



معاونت بهداشت

نشریه سلامت

گروه آموزش و ارتقای سلامت دانشگاه علوم پزشکی شیراز

سال اول / شماره ۳ / بهمن ماه ۱۴۰۳



سواد سلامت: Health Literacy

براساس مطالعه‌ای که توسط منتظری و همکاران صورت گرفته نیمی از جمعیت ایران دارای محدودیت سواد سلامت بوده و این محدودیت در گروه‌های آسیب‌پذیر، از جمله سالمندان، زنان خانه‌دار، افراد بیکار و افراد باسواد عمومی محدود، شایع‌تر است. حال آن که سواد سلامت محدود می‌تواند با کمک اطلاعات سلامت مناسب بهبود یابد. بهبود سواد سلامت افراد منجر به پیامدهایی چون افزایش توانایی بالقوه بیماران جهت اخذ تصمیمات آگاهانه، کاهش خطرات تهدیدکننده سلامت، افزایش پیشگیری از بیماری‌ها، ارتقای امنیت، افزایش کیفیت زندگی و افزایش کیفیت مراقبت از افراد می‌شود. لذا بطور خلاصه می‌توان گفت کسانی که سواد سلامت بالایی دارند از سطح سلامت بالاتری نیز برخوردارند. در شماره‌های آتی در این خصوص مطالب بیشتری ارائه خواهد شد.

به میزان توانایی افراد در به دست آوردن، تحلیل کردن، فهمیدن اطلاعات و خدمات اولیه بهداشتی که به آن نیاز دارند تا بتوانند در مورد مسائل مربوط به سلامتی خود مشارکت داشته و تصمیم‌های درستی را اتخاذ کنند، **سواد سلامت (Health Literacy)** می‌گویند.

سواد سلامت به عنوان یک مهارت اجتماعی و شناختی دارای ابعاد مختلفی از قبیل توانایی در خواندن، دسترسی، درک، ارزیابی، تصمیم‌گیری و رفتارهای سلامت می‌باشد. این موضوع با سواد عمومی که شامل توانایی خواندن، نوشتن و داشتن مهارت‌های پایه‌ای است متفاوت است چرا که در مقابل سواد سلامت به عنوان یک مهارت شناختی و اجتماعی تعریف می‌شود که توانایی افراد را در دستیابی، فهم و استفاده از اطلاعات در راستای ارتقای سلامت تعیین می‌کند.

نویسنده: بهنام لشگر آرا

رئیس گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت

از مزایای سواد سلامت بر افراد:

۱. توجه و تفسیر نوشته‌های بر روی محصولات غذایی
۲. توجه به برنامه‌های مراقبت پزشکی و مصرف داروها
۳. توانایی درک اصطلاح‌های مربوط به پزشکان و پرستاران
۴. شناخت بیماری‌های مختلف
۵. داشتن مهارت کمک‌های اولیه
۶. توانایی انتخاب سبک زندگی سالم
۷. توانایی به دست آوردن اطلاعات لازم



اختلال افسردگی وراه‌های مقابله با آن

اختلالات روانپزشکی جزو شایع‌ترین و ناتوان‌کننده‌ترین بیماری‌ها هستند. طبق آمار سازمان جهانی بهداشت به ازاء هر چهار نفر یک نفر در طول زندگی خود به یکی از اختلالات روانپزشکی مبتلا می‌شود. اختلالات روانپزشکی در ایران در مجموع رتبه دوم بار بیماری‌ها را پس از حوادث غیر عمدی دارا می‌باشد و ۱۶ درصد بار بیماری‌ها را به خود اختصاص داده است. هر یک از اختلالات روانپزشکی در طیف گسترده‌ای بر عملکرد افراد تاثیر می‌گذارند و از یک اختلال بدون آثار مخرب بر عملکرد تا اختلالی که باعث بستری شدن یا منزوی شدن افراد می‌شوند در هر یک از این بیماری‌ها می‌توان دید. یکی از این اختلالات افسردگی است.

علائم و نشانه‌های افسردگی چیست؟

افسردگی بیماری است که در آن، خلق فرد غمگین است و علاقه‌اش را به کارهایی که قبلاً انجام می‌داده است از دست می‌دهد. همچنین عملکرد روزانه‌اش مختل می‌شود و این شرایط حداقل به مدت ۲ هفته ادامه می‌یابد. همچنین کاهش انرژی، تغییراتی در میزان خواب و اشتها، بیقراری و اضطراب، فقدان قدرت تصمیم‌گیری، احساس بی‌ارزشی، عذاب وجدان، ناامیدی، فکر آسیب به خود و یا خودکشی نیز در فرد افسرده وجود دارند.

راه‌های مقابله با افسردگی:

● **با دوستان و خانواده‌تان معاشرت کنید:** اگر به افسردگی مبتلا شده‌اید، بهتر است زمان بیشتری را با دوستان و خانواده خود سپری کنید.

● **احساسات خود را یادداشت کنید:** در مورد آنچه تجربه می‌کنید بنویسید یا یادداشت‌برداری کنید. نوشتن افکار تان می‌تواند به شما کمک کند آنچه را که احساس می‌کنید واضح‌تر بیان کنید و علائم خود را روزانه پیگیری کنید و علل آن‌ها را شناسایی کنید.

● **افکار تان را به چالش بکشید:** وقتی فردی افسرده است، اغلب درگیر افکار منفی می‌شود. به جای پذیرفتن افکار منفی که به ذهنتان خطور می‌کند، آن را به چالش بکشید. از خودتان بپرسید چرا این گونه است و چرا خلاف آن حقیقت ندارد. این گونه یاد می‌گیرید از باور کردن فکرهای بی‌معنی ذهنتان دست بردارید.

● **فعال‌تر باشید:** ساده‌ترین روش مقابله با افسردگی ورزش کردن است. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد ورزش می‌تواند به بهبود خلق‌وخوی کمک کند. لازم است هر روز به مدت ۲۰ دقیقه پیاده‌روی را به آرامی شروع کنید.

● **آهنگ‌های ملایم و آرام‌بخش گوش دهید:** تحقیقات نشان می‌دهد که موسیقی می‌تواند به بهبود خلق‌وخو و کاهش علائم افسردگی کمک زیادی کند. سعی کنید در طول روز زمانی را برای گوش کردن به موسیقی ملایم و آرام صرف کنید.

● **در طبیعت وقت بگذرانید:** وقت سپری کردن در طبیعت می‌تواند تأثیر بسیار زیادی بر بهبود خلق‌وخوی افراد داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که پیاده‌روی در طبیعت می‌تواند علائم افسردگی را بهبود ببخشد. سعی کنید روزانه زمانی را برای قدم زدن در پارک و نشستن در طبیعت سپری کنید. طبیعت به شما کمک می‌کند تا دوباره به آرامش برسید..

● **خواب کافی داشته باشید:** هر شب در ساعت مشخصی به رختخواب بروید و یک ساعت قبل از خواب از غذا خوردن و تماشای تلویزیون اجتناب کنید.

نویسنده: لیلا قربانی

کارشناس گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد



عفونت اچ آی وی

HIV/AIDS

آدرس مراکز و پایگاه های مشاوره و آزمایش رایگان و محرمانه اچ آی وی:

● مرکز مشاوره بیماری های رفتاری حسین بن علی (ع)
شیراز، بلوار لاوان. شماره تلفن: ۳۷۳۶۳۰۰۱

● مرکز مشاوره بیماری های رفتاری مروودشت
مروودشت، بیمارستان قدیم. شماره تلفن: ۴۳۳۱۲۰۲۴

● پایگاه مشاوره مجتمع تخصصی و فوق تخصصی امام رضا (ع)
شیراز، فلکه نمازی، طبقه دوم بیمارستان. شماره تلفن: ۳۲۱۲۷۲۱۱

● پایگاه مشاوره درمانگاه شهید فقیهی
شیراز، بلوار کریمخان زند، درمانگاه بیمارستان شهید فقیهی، طبقه سوم، بخش پوست.

● پایگاه مشاوره مرکز خدمات جامع سلامت حافظ
شهر صدا، ابتدای خیابان حافظ. شماره تلفن: ۳۶۴۱۱۷۳۰ داخلی ۱۰۶

● مراکز بهداشت شهرستان ها

اچ آی وی یک بیماری عفونی است که اغلب مردم آن را با نام ایدز می شناسند. در حالی که ایدز مرحله انتهایی از بیماری اچ آی وی است، که اگر فرد به موقع شناسایی شود و تحت مراقبت و درمان قرار گیرد، ممکن است تا آخر عمر اتفاق نیفتد.

روابط جنسی محافظت نشده، استفاده از سرنگ و سوزن مشترک و انتقال از مادر به کودک، سه راه اصلی انتقال عفونت اچ آی وی است.

در مراکز تحت پوشش دانشگاه های علوم پزشکی شیراز که اطلاعات آن ها در آخر همین مطلب آمده است، آزمایش اچ آی وی به صورت رایگان و محرمانه انجام می شود. در این مراکز ابتدا فرد مورد مشاوره قرار می گیرد و سپس یک آزمایش خون اولیه ساده با گرفتن یک قطره خون از سر انگشت وی انجام شده و حداکثر در مدت ۲۰ دقیقه جواب آن آماده می شود. در صورتی که نتیجه تست اولیه مثبت باشد فرد برای انجام تست تأییدی و مشاوره تخصصی می بایست به مراکز مشاوره بیماری های رفتاری مراجعه نماید.

شماره تلفن مشاوره محرمانه و رایگان



۳۷۰۲۹



نویسنده: مریم تقی پور

کارشناس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های واگیر

کیست هیداتید

زئونوزها یا بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان، از هر دو جنبه بهداشت عمومی و اقتصادی از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. در بسیاری از کشورهای جهان مرگ و میر و خسارات سنگینی ناشی از این بیماری‌ها ایجاد می‌شود.

راه های پیشگیری از کیست هیداتید چیست؟

« شستشوی صحیح، انگل زدایی و ضد عفونی کردن سبزیجات خصوصاً صیفیجات و میوه‌های بوته دار زمینی مثل توت فرنگی
« استفاده قطعی از مایع ظرفشویی در مراحل سالم سازی سبزیجات به منظور جداسازی تخم انگل (در مراحل ضد عفونی و انگل زدایی سبزیجات باید از سطح آب برداشته شوند و آب باقیمانده دور ریخته شود)
« پرهیز از مصرف سبزیجات و میوه جاتی که از شستشوی صحیح آن‌ها مطمئن نیستید خصوصاً سبزیجات و سالاد مهمانی ها، رستوران ها، بیرون‌برها، ساندویچی ها و...

« شستشوی صحیح دست ها قبل از آماده سازی و صرف غذا
« به حداقل رساندن تماس با سگ ها (چه سگ های ولگرد و چه سگ های خانگی)

« عدم خریداری فراورده‌های دامی که مهر بهداشتی ندارند و ذبح آن دام تحت نظر دامپزشک نبوده است
« معدوم نمودن اندام های آلوده دامی به کیست بعد از ذبح، به نحوی که اندام های آلوده از دسترس سگ دور نگه داشته شده و حتماً سوزانده و یا دفن بهداشتی شوند

« محصور نمودن مزارع کاشت سبزی، کاهو، صیفیجات و... به منظور جلوگیری از ورود سگ ها به آن مکان ها

« معاینه دوره ای سگ های نگهبان، سگ های گله و خانگی توسط دامپزشک و خوراندن داروی ضد انگل به آن ها چند بار در سال

« انگل زدایی دوره ای سگ های نگهبان، سگ های گله و سایر سگ هایی که توسط انسان نگهداری می شود توسط دامپزشک و از طریق خوراندن داروی ضد انگل به آن ها چندین بار در سال (از آن جا که دارو موجب دفع انگل از روده سگ و گوشتخواران می شود لذا لازم است مدفوع حیوان به مدت ۲۴ ساعت جمع آوری و سوزانده شود)

نویسنده: **احمد رضا رضایی**

کارشناس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های واگیر

یکی از مهمترین بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان بیماری کیست هیداتید (کیست هیداتیک) می‌باشد. در زنجیره ی این بیماری سگ ها (به عنوان میزبان قطعی)، گاو، گوسفند، خوک (میزبان میانی) دیده می شود که نهایتاً سلامت انسان را تحت تاثیر قرار می دهد. کیست هیداتید یکی از قدیمی ترین بیماری های شناخته شده انسان می باشد و از زمانی که انسان به اهلی کردن حیوانات از جمله گوسفند و سگ اقدام کرد، در معرض ابتلاء به آن بوده است. بیشترین میزان شیوع کیست هیداتیک در انسان و حیوانات در مناطقی است که مردم با سگ ها (صاحبدار و بدون صاحب) تماس فراوان دارند. جمعیت سگ ها و سگ سانان (روبا، شغال، گرگ و ...) نقش مهمی در انتقال کیست هیداتید ایفا می کند.

راه انتقال کیست هیداتید چیست؟

مهم ترین راه ابتلای انسان به این کیست، ورود تخم انگل از طریق مدفوع سگ و سگ سانان به محیط و سپس ورود تخم انگل از طریق دست و سبزیجات آلوده به دستگاه گوارش می باشد و بیشترین عضوی که درگیر می کند، کبد و ریه است. در صورتی که کیست هیداتیک در اندام های حیاتی مثل مغز و قلب تشکیل شود، خطرات ناشی از بیماری جدی تر است. به طور کلی دوره نهفتگی در انسان چندین سال است و ممکن است به بیش از ۴۰ سال نیز طول بکشد. علائم بیماری با گسترش کیست و فشار بر ساختار اندام های مجاور، عفونت، پارگی و ریختن محتویات کیست به حفره های بدن همراه می باشد.

Education.sums

