



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



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
SHIRAZ UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES
دانشکده بهداشت

پنجمین خبرنامه اختصاصی گروه ارتقاء سلامت

مروری بر فعالیتهای نیمسال اول ۱۴۰۱ گروه ارتقاء سلامت

شماره پنجم - بهار و تابستان ۱۴۰۱



ارتقاء سلامت



خبرنامه علمی - اجرایی گروه ارتقاء سلامت

سال چهارم، شماره پنجم، بهار و تابستان ۱۴۰۱

اعضای هیئت تحریریه: دکتر لیلا قهرمانی، دکتر محمد حسین کاوه، دکتر مسعود کریمی، دکتر عبدالرحیم اسداللهی، 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 آنوس

عکاس: عاطفه رحیم

با سپاس فراوان از:

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

فهرست

وقایع

همکاری‌های خارج از گروه

- ۶ ایفای نقش دکتر عبدالرحیم اسداللهی، در فیلم مستند چالش‌ها و بحران جمعیت سالمندی در ایران
- ۷ اولین نشست مشترک گروه ارتقا سلامت و دانشگاه هنر شیراز در راستای همکاری‌های دوجانبه
- ۷ برگزاری سلسله کارگاه‌های شیوه‌های نوین مشاوره فرزندآوری
- ۸

کارگاه‌ها و وبینارها

- ۹ برگزاری کارگاه MAXQDA

افتخار آفرینی‌ها

- به صدا درآوردن زنگ افتخار دانشکده به مناسبت افتخار آفرینی دکتر اسداللهی
- ۱۰ مصاحبه با دکتر لیلا قهرمانی با موضوع انتصاب ایشان در هیئت‌ممتحنه رشته آموزش بهداشت و ارتقا سلامت
- ۱۰

ویژه برنامه‌ها

- ۱۲ هفته سلامت
- ۱۴ اربعین ۱۴۰۱

دانشجویان

- ۱۷ ترجمان دانش
- ۲۱ ژورنال کلاب

ارتباط با صنعت و سازمان

- کفش‌های ضدلغزش برای حفظ تعادل و پیشگیری از سقوط در زنان سالمند
- ۲۵
- جوراب ضد لغزش برای کاهش سقوط و افزایش تعادل در سالمندان
- ۲۵

کتاب‌ها

- مجموعه کتاب‌های درسنامه مرجع با عنوان سالمندشناسی و طب سالمندی براکله‌رست
- ۲۶
- کتاب مراقبت از سالمندان؛ راهنمایی برای خانواده‌ها
- ۲۶
- کتاب رشد و شخصیت بزرگسالان و سالمندان
- ۲۶

تاثیر مداخله آموزشی بر رفتار استفاده از موبایل

- ۳۱ در دختران نوجوان
- ۳۱ ارتباط با نوجوان
- ۳۱ حقایق در مورد تب کریمه کنگو
- ۳۲ خودکشی و پیشگیری از آن
- ۳۲ علایم هشداردهنده بیماری آلزایمر را بیشتر بشناسیم

مقالات

- ۳۳ خلاصه مقالات اساتید

آموزش تاب آوری و تاثیر آن بر سرمایه روانشناختی زنان بیوه

- ۲۷ کم برخوردار
- ۲۷ فعالیت بدنی در بانوان
- ۲۷ سبک زندگی سالم در میانسالی
- ۲۷ هموفیلی
- ۲۸ فشارخون
- ۲۸ بیماری مالتیپل اسکلروزیس : ام اس
- ۲۸ نوجوانان و بهداشت روان
- ورزش کگل و نقش آن در کاهش بی‌اختیاری ادراری
- ۲۹ در دوران میانسالی
- ۲۹ رویکردهای پیشگیری از سرطان دهانه رحم
- نکاتی در باب اعتیاد به مواد مخدر به مناسبت روز جهانی
- ۲۹ مبارزه با مواد مخدر
- ۲۹ بهداشت خواب (سبک زندگی سالم) به چه معناست؟
- ۳۰ ارتباط با نوجوانان
- ۳۰ مالاریا
- ۳۰ وبا
- ۳۰ بیماری هموفیلی





عضویت دکتر قهرمانی در هیئت ممتحنه رشته آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

ارتقاء دکتر کاوه به مرتبه استادی

انتخاب دکتر نظری به عنوان استاد نمونه آموزشی دانشکده بهداشت در سال ۱۴۰۰

دکتر محمد حسین کاوه پژوهشگر برگزیده دانشکده در حوزه انتشار کتاب در سال ۱۴۰۰

انتصاب دکتر لیلا قهرمانی به عنوان معاون آموزشی دانشکده بهداشت

ایفای نقش دکتر عبدالرحیم اسداللهی، در فیلم مستند چالش‌ها و بحران جمعیت سالمندی در ایران

مستمری‌بگیری و نظام‌بازنشستگی از دیگر محورهای مطرح شده در این فیلم از سوی ایشان بود.

محمدحسین حقیقی، نویسنده، کارگردان و تهیه‌کننده شناخته شده در عرصه سینمای آزاد و مستند با ساخت ۱۶ فیلم برتر تاکنون چندین جایزه ملی و بین‌المللی مانند سیمرغ بلورین بهترین فیلم و بهترین کارگردانی در سال ۱۳۷۵ از جشنواره سینمایی فجر کسب

کردند. سوابق اجرایی وی، مدیرعامل بنیاد سینمایی فارابی، رییس مرکز گسترش سینمای تجربی و مستند و عضو اولین دوره شورای اسلامی شهر تهران است. ♦



فیلمی مستند به کارگردانی "محمدحسین حقیقی" به سفارش بنیاد سینمایی فارابی و بخش سینمای تجربی خانه سینمای ایران در

حال تهیه می‌باشد. در این مستند ۹۰ دقیقه‌ای کارگردان و تهیه‌کنندگان در قالب مصاحبه با اساتید مطلع در حوزه سالمندشناسی در ۷ استان کشور به بررسی چالش‌های پیش‌رو جامعه ایران در مبحث رشد جمعیت سالمندان پرداخته‌اند. دکتر اسداللهی در این فیلم به

بحران‌های اجتماعی و اقتصادی جامعه ایرانی در ۵۰ سال آینده و وضعیت گذشته ایران در مدیریت و خدمات به جامعه سالمندی اشاره نمود. همچنین چالش‌هایی که نظام سلامت و صندوق‌های

اولین نشست مشترک گروه ارتقاء سلامت و دانشگاه هنر شیراز در راستای همکاری‌های دوجانبه

بررسی خواص آنتی‌باکتریال مواد رنگزای طبیعی در تهیه نخ‌های بافندگی، هنردرمانی با استفاده از داستان خوانی و ... می‌باشد و همچنین خواستار انجام مطالعات مشترک در زمینه‌های مختلف ارتقا سلامت و سالمندشناسی و ارتباط آن با حوزه هنری و تولید محتوای آموزشی با محوریت انیمیشن و سناریوهای نمایشی و همچنین برگزاری نشست‌ها و سمپوزیوم‌های مشترک بودند. در جلسه مذکور مدیران گروه‌های دانشگاه هنر به ترتیب با معرفی ساختار و اهداف گروه‌های متبوع، اشتیاق کامل خود را برای همکاری با دانشکده بهداشت و گروه ارتقاء سلامت اعلام داشتند. همچنین مقرر شد در راستای طرح و آئین‌نامه وزارتی دانش‌افزایی به تبادل استاد بین هر دو موسسه آموزشی اقدام شود. ♦

این جلسه مورخ چهارشنبه ۲۸ خرداد ۱۴۰۱ از ساعت ۱۱ الی ۱۵ به میزبانی دانشگاه هنر در محل ساختمان حوزه هنری سابق و با حضور مدیران و اساتید گروه‌های آموزشی دانشگاه هنر (ارتباط تصویری، ادبیات نمایشی، معماری، بافت و مرمت و ...) اساتید گروه ارتقاء سلامت و دانشجویان دکتری آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت با هدف معرفی ساختار و ماهیت و توانمندی گروه‌ها و تبادل اطلاعات در جهت بسترسازی همکاری‌های آتی برگزار گردید.

دانشگاه هنر شیراز دارای رشته‌هایی از جمله نقاشی، ارتباط تصویری، فرش دستباف، ادبیات نمایشی، معماری و ... می‌باشد که پتانسیل‌های کم‌نظیری در همکاری حتی در ابعاد گسترده‌تر و دانشکده‌ای دارد که منجر به مطالعات محصول محور خواهد شد. از جمله مطالعات و فعالیت گروه‌های مختلف این دانشگاه،



سلسله کارگاه‌های شیوه‌های نوین فرزندآوری با مدل SOC جهت کارشناسان باروری سالم و جمعیت استان فارس در مراکز بهداشت شهدای انقلاب و الفجر شیراز به سفارش معاونت بهداشت دانشگاه توسط دکتر مسعود کریمی برگزار گردید. این کارگاه‌ها با نگاهی ویژه به مراحل تغییر رفتار و تاثیر فرزندآوری بر حرکات جمعیتی و توسعه پایدار ترتیب داده شده. با توجه به اینکه در دهه‌های پیشین داشتن فرزند به عنوان یک ضرورت برای هر زن مورد توجه قرار می‌گرفت؛ اما در چند سال اخیر روند تغییرات، دور شدن از این ضرورت را نشان می‌دهد؛ این نشست به منظور درک کامل‌تری از رفتار و نحوه تصمیم‌گیری زنان با هدف تبیین عوامل مؤثر بر فرزندآوری از دیدگاه زنان انجام شد.

مدل SOC از ادغام بیش از ۳۰۰ تئوری با هدف یکپارچه کردن اصول و فرآیندهای تغییر افراد در دوره گذار از یک رفتار به رفتار دیگر استفاده میشود. مراحل این مدل نشان میدهد که چگونه افراد به سوی پذیرش و حفظ رفتار بهداشتی برای بهبود سلامت پیش می‌روند و از گذار رفتاری به رفتار دیگر از مراحل مختلف عبور میکنند. تغییر رفتار شامل پنج مرحله از جمله (۱) مرحله پیش تفکر، (۲) مرحله تفکر، (۳) مرحله آمادگی، (۴) مرحله عمل و (۵) مرحله نگهداری میباشد که پس از طبقه بندی فرد در هر مرحله، مشاوره و آموزشهای لازم برای ارتقاء رفتار وی ارائه داده خواهد شد. ♦



چند وقتی است که تمایل دانشگاه‌ها و مراکز پژوهشی به پژوهش‌های کیفی در حال افزایش می‌باشد، اما بدلیل سخت بودن اینگونه مطالعات بسیاری از پژوهشگران تمایل به انجام آن ندارند؛ در راستای تسهیل این کارها، نرم افزارهای پرتطرفداری همچون Atlas.ti، Nvivo و MaxQDA طراحی شدند؛ از این میان نرم افزار مکس کیو دی ای بدلیل کاربری آسان و شکیل آن و همچنین دسترسی آسان در ایران طی کارگاهی دو روزه به مورخ ۲۴ و ۲۵ خرداد معرفی و آموزش داده شد.

سرفصل مطالبی که در این کارگاه بیان گردید بصورت زیر بود:
نصب نرم افزار، آشنایی با محیط و ابزار موجود در نرم افزار بصورت کلی
لاگ بوک نویسی

ساختن، وارد کردن، ویرایش کردن و گروه‌بندی اسناد
کدگذاری و تشریح شیوه‌های کدگذاری در اسناد مختلف و مقوله‌بندی کدها
کدگذاری خلاقانه و اسمارت

شیوه‌های بازیابی قسمت‌های مختلف کدگذاری شده
نحوه ایجاد و ویرایش یادداشت، کامنت، خلاصه و جستجو در آنها
کار با متغیرها و نمایش فراوانی آنها در اسناد و کدها
بررسی همزمانی، فراوانی و درصد پوشش کدها در اسناد
جستجو ساده و پیچیده در بخش‌های مختلف

مقایسه بخش‌های کدگذاری شده در اسناد و متغیرهای مختلف برای یک کد خاص
مقایسه اسناد از لحاظ تشابه کدها

ویژگی‌های بصری مانند: ابر کدها، ابر کلمات، ماتریکس کدها و روابط آنها و ...

و در نهایت نحوه مدیریت کار گروهی، انتقال فایل‌ها بین اعضای گروه و تهیه گزارش بیان شد. ♦





دکتر اسداللهی که تاکنون موفق به تدوین و تالیف کتب زیادی گشته است. ایشان در تالیف دایره المعارف سالمندی با "ناشر بین المللی اسپرینگر" و "دانشگاه آکسفورد" همکاری داشته و به طور اختصاصی مسئولیت تالیف فصل "نگاه قرآن به سالمندی" را برعهده داشتند.

همچنین به دلیل این همکاری ارزشمند، دکتر اسداللهی در سال ۱۳۹۹ موفق به دریافت مقام "پژوهشگر برتر در تالیف کتب بین المللی" از معاونت پژوهشی دانشگاه گردیدند. ♦

دکتر لیلا قهرمانی عضو هیئت بورد کشوری آموزش بهداشت و ارتقا سلامت

ضمن تبریک مجدد، خوشحال میشویم توضیحاتی از سوابق تحصیلی شما بشنویم.

با سلام و خدقوت خدمت شما و خوانندگان عزیز، بنده سال ۱۳۷۷ با استعانت پروردگار موفق به قبولی در مقطع کارشناسی رشته بهداشت عمومی دانشگاه علوم پزشکی شیراز گشته و پس از به پایان رساندن این مقطع، کارشناسی ارشد خود را با عنوان پایان نامه "بررسی میزان تاثیر آموزش بهداشت بلوغ جسمی بر رفتارهای بهداشتی دختران مدارس راهنمایی شهر چابهار" و رتبه ۱ دانش آموختگان به اتمام رساندم. سال ۱۳۸۳ در آزمون دکتری تخصصی شرکت کرده و با رتبه ۲ کشوری در دانشگاه تربیت مدرس مشغول تحصیل شدم. در آن زمان با دفاع از تز دکتری با عنوان "تلفیق مدل مراحل آمادگی با تئوری رفتار برنامه ریزی شده برای ایجاد و تداوم فعالیت های جهانی در سالمندان کهریزک" توانستم مجدداً با رتبه ۱ دانش آموختگان فارغ التحصیل شوم.

هر ساله اعضای هیئت بورد رشته آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت تحت نظارت و هماهنگی وزارت بهداشت تعیین و به دانشگاه ها ابلاغ میگردد. این هیئت نقش به سزایی در برنامه ریزی و ارزشیابی رشته داشته و بطور کلی وظیفه بزرگی را بر عهده دارد. چندی پیش خبری مسرت بخش در گروه ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی شیراز شنیده شد که حاکی از انتصاب **دکتر لیلا قهرمانی** مدیر گروه ارتقاء سلامت در هیئت ممتحنه رشته آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت به مدت یکسال بود. از همین رو بر آن شدیم مصاحبه ای مختصر با دکتر قهرمانی داشته باشیم.



بسیار عالی، شنیدن این موفقیت‌ها مشوق دانشجویان بوده و منجر به تلاش بیشتر آنها در عرصه‌های علمی خواهد شد. از سوابق کاری خودتان بگویید.

سال ۱۳۸۵ به عنوان بورسیه خاص دانشگاه علوم پزشکی شیراز مشغول تدریس شدم پس از آن از سال ۱۳۸۷ تا ۱۳۹۳ به عضویت هیئت علمی ضریب کارگروه آموزش بهداشت، از سال ۱۳۹۳ تا ۱۳۹۸ عضو هیئت علمی پیمانی و از سال ۹۸ تا کنون دانشیار و عضو هیئت علمی رسمی تمام وقت گروه آموزش بهداشت و ارتقا سلامت مشغول کار می‌باشم. همچنین از سال ۱۳۹۸ تا کنون مدیر گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت نیز هستم.

از جمله فعالیت‌های خود میتوانم به عضویت در شورای فرهنگی دانشکده بهداشت، عضویت در کمیته باروری معاونت بهداشتی، استاد مشاور دانشجویان شاهد و ایثارگر، عضویت در کمیته مرکزی استاد مشاور دانشگاه، مسئولیت استاد مشاور، معاونت پژوهشی گروه آموزش و ارتقای سلامت نیز اشاره کنم.

حضور شما در هیئت‌بورد برای گروه و دانشکده بسیار با ارزش است، چه برنامه‌ای جهت بهبود وضعیت رشته دارید؟

از وظایف اصلی هیئت‌بورد میتوان به تدوین و بازنگری استانداردهای مورد نیاز رشته تخصصی، تدوین برنامه آموزشی رشته مقاطع جدید، برنامه ریزی جهت ارتقا شیوه‌های ارزشیابی کتبی و شفاهی مرتبط با رشته و استاندارد سازی آن، بروز رسانی منابع علمی برای طراحی سوالات آزمونها، شناسایی زمینه‌های برگزاری دوره‌های آموزشی مشترک با دانشگاه‌های منطقه و جهان، برنامه ریزی و اجرای بازدیدهای دوره ای و اعتباربخشی برنامه‌های آموزشی دارای مجوز فعالیت در چهارچوب آیین‌نامه اعتباربخشی، تشکیل بانک سوالات استاندارد آزمونها اشاره کرد، از همین روی یکی از اهداف من از حضور در هیئت‌بورد تخصصی رشته تلاش در بهبود برنامه ریزی و سیاست‌گذاری به منظور ارتقاء کیفیت آموزش و تولید رسانه‌های استاندارد در رشته تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، ارتقاء توانمندی‌های مرتبط با رشته آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت در سطح منطقه، ارتقاء سطح توانمندی کارآفرینی در

دانش آموختگان، برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری شرایط ورود و شرایط شغلی رشته تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت می‌باشد.

چشم‌انداز شما از آینده رشته آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت چیست؟

با پیشرفت علم و تکنولوژی، درک موجود از بیماری و سلامت و رویکرد متخصصین به آن دچار دگرگونی شده، به همین طریق علوم بهداشتی نیز دچار تغییرات تکمیلی و تطابقی مهمی شده که از آن‌ها به عنوان انقلاب‌های علم بهداشت یاد می‌شود.

با توسعه و پیشرفت فناوری‌های نوین و به دنبال آن انفجار اطلاعات در تمام بخش‌های مختلف جوامع، پاسخگویی با شیوه‌های سنتی، دیگر جوابگوی انسان‌ها نبوده و لذا نیاز به شیوه‌های جدیدتر آموزش به شدت احساس می‌شود. مسلماً یکی از مهم‌ترین ارکان پیشرفت هر جامعه، آموزش آن جامعه است و تجربه نشان داده که چگونگی وضعیت آموزش در مسیر رشد و یا انحطاط هر کشور در طول حیات تاریخی آن، تاثیرگذار است. از نظر بنده جامعه پیشرفته، قطعاً از سیستم آموزشی مدرن و مترقی برخوردار است و این سیستم مترقی، مسلماً در ابعاد مختلف سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و حتی مذهبی و اخلاقی تاثیرگذار است و از طرفی تبلور آموزش در تربیت نیروهای انسانی متعهد، دانشمند، متخصص و ماهر است. پس با ادغام این دو عامل مهم میتوان چشم‌اندازی روشن برای جامعه در حوزه آموزش و سلامت رقم زد. / یوسفی



عادت بد کودکان، از شیر گرفتن کودک در سن ۲ سالگی ارائه شد.



در این هفته دو کارگاه آموزشی با موضوع "عدالت در نظام سلامت" و "تغذیه سالم" توسط دانشجویان دکتری تخصصی آموزش بهداشت و ارتقا سلامت به صورت لایو در اینستاگرام برگزار گردید و این برنامه در صفحه اینستاگرام دانشکده به آدرس Shiraz.health ذخیره شد.



همچنین با برگزاری بازی ماروپله با موضوع سلامتی توسط دانش آموزان که در این راستا از آنها خواسته شد خانه های ماروپله را

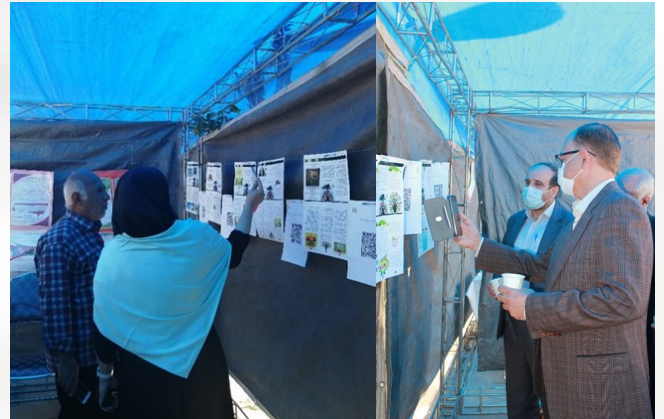


بخوانند و هر چه که از پیام های نوشته شده بر روی آن درک کردند را به زبان خودشان بیان کنند و هدیه ای به عنوان جایزه به فرد برنده تقدیم گردید.

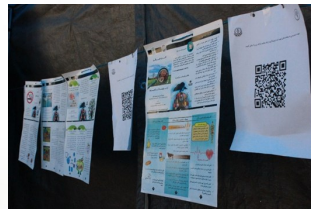


در این غرفه به معرفی موزه وسایل کمک آموزشی و آشنا کردن دانش آموزان با رسانه های آموزش بهداشت قدیمی پرداخته شد.

در بخش پذیرایی، گروه ارتقا سلامت با نوشیدنی های ارگانیک، سالم و سنتی از مراجعین استقبال نمود.



غرفه گروه ارتقاء سلامت در هفته سلامت به همت اساتید، کارکنان و دانشجویان دکتری و کارشناسی ارشد رشته های آموزش بهداشت و سلامت سالمندی در دانشکده بهداشت برگزار و با نگاهی ویژه به شعار روز جهانی بهداشت (سلامت ما، سلامت سیاره ما) سعی بر استفاده حداقلی کاغذ داشت؛ تا جایی که پمفلت های آموزشی این گروه که براساس شعارهای اعلامی توسط وزرات بهداشت تهیه گردیده بود به دو صورت بارکد و لینک در اختیار بازدیدکنندگان قرار گرفت. در صورتی که بازدیدکنندگان نرم افزار بارکدخوان بر روی گوشی هوشمند خود نصب داشتند، با اسکن بارکدها تمامی پمفلت های آموزشی را دریافت میکردند و در صورت نداشتن نرم افزار بارکدخوان، در لینک کوتاه شده، در کاغذهایی با ابعاد ۳ در ۶ سانتیمتر به بازدیدکنندگان داده میشد تا در زمان مناسب با وارد نمودن لینک در گوگل، به پمفلت ها دسترسی پیدا کنند.



همچنین در این غرفه ها مشاوره بهداشتی از جمله مشاوره های فردی در زمینه چاقی، فشار خون، تحصیلی، دیابت، سبک زندگی سالم و بارداری و شیردهی، مشاوره در زمینه های ازدواج، فرزند پروری، تغذیه سالم، فعالیت بدنی، داشتن سبک زندگی سالم، نحوه اندازه گیری خطر ابتلا به سکت های قلبی و مغزی در ۱۰ سال آینده، بهداشت و دندان، پیشگیری از بیماری های دیابت، فشارخون بالا، اختلال چربی های خون و مشاوره روش استمرار در ورزش کردن و مضرات سیگار، ترک

ادامه در صفحه بعد

در کنار فعالیت‌های تخصصی، با توجه به تمایل بسیار بالای گروه در خدمت‌رسانی به عموم مردم، خواستار همکاری با نهادهای اجتماعی بود و لذا توافقات اولیه با اعضای شورای شهر در جهت همکاری‌های آتی گروه ارتقاء سلامت انجام گردید.



در پایان امید است همکاری‌های سودبخش از جانب آن سازمان با دانشکده و حوزه سلامت و آموزش در آینده نزدیک صورت پذیرد. چرا که نگاه کلی نگر ریاست سازمان مذکور به اهمیت روند پیشگیری قبل از ابتلا و درمان و علی‌الخصوص آموزش بهداشت در مناطق محروم، همسو با اهداف دانشکده و گروه ارتقاء سلامت است.

هفته سلامت

در بحبوحه یک‌همه‌گیری، یک سیاره آلوده می‌تواند منجر به افزایش سایر بیماری‌ها مانند سرطان، آسم و بیماری‌های قلبی گردد. از همین روی سازمان بهداشت جهانی (WHO)، شعار روز جهانی بهداشت در سال ۲۰۲۲ را توجه جهانی بر اقدامات فوری مورد نیاز جهت حفظ سلامت انسان و کره زمین و ترویج جنبشی برای ایجاد جوامع متمرکز بر رفاه اعلام کرده است. سازمان جهانی بهداشت تخمین می‌زند که سالانه بیش از ۱۳ میلیون مرگ در سراسر جهان به دلیل عوامل محیطی رخ می‌دهد.

با توجه به شعار روز جهانی بهداشت و همچنین هفته ملی سلامت، گروه ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی شیراز جهت افزایش آگاهی عمومی اقدام به تهیه پمفلت‌های متناسب با شعار هفته سلامت کرده است.

در ادامه می‌توانید به لینک این پمفلت‌ها دسترسی یابید:

۱- نقش مردم، مسئولین، سمن‌ها در تحقق عدالت و تعالی نظام سلامت



۲- نقش مردم، مسئولین، سمن‌ها در تحقق عدالت و تعالی نظام سلامت



۱- نقش مردم، مسئولین، سمن‌ها در دستیابی به انرژی پاک



۲- نقش مردم، مسئولین، سمن‌ها در دستیابی به انرژی پاک



۱- نقش مردم، مسئولین، سمن‌ها در ارتقای سلامت خانواده و جوانی جمعیت



۲- نقش مردم، مسئولین، سمن‌ها در ارتقای سلامت خانواده و جوانی جمعیت



۱- نقش مردم، مسئولین، سمن‌ها در تغذیه سالم از مزرعه تا سفره



۲- نقش مردم، مسئولین، سمن‌ها در تغذیه سالم از مزرعه تا سفره



۱- نقش مردم، مسئولین، سمن‌ها در کاهش / کنترل مصرف دخانیات



۲- نقش مردم، مسئولین، سمن‌ها در کاهش / کنترل مصرف دخانیات



بهداشت پا در اربعین

مشکلات پا یکی از شایع ترین چالش هایی است که زائران اربعین حسینی در مسیر پیاده روی با آن مواجه می شوند؛ تاول و زخم، دردهای ساق پا، پیچ خوردگی و مشکلات کف پا با رعایت توصیه های زیر، تا حد زیادی قابل کنترل خواهد شد.

- شستشوی روزانه مچ پا و بین انگشتان پا لازم است؛ زیرا محیط مرطوب و بسته کفش پا و انگشتان پا را مستعد عفونت های قارچی می کند. بنابراین باید از کفشی استفاده کنید که تهویه مناسب داشته باشد که عرق نکند

دکتر مهین نظری، راضیه اسدی

بهداشت خواب در پیاده روی اربعین

بعضی از موکب ها طوری شرایط موکب را طراحی کرده اند که محل استراحت زائرین باشد. در این موکب ها پتو و بالش و سایر ملزومات یافت می شود و معمولاً در هر ساعتی عده ای در این موکب ها مشغول استراحت هستند.

باید بتوانید موکبی که هنوز کامل پر نشده را پیدا کنید، اگر از خود اهالی بخواهید برایتان معرفی می کنند که کجا هنوز برای خواب جا دارد.

دکتر عبدالرحیم اسداللهی، عاطفه رحیم

در اربعین امسال با همکاری حداکثری دانشجویان، گروه توانست مطالب ارزنده ای در زمینه های مختلف پیاده روی اربعین با موضوعاتی از جمله بهداشت خواب، مقابله با گرمزدگی، درمان گرمزدگی، عرق سوزی، بهداشت دست و ... تهیه و در اختیار عموم قرار دهد.

در ادامه بخشی از این مطالب ارائه خواهد شد:

بهداشت پا در پیاده روی ویژه زائران اربعین

در پیاده روی اربعین، یکی از شایع ترین مشکلات زائران تاول پاست که با رعایت برخی نکات می توان از بروز این مشکل جلوگیری کرد.

- می توان برای پیشگیری از دردهای عضلانی در طول مسیر، ساق پا و ران را با روغن زیتون ماساژ داد، مصرف خوراکی دارچین و یا زنجبیل نیز در افزایش توان عضلانی موثر است. - برای سلامتی زانوها از عصا در پیاده روی استفاده و از حمل بار سنگین پرهیز کنید.

دکتر مسعود کریمی، مریم بنایی

گرمازدگی

وقتی بدن فرد نتواند گرما را دفع کند ممکن است دمای بدن تا چهل درجه سانتی گراد نیز افزایش یابد و شخص دچار گرمزدگی شود. اغلب، گرمزدگی به دلیل فعالیت زیاد و یا قرار داشتن طولانی مدت در محیط های گرم رخ میدهد که در این شرایط تعادل تنظیم دمای بدن بهم میخورد.

انواع گرمزدگی:

- گرمزدگی خفیف: در این نوع از گرمزدگی به دلیل اینکه میزان آب و املاح بدن در اثر تعریق کاهش پیدا میکند، ممکن است فرد در قسمت های شکم، بازو و ساق پا احساس درد کند. در این شرایط سعی کنید در جایی خنک قرار بگیرید و کمی استراحت کنید همچنین مصرف آب را فراموش نکنید.

- گرمزدگی متوسط: در گرمزدگی متوسط ممکن است فرد با علائمی همچون: ضعف، خستگی زیاد و یا از حال رفتن رو به رو شود. از دیگر نشانه های گرمزدگی متوسط میتوان به سردرد، سرگیجه، حالت تهوع و استفراغ نیز اشاره کرد.

دکتر عبدالرحیم اسداللهی، سیده نجمه حسینی



راهکارهای پیشگیری از گرمزدگی در مسیر پیاده‌روی

اربعین

گرمزدگی وضعیتی است که در اثر گرمای بیش از حد بدن، معمولاً در نتیجه فعالیت بدنی یا قرار گرفتن طولانی مدت در معرض دمای بالا، ایجاد می‌شود. گرمزدگی، جدی‌ترین شکل آسیب گرمایی است و در صورتی رخ می‌دهد که دمای بدن ما به ۴۰ درجه سانتیگراد یا بالاتر برسد.

علائم گرمزدگی:

رنگ پریدگی، عرق شدید، تهوع، اسهال و استفراغ، جوشهای ریز گرمزدگی، سردرد، گرفتگی عضلات، خستگی، ضعف، تشنگی شدید، سرگیجه، تکرر ادرار و ادرار تیره رنگ، از دست دادن تمرکز، ادم یا تورم خفیف پا، مچ پا یا انگشتان دست و از دست دادن هوشیاری از علائم گرمزدگی می‌باشد.

دکتر مسعود کریمی، مریم ضیائیان

راهکارهای حفاظت از پوست در پیاده روی اربعین

پوست شما فقط یک پوشش خارجی نیست. پوست اندام بزرگی است که مسئول محافظت از بدن شما در برابر میکروب‌ها، متعادل کردن دمای بدن، ساخت ویتامین D و کمک به تنظیم مایعات بدن است. همچنین بازتابی از سلامت و سبک زندگی شماست. محافظت از پوست در برابر آسیب‌های خورشید، عفونت، کم آبی، بثورات آلرژیک برای سالم ماندن مهم است. در اینجا به توصیه چند راهکار برای محافظت از پوست در هنگام پیاده روی اشاره می‌کنیم:

- در صورت امکان در هنگام پیاده روی از چتر استفاده کنید و در هنگام استراحت در طول روز شما می‌توانید با ماندن در سایه درخت یا پناهگاه از خود در برابر تابش آفتاب محافظت کنید.

- اگر کمی بر روی پوست خود دچار آفتاب سوختگی شدید مقداری ژل آلوئه ورا ب روی محل سوختگی بمالید. این ژل برای تسکین پوست ملتهب و بهبودی عالی است.

دکتر محمد حسین کاوه، آزاده سالمی

با مشکل عرق سوزی در پیاده روی اربعین چه کنیم؟

عرق سوز شدن یکی از مشکلاتی است که معمولاً افراد در گرما با آن مواجه می‌شوند. این عارضه زمانی رخ می‌دهد که به علت مسدودی غدد تعرق بدن، عرق تولید شده به سطح پوست نرسد.

این اتفاق باعث می‌شود تا عرق تبخیر نشود و در نتیجه مشکلاتی مثل حساسیت‌های پوستی برای شخص به وجود آید. این مشکل می‌تواند برای شخص بسیار ناراحت کننده و دردناک باشد. عرق سوزی منجر به التهاب، تاول، قرمزی و خارش در آن ناحیه خواهد شد.

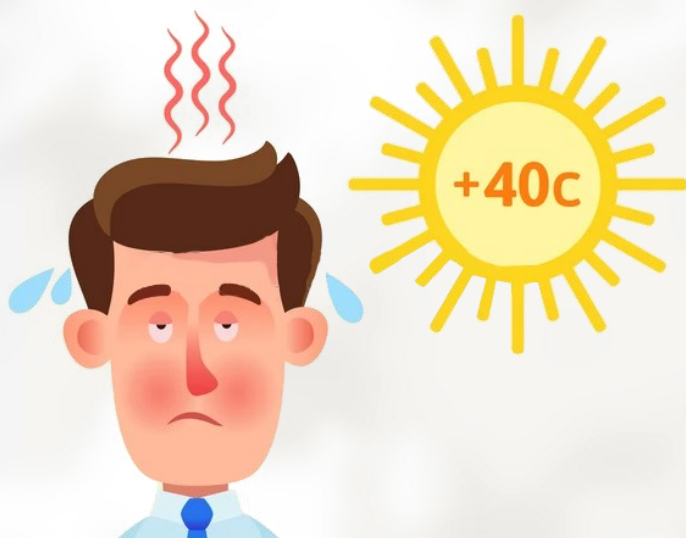
تعریق نقش مهمی در حفظ سلامتی بدن دارد. عرق کردن منجر به دفع بسیاری از مواد مضر و ضایعات از بدن می‌شود و از آن در برابر عفونت‌ها، مواد شیمیایی و اشعه فرابنفش مراقبت می‌کند. علت تعرق در هوای گرم این است که دمای بدن کنترل شود.

دکتر مهین نظری، ملیحه خسرویگ

چگونه می‌توانیم از خود و اطرافیانمان در برابر گرمزدگی محافظت کنیم؟

زمانیکه هوای بیرون به شدت گرم است، بدن روش بسیار جالب و موثری را برای پایین آوردن دمای خود استفاده می‌کند که همان تعریق است. این یک مکانیسم کاملاً خودکار بوده و با بخار شدن عرق از سطح پوست، بدن به طور طبیعی خنک می‌شود. اما برخی اوقات هوا چنان گرم و مرطوب و یا به اصطلاح شرحی است که عرق کردن برای کاهش دمای درونی بدن کافی نیست. وقتی که سرعت بالا رفتن دمای بدن از سرعت خنک شدن آن پیشی بگیرد و بدن نتواند دست کم بین این دو تناسب برقرار کند شما در معرض گرمزدگی قرار می‌گیرید.

دکتر لیلا قهرمانی، خدیجه جعفرپور



ادامه در صفحه بعد

نکاتی مختص سالمندان در پیاده روی اربعین

- اگر فرد سالمند دارویی مصرف می کند حتماً برای طول و دوره مسافرت به مقدار کافی به همراه داشته باشد و در سفر به کشور عراق بایستی قوانین مربوط به کشور مقصد در نظر گرفته شود و در صورت لزوم مجوزهای لازم گرفته شود.

- به دلیل وجود مشکلات در سرویسهای بهداشتی در صورت لزوم صندلی های بهداشتی مخصوص توالی برای فرد سالمند در نظر گرفته شود. همیشه دستگیره ها و شیر و شیلنگ توالیها بخاطر نحوه استفاده از آنها آلوده است بنابراین هر شخصی خصوصاً سالمندان موظف است پس از اجابت مزاج بلافاصله پس از خروج از سرویس بهداشتی دستهای خود را بطور صحیح با آب و صابون مایع بشوید.

دکتر مسعود کریمی، مریم اسدی پور

نکاتی در رابطه با بیماری های زمینه ای

چندین نکته که زائران کربلا در اربعین حسینی برای حفظ سلامت بهداشتی و درمانی خود باید، به ویژه افراد دارای بیماری زمینه ای (دیابت، فشار خون، آسم، قلبی عروقی و...) باید بدانند به شرح ذیل می باشد.

در تمام مسیر میان دو شهر نجف تا کربلا، بخش های درمانی و ایستگاه های امدادی به چشم می خورند. همچنین ایستگاه های هلال احمر را می توانید در این مسیر ببینید. به این ترتیب در صورت بروز هر گونه ناراحتی و بروز مشکلات جسمی، حتماً به این بخش ها مراجعه کنید.

اگر در راه رفتن سریع و فعالیت، دچار تنگی نفس یا درد قفسه سینه می شوید این یک علامت هشدار است. حتماً قبل از سفر به کلینیک قلب مراجعه کنید.

دکتر لیلا قهرمانی، سارا اسکندری

نکات لازم در پیاده روی اربعین برای افراد با بیماری

زمینه ای

افرادی که هم بیمار جسمی و هم مشتاق حضور در مراسم پیاده روی اربعین حسینی هستند، می توانند با رعایت برخی نکات زائر امام حسین(ع) در این سفر زیارتی شوند به شرط آنکه به چند نکته توجه جدی داشته باشند:

اولین مورد مراجعه به پزشک است تا مجوز این سفر صادر شود. همچنین داروها باید رأس ساعت مصرف شود. نسخه پزشکی نیز باید براساس اسامی ژنریک نوشته شود و در سفر همراه شما باشد. نوع بیماری و داروهای که مصرف می کنید را در یک برگه بنویسید و به گردن خود بیاویزید تا سایرین در صورت بروز مشکل بتوانند به کمک شما بیایند.

اگر جز افرادی هستید که به بیماری های خاص مبتلا هستند و باید واکسن آنفولانزا دریافت کنید، حتماً دو هفته قبل از اعزام نسبت به تزریق این واکسن اقدام کنید.

دکتر عبدالرحیم اسداللهی، سعیده نظری



طراحی و ارزشیابی مداخله آموزش چند رسانه‌ای بر عوامل موثر بر تعارض بین کار-خانواده و پیامدهای آن در کارکنان زن متاهل مراکز خدمات جامع سلامت شهرهای بوشهر و برازجان به راهنمایی دکتر لیلا قهرمانی

که در یک سایت آموزشی بارگذاری شده بود نشان داد که، مداخله آموزشی منجر به کاهش تعارض کار-خانواده، افزایش حمایت مسئول و رضایت زناشویی گردیده و خصوصیات فردی بهبود پیدا کرده است. بنابراین همه کسانی که برای کاهش تعارض کار-خانواده تلاش میکنند باید همزمان علاوه بر استفاده از روشهای آموزشی نوین به نقش عوامل فردی و ابعاد چندگانه حمایت اجتماعی بر کاهش تعارض کار-خانواده نیز توجه کنند تا هم کارمندان و هم سازمان‌ها از نتایج کاهش تعارض کار-خانواده بهره مند شوند. ♦

فرزانه نوروزی / مقطع دکتری تخصصی - فروردین ۱۴۰۱

تغییر و تحولات جامعه فعلی باعث افزایش مشارکت زنان در بازار کار شده است. اگر رابطه بین کار و زندگی مدیریت نشود، تعارض بین آنها زیانهای جبران ناپذیری برای فرد، سازمان و جامعه در پی خواهد داشت. با توجه به نقش حمایت اجتماعی و خصوصیات فردی در کاهش تعارض کار-خانواده، افزایش کیفیت زندگی کاری و رضایت زناشویی، بررسی تاثیر آموزش چندرسانه‌ای در زمینه حمایت اجتماعی در محیط کار و خانواده و خصوصیات فردی (عزت نفس، خودکارآمدی، منبع کنترل و روان رنجوری) بر کاهش تعارض کار-خانواده و پیامدهای آن در زنان متاهل شاغل در مراکز خدمات جامع سلامت انجام شد. نتایج مداخله آموزشی از طریق بسته‌های آموزشی چندرسانه‌ای

بررسی تأثیر مداخله آموزشی از طریق کمپین بر اضطراب سلامت ناشی از سرطان و میزان مشارکت میانسالان در غربالگری سرطان کولورکتال - کاربردی از مدل اعتقاد بهداشتی به راهنمایی دکتر مهین نظری

کاهش اضطراب ناشی از آن، یک مطالعه با هدف بررسی تاثیر مداخله آموزشی از طریق ایجاد کمپین‌ها بر اضطراب ناشی از سرطان و میزان مشارکت میانسالان در غربالگری سرطان کولورکتال در مراکز خدمات جامع سلامت تحت پوشش شهرستان پارسیان انجام گرفت. نتایج مداخله آموزشی بیانگر تأثیر آموزش مبتنی بر HBM بر میزان مشارکت گروه مورد مطالعه در برنامه غربالگری سرطان کولورکتال بود. از همین روی میتوان نتیجه گرفت که آموزش بر اساس مدل اعتقاد بهداشتی بر غربالگری سرطان و اضطراب ناشی از بیماری مؤثر می‌باشد. ♦

محمدهادی شفیعی / مقطع کارشناسی ارشد - خرداد ۱۴۰۱

برنامه‌های غربالگری به عنوان یکی از روشهای پیشگیری سطح دو میتواند با هدف شناسایی سرطان در مراحل اولیه و قابل درمان، موجب افزایش بقای افراد گردد. شواهد نشان میدهد سطح دانش، نگرش و اعتقادات در زمینه عوامل خطر و بیماری‌ها به طور معنی داری با انجام رفتارهای غربالگری مرتبط است. با توجه با اینکه میانسالان از گروه‌های پرخطر بیماری هستند اجرای مداخلات آموزشی بر اساس مدل اعتقاد بهداشتی میتواند به عنوان یک استراتژی مناسب جهت افزایش مشارکت افراد در غربالگری سرطان مورد توجه قرار گیرد؛ بنابراین با توجه به تاثیر آموزش بر میزان مشارکت در غربالگری سرطان کولورکتال و

رساله خود را با عنوان طراحی و ارزیابی مداخلات آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی و یا خودتنظیمی بر بهبود خود غفلتی و خود مراقبتی سالمندان مبتلا به دیابت در شیراز به راهنمایی دکتر محمدحسین کاوه

این پایان نامه با محوریت طراحی آموزشهای اثربخش برای بهبود خود مراقبتی در سالمندان مبتلا به دیابت طراحی گردید. با توجه به این که بسیاری از بیماران دیابتی بویژه در دوران سالمندی توانایی تنظیم و اداره‌ی امور شخصی و محیطی خود را در راستای اهداف خود مراقبتی از دست می‌دهند، لازم است آموزش‌هایی برای ارتقای خود مراقبتی و خود تنظیمی و بهبود خود غفلتی به آنها ارائه گردد. در این مطالعه، تاثیر یک آموزش ترکیبی شامل ذهن آگاهی و خود تنظیمی به ترتیب برای بازسازی شناختی و بهبود مهارتهای رفتاری آزمون شد. این مطالعه شامل سه بازو بود که به سالمندان سه نوع آموزش شامل آموزش ترکیبی، آموزش فقط خودتنظیمی و آموزش پیشگیری از کرونا(در گروه کنترل) ارائه شد. ضمناً در این مطالعه تایید شد که پرسشنامه‌ی خودمراقبتی ذهن آگاهانه با ۲۴ گویه، مقیاس خود

غفلتی سالمندان با ۲۶ گویه و پرسشنامه فرم کوتاه خودتنظیمی ۲۰ گویه‌ای دارای ویژگی‌های روان‌سنجی قابل قبول و ساختار عاملی خوب برای استفاده در سالمندان ایرانی هستند و برای سنجش رفتار در نقطه‌های زمانی پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری به کار گرفته شد. نتایج مطالعه‌ی مداخله‌ای نشان داد که مداخله‌ی ترکیبی شامل آموزش ذهن آگاهی و خودتنظیمی با بازسازی شناختی و بهبود مهارت‌های خود مراقبتی برتری بالقوه‌ای در مقایسه با مداخله خودتنظیمی منفرد برای ترویج رفتارهای خودمراقبتی دیابتی، خودمراقبتی ذهن آگاهانه، خودغفلتی و خودتنظیمی در سالمندان دیابتی دارد می‌تواند تاثیر و قدرت بیشتری داشته باشد. ♦

محدثه معتمد جهرمی / دکتری تخصصی - تیر ۱۴۰۱

بررسی تاثیر مداخله آموزشی بر رفتارهای محافظت‌کننده زنان باردار در مقابل آلودگی‌های محیطی، کاربردی از مدل فرآیند موازی توسعه یافته. شیراز به راهنمایی دکتر مسعود کریمی

آلودگی‌های محیطی بر رفتارهای محافظت‌کننده زنان باردار در مقابل آلودگی‌های محیطی براساس مدل فرآیند موازی توسعه یافته پرداخته است. نتایج مداخله آموزشی از طریق بسته‌های آموزشی چندرسانه‌ای نشان داد که مداخله آموزشی بر رفتارهای حفاظتی منجر به کاهش مواجهه با آلاینده‌های هوای BTEX روی خانم‌های باردار می‌شوند. با توجه به اینکه با تغییراتی در رفتار و سبک زندگی می‌توان میزان مواجهه با این آلاینده‌ها را کاهش داد بنابراین نیاز به اجرای مداخلات ارتقاء سلامت برای تغییر رفتار و پیشگیری از مواجهه با این آلاینده‌ها و ابتلاء به عوارض آنها ضرورت دارد، که این مطالعه به بررسی تاثیر مداخله

آلاینده‌های داخل و خارج از منزل مانند ترکیبات BTEX (بنزن، تولوئن، اتیل بنزن و زایلن) باعث عوارض نامطلوبی از قبیل سقط جنین، ناهنجارهای مادرزادی و وزن کم هنگام تولد روی خانم‌های باردار می‌شوند. با توجه به اینکه با تغییراتی در رفتار و سبک زندگی می‌توان میزان مواجهه با این آلاینده‌ها را کاهش داد بنابراین نیاز به اجرای مداخلات ارتقاء سلامت برای تغییر رفتار و پیشگیری از مواجهه با این آلاینده‌ها و ابتلاء به عوارض آنها ضرورت دارد، که این مطالعه به بررسی تاثیر مداخله

عاطفه محمدی / مقطع کارشناسی ارشد - شهریور ۱۴۰۱

بررسی تاثیر مداخله آموزشی مثبت اندیشی بر تجارب آوری پرستاران در شرایط پاندمی کووید-۱۹ به راهنمایی دکتر لیلا قهرمانی

رویدادهای ناگوار زندگی عبور کند و علی‌رغم قرار گرفتن در معرض تنش‌های شدید، صلاحیت‌های اجتماعی، تحصیلی و شغلی او ارتقا یابد. تاب آوری نوعی ویژگی است که از فردی به فردی دیگر متفاوت است و می‌تواند به مرور زمان رشد کند یا کاهش یابد. تاب آوری حاصل انعکاس ویژگی‌های شخصیتی فرد و محیط است و از طریق آموزش، یادگیری، تمرین و تجربه حاصل می‌شود. یکی از آموزش‌های موثر بر ارتقا تاب آوری در سطح فردی آموزش‌های مثبت اندیشی و تفکر مثبت است. ♦

بهنام کریمی / مقطع کارشناسی ارشد - شهریور ۱۴۰۱

پرستاران بعنوان قدیمی‌ترین حرفه در جهان و اولین نقطه تماس با بیماران، بیشترین نیروی انسانی را در بدنه بهداشت و درمان تشکیل می‌دهند و همواره در معرض عوامل استرس‌زای زیادی از قبیل بار کاری زیاد، شیفت‌های کاری فشرده، رنج بیماری بیماران، فرسودگی شغلی و نارضایتی از کار قرار دارند که شرایط پاندمی کووید-۱۹ باعث تشدید بیش از پیش این مشکلات در حرفه پرستاری گردید. تاب آوری (Resilience) به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف‌پذیر به فشارهای زندگی است و باعث می‌شود فرد با موفقیت از

بررسی تاثیر مداخله آموزشی مهارت‌های اجتماعی بر خودکارآمدی دختران کلاس چهارم تا ششم شهر مرودشت به راهنمایی دکتر مهین نظری

موضوعات مهارت‌های اجتماعی و خرده‌مقیاس‌های آن شامل حل مسئله، ارتباط، موثر مهارت‌های همدلی، همکاری، ابراز وجود و کنترل رفتار در دانش‌آموزان گروه آزمون نسبت به گروه شاهد تفاوت آماری معناداری داشت. ($P < 0.005$) همچنین یافته‌ها حاکی از تغییرات در خرده‌مقیاسها از دیدگاه معلمان و والدین نیز می‌باشد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که مداخلات آموزشی آموزشی مهارت‌های اجتماعی بر خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر کلاس چهارم تا ششم ابتدایی مدارس دولتی شهر مرودشت موثر بوده است. لذا استفاده از آن را در مدارس، مراکز آموزشی بهزیستی و علوم پزشکی توصیه می‌نماییم. ♦

لاله صفایی / مقطع کارشناسی ارشد - شهریور ۱۴۰۱

نوجوانان در دوران بلوغ نیازمند آرامش روحی و روانی هستند و فراهم کردن شرایط آرام و به دور از تنش و اضطراب برای آنها بسیار مهم است چرا که آنان علاوه بر رشد جسمی با رشد روحی نیز مواجه هستند. فراهم کردن امنیت و محیط زندگی امن برای همه افراد خانواده به ویژه نوجوان بسیار حائز اهمیت است لذا یادگیری و به کارگیری صحیح مهارت‌های اجتماعی توسط نوجوان ضروری است.

مطالعه‌ای با هدف بررسی تأثیر مداخله آموزشی مهارت‌های اجتماعی بر خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر کلاس چهارم تا ششم ابتدایی مدارس دولتی شهر مرودشت - فارس انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که اثربخشی مداخلات آموزشی در

طراحی، اجرا و ارزشیابی برنامه آموزشی مبتنی بر رویکرد نقشه نگاری مداخله ای بر ارتقای رفتارهای پیشگیری کننده از بیماری کوید-۱۹ در بین دانش آموزان پسر پایه هفتم تا نهم به راهنمایی دکتر محمدحسین کاوه

مطالعه با استفاده از رویکرد نقشه نگاری مداخله ای با هدف ارتقاء رفتارهای پیشگیری کننده از بیماری کوید ۱۹ در مدارس انجام شد.

وی افزود؛ با اجرای این برنامه آموزشی مدرسه محور میزان پابندی و رعایت پروتکل های بهداشتی پیشگیری کننده از بیماری کوید ۱۹ در بین دانش آموزان افزایش یافت. به گفته ایشان دلیل موفقیت این برنامه آموزشی مشارکت دادن دانش آموزان و استفاده از نظرات و دیدگاههای آنها در طراحی و تدوین برنامه آموزشی بود. این برنامه آموزشی باعث شد تا دانش آموزان استفاده از ماسک، رعایت فاصله اجتماعی، رعایت بهداشت دستان، رعایت بهداشت تنفسی و واکسیناسیون را بطور قابل توجهی بیشتر از قبل رعایت کنند. ♦

مهدی لایقی / مقطع دکتری تخصصی - شهریور ۱۴۰۱

بیماری کووید-۱۹ یک مسئله سلامت اجتماعی است. این همه گیری پیامدهای اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و آموزشی متعددی در دنیا داشته است و دولت های سراسر جهان را مجبور به اتخاذ سیاست ها و استراتژی های متعدد از جمله تعطیلی مدارس کرده است. این نشان می دهد که مدارس محیطی موثر در پیشگیری و حتی انتشار این بیماری است. با توجه به گستردگی عوامل مرتبط با همه گیری کوید-۱۹ و چند سطحی بودن مولفه های موثر بر اتخاذ رفتارهای پیشگیری کننده از آن، استفاده از تئوری ها و الگوها در برنامه ریزی آموزشی می تواند راهنمایی های لازم را برای نیازسنجی، طراحی، اجرا و ارزشیابی مداخلات ارائه کنند و منجر به کسب نتایج مفید و موثر شوند. رویکرد نقشه نگاری مداخله ای از جمله رویکردهای آموزشی متنوعی است که، نقش مهمی در برنامه ریزی ارتقا سلامت ایفا می کند. در نتیجه این

تجارب خود مدیریتی در افراد مبتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی

بیماری کبد چرب به تجمع بیش از حد چربی در کبد گفته می شود که یک چهارم مردم جهان درگیر این بیماری می باشند. سرطان، فیروز و سیروز کبدی از عوارض این بیماری باشد که باعث افزایش هزینه های پزشکی، کاهش بقا و کیفیت زندگی نامطلوب مبتلایان می گردد. اولین خط درمان این بیماری تغییر سبک زندگی بصورت افزایش فعالیت فیزیکی و تعدیل رژیم غذایی با کاهش مصرف چربی و قند می باشد. به این بیماران پیشنهاد می شود که یک خودمدیریتی و خودکنترلی مادام العمر بیماری کبدچرب بصورت درگیر شدن در رفتارهای سالم و برخورد با مشکلات سلامتی شان داشته باشند. در کره جنوبی

محققان به بررسی تجربیات خودمدیریتی بیماران کبدچرب بر روی ۱۲ نفر از مبتلایان از طریق سه جلسه مصاحبه گروهی متمرکز در قالب یک مطالعه کیفی اکتشافی پرداخته و به این نتیجه رسیدند که بهترین مداخله برای بهبود خودمدیریتی بیماران کبدچرب ارائه مراقبت های پزشکی متناسب با شرایط فردی، خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی مبتلایان می باشد. همچنین بازخورد در رابطه با چگونگی خودمدیریتی بیماران به آنان باید داده شود تا از این طریق به ادامه فرآیند خودمدیریتی راغب بوده و توانمند گردند. ♦

خدیجه خادمی به راهنمایی دکتر محمدحسین کاوه

چرا با وجود دانش بهتر به محیط زیست یا سلامت شخصی خود آسیب می زنیم؟

برای سالیان متمادی، آموزش و برنامه های اطلاعاتی مبتنی بر دانش عمدتاً برای دستیابی به این هدف مورد استفاده قرار می گرفت. اکنون به خوبی میدانیم که دانش یا تغییر نگرش از طریق برنامه های آموزشی، اقدامات سازگار با آب و هوا را به میزان لازم ایجاد نمی کند. در این زمینه، رفتار سازگار با اقلیم به عنوان

رفتاری تعریف می شود که تلاش می کند تأثیر منفی اعمال خود را بر دنیای طبیعی و ساخته شده به حداقل برساند. به عنوان مثال، کاهش مصرف منابع و انرژی، استفاده از مواد غیر سمی و کاهش تولید پسماند. ♦

خدیجه جعفر پور به راهنمایی دکتر لیلا قهرمانی

امتناع از دریافت واکسن کووید-۱۹ می تواند جنگ این پاندمی را طولانی تر کند

شیوع بیماری کروناویروس ۲۰۱۹ در وهان چین، از زمان اعلام آن توسط سازمان جهانی بهداشت (WHO) به عنوان یک پاندمی کووید-۱۹ در ۱۱ مارس ۲۰۲۰، در سطح جهانی گسترش می یابد. واکسن کووید-۱۹ یک رویکرد پیشگیرانه حیاتی است. رویکردی که می تواند این پاندمی را متوقف کند. بررسی

سیستماتیک حاضر با هدف ارزیابی میزان تمایل به دریافت واکسن کووید-۱۹ و عوامل مرتبط با آن انجام شد؛ در این بررسی میزان تمایل شرکت کنندگان به دریافت واکسن کووید-۱۹ از ۲۷.۷٪ در کنگو تا ۹۱.۳٪ در چین گزارش شده بود. ♦
ندا ستایش نیا به راهنمایی دکتر محمدحسین کاوه

تأثیر مداخلات آموزش بهداشت دهان و دندان در سالمندان در جوامع روستایی

به دنبال افزایش روز افزون سالمندان و ایجاد پدیده سالمندی تغییراتی مانند تاری دید و کاهش شناختی در افراد مسن رخ می دهد بنابراین مطالب آموزش بهداشت باید برایشان خوانا باشد. مفهوم آسان خواندن (EZ) مدلی است که یادگیری مطالب بهداشت دهان و دندان را برای این گروه افزایش می دهد. مشکلات دندانی سالمندان از افراد جوان متفاوت است

مانند کاهش تولید بزاق و از دست دادن دندان ها. داشتن دندان مصنوعی پس ضرورت آموزش در حیطه بهداشت دندان و دندان را برای این عزیزان فراهم می کند. جدای از جنسیت، سطح تحصیلات و وضعیت مالی، سواد سلامت به عنوان یک عامل ضروری باعث بهبود کیفیت ارتباط بیمار و دندان پزشک می گردد. ♦

مریم اسدی پور به راهنمایی دکتر مسعود کریمی

تأثیر آموزش آگاهی از سلامت جسمی و روانی بر کاهش بیماری‌های غیرواگیر در جمعیت پناهنده

پناهندگان را در خود جای داده‌اند. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، سالانه ۴۱ میلیون مرگ و میر ناشی از بیماری‌های غیرواگیر نسبت داده می‌شود که ۷۱ درصد از مرگ و میرهای جهانی را شامل می‌شود که اردن، کشوری با درآمد متوسط که تحت تأثیر ورود پناهندگان قرار گرفته است، درصد بالاتری نسبت به میانگین جهانی را گزارش می‌کند در این کشور ۷۸ درصد از مرگ و میر جمعیت به بیماری‌های غیرواگیر نسبت داده می‌شود که بیماری‌های قلبی عروقی یک سوم از این مرگ‌ها را تشکیل می‌دهند. ♦

راضیه اسدی به راهنمایی دکتر مهین نظری

هجوم پناهندگان به یک کشور ساختارهای اقتصادی و اجتماعی مانند بازار کار و سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی و خدمات اجتماعی را تحت فشار قرار می‌دهد و موجب محدودیت دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی می‌شود. از سال ۲۰۱۲، درگیری‌های مسلحانه در سوریه بیش از ۱۲ میلیون نفر را آواره کرده است که اردن با پذیرش ۱.۳ میلیون آواره سوری در مقام سوم قرار دارد. بیماری‌های غیرواگیر یک چالش بهداشت عمومی قابل توجه در کشورهای کم درآمد و متوسط است به ویژه در کشورهایی مانند اردن که تعداد قابل توجهی از

تأثیر آموزش پرستاری از راه دور مبتنی بر الگوی توانمندسازی خانواده محور در مورد رعایت رژیم غذایی در بیماران با دیابت نوع ۲

مراقبت از خود نقش اصلی را در مراقبت‌های پرستاری دارد. حدود ۵۰ درصد از بیماران دیابتی ممکن است در مهارت‌های مربوط به مراقبت از خود اشتباه کنند. آنها ممکن است برخی از اطلاعات را فراموش کنند و یا نمی‌توانند آنها را یاد بگیرند، و همچنین عوامل عاطفی ممکن است توانایی بیمار در انجام تلاش‌های مراقبت روزانه را کاهش دهد. ♦

آزاده سالمی به راهنمایی دکتر محمد حسین کاوه

دیابت چهارمین علت شایع مراجعه به پزشک، و بزرگترین اپیدمی‌های قرن است. با وجود عوارض گسترده بیماری مانند بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، رتینوپاتی دیابتی، قطع عضو، می‌توان از عوارض و ناتوانی‌های جدی آن از طریق کنترل و مراقبت مناسب جلوگیری کرد. بیمار دیابتی یا بستگانش باید بر قند خون نظارت داشته باشند و این نظارت نیازمند آموزش است. آموزش در اولین مراحل تشخیص و استفاده از رویکردهای

ارتباط خودکارآمدی و فعالیت بدنی در نایبانیان

مطالعات پیشین، افراد دچار به اختلالات بینایی نسبت به هم سن و سالان بینای خود، تمایل کمتری به انجام فعالیت بدنی داشته و اکثر وقت فراغت خود را صرف انجام فعالیت‌های بی تحرکی مانند استفاده از رایانه می‌کنند؛ به همین سبب، افراد دارای اختلالات بینایی از مزایای سلامتی فعالیت بدنی مداوم بی بهره می‌مانند. ♦

مریم ضیائی‌ان به راهنمایی دکتر مسعود کریمی

امروزه فواید و مزایای داشتن فعالیت بدنی مداوم بر کسی ناشناخته نیست. مزایای جسمانی مانند کاهش احتمال بروز بیماری‌های مزمن مثل فشار خون بالا و قند خون بالا و چاقی و ... تا تأثیرات مثبت روانی را می‌توان در این گستره جا داد. با این حال متأسفانه در بعضی جمعیت‌ها دلیل انواع شرایط خاص، فعالیت بدنی مداوم شیوع کمتری نسبت به بقیه افراد جامعه دارد. یکی از این جمعیت‌ها، افراد دارای اختلالات بینایی هستند. طبق

نقش یک مداخله مبتنی بر جامعه در ترویج استفاده از کلاه ایمنی در موتورسواران روستایی در ایران

احساس گرما و ناراحتی، مدل موی خراب، اختلال بینایی و شنوایی، نبود اطلاعات مناسب و عدم نظارت پلیس بیان شده بود. در منشور اوتاوا، مشارکت جامعه یک اصل اساسی است و برنامه‌های مبتنی بر جامعه می‌توانند نقش عمده‌ای در افزایش استفاده از کلاه ایمنی و کاهش صدمات ناشی از تصادفات در میان موتورسواران ایفا کند؛ این مطالعه باهدف ترویج استفاده از کلاه ایمنی و تلاش برای کاهش صدمات در بین موتورسواران با اتخاذ رویکرد مشارکت مبتنی بر جامعه انجام شد. ♦

مریم بنایی به راهنمایی دکتر مسعود کریمی

صدمات ناشی از تصادفات جاده‌ای نه تنها افزایش یافته است بلکه مرگ و میر و ناتوانی آن تبدیل به یک چالش بزرگ شده است. در بهداشت عمومی به ویژه در کشورهای در حال توسعه، هزینه‌های سنگین اقتصادی-اجتماعی بر افراد، خانواده‌ها و جامعه تحمیل کرده است. بالاترین میزان مرگ و میر ناشی از حوادث مربوط به موتورسواران با صدمات سروگردن است که کلاه ایمنی می‌تواند شدت آسیب به سرو و مرگ و میر را تا ۷۰ درصد کاهش دهد. از جمله عوامل عدم استفاده از کلاه ایمنی:

نسخه اسپانیایی مقیاس نگرش به آتانازی

است که دارای بیماری صعب‌العلاج است. آتانازی فعال مرگ بیمار از طریق تزریق داروهای کشنده حاصل می‌شود و آتانازی غیر فعال رسیدن به مرگ بیمار از طریق تعلیق درمان پزشکی و فرایندهای حفظ کننده حیات است. ♦

عاطفه رحیم به راهنمایی دکتر عبدالرحیم اسداللهی

اصطلاح آتانازی خود ریشه‌شناسی از یونانی گرفته شده است و به سادگی به معنای "مرگ خوب"، "مرگ مسالمت آمیز" یا "مرگ بدون رنج" است. آتانازی انواع مختلفی دارد مثل مستقیم و غیرمستقیم که آتانازی مستقیم خود به دو نوع فعال و غیر فعال تقسیم می‌شود. آتانازی مستقیم فرایند پیش بردن مرگ فردی

تأثیر فناوری بر ادراک پیری

بر تخمین سن تجزیه و تحلیل کردیم. در مطالعه دوم، مایک مداخله فناوری را با گروهی از سالمندان انجام دادیم که از چهار دستگاه تعاملی استفاده کردند و اثرات آن را بر پیری درک شده تجزیه و تحلیل کردند. ♦

سیده نجمه حسینی به راهنمایی دکتر عبدالرحیم اسداللهی

فناوری می‌تواند به افراد مسن کمک کند تا سبک زندگی فعال خود را حفظ کنند. برای درک بهتر تأثیر فناوری بر ادراک پیری، دو مطالعه انجام دادیم. در مطالعه اول، از طریق پرایمینگ فوق المینال، ما اثرات محرک‌های مرتبط با پیری و تکنولوژی را

پیش بینی صدمات ناشی از سقوط

پیش‌گیری از بیماری‌ها (CDC)، سقوط غیر عمدی یکی از دلایل مهم مرگ و میر در تمام گروه‌های سنی در ایالات متحده آمریکا است. ♦

سعیده نظری به راهنمایی دکتر عبدالرحیم اسداللهی

سقوط علت اصلی آسیب‌ها و مرگ در میان افراد مسن در ایالات متحده هستند. افتادن در میان جمعیت مسن رایج است و بار اقتصادی قابل توجهی را برای مراقبت‌های بهداشتی و کاهش کیفیت زندگی ایجاد می‌کند. با توجه به اعلام مرکز کنترل و

اثر بخشی مداخلات روانی اجتماعی ترویجی و پیشگیرانه بر بهبود سلامت روان متولدین فنلاند و نوجوانان مهاجر

کودکان جدید را وارد سیستم مدرسه کرده است. تقریباً هشت درصد از جمعیت فنلاند دارای پیشینه خارجی هستند که یکی یا هر دو والدین آنها در خارج از کشور متولد شده اند. درک چندفرهنگی و مهارت های جدید در میان معلمان در مدارس مورد نیاز است تا از یکپارچگی موفق، همکاری و احساس تعلق برای نوجوانان با پیشینه های مختلف اطمینان حاصل شود. ♦

ملیحه خسرویگ به راهنمایی دکتر مهین نظری

مدارس محیط های طبیعی برای ارتقای مهارت های اجتماعی - عاطفی و به طور کلی سلامت روان دانش آموزان محسوب می شوند، اما می توانند از اهمیت ویژه ای برای دانش آموزان برخوردار باشند. تنوع بیشتر جمعیت دانش آموزی و امکانات برای درک بین فرهنگی موضوعاتی بوده است که در دهه گذشته در مدارس اروپایی مورد توجه فزاینده ای قرار گرفته است. در فنلاند نیز مهاجرت اجباری و غیر اجباری بسیاری از خانواده ها و

با افزایش سن و به علت های مختلف وابسته به افزایش سن تعادل در سالمندان کاهش پیدا می کند و کاهش تعادل نهایتاً باعث سقوط در آنها می شود و سقوط اثرات زیادی بر کیفیت زندگی سالمندان دارد روش های زیادی برای پیشگیری از این اتفاق وجود دارد که مهم ترین و بهترین روش استفاده از کفش های مناسب است در بازار ایران چند نوع کفش با زیره های

ضد لغزش وجود دارد. در این راستا قرار دادی با بنیادفرزانگان شیراز منعقد گردید تا این بنیاد در تهیه این کفش ها با ما همکاری لازم را داشته باشند تا بتوان این زیره ها را شناسایی و طبقه بندی کرد و بهترین نوع زیره ضد لغزش را به جامعه سالمندی معرفی کنیم. ♦

دکتر عبدالرحیم اسداللهی، زهرا نوروزی

جوراب ضد لغزش در جهت کاهش سقوط و هراس از سقوط و افزایش تعادل در سالمندان

پیشرفت های اخیر در فناوری های پزشکی و بهداشت عمومی، امید به زندگی و در نتیجه کیفیت زندگی را در مردم جهان افزایش داده است که خود باعث فرایند سالمندی جمعیت شده است. سالمندی به خودی خود یک بیماری نیست، بلکه یکی از فرایندهای طبیعی رشد انسان محسوب می شود. با توجه به اینکه با بالا رفتن سن هزینه های مربوط به مراقبت های بهداشتی افزایش می یابد، مراقبت از سالمندان و آموزش روش های درست رفتاری و زندگی به آنها، امری ضروری است. در سطح کلان، به دلیل افزایش درصد سالمندان در جمعیت طی دهه آینده، سهم هزینه های مراقبت های بهداشتی نیز افزایش خواهد یافت. بسیاری از سالمندان در خانه خود به تنهایی زندگی می کنند. زندگی کردن به تنهایی یک وضعیت بسیار حساس برای فرد سالمند است و خطرات زیادی برای آنها دارد. یکی از عوامل تهدید کننده ی افراد سالمند سقوط است که به عنوان یک عامل

خطر مهم، وضعیت سلامتی و عملکرد آنها را به شدت تحت تاثیر قرار می دهد.

در این راستا طی قراردادی ما بین دکتر اسداللهی و بنیاد فرزانگان فرهیخته شیراز در سال ۱۴۰۱ منعقد گردید تا این نوع جوراب ضد لغزش تهیه و به مدت دو ماه در اختیار سالمندان بنیاد فرزانگان فرهیخته قرار بگیرد. این مطالعه، یک کار آزمایی بالینی شاهد دار است که با ۴۲ نفر از اعضای بنیاد فرزانگان فرهیخته شیراز اجرا خواهد شد. جوراب های ضد لغزش با هدف پیشگیری از لیز خوردن در افراد سالمند هنگام راه رفتن در خانه مورد استفاده قرار می گیرد. جوراب های ضد لغزش ممکن است نسبت به جوراب ها و دمپایی های استاندارد، کشش بیشتری داشته باشند و مقاومت بهتری در برابر لغزش با راه رفتن با پای برهنه را داشته باشند. ♦

دکتر عبدالرحیم اسداللهی، فاطمه رزمجوئی

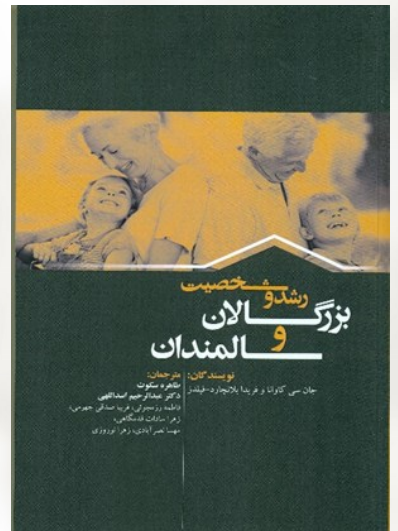
مجموعه کتاب‌های درسنامه مرجع با عنوان سالمندشناسی و طب سالمندی براکله‌رست



کتاب مراقبت از سالمندان؛ راهنمایی برای خانواده‌ها



کتاب رشد و شخصیت بزرگسالان و سالمندان



اجتماعی ناشی از بیوگی بوده و بالتبع نیازمند بازنگری مجدد در نقش‌های اجتماعی شان می‌باشند که این بازنگری در نقش غالباً با احساس تنهایی همراه است، که از جمله سخت‌ترین جنبه‌های بیوگی است. ♦

دکتر لیلا قهرمانی، لیلا کریم‌پور



خانوادگی و فعالیت‌های گوناگون زندگی اجتماعی سهم بسزایی دارد. ♦

دکتر محمدحسین کاوه، آزاده سالمی



رفتارهای سلامتی آنها که به طور عمده والدین هستند بر ابعاد مختلف سلامت خانواده گروه سنی میانسالان اهمیت دارد. ♦

دکتر لیلا قهرمانی، سارا اسکندری



نیز گفته میشود. شخصی که به بیماری هموفیلی مبتلا است یا دچار نوع A و یا نوع B میشود اما هیچگاه هر دو نوع این بیماری در یک فرد وجود ندارد. نوع دیگر هموفیلی نوع C میباشد که حدود دو درصد از موارد هموفیلی را شامل میشود. هموفیلی نوع A بر اثر کاهش یا فقدان عامل یا فاکتوری در خون به نام فاکتور هشت که برای لخته شدن خون لازم میباشد، ایجاد میگردد. هموفیلی نوع B بر اثر کاهش فاکتور نه ایجاد میگردد و برخلاف نوع قبلی بسیار نادرتر بوده است. ♦

دکتر لیلا قهرمانی، ملیحه خسرویگ



بیوگی پدیده‌ایست که افراد را از نظر وضعیت سلامتی، مالی، روابط انسانی و اجتماعی تحت تاثیر قرار می‌دهد. فردی که همسرش را از دست داده و دوباره ازدواج نکرده است، بیوه تلقی می‌شود. بیوگی پدیده‌ای زنانه بوده و طبق سرشماری سال ۱۳۹۵ ایران، حدود ۷/۰ درصد از مردان و ۱۰/۵ درصد از زنان در شمار بیوگان قرار دارند. زنان بیوه در معرض پیامدهای رفتاری و

فعالیت بدنی در بانوان

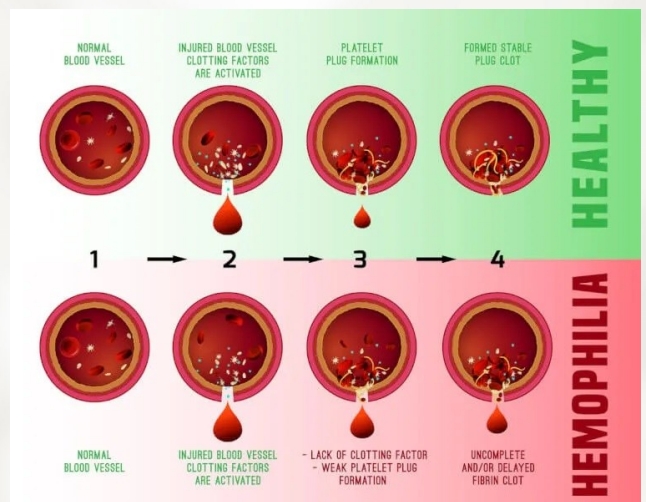
امروزه ورزش در جامعه به یک امر مهم تبدیل شده است، بخصوص در حوزه بانوان که نقش آن قابل انکار نیست. چرا که بانوان، رکن اصلی جامعه و خانواده به شمار می‌آیند و خانواده ای سالم است که مادر آن سالم باشد، فعالیت بدنی در ارتباطات

سبک زندگی سالم در میانسالی

سبک زندگی مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد. این انتخاب‌ها بر روی سلامت فرد تاثیر گذار هستند و تحت تاثیر عوامل مختلف قرار می‌گیرند. میانسالی طیف وسیعی از زندگی انسان را تشکیل می‌دهد و به دلیل مولد و فعال بودن این گروه سنی و تاثیر

هموفیلی

بیماری هموفیلی قدیمی‌ترین بیماری خونریزی دهنده ارثی میباشد که در تاریخ ثبت شده است. این بیماری بر اثر کمبود یک پروتئین ضروری در خون ایجاد میشود که برای ساخته شدن لخته خون لازم است. به هموفیلی B بیماری کریسمس

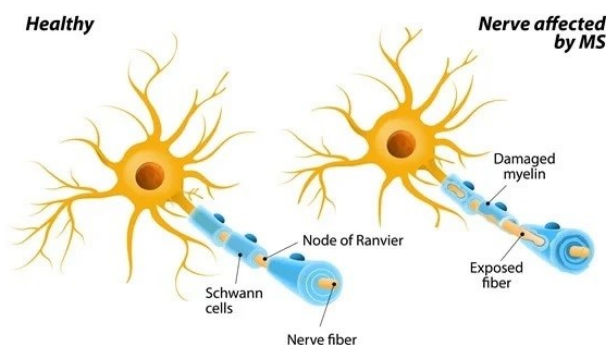


بیماری قلبی عروقی (CVD) علت اصلی بار بیماری در جهان است بر اساس برآورد بار جهانی بیماری در سال ۲۰۱۷، تعداد موارد جدید مبتلا به CVD ۱۴ میلیون بوده و به طور کلی ۸۰ میلیون نفر با این بیماری زندگی می کنند. تعداد مرگ و میر سالانه بر اثر بیماری های قلبی عروقی بیشتر از مرگ و میر بر اثر سایر علل میباشد و همچنین بیش از سه چهارم مرگ و میرهای ناشی از بیماری قلبی و سکته در کشورهای کم درآمد و متوسط

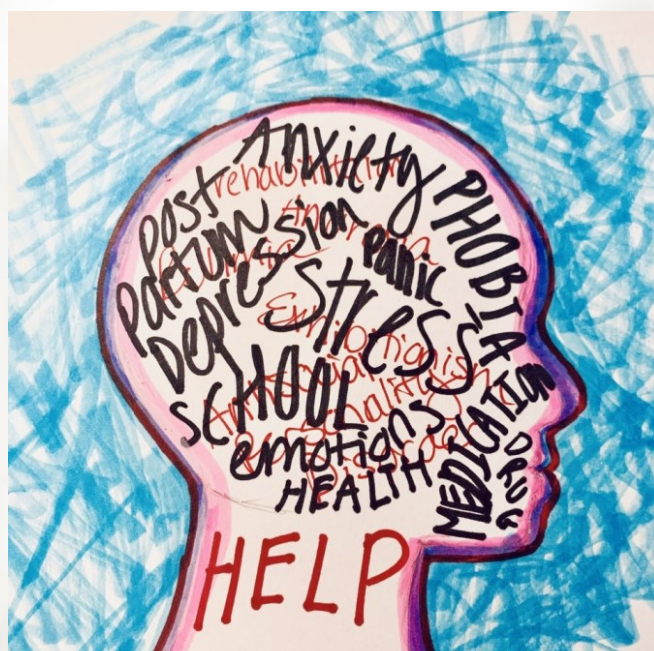
بیماری مالتیپل اسکلروزیس: ام اس

مالتیپل اسکلروزیس به اختصار ام اس، یک بیماری خود ایمنی است که در آن سیستم ایمنی به اشتباه به سیستم عصبی شامل مغز

MULTIPLE SCLEROSIS



نوجوانان و بهداشت روان



رخ می دهد. عمدتاً علت مرگ های زودرس ناشی از بیماری های غیر واگیر به عوامل خطر قابل تعدیل از جمله مصرف دخانیات و رژیم غذایی ناسالم، عدم فعالیت بدنی و مصرف الکل مربوط میشود. ♦

دکتر مسعود کریمی، مریم بنایی



و نخاع حمله می کند؛ غلاف میلین محافظ و احاطه کننده سلول های عصبی تخریب شده و سلولهای عصبی زیر این لایه آسیب می بینند؛ به این معنی که حرکات پیام های عصبی کند یا مختل می شوند. علت اصلی عملکرد اشتباه سیستم ایمنی در این بیماری مشخص نیست، اما اکثر متخصصان بیان می کنند که ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی در ایجاد بیماری ام اس دخیل هستند؛ بطوریکه بیشترین افراد درگیر بیماری در سنین ۲۰-۴۰ سال بوده و در زنان میزان شیوع ۲ تا ۳ برابر بیشتر از مردان است. ♦

دکتر محمدحسین کاوه، خدیجه خادمی



آیا می دانستید، در سطح جهان، از هر هفت نوجوان ۱۰ تا ۱۹ ساله، یک نفر دچار اختلال روانی است که ۱۳ درصد از بار جهانی بیماری را در این گروه سنی تشکیل می دهد. - افسردگی، اضطراب و اختلالات رفتاری از علل اصلی بیماری و ناتوانی در میان نوجوانان هستند. - خودکشی چهارمین عامل مرگ و میر در بین ۱۵ تا ۱۹ سال است. - ناتوانی در رسیدگی به شرایط بهداشت روانی نوجوانان تا بزرگسالی می تواند سلامت جسمی و روانی آنها را مختل کند و فرصت های زندگی رضایت بخشی را در بزرگسالی محدود کند. ♦

دکتر مسعود کریمی، الهه زارع



ورزش کگل و نقش آن در کاهش بی اختیاری ادراری در دوران میانسالی

مشکلات ادراری، اختلال در عملکرد جنسی، مقاربت دردناک و نارضایتی جنسی زوجین می شوند، بنابراین لازم است این عضلات به وسیله ورزش های مختلف تقویت شوند. آمارها نشان می دهد که زنان مسن تر تا ۵۵٪ و زنان جوان تر تا ۴۲٪ به دلیل شلی عضلات کف لگن، دچار مشکلات بی اختیاری ادراری هستند. ♦

دکتر مهین نظری، زکيه خرمکی



یکی از مشکلات تأثیرگذار بر کیفیت زندگی زنان در دوره میانسالی، شلی عضلات کف لگن است. کف لگن شامل مجموعه ای از عضلات، ماهیچه ها و بافت هایی است که وظایف مهمی مانند پشتیبانی و تکیه گاه اندام های داخل لگن، حفظ و کنترل جریان ادرار و مدفوع (به عنوان بخشی از اسفنگترهای ادراری و مقعدی)، کمک به روند زایمان و همچنین مقاربت دارند. در صورتی که این عضلات ضعیف باشند و تقویت نشوند دچار شلی شده و باعث اختلال در عملکرد اعضای لگنی،

رویکردهای پیشگیری از سرطان دهانه رحم

شروع فعالیت جنسی به HPV آلوده می شوند. در بیش از ۹۰ درصد آنها اگر بموقع تشخیص داده شود در نهایت عفونت در بدن آنها از بین می رود. ♦

دکتر لیلا فهرمانی، خدیجه جعفرپور



سرطان دهانه رحم در دهانه رحم زنان (ورودی رحم از واژن) ایجاد می شود. تقریباً همه موارد سرطان دهانه رحم (۹۹٪) بعلت عفونت با ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) ایجاد می شوند. این ویروس بسیار رایج است که از طریق تماس جنسی منتقل می شود. ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) بیشتر مواقع از طریق تماس جنسی منتقل می شود و بیشتر افراد مدت کوتاهی پس از

نکاتی در باب اعتیاد به مواد مخدر به مناسبت روز جهانی مبارزه با مواد مخدر

باید بدانیم که این یک تصور غلط است و داروهایی مانند ترامادول، دیفنوکسیلات، انواع داروهای حاوی کدئین و داروهایی مانند کلونازپام، ديازپام، فلورازپام، آلپرازولام و... نیز از جمله داروهای اعتیادآورند که درمان اعتیاد آنها بسیار دشوار است. ♦

دکتر عبدالرحیم اسداللهی، سیده نجمه حسینی



بسیاری از والدین تصور میکنند که اعتیاد فقط به مواد مخدري مانند ترياک، هروين و کراک ... خطرناک است و اگر در وسایل فرزندانشان قرص یا دارو پیدا کنند، گمان می برند دارو ضرری ندارد.

بهداشت خواب (سبک زندگی سالم) به چه معناست؟

اصطلاحی است که برای توصیف عادات صحیح خواب استفاده می شود و شامل مجموعه ای از دستورالعمل ها و نکاتی است که برای بهبود خواب بکار می رود. خواب بعنوان یک احیاکننده عالی جسمی، روانی، ذهنی و ارتقاء دهنده رشد و تکامل مطلوب مطرح است. خواب کافی جهت مقابله با عفونت، بهبود متابولیسم قندخون و پیشگیری از دیابت، داشتن عملکرد روزانه ایمن و موثر ضرورت دارد. ♦

دکتر محمدحسین کاوه، خدیجه خادمی



ارتباط با نوجوانان

در صورتی که والدین بتوانند ارتباط عمیقی با فرزندان خود برقرار کنند و به عبارت دیگر با آنها دوست شوند، بسیاری از چالش‌های بین آنها حل می‌شود و می‌توانند با صحبت کردن مسائلشان را حل کنند. ارتباط مؤثر و صمیمانه باعث می‌شود نوجوان در صورت بروز تعارضات و مشکلات به محیط خانواده پناه ببرد و از آسیب‌های اجتماعی دور بماند. نوجوانان در این سن به بلوغ می‌رسند و از نظر جنسی دچار تغییراتی می‌شوند که

مالاریا

مالاریا یک بیماری تهدید کننده زندگی است که توسط انگل‌هایی ایجاد می‌شود که از طریق نیش پشه‌های ماده آنوفل آلوده به افراد منتقل می‌شود که عمدتاً بین غروب و سحر نیش می‌زند. ۵ گونه انگل وجود دارد که باعث ایجاد مالاریا در انسان می‌شود و ۲ گونه از این گونه‌ها بزرگترین تهدید را تشکیل می‌دهند. مالاریا یک بیماری حاد تب دار است. در یک فرد غیر ایمنی، علائم معمولاً ۱۰ تا ۱۵ روز پس از نیش پشه عفونی ظاهر

وبا

وبا یک عفونت حاد اسهالی است که در اثر خوردن یا نوشیدن غذا یا آب آلوده به باکتری و ویروس کلرا ایجاد می‌شود. وبا همچنان یک تهدید جهانی برای سلامت عمومی است و نشانگر نابرابری و عدم توسعه اجتماعی است. محققان تخمین زده اند که هر ساله ۱٫۳ تا ۴ میلیون مورد ابتلا به وبا و ۲۱۰۰۰ تا ۱۴۳۰۰۰ مرگ و میر ناشی از وبا در سراسر جهان وجود دارد. در طول

بیماری هموفیلی

هموفیلی یک اختلال خونریزی دهنده است که در آن خون به درستی لخته نمی‌شود و می‌تواند منجر به خونریزی‌های خود به خودی، خونریزی پس از آسیب به پوست و یا بعد از جراحی شود. خون، حاوی پروتئین‌های زیادی به نام فاکتورهای انعقادی است که می‌توانند به توقف خونریزی کمک کنند. افراد مبتلا به هموفیلی، (سسطوح پایینی از فاکتور ۸) هموفیلی کلاسیک یا نوع A (و یا فاکتور ۹) بیماری کریسمس یا نوع B دارند. شدت

توصیه می‌شود والدین با روانشناسان متخصص در این زمینه صحبت کنند تا بتوانند فرزند خود را از نظر جنسی به درستی آگاه کنند. البته روش‌های مناسب تربیت جنسی باید از کودکی اعمال شوند. ♦

دکتر عبدالرحیم اسداللهی، عاطفه رحیم



لینک

می‌شود. اولین علائم - تب، سردرد و لرز - ممکن است خفیف باشد و تشخیص آن به عنوان مالاریا دشوار باشد. اگر در عرض ۲۴ ساعت درمان نشود، می‌تواند به بیماری شدید تبدیل شود و منجر به مرگ شود. ♦

دکتر لیلا قهرمانی، خدیجه جعفرپور



لینک

قرن نوزدهم، وبا از مخزن اصلی خود در دلتای گنگ در هند در سراسر جهان گسترش یافت. وبا اکنون در بسیاری از کشورها بومی است. تعداد موارد وبا گزارش شده به WHO در چند سال گذشته همچنان بالا بوده است. در طول سال ۲۰۲۰، تعداد ۳۲۳،۳۶۹ مورد، ۸۵۷ مرگ از ۲۴ کشور اعلام شد. ♦

دکتر محمدحسین کاوه، ندا ستایش نیا



لینک

بیماری هموفیلی که فرد مبتلا می‌شود با توجه به میزان فاکتور موجود در خون تعیین می‌شود. هر چه میزان این فاکتور در خون کمتر باشد، احتمال خونریزی بیشتر است که می‌تواند منجر به مشکلات جدی سلامتی شود. ♦

دکتر مهین نظری، زکیه خرمکی



لینک

تأثیر مداخله آموزشی بر رفتار استفاده از موبایل در دختران نوجوان

دارند که دروازه دنیای مجازی است. مردم می توانند در سراسر جهان از طریق سایت های شبکه های اجتماعی (به عنوان مثال، فیس بوک، واتساپ، تویتر) تعامل داشته باشند یا از طریق سایت های خرید آنلاین هر چیزی را از خانه بخرند یا می توانند از بسیاری از برنامه های کاربردی دیگر استفاده کنند که زندگی را آسان تر و راحت تر می کند. ♦

دکتر محمد حسین کاوه، کوثر ضاربی



لینک

استفاده از تلفن همراه در دهه های گذشته در کشورهای در حال توسعه و توسعه یافته به طور چشمگیری تغییر کرده است. الگوی استفاده نیز در طول زمان تغییر کرده است. قبلاً فقط برای وسایل ارتباطی از طریق تماس یا پیامک استفاده می شد، در حالی که اکنون بستر بسیاری از عملکردهای دیگر را همزمان فراهم می کند، به عنوان مثال، دوربین، ماشین حساب، ضبط صدا، بازی ها و پخش کننده موسیقی از امکانات این ابزارهاست. نسل جدید تلفن های همراه یا گوشی های هوشمند به اینترنت دسترسی

ارتباط با نوجوانان

در صورتی که والدین بتوانند ارتباط عمیقی با فرزندان خود برقرار کنند و به عبارت دیگر با آنها دوست شوند، بسیاری از چالش های بین آنها حل می شود و می توانند با صحبت کردن مسائشان را حل کنند. ارتباط مؤثر و صمیمانه باعث می شود نوجوان در صورت بروز تعارضات و مشکلات به محیط خانواده پناه ببرد و از آسیب های اجتماعی دور بماند. نوجوانان در این سن به بلوغ می رسند و از نظر جنسی دچار تغییراتی می شوند که توصیه می شود والدین با روانشناسان متخصص در این زمینه صحبت کنند تا بتوانند فرزند خود را از نظر جنسی به درستی آگاه کنند. البته روش های مناسب تربیت جنسی باید از کودکی اعمال شوند. ♦

حقایق درمورد تب کریمه کنگو

تب خونریزی دهنده کریمه کنگو (Crimean-Congo hemorrhagic fever به اختصار CCHF) یک تب خونریزی دهنده و یک بیماری ویروسی که توسط کنه ها منتقل می شود و از طریق نیش کنه های آلوده و تماس مستقیم با خون یا بافت های انسان و دام آلوده به انسان منتقل می شود. شیوع CCHF تهدیدی برای خدمات بهداشتی عمومی است زیرا ویروس می تواند منجر به همه گیری شود و نسبت مرگ و میر بالایی دارد (۴۰٪-۱۰)،



دکتر عبدالرحیم اسداللهی، عاطفه رحیم



لینک

پیشگیری و درمان آن دشوار است و شیوع بیمارستانی آن نیز بسیار بالا است. CCHF در تمام آفریقا، بالکان، خاورمیانه و آسیا به صورت بیماری بومی است. عراق یکی از کشورهای مدیترانه شرقی است که CCHF در آن بومی است. ♦

دکتر محمدحسین کاوه، ندا ستایش نیا



لینک

خودکشی و پیشگیری از آن

خودکشی یک مشکل جدی بهداشت عمومی است با این حال خودکشی با مداخلات به موقع و اغلب کم هزینه قابل پیشگیری است. خودکشی چهارمین علت مرگ و میر در بین جوانان ۱۵ تا ۲۹ سال است و از آن جا که نرخ مرگ و میر خودکشی شاخصی از اهداف توسعه پایدار است در برنامه بهداشت روان -۲۰۱۳- ۲۰۳۰ WHO کشورهای عضو WHO در راستای رسیدن به این هدف خود را متعهد به کاهش نرخ خودکشی به میزان یک سوم تا سال ۲۰۳۰ کرده اند. ♦

دکتر مهین نظری، ملیحه خسرویگ



لینک

علائم هشداردهنده بیماری آلزایمر را بیشتر بشناسیم

آلزایمر یک بیماری زوال عصبی است که با شروع تدریجی و پیشرفت مداوم همراه است و به مرور حافظه و توانایی های ذهنی دیگر مانند تفکر، استدلال و قضاوت فرد را تحت تاثیر قرار می دهد و فرد را در انجام وظایف روزمره زندگی با مشکلات متعدد مواجه می کند. آلزایمر علت بروز ۶۰-۷۰ موارد دمانس (زوال عقل) است. این بیماری اغلب پس از ۶۵ سالگی و بیشتر در خانم ها رخ می دهد. غالباً شروع آلزایمر بی سر و صداست و شاید تشخیص این بیماری در مراحل اولیه مشکل باشد. سه علامت بالینی اختلال حافظه، نقایص بینایی و فضایی و اختلال گویایی می تواند به تشخیص آن کمک کند که در سه گروه کلی (۱) اختلالات شناختی، (۲) اختلالات خلقی- روانی و (۳) اختلالات رفتاری طبقه بندی می شود. ♦

دکتر مسعود کریمی، مریم اسدی پور




لینک

نویسندگان	IF	index	ژورنال	عنوان
دکتر لیلا قهرمانی	-	Scopus PubMed	The Scientific World Journal	Salt Consumption and Blood Pressure in Rural Hypertensive Participants: A Community Filed Trial
دکتر لیلا قهرمانی، دکتر محمدحسین کاوه	-	Scopus	Journal of Education and Community Health	Patient Health Engagement Model as the Predictor of Social Support, Self-efficacy, and Quality of Life in Breast Cancer Patients
دکتر لیلا قهرمانی، دکتر محمدحسین کاوه	-	Scopus	Journal of Health Sciences & Surveillance System	Effect of Training Intervention and Exercises on Retirement Syndrome and Quality of Life of Elderly Retired Men in South of Iran
دکتر لیلا قهرمانی، دکتر مهین نظری	2/387	ISI Scopus PubMed	Current Psychology	Alleviating work-family conflict for female employees in Iran: The effect of a multimedia educational intervention
دکتر لیلا قهرمانی، دکتر محمدحسین کاوه	-	ISI Scopus PubMed	International Journal of Breast Cancer	The Patient Health Engagement Model in Cancer Management: Effect of Physical Activity, Distress Management, and Social Support Intervention to Improve the Quality of Life in ...
دکتر محمدحسین کاوه، دکتر لیلا قهرمانی	3/246	ISI Scopus PubMed	BioMed Research International	The Effect of a Theory-Based Educational Intervention on Reducing Aggressive Behavior among Male Students: A Randomized Controlled Trial Study
دکتر لیلا قهرمانی، دکتر محمدحسین کاوه	-	Scopus	Journal of Health Sciences & Surveillance System	Effect of Training Intervention and Exercises on Retirement Syndrome and Quality of Life of Elderly Retired Men in South of Iran
دکتر محمدحسین کاوه، دکتر مهین نظری، دکتر عبدالرحیم اسداللهی	3/246	ISI Scopus PubMed	BioMed Research International	Adolescent Mental Health Literacy Questionnaire: Investigating Psychometric Properties in Iranian Female Students
دکتر محمدحسین کاوه، دکتر مهین نظری	3/246	ISI Scopus PubMed	BioMed Research International	The Effect of an Educational Intervention on Oral Health Literacy, Knowledge, and Behavior in Iranian Adolescents: A Theory-Based Randomized Controlled Trial
دکتر محمدحسین کاوه	-	ISI Scopus	Malaysian Journal Of Science	A THEORETICAL FRAMEWORK FOR IMPROVING HAND HYGIENE COMPLIANCE: A SYSTEMATIC REVIEW: A theoretical framework for improving hand hygiene
دکتر محمدحسین کاوه، دکتر لیلا قهرمانی	3/246	ISI Scopus PubMed	BioMed Research International	The Effect of a Theory-Based Educational Intervention on Reducing Aggressive Behavior among Male Students: A Randomized Controlled Trial Study
دکتر محمدحسین کاوه، دکتر مهین نظری، دکتر مسعود کریمی، دکتر لیلا قهرمانی	1/389	ISI Scopus	Educational Gerontology	Predictive power of retirement resources in retirement adjustment and quality of life among male retirees: a cross-sectional study in central Iran
دکتر مهین نظری، دکتر مسعود کریمی	-	Scopus	Journal Mil Med	The Effect of Emotion Regulation Skills Training on Resilience of Soldiers Based on Self-Efficacy Model
دکتر مهین نظری	2/455	ISI Scopus PubMed	Transactions of The Royal Society of Tropical Medicine and Hygiene	Epidemiological and clinical features of cutaneous leishmaniasis and its time trend model in a high-endemic focus of disease in the southwest of Iran from 2014 to 2019

نویسندگان	IF	index	ژورنال	عنوان
دکتر مهین نظری، دکتر عبدالرحیم اسداللهی	-	ISI Scopus	Ageing International	Effectiveness of Supportive Educative Programs on the Care Burden of Informal Caregivers and Perceived Social Support of the Older Adults: a Quasi-experimental Study
دکتر مهین نظری	-	Scopus	International Journal of High Risk Behaviors and Addiction	Gender Differences in the Effect of Resilience Training on Emotional Intelligence in At-Risk Students in Shiraz, Iran
دکتر مهین نظری، دکتر مسعود کریمی	1/389	ISI Scopus	EDUCATIONAL GERONTOLOGY	The Effect of a Health Belief Model-based Educational Intervention on the Determinants of Intention to Influenza Prevention Behaviors among the Older Adults
دکتر مسعود کریمی	-	ISI Scopus PubMed	International Journal of Health Promotion and Education	The impact of small group education methods on adherence to the Mediterranean diet and quality of life in Iranian elderly women
دکتر مسعود کریمی	-	Scopus PubMed	Journal of Health, Population and Nutrition	Impacts of gain versus loss frame messages about beverages on boy students, an application of extended parallel process model
دکتر عبدالرحیم اسداللهی	2/387	ISI Scopus PubMed	Current Psychology	Relationship between health status and loneliness among Kazak older adults in Iran: A cross-sectional study on their sense of loneliness
دکتر عبدالرحیم اسداللهی	-	ISI Scopus PubMed	Breast Cancer: Basic and Clinical Research	Tendency to Breast Cancer Screening Among Rural Women in Southern Iran: A Structural Equation Modeling (SEM) Analysis of Theory of Planned Behavior
دکتر عبدالرحیم اسداللهی	2/602	ISI Scopus PubMed	OMEGA-Journal of Death and Dying	Conspiracy Illusion, Superstitions, and Death Anxiety of Older Adults Who Refused Covid-19 Vaccination in Iran: A Cross-Sectional Study on Their Beliefs

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 