


 دانشگاه علوم پزشکی شیراز
هفته ملی سلامت بانوان
گرمای باد
شعار هفته:
بانوی سالم، خانواده سالم، جامعه سالم

روز شماره: شنبه ۲۰ آبان:
 مزایای فردی، خانوادگی و اجتماعی مادری
 یکشنبه ۲۱ آبان:
 خانه داری، خانه نشینی نیست
 دوشنبه ۲۲ آبان:
 فضای مجازی و سلامت بانوان
 سه شنبه ۲۳ آبان:
 سواد سلامت بانوان با رویکرد سلامت فردی،
 خانوادگی و اجتماعی
 چهارشنبه ۲۴ آبان:
 سلامت باروری زنان و آسیب های ناشی
 از جراحی های زیبایی
 پنجشنبه ۲۵ آبان:
 طب ایرانی و سلامت بانوان
 جمعه ۲۶ آبان:
 یافته های جدید علم پزشکی در سرطان های زنان

حوزه بانوان و خانواده دانشگاه علوم پزشکی کرمان

گزارش عملکرد حوزه بانوان و خانواده دانشگاه

در هفته ملی سلامت بانوان ایران سال ۱۴۰۲

با شعار هفته "بانوی سالم، خانواده سالم، جامعه سالم"

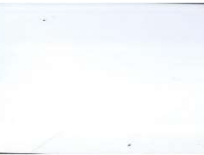
مقدمه:

در جهت حمایت از سلامت بانوان و مادران ایران، دولت جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۴۰۲ از بیستم الی بیست و ششم آبان ماه را هفته ملی سلامت بانوان نام گذاری کرده است و دستگاههای اجرایی را موظف به اجرای برنامه های حمایتی از بانوان کرده است.

حوزه بانوان و خانواده دانشگاه نیز در راستای آموزش مفید و سازنده در ارتباط با سلامت جسمی و روانی بانوان اقدام به برگزاری بیش از ۶۰ برنامه و کارگاه آموزشی بصورت وبیناری و حضوری رایگان برای بانوان کارمند خود نموده است. که به ترتیب به چند مورد از آنها پرداخته شده است.

ردیف	عنوان برنامه	مستندات
۱	سواد سلامت بانوان با رویکرد سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی	
۲	وبینار سلامت باروری زنان و آسیب های ناشی از جراحی	
۳	کارگاه آموزشی سرطان پستان	

	سرطان‌های شایع زنان سرطان دهانه رحم و مدیریت سلامت پس از ابتلاء	۴
	طب ایرانی و سلامت بانوان	۵
	کارگاه اثرات بارداری بر سلامت جسمی و روانی زنان (دکتر آیت الهی متخصص زنان و زایمان)	۶
 	کارگاه پیشگیری از آسیبهای اسکلتی - عضلانی زنان در محل کار (مهندس اسکندی - بهداشت حرفه ای)	۷
 	برپایی ایستگاه سلامت و غربالگری دیابت و فشارخون (مجموعه دانشگاه)	۸
 	کارگاه غربالگری سرطانهای پستان و دهانه رحم ویژه بانوان (بیمارستان باهنر)	۹
 	کارگاه سواد سلامت و روابط خانوادگی	۱۰

 	کارگاه حجاب و عفاف	۱۱
	کارگاه پیشگیری از سرطانهای شایع زنان (آمفی تئاتر دانشگاه)	۱۲
 	بخش تغذیه سالم در مراسم زیارت عاشورا	۱۳
 	بمفلتهای آموزشی پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر (فشارخون، دیابت سرطان و...) و تغذیه سالم	۱۴
	آموزش خودآزمایی برست به بانوان سوپروایزر آموزش سلامت	۱۵
	نصب بنر هفته سلامت بانوان با روز شمار این هفته در سالن بیمارستان	۱۶
	آموزشهای لازم در زمینه موضوعات سبک زندگی سالم، تغذیه سالم و اهمیت سواد سلامت بانوان در داشتن خانواده سالم به مراجعین و همراهان توسط پرستاران واحد آموزش و پیگیری بیمار	۱۷

	برگزاری هفته سلامت بانوان	۱۸
	پیشگیری از سرطان های شایع زنان توسط خانم حسینی، کارشناس مامایی در ناحیه مقاومت بسیج حضرت رسول (ص)	۱۹
	آموزشی پیشگیری از پوکی استخوان توسط عرب پور کارشناس تغذیه در حوزه مقاومت بسیج بانوان	۲۰
	آثار سوءسقط عمدی جنین بر مادر، خانواده و جامعه (توسط خانم نژاد حیدری مرکز نفس)	۲۱
	اثرات سواد سلامت بانوان بر سلامتی جسمی و روانی کودک و خانواده (توسط خانم زین الدینی)	۲۲

	تأثیر مادری بر موفقیت شغلی و تفاوت خانه داری و خانه نشینی در قالب آسیب های اسکلتی عضلانی (توسط مهندس باقری خانم شیخ شعاعی)	۲۳
	وبینار با موضوع: فضای مجازی و سلامت بانوان	۲۴
	وبینار با موضوع: سواد سلامت بانوان با رویکرد سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی	۲۵
	تغذیه سالم (الگوهای صحیح غذایی)	۲۶
	تغذیه سالم (بهداشت ایمنی و فراآوری مواد غذایی)	۲۷

	پیشگیری از سرطان های شایع بانوان	۲۸
	پیشگیری از آسیب های عضلانی اسکلتی بانوان	۲۹
	دانستنی های سلامت بانوان	۳۰
اختصاص ۳ سانس استخر دانشگاه جهت آموزش آب درمانی ویژه بانوان در هفته سلامت بانوان	پیشگیری از آسیبهای اسکلتی -عضلانی زنان در محل کار	۳۱
	اعزام ۸ تیم ورزشی توسط اداره تربیت بدنی دانشگاه در تاریخ ۲۵ آبان و هم زمانی این رخداد با هفته سلامت بانوان جهت شرکت در سومین المپیاد ورزشی کارکنان وزارت بهداشت (بانوان) و کسب دو مدال برنز انفرادی در رشته شنا و مقام سوم مشترک با بازیکنان وزارت بهداشت در رشته دارت توسط بانوان فرهیخته دانشگاه	۳۲
	کارگاه طب ایرانی و سلامت بانوان مزایای فردی و اجتماعی مادری و یافته های جدید علم سرطان زنان	۳۳ ۳۴

 دوره کمپوزی با موضوع دیابت سختخوان دکتر حاج اکبری مدرس: دکتر حسین پاشا http://ecampus.kmu.ac.ir زمان: ۲۳ آبان ماه ۱۴۰۲ ساعات: ۱۴ جوزیه بانوان معاونت غذا و دارو وبینار مهارت برقراری ارتباط ۱۴۰۲/۰۸/۲۰ ساعت: ۱۴-۱۲ معاونت آموزشی مدرس: اعظم میرزایی لینک وبینار http://oc.kmu.ac.ir/postgraduates/	مهارت‌های برقراری ارتباط پیشگیری از دیابت	۳۵ ۳۶
 غیربالگری سرطان پستان و دهانه رحم با حضور خانم دکتر موحیدی نیا زمان: سه شنبه ۲۳ آبان ماه ساعت ۹ صبح الی ۱۲ مکان: کلینیک زنان مرکز آموزشی درمانی افضل یور لینک ورود به جلسه http://webc.kmu.ac.ir/student  عوامل دستیابی به شادکامی پایدار در خانواده بر اساس سوره ی مبارکه طه زمان: ۲۳ آبان ماه ساعت ۱۰ الی ۱۱:۳۰ لینک ورود به جلسه http://webc.kmu.ac.ir/student	عوامل دستیابی به شادکامی پایدار در خانواده بر اساس سوره طه غیربالگری سرطان پستان و دهانه رحم	۳۷ ۳۸
 آموزش تشخیصی از آسیب های اسکلتی و عضلانی در محل کار مدرس: خانم دکتر سمیه طاهر خاوند مکان: سالن آمفی تاتر سازمان مرکزی زمان: یکشنبه ۲۱ آبان ماه ساعت ۸:۳۰ تا ۱۰:۰۰ لینک ورود به جلسه http://webc.kmu.ac.ir/student	پیشگیری از آسیب‌های اسکلتی - عضلانی زنان در محل کار پیشگیری از سرطان های شایع بانوان	۳۹ ۴۰
 هفته سلامت بانوان (همایش پیاده روی - مسابقه دارت) شهرستان ارزوئیه	هفته سلامت بانوان (همایش پیاده روی - مسابقه دارت) شهرستان ارزوئیه	۴۱

 برگزاری همایش سلامت بانوان به مناسبت هفته سلامت بانوان شهرستان کوهبنان	برگزاری هفته سلامت بانوان در شهرستان کوهبنان	۴۲
 برگزاری همایش سلامت بانوان کیناشهر به مناسبت هفته سلامت بانوان	هفته سلامت بانوان در شهرستان کوهبنان و (شهر کیانشهر)	۴۳
	همایش سلامت بانوان با حضور متخصص جراح عمومی دکتر اظهري و خانم دکتر پرنده متخصص زنان و زایمان در مورد سرطان پستانودخانه رحم(شهرستان بافت 	۴۴
	برگزاری جلسه آموزشی سلامت روان ویژه بانوان ادارات شهرستان بافت، پنج شنبه ۲۵ آبان ماه 	۴۵
	برگزاری جلسه آموزشی جهت اولیا دانش آموزان با موضوع سلامت روان و خودآزمایی پستان (شهرستان بافت) 	۴۶

  	جلسه با حضور ریاست محترم شبکه شهرستان بردسیر  برگزاری برنامه پیاده روی در ششمین روز هفته ملی سلامت بانوان و قرعه کشی  جلسه آموزشی کمیته امداد امام خمینی (ره) توسط پایگاه حضرت فاطمه (س) 	۴۷ ۴۸ ۴۹
  	جلسه آموزشی دانشگاه آزاد توسط پایگاه حضرت فاطمه (س)  جلسه آموزشی و برنامه پیاده روی توسط اعضای تیم سلامت مرکز سیدالشهداء علیه السلام 	۵۰ ۵۱

    	شهرستان راور آموزش استفاده درست از فضای مجازی در کلاسهای آمادگی برای زایمان و مددجویان کمیته امداد و جلسه صالحین توسط کارشناس سلامت روان  جلسه آثار سوء سقط بر مادر، خانواده و جامعه به زوجین کلاسهای مشاوره ازدواج  تاثیر مادری بر موفقیت شغلی و تقدیر از پرسنل	۵۲ ۵۳ ۵۴
--	---	-------------------------------

۵۵- برگزاری کارگاه تبیین مضرات مادی و معنوی سقط جنین و عوارض داروهای ضد بارداری



در این کارگاه حجت السلام شاهمردی ضمن برشمردن مجازات های سقط غیرقانونی گفت یکی از موانع بزرگ و جالش های جدی در امر فرزندپروری از بین رفتن قبح سقط جنین است که به نوعی برخی افراد این امر را حق والدین می دانند در حالی که خداوند این موضوع را سقط را با واژه قتل نام می برد. سقط جنین حرام و جزو گناهان خیلی بزرگ است و قتل نفس محسوب می شود. سقط جنین دیه دارد و براساس مراحل تکامل آن، از نطفه مستقر شده در رحم مادر تا وقتی که در او روح دمیده می گردد متفاوت است. بررسی ها نشان داده است حتی در سقط جنین قانونی و به کمک روش های پزشکی، احتمال مرگ مادر ۲ برابر زمانی است که مادر زایمان طبیعی دارد.

وی همچنین در بحث جمعیت نیز عنوان کرد موضوع جمعیت و توجه به آن موضوعی است که آینده کشور ایران به آن گره خورده است. چراکه کم شدن نیروی کار و در نتیجه کاهش تولید مهاجرت افراد غیر ایرانی برای جبران کمبود نیروی کار و پیرو این مهاجرت، تحریف و تغییر زبان فرهنگ و ارزش های ملی و مذهبی را به دنبال دارد.

سقط جنین عمدی در برخی از موارد باعث آسیب دیدگی سایر ارگان ها از جمله روده و مثانه وی همچنین ادامه داد گاهی در اثر استفاده از ابزار جراحی، رحم به شدت صدمه می بیند؛ خواهد شد. به طوری که لازم است با کمک جراحی رحم را کاملاً از بدن خارج کرد.



۵۶- برگزاری جلسه آموزشی مدیریت خانواده و سبک زندگی

برخی از مباحث مطروحه در این کارگاه که توسط حجت السلام افضلی مسئول تعلیم و تربیت سپاه کرمان است بدین شرح است.



۱. تشکیل زندگی اهداف زندگی و مدیریت خانواده
۲. وجود بحرانه ها در زندگی و راههای مدیریت و مقابله با آنها
۳. انفاق و عملکرد آن و توابع آن در زندگی
۴. مولفه های ازدیاد رزق و روزی مانند خوش اخلاقی
۵. جایگاه شکرگزاری از خداوند کریم و تاثیر آن در زندگی دنیوی و اخروی بشری



۵۷ برگزاری جلسه آموزشی استفاده سالم از فضای مجازی و پیشگیری از آسیب های اجتماعی آن

در این کارگاه حجت السلام غیائی مباحث ذیل را به صورت گسترده بیان نمود:

۱. فضای مجازی و آسیب های مربوط به استفاده نادرست از فضای مجازی
۲. آسیب های رفتاری: شامل اتلاف وقت و عدم مدیریت زمان، اعتیاد اینترنتی پرخاشگری و غیره
۳. آسیب های اعتقادی شامل: ابتلا به شبهات، از دست دادن هویت ایرانی اسلامی، پوچ گرایی تزلزل ایمان گرایش به عرفان های کاذب و غیره....
۴. آسیب های فرزندان شامل: بلوغ زودرس، عدم امنیت کودکان، تغییر الگوی بازی کودکان و بررسی آسیب های خانوادگی و غیره....



۵۸- برگزاری جلسه آموزشی آموزش بهداشت دهان

برخی از موارد مطروحه توسط دکتر محمدحسین بنیسی دندانپزشک و دستیار تخصصی بیماریهای دهان:

۱. -برخی از بیماری های دهان شایع از کودکی تا کهنسالی
۲. بیماری های قارچی نوزادان تبخال اولیه کودکان
۳. آفت های دهانی
۴. تظاهرات لثه ای مرتبط با بلوغ و بارداری
۵. لقی دندان مرتبط با دیابت
۶. بیماری قارچی مرتبط با پروتزهای کامل دندانی
۷. بیماری های مخاطی مرتبط با پروتزهای کامل دندانی





۵۹- برگزاری کارگاه مسئله شناسی آسیب های ناشی از جراحی های زیبایی

حجت الاسلام غیاثی در مورد آسیب های ناشی از جراحی زیبایی بدین شرح مواردی بیان کرد:



درد بعد از جراحی بینی طی فرآیند جراحی، جراح تغییراتی در اسکلت و غضروف بینی ایجاد می کند که این عامل باعث ایجاد درد و ناراحتی پس از جراحی می شود. خوشبختانه درد حاصل بسیار کم بوده و معمول جراح برای کنترل آن برای بیمار داروهای مسکن تجویز می نماید تورم بینی شایع ترین عوارض جراحی بینی نیز جز عوارض کوتاه مدت جراحی می باشد که فرد با استفاده از کمپرس و نوشیدن آب کرفس و استفاده درست ورم بعد از جراحی بینی از چسب بینی آن را کاهش دهد. در مقاله جامعی که در این خصوص تهیه شده و در وب سایت موجود است به صورت مفصل در این مورد صحبت کرده ایم ماندن جای زخم بعد از جراحی در صورتی که برای جراحی نزد بهترین جراح بینی رفته باشید او محل برش را به گونه ای حرفه ای بخیه میزند که پس از بهبودی کامل

قابل مشاهده نباشد. همچنین پس از جراحی باید دارو و پمادهای تجویز شده جراح را نیز استفاده کنید اختلال تنفسی در صورتی که جراح سطح مقطع مجاری تنفسی را بیش از اندازه کوچک کرده باشد، بیمار دچار اختلال در تنفس می شود بنابراین برای کوچک کردن بیش از اندازه بینی پافشاری نکنید. این نوع عوارض جراحی بینی بسیار مهم است و تنها به دست یک جراح بینی مجرب و کارگشته قابل برطرف و پیشگیری است آبریزش و عطسه بعد از عمل بینی ممکن است تا چند روز بعد از جراحی آبریزش بینی و عطسه داشته باشید، در این مواقع حتی المقدور از طریق دهان عطسه کنید تا فشار به مجاری بینی وارد نشود، بیمار در این مواقع با مشورت جراح می تواند قرص سرماخوردگی یا ضد حساسیت استفاده کند ماندن جای چسب و آتل بر روی بینی یکی از عوارض جراحی بینی که در اکثر مواقع شاهد



آن هستیم ماندن جای چسب و آتل بر روی بینی می باشد، این دو وسیله با هدف فرم دهی درست بینی استفاده می شوند، این عارضه به دلیل فشار زیاد چسب و گچ بر روی بینی ایجاد می شود، بنابراین از محکم چسب زدن و بیش از اندازه محکم کردن آتل بینی خودداری شود مشکلات بویایی بعد از رینوپلاستی یکی از عوارض جراحی بینی که بسیار مهم نیز هست بروز مشکلات بویایی است. گاهی ممکن است به دلیل وجود ترشحات زیاد یا

التهاب و ورم بافت داخلی بینی، حس بویایی بیمار کاهش یابد، در این مواقع بیمار بهتر است آرامش خود را حفظ کند چرا که این عارضه امری طبیعی بوده و پس از رفع تورم بینی، حس بویایی شما باز خواهد گشت کبودی اطراف چشم بعد از عمل بینی این عارضه در اثر نشست خون از مویرگها به زیر پوست رخ داده است، با توجه به تغییرات اعمال شده بر روی بینی، روش جراحی، وضعیت سیستم انعقاد خون و غیره در فرد اتفاق می افتد. فرد برای کاهش آن کافیهست به

مدت ۴۸ ساعت بعد از عمل زیبایی بینی از .کمپرس سرد استفاده کند چسبندگی داخل بینی چسبندگی داخل بینی یکی از عوارض جراحی بینی است که بر اثر ترمیم نشدن زخم ها و برش های جراحی و چسبیدن بافت های داخل بینی ایجاد می شود. در برخی از مواقع برای تشخیص علت بروز این عارضه انجام سی تی اسکن ضروری است. پس از بررسی علت .چسبندگی بینی جراح اقدام به درمان آن می کند عفونت بینی یکی از عوارضی بسیار شاهد آن هستیم عفونت بعد از عمل بینی می باشد، به همین منظور توصیه می شود بینی خود را پس از جراحی و .برداشتن گچ با محلول های مخصوص شستشو دهید تا میکروبی در آن جا نمو پیدا نکند

۶۰- برگزاری وبینار آموزشی خودمراقبتی و سلامت، مرتبط با موضوع روز شماره هفته با عنوان مزایای فردی، خانوادگی و اجتماعی مادری ❖



۶۱- برگزاری وبینار آموزشی بررسی

مشکلات اسکلتی عضلانی کارکنان

ادارات، مرتبط با موضوع روز شماره هفته



با عنوان خانه داری، خانه نشینی نیست



❖

۶۲- باهمکاری گروه طب ایرانی در خصوص اطلاع رسانی جهت برگزاری وبینار آموزشی تدابیر طب ایرانی با موضوع روز شماره هفته

با عنوان طب ایرانی و سلامت بانوان



۶۳- اطلاع رسانی مرتبط با سایت خانواده با نشاط و اپلیکشن مهک (مراقبت همه جانبه کودکان) جهت کارکنان مجموعه دانشگاه علوم پزشکی کرمان و کارکنان سایر ادارات/سازمان ها از طریق روابط عمومی دانشگاه و روابط عمومی استانداری



۶۴- برگزاری همایش تبغات مصرف دخانیات بر سلامت جامعه و نقش مادری زنان در تحکیم بنیاد خانواده



۶۵- اجرای برنامه های رادیویی و تلویزیونی جهت ارائه مطالب آموزشی مرتبط با سلامت بانوان



۶۶- هماهنگی جهت اطلاع رسانی در خصوص پیام های بهداشتی از طریق زیر نویس سیما



۶۷- اطلاع رسانی هفته ملی سلامت بانوان ایران (سبا) ۱۴۰۱ در راستای شعار و روز شمار هفته مذکور



ردیف	موضوع	روز	روز شمار
۱	روز جهانی سرطان دهانه رحم	۱۴۰۱/۰۱/۰۱	روز جهانی سرطان دهانه رحم
۲	روز جهانی سرطان پستان	۱۴۰۱/۰۱/۰۲	روز جهانی سرطان پستان
۳	روز جهانی سرطان دهانه رحم	۱۴۰۱/۰۱/۰۳	روز جهانی سرطان دهانه رحم
۴	روز جهانی سرطان پستان	۱۴۰۱/۰۱/۰۴	روز جهانی سرطان پستان
۵	روز جهانی سرطان دهانه رحم	۱۴۰۱/۰۱/۰۵	روز جهانی سرطان دهانه رحم
۶	روز جهانی سرطان پستان	۱۴۰۱/۰۱/۰۶	روز جهانی سرطان پستان
۷	روز جهانی سرطان دهانه رحم	۱۴۰۱/۰۱/۰۷	روز جهانی سرطان دهانه رحم
۸	روز جهانی سرطان پستان	۱۴۰۱/۰۱/۰۸	روز جهانی سرطان پستان
۹	روز جهانی سرطان دهانه رحم	۱۴۰۱/۰۱/۰۹	روز جهانی سرطان دهانه رحم
۱۰	روز جهانی سرطان پستان	۱۴۰۱/۰۱/۱۰	روز جهانی سرطان پستان



ردیف	موضوع	روز	روز شمار
۱	روز جهانی سرطان دهانه رحم	۱۴۰۱/۰۱/۰۱	روز جهانی سرطان دهانه رحم
۲	روز جهانی سرطان پستان	۱۴۰۱/۰۱/۰۲	روز جهانی سرطان پستان
۳	روز جهانی سرطان دهانه رحم	۱۴۰۱/۰۱/۰۳	روز جهانی سرطان دهانه رحم
۴	روز جهانی سرطان پستان	۱۴۰۱/۰۱/۰۴	روز جهانی سرطان پستان
۵	روز جهانی سرطان دهانه رحم	۱۴۰۱/۰۱/۰۵	روز جهانی سرطان دهانه رحم
۶	روز جهانی سرطان پستان	۱۴۰۱/۰۱/۰۶	روز جهانی سرطان پستان
۷	روز جهانی سرطان دهانه رحم	۱۴۰۱/۰۱/۰۷	روز جهانی سرطان دهانه رحم
۸	روز جهانی سرطان پستان	۱۴۰۱/۰۱/۰۸	روز جهانی سرطان پستان
۹	روز جهانی سرطان دهانه رحم	۱۴۰۱/۰۱/۰۹	روز جهانی سرطان دهانه رحم
۱۰	روز جهانی سرطان پستان	۱۴۰۱/۰۱/۱۰	روز جهانی سرطان پستان

۶۸- برگزاری کمیته هفته ملی سلامت بانوان ایران (سبا)-۱۴۰۲



۶۹- اطلاع رسانی از طریق سایت معاونت بهداشتی

درج شعار هفته ملی سلامت بانوان ایران در سر برگ نامه های اداری



۷۰-مکاتبه با مدیر کل امور بانوان و خانواده استانداری جهت اطلاع رسانی هفته سبا در مراسم نماز جمعه



نمونه هایی از سایر مکاتبات مرتبط با برگزاری هفته ملی سلامت بانوان ایران - ۱۴۰۲



با تشکر از زحمات نماینده های فعال حوزه بانوان و خانواده دانشگاه

دکتر فاطمه السادات سجادی

مشاور امور بانوان، خانواده و جوانان دانشگاه