



سلامتی برای همه، سلامتی برای نوجوانان

در حال حاضر مراقبت سلامت نوجوانان (دانش آموز و غیر دانش آموز) به صورت دوره ای و هر ۳ سال یک بار بر اساس بسته خدمات سلامت نوجوانان و در دو سطح پزشک و غیر پزشک انجام می شود. در ارائه خدمات سلامت به نوجوانان جنبه های مختلف سلامت جسمی، روانی و اجتماعی مورد توجه قرار می گیرد که شامل موارد زیر می باشد:

- ارزیابی، پیشگیری و مدیریت بیماری های واگیر و غیر واگیر احتمالی در نوجوان شامل: پرفشاری خون، چربی خون، دیابت، صرع، بیماری قلبی، آسم، بیماری های مادرزادی، آلرژی، سل و...
- ارزیابی ایمن سازی نوجوان و در صورت لزوم تکمیل آن مطابق با دستورالعمل کشوری
- ارزیابی وضعیت سلامت دهان و دندان
- ارزیابی سوء مصرف مواد، الکل، مواد دخانی، رفتارهای پرخطر و آسیب های اجتماعی در نوجوان
- مراقبت از دانش آموزان دچار سوء تغذیه و مکمل یاری نوجوان با ریزمغذی آهن و ویتامین D
- مشاوره و ارزیابی بلوغ
- غربالگری و درمان اختلالات بینایی و شنوایی
- آموزش بهداشت فردی، پیشگیری از رفتارهای پرخطر و آسیب های اجتماعی، شیوه زندگی سالم، تحرک بدنی و تغذیه مناسب، مهارت های زندگی و پیشگیری از حوادث
- پیشگیری، تشخیص و درمان اختلالات روانی از جمله خودکشی



توصیه هایی به نوجوانان برای داشتن زندگی سالم:

- از غذاهای متنوع استفاده کنید و حتماً به صورت روزانه میوه و سبزی بخورید.
- حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی مناسب داشته باشید.
- مصرف غذاهای آماده، فست فود، نوشابه و دلستر را به حداقل برسانید.
- در آموزش های مهارت "ته گفتن"، کنترل خشم و سایر مهارت های لازم برای زندگی سالم شرکت کنید.
- از مصرف الکل، مواد و داروهای اعتیاد آور، سیگار و قلیان پرهیز کنید.
- وزن خود را در محدوده سالم نگه دارید و حتماً به اندازه کافی صبحانه، نهار و شام بخورید.



فعالیت های خیریه و مشارکت در آن ها نقش بسزایی در تقویت سلامت معنوی نوجوان خواهد داشت. آشنایی با انسان های خوب از نظر سلامت معنوی تأثیر مثبتی بر نوجوان خواهد داشت.