

هفته ملی سلامت

مستخانواده مری سازی سلامت

یکم تا هفتم اردیبهشت ۱۴۰۳



روز شمار هفته سلامت

شنبه: سلامت خانواده، حق و مسئولیت همگانی

یکشنبه: سلامت خانواده از آموزش و پرورش تا آموزش عالی

دوشنبه: سلامت خانواده و سلامت زمین

سه شنبه: سلامت خانواده و سلامت روانی اجتماعی

چهارشنبه: سلامت خانواده و فرهنگ سلامت

پنجشنبه: سلامت خانواده و جوانی جمعیت

جمعه: سلامت خانواده، غذای سالم و ورزش همگانی

هفته ملی سلامت ۱۴۰۳
بیمارستان
خاتم الانبیاء (ص) مشهد

شنبه 1403/02/01

سلامت خانواده

حق و مسئولیت همگانی



Khatam.Yar

۵۲۸ مشترک



🍏 هفته سلامت (۱ لغایت ۷ اردیبهشت ماه) با شعار: «سلامت خانواده و مردمی سازی سلامت» نامگذاری شده است.

🌟 روز شمار هفته سلامت ۱۴۰۳:

💠 شنبه: یکم اردیبهشت: سلامت خانواده، حق و مسئولیت همگانی

💠 یکشنبه: دوم اردیبهشت: سلامت خانواده از آموزش و پرورش تا آموزش عالی

💠 دوشنبه: سوم اردیبهشت: سلامت خانواده و سلامت زمین

💠 سه شنبه: چهارم اردیبهشت: سلامت خانواده و سلامت روانی اجتماعی

- اطلاع رسانی در فضای مجازی

توزیع فرم آموزش توصیه های لازم برای داشتن زندگی سالم در سالمندی و کنترل فشار خون

 وزارت بهداشت و آموزش پزشکی	 انستیتو ملی بهداشت و تحقیقات	 انستیتو ملی بهداشت و تحقیقات
توصیه های لازم برای داشتن زندگی سالم در سالمندی		
تحرک و فعالیت بدنی در سلامتی جسمی و روحی لازم می باشد . فعالیت بدنی پدیده پیر شدن و تغییرات سالمندی را به تأخیر می آید . باعث تنظیم فشار خون ، تقویت عضلات و بهبود عملکرد قلب و ریه ها می شود . فعالیت بدنی - تعادل سالمندان را بهبود می بخشد و زمین خوردن و شکستگی ناشی از یوگی استخوان را کاهش میدهد . سعی کنید گفتنی را انتخاب کنید که پس از گفتن شصت پا و سر پنجه کش حداقل 1.5 سانیومتر (تقریباً به اندازه عرض انگشت اشاره دست) فاصله باشد . سالمندان برای بهبود اشتها ، غذا را با صبح کمتر در دفعات بیشتر میل نمایند . از مصرف شش تا هشت لیوان مایعات مورد نیاز روزانه سالمندان - حدود نیمی از آن حتماً از آب و نیم دیگر از سایر مایعات باشد . روزانه دست کم دو لیوان شیر و ماست کم چرب میل کنید تا نیمی از کلسیم مورد نیاز روزانه را تأمین کنید . به جای نوشابه و قهوه ، از آب صود یا صود طبیعی استفاده کنید تا ویتامین سی موجود در صود ها جذب کلسیم را بالا ببرد . نمروزان مصرف نمک روزانه حدود شش گرم اعداد یک قاشق مرباخوری صود است . در افراد با فشار خون بالا ، مصرف نمک باید کم تر از چهار گرم در روز باشد . در صورت مصرف غذاهای حاوی نمک های ساده بلافاصله بعد از مصرف دهان و دندان ها را شست و باقی مانده غذا را از لابه لای دندان ها خارج کنید . نمک فریاد نه تنها یک کالی ندارد ، بلکه مواد سمی یا مقادیر اندک نیز دارد و نمی توان آن را چنانچه مناسبی برای نمک پختار سالم دانست . توصیه می شود هر هفته دو بار گوشت ماهی دریا (نمی از امگا 3) مصرف کنید و می توانید در هفته ، چهار تا هشت عدد تخم مرغ مصرف نمایید . پنجاه روز بهترین ورزش برای سالمندان است . بهترین طول مدت خواب 6 تا 10 ساعت در شبانه روز است . روشن صحیح خواب ، به بهبود خوابیدن و یک یا دو بار روی پای دیگر انداختن است بهترین زمان خواب دو تا سه ساعت پس از خوردن غذا است . بهدیه و آب میوه های تازه جای نوشیدنی های حاوی قند را به طور کامل بگیرد و بهتر است سالمندان روزانه چندین لیوان آب معمولی بنوشند . هر روز بعد از بیدار شدن ، بدن را با روش بنفشه ، بادام و بابونه چرب کنید . با شکم پر یا در حال گرمی به حمام نروید و حمامی استفاده کنید که آب آن گرم و هوایش نه خیلی گرم و نه خیلی سرد باشد . شب ها به هیچ وجه با شکم گرسنه به رختخواب نروید . یک شام سبک داشته شیر گرم که با کمی عسل و زعفران یا دارچین مخلوط شده باشد ، می تواند به بهبود خواب شما کمک کند ، البته اگر ایجاد نفخ شدید و دل درد نکند . خوابیدن چند صفحه کتاب ، یا گوش کردن به رادیو - کم کردن نور اتاق به بهبود خواب کمک می کند به رادیو گوش کنید تا خوابتان بگیرد و سپس به رختخواب بروید .		
در صورت داشتن هر گونه سوال مربوط به مشکلات چشم پزشکی در سالمندی با شماره 283401 یا 127 (واحد پرستاری آموزش سلامت) در مامات اداری تماس بگیرید .		



غربالگری فشار خون مراجعین در کلینیک سلامت



تعداد مراجعین	تعداد ارجاع
73	2

پیکشدنیه 1403/02/02
سلامت خانواده از آموزش و پرورش تا آموزش عالی



- آموزش شست و شوی صحیح دست ها به کودکان
- با همکاری سوپروایزر محترم کنترل عفونت بیمارستان

معاینه 18 کودک بد سرپرست و ارائه ی عینک به کودکان نیازمند توسط خیریه بیمارستان



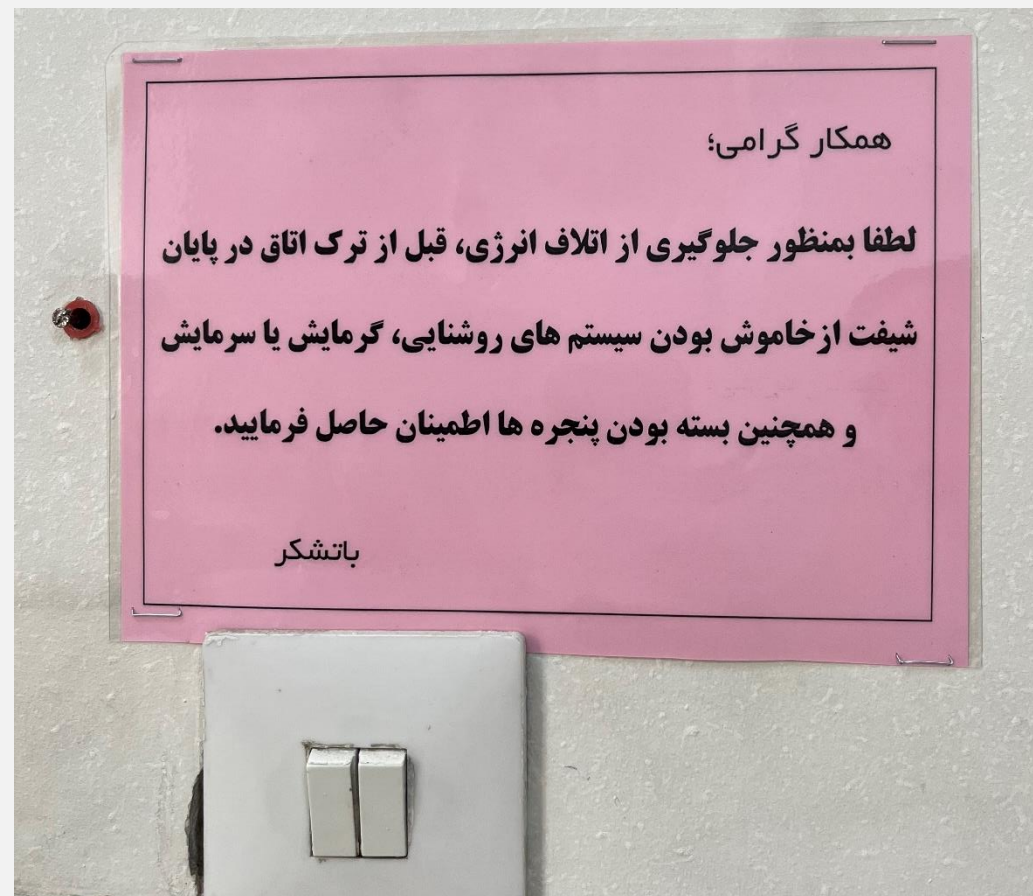
تصاویر به علت محدودیت تصویر
برداری ، جهت عدم شناسایی محدود
می باشد

دوشنبه 1403/02/03 سلامت خانواده و سلامت زمین

- نصب تابلو های
- عدم استعمال دخانیات در بیمارستان



نصب تابلو های جلوگیری از اتلاف انرژی در محل پریز های واحدهای اداری



سه شنبه 1403/02/04
سلامت خانواده
سلامت روانی خانواده



برگزاری کلاس کنترل استرس ویژه کارکنان

چهارشنبه 1403/02/05
سلامت خانواده
و فرهنگ سلامت



- کنترل فشار خون و توزیع
پمفلت آموزشی در
کلینیک سلامت

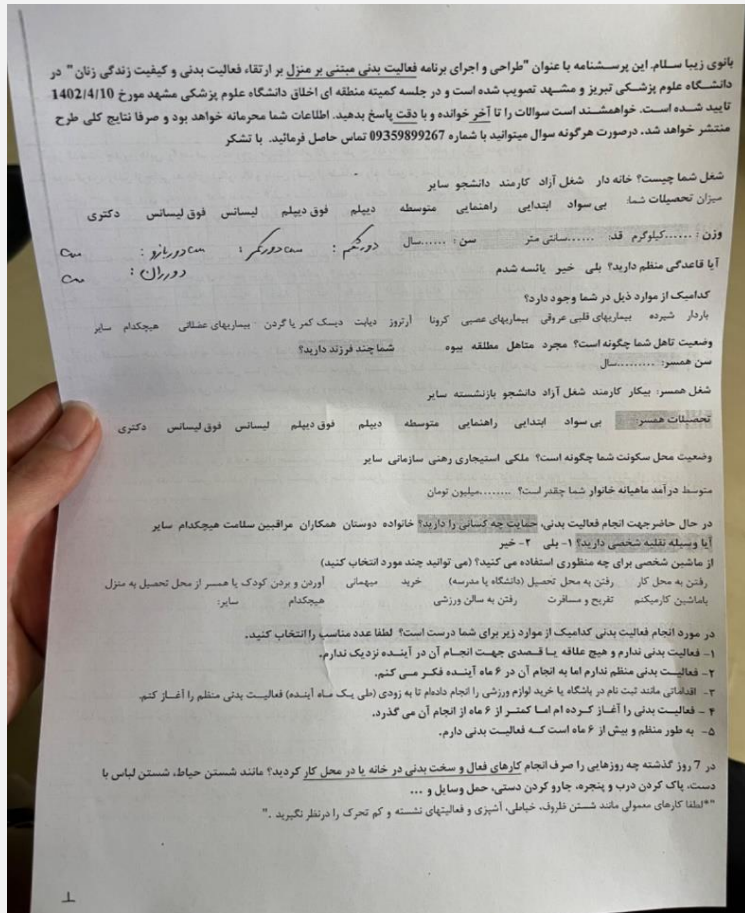
پنج شنبه 1403/02/05
حضور فعال سرکار خانم دکتر نوری
دکترای آموزش سلامت از مورخ 1403/01/29 الی 1403/02/06

مشاوره ی فعالیت ورزشی بانوان و ارائه ی پکیج
آموزشی رایگان فعالیت ورزشی در منزل برای
تمامی مراجعین و همکاران
گروه هدف : خانم ها در گروه سنی ۳۰ الی ۵۰ سال



تکمیل فرم های مورد نیاز توسط مراجعین

تشکیل گروه در ایتا توسط خانم نوری و ارائه برنامه ورزشی



مراجعه ی 56 نفر از مراجعین و 18 نفر از همکاران در طرح



با تشکر
واحد آموزش سلامت
بیمارستان خاتم الانبیاء(ص)

