



پزشکان فردا و پاسخگویی اجتماعی

گزیده ای از اقدامات دانشجویان مقطع کارورزی پزشکی اجتماعی در تیرماه ۱۴۰۲



گروه پزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی کاشان

دکتر محمدحسین زیلوچی: مدیر گروه پزشکی اجتماعی

دکتر سیدعلیرضا مروجی: عضو هیأت علمی

دکتر مجتبی صحت: عضو هیأت علمی

الهام مؤتمن: مربی آموزشی

زهرا دهقانی یزدلی: کارشناس

با همکاری

دانشجویان مقطع کارورزی پزشکی اجتماعی تیر ۱۴۰۲

دکتر زهرا آقایی

دکتر مریم احمدی

دکتر محمدصادق امیرخانی

دکتر محمدجواد پژوهان

دکتر عطیه سادات سجادی

دکتر فاطمه شفق

دکتر علیرضا عربیان

دکتر مهدیه قیومی

دکتر محمدحسین کبیرپور

دکتر یاسین کلانتری

دکتر میثم مزرعتی

دکتر محمد ملایی

دکتر سارا هاشمی آرانی



فهرست

- ۴ پزشکان فردا در گروه پزشکی اجتماعی چه می کنند؟
- ۶ مقدمه
- ۷ پزشکان فردا در شهر بزرگ چه کردند؟
- ۲۲ پزشکان فردا در شهر نیاسر چه کردند؟
- ۳۳ پزشکان فردا در روستای ازوار چه کردند؟
- ۴۲ پزشکان فردا در روستای قهرود چه کردند؟
- ۵۴ پزشکان فردا در روستای مرق چه کردند؟

پزشکان فردا در گروه پزشکی اجتماعی چه می کنند؟

در راستای برگزاری کارگاه پایش پایش و ارزشیابی در نظام سلامت، دانشجویان مقطع کارورزی پزشکی اجتماعی به ارزیابی مراکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی و همچنین شناسایی نقاط قوت و کاستی‌های هر مرکز و نیز معضلات سلامت هر منطقه پرداختند.

ابزار مورد استفاده، چک لیستی بود که از مدل ملی اعتباربخشی عملکردی مراکز خدمات جامع سلامت استخراج گردید. اتخاذ رویکردی مبتنی بر اصلاح مستمر فرآیندها و بهبود مداوم کیفیت، ضرورت طراحی و اجرای مداخلات ارتقایی با مشارکت متخصصین و کارشناسان فنی حوزه معاونت بهداشتی و مرکز بهداشت شهرستان کاشان را مورد تأکید قرار می‌دهد.

لذا دانشجویان پزشکی اجتماعی ها و معضلات سلامت مورد بررسی را گزارش و راهکارهایی برای تقویت هر چه بیشتر اهداف بهداشتی آن مراکز و مناطق تحت پوشش آنها پیشنهاد نمودند.

اهداف دوره

هدف کلی

کسب مهارت کارورز در مدیریت سلامت جامعه به منظور ایفای نقش آینده خود

اهداف بینابینی

مدیریت نظام عرضه خدمات بهداشتی و درمانی

مدیریت بیماری در جامعه تحت پوشش

مدیریت حل مسائل بهداشتی



آنچه پیش رو دارید:

حاصل تلاش دانشجویان پزشکی اجتماعی مقطع کارورزی در تیر ۱۴۰۲ در مراکز خدمات جامع سلامت روستایی و شهری می باشد. بدیهی است مشروح گزارشات همراه با محتوای آموزشی تهیه شده توسط دانشجویان فوق الذکر که به صورت گزارش جامع از عرصه های آموزشی شهری و روستایی به انضمام ویدئو کلیپ و پادکست آموزشی می باشد، از طریق گروه پزشکی اجتماعی قابل دسترس می باشد.

پزشکان فردا در کجا فعالیت کردند؟

مرکز خدمات جامع سلامت شهر بزرک
مرکز خدمات جامع سلامت شهر نیاسر
مرکز خدمات جامع سلامت روستای ازوار
مرکز خدمات جامع سلامت روستای قهرود
مرکز خدمات جامع سلامت روستای مرق
مرکز خدمات جامع سلامت ولیعصر(عج) لتحر
مرکز خدمات جامع سلامت مرکز مهرپرور کاشان
مرکز خدمات جامع سلامت صدوقی کاشان
پایگاه سلامت صاحب الزمان(عج) کاشان
پایگاه سلامت آیت اله طالقانی کاشان

مقدمه

هستی سرشار از عظمت ها و زیبایی هاست و در این میان خلاقیت، نوآوری و خوش فکری جایگاه خاص و بی بدیل خویش را دارد، خلق چیزهایی که از پیش نبوده، قدم گذاشتن در فضاهایی که قبلاً تجربه ای نبوده، تما شای افق از آسمان زیبای رو ستاهای کا شان، هموار کردن بعضی از شرایطی که مردم ساده و بی آلایش مناطق روستایی آن را لاینحل می پندارند، در نور دیدن مرزهای غیرممکن از نظر سالمندان و در نتیجه گسترش مرزهای ممکنات در مقابل سراب غیرممکن، همه و همه بارقه های امید و شور زندگی و اساس امنیت و آرامش را برای دیگران فراهم می آورد، در تیرماه نیز همچون دیگر دوره های کارورزی پزشکی اجتماعی پزشکان فردا با حضور در مناطق روستایی و شهرهای زیر بیست هزار نفر کاشان و با اقدامات ارزشمند خود در قالب کمپین های مستقر در آن مناطق توانستند صحنه هایی زیبا خلق کنند، قدم هایی مؤثر در مناطقی که تا به حال ندیده بودند بردارند، اقداماتی خلاقانه در راستای مسئولیت اجتماعی خود انجام و شور و نشاط اجتماعی بر پا کنند و با حضور فعال در سطح اجتماع به مردم آن مناطق بگویند که آری یک پزشک سلامت نگر است و صرفاً به دنبال درمان نیست و چقدر زیبا بود آن لحظه که زنی مهربان در روستای مرق به یکی از پزشکان فردا گفت: خدا یار و یاورت باشد مادر و یا آن صحنه ای که سالمندان خانه نشین روستای قهرود با شور و نشاطی وصف ناشدنی به پا خواستند و با پزشکان فردا همراه شدند.

گروه پزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی کاشان مفتخر است به اینکه وظیفه خطیر تربیت پزشکانی را بر عهده دارد تا بتوانند نیازهای جامعه را درک کرده و از عهده حل مشکلات سلامت فرد و اجتماع برآیند، امید است در این مسیر با عشقی بی قید و شرط بتوانیم در ارتقاء سلامت مردم عزیزمان مؤثر و نقش آفرین باشیم، چرا که طریقت به جز خدمت خلق نیست...

الهام مؤتمن

مربی گروه پزشکی اجتماعی





پزشکان فردا در شهر بزرگ چه کردند؟

بررسی وضعیت شاخص توده بدنی

در میانسالان شهر بزرگ

بر اساس ارزیابی سریع مبتنی بر جامعه

(کمپین سفر از پاکی به سلامتی)

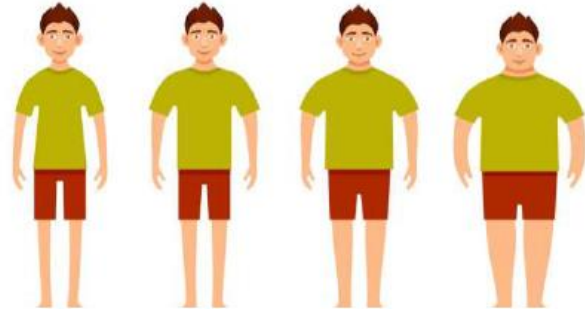
همان طور که می دانیم چاقی از عوامل مستعد کننده بروز بیماری فشار خون و دیابت می باشد لذا از اردیبهشت ماه سال جاری کمپین ملی سفر از چاقی به سلامتی توسط کارورزان گروه پزشکی اجتماعی با هدف: افزایش آگاهی عمومی و تشویق همگانی به سوی اصلاح سبک زندگی و همچنین ارتقاء سیاست گذاری ملی در مقابله با چاقی به منظور ارتقاء سلامت کلیه افراد جامعه و فعالیت ها در شهر بزرگ آغاز به کار کرد.

یکی از راه های ارزیابی وضعیت خطر چاقی شاخص توده بدنی (BMI) است که به عنوان مقیاسی برای اندازه گیری چربی بدن و تناسب آن بر اساس نسبت وزن به مجذور قد می باشد که بر اساس آن مقیاس متوجه می شویم: که آیا وزن فرد برای قد او مناسب می باشد یا خیر؟ با توجه به قابل توجه بودن شاخص اضافه وزن و چاقی در گروه سنی میانسالان (۵۹/۶۸٪) لذا آن گروه سنی به عنوان گروه هدف انتخاب شدند.

همچنین بر اساس محور های کمپین «سفر از چاقی به سلامتی» و برنامه های اجرایی آن و با توجه به بالا بودن میزان شاخص های چاقی و اضافه وزن در گروه های سنی شهر بزرگ و بر اساس مصوبه کمپین مبنی بر انتخاب شهر بزرگ به عنوان منطقه مورد بررسی در خصوص اجرای فعالیت های کمپین طی یکسال آینده و با توجه به اقدامات اجرایی کمپین طی دوره های قبل پزشکان فردا بر آن شدند که: نسبت به «محاسبه شاخص توده بدنی» در گروه سنی میانسال در راستای اهداف کمپین اقدام نمایند.

کمپین ملی سفر از چاقی به سلامتی

آیا می دانید شاخص توده بدنی (BMI) چیست؟



آیا می دانید شاخص توده بدنی (BMI) چگونه محاسبه می شود؟

این شاخص «وزن را نسبت به قد می سنجد»

و از تقسیم نمودن وزن افراد (بر حسب کیلوگرم) تقسیم بر مجذور قد (قد ضربدر قد بر حسب متر) به دست می آید.
با کمک فرمول شاخص توده بدنی، BMI خود را محاسبه و ملاحظه نمایید که آیا وزن شما سالم است یا ناسالم؟

تهیه پوستر به منظور فعالیت کمپین

با شعار

زندگی با طعم تناسب...



علت های چاقی را بشناسیم ...

علل غذایی ...	علل غیر غذایی ...
غذای ناسالم مثل: همبرگر، پیتزا، ساندویچ، چیپس، کک و ...	کم تحرکی سبک زندگی بدون فعالیت مناسب روزانه
غذای آلوده و کهنه به جای غذای آماده شده، منزل مثل انواع کنسرو، پنیر و ...	خواب کم، زیاد یا نامنظم
مصرف کم فیبر مثل: انواع کلم، سبزیجات، سیب و ...	استرسی و افسردگی
روغن های گیاهی استفاده از روغن های گیاهی در آشپزی های روزانه	کمبود ویتامین D
نوشیدنی های خنک و شیرین مثل: نوشابه، دسبر، انرژی زا و ...	با عجله غذا خوردن
وجود میکروب های مضر وجود مقدار زیادی از باکتری ها سیستم گوارش	نگهداری غذا در ظروف پلاستیک
مصرف کم آب نوشیدن کمتر از ۸ لیوان آب روزانه	داروها مثل: تسکین دهنده ها، استروئید و ...

تهیه کنندگان: دکتر مهدیه قیومی، دکتر سارا هاشمی، دکتر فاطمه شفق، دانشجویان مقطع کارورزی پزشکی اجتهادی تیر ماه ۱۴۰۲



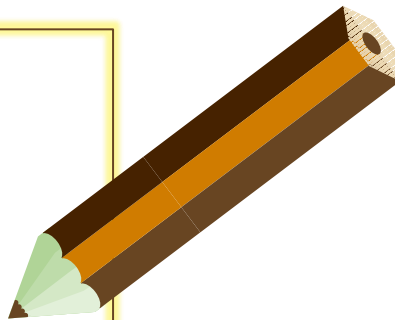
تهیه پوستر آموزشی

نمایه توده بدنی چیست؟

با محوریت:

آموزش روش های کاهش وزن

آموزش تغذیه مناسب



اقدامات اجرایی پزشکان فردا در شهر بزرگ

تهیه بانک اطلاعاتی گروه سنی میانسال با نمایه توده بدنی چاق

به تفکیک High Risk & At Risk

شناسایی افراد گروه سنی میانسال و مبتلا به دیابت، فشار خون و IHD

به تفکیک نمایه توده بدنی چاق و اضافه وزن

انتخاب از افراد گروه سنی میانسال (عدم مراجعه طی سه سال اخیر)

به صورت تصادفی و محاسبه BMI

معرفی کمپین ملی سفر از چاقی به سلامت و شاخص توده بدنی به گروه سنی میانسال

فراخوان پیوستن به کمپین از طریق شبکه های اجتماعی شهر بزرگ



زندگی با طعم تناسب

گروه پزشکی اجتماعی برگزار میکند:

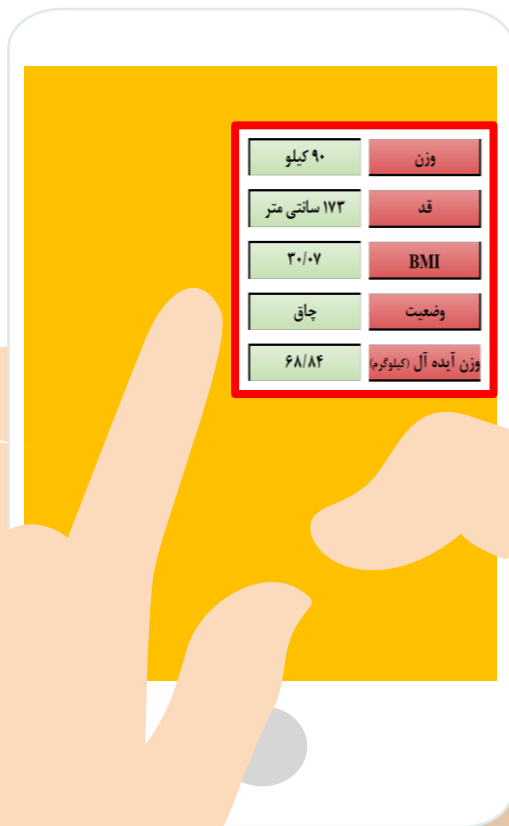
طرح یک روزه آموزش و اندازه گیری نمای
توده بدنی (BMI) ویژه سنین ۳۰ تا ۶۰ سال
پنجشنبه ۲۲ تیر ماه

مکان:
مرکز خدمات جامع سلامت بزرگ
زمان:
صبح ۹ تا ۱ بعد از ظهر
عصر: ۱۷ تا ۲۰

آموزش اندازه گیری BMI
خود مراقبت های تغذیه ای
آموزش تغذیه سالم

فراخوان دعوت از میانسالان شهر بزرگ
به منظور محاسبه BMI آنان

تهیه شده توسط کاروان تیر ماه ۱۴۰۲



استفاده از ابزار استاندارد

تهیه شده در کمپین

جهت محاسبه

وضعیت توده بدنی

با توجه به ارزیابی سریع



ارزیابی وضعیت توده بدنی در گروه سنی میانسال شهر بزرگ



ارزیابی وضعیت توده بدنی در گروه سنی میانسال شهر بزرگ



ارزیابی وضعیت توده بدنی و آموزش چهره به چهره در کارکنان شرکت آب و فاضلاب شهر بزرگ





ارزیابی وضعیت توده بدنی و آموزش چهره به چهره در کارکنان بانک ملی شهر بزرگ



ارزیابی وضعیت توده بدنی و آموزش چهره به چهره در کارکنان شورای اسلامی شهر بزرگ



مباحث آموزشی پزشکان فردا در شهر بزرگ چه بود؟

BMI زمانی که از حد استاندارد فراتر می‌رود، بیانگر احتمال بروز مسائل مختلفی است:

مسائلی از قبیل کلسترول بالا، کبد چرب و مشکلات قلبی و عروقی

لذا موارد ذیل به صورت چهره به چهره توسط پزشکان فردا به گروه هدف آموزش داده شد:

ورزش را وارد برنامه هفتگی و حتی روزانه خود کنند.

از هیچ فرصتی برای بالا بردن فعالیت بدنی نگذرند.

پیاده رفتن تا محل کار یا هر مکان دیگر، پیاده‌روی و دیگر فعالیت‌های مشابه به صورت گروهی را در برنامه روزانه خود قرار دهند.

نسبت به برنامه‌ریزی رژیم غذایی از ابتدا اقدام نمایند.

(تأکید بر توجه بیشتر به مواد مغذی و کم‌کالری)

از موقعیت‌ها و مکان‌هایی که منجر به پرخوری می‌شود، دوری کنند.

سنجش مرتب وزن به منظور میزان پیشرفت در راه رسیدن به هدف خود (وزن استاندارد) را مدنظر قرار دهند.



جذب سفیر افتخاری برای کمپین

شعار پزشکان فردا:

سفیران کمپین، از مردم برای مردم

کمپین های سلامت کاشان

محل الصاق عکس



کمپین سفر از چاقی به سلامتی

منیره سادات رضایی

شماره عضویت : ۱۴۰۱۲۲۶

Kashan Health Campaigns



این کمپین تحت نظر کارگروه پاسخگویی اجتماعی معاونت آموزشی دانشگاه علوم پزشکی کاشان می باشد.
هدف اصلی کمپین توانمندسازی مردم و افزایش ارتباطات بین سازمانی در شناسایی و حل معضلات سلامت جامعه است.



www.kaums.ac.ir





انتشار محتوای آموزشی تهیه شده توسط
دانشجویان مقطع کارآموزی پزشکی اجتماعی
(دوره خرداد، تیر ۱۴۰۲)

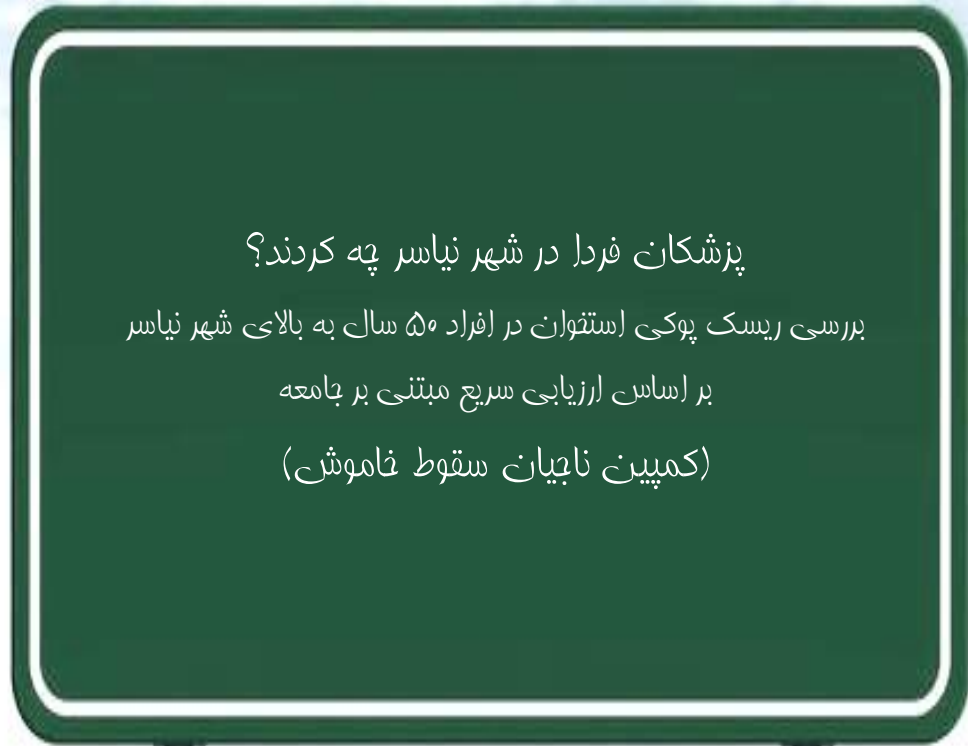
تقویت دستگاه ایمنی

تنظیم وزن بدن

فعالیت منظم بدنی

تنظیم هورمونها

0:16 3:37



پزشکان فردا در شهر نیاسر چه کردند؟

بررسی ریسک پوکی استخوان در افراد ۵۰ ساله به بالای شهر نیاسر

بر اساس ارزیابی سریع مبتنی بر جامعه

(کمپین ناجیان سقوط خاموش)

هدف کلی کمپین:

پیشگیری، تشخیص و درمان زود هنگام شکستگی های ناشی از پوکی استخوان

شعار کمپین:

#پیا_در_مورد_پوکی_استخوان_بیشتر_بدانیم

شعار پزشکان فردا در کمپین:

#برای_سلامتی_استخوان_های_خود_قدم_برداریم



اقدامات اجرایی پزشکان فردا در شهر نیاسر چه بود؟

شناسایی افراد بالای ۵۰ سال و نمونه گیری تصادفی

امتیازبندی افراد بر اساس سامانه FRAX و مشخص نمودن افراد High Risk

تهیه پوستر و محتوای آموزشی برای افراد High Risk و آموزش مناسب سازی منازل

مصاحبه حضوری و تماس تلفنی و پرسش در مورد عوامل خطر

انتخاب یک نفر از افراد High Risk برای بازدید منزل آن فرد

تهیه محتوای آموزشی برای گروه هدف



پزشکان فردا نسبت به تهیه بانک اطلاعاتی افراد بالای ۵۰ سال شهر نیاسر (۸۴۱ نفر) اقدام

و نمونه گیری تصادفی ۴۸ نفر به منظور بررسی وضعیت آن ها در مورد ریسک فاکتورهای ایجاد کننده، به شرح ذیل در دستور کار آنان قرار گرفت:

مشخصات فردی گروه هدف (افراد ۵۰ سال به بالا) شامل: سن / جنس / قد / وزن

مشخص نمودن تعداد ریسک فاکتورها در هریک از افراد گروه هدف

پزشکان فردا از گروه هدف چه پرسیدند:

آیا از فعالیت کمپین ناجیان سقوط خاموش در شهر نیاسر اطلاع دارند؟

آیا در مورد شکستگی های ناشی از پوکی استخوان اطلاع دارند؟

آیا تا به حال نسبت به ارزیابی پوکی استخوان اقدام نموده اند؟

آیا مکمل دارویی مصرف می کنند؟

چه نوع مکمل دارویی و به چه میزان مصرف می کنند؟

آیا تنها زندگی می کنند؟

آیا نسبت به بازسازی منزل خود اقدام نموده اند؟

آیا تمایل به بازسازی منزل خود دارند؟

آیا سابقه مصرف سیگار، الکل و داروهای گلوکوکورتیکوئیدها دارند؟

آیا سابقه شکستگی قبلی دارند؟

آیا سابقه شکستگی لگن در یکی از والدین خود دارند؟

پزشکان فردا به گروه هدف خود اعلام نمودند:

برای پاسخ به عوامل خطر بالینی باید به صورت بله و خیر پاسخ داد. در صورتیکه به سؤالی پاسخ داده نشود به منزله پاسخ خیر تلقی خواهد شد. همچنین به آن هاگفتند به عوامل خطر توجه داشته باشند. عوامل خطری که پزشکان فردا در رأس کار خود قرار دادند به شرح زیر بود:

سن

این مدل فقط سنین بین ۹۰-۴۰ سال را قبول می کند،
اگر خارج از این محدوده وارد شود همان احتمال مربوط به ۹۰ یا ۴۰ ساله را تخمین خواهد زد.

جنسیت

مذکر یا مؤنث

وزن

پاسخ باید بر حسب کیلوگرم باشد.

قد

پاسخ باید بر حسب سانتی متر باشد.

شکستگی قبلی

منظور از شکستگی قبلی، شکستگی است که در یک فرد بالغ به طور خودبخود ایجاد شده است و یا در اثر ضربه ای ایجاد شده که در حالت عادی در یک فرد سالم هرگز منجر به شکستگی نمی شده است. پاسخ به صورت بله یا خیر است.

شکستگی لگن والدین

این پرسش مربوط به سابقه شکستگی لگن در مادر یا پدر بیمار است. پاسخ به صورت بله یا خیر است.

مصرف فعلی دخانیات

در صورتیکه بیمار در حال حاضر دخانیات مصرف می کند یا خیر باید پاسخ بله یا خیر وارد شود.





مصرف گلوکوکورتیکوئید

در صورتی که بیمار در حال حاضر گلوکوکورتیکوئید مصرف می کند و یا اگر بیش از سه ماه با دوز روزانه ۵ میلی گرم پردنیزولون یا بیشتر مصرف می کرده است (یا دوزهای معادل آن از سایر گلوکوکورتیکوئیدها) پاسخ بله وارد شود.

آرتريت روماتوئيد

در صورتیکه برای بیمار تشخیص قطعی آرتريت روماتوئيد مطرح شده است پاسخ بله وارد شود و در غیر اینصورت پاسخ خیر انتخاب شود.

استئوپروز ثانويه

در صورتیکه بیمار دارای یک اختلال شدید در کنار پوکی استخوان باشد پاسخ بله انتخاب شود.

شامل:

دیابت تیپ ۱ (وابسته به انسولین)، استئوزنریز ایمپرکتا در بالغین، پرکاری طولانی مدت و درمان نشده هیپوگنادیسم یا یائسگی زودرس (زیر ۴۵ سال)، سوءتغذیه مزمن، سوءجذب و بیماری های مزمن کبدی

سه واحد الکل یا بیشتر در روز

در صورتیکه بیمار روزانه سه واحد الکل یا بیشتر مصرف می کند پاسخ بله انتخاب شود.

یک واحد الکل در کشورهای مختلف بین ۸ تا ۱۰ گرم متغیر است. این مقدار معادل یک لیوان استاندارد آبجو (۲۸۵ میلی لیتر) است و یا یک واحد اسپریت (۳۰ میلی لیتر) و یا یک لیوان متوسط شراب (۱۲۰ میلی لیتر) یا یک واحد از اپری تیف (۶۰ میلی لیتر)

تست سنجش تراکم استخوان

از تجهیزات اسکن DXA استفاده شود و نتیجه تست سنجش تراکم گردن استخوان ران بر حسب گرم بر سانتیمتر مربع وارد شود. سپس به ترتیب نمره تی را بر اساس اطلاعات مرجع زنان در معیار NHANES III وارد شود. در بیمارانی که تست سنجش تراکم استخوان انجام نداده اند جلوی پرسش مربوط به این تست را باید خالی گذاشت.





آموزش به افراد High Risk & At Risk

در خصوص مواردی که احتمال خطر افتادن و وقوع شکستگی را افزایش می دهد:

ضعف بینایی و شنوایی

اختلال در راه رفتن و تعادل

استفاده از داروهای آرام بخش، ضد درد و ضد فشارخون

اختلالات عصبی

ضعف عضلانی

خیس و لغزنده بودن کف آشپزخانه، سرویس بهداشتی و حمام

استفاده از قالیچه های متعدد برای پوشاندن زمین

خرابی لامپ ها یا استفاده از نور کم در محیط منزل

وجود سطوح غیر همسطح

در هم تنیدگی سیم های مختلف در کف زمین



پزشکان فردا در خصوص شرایط زندگی فرد High Risk و آموزش مناسب سازی منازل به چه مواردی تأکید کردند؟

به حداقل رساندن بی نظمی و بهم ریختگی در خانه

استفاده از قالیچه هایی که لغزنده نیستند

روشن نگه داشتن راهروها، پله ها و ورودی ها

خودداری از تعبیه پله بین بخش های مختلف منزل

استفاده از محافظ لگن برای افرادی که در معرض خطر سقوط قرار دارند

برداشتن سیم ها و اتصالات سست شده از سطح زمین

استفاده از ترمز فرش برای قالی و قالیچه های کوچک

نصب میله های کمکی در حمام، سالن و پله ها

استفاده از کفش های پاشنه کوتاه و محکم

جلوی دست گذاشتن تمام موارد مورد نیاز برای افراد سالمند

#بیا_در_مورد_پوکی_استخوان_بیشتر_بدانیم

کمپین مردمی ناجیان سقوط خاموش

آیا در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان هستید؟

اگر در حال حاضر یا گذشته به مدت بیش از ۳ ماه از داروهای کورتونی استفاده کرده اید برای بررسی تراکم استخوان و ارزیابی نیاز به درمان به پزشک مراجعه کنید.

اگر بالای ۵۰ سال هستید و سابقه شکستگی به ویژه در لگن و مهره های گردن دارید برای بررسی تراکم استخوان و ارزیابی نیاز به درمان به پزشک مراجعه کنید.

اگر سیگار مصرف می کنید و بالای ۵۰ سال هستید برای ارزیابی خطر شکستگی به پزشک مراجعه کنید.

اگر مبتلا به بیماری های آرتریتر روماتوئید، دیابت نوع یک، کم کاری تیروئید طولانی و درمان نشده، کم کاری تخمدان یا یائسگی زودرس، سوء تغذیه یا سوء جذب مزمن و بیماری مزمن کبد هستید برای بررسی تراکم استخوان و ارزیابی نیاز به درمان به پزشک مراجعه کنید.

اگر قد شما در مقایسه با گذشته بیش از ۴ سانتی متر کوتاه شده است برای ارزیابی خطر شکستگی به پزشک مراجعه کنید.

اگر بانوی بالای ۵۰ سال هستید و سابقه یائسگی زودرس (زودتر از ۴۵ سال درمان نشده) دارید برای بررسی تراکم استخوان و ارزیابی نیاز به درمان به پزشک مراجعه کنید.

اگر به مدت طولانی از الکل داروهای ضد سرع و داروهای شیمی درمانی استفاده می کنید برای بررسی تراکم استخوان و ارزیابی نیاز به درمان به پزشک مراجعه کنید.

اگر والدین مبتلا به پوکی استخوان دارید و بالای ۵۰ سال هستید برای ارزیابی خطر شکستگی به پزشک مراجعه کنید.

تهیه و تدوین: دکتر زهرا آقایی، دکتر عطیه سجادی (کارورزی پزشکی اجتماعی، تیر ۱۴۰۲)

تهیه و انتشار محتوای آموزشی

آیا در معرض خطر ابتلاء به پوکی استخوان هستید؟



انتشار پادکست آموزشی تهیه شده توسط
دانشجویان مقطع کارآموزی پزشکی اجتماعی
(دوره خرداد، تیر ۱۴۰۲)





پزشکان فردا در روستای ازوار چه کردند؟

بررسی مصرف نوشیدنی های گازدار در روستای ازوار

بر اساس ارزیابی سریع مبتنی بر جامعه

(کمپین غذا تو درست کن)



مصرف نوشابه های کربناته، کافئین دار، شکر دار، یا شیرین شده با قندهای مصنوعی می تواند تأثیرات بدی بر روی بدن داشته باشد از قبیل: اضافه وزن و چاقی طی دهه های اخیر مصرف قندها و نوشابه های گازدار در کشورهای در حال توسعه افزایش یافته است.

نوشیدن ۳۰۰ میلی لیتر از نوشابه های شیرین در یک روز می تواند منجر به بیش از ۱/۵ کیلوگرم افزایش وزن در ماه شود.

همچنین مطالعات نشان داده که:

کاهش مصرف نوشیدنی های شیرین مثل نوشابه،

به کاهش شاخص توده بدن BMI نوجوانان چاق کمک می کند.

بر اساس اهداف کمپین "غذاتو درست کن"

و با توجه به ارزیابی انجام شده طی ماه گذشته

در خصوص مصرف بیش از حد نوشیدنی های گاز دار

پزشکان فردا تصمیم گرفتند:

به بررسی مصرف نوشیدنی های گازدار

بر اساس ارزیابی سریع مبتنی بر جامعه در روستای ازوار بپردازند.

شعار پزشکان فردا در کمپین "غذاتو درست کن..."

نوشیدنی سالم، زندگی سالم





شناسایی باورهای ساکنین روستای ازوار در خصوص مصرف نوشیدنی های گازدار



نوشابه در بهبود علائم گوارشی مانند نفخ مؤثر است.

تا نوشابه هست، خوردن آب بی معنی است.

نوشابه، نوشیدنی خوشمزه و گازداری است که خستگی را رفع می کند.

مصرف نوشابه باعث افزایش توان و استقامت بدنی هنگام کار کردن می شود.

خوردن یک بطری نوشابه که اصلاً کاری با آدم نمی کند!

مصرف فست فود و یک سری از غذاها بدون نوشابه، معنی ندارد.

به منظور احترام به مهمان، نوشابه لازم است.



نتایج مداخله انجام شده نشان داد:

کاهش مصرف شیر و افزایش مصرف نوشیدنی های گازدار، به دلیل روند افزایشی قیمت شیر نسبت به نوشابه می باشد

و از آنجا که مصرف نوشابه های گازدار به فقر کلسیم در تمام گروه های سنی دامن می زند

نگرانی در خصوص شاخص بالای دیابت (۱۲/۶٪) در روستای ازوار و همچنین پوکی استخوان

مسئله ای است که مدیران و سیاستگذاران سلامت لازم است بدان توجه نمایند.

در ضمن بررسی های انجام شده توسط پزشکان فردا حکایت از آن داشت که:

سطح سلامت دهان و دندان تمام گروه های سنی از وضعیت مناسبی برخوردار نمی باشد

که لزوم مداخله مدیران و سیاستگذاران سلامت را نیز دوچندان می کند.

همچنین مصرف بیش از حد نوشابه های گازدار و به دنبال آن کاهش مصرف شیر، سبزیجات و میوه جات

به خصوص در گروه سنی کودکان و نوجوانان منجر به کاهش رشد استخوان و در نتیجه کوتاهی قد می گردد،

که ارزیابی ها نشان داد توجه به آن شاخص ها نیاز به بررسی بیشتر دارد:

کوتاه قدی و کوتاه قدی شدید کودکان: ۶/۴۸٪ و کوتاه قدی نوجوانان: ۳/۱۷٪

که نسبت به دیگر مراکز روستایی و شهرهای زیر بیست هزار نفر جمعیت و همچنین شهرستان کاشان قابل توجه است.

انتشار محتوای آموزشی (عوارض مصرف نوشابه)

عوارض مصرف نوشابه + چگونه نوشابه را ترک کنیم



عوارض مصرف نوشابه بر بدن

 مشکلات پوستی	 پوسیدگی دندان	 مشکلات کبدی	 افزایش وزن
 کاهش انرژی	 افزایش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و سرطان	 پیری زودرس	

راهکارهایی برای کمک به ترک نوشابه

 گرسنه نماندن	 مدیریت استرس	 جویدن آدامس بدون قند	 نوشیدن بیشتر آب
 پرت کردن حواس با پیاده‌روی یا دوش گرفتن	 مصرف خوراکی‌های شیرین سالم مثل میوه‌ها	 نگه نداشتن نوشابه در خانه و محل کار	

جایگزین‌های خوب نوشابه

 چای سبز سرد	 آب نارگیل	 کامبوچا	 آب گازدار
 آب طعم دار شده با نعنا و خیار	 نوشیدنی‌های سنتی شیرین شده با کمی عسل	 چای‌های گیاهی یا میوه‌ای	



مرکز ملی آموزش و ارتقای سلامت

کارپردازان پزشکی اجتماعی، تهران ۱۴۰۲
 تیم تخصصی مشاوره‌ای
 محمد نادانی کاشیچه
 محمدحسین کبری پور اشکانی

همکاری رسانه "خبرنامه ازوار" با کمپین:

رسانه‌ها نقش بسیار اثربخشی در آموزش ارتقای سلامت مردم دارند و بدون تردید برای اجرای برنامه‌های مرتبط با نظام سلامت می‌توانند مشارکت نمایند.

رسانه‌ها به عنوان ابزار قدرتمند اطلاع‌رسانی در اکثر کشورها، نقش برجسته‌ای در توسعه سلامت جامعه ایفا می‌کنند، همچنین رسانه یک منبع مهم جهت انتقال پیام سلامت به همه مردم است. بخشی از رسالت رسانه‌ها، آگاهی بخشی عمومی و بالا بردن کیفیت زندگی مردم است. لذا با توجه به اهمیت رسانه‌ها و نقش آن‌ها در توسعه سلامت جامعه، مقرر شد رسانه "خبرنامه ازوار" در راستای اهداف کمپین در خصوص بهبود عادات تغذیه‌ای مردم روستای ازوار مشارکت نماید.

در ضمن مصوب شد رسانه مذکور تا پایان سال جاری در جلب مشارکت ساکنین روستای ازوار و پوستن آنان به کمپین در خصوص برنامه‌های مختلف اجرایی طی ماه‌های آتی و همچنین جذب سفیر کمپین مشارکت و همکاری نماید.

از آنجا که رسانه‌های جمعی علاوه بر حضور گسترده در زندگی افراد، به عنوان منبع اصلی اطلاعات مربوط به سلامتی، اثرات مهمی بر سلامت عمومی جامعه دارند، پزشکان فردا تصمیم گرفتند که از بستر موجود برای همکاری با کمپین استفاده کنند.

تهیه محتوای آموزشی توسط دانشجویان مقطع کارآموزی پزشکی اجتماعی
و تبدیل آن به گویش محلی مردم روستای ازوار توسط دانشجویان مقطع کارورزی





آموزش چهره به چهره
به ساکنین روستای ازوار
(عوارض و مضرات نوشیدنی های گازدار)



نشست با مسئولین هیئات مذهبی روستای ازوار و بیان اهداف کمپین
و آگاهی رسانی در خصوص عوارض و مضرات نوشیدنی های گازدار



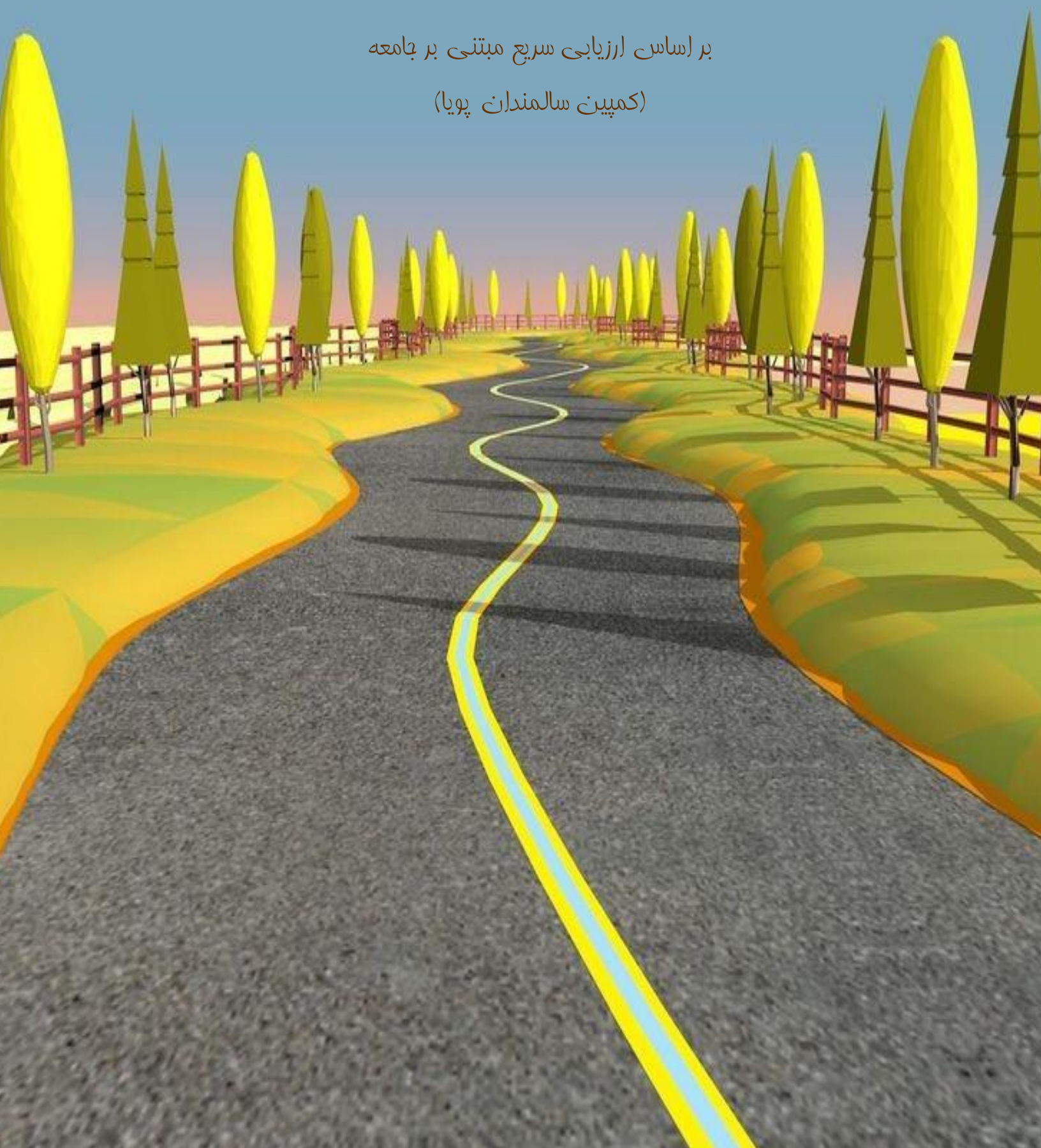
درخواست پزشکان فردا از مسئولین هیئات مذهبی روستای ازوار
در خصوص جایگزین کردن نوشابه با نوشیدنی های سالم
مانند آب در نذورات ایام عزاداری محرم
لذا پیرو درخواست پزشکان فردا مقرر شد:
از آب یا دوغ در نذورات آن ایام استفاده شود.

پزشکان فردا در روستای قهرود چه کردند؟

بررسی وضعیت سالمندان روستای قهرود

بر اساس ارزیابی سریع مبتنی بر جامعه

(کمپین سالمندان پویا)



شعار پزشکان فردا در کمپین:
سالمندی سالم دست یافتنی است...

سالمندی سالم دست یافتنی است...



کمپین سالمندان پویا

ترویج سبک زندگی سالم

آموزش نرمش صحیح به سالمندان

پیشگیری از کاهش توده عضلانی

و بیماری های ناشی از کم تحرکی

حمایت عاطفی، اجتماعی، روانی از سالمندان

پزشکان فردا در قدم اول میزان آگاهی سالمندان روستا نسبت به کمپینی که در روستای قهرود راه اندازی شده و اقدامات آن را ارزیابی نمودند که مشخص شد شماری از سالمندان نسبت به کمپین و اهداف آن اطلاع دارند.



پس از آن پزشکان فردا اهداف خود را تعیین و اقدامات خود را آغاز نمودند
از آنجا که یکی از اهداف آنان فعالیت بدنی مناسب سالمندان بود
ابتدا فیلم های آموزش تمرینات بدنی جهت فعالیت هدفمند سالمندان (مربوط به دانشگاه سالمندان)
را به دقت مشاهده و چهار حرکت ساده و قابل انجام توسط سالمندان روستا را انتخاب نمودند
و در ادامه ضمن آموزش به سالمندان نسبت به تهیه محتوای آموزشی با گویش محلی
روستای قهرود نیز اقدام نمودند.

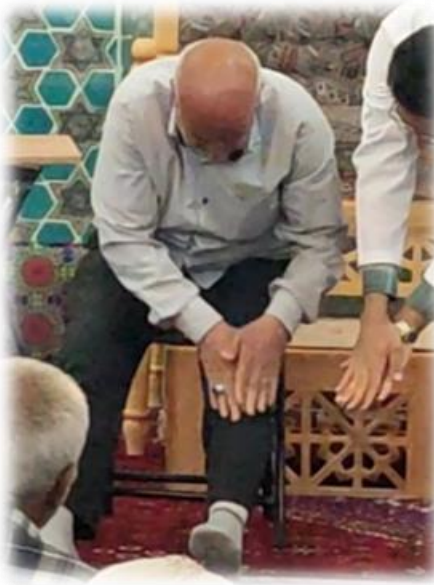




در قدم بعدی پس از هماهنگی های لازم
پزشکان فردا در مسجد روستا حاضر شده و ابتدا اهداف کمپین را برای حاضرین توضیح دادند.









آموزش حرکات مناسب سالمندی در سطح روستا



در قدم بعدی با توجه به اینکه روستای قهرود دارای یک مجتمع فرهنگی ورزشی تحت نظر دهیاری آن روستا می باشد و از آنجا که پزشکان فردا در ماه قبل نسبت به ارزیابی آن مکان جهت همکاری با کمپین بازدید به عمل آورده بودند،

در ادامه نیز، پزشکان فردا جهت برگزاری کلاس آموزشی حرکات هدفمند برای خانم های سالمند روستا با دهیار روستا دیدار و ضمن معرفی کمپین و اهداف آن، هماهنگی لازم جهت در اختیار قرار دادن آن مجتمع به منظور برگزاری کلاس انجام شد.

در آن جلسه همچنین توجه به آمار بالای سالمندان روستا و اقدامات صورت گرفته توسط دهیاری مورد بحث قرار گرفت.





کمیته سالنهای پرویا برگزار می کند:

اولین جلسه آموزشی

فعالیت بدنی هدفمند

ویژه خانم های بالای ۶۰ سال

روستای قهرود

وعده ما:

شنبه ۲۲ آذر ساعت ۱۰ صبح

مجتمع فرهنگی ورزشی روستای قهرود

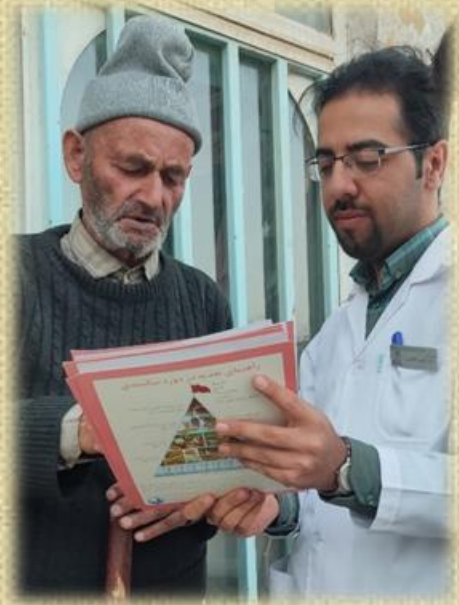


پزشکان فردا نسبت به اطلاع رسانی در سطح روستا جهت کلاس آموزشی حرکات هدفمند ویژه خانم های بالای ۶۰ سال اقدام نمودند.



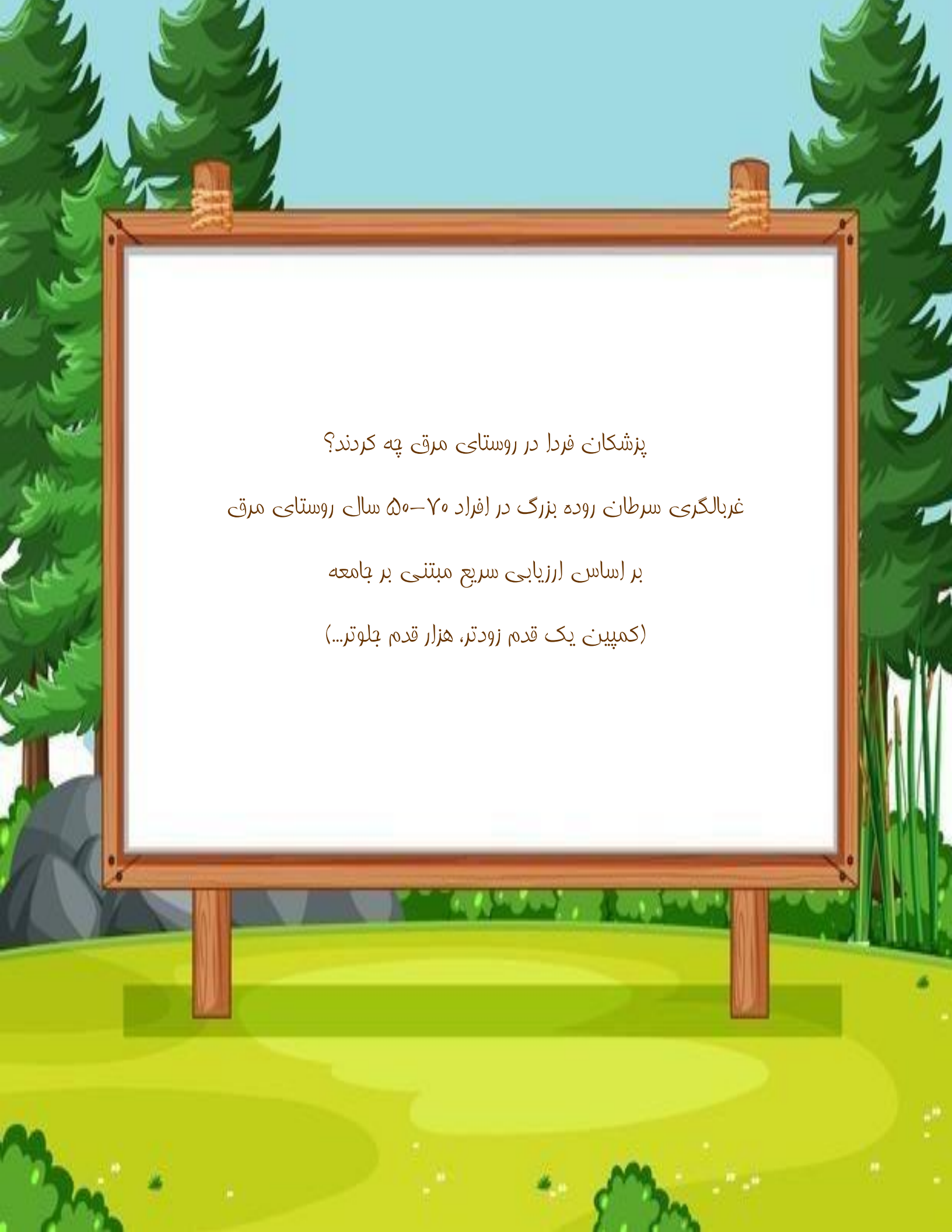
برگزاری کلاس آموزشی حرکات هدفمند
ویژه خانم های بالای ۶۰ سال روستای قهرود توسط پزشکان فردا
و با همکاری مرکز بهداشت شهرستان کاشان





آموزش تغذیه مناسب دوران سالمندی
با تأکید بر لزوم مصرف روزانه ۸ لیوان آب



A wooden signpost stands in a lush green forest. The signpost has a rectangular white board with a brown wooden frame, supported by two vertical wooden posts. The text on the board is in Persian. The background features tall green pine trees, a clear blue sky, and a grassy field with some small bushes and rocks.

پزشکان فردا در روستای مرق چه کردند؟
غربالگری سرطان روده بزرگ در افراد ۷۰-۵۰ ساله روستای مرق
بر اساس ارزیابی سریع مبتنی بر جامعه
(کمپین یک قدم زودتر، هزار قدم جلوتر...)

سرطان کولورکتال سومین سرطان شایع در جهان بوده و با میزان مرگ و میر قابل توجهی همراه است.

میزان بقا در سرطان کولورکتال کاملاً به زمان تشخیص آن ارتباط دارد و لذا غربالگری روشی ارزشمند برای تشخیص زودهنگام آن است. لذا پزشکان فردا مداخله ای به منظور افزایش دانش ساکنین روستای مرق در مورد اهمیت تست غربالگری سرطان روده بزرگ و جلب مشارکت آنان، انجام دادند.

با وجود تأثیر برنامه های غربالگری در تشخیص زودرس بیماری و درمان مؤثرتر سرطان کولورکتال، شمار زیادی از افراد در معرض خطر در برنامه های غربالگری شرکت نمی کنند، به طوری که با توجه به قابلیت درمان بیش از ۹۰٪ بیماران مبتلا به سرطان کولورکتال در مراحل اولیه، تنها در ۳۹٪ از بیماران، این بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده و درمان می شود، دلیل این میزان مشارکت پایین به طور کامل مشخص نیست.

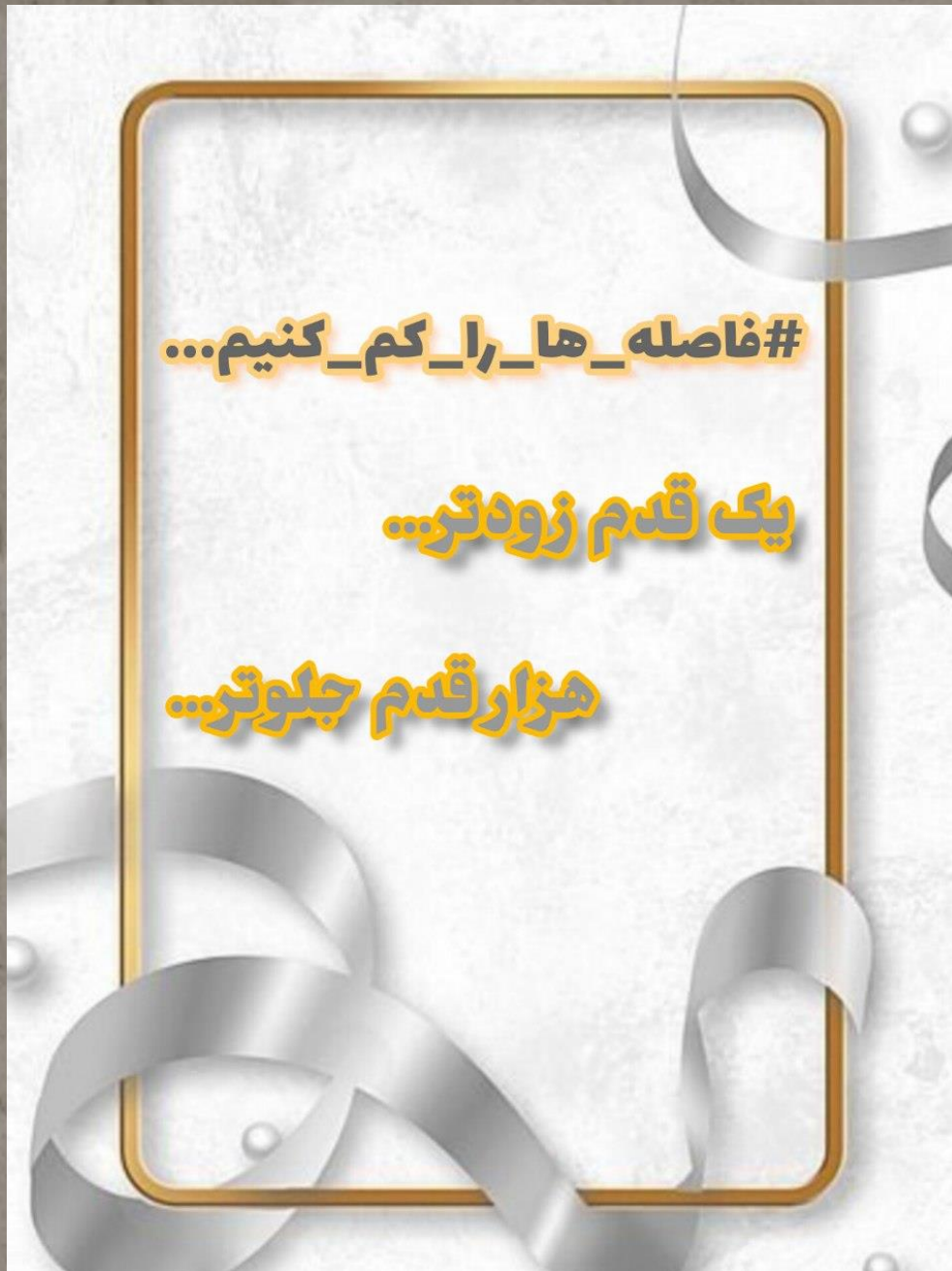
بنابراین آگاهی از فاکتورهای تصمیم گذار بر تصمیم به مشارکت در برنامه های غربالگری سرطان کولورکتال می تواند به طراحی مداخلاتی در جهت ارتقاء برنامه های غربالگری کمک کند.

چرا پزشکان فردا اقدام به غربالگری سرطان روده بزرگ نمودند؟

گزارش چندین مورد ابتلاء به سرطان کولون

عدم آگاهی ساکنین روستای مرق از انجام غربالگری سرطان ها
جمعیت قابل توجه میانسالان (۳۵٪) و سالمندان (۳۶٪) روستای مرق

سپس پزشکان فردا اقدام به راه اندازی کمپین نمودند: کمپین "یک قدم زودتر هزار قدم جلوتر..."



هدف کمپین

تشخیص زودهنگام سرطان با اجرای برنامه های غربالگری

شعار کمپین

#فاصله_ها_را_کم_کنیم

تهیه و انتشار فیلم آموزشی
در خصوص نحوه انجام صحیح تست FIT
و تحویل به موقع آن به پزشکان فردا



گروه پزشکی اجتماعی
با همکاری مرکز خدمات جامع سلامت روستای مرق
برگزار می کند:

طرح غربالگری پد خیمی های روده بزرگ

ویژه افراد ۵۰ تا ۷۰ سال

۲۰ لغایت ۲۲ تیر (سه شنبه تا پنج شنبه)

صبح: ۰۹:۰۰-۱۲:۰۰

عصر: ۱۷:۰۰-۱۹:۰۰

مرکز خدمات جامع سلامت مرق

تهیه پوستر فراخوان افراد ۵۰-۷۰ سال
و انتشار آن در شبکه های اجتماعی روستا

اطلاع رسانی گروهی در بین ساکنین روستای مرق
و تأکید در مورد اهمیت و نحوه انجام صحیح تست



ارتباط از طریق تماس تلفنی با گروه هدف
(افراد ۷۰-۵۰ سال که طی دو سال اخیر غربالگری سرطان روده بزرگ انجام نداده بودند)
از سامانه سیب و تماس تلفنی جهت توضیح و دعوت آن ها به انجام تست

مشارکت ساکنین روستای مرق
در برنامه غربالگری و گرفتن شرح حال از گروه هدف مراجعه کننده
پزشکان فردا از گروه هدف چه پرسیدند؟

آیا در طی ماه اخیر خونریزی از دستگاه گوارش تحتانی داشته اند؟

آیا در طی یک ماه اخیر تغییر در اجابت مزاج داشته اند؟
یبوست با یا بدون اسهال، درد شکم، احساس پر بودن مقعد پس از اجابت مزاج
و یا کاهش قطر مدفوع

کاهش بیش از ده درصد وزن بدن در طی شش ماه اخیر داشته اند؟

آیا سوابق خانوادگی زیر را دارند؟
سابقه سرطان یا پولیپ روده بزرگ در خانواده درجه یک را دارند؟
(پدر، مادر، برادر، خواهر یا فرزندان)
سابقه سرطان روده بزرگ در خانواده درجه دو که در سن زیر پنجاه سال
بروز کرده باشد را دارند؟
(عمه، عمو، خاله، دایی، مادر بزرگ و پدر بزرگ)

آیا سابقه فردی بیماری های زیر را دارند؟
سابقه سرطان روده بزرگ در گذشته
سابقه پولیپ روده بزرگ در گذشته
سابقه بیماری التهابی روده بزرگ (IBD) بیماری کرون یا کولیت اولسروز



آموزش چهره به چهره در مورد نحوه انجام صحیح تست

انجام تست مطابق دستورالعمل واحد بیماری های غیرواگیر مرکز بهداشت شهرستان
و مثبت شدن ۸ مورد از ۳۸ نمونه دریافتی
و ارجاع موارد مثبت به پزشک مرکز خدمات جامع سلامت روستای مرق



نتایج مداخله پزشکان فردا نشان داد که:

برنامه های آموزشی مختلف به منظور سطح آگاهی جامعه برای مشارکت افراد در معرض خطر می تواند
منجر به درک بهتر آنان شود و نهایتاً به توسعه مداخلات مرتبط با غربالگری انواع سرطان ها بیانجامد.

