باسمه تعالی

چگونه در سفر سالم بمانیم

سلامتی، حفظ و ارتقای آن لازمهٔ شکوفایی عمر و بهره‌گیری شایسته از زندگی است. سلامتی زیربنای رشد یک جامعه است، بنابراین شناسایی عوامل تأثیرگذار بر سلامت بسیار ضروری و مهم می‌باشد. این عوامل شامل موارد زیر است:

۱- عوامل و شرایط محیطی، اجتماعی و اقتصادی.

۲- کیفیت خدمات بهداشتی، درمانی و نحوه ارائه آنها.

۳- شیوه زندگی و رفتارهای بهداشتی مردم.

در حال حاضر چهره بیماری‌ها در جهان، از جمله کشور ما تغییر کرده و با ریشه‌کنی، حذف، کنترل و کاهش موارد ابتلا به بیماری‌های واگیر، شاهد رخ‌نمایی بیماری‌های غیرواگیر (بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطانها و ...) هستیم که ناشی از عوامل محیطی است و غلبه بر آنها از یک طرف در گرو تغییر سبک زندگی و اصلاح رفتار و نگرش مردم بوده و از سوی دیگر توفیق در این عرصه منوط به همراهی کلیه نهادها و سازمانها در حفظ و ارتقای سلامت است.

در این مجموعه تلاش براین است که به برخی از مهم‌ترین عوامل تأمین‌کننده سلامت در جامعه اشاره شود تا با توجه ویژه به این موارد بتوانیم سلامتی را که یکی از بزرگترین نعمت‌های الهی است حفظ نموده وشکر آن را بجا آوریم.

تغذیه:

برای حفظ سلامتی و کاهش احتمال ابتدا به بیماری‌ها رعایت نکات زیر درخصوص تغذیه سالم ضروری است.

- در برنامه غذایی روزانه از گروه‌های اصلی مواد غذایی به طور متنوع و متعادل استفاده کنید. این گروه‌ها شامل: نان و غلات، میوه و سبزی‌ها، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات و تخم مرغ می‌باشد.
- کمتر چربی بخورید: بعضی از چربیها خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد که شامل روغن‌های نباتی جامد، چربی‌های حیوانی مثل پیه، دنبه و کره می‌باشد.
- به جای غذای سرخ شده، غذاهای آب پز، تنوری و کبابی بخورید وبه جای روغن‌های نباتی جامد و حیوانی، روغن‌های مایع مصرف کنید. روغن های ماهی، زیتون و مغزها از منابع خوب روغن‌های مفید هستند.

- از روغن‌های مایع معمولی و روغن زیتون برای سرخ کردن استفاده نکنید چون در برابر حرارت بسیار ناپایدار و حساس هستند و باید از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده شود.

از این مواد خوراکی کمتر مصرف کنید:

- انواع شیرینی، کیک، شکلات، آب نبات و انواع دسرهای شیرین.
- انواع مربا، کره، خامه، سرشیر.
- انواع چیپس‌ها و سس‌های چرب.
- سوسیس، کالباس، همبرگر، پیتزا، کله پاچه، مغز، دل و قلوه.
- انواع غذاهای آماده و کنسروی و انواع نوشابه‌ها و آب میوه‌های صنعتی.

از این مواد خوراکی بیشتر مصرف کنید:

- استفاده از مواد غذایی فیبردار مثل میوه‌ها، سبزی‌ها، دانه کامل غلات و حبوبات، چرا که مصرف فیبرها باعث کاهش چربی‌های خون به ویژه کلسترول می‌شود.
- از نان‌های تهیه شده از آرد سبوس مانند سنگک و جو استفاده کنید.
- به جای سبزی‌های فریزری از انواع تازه آنها استفاده کنید.
- مصرف سیر به طور روزانه بصورت خام و یا داخل غذا در کاهش کلسترول و بهبود وضعیت خون مؤثر است.

ذائقه افراد از کودکی شکل می‌گیرد. علاقه کودک به غذاهای سالم را از این دوران در ذائقه کودک پرروش دهید.

ورزش:

پیشرفت تکنولوژی و ماشینی شدن جوامع، گذشته از آثار مثبت خود، نتایج منفی و قابل توجهی را هم در بردارد؛ مثل ابتلا به بیماری‌های مزمن، بیماری‌های قلبی و عروقی و خطر مرگ ومیر. بنابراین قراردادن ورزش مناسب و کافی در برنامه زندگی روزمره الزامی می‌باشد.

فواید ورزش:

- باع ث بهبود عملکرد قلب در بدن می‌شود و خطر ابتلا به بیماری‌های فشارخون و تنگی عروق را برطرف می‌کند.

- باعث خون‌رسانی بهتر به عضلات بدن می‌شود.
- عملکرد سیستم تنفس را افزایش می‌دهد و در انسان ایجاد شادابی و نشاط می‌کند.
- قدرت تمرکز و فعالیت‌های ذهنی را بیشتر می‌کند.

فعالیت فیزیکی مناسب:

۱- نوع فعالیت:

فعالیت‌هایی به عنوان ورزش اثرگذار هستند که در این فعالیت‌ها حرکات گروه‌های بزرگ و متعدد عضلانی با قدرت و مقاومت کمتر و به صورت حرکات مکرر و گاه ریتمیک انجام شود.

از جمله این ورزش‌ها می‌توان به دویدن، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و شنا کردن اشاره نمود.

۲- تناوب فعالیت‌ها:

انجام فعالیت‌های فیزیکی به صورت روزانه مطلوب‌ترین حالت است. حداقل باید سه روز در هفته ورزش کرد و انجام ورزش به مدت کمتر از سه روز اثرات کمی دارد.

۳- مدت زمان فعالیت:

حداقل زمان هر نوبت ورزش نیم ساعت است که می‌توان آن را به نوبت‌های کوتاه‌تر هم (حداقل ۱۵ دقیقه) تقسیم نمود.

۴- زمان و انجام فعالیت:

هوای معتدل بهترین شرایط برای انجام ورزش است. از ورزش در هوای خیلی گرم و خیلی سرد پرهیز نمایید. ورزش کردن باید حداقل ۲ ساعت بعد از صرف غذا انجام شود.

۵- شدت فعالیت:

شدت فعالیت ورزشی باید در حدی باشد که توسط خود فرد انجام دهنده در حد متوسط توصیف شود و حداکثر سرعت ضربان مورد انتظار قلب در هر دقیقه ۲۲۰ منهای سن او باشد.

دو نکته مهم در پیاده‌روی:

۱- سر خود را بالا و پشت خود را صاف نگه دارید.

۲- در حین گام برداشتن آرنج را خم کنید.

بهداشت روان:

سلامتی ابعاد مختلفی دارد که سلامت روان یکی از ابعاد بسیار مهم آن است. سلامت روان شامل آسایش ذهنی و افزایش توانایی‌های افراد جامعه و توانمندسازی آنها برای دستیابی به اهداف مورد نظر می‌باشد.

بهداشت روان به همه انسانها مربوط است و نه فقط به کسانی که از بیماری‌های روانی رنج می‌برند. فرد برخوردار از سلامت روانی آن نیست که از فشارهای زندگی بپرهیزد بلکه می‌کوشد با واکنش‌های خود نسبت به این عوامل آنها را بشناسد، بپذیرد و بر آنها چیره شود.

شیوه‌هایی برای پیشگیری از مشکلات روانی:

۱- بپذیرید که هیچ چیز و هیچ کس کامل نیست.

۲- با هر موقعیتی در زندگی روبرو می‌شوید، ابتدا بررسی کنید که آیا آن موقعیت واقعاً ارزش تلاش و جنگیدن را دارد یا نه؟

۳- سعی کنید ذهن خود را همیشه بر جنبه‌های لذت بخش زندگی و کارهایی که ممکن است سبب بهتر شدن موقعیت شما شود، متمرکز کنید.

۴- حتی پس از تحمل بزرگترین شکست‌ها سعی کنید با به یاد آوردن موفقیت‌های قبلی خود با افکار مربوط به شکست مبارزه کنید.

۵- هنگام روبرو شدن با وظیفه‌ای که بسیار دردناک ولی در عین حال برای رسیدن به اهداف تان اجتناب ناپذیر است، انجام دادن آن را به تأخیر نیندازید.

۶- از افراط و تفریط بپرهیزید، روحیه گاهی قوی و گاهی ضعیف می‌شود، سعی کنید به نوعی حالت تعادل و توازن برسید.

۷- به خودتان نیرو و انرژی بدهید. رسیدگی به وضع سلامت جسمانی برای مراقبت و حفظ سلامت روانی اهمیت اساسی دارد.

۸- خوش‌بین باشید، اگر همیشه در پی آن باشید که ببینید در زندگی تان چه کمبودهایی دارید، احساس تان نسبت به خود از آنچه که هست بدتر خواهد شد. پس به دنبال جنبه‌های مثبت زندگی خود بگردید.

۹- سرانجام به خاطر بسپارید که فرمول از پیش ساخته‌ای برای موفق شدن که مناسب حال همه باشد وجود ندارد.

اعتیاد:

اعتیاد عبارت است از وابستگی فرد به مواد مخدر که با گذشت زمان، تمایل فرد به مصرف آن افزایش می‌یابد و زمانی فرا می‌رسد که شخص به طور کامل به مصرف مواد مخدر وابسته می‌شود و همانند یک اسیر در چنگال اعتیاد گرفتار می‌شود.

اعتیاد توانایی‌های شخص را از بین می‌برد و بر مشکلات فرد می‌افزاید، از این جهت به عنوان یک بیماری فردی و اجتماعی شناخته می‌شود.

نشانه‌های هشداردهنده مصرف مواد:

۱- غیبت‌های مکرر در خانه، مدرسه، محل کار و ... .

۲- درخواست مکرر پول برای موارد نامعلوم.

۳- عدم توجه به نظافت و بهداشت فردی و بوی دود از بدن و لباس.

۴- تغییر ساعات خواب و خوراک (دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن).

۵- کناره‌گیری از اعضای خانواده.

۶- نادیده گرفتن معیارهای اخلاقی و ارزشهای اجتماعی و مقررات خانه و خانواده.

۷- تغییر رنگ چهره بالاخص ناحیه لب ها.

۸- احساس تنهایی، غمگینی، ظاهرشدن حالت های عصبی، زودرنجی و اضطراب.

۹- پیدا شدن وسایل مصرف مواد و سیگار.

نقش خانواده در پیشگیری از اعتیاد:

۱- خانواده بایستی درباره مواد مخدر رایجی که ممکن است توسط نوجوانان و جوانان مصرف می شود اطلاعات کسب نمایند.

۲- علائم سوء مصرف مواد و اثرات آنها را بدانند.

۳- والدین باید از موقعیت‌های زمانی ومکانی مخاطره‌آمیز و فرصت‌ها و محیط هایی که ممکن است برای آشنایی فرزندانشان با مواد مخدر وجود داشته باشد، آگاه باشند.

۴- با فرزندان رابطه دوستی برقرار کرده و از این طریق به رفت و آمدهای آنها نظارت کنند.

۵- با آگاهی از شیوه‌ها ومهارت‌های تحکیم روابط خانوادگی و با ایجاد رابطه حسنه، دیگر جایی برای احساس تنهایی و نومیدی فرزندانشان نگذارند.

۶- والدین باید توانایی‌های مثبت فرزندانشان را به آنان یادآوری نموده و قدرت تصمیم‌گیری را در فرزندان تقویت نمایند.

۷- از درگیری‌های خانوادگی پرهیز نمایند.

۸- برای اوقات بیکاری فرزندان برنامه‌ریزی کنند.

۹- الگوی خوبی برای فرزندان خود باشند.

۱۰- مقاومت در برابر فشار همسالان را به فرزندان خود بیاموزند

۱۱- نظم و قانون سازنده‌ای را در خانواده برقرار سازند.

نکات کلیدی در پیشگیری از حوادث ترافیکی:

۱- استفاده از کمربند ایمنی:

استفاده نکردن از کمربند ایمنی و دیگر شرایط ایمنی در جاده مانند صندلی‌های ویژه کودک و ... در خودرو از علل مهم مرگ و میر و آسیب‌های ناشی از حوادث جاده‌ای هستند.

۲- سرعت:

در سرعت بالا و غیرمجاز احتمال وقوع تصادف بیشتر می‌شود، سرعت غیرمجاز یعنی فراتر رفتن از محدوده سرعتی که توسط کارشناسان راهنمایی و رانندگی مشخص شده است. توجه داشته باشید با رعایت سرعت مجاز هنگام رانندگی می‌توان از بروز تصادفات پیشگیری نمود.

۳- میزان هوشیاری و یا خستگی راننده:

خستگی راننده عامل بسیار مهمی است که باعث افزایش میزان تصادفات و همچنین افزایش شدت آنها می‌شود. افرادی که در طول شبانه‌روز سه ساعت و یا کمتر خوابیده باشند، میزان خطر تصادفات بالاتری خواهند داشت.

۴- رعایت فاصله قانونی:

رعایت فاصله مناسب با خودروی عقب (فاصله‌ای برابر طول ۴ خودرو در سرعت ۶۰ کیلومتر در ساعت) و خودروی جلویی (حداقل فاصله برای عکس‌العمل به موقع، به اندازه ۳ ثانیه از خودروی جلویی پس از ایست کامل می‌باشد) در کاهش تصادفات جاده‌ای مهم می‌باشد.

۵- دید مناسب:

دیدن و دیده شدن، بنیادی‌ترین عامل در ایمن بودن راه ها است. قسمت اعظم تصادفات عابران پیاده و دوچرخه‌سواران، در هوای گرگ و میش به هنگام فجر یا در شب احتمالاً بر اثر دید ناکافی رخ می‌دهد.

۶- توجه به علائم راهنمایی و رانندگی و مشترک بودن جاده:

باید توجه داشت که جاده متعلق به همه رانندگان با رفتارهای متفاوت می‌باشد. از گرفتن حالت تهاجمی و رقابت در رانندگی باید جداً پرهیز نمود و باید پیوسته به علائم راهنمایی و رانندگی توجه نمود.

آیا می‌دانید:

- استراحت مختصر پس از ۲ ساعت رانندگی در پیشگیری از وقوع تصادفات بسیار مؤثر می‌باشد.

- شانس زنده ماندن عابران پیاده در زمان برخورد با یک خودرو که ۴۵ کیلومتر در ساعت سرعت دارد، کمتر از ۵۰٪ است.

پس بیایید:

در مورد حوادث عمیق‌تر بیندیشیم و با رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی ونکات ایمنی از وقوع حوادث دلخراش رانندگی برای خود و دیگران پیشگیری نماییم.

دخانیات:

استعمال دخانیات به عنوان یکی از عوامل تشدیدکننده بیماری‌های قلبی و عروقی و ایجاد انواع سرطان مطرح می‌باشد. دود سیگار بیش از ۴۰۰۰ نوع ترکیب شیمیایی دارد که حداقل ۴۳٪ از ترکیبات موجود در سیگار سرطان‌زا است. ماده اعتیاد آور سیگار، نیکوتین است که ضربان قلب و فشارخون را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچنین دود سیگار حاوی منواکسید کربن است که میزان اکسیژن دریافتی بافتها را کاهش می‌دهد.

عوارض استعمال دخانیات:

۱- زیان‌های اجتماعی:

مصرف سیگار نوعی اعتیاد است. اعتیاد به سیگار خود زمینه ساز بروز اعتیاد به مواد مخدر، الکل، فقر و بزهکاری بخصوص در افراد جوان می‌باشد.

۲- زیان‌های اقتصادی:

در ایران سالانه ۱۰۰۰ میلیارد تومان صرف خرید سیگار و ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ میلیارد تومان (۲ تا ۳ برابر هزینه مصرف) نیز صرف درمان بیماری‌های ناشی از مصرف دخانیات می گردد.

یک سوم آتش‌سوزی‌های شهر تهران به علت ته سیگار نیمه روشن بوده است.

۳- عوارض جسمانی:

عوارضی مانند: سرطان ریه، بیماری‌های انسدادی روده، بیماری‌های قلبی، اختلالات عروقی، چین و چروک پوست، مشکلات گوارشی، اختلالات چشایی، پوکی استخوان، سقط جنین، تولد نوزاد کم وزن و ... .

آیا می‌دانید:

دخانیات در ایجاد بیش از ۱۰ نوع سرطان، ۲ نوع سکته و ۸۰ نوع بیماری در سیگاری‌ها نقش داشته و از عوامل اصلی مرگ ومیر زودرس و ناگهانی به شمار می‌رود.

نه تنها سیگاری‌ها بلکه افرادی که در مجاورت آنها هستند، از استعمال دخانیات ضرر می‌بینند. تنفس تحمیلی دود سیگار باعث ایجاد مرگ ناگهانی نوزادان، بیماری‌های تنفسی، عفونت گوش میانی در کودکان و همچنین سرطان ریه و بیماری‌های قلبی و عروقی در افراد مسن می‌شود.

هفت‌سین سیگار:

سرفه، سردرد، سرگیجه، سقط، سرطان، سکته، سیاه بختی.

سلامتی، حفظ و ارتقای آن لازمهٔ شکوفایی عمر و بهره‌گیری شایسته از زندگی است. سلامتی زیربنای رشد یک جامعه است، بنابراین شناسایی عوامل تأثیرگذار بر سلامت بسیار ضروری و مهم می‌باشد. این عوامل شامل موارد زیر است:

۱- عوامل و شرایط محیطی، اجتماعی و اقتصادی.

۲- کیفیت خدمات بهداشتی، درمانی و نحوه ارائه آنها.

۳- شیوه زندگی و رفتارهای بهداشتی مردم.

در حال حاضر چهره بیماری‌ها در جهان، از جمله کشور ما تغییر کرده و با ریشه‌کنی، حذف، کنترل و کاهش موارد ابتلا به بیماری‌های واگیر، شاهد رخ‌نمایی بیماری‌های غیرواگیر (بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطانها و ...) هستیم که ناشی از عوامل محیطی است و غلبه بر آنها از یک طرف در گرو تغییر سبک زندگی و اصلاح رفتار و نگرش مردم بوده و از سوی دیگر توفیق در این عرصه منوط به همراهی کلیه نهادها و سازمانها در حفظ و ارتقای سلامت است.

در این مجموعه تلاش براین است که به برخی از مهم‌ترین عوامل تأمین‌کننده سلامت در جامعه اشاره شود تا با توجه ویژه به این موارد بتوانیم سلامتی را که یکی از بزرگترین نعمت‌های الهی است حفظ نموده وشکر آن را بجا آوریم

BehdashTiha.Com