



پزشکان فردا و پاسخگویی اجتماعی



گزیده ای از اقدامات دانشجویان مقطع کارورزی

پزشکی اجتماعی در خرداد ۱۴۰۲

تهیه و تدوین:

گروه پزشکی اجتماعی

دکتر محمدحسین زیلوچی: مدیر گروه پزشکی اجتماعی

دکتر سیدعلیرضا مروچی: عضو هیأت علمی

دکتر مجتبی صحت: عضو هیأت علمی

الهام مؤتمن: مربی آموزشی

زهرا دهقانی یزدلی: کارشناس

با همکاری

دانشجویان مقطع کارورزی پزشکی اجتماعی خرداد ۱۴۰۲

دکتر فریبا ابراهیمی

دکتر پرنیان براهیمی

دکتر مریم بنیانیان

دکتر زهرا جنت مکان

دکتر امیرمحسن رضایی

دکتر زهرا سادات رضوی

دکتر شقایق رفیعی

دکتر محمد زراعت

دکتر شقایق زندیه

دکتر سارا سودایی

دکتر عباس شاهپیری

دکتر سعید شریفی

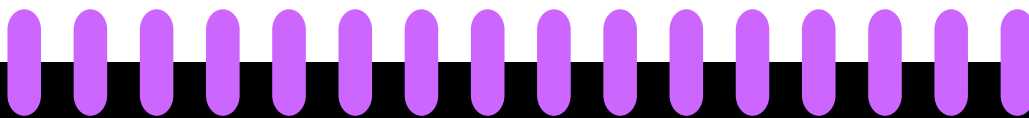
دکتر مهشاد موسوی

دکتر فرانک میرزایی

دکتر ترنم یزدان پناه

فهرست

- ۴ پزشکان فردا در گروه پزشکی اجتماعی چه می کنند؟
- ۶ مقدمه
- ۸ پزشکان فردا در شهر بزرگ چه کردند؟
- ۲۰ پزشکان فردا در شهر نیاسر چه کردند؟
- ۳۱ پزشکان فردا در روستای ازوار چه کردند؟
- ۴۱ پزشکان فردا در روستای قهرود چه کردند؟
- ۴۹ پزشکان فردا در شهر مشکات چه کردند؟



پزشکان فردا در گروه پزشکی اجتماعی چه می‌کنند؟

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 کاستی‌ها 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 خرداد 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.



مقدمه

یکی از رویکردهای فلسفی آموزش عالی، دیدگاه پاسخگویی و تعهد اجتماعی است که تمرکز آن بیشتر بر مسئولیت‌پذیری دانشجویان پزشکی در خدمت به جامعه می باشد که در این رویکرد گروه پزشکی اجتماعی با دیدگاه پاسخگویی به نیازها و انتظارات جامعه جزء جدا نشدنی از فلسفه وجودی دانشگاه علوم پزشکی کاشان می باشد.

بدیهی است این دیدگاه برخاسته از نیازهای اجتماعی و توان و استعداد دانشجویان پزشکی در فرایند مساعدت در حل معضلات و مسائل اجتماعی است، لذا پاسخگویی به جامعه در برنامه‌های آموزشی گروه پزشکی اجتماعی (آموزش در شرایط واقعی جامعه و آموزش در محیط طبابت آینده) از اهمیت ویژه ای برخوردار است، بنابراین با توجه به رسالت گروه پزشکی اجتماعی که متولی ترویج رویکرد انسان سالم و سلامت همه جانبه، نهادینه کردن راهبردهای مراقبت‌های اولیه سلامت در سطح جامعه، خانواده و افراد و تعیین کننده‌های اجتماعی سلامت در جامعه می باشد، دانشجویان مقطع کارورزی پزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی کاشان در هر دوره نسبت به ارتقاء سلامت جامعه در قالب کمپین‌هایی که راه اندازی نموده اند، اقدام می نمایند. در همین راستا دانشجویان مقطع کارورزی پزشکی اجتماعی (پزشکان فردا) در خرداد ماه ۱۴۰۲ توانستند اقداماتی با مشارکت افراد و گروه های اجتماعی برای افزایش دانش مردم از طریق مشارکت خود مردم و منابع ضروری برای حفظ و ارتقاء سلامت تمام افراد جامعه انجام دهند.

پزشکان فردا با تعیین اهداف و اقدامات اجرایی در قالب کمپین های سلامت به ارتقاء سلامت، تقویت دانش و مهارت‌های مردم برای پیشگیری از عوامل خطر و تشویق رفتارهای سلامت زا اقدام نمودند. آن‌ها از راه آموزش سلامت، ارتباطات مناسب و مداخلات مؤثر و مشارکت همگانی در بین مردم و جوامع انسانی توانستند اقدامات ارزشمندی انجام دهند.

لازم به ذکر است پزشکان فردا در هر ماه برای ایجاد و نگهداری محیط‌های حامی سلامت و برنامه‌های ارتقاء سلامت بستر مناسب را آماده می کنند. بستری که در آن افراد، جامعه و گروه‌های مختلف دولتی و خصوصی با زمینه‌های متنوع فردی، اجتماعی و اقتصادی برای ارتقاء سلامت جامعه هماهنگ می شوند.

پزشکان فردا آموخته اند حمایت‌های همه جانبه، ترکیبی از اقدامات فردی و اجتماعی است که برای ایجاد تعهد و حمایت سیاسی، پذیرش اجتماعی و سیستم‌های اجتماعی برای هدف یا برنامه خاص سلامت طراحی می شوند، که این حمایت‌ها از طریق بازاریابی اجتماعی، سازماندهی اجتماعی، مشاوره‌ها و بحث‌های سیاست گذاران و... به دست می آید.

بسیار خرسندیم که پزشکان فردا در خرداد ماه ۱۴۰۲ توانستند اقدامات ارزنده ای را انجام دهند که توجه شما را به گزیده ای از مهم ترین اقدامات آن‌ها که در روستاها و شهرهای زیر بیست هزار نفر حوزه دانشگاه علوم پزشکی کاشان انجام دادند، جلب می نماییم.



پزشکان فردا در شهر بزرگ چه کردند؟

بررسی وضعیت چاقی شکمی

در میانسالان شهر بزرگ

بر اساس ارزیابی سریع مبتنی بر جامعه

(کمپین سفر از چاقی به سلامتی)

شعار پزشکان فردا در شهر بزرگ

در خرداد ۱۴۰۲

کمربند بلندتر = طول عمر کوتاهتر

چاقی یکی از بزرگ ترین مشکلات زندگی امروز است، از این رو به عنوان اپیدمی خاموش از آن یاد می شود. چاقی، سندرمی است که با افزایش میزان بافت چربی در بدن مشخص شده، و از عوامل خطرساز بسیاری از بیماری ها، نظیر بیماری های قلبی عروقی، سرطان، دیابت، پرفشاری خون، سنگ کیسه صفرا و افزایش چربی خون می باشد.

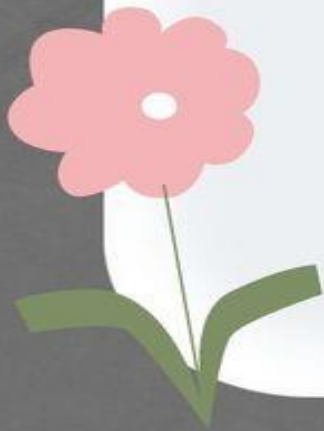
چاقی توسط اندازه گیری فاکتورهای مختلف، نظیر شاخص BMI و نسبت محیط لگن/ محیط شکم WHR که نشان دهنده چاقی شکمی است، تعیین می گردد.

چاقی شکمی خطرناکتر از تجمع چربی در نقاط دیگر بدن است و با افزایش خطر بیماری های قلبی عروقی، دیابت، کبد چرب و بیماری های تنفسی می تواند سبب مرگ زودرس شود.

اهمیت مطالعه چاقی مرکزی (شکمی) زمانی بارز می شود که بدانیم چاقی مرکزی به مراتب خطرناکتر از تجمع چربی در نقاط دیگر بدن است.

در بیماری های مزمن چگونگی توزیع چربی بدن نسبت به چاقی عمومی اهمیت بیشتری دارد.

با توجه به شاخص چاقی شکمی در میانسالان شهر برزک (۰.۵۰/۰۵) و همچنین افزایش فعالیت بدنی در کاهش میزان چاقی، تصمیم بر آن شد که: مداخله ای با عنوان بررسی وضعیت چاقی شکمی در شهر برزک انجام شود.





براساس محور های کمپین «سفر از چاقی به سلامتی»

و برنامه های اجرایی آن و با توجه به بالا بودن مقدار شاخص های چاقی و اضافه وزن

در گروه های سنی شهر بزرگ،

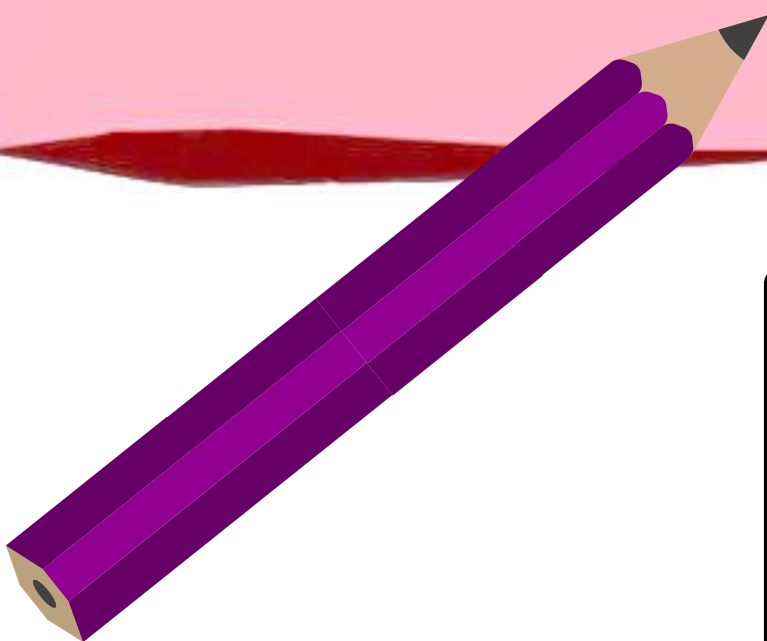
و بر اساس نتایج مثبت اهداف کمپین که در سال گذشته در شهر نیاسر مشاهده شد،

مقرر شد در راستای اهداف کمپین

تا پایان سال جاری نسبت به بررسی وضعیت اضافه وزن و چاقی در گروه های سنی شهر بزرگ اقدام شود.

لذا با توجه به اهمیت چاقی شکمی و شاخص قابل توجه آن در میانسالان شهر بزرگ

تصمیم گرفته شد نسبت به ارزیابی وضعیت چاقی شکمی در گروه سنی میانسال آن شهر اقدام شود.



کمپین ملی

سفر از چاقی به سلامتی

چاقی شکمی

از مهمترین علل ابتلا به دیابت و بیماری های قلبی است.



کمربند بلندتر = عمر کوتاه تر

استاندارد چاقی شکمی جامعه ایرانی (مردان و زنان بالای ۲۰ سال)





اقدامات اجرایی کمپین سفر از چاقی به سلامتی
در خرداد ماه ۱۴۰۲ در شهر بزرک

معرفی کمپین از طریق اطلاع رسانی گسترده در شهر بزرک

مراجعه به ادارات و سازمان های شهر بزرک به منظور معرفی کمپین و اهداف آن

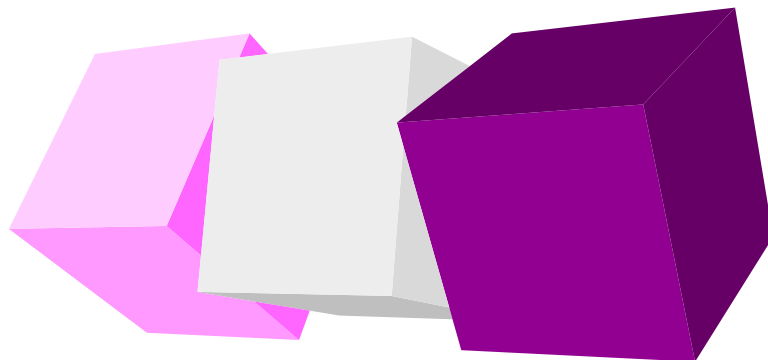
بررسی سبک زندگی افراد مبتلاء به چاقی

برگزاری جلسه آموزش گروهی

تدوین و اجرای برنامه همگانی تحرک و فعالیت بدنی

ارزیابی سالن های ورزشی شهر بزرک

جذب سفیر افتخاری برای کمپین





ارزیابی وضعیت چاقی شکمی در میانسالان شهر برزک

ارزیابی وضعیت چاقی شکمی در میانسالان شهر بزرگ



شناسایی باورهای مردم شهر بزرگ در مورد چاقی

چاقی ارثی است.

خانم های چاق زیباتر هستند.

استفاده از محصولات صنعتی باعث چاقی می شود.

آدم های بی خیال و بدون استرس چاق تر هستند.

استفاده زیاد از وسایل نقلیه باعث چاقی می شود.

تنهایی و نداشتن همراه برای پیاده روی و فعالیت، باعث چاقی می شود.



مراجعه به ادارات و سازمان های شهر برزک به منظور معرفی کمپین و اهداف آن
با تأکید بر اهمیت چاقی شکمی و عوامل مؤثر در ایجاد آن



بررسی سبک زندگی فرد مبتلاء به چاقی و شناسایی باورهای وی در مورد چاقی

چاقی در زنان پس از زایمان ایجاد می شود و به همین دلیل من چاق هستم.
چاقی در خانواده ما ارثی است.
به دلیل عدم امنیت برای زنان نمی توانم در محیط شهر پیاده روی کنم.
به دلیل قالیبافی و زانورد نمی توانم فعالیت بدنی مناسب داشته باشم.

برگزاری جلسه آموزش گروهی با تأکید بر اهمیت چاقی شکمی و لزوم فعالیت بدنی مناسب



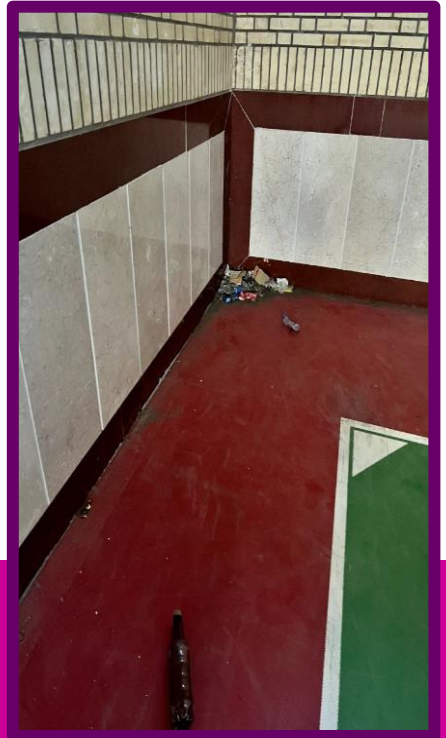
جذب ۶ سفیر افتخاری برای کمپین و تهیه کارت عضویت برای آن ها



پیام پزشکان فردا به مردم شهر بزرگ:

شما هم می توانید یک سفیر باشید...

ارزیابی و بازدید از سالن های ورزشی شهر بزرک



از نقاط ضعف آن سالن ورزشی می توان به موارد زیر اشاره نمود:

دسترسی نامناسب ساکنین شهر بزرک به دلیل مسافت طولانی

مجهز نبودن به تجهیزات و دستگاه های مورد نیاز ورزشی

آلودگی سرویس های بهداشتی در ورودی باشگاه و سایر فضاها

هزینه های سنگین قبوض (برق صنعتی و...)



معرفی کمپین و اهداف و برنامه های آن با تأکید بر لزوم فعالیت بدنی طی سال جاری
به مردم شهر بزرگ از دیگر اقدامات پزشکان فردا در آن شهر بود.



کمپین ملی سفر از چاقی به سلامتی برگزار می کند:

تست قندخون، فشار خون و مشاوره به صورت رایگان

زمان: سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۳ (بعد از نماز مغرب و عشاء)

مکان: شهر بزرگ، میدان بسیج

کمربند بلندتر = طول عمر کوتاهتر

پزشکان فردا به چه مواردی تأکید نمودند؟

انجام فعالیت های بدنی روزانه می تواند از عوامل جلوگیری کننده از چاقی باشد.

تماشای زیاد تلویزیون، رژیم غذایی ناسالم و کم تحرکی،
از عوامل مهم چاقی در شهر بزرگ می باشد.

لزوم هرچه بیشتر استفاده از روش های آموزشی برای آشنایی بیشتر
مردم به ویژه زنان شهر بزرگ با مسائل کنترل وزن و پیشگیری از چاقی،
احساس می شود.

در همین راستا، بهبود و اصلاح شیوه زندگی و توسعه فعالیت بدنی به عنوان
کم هزینه ترین و کم خطرترین روش پیشگیری از چاقی نیازمند توجه بیشتر می باشد.

و از آنجا که ارزیابی مداخله حاضر نشان دهنده:

پایین بودن میزان تحرک و فعالیت بدنی تمام گروه های سنی
شهر بزرگ می باشد.

و با توجه به لزوم فعالیت بدنی به میزان ۱۵۰ دقیقه در هفته، پزشکان فردا
تصمیم گرفتند:

نسبت به تدوین برنامه فوق با همکاری نیروهای مردمی شهر بزرگ اقدام نمایند.



برگزاری برنامه پیاده روی خانوادگی با عنوان

تحرک مردم شهر برزک "از مسجد تا مسجد"

پزشکان فردا با همراهی نیروهای مردمی شهر برزک نسبت به تدوین و اجرای برنامه پیاده روی با عنوان مسجد تا مسجد اقدام نمودند

و مقرر شد ساکنین شهر برزک از دو نقطه شهر از یک مسجد تا مسجد دیگر پیاده روی نمایند، پزشکان فردا نیز به دو گروه تقسیم

و در این برنامه مردم را همراهی نمودند، این کار پزشکان فردا با استقبال بی نظیر ساکنین شهر برزک مواجه که از آن به بعد نیز در حال اجرامی باشد.



کمپین سفر از چاقی به سلامتی

چاقی شکمی را جدی بگیریم

کمربند بلندتر = طول عمر کوتاهتر



از نتایج مداخله انجام شده اینگونه استنباط شد که:

جهت ارتقای سطح فعالیت فیزیکی باید امکانات محیط های ورزشی در شهر برزک بهبود یافته و موقعیت های استفاده نوجوانان و جوانان از آن محیط ها فراهم گردد،

لذا پیشنهاد می گردد که برنامه ریزان شهر برزک به فعالیت جسمی آن عزیزان با به کارگیری بهینه از مربیان تربیت بدنی و فراهم نمودن امکانات ورزشی بیش از پیش توجه نمایند، چرا که شیوه زندگی سالم باید از کودکی در انسان نهادینه شود.

بنابراین با عنایت به نتایج مداخله انجام شده و نظر به نقش انکارناپذیر فعالیت های جسمانی در حفظ و ارتقاء سلامت جسمی و روحی ساکنین شهر برزک، آموزش و برنامه ریزی عملی جهت هدایت و ترغیب ساکنین آن شهر به انجام فعالیت های منظم و روزانه جسمانی امری ضروری است.

امید است نتایج مداخله انجام شده بتواند مورد استفاده برنامه ریزان نظام بهداشتی و درمانی دانشگاه علوم پزشکی کاشان قرار گیرد.



پزشکان فردا در شهر نیاسر چه کردند؟

بررسی وضعیت پوکی استخوان

در شهر نیاسر

بر اساس ارزیابی سریع مبتنی بر جامعه

(کمپین ناچیان سقوط فاموش)

هدف کلی کمپین:

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

شعار کمپین:

#بیا_در_مورد_پوکی_استخوان_بیشتر_بدانیم

استئوپروز یک مشکل مهم سلامت عمومی در دنیا بوده که شیوع آن در حال افزایش می باشد. بر اساس نتایج مطالعات مختلف در زنان کاهش سریع توده استخوانی در زمان شروع یائسگی به دلیل کمبود هورمون استروژن ثابت شده است. هدف از مداخله انجام شده ارزیابی وضعیت پوکی استخوان در شهر نیاسر بود.

نتایج مداخله حاکی از آن بود که:

استئوپروز و استئوپنی در بین زنان سنین پس از یائسگی در شهر نیاسر شایع است. همچنین نتایج مداخله نشان دهنده وسعت مسأله بوده و این بیماری را به عنوان یک مشکل سلامت عمومی نیز تأیید می کند. و بر خلاف افزایش آگاهی نسبت به اهمیت استئوپروز هنوز بسیاری از زنان و پرسنل تیم سلامت از طبیعت خاموش این بیماری غافل می باشند. لذا می بایست آنان را نسبت به این بیماری و عوارض آن آگاه تر نمود.

خاطر نشان می شود هر چند که درمان برای استئوپروز وجود دارد اما پیشگیری از آن کم هزینه تر است. (هم از لحاظ اقتصادی و هم از نظر تحمل درد)

بدیهی است پیشنهاد می شود جهت بررسی دقیقتر نسبت به انجام مداخلاتی در خصوص ارزیابی وضعیت پوکی استخوان در افراد ۵۰ سال به بالای شهر نیاسر بر اساس سامانه FRAX و همچنین بررسی وضعیت محیط زندگی افراد در معرض خطر و پر خطر بر اساس چک لیست های استاندارد اقدام شود.

اهداف اجرایی پزشکان فردا در راستای اهداف کمپین:

معرفی کمپین ناجیان سقوط خاموش در شهر نیاسر

فراخوان جذب سفیران فخاری از طریق انفرادی و شرکت در اجتماعات مردمی

بررسی باورهای فروشندگان محصولات گیاهی

شناسایی افراد در معرض سقوط مجدد

ارزیابی منازل افراد در معرض سقوط مجدد



#بیا_در_مورد_پوکی_استخوان_بیشتر_بدانیم

کمپین مردمی ناجیان سقوط خاموش

من برای پیشگیری از شکستگی و تشخیص به موقع و درمان پوکی استخوان به کمپین

«ناجیان سقوط خاموش»

ملحق می شوم...



شعار پزشکان فردا در کمپین:

در_برابر_پوکی_استخوان_خم_نشویم#

ارزیابی وضعیت پوکی استخوان در گروه هدف شهر نیاسر (افراد ۵۰ سال به بالا)
و آموزش چهره به چهره در مورد علائم و نشانه های پوکی استخوان در گروه هدف



دیدار با شهردار نیاسر به منظور

تشریح برنامه های تدوین شده کمپین تا پایان سال ۱۴۰۲

۹

جلب حمایت شهرداری در راستای اهداف کمپین ناجیان سقوط خاموش



حمایت شهرداری نیاسر از کمپین ناجیان سقوط خاموش و اطلاع رسانی در سطح شهر



برگزاری جلسه آموزشی گروهی

به منظور:

«معرفی کمپین ناجیان سقوط خاموش و اهداف آن»

«آموزش حرکات ورزشی»

«جذب سفیر کمپین»

آموزش حرکات ورزشی به گروه هدف

منبع آموزشی:

راهنمای بالینی مدیریت و درمان بیماری استئوپروز و سارکوپنی

تألیف:

مرکز تحقیقات استئوپروز پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه تهران



شنا رفتن روی دیوار

فرد مقابل دیوار قرار گرفته و کف دست ها را روی دیوار قرار می دهد، پاها به عرض شانه از هم باز می شوند. این تمرین سه بار در روز و به ۲۰ بار تکرار نیاز دارد.



تقویت عضلات

فرد برای حفظ تعادل خود لازم است حرکات تقویتی انجام دهد. در این خصوص بهتر است هر حرکت ۳ ست ۱۵ تایی انجام شود.



تمرینات انعطاف پذیری

با افزایش سن، به مرور میزان انعطاف پذیری بدن کمتر و در نتیجه سقوط و شکستگی ها بیشتر می شود، به همین دلیل انجام این تمرینات برای حفظ انعطاف پذیری ضروری است.

ورزش یک اقدام مؤثر و ایمن برای پیشگیری از پیشرفت پوکی استخوان است

ورزش باعث افزایش دانسیته، قدرت و توده استخوان می شود، ورزش مناسب و فعالیت فیزیکی به دلیل افزایش تعادل فرد به پیشگیری از سقوط نیز کمک می کند.



جذب سفیر افتخاری برای کمپین توسط پزشکان فردا

پیام پزشکان فردا به سفیران افتخاری کمپین ناجیان سقوط خاموش

با یادگیری محتواهای آموزشی کمپین ناجیان سقوط خاموش

از استخوان های خود و اعضای خانواده خود مراقبت کنید...

محل اسامی عکس

کمپین های سلامت کاشان



کمپین ناجیان سقوط خاموش
زهرا حسینیان
شماره عضویت: ۱۴۰۱۱۲۰

محل اسامی عکس

کمپین های سلامت کاشان



کمپین ناجیان سقوط خاموش
زهرا کانلمی
شماره عضویت: ۱۴۰۱۱۱۹

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



شناسایی باور عرضه کنندگان عرقیات و محصولات گیاهی در خصوص پیشگیری از ابتلاء و درمان پوکی استخوان

1

سنجد ماده ای استخوانساز است که منجر به استحکام استخوان ها می شود.

2

مصرف جینسینگ، مریم گلی قرمز، یونجه، شیدر از ابتلاء به پوکی استخوان جلوگیری می نماید.

3

کرفس و عرق مخلصه در درمان پوکی استخوان مؤثر است.

دیدار پزشکان فردا با فرمانده بسیج خواهران شهر نیاسر



انتظارات و خواسته های کمپین ناجیان سقوط خاموش
در خصوص همکاری فی مابین با پایگاه بسیج خواهران شهر نیاسر

ملحق شدن مسئولین پایگاه بسیج خواهران به کمپین ناجیان سقوط خاموش
به عنوان سفیر افتخاری در جهت تشویق پیوستن ساکنین شهر نیاسر به کمپین

همکاری در انتشار آگاهی به مردم شهر نیاسر با هدف آگاهسازی مردم
و انتشار دانش علمی و محتوای آموزشی در راستای اهداف کمپین ناجیان سقوط خاموش

مساعادت در ایجاد نگرش مثبت و ایجاد شور و نشاط اجتماعی
در راستای اهداف کمپین ناجیان سقوط خاموش

همکاری با عوامل اجرایی کمپین به منظور تغییر رفتار ساکنین شهر نیاسر
از قبیل مناسب سازی منازل خود، مصرف مکمل های دارویی و عضویت در کمپین

انتشار محتوای آموزشی ویدئویی تهیه شده در کمپین با همکاری پایگاه بسیج خواهران شهر نیاسر

عنوان : تمرینات ورزشی مناسب جهت پیشگیری از پوکی استخوان



بازدید از منازل افراد در معرض سقوط مجدد



عدم نصب میله کمکی کنار دوش حمام



ارتفاع زیاد تخت و عدم تعبیه میله محافظ
عدم دسترسی به تلفن نزدیک تخت



کفپوش نامناسب و لغزنده در آشپزخانه



تعدد پله ها با ارتفاع نامناسب
و عدم نصب میله کمکی در ورودی منزل



ارتفاع زیاد پله ها
عدم مشخص بودن لبه پله ها



وجود سطح غیر همسطح
در ورودی آشپزخانه



کمپین ناجیان سقوط خاموش

#در_مقابل_پوکی_استخوان_خم_نشویم

من هم برای پیشگیری از شکستگی
و تشخیص به موقع و درمان پوکی استخوان
به کمپین

«ناجیان سقوط خاموش»

ملحق می شویم...





پزشکان فردا در روستای ازوار چه کردند؟

بررسی وضعیت عادات غذایی

ساکنین روستای ازوار

بر اساس ارزیابی سریع مبتنی بر جامعه

(کمپین غذا تو درست کن)

به منظور ارزیابی جامع در خصوص معضلات سلامت

روستای ازوار

جلسه ای با پزشک مرکز برگزار و وی اظهار داشتند:

عادات غذایی ساکنین روستای ازوار مناسب نمی باشد.

از جمله:

مصرف بیش از حد نوشابه حتی به عنوان میان وعده

مصرف بیش از اندازه نان به همراه غذا

ناآگاهی در مورد خطرات مصرف بیش از حد میوه ها



از آنجا که ترویج رفتارهای تغذیه ای بهداشتی می تواند تأثیر به سزایی در پیشگیری از بیماری ها داشته باشد مداخله ای با هدف بررسی وضعیت تغذیه و شناخت عادات غذایی ساکنین روستای ازوار انجام شد.

یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در شکل گرفتن الگوی غذایی انسان، عادات غذایی است که تعیین کننده چگونگی انتخاب، آماده کردن طبخ، مصرف و نگهداری مواد غذایی می باشد.

عادات غذایی ریشه در عوامل مختلفی

مانند شرایط اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، جغرافیایی، مذهبی، کشاورزی و بسیاری عوامل دیگر دارد

که سینه به سینه و نسل به نسل به افراد رسیده و ریشه در باورهای انسان دارد.

متأسفانه ساکنین روستای ازوار معمولاً بدون تفکر و تعمق از عادات غذایی پیروی می کنند

و توجهی به اثرات مثبت یا منفی آن ها در سلامت خود ندارند،

در حالی که بسیاری از عادات غذایی معمول، ممکن است نامناسب بوده

و اثرات نامطلوب و گاه غیرقابل جبرانی در سلامت آنان به جا گذارد.

بنابراین شناخت عادات غذایی نامناسب و تأثیر آن ها در سلامت مردم آن روستا،

گام بسیار مؤثری در شکل گیری الگوی غذایی صحیح و مناسب

و برخورداری از تغذیه کافی، متعادل و متنوع است.

لذا تعدادی از عادات غذایی ساکنین روستای ازوار را بیان می شود

که می توانند اثرات نامطلوبی در تغذیه و سلامت آنان برجای گذارند.



بررسی وضعیت عادات غذایی در گروه های سنی مختلف روستای ازوار

نتایج ارزیابی نشان داد:

عادات غذایی در آن روستا بسیار نگران کننده و نادرست است.

لذا پرسشنامه ای تحت عنوان بررسی عادات تغذیه ای ساکنین روستای ازوار تهیه

و از طریق اطلاع رسانی حضوری و ارسال در شبکه های مجازی روستا، از مردم درخواست شد نسبت به تکمیل آن اقدام نمایند.

تعداد شرکت کنندگان : ۶۶ نفر

۶۳ نفر زن (۹۵/۴۵٪)

۳ نفر مرد (۴/۵۵٪)



میزان مشارکت ساکنین روستای ازوار
بر حسب گروه های سنی در ارزیابی عادات غذایی

سالمندان: ۴ نفر (۶۱/۰۶٪)

میانسالان: ۳۷ نفر (۵۶/۰۶٪)

جوانان: ۱۹ نفر (۲۸/۷۸٪)

نوجوانان: ۶ نفر (۹/۱٪)

آیا در روز بیش از دو وعده غذایی اصلی مصرف می کنید؟

شما بیشتر چه طعمی را برای غذای خود ترجیح می دهید؟

آیا نمکدان سر سفره شما استفاده می شود؟

آیا غذاهای سرخ شده را بیش از دو بار در هفته استفاده می کنید؟

با چه سرعتی غذا می خورید؟

اغلب وعده صبحانه شما به چه صورت است؟

آیا هله هوله (چیپس، پفک، شیرینی) بیش از دو بار در هفته استفاده می کنید؟

در وعده نهار از برنج استفاده می کنید یا نان؟

میزان مصرف برنج شما چقدر است؟

در صورت مصرف نان در وعده غذایی میزان مصرف نان مصرفی شما چقدر است؟

آیا بعد از صرف غذا، چای هم می خورید؟

چه مدت بعد از مصرف غذا، چایی می خورید؟

فعالیت شما هنگام غذا خوردن چیست؟

لبنیات مصرفی شما چیست؟

از چه نوع روغنی استفاده می کنید؟

سوالات فوق در قالب پرسشنامه آنلاین

به صورت چندگزینه ای مستر و نتایج آن تحلیل شد.



نتایج مداخله نشان داد:

- ۶۹,۲۳٪ از ساکنین روستای ازوار در روز بیش از دو وعده غذای اصلی مصرف می کنند.
- ۶۱,۵۴٪ از افراد بیش از دو بار در هفته از غذای سرخ کردنی استفاده می کنند.
- ۹۳,۷۵٪ افراد در وعده ناهار برنج مصرف می کنند.
- ۴۷,۶۲٪ افراد بعد از غذا چای مصرف می کنند.
- ۴۹,۲۳٪ افراد از روغن جامد برای طبخ غذا استفاده می کنند.
- ۵۰,۷۷٪ افراد همراه با غذا نوشابه و دلستر مصرف می کنند.
- ۷۲,۳۱٪ افراد از نمکدان سر سفره استفاده می کنند.
- ۴۸٪ افراد از لبنیات پرچرب استفاده می کنند.
- ۷۶,۹۲٪ در هفته بیش از دو بار نوشابه، ماءالشعیر(دلستر) و دیگر نوشیدنی ها را مصرف می کنند.

بررسی وضعیت عادات غذایی ساکنین روستای ازوار

آموزش چهره به چهره به ساکنین روستای ازوار در خصوص اهمیت تغذیه سالم





کودکان روستای ازوار اظهار داشتند نوشابه مصرف می نمایند.

یکی از نوجوانان روستای ازوار که اظهار داشت روزانه دو بطری نوشابه مصرف می نماید.

پیام پزشکان فردا به کودکان و نوجوانان روستای ازوار

تشکر از بدن با آب خوردن

تأکید به مصرف آب در طول روز به جای مصرف نوشابه و دیگر نوشیدنی های گازدار



آموزش های ارائه شده به ساکنین روستای ازوار توسط پزشکان فردا

یکی از اقدامات مفید و مؤثر برای شروع سبک زندگی درست و داشتن تغذیه سالم انتخاب عادت های غذایی خوب است.

تغذیه سالم تنها خوردن مواد غذایی مفید و استفاده از گروه های غذایی مختلف نیست.

بلکه می توان با اصلاح رفتارهای غلط هنگام خوردن غذا تأثیر مثبتی ایجاد کرد.

عادت های غذایی مجموعه ای از رفتارهایی هستند که در حین غذا خوردن انجام می دهیم.

برخی از این رفتارها، عادت های غذایی سالم هستند که باعث

احساس آرامش، سطح انرژی بالا و تناسب اندام می شوند.

اما برخی دیگر عادت های غذایی ناسالم هستند که

باید برای سلامت بدن آنها را به مرور اصلاح کنیم.

آب بیشتر بنوشید.

هر روز صبحانه بخورید.

غذاهای کم نمک مصرف نمایید.

آهسته و آگاهانه غذا بخورید.

به جای سرخ کردن غذا آن را آب پز یا کبابی کنید.

سعی کنید نمکدان را از سفره خود حذف کنید.

نتایج مداخله نشان داد اصلاح عادات تغذیه ای ساکنین روستای ازوار نیاز به تدوین برنامه عملیاتی طی رویکردی چندماهه دارد. لذا با توجه به مصرف بیش از حد انتظار نوشیدنی های گازدار (مصرف بیش از حد نوشابه) پزشکان فردا، محتوای آموزشی مرتبط را تهیه و نسبت به آموزش چهره به چهره در سطح روستا اقدام نمودند.

نوشابه نخورید!



عوارض نوشابه را جدی بگیرید!

نوشابه علاوه بر ایجاد چاقی می تواند منجر به مشکلات دیگری نظیر: پوسیدگی دندان، مشکلات مفصلی و پوکی استخوان، نارسایی قلبی، مشکلات کلیوی، سسکته، افزایش احتمال ابتلا به آلزایمر، سرطان روده بزرگ و غیره شود.



نوشابه با بدن ما چه می کند؟



اگر نوشابه خور قهاری هستید و غذایتان را بدون نوشابه نمی توانید میل کنید مسلماً حذف آن برایتان مشکل است. ولی به دلایلی که ذکر شد هر چه زودتر نوشابه را ترک کنید و یک جایگزین سالم انتخاب کنید.

Kashan University Of Medical Sciences

دانشجویان مقطع کارورزی پزشکی اجتماعی کاشان
دکتر فرانک میرزایی، دکتر مهشاد موسوی، دکتر شقایق زندیه
خرداد ۱۴۰۲

شریت جلاب

طرز تهیه: گلاب و نبات را حرارت داده و سپس به آن زعفران می افزاییم. می توان هنگام مصرف آن خاکشیر نیز اضافه نمود.

خواص: تقویت قلب و درمان بیماری های سوداوی، رفع سردرد و تنش های عصبی و بی خوابی، تقویت قوای جنسی

شریت کاسنی

طرز تهیه: عرق کاسنی را با عرق شاتره و گلاب و نعناع ترکیب کنید و سپس مقداری آب و شربت شکر و زعفران به آن اضافه کنید.

خواص: بهبود بیوست، کاهش اشتها، درمان ناراحتی های معده و اختلالات کبد و کیسه صفرا، پیشگیری از سرطان

شریت لبو

طرز تهیه: ابتدا آب و شکر را بجوشانید و سپس لبو های خرد شده را به آن بیفزایید و روی حرارت ملایم قرار دهید. پس از سرد شدن مصرف نمایید.

خواص: ضد التهاب، پیشگیری و کاهش جوش و آکنه و چین و چروک

نکته: در مصرف نوشیدنی های توصیه شده نیز زیاده روی نکنید و از اضافه کردن شکر زیاد به نوشیدنی ها بپرهیزید.

نوشیدنی های توصیه شده در طب

ایرانی را بشناسید

جایگزین های سالم زیادی برای نوشابه همانند دوغ، انواع شربت های خانگی و آب میوه های طبیعی وجود دارد.

شریت گل پنیرک (شریت رنگین کمانی)

طرز تهیه: ۳۰ دقیقه گل پنیرک را خیس نموده و سپس آن را از صافی رد کنید و مواد حاصل را به یک قاشق تخم شربتی و شربت شکر اضافه نمایید. می توان با افزودن آبلیمو به آن شربت به رنگ صورتی تهیه نمود. یا با افزودن گلاب به آن شربت زردرنگ تهیه نمود. قابل ذکر است مصرف این شربت به زنان باردار توصیه نمی شود.

خواص: درمان سرماخوردگی و بیماری های تنفسی، اشتها آور

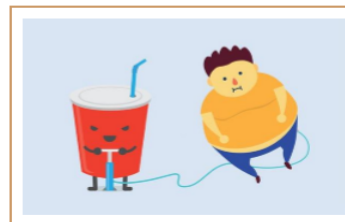
شریت ترخون

طرز تهیه: ابتدا ترخون را خرد کرده و داخل قابلمه بجوشانید. می توانید در صورت دلخواه شربت شکر به آن اضافه کنید. سپس آن را از صافی رد کرده و داخل یخچال تا ۲ هفته نگهداری کنید.

خواص: درمان درد های کمی، سم زدایی بدن، کاهش قند خون، تنظیم فشار خون

نوشابه بخورید، چاق شوید!!

اضافه وزن و چاقی یکی از مشکلات شایع جهان امروز و به خصوص کشور ما می باشد. چاقی در افزایش فشار خون، چربی خون و قند خون نقش مهمی را ایفا می کند. که بالطبع خطر بیماری های بسیاری نظیر بیماری های استخوانی، سرطان، مشکلات کبد و کیسه صفرا و ... را افزایش می دهد. یکی از علل مهم ایجاد چاقی مصرف بی رویه از نوشیدنی های نظیر دلستر و نوشابه است. این نوشیدنی ها به علت قند بالا باعث چاقی می شوند.



راه اندازی کمپین "غذاتو درست کن...!"

شعار پزشکان فردا در کمپین: لقمه سالم، زندگی سالم...

هدف کمپین:

ترویج تغذیه سالم و دستیابی به اهداف والای سلامت در ساکنین روستای ازوار...



با توجه به یافته های مداخله انجام شده بهبود عادات غذایی و فعالیت مناسب در ساکنین روستای ازوار در جهت ارتقاء کیفیت زندگی ساکنین آن روستا ضروری است که لازم است در برنامه ریزی های مسئولین و سیاستگذاران سلامت مدنظر قرار گیرد.

با توجه به اینکه برخی عادات های غذایی سالم در حد متوسط نیز در تعدادی از ساکنین روستای ازوار مشاهده شد؛ لذا می توان خوش بین بود که با برنامه ریزی برای ارتقاء الگوی تغذیه ای بهداشتی سالم و فراهم سازی بسترهای لازم، وضعیت به حد مطلوب برسد.



تهیه محتوای آموزشی (پادکست)

با عنوان: راهکارهای تغذیه صحیح

گوینده: دکتر مهشاد موسوی



پزشکان فردا در روستای قهرود چه کردند؟

بررسی وضعیت سالمندان روستای قهرود

بر اساس ارزیابی سریع مبتنی بر جامعه

(کمپین سالمندان پویا)

اهداف 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 اجتماعی، عاطفی و روانی از سالمندان

مراقبت های بهداشت فردی و خدمات بهداشتی درمانی

جهت توانمندسازی سالمندان



سالمدان یکی از مهم ترین گروه های هدف

در برنامه ریزی های مختلف سیاست اجتماعی و رفاه اجتماعی (مانند بیمه، بهداشت، بازنشستگی و ...) هستند. امروزه، با افزایش تعداد سالمدان، طولانی شدن عمر و سپری شدن بخش قابل توجهی از زندگی های افراد در دوران سوم زندگی، موضوع دوران سالمندی خوب به یکی از موضوعات مهم تحقیقاتی در دنیای آکادمیک و عرصه سیاست گذاری تبدیل شده است.

در سیاست گذاری تأکید بیشتر بر بهتر زیستن و مخاطرات موجود در دوران سالمندی

به ویژه برای گروه های حاشیه ای و جهت دهی مناسب در برنامه های رفاهی و مداخله ای تأثیرگذار است.

تدوین و اجرای سیاست ها و برنامه هایی در زمینه دوران سالمندی موفق و سالم موجب می شود

نه تنها افراد عمر طولانی تری داشته باشند بلکه این عمر طولانی با سلامتی و کیفیت زندگی بهتر برای آنان به همراه باشد.



دوران سالمندی معمولاً با تغییرات متعدد ذیل همراه است:

تغییر در ساختار خانواده و ترتیبات زندگی (آشپانه خالی)

تغییر در الگوی کار و گذار به بازنشستگی

تغییر در وضعیت سلامت و تغییر هویتی

بعضی از سالمدان می توانند با این تغییرات تطابق پیدا کنند

و دوران سالمندی خوبی را برای خود رقم بزنند.

اما عده ای از سالمدان نمی توانند

و در نتیجه مشکلاتی

در سلامت جسمی، روانی و اجتماعی آنان ایجاد می شود.

پس نیازمند خدمات اجتماعی

و آموزش برای سازگاری با دوران سالمندی هستند.

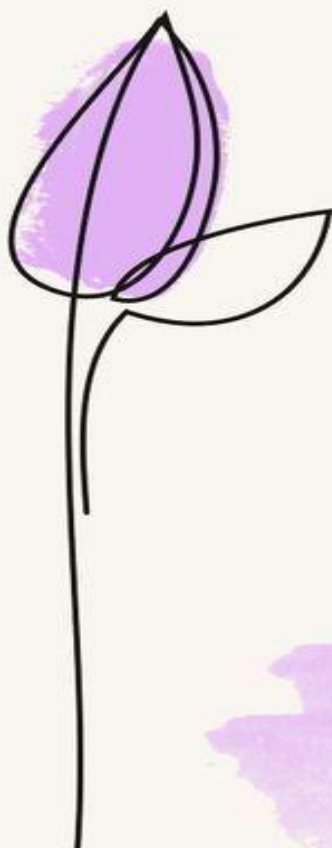


برای اینکه بتوان

با برنامه ریزی های اجتماعی دوران سالمندی خوبی را برای سالمندان کشور رقم زد:
نیازمند شناخت وضعیت سالمندان در کشور هستیم.
در این راستا مداخله انجام شده ضمن بررسی وضعیت سالمندان
به دنبال پاسخ به این سؤال است که:
اولویت برنامه ریزی در کشور برای سالمندان در کدام حوزه است؟



روش ارزیابی در راستای اهداف کمپین سالمندان پویا به این صورت بود که سؤالاتی انتخاب و از سالمندان روستای قهرود درخواست شد به آن پاسخ دهند.





**بیان اهداف کمپین به سالمندان
با تأکید بر تأثیرات مثبت فعالیت بدنی در سالمندان**

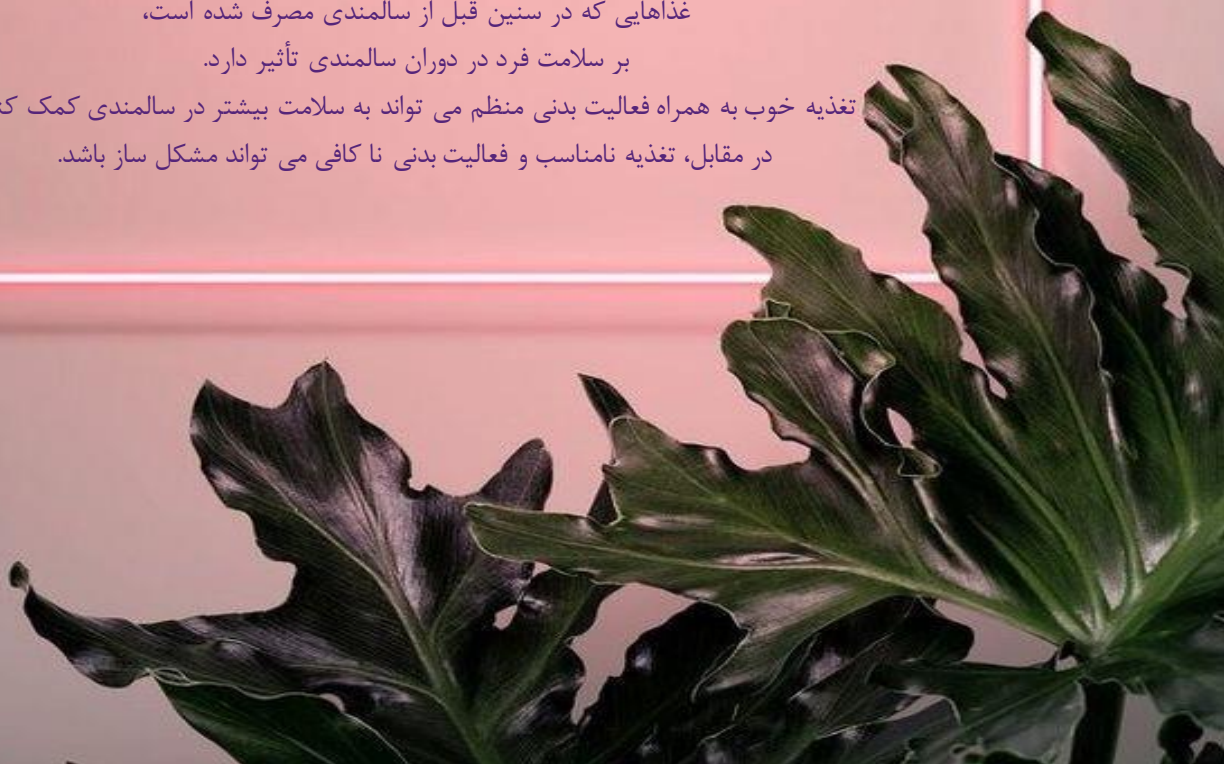
پزشکان فردا به سالمندان روستای قهرود چه مواردی را متذکر شدند؟

آموزش فواید جسمی فعالیت بدنی به سالمندان روستای قهرود

به تأخیر انداختن پدیده پیرشدن و کندکردن تغییرات سالمندی
بهبود عملکرد قلب و ریه ها
جلوگیری از رسوب چربی در داخل رگ ها و کاهش خطر سکته قلبی و مغزی
تنظیم فشارخون بدن و پیشگیری از فشارخون بالا
پیشگیری از ابتلاء به دیابت، کنترل بهتر قند خون و کاهش نیاز به انسولین و دارو در بیماران دیابتی
افزایش حرکات روده، آسان کردن حرکت مواد غذایی در دستگاه گوارش و جلوگیری از یبوست مزمن کاهش
و کنترل وزن بدن و پیشگیری از چاقی
تقویت ماهیچه ها و جلوگیری از تحلیل و کاهش حجم توده عضلانی
پیشگیری از ساییدگی و التهاب مفاصل
افزایش توده استخوانی در بدن و جلوگیری از پوکی استخوان
کاهش خطر زمین خوردن و آسیب های ناشی از آن
پیشگیری از افت عملکرد و بهبود محدودیت های عملکردی
پیشگیری از بروز سرطان های شایع از جمله سرطان روده بزرگ، پستان، رحم و پروستات

آموزش نیازهای غذایی اساسی در سالمندان

غذاهای مغذی اساس زندگی سالم را در هر سنی تشکیل می دهند.
غذاهایی که در سنین قبل از سالمندی مصرف شده است،
بر سلامت فرد در دوران سالمندی تأثیر دارد.
تغذیه خوب به همراه فعالیت بدنی منظم می تواند به سلامت بیشتر در سالمندی کمک کند.
در مقابل، تغذیه نامناسب و فعالیت بدنی نا کافی می تواند مشکل ساز باشد.





آموزش لزوم مصرف پروئین در غذای سالمندان

بهتر است که پروتئین از مواد غذایی مانند گوشت ها، مرغ، ماهی، تخم مرغ، پنیر، شیر، ماست و حبوبات تأمین شود.

اگر بشقاب غذایی از نظر پروتئین غنی نیست، با این روش ها مقدار پروتئین آن افزایش یابد:

در حدود یک مشت از مغزها، در میان وعده استفاده شود.

کمی پنیر به غذای مورد استفاده فرد اضافه شود.

از ماست و میوه ها در میان وعده استفاده شود.

به جای یکبار استفاده از آب در روز، از شیر استفاده شود. از کره مغزها، مانند کره بادام زمینی و تخمه دانه ها در غذاها استفاده شود

و یا اینکه این مواد در میان وعده مصرف شوند.

از نخودچی و حبوبات پخته، مانند عدسی استفاده شود و یا به جای سس، حبوبات پخته شده به سالاد اضافه شود.

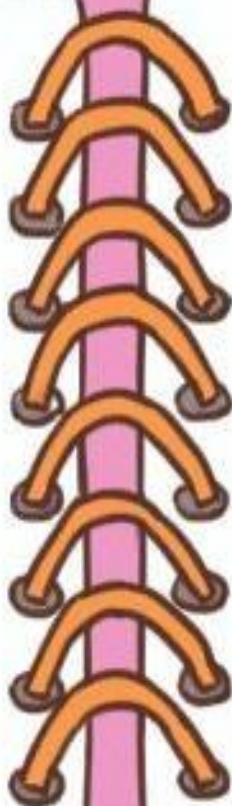


علل عدم مصرف آب و مایعات کافی در سالمندان:

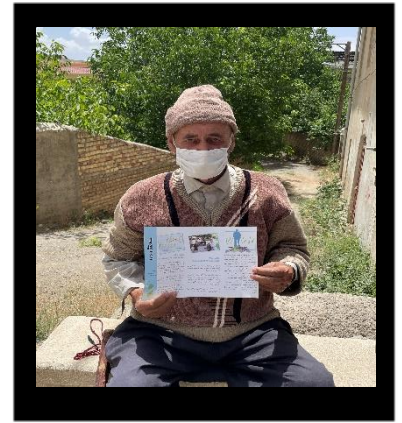
کاهش حس تشنگی
امتناع از خوردن مایعات به دلایل مختلف
مصرف داروها به ویژه داروهای ادرار آور
مشکلات بلعیدن غذا
بیماری های گوارشی به ویژه اسهال و استفراغ
عدم استفاده یا دسترسی به مایعات مورد علاقه
یا ترس از مصرف آن ها
ناتوانی در دیدن و تشخیص مایعات
عدم توانایی استفاده از لیوان
دوست نداشتن غلظت مایعات
داشتن محدودیت برای توالی رفتن
ترس از دفع بی اختیار ادرار
به سالمندان آموزش داده شد که
بی اختیاری ادرار، ارتباطی به
محدودیت دریافت/ مصرف مایعات ندارد...

آموزش مصرف آب مورد نیاز در دوران سالمندی:

دریافت آب کافی، یکی از عوامل کلیدی در پیشگیری از بیماری ها و مقابله با عفونت در سالمندان است. آب برای عملکرد طبیعی بدن شامل جذب و توزیع مواد مغذی، تنظیم حرارت بدن و دفع مواد زائد ضروری است. کاهش مایعات بدن، یکی از علل مرگ و ناتوانی در سالمندان محسوب می شود. سالمندان حس تشنگی و گرسنگی کمتری دارند و همین مسئله باعث می شود که مایعات و غذای کمتری دریافت کنند.



تهیه و انتشار محتوای آموزشی با گویش محلی ساکنین روستای قهرود





پزشکان فردا در شهر مشکلات چه کردند؟

بررسی آگاهی، نگرش و عملکرد مردم شهر مشکلات
نسبت به روش های درمانی غیر از پزشکی مدرن
بر اساس ارزیابی سریع مبتنی بر جامعه

Complementary and Alternative Medicine (CAM)

به مجموعه کستردهای از شیوه های مراقبت های بهداشتی اشاره دارد

که بخشی از سنت یا طب رایج یک کشور نیستند و به طور کامل با سیستم بهداشت و درمان غالب مطابقت ندارند.



انواع رویکردهای طب مکمل و جایگزین طبق تقسیم بندی مؤسسه ملی بهداشت آمریکا عبارتند از:

تغذیه ای (رژیم های غذایی خاص، مکمل های غذایی، گیاهان دارویی، پروبیوتیک ها و...)

روانشناختی (مدیتیشن، هیپنوتیزم و موسیقی درمانی)

فیزیکی (طب سوزنی، ماساژ و کایروپراکتیک)

ترکیبی مانند روانشناختی و جسمی (یوگا، تای چی) یا روانشناختی و تغذیه ای Mindful eating

استفاده از CAM در دو دهه گذشته گسترش یافته است و شیوع استفاده از آن در جمعیت عمومی

در سراسر جهان از ۹/۸ تا ۷۶ درصد متغیر است.

طب سنتی و مکمل در ایران توسط طیف وسیعی از مردم مورد استفاده قرار می گیرد.

لذا با توجه به موارد پیشگفت پزشکان فردا تصمیم گرفتند به بررسی دانش، نگرش و عملکرد مردم شهر مشکات

نسبت به روش های درمانی غیر از پزشکی مدرن اقدام نمایند.

بدین منظور پرسشنامه ای پرسش نامه ای حاوی ۱۹ سؤال در زمینه آگاهی، نگرش و عملکرد

(به ترتیب ۹، ۴ و ۶ سؤال) مردم شهر مشکات در مورد استفاده از طب های غیر پزشکی رایج طراحی شد

و سپس سؤالات با استفاده از نرم افزار EPOLL به صورت الکترونیک تهیه و در گروه های اجتماعی مختلف

شهر مشکات توزیع شد.

همچنین پرسشنامه مذکور توسط افراد مراجعه کننده به مرکز خدمات جامع سلامت شهر مشکات نیز تکمیل گردید.

نمونه گیری به صورت آسان و جامعه آماری ۱۰۰ نفر تعیین گردید.

میانگین سنی افراد شرکت کننده ۳۵/۸ سال بود.

کوچکترین فرد ۱۳ ساله و بزرگترین نفر ۵۹ ساله بود.

در بخش سوالات نگرش بیشترین نظرات مثبت (موافق و کاملاً موافق) با موارد زیر بود:

۱- عوارض آن کمتر از طب رایج است (۷۳ درصد)

۲- علمی هستند (۷۲ درصد)

۳- بهتر است توسط پزشکان انجام شوند (۷۲ درصد)

و بیشترین نظر منفی (مخالف و کاملاً مخالف)

عبارت استفاده خودسرانه از طب‌های غیر پزشکی رایج صحیح است، بود.



1

۸۹٪ از شرکت کنندگان نسبت به طب های غیررایج نگرش کاملاً مثبت و مثبت داشتند.

2

۹۰/۴۷٪ از زنان شرکت کننده نسبت به طب های غیررایج نگرش کاملاً مثبت و مثبت داشتند، اما این میزان برای مردان ۴۸/۸۶٪ بود.

3

در میان شرکت کنندگانی که نگرش کاملاً مثبت و مثبت داشتند بیشترین فراوانی سطح تحصیلات مربوط به "لیسانس" بود.

با توجه به نتایج مداخله انجام شده و همچنین باور و علاقه شهروندان مشکلات و استفاده آنان از روش های درمانی مختلف به غیر از پزشکی رایج انجام تحقیقات منسجم به منظور بررسی میزان اثربخشی آن روش ها و برنامه ریزی جهت استانداردسازی آنها و مشخص نمودن جایگاه آن روش ها در درمان بیماران و سلامت عمومی جامعه ضروری به نظر می رسد.

