



پنجشنبه ۴ اردیبهشت ۱۳۹۳

به مناسبت هفته سلامت (۱ تا ۷ اردیبهشت)

شمیم سلامت

شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون

ویژه نامه شمیم سلامت

کاری از شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون

زیر نظر: دکتر سیدمحمدعلی موسوی

رییس شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون

با همت: حسن شهریور - کارشناس مسئول آموزش سلامت

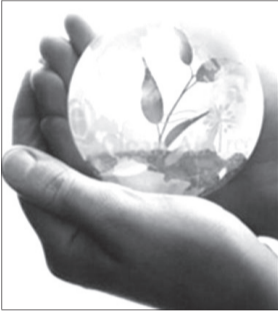
و سایر کارشناسان ستادی مرکز بهداشت شهید پیرویان کازرون

سال بیستم □ شماره ۱۴۲۱

سر مقاله

"یک عمر سلامت با خود مراقبتی"

خود مراقبتی گام اول سلامت است. گام نخست سلامت همین است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبتهایی که به سلامت منجر می‌شود محصول همین خود مراقبتی است. یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده- مان برای حفظ یا ارتقای سلامت مان، پیشگیری از ابتلایمان به بیماری، درمان بیماری مان یا کاهش عوارض آن انجام می‌دهیم. بین اعضای خانواده، معمولاً مادران مهم ترین نقش مراقبتی را بر عهده دارند.



خود مراقبتی عملی است که در آن هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا «به طور مستقل» از سلامت خود مراقبت کند. منظور از به طور مستقل، تصمیم گیری درباره خود و اتکا به خود است. البته این تصمیم گیری می‌تواند شامل مشورت و کسب کمک تخصصی یا غیر تخصصی از دیگران (چه متخصص و چه غیر متخصص) نیز باشد.

خودمراقبتی رفتاری است داوطلبانه، فعالیتی است آموخته شده، حق و مسئولیتی است همگانی برای حفظ سلامت خود، خانواده و نزدیکان، بخشی است از مراقبت های نوزادان، کودکان، نوجوانان و سالمندان؛ و بزرگسالی که قادر به خود مراقبتی نیستند، نیازمند دریافت مراقبتهای بهداشتی از ارائه دهنده گان خدمات اجتماعی یا بهداشتی خواهند بود.

خودمراقبتی در برگیرنده فعالیتهایی مشتمل بر ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری، درمان بیماری و مصدومیت ها و درمان و توانبخشی بیماری‌های مزمن است. تأثیر خودمراقبتی بر بهبود پیامدهای سلامت و کاهش هزینه ها در مطالعات متعدد به اثبات رسیده است. مع الوصف همین مطالعات نشان داده اند که صرف تولید محتوای آموزشی برای بیماران و حتی اجرای دوره های آموزشی برای آنان، منجر به خودمراقبتی نخواهد گردید. اغلب این مطالعات نشان داده اند که شکل گیری و ارتقاء کارکرد خودمراقبتی از سوی بیماران مستلزم مداخلات آموزشی و حمایتی نظام مند به منظور ارتقاء دانش، مهارتها، و اعتماد به نفس بیماران جهت مدیریت مشکلات سلامت خود می‌باشد. علاوه بر مداخلات آموزشی و حمایتی، هدف گذاری مشترک برای پیامدهای سلامت، پایش و ارزیابی منظم وضعیت سلامت و شناسایی پیشرفت ها و مشکلات، و کمک به بیماران برای رفع مسایل و مشکلات، بخش لاینفک این رویکرد نظام مند می باشد.

مقام معظم رهبری به مسئولان نظام توصیه کرده اند که «نهضت احیاء و گسترش بهداشت و طب پیشگیری را با به کارگیری و بسج کلیه امکانات موجود آغاز نمایند» و بر این اساس مسئولان وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی شعار هفته سلامت سال ۹۳ را یک عمر سلامتی با خود مراقبتی تعیین کرده اند.

- و بر این اساس روز شمار هفته سلامت با عناوینی به شرح زیر نامگذاری شده است:
- دوشنبه اول اردیبهشت: توانمند سازی نوجوانان و جوانان برای خودمراقبتی
- سه شنبه دوم اردیبهشت: عموم مردم، نیازمند خودمراقبتی
- چهارشنبه سوم اردیبهشت: خانواده، خاستگاه خودمراقبتی
- پنج شنبه چهارم اردیبهشت: رسانه ها، مرجع خودمراقبتی
- جمعه پنجم اردیبهشت: نهادها و پایگاه های مردمی، کانون های خودمراقبتی
- شنبه ششم اردیبهشت: تیم سلامت، مربیان خودمراقبتی
- یکشنبه هفتم اردیبهشت: سیاستگذاران و مدیران اجرایی، حامیان خودمراقبتی

مسئول شهریور-کارشناس مسئول آموزش سلامت شبکه بهداشت و درمان کازرون

سلامت روانی با خود مراقبتی

با توجه به اینکه یکی از ابعاد بسیار مهم در سلامت انسانها سلامت روحی و روانی است و شعار اسامال هفته سلامت با مضمون «یک عمر سلامت با خود مراقبتی» می باشد باید گفت که ارزیابی فرد از خود و شناسایی افکار نوعی خودمراقبتی روانی است که در سلامت روان او موثر است.

برای خودمراقبتی اول باید باورهای مربوط به آن وجود داشته باشد. این باور یا دیگر باورهای سلامت در ارتباط است. کسی از خود مراقبت می‌کند که به آن اعتقاد داشته باشد.

«نظارت خود» شامل ارزیابی وضعیت موجود فرد از خود است. انسان سیستم پویایی دارد و از ارزیابی خودمراقبتی بازخورد می‌گیرد. خودمراقبتی شامل: خودمراقبتی جسمی، روانی، معنوی و اخلاقی است و فرد بر اساس شرایط موجود هدف گذاری و تصمیم گیری می‌کند.

در طول این مرحله نیز ارزیابی و نظارت وجود دارد و فرد می‌تواند رفتارهای خود را تنظیم کند. یکی از رفتارهای خود مراقبتی در حوزه سلامت روان شامل شناسایی افکار است، فرد با شناسایی افکار خود می‌تواند چگونگی برخورد با افکار ناکارآمد را یاد بگیرد و از مکانیزم‌های مقابله‌ای مانند آرام‌سازی عضلانی استفاده کند. استفاده از مهارت‌های دهگانه زندگی جزء رفتارهای خود مراقبتی است این مهارتهای دهگانه در خدمت مراقبت فرد است و هر چه فرد مهارت بیشتری داشته باشد بهتر می‌تواند از خود مراقبت کند.

افراد برای ارزیابی خود باید تا حدودی اختلالات روانی را بشناسند در این صورت می‌توانند با آنها مقابله کنند و دنبال درمانشان باشند.

وضعیت فعلی فرد مانند خواب، اشتها، توان فیزیکی، میزان انرژی و میزان کارآمدی از اهمیت زیادی برخوردار است. هر فردی در هر سنی کارایی دارد. مهم ترین شاخصه‌ای که برای اندازه‌گیری وضعیت سلامت روان از آن استفاده می‌کنیم میزان کارایی فرد است.

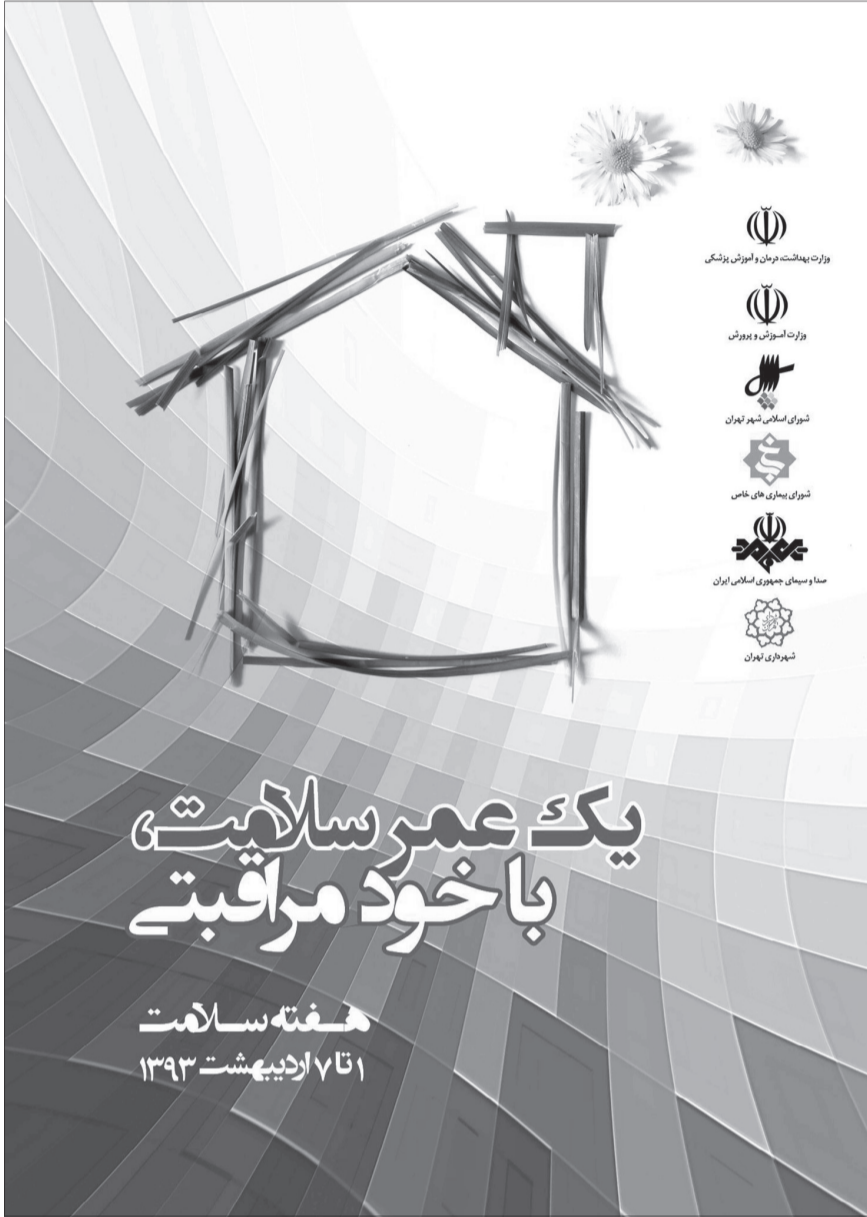
خانم خانه‌داری که استرس یا افسردگی داشته باشد نمی‌تواند فعالیت‌های روزانه خود را انجام دهد، میزان کارایی بر اساس شدت متغیر است، مثلاً اگر فرد کمی افسرده باشد با افزایش میزان فعالیت‌های اجتماعی می‌تواند آن را برطرف کند اما در صورتی که افسردگی شدید داشته باشد که مشخصه آن عدم احساس لذت از زندگی است، فرد باید برای درمان دارویی به روانپزشک مراجعه کند.

این خود فرد است که تشخیص می‌دهد سلامت روانش در چه حد است البته اگر بینش داشته باشد می‌تواند تشخیص دهد اما در صورتی که بینش نداشته باشد سخت می‌تواند او را متقاعد کرد که در مورد مبتلایان به اختلالات روان پریشی دیده می‌شود. وقتی فرد سرما می‌خورد می‌داند که باید آن را درمان کند اما در مواردی که بیماری روانی دارد یا به اختلال شخصیت مبتلا است نمی‌داند یا قبول نمی‌کند که بیمار است، همچنین ممکن است دیگران را مقصر این اتفاق بدانند، با فرض قبول کردن بیماری، فرد نمی‌داند که باید به کجا مراجعه کند.

شناخت اینکه کدام متخصص حوزه بهداشت روان می‌تواند به فرد کمک کند اهمیت زیادی دارد. در صورتی که افراد احساس می‌کنند وضعیتشان در خواب، خوراکی و فعالیت‌های لذت بخش کاهش شدید پیدا کرده باید جهت درمان دارویی به روانپزشک و برای روان درمانی به روانشناس بالینی مراجعه کنند.

چنانچه افراد در زمینه شغلی، خانوادگی و اجتماعی به مشاوره نیاز دارند باید به مشاور خانواده مراجعه کنند، استفاده از مشاوره تحصیلی نیز برای برنامه‌ریزی درسی و انتخاب رشته تحصیلی است. ترس از «انگ زدن» دیگران به فرد موجب می‌شود تا فرد یا برای درمان مراجعه نکند یا دیر به فکر درمان بیفتد.

طاهره قنبریان - کارشناس مسئول بهداشت روان مرکز بهداشت شهید پیرویان



خودمراقبتی Self care چیست؟

فاطمه بنیادی - کارشناس آموزش سلامت شبکه بهداشت و درمان کازرون

که نه تنها موجب درمان بیماری نمی‌شود بلکه باعث ایجاد عوارض دارویی در طولانی مدت نیز می‌گردد. جنبه‌های مختلف خود مراقبتی :

های آگاهانه، آموخته شده و هدفداری که فرد به منظور حیات و تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده اش انجام می‌دهد. خودمراقبتی

برخی افراد به ضرورت ارزیابی سلامت خود اعتقاد ندارند و تا زمانی که بیماری به سراغشان نیامده از انجام هرگونه بررسی وضعیت سلامت خود



قسمتی از زندگی روزانه مردم و شامل مراقبتی است که به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان و اجتماعات محلی نیز گسترش می‌یابد.

در واقع خود مراقبتی شامل اعمالی است که مردم انجام می‌دهند تا تندرست بمانند، از سلامت جسمی خود نگه‌داری کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند، ناخوشی‌ها و وضعیت‌های مزمن را بهبود بخشند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری‌های حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

خود مراقبتی باعث کاهش مراجعات پزشکی و جلب مشارکت افراد در برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری برای اقدامات سلامتی خود می‌شود. گاهی اوقات از مفهوم خودمراقبتی برداشت غلطی صورت می‌گیرد و با خود درمانی اشتباه می‌شود. خود درمانی به مفهوم اقدام به درمان بدون داشتن اطلاعات کافی در زمینه علائم و بیماری‌ها یا تصمیم‌گیری‌های خود سرانه و غیراستاندارد درمانی است. از جمله رفتارهای خودسرانه‌ای که با استانداردهای خودمراقبتی تطبیق ندارد استفاده ناپجا از دارو می‌باشد

اجتناب می‌کنند و برخی حتی ترجیح می‌دهند از بیماری خود اطلاع نداشته باشند و زمانی به پزشک مراجعه می‌کنند که بسیار دیر است. زنان و مردان ۶۰-۲۵ سال، اغلب نقش والدین را برعهده دارند و سرپرست خانواده هستند و سلامت آنان محور سلامت خانواده و جامعه است. آنان معمولاً سلامت اعضای خانواده از کودک تا نوجوان و سالمند را مدیریت می‌کنند، اما متأسفانه کمتر به سلامت خود توجه داشته و کمترین وقت را به سلامت خود اختصاص می‌دهند.

سلامتی یعنی برخورداری از وضعیت مطلوب جسمی، روحی و روانی و اجتماعی نه فقط نبود بیماری و ناتوانی. انسان سالم، انسانی است که از نظر جسمی سالم، از نظر فکری بی‌عیب، از لحاظ روانی شاد، از لحاظ اجتماعی فعال، از نظر اقتصادی مولد و از نظر فرهنگی مسئول باشد.

شیوه زندگی سالم یعنی تمرین عادات خوب و سالم و به کار بستن آن‌ها در تمام مراحل زندگی و همچنین دوری جستن از عادات زیان‌بار و غیر سالم. انتخاب شیوه زندگی سالم عامل مهمی در تأمین، حفظ و ارتقای سلامتی خودمراقبتی : یعنی اقدامات و فعالیت

می‌دهند از بیماری خود اطلاع نداشته باشند و زمانی به پزشک مراجعه می‌کنند که بسیار دیر است. زنان و مردان ۶۰-۲۵ سال، اغلب نقش والدین را برعهده دارند و سرپرست خانواده هستند و سلامت آنان محور سلامت خانواده و جامعه است. آنان معمولاً سلامت اعضای خانواده از کودک تا نوجوان و سالمند را مدیریت می‌کنند، اما متأسفانه کمتر به سلامت خود توجه داشته و کمترین وقت را به سلامت خود اختصاص می‌دهند.

سلامتی یعنی برخورداری از وضعیت مطلوب جسمی، روحی و روانی و اجتماعی نه فقط نبود بیماری و ناتوانی. انسان سالم، انسانی است که از نظر جسمی سالم، از نظر فکری بی‌عیب، از لحاظ روانی شاد، از لحاظ اجتماعی فعال، از نظر اقتصادی مولد و از نظر فرهنگی مسئول باشد.

شیوه زندگی سالم یعنی تمرین عادات خوب و سالم و به کار بستن آن‌ها در تمام مراحل زندگی و همچنین دوری جستن از عادات زیان‌بار و غیر سالم. انتخاب شیوه زندگی سالم عامل مهمی در تأمین، حفظ و ارتقای سلامتی خودمراقبتی : یعنی اقدامات و فعالیت

پیام رئیس شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون به مناسبت هفته سلامت سال ۹۳



سلامتی ارزشمندترین نعمات خداوند است و شکرانه این موهبت الهی صیانت و تلاش در جهت تأمین و ارتقاء آن می‌باشد، از سویی برخورداری از سلامتی حق مسلم افراد جامعه است. که باید با سیاستگذاری صحیح و اصولی مسئولین امر و

اجرای دقیق مجریان تحقق یابد بدیهی است که این امر مانند دیگر ضروریات حیات اجتماعی انسان‌ها در گرو مشارکت مسئولانه و متعهدانه تمامی آحاد جامعه دست یافتنی خواهد بود. پیام کلیدی هفته سلامت در سال ۱۳۹۳ در اولویت قرار دادن خود مراقبتی به عنوان گام اول سلامت است و به نقش خود مراقبتی در ارتقاء سلامت در جوامع تأکید می‌کند.

خودمراقبتی بهترین راهکار برای پیشگیری از بروز بیماری‌ها است. بیماری‌های فشارخون، قند خون، چربی خون و چاقی به عنوان عوامل اصلی مرگ و میر که به قاتلان خاموش شهرت دارند با خودمراقبتی قابل پیشگیری هستند. رعایت رژیم غذایی کم چرب، محدودیت مصرف شیرینی‌ها، استفاده از گوشت ماهی به جای گوشت قرمز و ورزش منظم از مهمترین راهکارهای خودمراقبتی در خانواده‌ها است.



آموزش و اطلاع‌رسانی مهم‌ترین نقش در خود مراقبتی و ارتقای سلامت جامعه را دارد. کاهش بار بیماری‌ها مستلزم ارتقای سطح آگاهی مردم و ایجاد رفتار مطلوب برای سلامت آنهاست. راهبرد خودمراقبتی، یک ضرورت در برنامه‌های فعلی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است که با گسترش این فرهنگ در سایه مشارکت مردمی و همکاری‌های بین بخشی می‌تواند در پیشبرد برنامه‌های سلامت جامعه گام موثری برداشت.

دکتر سیدمحمدعلی موسوی - رئیس شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون

خود مراقبتی بیماری‌های شایع در مدارس

با شروع فصل درس و مدرسه دانش‌آموزان ممکن است به برخی از انواع شایع بیماری‌های مدرسه مبتلا شوند. هریک از این بیماری‌ها با علائم و عوارض خاص خود، می‌تواند دانش‌آموز را برای مدتی از یادگیری و آموزش محروم کند و علاوه برآن، در صورتی که بیماری به‌موقع شناسایی و درمان نشود می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری نیز به‌دنبال داشته باشد. به همین منظور آموزش بهداشت فردی به دانش‌آموزان و آشنایی آنها با انواع بیماری‌های شایع که با شروع بازگشایی مدارس شیوع و سرایت پیدا می‌کنند ضروری است. مربیان بهداشت مدارس یا همکاری والدین در آموزش بهداشت فردی به دانش‌آموزان و چگونگی برخورد با هریک از انواع بیماری‌ها نقش بسیار مهم برعهده دارند.

توصیه‌های لازم برای خود مراقبتی از بیماری‌های شایع در

سنین مدرسه

۱- از آب آشامیدنی سالم و بهداشتی استفاده شود.

۲- طرز تهیه کلر ماسک و نحوه استفاده آن به والدین و دانش‌آموزان آموزش داده شود.

۳- از شنا کردن در استخرهای آلوده و آبیهای راکد خودداری شود.

۴- برای شستوی دست و صورت به خصوص چشمها از آب تمیز استفاده شود.

۵- سبزیجات و میوه جات قبل از مصرف ضد عفونی شود.

۶- قبل از صرف غذا و بعد از توالیت رفتن دستها را با آب صابون بشویند.

۷- حداقل هفته‌ای دو بار در زمستان و سه بار در تابستان حمام کنند و لباس‌های زیر را در صورت آلودگی به شپش یا آب جوش شسته و اتو کنند.

۸- تا حد ممکن غذا را به اندازه مصرف تهیه نمایند و اضافی آن را در یخچال نگهداری کنند.

۹- از مصرف مواد غذایی غیر بهداشتی مانند آب‌نات‌های رنگی و لواشک‌های غیر بهداشتی و... خودداری کنند.

۱۰- با انجام آزمایشات لازم از سلامتی مسئول بوفه مدرسه اطمینان حاصل شود و در صورت بیماری تا درمان کامل از ادامه کار وی جلوگیری شود.

۱۱- از وسایل شخصی استفاده نموده و هرگز از وسایل دیگران مانند حوله، لیوان، شانه و مسواک استفاده نکنند.

۱۲- از ریختن خلط و آب دهان در کوچه و معابر عمومی خودداری شود.

۱۳- در هنگام سرفه و عطسه جلوی دهان را با دستمال تمیز بگیرند.

۱۴- دفع مدفوع به طریقی بهداشتی انجام گیرد.

۱۵- دستشویی‌ها و توالیت‌ها به طور مرتب ضد عفونی شود.

۱۶- به معض مشاهده بیماری‌های مسری خطرناک موارد مشاهده شده به مرکز بهداشتی درمانی اطلاع داده شود.

۱۷- تا بهبود کامل و تأیید پزشک مبنی بر سلامتی دانش‌آموز از حضور او در مدرسه جلوگیری شود.

۱۸- از شیر پاستوریزه استفاده کنند و در صورت عدم دسترسی به شیر پاستوریزه شیر را به مدت ۲۰ دقیقه جوشانده و سپس مصرف کنند.

خدا داد عریلو - کارشناس مبارزه با بیماریها مرکز بهداشت شهید پیرویان شهرستان کازرون