



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
مرکز بهداشت ذوقل
واحد آموزش سلامت

هفته ملی سلامت (۹ تا ۱۵ اردیبهشت) گرامی باد.

با شعار:

«سلامتی برای همه»

همشهریان ارجمند:

پس از مطالعه متن زیر می توانید با مراجعه به لینک زیر به سوالات مربوطه پاسخ داده و به قید قرعه برنده ی مسابقه ی ما باشید.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScgtAYmT۹۲X۵uSdQ۳۱۹zeLJ۸eKC-Km۹wIHhBZ۳m۶kxzXIMg/viewform?usp=sf_link

واحد بهداشت خانواده (سلامت سالمندان)

رعایت اصول شیوه زندگی سالم در همه گروه های سنی از جمله سالمندان با هدف بهبود وضعیت تندرستی افراد و همینطور پیشگیری و یا کنترل بیماری های غیرواگیر مانند فشارخون، دیابت، سرطان و... از اهمیت زیادی برخوردار است. مهم ترین نکات تغذیه ای در افراد دارای سن ۶۰ سال و بالاتر شامل این موارد می باشد :

- مصرف متناسب و متعادل همه گروه های غذایی (نان و غلات - میوه ها - سبزیها - گوشت و حبوبات - شیر و لبنیات) به همراه مصرف آب و مایعات کافی در رژیم غذایی روزانه
- مصرف مکمل های ویتامین دی و کلسیم نیز با نظر پزشک و کارشناس بهداشتی در مراکز سلامت در اغلب افراد سالمند مورد نیاز بوده و در پیشگیری از پوکی استخوان و کاهش خطر شکستگی آنها نقش مهمی دارد.

واحد بهداشت محیط

دود دست سوم سیگار در واقع ریز ذرات سمی می باشد که به واسطه مصرف دخانیات، در محیط پخش می گردد و برای مدت ها باقی می ماند این سموم از طریق لباس، پوست، مو و دستگاه گوارش و وسایل اطراف فرد سیگاری به دیگران منتقل می گردد. به طور کلی این ذرات سمی در گرد و خاک خانه، فرش و موکت، سقف و دیوار و وسایل تزئینی خانه، پرده و مبلمان، پنجره و صندلی ماشین، پوست، مو و لباس افراد سیگاری یافت می شوند. کودکان، خانم های باردار و افراد سالمند چون زمان بیشتری را در منزل سپری بیشترین تاثیر منفی را از این پدیده متحمل می شوند.

واحد بهداشت دهان و دندان

دندان های شیری نقش مهمی در شکل گیری استخوان فک و دهان دارند. در واقع دندان های کودک طول قوس در فک را حفظ کرده و محل رویش دندان های دائمی بر اساس دندان های شیری ایجاد می شود. مهمترین وظیفه دندان های شیری این است که راهنمایی برای محل رویش دندان های دائمی هستند تا فاصله مناسب دندانهای دائمی را حفظ کنند. دندان های شیری برای رشد گفتار کودک ، برای لبخند کودک و در جویدن غذا و اعتماد به نفس کودک نقش مهمی دارند . دندان های شیری پوسیده شده می توانند در رشد دندان های دائمی تاثیر بسزایی بگذارند. عدم درمان دندان های شیری موجب آبسه و انتشار عفونت در دهان و دیگر دندان ها می شوند.

واحد بهداشت حرفه ای – حمل دستی بار

وضعیت بدن هنگام بلندکردن بار از شاخصه های مهم در نیروی وارد بر بدن به ویژه ستون فقرات است. در بلندکردن بار سه حالت مختلف قابل تشخیص است. حالت اول: حالت استوپ که در آن کمرخمیده و پاها راست و مستقیم می باشد که نیروی لازم برای بلندکردن بار توسط عضلات کمر تامین می شود؛ حالت اسکات که در آن کمر راست و زانوهای خمیده هستند و نیروی لازم برای بلندکردن بار توسط عضلات پاها تامین می شود؛ وضعیت آزادحالتی بینابینی یا نیمه اسکات است. از دیدگاه بیومکانیک استرس وارده بر بدن درحالت اسکات کمتر از استوپ می باشد در وضعیت نیمه اسکات خستگی ایجاد شده در بدن کمتر از دو حالت دیگر است. همچنین چرخش تنه هنگام حمل یا بلندکردن بار باعث افزایش استرس بر بدن می شود.

واحد بهداشت روان

فرزندپروری مجموعه ی دانش و مهارت های تربیت کودکان به روشی سازنده و غیر مخرب است، راهی برای این که توانایی ها و مهارت های آنان را رشد دهیم و مشکلات رفتاریشان را اداره کنیم. بنابراین هدف اصلی از تربیت کودکان، به بار آوردن افرادی مستقل، توانمند، مسئول و با اعتماد به نفس است که از رشد اخلاقی و اجتماعی مناسب برخوردار می باشند. برای بزرگ کردن کودکان، ما به یک نظام انضباطی نیاز داریم که بتوانیم قاطعانه به کار ببریم. با این کار به فرزندانمان می آموزیم مسئولیت رفتارهای خود و پیامد آنها را بپذیرند. به نیازها و عقاید دیگران توجه کنند و یاد بگیرند رفتارها و هیجان های خودشان را کنترل کنند. اگر رفتار و واکنش های خودشان را کنترل کنند. اگر رفتار و واکنش های ما قابل پیش بینی و با ثبات باشد کودکان تکلیف خود را بهتر متوجه می شوند و راحتتر با انتظار ها و محدودیتهای ما کنار می آیند. انضباط قاطع یعنی وقتی کودک رفتار نادرستی انجام می دهد مصمم رفتار کنیم. ثبات عمل داشته باشیم. به سرعت در برابر رفتارش پاسخ بدهیم و به او بیاموزیم بهتر رفتار کند.

واحد بهداشت تغذیه

آهن منابع غذایی به دو دسته هم و غیر هم تقسیم می شود. آهن هم ، در مواد غذایی حیوانی مثل انواع گوشت و تخم مرغ یافت می شود درحالیکه آهن غیر هم در منابع غذایی گیاهی مثل سبزیجات، حبوبات و صیفی جات یافت می شود. مصرف چای، قهوه، انواع لبنیات مثل دوغ، ماست و شیر همزمان با منابع گیاهی باعث کاهش جذب آهن گیاهی می شود درحالیکه جذب آهن از منابع حیوانی تحت تاثیر لبنیات قرار نمی گیرد. ولی مصرف همزمان مکمل های روی و کلسیم همزمان با منابع آهن مثل انواع گوشت یا مکمل آهن باعث کاهش جذب آهن می شود.

واحد بیماریهای غیرواگیر

مهمترین عوامل خطری که می توانند موجب بروز و یا تشدید علائم آسم شوند عبارتند از:

۱. عفونت های ویروسی
۲. عوامل حساسیت زای استنشاقی مانند گرده گل ها، کپک ها و قارچ ها، گرد و خاک، پر و مو حیوانات
۳. هیپره (مایت) موجود در گرد و خاک خانه ها
۴. سوسک و انواع حشرات
۵. دود سیگار و سایر مواد دخانی
۵. دود آتش، اسپند
۶. آلاینده های شیمیایی نظیر شوینده ها و حشره کش ها
۷. بوهای تند نظیر بوی عطر و ادکلن
۸. عدم تغذیه با شیر مادر
۹. کمبود ویتامین دی
۱۰. آلودگی هوا در اثر دود اگزوز و کارخانجات و یا ریزگرد ها