



# الحمد لله

السلام على



## فهرست مطالب

صفحه ۴	سخن سردبیر
صفحه ۵	مراکز بهداشتی سلامت در سبزوار
صفحه ۸	بعضی‌های بهداشتی برای مسافران
صفحه ۱۰	مراکزهای بهداشتی در دوران پیش از بارداری
صفحه ۱۴	بیماری‌های بومی منطقه شمال شرق
صفحه ۱۶	زمن راه‌های
صفحه ۱۸	کارهای بهداشتی سلامت
صفحه ۲۰	کارهای
صفحه ۱۹	کارهای
صفحه ۲۲	کارهای و خدمات بهداشتی در برنامه
صفحه ۲۶	کارهای بهداشتی در حوزه سلامت
صفحه ۲۸	کارهای بهداشتی از فرزند تا مسن
صفحه ۳۱	کارهای بهداشتی در
صفحه ۳۲	کارهای بهداشتی در جامعه
صفحه ۳۴	کارهای بهداشتی
صفحه ۴۲	کارهای بهداشتی در
صفحه ۴۴	کارهای بهداشتی
صفحه ۴۵	کارهای بهداشتی

صاحب امتیاز :

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

مدیر مسئول :

دکتر سید جمال میرموسوی

مدیر اجرایی :

مهندس حمید عالمی

سردبیر :

رقیه استاجی

اعضاء هیات تحریریه : دکتر ناصر کلانتری، دکتر سید جمال میرموسوی، میترا توحیدی، دکتر مریم مسعودیفر، مهندس حمید عالمی، دکتر حسن عبدالله زاده، سارا رحیم پور اصفهانی کارشناس جلب مشارکت مردمی دانشگاه مشهد، زهرا حاج ابراهیمی کارشناس جلب مشارکت مردمی دانشگاه گلستان، شیوا قطنی کارشناس جلب مشارکت مردمی دانشگاه بیرجند، طاهره موسوی کارشناس جلب مشارکت مردمی دانشگاه بجنورد، دکتر زهرا قدسی پور کارشناس مسئول جلب مشارکت مردمی دانشگاه شاهرود، مرضیه علیشاهی کارشناس جلب مشارکت مردمی دانشگاه گناباد، معصومه فاضل کارشناس جلب مشارکت مردمی دانشکده نیشابور

گرافیکست ، طراح جلد و صفحه آرا :

چاپ رسانه - سبزوار اسرار شمالی ۴۴۲۲۸۷۹۱ - ۰۵۱

مسئول فناوری اطلاعات و پورتال:

مهندس ابوالقاسم صالح آبادی، محسن مهری،

مجتبی معتمد

ویراستار : ریحانه فرامرزی، مهدی شریفی تبار،

احمد دولت آبادی



فرخنده باد بر بنگان مقدم بهار

نوروز، جاودانه‌ترین جشن روزگار

با سلام

در آستانه عید نوروز باستانی و طمطراق پیک بهاران آغاز سال نو را صمیمانه به شما خوانندگان «مجله الکترونیک داوطلبان سلامت» که همواره همراه و پشتیبان ما بوده اید، تبریک و تهنیت عرض می‌نماییم و در پرتو الطاف بیکران خداوندی، سلامتی و بهروزی، طراوت و شادکامی، عزت و کامیابی شما را آرزو مندیم.

چنانچه مستحضری در سال گذشته دو شماره از این نشریه بر روی سایت معاونت بهداشتی دانشگاه سبزوار بارگذاری گردید. این مهم با همکاری ۷ دانشگاه علوم پزشکی مجاور سبزوار (مشهد، گلستان، بیرجند، بجنورد، شاهرود، گناباد و نیشابور) انجام پذیرفت. بدون مشارکت مردم، بسیاری از خدمات، یا بدون استفاده می‌ماند و یا به درستی استفاده نمی‌شود. چون، مردمی که خدمات برای آنها طراحی شده است، در توسعه آنها درگیر نمی‌باشند. لذا، با توجه به فعالیت ۲۴۱۲۷ داوطلب سلامت در کل منطقه شمال شرق کشور لازم است در فراهم نمودن شرایط بهره‌مندی و مداخله هرچه بیشتر این عزیزان در این نشریه تلاش نماییم.

در پایان مثل همیشه به اشکالات و اشتباهات خود معترف و مستدعی همراهی و همکاری هرچه بیشتر شما هستیم. چرا که، بدون مساعدت شما ادامه‌ی این راه دشوار امکان‌پذیر نخواهد بود و بقای مجله مرهون تلاش خستگی‌ناپذیر ما و شماست. هم‌چنین بر خود لازم می‌دانیم از معاونت بهداشتی دانشگاه‌های علوم پزشکی مشهد، سبزوار، گلستان، بیرجند، بجنورد، شاهرود، گناباد و نیشابور و مسئولین جلب مشارکت مردمی این معاونت‌ها که با حمایت‌های بی‌دریغ خود در پیمودن این راه دشوار یاور ما بودند، تشکر و قدردانی نماییم.

## حفظ بهداشت

نمایشگاه سلامت دانشگاه علوم پزشکی سبزوار در هفته سلامت با شعار ایمنی غذا؛ از مزرعه تا سفره و با هدف اطلاع رسانی و آموزش جامعه در راستای ایمنی غذا و تحول نظام سلامت به مدت سه روز از تاریخ ۹۴/۲/۵ تا ۹۴/۲/۷ با حضور مسئولین و روسای ادارات دستگاههای اداری شهرستان برگزار گردید. در این نمایشگاه که با هماهنگی واحد گسترش شبکه و بهبود تغذیه معاونت بهداشتی و همکاری داوطلبین سلامت شهرستان، جشنواره غذاهای سنتی سالم سبزوار (مقایسه سفره سالم و ناسالم) با تاکید بر شعار روز جهانی بهداشت تهیه و در معرض دید بازدید کنندگان این نمایشگاه قرار گرفت.



بهبود تغذیه وزارت بهداشت سرکار خانم دکتر عبدالهی همراهی بود، ایشان در کنار بازدید از این غرفه به اهمیت و جایگاه غذاهای سنتی در سید غذایی خانوارها و ترویج غذای سالم از جمله استفاده کم نمک، روغن و قند شده باشد را اذعان نموده که می تواند الگوی مناسب تغذیه ای جهت قشر جوان باشد.

در این نمایشگاه که با هماهنگی واحد گسترش شبکه و بهبود تغذیه معاونت بهداشتی و همکاری داوطلبین سلامت شهرستان، جشنواره غذاهای سنتی سالم سبزوار (مقایسه سفره سالم و ناسالم) با تاکید بر شعار روز جهانی بهداشت تهیه و در معرض دید بازدید کنندگان این نمایشگاه قرار گرفت. در اولین روز برگزاری که با بازدید مدیر کل دفتر



دکتر زهرا عبدالهی نیز در محل سالن همایش های دانشگاه برگزار گردید. ایشان مصرف زیاد نمک، چربی و قند را سه عامل خطر تغذیه ای دانست که در کشور میزان مصرف آنها بیش از مقدار توصیه شده است.

در پایان این بازدید از ایشان با غذاهای سنتی سبزوار که توسط داوطلبین سلامت تهیه و طبخ شده بود پذیرایی گردید. در حاشیه نمایشگاه سلامت و در دومین روز آن، همایش یک روزه تغذیه و ایمنی با حضور فعال داوطلبین سلامت و مربیان داوطلبین سلامت سطح شهرستان و سخنرانی خانم



درست نیست، ادامه داد: متأسفانه در جامعه شیر و مواد لبنی و میوه ها و سبزیجات کمتر و قند، نمک و چربی بیش از میزان توصیه شده مصرف می شود.

وی همچنین با بیان اینکه هر فرد بایستی روزانه پنج بار با حدود ۴۰۰ گرم میوه و سبزی استفاده کند، افزود: میوه و سبزی علاوه بر حفظ سلامت و تامین موادمعدنی و ویتامین ها به دلیل افزایش فیبر در پیشگیری از سرطان موثر است.

وی بر اهمیت اطلاع رسانی و آگاهی بخشی بیشتر تاکید کرد و گفت: ظرفیت بالای اطلاع رسانی و نقش ارزنده ۱۸۰۰ داوطلب سلامت در انتقال اطلاعات و آموزش خانوارهای تحت پوشش می تواند زمینه مناسبی جهت برنامه ریزی های آموزشی قرار گیرد.

وی با بیان اینکه ۸۸ درصد مردم در کشور الگو صحیح تغذیه را رعایت نمی کنند، خاطرنشان کرد: بیش از ۴۷ میلیون نفر دارای تغذیه ناسالم هستند که از این میزان بیش از ۶ هزار و ۸۰۳ نفر به دلیل عدم رعایت الگوی صحیح تغذیه جان خود را از دست می دهند.

دکتر عبداللهی با بیان اینکه یکی از راهکارهای کاهش بیماری های غیرواگیر کنترل وزن مطلوب است، افزود: بخش عمده ای از جمعیت کشور تحرک بدنی کمتر از مقدار توصیه شده دارند. مدیر کل دفتر بهبود تغذیه به پدیده چاقی در کودکان نیز اشاره کرد و گفت: از ۱۰ سال گذشته تاکنون چاقی در کودکان زیر پنج سال دو برابر شده است.

وی با بیان اینکه الگوی مصرف غذایی در کشور



# توصیه های بهداشتی برای مسافری

مسافران باید از مصرف آب های آشامیدنی بین راهی که هیچ کنترلی بر آن نیست، پرهیز کنند و بطری های آب آشامیدنی همراه داشته باشند. چون، در این صورت از سالم بودن آب مطمئن می باشند و با خیال راحت آن را مصرف می کنند.

ترجیحاً باید از مصرف غذاهای بین راهی پرهیز کنند آن ها هم چنین باید سعی کنند غذاها را در منزل تهیه و در کلمن های مناسب و خشک در کوتاه مدت نگهداری و در بین راه مصرف کنند.

با توجه به این که اطمینان کامل از سلامت و بهداشت غذای رستوران ها در بیشتر مسیرهای جاده ای کشور وجود ندارند؛ بنابراین، توصیه می شود از غذاهای کنسرو شده و کارخانه ای که طول عمر مشخص دارند، استفاده شود.

غذاهای باقی مانده باید در یخچال نگهداری شوند. در صورت عدم دسترسی به یخچال و یا یخدان از مصرف مجدد غذایی که بیش از ۲ ساعت از طبخ آن می گذرد، خودداری گردد. جهت حفظ و ارتقای سلامت خود و دیگران در هنگام سفر نکات زیر را رعایت فرمائید.



۱- هیچ گاه در داخل اتومبیل با موتور روشن در مدت هر چند کوتاه نخوابید. این کار سبب بروز مسمومیت کشته شده با متواکسیدکربن خواهد شد.

\*\*\*\*\*

۲- از روشن کردن گاز پیک نیک داخل چادر مسافرتی، اتومبیل و یا در محیط دربسته دیگری به منظور تأمین گرما، جداً خودداری نمایید.

\*\*\*\*\*

۳- طی سفر برای حمل مواد غذایی فاسد شدنی، از یخدان مناسب استفاده کنید.

\*\*\*\*\*

۴- غذاهای مسموم کننده ممکن است بو یا مزه ناخوشایندی نداشته باشند. با وجود این که اکثر مسمومیت های غذایی معمولاً ظرف ۲۴ ساعت برطرف می شوند؛ اما، برخی از آنها می توانند کشته باشند.

\*\*\*\*\*

۵- رعایت ایمنی غذایی مانع بروز مسمومیت غذایی می شود. ضمن سفر از حمل گوشت خام

و تخم مرغ خام و فرآورده های لبنی با ماندگاری کوتاه خودداری نمایید. چرا که، سریعاً فاسد می شوند.

\*\*\*\*\*

۶- از خرید قوطی های کنسرو دارای برآمدگی، فرورفتگی و یا نشئی خودداری کنید و مطمئن شوید که درپوش آنها شکسته نشده باشد.

\*\*\*\*\*

۷- اگر فرآورده های غذایی ظاهر یا بوی ناخوشایندی داشت، به هیچ عنوان آن را نخشید.

\*\*\*\*\*

۸- هرگز غذاهای پخته شده را بیشتر از ۲ ساعت (اگر هوای اتاق گرم باشد، بیشتر از یک ساعت) در دمای محیط رها نکنید. برای دوباره گرم کردن غذاها باقی مانده آنها را تا ۷۴ درجه سانتی گراد گرما دهید و همچنین غذاهایی را که بیش از ۳ روز باقی مانده اند را مصرف نکنید.

\*\*\*\*\*

۹- همیشه قبل از آماده کردن یا

خوردن غذاها دستهای تان را با صابون بشوید. نوعی از اسهال میکروبی طی سفر و به دلیل عدم رعایت بهداشت قابل انتقال است.

\*\*\*\*\*

۱۰- به خاطر داشته باشید دست هایتان را بعد از استفاده از سرویس های بهداشتی، برداشتن گوشت خام، سیگار کشیدن، دست زدن به حیوانات و دست زدن به زباله ها حتماً بشوید.

\*\*\*\*\*

۱۱- در صورت استفاده از غذاهای کنسرو شده، پس از اطمینان از تاریخ مصرف آن و دارا بودن مجوز وزارت بهداشت ابتدا آن را به مدت ۲۰ دقیقه جوشانده و سپس مصرف نمایید.

\*\*\*\*\*

۱۲- از مصرف غذا در اماکن فاقد کارت بهداشتی در طول مسیرو خودداری کنید.

\*\*\*\*\*

۱۳- مواد غذایی را در ظروف دربسته نگهداری کنید.

محمد رضا حکیمیان: کارشناس مسئول واحد آموزش سلامت مرکز بهداشت طبس / دانشگاه علوم پزشکی خراسان جنوبی  
افسانه قلی زاده: کارشناس مشارکت مردمی مرکز بهداشت طبس / دانشگاه علوم پزشکی خراسان جنوبی

# مراقبت های دوران پیش از بارداری

## اهداف آموزشی

۱. از رابطین محترم انتظار می رود پس از مطالعه مقاله بتوانند:  
تعریف، اهمیت و ضرورت مشاوره پیش از بارداری را بدانند.
۲. فواید مشاوره پیش از بارداری را بیان نمایند.
۳. توصیه های مشاوره ای و مواردی که نیاز به پیگیری دارد را بشناسند.
۴. گروه هدف در مراقبت های پیش از بارداری را بیان نمایند.
۵. مراقبت های پیش از بارداری را بدانند.

مراقبت قبل از حاملگی (preconceptional care) به مجموعه ای از مداخلات پیشگیرانه و درمانی که با هدف شناسایی و تغییر خطرات بیومدیكال، رفتاری و اجتماعی تهدید کننده سلامت زنان یا نتیجه حاملگی است، گفته می شود.

مهم ترین هدف مراقبت پیش از بارداری افزایش بهبود کیفیت زندگی نوزاد و شیرخوار با پیشگیری اولیه است. برای افزایش اطلاعات و تغییرات رفتاری خانم ها و آقایان در سنین باروری مشاوره قبل از بارداری ضروری می باشد و موجب می گردد که فرد حاملگی خود را با شرایط بهتری آغاز نماید و خطراتی را که موجب عوارض بد حاملگی میگردد در دوران قبل از بارداری اصلاح نماید. در نتیجه مشکلات آینده را برای سلامتی خود و فرزندش کاهش دهد. بهبود سلامت قبل از بارداری موجب افزایش سلامت در دوران بارداری شده و در نتیجه پیش آگهی حاملگی را بهبود می بخشد.

بیماری هایی مانند آسم، بیماری قلبی، فشارخون، دیابت، اختلالات تیروئید، چاقی یا افزایش وزن، پوسیدگی دندان و دیگر بیماری های دهان، ابتلای به بیماری های مقاربتی مثل ایدز و مصرف مواد مخدر منجر به پیدایش عوارض در مادر و نوزاد می گردد.

سلامت دوران قبل از بارداری اهمیت ویژه ای دارد. زیرا، بسیاری از رفتارها و تماس هایی که منجر به ایجاد عوارض، در تکامل و رشد بعدی جنین می گردد بیشترین اثرات سوء را در اوایل حاملگی می گذارند که قبل از مراجعه برای دریافت مراقبت بارداری است و یا حتی شخص نمی داند که حامله هست.

## مراقبت های پیش از بارداری به دلایل زیر ضروری است

۱ محدودیت اقتصادی ۲ محدودیت تکنیکی ۳ محدودیت انجام سقط

فواید مشاوره پیش از بارداری و مخاطرات حاملگی برنامسه ریزی نشده

مشاوره در مورد خطرات بالقوه حاملگی و راه های پیشگیری باید قبل از لقاح انجام شود. زمانی که اکثر زنان متوجه حاملگی خود می شوند (۱ تا ۲ هفته بعد از اولین قاعدگی

عقب افتاده) طناب نخاعی جنین شکل گرفته و قلب جنین در حال تپیدن است. بنابراین، تماس با الکل، تنباکو و دیگر داروها و عدم دریافت ویتامین های لازم ( اسید فولیک ) و خطرات محل کار می تواند عوارض سوری تکامل جنین و نوزاد و عوارض سوء حاملگی برای مادر بگذارد.

## اختلالاتی که در آن ها مشاوره قبل از حاملگی سودمند است

عده ای از خانم های در سنین بارداری از بیماری های مختلف مزمن رنج می برند و نیز در تماس با موادی هستند که می توانند اثرات سوء روی بارداری آنها داشته باشد و موجب سقط، مرگ نوزاد، ناهنجاری های مادرزادی و دیگر عوارض شوند.

اثرات مؤثر بسیاری از دخالت ها برای کاهش عوارض سوء ثابت شده اند. مانند مصرف اسید فولیک در کاهش نقایص سیستم عصبی، کنترل مناسب دیابت، واکسیناسیون برای سرخچه و هپاتیت.

دیابت: زنان دیابتی که مشاوره و مراقبت پری ناتال را زودتر دریافت می کنند، مقادیر HbA1c پایین تری دارند. احتمال مصرف سیگار در آنها طی حاملگی کم تر است. از میان زنانی که مشاوره قبل از حاملگی می گیرند هیچ یک قبل از هفته ۳۰ زایمان نمی کنند (در مقابل ۱۷ درصد گروهی که مشاوره نمی گیرند). در زنانی که مشاوره دریافت می نمایند تولد نوزاد ماکروزوم کم تر است (۲۵ درصد در مقابل ۴۰ درصد). در این زنان نوزادان محدودیت رشد ندارند. در آنها مرگ نوزادی مشاهده نمی شود و میزان بستری نوزادان آن مادران در ۵۰ درصد کم تر است.

صرع: خطر ناهنجاری های مادرزادی در جنین هایی که در معرض کاربامازپین، فتوباربیتال، فنی تونین و پریمیدون قرار می گیرند، با تجویز مکمل اسید فولیک کاهش می یابد؛ ولی، حذف نمی شود. در صورتی که مادر یک سال قبل از حاملگی بدون تشنج باشد خطر تشنج در طی حاملگی ۵۰ تا ۷۰ درصد کاهش می یابد.

بیماری های ژنتیک: امروزه اختلالات مادرزادی علت

اصلی مرگ ومیر شیر خواران و مشمول ۲۰ درصد مرگ آن هاست. اختلالات مادرزادی که به وضوح از مشاوره قبل از حاملگی سود می برند، عبارتند از: نقایص لوله عصبی، فنیل کتونوری، تالاسمی ها. رفتارهای پرخطر: مانند سیگار کشیدن موجب کمبود وزن هنگام تولد می گردند.

### در مراقبت پیش از حاملگی باید به نکات زیر توجه کرد:

۱. گرفتن شرح حال: در مورد سابقه بارداری و زایمان قبلی، نسبت خویشاوندی با همسر، بیماری و ناهنجاری، اختلالات روانی، رفتارهای پرخطر، اعتیاد، مصرف سیگار، رژیم غذایی خاص.

۲. معاینه بالینی: اندازه گیری قد و وزن، کنترل فشارخون، معاینه دهان و دندان، تیروئید، قلب، ریه، پوست، پستان ها، شکم، اندام ها و دستگاه تناسلی.

۳. آزمایشات و سونوگرافی: شامل آزمایش خون از نظر کم خونی، دیابت و .....، آزمایش ادرار، پاپ اسمیر و انجام سونوگرافی در صورت نیاز.

۴. آموزش و مشاوره: شامل آموزش بهداشت فردی، بهداشت روان، بهداشت دهان و دندان، تغذیه، عدم مصرف مواد مخدر، سیگار، توصیه ها و مراقبت های ضروری در صورت داشتن شغل سخت و سنگین، زمان قطع روش پیشگیری از بارداری و زمان مناسب باردار شدن.

۵. تجویز اسیدفولیک.

۶. ایمنسازی: تجویز واکسن سرخچه و توأم بزرگسال در صورت نیاز، واکسن های ویروسی وزنده طی حاملگی توصیه نمی شوند و به صورت ایدآل باید حداقل یک ماه قبل از تلاش برای حاملگی تجویز شود.

۷. شیوه زندگی و مهارت های شغلی:

\* آزار و بد رفتاری، حاملگی می تواند مشکلات بین فردی و

خطر بد رفتاری همسر را افزایش دهد.

\* شغل: هر فعالیت فکری یا بدنی که به منظور کسب درآمد (نقدی، غیر نقدی) صورت گیرد.

\* شغل سخت و سنگین: کار طولانی مدت به صورت ایستاده بیش از ۳ ساعت

\* قرار گرفتن در معرض تشعشعات رادیو اکتیو و اشعه ایکس و یا در معرض مواد شیمیایی اعم از حشره کش، مواد آزمایشگاهی و ...

\* بالابودن حجم فعالیت جسمی به گونه ای که موجب افزایش ضربان قلب و عرق کردن زیاد شود.

۸. مشاوره های قبل از بارداری: تأثیرات بیماری مادر بر روی حاملگی و نوزاد آینده و نیز تأثیرات حاملگی روی سلامت مادر مورد بحث قرار می گیرد. به علت آن که ممکن است یک بیماری در طول حاملگی شدت یافته و یا از شدتش کاسته شود. فرد می تواند برای باردار شدن و یا اجتناب از آن تصمیم بگیرد و برای حذف و یا کاهش تأثیرات عوامل خطر و اجتناب از عوارض سو حاملگی توصیه ها و مداخلات لازم صورت گیرد.

به عنوان مثال:

\* دریافت اسیدفولیک برای کاهش نقص های لوله عصبی.

\* ترک اعتیاد و سیگار برای جلوگیری از کمبود وزن هنگام تولد.

\* درمان عفونت ها ( عفونت ادراری، کلامیدیاها و یا دیگر بیماری های مقاربتی).

\* تغییر داروهای ناهنجاری زا به داروهای مطمئن تر و با عوارض کم تر در خانم ها؛ با بیماری های مزمن مثل داروهای ضد فشارخون، داروهای ضد انعقاد و نیز کنترل قندخون قبل از بارداری در خانم های دیابتی.

\* تصحیح کمبودهای ویتامینی یا کم خونی.



### چه افرادی نیاز به مشاوره و مراقبت پیش از بارداری دارند؟

حاملگی های با عوارض قبلی، یا خطر بیماری های ژنتیکی، بیماری های مزمن و یا مصرف داروها و آن هایی که در فرآیند مراقبت باروری سالم در بخش شماره ۷ قرار دارند، نیاز بیشتری به مشاوره و مراقبت پیش از بارداری دارند.

انجام مشاوره و مراقبت پیش از بارداری و بهبود نتیجه حاملگی و پیشگیری از عوارض سو آن نظیر وزن کم هنگام تولد، زایمان زودرس، و ناهنجاری های مادرزادی، باعث ایجاد جامعه سالم و صرفه جویی در بودجه کلی کشور خواهد شد. مراقبت های پیش از بارداری هم اکنون در کلیه مراکز بهداشتی و درمانی توسط پزشکان و ماماها مراکز انجام می گیرد و کسانی که تصمیم به بارداری برنامه ریزی شده دارند، می توانند این خدمات را از این مراکز دریافت نمایند. مدت اعتبار مراقبت پیش از بارداری یک سال است.

\*بهبود رفتارهای تغذیه ای و تغییر رژیم غذایی برای کاهش یا افزایش وزن؛

چاقی با تعدادی از عوارض مادر زادی مثل هیپرتانسیون، پره اکلامپسی، دیابت حاملگی، اختلالات زایمان، حاملگی پس از موعد، سزارین و عوارض جراحی مرتبط است.

\*زن باردار باید از پیکاکا<sup>(۱)</sup>، یخ، نشاسته، خاک، مواد زاید و آلوده و سایر مواد غیر غذایی منع شود. گاهی این حالت نشان دهنده یک پاسخ غیر معمول فیزیولوژیک به فقر آهن است.

۹. آزمون های غربالگری، خاص ممکن است در ارزیابی خطر و پیشگیری برخی عوارض حاملگی مفید باشد. این ها آزمون های پایه ای هستند که معمولاً طی مراقبت های پری ناتال انجام می شود.

۱۰. تعیین تاریخ مراجعه بعدی در صورت نیاز، به خانم یادآوری می شود به محض قطع قاعدگی مراجعه کند؛ تادر صورت تشخیص بارداری، مراقبت دوران بارداری از هفته ۶ تا ۱۰ بارداری (اولین ملاقات) شروع شود.

#### منابع :

- ۱- چکیده بارداری وزایمان و پلیمز ۲۰۱۰
- ۲- درسنامه جامع مامایی ۲۰۰۵
- ۳- برنامه کشوری مادران ایمن (مراقبتهای ادغام یافته سلامت مادران) وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
- ۴- دستورالعمل باروری سالم وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
- ۵- اینترنت

تهیه و تنظیم : محبوبه صفار سبزواری : مربی مرکز آموزش بهورزی دانشگاه علوم پزشکی سبزواری

(۱) تاملات نامعمول غذایی در دوران بارداری

# غذاهای بومی منطقه شمال شرق

## مراحل تهیه و طبخ بچند



برای تهیه گیاه بچند باید زمین بچندی (دارای بچند) را پیدا کنید. این زمین بیشتر در مزرعه های گندم و جو پیدا می شود. بوته های خودروی بچند را از میان بقیه گیاهان جمع آوری کنید. بچند این شکلی هست  
- بچند ها را تمیز کرده، و خاک و گل را از آن جدا کنید.  
- در این مرحله بچند را سر می کنید (ساقه ی سفید آن را از برگ

هایش جدا کنید.

- بچندهای تمیز شده را چند بار در آب ریخته، آن ها روی آب می آیند. بچندها را چند بار از روی آب گرفته تا تمیز شود.  
- دیگی را که حجم بچند ها در آن جا بگیرد، انتخاب کرده و نصف آن را آب کنید و بگذارید تا آب به جوش بیاید.

- وقتی آب به جوش آمد مقداری (اشخار) که از سوختن گیاه کاکلشور به دست می آید و در حالا برگ های بچند را داخل دیگ بریزید.  
- با پشت ملاقه همه ی برگ ها را داخل آب جوش فرو ببرید.  
- بچند ها را هم می زنید تا زمانی که آب کف کند.  
- شعله را کم کرده و آن قدر به هم می زنید برگ های بچند نرم شود.

- حال وقت آن رسیده که مانند پرنج، بچند را آبکش کنید.

- پس از آبکشی کمی بچند را داخل سید نگه می دارید تا آب آن خارج شود و ماده ای خمیری مانند ماده کوکوسیزی به دست آید.  
- حال مقداری سیر را پوست کنده و خرد می کنید و در روغن تف می دهید (ساقه ی بچند، عدد تخم مرغ به بچند اضافه

## طرز تهیه اشکنه ی کشک زرد

مواد لازم

- ۱- کشک زرد ... برای هر نفر به میزان ۱ قاشق غذاخوری
- ۲- پیاز ..... ۱ عدد
- ۳- زرد چوبه ، فلفل و زعفران ..... به میزان لازم
- ۴- قرقرروت ..... به میزان لازم
- ۵- روغن ..... به میزان لازم

طرز تهیه

ابتدای پیاز را خرد کرده و در روغن سرخ می کنیم؛ سپس، زرد چوبه و فلفل را اضافه کرده بعد کشک های آماده را که قبلاً از آرد، ماست

گرد آورنده: خانم نادى مربى: داوطلبان سلامت مرکز بهداشتى درمانى نهبندان - دانشگاه علوم پزشکى خراسان جنوبى

و زرد چوبه تهیه شده را به پیازها اضافه می کنیم و به آرامی هم زده تا کشک ها به طور یکنواخت در مواد حل شود و بعد آب را به آن اضافه می کنیم و بعد زعفران و قرقرروت را می ریزیم و خوب هم می زنیم تا آب جوش بیاید. بعد از جوش آمدن حدود ۲۰ دقیقه به همان حالت می گذاریم تا غلیظ شود و جا بیافتد. غذا حاضر است می توان با نان خشک محلی صرف نمود.

تهیه کننده: عصمت حیدریان؛ داوطلب سلامت مرکز بهداشتی درمانی شهید قنبر آقایی بجزستان دانشگاه گناباد

## طرز تهیه میرزا قاسمی

- مواد لازم جهت ۴ نفر
- ۱- پادمجان متوسط ۴ عدد
  - ۲- گوجه فرنگی ۳ عدد
  - ۳- سیر ۳ حبه
  - ۴- پیاز متوسط ۱ عدد
  - ۵- تخم مرغ ۲-۳ عدد
  - ۶- روغن و نمک و فلفل به مقدار دلخواه

گذاشته و می گذاریم مغز پخت شود و بوی تنوری به خودش بگیرد. (بهتر است پادمجان ها در فضای باز تنوری شود). بعد پوست آن را که سیاه شده جدا کرده سرهای پادمجان را می گیریم و بعد آن را ساطوری می کنیم. پادمجان های ساطوری شده را به مواد قبلی می افزاییم. تخم مرغ ها را خوب هم زده به مواد اضافه کرده و آرام مواد را هم می زنیم. نمک و فلفل را هم به مواد می افزاییم و یک استکان آب ریخته و سر قابلمه را گذاشته تا جاببفتد. هر موقع که غذا به روغن آمد غذا آماده است. نوش جان

**گرد آورنده:** مریم مهرگان؛ کارشناس گسترش معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

ابتدا پیاز را نگینی خرد کرده و سرخ می کنیم. بعد سیر رنده یا کوبیده شده را سرخ می کنیم. زردچوبه را اضافه نموده و تفت کوچکی می دهیم. گوجه فرنگی ها را رنده کرده و داخل مخلوط سیر و پیاز می ریزیم و می گذاریم تا خوب آیش گرفته شود. پادمجان ها را روی یک توری روی شعله بزرگ گاز



## کوفته بلغور

کنید، سپس کوفته را به آب درحال جوشیدن اضافه می کنیم تا پخته شود. قابلمه ای را انتخاب می کنیم تا گنجایش همه کوفته ها را داشته باشد. پس از پخته شدن کوفته ها را در ظرف بکشید و سرو کنید.

**تهیه کننده:** طیبه ستارزاده؛ داوطلب سلامت پایگاه بهداشتی شهیدرتوفی بجستان  
دانشگاه علوم پزشکی گناباد

خیس می کنیم یا دوبار می جوشانیم و آب آن را خالی می کنیم: سپس آنها را کوبیده و مغز گردو را هم آسیاب می کنیم. گوشت چرخ کرده، بلغور، نخود، مغز گردو، نمک و فلفل، تخم مرغ و مرزه خرد شده را با هم مخلوط می کنیم و به صورت خمیر در می آوریم. روغن، رب گوجه فرنگی، زردچوبه و نصف پیاز داغ را با شش لیوان آب و کمی نمک مخلوط می کنیم و می گذاریم جوش بیاید. از خمیر آماده شده به اندازه یک تارنگی بردارید و وسط آن پیازداغ بگذارید و آن را گرد

بلغور گندم: یک لیوان  
نخود: یک لیوان  
گردو: ۱۰۰ گرم  
مرزه خرد شده: یک لیوان  
تخم مرغ: دو عدد  
پیاز سرخ شده: ۲ عدد  
فلفل، زردچوبه و نمک به مقدار لازم  
روغن: به مقدار لازم  
رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری  
طرز تهیه  
ابتدا بلغور را شسته و چند ساعت با آب سرد خیس می کنیم. نخود را از شب قبل در آب

# زمین را دریابیم

## به مناسبت دوم اردیبهشت روز زمین پاک

زمین نفس نفس می‌زند از این همه آلودگی. حالش چندان خوب نیست؛ آن قدر که درمان‌ها هم اثر نکرده و روز به روز بدتر از قبل هم می‌شود. اگر زبان داشت، فریاد می‌زد: هوای من را داشته باشید، نه فقط در روز زمین پاک و به صورت نمادینا که همه روز و همه جا...

### مقدمه

و هیچ کاری نباید در جهت از بین بردن فرصت‌های یکسان برای انسان‌های حاضر و آینده، انجام شود. هماهنگی با طبیعت و هم‌دلی با نزدیکان و دیگر انسان‌ها، آرمان کسانی است که در اندیشه زمین پاک و محیط زیست سالم هستند.

### روز زمین پاک در ایران

در تقویم رسمی ایران، دوم اردیبهشت «روز زمین پاک اعلام شده است. ظاهراً به دلیل تعطیلی رسمی اول فروردین لذا، بزرگ داشت زمین در دوم اردیبهشت برگزار می‌شود. حال آن‌که اول فروردین تناسب بهتری با موضوع دارد و هماهنگ با سنت‌های دیرپای ما و آیین نوروز است.

اهمیت زمین پاک در اسلام

در قرآن کریم، بارها از زمین، آفرینش آن، نقش‌های این نعمت بزرگ الهی و نعمت‌های پیدا و ناپیدای آن سخن به میان آمده است. «اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَرْضَ قَرَارًا: خداوند همان است که زمین را آسایشگاه شما قرار داد».

در قرآن، صفاتی چون پناهگاه، آسایشگاه و بستر، برای زمین آورده شده است و آنها

«اعتدال بهاری» یا تساوی روز و شب که در ۲۱ مارس (اول فروردین) روی می‌دهد، نشانه‌ای از نو شدن زندگی است و چون از دیرباز در فرهنگ‌ها و ملیت‌های گوناگون، نخستین روز بهار بیست و یکم مارس دانسته شده و آن را گرمی داشته‌اند، این روز می‌تواند قارغ از تمایزهای فرهنگی، مذهبی، ملیتی و نژادی، مردم جهان را به اندیشه درباره «پرستاری از زمین و دوستی با همسایه» تشویق کند.

روز زمین پاک در جهان

در اوایل اکتبر ۱۹۶۹ جان مک کانل (J. Mc Connell) روزنامه‌نگار و علاقمند به نجوم نخستین روز بهار به عنوان روز زمین (Earth Day) پیشنهاد نمود. بعداً دبیرکل سازمان ملل طی بیانیه ای، ۲۱ مارس را روز زمین خواند. در روز ۲۱ مارس، در مقرهای سازمان ملل در نیویورک و ژنو، «زنگ صلح» به صدا در می‌آید.

ما همه اعضای خانواده انسانی هستیم و سیاره زمین را با تمامی غنای آن به ارث برده‌ایم. هر انسان حق یکسانی نسبت به زمین، مواد معدنی و مواد خام دارد،







را برای انسان، نعمت های بزرگ شمرده است.

۷ توصیه جهانی برای داشتن زمین پاک

۱- صرفه جویی در کاغذ: در استفاده از کاغذ صرفه جویی کنید و سعی کنید کارهایتان را بدون استفاده از کاغذ انجام دهید. به طور مثال تا حد امکان قبض‌هایتان را از طریق اینترنت پرداخت کنید. صرفه جویی در کاغذ در واقع به معنای کم تر بریده شدن درختان اطراف شماست؛ که هر ساله هزاران هزار از آنها برای تولید انواع کاغذهایی که در طول روز در اختیار شما قرار می‌گیرد، تلف می‌شوند و در عین حال با این کار زباله کمتری و نیز دی اکسید کربن کم تری تولید می‌شود.

۲- کاشت درخت: در ساخت و انبوه شدن جنگل‌ها شما هم کمک کنید. کاشت هر نهال می‌تواند سال‌های سال هم خاطره خوشی برای شما و هم کمکی به محیط زیستتان باشد.

۳- سفر با قطار: اگر به سفر رفتن فکر می‌کنید حتما سفر با قطار را در اولویت قرار دهید. تحقیقات نشان می‌دهد که دی اکسید کربنی که قطارها برای زمین تولید می‌کنند ۴ تا ۱۵ درصد کم تر از هواپیماهاست. پس قطار را فراموش نکنید.

۴- صرفه جویی در مصرف آب: در مصرف آب صرفه جویی کنید. اسراف در آب می‌تواند به ضرر زمین تمام شود. هنگام دوش

گرفتن زمان مشخصی را در نظر بگیرید و دقیق طولانی بی‌دلیل زیر دوش نمانید و آب را بی‌غلت باز نگذارید.

۵- از تولید زباله بکاهید: در محله خود جست‌جو کنید. می‌توانید از همین هفته به محله خود بروید و کمی کنکاش کرده و ببینید که سوپرمارکت‌ها و دیگر مغازه‌ها چه طور زباله تولید می‌کنند و چه قدر می‌توان به آن‌ها نکات مفیدی را گوشزد کرد.

۶- مواظب رودخانه‌ها باشید: اگر رودخانه‌ای نزدیک محل سکونت شماست آن را زیر نظر بگیرید و راه‌هایی برای تمیز نگه‌داشتن آن به همسایه‌ها پیشنهاد کنید.

۷- از زمین لذت ببرید: در نهایت بهترین راه کمک به زمین می‌تواند لذت بردن از آن باشد. از خانه بیرون بروید و انگیزه خود را برای نجات این محیط زیبا بیشتر کنید. بیایید هر روز را روز زمین بدانیم و معتقد به حفظ یا احیای هماهنگی و توازن میان زمین و انسان باشیم. هر فرد و گروهی می‌تواند با برگزار کردن یک مراسم کوچک یا بزرگ، با پراکندن واژه‌های محیط زیست و بازیافت و صرفه جویی و مانند این‌ها در جامعه، با ترویج شیوه‌های زیست ساده‌تر، با جلوگیری از ریختن و پاش غیر ضروری، با مراقبت از درختان و ... به طور کلی با کسب آگاهی از وضع زمین و احساس مسئولیت نسبت به آن، روز زمین را گرمای بدریم.

تهیه کننده: زهرا حاجی ابراهیمی؛ کارشناس جلب مشارکت های مردمی دانشگاه علوم پزشکی گلستان

[rasekhood.net-1](http://rasekhood.net-1)

[www.jin-hc.org-2](http://www.jin-hc.org-2)

[www.hawzah.net-3](http://www.hawzah.net-3)

[www.imna.ir-4](http://www.imna.ir-4)

# آثار داوطلبین سلامت

دست ما توی دست خداست  
زندگی مثل یک جاده است که انسان توی این جاده می دوه ، راه می ره، ویا حتی می ایسته  
گاهی اوقات این جاده سبز و خرمه و اون موقع هاست که زندگی به کام آدمه و بعضی  
موقع ها بیابان برهوت.  
پیش میاد که کوه حوالی جاده ریزش کنه و جاده مسدود بشه. یه انسان عاقل با تلاش خود  
از سنگریزه ها شروع می کنه وبعد موفق به برداشتن سنگ های بزرگ می شه واین مانع رو از  
بین می بره.  
هر پدیده ای که اتفاق می افته ویا اصلا هر لحظه توی زندگی یه برکته، یه برکت که خدای  
مهربون به ما عطا می کنه. باید این برکتها رو ببینیم و این ها رو بپذیریم باید حتی مشکل ها رو  
به صورت برکت ببینیم واون وقته که خودشون خودبه خود از مسیر زندگی ما منحرف می شن و  
به ته دره سقوط می کنن و خدا در تک تک این لحظه ها در کنار ماست و دست ما تو دستشه  
باز هم باید خدا رو ببینیم.

اکرم رادکیش: کارشناس بهداشت خانواده دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

# برای داشتن جسم و روح و خانواده سالم باید نکات زیر را در نظر داشته باشید و به آن عمل کنید



- ۱- از سبزی ها و میوجات به مقدار زیاد استفاده کنید.
- ۲- از مصرف زیاد چربی ها و قندها جدا خودداری نمایید.
- ۳- از پرخوری دوری کنید؛ زیرا، سلامتی شما را به خطر می اندازد .
- ۴- از نوشیدنی های کافئین دار و کشیدن سیگار خودداری نماید .
- ۵- از هر فرصتی برای بالا بردن سطح معلو ماتتان استفاده کنید.
- ۶- سعی کنید ظاهری آراسته داشته باشید.
- ۷- روزی یک ساعت پیاده روی کنید.
- ۸- لباس های رنگی بپوشید و سعی کنید محیط زند گیتان را شاد نگه دارید.
- ۹- از خوابیدن بیش اندازه خودداری کنید؛ زیرا نوعی بیماری است.
- ۱۰- افکار پریشان را از خود دور کنید.
- ۱۱- عادت بد را از خود دور کنید.
- ۱۲- از تجربیات دیگران استفاده کنید.
- ۱۳- روزی یک ساعت با خود خلوت کنید.
- ۱۴- خوردن شیر را فراموش نکنید و سعی کنید که حتما روزی یک لیوان شیر را بخورید.
- ۱۵- صبح ناشتا و شب هنگام خوابیدن یک لیوان آب سرد با کمی آبلیمو تازه میل کنید.
- ۱۶- آرزو های خود را افزایش دهید و سعی کنید بتوانید به آن ها دست یابید.
- ۱۷- شب ها زود بخوابید و صبح زود بیدار شوید.
- ۱۸- محیط خانه و زندگی را تمیز نگه دارید.
- ۱۹- یک روز در میان حمام کنید .
- ۲۰- روش استفاده از مواد غذایی را به خوبی بیاموزید از آنها به درستی استفاده کنید .
- ۲۱- از مصرف خود سرانه داروها جدا خودداری نمایید.
- ۲۲- کودکان را در آغوش بگیرید و آن ها را نوازش کنید.
- ۲۳- اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.

متبع:

کتاب دارو خانه در خانه - نویسنده: دکتر کانیز راد ، شهر زاد قاسمی نژاد

گردآورنده: لیلی محمدی؛ داوطلب سلامت مرکز بهداشتی درمانی شماره ۳ / دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

# خاطرات

## داوطلبان سلامت

یک روز در حیاط با همسایه نشستیم بودیم، صحبت می کردیم. خانم همسایه گفت: خیلی پا درد دارم پستانم نیز مدتی است درد می کند. به شوهرم و خانواده گفتم من را مسخره کردند و گفتند تو خیلی حساسی. من پستانش را معاینه کردم (با توجه به آموزش هایی که در جلسات آموزشی رابطین آموخته بودم) متوجه شدم توده غیر طبیعی در پستانش وجود دارد. به او گفتم: حتماً فردا جهت بررسی بیشتر به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کند و پیش ما برود. بعد از مراجعه به ما و پزشک جهت انجام ماموگرافی ارجاع شده بود. بعد از انجام ماموگرافی و بررسی های انجام شده در سطوح تخصصی مشخص شد که مبتلا به سرطان پستان است و عمل جراحی و برداشتن پستان برایش انجام شد و الآن حالش خوب است و هر شش ماه یکبار پیگیری می کند.

خانم مقری داوطلب شهر خوسف دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در عصر یکی از روزهای زیبایی بهاری برای برگزاری دوره قرآن هفتگی به منزل یکی از همسایه رفته بودم. جلسه قرآن مثل همیشه با صفا و صمیمیت و خلوص معنوی برگزار شد. در آخر جلسه که در حال سلام بودیم ناگهان صدای سرفه شدید بچه ۲ ساله یکی از همسایه شنیده شد که انگار داشت خفه می شد رنگ صورتش سرخ شده بود تنفس کودک دچار مشکل شده بود. مادر کودک که کاملاً دست و پایش را گم کرده بود فقط به سرو صورتش می زد و جیغ می کشید. من چندی بود که در کلاس های کمک های اولیّه داوطلبان سلامت در مرکز شرکت می کردم بنابراین، به سرعت کودک را که شکلاتی در گلویش گیر کرده بود روی ساعدم و رو به پایین گذاشتم و ۵ ضربه به پشت کودک زدم که ناگهان شکلات از گلو کودک به بیرون پرت شد و صدای صلوات همسایه ها بلند شد. مادر کودک از شدت خوشحالی کودکش را محکم در آغوش کشید و گریه خوشحالی می کرد و من نیز به خاطر این کمک مفید بسیار خوشحال شدم و خدا را شکر کردم.

خاطره ای از بتول موذنی داوطلب سلامت خانه بهداشت دلویی مرکز بهداشت مند - دانشگاه علوم پزشکی گناباد

مامور کنترل مواد مخدر به یک دامداری در ایالت تکزاس آمریکا می رود و به صاحب سالخورده ی آن می گوید:

باید دامداریت را برای جلوگیری از کشت مؤاد مخدر بازدید کنم.» دامدار، با اشاره به بخشی از مرتع ، می گوید: «باشه، ولی اون جا نرو.» مامور فریاد می کشد: «آقا! من از طرف دولت فدرال اختیار دارم.» بعد هم دستش را می برد و از جیب پشتش نشان خود را بیرون می کشد و با افتخار نشان دامدار می دهد و اضافه می کند:

بدون پرسش و پاسخ حالی ات شد؟ می فهمی؟  
« اینو می بینی؟ این نشان به این معناست که من اجازه دارم هر جا دلم می خواد بروم. در هر منطقه پی ...»

دامدار محترمانه سری تکان می دهد، پوزش می خواهد و دنبال کارش می رود. کمی بعد، دامدار پیر فریادهای بلند می شنود و می بیند که مامور از ترس گاو بزرگ وحشی که هر لحظه به او نزدیک تر می شود، دوان دوان فرار می کند. به نظر می رسد که مامور راه فراری ندارد و قبل از این که به منطقه ی امن برسد، گرفتار شاخ گاو خواهد شد. دامدار لوازمش را پرت می کند، با سرعت خود را به نرده ها می رساند و از ته دل فریاد می کشد: «نشان. نشان. نشان را نشانش بده!»

# کوتاه ولی خواندنی

ای فقط از نصف حجم من سود برده ای... فقط نصف تشنگی کسانی را که در خانه ات منتظرند فرو نشانده ای. «مرد خندید و گفت: «وقتی بزمی گردیم با دقت به مسیر نگاه کن.» موقع برگشت کوزه متوجه شد که در یک سمت جاده سمت خودش... گل ها و گیاهان زیبایی روپیده اند. مرد گفت: «می بینی که طبیعت در سمت تو چه قدر زیباتر است؟ من همیشه می دانستم که تو ترک داری و تصمیم گرفتم از این موضوع استفاده کنم.

این طرف جاده بذر سبزیجات و گل پخش کردم و تو هم همیشه و هر روز به آنها آب می دادی. به خانه ام گل برده ام و به بچه هایم کلم و کاهو داده ام. اگر تو ترک نداشتی چه طور می توانستی این کار را بکنی؟

در افسانه ای هندی آمده است که مردی هر روز دو کوزه بزرگ آب به دو انتهای چوبی می بست. چوب را روی شانه اش می گذاشت و برای خانه اش آب می برد. یکی از کوزه ها کهنه تر بود و ترک های کوچکی داشت. هر بار که مرد مسیر خانه اش را می پیمود نصف آب کوزه می ریخت. مرد دو سال تمام همین کار را می کرد. کوزه سالم و نو مغرور بود که وظیفه ای را که به خاطر انجام آن خلق شده به طور کامل انجام می دهد. اما، کوزه کهنه و ترک خورده شرمند بود که فقط می تواند نصف وظیفه اش را انجام دهد. هر چند می دانست آن ترک ها حاصل سال ها کار است. کوزه پیر آن قدر شرمند بود که یک روز وقتی مرد آماده می شد تا از چاه آب بکشد، تصمیم گرفت با او حرف بزند: «از تو معذرت می خواهم. تمام مدتی که از من استفاده کرده

- معصومه سبزواری: داوطلب سلامت - دانشگاه علوم پزشکی شاهرود



# سلامت

## دهان و دندان

با رویکرد برنامه پزشکی خانواده  
و تحول نظام سلامت

شاخص سلامت دهان و دندان و فرهنگ بهداشت دهان دندان تا حدودی در جامعه نهادینه گردد و در ادامه ورود برنامه ها و طرح ها در این حوزه، برنامه بیمه روستایی و پزشکی خانواده افقی جدید و فرصتی مناسب برای اصلاح ساختار مراقبت دهان و دندان و دسترسی مردم به ویژه اقشار محروم جامعه و مناطق کم برخوردار از امکانات دندانپزشکی دانست. این مقاله سعی دارد اهمیت توجه به سلامت دهان و دندان با رویکرد برنامه پزشکی خانواده و تحول نظام سلامت را بررسی نماید.

سلامت دهان و دندان به عنوان یکی از اجزای مهم پیکره سلامت عمومی نقش به سزایی در تأمین و بهبود شاخص های سلامت فرد و جامعه دارد. بهره مندی جامعه از خدمات سلامت دهان و دندان را می توان یکی از معیارهای سنجش عدالت در سلامت دانست. سطح بندی خدمات دندانپزشکی و گسترش آن در سیستم شبکه به ویژه در مناطق محروم و کم برخوردار به عنوان یکی از اصول PHC و از طرفی تمرکز بر خدمات پیشگیری و سلامت محور موجب گردیده تا در کنار سایر برنامه های بهداشتی، بهبود

یکی از مشکلاتی که امروزه ایرانی‌ها با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، پوسیدگی دندان و بیماری‌های مربوط به آن است. این بیماری به دلیل هزینه‌های بالای درمانی و با توجه به پایین آمدن سطح رفاه اقتصادی جامعه رفته رفته از سبد هزینه‌های درمانی خانواده حذف شده و از سوی دیگر نیز وزارت بهداشت با قرار دادن خدمات دندانپزشکی در ردیف خدمات لوکس و تزیینی از پوشش این درمان در بیمه‌های درمانی خودداری کرده است. همین مسایل سبب شده که افراد از مراجعه مداوم به دندانپزشک و ترمیم پوسیدگی و آسیب‌های سطحی نیز خودداری کنند و تا زمانی که کار به جای باریک کشیده نشده به دندانپزشک مراجعه نکنند. از سوی دیگر رسیدگی و مراقبت صحیح از دندان‌ها نیز در فرهنگ عامه مردم به دلیل سهل‌انگاری و پایین بودن سطح آگاهی‌های درمانی در این زمینه مغفول مانده و خود یکی از دلایل افزایش آسیب‌های دهان و دندان شده است، به تبع آن نیز متولیان امر با غفلت در زمینه اجرای سیاست‌های فرهنگ‌سازی برای پیشگیری از آسیب‌های دهان و دندان به این امر دامن زده‌اند؛ در حالی که می‌توانستند با انجام اقدامات به موقع، هزینه‌ها را در این خصوص به حداقل رسانده و به گسترش سلامت دهان و دندان کمک کنند. طرح تحول نظام سلامت با رویکردی پیشگیرانه به سراغ بهداشت دهان و دندان رفته و آن را با محوریت بهداشت دهان و دندان روستایی در اولویت برنامه‌های خود قرار داده است. در این برنامه خدمات غربالگری، معاینه کامل، ثبت اطلاعات و ارتقای آگاهی مردم درباره سلامت دهان و دندان برای برخی گروه‌های هدف در بین حدود ۲۳ میلیون نفر جمعیت روستایی کشور ارائه می‌شود.

**دندانپزشکی پیشگیری چیست؟**  
دندانپزشکی پیشگیری شامل موارد ذیل است: مسواک زدن، استفاده از نخ دندان، فلوراید ارتودنسی، توجه والدین، رژیم غذایی مناسب، سیلانت‌ها و مراقبت‌های هنگام ورزش. دندانپزشک شما، در تمام این زمینه‌ها به شما کمک کرده و آموزش‌های لازم را ارائه می‌دهد.

**چرا دندانپزشکی پیشگیری حایز اهمیت می‌باشد؟**

دندانپزشکی پیشگیری به شما لبخندی زیبا می‌بخشد. افرادی که دهانی سالم دارند، غذایشان را به راحتی جویده و مواد غذایی بیشتری را جذب می‌کنند. آن‌ها شانس بهتری برای سلامتی عمومی دارند؛



زیرا، که بیماری‌های دهان می‌توانند برای اعضای دیگر بدن خطر آفرین باشند. یک دهان سالم بسیار مورد توجه بوده و به شما اطمینان و اعتماد به نفس می‌دهد. نهایتاً دندانپزشکی پیشگیری به معنای محدود شدن بیماری، کاهش هزینه‌ها و مدت درمان می‌باشد.

**دندانپزشکی پیشگیری از چه زمانی باید آغاز شود؟**

با رویش اولین دندان‌ها در دهان، دندانپزشکی پیشگیری باید شروع شود. اولین ویزیت دندانپزشک صورت گیرد.

شما می‌توانید یاد بگیرید که چگونه از سلامتی دندان‌های فرزندتان محافظت کنید. معاینات زود هنگام دندانپزشکی، شانس پیشگیری از بیماری‌های دندان را بیشتر نموده و به کودک شما کمک می‌کند که به نسلی تعلق یابد که فاقد پوسیدگی دندان‌ها باشد.

**والدین چه نقشی در پیشگیری دارند؟**

بعد از ارزیابی، بهداشت دهان و دندان فرزند شما، دندانپزشک طرحی را برای مراقبت‌های در منزل با توجه به شرایط او، به شما ارائه می‌دهد. این برنامه شامل آموزش مسواک و نخ دندان، تغذیه و در صورت نیاز تجویز فلوراید خواهد بود. با این کمک‌ها شما می‌توانید عمری توأم با عاداتی مفید و سلامتی بخش به کودک‌تان اعطا نمایید.

دندانپزشک چگونه می‌تواند از مشکلات دندانپزشکی پیشگیری نماید؟

تمیز کردن دندان‌ها و فلوراید تراپی از اهم برنامه‌های دندانپزشکی پیشگیری می‌باشند؛ ولی، آن چه که بیشتر می‌توان انجام داد برای مثال عبارتند از: دندانپزشک شما می‌تواند از سیلانت به منظور جلوگیری از پوسیدگی استفاده کند. برای تهیه و انتخاب یک محافظ دهانی برای مواقع فعالیت‌های ورزشی مخاطره‌آمیز به شما کمک کند تا از صدماتی که هنگام فعالیت‌های بدنی ورزش ممکن است به صورت و دندان‌های کودک شما وارد شود، جلوگیری کند. وی همچنین می‌تواند موارد نیاز به ارتودنسی را تشخیص داده و یا پیش‌بینی نماید و یا در این زمینه نیز اقدام نماید. دندانپزشک با پیگیری و ترویج مراقبت‌های پیشگیری می‌تواند برای کودک شما لبخندی با نشاط را به ارمغان آورد و آن را بیمه کند.

چند وقت یک بار کودک باید توسط دندانپزشک معاینه شود؟  
آکادمی دندانپزشکی کودکان آمریکا  
و یا الگوی رشدی غیر طبیعی داشته و یا دارای بهداشت دهان ضعیفی می‌باشند به معاینات بیشتری نیاز دارند.  
معاینات دندانپزشکی را دست کم دو بار در سال برای بیشتر بچه‌ها توصیه نموده است. البته، تعدادی از کودکان که از ریسک پوسیدگی بیشتری برخوردار بوده

## اگر بچه‌ای فاقد پوسیدگی دندان باشد چه نیازی به ویزیت دندانپزشکی به میزان ۲ بار در سال دارد؟

معاینات منظم دندانپزشکی به کودک شما کمک می‌کند که همیشه دندان‌های سالم داشته باشد دندانپزشک دندان‌ها را تمیز نموده و خرده‌های مواد غذایی بر آنها را برداشته و همچنین تحریکات لثه و عامل ایجاد کننده پوسیدگی را بر طرف می‌سازد. فلوراید تراپی، فلوراید میثا را زیاد کرده و آن را در برابر پوسیدگی مقاوم می‌سازد. آموزش بهداشت دهان به کودک، مسواک زدن و نخ کشیدن بهداشت بهداشت دندان‌ها را بهبود بخشیده و به او کمک می‌کند تا دندان‌ها را تمیزتر کرده و سلامت لثه نیز بیشتر شود. توجه داشته باشید تنها علت مراجعه به مطب دندانپزشکی پوسیدگی دندان نمی‌باشد. دندانپزشک سلامت دهان فرزند شما را ارزیابی می‌کند. به عنوان مثال کودک شما به منظور دستیابی به سلامتی دندان‌ها در حدّ ایده‌آل، ممکن است به فلوراید اضافی، تغییر در رژیم غذایی یا مسدود کردن شیارهای دندانی به نام سیلانت نیاز داشته باشد. دندانپزشک مشکلات ارتودنسی را تشخیص داده و یا برای این که دندان در محلّ صحیح رویش یابد درمان‌هایی را پیشنهاد کند. معاینه دندانپزشکی چگونه است؟







## چگونه می‌توان به بچه کمک کرد تا از سلامت دندان‌هایش لذت ببرد؟

- یکسری مراحل مرتبط به هم به کودک شما کمک خواهد کرد تا فردی از جامعه و نسل بدون پوسیدگی دندان باشد:
- اجتناب از خوردن تنقلات
- مسواک زدن کامل دو بار در روز با خمیر دندان فلورایددار
- استفاده از نخ‌های دندانپزشکی یکبار در روز
- سیلانت تراپی توسط دندانپزشک (مسدود کردن شیارهای سطح دندان)
- انجام معاینات دندانپزشکی به طور منظم
- اطمینان از رسیدن فلوراید کافی به دندان‌ها با خوردن آب فلورایددار، قرص، دهانشویه فلوراید و ... «با تجویز دندانپزشک»

منابع:

- کتاب شما و دندان‌هایتان، نویسنده دکتر داریوش هادیان با همکاری دکتر امیر فرخ هادیان و دکتر ایرج هادیان؛ نشر آروین، ۱۳۷۳
- کتاب دانستی‌های پزشکی دهان و دندان / نویسنده فرزاد کاظمی، ۱۳۸۹
- دستورالعمل پزشک خانواده نسخه ۱۵، ونامه‌های ارسالی از وزارت بهداشت درمان و علوم پزشکی ۱۳۹۳

دکتر زهرا قدسی پور؛ مسوول برنامه داوطلبان سلامت دانشگاه علوم پزشکی شاهرود

# به استان فراسان شمالی فوش آمدید

دو استخر آن برای شتا کودکان و بزرگسالان درست شده است. یک نمازخانه برای مردم و مسافرین محترم و از امکانات در حال ساخت می توان به استخر بانوان اشاره کرد.

## امامزاده سید عباس (ع) - بجنورد

امامزاده سیدعباس فرزند امام موسی بن جعفر (ع) است آستانه مبارک این امامزاده در شهر بجنورد، به عنوان مشهورترین و



پر زائرترین معصوم زاده این خطه شناخته می شود. آن حضرت در دوران خلافت بنی عباس از مدینه منوره وارد خراسان شد. در اواخر قرن دوم هجری وفات یافت. بنای این امامزاده که در روزگار قدیم بر فراز تپه ای باستانی در مجاورت شهر بجنورد ساخته شده با گنبدی فیروزه رنگ، خودنمایی می کند که به آیاتی از قرآن مزین شده است. این بقعه متبرکه نسبت به شهر، بر بلندای قرار گرفته است و چشم انداز خوبی را برای مشتاقان به وجود آورده است؛ که از آن جا می توانند همه شهر را پیش چشم داشته باشند.

## آیینه خانه مفخم

بنایی که امروزه آیینه خانه مفخم نامیده می شود، ساختمانی است رفیع و باشکوه که در شمال شهر بجنورد واقع شده است. این بنا از آثار منحصر به فرد عصر ناصری در



شمال خراسان است. در گذشته داخل باغ بزرگی قرار داشته و همراه با ابنیه دیگر از جمله عمارت مفخم، دروازه ورودی حوض خانه، باغ قواره و کلاه فرنگی تشکیل دارالحکومه مفخم، را می داده است. عمارت کلاه فرنگی بر اثر زلزله شدیدی تخریب شده و هم اکنون تنها آیینه خانه و عمارت مفخم به جای مانده است.

## بش قارداش

بش قارداش یکی از جاذبه های طبیعی و گردشگری شهرستان بجنورد می باشد که از لحاظ واژه در زبان ترکی به معنی پنج برادر می باشد. این مکان در ۷ کیلومتری شهر بجنورد



(مرکز استان خراسان شمالی) در مسیر جاده بجنورد اسفراین می باشد. این مکان تفریحی دارای سه استخر می باشد که

## رویین

روئین یکی از روستاهای بخش مرکزی در شهرستان اسفراین استان خراسان شمالی است. نام تاریخی این روستا در گذشته قریه رویین نام داشته است که به دوره تیموری بر می گردد و



آن زمانی است که حافظ ابرو در سال ۸۳۳ ه. ق از منطقه ارغیان گذر کرده برای جهان ارغیان ۱۲ قریه ذکر کرده که رویین یکی از این قرای به شمار می آمده است. آب و هوای روستای رویین از نوع معتدل کوهستانی با زمستان های سرد و پر برف و تابستان های معتدل و مطبوع می باشد. به علت موقعیت بیابانی آن در تابستان ها تفریحگاه مناسبی برای اهالی شهرستان بجنورد و اسفراین محسوب می شود، که برای استفاده از هوای خنک و همچنین آب چشمه ها و میوه های این روستا به منطقه می روند.

## اسپاخو

آتشکده ی «اسپاخو» یکی از کهن ترین سازه های پابرجای باستانی در خراسان شمالی است. برپایه کاوش ها و بررسی های کارشناسان این آتشکده



مربوط به روزگار ساسانیان است و در کنار آن روستایی است که به همین نام یعنی اسپاخو، معروف است. آتشکده اسپاخو در کنار روستای اسپاخو و در شهرستان مانه و سلیمان در ۱۱۵ کیلومتری جاده بجنورد گلستان و ۶۵ کیلومتری غرب شهر آشنخانه است. این آتشکده بر روی تپه ای بلند در دامنه جنگلی از کاج و سرو ساخته شده است.

## اسب اصیل خراسان شمالی

خاستگاه اصلی اسب ترکمن، دهستان ترکمن نشین جرگلان در ۱۰۰ کیلومتری شمال بجنورد، مرکز استان خراسان شمالی است.

بنابر نظر گیاه‌شناسان، گنجینه‌ای کم‌نظیر از گیاهان دارویی است به طوری که چند سال پیش یکی از این کارشناسان گفته بود ۳۸۰ گونه گیاه دارویی در روستای درکش شناسایی شده است که ۷۹ گونه از آنها بسیار ارزشمند هستند.



تپه امام زاده دلاور مربوط به دوران‌های تاریخی پس از اسلام است و در شهرستان مانه و سملقان، روستای نجف واقع شده است این اثر در تاریخ ۲۳ فروردین ۱۳۴۶ با شماره ثبت ۷۲۳ به‌عنوان یکی از آثار ملی ایران به ثبت رسیده است.

### چارق دوزی

صنایع دستی استان خراسان شمالی به عنوان هنر دستان قوم کرد، ترک، ترکمن، تات، و اقلیت بلوچ از تنوع و ظرافت خاصی برخوردار است که این ویژگی منحصر به فرد، صنایع دستی این خطه را به پررونق‌ترین سوغات این استان تبدیل کرده است. صنایع دستی خراسان شمالی به دلیل حضور قومیت‌های مختلف در این خطه و نیاز به سمبلیک یافته و در هنرهای دستی آنان شامل گلیم، سفره کردی، پلاس، قالی، قالیچه و پستی ترکمنی نمود می‌یابد.



گشتی با چوخه اسم «چوخه» که امروزه بر کشتی محلی خراسان گذاشته شده است از لباسی که کشتی‌گیران در هنگام مبارزه به تن می‌کنند، گرفته شده و آن شتل کوتاهی است که کشتی‌گیران آن را با شال سفید رنگی محکم می‌کنند. کشتی باچوخه در استان خراسان شمالی در فصول مختلف انجام می‌شود به طوری که این رقابت در اواسط زمستان و در بهمن ماه در مانه و سملقان و در ۱۲ فروردین هر سال در شیروان و ۱۳ فروردین نیز در بجنورد به صورت استانی با حضور پهلوانان نامدار این خطه برگزار می‌شود. همچنین این رقابت ورزشی در سالیان گذشته در روز ۱۴ فروردین در گود کشتی «چشمه زینل خان» اسفراین برگزار می‌شد. در سال ۱۳۹۳ نیز این رقابت به صورت قهرمانی کشور در تقویم ورزشی فدراسیون ورزش‌های روستایی و عشایری قرار

حدود یک هزار رأس اسب اصیل ترکمن در استان خراسان شمالی وجود دارد؛ که زمینه خوبی را برای تکثیر و صدور آن به دیگر کشورها فراهم کرده است. در این سرزمین به پرورش اسب توجه ویژه‌ای داشته‌اند و همواره در مناسبت‌ها و مراسم فرهنگی، برگزاری مسابقه‌های اسب سواری را مورد توجه قرار داده‌اند.



### آرامگاه شیخ بیدوازی

بقعه شیخ محمد رشید الدین بیدوازی مربوط به دوره ایلخانی - دوره تیموریان است و در شهرستان اسفراین، روستای بیدوازی واقع شده است این اثر در تاریخ ۲۷ دی ۱۳۷۷ با شماره ثبت ۲۱۹۲ به‌عنوان یکی از آثار ملی ایران به ثبت رسیده است.



### بدرانلو

دهستان بدرانلو از توابع بخش مرکزی شهرستان بجنورد استان خراسان شمالی، از شمال و غرب با شهرستان مانه و سملقان، از شرق با مرکز استان (بجنورد) و دهستان بابامان بخش مرکزی



بجنورد، از جنوب نیز با دهستان آلاداغ این بخش هم مرز است. دهستان دارای بیش از ۴۲ روستا و آبادی، حدود ۵۱۰۰ خانوار سکنه و حدود ۱۰۰۰ نفر جمعیت است. عمده محصول این دهستان غلات و انگور کلاهداری است و می‌توان از آن به‌عنوان مرکز تولید انگور کلاهداری نام برد.

### درکش

درکش روستایی خوش آب و هوا و کوهستانی است که چشمه‌های فراوانی در اطرافش جریان دارند. یافته‌های باستان‌شناسی در حوالی برج تاریخی سبزیعلی خان قراچورلو



و تپه‌های اطرافش نشان می‌دهند این روستا عمری ۲۰۰ ساله دارد. از زیباترین جاذبه‌های طبیعی روستای درکش می‌توان به مراتع وسیع و سبز اطراف روستا، حواشی رودخانه زومارو و دره کشاد در جنوب آن اشاره کرد؛ اما، آن چه دوستداران طبیعت را به درکش می‌کشاند جنگل زیبا و انبوه بلوط در نزدیکی آن است که تنها جنگل بلوط شرق کشور محسوب می‌شود. این روستا

گردآورنده: سارا نوروزیان؛ کارشناس آموزش سلامت معاونت بهداشتی دانشگاه خراسان شمالی

# شعار سازمان جهانی بهداشت ۲۰۱۵

## ایمنی مواد غذایی از مزرعه تا سفره

علت بی دقتی و فقدان آموزش کافی در نزد تهیه کنندگان مواد غذایی باعث ایجاد مشکل شده اند. آگاهی از اصول ایمنی مواد غذایی پیش نیاز تولید غذای سالم و ایمن است. از این رو آموزش ایمنی مواد غذایی یکی از برنامه های مهم بهداشت است. کمیته متخصصان سازمان خواربار و کشاورزی و سازمان جهانی بهداشت در زمینه ایمنی مواد غذایی، ایمنی مواد غذایی را به صورت زیر تعریف کرده اند: در نظر گرفتن تمام موقعیت ها و شرایطی که در طول چرخه تهیه، فرآیند، ذخیره سازی، توزیع و آماده سازی مواد غذایی برای رسیدن به محصول سالم، مناسب و ایمن برای مصرف کننده لازم و ضروری است. دولت ها جهت ایفای نقش خود در رابطه با ایمنی مواد غذایی باید مردم را به تهیه غذایی سالم ترغیب نمایند.

ریزان بخش سلامت می باشند. از جمله مهم ترین این عوامل که سالانه غیر از آثار و عواقب بهداشتی، ضررهای اقتصادی و اجتماعی قابل توجهی را به دولت ها تحمیل نموده، مواد غذایی ناسالم و غیر ایمن می باشد. مواد غذایی از طریق خطرات بیولوژیک، شیمیایی و فیزیکی می توانند تاثیرات نامطلوبی را بر سلامت انسان خصوصا گروه های آسیب پذیر به جای بگذارند. تغذیه و ایمنی مواد غذایی دو موضوع به هم مرتبط و تفکیک ناپذیر هستند. از یک سو بیماری ها با منشای مواد غذایی متجر به بروز سو تغذیه شده فرد را به عفونت های ناشی از مواد غذایی حساس ترمی سازد. هیچ غذایی دارای ارزش تغذیه ای نیست، مگر این که برای خوردن ایمن باشد. در بسیاری از موارد ابتلا به بیماری های با منشای مواد غذایی، غذاهای مصرف شده ذاتا آلوده نبوده اند؛ اما، به

خود را در سال ۲۰۱۵ «بهبود ایمنی مواد غذایی از مزرعه تا بشقاب (همیشه و همه جا)» قرار داده است سازمان جهانی بهداشت به کشورها، در پیشگیری، شناسایی، و درمان بیماری های ناشی از غذا کمک می کند. در این ارتباط باید استانداردها و دستورالعمل های بین المللی، برای پوشش فرآیندهای اصلی غذایی، تهیه گردد. همراه با سازمان غذا و کشاورزی ملل متحد (FAO)، سازمان جهانی بهداشت از طریق شبکه اطلاع رسانی جهانی، به کشورها در مورد ایمنی مواد غذایی اعلام خطر می کند. سلامت انسان به عنوان محور توسعه پایدار از جمله مواردی می باشد که امروزه فکری سیاستمداران و مسئولان کشورهای مختلف خصوصاً دست اندرکاران بخش بهداشت را به خود مشغول نموده است به همین لحاظ است که کلیه عوامل تاثیر گذار بر سلامت به دقت مورد توجه و پیگیری مسئولان مسئولان و برنامه

مواد غذایی ناسالم باعث مرگ دو میلیون نفر در سال می شوند که عمده این تعداد را کودکان تشکیل می دهند. مواد غذایی حاوی باکتریهای مضر، ویروس ها، انگل ها و یا مواد شیمیایی، مسئول بروز بیش از ۲۰۰ بیماری از اسهال گرفته تا سرطان هستند. تهدیدات جدید برای ایمنی مواد غذایی به طور مداوم در حال ظهور و بروز هستند و تغییر در شیوه تولید، توزیع و مصرف مواد غذایی، تغییر در محیط زیست، ظهور عوامل بیماریزای جدید، مقاومت ضد میکروبی، همه اینها سیستم ایمنی مواد غذایی را به چالش کشیده اند. افزایش سفر و تجارت هم، احتمال شیوع آلودگی ها را افزایش داده است. عرضه مواد غذایی به طور فزاینده ای در حال جهانی شدن است و این نیازمند توجه بیش از پیش به سیستم ایمنی مواد غذایی در میان کشورهاست. به همین دلیل سازمان جهانی بهداشت، شعار



## ده قانون ملایی سازمان جهانی بهداشت برای تهیه مواد غذایی ایمن و بهداشتی

۱. یا زیر ۱۰ درجه سانتیگراد نگه داشته شود. یک اشتباه متداول که باعث بروز تعداد زیادی از بیماری های با منشای مواد غذایی می شود قرار دادن مقادیر زیاد مواد غذایی گرم داخل یخچال است. وقتی که مواد غذایی بیش از گنجایش یخچال در آن قرار داده شوند، قسمت های میانی مواد غذایی پخته شده نمی توانند به سرعت سرد شوند. وقتی که مرکز ماده ی غذایی برای مدت زیادی گرم باقی بماند (بالای ۱۰ درجه ی سانتی گراد) میکروب ها تا رسیدن به مقادیر بیماریزا به سرعت تکثیر می یابند.

۲. مواد غذایی که قبلاً پخته شده و مجدداً به طور کامل حرارت دهید.

۳. نگهداری صحیح ماده ی غذایی رشد میکروبها را آهسته می نماید؛ اما، این عوامل را از بین نمی برد. در این حالت نیز گرم نمودن مجدد ماده غذایی باید به گونه ای باشد که تمام قسمت های ماده ی

۱. مواد غذایی فرآیند شده را ترین فاصله ی زمانی مصرف نمایید.

۲. در حالی که مصرف بسیاری مواد غذایی، از قبیل میوهجات و سبزیجات، به صورت طبیعی آنها بهتر است، لیکن دیگر مواد غذایی تا هنگامی که فرایند نگردند، ایمن نیستند. برای مثال توصیه می شود همیشه شیر پاستوریزه مصرف نمایید.

۳. مواد غذایی پخته شده را به دقت و به طور ایمن نگهداری نمایید.

۴. اگر شما مجبورید که مواد غذایی را قبلاً تهیه نموده یا این که اگر می خواهید باقی مانده غذا را نگهداری نمایید، مطمئن شوید که شرایط نگهداری به گونه ای باشد که ماده غذایی، داغ نزدیک یا بالای ۶۰ درجه سانتیگراد یا سرد نزدیک

۱. مواد غذایی فرآیند شده را انتخاب کنید.

۲. مواد غذایی را به طور کامل بپزید.

۳. بسیاری از مواد غذایی خام خصوصاً ماکیان، گوشت ها، تخم مرغ و شیر غیر پاستوریزه ممکن است به عوامل بیماریزا آلوده باشند. پخت کامل، عوامل بیماریزا را از بین می برد؛ اما، باید به یاد داشت که تمام قسمت های ماده غذایی باید به دمای حداقل ۷۰ درجه سانتی گراد برسد.

غذایی به دمای حداقل ۷۰ درجه سانتی گراد برسد.

۶. از تماس مواد غذایی خام با مواد غذایی پخته جلوگیری نمایید.

مواد غذایی پخته شده که ایمن شده اند با کوچک ترین تماس با مواد غذایی خام، آلوده می شوند. این آلودگی متقابل می تواند مستقیم باشد. مانند وقتی گوشت ماکیان خام با ماده غذایی پخته تماس می یابد. این آلودگی می تواند به صورت غیر مستقیم و غیر محسوس نیز اتفاق بیفتد. مثال توصیه می شود تخته برش یا چاقویی که برای آماده سازی مرغ خام به کار رفته و پس از آن شسته نشده را برای سایر مواد غذایی پخته به کار نبرید.

۷. دست ها را به طور مرتب بشویید.

دستها را قبل از آغاز کار با مواد غذایی و بعد از هر وقفه ای که در مراحل تهیه مواد غذایی پیش آمد، به طور کامل بشویید. به خصوص اگر مجبور هستید کهنه بچه

را عوض کنید، یابه توالت بروید پس از آماده سازی مواد غذایی خام از قبیل ماهی، گوشت یا ماکیان و قبل از شروع مجدد کار با مواد غذایی دیگر مجدد دست ها را بشوید. همچنین تماس با حیوانات خانگی مانند سگ، گربه، پرندگان و لاک پشت اغلب باعث آلودگی دست ها به عوامل بیماریزای خطرناک می شود که این عوامل می توانند از طریق دست ها به مواد غذایی انتقال یابند.

۸. سطوح آشپزخانه را به دقت تمیز نگه دارید.

چون مواد غذایی به راحتی آلوده می شوند، هر سطحی که با آنها در تماس است باید کاملاً تمیز نگه داشته شود. خرده ها و ذرات مواد غذایی را به عنوان مخازنی که برای رشد میکروب ها مستعد هستند، در نظر بگیرید. دستمال هایی که با ظروف و ابزار کار تماس دارند باید به طور مرتب تعویض و قبل از استفاده مجدد جوشانده شوند. برای تمیز نمودن کف زمین از دستمال های جداگانه استفاده و آنها را نیز به طور مرتب شستشو دهید.

۹. مواد غذایی را از دسترس حشرات، جوندگان و دیگر حیوانات دور نگه دارید.

حیوانات به طور دائم میکروارگانیسم هایی را با خود حمل می نمایند که عامل بروز بیماری های با منشأ مواد غذایی هستند. نگه داری مواد غذایی در ظروف در بسته بهترین راه برای دور نگه داشتن این مواد از دسترس حیوانات است.

۱۰. از آب بهداشتی و ایمن استفاده نمایید.

آبی که در مراحل آماده سازی مواد غذایی به کار می رود از لحاظ بهداشتی به همان اندازه مهم است که برای نوشیدن اهمیت دارد. اگر کوچک ترین شکی در خصوص ایمنی منبع تأمین آب دارید، آب را قبل از اضافه کردن به غذا یا تهیه یخ جوشانید. خصوصاً در مورد آبی که برای تهیه غذای کودکان به کار می رود، دقت لازم را مبذول دارید.

متابع :

۱- مبانای ایمنی مواد غذایی ، نویسندگان : دکتر یاسمین مترجمی ، دکتر مارتین آدامز، مترجمین : سید احمد خسروی حسینی ، محمد رضا نوربخش .

۲- ایمنی مواد غذایی برای کارشناسان تغذیه و بهداشت ، نویسندگان : لیتون جی . کوکس ، جان . اس . کراتر ، مترجمان : محمد رضا نوربخش / آزاده داوری ، شیما صادقی .

۳- <http://hckashan.blogfa.com/post/979> کانون فرهنگی تخصصی سلامت کاشان

گردآورندگان:

مریم سلیمی؛ کاردان بهداشت خانواده پایگاه بهداشتی طالقانی - دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

مریم مهرگان؛ کارشناس گسترش شبکه معاونت بهداشتی - دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

# نکات جالب و کارآمد خانه داری

آیا می دانید اگر روزی ۳ گوجه فرنگی بخورید از بسیاری از سرطان ها جلوگیری می شود.

آیا می دانید کلم بروکلی بهترین داروی آسم، ضد سرطان و هر نوع ناراحتی ریه می باشد.

سرکه و نمک در فتجان چایی: برای شستن لیوان ها و فتجان های شیشه ای که بر اثر خوردن چایی کدر و بد منظره شده اند، می توانید هفته ای یک بار همه لیوان ها را در محلول سرکه و نمک خیسانده بعد شسته و آبکشی نمایید تا درخشندگی روز اول خود را پیدا کنند.



جلوگیری از سیاه شدن ظروف آلومینیومی: هنگام پختن حبوبات داخل قابلمه چند قطره سرکه یا آبلیمو به آن اضافه کنید، با این کار هم ظرف شما سفید می ماند و هم طعم حبوبات بهتر می شود

اگر فلفل بیش از اندازه به غذایان زده اید و خیلی تند شده است چند دقیقه قبل از آن که غذا را از روی حرارت بردارید، آب یک عدد لیمو ترش تازه را در آن بریزید و خوب هم زنید.  
برای جرم گیری اتوبخار مقداری سرکه سفید داخل مخزن آب آن ریخته و بعد از چند ساعت آنرا خالی کنید.

## چند نکته در مورد رب گوجه فرنگی

- \* متأسفانه بسیاری از خانم ها بعد از خرد کردن گوجه برای درست کردن رب، آب سفید آن را دور می ریزند تا رب آنها قرمز تر شود، در صورتی که این کار اشتباه است. چون تمام املاح معدنی لازم برای بدن داخل همان آب سفید است. در ضمن همین آب سفید مانع فاسد شدن رب می شود.
- \* برای این که رب شما قرمز شود، آب گوجه را داخل ظرف استیل بجوشانید.
- \* روی ظرف رب کمی روغن آب شده بریزید تا دیگر کپک نزنند.

نجمه نجفی ثانی داوطلب سلامت + مرکز بهداشتی درمانی شماره ۳ دانشگاه علوم پزشکی گناباد

# کلید رسیدن به جامعه بدون حادثه



مردان می باشد. سلامت مردان به عنوان یکی از گروه های جمعیتی آسیب پذیر و موثر در سلامت جامعه تا دهه ۹۰ کم تر مورد توجه برنامه ریزان و سیاستگذاران حوزه سلامت قرار گرفته است. این مساله زمانی بیشتر اهمیت می یابد که بدانیم طبق شواهد به دست آمده مردان در مقایسه با زنان در برابر بیماری ها مقاومت کم تری از خود نشان می دهند. با توجه به روند تصاعدی آسیب های ناشی از حوادث به عنوان یک مشکل جدی بهداشت عمومی، سیاستگذاران حوزه سلامت شعار ایمنی «کلید رسیدن به جامعه بدون حادثه در سال ۹۳» را به عنوان شعار هفته سلامت مردان مطرح کرده است که این خود شروع یک تحول بزرگ در کاهش تصادفات خواهد بود و همه ما باید برای کاهش حوادث ترافیکی با رعایت راهکارهای بسیار ساده و موثر گام برداشته، تا با به کارگیری آنها شاهد مرگ عزیزانمان در جاده ها و خیابان ها نباشیم.

خطر می اندازد. اصلاح و اعمال قوانین و مقررات راهتمایی و رانندگی، ایجاد راه ایمن و ترویج فرهنگ ایمنی از جمله عوامل کاهش دهنده آمار سوانح و حوادث ترافیکی می باشد. بسیاری از کشورها با پرداختن به مسایل و اصول ایمنی به موفقیت های چشمگیری در کاهش تعداد تصادفات و شدت آسیب ها و صدمات ناشی از آن دست یافته اند. پس به جاست که برای اجتناب از خطر، حذف یا تقلیل خسارات ناشی از حوادث در صدد تدابیری باشیم که امتیاز و آسایش افراد جامعه تامین شود؛ چرا که، سوانح رانندگی قابل پیشگیری هستند. مهمترین عوامل موثر بر ایمنی سفرهای جاده ای عبارتند از: ۱- کنترل سرعت ۲- کنترل خستگی ۳- استفاده از وسایل و تجهیزات ایمنی نظیر کمربند، کلاه ایمنی ۴- رانندگی صحیح و بازدید خودرو قبل از رانندگی و انجام معاینات فنی دوره ای. با توجه به این که ۷۳٪ قربانیان حوادث ترافیکی مردان هستند، تصادفات و آسیب های ناشی از مخاطرات محیط کار و زندگی خود یکی از عوامل تهدید کننده سلامت

حوادث ترافیکی یکی از عوامل اصلی مرگ و میر ناشی از آسیب هایی است که سالانه جان ۱/۲ میلیون نفر را در دنیا می گیرد و آسیب های ناشی از حوادث ترافیکی یک چالش عمده ولی فراموش شده بهداشت عمومی به شمار می روند که به تلاش های متمرکزی در جهت پیشگیری موثر و مداوم نیازمندند. آمارهای ارایه شده در ایران نشان می دهد که پس از بیماری های قلبی و عروقی، حوادث ترافیکی در بین علت مرگ و میر در همه گروه های سنی و اولین علت مرگ در گروه های سنی زیر ۴۰ سال است. بیش از ۵۰٪ مرگ و میر ترافیکی جاده ای در میان افراد ۱۵-۴۴ اتفاق می افتد و تمام حوادث ترافیکی قابل پیش بینی و پیشگیری هستند و راهکارهای موثر و سیاست گذاری صحیح باعث کاهش جدی حوادث جاده ای در کشورهای صنعتی شده است. رانندگان در این میان بیشترین نقش را در پیشگیری از حوادث ترافیکی دارند، به طوری که یک راننده با رانندگی غیر ایمن نه تنها جان خود، بلکه جان دیگران را نیز به



# نکات کلیدی و مهم برای کاهش حوادث ترافیکی

- ۱ در هر شرایط ابتدا به ایمنی فکر کنید.
- ۲ سرعت مجاز را در هنگام رانندگی یا موتورسواری رعایت کنید.
- ۳ هرگز از مواد مخدر و الکل قبل از رانندگی استفاده نکنید.
- ۴ با خواب آلودگی، عصبانیت و خستگی رانندگی ننمایید.
- ۵ موتور سواران با پوشیدن کلاه ایمنی از سر خود محافظت نمایند؛ تا دچار صدمات مغزی نشوند. استفاده از کلاه ۴۵٪ از میزان مرگ و میر و آسیب های جدی ناحیه سر را کاهش می دهد.
- ۶ استفاده از کمربند ایمنی در هنگام رانندگی، تاثیر فراوانی در کاهش ضربه های مغزی در حین تصادف داشته و الزامی می باشد. در نتیجه بستن اصولی کمربندها، خطر مرگ و میر در سوانح حدود ۶۱٪ کاهش می یابد.
- ۷ از سوارکردن کودکان در صندلی جلو بپرهیزید و از صندلی های مخصوص کودکان استفاده کنید.
- ۸ هنگام رانندگی با اتومبیل یا موتور سیکلت هرگز با تلفن همراه صحبت نکنید.
- ۹ چنان چه شما را موظف به رانندگی با عینک طبی نموده اند، حتماً هنگام رانندگی از عینک مخصوص خود استفاده کنید.
- ۱۰ هنگام رانندگی از خوردن و آشامیدن خودداری کنید.
- ۱۱ دوچرخه سالم ترین وسیله برای انجام سفرهای کوتاه درون شهری است.



منابع:

- ۱- راهنمای ملی جامعه ایمن وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - معاونت سلامت، مرکز مدیریت بیماری ها.
- ۲- پیشگیری از حوادث ترافیکی - خلاصه گزارش جهانی سال ۲۰۰۴ - زیر نظر: دکتر موسی زرگر استاد جراحی دانشگاه علوم پزشکی تهران رئیس مرکز تحقیقات تروما و جراحی سینا.
- ۳- جامعه ایمن - مترجم: دکتر علیرضا مغیثی، - بازبینی: دکتر محمد مهدی گویا.
- ۴- گزارش جهانی پیشگیری از آسیب های ترافیکی .... توصیه ها سازمان جهانی بهداشت- اداره پیشگیری از حوادث

نویسنده: معصومه اسحاقی؛ مربی داوطلبان سلامت مرکز بهداشتی درمانی شماره ۲ دانشگاه علوم پزشکی گناباد

# گزارش عملکرد دانشگاه سبزوار



به مناسبت روز جهانی داوطلب ۱۴ آذرماه همایش داوطلبین سلامت در سطح دانشگاه سبزوار با حضور ریاست محترم دانشگاه، مسئول جلب مشارکت مردمی وزارتخانه، مسئولین سطح شهرستان و داوطلبین سلامت برگزار گردید. در طی این مراسم آقای دکتر مسلم ریاست محترم دانشگاه با ارایه شاخص های سلامت در این شهرستان نقش مشارکت جامعه به خصوص داوطلبین سلامت را مهم شمردند. در ادامه سرکار خانم توحیدی مسئول جلب مشارکت مردمی وزارتخانه اهداف و برنامه های این واحد در سطح ملی سخنانی ایراد نمودند. در پایان از داوطلبین سلامت محلات و متخصص و مربیان نمونه با اهدای کمک هزینه سفر به عتبات عالیات از سوی ریاست محترم دانشگاه تقدیر به عمل آمد.



در راستای استقرار خدمات سلامت در مناطق حاشیه نشین و ادغام برنامه سلامت اجتماعی با همکاری ادارات سطح شهرستان، واحد بهداشت روان، داوطلبین سلامت و معتمدین محلات این

جشنواره غذاهای سنتی و بومی منطقه شهرستان جغتای با کمک واحد بهبود تغذیه و جهاد کشاورزی شبکه و داوطلبین سلامت منطقه برگزار شد. در این برنامه به غذاهایی که استانداردهای مورد نظر را رعایت کرده بودند با انتخاب هیات داوران جوایزی اهدا گردید.



جهت بهسازی فضای فیزیکی و افزایش فضای سبز مدارس توسط داوطلبین سلامت مدارس و معلمان، بهداشتیاران و دانش آموزان در قالب طرح یک گل یک گلدان در مدارس سطح شهرستان جغتای انجام گردید.



# گزارش عملکرد دانشگاه گلستان



با همکاری اداره آتش نشانی شهرستان گنبد کاووس و توسط داوطلبان متخصص این اداره به داوطلبان سلامت محلات آموزش اطفاء حریق داده شد.



برگزاری جشنواره غذاهای سنتی و بومی منطقه استان گلستان شهرستان رامیان



برگزاری جلسات آموزشی مصرف بهینه آب با همکاری اداره آب و فاضلاب شهرستان آق قلا که در طی این برنامه داوطلبان متخصص این اداره آموزشهای لازم جهت صرفه جویی مناسب آب در منازل داده شد.



# گزارش عملکرد دانشگاه خراسان جنوبی



مراسم مذهبی ، جلسات قرآن و نذورات واردوی  
زیارتی داوطلبین سلامت محلات طبس



مسابقات دارت داوطلبین سلامت  
فعال شهری طبس

نمایشگاه کارهای دستی داوطلبین  
سلامت شهرستان طبس





همایش تغذیه تکمیلی و جشنواره غذای  
 کودک با حضور داوطلبین سلامت  
 محلات شهرستان طبس سرایان



اردو تفریحی داوطلبین سلامت ادارات  
 طبس



# گزارش عملکرد دانشگاه خراسان جنوبی



کارگاه های کمک های اولیه  
در سطح استان خراسان  
جنوبی



مراسم روز جهانی داوطلبین سلامت  
در سطح استان و تقدیر و تشکر از  
زحمات ایشان توسط مسئولین  
سطح استان





# گزارش عملکرد دانشگاه شاهرود



آموزش آسیب های اجتماعی با  
همکاری نیروی انتظامی شهرستان  
مهدی آباد جهت داوطلبین  
سلامت محلات شهرستان

# ارگونومی در منزل



مقدمه :

شاید شما هم جزو آن دسته از افرادی باشید که وقتی صحبت از بیماری های اسکلتی ، عضلانی مثل کمردرد، زانو درد ، درد مفاصل، درد شانه ها و ... به میان می آید در ذهن خود افرادی را مجسم کنید که در کارهای سخت و نامناسب مشغول به کار هستند. اما، آمارها نشان می دهد که این عوارض در بین خانم های خانه دار نیز به شدت رو به افزایش است. حتماً شما هم با این افراد در جمع آشنایان و بستگانتان برخورد داشته اید که مرتباً از درد در ناحیه گردن و کمر، زانوها، مچ و بی حسی و کرخی اندام ها شکایت می کنند و بارها برای درمان به پزشک مراجعه کرده اند و به همین دلیل به خوبی از عهده امور منزل بر نمی آیند.

بد نیست بدانیم که این عوارض یکی دیگر از ارمغان های زندگی صنعتی برای انسان امروزی است و در این باره علم ارگونومی برای پیشگیری و کاهش عوارض اسکلتی عضلانی در تمام افراد راهکارهای ساده را ارائه می دهد که در ادامه به بعضی از این موارد می پردازیم.

تعریف علم ارگونومی : ارگونومی ، کلمه ای یونانی است که از نظر لغوی به معنی «قاعده و قانون کار» است. این علم در جهان بیش از ۶۰ سال قدمت دارد و تا امروز توانسته به خوبی عوارض خطر در مشاغل مختلف را شناسایی کند و با ارائه یک سری اصول و قواعد ساده و کاربردی مانع از بروز دردها و عوارض اسکلتی عضلانی در شاغلین شود. در ادامه به بعضی از مهم ترین اصول ارگونومی در منزل اشاره می کنیم.

## الف- حمل دستی بار

یک خانم خانه دار در طول روز برای خرید روزانه منزل

مجبور به حمل بار با دست است. گاهی اد حجم زیادی از خرید روزانه را در مسافت طولانی با دست حمل می کند. جابه جایی وسایل و اثاث منزل برداشتن و گذاشتن ظروف سنگین پز از غذا، و ... از مواردی است که می تواند در کوتاه مدّت و بلند مدّت موجب آسیب رساندن به بدن خصوصاً عضلات و استخوان ها شود. ضمناً حمل بار با دست برای خانم های باردار و خانم هایی که زایمان سزارین داشته اند بسیار خطرناک است.

چه نکاتی را در حمل و نقل دستی بار باید رعایت کنید.

۱- بهتر است برای خرید روزانه منزل از چرخ دستی های مخصوص استفاده کنید و هنگام استفاده از آن، آن را با هل دادن در جلوی بدن خود حرکت دهید (نه با کشیدن چرخ ها در پشت سر خود). اگر از چرخ دستی استفاده نمی کنید بارها را به دو قسمت مساوی تقسیم کرده و با دو دست حمل نمایید. تا علاوه بر حفظ تعادل بدن فشار کم تری به ستون فقرات و عضلات دستتان وارد شود.

۲- اگر وزن کالاها و وسایل خریداری شده زیاد باشد پس از مدّت در کف دست وانگشتان احساس درد و ناراحتی می کنید. استفاده از دستگیره های پلاستیکی برای به دست کردن راحت کیسه های پلاستیکی و سایر وسایل به شما کمک زیادی می کند.

۳- وقتی باری را از روی زمین بلند می کنید حتماً در نظر داشته باشید که کمرتان را صاف نگه دارید و زانوها را خم کنید. هنگام بلند کردن بار به هیچ عنوان کمر خود را خم نکنید. از عضلات ساق و ران پا برای بلند کردن بار کمک بگیرید. ضمناً تا حد ممکن در هنگام جابه جایی تا حد ممکن بار به بدنتان چسبانده و آن را از بدنتان فاصله ندهید.



اگر از میز غذا خوری استفاده کنید دیگر مجبور به خم و راست شدن های مکرر برای چیدن و جمع کردن سفره بر روی زمین نخواهید بود. در چیدمان وسایل و اثاثیه منزل و آشپزخانه

دقت کنید وسایلی که بیشتر مورد استفاده قرار می گیرند را در طبقاتی از کمد و کابینت قرار دهید که برای برداشتن آنها احتیاج به خم شدن نباشد.

۴- به یاد داشته باشید به هیچ عنوان و حتی برای یک بار هم، موقع بلند کردن و حمل بار از چرخش کمر به طرفین خود داری کنید و این عمل ممکن است منجر به آسیب شدید دیسک های بین مهره های کمرتان شود.

#### ب- ایستادن طولانی مدت :

گاهی مجبوریم برای انجام امور منزل مثل ظرف شستن و آشپزی مدت زمان زیادی سرپا بایستیم و این کار در صورتی که مرتب تکرار شود، باعث فشار زیادی به اندام تحتانی بدن شده و خون در عروق پاها جمع شده و مشکلات گردش خون و یا واریس را ممکن است به دنبال داشته باشد. بنابراین، برای اموری که مجبور به ایستادن طولانی مدت دارد اولاً بین فواصل کار، موقعیت خود را تغییر داده (مثلاً به انجام سایر امور منزل بپردازید) و در حین ایستادن از قوز کردن کمر خود داری کرده و مرتباً از پاهایتان با استفاده از یک زیرپایی مناسب به عنوان تکیه گاه استفاده کنید و تا حد امکان با استفاده از یک چهار پایه فعالیتی تان را به صورت نشسته انجام دهید.

#### ج- استفاده از میز غذا خوری به جای نشستن بر روی زمین :



روش صحیح بلند کردن کودک از روی زمین:



متابع: ارگونومی در منزل مهندس ابراهیم نجف آبادی و مهندس کتایون باقری انتشارات پارس ایلیا  
آقای مهندس محمد حنفی؛ کارشناس بهداشت حرفه ای دانشگاه علوم پزشکی خراسان جنوبی

# آزمون سوال های



خوانندگان گرامی جواب سوالات، پیشنهادات و انتقادات خود را به صورت کتبی به مرکز بهداشت شهرستان گروه گسترش شبکه (واحد جلب مشارکت مردمی) شهرستان محل سکونت خود ارسال نمایید.

۱۱) کدامیک ارز موارد زیر برای داشتن زمین پاک توصیه شده است ؟  
الف) صرفه جویی در مصرف کاغذ  
ب) کاشتن درخت  
ج) سفر با قطار  
د) همه موارد

۱۲) چه نکاتی را در حمل و نقل دستی بار باید رعایت نمود ؟  
الف) استفاده از چرخ دستی در موقع خرید  
ب) چرخش کمر در هنگام بلند کردن اجسام  
ج) هر دو مورد  
د) هیچکدام

۱۳) تمام قسمت های ماده غذایی باید به دمای حداقل ..... درجه سانتی گراد برسد.  
الف ۷۰ ب ۸۰ ج ۹۰ د ۱۰۰

۱۴) مواد غذایی از طریق ..... می توانند تاثیرات نامطلوبی را بر سلامت انسان خصوصا گروه های آسیب پذیر به جای بگذارند.  
الف خطرات بیولوژیک ب خطرات شیمیایی  
ج خطرات فیزیکی  
د خطرات بیولوژیک، و فیزیکی و شیمیایی

۱۵) قتی که مرکز ماده ی غذایی برای مدّت زیادی گرم باقی بماند میکروب ها تا رسیدن به ..... مقادیر بیماری زا به سرعت تکثیر می یابند.  
الف (بالای ۱۰ درجه سانتی گراد)  
ب (بالای ۱۵ درجه سانتی گراد)  
ج (بالای ۵ درجه سانتی گراد)  
د (بالای ۸ درجه سانتی گراد)

ج) الف وب د) هیچ کدام  
۶) به چه دلیل انجام مراقبت های پیش از بارداری ضرورت دارد؟  
الف) محدودیت اقتصادی  
ب) محدودیت تکنیکی  
ج) محدودیت انجام سقط  
د) همه موارد

۷) مشاوره قبل از بارداری برای کدامیک از بیماریهای زیر سودمند است؟  
الف) دیابت  
ب) صرع  
ج) بیماریهای ژنتیک  
د) همه موارد

۸) به نظر شما مهم ترین عوامل موثر بر ایمنی سفرهای جاده ای کدام است ؟  
الف) کنترل سرعت، کنترل خستگی  
ب) استفاده از وسایل و تجهیزات ایمنی نظیر کمربند، کلاه ایمنی  
ج) رانندگی صحیح و بازدید خودرو قبل از رانندگی و انجام معاینات فنی دوره ای  
د) همه موارد

۹) نکات کلیدی و مهم برای کاهش حوادث ترافیکی کدام است؟  
الف) رعایت سرعت مجاز را در هنگام رانندگی یا موتورسواری  
ب) رانندگی نکردن با حالت خواب آلودگی، عصبانیت و خستگی رانندگی  
ج) صحبت نکردن با تلفن همراه در هنگام رانندگی و موتور سواری  
د) همه موارد

۱۰) مرگ به دلیل حوادث ترافیکی چندمین علت کل مرگ ها در ایران می باشد؟  
الف) اولین  
ب) دومین  
ج) سومین  
د) چهارمین

۱) چرا پیشگیری از بیماریهای دهان و دندان حایز اهمیت است ؟  
الف) دندانپزشکی پیشگیری به شما لیخندی زیبا می بخشد.  
ب) افرادی که دهانی سالم دارند، غذایشان را به راحتی جویده و مواد غذایی بیشتری را جذب می کنند.  
ج) باعث محدود شدن بیماری، کاهش هزینه ها و مدّت درمان می شود.

۲) چگونه می توان به بچه کمک کرد تا از سلامت دندان هایش لذت ببرد؟  
الف) انجام معاینات دندانپزشکی به طور منظم  
ب) مسواک زدن کامل دو بار در روز با خمیر دندان فلوراید دار  
ج) استفاده از نخ های دندانپزشکی یک بار در روز  
د) همه موارد

۳) چند وقت یک بار کودک باید توسط دندانپزشک معاینه شود؟  
الف) دست کم یک بار در سال  
ب) دست کم دوبار در سال  
ج) فقط در صورتی به دندانپزشک مراجعه می کنیم که برای دندان کودک مشکلی پیش بیاد  
د) هر سه ماه یکبار

۴) روز زمین پاک در ایران چه روزی است؟  
الف) دوم اردیبهشت  
ب) اول فروردین  
ج) ۱۳ فروردین  
د) روز خاصی برای آن دیده نشده

۵) علم ارگونومی به چه معناست ؟  
الف) علم بلند کردن صحیح اجسام است  
ب) به معنای قاعده و قانون کار است

# راز های جوان ماندن



۱- سیگار نکشید. سیگار کشیدن باعث آسیب به رشته های کلاژن و الاستین می شود.

۲- عینک آفتابی بزنید و کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

۳- خوب بخوابید. اگر به اندازه کافی استراحت نکنید، بدنتان کورتیزول (هورمون استرس) را بیش از حد ترشح میکند. این هورمون باعث مرگ زودرس سلولهای پوست می شود.

۴- ورزش کنید. ورزش مستمر، روند پیر شدن پوست را کند می کند.

۵- به پشت بخوابید. خوابیدن در وضعیت یک پهلو و روی صورت باعث چین و چروک گونه ها و چانه و ابرو می شود.

۶- میوه و سبزی تازه مصرف کنید.

۷- بیش از حد صورت خود را نشوئید. شستن زیاد باعث از بین رفتن رطوبت و چربی های طبیعی پوست و در نتیجه چروک پوست می شود.

۸- هر روز بخور درمانی کنید.

۹- پوست صورت خود را ماساژ دهید.

۱۰- اگر ساعت های طولانی پشت رایانه مشغول کار هستید، هر یک ساعت، ۲ تا ۳ دقیقه به چشمهایتان استراحت دهید.

۱۱- ماهی بخورید. ماهی متبع غنی اسیدهای چرب (به خصوص امگا۳) است که به رشد سلول های پوست، جوانسازی و چاق نشان دادن صورت کمک و از ایجاد چروک زودرس جلوگیری میکند.

