



معاونت بهداشت

نشریه سلامت

گروه آموزش و ارتقای سلامت دانشگاه علوم پزشکی شیراز

سال دوم / شماره ۶ / مرداد ماه ۱۴۰۴

خودمراقبتی از طریق ورزش و تحرک بدنی

نکات عملی برای گنجاندن ورزش در برنامه روزمره:

۱. **تنظیم هدف‌های کوچک و عملی:** آیا روزانه ۱۵ دقیقه پیاده‌روی می‌کنید؟ برنامه روزانه‌تان را به گونه‌ای تهیه کنید که برای رفتن به محل کار حداقل ۱۵ دقیقه پیاده روی کنید.
۲. **فعالیت‌های روزانه نیز محسوب می‌شوند:** انجام کارهای خانه مثل جارو کردن، باغبانی یا پخت‌وپز را دست‌کم نگیرید؛ این فعالیت‌ها نیز تا حد زیادی خطر مرگ را کاهش می‌دهند.
۳. **تنوع و انعطاف‌پذیری:** ترکیب فعالیت‌های هوازی، قدرتی و تعادلی برای تمامی گروه‌های سنی توصیه می‌شود. بهترین ورزش برای شما ورزشی است که به آن علاقه مند باشید و از نظر پزشکی محدودیتی برای انجام آن نداشته باشید.
۴. **ورزش در گروه:** رفتن به باشگاه یا پیوستن به کلاس‌های ورزشی گروهی (مانند تیم‌های ورزشی) فواید روانی بیشتر دارد و فرد را برای ادامه ورزش بیشتر ترغیب می‌کند.
۵. **پیگیری پیشرفت:** استفاده از گام‌شمار، اپلیکیشن یا رقابت دوستانه می‌تواند انگیزه را حفظ کند (مثلاً چالش پیاده‌روی).

ورزش به‌عنوان یک ابزار خودمراقبتی قوی و همه‌جانبه عمل می‌کند. از افزایش طول عمر تا تقویت سلامت روان، کاهش استرس، افسردگی و اضطراب، و بهبود کیفیت زندگی افراد در هر گروه سنی. شروع با فعالیت‌های ساده ولی مستمر مانند پیاده‌روی، انجام حرکات‌های روزانه، ترکیب آن با مدیتیشن و ورزش قدرتی و پایبندی در برنامه روزانه، می‌تواند مسیر خودمراقبتی را عملی و پایدارتر نماید.

نویسنده: بهنام لشگر آرا

رییس گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت دانشگاه

خودمراقبتی به معنای توجه و مراقبت آگاهانه از سلامت جسمی و روانی است که نقش مهمی در ارتقای کیفیت زندگی ایفا می‌کند. یکی از مؤثرترین روش‌های خودمراقبتی، ورزش و تحرک بدنی منظم است. فعالیت بدنی نه تنها باعث تقویت عضلات و افزایش استقامت جسمانی می‌شود، بلکه تأثیرات مثبت متعددی روی سلامت روان و کاهش خطر بیماری‌های مزمن دارد. مطالعات نشان داده‌اند که ورزش منظم می‌تواند سطح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول را کاهش دهد و موجب آزادسازی اندورفین شود که به بهبود خلق و کاهش اضطراب کمک می‌کند. همچنین، تحرک بدنی منظم نقش مهمی در پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲، و چاقی دارد. توصیه سازمان جهانی بهداشت برای بزرگسالان، حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت با شدت بالا در هفته است. این میزان تحرک باعث حفظ سلامت استخوان‌ها، بهبود کیفیت خواب، و افزایش انرژی در طول روز می‌شود.



تب خونریزی دهنده کریمه کنگو

CCHF (Crimean Congo Hemorrhagic Fever)

قسمت اول این مطلب را در نشریه سلامت شماره ۵ مطالعه کنید

علائم بیماری:

این بیماری در دام (گاو، گوسفند، بز، شتر، شترمرغ) هیچگونه علائم مشخصی ندارد. شروع علائم شدید بیماری همراه با سابقه مسافرت به مناطق روستایی، تماس با دام، تماس نزدیک با بیمار مبتلا و یا گزش کنه دیده می شود. این علائم در انسان چهار مرحله دارد:



۱. دوره نهفتگی (دوره کمون):

- بستگی به راه ورود ویروس دارد.
- از راه گزش کنه یک تا سه روز است و حداکثر ۹ روز می‌رسد.
- به دنبال تماس با بافت‌ها یا خون آلوده دام، پنج تا شش روز است و حداکثر ۱۳ روز است.
- کوتاه‌ترین دوره یک روز و به دلیل انتقال عفونت از راه تماس با بیمار بوده است.



۲. قبل از خونریزی:

شروع علائم ناگهانی است و بیمار دچار سردرد شدید، تب، لرز، درد عضلانی (به خصوص در پشت و پاها) و درد مفاصل، گیجی، درد و سفتی گردن، درد چشم، ترس از نور (حساسیت به نور) می‌شود. ممکن است حالت تهوع، استفراغ بدون ارتباط با غذا خوردن و گلو درد و احتقان ملتحمه (التهاب یا پرخونی پلک چشم) وجود داشته باشد. گاهی با اسهال، درد شکم و کاهش اشتها همراه می‌شود. تب معمولاً بین ۳ تا ۱۶ روز طول می‌کشد..

۳. مرحله خونریزی دهنده:

مرحله کوتاهی است که به سرعت ایجاد می‌شود و معمولاً در روز ۳ تا ۵ بیماری شروع می‌شود و ۱ تا ۱۰ روز طول می‌کشد. خونریزی در مخاطها و در زیر پوست بخصوص در قسمت بالای بدن و در طول خط زیربغلی و در محل‌های تزریق و تحت فشار (محل اتصال سرم و غیره) ممکن است ایجاد شود. همچنین ممکن است خون در مدفوع یا ادرار دیده شود و یا خونریزی از بینی، لثه، خونریزی از رحم، خلط خونی و خونریزی از گوش‌ها نیز دیده می‌شود. مرگ به دلیل از دست دادن خون، خونریزی مغزی، کمبود مایعات، مشکلات تنفسی یا تنفس سخت ممکن است ایجاد شود.

مرگ معمولاً در هفته دوم بیماری اتفاق می‌افتد.

۴. مرحله دوره نقاهت و بهبودی

راه‌های پیشگیری:

- بهسازی اماکن پرورش و نگهداری دام به منظور جلوگیری از زاد و ولد کنه
- سم‌پاشی دام و محل نگهداری آن خصوصاً در فصول گرم
- خودداری از جدا کردن کنه و حتی له کردن آن بر روی حیوان یا پوست برهنه انسان (دست یا بدن)
- استفاده از لباس کاملاً پوشیده با رنگ روشن در هنگام تماس با دام
- ذبح حیوانات در کشتارگاه و زیر نظر اداره دامپزشکی
- خریداری محصولات گوشتی از مراکز و قصابیهای معتبر در سطح شهر با مهر و برچسب دامپزشکی
- نگهداری گوشت به مدت ۲۴ ساعت پس از ذبح در یخچال
- استفاده از دستکش هنگام قطعه‌قطعه کردن گوشت
- عدم مصرف جگر بصورت خام یا نیم‌پز
- مقابله و جلوگیری از جابه‌جایی و حمل و نقل غیر قانونی دام و حیوانات

نویسنده: احمد رضا رضایی

کارشناس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های واگیر



خودمراقبتی و فشار خون بالا

فشار خون بالا یک بیماری خاموش اما جدی است که بدون کنترل می‌تواند عوارضی مانند سکته قلبی و مغزی ایجاد کند. کنترل و پیشگیری از این بیماری تا حد زیادی با خودمراقبتی ممکن است.

۱. پیشگیری از فشار خون بالا با:

- رعایت رژیم غذایی سالم: مصرف میوه، سبزی، لبنیات کم‌چرب، غلات کامل و کاهش نمک (کمتر از ۵ گرم در روز) اهمیت دارد.
- حفظ وزن مناسب: کنترل وزن با تغذیه صحیح و ورزش منظم.
- داشتن فعالیت بدنی کافی: حداقل ۳۰ دقیقه ورزش روزانه توصیه می‌شود.
- قطع مصرف دخانیات و الکل: نقش مهمی در پیشگیری از فشار خون بالا دارند.
- مدیریت استرس: با روش‌هایی مانند مدیتیشن و وقت‌گذرانی با خانواده.
- داشتن خواب کافی: ۷ تا ۸ ساعت خواب با کیفیت در شب نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی دارد.





۲. تشخیص زودهنگام فشار خون بالا با:

- **اندازه‌گیری منظم:** افراد بالای ۱۸ سال یا دارای ریسک باید سالی یکبار فشار خون خود را اندازه بگیرند.
- **آگاهی از اعداد نرمال:** فشار طبیعی زیر ۸/۱۲ (۸۰/۱۲۰) است.
- **رعایت شرایط استاندارد اندازه‌گیری فشار خون:** پس از ۵ دقیقه استراحت، اندازه‌گیری از هر دو دست، و با رعایت شیوه درست اندازه‌گیری انجام شود.
- **توجه به علائم احتمالی:** سردرد، سرگیجه و تپش قلب می‌تواند هشداردهنده باشد.



۳. درمان و مراقبت مطلوب فشار خون با:

- **مصرف دقیق دارو:** داروها را طبق نظر پزشک مصرف کنید.
- **اصلاح سبک زندگی:** حتی با دارو، حفظ رژیم سالم و ورزش ضروری است.
- **اندازه‌گیری منظم و مداوم فشار خون:** ثبت فشار خون در منزل و ارایه به پزشک.
- **پیگیری معاینات:** بررسی سالانه سلامت قلب، کلیه و چشم‌ها با نظر پزشک معالج.
- **یادگیری در مورد بیماری:** یادگیری بیشتر درباره مدیریت فشار خون.



۴. نقش خانواده:

حمایت خانواده در فراهم کردن محیط سالم، آماده‌سازی غذاهای مناسب و تشویق به ورزش بسیار مؤثر است.

جمع‌بندی:

- پیشگیری و کنترل فشار خون بالا با تغییر سبک زندگی، مراقبت‌های دوره‌ای منظم و تبعیت از توصیه‌های پزشکی ممکن است.
- به سلامت خود اهمیت دهید و علائم بدن را جدی بگیرید.

نویسنده: شیرزاد جاویدی

کارشناس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های غیرواگیر

بیماری وبا

وبا یک بیماری اسهالی حاد عفونی و به شدت مسری است که به دنبال خوردن آب یا غذای آلوده به باکتری ویبریوکلرا ایجاد می شود و فقط در انسان ایجاد بیماری می کند. در صورتی که به موقع درمان نشود، موجب کم آبی شدید بدن شده و منجر به مرگ انسان می شود.

علائم بیماری وبا چیست ؟

- اسهال آبکی شدید و ناگهانی
- کم آبی بدن
- تهوع و استفراغ
- ضعف شدید و بی حالی

انسان چگونه به بیماری وبا مبتلا می شود ؟

شایع ترین راه انتقال این بیماری آشامیدن آب یا خوردن مواد غذایی آلوده به میکروب این بیماری است، آلودگی دست ها نیز ممکن است موجب انتقال بیماری شود.

وبا اغلب خفیف یا بدون علائم است، اما در مواردی می تواند با علائم شدید همراه باشد. تقریباً از هر ۱۰ نفری که به وبا مبتلا می شوند ۱ نفر علائم شدیدی مانند اسهال آبکی، استفراغ و گرفتگی عضلات پا پیدا می کند. در این افراد، کاهش سریع مایعات بدن منجر به کم آبی و شوک می شود که بدون درمان، مرگ در عرض چند ساعت اتفاق می افتد.

اگر خودم یا یکی از اطرافیانم مبتلا به اسهال حاد آبکی و مشکوک به ابتلا به وبا شدیم چه کاری باید انجام دهیم؟

فوراً به دنبال دریافت مراقبت های پزشکی باشید. از آن جا که کم آبی بدن می تواند به سرعت اتفاق بیافتد بنابراین جایگزینی سریع مایعات ضروری است. اگر پودر او.آر.اس (ORS) جهت تهیه محلول مایع درمانی خوراکی در اختیار دارید، بلافاصله مصرف آن را شروع کنید. شروع سریع مصرف مایعات می تواند موجب نجات یک زندگی شود. نوشیدن ORS را در خانه و در فاصله زمانی تا رسیدن به یک واحد بهداشتی یا درمانی جهت دریافت خدمات پزشکی ادامه دهید. در صورتی که فرد مبتلا به اسهال حاد آبکی یک کودک شیرخوار است توصیه می شود، تغذیه با شیر مادر ادامه داشته باشد.

برای پیشگیری از بیماری و با رعایت موارد زیر ضروری است:

- از آب آشامیدنی سالم استفاده کنید. (آب لوله کشی تصفیه شده یا آب های بطری شده)
- در مناطقی که دسترسی به آب تصفیه شده و لوله کشی وجود ندارد و از آب چاه، آب تانکرها، آب چشمه ها و... استفاده می شود، حتماً آب را قبل از مصرف بجوشانید یا کلرزنی کنید.
- از مصرف یخ غیربهداشتی، مواد غذایی و غذاهای آماده غیربهداشتی، آب میوه و نوشیدنی های ارایه شده در بیرون از منزل و به خصوص غذاهای ارایه شده توسط فروشندگان دوره گرد خودداری کنید.
- از شنا کردن در آب رودخانه، جوی ها یا استخرهای آلوده خودداری کنید.
- میوه ها و سبزی ها را قبل از مصرف حتما شسته و به روش صحیح ضدعفونی کنید.
- برای اطمینان از سلامت غذا آن را به صورت کامل بپزید و از مصرف غذاهای خام یا کم پخت خودداری کنید.
- غذایی را که قبلاً پخته اید قبل از مصرف به صورت کامل داغ کنید.
- از ظروف و لوازم تمیز و شسته شده با آب سالم و بهداشتی استفاده کنید.
- قبل از تهیه، توزیع و خوردن غذا و قبل از دادن غذا یا شیر به کودک حتماً دست ها را با آب و صابون بشویید.
- مواد غذایی را در یخچال نگهداری کنید و از قرار گرفتن مواد غذایی در معرض مگس و آلودگی های دیگر خودداری شود.
- هنگام سفر آب و غذای سالم همراه داشته باشید یا از نوشیدنی ها و غذاهای بسته بندی مطمئن استفاده کنید.

نویسنده: یحیی منوچهری

کارشناس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های واگیر

زگیل تناسلی (HPV)

قسمت اول این مطلب را در نشریه سلامت شماره ۵ مطالعه کنید

همه افراد در هرگروه سنی، تحصیلی و جنسی ممکن است به عفونت با ویروس HPV دچار شوند ولی افراد زیر نسبت به افراد معمول جامعه در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های آمیزشی از جمله HPV هستند:

- افراد دارای چند شریک جنسی و همسران آنها
- افرادی که الکل و مواد مخدر مصرف می‌کنند (مصرف این مواد می‌تواند فرد را مستعد رفتارهای پرخطر و ابتلا به انواع بیماری‌های آمیزشی نماید)
- افراد مبتلا به برخی از بیماری‌های روانپزشکی که با مشکل در تصمیم‌گیری همراه است
- مردان دارای روابط جنسی با مردان دیگر
- بیماران مبتلا به HIV

زگیل‌های تناسلی به دو نوع کم‌خطر و پرخطر تقسیم می‌گردند. انواع کم‌خطر عامل ایجاد بیشتر از ۹۰٪ زگیل‌های تناسلی می‌باشند. این زگیل‌ها به ندرت به سرطان منتهی می‌شوند اما در برخی از افراد نیز ممکن است باعث ایجاد سرطان شود.

انواع سرطان‌زا و پرخطر این ویروس می‌توانند با بدخیمی در آلت تناسلی مردان، قسمت بیرونی دستگاه تناسلی و دهانه رحم زنان، مقعد، واژن و حلق ارتباط داشته باشند. ابتلا به انواع پرخطر HPV در صورت عدم پیگیری می‌تواند ظرف مدت ۱۰ سال به سرطان مهاجم دهانه رحم تبدیل شود.

علامین زگیل تناسلی چیست ؟

ابتلا به عفونت HPV در اغلب افراد بدون علامت است و می‌تواند خودبخود بهبود یابد. دوره نهفتگی ویروس HPV نیز متغیر بوده و از چند هفته تا چند ماه است. تشخیص زگیل تناسلی، از طریق معاینه بالینی توسط پزشک انجام می‌شود و تست HPV برای تشخیص آن توصیه نمی‌شود. شایع‌ترین تظاهر بالینی عفونت HPV ایجاد زگیل تناسلی به شکل خال گوشتی یا گل کلم است. زگیل‌ها بدون درد بوده و عوارض خاصی ندارند و ممکن است کمی خارش داشته باشند و اغلب ناراحتی خاصی در بیمار ایجاد نمی‌کند.

نویسنده: مریم تقی‌پور

کارشناس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های واگیر