

مشق عشق ایثار و فداکاری

# خاطراتی ماندگار از پرستاران

تنفسی به بیمارستان ارجاع داده شده بود. لحظه ورود این بیمار او دیگر به معنای واقعی حیات نداشت. بارها و بارها مورد شوک با دستگاه قرار گرفت شاید بیش از یک ساعت اما او احیا نمی شد. خانم «قدیری» ادامه می دهد: اما من کوتاه نمی آمدم، دیدن جوانی که در فصل شکوفایی زندگی اش، تمام می شود، برابم معنایی نداشت و همچنان به احیا ادامه دادم به نحوی که بخشی از پوست بیمار به خاطر شوک دچار سوختگی شد، اما باز هم فایده نداشت و تیم احیا بیمار را ترک کردند و برای او گواهی فوت صادر شد. او روایتش را این گونه ادامه می دهد: نمی دانم شاید زمان ایستاده بود و پاهای من همچنان در کنار تخت این جوان قفل شده بود. ایستاده بودم و با ناراحتی کالبد بی جانش را نگاه می کردم، لحظه ای اما بارقه ای از امید در دلم زنده شد، ناگهان حرکتی بسیار غیرمحسوس در انگشت بیمار دیدم و تا به خود آمدم تیم احیا را دوباره فراخواندم؛ حیات دوباره به رگ های بیمار دمیده شد. او می گوید: لحظه حیات دوباره این جوان و تلاش هایم برای بازگشتش از بهترین خاطرات کاری من است.

این ها بخشی از خاطرات دو پرستار نمونه کشوری استان از بین ۱۰ پرستاری است که امسال به پاس خدمات خالصانه شان انتخاب و نمونه شده اند.

## در کمال نایابوری...

اما شنیدن و خواندن رشادت های پرستاران از زبان مردم، چیز دیگری است. «اسدزاده» از شهروندان بجنوردی است که به گفته خود دختری ۱۵ ساله دارد، او می گوید: هر سال روز پرستار که می شود خاطره ای غمگین و شاد در دل و ذهنم زنده می شود، خاطره ای که پرستاران بیمارستان امام رضا (ع) بجنورد در آن نقشی پررنگ دارند. این مادر بجنوردی ادامه می دهد: سال های بسیار دور، زمانی که دخترم نوزادی بیش نبود، روزی ناگهان دچار تب شدید و تشنج شد و در چشم بر هم زدنی از دستان رفت. لحظه های تلخ و سختی بود که هیچ مادری نباید تجربه اش کند. در سریع ترین زمان کودکم را به اورژانس بیمارستان امام رضا(ع) رساندیم. لحظه به لحظه آن روز نفس گیر را به یاد دارم، جسم بی جان دخترم روی تخت کوچکی بود و تیمی برای احیا کارهایی را انجام می دادند. کنار در ایستاده بودم و تلاش های پرستاران را می دیدم. زمان کش آمده و انگار قرن ها بود که کنار در ایستاده بودم. تجهیزات پزشکی و کمک های امدادی فایده ای نداشت و گویا قرار بود تنها گل زندگی ام پرپر شود. نه یارانی رفتن داشتم و نه ایستادن، حتی چشمه اشکم هم خشکیده بود. لحظه ای ناامیدی را در نگاه تیم و پرستاران دیدم، آن لحظه در آن نقطه تاریک از زمان من دردمند ترین مادر روی زمین بودم. دستانم می لرزید و پتوی فرزندم را در بین انگشتانم می فشردم. در بین سیاه چاله ای که مرا می بلعید فقط صدایی ضعیف می شنیدم و چهره هایی مبهم که گویا به خاطر حضور ناخواسته من در صحنه احیا می خواستند احیا را ادامه دهند. شاید یک ساعت طول کشید. بدن نحیف و کوچک فرزندم بین آن همه تجهیزات و تیم را نمی دیدم، اما در کمال نایابوری دیدم که تلاش های پرستاران جواب داد و نوزاد شیرینم به زندگی بازگشت.

او ادامه می دهد: آن روزهای سخت ماندن در بیمارستان بعد از احیا و عبور از پرتگاه های سخت زندگی را با حضور صمیمی، مهربان و گرم پرستاران سپری کردم و این روزها هر بار از کنار بیمارستان امام رضا(ع) عبور می کنم لیخند می زنم.

او ادامه می دهد: چه چیزی می تواند شیرین تر از لحظه نجات و بازگشت زندگی دوباره فرزند باشد؟ چه کسانی ارزشمند و ارجمندتر از کسانی هستند که در سخت ترین و تلخ ترین لحظات همراه بیماران و خانواده هایشان هستند؟ سختی کار پرستاران را درک می کنم و به پاس تلاشی که برای نجات جان تک فرزندم انجام دادند بی نهایت سپاسگزارم.



## دلنگت نوزادان می شدم

بند به بند زندگی پرستاران یک کتاب است. روی این کره معلق سرگردان که هیچ چیز ثبات ندارد و اصل بر تغییر و پویایی است، یک چیز ماندگار است و آن عشق و محبتی است که از انسان ها دیده می شود. یکی از سر رشته های عشق، مهربانی و بخشش در دست پرستاران است، آن ها که نفسشان به نفس بیمارانشان وصل است و با شادی آن ها شاد می شوند و با اندوه و غم آن ها اندوهگین.

چگونه بگویم و بنویسم که گویی نور در روح این شغل دمیده شده و پرستاری را به خود زندگی تبدیل کرده است. گواه این ادعا هم کلام شیرین «اللهه روان بخش» است، آن جا که می گوید: روزهای تعطیلی، دلنگت نوزادان بخش می شدم و حتی پس از ترخیص هم دوری از آن ها و مادرانشان قلمم را می فشرد.

## شاید زمان ایستاده بود...

«وحیده قدیری» یکی دیگر از پرستاران باتجربه و نمونه استان خراسان شمالی است. این پرستار که اکنون سوپروایزر بخش بالینی بیمارستان آیت ... ا هاشمی رفسنجانی است می گوید: سابقه ۲۸ سال خدمت در لباس پرستاری و فعالیت در تمام بخش های بیمارستان را در کارنامه کاری خود دارم. وی با بیان این که سختی های کار پرستار بسیار است اما نمی توان شیرینی های این شغل را نیز فراموش کرد، ادامه می دهد: شاید بتوان گفت پرستاری یکی از شغل هایی است که می توان در آن معجزه را دید و لمس کرد.

کمی سکوت می کند تا یک اتفاق و خاطره مهم را که به چشم دیده و در آن نقش داشته با جزئیات به خاطر بیاورد با این که خاطره اش به سال های دور باز می گردد اما در لحظه گفت و گو می توان لرزش صدایش را حس کرد، لرزشی ناشی از هیجان و شغف.

او خاطره اش را این گونه روایت می کند: پسری ۱۹ ساله در اطراف شهر مورد برق گرفتگی با کابل های فشار قوی قرار گرفته بود و با ایست قلبی و

ماندن در کنار بیماران شاید برای همه ممکن نباشد اما پرستاران با کمترین انتظار، برای سلامت بیماران و حال خوب جامعه، اقدامات بزرگ و مهمی را انجام می دهند.

او با بیان این که دو سال شیوع کرونا از سخت ترین روزهای کاری پرستاران است، ادامه می دهد: شاید برای مردم ملموس نباشد اما باید بگویم آن روزها ما مصائبی را تحمل کردیم که خودمان هم باور نمی کنیم؛ از کمبود نیرو و تجهیزات گرفته تا ابتلای پرستاران و خانواده هایشان به بیماری کرونا، اما پرستاران همه مسائل را تحمل کردند و با عشق و صبوری، شرایط و فضا را برای پذیرش و درمان بیماران آماده کردند.

او می گوید: سال های خدمت در لباس پرستاری، سال های خاطره است، لحظه به لحظه این شغل دارای صحنه های ماندگاری است که هیچ گاه از ذهن هایمان پاک نمی شود، از خاطرات تلخ بیماران بدحال تا تولد های شیرین نوزادانی که زندگی را به ارمان می آورند.

خانم «روان بخش» ادامه می دهد: سال ها کار در بخش نوزادان، خاطرات خوبی را برابرم به همراه داشته است. یکی از شیرین ترین این خاطرات مربوط به سال ۱۳۹۰ و تولد کودک ۳ قلو از مادری بود که ۱۹ سال از داشتن فرزند محروم بود. این مادر ۵۰ روز به واسطه بستری نوازداشتن در NICU در بخش بود و حاضر نبود لحظه ای از کودکانش دور شود. او اضافه می کند: خوشحالی روز ترخیص این مادر و ۳ فرزندش، و شغف وصف ناپذیر پدر و مادر نوزادان از بهترین روزها و خاطراتی است که از گذشته کاری ام با خود دارم. این پرستار باتجربه می افزاید: بسیاری از مادران شهر شیروان، من را به خاطر دارند، اگر چه شاید من به علت کثرت مراجعان آن ها را به یاد نداشته باشم، زیرا در مکان های مختلف مادرانی را دیده ام که به من یادآوری کرده اند فرزندشان را با مهربانی مراقبت و پرستاری کرده ام.

وی ادامه می دهد: حتی مادری که برای تولد فرزند چندمش به بیمارستان آمده بود نیز مرا به خاطر داشت و یادآوری کرد که فرزند ۱۵ ساله اش توسط من مراقبت و پرستاری شده است.



**گروه سلامت-** چگونه می توان عشق را به رشته تحریر درآورد و ایثارگری و از خودگذشتگی را توصیف کرد؟! به راستی که قلم از نگارش ابهت و زیبایی خدمات پرستاران ناتوان است، این فرشتگان زمینی که در هر ساعت از شبانه روز در کنار بیماران حاضر می شوند و نبض امید و سلامتی را به تپش وامی دارند. زندگی در روزگاری که گهگاهی بیماری های ناشناخته و ویروس های منحوسی همچون کرونا رنج و غم را وارد چرخه زندگی می کند که می تواند شرایط بسیار دشوار و ناامید کننده ای باشد، اما تا زمانی که سفیدپوشان جامعه پرستاری حضور دارند، بارقه ای از امید وجود دارد، زیرا همیشه چراغ را در دل تاریکی روشن و در خط مقدم جبهه، با بیماری ها مبارزه می کنند، آن چنان که در سال های هجوم و شیوع کرونا ایستادند و جان را در کف دست گذاشتند؛ اینان انسان هایی برخاسته از مکتب ایثار و فداکاری هستند و سرشت آن ها با عشق و خدمت به هموع عجین شده است.

ایثارگران عرصه سلامت، با تاسی از حضرت زینب کبری (س)، درباری را می گسترانند و دردهای بیماران و جامعه را التیام می بخشند. امروز در سالور تولد حضرت زینب کبری(س) به نام روز پرستار نامگذاری شده است، روزی برای پاسداشت نام و یاد غیور زنان و غیور مردان نظام سلامت؛ این روز، بهانه ای است تا مشق عشق و فداکاری را زبان پرستارانی بنویسیم که در متن و میدان بزرگ سلامت هستند و خاطراتی ماندگار را از در کنار بیماران بودن برای همیشه ثبت کرده اند.

## اقدامات بزرگ با کمترین انتظار

«اللهه روان بخش» سرپرستار بخش NICU بیمارستان امام خمینی(ره) شیروان و از پرستاران نمونه کشوری است، گفت و گو با او مناعت طبع و مهربانی اش را نمایان می کند. این پرستار که به گفته خود ۲۶ سال پرستار بخش بالینی در بخش های مختلف بیمارستان بوده، تنها کلید ادامه راه در شغل سخت و طاقت فرسای پرستاری را عشق و علاقه می داند و می گوید: پرستاری، مسیری پر دست انداز و پر فراز و نشیب است، مقابله با بیماری ها و

## خداقوت به پرستاران

این که بیش از ۲ هزار پرستار در استان فعال هستند، ادامه داد: از منظر نیروی انسانی و در قیاس نسبت پرستار به تخت، دانشگاه علوم پزشکی بجنورد با کمبود پرستار مواجه است. وی با بیان این که میانگین کشوری نسبت پرستار به تخت ۱/۲ و این رقم در استان ۰/۹ است، اضافه کرد: مشخصا با کمبود نیرو در این بخش و گروه های پرستاری مواجه هستیم و باید تلاش شود تا شاخص های مطلوب در این بخش حاصل شود. دکتر «پورنقی» با تأکید بر این که رویکرد دولت، جذب نیروی انسانی است، خاطرنشان کرد: بخش عمده ای از جذب نیروی انسانی اعلام شده مربوط به حوزه سلامت است و نگاه ویژه به این بخش نویدبخش رسیدن به وضعیت مطلوب خواهد بود. گفتنی است رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی به همراه مسئول نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری و جمعی از مدیران این دانشگاه به مناسبت روز پرستار با خانواده های تعدادی از شهدا و جانبازان پرستار استان دیدار کردند.

نماینده ولی فقیه در خراسان شمالی به همراه رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان و تعدادی از مدیران در آستانه سالروز ولادت حضرت زینب(س) و فرارسیدن روز پرستار، از بیمارستان امام علی(ع) و دانشکده پرستاری بجنورد بازدید کردند و ضمن خداقوت و قدردانی از تلاش های صورت گرفته، این مناسبت را با اهدای شاخه های گل به پرستاران تبریک گفتند. رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در همین خصوص گفت: یکی از افتخارات جامعه ما، برخورداری از سرمایه های اجتماعی عظیم و بزرگ ازجمله پرستاران است. دکتر «پورنقی» قرار داشتن پرستاران در خط مقدم مبارزه با بیماری کرونا را ناشی از ایثارگری و از خودگذشتگی آن ها دانست و ادامه داد: پرستاران در این روزهای سخت، فارغ از نگاه مادی، شیفتهای طولانی کار در بیمارستان ها را پذیرفتند و حتی دقایقی دست از کار نکشیدند و این موضوع، نمایانگر از خود گذشتگی آن ها و رویکرد نظام سلامت در مواجهه با بحران هاست. وی با بیان



## پیگ سلامت

## افتتاح اولین آزمایشگاه ژنتیک خراسان شمالی

رئیس اداره امور آزمایشگاه های معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی اعلام کرد: نخستین آزمایشگاه ژنتیک خراسان شمالی در شهر بجنورد و توسط بخش خصوصی افتتاح و راه اندازی شد.

دکتر «هاشمی» با بیان این که فرآیند ایجاد این آزمایشگاه، با توجه به کمبودها و نیازهای استان از سال گذشته آغاز شد، ادامه داد: تا پیش از این به دلیل نبود چنین آزمایشگاهی، نمونه ها به خارج از استان ارسال می شد، اما با راه اندازی این آزمایشگاه تخصصی ژنتیک، مشکل ارسال نمونه به دیگر استان ها و تردد به دیگر آزمایشگاه ها رفع و زمان جواب دهی تسریع شده است.

وی با بیان این که انجام مشاوره به موقع و آزمایش های ژنتیک می تواند از بروز بسیاری از بیماری ها و معلولیت ها پیشگیری کند، خاطرنشان کرد: معاونت درمان برنامه ای برای توسعه این آزمایشگاه ها در استان دارد و پیگیری هایی را انجام می دهد. وی با اشاره به برخی اقدامات انجام شده درباره تسهیل ارائه خدمات آزمایشگاهی به هم استانی ها، اضافه کرد: سال گذشته نخستین آزمایشگاه تشخیص طبی در آشنخانه و یک آزمایشگاه نیز در شیروان افتتاح شد. وی گفت: با اجرای برنامه های دانشگاه درباره توسعه ارائه خدمات آزمایشگاهی، تعداد مجموعه های تشخیص طبی استان در آینده افزایش خواهد یافت.

## آمادگی دانشگاه علوم پزشکی برای پذیرش دانشجوی بین الملل

مدیر روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: این دانشگاه در ۲۰ رشته مقطع تحصیلی آمادگی پذیرش دانشجوی بین الملل را دارد. مهندس «مجدد پورخیاط» اظهار کرد: متقاضیان بین المللی تحصیل در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی می توانند در هر یک از مقاطع کاردانی، کارشناسی، کارشناسی ارشد، دکتری عمومی پزشکی و دندان پزشکی و دستیاری در خواست خود را به این مدیریت ارسال کنند. وی افزود: دستیاری اطفال (مشترک با مشهد)، دکتری عمومی پزشکی و دندان پزشکی، رشته های زیست فناوری پزشکی، نانو فناوری پزشکی (مشترک با مشهد)، پرستاری سالمندی در مقطع کارشناسی ارشد و رشته های علوم آزمایشگاهی، مامایی، پرستاری، اتاق عمل، هوشبری، رادیولوژی، تغذیه، بهداشت عمومی، بهداشت حرفه ای و بهداشت محیط در مقطع کارشناسی و همچنین کارشناسی ناپیوسته و کاردانی فوریت های پزشکی از جمله رشته هایی است که ظرفیت پذیرش دانشجوی بین الملل را دارد است. مدیر روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی تصریح کرد: علاوه بر این که شهریه های سالانه در این دانشگاه مقرون به صرفه و اقتصادی است، متقاضیان هنگام ارسال تقاضای تحصیل خود می توانند درخواست تخفیف در شهریه را نیز ارائه کنند. «پورخیاط» با اشاره به این که دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، گام های ابتدایی در مسیر بین المللی سازی را آغاز کرده است و زیرساخت های جذب دانشجوی بین الملل در دانشگاه وجود دارد، گفت: ظرفیت پذیرش سالانه ۸۰ دانشجوی بین الملل در دانشگاه را دارد.

## ارتباط رژیم غذایی پرچرب و ایجاد درد

یک مطالعه نشان داد که یک رژیم غذایی پرچرب ممکن است باعث پاسخ درد به محرک های غیر دردناک شود، اثری که در چاقی و دیابت مشاهده می شود. به گزارش مهر، محققان به طور مداوم در حال کشف داده های جدید درباره چگونگی تأثیر رژیم غذایی بر بدن هستند. یکی از زمینه های مورد علاقه این است که چگونه رژیم های غذایی پرچرب به درد و پاسخ های التهابی منجر می شوند. نتایج مطالعه جدید نشان می دهد که رژیم های غذایی پرچرب می توانند پاسخ های درد را به محرک های غیردردناک القا کنند، اثر مشابهی که ممکن است در افراد چاق یا دیابت نوع ۲ دیده شود. این یافته ها احتیاط را درباره رژیم های غذایی پرچرب و این که چگونه ممکن است منجر به درد مزمن شوند، افزایش می دهد. رژیم غذایی افراد برای عملکرد بهینه بدن به حداقل مقداری چربی نیاز دارد. لیپیدها به بدن اجازه می دهند انرژی را ذخیره کند و به محافظت و ساختار سلولی کمک کند. با این حال، چربی بیش از حد می تواند منجر به مشکلات بالقوه شود. به عنوان مثال، مصرف بیش از حد چربی اشباع شده می تواند خطر بیماری قلبی را افزایش دهد. محققان مطالعه حاضر به رابطه بین رژیم های غذایی پرچرب و پاسخ درد بدن علاقه مند بودند. آن ها خاطرنشان کردند که تحقیقات قبلی نشان داده است که رژیم های غذایی پرچرب می تواند حساسیت درد را افزایش دهد اما آن ها می خواستند ببینند که آیا رژیم های غذایی پرچرب می تواند واکنش درد را به محرک های غیردردناک القا کند یا خیر.