

## پیشنهاد مربی بهداشت مدرسه :

### ترغیب دانش آموزان به خوردن قرص آهن

#### چکیده :

آهن اساسی ترین ماده مغذی اولیه برای ساختن گلبولهای قرمز خون می باشد و اگر این ماده مغذی به مقدار کافی در دسترس بدن نباشد با ادامه کمبود و تخلیه ذخائر بدن، کم خونی فقر آهن بروز می کند. کمبود آهن و کمخونی ناشی از آن در واقع شایع ترین مشکلات تغذیه ای در جهان است و بیش از ۲ میلیارد نفر از مردم جهان دچار کمبود آهن و کم خونی هستند. بر اساس بررسی کشوری شیوع کم خونی فقر آهن در زنان ۴۹-۱۵ساله، بیشترین میزان شیوع کمبود آهن در دختران ۱۹-۱۵ساله (۳۹درصد) گزارش شده است

#### مقدمه :

آهن اساسی ترین ماده مغذی اولیه برای ساختن گلبولهای قرمز خون می باشد و اگر این ماده مغذی به مقدار کافی در دسترس بدن نباشد با ادامه کمبود و تخلیه ذخائر بدن، کم خونی فقر آهن بروز می کند. کمبود آهن و کمخونی ناشی از آن در واقع شایع ترین مشکلات تغذیه ای در جهان است و بیش از ۲ میلیارد نفر از مردم جهان دچار کمبود آهن و کم خونی هستند. بر اساس بررسی کشوری بیشترین میزان شیوع کمبود آهن در دختران ۱۹-۱۵ساله (۳۹درصد) گزارش شده است. آگاهی از منابع غذایی آهن و اهمیت مصرف مکملهای تغذیه ای بخصوص در افراد آسیب پذیر و عمل به آنها در پیشگیری و کنترل کم خونی فقر آهن بسیار ضروری است

#### ارزیابی از وضع موجود

اینجانب ..... به عنوان مربی بهداشت مدرسه ..... مربی بهداشت مشغول به خدمت هستم .  
طرح آهن یاری در مدرسه هفته ای یکبار صورت می گیرد قرص های آهن توسط مرکز بهداشت به مدارس تحت

پوشش ارسال می گردد. و مربیان بهداشت موظف هستند این قرص ها را به دانش آموزان مقطع متوسطه بدهند در ضمن این کار باید در مدرسه و زیر نظر مربیان بهداشت انجام شود.

## بیان مسئله

مشکلی که من با آن درگیر بودم عدم استقبال بعضی از دانش آموزان پایه ..... از خوردن قرص آهن می باشد دانش آموزان گرچه به ظاهر قرص ها را از من دریافت می کردند ولیکن استفاده نمی کردند و یا دلا یلی از قبیل تهوع و استفراغ ناشی از خوردن قرص آهن را بهانه می کردند. در این پژوهش بر آن شدم برای بالا بردن سطح سلامت دختران مدرسه ام از طریق آموزش تغذیه و آهن یاری هفته ای به منظور پیشگیری از کم خونی و فقر آن به دانش آموزانم کمک کنم و مشکلاتی که در این زمینه برایم پیش آمده با تحقیق و پژوهش آن را از بین ببرم .

## هدف کلی:

ارتقاء سطح سلامت دانش آموزان دختران پایه سوم راهنمایی از طریق آموزش تغذیه و آهن یاری هفتگی

### انتخاب و اجرای راه حل

من در مدرسه ام از راه حل های پیشنهادی فوق موارد ۱ و ۳ و ۶ و ۸ و ۹ و ۱۰ را اجرا کرده ام با کمک مدیر و معاون مدرسه و مرکز بهداشت مطالبی را در زمینه فواید قرص آهن جمع آوری کرده و بر روی تابلوی بهداشت نصب شد. و همچنین با هماهنگی مرکز بهداشت یک نفر کارشناس تغذیه برای دانش آموزان پایه سوم مطالبی را در این خصوص بیان کرد . و روز سه شنبه زنگ دوم بهداشت یار کلاس به تعداد دانش آموزان و معلم کلاس قرص توزیع می گردد. و توصیه می شود در این روز مرکبات و یا آبمیوه همراه خود داشته باشند.

## تجزیه و تحلیل

۱- از نظر زمانی چرا صبحها برای خوردن قرص آهن مناسب نمی باشد؟ به علت اینکه دانش آموزان صبحانه نمی خورند حالت تهوع ایجاد میکند

۲- چگونه قرص آهن مصرف شود؟ اگر کسی پس از استفاده از قرص آهن به ویژه با معده خالی حالت تهوع پیدا کند می تواند آن را پس از غذا و قبل از خواب مصرف کرده و بلافاصله بخوابد. دخترانی که در وعده های غذایی شان گوشت وجود ندارد و از پروتئین گیاهی مثل حبوبات استفاده می کنند باید همراه با وعده های غذایی شان حتما از یک منبع ویتامین C استفاده کنند.

## ارزیابی تاثیر اقدام جدید و تعیین اعتبار آن

با توجه به اظهارات همکاران و معاون مدرسه در زمینه اشتیاق مصرف قرص آهن، ازسوی دانش آموزان دیده شد و همچنین مراجعه مکرر والدین و سوالات متعدد در زمینه ی کم خونی دختران و همچنین شرکت فعال دانش آموزان در زنگ ورزش با توجه به اظهارات مربی ورزش و افزایش سطح نمرات در دفتر کلاس و نصب مطالبی در زمینه ی مواد غذایی آهن دار بر روی تابلوی بهداشت مدرسه ازسوی خود دانش آموزان مشاهده شد. به این نتیجه رسیدم که این اقدامات انجام شده موفقیت آمیز بوده است.

## پیشنهادات

۱- دادن یک برنامه صبحانه سالم در مدرسه و قرار دادن یک زنگ ۱۰ دقیقه ای برای خوردن صبحانه در کلاس

۲- قرار دادن خشکبار مثل برگه هلو و زردآلو و توت خشک و انجیر خشک و خرما در بوفه مدرسه

۳- آگاهی والدین دانش آموزانی که مشکل کم خونی دارند نسبت به تغذیه سالم و مصرف قرص آهن در ابتدای سال تحصیلی و تشویق اولیا و مربیان به مصرف قرص آهن بطور منظم

۴- اجرای طرح رایگان تغذیه در مناطق محروم

۵- رعایت بهداشت فردی و بهداشت تغذیه در دوران عادت ماهانه

### منابع و مأخذ:

شیخ الاسلام، ربابه، عبدالهی ۱۳۷۸ مجموعه آموزشی تغذیه در سنین مدرسه، دانشکده علوم پزشکی تهران