



گروه ارتقاء سلامت دانشکده بهداشت
Dept. of Health Promotion, School of Health
Shiraz University of Medical Sciences



دانشکده بهداشت

چهارمین خبرنامه اختصاصی گروه ارتقاء سلامت

مروری بر فعالیتهای نیمسال دوم ۱۴۰۰ گروه ارتقاء سلامت

شماره چهارم - پاییز و زمستان ۱۴۰۰



چاپ هشت عنوان کتاب

چاپ بیست عنوان مقاله در ژورنال های معتبر

برگزاری بیش از ده جلسه ژورنال کلاب طی یک ترم

همکاری در تاسیس کلینیک ارتقاء سلامت بیمارستان حضرت علی اصغر (ع)

راهیابی دانشجویان گروه به مرحله کشوری جشنواره قرآن و عترت

و همایش کشوری رسانه های سلامت

تهیه ده ها مطلب بهداشتی

خبرنامه علمی - اجرایی گروه ارتقاء سلامت

سال سوم، شماره چهارم، بهار ۱۴۰۱

اعضای هیئت تحریریه: دکتر لیلا قهرمانی، دکتر محمد حسین کاوه، دکتر مهین نظری، دکتر مسعود کریمی، دکتر عبدالرحیم اسداللهی، ملیحه مکی آبادی، سیده سمیه یوسفی، سیما قاسمی، زهرا حمیدی و جمعی از دانشجویان رشته آموزش بهداشت و سلامت سالمندی

ویراستار: سیده سمیه یوسفی

طراح و صفحه آرایی: عابدین بخت آبنوس

با سپاس فراوان از:

جناب آقای دکتر حسینی سرپرست محترم دانشگاه

جناب آقای دکتر فرارویی سرپرست محترم دانشکده بهداشت

جناب آقای دکتر بقاپور معاون محترم آموزش دانشکده بهداشت

جناب آقای دکتر سلطانی معاون محترم تحقیقات و فناوری دانشکده بهداشت

جناب آقای دکتر حسینی معاون محترم فرهنگی دانشکده بهداشت

جناب آقای مهندس قاسمی معاون محترم پشتیبانی دانشکده بهداشت

و تمامی اساتید و دانشجویان عزیز که نهایت همکاری را در تهیه این شماره خبرنامه داشته اند.

فهرست

سخن آغازین

۴

دانشجویان - ترجمان دانش

- اثر بخشی تمرینات عضلات کف لگن بر شدت و کیفیت
بی‌اختیاری ادرار و مشارکت اجتماعی زنان سالمند تحت
پوشش پایگاه سلامت گلدشت شهر کرمان ۱۰
- بررسی تاثیر مداخله آموزش تاب آوری بر سرمایه روانشناختی
زنان بیوه کم برخوردار شهر فسا ۱۰
- بررسی اثر بخشی مداخله مبتنی بر گروه‌های خودیاری در پیشگیری
از سوء رفتار و بهبود بهزیستی روانشناختی، خود کارآمدی و
حمایت اجتماعی در سالمندان؛ شیراز؛ ایران ۱۳۹۹ ۱۱
- بررسی تأثیر مداخله مرور زندگی بر کیفیت روابط و کیفیت
زندگی در زنان بیوه سالمند روستایی شهرستان بجنورد استان
خراسان شمالی ۱۱
- خلاصه فعالیت های دانشجویان (دفاع، ژورنال کلاب و گزارش
پیشرفت) ۱۲

طرح‌های ارتباط با صنعت و سازمان

- نرم افزار اندرویدی تشخیص سرگردانی و سقوط در سالمندان مبتلا
به اختلال شناختی ۱۵

طرح‌ها و مقالات

- خلاصه طرح‌ها و مقالات اساتید ۱۶

کتاب‌ها

- مجموعه کتاب‌های درسنامه مرجع با عنوان سالمندشناسی و طب
سالمندی براکله‌رست ۱۸
- کتاب فرهنگ سالمند ۱۸
- کتاب درسنامه سالمندی سالم کول ۱۸
- کتاب مرجع دندانپزشکی سالمندان پدربسن ۱۸
- کتاب سخنی با بزرگ والدین ۱۸

همکاری‌های خارج از گروه

- مشارکت دکتر لیلا قهرمانی در تدوین کوریکولوم فرزندآوری
معاونت بهداشتی ۶
- در جلسه هیات‌بورد چه گذشت؟ ۶
- تاسیس کلینیک ارتقاء سلامت ۶

کارگاه‌ها و وبینارها

- برگزاری وبینار معارفه گروه ارتقاء سلامت جهت دانشجویان
ورودی ۱۴۰۰ ۷
- برگزاری کارگاه SPSS پیشرفته و روش تحقیق جهت دانشجویان
ارشد آموزش بهداشت و سلامت سالمندی ورودی ۹۹ توسط
دکتر مسعود کریمی و دکتر عبدالرحیم اسداللهی ۷
- برگزاری وبینار ملی اخلاق حرفه‌ای توسط دکتر محمدحسین کاوه
و دکتر مسعود کریمی ۷
- برگزاری کارگاه مقدماتی شیوه‌های مشاوره فرزندآوری در
معاونت بهداشتی توسط دکتر لیلا قهرمانی ۸
- برگزاری کنفرانس آموزشی برای کارشناسان بیمارستان حضرت
علی اصغر (ع) توسط دکتر مسعود کریمی ۸
- برگزاری کارگاه آموزشی مشاوره تغییر رفتار برای کارشناسان
سلامت میانسالان دانشگاه علوم پزشکی شیراز توسط دکتر
مسعود کریمی ۸

افتخار آفرینی‌ها

- راهیابی دانشجوی دکتری آموزش بهداشت و ارتقای سلامت
گروه به مرحله کشوری جشنواره قرآن و عترت ۹
- راهیابی آثار دانشجویان آموزش بهداشت و سلامت سالمندی به
همایش کشوری رسانه‌های سلامت ۹

۲۸	دلیریوم در سالمندان و شناخت علائم آن
۲۸	۱۰ علامت هشدار دهنده بیماری سرطان
۲۹	واکسن کرونا در بیماران ام اس
۲۹	راهنمای تغذیه در بیماران دیابتی
۲۹	اصول خودمراقبتی در بیماری کووید ۱۹
۳۰	مبارزه با کودک آزاری
۳۰	تغذیه و فعالیت بدنی در بیماران کلیوی
۳۰	بیماری ایدز
۳۱	خانواده سالم و شاد
۳۱	بی اختیاری ادرار در سالمندان و درمان آن
۳۱	اصول خودمراقبتی در بیماران دیابتی در همه گیری کووید ۱۹
	راهنمای تغذیه ای پیشگیری و درمان پرفشاری خون براساس رژیم غذایی DASH
۳۲	سلامت مردان
۳۲	سرطان دهانه رحم
۳۲	تاثیر اجرای برنامه آموزشی پیشگیری از سیگار در بین دانش آموزان غیرسیگاری
۳۳	بررسی عوامل موثر بر دریافت واکسن کووید-۱۹؛ مروری بر مطالعات

۱۹	شیوه نامه برگزاری جلسات ژورنال کلاب
۱۹	خلاصه جلسات ژورنال کلاب

دانش آموختگان

۲۴	پذیرش دانشجوی گروه در آزمون دکترای تخصصی آموزش بهداشت و ارتقا سلامت
----	---

بیشتر بدانیم

۲۵	عوامل خطرزای بیماری های قلبی و راه های پیشگیری از آن
۲۵	چگونه زندگی بهتری در دوران سالمندی داشته باشیم؟
۲۶	چگونه سالمند با نشاطی داشته باشیم؟
۲۶	بهره مندی عادلانه همه سنین از فناوری
۲۶	کمر درد و دردهای اسکلتی در سالمندان
۲۷	سلامت روان در زنان
۲۷	نقش خانواده در سلامت روان
۲۷	سلامت روان در نوجوانان
۲۸	پوکی استخوان



منت خدای را عزوجل که طاعتش موجب قربت است و شکر اندرش مزید نعمت. هر نفسی که فرو میرود ممد حیات است و چون برمی آید مفرح ذات.

سپاس خداوند منان را که توفیقی عنایت شد تا شماره جدید خبرنامه گروه ارتقا سلامت منتشر گردد؛ این شماره نیز همانند سه شماره پیشین، نیم نگاهی به فعالیت های انجام شده در طول نیمسال دوم ۱۴۰۰ داشته است. در این شماره بنا گشت با منسجم تر کردن مطالب و توجه بیشتر به طراحی صفحات تغییرات چشم نوازی را برای شما خوانندگان گرامی اعمال نمائیم. با نگاهی مختصر میتوان گفت در طول شش ماه دوم سال ۱۴۰۰، خوشبختانه شاهد فعالیت ها و تلاش های بسیار زیاد علمی و عملی اساتید و دانشجویان بوده ایم و امید است این تلاش ها در سال جدید بیشتر و با کیفیت تر گردد.



دکتر لیلا قهرمانی
مدیر گروه ارتقا سلامت



شماره سوم



شماره دوم



شماره اول

ارتقاء دکتر مهین نظری
به مرتبه دانشیاری



سرکار خانم دکتر مهین نظری ارتقاء سرکار عالی را به مرتبه علمی "دانشیاری"
تبریک عرض نموده و از خداوند سبحان برایتان سلامتی و موفقیت روزافزون در
انجام امور خواستاریم.



تاسیس کلینیک ارتقاء سلامت



در نیمسال دوم ۱۴۰۰ جلسات مشترکی بین گروه ارتقاء سلامت و ریاست بیمارستان حضرت علی اصغر (ع)

در ادامه جلسات قبل پیرامون تاسیس کلینیک ارتقاء سلامت مخصوص کارکنان و بیماران این بیمارستان برگزار گردید. در طی این جلسات با بررسی مشکلاتی که در این مسیر وجود دارد و ارائه راه حل‌های ممکن، توافق اولیه تاسیس کلینیک ارتقاء سلامت صورت گرفت؛ همچنین جلسات توجیهی با حضور دانشجویان دکتری تخصصی ارتقاء سلامت و آموزش بهداشت برگزار گردید.



مشارکت دکتر لیلا قهرمانی در تدوین "کوریکولوم فرزندآوری" معاونت بهداشتی دانشگاه

جلسه هم‌اندیشی اساتید در تدوین کوریکولوم فرزندآوری در تاریخ ۱۴۰۰/۷/۱۹ در سالن جلسات معاونت بهداشتی دانشگاه برگزار گردید. در این جلسه مقرر گردید؛ با همکاری تمامی اساتید عضو کارگروه تدوین کوریکولوم مشاوره فرزندآوری نسبت به تهیه کوریکولوم ویژه ارائه دهندگان خدمت و گیرندگان خدمت (براساس مولفه‌های دموگرافیک) پس از بررسی وضعیت موجود و نیازسنجی آموزشی اقدام گردد.



در جلسه هیات بورد چه گذشت؟

(شرکت دکتر محمدحسین کاوه در جلسه هیات بورد)

جلسه هیات بورد آموزش بهداشت با موضوع "فرصت‌ها و چالش‌های رشته‌های علوم بهداشتی" با حضور دبیران هیات بورد رشته‌های علوم پایه بهداشتی از جمله دکتر محمد حسین کاوه، عضو محترم هیئت علمی گروه ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی شیراز در تاریخ ۱۴۰۰/۹/۲۱ در محل وزارت بهداشت، درمان، آموزش پزشکی برگزار گردید. در این جلسه محورهای ذیل بحث و گفتگو و تبادل نظر صورت گرفت:

- مسائل و چالش‌های تربیت و توانمندسازی نیروی انسانی در دانشگاه‌ها

- موانع و چالش‌های جذب و به کارگیری دانش‌آموختگان

- بازبینی ساختار و نقش‌ها و عملکردهای بوردهای تخصصی در زمینه‌های مذکور

ارائه گردید. همچنین با کمک دیتاهای واقعی به صورت عملیاتی تحلیل‌های فوق نیز انجام شد.

برگزاری وبینار ملی اخلاق حرفه‌ای

در این وبینار ملی اخلاق، مبانی نظری و فلسفه اخلاق، اصول اخلاق حرفه‌ای در آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت و مفهوم عدالت در سلامت مورد بررسی قرار گرفت. "دکتر محمد حسین کاوه" با هدف روشن نمودن تفاوت‌های Ethics و Morality، بیان نمود که Morality حاکی از عمل، تصمیم و یا قضاوت صحیح بوده و Ethics به معنی علم چگونگی و یا الزام انتخاب می‌باشد. دکتر کاوه در ادامه جنبه‌های گوناگون لزوم رفتار اخلاقی توسط افراد جامعه را بررسی کرده و در نهایت با بیان چند مثال آکادمیک بحث را به اتمام رساند. ادامه این وبینار "دکتر مسعود کریمی" با نمایش منشور اخلاقی آموزش و ارتقاء سلامت تدوین شده توسط کمیسیون ملی اعتبار بخشی آموزش بهداشت آمریکا در سال ۲۰۲۰ و ترجمه اینجانب، بخش‌های مختلف ماده انتظارات محوری اخلاقی و ماده انتظارات عملکردی اخلاقی را بررسی نمود. همچنین او با اشاره به بیانیه سازمان جهانی بهداشت، بیانیه آلماتا و منشور بین‌المللی حقوق بشر اهمیت عدالت در نظام سلامت را یادآور شده و انواع نابرابری در سلامت را عنوان نمود. در پایان نیز در جهت روشن نمودن مفهوم چهار کلمه Justice, Equality, Equity و Inequality مثال‌هایی را ارائه داد.



برگزاری وبینار معارفه گروه ارتقاء سلامت جهت دانشجویان ورودی ۱۴۰۰



وبینار معارفه گروه ارتقاء سلامت جهت دانشجویان ورودی ۱۴۰۰ در روز شنبه مورخ ۸ آبان ماه ساعت ۱۳ لغایت ۱۴ به صورت مجازی برگزار شد. دکتر قهرمانی در ابتدا ضمن معرفی گروه، اهداف و رسالت گروه را بیان نمود. به ترتیب اعضای هیئت علمی خود را معرفی نمودند و از دانشجویان خواستند که تک تک رشته تحصیلی مقطع کارشناسی و حوزه‌های علاقه‌مندی‌های خود را بیان کنند.



برگزاری کارگاه SPSS پیشرفته و روش تحقیق



کارگاه SPSS پیشرفته و روش تحقیق جهت دانشجویان ارشد و سلامت سالمندی

ورودی ۹۹ طی دو روز در روز شنبه و یکشنبه مورخ ۸ و ۹ آبان ماه توسط اساتید (دکتر مسعود کریمی و دکتر عبدالرحیم اسداللهی) از ساعت ۸-۱۲ به صورت حضوری برگزار شد. در این کارگاه مباحث تحلیل‌های آماری با محوریت ترم افزار SPSS شامل تحلیل راک (ROC) و رگرسیون چند متغیره، رگرسیون لاجستیک، ابزارسازی و اعتبارسنجی آن به دانشجویان

برگزاری کارگاه آموزشی مشاوره برای تغییر رفتار برای کارشناسان سلامت میانسالان دانشگاه علوم پزشکی شیراز توسط دکتر مسعود کریمی

کارگاه آموزشی مبانی و مدل‌های تغییر رفتار در میانسالان برای کارشناسان سلامت میانسالان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز و شبکه بهداشت و درمان در مرکز بهداشت شهدای انقلاب از ساعت ۸ تا ۱۴ برگزار گردید.

در این کارگاه مدل‌های تغییر رفتار شامل مدل اعتقاد بهداشتی، مدل رفتار برنامه ریزی شده، بازاریابی اجتماعی و مدل فرانظریه ای تدریس شد و در پایان کار گروهی توسط شرکت کنندگان انجام و گزارش شد.



برگزاری کارگاه مقدماتی شیوه‌های مشاوره فرزندآوری در معاونت بهداشتی توسط دکتر لیلا قهرمانی

مدیریت سلامت جمعیت، خانواده و مدارس معاونت بهداشتی در خصوص "عملیاتی سازی برنامه ملی صیانت از جمعیت" و ضرورت "تربیت و توانمندسازی ارایه دهندگان خدمات مشاوره فرزندآوری در راستای دستیابی به اهداف و اجرایی سازی طرح ملی صیانت از جمعیت"، کارگاه مقدماتی شیوه‌های نوین مشاوره فرزندآوری، جهت کارشناسان سلامت باروری استان برگزار نمود و "سرکار خانم دکتر لیلا قهرمانی" بعنوان مدرس کارگاه دوره "فنون و تکنیک‌های آموزش و مشاوره" را در روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۱۳ از ساعت ۱۱ الی ۱۳ به صورت مجازی برگزار نمودند.

برگزاری کنفرانس آموزشی برای کارشناسان بیمارستان حضرت علی اصغر (ع)

این کنفرانس در خصوص مبانی و استانداردهای بیمارستان ارتقاء سلامت با حضور ریاست (جناب آقای دکتر علی اکبر کدیور) و مدیریت محترم بیمارستان (جناب آقای کوشا میرمسعودی) و آقای دکتر مسعود کریمی و دانشجویان دکترا و کارشناسان بیمارستان در روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۳ در بیمارستان حضرت علی اصغر (ع) برگزار گردید. در این جلسه دکتر مسعود کریمی اصول و مبانی بیمارستان ارتقاء دهنده سلامت و استانداردهای آن و راه‌های برنامه‌ریزی و اجرای یک بیمارستان ارتقاء دهنده سلامت را ارائه نمودند. اهداف برنامه و مراحل اجرایی کردن آن در جلسه اختصاصی با مدیریت و ریاست محترم بیمارستان حضرت علی اصغر (ع) به بحث و تبادل نظر گذاشته شد.



راهیابی آثار دانشجویان آموزش بهداشت و سلامت سالمندی به همایش کشوری رسانه‌های سلامت

همایش کشوری رسانه‌های سلامت با محوریت کرونا توسط دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز (دانشکده بهداشت، گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت) به صورت مجازی در تاریخ ۱۵ و ۱۶ آذرماه ۱۴۰۰ برگزار شد. در این همایش شاهد حضور بی‌سابقه دانشجویان گروه ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی شیراز بودیم به طوری که ۷ اثر ارسالی توسط دانشجویان این گروه توسط دبیرخانه همایش پذیرفته گشت. در ادامه به طور خلاصه به آثار پذیرفته شده اشاره کرده‌ایم.

راهیابی دانشجوی دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت گروه به مرحله کشوری جشنواره قرآن و عترت

زکيه خرمکی دانشجوی دکترا آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت گروه در بیست و ششمین جشنواره قرآن و عترت (هدهد) به مرحله کشوری راه یافت.



ردیف	عنوان	نویسندگان	وضعیت
۱	مداخلات آموزش بهداشت و ارتقا سلامت در بستر رسانه های سلامت در دوران اپیدمی کرونا؛ مطالعه مروری	محمدحسین کاوه، مریم ربیعی	پذیرفته در بخش مقالات / سخنرانی
۲	مولفه های موثر بر ارتقا رفتارهای پیشگیری کننده از کووید ۱۹ کدامند؟ (یک مطالعه کیفی)	محمدحسین کاوه، مهدی لایقی، مسعود کریمی، علیرضا میراحمدی زاده	پذیرفته در بخش مقالات / پوستر
۳	اختلالات روانشناختی و کووید ۱۹	فاطمه رنجبر، لیلا قهرمانی	پذیرفته در بخش بروشور
۴	واکسن کرونا	زهرا سادات قدمگاهی، مسعود کریمی	پذیرفته در بخش بروشور
۵	کووید ۱۹	زهرا نوروزی، عبدالرحیم اسداللهی	پذیرفته در بخش بروشور
۶	کرونا و دوستان	زکيه خرمکی، اکرم صداقت جو، طيبه عباسپور	پذیرفته در بخش کلیپ
۷	تاثیر رسانه های جمعی بر استرس در دوران پاندمی کرونا	فاطمه رزمجویی، عبدالرحیم اسداللهی	پذیرفته در بخش کلیپ

اثربخشی تمرینات عضلات کف لگن بر شدت و کیفیت بی‌اختیاری ادرار و مشارکت اجتماعی زنان سالمند تحت پوشش پایگاه سلامت گلدشت شهر کرمان سمیه شیخ حسینی

کف لگن بر شدت و کیفیت بی‌اختیاری ادرار و مشارکت اجتماعی زنان سالمند شهر کرمان انجام گرفت. در مجموع ۷ هفته آموزش مجازی تمرینات کگل می‌تواند نقش مهمی در بهبود بی‌اختیاری استرسی و مشارکت اجتماعی زنان سالمند داشته باشد. لذا می‌توان از

آموزش تمرینات کگل برای پیشگیری و بهبود بی‌اختیاری ادراری در مراکز بهداشتی، مراکز توانبخشی و روزانه‌ی سالمندان، مراکز شبانه‌روزی سالمندان استفاده کرد. همچنین آموزش

مراقبین غیررسمی سالمندان ساکن منزل نیز می‌تواند گام مهمی در ارتقای سلامت زنان سالمند و مشارکت اجتماعی آنها محسوب گردد.



از مهمترین دستگاه‌های درگیر در سالمندان که منجر به مشکلات متعددی برای فرد سالمند و حتی خانواده‌ی وی می‌شود، دستگاه ادراری-تناسلی است. بی‌اختیاری ادراری تمام گروه‌های سنی را مبتلا می‌کند، اما در افراد مسن

بسیار شایع‌تر است. ورزش‌های عضلات کف لگن نقش اساسی را در پیشگیری و درمان بی‌اختیاری ادرار ایفاء می‌کنند. بر همین اساس مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی تمرینات عضلات

بررسی تاثیر مداخله آموزش تاب آوری بر سرمایه روانشناختی زنان بیوه کم برخوردار شهر فسا لیلا کریم‌پور

زنان سرپرست خانوار (بیوه یا مطلقه) یکی از قشرهای آسیب پذیر جامعه هستند و در معرض مشکلات روانشناختی متعددی قرار دارند و سطح تاب آوری در آنان، نسبت به سایر زنان کمتر می‌باشد. زنان بیوه در معرض پیامدهای رفتاری و اجتماعی ناشی از بیوگی هستند این عواقب شامل تغییرات قابل توجه در دوستی‌ها و روابط اجتماعی در این دوره (مانند کاهش یافتن مخاطبین و شبکه‌های اجتماعی) می‌شود؛ همچنین اغلب بیوه‌ها نیازمند بازنگری مجدد در نقش‌های اجتماعی شان بوده که این بازنگری در نقش غالباً با احساس تنهایی همراه است، که از جمله سخت‌ترین جنبه‌های بیوگی است. زنان بیوه و مطلقه در معرض آستیگما و رنجش قرار می‌گیرند. استفاده از رویکرد آموزشی مبتنی بر تاب آوری برای ارتقاء سرمایه روانشناختی و تاب آوری، توانست منجر به ارتقاء تاب آوری و سرمایه روانشناختی در زنان بیوه شود.



بررسی تأثیر مداخله مرور زندگی بر کیفیت روابط و کیفیت زندگی در زنان بیوه سالمند روستایی شهرستان بجنورد استان خراسان شمالی

نسیم پیرزاده

یکی از چالش‌های سالمندی مرگ شریک زندگی و بیوه شدن است. بیوگی عوارض روحی و جسمی و اقتصادی و اجتماعی از قبیل کاهش سطح کیفیت زندگی را برای زنان بیوه به وجود می‌آورد. مداخله مرور زندگی در مطالعات گذشته بر بهبود مشکلات سلامت روان موثر بوده است. مرور زندگی به جای توصیف وقایع گذشته، بر ارزیابی (دوباره) رویدادهای زندگی و ادغام رویدادهای مثبت و منفی زندگی در یک داستان منسجم زندگی متمرکز است. نتایج این بررسی نشان داد که مداخله مرور زندگی باعث افزایش کیفیت روابط بین فردی و کیفیت زندگی در زنان بیوه سالمند روستایی می‌شود؛ بر همین اساس استفاده از این مداخله‌ی آسان و ارزان‌قیمت و ساده در ارائه‌ی خدمات مشاوره سلامت خانواده در مراکز بهداشتی-درمانی شهری و روستایی، مراکز مددکاری بهزیستی و کمیته امداد، مراکز روزانه سالمندان و همچنین کانون‌های بازنشستگان توصیه می‌شود.



بررسی اثربخشی مداخله مبتنی بر گروه‌های خودیاری در پیشگیری از سوء رفتار و بهبود بهزیستی روانشناختی، خود کارآمدی و حمایت اجتماعی در سالمندان؛ شیراز؛ ایران ۱۳۹۹

مریم ربیعی فرادنبه

افزایش سن به طور معمول با کاهش توانایی‌ها و در مقابل افزایش وابستگی همراه است. این وضعیت سالمند را مستعد غفلت و سوء رفتار می‌سازد که عواقب منفی متعددی برای سالمند، خانواده و جامعه به دنبال دارد. بدرفتاری با سالمندان در سطح بین‌المللی به عنوان مشکلی رو به رشد شناخته شده است و کشور ایران نیز از این روند مستثنی نیست. عوامل خطر سالمند آزاری را می‌توان در سه دسته وضعیت اجتماعی-اقتصادی مانند سطح سواد و میزان درآمد؛ شرایط فیزیکی از جمله سن، جنس ضعف، اختلال در عملکرد، ابتلا به بیماری و چند ابتلایی و وضعیت روانشناختی مثل اختلال شناختی، افسردگی، تنهایی و استرس؛ تقسیم کرد. شناسایی روش‌های مداخله اثربخش برای پیشگیری از سالمند آزاری یکی از مسایل اولویت‌دار در بهداشت عمومی در عصر سالمند شدن جمعیت است. یکی از پیشنهادات سازمان بهداشت جهانی، تشکیل گروه‌های خودیار است. این مطالعه تأثیر مثبت مداخله مبتنی بر گروه خوینار در پیشگیری از سالمند آزاری را تایید نمود.



خلاصه فعالیت های دانشجویان (دفاع، ژورنال کلاب و گزارش پیشرفت)

جلسات دفاع از پایان نامه

ردیف	دانشجو	مقطع و رشته تحصیلی	استاد راهنما	موضوع	توضیحات
۱	نسیم پیرزاده	کارشناسی ارشد سلامت سالمندی	دکتر مهین نظری	بررسی تأثیر مداخله مرور زندگی بر کیفیت روابط و کیفیت زندگی در زنان بیوه سالمند روستایی شهرستان بجنورد استان خراسان شمالی	یکی از چالش های سالمندی مرگ شریک زندگی و بیوه شدن است. بیوگی عوارض روحی و جسمی و اقتصادی و اجتماعی از قبیل کاهش سطح کیفیت زندگی را برای زنان بیوه به وجود می آورد. نتایج این بررسی نشان داد که مداخله مرور زندگی باعث افزایش کیفیت روابط بین فردی و کیفیت زندگی در زنان بیوه سالمند روستایی می شود؛ بر همین اساس استفاده از این مداخله ی آسان و ارزان قیمت و ساده در ارائه ی خدمات مشاوره سلامت خانواده در مراکز بهداشتی- درمانی شهری و روستایی، مراکز مددکاری بهزیستی و کمیته امداد، مراکز روزانه سالمندان و همچنین کانون های بازنشستگان توصیه می شود.
۲	سمیه شیخ حسینی	کارشناسی ارشد سلامت سالمندی	دکتر عبدالرحیم اسدالهی	اثربخشی تمرینات عضلات کف لگن بر شدت و کیفیت بی اختیاری ادرار و مشارکت اجتماعی زنان سالمند تحت پوشش پایگاه سلامت گلدهشت شهر کرمان	این مطالعه با هدف بررسی اثربخشی تمرینات عضلات کف لگن بر شدت و کیفیت بی اختیاری ادرار و مشارکت اجتماعی زنان سالمند تحت پوشش پایگاه سلامت گلدهشت شهر کرمان گرفت.
۳	زینب علیزاده	کارشناسی ارشد آموزش بهداشت	دکتر لیلا قهرمانی	تأثیر مداخله ی آموزشی مدیریت استرس بر کیفیت خواب، رضایت و صمیمیت زناشویی در زنان باردار شکم اول در شهرستان گچساران	یکی از بزرگترین وقایع زندگی برای هر زن، حاملگی یا بارداری است و در پی آن ترس و اضطراب بارداری و زایمان مشکل بسیار شایع این دوران است. مداخلات آموزشی می تواند سهم بسزایی در جهت ارتقاء سلامت عمومی و بهزیستی روانشناختی زنان باردار شود.

ردیف	دانشجو	مقطع و رشته تحصیلی	استاد راهنما	موضوع	توضیحات
۴	مریم ربیعی	کارشناسی ارشد سلامت سالمندی	دکتر محمدحسین کاوه	بررسی اثربخشی مداخله مبتنی بر گروه‌های خودیاری در پیشگیری از سوء رفتار و بهبود بهزیستی روانشناختی، خود کارآمدی و حمایت اجتماعی در سالمندان	سالمندان از جمله گروه‌های آسیب‌پذیر در جامعه بوده که جمعیتی رو به افزایش در جهان و ایران دارند. پدیده سالمند آزاری از جمله چالش‌های مطرح در حیطه مراقبت و حمایت از سالمندان است که با افزایش سریع تعداد سالمندان، بیشتر آشکار گردیده است و تاثیر بسزایی در زندگی سالمندان هم در سطح فردی و هم در سطح اجتماعی دارد
۵	لیلا کریم پور	کارشناسی ارشد سلامت سالمندی	دکتر لیلا قهرمانی	بررسی تاثیر مداخله آموزش تاب آوری بر سرمایه روانشناختی زنان بیوه کم برخوردار شهر فسا	تاب آوری فرایند پویای انطباق و سازگاری مثبت با تجربه تلخ و ناگوار در زندگی است. افراد تاب آور، احساس ناامیدی و تنهایی کمتری دارند و در برابر مشکلات تحمل خوبی از خود نشان می دهند. ارتقاء تاب آوری می تواند سلامت روان، بهزیستی و سرمایه روانشناختی را در زنان بیوه افزایش دهد

جلسات دفاع از عنوان پروپوزال

ردیف	دانشجو	مقطع و رشته تحصیلی	استاد راهنما	موضوع
۱	محدثه مصلی نژاد	کارشناسی ارشد آموزش بهداشت	دکتر مسعود کریمی	بررسی تاثیر دو نوع پیام آموزشی (تهدیدی و تشویقی) بر قصد و رفتارهای تغذیه تکمیلی و شاخص های تن سنجی شیرخواران، کاربردی از مدل فرایند موازی توسعه داده شده
۲	حمیده سعیدآوی	کارشناسی ارشد آموزش بهداشت	دکتر مهین نظری	بررسی تأثیر مداخله آموزشی مبتنی بر الگوی خود کارآمدی بر مدیریت استرس و اضطراب در کارکنان شبکه بهداشت و درمان رامهرمز در پاندمی کووید ۱۹
۳	فاطمه رنجبر	کارشناسی ارشد آموزش بهداشت	دکتر لیلا قهرمانی	بررسی تاثیر مداخله ی آموزشی مبتنی بر نظریه ی استدلال رفتاری بر رفتارهای خودمدیریتی در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲
۴	زهراسادات قدمگاهی	کارشناسی ارشد سلامت سالمندی	دکتر مسعود کریمی	بررسی تأثیر برنامه آموزشی مراقبت دلیریوم در منزل بر شدت دلیریوم، وضعیت عملکردی سالمندان پس از ترخیص از بیمارستان امام رضا (ع) مشهد و بار مراقبت و کیفیت زندگی مراقبین آنها
۵	الهه نسیمی	کارشناسی ارشد سلامت سالمندی	دکتر عبدالرحیم اسداللهی	بررسی آلاینده های معیار هوا (CO_2 , NO , $PM_{2.5}$, PM_{10}) بر دفعات سقوط، ترس از سقوط و عدم تعادل سالمندان

ردیف	دانشجو	مقطع و رشته تحصیلی	استاد راهنما	موضوع
۶	فریبا صدقی جهرمی	کارشناسی ارشد سلامت سالمندی	دکتر لیلا قهرمانی	تاثیر مداخله آموزشی بر نگرش به سالمندی و عزت نفس در نوجوانان توسط "خانم فریبا صدقی" دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت سالمندی
۷	مهسا نصرآبادی	کارشناسی ارشد سلامت سالمندی	دکتر عبدالرحیم اسداللهی	تاثیر آشنایی با حشرات مناطق مرطوب استوایی - خشک نیمه بیابانی در کاهش اتوموفوبیا در جمعیت ایرانی (شهر شیراز) و مالزیایی
۸	خدیدجه رضوانی	کارشناسی ارشد آموزش بهداشت	دکتر محمدحسین کاوه	بررسی تاثیر مداخله ی آموزشی همتا-راهبر بر رفتارهای مرتبط با بهداشت بلوغ و تعیین کننده های آن در دختران دبیرستانی
۹	الهه شوشتری مقدم	دکترای آموزش بهداشت و ارتقا سلامت	دکتر محمدحسین کاوه	تدوین و ارزشیابی تاثیر برنامه ارتقاء سلامت بر تطابق بازنشستگی و کیفیت زندگی بازنشستگان صنعت نفت

جلسات گزارش پیشرفت دانشجویان دکترا آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

ردیف	دانشجو	استاد راهنما	موضوع	توضیحات
۱	محدثه معتمد جهرمی	دکتر محمدحسین کاوه	طراحی و ارزیابی مداخلات آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی و یا خودتنظیمی بر بهبود خود غفلی و خود مراقبتی سالمندان مبتلا به دیابت در شیراز	در راستای اهداف پایان نامه پرسشنامه خودمراقبتی ذهن آگاهانه و پرسشنامه خودتنظیمی و پرسشنامه خودغفلی ساخته و روان سنجی شده است. قسمت مطالعه تجربی پایان نامه نیز روی ۳ گروه مشارکت کننده سالمند دیابتی در تاریخ ۲۷ خرداد به اتمام رسیده است. مقاله ای منتج از پایان نامه نیز در مجله ای تحت داوری است.
۲	فرزانه نوروزی	دکتر لیلا قهرمانی	طراحی و ارزشیابی مداخله آموزش چند رسانه ای بر عوامل موثر بر تعارض کار- خانواده و پیامدهای آن در کارکنان زن متاهل مراکز خدمات جامع سلامت شهرهای بوشهر و برازجان	مطالعه شامل ۲ فاز: فاز اول: طراحی ۴ برنامه آموزشی چند رسانه ای- جهت مسئولین، همکاران، همسران و کارکنان زن متاهل شاغل در مراکز خدمات جامع سلامت، جهت فراهم نمودن زمینه های برای حمایت اجتماعی در محیط کار و خانواده و همچنین تقویت مدیریت فردی برای کاهش تعارض کار- خانواده و افزایش رضایت زناشویی و کیفیت زندگی کاری فاز دوم: اجرای و ارزشیابی مداخله آموزشی بر اساس برنامه آموزشی چند رسانه ای طراحی شده است. همچنین مقاله منتج از پایان نامه به ژورنال ارسال و تحت داوری می باشد.
۳	کیومرث عیسی پره	دکتر مهین نظری	طراحی و ارزیابی تاثیر مداخله آموزشی مبتنی بر مدل پرسید- پرسید بر مدیریت خشم و عملکرد رانندگی ایمن تاکسیرانان درون شهری	مطالعه شامل ۲ فاز بود. فاز اول شامل طراحی اپلیکیشن موبایل جهت ارائه برنامه آموزشی به تاکسیرانان بود. همچنین در این فاز تهیه محتوای آموزشی مدنظر قرار گرفت و ابزار (پرسشنامه ها) مطالعه طراحی، روانسنجی و در مورد برخی پرسشنامه ها ترجمه و روانسنجی انجام گرفت. فاز ۲: اجرای و ارزشیابی مداخله آموزشی بر اساس برنامه آموزشی از پیش تعیین شده دو دو گروه آزمون بصورت سنتی و مبتنی بر اپلیکیشن موبایل.

نرم افزار اندرویدی تشخیص سرگردانی و سقوط در سالمندان مبتلا به اختلال شناختی

دکتر عبدالرحیم اسداللهی، عابدین بخت آبنوس

با افزایش سن احتمال ابتلا به اختلال شناختی وجود دارد؛ در افراد مسن مبتلا به اختلال شناختی، سرگردانی یا جابجایی بی‌هدف در محل زندگی و همچنین سقوط دیده می‌شود که می‌تواند منجر به سلب استقلال در زندگی، محدود شدن حرکات، شکستگی سر استخوان ران و دیگر موارد شود.

در این راستا طی قراردادی مابین دکتر اسداللهی و بنیاد فرزندگان شیراز منعقد گردید، تا برنامه اندرویدی جهت تشخیص سرگردانی و سقوط در سالمندان مبتلا به اختلال شناختی طراحی گردد. این نرم افزار با کاهش زمان بین حادثه و کمک رسانی باعث پیشگیری از برخی اتفاقات ناگوار خواهد شد.

ردیف	عنوان	ژورنال	نویسنده اول / مسئول	سایر نویسندگان	Index (IF)
۱	Association between parents and peer attachment with health locus of control: a cross-sectional study among Iranian adolescents	International journal of adolescent medicine and health	لیلا قهرمانی	محمدحسین کاوه، مهین نظری	Scopus PubMed
۲	Lifestyle in Female Teachers: Educational Intervention Based on Self-Efficacy Theory in the South of Fars Province, Iran	BioMed Research International	لیلا قهرمانی	فریبا عباسی، مهین نظری، زکیه خرمکی	ISI (3.411) Scopus PubMed
۳	The Association between Health-Promoting Lifestyle and Chronic Diseases and Self-Efficacy in Performing Health Behaviors among Iranian Elderly: A Cross-Sectional Study	Health and Medical Research Journal	لیلا قهرمانی	مریم چنگیزی، مهین نظری، محمدحسین کاوه، مسعود کریمی	Scopus
۴	Psychometric Properties and Cut-Off Points of Persian Version of PPRI 12-Items among Older Veterans in Iran	Journal of Health Sciences & Surveillance System	لیلا قهرمانی / عبدالرحیم اسداللهی	فاطمه مقصودی	Scopus
۵	Relationship Between the Use of Mobile-Based Social Networks and the General Health Among Employees in the South of Iran	Journal of Research and Health	لیلا قهرمانی	فرزانه نوروزی، محمدحسین کاوه، مهین نظری	DOAJ
۶	The effect of an educational program based on protection motivation theory on pap smear screening behavior among women referring to health centers in Fasa	Journal of Education and Community Health	لیلا قهرمانی	محمدحسین کاوه	Scopus
۷	The Relationship Between Health-Promoting Lifestyle and Health-Related Organizational Climate in Governmental Departments	Shiraz E-Medical Journal	محمدحسین کاوه	جیران استوارفر، لیلا قهرمانی، مهین نظری، عبدالرحیم اسداللهی	Embase
۸	Promoting mental health literacy in female students: A school-based educational intervention	Health Education Journal	محمدحسین کاوه	سمیه زارع، عبدالرحیم اسداللهی، مهین نظری	ISI (1.299) Scopus
۹	Telehealth impact on biomedical, psychosocial, and behavioral outcomes in patients with diabetes older than 50 years: A systematic synthesis without meta-analysis	Journal of telemedicine and telecare	محمدحسین کاوه	مریم ربیعی فرادنبه	ISI (6.184) Scopus PubMed
۱۰	Facing double jeopardy: Experiences of driving cessation in older adults during COVID-19 pandemic	Journal of Transport & Health	-	محمدحسین کاوه	ISI (2.796) Scopus
۱۱	Internet Addiction Effect on Quality of Life: A Systematic Review and Meta-Analysis	The Scientific World Journal	محمدحسین کاوه	فرزانه نوروزی، کیومرث عیسی پره	Scopus PubMed Embase
۱۲	Investigating the predictors of breast cancer screening behaviors (breast self-examination, clinical examination or examination by physician/midwife and mammography) based on protection motivation theory (PMT) in women	Journal of preventive medicine and hygiene	مهین نظری	فهیمه محبوبی، محمدحسین کاوه، مسعود کریمی، لیلا قهرمانی	Scopus PubMed Embase
۱۳	The Role of Occupational Factors in Physical Activity of Nurses Based on PRECEDE-PROCEED Model	J Health Sci Surveillance Sys	مهین نظری	مهدی کارگر، لیلا قهرمانی، محمدحسین کاوه	Scopus
۱۴	Epidemiological and clinical features of cutaneous leishmaniasis and its time trend model in a high-endemic focus of disease in the south-west of Iran from 2014 to 2019	Transactions of The Royal Society of Tropical Medicine and Hygiene	-	مهین نظری	ISI (2.184) Scopus PubMed

ردیف	عنوان	ژورنال	نویسنده اول / مسئول	سایر نویسندگان	Index (IF)
۱۵	Assessment of the Individual and Family Characteristics Role in Adjustment among Secondary School Female Students in Mahshahr City	Journal of Health Sciences & Surveillance System	مهین نظری	جیران استوارفر	Scopus
۱۶	The Effect of a Health Belief Model based Educational Intervention on the Determinants of Intention to Influenza Prevention Behaviors among the Elderly	Educational Gerontology	مسعود کریمی	مهین نظری	ISI (1.078) Scopus
۱۷	Comparison of the effect of mothers and students' education on the promotion of oral health behaviors in female students, using the health belief model	International Journal of Dental Hygiene	مسعود کریمی	فاطمه آشوری	ISI (2.477) Scopus PubMed
۱۸	Can Menopausal Education Enhance Marital Satisfaction of Middle-Aged Men?	Journal of Health Sciences & Surveillance System	عبدالرحیم اسداللهی	مهسا یاراللهی، مسعود کریمی، ابراهیم نظری فر، الهام رضاییان، مریم قاندى	Scopus
۱۹	The Effect of Short-Term Conditional-Equilibrium Exercises on Balance and Functional Limitations in Aged Women With Frailty Syndrome: A Randomized Controlled Trail	Iranian Journal of Ageing	عبدالرحیم اسداللهی	فروزان توان، مهسا یاراللهی	ESCI (ISI), Scopus
۲۰	Item response analysis to explore psychometric properties of the Persian version of Troutman successful aging inventory: Rasch partial credit model	Journal of Health Psychology	عبدالرحیم اسداللهی	مهسا یاراللهی، الهام رضاییان	ISI Scopus PubMed

لیست طرح‌های پژوهشی مصوب گروه - شش ماهه دوم سال ۱۴۰۰

ردیف	عنوان	مجری طرح	تاریخ تصویب
۱	بررسی تاثیر مداخله‌ی آموزشی مبتنی بر نظریه‌ی استدلال رفتاری بر رفتارهای خودمدیریتی در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲	دکتر لیلا قهرمانی	1400/11/10
۲	بررسی تاثیر آموزش رفتار پیشگیری از سالک بر اساس مدل پرسید: نقش میانجیگری بهروزان شهرستان لارستان	دکتر لیلا قهرمانی	1400/08/09
۳	بررسی وضعیت تطابق بازنشستگی در بین بازنشستگان صنعت فولاد اصفهان و ارتباط آن با منابع فردی و کیفیت زندگی آنها؛ مطالعه‌ی مقطعی در ایران ۱۳۹۹	دکتر محمد حسین کاوه	1399/07/14
۴	ارتباط پرستاران در محیط کار، خودکارآمدی و رضایت حرفه‌ای طی همه‌گیری کووید-۱۹ - یک مطالعه مقطعی	دکتر مهین نظری	1400/08/23
۵	برنامه اندرویدی تشخیص سرگردانی و سقوط در سالمندان مبتلا به اختلال شناختی	دکتر عبدالرحیم اسداللهی	1400/10/19
۶	تاثیر کاربرد موبایل هوشمند بر بهبود تکنوفوبیا، بهزیستی روانی و سالمندی موفق در زنان سالمند تنها در دوران پاندمی کوید-۱۹ در شهر شیراز	دکتر عبدالرحیم اسداللهی	1400/08/16
۷	ارزیابی شاخص‌های شهر دوستدار سالمند در اهواز با استفاده از سیستم اطلاعات جغرافیایی (GIS) در سال ۱۴۰۰	دکتر عبدالرحیم اسداللهی	1400/08/23

مجموعه کتاب‌های درسنامه مرجع با عنوان
سالمندشناسی و طب سالمندی براکله‌رست

- نظام سلامت و طب سالمندان
- سالمندشناسی بالینی
- مبانی و سالمندشناسی زیستی
- سالمندشناسی روانی و اجتماعی
- پیشگیری و ارتقاء سلامت

(ادامه چاپ جلد‌های ۶ تا ۱۰ در سال ۱۴۰۱)



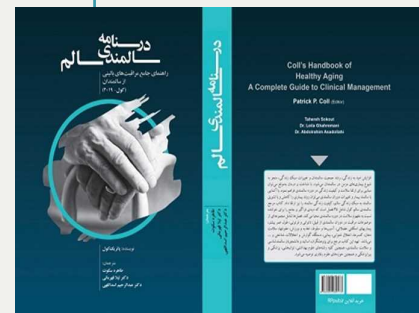
کتاب مرجع دندانپزشکی سالمندان پدربین



کتاب فرهنگ سالمند



کتاب سخنی با بزرگ والدین



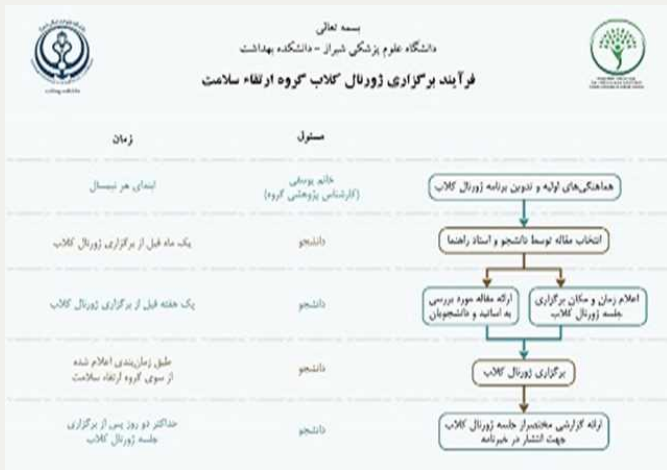
کتاب درسنامه سالمندی سالم کول

تدوین شیوه نامه برگزاری جلسات ژورنال کلاب توسط گروه ارتقاء سلامت

به همت اساتید و کارشناسان این گروه، شیوه نامه‌ای جهت برگزاری هرچه بهتر جلسات ژورنال کلاب در قالب چهار بند شامل نحوه انتخاب موضوع، نحوه انتخاب مقاله، نحوه برگزاری جلسات ژورنال کلاب و ارزیابی جلسه، تدوین گشته و در صورت تمایل در اختیار سایر گروه های آموزشی دانشکده قرار خواهد گرفت.



دانلود شیوه نامه



خلاصه جلسات ژورنال کلاب برگزار شده

ردیف	دانشجو	استاد راهنما	موضوع	توضیحات
۱	زکيه خرمکی	دکتر مهین نظری	ارزیابی و اثربخشی استفاده از برنامه تلفن هوشمند MINISTOP 2.0 برای ارتقای رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی و پیشگیری از چاقی در کودکان پیش دبستانی در مراکز ارائه مراقبت های بهداشتی اولیه به کودکان در کشور سوئد	چاقی در کودکان، هنوز یک مساله مهم سلامتی در جهان است، در سال ۲۰۱۹، ۳۸ میلیون کودک زیر ۵ سال اضافه وزن داشته و یا چاق هستند. اگر چه شیوع چاقی در کشورهای توسعه یافته در حال کاهش است اما هنوز در بین کودکان مدرسه ای سوئد در حال افزایش است. با توجه به اینکه در طول دهه گذشته، دیجیتالی شدن و پیشرفت فناوری تلفن همراه، ارتباطات را بطور اساسی تغییر داده و فرصت های جدیدی را برای بهبود و نحوه ارائه خدمات بهداشتی ارائه می دهد. استفاده از برنامه های کاربردی در تلفن همراه، جهت ارتقای رفتارهای سلامتی نیز یکی از مواردی است که می توان از این پیشرفت فناوری استفاده کرد به شرطی که ارزیابی علمی و صحیحی از برنامه مورد نظر، با استفاده از اجرای مصاحبه و تکمیل پرسشنامه از کاربران انجام شود و نظرات آنان در بهینه سازی برنامه اعمال گردد
۲	خدیجه رضوانی	دکتر محمدحسین کاوه	بررسی تاثیر مداخله ی آموزشی مبتنی بر نظریه رفتار برنامه ریزی شده بر سلامت جنسی و باروری نوجوانان دختر	در سال ۲۰۱۷ یک کارازمایی بالینی کنترل شده تصادفی تحت عنوان بررسی تاثیر مداخله ی آموزشی مبتنی بر نظریه رفتار برنامه ریزی شده بر سلامت جنسی و باروری نوجوانان دختر، در تهران بر روی ۵۹۸ دانش آموز دختر ۱۲ تا ۱۶ ساله انجام گردید. این مداخله ی آموزشی شامل سه ماه آموزش مرتبط با موضوع مطالعه و شیش ماه پیگیری بود. نتایج این مطالعه نشان داد که آموزش مبتنی بر مدرسه و بر اساس سازه های این مدل برای تغییر رفتارهای سلامت جنسی و باروری در نوجوانان پس از ۶ ماه پیگیری مفید است و این نتایج می تواند توسط اداره ی آموزش، واحدهای بهداشتی نوجوانان، مراکز مشاوره نوجوانان و مدارس مورد استفاده قرار گیرد.

ردیف	دانشجو	استاد راهنما	موضوع	توضیحات
۳	کوثر ضاربی	دکتر محمدحسین کاوه	مقایسه ارتقای سلامت و کیفیت زندگی در افراد مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس پیشرونده و غیر پیشرونده	مطالعه حاضر از نوع مطالعه طولی می باشد. افزایش اختلالی که مشخصه ام اس پیشرونده است می تواند بر توانایی فرد برای ارتقای سلامت خود به طرق مختلف تأثیر بگذارد. برای مثال، با افزایش اختلال حرکتی، فعالیت فیزیکی ممکن است دشوارتر شود و چالش های انجام فعالیت های روزمره ممکن است افسردگی و استرس را افزایش دهد. ارائه دهندگان باید به ویژه در کمک به بیماران مبتلا به ام اس پیشرونده فعال و خلاق باشند تا حمایت ها و منابع مورد نیاز برای به حداکثر رساندن سلامت خود را پیدا کنند. نتایج این مطالعه نشان داد که افراد مبتلا به ام اس پیشرونده به طور قابل توجهی ارتقای سلامت کمتر و نمرات کمتری را در محدودیت های نقش فیزیکی SF-۳۶ و عملکرد اجتماعی داشتند.
۴	زهرا نوروژی	دکتر عبدالرحیم اسداللهی	تأثیر فوری کفی کفش بر تعادل افراد سالمند	این مطالعه با استفاده از ۷ مقاله از نوع مطالعه قبل و بعد بدون گروه کنترل به دست آمد. در این مطالعه سه نوع متغیر تعادل حرکتی؛ تعادل ایستا با چشم باز و بسته و نوع کفی های موجود در بازار را برای پی بردن به اینکه کدام متغیر تأثیر بیشتری بر تعادل دارد، سنجیدند. یافته های مطالعه نشان داد که کفی های بافت دار و کفی های لرزشی در متغیر انواع کفی و طول گام و سرعت راه رفتن در متغیر تعادل ایستا و تعادل حرکتی دارای ضریب تأثیر بالاتر از ۷۰ درصد می باشند و این به معنای تأثیر معنادار در تعادل افراد سالمند است.
۵	حمیده سعیداوی	دکتر مهین نظری	اثربخشی یک برنامه درمان شناختی رفتاری آنلاین توسعه یافته برای کارکنان مراقبت های بهداشتی در طول همه گیری COVID-19	تلفات بهداشت روانی اپیدمی COVID-19 در کارکنان مراقبت های بهداشتی به طور قابل توجهی افزایش یافته است زیرا این بیماری به وضعیت همه گیر تبدیل شده است. در واقع، میزان شیوع بالای افسردگی، اختلالات خواب، و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) در کارکنان مراقبت های بهداشتی در طول اوج همه گیری گزارش شده است. علائم پریشانی روانی ممکن است طولانی مدت باشد و تأثیر سیستماتیک بر سیستم های مراقبت های بهداشتی داشته باشد، که نیاز به درمان های روانشناختی مبتنی بر شواهد را با هدف تسکین استرس فوری و جلوگیری از شروع اختلالات روانی در این جمعیت تضمین می کند. در شرایط کنونی کووید ۱۹، مداخلات مبتنی بر اینترنت این پتانسیل را دارد که مشکلات آموزشی چهره به چهره را دور بزند و انعطاف پذیری لازم برای تسهیل دسترسی کارکنان مراقبت های بهداشتی را فراهم کند. به ویژه درمان شناختی رفتاری آنلاین (CBT) ثابت شده است در درمان و پیشگیری از تعدادی از اختلالات مرتبط با استرس در جمعیت هایی غیر از کارکنان مراقبت های بهداشتی موثر است. هدف از پروتکل مطالعه کارآزمایی کنترل شده تصادفی سازی شده ارایه شده در ژورنال کلاب، ارزیابی اثربخشی برنامه CBT است.

ردیف	دانشجو	استاد راهنما	موضوع	توضیحات
۶	الهه نسیمی	دکتر عبدالرحیم اسداللهی	ترس از سقوط و مرگ و میر در میان سالمندان کره	تجزیه و تحلیل مطالعه ی طولی ترس از سقوط در درصد بالایی از افراد سالمند گزارش شده است و یکی از نگرانی های عمده افراد سالمند است زیرا میتواند منجر به معلولیت دائمی شود. ترس از سقوط به عنوان نگرانی بیش از اندازه درباره افتادن یا نگرانی از ناتوان بودن در برابر پیشگیری از افتادن تعریف میشود و می تواند به انواعی از مشکلات روانی که مرتبط با سقوط هستند مانند اضطراب، از دست دادن اعتماد به نفس، کاهش فعالیت بدنی، انزوای اجتماعی منجر شود.
۷	زهراسادات قدمگاهی	دکتر مسعود کریمی	دلیریوم در سالمندان مبتلا به کووید ۱۹ مراجعه کننده به بخش اورژانس	این مطالعه یک مطالعه کوهورت چند مرکزی می باشد که بر روی افراد سالمند (۶۵ ساله) که به اورژانس مراجعه می کردند و مبتلا به عفونت COVID-19 تشخیص داده بودند، ارزیابی می شدند. داده های جمع آوری شده در این مطالعه شامل روش خاص تشخیص COVID-19، ویژگی های دموگرافیک بیمار، عوامل خطر هذیان قبل از بستری، و نتایج می باشد. یافته این مطالعه نشان می دهد که بیماران مبتلا به کووید-۱۹ که با هذیان، چه به عنوان علامت اصلی و چه به عنوان یکی از علائم و نشانه های ارائه شده، ظاهر می شوند، نتایج بدتری از جمله بستری شدن در بخش مراقبت های ویژه و مرگ در بیمارستان نسبت به بیماران بدون هذیان دارند.
۸	فاطمه رنجبر	دکتر لیلیا قهرمانی	تاثیر آموزش خودمدیریتی دیابت بر دانش، رفتارهای خودمراقبتی و خودکارآمدی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ در اتیوپی	این مطالعه یک نوع مطالعه ی کارآزمایی بالینی کنترل شده است که در سال ۲۰۱۹ توسط Hialu و همکارانش در اتیوپی شده است. هدف از انجام این مطالعه، توسعه و اثربخشی یک برنامه آموزشی DSME به رهبری پرستار، برای بهبود دانش فعالیت های خودمراقبتی و خودکارآمدی بوده است. حجم نمونه در هر کدام از گروه های کنترل و مداخله ۱۲۰ نفر بوده، طی شش ماه به گروه مداخله، آموزش هایی ارائه گردیده و پس از شش ماه مجدد ارزیابی انجام شده است که در آخر به این نتیجه رسیدند که پیشرفت قابل توجهی در نمرات دانش و پایبندی غذایی و مراقبت از پا در گروه مداخله ی DSME ایجاد شده است.
۹	مهسا نصرآبادی	دکتر منصور کشفی و دکتر عبدالرحیم اسداللهی	ترس نسبت به حشرات و بندپایان دیگر یک مطالعه مقطعی در مالزی	حشرات و سایر بندپایان می توانند ترس و انزجار را در افراد و جوامع خاصی ایجاد کنند که هنوز در مالزی مورد بررسی قرار نگرفته است. بنابراین، هدف ما تعیین شیوع ترس و انزجار نسبت به بندپایان مختلف و مقایسه سطح احساسات بین پاسخ دهندگان زن و مرد و انواع مختلف بندپایان بود. یک بررسی مقطعی با استفاده از یک بررسی جدید بندپایان طراحی شده در بین ۲۲۴ دانشجوی کارشناسی در دانشگاه Kebangsaan مالزی انجام شد. بر اساس مطالعه ما، بیش از نیمی از پاسخ دهندگان از عقرب، زنبور، صدپا، زنبور عسل، سوسک تاول و سوسک می ترسیدند. در همین حال، بیش از نیمی از پاسخ دهندگان انزجار خود را نسبت به انگل، سوسک، کاترپیلار، صدپا، لارو ساگو و شپش سر گزارش کردند. این مطالعه نشان داد که ترس از بندپایان در بین دانشجویان دانشگاه در مالزی رایج است. ترس مداوم از بندپایان می تواند منجر به حشره هراسی شود، یک فوبی خاص که ممکن است به مداخله متخصصان سلامت نیاز داشته باشد.

ردیف	دانشجو	استاد راهنما	موضوع	توضیحات
۱۰	فریبا صدقی جهرمی	دکتر لیلا قهرمانی	تاثیرآموزش مهارتهای همدلی برنگرش دانشجویان پرستاری نسبت به سالمندی	جمعیت سالمندان ۶۰ سال به بالا در سال ۲۰۱۵ بالغ بر ۹۰۰ میلیون نفر گزارش شده که تخمین زده شده تا سال ۲۰۵۰ جمعیت سالمندان به ۲ میلیارد نفر برسد. پرستاران به دلیل اینکه بطور فزاینده‌ای مسئولیت مراقبت از سالمندان را بر عهده دارند بیشتر در تعامل با سالمندان هستند و بنابراین لازم است که نگرش و دیدگاه مناسبی نسبت به سالمندی داشته باشند. نتایج مطالعه حاضر نشان داد که کارگاه آموزشی ۸ ساعته مهارتهای همدلی باعث بهبود نگرش های دانشجویان پرستاری نسبت به سالمندی می شود؛ بنابراین به موسسات آموزش پرستاری توصیه می شود آموزش همدلی را در برنامه خود بگنجانند.
۱۱	فاطمه رزمجویی	دکتر عبدالرحیم اسداللهی	اثرات پاپوش ها بر نوسان وضعیتی؛ یک مطالعه پایلوت	سقوط یک نگرانی ویرانگر سلامتی در جمعیت سالمندی است. صدمات ناشی از زمین باعث افزایش مرگ و میر و عوارض در این جمعیت می شود. سرعت نوسان به عنوان سرعتی که در آن حرکات وضعیتی توسط یک فرد برای حفظ موقعیت متعادل انجام می شود، تعریف می شود. مطالعات نشان داده است که افزایش نواسانات منجر به خطر سقوط بیشتر می شود. یافته های این مطالعه مقدماتی روشی را ارائه می کند که می تواند برای مطالعه بیشتر استفاده از جوراب های ضد لغزش برای کاهش سرعت نوسان استفاده شود که ممکن است به پیشگیری از سقوط در جمعیت سالمندان کمک کند.
۱۲	سارا اسکندری	دکتر لیلا قهرمانی	تاثیر برنامه آموزشی ترکیبی بر بهداشت خواب دانش آموزان دختر ابتدایی	خواب از جمله نیازهای اولیه و اساسی انسان بوده و برای یادگیری فرایند های مربوط به حافظه، یادگیری و عملکرد تحصیلی کودکان نقش کلیدی ایفا میکند. مداخله آموزشی بر اساس اهداف از پیش تعیین شده و نیازسنجی انجام شده به وسیله شبکه اجتماعی برای مادران و آموزش از طریق بازی و سرگرمی برای دانش آموزان انجام شد. یافته های ما نشان داد که مداخله بهداشت خواب در بهبود عادات خواب دانش آموزان موثر بوده است و از اهداف کاربردی مطالعه جهت برنامه ریزان می توان موارد ذیل را بیان کرد: - تعیین راهکارهای مناسب آموزشی برای طراحی مداخلات آموزشی در خصوص موضوع بهداشت خواب - سنجش تاثیر برنامه های آموزش بهداشت خواب بر اساس روش های آموزش ترکیبی در مقایسه با عدم آموزش یا آموزش به روش سنتی در گروه دانش آموزان شاهد - کمک به حفظ و ارتقاء سلامت دانش آموزان از طریق ایجاد عادات صحیح خواب
۱۳	خدیجه خادمی	دکتر محمدحسین کاوه	یائسگی یک مرحله طبیعی پیر شدن است : مطالعه کیفی	یائسگی در واقع پدیده ای جسمی-روانی-اجتماعی است. زنان آسیایی براساس بافت فرهنگی - اجتماعی و اعتقادات مذهبی به بیان و توصیف تغییرات و تجربیات خود از این پدیده پرداختند. خودمراقبتی، فعالیت های مذهبی و تمرکز بر دیگران بعنوان مدیریت یائسگی و ارزشمند بودن به معنای پایان نیافتن زندگی در نظر گرفته شده و در کل دیدگاه یائسگی یک مرحله طبیعی پیر شدن ارائه گردید.

ردیف	دانشجو	استاد راهنما	موضوع	توضیحات
۱۴	ندا ستایش نیا	دکتر محمدحسین کاوه	نقش در حال تحول رسانه‌های اجتماعی در ارتقای سلامت: مسئولیت‌های به روز شده برای متخصصان آموزش سلامت	یکی از پیشرفت‌های تکنولوژی و فناوری که به طور مرتب به آن دسترسی پیدا می‌شود، رسانه‌های اجتماعی است که توسط ۲٫۸۲ میلیارد نفر در سراسر جهان استفاده می‌شود. رسانه‌های اجتماعی به‌عنوان فعالیت‌ها، عملکردها و رفتارهای بین جوامعی از کاربران تعریف می‌شوند که به صورت آنلاین برای به اشتراک گذاشتن اطلاعات، دانش و نظرات با استفاده از رسانه‌های مکالمه‌ای/محواره‌ای گرد هم می‌آیند
۱۵	خدیجه جعفر پور	دکتر لیلا قهرمانی	چرا مصرف کنندگان قصد خرید مواد غذایی طبیعی را دارند؟ تئوری ادغام یافته رفتار برنامه‌ریزی شده، تئوری ارزش- اعتقاد-هنجار و اعتماد	مدل اعمال شده نتایجی را به همراه داشت که پیش بینی کننده بودن مدل یکپارچه آزمایش شده را تأیید کرد. نگرش و کنترل رفتاری ادراک شده قوی ترین پیشینه قصد و پس از آن اعتماد و هنجار شخصی بودند. قصد مصرف کنندگان برای خرید غذای طبیعی نیز با ارزیابی آنها از پیامدها و احتمالات مربوط به رفتار خرید و همچنین با ارزیابی اخلاقی آنها که به عوامل تعیین کننده طرفدار محیط زیست نسبت داده می‌شود، مرتبط بود.
۱۶	الهه زارع	دکتر مسعود کریمی	تاثیر اجرای برنامه آموزشی پیشگیری از سیگار در بین دانش آموزان غیرسیگاری	مطالعه‌ای با هدف پیشگیری از مصرف سیگار در بین نوجوانان غیر سیگاری مدارس ابتدایی در سال ۲۰۱۹ انجام شد. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد در ۳ ماه پس از مداخله، درصد افراد غیرسیگاری در گروه مداخله ۱۰۰ درصد باقی ماند، در حالی که ۹/۲ درصد از شرکت کنندگان در گروه کنترل گزارش کردند که در ۷ روز گذشته سیگار کشیده اند. در مقایسه، میانگین نمرات نگرش‌ها، هنجارهای ذهنی و نیت غیرسیگاری گروه مداخله به طور قابل توجهی بهبود یافت.
۱۷	زکیه خرمکی	دکتر مهین نظری دکتر مسعود کریمی	بررسی عوامل موثر بر دریافت واکسن کووید-۱۹؛ مروری بر مطالعات	بر اساس تئوری‌های تغییر رفتار مانند مدل اعتقاد بهداشتی، تئوری رفتار برنامه‌ریزی شده و تئوری انگیزش محافظت، چهار عامل مهم و تأثیرگذار بر پذیرش و دریافت واکسن کووید-۱۹ در افراد مختلف، خودکارآمدی، منافع درک شده، شدت درک شده و کارآمدی پاسخ نسبت به واکسیناسیون می‌باشد، لذا کارشناسان بهداشت می‌توانند با تمرکز بر این عوامل و طراحی مداخلات بر این اساس، اقدامات موثرتری را برای ترغیب افراد به واکسیناسیون انجام دهند.

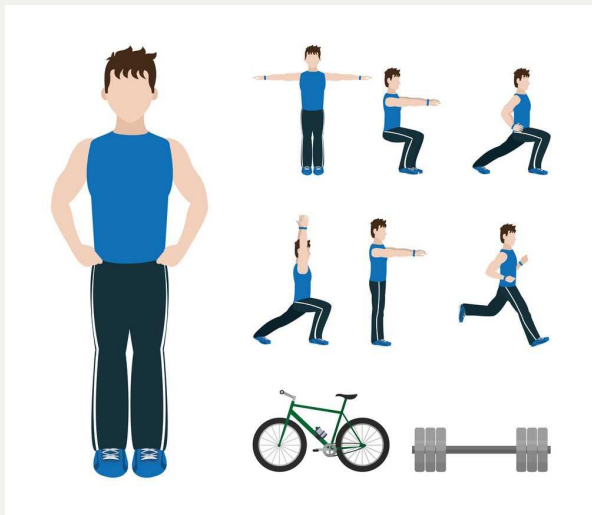
پذیرش دانشجوی گروه در آزمون دکترای تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

زهرا برقرار جهرمی فارغ التحصیل مقطع کارشناسی ارشد آموزش بهداشت توانست با موفقیت مراحل آزمون دکترای تخصصی را پشت سر گذاشته و در دانشگاه شهید بهشتی به ادامه تحصیل پردازد. از همین روی گروه ارتقاء سلامت این موفقیت را به ایشان تبریک گفته و موفقیت های روز افزون ایشان را از درگاه خداوند متعال خواستار است.



عوامل خطرزای بیماریهای قلبی و راههای پیشگیری

دکتر مسعود کریمی



بیماری قلب و حملات قلبی بزرگترین قاتل انسانها در سراسر جهان است که سالانه ۱۷.۵ میلیون نفر را به کام مرگ می فرستد. فارغ از سن و جنس، یک قلب سالم برای زندگی کامل ضروری است. کنترل عوامل خطرزای قلبی و عروقی از طریق انتخاب رژیم غذایی مناسب، فعالیت فیزیکی و عدم استعمال دخانیات می تواند از حملات قلبی و سکته های مغزی پیشگیری کند و ممکن است به آهسته شدن روند پیرشدن قلب کمک نماید.

بی حرکتی از طریق افزایش وزن، چاقی، دیابت و فشارخون، علت عمده پیرشدن قلب است. قلب یک عضله است که برای داشتن قدرت لازم جهت پمپاژ مقدار مناسب خون در هر ضربه، نیاز به ورزش دارد.

برای دستیابی به سطح سلامت مناسب، باید ورزشهای هوازی (از نوع استقامتی)، قدرتی و انعطاف پذیری انجام دهید.

لینک متن کامل



چگونه زندگی بهتری در دوران سالمندی داشته باشیم

ملیحه مکی آبادی



دوران سالمندی دوران حساس و پرفراز و نشیبی است. اما باید به این نکته توجه داشت که علاوه بر وجود تمام ضعف های جسمی و روحی و مشکلات آن با رعایت یک سری نکات میتوان زندگی آرام و بسیار راحتی در دوران سالمندی سپری کرد.

راهکار ۱: کاهش دلهره و نگرانی،

راهکار ۲: روابط اجتماعی خود را حفظ کنید،

راهکار ۳: نگاه مثبت داشته باشد.

راهکار ۴: ارتباط معنوی،

راهکار ۵: فعالیت های بدنی را بیشتر کنید،

راهکار ۶: مغزتان را ورزش دهید،

راهکار ۷: خوب غذا بخورید.

لینک متن کامل



کمردرد و دردهای اسکلتی در سالمندان

دکتر لیلا قهرمانی

کمردرد شایع ترین بیماری دوران سالمندی است و علل متعددی دارد و با بالا رفتن سن تغییراتی در استخوان و عضلات روی می دهد و شکل بدن تغییر می کند خمیده می شود و شکم به سمت جلو برجسته می شود و گودی کمر بیشتر می شود و همه این موارد باعث کمردرد می شود. گرفتگی عضلانی، شکستگی و صدمات ناشی از آن از شایع ترین دلایل کمردرد در سالمندان است و همینطور حرکت های ناگهانی دست و پا و روش نادرست، بلند کردن اجسام سنگین از زمین، ایستادن و نشستن طولانی مدت، استفاده زیاد از رایانه و کشیدگی گردن به جلو و رانندگی طولانی مدت باعث کمردرد می شود. همچنین مشکلات ساختاری مثل سیاتیک و پوکی استخوان و آرتروز و تنگی نخاع در زنان سالمند دیده می شود که منجر به کمردرد می شود.



لینک متن کامل



چگونه سالمند با نشاطی داشته باشیم

ملیحه مکی آبادی

سالمندی یکی از مراحل مختلف رشدی انسان ها است که در آن افراد ممکن است بیشتر به افسردگی مبتلا بشوند. در این مرحله از زندگی اتفاقات ناگوار بیشتری برای فرد رخ می دهد مثل از دست دادن همسر، دوست، ناتوان شدن ضعف جسمانی و اطرافیان می توانند نقش زیادی را بر روی سرحال کردن سالمندان داشته باشند.

افراد به مرحله سالمندی می رسند نسبت به برقراری ارتباط با دیگران حساس تر می شوند. نوع ارتباطی که اطرافیان یک سالمند با او برقرار می کند، می تواند تاثیر زیادی را بر روی نشاط سالمند بگذارد. در این مرحله از زندگی سالمند احساس می کند ناتوان شده است، پس سعی کنید با سالمندان ارتباطی همچون ارتباط با افراد جوان تر داشته باشید.



لینک متن کامل



لینک متن کامل



بهره مندی عادلانه همه سنین از فناوری

دکتر عبدالرحیم اسداللهی، فاطمه رزمجویی

تکنولوژی و موبایل هوشمند، شاه کلید ارتقاء سلامت سالمندان در ایران و جهان امروز و در ۵۰ سال آینده است. سالمندان عزیز نبایستی با هراس از تکنولوژی نوین سلامت خود را در معرض خطر قرار دهند. باید به استقبال فناوری های نوین برای بهبود سلامت خود برویم.

سلامت روان در زنان

دکتر مهین نظری، زکیه خرمکی

زنان مسئولیت های مختلف و مهمی در جامعه بر عهده دارند پس لازم است که علاوه بر سلامت جسمی، به سلامت روان خود نیز اهمیت بدهند.

هشت گام مهم در سلامت روان زنان

- بالا بردن سطح آگاهی خود
- دریافت حمایت اجتماعی و افزایش تاب آوری
- واقع گرا باشید
- اختصاص زمان برای خود
- بر زمان حال، تمرکز کنید
- ورزش کنید، آب کافی بنوشید و به اندازه بخوابید.
- افکار و نگرش هایتان را پرورش دهید.

در جهت رشد و تکامل کودک باشد. موقعیت کودک در خانواده، تعداد و جنسیت فرزندان، ترتیب تولد آنها، روابط بین آنها، وجود ارزش ها و معیارهای صحیح اخلاقی و اعتقادی در خانواده، حضور دیگر افراد فامیل در خانه، روابط با همسالان و بچه های محل و عواملی مانند عوامل اقتصادی و فرهنگی در کنار استعداد سرشتی کودک، شخصیت او را شکل می دهند. برای رسیدن به خانواده سالم والدین باید به بچه ها توجه کنند و وقت کافی برای آنها و نیازهای عادی آنها در نظر بگیرند، با آنها صادق باشند و از توهین و سرزنش و تنبیه بدنی آنها پرهیزند.

لینک متن کامل



سلامت روان در نوجوانان

دکتر مسعود کریمی

کودکان و نوجوانان تقریباً یک سوم (۲ میلیارد نفر) از جمعیت جهان را تشکیل می دهند. مشکلات بهداشت روانی ۱۰ تا ۲۰ درصد کودکان و نوجوانان را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می دهد و بخش بزرگی از بار جهانی بیماری ها را تشکیل می دهد. بیماری همه گیر COVID-۱۹ تأثیر قابل توجهی بر زندگی میلیون ها نفر در سراسر جهان داشته است. اقدامات دولت برای مهار این ویروس، نوجوانان را از نظر جسمی و اجتماعی از دوستان، خانواده بزرگ و سایر شبکه های حمایتی اجتماعی منزوی کرده است و بسیاری را از نظر اجتماعی منزوی کرده و در نتیجه، در معرض افزایش خطر اختلال روانی قرار داده است. این محدودیت ها ممکن است مخصوصاً برای نوجوانانی که برای حمایت عاطفی به ارتباطات همسالان خود تکیه می کنند دشوار باشد. افزایش استرس بین فردی، همراه با افزایش واکنش پذیری هیجانی و تنظیم هیجان پایین، می تواند نوجوانان را در معرض خطر بیشتری برای ایجاد انواع متداول آسیب شناسی روانی از جمله اضطراب عمومی، اختلالات خوردن، افسردگی و اضطراب اجتماعی قرار دهد.

لینک متن کامل



لینک متن کامل



نقش خانواده در سلامت روان (به مناسبت هفته سلامت روان)

ملیحه مکی آبادی



یکی از عوامل مؤثر در شکل گیری رفتار فرد، خانواده است. فضای خانه، نخستین و بادوام ترین عاملی است که در

رشد شخصیت افراد تأثیر می گذارد. به گونه ای که می توان گفت پدر و مادر نیرومندترین آموزگار افراد در زندگی، آموزش خانوادگی پایدارترین آموزش و محیط خانه مهمترین آموزشگاه برای هر فرد می باشد. فراموش نکنیم که کودکان شما پیش از آنکه به پند و اندرز شما عمل کنند رفتار شما را الگو قرار می دهند. نگرش و رفتار والدین می تواند تسهیل کننده و یا مانعی

ناتوانی در تمرکز، حواس پرتی و...، ضعف مهارت های تفکر (حافظه ضعیف و...)، تغییرات رفتاری (توهم، بی قراری، برهم خوردن عادات خواب و...)، اختلالات عاطفی (ترس، اضطراب، بی تفاوتی و خشم و...) می باشد.



لینک متن کامل



۱۰ علامت هشدار دهنده بیماری سرطان (به مناسبت هفته

سرطان)

دکتر لیلا قهرمانی

۱۰ علامت هشدار دهنده بیماری سرطان:

- ۱- زخم هایی که خوب نمی شوند، تغییر رنگ داده اند، وخیم شده اند یا خونریزی می کنند .
- ۲- خونریزی غیر معمول یا خروج خون از هر منفذ بدن، وجود خون در ادرار، مدفوع یا تکرار شدن قاعدگی
- ۳- غده یا تورمی که دائما در حال بزرگ شدن است خواه با درد یا بدون درد
- ۴- سوء هاضمه یا مشکل در بلع
- ۵- تغییر در اجابت مزاج یا ادرار در طول ۲ تا ۳ ماه
- ۶- رشد مشهود بافت خال یا زگیل
- ۷- سرفه یا خشونت صدای افراد غیر سیگاری برای بیش از دو هفته، تشدید سرفه های افراد سیگاری
- ۸- خستگی و کاهش وزن بی دلیل بیش از ۱۰ درصد وزن در ۳ تا ۶ ماه
- ۹- درد یا ناراحتی مداوم در شکم
- ۱۰- تب بدون دلیل

لینک متن کامل



پوکی استخوان

دکتر محمدحسین کاوه، خانم خدیجه خادمی



پوکی استخوان بیماری خاموش کم شدن تراکم استخوان است که بدنبال آن قدرت و استحکام استخوان کم شده و در معرض آسیب و شکستگی قرار می گیرد.

عوامل خطر پوکی استخوان کدامند؟

- خانم بالای ۶۰ سال یا آقای بالای ۷۰ سال
- شکستگی استخوان بعد از ۵۰ سالگی
- چاقی مفرط یا لاغری بیش از اندازه
- کاهش قد بیش از ۴ سانتی متر در افراد بزرگسال
- شکستگی لگن یا خمیدگی پشت والدین
- بیماری های نظیر دیابت، سرطان، اختلالات غدد تیروئید، ایدز و
- مصرف داروهایی نظیر داروهای اعصاب، استروئیدها، داروهای گوارشی و ...
- سبک زندگی غلط مانند بی تحرکی، سیگار کشیدن و مصرف الکل

لینک متن کامل



دلیریوم در سالمندان و شناخت علائم آن

دکتر مسعود کریمی، زهرا سادات قدمگاهی

دلیریوم اختلال حاد و جدی در توجه و عملکرد شناختی است که منجر به مشکلات در تفکر و کاهش آگاهی نسبت به محیط می شود. دلیریوم در مدت زمان کوتاهی (چند ساعت تا چند روز) به طور ناگهانی ایجاد می شود و شامل تغییرات گذرا و برگشت پذیر می باشد که شدت آن در طول روز در نوسان است. دلیریوم شایع ترین عارضه در بیماران سالمندی (بالای ۶۵ سال) است که در بیمارستان بستری هستند. دلیریوم انواع مختلفی دارد: دلیریوم بیش فعال، دلیریوم کم فعال، دلیریوم ترکیبی می باشد. علائم دلیریوم شامل: کاهش هوشیاری نسبت به محیط (مانند

واکسن کرونا در بیماران ام اس (به مناسبت هفته جهانی MS)

دکتر محمدحسین کاوه

تزریق واکسن کرونا در بیماران ام اس بلامانع است.

داروهای ام اس دو دسته اند:

۱- داروهای تعدیل کننده سیستم ایمنی (اینترفرونهای از جمله: سینووکس، آونکس، اکتووکس بتافرون، زیفرون، اکتوفرون، رسیژن، ریف، گلاتیرامر یا کوپاکسون، سینومر، کوپامر، اسویمر

۲- داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی مانند قرص های خوراکی، آمپولهایی که هر ۶ ماه یکبار تزریق می شوند، تایسیری..

داروهای دسته دوم سیستم ایمنی را تضعیف می کنند و بیماری که آنها را مصرف می کنند کمی سیستم ایمنی اشون تضعیف شده است.

لینک متن کامل



راهنمای تغذیه در بیماران دیابتی

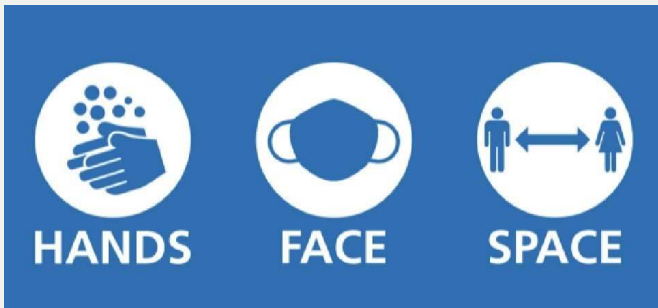
دکتر لیلا قهرمانی، فاطمه رنجبر

تغذیه ی سالم یکی از گام های اصلی برای مدیریت و کنترل قند خون می باشد. صرف وعده های



غذایی در فواصل منظم یکی از مهمترین اصول تغذیه در دیابت است و در این بین، مصرف میان وعده ها (بین صبحانه و نهار، هنگام عصر و قبل از خواب) از اهمیت زیادی برخوردار است و از پایین افتادن قند خون جلوگیری می کند. افرادی که به تازگی مبتلا به دیابت نوع ۲ شده اند، با دنبال کردن برنامه ی غذایی دیابتی، می توانند میزان قند خون خود را به حالت عادی برگردانند.

لینک متن کامل



اصول خودمراقبتی در بیماری کووید ۱۹

دکتر عبدالرحیم اسداللهی، فاطمه رزمجویی

بیماری کووید-۱۹ یک بیماری تنفسی است که از ویروسی بنام کرونا ویروس به انسان منتقل می کند و در سال ۲۰۱۹ شیوعش در جهان به رسمیت شناخته شد. این بیماری علائمی مانند سرما خورگی دارد ولی با شدت و قدرت سرایت شدیدتر. راههای انتقال کورونا ویروس جدید همانند سایر ویروس ها و ویروس آنفلوآنزا است یعنی از طریق تماس دست آلوده شده به ترشحات تنفسی با چشم، بینی و دهان و از راه قطرات تنفسی از طریق عطسه، سرفه و صحبت کردن چهره به چهره به مدت طولانی منتقل می شود.

بهترین روش جلوگیری از ابتلا به این نوع ویروس رعایت اصول خودمراقبتی است.

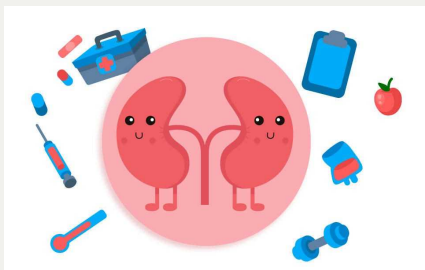
خودمراقبتی یعنی مراقبت از خود، یعنی اینکه ما برای حفظ سلامت و شادابی خود، کارهای روزمره کوچکی انجام دهیم تا زندگی بهتر و سالم تری داشته باشیم. خودمراقبتی شامل اقداماتی است آموختنی، آگاهانه و هدفمند که هر فردی برای خود، خانواده و دیگران انجام می دهد تا سالم بماند، از سلامت جسمی و روانی خود حفاظت کند، نیازهای اجتماعی خود را برآورده سازد، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کند، از ناخوش ها و بیماری های مزمن مراقبت کند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کند. خود مراقبتی به وضوح موجب افزایش کارآیی و مهارت های فردی ما می شود.

لینک متن کامل



تغذیه و فعالیت بدنی در بیماران کلیوی

دکتر عبدالرحیم اسداللهی، الهه نسیمی



برنامه غذایی
مشخص و ثابتی در
مورد همه
بیماری‌های کلیه
برای همه افراد وجود

ندارد. اینکه شما می‌توانید چه غذایی بخورید و چه غذایی نمی‌توانید بخورید بسته به زمان و میزان عملکرد کلیه‌های شما و نیز برخی فاکتورهای دیگر دارد و البته شما باید رژیم‌های قلبی‌تان را در مورد بیماری‌های زمینه‌ای از قبیل دیابت و فشارخون و یا بیماری قلبی ادامه دهید.

بیمارانی که نارسایی کلیه دارند، نیاز است که مقدار دریافت خود از پروتئین، سدیم، پتاسیم، فسفر و کلسیم را کنترل نمایند. اگر بیماری کلیوی شما بدتر شود، ممکن است نیاز باشد برخی مواد مغذی دیگر را هم محدود کنید، که این محدودیت‌ها می‌تواند بر پایه نتایج آزمایشات بیمار باشد.

لینک متن کامل



ایدز (به مناسبت روز جهانی ایدز)

دکتر عبدالرحیم اسداللهی، مهسا نصرآبادی



ویروس HIV یا ایدز نوعی بیماری عفونی است، ویروس نقص ایمنی انسانی است. زمانی که ویروس وارد بدن می‌شود سلول‌های ایمنی بدن را

که نقش دافی در برابر بیماری‌ها را دارند مورد حمله قرار می‌دهد. این بیماری باعث افت شدید توانایی بدن در مقابله با عفونت‌ها می‌گردد زیرا سیستم ایمنی بدن را درگیر می‌کند. بیمار سیستم ایمنی بسیار ضعیفی خواهد داشت و در زمینه ضعف ایمنی بیمار مستعد عفونت‌های فرصت طلب و مرگ خواهد بود. ویروس اچ آی وی منجر به ایجاد ایدز می‌گردد.

لینک متن کامل



مبارزه با کودک آزاری

دکتر لیلا قهرمانی، خانم فریبا صدقی

هرگونه آسیب عمدی به سلامت روان و احساسات فرد زیر ۱۸ سال کودک آزاری محسوب می‌شود.

کودک آزاری تنها به ضرب و شتم محدود نمی‌شود و انواع متفاوتی دارد و ممکن است هم‌زمان رخ دهند برای مثال ابتدا کودک تحیر و سپس مورد ضرب و شتم قرار بگیرد.

کودک آزاری جنسی: شامل هرگونه فعالیت جنسی با کودک است از جمله نوازش با نیت جنسی، تماس دهان با آلت تناسلی، مقاربت و قرار دادن کودک در معرض فیلم‌های پورنوگرافی کودک.

کودک آزاری عاطفی: به معنای آسیب رساندن به عزت نفس کودک یا سلامت عاطفی او است این حالت شامل تعرض کلامی و عاطفی (مانند ابراز بیزاری یا سرزنش مداوم شدن)، مزوی کردن، نادیده گرفتن یا رد فرزند است.

کودک آزاری پزشکی: زمانی اتفاق می‌افتد که کسی اطلاعات غلط در مورد بیماری کودک نیازمند مراقبت پزشکی بدهد یا کودک را در معرض آسیب و مراقبت‌های پزشکی غیر ضروری قرار دهد.

غفلت از کودک: به معنای عدم تأمین غذای کافی، سرپناه، محبت، نظارت، آموزش یا مراقبت دندانپزشکی یا پزشکی برای کودک است.



لینک متن کامل



اصول خودمراقبتی در بیماران دیابتی در همه گیری

کووید ۱۹

دکتر عبدالرحیم اسداللهی

خود مراقبتی در همه گیری کووید-۱۹ باید در زندگی این بیماران جاری باشد، خودمراقبتی در واقع سریعترین و ارزاترین روش برای پیشگیری از کووید-۱۹ در این افراد است. رمیان عوامل تعیین کننده سلامت، رفتارهای خود مراقبتی ارتقاء دهنده سلامت به عنوان اساسی ترین راه کنترل قند خون بیماران دیابتی است. از این رو رفتارهای خودمراقبتی باید به عنوان راهبرد اصلی جهت پیشگیری و کنترل عوارض کووید-۱۹ مورد توجه قرار گیرند. خودمراقبتی، شایعترین پاسخ رفتاری پیشگیری از بیماری کووید-۱۹ در افراد دیابتی است و مهمترین دستاورد تقویت رویکرد خودمراقبتی این است که افراد دیابتی تصمیمات درستی درباره استفاده صحیح از مراقبت های بهداشتی گرفته و رفتارهای خودمراقبتی را به طور مناسب در مورد کرونا ویروس انتخاب و اجرا کنند.

لینک متن کامل



خانواده سالم و شاد (به مناسبت روز جهانی خانواده)

دکتر عبدالرحیم اسداللهی، فاطمه رزمجویی

خانواده اصلی ترین نهادی است که در جامعه وجود دارد و نقش کانونی آن در ارتباط افراد با یکدیگر و در طول زندگی مشخص می شود. زمانی که یک خانواده شاد با روابط سالم و اصلاح شده دارید، می توانید در محیطی مناسب رشد یابید و یا فرزندان خود را در محیطی امن پرورش دهید.

خانواده شاد این چنین تعریف می شود که اگر تعامل بین اعضای خانواده بر اساس شاد کردن و ایجاد حال خوب دیگران باشد، آن خانواده یک گروه شاد نامیده می شود. این شادی باید پایدار و یکی از اهداف اصلی اعضا باشد.

لینک متن کامل



بی اختیاری ادرار در سالمندان و درمان آن

دکتر لیلا قهرمانی، سمیه شیخ حسینی

در دوران سالمندی مشکلات متعددی به وجود می آید که یکی از این مشکلات، دفع ادرار است که دچار تغییراتی می شود؛ مثلاً تحمل نگه داشتن ادرار کم می شود، عضلات شکم و لگن ضعیف می شوند، مثانه کاملاً خالی نمی شود، این تغییرات طبیعی، احتمال بروز برخی بیماری ها را بیشتر می کند، یکی از این بیماری ها بی اختیاری ادرار است؛ بی اختیاری ادراری به نشت غیرارادی ادرار اطلاق می شود. این مشکلات قابل حل است پس: برای برطرف شدن مشکل به پزشک مراجعه کنید.

هر ۲ ساعت برای ادرار کردن به توالت بروید.

در طول روز ۶ تا ۸ لیوان مایعات بنوشید بعد از ساعت ۸ شب از نوشیدن مایعات خودداری کنید.

و مهم ترین نکته: عضلات کف لگن را تقویت کنید.

نوشیدن آب کافی برای جلوگیری از عفونت ادراری لازم است.

لینک متن کامل

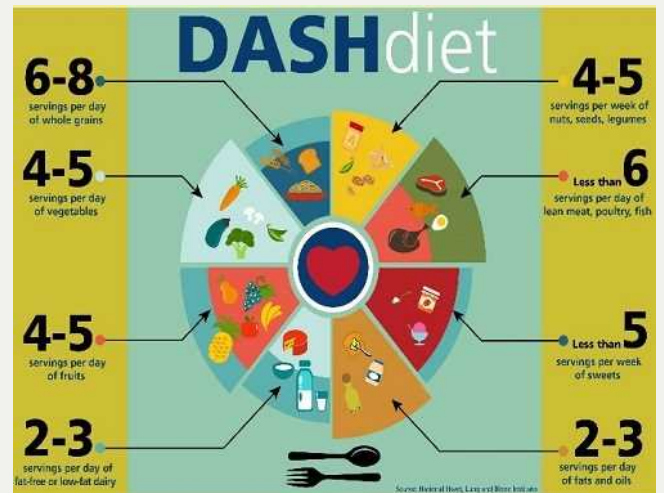


راهنمای تغذیه ای پیشگیری و درمان پرفشاری خون

براساس رژیم غذایی DASH

دکتر مسعود کریمی، عابدین بخت آبنوس

رژیم غذایی DASH مخفف جمله (Dietary Approaches to Stop Hypertension رژیم غذایی برای متوقف کردن فشار خون بالا) جهت جلوگیری یا درمان برای افراد فشار خون بالا توصیه می شود و خطر ابتلا به بیماری های قلبی در آنها را کاهش می دهد. پس از آن که محققان متوجه شدند فشار خون بالا در افرادی که رژیم غذایی مبتنی بر گیاهان نظیر گیاهخواران را دنبال می کنند بسیار کمتر متداول است، این رژیم غذایی تحت حمایت مؤسسه ملی بهداشت تهیه شد. رژیم DASH بر میوه ها و سبزیجات، غلات کامل تأکید می کند، در حالی که بر خلاف گیاه خواران حاوی برخی پروتئین های بدون چربی مانند مرغ، ماهی و لویا و... می باشد؛ در این رژیم غذایی گوشت قرمز، نمک، قند و چربی اضافه شده، کم است.



لینک متن کامل



سلامت مردان

دکتر لیلا قهرمانی، خدیجه جعفرپور

مردان به عنوان نیمی از جمعیت کشور نیروی مولد جامعه و ضامن امنیت خانواده و جامعه می باشند. این گروه بعنوان محور اقتصاد خانواده و نیروی کار در جامعه به شمار رفته و تلاش برای تامین سلامت جسمی، روحی و روانی آنان تاثیر بسزایی در توسعه اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، بهداشتی خواهد داشت. مردان بیشتر از زنان در مواجهه با عوامل مخاطره آمیز سلامتی هستند لذا آموزش و اطلاع رسانی در راستای افزایش آگاهی سلامت از مهمترین اقدامات جهت حفظ و ارتقاء سلامت مردان می باشد برخی رفتارهای پرخطر مانند سبک زندگی نامطلوب، رفتارهای پرخطر ترافیکی و... و همچنین بیماری هایی مانند سکنه قلبی، ایدز، اعتیاد، حوادث ترافیکی، حوادث شغلی، سرطانهای خاص، خشونت و قتل با شیوع و اهمیت بیشتری در مردان مشاهده می شود.

لینک متن کامل



سرطان دهانه رحم

دکتر محمدحسین کاوه و خانم ندا ستاش نیا

سرطان دهانه رحم بعنوان یک سرطان قابل پیشگیری بوده و سالانه حدود نیم میلیون زن مبتلا به سرطان مهاجم دهانه رحم در سراسر جهان تشخیص داده می شود. آگاهی از روشهای غربالگری این سرطان و انجام مرتب تست تشخیصی پاپ اسمیر در کاهش شیوع انواع مهاجم سرطان دهانه رحم و مرگ و میر ناشی از آن نقش به سزایی دارد. این سرطان بعنوان اولین علت مرگ و دومین سرطان شایع زنان در جهان است. همه زنانی که از لحاظ جنسی فعالند، می توانند در معرض ابتلا به سرطان سرویکس باشند. سرطان سرویکس، چنانچه در مراحل اولیه شناسایی و درمان شود، تقریباً بطور کامل قابل پیشگیری است.

لینک متن کامل



تاثیر اجرای برنامه آموزشی پیشگیری از سیگار در بین دانش آموزان غیرسیگاری

دکتر مسعود کریمی، الهه زارع



عادت به سیگار کشیدن به نگرانی اصلی سلامت عمومی در میان جمعیت جوان تبدیل شده است. شروع سیگار کشیدن در اوایل نوجوانی خطر سکتة مغزی و عفونت تنفسی را افزایش می‌دهد. در کشورهای در حال توسعه، ۷۰ درصد مرگ و میرها به دلیل بیماری‌های مرتبط با سیگار است. یک نظرسنجی ملی که در بین نوجوانان مالزیایی (۱۰ تا ۱۹ ساله) انجام شد، نشان داد که ۷/۷۸ درصد از افراد سیگاری اولین سیگار خود را قبل از سن ۱۴ سالگی مصرف کرده‌اند. بر اساس برتئوری رفتار

لینک متن کامل



بررسی عوامل موثر بر دریافت واکسن کووید-۱۹؛ مروری بر مطالعات


دکتر مسعود کریمی - دکتر مهین نظری - زکبه خرمکی - الهه زارع




با شروع بیماری کرونا و ویروس ۲۰۱۹ یا کووید-۱۹ در پایان سال ۲۰۱۹، جنبه‌های مختلف زندگی انسان‌ها از سلامت جسمی و روانی گرفته تا تعاملات اجتماعی، اقتصادی، تحصیل، اشتغال و ... تحت تأثیر جدی قرار گرفت. با اعلام سازمان جهانی بهداشت مبنی بر همه‌گیری این بیماری در مارس ۲۰۲۰، تلاش بیشتر کشورها برای

کنترل همه‌گیری، علاوه بر پیگیری توصیه‌های مهم مانند شستشوی دست‌ها، استفاده از ماسک، رعایت فاصله فیزیکی و تهویه کافی فضاهای سرپوشیده، بر واکسیناسیون افراد به عنوان یکی از مهم‌ترین استراتژی‌های کنترل همه‌گیری و پیشگیری، متمرکز شد. بنابراین واکسیناسیون علیه این ویروس به عنوان مهمترین اقدام در مقابله با کووید-۱۹ در دستور کار دولت‌ها قرار گرفت. تاکنون بیش از ۶۰ واکسن، تولید و بسیاری هنوز در حال طی نمودن مراحل ارزیابی بالینی هستند. بر اساس نتایج تحقیقات، تردید و مقاومت افراد در برابر تزریق واکسن، ممکن است اثربخشی کنترل شیوع ویروس را دچار اختلال کند، به همین دلیل نیاز است که عوامل موثر بر دریافت واکسن در افراد بررسی شود تا بتوان با تمرکز بر مهمترین فاکتورهای تأثیرگذار و اقدام اساسی در این خصوص، با سرعت بیشتری افراد را به دریافت واکسن ترغیب و از گسترش بیشتر بیماری و مرگ جلوگیری نمود.

جهت دریافت شکایات: ساختمان شماره ۱، طبقه اول (واحد پاسخگویی و رسیدگی به شکایات)

تماس تلفنی با شماره: ۵-۳۷۲۵۱۰۰۱ داخلی: ۲۱۲ 

شماره همراه: ۰۹۳۷۱۵۰۲۵۱۳ 

ارسال پست الکترونیکی واحد به نشانی: dpt2296254101@sums.ac.ir 