

سوالات متداول بهداشت خانواده

سلامت مادران

• مراقبتهای قبل از بارداری چه اهمیتی دارد؟

پاسخ: بسیاری از بیماریها و شرایط طبی نیاز به کنترل، تغییر دارو، ارزیابی وضعیت ویا عوارض بیماری در پیش از بارداری دارد. زیرا عدم توجه به آنها میزان مرگ و عوارض مادری / جنینی / نوزادی را افزایش می دهد.

وضعیت مادر قبل از بارداری در سالم سپری شدن بارداری وی و سلامت نوزاد تاثیر بسزایی دارد، از این رو انجام مراقبتهای پیش از بارداری به خانمی که تصمیم دارد باردار شود بسیار ضروری است. این مراقبتهای توسط پزشک و ماما انجام میشود. لذا تمامی زنانیکه قصد بارداری در آینده نزدیک داشته ویا در معرض بارداری هستند می توانند جهت دریافت مراقبت پیش از بارداری به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی محل سکونت ویا پزشک و ماما ی خود مراجعه نمایند.

• بارداری پرخطر به چه نوع بارداری گفته می شود و علائم خطر بارداری کدامند؟

بارداری زیر سن ۱۸ سال - بارداری بیشتر از سن ۳۵ سال - بارداری با فاصله کمتر از ۳ سال - بارداری پنجم و بالاتر
علائم خطر بارداری عبارتند از: خونریزی یا لکه بینی در هر زمانی از بارداری، عدم احساس حرکات جنین توسط مادر بعد از ۵ ماهگی، آبریزش یا خیس شدن ناگهانی، درد ورم یک طرفه ساق و ران، درد شکم و پهلوها ویا درد سردل، سوزش یا درد هنگام ادرار کردن، استفراغ شدید و مداوم یا خونی، تب و لرز، تنگی نفس و تپش قلب، ورم دستها و صورت یا تمام بدن، سردرد و تاری دید، افزایش وزن یک کیلوگرم یا بیشتر در هفته، عفونت، آبسه و درد شدید دندان. مادران باردار میبایست با مشاهده هر یک از علائم خطر فوراً به خانه بهداشت یا مرکز بهداشتی درمانی ویا بیمارستان و هر واحد درمانی دیگر مراجعه ویا با پزشک یا ما خود تماس بگیرند.

برنامه سلامت باروری

- نرخ رشد باروری منطقه چقدر است و منظور از مشاوره فرزندآوری چیست؟

نرخ رشد منطقه ساوجبلاغ ۸۴٪ است که نسبت به نرخ رشد استان ۱/۴ می باشد بسیار کم است به همین منظور توصیه می شود که جهت افزایش رشد جمعیت خانواده هایی که فاقد فرزند یا تک فرزند هستند در صورت نداشتن مشکل در معرض خطر بودن جهت فرزند آوری مشاوره شوند. در این زمینه پرونده پیش از بارداری تکمیل می شود و کلیه آزمایشات و مراقبت ها در حین قبل از بارداری رایگان می باشد.

• روش اورژانس پیشگیری از بارداری (EC) در چه مواردی استفاده می شود؟ زمان شروع و نحوه استفاده از آن چگونه است؟

در صورت استفاده نکردن خانم از یکی از روشهای مطمئن پیشگیری از بارداری و یا هر موردی که احتمال بارداری ناخواسته پس از تماس جنسی را داشته باشد و بیش از ۱۲۰ ساعت از زمان نزدیکی مشکوک نگذشته باشد، مصرف قرص لوونورجسترل، ۲ عدد یک جا در اولین فرصت یا قرص LD ال دی، ۴ عدد در اولین فرصت و چهار عدد ۱۲ ساعت بعد مصرف شود.

سلامت میانسالان

در برنامه های سلامت خانواده سبا و سما چه هستند؟

- برنامه میانسالی شامل چه گروه سنی می شود و هدف آن چیست ؟

گروه سنی شامل این برنامه در محدوده سنی ۳۰-۵۹ ساله هستند و مردان و زنانی که تحت مراقبت میانسالی قرار می گیرند در موردش سنجش و فعالیت بدنی و تغذیه و معاینات بالینی و آزمایشگاههای پاراکلینیکی بررسی می شوند و در صورت نیاز به سطح بالاتر ارجاع داده می شود. این برنامه شامل زنان باشد مردان باشد نامیده می شود.

سبا (سلامت بانوان ایرانی)

ناتوانی ناشی از بیماریهای مزمن مانند دیابت، فشار خون و چاقی که عامل خطر مهم در بیماریهای قلبی محسوب می شود و همچنین سرطان های زنان به ویژه سرطان پستان به عنوان شایعترین سرطان زنان باعث خسارت های فردی خانوادگی و اجتماعی فراوانی می شود. بیماریهای اعصاب و روان بخصوص افسردگی ، بیماریهای عضلانی اسکلتی به ویژه کمردرد و دردهای مفصلی ، کم خونی و علائم یائسگی را از سایر بیماریهای شایع زنان به شمار می روند با توجه به مسئولیت و نقش های متعدد خانوادگی و اجتماعی زنان، باید خود مراقبتی زنان در همه زمینه ها به عنوان عامل مهم پیشگیری از بیماریها و مرگ و میر مادران و زنان موردتوجه قرار گیرد. به همین دلیل روز ۲۸ مهر ماه هر سال را به عنوان روز ملی سلامت زنان (سبا) در نظر گرفته است. در حال حاضر این مناسبت به دلیل اهمیت آن به مدت یک هفته با شعار خاص مرتبط با سلامت زنان و به منظور ارتقای دانش سلامت در جامعه و تبدیل فرهنگ درمان نگر به فرهنگ سلامت نگر برگزار می گردد .

سما (سلامت مردان ایرانی)

مردان نسبت به زنان در معرض فاکتورهای 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 به دلایل مختلف از جمله موانع فرهنگی و مشغله کاری کمتر به پزشک مراجعه نموده و مراجعه به مراکز درمانی را به تا بروز مراحل پیشرفته خطرناک بیماری به تاخیر می اندازند. به همین جهت در سال ۱۳۸۵ پیشنهاد برگزاری این روز توسط انجمن اورولوژی ایران ارائه شد و تا به امروز این مناسبت در هفته اول اسفند ماه و هر سال با شعار مشخص برگزار می گردد .

سلامت کودکان

1- در مراکز بهداشتی درمانی مراقبت های کودکان کمتر از ۵ سالگی به چه صورت انجام می شود ؟
والدین می توانند با مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی و پایگاههای بهداشتی و خانه های بهداشت مراقبتهای کودکان را دریافت کنند . زمانهای مراقبت کودکان به این صورت است :
۳ تا ۵ روزگی ، ۱۴-۱۵ روزگی ، ۳۰ تا ۴۵ روزگی ، ۲ ماهگی ، ۴ ماهگی ، ۶ ماهگی ، ۷ ماهگی ، ۹ ماهگی ، ۱۲ ماهگی ، ۱۵ ماهگی ، ۱۸ ماهگی ، ۲۴ ماهگی ، ۳ سالگی ، ۴ سالگی و ۵ سالگی
در مراقبت کودکان دورسر ، قد و وزن کودک اندازه گیری شده و وضعیت تغذیه ، بینایی ، تکامل کودک ، دهان و دندان واکسیناسیون و ... بررسی می شود و براساس وضعیت کودک مشاوره های لازم انجام شده و در خصوص پیشگیری از سوانح و حوادث ، رابطه متقابل کودک ووالدین آموزش های لازم ارائه می شود .

2- مهمترین علت مرگ و میر کودکان کمتر از ۵ سال چیست ؟

درسالهای اخیرمهمترین علت فوت کمتر از ۵ سال سوانح و حوادث می باشد که با مراقبت دقیق از کودکان ۱۰۰٪ قابل پیشگیری می باشد .

مهمترین حوادثی که کودکان را تهدید می کند شامل حوادث ترافیکی ، سقوط از ارتفاع ، غرق شدگی ، سوختگی ، مسمومیت با داروها و موادمخدر، برق گرفتگی ، گزش توسط حشرات و حیوانات .

همیشه و در همه حال از ایمن بودن محل حضور کودکان مطمئن باشیم .

۳- روش مطلوب و صحیح تغذیه شیرخوار چگونه است ؟

برقراری تماس پوستی با نوزاد بلافاصله پس از تولد و شروع تغذیه نوزاد با آغوز ظرف ساعت اول تولد ، تغذیه انحصاری شیرخوار با شیر مادر بطور مکرر و در شب روز و در هر وعده نامحدود برای ۶ ماه اول عمر توصیه می شود. منظور از تغذیه انحصاری با شیر مادر آن است که شیرخوار در ۶ ماه اول نیاز به آب مایعات یا غذاهای دیگر ندارد. (مصرف ویتامین مجاز است). پس از پایان ۶ ماهگی باید غذاهای کمکی به شیرخوار داده شود و تنوع غذاها و مقدار آن به تدریج افزایش یافته و تغذیه شیرخوار با شیر مادر ادامه یابد. ضمناً استفاده از شیشه و پستانک منع می شود.

۴- چرا در دوره شیردهی نوک پستان دچار زخم می شود؟

وضعیت پستان گرفتن به روش نادرست شایعترین علت زخم و شقاق نوک پستان است. شستشوی مکرر پستان با الکل و صابون ، استفاده از محلولها یا کرم ها باعث تحریک نوک پستان شده و از سایر علل زخم پستان می باشد.

۵- شایعترین علل ناکافی بودن شیر مادر چیست؟

مکرر نبودن تغذیه با شیر مادر - مکیدن نادرست - پستان گرفتن نادرست - استفاده از شیشه یا پستانک - شروع زودرس غذای کمی یا شیر مصنوعی

۶- شروع زودتر از مواد غذای کمکی (قبل از ۶ ماهگی) چه خطراتی را برای شیرخوار دارد؟

جای تغذیه با شیر مادر را گرفته و در تأمین نیازهای تغذیه ای کودک مشکلاتی ایجاد می کند بدلیل دریافت کمتر شیر مادر احتمال ابتلا به برخی بیماریها افزایش می یابد. از آنجا که کودک هنوز توانایی هضم و جذب ژروئتین را به خوبی ندارد و احتمال ایجاد آلرژیک در کودک افزایش خواهد یافت.

تغذیه

۱- چرا باید فقط از نمک یددار تصفیه شده استفاده کنیم؟

میزان ید موجود در منابع غذایی و حیوانی در کشور ما برای تأمین ید مورد نیاز بدن کافی نیست و ید مورد نیاز بدن عمدتاً از طریق مصرف نمک یددار تأمین می شود. نمک خوراکی باید از نوع یددار و تصفیه شده باشد. نمک های یددار تصفیه شده به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می کند.

۲- چرا ید به نمک اضافه می شود؟

نمک تقریباً در طبخ همه غذاها استفاده می شود و همه افراد روزانه مقدار معینی نمک مصرف می کنند بنابراین نمک بهترین ماده غذایی برای افزودن ید به آن می باشد و از نظر اقتصادی نیز مقرون به صرفه است. همچنین در اثر افزودن ید به نمک تغییری در طعم و رنگ نمک ایجاد نمی شود.

۳- روغن زیتون را باید چگونه نگهداری کرد؟

دمای مناسب برای نگهداری روغن زیتون ۲۰ تا ۲۵ درجه سانتیگراد است. بنابراین نیازی نیست روغن زیتون در یخچال نگهداری شود.

۴- آیا می توان از روغن زیتون برای سرخ کردن استفاده کرد؟

با شرایط دمایی پایین (شعله کم گاز) برای سرخ کردن سطحی به مدت کوتاه و فقط یک بار

۵- علائم کم خونی فقر آهن چیست؟

علائم بروز کم خونی به میزان و شدت تخلیه ذخایر آهن در بدن بستگی دارد. رنگ پریدگی دائمی مخاط داخل لب و پلک چشم و زبان که به رنگ صورتی کم رنگ خواهد بود ، خستگی زودرس ، سیاهی رفتن چشم ، بی تفاوتی ، سرگیجه ، سردرد ، بی اشتها ، حالت تهوع ، خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست ها و پاها و در مراحل پیشرفته تر ، تنگی نفس همراه با تپش قلب و تورم قوزک پا مشاهده می شود.

سلامت سالمندان

۱-مراقبتهای سالمندان شامل کدام طیف سنی می شود و چه اهمیتی دارد؟

شامل افراد بالای ۶۰ سال جامعه چه زن و چه مرد می باشد و توجه به بروز و شیوع بسیاری از بیماری های قابل پیشگیری در این دوره سنی لازم است جهت کاهش بار بیماریها و مشکلات سلامتی ، سالمندان محترم تحت مراقبت قرار گیرند.

۲-رعایت چه نکاتی در دوره سالمندی به ایجاد احساس سرزندگی - شادابی و سلامتی در سالمندان ، کمک نماید؟

- تغذیه متعادل و مناسب (صبحانه - نهار - شام - و خوردن ۲ میان وعده)

- مصرف مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز

-

-مصرف سبزی و انواع میوه

- کم کردن مصرف نمک، قند و شکر

- نوشیدن آب و شیر به مقدار کافی (۶-۸ لیوان روزانه)

- نرمش و فعالیت بدنی روزانه

۳-جایگاه خدمات بهداشتی برای سالمندان در نظام مراقبتهای اولیه و نظام سلامت کجاست ؟ و چه برنامه های در حال حاضر مرکز بهداشت استان در دست اقدام دارد ؟

در حال حاضر سلامت سالمندان دو برنامه را در دست اقدام دارد :

برنامه بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

برنامه مراقبتهای ادغام یافته خدمات سالمندی

• در راستای اجرای برنامه بهبود شیوه زندگی با محوریت ((تغذیه در دوره سالمندی)) جهت سالمندان ۶۰ سال و بالاتر در سطح کلیه خانه های بهداشت و مراکز و پایگاه های بهداشتی در دست برگزاری می باشد .

ضمنا ۴ سرس کتابچه آموزشی تحت عناوین: ۱- تغذیه و تمرینات ورزشی ۲- استخوانها ومفاصل ،حوادث ،توصیه ها ۳- چندتوصیه های بهداشتی ۴- زندگی شاداب چاپ گردیده است .

• برنامه مراقبت های ادغام یافته خدمات سالمندی در مراکز سلامت جامعه شهرستان در حال اجراست وازمهرماه ۹۴ در کل مراکز بهداشتی درمانی و خانه های بهداشت تحت پوشش شهرستان اجرا میگردد. در این راستا کلیه سالمندان ۶۰ سال و بالاتر پس از فراخوانی در سطح کلیه خانه های بهداشت و مراکز توسط کارشناسان مراقب سلامت و بهورزان و ویزیت اولیه توسط پزشک مرکز و در صورت نیاز ارجاع به متخصص مربوطه ، مراقبت میشوند .