



برگزاری کمپین خودمراقبتی فردی برای داوطلبان سلامت

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی، کمپین خودمراقبتی فردی با عناوین آموزشی بیماریهای قلبی و عروقی، مسمومیت های دارویی و سلامت و امنیت غذایی برای داوطلبان سلامت در سالن اجتماعات معاونت درمان برگزار گردید.

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی، کمپین خودمراقبتی فردی با عناوین آموزشی بیماریهای قلبی و عروقی، مسمومیت های دارویی و سلامت و امنیت غذایی برای داوطلبان سلامت در سالن اجتماعات معاونت درمان برگزار گردید.

کمپین خودمراقبتی فردی با عناوین آموزشی بیماریهای قلبی و عروقی، مسمومیت دارویی و سلامت و امنیت غذایی برای داوطلبان سلامت در مورخه 96/8/4 در سالن اجتماعات معاونت درمان برگزار گردید. در ابتدای جلسه سرکارخانم سجودی کارشناس مسئول آموزش و ارتقای سلامت ضمن ایراد خیرمقدم برای حضار محترم براهمیت اجرای برنامه خودمراقبتی فردی اشاره کردند که شامل اعمال اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که فرد برای خود، فرزندان و خانواده اش انجام می دهد تا سالم بماند و از سلامت جسمی و روانی و اجتماعی خود و خانواده خود حفاظت کند. و هدف از این رویکرد تربیت سفیران سلامت به ازای هر خانوار که به صورت داوطلبانه می باشد و اشاره کردند که سفیران سلامت مسوولیت انتقال مطالب آموخته شده در حوزه سلامت و مراقبت فعال از سلامت خود و اعضای خانواده و جامعه را بر عهده دارند.

در ادامه خانم رنجبر کارشناس بیماریهای غیر واگیر در خصوص خودمراقبتی در بیماریهای قلبی، عروقی و فشارخون و اختلال چربیهای خون آموزشهای لازم را ارائه نمودند ایشان اضافه نمودند خطر سنجی سکتی های قلبی و مغزی ابزاری مناسب برای محاسبه میزان احتمال وقوع سکتی قلبی و مغزی کشنده یا غیرکشنده در ده سال آینده می باشد و به افرادی که مورد ارزیابی قرار گرفته اند، ضمن آموزش رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی کافی، عدم مصرف دخانیات و الکل، کارت خطر سنجی تحویل داده می شود تا مطابق دستورالعمل اقدام گردد.

سپس به راههای پیشگیری از سکتی های قلبی و مغزی اشاره نمودند و بر رعایت موارد ذیل تاکید داشتند:

1. فعالیت بدنی منظم روزانه 30 دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط حداقل 5 روز در هفته
2. رژیم غذایی سالم
3. ترک مصرف دخانیات و الکل
4. رعایت دستورات پزشکی و پیگیری منظم درمان

در ادامه خانم دکتر نقوی کارشناس امور دارویی در خصوص راههای ورود انواع سموم به بدن، علایم و راههای درمان مسمومیت گوارشی و مسمومیت ناشی از داروها و راههای پیشگیری از آن، مسمومیت در کودکان، مسمومیت با سموم دفع آفات و مواد شیمیایی و شوینده های خانگی و مسمومیت ناشی از مارگزیدگی و علائم و نشانه های گزش حشرات و عقرب گزیدگی آموزشهای لازم را به حضار ارایه نمودند و در پایان به سوالات عزیزان جواب دادند.

سپس آقای مهندس خیاطی و ش کارشناس امور خوراکی و آشامیدنی در خصوص نحوه تشخیص کالاهای قاچاق از کالاهای وارداتی اصل و چگونگی تشخیص برچسب اصالت و سلامت کالا از برچسب تقلبی و معرفی نشانگرهای رنگی تغذیه ای توضیحات لازم را ارایه نمودند.