

به نام خدا

راهکارهای بهداشتی جهت زندگی سالم , به منظور پیشگیری (از تولد تا سالخوردگی)



مداخلات توصیه شده همگانی

از تولد تا ۱۰ سالگی:

(شایعترین عوامل مرگ در این گروه سنی عبارتند از: ناهنجاری های مادرزادی, سندرم مرگ ناگهانی کودکان , آسیب و صدمه بدنی)

غربالگری

_قد و وزن

_غربالگری بینایی در ۳-۴ سالگی

_بررسی غده تیروئید معمولا مابین روزهای ۲-۶ زندگی

پیشگیری از آسیبها

_استفاده از صندلی مخصوص ایمنی کودک در اتومبیل و حین صرف غذا(در کودکان کمتر از ۵ سال)

_استفاده از کلاه ایمنی در دوچرخه سواری و پرهیز از دوچرخه سواری در ترافیک

_وجود هشدار دهنده دود و آتش در منزل و استفاده از لباس خواب خنک و مناسب

- _درجه حرارت آب حین استحمام کودک بین ۴۰ تا ۵۰ درجه باشد
- _نصب نرده ی محافظ برای تخت خواب , پنجره و پله
- _نگهداری ایمن داروها, مواد سمی, اسلحه و مواد آتش زا
- آموزش قدمهای اولیه برای احیای قلبی تنفسی برای والدین و مراقبین



تغذیه و فعالیت

- _تغذیه با شیر مادر, فرمولای غنی شده با آهن و غذاها(شیرخواران و کودکان نوپا)
- _محدود کردن چربی و کلسترول, حفظ تعادل کالری و اهمیت دادن به حبوبات, میوه ها, سبزیجات در رژیم غذایی
- _فعالیت بدنی منظم

مصرف مواد

- _بررسی اثرات سیگار کشیدن غیر فعال به علت دود سیگار دیگران بر روی کودک
- _پیغامهای ضد سیگار برای نالدین و مراقبین کودکان

بهداشت دندان

- _ویزیتهای منظم توسط مراقب دهان و دندان
- _نخ دندان , مسواک زدن با خمیر دندان فلوراید دار به صورت روزانه
- _آگاهی دادن درباره پوسیدگی دندان در صورت استفاده از شیشه شیر



ایمن سازی

_ واکسیناسیون طبق دستور العمل کشوری

_ پیشگیری با استفاده از داروها

مداخلات توصیه شده همگانی

از ۱۱ تا ۲۴ سالگی

غربالگری

_ اندازه گیری قد و وزن

_ فشار خون: به صورت دوره ای در اشخاص ۲۱ سال و بالاتر

_ پاپ اسمیر در زنان: اگر فعالیت جنسی در حال یا گذشته وجود داشته باشد این تست هر ۳ سال یا کمتر از آن انجام می شود اگر سابقه جنسی غیر قابل اعتماد باشد شروع آزمایش از ۱۸ سالگی خواهد بود.

_ غربالگری از نظر کلامیدیا: اگر فعالیت جنسی وجود داشته باشد.

_ ارزیابی سوء مصرف الکل و مواد

مشاوره

(۱) مشاوره پیشگیری از آسیب

_ استفاده از کمربند ایمنی در ماشین

_ استفاده از کلاه ایمنی در هنگام دوچرخه سواری و سوار شدن بر موتور سیکلت

هشدار دهنده دود و آتش در منزل

نگهداری ایمن سلاحهای گرم (در صورت وجود)

۲) مشاوره مصرف مواد

پرهیز از مصرف دخانیات

پرهیز از نوشیدن الکل و استفاده غی مجاز از دارو

پرهیز از مصرف الکل/دارو/مواد در هنگام رانندگی, شنا, قایقرانی و غیره



۳) مشاوره رفتار جنسی

پیشگیری از بیماریهای منتقله از راه جنسی

اجتناب و پرهیز از رفتار پرخطر

۴) مشاوره تغذیه و فعالیت

محدود کردن مصرف چربی و کلسترول, نگه داشتن تعادل کالری با تاکید بر مصرف حبوبات میوه ها و سبزیجات در رژیم غذایی

دریافت کافی کلسیم در زنان

فعالیت بدنی منظم

۵) مشاوره سلامت دهان و دندان

ویزیتهای منظم توسط مراقبین دندانی

نخ دندان, مسواک روزانه با خمیر دندان حاوی فلوراید



۶) ایمن سازی

و اکسیناسیون طبق دستور العمل کشوری

۷) پیشگیری با استفاده از داروها

مولتی ویتامین و اسید فولیک (برای زنانی که برای حاملگی برنامه ریزی کرده و استعداد حاملگی دارند)

مداخلات توصیه شده همگانی

از ۲۵ تا ۶۴ سالگی

غربالگری

اندازه گیری فشار خون

اندازه گیری قد و وزن

اندازه گیری کلسترول خون (در مردان از ۳۵ سالگی و در زنان از ۴۵ سالگی)

آزمایش پاپ اسمیر در زنان هر ۳ سال یا کمتر که عفونت سرویکس (گردن رحم) داشته و در گذشته و یا در حال حاضر فعالیت جنسی داشته اند.

__ آزمایش خون مخفی مدفوع (سالیانه) یا سیگموئیدوسکوپی (در افراد ۵۰ ساله یا مسن تر)

__ ماموگرافی همراه با معاینه بالینی پستان در زنان ۵۰ تا ۶۹ ساله هر یک تا دو سال

__ ارزیابی سوء مصرف الکل



مشاوره

۱) مشاوره مصرف مواد

__ ترک استعمال دخانیات

__ پرهیز از نوشیدن الکل و استفاده غیر مجاز از دارو

__ پرهیز از مصرف الکل/دارو/مواد در هنگام رانندگی, شنا, قایقرانی و غیره

۳) مشاوره رفتار جنسی

__ پیشگیری از بیماریهای منتقله از راه جنسی

__ اجتناب و پرهیز از رفتار پرخطر

۴) مشاوره تغذیه و فعالیت

__ محدود کردن مصرف چربی و کلسترول, نگه داشتن تعادل کالری با تاکید بر مصرف حبوبات میوه

ها و سبزیجات در رژیم غذایی

__ دریافت کافی کلسیم در زنان

__ فعالیت بدنی منظم

۵) مشاوره سلامت دهان و دندان

ويزيتهای منظم توسط مراقبين دندانى

نخ دندان، مسواک روزانه با خمير دندان حاوى فلورايد

٦) مشاوره پيشگيرى از آسيب

استفاده از کمر بند ايمنى در ماشين

استفاده از کلاه ايمنى در هنگام دوچرخه سوارى و سوار شدن بر موتور سيکلت

هشدار دهنده دود و آتش در منزل

نگهدارى ايمن سلاحهاى گرم (در صورت وجود)

تنظيم درجه حرارت آب گرم در حد ٤٠ تا ٥٠ درجه

آموزش احياى قلبى تنفسى به اعضاى خانواده

٧) ايمن سازى

واکسن پنوموکوک

واکسن آنفولانزا

يادآورهاى ديپتري

٨) پيشگيرى با استفاده از داروها

مولتى ويتامين و اسيد فوليك (براي زنانى كه براي حاملگى برنامه ريزى کرده و استعداد حاملگى دارند)

اگر ميخواهيد از عوارض ناراحت کننده دوران يائسگى راحت شويد حتما با پزشکتان مشورت کنيد.

مداخلات توصيه شده همگاني

٦٥ سال به بالا

غربالگري

اندازه گيرى فشار خون

_ اندازه گیری قد و وزن

_ اندازه گیری کلسترول خون

_ آزمایش پاپ اسمیر در زنان هر ۳ سال یا کمتر که عفونت سرویکس (گردن رحم) داشته و در گذشته و یا در حال حاضر فعالیت جنسی داشته اند.

_ آزمایش خون مخفی مدفوع (سالیانه) یا سیگموئیدوسکوپی (در افراد ۵۰ ساله یا مسن تر)

_ ماموگرافی همراه با معاینه بالینی پستان در زنان ۵۰ تا ۶۹ ساله هر یک تا دو سال

_ ارزیابی سوء مصرف الکل

_ غربالگری بینایی

_ ارزیابی آسیبهای شنوایی

مشاوره

۱) مشاوره مصرف مواد

_ ترک استعمال دخانیات

_ پرهیز از نوشیدن الکل و استفاده غیر مجاز از دارو

_ پرهیز از مصرف الکل/دارو/مواد در هنگام رانندگی، شنا، قایقرانی و غیره

۳) مشاوره رفتار جنسی

_ پیشگیری از بیماریهای منتقله از راه جنسی

_ اجتناب و پرهیز از رفتار پرخطر

۴) مشاوره تغذیه و فعالیت

_ محدود کردن مصرف چربی و کلسترول، نگه داشتن تعادل کالری با تاکید بر مصرف حبوبات میوه ها و سبزیجات در رژیم غذایی

_ دریافت کافی کلسیم در زنان

_ فعالیت بدنی منظم



۵) مشاوره سلامت دهان و دندان

_ ویزیت‌های منظم توسط مراقبین دندانی

_ نخ دندان, مسواک روزانه با خمیر دندان حاوی فلوراید

۶) مشاوره پیشگیری از آسیب

_ استفاده از کمربند ایمنی در ماشین

_ استفاده از کلاه ایمنی در هنگام دوچرخه سواری و سوار شدن بر موتور سیکلت

_ هشدار دهنده دود و آتش در منزل

_ نگهداری ایمن سلاح‌های گرم (در صورت وجود)

_ تنظیم درجه حرارت آب گرم در حد ۴۰ تا ۵۰ درجه

_ آموزش احیای قلبی تنفسی به اعضای خانواده

۷) ایمن سازی

_ واکسن پنوموکوک

_ واکسن آنفولانزا

_ یادآورهای دیفتری

۸) پیشگیری با استفاده از داروها

_اگر میخواهید از عوارض ناراحت کننده دوران یائسگی راحت شوید حتما با پزشکتان مشورت کنید.

با آرزوی سلامتی برای شما

واحد آموزش همگانی بیمارستان امام حسین