



برگزاری کلاس آموزشی با موضوع بهداشت فردی و سلامت در ورزش برای بانوان کوهنورد شهرستان مراغه

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی، کلاس آموزشی با موضوع اهمیت بهداشت فردی و سلامت در ورزش برای بانوان کوهنورد شهرستان مراغه در سالن اجتماعات پردیس دانشکده علوم پزشکی برگزار گردید.

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی، کلاس آموزشی با موضوع اهمیت بهداشت فردی و سلامت در ورزش برای بانوان کوهنورد شهرستان مراغه برگزار گردید.

این جلسه آموزشی که به درخواست اداره تربیت بدنی شهرستان مراغه و با هدف آموزش بانوان ورزشکار با اهمیت رعایت بهداشت فردی در زمان ورزش و کوهنوردی و آشنایی با موضوعات سلامت در ورزش برگزار شده بود در ابتدا با آموزش اهمیت رعایت نکات لازم در ورزشکاران بیمار دارای مشکل قلبی و اهمیت کنترل بیماری در زمان معود به کوه توسط کارشناس پیشگیری از بیماریهای آموزش داده شد. سپس خانم وصولی کارشناس سلامت روان، با موضوع اهمیت ورزش و

سلامت روان مباحث خود را مطرح کردند. ایشان ضمن توصیف افزایش اراده در ورزشکاران، ورزش را عامل مهمی در افزایش اعتماد به نفس دانستند.

در ادامه خانم اسکندری، کارشناس مسئول گروه بهبود تغذیه، ضمن معرفی گروههای غذایی، پرهیز از مصرف زیاد چربی، عوارض مصرف بالای نمک، رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات و مصرف کم قند و شکر را در حفظ سلامت مردم بسیار مهم دانستند.

سپس کارشناسان سلامت خانواده ضمن تشریح مشکلات بهداشت فردی بانوان در هنگام عادات ماهیانه، نحوه رعایت بهداشت فردی را در بانوان کوهنورد آموزش داده و انجام معاینات خودآزمایی پستان، آزمایش دوره ای پاپ اسمیر را در تشخیص و درمان زود هنگام سرطانها بسیار حیاتی برشمردند.

لینک مطلب در سایت : <http://mrgums.ac.ir/?MID=21&Type=News&id=665>