



نشست دبیران فدراسیون
با وزیر ورزش و جوانان
دی ماه ۱۴۰۳
اداره کل رده بانگویی و اطلاع رسانی



سفیر زندگی

نشریه داخلی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا
شماره پانزدهم - زمستان ۱۴۰۳

- هاشمی: باید به شکلی ورزش کرد که به سلامت ورزشکاران پیوندی آسیبی وارد نشود
- دنیامالی موفقیت ورزش از بازیهای کشورهای اسلامی آغاز و در ناگویا ادامه پیدا خواهد کرد
- بررسی آخرین شرایط ورزشکاران برای حضور در رقابتهای جهانی پیوند اعضا
- سرطان پروستات در ایران و مراقبتهای آن





از ورزشکارانی که حاشیه های ارزشی را به ورزش خودشان افزودند
تشکر میکنم؛ سجده کردند روی زمین بعد از پیروزی، دستشان را
به دعا بلند کردند در وسط میدان ورزشی پرچم را بوسیدند و
سجده کردند.

رهبر معظم انقلاب اسلامی



صاحب امتیاز: فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا

مدیر مسؤول: دکتر فاطمه هاشمی

مدیر اجرایی و سردبیر: امین صانعی

همکاران این شماره:

سید محسن موسوی، نوشین تازی وردی، علیرضا کامکار، زهره

صالح آبادی، امین صانعی، مونا آسمانی

و سید امیر سعید ریحانی

طراح و صفحه آرا: مریم حاجی عبدالباقی

منابع علمی این شماره:

سایت فدراسیون پزشکی، ورزشی، وزارت بهداشت

اینفوگرافی: ایرنا



نشریه داخلی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا
شماره پانزدهم - زمستان ۱۴۰۳

تهران - جردن - بالاتر از تقاطع اسفندیار - خیابان شهید

انصاری (صداقت) - پلاک ۶ - طبقه اول - فدراسیون ورزش

بیماران خاص و پیوند اعضا

کد پستی ۱۹۶۷۸۷۴۸۱۱

تلفن: ۲۶۲۰۲۶۲۸

فکس: ۲۶۲۰۲۶۲۸

سردبیر ۱

هاشمی: باید به شکلی ورزش کرد که به سلامت ورزشکاران پیوندی آسیبی وارد نشود ۲

دنیا مالی: موفقیت ورزش از بازیهای کشـــــورهای اسلامی آغاز و در ناگويا ادامه پیدا خواهد

کرد ۵

تشریح برنامه‌ها و اردوهای ارزیابی در نشست هیات رئیسه فدراسیون ۱۰

خود مراقبتی ۱۱

اینفوگرافی جام مرگ ۲۰

بررسی شرایط ورزشکاران در اردوهای ارزیابی اسکواش و بدمینتون ۲۱

بررسی آخرین شرایط ورزشکاران برای حضور در رقابت‌های جهانی پیوند اعضا ۲۲

افتتاح سالن ورزشی ویژه بیماران خاص و پیوند اعضا در شازند استان مرکزی ۲۳

اولین اردوی ارزیابی و تمرینی پتانک برگزار شد ۲۴

قهرمانان بیماران خاص چهارمحال و بختیاری تجلیل شدند ۲۵

انتخاب ورزشکار پیوند اعضا به عنوان بانوی تاثیرگذار و تمدن ساز آذربایجان شرقی ۲۶

سمعیان رئیس هیات خراسان جنوبی شد ۲۷

نشست هاشمی و دنیا مالی در وزارت ورزش و جوانان ۲۹

همایش روز جهانی دیابت و آیین تجلیل از ورزشکاران و قهرمانان دیابت ۳۰

از برگزاری رقابت‌های پتانک تا تقدیر از مربیان هیات استان مرکزی ۳۱

چهار نکته اساسی درباره ورزش و هوای آلوده ۳۲

گلستان قهرمان رقابت‌های تالاسمی شمال کشور ۳۳

سرطان پستان در ایران و مراقبت‌های آن ۳۵

نامور: رقابت‌های سه گانه بیماران خاص تبریز با معرفی نغرات برتر به پایان رسید ۳۸

جدول سودوکو ۴۰

شرایط اهدای خون ۴۱

قهرمانان تالاسمی منطقه ۵ کشوری معرفی شدند ۴۲

سرطان پروستات در ایران و مراقبت‌های آن ۴۶

گزارش تصویری همایش علمی، پزشکی و ورزشی ۴۹

بهار، فصلی از نوید و زندگی است؛ زمانی که زمین از خواب طولانی بیدار می‌شود و با رنگهای شاداب زندگی تجدید قوا میکند. درختان با شکوفه های صورتی و سفیدی که مانند ستاره های درخشان به شاخه هایشان آویزانند، زیبایی را به دنیا هدیه میدهند.

بادی ملایم، عطر دل انگیز گلها را به همراه دارد و آواز پرندگان، سرود بازگشت امید و شادابی را سر می دهند. در این فصل، دلهای ما نیز مانند طبیعت جوانه میزنند، امید در هر گوشه و کنار خود را نمایان میسازد و ما را به سوی آیندهای روشنتر هدایت می کند.

بهار، زمان رویش رویاها و دوباره سازی رؤیاهای گمشده است؛ زمانی که میتوانیم دوباره بیاندیشیم و آغاز کنیم و به زندگی خود رنگ و بویی تازه ببخشیم.

این فصل، یادآور گذر زمان و زیبایی های زندگیست. بیایید با آغاز بهار، دلهایمان را پر از عشق و امید کنیم و در آغوش طبیعت بپذیریم که هر سال، فرصتی دوباره برای رشد و شکوفایی به ما میدهد.

امسال می تواند سال پربار دیگری برای جامعه ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا باشد، سالی که قهرمانان کشورمان باید در رقابت های جهانی آلمان به میدان بروند و تلاش و همت آنها بدون شک عاملی است برای کسب قهرمانی های دیگر در عرصه جهانی و امیدواریم که بتوانیم به اهداف خود دست یابیم.



هاشمی: باید به شکلی ورزش کرد که به سلامت ورزشکاران پیوندی، آسیبی وارد نشود

رئیس فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا در سومین همایش علمی، پزشکی و ورزشی گفت: درست است سلامت و ورزش به هم گره خورده‌اند، اما باید طوری ورزش کرد که به سلامتی ورزشکاران بیماران خاص و پیوند آسیبی وارد نشود.

سومین همایش علمی پزشکی ورزشی بیماران خاص و پیوند اعضا روز شنبه ۲۴ آذر با حضور فاطمه هاشمی رئیس فدراسیون، مهین فرهادی زاده نایب رئیس کمیته ملی المپیک و خبره ورزشی فدراسیون، مهرداد قارداشی رئیس فدراسیون تنیس روی میز، علیرضا سهرابی‌ان رئیس فدراسیون قایقرانی، غلامرضا شعبانی بهار رئیس فدراسیون تیر و کمان، غلامرضا نوروزی رئیس فدراسیون پزشکی و ورزشی، داود عزیزی رئیس فدراسیون تنیس، روسای هیات‌های ورزشی، پزشکان، متخصصان و قهرمانان و ملی‌پوشان این فدراسیون آغاز شد.

در این همایش، مهین فرهادی زاد با تاکید بر برنامه های جاری فدراسیون، اظهار داشت: یکی از مسوولیت های مهم این فدراسیون توجه به بخش پزشکی و ملاحظات است که ورزشکاران پیوند اعضا و بیماری های خاص به آن مواجه هستند بر همین اساس امروز سومین همایش علمی پزشکی ورزشی بیماران خاص را با این هدف برگزار کردیم.

در ادامه فاطمه هاشمی رئیس فدراسیون با تاکید بر سلامت جسم و روان ورزشکاران و افراد بیمار افزود: درست است سلامت و ورزش به هم گره خورده اند، اما باید طوری ورزش کرد که به سلامتی ورزشکاران بیماران خاص و پیوند آسیمی وارد نشود. از زمانی که بنیاد بیماران خاص را ایجاد کردیم در اولین گام سعی کردیم سمینار پزشکی را برگزار کنیم، چون در آن زمان بسیاری از پزشکان معتقد بودند ورزش با سلامتی این بیماران مغایرت دارد. با کمک همین پزشکان طرح هایی نوشته شد که بیماران پیوند اعضا بتوانند در راستای حفظ سلامت، ورزش کنند و امروز همه نگاه ها فرق کرده است.

هاشمی ادامه داد: اگر چه تعداد بیماران خاص و پیوند اعضایی که در حال حاضر ورزش میکنند هنوز کم است اما مهم این است که فرهنگ ورزش در بین این بیماران و جامعه ایجاد شده است. به عنوان یک دستور کار و در راستای حمایت بیشتر از این بیماران در نظر داریم استان ها را ملزم کنیم که همایش های علمی و پزشکی را در استانها برگزار کنند و باید در این خصوص گام های مهم و اساسی برداشت.

وی ادامه داد: نگاه ما در فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا این است که ورزش در بعد همگانی مورد تاکید و توجه باشد و از روسای هیات های استانی هم می خواهیم به جای تاکید و توجه به مسابقات در سطح قهرمانی، به ورزش همگانی توجه داشته و با برگزاری همایش های مختلف، این فرصت را برای افراد تحت پوشش ایجاد کنند که به فکر سلامتی خود باشند.

در ادامه این همایش، دکتر غلام رضا معادی دبیر علمی همایش افزود: ما چند میلیون بیمار قلبی و سایر بیماری ها را داریم که به دلیل عدم آگاهی باشگاه ها و مربیان ورزشی از ورزش کردن محروم هستند.

وی با اشاره به حضور رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی در این همایش اظهار امیدواری کرد که با همکاری این دو فدراسیون ترتیبی اتخاذ شود که باشگاه ها و مراکز ورزشی و مربیان نسبت به این بیماری ها آگاهی پیدا کنند تا بتوانیم جامعه بزرگ این بیماران را هم در راستای سلامتی با ورزش درگیر کنیم.

در ادامه برگزاری این همایش پزشکان متخصص به ارائه سخنرانی در بخش های مختلف پرداختند، همچنین ۲ کارگاه تخصصی نیز در خصوص سلامت روان

در ادامه برگزاری این همایش پزشکان متخصص به ارائه سخنرانی در بخشهای مختلف پرداختند، همچنین ۲ کارگاه تخصصی نیز در خصوص سلامت روان و اورژانس و احیا در ورزش برگزار شد.

پیشگیری از تروما، مراقبتهای قبل و بعد از ورزش، دیابت و ورزش، پیوند کلیه و ورزش، تالاسمی و ورزش و در نهایت تغذیه ورزشی و آخرین دستاوردهای علمی از جمله مواردی بود که در این همایش به آن پرداخته شد.



نشست تخصصی وزیر ورزش و جوانان با دبیران و مدیران روابط عمومی فدراسیونهای ورزشی

دنیامالی: موفقیت ورزش از بازیهای کشورهای اسلامی آغاز و در ناگویا ادامه پیدا خواهد کرد

وزیر ورزش و جوانان در دیدار با دبیران فدراسیونهای ورزشی تاکید کرد: موفقیت ورزش باید از بازیهای کشورهای اسلامی آغاز و در ناگویا ادامه پیدا کند. احمد دنیامالی در جلسه با دبیران فدراسیونهای ورزشی که در محل این وزارتخانه برگزار شد اظهار داشت: مهمترین موضوعی که دنبال آن هستیم این است که جایگاه دبیران قوی و برجسته شود. تلاش میکنیم که جایگاه دبیران در فدراسیون و اختیارات آنها ارتقا پیدا کند.

وی افزود: کمک به دبیران فدراسیونها کمک به ورزش کشور است و هر چه اختیارات دبیران بیشتر شود قطعا به سود ورزش خواهد بود. جایگاه دبیر فدراسیون برای ما حائز اهمیت است و اگر به فکر توسعه ورزش هستیم یکی از موارد آن توجه به جایگاه دبیر فدراسیون است.

دنیامالی خاطر نشان کرد: یکی دیگر از نکاتی که برای ما در ارجحیت قرار دارد و ما را موفق میکند تمکین از قوانین و داشتن انضباط است. امروز ورزش کشور نیاز به نگاه جدید به قانون دارد. یکی از فاکتورهای موفقیت در ورزش وجود انضباط است. ما به کمک تک تک دبیران فدراسیون نیاز داریم.

ما یک خانواده هستیم و میان فدراسیونها، وزارت ورزش و کمیته ملی المپیک و پارالمپیک هیچ فاصله ای نباید وجود داشته باشد و باید با همدلی کار را به جلو ببریم. ما یک خانواده هستیم و میان فدراسیونها، وزارت ورزش و کمیته ملی المپیک و پارالمپیک هیچ فاصله ای نباید وجود داشته باشد و باید با همدلی کار را به جلو ببریم.

وی افزود: براساس آمار و شاخصها آن چیزی که از ورزش ایران انتظار می رود آن چیزی نیست که الان وجود دارد. اگر ساز و کار خوبی را در نظر بگیریم میتوانیم برنامه های خود را عملی کنیم، همانطور که در ورزشگاه آزادی توانستیم برنامه خود را جامه عمل بپوشانیم.

وزیر ورزش و جوانان با اشاره به این موضوع که خانه های تخصصی ورزش مانند خانه کشتی، تکواندو، ژیمناستیک و ... در استانها برای توسعه ورزش قهرمانی در اختیار فدراسیونها و هیاتها قرار بگیرد خاطر نشان کرد: برای ما قابل قبول نیست که یک خانه ورزشی به بخش خصوصی واگذار شود. همه امکانات را برای توسعه ورزش قهرمانی باید در اختیار فدراسیونها و بالطبع هیاتها قرار دهیم. به شرطی که بهترین استفاده را بتوانند انجام دهند.

دنیا مالی خطاب به دبیران فدراسیونها گفت: باید از پوزیشن های مختلف فدراسیونها به ویژه از مدیران روابط عمومی و مدیران روابط بین الملل و خزانه دارها حمایت صورت بگیرد. همچنین باید از نفراتی که پستهای آسیایی و جهانی دارند حمایت داشته باشیم و همکاری کنیم.

وی افزود: باید دارای برنامه باشیم به ویژه در خصوص استعدادیابی که لازمه هر فدراسیون است. باید برنامه چهار ساله در فدراسیونها وجود داشته باشد و هر رئیس جدیدی نیز به فدراسیون بیاید بتواند طبق برنامه جلو برود.

وزیر ورزش و جوانان اظهار داشت: موضوع ورزش بانوان و ورزش همگانی برای ورزش کشور حائز اهمیت است و فدراسیونها باید در این خصوص اهتمام لازم را داشته باشند.

وی گفت: تلاش میکنیم که فدراسیونها بدون تنش و در آرامش کار کنند. آن چیزی که به دنبال آن هستیم در ورزش با همگرایی به دست می آید و این همگرایی باید بین همه ارکان ورزش کشور وجود داشته باشد. از فدراسیونها بازرسی میدانی خواهیم داشت. قابل قبول نیست که فدراسیونها کلی امکانات و املاک داشته باشند و جایی ثبت نشده باشد. همه اینها باید در سامانه برای عموم قابل مشاهده باشد. هیاتها نیز به تبعیت از فدراسیونها باید دارایی های خود را ثبت کنند.

دنیا مالی تاکید کرد: دبیری فدراسیون کار اول است و نمی پذیریم که کسی به عنوان کار دوم یا سوم به عنوان دبیر در فدراسیون حضور داشته باشد.

وی گفت: پرداختن به بحث هوش مصنوعی، پیشرفته سازی و استعدادیابی جزو مواردی است که فدراسیونها باید به طور ویژه به آن بپردازند و جدی گرفته شود. سال آینده چند رویداد مهم از جمله بازیهای کشورهای اسلامی را در پیش داریم و نیاز است که بهترین نتیجه را در ریاض کسب کنیم. موفقیت در مسابقات سال آینده باید با موفقیت در بازیهای آسیایی ناگويا ادامه پیدا کند.

در ادامه نشست، سید محمد شروین اسبقیان معاون توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای با بیان اینکه برگزاری این نشست اهمیت مسئولین به جایگاه دبیران فدراسیونها را نشان میدهد، اظهار داشت: دبیران، مسئولیت اجرایی را در فدراسیون بر عهده دارند حوزه کاری پر حجم و هم تخصصی و پیچیدگی خاص خود را دارد.

سید محمد شروین اسبقیان خاطر نشان کرد: کار به صورت جدی برای حضور قدرتمند کاروان ایران در بازیهای آسیایی و المپیک در وزارت ورزش و جوانان با



و هیاتهای استانی استفاده شود، اظهار داشت: دبیران فدراسیونها به دلیل اینکه با استانها ارتباط بیشتری دارند میتوانند از این فرصت استفاده کنند تا افراد شایسته در کمیته هیات ها قرار گیرند.

وی با بیان اینکه در برگزاری مسابقات لیگ و قهرمانی کشور دبیران فدراسیونها نقش مهمی دارند، خاطر نشان کرد: در آیین نامه نحوه انتخاب نواب رئیس هیاتهای استانی مشخص شده و به دستور وزیر ورزش بازنگری در این آیین نامه صورت خواهد گرفت.

محمدیان تصریح کرد: ناهماهنگی بین نواب رئیس هیات های استانی با مسئول ورزش بانوان استان وجود دارد از شما دبیران فدراسیونها انتظار میرود با هماهنگی با رئیس و دبیران هیاتهای استانی این مهم را رفع کنید.

بعد از این نشست وزیر ورزش و جوانان در جلسه ای با حضور مدیران روابط عمومی فدراسیونهای ورزشی به

حمایت و هدایت وزیر در حال انجام است تا تیمهای اعزامی بهترین نتیجه را کسب کنند.

در این نشست فریبا محمدیان معاون توسعه ورزش بانوان خطاب به دبیران فدراسیونها گفت: بابت همهمراهی شما با معاونت بانوان و نواب روسا سپاسگزارم.

وی خاطر نشان کرد: ایجاد فرصت مناسب برای گسترش ورزش بانوان و توسعه ورزش زنان جزء اهداف ورزش بانوان است که با کمک شما دبیران به عنوان بازوان اجرایی صورت خواهد پذیرفت.

محمدیان افزود: هماهنگی با نایب روسای فدراسیونها را داشته باشید تا تحقق اهداف وزارت ورزش و جوانان و شخص وزیر را به همراه داشته باشد.

معاون توسعه ورزش بانوان با تاکید بر اینکه از بانوان شایسته و کاربلد در راس کمیته های ورزشی فدراسیونها

بررسی شرایط آنها پرداخت.

وزیر ورزش و جوانان در نشست تخصصی با مدیران روابط عمومی فدراسیون های ورزشی بر اهمیت این حوزه تاکید کرد و گفت: با قانون رفیق هستیم. کسی از قانون میترسد که خارج از چارچوبهای قانونی عمل کند. در کنار هم باید کاری کنیم که باعث عزت و سربلندی ورزش کشور شود و کسی اجازه دخالت به خود ندهد.

احمد دنیامالی در نشست با مدیران روابط عمومی فدراسیونهای ورزشی و انجمنهای مستقل اظهار داشت: به کمک همه شما در ورزش نیاز است و هر چه قویتر باشید و ساز و کار بیشتری در اختیار شما قرار بگیرد، بیشتر به ورزش ایران کمک خواهید کرد. قطعاً برای ارتقا جایگاه و مهارت افزایی شما پیگیریهای لازم را صورت خواهیم داد.

او ادامه داد: در یک جبهه و در یک خانواده هستیم و موفقیت شما، موفقیت ما است. کار گروهی و تیمی میتواند ما را سریعتر به هدف برساند. شما موتور پیشروی فدراسیونهای ورزشی هستید و نقش مولد و ایجابی شما، بسیار موضوعیت خواهد داشت.

دنیامالی افزود: هر چقدر تفکر فدراسیونهای ورزشی ما متعالیتر شود و بیشتر به روابط عمومیها در این فدراسیونها توجه شود، اتفاقات بهتری رقم خواهد خورد.

او در خصوص اهمیت مخاطب شناسی در روابط عمومی گفت: تنویر و مدیریت افکار عمومی از کارهای مهم شما است و مخاطب شناسی از مسائلی است که باید کاملاً روی آن، بررسیهای صورت گیرد.

وزیر ورزش و جوانان تاکید کرد: من مدال نقره و برنز را یک شکست تلقی میکنم. قطعاً کسب این مدالها ارزشمند است ولی آن چیزی که برای من اولویت دارد،



، مدال طلا است. باید در بحث پاداشها یک فاصله معناداری میان مدال طلا با نقره و برنز وجود داشته باشد. همه تلاش خود را خواهیم کرد که خود را برای بازیهای آسیایی ۲۰۲۶ آماده کنیم.

دنیا مالی خطاب به مدیران روابط عمومی فدراسیونها گفت: شما قانون را رعایت کنید و وقتی این کار را انجام دهید، عدالت را هم رعایت خواهید کرد. ما تصمیم داریم که در بازیهای آسیایی ۲۰۲۶، یک برجستگی قابل توجهی را شاهد باشیم و همه اینها مقدمهای است که در المپیک ۲۰۲۸ لس آنجلس، اتفاقات خوب و در خور شانی را رقم بزنیم.

وزیر ورزش و جوانان با تاکید بر هم افزایی بیشتر با سازمان صدا و سیما برای انعکاس بیشتر رویدادهای پیشرو در رشته های مختلف ورزشی گفت: با رفاقت و همدلی و محبت میتوانیم اتفاقات خوبی را رقم بزنیم و یکدیگر را باور داشته باشیم و برای اعتلای کشورهای خوبی را صورت دهیم.

وی درباره ارزیابی از روابط عمومی ها و امکانات آنها گفت: قطعاً باید در این خصوص و شاخصها، همکاران نظر بدهند. من این آمادگی را دارم که در بودجه، سرفصلی برای تجهیز روابط عمومی ها و کمک به آنها برای انجام کار حرفهای در نظر گرفته شود.

دنیا مالی در پایان گفت: من با قانون رفیق هستم. کسی از قانون میترسد که خارج از چارچوبهای قانونی عمل کند. در کنار هم باید کاری کنیم که باعث عزت و سربلندی ورزش کشور شود و کسی اجازه دخالت به خود ندهد. امیدوارم شرایطی را ایجاد کنیم که ورزش از حاشیه دور شود و با یک هم افزایی خوب، اتفاقات خوبی را رقم بزنیم.



تشریح برنامه ها و اردوهای ارزیابی در نشست هیات رئیسه فدراسیون

نشست هیات رئیسه فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا برگزار و برنامه ها و اردوهای ارزیابی این فدراسیون به بحث و تبادل نظر گذاشته شد.

در این نشست در خصوص مسائل مختلف رشته های تحت پوشش و شرایط اردوهای ارزیابی رقابت های جهانی آلمان مسائلی مطرح شد.

همچنین در خصوص دیدار رئیس فدراسیون با وزیر ورزش و جوانان نیز گزارشی به اعضای هیات رئیسه ارائه شد. گزارشی از پیگیری های صورت گرفته برای ساخت ساختمان فدراسیون در مجموعه ورزشی آزادی، بخش دیگر این نشست بود.



خود مراقبتی

خود مراقبتی و بررسی پزشکی قبل و پس از ورزش در بیماران خاص و پیوند اعضا

دکتر سید علی میررضایی؛ متخصص ایمنوهماتولوژی، مدرس دانشگاه و عضو هیات مدیره انجمن علمی انتقال خون ایران
دکتر مهلا سادات میررضایی؛ مدرس دانشگاه و دکترای مدیریت ورزش

خلاصه

مطالعه اخیر نشان داد که ورزش منظم نقش مؤثری در بهبود سلامت بیماران خاص و افراد دارای پیوند عضو دارد. در این پژوهش، ۸۰ شرکت کننده (۵۰ بیمار خاص و ۳۰ فرد دارای پیوند) به مدت ۱۲ هفته در یک برنامه ورزشی متناسب شرکت کردند. اقدامات پیش از ورزش شامل مشاوره پزشکی، انجام آزمایشهای لازم و تعیین شدت مناسب فعالیت بود. همچنین، شرکت کنندگان موظف بودند پس از ورزش علائم حیاتی خود را پایش کرده و در صورت مشاهده تغییرات غیرعادی، با پزشک مشورت کنند. نتایج نشان داد که ۷۶ درصد از بیماران خاص و ۸۳ درصد از افراد دارای پیوند، بهبود در عملکرد قلبی-عروقی و سطح انرژی خود را تجربه کردند. ۶۸ درصد از شرکت کنندگان کیفیت خواب بهتری داشتند و ۶۰ درصد کاهش علائم استرس و اضطراب را گزارش کردند. میانگین کاهش فشار خون سیستولیک در بیماران خاص ۸ میلیمتر جیوه و در افراد دارای پیوند ۱۰ میلیمتر جیوه بود.

همچنین ۵۸ درصد از شرکتکنندگان کاهش BMI به میزان ۱.۸ واحد را تجربه کردند که نشان دهنده بهبود ترکیب بدنی و کاهش خطرات متابولیک است. این مطالعه بر اهمیت خودمراقبتی تأکید داشت. بیماران آموزش دیدند تا به طور منظم علائم حیاتی خود را پایش کرده و رژیم غذایی مناسبی داشته باشند. همچنین، آگاهی از علائم هشداردهنده مانند خستگی مفرط یا تنگی نفس بخشی از برنامه خودمراقبتی بود. ۹۰ درصد از افرادی که به طور منظم وضعیت خود را بررسی و توصیه های پزشکی را رعایت کردند، از بروز عوارض جدی جلوگیری نمودند. یافته ها اهمیت ترکیب ورزش اصولی، نظارت پزشکی و خودمراقبتی را در بهبود سلامت جسمی و روانی بیماران خاص و افراد دارای پیوند عضو و کاهش خطرات مرتبط با شرایط خاص آنها نشان میدهد.

کلمات کلیدی: ورزش، بیماران خاص، پیوند عضو، کیفیت زندگی، خودمراقبتی، نظارت پزشکی، فشار خون، شاخص توده بدنی (BMI)، سلامت قلبی-عروقی، کاهش استرس، بهبود خواب، توانبخشی.



این مسائل روانی نه تنها کیفیت زندگی این افراد را کاهش میدهد، بلکه به طور مستقیم بر وضعیت جسمانی آنان نیز تأثیر میگذارد. (Wade et al., ۲۰۱۲). تحقیقات نشان میدهند که فعالیت بدنی منظم و هدفمند میتواند به طور قابل توجهی در کاهش علائم اضطراب و افسردگی مؤثر باشد. ورزش موجب ترشح هورمونهای شادمانی مانند اندورفین میشود که تأثیرات مثبت زیادی بر کاهش استرس و بهبود وضعیت روانی این بیماران دارد (Thyfault et al., ۲۰۲۰).

علاوه بر این، فعالیت بدنی منظم به بیمارانی که پیوند عضو دریافت کرده اند کمک میکند تا عوارض ناشی از داروهای مصرفی، مانند ضعف عضلانی، کاهش تراکم استخوانها و افزایش وزن را کاهش دهند. در این بیماران، فعالیت بدنی میتواند به عنوان یک ابزار کمکی برای بهبود عملکرد عضلات و تقویت استخوانها عمل کند (Meyer et al., ۲۰۱۶). همچنین، ورزش میتواند خطرات مربوط به بیماریهایی مانند فشار خون بالا، دیابت و مشکلات قلبی را در این بیماران کاهش دهد (Gokbel et al., ۲۰۱۵).

با این حال، انجام ورزش در این بیماران باید با رعایت اقدامات خاصی قبل و بعد از ورزش صورت گیرد. پیش از ورزش، بیماران باید تحت ارزیابی کامل پزشکی قرار گیرند تا نوع و شدت مناسب فعالیتهای مشخص شود. برنامه ورزشی باید بر اساس وضعیت جسمانی بیمار شخصیت سازی شده و با نظارت پزشک یا فیزیوتراپیست انجام شود. تنظیم تغذیه مناسب و مصرف مایعات کافی نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. (Meyer et al., ۲۰۲۰).

پس از ورزش، انجام حرکات سرد کردن برای بازگشت تدریجی بدن به حالت عادی ضروری است. همچنین، پایش علائم حیاتی مانند فشار خون و ضربان قلب، به همراه بررسی وجود هرگونه ناراحتی یا آسیب بدنی، باید به طور منظم صورت گیرد. علاوه بر این

ورزش به عنوان یک عامل مهم برای حفظ و ارتقای سلامت شناخته شده است. تأثیر آن در بهبود وضعیت جسمانی افراد مختلف به ویژه برای بیمارانی که شرایط خاص دارند، بیش از پیش اهمیت پیدا میکند. بیماران خاص و افرادی که پیوند عضو دریافت کرده اند، به دلیل درمانهای پیچیده، داروهای مصرفی و وضعیت خاص جسمانی که دارند، اغلب با چالشهای زیادی در حفظ و بهبود سلامت خود روبه روهستند (صالحی و همکاران، ۱۴۰۲). ورزش منظم و اصولی میتواند نقشی کلیدی در بهبود کیفیت زندگی این افراد ایفا کند و در بسیاری از موارد، به عنوان ابزاری کارآمد برای کنترل و درمان عوارض جانبی ناشی از بیماریها و درمانها استفاده میشود. (Tormey et al., ۲۰۱۸).

افراد مبتلا به بیماریهای مزمن مانند بیماریهای قلبی، دیابت، بیماریهای خودایمنی یا افراد دریافت کننده پیوند عضو معمولاً مشکلات زیادی در خصوص عملکرد بدنی و شرایط روانی دارند. از این رو، انجام فعالیتهای بدنی تحت نظارت پزشک به طور مؤثری میتواند سلامت فیزیکی و روانی آنها را بهبود بخشد (دهون و همکاران، ۱۳۹۳). مطالعات مختلف نشان داده اند که ورزش منظم در بیماران خاص میتواند به بهبود عملکرد قلبی-عروقی، کاهش فشار خون، تقویت سیستم ایمنی، کاهش وزن و بهبود سلامت روانی کمک کند. (Meyer et al., ۲۰۲۰; Meyer et al., ۲۰۱۶). به ویژه در افرادی که پیوند عضو دریافت کرده اند ورزش میتواند به بازیابی عملکرد عضلات و کاهش عوارض جانبی داروهای سرکوب کننده ایمنی

کمک کند (O'Connor et al., ۲۰۱۶). ورزش در بیماران خاص و پیوند اعضا علاوه بر اثرات فیزیکی، تأثیرات قابل توجهی در بهبود سلامت روانی این افراد نیز دارد. بیماران مبتلا به بیماریهای مزمن یا افرادی که پیوند عضو دریافت کرده اند، غالباً با مشکلاتی مانند اضطراب، افسردگی و استرس مواجه هستند.

استفاده از تکنیکهای ریکاوری مانند ماساژ یا تمرینات تنفسی میتواند به تسریع فرایند بهبود کمک کند. در نهایت، رعایت اصول خودمراقبتی و پایش منظم علائم حیاتی نقش کلیدی در جلوگیری از بروز عوارض جانبی ایفا میکند. پژوهش‌ها و مطالعات مختلف نشان داده شده است که بسیاری از بیمارانی که تحت نظارت پزشک فعالیتهای ورزشی خود را انجام داده اند، از بروز مشکلات جدی مانند افزایش فشار خون، مشکلات قلبی یا آسیب های عضلانی جلوگیری کرده اند. همچنین، طراحی برنامه های ورزشی مناسب برای این بیماران و ایجاد آگاهی نسبت به مزایای ورزش میتواند مشارکت آنها در فعالیتهای بدنی را افزایش دهد و کیفیت زندگیشان را بهبود بخشد.

هدف مطالعه حاضر بررسی تأثیر ورزش منظم بر بهبود کیفیت زندگی، وضعیت فیزیکی و سلامت روانی بیماران خاص و افراد دریات کننده پیوند عضو است. این مطالعه به ویژه بر اهمیت انجام فعالیتهای بدنی متناسب با وضعیت جسمانی این بیماران و نقش نظارت پزشکی بر روند ورزش تأکید دارد. هدف اصلی این تحقیق شناسایی اثرات ورزش بر سلامت قلبی-عروقی، کاهش فشار خون، بهبود عملکرد عضلانی، کاهش علائم اضطراب و افسردگی و بهبود کیفیت خواب در این گروهها است. از سوی دیگر، هدف دیگر مطالعه ارزیابی نقش خودمراقبتی و پایش منظم علائم حیاتی در جلوگیری از بروز عوارض جانبی ناشی از بیماریها و داروهای مصرفی است. این پژوهش به دنبال آن است که نشان دهد چگونه طراحی برنامه های ورزشی خاص برای بیماران خاص و پیوند اعضا میتواند بهبود وضعیت سلامت آنها را تسهیل کرده و کیفیت زندگی آنها را ارتقا دهد. این مطالعه همچنین به طور خاص بر ارزیابی مزایای فعالیتهای بدنی برای بیماران پیوند عضو متمرکز است و میخواهد نشان دهد که چگونه ورزش میتواند به

کاهش عوارض داروهای سرکوب کننده ایمنی، بهبود سلامت روان و جلوگیری از مشکلات فیزیکی مانند ضعف عضلانی و کاهش تراکم استخوانها کمک کند.

مواد و روشها؛ طراحی مطالعه

این مطالعه یک تحقیق تجربی مربوط به شهرستان گرگان میباشد و به صورت پیش آزمون و پس آزمون است که به طور خاص تأثیر ورزش منظم بر بیماران خاص و افراد دریافت کننده پیوند عضو را ارزیابی میکند. طراحی مطالعه به طور ویژه برای بررسی تأثیر فعالیت بدنی بر سلامت فیزیکی و روانی این گروهها طراحی شده است. همچنین، این تحقیق به شناسایی روابط بین تغییرات در شاخصهای فیزیکی و روانی و نظارت منظم پزشکی و خودمراقبتی پرداخته است. علاوه بر این، اقدامات قبل و بعد از ورزش برای بیماران خاص و پیوند عضو نیز در این تحقیق در نظر گرفته شده است تا از ایمنی و اثربخشی برنامه های ورزشی اطمینان حاصل شود.

انتخاب شرکت کنندگان

شرکت کنندگان این مطالعه شامل ۵۰ بیمار خاص (با بیماریهای مزمن مانند دیابت، بیماریهای قلبی، و بیماریهای خودایمنی) و ۲۰ فرد دریافت کننده پیوند عضو (شامل پیوند کلیه و کبد) بودند. برای انتخاب شرکت کنندگان، معیارهای ورود به مطالعه شامل شرایط جسمانی مناسب برای فعالیت بدنی، تمایل به مشارکت در برنامه ورزشی تحت نظارت پزشک، و عدم وجود بیماریهای حاد یا شرایط خاص پزشکی بود که انجام ورزش را برای آنها مضر کند. همچنین، شرکت کنندگان باید توانایی انجام ورزش را تحت نظارت پزشک داشتند و از آمادگی برای انجام اقدامات خودمراقبتی لازم برخوردار بودند. شرکت کنندگان با دقت از میان بیمارانی که تحت مراقبتهای ویژه قرار داشتند، انتخاب شدند و در ابتدا از آنها رضایتنامه کتبی گرفته شد.

داده‌ها در دو مرحله جمع‌آوری شدند: قبل از شروع برنامه ورزشی (مرحله پیش‌آزمون) و پس از اتمام ۱۲ هفته از تمرینات ورزشی (مرحله پس‌آزمون). اطلاعات شامل وضعیت فیزیکی (عملکرد قلبی-عروقی، فشار خون، شاخص توده بدنی، سطح انرژی، و کیفیت خواب) و وضعیت روانی (سطح استرس و اضطراب) بودند. برای اندازه‌گیری این متغیرها از ابزارهای استاندارد استفاده شد: عملکرد قلبی-عروقی: اندازه‌گیری ضربان قلب و فشار خون در استراحت و هنگام فعالیت بدنی.

شاخص توده بدنی (BMI): اندازه‌گیری وزن و قد شرکت‌کنندگان.

کیفیت خواب: استفاده از پرسشنامه
سطح انرژی و استرس: پرسشنامه‌های معتبر مانند پرسشنامه اضطراب و افسردگی (Beck (BDI و مقیاس انرژی آنالوگ.

برنامه ورزشی برای شرکت‌کنندگان به صورت فردی و متناسب با شرایط فیزیکی آنها تنظیم شد. در این برنامه، انواع مختلفی از تمرینات ورزشی شامل تمرینات هوازی، مقاومتی، و انعطاف‌پذیری برای تقویت سیستم قلبی-عروقی، کاهش استرس، و بهبود سلامت عضلانی گنجانده شده بود. تمرینات به صورت تدریجی افزایش پیدا می‌کردند تا از بروز آسیب‌ها جلوگیری شود و تأثیرات مطلوبی بر عملکرد فیزیکی و روانی شرکت‌کنندگان داشته باشد. برنامه ورزشی در ۳ جلسه در هفته و هر جلسه ۴۵ دقیقه طراحی شد.

قبل از شروع هر جلسه ورزشی، ارزیابیهای پزشکی اولیه انجام می‌شد تا از وضعیت مناسب شرکت‌کنندگان برای ورزش اطمینان حاصل شود. همچنین، در هر جلسه از برنامه ورزشی، شرکت‌کنندگان تحت نظارت دقیق قرار می‌گرفتند و برای جلوگیری از آسیب، به آنها آموزشهایی درباره روشهای صحیح انجام تمرینات داده میشد. پس از هر جلسه ورزشی، اقدامات سرد کردن و کششی انجام میشد و وضعیت فیزیکی شرکت‌کنندگان به طور دقیق پایش می‌شد.



تحلیل اولیه داده ها

این مطالعه به منظور بررسی تأثیر ورزش منظم بر سلامت فیزیکی و روانی بیماران خاص و افراد پیوند عضو، شامل ۵۰ بیمار خاص و ۳۰ فرد دریافت کننده پیوند عضو بود. اطلاعات مربوط به شرکت کنندگان شامل متغیرهای مختلفی از جمله عملکرد قلبی-عروقی، فشار خون، سطح انرژی، کیفیت خواب، شاخص توده بدنی (BMI) و علائم استرس و اضطراب جمع‌آوری شد. در نهایت، این داده‌ها در دو مرحله (قبل و پس از اجرای برنامه ورزشی) تجزیه و تحلیل شدند.

اقدامات قبل از ورزش

قبل از آغاز برنامه ورزشی، ارزیابیهای پزشکی دقیق از تمامی شرکت کنندگان انجام شد تا شرایط جسمانی آنها برای شرکت در برنامه ورزشی مورد تأسیس قرار گیرد. ارزیابیهایی مانند اندازه‌گیری علائم حیاتی (فشار خون، ضربان قلب، و قند خون) و بررسی تاریخچه پزشکی برای شناسایی هرگونه بیماری مزمن یا خطرات مرتبط با فعالیت بدنی ضروری بودند. علاوه بر این، آموزش خودمراقبتی به شرکت کنندگان داده شد تا اطمینان حاصل شود که آنان قادر به نظارت بر وضعیت خود در طول تمرینات خواهند بود. همچنین، تمامی شرکت کنندگان در مورد خطرات بالقوه ورزشی و روشهای صحیح انجام تمرینات آگاه شدند.

تغییرات در عملکرد قلبی-عروقی

یکی از مهمترین نتایج این مطالعه، بهبود قابل توجه در عملکرد قلبی-عروقی شرکت کنندگان بود. نتایج نشان داد که ۷۶ درصد از بیماران خاص و ۸۳ درصد از افراد پیوندی در طی ۱۲ هفته از برنامه ورزشی، بهبود قابل ملاحظه‌ای در عملکرد قلبی-عروقی خود

در طول مدت مطالعه، تمامی شرکت کنندگان تحت نظارت پزشکی قرار گرفتند. بررسیهای پزشکی شامل ارزیابی منظم علائم حیاتی، فشار خون، قند خون، و ارزیابی تغییرات در ترکیب بدنی بود. پزشکان متخصص در رشته‌های مختلف از جمله قلب، دیابت و پیوند عضو به طور مستمر وضعیت شرکت کنندگان را کنترل کردند. در صورت مشاهده هرگونه مشکل یا عارضه جانبی، شرکت کننده از برنامه ورزشی خارج میشد یا برنامه آن تنظیم میشد. همچنین، اقدامات خودمراقبتی مانند بررسی روزانه فشار خون، تغذیه مناسب و مدیریت استرس برای هر یک از شرکت کنندگان توصیه میشد.

تحلیل داده‌ها

داده‌های به دست آمده از شرکت کنندگان در هر دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون با استفاده از نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل شدند. تحلیل‌های آماری شامل آزمونهای تی زوجی برای مقایسه تفاوت‌های میانگین در مقادیر پیش‌آزمون و پس‌آزمون و آزمون کایدو برای تحلیل تفاوت‌های درصدی در متغیرهای کیفی بودند. همچنین، برای بررسی ارتباط بین تغییرات در وضعیت فیزیکی و روانی با رعایت نظارت پزشکی و خودمراقبتی از تحلیل رگرسیون استفاده شد.

اخلاقیات

این مطالعه طبق اصول اخلاقی تحقیق در انسان انجام شد و تمامی شرکت کنندگان رضایتنامه کتبی خود را پیش از شروع مطالعه ارائه دادند. همچنین، تمام داده‌ها به‌طور ناشناس جمع‌آوری شدند و از حفظ حریم خصوصی و اطلاعات شخصی شرکت کنندگان اطمینان حاصل شد.

تجربه کردند. این بهبود عمدتاً در زمینه افزایش ظرفیت استقامتی، کاهش ضربان قلب در هنگام استراحت و بهبود توانایی تحمل فعالیتهای جسمی مشاهده شد.

تحقیقات قبلی نیز نشان داده‌اند که ورزش منظم میتواند تأثیرات مثبتی بر عملکرد قلبی-عروقی افراد با بیماریهای مزمن و پیوند اعضا داشته باشد به‌ویژه در بیماران پیوند کلیه، ورزش به‌طور خاص میتواند به کاهش بار قلبی و بهبود کارایی قلب کمک کند

کاهش فشار خون

در این مطالعه، تغییرات در فشار خون نیز مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج نشان داد که فشار خون سیستولیک در ۶۸ درصد از شرکت‌کنندگان به‌طور میانگین ۸ میلی‌متر جیوه در بیماران خاص و ۱۰ میلی‌متر جیوه در افراد پیوندی کاهش یافت. این کاهش در فشار خون با توجه به یافته‌های دیگر تحقیقات، نشانه‌ای از تأثیر مثبت ورزش بر کاهش عوامل خطر ساز برای بیماریهای قلبی-عروقی است (Saghazadeh et al., ۲۰۱۸).

تغییرات در شاخص توده بدنی (BMI)

در بررسی تغییرات در ترکیب بدنی، ۵۸ درصد از شرکت‌کنندگان کاهش شاخص توده بدنی (BMI) به میزان میانگین ۱۰.۸ واحد را تجربه کردند. این کاهش میتواند بهبود قابل ملاحظه‌ای در وضعیت سلامت متابولیک این گروه‌ها داشته باشد. مطالعات قبلی نشان داده‌اند که ورزش منظم میتواند به‌طور مؤثر به کاهش چربی بدن و بهبود ترکیب بدنی در افراد مبتلا به بیماریهای مزمن و پیوند عضو کمک کند (Liu et al., ۲۰۱۶).

بهبود کیفیت خواب و کاهش علائم استرس و اضطراب

یکی دیگر از نتایج مهم این مطالعه بهبود کیفیت خواب و کاهش استرس و اضطراب بود. در ۶۸ درصد از شرکت‌کنندگان کیفیت خواب به‌طور قابل‌توجهی بهبود یافت و ۶۰ درصد از آنها کاهش علائم استرس و اضطراب را گزارش دادند. این نتایج با مطالعات قبلی همخوانی دارد که نشان داده‌اند ورزش منظم میتواند به بهبود کیفیت خواب و کاهش علائم روانی در بیماران خاص و افراد پیوند عضو کمک کند.

اقدامات بعد از ورزش

پس از هر جلسه تمرینی، اقدامات خاصی به‌منظور بازتوانی و نظارت بر وضعیت شرکت‌کنندگان انجام شد. ارزیابی علائم حیاتی پس از تمرینات ورزشی انجام گرفت و در صورت بروز هرگونه مشکل یا عارضه جانبی، شرکت‌کننده بلافاصله از برنامه ورزشی خارج می‌شد یا تغییرات لازم در برنامه ورزشی اعمال میشد. همچنین، آرام‌سازی و تمرینات کششی به‌طور ویژه برای کاهش تنشهای عضلانی و جلوگیری از آسیبهای ناشی از تمرینات انجام شد. علاوه بر این، نظارت بر وضعیت روانی و گزارش مشکلاتی مانند اضطراب و استرس پس از تمرینات نیز صورت گرفت.

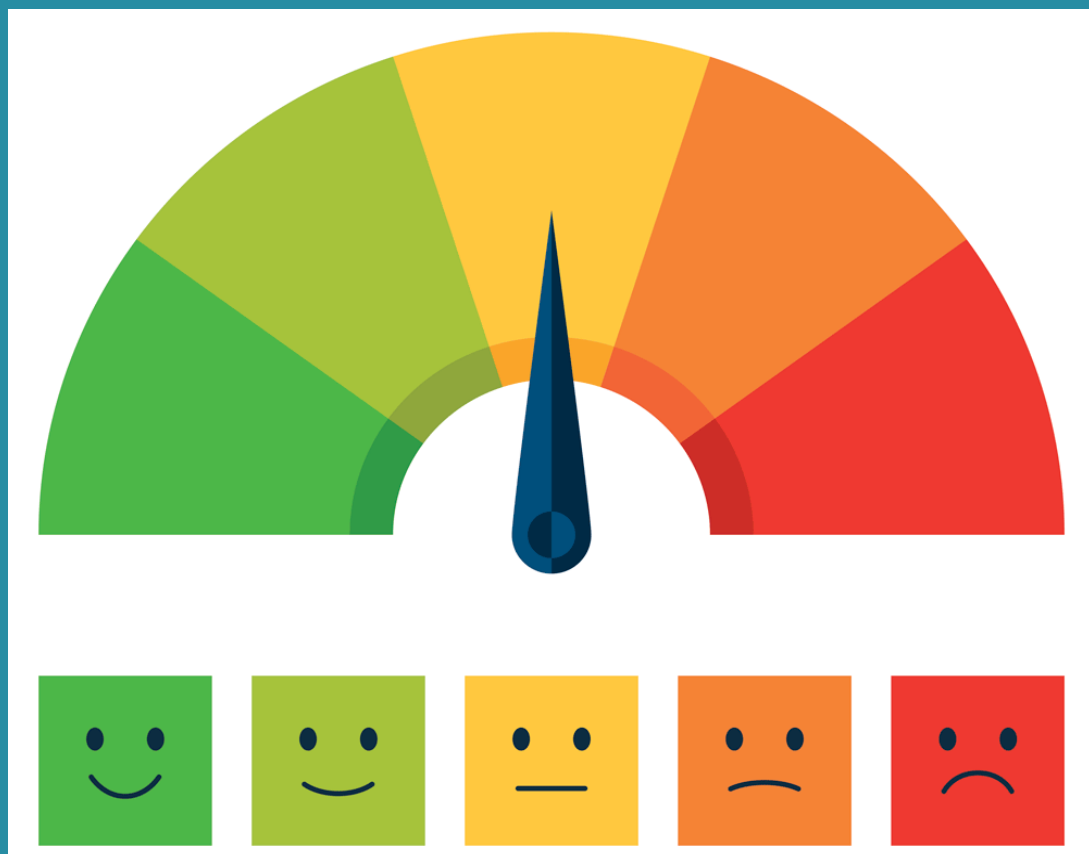
نقش خودمراقبتی و نظارت پزشکی

این مطالعه همچنین به اهمیت خودمراقبتی و نظارت پزشکی در جلوگیری از بروز عوارض جانبی اشاره دارد. ۹۰ درصد از شرکت‌کنندگان که به‌طور منظم وضعیت خود را ارزیابی کرده و توصیه‌های پزشکی را رعایت کردند، از بروز عوارض جانبی جدی جلوگیری کردند. این نتایج نشان‌دهنده اهمیت پایش مستمر علائم حیاتی و مشاوره پزشکی در بهبود سلامت کلی این بیماران است.

تحلیل نتایج

نتایج به دست آمده از این مطالعه حاکی از آن است که ترکیب ورزش منظم با نظارت پزشکی و رعایت اصول خودمراقبتی میتواند تأثیرات مثبت قابل توجهی بر سلامت جسمی و روانی بیماران خاص و افراد پیوند عضو داشته باشد. این مطالعه نشان داد که ورزش میتواند به کاهش فشار خون، بهبود عملکرد قلبی-عروقی، کاهش شاخص توده بدنی، بهبود کیفیت خواب و کاهش علائم استرس و اضطراب کمک کند. این نتایج همچنین با اهمیت اقدامات قبل و بعد از ورزش، مانند ارزیابی اولیه شرایط جسمانی، نظارت دقیق بر علائم حیاتی و ارزیابی وضعیت روانی بیماران قبل و بعد از تمرین، همراستاست. این نتایج با بسیاری از مطالعات پیشین همخوانی دارد که به طور مشابه تأثیر مثبت ورزش را در بهبود وضعیت فیزیکی و روانی افراد با شرایط خاص نشان داده اند.

در مقایسه با سایر مطالعات در این حوزه، نتایج این تحقیق در زمینه کاهش فشار خون و بهبود عملکرد قلبی-عروقی مشابه با تحقیقاتی است که بر روی بیماران پیوند کلیه و قلب انجام شده است. برای مثال، در مطالعه خود نشان دادند که ورزش منظم میتواند به بهبود ظرفیت قلبی و کاهش فشار خون در بیماران پیوند کلیه کمک کند. همچنین، تحقیقات نشان داده است که ورزش منظم میتواند به طور مؤثر علائم استرس و اضطراب را در بیماران خاص کاهش دهد که نتایج مطالعه حاضر نیز این یافته ها را تأیید میکند. در این راستا، انجام اقدامات خاص قبل و بعد از ورزش، مانند ارزیابی وضعیت قلبی و عروقی و نظارت بر تغییرات فشار خون و ضربان قلب، میتواند به طور مؤثری اثرات مثبت ورزش را بر این گروهها تقویت کند.



محدودیتها و پیشنهادات برای تحقیقات آینده

با وجود نتایج مثبت، مطالعه حاضر دارای برخی محدودیتها است. اولین محدودیت مربوط به اندازه نمونه کوچک است که میتواند تأثیرات مطالعه را محدود کند. علاوه بر این، عدم کنترل دقیقتر بر رژیم غذایی و سایر عوامل زندگی شرکتکنندگان ممکن است تأثیرات ورزش را تحتالشعاع قرار دهد. پیشنهاد میشود که تحقیقات آینده با اندازه نمونه بزرگتر و کنترل دقیقتر عوامل دیگر، تأثیر ورزش را در بیماران خاص و پیوند عضو مورد بررسی قرار دهند. همچنین، پیشنهاد میشود که مطالعات آینده بر اهمیت نظارت پزشکی و اقدامات قبل و بعد از ورزش، به ویژه در بیماران پیوند عضو و بیماران خاص، تأکید بیشتری داشته باشند.

اهمیت نظارت پزشکی و خودمراقبتی

یافته های این مطالعه تأکید بر اهمیت نظارت پزشکی و پایش منظم وضعیت سلامت بیماران دارند. نظارت پزشکی به ویژه در افرادی که تحت پیوند عضو هستند، به دلیل مصرف داروهای سرکوب کننده ایمنی و خطرات ناشی از آنها ضروری است. خودمراقبتی نیز میتواند به پیشگیری از بروز عوارض جانبی جدی کمک کند. تحقیقات نشان داده اند که بیماران با پیروی از توصیه های پزشکی و خودمراقبتی منظم، نسبت به بیماران غیرمراقب از خطرات کمتری برخوردار هستند. در این مطالعه نیز، بیماران با نظارت پزشکی و انجام اقدامات قبل و بعد از ورزش، نظیر ارزیابی علائم حیاتی و گزارش تغییرات روانی پس از تمرین، توانستند از بروز مشکلات جدی جلوگیری کنند.

جام مرگ



اتانول

حاصل تخمیر میوه‌ها و غلات

اثرات مصرف الکل اتانول

ناهماهنگی بین فعالیت اعصاب و عضلات 

عدم تعادل  پرخاشگری 

متانول

الکل چوب

اثرات مصرف الکل متانول

اختلال کلیوی  کوری  مرگ 

افزایش ۳۰ درصدی

۶۴۴ نفر

آمار فوتی‌های الکل در ایران

۱۴۰۱

یک لیتر برای هر نفر

آمار سازمان
بهداشت جهانی

میزان مصرف الکل برای
هر ایرانی بالای ۱۵ سال

۲۰۱۸



بررسی شرایط ورزشکاران در اردوهای ارزیابی اسکواش و بدمینتون

در راستای بررسی شرایط ورزشکاران رشته های اسکواش و بدمینتون اردوهای ارزیابی این رشته ها در شیراز برگزار شد.

اردوی اسکواش در دو بخش آقایان و بانوان به هدایت محسن غلامنژاد و سحر پولادوند در شرایطی برگزار شد که ورزشکارانی از استانهای مختلف با حضور در این اردو مورد ارزیابی قرار گرفتند. همچنین در رشته بدمینتون نیز اردوها با نظارت حسن رضایی و متین هاشمی در دو بخش آقایان و بانوان برگزار شد و ورزشکاران این رشته نیز مورد بررسی قرار گرفتند.

بررسی آخرین شرایط ورزشکاران برای حضور در رقابت های جهانی پیوند اعضا

با حضور مسوولان فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا و روسای انجمن های تحت پوشش، آخرین وضعیت آماده سازی قهرمانان کشورمان جهت حضور در مسابقات جهانی آلمان مورد بررسی قرار گرفت.

در این نشست که با حضور مسوولان فدراسیون و روسای انجمن های ورزشی تحت پوشش برگزار شد، آخرین شرایط آماده سازی قهرمانان کشورمان برای حضور در مسابقات جهانی آلمان که از ۲۶ مرداد تا دوم شهریورماه سال آینده در شهر درسدن برگزار می شود، مورد ارزیابی قرار گرفت.

در این نشست روسای انجمن های ورزشی و کادر فنی رشته های مختلف با اشاره به شرایط آماده سازی ملی پوشان کشورمان آخرین وضعیت ورزشکاران را به اطلاع رساندند. همچنین در خصوص شرایط برگزاری، تقویم و زمان بندی مسابقات و چگونگی حضور ورزشکاران کشورمان در این رویداد نیز گزارشی ارائه شد.





افتتاح سالن ورزشی ویژه بیماران خاص و پیوند اعضا در شازند استان مرکزی

سالن ورزشی هیات بیماران خاص و پیوند اعضا شهرستان شازند با حضور رئیس بهزیستی شازند، رئیس اداره ورزش و جوانان، معاون و مسئول حراست فرمانداری شازند و یعقوبی رئیس هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا این شهرستان در بهزیستی افتتاح و از ورزشکاران هیات تقدیر شد.

این سالن در راستای اقدامات خیر خواهانه مجموعه بهزیستی و اداره ورزش و جوانان شهرستان شازند، همزمان با روز جهانی معلولین افتتاح شد. هدف از افتتاح این مکان ورزشی ارائه خدمات ورزشی متناسب با درخواست بیماران خاص و پیوند اعضا و معلولان با زمانبندی مشخص و منظم می باشد.

گفتنی است، به همت پوریا اسدی رئیس هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا استان مرکزی، وسایل ورزشی شامل میز تنیس، شطرنج، فوتبال دستی، دarts، توپ پتانک و تردمیل تهیه و جهت استفاده بیماران خاص و معلولین در محل اداره بهزیستی شهرستان شازند جهت بهره برداری ورزشکاران قرار گرفت.



گرامیداشت هفته تربیت بدنی و برترینهای دارت بانوان البرز معرفی شدند

نفرات برتر دارت اســـــــــــــــــتان البرز در بخش بانوان، گرامیداشت هفته تربیت بدنی مشخص شدند . بر این اساس ماه بانو رحیمی، مریم مرتضـــــــــوی و صدیقه شریعتی موفق شدند عناوین برتر را از آن خود کنند.



اولین اردوی ارزیابی و تمرینی پتانک برگزار شد

نخستین اردوی ارزیابی و تمرینی پتانک با هدف حضور در رقابت های جهانی آلمان برگزار شد . در این اردو که با حضور ۲۲ ورزشکار و در مجموعه ورزشی تختی تهران برگزار شد نفرات حاضر مورد ارزیابی قرار گرفتند. این ورزشکاران از استان های مختلف کشور و بر اساس شاخص های مورد نظر و طی جلســــــــــــــــات مربیان و بخش فنی فدراسیون و اعلام توانمندی روسای هیات های استانی به این اردو فراخوانده شده بودند. گفتنی است مسابقات جهانی پیوند اعضا مرداد ۱۴۰۴ به میزبانی آلمان برگزار شد.

قهرمانان بیماران خاص چهارمحال و بختیاری تجلیل شدند



آیین تجلیل از ورزشکاران مقام آور چهارمحال و بختیاری در مسابقات تیراندازی و دارت قهرمانی کشور بیماران خاص در گروه های تالاسمی و دیابت با حضور جمعی از مسئولان استانی در شهرکرد برگزار شد.

رئیس این هیات ورزشی در حاشیه این آئین با ارائه بخشی از عملکرد ۹ ماهه در سال ۱۴۰۳ گفت: در این مدت جشنواره استعدادهای برتر زیر ۱۸ سال در سطح استانی برگزار شد و ورزشکاران استانی به مسابقات پتانگ در شیراز، جشنواره پیاده روی همگانی در رامسر و مسابقات منطقه ای تالاسمی در اهواز اعزام شدند.

فدراسیون بیماران خاص و پیوند اعضا قرار گیرد.

وی تصریح کرد: این میزبانی با وجود مسائل ویژه بیماران خاص به بهترین شکل در شهرکرد برگزار شد و این شیوه برگزاری مرهون تلاشهای افرادی است که با همدلی و همراهی موثر خود توانستند برگ دیگری از افتخارات را به نام استان به ثبت برسانند.

گفتنی است، در این آئین از ۱۳ نفر از مدال آوران هیات ورزش بیماران خاص چهارمحال و بختیاری و دست اندرکاران برگزاری مسابقات قهرمانی کشور بیماران خاص به میزبانی شهرکرد و همچنین روسای هیات های شهرستانی با اهدای لوح و هدایای نقدی تقدیر شد.

عباس کریمی به حضور چهار ورزشکار خانم هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا چهارمحال و بختیاری در دوره های مربیگری و داوری رشته های دارت و شطرنج اشاره کرد و افزود: این ورزشکاران برای حضور در این دوره با همکاری هیات به شهرهای سمنان و گرگان سفر کرده و آموزشهای لازم را فرا گرفتند.

وی اعزام یک ورزشکار به اردوی تمرینی دوچرخه سواری پیوند اعضا، اعزام یک ورزشکار خانم و یک ورزشکار مرد به اردوی تمرینی بولینگ پیوند اعضا و دعوت از ۲ ورزشکار خانم و یک ورزشکار آقا به اردوی انتخابی تیم ملی دوومیدانی پیوند اعضا را نشان دهنده توانایی های ورزشکاران استانی در کسب جایگاه های مهم ورزشی در سطح ملی دانست و یادآور شد: میزبانی از مسابقات قهرمانی کشور بیماران خاص در ۲ گروه تالاسمی و در ۲ بخش آقایان و خانم ها با حضور ۲۷۰ شرکت کننده نیز موجب شد تا نام استان بار دیگر در صدر



انتخاب ورزشکار پیوند اعضا به عنوان بانوی تاثیرگذار و تمدن ساز آذربایجان شرقی

۲۴ بانوی تاثیرگذار استان آذربایجان شرقی در دومین کنگره استانی بانوان تاثیرگذار استان معرفی شدند.

سپیده مدنی ورزشکار و قهرمان پیوند اعضا به عنوان یکی از بانوان تاثیرگذار و تمدن ساز آذربایجان شرقی انتخاب و معرفی شد. این بانوی ورزشکار قهرمان ملی رشته ورزشی بدمینتون پیوند اعضا بوده و در حال حاضر مدیریت اجرایی و مسوولیت کمیته حمایتی و درمانی هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا استان آذربایجان شرقی را هم بر عهده دارد.

وی با ۲ بار پیوند کبد موفق شد هم در حوزه قهرمانی و هم در حوزه فعالیت های اجتماعی و درمانی الگوی یک بانوی موفق ایرانی باشد و به عنوان یکی از ۲۴ بانوی تاثیرگذار و تمدن ساز ایران قوی در استان آذربایجان شرقی معرفی شود.

سمعیان رئیس هیات خراسان جنوبی شد

مجمع انتخابی رئیس هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا خراسان جنوبی به ریاست مدیرکل ورزش و جوانان استان و با نایب رئیسی سیدمحسن موسوی، دبیر فدراسیون برگزار که طی آن محمدرضا سمعیان به عنوان رئیس این هیات انتخاب شد.

سید محسن موسوی دبیر فدراسیون در این مجمع گفت: در فدراسیون تمام تلاش ما این است که در جهت گسترش ورزش همگانی بیماران خاص و پیوند اعضا گام های موثری را برداریم، در این فدراسیون هدف قهرمانی ورزشکاران نیست و اولویت کاری ما فراهم کردن و حفظ شرایط سلامت جسمانی ورزشکاران در کنار استفاده از ظرفیت ورزش های همگانی است.

وی ادامه داد: فدراسیون این آمادگی را دارد که در صورت درخواست هیات، لوازم و تجهیزات ورزشی مورد نیاز ورزشکاران را در اختیار قرار دهد.

در ادامه ربیعی مدیرکل ورزش و جوانان خراسان جنوبی در خصوص مطالبه سالن ورزشی ورزشکاران این هیات گفت: مرکز استان و شهر بیرجند دارای ۱۰۰ هیات ورزشی استانی و شهرستانی است و تنها ۸ سالن ورزشی دارد که عملاً امکان اختصاص سالن ورزشی به اکثر هیات های ورزشی نیست.

او در خصوص عملکرد هیات ریسه قبلی این هیات هم گفت: تعداد اندک ورزشکاران سازمان یافته حال حاضر و غیر فعال بودن تمامی هیات های ورزشی شهرستان ها پذیرفته نیست و امیدواریم با انتخاب رئیس جدید هیات در بخش ساماندهی ورزشکاران سازمان یافته و فعال کردن هیات های شهرستان ها شاهد اتفاقات بهتری باشیم.

مدیرکل ورزش و جوانان استان افزود: هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا یک هیات چند وجهی است که می‌بایست فعالیت‌های ورزشی خود را در رشته‌های مختلف و در مکان‌های تخصصی هر رشته انجام دهد و امکان فعالیت ورزشکاران این هیات با چندین رشته ورزشی تخصصی تعریف شده در یک سالن ورزشی قابل انجام نیست و باید با همکاری سایر هیات‌های تخصصی دیگر، تمامی رشته‌های زیر مجموعه این هیات فعال شود.

در این مجمع محمدرضا سمعیان با کسب حداکثر آراء اخذ شده برای مدت ۴ سال سکان هدایت هیات بیماران خاص و پیوند اعضا خراسان جنوبی را در دست گرفت، همچنین مهناز هزاری به عنوان نایب رییس، مهری استانسستی به عنوان خزانه دار، ملیحه نصیرآبادی به عنوان بازررس و طاهره حق جو، مرتضی چرخکاران و علی جان کیانی به عنوان اعضای هیات رئیسه انتخاب شدند.





نشست هاشمی و دنیامالی در وزارت ورزش و جوانان

وزیر ورزش و جوانان دیداری با رییس فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا داشت. فاطمه هاشمی رییس فدراسیون بیماران خاص و پیوند اعضا با حضور در محل وزارتخانه با دکتر احمد دنیامالی وزیر ورزش و جوانان دیدار و گفتگو کرد. در این نشست مناف هاشمی دبیرکل کمیته ملی المپیک و مهین فرهادی زادنایب رییس کمیته ملی المپیک نیز حضور داشتند.



سومی محمدی در تنیس روی میز کارگران

الهام محمدی به عنوان سومی رقابت های تنیس روی میز در هفتمین دوره المپیاد ورزشی بانوان کارگر دست یافت

این مسابقات در ۷ رشته ورزشی بسکتبال، شنا، والیبال، کبلی، تیراندازی، بدمینتون و تنیس روی میز در مجموعه ورزشی تفریحی کارگران بندرانزلی و به مناسبت ولادت با سعادت حضرت فاطمه زهرا(س) و روز زن برگزار شد که طی آن الهام محمدی موفق شد به مقام سوم مشترک این رقابت ها دست یابد.

همایش روز جهانی دیابت و آیین تجلیل از ورزشکاران و قهرمانان دیابت برگزار شد

به مناسبت گرامیداشت هفته دیابت و با همکاری هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا استان مرکزی و انجمن دیابت، آیین گرامیداشت روز جهانی دیابت و تجلیل از قهرمانان و ورزشکاران دیابتی این هیات در فرهنگسرای شهر اراک برگزار شد.

پوریا اسدی رییس هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا استان مرکزی با تاکید بر تاثیر ورزش در کنترل دیابت گفت: در این هیات ورزشکاران و قهرمانان بسیاری در حال فعالیت هستند که مبتلا به دیابت هستند.

وی افزود: در گروه دیابت این هیات قهرمانان کشتی و استانی بسیاری در حال فعالیت هستند که موفق شده‌اند با انجام فعالیت‌های ورزشی منظم ضمن کنترل بیماری، مقام‌های مختلف استانی و کشوری را تصاحب کنند.

گفتنی است در پایان این آیین توسط هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا استان مرکزی از قهرمانان و ورزشکاران گروه دیابت این هیات با اهدای لوح تقدیر و هدایا تقدیر به عمل آمد. همچنین در این آیین از مربیان فعال هیات هیات تجلیل شد.





سه خبر از هیات مرکزی؛ از برگزاری رقابتهای پتانک تا تقدیر از مربیان هیات

یک دوره مسابقه پتانک ویژه ورزشکاران گروه پیوند استان مرکزی در زمین پتانک مجموعه ورزشی شهدای پنجم مرداد اراک با حضور سایه قهیه ای نایب رئیس بانوان هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا استان مرکزی برگزار شد.

در این دوره از مسابقات که در دو بخش بانوان و آقایان برگزار شد در بخش بانوان به ترتیب صدیقه صفری و فتانه فراهانی موفق به کسب مقام های اول و دوم شدند. در بخش آقایان نیز جمال دریس و حسن رازگردانی موفق به کسب مقام های اول تا دوم شدند و محمدرضا طاهری و رضا هاشمی نژاد به سومی مشترک رضایت دادند. در پایان این مسابقات توسط هیات ورزشی بیماران خاص و پیوند اعضا استان مرکزی از برگزیدگان با اهدای حکم قهرمانی و مدال تقدیر به عمل آمد.

همچنین پریجان عجمی ورزشکار این هیات در دهمین دوره المپیاد ورزشی بازنشستگان صنعت نفت که آذر ماه سال جاری در مشهد برگزار شد، موفق به کسب مقام اول در رشته دارت شد.

خبر دیگر اینکه همایش تجلیل از مربیان پهلوان پرور هیات های ورزشی استان مرکزی به همت سازمان بسیج ورزشکاران این استان ۴ آذر ماه در دفتر نشر آثار ارزشهای دفاع مقدس برگزار شد. در این آیین از یوسف ترابی مربی شطرنج و صدیقه صفری مربی تنیس روی میز هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا استان مرکزی نیز با اهدای لوح تقدیر و هدیه تجلیل به عمل آمد.

۴ نکته اساسی درباره ورزش و هوای آلوده

ورزشکاران حرفه‌ای هنگام فعالیت ورزشی به این نکات توجه کنند تا با حداقل خطرات و عوارض ناشی از شرایط آلودگی هوا مواجه شوند. توصیه اکید می‌شود گروه‌هایی که می‌توانند فعالیت ورزشی در این زمان نداشته باشند، ورزش کردن را به تعویق بیندازند.

چه نوع فعالیت ورزشی داشته باشیم؟

با افزایش فعالیت ورزشی بویژه در ورزش‌های هوازی میزان نفوذ آلاینده‌ها در بدن بیشتر می‌شود، لذا توصیه می‌شود به ورزش‌های سبک پرداخته شود.

شرایط مکانی فعالیت ورزشی چگونه باشد؟

بیشتر فعالیت ورزشی در سالن‌های بسته و به دور از مراکز ترافیکی و صنعتی شهرها انجام شود و از فعالیت ورزشی در فضای باز جدا خودداری شود. (به ویژه برای افراد دارای بیماری‌های زمینهای و قلبی ریوی)

چه ساعتی از شبانه روز برای ورزش کردن مناسب‌تر است؟

در کلان شهرهایی مثل تهران قبل از ساعت ۷ صبح میزان آلاینده‌ها به میزان قابل توجهی کمتر است، لذا پیش از ساعت ۷ صبح می‌تواند زمان مناسب‌تری برای انجام فعالیت‌های ورزشی باشد.

در شرایط آلودگی هوا چه نوع تغذیه‌ای داشته باشیم؟

مصرف کافی سبزی و میوه که حاوی ویتامین‌های A - E و آنتی اکسیدان‌ها بجد مورد توجه قرار گیرد. همچنین برای خنثی کردن سرب هوای آلوده، مصرف لبنیات به ویژه شیر توصیه می‌شود.

 www.ifsm.ir

 [ifsm.ir__](https://www.instagram.com/ifsm.ir)

فدراسیون پزشکی ورزشی
پشتیبان ورزش قهرمانی
سلامت همگانی





گلستان قهرمان رقابتهای تالاسمی شمال کشور

نفر دوم حسین گلوی گلستان
نفر سوم مجید قربان علیزاده گیلان

رده سنی کمتر از ۳۵ سال بانوان

نفر اول زینب جلیلی گیلان

نفر دوم فاطمه جلالی گلستان

نفر سوم فاطمه تلیم خانی قزوین

رده سنی بالای ۳۵ سال

نفر اول متینه اولادی قزوین

نفر دوم آنا عباسی گلستان

تنیس روی میز

رده سنی کمتر از ۳۵ سال

نفر اول فرهاد جهان تیغ گلستان

نفر دوم حمیدرضا خواجه وند قزوین

مسابقات تالاسمی منطقه‌ای شمال کشور به میزبانی استان گلستان در شرایطی برگزار شد که میزبان در پایان این رقابتها عنوان نخست را از آن خود کرد. این مسابقات در رشته‌های دарт، شطرنج، تنیس روی میز و پتانک با حضور بیش از ۶۰ شرکت کننده در دانشگاه فرهنگیان برگزار شد که در پایان استان گلستان موفق به کسب عنوان نخست شد. در این رقابتها که با حضور مدیر کل ورزش و جوانان استان گلستان برگزار شد، استانهای مازندران، قزوین و گیلان در رده‌های بعدی قرار گرفتند.

نفرات برتر این مسابقات به شرح زیر هستند:

رشته شطرنج

رده سنی کمتر از ۳۵ سال

نفر اول رضا کرد جزی گلستان

رده سنی بالای ۳۵ سال آقایان

سعید کهنسال مازندران

تنیس روی میز

رده سنی کمتر از ۳۵ سال

نفر اول فاطمه تیموری گلستان

نفر دوم فاطمه یعقوبی قزوین

رده سنی بالای ۳۵ سال

نفر اول روشک توانا گیلان

نفر دوم فاطمه مرادی قزوین

نفر سوم نرگس کردی گلستان

پتانک

رده سنی کمتر از ۳۵ سال

نفر اول فاطمه رمضانی مازندران

نفر دوم ستایش روحانی گلستان

نفر سوم فاطمه اصغری قزوین

رده سنی بالای ۳۵ سال

نفر اول سارا آغویی گلستان

نفر دوم هاجر زارع گیلان

رده سنی کمتر از ۳۵ سال

نفر اول حمیدرضا کرد جزی گلستان

نفر دوم محمد جواد اکبری مازندران

نفر سوم بهزاد اولادی قزوین

رده سنی بالای ۳۵ سال

نفر اول ساسان روحانی گلستان

نفر دوم امید کاظمی مازندران

نفر سوم رضا حسین نژاد گیلان

دارت

رده سنی کمتر از ۳۵ سال

نفر اول مریم علوی مازندران

نفر دوم شهرزاد نجاتی گلستان

نفر سوم پگاه خان علیپور قزوین

رده سنی بالای ۳۵ سال

نفر اول هاجر راستگو گیلان

نفر دوم مهناز صالحی قزوین

نفر سوم فاطمه حسینی گلستان

رده سنی کمتر از ۳۵ سال

نفر اول محمد رضازاده مازندران

نفر دوم رضا مهربان گلستان

رده سنی بالای ۳۵ سال

نفر اول رضا تازیکه گلستان

نفر دوم علیرضا زائر گیلان

نفر سوم حسن علینژاد مازندران



سرطان پستان در ایران و مراقبت‌های آن

نسبت داده میشود. بر اساس آمارها، میانگین سنی ابتلا به این بیماری در ایران کمتر از کشورهای توسعه‌یافته است و بسیاری از موارد در مراحل پیشرفته تشخیص داده میشوند.

عوامل خطر

عوامل مختلفی میتوانند خطر ابتلا به سرطان پستان را افزایش دهند. برخی از این عوامل قابل تغییر و برخی غیرقابل تغییر هستند:

۱. عوامل غیرقابل تغییر:

جنسیت: زنان بیشترین جمعیت مبتلا به سرطان پستان را تشکیل میدهند.

سن: خطر ابتلا با افزایش سن، به ویژه پس از ۵۰ سالگی، افزایش می‌یابد.

سرطان پستان یکی از شایعترین سرطانها در میان زنان در سراسر جهان، از جمله ایران است. این بیماری به دلیل شیوع بالا و تأثیرات اجتماعی و روانی قابل توجه، به یکی از اولویتهای اصلی در نظامهای بهداشتی تبدیل شده است. در این متن، به بررسی وضعیت سرطان پستان در ایران، عوامل خطر، روشهای تشخیص، درمان و مراقبت‌های لازم پرداخته خواهد شد.

وضعیت سرطان پستان در ایران

سرطان پستان در ایران، شایعترین سرطان در میان زنان است و نرخ بروز آن در دهه‌های اخیر افزایش یافته است. این افزایش به عوامل متعددی از جمله بهبود روشهای تشخیص، تغییرات سبک زندگی، و افزایش امید به زندگی

سابقه خانوادگی: وجود سابقه سرطان پستان یا تخمدان در اعضای نزدیک خانواده.

عوامل ژنتیکی: جهش در ژنهای BRCA1 و BRCA2 میتواند خطر را بهطور قابل توجهی افزایش دهد.

۲- سبک زندگی:

کم تحرکی: چاقی، و مصرف غذاهای پرچرب میتوانند خطر را افزایش دهند.

مصرف الکل: مصرف الکل با افزایش خطر سرطان پستان مرتبط است.

هورمون درمانی: استفاده طولانی مدت از هورمونهای پس از یائسگی.

بارداری و شیردهی: بارداری در سنین بالاتر و عدم شیردهی میتواند خطر را افزایش دهد.

علائم و نشانه ها:

سرطان پستان در مراحل اولیه ممکن است بدون علامت باشد، با این حال برخی از علائم هشدار دهنده شامل موارد زیر هستند:

- وجود توده یا ضخیم شدن در پستان یا زیر بغل.

- تغییر در اندازه یا شکل پستان.

- ترشح غیرطبیعی از نوک پستان.

- تغییرات پوستی مانند قرمزی یا تورم.

- فرورفتگی یا پوسته پوسته شدن پوست پستان یا نوک آن.

آگاهی از این علائم و انجام معاینات منظم میتواند به تشخیص زودهنگام کمک کند.

روشهای تشخیص:

تشخیص سرطان پستان از طریق روشهای مختلفی انجام میشود که شامل موارد زیر است:

- معاینه بالینی: پزشک با معاینه فیزیکی پستان و زیر بغل، به دنبال علائم غیرطبیعی میگردد.

- ماموگرافی: تصویربرداری از پستان که به تشخیص توده های کوچک کمک میکند.

- سونوگرافی: برای بررسی توده های مشکوک و تشخیص کیست از تومور استفاده میشود.

- بیوپسی: نمونه برداری از بافت پستان برای بررسی سلولهای سرطانی.

- MRI: در برخی موارد خاص برای ارزیابی دقیقتر استفاده میشود.

روشهای درمانی:

درمان سرطان پستان بسته به مرحله بیماری، اندازه تومور، و وضعیت کلی بیمار متفاوت است. روشهای رایج درمانی عبارتند از:

۱. جراحی:

ماستکتومی: برداشتن کل پستان.

لامپکتومی: برداشتن توده سرطانی و بافتهای اطراف آن.

۲. پرتودرمانی:

استفاده از پرتوهای انرژی بالا برای از بین بردن سلولهای سرطانی.

۳. شیمی درمانی:

استفاده از داروهای شیمیایی برای کشش سلولهای سرطانی یا کوچک کردن تومور.

۴. هورمون درمانی:

برای بیمارانی که تومورهایشان حساس به هورمونهاست، از داروهایی برای کاهش یا مسدود کردن هورمونها استفاده میشود.

۵. ایمونوتراپی و درمان هدفمند:

درمانهایی که سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده یا بر مولکولهای خاص در سلولهای سرطانی اثر میگذارند.

پیشگیری

پیشگیری از سرطان پستان از طریق تغییرات سبک زندگی و انجام معاینات منظم امکانپذیر است. برخی از راهکارهای پیشگیری

شامل:

داشتن رژیم غذایی سالم شامل میوهها، سبزیجات، و غذاهای کمچرب.

انجام فعالیت بدنی منظم. حفظ وزن مناسب و خودآزمایی پستان به صورت ماهانه.

انجام ماموگرافی طبق توصیه پزشک.

محدود کردن مصرف الکل و پرهیز از مصرف دخانیات.

مراقبتهای روانی و حمایتی سرطان پستان علاوه بر تأثیرات جسمی، تأثیرات روانی قابل توجهی نیز دارد. اضطراب، افسردگی، و کاهش اعتماد به نفس از جمله مشکلات شایع در بیماران است. حمایتهای روانی، مشاوره و گروههای حمایتی میتوانند به بهبود کیفیت زندگی بیماران کمک کنند. همچنین نقش خانواده و دوستان در ارائه حمایت عاطفی بسیار حیاتی است.

نتیجه گیری

سرطان پستان یکی از چالشهای مهم سلامت زنان در ایران است که نیازمند توجه ویژه در زمینه تشخیص زودهنگام، درمان مؤثر و افزایش آگاهی عمومی است. تلاش برای تغییر سبک زندگی، انجام معاینات منظم، و ارائه حمایتهای روانی و اجتماعی میتوانند به کاهش بار این بیماری کمک کند. همچنین، تدوین برنامه های جامع غربالگری و ارتقای خدمات بهداشتی نقش کلیدی در مدیریت این بیماری خواهد داشت.

نامور: رقابتهای سه‌گانه بیماران خاص تبریز با معرفی نفرات برتر به پایان رسید

دومین دوره مسابقات سه‌گانه ورزشی در هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضاء آذربایجان شرقی برگزار شد

دومین دوره مسابقات سه‌گانه ورزشی به مناسبت قیام ۲۹ بهمن تبریز، در هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا استان آذربایجان شرقی برگزار شد.

سعید نامور، رئیس هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا استان آذربایجان شرقی گفت: دومین دوره مسابقات سه‌گانه دارت، تیراندازی با تفنگ و گول هورن در دو بخش بانوان و آقایان به مناسبت گرامیداشت قیام ۲۹ بهمن مردم تبریز در سالن اختصاصی این هیات با حضور ورزشکاران و پیشکسوتان از تمام گروه‌های درمانی برگزار شد و مورد استقبال قرار گرفت.

وی افزود: هدف از برگزاری این رقابتهای، ایجاد نشاط و انگیزه در میان بیماران خاص و افراد دارای پیوند اعضا و نشان دادن توانمندیهای آنان در عرصه ورزش است. همچنین این رویداد، فرصتی برای گرامیداشت قیام تاریخی مردم تبریز بود.



نامور گفت: رشته‌های ورزشی دارت، تیراندازی با تفنگ و کول هورن به دلیل نیاز به تمرکز، دقت و آمادگی جسمانی انتخاب شدند تا ورزشکاران بتوانند مهارت‌های خود را در شرایطی عادلانه و منصفانه به نمایش بگذارند.

رئیس هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا با اشاره به اهمیت ورزش برای این قشر ادامه داد: ورزش علاوه بر ارتقای سلامت جسمانی، تأثیر بسزایی در افزایش روحیه و اعتماد به نفس بیماران خاص دارد. برگزاری چنین مسابقاتی نشان می‌دهد که محدودیت‌های جسمی مانعی برای موفقیت در ورزش نیست.

نامور در پایان از حمایت مسئولان و حضور پرشور شرکت‌کنندگان قدر دانی کرد و گفت: در این مسابقات مجموع امتیازهای ورزشکاران محاسبه و نفرات برتر هر رشته معرفی شد. نفرات اول تا سوم بانوان در این مسابقات به ترتیب سکینه خفایی نفر اول، الناز فتحی نفر دوم و فاطمه افشانی مقام سوم و در بخش آقایان امیررضا سلیمی نفر اول، محمدحسین مرادی نفر دوم و آرمان زاده گوگان معرفی و تجلیل شدند.

۱					۷	۸	۲	۶
				۹			۵	
		۳					۷	
۲		۸			۵			
۹			۳	۶	۴			۲
			۷			۶		۹
	۸					۲		
	۳			۴				
۴	۹	۱	۸					۵

♦ سودوکو سخت ۳۳۵۳

زمان پیشنهادی: ۴۰ دقیقه

قانون‌های حل جدول سودوکو:

- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.
- در هر مربع 3×3 اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

۵	۱				۹	۸		
		۴			۵			
۶	۹					۴		
۱		۹	۳	۴	۷	۵	۲	۸
		۸				۱		
۲	۴	۵	۹	۱	۸	۷		۳
		۶					۵	۱
			۸			۹		
		۳	۱				۸	۷

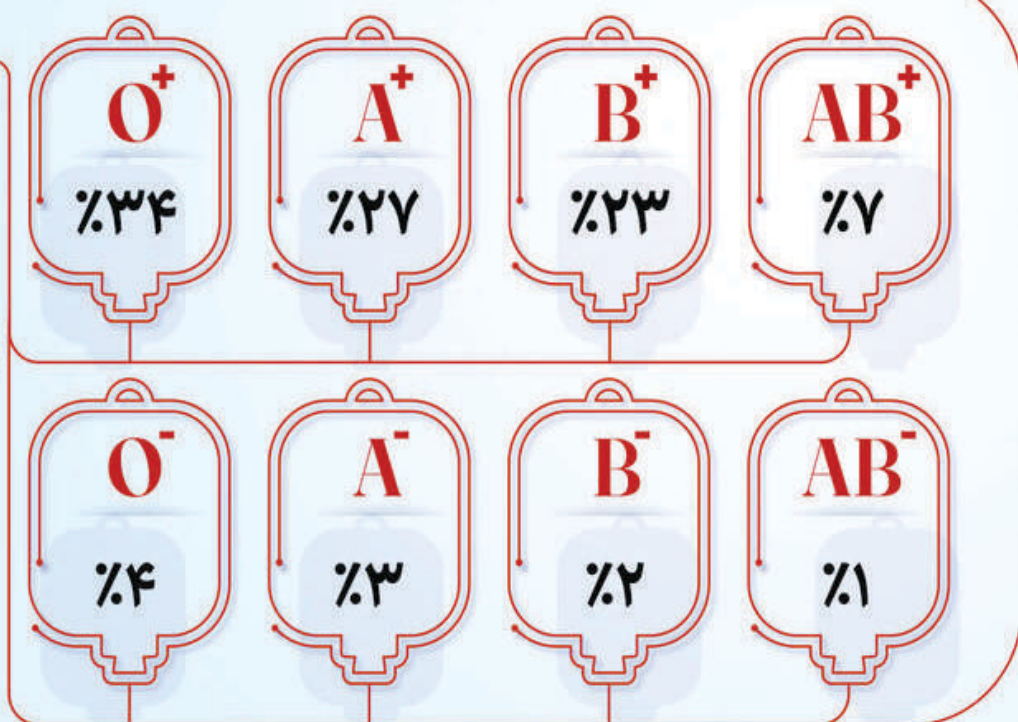
♦ سودوکو ساده ۳۳۵۳

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

سودوکو

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می رسد.

فراوانی گروه‌های خونی در ایران



شرایط اهدای خون

حداقل وزن ۵۰ کیلوگرم

حداقل سن ۱۸ و حداکثر ۶۰ سال

فواصل اهدا خون هر ۸ هفته (آقایان حداکثر از ۴ بار و خانم‌ها ۳ بار در سال)

توصیه‌ها

قبل از اهدای خون مواد غذایی چرب مصرف نکنید

بعد از اهدای خون مایعات و آب بنوشید

منفی‌ها بیشتر خون بدهند

زندگی
دوباره



قهرمانان تالاسمی منطقه ۵ کشوری معرفی شدند

اولین دوره مسابقات منطقه ۵ کشور در گروه تالاسمی در رشته دарт، پتانک، تنیس روی میز و شطرنج با حضور ورزشکارانی از استانهای البرز، مرکزی، سمنان، قم و تهران از سوم تا چهارم بهمن در شهر تهران برگزار شد. در این دوره از مسابقات رقابت نزدیکی بین تیمهای تهران و قم شکل گرفت و در پایان تیم تهران الف با ۶۱۵ امتیاز مقام اول، تیم قم با ۵۹۵ امتیاز مقام دوم و تیم سمنان با ۳۴۵ امتیاز عناوین اول تا سوم را کسب کردند.

در مراسم اختتامیه این دوره از مسابقات مهین فرهادی زاده نایب رئیس کمیته ملی المپیک، علی جوادی مدیر کل ورزش و جوانان استان تهران، هاشملو معاونت ورزشی استان تهران، چینیان رئیس هیات تهران، ارمیان مشاور رئیس هیات، زارع رئیس همگانی استان تهران و بخردی عضو هیات رئیسه هیات ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا استان تهران در این مراسم حضور داشتند و جوایز قهرمانان را اهدا کردند.

قهرمانان این دوره از مسابقات به شرح زیر معرفی شدند:

رشته پتانک

زیر ۳۵ سال آقایان

محمدرضا توزی از استان سمنان نفر اول

محمدرضا امیری از استان تهران نفر دوم

رضا کاظمی از استان قم نفر سوم

آقایان بالای ۳۵ سال

احمد محمدپور از تهران نفر اول

حسین گرشاسبی از قم نفر دوم

حسن شکری از سمنان نفر سوم

بانوان زیر ۳۵ سال

شمیم سلیمانزاده از تهران نفر اول

نسرین رحیمی از قم نفر دوم

مریم سارانی از سمنان نفر سوم

بانوان بالای ۳۵ سال

افروز دولت از قم نفر اول

ستاره کاظمی از البرز نفر دوم

آتنا محزون از تهران نفر سوم

رشته تنیس روی میز

بانوان زیر ۳۵ سال

طاهره غفاری از قم نفر اول

معصومه خیریه از سمنان نفر دوم

سحر ادیبان از تهران نفر سوم

بانوان بالای ۳۵ سال

اعظم میرزا محمدی از تهران نفر اول

قهرمانان این دوره از مسابقات به شرح زیر معرفی شدند:

رشته پتانک

زیر ۳۵ سال آقایان

محمدرضا توزی از استان سمنان نفر اول

محمدرضا امیری از استان تهران نفر دوم

رضا کاظمی از استان قم نفر سوم

آقایان بالای ۳۵ سال

احمد محمدپور از تهران نفر اول

حسین گرشاسبی از قم نفر دوم

حسن شکری از سمنان نفر سوم

بانوان زیر ۳۵ سال

شمیم سلیمانزاده از تهران نفر اول

نسرین رحیمی از قم نفر دوم

مریم سارانی از سمنان نفر سوم

بانوان بالای ۳۵ سال

افروز دولت از قم نفر اول

ستاره کاظمی از البرز نفر دوم

آتنا محزون از تهران نفر سوم

رشته تنیس روی میز

بانوان زیر ۳۵ سال

طاهره غفاری از قم نفر اول

معصومه خیریه از سمنان نفر دوم

سحر ادیبان از تهران نفر سوم

بانوان بالای ۳۵ سال

اعظم میرزا محمدی از تهران نفر اول

آقایان زیر ۳۵ سال

علی فرجی از مرکزی نفر اول
مهدی محمدی از تهران نفر دوم
جواد رستمی از قم نفر سوم

آقایان بالای ۳۵ سال

جبار ساجدی از البرز نفر اول
علیرضا علیخانی از سمنان نفر دوم
سجاد میرزا زاده از قم نفر سوم
رشته شطرنج

آقایان زیر ۳۵ سال

جواد عجم از سمنان نفر اول
یاسین فتحیپور قم نفر دوم
امین تاروردی از تهران نفر سوم

بالای ۳۵ سال

مهدی سیمری از قم نفر اول
عباس خاکباز از تهران الف نفر دوم
محمد فتحعلی از تهران ب نفر سوم

بانوان زیر ۳۵ سال

آسیه نبوی از تهران نفر اول
ستاره آقایی از مرکزی نفر دوم
مریم خلیلی از قم نفر سوم

بالای ۳۵ سال

ندا اکبری از قم نفر اول

رشته دارت

بانوان زیر ۳۵ سال

مهدیه پیلتن از تهران مقام اول
مهسا رفت نژاد سمنان مقام دوم
سید فاطمه موسویان قم مقام سوم

بانوان بالای ۳۵ سال

زهره اکبری از مرکزی مقام اول
الهه مولوی راد از تهران مقام دوم
میترا عبدالملکی از البرز مقام سوم

آقایان بالای ۳۵ سال

محسن ساعی از تهران الف مقام اول
مهدی عرب از تهران ب مقام دوم
سید علی حاجیلو از قم مقام سوم

آقایان زیر ۳۵ سال

رضا جشن ساز از البرز نفر اول
صمد شریفی از تهران مقام دوم
محمد فرجی از استان مرکزی مقام سوم

گفتنی است در حاشیه این دوره از مسابقات ورزشکاران با حضور در برج میلاد لحظات شادی را برای خود رقم زدند.

اسامی داوران حاضر در این رویداد نیز به شرح
زیر است:

رشته دарт

آقایان بغدادی، برخوردار و خانمها راستگو،
پیرایی، حسینی و سعیدی

رشته پتانک

آقایان سلیمانی و پازوکی و خانم قلی پور

رشته تنیس روی میز

آقایان صدقی و حسینی و خانم میرزا محمدی

رشته شطرنج

آقای هنری و خانم آزاد بخت



سرطان پروستات در ایران و مراقبتهای آن

وضعیت سرطان پروستات در ایران

سرطان پروستات در ایران طی دهه‌های اخیر روند رو به افزایشی داشته است. دلایل این افزایش شامل بهبود سیستم‌های غربالگری، افزایش امید به زندگی و تغییرات سبک زندگی است. اگرچه این سرطان در مراحل اولیه قابل درمان است، اما آگاهی عمومی درباره علائم، عوامل خطر و راهکارهای پیشگیری همچنان محدود است. همچنین، بسیاری از بیماران در ایران به دلیل نبود برنامه‌های جامع غربالگری، در مراحل پیشرفته بیماری تشخیص داده می‌شوند.

عوامل خطر:

عوامل متعددی می‌توانند خطر ابتلا به سرطان پروستات را افزایش دهند، از جمله:

دکتر مهدی اکبرزاده امیردهی، متخصص مراقبت از زخم، استومی و بی اختیاری، دارای مدرک بین المللی حرفه ای مراقبت از زخم از دانشگاه تورنتو کانادا، دانشگاه تربیت مدرس

علیرضا علی محمدی‌ها، متخصص مراقبت از زخم و استومی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

سرطان پروستات یکی از شایعترین سرطانها در میان مردان در سراسر جهان، از جمله ایران، است. این بیماری عمدتاً مردان مسنتر را تحت تأثیر قرار میدهد و به عنوان یکی از علل اصلی مرگ و میر ناشی از سرطان در میان مردان شناخته میشود. در ادامه به بررسی جنبه‌های مختلف این بیماری در ایران و راهکارهای مراقبتی مرتبط با آن پرداخته خواهد شد.

- سن: احتمال ابتلا به سرطان پروستات با افزایش سن افزایش مییابد. بیشترین موارد این بیماری در مردان بالای ۵۰ سال مشاهده میشود.

- سابقه خانوادگی: وجود سابقه سرطان پروستات در اعضای نزدیک خانواده میتواند خطر ابتلا را افزایش دهد.

- ژنتیک: برخی از تغییرات ژنتیکی میتوانند احتمال بروز این سرطان را افزایش دهند.

- رژیم غذایی: مصرف زیاد گوشت قرمز و چربیهای اشباع میتواند عاملی خطرزا باشد.

- سبک زندگی: کم تحرکی، چاقی و مصرف دخانیات نیز از عوامل مؤثر بر افزایش خطر ابتلا هستند.

علائم و نشانه ها:

سرطان پروستات در مراحل اولیه ممکن است بدون علامت باشد، اما با پیشرفت بیماری ممکن است علائم زیر ظاهر شوند:

- مشکلات در دفع ادرار، از جمله تکرر ادرار یا احساس عدم تخلیه کامل مثانه.

- وجود خون در ادرار یا مایع منی.

- درد در ناحیه کمر، لگن یا رانها.

- کاهش وزن غیر قابل توجیه.

تشخیص به موقع از طریق بررسی علائم و انجام آزمایشهای دوره ای میتواند نقش حیاتی در درمان موفقیت آمیز داشته باشد.

غربالگری و تشخیص:

در ایران، برنامه های منظم غربالگری برای سرطان پروستات به صورت گسترده وجود ندارد، اما توصیه میشود مردان بالای ۵۰ سال (یا زودتر در صورت وجود عوامل خطر) به طور منظم تحت آزمایشهای زیر قرار گیرند

- آزمایش: PSA این آزمایش سطح آنتیژن اختصاصی پروستات را در خون اندازه گیری میکند.

- معاینه دیجیتال مقعد: (DRE) پزشک از این روش برای بررسی اندازه و شکل پروستات استفاده میکند.

- بیوپسی: در صورت مشاهده نتایج غیرطبیعی در آزمایشهای اولیه، ممکن است نمونه برداری از بافت پروستات انجام شود.

روشهای درمانی:

درمان سرطان پروستات بسته به مرحله بیماری و وضعیت سلامت بیمار متفاوت است. روشهای رایج درمانی شامل:

- جراحی: پروستاتکتومی (برداشتن پروستات) یکی از گزینه های رایج برای درمان است.

- پرتودرمانی: از پرتوهای انرژی بالا برای از بین بردن سلولهای سرطانی استفاده میشود.

- هورمون درمانی: کاهش سطح هورمون تستوسترون که رشد سرطان را تحریک میکند.

- شیمی درمانی: استفاده از داروهای شیمیایی برای کشتن سلولهای سرطانی.

- مراقبتهای حمایتی: در مواردی که بیماری پیشرفته است، تمرکز بر کاهش علائم و بهبود کیفیت زندگی بیمار است.

پیشگیری:

اگرچه نمیتوان از همه موارد سرطان پروستات پیشگیری کرد، اما تغییر در سبک زندگی میتواند خطر ابتلا را کاهش دهد. برخی از راهکارهای پیشگیری شامل:

- مصرف بیشتر میوه ها و سبزیجات.

- کاهش مصرف چربیهای اشباع و گوشت قرمز.

- فعالیت بدنی منظم.

- ترک دخانیات.

- مدیریت وزن.

نقش آگاهی و آموزش در مراقبت:

یکی از مهمترین راهکارها برای کاهش اثرات سرطان پروستات، افزایش آگاهی عمومی است. برنامه‌های آموزشی و اطلاع‌رسانی می‌توانند به مردان کمک کنند تا علائم اولیه را بشناسند و برای تشخیص زودهنگام اقدام کنند.

همکاری بین وزارت بهداشت، سازمانهای غیردولتی و رسانه‌ها برای ارتقای سطح آگاهی بسیار حیاتی است.

نتیجه‌گیری:

سرطان پروستات یکی از چالش‌های مهم سلامت مردان در ایران است. تشخیص زودهنگام، دسترسی به درمان‌های مناسب و ارتقای آگاهی عمومی می‌تواند نقش بسزایی در کاهش بار این بیماری داشته باشد.

تلاش برای بهبود سبک زندگی، افزایش برنامه‌های غربالگری و حمایت‌های روانی و اجتماعی از بیماران نیز از اولویتهای نظام سلامت کشور به شمار می‌آید.

گزارش تصویری همایش علمی، پزشکی و ورزشی



گزارش تصویری همایش علمی، پزشکی و ورزشی



گزارش تصویری همایش علمی، پزشکی و ورزشی



گزارش تصویری همایش علمی، پزشکی و ورزشی



گزارش تصویری همایش علمی، پزشکی و ورزشی



گزارش تصویری همایش علمی، پزشکی و ورزشی



[توصیه‌هایی به دانش‌آموزان و اولیا]

[در هنگام سرماخوردگی]



تا زمانی که علائم دارید
در خانه بمانید



هنگام عطسه و سرفه
جلوی دهان و بینی
را بپوشانید



برای تسریع درمان
به پزشک مراجعه کنید



در محل‌های سرپوشیده
ماسک بزنید



خوراکی‌های تان را
در فضای باز بخورید



در خانه زیاد
استراحت کنید



دست‌هایتان را
مرتب با آب و صابون
بشوید



مایعات گرم بنوشید



از تماس دست آلوده
با چشم و دهان
خودداری کنید





تهران - جردن - بالاتر از تقاطع اسفندیار - خیابان شهید
انصاری (صداقت) - پلاک ۶ - طبقه اول - فدراسیون ورزش
بیماران خاص و پیوند اعضا

کد پستی ۱۹۶۷۸۷۴۸۱۱

تلفن : ۲۶۲۰۲۶۲۸

فکس : ۲۶۲۰۲۶۲۸