

## برگزاری نمایشگاه سلامت خانواده به مناسبت هفته سلامت بانوان ایرانی

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی، نمایشگاه سلامت خانواده با محوریت سه برنامه سلامت کودکان، میانسالان و سالمندان در محل دو مرکز بهداشتی درمانی شماره ۵ یوسف آباد و داش آتان برگزار گردید.



به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی، نمایشگاه سلامت خانواده با محوریت سه برنامه سلامت کودکان، میانسالان و سالمندان در محل دو مرکز 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 اولویات 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 گردید. 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 سگته های قلبی، مغزی و سرطاناتها 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 بانسگی 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 سالهای از دست رفته عمر مردان در تمام سنین حوادث عمدی و غیرعمدی است.
  - سلامتی سفر خود را با بستن کمربند ایمنی خود و سرنشینان خودرو، نخوابیدن 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، هرروز 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.