

فصلنامه سلامت داوطلبان

شماره ۱۲۰ / زمستان ۹۵



توسعه‌ی مشارکت
داوطلبان سلامت
در پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر



دیبرخانه نشریه مجازی داوطلبان سلامت

آدرس: زاهدان - بلوار بهداشت - مرکز بهداشت استان

گروه توسعه شبکه و ارتقای سلامت - واحد مشارکت مردمی

تلفن: ۰۵۴-۳۳۴۳۸۷۹۴

نمابر: ۰۵۴ - ۳۳۴۳۸۸۰۰

همراه: ۰۹۰۱۵۳۳۴۶۱۱

پست الکترونیک: zah.volunteers@zaums.ac.ir



صاحب امتیاز: معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان - دکتر سید مهدی طباطبائی

مدیر مسوول: دکتر مهدی زنگنه

مدیر اجرایی : دکتر ملک کیانی

مدیر فنی : ذبیح ا... بختیاری

سر دبیر: طاهره مختاری

آمار : حسن مرشدی

مسئول پورتال : محمد رضا اکبری

هیئت تحریریه :

مهدیه طاهری - ربابه عرب پور - رضیه زارع زاده - طاهره بیگزاده - فرزانه لریستانی - صدیقه غلام حسینی - لیلا حدادی

ساره بامری - طاهره مختاری - سهیلا بابایی - آمنه رضایی - معصومه بدرود - خدیجه یزدان پرست

امور مالی : عصمت خلیقی - غلامحسین میرشکار - رضا بنده ای

صفحه آرایی و طرح جلد: فهیمه فکور

با همکاری مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی و معاونت بهداشتی دانشگاههای کرمان ، یزد ، زابل ، بم ،

جیرفت ، رفسنجان ، هرمزگان ، ایرانشهر

ومسوول محترم مشارکت مردمی وزارت بهداشت سرکار خانم میترا توحیدی



فهرست

۵	مصاحبه معاون بهداشتی
۷	مصاحبه با داوطلب سلامت
۸	مصاحبه با مربی
۱۰	مهارت های زندگی (همدلی)
۱۳	مقاله (در مورد کلیه ها بیشتر بدانیم)
۱۷	مقاله (سلامت مردان)
۲۲	مقاله (سرطان های ویژه زنان)
۲۷	مقاله (روز جهانی داوطلب)
۳۰	مقاله (اصول مقاله نویسی)
۳۲	تازه های علمی
۳۵	خواص خوراکی ها (لیموشیرین، شلغم، آویشن)
۳۸	ریزه کاری های خانه داری
۴۱	غذاهای محلی
۴۳	اخبار
۵۲	آثار داوطلبان سلامت
۵۶	نمونه ها
۵۹	جاذبه های گردشگری
۶۰	مسابقه پیامکی
۶۲	پیامها
۶۴	نظر سنجی
۶۵	فلو چارت صحت علمی مطالب
۶۶	فلو چارت دسترسی به نشریه
۶۷	شاخص های برنامه جلب مشارکت مردمی در پایگاه سلامت



مهندس اسدالله احمدی

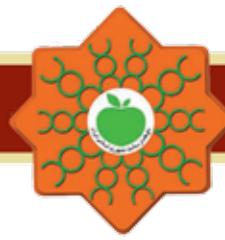
معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی جیرفت

در ابتدا به مناسبت ۵ دسامبر روز جهانی داوطلب که بهترین فرصت جهت تقدیر از کارشناسان جلب مشارکت، مربیان و داوطلبان سلامت است، تبریک و تهنیت عرض می نمایم.

داوطلبان سلامت افرادی هستند که همچون حلقه محکمی ارتباط مسوولان بهداشتی را با سطوح محیطی جامعه برقرار می کنند و با شرکت در کلاس های هفتگی در مراکز خدمات جامع سلامت آموخته های خود را به ۴۰ خانوار و افراد تحت پوشش خود منتقل می کند و برای حفظ سلامت خود و خانوارهای تحت پوشش تلاش می کنند. ایشان در جهت ترویج رفتارهای سالم در جامعه نقش فعالی دارند.

امروزه عمده بار بیماری هایی که به جامعه تحمیل می شود توسط خود بشر ایجاد می شود. مثلاً بیشترین عامل مرگ و میر در جهان ناشی از بیماری های قلبی و عروقی است.

افزایش بار بیماری های غیر واگیر و مخاطرات سلامت، نقش داوطلبان سلامت را در جامعه پررنگ تر از همیشه می کند.



فرصت های حوزه معاونت بهداشتی

اهتمام وزیر محترم بهداشت و درمان در اجرای برنامه طرح تحول نظام سلامت ، مشارکت خیرین محترم سلامت در توسعه بخش بهداشت ، مشارکت مردم در اجرای برنامه خود مراقبتی

اقدامات خیرین

• راه اندازی بیمارستان صحرائی با محوریت سپاه پاسدارن و کمک به وزارت بهداشت و درمان و مجموعه دانشگاه علوم پزشکی جیرفت از تاریخ ۹۵/۹/۲۳ لغایت ۹۵/۹/۳۰ (خدمات پزشکی و درمانی به مردم رودبار جنوب به خصوص جازموریان و منطقه زهکلوت شهرستان رودبار ارائه گردید).

• ساخت یک باب پانسیون جهت متخصصین بیمارستان شهدای شهرستان قلعه گنج توسط خانم خیر فرهنگی

• کمک به تامین تجهیزات بیمارستان شهدای قلعه گنج توسط بنیاد مستضعفان کشور در راستای اقتصاد مقاومتی

• اهداء زمین جهت ساخت خانه بهداشت ، مراکز بهداشت و تسهیلات زایمانی توسط خیرین شهرستان ها

همچنین دانشگاه علوم پزشکی جیرفت طی سه ماه گذشته در راستای اجرای طرح تحول نظام سلامت به خصوص خدمات دندانپزشکی، ۶ واحد دندانپزشکی جدید راه اندازی نموده و تعداد واحدهای دندانپزشکی در سطح دانشگاه به ۲۸ واحد افزایش یافت و تا پایان سال، ۶ مرکز دیگر نیز جهت تکمیل واحدهای دندانپزشکی راه اندازی و در این راستا خدمات قابل توجهی به گروه های هدف ارائه گردیده است.



مصاحبه با داوطلب سلامت

۱- لطفاً خودتان را معرفی کنید؟

مریم فرج زاده متولد سال ۱۳۴۲ متأهل دارای ۳ فرزند

۲- چگونه با برنامه داوطلبان سلامت آشنا شدید؟

در سال ۱۳۸۰ هنگام مراجعه به مرکز بهداشتی درمانی جهت مراقبت فرزندم از طریق کارکنان مرکز بهداشتی درمانی با برنامه آشنا و مشتاقانه قبول کردم و در حال حاضر ۵۰ خانوار تحت پوشش دارم.

۳- هدف شما از همکاری با این برنامه چیست؟

استفاده از مطالب مفید بهداشتی و رساندن اطلاعات کامل به فرزندان، اقوام، همسایه ها و خانوارهای تحت پوشش خود تا بتوانند از آخرین دستاوردهای بهداشتی کمال استفاده را برده و در زندگی خود آن را عملی سازند.

۴- به نظر شما داوطلب سلامت کیست؟

کسی که بدون چشمداشت وقت خود را برای ارتقاء سلامت جامعه می گذارد تا جامعه ای سالم و آگاه به مسائل بهداشتی داشته و داوطلب سلامت خود را موظف می داند در این راه پلی بین مرکز بهداشتی درمانی و مردم باشد و اطلاعات روز را به دیگران برساند.

۵- به نظر شما داوطلب سلامت چه خصوصیتی

باید داشته باشد؟

باید فردی باشد که نسبت به سلامت جامعه علاقمند بوده و برای رفع مشکلات هموطنان خود از هیچ لطف و کمکی دریغ نداشته و آنچه را که فرامی گیرد عیناً به اطرافیان منتقل نماید و باید علاقمند به مسائل اجتماعی باشد و همچنین مورد اعتماد مردم باشد.

۶- داوطلبان سلامت چه فعالیت هایی در مراکز

و پایگاه بهداشتی درمانی انجام می دهند؟

حضور در کلاس های آموزشی و انتقال مفاهیم بهداشتی در جهت ترویج زندگی سالم تر و جامعه ای بهتر، پیگیری و شناسایی افراد بیمار و گروه های هدف و معرفی آنها به مراکز بهداشتی و درمانی، همکاری در سرشماری، گزارش وقایع حیاتی

۷- انتظارات شما از مسئولین چیست؟

از مسئولین انتظار داریم توجه بیشتری به برنامه داوطلبان سلامت داشته و مدیران و مسئولین بیش از پیش در جریان برنامه قرار گیرند و همچنین کلاس های آموزشی داوطلبان سلامت مجهز گردد .



مصاحبه با مربی داوطلبان سلامت

• تهیه و تنظیم: حکیمه خالقی کارشناس جلب مشارکت مردمی شهرستان زرنند

فراهم می کند و انتقال اطلاعات بهداشتی توسط داوطلبان سلامت به مردم منجر به ارتقاء سطح سلامت جامعه می شود، یکی از دلایل اصلی قبول مسئولیت توسط من همین عامل است.

لطفا اطلاعاتی را درباره برنامه داوطلبان سلامت مرکز تحت پوشش خود بیان کنید؟
مرکز خدمات جامع سلامت شهید مصطفوی دارای ۱۷۹۹۶ نفر جمعیت ۴۹۷۹ خانوار و ۴۹ نفر داوطلب سلامت می باشد. یعنی حدود ۴۰ درصد جمعیت تحت پوشش داوطلبان سلامت می باشند و ۶ نفر داوطلب سلامت متخصص نیز با مرکز همکاری دارند.

در مرکز شما چه برنامه هایی برای داوطلبان سلامت در حال اجراست؟

علاوه بر برگزاری جلسات آموزشی هفتگی و تدریس کتاب های برنامه داوطلبان سلامت، براساس

لطفا خودتان را معرفی کنید؟

محدثه مهدوی فر هستم، مربی داوطلبان سلامت مرکز خدمات جامع سلامت شهید مصطفوی شهرستان زرنند

چند سال مربی داوطلبان سلامت هستید؟

حدود ده سال است که افتخار مربی گری داوطلبان سلامت را برعهده دارم.

هدف شما از قبول مسوولیت مربی گری

داوطلبان سلامت چیست؟

یکی از عواملی که باعث ارتقاء سطح سواد علمی مردم می شود ارتباط رودررو و مداوم با آنها به عنوان آموزش دهنده و تکرار مداوم اطلاعات سلامت در ذهن مخاطب است، لذا ارتباط مداوم هفتگی ما با داوطلبان سلامت به عنوان قشری که داوطلبانه خواهان افزایش سطح دانش بهداشتی خود هستند فرصت مناسبی را برای این منظور

داوطلبانی که از نظر مالی در مضیقه اند .

۳-برگزاری مراسم جشن روز جهانی داوطلب در مرکز

۴-اهدای هدایا به داوطلبان سلامت به مناسبت روز

جهانی داوطلب

۵-همه‌هنگی با ستاد شهرستان جهت اعزام داوطلبان

سلامت نمونه به اردوهای زیارتی- سیاحتی درون و

برون استانی

چه راهکارهایی را جهت بهبود برنامه جلب

مشارکت های مردمی پیشنهاد می کنید؟

از آنجایی که تا به حال برنامه جلب مشارکت های

مردمی فاقد بودجه مشخص جهت اجرای برنامه بوده

است در نظر گرفتن این عامل جهت اجرای

برنامه های انگیزشی درافزایش ، جذب و نگهداری

داوطلبان سلامت بسیار موثر است، همچنین بهتر

است در کنار برنامه های آموزشی، برنامه های تفریحی

و توانمندسازی برای در کنار هم بودن داوطلبان و

انتقال تجربیات آنها با یکدیگر ، پیش بینی شود .

اولویت های بهداشتی روز، مطالب علمی در اختیار آنها

قرار می گیرد ، همچنین از حضور داوطلبان متخصص

در زمینه فرزند پروری ، پیشگیری از اعتیاد و مباحث

دیگر نیز بهره می بریم . برنامه آموزش آشپزی نیز

به صورت مشارکتی توسط خود داوطلبان سلامت در

این مرکز در حال اجراست.

از وجود داوطلبان سلامت در چه برنامه هایی

استفاده می کنید؟

علاوه بر استفاده از داوطلبان سلامت در

انتقال پیام های بهداشتی از حضور آنها در برنامه

های سرشماری ، شناسایی و جذب خیرین سلامت

، آموزش اقدامات ضروری در حوادث و بلایا ،

غربالگری بیماری های غیر واگیر و پیگیری موارد

ضروری مراقبت ها و بهره می بریم .

چه خدماتی را به داوطلبان سلامت ارائه

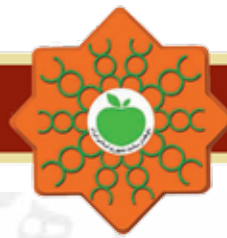
می دهید؟

۱- رایگان بودن خدمات ویزیت پزشک برای داوطلب

و خانواده درجه یک ایشان

۲-همه‌هنگی با مسوول بهداشت دهان و دندان

شهرستان جهت ارائه برخی از خدمات دندانپزشکی به



• تهیه و تنظیم: ساره بامری، کارشناس جلب مشارکت مردمی دانشگاه علوم پزشکی ایرانشهر

مهارت همدلی (Empathy) جز مهارت های ده گانه زندگی است که توسط سازمان بهداشت جهانی پیشنهاد شده اند. مهارت های زندگی مجموعه ای از توانایی ها هستند که زمینه سازگاری و رفتار مفید را برای فرد فراهم می آورند. این توانایی ها فرد را قادر می سازند تا مسئولیت ها و نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران، با خواست ها، انتظارات و مشکلات روزانه به شکل موثری رو به رو شود.

تمایل پاسخ دهی به حالت عاطفی دیگران را با حالت عاطفی مشابه و مناسب، همدلی می گویند. همدلی، توانایی تصور کردن این است که زندگی برای دیگری چگونه است، یعنی اینکه فرد بتواند شرایط زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن موقعیت قرار ندارد، درک کند و بتواند انسان های دیگر را، با تفاوت های فراوان بپذیرد و به آنها احترام بگذارد.

همدلی به فرد کمک می کند تا بتواند انسان های دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است، بپذیرد و به آنها احترام بگذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده، نسبت به انسان های دیگر منجر می شود.

تفاوت همدلی و همدردی

در همدردی (Sympathy) ما به دنبال ایجاد حس همراهی و هم عقیده بودن و تساوی و برابری عاطفی هستیم در حالی که در همدلی، قرار نیست ما با عقیده و احساس فرد مقابل همسان باشیم و گاه ممکن است با عقیده یا احساس او موافق نباشیم. ولی چه موافق باشیم و چه موافق نباشیم تلاش می کنیم تا در زمان درک عمیق احساسات و هیجانات فرد مقابل، او را قضاوت نکنیم.

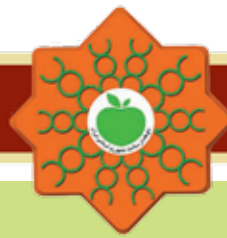
فواید همدلی

- برای داشتن روابط موفق با اطرافیان خود و در سطح وسیع تری با جامعه، نیازمند فهمیدن و اهمیت دادن به نیازها، خواسته ها و احساسات دیگران هستیم.
- همدلی به ما کمک می کند تا دیگرانی را که ممکن است با ما متفاوت باشند، بپذیریم؛ که این به نوبه خود تعاملات اجتماعی ما را بهبود می بخشد و میل به شرکت در فعالیت های گروهی را افزایش می دهد.
- همدلی، بیان احساسات خود و درک احساسات دیگران را آسان می کند. همدلی یکی از مولفه های هوش هیجانی ماست و زمینه شناخت بهتر و بیشتر از دیگران را فراهم می کند.

مهارت های همدلی

الف. مهارت های کلامی

- **انعکاس:** این ساده ترین نوع همدلی است. مثلاً در مواجهه با دوستان که ناراحت است می گویند: «به نظر میرسد که در این مورد ناراحتی!» یا «من می فهمم که تو ناراحت هستی!»
- **توجیه کردن:** منظور این است که شما خود را در موقعیت دیگری قرار دهید. این خیلی سخت است مگر اینکه خودتان موقعیت مشابهی را تجربه کرده باشید: «من می توانم بفهمم که چرا احساس ناراحتی می کنی!»
- **حمایت:** منظور کمک کردن به دیگری در یک مسیر سازنده است: «من کنارت هستم، اگر سوالی داری یا به مشورتی نیاز داری!»
- **تشکیل یک تیم دو نفره:** شما با فرد مقابل، برای حل مشکل تشکیل یک تیم می دهید: «ما با هم تلاش می کنیم تا بفهمیم در این مورد چي بهترينه!»
- **احترام گذاشتن:** تحسین کردن مسیری که فرد برای مواجهه با موقعیت مشکل زا برگزیده است.



همدلی، تسویه حساب های عاطفی خودمان را با به رخ کشیدن و مقایسه کردن انجام دهیم.

● **دلسوزی یا ترحم:** به جای دلسوزی یا ترحم برای دیگران، کمک کنید تا از شرایط و موقعیت های هیجانی و عاطفی منفی، زودتر خارج شوند.

● **بی اهمیت جلوه دادن و کوچک شمردن مشکل:** وقتی مساله ای بی اهمیت و کوچک شمرده می شود، فرد مقابل احساس بی کفایتی و ناکامی بیشتری می کند.

چرا که به گمان خودش نتوانسته در برابر این مساله کوچک و یا بی اهمیت سربلند شود.

● **مهم جلوه دادن و بزرگ کردن مشکل:** در بسیاری از موارد احساس اضطراب را در افزایش می دهد.

منبع:

رهباب یوز، کدمطلب: ۲۶۶۲ تاریخ انتشار: ۱۳۹۴ پنجشنبه ۲۲ مرداد

. نویسنده دکتر سعید مشتاقی

«تو با این مشکل خیلی خوب مواجه شدی! احسنت»

ب. مهارت های غیر کلامی:

این مهارت ها از طریق لحن و آهنگ صدا، حالات چهره و حالات فیزیکی (مثلاً گذاشتن دست روی شانه دیگری) ابراز می شوند و همدلی شما را به فرد منتقل می کنند.

خطاهای رایج در ابراز همدلی:

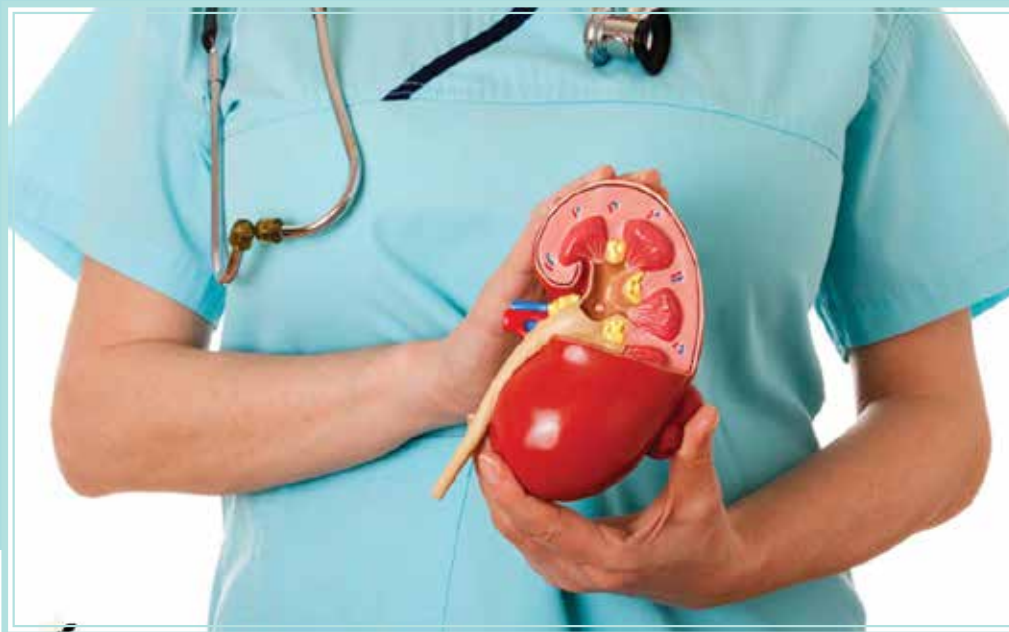
● **نصحیت کردن، راهنمایی دادن و ارایه راه حل:** معمولاً انسان ها، در زمان بروز بحران های عاطفی و هیجانی، نیاز به مراقبت دارند نه راه حل. در بسیاری از موارد شنیدن نصیحت و راهنمایی، تشدید کننده احساس بی کفایتی، ناکامی، رنجش و حتی عصبانیت در افراد می شود.

● **سرزنش کردن:** این نوع برخورد نیز با تشدید احساس ناکامی و بی کفایتی باعث رنجش دیگران می شود.

● **به رخ کشیدن و مقایسه کردن:** از نظر اخلاقی درست نیست که در زمان بروز هیجان های منفی و یا رویارویی با مسایل و مشکلات به جای

در مورد کلیه‌ها بیشتر بدانیم

● تهیه و تنظیم: مهدیه طاهری کارشناس جلب مشارکت مردمی دانشگاه علوم پزشکی زابل



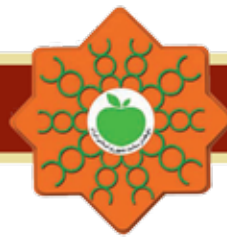
مقدمه:

به طور معمول در هر فرد سالم دو کلیه وجود دارد که هر یک در یک طرف ستون مهره‌ها و زیر دنده‌های تحتانی واقع شده‌اند. کلیه‌ها به رنگ قرمز متمایل به قهوه‌ای بوده و از نظر شکل شبیه لوبیا می‌باشند. کار اصلی کلیه، تصفیه و حفظ تعادل خون است. این کار از طریق تصفیه مداوم خون و گردش مایعات بدن (ترشح و بازجذب) انجام می‌شود.

در صورت هرگونه اختلال در کار کلیه‌ها، عملکرد حیاتی آن‌ها در بدن با نقصان مواجه می‌شود و به صورت تدریجی یا ناگهانی، فرد دچار درجاتی از نارسایی‌های یک‌طرفه یا دو طرفه کلیوی می‌شود؛ در صورت عدم پیشگیری و درمان به موقع و مناسب، عملکرد نرمال کلیه‌ها قابل برگشت نیست.

وظایف کلیه‌ها

مهم‌ترین وظیفه کلیه‌ها برداشت مواد زائد از خون و بازگرداندن خون تصفیه شده به بدن می‌باشد. پس از اینکه خون تصفیه شد خون تصفیه شده از طریق سیاهرگ‌های کلیوی به بدن باز می‌گردد. داخل هر کلیه متجاوز از یک میلیون واحد بسیار ریز عملکردی به نام نفرون وجود دارد. نفرون در کلیه به عنوان صافی عمل می‌کند.



درستی عملکرد داشته باشد. زمانی که کلیه‌ها به درستی فعالیت کنند، مواد زائد از بدن به داخل ادرار ترشح می‌شوند. همچنین کلیه‌ها در تنظیم سایر مواد معدنی در بدن مانند: کلسیم و فسفر که برای تشکیل استخوان لازمند، کمک می‌کنند. مواد زائد مانند: اوره و کراتینین نیز باید از بدن خارج شوند. اوره و سایر مواد زائد زمانی که بدن پروتئین‌هایی مانند گوشت را تجزیه می‌کند، تشکیل می‌شوند. کراتینین یک محصول زائد ماهیچه است. اگر فعالیت کلیه‌ها کاسته شود، اوره و کراتینین نیز در خون افزایش می‌یابند. بسیاری از محصولات زائد اگر از مایعات بدن جدا نشوند برای بدن سمی هستند.

۳- کلیه‌ها هورمون می‌سازند: کلیه‌های سالم پیک (پیغام بر)های شیمیایی مهمی به نام هورمون‌ها را نیز می‌سازند. این هورمون‌ها در جریان خون گردش کرده و بعضی از عملکردهای بدن مانند: فشار خون، ساخت گویچه‌های قرمز و برداشت کلسیم از روده‌ها را تنظیم می‌کنند.

نشانه‌های بیماری کلیوی

بیماری کلیوی معمولاً بی‌سر و صدا پیشرفت می‌کند و پیش از ایجاد هر گونه شکایت موجب تخریب قسمت عمده‌ای از فعالیت و عملکرد کلیه

آب و مواد زائد توسط این صافی از خون جدا می‌شوند و به داخل لوله‌های کوچک جریان پیدا می‌کنند. قسمت عمده این آب توسط لوله‌های کوچک باز جذب می‌شود و مواد زائد به صورت غلیظ وارد ادرار می‌شوند تا دفع گردند. ادرارهای جمع شده از لوله‌های کوچک وارد قسمت قیفی شکل به نام لگنچه کلیه شده و سپس از طریق لوله‌ای بنام میزنای وارد مثانه می‌شود. مثانه آن را تا زمانی که ادرار کنید نگهداری می‌کند. پس از مثانه ادرار از طریق لوله‌ای بنام میزراه از بدن خارج می‌شود. کلیه‌ی سالم به طور معمول یک تا ۲ لیتر ادرار در روز و بر اساس میزان مایعات دریافتی تولید می‌کند.

سه وظیفه اصلی کلیه‌ها

۱- کلیه‌ها آب بدن را تنظیم می‌کنند:

برای اینکه بدن شما به درستی و به نحو مطلوب فعالیت کند لازم است که دارای حجم مناسب آب باشد. یکی از مهم‌ترین وظایف کلیه‌ها برداشت آب اضافی یا حفظ آب بدن در موارد ضرورت می‌باشد.

۲- کلیه‌ها مواد زائد را برداشت می‌کنند: بسیاری از

مواد در خون و مایعات بدن باید در اندازه مناسب وجود داشته باشند تا بدن به

می‌گردد. بنابراین افراد در معرض خطر پیشرفت بیماری کلیوی باید به طور مرتب مورد ارزیابی قرار گیرند. این افراد کسانی هستند که مبتلا به بیماری قند، دیابت، پرفشاری خون، بیماری عروقی و وابستگان نزدیک افراد مبتلا به بیماری های ارثی کلیه می‌باشند.

بعضی از علائمی که می‌تواند نشانگر بیماری کلیوی باشد عبارت‌اند از:

● خستگی

● پرفشاری خون

● ورم چشم‌ها، دست یا پا

● دفع ادرار خونی، تیره یا رنگ چای

● شب‌ادراری (بیشتر از یک بار در موقع خواب)

● کاهش اشتها (کاهش وزن)

● سراسری پایدار

● وجود خون در ادرار



راهکارهای پیشگیری از بیماری های کلیوی

۱. یک برنامه کاهش وزن تنظیم کنید:

به خاطر داشته باشید که اضافه وزن بسیار زیاد باعث پایین آوردن عملکرد کلیه‌ها می‌شود. شاخص توده بدنتان (BMI) را اندازه بگیرید و آن را با وزن سالم خود مقایسه کنید. مراقب رژیم غذایی‌تان باشید و منظم ورزش کنید. باید کاری کنید که ورزش جزئی از برنامه زندگی‌تان درآید. منظور از ورزش فقط پیاده روی، دویدن یا تمرین با وزنه نیست، حتی باغبانی، کارهای خانه داری، بالا و پایین رفتن از پله‌ها یا بازی کردن با بچه‌ها هم نوعی فعالیت فیزیکی به حساب می‌آید.

۲. مراقب افزایش کلسترول خون باشید:

کلسترول بالا همیشه با بیماری قلبی، سکته و بیماری های کلیوی همراه است. به همین دلیل است که کنترل سطح کلسترول خونتان برای سلامت شما ضروری است.



۳. سیگار را ترک کنید:

سیگار کشیدن یا استفاده از سایر دخانیات یکی از عوامل مهم در بیماری های کلیوی مزمن می باشد. پس همین امروز سیگارتان را ترک کنید تا خطر ابتلا به نارسایی های کلیوی را در خودتان پایین بیاورید. علاوه بر این سیگار ضربان قلب و فشار خونتان را هم بالا می برد.

۴. آب بدنانتان را تامین کنید:

خیلی افراد دچار کم آبی مزمن هستند. نوشیدن مقدار کافی آب اهمیت بسیار زیادی دارد مخصوصاً در گرمای تابستان. کسانی که دچار سنگ کلیه هستند یا در گذشته سنگ کلیه داشته اند، باید برای تامین آب بدنشان برنامه درستی داشته باشند.

۵. یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید:

یک رژیم غذایی پرکربوهیدرات کنترل دیابت را سخت تر می کند. مواد غذایی پر کربوهیدرات عبارتند از نان، قلبی، نارسایی قلبی، سکنه یا بیماری کلیوی هم می شود. برای جلوگیری از ضعیف شدن عملکرد کلیه ها و مراقبت از مغز و قلبتان باید به طور مداوم فشارخون خود را تحت کنترل داشته باشید.

۹. مراجعه منظم به پزشک را از یاد نبرید:

اهمیت ویزیت منظم پزشکتان کاملاً آشکار است و نیاز به توضیح ندارد. برای کنترل وضعیت سلامتی خود باید مرتب نزد پزشک بروید و آزمایش های مربوطه را انجام دهید.

۱۰. به متخصص کلیه اطمینان کنید:

تحقیقات نشان می دهد که افراد مبتلا به بیماری های کلیوی در صورت دنبال کردن دستورات پزشک متخصص خود وضعیت بهتری پیدا می کنند. علاوه بر این، مراحل پایانی نارسایی کلیه معمولاً مشکلات دیگری مثل کم خونی، متابولیسم مواد معدنی استخوان و آماده سازی برای درمان جایگزین کلیه را همراه دارد. به همین دلیل است که ویزیت پزشک متخصص باعث می شود از یکی از مهمترین اندام های بدنتان که کلیه است مراقبت کنید.

منبع: کتاب اورلوزی، تالیف دکتر کامران احمدی

سلامت مردان

● تهیه و تنظیم: رضیه زارع زاده کارشناس جلب مشارکت
مردمی دانشگاه علوم پزشکی یزد
زهره رحیم کارشناس گسترش دانشگاه علوم پزشکی یزد



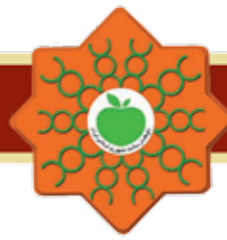
هدف: هدف تاکید بر سلامت مردان و حساس سازی جامعه ایرانی برای توجه بیشتر به جنبه های مختلف پیشگیری از مخاطرات سلامت بوده است تا با بهبود کیفیت زندگی آنان بتوانیم سطح سلامت زندگی مردان را ارتقاء دهیم.

گروه آموزش: داوطلبان سلامت، مراقبان سلامت، کارشناسان بهداشتی و نهایتاً ارتقاء آگاهی عموم مردم در ارتباط با اهمیت سلامت مردان

مقدمه: سلامت مردان موضوعی است که موجب استحکام و ارتقای سلامت نیروی کار جامعه شده و توسعه کشور را در پی خواهد داشت. مردان نسبت به زنان در معرض فاکتور های خطر محیطی و شغلی بیشتری هستند و عادات غلطی مانند مصرف سیگار، الکل، اعتیاد و استرس شغلی در آنها بیشتر است از سوی دیگر مردان کمتر به پزشک مراجعه نموده و مراجعه به مراکز درمانی را به دلایل مختلف از جمله موانع فرهنگی تا بروز مراحل پیشرفته و خطرناک بیماری به تأخیر می اندازند.

سلامت قلب و عروق مردان

بیماری های سیستم قلبی عروقی سالیانه جان صدها هزار نفر مرد را می گیرد در صورتی که با برنامه ریزی صحیح می توان از بسیاری از مرگ های زودرس ناشی از بیماری های قلبی عروقی جلوگیری کرد. وقتی از بیماری های سیستم قلبی عروقی صحبت می شود هدف بیشتر سه بیماری زیر می باشد: افزایش فشارخون، بیماری عروق کرونری قلب و سکته قلبی.



افزایش فشار خون

هر قدر فشارخون شما بالاتر باشد، قلب شما بیشتر و سخت تر باید کار کند. در طول شبانه روز فشار خون ما کم و زیاد می شود و این کاملاً طبیعی است. بالا بودن فشار خون سبب وارد شدن فشار به قلب و رگ های خونی و آسیب به چشم، کلیه ها و سایر اعضا می شود و خطر سکته قلبی و سکته مغزی را افزایش می دهد.

بیماری عروق کرونری قلب

عروق کرونر همان شریان هائی هستند که به قلب خون رسانی می کنند اگر به هر دلیلی این عروق مسدود شوند، آن قسمت از قلب که توسط این عروق تغذیه می شدند، از بین می رود که در اصطلاح می گوئیم فرد سکته کرده است. مسدود شدن و تنگ شدن عروق کرونر سبب آسیب رساندن به جریان خون قلب می شود. اگر جریان خون به قسمتی از قلب کاهش پیدا کند فرد دچار درد سینه می شود که در اصطلاح به آن آنژین قفسه صدری گفته می شود. علت اصلی تنگی و گرفتگی عروق کرونر فرایند تصلب شرائین است که در آن به تدریج پلاک هایی در داخل عروق ایجاد شده و سبب کاهش قطر عروق و یا انسداد کامل آنها می شود.

فاکتورهایی که خطر ابتلا به بیماری های

قلبی عروقی را افزایش می دهند :

- یکی از افراد فامیل بلافصل شما در سن زیر ۵۵ مبتلا به بیماری های قلبی عروقی شده باشد.
 - عدم انجام ورزش یا تحرک بدنی
 - افزایش وزن
 - مصرف رژیم غذایی پر چرب و پر نمک
 - بالا بودن کلسترول خون
 - مصرف سیگار ، افرادی که سیگار می کشند ۴-۲ برابر افراد عادی مبتلا به بیماری های قلبی عروقی می شوند
 - فشارخون بالا
 - داشتن استرس بیش از حد
 - مصرف بیش از اندازه قهوه (کافئین)
 - ابتلا به دیابت
- واضح است که شما در مورد سن خود، نژاد خود و سابقه فامیلی کاری نمی توانید انجام دهید، ولی بسیاری از فاکتورهای پر خطر را می توانید تغییر دهید.

سکته قلبی

از سکته قلبی تحت عنوان حمله قلبی نیز نام برده می شود. اکثر حملات قلبی ناشی از یک لخته خون هستند که به علت پاره شدن پلاک داخل عروق ایجاد شده اند. مردان ۱۰ سال زودتر از زنان مبتلا به سکته قلبی می شوند و احتمال اینکه از سکته قلبی فوت کنند بیشتر از زنان می باشد. اگر شما مبتلا به یکی از موارد زیر شدید، فوراً با پزشک معالج خود تماس بگیرید:

- احساس فشار در قسمت مرکزی قفسه سینه
- درد قفسه سینه که به شانه ها، گردن و بازوها منتشر شود
- تعریق
- تهوع
- کوتاه شدن تنفس
- ضربان قلب نامنظم

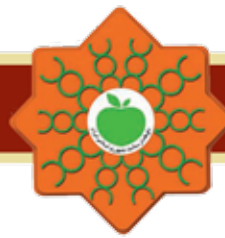


رژیم غذایی و تغذیه مردان

هر چیزی که شما می خورید یا می آشامید اثر مستقیم بر سلامتی دارد. استفاده از یک رژیم غذایی متعادل و سالم را در اولویت زندگی قرار دهید. متأسفانه بسیاری از مردان این کار را انجام نمی دهند و از وعده های غذایی پر حجم و دارای قند، چربی و نمک استفاده می کنند.

رژیم غذایی سالم

- حبوبات: روزانه حداقل از ۲۴۰ گرم حبوبات استفاده کنید. حبوبات به ویژه نوع سبوس دار سرشار از فیبر هستند. فیبرها از خطر بیماری های قلبی می کاهند و در حفظ وزن مناسب کمک کننده هستند.
- سبزیجات. در روز به اندازه ۳-۲ واحد از سبزیجات استفاده کنید. آنچه مهم است مخلوطی از سبزیجات تیره (اسفناج، کلم بروکلی)، سبزیجات نارنجی (هویج، کدو تنبل)، لوبیا و نخود فرنگی استفاده نمایید. خوردن روزانه انواع مختلف سبزیجات از میزان سکته مغزی و قلبی، بیماری دیابت و سرطان های روده می کاهد.
- میوه. روزانه به اندازه دو واحد از میوه ها استفاده کنید.



هستند که در اکسیژن رسانی به نسوج و تقویت سیستم ایمنی موثر می باشند.

ورزش و سلامت مردان

امروزه ثابت شده است که بی تحرکی منشاء بسیاری از بیماری ها و در سر دسته آنها بیماری های قلبی عروقی است. زندگی ماشینی، مشغله زیاد، خستگی مفرط ناشی از چند شیفت کار و بالاخره مشکلات روحی روانی و عدم وجود امکانات لازم همگی سبب شده اند که درصد زیادی از مردم از حداقل ورزش روزانه محروم باشند.

تحرک بدنی و ورزش:

- به جلوگیری از بیماری های قلبی و سکتة کمک می کند.
- فشار خون را پائین می آورد.
- به کنترل بیماری دیابت کمک می کند.
- از میزان استرس می کاهد.
- علائم اضطراب و افسردگی را بهبود بخشیده و خلق را بهتر می کند.
- از اضافه وزن پیشگیری می کند.
- عملکرد مغز را بهبود می بخشد
- کمک می کند که شما به جنگ بسیاری از نشانه های پیری مثل التهاب مفاصل، کاهش تراکم

● چربی و روغن ها. میزان مجاز مصرف روغن در روز برای مردان ۳۰-۱۹ ساله ۷ قاشق چایخوری و مردان مسن تر شش قاشق چایخوری می باشد. این روغن می تواند شامل انواع روغن های مایع، روغن آجیل، روغن زیتون و یا مایونز باشد. از چربی های جامد مثل کره و مارگارین خیلی کم استفاده کنید.

● لبنیات. در روز از سه واحد لبنیات استفاده کنید. یک فنجان شیر یا یک فنجان ماست و سی گرم پنیر یک واحد محسوب می شود. استفاده مناسب از



لبنیات سبب استحکام استخوان ها می شود.

- گوشت ماکیان، ماهی. در روز حدود ۱۵۰ گرم گوشت بدون چربی، ماکیان و یا ماهی مورد نیاز بدن است. بهتر است موارد فوق سرخ کرده نباشند. غذاهای این گروه پروتئین مورد نیاز بدن را تامین می کنند.
- آنها همچنین منبع غنی از ویتامین B و E و مواد مغذی مثل آهن، روی و منگنز



استخوان و کاهش حافظه بروید.

علی رغم فواید بسیار ورزش ، حدود یک چهارم مردان اصلاً ورزش نمی کنند.

چه نوع ورزشی مناسب سن شما است؟

به طور کلی ورزش ها را به دو دسته بزرگ تقسیم می کنند: هوازی و غیر هوازی .

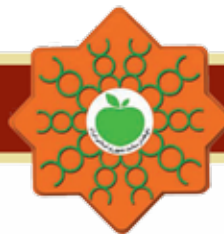
● ورزش هوازی. در ورزش هوازی شما سعی می کنید که ضربان قلب و تعداد تنفس خود را

افزایش داده و در یک مدت طولانی آنها را در همین میزان افزایش یافته نگهدارید. ورزش های هوازی قلب را تقویت کرده و سبب سوختن چربی می شوند. مثال هایی از ورزش های هوازی عبارتند از: تند راه رفتن، دویدن، شنا، دوچرخه سواری و بسکتبال.

● ورزش بی هوازی. در این نوع ورزش یک دوره کوتاه مدت ورزش سنگین انجام می شود و به دنبال آن یک دوره استراحت وجود دارد. ورزش بی هوازی سبب ساخته شدن عضلات و تقویت استخوان ها می شود. مثالهایی از این نوع ورزش عبارتند از وزنه برداری و دوهای سرعت.

هر دو نوع ورزش مهم هستند و شما باید سعی کنید که هر دو نوع آن را روزانه انجام دهید.

نتیجه : توجه به سلامت مردان به منظور افزایش سطح توانمندی آنان می باشد که بتوانند به طور فعال به فعالیت های فیزیکی، روانی و اجتماعی و... بپردازند و سلامت را به عنوان منبعی برای ادامه حیات در نظر داشته باشند. بالا بودن نرخ مرگ و میر، کاهش سن امید به زندگی مردان و پایین بودن میزان بهره مندی آنها از خدمات بهداشتی از یک سو و توجه به دانش محدود بسیاری از مردان نسبت به اهمیت ابعاد کاربردی و عملی رفتارهای نگهدارنده سلامت از سوی دیگر ، باعث شده تا به سلامت مردان توجه بیشتری شود.



سرطان های ویژه زنان

● تهیه و تنظیم : فهیمه میرزاده کارشناس جلب مشارکت مردمی شهرستان حاجی آباد
 دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان



علائم هشداردهنده ی سرطان:

- وجود توده یا ضخیم شدگی در هر قسمت از بدن
- رشد خال جدید یا تغییراتی در خال قدیمی
- زخمی که التیام نمی یابد
- تنگی نفس، خشونت در صدا یا سرفه ای که از بین نمی رود
- تغییراتی در اجابت مزاج (تغییر در عادات اجابت مزاج به صورت اسهال یا یبوست که بیش از ۶-۴ هفته طول بکشد).
- اشکال در دفع ادرار
- ناراحتی پس از خوردن غذا (سوء هاضمه ی مداوم)
- اشکال در بلع
- افزایش یا کاهش بی دلیل وزن
- ترشحات یا خونریزی های غیر منتظره
- احساس ضعف یا خستگی شدید
- درد و ناراحتی با علت نامشخص که بیش از یک

سرطان سومین عامل مرگ و میر در ایران است؛ با افزایش درصد سالمندی در جمعیت کشور انتظار می رود بروز موارد سرطانی در دو دهه ی آینده به دو برابر افزایش یابد. در صورت افزایش آگاهی، تشخیص به موقع و درمان مؤثر، بسیاری از مبتلایان به سرطان می توانند از عمری طولانی برخوردار شوند.

شایع ترین عوامل خطر شناخته شده، عبارتند از:

- کهولت سن
- دخانیات
- کمبود فعالیت بدنی یا اضافه وزن
- رژیم غذایی نامناسب
- مشروبات الکلی
- برخی مواد شیمیایی و مصنوعات خاص
- پرتوی فرابنفش
- برخی ویروس ها و باکتری ها
- برخی هورمون ها
- سابقه ی ابتلا به سرطان در خانواده (توارث)

ماه طول بکشد

● تعریق شدید شبانه بدون علت مشخص

سرطان تخمدان

تخمندان ها اعضای تولید مثل زنانه هستند که در حفره لگن واقع شده اند. وظیفه آنها تولید هورمون های زنانه و نیز نگهداری تخمک هایی است که در صورت لقاح با اسپرم (سلول تولید مثل مردانه) می توانند منجر به تشکیل جنین شوند. هر زن دو تخمدان دارد، یک عدد در هر طرف رحم.

تومورهایی که در تخمدان ها یافت می شوند ممکن است ناشی از رشد غیر سلولی (کیست تخمدانی) یا از نوع سرطانی باشند که امکان دارد به سایر نقاط بدن هم گسترش یابد.

در کشور آمریکا، تعداد زنانی که در سال به علت سرطان تخمدان فوت می کنند، بیشتر از مجموع زنانی است که به علت سرطان های دهانه رحم فوت می کنند. میزان امید به زندگی در این افراد پیشرفت زیادی نداشته است و نقش روش های غربالگری (شناسایی بیماران) در کاهش میزان مرگ اثبات نشده است.

علائم سرطان تخمدان

نشانه ها و علائم سرطان تخمدان فقط خاص این نوع سرطان نبوده و ممکن است با علائم سایر بیماری ها از قبیل مشکلات گوارشی مشابه باشد. علائم و نشانه های این بیماری می تواند، شامل:

● فشار شکمی، ورم، نفخ و احساس پر بودن شکم

● دردها و ناراحتی های لگنی

● سوءهاضمه، باد شکم و یا تهوع مداوم

● تغییر در اجابت مزاج از قبیل یبوست

● تغییر در ادرار از قبیل تکرر ادرار

● کاهش اشتها و یا سریع سیر شدن

● بی حالی و فقدان انرژی همیشگی

● کمر درد

● افزایش سایز دور شکم و تنگ شدن لباس ها

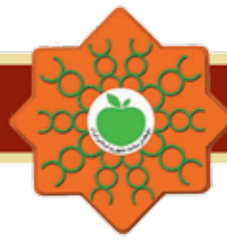
عوامل خطرزا و پیشگیری از سرطان تخمدان

سرطان تخمدان در بعضی موارد می تواند با عوامل خطر شناخته شده ای همراه باشد. بسیاری از عوامل خطر قابل تغییرند اگر چه همگی آنها قابل اجتناب نیستند.

● سن: خطر ابتلا به سرطان تخمدان با بالا رفتن سن بیشتر می شود.

● قرص های جلوگیری از بارداری: مطالعات نشان می دهند که استفاده از قرص های ضد بارداری ممکن است سبب کاهش ابتلا به سرطان تخمدان شود. هر چه فردی به مدت بیشتری از این قرص ها استفاده کند امکان ابتلا کمتر خواهد بود. این کاهش ابتلا ممکن است برای مدتی طولانی پس از قطع این قرص ها ادامه یابد.

● حاملگی و شیردهی: امکان ابتلا به سرطان تخمدان در زنانی که حداقل یک فرزند دارند نسبت به زنانی که فرزندی ندارند کمتر است. همچنین تحقیقات نشان داده است زنانی که به



شما موثر باشد، مشورت کنید.

سرطان آندومتر

سرطان آندومتر شامل رشد سلول های غیرطبیعی و سرطانی در دیواره داخلی رحم است. دیواره داخلی رحم را آندومتر می گویند. سرطان آندومتر را سرطان رحم نیز می گویند.

سرطان آندومتر معمولا در زنان بالای ۵۰ سال بروز می کند.

اگر این سرطان زود تشخیص داده شود، معمولا قابل درمان است و بیشتر اوقات، این سرطان در مراحل اولیه آن و قبل از انتشار به خارج رحم مشخص می شود.

شایع ترین علت سرطان آندومتر، وجود مقادیر خیلی بالای هورمون استروژن نسبت به هورمون پروژسترون در بدن است.

به هم خوردن تعادل بین این دو هورمون باعث می شود دیواره داخلی رحم، ضخیم و ضخیم تر شود.

وقتی دیواره داخلی رحم ضخیم شد، بعد از آن سلول های سرطانی شروع به رشد می کنند.

خانم هایی که برای مدت زمان طولانی دچار این عدم تعادل هورمونی هستند، بعد از سن ۵۰ سالگی بیشتر دچار سرطان آندومتر می شوند.

روش اصلی درمان این سرطان، عمل جراحی است که در طی آن، رحم، دهانه رحم (سرویکس)، تخمدان ها و لوله های رحمی (فالوپ) برداشته می شوند.

نوزاد خود شیر می دهند کمتر در معرض خطر ابتلا هستند.

● بستن لوله ها یا خارج کردن رحم: مطالعات نشان می دهد زنانی که تحت عمل جراحی بستن لوله ها (عقیم سازی) یا خارج کردن رحم قرار گرفته اند، کمتر در معرض خطر سرطان تخمدان قرار دارند.

● سابقه خانوادگی سرطان تخمدان. زنی که مادر یا خواهر وی به سرطان تخمدان مبتلا شده اند، نسبت به سایرین بیشتر در معرض سرطان تخمدان است.

● خارج کردن تخمدان ها به صورت احتیاطی و پیشگیری کننده، بعضی اوقات زن هایی که سابقه خانوادگی قابل توجهی از سرطان تخمدان دارند تصمیم می گیرند تا تخمدان های خود را به صورت احتیاطی خارج کنند. با این حال، هنوز ثابت نشده که این عمل سبب گریز از خطر ابتلا به سرطان تخمدان شود و خارج کردن تخمدان ها خود می تواند منجر به اثرات ناخواسته شود.

● هورمون درمانی جایگزینی: هورمون درمانی جایگزینی ممکن است با افزایش احتمال خطر سرطان تخمدان در زنان یائسه همراه باشد. استفاده از داروهای باروری با افزایش احتمال سرطان تخمدان همراه است.

برای جلوگیری از ابتلا به سرطان تخمدان بهتر است معاینات پزشکی دوره ای را انجام دهید و با پزشکان مجرب در مورد روش های پیشگیری از سرطان که ممکن است برای

این عدم تعادل هورمون زمانی رخ می دهد که یک خانم:

- ۱- چاق است. سلول های چربی در بدن، استروژن زیادی تولید می کنند، اما بدن نمی تواند برای حفظ تعادل هورمونی، پروژسترون زیادی تولید کند.
- ۲- هورمون استروژن (مثلا به شکل قرص) بدون دریافت پروژستین، دریافت می کند.
- ۳- داروی تاموکسیفن مصرف می کند.
- ۴- سندرم تخمدان پلی کیستیک دارد که باعث عدم تعادل هورمونی می شود.
- ۵- قبل از سن ۱۲ سالگی عادت ماهانه شده است و یا بعد از سن ۵۵ سالگی یائسه شده است.
- ۶- هرگز باردار نشده است و یا یک بارداری کامل نداشته است.
- ۷- هیچ وقت دوران شیردهی نداشته است (یعنی به نوزاد خود شیر نداده است).

علائم سرطان آندومتر

- خونریزی رحم یا ترشحات رحم که مربوط به قاعدگی نیست
- ادرار کردن به سختی و یا همراه با درد
- داشتن درد هنگام مقاربت جنسی با همسر
- درد ناحیه لگن (رحم)
- تشخیص سرطان آندومتر
- سرطان آندومتر رحم معمولا با نمونه برداری از بافت رحم مشخص می شود.
- در روش نمونه برداری، پزشک متخصص یک نمونه

کوچک از دیواره داخلی رحم (آندومتر) را بر می دارد و آن را برای یافتن سلول های سرطانی، آزمایش می کند.

درمان سرطان آندومتر

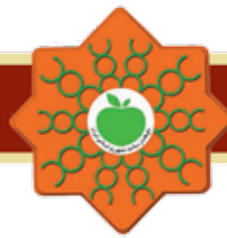
سرطان آندومتر رحم در مراحل اولیه آن قابل درمان است.

روش اصلی درمان این سرطان، عمل جراحی است که در طی آن، رحم، دهانه رحم (سرویکس)، تخمدان ها و لوله های رحمی (فالوپ) برداشته می شوند. عمل جراحی برداشتن رحم را هیستریکتومی می گویند. اگر این سرطان در بدن پخش شده باشد، روش های درمانی زیر نیز استفاده می شوند:

- رادیوتراپی یا پرتودرمانی برای از بین بردن سلول های سرطانی
- هورمون درمانی برای جلوگیری از رشد سرطان در بدن
- شیمی درمانی برای کشتن سلول های سرطانی

سرطان پستان

متأسفانه در کشور ما اوج فراوانی سرطان پستان در بین زنان در دهه چهار و پنج عمرشان است که طبق گفته بسیاری از پزشکان یک دهه پایین تر از آمارهای جهانی است. به همین دلیل توصیه می شود تمام زنان زیر ۴۰ سال به فاصله یک تا دو سال توسط پزشک معاینه شوند و از این سن به بعد هر سال به پزشک مراجعه کنند. در واقع از چهل سالگی به بعد باید علاوه بر معاینات،



ماموگرافی (تصویربرداری از پستان) هم، سالانه انجام شود تا با تکرار این بررسی ها به صورت منظم، بتوان سرطان پستان را در مراحل اولیه شناسایی و نسبت به درمان قطعی آن اقدام نمود.

عوامل خطر و ایجادکننده سرطان پستان: عوامل متعددی در بروز سرطان پستان دخیل هستند که مهم ترین آنها عبارتند از سن، سابقه فامیلی، عوامل ژنتیکی و هورمونی، اولین حاملگی بالای ۳۰ سال و ... علائم این سرطان شامل توده یا تومور پستان، ترشح از نوک پستان، تغییرات پوست و نوک پستان است که البته در مراحل اولیه کاملاً بدون علامت است و به همین دلیل ماموگرافی توصیه می شود.

در واقع توده بدون درد شایع ترین علامت سرطان پستان است که در حدود ۷۵ درصد موارد توسط خود بیمار و یا معاینه ماهیانه کشف می شود و با توجه به اینکه توده هم در بیماری خوش خیم و هم بدخیم می تواند دیده شود، بهتر است در صورت لمس هر توده ای در پستان به پزشک مراجعه شود.

ترشح از نوک پستان معمولاً به دنبال بیماری های خوش خیم پستان ایجاد می شود، و با وجود اینکه این ترشحات نوک پستان در اغلب موارد همراه با سرطان پستان نیست، اما به دلیل احتمال وجود سرطان در همراهی با این علامت بررسی دقیق آن ضروری است. ترشح خونی که خود به خودی است و از یک پستان و یک مجرا

خارج می شود، احتمال بیشتری برای همراهی با سرطان پستان دارد.

ترشحاتی که شک به وجود سرطان را بر می انگیزند شامل ترشحات خونی یا آبکی، ترشحاتی که خود به خودی و بدون فشار خارج می شوند، ترشحاتی که از یک پستان و از یک مجرای نوک پستان خارج می شود، ترشحاتی که همراه با توده باشد و ترشحات پس از یائسگی.

تغییرات نوک پستان

در برخی از افراد فرورفتگی نوک پستان ممکن است متعاقب شیردهی یا پس از دوران بلوغ و بدون نشانه خاصی ایجاد شود که قابل برگشت است، اما در سرطان این فرورفتگی حالت ثابت دارد و با معاینه دقیق پستان ممکن است وجود توده ای در زیر نوک پستان مشخص شود.

گاهی اوقات نیز به علت بزرگی بیش از حد تومور در یک پستان، پستان ها از حالت متقارن خارج شده و به طور واضح پستان یک طرف بزرگ تر از طرف مقابل می شود. البته اندازه دو پستان در افراد سالم نیز کاملاً مشابه نیست، اما بزرگی یک پستان نسبت به طرف دیگر که اخیراً ایجاد شده باشد، باید مورد توجه قرار گیرد.

بزرگی غدد لنفاوی زیر بغل و تورم یک طرفه بازو و

اندام فوقانی نیز می تواند از علائم بروز این

سرطان باشد.

۱۵ آذر ، روز جهانی

داوطلب گرامی باد



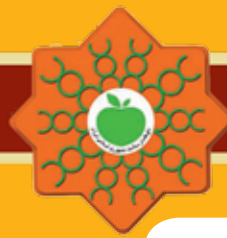
● تهیه و تنظیم :

ربابه عرب پور کارشناس جلب مشارکت مردمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان
مسعوده آریایی کارشناس جلب مشارکت مردمی شهرستان سیرجان دانشگاه علوم پزشکی کرمان
اسما خادمی پور کارشناس جلب مشارکت مردمی شهرستان ارزوئیه دانشگاه علوم پزشکی کرمان

به نام و یاد حق ، آن دادگر عدالت گستر، او که ستار و خلاق و رازق است . او که به ما توفیق داد خدمتگزار داوطلبان سلامت باشیم. همان ها که نامشان تلفیقی از رافت و الفت ، بصیرت و بشارت و پاکی است. آری سخن از داوطلبان سلامت است ، سخن از چهره هایی آشنا که نام آشنایشان در دفتر افکار و خاطرات مردم شهرمان ثبت گردیده است. سخن از بانوانی است که تحت عنوان داوطلب سلامت ارمانی از سلامتی و مهارت بهتر زیستن را به عمق جامعه برده در پس گام های خسته شان سبیدی از گل های نشاط و شادمانی را به خانوارها تقدیم می کنند. فطرت پاک بشری دین مبین اسلام و آموزه های فرهنگی ایران، همگی بر دستگیری از مستمندان، کمک به نیازمندان و به نوعی حمایت از محرومان جامعه تاکید داشته اند که وجود زمینه های دینی و فرهنگی این گونه مشارکت ها، پشتوانه محکمی را برای یاری و تداوم مشارکت داوطلبان و مردم در امور عام المنفعه و خیریه فراهم ساخته است .

به همین دلیل از دیر باز اشخاص و گروه های انسانی برای رفع این گونه نیازها گرد هم جمع شده و به همین منظور ۵ دسامبر روز جهانی داوطلب نامیده شده است. این روز به منظور توسعه اقتصادی و اجتماعی کشورها عنوان و در ۱۷ دسامبر سال ۱۹۸۵ به تصویب مجمع عمومی سازمان ملل رسید و از آن زمان تاکنون سازمان ملل، دولت ها و تشکیلات مدنی از همه جهان به داوطلبان پیوسته اند تا در این روز از آنان تجلیل به عمل آورند. این روز برای «داوطلبان سلامت» فرصت مغتنمی است تا همکاری خود را در

زمینه ی توسعه سلامت در جامعه نشان دهند.



در سال ۱۳۶۹ وزارت بهداشت با انگیزه حل مشکلات بهداشتی حاشیه نشینان شهری و روستایی، اقدام به طراحی و اجرای برنامه داوطلبان سلامت تحت عنوان «رابطان بهداشت» در جنوب تهران و حاشیه شهرهای بزرگ کشور (تبریز، شیراز و اصفهان) نمود.

در واقع این برنامه در مناطقی شکل گرفت که شبکه بهداشت و درمان به دلیل گسترش بی رویه جمعیت شهری کمترین پوشش مراقبت های بهداشتی را برای گروه های آسیب پذیر جامعه شهری داشت.

داوطلبان سلامت، زنان داوطلب محله بوده که از میان منطقه محل سکونت خود با داشتن سواد و برخورداری از مقبولیت اجتماعی مناسب، برخوردار از وقت کافی، داشتن انگیزه و علاقه برای ایجاد فعالیت های اجتماعی، انتخاب و دعوت به همکاری می شوند. هر داوطلب سلامت بایستی به طور متوسط ۴۰ خانوار را که در همسایگی محل سکونت خود زندگی

می کنند تحت پوشش قرار دهد.

داوطلبان برای کسب آگاهی ها و مهارت های بهداشتی در جلسات هفتگی در مرکز بهداشتی درمانی نزدیک به محل زندگی خود شرکت می کنند. محتوای آموزشی داوطلبان در خصوص سلامت کودکان، سلامت مادران، سلامت خانواده، سلامت جامعه و آشنایی با بیماری های شایع می باشد. داوطلبان در کلاس های آموزشی خود علاوه بر یادگیری مفاهیم علمی و مهارت های عملی، برای انتقال آن به خانوارهای تحت پوشش خود نزد مربی خود تمرین خواهند نمود تا آموخته های بهداشتی را بتوانند به طور صحیح به مردم منتقل کنند.

هم اکنون داوطلبان سلامت، سازمانی غیر متمرکز با دیدگاهی روشن و خود جوش، جامعه نگر و مردمی فراهم آورده اند که در جهان به پدیده ای نوین تبدیل شده است.

نقش داوطلبان سلامت در طرح تحول نظام سلامت :

بروز بیماری های غیر واگیر نوظهور مانند دیابت، فشار خون بالا، چاقی، اضافه وزن، سکتة های قلبی و مغزی، ایجاب می کند تغییراتی در سیستم بهداشتی به لحاظ کارآمد تر کردن این سیستم صورت بگیرد. حضور داوطلبان سلامت در اجرای طرح تحول نظام سلامت با اثرگذاری مطلوب، سبب بهبود شاخص های بهداشتی شده است. همچنین لازم است پیگیری های لازم در خصوص خدمت رسانی مطلوب به مردم انجام شود که در این راستا نیز داوطلبان سلامت نقش مهمی در انجام مراقبت های فعال خواهند داشت. جلب مشارکت مردمی در ارتقاء سلامت جامعه و توسعه پایدار نقش محوری دارد.

اهداف برنامه داوطلبان سلامت :

• ارتقاء سطح سلامتی جامعه شهری به ویژه جمعیت حاشیه نشین و محروم با استفاده از جلب مشارکت مردمی

• ارائه فعال خدمات بهداشتی در مناطق شهری (به ویژه حاشیه شهرهای بزرگ)

• مشارکت مردم در برنامه ریزی و تصمیم گیری و استفاده از همکاری آنان در ارائه مراقبت های اولیه

بهداشتی

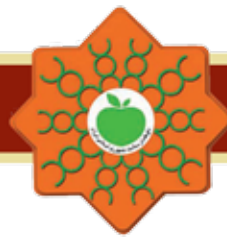
• بهره گیری از امکانات موجود جامعه در جهت حفظ و ارتقاء سلامت جامعه در سطوح محلی و منطقه

• ارتقاء حضور مردم در عرصه توسعه اقتصادی، اجتماعی

• فراهم کردن زمینه ای برای ورود زنان خانه دار به عرصه فعالیت های اجتماعی و توانمند سازی

آنان در جهت امور اجتماعی و اقتصادی و فرهنگی





اصول مقاله نویسی

تهیه و تنظیم: خدیجه یزدان پرست کارشناس گسترش شبکه دانشگاه علوم پزشکی زاهدان



هدف: آشنایی با اصول صحیح مقاله نویسی

گروه هدف: پرسنل بهداشتی، اعضای هیئت تحریریه و کلیه خوانندگان محترم علاقمند به تحقیق و پژوهش.

یافته های تحقیق

بحث و نتیجه گیری

فهرست منابع

مقدمه (بیان مسئله) :

مقدمه یک مقاله پژوهشی ضمن بیان مسئله و تشریح موضوع به آن مسئله پاسخ می دهد که ارزش مطالعه حاضر برای انجام آن چه بوده است. در حقیقت با مطالعه مقدمه یک مقاله پژوهشی، خواننده با مسئله تحقیق آشنا شده و ضرورت انجام پژوهش را درک می کند. متن مقدمه باید روان باشد و حتی الامکان به صورت خلاصه و بین یک تا سه صفحه تایپ گردد. باید به این نکته توجه کرد که از ارائه جدول و نمودار در بیان مسئله خودداری شود و چنانچه ارائه آمار مدنظر باشد، بهتر است مهمترین آمار یا شاخص های مورد نظر به صورت جملات مناسب در بیان مسئله قید شود. (۱)

همانگونه که در شماره های قبل اشاره شد به طور کلی هر مقاله پژوهشی شامل اجزای اصلی ذیل می باشد که از این بین تا واژگان کلیدی در نشریه شماره یازده به اختصار توضیح داده شد و در این شماره به بررسی سایر موارد می پردازیم.

عنوان

نام نویسنده یا نویسندگان

چکیده

واژگان کلیدی

مقدمه

مبانی نظری تحقیق

روش تحقیق

مبانی نظری تحقیق:

ادبیات تحقیق یا مبانی نظری، به تشریح مفاهیم، تعاریف و تاریخچه موضوع می پردازد. نویسنده مقاله باید بر ادبیات تحقیق مسلط بوده و مبانی نظری موضوع تحقیق خود را به طور مختصر ولی کاربردی بیان نماید. مبانی نظری تحقیق باید با استناد و ارجاع علمی آورده شود. یک مقاله خوب باید بخش مبانی نظری قابل قبول داشته باشد.

روش تحقیق:

در این قسمت از مقاله چگونگی و روش انجام پژوهش توضیح داده می شود. همچنین نمونه های مورد بررسی، چگونگی نمونه گیری، جامعه هدف، مراحل اجرائی پژوهش و نحوه تجزیه و تحلیل داده ها ذکر می شود. در این قسمت در مورد روش اندازه گیری و میزان دقت و چگونگی کنترل آنها مطالبی بیان می شود.

یافته های تحقیق:

در این قسمت نتایج به دست آمده از پژوهش ذکر می شود. نتایج کلیدی مطالعه باید با کلمات روان و دقیق و بدون بزرگ نمایی ذکر شود. از روش های مختلفی برای ارائه نتایج استفاده می شود. استفاده از اعداد، جداول و نمودارها کمک ارزنده ای به ارائه

مطالب به طور ساده تر می نماید اما لازم است داده های جداول و نمودارها به طور کامل تشریح شده و مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرند. در مواردی که از روش ها و آزمون های آماری برای بررسی نتایج و تحلیل داده ها استفاده شده باشد، باید نوع آن نیز ذکر شود.

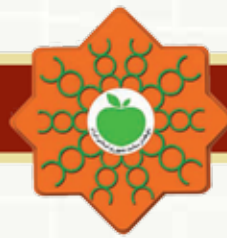
بحث و نتیجه گیری:

در این قسمت به تفسیر نتایج ارائه شده می پردازیم. همچنین می توان به مقایسه نتایج به دست آمده از مطالعه حاضر با نتایج سایر مطالعه ها پرداخت و با توجه به مجموعه شواهد نتیجه گیری نمود. در صورت لزوم می توان پیشنهادهایی برای انجام مطالعات بهتر و کامل تر در آینده ارائه داد.

فهرست منابع:

در پایان لازم است کلیه منابعی که در تحقیق مورد استفاده قرار گرفته اند به شیوه ای مطلوب ذکر شوند. شیوه نگارش منابع دارای روش های مختلفی است که می توان با استفاده از آنها منابع را در پایان تحقیق لیست کرد. (۲)

- منابع:
- ۱- دکتر رخشانی فاطمه، ۱۳۸۲، نگاهی نو به روش تحقیق، ۱۲۸، انتشارات سیمین دخت، صفحه ۷
 - ۲- حامد روحی سعادتآباد (۱۳۹۱)، اصول مقاله نویسی در ۲۰ دقیقه، نشر سایت مقاله آباد اینجاست



عده‌ای خیلی سریع مسواک می‌زنند اما برخی مدت زیادی را به این کار اختصاص می‌دهند. شواهد حاکی از آن است که مناسب‌ترین زمان برای مسواک زدن ۱۲۰ ثانیه است اما بیشتر افراد چنین زمانی را به مسواک زدن اختصاص نمی‌دهند. پزشکان توصیه می‌کنند که بهتر است از کرومومتر استفاده کنید تا در مدت زمان مناسب مسواک بزنید.

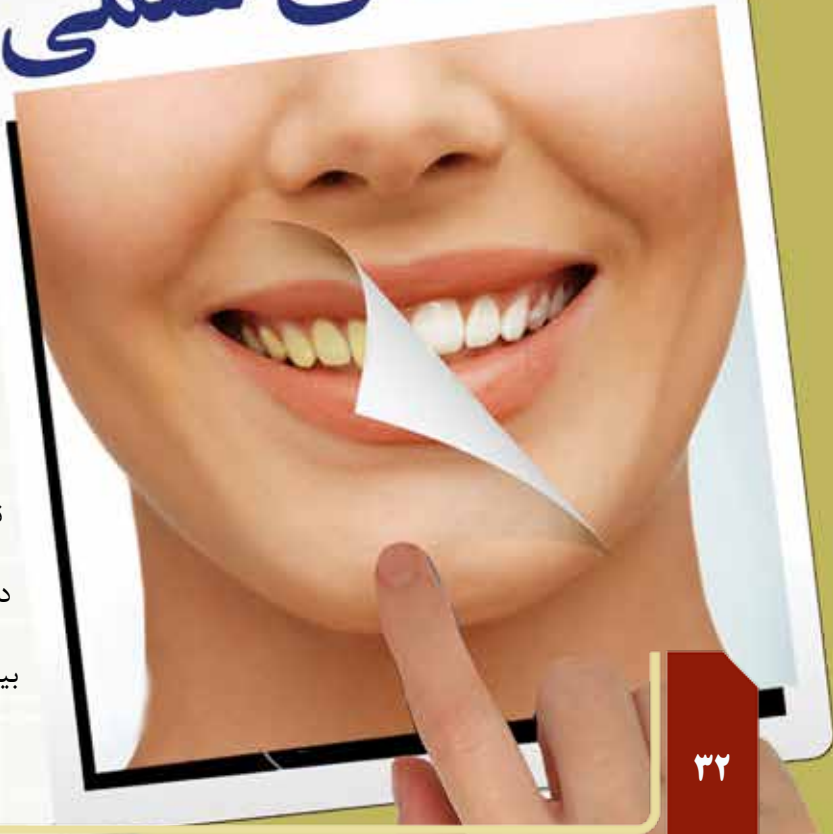
هنگام مسواک زدن از ضربات آهسته و نرم به دندان‌ها استفاده کنید و به خطوط لثه، دندان‌های عقبی که معمولاً دور از دسترس است و نواحی اطراف دندان‌های پرشده، تاج دندان‌ها یا قسمت‌های ترمیم شده توجه ویژه‌ای داشته باشید. در فرآیند مسواک زدن روی این بخش‌ها تمرکز بیشتری کنید:

- سطوح خارجی دندان‌های بالا و سپس دندان‌های پایین را تمیز کنید.
- سطوح داخلی دندان‌های بالا و سپس دندان‌های پایین را تمیز کنید.
- سطوح جونده را تمیز کنید.

برای تنفس بهتر و بوی نفس‌های تازه‌تر در انتها زبان را نیز مسواک کنید.

برای تمیز کردن سطوح خارجی دندان‌ها، مسواک را در زاویه ۴۵ درجه در مقابل خط لثه به صورت جارویی روی سطوح بکشید یا مسواک را با همان زاویه روی دندان بغلتانید. برای مسواک کردن سطوح داخلی دندان‌ها نیز تقریباً مسواک را با همان زاویه ۴۵ درجه نگه دارید و با ضربات جلو و عقبی، تک تک دندان‌ها را بشوید. در انتها، زبان را نیز برای از بین بردن باکتری‌های احتمالی مسواک کنید.


تازه‌های علمی



چگونه باید دندان‌هایمان را بشویم؟


تهیه و تنظیم: ساره باغری کارشناس جلب مشارکت مردمی دانشکده علوم پزشکی ابرانشهر
نوشته: سلیمان کارشناس جلب مشارکت مردمی، شهرستان قنوج
فاطمه غریب یوز کارشناس جلب مشارکت مردمی، شهرستان بندرلنگه دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان

بیش از حد مسواک نزنید



برخی افراد تصور می‌کنند اگر مدت زمان و دفعات بیشتری را صرف مسواک زدن کنند، نتیجه بهتری می‌گیرند بنابراین روزی بیشتر از سه تا چهار بار مسواک می‌زنند؛ غافل از آن که مسواک زدن بیش از حد باعث از بین رفتن مینای دندان شده و به لثه‌ها نیز آسیب می‌زند. همچنین به خاطر داشته باشید آرام، آهسته و بدون عجله مسواک را روی سطوح دندان بکشید، اما اگر از مسواک برقی استفاده می‌کنید، ریشه‌های مسواک به‌طور برقی حرکت می‌کنند و شما فقط آن را هدایت می‌کنید.

معجزه آب انار بروی قلب



به گزارش گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران؛ محققان بر این باورند آب انار یکی از مهم‌ترین بهترین نوشیدنی‌های شبه‌دارویی برای سلامت قلب محسوب می‌شود.

این آب‌میوه استرس اکسیداتیو را کاهش داده و در بهبود سلامت قلب، کاهش فشار خون و سطح کلسترول بسیار موثر است و در مواردی حتی کارآمدتر از برخی داروها عمل می‌کند.

مجله آمریکایی قلب و عروق، نتایج مطالعه‌ای را در



سال ۲۰۰۵ با موضوع بررسی اثر مصرف آب انار بر بیماران مبتلا به بیماری عروق کرونر منتشر کرده که در نتایج آن نشان داده شده در بیماران مبتلا به بیماری عروق کرونر پس از سه ماه مصرف روزانه این آب میوه، بهبود کاهش ایسکمی قلبی (کاهش خونرسانی به عضله قلب) و در نتیجه افزایش سلامت این اندام حیاتی بدن دیده شده است.

تحقیق دیگری در سال ۲۰۰۴ در مجله تغذیه بالینی نشان داد که آب انار با خاصیت آنتی اکسیدانی قوی اثرات مثبتی بر روی بیماران مبتلا به تنگی شریان کاروتید قلب داشته است. این آب میوه حاوی مقدار فراوانی از آنتی اکسیدان ها و پلی فنول ها است که تاثیر شگفت انگیزی بر سلامت قلب می گذارند.

از این گذشته مطالعات اخیر نشان داده که آب انار می تواند در میزان سطح استرس اکسیداتیو (پیروزی رادیکال های آزاد بر دفاع آنتی اکسیدانی بدن و به نوعی حمله های بیولوژیک به ارگانسم بدن تعبیر می شود) که شاخص مهمی در ابتلا به برخی بیماری ها مانند سرطان است، موثر باشد. همچنین در مجله زیست شناسی رادیکال و پزشکی نتایج یک آزمایش بالینی یک ساله مربوط به تاثیر آب انار بر بدن در مقایسه با مصرف دارونما منتشر شده است. این بررسی نشان می دهد که مصرف آب انار برای مدت طولانی نه تنها عوامل خطر قلبی عروقی را کاهش داده بلکه موجب تقویت سیستم ایمنی و کاهش ابتلا به عفونت بیمارستانی در بیماران بستری نیز می شود.

در بسیاری از تحقیقات ثابت شده است که آب انار دارای خاصیت ضد پیری و جوان سازی، آنتی اکسیدانی، ضد التهابی بوده و جهت درمان ایسکمی مغزی نوزاد، ناباروری مردان، آلزایمر، ورم مفاصل، اضافه وزن، کاهش فشار خون سیستمیک موثر است.





خواص خوراکیها

● تهیه و تنظیم : ام البنین سارانی کارشناس جلب مشارکت مردمی شهرستان هیرمند

آویشن و درمان انواع بیماری ها

خواص آویشن بسیار گسترده است به نوعی که از درمان انواع بیماری ها تا سلامت و زیبایی پوست و مومی توان از آن استفاده کرد. این گیاه دارویی بهترین درمان برای عفونت های تمام قسمت های بدن است. آویشن یکی از گیاهان پرخاصیت دارویی است که از زمان های قدیم مصرف آن به شیوه های مختلف برای درمان انواع بیماری ها توصیه شده است. این گیاه علفی و معطر، دارای خواص دارویی بسیاری است و از آن در صنایع غذایی، دارویی، بهداشتی و آرایشی استفاده متنوعی می شود.

محمد زکریای رازی معتقد است آویشن نفخ شکن، موجب حرارت بدن و هضم غذا است.

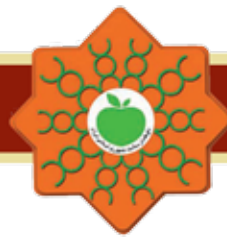
آویشن به عنوان گیاهی ضد عفونی کننده شناخته شده است. محلول شستشوی دهان که حاوی آویشن باشد.

در درمان عفونت لثه موثر است و به همین دلیل برای تهیه

برخی از دهان شویه ها، خمیر دندان ها نیز به کار می رود.

آویشن در درمان بیماری های مجاری تنفس فوقانی از قبیل





برونشیت و آسم تاثیرات مفیدی دارد و برای معالجه سرفه و گلودرد استفاده می شود. جوشانده آویشن برای درمان اسهال و پیچش روده بسیار توصیه می شود. چای دم کرده آن را نیز برای درمان عفونت گوش میانی، نفخ و تهوع استفاده می کنند.

افرادی که دچار گرفتگی و دردهای عضلانی و مفصلی به خصوص روماتیسم هستند حمام آویشن برایشان بسیار مفید است. آویشن یکی از بهترین داروهای گیاهی برای تقویت اعصاب، درمان افسردگی، خستگی و بی خوابی مفید است و مصرف آن موجب کاهش فشارخون و چربی خون می شود.

آویشن ضد تشنج و ضد صرع و ضد نفخ بوده و برای تقویت بینایی و معده هم مفید است.



لیمو شیرین

حجم زیادی از لیمو شیرین را آب تشکیل می دهد و به همین دلیل این میوه خاصیت ادرار آور و همین طور ملین دارد. ضمناً آب فراوان موجود در این میوه باعث کاهش تب و دمای بدن به

خصوص هنگام سرماخوردگی و آنفلوآنزا می شود. مصرف لیمو شیرین در زمان سرماخوردگی و گلودرد بسیار مفید است و مصرف آن در آنفلوآنزا و افرادی که دچار تب ناشی از بیماری شده اند توصیه می شود چرا که این میوه خاصیت سم زدایی داخل بدن را از خود نشان داده است.

اسید فولیک موجود در لیمو شیرین نسبت به میوه های دیگر بیشتر است و نقش موثری در پیشگیری از کم خونی ایفا می کند. افرادی که مبتلا به کم خونی به خصوص کم خونی از نوع اسید فولیک هستند باید این میوه را مصرف کنند.

پتاسیم به مقدار قابل توجهی در لیمو شیرین یافت می شود، این عنصر از جمله ترکیباتی است که می تواند از بروز بیماری قلبی عروقی پیشگیری کند و همچنین بین آب و الکترولیت های بدن تعادل برقرار نماید.

لیمو شیرین حاوی اسید سیتریک و ویتامین ث زیادی است. نکته جالب این که در صورت مصرف میوه لیمو شیرین با پوست داخلی مقدار ۷۷ میلی گرم ویتامین ث به بدن می رسد. در حالی که مصرف آن بدون پوست داخلی، فقط دارای ۵۳ میلی گرم ویتامین ث است.

این میوه از میوه های پر کلسیم محسوب می شود

و در جلوگیری از پوکی استخوان به خصوص در زنان نقش موثری را ایفا می کند.

از دیگر خواص لیمو شیرین اثر مفید روی معده، هضم دستگاه گوارش، خنثی شدن مقداری از اسید معده، جلوگیری از تخمیر غذا در معده و پیشگیری از نفخ معده است به همین دلیل پزشکان مصرف روزانه یک لیمو شیرین را به تمامی مبتلایان به ناراحتی معده توصیه می کنند.

لیمو شیرین به علت داشتن مواد آنتی اکسیدان فراوان سبب رفع تصلب شرایین و بیماری های قلبی عروقی می شود.

فواید بی نظیر شلغم که تا حالا نشنیده اید

مصرف شلغم افراد را در برابر بیماری های پوستی بیمه می کند و در بهبود جوش صورت موثر است. افرادی که مبتلا به جوش صورت و اگزما هستند، چنانچه هر روز مقدار کمی شلغم خام بخورند نیاز بدن آن ها به گوگرد برطرف شده و در نتیجه جوش صورت آن ها از بین خواهد رفت.

در تقویت تخمدان ها نقش اساسی دارد و رحم را برای پرورش نوزادی سالم و قوی، تقویت می کند. آرام بخش و ترمیم کننده سریع زخم ها بوده و برای تقویت کبد مفید است.

به علت داشتن فیبر، پاک کننده قوی روده هاست و خواص تسکین دهنده شلغم، آن را به داروی طبیعی خواب آور تبدیل کرده است. برای بهبود شقاق، شستشوی ناحیه مبتلا با آب جوشانده شلغم مفید است.

شلغم می تواند در درمان برونشیت، مشکلات تنفسی و آسم هم موثر باشد. به گفته این کارشناس تغذیه، بهترین شیوه مصرف شلغم به صورت بخارپز، سوپ و یا آش است. بهتر است در ساعات اولیه صبح مصرف شود.

قرقره کردن آب شلغم گلودردهای باکتریایی را نیز تسکین می دهد.

شلغم نقش آنتی اکسیدان دارد و دارای مقادیر زیادی ویتامین C بوده و از تشکیل رادیکال

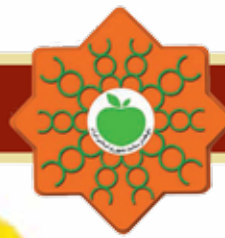
های آزاد در بدن جلوگیری می کند. شلغم ماده ای اشتها آور است که

آب آن در تنظیم خون نقش دارد. مقادیر فراوان فسفر

موجود در شلغم به تقویت حافظه و سیستم عصبی

کمک می کند.





ریزه کاری های خانه داری

● تهیه و تنظیم : ساره بامری کارشناس جلب مشارکت مردمی دانشکده علوم پزشکی ابرانشهر
فاطمه باشنده کارشناس جلب مشارکت مردمی شهرستان قصرقند
معصومه ربانی کارشناس جلب مشارکت مردمی هامون

- برای این که کوفته های شما در آب از هم نپاشد ، قدری آرد و تخم مرغ به آن بیفزایید و حرارت آتش را زیاد کنید .
- در موقع پختن مرغ برای از بین بردن بوی زهم آن چند عدد هویج حلقه شده به آن اضافه کنید ، با این کار هم بوی مرغ از بین می رود و هم طعم بهتری پیدا می کند.
- در هنگام آب پز کردن تخم مرغ کمی آب لیمو در ظرف بریزید تا سیاه نشود .
- هنگام برداشتن تخم مرغ ها از شانه ، انگشتان خود را نم دار کنید . این کار از لغزیدن و افتادن تخم مرغ جلوگیری می کند.
- اگر می خواهید ظرف جایخی شما در فریزر نچسبد زیر آن یک حلقه پلاستیکی قرار دهید .
- حباب چراغ ها را ماهی یک بار بشوید. برای انجام این کار، ابتدا چراغ را از سرپیچ باز کنید و با پارچه آغشته به کف و صابون گرم پاک کنید و خوب خشک نمایید.
- برای دفع املاح رسوب کرده در کتری، کتری را با مقدار مساوی آب و سرکه پُر کنید و بگذارید جوش بیاید. سپس اجاق گاز را خاموش کنید و بگذارید کتری تمام شب به همان حال بماند ، کتری تمیز خواهد شد.

■ اگر می خواهید کاغذ دیواری به آسانی از دیوار جدا شود به این ترتیب عمل کنید: آب داغ و سرکه را به میزان مساوی با یکدیگر مخلوط کنید و با اسفنج روی کاغذ دیواری ها بکشید. آن قدر این کار را انجام دهید تا کاغذ دیواری ها خودشان کنده شوند.

■ برای از بین بردن بوی رنگ، موقع رنگ آمیزی اتاق، به هر لیتر رنگ، دو قاشق عصاره یا اسانس وانیل اضافه کنید. در غیر این صورت در یک ظرف آب سرد که در وسط اتاق گذاشته اید، مقداری پیاز خرد شده بریزید.

■ برای درخشندگی فرش مقداری نشاسته ذرت روی آن بپاشید و بعد از یک ساعت با جاروبرقی جارو کنید.

■ برای گردگیری، پارچه متقالی را در دیگ آبی که مقدار خیلی کمی موم یا وازلین در آن ریخته اید بگذارید و حرارت دهید. مایع که به جوش آمد پارچه را از آب در آورید به پارچه ی چربی تبدیل می شود که برای گردگیری مناسب است.

■ نگهداری گلدان ها موقع سفر: در داخل وان حمام یا در یک لگن بزرگ، کمی آب بریزید و چند آجر در کف آن و در داخل آب قرار دهید. سپس گلدان ها را بر روی آجرها بچینید.

■ **واکس زدن کفش:** برای ایجاد درخشندگی و برق بیشتر در کفش های چرمی قبل از واکس زدن کفش را کاملاً با وازلین چرب کنید و سپس واکس بزنید. **اثر مداد روی دیوار:** خمیر دندان برای پاک کردن اثر مداد از روی دیوار موثر است. خمیر دندان را با پارچه روی آن بمالید کاملاً پاک می شود.

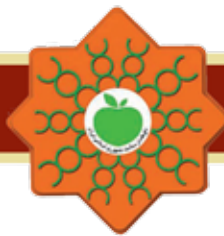
■ **خط اتو انداختن:** اگر می خواهید شلوار خود را با اتو خط بیندازید که چشم همه را متحیر کنید، با اسفنج آغشته به آب و سرکه سفید محل مورد نظر را مرطوب کنید، سپس اتو بزنید. **دوخت دکمه:** توصیه می کنیم اگر می خواهید دکمه ی شما راحت کنده نشود، از نخ دندان برای دوخت آن استفاده کنید.

■ برای این که کیک شما خشک نشود، یک نصفه سیب را درون ظرف کیک بگذارید.

■ وقتی غذایی را با کره سرخ می کنید، یک قاشق مرباخوری روغن به آن بیفزایید از سوختن آن جلوگیری خواهد کرد!

■ برای آنکه گل کلم شما سفید و درخشان شود، در حین پختن مقدار کمی شیر به آن اضافه کنید.

■ برای از بین بردن بوی نامطبوع یخچال، می توانید از جوش شیرین استفاده کنید. مقداری جوش



- ببندید. بعد از چند دقیقه روی آن آب سرد بریزید
- برای پاک کردن ظروف مسی، آنها را با برشی از لیمو که قبلا در نمک خوابانده شده باشد، بسایید.
- هنگام پختن نخود و لوبیا و سایر حبوب، هیچ گاه به آن نمک نزنید زیرا پخت آن طول می کشد.
- گوشت اگر خیس و آب دار است، ابتدا آب آن را بگیرید تا روی آتش سفت نشود.
- برای پاک کردن چربی روی گاز، یخچال و نظایر آن، پارچه ای را در سرکه خیس کنید و روی آن بکشید.
- برای پاک کردن شمع ها، از پنبه ای که به الکل آغشته اید استفاده کنید.
- برای آنکه یخ شما سردی بیشتری پس دهد، داخل آن مقداری نمک بریزید.



- شیرین را در ظرفی ریخته و بگذارید درون یخچال بماند.
- قبل از بریدن پنیر، همیشه کارد را گرم کنید. ملاحظه خواهید کرد که پنیر به آسانی و درست مانند کره بریده خواهد شد.
- پارچه ای را درون سرکه فرو برده روی لکه چسب بگذارید، به طوریکه کاملا آن را اشباع کند، چسب سفتی خود را از دست داده جدا خواهد شد.
- برای از بین بردن لکه میوه، پارچه لک شده را درون ظرف گودی قرار دهید و با یک کتری، آب جوش را از ارتفاع بالا مستقیما بر روی لکه بریزید.
- موم و نمک، آثار زنگ زدگی را از روی اشیا آهنی می زداید.
- برای تراشیدن قسمت های سوخته بیسکوئیت یا شیرینی خشک ، به جای چاقو بهتر است از یک رنده استفاده کنید .
- برای تمیز کردن گل های خشک و مصنوعی، می توانید از سشوار با درجه کم استفاده کنید
- اگر لوله ظرفشویی شما گرفته مقداری جوش شیرین و نصف فنجان سرکه را در سوراخ ظرفشویی بریزید و آن را محکم

غذاهای محلی

تهیه و تنظیم : فرزانه لریستانی . کارشناس جلب مشارکت مردمی دانشگاه علوم پزشکی بم

پسته وحشی (بنه)

با نام علمی *Pistacia Atlantica* ، درختی با ارتفاع ۲ تا ۷ متر است و معمولاً در مناطق کوهستانی می روید و در پاییز به رنگ نارنجی خوش رنگی در می آید. میوه این درخت به اندازه یک نخود با دم بلند می باشد. میوه ی بنه دو نوع ریز و درشت دارد. بنه ریز که رسیده آن سبز پررنگ است به راحتی زیر دندان ها نرم می شود و طعم بسیار خوشمزه ای دارد. بنه درشت دارای پوسته ای سفت است و به راحتی زیر دندان ها شکسته نمی شود. درخت بنه در کوه های دریاگان و دهبکری بم به وفور یافت می شود .

آب بنه:

مواد لازم :

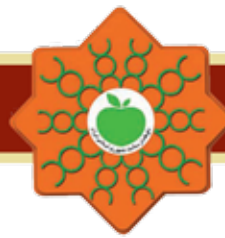
- بنه کوبیده شده ۲ تا ۳ لیوان
- سیر ۱ یا دو حبه
- نمک به مقدار کافی
- آب گرم به مقدار کافی
- آب انار یا رب انار
- پیاز خورد شده به صورت نگینی
- فلفل به میزان دلخواه

طرز تهیه :

■ بنه کوبیده شده را در ظرف مخصوص کشک سابی (تغار) ریخته ، سیر کوبیده شده را به آن اضافه می کنیم سپس آنها را مانند کشک می ساییم ، تا خوب به روغن آمده و حالت چسبندگی پیدا کند. بعد از این مرحله یک چهارم لیوان آب کاملاً داغ روی آن ریخته و مجدداً آن را می ساییم، این کار بایستی تا زمانی که روغن بنه را بتوان با فشار دادن آن با دست خارج ساخت ، ادامه داد. روغن بنه را با فشردن آن در مشت به راحتی می توان جدا نمود، روغن بنه برای سوختگی بسیار مفید می باشد و اثر سوختگی را کاملاً از بین می برد.

■ سپس آب گرم و نمک و فلفل را به آن اضافه نموده خوب آن را هم می زنیم و از صافی عبور می دهیم و بعد از کمی حرارت ملایم (کمتر از جوش) پیاز را به

مواد اضافه می کنیم و در صورت تمایل می توان به آن آب انار یا رب انار اضافه کرد .



رفع کجی و ترکیدن ناخن می باشد. مخلوط سقز با روغن زیتون جهت برطرف کردن ورم ها و ترک پوست و خارش آن سودمند می باشد.

روغن پسته ی وحشی به طور متوسط ۵۹% چربی دارد و غنی از اسیدهای چرب غیراشباع است.

خواص غذایی

بنه ریز و بنه درشت هردو به خاطر طبع بسیار گرم برای افرادی که دچار رطوبت بالا در استخوان ها می باشند و به درد های ناحیه ساق پا و مفاصل دچار هستند، توصیه می شود به خصوص در فصل زمستان مصرف نمایند. یا کسانی که در زمان روزه گرفتن دچار تشنگی و گرسنگی می شوند، می توانند با مصرف یک کاسه اشکنه بنه ۳ ساعت بعد از افطار این نقیصه را برطرف کنند.

■ غذای فوق را می توانید با نان تریت کرده میل فرمائید. توجه داشته باشید نمک و سیر این غذا بایستی به اندازه کافی باشد. در غیر این صورت لذت واقعی خود را نخواهد داشت. در خوردن این غذا زیاده روی نکنید چرا که طبیعت آن بسیار گرم بوده و ممکن است سبب ایجاد جوش در پوست گردد.

خواص درمانی بنه

مقوی کبد و طحال است. خارج کننده ی اقسام کرم معده بوده و سرفه و خفقان را تسکین می دهد و مسکن درد کمر، درد پشت و درد قولنج می باشد. ضماد بنه در درمان ورم ها و زخم های سخت مفید است. از آن جایی که بنه دارای ویتامین های آ و اقسام ب و د می باشد، مقوی اعصاب بوده و ترک لب را معالجه و از شب کوری جلوگیری می کند و نرمی استخوان را درمان می نماید. در صنعت داروسازی با صمغ آن پمادی درست می کنند که مالیدن آن بر بدن از گزش پشه جلوگیری می نماید. سقز مقوی معده بوده و به هضم غذا کمک می کند و محرک اشتها است. ضماد آن که با پیه ذوب می شود، جهت

اخبار

همزمان با روز جهانی دیابت مصادف با ۲۳ آبان ماه کمپینی با شعار « چشمها به دیابت » با حضور جمعی از داوطلبان سلامت و کارشناسان مبارزه با بیماری های غیر واگیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان حاجی آباد در محل پارک بانوان این شهرستان برگزار گردید. در این گردهمایی اندازه گیری فشار و قند خون و محاسبه **BMI** جهت ۱۵۰ نفر از بانوان حاضر در این پارک انجام شد. در پایان آموزش لازم در خصوص پیشگیری از بیماری دیابت و کنترل آن در مبتلایان به این بیماری توسط کارشناسان مربوطه به حاضرین داده شد.



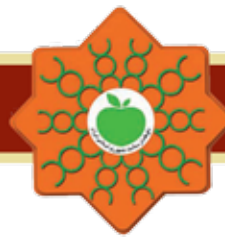
برگزاری کارگاه ترویج تغذیه با شیر مادر

کارگاه آموزشی ترویج تغذیه با شیر مادر با هدف معرفی طرح و برنامه اجرایی و آموزش راهنمای آموزشی تغذیه با شیر مادر با همکاری کارشناسان گروه سلامت جمعیت و خانواده در مورخ ۹۵/۷/۱۴ جهت ۳۲ نفر از کارشناسان جلب مشارکت مردمی و شیر مادر شهرستان های تابعه استان هرمزگان برگزار گردید.



همزمان با روز جهانی غذا در مورخ ۲۴ مهر ماه جشنواره غذای سالم در شهرستان های تابعه استان هرمزگان برگزار و پس از آموزش در خصوص رژیم غذایی سالم توسط کارشناسان تغذیه ، به نفرات برتر جوایزی اهداء گردید.





تشکیل کلاس های هفتگی جهت داوطلبان مرکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی سرتک شهرستان قلعه گنج (دانشگاه جیرفت) جلسه آموزشی آشنایی با بیماری های منتقله از ناقلین



کارگاه آموزشی ترویج تغذیه با شیر مادر جهت کارشناسان مشارکت مردمی و کارشناسان شیر مادر دانشگاه جیرفت

مورخ ۹۵/۷/۲۶ کارگاه آموزشی ترویج تغذیه با شیر مادر با حضور مهندس صمیمی معاون فنی حوزه معاونت بهداشتی، مدیر گروه محترم گروه گسترش و مدیر گروه سلامت جمعیت خانواده مدارس و همچنین کارشناس شیر مادر و کارشناس جلب مشارکت های حوزه معاونت بهداشتی و شهرستان ها در سالن آموزش سلامت معاونت بهداشتی دانشگاه جیرفت برگزار گردید .



برگزاری جشنواره غذای سالم توسط داوطلبان سلامت

در مورخ ۲۴ آبان ماه به مناسبت هفته دیابت جشنواره غذای سالم با همکاری داوطلبان سلامت مرکز خدمات جامع سلامت چانف شهرستان ایرانشهر برگزار شد.

برگزاری کارگاه آموزشی تغذیه با شیر مادر

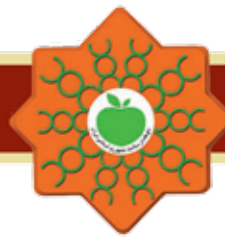
کارگاه آموزشی تغذیه با شیر مادر جهت داوطلبان سلامت، کارشناسان برنامه مشارکت مردمی و کارشناسان مسئول برنامه شیرمادر با حضور مهندس حسینی سرپرست معاونت اجرایی معاونت بهداشتی ایرانشهر در تاریخ ۹۵/۸/۱۵ برگزار شد.



برگزاری جلسه هماهنگی جهت جذب داوطلب

جلسه جذب داوطلب متخصص ادارات و جذب داوطلبان سلامت دانش آموز از طریق اداره آموزش و پرورش در کارگروه سلامت و امنیت غذایی توسط خانم اربابی ریاست مرکز بهداشت شهرستان فنوج و با حضور فرماندار محترم و روسای ادارات در مورخ ۱۲ آبان ماه برگزار گردید.





گرامیداشت هفته سلامت سالمندان با حضور داوطلبان سلامت

پانزده مهر ماه سال جاری داوطلبان سلامت شهرستان بافق با برگزاری مراسم پیاده روی و تهیه صبحانه سالم در محل پارک تفریحی آهنشهر هفته سلامت سالمندان را گرامی داشتند.



توزیع پمفلت آموزشی پیشگیری از بیماری های غیر واگیر توسط داوطلبان سلامت

به مناسبت هفته پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی داوطلبان سلامت شهرستان بافق با تهیه بروشور و پمفلت آموزشی شیوه زندگی سالم و پیشگیری از بیماری های قلبی در نماز جمعه حاضر و آنها را بین نماز گزاران توزیع نمودند که فعالیت داوطلبان سلامت مورد استقبال نماز گزاران واقع شد.



برگزاری نمایشگاه فعالیت و آثار هنری داوطلبان سلامت مرکز خدمات جامع سلامت شاهده

شهرستان یزد به روایت تصویر



برگزاری جشنواره غذا ویژه داوطلبان سلامت

جشنواره غذا و کارگاه تغذیه سالم با هدف ترویج فرهنگ آشپزی آسان و طبخ غذاهای سالم ویژه داوطلبان سلامت در مرکز بهداشت شهرستان های تابعه کرمان برگزار گردید .



اقدامات انجام شده توسط خیرین در مرکز بهداشت شهرستان ارزوئیه استان کرمان

- کمک به ساخت مرکز خدمات جامع سلامت جدید صوغان (شبانه روزی) توسط آقای حمید رضا نظری ساکن کرمان به مبلغ ۲ میلیارد ریال تا کنون ، سه باب ساختمان جمعاً به متراژ ۵۰۰ متر مربع
- کمک به ساخت خانه بهداشت گچین به متراژ ۸۰ متر مربع . تا کنون مبلغ ۴۰۰ میلیون ریال توسط وراث مرحوم میرزایی ساکن کرمان هزینه شده است
- اهداء ۸۵۰ متر مربع زمین تجاری مسکونی در بخش صوغان جهت ساخت خانه بهداشت گچین توسط وراث مرحوم شهیدی ساکن صوغان به ارزش تقریبی ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال معادل ۱۵۰ میلیون تومان
- اهداء ۳۰ هزار متر زمین تجاری مسکونی توسط جمعی از خیرین صوغان، جهت ساخت مرکز بهداشتی درمانی صوغان





اعزام داوطلبان سلامت شهرستان بوم به مشهد مقدس

اعزام ۱۰۰ نفر از داوطلبان سلامت شهری و روستایی شهرستان بوم در مورخ ۹۵/۵/۱۹ به سفر زیارتی و سیاحتی مشهد مقدس (به هر داوطلب سلامت مبلغ ۴۵ هزار تومان تخفیف از طرف مکتب القرآن تعلق گرفت)



برگزاری کارگاه توانمند سازی مربیان داوطلبان سلامت

کارگاه توانمند سازی مربیان داوطلبان سلامت در مورخ ۹۵/۷/۱۹ در محل سالن آموزش مرکز بهداشت شهرستان بوم جهت ۵۰ نفر از مربیان شهری و روستایی مجری برنامه برگزار گردید .



برگزاری مسابقه تنیس روی میز جهت داوطلبان سلامت شهرستان نرماشیر



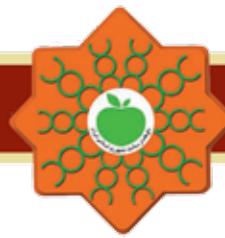
هیاتیت ایستگاه اطلاع رسانی و آموزش در مورد هیاتیت در سایر دانشگاه ها نیز توسط داوطلبان سلامت دانشجو به مدت یک هفته بر پا بود.

واکسینه شدن دانشجویان پزشکی و پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان علیه بیماری هیاتیت با مشارکت فعال داوطلبان سلامت

در هفته هیاتیت دانشجویان پزشکی و پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان که واکسن هیاتیت را دریافت نکرده بودند و یا ناقص دریافت کرده بودند با مشارکت داوطلبان سلامت دانشجو بر علیه این بیماری واکسینه شدند.



در هفته هیاتیت داوطلبان سلامت دانشجو به همراه تیم های سلامت دانشگاه براساس یک طرح برنامه ریزی شده بیش از ۹۱۰ دانشجوی پزشکی و پیراپزشکی دانشگاه را علیه بیماری هیاتیت واکسینه کردند. در این طرح که در کانون داوطلبان سلامت دانشجو در پردیس دانشگاه انجام شده بود آموزش و اطلاع رسانی در خصوص بیماری هیاتیت نیز از دیگر برنامه های داوطلبان سلامت دانشجو بود که به اجرا گذاشته شد. همچنین در این راستا در هفته اطلاع رسانی



برگزاری کارگاه ارتقاء تغذیه با شیر مادر با مشارکت داوطلبان سلامت در دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

بدین منظور در مورخ ۹۵/۸/۱۱ و ۹۵/۸/۱۲ جهت مربیان داوطلبان سلامت ، مراقبین سلامت و بهبخشان کارگاه ترویج تغذیه با شیر مادر برگزار گردید . موضوعات آموزشی شامل اهمیت تغذیه با شیر مادر ، مزایای شیر مادر ، مضرات شیر مصنوعی و بطری ، باورهای غلط ، شیوه از شیر گیری و اصول مشاوره در برنامه شیردهی و همچنین شیردهی در شرایط خاص ، مشکلات شایع پستانی ، تغذیه چند قلوپی ، تکنیک شیردهی و ناکافی بودن شیر و در پایان دستورالعمل برنامه اجرایی ارائه گردید.



اعزام داوطلبان سلامت رفسنجان به مشهد مقدس

به منظور تجلیل از داوطلبان سلامت فعال در آبان ماه جمعی از آنان به مدت پنج روز به مشهد مقدس اعزام شدند.



اهداء یک باب منزل مسکونی از طرف خیر سلامت به مرکز بهداشت شهرستان زابل

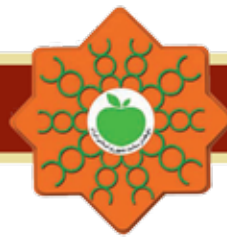
در مورخ ۹۵/۷/۲۵ یک باب منزل مسکونی به متراژ ۳۶۰ متر مربع واقع در خیابان امام خمینی ۱۳ با ارزش حدودی ۲/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال توسط خیر محترم و خیر اندیش جناب آقای منصور فیروز کوهی به منظور راه اندازی مرکز خدمات جامع سلامت اهدا گردید.



افتتاح شعبه موسسه محکم (حمایت از کودکان با ناهنجاری مادر زاری) در زابل

جلسه هم اندیشی شورای مشارکت اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی زابل در مورخ ۹۵/۸/۱۰ با حضور متولیان موسسه حمایت از کودکان با ناهنجاری های مادرزادی (محکم) با حضور ریاست دانشگاه برگزار گردید و مقرر شد کودکانی که با ناهنجاری مادرزادی متولد شده اند معرفی تا در مراحل بعدی اقدامات مربوط به تکمیل پرونده و درمان آنها به طور رایگان صورت پذیرد.





آثار داوطلب سلامت



رابط ای همای شادی تو فرشته ی نجاتی
 تو شفای درد و رنجی تو زبان بی زبانی
 من چگونه قدر دانی بنمایم از مقامت
 تو که جان نمایی به نشان آرمانت
 تو ز خود گذشته ای و بنوازی بی نوا را
 ز تو چون سخن بگویم که خوش آمدی خدا را
 اگر آفرین بگویم تو فراتری از آن هم
 همه ذکر خوبی تو شده عاجز از زبانم
 تو گلی تو بهترین یاور کودک و زنانی

بتول الماسی داوطلب سلامت مرکز خدمات
 جامع سلامت اسلام آباد بندرعباس

داوطلب سلامت چه کسی است؟

زنان یا مردان گمنام عاشقی در کوچه های آشنای محله

روستایی/عشایری/افغانه/متخصص به هر حال درب ها را برای دوستی به صدا در می آورد و دست ها را برای آشنایی می فشارد

نصیحت هایش مادر گونه تر یا پدرا نه تر از هر مادر و پدری است و هدفش مقدس تر از هر عشقی

انتظار کاشتن بذر خوبی ها را دارد و دانه ها را به امید بارور شدن می کارد. با عشق آبیاری می کند و با

احساس ایمان نگهداری می کند به امید فردا

فردایی که با فرهنگ سازی، لبریز از تلالو زندگی سالم و افراد سالم و جامعه سالم است

سرباز گمنامی است که در تکه کاغذی هویت دارد اما هویت او برای آشنایان مطرح نیست آنها که با او دوست

هستند مهرش را باور دارند و به کارش ارج می نهند. کودکان برای حضورش لحظه شماری می کنند در اجرای

برنامه های سلامت کودکان. اما پیران در اجرای طرح سلامت سالمندان کمتر باورش دارند ولی خودش به

کارش ایمان دارد و بر باور خود در اجرای تمام برنامه ها استوار

مریم جعفرآقایی داوطلب سلامت پایگاه سلامت شماره ۱ شهرستان بافت - دانشگاه کرمان



روزگاری شهر ما ویران نبود

دین فروشی اینقدر ارزان نبود

نغمه مطرب دوای جان نبود

هیچ صوتی بهتر از قرآن نبود

رنگ چادر بهتر از هر رنگ بود

آخر ای پرده نشین فاطمه (س)

کی رسی بر داد دین فاطمه (س)

((یا مهدی ادرکنی))

مریم عباسی داوطلب سلامت مرکز بهداشت شهرستان بم، مرکز بهداشتی درمانی شماره ۲ مهرابی پایگاه زید



یک روز بهورز خانه بهداشت قرص ویتامین D را به من داد که بین افراد گروه سنی بالای ۳۰ سال توزیع کنم آن روز تمامی قرص ها را پخش کردم ولی روز بعد یک خانم سالمند به منزلم آمد و گفت که دیروز به من چه قرصی دادی که حالم بد شده شاید قرص تاریخ مصرفش گذشته بوده و من از تو شکایت می کنم ، من تمام سعی خود را کردم تا او را آرام کنم و در مورد فواید دارو برایش صحبت کردم و عوارض آن را نیز گفتم و دوباره نحوه مصرف آن را نیز به او گفتم و از او پرسیدم که دارو را چگونه مصرف کردی گفت که شب موقع خواب با معده خالی خورده و به همین دلیل اذیت شده و بالاخره با کلی بحث و دعوا و ناراحتی رفت. دفعه بعد که برای توزیع دارو رفتم از من تحویل نگرفت و گفت که قرص نمی خورم من هم دوباره برایش از فواید دارو گفتم و توانستم او را راضی کنم که دارو را مصرف کند و از اون روز به بعد هر ماه خود خانم برای تحویل قرص به خانه بهداشت مراجعه می کند و از خوردن قرص راضی است.

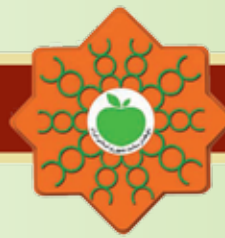
شهریور ماه سال ۹۵ که فصل جمع آوری خرما می باشد. در حین انجام کار متوجه ورم پای مادر بارداری که جزء خانوارهای تحت پوشش بود شدم هیچ گونه علائمی دیگر نداشت. همان لحظه به بهورز خانه بهداشت روستایمان اطلاع دادم . با ایشان فوری جهت پیگیری به منزل خانم باردار رفتیم پس از کنترل علائم خطر دوران بارداری متوجه افزایش غیر طبیعی فشارخون (mmg ۱۶۰/۱۰) وی شدیم که نیاز به ارجاع فوری داشت . سپس مادر را با ماشین شخصی بهورز به مرکز بهداشتی درمانی منتقل کردیم و پس از ویزیت توسط پزشک مرکز با آمبولانس با همراهی بهورز و مامای مرکز به زایشگاه منتقل گردید که به علت فشار خون بالا زایمان به صورت سزارین و اورژانسی انجام شده بود خیلی خرسند و خوشحال هستم که به عنوان یک داوطلب سلامت باعث نجات جان مادر و نوزادش شدم و به همشهریان خود در حفظ سلامت شان کمک می کنم .

■ هانیه زائری ملک آبادی داوطلب سلامت خانه بهداشت ملک آباد مرکز بهداشتی درمانی نظام شهر، مرکز بهداشت شهرستان نرماشیر دانشگاه علوم پزشکی بم

■ حلیمه دستیار حقیقی داوطلب سلامت خانه بهداشت مهدی آباد شهرستان ریگان دانشگاه علوم پزشکی بم

یک روز به همراه دوستانم مشغول دادن واکسن خانه به خانه طرح قطره فلج اطفال در روستای تهرود شهرستان ریگان بودیم که ناگهان باران شروع به باریدن کرد. در ابتدا نم نم باران می بارید و خیلی در کارمان خللی ایجاد نمی کرد اما کم کم شدت گرفت به گونه ای که تماماً خیس شده بودیم. زمین روستای ما کاملاً شن روان است طوری که وقتی باران می بارد گل و لای عجیبی شکل می گیرد. ما علاوه بر این که خیس آب شده بودیم کفش هایمان گلی و کثیف شده بود و راه رفتن هم بسیار سخت شده بود اما احساس می کردیم در قبال مردم مسئول هستیم و باید از عهده این وظیفه برآییم. خلاصه با مشکلاتی که بود به کارمان ادامه دادیم درست است که بعد از آن روز دچار سرماخوردگی شدید شدیم اما در دلمان احساس رضایت می کردیم که توانسته ایم قدمی کوچک در راستای سلامت مردم برداریم.

■ محبوبه برزیگر داوطلب سلامت خانه بهداشت تهرود شهرستان ریگان دانشگاه علوم پزشکی بم



زاهدان



آمنه گرگ - داوطلب

- مرکز خدمات جامع سلامت ماما
- شهرستان میر جاوه



مریم پودینه - داوطلب

- مرکز خدمات جامع سلامت میر جاوه
- شهرستان میر جاوه



منیره شه بخش - مری

- مرکز خدمات جامع سلامت جون آباد
- شهرستان میر جاوه



عبدالباسط ریگی - داوطلب

- خانه بهداشت گمی
- شهرستان میر جاوه



زهرا دانش پپ - داوطلب

- مرکز خدمات جامع سلامت هریلوک
- شهرستان نیک شهر



جمیله بلوچی - داوطلب

- مرکز خدمات جامع سلامت چافل
- شهرستان نیک شهر



آرزو مرادی - مری

- مرکز خدمات جامع سلامت چافل
- شهرستان نیک شهر



جمشید شیبی - داوطلب

- مرکز خدمات جامع سلامت پپ
- شهرستان نیک شهر

ایرانشهر



حلیمه دستیار حقیقی - داوطلب

- مرکز خدمات جامع سلامت رحمت آباد
- شهرستان ریگان



محبوبه بزیگر - داوطلب

- مرکز خدمات جامع سلامت رحمت آباد
- شهرستان ریگان



زهرا دستیار حقیقی - مری

- مرکز خدمات جامع سلامت رحمت آباد
- شهرستان ریگان



رزا نیک نس - داوطلب

- مرکز خدمات جامع سلامت بخش
- شهرستان بم

ب

کرمان



انیس علی بیگی - داوطلب

- پایگاه سلامت اکبر آباد
- شهرستان زرند



فاطمه صنی پور - داوطلب

- پایگاه سلامت مکی آباد
- شهرستان میرجان



نجمه قادری - مری

- خانه بهداشت دولت آباد
- شهرستان ارزوئیه



فروغ کریم قاسمی - داوطلب

- پایگاه سلامت شهری رابر
- شهرستان رابر

رفسنجان



فازه لولونی - داوطلب

- پایگاه سلامت اسلام آباد
- شهرستان رفسنجان



صدیقه حسنی - داوطلب

- مرکز خدمات جامع سلامت لطف آباد
- شهرستان انار



بتول عباسی - مری

- مرکز خدمات جامع سلامت عرب آباد
- شهرستان رفسنجان



سمیه رشیدی - داوطلب

- مرکز خدمات جامع سلامت گلشن
- شهرستان انار

مرمزگان



آمنه داوری - داوطلب

- پایگاه سلامت شهید بهشتی
- شهرستان رودان



لعلیفته محمدی - داوطلب

- مرکز خدمات جامع سلامت گلچریه
- شهرستان بستک



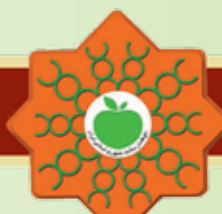
زهره شهرزایی - مری

- مرکز خدمات جامع سلامت شهری شهید امامی
- شهرستان حاجی آباد



آمنه تنگسیری - داوطلب

- مرکز خدمات جامع سلامت شهید ذاکری
- شهرستان قسم



جیرفت

معصومه صالحی - داوطلب

مرکز خدمات جامع سلامت روستایی مهرولیه
شهرستان مینوجان

حسنيه شمس الدينی - داوطلب

مرکز خدمات جامع سلامت شهری روستایی نودز
شهرستان مینوجان

مرضیه روانبخش - مری

مرکز خدمات جامع سلامت شهری روستایی نودز
شهرستان مینوجان

شهین نظیم آبادی - داوطلب

مرکز خدمات جامع سلامت شهری روستایی مرکز قلعه
شهرستان مینوجان

یزد

خدیجه طالبی - داوطلب

مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۲
شهرستان یاقق

فاطمه خواجه مبارکه - داوطلب

مرکز خدمات جامع سلامت مبارکه
شهرستان یاقق

مهری شیعی - مری

مرکز خدمات جامع سلامت مبارکه
شهرستان یاقق

معصومه طائی - داوطلب

مرکز خدمات جامع سلامت شهری شماره ۲
شهرستان یاقق

زابل

خدیجه راز قلعه نو - داوطلب

پایگاه سلامت شماره ۱
شهرستان زهک

خدیجه حدادی - داوطلب

پایگاه سلامت گرگیج
شهرستان زهک

محمد حیدر پور - مری

مرکز خدمات جامع سلامت خواجه احمد
شهرستان زهک

زهرا مله‌ری - داوطلب

مرکز خدمات جامع سلامت هامون
شهرستان هامون

جاذبه های گردشگری استان سیستان و بلوچستان

تهیه و تنظیم: خدیجه یزدان پرست کارشناس گسترش شبکه دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

تنها منبع تامین آب روستا می باشد. این چشمه زیبا از دل صخره ای عظیم می جوشد و چشم انداز زیبایی را به وجود آورده است.

آرامگاه هفتاد ملا

این آرامگاه با حدود ۵۰۰ متر مربع وسعت به صورت کمانی در بخش شرقی روستای روپس از توابع شهرستان میرجاوه در سینه کوه واقع شده است. قبرها در نوع خود بی نظیر و منحصر به فرد است.

غار لادیز

منطقه لادیز دارای آبشار و چشم انداز های زیبا با پوشش گیاهی گز می باشد. با توجه به کیفیت خوب آب غار لادیز، برای مصرف شرب و کشاورزی اهالی و ساکنان لادیز و میرجاوه مورد استفاده قرار می گیرد. این غار در فاصله ۱۰۰ کیلومتری شهرستان زاهدان و ۱۰ کیلومتری میرجاوه قرار دارد.

کوه تفتان

تنها آتشفشان نیمه فعال در جنوب شرق ایران است که از دهانه آن دود گوگرد متصاعد می شود. هوای لطیف و پوشش گیاهی و چشمه آب معدنی سرد و گرم به همراه دامنه های زیبا و

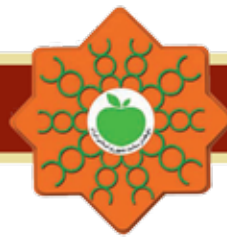
سیستان و بلوچستان یکی از بخش های تاریخی ایران است. این بخش که از نظر توسعه جز محروم ترین مناطق ایران است دارای دیدنی ها و اماکن تاریخی است که کمتر مورد توجه واقع شده اند.

موزه منطقه ای جنوب شرق

موزه منطقه ای جنوب شرق بستری برای معرفی منطقه جنوب شرق ایران در بخش های باستان شناسی، مردم شناسی و زیست محیطی است. این موزه در شهرستان زاهدان و در تقاطع خیابان مطهری و خیابان امداد با ۱۵۰۰۰ مترمربع مساحت، دارای ۱۱۰۰۰ مترمربع زیر بنا است که در ۵ طبقه ساخته شده است.

روستای تمین

روستای تمین در جنوب غربی شهر میرجاوه، منطقه ای زیبا و سرسبز است که در قسمت شمالی قله تفتان قرار دارد. در این روستا میوه های مختلفی به عمل می آید که عبارتند از: انجیر، عناب، سیب، انگور و توت. این روستا به سه قسمت تقسیم می شود که شامل تمین بالا، تمین مرکزی، تمین پایین است. چشمه آب معدنی موسی در تمین بالا



وجود دارد. گلفشان کنارک مهمترین گلفشان ناحیه کرانه بلوچستان است. این اثر طی یک پدیده مرفولوژیکی ایجاد شده که بیانگر فعالیت های تکتونیکی منطقه است. گل خروجی از این تپه به رنگ خاکستری فشرده و سرد از جنس رس و مارن به همراه گاز می باشد و هنگام خروج گل از ترکیدن حباب صدایی شنیده می شود.

کوه های مینیاتوری

این کوه ها از دیدنی های حیرت انگیز چابهار به موازات ساحل از منطقه کچو تا نزدیکی خلیج گواتر کشیده شده ، از پدیده های مورفولوژی این ناحیه محسوب می شود.

دریاچه برفراز کوه توجه گردشگران را به خود جلب می نماید.

قلعه سیب

قلعه «سب» سالم ترین و زیباترین قلعه دوره اسلامی بلوچستان می باشد. این قلعه زیبا در روستایی به همین نام در شهرستان سراوان واقع شده است. این بنا با مصالح عمده خشت و گل بر روی صخره ای طبیعی ساخته شده است. این بنا با ارتفاع ۲۷ متر از دو قسمت اصلی تشکیل شده است.

تپه گل افشان

در شمال غرب چابهار در زمینی مسطح دو تپه کوچک گلفشان و یک تپه بزرگ به ارتفاع ۵۰ متر



ضمن تشکر از خوانندگان محترم نشریه داوطلبان سلامت، به اطلاع می‌رساند در بخش مسابقه پیامکی نشریه از بین پاسخ‌های صحیح ارسالی به قید قرعه به سه نفر از برگزیدگان، از سوی دانشگاه مربوطه هدایایی اهداء خواهد شد. شما عزیزان می‌توانید پس از یافتن رمز مربوط به مسابقه، پاسخ را همراه با نام و نام خانوادگی و نام دانشگاه علوم پزشکی حداکثر تا پایان بهمن سال ۹۵ به شماره ۰۹۰۱۵۳۲۶۴۱۱ ارسال فرمایید. لازم به توضیح است پاسخ‌هایی که نام دانشگاه در آنها ذکر نشده باشد در مسابقه شرکت داده نخواهند شد.



۱- کار اصلی کلیه چیست؟

۱) تجزیه سموم بدن در خود ۲) کاهش فشار خون ۳) تصفیه و حفظ تعادل خون ۴) افزایش فشار خون

۲- بیماران کلیوی کدام ماده غذایی را باید به مقدار کم و با احتیاط استفاده کنند؟

۱) کربوهیدرات و پروتئین ۲) غذای پرچرب و شور ۳) میوه و سبزی ۴) قند و کربوهیدرات

۳- کدام یک از موارد ذیل از موارد پیشگیری از بیماری نارسایی و مشکلات کلیوی نمی‌باشد؟

۱) آب بدنتان را تأمین کنید ۲) یک رژیم متعادل داشته باشید ۳) وزن خود را افزایش دهید ۴) فشار خون خود را کنترل کنید.

۴- کدام گزینه از مهارت‌های همدلی می‌باشد؟

۱) تشکیل یک تیم چهارنفره، انعکاس، حمایت ۲) توجیه نکردن، احترام گذاشتن ۳) انعکاس، توجیه کردن، حمایت ۴) همه موارد

۵- کدام گزینه از خطاهای رایج درابراز همدلی نیست؟

۱) سرزنش کردن، دلسوزی و ترحم ۲) بی‌اهمیت جلوه دادن و کوچک شمردن ۳) نصیحت نکردن، راهنمایی ندادن ۴) همه موارد

۶- کدام گزینه از فاکتورهای خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی نمی‌باشد؟

۱) عدم تحرک بدنی ۲) افزایش وزن ۳) مصرف رژیم غذایی پر چرب و پر نمک ۴) پایین بودن کلسترول

۷- مردان سال زودتر از زنان مبتلا به سکته قلبی می‌شوند متأسفانه مردانی که به علت بیماری قلبی فوت می‌کنند از وجود بیماری خود مطلع نبوده‌اند.

۱) ۵ - ۳۰ درصد ۲) ۱۰ - ۵۰ درصد ۳) ۱۵ - ۲۰ درصد ۴) ۸ - ۶۰ درصد

۸- تنها راه کاهش وزن کم کردن میزان مصرف می‌باشد.

۱) چربی ۲) پروتئین ۳) کالری ۴) گوشت قرمز

۹- شایع‌ترین علامت سرطان پستان کدام است؟

۱) ترشحات خونی از یک پستان ۲) ترشحات پس از یانستگی ۳) وجود توده بدون درد ۴) تغییرات پوست و نوک پستان

۱۰- کدام یک از موارد ذیل جز اقدامات تشخیصی زود هنگام سرطان می‌باشد؟

۱) انجام معاینات منظم توسط خود فرد ۲) انجام معاینات منظم توسط پزشک ۳) انجام آزمون غربالگری ۴) همه موارد

سوال	سوال	سوال	سوال	سوال	سوال	سوال	سوال	سوال	سوال
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰



خانم سکینه جزینی زاده و فاطمه سعیدی از مرکز بهداشت شهرستان بوم دانشگاه علوم پزشکی بوم زیبایی وجودتان به دیدار دیار دوست، زیبا تر شده است. روزگارتان کربلایی و حضورتان حسینی باد. دوست خوبمان شهد شیرین زیارت کربلای معلی و عتبات عالیات گوارای وجودتان

داوطلب سلامت خانم فائزه رنگی دارستانی داوطلب سلامت مرکز بهداشت شهرستان بوم ، سرکار خانم مهری اعظمی و مرادبی بی بلوچی، داوطلبان مرکز بهداشتی درمانی چانف شهرستان نیکشهر، سرکار خانم ها فاطمه عرب نژاد(داوطلب سلامت مرکز خدمات جامع سلامت خانوک) ، زهرا افزون ، اکرم مومنی و شهناز مومنی (داوطلبان سلامت مرکز خدمات جامع سلامت ریحانشهر شهرستان زرند) ، محبوبه افتخاری و فاطمه مصطفوی (داوطلبان سلامت مرکز خدمات جامع سلامت شهید مصطفوی شهرستان زرند) خانم ملیحه کاراموز داوطلب سلامت پایگاه سلامت شفا شهرستان راور- کرمان وهمکار عزیز سرکار خانم مهری سیروسی کارشناس جلب مشارکت مردمی شهرستان سراوان دانشگاه زاهدان :

تولد نازنین ترین و اهورایی ترین ارمغان زندگیتان را به شما دوست عزیز تبریک می گوئیم و به یمن آمدن فرشته کوچکتان به زمین با آسمانی ترین آرزوها برای پر خیر و برکت بودن قدم های کوچکتان و روح بخشیدن به زندگیتان شاد باش ما را پذیرا باشید.



تاسف و تأثر درگذشت **خانم کوثر خداپرست** داوطلب سلامت دانشگاه زاهدان را که بی ریا در جمع ما فعالانه به مردم خدمت می کردند را خدمت تک تک شما سروران تسلیت عرض می نمایم.

سرکار خانم سهیلا پاکزبان

با کمال تاسف باخبر شدیم ابوی بزرگوارتان دعوت حق را لبیک گفتند این مصیبت را به شما و خانواده محترمتان تسلیت عرض نموده آرزوی علو درجات برای آن مرحوم و برای سایر بازماندگان صبر جمیل و اجر جزیل خواستاریم.

سرکار خانم ربابه عرب پور

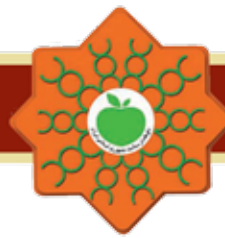
مصیبت فقدان خواهر گرامی تان را به شما و خانواده محترمتان تسلیت عرض نموده ، از حضرت حق تعالی غفران و رضوان الهی برای آن مرحوم و صبر و شکیبایی برای شما و سایر بازماندگان خواستاریم .

با کمال تاسف و تأثر باخبر شدیم آبان ماه سال جاری **خانم فهیمه صادقیان** داوطلب سلامت مرکز خدمات جامع سلامت شهید نصیری شهرستان یزد پس از ۸ ماه تحمل بیماری سرطان کلیه دارفانی را وداع و به دیار باقی شتافت.

زنده یاد از سال ۱۳۸۰ همکاری خود را با برنامه داوطلبان سلامت آغاز نموده و یکی از داوطلبان فعال شهرستان یزد بود . این داوطلب سلامت سرانجام در سن ۳۷ سالگی به علت بیماری سرطان کلیه دعوت حق را لبیک گفت و در جوار رحمتش آرام گرفت.

این مصیبت وارده را به خانواده آن عزیز ازدست رفته تسلیت گفته از خداوند رحمان برای ایشان طلب مغفرت و آمرزش نموده و صبرجمیل برای خانواده معزز ایشان آرزومندیم وهمچنین با نهایت





فرم نظر سنجی فصلنامه مجازی داوطلبان شماره ۱۲

بی شک انتشار یک نشریه پربار تنها با استفاده از نظرات، تجربیات و حمایت های جمعی و گروهی امکان پذیر می باشد. اطلاع از نظرات شما بزرگواران می تواند راهگشای ما در این مسیر مهم باشد. لذا خواهشمند است با ارائه پاسخ های مناسب به سوالات زیر ما را در نیل به اهداف این نشریه یاری فرمایید. بدین منظور تصویر فرم زیر را تکمیل نموده و تا تاریخ ۹۴/۱۱/۲۰ به نشانی دفتر نشریه داوطلبان سلامت (آدرس موجود در صفحه دوم نشریه) به صورت پست الکترونیکی و یا دفاتر پستی ارسال فرمایید.

سن به سال..... جنس: زن مرد وضعیت تاهل: متاهل مجرد تحصیلات: ابتدایی راهنمایی دیپلم فوق دیپلم لیسانس فوق لیسانس دکتری

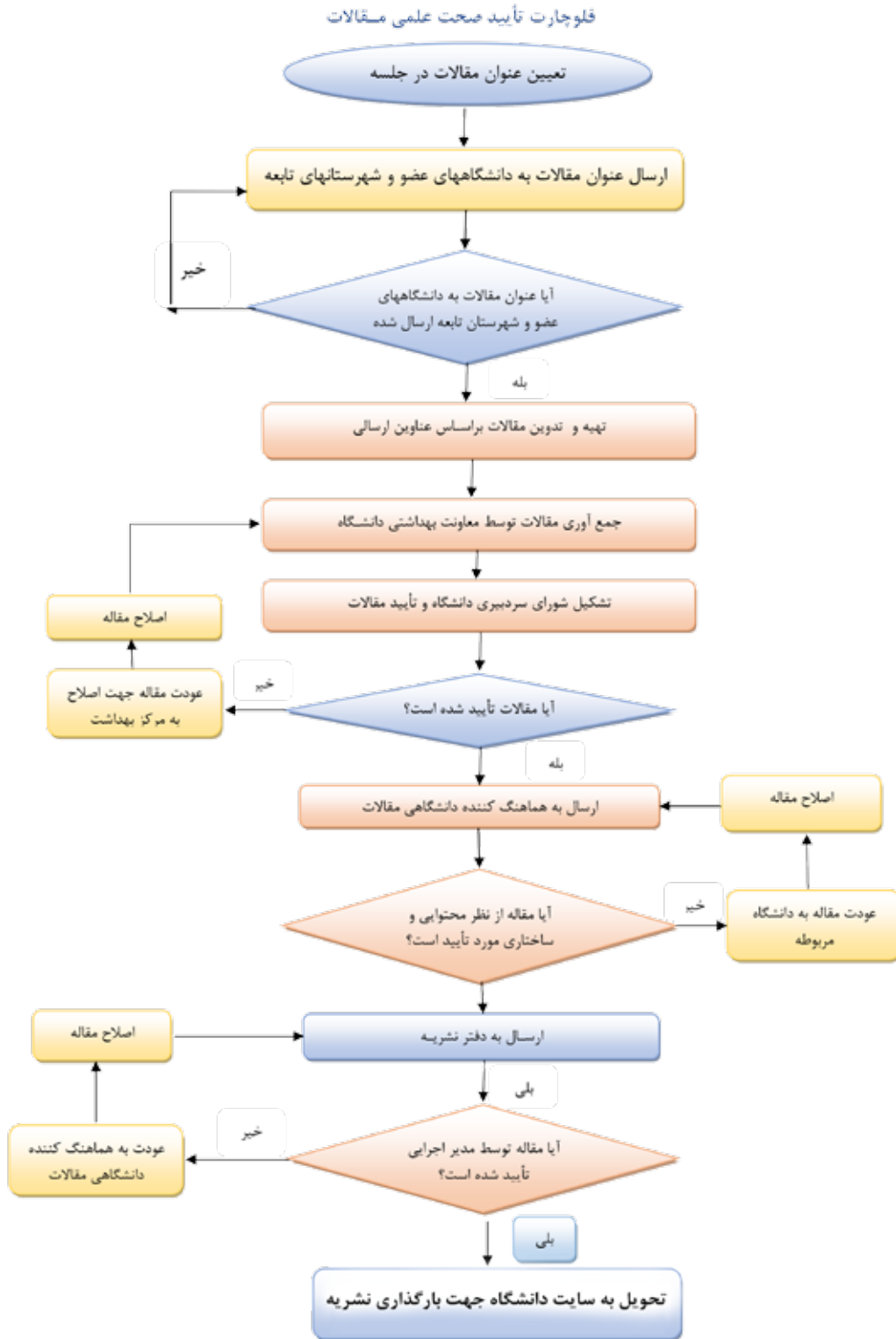
شغل: داوطلب سلامت داوطلب متخصص بهورز کاردان یا کارشناس مرکز بهداشتی درمانی کارشناس ستادی پزشک مرکز بهداشتی درمانی روستایی یا شهری مدیر (معاون بهداشتی - مدیر گروه - مسوول واحد - رییس مرکز بهداشت شهرستان) سایر

نحوه دسترسی شما به نشریه چگونه است؟ سایت مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت سایت دانشگاه علوم پزشکی زاهدان پورتال معاونت بهداشتی سی دی نشریه نسخه چاپی نشریه سایر.....

تاکنون چند شماره از نشریه داوطلبان سلامت را مطالعه کرده اید؟

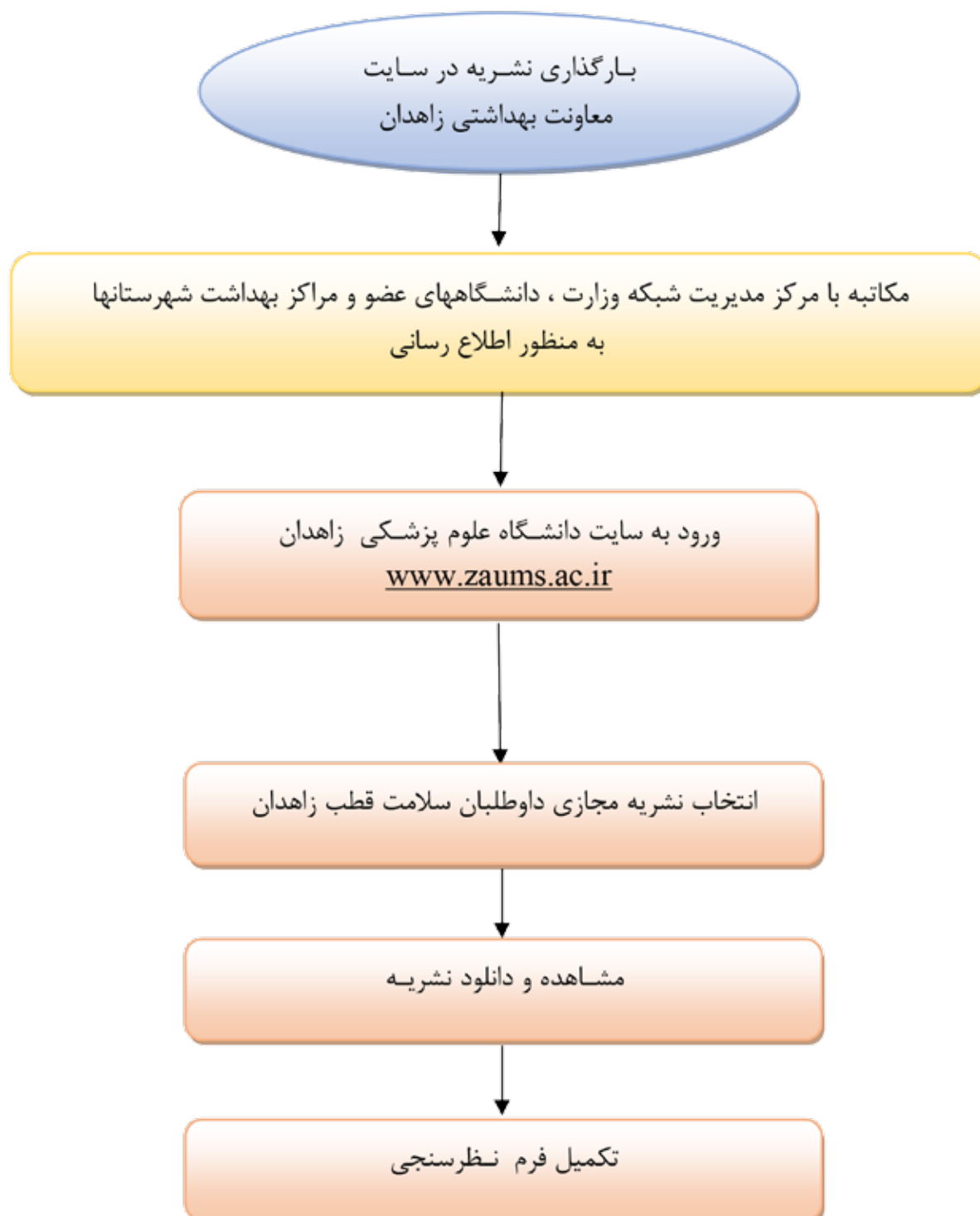
ردیف	موضوع	ضعیف	متوسط	خوب	عالی	نویسندگان
۱	میزان تازگی محتوای نشریه تا چه اندازه ای است؟					
۲	مطالب نشریه در برنامه های طرح تحول نظام سلامت را چگونه ارزیابی می کنید؟					
۳	طرح ها و عکس های جلد نشریه چگونه است؟					
۴	طرح ها و عکس های متن نشریه چگونه است؟					
۵	کیفیت مطالب در زمینه مشارکت داوطلبان سلامت را چگونه ارزیابی می کنید؟					
۶	اثر بخشی نشریه در ارتقای سطح مشارکت مردمی را چگونه ارزیابی می کنید؟					
۷	آیا مطالب مقالات در حیطه اهداف نشریه می باشد؟					
۸	میزان دسترسی به نشریه روی سایت دانشگاه را چگونه ارزیابی می کنید؟					

فلوچارت تایید صحت علمی مقالات





فلوچارت دسترسی به نشریه مجازی داوطلبان سلامت قطب زاهدان



چک لیست پایش برنامه جلب مشارکت مردمی در پایگاه های سلامت

ردیف	سوال	استاندارد/توضیحات سوال مورد انتظار	نوع سوال	طیف امتیاز					سقف امتیاز	امتیاز مکسیمه
				۴	۳	۲	۱	۰		
۱	آیا رئیس مرکز سلامت جامعه/ مسئول پایگاه سلامت بر اجرای سسته جلب مشارکت جامعه نظارت کافی دارد؟	حمایت و نظارت بر نحوه برگزاری کلاس های آموزشی (۱ امتیاز) - همکاری در جذب داوطلب سلامت (۲ امتیاز) - حضور در جلسه کمیته بهداشتی و پیگیری مصوبات تا حصول نتیجه (۱ امتیاز)	۵						۲۰	
۲	درصد خانوار تحت پوشش داوطلبان سلامت چگونه می باشد؟	۲۰ تا ۴۰ درصد (امتیاز ۱) - ۴۰ تا ۵۰ درصد (امتیاز ۲) - ۵۰ تا ۵۰ درصد (امتیاز ۳) - ۵۰ درصد و بالاتر (امتیاز ۴) (تعداد خانوارهای تحت پوشش یک داوطلب سلامت ۴۰ خانوار است و خانوار تحت پوشش داوطلبان سلامت باید در محدوده محل زیست ایشان باشد).	۵						۲۰	
۳	آیا در مرکز فضای مستقلی تحت عنوان کلاس آموزشی داوطلبان سلامت در نظر گرفته شده است؟	فضای آموزشی مستقل (۴ امتیاز) - فضای آموزشی غیرمستقل داخل مرکز (۳ امتیاز) - سایر فضاها مثل: مسجد، فرهنگسرا و ... (۲ امتیاز)	۵						۲۰	
۴	آیا مراقب سلامت برای فعالیت های آموزشی مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت طرح درس و برنامه آموزشی وجداول انتقال پیام ها را تکمیل کرده است؟	وجود مستندات طرح درس (۱ امتیاز) - جدول برنامه ریزی آموزشی (۱ امتیاز) - اجرای فصل انتقال پیام های کتاب ها (امتیاز ۱) - اجرای بررسی بخش ارزیابی انتقال پیام ها (۱ امتیاز) - همه موارد قبلی (۴ امتیاز)	۵						۲۰	
۵	آیا پیگیری مراقبت ها به صورت ماهیانه توسط داوطلبان سلامت انجام گرفته است؟	بر اساس وجود مستندات موجود در پرونده داوطلبان سلامت یا در سامانه (بررسی ۱۰ درصد پرونده های داوطلبان سلامت پایگاه) . ۷۵-۱۰۰ درصد انجام شده (امتیاز ۴) - ۷۵-۵۰ درصد (امتیاز ۳) - ۲۵-۵۰ درصد (امتیاز ۲) - زیر ۲۵ درصد (امتیاز ۱)	۵						۲۰	
۶	آیا تمام شماره های قابل الکترونیکی نشریه مجازی داوطلبان سلامت موجود می باشد و نسبت به آموزش آن اقدام گردیده است؟ آیا در جمع آوری و ارسال مطالب نشریه مجازی مشارکت می نماید؟	وجود تمام شماره های مجله الکترونیکی داوطلبان سلامت، آموزش نشریه در کلاس، شرکت داوطلبان در مسابقه خودآزمایی ونظرسنجی، ارسال مطالب (هر مورد ۱ امتیاز)	۳						۱۲	
۷	آیا مراقب سلامت اقدامات لازم جهت جلب مشارکت خیرین و واقفین در حوزه سلامت را انجام داده است؟	تشکیل کمیته خیرین در مرکز سلامت جامعه و اعلام نیازها به کمیته خیرین (۱ امتیاز) - بررسی و تعیین نیازها و مشکلات بهداشتی محلات در کمیته بهداشتی پایگاه (۱ امتیاز) - شناسایی خیرین و واقفین و معتمدین محلات (۱ امتیاز) - همه موارد (۳ امتیاز)	۳						۱۲	
۸	آیا مراقب سلامت اقدام به جذب داوطلب متخصص (مهارتی) و برگزاری کلاس های توانمند سازی فوق برنامه داوطلبان سلامت کرده است؟	تعیین نیازها و اولویت بندی علائق و توانمندی های داوطلبان سلامت (۱ امتیاز) - تکمیل فرم مشخصات داوطلب متخصص در پرونده یا سامانه (۱ امتیاز) - برگزاری کلاس های توانمندسازی فوق برنامه داوطلبان سلامت (۲ امتیاز) -	۵						۲۰	
	جمع امتیاز								۱۴۴	

