

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

گروه آموزش و ارتقاء سلامت

تعریف خودمراقبتی:

◉ خودمراقبتی شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام می دهند تا تندرست بمانند از سلامت روانی، اجتماعی، خود حفاظت کنند نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند از بیماری و حوادث پیشگیری کنند، بیماری های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان، حفاظت کنند.

عناوین برنامه های آموزش و ارتقاء سلامت:

- برنامه ملی خودمراقبتی
- برنامه نیازسنجی سلامت
- برنامه رابطین (داوطلبان سلامت)

رویکردهای برنامه خودمراقبتی:

- خودمراقبتی فردی
- خودمراقبتی سازمانی
- خودمراقبتی اجتماعی
- خودمراقبتی در گروه های خودیار

خودمراقبتی فردی:

○ هدف در این رویکرد ؛ تربیت یک نفر سفیر سلامت به ازای هر خانوار است . سفیر سلامت عضوی از اعضای خانواده است که حداقل ۸ کلاس سواد خواندن و نوشتن دارد و به صورت داوطلبانه ، مسوولیت انتقال مطالب آموخته شده در حوزه سلامت و مراقبت فعال از سلامت خود و اعضای خانواده و جامعه را بر عهده دارد .

برنامه خودمراقبتی فردی:

○ شامل:

○ خودمراقبتی خانواده

○ خودمراقبتی دانش آموزان

○ خودمراقبتی جوانان

منابع خودمراقبتی خانواده:

○ شامل منابع زیر می باشد:

راه‌نمای خود مراقبتی خانواده (۱)



۱۳۹۵

**خود مراقبتی در
ناخوشی‌های جزئی**

فهرست مطالب

۶	● مقدمه	
۸	● تب	
<hr/>		
۱۲	● شیردهی	عناوین مربوط به مادر و نوزاد
۱۷	● زردی	
۱۹	● مراقبت از بندناف	
۲۰	● بنورات پوشک	
۲۲	● گریه نوزاد	
۲۴	● آبریزش چشم	
۲۶	● آبریزش بینی	
۲۸	● سرفه	
۳۰	● تغییرات پوستی نوزاد	
۳۳	● ایمن سازی	
۳۶	● رشد و تکامل	
<hr/>		
۴۰	● خونریزی پس از زایمان	عناوین مربوط به مادران
۴۲	● تب پس از زایمان	
۴۴	● مراقبت از اپیزوتومی، زخم و پارگی واژن	
۴۶	● درد پس از زایمان	
۴۸	● درد پستان	
۵۰	● بیوست	
۵۲	● درد و گرفتگی پا	
۵۴	● کنترل بارداری و سلامت جنسی	
۵۵	● افسردگی پس از زایمان	
<hr/>		
۵۸	● تب	عناوین مربوط به کودکان
۶۱	● سرماخوردگی	
۶۵	● گلودرد	
۶۸	● گوش درد	
۷۲	● استفراغ	
۷۷	● اسهال	
۸۱	● بیوست	
۸۵	● آموزش دستشویی رفتن	
<hr/>		
۸۸	● آکنه	عناوین مربوط به دوره نوجوانی
۹۱	● آغاز قاعدگی	
<hr/>		
۹۶	● تب	عناوین مربوط به بزرگسالان
۹۸	● سرفه، سرماخوردگی و آنفلوآنزا	
۱۰۱	● گلودرد	
۱۰۴	● گوش درد	
۱۰۸	● تهوع و استفراغ	
۱۱۲	● اسهال	

۱۱۶	● بی‌خوابی
۱۲۰	● مشکلات دفع ادرار
۱۳۶	● اختلالات جنسی

عناوینی برای تمام سنین

۱۳۰	● کونژکتیویت یا قرمزی چشم
۱۳۳	● سوزش سر دل
۱۳۶	● نیش زنبور یا دیگر حشرات
۱۳۹	● کشیدگی و پیچ خوردگی اندام‌ها
۱۴۲	● زخم‌ها و خراشیدگی‌ها
۱۴۵	● سوختگی‌های سطحی
۱۴۸	● آفتاب سوختگی
۱۵۱	● تنگی نفس
۱۵۵	● آسم

سلامت روانی و عاطفی

۱۵۹	● افسردگی
۱۶۲	● اختلال مصرف مواد
۱۶۵	● اختلالات اضطرابی
۱۶۸	● بیماری روان پریشی
۱۶۹	● خشونت خانگی
۱۷۱	● مشکلات خواب
۱۷۴	● مشکلات حافظه و زوال عقل

عناوین مربوط به اطلاعات عمومی

۱۷۸	● داروهای سرماخوردگی و حساسیت (آلرژی)
۱۷۸	● همه آنچه درباره ضداحتقان‌ها باید بدانیم
۱۷۹	● همه آنچه در مورد آنتی‌هیستامین‌ها باید بدانیم
۱۸۰	● همه آنچه باید درباره داروهای مسکن و تب‌بر بدانیم
۱۸۱	● چگونه و چه زمانی آنتی‌بیوتیک مصرف کنیم؟
۱۸۱	● شستن دست‌ها
۱۸۲	● آنفلوآنزا و دیگر عفونت‌های ویروسی
۱۸۲	● پیشگیری از گزش پشه و سایر حشرات
۱۸۳	● بیماری‌های آمیزشی
۱۸۴	● ایمن سازی
۱۸۵	● پیشگیری و شناسایی بیماری‌ها
۱۸۶	● بیماری قلبی و حمله قلبی
۱۸۷	● فشار خون بالا (پرفشاری خون)
۱۸۸	● پیشگیری از حمله قلبی و سکته مغزی
۱۸۹	● سکته مغزی
۱۹۰	● شناسایی و پیشگیری از سرطان
۱۹۲	● دیابت
۱۹۳	● رژیم گرفتن و کاهش وزن
۱۹۷	● ورزش
۱۹۹	● استعمال دخانیات
۲۰۲	● اختلال بینایی و سلامت چشم

راه‌نمای خود مراقبتی خانواده (۲)



۱۳۹۵

خطر سنجی
سکته‌های قلبی،
مغزی و سرطان

فصل اول: خطر سنجی سکنه های قلبی - عروقی

۸

فصل دوم: پیشگیری و کنترل فشارخون بالا

۱۶

فصل سوم: پیشگیری و کنترل چربی بالای خون

۲۱

فصل چهارم: پیشگیری از چاقی و اضافه وزن

۲۵

فصل پنجم: پیشگیری و کنترل دیابت

۳۰

فصل ششم: تغذیه سالم

۳۷

فصل هفتم: پیشگیری از کم تحرکی

۴۸

فصل هشتم: پیشگیری و کنترل سرطان

۵۶

فصل نهم: پیشگیری و کنترل بیماری آسم

۶۳

فصل یازدهم: پیشگیری و کنترل مصرف سیگار و دخانیات

۶۸

فصل دهم: پیشگیری و کنترل مصرف الکل

۷۶

فهرست مطالب:

خطر سنجی سکنه های قلبی - عروقی



راه‌نمای خود مراقبتی خانواده (۳)



۱۳۹۵

سبک زندگی سالم

فهرست مطالب

مقدمه

فصل اول: تغذیه سالم

فصل دوم: فعالیت بدنی منظم

فصل سوم: استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد

فصل چهارم: خواب، بهداشت بدن و واکسیناسیون

فصل پنجم: پیشگیری از حوادث و مدیریت بلایا

فصل ششم: محیط کار و زندگی سالم

فصل هفتم: خودپیشگیری از بیماری‌های واگیر/ حاد

فصل هشتم: سلامت روان

فصل نهم: باروری و فرزندآوری

منابع

راه‌نمای خود مراقبتی خانواده (۴)



۱۳۹۵

خود مراقبتی
هفته به هفته
بارداری

توصیه های قرآنی و اسلامی برای بارداری
برنامه غربالگری های هفتگی برای بارداری

پیش از بارداری

باروری در ایران
سلامت بارداری
نکاتی جهت سلامت بارداری
تخمک گذاری
به علائم بدن خود گوش دهید

آشنایی با بعضی بیماری های بارداری

بره اکلامسی
دیابت در بارداری
ناباروری
درمان ناباروری

پدیده لقاح

محاسبه سن بارداری
خلاصه ای از هفته ۱ بارداری
خلاصه ای از هفته ۲ بارداری
حمایت از همسر باردار

هفته ۱ و ۲

وضعیت جنین: مرحله لقاح
وضعیت بدن: آخرین قاعدگی
تغذیه در بارداری: تغذیه قبل و حین بارداری
توصیه هایی برای پدران: پیش از لقاح

هفته ۳

وضعیت جنین: بارداری و لقاح
وضعیت بدن: تخمک گذاری
تغذیه در بارداری: تغذیه در بارداری
توصیه هایی برای پدران: نکاتی برای حمایت از همسر

هفته ۴

وضعیت جنین: رشد جفت و جنین
وضعیت بدن: لانه گذاری تخم
تغذیه در بارداری: مصرف کافئین
توصیه هایی برای پدران: ایفا کردن نقش پدری

هفته ۵

وضعیت جنین: ضربان قلب جنین
وضعیت بدن: نشانه های بارداری

۶
۸

۹

۹

۹

۹

۱۲

۱۲

۱۴

۱۵

۱۵

۱۷

۱۷

۱۹

۲۱

۲۱

۲۱

۲۲

۲۳

۲۳

۲۳

۲۴

۲۵

۲۷

۲۷

۲۷

۲۸

۲۹

۳۰

۳۰

۳۱

۳۱

۳۲

۳۳

۳۳

۳۳

تغذیه در بارداری: راهکارهایی برای بی‌اشتهایی
توصیه هایی برای پدران: تهوع در بارداری

هفته ۶

وضعیت جنین: سر بچه شکل می‌گیرد
وضعیت بدن: خودمراقبتی در تکرار ادرار
تغذیه در بارداری: راهکارهایی برای تهوع
توصیه هایی برای پدران: رابطه جنسی حین بارداری

هفته ۷

وضعیت جنین: شکل گیری دستها و پاها
وضعیت بدن: سینه ها متورم می‌شوند
تغذیه در بارداری: راهکارهایی برای ویار
توصیه هایی برای پدران: خودمراقبتی در تنفر غذایی

هفته ۸

وضعیت جنین: شکل گیری لب و بینی
وضعیت بدن: خودمراقبتی در ویار بارداری
تغذیه در بارداری: راهکارهایی برای هوس و ویار
توصیه هایی برای پدران: تهوع صبحگاهی

هفته ۹

وضعیت جنین: شروع دوره جنینی
وضعیت بدن: خودمراقبتی در احساس خستگی
تغذیه در بارداری: غذاهای پرانرژی
توصیه هایی برای پدران: تغییرات خلقی همسر

هفته ۱۰

وضعیت جنین: جوانه دندان
وضعیت بدن: افزایش حجم خون
تغذیه در بارداری: راهکارهایی برای عوامل ایجاد یبوست
توصیه هایی برای پدران: جلسات پزشکی

هفته ۱۱

وضعیت جنین: انگشتان دست و پا
وضعیت بدن: نفخ
تغذیه در بارداری: بهترین غذاهای بارداری
توصیه هایی برای پدران: همکاری در خانه

هفته ۱۲

وضعیت جنین: سیستم گوارش

۳۴
۳۵

۳۶

۳۶

۳۶

۳۷

۳۹

۴۰

۴۰

۴۰

۴۱

۴۲

۴۳

۴۳

۴۳

۴۴

۴۵

۴۶

۴۶

۴۶

۴۷

۴۸

۴۹

۴۹

۴۹

۵۱

۵۲

۵۳

۵۳

۵۳

۵۴

۵۶

۵۷

۵۷

وضعیت بدن: سرگیجه
تغذیه در بارداری: اضافه وزن
توصیه‌هایی برای پدران: رابطه زناشویی

هفته ۱۳

وضعیت جنین: تارهای صوتی
وضعیت بدن: ترشحات واژینال
تغذیه در بارداری: بهترین غذاهای متنوعه
توصیه‌هایی برای پدران: تبدیل شدن به یک پدر

هفته ۱۴

وضعیت جنین: موهای جنین
وضعیت بدن: درد لیگامنت
تغذیه در بارداری: ویتامین‌ها
توصیه‌هایی برای پدران: مصرف ماهی

هفته ۱۵

وضعیت جنین: گوش‌ها
وضعیت بدن: مراقبت‌های دندان
تغذیه در بارداری: خرید هوشمندانه
توصیه‌هایی برای پدران: انتخاب اسم

هفته ۱۶

وضعیت جنین: چشمان بچه
وضعیت بدن: گرفتگی بینی
تغذیه در بارداری: برنامه ریزی غذایی
توصیه‌هایی برای پدران: نگویید چاق

هفته ۱۷

وضعیت جنین: بلعیدن و مکیدن
وضعیت بدن: اشتها بیشتر می‌شود
تغذیه در بارداری: تغذیه در بیرون از خانه
توصیه‌هایی برای پدران: جنسیت بچه

هفته ۱۸

وضعیت جنین: خمیازه می‌کشد
وضعیت بدن: کمردرد
تغذیه در بارداری: گیاه خواری
توصیه‌هایی برای پدران: آشپزی کردن

هفته ۱۹

وضعیت جنین: اتصال ترونها و عضلات
وضعیت بدن: گرفتگی پاها
تغذیه در بارداری: مکمل‌ها و دمنوش‌ها
توصیه‌هایی برای پدران: مسافرت کوچک

۵۷
۵۸
۶۰

۶۱
۶۱
۶۱
۶۲
۶۳

۶۵
۶۵
۶۵
۶۶
۶۸

۶۹
۶۹
۶۹
۷۰
۷۲

۷۲
۷۲
۷۳
۷۵
۷۶

۷۷
۷۷
۷۷
۷۸
۸۰

۸۱
۸۱
۸۱
۸۲
۸۴

۸۵
۸۵
۸۵
۸۶
۸۸

هفته ۲۰

وضعیت جنین: جنسیت جنین
وضعیت بدن: رشد ناخن و مو
تغذیه در بارداری: نفخ و گاز معده
توصیه‌هایی برای پدران: خرید

هفته ۲۱

وضعیت جنین: جنین می‌خوابد
وضعیت بدن: ترک‌های پوست
تغذیه در بارداری: مکمل آهن
توصیه‌هایی برای پدران: لگدهای نوزاد

هفته ۲۲

وضعیت جنین: رشد مژه و ابرو
وضعیت بدن: رشد پاها
تغذیه در بارداری: عوارض افزایش وزن
توصیه‌هایی برای پدران: نگرانی پدر شدن

هفته ۲۳

وضعیت جنین: پوست چروکیده
وضعیت بدن: لگ شدن پوست
تغذیه در بارداری: صرفه‌جویی غذایی
توصیه‌هایی برای پدران: رابطه زناشویی

هفته ۲۴

وضعیت جنین: شنوایی جنین
وضعیت بدن: سندرم تونل کارپال
تغذیه در بارداری: برنامه ریزی غذایی
توصیه‌هایی برای پدران: نگویید چاق

هفته ۲۵

وضعیت جنین: ریه‌های نوزاد
وضعیت بدن: بواسیر
تغذیه در بارداری: اضافه شدن وزن
توصیه‌هایی برای پدران: حرف زدن با نوزاد

هفته ۲۶

وضعیت جنین: چشم‌ها باز می‌شود
وضعیت بدن: بی‌خوابی
تغذیه در بارداری: سرعت در آشپزی
توصیه‌هایی برای پدران: مسافرت

هفته ۲۷

وضعیت جنین: تشخیص صدا
وضعیت بدن: تورم

۸۹
۸۹
۸۹
۹۰
۹۲

۹۳
۹۳
۹۳
۹۴
۹۵

۹۶
۹۶
۹۶
۹۷
۹۹

۱۰۰
۱۰۰
۱۰۰
۱۰۲
۱۰۳

۱۰۴
۱۰۴
۱۰۴
۱۰۵
۱۰۷

۱۰۸
۱۰۸
۱۰۸
۱۱۰
۱۱۱

۱۱۲
۱۱۲
۱۱۲
۱۱۳
۱۱۵

۱۱۶
۱۱۶
۱۱۶

تغذیه در بارداری: ماهی
توصیه‌هایی برای پدران: انقباض‌ها

هفته ۲۸

وضعیت جنین: پلک زدن
وضعیت بدن: سیاتیک
تغذیه در بارداری: پوست زینا
توصیه‌هایی برای پدران: شیردادن به نوزاد

هفته ۲۹

وضعیت جنین: لگدهای نوزاد
وضعیت بدن: واریس سیاهرگ
تغذیه در بارداری: چربی‌های خوب و بد
توصیه‌هایی برای پدران: نقش پدری

هفته ۳۰

وضعیت جنین: مغز استخوان
وضعیت بدن: سوزش معده
تغذیه در بارداری: تنقلات سالم
توصیه‌هایی برای پدران: آرامش و تسکین

هفته ۳۱

وضعیت جنین: حواس پنجگانه
وضعیت بدن: تنفس
تغذیه در بارداری: تامین آهن
توصیه‌هایی برای پدران: تغییرات خلقی

هفته ۳۲

وضعیت جنین: وضعیت سر و ته
وضعیت بدن: انقباض‌ها
تغذیه در بارداری: تغذیه برای سرماخوردگی
توصیه‌هایی برای پدران: متخصص اطفال

هفته ۳۳

وضعیت جنین: سیستم ایمنی جنین
وضعیت بدن: فراموشکاری
تغذیه در بارداری: نوشیدن آب کافی
توصیه‌هایی برای پدران: گیجی مغز

هفته ۳۴

وضعیت جنین: ناخن‌های دست و پا
وضعیت بدن: تیرگی دید
تغذیه در بارداری: تغذیه مناسب تورم
توصیه‌هایی برای پدران: وسایل بیمارستان

۱۱۸
۱۱۹

۱۲۱
۱۲۱
۱۲۱
۱۲۲
۱۲۳

۱۲۴
۱۲۴
۱۲۴
۱۲۵
۱۲۶

۱۲۷
۱۲۷
۱۲۷
۱۲۸
۱۲۹

۱۳۰
۱۳۰
۱۳۰
۱۳۱
۱۳۲

۱۳۴
۱۳۴
۱۳۴
۱۳۵
۱۳۷

۱۳۸
۱۳۸
۱۳۸
۱۳۹
۱۴۱

۱۴۲
۱۴۲
۱۴۲
۱۴۳
۱۴۴

هفته ۳۵

وضعیت جنین: بازوها فربه می‌شوند
وضعیت بدن: ترک خوردن پوست
تغذیه در بارداری: میوه‌های پرخاصیت
توصیه‌هایی برای پدران: آمادگی برای وضع حمل

هفته ۳۶

وضعیت جنین: گردش خون و سیستم ایمنی
وضعیت بدن: درد لگنی
تغذیه در بارداری: تغذیه مناسب سوزش معده
توصیه‌هایی برای پدران: همراهی

هفته ۳۷

وضعیت جنین: اندازه سر نوزاد
وضعیت بدن: نازک شدن گردن رحم
تغذیه در بارداری: مصرف پروتئین
توصیه‌هایی برای پدران: غرایز پدری

هفته ۳۸

وضعیت جنین: تکمیل سیستم عصبی
وضعیت بدن: کلسیوم یا آغوز
تغذیه در بارداری: تاثیر کولین
توصیه‌هایی برای پدران: کیف بیمارستان

هفته ۳۹

وضعیت جنین: بچه کامل است
وضعیت بدن: نشانه‌های زایمان
تغذیه در بارداری: تغذیه جهت آغوز زایمان
توصیه‌هایی برای پدران: شیر خوردن نوزاد

هفته ۴۰

وضعیت جنین: بنیادی نوزاد هنگام زایمان
وضعیت بدن: اگر کیسه آب پاره شود
تغذیه در بارداری: تغذیه برای زایمان
توصیه‌هایی برای پدران: محافظت از نوزاد پس از تولد

هفته ۴۱ پایان بارداری

وضعیت جنین: اولین نفس بچه
وضعیت بدن: انقباض‌های زایمان
تغذیه در بارداری: کاهش وزن بارداری
توصیه‌هایی برای پدران: یک همسر خوب و عالی باشید

۱۴۵
۱۴۵
۱۴۵
۱۴۶
۱۴۷

۱۴۸
۱۴۸
۱۴۸
۱۴۹
۱۵۰

۱۵۱
۱۵۱
۱۵۱
۱۵۲
۱۵۳

۱۵۴
۱۵۴
۱۵۴
۱۵۵
۱۵۶

۱۵۷
۱۵۷
۱۵۷
۱۵۹
۱۵۹

۱۶۰
۱۶۰
۱۶۰
۱۶۲
۱۶۲

۱۶۴
۱۶۴
۱۶۴
۱۶۵
۱۶۷

۱۶۸

خودمراقبتی دانش آموزان

◉ شامل کتب زیر است

راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت

(ویژه دانش آموزان ابتدایی)



راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت

(ویژه دانش آموزان متوسطه اول)



راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت



(ویژه دانش آموزان متوسطه دوم)



راهنمای جامع آموزش سلامت در مدارس

(ویژه معلمان)



۳۵. من از پس مسوولیت‌های نوجوانانه در حوزه رشد و تکامل نرسی آمد.
۳۶. من مهارت‌هایی یادگیری‌ام را ارتقا خواهم داد.
۳۷. من به گونه‌ای زندگی خواهم کرد که به سلامتی مناسبت داشته باشد.
۳۸. من احساساتم در باره مرگ را با خانواده‌ام در میان خواهم گذاشت.
۳۹. من با خود از دست دادن عزیزانم تر خوردم معطل و سگمی خواهم داشت.

۱۳۴

فصل چهارم: تغذیه

۳۰. من غذاهایی را که حاوی مواد مغذی باشند، انتخاب خواهم کرد.
۳۱. من ترجیح مواد غذایی را مطالعه و بررسی خواهم کرد.
۳۲. من حدود تغذی روزانه‌ام را بر اساس توصیه‌های کارشناسان انتخاب خواهم کرد.
۳۳. من از راهنماهای غذایی پیروی خواهم کرد.
۳۴. من از برنده غذایی پیروی می‌کنم که احتمال ابتلا به بیماری‌های مختلف را کاهش دهد.
۳۵. من خودم را به تغذیه مناسب عادت خواهم داد.
۳۶. من در پیروی از حانه هم راهنماهای غذایی را رعایت خواهم کرد.
۳۷. من از خودم در مقابل بیماری‌های ناشی از مصرف مواد غذایی نامناسب مراقبت خواهم کرد.
۳۸. من وزن و شرایط بدنی‌ام را در وضعیت مطلوبی حفظ خواهم کرد.
۳۹. من مهارت‌هایی به دست خواهم آوردم تا از اختلالات تغذیه‌ای پیشگیری کنم.

۱۳۵

فصل پنجم: سلامت فردی و فعالیت جسمانی

۴۰. من فعالیت‌های منظمی خواهم داشت.
۴۱. مراقب حفظ سلامت ذهن و تنم در برنامه‌ریزی خواهم کرد.
۴۲. استراحت را از دست ندهم خواهم داشت.
۴۳. استراحت و خواب کافی خواهم داشت.
۴۴. من فعالیت بدنی منظمی خواهم داشت.
۴۵. برای آمادگی بدنی خودم برنامه‌ریزی خواهم کرد.
۴۶. به جدی از آمادگی بدنی دست نخواهم یافت که سلامتم را ارتقا دهد.
۴۷. به سطحی از آمادگی بدنی دست خواهم یافت که مهارت‌هایم را ارتقا دهد.
۴۸. در ورزش، تکنیک‌های مسوولیت‌پذیر و مسئولیت‌گستردگی فعال خواهم بود.
۴۹. از بروز آسیب‌ها و بیماری‌های ناشی از فعالیت بدنی پیشگیری خواهم کرد.

۱۳۶

فصل ششم: الکل، دخانیات و سایر مواد مخدر

۵۰. من دستورالعمل‌های استفاده بهینه از داروهای مسکنی و نورسکنی را رعایت خواهم کرد.
۵۱. من از مصرف مشروبات الکلی خودداری خواهم کرد.
۵۲. من از سیگار کشیدن و قرقر کردن در معرض بود سیگار اجتناب خواهم کرد.

خودمراقبتی جوانان



راهنمای خودمراقبتی جوانان



راه‌نمایی ازدواج
سادو ماندگار
پوست

ویژه زوجین جوان

دانشجویی با همی از دو وراج سالم



فصل اول	۱۱
اهمیت ازدواج	۱۱
فصل دوم	۱۲
موانع ترویج ازدواج	۱۲
صفحه:	۱۰
بخش اول کلیات	
فصل اول	۲۰
شناخت‌های ضروری پیش از ازدواج	۲۰
الف. خودشناسی	۲۰
ب. کسب شناخت درباره نقش خود و همسر	۲۴
۱- شناخت‌های مرتبط با همسر	۲۵
۲- شناخت تفاوت‌های زن و مرد	۲۵
شناخت کامل نسبت به مسأله ازدواج:	۲۹
فصل دوم	۳۰
باورهای نادرست درباره ازدواج	۳۰
فصل سوم	۳۳
انگیزه‌های نامناسب برای ازدواج	۳۳
فصل چهارم	۴۲
لزوم فوریت ازدواج	۴۲
صفحه:	۱۹
بخش دوم: پیش‌نیازهای ازدواج	
فصل اول	۴۵
آشنایی	۴۵
فصل دوم	۵۱
گفتگو و روش‌های مربوطه	۵۱
فصل سوم	۱۵
تحقیق درباره فرد مقابل	۵۵
فصل چهارم	۶۲
معیارهای انتخاب همسر	۶۲
الف) معیارهای اصلی انتخاب همسر	۶۲
ب) معیارهای فرعی انتخاب همسر	۶۴
صفحه:	۴۴
بخش سوم: خواستگاری و مسایل مرتبط	
برگزاری مراسم و تشریفات ازدواج	۷۴
آموزش پیش از ازدواج	۷۶
صفحه:	۷۳
بخش چهارم: مراسم عروسی	

ازدواج + ۱۸

هجده سوال و جواب
در باره رابطه
ازدواج و سلامت

تهیه و تنظیم:
دکتر محمد کیانسلار
سخنیه شرافتی



فهرست

- 4 **پیشگفتار**
دکتر محسن‌احمد اسماعیل مطهری - عضو هیات‌علمی دانشکده دندانپزشکی جندی شاپور اهواز
- 8 **ازدواج چه ربطی دارد به سلامت مذهبی؟**
دکتر ناصر آملی - روان‌شناس بالینی مرکز مشاوره حوزه علمیه قم
- 12 **ازدواج چه ربطی دارد به سلامت معنوی؟**
دکتر حمیدرضا ساری - دکتری اخلاق پزشکی و عضو گروه اخلاق پزشکی دانشکده علوم پزشکی اهواز
- 16 **ازدواج چه ربطی دارد به سلامت جنسی؟**
دکتر سیدعلی آذین - متخصص پزشکی اجتماعی - فلوشیپ پزشکی جنسی - متخصص سکس‌ولوژیست (روان‌کنش‌شناس)
- 20 **ازدواج چه ربطی دارد به رفتارهای جنسی سالم؟**
دکتر زینت‌السادات مرقاتی‌نوبی - متخصص رفتارشناسی جنسی
- 24 **ازدواج چه ربطی دارد به خودمراقبتی؟**
دکتر شهرام رفیعی‌فر - سرپرست دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- 28 **ازدواج چه ربطی دارد به جمعیت؟**
دکتر سعید اسلامی - عضو هیات‌علمی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- 32 **ازدواج چه ربطی دارد به سلامت اجتماعی؟**
دکتر ناصر شاه‌مهری - استاد استاذ‌العلوم دانشکاه اهواز و مدیر مؤسسه کسب‌شناسی و فرهنگ
- 36 **ازدواج چه ربطی دارد به مهارت‌های ارتباطی؟**
دکتر حقیقه باغچینی - روان‌پزشک فلوشیپ روابط بین‌فرهنگی - عضو هیات‌علمی دانشکده سلامت جنسی و سکس‌ولوژی اهواز
- 40 **ازدواج چه ربطی دارد به سلامت روان؟**
دکتر فرید هادی - مدیر گروه روانپزشکی دانشکده علوم پزشکی و توانبخشی
- 44 **ازدواج چه ربطی دارد به سلامت عاطفی؟**
دکتر میرزا احکیم‌پورنوشتری - روان‌پزشک و عضو هیات‌علمی دانشکده علوم پزشکی اهواز
- 48 **ازدواج چه ربطی دارد به ترک اعتیاد؟**
دکتر هومن شریفی - معاون مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل اعتیاد دانشکده علوم پزشکی شهید بهشتی
- 52 **ازدواج چه ربطی دارد به تغذیه سالم؟**
دکتر سیدعلی‌اکرم مطهری - متخصص تغذیه و رژیم‌پزشکی - عضو هیات‌علمی دانشکده مدیریت و علوم انسانی دانشگاه اهواز و مدیرکل امور تغذیه و سلامت عمومی پیشگیری از بیماری
- 56 **ازدواج چه ربطی دارد به ورزش و تحرک؟**
دکتر ماریش الهی‌پور - متخصص طب ورزشی و توانبخشی - عضو هیات‌علمی دانشکده علوم پزشکی شهید بهشتی
- 60 **ازدواج چه ربطی دارد به شخصیت؟**
دکتر سعید محسنی‌کنگاور - روان‌پزشک عضو کمیته روان‌پزشکی و کمیته رسانه انجمن روانپزشکان
- 64 **ازدواج چه ربطی دارد به مثبت‌اندیشی؟**
دکتر حمیدرضا خدایی - روان‌پزشک و عضو هیات‌علمی دانشکده علوم پزشکی شهید بهشتی و توانبخشی
- 68 **ازدواج چه ربطی دارد به ابراز احساسات؟**
دکتر سیمین فرح‌نوبی - روان‌شناس و عضو هیات‌علمی دانشکده شهید بهشتی
- 72 **ازدواج چه ربطی دارد به مهارت حل مساله؟**
دکتر سوسن آملی - فوق‌تخصص روان‌پزشکی کودکان و نوجوانان و عضو هیات‌علمی دانشکده علوم پزشکی و توانبخشی
- 76 **ازدواج چه ربطی دارد به طول عمر؟**
دکتر هومن عطایی - رئیس اداره طب سالمندان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

خودمراقبتی سازمانی

◉ هدف در این رویکرد ، ایجاد محیط کار سالم از طریق اجرای برنامه ها و خط مشی های ارتقای سلامت در محل کار و خلق محیط فیزیکی و فرهنگ حمایتی و تشویق شیوه زندگی سالم با همکاری کارکنان و کارفرمایان است.

⊙ برای تحقق این امر اقدامات زیر در محل ها و موقعیتهای مختلف (محل کار دولتی یا خصوصی ، مدرسه، دانشگاه، کارگاه ، کارخانه و ...) که حداقل دارای ۲۰ نفر هستند، می تواند به ایجاد محیط کار سالم کمک کند.

خودمراقبتی اجتماعی

◉ هدف در این رویکرد ، توانمندسازی جوامع مختلف برای توسعه محیط های سالم است . برای تحقق این هدف ، شوراهای شهری و روستایی و شوراییاری ها می توانند نقش مهمی در جلب مشارکت اجتماع برای کنترل بر عوامل تعیین کننده سلامت داشته باشند .

خودمراقبتی در گروه های خودیار

○ هدف در این رویکرد، توسعه روابط بین فردی مثبت، همدلی و حمایت عاطفی از طریق به اشتراک گذاشتن تجربیات، اطلاعات و راه های مقابله با مشکل مشترک با سایر افراد عضو گروه خودیار است. به همین منظور سفیران سلامت به صورت داوطلبانه می توانند براساس نیاز خود یا اعضای خانواده، عضو گروه خودیار شوند.

◉ در این برنامه دانشگاه ها / دانشکده های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی موظف هستند حداقل برای ۴ بیماری از جمله سرطان، دیابت، قلبی عروقی و بیماری تنفسی یا ریسک فاکتورهای مربوطه (مانند ترک دخانیات، کاهش وزن، ...) برای هر شهرستان گروههای خودیار تشکیل دهند.

با تشکر از بذل توجه شما

<http://iec.behdasht.gov.ir>

