



تاریخ
۶
اردیبهشت
۱۳۹۷
پنج‌شنبه

شعار هفته سلامت ۹۷؛ «پوشش همگانی سلامت برای همه در همه جا»

روز	تاریخ	منابین روز شمار
شنبه	۹۷/۲/۱	عدالت در دسترسی به خدمات سلامت؛ حق مردم مسولیت حکومت
یکشنبه	۹۷/۲/۲	سلامت برای همه، در همه جا
دوشنبه	۹۷/۲/۳	مقابله با آسیبهای اجتماعی، تعهدو مسولیت پذیری نهادهای موثر
سه شنبه	۹۷/۲/۴	حمایت از فقرا در دسترسی به خدمات سلامت
چهارشنبه	۹۷/۲/۵	ترویج سبک زندگی سلامت محور
پنجشنبه	۹۷/۲/۶	اجتماعی شدن سلامت؛انجام اجتماعی، نشاط اجتماعی
جمعه	۹۷/۲/۷	منابع یادار، جامعه سالم

«تأثیر تغذیه سالم بر سلامت همگانی»

شهلا خلفی، کارشناس تغذیه

با توجه به شعار هفته سلامت در سال جاری با عنوان: «سلامتی برای همه در همه‌جا»، یکی از مهم‌ترین ابعاد سلامتی که لازم است مدنظر قرار گیرد تغذیه سالم و امنیت غذایی است که به معنای آگاهی و دسترسی فیزیکی و اقتصادی برای همه اقشار جامعه به غذای سالم و کافی است و متأسفانه در شرایط کنونی جهان گرسنگی و سوءتغذیه از یک‌سو و پرخوری و خطر بیماری‌های غیر واگیر از سوی دیگر سلامت عمومی جهان را به خطر انداخته؛ بدون شک چگونگی تغذیه در سلامت و تندرستی انسان به‌گونه‌ای مؤثر است که هیچ‌کس نمی‌تواند آن را انکار کند. تغذیه‌ای که بر اساس اصول علمی و با در نظر گرفتن تمامی احتیاجات بدن تنظیم‌شده باشد، سلامت انسان را تأمین می‌کند و قوای دفاعی بدن را به‌صورت قابل‌ملاحظه افزایش می‌دهد؛ و اگر خلاف این امر واقع شود اثرات سوء آن در تمامی اعضا و دستگاه‌های بدن منعکس می‌شود و موجب تحلیل قوای جسمی و حتی روحی در هر انسانی و تحت هر شرایطی می‌شود.

به عقیده متخصصان تغذیه یک برنامه غذایی خوب و متعادل می‌تواند علاوه برافزودن نشاط و نیروی حیاتی، عمر انسان را افزایش دهد. درحالی‌که محروم ماندن از مواد غذایی اساس تندرستی را سست می‌کند و حتی روی

ارتقای سلامت

محمد قاسمی راد و لیلا طهماسبی کارشناسان بهداشت حرفه‌ای مرکز بهداشت کازرون

هرسال ۷ آوریل مصادف با ۱۸ فروردین شمسی، از طرف سازمان جهانی بهداشت به‌عنوان «روز جهانی سلامت» نام‌گذاری گردیده است. (مسال نیز شعار هفته سلامت ۹۷ با عنوان «سلامت برای همه و همه‌جا» ارائه می‌شود)

پوشش همگانی سلامت یعنی چه؟

پوشش همگانی سلامت به این معنی است که؛ همه افراد جامعه، خدمات موردنیاز سلامت را بی‌هیچ فشار مالی دریافت کنند.

پوشش همگانی سلامت، همه را به دسترسی خدماتی که مهم‌ترین دلیل مرگ و بیماری است قادر می‌سازد. خدماتی که به‌اندازه کافی باکیفیت است و باعث بهتر شدن وضعیت سلامت افراد دریافت‌کننده خدمت می‌شود.

زمانی که مردم بیشتر هزینه‌های خدمات سلامت را باید از جیبشان بپردازند، این امر باعث می‌شود افراد کم‌درآمد بیشتر وقت‌ها خدمات موردنیازشان را دریافت نکنند، حتی افراد با درآمد متوسط و بالا نیز دچار مشکلات مالی شوند درزمانی که بیماری شدید و طولانی‌مدت دارند.

اما چرا پوشش همگانی سلامت؟

هنوز هم تعداد زیادی از مردم از دست‌یابی به خدمات بهداشتی درمانی محروم هستند و حداقل نیمی از مردم جهان در حال حاضر قادر به دریافت خدمات بهداشتی ضروری نیستند.

هزینه‌های فاجعه‌آمیز برای مراقبت‌های بهداشتی یک مشکل جهانی است. در کشورهای ثروتمند اروپایی، آمریکای لاتین و بخش‌هایی از آسیا که دسترسی به خدمات بهداشتی بالا را به دست آورده‌اند، تعداد افرادی که حداقل ۱۰ درصد از بودجه خانوار خود را صرف هزینه‌های بهداشتی می‌کنند در حال افزایش است. پوشش همگانی سلامت به این معنی است که همه افراد و جوامع، خدمات بهداشتی لازم را بدون تحمل رنج مالی دریافت کنند.

ارتباط تنگاتنگ میان سلامت جسم و روان

مزمَن دارند، سه برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به یک بیماری روانی هستند و کسانی که مدتی است دچار افسردگی شده‌اند، سه برابر بیشتر درخطر ابتلا به درد طولانی‌مدت مداوم هستند.

ازاین‌رو، بسیار مهم است که مراقبت احساسات خود باشید و میان سلامت جسمی و روانی خود تعادل برقرار کنید.

راهکارهایی جهت تعادل میان سلامت روانی و جسمانی

مراقبت از خود در وهله اول بسیار حیاتی است. بدن ما سیگنال‌هایی را می‌فرستد تا نشان دهد که همه‌چیز به‌خوبی پیش نمی‌رود. نگاهی به این علائم بیندازید. آنها را نادیده نگیرید به این دلیل که این‌ها راه‌های ارتباطی شما با بدنتان هستند.

تخلیه احساسات و لذت بردن از یک فعالیت به جهت آرامش و تمدد اعصاب، بسیار ضروری است. ورزش و یوگا راه‌های هستند که از طریق آنها می‌توانید استرس را از خود دورنگه دارید. ورزش باعث کاهش استرس، افزایش گردش خون و بهبود ایمنی بدن می‌شود.

گریه کردن یک راه عالی برای مقابله با استرس، غم و اندوه و دیگر احساسات منفی است. اشک‌های ناشی از احساسات حاوی مقادیر بالاتری از هورمون استرس هستند که از بدن دفع می‌شوند. به این دلیل است که گریه باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید.

انجام سرگرمی‌های موردعلاقه خود، مانند خواندن، مسافرت، کوه‌پیمایی، دوچرخه‌سواری و غیره که از انجام آنها کاملاً لذت می‌برید، استرس و تنش را از شما دورنگه می‌دارد. این کار کمک خواهد کرد تا تمدد اعصاب کرده و نیروی تازه‌ای بگیرید.

بنابراین، سلامت روان نقش مهمی در حفظ سلامت جسم شما ایفا می‌کند. نگرش مثبت داشته باشید. راه‌های مؤثری برای کنار آمدن با احساسات منفی بیاموزید و در خود برپورانید و شیوه زندگی سالمی را اتخاذ کنید که نه‌تنها سلامت کلی شما را بهبود بخشد، بلکه شما را بسیار سرکنده و قیراق کند تا بر تمام موانع موجود در زندگی غلبه کنید.

نقشی سواد سلامت در ترویج سبک زندگی سالم

فریده روستا، مریم نظری، کارشناسان واحد آمار

گسترش روزافزون بیماری‌های غیرواگیر و ارتباط آنها

با سبک زندگی موردتوجه بیشتر تصمیم‌گیرندگان نظام سلامت قرار می‌گیرد. تصمیم‌گیری برای تغییر آگاهانه و داوطلبانه در الگوهای ثابت رفتاری در جهت بازیابی، حفظ و ارتقای سلامت به مهارت‌های دریافت، درک، تحلیل و به‌کارگیری اطلاعات سلامت وابسته است که به مجموع

روز	تاریخ	منابین روز شمار
شنبه	۹۷/۲/۱	عدالت در دسترسی به خدمات سلامت؛ حق مردم مسولیت حکومت
یکشنبه	۹۷/۲/۲	سلامت برای همه، در همه جا
دوشنبه	۹۷/۲/۳	مقابله با آسیبهای اجتماعی، تعهدو مسولیت پذیری نهادهای موثر
سه شنبه	۹۷/۲/۴	حمایت از فقرا در دسترسی به خدمات سلامت
چهارشنبه	۹۷/۲/۵	ترویج سبک زندگی سلامت محور
پنجشنبه	۹۷/۲/۶	اجتماعی شدن سلامت؛انجام اجتماعی، نشاط اجتماعی
جمعه	۹۷/۲/۷	منابع یادار، جامعه سالم

ویژه

صفحه
۵
شماره
۲۲۲۲
سال
بیست و چهارم

سبک زندگی سلامت‌محور و بیماری‌های غیرواگیر

تهیه‌کننده: طاهره بیاتی، مریم اسپرغم، کارشناسان واحد غیرواگیر

بودن آن است، بسیاری از مبتلایان به این بیماری علائم خاصی ندارند و زمانی افراد تحت درمان قرار می‌گیرند که علائم بیماری در آنان به‌صورت پیشرفته ظاهرشده است.

تغییر الگوی زندگی در جامعه از دوره کودکی عامل افزایش ابتلا به این نوع بیماری‌ها در جامعه است و بازی‌های گذشته جای خود را به بازی‌های رایانه‌ای داده و غذاهای فست فود، جایگزین غذاهای سالم سنتی شده است و خانواده‌ها به‌صورت ناخোسته سبک زندگی فرزندان خود را به سمت الگوهای نادرست زندگی سوق داده‌اند.

ورزش با عنوان مؤثرترین عامل در کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی به شمار می‌رود و انجام حرکات ورزشی مداوم با تقویت عضلات قلب، بسته به وزن افراد منجر به افزایش طول زندگی بین ۲٫۵ تا پنج سال می‌شود.

مداومت در ورزش از ابتلا به پوکی استخوان بخصوص در خانم‌ها، ابتلا به سرطان، فشارخون بالا و دیابت می‌کاهد.

البته فعالیت‌های ورزشی بخصوص پیاده‌روی در صورتی در سلامت افراد مؤثر است که با شدت متوسط و ۳۰ دقیقه در هرروز انجام شود و درصورتی‌که توقفی حین فعالیت‌های ورزشی بخصوص پیاده‌روی ایجاد شود، تأثیر آن بر عضلات قلب و ریه‌ها از بین می‌رود.

یادگیری مهارت‌های زندگی

زهر ا داودی، خداداد عربلو کارشناسان سلامت نوجوانان، جوانان، مدارس

مثلاً زمانی که تنها در جمعی حضور دارد، چه باید بگوید، چه‌کار باید بکند و… در نظر داشته باشید اگر او فرد بی‌بندوباری نباشد، در مقابل تعارف دوستانش برای سیگار کشیدن و… مطیع نخواهد شد. والدین باید با درک تأثیر همسالان بر فرزندشان آنان را برای مقابله با فشارها و تحریکات موجود آماده کنند. توان «نه گفتن» و داشتن رفتاری مستقلانه و صحیح را در آنان باید تشویق و تمجید کرد. باید به جوان یاد داد که «نه گفتن» از دلیل بر احترام او به خودش است. از آنها بخواهید که به هنگام احساس خطر، قدرت ترک محل را داشته باشند. فرصت‌هایی برای او ایجاد کنید تا مسئولانه درباره کارهای روزانه خودش تصمیم‌گیری کند.

۷. توجه به افسردگی، انزوایابی و کم‌حوصلگی فرزندان

نوجوان یا جوانی که دچار افکار پریشان و مأیوس‌کننده می‌شود، قابل‌تأمل و بررسی است، زیرا او اساساً پیاده‌های رفتاری خودش را نمی‌داند. افسردگی برای این گروه از نوجوانان و جوانان ممکن است زمینه‌ساز بسیاری از آسیب‌های اجتماعی مثل روی آوردن به سیگار، مواد مخدر، اعتیاد، فحشاء، بزهکاری و… شود. والدین باید رفتارها و عادات فرزندان را که احتمال می‌دهند به دلایلی منجر به افسردگی در آنان شود، مدنظر داشته باشند. نسبت به احساس افسردگی، بی‌حوصلگی و انزوایابی فرزند خود حساس و هوشیار باشید.

۸. گفت‌وگو با فرزند نوجوان و جوان درباره واقعیت‌ها و مسائل روز جامعه

پدر و مادرها بایستی سعی کنند با یافتن منابع و مدارک علمی و موثق، اطلاعات و دانسته‌های خانواده‌شان را ارتقا دهند و راهنمای معتمدی برای فرزندانشان باشند. هدایت سالم والدین و مریمان دلسوز، بسیار ارزشمندتر از دوستی‌های بحران‌زا و دشوار است. واقعیت‌های اجتماع را به فرزند نوجوان (جوان) تان گوشزد کنید. به‌عنوان‌مثال والدین می‌توانند درباره مواد مخدر به نوجوانشان موارد زیر را آموزش دهند که می‌تواند درزمینه پزشکی (آسیب‌های بدنی ناشی از مصرف مواد مثل ابتلا به ایدز، هپاتیت و انواع بیماری‌های قابل‌انتقال از طریق تزریق) یا روان‌شناختی (آسیب‌های رفتاری ناشی از مصرف مواد مثل بزهکاری، فحشاء، جنایت و…) و یا حتی عواقب قانونی دستگیر شدن همراه با مواد مخدر و مسائل قضایی متعاقب آن باشد. آنها باید از همان ابتدا «مواد» را نپذیرند؛ آنها باید چنان تمهیل ببینند که اساساً هیچ‌گراییش به مواد مخدر پیدا نکند و با قاطعیت تمام، دست رد به سینه دوستان و افراد ناباب جامعه بزنند.

اجتماعی شدن سلامت، نشاط اجتماعی

پروانه صالحی، مسئول پزشک خانواده شهری مرکز بهداشت شهید پیرویان شهرستان کازرون

نسیمه جو کاری، کارشناس بهداشت مواد غذایی

سرمایه‌های اجتماعی هویت‌سازی کرد. چراکه قطعاً بر نشاط اجتماعی و درنهایت سلامت اجتماعی افراد تأثیرگذار خواهد بود. سلامت اجتماعی وابسته به ارتباطات اجتماعی است که هرچقدر این ارتباطات عمیق و بیشتر باشد سلامت اجتماعی و امید به زندگی بیشتر می‌شود. تحقق ارتقاء سلامت نیازمند ایجاد قدرت مدیریت بر سلامت فردی در تمامی افراد کشور است و تا زمانی که مردم نتوانند عوامل مؤثر بر سلامت خود را کنترل کنند، ارتقاء سلامت به مفهوم کلی آن تحقق نمی‌یابد.

سلامتی یک مسولیت همگانی است که با مشارکت افراد، جامعه و دولت‌ها تأمین‌شده و ارتقا می‌یابد و اگر می‌خواهیم به عدالت‌به‌عنوان نتیجه مطلوب ارتقا سلامت دست‌یابیم، باید اتخاذ راهکارهای مشارکتی هدف اصلی ما باشد. مشارکتی رفغ نابرابری، توانمندسازی، مشارکت همگانی و همکاری‌های بین بخشی از اصول حاکم بر عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت می‌باشند و کار گروهی نهادها، سازمان‌های دولتی، بخش‌های عمومی، خصوصی و سمن‌ها برای حل مشکلات مرتبط با سلامت مردم راهگشا است.

افزایش می‌دهد؛ بنابراین اگر ارائه‌دهندگان خدمات سلامت بدانند که مراجعه‌کنندگان در چه وضعیتی از سواد سلامت قرار دارند، می‌توانند پیام‌های ارتباطی متناسب با مخاطب و نیز مواد و رسانه‌های آموزشی مناسب تدوین و ارائه نمایند؛ بنابراین، سنجش و تحلیل سطح سواد سلامت رامی توان خصوصی و سمن‌ها برای حل مشکلات مرتبط با سلامت مردم راهگشا است.

دریافت‌کنندگان خدمات سلامت تشکیل می‌دهد. در این فرایند قرار است پیامی که خوب طراحی‌شده است از طریق کانال مناسب از سلامت‌بستر منتقل شود و اشتراک فکری میان فرستنده و گیرنده پیام ایجاد کند.

تناسب اطلاعات و خدمات عرضه‌شده به مخاطبان در نظام سلامت با سطح سواد سلامت آنان، اثربخشی ارتباط را

دستورات آنها عمل می‌کنند. درنتیجه، هزینه‌های پزشکی بیشتری را متحمل می‌شوند، وضعیت سلامتی ضعیف‌تری دارند، میزان بستری خدمات‌اورزانشان آنها بیشتر و مراقبت پیشگیرانه کمتری خواهند داشت. اساس موفقیت برنامه‌های آموزشی و اطلاع‌رسانی حوزه سلامت را برقراری ارتباط اثربخش بین ارائه‌دهندگان و

جوانان و نوجوانان می‌توانند با استفاده از یادگیری مهارت‌های زندگی و شیوه‌های حل مشکلات، راه‌های مقاومت و استقامت در برابر آسیب‌های اجتماعی را بیاموزند.

راهکارهای مؤثر والدین در آموزش پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، نوجوانان و جوانان:

۱. آموزش ارزش‌های اخلاقی

ارزش‌های پسندیده اخلاقی، رفتارهای مناسب اجتماعی، انتظارات جامعه از یک نوجوان مسؤل، اهمیت رشد و بالندگی نوجوان برای پیشرفت اجتماعی که در آن زندگی می‌کند معیارهای «خوب بودن» و «بد بودن» را به فرزندانتان یاد بدهید.

۲. آموزش قانون‌گرایی به فرزندان

به نوجوانان بیاموزید رعایت آئین‌نامه‌های انضباطی و ضوابط و قوانین مدونی که در مدارس اجرا می‌شوند، می‌تواند مانعی بر بسیاری از کجروی های اجتماعی شوند. آگاهی از قانون مجازات هر جرمی مثل دسترسی به مواد مخدر، خشونت و… اهمیت به نظم و انضباط، داشتن رفتارهای موجه، شیوه تفکر سالم از نکات ارزشمندی است که می‌توان به نوجوانان و جوانان یاد داد…

۳. تربیت فرزند با رفتار صحیح

او همواره نظاره‌گر اعمال و رفتارهای شماس. به اختلاف بین حرف و عمل خودآگاه باشید. نوجوانان به این تناقضات بسیار حساس هستند و به‌راحتی ارزش‌ها و عقایدشان را زیر پا خواهند گذاشت. الگوی رفتاری خوبی برای فرزندان خود باشید.

۴. تقویت عزت‌نفس، خوشبخت‌داری و اعتمادبه‌نفس

فرصت‌ها و موقعیت‌هایی برای فرزند نوجوانتان پیش آورید تا او بتواند پیروزمنمانه به اهدافش برسد. او را به دلیل توانایی‌ها و استعدادهایش تشویق و حمایت کنید. این کار به او کمک می‌کند تا احساس خوبی نسبت به خودش پیدا کند.

۵. ارتباط مؤثر با فرزندان

گوش دادن به صحبت‌های او، حمایت از رفتارهای مثبت، پسندیده و سالم، توجه کردن به احساسات و عواطف او و پذیرش بی‌قیدوشرط جوانان و نوجوانان به آنها کمک می‌کند تا با ایجاد رابطه‌ای نزدیک و صمیمانه با والدین خود درصدد مقابله با بحران‌های زندگی برآیند سعی کنید. با صبوری و انصاف‌پذیری دیدگاه و اعتقاداتان را به آنها بیاموزید.

۶. ارتباط درست با اجتماع

به او یاد بدهید که چگونه با افراد دیگر اجتماع ارتباط برقرار کند.