



معاونت بهداشت

هفته نامه خبری دفتر بهبود تغذیه جامعه در جنگ رمضان

شماره سوم



در این بازدید که روز ۱۱ فروردین ماه ۱۴۰۵ انجام شد، دکتر پریسا ترابی کارشناس ارشد دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، به همراه دکتر ارجمندیان مدیر گروه شبکه و ارتقای سلامت، خانم کاوه‌ای مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه، و تعدادی از کارشناسان ستادی معاونت بهداشتی، از مرکز خدمات جامع سلامت فرهنگیان به صورت میدانی بازدید کردند.

در بخش نخست این بازدید، جلسه‌ای به صورت میزگرد برگزار شد و در آن، مسئولان و کارشناسان حاضر به بررسی وضعیت ارائه خدمات، مشکلات اجرایی، تغییرات مدیریتی در نحوه توزیع داروها و مکمل‌ها، چالش‌های سامانه سیب و همچنین راه‌اندازی سامانه ۱۹۰ توسط دانشگاه برای ارائه خدمات گسترده‌تر پرداختند.

پس از این نشست، حاضران از بخش‌های مختلف مرکز، از جمله خدمات ارائه‌شده توسط کارشناس تغذیه، روانشناس، مراقبین سلامت، ماماها و پزشکان بازدید کردند و روند خدمت‌رسانی به مراجعان را از نزدیک مورد بررسی قرار دادند.

در پایان این بازدید، شاخص‌های کمی و کیفی عملکرد کارشناس تغذیه مرکز نیز ارزیابی شد.

بر اساس گزارش ارائه‌شده، به دلیل تعداد بالای مشاوره‌های انجام‌شده و ارتقای شاخص‌های عملکردی در سال ۱۴۰۴ توسط خانم عبدی (کارشناس تغذیه) و همچنین هماهنگی‌های مؤثر انجام شده در زمینه مدیریت و توزیع مکمل‌های آهن و ویتامین D3 دانش‌آموزان در دوران جنگ رمضان، از تلاش‌های وی تقدیر و تشکر به عمل آمد.

قدردانی دکتر رئیسی از خدمات کارشناسان تغذیه شاغل در مراکز بهداشتی

دکتر رئیسی در اولین جلسه شورای مدیران در خصوص عملکرد کارشناسان تغذیه گفت: «بازدیدهایی که در ایام تعطیلات داشتیم خدمات تغذیه‌ای برقرار بود و جریان داشت، کارشناسان تغذیه بسیار پخته تر از قبل عمل میکردند، ارتباط کارشناسان تغذیه با واحدهای دیگر خیلی بهتر از قبل شده بود و بنده رضایت کامل از این گروه از همکاران دارم. مباحث خودمراقبتی خوب تبیین شده بود اما هنوز نیاز به کار در این زمینه باز هم وجود دارد که امسال روی این امر تمرکز خواهیم کرد. مراقبت تغذیه‌ای برای دیابت و پرفشاری خون کاملا در جریان بود و معلوم بود که پیام به محیط انتقال یافته بود. از زحمات همه کارشناسان تغذیه تشکر میکنم که پای کار هستند».

بازدید میدانی مدیران و کارشناسان وزارت بهداشت از معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی همدان

در ادامه بازدیدهای میدانی مدیران و کارشناسان وزارت بهداشت از شبکه بهداشتی کشور و بررسی نحوه ارائه مراقبت‌های بهداشتی در دوران جنگ، جمعی از مسئولان حوزه سلامت از معاونت بهداشتی و مرکز بهداشت دانشگاه علوم پزشکی همدان بازدید کردند.



از تاریخ ۱۴ تا ۲۱ فروردین ماه سال جاری خدمات ویژه ای برای گروه های خاص در مراکز بهبود تغذیه انجام شده که براساس پایش روزانه به شرح ذیل می باشد.





اقدامات دانشگاه ها

شهید بهشتی

- ✓ مراقبت تغذیه ای گروههای آسیب پذیر (مادران باردار ، سالمندان ، کودکان مبتلا به سوءتغذیه ، بیماران مبتلا به فشار خون بالا و دیابت)
- ✓ آموزش خودمراقبتی و تاب آوری تغذیه ای در شرایط بحران ، تهیه پیام های آموزشی و بارگذاری در کانال های اطلاع رسانی
- ✓ بازدید میدانی از ارائه خدمات تغذیه در مراکز اسکان اضطراری
- ✓ تهیه و توزیع بسته های حمایتی جهت گروههای آسیب پذیر

خرم آباد

- ✓ ارائه خدمات سلامت و مشاوره تغذیه به همشهریان انقلابی در راستای همکاری با گروه های مردم توسط کارشناسان تغذیه شهرستان خرم آباد

بیرجند

- ✓ جلب حمایت خیرین (به مبلغ ۴۴۰ میلیون تومان) و توزیع سبد غذایی فاز اول بحران (شامل کیسه برنج ۱۰ کیلویی- روغن-پنیر و خرما) توسط معاونت بهداشتی بیرجند



اقدامات دانشگاه ها

اراک

- ✓ برگزاری وبینار آموزشی در خصوص تغذیه در بحران ویژه تیم سلامت (پزشکان ، کارشناسان تغذیه ، مراقبین سلامت ، بهورزان و ...)
- ✓ بارگزاری منظم پیام های آموزشی در پورتال معاونت بهداشتی و مراکز بهداشت شهرستانها
- ✓ اجرای پادکست های آموزشی در خصوص تغذیه در بحران در گروههای سنی مختلف و نشر حداکثری در شبکه های مجازی
- ✓ جمع آوری اطلاعات جمعیت تحت پوشش و گروههای آسیب پذیر شهرستانهای تابعه به تفکیک مراکز و خانه های بهداشت و پایگاههای سلامت
- ✓ طراحی و بارگزاری ۲۲ پوستر تغذیه در شرایط بحران در گروههای سنی مختلف و بارگذاری در شبکه های مجازی
- ✓ مکاتبه با هلال احمر و ارسال فایل های تغذیه در بحران و درخواست ارسال اطلاعات انبارهای مواد غذایی در سطح استان
- ✓ بازدید از مراکز و پایگاههای تحت پوشش
- ✓ مشاوره تغذیه بصورت حضوری و تلفنی توسط کارشناسان تغذیه

مشهد

- ✓ جلب حمایت خیرین (به مبلغ ۴۴۰ میلیون تومان) و توزیع سبد غذایی فاز اول بحران (شامل کیسه برنج ۱۰ کیلویی-روغن- پنیر و خرما) توسط معاونت بهداشتی بیرجند



هفته نامه دفتر بهبود تغذیه جامعه

رسانه های تهیه شده با موضوع مدیریت تغذیه در بحران (خودمراقبتی)

تغذیه مناسب دوران بارداری، در بحران

شبکه بهداشت قرچک

برای رفع تنوع بارداری چه اقداماتی انجام دهیم؟

۱- پرهیز از غذای پرادویه و تند هنگام بروز تهوع پرجرب و سرخ کرده
۲- بوییدن مرکبات
۳- پرهیز از غذای داغ و خیلی گرم
۴- پرهیز از غذای پرچرب

فواید گروه های غذایی برای بارداری:

پروتئین: گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات و مغزها. مناسب برای رشد بافت ها و اندام های جنین: سرشار از اسیدهای چرب مفید همچون امگا ۳

امینات: تامین ویتامین D و کلسیم مادر و جنین

میوه ها و سبزیجات: تامین ویتامین ها و فیبر کافی جهت پیشگیری از یبوست

غلات سیوس دار: تامین ویتامین های گروه ب، کمک به کنترل قند خون و عملکرد دستگاه گوارش

خودمراقبتی تغذیه ای پرفشاری خون در شرایط جنگ

کاهش مصرف نمک دریافتی به کمتر از ۳ گرم در روز و حذف نمکدان از سرشته

استفاده از آلیمو، نارنج، ادویه ها و سبزیجات معطر بجای نمک

مصرف کافی آب و مایعات (۸ لیوان در روز)

مصرف میوه و سبزیجات پرتاسیم مثل گوجه فرنگی، هندوانه، موز، سیب زمینی، پرتقال و گریپ فروت در میان وعده ها

مصرف روزانه لبنیات کم چرب، حبوبات و مغزهای خام و کم نمک، نان و غلات سیوس دار (نان سنگک)، گوشت سفید (مرغ و ماهی)

کاهش مصرف غذاهای آماده و کنسروها و انواع سس و رب و خیارشور و ترشی شور و سوسیس و کالباس و جیبس و پنک، دوغ های بازاری

مهم ترین اصول کنترل فشارخون بالا در شرایط جنگ و بحران: کاهش و مدیریت استرس، رعایت رژیم غذایی سالم، داشتن فعالیت بدنی

توصیه های تغذیه ای در شرایط بحران

توصیه های عملی برای خانواده ها

- تهیه بسته های غذایی اضطراری: بسته های تهیه کنید که حداقل برای ۷ روز انرژی و پروتئین خانواده را تامین کند.
- تغذیه کودکان و سالمندان: این دو گروه آسیب پذیرند سعی کنید برایشان غذاهای انرژی زا و نور تر تهیه کنید.
- تغذیه مادران باردار یا شیرده: مصرف غذاهای غنی از آهن، پروتئین و کلسیم بسیار ضروری است.
- استفاده بهینه از ذخایر مواد غذایی: با برنامه ریزی، از هدر رفت مواد غذایی جلوگیری کنید.
- آماده سازی غذاهای ساده: با حداقل امکانات مثل آب پز کوبن ذکیب غلات و حبوبات، تهیه سوپ های مغزی

همدلی و آرامش

غذا فقط برای بدن نیست، برای دل و روان ما هم هست حتی در شرایط سخت، اگر سفره ای ساده اما مغزی فراهم کنیم احساس امنیت، امید و زندگی را به خود و اطرافیانمان منتقل می کنیم. پس بیا به هم نشاندانه غذا بخوریم. باهم تقسیم کنیم و از قدرت تغذیه برای حفظ جسم و روان بهره ببریم.

مهلا سحران
کارشناس تغذیه مرکز خدمات جامع سلامت انقلاب
مرکز بهداشت شماره پنج مشهد مقدس

خودمراقبتی تغذیه سالمندان در جنگ

۱- انتخاب غذاهای پر پروتئین، میوه و سبزیجات
 • مصرف مرغ، تخم مرغ، لبنیات (به ویژه ماست و شیر)
 • استفاده از پروتئین های گیاهی مانند: حبوبات (عدس، لوبیا و ...) و سویا به علت وجود چربی اشباع کمتر و بهتر برای قلب سالمندان.
 • ترکیب حبوبات با غلات (عدس) پلو، یا خوراک لوبیا با نان سوسیس دار به منظور تکمیل اسیدهای آمینه و افزایش کیفیت پروتئین.
 • مصرف میوه و سبزیجات به منظور بهرمندی از ویتامین ها، فیبر و آنتی اکسیدان ها

۲- مدیریت مصرف نمک و چربی
 • پرهیز از مصرف زیاد نمک، غذای کنسروی شور، ترشی ها و تنقلات نمکی به منظور کنترل فشار خون و استفاده از آلیمو، نارنج، سبزیجات معطر و ادویه جات به جای نمک.
 • پرهیز از مصرف روغن های جامد، دنبه و کره به دلیل افزایش خطر بیماری های قلبی و عروقی.

۳- تامین آب بدن
 • نوشیدن روزانه ۸ لیوان آب یا مایعات سالم.
 • پرهیز از مصرف نوشابه های گاز دار و آب میوه های صنعتی پر شکر.

۴- انتخاب غذاهای ماندگار و پر انرژی در صورت محدودیت مواد غذایی
 • غلات و حبوبات: برنج، کدوم جو له نخود و لوبیا.
 • کنسروها: کنسرو ماهی، کنسرو لوبیا، کنسرو نخود فرنگی، خشکبار: خرما، انجیر، خشک، کشمش.

۵- نکات بهداشتی خود مراقبتی
 • شستشوی دست ها قبل از آماده سازی و خوردن غذا.
 • نگهداری ایمن غذا
 • رقیق کننده غذاهای سریش در جای خشک نگهداری و قبل از مصرف گرم شوند.

۷- تغذیه با وجود مشکلات دهان و دندان
 • غذاها به صورت نرم، پوره شده یا له شده (سوپ غلیظ، پوره سیب زمینی و هویج، فرنی و حریره بادام).
 • رعایت بهداشت دهان و دندان با وسایل شخصی.
 • پخت کامل غذا به ویژه گوشت، مرغ و تخم مرغ.



هفته نامه دفتر بهبود تغذیه جامعه

نگهداری مواد غذایی در شرایط قطعی برق



سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج بهداشت
واحد بهبود تغذیه

اقدامات بعد از بازگشت برق

- اگر مواد غذایی نیمه ذوب شدند اما هنوز بلور یخ دارند، دوباره منجمد کنید.
- اگر کاملاً ذوب شده اند در صورت تغییر نکردن رنگ و بو، پخته یا دور ریخته شود.
- تمیز کردن یخچال و فریزر: در صورت ذوب شدن مواد غذایی، یخچال و فریزر با آب و صابون تمیز کنید تا از رشد باکتری ها جلوگیری شود.

اقدامات حین قطع برق

- درها را بسته نگه دارید. یخچال ۴ ساعت فریزر پر ۴۸ ساعت فریزر نیمه پر ۲۴ ساعت
- بررسی وضعیت مواد غذایی: اگر مواد غذایی بوی نامطبوع، تغییر رنگ یا لزج شدن سطح داشت حتماً دور بریزید.
- اگر برق بیشتر از ۴ ساعت قطع شد: مواد فاسد شدنی را به یک جعبه خنک یا یخ منتقل کنید.

اقدامات قبل از قطع برق

- دمای فریزر را زیر ۱۸- نگه دارید.
- فریزر را تا حدود ۸۰ درصد پر نگه دارید.
- فضای خالی را با بطریهای آب پر کنید.
- مواد غذایی را در ظروف درب بسته و ضد نشت قرار دهید تا در صورت ذوب یخ، آلودگی منتشر نشود.

مجموعه آموزشی تغذیه دیابت در دوران جنگ

- نظم غذایی:** پرهیز از حذف وعده‌های غذایی مصرف روزانه ۳ وعده اصلی و ۲-۳ میان وعده
- شناسایی و پرهیز از منابع پنهان قند ساده:** آمیوه صنعتی، نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های گازدار، سس‌ها، بستنی‌ها و کیک‌های بسته بندی و...
- فعالیت بدنی روزانه:** ۳۰-۲۰ دقیقه پیاده‌روی بعد از وعده اصلی
- جایگزینی مواد غذایی یا ماندگاری بالاتر:** کنسرو تن ماهی، حبوبات، سبزیجات خشک یا کنسرو شده، پنیر، جودو فوسی و...
- مدیریت سطح استرس:** الگوی خواب مناسب، ورزش، گوش دادن به موسیقی، تقاضای کمک و...
- وعده‌های کم حجم و متعدد:** فاصله حدود ۳-۴ ساعت بین وعده‌ها پرهیز از زیاده‌روی در مصرف کربوهیدرات از جمله مارج، نان، سبب زمینی و...
- مصرف کافی مایعات:** در صورت سلامت کلیه‌ها روزانه ۸-۱۰ لیوان
- مصرف منظم داروها و انسولین تجویز شده:** پرهیز از قطع خودسرانه

تغذیه در شرایط اضطرار

نگهداری لبنیات در شرایط عدم دسترسی به یخچال

استفاده از مواد طبیعی ضد فساد:

- نمک (کلرید سدیم): اضافه کردن نمک (۵-۱۰٪) به ماست یا پنیر
- ادویه های ضد میکروب: افزودن زردچوبه، زنجبیل یا سیر به ماست یا دوغ



سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج بهداشت

تبدیل شیر به فرآورده های ماندگاری یا لا:

- تولید ماست و دوغ
- تهیه پنیرهای مقاوم (پنیر نمک زده و پنیر خشک شده)
- تهیه کشک و قره قروت

مواد لبنی که بدون یخچال قابل نگهداری نیستند (باید در همان روز مصرف شوند)

- شیر تازه پاستوریزه یا خام
- ماست معمولی (غیرچکیده)
- خامه و سرشیر
- پنیرهای نرم و بدون نمک