

# شعار هفته ملی دیابت در سال ۱۴۰۱: با آموزش دیابت از آینده خود محافظت کنیم

## پیام تبریک معاون بهداشت به مناسبت ۱۳ آبان روز دانش آموز



توفیق و سعادت عزیزان دانش آموز را در راه اعتلای نام ایران سرفراز، از خداوند منان خواستارم.

سلام بر همه نوجوانان و جوانانی که در مسیر شهدا حافظ دین، انقلاب و ایران اسلامی بوده و هستند. یادآور حماسه، ایثار و فداکاری‌های دانش آموزان عزیزمان در راه کویسیدن مشیت آهنین بر پایه سربازی‌های استکبار بزرگ آمریکای جنایتکار و فرصتی برای تجدید عهد با قلم، کتاب و دین و دانش است. دانش آموزی که قسدر گوهر خویش را بشناسد و ارزش زندگی و زمان را بداند،

## در این شماره می خوانید:

- ۱- پیام معاون بهداشت دانشگاه به مناسبت ۱۳ آبان روز دانش آموز
- ۲- سلامت روان و عوامل اجتماعی موثر بر آن
- ۳- توصیه‌هایی برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا
- ۴- آموزش و ارتقاء سلامت (سفیران سلامت دانش آموزی)
- ۵- راهنمای رعایت الزامات ارگونومی کار با رایانه
- ۶- به مناسبت گرامیداشت هفته ملی دیابت
- ۷- ده اقدام طلایی در کاهش خطر بلایا

## روی خط خبر

**برگزاری نشست هم‌اندیشی کارشناسان آموزش و ارتقای سلامت شهرستانهای جنوب استان در شهرستان بوکان**  
روز چهارشنبه ۴ آبان سالجاری، نشست هم‌اندیشی کارشناسان آموزش و ارتقای سلامت شهرستان‌های جنوب استان با حضور فوکال پوینت علمی برنامه آموزش و ارتقای سلامت در شهرستان بوکان برگزار گردید.



## برگزاری کارگاه آموزشی کاربرد تسویری و الگوها در برنامه های ارتقای سلامت

جلسه دوم کارگاه آموزشی کاربرد (تئوری و الگوها در برنامه های ارتقای سلامت)) در تاریخ ۱۱ آبان سال جاری با حضور دکتر دیدارلو مدیر گروه بهداشت عمومی دانشکده بهداشت و دکتر ماهری فوکال پوینت علمی برنامه های آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت برای کارشناسان مسئول آموزش و ارتقاء سلامت استان در سالن کنفرانس ساختمان شماره ۲ معاونت بهداشت برگزار شد.



## برپایی نمایشگاه عکس فعالیت‌ها و دستاوردهای حوزه آموزش و ارتقای سلامت در شهرستان بوکان

در این نمایشگاه، مجموعه فعالیت‌های مرتبط با واحد آموزش و ارتقای سلامت و اقدامات برجسته سفیران سلامت با هدف ایجاد تعامل میان نقش آفرینان مختلف عرصه سلامت شهرستان بوکان و ایجاد فرصتی برای گفت‌وگو میان مدیران و کارکنان عرصه سلامت با مخاطبین اصلی بهداشت و درمان به نمایش در آمد. این نمایشگاه در محل سالن اجتماعات مرکز خدمات جامع سلامت علی آباد شهرستان بوکان به مدت چهار روز به نمایش گذاشته شد.



## سلامت روان و عوامل اجتماعی موثر بر آن

### MENTAL HEALTH



آموزش، از دست دادن شغل و سر پناه، ایجاد تجربه‌های خطرناک نظیر اعتیاد و بزهکاری یا عدم برخورداری از حمایت‌های اجتماعی موجب وقوع مشکلات برای سلامت افراد می‌شود. اصولاً این عوامل را مؤلفه‌های اجتماعی مؤثر بر سلامت می‌نامند. سلامت روان در واقع محصول کارکرد عوامل وسیع اجتماعی است که زیرساخت‌های جامعه بر مبنای آن استوار شده است. عواملی نظیر محیط اجتماعی و اقتصادی از طریق اثراتی که بر جسم و روان افراد خواهند داشت همانند ریشه‌هایی در سلامت جامعه مؤثرند. شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، سواد سلامت، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت و سایر موارد همگی به طریقی بر سلامت فرد و بر بروز و شیوع بیماری‌ها تأثیر می‌گذارد.

سلامت روان واژه‌ای است که بیانگر توانایی شناختی و عاطفی یک فرد برای برخورداری از یک زندگی مولد است. بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامت روان به حالتی از رفاه اطلاق می‌شود که در آن فرد توانایی‌های خود را می‌شناسد و می‌تواند بر تنش‌های روانی معمول در زندگی فایزق آمده و به صورتی کارآمد شمر نم یابد. برنامه سلامت روان به مجموعه‌ای از فعالیت‌های متنوع و وسیع اطلاق می‌شود که به طور مستقیم یا غیرمستقیم موجب ارتقای رفاه روانی و اجتماعی افراد می‌شود. رفاه روانی، اجتماعی دو جزء از مهم‌ترین اجزای تعریف سلامت از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی هستند. در این دیدگاه، سلامت عبارت است از برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی. این تعریف آرمانی و عملاً دست نیافتنی است، زیرا نمی‌توان فردی را پیدا کرد که در هر چهار بعد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی کاملاً سالم باشد، ضمن این که در عمل هم نمی‌توان مرزی میان سلامت و بیماری در نظر گرفت. مفهوم سلامت روان شامل رفاه ذهنی، احساس خودتوانمندی، خودمختاری، کفایت، درک هم‌بستگی بین-نسلی و توانایی تشخیص استعدادهای بالقوه هوشی و

### عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت روان

سلامت اساساً تابعی است از مواجهه در طول زمان زندگی، با عوامل فیزیکی و روانی که منجر به ایجاد تغییراتی در وضعیت افراد می‌شود. انسان‌ها در مراحل گذار عمر بسته به نوع بهره‌مندی از محیط اطراف خود توانایی مواجهه با مشکلات سلامت را کسب می‌نمایند. مراحل گذار عمر و بهره‌مندی از امکاناتی که محیط برای افراد فراهم می‌آورد از دوران جنینی آغاز می‌شود. مراحل بعدی این تجربه عبارتند از دوران کودکی، مدرسه و تحصیل، آغاز فعالیت شغلی، ازدواج و تشکیل خانواده، تجربه‌های تغییر شغل، بچه دار شدن و ... در این میان کسانی که بهره‌مندی نامطلوب از مواهب و رفاه اجتماعی داشته باشند در معرض آسیب‌های بالاتری قرار می‌گیرند. وقوع رخدادهایی نظیر عدم بهره‌مندی از

## توصیه‌هایی برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا

با توجه به سرد شدن هوا احتمال شیوع بیماری‌های تنفسی به ویژه آنفلوآنزا در جامعه بیشتر شده و رعایت نکات بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلای افراد به این بیماری ضروری می‌باشد. علائم شروع این بیماری ناگهانی بوده و با علائمی مانند درد شدید عضلانی و مضملی، بی‌اشتهایی، سردرد شدید، گرفتگی بینی، آبریزش بینی، عطسه، گلودرد، احساس ناراحتی شدید در قفسه سینه، سرفه خشک و شدید، خستگی و ضعف با تداوم ۲ یا ۳ هفته‌ای و تظاهرات گوارشی همراه می‌باشد.

سرماخوردگی و آنفلوآنزای فصلی هر دو بیماری ویروسی می‌باشند و تنها از نظر نوع ویروس و شدت علائم با هم تفاوت دارند. بعضی از افراد و گروه‌های سنی که در معرض ابتلای بیشتر بوده و در صورت ابتلا، احتمال عوارض بیماری نیز در آنها بیشتر می‌باشد، عبارتند از کودکان زیر ۵ سال، زنان باردار، سالمندان بالای ۶۵ سال، بیماران مبتلا به دیابت، افراد دارای بیماری مزمن ریوی، بیماران قلبی عروقی، افراد با بیماری مزمن کلیوی و افراد دارای نقص سیستم ایمنی همچنین کلیه کارکنان مراکز درمانی که با بیماران ارتباط دارند، کارکنان مراکز نگهداری



سالمندان و افرادی که در خانواده از بیماران یا افراد سالمند نگهداری میکنند بیشتر در معرض خطر ابتلای به آنفلوآنزا می‌باشند و توصیه می‌شود این افراد پرخطر ضمن مشاوره با پزشک حتماً واکسن آنفلوآنزا دریافت نمایند. باید توجه داشته باشیم که افراد مبتلا به آنفلوآنزا قبل و بعد از شروع علائم می‌توانند بیماری را به دیگران انتقال دهند و ویروس آنفلوآنزا در هنگام سرفه یا عطسه و حتی صحبت کردن از طریق هوا به دیگران منتقل می‌شود. لذا راه‌های پیشگیری از ابتلا به این بیماری بسیار آسان است: رعایت بهداشت فردی مانند شستشوی مکرر دستها، رعایت آداب تنفسی در زمان عطسه و سرفه کردن، رعایت فاصله حداقل یک متر از افراد در زمان صحبت کردن، استفاده از ماسک، پرهیز از دست دادن، روبوسی با افراد بیمار و پرهیز بیماران از حضور در مکان‌های پرجمعیت از راه‌های پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا است. دانش آموزان می‌توانند ضمن ایستلای خود بیماری را به سایر دانش آموزان و همچنین خانواده‌ها انتقال دهند. برای جلوگیری از ابتلا دانش آموزان به بیماری‌های تنفسی به ویژه آنفلوآنزا در مدارس رعایت نکات بهداشتی فردی باید به آنها آموزش داده شود. شستشوی مکرر و صحیح دست‌ها با آب و صابون به خصوص قبل از خوردن غذا، پرهیز از تماس دست‌ها با چشم و دهان، جلوگیری از

### مفاهیم آموزش و ارتقاء سلامت:

#### سفیران سلامت دانش آموزی

سفیران سلامت یکی از تشکلهای دانش آموزی هستند که در مدارس با عضویت دانش آموزان شکل گرفته اند و هدف آنها این است که آموزه‌های بهداشتی را به همسالان و خانواده‌ها منتقل کنند.

سفیران سلامت دانش آموز در ارتقای سطح سلامت جامعه نقش موثری ایفا می‌کنند و با انتقال مفاهیم بهداشتی و تندرستی به همسالان و خانواده‌ها در ارتقای سطح سلامت جامعه نقش موثری ایفا می‌کنند. سفیران سلامت افراد مسئولیت پذیری هستند که در مدرسه نکات بهداشتی را تعقیب می‌کنند و نظرات خود را در تباطو با بهداشت محیط مدرسه به واسطه مربیان بهداشت به مدیر نیز منعکس می‌کنند.



**سفیران سلامت دانش آموزی:** به دانش آموزان داوطلب و علاقه‌مند به فعالیت‌های گروهی در حیطه‌های مختلف سلامت (جسمی، روانی و اجتماعی و معنوی) اطلاق می‌شود.

#### شرایط عضویت دانش آموزان در برنامه سفیران سلامت:

- استعداد و علاقیت فردی
- قابلیت فراگیری
- قدرت سازماندهی
- داشتن مهارت‌های هنری
- توانایی در انجام امور محوله
- داشتن مهارت در استفاده از فضای مجازی

#### سفیر سلامت توسط مجری برنامه از بین دانش آموزان علاقه‌مند انتخاب می‌شود.

#### مجری برنامه:

- به مراقب سلامت یا رابط سلامت (مدیر، معاون، معلم و... در مدرسه) اطلاق می‌شود.
- در مدارس شهری دارای مراقب سلامت، اجرای برنامه جزو وظایف ایشان است.
- در مدارس شهری فاقد مراقب سلامت، مدیران مدارس در صورت صلاحدید می‌توانند این وظیفه را به یکی از پرسنل اداری یا آموزشی یا پرورشی که علاقه‌مند و داوطلب هستند، تفویض نمایند.
- در مدارس روستایی اجرای برنامه و آموزش‌ها توسط بهروزان خانه بهداشت با نظارت مدیر مدرسه صورت می‌گیرد.

### راهنمای رعایت الزامات ارگونومی کار با رایانه



- روکش آن از جنسی باشد که هوا را از خود عبور داده و سبب تعریق نشود.
- لایه داخلی آن ۲ تا ۳ سانتی متر ضخامت داشته باشد.
- ارتفاع آن را با ارتفاع میز متناسب باشد.
- حداقل عرض آن ۴۰ سانتی متر باشد.
- ارتفاع نشیمنگاه صندلی نباید ۲۵ الی ۳۵ سانتی متر پایین‌تر از سطح میز کار باشد.

#### صفحه کلید:

- صفحه کلید مورد استفاده باید در دسترس فرد و در محلی قرار گیرد که در هنگام کار با آن، ساعد و بازوها زاویه‌ای بین ۸۰ تا ۱۰۰ درجه ایجاد نماید. در این حالت بازو باید به زمین عمود باشد و مچ نباید هیچ گونه فشاری را متحمل شود و نباید به بالا، پایین یا داخل خم شود برای این منظور می‌توان از تکیه گاه مخصوص استفاده نمود.
- صفحه کلید باید از بدنه رایانه مجزا باشد.
- صفحه کلید باید بطور دقیق در جلوی فرد قرار گیرد.

#### مانیتور:

- بالاترین قسمت صفحه مانیتور در امتداد دید اپراتور قرار گیرد.
- فاصله بین چشم‌ها تا صفحه مانیتور در بهترین حالت ۵۰ الی ۱۰۰ سانتی متر باشد.
- صفحه مانیتور نباید در خشندگی داشته باشد که نور را منعکس کند.
- تصاویر روی صفحه مانیتور باید واضح و خوانا باشد.
- جهت کاهش انعکاس نور محیط اطراف در مانیتور، باید ضمن تنظیم مانیتور، در خشندگی را نیز در منبع تولید آن کنترل نمود.
- یک زاویه دید مناسب به صورتی است که صفحه مانیتور در میدان دید فرد واقع شود.
- گردن باید راست نگاه داشته شود و مسیر دید نیز باید به سمت پایین باشد.
- برای جلوگیری از خشطرات میادیدن الکتریکی و مغناطیسی، هیچ گاه نباید در پشت مانیتور قرار گرفت.

**ارگونومی:** علمی است برای تطبیق نیازهای انسان با محیط کار و زندگی او

#### رعایت اصول ارگونومی در کار با رایانه:

رعایت اصول ارگونومی سبب کاهش ضایعات چشم، سردرد و کمردرد اپراتورها و کاربران کامپیوتر می‌شود. به همین دلیل شناخت عوامل موثر در محیط کار با کامپیوتر اهمیت زیادی دارد. وجود شرایط نامناسب در محیط کاری و عدم توجه به موارد ایمنی هنگام کار با کامپیوتر ممکن است در بلندمدت سبب بروز بیماری‌ها و ناهنجاری‌ها شود.

#### ویژگی‌های یک محیط کاری مناسب برای کاربران رایانه به قرار ذیل است:

- وجود سیستم تهویه مطبوع
- نور کافی و مناسب
- استفاده از میز مخصوص با ابعاد استاندارد
- استفاده از صندلی مخصوص رایانه با ارتفاع قابل تنظیم برای جلوگیری از بی‌حسی پا
- کف پوش چوبی یا پلاستیکی برای جلوگیری از ایجاد الکتریسیته ساکن

#### ارگونومی اجزای موجود در محیط کار با رایانه:

- دارای پستی مناسب باشد. به صورتی که گودی را در بر گرفته و پستی از نظر افقی و عمودی تراز باشد.
- چرخان باشد.



- از هر نظر (زوایا و فواصل) قابل تنظیم باشد.
- دارای پایه‌ای محکم باشد.

#### به مناسبت گرامیداشت هفته ملی دیابت (۲۷-۲۱ آبان سال جاری)

روز جهانی دیابت، بزرگترین کمپین آگاهی از دیابت در جهان است که هر ساله در ۱۴ نوامبر برگزار می‌شود و هدف از برگزاری آن که در سال ۱۹۹۱ توسط فدراسیون بین‌المللی دیابت و سازمان بهداشت جهانی راه‌اندازی گردید، ترویج اهمیت اقدام هماهنگ برای مقابله با دیابت به عنوان یک مسأله مهم بهداشت جهانی است. بیش از ۵۲۷ میلیون نفر از مردم ۲۰ تا ۷۹ سال جهان مبتلا به دیابت هستند. پیش بینی می‌شود تا سال ۲۰۳۰ تعداد بیماران بزرگسال به ۶۴۳ میلیون نفر برسد. بیش از ۱.۲ میلیون کودک و نوجوان مبتلا به دیابت نوع یک می‌باشند. هر ۵ ثانیه یک نفر به دلیل این بیماری و یا عوارض ناشی از آن جان خود را از دست می‌دهند. از طرف دیگر ۵۴۱ میلیون نفر در جهان دچار اختلال تحمل گلوکز هستند که در صورت عدم مداخله مؤثر و به موقع، اغلب آن‌ها مبتلا به دیابت خواهند شد. در کشور ما حداقل ۱۴ درصد جمعیت بالای ۲۵ سال از بیماری دیابت رنج می‌برند که تعدادشان بیش از ۷.۵ میلیون نفر برآورد می‌شود. مطابق نتایج آخرین پیمایش عوامل خطر بیماری‌های غیر واگیر (۲۰۲۰) در حدود ۷/۱۱ درصد جمعیت بزرگسال استان آذربایجان غربی، مبتلا به دیابت می‌باشند.

همچنین متعاقب برگزاری کمیته دانشگاهی پیشگیری و کنترل تصویب‌های غیر واگیر در شهرپور سال جاری و تصویب آن در جلسه کارگروه اجتماعی فرهنگی، سلامت، زنان و خانواده استاندارد مقرر شده است. کارگروه تدوین برنامه بهبود و ارتقاء مراقبت دیابت به منظور دستیابی به یکی از اهداف دانشگاه قرار گیرد. به همین منظور برنامه‌هایی در قالب اهداف اختصاصی زیر تعیین شده است:

#### با آموزش دیابت از ابتلا خود محافظت کنیم



- تشخیص زودرس و غربالگری مردم / گروه‌های در معرض خطر و بیماران دیابتی در جهت بیماری‌یابی سریع، درمان بیماران و پیشگیری از ایجاد عوارض مزمن

- آموزش و ارتقاء دانش و آگاهی مردم و بیماران در زمینه‌های خود مراقبتی و روش‌های درمان بهبود دسترسی به مشاوره‌های سلامت روان و تغذیه

- بهبود دسترسی بیماران به تکنولوژی‌ها و داروهای اساسی

- ارتقاء و بهبود نظام ثبت الکترونیک بیماران و اجرای نظام صحیح ارجاع سطح‌بندی شده

امسال نیز به منظور آگاهی عموم جامعه از بیماری دیابت و تأکید بر اهمیت مراقبت دیابت، **روزهای ۲۱ لغایت ۲۷ آبان ماه به عنوان هفته ملی دیابت** نامگذاری شده است. روز جهانی دیابت در سال ۲۰۲۲، دومین سال از دوره کمپین سه ساله دسترسی به مراقبت دیابت ۲۰۲۳-۲۰۲۱ می‌باشد. کمپین امسال بر نیاز به دسترسی بهتر به آموزش با کیفیت دیابت برای متخصصان سلامت و افرادی که با دیابت زندگی می‌کنند، تمرکز دارد. در حال حاضر از هر ۱۰ نفر بزرگسال در جهان، کشور و استان ما

# ۱۰ اقدام طلایی در کاهش خطر بلایا

- **شناسایی مخاطرات** - مخاطرات اطرافمان را شناسایی کنیم. در هر خانواده ضروری است با حضور تمامی اعضاء در مورد مخاطره‌ای که می‌تواند به ما آسیب بزنند، گفتگو کرده و با تعیین اولویت‌ها چاره‌ای بیابیم.
- **پیشگیری** - از ایجاد مخاطرات جلوگیری و از آنها دوری کنیم.
- **کاهش آسیب پذیری** - با دوراندیشی، آسیب‌های احتمالی را کاهش دهیم. ساختمان باید مقاوم باشد و از افتادن، لغزش و پرتاب اجسام و تجهیزات با محکم کردن آن‌ها جلوگیری و نیز آن‌ها را بیمه نماییم.
- **نقشه نقاط ایمن و خطرناک** - تصو کنیم که خانه خود را بدون سقف بالا می‌بینیم. نقشه‌ای را که در آن نقاط ایمن برای پناه گرفتن و نقاط خطر برای دوری از آن‌ها می‌باشند، با کمک اعضاء خانواده بکشیم.
- **کمک با افراد آسیب پذیر** - قبل از وقوع حوادث غیر مترقبه، برنامه‌ای برای کمک به افراد آسیب پذیر در شرایط اضطراری و بلایا داشته باشیم و در صورت وقوع بلایا از آنها حمایت کنیم.
- **همکاری و تقسیم وظایف** - وظایفمان را در بروز شرایط اضطراری مشخص کنیم و برای همکاری اعضاء خانواده، همسایگان و ساکنین محله برنامه ریزی کنیم.
- **تهیه کیف اضطراری** - یک کیف اضطراری حاوی مواد غذایی، دارویی، مدارک، وسایل مورد نیاز و ضروری که تا ۷۲ ساعت به ما کمک کند، تهیه کرده و در دسترس قرار دهیم. در هنگام تخلیه منزل آن را برداریم.
- **آموزش و تمرین** - آموزش دیدن و انجام تمرین عملی مستمر می‌تواند توانایی و مهارت ما را برای پاسخ در بلایا و شرایط اضطراری افزایش دهد.
- **ذخیره سازی تجهیزات ضروری** - تجهیزات مورد نیاز برای افزایش مقاومت در بروز بلایا را از قبیل تامین انرژی اضطراری و راه‌های گرمایش، ذخیره آب و غذا، کپسول آتش نشانی، تجهیزات اعلام حوادث و هشدار و ... تهیه کرده و آماده به کار نگه داریم.
- **پاسخ سریع** - در بروز حوادث و بلایا، خونسردی خود را حفظ کرده و با کمک اطرافیان اقدامات خود را در اسرع وقت شروع نماییم. به آسیب دیدگان کمک کنیم و اثرات حوادث و بلایا را از بین ببریم.