

«فشار خون»

فشار خون بالا یکی از مهم ترین بیماریهای غیر واگیر است که در طی چند دهه اخیر شیوع آن در حال افزایش است و در صورت عدم مراقبت و درمان مناسب، منجر به عوارضی مانند سکته های قلبی، سکته های مغزی، نارسایی قلبی و نارسایی کلیه و ... میشود.



با رعایت نکات زیر از ابتلا به بیماری فشار خون بالا پیشگیری نماییم:



- ۱- کنترل استرس ها و فشارهای روحی
- ۲- کنترل مرتب فشار خون
- ۳- اجتناب از مصرف دخانیات و الکل
- ۴- کنترل وزن
- ۵- کاهش مصرف نمک
- ۶- رعایت رژیم غذایی مناسب
- ۷- انجام فعالیت جسمانی **منظم**

« مصرف دارو »



داروهای تجویز شده شبیه چاقو هستند، در عین حال که در صورت مصرف صحیح و منطقی مفید هستند استفاده نابجا از آنها می تواند عارضه آفرین باشد. زیرا داروها به ما کمک می کند تا عوامل بیماری را نابود و بیماران را درمان کند و در نهایت ایمنی و سلامتی را به ما بازگرداند. ولی استفاده خودسرانه و بدون توجه به مراقبتهای پزشکی به جای حل مشکل ما مسایل و مشکلات متعددی را می تواند در پی داشته باشد.



آیا میدانید؟

سرطان قابل پیشگیری و درمان است

بسیاری از سرطاناتها در صورت تشخیص بموقع با موفقیت درمان میشوند.

برخلاف باورهای غلط رایج:

۱- سرطان مسری نمی باشد.

سرطان مسری نبوده و استفاده از وسایل آنها مانند ظرف غذا موجب سرایت نمی شود.

۲- همه سرطاناتها ارثی نمی باشد.

بعضی از سرطاناتها زمینه ارثی دارند ولی برای ایجاد آنها سایر عوامل همچون برنامه غذایی نامناسب، تغییرات هورمونی و عوامل سرطان زا دخالت دارند.

۳- سیگار به تنهایی عامل ۲۴ نوع سرطان می باشد و یک سرقلیان معادل استعمال

۷۰ نخ سیگار است.



اقدامات لازم جهت پیشگیری عبارتند از:

۱- مصرف کافی میوه و سبزیجات بصورت روزانه

میوه و سبزیجات بدلیل داشتن مواد آنتی اکسیدان در جلوگیری از ابتلا به سرطان ها موثر می باشند.

۲- انجام ۳۰ دقیقه ورزش حداقل ۳ روز در هفته

۳- کنترل وزن و پرهیز از چاقی

این امر ۳۰ تا ۴۰ درصد از بروز سرطاناتها جلوگیری می کند.

۴- کاهش مصرف غذاهای کنسرو شده، سرخ شده، سوسیس، کالباس، چپیس و پفک و ...

۵- عدم مصرف نوشیدنی ها و مواد غذایی داغ

۶- یادگیری روش های مقابله با فشارهای روانی و استرس

۷- استفاده از کلاه لبه دار و کرم های ضد آفتاب و وسایل ایمنی مناسب در محیط کار



کمر درد



کمر درد مشکل و شکایت شایعی است که بسیاری از افراد در طول زندگی با آن روبرو می شوند. آمار نشان می دهد که ۸۰ درصد افراد در دوران زندگی خود حداقل یک مرتبه به علت کمر درد به پزشک مراجعه کرده اند.

پیشگیری از دردهای کمر یک عامل مهم

جهت بهبود مناسبات اقتصادی، مشارکت فعال افراد در جامعه و کاهش هزینه های درمانی است.

اصول کلی پیشگیری از

- پرهیز از یک وضعیت ثابت، به ویژه نشستن طولانی مدت روی صندلی
- اجتناب از حرکات سریع و چرخشی در ستون فقرات
- بلند کردن اجسام با استفاده از روش صحیح
- کاهش وزن در صورت چاقی
- تقویت ماهیچه های ستون فقرات بر اساس اصول صحیح
- عدم استفاده از تشک های نرم و حجیم و استفاده از بالش های مناسب



روش صحیح بلند کردن اجسام

عدم رعایت اصول ارگونومیکی در بلند کردن اجسام از علل مهم در بروز کمر دردها می باشد. برای بلند کردن اجسام تا حد امکان به آن نزدیک می شویم و در حالتی که پشت ما کاملاً صاف است زانوها را خم می کنیم بالا می گیریم و در حالتی که مهره های کمر و پشت صاف است بار را بلند می نماییم در این حالت بیشترین فشار به عضلات پشت پا وارد میشود و فشار کمتری به مهره های کمری وارد می شود.





مقدمه

روز ۷ آوریل برابر با ۱۸ فروردین ماه «روز جهانی بهداشت» نام گرفته است و همه ساله برنامه‌هایی در گرامی داشت این روز در سراسر جهان برگزار می‌شود. اما نظر به اهمیت «سلامتی» در زندگی آحاد جامعه و نقشی که انسان سالم می‌تواند در شکل‌دهی جامعه سالم داشته باشد، تعیین زمان بیشتر از یک روز برای گرامی داشت برنامه‌های مرتبط با سلامت و تکریم فعالیت‌های دست‌اندرکاران عرصه بهداشت و درمان مورد توجه قرار گرفت. در این راستا اداره کل روابط عمومی وزارت متبوع در سال ۱۳۸۱، پیشنهاد نام‌گذاری روزهای ۱۸-۲۴ فروردین ماه را به عنوان «هفته سلامت» به وزیر محترم وقت ارایه داد و با پیگیری‌های انجام شده در جلسه مورخ ۸۸/۰۴/۰۲ کمیسیون نام‌گذاری روزهای خاص شورای فرهنگ عمومی کشور تصویب شد و با مصوبه جلسه ۵۳ مورخ ۸۱/۰۸/۰۵ شورای عالی انقلاب فرهنگی از سال ۱۳۸۲ در تقویم رسمی کشور گنجانده شد. از آن زمان به بعد همه ساله با اجرای برنامه‌های متنوع این هفته گرامی داشته در نظر است هفته سلامت سال ۱۳۹۳ نیز هم‌چون سال‌های گذشته با اجرای برنامه‌های مناسب و با موضوع: «خودمراقبتی» گرامی داشته شود.

بی‌شک «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 حاکمیتی و اجرایی تأکید شود. از طرفی این هفته فرصتی است تا با بازنگری و نگاه مجدد به توانمندی‌ها، دستاوردها و انتظارات موجود برای پاسخ‌گویی منطقی و شایسته به مردم، بازتوانی مضاعف و در قالب یک برنامه منسجم و کلان همراه با سایر دستگاه‌های مسئول در مسیر تحقق سلامت مردم گام‌های لازم برداشته شود.

واحد HSE

هومن خاتمی

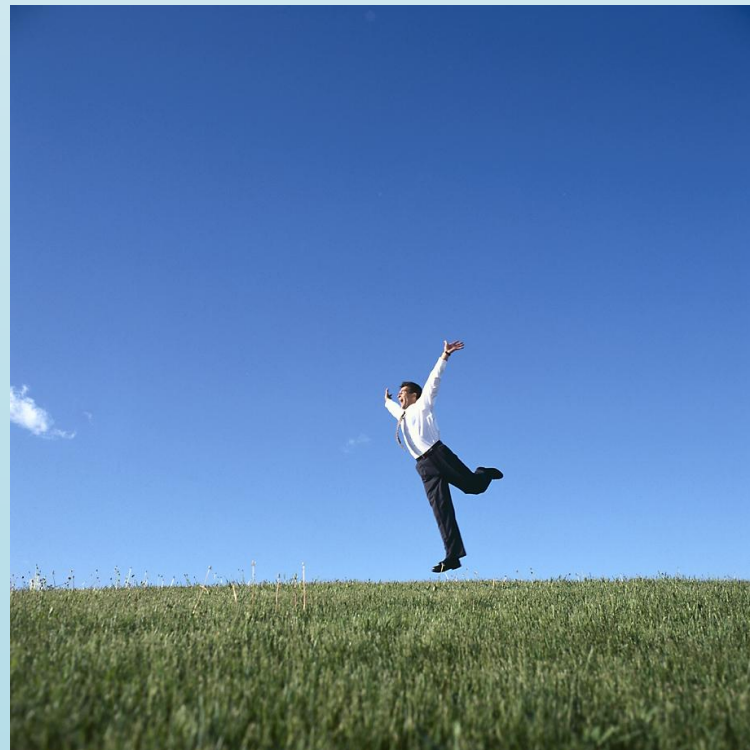
«بهداشت روان»



خود مراقبتی در افسردگی:

شب به موقع بخوابید، زود از خواب بیدار شوید. با ورزش صبح تان را شروع کنید. صبحانه را میل کنید و آماده یک روز شاد شوید.

- از موفقیت‌های استرس‌زا که قابل اجتناب است، دوری کنید. (مانند دروستان نامناسب و روابط غلط اجتماعی)
- هر گونه منفی‌گویی در مورد خود را متوقف کنید. (مانند من آدم به درد بخوری نیستم)
- با عجله قضاوت نکنید. ف این کار به جر و بحث با نزدیکان منجر می‌شود. در صورت لزوم مودبانه معذرت بخواهید.
- تنها و بی‌کار نباشید، این دو عامل باعث می‌شود فکرهای منفی به ذهنتان بیاید. برای ساعات و روزهای تنهایی تان با هم فکری خانواده برنامه داشته باشید.
- بپذیرید که هر کس توانایی‌های خاص خود را دارد و به ویژگی‌ها و اعمال مثبت خود توجه کنید.
- اگر علایم افسردگی بیش از دو هفته ادامه یافت (مانند گوشه‌گیری، اندوه شدید، گریه، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی) حتماً به پزشک مراجعه کنید.



«خود مراقبتی چیست؟»



واحد HSE- خود مراقبتی همان طور که از اسمش پیداست، یعنی اینکه اقداماتی خود ما انجام دهیم تا نیاز به مراقبت‌های حرفه‌ای از جمله پزشک و ارتوپد و ... پیدا نکنیم. اما اینجا یک نکته وجود دارد که خودمراقبتی با خود درمانی فرق دارد. بدین ترتیب که خود درمانی اقداماتی است که ما

بجای پزشک انجام می‌دهیم مثلاً: مصرف قرص و داروهای مختلف، اما خود مراقبتی اقداماتی است از جمله: ورزش کردن، اجتناب از پرخوری، استراحت و خواب کافی، تغذیه سالم و این دست اقداماتی که تعداد مراجعات ما را به پزشک و مراکز درمانی کاهش می‌دهد.



برای دست‌یابی به سلامتی:

... باید ابتدا تعاریف اولیه همانطوریکه خود درمانی گفته شد، را بدانیم. در کل بایر سطح آگاهی خود را نسبت به شناخت به بیماری‌ها، عوارض و عارضه‌های اطراف خودمان را افزایش دهیم و همچنین علائم و نشانه‌های آنها، را بدانیم. سپس بعد از شناسایی نسبت به اولویت‌های آنها که گرام آسیب بیشتر یا جری تری وارد می‌نمایند اقدام به کنترل و راه‌های پیشگیری از آن بنماییم که این نیز خود مستلزم داشتن اطلاعات از آن عارضه می‌باشد. این دسته اطلاعات را می‌توان از مراجع معتقد معتبر از جمله افسار و رسانه‌های ملی، روزنامه‌ها و مجلات حوزه سلامت و یا از مراکز بهداشتی و درمانی پرست آوریم.

دوستدار محیط زیست بودن و حفاظت از منابع طبیعی محیط زیستمان چه بسا که بسیار تاثیر مثبت در رومیه ما و جلوگیری از شیوع بی‌رویه بیماری‌ها هم در این نسل و هم در نسل آیندگانمان، فواید داشت.

دل‌کنترن از زنگی‌های ماشینی و شهری و به کوه بیابان و جنگل زدن حتی هر چند کوتاه و هفتگی نیز از جمله راه‌های خودمراقبتی است. درنگی کوتاه در معنای رنگ‌ها و طبیعت و ویور لایزالش روح انسان را عاری از ناپاکی و اضطراب و اضطراب می‌نماید.



همکار گرامی:

نظرات و پیشنهادات خود را در مورد مسایل ایمنی و بهداشتی و زیست محیطی از طریق فرم‌های نظرسنجی موجود در قانه بهداشت کارگری به ما اعلام نمایید.

واحد HSE