



تمرکز و برنامه ریزی بر روی نقاط کلیدی موجب پدید آمدن موفقیت‌های چشمگیر و محسوس است و مسئولین باید نتایج را در پایان سال به مردم گزارش کنند.

سلامت و ورزش

پیشرفت فن آوری جدید، سبک زندگی بشر را بتدریج و بی سر و صدا دگرگون کرده است. انسان که بدنش به طور کامل متناسب با فعالیت و تحرک طراحی شده است و پیوسته در طول حیات خود در زمینه شکار، زراعت، جمع آوری سوخت، تجارت و ساخت و ساز فعال بوده است، به تدریج بی تحرک شده است.

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO) فعالیت بدنی به هرگونه فعالیتی گفته می‌شود که با حرکت ماهیچه‌های اسکلتی تولید و ایجاد شده و با مصرف انرژی همراه می‌باشد.

واژه فعالیت بدنی نبایستی با ورزش اشتباه گرفته شود. ورزش زیر مجموعه فعالیت بدنی است. فعالیت بدنی شامل ورزش و نیز فعالیت‌هایی مانند حرکات بدنی در بازی با کودکان، کار کردن در منزل، جابجایی‌های فعال مانند اسباب کشی یا خرید مایحتاج روزانه بدون وسیله نقلیه و با پای پیاده و نیز فعالیت‌هایی همچون باغبانی و چمن زنی است.

انجام فعالیت بدنی از زمان کودکی تا زمان سالمندی لازم می‌باشد. بی‌تحرکی، سلامت افراد جامعه را به طور جدی تهدید می‌کند و مشکلاتی نظیر چاقی، زمینه فشارخون بالا، سایر بیماری‌های قلبی، انواع سرطان‌ها و پوکی استخوان را فراهم می‌سازد.



از آنجا که جسم و روان ارتباط عمیقی با یکدیگر دارند و اختلال سلامت در هر یک از این‌ها سلامت دیگری را به خطر می‌اندازد. امروزه متأسفانه به نظر می‌رسد سبک زندگی مردم به ویژه در شهرهای بزرگ و صنعتی آن‌ها را از نیازهای طبیعی خود دور کرده است و در نتیجه زمینه را برای ابتلا به بیماری‌های روانی آماده می‌کند. شواهد زیادی نشان می‌دهد که

اغلب مردم از نظر سلامت روانی و جسمی در حد مطلوب نیستند.

ورزش روی رفتار و اخلاق و کیفیت خواب تاثیر گذاشته، باعث نشاط و شادابی افراد خواهد شد. در ضمن توان بدنی و تقویت عضلات را به همراه دارد و باعث تناسب قد و وزن و کاهش چربی‌های مضر در بدن می‌شود.

تمرینات سبک و کم فشار ورزشی باعث تقویت سیستم دفاعی بدن می‌شود. این سیستم بدن را در مقابل بیماری‌های عفونی محافظت می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش مقاومت بدن را در مقابل بیماری‌های بدخیمی مثل سرطان بالا می‌برد.

ما معتقدیم که ورزش به عنوان پدیده‌ای اجتماعی برای دوام جامعه لازم است چرا که با تغذیه بهداشت جسمی و روحی شادابی خانواده‌ها و اجتماع را در پیش خواهیم داشت.

امید است که ورزش در جامعه ما به صورت یک عادت دائمی مثل غذا خوردن در آید که با آن جلوی بسیاری از امراض گرفته شود و از آنجا که عقل سالم در بدن سالم است جامعه‌ای سالم را نیز داشته باشیم و جلوی بسیاری از ناهنجاری‌های اجتماعی و اخلاقی را بگیریم.

به امید اینکه روزی ورزشگاه‌ها جای تمامی زندان‌های دنیا را بگیرد.

وزیر بهداشت در همایش پیاده روی خانوادگی



دکتر سید حسن هاشمی همزمان با اولین روز از هفته سلامت در همایش پیاده روی خانوادگی، با تاکید بر اهمیت توجه مردم به سلامت خود، به نقش دانشگاه گونه رسانه ملی در ارتقای فرهنگ سلامت اشاره کرد و گفت: البته صدا و سیما در فرهنگ سازی و ارتقاء خودمراقبتی و پیشگیری از بیماریها کمک های بسیاری کرده است.

وزیر بهداشت انجام ورزش، رفتارهای درست و نوع دوستی را از جمله کارهای پسندیده عنوان کرد و در عین حال گفت: اعتیاد به سیگار، الکل، مواد مخدر، مواد غذایی مضر و هرگونه رفتارهای ناشایست از جمله دروغ، نادرست و ناپسند است.

دکتر هاشمی یکی از مشکلات جدی جامعه را «دروغ» بیان کرد و افزود: بسیاری از مصیبت ها از همین دروغ گفتن شروع می شود و متأسفانه برخی از افراد به این موضوع توجه نمی کنند و گویا دائم از چراغ قرمز عبور می کنند، در حالیکه درستکاری و صداقت کاری نیکو و پسندیده است.

وزیر بهداشت در بخش دیگری از سخنان خود یکی از مشکلات مردم را بیماری های اعصاب و روان بیان کرد و گفت: در حال حاضر این بیماری در همه جای دنیا و از جمله کشور ما هم وجود دارد و البته نباید در این خصوص سیاه نمایی کرد.

گفتنی است همایش پیاده روی خانوادگی صبح امروز همزمان با اولین



روز از هفته سلامت با حضور وزیر بهداشت، معاونین بهداشت و امور اجتماعی و جمعی از مدیران و کارکنان این وزارتخانه و با حضور صدها نفر از شهروندان تهرانی در مجموعه ورزشی انقلاب تهران برگزار شد.

وزیر بهداشت در حاشیه مراسم پیاده روی خانوادگی اظهار داشت:

ورزش باید از سوی والدین دانش آموزان بعنوان یک فرهنگ، نهادینه شود. ۵۰ درصد مردم اضافه وزن و بیماریهایی مانند کبدچرب، دیابت و فشار خون دارند. درمان اصلی بسیاری از بیماریهای غیرواگیر پیاده روی و ورزش است.



دکتر هاشمی ضمن تاکید بر اهمیت ورزش در میانسالی، گفت: ورزش و تحرک فیزیکی در سنین کودکی نیز بسیار در سلامت جسم و روح تاثیر دارد و باید برای انجام ورزش و فعالیت های فیزیکی، تنبلی را کنار بگذاریم.

وزیر بهداشت با اشاره به اهمیت توجه مردم به سلامت خود افزود: باید به پیشگیری اهمیت زیادی داد و مردم نباید اینگونه فکر کنند که ابتلا به بیماری فقط برای دیگران اتفاق می افتد و باید توجه داشت افرادی که به پیشگیری اهمیت می دهند کمتر و دیرتر به بیماری مبتلا می شوند.

با ورزش اعتماد به نفس، شادابی، نشاط و نظم در زندگی ایجاد می شود.

سخنرانی وزیر بهداشت در خطبه های پیش از نماز جمعه تهران



دکتر سید حسن هاشمی امروز، همزمان با اولین روز از هفته سلامت و به عنوان سخنران پیش از خطبه های نماز جمعه تهران، اظهار داشت: یکی از مهم ترین نتایج اجرای طرح تحول سلامت کاهش پرداختی مردم و رفع دغدغه آنها در مراجعه به مراکز درمانی دولتی بود

وزیر بهداشت یادآور شد: در دولت یازدهم، ۱۱ میلیون نفر به صورت رایگان بیمه شدند در حالی که قانون بیمه همگانی بیش از ۲۰ سال پیش تصویب شده بود اما در این دولت عملیاتی شد و بسیاری از این ۱۱ میلیون نفر در دوران گذشته توان مالی مراجعه به بیمارستان های دولتی و

پرداخت هزینه های درمان را نداشتند و از دولت و مجلس به دلیل این اقدام خدایسندانه، تشکر می کنم.

دکتر هاشمی با بیان اینکه میلیاردها تومان در حوزه درمان هزینه شد تا پرداختی مردم کاهش یابد، افزود: دولت با پرداخت این اعتبارات، پرداخت مردم در حوزه درمان را به ویژه در مناطق حاشیه شهرها و روستاها کاهش داد.

دکتر هاشمی با اشاره به وجود ۱۰ میلیون نفر حاشیه نشین شهری، گفت: خدمات بهداشتی و درمانی آنها به مراتب بدتر از مناطق روستایی بود اما در دولت یازدهم این افراد سرشماری شدند و به ازای هر ۳ هزار نفر یک مراقب سلامت برای آنها در نظر گرفتیم و در حال حاضر نیز در این مناطق، پزشکان مستقر شدند و خدمات بهداشتی، درمانی و دندانپزشکی را به آنها ارائه می دهند. همچنین در مناطق روستایی، دارو و واکسن مورد نیاز توزیع شد.

دکتر هاشمی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به تاکید سازمان بهداشت جهانی بر ضرورت ارتقای سلامت روان، اظهار داشت: سلامت تنها منحصر به جسم نیست بلکه سلامت روح و روان و جامعه اثر متقابل در همدیگر دارند.

وزیر بهداشت با بیان اینکه در دنیا سلامت روان به شدت مورد توجه قرار گرفته است، افزود: در کشور ما مشکلات زیادی در حوزه سلامت روان وجود دارد اما عوارض آشوب های منطقه ای مانند عراق، افغانستان، سوریه و پاکستان، فشارهای دوران دفاع مقدس و همچنین حوادث طبیعی مانند سیل و زلزله و نیز جان باختن سالانه بیش از ۱۸ هزار نفر در تصادفات، معلولیت، خانه نشینی، یتیم شدن و افسردگی و سایر تبعات این حوادث، نقش مهمی در سلامت روان افراد جامعه دارند.

دکتر هاشمی تاکید کرد: میزان افسردگی در ایران، بیشتر از متوسط دنیا نیست اما میزان افسردگی در زنان ۱۶ و در مردان ۱۰ درصد است که ناشی از عواملی مانند کم سوادی، فقر و مشکلات اجتماعی و فرهنگی است.

اهداء لوح تقدیر در همایش روز جهانی بهداشت به رئیس دانشگاه علوم پزشکی و معاون بهداشت

در همایش روز جهانی بهداشت با عنوان «بیا در مورد افسردگی حرف بزنیم» از دکتر علیرضا بیگری رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان و دکتر محمدرضا صائینی معاون بهداشت و رئیس مرکز بهداشت استان قدردانی به عمل آمد.



این همایش با حضور دکتر هاشمی وزیر بهداشت روز یکشنبه ۲۰ فروردین ماه سال جاری در سالن همایش های وزارت بهداشت با هدف افزایش آگاهی عمومی پیرامون بیماری افسردگی، کاهش انگ اجتماعی پیرامون اختلالات روان پزشکی، ترغیب مبتلایان برای مراجعه و دریافت خدمات حرفه ای و توصیه به اطرافیان و خانواده بیماران برای حمایت از افراد مبتلا برگزار گردید.

گفتنی است در این همایش در بخشی از برنامه از دکتر علیرضا بیگلری رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی



استان زنجان و دکتر محمدرضا صائینی معاون بهداشت دانشگاه و رئیس مرکز بهداشت استان در راستای ارتقاء شاخص‌های سلامت روان، طرح تحول سلامت و ارتقاء سواد سلامت روان جامعه با رویکرد تلفیقی و همکاری‌های بین‌بخشی (هنر، سلامت روان) با اهداء لوح تقدیر توسط دکتر هاشمی مقام عالی وزارت ق‌دردانی گردید.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی در نماز جمعه عبادی سیاسی استان زنجان



دکتر علیرضا بیگلری رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زنجان، دکتر محمد رضا صائینی معاون بهداشت دانشگاه و رئیس مرکز بهداشت استان به همراه جمعی از مسئولین ظهر روز جمعه ۱ اردیبهشت‌ماه ۹۶ در نماز جمعه شهر زنجان حضور یافت. دکتر بیگلری در این برنامه با اشاره به شعار هفته سلامت در سال ۹۶، «زندگی سالم، با نشاط و امید» اظهار داشت: هفته سلامت از اول اردیبهشت ماه آغاز و به مدت یک هفته ادامه دارد و سیاست‌گذاران سلامت جامعه براین اساس، هدف‌گذاری یکساله را انجام می‌دهند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی زنجان افزود: پس از انقلاب توجه ویژه‌ای به سلامت شده است. قبل از انقلاب مرگ و میر مادران و کودکان در بدترین وضع ممکن بود به طوری که امید به زندگی در ایران ۴۷ سال بود و واردکننده پزشک و دارو بودیم، ولی بعد از انقلاب اسلامی اتفاقات مهمی روی داد و درحال حاضر در تمام رده‌ها پزشک داریم و تجهیزات پزشکی و داروهای لازم را نیز خودمان تولید می‌کنیم تا جایی که حتی از خارج برای درمان به کشور مراجعه می‌کنند.

وی افزود: باعث غرور است که در قسمت شبکه‌های روستایی بهترین پیشرفت را داشته‌ایم که حتی اغلب کشورهای توسعه‌یافته هم نتوانستند به این مهم دست یابند.

دکتر بیگلری با بیان اینکه در خرداد ۹۴، ۱۷۰ هزار نفر حاشیه‌نشین تحت مراقبت فعال قرار گرفتند، افزود: با احداث مراکز و پایگاه‌های سلامت، عموم مردم استان تحت پوشش مراقبت‌های اولیه قرار گرفتند.



رئیس دانشگاه علوم پزشکی زنجان اذعان داشت: بیش از ۴۵۰ پایگاه سلامت و ۱۰۰ مرکز بازسازی و احداث گردید، برای ۹۰٪ مردم پرونده الکترونیک سلامت تشکیل شده است و ۲۲۶ پروژه بهداشتی طی تفاهم‌نامه وزارت بهداشت و درمان و کمک استانداری با تامین بیش از ۸۰ میلیارد تومان در اجرای این پروژه‌ها، مصداق یک عمل جهادی است.

وی تصریح کرد: با توجه به وضعیت موجود، مهمترین اتفاق این بود که دانشگاه علوم پزشکی زنجان که توسط یک فرد خیر احداث شده بود، در

سال ۹۴ جزء ۱۰ دانشگاه برتر کشور شناخته شد و دو سال است که این رتبه را حفظ نموده و موجب افتخار مردم و استان شده است.

افتتاح مرکز خدمات جامع سلامت سیار



مرکز خدمات سلامت سیار با حضور آیت‌اله خاتمی امام جمعه زنجان و نماینده ولی فقیه در استان، دکتر علیرضا بیگلری رئیس دانشگاه علوم پزشکی زنجان، دکتر صائینی معاون بهداشت دانشگاه، دکتر عصفوری معاون استاندار، امیر سرتیپ دوم مظهري فرماندهی تیپ ۲۱۶ زرهی زنجان، جناب سرهنگ آزادی فرماندهی انتظامی استان زنجان و دکتر حریری سرپرست مرکز بهداشت شهرستان افتتاح گردید. این مرکز شامل: اتاق پزشک با تجهیزات کامل معاینه و بستری و احیا، دو یونیت دندانپزشکی به همراه تجهیزات

رادیوگرافی دندان، آزمایشگاه تشخیص پزشکی و آب با تجهیزات کامل، محل استراحت برای دو نفر و تجهیزات ضروری اسکان شامل گرمایشی و سرمایشی طبخ غذا و سرویس بهداشتی هواپیمایی به همراه تجهیزات ارتباطی کامل سانتر اینترنت وای‌فای و شبکه رادیویی بی‌سیم، قابلیت تامین روشنایی محیط پیرامونی بیش از ۲۰ متر جهت اسکان تیم‌های بهداشتی در حالت اضطرار و نیز همراه داشتن تجهیزات انفرادی شامل: چادر، تجهیزات مبارزه با ناقلین، مه‌پاش، سم پاش و کلد باکس زنجیره سرد می‌باشد. همچنین مقرر گردیده است تا در مناسبت‌های مختلف از این مرکز سیار جهت ارائه خدمات بهداشتی در مناطق محروم استفاده گردد.



ضمناً در حاشیه این مراسم دکتر صائینی در خصوص نحوه ارائه خدمات در مرکز خدمات جامع سلامت سیار با خبرگزاری‌های استان مصاحبه نمود.

عیادت از بیماران



در عصر اولین روز هفته سلامت مراسم عیادت از بیماران بخش ارتوپدی و قلب بیمارستان آیت اله موسوی با حضور آیت اله خاتمی امام جمعه زنجان و نماینده ولی فقیه در استان، دکتر علیرضا بیگلری رئیس دانشگاه علوم پزشکی زنجان، دکتر صائینی معاون بهداشت دانشگاه، آقای مهدوی مدیر کل سیاسی و انتخابات استانداری زنجان و دکتر حریری سرپرست مرکز بهداشت شهرستان انجام گردید. در این برنامه ضمن دیدار و گفتگو با بیماران با اهداء شاخه گل از بیماران دلجوئی به عمل آمد و از خداوند متعال شفای عاجل برای بیماران طلب شد.

گفتگوی رادیویی دبیر ستاد هفته سلامت استان

اسماعیل رحمانی مدیر روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی زنجان و دبیر ستاد هفته سلامت استان در گفتگوی رادیویی با صدای مرکز زنجان ضمن اشاره به اهمیت شعار سال و روز شمار هفته سلامت برنامه‌های هفته سلامت در سطح استان را تشریح نمودند.



شهرستان زنجان

در اولین روز از هفته سلامت دکتر علیرضا بیگلری رئیس دانشگاه علوم پزشکی زنجان به عنوان سخنران پیش از خطبه های نماز جمعه به ایراد سخنرانی در رابطه با هفته سلامت و طرح تحول نظام سلامت پرداخت.

مدیر ارشد دانشگاه علوم پزشکی زنجان به احداث مرکز ناباروری در استان اشاره و اظهار کرد: ایجاد اتاق‌های زایمان خصوصی، ایجاد مرکز دیالیز، شکل‌گیری اورژانس هوایی، ایجاد ۱۰ پایگاه فوریت‌های پزشکی، افزودن ۴۰ دستگاه آمبولانس به همراه تخصص‌های رادیولوژی نیز از اقدامات دیگر در زمینه توسعه سلامت جامعه بود.

مدیر ارشد دانشگاه علوم پزشکی زنجان تصریح کرد: بیمارستان‌ها کاملاً از تجهیزات استاندارد دورمانده بود و اغلب غیرقابل استفاده بودند و پرداخت‌ها بسیار بالا رفته بود که ۳۰٪ الی ۷۰٪ پرداخت‌ها از جیب خود مردم بود.

به گفته دکتر بیگلری با اجرای طرح تحول سلامت، سه هدف عمده از جمله: کاهش پرداخت‌های مردم، دسترسی عادلانه مردم به سلامت و ارتقاء کیفیت خدمات دنبال می‌شود.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی زنجان ادامه داد: در آغاز اجرای طرح تحول سلامت به هدف اول که کاهش پرداخت‌ها بود دست یافتیم و در زمینه تامین تجهیزات و داروهای مورد نیاز نیز کل موارد در بیمارستان تامین می‌گردد و همچنین برای کاهش میزان سزارین، زایمان طبیعی نیز به صورت رایگان انجام می‌گردد.

برگزاری همایش بزرگ پیاده روی:

همایش بزرگ پیاده روی با همکاری معاونت فرهنگی و امور دانشجویی و مرکز بهداشت شهرستان زنجان به صورت مشترک با تیپ ۲۱۶ زرهی ارتش جمهوری اسلامی به مناسبت روز ارتش از مقابل بیمارستان آیت اله موسوی تا سینما روباز گاوآزنگ با حضور دکتر بیگلری رئیس دانشگاه، دکتر صائینی معاون بهداشت، امیر سرتیپ دوم مظهری فرماندهی تیپ ۲۱۶ زرهی زنجان، دکتر محسنی معاون فرهنگی و امور دانشجویی، دکتر اسکندری معاون آموزشی دانشگاه، دکتر پزشکی رئیس دانشکده پزشکی،



آقای حمزه پور معاون اداره کل ورزش و جوانان، آقای میرزایی رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان زنجان، دکتر حریری سرپرست مرکز بهداشت شهرستان زنجان به همراه جمعی از مسئولین، کارکنان مرکز بهداشت و داوطلبان سلامت برگزار گردید در پایان مراسم به تعدادی از شرکت کنندگان به قید قرعه جوایزی اهداء گردید. همچنین دو اکیپ سلامت ویژه خواهران و برادران جهت ارائه خدمات بهداشتی درمانی از قبیل اندازه گیری فشار خون، قد، وزن و محاسبه BMI و ثبت اطلاعات خانوار جهت پرونده الکترونیک سلامت در مسیر پیاده روی مستقر و به آرایه خدمات پرداخت.

سایر فعالیتهای شهرستان:

برپایی ایستگاه های سلامت در محل برگزاری نماز جمعه توزیع پمفلت، تراکت و کتابچه تمرینات بدنی برای سالمندان.

شهرستان سلطانیه

به مناسبت اولین روز هفته سلامت دو ایستگاه سلامت به منظور انجام تن سنجی و غربالگری در حوزه سلامت روان و اجتماعی در مصالای نماز جمعه شهرستان سلطانیه برپا گردید.



در ایستگاه های سلامت، تن سنجی و کنترل فشار خون ۵۰ نفر از نمازگزاران بالای ۳۰ سال انجام گردید. غربالگری ۵۰ نفر از شرکت کنندگان بالای ۲۰ سال در حوزه سلامت روان و اجتماعی از دیگر فعالیت‌های انجام شده بود. در پایان مراسم تعداد ۵۰ پکیج آموزشی حاوی پمفلت پیشگیری از افسردگی، پمفلت پیشگیری از اعتیاد و CD های آموزشی در بین نمازگزاران پخش گردید.

شهرستان ایجرود



اولین روز هفته سلامت با برنامه پیاده‌روی به مناسبت هفته سلامت با شعار «تحرک بدنی، تفریحات سالم، فعالیت گروهی» با شرکت کارکنان شبکه بهداشت و بیمارستان ایثار و با حضور دکتر خسرو شاهی سرپرست شبکه بهداشت ایجرود، از محل روستای تاریخی گلابر سفلی به سمت چهل پله به مسافت سه کیلومتر برگزار گردید. در ادامه رئیس و کارکنان شبکه بهداشت و درمان شهرستان ایجرود در نماز عبادی سیاسی جمعه این شهرستان حضور یافتند.

در سخنرانی پیش از خطبه های نماز، دکتر خسروشاهی سرپرست شبکه بهداشت ایجرود گزارشی از اقدامات و عملکرد شبکه بهداشت در شهرستان در خصوص طرح تحول نظام سلامت و آثار و برکات این طرح و کاهش بار هزینه های مادی از دوش مردم؛ افزایش کیفیت خدمات در مراکز بهداشتی و درمانی و تحت پوشش قرار گرفتن تمامی ساکنین این منطقه با بیمه های درمانی، کاهش سهم مردم از هزینه بستری از ۳۷ درصد به ۳ درصد برای روستاییان و ۶ درصد برای شهرنشینان به برکت نظام مقدس جمهوری اسلامی ارائه نمود. ایشان ضمن اشاره به ورزش و تاثیر انجام فعالیت های بدنی منظم، تغذیه سالم،



بر ضرورت توجه خانواده ها به فرزندانشان تاکید نمود.



بر ادامه حاج آقا مقدمی امام جمعه این شهرستان در خطبه های دوم نماز، به مسئله امنیت و سلامتی و این دو نعمت بزرگ که خداوند به بشر ارزانی داشته اشاره و با بیان احادیثی در خصوص رعایت بهداشت فردی و اجتناب از اسراف، پر خوری و مصرف بی رویه و لزوم استفاده از غذاهای سنتی و محلی مطالبی عنوان و در خاتمه از زحمات آقای دکتر خسروشاهی و مجموعه شبکه بهداشت در ارائه خدمات بهداشتی در این منطقه تقدیر و تشکر نمود. لازم به ذکر است در این برنامه به سه نفر از نمازگزاران که بهترین (BMI) و قند خون را داشتند به رسم یادبود هدایایی توسط شبکه بهداشت اهداء گردید.

از دیگر برنامه های این شهرستان :



برپایی ایستگاه سلامت با همکاری فوریت های پزشکی و شبکه بهداشت در نماز جمعه شهرستان بود که خدماتی از قبیل اندازه گیری فشار خون، نمایه توده بدنی (BMI)، تعیین میزان قند خون، توزیع پمفلت و اطلاع رسانی به مردم در خصوص شعار سال هفته سلامت «زندگی سالم با نشاط و امید» انجام گرفت.

اجرای ورزش و نرمش صبحگاهی توسط اهالی شهر زرین آباد در سالن ورزشی شهدای این شهر که به مناسبت هفته سلامت برگزار گردید.



شهرستان ماهنشان



در اولین روز هفته سلامت، دکتر صیدی رئیس شبکه بهداشت در خطبه های پیش از نماز جمعه سخنرانی نمود. ایشان با گرامیداشت هفته سلامت، ضمن تبیین شعار امسال «زندگی سالم با نشاط و امید» و محورهای طرح تحول سلامت، اقدامات انجام شده در راستای طرح مذکور را تشریح نموده و نسبت به روند رو به افزایش بیماری های غیرواگیر در ایران و جهان هشدار داد. ایشان در ادامه به اهمیت برنامه خطرسنجی اشاره کرد و خواستار همکاری مردم جهت مراجعه به پایگاه های سلامت شهری و خانه های بهداشت به منظور تشکیل پرونده الکترونیک سلامت و تشخیص به موقع بیماری های غیر واگیر گردید. ایشان تغییر در شیوه زندگی را یکی از مهمترین اقدامات کنترلی بیماری های غیر واگیر برشمرد و بر ضرورت افزایش فعالیت بدنی و تغذیه مناسب تاکید کرد.

از دیگر برنامه های این شهرستان:



➤ برگزاری برنامه پیاده روی صبحگاهی و کلاس آموزشی با عنوان « تحرک بدنی، تفریحات سالم، فعالیت گروهی » جهت سفیران و داوطلبان سلامت روستای دوزکند و قلعه جوق و توزیع پمفلت آموزشی.

➤ برگزاری کلاس آموزشی با عنوان پیشگیری از افسردگی جهت میانسالان و سالمندان در روستای خیرآباد.

➤ برپایی ایستگاه سنجش سلامت جهت غربالگری فشارخون و سنجش نمایه توده بدنی (BMI) و تست قند خون برای نمازگزاران.

➤ توزیع پمفلت آموزشی با مضمون شعار روز جهانی بهداشت : بیا در مورد افسردگی حرف بزنیم.

شهرستان طارم

در اولین روز از هفته سلامت با شعار «تحرک بدنی، تفریحات سالم، فعالیت گروهی» دکتر اسکندری رئیس شبکه بهداشت و درمان پیش از خطبه های نماز جمعه با اشاره به شعار هفته سلامت و فعالیتهای انجام شده در حوزه بهداشت و درمان مطالبی ایراد نمود.



دکتر اسکندری در بخش دیگری از سخنان خود در خصوص اورژانس هوایی بیمارستان آیت اله موسوی زنجان، تکمیل و تجهیز آزمایشگاه های شهرستان، تکمیل تجهیزات بخش دیالیز، پیشرفت فیزیکی ۵۰ درصدی ۱۸ خانه بهداشت، ۳ مرکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی و ۳ پانسیون پزشک در شهرستان و مرکز جامع خدمات سلامت شبانه روزی چورزق با هزینه ۶ میلیارد تومان توضیحاتی بیان نمود. امام جمعه شهرستان طارم نیز در بخشی از خطبه های نماز جمعه ضمن تبریک هفته سلامت از دست اندازگان برگزاری هفته سلامت تقدیر کرد.

از دیگر برنامه های اولین روز هفته سلامت این شهرستان :



➤ برپایی ایستگاه سنجش سلامت در مصلی نماز جمعه و سنجش رایگان سلامت نماز گزاران (اندازه گیری فشارخون و قند خون).

➤ توزیع پمفلت و تراکت در بین نماز گزاران.

➤ نصب بنرهای آموزشی در سطح شهرستان.

➤ برنامه پیاده روی کارکنان مرکز خدمات جامع سلامت شهری آب بر.

➤ برگزاری برنامه های آموزشی در بین عموم مردم.

شهرستان ابهر

در اولین روز از هفته سلامت همایش پیاده روی صبحگاهی با حضور جمعی از سفیران سلامت، دوستداران محیط زیست و کارکنان ادارات شهرستان به همراه خانواده‌هایشان برگزار شد.



سخنرانی پیش از خطبه‌های نماز جمعه سرپرست شبکه بهداشت و درمان شهرستان از دیگر برنامه‌های روز اول بود. دکتر شعبانی ضمن تقدیر و تشکر از نمازگزاران و دست اندرکاران برنامه‌های سلامت محور در شهرستان پیرامون شعار هفته سلامت (زندگی سالم با نشاط و امید) دلایل و اهمیت انتخاب این موضوع، مطالب مبسوطی را بیان نمود. ایشان در خصوص خدمات نوین سلامت (ایرپن) که بر پایه خودمراقبتی استوار است مطالبی را عنوان و خواستار مراجعه کلیه اقشار جامعه به خصوص افراد بالای ۳۰ سال به مراکز خدمات جامع سلامت جهت دریافت خدمات شد.

وی در ادامه به برنامه‌های اجرایی شبکه بهداشت و درمان و دستاوردهای شهرستان در بخش سلامت اشاره کرد و در خصوص بیماریها و پیامدهای نامطلوب ناشی از مصرف مواد غذایی ناسالم، پرهیز از مصرف غذاهای غیر ضروری و لزوم توجه به اصول و آداب مصرف مواد غذایی در خانواده و مراقبت از خود، بیاناتی را ایراد و از آمادگی مراکز خدمات جامع سلامت و پایگاه‌های سلامت برای غربالگری و تن سنجی، ارزیابی (BMI) و اندازه‌گیری فشار خون و قند خون به صورت رایگان از بدو تولد تا سالمندی خبر داد.

امام جمعه شهر ابهر نیز در خطبه‌های نماز جمعه با اشاره به شعار هفته سلامت تصریح کرد: پایه و اساس نشاط و امید دینداری است و خود مراقبتی را جزء مهم ترین توصیه اسلام عنوان نمود.

کارشناس بیماریهای مرکز بهداشت ابهر نیز به عنوان سخنران پیش از خطبه نماز جمعه شهر هیدج در خصوص شعار هفته سلامت و خدمات حوزه سلامت در طرح تحول نظام سلامت توضیحات مبسوطی را ارائه نمود و مردم را برای ارزیابی خطر سنجی عوامل بیماریهای غیر واگیر جهت مراجعه به مراکز خدمات جامع تشویق کرد.

سایر فعالیت های شهرستان:

✚ برپایی میز سلامت در محل برگزاری نماز جمعه شهرهای ابهر، هیدج و توزیع ۲۱۰۰ برگ پمفلت های آموزشی بین نماز گزاران .

✚ غربالگری و تن سنجی، ارزیابی BMI و اندازه گیری فشار خون و قند خون ۵۱۰ نفر از نمازگزاران مراسم نماز جمعه شهرهای ابهر، هیدج و همایش پیاده روی توسط تیم‌های بهداشتی متشکل از اعضای بسیج جامعه پزشکی .

✚ ارجاع ۱۵ مورد مشکوک پری دیابتیک و فشارخون بالا به آزمایشگاه مرکزی جهت انجام آزمایشات تایید تشخیص دیابت.



شهرستان خدابنده



در اولین روز از هفته سلامت با شعار «زندگی سالم با نشاط و امید» دکتر اسداله گنج خانلو رئیس شبکه بهداشت و درمان خدابنده قبل از خطبه‌های نماز جمعه پیرامون طرح عظیم تحول سلامت و عملکرد دولت تدبیر و امید سخنرانی نمود. در ادامه ایشان به گزارشی از فعالیت‌های عمرانی صورت گرفته در شهرستان اشاره نمود. ایشان در پایان برنامه‌های هفته سلامت را در جمع نمازگزاران تشریح نمود.

سخنرانی کارشناسان شبکه قبل از خطبه‌های نماز جمعه شهرهای گرماب، سجاس و زرین رود در خصوص طرح تحول سلامت و فعالیت‌های صورت گرفته در بخش‌های افشار، سجاسرود و بزینه رود و برنامه‌های هفته سلامت برای نمازگزاران از دیگر برنامه‌های روز اول شهرستان بود.

دیگر برنامه‌های شهرستان:



✚ پیاده روی و کوه‌پیمایی رئیس و پرسنل شبکه و بیمارستان همزمان با صرف صبحانه سالم.

✚ دیدار رئیس و جمعی از کارشناسان شبکه با فرماندار و ارائه گزارش عملکرد طرح تحول سلامت و فعالیت‌های صورت گرفته در حوزه بهداشت و درمان شهرستان خدابنده.

✚ دیدار پرسنل مراکز خدمات جامع سلامت شهرهای سجاس، گرماب و زرین رود با ائمه جمعه و بیان عملکرد طرح تحول سلامت در بخش‌های سجاسرود، افشار و بزینه رود.

✚ برپایی ایستگاه سلامت ویژه خواهران و برادران در مصلاهی نماز جمعه قیدار و توزیع تراکت و پمفلت بین نمازگزاران.

✚ سنجش فشارخون، قند خون و ارزیابی نمایه توده بدنی (BMI) نمازگزاران و ارائه آموزش‌های لازم در زمینه زندگی سالم.

✚ توزیع ویژه نامه‌های دستاوردهای طرح عظیم تحول سلامت در شهرستان خدابنده در بین نمازگزاران شهرهای قیدار، سجاس، گرماب و زرین رود.



حداقل هفته‌ای

سه روز ورزشی کنید.

شهرستان خرم دره



در اولین روز از هفته سلامت معاون بهداشت شبکه و رئیس مرکز بهداشت شهرستان خرم دره پیش از خطبه های نماز جمعه در رابطه با هفته سلامت، طرح تحول نظام سلامت و عملکرد شبکه سخنرانی نمود. در این روز که با عنوان تحرک بدنی، تفریحات سالم و فعالیت های گروهی نامگذاری شده است، مهندس کریمی در خصوص شعار هفته سلامت «زندگی سالم، با نشاط و امید»، برنامه های اجرایی این هفته در شهرستان، خدمات نوین تحول سلامت (ایراپن) مطالبی را بیان داشته و گزارشی از اقدامات شبکه بهداشت و درمان، کمک های خیرین و مسئولین شهرستان

و حمایت های بی دریغ ریاست دانشگاه و همچنین معاون بهداشت دانشگاه و رئیس مرکز بهداشت استان ارائه نمود. همچنین در این روز برنامه عیادت از بیماران بستری در بیمارستان بوعلی سینا با حضور مهندس محمدی فرماندار شهرستان، معاون فرماندار و جمعی از مسئولین و خیرین برگزار شد. در این مراسم ضمن آرزوی سلامتی به بیماران بستری در بیمارستان شاخه گل اهدا گردید. در ادامه این برنامه از زحمات پرسنل نیز تجلیل به عمل آمد.

از دیگر برنامه های این شهرستان :



✚ حضور رئیس و جمعی از کارشناسان شبکه در دفتر امام جمعه و ارائه گزارشی از عملکرد سال ۹۵ و ارائه برنامه های هفته سلامت.

✚ پیاده روی بزرگ خانوادگی در روستای سوکهریز با حضور بیش از ۱۰۰۰ نفر از اهالی روستا با همراهی جمعی از مسئولین ادارات، شورا و دهیار روستا و برگزاری مسابقه علمی با مضمون شعار هفته سلامت و اهدای جوایز به نفرات برگزیده.

✚ برگزاری مسابقه دوچرخه سواری با حضور اعضای هیئت دوچرخه

سواری شهرستان و اهدای جوایز به نفرات برتر توسط معاون فرماندار و روسای ادارات ورزش و جوانان و هلال احمر.

✚ استقرار پایگاه سلامت در محل برگزاری نماز جمعه و توزیع پمفلت های آموزشی با مضامین خدمات نوین سلامت و خطر سنجی بر اساس برنامه ایراپن.

✚ سنجش فشار خون و تعیین نمایه توده بدنی (BMI) برای ۴۶۰ نفر از نمازگزاران.

✚ اهداء یک قطعه زمین ارزشمند به مساحت ۵۵۰ متر مربع توسط وراث مرحوم قدرت اله عطایی بازنشسته شبکه بهداشت و درمان شهرستان جهت الحاق به زمین در حال احداث ساختمان ستاد شبکه.

✚ نصب بنرهایی با مضامین هفته سلامت و خطر سنجی در برنامه ایراپن در سطح شهر.



تحرک بدنی در محیط کار

کارمندان روزانه یک سوم از وقت خود را در محیط کار می گذرانند. مدت زیادی از این زمان در وضعیت نشسته و بدون تحرک است. این بی تحرکی با عوارضی مانند خستگی، سفتی عضلات و مشکلات جسمانی دیگر همراه می باشد که این عوارض از میزان کارایی و بهره وری این نیروی عظیم کار می کاهد. بنابراین نیروهای کار نیازمند آموزش حرکت ساده ورزشی در محیط کار هستند تا از عوارض ذکر شده کاسته شود.

گزیده ای از نرمش های مفید برای پشت میز نشین ها

روی لبه صندلی بنشینید و پاهایتان را به نوبت کاملاً صاف کرده، چند سانت از سطح زمین بلند کنید و برای چند دقیقه نگاهدارید. اگر می توانید پایتان را بالاتر ببرید.

دستتان را بر روی میز بگذارید و با تمام نیرو دست را به سمت پایین فشار دهید. تا زمانی که خسته نشدید در این حالت کشش بمانید و سپس با دست دیگر این تمرین را تکرار کنید.

لبه میز را بگیرید و مانند زمانی که می خواهید میز را از زمین بلند کنید به دستتان کشش وارد کنید. زمانی که خسته شدید با دست دیگر این حرکت را تکرار کنید.

در حالی که بر روی صندلی نشسته اید، لبه آن را با دست گرفته و با تمام قدرت مثل زمانی که می خواهید صندلی را بلند کنید به آن نیرو وارد کنید..

با دست چپ، مچ دست راست را گرفته و در جهت مخالف بکشید. روال را تغییر داده و دوباره تکرار کنید.

دست راست را بر روی زانوی راست قرار داده و تا جایی که می توانید زانو را به سمت پایین فشار دهید و کششی در زانو ایجاد کنید. این حرکت را هم روی پای دیگر و یا همزمان روی هر دو پا تکرار کنید.

زیر نظر: دکتر علیرضا بیگلری، دکتر محمدرضا صائینی، دکتر داود رحمانی

روابط عمومی و مشاور رئیس دانشگاه: اسماعیل رحمانی

کارشناس رایانه: مهندس فروغ السادات حسینی

مسئول اجرایی: نادیا جلال رزاقی، مهندس محمد فهرستی، مهندس علیرضا ملک زاده، فاطمه باقری

همکاران پایگاه خبری وب دا مرکز زنجان:

مهندس زهرا نصر، فاطمه انصاری، نعمت نوری، حافظ بیستونی

همکاران: رابطان خبری شهرستان ها

تدارکات: محمود فهرستی

حروفچینی و صفحه آرایی: سهیلا توسلی



خبرنامه الکترونیکی به صورت روزانه منتشر و از آدرس زیر قابل استفاده می باشد.

وب سایت: معاونت بهداشت

وب سایت وب دا

سامانه پیامکی معاونت بهداشت

<http://health.zums.ac.ir>

<http://webda.zums.ac.ir>

۳۰۰۰۱۴۹۸