

شعار پویش ملی سلامت اطلاع رسانی تغذیه در سال ۱۴۰۲

انتخاب همه: نمک کم اما تصفیه شده یددار از کودکی تا پیری، لبنیات دوست سلامتی



بولتن آموزشی خبری گروه آموزش و ارتقاء سلامت زیر نظر دکتر احسان ریخته گر معاون بهداشت

پیام ریاست محترم دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان آذربایجان غربی به مناسبت پایان پویش ملی غربالگری دیابت و فشارخون بالا (با شعار آگاهی زودتر، مراقبت موثرتر)



بشد. بی شک در این راه حضور موثر و پر تلاش شما همکاران خط مقدم بهداشت بعنوان مجریان اصلی طرح های ملی بویژه در برنامه های پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیر واگیر بیش از پیش تجلی می یابد. لذا شایسته است نسبت به قدردانی از کلیه پرسنل اجرایی دخیل در اجرای پویش به نحو احسن اقدام گردد.

نظیر تمامی اندیشه، سعی و توان خویش را در راه تحقق اهداف سلامت، به کار بسته و برای رسیدن به آن از هیچ کوششی دریغ نمی ورزد. بدینوسیله از تلاش و کوشش ارزشمند تمامی همکاران در پویش ملی غربالگری دیابت و فشارخون بالا سیاستگزاری نموده، امید است، در پرتو عنایت حق تعالی، این پایان آغاز راهی برای دستیابی به ارتقای سلامت آحاد جامعه

سرمايه گذاري در امور بهداشتی و تلاش در جهت ارتقای سلامت مردم مبین اسلامی ضرورتی است برای رسیدن به جامعه ای سالم و با نشاط که بدست توانای پرسنل محترم بهداشت محقق می گردد. در مسیر تلاش های جمعی، آنچه راه دستیابی به هدفی مشترک را هموار می سازد، حضور همکارانی دلسوز، همراه و سخت کوش است که با پشتکاری کم

پیام معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ارومیه به مناسبت آغاز پویش ملی سلامت، اطلاع رسانی تغذیه سالم (۱۵-۱ بهمن ۱۴۰۲)

تغذیه سالم گفت: امیدواریم با اجرای این پویش در ارتقا سواد تغذیه ای و سلامت آحاد جامعه گام برداریم.



ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم (انتخاب همه: نمک کم اما تصفیه شده یددار) عنوان کرده: نمک هایی مانند نمک دریا و نمک های رنگی موجود در بازار فاقد استانداردها و تأییدیه وزارت بهداشت هستند و در بسیاری از موارد حاوی سموم و فلزات سنگین اند که برای سلامتی بسیار مضر است. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه با بیان این که ابتلا به بیماری های غیر واگیر به ویژه دیابت و پرفشاری خون، ارتباط مستقیمی با الگوی تغذیه ای فرد دارد، تأکید کرد: کنترل مصرف نمک و نوع نمک بسیار مهم است، زیرا نمک یکی از مهمترین عوامل ایجادکننده و کنترل کننده فشارخون و سایر بیماری های است. وی در ادامه با بیان اینکه شعار هفته دوم پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه از آغاز پویش ملی سلامت، اطلاع رسانی تغذیه سالم از اول بهمن ماه سال جاری خبر داد و گفت: این پویش ملی تا ۱۵ بهمن ادامه دارد. دکتر ریخته گر با اشاره به اتمام پویش ملی سلامت فشارخون، دیابت و فشارخون، افزود: پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم پس از اتمام پویش ملی سلامت دیابت و فشارخون، نشان دهنده اهمیت تغذیه در پیشگیری و کنترل بیماری های مزمن و ناتوان کننده است. وی بیان کرد: این پویش از اول تا ۱۵ بهمن ماه با محوریت دو موضوع مصرف نمک کم اما تصفیه شده یددار و مصرف گروه شیر و لبنیات اهمیت مصرف آن در تمامی گروه های سنی در کشور انجام می شود. دکتر ریخته گر ضمن اشاره به شعار هفته اول پویش

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه از آغاز پویش ملی سلامت، اطلاع رسانی تغذیه سالم از اول بهمن ماه سال جاری خبر داد و گفت: این پویش ملی تا ۱۵ بهمن ادامه دارد. دکتر ریخته گر با اشاره به اتمام پویش ملی سلامت فشارخون، دیابت و فشارخون، افزود: پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم پس از اتمام پویش ملی سلامت دیابت و فشارخون، نشان دهنده اهمیت تغذیه در پیشگیری و کنترل بیماری های مزمن و ناتوان کننده است. وی بیان کرد: این پویش از اول تا ۱۵ بهمن ماه با محوریت دو موضوع مصرف نمک کم اما تصفیه شده یددار و مصرف گروه شیر و لبنیات اهمیت مصرف آن در تمامی گروه های سنی در کشور انجام می شود. دکتر ریخته گر ضمن اشاره به شعار هفته اول پویش

دستاوردهای پویش ملی سلامت (غربالگری دیابت و فشارخون بالا) در دانشگاه علوم پزشکی ارومیه



کسور پیشگیری و کنترل بیماری های دیابت و فشارخون بالا، دچار افت شده بود، پویش ملی غربالگری دیابت و فشارخون بالا، طرحی ضروری و لازم بود. این برنامه از زمان محسوب می شد. لیکن برنامه ریزی و شروع پویش با در نظر گرفتن زیرساخت های لازم قطعاً موجهات رشد و ارتقای کیفی برنامه های جاری را فراهم نمود. در نهایت بی تردید اثرات این مشارکت ملی، در کاهش آثار و پیامدهای نامطلوب این بیماری های خاموش و جانکاه و کاستن از بار بیماری های مرتبط و فشارهای اجتماعی و اقتصادی ناشی از آن قابل رصد و پایش توسط محققین، کارشناسان و

های بعمل آمده تا کنون ۲۴۷۲۲ تعداد بیماران جدید مبتلا به فشارخون بالا و تعداد ۱۳۲۷۹ بیمار جدید مبتلا به دیابت شناسایی و وارد چرخه مراقبت شده اند. شناسایی بیماران مبتلا به دیابت و فشارخون بالا و پیش فشارخون (۱۷۱۲۸ نفر) و پیشگیری جهت انجام مراقبت ها طبق دستورالعمل و انجام آموزش های لازم، برای به تعویق انداختن ابتلا به بیماری و کنترل عوامل خطر یکی از نقاط قوت پویش محسوب می شود. به نظر می رسد، متعاقب پاندمی کووید ۱۹ به علت افزایش شیوع بیماری ها و با عنایت بر اینکه شاخص مراقبت های کمی و کیفی برنامه های

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ارومیه همزمان با سایر دانشگاه ها در این طرح به ارزیابی، شناسایی و مراقبت و درمان بیماران مبتلا به فشارخون بالا و دیابت پرداخت. این پویش در ۱۷ شهرستان تابعه دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، در جمعیت گروه هدف (کلیه افراد بالای ۱۸ سال) اعم از افراد ساکن در مناطق شهری و روستایی در قریب به ۱۳۷۰ واحد ارائه دهنده خدمت در نظام بهداشتی و ۶۹ ایستگاه موفق ثابت و تیم سیار اجرا گردید و در نهایت مجموعاً تعداد ۱۸۱۲۱۲ نفر از جمعیت گروه هدف تحت ارزیابی قرار گرفتند و با پیگیری



مختصمین خواهد بود و بینه عنوان یادگاری ماندگار از همه عزیزان دست اندرکار در تمامی سطوح: از خط مقدم تا ستاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و دیگر دستگها و نهادهای همراه، دعای خیر مردم عزیز سرزمین مقدسمان، ایران را در پی خواهد داشت. امید است این برنامه با همان اهداف و تقویت بیشتر برنامه های جاری در قالب برنامه یکپارچه و ادغام یافته مجموعه مداخلات اساسی پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر در نظام مراقبت های اولیه بهداشتی وزارت بهداشت تحت عنوان ایران ادامه یابد.

عموم مردم و تبلیغات محیطی - نظارت و پایش های سطح به سطح انجام یافته در معاونت بهداشت استان (گروه های آموزش و ارتقای سلامت و پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر) مورد بررسی قرار داده و ضمن بازدید از شهرستان ارومیه (مرکز بهداشت شهرستان ارومیه - مرکز خدمات جامع سلامت روستایی امامزاده و خانه بهداشت میمه آن مرکز) و شهرستان اشکنویه (مرکز بهداشت شهرستان اشکنویه و مرکز خدمات جامع سلامت نلیوان و خانه بهداشت خانلر) نحوه برنامه ریزی و اجرای آن را مورد ارزیابی قرار دادند.

حضور ناظر کشوری پویش ملی سلامت مهندس اقتصادی در دانشگاه علوم پزشکی ارومیه جهت پایش نحوه اجرای برنامه بر اساسی اجرای پویش ملی سلامت و جهت ارزیابی برنامه های اجرایی و فعالیت های انجام شده، مهندس اقتصادی از مرکز سلامت محیط و کار وزارت متبوع، به عنوان کارشناس ناظر کشوری جهت بازدید از نحوه اجرای پویش در استان آذربایجان غربی حضور یافته و در این بازدید که طی دو روز انجام شد، ارزیابی و نظارتی نحوه اجرای برنامه در محورهای ساختار و سازماندهی - جلب مشارکت و حمایت طلبی - برنامه ریزی فرهنگ سازی، اطلاع رسانی و آموزش

باورهای نادرست در خصوص نمک (به مناسبت پویش ملی سلامت، اطلاع رسانی تغذیه سالم)

۱- مصرف نمک دریا باعث کاهش فشارخون می شود. پاسخ: تمام نمک ها از مولکول های سدیم و کلرید تشکیل شده اند. سدیم می تواند فشارخون را افزایش دهد و پرو با رعایت اضافی در بدن نگه می دارد. محتوای سدیم نمک دریا و نمک خوراکی یکسان است. علاوه بر این، نمکهای دریا عمدتاً ترکیباتی تصفیه نشده و عناصری مثل سرب، جیوه و آرسنیک دارند که زمینه ابتلا به بیماری های همچون سرطان را فراهم می سازد. ۲- خوردن نمک یددار سبب ایجاد بیماری های تیروئیدی می شود. پاسخ: ید عنصر اصلی سنتز هورمون های تیروئیدی در بدن است. این هورمون ها برای تنظیم سوخت و ساز، رشد فیزیکی و تکامل سیستم عصبی مورد نیاز هستند. کمبود ید مانع سنتز کافی هورمون های تیروئیدی می شود و

۳- نمک دریا و یا نمک صوری با پخش مواد معدنی بالایی نسبت به نمک های یددار دارد. پاسخ: نمک دریا و نمک صوری هر دو از نمک های یددار هستند. تفاوت اصلی آنها در میزان ید است. نمک دریا حاوی ید بیشتری است. ۴- نمک دریا برای کودکان مناسب است. پاسخ: کودکان باید از مصرف نمک دریا پرهیز کنند. ۵- نمک دریا برای بیماران قلبی مناسب است. پاسخ: بیماران قلبی باید از مصرف نمک دریا پرهیز کنند. ۶- نمک دریا برای بیماران دیابتی مناسب است. پاسخ: بیماران دیابتی باید از مصرف نمک دریا پرهیز کنند. ۷- نمک دریا برای بیماران فشارخونی مناسب است. پاسخ: بیماران فشارخونی باید از مصرف نمک دریا پرهیز کنند. ۸- نمک دریا برای بیماران کلیه مناسب است. پاسخ: بیماران کلیه باید از مصرف نمک دریا پرهیز کنند. ۹- نمک دریا برای بیماران تیروئیدی مناسب است. پاسخ: بیماران تیروئیدی باید از مصرف نمک دریا پرهیز کنند. ۱۰- نمک دریا برای بیماران استخوانی مناسب است. پاسخ: بیماران استخوانی باید از مصرف نمک دریا پرهیز کنند.

بسته به اینکه کمبود ید در چه زمان و با چه شدتی رخ دهد عوارض متفاوتی از جمله عقب ماندگی ذهنی، کوتار و کم کاری تیروئید خواهد شد. نمک یددار حاصل افزودن ید به نمک خوراکی است که موثرترین راه تأمین ید محسوب می شود و قدیمی ترین، مناسب ترین و خراج تر بین روش جهت پیشگیری از اختلال های ناشی از کمبود ید به شمار می رود. مصرف منظم نمک یددار می تواند نسل آینده را در برابر عوارض ناشی از کمبود ید حفظ نماید. ۲- مصرف نمک دریا بهترین نمک یددار است و بهتر از ابتلا به تیروئید جلوه گیری می کند. پاسخ: نمک دریا که در اثر تبخیر آب دریا در سواحل دریا انباشته می شود، به علت در معرض آفتاب و هوای آزاد قرار گرفتن مقادیر قابل توجهی از ید خود را در اثر تبخیر از دست می دهد.

۱- شیر و لبنیات فله ای، چربی و ارزش غذایی بهتری نسبت به لبنیات پاستوریزه دارد. پاسخ: لبنیات فله ای به دلیل داشتن چربی و پروتئین بیشتر و کمبود ویتامین ها و مواد معدنی ضروری برای بدن هستند. گوشت غنی از آهن بوده و ماست غنی از کلسیم می باشد. گوشت و ماست در افرادی که دچار کم خونی هستند یا در مشگل در هضم و جذب مواد غذایی دارند بهتر است با یکدیگر مصرف نشود زیرا آهن ممکن است کلسیم موجود در ماست با آن گوشت رقابت کند و باعث کاهش جذب آهن گوشت شود. اما در افراد سالم مصرف این دو ماده غذایی با یکدیگر مشکلی ایجاد نمی کند زیرا بدن این افراد به میزان نیاز عملیات جذب را به خوبی انجام می دهد. ۲- شیر گاو برای انسان ارزش غذایی ندارد زیرا شیر حیوانی فقط برای همان حیوان مفید است. پاسخ: انسان سال هاست که از شیر حیوانات

باورهای نادرست در خصوص لبنیات (به مناسبت پویش ملی سلامت، اطلاع رسانی تغذیه سالم)

۱- لبنیات فله ای، چربی و ارزش غذایی بهتری نسبت به لبنیات پاستوریزه دارد. پاسخ: لبنیات فله ای به دلیل داشتن چربی و پروتئین بیشتر و کمبود ویتامین ها و مواد معدنی ضروری برای بدن هستند. گوشت غنی از آهن بوده و ماست غنی از کلسیم می باشد. گوشت و ماست در افرادی که دچار کم خونی هستند یا در مشگل در هضم و جذب مواد غذایی دارند بهتر است با یکدیگر مصرف نشود زیرا آهن ممکن است کلسیم موجود در ماست با آن گوشت رقابت کند و باعث کاهش جذب آهن گوشت شود. اما در افراد سالم مصرف این دو ماده غذایی با یکدیگر مشکلی ایجاد نمی کند زیرا بدن این افراد به میزان نیاز عملیات جذب را به خوبی انجام می دهد. ۲- شیر گاو برای انسان ارزش غذایی ندارد زیرا شیر حیوانی فقط برای همان حیوان مفید است. پاسخ: انسان سال هاست که از شیر حیوانات

۱- شیر و لبنیات فله ای، چربی و ارزش غذایی بهتری نسبت به لبنیات پاستوریزه دارد. پاسخ: لبنیات فله ای به دلیل داشتن چربی و پروتئین بیشتر و کمبود ویتامین ها و مواد معدنی ضروری برای بدن هستند. گوشت غنی از آهن بوده و ماست غنی از کلسیم می باشد. گوشت و ماست در افرادی که دچار کم خونی هستند یا در مشگل در هضم و جذب مواد غذایی دارند بهتر است با یکدیگر مصرف نشود زیرا آهن ممکن است کلسیم موجود در ماست با آن گوشت رقابت کند و باعث کاهش جذب آهن گوشت شود. اما در افراد سالم مصرف این دو ماده غذایی با یکدیگر مشکلی ایجاد نمی کند زیرا بدن این افراد به میزان نیاز عملیات جذب را به خوبی انجام می دهد. ۲- شیر گاو برای انسان ارزش غذایی ندارد زیرا شیر حیوانی فقط برای همان حیوان مفید است. پاسخ: انسان سال هاست که از شیر حیوانات

۱- شیر و لبنیات فله ای، چربی و ارزش غذایی بهتری نسبت به لبنیات پاستوریزه دارد. پاسخ: لبنیات فله ای به دلیل داشتن چربی و پروتئین بیشتر و کمبود ویتامین ها و مواد معدنی ضروری برای بدن هستند. گوشت غنی از آهن بوده و ماست غنی از کلسیم می باشد. گوشت و ماست در افرادی که دچار کم خونی هستند یا در مشگل در هضم و جذب مواد غذایی دارند بهتر است با یکدیگر مصرف نشود زیرا آهن ممکن است کلسیم موجود در ماست با آن گوشت رقابت کند و باعث کاهش جذب آهن گوشت شود. اما در افراد سالم مصرف این دو ماده غذایی با یکدیگر مشکلی ایجاد نمی کند زیرا بدن این افراد به میزان نیاز عملیات جذب را به خوبی انجام می دهد. ۲- شیر گاو برای انسان ارزش غذایی ندارد زیرا شیر حیوانی فقط برای همان حیوان مفید است. پاسخ: انسان سال هاست که از شیر حیوانات

۱- شیر و لبنیات فله ای، چربی و ارزش غذایی بهتری نسبت به لبنیات پاستوریزه دارد. پاسخ: لبنیات فله ای به دلیل داشتن چربی و پروتئین بیشتر و کمبود ویتامین ها و مواد معدنی ضروری برای بدن هستند. گوشت غنی از آهن بوده و ماست غنی از کلسیم می باشد. گوشت و ماست در افرادی که دچار کم خونی هستند یا در مشگل در هضم و جذب مواد غذایی دارند بهتر است با یکدیگر مصرف نشود زیرا آهن ممکن است کلسیم موجود در ماست با آن گوشت رقابت کند و باعث کاهش جذب آهن گوشت شود. اما در افراد سالم مصرف این دو ماده غذایی با یکدیگر مشکلی ایجاد نمی کند زیرا بدن این افراد به میزان نیاز عملیات جذب را به خوبی انجام می دهد. ۲- شیر گاو برای انسان ارزش غذایی ندارد زیرا شیر حیوانی فقط برای همان حیوان مفید است. پاسخ: انسان سال هاست که از شیر حیوانات



