

سُمْ‌اللَّهُ
الرَّحْمَنُ
الرَّحِيمُ

ارتقای سلامت و پیشگیری



راهنمای خودمراقبتی برای
سفیران سلامت خانواده

عنوان و نام پدیدآور	سرشناسه
هmkاران مناسdات اردستانی / تهیه و تنظیم شهرام رفیعی فر و هmkاران، دفتر آموزش و ارتقای سلامت، دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد، مرکز مدیریت شبکه دفتر طب ایرانی و مکمل.	- ۱۳۹۶ : رفیعی فر، شهرام،
مشخصات نشر	مشخصات ظاهری
مشخصات ظاهری	مشخصات نشر
فروست	مشخصات ظاهری
شابک	فروست
وضعیت فهرست نویسی	فروست
یادداشت	وضعیت فهرست نویسی
موضوع	یادداشت
موضوع	موضوع
موضوع	موضوع
موضوع	موضوع
شناسه افزوده	شناسه افزوده
ردہ بندی کنگره	شناسه افزوده
ردہ بندی دیوبئی	ردہ بندی کنگره
شماره کتابشناسی ملی	ردہ بندی دیوبئی

کتاب اول- راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت خانواده

ارتقای سلامت و پیشگیری

تهیه و تنظیم: دکتر شهرام رفیعی فر و هmkاران

ناشر: پارسای سلامت

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۶۰۰ جلد

به سفارش: مرکز مدیریت شبکه معاونت بهداشت وزارت پهداشت، درمان و آموزش پزشکی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۴۴۱-۴-۳

تهیه و تنظیم:
دکتر شهرام رفیعی فرو همکاران

همکاران:

دکتر مناسادات اردستانی، امیر نصیری، دکتر امیر حسین جلالی
ندوشن، دکتر نوشین خادم الرضا، دکتر مرتضی ناصربخت، علی اسدی،
مهرمحمدصادقی قویی، دکتر علیرضا مهدوی، دکتر محمد مرادی، سپیده
دولتی، مهندس بهزاد ولی زاده، مهندس فاطمه بهبودی جوزم، مهندس سارا
غلامی، مهندس فرزانه فرشاد، دکتر هما یوسفی خوش سابقه، پریسا حاجی
زاده مقدم، مهندس زهره روشنی، دکتر بابک فرخی، دکتر محمد اسلامی،
دکتر فاطمه سربنده، دکتر آتوسا سلیمانیان، میرتا توحیدی، مژگان
جوادی، دکتر نفیسه حسینی یکتا، دکتر
بابک دانش فرد، مهندس زهرا رفیعی

طراحی لایوت و صفحه آرایی:
کانون تبلیغات گام

با تشکر از:

دکتر علیرضا رئیسی، دکتر جعفر صادق تبریزی، دکتر احمد حاجبی، دکتر
افشین استوار، دکتر زهرا عبدالهی، دکتر احمد جنیدی جعفری، دکتر
محمد اسماعیل مطلق، دکتر محمدرضا شمس اردکانی

به نام خدا

سلامت حق همه مردم جهان است. انسان‌ها زمانی می‌توانند به همه ابعاد سلامت خود دست یابند که از آن آگاه بوده و نقش خود را در دستیابی به اهداف سلامت ایفا کنند. در واقع مشارکت فرد فرد جامعه موجب افزایش سرعت جامعه در دستیابی به اهداف سلامت می‌شود.

نگاهی به گذشته برنامه‌های سلامت در جمهوری اسلامی ایران نشان می‌دهد که این برنامه‌ها، بویژه پس از پیروزی انقلاب اسلامی با سرعت و کیفیت بهتری اجرا شده‌اند. از مهم ترین دلایل این بهبود، ضمن توجه به امر بسیار مهم گسترش وسیع شبکه‌های بهداشتی و درمانی در سراسر کشور، ارتقای سطح سواد عمومی جامعه و در نتیجه توأم‌نندی مردم در دریافت آموزش‌ها و به کار بستن آن‌ها است.

برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت براساس همین رویکرد تدوین شده و اولین سطح ارایه خدمت (خانه‌های بهداشت و پایگاه‌های سلامت) را به منازل مردم متصل کرده است. این برنامه با جذب یکی از اعضای هر خانواده ایرانی که معتمد خانواده است، و با ارتقای آگاهی، دانش و مهارت او در زمینه سلامت عمومی و موارد خاص مرتبط با خانواده، از او می‌خواهد که به عنوان یک سفیر سلامت، ضمن انتقال آموزش‌های عمومی و اختصاصی به اعضای خانواده، نقش خود را در مراقبت از آن‌ها ایفا نماید. برنامه فوق عرصه‌ای بالقوه برای جامعه محور کردن آموزش پژوهشکی کشور و آشنایی دانشجویان با نیازهای سلامت مردم و مولفه‌های اجتماعی موثر بر سلامت است.

با این برنامه مشارکت همه ایرانیان در ارتقای سلامت جامعه جامه عمل پوشیده و وزارت بهداشت و سایر دست اندکاران سلامت با کمک و حمایت ۲۰ میلیون نفر از سفیران سلامت، توأم‌نند تر از گذشته قادر به انجام وظایف و مسؤولیت‌های خود خواهد بود.

امید است این برنامه به عنوان یادگاری ارزشمند از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پژوهشکی در دوران دولت تدبیر و امید به بهترین شکل قادر به نهادینه سازی مفهوم مشارکت اجتماعی در اجرای برنامه‌های سلامت باشد.

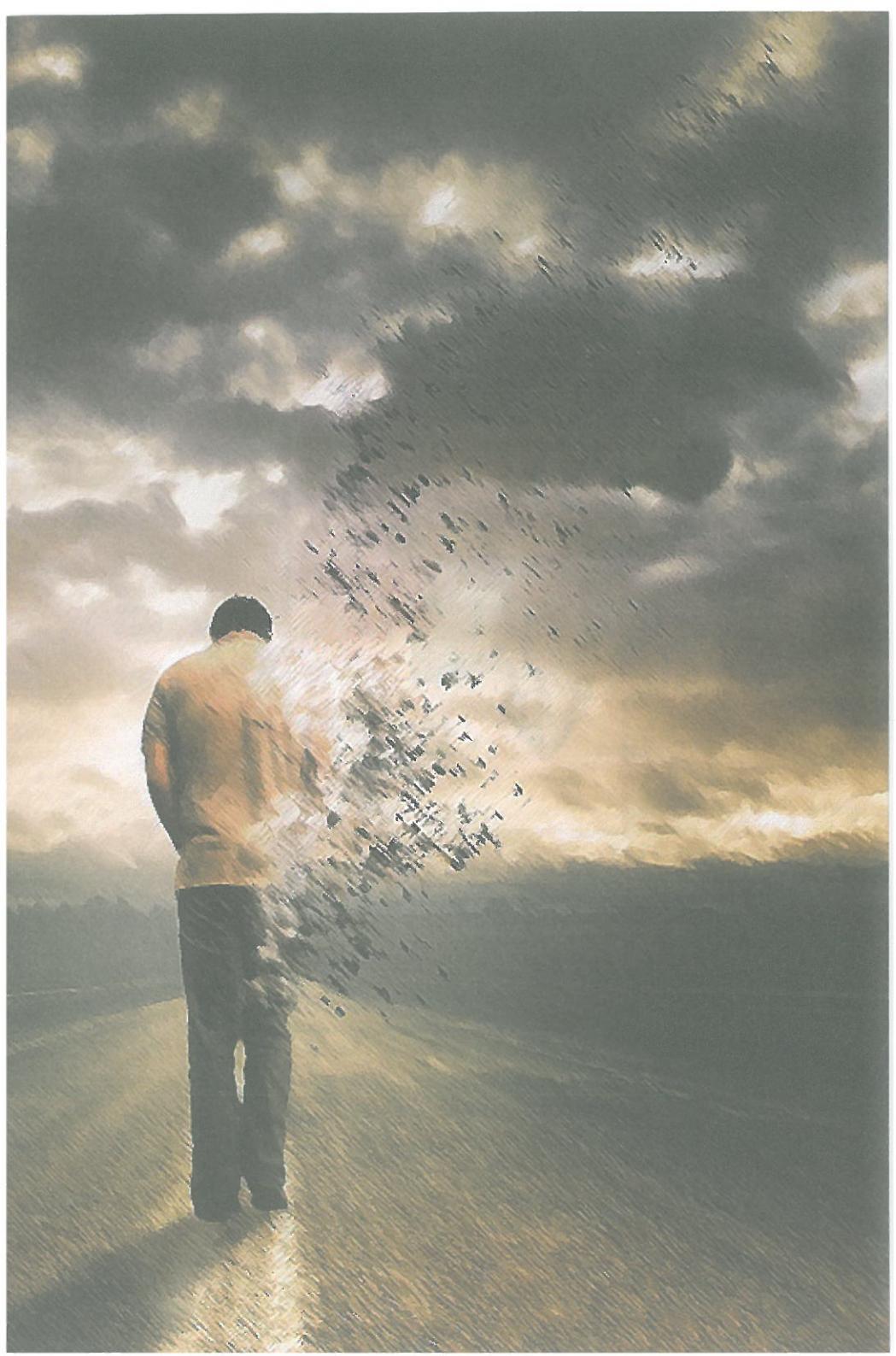
دکتر سعید فمکی

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پژوهشکی

راهنمای خودمراقبتی برای سفریان سلامت خانواده



- | | |
|-----|---------------------------------|
| ۶ | خودمراقبتی در افسرده‌گی |
| ۱۸ | سالمندی سالم |
| ۵۴ | فعالیت بدنی |
| ۷۸ | کاهش مصرف قند، نمک، روغن و چربی |
| ۹۰ | دوری از سیگار و قلیان |
| ۱۰۶ | سلامت دهان و دندان |
| ۱۲۲ | آمادگی خانوار در مقابل بلایا |
| ۱۳۸ | روشن‌نشستن صحیح |
| ۱۵۲ | راهنمای زندگی با کرووید ۱۹ |



خودمراقبتی در افسردگی

راهنمای خودمراقبتی برای
سفران سلامت خاکاواده

معاونت بهداشت

دفتر آموزش و ارتقای سلامت

دفترسلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

مرکز مدیریت شبکه

دفتر طب ابرانی و مکمل





اهداف آموزشی

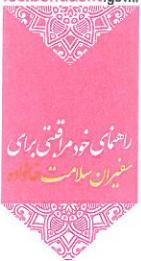
بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:

- ➊ تعریف افسردگی را بیان کنید.
- ➋ علایم افسردگی را بیان کنید.
- ➌ علل بروز افسردگی را شرح دهید.
- ➍ توصیه‌های خودمراقبتی برای مقابله با افسردگی را بیان کنید.
- ➎ روش‌های درمان افسردگی را شرح دهید.



«احساس تنها‌یی می‌کنم، نمی‌خوام دوستamo ببینم، حدس می‌زنم اونا منو، رها کردن، احتمالاً منو دوست ندارن، هیچ تلاشی معنی نداره، بی فایدست... از خودم متفرقم». «همیشه می‌خوام گریه کنم، خسته ام و نمی‌تونم به چیزی علاقه نشون بدم. در حقیقت من حتی کارهایی که باید انجام بدم رو شروع نمی‌کنم، حتی نمی‌تونم کارای ساده‌ای که به نظر بقیه آسونه رو انجام بدم»

اگر افسرده هستید، ممکن است اندیشه‌های مشابهی داشته باشد. افسردگی مشکل رایجی است و گاهی بسیاری از مردم بر اثر آن احساس اندوه و شکست می‌کنند. این حس اغلب می‌تواند به خاطر مسایل زندگی همچون داغداری، مشکلات مالی، مسکن و یا مشکلاتی در روابط اجتماعی باشد.



وقتی افسرده هستید، ممکن است احساس کنید که هیچ کاری برای بهبودی نمی‌توان انجام داد.
در این راهنمای سعی داریم، درباره افسرده‌گی، روش‌های غلبه بر آن و راه حل‌های موجود سخن بگوییم.



۶- افسرده‌گی چیست؟

افسرده‌گی عبارت است از شرایطی که در آن، فرد احساس حزن، بعارت است از شرایطی که در آن، فرد احساس حزن،
از شرایطی که در آن، فرد احساس حزن،
شناختی وجود

افسرده‌گی عبارت است از شرایطی که در آن، فرد احساس حزن،
نالمیدی و عدم وجود قدرت می‌کند.
هر فردی ممکن است در معرض افسرده‌گی قرار گیرد. شدت افسرده‌گی
ممکن است از کم تا زیاد متفاوت باشد؛ وقتی شدت افسرده‌گی کم
باشد فرد زندگی عادی خود را انجام می‌دهد، اما وقتی افسرده‌گی
شدید شود نمی‌تواند به زندگی عادی خود ادامه دهد و به افکاری
مثل مرگ، آسیب زدن به خود و دیگری حتی افکار خودکشی و... نیز
فکر می‌کند. افسرده‌گی مانند ابری است که همه چیز را در زندگی فرد
تبیه کرده و لذت زندگی را از او می‌گیرد؛ اما خوشبختانه افسرده‌گی
قابل درمان است.



علایم و نشانه‌های افسردگی

برخی از نشانه‌ها و علایمی که ممکن است در صورت ابتلا به افسردگی

تجربه کنید عبارتند از:

احساس ناراحتی

از دست دادن علاقه به موضوعاتی که پیش از این، جذاب و لذت‌بخش بودند

گریه زیاد یا احساس ناتوانی برای گریستان

احساس تنها بی‌حتی اگر در جمع باشید

خستگی و کمبود انرژی

بی قراری

مشکلات خواب

احساس بد در ساعتهای به‌خصوصی از روز (معمولاً صبح)

کاهش یا افزایش اشتها و وزن

از دست دادن اعتماد به نفس

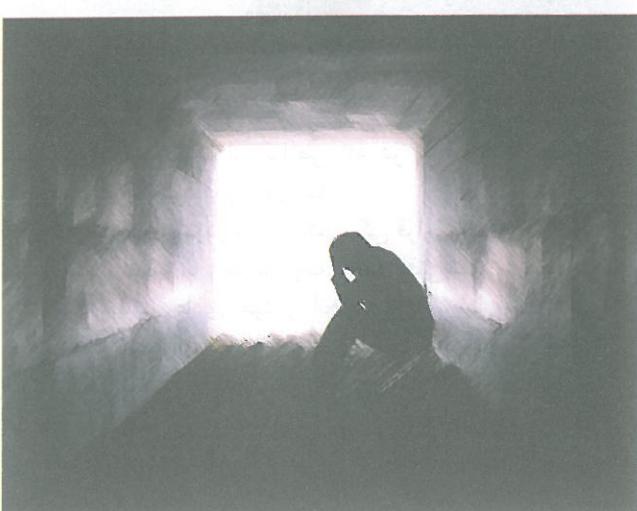
منتظر اتفاقات ناگوار بودن و داشتن افکار منفی یا غم‌انگیز

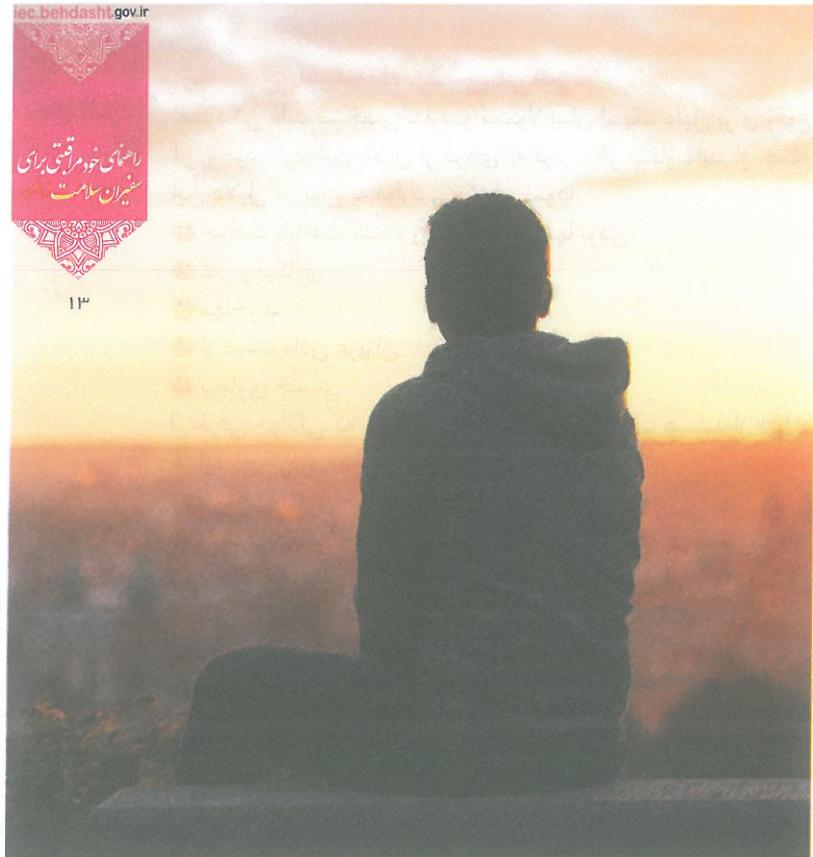
احساس یأس و نالمیدی

افکاری در مورد مرگ و خودکشی

احساس تنفر از خود

کاهش حافظه و تمرکز





ممکن است انجام کارهای ساده برای شما مشکل باشد 😊

ممکن است انجام کارهای روزمره برای شما دشوار باشد 😊

ممکن است ارتباط خود را با افراد دیگر قطع کنید 😊

البته هر کسی که به بیماری افسردگی مبتلا باشد، همه این علایم را هم‌مان نخواهد داشت. همچنین ممکن است این احساسات و افکار را تا مدتی پس از، از دست دادن عزیزان خود یا برخی مشکلات زندگی، تجربه کنید که معمولاً به مرور زمان حل و فصل می‌شوند. چنین شرایطی برای مدت محدود، امری طبیعی است؛ اما اگر این احساسات خیلی شدید باشند یا برای مدت طولانی ادامه یابند، احتمالاً نشانه پیشرفت افسردگی هستند. اکثر مردم گفتگو در مورد این احساسات را با فردی که به ایشان اهمیت می‌دهد، مفید می‌دانند.



چه چیزی سبب افسردگی می‌شود؟

افسردگی علت مشخصی ندارد و عموماً بیش از یک دلیل برای وقوع آن وجود دارد. این دلایل از فردی به فرد دیگر متفاوت‌اند. از جمله این دلایل می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

حوادث ناراحت کننده زندگی مانند تنها بودن 😕

فقر و بیکاری 😕

مهاجرت 😕

از دست دادن عزیزان 😕

بیماری جسمی 😕

از طرفی حوادثی که شما فکر می‌کنید خوب و مثبت هستند از قبیل:

ازدواج کردن 😕

شروع به کاری جدید 😕

زایمان (مانند آنچه که در افسردگی پس از زایمان دیده می‌شود)، می‌توانند به عنوان یک عامل استرس‌زا برای شروع افسردگی عمل کنند.

به نظر می‌رسد برخی افراد در مقایسه با دیگران نسبت به افسردگی آسیب‌پذیرترند. این امر ممکن است به دلیل آسیب‌پذیری بیشتر ارثی و یا به دلیل تجربه‌های اولیه زندگی و تأثیر خانواده و محیط بر رشد فرد باشد.

افراد مختلف به روش‌های مختلف نسبت به افسردگی واکنش نشان می‌دهند. برخی ممکن است غمگین و گوشه‌گیر شوند و برخی دیگر پریشانی خود را با مصرف مواد و یا تحریک‌پذیری بیش از اندازه نشان دهند.





چگونه می توانم به خود کمک کنم تا احساس بهتری داشته باشم؟

فعال باشید.

فعالیت جسمی بسیار مفید است. ورزش کنید، پیاده روی کنید، بدويید، دوچرخه سواری کنید، هر آن چه که فعالیت شما را افزایش می دهد، می تواند کمک کند تا شما احساس بهبودی داشته باشید.

در مقابل سوسههای لنhar آمدن

با اصرار (لعن) نوشیدن اصل، سوداستفاده از داروهای غیر مجاز مقاومت نماید.

از داروهای غیر مجاز مقاومت نماید

با دیگران صحبت کنید.

سعی کنید احساساتتان را با نزدیکان خود در میان بگذارید. آنها حتی می توانند تنها با گوش دادن به گفته هایتان به شما کمک کنند تا به مسائل فکر کنید و راه های جدیدی پیدا کنید.

مراقب خودتان باشید.

مواظب باشید که در مقابل سوسههای کنار آمدن با افسردگی از طریق نوشیدن الکل و سوءاستفاده از داروهای غیر مجاز مقاومت کنید. شاید آنها در کوتاه مدت موثر باشند اما در دراز مدت خودشان تبدیل به مشکل می شوند.



چه درمانی برای افسردگی وجود دارد؟

روش‌های اساسی برای کمک حرفه‌ای به بیماران افسرده شامل موارد زیر است:

پزشک ممکن است برای درمان؛ از یک یا چند روش زیر کمک بگیرد:

۱ مشاوره

۲ داروهای ضد افسردگی

۳ ترکیبی از این دو روش

مشاوره: پزشک ممکن است شما را به متخصصان سلامت روان ارجاع دهد که ممکن است روانشناس یا روان‌پزشک باشد.

مشاوره بر اساس نیازهای هر فرد تنظیم می‌شود. برای این نوع درمان، باید به موارد زیادی توجه کرد. این موارد شامل علت افسردگی، شرایط و جنبه‌های فردی و روش‌های مقابله شما با مشکلات است.

مشاوره و روان‌درمانی انواع مختلفی دارند. درمانگر به شما کمک می‌کند تا:

✳ مشکلات خود را بهتر درک کنید.

✳ افکار منفی خود را شناسایی کنید.

✳ افکار مثبت را جایگزین آن‌ها کنید.

✳ به دنبال راهکاری برای غلبه بر افسردگی باشید.

اچھے متفق

خود را

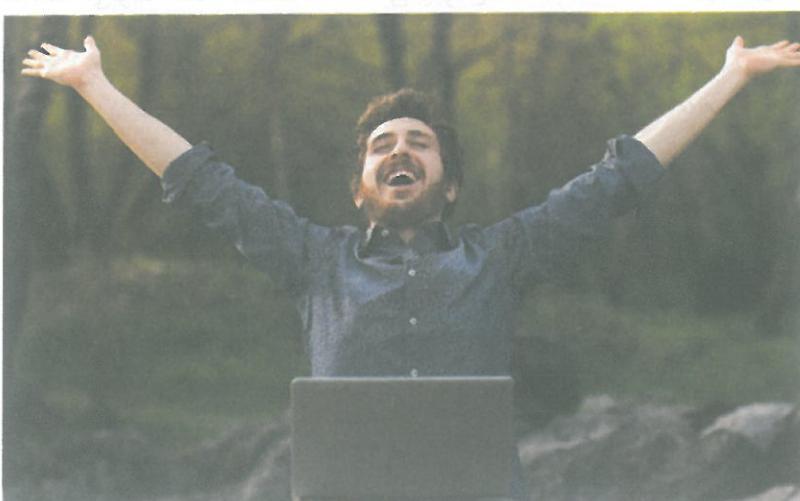
شناختیں لیں

و اچھے مثبت

را جایگزین

کرنے لیں

آموختن مهارت‌های زندگی نیز می‌تواند برای شما بسیار کمک کننده باشد. البته مدتی طول می‌کشد تا مزایای مشاوره منظم را احساس





۱۷

کنید، اما این نوع درمان تاکنون به بسیاری از مردم کمک کرده است و می‌تواند بسیار موثر واقع شود.

 **دارودرمانی:** نوع دیگری از درمان، استفاده از داروهای ضد افسردگی است که توسط پزشکان عمومی و یا روانپزشکان تجویز می‌شوند و برای درمان بسیاری از مبتلایان به افسردگی موثر بوده‌اند.

برخلاف عقیده عموم، این داروها اعتیادآور نیستند و معمولاً پس از گذشت چند ماه، زمانی که عالیم افسردگی فروکش کردند، با مشورت پزشک می‌توان مصرف آن‌ها را متوقف کرد.

 **دانستن** این موضوع مهم است که شروع و قطع مصرف داروهای ضد افسردگی به صورت خودسرانه و بدون نظر پزشک می‌تواند آسیب‌زننده باشد. هیچ‌گاه خودسرانه برای شروع، مقدار مصرف و قطع دارو تصمیم نگیرید.

 داروهای ضد افسردگی بلااصله عمل نمی‌کنند. به‌طور معمول دو تا چهار هفته زمان لازم است تا اثر مفیدشان مشخص شود و نیز باید تا مدتی پس از رفع عالیم مصرف شوند. پس ضروری است آن‌ها را منظم و به مدت مورد نیاز، طبق دستور پزشک مصرف کنید. این امر، هم در بهبود عالیم و هم در جلوگیری از بازگشت افسردگی به شما کمک می‌کند.

 لازم است بدانید که این داروها نیز مانند سایر داروهای روانپزشکی، بهویژه در ابتدای درمان، می‌توانند عوارض جانبی داشته باشند اما

شروع و مطلع
صرف
داروهای
ضد افسردگی
به صورت
خودسرانه و
بدون نظر
پزشک
می‌تواند
آسیب‌زننده باشد



در صورتی که افسردگی هستید از کجا می‌توانید کمک بگیرید؟

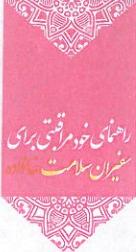
اگر فکر می‌کنید که ممکن است افسرده باشید، پزشک خانواده یا پزشک عمومی شما بهترین فردی است که در مرحله اول می‌توانید با او صحبت کنید. او می‌تواند علاوه بر شروع درمان، اطلاعاتی در مورد خدمات بیشتر را در اختیار شما قرار دهد.

داروهای ضد افسردگی
اعیادگر نیستند



نکته: در صورتی که عالیم، نشانه‌هایی وجود دارد که منجر به کاهش توانایی و کاهش عملکرد زندگی فرد و یا افکار مرگ و خودکشی شود باید به مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه شود. پیگیری و مراقبت‌های بعدی توسط کارشناس سلامت روان یا مراقب سلامت انجام می‌شود.





توصیه‌های خودمراقبتی طب ایرانی در افسردگی

طب ایرانی در خصوص سبک زندگی سالم و پیشگیری و درمان بیماری‌ها، راهکارهای متعددی را ارایه می‌دهد، بدینهی است بررسی دقیق علت هر شکایت و انتخاب بهترین راه کار با بهره‌گیری از دستورهای طب رایج و طب ایرانی باید مدنظر قرار گیرد.



اضطراب و افسردگی

خوردنی‌ها و نوشیدنی‌های توصیه شده در اضطراب و افسردگی:

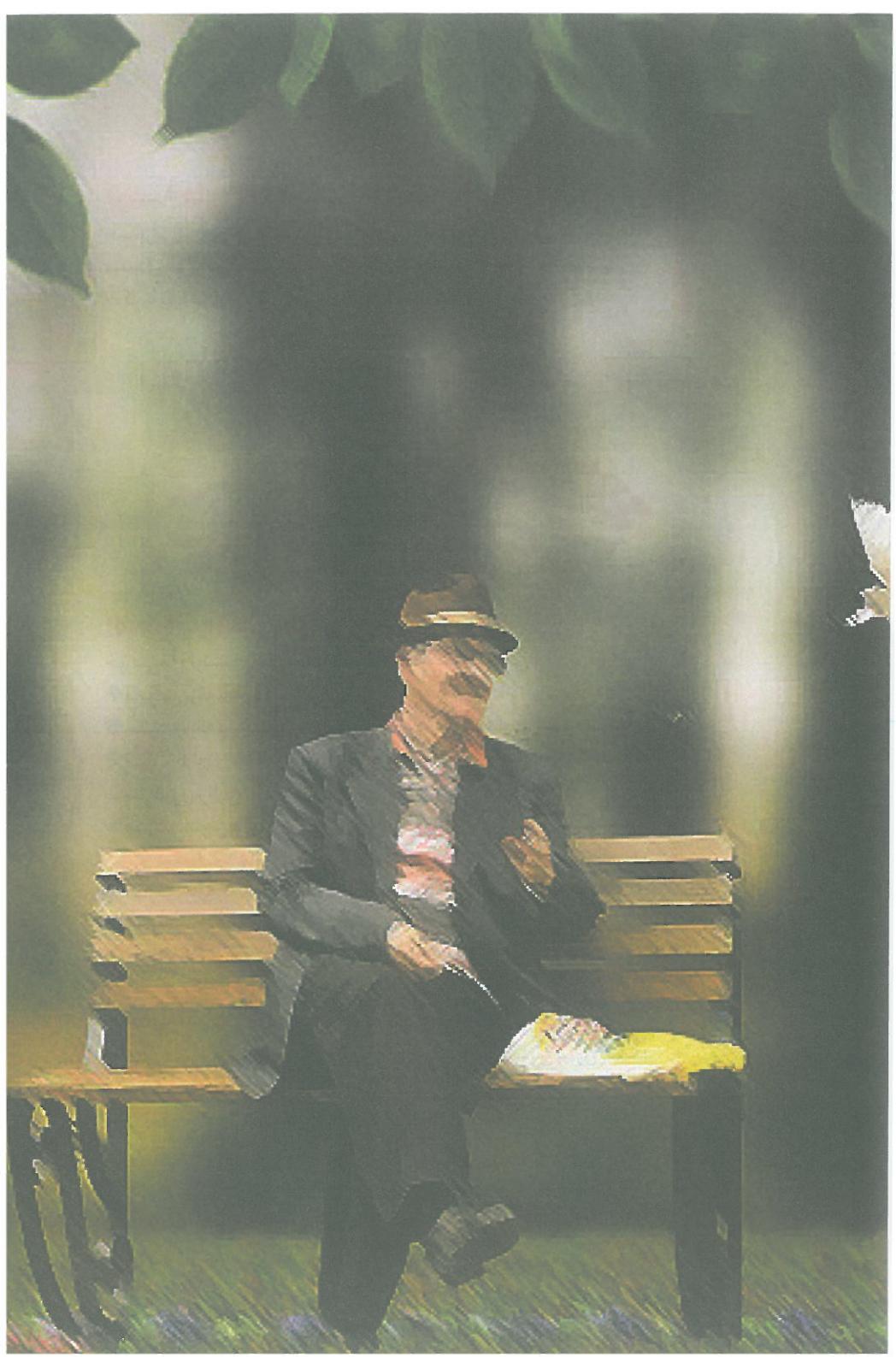
- ﴿ مصرف روزانه بادام به صورت فرنی یا حریره و یا شیر بادام
- ﴿ مصرف روزانه سیب به صورت میوه خام، مریبا، شربت، فالوده، رب و دمنوش
- ﴿ شربت نارنج و بالنگ به همراه عرقچات شادی‌آور و آرامبخش مانند عرق بیدمشک و بهارنارنج
- ﴿ مصرف دمنوش‌های به، بابونه، بهارنارنج به صورت روزانه توصیه می‌شود.

تدابیر توصیه شده در زمان اضطراب و افسردگی:

- ﴿ مصرف روزانه ۱ تا ۲ لیوان از مخلوط عرق بیدمشک و بهارنارنج با یک قاشق چای خوری تخم فرنجمشک (نام گیاه) توصیه می‌شود.
- ﴿ ماساژ و بادکش سراسری بدن روزی یک بار انجام شود.

در زمانی که اضطراب شدید دارد زیر را رعایت نمایید:

- ﴿ نفس عمیق بکشید تا ۴ شماره نگه دارید و بعد با اختیار خودتان بپرون بدھید؛ سپس ۲ شماره مکث کرده و دوباره تکرار کنید و این کار را ۱۰ بار پشت سر هم انجام دهید. این ۱۰ تنفس عمیق، حداقل ۳ بار در روز انجام گیرد.
- ﴿ به اندازه یک گردو از عسل مومدار را زیر زبان قرار داده و به مدت ۲۰ دقیقه نگه دارید؛ سپس عسل و مایع درون دهان را بلعیده و موم را مانند آدامس، چند دقیقه بجوید تا مواد داخل آن کاملاً جذب شود.



سازمانی سالم

راهنمای خودمراقبتی برای
سینه‌ران سلامت خانواده

معاونت بهداشت

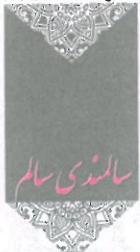
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

دفتر سلامت جمیعت، خانواده و مدارس مرکز

مدیریت شبکه

دفتر طب ایرانی و مکمل





اهداف آموزشی

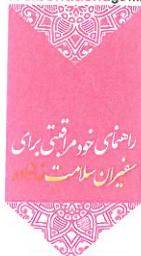
- بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهد بود:
- ﴿ خواب بهتری داشته باشید
 - ﴿ بهداشت چشم و گوش را رعایت کنید.
 - ﴿ بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید.
 - ﴿ بهداشت پا را رعایت کنید.
 - ﴿ تغذیه سالم‌تری داشته باشید.
 - ﴿ فعالیت بدنی مناسبی داشته باشید.
 - ﴿ استرس خود را مدیریت کنید.
 - ﴿ رانندگی ایمن‌تری داشته باشید.
 - ﴿ احابت مزاج بهتری داشته باشید.
 - ﴿ از بی اختیاری اداری پیشگیری کنید.
 - ﴿ از زانو و کمر خود محافظت کنید.
 - ﴿ از پوکی استخوان پیشگیری کنید.



مقدمه

با افزایش سن و به عبارتی در دوران سالمندی، تغییراتی در بدن به وجود می‌آید که این تغییرات، فرد سالمند را مستعد انواع آسیب‌ها و کاهش کیفیت زندگی می‌کند. اصلاح الگوی زندگی و توجه به کیفیت آن تا حد بسیار زیادی می‌تواند باعث افزایش کارآیی و استقلال سالمندان شود و آن‌ها را در کنترل عوارض مرتبط با سالمندی و درمان‌های آن کمک نماید. با آموزش شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی، تغذیه مناسب، ورزش منظم، کنترل وزن، کاهش استرس و خودداری از مصرف خودسرانه داروها و ... بهبود وضعیت زندگی و ارتقای سلامت سالمندان امکان‌پذیر خواهد بود.

اصلاح الگوی
زنده و توجه به
کیفیت آن تاحد
بیزیزیاری
من توانند باعث
افزایش
استقلال
سالمندان شود



۲۳

برای شام
یک غذای
سبک بخورید.
صلح از خواب
یک لیوان
شیر گرم
بنوشید

بهداشت خواب در سالمدان

با ورود به دوره سالمندی، تغییراتی در وضعیت خواب ایجاد می‌شود، بهویژه نیاز به خواب شبانه کاهش می‌یابد. پس نباید انتظار داشته باشید که مانند دوران جوانی بخوابید و باید سعی کنید از وقت اضافی تان بهتر استفاده کنید. برای داشتن خواب بهتر، توصیه‌های خودمراقبتی زیر می‌توانند کمک‌کننده باشند:

بایدها:

- ➊ هر روز به طور منظم، ورزش کنید. پیاده‌روی بسیار مفید است و به بهتر شدن خواب کمک می‌کند. بهتر است تمرين‌های ورزشی را حداقل دو ساعت قبل از خواب خاتمه دهید.
- ➋ هنگامی که واقعاً احساس می‌کنید خواب‌تان می‌آید، به بستر بروید.
- ➌ قبل از خواب، یک دوش آب گرم بگیرید.
- ➍ برای شام، یک غذای سبک بخورید. قبل از خواب، یک لیوان شیر گرم بنوشید.



﴿ اگر احساس می کنید خوب نمی خوابید، به پزشک مراجعه کنید.
هرگز بدون تجویز پیشک، از داروهای خواب آور استفاده نکنید. چون
صرف خودسرانه آنها می توانند مشکل خواب تان را بدتر کند.

﴿ از چرت های روزانه اجتناب کنید؛ یا آنها را به حداقل برسانید.
عادت کنید شبها در یک ساعت معین به رختخواب بروید و صبح در
یک ساعت معین بیدار شوید.

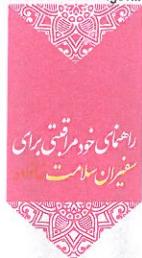
﴿ اگر پس از رفتن به بستر، خواب تان نبرد، از رختخواب خارج شده
و خود را با کاری سرگرم کنید و تا وقتی خواب تان نمی آید به بستر
نروید. همچنین از تماشای تلویزیون یا مطالعه در بستر پرهیز کنید.
﴿ بعد از ساعت ۶ بعد از ظهر مایعات کمتری بنوشید. بهخصوص از
نوشیدن مایعاتی مثل چای و نوشابه گازدار خودداری کنید.
﴿ پس از شام، چای و یا قهوه نتوشید.



بهداشت چشم در سالمندان

با افزایش سن تغییراتی در تمامی قسمت های بدن به وجود می آید،
گرچه این تغییرات طبیعی اند اما می توانند منجر به بیماری شوند.
آشنایی با این تغییرات و آموزش نحوه برخورد صحیح با آنها می تواند
بسیاری از تغییرات چشم در دوران پیری را کنترل کند و یا به تعویق
انداخته و سلامتی سالمندان را حفظ کند.

هرگز برون
تجویز نکن،
از داروهای
خواب آور
استفاده نکنید



شایع ترین مشکلات چشم در دوران سالمندی

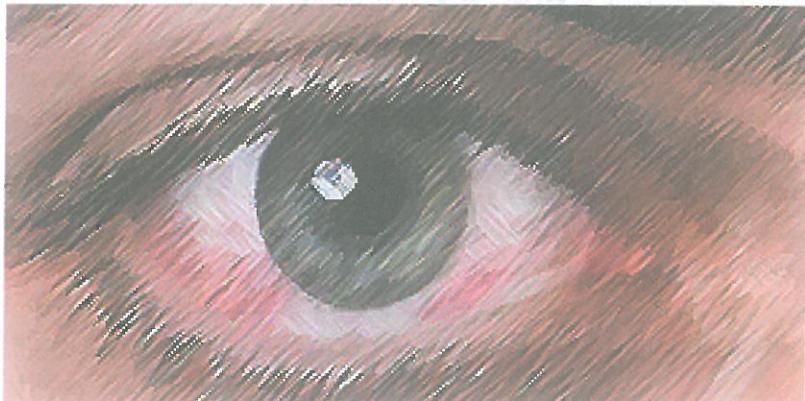
۱ عادت کردن چشم‌ها به تاریکی: وقتی در شب وارد اتاقی می‌شوید که چراغ آن خاموش است، مدتی طول می‌کشد که چشم شما به تاریکی عادت کند و کلید برق را پیدا کنید. با افزایش سن، چشم‌ها دیرتر به تاریکی عادت می‌کنند. بنابراین هنگام ورود به اتاق تاریک یا هنگام بیرون رفتن در شب عجله نکنید و اول چراغ را روشن کنید. این امر می‌تواند از افتادن و بروز شکستگی پیشگیری کند.

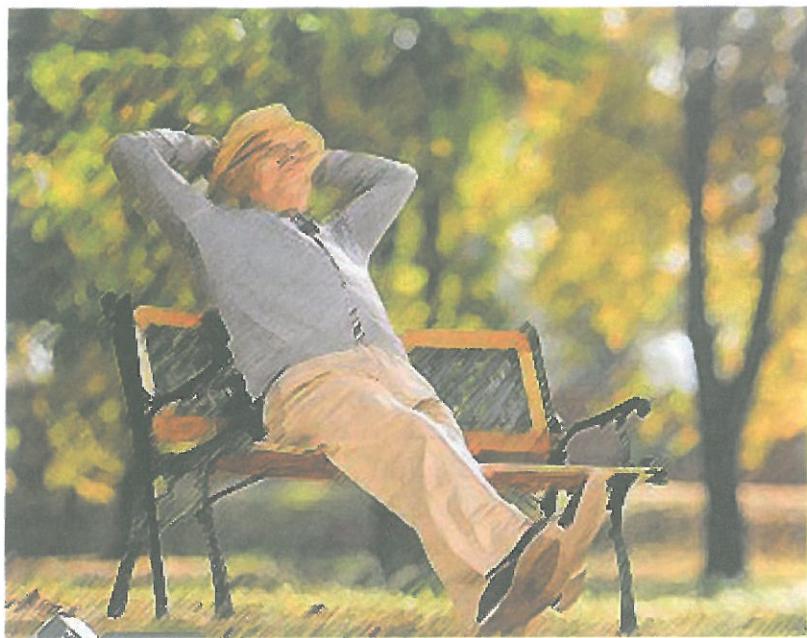
۲ پیرچشمی: شاید برای شما هم پیش آمده است که نتوانید سوزن را نخ کنید و یا موقع خواندن روزنامه زود خسته یا دچار سردرد شوید. در حالی که تابلوها و چیزهایی را که دور هستند به راحتی می‌بینید. این حالت پیرچشمی است. پیرچشمی با افزایش سن به وجود می‌آید. این مشکل با مراجعه به پزشک و تهیه عینک برطرف می‌شود.

۳ آب‌مروارید: در بیماری آب‌مروارید عدسی چشم کم کم در می‌شود و نمی‌توان به راحتی دید. این بیماری با یک عمل جراحی سرپایی و جای گذاری لنز داخل چشمی برطرف می‌شود.

۴ عفونت‌های چشمی: چشم در مقابل آلودگی بسیار حساس است و یک تماس جزیی به عنوان مثال مالیدن چشم با دست آلوده می‌تواند موجب عفونت چشم شود. این عفونت با قرمزی، خارش، سوزش، آبریزش و جمع شدن ترشحات چرکی در گوشه چشم همراه است. عفونت‌های چشم مسری است و با رعایت بهداشت و درمان داروبی با تجویز پزشک بهبود می‌یابد.

چشم در
مقابل آلودگی
بیماری
است و با
تماس جزیی
به عنوان
مثال مالیدن
چشم با دست
آلوده می‌تواند
موجب عفونت
چشم شود





توصیه‌های خودمراقبتی

❖ در صورت بروز هر نوع ناراحتی در دیدن، مثل تار شدن دیدن، دیدن جرقه‌های نورانی، مگس پران، کج و معوج دیدن خطوط صاف، درد و قرمزی چشم‌ها و ... به پزشک مراجعه کنید.

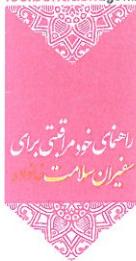
❖ حتی اگر مشکلی ندارید، معاینات دوره‌ای چشمپزشکی را انجام دهید. این معاینات به تشخیص بهموقع و پیشگیری از بسیاری بیماری‌های چشمی کمک می‌کند.

❖ در هوای آفتابی برای محافظت از چشم‌ها از عینک آفتابی استفاده کنید.

❖ در صورت ورود گردوغبار به چشم، چای تازه‌دم ولرم‌شده تنها محلول خانگی است که می‌توانید برای شستشوی چشم از آن استفاده کنید. البته به شرطی که فنجان و دسته‌های شما کاملاً تمیز باشد. اگر پس از شستشو احساس کردید که چیزی در چشم شما باقی مانده است، از دست کاری چشم‌تان خودداری کرده و به پزشک مراجعه کنید. شستشو باید از گوشه چشم به سمت بیرون انجام شود.

❖ مطالعه و کارهای چشمی (مانند سوزن نخ کردن) را در نور کافی انجام دهید.

حسن الامر
مشکل ندارید،
معاینه
در هر ایام
چشمپزشکی
را انجام دهید

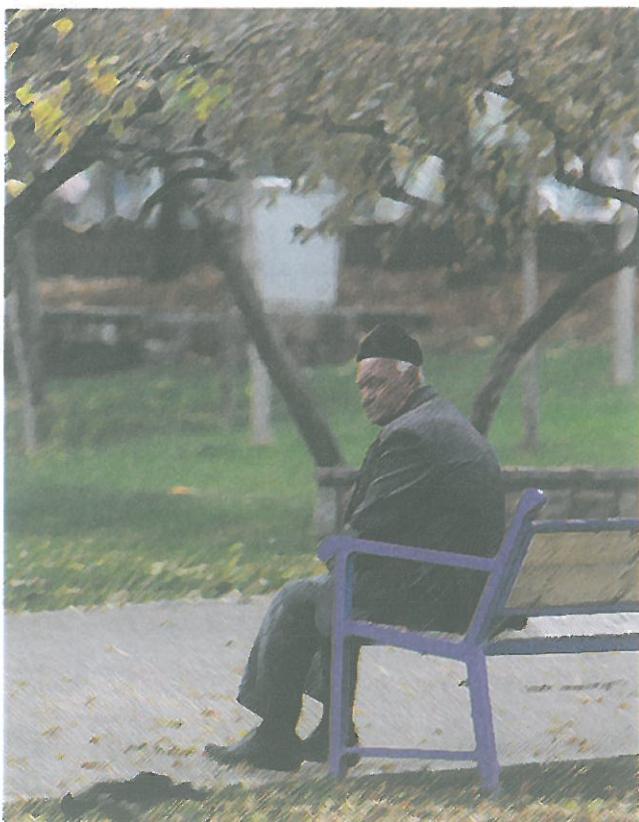


✳ مصرف سبزی و میوه‌های حاوی ویتامین «آ» مانند هویج، گوجه‌فرنگی و نارنگی، اسفناج، آنبه، کدو‌حلوایی، کلم بروکلی، فلفل دلمه‌ای و زردآلو را فراموش نکنید. مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها در سلامت چشم سالم‌مندان تاثیر ثابت شده دارند.

✳ برای کنترل فشارخون و قندخون به پزشک مراجعه کنید؛ زیرا تشخیص ندادن و درمان نکردن به موقع آن‌ها می‌تواند، عوارض چشمی شدیدی را به وجود بیاورد. بیماران دیابتی ضروری است که حداقل سالی یکبار توسط متخصص چشم ویزیت شوند.

✳ سیگار کشیدن و در معرض دود سیگار قرار گرفتن خطر ابتلا به آب‌مروارید، و خشکی چشم و سایر بیماری‌های چشمی را بیشتر می‌کند.

برای کنترل
فشارخون
و قندخون
به پزشک
مراجعه نماید؛
زیرا شخص
ندارد
و درمان
نکردن
به موقع آن‌ها
می‌تواند
عوارض
چشم
شدیدی را
به وجود بیاورد





بهداشت گوش در سالمندان

شنیدن صدای موجود در محیط اطراف، در بسیاری از موقع مرا از خطر آگاه می‌کند. در هنگام عبور از خیابان و یا رانندگی، کم‌بودن قدرت شنوایی می‌تواند موجب بروز حادثه شود. برطرف شدن مشکلات شنوایی به برقراری ارتباط بهتر با اطرافیان کمک می‌کند. شایع‌ترین علتهای کم شنوایی در سالمندی عبارت است از:

کم شدن قدرت شنوایی به دلیل افزایش سن

با افزایش سن، کاهش شنوایی کم‌کم بروز می‌کند؛ بنابراین معاینه توسط پزشک لازم است. اگر کم شدن قدرت شنوایی مربوط به افزایش سن باشد، با استفاده از سمعک، شنوایی بهتر می‌شود.

جمع شدن جرم در گوش

به طور طبیعی در مجرای گوش جرم درست می‌شود. این جرم زردرنگ و چرب است و برای محافظت از مجرای گوش لازم است. جرم گوش خود به خود به طرف بیرون حرکت می‌کند و از مجرای گوش خارج می‌شود. بنابراین نیازی به دست‌کاری و خارج کردن جرم گوش وجود ندارد.

از فرو بردن اجسامی مانند دسته عینک، سنجاق، سر خودکار و حتی گوش پاک کن در گوش خودداری کنید. چون علاوه بر آسیب رساندن به ماجرا و یا پرده گوش، موجب فشرده شدن جرم گوش در ته ماجرا می‌شوید.

در هنگام حمام کردن از فرو بردن لیف در مجرای گوش و شستن



در هنگام عبور از خیابان و یا رانندگی، کم‌بودن قدرت شنوایی من تواند موجب بروز حادثه شود



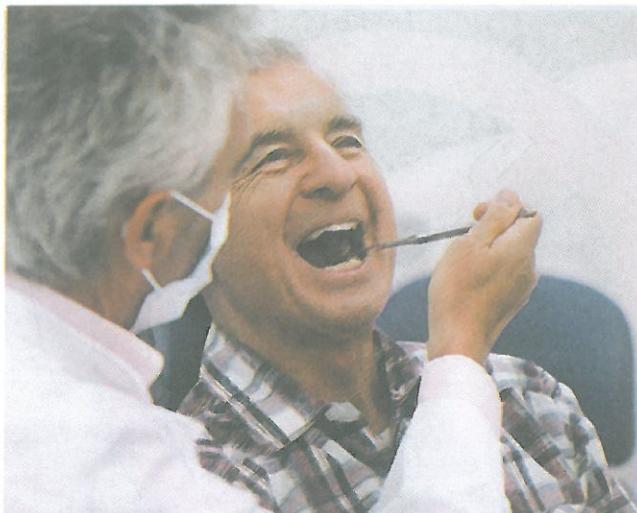
آن با صابون یا شامپو خودداری کنید؛ چون مواد شوینده باعث تحریک مجرای گوش می‌شود و می‌تواند موجب عفونت گوش شود.
بعد از حمام کردن نیز برای خشک کردن مجرای گوش هرگز از گوش پاک کن استفاده نکنید، زیرا گوش پاک کن باعث تجمع و فشرده شدن جرم در انتهای مجرای گوش می‌شود. علاوه بر این ممکن است پنبه نوک آن داخل مجرا باقی بماند.

پس از حمام کردن، برای خشک شدن مجرای گوش، می‌توانید گوشه یک دستمال نخی را به صورت فتیله درآورید و در ابتدای مجرای گوش قرار دهید تا به تدریج آب جذب شده و مجرا خشک شود.
در مواردی که ترشح جرم گوش، افزایش یافته یا به علت دست کاری در ته مجرا جمع شده باشد، مراجعه به پزشک برای شستشوی گوش ضروری است.

سوراخ شدن پرده گوش

عفونت گوش و یا فرو بردن اجسام نوک تیز می‌تواند موجب سوراخ شدن پرده گوش شود. سوراخ شدن پرده گوش نیز یکی از علتهای کاهش شنوایی است و برای بهبود آن باید به پزشک مراجعه کرد. اگر پرده گوش شما سوراخ است قبل از حمام کردن یک پنبه آغشته به واژلین را جلوی مجرای گوش قرار دهید تا مانع ورود آب به مجرای گوش شود. زیرا ورود آب به داخل گوش احتمال عفونت دوباره را بیشتر می‌کند.

سوراخ شدن
پرده گوش
بلوچ از
بلوچ از
علتهای
کاهش
شنوایی است
و برای بصور
آن باید به
پزشک مراجعه
کرد



بهداشت دهان و دندان در سالمندان

عدم رعایت بهداشت دهان و دندان در دوره سالمندی یک عامل خطر مهم، برای سلامت عمومی بدن است. مراقبت از دندان‌ها و رعایت بهداشت دهان، اهمیت زیادی دارد؛ زیرا:

۱ مهم‌ترین کار دندان‌ها، جویدن است. اگر بتوانید غذا را بهخوبی بجویید، از خوردن غذا بیشتر لذت خواهید برد. اگر غذا خوب بجویده شود، هضم غذا راحت‌تر انجام می‌شود و مشکلات گواراشی کمتری خواهید داشت.

۲ همه دوست دارند که دندان‌های سالم و دهان خوشبو داشته باشند. بوی بد دهان، علاوه بر اینکه موجب دوری اطرافیان می‌شود، برای خود شما نیز آزار دهنده است.

۳ با رعایت بهداشت دهان و دندان، دچار عفونت‌های لثه و دندان‌ها نمی‌شوید. این نوع عفونت‌ها را نباید کم اهمیت دانست، زیرا عفونت‌های لثه و دندان به دهان محدود نمی‌شوند و ممکن است از طریق خون، به سایر قسمت‌های بدن مثل قلب برسند و باعث آسیب آنها شوند.

۴ در هر سنی با داشتن دندان طبیعی یا مصنوعی و حتی بدون دندان، باید بهداشت دهان را رعایت کنید. بسیاری از سالمندان علاوه بر دندان‌های طبیعی، تعدادی دندان روکش شده، دندان کاشته شده و یا دندان مصنوعی ثابتی که به وسیله گیره به دندان‌های کناری وصل شده باشد، دارند. تمیز کردن این دندان‌ها نیز مانند دندان‌های طبیعی است؛ اما نخ کشیدن

در هر سنی
با داشتن
رنداں
طبیعی یا
مصنوعی و
حتی بدون
رنداں، باید
بهداشت
دهان را
رعایت کنید

و مسوак زدن این دندان‌ها باید با دقت و توجه بیشتری انجام شود؛ زیرا احتمال گیرکردن خردمندانهای غذا در بین این دندان‌ها بیشتر است.

توصیه‌های خودمراقبتی

- ⊕ حداقل روزی ۲ بار مسواك بزنید. بهتر است مسواك زدن بعد از خوردن غذا باشد.
- ⊕ از یک مسواك، بیشتر از ۳ یا ۴ ماه استفاده نکنید.
- ⊕ در صورت پوسیدگی دندان، هرچه سریع‌تر برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه کنید.
- ⊕ حداقل سالی یکبار برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کنید.
- ⊕ موهای مسواك نباید خیلی نرم یا خیلی سفت باشد. بهتر است از مسواك نوع متوسط استفاده کنید.
- ⊕ از نمک خشک یا جوش‌شیرین برای مسواك کردن یا شستن دندان‌ها با انگشت استفاده نکنید. این مواد خشک باعث ساییدگی دندان می‌شوند.
- ⊕ اگر در موقع مسواك زدن، لته شما خونریزی می‌کند، مسواك زدن را قطع نکنید و به دندانپزشک مراجعه کنید.
- ⊕ برای جلوگیری از خشک شدن دهان، خودسرانه دارو مصرف نکنید.
- ⊕ برای جلوگیری از خشک شدن دهان، از سیگار یا سایر انواع دخانیات مثل قلیان و چپق استفاده نکنید.

بهداشت پا در سالمندان

- ⊕ با شستشوی پاها با آب ولرم خستگی تان را کاهش دهید.
- ⊕ جوراب‌های نخی بپوشید. کش جوراب نباید سفت باشد و بهتر است ساق آن بالاتر از برآمدگی مج پا قرار گیرد.
- ⊕ از کفشی استفاده کنید که پاهاش شما را حفاظت کند و از سرخوردن و افتادن شما جلوگیری کند.
- ⊕ بهتر است در منزل و روی فرش نیز دمپایی بپوشید. دمپایی باید کاملاً اندازه پا باشد.
- ⊕ در هنگام استراحت، پاها را ماساژ دهید. این کار به افزایش جریان خون و کاهش ورم پاها کمک می‌کند و خستگی پا را از بین می‌برد.
- ⊕ سیگار کشیدن در برخی افراد موجب زخم و سیاه شدن انگشتان پا می‌شود.



تغذیه سالم در سالمندان

مهمترین راهنمای تغذیه‌ای برای این سنین، تهیه غذاهای ساده و کم حجم است که تمامی نیازهای فرد به مواد مغذی را تامین کرده و در عین حال مناسب با فرهنگ مصرف فرد باشد. بدین منظور مصرف متعادل و روزانه مواد غذایی شامل همه گروههای غذایی توصیه می‌شود.

۱۳۲



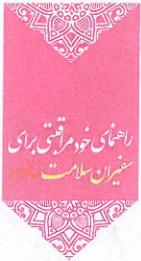
توصیه‌های خودمراقبتی

❶ در افراد مسن مصرف روزانه ۸ لیوان مایعات ترجیحاً آب، برای پیشگیری از بروز بیوست و کم‌آبی بدن توصیه می‌شود، زیرا افراد مسن علیرغم نیاز واقعی به مایعات، کمتر احساس تشنگی می‌کنند و به همین دلیل بیشتر مستعد کم‌آبی بدن و ابتلاء به بیوست هستند.

❷ نیاز غذایی افراد مسن به انرژی، کمتر از سایر گروههای سنی است. برای محدود کردن دریافت انرژی، توصیه می‌شود مصرف غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی را بیشتر کنید و مصرف مواد شیرین و چربی‌ها را نیز کاهش دهید.

❸ باید به اندازه‌ای غذا بخورید که ضمن تامین نیازهای اساسی بدن، وزن ایده‌آل خود را نیز حفظ نمایید؛ بنابراین پروتئین مورد نیاز بدن باید از منابع کم کالری و باکیفیت بالا (از لحاظ پروتئین) مانند گوشت‌های کم چربی، مرغ، ماهی، تخم مرغ، فراورده‌های لبنی بدون چربی یا کم چربی تامین شود. مقدار پروتئین بدن در دوره سالمندی کم می‌شود. بنابراین باید در این دوره پروتئین بیشتری مصرف کنید.

در افراد مسن
مصرف روزانه
۸ لیوان
مایعات ترجیحاً
آب برای
پیشگیری از
بروز بیوست و
کم‌آبی بدن
توصیه می‌شود



﴿ مصرف چربی‌ها باید در رژیم غذایی سالمندان محدود شود.
 ﴿ مصرف ماهی به علت داشتن چربی مفید امگا ۳، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود. توصیه می‌شود حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف شود.

﴿ مصرف زرد تخم مرغ باید محدود شود. زیرا حاوی مقادیر زیادی کلسترول است. بهتر است بیشتر از ۴ الی ۵ تخم مرغ در هفته چه به تنها ی و چه داخل کوکو و سایر غذاها مصرف نشود و چنانچه چربی خون بالا است و یا فرد مبتلا به فشارخون بالا یا چاقی است، حداکثر ۳ عدد تخم مرغ در هفته مصرف شود.

﴿ سبزی‌ها و میوه‌ها حاوی مقدار زیادی فیبر، مقدار کمی چربی، فاقد کلسترول و دارای مقادیر زیادی ویتامین هستند و از بروز بیماری‌های قلبی عروقی پیشگیری می‌کنند.

﴿ در سالاد به جای سس‌های چرب، باید از کمی روغن زیتون با آبلیمو یا سرکه و سبزی‌های معطر استفاده شود. همچنین می‌توان ماست را جایگزین سس مایونز در سالاد کرد.

﴿ مصرف غذاهای سرخ‌کرده باید کاهش یابد و ترجیحاً غذا به صورت آبپز، بخارپز، کباب شده یا تنوری تهیه شود.

﴿ به جای روغن‌های جامد، کره مارگارین و چربی‌های حیوانی باید از روغن‌های مایع مثل روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن ذرت استفاده شود.

﴿ با افزایش سن، نیاز بدن به مصرف منابع غنی کلسیم (مانند شیر و لبنیات) و تامین ویتامین «د» (استفاده از نور مستقیم آفتاب، جگر و روغن کبد ماهی) افزایش می‌یابد. مکمل دارویی کلسیم با نظر پزشک باید مصرف شود. برای پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین «د»، از طریق شبکه‌های بهداشتی و درمانی به سالمندان هر ماه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین «د» داده می‌شود.

﴿ با افزایش سن توانایی جذب ویتامین «ب ۱۲» بدن حتی در افرادی که عملکرد عصبی طبیعی دارند، کاهش می‌یابد. گوشت قرمز، ماهی و تخم مرغ از منابع ویتامین «ب ۱۲» هستند.

﴿ کم خونی فقر آهن در سالمندان نسبت به افراد دیگر شیوع کمتری دارد اما در افرادی که از غذاهای آهن دار کمتر مصرف می‌کنند شایع است. زرد تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، حبوبات و سبزی‌های

صرف زرد
تخم مرغ باید
محروم شود.

زیرا حاوی
مقادیر زیادی
کلسترول

است. بهتر
است بینت
از ۴ الی ۵

تخم مرغ در هفته
چه به تنها ی و
چه داخل کوکو

و سایر غذاها
صرف نشود



برگ سبزتیره مانند جعفری، برگ چغندر و گشنیز از منابع آهن هستند.

﴿ جگر، گوشت، حبوبات و غلات و مغزها (پسته، بادام، گردو و فندق) از منابع غذایی حاوی روی هستند. برخی از علایم کمبود روی شبیه علایمی است که به طور طبیعی همزمان با سالمندی بروز می‌کند، مانند کاهش حس چشایی و التهاب پوست.﴾

﴿ باید از خوردن مواد غذایی که سفت و ریشه‌ریشه هستند و بلع و هضم آنها مشکل است، اجتناب شود. اگر مشکلات دندانی وجود دارد باید با استفاده از خرد کردن و یا رنده کردن، سبزی‌ها و میوه‌های خام مصرف شوند.﴾

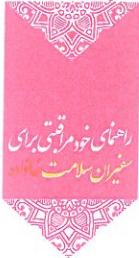
﴿ برای این که چربی مورد نیاز بدن تامین شود، باید روزانه یک قاشق سوپ‌خوری روغن گیاهی مثل روغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف شود.﴾

﴿ باید تا حد امکان مصرف ادویه، نمک و شکر کاهش یابد.﴾

﴿ باید از نوشیدن چای یا قهوه از یک ساعت قبل تا دو ساعت بعد از خوردن غذا خودداری شود.﴾

﴿ سالمندان باید هر روز صبحانه بخورند.﴾

غذاهای باید
بهصره
آپنیز، بخاریز،
لباب شده
یا تمریز
مصرف شوند



فواید فعالیت بدنی در سالمندان

داشتن فعالیت بدنی و ورزش مناسب کمک می‌کند تا سالم‌تری را تجربه کنید. فعالیت بدنی را باید به صورت پیوسته، مداوم و بر اساس اصول صحیح انجام داد. سالمندان باید حداقل فعالیت‌هایی باشد که شدت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه، ۵ روز در هفته انجام دهند و یا می‌توانند ۱۵۰ دقیقه در یک هفته فعالیت کنند. بیشتر این فعالیت‌ها باید فعالیت‌هایی باشند که باعث تقویت عضله و افزایش تعادل بدن می‌شوند.

فواید فعالیت بدنی در دوران سالم‌تری:

۱ کارآبی مفاصل را بیشتر می‌کند.

۲ از پوکی استخوان‌ها جلوگیری می‌کند.

۳ از بیماری‌های قلبی - عروقی پیشگیری می‌کند.

۴ موجب کاهش فشارخون می‌شود.

۵ ظرفیت ریه برای جذب اکسیژن را افزایش می‌دهد.

۶ وضعیت خواب را بهتر می‌کند.

۷ افسردگی و استرس را کاهش می‌دهد.

۸ از اضافه وزن و چاقی جلوگیری می‌کند.

۹ به پیشگیری از ابتلا و کنترل دیابت، سرطان و سکته مغزی کمک می‌کند و باعث بهبود خون‌رسانی به اندام‌های بدن می‌شود.

اگر می‌خواهید:

کمتر به اطرافیان وابسته باشید، کارهای مورد علاقه‌تان

را انجام دهید، زندگی شاداب داشته باشید و هزینه

کمتری را صرف درمان کنید، باید ورزش کنید.

داشتن
فعالیت بدنی و
ورزش مهربان
لهم من کنم
سالم‌تری
سالم‌تری
راتجه به نشید.
فعالیت بدنی
برای بدرجه
پیوسته، مداوم
و براسن
اصول صحیح
انجام دار





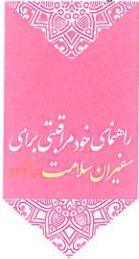
حرکات گش و نرمشی

این حرکات، تمرینات ساده‌ای هستند که می‌توانید با انجام آن‌ها بدن خود را برای انجام سایر تمرینات آماده کنید. می‌توانید این تمرینات گرم‌کننده را انجام دهید:

۱ قبل از انجام هر حرکت یک‌نفس عمیق بکشید.
۲ بایستید و دست‌ها را روی شانه بگذارید. در حالی که به روبرو نگاه می‌کنید، شانه‌ها را به سمت عقب بکشید. از یک تا شش بشمارید. به حالت اول برگردید.

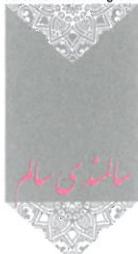
۳ بایستید و دست‌ها را روی شانه بگذارید. در حالی که به روبرو نگاه می‌کنید، شانه‌ها را به سمت جلو بکشید. از یک تا شش بشمارید. به

حرکات
گش و
نرمشی
تمرینات
ساده‌ای
هستند که
آن،
بلن برای
انجام سایر
تمرینات آماده
می‌شود



- ۴ در حالی که دستها در کنار بدن آویزان است، هر دو شانه را بالا برید. از یک تا شش بشمارید. به حالت اول برگردید.
- ۵ دست راست را به سمت بالا ببرید. مثل این که می‌خواهید دست‌تان را به سقف بزنید. به حالت اول برگردید. این حرکت را با دست چپ تکرار کنید. ۴ تا ۸ بار این حرکت را تکرار کنید.
- ۶ در حالی که دست‌ها در کنار بدن آویزان است، بایستید. هر دو دست را به سمت جلو بیاورید. انگشتان دست را در هم فرو کنید. دقیت کنید که کف دست‌ها رو به جلو و آرنج‌ها صاف باشند. از یک تا





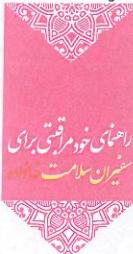
شش بشمارید. به حالت اول برگردید.

❷ دست‌ها را روی شانه بگذارید. شانه‌ها را از عقب به سمت جلو به صورت نیم‌دایره بچرخانید. در طی این حرکت آرنج‌ها خود به خود از پهلو به جلو می‌آیند. سعی کنید حرکت به‌آرامی و با کنترل انجام شود. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

❸ در ادامه حرکت قبل، شانه‌ها را از جلو به سمت عقب به صورت نیم‌دایره بچرخانید. در طی این حرکت آرنج‌ها خود به خود از جلو به پهلو می‌روند. سعی کنید حرکت به‌آرامی و با کنترل انجام شود. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

❹ پشت به دیوار بایستید. به‌آرامی به سمت راست بچرخید و سعی کنید کف دست چپ را به دیوار برسانید. به حالت عادی برگردید. این حرکت را به سمت چپ نیز انجام دهید. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

تمرينات
هزارك موجب
افرايش
تحدار ضربان
حده و تقوی
من شوند
و مصرف
آئین در طبع
این حرکت
افرايش
من يابد



۱۰ پشت یک صندلی بایستید. پشتی صندلی را با دودست بگیرید. پای راست را جلو و پای چپ را به اندازه یک گام، عقب قرار دهید. زانوی پای راست را خم کنید. در حالی که زانوی پای چپ صاف و کف پای چپ روی زمین است. پنجه پاهای باید رو به جلو باشد. (اگر حرکت را درست انجام دهید در پشت ساق پای چپ احساس کشش می‌کنید). بعد، از یک تاشش بشمارید. به حالت عادی برگردید. این حرکت را در حالتی که پای چپ جلو و پای راست عقب است تکرار کنید.

۱۱ دو دقیقه در جا راه بروید. پاهای بالا بیاورید و دست‌ها را آزادانه حرکت دهید مثل رژه رفتن. برای انجام این حرکت بهتر است کفش ورزشی بپوشید و یا این که زیر پای تان یک چیز نرم مثلاً چند لایه پتو یا یک تشك باشد.



تمرينات هوازى

این تمرينات موجب افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس می‌شوند و مصرف اکسیژن در طی اين حرکات افزایش می‌يابد؛ در نتيجه کارايی قلب، ريه‌ها و سیستم گردش خون افزایش می‌يابد و توانايی شما را در انجام کارهای روزانه بيشتر می‌کند. اين تمرينات شامل ورزش‌هایی مثل پياده‌روي، دويدن، دوچرخه‌سواري، شنا و كوهنوردی است.



اصول پیاده‌روی

با یک برنامه پیاده‌روی که به‌آرامی شروع شده و به‌طور تدریجی سرعت و مسافت آن افزایش یافته است، پس از مدتی می‌توانید توانایی تفسی خود را افزایش دهید. بهتر است قبل از شروع پیاده‌روی با حرکات کششی عضلات خود را گرم کنید. سپس برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده‌روی کنید. مدت پیاده‌روی را به تدریج افزایش دهید تا حداقل به یک ساعت در روز برسد. بهتر است پیاده‌روی را در دو نوبت صبح و عصر و هر بار ۳۰ دقیقه انجام دهید. اگر توانایی انجام ۳۰ دقیقه پیاده‌روی مداوم را ندارید، می‌توانید به جای آن ۳ پیاده‌روی ۱۰ دقیقه‌ای داشته باشید. بهتر است برای پیاده‌روی، مسیری هموار و با هوای تمیز را انتخاب کنید. یک بطری آب همراه خود داشته باشید. پیاده‌روی به علت تحریک عضلات و استخوان‌ها سبب افزایش قدرت عضلانی و استخوانی می‌شود.

بعض از این
قبل از شروع
پیاده‌روی
با حرکات
کششی عضلات
خود را گرم کنید



نکات قابل توجه در هنگام پیاده روی

﴿ کفش راحت، کاملاً اندازه و بنددار بپوشید که پا را در خود نگه دارد و مانع تاثیر ضربه به پا شود. همچنین جوراب ضخیم نخی که عرق پا را جذب و پاهارا را حفظ کند، بپوشید. ﴾

﴿ لباس راحت، سبک و مناسب با دمای هوا بپوشید. در تابستان لباس‌های با رنگ روشن بپوشید و در زمستان به جای یک لباس ضخیم، چند لباس نازک‌تر بپوشید تا بتوانید به تدریج با گرم شدن بدن در حین پیاده روی، لباس خود را کم کنید. ﴾

﴿ پیاده روی را با سرعت کم شروع کنید. ﴾

﴿ در یک وضعیت متعادل و راحت راه بروید. سر را بالا نگه دارید، به جلو نگاه کنید نه به زمین. در هر قدم بازوها را آزادانه در کنار بدن حرکت دهید. بدن را کمی به جلو متمایل کنید. گام برداشتن را از مفصل ران و با گام بلند انجام دهید. روی پاشنه فرود آمده و با یک حرکت نرم به جلو بروید. از برداشتن گام‌های خیلی بلند خودداری کنید. ﴾



سعن کنید
زمان خاصی
از هر روز
را ببرای
پیاده روی
در نظر بگیرید
که ختنی
که سنبه شدید
و مر صورت
امهان با
دوستان توان
پیاده روی
کنید



❷ در حین راه رفتن نفس‌های عمیق بکشید. با یک نفس عمیق از طریق بینی و با دهان بسته ریه‌ها را از هوا پرکنید و سپس هوا را از دهان خارج کنید.

❸ سعی کنید زمان خاصی از هر روز را برای پیاده‌روی در نظر بگیرید که خسته و یا گرسنه نباشد و در صورت امکان با دوستان تان پیاده‌روی کنید.

❹ اگر در سربالایی یا سراشیبی قدم می‌زنید، بدن را به سمت جلو متمایل کنید و برای حفظ تعادل، قدم‌های کوتاه‌تری بدارید.

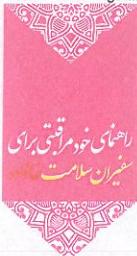
❺ مدت زمان پیاده‌روی و مسافتی که طی کرده‌اید را هر روز در تقویم خود یادداشت کنید. هفته‌ای یکبار مدت زمان پیاده‌روی را چند دقیقه افزایش دهید.

❻ در اواخر پیاده‌روی به تدریج قدم‌های خود را آهسته‌تر کنید. می‌توانید حرکات انعطاف‌پذیری را نیز انجام دهید و با این کار کم کم بدن خود را سرد کنید.

❼ اگر در حین پیاده‌روی دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا پادرد شدید، استراحت کنید و با پزشک مشورت نمایید.

سالماندان گرامی:

سن بالا و ضعف قوای جسمانی مانعی برای ورزش کردن نیست. پیاده‌روی، ساده‌ترین ورزش برای دوره سالماندی است.



روش‌های مدیریت استرس در دوران سالمندی

زمانی که به کمک نیاز دارید، از درخواست آن کوتاهی نکنید.

خود را به کاری در خانه مشغول کنید. به عنوان مثال وسایل خود را مرتب کنید، آشپزی کنید، چیزی بدوزید و ...

به کاری که مورد علاقه‌تان است، پردازید. به عنوان مثال به موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید یا برنامه‌ای را که دوست دارید از تلویزیون تماشا کنید.

با یک نفر دوست یا اقوام نزدیک صحبت کنید. اگر می‌توانید به دیدن او بروید و یا تلفنی با او صحبت کنید.

از خانه خارج شوید. برای مدت کوتاهی به دیدن مغازه‌ها بروید یا در پارک قدم بزنید.

به طور منظم ورزش کنید. ورزش منظم، علاوه بر اثرات خوبی که بر سلامت جسم دارد، سلامت ذهن را نیز افزایش می‌دهد و در کاهش فشارهای زندگی موثر است.

تمرين آرام‌سازی را انجام دهيد.

توانیم خود را در برابر خودربا ناخوشیها افزایش دهید و از عواقب بعدی آن جلوگیری کنید.



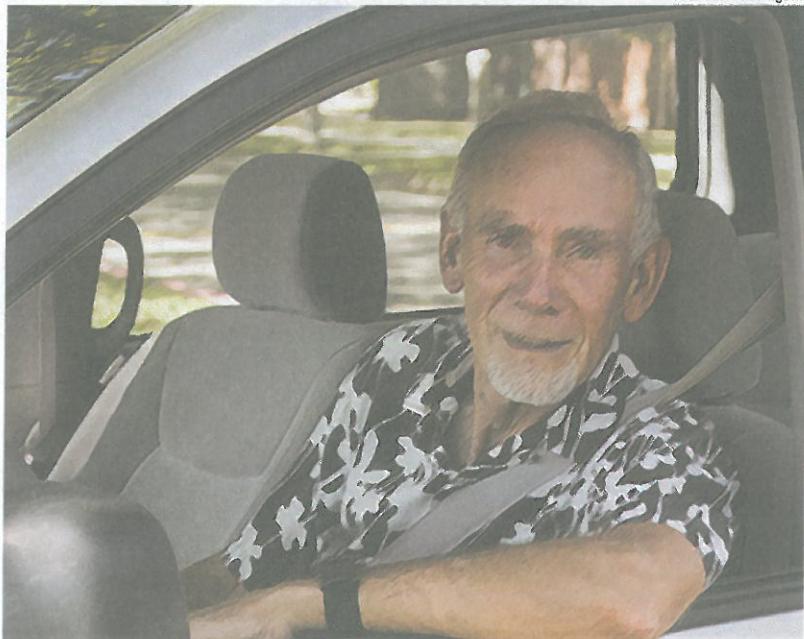
تمرین آرامسازی

- ۱ در این تمرین، عضلات به ترتیب از سر به طرف پا یا بر عکس سفت می‌شود.
۱۰ تا ۱۵ ثانیه در این حالت نگهداشته می‌شود و بعد به آرامی شل می‌شود.
این سفت شدن و شل شدن عضلات تاثیر خوبی بر آرامش ذهن می‌گذارد.
- ۲ ابتدا به یک مکان خلوت بروید. روی صندلی بنشینید. پشت خود را صاف نگه دارید. کف پاهای را روی زمین بگذارید و دستها را روی ران قرار دهید.
- ۳ ابروها را تا جایی که می‌توانید به طرف بالا بکشید و در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.
- ۴ چشم‌هایتان را محکم بیندید و پلک‌ها را روی هم فشار دهید. در این حالت نگهدارید. سپس به آهستگی چشم‌ها را باز کنید.
- ۵ زبان خود را به سقف دهان فشار دهید. فشار را نگهدارید. سپس به آهستگی رها کنید. دندان‌های خود را روی هم فشار دهید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. در صورتی که دندان مصنوعی دارید این حرکت را انجام ندهید.
- ۶ لب‌هایتان را به هم فشار دهید و چروک کنید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

به طور منظم
از این تمرین
برای تقویت
منظم،
علووه بر اثرات
خوبی‌های
سلامت جسم
دارد، سلامت
زندگی را نیز
افزایش
من (حدو
در کاهش
فشارهای
زندگی مؤثر
است



- ۷ شانه‌های خود را بالا بکشید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.
- ۸ دست راست را مشت کنید و ساعد را روی بازو خم کنید و محاکم فشار دهید. در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.
- ۹ یک نفس عمیق بکشید. ریه‌تان را از هوا پر کنید. نفس خود را حبس کنید و به شکم خود فشار وارد کنید. مثل اینکه می‌خواهید شکم خود را باد کنید. سپس به آهستگی نفس را بیرون دهید و ریه را کاملاً خالی کنید.
- ۱۰ کف‌ها را تا جایی که می‌توانید به عقب ببرید. فشار دهید و در این حالت سفت نگه دارید. سپس به آرامی رها کنید.
- ۱۱ پای راست را صاف نگه دارید. پنجه پا را به طرف بیرون بکشید. در این حالت نگه دارید. بعد پنجه پا را به طرف خودتان خم کنید. پا را سفت در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.
- ۱۲ زانوی راست را خم کنید و ران را تا جایی که می‌توانید بالا بیاورید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.



رانندگی سالمندان

اگر شما وسیله نقلیه شخصی دارید، باید بدانید که تغییراتی که بر اثر افزایش سن به وجود می‌آیند، مثل کند شدن عکس العملها و کاهش قدرت بینایی، مهارت رانندگی را کم می‌کنند.

بایدها:

✿ تا جایی که امکان دارد کمتر از وسیله نقلیه شخصی استفاده کنید.

✿ اگر رانندگی می‌کنید، حتماً برای معاينه چشم و تجدید گواهینامه رانندگی اقدام کنید. چنانچه به شما توصیه شده است که با عینک رانندگی کنید، حتماً این کار را انجام دهید.

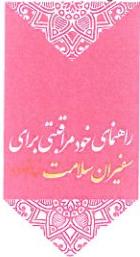
نیایدها:

✿ بهتر است شبها رانندگی نکنید. نور تند در شب، مانع دید کافی می‌شود. تلاش کنید که با برنامه‌ریزی مناسب، کارهای ضروری را در طول روز انجام دهید تا نیازی به رانندگی در شب نداشته باشید.

✿ در ساعت‌های شلوغ و پر ازدحام رانندگی نکنید. می‌توانید زمان رفت و آمد خود را در ساعت‌های خلوت روز تنظیم کنید.

✿ در مسافت‌های طولانی رانندگی نکنید.

بصتر است
شبها رانندگی
نکنید. نور تند در
شب، مانع دید
خوب می‌شود



پیشگیری از بیوست در سالمدان

افزایش سن دلیل بیوست نیست بلکه عوامل مختلفی در ایجاد آن دخالت دارند، مثلاً گاهی بیماری خاصی موجب بیوست می‌شود و لازم است که برای بررسی علت و درمان بیماری، به پزشک مراجعه شود؛ اما در اغلب موارد، شیوه زندگی فرد باعث بیوست می‌شود.

عادت‌های غذایی مثل کم خوردن مواد غذایی حاوی «فیبر» موجب بیوست می‌شود. مواد غذایی حاوی فیبر را بیشتر بخورید. این ارزان‌ترین و راحت‌ترین راه درمان بیوست است.

گلابی رسیده، آلو، توت، انگور، گوجه‌فرنگی، کاهو و سایر انواع میوه‌ها و سبزی‌ها دارای فیبر هستند. همچنین نان جو یا نان کامل گندم که دارای سبوس باشند، حاوی فیبر هستند و احتمال وقوع بیوست را کم می‌کنند.

صرف کم مایعات نیز موجب بیوست می‌شود. اگر صبح‌ها پس از بیدار شدن از خواب یک لیوان آب بنوشید، چند دقیقه بعد رودها به کار می‌افتدند.

به طور منظم ورزش کنید. نیم ساعت پیامدهای روزانه و یا انجام سایر تمرینات ورزشی به برطرف شدن بیوست کمک می‌کند.

زمانی که نیاز به اجابت مزاج پیدا می‌کنید، بلا فاصله به توالت بروید. اگر از توالت فرنگی استفاده می‌کنید، یک زیر پایی به بلندی حدود ۱۵ سانتی‌متر را در زیر هر یک از پاهای بگذارید. این کار باعث می‌شود که حالت چمباتمه ایجاد شود و به دفع مدفوع کمک کند.

از مصرف خودسرانه داروهای مسهل خودداری و تنها با تجویز پزشک آن‌ها را مصرف کنید.

به طور منظم
ورزش کنید.
نیم ساعت
پیامدهای
روزانه یا انجام
سایر تمرینات
به طور منظم
شدن بیوست
لهم مرح لند

پیشگیری از بی اختیاری اداره سالمدان

بی اختیاری اداره می‌تواند به دلیل عفونت‌های ادراری، عفونت‌های زنانگی، بزرگی غده پروستات، تجمع مدفع، استفاده از برخی داروهای یا حتی شل و ضعیف شدن عضلات کف لگن و شکم ایجاد شود. عضلات کف لگن، رحم و مثانه را نگه می‌دارند؛ بنابراین، شل شدن آن‌ها موجب افتادگی رحم و مثانه می‌شود و به دنبال آن بی اختیاری اداره ایجاد می‌شود. در صورت داشتن این مشکل به پزشک مراجعه کنید. تمرین‌های تقویت عضلات کف لگن نیز برای کاهش این مشکل مفید هستند.



چگونه مثانه را تقویت کنید؟

برای این کار سعی کنید کم کم مدت زمان بیشتری ادرارتان را نگه دارید و برای شروع، هر ۲ ساعت یک بار ادرار کنید. به تدریج سعی کنید این مدت زمان ۲ ساعت را بیشتر کنید و اینکه قدر این فاصله زمانی را بیشتر می کنید به خودتان بستگی دارد، ولی باید در حدی باشد که ادرار نریزد. کم کم این فاصله را به ۳ تا ۴ ساعت برسانید.

عفونت ادراری

در دوره یائسگی احتمال عفونت ادراری بیشتر می شود. عفونت ادراری معمولاً با سوزش هنگام ادرار کردن همراه است؛ اما گاهی بدون علامت است. عفونت ادراری به راحتی با انجام آزمایش ساده ادرار قابل تشخیص است. مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک، نوشیدن آب و ادرار کردن زود به زود باعث بهبود آن می شود.

در دوره یائسگی
احتمال عفونت
ادراری
بیشتر می شود.
عفونت
ادراری معمولاً
با سوزش
همراه ادرار
کردن همراه
است





زانودرد و کمردرد در سالمندان

با افزایش سن، به دلیل تغییراتی که در استخوان‌ها و عضلات به وجود می‌آید؛ شکل بدن تغییر می‌کند (پشت‌خمیده می‌شود، شکم به طرف جلو برجسته شده و گودی کمر بیشتر می‌شود). اگر در انجام اعمال روزانه دقت نکنید، این تغییرات می‌تواند موجب کمردرد شود. خم شدن ناگهانی و شدید به سمت جلو می‌تواند موجب آسیب مهره‌های کمر شود.

برای پیشگیری از کمردرد در حین نشستن، ایستادن، راه رفتن، حمل اشیا و سایر کارهای روزانه، باید شکم را تو بکشید و کمر را صاف نگهدارید.

برای پیشگیری از کمردرد هنگام خم شدن، از مفصل ران و زانو خم شوید، اما کمر را خم نکنید.

زانوها عضو مهم دیگری هستند که برای مراقبت از آن‌ها، باید وزن مناسب داشته باشید و عضلات ران را با ورزش تقویت کنید. چون اضافه وزن مهم‌ترین علت آسیب زانو است.

هنگام خوابیدن، بالش کوتاه زیر سر بگذارید و از تشک سفت استفاده کنید، بهطوری که تشک در ناحیه کمر فرو نرود.

خوابیدن در حالت طاق‌باز یا به پهلو برای کمر بهتر است. در حالت طاق‌باز اگر زانودرد ندارید، برای راحتی بیشتر می‌توانید یک بالش کوتاه را زیر زانو بگذارید.

برای بلند شدن از رختخواب، ابتدا به یک پهلو بچرخید. سپس با سفت کردن عضلات شکم و با کمک دست‌ها بنشینید و سپس باستیید و در هنگام دراز کشیدن این مراحل را برعکس انجام دهید.

یکی از عوامل ایجاد کننده خستگی و درد کمر، نشستن به مدت طولانی و در وضعیت نامناسب است.

اجسام سنگین را حمل نکنید، چون این کار به کمر آسیب می‌رساند.

انجام صحیح کارهای روزانه، مهم‌ترین عامل پیشگیری از کمردرد و زانودرد است.

خوابیدن
در حالت
طاق‌باز یا به
پهلو برای
کمر بضراست.
در حالت
طاق‌باز اگر
زانودرد ندارید،
برای راحتی
بیشتر می‌توانید
یک بالش
کوتاه را زیر
زانو بگذارید.
آنودرد ندارید،
برای راحتی
بیشتر می‌توانید
یک بالش
کوتاه را زیر ران
بلند نمایید.



پوکی استخوان در سالمندان

اگر فعالیت بدنی منظم و مناسبی وجود نداشته باشد یا غذای حاوی کلسیم کم مصرف شود، به تدریج کلسیم استخوان‌ها کم شده و استخوان‌ها شکننده می‌شوند. به این حالت «پوکی استخوان» می‌گویند.

پوکی استخوان را گاهی بیماری خاموش می‌نامند، زیرا بدون هیچ علامتی، کم کم به وجود می‌آید. معمولاً فرد مبتلا به پوکی استخوان از بیماری خود اطلاعی ندارد و زمانی متوجه آن می‌شود که در اثر یک ضربه کوچک، مثلاً ناشستن ناگهانی، لغزیدن و پیچ خوردن پا، زمین خوردن یا برخورد با اشیا، شکستگی استخوان‌های قسمت‌های مختلف بدن، مثل استخوان لگن و بالهشده‌گی ستون فقرات کمری برای او پیش می‌آید. با افزایش سن احتمال ابتلا به پوکی استخوان بیشتر می‌شود. باید بدانید:

۱ افراد مسنی که فعالیت بدنی کمتری انجام می‌دهند، کسانی که در غذای روزانه آن‌ها لبنیات و مواد غذایی کلسیم‌دار کم است، افرادی که سیگار و الکل مصرف می‌کنند و خانم‌هایی که زایمان زیاد و با فاصله کمتر از ۳ سال داشته‌اند، بیشتر دچار پوکی استخوان می‌شوند.

۲ با افزایش سن احتمال بروز پوکی استخوان بیشتر می‌شود. علاوه بر سن، یکی دیگر از علل پوکی استخوان «یائسگی» است. بنابراین، زنان سالمند بیشتر از مردان سالمند به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند.

۳ استخوان‌های افراد مبتلا به پوکی استخوان، با یک ضربه خفيف می‌شکنند، حتی ممکن است استخوان‌های آن‌ها بدون هیچ ضربه‌ای خود به خود بشکنند.





۶ جوش خوردن شکستگی در افراد مبتلا به پوکی استخوان، خیلی سخت و طولانی است و این افراد باید مدت طولانی تری در بیمارستان بستری شوند.

۵ پوکی استخوان موجب خمیدگی پشت و پیدایش قوز می‌شود و کوتاه شدن تدریجی قد نیز از عالیم پوکی استخوان است.

برای پیشگیری از پوکی استخوان:

❷ به طور منظم ورزش کنید. ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان‌ها است. پیاده‌روی ورزش مناسبی است؛ اما اگر به پوکی استخوان مبتلا هستید، قبل از آغاز هرگونه تمرین ورزشی با پیشک خود مشورت کنید.

❸ هر روز مواد غذایی حاوی کلسیم، بهخصوص لبنتیات پاستوریزه کم جرب مصرف کنید. در گروه لبنتیات، شیر، ماست، پنیر و کشک از منابع خوب کلسیم هستند.

❹ شربت‌های کاهش دهنده اسید معده مانع جذب کلسیم غذا می‌شوند، بنابراین، از مصرف خودسرانه و غیر ضروری آن‌ها خودداری کنید و فقط با تجویز پیشک مصرف کنید.

❺ نوشابه‌های گازدار جلوی جذب کلسیم غذا را می‌گیرند. پس تا حد امکان نوشابه‌های گازدار کمتر مصرف کنید.

❻ استعمال دخانیات و مصرف الکل برای همه، در هر سنی و هر شرایطی ضرر دارد.

❼ ویتامین «د» D با افزایش جذب کلسیم، از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند؛ بنابراین، برای تأمین آن هر روز در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید. تابش نور خورشید از پشت شیشه تاثیر ندارد.

مواد غذایی
حاوی
کلسیم،
بهخصوص
لبنتیات
پاستوریزه
کم جرب
مصرف شود



توصیه‌های خودمراقبتی طب ایرانی در سالمندی سالم

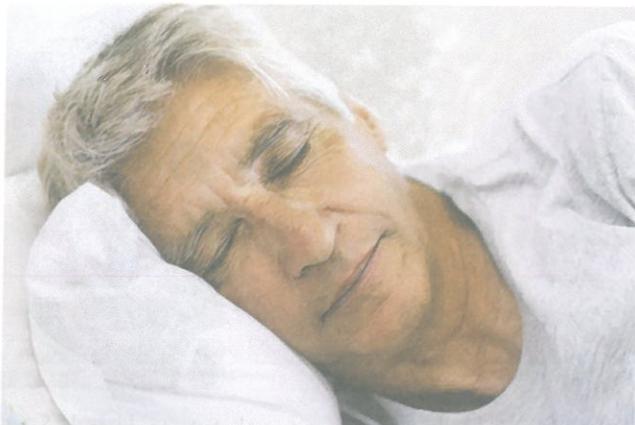
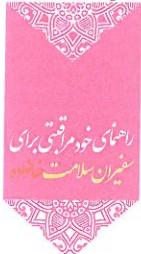
طب ایرانی در خصوص سبک زندگی سالم و پیشگیری و درمان بیماری‌ها، راهکارهای متعددی را ارائه می‌دهد، بدینهی است بررسی دقیق علت هر شکایت و انتخاب بهترین راه کار با بهره‌گیری از دستورهای طب رایج و طب ایرانی باید مدنظر قرار گیرد.

ورزش:

۵۲

- ﴿ قسمتی از روز را به قدم زدن در پارک و فضای سبز اختصاص دهید. ﴾
- ﴿ در ساعتها و روزهایی که درجه آبودگی هوا بالا است (بهخصوص از ساعت ۸ صبح تا ۴ بعد از ظهر)، از رفت و آمد غیرضروری به خارج از منزل بپرهیزید. ﴾
- ﴿ بهترین ورزش برای شما پیاده‌روی ملایم و معتدل است. در صورتی که قدرت پیاده‌روی ندارید، سواری روی چهارپایان یا سواری روی تاب یا صندلی متحرک مناسب است. ﴾
- ﴿ در مواردی که سالمند از کارافتاده یا خانه‌نشین است بهتر است با حرکت‌ها و نرمش‌های سبک، اندازه‌های ناتوان به تدریج تقویت شوند. ﴾
- ﴿ بهتر است قبل و بعد از ورزش، عضو بیمار را با روغن‌هایی مانند روغن شوید و باپونه ماساژ دهید تا عضو تقویت شود. ﴾
- ﴿ بهطور کلی توصیه می‌شود که هر روز بدن خود را با مخلوطی از روغن‌های بنفسه، بادام و باپونه چرب کنید. ﴾





خواب:

❷ پس از گذشتן غذا از معده بخوابید (حدود ۲ ساعت پس از صرف غذا)، چراکه خواب در هنگام پر بودن معده از غذا باعث اختلال هضم و ایجاد نفخ و دیدن خواب‌های ترسناک می‌شود. رعایت این نکته در سالمندان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است چرا که ایشان معمولاً پس از صرف غذا دچار علایم خواب آلوگی و چرت زدن می‌شوند؛ اما در این حالت باید از خواب پرهاپسند تا از بیماری‌های مغزی مانند سکته در امان باشند.

❸ در هنگام گرسنگی نخوابید؛ زیرا این کار باعث خشکی، لاغری و ضعف بدن می‌شود.

❹ بهترین زمان خواب از ابتدای شب تا زمان اذان صبح است. خواب در روز خوب نیست چون باعث بدی رنگ پوست و عدم از بین رفتن مواد زاید بدن می‌شود؛ بنابراین اگر عادت به خواب روز دارید، بهتر است به تدریج آن را ترک کنید. البته استثنایی در این مورد وجود دارد و آن خواب قیالوله است که زمان آن قبل از اذان ظهر است و باعث رفع خستگی و تقویت بدن می‌شود.

❺ استفاده از کاهو همراه با مقداری از ادویه‌های خوش بو و گرم (مانند آویشن) که از سردی کاهو بکاهند، برای برطرف کردن بی خوابی در سالمندان موثر است.

تغذیه:

❻ بهتر است شما سالمند عزیز به دفعات مکرر و هر بار مقدار کمی غذا بخورید تا توانایی هضم غذا را داشته باشید. غذاهایی برای شما توصیه می‌شود که کم حجم باشند ولی کیفیت غذایی بالایی داشته باشد؛ مانند زرده تخم مرغ عسلی، آب گوشت و شیر.



۵۱۴

❸ یکی از مسایل مهم در دوران پیری بیوست است. علل اولیه آن شامل مصرف مایعات ناکافی، کمبود فعالیت بدنی و رژیم ناصحیح غذایی است.

❹ اگر شما سالم‌نگاری از بیوست رنج می‌برید، می‌توانید انجر خشک و آلوي خشک را در آب و عسل خیسانده و قبل از غذا میل کنید.

❺ نوشیدن یک لیوان مخلوط خاکشیر (یک قاشق غذاخوری) در یک لیوان آب جوش و کمی نبات صبح ناشتا به بطرف شدن بیوست کمک شایانی می‌کند. مصرف نان خوب پخته شده و عسل برای شما بسیار مفید است زیرا معده را از رطوبت‌ها و مواد زاید پاکسازی کرده و برای هضم غذا آماده می‌کند. خوردن شیر جوشیده با عسل یا نبات و کمی زنجبلیل نیز به شما توصیه می‌شود. بهترین شیر برای شما شیر بز است.

❻ از نوشیدنی‌ها، شربت عسل با سالم‌نگارتر است و مانع از ایجاد درد مفاصل می‌شود. شربت عسل که به آن ماء‌العسل می‌گویند افزایش دهنده انرژی بدن است و برای افرادی که ضعف دارند و با کمی فعالیت خسته می‌شوند، مفید است. برای تهیه شربت عسل یک پیمانه عسل را با ۵ پیمانه آب و کمی چوب دارچین نیم کوب که در پارچه‌ای بسته و داخل شربت انداخته‌اید با حرارت ملایم بجوشانید تا به نصف برسد. روزی نصف لیوان از این ترکیب میل کنید. آبگوشت و سوپ‌هایی که با گندم و کمی دارچین و زنجبلیل تهیه می‌شوند غذای مناسبی برای شما هستند.

❼ میوه‌هایی که در پیشگیری و درمان بیوست مفید هستند مانند آلو و انجیر در تابستان و انجر خشک پخته شده در شیره انگور در زمستان و انگور و مویز با مغز گرد و بادام درختی برای شما مناسب هستند. این میوه‌ها بهتر است قبل از غذا خورده شوند تا معده را نرم کنند. برای ایجاد لینیت بیشتر می‌توان مقداری از مغز ققطم (گلنگ) را با انجیر ترکیب و میل کرد.



برای کسانی که به مصرف سیر عادت دارند، خوردن سیر در سن پیری بسیار مفید است.

توصیه می‌شود از مصرف مواد غذایی مانده و یخزده و از دیدگاه طب ایرانی سودا زا (مانند بامجان، ماهی نمک سود یا ماهی خشک شده، گوشت گاو و گوساله، عدس، غذاهای کنسرو شده و غذاهای فست فود و ...) پرهیز شود.

ریاد خوردن غذاهای ترش و شور نیز برای سالمندان مناسب نیست.

دفع مواد:

دفع ادرار، مدفع و تعريق مناسب سبب دفع مواد زاید از بدن می‌شود، تحت هیچ شرایط دفع ادرار را به تأخیر نیاندازید و از بیوست پیشگیری کنید.

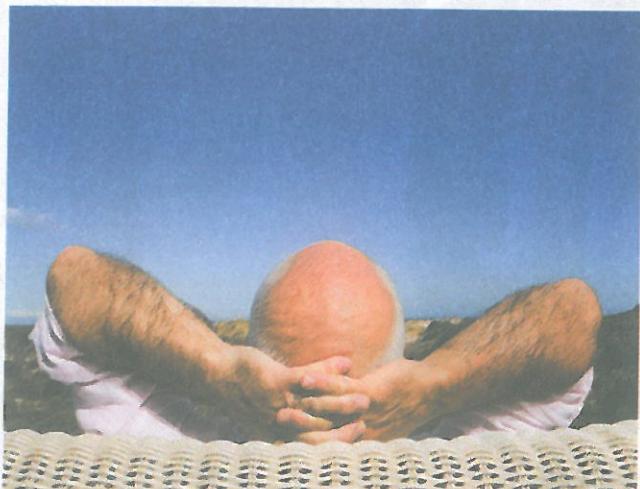
اما ماساژ روزانه شکم و دور ناف با روغن زیتون و کرچک در جهت عقربه‌های ساعت یکی از بهترین روش‌ها برای بطرف نمودن بیوست است.

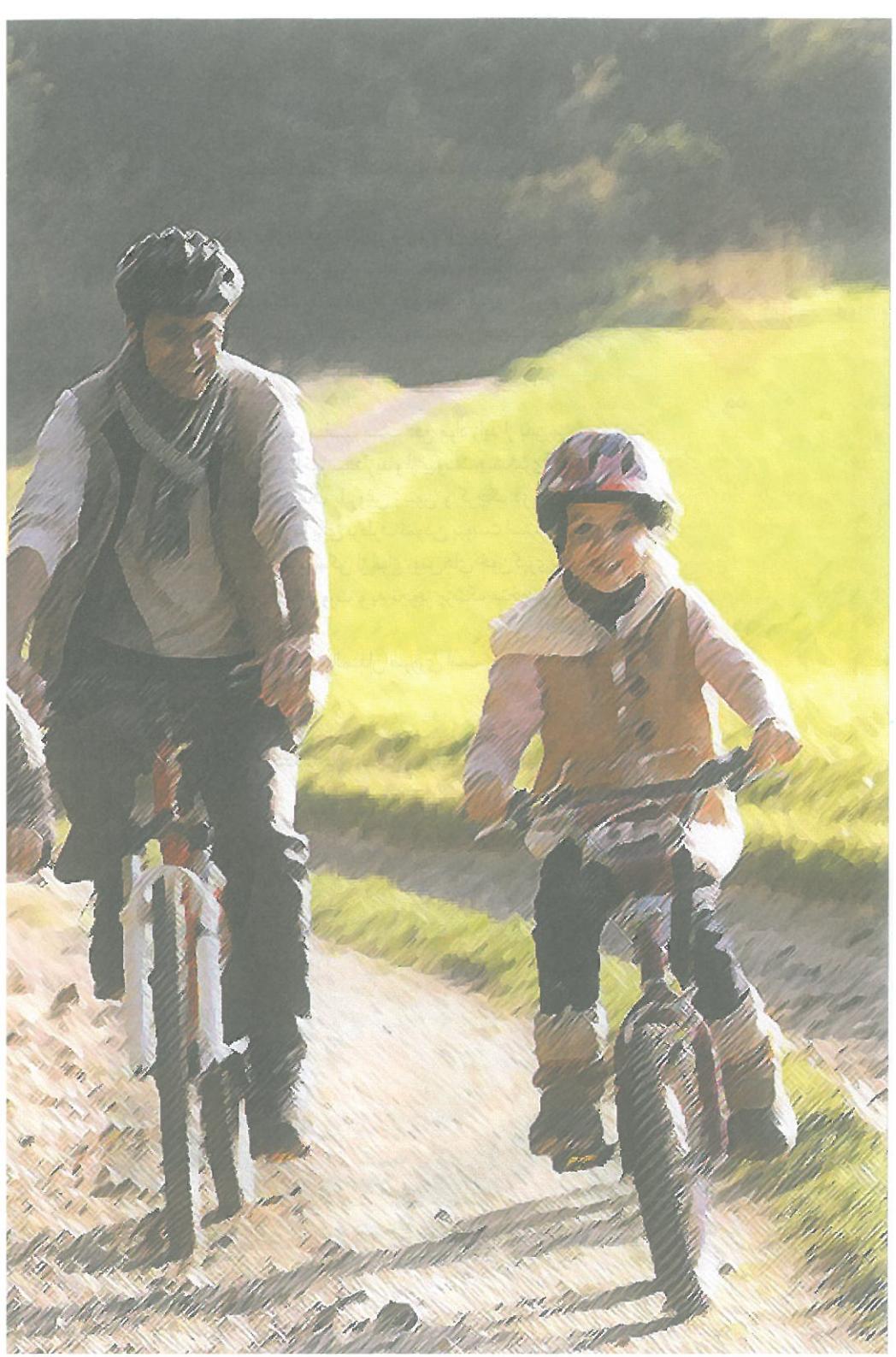
افراد سالخورده باید تا حد ممکن از انواع روش‌های خون‌گیری در طب ایرانی پرهیز کنند مگر در صورت ضرورت و به تجویز پزشک متخصص طب ایرانی و به مقدار کم.

اجتناب از مقایبت زیاد برای سالمندان ضروری است.

حالات روانی:

دور بودن سالمندان از دغدغه‌های زندگی و شرایط روحی اضطراب‌آور و اندوهبار باید مورد توجه قرار گیرند.

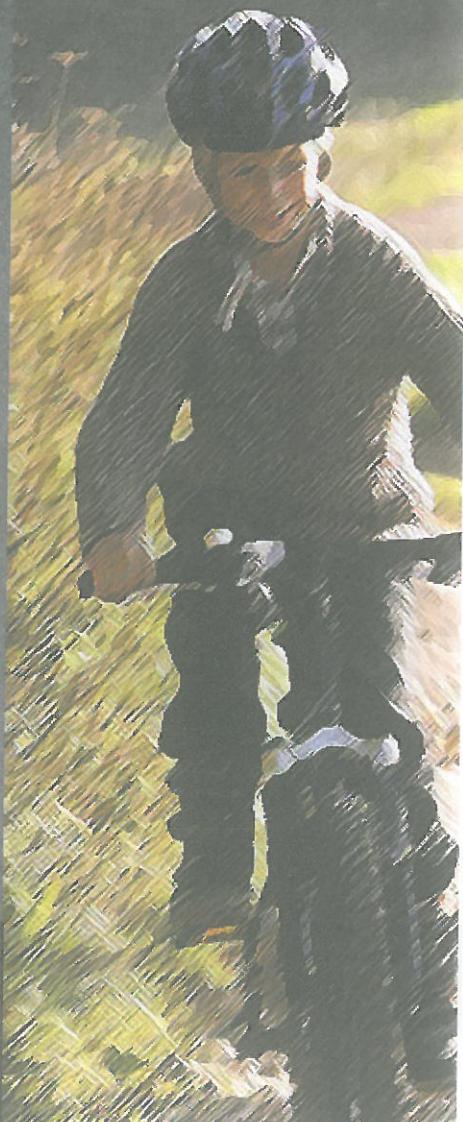


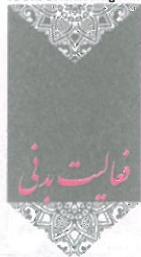


فعالیت بدنی

راهنمای خودمراقبتی برای
سینه‌ران سلامت خانواده

معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیر واگیر
مرکز مدیریت شبکه
دفتر طب ایرانی و مکمل





اهداف آموزشی

بعد از مطالعه این راهنمای قادر خواهید بود:

- ❖ مفاهیم فعالیت بدنی و ورزش، آمادگی جسمانی را تعریف کنید.
- ❖ هر م فعالیت بدنی و اجزای آن را بدانید و از آن در زندگی روزمره استفاده کنید.

❖ سطح فعالیت بدنی خود را ارزیابی کنید.

- ❖ اصول جلوگیری از بازگشت به کم تحرکی را به کار بیندید.
- ❖ وضعیت آمادگی جسمانی (انعطاف‌پذیری)، استقامت عضلانی و قدرت عضلانی خود را ارزیابی و برای تقویت آن اقدام کنید.

❖ میزان توصیه شده فعالیت بدنی را بیان کنید.

- ❖ محدودیت انجام فعالیت بدنی منظم را شرح دهید.
- ❖ وزن خود را مدیریت کنید.

❖ نمایه توده بدنی خود را محاسبه کنید.

- ❖ توصیه‌های خودمراقبتی فعالیت بدنی را شرح دهید.

هزش و فعالیت

بدنه در هر

سنج احساس

خوشنده‌ترین

وروانی ایجاد

من می‌نمم





نقش فعالیت بدنی و ورزش در زندگی

انسان‌ها برای داشتن زندگی سالم و پیشگیری از بیماری‌های تحرک نیاز دارند. ورزش و فعالیت بدنی در هر سنی باعث شادابی و نشاط می‌شود. بعضی افراد فکر می‌کنند که ورزش مؤثر باید حتماً با تلاش فراوان و درد عضلانی بعد از ورزش همراه باشد. در صورتی که یک فعالیت بدنی متوسط مثل پیاده‌روی که کمی ضربان قلب و تنفس را زیاد کند، برای داشتن زندگی سالم کفايت می‌کند. پس برخیزید و شروع کنید. شروع اولین قدم، بسیار مهم است. اجازه ندهید که بهانه‌های مختلف شما را از زندگی سالم و لذت بخش، محروم کرده و بیماری‌ها بر شما غلبه کنند.

تعريف مفاهيم

فعالیت بدنی:

به هرگونه حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی بدن ایجاد می‌شود و نیازمند صرف انرژی است، فعالیت بدنی گفته می‌شود. فعالیت بدنی ممکن است به روش‌های مختلف مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، ورزش و تفریحات فعل متعدد صورت گیرد؛ همچنین ممکن است جزیی از یک حرفة (بلند کردن یا حمل اجسام) یا جزیی از یک مهارت خانگی (تمیزکاری، وظایف مراقبتی) باشد.

ورزش و فعالیت ورزشی:

فعالیت بدنی برنامه‌ریزی شده، سازمان یافته و تکراری است که با هدف بهبود یا حفظ سلامت و تناسب‌اندام انجام می‌شود؛ بنابراین ورزش به معنای فعالیت بدنی برنامه‌ریزی شده، روش‌مند و دارای هدف است. تمامی اشکال فعالیت بدنی منظم با شدت و مدت کافی می‌توانند برای سلامت سودمند باشند؛ همچنین برخی از فعالیت‌ها که با اختیار انجام می‌شود و لذت‌بخش است (مانند تفریحات فعل) در مقایسه با پرداختن به سایر فعالیت‌های بدنی مرتبط با شغل یا فعالیت‌بدنی حین خانه‌داری روزانه که اجباری است، ممکن است سودمندی بیشتری برای سلامتی جسم و روان داشته باشد.



رفتار کم تحرک:

شامل هر نوع رفتار در حین بیداری، با مصرف انرژی کمتر است. نشستن، تکیه دادن و دراز کشیدن از نمونه‌های رفتار کم تحرک می‌باشد. شواهد اخیر نشان داده‌اند که عادت به رفتار کم تحرک (مانند نشستن برای مدت طولانی) با چاقی و ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت و مرگ‌ومیر کلی مرتبط است.

۶۰

آمادگی جسمانی:

به معنای سطحی از انرژی و توانایی است که به مردم اجازه می‌دهد تا کارهای مرسوم روزانه خود را انجام دهند، از اوقات فراغت فعال لذت ببرند، با شرایط اضطراری بدون اضطراب و خستگی بیش از حد مواجه شوند؛ آمادگی جسمانی به جلوگیری از بیماری‌های ناشی از کم تحرکی کمک می‌کند و موجب توسعه توانایی‌های فکری و لذت بردن از زندگی نیز می‌گردد.

أنواع فعاليت بدنى

فعالية بدنی را بحسب میزان انرژی مصرف شده در ضمن فعالية به انواع سبک، متوسط و شدید گروه‌بندی کرده‌اند.

﴿فعالية بدنی با شدت متوسط فعالية است که منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و دفعات تنفس می‌شود ولی این افزایش به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود.

﴿فعالية بدنی شدید، فعالية است که در حین انجام آن، فرد به علت افزایش تعداد دفعات تنفس و نفس نفس زدن نمی‌تواند به راحتی صحبت کند. روش دیگر، دسته‌بندی فعالية بدنی به دو گروه هوازی و بی‌هوازی است.

﴿فعالية‌های هوازی فعالیت‌های با شدت متوسط و مدت به نسبت طولانی هستند که گروه‌های عضلانی بزرگ را فعال می‌کنند و انرژی موردنیاز برای این نوع فعالیت‌ها، به طور عمده از طریق سیستم هوازی تأمین می‌شود. نمونه‌های فعالیت‌های هوازی شامل دویدين آرام، طناب زدن، پیاده‌روی تند، شنا و دوچرخه‌سواری با سرعت کم و متوسط هستند.

﴿فعالية‌های غیر هوازی، فعالیت‌هایی هستند که مصرف انرژی بدون دخالت اکسیژن انجام می‌شود. این نوع فعالیت‌ها برای بیماران مبتلا به نارسایی قلبی مناسب نیست.



میزان توصیه شده فعالیت بدنی برای سلامت

بر اساس نظر سازمان جهانی بهداشت، انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی در هفته با شدت متوسط (با فواصل منظم در ۳ تا ۵ نوبت) یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید یا ترکیب معادلی از هردو، برای بزرگسالان توصیه می‌شود. البته هرچه میزان فعالیت بیشتر باشد اثرات مفید آن بیشتر خواهد بود. در برنامه‌های ورزشی همراه با ورزش‌های هوازی باید برای ورزش‌های مقاومتی و قدرتی (مانند حرکاتی که باعث انقباض با قدرت عضله می‌شوند) نیز زمانی را اختصاص داد. افزایش تدریجی شدت فعالیت‌ها و نرمش قبل و بعد از انجام فعالیت ورزشی بهمنظور گرم کردن و سرد کردن تدریجی بدن ضروری است.

خودآزیابی سطح آمادگی فعالیت بدنی

در صورتی که قصد دارید یک برنامه فعالیت بدنی را آغاز نموده یا شدت آن را نسبت به قبل افزایش دهید، باید پرسشنامه آمادگی فعالیت بدنی را تکمیل کنید. این پرسشنامه برای افراد ۱۵ تا ۶۹ سال استفاده می‌شود.

پرسشنامه آمادگی فعالیت بدنی

۱ آیا تاکنون پزشک به شما گفته است که مشکل قلبی دارید و باید تنها فعالیت‌های بدنی توصیه شده توسط پزشک را انجام دهید؟
بله خیر

۲ آیا هنگامی که فعالیت بدنی انجام می‌دهید در ناحیه سینه احساس درد می‌کنید؟
بله خیر

۳ آیا در ماه گذشته هنگامی که فعالیت بدنی انجام نمی‌دادید، در سینه



خود درد داشته‌اید؟ بله خیر

۴ آیا تعادل خود را به دلیل سرگیجه از دست می‌دهید یا تاکنون هشیاری خود را از دست داده‌اید؟ بله خیر

۵ آیا مشکل استخوانی یا مفصلی دارید که با تغییر میزان فعالیت‌بدنی تشدید شود؟ بله خیر

۶ آیا در حال حاضر به دلیل مشکل قلبی یا فشارخون بالا برای شما دارو تجویزشده است؟ بله خیر

۷ آیا محدودیت جسمانی دیگری برای عدم انجام فعالیت‌بدنی دارید؟ بله خیر

تحلیل وضعیت آمادگی شروع فعالیت بدنی

در صورتی که پاسخ شما به یک یا بیش از یکی از سوالات بله است: پیش از شروع انجام فعالیت بدنی بیشتر باید با پزشک مشورت کنید. لازم به ذکر است در مورد فعالیت‌های بدنی سبک مانند پیاده‌روی آهسته این امر ضروری نیست.





اهمیت ورزش در پیشگیری و درمان بیماری‌های غیر واگیر

از ورزش و فعالیت‌های منظم بدنی می‌توان برای پیشگیری، درمان و کنترل بیماری‌ها استفاده کرد. مهم‌ترین آثار فعالیت بدنی و تمرین‌های ورزشی، عبارتند از:

- ⊕ پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی
- ⊕ کنترل وزن
- ⊕ تنظیم میزان قند خون
- ⊕ ایجاد روحیه نشاط و شادابی

پیشگیری از خطرات احتمالی

سالماندان و افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، مزمن تنفسی، دیابت و...، باید بدانند چه نوع و چه مقدار (مدت‌زمان و شدت) ورزش برای آن‌ها خوب است و حتماً پاسخ این پرسش‌ها را از پزشک خود بخواهند؛ اگر شما هر یک از این شرایط را دارید به توصیه‌های عمومی زیر برای انجام فعالیت بدنی توجه کنید:



در سطح صاف پیاده روی کنید و از بالا رفتن از سر بالای خودداری کنید.

سعی کنید حداقل ۵ روز در هفته تمرین کنید.

تمرین خود را به تدریج از روزی ۱۰ دقیقه تا ۳۰ دقیقه در روز افزایش دهید. این کار ممکن است ۸ تا ۱۲ هفته طول بکشد تا به آن مدت دست یابید.

اگر به مقدار مناسب و درست فعالیت کنید، نباید خسته شوید و در هنگام فعالیت باید بتوانید بدون اینکه مشکل تنفسی داشته باشید، صحبت کنید.

در هوای سرد کمتر از ۵ درجه و هوای گرم بالای ۳۰ درجه یا در زمان غذا خوردن ورزش نکنید.

لباس و کفش مناسب بپوشید. از لباس‌های سبک و جاذب عرق (نخی یا کتانی) که پوست بتواند به راحتی تنفس کند استفاده کنید. در سرما از چندلایه لباس نازک به جای یک لباس کلفت استفاده کنید که با فعالیت و گرم شدن، امکان در آوردن لایه‌های بیرونی باشد.

اگر پیاده روی بخشی از تمرین است، دور تادور ساختمان یا دور جاده به شکل دایره پیاده روی کنید. پیاده روی در مسیر مستقیم باعث می‌شود از محل شروع ورزش دور شوید.

از فعالیت‌های خیلی زیاد پرهیز کنید. اشیای سنگین را که زود شما را خسته می‌کند، هل ندهید، نکشید، بلند نکنید یا فشار ندهید.

بهتر است فعالیت ورزشی خود را در پارک نزدیک خانه و تا حد امکان در ساعت‌های اولیه روز انجام دهید.



قبل از
پیاده روی
هر شرکت
های ما رعایت
با نمودن
سرعت و انجام
حرکات ملیرم تر
بدن خود را
سرگردانید



❶ در صورت اقدام به ورزش در ساعت‌های اولیه صبح یا بعد از خواب صبح لازم است حتماً ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با راه‌پیمایی آرام و حرکات ورزشی با شدت آهسته، در ابتدا اقدام به گرم کردن خود کنید.

❷ توصیه می‌شود مشخصات فردی شامل نام و نام خانوادگی و تلفن خود و یا یکی از آشنایان را در جیب خود قرار دهید تا در صورت بروز حادثه خاص، امکان تماس با نزدیکان شما فراهم شود.

❸ افراد مبتلا به فشارخون بالای شدید و کنترل نشده (برای مثال، فشارخون سیستولی مساوی یا بیشتر از ۱۸۰ میلی‌متر جیوه و یا فشارخون دیاستولی مساوی یا بیشتر از ۱۱۰ میلی‌متر جیوه در شرایط استراحت)، باید تمرين ورزشی را تنها پس از ارزیابی پزشک و تجویز داروهای ضد پرفشاری خون مناسب، به برنامه درمانی خود اضافه کنند.

❹ سنجش قند خون قبل و تا چند ساعت پس از فعالیت ورزشی، بهویژه هنگام شروع یا تعديل برنامه فعالیت ورزشی اقدام مناسبی است.

❺ ورزش در افراد مبتلا به دیابت با قند خون ناشتاً کمتر از ۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر و بالاتر از ۲۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر ممنوع است.

مفهوم مقدار

گفتن آن‌که مر

بروز ضرورت

است. مر

صورت نرم

بورلان حوا به

علت عرق

کلرلان زیار

مایعات

یختنی

بنوشید



۶۶

هنگام انجام فعالیت بدنی توجه به نکات زیر اهمیت دارد:

قبل و پس از فعالیت بدنی استراحت کنید. وقتی احساس می‌کنید خیلی خسته هستید، چند بار استراحت کوتاه مؤثرتر از استراحت طولانی است.

بعد از غذا فوراً فعالیت بدنی انجام ندهید. حداقل یک ساعت قبل از غذا و تا دو ساعت بعد از غذا فعالیت شدید انجام ندهید.

پیاده روی در سطح صاف، راحت‌ترین، در دسترس‌ترین و کم‌هزینه‌ترین فعالیت بدنی برای حفظ سلامتی است.

لباس نخی و کفش مناسب از جمله لوازمی هستند که پیاده روی و ورزش را نشاط‌بخش می‌سازد. کفش بهتر است ۳ سانتی‌متر پاشنه داشته باشد و ترجیحاً کفش‌های ورزشی که دارای پاشنه نسبتاً نرم در داخل و پاشنه یکپارچه و محکم در خارج باشند، بهترین گزینه هستند. لباس، کفش و جوراب، باید مناسب با نوع فعالیت ورزشی و فصل انتخاب شوند.

طبق توصیه کارشناسان، روزانه ۳۰ دقیقه ورزش ۵ تا ۷ روز در هفت‌هه باشد متوسط برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها لازم است. امروزه بر تداوم و یکسره بودن زمان ورزش روزانه در عرض ۳۰ دقیقه هم تأکیدی نیست، بلکه معتقدند ۳ دوره ۱۰ دقیقه‌ای ورزش روزانه نیز مفید است.



به هر صورت
که بارصوّر
من نمایم،
در منزل یا
سیرون منزل،
روک زمین
یا روک
تدریسی،
انجام حرکات
کشی
صلی و پس
از روز
خراموش نشود



همیشه در ابتدای ورزش یا پیاده‌روی، ۵ تا ۱۰ دقیقه بدن را گرم کنید؛ یعنی حرکات ورزشی و سرعت قدم برداشتن باید به تدریج افزایش یابد تا قلب، ریه‌ها و عضلات به تدریج هماهنگی لازم را برای مصرف انرژی و اکسیژن به دست آورند. قبل از پایان یافتن ورزش نیز ۵ تا ۱۰ دقیقه با کم کردن سرعت و انجام حرکات ملایم‌تر بدن خود را سرد کنید. استفاده از مرحله‌های گرم و سرد کردن بدن باعث پیشگیری از دردهای شدید عضلانی نیز می‌شود.

در زمان فعالیت و نیز قبل و بعد از آن از آب و مایعات استفاده کنید.

صرف مقدار کافی آب در روز ضروری است. در صورت گرم بودن هوای به علت عرق کردن زیاد، مایعات بیشتری بنوشید.

اگر روزها خارج از منزل پیاده‌روی می‌کنید، حتماً از کرم‌های ضد آفتاب یا کلاه استفاده کنید. اگر شب و خارج از منزل پیاده‌روی می‌کنید از لباس‌هایی استفاده کنید که شبرنگ باشند تا احتمال تصادف با وسایل نقلیه را کاهش دهید.

آلودگی هوا یکی از مشکلات شهرهای بزرگ است. بهتر است از پیاده‌روی و ورزش در محیط باز در روزهایی که شاخص آلودگی هوا در شرایط بحرانی است خودداری کنید. سعی کنید در روزهای پاک در پارک‌ها و فضای سبز به ورزش بپردازید.

چه ورزشی برای شما مناسب‌تر است؟

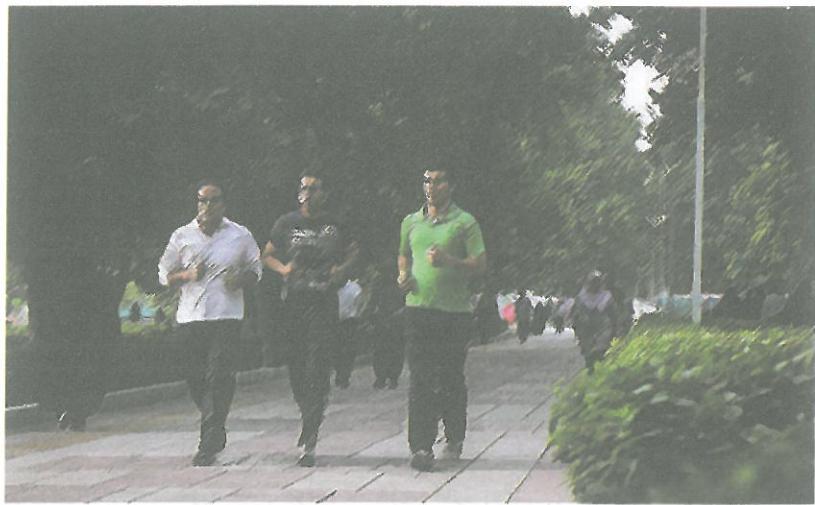
❖ فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که با سن شما متناسب باشند. اگرچه هر فردی می‌تواند با رعایت نکات ایمنی، فعالیت‌های متفاوتی را با شدت‌های مختلف انتخاب کرده و در آن‌ها شرکت کند، اما ماهیت بعضی از فعالیت‌ها برای گروه‌های سنی مختلف ممکن است، مناسب نباشد.

❖ فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که بتوانید بهطور منظم و مستمر آن‌ها را انجام دهید. فعالیت‌هایی که بهصورت موردنی و هر چند وقت یک بار قابل اجرا هستند، نمی‌توانند در پیشگیری و یا بهبود و درمان بیماری‌ها مؤثر باشند.

ورزش و پیاده‌روی

یکی از آسان‌ترین ورزش‌ها پیاده‌روی است. اگر پیاده‌روی در خارج از منزل انجام شود، دو فایده عمدۀ دارد: یکی اینکه ارتباط با مردم زیاد می‌شود و دیگری اینکه می‌توان از مناظر طبیعی استفاده کرد. این موارد به سلامت روحی شما نیز کمک خواهد کرد و از فشارهای عصبی می‌کاهد.





برای به دست آوردن نتایج بهتر، حین پیاده روی:

❶ سر را بالا گرفته و جلو را نگاه کنید.

❷ شانه ها عقب نگاه داشته شوند و سینه فراخ شود تا تنفس به راحتی انجام گیرد.

❸ بازوها را در زاویه 90° درجه قرار داده و حرکت دهید. آنها را نزدیک به بدن نگه دارید.

❹ عضلات شکم خود را منقبض کرده و به داخل بدهید.

❺ پیاده روی را با گام های استوار شروع کنید.

اگر شرایط جسمی شما طوری است که هر کدام از شرایط بالا را نمی توانید داشته باشید، فقط تا حد امکان راست بایستید و شروع کنید.

برنامه پیاده روی با ۱۰ دقیقه پیاده روی در روز شروع می شود. اگر توانایی ۱۰ دقیقه پیاده روی در روز را هم ندارید، پیاده روی را از ۲ تا ۵ دقیقه شروع کنید و آرام آرام زمان آن را افزایش دهید. مهم این است که از جای خود برخاسته و حرکت کنید. فراموش نکنید وقتی باید زمان پیاده روی خود را از ۱۰ دقیقه بیشتر کنید که حین پیاده روی احساس تنگی نفس و خستگی نکنید و قادر باشید به صحبت کردن ادامه دهید.

پیشرفت باید آهسته و پیوسته باشد. بهتر است آرام آرام پیشرفت کنید اما صدمه نبینید.

برنامه
پیاده روی
با ۱۰ دقیقه
پیاده روی
در روز شروع
از شور

اگر کاهش وزن نیز از اهداف برنامه ورزشی شماست به نکات زیر توجه کنید:



۷۰

وزن خود را مدیریت کنید

اغلب ما در مقاطعی از زندگی به فکر کاهش وزن یا تغییر رژیم غذایی می‌افتیم؛ اما مشکل این جا است که ما بیشتر به کاهش وزن در مقاطع کوتاه به جای بررسی دقیق خطرات چاقی و تنظیم شیوه زندگی و عادت‌های غذایی سالم برای بلندمدت فکر می‌کنیم. دوره‌های مکرر رژیمهای غذایی سخت و محدود کننده، زیان‌آور و آسیب‌رسان هستند. افزون بر این، احساس سرخوردگی پس از هر دوره عدم موفقیت، هزینه‌های روانی زیادی را در درازمدت بر ما تحمیل خواهد کرد. حفظ و نگهداری یک بدن سالم مستلزم توجه و تمرکز دائمی در طول زندگی برای داشتن شیوه زندگی سالم است.

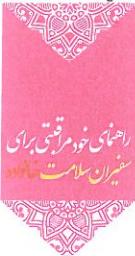
کنترل وزن سنجیده و مناسب

دربافت انرژی = مصرف انرژی

در صورتی که انرژی بیش از آنچه که سوزانده می‌شود دربافت شود وزن افزایش خواهد یافت. اگر بیش از آنچه که دربافت می‌شود سوزانده شود، کاهش وزن رخ خواهد داد و اگر این دو مقدار با هم برابر کنند تغییر در وزن ایجاد نخواهد شد. البته توجه داشته باشیم که میزان مصرف انرژی در افراد مختلف و حتی در افراد با سن، جنس، قد و وزن مشابه، متفاوت است؛ بنابراین بهتر است خودمان را با هیچ کس دیگر مقایسه نکنیم.



۱۰۰۰۰۰
مللر
رژیمهای
غذایی سخت
و محدود کننده،
زیان‌آور و
آسیب‌رسان
حتندر



آیا وزن شما طبیعی است

یا به اضافه وزن و چاقی مبتلا هستید؟

داشتن وزن مناسب اهمیت زیادی در سلامت افراد دارد. بر این اساس لازم است هر فردی از وضعیت وزن خود و طبیعی یا غیرطبیعی بودن آن آگاهی داشته باشد و اقدامات لازم را انجام دهد. ما با محاسبه نمایه توده بدنی* خود می‌توانیم از وضعیت وزن خود آگاه شویم.

۷۱



راهنمای انجام:

برای محاسبه نمایه توده بدنی نیاز به اندازه‌گیری قد و وزن دارید. قد و وزن خود را بدون کفش و لباس‌های اضافی اندازه‌گیری نمایید.

محاسبه نمایه توده بدنی:

برای محاسبه نمایه توده بدنی ابتدا اندازه قد را از سانتی‌متر به متر تبدیل کنید. سپس عدد حاصل را در خود همان عدد ضرب نموده و آن را در مخرج کسر فرمول محاسبه نمایه توده بدنی قرار دهید. سپس اندازه وزن بر حسب کیلوگرم را در صورت کسر قرار دهید و آن را بر مجدور قد تقسیم کنید تا نمایه توده بدنی شما به دست

*(BMI=Body Mass Index)



آید. حال عدد نمایه توده بدنی خود را با جدول زیر مطابقت دهید و با استفاده از این جدول، طبیعی یا غیرطبیعی بودن آن را مشخص نمایید. اگر این عدد در محدوده طبیعی نبود، وضعیت تعذیه و میزان فعالیت بدنی روزانه خود را بازنگری کنید.

$$\text{محاسبه نمایه توده بدنی} = \frac{\text{وزن به کیلوگرم}}{(\text{قد به متر}) \times (\text{قد به متر})}$$

طبقه‌بندی	مقدار نمایه توده بدنی
لامرأة	کمتر از ۱۸/۵
طبیعی	۱۸/۵ - ۲۴/۹
اضافه وزن	۲۵/۰ - ۲۹/۹
چاقی درجه ۱	۳۰ - ۳۴/۹
چاقی درجه ۲	۳۵ - ۳۹/۹
چاقی درجه ۳	۴۰ و بیشتر

به عنوان مثال، در فردی با قد ۱۶۵ سانتی‌متر و وزن ۶۷ کیلوگرم، نمایه توده بدنی به صورت زیر محاسبه می‌شود:

$$\frac{۱۶۵}{۱۰۰} = ۱۶,۵$$

سپس این عدد را در خودش ضرب نمایید:

$$1/165 \times 1/165 = 2/27225$$

در مرحله بعد وزن را برابر عدد به دست آمده از مجدد قدر تقسیم کنید:

$$\text{نمایه توده بدنی} = \frac{67}{2/27225} = 24,6$$

با تطبیق عدد حاصل با جدول فوق مشخص می‌شود که این فرد در گروه طبیعی قرار دارد.

با محاسبه نمایه
توده بدنی خود
من توانم از
وضعیت وزن
خود آگاه شویم



چگونه عاقلانه و سالم وزن خود را مدیریت کنید؟

وضعیت فعلی خود را ارزیابی کنید. عادت‌های غذایی خود را به مدت ۲ تا ۳ روز زیر نظر بگیرید. به نکات مثبت و نیز مواردی که باید اصلاح شوند توجه کنید.

برنامه‌ریزی کنید، یعنی برای خود هدف تعیین کنید و برای رسیدن به آن تلاش کنید.

رژیم غذایی سالم داشته باشید.

فعال باشید و به تدریج فعالیت خود را افزایش دهید. در طول زمان انجام این کار برای ما آسان و آسان‌تر خواهد شد.

مثبت‌اندیش باشید. صبور و مقاوم باشید. این وزن اضافی در مدت یک شب به دست نیامده است، پس در انتظار یک راه حل فوری نباشید.

برای موفقیت به خود پاداش دهید. اهداف کوتاه‌مدت را در نظر داشته باشید و پس از دستیابی به هر کدام خود را تشویق کنید (خرید کفش جدید، سی دی مورد علاقه و هر چه که به انگیزه شما کمک می‌کند حتی گفتن آفرین!).

برای موفقیت به خود پاداش دهید.
 خوب را داشت
 رعایت کنید.
 اهداف کوتاه‌مدت را در نظر داشته باشید.
 از دستیابی به هر کدام خود را تشویق کنید (خرید کفش جدید، سی دی مورد علاقه و هر چه که به انگیزه شما کمک می‌کند حتی گفتن آفرین!).



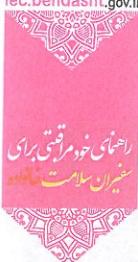
توصیه‌های خودمراقبتی برای انجام صحیح فعالیت بدنی

۱ فعالیت بدنی را که مناسب با سن و شرایط زندگی شما است انتخاب کنید.

۲ قبل از شروع هر فعالیت بدنی ۵ تا ۱۰ دقیقه نرمش کنید.

۳ حداقل ۵ روز در هفته روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی منظم یا ۳ بار و هر بار ۱۰ دقیقه ورزش روزانه داشته باشید.





راهنمای خودمراقبتی برای سینه‌نامه‌داران

- ۴** ساده‌ترین و عملی‌ترین فعالیت بدنی، پیاده‌روی است.
- ۵** فعالیت بدنی خود را به تدریج تا سطوح متوسط (مانند پیاده‌روی سریع) افزایش دهید.
- ۶** یک‌زمان یا زمان‌های خاص را برای انجام فعالیت بدنی انتخاب کنید و به آن وفادار بمانید.
- ۷** برای تداوم فعالیت بدنی، ورزش‌های دسته‌جمعی را انتخاب کنید.
- ۸** ورزش‌هایی انجام دهید که وضعیت قلب و ریه را بهبود بخشید و سه مشخصه اصلی زیر را داشته باشند:
- ❖ سریع: تعداد ضربان قلب و تنفس افزایش یابد تا حدی که عرق کنید.
 - ❖ مداوم: حداقل ۱۰ دقیقه بدون وقفه ادامه یابد.
 - ❖ منظم: حداقل ۳ تا ۵ بار در هفته تکرار شود.
- ۹** اگر به بیماری خاصی مبتلا هستید قبل از برنامه‌ریزی برای فعالیت بدنی با پزشک خود مشورت کنید تا راهنمایی‌های لازم و برنامه مناسب را به شما ارایه دهد.
- ۱۰** در هنگام ورزش برای به حداقل رساندن خطر آسیب به بدن، ابتدا بدن را گرم کنید و در پایان هم به تدریج با انجام حرکات کششی ورزش را به اتمام برسانید.

توصیه‌های خودمراقبتی برای داشتن یک زندگی فعال تر و کنترل وزن

فعالیت بدنی
را آنمهای سب
با توانایی و
شرایط جسمی
خواسته،
انتفاض نماید

- 亨گام صحبت با تلفن، راه بروید.
- در با غچه کوچک منزل خود با غبانی کنید و برگ‌های خشک را جمع کنید.
- کارهای خانه را انجام دهید؛ برای مثال جارو بزنید و زمین را دستمال بکشید.
- ۳۰ دقیقه از زمانی را که در اداره به ناهار اختصاص می‌دهید ورزش کنید.
- با بچه‌هایتان بازی کنید و با آن‌ها به پیاده‌روی بروید.
- به جای عوض کردن کانال تلویزیون با استفاده از «کنترل از راه دور»، از دکمه‌های خود تلویزیون برای عوض کردن کانال استفاده کنید.
- از نشستن‌های طولانی، مثلاً در حین تماشای تلویزیون خودداری کنید.



❖ خودروی خود را در جایی دورتر از مرکز خرید پارک کنید و تا آن جا پیاده روی کنید.

❖ برای خرید مایحتاج روزمره و هنگام رفتن به خانه یا محل کار، مسیر را پیاده طی کنید یا از دوچرخه استفاده کنید.

❖ چنانچه لازم است از اتوبوس یا مترو ... برای رفتن به منزل یا محل کار استفاده شود، از یک یا چند ایستگاه قبل از رسیدن به مقصد از اتوبوس پیاده شوید و بقیه مسیر را پیاده بروید.

❖ وقتی بچه ها را به پارک می بردیم، به جای نشستن روی صندلی، در اطراف فضای بازی آن ها قدم بزنید.

❖ در صورتی که منع پیشگی وجود نداشته باشد، تا حد امکان به جای آسانسور یا پله برقی از پله برای بالا و پایین رفتن استفاده کنید.

❖ به منظور اجرای صحیح حرکات ورزشی، یک فیلم ورزشی بخرید و در خانه نگاه کنید.

❖ در روز تعطیل، به همراه یک دوست به یک پیاده روی طولانی مدت بروید.

❖ زیاده از حد توقع نداشته باشید و یک مرتبه فعالیت بدنی را با شدت و مدت زیاد شروع نکنید. پیشرفت نیازمند زمان است و یک دفعه به دست نمی آید.

❖ از هر فرصتی برای انجام فعالیت بدنی استفاده کنید. از زمان خود استفاده کنید تا زندگی سالم تری داشته باشید.

❖ همزمان با برنامه های نرم ش و ورزش در تلویزیون همراه با آنها نرم ش کنید.

برای خرید
مایحتاج روزمره
وهنگام
رفتن به خانه
یا محل کار
مسیر را پیدا
ده
طبع نماید و با از
دوچرخه استفاده
کنید

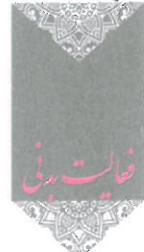


- ❶ با دوستانی که فعالیت و جنب و جوش بیشتری دارند، همراه شوید.
- ❷ در زمان صرف غذا تمام عوامل مزاحم مانند تلفن، تلویزیون، رایانه، گوشی همراه و رادیو را خاموش و یا از خود دور کنید.
- ❸ اوقات فراغت خود را با ورزش سپری کنید.
- ❹ به جای تنقلات بی ارزش، از میوه، سبزی و موادغذایی سالم استفاده کنید.
- ❺ به جای بلعیدن غذا، هر لقمه را به آرامی بجودید و قاشق و چنگال را پس از خوردن هر لقمه از غذا در بشقاب بگذارید.
- ❻ اگر گرسنه نیستید، غذاخوردن را به زمانی موکول کنید که واقعاً گرسنه‌اید.
- ❼ مدت زمان خاصی را برای غذاخوردن تعیین کنید (اما در آن زمان پرخوری نکنید).
- ❽ احساس واقعی گرسنگی را بشناسید.
- ❾ اگر معمولاً عادت دارید تمام غذای درون بشقابتان را بخورید بشقاب کوچکتری برای خود بگذارید.
- ❿ از خرید موادغذایی پرکالری که شما را به خوردن هله هله تحریک می‌کنند صرف نظر کنید یا پس از خرید، آن‌ها را در جایی نگهداری کنید که دسترسی به آن آسان نباشد.
- ❻ هنگامی که گرسنه هستید به خرید موادغذایی نروید.
- ❽ کاهش سرعت غذاخوردن و افزایش مدت جویدن غذا به کنترل وزن کمک می‌کند.
- ❽ با بهانه‌هایی که باعث می‌شود فعالیت بدنی کافی نداشته باشید مقابله کنید و برای هر یک راه حلی پیدا کنید، بهانه‌هایی مثل کمبود زمان، اثر اجتماعی، کمبود انگیزه، کمبود اراده یا انرژی، کمبود منابع و هزینه، اضافه وزن یا چاقی، عدم امنیت، داشتن فعالیت‌های روزمره زندگی، خستگی، مشغله زیاد...
- ❽ بهانه شما چیست، برای آن چه راه حلی دارید...

بهانه‌ها
بعید نداشتن
همه را به کار می‌بریم
بجای داشتن
چنگل را پس
آز خوردن حر
همه از غذا در
بنده بدلدارید



أنواع فعاليت بدني



٧٨

مثال	تعريف	نوع فعاليت
پیاده روی تند، اسکیت، تند راه رفتن، مشارکت فعال در بازی و ورزش به همراه دیگران، حرکات موزون	باعث افزایش ضربان قلب و تنفس شود. حين انجام فعالیت فرد قادر به حرف زدن باشد. فرد احساس گرما کند. كمی عرق کند.	فعالیتهای با شدت متوسط
دویدن، دوچرخه سواری سریع، شنا کردن سریع، سکیبال، تنس، بالا رفتن از تپه و کوه، شرکت در برنامه های ورزشی و بازی به صورت مسابقه	باعث افزایش شدید ضربان قلب و تنفس شود. حين انجام فعالیت فرد قادر به حرف زدن به صورت شمرده نباشد. به شدت عرق کند.	فعالیتهای شدید
نشست و برخاست، استفاده از وسائل بدن سازی، نوش، پریدن، طناب بازی	حفظ حدائق قدرت عضلات واستخوانها به عملکرد بدن کمک کرده، باعث کاهش آسیبها می شود و استقامات بدن را افزایش می دهد. به منظور انجام این فعالیت ها می توان از تدبیل، هالتر، دستگاه های تمرینی، کش تمرینی و ... استفاده کرد. این حرکات باید ۲ تا ۳ روز در هفته و برای هر حرکت ۸ تا ۱۲ باز اجرا انجام شود.	فعالیتهای تقویت کننده عضلات و استخوانها
حرکات کششی	اعطاف پذیری عبارت است از طرفت حرکت آزادانه در تمام طول دامنه حرکت مفصل، بدون ایسکه کوچکترین فشاری به آن وارد شود. افسرادی که اعطاف پذیری کمتری دارند در کارهای روزمره زود خسته می شوند و بدن شان مستعد آسیب است.	فعالیتهای کششی
راه رفتن روی یاشنده و انگشان، ایستادن روی یک پا، تنشیت و برخاستن، یوگا	فعالیتهای مؤثر بر تعادل بدن	فعالیتهای تعادلی



نمونه‌هایی از فعالیت‌های با شدت متوسط و شدید برای بزرگسالان

فعالیت با شدت زیاد	فعالیت با شدت متوسط
دویدن با سرعت ۱۲ کیلومتر بر ساعت	راه رفتن تند با سرعت ۸ کیلومتر بر ساعت
ورزش‌هایی نظیر فوتبال، والیبال، دوچرخه‌سواری با سرعت ۱۶ کیلومتر در ساعت	دوچرخه‌سواری با سرعت کمتر از ۱۶ کیلومتر در ساعت
قایقرانی (پارو زدن)	بیل زدن با چجه
شنا	شنا آرام
تنیس یک نفره	تنیس دو نفره
بانگانی سنتگین به طوری که ضربان قلب افزایش یابد	
کوهپیمایی با کوله‌پشتی	

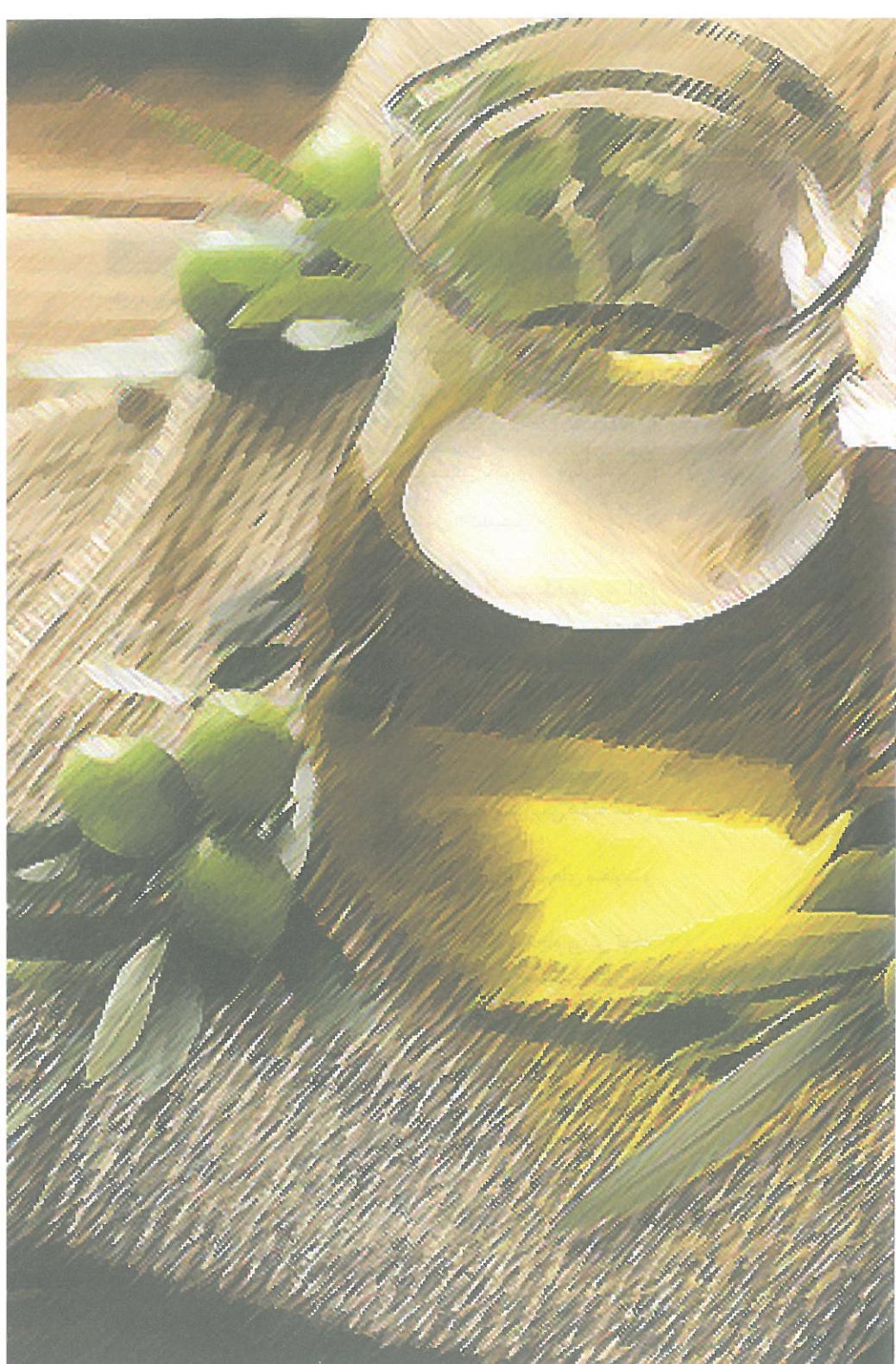
توصیه‌های خودمراقبتی طب ایرانی در فعالیت‌بدنی

طب ایرانی در خصوص سیک‌زندگی سالم و پیشگیری و درمان بیماری‌ها، راهکارهای متعددی را ارایه می‌دهد، بدیهی است برسی دقیق علت هر شکایت و انتخاب بهترین راه کار با بهره‌گیری از دستورهای طب رایج و طب ایرانی باید مدنظر قرار گیرد.

اهمیت ورزش در طب ایرانی:

- با توجه به اهمیت ورزش در حفظ و ارتقاء سلامت، در طب ایرانی هم به عنوان یکی از اصول شش گانه زندگی به آن توجه می‌شود.
- انتخاب ورزش مناسب با توجه به شرایط فردی (مزاجی)، اقلیم‌های متفاوت و فصول سال امری بسیار مهم است.
- توصیه می‌شود در فصل زمستان نسبت به سایر فصول به انجام ورزش توجه بیشتری صورت گیرد. انجام ورزش‌های سنتگین و طولانی در فصل گرم سال نهی شده است.

- زمان مناسب ورزش در هر فصل بهترین زمان ورزش کردن در بهار، نزدیک ظهر و در تابستان، ابتدای روز است. در فصل زمستان، ورزش در آخر روز از همه زمان‌ها مناسب‌تر به نظر می‌رسد؛ ولی اگر امکان آن وجود نداشت، ورزش کردن در ابتدای روز و یا شب هنگام در مکانی با گرمی متوسط توصیه می‌گردد.
- برای افراد با مزاج مرطوب (یعنی مزاج‌های گرم و تر یا سرد و تر)، ورزش حرفة‌ای و شدیدتری توصیه می‌شود.



کاهش مصرف
قند، نمک
روغن و چربی

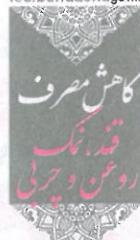
راهنمای خودمراقبتی برای
سفیران سلامت خانواده

تعاونیت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت
دفتر بهبود تغذیه جامعه
مدیریت شبکه



اهداف آموزشی

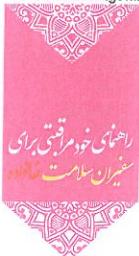
- بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:
- ❖ روش‌های کاهش مصرف قند و شکر را بیان کنید.
 - ❖ روش‌های کاهش مصرف نمک را بیان کنید.
 - ❖ روش‌های کاهش مصرف روغن و چربی را بیان کنید.



کاهش مصرف قند و شکر

در ایران شیوع دیابت در حدود ۱۰ درصد (از هر ۱۱ نفر ۱ نفر) گزارش شده است و پیش‌بینی می‌شود که ۴ میلیون نفر از ابتلای خود به دیابت بی‌خبرند. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت هر ساله حدود نیمی از افرادی که به علت قند خون بالا فوت می‌کنند، کمتر از ۷۰ سال سن داشته‌اند. طبق گزارش این سازمان، بزرگسالان مبتلا به دیابت ۲ تا ۳ برابر بیشتر در معرض سکته قلبی و مغزی قرار دارند. بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت کمتر از ۱۰ درصد انرژی روزانه باید از قندهای ساده تامین شود و در حال حاضر به علت افزایش روزافرون بیماری دیابت، اضافه وزن و چاقی، به تأمین کمتر از ۵ درصد انرژی روزانه از قندهای ساده تأکید شده است.

براسی	براسی
توصیه سازمان	توصیه سازمان
جهانی	جهانی
بهداشت لندن	بهداشت لندن
۱۰٪ درصد	۱۰٪ درصد
انرژی	انرژی
روزانه باید از	روزانه باید از
قندهای ساده	قندهای ساده
تامین شود	تامین شود



صرف زیاد قند و شکر، شربت‌ها و نوشیدنی‌های شیرین باعث سلطان، بیماری‌های قلبی - عروقی، اضافه وزن، چاقی و دیابت، پوسیدگی دندان و ... می‌شود. بسیاری از مواد غذایی که مصرف می‌شوند دارای شکر افزوده هستند. این نوع شکر برای افزایش طعم به محصولاتی که در کارخانه‌ها یا در خانه تولید می‌شوند، افزوده می‌شود. مهم‌ترین منابع شکر افزوده، نوشابه‌های گازدار، ماءالشعیر، آبمیوه‌های صنعتی، شیرکاکائو، بستنی، انواع بیسکویت، کیک و شیرینی و شکلات‌ها هستند.

زنان در روز نباید بیش از ۱۰۰ کالری (۶ قاشق چای‌خوری) و مردان نباید بیش از ۱۵۰ کالری (۹ قاشق چای‌خوری) قند و شکر مصرف نمایند. این مقدار شامل قند پنهان در مواد خوراکی مثل عسل، مریا، بستنی، نوشابه و آبمیوه، شیرینی و شکلات‌ها هم می‌شود. مقدار قند پنهان در بعضی از مواد غذایی در زیر شرح داده است:

- ۱ یک قاشق غذاخوری سس گوجه فرنگی، حدود ۴ گرم شکر (حدود بک قاشق چای‌خوری)؛

۲ یک قوطی نوشابه شیرین شده با شکر، ۳۰ گرم شکر معادل ۱۰ قاشق چای‌خوری شکر؛

۳ دو قاشق غذاخوری شکلات، حدود ۲۱ گرم شکر معادل ۷ قاشق چای‌خوری شکر دارد.

توجه داشته باشیم: عادت کردن ذائقه به مواد شیرین به‌طور معمول از دوران کودکی شروع می‌شود.



توصیه‌های خودمراقبتی برای کاهش مصرف قند و شکر



۸۴

● مصرف مواد غذایی دارای قندهای ساده (شیرینی، شکلات، آب نبات، مربا، انواع شربتها، نوشابه‌ها و آبمیوه‌های صنعتی) را کاهش دهید.

● به جای مصرف نوشابه‌های شیرین، آبمیوه‌های صنعتی و نوشابه‌های گازدار از آب، دوغ، کفیر، آبمیوه طبیعی و ... استفاده کنید.

● برای آگاهی از میزان قند و شکر در مواد غذایی آماده، به برچسب روی بسته‌بندی آنها توجه کنید و محصولاتی که حاوی کمترین مقدار قند افروده هستند را انتخاب کنید.

● در هنگام پخت و تهیه غذا، مقدار شکر را کاهش دهید.

● در میان وعده‌ها از میوه‌های تازه یا بیسکویت‌های سیوس دار به جای کیک‌ها و شیرینی‌های تر که پرچرب و شیرین هستند، استفاده کنید.

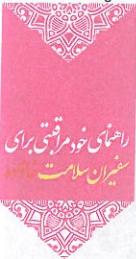
● در هنگام تهیه کیک‌ها و شیرینی‌های ساده خانگی به جای شکر از میوه‌های تازه، بخاریز یا پخته شده استفاده کنید.

● همراه چای از چند دانه توت خشک، انجیر خشک، کشمش و یا سایر خشکبارها به جای قند و شکر استفاده کنید.

● بهترین راه کم کردن مصرف شیرینی‌ها نخریدن یا کمتر خریدن آنها است. سعی کنید خرید انواع شیرینی، کلوچه، شکلات، کیک و مواد قندی را محدود و منحصر به مناسبت‌های خاص کنید و از انبار کردن مواد قندی ذکر شده در کابینت آشپزخانه جدا بپرهیزید.



● مصرف
موارد مندرج
به مخصوص
قندهای ساده
مثل شیرینی،
شکلات،
مربا، عسل و
شربت‌ها حد
اعتدال را
رعایت نماید



کاهش مصرف نمک

بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت حداقل مقدار مصرف روزانه نمک ۵ گرم است (معادل یک قاشق مرباخوری)، در حالی که میزان مصرف نمک در خانوارهای ایرانی ۲ تا ۳ برابر این مقدار است. سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که ۳۳ درصد بزرگسالان دنیا به فشارخون بالا مبتلا هستند (یک نفر از هر سه بزرگسال). بنابر توصیه این سازمان، با کاهش مصرف نمک به کمتر از ۵ گرم در روز (معادل یک قاشق مرباخوری) می‌توان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی - عروقی را کاهش داد.



توصیه‌های خودمراقبتی برای کاهش مصرف نمک

برای پیشگیری از افزایش فشارخون، مصرف نمک را کاهش دهید.
به هنگام پختن غذا، تا حد امکان نمک کمتری به غذا اضافه کنید.

سر سفره یا میز غذا نمکدان را حذف کنید.

صرف نمک را کاهش دهید ولی برای همان مقدار هم، از نمک یددار استفاده کنید.

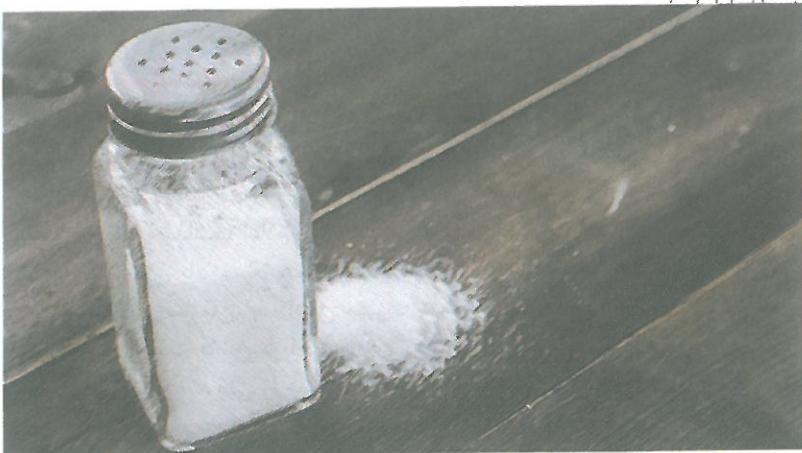
نمک یددار تصفیه شده را در ظروف دردار تیره رنگ و دور از نور نگهداری کنید.

از مصرف نمک‌های غیر استاندارد مثل نمک دریا، سنگ نمک و جداً خودداری کنید.

برای خیساندن برنج، از نمک تصفیه شده استفاده کنید.

همه افراد خانواده از کودک و بزرگسال باید نمک تصفیه شده یددار مصرف کنند.

نمک یددار
تصفیه شده را
در ظروف
دردار تیره
رنگ و دور از
نور نگهداری
کنید



نگهداری و ذخیره نمک یددار به مدت طولانی (بیش از یکسال) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می‌شود، بنابراین تا حد امکان نمک یددار را برای مصرف کوتاه مدت تهیه کنید.

صرف تنقلات و غذاهای شور مثل ماهی دودی، آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور، سوسیس و کالباس که نمک زیادی دارند را کاهش دهید.
● بیشتر از ۵ گرم نمک در روز مصرف نکنید. این مقدار شامل نمکی که بطور طبیعی در غذاها وجود دارد نیز می‌شود.

● افراد بالای ۵۰ سال، مادران باردار و شیرده و کسانی که بیماری‌های قلبی - عروقی و فشار خون بالا دارند، باید بیشتر از بقیه مراقب مقدار نمک مصرفی خود باشند.

● به برچسب غذایی غذاها توجه کنید، چرا که به شما می‌گویند که در محصول مربوطه چقدر سدیم (نمک) وجود دارد.
● به جای نمک از ادویه‌جاتی همچون مرزه، نعناء و ریحان خشک در غذاها استفاده کنید.

● برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها به جای نمک از سبزی‌های تازه، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنید.
● مصرف غذاهای چرب و پرنمک هر روز شما را به سکته قلبی نزدیکتر می‌کند.

● کاهش مصرف نمک از شما در برابر فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی - عروقی و کلیه، پوکی استخوان و برخی از سرطان‌ها مانند سرطان معده محافظت می‌کند.

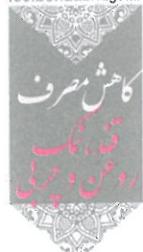
صرف تنقلات و
غذاهای شور
مثل ماهی
دودی، آجیل
شور، چیپس،
پفک، انواع
سبزی
نمک از
کاهش
در
تصید



- ❷ به میوه‌ها و سبزی‌هایی که به صورت خام خورده می‌شوند (مثل گوجه سبز، خیار، گوجه فرنگی و ...) نمک نزنید.
- ❸ از انواع معز دانه و آجیل‌های بدون نمک و بو نداده مصرف کنید.
- ❹ غذاهای کنسرو شده و بسیاری از موادغذایی بسته بندی شده آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، مصرف آنها را کاهش دهید.
- ❺ نان‌های کم‌نمک یا بی‌نمک مصرف کنید. توجه کنید که مقدار نمک موجود در نان‌ها معمولاً زیاد است.
- ❻ سعی کنید مواد غذایی تازه و طبیعی بخورید و مصرف مواد غذایی شور، دودی و ترشی‌ها را کاهش دهید.
- ❼ برای کم کردن مقدار نمک پنیرها، آنها را قبل از مصرف در آب بخیسانید.
- ❽ مهم‌ترین دلیل مصرف زیاد نمک، عادت به طعم شور است. مطمئن باشید با کم کردن مقدار نمک مصرفی خود، در طول زمان به طعم کم‌نمک هم عادت می‌کنید.



برای کم کردن
نمک مقدار
نمک پنیرها،
آنها را قبل از
مصرف در آب
بخیسید



کاهش مصرف روغن و چربی

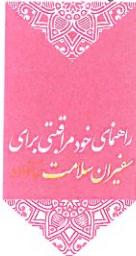
افزایش مصرف روغن و چربی به ویژه چربی‌های اشباع از طریق مصرف بی‌رویه فست فودها و غذاهای چرب و سرخ شده موجب افزایش شیوع بیماری‌های غیرواگیر مثل بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت و برخی سرطان‌ها از جمله: سرطان پستان، سرطان پروستات می‌شود. مطالعات سبد غذایی مطلوب در سال ۱۳۹۱ در کشور نشان داده است که سرانه مصرف روزانه روغن و چربی ۴۶ گرم است که از سبد مطلوب غذایی (۳۵ گرم) بیشتر است. چربی‌های اشباع شده شامل منابع حیوانی مانند گوشت، لبنیات و محصولات ماکیان بوده و در دمای اتاق جامد هستند.

چربی‌های غیراشباع از گیاهان به دست می‌آیند، اغلب شامل روغن‌های گیاهی و معمولاً در دمای اتاق مایع هستند. از جمله: روغن زیتون، روغن‌های ذرت و آفتابگردان، سویا و کلزا. روغن‌های گیاهی از جمله روغن کلزا به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب امگا ۳ به عنوان یک ماده حفاظتی در برابر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی - عروقی و اختلالات چربی خون محسوب می‌شوند. استفاده از چربی‌های غیراشباع باعث کاهش سطح کلسترول بد خون و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود.

همچنین چربی ترانس باعث افزایش سطح کلسترول بد (LDL) می‌شود در حالی که کلسترول خوب (HDL) را کاهش می‌دهد. چربی‌های ترانس در روغن‌های جامد و نیمه‌جامد وجود دارند. همچنین چربی ترانس در مارگارین‌ها (کره گیاهی)، غذاهای آماده تجاری مانند بیسکویت، کیک، کلوچه‌ها و غذاهای سرخ کردنی وجود دارد.



چربی‌های
غیراشباع از
گیاهان به
دست می‌آیند.
آنرا مامل
روغن‌های
یا صرب و محمول
در دمای
ماعی
است



توصیه‌های خودمراقبتی برای کاهش مصرف روغن و چربی:

هر نوع روغن برای کاربرد خاصی تهیه شده است. از روغن مایع (روغن کانولا، کنجد یا زیتون) برای مصارف پخت و پز و سالاد و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای مصارف سرخ کردن استفاده کنید.

برای مصرف کمتر چربی ها، غذاها را به صورت کبابی، تنوری، بخاریز یا آب پز مصرف کنید.

از مصرف بی رویه شیرینی های خامه دار، چیپس، سس سفید سالاد، سوسیس، شیرینی های کالباس، همبرگر، کله پاچه، مغز، دل و قلوه که حاوی مقدار زیادی چربی خامه دار، شیرینی های خامه دار، استند، اجتناب کنید.

به جای چیپس یا سیب زمینی سرخ کرده، سیب زمینی را به صورت سفید سالاد، سس پخته، آبیز و یا تنوری مصرف کنید.

از شیر و لبنیات کم چرب (کمتر از $\frac{2}{5}$ درصد چربی) استفاده کنید.

صرف کرده، سرشیر و خامه را محدود کنید.

پوست مرغ و چربی های گوشت و مرغ را قبل از طبخ جدا کرده و دور دل و قلوه که برشید.

سعی کنید کمتر از غذاهای سرخ کرده استفاده کنید.

در صورت تمایل به سرخ کردن، ماده غذایی را با کمی روغن و در حرارت کم، تفت دهید.

استند اجتناب ننید



از حرارت دادن زیاد روغن‌ها و غوطه‌وری ماده غذایی در مقدار زیاد روغن خودداری کنید.

برای تهیه سس سالاد از ماست، آبلیمو، سرکه و روغن زیتون استفاده کنید و از مصرف سس‌های چرب مانند مایونز تا حد امکان اجتناب کنید.

از روغن مخصوص سرخ کردنی حداقل ۲ تا ۳ بار آن هم نه با فاصله طولانی بلکه در طول یک روز می‌توان استفاده کرد و پس از آن باید روغن را دور ریخت.

برای کم کردن چربی موجود در غذا، به جای گوشت، به آن مقداری پروتئین گیاهی مانند حبوبات (نخود، لوبیا، عدس یا سوسیا) اضافه کنید.

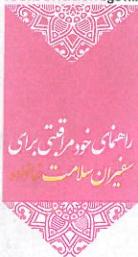
تا حد امکان از ظروف نچسب برای طبخ غذا استفاده کنید، تا روغن کمتری مصرف شود.

مصرف ماهی به علت داشتن چربی مفید امگا^۳، سبب کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی می‌شود. توصیه می‌شود حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف شود و برای بهمود طعم ماهی می‌توان سبزی‌های معطر و آب لیمو به آن اضافه کرد.

افراد سالم می‌توانند هر روز یک تخم مرغ کامل مصرف کنند اما مبتلایان به بیماری‌های قلبی، چاقی و چربی خون بالا باید زرده تخم مرغ را به ۳ تا ۴ عدد در هفته محدود کنند.

سبزی‌ها و میوه‌ها حاوی مقدار زیادی فiber و فاقد چربی و کلسترول هستند و علاوه بر این، دارای مقادیر زیادی ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان هستند. سبزی‌ها و میوه‌ها از بروز بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کنند.

برای کاهش
 سس سالاد را
 ماست، آبلیمو،
 سرکه و روغن
 زیتون استفاده
 نمایند و از مصرف
 سس‌های دیگر
 چرب مانند مایونز
 تا حد امکان
 اجتناب نمایند



❷ پس از سرخ کردن، باید حداکثر روغن اضافی را از ماده غذایی سرخ شده خارج کنید.

❸ در هنگام انتخاب روغن‌ها به برچسب تغذیه‌ای آن توجه کنید. در صورتی که بخش مریبوط به اسید چرب ترانس روغن قرمز بود، آن را انتخاب نکنید.

❹ روغن‌های مایع را دور از نور و حرارت نگهداری کنید.

❺ از خرید و مصرف روغن‌هایی که به صورت سنتی با روش پرس سرد در معرض دید افراد تهیه می‌شود مثل روغن کنجد، خودداری کنید.

❻ اطلاعات روی برچسب قوطی روغن را باید کنترل کنید که تاریخ مصرف آن نگذشته باشد و نام کارخانه و شماره پروانه ساخت روی بسته ذکر شده باشد و درصد اسیدهای چرب ترانس آن کمتر از ۲ درصد باشد. (اسید چرب ترانس نوعی چربی مضر است که در بروز بیماری‌های قلبی - عروقی نقش مهمی دارد).

❼ قوطی روغن را باید در جای خشک، خنک و دور از نور نگهداری کنید.

❽ باید روغن را همیشه در ظرف دربسته نگهداری کنید.

❾ در صورت بزرگ بودن قوطی روغن، باید از ظروف کوچک‌تر برای نگهداری موقت روغن مصرفی استفاده کنید.

❿ برای نگهداری موقت روغن باید از ظرف تمیز و خشک استفاده کنید.

➌ برای برداشتن روغن باید از قاشق کاملاً تمیز و خشک استفاده کنید. و قاشق یا وسایل فلزی دیگر را در داخل ظرف روغن ندهید.

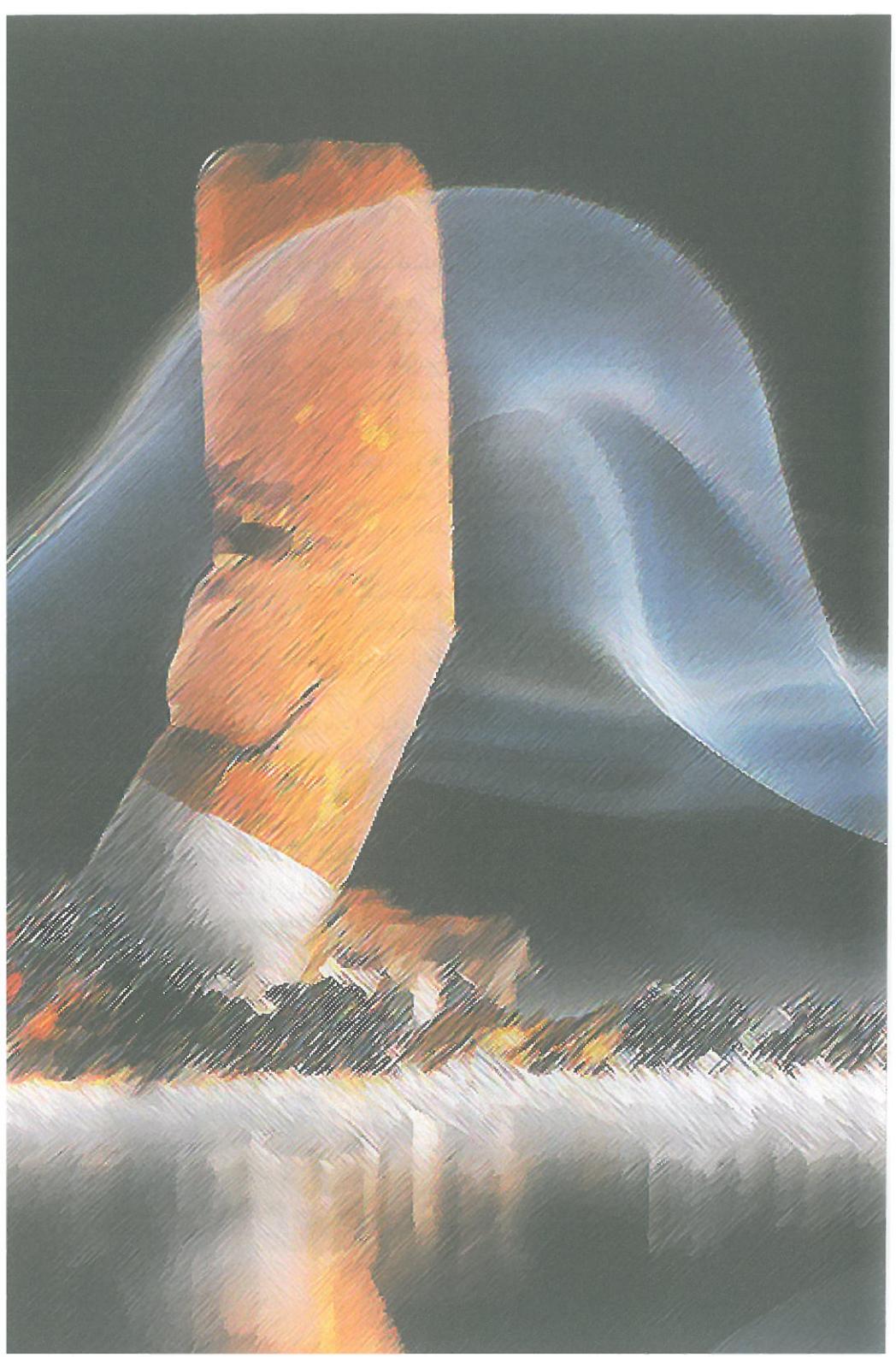
➍ روغن نباید در هیچ مرحله‌ای بوی تن و نامطبوع داشته باشد.

➎ روغن مایع نباید در ظروف شفاف و پشت شیشه فروشگاه‌ها نگهداری شود.

➏ روغن مصرف شده را نباید دوباره به ظرف اولیه برگردانید.



برای
نگهداری
موثقت روغن
باید از ظرف
تمیز و خشک
استفاده نماید

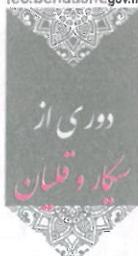


دوری از سیگار و قلیان

راهنمای خودمراقبتی برای
سفریان سلامت خانواده



معاونت پهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت
مرکز سلامت محیط و کار
مدیریت شبکه
دفتر طب ایرانی و مکمل



اهداف آموزشی

- بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:
- ❖ انواع مواد دخانی را نام ببرید.
 - ❖ انواع دود دخانیات را نام ببرید.
 - ❖ عوارض ناشی از مصرف دخانیات را بیان کنید.
 - ❖ عوارض مواجهه با دود دست دوم و دست سوم مواد دخانی را بیان کنید.
 - ❖ توصیه‌های خودمراقبتی در مورد ترک دخانیات را بیان کنید.
 - ❖ مضرات مصرف قلیان را بیان کنید.
 - ❖ به افراد مصرف‌کننده مواد دخانی کمک کنید تا ترک کنند.

مقدمه

دخانیات، عامل خطر بزرگی برای بسیاری از بیماری‌ها از جمله ابتلا به بیماری‌های ریوی و قلبی است. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، سالیانه هشت میلیون نفر در دنیا به علت استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهند. نتایج تحقیقات حاکی از آن است که چنانچه افراد در سینین نوجوانی شروع به مصرف دخانیات کنند و به این عمل ادامه دهند، بین ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از افرادی که به هیچ وجه در زندگی خود دخانیات مصرف نکرده‌اند، خواهند مرد.





أنواع مواد دخانية

دخانیات یا مواد دخانی، هر ماده یا فرآوردهای است که تمام یا بخشی از ماده خام تشكیل دهنده آن، گیاه تنباکو یا تنباکو یا مشتقات آن (به استثنای مواد دارویی مجاز ترک دخانیات به تشخیص وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی) باشد. ماده مؤثره در گیاه تنباکو، نیکوتین است که مصرف آن، می‌تواند باعث ایجاد وابستگی شود.

این مواد بر اساس نوع مصرف به سه گروه اصلی:

- (۱) تدخینی
- (۲) غیرتدخینی
- (۳) سیستم‌های الکترونیک انتقال نیکوتین تقسیم می‌شوند.

گروه تدخینی:

سیگار، سیگار برگ، پیپ، قلیان، چیق و سیگار دست‌پیچ

گروه غیر تدخینی:

تنباکوی جویدنی: در شرق ایران و بیشتر با نام «ناس»
صرف می‌شود.



﴿انفیه تنباکو: گردی است که بیشتر از تنباکو به دست می‌آید، عطسه‌آور و نشئه‌کننده بوده و از طریق بینی استفاده می‌شود.﴾

۲۷ سیستم‌های الکترونیک انتقال نیکوتین:

در سال‌های اخیر مصرف نیکوتین با استفاده از تبخیر کننده‌های الکترونیک رایج شده است. این تبخیر کننده‌های الکترونیک به صورت سیگار، سیگار برگ، قلیان و پیپ الکترونیک در دسترس قرار گرفته‌اند. لازم است بدانید که استفاده از سیگارهای الکترونیک و محصولات مشابه به دلیل دارا بودن عوارض بیماری‌زا و مرگ‌آور مورد تأیید قرار نگرفته و استفاده از آنها به عنوان یک روش ایمن و مؤثر برای ترک مواد دخانی توصیه نمی‌شود. علاوه بر این، در کشور ما مجوزی برای توزیع و فروش آن‌ها صادر نشده است.

أنواع دود خانيات

- ۱ دود جریان اصلی: دودی است که از بدنه ماده دخانی عبور وارد دهان و ریه فرد مصرف کننده می‌شود.
- ۲ دود دستِ دوم: دود حاصل از استعمال مواد دخانی توسط افراد مصرف کننده که توسط افراد غیر مصرف کننده استنشاق می‌شود.
- ۳ دود دستِ سوم: ذرات سُمی ناشی از مصرف مواد دخانی که بر روی قسمت‌های مختلف وسایل و سطوح موجود در منزل، خودرو، پوست، مو و لباس افراد می‌نشینند و افراد غیر مصرف کننده در تماس با آن قرار می‌گیرند.

تبخیر کننده‌های
الکترونیک به
صورت سیگار،
سیگار برگ،
قلیان و پیپ
الکترونیک در
دسترس خارج
لر قرار ندارند





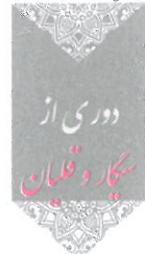
برخی از عوارض زود هنگام و سریع مصرف دخانیات

- ﴿ ریزش موها: با تضعیف سیستم ایمنی افراد در اثر مصرف مواد دخانی، بدن این افراد مستعد ابتلا به انواع بیماری‌ها می‌شود.
- ﴿ برخی از این بیماری‌ها می‌تواند موجب ریزش موها، ایجاد زخم در دهان، جوش‌های روی صورت، سر و دست‌ها شود.
- ﴿ چین و چروک پوست: استعمال دخانیات باعث از بین بردن پروتئین‌های انعطاف‌دهنده پوست می‌شود؛ همچنین باعث کاهش ویتامین آ و محدود کردن جریان خون در عروق پوست می‌شود.
- ﴿ ضایعات شنوازی: ابتلا به عفونت گوش میانی از بیماری‌های شایع نوزادان و کودکان در معرض مواجهه با دود دخانیات است.
- ﴿ زردی و فساد دندان‌ها: زردی، بوی بد دهان و فساد دندان‌ها از عوارض سریع مصرف دخانیات است که در صورت ادامه مصرف، خطر از دست دادن دندان‌ها $1/5$ برابر نسبت به افراد غیر مصرف‌کننده افزایش می‌یابد. احتمال ابتلا به بیماری‌های لثه هم وجود دارد.
- ﴿ سوزش چشم و ریزش اشک
- ﴿ سردرد، حالت تهوع، کاهش اکسیژن خون، افزایش فشارخون و ضربان قلب
- ﴿ تشدید آسم و آرژی

برخی از عوارض بلندمدت مصرف دخانیات

- ﴿ آب مروارید: افراد مصرف‌کننده مواد دخانی، ۴۰ درصد بیش از افراد دیگر در معرض ابتلا به آب مروارید هستند.
- ﴿ سرطان پوست: افراد مصرف‌کننده مواد دخانی ۲ برابر بیشتر از افراد غیر مصرف‌کننده در معرض خطر ابتلا به نوعی سرطان پوست (پوسته پوسته شدن، برجستگی روی پوست) قرار دارند.
- ﴿ نواقص مادرزادی، تولد نوزاد کم‌وزن، تولد جنین مرده، افزایش سقط جنین
- ﴿ استعمال دخانیات علاوه بر سرطان ریه، سبب سرطان سیستم گوارشی مانند دهان، حنجره، زبان، لب‌ها و گلو می‌شود و در معده، کلیه، مثانه، مری و یا پانکراس تمام افراد و در بانوان خطر سرطان رحم را چند برابر افزایش می‌دهد، در ضمن اثرات بسیار نامطلوبی بر بیماران دیابتی دارد.

با تصحیف
سیتم ایمنی
اضرار در اثر
مصرف مواد
رخانی،
بلن این
اضرار متعدد
ابتلا به انواع
بیماری‌ها
من شود

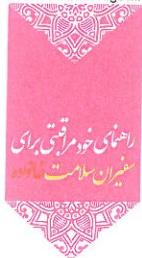


- ❖ ناتوانی جنسی در مردان و کاهش تولید اسپرم
- ❖ کاهش حافظه و توانایی شناختی
- ❖ کند شدن جریان خون در اندامها
- ❖ تضعیف سیستم ایمنی بدن
- ❖ انسداد عروق خونی و ابتلا به بیماری‌های قلبی و ریوی از جمله سکته قلبی و مغزی.
- ❖ برونشیت و آمفیزیم
- ❖ زخم معده
- ❖ کاهش و از دست دادن احساس چشایی، بویایی، تغییر در میزان ترشح بزاق دهان و خشکی دهان.

برخی از عوارض مواجهه با دود دست دوم و دست سوم مواد دخانی

مواجهه با دود دست دوم مواد دخانی، خطر سلطان ریه و بیماری‌های عروق کرونر قلب را در بزرگسالانی که دخانیات مصرف نمی‌کنند، افزایش می‌دهد. در کودکان، دود دست دوم دخانیات خطر نشانگان مرگ ناگهانی نوزاد، عفونت‌های مزمن گوش میانی و بیماری‌های تنفسی نظیر آسم





و عفونت ریه را افزایش می‌دهد. با توجه به اینکه کودکان وزن کمتری داشته و زمان بیشتری را در منزل سپری می‌کنند و با سطوح حاوی ذرات دود مواد دخانی در تماس هستند، امکان ابتلا به بیماری و مسمومیت‌های ناشی از مواجهه با دود دست دوم و سوم مواد دخانی برای آنها بیشتر است. آخرین گزارشات سازمان جهانی بهداشت حاکی از مرگ سالیانه یک میلیون نفر از مردم جهان در اثر مواجهه با دود دخانیات است.

فواید ترک دخانیات

هنگامی که دخانیات را کنار می‌گذارید...

۲۰ دقیقه بعد:

فشار خون و نبض طبیعیتر می‌شود. گردش خون در بدن به ویژه در دستها و پاها بهبود می‌یابد.

۸ ساعت بعد:

میزان اکسیژن خون به حد طبیعی باز می‌گردد. میزان مونواکسیدکربن خون به سطح طبیعی بر می‌گردد.

۲۴ ساعت بعد:

گاز سمی مونواکسیدکربن بدن را ترک گفته و ریهها شروع به بیرون دادن ترشحات و ذرات انبار شده می‌کنند.

۴۸ ساعت بعد:

به شما تبریک می‌گوییم.

حالا بدن شما از هر گونه نیکوتین پاک شده است.

آیا دقت کرده‌اید که حس چشایی و بویایی‌تان چقدر بهبود یافته است؟

۷۲ ساعت بعد:

نفس کشیدن آسانتر شده است. حالا شما انرژی بیشتری دارید.

۲-۱۲ هفته بعد:

گردش خون در سرتاسر بدن بهتر شده است، عملکرد ریهها بهبود یافته و حالا شما راحت‌تر می‌توانید راه بروید و ورزش کنید.

۳-۹ ماه بعد:

کارایی ریهها ۵ تا ۱۰ درصد افزایش یافته و مشکلات تنفسی شما کم نگتر شده است.

با سرفه، تنگی نفس و خس سینه خداحافظی کنید.

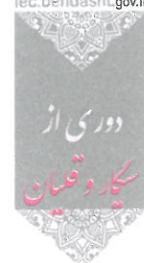
در صورت
کاهش تعداد
سیگار مصرفی
به لطف از راه را
نه در روز؛
فرد بیماری
لطفیان علیرغم
نت‌های ترک
نیکوتین را
پس از مطلع
کامل استعمال
رخانیات تجربه
محظوظ

۵ سال بعد:

حالا خطر بروز حمله قلبی در شما فقط نصف فردی است که تاکنون دخانیات مصرف نکرده است.

۱۵ سال بعد:

احتمال بروز سرطان ریه و حمله قلبی در شما مانند فردی است که تاکنون دخانیات مصرف نکرده است.

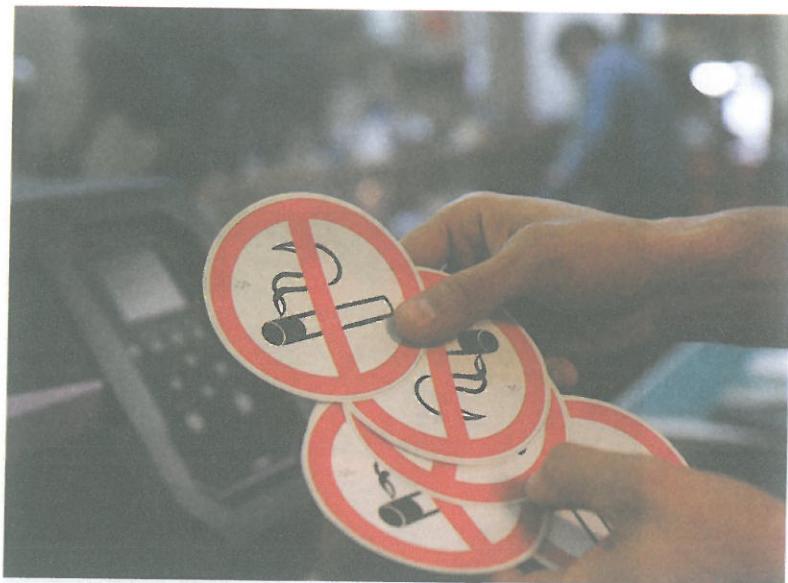
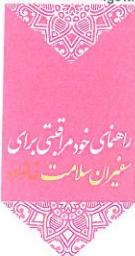


۱۰۰

توصیه‌های خودمراقبتی در مورد ترک دخانیات

بسیاری از مصرف‌کنندگان دخانیات که تا حدودی از خطرات استعمال دخانیات آگاه هستند، مایل به ترک آن بوده و ممکن است تلاش‌های ناموفقی نیز برای ترک دخانیات انجام داده باشند. مشاوره و دارو درمانی می‌تواند میزان موفقیت ترک را در سیگاری‌هایی که اقدام به ترک می‌کنند، تا دو برابر افزایش دهد.





ترک سیگار نیاز به زمان دارد. ابتدا باید خواست، تا بعد توانست. در بهترین روش باید ابتدا به آن فکر کرده؛ تصمیم گرفت و اراده را تقویت نمود؛ ضررهای سیگار و فواید ترک سیگار را دانست و یک روز را برای ترک سیگار انتخاب کرد.

تحقیقات نشان داده است که در صورت کاهش تعداد سیگار مصرفی به کمتر از ۵ تا ۷ نخ در روز، فرد سیگاری کمترین علایم نشانگان ترک نیکوتین را پس از قطع کامل استعمال دخانیات تجربه می‌کند. بنابراین یکی از مهم‌ترین اجزای موفقیت در ترک، کاهش سیگارهای مصرفی تا زمان روز ترک است. برای کاهش تدریجی تعداد سیگارهای مصرفی خود به کمتر از ۵ تا ۷ نخ در روز، به موارد زیر عمل کنید:

۱ نوع سیگار خود را عوض کنید.

۲ سیگار را نصفه بکشید و مابقی آن را دور بیندازید.

۳ دست سیگار کشیدن تان را عوض کنید. اگر راست دست هستید، از این به بعد سیگارهای تان را با دست چپ روشن کنید و بالعکس.

۴ هر روز روشن کردن اولین سیگار روز را به تاخیر بیاندازید.

۵ به هر کدام از سیگارهایی که روشن می‌کنید، فکر کنید. هر سیگاری را که می‌خواهید روشن کنید، «از خودتان بپرسید آیا واقعاً کشیدن آن ضروری است؟»



آنچه در مورد قلیان باید بدانید

۱ بر خلاف باورهای سنتی، دود حاصل از قلیان معادل دود ۱۰۰ نخ سیگار است و نه تنها تمام ۷۰۰۰ ماده سمی و ۷۰ ماده سرطان‌زای موجود در سیگار را دارا بوده، بلکه مونوکسید کربن بیشتری تولید می‌کند.

۲ دود قلیان مجموعه‌ای از عوامل سرطان‌زای دیگر هم دارد که ناشی از سوختن ذغال است. این مواد به عنوان عامل اصلی بروز سرطان ریه، بیماری‌های قلبی - عروقی و سایر بیماری‌های شناخته شده است.

۳ خطر انتقال بیماری‌های عفونی مانند سل و هپاتیت به دلیل استفاده مشترک از قطعه دهانی و دستان آلوه وجود دارد. به دلیل مرطوب بودن راههای هوایی و مجرای خروج دود، دود قلیان می‌تواند عامل مهمی برای رشد میکروب‌ها و قارچ باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که مواد داخل لوله قلیان حاوی صدّها نوع قارچ و میکروب بوده و این میکروب‌ها و قارچ‌ها به راحتی توسط دود، وارد دستگاه تنفس شده و عفونت‌های مزمن ایجاد می‌کنند. در ابتداء شخص متوجه بیماری خود نمی‌شود ولی سال‌های بعد به دلیل نفوذ این قارچ‌ها و میکروب‌ها در لایه‌های مختلف ریه، بیماری‌هایی

دود حلال
به خاطر زغال
که در سوختن
آن به طور من در
خلص نیشند
سرطان ریه
میتوانند
است.



مثل برونشیت، آمفیزیم ریه و در نهایت آسم ایجاد می‌شود و این در حالی است که شخص هنگامی به بیماری خود پی می‌برد که متاسفانه چاره‌ای جز تتحمل بیماری تا آخر عمر نخواهد داشت.

۴ متاسفانه به اکثر تنباکوهایی که در سال‌های اخیر به بازار آمده، انسان‌هایی اضافه می‌شود که به علت حرارت زیاد، موادی را وارد بدن می‌کند که عوارض ناگواری برای انسان به دنبال دارد که علاوه بر تحریک دستگاه تنفسی موجب حساسیت و آلرژی و سرفه‌های مزمن همراه با خلط می‌شود.

۵ تنباکوی معسل / معطر حاوی ۸۰ تا ۷۰ درصد مواد افزودنی و انسانس و ترکیبات شیمیایی است که به دلیل ایجاد بو و طعم میوه‌ها و گیاهان پر فایده، بسیاری از جوانان و افراد را با ایجاد تصور ذهنی غلط نسبت به مفید بودن مصرف آن گمراه می‌کند.

۶ برحی از سودجویان و عرضه‌کنندگان قلیان برای جذب مشتری و سود بیشتر، اقدام به افزودن مواد روان‌گردان (مانند گراس و حشیش) به تونون مصرفی قلیان می‌نمایند.

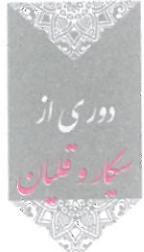
بعضی از باورهای نادرست درباره قلیان

۱ باور عمومی بر آن است که عبور دود از میان آب درون محفظه شیشه‌ای موجب تصفیه آن می‌شود. این باور، اشتباه محض بوده زیرا نیکوتین قابل حل در آب نیست و سmom موجود در دود قلیان نیز محلول در آب نیستند؛ لذا آب موجود در ابزار قلیان تاثیری بر کاهش سمیت و سلطانزایی دود حاصله از مصرف قلیان ندارد.

۲ قلیان کشیدن باعث صمیمیت می‌شود، به خصوص وقتی شیلنگ آن را به هم می‌دهیم!

باور عمومی
برگان است نه
عبور دود از میان
آب درون محفظه
شیشه‌ای
موجب تصفیه
آن من خود
و آب به عنوان
یک پاینده عمل
می‌کند





این طرز مصرف قلیان که در آن قسمت دهانی شیلنگ بین افراد جایه‌جا
می‌شود باعث انتقال بیماری‌هایی مثل هپاتیت، تبخال و سل می‌شود.
دو دود قلیان مثل دود سیگار تلخ نیست!
به طور قطع برای این امر مواد افزودنی بیشتری به توتون قلیان اضافه
کرده‌اند.

در نظر بگیرید که دود قلیان به خاطر ذغالی که در سوختن آن به کار

می‌رود، خیلی بیشتر از سیگار حاوی مونواکسیدکربن است. قلیان در حرارت پایین‌تری نسبت به سیگار می‌سوزد و در نتیجه مونواکسیدکربن و قطران بالاتری دارد.

❸ درست است که در قلیان هم توتون وجود دارد، ولی قلیان کشیدن مثل سیگار اعتیاد نمی‌آوردا!

باید دقت کنید که اولین قدم‌های اعتیاد به نیکوتین و بسیاری از مواد مخدر می‌تواند با استعمال قلیان آغاز شود. توتون تنها یک‌چهارم وزن ماده‌ای که برای استعمال قلیان استفاده می‌شود را شامل می‌شود و بقیه آن را مواد افزودنی تشکیل می‌دهند و در نتیجه ماده‌ای که مصرف می‌شود حاوی نیکوتین و بسیاری مواد سمی دیگر است. به خاطر وجود نیکوتین کمتر (ماده‌ای که فرد به خاطر آن قلیان را مصرف می‌کند)، پک‌های مصرف‌کنندگان قلیان عمیق‌تر و در نتیجه ضررهای قلیان نسبت به سیگار به مراتب بیشتر خواهد بود.

❹ هیچ وقت نشنیدم که توی قلیان هم مواد سمی مثل سیگار باشد! تهیه کنندگان توتون قلیان به خوبی از ترفندهای گوناگون برای فروش هرچه بیشتر محصولات خود استفاده می‌کنند. در نظر بگیرید که با مصرف دود قلیان به خاطر ذغالی که در سوختن آن به کار می‌رود، خیلی بیشتر از سیگار حاوی مونواکسیدکربن است.

در اماکن عمومی فقط قلیان آماده، تحویل شما می‌شود و هرگز بسته‌های آلوده و فاسدشده توتون قلیان را نمی‌بینید.

❺ برای اشخاصی که در مجاورت دود قلیان دیگران قرار می‌گیرند، هیچ خطری برای سلامت وجود ندارد!



یک ساعت در معرض دود قلیان دیگران بودن، برابر است با مصرف همزمان ۶ تا ۸ نخ سیگار. میزان مونوکسیدکربن و گازهای سمی در خون افراد در معرض دود قلیان برابر با میزان این گازها در خون افراد مصرف کننده قلیان است.

مواد معطر موجود در قلیان مثل اسانس میوه‌ها، باعث کم ضررتر شدن قلیان می‌شوند!

موادی که به توتون قلیان اضافه می‌شوند فقط برای تبدیل بوی بد توتون به بوی خوب و دلفریب است و در عین حال سرطان‌زا است. این بو، بوی صنعت دخانیات است نه بوی توتون قلیان.





توصیه‌های خودمراقبتی طب ایرانی در دوری از سیگار و قلیان

طب ایرانی در خصوص سبک زندگی سالم و پیشگیری و درمان بیماری‌ها، راهکارهای متعددی را ارایه می‌دهد؛ بدینهی است بررسی دقیق علت هر شکایت و انتخاب بهترین راهکار با بهره‌گیری از دستورهای طب رایج و طب ایرانی باید مدنظر قرار گیرد.

راه کارهای طب ایرانی در مواجهه با دود دخانیات:

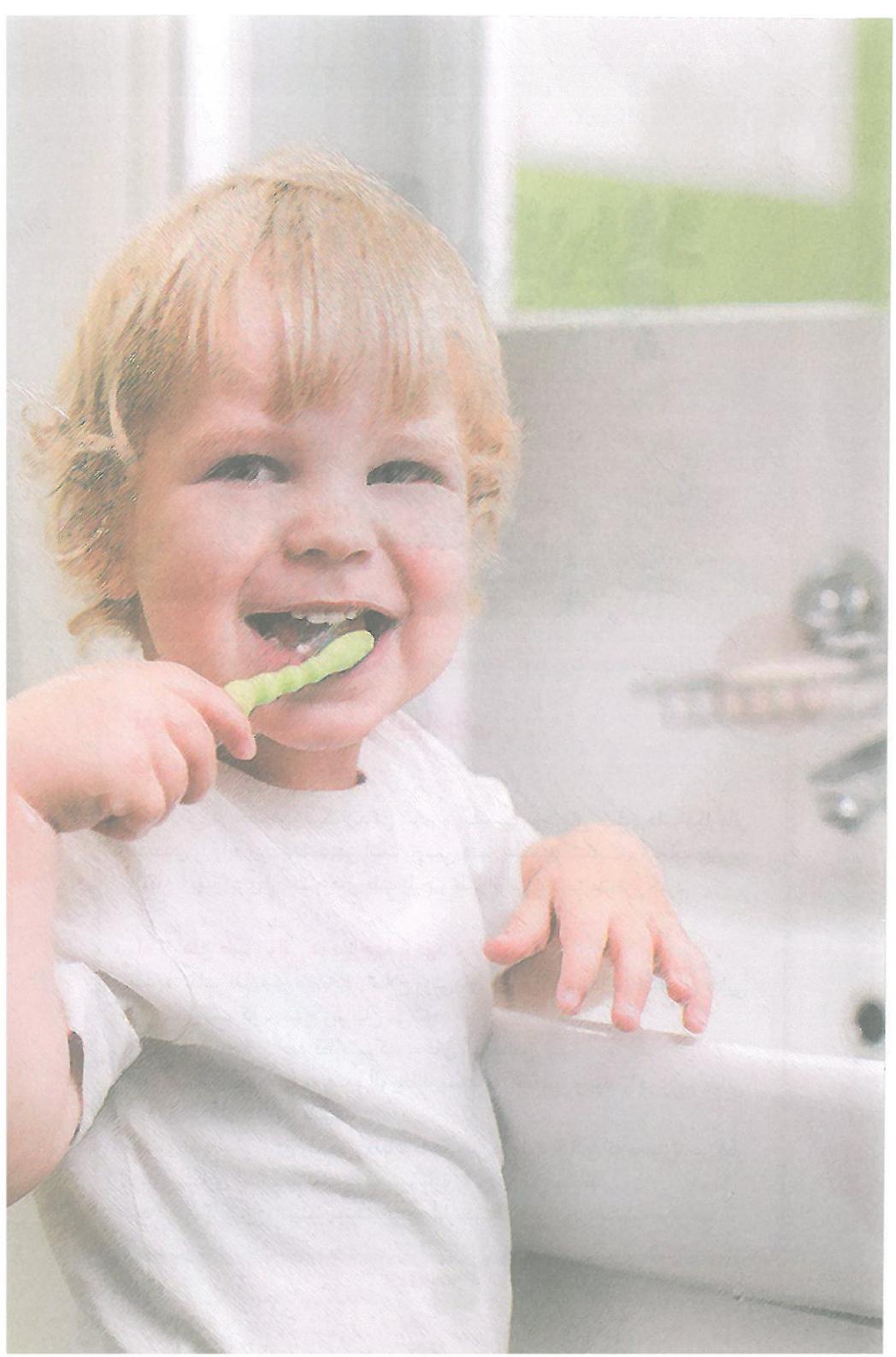
تغذیه: تدبیر تغذیه در سه بخش اصلاح روش‌های خوردن، پرهیزها و توصیه‌های غذایی بیان شده است که به شرح زیر بیان می‌شود:

● مصرف آب حاوی چند قطره سرکه، به جای آب خالص

● توصیه می‌شود مصرف سیب و آلو بخارا، پسته، به، خاکشیر و پونه را در رژیم غذایی خود به طور منظم داشته باشید.

حکمای طب ایرانی برای رفع ضرر تنباکو به خصوص در مورد افرادی که مجبورند در کنار فردی سیگاری زندگی کنند، مصرف شیر تازه را توصیه می‌کرده‌اند.

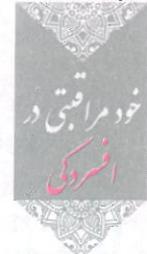
دود کردن گل سرخ، اسپنده، پوست خشک انار، در رفع ضرر دود دخانیات موثر است.



سلامت
دهان و دندان

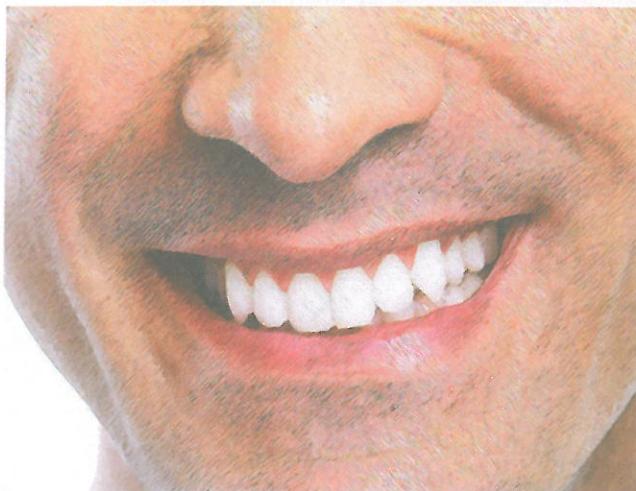
راهنمای خودمراقبتی برای
سفران سلامت خانواده

معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت
اداره سلامت دهان و دندان
مدیریت شبکه
دفتر طب ایرانی و مکمل



اهداف آموزشی

- بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:
- ❖ عوامل مؤثر بر ایجاد پوسیدگی دندان را بیان کنید.
 - ❖ نشانه‌ها و مراحل پوسیدگی دندان را شرح دهید.
 - ❖ مشخصات لثه سالم و بیمار را بیان کنید.
 - ❖ به روش صحیح مسواک بزنید.
 - ❖ به روش صحیح نخ دندان بکشید.



مقدمه

دهان به عنوان اولین بخش دستگاه گوارش، از لب‌ها شروع شده و به حلق ختم می‌گردد و عمل جویدن، صحبت کردن، خندیدن، چشیدن، گازگرفتن و بلعیدن غذا را انجام می‌دهد. ساختارهای موجود در دهان، شامل: لب‌ها، زبان، کام، فک بالا، فک پایین، دندان‌ها، لثه‌ها، حفره دهان و غدد بیزاقی هستند. در داخل استخوان‌های فک بالا و پایین، دندان‌ها قرار دارند که وظایف اصلی آن‌ها عمل جویدن، صحبت کردن، خردلان، خشدلان، حثیدلان، چهره‌لرختن و بلعیدن غذای را پاره کردن (دندان‌های نیش) و نرم و خرد کردن (دندان‌های آسیا) غذاها دارند.

(دهان)
به عنوان
اولین بخش
در تنهای
لوارش،
از لب‌ها
شروع شده
و به حلق
خطم می‌لرزد
و عمل
جویدن،
صحبت
کردن،
خدیدن،
حثیدن،
چهره‌لرختن و
بلعیدن غذای را
انجام می‌دهد



پوسیدگی دندان

میکروب‌های موجود بر روی دندان، با قیمانده‌های مواد غذایی را به اسید تبدیل می‌کنند. این اسید مینای دندان را به مرور حل کرده و پوسیدگی ایجاد می‌کند. پوسیدگی دندانی می‌تواند از یک دندان به سایر دندان‌ها سرایت کند.

عوامل مؤثر بر ایجاد پوسیدگی دندان

علل مختلفی برای ایجاد پوسیدگی مطرح شده است اما به طور کلی می‌توان گفت چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارد:

- میکروب‌ها:** در دهان هر فرد به طور طبیعی انواع و اقسام میکروب‌ها وجود دارند ولی همه میکروب‌های موجود در دهان ایجاد پوسیدگی نمی‌کنند. در واقع انواع خاصی از میکروب‌ها می‌توانند پوسیدگی را به وجود آورند.

مواد قندی: مواد قندی باعث پوسیدگی دندان‌ها می‌شوند. شکل و قوام ماده غذایی، تعداد دفعات مصرف و نوع قند در ایجاد پوسیدگی نقش دارند.

مقاومت شخص و دندان: عوامل زیادی مانند وضعیت براقدهان، شکل و فرم دندان‌ها، طرز قرارگیری دندان، میزان مقاومت دندان تسبیت به اسید تولید شده توسط میکروب‌ها، نوع میکروب‌های موجود در حفره دهان و سلامت عمومی فرد بر میزان ایجاد پوسیدگی تأثیر دارند.

زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی دندان: پوسیدگی دندان در یک لحظه و یک روز انجام نمی‌شود، بلکه مدت زمانی لازم است تا مینای دندان حل شده و بافت مینا از بین برود. تحقیقات نشان داده است که بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب‌های روی دندان، ۲ تا ۵ دقیقه طول می‌کشد تا اسید ایجاد شود. و بعد از ۱۰ دقیقه، میزان اسید به حداقل مقدار خود می‌رسد. سپس ۲۰ تا ۶۰ دقیقه در همان حال باقی می‌ماند و بعد از آن به تدریج به حالت عادی برگردید. با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط دهان اسیدی می‌شود و تا این محیط اسیدی به حالت عادی برگردد، با خوردن مجدد آن، محیط دهان دوباره اسیدی می‌شود. به این ترتیب، دندان‌ها دچار پوسیدگی می‌شوند.

در دهان
هر خرد به طور
طبیعی انواع
و اقسام
میکروب‌ها وجود
دارند و همه
میکروب‌ها می‌توانند
پوسیدگی را به
وجود آورند.

در دهان
موجو در
دهان ایجاد
پوسیدگی
نمی‌شود.
در واقع انواع
خاصی از
میکروب‌ها
می‌توانند
پوسیدگی را به
وجود آورند.



نمانه‌های پوسیدگی دندان

وقتی دندانی دچار پوسیدگی می‌شود، ممکن است یک یا چند مورد از علامت‌های زیر را داشته باشد:

➊ تغییر رنگ مینای دندان: در محل پوسیدگی، مینا قهوه‌ای یا سیاه رنگ می‌شود.

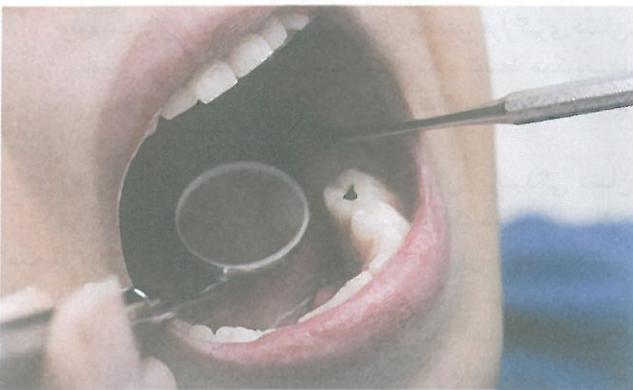
➋ سوراخ شدن دندان در محل پوسیدگی: گاهی میزان این تخریب کم است و فقط با معاینه دقیق مشخص می‌شود و گاهی مقدار زیادی از دندان از بین می‌رود، به طوری که شخص فکر می‌کند دندان او شکسته است.

➌ حساس بودن یا درد گرفتن دندان: در موقع خوردن غذای سرد، گرم، ترش و شیرین.

➍ حساس بودن یا درد گرفتن دندان: وقتی که دندان‌ها را روی هم فشار می‌دهیم.

➎ بوی بد دهان: می‌تواند به علل مختلف ایجاد شود که یکی از علتهای آن پوسیدگی دندان‌ها است.

نکته: شایان ذکر است هر تغییر رنگی در سطح دندان به معنی پوسیدگی نیست.

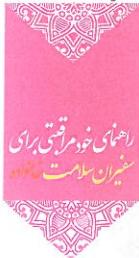


مراحل پیشرفت پوسیدگی دندان‌ها

پوسیدگی دندان، یک روند تدریجی است که برای ایجاد آن، زمان زیادی لازم است. مراحل ایجاد پوسیدگی، به شرح زیر است:

➊ شروع پوسیدگی از مینای دندان است که معمولاً با یک تغییر رنگ

بر
دهان:
می‌تواند به
علل مختلف
ایجاد شود
کهیں از
عللهای
آن پوسیدگی
دندان‌ها
است



همراه است (قهوهای یا سیاه رنگ)

با ادامه پوسیدگی به لایه زیرین مینا (داخل عاج)، دندان به سرما، گرما و شیرینی حساس می‌شود و حتی گاهی در دندان، دردهای مداوم و شدید ایجاد می‌شود.

آبسه دندانی: هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد، به طور معمول دردهای شدید شبانه، مداوم و خوبه‌خودی به وجود می‌آید و در صورت عدم درمان، در انتهای ریشه دندان عفونت ایجاد می‌شود که می‌تواند با ایجاد تورم بر روی لثه یا گاه تورم در صورت همراه باشد (آبسه دندانی).



(شکل ۱)

لثه سالم

لثه سالم عالیمی دارد که به این صورت است: (شکل ۱).

رنگ صورتی

قوام سفت و محکم

تبیعت شکل لثه از شکل و طرز قرار گرفتن دندان‌ها

تیز بودن لبه آن به طوری که مثل لایه‌ای روی دندان کشیده شود.

عدم وجود هرگونه ناهمواری یا لبه پهن بین دندان و لثه، به طوری که فضای بین دندان‌ها توسط لثه پر شود.

نکته: رنگ صورتی و لبه‌های کاملاً تیز لثه از جمله علامت‌های مشخص کننده سلامت لثه هستند.

در روی لثه برخی افرادی که رنگ چهره تیره دارند، لکه‌های قهوه‌ای

رنگ دیده می‌شوند؛ این پدیده به معنای بیماری لثه نیست.

پوسیدگی یک
روند تدریجی
است له
برای این
کن، زمان
زیری گزین
است



التهاب لثه (زنژیویت)

به مرحله ابتدایی بیماری لثه، التهاب لثه یا زنژیویت گویند که به صورت قرمزی، تورم و درد در لثه‌ها دیده می‌شود و ممکن است لثه در زمان مساوک زدن خونریزی داشته باشد.

وقتی التهاب لثه ادامه پیدا کند، لثه شروع به تحلیل رفتن می‌کند. به تدریج، بیماری به بافت‌های نگهدارنده دهان پیشرفت می‌کند که در نهایت باعث لقی دندان‌ها می‌شود.

پیشگیری از پوسیدگی دندان

رعایت اصول بهداشتی و تمیزکردن دهان و دندان برای حفظ سلامت دهان و دندان‌ها ضروری است.

رعایت اصول
بهداشتی و
تمیزکردن
دهان و
زندان
برای
حفظ سلامت
دهان و
زندان‌ها
ضروری
است

توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها

۱ مساوک زدن دندان‌ها توسط مساوک مناسب با استفاده از خمیر دندان حاوی

فلوراید و با روش صحیح در مدت زمان مناسب و به صورت منظم

۲ استفاده از نخ دندان و دهان شویه‌هایی که توسط دندانپزشک تجویز می‌شوند

۳ تغذیه مناسب

۴ استفاده از فلوراید موضعی

۵ پوشاندن شیارهای سطح دندان (فیشورسیلنت) برای پیشگیری از ایجاد پوسیدگی در سطوح جونده دندان

۶ مراجعته منظم به دندانپزشک برای بررسی وضعیت دهان و دندان



استفاده از مسوак و خمیر دندان

ساده‌ترین وسیله برای تمیز کردن دهان و دندان در منزل مسواك است. باید توجه داشت که رعایت بهداشت دهان و دندان باید از همان ابتدای تولد آغاز شود. پاک کردن لثه‌های کودک توسط یک گاز مرطوب در این دوران توصیه می‌شود. با رویش اولین دندان‌های شیری که در حدود ۶ ماهگی آغاز می‌شود، تمیز کردن دندان‌ها اهمیت بیشتری می‌یابد. در صورتی که مسواك زدن مرتب از دوران کودکی به عادت کودک تبدیل گردد، رعایت بهداشت دهان و دندان در بزرگسالی منظم‌تر و برای فرد راحت‌تر است.

مسواك زدن درست، وقتی است که تمام سطوح دندان‌ها و لثه به خوبی مسواك زده شود.

تمیز کردن دندان‌های کودک باید از همان ابتدای رویش اولین دندان با مسواك انگشتی یا پارچه مرطوب انجام شود. از سن دو و نیم سالگی، تقریباً با رویش همه دندان‌های کودک، باید مسواك کردن دندان‌ها توسط پدر و مادر انجام شود و تا ۴-۵ سالگی با نظارت و همکاری والدین صورت گیرد.

ایده‌آل آن است که بعد از هر بار مصرف مواد غذایی، دندان‌ها مسواك زده شوند. ولی در هر حال، در دو زمان مسواك کردن دندان‌ها حتماً باید صورت گیرد:

۱ شب قبل از خواب: به دلیل اینکه در زمان خواب، جریان بزاق و حرکات زبان و گونه برای تمیز کردن محیط دهان کاهش می‌یابد و دندان‌ها مستعد پوسیدگی می‌شوند.

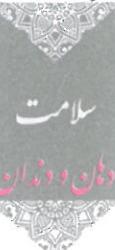
۲ صبح قبل و یا بعد از صبحانه.



رعایت
بهداشت
دهان و
دندان باید
از همان
ابتدای تولد
آغاز شود

خمیردندان

امروزه اکثر خمیردندان‌ها حاوی فلوراید هستند که سبب مقاوم‌تر شدن دندان در برابر پوسیدگی می‌شوند. خمیردندان‌ها علاوه بر خاصیت ضدپوسیدگی و ضدحساسیت، خوشبو و خوش طعم کننده دهان نیز هستند.



۱۱۶



۱ شایط یک مسوак خوب:

۱ جنس: موهای مسواك باید از جنس نایلون نرم و سر موهای آن گرد باشد. لذا، استفاده از مسواك با جنس موهای سخت به هیچوجه توصیه نمی‌شود. معمولاً نمی‌توان بیش از ۳ الی ۴ ماه از یک مسواك استفاده کرد. چون موهای آن خمیده و نامنظم می‌شود یا رنگ موهای آن تغییر می‌کند که در این صورت حتماً باید مسواك را عوض کرد. چنانچه پس از مدت کوتاهی شکل موهای مسواك تغییر کند، نشانه این است که فرد نادرست و خشن مسواك می‌زند.

۲ کیفیت: موهای مسواك باید منظم و مرتب باشد.

۳ اندازه مسواك: مسواك کودکان، کوچکتر از بزرگسالان است. همچنین اندازه دسته آن برای کودکان باید به گونه‌ای باشد که به خوبی در دستهای کوچک آنها قرار گیرد و هنگام استفاده در دست‌شان نلغزد.

۴ شکل مسواك: مشخصات دسته مسواك بر اساس سلیقه افراد متفاوت است. البته دسته مسواك کمی خمیده، سطوح دندان‌های پشتی را بهتر تمیز می‌کند.



دانستنی‌های خمیر دندان

● لازم است مسواک کردن حتماً با خمیر دندان دارای فلوراید انجام شود، زیرا فلوراید داخل خمیر دندان به کنترل پوسیدگی‌های دندانی کمک می‌کند. ولی در صورت عدم دسترسی به خمیر دندان، با آب خالی هم می‌توان مسواک کرد. استفاده از نمک خشک، جوش شیرین یا سایر پودرهای مسواک کردن درست نیست، زیرا سبب ساییدگی مینای دندان و خراسیده شدن لته می‌شود. استفاده از آب نمک رقیق (نصف قاشق چای خوری در یک لیوان آب جوشیده سرد) به صورت دهان‌شویه برای ضدعفونی کردن محیط دهان، نمک کننده است.

● بهتر است مسواک کردن به روش صحیح در فرست مناسب، با زمان کافی و توأم با آرامش صورت پذیرد.

● حداقل زمان‌های مناسب برای مسواک زدن: صبح‌ها (قبل و یا بعد از صبحانه)، شبها (قبل از خواب)، البته بهتر است ظهرها بعد از ناهار نیز مسواک زده شود.

● استفاده از خمیر دندان برای کودکان مفید است ولی در کودکانی که خمیر دندان را قورت می‌دهند (کودکان زیر ۳ سال)، بهتر است تارفع این عادت از خمیر دندان استفاده نشود.

● مسواک یک وسیله شخصی است و هیچ کس نباید از مسواک فرد دیگری استفاده کند.

● یکی از انواع خمیر دندان‌هایی که در بازار به وفور یافت می‌شود، خمیر دندان‌های ضد جرم است که به نام خمیر دندان سیگاری‌ها نیز شناخته می‌شود. این خمیر دندان‌ها حاوی مواد ساینده بیشتری است، اما استفاده دائم از آنها باعث سایش و حساسیت دندان‌ها می‌شود.

استفاده از این خمیر دندان‌ها باید محدود شود زیرا به مینای دندان صدمه می‌زند.

● حساسیت دندانی مشکلی نسبتاً رایج بین افراد است اما رواج فراوان استفاده از خمیر دندان‌های ساینده و سفید کننده، بر تعداد بیماران با دندان‌های حساس افزوده است. در نتیجه برای حل این مشکل، خمیر دندان‌های ضدحساسیت بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته‌اند.

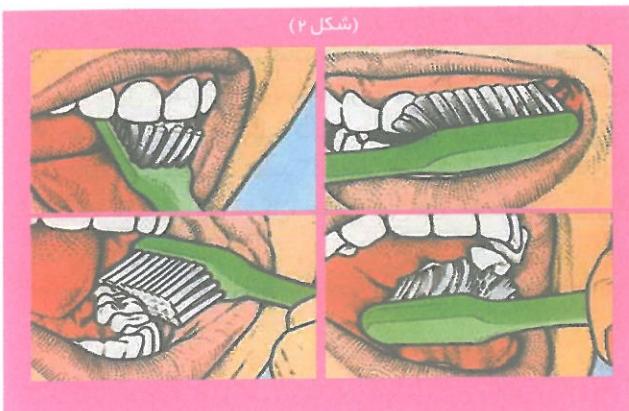
روش صحیح مسواک کردن

- ۱) ابتدا دهان را با آب بشویید، سپس به اندازه یک نخود خمیردنдан روی مسوак اک
قرار داده و خمیردندان را به داخل موهای مسوک ببرید.

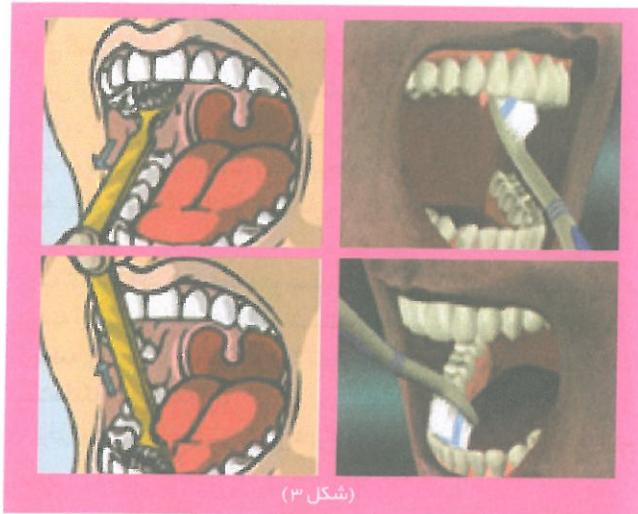
۲) دندانهای بالا و پایین باید جداگانه مسوک شود. مسوک کردن صحیح، از
قسمت عقب یک سمت دهان شروع می‌شود و به ترتیب کلیه سطوح خارجی،
داخلی و جونده کلیه دندان‌ها مسوک شود به نحوی که سر مسوک دو تا
سه دندان را در هر مرحله تمیز کند. هنگام مسوک کردن باید موهای مسوک با
زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان در محل اتصال لثه و دندان قرار گیرد.
بعد از قرار دادن مسوک روی دندان و لثه، ابتدا باید حرکت لرزشی (حرکات سریع
و کوتاه به سمت عقب و جلو بدون جایه جایی مسوک) در محل صورت بگیرد. این
حرکت باید حدود ۱۵ تا ۲۰ بار برای هر دندان انجام گیرد و سپس باید با حرکت
مچ دست، موهای مسوک روی سطح دندان از سمت لثه به طرف سطوح جونده
چرخانده شود (شکل ۲).

۳) تمیز کردن صحیح سطوح داخلی دندان‌ها هم مانند مسوک کردن سطوح
خارجی آن صورت می‌گیرد ولی برای سطوح داخلی دندان‌های جلو، باید مسوک
را به صورت عمود بر روی سطح داخلی دندان‌ها قرار داد (شکل ۳).

۴) برای مسوک کردن صحیح سطح جونده، باید موهای مسوک را در تماس با



هفتم موئی
 کردن باید
 موهای
 موئی با راویه
 ۴۵ درجه نسبت
 به محور طولی
 زندان در
 محل آشغال
 شهرو زندان صرا
 سید



(شکل ۳)

سطح جونده قرار داده و کمی فشار دهید تا موہای مسواک به خوبی به داخل شیارهای سطح جونده وارد شود. سپس چند بار مسواک را به جلو و عقب بکشید تا به خوبی تمیز شود.

نکته: مسواک زدن به صورت افقی و با شدت زیاد می‌تواند منجر به تحلیل لثه و حساسیت در نواحی طوق دندان‌ها گردد.

چون خردۀای مواد غذایی و میکروب‌ها روی سطح زبان جمع می‌شوند، بهتر است روی زبان را هم با مسواک تمیز کرد. برای این کار مسواک در عقب زبان قرار می‌گیرد و به طرف جلو کشیده می‌شود. تمیز کردن زبان نقش مهمی در از بین بردن بوی بد دهان دارد.

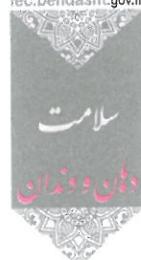
پس از مسواک کردن دندان‌ها و زبان، باید دهان چندین بار با آب شسته شود.

وقتی مسواک کردن دندان‌ها تمام شد، مسواک را خوب بشویید و در جایی دور از آودگی نگهداری کنید. توجه کنید که هیچ‌گاه مسواک خیس را در جعبه سربسته نگذارید؛ چون رطوبت هوای داخل جعبه زیاد شده و رشد میکروب‌ها را تسريع می‌کند.

مسواک از
دندان‌ها
وزبان،
باید دهان
چندین بار با
آب شسته شود.

استفاده از نخ دندان

سطوح بین دندانی به هیچ‌وجه با استفاده از مسواک تمیز نمی‌شوند و تنها با استفاده از نخ دندان می‌توان این سطوح را تمیز کرد. نخ دندان، نخ نایلونی مخصوصی است که باید آن را از داروخانه تهیه کرد. نوع نخ دندان مورد استفاده فرد براساس سهولت استفاده و علاقه شخصی فرد است.



برای استفاده درست از نخ دندان باید

- ➊ قبل از استفاده، دستها را با آب و صابون خوب بشویید.
- ➋ حدود ۳۰ تا ۴۵ سانتی متر از نخ دندان را ببرید و دو طرف نخی را که بریده اید در هر دو دست به دور انگشت وسط ببیچید. (شکل ۴)
- ➌ نکته: برای راحتی استفاده از نخ دندان، می‌توان دو سر نخ دندان ببریده شده را به هم گره زد.
- ➍ سه انگشت آخر را بیندید و دو دست را از هم دور کنید تا نخ محکم کشیده شود. به این ترتیب انگشت نشانه و شست هر دو دست آزاد می‌ماند. (شکل ۵)
- ➎ قطعه‌های از نخ به طول ۲/۵ تا ۲/۵ سانتی متر را بین انگشتان شست و اشاره دستها نگهدارید. (شکل ۶)
- ➏ برای وارد کردن نخ بین دندان‌های فک پایین از دو انگشت اشاره و بین



(شکل ۶)



(شکل ۵)



(شکل ۴)

دندان‌های فک بالا از دو انگشت شست یا یک شست و یک انگشت اشاره استفاده کنید

➏ نخ را با حرکت شبیه اره کشیدن به آرامی به فضای بین دندان‌ها وارد کنید مراقب باشید فشار نخ، لثه را زخمی نکند. (شکل ۷)

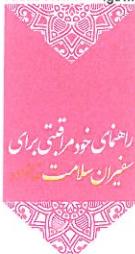
➐ پس از اینکه نخ را وارد فضای بین دندانی کردید، ابتدا نخ را به سطح کناری دندان جلویی تکیه داده و با ملامایت به زیر لبه لثه برد و آن را به دیواره دندان چسبانده و چند بار به طرف بالا و پایین حرکت دهید. به آرامی این عمل را انجام دهید تا لثه مجاور دندان آسیب نرسانید. (شکل ۸)

➑ سپس قسمت تمیز نخ را در همان محل به سطح کناری دندان مجاور بچسبانید و همین کار را تکرار کنید. بعد از آن نخ را از لای دندان‌ها خارج کنید. آن قسمت از نخ را که برای این دندان‌ها استفاده کردید، جایه‌جا کنید و نخ کشیدن دندان بعدی را شروع کنید. این کار را برای تمام سطوح بین دندان‌ها تکرار کنید.

➒ پشت آخرین دندان هر فک را نیز مثل دندان‌های دیگر نخ بکشید.

➓ استفاده از نخ دندان برای کودک باید به کمک والدینی که آموزش دیده‌اند، انجام پذیرد. پس از اینکه کودک مهارت کافی را به دست آورد، بهتر است تا مدتی با نظارت والدین این کار را انجام دهد.

➔ بهتر است روزی دو بار (شب‌ها قبل از خواب و صبح‌ها بعد از صبحانه) از نخ



دندان استفاده کنید. در غیر این صورت حداقل شبها قبل از خواب ابتدا از نخ دندان کشیدن کرده، سپس دندان‌ها را مسواک کنید.

اگر هنگام مسواک زدن و نخ کشیدن دندان‌ها، درد و خونریزی وجود داشت، جای نگرانی نیست. در اکثر موقع با ادامه این کار و برطرف شدن التهاب لثه، درد و خونریزی هم از بین می‌رود. اگر پس از یک هفته عالیم برطرف نشد، باید به دندانپزشک مراجعه شود.

نخ دندان کشیدن کلیه دندان‌ها حدود ۳ الی ۴ دقیقه طول می‌کشد.

نکته مهم: به جای نخ دندان برای تمیز کردن سطوح بین دندان‌ها از هیچ نوع نخ دیگر یا وسایل سخت و نوک تیز مثل سنجاق و چوب کبریت استفاده نکنید. در ضمن توجه داشته باشید که خلال دندان وسیله‌ای است که به آسانی به لثه آسیب می‌رساند و معمولاً استفاده از آن توصیه نمی‌شود.

استفاده از نخ دندان در کودکان برای نواحی بین دندانی با تماس نزدیک ضروری است. در دوره دندان‌های شیری، استفاده از نخ دندان تنها برای دندان‌های پشتی و توسط والدین، توصیه می‌شود.



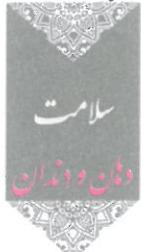
بوی بد های

بوی بد دهان نباید با بوی آزار دهنده زودگذری که ناشی از خوردن غذا (مثل سیر) یا سیگار کشیدن است، اشتباه شود.

بوی بد دهان صحبتگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می‌شود، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب بوده و خود به خود پس از صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان برطرف می‌شود.

چنانچه فرد به صورت دائم دچار بوی بد دهان باشد، نشان‌گر نوعی بیماری است که علل متعددی دارد: علل داخل دهانی و علل خارج دهانی.

نکته: در هنگام مواجه شدن با چنین مشکلی با تأکید بر رعایت اصول بهداشت دهان و دندان و زبان (مسواک کردن زبان) به دندانپزشک مراجعه کنید.



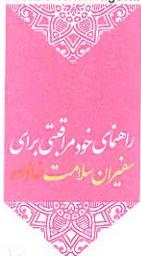
عوامل داخلی بوی بددهان

- ۱ رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان
- ۲ اشکال در ترشح بزاق یا قطع ترشح بزاق
- ۳ دندان‌های پوسیده عفونی
- ۴ ناهنجاری‌های دندانی وردیف نبودن دندان‌ها در فک‌ها و گیر کردن مواد غذایی
- ۵ بیماری‌های لثه‌ای
- ۶ مشکل زبان (به علت وجود شیارها بر روی آن و تمیز نشدن آنها)
- ۷ پروتزهای دندانی نامناسب
- ۸ جراحی‌های دهان و کشیدن دندان و عدم توجه به توصیه‌های دندانپزشک
- ۹ ضایعات بدخیم دهانی



عوامل خارج دهانی بوی بددهان

- ۱ بیماری‌های بینی
- ۲ سینوزیت
- ۳ بیماری‌های دستگاه تنفسی فوقانی
- ۴ بیماری‌های ریوی
- ۵ بیماری‌های دستگاه گوارش
- ۶ اختلالات و تغییرات هورمونی زمان بلوغ یا حاملگی
- ۷ دیابت
- ۸ مصرف الکل و انواع دخانیات
- ۹ سایر بیماری‌های سیستمیک: بیماری‌های سیستمیک بیماری‌هایی هستند که دستگاه‌های مختلف بدن را در چار اختلال می‌کنند، مثل دیابت، فشارخون و...



توصیه‌های خودمراقبتی طب ایرانی در سلامت دهان و دندان

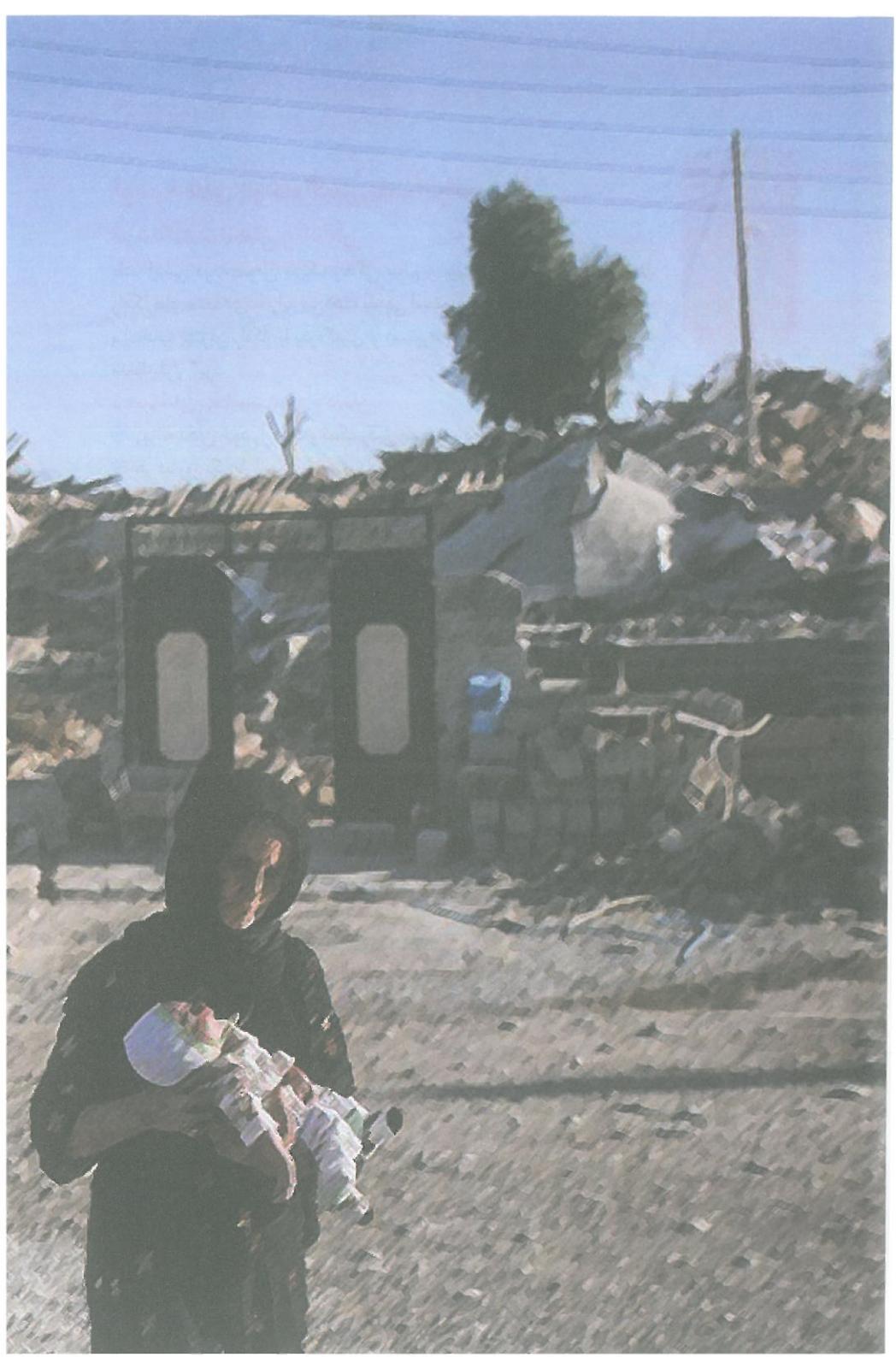
طب ایرانی در خصوص سبک زندگی سالم و پیشگیری و درمان بیماری‌ها، راهکارهای متعددی را ارایه می‌دهد، بدیهی است بررسی دقیق علت هر شکایت و انتخاب بهترین راهکار با پهنه‌گیری از دستورهای طب رایج و طب ایرانی باید مدنظر قرار گیرد.

توصیه‌های بهداشت دهان و دندان:

- ➊ روزانه دهان خود را با آب و نمک رقیق شستشو دهید.
- ➋ هر ده روز یک بار از یکی از روش‌های زیر به منظور تقویت لثه استفاده کنید:
 - مالیدن مخلوط نمک و عسل به لثه و دندان‌ها و شستن آن بعد از ۱۰ دقیقه
 - مالیدن مخلوط عسل و سرکه به لثه و دندان‌ها و شستن آن بعد از ۱۰ دقیقه
 - مالیدن جوشانده گلنار (گل اثار) و مخلوط پودر گیاه مورد در سرکه به لثه‌ها
- ➌ جویدن کندر باعث تقویت لثه می‌شود.
- ➍ به منظور رفع بوی بد دهان مصرف روزانه ۱۰ عدد مویز که به جای دانه آن پودر هل در آن ریخته شده باشد، توصیه می‌شود.

توصیه‌های خودمراقبتی از دندان‌های طبیعی

- ➊ حداقل روزی ۲ بار مسوak بزنید. بهتر است مسوak زدن بعد از خوردن غذا باشد.
- ➋ بعد از مسوak زدن، مسوak را با آب بشویید تا بقایای خمیر دندان و مواد غذایی داخل آن نماند.
- ➌ هر چند وقت یکبار مسوak را عوض کنید. مسوak‌کی که موهای آن خمیده یا نامنظم شده و یا رنگ آن تغییر کرده باشد، اصلاً مناسب نیست.
- ➍ پس از مسوak زدن، لثه‌های خود را با انگشت ماساژ دهید.
- ➎ در صورت پوسیدگی دندان، هرچه سریع‌تر برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه کنید.
- ➏ حتی اگر هیچ مشکلی ندارید، سالی یکبار برای معاینه دهان و دندان به دندانپزشک مراجعه کنید.
- ➐ روزی یکبار با استفاده از نخ دندان، سطوح بین دندان‌ها را تمیز کنید. نخ دندان را قبل از مسوak زدن استفاده کنید. در این صورت لای دندان‌ها طی مسوak زدن بهتر شسته می‌شود.
- ➑ اصول صحیح مسوak زدن و کشیدن نخ دندان را رعایت کنید.
- ➒ شیار بین لثه و دندان، محل مناسبی برای گیر کردن مواد غذایی و تشکیل جرم دندانی است. تمیز کردن این ناحیه از دندان‌ها در پیشگیری از بیماری‌های لثه بسیار موثر است.



آمادگی خانوار در مقابله با باری

راهنمای خودمراقبتی برای
سفیران سلامت خانواده

معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت
واحد مدیریت و کاهش خطر باری
مدیریت شبکه
دفتر طب ایرانی و مکمل



اهداف آموزشی

بعد از مطالعه این راهنمای قادر خواهید بود:

﴿ انواع مخاطرات را بیان کنید. ﴾

﴿ چگونگی مدیریت خطر بلایا را توضیح دهید. ﴾

﴿ راه کارهای کاهش آسیب پذیری در بلایا را بیان کنید. ﴾

﴿ انواع آسیب های ناشی از مخاطره را بیان کنید. ﴾

﴿ میزان آمادگی خانوار خود را در برابر بلایا بررسی کنید. ﴾



اهمیت مخاطرات طبیعی

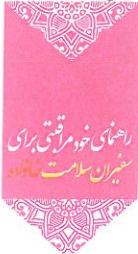
جمهوری اسلامی ایران با مساحت ۱,۶۴۸,۰۰۰ کیلومتر مربع و جمعیت بیش از ۸۰ میلیون نفر در جنوب غرب آسیا واقع شده است. در میان ۴۰ نوع مختلف از بلایای مشاهده شده در نقاط مختلف جهان، ۳۱ نوع در ایران شناخته شده است. بلایای طبیعی عمده در ایران عبارتند از: زلزله، سیل، خشکسالی، رانش زمین، بیابان‌زایی، جنگل‌زدایی و توفان.

ایران در معرض انواع مخاطرات طبیعی و انسان ساخت قرار دارد.

در کشور، در هر سال بهطور متوسط:

﴿ ۲۵۰ مخاطره طبیعی روی می‌دهند. ﴾

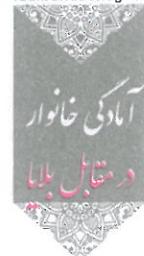
﴿ ۳۰۰۰ نفر در اثر این مخاطرات کشته می‌شوند. ﴾



- ❶ ۹۰۰۰ نفر دچار مصدومیت فیزیکی می‌شوند.
- ❷ این در حالی است که $1/5$ میلیون نفر تحت تأثیر قرار می‌گیرند.
- ❸ افراد فقیر، معلولان، سالمندان، زنان باردار و کودکان، آسیب‌پذیرترین گروه‌ها در برابر بلایا هستند.
- ❹ حدود ۹۷ درصد ساختمان‌های روستایی ایران در برابر زلزله مقاوم نیستند.
- ❺ توسعه سریع شهرنشینی باعث شده تا بسیاری از ساکنین روستاهای در حاشیه شهرهای بزرگ ساکن شوند که از مقاومت و آمادگی لازم برای بلایا برخوردار نیستند.
- ❻ در توسعه شهرهای کشور مبانی کاهش خطر بلایا به درستی رعایت نمی‌شوند.
- ❼ آمادگی خانوارهای ایرانی در برابر بلایا، به طور متوسط، تنها ۸ درصد است.
- ❽ با در نظر گرفتن این موارد ضروری است خانوارها برای مقابله با هر گونه مخاطره آماده باشند.



تعاریف:



۱۴۸

مخاطره چیست؟

مخاطره اتفاق فیزیکی یا پدیده‌ای است که می‌تواند بالقوه خسارت‌زا باشد (البته نه الزاماً). این خسارت می‌تواند جانی، مالی یا عملکردی باشد. مخاطرات به انواع زیر تقسیم می‌شوند:

۱ مخاطرات طبیعی که به سه دسته زیر تقسیم می‌شوند:

﴿ با منشا زمینی مانند زلزله، آتش‌نشان، سونامی

﴿ با منشا آب و هوایی مانند سیل، توفان، خشکسالی، رانش زمین

﴿ با منشا زیستی مانند همه‌گیری گسترده بیماری‌ها (وبا، آنفلوآنزا و ...)

۲ مخاطرات انسان ساخت: که منشا آنها فعالیت‌های بشر است و می‌تواند عمدى یا غیرعمدى باشد، مانند آلودگی‌های صنعتی، انتشار مواد هسته‌ای و رادیواکتیو، زباله‌های سمی، شکستن سدها، حوادث حمل و نقل، حوادث صنعتی، انفجار و آتش‌سوزی.

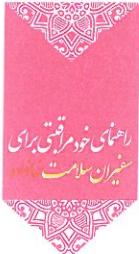
آسیب‌پذیری چیست؟

آسیب‌پذیری همان شرایطی است که باعث می‌شود ما در اثر یک مخاطره آسیب ببینیم. مثال: زلزله خود به خود بد نیست، بلکه عدم آمادگی و مقاوم نبودن ساختمان‌ها آن را خطربناک می‌کند.

۱ آسیب‌پذیری سازه‌ای: مثل مقاوم نبودن دیوارها، سقف‌ها و ستون‌ها



آسیب‌پذیری
همان
شرایطی
است که باعث
می‌شود ما در
اثر یک مخاطره
آسیب ببینیم



- ۲ آسیب‌پذیری غیرسازه‌ای:** مثل محکم نبودن کمد به دیوار، فرسوده بودن سیم‌های برق، بسته بودن مسیرهای خروج اضطراری و غیره
- ۳ آسیب‌پذیری فردی:** مثل سالمند بودن، بارداری، کودک بودن، معلولیت و بیماری
- ۴ آسیب‌پذیری عملکردی:** مثل نداشتن برنامه تخلیه، نداشتن کیف اضطراری و غیره

ظرفیت چیست؟

ظرفیت عبارت از عوامل مثبتی است که توانایی ما را برای مقابله با مخاطرات افزایش می‌دهند. مثل داشتن اطلاعات کافی، وجود کیف اضطراری در خانه و ...

خطر چیست؟

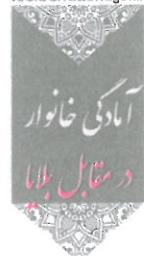
هر چقدر احتمال وقوع یا مواجهه با یک مخاطره و شدت آن و همچنین آسیب‌پذیری ما بیشتر بوده و آمادگی مان کمتر باشد، احتمال اینکه کشته یا مجروح شویم و یا اموال مان آسیب ببیند، بیشتر است. در این صورت می‌گوییم ما با خطربالایی مواجه هستیم.

مدیریت خطربالایی

افراد مختلف برای مدیریت خطربالایی نظرات مختلفی دارند. برخی معتقدند که تمام کارها را باید دولت انجام دهد، برخی معتقدند که تمام کارها به عهده مردم است و گروهی هم معتقدند که مردم و دولت باید با همکاری هم اقدامات ایمن‌سازی و کاهش خطر را انجام دهند.

تجربه دنیا چه در کشورهای توسعه یافته مثل کانادا، انگلستان و ... و چه در کشورهای در حال توسعه مثل کشورهای آفریقایی و آمریکای جنوبی بیان می‌کند که مردم نقش بسیار مهمی در مدیریت و کاهش خطربالایی دارند.

حرچادر
احتمال وقوع
یا مواجهه با
یک مخاطره
و شرطه آن
و همچنین
آسیب‌پذیری
ما بیشتر بوده و
آمادگی مان
کمتر باشد.
احتمال اینکه
کشته یا مجروح
شویم و یا اموال
مان آسیب
ببیند، بیشتر
است. در این
صورت می‌گوییم
ما با خطربالایی
مجروح شویم و
اموال مان
آسیب بیند.
یک شرط است



چرا مردم؟

- ➊ مردم هر محله، بهتر از هر کسی محله خود را می‌شناسند.
- ➋ هر کس خانه خود را بهتر از دیگران می‌شناسد.
- ➌ مردم اولین کسانی هستند که در صورت وقوع حادثه، به اعضا خانواده و همسایگان خود کمک می‌کنند.

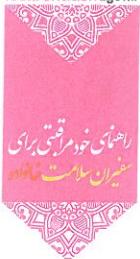


نکته: بسیار مهم است که اقدامات مردمی همسو با قوانین کشور انجام گیرد.
مثال: بسیار مهم است که مردم اقدام به مقاومسازی خانه‌های شان بکنند ولی این کار باید مطابق با قوانین شهرداری انجام شود و گرنه، بیشتر منجر به هرج و مر جواهد شد.

جلسه برنامه‌ریزی خانوار در برابر بلایا:

- ۱ کلیه اعضای هر خانوار باید حداقل یکبار در سال (ترجیحاً هر ۳ ماه یکبار) دور هم جمع شوند و درباره مسایل زیر بحث و گفتگو کنند:
- ۲ چه مخاطراتی خانوار را تهدید می‌کند؟
- ۳ مهم‌ترین این مخاطرات کدامند؟
- ۴ خانواده چه راه حل‌هایی را باید مورد توجه قرار دهد تا برای این مخاطرات آماده باشد؟

دققت کنید که در این جلسه، باید تمام اعضای خانوار حضور داشته باشند، شامل پدر، مادر، فرزندان، پدربزرگ و مادربزرگ و هر کس دیگری که با آن خانواده زندگی می‌کند.



رسم نقشه خطر:

رسم نقشه خطر، روش آموزشی است که در کشورهای مختلف از جمله ژاپن و همچنین کشور خودمان در استان‌های گلستان، کرمان و تهران بسیار موثر بوده است. در این روش، شما مشارکت تمام خانواده را جلب می‌کنید و خانواده شرایط خطر خود را با تصویر می‌بیند. ضمناً در اطراف نقشه، به خانواده موارد مهم را یادآوری می‌کنید. برای رسم نقشه می‌توانید مراحل زیر را طی کنید:

(تصور کنید خانه را از بالا، بدون سقف می‌بینید):

دیوار دور خانه

در ورودی

دیوارهای آشیزخانه، اتاق‌ها، هال، سرویس و ...

نقاط خطر با ضربدر (✗) **قرمز** (نقاط خطر جاهایی است که احتمال سقوط اشیا و شکستن شیشه و ... وجود دارد).

نقاط امن برای پناه گرفتن با بعلاوه (+) **سبز** (نقاط امن مانند چارچوب درهای محکم، گوشه‌های اتاق و کنار ستون‌ها و ...) سعی کنید نقاط خطر را برطرف کنید و آن را تبدیل به بعلاوه (+) آبی کنید.

نقشه منطقه/ محله:

به ترتیب رسم کنید:

محدوده منطقه/ محله

مناطق مهم منطقه/ محله (مدرسه، مسجد، پل و غیره) با بعلاوه (+) مشکی

خانه خودتان با ضربدر (✗) آبی

رسم نقشه
خطر، روش
آموزشی
است نهاد
کشتهای
مختلف از
جمله این و
همچنین تئور
خودمان در
استان‌های
گلستان،
کرمان و
تهران بسیار
موثر بوده است





- ❖ مسیر سیل با فلش (→) قرمز
- ❖ مناطق امن با دایره (O) سبز
- ❖ مسیر فرار با فلش (←) آبی

از زیابی خطرسازهای:

مهم‌ترین عامل مرگ در بلایای طبیعی در ایران، خراب شدن ساختمان‌های غیر مقاوم است. سازه هر منزل عبارت است از دیوارها، سقفها و ستون‌ها. لازم است مقاومت سازه هر منزل در برابر مخاطرات مهم (به خصوص زلزله، سیل و توفان) توسط یک فرد متخصص بررسی شود. توصیه می‌شود این کار سالانه تکرار شود. در صورتی که به نظر یک متخصص، منزل شما از مقاومت لازم برخوردار نیست، اقدام به مقاومت‌سازی آن کنید. البته بهتر است در زمان خرید یا ساخت یک منزل معیارهای مقاومت در برابر بلایا به دقت سوال و رعایت شود. لازم است که هر خانوار با موارد زیر آشنا باشد و آن را از آذانس مسکن، سازنده و یا مهندس مربوطه سوال کند:

- ❖ استاندارد ساخت ساختمان‌ها در خصوص زلزله به آیین‌نامه ۲۸۰۰ معروف است.

❖ در خصوص سیل، لازم است که ساختمان در حریم رودخانه‌ها ساخته نشود

محمد‌آرین
عمل مر
در برابر
طبیعت
ایران، تغیرات
ساختهای
غیر مقاوم است



و در مناطق سیل خیز با محاسبه اینکه در صورت وقوع سیل، سطح آب به چه میزان بالا خواهد آمد، ارتفاع ساختمان از زمین محاسبه می‌شود.
 ☈ در خصوص توفان، بسته به پیش‌بینی سرعت باد، مقاومت مورد نیاز سازه توسط مهندسین تعیین می‌شود.

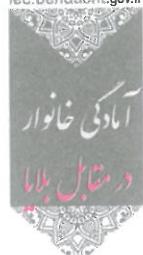
ازیابی خطر غیرسازه‌ای:

علاوه بر خراب شدن ساختمان‌های غیر مقاوم، عوامل غیرسازه‌ای هم باعث مرگ و مصدومیت ناشی از بلایای طبیعی در ایران می‌شوند.
 عوامل غیرسازه‌ای در یک منزل عبارتند از هر بخشی غیر از سقف، دیوار و ستون؛ به عبارت دیگر تمام لوازم منزل، اشیای دکوری، شیشه‌ها، درها، تاسیسات آب، برق و گاز و غیره در گروه عوامل غیرسازه‌ای قرار می‌گیرند.
 هر عامل غیرسازه‌ای می‌تواند در صورت جابه‌جا شدن، پرتاب شدن، شکستن یا مسدود کردن مسیرهای خروج منجر به مرگ یا مصدومیت شود. پس لازم است هر خانوار عوامل غیرسازه‌ای که ممکن است در اثر مثلاً یک زلزله جابه‌جا یا پرتاب شود، بشکند یا مسیر خروج را مسدود کند، شناسایی و برای رفع آن بکوشند.



راهکارهای کاهش آسیب‌پذیری غیرسازه‌ای عبارتند از:

- ۱ حذف عامل:** مثلاً حذف یک شی دکوری غیر ضروری
 - ۲ جایه‌جا کردن عامل:** مثلاً جایه‌جا کردن یک گل‌دان یا شی سنگین از بالای کمد، قرار دادن اشیای سنگین و خطناک در طبقات پایینی کابینتها، برداشتن تخت بچه از کنار یک شیشه بزرگ
 - ۳ محکم کردن عامل در جای خود:** مثلاً محکم کردن کمدها یا بوفه دکوری به دیوار، نصب قفل به در کابینت‌ها، لمینت کردن شیشه‌ها
 - ۴ تغییر شکل عامل:** مثلاً تغییر درها به گونه‌ای که همواره به بیرون باز شوند. (گیر کردن در پشت در بسته، باعث مرگ و زیر آوار ماندن بسیاری از هموطنان عزیزان شده است.)
 - ۵ نصب سامانه‌های هشدار اولیه:** مانند نصب هشداردهنده‌های دود آتش در منزل و اطلاع داشتن خانوار در برنامه هشدار اولیه مخاطرات مهم آب و هوایی مانند سیل و توفان
 - ۶ تعمیر تأسیسات:** مثلاً با بررسی فرسودگی سیم‌های برق، لوله‌ها و شیرهای گاز و تعمیر آنها
- توجه:** معمولاً کاهش آسیب‌پذیری عوامل غیرسازه‌ای کم یا بدون هزینه است و به مقدار زیادی از مرگ و صدمات می‌کاهد.



کیف اضطراری خانواده

هر خانوار باید دارای یک کیف اضطراری در منزل و ترجیحاً یک کیف اضطراری در صندوق عقب ماشین باشد. دقت کنید در صورت باران و سیل، کیفی را انتخاب کرده باشید که ضدآب باشد (حتی یک کیسه نایلونی محکم) تا محتويات آن خیس نشود. باید جای مشخصی برای کیف اضطراری خانواده در نظر گرفته شود و همه افراد خانوار از وجود آن باخبر باشند.

برنامه ارتقاطی خانواده در شرایط اضطراری و بلایا:

- لازم است هر خانواده برنامه ارتقاطی خود را برای شرایط اضطراری و بلایا تعریف و تمرین کند. معمولاً راه کارهای زیر توصیه می‌شوند:
- ۱ همه افراد خانواده باید شماره تلفن یکی از بستگان قابل اطمینان در سایر نقاط شهر یا شهرهای دیگر را از حفظ بدانند.
 - ۲ محل تجمع خانواده بعد از وقوع یک حادثه باید از قبل تعیین شود تا در صورت خراب شدن منزل و گم شدن افراد، در نهایت در یکجا بتوانند هم‌دیگر را پیدا کنند؛ مثلاً یک میدان، مسجد محل وغیره.
 - ۳ تعیین محلی که اعضای خانواده بتوانند برای یکدیگر پیغام بگذارند و آن را روی دیوار یا درختی نصب کنند تا بتوانند از اوضاع هم با خبر شوند.



حصمه اضرار
خانواده باید
شهره تهضیح
یکن از
بتهضیح قابل
اطمینان در
سایر نقاط شهر
یا شهرهای
دیگر را از حفظ
بدانند

کیف اضطراری خانواده باید دارای این اقلام باشد:

جعبه کمک‌های اولیه، چراغ قوه با باتری اضافه، رادیو با باتری اضافه، پول، مدارک مهم (شناسنامه، اسناد زمین، ...)، شماره تلفن‌های ضروری، دستکش لاستیکی، لباس ضدآب، مواد غذایی خشک / کنسرو، کنسرو بازکن، وسایلی مانند چاقو، طناب و ...، آب، وسایل ویژه نوزادان / سالمندان / بیماران، وسایل زنان (نوار بهداشتی)، لباس (گرم، زیر، ...)، چند جفت کفش محکم و بادوام و آنجه که برای فرد عزیز است.





برنامه تخلیه منزل در شرایط اضطراری:

در هر خانواده باید برنامه تخلیه در شرایط اضطراری تعریف و توسط

افراد خانوار تمرين شود. تخلیه منزل در موارد زیر صورت می‌گیرد:

۱ پس از وقوع یک زلزله (البته بعد از اطمینان از تمام شدن لرزش‌های آن). در هنگام وقوع زلزله فقط باید در نقاط امن ساختمان پنهان بگیرید. مگر در منازل یک طبقه‌های که مطمئن هستید بلافاصله وارد حیاط می‌شوید

۲ قبل از وقوع یک زلزله بر اساس هشدار رسانه‌ها و مسؤولین

۳ قبل از وقوع سیل یا توفان بر اساس هشدار رسانه‌ها و مسؤولین

در برنامه تخلیه موارد زیر باید مدنظر باشند:

۱ از قبل محلی را برای جمع شدن خانواده مشخص کنید. در خصوص سیل، یک منطقه مرتفع را مشخص کنید.

۲ با آرامش خارج شوید.

۳ قبل از خروج، کیف اضطراری خود را بردارید.

۴ به افراد آسیب پذیر کمک کنید.

۵ شیر گاز را ببندید.

۶ کنتور برق را قطع کنید.

۷ در را پشت سر خود قفل کنید.

از قبل محلی

را برای جمع

شدن خانواده

مشخص نماید.

در خصوص

سیل، یا

منطقه مرتفع را

مشخص نماید

برنامه کمک به اعضای آسیب‌پذیر خانواده

در هر خانواده باید افراد آسیب‌پذیر در برابر بلایا تعیین و برای کمک به آنها برنامه‌ریزی شود. مثال‌های زیر برخی از روش‌های کمک به این افراد هستند:

- ۱ تعیین یک فرد به ازای هر فرد آسیب‌پذیر برای کمک به وی در زمان تخلیه اضطراری

- ۲ ذخیره‌سازی و برداشتن داروهای مورد نیاز افراد بیمار
- ۳ جابه‌جا کردن افراد بستری از مجاورت عوامل غیرسازه‌ای خطرناک منزل مثلاً جابه‌جا کردن تخت یک بیمار بستری از زیر کمد سنگین یا شیشه‌ای



فهرست اعضای آسیب‌پذیر خانواده

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| ۱ افراد دارای بیماری مهم | هر خانواره باید اضطراری آسیب‌پذیر |
| ۲ افراد دارای سابقه بستری اخیر | در برابر بلایا رامشخص |
| ۳ زنان تازه زایمان کرده | وبرای کودکان به آنها |
| ۴ افراد معلول (جسمی یا روانی) | برنامه‌ریزی سالمندان |
| ۵ کودکان | |
| ۶ زنان | |
| ۷ سالمندان | |



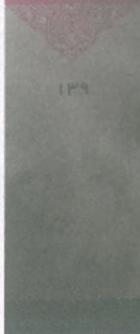
آزمون آمادگی در راه برای بلایا

لطفاً به سوالات زیر پاسخ دهید تا میزان آمادگی خود را برای بلایا بدانید:
جمع امتیاز (به هر پاسخ بله، امتیاز «۱» و به هر پاسخ خیر، امتیاز «۰» بدھید
و سپس امتیاز خود را با هم جمع کنید).

ردیف	سوال	راهمنا	امتیاز
۱	آیا طی یک سال گذشته در خانواده شما جلسه برنامه‌ریزی برای مقابله با بلایا انجام شده است؟	منتظر از بلایا مانند زلزله، سیل، آتش‌سوزی و غیره است. جلسه خانوار عبارت است از جلسه‌ای که تمام اعضای خانواده شامل والدین، فرزندان، پدر و مادر بزرگ و ... دور هم جمع شده و در مورد مقابله با بلایا با هم صحبت کنند.	
۲	آیا خانواده شما نقشه خطر پر خطر منزل و یا محله سکونت شما را در صورت وقوع بلایای مانند زلزله با سیل مشخص می‌کند.	نقشه خطر عبارت است از نقشه‌ای که محله‌ای امن و با خصوصیات مانند زلزله طی یک سال گذشته توسط یک فرد متخصص ارزیابی شده است؟	
۳	آیا مقاومت ساختمان منزل شما در برابر زلزله طی یک سال گذشته توسط یک فرد متخصص ارزیابی شده است؟	منتظر از فرد متخصص، فردی است که حداقل دارای مدرک مهندسی ساختمان و دارای اطلاعات کافی درخصوص مقاومت ساختمان در برابر بلایا باشد. (ساختمند یا سازه عبارت است از: دیوارها، سقف و ستون)	
۴	آیا در صورت مقاوم نبودن ساختمان منزلتان در برابر زلزله، اقدامی را برای مقاوم‌سازی آن انجام داده‌اید؟	مقاوم سازی ساختمان شامل اقداماتی است که توسط حضور فرد متخصص و با استفاده از روش‌های فنی برای افزایش اینمنی سازه‌ای انجام می‌شود.	
۵	آیا طی یک سال گذشته آسیب‌بدری عوامل غیرسازه‌ای محل سکونت خود را برای زلزله ارزیابی کرده‌اید؟	عوامل غیرسازه‌ای عبارتند از تاسیسات (آب، برق و گاز)، لوازم منزل و دکوری، شیشه‌ها و غیره. این ارزیابی می‌تواند توسط خانوار انجام شود. البته بهتر است که از یک فرد متخصص کمک گرفته شود.	
۶	آیا طی یک سال گذشته اقدامی را برای کاهش آسیب‌بدری عوامل غیرسازه‌ای منزل خود انجام داده‌اید؟	عبارت است از اقداماتی که عوامل غیرسازه‌ای منزل شما را در برابر پرت شدن، شکستن و آسیب دیدن حفظ می‌کند. این اقدامات عبارتند از جایه‌جا کردن، حذف کردن و یا فیکس و ثابت کردن عوامل غیرسازه‌ای	

<p>کیف اضطراری کیفی است که در زمان وقوع مخاطره و در هنگام تخلیه منزل در دسترس بوده و توسط اعضای خانواده برداشته می شود. محتويات آن عبارت است از: جعبه کمک های اولیه، پول، مدارک مهم (شناسنامه، استاد زمین، ...)، مواد غذایی خشک / کنسرو، جراغ قوه با باتری اضافه، رادیو با باتری اضافه و ...</p>	<p>آیا در خانواده شما کیف شرایط اضطراری و بلایا وجود دارد؟</p>	۷
<p>برنامه ارتباطی برنامه ای است که اعضای خانواده باید قبل از مخاطره به آن فکر کنند. به عنوان مثال باید محلی را برای ملاقات اعضا خانواده بعد از حادثه تعیین کنند و همچنین آدرس و تلفن یکی از اقوام در شهر دیگر را برای این موضوع مشخص کنند.</p>	<p>آیا خانواده شما برای شرایط اضطراری و بلایا دارای برنامه ارتباطی است؟</p>	۸
<p>منتظر از برنامه تخلیه، برنامه ای است که خانواده از قبل از وقوع مخاطره مسیرهای امن خروج در شرایط اضطرار را تعیین کنند و در زمان وقوع، بالافصله از آن مسیر استفاده کنند.</p>	<p>آیا خانواده شما برای شرایط اضطراری و بلایا دارد؟</p>	۹
<p>منتظر از گروههای آسیب‌پذیر: زبان، کودکان، سالمندان و بیماران ... هستند. در هر خانواده باید فرد با افرادی تعیین شوند تا در زمان وقوع مخاطره مسؤولت مراقبت (خروج اضطراری، توجه به لوازم و ملزومات آنها و ...) این افراد را به عهده بگیرند.</p>	<p>آیا در خانواده شما برای کمک به گروههای آسیب‌پذیر در شرایط اضطراری و بلایا برنامه خاصی وجود دارد؟</p>	۱۰
<p>منتظر از هشدارهای اولیه مخاطرات این است که خانواده باید از حادثه که آنها و محله آنها را تهدید می کند، آگاه باشند. این هشدارها می توانند به شکل صوتی (آزیز و ...) یا دیداری یا اخبار صدا و سیما باشند.</p>	<p>آیا اعضا خانواده شما با هشدارهای اولیه مخاطرات مهم منطقه مانند سیل، توفان و غیره آشنا هستند؟</p>	۱۱





۱۱۳۹

<p>منتظر از آماده، وجود حداقل یک کیسول آشناشی شارژ شده است که اعضای خانواده روش استفاده از آن را می‌دانند.</p>	<p>آیا وسائل اطلاعاتی حریق آماده در منزل شما وجود دارد؟</p>	۱۲
<p>کمک‌های اولیه عبارت است از آموزش نحوه احیا، کنترل خونریزی، بازکردن راههای هوایی و حمل مصدومین و ... چنانچه از آموزش، بیش از یک سال گذشته باشد، امتیاز صفر منظور خواهد شد.</p>	<p>آیا حداقل یکی از اعضای خانوار شما طی یکسال گذشته برای کمک‌های اولیه پزشکی آموزش دیده است؟</p>	۱۳
<p>منتظر این است که در صورت وجود گروههایی در محله که در خصوص مقابله با حوادث و بلایا فعالیت دارند (مانند شهرداری‌ها، مساجد و ...) آنها را اشتراخه و در برنامه آنها مشارکت فعال داشته باشد.</p>	<p>آیا خانواده شما در برنامههای مدیریت بلایا در محله خود مشارکت دارند؟</p>	۱۴
<p>منتظر از تمرین، شبیه‌سازی و قوع یک مخاطره است که خانواده باید در آن، اقدامات مناسب بر اساس آموزش‌ها را انجام دهد. این اقدامات عبارتند از پنهان‌گیری در محل امن، تخلیه اضطراری، کمک به افراد آسیب‌پذیر و ...</p>	<p>آیا طی یکسال گذشته، خانواده شما تمرین شرایط اضطراری و بلایا را انجام داده است؟</p>	۱۵

اگرچه جمع امتیازات خود را در عدد شش و هفت دهم (۶/۷) ضرب کنید، میزان

آمادگی شما برای بلایا به دست می‌آید. (امتیاز کامل ۱۰۰ است.)

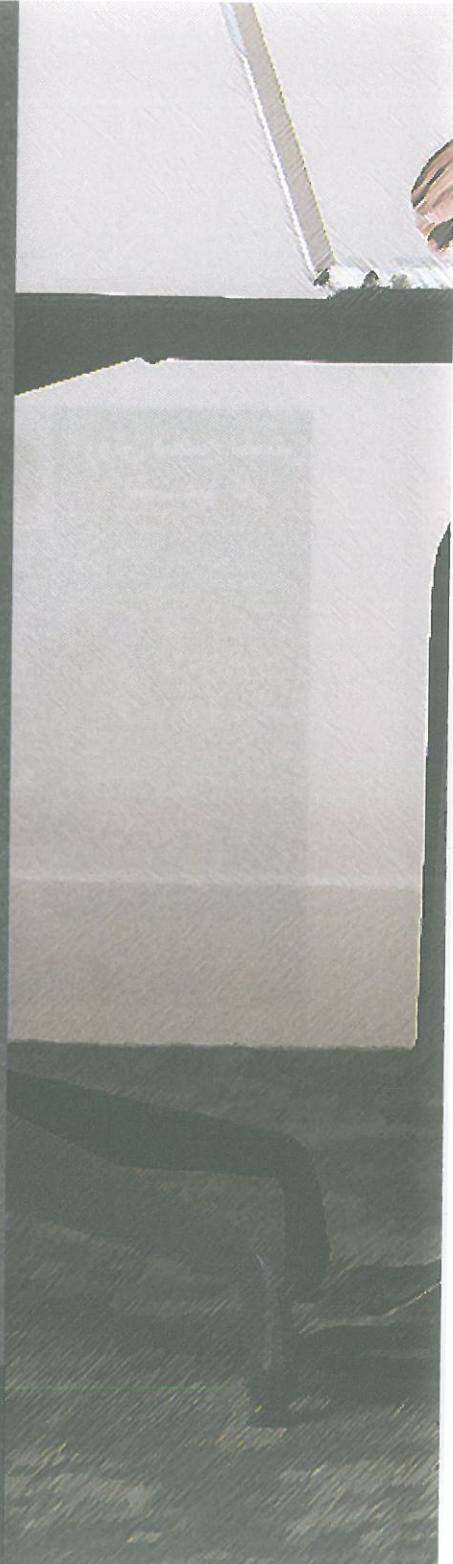
سوال: حال با این امتیاز آیا برای مقابله با بلایا به اندازه کافی آماده‌اید؟

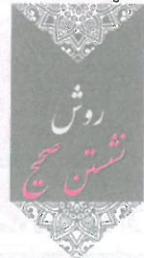


روش نشستن صحیح

راهنمای خودمراقبتی برای
سفر بران سلامت

معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت
مرکز سلامت محیط و کار
مدیریت شبکه
دفتر طب ایرانی و مکمل





اهداف آموزشی

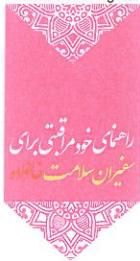
بعد از مطالعه این راهنمای قادر خواهید بود:

- ❖ هنگام کار با رایانه به صورت صحیح بنشینید.
- ❖ خصوصیات میز و صندلی مناسب را شرح دهید.
- ❖ در خانه به صورت صحیح بنشینید.



روش نشستن صحیح هنگام کار با رایانه:

در زندگی کنونی و مدرن امروزی، اغلب افراد چه در محل کار و چه در منزل با رایانه سروکار دارند. گاهی نیز سخت مشغول کار کردن هستیم و تمرکز خود بر نحوه صحیح نشستن را از دست می‌دهیم. همین امر سبب ایجاد برخی از دردهای مزمن شده که ربط چندانی نیز به سن افراد ندارد. بر اساس آمار، ۷۵ درصد از احساس خستگی‌های زودهنگام، دردهای مرتبط با عضلات و مفاصل به دلیل وضعیت نادرست نشستن در مقابل رایانه‌های محل کار هستند. ۲۵ درصد آن‌ها نیز به دلیل عدم تعادل میان کار و استراحت به وجود می‌آیند. مطالعات پژوهشی و آمار رو به رشد سردرد، کمردرد، گردن درد، زانو درد، درد دنبال‌چه، دیسک کمر و بیماری‌های ستون فقرات، خطرهای ناشی از نشستن‌های اشتباه

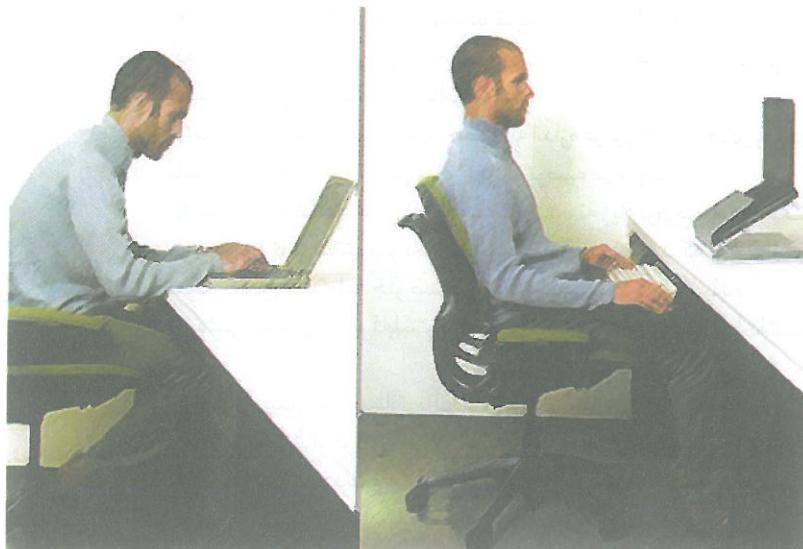


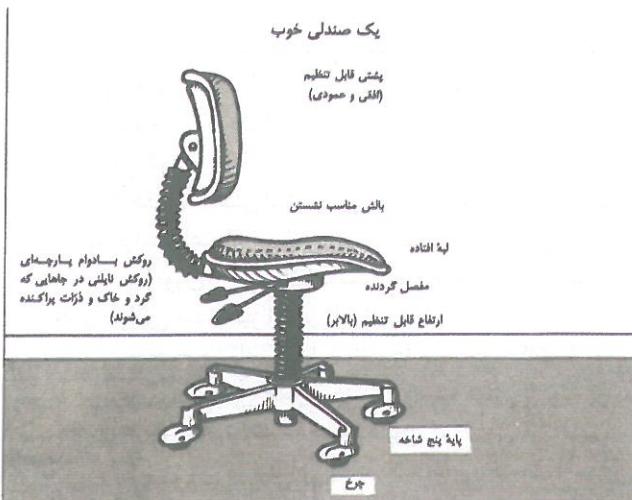
و طولانی مدت را اثبات کرده است. کاهش بهره‌وری، از کارافتادگی، افزایش ساعتهای غیبت از کار، خستگی زودرس، افسردگی، عدم رضایتمندی شغلی و... به دنبال درد و بیماری برای کارمندان پشت میز نشین ایجاد می‌شود.

افزایش تمرکز فکری، کاهش استرس، بهبود سیستم ایمنی بدن، بهبود خلق و خو، افزایش اعتماد به نفس، بهبود تنفس و اکسیژن‌رسانی به مغز و افزایش بهره‌وری از اثرات اثبات شده مرتبط با نشستن درست در ساعتهای طولانی پشت میز نشینی است.

برای نشستن صحیح هنگام کار با رایانه رعایت برخی نکات ضروری است تا صدمه‌ای را متحمل نشوید. در این زمینه دانش ارگونومی به کمک ما می‌آید. ارگونومی یعنی قاعده و قانون کار کردن. ارگونومی به شما نحوه قرارگیری بدن در هنگام انجام فعالیت‌های مختلف را آموزش می‌دهد. از ارگونومی نشستن پشت میز رایانه گرفته تا فاصله مناسب با رایانه، همه و همه می‌توانند به شما کمک کنند تا دچار آسیب نشوید. در ادامه قصه داریم به تمامی موارد دخیل در درست نشستن پشت میز رایانه بپردازیم.

یکی از راهکارهای اجتناب از صدمات ذکر شده انتخاب صندلی مناسب و به دنبال آن درست نشستن روی صندلی است.





خصوصیات صندلی مناسب:

- ﴿ صندلی باید مجهر به سیلندر بادی برای تنظیم ارتفاع باشد. ﴾
- ﴿ به علاوه پشتی صندلی نیز باید قابلیت تنظیم زاویه با نشیمنگاه را داشته باشد. در صورت قابل تنظیم نبودن پشتی صندلی، زاویه پشتی با تشک صندلی، حداقل ۹۵ تا ۱۱۰ درجه باشد. ﴾
- ﴿ از صندلی با عمق مناسب استفاده کنید. عمق صندلی باید طوری باشد که هنگام نشستن بر روی آن به اندازه یک مشت بسته بین لبه صندلی و فضای زیر زانوها فاصله وجود داشته باشد. ﴾
- ﴿ سطح نشیمنگاه صندلی باید حداقل به اندازه عرض کفل و پهناه رانها باشد. برای افراد چاق صندلی‌های پهن‌تر توصیه می‌شود. ﴾
- ﴿ تشک نشیمنگاه صندلی نه زیاد سفت باشد و نه زیاد نرم. ضخامت تشک در حدود ۴ تا ۵ سانتی‌متر باشد و رویه آن از جنسی باشد که به اصطلاح بتواند تنفس کند و لبه جلو صندلی، گرد و لبه بیرونی آن، نرم باشد. ﴾
- ﴿ پشتی صندلی باید قابلیت تنظیم در وضعیت‌های مختلف را داشته باشد. ﴾
- ﴿ پشتی صندلی باید مطابق با انحنای طبیعی ستون فقرات باشد. صندلی باید در قسمت قرار گرفتن گودی کمر (ارتفاع ۱۵ تا ۲۰ سانتی‌متر از پایین) داری یک قوس محدب و در قسمت پشت دارای یک قوس مقعر باشد. ﴾
- ﴿ عرض پشتی صندلی باید حداقل ۳۶ سانتی‌متر باشد. ارتفاع پشتی ﴾



صندلی را نیز بین ۵۰ تا ۸۲ سانتی‌متر توصیه می‌کنند. پشتی صندلی باید به اندازه کافی بزرگ باشد تا علاوه بر حمایت خوب کمر، حمایت قسمت میانی و بالایی پشت را فراهم کند.

✳️ صندلی‌های مورد استفاده در کار با رایانه بهتر است دسته‌دار باشد و دسته‌ها قابلیت تنظیم ارتفاع داشته باشند. در صورت غیر قابل تنظیم بودن دسته‌ها، دسته باید با ارتفاع میز کار مطابقت داشته باشد.

✳️ صندلی باید اجازه تحرک لازم برای کار و تغییر حالت نشسته را به فرد بدهد. لذا صندلی‌های چرخ دار پنج پایه مناسب هستند.

خصوصیات میز مناسب:

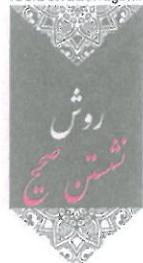
✳️ ارتفاع سطح میز کار بهتر است قابل تنظیم باشد.

✳️ فضای در نظر گرفته شده برای پاها در زیر میز باید مناسب باشد.

✳️ سطح میز کار باید به اندازه‌ای بزرگ باشد که جای کافی برای تمامی اشیا و وسایل وجود داشته باشد.

✳️ وسایلی که در هنگام کار بیشترین موارد استفاده را دارند، باید در نزدیکی فرد و در دسترس او قرار داشته باشد و سایر وسایل نیز باید به صورتی منظم در جای خود قرار گیرند. وسایل باید طوری روی میز چیده شوند که برای استفاده از آن‌ها مجبور به خم کردن کمر یا به جلو کشیدن دسته‌های نشوید.





نحوه صحیح نشستن پشت میز رایانه:

ستون فقرات دارای قوس‌های طبیعی است که باید آن‌ها را در وضعیت طبیعی خودشان همواره حفظ کرد. بین مهره‌های کمر، دیسک کمر واقع است که در واقع نقش ضربه‌گیر را ایفا می‌کند. هنگامی که شما فشار بیش از حد و نامناسب به ستون فقرات اعمال می‌کنید به دیسک کمر فشار می‌آید و آن را از مکان خود جابه‌جا کرده و به اعصاب اطراف خود فشار آورده و ایجاد درد می‌کنند.

saf و قائم بنشینید، کمر راست و شانه‌ها به سمت عقب باشند.

باسن خود را تا جایی که امکان دارد به انتهای صندلی ببرید.

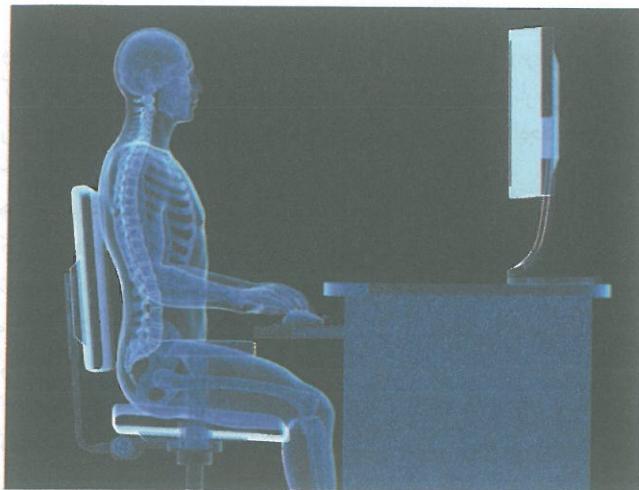
سه قوس طبیعی بدن باید حین نشستن حفظ گردد و وزن بدن را به طور مساوی بر روی دو سوی باسن خود توزیع کنید.

برای درست نشستن پشت میز رایانه اول از همه ارتفاع صندلی را با ارتفاع میز هماهنگ کنید بهطوری که دست مماس بر میز باشد و زاویه ۹۰ تا ۱۱۰ درجه در آرنج ایجاد شود.

هیچ وقت برای اینکه مجبور نباشد با گردن خم به نمایشگر (مانیتور) نگاه کنید، صندلی خود را پایین نکشید بلکه باید به وسیله یک تنه‌دارنده نمایشگر، ارتفاع نمایشگر را تنظیم و در راستای چشم قرار دهید تا مجبور به خم کردن سر و گردن درد نشوید.

ارتفاع صندلی باید به گونه‌ای باشد که کف پاها به راحتی روی زمین قرار گیرند و یک زاویه ۹۰ درجه در زانو ایجاد شود. زانوها نیز در سطح باسن و یا کمی پایین‌تر از آن قرار گیرند. پاها نباید حالت آویزان داشته باشند و وزن پاها نباید زیر ران‌ها بیفتد. همچنین زانوها نیز نباید به لبه میزی که پشت آن نشسته‌اید برخورد داشته باشد.

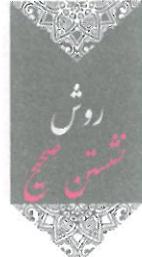




موقع نشستن پشت میز رایانه نه لم بدھید و نه قوز کنید. راست بنشینید. طوری که تنہ شما با ران‌ها تقریباً یک زاویه ۹۰ تا ۱۱۰ درجه ایجاد کند. سر و گردن باید در راستای ستون فقرات قرار گیرند و گردن به سمت جلو خم نشود. پشتی صندلی خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که امکان درست نشستن را برای شما فراهم کند.

طوری بنشینید که تنہ شما با ران‌ها زاویه ۹۰ تا ۱۲۰ درجه داشته باشد و در صورتی که پشتی صندلی شما انحناهای موجود در ستون فقرات را حمایت نمی‌کند، حتماً از پشتی طبی استفاده کنید. استفاده از پشتی طبی برای حفظ انحنای گودی کمر در هنگام نشستن ضروری است چرا که در این صورت کمترین فشار به مهره‌ها و عضلات کمر وارد می‌شود و از کمردرد و بیماری‌های ستون فقرات همچون فتق دیسک کمر جلوگیری می‌گردد. پشتی طبی لگن را صاف نگه داشته و از چرخش لگن به عقب جلوگیری می‌کند. پشتی طبی کمک می‌کند روی استخوان‌های نشیمنگاهی یعنی کامل‌ترین استخوان برای تحمل وزن بدن بنشینید. برای کاهش فشار وارد بر استخوان‌های نشیمنگاهی و کاهش درد نشیمنگاهی در نشستن‌های طولانی مدت می‌توانید از بالشترک مناسب یا به نشین استفاده کنید. دقت داشته باشید نشیمنگاه صندلی باید ران‌های شما را حمایت کند و نشیمنگاه تنها به اندازه دو انگشت از پشت زانوها فاصله داشته باشد؛ بنابراین اندازه نشیمنگاه صندلی خود را بدقت انتخاب کنید.

امکان دارد به خاطر بلند بودن صندلی مجبور باشید ارتفاع صندلی را بیشتر کنید و پاهای شما آویزان شود. در این صورت دچار کمردرد خواهید شد و فشار



وارد بر مهره‌های کمرتان افزایش خواهد یافت؛ بنابراین حتماً از زیرپایی استفاده کنید تا وزن ران‌ها روی زیرپایی خنثی شود. استفاده از زیرپایی فشار وارد بر ران‌ها را کاهش داده و جریان خون در پاها را افزایش می‌دهد و مانع از ایجاد لخته‌های خونی در پا، ورم پا، وارسی و پادرد می‌شود.

هنگام برخاستن از حالت نشستن، به سمت جلوی صندلی حرکت کرده و با صاف کردن پاها برخیزید، از خم شدن به جلو از ناحیه کمر بپرهیزید.

❷ در صورت امکان دسته‌های صندلی را تنظیم کنید تا شانه شما به راحتی در موقعیت مناسب قرار بگیرد. اگر دسته‌های صندلی در موقعیتی قرار دارند که مانع از حرکت می‌شوند، آن‌ها را بردارید.

❸ همیشه توجه داشته باشید که در صورت نیاز به چرخیدن، به جای چرخاندن کمر از چرخش صندلی استفاده کنید. همچنین از خم کردن گردن به اطراف تا حد امکان خودداری کنید و جای این کار تمام بدن خود را به سمت دلخواه پردازید.

❹ هرگز در هنگام نشستن، یکی از پاها را روی دیگری قرار ندهید. این کار، روند گردش خون را با اختلال مواجه، رگ‌ها را فشرده کرده و به بی‌حسی پاها و گاه نیز به عارضه‌ای به نام «سندروم پای بی‌قرار» منجر می‌شود.



استفاده صحیح از صفحه کلید و ماوس:

❶ صفحه کلید باید نزدیک بدن و دقیقاً در جلوی فرد قرار گیرد. همچنین محل قرارگیری صفحه کلید باید به گونه‌ای باشد که یک ماوس هم در کنار آن قرار گیرد.

❷ ارتفاع صفحه کلید را طوری تنظیم کنید که شانه‌های شما آزاد باشند، آرنج‌ها



در حالت کمی باز (۱۰۰ تا ۱۱۰ درجه) قرار داشته باشند و مج و دست شما مستقیم قرار بگیرند. در این حالت بازو باید به زمین عمود باشد و مج نباید به بالا، پایین یا داخل خم شود و هیچ‌گونه فشاری را متحمل شود. برای این منظور می‌توان از تکیه‌گاه مخصوصی برای قرار دادن مج دست استفاده کرد.

برای استفاده صحیح از صفحه کلید، استفاده از میزهایی که دارای یک قسمت مجزا برای قرار دادن صفحه کلید هستند توصیه می‌شود. البته هنگام استفاده از این میزها باید امکان قرار گیری راحت پاها در زیر آن فراهم باشد.

پد ماوس دارنده استراحتگاه می‌تواند به حفظ حالت طبیعی کمک کند. با این حال، از استراحتگاه مج دست فقط باید برای استراحت کف دست‌ها حین فشردن کلید استفاده شود. از استفاده بیش از حد از استراحتگاه مج یا استراحتگاه‌هایی که بالاتر از کلید فاصله صفحه کلید هستند، خودداری کنید.

استفاده صحیح از نمایشگر:

قرار گرفتن نادرست نمایشگر می‌تواند باعث ایجاد وضعیت‌های ناخوشایند شود. صفحه نمایشگر را طوری تنظیم کنید که گردن شما در حالت خنثی و آرام قرار گیرد. نمایشگر باید بالای صفحه کلید و مستقیم رو به روی چشم‌های شما باشد، طوری که گردن شما به پایین و بالا یا پهلوها خم نشود. لازم است حداقل به اندازه یک بازو از صفحه نمایش فاصله داشته باشید. صفحه نمایشگر را طوری تنظیم کنید تا ستون فقرات شما به صورت مستقیم قرار گرفته و چشمان شما با قسمت بالای نمایشگر در یک خط مستقیم قرار گیرند. این وضعیت برای چشمان شما راحتی بیشتری به همراه خواهد داشت. صفحه نمایشگر باید همسطح چشم شما یا اندکی پایین‌تر باشد. نمایشگر اگر خیلی بالا یا پایین باشد، به گردن و ستون فقرات فشار می‌آید.

برای افزایش قابلیت تنظیم نمایشگر می‌توان از پایه متحرک استفاده کرد. این وسیله به ما امکان می‌دهد که با افزایش قابلیت تنظیم فواصل بر اساس اصول ارگونومی، ضمن قرار دادن مانیتور در محل مناسب (از نظر قرار گرفتن در امتداد دید)، فاصله مناسبی را نیز بین فرد و نمایشگر به وجود آورد و در نتیجه با پدید آوردن مناسب‌ترین شرایط دید، از خستگی چشم و سایر عوارض چشمی و همچنین سایر ناراحتی‌ها و عوارض استخوانی ماهیچه‌ای (در اثر وضعیتی که فرد برای نمایشگر به خود می‌گیرد) جلوگیری نماییم.

تلفن خود را در دسترس آسان و در فاصله مناسب با رایانه قرار دهید. پایه‌ها و بازوهای تلفن بسیار کمک کننده هستند. برای عدم برداشتن گوشی تلفن می‌توانید از هدست و بلندگوی تلفن استفاده کنید.



زمان استراحت و توقف کار:

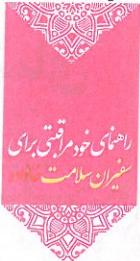
حتی زمانی که کاملاً طبق اصول صحیح نشسته‌اید، نشستن طولانی در یک جا، با ممانتع از جریان خون می‌تواند برای بدن شما عوارضی ایجاد کند. سعی کنید از زمان استراحت برای جابه‌جایی بدن خود استفاده کنید. بنابراین سعی کنید هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، یکی دو دقیقه کار خود را متوقف کرده و حرکات کششی انجام دهید و بعد از هر ساعت ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کرده یا کار خود را تغییر دهید. البته نمی‌گوییم کار را تعطیل کنید، بلکه منظور از استراحت بدھید. کافی است هر عضله در خلاف جهتی که قرار داشته، قرار گیرد. برای این کار حتی می‌توانید بلند شوید و در آنکه خود چند قدم راه بروید. یادتان باشد علاوه بر عضلات و مفاصل، چشم‌های شما نیز نیاز به استراحت دارند. بنابراین هر از گاهی به جای نگاه کردن به صفحه‌نمایش به نقطه‌ای دوردست خیره شوید یا با کف دست ۱۰ تا ۱۵ ثانیه چشم‌های خود را پوشانید.

برای خود برنامه‌ریزی کاری داشته باشید، به این صورت که بیش از ۳۰ تا ۴۵ دقیقه به حالت ثابت نشسته یا ایستاده نمانید و در بین کار حتماً وضعیت بدنی خود را تغییر دهید. حتی هر نیم ساعت سر جای خود باشید یا چند قدم راه بروید.

به تنابو از پشت میز کامپیوتر برخاسته و با نرم‌های خیلی ساده، گردن، بازو، مج دست و پاها را حرکت دهید. برای این منظور نرم‌افزارهایی نیز طراحی شده است که می‌تواند به شما کمک زیادی کند. این نرم‌افزار در مدت زمان‌هایی که از طرف خود شما مشخص می‌گردد بر روی صفحه نمایشگر شما ظاهر شده و انواع نرم‌ها را به شما نشان می‌دهد و شما می‌توانید به همراه آن چند دقیقه نرم‌ش نمایید.

سعی کنید در یک وضعیت بیش از ۳۰ دقیقه نشینید. برخیزید و پس از انجام دادن چند حرکت کششی مجددًا بنشینید.





﴿ اگر مجبورید مدت طولانی روی صندلی بنشینید بهتر است هر نیم ساعت به بهانه‌های مختلف از جا برخاسته و راه رفته یا به بدن خود حرکات گششی بدهید. در حقیقت، درست نشستن پشت ریانه و رعایت فاصله چشم تا ریانه در ابتداء می‌تواند بسیار دشوار باشد، اما مطمئناً تفاوت آن را پس از گذشت زمان بر سلامتی احساس خواهید کرد. ﴾

نحوه صحیح نشستن هنگام رانندگی:



نحوه صحیح نشستن در خانه:

﴿ نشستن در وضعیت دو زانو یا چهار زانو فشار زیادی به زانو وارد می‌کند. از نشستن روی زمین به حالت زانوزده و چمباتمه زده خودداری کنید. ﴾

﴿ نشستن بر روی صندلی به شرطی که صندلی مناسب باشد برای زانو بسیار مناسب‌تر از نشستن بر روی زمین است. ﴾

﴿ توصیه می‌شود برای پیشگیری یا کاهش زانودرد، ساعتی یک بار از جای خود برخیزید و چند دقیقه راه بروید. همچنین هنگام نشستن می‌توانید پاشنه‌های پا را از روی زمین بلند کنید یا زانوها را صاف نگه دارید. ﴾

﴿ استفاده از میز و صندلی غذاخوری به جای نشستن روی زمین توصیه می‌شود. ﴾

﴿ به جای نشستن بر روی زمین توصیه می‌شود از مبل استفاده شود. ﴾

﴿ از مبلی استفاده کنید که دارای تکیه‌گاه مناسب برای کمر و گردن باشد. ﴾

﴿ محل نشستن مبل نرم و انعطاف‌پذیر باشد به صورتی که هنگام نشستن در اثر سنگینی بدن ۶ تا ۱۰ سانتی‌متر فرود. ﴾

﴿ زمان نشستن روی مبل حالت طبیعی انحنای ستون فقرات حفظ شود. ﴾

﴿ پاهای آویزان نباشند. کف پا روی زمین قرار گیرد. ﴾

﴿ وجود تکیه‌گاه برای دست با ارتفاع حدود آرنج توصیه می‌شود. ﴾



راهنمای خودمراقبتی برای
سینما سلامت خانواده

راهنمای زندگی با کرونا



علایم بیماری کووید ۱۹ می‌توانند شامل موارد زیر

باشند:

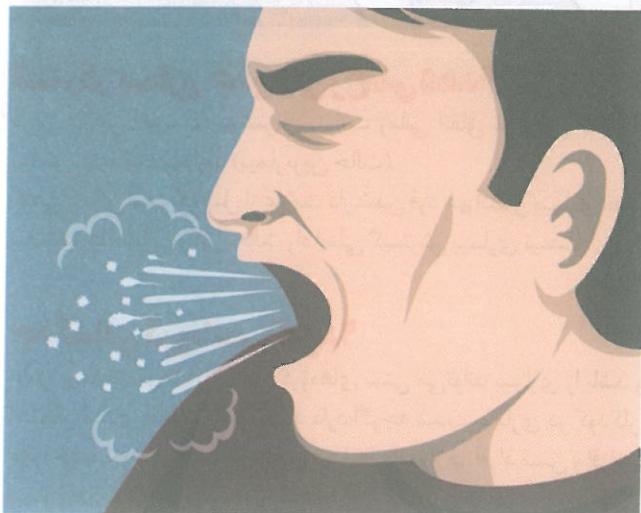
- تب
- سرفه خشک
- اختلال بويایي
- تنگی نفس يا دشواری در نفس کشیدن
- با توجه به اطلاعات موجود، علایم بیماری کرونا می‌توانند در طی ۲ تا ۱۴ روز بعد از تماس، خود را نشان دهند.

شيوه انتقال کروناویروس

گسترش فرد به فرد

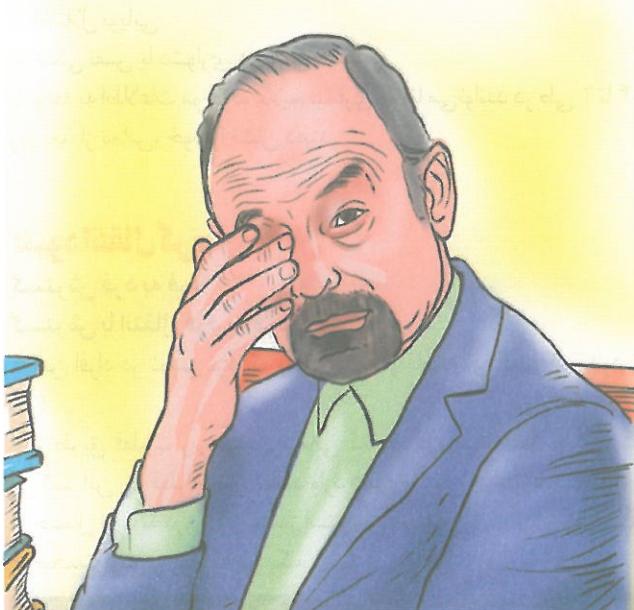
گسترش با انتقال فرد به فرد:

- بين افراد در تماس نزديك با يكديگر (در فاصله اي کمتر از حدود ۲ متر)
- از طریق قطرات ریز تنفسی زمانی که يك فرد مبتلا عطسه یا سرفه می‌کند. این ریز قطرات می‌توانند وارد دهان یا بینی افراد نزدیک شوند و یا احتمال دارد به درون ریه‌ها نیز استنشاق شوند.
- صحبت کردن در فاصله نزدیک



گسترش از طریق تماس با سطوح و اشیاء آلوده

احتمال دارد که افراد از طریق تماس با سطوح و اشیایی که ویروس را روی خود دارند و سپس دست زدن به دهان، بینی و چشم‌های خود، مبتلا به کرونا شوند. اما این راه انتقال، راه اصلی گسترش بیماری نیست.



ممکن است
افراد با رست
زلزله به
دهان، بینی
و چشم‌های
خود، مبتلا به
کرونا شوند

گسترش بیماری چه زمانی رخ می‌دهد؟

فرض بر این است که بیشترین سرایت زمانی اتفاق می‌افتد که افراد بیشترین علامت را دارند (بیمارترین حالت).

گاهی ممکن است که قبل از علامت دار شدن فرد هم انتقال بیماری اتفاق بیفتد، اما انتقال در این حالت راه اصلی گسترش بیماری نیست.

چه کسانی کرونائی گیرند؟

عامل بیماری کرونا در تمامی گروه‌های سنی می‌تواند بیماری زا باشد و احتمال ابتلای کودکان نیز وجود دارد، اگرچه شدت بیماری در کودکان غالباً خفیفتر است. عوارض جدی بیماری معمولاً در افراد مسن و افراد با بیماری‌های زمینه‌ای دیده می‌شود.



در ساعت‌های
پر تردد از وسایل
حمل و نقل
عمومی استفاده
ننیشید

نکاتی که هنگام خروج از منزل باید به آن ها دقت کرد:

آیا لازم است از خانه خارج شوم؟

آیا ماسک به همراه دارم؟

آیا محلول الکلی ۷۰ درصد یا محلول ضد عفونی با خود برداشته ام؟

آیا با خود دستکش به همراه دارم؟

پیشگیری از گووید ۱۶ در تاکسی و اتوبوس‌های داخل شهری:

حضور در وسائل نقلیه‌ی عمومی و محیط‌های پر تراکم به علت فاصله‌ی کمی که بین افراد وجود دارد، ممکن است منجر به انتقال ویروس کرونا گردد. بنابراین لازم است همه‌ی افراد در هنگام استفاده از این وسائل این



نکات را رعایت کنند.

- ❖ تا حد امکان از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
- ❖ حتما در وسیله نقلیه عمومی ماسک بزنید.
- ❖ در صورت داشتن تب و سرفه مطلقا از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
- ❖ در ساعت‌های پر تردد از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
- ❖ هرگز صورت خود و بخصوص چشم‌ها و بینی را لمس نکنید.
- ❖ حتما فاصله گذاری اجتماعی را با رعایت نمایید.
- ❖ دست خود را به سطوح پر تماس نزنید.
- ❖ هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی یا آستین ناحیه داخلی آرنج بپوشانید.



پیشگیری از کروید ۱۹ هنگام استفاده از عابر بانک:

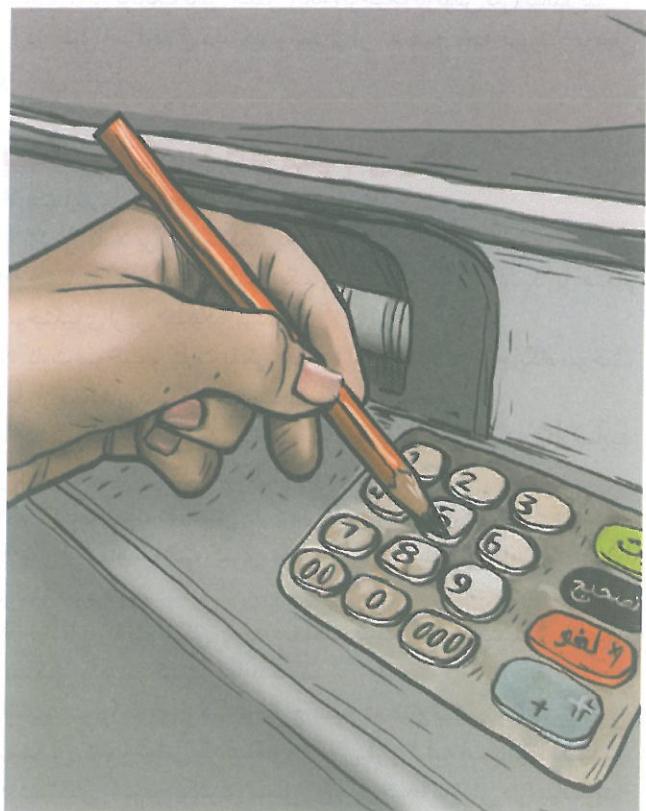
یکی از راه های انتقال کروید ۱۹ تماس دست با سطوح عمومی و سپس برخورد آن با چشم، بینی و صورت است.

نکاتی که در هنگام استفاده از عابر بانک، باید رعایت گردد عبارتند از:
 ❶ سعی کنید جابجایی های پولی و یا خرید را با همراه بانک نصب شده بر روی گوشی تلفن همراه خود انجام دهید تا کمتر نیاز به استفاده از عابر بانک داشته باشد.

❷ حتما بیرون از خانه ماسک بزنید.

❸ برای استفاده از عابر بانک از دستکش یک بار مصرف استفاده کنید.

❹ اول عابر بانک خود را آماده کنید و قبل از پوشیدن دستکش یک بار مصرف به عابر بانک دست نزنید.



همچنین
رساندن
به درست
عابر بانک را
پوشید
کامل عمل
کنید و به همچو
چیز دست
ترنید. ابتدا
در پیش از
رساندن
رسانش
یکبار مصرف
را پوشید
و بازگشت
ریلر خارت
عابر بانک را
آماده نماید

- ﴿ کارت را بدون تماس دست با دستگاه وارد کارت خوان نموده و با دست دستکش دار دکمه های دستگاه را فشار دهید. اگر دستکش نداشتید، از وسیله‌ای مانند خودکار یا مداد کمک بگیرید. ﴾
- ﴿ پس از خارج شدن کارت از دستگاه با دست بدون دستکش کارت را در جیب بگذارید و با دست دستکش دار پول را داخل کیف بگذارید. ﴾
- ﴿ دستکش را طوری از دست خارج کنید که هیچ تماسی با قسمت رویی دستکش که در تماس با دستگاه قرار گرفته است، پیدا نکنید. ﴾
- ﴿ دستکش را در نزدیک ترین سطل زباله (ترجمیحا درپوش دار) بیاندازید. ﴾
- ﴿ از هر دستکش یکبار مصرف فقط یکبار استفاده نمایید. ﴾
- ﴿ اگر دستکش نداشتید، یک دستمال کاغذی به دور انگشتان بپیچید تا انگشتان شما با دکمه های دستگاه تماس پیدا نکند و در پایان دستمال کاغذی را در نزدیک ترین سطل زباله (ترجمیحا درپوش دار) بیاندازید. ﴾
- ﴿ در طول استفاده از دستگاه و بعد از آن به هیچ وجه صورت خودتان را المنس نکنید. ﴾

پیشگیری از کووید ۱۹ دریمپ بنزین‌ها:

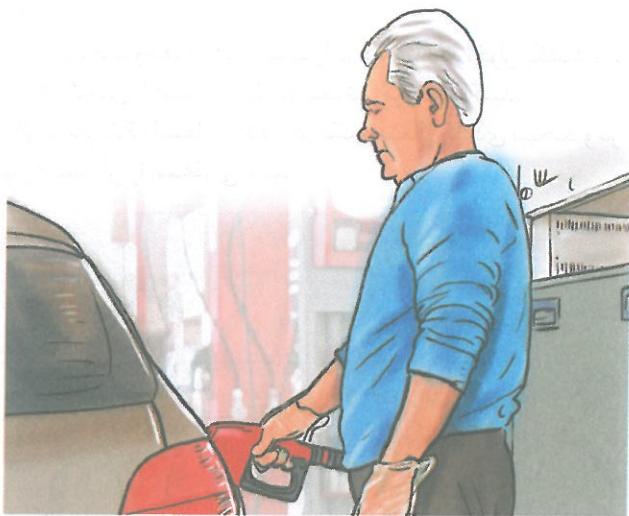
- ﴿ حتماً بیرون از خانه ماسک بزنید. ﴾
- ﴿ باک را کاملاً پر کنید تا کمتر به پمپ بنزین بروید. ﴾
- ﴿ حتماً در خودرو دستکش یک بار مصرف داشته باشید تا هنگام سوختگیری از آن استفاده کنید. ﴾
- ﴿ کارت سوخت و کارت بانکی خود را آماده کنید و در جایگاه سوخت، قبل از پوشیدن دستکش، به هیچ چیز دست نزنید. ﴾
- ﴿ کارت را بدون تماس دست با دستگاه وارد کارت خوان دستگاه نمایید و با دست دستکش دار رمز کارت سوخت را وارد کنید. ﴾
- ﴿ نازل را با دست دستکش دار بردارید و سوخت گیری را آغاز کنید. ﴾
- ﴿ پس از اتمام سوخت گیری، با دست بدون دستکش کارت سوخت را از دستگاه بردارید. ﴾
- ﴿ خودتان کارت بانکی را به دستگاه کارت خوان بکشید و با دست دستکش دار، رمز کارت را وارد کنید. ﴾
- ﴿ دستکش را طوری از دست خارج کنید که هیچ تماسی با قسمت رویی دستکش که در تماس با دستگاه و یا نازل قرار گرفته است پیدا نکنید. ﴾
- ﴿ دستکش را در نزدیکترین سطل زباله (ترجمیحا درپوش دار) بیاندازید. ﴾

﴿ از هر دستکش یک بار مصرف فقط یک بار استفاده نمایید.
اگر دستکش یک بار مصرف نداشتید، یک دستمال کاغذی به دور انگشتان خود بپیچید تا انگشتان شما با دکمه های دستگاه تماس پیدانکند و سپس دستمال کاغذی را در نزدیک ترین سطل زباله (ترجیحا در پوش دار) بیاندازید. ﴾

﴿ اگر دستکش نداشتید، برای برداشتن نازل سوخت گیری هم از دستمال کاغذی استفاده نمایید. ﴾

﴿ در طول حضور در پمپ بنزین و بعد از آن به هیچ وجه صورت خود را المس نکنید. ﴾

﴿ در اولین فرصت ممکن بعد از اتمام سوخت گیری دست خود را بشیوه صحیح با آب و صابون بشویید. ﴾



پیشگیری از کووید-۱۹ در مراکز خرید و فروشگاه‌ها:

﴿ به غیر از موارد ضروری وارد مراکز خرید و فروشگاه‌ها نگردد.
فروشگاه‌ها و مراکز خرید معمولاً شلوغ هستند. سعی کنید در ساعت‌هایی به مراکز خرید بروید که خلوت تر باشند.
سعی کنید در حداقل تعداد نفرات به خرید بروید و تا می‌توانید کودکان را به مراکز خرید نبرید. ﴾

﴿ حتماً بیرون از خانه ماسک بزنید.
هنگام خرید حتماً از دستکش استفاده کنید و تا پایان خرید دستکش

خود را در دست داشته باشید. بلاfacله پس از خارج شدن از فروشگاه آن را در نزدیک ترین سطل زباله (ترجیحاً درپوش دار) بیندازید.

- ﴿ از عدم تماس دستهای خود هنگام در آوردن با قسمت های رویی دستکش مطمئن شوید.
- ﴿ محلول پاک کننده با خود داشته باشید تا بلاfacله پس از پایان خرید، دست های خود را تمیز کنید.
- ﴿ اگر از پله برقی استفاده می کنید، به آن دست نزنید.
- ﴿ اگر از آسانسور استفاده می کنید، برای فشردن دگمه های آسانسور از دستکش یک بار مصرف یا دستمال کاغذی استفاده کنید و بلاfacله آن را به سطل آشغال بیندازید.
- ﴿ به کودکان خود اجازه ندهید از اسباب بازی های مرآکز خرید استفاده کنند.
- ﴿ برای پرداخت وجه، خودتان کارت را در دستگاه کارتخوان بکشید و با دستمال کاغذی یا دستکش یک بار مصرف رمز را وارد کنید.
- ﴿ کارت عابر بانک استفاده شده را در یک دستمال کاغذی بپیچید و در اولین فرصت آن را ضدغونی کنید.

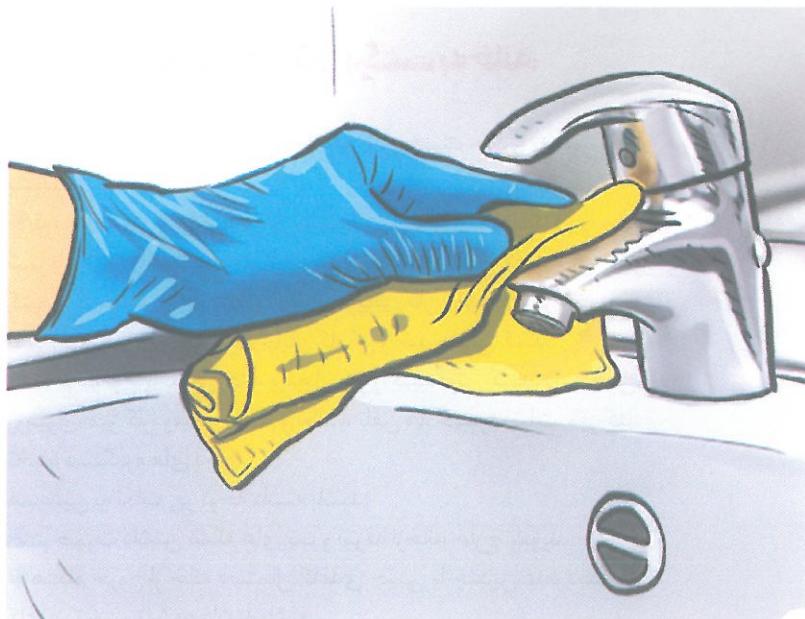


تا پایان خرید
دستکش خود
را در دست
داشته باشید

نکاتی که در صورت داشتن علائم تب و سرفه در ارتباط با دیگران باید رعایت کنید

حتماً به دیگران بگویید که بیمار هستید.

- ❖ به هیچ وجه سر کار نروید.
- ❖ آرامش خود را حفظ کنید.
- ❖ حداقل ۲ متر فاصله با دیگران را رعایت کنید.
- ❖ برای محافظت دیگران، هیچ وقت ماسک را از صورت خود خارج نکنید.
- ❖ ترجیحاً در اتاق جداگانه و با تهویه مناسب اقامت کنید.
- ❖ اگر می‌توانید از سرویس بهداشتی جدا و اختصاصی استفاده کنید.
- ❖ اگر می‌توانید از حمام جدا و اختصاصی استفاده کنید.
- ❖ کلیه سطوح در تماس را با الکل ۷۰ درصد ضد عفونی نمایید.
- ❖ از وسایل شخصی و ظروف و قاشق و چنگال جداگانه استفاده کنید.
- ❖ از حضور در جمع اعضاء خانواده و دیگران خودداری کنید.
- ❖ لباس‌های شما باید جدا شسته شوند. به این مساله دقت کنید.
- ❖ دست‌های خود را مرتب بشویید یا با الکل ۷۰ درصد یا محلول بثیرید.



مخصوص ضد عفونی نمایید.

- ﴿ از حوله و وسایل استحمام اختصاصی استفاده کنید.
- ﴿ روزی چند بار شیرهای دستشویی منزل را شسته و با الکل ۷۰ درصد ضد عفونی نمایید.
- ﴿ تعداد دفعات خروج از اتاق را به حداقل برسانید و فقط برای موارد ضروری از اتاق خارج شوید.
- ﴿ از تهويه مناسب محل هایی که شما و اعضای خانواده استفاده مشترک دارید، (مانند آشپزخانه و دستشویی) مطمئن باشید.
- ﴿ تا می توانید از خود مراقبت کنید.
- ﴿ اگر نمی توانید از خود مراقبت کنید، از فردی که دارای بیماری های زمینه ای و سالمند نیست کمک بگیرید.
- ﴿ از افراد دارای بیماری های زمینه ای و سالمند تا حد امکان دور باشید.
- ﴿ تلاش برای عدم ابتلا اعضا خانواده، همکاران و دیگران را در اولویت مراقبت از خود قرار دهید.
- ﴿ در صورت داشتن سرفه و یا تب و یا بدتر شدن حال عمومی، بلا فاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید.

پیشگیری از گووید ۱۹ هنگام برگشت به خانه:

ورود به منزل

- ﴿ بعد از ورود به خانه، پیش از انجام هر کاری دست خود را به طور کامل بشویید.

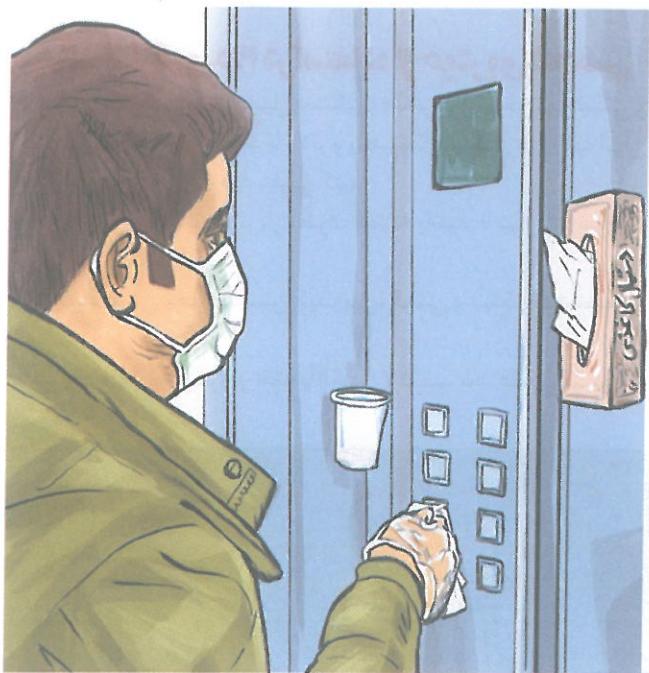
﴿ درب دستشویی را از قبل باز بگذارید، از دیگران بخواهید در را برای شما باز کنند یا در صورت بسته بودن درب، با دستمال کاغذی آن را باز کنید و دستمال را در سطل آشغال درپوش دار بیاندازید. اگر مجبور به لمس دستگیره شدید، بعد از پایان کار آن را ضد عفونی کنید.

﴿ تمام سطوح پر تماس خانه و محل کار را ضد عفونی کنید. (پیشخوان، رومیزی، میز کار، وسایل حمام و توالت، تلفن ها، کیبورد، تبلت، میز کتاب تخت، دستگیره های درها).

همچنین به نکات زیر توجه داشته باشید:

﴿ در صورت داشتن نشانه های تب و سرفه از خانه خارج نشوید.

﴿ هنگام خروج از خانه دستمال کاغذی جیبی یا چندین عدد دستمال کاغذی تمیز و تا شده داشته باشید.



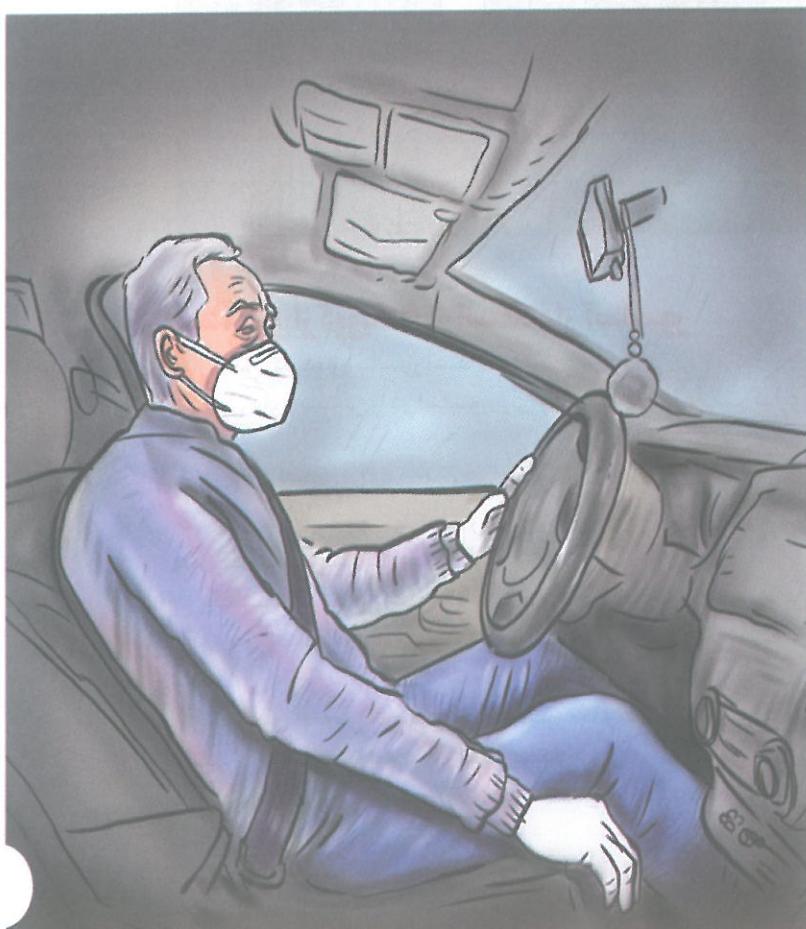
هر گز راه
آسانسور را
با انگشتان
و دست خود
لمس ننید

پیشگیری از کروید ۱۹ در استفاده از آسانسور

- ﴿ اگر می توانید، از آسانسور استفاده نکنید. ﴾
- ﴿ محل های ایستادن را در آسانسور برای رعایت فاصله ها علامت گذاری کنید. ﴾
- ﴿ دکمه آسانسور را با انگشتان و دست خود لمس نکنید. ﴾
- ﴿ دکمه های آسانسور آپارتمان روزی چندین بار با الکل ۷۰ درصد یا هیپوکلریت ۵ درصد ضد عفونی گردد. ﴾
- ﴿ یک بسته دستمال کاغذی کنار دکمه ها بچسبانید تا برای فشاردادن دکمه های آسانسور و نیز باز و بسته کردن درب آسانسور از آن استفاده شود. ﴾
- ﴿ یک سطل زباله دریوش دار داخل آسانسور بگذارید تا پس از استفاده از دستمال کاغذی، آن را به درون سطل بیاندازند. ﴾
- ﴿ مسؤول کنترل روزانه وجود دستمال کاغذی و تخلیه سطل زباله را مشخص کنید. ﴾

بیشگیری از کووید ۱۹ در استفاده از خودروی شخصی

- ﴿ هنگام سوار شدن به اتومبیل دستگیره ها، فرمان، دندنه، ترمز دستی و آینه جلو را بالا کل ۷۰ درصد یا بالاتر و یا هیپوکلریت ۵ درصد (یک لیوان وايتکس و ۹ لیوان آب) ضد عفونی کنید.
- ﴿ در خودرو دستکش یک بار مصرف داشته باشید تا در زمان سوخت گیری از آن استفاده کنید.
- ﴿ از آلوده نبودن محل گذاشتن کیف پول، گوشی و عینک خود مطمئن شوید.
- ﴿ سویچ خودرو خود را در خانه با بالکل ۷۰ درصد ضد عفونی کنید.



پیشگیری از کووید ۱۹ در مسافرت‌ها

- ﴿ تا می‌توانید به مسافرت نروید
- ﴿ در صورت داشتن تب و سرفه مطلقاً مسافرت نکنید.
- ﴿ اگر هنگام سفر تب، سرفه و تنگی نفس داشتید، با پزشک تماس گرفته و آنان را در جریان مسافرت قبلی خود بگذارید.
- ﴿ از تماس مستقیم با افراد دارای تب و سرفه خودداری کنید.
- ﴿ مکرراً دست‌های خود را با آب و صابون یا محلول‌های ضد عفونی کننده حاوی الکل ۷۰ درصد بشویید.
- ﴿ حتماً با خود دستمال کاغذی تمیز داشته باشید.
- ﴿ در حین سفر و داشتن علایم تب و سرفه حتماً مهمانداران هواپیما، اتوبوس و یا قطار را مطلع کنید.
- ﴿ برای خود بطری آب اختصاصی داشته باشید.
- ﴿ حتی الامکان از پذیرایی‌های هواپیما، اتوبوس و قطار استفاده نکنید.
- ﴿ در طول سفر فقط غذای پخته بخورید.

سعی نید
حتی الامکان
از رفتار به
مهمنانه
و شرکت در
تجمع‌های
لردهای اجتماعی
نمایید.



- ❷ در حین مسافرت از لمس میله های اتوبوس و صندلی ها چه در اتوبوس، چه در هواپیما و چه در قطار خودداری کنید.
- ❸ کارت پرواز، بلیط اتوبوس و بلیط قطار می تواند آلوده به ویروس باشد.
- ❹ در طول مسافرت از دریافت پول خرد خودداری و پیشنهاد دهید به صندوق صدقات واریز گردد.
- ❺ برای پرداخت وجه خودتان کارت را در دستگاه کارتخوان بکشید و با استفاده از دستمال کاغذی رمز کارت را وارد کنید.

پیشگیری از کووید ۱۹ در مهمانی ها

- تا می توانید به مهمانی نروید. اگر ناگزیر از رفتن به مهمانی بودید، این نکات را رعایت کنید:
- ❻ تا می توانید به جای گفت و گوهای حضوری خانوادگی یا همسایگی و یا دوستانه از تلفن یا شبکه های اجتماعی استفاده نمایید.
 - ❼ در میهمانی ها ماسک بزنید.
 - ❽ تا جایی که می توانید از بیمار نبودن میزبان ها یا مهمانان خود مطمئن شوید.
 - ❾ کاملا محترمانه و با تأکید بر اهمیت اپیدمی کرونا از رعایت اصول بهداشت فردی و محیطی توسط اعضای خانواده میزبان و یا مدعو مطمئن شوید.
 - ❿ کاملا محترمانه به میهمان ها پیشنهاد کنید که بلافصله بعد از ورود به منزل قبل از هر گونه تماس، دست ها را با آب و صابون بشویند یا با محلول ضدعفونی تمیز کنند.
 - ➌ اگر مهمان هستید بلافصله بعد از ورود به منزل میزبان و قبل از هر تماس و نشستن، دست ها را با آب و صابون بشویید.
 - ➍ هنگام نشستن و غذاخوردن، رعایت فاصله حداقل دو متر را مدنظر داشته باشید.
 - ➎ پیشنهاد دهید که در و پنجره های اتاق باز باشد تا اینکه تهویه هوا برقرار شود.
 - ➏ سعی کنید مواد غذایی مانند سوپ و آش که داغ و پرحرارتند و امکان تماس دست با آن ها نیست میل کنید.
 - ➐ از نان های بسته بندی نشده که احتمال تماس دستی وجود دارد استفاده نکنید.

بیشگیری از کووید ۱۹ در غذاخوری‌ها:

به رستوران‌ها و کافی شاپ‌ها مراجعه نکنید. در صورت اضطرار حتماً موارد زیر را رعایت کنید:

❶ به رستورانی بروید که مجوز فعالیت در دوران کرونا را دریافت نموده است.

❷ از سلامت کارکنان رستوران و کافی شاپ مطمئن شوید که حداقل علایم سرماخوردگی یا انفلوآنزا نداشته باشند.

❸ مطمئن باشید که اصول بهداشت فردی و گندزدایی‌ها در رستوران رعایت می‌شود.

❹ در ساعت‌های خلوت تر به رستوران و کافی شاپ بروید.

❺ میز خود را در قسمت خلوت تر و کم رفت و آمد رستوران انتخاب کنید.

❻ بعد از ورود به رستوران حتماً دست های خود را با آب و صابون بشویید.

❼ مواد غذایی که نیازمند تهیه مستقیم با دست و بدون نیاز به پخت با حرارت اجاق گاز است را سفارش ندهید.



از سفر برخ
موارد غذایی
که نیازمند تهیه
مستقیم با
دست و بدون
نیاز به پخت با
حرارت اجاق
گاز است
اجتناب نمایید

حقیقی الامکان
از خوردن
موارد غذایی
که احتمال
تماس رست
ظرفیت
بعد از پخته
شدن آن
وجود دارد
اجتناب نمایید



مواد غذایی خام بدون بسته بندی صنعتی (سالادهای باز) را سفارش ندهید.

مواد غذایی مانند سوپ و آش که داغ و پر حرارت هستند و امکان تماس دست با آن نیست سفارش دهید.

از نان های بسته بندی شده یک نفره استفاده نمایید.

از قاشق و چنگال و نیز بشقاب یکبار مصرف بسته بندی شده استفاده کنید.

در صورت نبود وسایل یکبار مصرف بسته بندی شده، وسایل مورد استفاده خودتان مانند قاشق، چنگال و لیوان را بشویید.

بعد از سفارش غذا و پرداخت هزینه یا تهیه رسید پرداخت، دست های خود را دوباره بشویید و خشک کنید.

در خواست نمایید تا سفره یکبار مصرف تمیز و دست نخورد بیاورند و خودتان روی میز یا زمین نمایید تا در صورت برخورد وسایل و مواد غذایی با سفره احتمال آسودگی وجود نداشته باشد.

برای پرداخت وجه مواد غذایی، خودتان کارت را در دستگاه کارتخوان بکشید و با دستمال کاغذی رمز کارت را وارد نمایید.

پیشگیری از کووید ۱۹ در رانندگان:

- ﴿ از دست دادن و رویوسی با دیگران خودداری شود.
- ﴿ شستن مرتب دستها با آب و صابون (طبق دستورالعمل) و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده الکلی قبل از دست زدن به دهان، بینی و چشم و بعد از دست زدن به سطوح اشیاء و همچنین بعد از دستشویی و قبل از دست زدن به غذا رعایت شود.
- ﴿ از خوردن غذا در محیط‌های عمومی پایانه از جمله سالن تهیه بلیط، ترازیت ... پرهیز کنید.
- ﴿ غذاهای آماده نخورید و از غذای کاملاً پخته استفاده کنید.
- ﴿ در صورت مشاهده علایم سرماخوردگی استراحت کرده، ماسک بزنید و در صورت شدید شدن علایم به مراکز درمانی مراجعه کنید.
- ﴿ ناخن‌ها به طور مرتب کوتاه نگه داشته شود.
- ﴿ برای تماس با دستگیره در و نظایر آن از دستکش و یا از دستمال کاغذی استفاده شود.
- ﴿ از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل نظافت شخصی استفاده نشود.
- ﴿ رانندگان ماشین‌های مسافربری و باربری از رفت و آمد غیر ضروری در داخل پایانه خود داری نمایند.
- ﴿ رانندگان از تبادل پول نقد خودداری و از سیستم مجازی و الکترونیکی بهره گیری کنند.



از دستمال
مشترک
برای تمیز
کردن میز
و صندلی و
سایر وسایل
نظافت
شخصی
استفاده نشود

پیشگیری از کووید ۱۹ برای مسافران:

- ❶ در صورت مشاهده علایم سرماخوردگی به سفر نروید.
- ❷ در تمام طول سفر ماسک بزنید.
- ❸ دست ها به طور مرتب با آب و صابون و یا مواد ضد عفونی کننده الکلی قبل از دست زدن به دهان، بینی، چشم و غذا و بعد از دست زدن به سطوح و اشیاء و پس از دستشویی شسته شده و تمیز نگه داشته شود.
- ❹ از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل شخصی استفاده نشود.
- ❺ مسافران برای جابجایی کیف، ساک همراه تا حد امکان از نیروهای خدماتی استفاده نکنند.
- ❻ مسافران از دست زدن غیر ضروری به سطوح و اشیا در ترمینال و پایانه خودداری کنند.
- ❽ مسافران ورودی در صورت داشتن علایم بیماری عفونی و یا سابقه به پایگاه بهداشتی اطلاع رسانی نمایند.
- ❾ همه افراد ضمن رعایت فاصله با دیگران، در طول حضور در پایانه ماسک داشته باشند.
- ❿ استقبال کنندگان از دست دادن و روبوسی خودداری و فاصله حداقل دو متر را رعایت کنند.
- ❻ مراجعه کنندگان از تردد بی مورد و غیر ضروری در پایانه خودداری نمایند.
- ❽ از خوردن غذا در محیطهای عمومی پایانه از جمله سالن تهیه بلیط، ترازیت و نظایر آن پرهیز شود.
- ❾ از خوردن غذاهای آماده پرهیز و فقط از غذاهای کاملاً پخته استفاده شود.
- ❻ فقط از نمک، فلفل، سماق و آب آشامیدنی بسته بندی شده استفاده شود.
- ❽ از استفاده مواد غذایی آماده مصرف از جمله انواع غذای آماده نظری ساندویچ، سیبزمینی و تخم مرغ آب پز و نظایر آن در داخل و اطراف پایانه خودداری شود.
- ❾ مواد غذایی سلف سرویس های پایانهها قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- ❽ در صورت سرو غذا در رستوران ها و یا بوفه های پایانه، فقط از غذاهای استفاده کنید که در ظرف های یکبار مصرف ارایه می شوند.

بیشگیری از کووید۱۹ در آرایشگاه:

در شرایط همه گیری و شیوع بیماری کرونا، تا می توانید کمتر به آرایشگاه بروید.

در صورت رفتن به آرایشگاه، ماسک، دستکش و ضد عفونی کننده الكلی به همراه داشته باشید.

از حوله، موبنده، پیش بند، شانه، برس .. شخصی خود استفاده کنید و به هیچ وجه از وسیله های آرایشگاه استفاده نکنید.

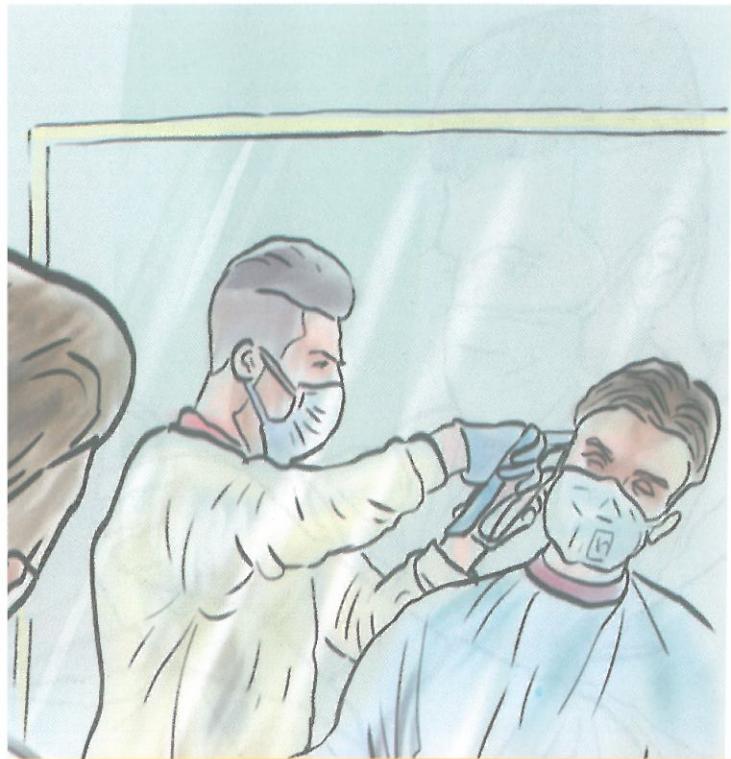
وقتی در آرایشگاه هستید، حتماً ماسک بزنید.

از آرایشگر خود بخواهید حتماً ماسک روی دهان و بینی خود داشته باشد.

در داخل آرایشگاه از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید.

هرگز دست خود را به صورت نزنید.

قبل از ورود به آرایشگاه یا بلا فاصله بعد از ورود و سپس هر نیم ساعت، دست های خود را با آب و صابون بشویید یا با ضد عفونی کننده کلی



که به همراه دارید تمیز کنید.

- ﴿ از آرایشگر خود خواهش کنید بعد از پایان کار شما و برای حفظ سلامتی خود و مشتری های دیگر، دستان خود را با آب و صابون بشوید یا با مواد ضد عفونی کننده ی الکل دار تمیز کند.
- ﴿ در طول مدت حضور در آرایشگاه، فاصله حداقل دو متری را از سایر افراد حفظ کنید.

- ﴿ به سطوح مختلف (صندلی، میز، پیشخوان، دیوار، دستگیره ها و...) دست نزنید.

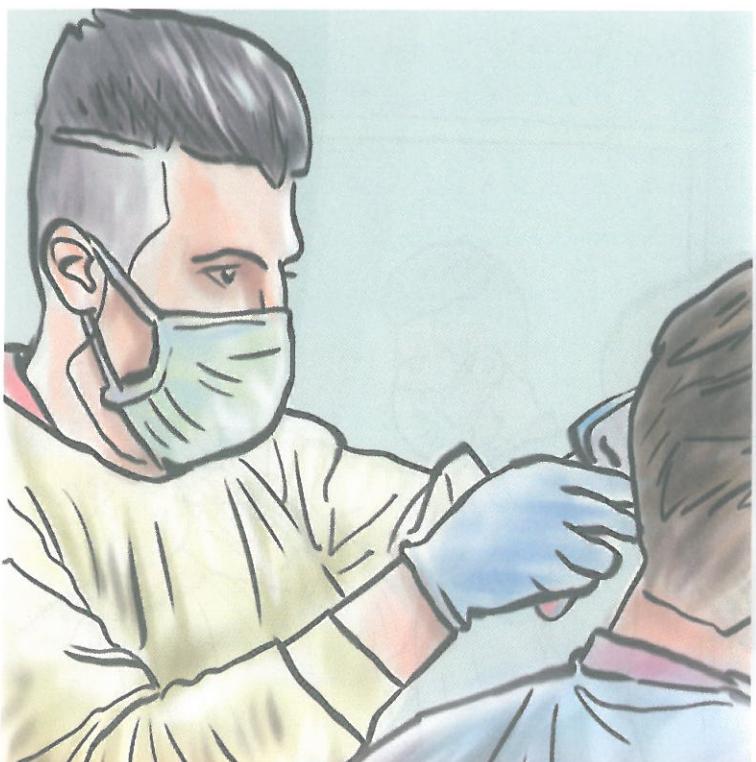
- ﴿ در صورت استفاده از آلبوم های عروسی، مدل مو، رنگ مو مجله ای در آرایشگاه، حتماً از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید و بعد از اتمام کار، دستکش را داخل سطل زباله درب دار بیندازید.

- ﴿ اگر وسایل شخصی نداشتید، از آرایشگر بخواهید قبل از شروع کارش آنها را در حضور شما با مواد الکلی ضد عفونی نماید.

- ﴿ زمان حضورتان در آرایشگاه را به حداقل ممکن برسانید.

- ﴿ از هرگونه تزریق، کاشت ناخن، مژه و... در این مدت خودداری کنید.

دستکش
یکبار مصرف
استفاده
کنید و بعد از
اعمام حیر،
دستکش را
داخل سطل
زیله درب دار
بیندازید



پیشگیری از کووید ۱۹ برای کارگران ادارات:

- ﴿ اگر تب و سرفه دارید، مطلقاً به محل کار نروید.
- ﴿ تا حد امکان بصورت الکترونیک، تلفنی و بدون ملاقات حضوری کار خود را انجام دهید.
- ﴿ حتماً در محل کار از ماسک استفاده نمایید.
- ﴿ هرگز به صورت، بویژه چشم‌ها، بینی و دهان خود دست نزنید.
- ﴿ در محل کار از مواد ضد عفونی کننده و الکل ۷۰ درصد استفاده کنید و این کار را به دیگران نیز پیشنهاد کنید.
- ﴿ در و پنجره‌های محل کار را باز کنید یا از تهویه مناسب محل کار خود اطمینان داشته باشید.
- ﴿ حتماً فاصله ۲ متر را با همکاران و ارباب رجوع رعایت کنید.
- ﴿ نگذارید که ارباب رجوع در محل کار شما تجمع پیدا کند.
- ﴿ مکرراً دست‌های خود را بشویید.
- ﴿ اگر مجبور به خوردن غذا در محل کار شدید، غذا را روی میز کار خود بخورید.
- ﴿ از لیوان و وسایل شخصی استفاده نمایید.
- ﴿ دستمال کاغذی را که در آن عطسه یا سرفه کرده اید بلا فاصله در یک سطله درپوش دار بیندازید و پس از آن دست خود را بشویید.
- ﴿ از لمس اشیا و وسایل مشترک خودداری نمایید.
- ﴿ از گوشی تلفن مشترک استفاده نکنید.



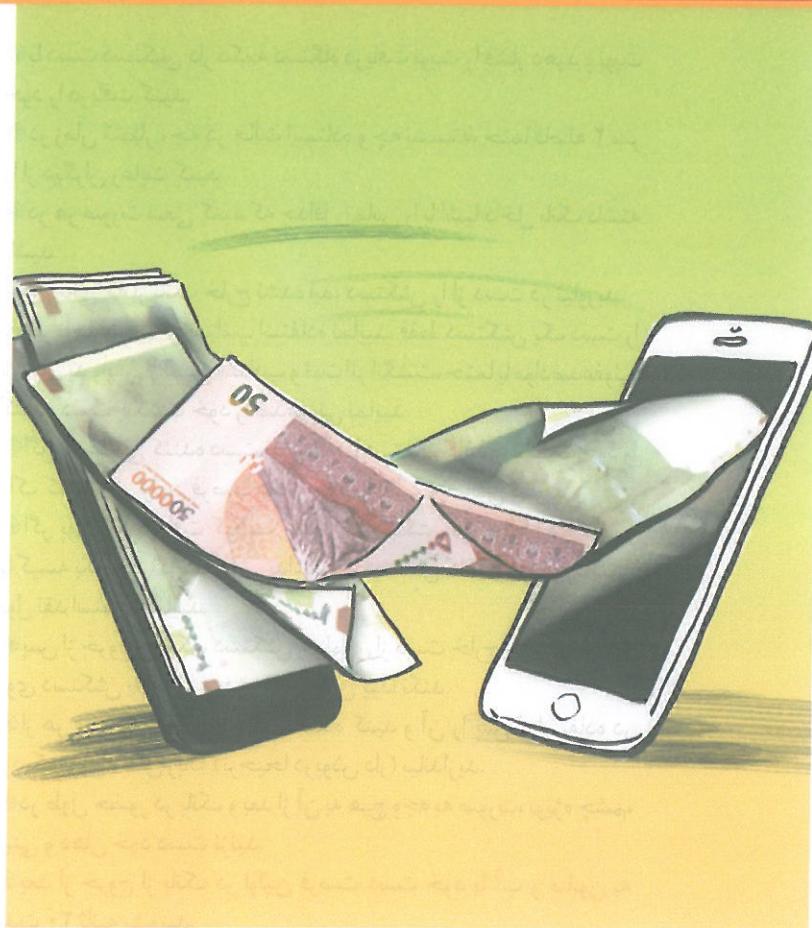
تا حد امکان
فاصله ۲ متر را با
همکاران خود
داشته باشید



از مواد
ضد عفونی
کننده و اکلی
در صد ۷۰
برای
ضد عفونی
کردن سطوح
مختلف را کس
استفاده ننید

پیشگیری از کووید ۱۹ در تاکسی ها و راننده های تاکسی:

- ❖ در صورت داشتن تب و سرفه با تاکسی کار نکنید.
- ❖ حتما ماسک بزنید.
- ❖ هرگز به صورت، بویژه چشم ها، بینی و دهان خود دست نزنید.
- ❖ از مواد ضد عفونی کننده و الک ۷۰ درصد برای ضد عفونی کردن مکرر سطوح مختلف و سطوح پر تماس تاکسی استفاده کنید.
- ❖ تا می توانید از تمام ظرفیت خودرو برای سوار کردن مسافر استفاده نکنید تا بتوان فاصله گذاری را در تاکسی نیز رعایت کرد.
- ❖ دستمال کاغذی را در دسترس سرنشیان بگذارید.
- ❖ سطل زباله کوچک درب دار را برای دور ریختن دستمال کاغذی استفاده شده در دسترس سرنشیان بگذارید.
- ❖ ضد عفونی کننده دست را در تاکسی در دسترس سرنشیان بگذارید.
- ❖ تا حد امکان از گرفتن اسکناس و سکه و تحويل آن به مشتری خودداری کنید.
- ❖ دسته های خود را مکرر بشویید یا با محلول های ضد عفونی کننده تمیز کنید.



بیشگیری از کووید ۱۹ در مراجعه به بانک:

- ✿ تا می توانید به بانک مراجعه نکنید. کارهای بانکی را تا حد امکان در خانه با اینترنت یا گوشی تلفن همراه انجام دهید.
- ✿ بیرون از خانه حتما ماسک بزنید.
- ✿ اگر برای رفتن به بانک از خانه بیرون می روید، حتما دستکش یکبار مصرف و مواد ضد عفونی کننده دست به همراه ببرید.
- ✿ قبل ورود به بانک دستکش را بپوشید و سپس با دست دستکش دار درب ورود را باز کنید.

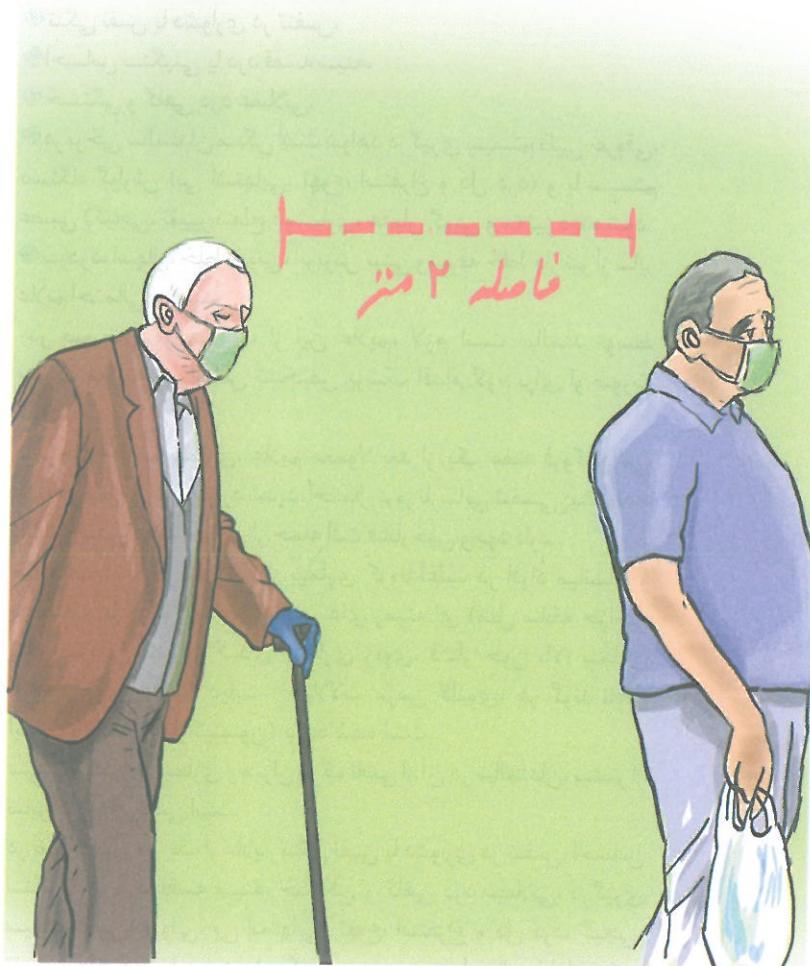
بعد از نیاز خود
اماکن به
بانک هما راجع نمی شد
و خود را باندی
رات حد امکان به
برنامه باندی
نهاد شده بروی
لوش خود را
انجام دهد

- ﴿ با دست دستکش دار دکمه دستگاه دریافت نوبت را فشار دهید و نوبت خود را دریافت کنید. ﴾
- ﴿ در زمان انتظار، چه در حالت ایستاده و چه نشسته، حتماً فاصله ۲ متر را از دیگران رعایت کنید. ﴾
- ﴿ در هر صورت سعی کنید که حداقل تماس را با اشیا داخل بانک داشته باشید. ﴾
- ﴿ تا زمانی که از بانک خارج نشده اید، دستکش را از دست در نیاورید. اگر ناچار شدید از استامپ استفاده نمایید، فقط دستکش یک دست را در بیاورید و پس از لمس استامپ و ثبت اثر انگشت، حتماً با مواد ضدغونی کننده دست انگشت خود را ضدغونی نمایید. ﴾
- ﴿ اگر ضدغونی کننده دست نداشtid، با دستمال کاغذی انگشت خود را پاک کنید و در اولین فرصت دست خود را با آب و صابون بشویید. اگر پول نقد دریافت کردید، با دست دستکش دار پول را در کیف و یا کیسه بگذارید. اگر دستکش نداشtid از دستمال کاغذی برای برداشتن پول نقد استفاده نمایید. ﴾
- ﴿ پس از خروج از بانک، دستکش را طوری از دست خارج کنید که سطح روی دستکش با دست و بدن شما تماس پیدا نکند. ﴾
- ﴿ از هر دستکش فقط یک بار استفاده کنید و آن را پس از استفاده در نزدیک ترین سطل زباله (ترجیحاً در پوش دار) بیاندازید. ﴾
- ﴿ در طول حضور در بانک و بعد از آن به هیچ وجه به صورت، بویشه چشم، بینی و دهان خود دست نزنید. ﴾
- ﴿ بعد از خروج از بانک در اولین فرصت دست خود با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید. ﴾

مراقبت گوید ۱۹ در سالماندان

سالماندان می توانند عالیم بیماری را با درجهات و شدت های مختلفی نشان دهند.

سالماندان در مقایسه با جوانان و میانسالان آسیب پذیرتر بوده و در رویارویی با مشکلات سلامتی اغلب ضعیف نر هستند. باید به یاد داشت که عالیم و نشانه های بیماری در سالماندان می توانند با گروه های سنی دیگر متفاوت و کاملاً غیر اختصاصی باشد.



علایم شایع و اقدامات کلزم

در اغلب سالمندان، تب اولین نشانه بیماری است و در حدود نیمی از آنها تب بالا دیده می شود. اما باید توجه داشت که در حدود یک چهارم سالمندان هم، تب گزارش نشده است. این حالت در سالمندان، با توجه به

نقص نسبی سیستم ایمنی، محتمل تر است.

سایر علایم شایع بیماری در سالمندان عبارتند از:

سرفه،

﴿ تنگی نفس یا دشواری در تنفس،

﴿ احساس سنجینی یا درد قفسه سینه،

﴿ خستگی و گاهی درد عضلانی.

﴿ در برخی سالمندان ممکن است شواهد در گیری سیستم قلبی-عروقی،
دستگاه گوارش (بی اشتہایی، تهوع، استفراغ و دل درد) و یا سیستم
عصبی (گیجی، تغییر سطح هوشیاری، هذیان گویی و ...) نیز دیده شود.
﴿ سردرد، اسهال، خلط خونی، آبریزش بینی و سرفه خلط دار نیز از سایر
علایم احتمالی هستند.

در صورت بروز هر یک از این علایم، لازم است سالمند توسط
پزشک معاینه و براساس تشخیص پزشک اقدام لازم برای او صورت
گیرد.

در مرحله خفیف بیماری، علایم معمولاً بعد از یک هفته فروکش می
کند، در صورتی که در موارد شدید، احتمال بروز نارسایی تنفسی پیشوند،
ناپایدار شدن علایم حیاتی از جمله افت فشارخون وجود دارد.

موارد منجر به مرگ ناشی از بیماری کرونا اغلب در افراد میانسال و
سالمند و یا افراد با سابقه بیماری های زمینه ای (مثل سابقه جراحی
برای سرطان، سیروز کبدی، بیماری ریبوی، فشار خون بالا، بیماری
عروق کرونری قلب، دیابت، اختلالات مژمن کلیوی، هر گونه نقص
ایمنی و بیماری پارکینسون) دیده شده است.

سرعت پیشرفت بیماری و میزان مرگ ناشی از آن در سالمندان، بیشتر از
سایر گروههای سنی است.

در صورت بروز هر یک از علایم تنگی نفس یا دشواری در تنفس، احساس
سنگینی یا درد قفسه سینه، خستگی و گاهی درد عضلانی، در گیری
سیستم قلبی-عروقی، بی اشتہایی، تهوع، استفراغ و دل درد، گیجی،
تغییر سطح هوشیاری، هذیان گویی و ... سردرد، اسهال، خلط خونی،
آبریزش بینی و سرفه خلط دار، سالمند مشکوک را با رعایت نکات زیر در
اتفاقی جداگانه ایزوله کنند:

﴿ همه احتیاط های لازم در تماس با سالمند و احتمال عطسه و سرفه او
در نظر گرفته شود.

﴿ وضعیت فرد سالمند به پزشک اطلاع داده شود.

﴿ سالمند توسط پزشک ویزیت و براساس دستور پزشک اقدام بعدی
انجام شود.

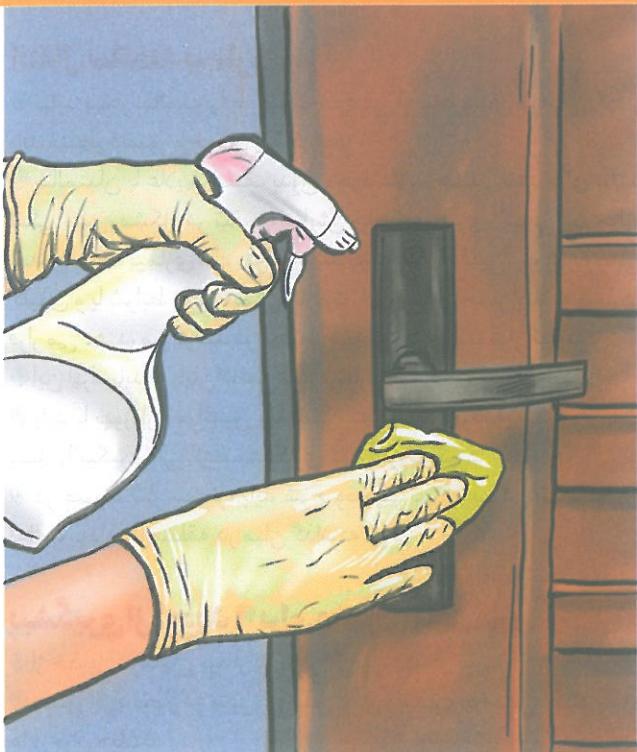
انتقال سالم‌مند بیمار به منزل

- ❶ نباید بیمار سالم‌مند را با رضایت شخصی از بیمارستان مرخص کرد و باید منتظر دستور ترخیص پزشک بود.
- ❷ سالم‌مندان با عالیم خفیف بدون وجود عالیم هشدار دهنده ای مانند تنگی نفس، مشکل در تنفس، افزایش خلط، خونریزی، گیجی، بی حالی و بدون سابقه بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی، ریوی، نارسایی کلیوی و یا شرایط نقص اینمی که فرد را در معرض خطر ابتلاء به بیماری قرار می دهدن، می توانند در محیط خانه مورد مراقبت قرار گیرند.
- ❸ این افراد باید تا پایان قطعی سیر بیماری همیشه ماسک بزنند.
- ❹ باید با بهورزان / مراقبین بهداشتی که براساس برنامه زمانی وضعیت بیمار را پیگیری می کنند، همکاری لازم صورت گیرد.
- ❺ در صورت نیاز بیشتر، باید شرح وضعیت روزانه بیمار باید با بهورزان / مراقب بهداشت منطقه در میان گذاشته شود.

پیشگیری از کووید ۱۹ برای مدیران محل کار:

- ❶ از حضور کارمندان بیمار در محل کار پیشگیری شود.
- ❷ حضور افراد بیمار در محل کار، پس از دوره بیماری براساس دستور عمل های صادره باشد.
- ❸ همه کارمندان باید در محل کار ماسک بزنند.
- ❹ سیاست های مدیر باید انعطاف پذیر و در راستای جلوگیری از گسترش بیماری باشد.
- ❺ تا حد امکان، شرایط دورکاری و کار در خانه برای پرسنل فراهم گردد.
- ❻ اتاق کارمندانی که به بیماری مبتلا شده اند را کاملاً ضدغوفونی و گندزدایی کنید.
- ❼ کارمندانی که هنگام رسیدن به محل کار یا حین کار دچار عالیم بیماری (از قبیل سرفه، تنگی نفس، تب) می شوند، از سایر کارمندان جدا شده و فوراً به منزل بازگردند.
- ❽ دستمال کاغذی به مقدار کافی در دسترس کارمندان و ارباب رجوع باشد.

- ❾ سطل زباله در پوش دار برای به دور انداختن دستمال کاغذی و دستکش یک بار مصرف استفاده شده در همه اتاق ها و راهروها وجود داشته باشد.
- ❿ در همه اتاق های کار و راهروها، محلول های ضدغوفونی کننده در



نظافت محیط کار به خوبی انجام شود

دسترس کارمندان و ارباب رجوع قرار داده شود.

﴿ دستمال کاغذی، محلول ضدغوفونی کننده و صابون کافی در همه سرویس های بهداشتی به اندازه کافی تامین شود.

﴿ پوسترهای «بهداشت و شستشوی دست» «بهداشت تنفسی» و همچنین «ماندن در منزل در صورت بروز علایم» را در محل کار و مکان های در معرض دید نصب شود.

﴿ نظافت محیط کار به خوبی انجام شود.

﴿ تمام محل های با تماس مکرر هستند مانند پیش خوان ها و دستگیره های در، مکرر ضدغوفونی شوند. برای ضدغوفونی از محلول های کلر با غلط مناسب (که به آسانی با واپتکس قابل تهیه است) استفاده شود.

﴿ تا حد ممکن از ماموریت پرهیز شود و در صورت ضرورت ماموریت، همه ملاحظات محافظتی و بهداشتی رعایت شود.

﴿ در صورت وجود علایم بیماری تنفسی، از انجام سفر خودداری شود. در صورت بروز علایم بیماری حین سفر، ضمن آگاهی دادن به مدیر،



مشاوره و دریافت خدمات تلفنی و در صورت نیاز حضوری مدنظر قرار گیرد.

کارمندانی که خود بیمار نیستند و علایمی نیز ندارند، اما با بیمار تماس نزدیک داشته‌اند، قبل از رفتن به محل کار، ارزیابی سلامت خود را به طور کامل انجام دهند تا در صورت وجود بیماری، در محل کار حاضر نشوند.
در صورت تایید ابتلای هر یک از کارمندان، مدیر در کوتاه ترین فاصله زمانی اقدامات لازم برای ارزیابی سلامت همکارانی را که با او در تماس نزدیک بوده اند را انجام دهد.

پیشگیری و مراقبت کووید ۱۹ در بیماران قلبی و عروقی

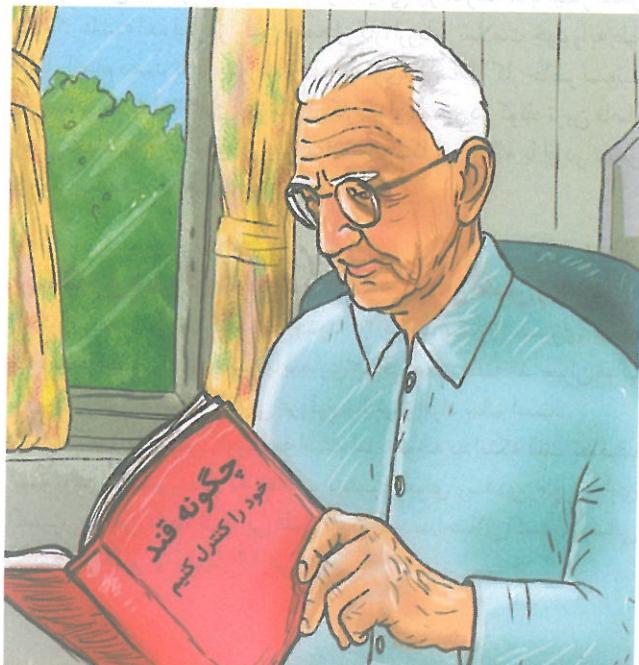
گزارش‌ها نشان می‌دهد که حدود ۴۰ درصد بیماران بستری کووید ۱۹، سابقه بیماری‌های قلبی یا بیماری عروقی مغز داشته‌اند. میزان مرگ و میر کووید ۱۹ بیماران قلبی عروقی بیشتر از افراد سالم است.
هدف اصلی ویروس کرونا ریه است. اما با توجه به اینکه قلب تضعیف شده بیماران قلبی، نیاز به فعالیت بیشتری برای رساندن خون حاوی اکسیژن به بدن دارد، نارسایی قلبی باعث تشدید اختلال اکسیژن رسانی در بیماران قلبی با کووید ۱۹ می‌شود.

- ﴿ این ویروس مانند سایر ویروس‌ها می‌تواند فرد را در معرض ناپایداری پلاک‌های عروقی (تجمع چربی در دیواره عروق) قرار داده و احتمال حمله‌های قلبی را افزایش دهد.
- ﴿ همچنین، سیستم ایمنی در بیماری‌های مزمن تضعیف می‌شود و شرایط برای پیشرفت بیماری هموارتر می‌گردد.
- ﴿ کلیه موارد پیشگیری از بیماری کرونا در این گروه از بیماران نیز باید با دقیقت هر چه تمام تر رعایت شود.
- ﴿ بیماران قلبی عروقی باید تا بهبودی کامل و با نظر پزشک معالج از حضور در محل کار یا تحصیل خودداری کنند.
- ﴿ بیماران قلبی و عروقی باید واکسن‌های مربوطه، مانند واکسن انفلوانزا و واکسن‌های لازم برای پنومونی باکتریایی را با نظر پزشک خود دریافت کنند.

مراقبت کووید ۱۹ در بیماران دیابتی:

- ﴿ بیماران دیابتی در صورت ابتلای به کووید ۱۹ در معرض خطر بیشتری قرار دارند.
- ﴿ میزان بسترهای در بیمارستان و مرگ کووید ۱۹ در بیماران دیابتی بیشتر از افراد عادی است.

خند خول
خور را ب رخت
کشل نمید. اگر
از راه راهی
خواهی
کاهنده خند
یا انسولین
استفاده
نمی‌نمید.
آن‌ها را
مرتبه مصرف
نمی‌نمید



- ❶ مانند سایر افراد با سابقه بیماری های مزمن، رعایت شدید تر اصول پیشگیری (نرفتن به محل های شلوغ، شستن مداوم دست ها، دست نزدن به چشم ها، دهان و بینی، ماسک زدن بیرون خانه ...) در بیماران دیابتی نیاز به دقق و تاکید بیشتری دارد.
- ❷ بیماران دیابتی باید نسبت به بروز هرگونه علایم از قبیل تب با درجه بالا، سرفه های خشک و تنگی نفس، حساس بوده و در صورت بروز هر گونه علایم با پزشک خود تماس بگیرند.
- ❸ میزان پیشرفت بیماری کووید ۱۹ در بیماران دیابتی به عوامل متعددی همچون کنترل قند خون، مدت زمان دیابت، وجود سایر بیماری های همزمان مثل بیماری های قلبی، کلیوی، و سکته مغزی مرتبط است.
- ❹ قابل کنترل ترین عامل خطر در این گروه، کنترل سطح قند خون با مصرف منظم داروها می باشد.
- ❺ قند خون خود را با دقق کنترل کنید. اگر از داروهای خوارکی کاهنده قند یا انسولین استفاده می کنید، آن ها را مرتب مصرف کنید.
- ❻ احتمال مشکل در تنظیم قند خون هم زمان با بیماری کووید ۱۹ وجود دارد. اگر قند خون شما با داروها کنترل نمی شود با پزشک خود تماس بگیرید.
- ❼ ضروری است در رابطه با تزریق واکسن های لازم (انفلوآنزا و پنومونی باکتریایی) با پزشک خود مشورت کنید.

پیشگیری و مراقبت کووید ۱۹ در افراد مبتلا به سرطان:

- ❶ ابتلای به بیماری کووید ۱۹ در بیماران سرطانی می تواند سبب ایجاد مخاطرات زیادی برای سلامت او شود.
- ❷ بستری در بیمارستان و مرگ با کووید ۱۹ در بیماران سرطانی بیشتر از پیامدهای کووید ۱۹ در افراد عادی است.

بیماران سرطانی باید با دقق به نکات زیر توجه داشته باشند

- ❶ تا می توانند از خانه خارج نشوند.
- ❷ تا جایی که ممکن است، انجام کارهای بیرون از خانه را به دیگران واگذار کنند.
- ❸ فقط با ماسک از خانه بیرون بروند.

- ﴿ از تماس با افراد بیمار خودداری کنند. در صورت وجود فرد بیمار در خانه، ایزوله کردن بیمار و نیز ایزوله کردن خود را به دقت مورد توجه قرار دهند. ﴾
- ﴿ دستهای خود را مرتب با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشویند. ﴾
- ﴿ در هنگام سرفه و عطسه خود و دیگران جلوی دهان خود را با دستمال یا آستین ناحیه داخلی آرنج بگیرند. ﴾
- ﴿ دستمالی که در آن عطسه یا سرفه کرده‌اند را در سطل درپوش‌دار بیاندازند. ﴾
- ﴿ سطوح و وسایلی که مرتبا در معرض تماس هستند را ضدعفونی کنند. ﴾
- ﴿ در صورت شیمی درمانی یا مصرف داروهای ضعیف کننده سیستم ایمنی، نسبت به عالیم خود حساس و دقیق باشند. برخی از این درمان‌ها باعث می‌شود که در صورت ابتلا به هرگونه بیماری، سرعت پیشرفت آن بیماری شدت یابد. ﴾
- ﴿ در صورت تب و یا بروز سایر عالیم مرتبط با بیماری کرونا به پزشک خود اطلاع دهند. ﴾
- ﴿ با توجه به نزدیک شدن فصل انفلوآنزا، برای تزریق واکسن آنفلوآنزا از پزشک خود راهنمایی بگیرند. ﴾
- ﴿ در صورت ابتلا به انفلوآنزا، ادامه درمان‌های خود را صرفا با نظر پزشک مربوطه پیگیری کنند. ﴾

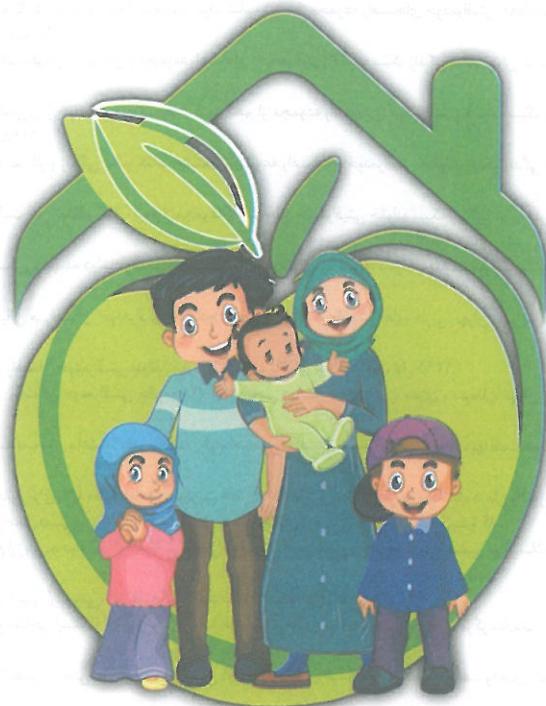
منابع

- محتوی آموزشی مرکز سلامت محیط و کار، آبان ۱۳۹۸. محتوای آموزشی مرکز مدیریت بیماری های غیرواگیر، آبان ۱۳۹۸.
- محتوی آموزشی دفتر بهبود تغذیه جامعه، آبان ۱۳۹۸. محتوای آموزشی واحد مدیریت کاهش خطر بلایا، آبان ۱۳۹۸.
- دکتر کیاسالار م و همکاران، تغذیه سالم، کتاب دوم از مجموعه راهنمای خودمراقبتی خانواده سبک زندگی سالم، تهران، انتشارات پارسای ۱۳۹۸.
- دکتر کیاسالار م و همکاران، استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد، کتاب ششم از مجموعه راهنمای خودمراقبتی خانواده سبک زندگی سالم، تهران، انتشارات پارسای سلامت، ۱۳۹۸.
- دکتر کیاسالار م و همکاران، بهداشت فردی، کتاب اول از مجموعه راهنمای خودمراقبتی خانواده سبک زندگی سالم، تهران، انتشارات پارسای سلامت، ۱۳۹۸.
- دکتر کیاسالار م و همکاران، پیشگیری از حادث و مدیریت بلاایا کتاب دهم از مجموعه راهنمای خودمراقبتی خانواده سبک زندگی سالم، تهران، انتشارات پارسای سلامت، ۱۳۹۸.
- دکتر کیاسالار م و همکاران، محیط کار و زندگی سالم، کتاب هشتم از مجموعه راهنمای خودمراقبتی خانواده سبک زندگی سالم، تهران، انتشارات پارسای سلامت، ۱۳۹۸.
- دکتر کیاسالار م و همکاران، فعالیت بدنی منظم، کتاب سوم از مجموعه راهنمای خودمراقبتی خانواده سبک زندگی سالم، تهران، انتشارات پارسای سلامت، ۱۳۹۸.
- دکتر زهرا عبدالهی، دکتر مینا مینایی، سپیده دولتی، رهنماهای غذایی ایران، دفتر بهبود تغذیه، معاونت بهداشت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، سال ۱۳۹۸.
- شریفی ن، دکتر کیاسالار م، دانایی م، راهنمای خودمراقبتی خانواده(۱) خودمراقبتی در ناخوشی های جزیی، تهران، نشر پارسای سلامت، چاپ نهم، ۱۳۹۵.
- دکتر احمدزاده اصل م و همکاران، راهنمای خودمراقبتی جوانان، تهران، انتشارات پارسای سلامت، چاپ اول ۱۳۹۵.
- شریفی ن، دانایی م و همکاران، راهنمای خودمراقبتی خانواده (۲) خطرستجو در سکته های قلبی، مغزی و سرطان، تهران، نشر پارسای سلامت، چاپ دوم ۱۳۹۵.
- راهنمای اصول خودمراقبتی در سلامت روان و اعتیاد، دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتماد، معاونت بهداشت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پژوهشکی، سال ۱۳۹۶.
- بسته ارزیابی و آموزش آمادگی خانوار برای بلاایا «DART»، دفتر مدیریت خطر بلاایا، معاونت بهداشت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پژوهشکی.
- دکتر الهاجیاری ت، راهنمای جامع حمل دستی بار، الزامات، دستورالعمل و رهنماهای تخصصی مرکز سلامت محیط و کار.
- دکتر الهاجیاری ت، راهنمای جامع ارزیابی محیط کار از دیدگاه ارگونومی، الزامات، دستورالعمل و رهنماهای تخصصی مرکز سلامت محیط و کار، ۱۳۹۰.
- ترجمه، داوری او همکاران، نکات بازیبینی ارگونومی، زیر نظر دکتر مجید معتمدزاده، انتشارات فن آوران، ۱۳۹۳.
- دکتر الهاجیاری ت، راهنمای جامع طراحی ایستگاه کار ارگونومیکی، الزامات، دستورالعمل و رهنماهای تخصصی مرکز سلامت محیط و کار، ۱۳۹۰.
- دکتر صادقی نائینی ح، راهنمای کاهش ناراحتی های اسکلتی عضلانی در کارهای اداری الزامات، دستورالعمل و رهنماهای تخصصی مرکز سلامت محیط و کار.
- تدبیری حفظ سلامتی در دوران سالمندی برایه آموزه های طب ایرانی، تهران، انتشارات المعی، ۱۳۹۷.
- گروهی از اسناد، مخصوصاً و بزشکان طب ایرانی، درس نامه طب ایرانی مبتنی بر شواهد، تهران، ایرانیان طب، چاپ اول ۱۳۹۶.
- گروه مولفین، درمان ساده بیماری های شایع با روکرد طب ایرانی، تهران، انتشارات المعی، چاپ اول ۱۳۹۶.
- زندگی با ناشاط و امید بر اساس آموزه های طب سنتی ایران، تهران، انتشارات المعی، ۱۳۹۶.

- Jaladat AM, Nimrouzi M, Karimi M, Hashemi M, Falah M, Attarzadeh F. Massage therapy in Iranian traditional medicine. *Rehabilitation Medicine*. 2008;1(3).

- Zarvandi M, Bahrami Taghanaki H, Noras M. Preventing Methods of Air Pollution Effects on humans on the basis of Traditional Iranian Medicine, *Review Study*. *jiitm*. 2017; 7 (4):451-455

- Siahposh M, Ebadiani M, Shah Hoseini G, Esfehani M, Nikbakhtnasrabadi A, Dadgostar H. Classification of sports in Iranian Traditional Medicine. *jiitm*. 2012; 3 (2):200-204



یک هرخانه پایگاه سلامت

سلامت برای همه، توسط همه