

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.



در ابتدای این جلسه، سرکارخانم سجودی، کارشناس مسئول آموزش و ارتقای سلامت، طی سخنانی بر اهمیت اجرای برنامه خودمراقبتی فردی اشاره کرد. ایشان گفت: خودمراقبتی شامل اعمال اکتسابی، آگاهانه و هدفدار است 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.

وی افزود: هدف از این رویکرد تربیت سفیران سلامت به ازای هر خانوار می باشد که به صورت داوطلبانه صورت می گیرد. کارشناس مسئول آموزش و ارتقای سلامت اشاره کرد: سفیران سلامت مسولیت 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 نمود. ایشان گفت: خطر سنجی سکتة های قلبی و مغزی ابزاری مناسب برای محاسبه میزان احتمال وقوع سکتة قلبی و مغزی کشنده یا غیرکشنده در ده سال آینده می باشد. وی افزود: به افرادی که مورد ارزیابی قرار گرفته اند، ضمن آموزش رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی کافی، عدم مصرف دخانیات و الکل، کارت خطرسنجی تحویل داده می شود تا مطابق دستورالعمل اقدام گردد.

کارشناس بیماریهای غیر واگیر به راههای پیشگیری از سکتة های قلبی و مغزی اشاره نموده و بر رعایت موارد ذیل تاکید کرد:

فعالیت بدنی منظم روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط حداقل ۵ روز در هفته

رژیم غذایی سالم

ترک مصرف دخانیات و الکل

رعایت دستورات پزشکی و پیگیری منظم درمان

در بخش دیگری از این جلسه، 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 موادشیمیایی و شوینده های خانگی و مسمومیت ناشی از مارگزیدگی و علائم و نشانه های گزش حشرات و عقرب گزیدگی آموزشهای لازم را به حضار ارائه نمود.

سپس مهندس خیاطی وش، 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 ارائه نمود.