

برگزاری نمایشگاه سلامت خانواده به مناسبت هفته سلامت بانوان ایرانی

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی، نمایشگاه سلامت خانواده به محوریت سه برنامه سلامت کودکان، میانسالان و سالمندان به مناسبت هفته سلامت بانوان ایران در محل دومرکز بهداشتی درمانی شماره ۵ یوسف آباد و داش آتان برگزار گردید.

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی، نمایشگاه سلامت خانواده به محوریت سه برنامه سلامت کودکان، میانسالان و سالمندان به مناسبت هفته سلامت بانوان ایران در محل دومرکز بهداشتی درمانی شماره ۵ یوسف آباد و داش آتان برگزار گردید.

در کشور ما هفته ملی سلامت بانوان ایران از ۲۴ لغایت ۳۰ مهرماه با هدف حساس سازی و اطلاع رسانی در خصوص مهمترین اولویت های سلامت زنان برگزار می گردد. به همین منظور و با هدف بزرگداشت سایر مناسبت های ملی سلامت در مهر ماه و ترویج خود مراقبتی، نمایشگاه سلامت خانواده از تاریخ ۲۶ لغایت ۲۹ مهر ماه در محل مراکز یوسف آباد و داش آتان برگزار گردیده است.

پیام های سلامتی که در این نمایشگاه مورد توجه قرار گرفت شامل:

❑ یکی از راههای دستیابی به شیوه زندگی سالم خود مراقبتی است.

❑ فعالیت فیزیکی مناسب را سرلوحه برنامه های روزمره زندگی خود قرار دهید.

❑ برترین نعمتها تندرستی و سلامتی و بهترین چیزی که به قلب انسان آرامش می بخشد یقین است.

❑ تمام سیگارها در معرض خطر بیشتر از نظر ابتلا به سکت های قلبی، مغزی و سرطانها هستند.

❑ اضافه وزن و چاقی از مشکلات شایع جهان امروز و از علل مهم تهدید کننده سلامتی میباشد.

❑ خودآزمایی پستان هیچ هزینه ای برای خانواده ندارد و در هر ماه ۱۰ دقیقه وقت و کمی حوصله برای انجام آن لازم است.

❑ بانوان گرامی: وزن مناسب سبب می شود که شما؛ خوب به نظر برسید، احساس سلامت و انرژی کنید، خوش اندام و خوش هیكل بمانید.

❑ افزایش سن و یائسگی از عوامل خطر پوکی استخوان میباشد، با مصرف منابع غنی کلسیم و ویتامین D-قرار گرفتن روزانه حداقل ۱۰ دقیقه در نور آفتاب و مصرف مکمل ویتامین D از پوکی استخوان پیشگیری کنیم.

❑ یکی از دوره های ارزشمند در زندگی دوره میانسالی است.

❑ مهمترین علل سالیان از دست رفته عمر مردان در تمام سنین حوادث عمدی و غیرعمدی است.

❑ سلامتی سفر خود را با بستن کمربند ایمنی خود و سر نشینان خودرو، خوابیدن در پشت فرمان، جلوگیری از سبقت غیر مجاز تضمین کنیم.

❑ هنگام رانندگی تلفن همراه خود را خاموش کنید. فعالیت جسمانی مطلوب میانسالان ۵ روز در هفته، هر روز ۳۰ دقیقه با شدت متوسط می باشد.

❑ فعالیت جسمانی در هر مکان و هر زمانی میسر است.

❑ میانسالی یک تجربه با ارزش و گرانبها در زندگی است، به طوری که برخی آن را تاج زندگی و یا سنین طلایی زندگی می نامند.

❑ سلامت افراد یک جامعه نقش اساسی در توسعه، رفاه و آرامش عمومی آن جامعه دارد.

در ضمن لازم به ذکر است که در نمایشگاه مذکور هنرهای دستی رابطین سلامت بومی و همچنین ایستگاه نقاشی نیز برای استفاده در معرض دید عموم قرار گرفت.



لینک مطلب در سایت: <http://mrgums.ac.ir/?MID=21&Type=News&id=464>