

دانشگاه علوم پزشکی لرستان  
مجتمع آموزش عالی سلامت دورود  
خبرنامه شماره (۲)



UpToDate به کمپانی WoltersKluwer Health تعلق دارد که تقریباً ۳۰ سال پیش دکتر Burton D. Rose صرفاً با بیماری‌های نفرولوژی آغاز کرد و در حال حاضر به ۲۳ گرایش تخصصی مثل کلیه، اعصاب، گوارش و کبد خونشناسی، سرطان و... رسیده است و دارای بیش از ۱۰۰۰۰۰ موضوع مطلب پزشکی است که روزانه این تنوع در حال گسترش است. UpToDate یک سامانه براساس شواهد می‌باشد که در دوره مراقبت، معالجه و بهبود بیمار، در تصمیم‌گیری صحیح کمک رسانی پزشکان است. این سامانه با ارزش که زمینه نگارش آن مسئولیت پزشکان می‌باشد، شامل آخرین داده‌های تفصیلی و مشخصات پزشکی و دارویی و موارد بالینی است. این گروه از اطلاعات از جمله شیوه‌های آزمایشگاهی و تشخیص و درمان بیماری‌ها در یک پروسه بسیار نکته بین با همیاری و تعامل بیش از ۷۰۰۰ دکتر معروف جهانی جمع‌آوری و بعد از بررسی به واسطه پزشکان و ویراستاران شاخص و مشهور ارائه می‌شود. در حقیقت پژوهش‌های جدید بطور ساده اضافه نمی‌شوند بلکه در بین محتوای عنوان مرتبطی که پیش‌تر در آن حوزه منتشر شده است درج می‌شود و با آن ادغام می‌شوند و هر چهار ماه یکبار اطلاعات درج شده در آپتودیت به روز می‌شود. منظور از ارائه این منبع، دسترسی همه پزشک‌ها و داروسازان به مدرن‌ترین و قابل‌اعتمادترین اطلاعات در زمینه پزشکی و دارویی می‌باشد.

### **کتاب و کتاب خوانی**

مطالعه برای کسانی که قصد دارند بالاتر از حد معمول باشند، ضروری است.

#### **جیم ران**

خوشبخت، کسی است که به یکی از این دو چیز دسترسی دارد: یا کتاب‌های خوب و یا دوستانی که اهل کتاب باشند.

#### **ویکتور هوگو**

قبل از صحبت کردن فکر کنید

قبل از فکر کردن مطالعه کنید

#### **فرانک لووبوتز**

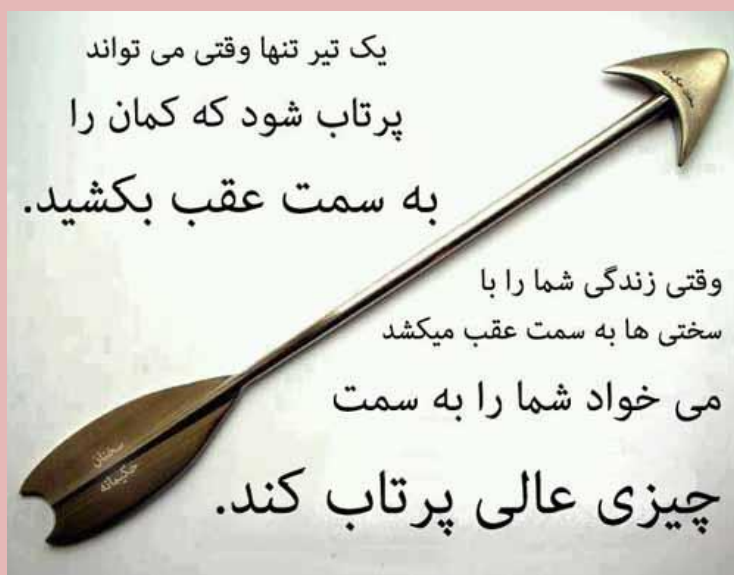
## روانشناسی موفقیت

برای رسیدن به موفقیت ابتدا باید انگیزه لازم را در خود ایجاد کنید. شاید بهتر باشد بدانید که هیچ کس به اندازه خودتان قادر به تغییر تفکرتان نیست. نمی‌گوییم که صحبت‌های دیگران انرژی مثبت ساطع نخواهد کرد اما در نهایت این شما هستید که تصمیم نهایی را برای خودتان می‌گیرید که آیا واقعاً می‌خواهید به موفقیت برسید یا خیر. در این مطلب از خبرنامه جملات زیبای روانشناسی موفقیت را برایتان گرد آورده‌ایم، امیدوارم با خواندن هر کدام از این جملات جرقه و نور امیدی در ذهنتان شکل بگیرد.

اکثر شکست‌ها نصیب کسانی شده است که نمی‌دانستند فاصله‌شان تا موفقیت چقدر نزدیک است و دست از کار کشیده‌اند.

برای موفق شدن باید اول باور کنیم که می‌توانیم  
خوشحالی زمانی به دست می‌آید که فکرتان، سخنتان و عملکرتان در هماهنگی با هم باشند.

### ماهاتما گاندی



## پیام های کرونایی

**# کرونا و کودکان**

از بازی های فکری مانند  
بوردگیم ها و بازی های کارتی  
قابل ضد عفونی  
برای سرگرم کردن کودکان  
استفاده کنید.



**# کرونا و کودکان**

با لوازمی که قابلیت ضد عفونی شدن  
داشته باشند، با کودکان خود اسباب بازی  
بسنارید. این کار هم برای سرگرمی آموختن  
دست و زری آفرینشی فعالیت در کودکان  
و هم از ایمنی مناسب  
برای کودکان برخوردار است.



### کرونا و کودکان

**# کرونا و کودکان**

در شرایط کنونی از خرید  
اسباب بازی جدید  
خودداری کنید.  
به خصوص اسباب بازی هایی  
که به هیچ وجه  
قابل شست و شو نیستند.



**# کرونا و کودکان**

سعی کنید اسباب بازی ها  
را دست به دست نکنید.  
در جای تمیز نگه داری و به طور  
مرتب آن ها را ضد عفونی کنید.  
اگر در مورد آلوده بودن  
یک اسباب بازی شک دارید، آن را  
از دست کودک دور نگاه دارید.



**# کرونا و کودکان**

ضمن رعایت نکات ایمنی مربوط به  
خرید اسباب بازی، آن ها را که  
قابل شست و شو هستند به طور مرتب  
و آن ها را که قابلیت شست و شو  
ندارند برای مدتی از دسترس کودکان  
دور نگاه دارید.



یک ماسک کوچک یک پیام بزرگ دارد

## من مراقب تو هستم



**#من\_ماسک\_میزنم**



### از دیگران در مقابل بیماری محافظت کنید



زمانی که دارای نشانه های  
سرفه و تب هستید  
از ارتباط نزدیک با سایرین  
خودداری کنید.



از انداختن آب دهان  
در مکان های عمومی پرهیز کنید



اگر دارای نشانه های تب، سرفه  
و تنگی نفس هستید بعد از  
انجام دادن اقدامات اولیه پزشکی  
اطلاعات سفر و جایابی پیشین خود را  
در اختیار پزشک قرار دهید.