



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جرجان

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر
اعظم(ص)

علایم هشدار دهند سرطان را بشناسیم

- وجود توده در بدن
- زخم بدون بهبود
- سرفه طولانی
- خونریزی غیر طبیعی در ادرار و مدفوع یا واژن
- سابقه ابتلای افراد درجه یک خانواده
- اختلال در بلعیدن
- اسهال یا یبوست طولانی
- استفراغ یا سرفه خونی

هفته سلامت گرامی باد.

۱۷ الی ۲۳ اردیبهشت ۱۴۰۱

چهار راهکار ساده برای جلوگیری از بیماری های مفصلی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی حران

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم(ص)

۱



وزنت را کم کن

داشتن چربی بیش از حد و چاقی، نیرویی اضافی به مفاصل از جمله زانو وارد می کند که این نیروی اضافی می تواند ایجاد درد کند و در نهایت به آرتروز زانو منجر شود. پس اولین قدم برای پیشگیری از درد مفاصل این است که اگر دچار اضافه وزن هستید چربی های اضافه را کم کنید.

۲



تحرک

فعالیت و تحرک، تولید طبیعی مایع سینوویال (روان کننده) را زیاد می کند و در نتیجه غضروف را در شرایط درست نگه می دارد و باعث می شود مفاصل راحت تر حرکت کند و از بروز بیماری های مفصلی جلوگیری می کند. بنابراین اگر می خواهید دچار بیماری های مفصلی نشوید فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

۳



معجزه آب سرد

پاشیدن آب سرد روی پاها، باعث می شود خون رسانی خوبی به بافت های مفصلی صورت بگیرد و آن ها در وضعیت فیزیکی بهتری قرار بگیرند.

۴



استراحت کردن

همان طور که ورزش کردن از اهمیت زیادی برخوردار است، آرامش داشتن و استراحت کردن هم به همان میزان برای پیشگیری و درمان این بیماری مهم است. بیماری مفصلی ممکن است باعث خستگی شما شود. بنابراین نباید بیش از توان خود در طول روز فعالیت کنید و باید حداقل ۸ ساعت در شبانه روز بخوابید.

هفته سلامت (۱۷ لغایت ۲۳ اردیبهشت) گرمی باد.

واحد آموزش سلامت



نقش مردم، مسئولین،
سمن ها در دستیابی به
انرژی پاک

یکشنبه ۱۸ اردیبهشت

نقش مردم، مسئولین،
سمن ها در تحقق عدالت و
تعالی نظام سلامت

شنبه ۱۷ اردیبهشت

سلامت ما، سلامت سیاره ما

نقش مردم، مسئولین،
سمن ها در ارتقای سلامت
خانواده و جوانی جمعیت

سه شنبه ۲۰ اردیبهشت

نقش مردم، مسئولین،
سمن ها در مدیریت
حوادث و بلایا

دوشنبه ۱۹ اردیبهشت

هفته سلامت سال ۱۴۰۱

نقش مردم، مسئولین،
سمن ها در تغذیه سالم از
مزرعه تا سفره

پنج شنبه ۲۲ اردیبهشت

۱۷ تا ۲۳ اردیبهشت

نقش مردم، مسئولین،
سمن ها در تولید پاک و
مدیریت پسماندها

چهارشنبه ۲۱ اردیبهشت

نقش مردم، مسئولین،
سمن ها در کاهش/کنترل
مصرف دخانیات

جمعه ۲۳ اردیبهشت



قبل از اینکه هر رژیم غذایی که توسط
دوستانتان به شما پیشنهاد می شود
را امتحان کنید،
با خودتان فکر کنید که آیا
این روش برای شما مناسب است؟



رژیم غذایی ما باید متناسب
با سبک زندگی ما باشد.

مهمتر از همه اینکه قبل از امتحان
هر رژیم غذایی باید
از علمی بودن روش پیشنهاد شده
مطمئن شویم.



چطور از آلودگی هوا و ریزگردها جان سالم به در ببریم؟

توصیه‌هایی در رابطه با ریزگردها



شست‌وشوی بینی به کمک سرهم‌های شست‌وشو



تا پیش از بهبود شرایط آلودگی هوا در منازل بمانید.



ریزگرد پدیده‌ای است که از ترکیب ذرات ریزگرد و غبار با آلاینده‌های شهری به وجود می‌آید.

علت تغییرات اقلیمی آب و هوا خشک شدن تالاب‌ها، خشکسالی، احداث سد‌ها

از سفرهای غیر ضروری خودداری کنید به ویژه سالمندان، بیماران قلبی، ریوی، زنان باردار، کودکان و جانبازان شیمیایی



از ورزش کردن در هوای آلوده خودداری کنید



در فضاهای آلوده از تنفس‌های عمیق خودداری کنید.

ماسک‌ها باید هر دو ساعت تعویض شوند.



از ماسکی که دهان و بینی را به طور کامل پوشش دهد استفاده کنید



از ماسک‌های مخصوص استفاده کنید. مانند ماسک M3 و ماسک‌های FFP (شماره یک تا سه)

مصرف روزانه آب، شیر، کم‌چرب، میوه و سبزیجات تازه



در صورت هر گونه ناراحتی به ویژه اگر زمینه بیماری‌های قلبی و تنفسی قبلی دارید به مراکز درمانی مراجعه کنید.



آثار ریزگردها بر سلامتی

آثار سریع و کوتاه مدت

اختلال در ضربان قلب (آریتمی) و حملات قلبی (برای افرادی که بیماری زمینه‌ای قلب دارند)

آثار دراز مدت

ورود ذرات ریزچند میکرونی گردوغبار به دستگاه تنفسی و رسوب در جدار عروق که موجب التهاب و تنگی عروق می‌شود

هفته سلامت گرامی باد.

۱۷ الی ۲۳ اردیبهشت ۱۴۰۱



برای حفظ زمین مراقب آنچه میخوریم، باشیم.

کاهش مصرف گوشت قرمز مانند گوشت گاو می تواند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ، سینه، پروستات، لوزالمعده و معده را کاهش دهد.



غذایی که از منابع حیوانی به دست می آیند، نسبت به منابع گیاهی، به زمین و آب بیشتری نیاز دارند و موجب انتشار گازهای گلخانه ای می شوند. پس در ابتدا باید مصرف گوشت را کاهش دهیم.



در عوض به میوه و سبزیجات مناسب فصل پایبند باشید و از بازارهای محلی خرید کنید.



این تغییرات کوچک در رژیم غذایی شما، می تواند به پیشرفت های بزرگ برای ایجاد آینده ای روشن و پاک کمک کند.



تأمین مواد غذایی، به هکتارها زمین و مقادیر بسیاری آب نیاز دارد و انتشار گازهای گلخانه ای را نیز افزایش می دهد. قدم مهم این است که مراقب آنچه می خوریم، باشیم.

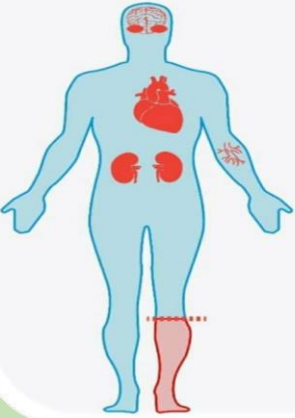


هفته سلامت گرامی باد.

۱۷ لغایت ۲۳ اردیبهشت ماه ۱۴۰۱

WHO

دیابت چیست؟



دیابت یک بیماری متابولیک مزمن است که مشخصه آن افزایش سطح گلوکز خون (قند خون) است و می‌تواند منجر به آسیب جدی به قلب، رگ‌های خونی، چشم، کلیه، سیستم عصبی و حتی قطع عضو شود و همینطور خطر مرگ زودرس را افزایش دهد.

WHO

رشد دیابت



دیابت در حال افزایش است»




WHO

انواع دیابت

دیابت نوع ۱  بدن انسولین کافی تولید نمی‌کند.

شایع‌ترین نوع دیابت

دیابت نوع ۲  بدن انسولین تولید می‌کند اما نمی‌تواند به خوبی از آن استفاده کند.

دیابت بارداری  وضعیتی موقتی در دوران بارداری است.

عوامل خطر دیابت نوع ۲

۱. عوامل غیرقابل کنترل: سن و سابقه خانوادگی

۲. عوامل قابل کنترل: رفتارهایی که خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهند، شامل:



تغذیه ناسالمه



فعالیت بدنی کم

هفته سلامت گرامی باد

۱۷ الی ۲۳ اردیبهشت ۱۴۰۱

عوامل موثر در ایجاد سرطان



گوشت‌های
فرآوری شده



اضطراب
و استرس



مشروبات
الکلی



سرخ شدنی‌ها



دخانیات

 Majalepezeshki  Majalepezeshk  Majalepezeshki.ir

مواد غذایی برای پیشگیری از سرطان



مصرف
غلات
کامل



میوه
و سبزیجات
تازه



ادویه
مفید
روزانه



چای
سبز



گوجه
فرنگی

قلب هایمان را با سلامتی پیوند بزنیم.
هفته سلامت گرامی باد.

واحد آموزش سلامت



به مصرف دخانیات نه بگوئید.
این بهترین کاری است که برای بهبود سلامت قلب انجام می دهید.

۸ فایده پیاده روی که شاید نمی‌دونستید!



۱ پیاده روی انعطاف و ترمیم پذیری مغز رو بالا می‌بره

۲ پیاده روی ما رو برای حل مشکلات خلاق‌تر می‌کنه

۳ پیاده روی باعث می‌شه کمتر برنجیم
پذیرا و برون‌گرا باشیم

۴ پیاده روی به هضم غذا کمک می‌کنه

۵ پیاده روی قلب رو سالم نگه می‌داره

۶ پیاده روی به بهتر شدن حالت بدن ما کمک می‌کنه

۷ پیاده روی بیشتر از باشگاه رفتن به سوخت و ساز بدن کمک می‌کنه

۸ پیاده روی به پیشگیری از افسردگی کمک می‌کنه