

### دستور العمل تبدیل الکل ۹۶ درجه به الکل ۷۰ درجه

لازم به ذکر است که الکل ۷۰ درصد بهترین شکل الکل می باشد جهت تبدیل الکل ۹۶ درصد به الکل ۷۰ درصد از روش زیر استفاده می شود:  
حجم الکل ۹۶ درصد \* 37% = میزان آبی که باید به الکل ۹۶ درصد اضافه شود.  
لازم به ذکر است، آبی که باید اضافه شود آب مقطر یا آب جوشیده سرد شده باشد.

در برخورد با هر بیمار، صرف نظر از اینکه مبتلا به عفونتی آشکار است یا خیر، رعایت «احتیاطات استاندارد» یک اصل کلی و اساسی است. بر اساس احتیاطات استاندارد، خون و ترشحات بدن هر بیمار (فرد) باید با قوه آلوده فرض شود.



### اقدامات پیشگیرانه پس از مواجهه

الف. مداوای محل مواجهه:  
اقدامات ضروری در صورت وجود بریدگی پوست با سرسوزن یا شیء تیز و برنده:  
- فوراً محل آسیب را با آب و صابون بشویید (حداقل ۱ دقیقه).  
- محل ورود شیء را زیر آب روان قرار دهید تا زمانی که خونریزی متوقف شود.  
- اگر آب روان در دسترس نیست محل را با محلولها یا ژل شوینده دست تمیز کنید.  
- از محلول های قوی مانند الکل، بتادین یا مایع سفید کننده استفاده نکنید.  
- از فشردن یا مکیدن محل آسیب خودداری کنید.

ب. اقدامات ضروری در صورت پاشیدن خون یا مایعات بدن به مخاطات یا پوست ناسالم:  
- فوراً محل را با آب روان بشویید (حداقل ۵ دقیقه).  
- اگر آب روان در دسترس نیست از مواد شوینده ضد عفونی کننده ضعیف استفاده کنید.  
- از پانسمان موضع خودداری کنید.  
اقدامات ضروری در صورت پاشیدن خون یا مایعات بدن به چشم:  
- فوراً چشم را با آب روان یا نرمال سالین بشویید.  
- در صورت داشتن لنز روی چشم، آنها را خارج کرده و طبق روش فوق بشویید.  
- در چشم از صابون یا مواد ضد عفونی کننده استفاده نکنید.

### اقدامات ضروری در صورت پاشیدن خون یا مایعات بدن به چشم:

- فوراً چشم را با آب روان یا نرمال سالین بشویید.  
- در صورت داشتن لنز روی چشم، آنها را خارج کرده و طبق روش فوق بشویید.  
- در چشم از صابون یا مواد ضد عفونی کننده استفاده نکنید.

### اقدامات ضروری در صورت پاشیدن خون یا مایعات بدن به دهان:

- فوراً خون یا مایع را بیرون بریزید.  
- با آب یا سرم نمکی دهان را کامل بشویید و بیرون بریزید. این کار را چندین بار تکرار کنید.  
- در دهان از صابون یا مواد ضد عفونی کننده استفاده نکنید.  
ثبت و گزارش دهی:  
- گزارش موارد مواجهه به سوپروایزر کنترل عفونت  
- ثبت اطلاعات منبع و فرد مواجهه یافته در پرونده پرسنلی فرد  
- شروع اقدامات در سریعترین زمان ممکن پس از مواجهه



### تجهیزات مراقبتی بیماران:

در مورد وسایل و تجهیزات آلوده شده به خون، مایعات، ترشحات و مواد دفعی به طور صحیح اقدام شود تا از تماس آن ها با پوست و غشاء مخاطی و لباس و انتقال عوامل بیماری زا به سایر بیماران و یا محیط جلوگیری شود.

وسایل چند بار مصرف را قبل از استفاده برای بیمار دیگر به طور صحیح تمیز و ضد عفونی کنید.



Hand washing  
soap + water  
40 to 60 sec

alcohol-based  
hand rub  
20 to 30 sec

هند راب  
هند واش



# بیماری‌های شغلی

## بیماری‌های شغلی و ارائه راهکارهای درمانی

احترام ابراهیم  
مهتری همتیان

و فشارهای روانی، پدیده بی‌رمقی شغلی است. این پدیده مدت‌هاست به‌عنوان موضوع مورد مطالعه روان‌شناسان و سایر متخصصان علوم رفتاری قرار گرفته است. «پژوهشگرانی مانند پانیس (Pines) و آرون سون (Aronson) بی‌رمقی را یکی از عمده‌ترین پیامدهای اجتناب‌ناپذیر استرس شغلی می‌دانند و معتقدند تا زمانی که استرس‌ها از میان نرود این مشکل همچنان ادامه خواهد داشت.» (راس، ۱۳۷۷، ص ۳۹)

براساس تحقیقات انجام‌شده، کارکنان حرفه‌های خدماتی از اولین قربانیان بی‌رمقی شغلی محسوب می‌شوند. محققان این مسئله را ناشی از مواجهه هر

### مقدمه

بی‌رمقی شغلی پدیده‌ای است که در جوامع امروزی شیوع زیادی پیدا کرده و تمامی شئون زندگی را در بر گرفته است، به‌طوری‌که از یک طرف موجب افزایش اعتیاد، طلاق، ترک شغل، بیماری‌های جسمی و روان‌تنی و از طرف دیگر موجب کاهش نیروی مولد و ضربه به اقتصاد و تولید کشور شده است. نقش «استرس» در ایجاد «بی‌رمقی» بسیار اساسی است و همین امر موجب شده تا برخی از محققان این دو اصطلاح را به‌صورت مترادف به‌کار ببرند.

وقتی فرد در وضعیتی قرار گیرد که تحت فشار واقع شود، یا احساس ناراحت‌کننده‌ای به او دست دهد، عصبی شود، احساس ناکامی و تنش کند یا در تعارض و بلاتکلیفی واقع شود، می‌گوییم تحت فشار روانی است. امروزه در بسیاری از سازمان‌ها، فشارهای عصبی و روانی به‌درجات گوناگونی وجود دارد. یکی از پیامدهای فوری استرس



## فرسودگی شغلی اصطلاحی است که جهت توصیف تغییرات منفی در نگرش، خلق و رفتار افراد در مواجهه با استرس‌های مربوط به کار استفاده می‌شود

روژه این افراد با شرایط فشارآور و فقدان شرایط مثبت در محیط اجتماعی و کاری می‌دانند. مددکاران اجتماعی، مشاوران، پزشکان، روان‌شناسان، معلمان و بخش‌های خدماتی دیگر جزء افرادی هستند که در معرض بی‌رمقی شغلی قرار دارند.

### کلیدواژه‌ها: بی‌رمقی شغلی، روان‌درمانی، فشار عصبی

### بی‌رمقی شغلی

«مفهوم بی‌رمقی (burn-out) برای اولین بار توسط فرودنبرگر (freudenberger) مطرح شد. وی در توصیف این مفهوم می‌گوید: بی‌رمقی شریطی است که در آن نیروی انسانی، خسته شده و از پا در می‌آید.» (شارع‌پور، ۱۳۸۳، ص ۲۷۴)

فرسودگی شغلی اصطلاحی است که جهت توصیف تغییرات منفی در نگرش، خلق و رفتار افراد در مواجهه با استرس‌های مربوط به کار استفاده می‌شود. افرادی که به‌طور طولانی مدت در معرض استرس‌های شدید هستند، امکان دارد مبتلا به فرسودگی کاری شوند. این پدیده سندرمی است شامل فرسودگی فیزیکی، عاطفی و روانی و توأم با احساس شدید پایین بودن پیشرفت شخصی در فرد است؛ بدین معنی که افراد درگیر با این مسئله، احساس می‌کنند هیچ‌گونه پیشرفت و ترقی در زندگی حرفه‌ای و شخصی خود ندارند.

فردی که بی‌رمق شده از خستگی شدید در رنج است؛ به‌دنبال آن وقتی ذخیره‌های جسمانی وی بر اثر تداوم شرایط استرس‌زا در محیط کارش، تمام می‌شود، نیروی عاطفی وی نیز تحلیل رفته و او احساس درماندگی، نومیدی و افسردگی می‌کند. در این صورت رضایت آن فرد از زندگی کم می‌شود و در نهایت فرسودگی روانی به سراغش می‌آید، بدین معنی که نسبت به کار، مراجعان و همکاران خود با دیدی منفی برخورد می‌کند و قادر نیست بر روابط خود تسلط داشته باشد. (راس، مترجم خواجه‌پور، ۱۳۷۷)

فرسودگی شغلی را می‌توان به‌عنوان یک سندرم فرسودگی عاطفی، فیزیکی و ذهنی که توأم با احساس پایین بودن عزت‌نفس، احساس پایین بودن خود - ارزشمندی و ناشی از حضور استرس‌های شدید و طولانی مدت، تعریف کرد.

افراد مبتلا به بی‌رمقی شغلی نمی‌توانند از تمام توان، استعداد و انرژی جسمی و روانی خود برای انجام کار استفاده کنند. در بیشتر موارد این‌گونه افراد در صدد یافتن شغل و حرفه‌ای جدید برمی‌آیند در حالی که از لحاظ روان‌شناختی حالت کناره‌گیری را پیشه می‌کنند. این افراد معمولاً از لحاظ عاطفی نسبت به

## بی‌رمقی شغلی با نگرانی‌های شخصی مانند خستگی جسمی، بی‌خوابی، افزایش مصرف دارو و مسائل خانوادگی ارتباط دارد

کارشان احساس بی‌تفاوتی کرده، در مورد رفتار مراجعان نیز احساس ناراحتی می‌کنند. اغلب احساس می‌کنند بیش از حد زحمت می‌کشند. تحقیقات نشان داده است که فرسودگی شغلی موجب افت کیفیت خدماتی می‌گردد که کارکنان ارائه می‌دهند، و لذا می‌تواند عاملی برای ترک کار، غیبت و کاهش روحیه مسئولیت‌پذیری گردد. علاوه بر این بی‌رمقی شغلی با نگرانی‌های شخصی مانند خستگی جسمی، بی‌خوابی، افزایش مصرف دارو و مسائل خانوادگی ارتباط دارد. (خلیفه سلطانی، ۱۳۷۷)

نشانه‌های بی‌رمقی شغلی را می‌توان در سه زمینه جسمانی، عاطفی و روانی مورد مطالعه قرار داد. در بعد جسمانی، نشانه‌هایی از خستگی شدید همراه با بی‌خوابی و کمبود انرژی وجود دارد. در بعد عاطفی، وقتی ذخیره‌های جسمانی فرد پایین می‌آید ممکن است به موازات آن نیروهای عاطفی فرد نیز تحلیل روند؛ در نتیجه احساساتی چون افسردگی، درماندگی و نومیدی پدیدار می‌گردد.

بی‌رمقی را می‌توان در سه بعد، از نظر روان‌شناختی، مورد بررسی قرار داد. اولین بعد آن فرسودگی است که فرد احساس خستگی نموده و دیگر اشتیاقی برای کار خود ندارد. دومین بعد آن فقدان حس موفقیت فردی است که فرد احساس می‌کند دیگر به اهداف خود نائل نمی‌شود و تلاش‌های کاری او نتایج رضایت‌بخشی به دنبال ندارد. سومین بعد آن، دگر سان‌بینی خود است که منجر به جدایی عاطفی فرد از مراجعانش می‌شود. به‌طور مثال اگر معلم دچار بی‌رمقی شغلی شود در این مرحله دانش‌آموز را یک شیئی مایهٔ رنجش می‌بیند نه یک شخص ارزشمند. در نتیجه، دانش‌آموزان را مسئول شکست‌های خود می‌داند و دست به سرزنش آن‌ها می‌زند. (شارع‌پور، ۱۳۸۳)

اگر بی‌رمقی شغلی را یک فرایند تصور کنیم می‌توان پنج مرحله را در این فرایند مشخص کرد. مرحله اول جسمانی است که فرد احساس خستگی و کوفتگی دارد. دچار سردرد، تهوع، کم‌خوابی و تغییر در عادات غذایی می‌شود. مرحلهٔ دوم فکری است؛ بدین معنی که افکار و سواستی به سراغ فرد می‌آیند و او در تصمیم‌گیری دچار اختلال می‌شود. مرحلهٔ سوم اجتماعی است. تحریک‌پذیری شدید، گوشه‌گیری اجتماعی، بدبینی، عدم رعایت ادب و نزاکت در برخورد با دیگران از نشانه‌های این مرحله است. در مرحلهٔ چهارم نشانه‌ها، روانی - هیجانی است. فرد دچار افسردگی شده و احساس درماندگی و خشم دارد. به انکار مسائل و واقعیت‌ها متوسل می‌شود و دائم به نگویش دیگران می‌پردازد و بالاخره در پنجمین مرحله فرد تمایل به فرار از کار دارد، غیبت‌های مکرر می‌کند و کیفیت کار وی بسیار تنزل می‌یابد. (شارع‌پور، ۱۳۸۳)



## اهمال کاری

### گندزدایی لارنگوسکوپ

#### مثال اول:

جهت گندزدایی دسته لارنگوسکوپ آورده به ترشحات مصدوم در طی انجام CPR، نحوه ضد عفونی کردن آن توسط (۲۰۰ سی سی) الکل (۹۶ درجه) به چه صورت می باشد؟ ابتدا باید الکل (۹۶ درجه) را به الکل (۷۰ درجه) تبدیل نماییم. چون بهترین شکل ضد عفونی کننده الکل، الکل (۷۰ درجه) می باشد. جهت تبدیل الکل (۹۶ درجه) به الکل (۷۰ درجه) از فرمول زیر استفاده می شود:

$(۳۷\%) \times \text{حجم الکل (۹۶ درجه)} = \text{درجه میزان آبی که باید به الکل (۹۶ درجه) اضافه شود.}$   
 $(۷۴ \text{ سی سی}) \times \text{آب مقطر} = (۳۷\%) \times (۲۰۰) = \text{میزان آبی که باید به الکل (۹۶ درجه) اضافه شود}$   
 به (۲۰۰ سی سی) الکل (۹۶ درجه) به میزان (۷۴ سی سی) آب مقطر یا آب جوشیده سرد باید اضافه شود تا (۲۷۴ سی سی) الکل (۷۰ درجه) بدست آید  
 تیغه لارنگوسکوپ را ابتدا با آب و صابون شسته و سپس به مدت (۱۰ دقیقه) در (۱۰۰ سی سی) یا (۲۰۰ سی سی) الکل (۷۰ درجه) غوطه ور می کنیم.

#### مثال دوم:

(۳۰۰ سی سی) آب مقطر به چه حجمی از الکل (۹۶ درجه) اضافه می شود تا (۱۱۱۰ سی سی) الکل (۷۰ درجه) تهیه شود؟  
 $(۸۱۰ \text{ سی سی}) = (۳۷\%) \times \text{تقسیم بر آب مقطر اضافه شده} = \text{حجم الکل (۹۶ درجه)}$   
 به (۸۱۰ سی سی) الکل (۹۶ درجه) به میزان (۳۰۰ سی سی) آب مقطر یا آب جوشیده سرد باید اضافه شود تا (۱۱۱۰ سی سی) الکل (۷۰ درجه) بدست آید.

#### نحوه پاک کردن خون یا ترشحات از سطوح محیطی:

اگر مقادیر زیادی خون در جایی ریخته شده باشد ابتدا دستکش و در صورت لزوم سایر موارد وسایل حفاظت فردی پوشیده می شود، سپس با چند پارچه با قدرت جذب بالا روی آن پوشانده می شود تا خون جذب آن شود. (در این مرحله قبل از جمع آوری افزودن مایع گندزدا به پارچه جاذب توصیه شده است). سپس به آرامی و با دقت پارچه ها و خون جمع آوری شده و محل با مواد شوینده شسته و گندزدایی شود. پارچه های آغشته به خون در کیسه علامت دار زیاله های عفونی جمع آوری و دفع گردد.

اهمال کاری به معنی به تعویق انداختن کاری است که قصد انجام دادن آن را دارید. فرد اهمال کار خیلی کند عمل میکند و در نتیجه انجام کارهایش را به زمان نامعلومی در آینده محول میکند. مثلاً بالاخره انجامش میدهم .

به عبارت ساده تر مشکل این است که شما با اینکه عقلمان حکم میکنید آن کار را انجام دهید ولی کارتان را دائم به تأخیر می اندازید. سبک خانوادگی در شکل گیری اهمال کاری شما نقش بسیار زیادی دارد. اگر در خانواده های بزرگ شوید که افراد آن اهمال کار باشند به طبع رفتار آنها را یاد می گیرید یکی از دلایل اهمال کاری کم طاقتی است . فلسفه زیر بنایی کم طاقتی این است که نمی توانم رنج فعلی را به خاطر گنج آینده تحمل کنم .

مثلاً دوست دارید تناسب اندام پیدا کنید ولی وقتی می خواهید به باشگاه بروید و مجبورید برای ورزش ، خواب صبحگاهی را فراموش کنید می بینید کار خیلی سختی است و ترجیح می دهید چاقی را تحمل کنید.

معمولاً در دو حوزه کارهایشان را به تعویق می اندازند و اهمال کاری می کنند خود شکوفایی و حفظ موقعیت فعلی زندگی . چند اصل کلی را به یاد داشته باشید برای آنکه حال و حوصله پیدا کنید بهتر است دست به کار شوید.

انگیزه قدم اول نیست بلکه انگیزه حاصل کار شماست شما مجبورید کار را شروع کنید چه حس و حالش را داشته باشید و چه نداشته باشید بعد از اینکه کار را شروع کردید انگیزه بیشتری پیدا می کنید. بیشتر اضطراب افراد ناشی از به تعویق انداختن کارهاست نه انجام کار. کار کردن مهمتر از انگیزه داشتن است. تغییر یک شبه و به راحتی صورت نمیگیرد

سید محسن اجاقیان  
 کارشناس سلامت روان و سلامت جسمانی  
 کارشناس پرستاری  
 کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

مجله خبری نظارت بر سلامت کارکنان ۱۱۵  
 شماره ۶ - بهمن ماه ۱۴۰۳  
 کاری از واحد: نظارت بر سلامت کارکنان اورژانس پیش بیمارستانی استان چهارمحال و بختیاری  
 با تشکر از ریاست محترم مرکز اورژانس استان، جناب آقای دکتر شمسی پور  
 تهیه کننده و طراح: عباس بحرینی (کارشناس نظارت بر سلامت کارکنان)  
 ویراستار: علی امینی  
 ایمیل: darman4mb@gmail.com  
 از همکاران محترم علاقه مند، جهت ارسال مطالب دعوت بعمل می آید.



پیشگیری از سرطان  
 با ورزش و تغذیه مناسب

