

یک عمر سلامت، با خود مراقبتی

هفته سلامت
۱ تا ۷ اردیبهشت ۱۳۹۳

خود مراقبتی در معنای وسیع‌تر به مراقبت از خود در حیطه‌های جسمی (پیاده‌روی، غذای سالم)، روانی-عاطفی (مهارت‌های زندگی)، اجتماعی (انجام فعالیت‌های مفرح اجتماعی) و معنوی (انس با معنویت) است

روز جهانی بهداشت در تاریخ ۷ آوریل هر سال به مناسبت سالگرد تاسیس سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۴۸ جشن گرفته می شود. از سوی این سازمان هر سال یک عنوان که بیانگر بر جسته ترین اولویت در عرصه بهداشت عمومی می باشد؛ انتخاب می شود. این روز فرصتی را برای افراد جامعه جهت مشارکت در فعالیت هایی که منجر به بهبود سلامت می شود فراهم می سازد.

به علت اهمیت موضوع سلامت مردم جامعه، روز جهانی بهداشت در کشور ایران به مدت یک هفته با عنوان **هفته سلامت** برگزار می شود و هر سال یک شعار محوری برای این هفته در نظر گرفته می شود.

بر این اساس هفته سلامت در ایران امسال با شعار محوری **"یک عمر سلامت با خود مراقبتی"** از ۱ تا ۷ اردیبهشت ماه برگزار می شود.

بی شک " هفته سلامت " فرصت مغتنمی است تا با بیان اهمیت و جایگاه بسیار مهم و سهم آن در تحقق توسعه پایدار، بر مشارکت مردم و همراهی مجموعه نهادهای دولتی و غیر دولتی تأکید شود.

در این برهه به بیان سلامت و خود مراقبتی و ضرورت توانمند سازی افراد در این حوزه و نکات مهمی که باید در این راستا رعایت گردد، پرداخته شده است.

مهندس زرین رادیه

سلامت امروزه دیگر تنها یک وضعیت ایده آل تلقی نمی شود بلکه راهی است پویا با درجات نامتناهی و ابعاد گسترده که از نیازهای اولیه جسمانی و فیزیولوژیک آغاز شده و تا والاترین ابعاد خودشکوفایی و رشد و تعالی روحی و معنوی را در بر می گیرد. رشد و تکامل در چنین مسیری حضوری مسئولانه، آگاهانه و پرتلاش را می طلبد.

هر انسانی، به طور ذاتی توان و استعداد مراقبت از خود را داراست و این گوهری است که ذات اقدس باری تعالی در وجود وی به ودیعت نهاده است. پروردن این جزء بعضاً فراموش شده خدمات سلامت در حد کمال، یکی از وظایف و رسالت های اصلی نظام سلامت است.

خود مراقبتی: بیدار کردن توانایی بالقوه افراد برای مراقبت به هنگام مواجهه با (با توجه به مدل ارتقای سلامت فرد محور Romeder et al 1990) یک مشکل بهداشتی و برای حفظ و ارتقای سلامت، 5 منبع اصلی در دسترس اشخاص است که شامل خود شخص، دیگر افراد عادی، متخصصین، اطلاعات موجود و محیط می باشد. مراقبت از خود به معنای عملی است که در آن شخص از خود به عنوان یک منبع استفاده و به طور مستقل از دیگران از سلامت خودش مراقبت می کند

خودمراقبتی شامل اعمالی است آموخته شده، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام می دهند تا تندرست بمانند، از سلامت خوب ذهنی و جسمی خود نگهداری کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری یا حوادث پیشگیری کنند، ناخوشی ها و وضعیت های مزمن را مراقبت کنند و نیز از سلامت و عافیتشان بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان نگهداری کنند.

به نظر می رسد که خود مراقبتی حیطه های زیر را در بر می گیرد: ارتقای سلامت، اصلاح شیوه زندگی، پیشگیری از بیماری، ارزیابی علایم، حفظ سلامت، درمان بیماری و توان بخشی. خودمراقبتی جایگزین مراقبت تخصصی و سازمانی نیست بلکه مکمل آن و یکی از عوامل

تعیین کننده میزان و چگونگی استفاده از آن است.

مراقبت از خود راهی است که به وسیله آن افراد تلاش می کنند که از بیماری و ناتوانی پیشگیری کنند و سلامت خود را ارتقا بخشند و یکی از مفاهیم اصلی است که به وسیله آن روی رفتار سالم مثبت تأکید می شود.

هدف خود مراقبتی باید گسترش یک سیستم مراقبت از سلامت کارا تر یعنی سیستمی که مبتنی بر بهره برداری کاملتر از تمام اجزا و توانایی ها و درگیری دینامیک و تعاملی گیرنده و ارایه کننده خدمت است، باشد.

در چند دهه اخیر با تغییر دیدگاه از درمان به مراقبت، تأکید روز افزونی بر نقش بیماران و توانمندسازی آنان در کنترل وضعیتشان صورت گرفته است. یک اولویت مهم در این خصوص حصول اطمینان از این است که بیماران مبتلا به بیماری های مزمن از دانش و مهارت های لازم برای مواجهه با وضعیتشان برخوردارند. به همین منظور برنامه های مختلفی در سطح جهان ایجاد و به مرحله آزمایش گذاشته شده است.

با توجه به برنامه های اقدام هفتگی، عناوین مختلفی ارایه میشوند مانند ورزش (4 هفته)،

مثبت اندیشیدن (1 هفته)، تغذیه (4 هفته)، تکنیک های آرامش (2 هفته) و حل مشکلات (5 هفته)

در واقع، داشتن یک برنامه جامع خودمراقبتی، در ارتباط با چگونگی رفتار ما با بدن، ذهن و روح و روانمان است. با چنین برنامه ای میتوانیم گامهای کوچکی برای کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگیمان برداریم.

چگونه از خودمان مراقبت کنیم/یک عمر سلامت با خود مراقبتی

اما برای خودمراقبتی باید به چه نکاتی توجه کرد:

• توجه به وزن خود و نگه داشتن آن در محدوده مناسب ($BMI=18.8-24.9$)

• آشنایی با تغذیه سالم و پیروی از رژیم غذایی صحیح

- توجه به اهمیت فعالیت بدنی و نقش آن در سلامت افراد
- توجه به مضرات دخانیات و اقدام جهت ترک سیگار
- آگاهی از تأثیر استرس بر سلامتی و اهمیت کنترل آن
- توجه به نقش خواب در سلامت جسمی و روانی و آگاهی از بهداشت خواب
- آشنایی با علائم و نشانه های افسردگی
- آشنایی با علائم و نشانه های اضطراب
- آشنایی با راه های تقویت حافظه
- توجه به سلامت قلب و عروق و آشنایی با عوامل خطر بیماری های قلبی و عروقی
- توجه به عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان و آشنایی با راه های پیشگیری از آن
- توجه به عوامل خطر ابتلا به آرتروز و کمردرد و آشنایی با راه های پیشگیری از آن
- آشنایی با سرطان های شایع و عوامل خطر و راه های پیشگیری از آن ها

یک عمر سلامت، با خود مراقبتی؛ هفته سلامت ۹۳

- شما در برابر سلامت خود، خانواده و جامعه چه مسوولیتی دارید؟
- با رعایت این توصیه ها از سلامت خود و اعضای خانواده تان، مراقبت کنید:
- سعی کنید از انواع غلات سبوسدار نظیر نان سنگک یا بیسکویت های سبوسدار استفاده کنید.
 - از حبوبات بعنوان منابع غنی از فیبر های محلول استفاده کنید.
 - مصرف مواد نشاسته ای با روغن زیاد مانند سیب زمینی سرخ شده را به حداقل برسانید.
 - سبزیجات خام یا پخته را هر روز مصرف کنید.
 - سبزی ها را با مقدار خیلی کم آب بپزید و حتی الامکان از سرخ کردن آنها بپرهیزید.
 - برای سالادها از سس کم چرب یا بدون چربی و یا روغن زیتون به همراه سرکه استفاده نمایید.

- به جای آبمیوه، میوه تازه را که فیبر بیشتری دارد انتخاب کنید.
- میوه‌ها و یا آبمیوه‌ها را بدون افزودن شکر مصرف کنید.
- از مرکبات نظیر پرتقال، گریپ‌فروت و نارنگی در رژیم روزانه خود بگنجانید.
- شیر یا ماست کم‌چرب و یا بدون چربی را انتخاب کنید.
- از ماست میوه‌ای کم‌چرب یا بدون چربی با شیرین کننده‌های کم‌کالری استفاده کنید.
- از ماست کم‌چرب بعنوان خامه در غذاها و یا بجای سس مایونز در سالاد استفاده کنید.
- بیشتر از مرغ و ماهی بجای گوشت قرمز استفاده کنید.
- پوست مرغ را قبل از پخت جدا کنید.
- چربی‌های گوشت قرمز را قبل از پخت کاملاً جدا کنید.
- روش‌هایی چون بخارپز کردن، کبابی کردن و تفت دادن را بجای سرخ کردن و افزودن روغن انتخاب کنید.
- از پنیر کم‌چرب بجای خامه‌ای استفاده کنید.
- تخم‌مرغ را با روغن خیلی کم درست کنید و حتی‌الامکان آنرا آب‌پز نمایید.
- بدلیل خواص مفید سویا جایگاه ویژه‌ای برای آن در رژیم غذایی خود قایل شوید.
- مقدار کمی از انواع آجیل بی نمک را بدلیل چربی‌های مفید آن در رژیم روزانه خود بگنجانید.
- مصرف چربی اشباع را محدود کنید. این نوع چربی در گوشت قرمز و فرآورده‌های حیوانی نظیر کره و پنیر یافت می‌شود.
- به جای روغن جامد، از روغن‌های مایع استفاده کنید. از بین روغن‌های مایع، روغن زیتون از ارزش غذایی ویژه‌ای برخوردار است. سعی کنید هر روز از این روغن در سالاد خود استفاده نمایید.
- از شیرینی‌ها کمتر استفاده کنید چرا که حاوی مقادیر فراوانی روغن و شکر هستند.
- چنانچه عادت به مصرف شیرینی دارید، آنرا جزئی از برنامه غذایی روزانه محاسبه کنید، نه اینکه به برنامه غذایی اضافه کنید.

. بسیاری از مبتلایان به دیابت امروز، کودکانی هستند که والدین شان در خودمراقبتی از خود و فرزندانشان کوتاهی کرده اند. با اقدامات زیر می توانید از چاقی کودک تان و در نتیجه از دیابت او پیشگیری کنید:

. کودکان نیاز به غذای کافی برای رشد دارند ولی کالری اضافی و فقدان تحرک بدنی می تواند آن ها را به سویی اضافه وزن سوق دهد.

. رفتار والدین چاق که وعده و مقدار غذای بالایی در طول روز مصرف می کنند باعث چاقی کودک می شود.

. تماشای زیاد تلویزیون باعث تحریک اشتهای کودک و خوردن بیش از اندازه مواد غذایی پر کالری می شود.

. تماشای تلویزیون فعالیت بدنی کودک را کاهش می دهد و نمی توانند مقدار کالری جذب شده را بسوزانند.

. به منظور پیشگیری از چاقی کودکان، می بایست خوردن میوه، مغزها و آب میوه های طبیعی را جایگزین تنقلات و نوشیدنی های صنعتی نمود.

. به کودک غذاهای سالم و میان وعده های سالم که در آشپزخانه خودتان موجود هستند، مانند میوه بدهید.

. به هنگام طبخ غذا از مواد و محتویات کم کالری مثل پنیر کم چرب یا شیر بدون چربی استفاده کنید.

. از غذا برای تشویق یا تنبیه استفاده نکنید.

. زمان استفاده از بازی های کامپیوتری و ویدئویی و تماشای تلویزیون را محدود نمایید و کودکان را به داشتن فعالیت های فیزیکی تشویق نمایید

. به فرزندتان کمک نمایید تا عادت های غذایی صحیح داشته باشد. تغییرات را به آرامی اعمال نمایید به عنوان مثال، شیر کم چرب را جایگزین شیر پر چرب نمایید.

. الگوی خوبی برای فرزندانتان باشید. جلوی تلویزیون به جای چیپس خوردن یک پرتقال پوست بکنید. به جای قند، کشمش بخورید و به جای آسانسور از پله استفاده کنید تا او هم از شما عادات خوب را بیاموزد.

. هر بار که به همراه فرزندتان به سوپرمارکت می روید دنبال خرید مواد غذایی سالم باشید. بستنی، شیرینی جات و مواد پرچرب کمتری بخرید و میوه و سبزی بیشتری در ساک خرید خود بگنجانید.

. اگر دوست فرزند شما در یک کلاس ورزش نام نویسی کرده، فرزندتان را تشویق کنید تا در

همان کلاس ثبت‌نام کند. ورزش کردن به همراه یک دوست لذت بیشتری دارد.

. به فرزندتان اجازه دهید برای کم کردن وزن، ایده‌های جالب به شما پیشنهاد دهد. مثلاً در ایستگاه مترو از شما بخواهد به جای پله‌برقی از پله استفاده کنید.

. بر اساس علاقه فرزندتان، فعالیت جسمی مناسب برایش انتخاب کنید. اگر به علوم علاقه دارد و تمام وقتش را پشت میز به خواندن کتب زیست‌شناسی می‌گذراند او را به پارک ببرید تا در عین پیاده‌روی و جست و خیز با گیاهان و حیوانات جدید آشنا شود.

. اگر نوجوانی دارید که به خواندن کتاب علاقه دارد، دریغ نکنید و مجله یا کتابی در رابطه با عادت‌های صحیح زندگی و چگونگی رسیدن به وزن ایده‌آل برای او بخرید.

. ترازویی بخرید تا هر چند وقت یک بار فرزندتان قد و وزن خود را اندازه بگیرد و نمودار رشد خود را ترسیم کند

به مناسبت روز جهانی بهداشت

شعار روز جهانی بهداشت (۱۳۹۳) : موجودات کوچک ، تهدیدات بزرگ

World Health Day 2014 : **Small Bite , Big Threat**

.

An estimated 1.3 million new cases of leishmaniasis occur annually

. 40% of the world's population is at risk from dengue.

Mosquitoes, flies, ticks and bugs may be a threat to your health – and that of your family - at home and when travelling. This is the message of this year's World Health Day, which highlights actions we can all take to protect ourselves from the serious diseases that these “vectors” can cause.

پشه ها، مگس ها ، کنه ها، سن ها و حلزون های آب شیرین می توانند بیماری ها را از فردی به فرد و جایی به جای دیگر منتقل کنند. آنها می توانند سلامت ما را در خانه و هنگام سفر در معرض خطر قرار دهند. پیام روز جهانی بهداشت در سال ۱۳۹۳ به برخی از ناقلین مهم و بیماری هایی که می توانند منتقل کنند و فعالیت هایی که ما می توانیم برای محافظت از خودمان انجام دهیم تمرکز دارد.