

زندگانی

تلاش‌نامه

انجمن خیریه خدمات درمانی
حضرت ابوالفضل (علیه السلام)
مروی بر عملکرد و فعالیت‌های سال ۱۳۸۹

revenue
OF ABOLFAZL CHARITY
2010-2011

The Treating Charity Association of Abolfazl
Specialized for Kidney and Heart Diseases



ABOLFAZL CHARITY
SINCE 1990



they need us

| | |
|---------------------------------|----|
| کلیه و دیابت | ۲۰ |
| زندگی پا فشار خون بالا | ۲۲ |
| توصیه های تغذیه ای برای بیماران | |
| دیالیزی | ۲۴ |
| بیماری مزمن کلیه | ۲۶ |
| عصاره سیر و لیمو ترش | ۲۸ |



| | |
|-----------------------------------|----|
| موفقیت چشمگیر روابط عمومی | |
| خیریه در ششمین جشنواره روابط | |
| عمومی استان اصفهان | ۱۲ |
| اولین بازارچه خیریه | ۱۳ |
| همایش بزرگ خیرین خیریه | ۱۴ |
| بازدیدها | ۱۵ |
| موفقیت ورزشی بیماران پیوتدی و | |
| دیالیزی | ۱۵ |
| فعال سازی پایگاه اینترنتی خیریه | ۱۶ |
| روز جهانی کلیه | ۱۷ |
| سلسله نشست های علمی، فرهنگی | ۱۸ |
| دومین نمایشگاه توانمندی سازمانهای | |
| مردم نهاد | ۱۹ |

| | |
|--------------------------------|----|
| پیام دکتر مهدی اذانی - رئیس | |
| هیئت مدیره | ۲ |
| سال ۱۳۹۰، سال تلاش برای | |
| پیشگیری از بیماریها | ۴ |
| عملکرد مالی خیریه خدمات درمانی | |
| حضرت ابوالفضل (ع) | ۵ |
| امور مشترکین | ۶ |
| فن آوری اطلاعات | ۷ |
| امور درمان | ۸ |
| روابط عمومی | ۱۰ |

زنگی بو | تلاش نامه | ۲۲ صفحه | خرداده سال ۱۳۹۰
تلاش نامه انجمن خیریه خدمات درمانی حضرت ابوالفضل (ع) مرزوی بر عملکرد و فعالیت خیریه در سال ۱۳۸۹
سال جهاد اقتصادی گرامی باد

مدیر اجرایی: عادل دهشتی
هنکاران: رسول دستان بور، مهرالسادات خلبانی، علیرضا حاجی، محمد حسین حاجی بور
صفحه اولی: محمد ناطری
یا تشكی از: هیئت مدیره و مدیر عامل خیریه، مهندس آجودانیان، حبیب الیسان، مهندس قواد نیکوکار،
سامع، مصطفی دهقان
آدرس دفتر مرکزی خیریه اصفهان - خیابان استاداری - مقابل خیابان پست مطبع
تلفن: ۰۳۱۱-۲۲۳۴۸۷۲-۳ - ۰۳۱۱-۲۲۲۰۶۶۹ - ۰۳۱۱-۲۲۲۰۲۲۵ -
روابط عمومی:





یادو خاطره

مرحوم حضرت آیت‌الله حاج سید حسن فقیه امامی
رئیس فقید هیئت امناء انجمن خیریه خدمات درمانی
حضرت ابوالفضل (ع) گرامی باد

پیام دکتر مهدی اذانی، رئیس هیئت مدیره انجمن خیریه خدمات درمانی حضرت ابوالفضل(ع)



اعضای بدنتان را به جهان دیگز نبرید. انسان هایی در همین جهان
به آنها نیازمندند.

Don't take your Organs to heaven, heaven
knows we need them here

به نام آنکه کارساز است و حاضر اهل راز
جه حاصل از زیستن اگر جز اسارت درچنگال جسمی ناتوان و کلابدی بیمارانیاشد. چه سود از دیر زیستن اگر نه تها برای
دیگران که حتی برای خود شخص نیز نمری به بار نیاید پس چه انتیاد در بینی به زیستن رفت که زیستن را معنا می رختند
و دیر زیستن را در بینی می آورد

جسم در همه مدنده و بیمار کجا مجال آن من گذاشت که پرندۀ ای دور بیزار فکر به حرکت درآید و دل ناشناخته هارا بستکاد آن کس
که خود محتاجی پیش نیست. چگونه می تواند دست باری به سوی نیازمندان پیش برد و گره از مشکلی بگشاید. و سرگشته
وادی ظلمات را اگر توان آن است که جزاعی فراری جویندگان بدوری بیفروزد.
به زبان دیگر نلامسی هرجاء خلواهه حتی اگر بسیار ناییز باشد. به کل آسیب می رساند و بازدهی و کارآئی را کاهش می
دهد. اجتماع خاتواده های کم توان. ملتهاي ناتوان را منی سازد و ناتوانی ملتها به بردگی نسلها می انجامد. بردگان را نیز امید
رهایی، پس ناجیز است.

پس گام اول رفای بد به گونه ای برداشت که برداشت کالمهای بعد از مکن سازد و زیر بترا باید چنان مستحبکم کرد که بتوان
سری به آسان سود. به سخن دیگر از تدرستی فردی باید چنان پاس داشت که ملتی پر ماهه پدید آید و توالي هایش را توانه
ی راه سازد تا قله رفع پایندگی را به تسبیح درآورد و عین چنان زندگان را زیست.
پیام همه باهم به دولت. به کادر پزشکی. به سازمانهای دولتی و غیردولتی و به جومنان یقین لاییم که ما در همه ایجاد
مشترکیم.

ما در دردهایمان. ایثار را از باد نمی برمی و عنقی را از قلب هایمان به زور نمی گیریم. بگذاریم اگر قلبی به یاد خود و زندگی
می پندیده آن ادامه دهد حالا اگر در وجود سانشند چه تغافل می کند شاید درین افراد دیگر سال ها بتواند زنده بماند.
بایدست که پرستان شود قواعد ملک

چنانکه طابقه ای درینه چاه تواند

دو پایان جا دارد از همکاری های صمیمانه و دوستانه هیئت مدیره و هیئت امنی خیریه خدمات درمانی حضرت ابوالفضل
(ع) و راهنمایی های بی دریغ دانشگاه علوم پزشکی بالاچسن ریاست عالیه دانشگاه و معاونین محترم درمان - پهنانی -
پستیبانی - غذا و دارو و تحقیقات و فناوری راچ نهاده و توفیق همکاری های پزشکان عالیقدر و پهنانست و درمان را در آینده
با این خیریه داشته باشیم به مدیر عامل. هیئت امنیه و هیئت امناء درود می فرستم همانان که بادستان خوبش بهمال را
گاشتند که اکنون درخت برومندی است که بعد از سالها تلاش از تصریه اش بجهة های بزرگ آن را که بجز خلدوند به گرسی
دیگری دل نسپرده آند خدا بارشان باد.

رئیس هیئت مدیره
دکتر مهدی اذانی

سال ۱۳۹۰، سال قلاش برای پیشگیری از بیماریها

همه تلاشها، جلب حمایتهای مردمی و کافتش هزینه‌ها (کلیه هزینه‌های اداری، پشتیبانی و تبلیغی به صورت مجاناً) از کمکهای مردمی جهت درمان تأثیر نمی‌نمود (همچنان در سال ۱۳۹۰ با توجه به افزایش تعداد بیماران تازه‌متولد مقاضی کسب حمایتهای خوبیه و همچنین افزایش سیام اوله‌های های درمانی، ولی سپار دستوار را پیش رو دارد که جز با حمایت اقتدار مختلف شهروندان و خبرین محقق نخواهد شد.

روز امداد کجن اماراتهای مدنی‌تری، اخذ استانداردهای لازم انجاد و جمع‌ صالح در امداد پایدار، کاهش هزینه‌ها، جلت مشارکت حاضران خرد (مشترکین)، بهینه سازی فرآیند بیمار بیماران و فعالیت پیش از پیش در پیشگیری از بیماری‌ها (با اولویت بیماران قلبی و کلیوی) و ترویج فرهنگی پیوند عضو از بیماران مرگ مغایر از مهمترین روش‌ی زبانه‌های خوبیه خدمات درمانی حضرت ابوالفضل (ع).

به این‌انکه روزی نه جای حمایت های درمانی از بیماران پایشگیری از بیماری تشاهد جامعه ای سالم

و پاسخ‌گذاریم

تازه‌مند، پایندی به مبانی دین سین اسلام و از جمله اساسی ترین اصول فعالیت این احتمان خود را محسوب می‌شود که موجبات اعتماد و حمایت از تک نهاد ۷۵ هزار حامی (مشترکین) و صدھا تقدیر حربین را در راه راهنمایی و خدمات فراهم آورده و بزرگترین سهایه این خوبیه محسوب می‌شود.

اجتنم خوبیه خدمات درمانی حضرت ابوالفضل (ع) در سال ۱۳۸۹ با پایانگری در ساختن خدمات و... تحول چشمگیری را شاهد بود و با پیوسته کنی از این اراداتی بیعنی و روز امداد از جمله توجه های جدیدترم افزایشی جادک اطلاعات امدادیت درمان و ارتباط با مددجوین، بهینه سازی از ۸۵۰ نفر بیمار تازه‌مند (با اولویت بیماران قلبی و کلیوی) از جایگاه قابل توجهی در میان سارمانهای غیر دولتی از راه کنکه خدمات درمانی برخوردار است و نه تنها امداد در این میان پهلویان هدیه برای امداد و کارکنان این خوبیه، اراضی بیماران و خانواده هایی است که با حمایت های خوبیه، لبخند امید و لیان ایشان نقص می‌بندد.

اما نتواءً و پیش پیشی ها خاکی از آن است که به رغم

انحسن خوبیه خدمات درمانی حضرت ابوالفضل (ع)، سازمانی است که انگیزه های پسر دوستانه و کمک به همکوئ رفاقت از هر گونه گرایش نژادی، سیاسی و... در سطح انسانی، ملی و بعض این مللای سرلوحة عمل خود قرار داده است و در این مسیر خدمات متعدد حمایتی درمانی و فرهنگی را به بیماران تازه‌مند ارایه می‌کند.

این خوبیه، سازمانی، غیر انتفاعی، غیر سیاسی و غیر دولتی محسوب می‌شود که صرفاً با اینکه به جل مشارکت های مذهبی خوبیه و توانمندی هدایان، کارکنان و دلوطیلاب همکار خود املاه می‌شود و اموروز با گذشت بیش از ده دهه فعالیت مستمر و خدمات از بیش از ۸۵۰ نفر بیمار تازه‌مند (با اولویت بیماران قلبی و کلیوی) از جایگاه قابل توجهی در میان سارمانهای غیر دولتی از راه کنکه خدمات درمانی برخوردار است و نه تنها به این اهداف بیرون از این تحت پوشش خود می‌پردازد بلکه الدینه والائی تکمیل و همنوع را به عنوان یکی از انسانی ترین توجهه های دین سین اسلام ترویج می‌کند.

تفاوت اعتماد را، حفظاً کی است انسانی بیماران

احمد فاضل در دستی،

مذکون عامل اجمان خوبیه حضرت ابوالفضل (ع)



عملکرد مالی خیریه خدمات درمانی حضرت ابوالفضل (ع) در سال ۱۳۸۹

| هزینه ها | | | | | هزینه ها | | | | | |
|----------|--|-------|-------|-------|--|-------------------------------------|-------|-------|-------|---|
| | هزینه های درمانی از بیماران (درآمد ها) | | | | | هزینه های درمانی بیماران (درآمد ها) | | | | |
| | هزینه | هزینه | هزینه | هزینه | | هزینه | هزینه | هزینه | هزینه | |
| ۱ | ۵۲۴ | ۷۶۵ | ۳۰۰ | ۲۵۰ | وجوه دریافتی از مستر کیس | ۲ | ۴۵۴ | ۵۷۵ | ۲۵۰ | کمک های دریافتی از بیماران (درآمد ها) |
| ۲ | ۵۲۴ | ۷۶۵ | ۳۰۰ | ۲۵۰ | اهدایی تقدیم و غیر تقدیم بابت بهمن سادات | ۳ | ۴۶۶ | ۴۹۶ | ۴۹۶ | اهدایی تقدیم و غیر تقدیم بابت بهمن سادات |
| ۳ | ۸۹۵ | ۲۷۰ | ۱۵۱ | ۱۵۱ | کمک های موافق بیماران | ۴ | ۸۴۶ | ۳۲۱ | ۰۱۴ | تامین دارو و درمان بیماران کلبوی و قلبی |
| ۴ | ۹۲۱ | ۲۶۴ | ۸۱۱ | ۸۱۱ | هدایا و نذروات جهت ارزاق بیماران | ۵ | ۸۵۰ | ۲۵۵ | ۵۵۵ | تامین دارو و درمان بیماران غیر کلبوی و قلبی |
| ۵ | ۳۶۰ | ۴۴۲ | ۹۰۰ | ۹۰۰ | هدایا و نذروات لوازم خانگی و پوشاک | ۶ | ۷۲۸ | ۲۲۹ | ۵۷۶ | تامین دارو و درمان بیماران سادات |
| ۶ | ۳۶۰ | ۰۵۵ | ۰۰۰ | ۰۰۰ | هدیه دستگاهها دیالیز و تجهیزات پزشکی دیالیز | ۷ | ۴۹۹ | ۹۰۴ | ۶۲۸ | پایر خدمات انجام شده جهت بیماران خدمات درمانی |
| ۷ | ۱۰ | ۲۲۹ | ۶۶۵ | ۶۶۵ | دریافتی از بنیاد انور بیماریهای حساس | ۸ | ۶۶۱ | ۸۸۴ | ۰۲۰ | پایر خدمات انجام شده جهت بیماران کلبوی و قلبی |
| ۸ | ۳۴۰ | ۱۲۱ | ۲۲۸ | ۲۲۸ | درآمد های غیر عملیاتی | ۹ | ۴۴۴ | ۳۰۷ | ۷۹۰ | ارزاق توزیع شده (معزگوشت، روغن، حبوبات و ...) |
| ۹ | ۷۲۲ | ۹۰۶ | ۸۷۱ | ۸۷۱ | اهدایی اشخاص بابت بیماران بیوند کلیه و خودداری بیمار | ۱۰ | ۱۶۴ | ۹۷۲ | ۹۰۶ | لوازم خانگی بهداشتی و پوشاک توزیع شده |
| ۱۰ | ۴۶۵ | ۶۱۲ | ۱۷۷ | ۱۷۷ | جمع کل | ۱۱ | ۸۱۳ | ۵۷۴ | ۰۰۰ | اهداء دستگاههای دیالیز و تجهیزات پزشکی |
| ۱۱ | ۴۲۵ | ۰۹۳ | ۵۴۰ | ۵۴۰ | | ۱۲ | ۰۲۴ | ۴۳۶ | ۹۰۶ | هزینه استهلاک اموال و داراییها |
| ۱۲ | ۳۶۹ | ۷۱۰ | ۴۷۶ | ۴۷۶ | | ۱۳ | ۰۷۲ | ۶۴۴ | ۷۰۵ | هزینه ای تدارکاتی و اداری |
| ۱۳ | ۰۷۲ | ۶۴۴ | ۷۰۵ | ۷۰۵ | | ۱۴ | ۰۰۵ | ۴۸۳ | ۵۸۲ | بهدهات برداخت شده |
| ۱۴ | ۰۰۵ | ۴۸۳ | ۵۸۲ | ۵۸۲ | | ۱۵ | ۲۶۵ | ۶۱۲ | ۱۷۷ | جمع کل |

- هزینه ها و کمک هایی که در قالب انجام مشاوره با بیماران، جلب خدمات سایر بازمان های خیریه و حماقی تطییر کمیته امناد امام حسینی (ره)، خیریه همدانیان و ... و همچنین خدمات جلب شده پزشکی، آزمایشگاهی، دارویی و ... خارج از شمول این گزارش مالی من باشد.
- کلیه هزینه های تدارکاتی و پرسنلی خیریه توسط خیرین به صورت ویژه و خارج از بودجه و کمک های مردمی مرتبط با حوزه درمان تأمین می شود.

امور مشترکین

یکی از شیوه های جذب کمک های نقدی تهروندان به حوزت خود، جذب مشترکین (همبازان) است که کمک های خود را پس از تکمیل قرم مربوطه و ذکر منصّات و میزان کمک نقدی به حوزت ماهیانه، دو ماهه و ... پرداخت می کنند.

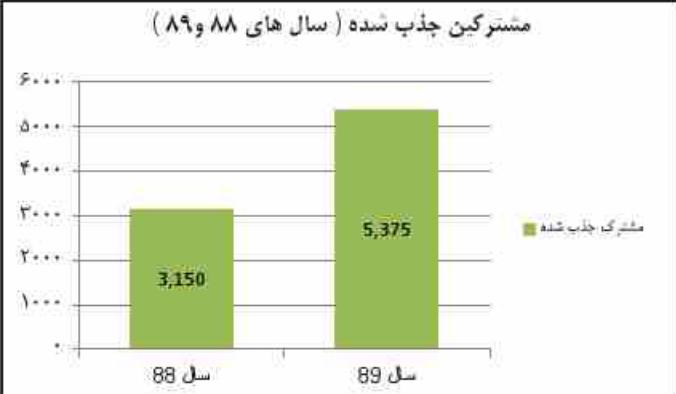
در این فرآیند ماموران وصول بر اساس فاصله زمانی انتخاب شده از سوی مشترکین (همباز) به محل کار و یا سکونت وی مراجعه و با ارائه کارت شناسایی و وسید کمک، وجه مورد نظر را وصول می کنند. این شیوه علاوه بر ایجاد منابع مالی، فراهم کننده تراپیت برقراری ارتباط با اقتدار مختلف جامعه را نیز فراهم می اورد.

علاوه‌نдан به حمایت از خیریه در قالب اینگونه حمایت های دوره‌ای می توانند با شماره تلفن ۰۳۱۱-۲۲۰-۲۲۴ واحد امور مشترکین تماس حاصل نمائید.

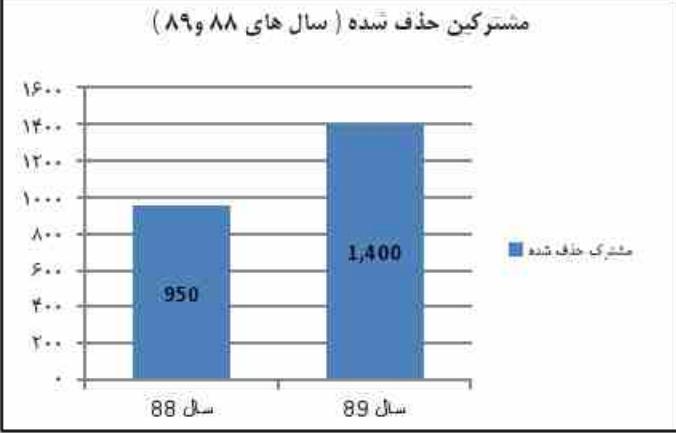
تعداد کل مشترکین (سال های ۸۹ و ۸۸)



مشترکین جذب شده (سال های ۸۹ و ۸۸)



مشترکین حذف شده (سال های ۸۹ و ۸۸)



فن آوری اطلاعات

| عنوان بروزه | میزان ساعت کارشده | ویرایش | وضعیت | معرفی |
|----------------|-------------------|--------|----------|--|
| درمان | ۱۰۰۰ | ۱۲ | اجرا شده | مدیریت خدمات لرکه شده به بیماران شامل نسبت نهایی مشخصات و مصوبات نقاشی و غیر نقاشی و مدیریت پرداخت آن به همراه گزارشات پست فنه |
| تسهیلات | ۴۰ | ۱ | * | لیست ویژگی‌های تسهیلات خدماتی به بیماران شامل تحقیق در هزینه های ویرایش پردازشکار و پالپو و آزمایشگاه و ... |
| قوچی | ۶۰ | ۲ | * | مدیریت احکام های موردی به خبره به تجویی که احکام دهگردی ویژگی‌های قوچی خواهد در آن امکان پذیری باشد |
| دیدارخانه | ۱۴۰ | ۴ | * | مدیریت نامه های خادره و واردہ به انجمن |
| بانک اطلاعات | ۴۰ | ۱۱ | * | مدیریت و نسبت مشخصات خوبین انجمن خبره |
| ایجادش | | دوست | اجرا | مدیریت و نسبت مددجویان |
| آرزو | | * | * | مدیریت و نسبت کلیه قابل های واحد روابط عمومی |
| اوراق مستر کین | | * | * | مدیریت و نسبت مستر کین |

لرک اداری درمان ▼



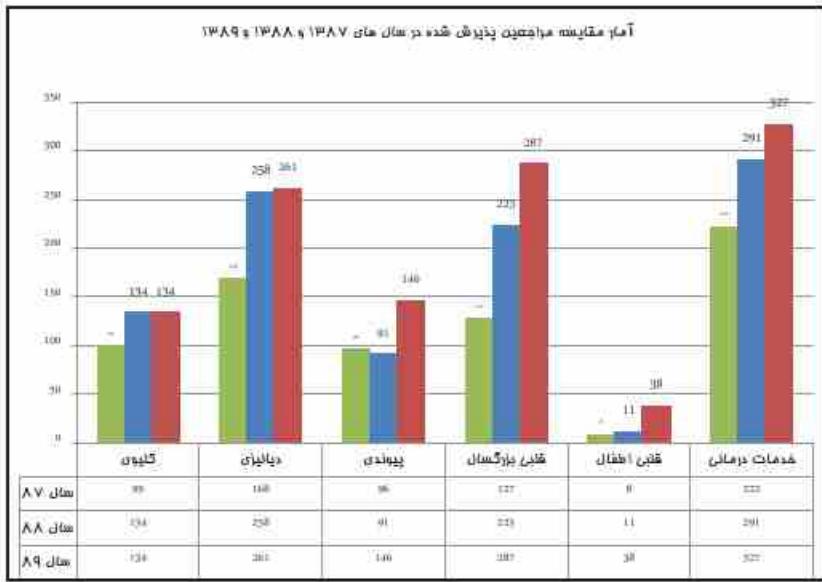
لرک اداری بانک اطلاعات ▼



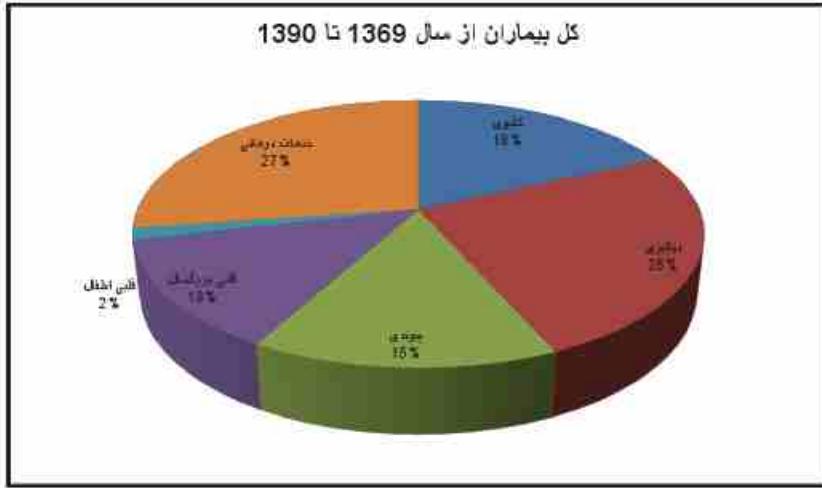
- قرم‌ها و استاد بین کلیه شعب سازمان
- ارسال و دریافت سریع و امن نامه‌ها، مکاتبات و اطلاعات قرم‌ها و استاد بین سازمان خود و دیگر سازمان‌ها
 - ایجاد بارگذاری‌های مناسب الکترونیکی با قابلیت دسترسی سریع به آنها
 - دسترسی به آخرین ویرایش اطلاعات و آمار مورد نیاز مدیران
 - توانایی نظارت بر امور اداری و عملکرد فیروزی انسانی در سازمان
- در راستای پیشود فرآیندهای این خبره، واحد فن آوری اطلاعات در صندوق پیاده سازی ۲ سیستم جامع در این مجموعه می‌باشد.
- ۱- استقرار پرتال داخلی خبره
 - ۲- پیاده سازی و راه اندازی سیستم اتوماسیون اداری فزین (ICAN) که خصوصیات این اتوماسیون می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:
 - توانایی ایجاد الکترونیکی نامه‌ها و مکاتبات مورد نیاز با کمترین هزینه زمانی و مالی
 - گردش سریع و امن نامه‌ها، مکاتبات و اطلاعات قرم‌ها و استاد بین سازمانی
 - گردش سریع و امن نامه‌ها، مکاتبات و اطلاعات

امور درمان

آمار مقایسه هزایعیت پذیرش شده در سال های ۱۳۸۸، ۱۳۸۹ و ۱۳۹۰



کل بیماران از سال ۱۳۶۹ تا ۱۳۹۰



۱- ارایه خدمات درمانی به صورت رایگان به مددجویان

تحت پوشش به ارزش تقریبی دویست میلیون ریال

۲- جذب مشارکت سایر سازمانهای مردمی از جمله خبره همراه همدانیان، کمیته امداد امام (ره) سازمانهای پیغمبر کاره ای ایجاد و بهادرین استانداری اصفهان آزمایشگاه ها، هرآکر درمانی و... به ارزش تقریبی بیش از دومیلیار ریال

۳- انجام بیش از ۵۰ هزار مورد مشاوره به بیماران جهت تسهیل در فرایند درمان به ارزش تقریبی بیش از ۵۰ میلیارد ریال

۴- مکابنه نمودن سیستم واحد و تکمیل برنامه جامع درمان اتحمن و حذف پرونده های قیمتی

۵- برنامه ریزی جهت تحويل داروهای بیماران تحت پوشش پادراجه به داروخانه های طرف قرارداد بدون بیاز به مراجعت بیماران به محل خیریه

۶- برقراری تعامل هرچند بهتر با دوازه دولتی هرآکر درمانی کشور و خبرین عرصه درمان

۷- انعقاد قرارداد رسمی با آزمایشگاه هارادبولوژیت هرآکر فیزیوتراپی همکاران دندان پزشک پرستگان داخلی و جراحان هرآکر فریش تجهیزات پزشکی همدان هرآکر دولتی، هرآکر M.R.I و C.T و ...

۸- بررسی مشکلات هرآکر دیالیز به صورت تخصصی وارله گزارش به هیئت مدیره محترم و مدیر عامل محترم انجمن جهت رفع مشکل

• عملکرد زدیف های ۱۲۳ خارج از نسoul گزارش مالی بودجه مستقیم خیریه و به صورت ماضعف می باشد.

هرساله بیماران زیادی در فهرست انتظار طولانی پیوند کلیه : کبد : قلب و... لحظه های بودن یا نبودن را سیری می کنند : هر ساله در حوادث مختلف بسیاری از افراد بر اثر مرگ مغزی جان خود را از دست می دهند.

اما قبل از مرگ همه اعضا آنها غیر از مغز تا مدتی به حیات خود ادامه می دهند ولی تعامل در پیوند به سایر بیماران نیازمند موجب می شود حیات آن اعضا نیز دچار توقف شود و به زیر خروارها خاک رود.

بیشتر مردم به علت ناشناسی با تراپیت مرگ مغزی و اطمینان نداشتن به برگشت نایابی های پیوتدار می شوند، در نهایت بیماران شرایطی مغزی به زندگی در موقعی که با چین شرایطی مواجه می شوند، در ناره وضع موجود به صورت احساسی می اندیشند و قادر تباوهند بود با اتخاذ تصمیم مناسب، بیماران نیازمند به اهداف

عضو را از خطر مرگ نجات دهند. این در حالی است که اگر این خلواده ها قدری عمیق تر درباره این موضوع فکر کنند، می توانند با اهدای اعضاء و نسوج قبر مرگ مغزی، جان چندین نفر را که به علت نقص در عملکرد اعضاء و اندام های بدنشان با مرگ دست و پیچه نرم می کنند نجات دهند و نظره اگر بازگشت مجدد این افراد به زندگی باشند، خوشبختانه انجمن خیریه خدمات درمانی خبرت ابوالفضل (ع) در این زمینه با پیگیری های مستمر و فرهنگ سازی ضمن حمایت از اجرام تعدد قابل توجهی عمل پیوتدار اهداء کننده زندگه تعدادی عمل پیوتدار مرگ مغزی نیز با همراهی واحد اهداه عضو دانشگاه علوم پزشکی اصفهان جهت بیماران تحت پوشش خیریه مورد حمایت قرار داد.



آمار مقایسه مراجعن بذریش شده (پیوندی)
سال های ۱۳۸۷ و ۱۳۸۸ و ۱۳۸۹



روابط عمومی



در دفعه های اخیر روابط عمومی ها همواره به عنوان اصلی ترین کانال ارتباطی میان سازمان و مخاطبان آن فعالیت می کرده اند . در این میان روابط عمومی در یک سازمان خوبیه و عام المنفعه تلقی اساسی در معزوفی سازمان خوبیه و جلب شمارکت افزای جامعه در توسعه و ارتقاء برنامه های عام المنفعه خوبیه ایفا می کند.



۲- انتشار ۶ مورد بروشور اطلاع رسانی با عنوانهای زندگی پس از یک حمله قلبی ، تقدیم بیماران دیالیزی ، توصیه های لازم برای بیماران پسی مبکر ، آنژیوگرافی قلب و ... با همکاری مشارکت مرکز بهداشت استان اصفهان

۳- انتشار ۷ مورد بروشور اطلاع رسانی با عنوانهای زندگی با فشار خون بالا ، کلیه و دیابت ، بیمارهای مزمن کلیه ، نارسایی کلیه ، درمان سنگهای ادراری و ... با همکاری مرکز تحقیقات بیمارهای کلیوی

افتخار مختلف ته وندان ، جلب مشارکت های خردمند (مادی و معنوی) ، فرهنگ سازی و پیشگیری از بیماریها ، توسعه ارتباطات بین سازمانی ، بازنگری و اصلاح شبیوه ها و اینزارهای تبلیغی و ... استوار بوده است.

روابط عمومی خوبیه خدمات درمانی حضرت ابوالفضل (ع) در سال ۱۳۸۹ (به ویژه در نشانههای دوم سال) با رویدکردی جدید و متنی بر اصول تکنیکهای روز سنت روابط عمومی به تدوین استراتژی و برنامه های اجرایی کوناه و میان مدت پرداخت که تأثیر این تغییر رویدکرد به گواهی کارشناسان و متخصصان ارتباطات کاملاً مشهود بوده است .

۱- تهیه و تدوین ۷ مورد گزارش تصویری و فیلم مستند از فعالیت ها و وضعیت بیماران

بر محورهای نظری - معرفی بینش از پیش خوبیه به

-
- دولتی و غیر دولتی، موسسات فرهنگی و رسانه ها**
 ۲۱ اجرای برنامه های تبلیغی و ارتباطی مبنی بر جلب مشارکت های مردمی (مادی - معنوی)
 ۲۲ برگزاری گرامیداشت وحدت رئیس قریب هیأت امنای خیریه، حضرت آیت‌الله سید حسن فقیه امامی و هنجین چهره ماندگار خیریه، دکتر سید عیاض صدراعاصی
 ۲۳ انتشار طرحهای تبلیغی و اطلاع رسانی به صورت مستمر در روزنامه اصفهان امروز و خبر ورزشی
 ۲۴ بستر سازی چهت حضور در رویدادهای رقابتی از جمله: جشنواره روابط عمومی های برتر
 ۲۵ توهیه گزارشهاي تحلیلی دوره ای از عملکرد سازمانهای مرتبط به ویژه سایر خیریه های موفق
- ۴ انتشار اولین پیش شماره تشریف داخلي زندگی تو**
۵ انتشار گزارش عملکرد خیریه در سال ۱۳۸۸
۶- انتشار بروشورهای اطلاع رسانی مرتبط با پیوند عفو از مرگ مغزی و ...
۷ حضور در دوین نمایشگاه توامندی سازمانهای مردم نهاد (آیان ماه ۱۳۸۹)
۸- مشارکت در قمایشگاه قرآن
۹- نشستگرک در برگزاری ۴۷ نشست هفتگی (دوشنبه ها) هیأت مدیره و خیرین
۱۰ مشارکت در برگزاری ۲۴ جلسه از سلسله نشست های علمی، فرهنگی خیریه
۱۱ طراحی ۱۰ مورد پوسته با هدف فرهنگ سازی، جلب مشارکت مردمی
۱۲ مشارکت در برگزاری اولین یازاروجه خیریه خدمات درمانی حضرت ابوالفضل (ع) به تفعیل بیماران نیازمند)
۱۳ برگزاری ۲ نشست و سانه ای با حضور مدیر عامل خیریه، مسئول واحد اهدا عفو دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و رئیس اتحمن دیابت ایران با حضور مطبوخات و صدا و سیما
۱۴ انکاس اخبار فعالیت های خیریه در وسایه های استانی و ملی
۱۵ واه اندازی وب سایت به آدرس www.abolfazl-charity.org
۱۶ محتواي سایت با همکاری واحد فناوري اطلاعات خیریه و شرکت آئی تکر
۱۷ قعال سازی اینلارهای روابط عمومی الکترونیک از جمله: وبلاگ، بانکهای اطلاعاتی، صفحات شبکه های اجتماعی، سیستم ارسال بیام کوتاه
۱۸ تدوین کمپین ارتباطی و تبلیغاتی کوتاه و میان مدت
۱۹ فعال سازی واحدها و امکانات تبلیغات و سمعی بصیری روابط عمومی
۲۰ توسعه ارتباطات بین سازمانی خیریه با سازمانهای

هوفقیت چشمگیر روابط عمومی خیریه در ششمین جشنواره روابط عمومی استان اصفهان



روابط عمومی انجمن خیریه خدمات درمانی حضرت ابوالفضل (ع) در ششمین جشنواره روابط عمومی های استان اصفهان با کسب بیشترین عنوان برتر از سوی هشت داوران، موفقیتی بی نظیر را برای این خیریه رقم زد.

در این دوره از جشنواره روابط عمومی های استان اصفهان که همزمان با ۳۷ اردیبهشت ۹۰ روز ملی روابط عمومی در محل داشتی تماشگاه های استان اصفهان برگزار شد، روابط عمومی خیریه در بخش نشریات درون سازمانی، پادگاه های اخلاق انسانی اینترنتی و طراحی پوستر تبلیغاتی موفق به کسب تندیس ویژه جشنواره در بخش خلاقیت و نوآوری به عنوان روابط عمومی حائز تقدير معرفی شد.

همچنین روابط عمومی خیریه به جهت نگاه تحول گرایانه خود از سوی خانه صنعت و معدن استان اصفهان تبریز مورد تقدير قرار گرفت و تندیس ویژه آن را از آن خود کرد. در آینین تقدير از روابط عمومی های برتر استان اصفهان، دکتر علیرضا ذاک اصفهانی، استاندار اصفهان اظهار داشت: در عصر اطلاعات، روابط عمومی های توجه کننده تجی توائند باری از دوش سازمان های دولتی و غیر دولتی بردازند و امروز تفافت در ارایه عملکرد ها می باشد.

وی افزود: در حال حاضر روابط عمومی های استان اصفهان و اندیشه ها در میان مدیدان و یا در میان همکاران هستند.

گفتنی است موفقیت پیشگیر روابط عمومی خیریه در این جشنواره در حالی به وقوع بیوست که حدود ۱۰۰ روابط عمومی از سازمان های دولتی و غیر دولتی از جمله: مجتمع فولاد مبارکه، شهرداری اصفهان، شرکت مخابرات اصفهان، شرکت برق منطقه ای اصفهان، شرکت نکادو و ... در بخش های داوری این جشنواره حضور داشتند.

اولین بازارچه خیریه (به نفع بیماران نیازمند)



اولین بازارچه خیریه خدمات درمانی حضرت ابوالفضل (ع) در نخستین روزهای آستانه ماه مبارکه ۱۳۸۹ به همت کمیته بانوان داوطلب و مشارکت روایت عمومی خیریه به مدت ۴ روز در باشگاه کارگران اصفهان برگزار شد. در این بازارچه خیریه که با هدف توسعه فرهنگ مشارکت شهریورننان در فعالیت‌های عام المنفعه و گسب عواید مالی جهت تامین هزینه درمان بیماران نیازمند به اجرا آمد، بیش از ۱۰۰ نفر از بانوان داوطلب و خیر اندریش به ارایه و فروش محصولات هنری، غذایی، تیبیتی و دسر، صنایع دستی و ... تولید شده توسط خود پرداختند.

بانوان داوطلب و خیراندیش خیریه محصولات و خدمات خود را در قالب غرفه‌های غذا و تیبیتی خانگی، مربا و ترشیقات، صنایع دستی، چادر و مانتو، سفره هفت سین، مشاوره پزشکی و خدمات و ... ارایه نمودند که مورد استقبال کم نظریت شهریورننان اصفهانی قرار گرفت.



در این بازارچه خیریه جلب مشارکت‌های مردمی از طریق کمکهای موردي و توزیع کارت‌های عضویت خیریه نیز پیگیری شد.

همچنین جمعی از نمایندگان مجلس، اعضا شورای شهر اصفهان و مدیران استان نیز این بازارچه را مورد بازدید قرار داده و فعالیت بانوان داوطلب و خیر اندریش خیریه را تحسین نمودند.



گفتنی است دومین بازارچه خیریه نیز خرداد ماه سال ۱۳۹۰ به مناسبت ولادت حضرت فاطمه (س) و دواداد در باشگاه کارگران اصفهان برگزار خواهد شد.

همایش بزرگ خیرین خیریه (آذر ماه ۱۳۸۹)

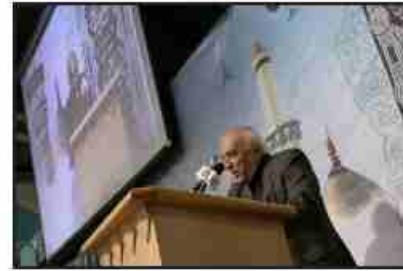
بیشتر را موجب می شود. یقنت است خیراندیشان ترکت کننده در این همایش کمکهای نقدی و غیر نقدی خود را جهت تأمین هزینه های درمان، ارزاق، خرد دستگاه دیالیز و ... به انجمن خیریه خدمات درمانی حضرت ابوالفضل (ع) اهداء کردند.

اساس اصول و مبانی دین مقدس اسلام پیش کرده اند و در هر لحظه و مکان این خیریه و بالغ بر ۸ هزار نفر مددجوی تحت پوشش رایاری و سان بودند. دکتر مهدی اذانی، رئیس هیئت مدیره خیریه خیر تصریح داشت: امید است همچون گذشته طول عمر همه خیرین هزید تعمت بر خوان گسته و نیازمندان باشد و دل های دردمند و بیمار را شاد کند.

همچنین دکت مهرزاد خلبان، دبیر کل اتاق بازرگانی، صنایع و معادن اصفهان در این همایش با تقدیر از عملکرد خیریه خدمات درمانی حضرت ابوالفضل (ع)، اظهار داشت: عملکرد این خیریه علاوه بر سطح کیفی و کم در میان سایر خیریه ها دارای تمایز های ویژه در نحوه خدمت رسانی است. چون مشکلات و بیماریهای کلیوی و قلبی بسیار پیچیده است و بیماران حتی پس از بیرون و عمل جراحی تبیز به صورت ویژه و مفاععه نیازمند حمایت و مرافقتهای پس از عمل جراحی است و این مسئله افزایش مدت فرایند درمان و ازوم حمایت

اویین همایش بزرگ خیرین اینچن خیریه خدمات درمانی حضرت ابوالفضل (ع) همیمان با ایام سوگواری سید و سالار شهیدان حضرت امام حسین (ع) و بار با وفای ایشان حضرت ابوالفضل (ع) با حضور بیش از ۳۰۰ نفر از خیرین در نلال اجلال اتاق بازرگانی، صنایع و معادن اصفهان برگزار شد.

در این همایش احمد فامبل دردشتی، مدیر عامل خیریه ضمن ارایه گزارشی از عملکرد خیریه در سال ۸۹، اظهار داشت: واقعیت این است که اگر فعالیت مستمر انجمن خیریه خدمات درمانی حضرت ابوالفضل (ع) و چند خیریه دیگر در حمایت از بیماران کلیوی و اجرای برنامه های پیشگیرانه این خیریه ها نبود، امروز شاهد صفت بلند بسیاران در مقابل بختهای دیالیز و به دنبال آن بروز مشکلات و آسیبهای فردی اجتماعی بسیاری بودیم. وی افزود: این فعالیت مستمر حاصل حمایتهای خود و کلان خیر اندیشانی است که کمک به همتou دایر



بازدیدها

از آنجا که در طول یکسال اخیر ، انجمن خیریه خدمات درمانی حضرت ابوالفضل (ع) با ایجاد تحول در ساختار و عملکرد خود به جایگاه ویژه ای در میان سازمانهای مردم نهاد به عنوان خیریه ها در سطح استان و ملی دست یافته است ، همواره مورد توجه فضولین ، کارشناسان داخلی و خارجی بوده است که به آشنا و ارتباط تزدیک با این خیریه اقبال نشان داده اند . در طول سال ۱۳۸۹ نیز بازدیدهای متعدد از سوی اشخاص حقیقی و حقوقی همچون نمایندگان مجلس ، اعضا شورای شهر ، مدیران سازمانهای دولتی و غیر دولتی ، نماینده امیر قطر ، نماینده سفارت ژاپن و ... صورت پذیرفت.



موفقیت ورزشی بیماران پیوندی و دیالیزی



احجمن خیریه خدمات درمانی حضرت ابوالفضل (ع) تا حد موفقیت های ورزشی تعدادی از بیماران مرتبط با خیریه در سطوح ملی و بین المللی بود . این بیماران در قالب مسابقات بیماران خاص در تابعه بیماران پیوندی و دیالیزی رشته های تیم روی میز ، بولینگ ، بدمعیتوں و دومیدانی شرکت و در نهایت موفق به کسب رشته های زیر شدند:

سربین احسام، مقام اول کشور در رشته تیم روی میز علی‌رضا جاووشی، مقام دوم کشور در رشته تیم روی میز سعد غفوری، مقام سوم کشور در رشته تیم روی میز کمال سامع، مقام سوم کشوری در رشته تیم روی میز میر عزدان

محمد سبزیان، مقام سوم کشوری در رشته بولینگ



رضا طهماسبی، مقام اول کشوری در رشته دومیدانی
هریم وحمانی، مقام دوم کشوری در رشته بدمعیتوں
سعید غفوری، مقام دوم کشوری در رشته بدمعیتوں
علیرضا روح پرور، مقام دوم کشوری در رشته بدمعیتوں

کفتشی است تعدادی از این ورزشکاران با راهیانی به
تیم ملی کشورمان، خرداد ماه سال ۱۳۹۰ در مسابقات
جهانی سوئیس لیگ کت خواهند کرد

فعال سازی پایگاه اینترنتی خیریه

در طراحی ساختار و محتوای این پایگاه اینترنتی علاوه بر انتشار تاریخچه، خط منی، معنی اعضا و هیئت مدیره، گزینه وضعیت پرونده بیخی مددجویان و ... امکان دانلود کارتهای تصویری (فیلم) فعالیتهاي انجمن خیریه و بروشورهای آموزشی برای مخاطبان فیاهم آمده است.

به روز رسانی مستمر اخبار و تصاویر و همچنین امکان برقراری ارتباط زنده با حرم مطهر حضرت ابوالفضل (ع) و انتشار شفاف گزارش عملکرد ۲۰ ساله خیریه از جمله ویژگی های این پایگاه اینترنتی محسب می شود.

در راستای الکترونیکی نسودن فرآیند های ارتباطی و مدیریتی خیریه، تاسخه جدید پایگاه اینترنتی خیریه به آدرس www.abolfazl-charity.org با همکاری هستerek روابط عمومی و واحد فناوری اطلاعات فعال شد.

این پایگاه اینترنتی که نبم افزار مدیریت آن توسط شرکت آئی نکر طراحی و به انجمن خیریه خدمات درمانی حضرت ابوالفضل (ع) اهدا شده است، دارای پختهای مختلفی از جمله درباره ما، روابط عمومی، جلد خدماتی هر دهنی، مدد جویان، پرسش و پاسخ، اخبار و گالری تصاویر می باشد.

وب سایت روانه اینترنتی خیریه



وبلاک روانه اینترنتی خیریه



پایگاه سلامت به مناسبت:

روز جهانی کلیه (۱۹ اسفند ۱۳۸۹)



اجماع خبریه خدمات درمانی حضرت ابوالفضل (ع) با حضور در پایگاه سلامت کد به هم زمان با ۱۹ آسفند ماه ۸۹ و روز جهانی کلیه در بوستان ملت اصفهان برگزار شد. به معترضی خدمات و فعالیتهای خود پرداخت. در این پایگاه که به همت مرکز تحقیقات بیماریهای کلیوی اصفهان دریا شده بود، خبریه اقدام به توزیع نشریه زندگی نو، جزوای آموزشی مرتبط با بیماریهای کلیوی و قلبی و کارتهای عضویت و حمایت خود نمود. انجام تست قلد و فشار خون، سنجش تناسب قد و وزن و صدور کارت سلامت برای شهروندان از دیگر برنامه های خبریه در این روز بود.



سلسله نشست های علمی، فرهنگی



ارتقاه سطح علمی و فرهنگی مخاطبان خیریه پکی از اهدافی است که از سوی مستولین خیریه دنیال می شود و برگزاری سلسله نشست های علمی، فرهنگی خیریه از جمله برنامه های همسوابان هدف برگزار می شود. در این سلسله جلسات که در سال ۱۳۸۹ به میزبانی افراد خیریه ای ۱۵ وزیر یکبار در یکی از مناطق کلان شهر اصفهان به اجرا در آمد و تعداد آن به ۳۴ جلسه در طول سال رسیده است. ضمن ارائه گزارشی از فعالیت های خیریه، سخنرانی پژوهشی و فرهنگی که از برگشته ترین کارشناسان حوزه فعالیت خود محسوب می شوند به ارائه آفرین دستاوردها و مطالعات علمی، فرهنگی می پردازند. میزبان های نشستهای علمی، فرهنگی در سال ۱۳۸۹:

حاج حسین سیلانی، حاج جلال بت شکن، حاج مهدی سعیدی بور، حاج سید کمال سبلسانی، حاج غلامحسین رحانی، حاج محمد محمود خوروش، حاج حسن توکلی نیا، مرحوم حاج حسین گریم زاده، حاج رضا خانی، حاج سید اکبر محقق طباطبائی، حاج خیدر رحمانی، حاج رسول راهدی، مرحوم حاج محمود دیابی، حاج خیدر توکلی نیا، حاج اکبر اخوان خرازی، حاج محمد مهاجر، حاج سید محمد کنسانی، حاج علی ابریشم کار، حاج مصطفی زاهدی، مرحوم حاج رضا گلسرخی، حاج مهدی بت شکن.

سخنرانان فرهنگی، مذهبی:

دکتر سید عبدالوهاب طلاقانی، دکتر باقر کتبی، دکتر سید حسین پدری، حجه الاسلام و المسلمین دکتر سید حسین موسوی، حجه الاسلام و المسلمین ناجی، حجه اسلام و المسلمین مصطفی بطيحی، حاج آقا سید صداق طباطبائی، دکتر منصور لقابی.

سخنرانان علمی، پژوهشی

دکتر مهدی اذانی دکتر علی اصلیان، دکتر محسن شریفی، دکتر سید حسن هدوفی، دکتر سید محسن میر محمد صادقی، دکتر شهروزد بنایی، دکتر خلیل مومی، دکتر عابدی، دکتر اکبر فولادگر، دکتر مجتبی معمتمی، دکتر رضا غاذی، دکتر علی محمد حسینی، دکتر حسن صالحی، دکتر اکبر رضایی، دکتر طالب آثر، دکتر عبدالرحیم جزینی، دکتر سهیلی بور، دکتر فشارکی.



دومین نمایشگاه توانمندی سازمانهای مردم نهاد (N.G.O)



انجمن خیریه خدمات درمانی حضرت ابوالفضل (ع) با حضور در دومین نمایشگاه توانمندی سازمانهای مردم نهاد استان اصفهان (آبانماه ۱۳۸۹) به ارایه توانمندی ها و برنامه های حمایتی خود پرداخت. در این نمایشگاه که در محل دائمی نمایشگاه های استان اصفهان و با حضور بیش از ۱۰۰ سازمان مردم نهاد فعال برگزار شده خیریه خدمات درمانی حضرت ابوالفضل (ع) برنامه هایی از جمله: فرهنگ سازی در زمینه اهدا عضو از بیماران مرگ مغزی، برگزاری مسابقه مرتبت، معرفی برنامه ها و خدمات حمایتی، جلسه مشاور کتهای مردمی از



کلیه و دیابت

دکتر افسون امامی لائیسنسی فوق تحصیلی بیماریهای کلیه و دالشیار دانشگاه علوم پزشکی امیرکhan

درمان به موقع آن، بعد از مدتی بیمار دچار خارسایی کلیه می شود.

علائم و نشانه های درگیری کلیوی چیست؟

درگیری کلیه در جریان دیابت عموماً علامت یا نشانه ای ایجاد نمی کند. بیماری کلیوی می تواند به آرامی شروع شده و پیش از اینکه فرد متوجه شود مشکلی دارد. بیمار شدید شود. اولین نشانه وجود مقادیر کمی از پروتئین یا البومین در ادرار (میکرالوبیوموری) می باشد. هر چه مدت زمان ابتلا به دیابت در شما طولانی تر باشد، خطر بروز بیماری کلیوی بیشتر می شود.

نشانه های بیماری کلیوی عبارتند از:

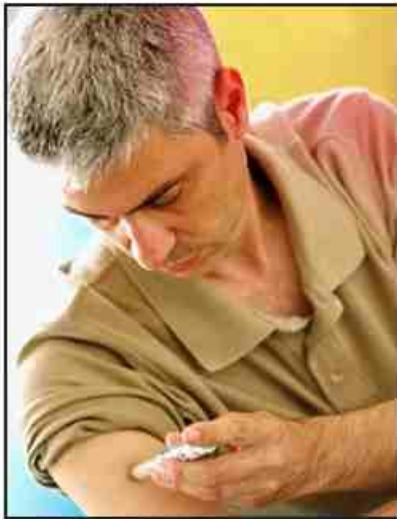
- پیوستین در ادرار (پیوستین اوری)
- فشار خون بالا (پیش از ۱۳۰/۸۵ میلیمتر جمجمه)

دیابت یا بیماری قند چیست؟

در دیابت بدن کلادر به ساخت انسولین (هورمونی است که میزان قند خون را تنظیم می کند) به میزان کافی یا استفاده از انسولین ساخته شده در بدن نیست.

میزان شیعی دیابت در جهان علی دو دهه اخیر به نحو چشمگیری رو به افزایش است و پیش بینی می شود تا حدود ۲۰ سال آینده بیش از ۳۶۰ میلیون نفر در جهان مبتلا به دیابت شوند. دیابت خرد را در معرض خطر سایر بیماریها مثل بیماریهای قلبی، سکته مغزی، نایابی و بیماری کلیه قرار می دهد.

حجم خونی که از داخل رگ های کلیه می گذرد به مرور زمان این صافی وظیفه خود را بد خوبی انجام نمی دهد و بعضی از پروتئین های ادرار مانند آلبومین در ادرار دفع می شوند. در نتیجه در اولین مراحل آسیب کلیوی آلبومین در ادرار بیمار دفع می شود. در حالت عدم تشخیص دیابت یا علت تخریب این صافی شده و بدیل افزایش



اگر مشکل کلیوی وجود نداشت بایستی این غربالگری سالانه تکرار شود و همچنین آزمایشات خونی برای ارزیابی عملکرد کلیه باید به طور سالیانه انجام شود.

سرانجام عوارض کلیوی دیابت چیست؟

مهترین عارضه درگیری کلیه در زمینه دیابت پیشرفت آن به سمت نارسایی مزمن کلیه و نهایتاً نیاز به انجام دیالیز و بیرون کلیه است.

پیشگیری و درمان:

درگیری کلیه ها به دنبال دیابت را بایستی در مراحل اولیه تشخیص داد چون فقط در این مرحله می توان درمان مؤثر آن را شروع کرد.

نوحیه هایی که برای پیشگیری می شود:

- کنترل مناسب و دقیق قند خون (بخصوص در مراحل اولیه دیابت سیگار هؤلاء است)
- کنترل مناسب قشار خون (در افرادی که دیابت دارند ولی هنوز پروتئین دفع معنی کنند قشار خون باید کمتر از $120/80$ باشد و اگر دفع پروتئین داشته باشد بایستی کمتر از $120/75$ میلیمتر جیوه باشد.)

- محبدوتی مصرف پروتئین و نمک در وزن غذایی
- عدم استفاده از سیگار
- کاهش وزن در افزایش جاق

درمان:

شامل همه موارد پیتکیری بعلاوه استفاده از داروهای خاص زیر نظر پزشک متخصص و نهایتاً در عوارض پیش فنه بیماری انجام دیالیز و بیرون کلیه است.



- افزایش وزن
- کاهش استهها
- جمع شدن بایعات در بدن مانند وزم قوزک یا، انکشان با زیر چشمها
- کاهش نیاز به انسولین یا فرضهای دیابت
- خستگی و ضعف
- تهوع و استداغ
- اشکال در تمرکز
- کاهی و نگ شدن پوست
- بی خوابی، همراه با خستگی روانه

فاکتورهای خطر برای ایجاد بیماری کلیه در زمینه دیابت چیست؟

- سابقه فامیلی وجود مشکل کلیوی در زمینه دیابت
- غفار خون بالا
- کنترل نامناسب قند خون
- مصرف سیگار
- چاقی
- سن بالا
- مشکلات بینایی یا عصبی در زمینه دیابت

تشخیص بیماری کلیه چگونه است؟

با توجه به اینکه درگیری کلیه در دیابت بخصوص در سال های اول کاملاً بدون علامت و نشانه است بایستی هر فرد دیابتی به محض تشخیص بیماری دیابت به فکر کلیه خود باشد و حسماً غربالگری از نظر مشکل کلیه را انجام دهد.

زمان مناسب غربالگری چه موقع است؟

در افراد با دیابت تیپ ۱ پس از گذشت ۵ سال از شروع دیابت و در افراد با دیابت تیپ ۲ به محض تشخیص دیابت، بایستی آزمایش ادرار از نظر بروزی وجود آلومن در ادرار انجام شده و اگر مشکل کلیوی وجود داشت با پیشک متخصص در این زمینه مشورت شود.

زندگی با فشار خون بالا

بله، ازرات فشار خون بالا به مرور در طی سالیان طولانی خود را نشان می‌دهد؛ ممکن است برای شما متکل باشد و قویی که ببینید در حال حاضر هیچ ناراحتی ندارید. داروهای فشار خون بالا را مصرف کنید. درمان فشار خون بالا باعث محافظت شما در برابر سکته مغزی، حملات قلبی یا بیماری کلیوی می‌شود.

آیا فشار خون با افزایش سن افراد بالاتر می‌رود؟

بله، هر چه سن شما بالاتر رود فشار خون تعابیل دارد. افزایش پیدا کند بنابراین باید حداقل سالی یکبار فشار خون خود را چک کنید و این کار را همیشه ادامه دهید.



دکتر شیوا حیریان، فوق تخصصی بیماریهای کلیه؛ دالسیار «الستگاه علوم پزشکی» اصفهان
با همکاری: بهنوه هدایتپور - محمد جعفری

ممکن است شما برای مدت طولانی فشار خون بالا داشته باشید. این جزو اطلاعات عمومی به شما می‌دهد، درباره اینکه چگونه فشار خون بالا ممکن است در هر زمانی بر روی شما تأثیر داشته باشد و چگونه شما می‌توانید از عوارض و مشکلات فشار خون بالا جلوگیری کنید. این جزوه تباید جایگزین اطلاعات و توصیه‌هایی شود که شما از پزشک معالجتان می‌گیرید.

فشار خون بالای من بنظر می‌رسد به مرور زمان بدتر می‌شود آیا درمان من باید تغییر پیدا کند؟

بله، فشار خون بالایی کنترل نشده یک مشکل جدی است. چون می‌تواند به عروز رمان باعث بزرگی و ضعیفتر شدن قلبتان شود و شناس سکته مغزی را زیادتر می‌کند و همچنین ممکن است به کلیه‌ها آسیب بزند. بنادران بیکاری توصیه‌های پزشکتان بسیار اهمیت دارد و باید همه داروهایی که برای شما تجویز می‌کند را مصرف کنید.

آیا مصرف داروهای فشار خون برای سالیان طولانی بدون خطر است؟

به طور معمول اگر داروهای فشار خون در زمانهای طولانی استفاده شوند بدون خطر هستند. به هر حال ممکن است هر یک از این داروهای عوارض جانبی داشته باشند. اگر در مورد داروی خاصی که مصرف می‌کنید نگران هستید با پزشک معالجتان یا داروساز مشورت کنید. اگر خانمی با فشار خون بالا حامله شود، ممکن است داروهای نیاز به تغییر داشته باشد چون بعضی داروها احتمالاً اثراتی روی رنده جنین خواهد داشت.

آیا باید درمان را ادامه دهم با وجودی که هیچ تغییری احساس نمی‌کنم؟

آیا فشار خون بالا یک مشکل جدی است؟

بله، فشار خون بالایی کنترل نشده یک مشکل جدی است. چون می‌تواند به عروز رمان باعث بزرگی و ضعیفتر شدن قلبتان شود و شناس سکته مغزی را زیادتر می‌کند و همچنین ممکن است به کلیه‌ها آسیب بزند. بنادران بیکاری توصیه‌های پزشکتان بسیار اهمیت دارد و باید همه داروهایی که برای شما تجویز می‌کند را مصرف کنید.

چه عواملی باعث فشار خون بالا می‌شود؟

در بیشتر افراد عوامل ایجاد کننده فشار خون بالا ناشناخته هستند. برخی از علل شامل موارد ذیر می‌باشد:

- ارت، سن، چاقی، کاهش فعالیت، مصرف الکل، مقادیر زیاد نمک در رژیم غذایی، فرهنگی خندبارداری، جسمیت (شیوع فشار خون بالا در آقایان بیشتر از خانمهای است)

هر چند وقت یکبار باید فشار خون را کنترل کرد؟

فشار خون باید حداقل سالی یکبار چک شود.



”در افراد بزرگسال، اگر فشار خون به $14/9$ سانتیمتر جیوه بررسد، بیماری فشار خون بالا مطرح می شود.“

آیا در افراد مسن تر که دچار فشار خون بالا می کنند؟ فشار خون بالا اگر کنترل نشود یا بد کنترل شود می تواند سایر مشکلات پزشکی مانند بیماریهای قلبی، دیابت و بیماریهای کلیوی را تشدید کند.

آیا مصرف همزمان داروهایی که برای فشار خون بالا و داروهایی که برای سایر بیماری ها مصرف می شود ایکالی ایجاد می کند؟ داروهای دیگر ممکن است با داروهای فشار خون تداخل داشته باشند. نهایا باید همیشه در مورد همه داروهای حتی داروهایی که بدون سخا پزشک مصرف می کنید با پزشک خود مشورت کنید.

داروها عوارض جانبی دارند، در این مورد چه باید کرد؟

شما باید هر اثر جانبی مانند: سردرد، سرگیجه، حستگی، تپش قلب، درم قوزک یا مشکلات جنسی و غیره را به پزشک خود اخلاق اعلام دهید. پزشک ممکن است مقدار دارو یا نوع داروی شما را طوری تغییر دهد که اثر بهتری برای شما داشته باشد.

پزشک من گفته است که فشار خون بالا روی عملکرد کلیه ها اثر گذاشته است آیا می توان از بدتر شدن وضعیت چشمی گمری گنم؟

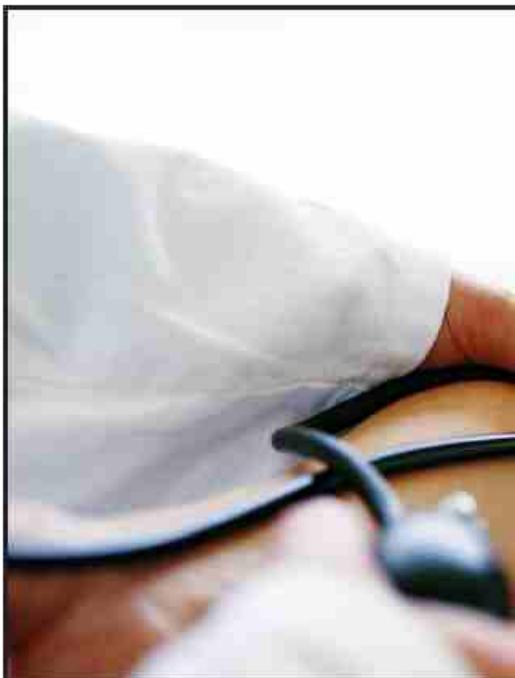
شاید، با پیگیری جدی برنامه درمانی تان ممکن است بتوان از بدتر شدن عملکرد کلیه هایتان جلوگیری کرد. اگر کلیه ها در وضعیت ناسانی باشند پزشک معالجتان در مورد تغییر رژیم غذایی تان به شما توصیه هایی مانند خوردن کمتر مواد پروتئینی می کند.

اگر سوالات دیگری داشته باشم چه گنم؟ اگر سوالات پیشتری دارید باید با پزشک خود صحبت کنید یا با شبکه های بهداشتی درمانی تماس بگیرید.

آیا در افراد مسن تر که دچار فشار خون بالا می شود تباز به درمان وجود دارد؟ بله، درمان یا کنترل فشار خون بالا در افراد پیرتر، خطر سکته های مغزی و حملات قلبی را کاهش می دهد.

آیا خانمها بی که فشار خون بالا دارند بعد از یافتن سگی می توانند درمان استروزن را شروع کنند؟ بله، در حقیقت استروزن ممکن است حتی یک اثر مقید روی فشار خون بالا داشته باشد و خط ابتلا به بیماریهای قلبی را در این زمان کاهش دهد.

آیا فشار خون بالا سایر بیماری ها را تسدید



توصیه‌های تغذیه‌ای برای بیماران دیالیزی

سدیم (تمک)

سدیم یک ترکیب معدنی است که در انواع غذاها وجود دارد. سدیم روزی تنظیم قفار خون شما و تنظیم حجم مایعات بدن مؤثر است. کلیه سالم من تواند سدیم اضافی بدن را دفع کند اما اگر کلیه شما به خوبی کار نکند، سدیم و آب در بدن شما تجمع پیدا می‌کند و باعث بالارفتن قفار خون و تورم پاهای اندکشان و جسم های شما می‌شود. بنابراین باید میزان سدیم دریافتی خود را تنظیم نمایید. در مصرف نانها نمک موجود در نان لواح پیشتر از نان بپرسی و نان سنگک است. بنابراین نان سنگک انتخاب بهتری در رژیم غذایی شما است.

چه غذاهایی حاوی سدیم بالا هستند؟

۱ سس ها مانند سس سوبا

۲ غذاهای کنسرو شده

۳ استک، چیزیں و غذاهای آماده

چگونه میزان مصرف سدیم خود را کنترل کنم؟ میزان مصرف نمک خود را به کمتر از ۲ تا ۳ گرم (یک فاشق میبا خوری سر خالی) در روز گاهش دهد. و هرگز از نمک بر روی غذای خود و یا جین خوردن میوه ها استفاده نکنید. شما می‌توانید برای طعم دادن به غذاهای خود از ادویه ها و یا گیاهان خشک شده و یا آب لیسو و ... استفاده کنید.

عندهای آماده معمولاً حاوی مقادیر بسیار بالایی نمک می‌باشد و حتی محتوی نمک در مصرف روزانه مقادیر کمی از آنها، بالاتر از حد علیاز روزانه نمک می‌باشد.

پیاسیم

پیاسیم نیز یک ترکیب معدنی است و در بیشتر غذاها وجود دارد. پیاسیم به عملکرد بهتر قلب و عضلات نمک می‌کند. میزان نیاز افراد مختلف به پیاسیم مقاوم است. برخی به مقادیر بیشتر و برخی به مقادیر کمتری نیاز دارند. برخی از داروهایی که نسما مصرف می‌کنند نیز می‌تواند روی سطح خونی پیاسیم تأثیر

تغییه و تنظیم دکتر خلاموشنا عسکری

با کمک از کتاب راهنمای تغذیه در بیماران تحت همراهی شرکت اسوه

کلیه را بالایشگاه بدن می‌دانند چرا که وظیفه پاکسازی خون را به عهده دارد و هر روز چندین بار تمامی خون موجود در بدن از این دو عضو کوچک عبور می‌کند تا از تمام مواد زائد که طی سوخت و ساز بدن تولید می‌شوند پاک شود. لما زمانی می‌رسد که کلیه های شخص از کار می‌اندازد و دیگر نمی‌تواند کلیه خود را انجام دهد اینجاست که تهراه راه تجارت فرد بیمار راهی نیست چه دیالیز نیز بیماران کلیه این بیماران بایستی وعایت نکات تغذیه ای را اسرار و گاه خود قرار دهد. روئیم غذایی در بیماران بر اساس ناتوانی انجام کار کلیه ها تنظیم می‌شود.

اعمال طبیعی کلیه ها عبارتند از:

• دفع مواد زائد

• تنظیم حجم مایعات بدن

• ساخت بعضی از مواد اساسی بدن از جمله ویتامین ها

احباب از سوه تغذیه: مهمترین نکته ای که این بیماران باید به آن توجه داشته باشند این انتظام از سوه تغذیه است.

امولاً سوه تغذیه در این بیماران به شدت برایتان خطرنگ است و به عنوان یکی از عوامل آسیب آنها محسوب می‌شود.

بروتئین

چه غذاهایی حاوی مقادیر بیشتری برووتئین هستند؟

گوشت تازه، مرغ و بوقلمون، ماهی و غذاهای دریائی،

تحم مدغ (به ویره سفیده تحم مرغ) و لبیبات حاوی مقادیر بالایی برووتئین است.

بدن من به چه میزان برووتئین نیاز دارد؟ به حلو متوسط

۱/۲ گرم به ارزی وزن بدنتان به برووتئین نیاز دارید. به

طور مثال اگر وزن شما ۷۰ کیلوگرم باشد، روزانه به ۸۴

گرم برووتئین نیاز دارید.

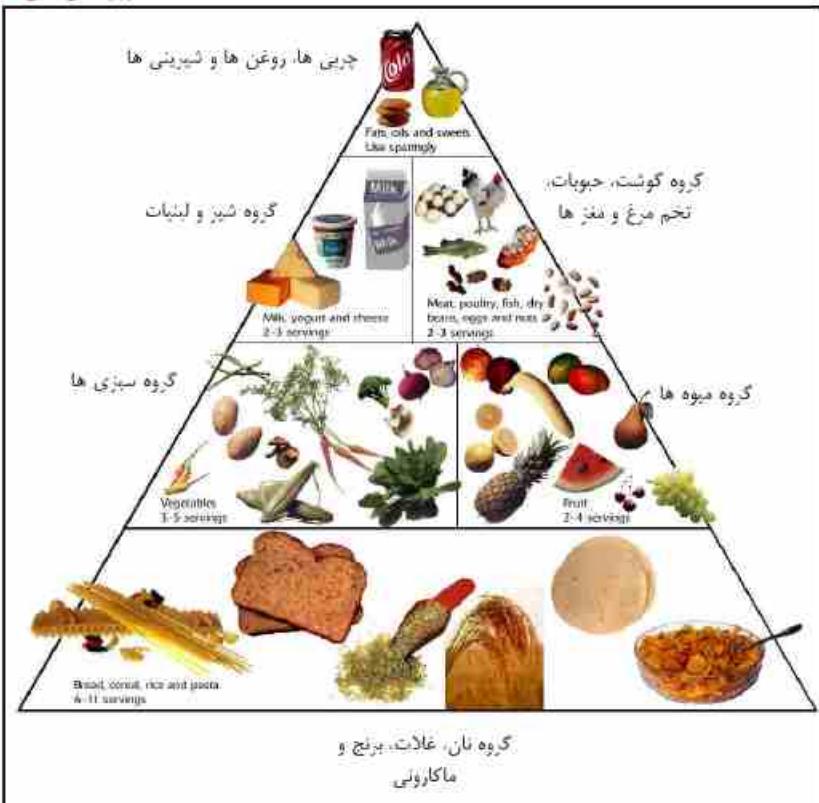


دانسته باشد

چه غذاهایی حاوی پتاسیم بالا هستند؟
برخی از میوه‌ها و سبزیجات فائند موثر، هنلوانه،
پرتفال، گوجه فرنگی، سبب زمینی، میوه‌های خشک
شده، آجیل
شیر و عسل
بعضی انواع نمک
غذاهایی با پرتوشین بالا مانند گوشت، مرغ و ماهی
چای، قهوه، آب میوه



فرم راهنمای غذایی



مایعات

مایعات شامل تمام غذاها و نوشیدنی‌هایی است که در دهان آتاق، تکلیف را به خود می‌گیرد. مانند بچ، چای، قهوه، آب میوه، بستنی، سوب و ... اگر شما مایعات فرآوان مصرف کنید:

- افزایش ناگهانی در وزن
- ادم و بف آلوگی اطراف چشم، دست و پا
- تنگی نفس
- افزایش فشار خون

ممکن است اینجاد شود در صورتی که شما عالمیم گفته نهاد را قلی از دیالیز داشتید به تبیم دیالیز اطلاع دهید. من در میان هر جلسه دیالیز، چه قدر مایعات مصرف کنم؟ افزایش وزن شما میان هر جلسه دیالیز، تقریباً برای مایعاتی است که شما مصرف کرده اید در صورتی که افزایش وزن پیدا کرده اید میزان مصرف مایعات خود را محدود کنید.

میان مایعات دریافتی خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که در فاصله دو دیالیز بیشتر از ۳ کیلوگرم اضافه وزن پیدا نکنید.

بیماری مزمن کلیه

دکتر شیرزاد آسپندی، فوق تخصصی بیماریهای کلیه، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

- پرفتالری خون
- ورم اطراف چشم‌ها بخصوص در صبح
- ورم با
- دفع ادرار خونی، تیره با رنگ چای
- افزایش ادرار کردن بخصوص در شب
- کف کردن ادرار
- کاهش اشتها (کاهش وزن)
- خستگی و خارش چوست

آیا هر کسی می‌تواند دچار بیماری مزمن کلیه شود؟

بله، هر فرد در هر سی ممکن است دچار بیماری مزمن کلیه شود ولی در بعضی افراد احتمال آن بینتر است. بنا بر این افراد در معرض خطر پیشرفت بیماری کلیوی باید بطور مرتب مورد ارزیابی قرار گیرند. این افراد کسانی هستند که مبتلا به یکی از بیماریهای زیر باشند:

- ۱ بیماری قند (دیابت ملیتوس)
- ۲ پرفتالری خون
- ۳ عفونت‌های ادراری
- ۴ بیماری بدخشم
- ۵ بیماری سیستمیک مانند بعضی بیماریهای روماتیسمی (لوپوس، آرثیت روماتوئید و...)
- ۶ سک کلیه
- ۷ کسانی که بعضی داروهای خاص را مصرف می‌کنند مثل داروهای خد التهاب (ابیوروفن، دیکلوفنتان، سدیم و...)
- ۸ به هر دلیل حجم کلیه کاهش باید
- ۹ کسانی که یک یا سایه نارسائی خاد کلیه داشته‌اند
- ۱۰ افراد منسن
- ۱۱ واپستان نزدیک افراد مبتلا به بیماریهای ارثی کلیه

اگر فردی جز گروه بر خطر از نظر ابتلاء به

کلیه چیست؟ بطور معمول در هر قریب ساله دو کلیه وجود دارد که در طریق تنفس مدهده ها و زیر دندنه های تنفسی واقع شده‌اند. کلیه‌ها به رنگ قرمز- متداول به قهوه‌ای بوده و از نظر شکل شبیه لوبیا می‌باشند. هر کلیه به اندازه هشت بسته فرد است. اکثر اعضای بدن برای عملکرد مطلوب وابسته به کلیه‌ها هستند.

صورت خبروت می‌باشد.

۲ - مواد زائد را برداشت می‌کنند.

۳ - هورمون می‌سازند. این هورمون‌ها در جریان خون گردش کرده و بعضی از عملکردهای بدن مانند فشار خون، ساخت گوچه‌های قرمز و برداشت کلسیم از روده‌ها را تنظیم می‌کنند.

بیماری مزمن کلیه چیست؟

آسیب کلیه‌ها در اثر بیماری قند، فشار خون بالا و سایر اختلالات می‌باشد به گونه‌ای که کلیه‌های آسیب دیده قادر به حفظ سلامتی فرد با انجام وظایف اصلی خود نمی‌باشند.

دفع گردند.

ادرار جمع شده از اوله‌های کوچک وارد قسمت فیض شکل بنام لکچمه کلیه شده و سپس از طریق اوله‌ای بنام حاسب وارد مثانه می‌شود. مثانه ادرار را تا زمانی که ادرار گذید نگهداری می‌کند. سپس ادرار از طریق اوله‌ای بنام پیشراه از بدن خارج می‌شود. کلیه سالم تا مرحله پیشرفت بیماری کلیه عالم شدید نداشته ولی ممکن است در اینجا فرد مبتلا دچار یکی از موارد زیر شود:

- خستگی و ضعف
- عدم توانایی در ایجاد تمیز
- اختلالات خواب
- گرفتگی عضلات در شب

سده وظیفه اصلی کلیه‌ها:

- ۱ - آب بدن را تنظیم می‌کنند یعنی از مهمترین وظایف کلیه‌ها برداشت آب اضافی یا حفظ آب بدن در

بیماری مزمن کلیه باشد باید چه اقدامی انجام دهد؟

در فواصل معین (مثلا در دیابت قندی و پر فشاری خون - خداقل سالی یک بار) باید از نظر ابتلا به بیماری کلیه بررسی شود. ساده ترین روش بررسی شامل موارد زیر است:

۱ اندازه گیری فشار خون: فشار خون کمتر از ۱۴/۹ برای بیشتر مردم مناسب است. در بیماری مزمن کلیه، فشار خون کمتر از ۱۳/۸ توصیه می شود.

۲ بررسی وجود پروتئین در ادرار: وجود مقداری کمی از آلبومین (که یک نوع پروتئین است) در ادرار از شانه های اولیه مثلا شدن به بیماری مزمن کلیه است.

۳ دروسی گرایی بین خون: گرایی بین، بیسماند تولید شده از فعالیت عضلات بوده و کلیه ها، گرایی بین خون را پاکسازی کرده و دفع می کنند. هنگامی که عملکرد کلیه ها کاهش پیدا کند، سطح گرایی بین خون افزایش پیدا می کند.

آیا می توان از ایجاد بیماری مزمن کلیه حتی در گروه های پر خطر جلوگیری کرد؟

بله، از طریق اقداماتی مانند:

۱ کنترل منظم کار گرد کلیه

۲ درمان و کنترل قند و فشار خون

۳ کاهش وزن اضافی با رژیم غذائی و ورزش منظم

۴ قطع هر نوع دود از جمله سیگار و...

۵ عدم مصرف مقداری زیاد داروهای مسکن

۶ تغییر در رژیم غذائی مثلا کاهش مصرف نمک و پروتئین

افراد پر خطر باید از نظر ابتلا به بیماری کلیه در فواصل معین بررسی شوند





عصاره سیر و لیمو ترش

لیند هر تکنی میلوجی

بُوی سیر

با خوردن این مایع، هیچ کس بُوی نامطلوب سیر را حس نخواهد کرد (امتحان کنید).

خواص شربت

تیوهای شفابخش سیر و لیمو ترش، کاملاً خود را پس از مصرف این مایع، تنفس می دهند، افرادی که مبتلا به کلسترول بد (LDL) بوده و رگ های آنها را بُوی گرفتگی دارد و با این که مشکل چربی خون طرانه هی توانند شیشه بدون پرستشی خاطر خواب راحت و آسوده ای داشته باشند.

به علت های بدنش، لوز و زرش پرداخته، زید انسداد رگ های آنها ازین رفته است.

همچنان مصرف این عصاره را برای کسانی که سایش دندان (دندان کروچه) داشته و یا جرم دندان دارند، مفید است. در آخر توضیه می کنیم برای اینکه سیر را پوست یکنید، در کاسه ای آب ریخته و پس از آن پوست سیر را به راحی از آن جدا کنید.

این مطلب از سایت دانشکده هی پزشکی، دانشگاه لرلانگ به نشانی <http://www.uni-erlangen.org> برداشت و ترجمه گردیده است.

من آیا مصرف عصاره سیر و لیمو ترش اگر دچار رسوب گرفتگی در رگ های بدن شده اید، تیازی به عمل قلب پار وجود ندارد. زیرا گرفتگی رگ های پس از این، شما را آزار نخواهد داد. فقط کافی است، روزی نصف استکان (معادل ۳۰cc) از این شربت غلیظ و طبیعی میل تعبید. تا به کلی بر طرف گردد.

اصلی میل تعبید

پس از سیری شدن سه (۳) هفته از مصرف مذکوم این عصاره می طبیعی، احساس جوانی و شادی در تمام وجود بدنتان قابل لمس است. تمامی گرفتگی های رگ های بدن و سایر عوارض آنها به عنوان مثال دید کم و سینکنی گوش به حال علای خود باز خواهد گشت، به یاد داشته باشید بعد از مصرف یک دوره سه هفته ای، شما باید هشت (۸) روز استراحت کرده و سپس دو مین دوره می صرف سه هفته ای را انجرا کنید.

به این ترتیب یک موفقیت مور ایجاد می شود این دوره ی درمان، ارزان، موثر و بی ضرر را می بایست هر ساله تکرار کرد.

همانطور که قیل آنی تأکید شد، روزله نصف استکان (معادل ۳۰cc) از این مایع (به اختیار خودتان قبل با بعد از غذاهای

صرف

a little think
someone needs
your help to alive keep
them alive

هزینه نشر این تلاش نامه توسط خیرین به صورت ویژه و
اختصاصی تامین گردیده و از کمک هزینه های درمانی
استفاده نگردیده است.

زندگانی
NEWlife

اصفهان، خیابان استانداری، رویروی خیابان پشت مطبخ
کدپستی: ۸۱۴۵۸۵۳۹۳۸
تلفکس: ۰۳۱۱-۲۳۳۴۸۷۲-۳
روابط عمومی خیریه خدمات درمانی حضرت ابوالفضل (علیه السلام)
تلفن تماس: ۰۳۱۱-۲۳۲۰۲۲۵



ABOLFAZL CHARITY
Opposite of Posht-e matbakh Ave.
Ostandari St. Esfahan, IRAN
POBOX: 8145853938
Telefax: 98 311 2234872-3

info@abolfazl-charity.org
www.abolfazl-charity.org



IR-AC-28251388

