شیوه زندگی سالم درمیانسالان:

همه افراد طول عمر با سلامتی را دوست دارند. همه دوست دارند که شاهد ازدواج و فرزند آوری فرزندانشان باشند. همه دوست دارند تجربه موفقیت های زندگی نوه هایشان را مشاهده کنند و بیشتر از هر زمانی در دوره میانسالی برای دستیابی به این آرزوها تلاش می نمایند. اما متاسفانه گاهی فراموش می شود این امر در گرو سلامت همه جانبه و ادامه حیات افراد در کنار اعضای خانواده است.

هیچکس به اندازه خود فرد مسئول سلامتی خود نیست. بیشترین دلیل مرگ زود هنگام میانسالان بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها هستند. این دو گروه بیماری بیش از هر چیز از طریق اقدامات ساده زیر پیشگیری و کنترل می شوند: فعالیت جسمانی کافی، عدم استعمال دخانیات، ترک عادات غذایی نامناسب و به عبارتی رعایت شیوه زندگی سالم. این مجموعه برای دستیابی به اهداف فوق تدوین شده و برای ارتقای سلامت و افزایش طول عمر به افراد کمک می کند.



سبک زندگی سالم

اهداف

پس از پایان جلسات آموزشی این کتاب انتظار می‌رود:

۱- اهمیت دوران میانسالی را شرح دهید.

۲- میانسالی را تعریف کنید و ویژگی های آن را نام ببرید.

۳- شیوه ی زندگی سالم را تعریف کنید و تاثیر آن بر سلامت میانسالان را توضیح دهید.

۴- نحوه محاسبه نمایه ی توده بدنی و اقدامات مربوط به نتایج آن را بیان کنید.

۵- اهمیت تغذیه ی دوران میانسالی را توضیح دهید.

۶- رژیم غذایی مناسب در دوران میانسالی را شرح دهید.

۷- اقدامات و نتایج حاصل از خود ارزیابی وضعیت تغذیه میانسالان را توضیح دهید.

۸- اهمیت ورزش میانسالان در دوره میانسالی و باورهای نادرست در این مورد را بیان کنید.

۹- افراد میانسالی را که قبل از شروع ورزش نیاز به مشاوره با پزشک دارند، شناسایی کنید.

۱۰- نحوه خود ارزیابی وضعیت فعالیت جسمانی در افراد میانسال و اقدامات مورد نیاز پس از آن را شرح دهید.

۱۱- مضرات مصرف سیگار را نام ببرید.

۱۲- فواید ترک سیگار و آمادگی های قبل از ترک سیگار را توضیح دهید.

۱۳- شیوه مقابله با عوارض ترک سیگار را شرح دهید.

کاربردها

با یادگیری مطالب این کتاب خواهید توانست:

۱- مردم محله ی خود را با اهمیت دوران میانسالی آشنا نمایید.

۲- مردم محله ی خود را از تغییرات دوران میانسالی آگاه سازید.

۳- مردم محله را در مورد تاثیرات شیوه زندگی سالم بر زندگی خودشان آگاه نمایید.

۴- اجزای شیوه ی زندگی سالم را به مردم محله آموزش دهید.

۵- مردم محله را با نحوه محاسبه نمایه توده بدنی خود و مقادیر طبیعی آن آشنا کنید.

۶- مردم محله را با هرم غذایی آشنا نمایید.

۷- مردم محله را از مضرات تغذیه ناسالم آگاه نمایید و نگرش آنها را نسبت به عادات غذایی ناسالم تغییر دهید.

۸- میزان استانداردهای گروه های غذایی را که هر فرد روزانه بایستی دریافت نماید، رابرای میانسالان توضیح دهید.

۹- مردم محله ی خود را با نحوه آغاز فعالیت جسمانی آشنا نمایید.

۱۰- به مردم محله خود، فعالیت جسمانی مطلوب را توضیح دهید.

۱۱- به مردم محله خود، عوارض ناشی از مصرف سیگار را توضیح دهید.

۱۲- مردم محله را با اقدامات لازم برای ترک سیگار آشنا کنید.

۱۳- مردم محله خود را برای مقابله با علائم ترک سیگار آماده کنید.

اطلاعات مورد نیاز از محله

ـ برای اینکه بدانید مردم محله شما چه عقیده ای دارند.
ـ برای اینکه مهم ترین نیازهای محله خودتان را شناسایی کنید.
ـ برای اینکه باورها و سنت های خوب مردم محله تان را تشخیص دهید.
ـ برای اینکه پیام های خودتان را با روش بهتری به مردم محله تان منتقل کنید.

قبل از شروع فعالیت های آموزشی این کتاب، به سؤال های زیر فکرکنید، در زندگی روزانه و معمولی خود با مردم و همسایه‌ها به دنبال پاسخ آنها باشید و در حین بحث های «درمحله» به آنها پاسخ دهید. پاسخ این سوال ها درجلسه های «چگونه پیام های مان رابه مردم منتقل کنیم؟» استفاده خواهد شد.

- چند نفر از مردم محله شما در میانسالی قرار دارند؟
- آیا مردم محله شما اهمیت دوران میانسالی را می دانند؟
- آیا مردم محله شما از تاثیرات شیوه زندگی سالم بر زندگی خود اطلاع دارند؟
- آیا مردم محله شما مهم ترین اجزای شیوه زندگی سالم را می شناسند؟
- آیا مردم محله شما از میزان نمایه ی توده بدنی خود و نحوه محاسبه آن اطلاع دارند؟
- آیا مردم محله شما، گروه های غذایی و میزان مصرف مطلوب هر یک از آنها را می دانند؟
- چه عادات غذایی نادرستی در بین مردم محله شما رایج است؟
- آیا مردم محله ی شما می دانند چگونه وضعیت فعالیت بدنی خود را ارزیابی کنند؟
- آیا مردم محله شما فعالیت جسمانی متناسب با سن خود را انجام می دهند؟
- آیا مردم محله شما از مراحل صحیح اجرای یک برنامه ورزشی اطلاع دارند؟
- چند نفر از مردم محله شما سیگار مصرف می کنند؟
- آیا مردم محله شما با اقدامات لازم برای ترک سیگار آشنایی دارند؟
- مردم محله شما از چه روش هایی برای مقابله با علائم ترک سیگار استفاده می کنند؟

۱ چرا دوره میانسالی اهمیت دارد؟

الف – میانسالی چیست و چرا باید به آن توجه کرد؟

درس اول

▼ بحث عمومی

- تعریف دوره میانسالی چیست؟

.....

.....

- از نظر مفهومی تعریف سن بیولوژیک، روانی و اجتماعی چیست؟

.....

.....

- چرا توجه به سلامت دوره میانسالی مهم است؟

.....

.....



دانستنی های سلامتی ۱

مراحل رشد و نمو انسان از کودکی آغاز و تا نوجوانی و جوانی ادامه یافته و سپس دوره میانسالی فرا می رسد. با گذر کردن از این دوره فرد وارد دوره سالمندی و سپس کهنسالی می شود. در مسیر افزایش سن، علاوه بر گذشت زمان و سال های عمر که سن تقویمی را مشخص می کند، فرآیندهای دیگری نیز موثر هستند.

□ **سن بیولوژیک:** با افزایش سن در ظرفیت های عملکردی ارگان های مختلف بدن تغییراتی ایجاد می شود که در افراد مختلف متفاوت بوده و سن بیولوژیک (زیست شناختی) او را تعیین می کند.

□ **سن روانی:** توانایی تطبیق فرد با نیازهای محیطی تغییر یابنده، سن فرد را از نظر روانی تعیین می کند که ممکن است در مقایسه با افراد هم سن تقویمی اش متفاوت باشد. هرچه مشخصه های روانی و ذهنی فرد مانند قدرت یادگیری، حافظه و ... بیشتر باشد، از نظر روانی جوان تر است.

□ **سن اجتماعی:** نقش های تعریف شده اجتماعی، انتظارات اجتماع و افراد از خودشان مفهوم متفاوتی برای سن ایجاد می کند که همان سن اجتماعی است.

□ **سن تقویمی:** در واقع سن تقویمی مبتنی بر تعداد سال های گذشته عمر از لحظه تولد است که تقسیم بندی قرار دادی خاص خود را دارا می باشد و برای سادگی فعالیت های مختلف اجتماعی از جمله ارائه خدمات بهداشتی درمانی، این تقسیم بندی مورد استفاده قرار می گیرد؛ زیرا همانطور که گفته شد سن زیست شناختی، سن روانی یا سن اجتماعی از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

امید به زندگی و برخی حدود قانونی در اکثر جوامع بر تعیین سن میانسالی، شروع سالمندی و تقسیم بندی گروه های سنی مانند سن قانونی ازدواج، رای دادن، بازنشستگی و... موثر است. مشخصه های اجتماعی میانسالی با کسب استقلال، بلوغ، مسئولیت پذیری،

کسب درآمد، شروع و با کسب موفقیت های مهم زندگی، تکامل و درو کردن حاصل تلاش های زندگی ادامه می یابد. در اکثر منابع، دوره میانسالی با پایان جوانی آغاز شده و تا دوره سالمندی ادامه می یابد و طول آن به دو دوره ابتدایی (۴۴-۳۰سال) و انتهایی (۵۹-۴۵ سال) تقسیم می شود.

با توجه به تعریف فوق، طبق تعریف سرشماری سال ۱۳۹۰جمعیت میانسال یا همان جمعیت ۵۹ -۳۰ سال کشور، ۲۷/۵ میلیون نفر می باشد که از این تعداد ۱۳۹۷۱۵۲۵ نفر را مردان و ۱۳۷۱۶۱۷۴ نفر را زنان تشکیل می دهند.

سلامت این گروه سنی به دلایل زیر اهمیت بسیاری دارد:

*جمعیت زیاد: در ایران جمعیت زنان و مردان ۵۹ -۳۰ سال، حدود یک سوم جمعیت کشور را به خود اختصاص می دهد و به علت تغییرات جمعیتی ایران در جهت پیر شدن، جمعیت این گروه بطور روز افزون در حال افزایش است و تا چند دهه آینده با سرعت بیشتری نسبت به سایر گروه های سنی ادامه خواهد داشت.

* مولد و فعال بودن این گروه سنی چه در جامعه و چه در خانواده.

* تاثیر رفتارهای سلامتی این گروه که به طور عمده از گروه والدین هستند، بر ابعاد مختلف سلامت خانواده، تاثیر مخاطرات سلامت، مرگ و میر و ناتوانی های این گروه سنی، بر حیات، پویایی و سلامت سایر افراد خانواده (الگوی رفتار اعضای خانواده، مدیریت سلامت خانواده، انجام مراقبت های سلامت در خانه و....).

* نیازهای افزایش یابنده و در حال تغییر سلامت این گروه به علت اهمیت روز افزون بیماری های غیر واگیر و پیر شدن جمعیت.

* حفظ و ارتقای سلامت میانسالان سلامت دوره سالمندی را به دنبال دارد.



ب– ویژگی های دوران میانسالی چیست؟

درس دوم

▼ کارگروهی

بـه چندگـروه کوچـک تقسـیم شـوید. بـا کمـک مربـی تصـورات خـود را درمـورد زنـان در دوره میانسـالی در جـدول ذیـل یادداشـت نماییـد ودر گـروه بحـث کنیـد.

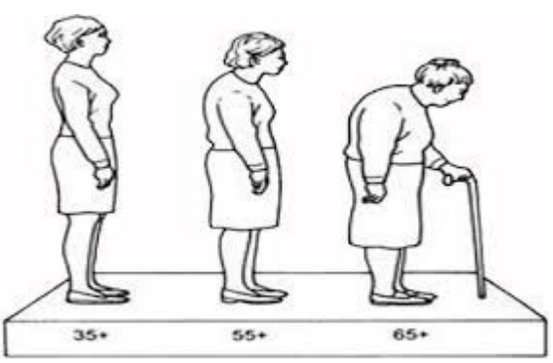
سن	خصوصیات
۳۰-۴۴	
۴۵-۵۹	

برای هریک از گروه های سنی ۵ مورد ذکر کنید؟

- درصورتیکـه در گـروه هـای سـنی ذکـر شـده قـرار داریـد، خصوصیـات و وضعیـت جسـمانی و روانـی خـود را بیـان نماییـد.

.....

.....



دانستنی های سلامتی ۲

شروع دوره میانسالی:

□ شروع دوره میانسالی و سال های ابتدایی آن (۴۴-۳۰ سالگی) نقطه عطف مهمی در زندگی هر انسان است. فرد به تازگی سال های جوانی را پشت سر گذاشته، عملکرد همه ارگان های او تثبیت شده، حداکثر توده استخوانی و عضلانی را بدست آورده، به حداکثر ظرفیت قلبی و عروقی خود رسیده، ساختار زندگی خانوادگی، شغلی و اجتماعی خود را تحکیم نموده، تمایز یافتگی و خود آگاهی کامل او از نظر گرایش های فکری و سیاسی و اجتماعی و فرهنگی به وقوع پیوسته و با انرژی و انگیزه برای کار و فعالیت و آینده زندگی خود برنامه ریزی می کند. از آنجا که در همین سال ها بهترین عملکرد جسمی و روانی را دارا می باشد، کمتر به مسئله سلامت جسم و روان خود توجه می کند؛ در حالیکه بسیاری از عادات رفتاری او یا در دوره قبلی شکل گرفته یا در همین سال ها شکل می گیرد.

دوره انتهایی میانسالی:

□ در دوره بعدی یا سال های انتهایی میانسالی (۵۹-۴۵ سالگی) افت تدریجی عملکرد فیزیولوژیک ارگان های بدن اتفاق می افتد و سلامت جسمی فرد در معرض تهدید واقع می شود. حجم وسیع وظایف و تعهدات نسبت به خانواده و جامعه، تعهدات مالی و اقتصادی سنگین، احساس کفایت و یا عدم کفایت در روابط خانوادگی، شغلی و اجتماعی، دست یافتن یا عدم دستیابی به اهداف برنامه ریزی شده در سال های قبل، دوری فرزندان، مرگ یا بیماری والدین و بزرگترها می تواند این دوره را به دوره ای شیرین و خوشایند یا نگران کننده تبدیل کند. به هر حال سلامت جسمانی، بلوغ عاطفی، قدرت رقابت در موقعیت های شغلی، ارتباط منطقی با گروه های سنی دیگر و دوستان و همکاران، تقاضا های تازه عاطفی و روانی، تغییرات تازه جسمانی و هورمونی می تواند سلامت جسمی و روانی فرد را تحت تاثیر قرار داده و نیازهای سلامتی او را افزایش دهد.

▼ در محله

- تعداد افراد میانسال در محله شما چند نفر است؟ (تعداد زنان- تعداد مردان)

.....

.....

- آیامردم محله شما ویژگی های دوران میانسالی را می شناسند؟

.....

.....

-کدامیک از تغییرات دوران میانسالی در میانسالان محله شما بیشتر دیده می شود؟

.....

.....

مشکلات شناسایی شده در محله

۱- .....

۲- .....

۳- .....

۲ تاثیر شیوه ی زندگی سالم در میانسالان چیست؟

الف– شیوه ی زندگی سالم چیست؟

درس سوم

▼ کار گروهی

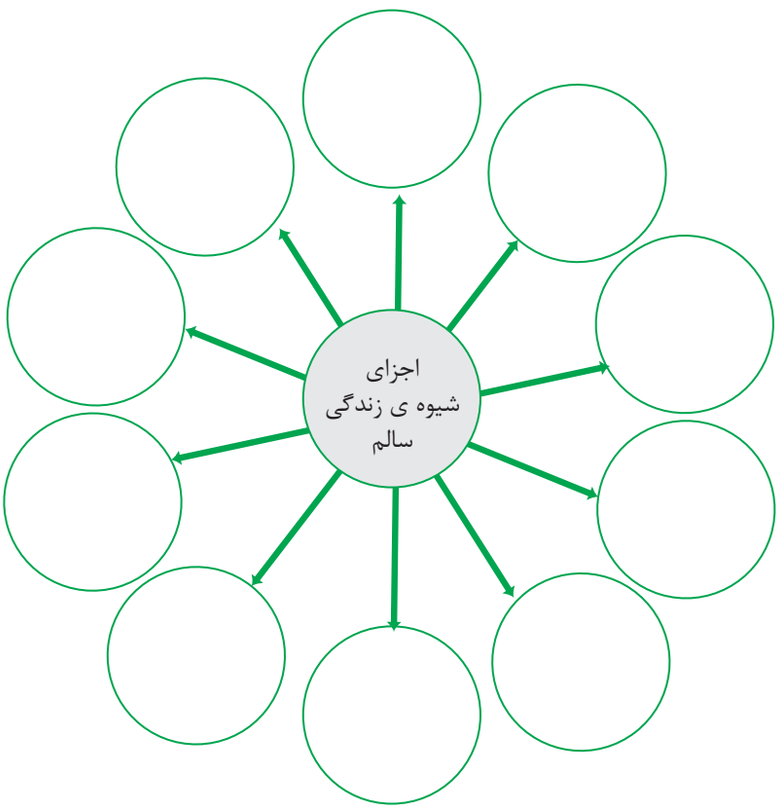
به گروه های کوچک (۱۲- ۸ نفره) تقسیم شوید. در گروه خود به سوالات زیر پاسخ دهید:

- منظور از شیوه ی زندگی سالم چیست؟

.....

.....

- اجزای شیوه ی زندگی سالم چیست؟ در شکل زیر بنویسید.



دانستنی های سلامتی ۳

- رعایت شیوه‌ی زندگی سالم به شما کمک می کند بیشتر از زندگی لذت ببرید، انتخاب های سالم تر و بهتری در زندگی خود داشته باشید و زندگی طولانی تری را همراه با شادی و نشاط تجربه کنید.

- رعایت شیوه ی زندگی سالم احتمال بیماری شدید و مرگ زود هنگام را به حداقل می رساند. همه بیماری ها قابل پیشگیری نیستند، اما می توان از بیشتر بیماری ها و مرگ ها بویژه مرگ های ناشی از بیماری های قلبی- عروقی و سرطان ریه جلوگیری کرد.

- هنگامی که شما شیوه ی زندگی سالم را در پیش می گیرید، محیط بهتری برای رشد و پرورش فرزندان شما ایجاد می شود، الگوی شیوه ی زندگی سالم را به همه آنها آموزش خواهید داد و به آنها کمک می کنید که از سلامت، تندرستی، رفاه و احساس رضایتمندی و لذت بیشتری از زندگی در حال و آینده برخوردار شوند.

- شیوه ی زندگی سالم از اجزای مختلفی تشکیل شده است:

۱-فعالیت جسمانی منظم

۲- تغذیه سالم

۳- پرهیز از عادات مخرب و مضر و بکارگیری عادات سالم

۴- کنترل فشارهای روحی و استرس و یادگیری مهارت های زندگی

۵- روابط جنسی سالم

۶- ازدواج و فرزند آوری سالم

۷- یادگیری کمک های اولیه

۸- مشاوره منظم پزشکی و انجام دستورات پزشک

۹- محیط زندگی سالم

۱۰- توجه به سلامت روحی و معنوی

ب– شیوه ی زندگی سالم بر سلامت میانسالان چه تاثیری دارد؟

درس چهارم

▼ بحث عمومی

- پیروی کردن از شیوه های ناسالم زندگی مانند تغذیه نامناسب، بی تحرکی و استعمال دخانیات چه خطراتی برای سلامتی افراد میانسال به همراه دارد؟

.....

.....

.....

.....

- برای غلبه برشیوه های ناسالم زندگی مانند تغذیه نامناسب، بی تحرکی و استعمال دخانیات چه اقداماتی باید انجام داد؟

.....

.....

.....



دانستنی های سلامتی ۴

در بین اجزای شیوه ی زندگی سالم، سه عامل تغذیه سالم، فعالیت جسمانی مطلوب و عدم استعمال دخانیات نقش بیشتری را در حفظ سلامت و جلوگیری از بیماری، ناتوانی و همچنین مرگ زودرس در میانسالان دارا می باشند که در ادامه بحث به آنها پرداخته شده است.

تغذیه سالم:

یک رژیم غذایی سالم در طول زندگی نقش مهمی در پیشگیری از انواع سوء تغذیه و بیماری های مزمن نظیر چاقی، دیابت، بیماری قلبی، سکته مغزی و سرطان دارد. افزایش تولید غذاهای فرآوری شده و صنعتی، گسترش شهرنشینی و تغییر شیوه زندگی منجر به تغییر الگوی رژیم غذایی افراد شده است. مردم غذاهایی را که میزان کالری، چربی های مضر، قندهای ساده و نمک آنها زیاد است، بیشتر مصرف می کنند و برخی نیز میوه، سبزی و غلات دانه کامل کافی مصرف نمی نمایند. این تغییر الگوی غذایی، افزایش شیوع بیماری های مزمن را به همراه داشته است.

برای داشتن رژیم غذایی سالم چه باید کرد؟

- میوه ها، سبزیها، حبوبات، مغزها و غلات دانه کامل را در رژیم غذایی خود بگنجانید.
- روزانه حداقل ۲ واحد میوه و ۳ واحد سبزی مصرف کنید.
- مصرف قندهای ساده را به کمتر از ۱۰ درصد انرژی دریافتی روزانه (معادل ۵۰ گرم) محدود کنید. استفاده کمتر از ۵ درصد، فواید بیشتری برای سلامتی دارد. قندهای ساده شامل شکر اضافه شده به مواد غذایی و نوشیدنی ها، عسل، شیره ها، نوشابه ها، آبمیوه های صنعتی و کنسانتره های آبمیوه می باشند.
- کمتر از ۳۰ درصد انرژی روزانه خود را از چربی ها تامین نمایید. چربی های غیر اشباع مانند روغن ماهی، آواکادو، مغزها، روغن های زیتون، کلزا (کانولا) و آفتابگردان به چربی های اشباع (گوشت های چرب، کره، خامه، روغن حیوانی) ارجحیت دارند. چربی های ترانس صنعتی که در

غذاهـای فـرآوری شـده، فسـت فودهـا، غذاهـای سـرخ شـده، پیتزاهای منجمـد، انـواع شـیرینی، مارگارین یافـت مـی شـوند، از اجـزای یـک رژیـم غذایـی سـالم نمی باشـند.

- کمتر از ۵ گرم در روز (معادل تقریباً یک قاشق مرباخوری) نمک و از نوع ید دار مصرف نمایید.

فعالیت جسمانی یا تحرک:

□ فعالیـت جسـمانی در همـه سـنین نقـش مهمـی در تامین، حفـظ و ارتقـای سـلامت و تنـدرستی دارد. برخـی از مـردم فکـر مـی کننـد که فقـط زنـان و مـردان ورزشـکار باید فعالیت جسـمانی داشـته باشـند، در حالـی کـه همـه افـراد بـرای اینکـه سـالم بماننـد، بـه فعالیـت جسـمانی نیـاز دارنـد.

□ فعالیـت جسـمانی بـرای نگهـداری و حفـظ وضعیـت طبیعـی بـدن ضـروری اسـت. اگـر شـما برنامـه ورزشـی منظمـی داشـته باشـید، سـلامت اسـتخوان هـا و عضـلات، سـلامت قلـب و عـروق و سـلامت روانتـان را تضمیـن کـرده ایـد. زندگـی کـم تحـرک یـک عامـل خطـر مهـم بـرای ابتـلا بـه بیمـاری هـای مختلـف محسـوب مـی شـود. افـراد بـی تحـرک یا کـم تحـرک، بیـش از سـایرین در معـرض بیمـاری های قلبـی- عروقـی، سـکته مغـزی، فشـار خـون بالا، تنگـی نفس، چاقـی، پوکـی اسـتخوان، کم انـرژی بودن و خسـتگی، بهـم خـوردن شـکل و قیافـه و انـدام و افزایـش وزن قـرار خواهنـد داشـت.

□ **فواید ورزش و تحرک جسمانی عبارتند از:**

- کمتر دچار بیماری های قلبی عروقی، فشار خون بالا، دیابت، پوکی استخوان خواهید شد.
- از زندگی خود لذت بیشتری خواهید برد.
- هزینه های زندگی تان کمتر خواهد شد.
- انرژی بیشتری برای انجام کارهای روزمره خواهید داشت.

* توجـه: جمـلات زیـر توسـط افـرادی کـه فعالیت جسـمانی منظـم را برنامـه زندگی خـود گنجانیـده اند، بیان شـده اسـت.

« من احساس بهتری دارم و بهتر و راحت تر می توانم بخوابم».

« بـه عنـوان همسـر و مـادر خانـواده، پـس از شـروع فعالیـت جسـمانی، نقـش پررنـگ تـری در انجـام وظایـف زناشـویی و خانـه داری پیـدا کـرده ام».

برای غلبه بر بی تحرکی چه باید کرد؟

از همیـن حـالا شـروع کنیـد و فعالیـت جسـمانی و ورزش را جزئـی از برنامـه هـای زندگـی تان قـرار دهید. بـرای شـروع مـی توانیـد در انجـام کارهـای روزمـره تـان فعالیـت جسـمانی بیشـتری را بگنجانید یـا ورزش هایـی ماننـد شـنا، بدمینتـون، تنیـس، فوتبـال و ... انجـام دهید.

□استعمال دخانیات:

* افراد سیگاری، بیشتر دچار بیماری های تنفسی، قلبی - عروقی و سرطان ها می شوند.

* سیگار کشیدن نه تنها سلامتی خود فرد را به خطر می اندازد، بلکه تجاوزی آشکار به حقوق دیگران بخصوص کودکان است. احتمال مرگ ناگهانی در نوزادانی که در خانه در معرض دود سیگار قرار دارند، بیش از سایر نوزادان است. کودکانی که یک یا هر دو والدین آنها سیگاری هستند، دو برابر سایر کودکان از مشکلات مربوط به قفسه سینه در نخستین سال زندگی شان رنج خواهند برد. همچنین بیشتر از سایر کودکان دچار عفونت های گوش و حلق و بینی خواهند شد و احتمال اینکه خودشان در آینده سیگاری شوند، نیز بیش از سایر کودکان است.

* مصرف هر نوع دخانیات مانند سیگار، پیپ، قلیان و چپق برای سلامتی ضرر دارد. در بدن انسان، اعضایی مانند قلب و عروق و ریه، بیشترین آسیب را در اثر استعمال دخانیات پیدا می کنند.

برای جلوگیری از عوارض ناشی از سیگار کشیدن چه باید کرد؟

اگر سیگاری نیستید، هیچ وقت سیگار نکشید و اگر سیگاری هستید، همین الان سیگار را ترک کنید، چرا که پس از ترک سیگار، بلافاصله اثرات خوب ناشی از ترک سیگار در بدن شما ظاهر می شود . به عنوان مثال ۲۰ دقیقه پس از ترک سیگار، فشار خون و ضربان قلب تان به حد طبیعی بر می گردد و ۲۴ ساعت بعد از ترک سیگار، اثرات آن از ریه ها کم کم پاک می شود.

در محله

- آیا مردم محله شما از تاثیرات شیوه ی زندگی سالم بر زندگی خود اطلاع دارند؟

.....

.....

- آیا مردم محله شما مهمترین اجزای شیـوه زندگی سـالم را می شناسند؟

.....

.....

- آیا مردم محله شما می توانند برخی از فواید فعالیت جسمانی را نام ببرند؟

.....

.....

- آیا مردم محله شما از مضرات تغذیه ناسالم اطلاع دارند؟

.....

.....

- آیا مردم محله شما عوارض ناشی از مصرف سیگار را می شناسند؟

.....

.....

مشکلات شناسایی شده درمحله

۱ - .....

۲-.....

۳-.....

۳ کنترل وزن بر سلامت دوران میانسالی چه تاثیری دارد؟

الف– وزن مناسب در سلامت میانسالان چه اهمیتی دارد؟

درس پنجم

▼بحث عمومی

به گروه های کوچک (۱۲- ۸ نفره) تقسیم شوید. در گروه خود به سوالات زیر پاسخ و نتایج آن را در کتابچه آموزشی خود یادداشت کنید.

- وزن مناسب چه تاثیری در سلامت افراد دارد؟

.....

.....

- عوارض چاقی کدامند؟

.....

.....

- منظور از تن سنجی چیست؟

.....

.....

- کدامیک از نمایه های تن سنجی در افراد میانسال اهمیت دارند؟

.....

.....

دانستنی های سلامتی ۵

داشتن وزن مناسب اهمیت زیادی در سلامت افراد دارد. وزن بدن تحت تاثیر ژنتیک، سوخت و ساز بدن، رفتار، محیط، فرهنگ و وضعیت اقتصادی اجتماعی می باشد. شیوع روزافزون چاقی و اضافه وزن بویژه در میان بزرگسالان، از جنبه های مختلف سلامت فرد را در مخاطره قرار می دهد و بیماری ها و عوارض متعدد ناشی از آنها نه تنها بر سلامت فرد تاثیر می گذارد، بلکه هزینه های درمان ناشی از این بیماری ها و عوارض هم بر دوش جامعه تحمیل می شود. بر این اساس لازم است هر فردی از وضعیت وزن خود و طبیعی و غیر طبیعی بودن آن آگاهی داشته باشد و اقدامات لازم را انجام دهد. عوارض چاقی و بیماری های ناشی از آن در میانسالان عبارتند از: بیماری قلبی عروقی، دیابت نوع ۲، فشار خون بالا، افزایش چربی های خون، سکته مغزی، بیماری های کبد و کیسه صفرا، وقفه تنفسی در خواب، بیماری های تنفسی، آرتروز، اختلالات قاعدگی، ناباروری، برخی از سرطان ها (رحم، پستان و روده بزرگ)

*تن سنجی یا سنجش اندازه های بدن شامل اندازه گیری قد، وزن و محیط قسمت های مختلف بدن می باشد. در میانسالان، نمایه ی توده بدنی (Body Mass Index= BMI) و دور کمر اهمیت دارند.



ب)خـــود ارزیابـــی نمایـــه ی تـــوده ی بدنـــی و چاقـــی شـــکمی در افراد میانســـال چگونـــه انجـــام می شـــود؟

درس ششم

▼ کار عملی

- یک ترازو و یک متر نواری تهیه کنید.
- از مربـی خـود بخواهیـد نحـوه صحیـح انـدازه گیـری قـد، وزن، دور کمـر و محاسـبه نمایـه ی تـوده بدنـی را بـه شـما آمـوزش دهـد.
- سـپس بـا انـدازه گیـری قـد و وزن، نمایـه ی تـوده بدنـی خـود را محاسـبه و پـس از آن بـا کمـک مربـی خـود، جـدول ارزیابـی تـن سـنجی را نیـز تکمیـل نماییـد.

▼تمرین علمی

نمایـه ی تـوده ی بدنـی هـر یـک از افـراد زیـر را محاسـبه کنیـد. نتایـج بدسـت آمـده را بـا نتایـج بقیـه اعضـای کلاس مقایسـه کنیـد.

- اعظم خانم ۳۴ ساله دارای قد ۱۵۷ سانتی متر و وزن ۶۰ کیلوگرم

.....

.....

- اکرم خانم ۵۰ ساله دارای قد ۱۶۰ سانتی متر و وزن ۸۵ کیلوگرم

.....

.....

- مینا خانم ۴۲ ساله دارای قد ۱۶۸ سانتی متر و وزن ۵۰ کیلوگرم

.....

.....

دانستنی های بهداشتی ۶

□ **نحوه محاسبه نمایه ی توده ی بدنی در افراد میانسال**

نمایه ی توده بدنی: شما با محاسبه نمایه ی توده بدنی (BMI) می توانید از وضعیت وزن خود آگاه گردید.

راهنمای محاسبه نمایه ی توده بدنی:

برای محاسبه نمایه ی توده ی بدنی به اندازه گیری قد و وزن نیاز است.

اندازه گیری صحیح قد:

اندازه گیری قد را باید بدون کفش انجام داد. برای این کار متری را از فاصله ۱۰۰ سانتی متری زمین به صورتی که صفر آن پایین باشد، روی دیوار نصب کرده و فرد به دیوار تکیه داده به نحوی که پشت پا، باسن، کتف و پس سر او با دیوار مماس باشد و سپس فرد دیگری به وسیله خط کش یا کتابی که به صورت افقی روی سر گذاشته شده است، عدد روی متر را بخواند و آنرا با عدد ۱۰۰ جمع کرده و بدین ترتیب اندازه قد را بدست آورد.

اندازه گیری صحیح وزن:

بهتر است صبح ها بعد از تخلیه مثانه و قبل از صرف صبحانه و در صورت مقدور نبودن در یک زمان ثابت از روز این کار انجام شود. در زنان معمولا قبل از قاعدگی مقداری اضافه وزن وجود دارد، پس بهتر است اندازه گیری وزن تا پایان قاعدگی به تاخیر افتد. اندازه گیری وزن بلافاصله بعد از انجام فعالیت های ورزشی (به دلیل تغییرات در آب بدن) و در شب بدلیل مصرف آب و مواد غذایی مناسب نمی باشد. بهتر است اندازه گیری وزن به صورت ماهانه و در یک روز و ساعت معین بدون کفش و با حداقل لباس انجام شود. توصیه می شود از یک وزنه یکسان و قابل اطمینان برای وزن کردن استفاده گردد و از قرار دادن آن بر روی سطح نرم مانند فرش خودداری گردد.

محاسبه نمایه ی توده ی بدنی :

برای محاسبه نمایه ی توده ی بدنی، ابتدا اندازه قد را از سانتی متر به متر تبدیل نموده و عدد حاصل در خود ضرب و در مخرج کسر فرمول محاسبه نمایه ی توده بدنی، قرار می گیرد، سپس اندازه وزن را بر حسب کیلوگرم در صورت کسر قرار داده و بر مجذور قد تقسیم می شود تا BMI بدست آید. نمایه ی توده ی بدنی بدست آمده را با جدول زیر مطابقت داده و با استفاده از این جدول، طبیعی و یا غیر طبیعی بودن آن مشخص می شود. پس از تعیین محدوده BMI ، اقدامات مربوط به آن را با توجه به جدول شماره ۳ انجام دهید.

$$BMI = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد (متر)} \times \text{قد (متر)}}$$

مثال :

بطور مثال، در فردی با قد ۱۶۵ سانتی متر و وزن ۶۷ کیلوگرم نمایه توده بدنی به صورت زیر محاسبه می شود:

ابتدا قد فرد را با تقسیم بر ۱۰۰ به متر تبدیل می نماییم.

۱۶۵÷۱۰۰ = ۱/۶۵

سپس این عدد را در خودش ضرب می نماییم: ۱/۶۵×۱/۶۵=۲/۷۲

در مرحله بعد وزن را بر عدد بدست آمده از مجذور قد تقسیم می کنیم:

۶۷÷ ۲/۷۲=۲۴/۶

با تطبیق عدد حاصل با جدول شماره ۱، مشخص می شود که این فرد در گروه طبیعی قرار دارد.

*دور کمر: با اندازه گیری دور کمر و تعیین محدوده آن، از میزان خطر ابتلا به بیماری های مزمن مطلع می شوید.

اندازه گیری دور کمر:

برای اندازه گیری دور کمر ابتدا فرد در حالتی که به راحتی ایستاده و پاها به اندازه ۲۵ تا ۳۰ سانتی متر از هم باز است قرار می گیرد. سپس متر نواری را در ناحیه نقطه میانی حد فاصل قسمت پایینی آخرین دنده و برجستگی استخوان لگن (بدون پوشش یا لباس) قرار داده و بدون وارد کردن فشار بر بافت های نرم، اندازه دور کمر مشخص و در خانه مربوطه ثبت می شود. در مردان و زنان اندازه دور کمر ۹۰ سانتی متر و بیشتر، چاقی شکمی محسوب می شود.

* در افراد مبتلا به چاقی شکمی، خطر ابتلا به بیماری های مزمن نظیر دیابت و بیماری های قلبی عروقی افزایش می یابد.

* اندازه گیری وزن و دور کمر را ماهانه انجام دهید و در جدول شماره ۲ یادداشت نمایید. ولی اندازه گیری مجدد قد تا سه سال ضرورتی ندارد. نمایه ی توده بدنی، با داشتن مقادیر قد و وزن محاسبه و مقادیر و طبقه بندی آن در جدول شماره ۲ ثبت می شود.

جدول شماره ۱ : طبقه بندی نمایه توده بدنی

مقدار BMI	طبقه بندی
کمتر از ۱۸/۵	لاغری
۱۸/۵ – ۲۴/۹	طبیعی
۲۵ – ۲۹/۹	اضافه وزن
۳۰ – ۳۴/۹	چاقی درجه یک
۳۵ – ۳۹/۹	چاقی درجه دو
۴۰ و بیشتر	چاقی درجه سه

جدول شماره ۲ : ارزیـابی تن سنجی

ردیف	تن سنجی	نتیجه ارزیابی ۱	نتیجه ارزیابی ۲	نتیجه ارزیابی ۳	نتیجه ارزیابی ۴	نتیجه ارزیابی ۵	نتیجه ارزیابی ۶	نتیجه ارزیابی ۷	نتیجه ارزیابی ۸	نتیجه ارزیابی ۹	نتیجه ارزیابی ۱۰	نتیجه ارزیابی ۱۱	نتیجه ارزیابی ۱۲
		.... /.... /... تاریخ	.... /.... /... تاریخ	.... /.... /... تاریخ	.... /.... /... تاریخ	.... /.... /... تاریخ	.... /.... /... تاریخ	.... /.... /... تاریخ	.... /.... /... تاریخ	.... /.... /... تاریخ	.... /.... /... تاریخ	.... /.... /... تاریخ	.... /.... /... تاریخ
۱	وزن (کیلو گرم)												
۲	قد (متر)												
۳	BMI												
۴	وضعیت BMI												
۵	دور کمر (سانتی متر)												
۶	وضعیت دور کمر												

ج : اقدامـــات و مراقبـــت هـــای مربـــوط بـــه نتایـــج خودارزیابـــی نمایـــه ی توده ی بدنی در میانســـالان چیســـت؟

درس هفتم

▼ بررسی یک نمونه

منصـــوره خانـــم ۳۲ ســـاله و حـــدود یکســـال اســـت کـــه زایمـــان کـــرده و بـــه فرزنـــد خـــود شـــیرمی دهـــد. وزن او ۷۷ کیلوگـــرم، قـــدش ۱۵۸ ســـانتی متـــر و انـــدازه دور کمـــر او، ۹۵ ســـانتی متـــر اســـت. او معتقـــد اســـت کـــه وزنش بـــا توجـــه بـــه شـــیردهی و بـــارداری طبیعی اســـت. نمایـــه تـــوده ی بدنـــی منصـــوره خانـــم را محاســـبه کنیـــد. چـــه توصیـــه هایـــی بـــه او داریـــد؟

.....

.....

▼ یک ماجرا

نمایـــه تـــوده ی بدنـــی پرویـــن خانـــم کـــه ۵۲ ســـاله و دارای ۳ فرزنـــد مـــی باشـــد، ۳۳ اســـت (قـــد او ۱۶۰ و وزنـــش نیـــز ۸۵ کیلوگـــرم اســـت). رژیـــم غذایـــی او بدیـــن صـــورت اســـت: در هفتـــه شـــاید یـــک یـــا دو روز ماســـت مصـــرف کنـــد، روزانـــه یـــک عـــدد میـــوه مـــی خـــورد، بـــه میـــزان دو کفگیـــر در هـــر یـــک از وعـــده هـــای ناهـــار و شـــام برنـــج بـــا روغـــن زیـــاد مصـــرف مـــی کنـــد وگاهـــی در هفتـــه بـــا ناهـــار ســـبزی خـــوردن مـــی خـــورد. روزانـــه حداقل یـــک لیـــوان نوشـــابه مصـــرف مـــی کنـــد. بـــه جـــز کارهـــای روزمـــره منـــزل فعالیـــت دیگـــری نیـــز نـــدارد. او تصمیـــم گرفتـــه اســـت تـــا وزن خـــود را کاهـــش دهـــد.

- بـــه نظـــر شـــما پرویـــن خانـــم بـــرای کاهـــش وزن چـــه تغییراتـــی را بایـــد در رژیـــم غذایی خود بـــه وجـــود آورد؟

.....

.....

.....

- به نظر شما وزن پروین خانم طی مدت ۶ ماه چقدر باید کاهش یابد؟

.....

پس از محاسبه BMI و تطبیق آن با جدول شماره ۱، برای انجام اقدامات لازم مربوط به هریک از موارد لاغری، طبیعی، اضافه وزن و چاقی، مطابق جدول شماره ۳ اقدام نمائید.

جدول شماره ۳ : اقدامات و مراقبت های مربوط به نتایج خودارزیابی BMI

میزان BMI	طبقه بندی	اقدامات
کمتر از ۱۸/۵	لاغری	برای بررسی علت لاغری، به پزشک مراجعه نمایید. در صورت نبود علل طبی برای لاغری، برای افزایش وزن تا میزان طبیعی به مشاور تغذیه مراجعه کنید.
۱۸/۵ -۲۴/۹	طبیعی	وزن شما در محدوده طبیعی قرار دارد. با مقایسه میزان مصرف مواد غذایی مختلف خود با هرم غذایی (خود ارزیابی وضعیت تغذیه)، دریافت های کمتر یا بیشتر از مقدار توصیه شده هر گروه را اصلاح نمایید. عادات غذایی نامناسب خود را شناخته و در جهت اصلاح آنها اقدام کنید. فعالیت بدنی خود را با توجه به خود ارزیابی های فعالیت بدنی بسنجید و در صورت مطلوب نبودن میزان آن، فعالیت بدنی منظم را در برنامه روزانه خود بگنجانید.
۲۵ -۲۹/۹	اضافه وزن	وزن شما در محدوده اضافه وزن قرار دارد. توصیه می شود وزن خود را به میزانی که نمایه توده بدنی شما در محدوده طبیعی واقع شود، کاهش دهید. برای کاهش وزن، عادات غذایی نادرست خود را بشناسید و سعی کنید آنها را اصلاح کنید. هم چنین با مقایسه میزان مصرف مواد غذایی مختلف خود با هرم غذایی (خود ارزیابی وضعیت تغذیه)، دریافت های کمتر یا بیشتر از مقدار توصیه شده هر گروه را اصلاح نمایید. گروه نان و غلات را در حداقل میزان توصیه شده مصرف نمایید. هیچ یک از گروه های غذایی را حذف ننمایید. فعالیت بدنی منظم را در برنامه روزانه خود بگنجانید.
۳۰ -۳۹/۹	چاقی	وزن شما در محدوده چاقی قرار دارد. کاهش وزن به میزان ۱۰ درصد وزن فعلی در ۶ ماه یا کاهش ۴- ۲ کیلوگرم در ماه با پیروی از یک رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی مطلوب توصیه می شود. کاهش وزن تدریجی بهترین روش برای کم کردن وزن است. کاهش وزن سریع و ناگهانی برای سلامتی مضر است و باعث برگشت سریعتر وزن می شود. با مقایسه میزان مصرف مواد غذایی مختلف خود با هرم غذایی (خود ارزیابی وضعیت تغذیه)، دریافت های کمتر یا بیشتر از مقدار توصیه شده هر گروه و عادات غذایی نادرست خود را اصلاح نمایید. گروه نان و غلات را در حداقل میزان توصیه شده مصرف نمایید.هیچ یک از گروه های غذایی را حذف ننمایید. فعالیت بدنی منظم را در برنامه روزانه خود بگنجانید. برای نتیجه گیری بهتر و دریافت یک رژیم غذایی دقیق به مشاور تغذیه مراجعه کنید.
۴۰ و بیشتر	چاقی شدید	علاوه بر انجام اقدامات مذکور در چاقی، به یک مشاور تغذیه مراجعه نمایید.

▼ در محله

- مـردم محلـه شـما بـرای کاهـش وزن خـود چـه اقداماتـی انجـام مـی دهنـد؟ آنهـا را بـر اسـاس درسـت یـا نادرسـت بـودن دسـته بنـدی کنیـد.

.....

.....

.....

مشکلات شناسایی شده در محله

۱-.....

.....

۲-.....

.....

۳-.....

.....

۴ چرا تغذیه در دوران میانسالی مهم است؟

الف : اهمیت تغذیه در دوران میانسالی چیست؟

درس هشتم

▼ بحث عمومی

- تغذیه مناسب و مطلوب چه نقشی در سلامتی میانسالان دارد؟

.....

.....

.....

- نقش تغذیه در پیشگیری از مشکلات جسمی دردوران میانسالی چیست؟

.....

.....

.....



دانستنی های بهداشتی ۸

□ **تغذیه:**

تغذیه در دوران میانسالی اهمیت دارد. پیروی از یک رژیم غذایی صحیح و دریافت کافی، متعادل و متنوع هر یک از گروه های غذایی مطابق با هرم غذایی در حفظ و ارتقای سلامتی نقش مهمی ایفا می کند.

تغذیه مناسب و مطلوب به حفظ قدرت جسمانی، تناسب اندام، تناسب وزن و پیشگیری از ابتلا به بیماری کمک می کند.

در اوایل بزرگسالی، تغذیه خوب در حفظ قدرت بدنی تاثیر دارد و در سال های میانی، تغذیه مناسب از ابتلا به بیماری و ازدیاد وزن ناشی از افزایش سن پیشگیری می کند. زمانی که افراد به سال های پایانی میانسالی می رسند، تغذیه نقش حیاتی دارد؛ به این دلیل که برخی افراد در سال های بعدی زندگی ممکن است بواسطه شرایط بیماری و پزشکی یا عوامل اجتماعی تغذیه مناسبی نداشته باشند.

دریافت کافی و متعادل مواد مغذی شامل درشت مغذی ها (پروتئین، کربوهیدرات و چربی) و ریز مغذی ها (ویتامین ها و املاح) در میانسالی نه تنها به حفظ و ارتقای سلامتی در این سنین کمک می کنند، بلکه در پیشگیری از بروز بسیاری ازبیماری ها در دوران سالمندی نیز نقش دارد. به عنوان مثال، دریافت کافی کلسیم و ویتامین «د» در میانسالی از بروز پوکی استخوان و شکستگی های خود بخودی در سالمندی و دریافت آنتی اکسیدان ها از بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها پیشگیری می کند.

ب : رژیم غذایی مناسب در دوران میانسالی چگونه است؟

درس نهم

▼سخنرانی

از کارشناس تغذیه مرکز سلامت جامعه دعوت کنید تادر کلاس شما حضور یابد و در خصوص رژیم غذایی مناسب در دوران میانسالی برای شما صحبت کند و به سوالات زیر پاسخ دهد.

- هرم غذایی چیست؟

.....

.....

.....

..

- گروه های غذایی کدامند؟

.....

.....

.....

...

- هر واحد از گروه های مختلف مواد غذایی چه مقدار است؟

.....

.....

.....



دانستنی های بهداشتی ۹

برای آنکه نیازهای یک فرد به مواد مغذی تامین گردد، می بایست از یک رژیم غذایی صحیح پیروی نماید و این بدان معناست که چه اندازه و چه میزان از مواد غذایی را باید مصرف نماید. برای آنکه یک فرد سالم بماند، بایستی رژیم غذایی خود را به یک رژیم غذایی سالم و متعادل نزدیک گرداند.

یک رژیم غذایی مطابق با هرم غذایی، یک رژیم غذایی متعادل، متنوع و با کفایت می باشد. مواد غذایی که دارای خواص تغذیه ای مشابه باشند، با هم در یک گروه در هرم غذایی قرار می گیرند.

□ **نان و غلات:**

گروه نان وغلات یعنی تمامی غذاهائی که با برنج، گندم، جو، جو دوسر، بلغور و ماکارونی تهیه می شود، در قاعده این مثلث قرار می گیرد؛ این بدان معناست که این مواد غذایی می بایست سهم بیشتری درتغذیه افراد داشته باشد.

هر واحد از گروه نان و غلات معادل ۳۰ گرم یا یک برش ۱۰×۱۰ سانتی متری انواع نان (برای نان لواش: ۴ برش)، نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته، یک عدد سیب زمینی پخته، یک چهارم لیوان غلات خام (گندم، جو)، ۳ عدد بیسکویت ساده و سه چهارم لیوان غلات آماده صبحانه می باشد.

□ **گروه سبزی ها:**

گروه سبزی ها بعد از گروه نان و غلات، تعداد واحد بیشتری را به خود اختصاص می دهد.هر واحد از گروه سبزی ها معادل یک لیوان سبزی های خام برگ دار مانند سبزی خوردن = نصف لیوان سبزی های پخته یا خام خرد شده = نصف لیوان نخود سبز، لوبیای سبز و هویج خردشده = یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار یا پیاز خام متوسط می باشد.

□ **گروه میوه ها:**

گروه میوه ها در بالای قاعده هرم ولیکن با تعداد واحد کمتر درکنار گروه سبزی ها قرار می گیرد.

هـر واحـد از گـروه میـوه هـا معـادل: یـک عـدد میـوه متوسـط (سـیب، مـوز، پرتقـال، گلابـی، هلـو، کیوی، شـلیل) = ۲ عـدد نارنگـی = نصـف گریـب فـروت = نصـف لیـوان میـوه هـای ریـز ماننـد تـوت، انگـور و انـار = ۱۲ عـدد گیـلاس =۲ عـدد آلـو یـا خرمـا یـا انجیـر تـازه = یـک بـرش ۳۰۰ گرمـی خربـزه یـا طالبـی یـا هندوانـه = ۴ عـدد زرد آلـو متوسـط تـازه یـا خشـک = نصـف لیـوان میـوه پختـه یـا کمپـوت میـوه = یـک چهـارم لیـوان میـوه خشـک یـا خشـکبار = سـه چهـارم لیـوان آب میـوه تـازه و طبیعـی مـی باشـد.

* توصیه می شود حتی الامکان از میوه های تازه به جای آب میوه استفاده گردد.

□ **گروه شیر و لبنیات:**

هـر واحـد از گـروه شـیر و لبنیـات معـادل اسـت بـا: یـک لیـوان شـیر یـا ماسـت = ۴۵ تـا ۶۰ گـرم پنیـر معمولـی (یـک و نیـم قوطـی کبریـت) = یـک چهـارم لیـوان کشـک = دو لیـوان دوغ = یـک و نیـم لیـوان بسـتنی پاسـتوریزه (بـا توجـه بـه کالـری بـالای بسـتنی بـه عنـوان مـاده غذایـی تامیـن کننـده تعـداد واحـد لبنیـات توصیـه نمـی شـود).

□ **گروه گوشت ها، حبوبات، تخم مرغ و مغزها:**

گـروه کنـار شـیر و لبنیـات، گـروه گوشـت، حبوبـات و مغزهـا اسـت کـه از لحـاظ تعـداد واحـد مـورد نیـاز روزانـه، بـا گـروه شـیر و لبنیـات مسـاوی اسـت. ایـن گـروه شـامل انـواع گوشـت هـا، حبوبـات، تخـم مـرغ و مغزهـا اسـت کـه تامیـن کننـده پروتئیـن و سـایر مـواد مغـذی مـورد نیـاز بـدن مـی باشـد.

هـر واحـد از ایـن گـروه معـادل اسـت بـا ۶۰ گـرم انـواع گوشـت (دوتکـه خورشـتی متوسـط معـادل دو قوطـی کبریـت)، نصـف ران یـا یـک سـوم سـینه مـرغ، یـک تکـه ماهـی بـه انـدازه یـک کـف دسـت، دو عـدد تخـم مـرغ، نصـف لیـوان حبوبـات پختـه، یـک سـوم لیـوان انـواع مغزهـا ماننـد گـردو، پسـته، فنـدق، بـادام و ...

□**گروه چربی ها، روغن ها و شیرینی ها:**

گـروه متفرقـه هـرم غذایـی شـامل چربـی، روغـن، شـکر، قندهـا و شـیرینی هـا، نمـک، انـواع ترشـی و چاشـنی هـا مـی باشـد کـه گـروه اصلـی غذایـی محسـوب نشـده و فقـط مثلـث کوچکـی را در بـالای هـرم تشـکیل مـی دهنـد. نظـر بـه مضـرات مصـرف ایـن گـروه، بایـد کمتریـن میـزان مصـرف را در روز داشـته باشـند. مصـرف زیـاد چربـی و روغـن موجـب چاقی،بیمـاری هـای قلبـی عروقـی، افزایـش فشـار خـون، دیابـت و برخـی سـرطانها مـی شـود. ازدیـاد مصـرف شـکر، قندهـا و شـیرینی هـا، افزایـش وزن و چاقـی را بـه دنبـال دارد و نمـک زیـاد فشـار خـون را بـالا مـی بـرد.

جدول شماره ۴ : میزان مصرف مطلوب گروه های غذایی

گروه های غذایی	میزان مصرف مطلوب روزانه
گروه نان و غلات	۱۱- ۶ واحد
گروه سبزی ها	۵ - ۳ واحد
گروه میوه ها	۴ - ۲ واحد
گروه لبنیات	۳- ۲ واحد
گروه گوشت ها، حبوبات، مغزها و تخم مرغ	۳ - ۲ واحد



ج : خودارزیابی وضعیت تغذیه در افراد میانسال چگونه است؟

درس دهم

▼ کار عملی:

وضعیت تغذیه خود را بررسی و سپس جدول ارزیابی مصرف گروه ها و مواد غذایی را تکمیل نمایید. شما کدام گروه ها و مواد غذایی را به میزان نامطلوب مصرف می کنید؟ چه اقداماتی باید انجام دهید؟

.....

.....

.....

...

▼ بررسی یک نمونه:

محبوبه خانم ۴۷ سال دارد ومدت یکسال است که قاعدگی او نامنظم شده است و هر دو سه ماه یکبار قاعده می شود ودر ۶ ماه گذشته ۶ کیلو اضافه وزن پیدا کرده است. محبوبه خانم عاشق خوردن شیرینی و شکلات است. روزانه ۱۰-۱۲ عدد بیسکوییت سبوس دار می خورد تا چاق تر نشود و شیرینی تر و شکلات را نیز از برنامه غذایش حذف کرده است. همچنین وعده برنج را نیز در شام حذف کرده و سبزی و سالاد را در ناهار و شام می خورد و برای اینکه انرژی لازم برای انجام کارهای منزل را داشته باشد، روزانه یک لیوان پسته خام و۱۲ عدد خرما نیز می خورد. او گوشت، شیر و ماست اصلا دوست ندارد؛ ولی روزانه در صبحانه پنیر وگردو می خورد. قد او ۱۵۹ سانتی متر و وزن او۸۰ کیلو گرم می باشد .

در باره وضعیت مصرف گروه های غذایی در این نمونه بحث کنید .

.....

.....

آیا شما نمونه هایی مشابه با مورد بالا را می شناسید ؟ شرایط آن نمونه ها را برای با سایر داوطلبان سلامت توضیح دهید.

.....

دانستنی های بهداشتی ۱۰

برای اینکه فرد بداند چگونه از خود ارزیابی تعیین وضعیت تغذیه ی خود که در همین بخش به آن اشاره می کنیم استفاده کند، بهتراست مروری بر میزان مصرف مطلوب روزانه گروه های غذایی (جدول شماره ۴) داشته باشیم.

با استفاده از ارزیابی تعیین وضعیت تغذیه افراد (جدول شماره ۵) که به راحتی توسط خود فرد قابل تکمیل است، فرد می تواند تنوع، تعادل و کفایت دریافت مواد و گروه های مختلف غذایی خود را براساس هرم غذایی مورد تائید در کشور ایران که در دروس گذشته به طور کامل توضیح داده شده است، محاسبه و فاصله رژیم غذایی خود را با یک رژیم غذایی مطلوب محاسبه کند.

به یاد داشته باشید معیار مصرف معمول گروه های غذایی در جدول شماره ۵، اکثر روزهای هفته می باشد.

اگر فردی میزان مصرف معمول هریک از گروه ها/ مواد غذایی خود در یک هفته را نمی داند، بهتر است نخست به مدت یک هفته، روزانه مقدار مصرف خود را یادداشت و سپس اقدام به تکمیل جدول براساس وضعیت اکثر روزهای هفته نماید. در مواردی که مربوط به وضعیت مصرف گروه های مواد غذایی است، فرد می بایست میزان مصرف معمول خود را براساس واحد در هر گروه ذکر نماید.

به عنوان مثال اگر فردی در اکثر روزهای هفته به اندازه یک و نیم قوطی کبریت پنیر در صبحانه، یک لیوان ماست با ناهار و یک لیوان شیر نیز عصرها مصرف می کند، این بدین معناست که این فرد روزانه سه واحد لبنیات دریافت می کند که این میزان مصرف لبنیات در محدوده مطلوب می باشد. بنابراین در ستون ارزیابی ۱ و ردیف مطلوب عدد ۳ را وارد نمایید و در ارزیابی های بعدی نیز به همین صورت تعداد واحدها را محاسبه و ثبت کنید. در صورتی که تعداد واحد مصرفی شما در محدوده نامطلوب قرار دارد، عدد آن را در ردیف نامطلوب و در خانه مربوطه وارد نمائید.

در ستونهای بعدی ارزیابی ۲، ۳ و ۴ جدول شماره پنج، نتایج ارزیابی وضعیت تغذیه خود را در آغاز هر فصل وارد نموده و تغییرات را در جدول ملاحظه نمائید.

جدول شماره ۵ : ارزیابی وضعیت مصرف گروه ها و مواد غذایی

گروه ها/ مواد غذایی	وضعیت مصرف	ارزیابی ۱	ارزیابی ۲	ارزیابی ۳	ارزیابی ۴
		تاریخ ..../..../....	تاریخ ..../..../....	تاریخ ..../..../....	تاریخ ..../..../....
من به طور معمول (اکثر روزهای هفته) ..... واحد از گروه نان و غلات در روز مصرف می کنم.	مطلوب (۱۱- ۶ واحد)				
	نامطلوب				
من به طور معمول (اکثر روزهای هفته) ..... واحد از گروه سبزی ها در روز مصرف می کنم.	مطلوب (۵- ۳ واحد)				
	نامطلوب				
من به طور معمول (اکثر روزهای هفته) ..... واحد از گروه میوه ها در روز مصرف می کنم.	مطلوب (۴- ۲ واحد)				
	نامطلوب				
من به طور معمول (اکثر روزهای هفته) ..... واحد از گروه گوشت ها ،حبوبات، مغزها و تخم مرغ در روز مصرف می کنم.	مطلوب (۳- ۲ واحد)				
	نامطلوب				
من به طور معمول (اکثر روزهای هفته) ..... واحد از گروه شیر و لبنیات در روز مصرف می کنم.	مطلوب (۳- ۲ واحد)				
	نامطلوب				
من به طور معمول هر هفته سوسیس و کالباس (انواع ساندویچ، فست فود ها ....) و غذاهای کنسرو شده و آماده مصرف می کنم . بلی ..... خیر.....	مطلوب (عدم مصرف)				
	نامطلوب				
من به طور معمول هر هفته نوشیدنی های گازدار (انواع نوشابه، ماءالشعیر، دوغ کازدار) مصرف می کنم. بلی .....خیر	مطلوب (عدم مصرف)				
	نامطلوب				
من از روغن جامد استفاده می کنم بلی .....خیر	مطلوب (عدم مصرف)				
	نامطلوب				
من به طور معمول سر سفره از نمکدان استفاده می کنم. بلی .....خیر	مطلوب (عدم مصرف)				
	نامطلوب				

د: چه اقدامات و مراقبت هایی با توجه به نتایج «خودارزیابی وضعیت تغذیه» در افراد میانسال لازم می باشد؟

درس یازدهم

▼ کارگروهی

با کمک مربی خود به گروه های کوچک ۱۲-۸ نفره تقسیم شوید و درباره سوالات زیر بحث نمایید و نظر گروه را در مقابل هر یک از نمونه های زیر بنویسید و سپس با کمک مربی خود موارد را بررسی و پاسخ ها را تصحیح نمایید.

-اگر فردی روزانه بیشتر یا کمتر از استاندارد تعریف شده برای هر گروه غذایی مصرف کند، چه مشکلاتی برایش ایجاد می شود؟

.....

.....

- چه عادات غذایی مضری را می شناسید؟ درباره آنها بحث نمایید.

.....

.....

▼ یک مشورت

خانم زعفرانی به سلامتی و وزن خود خیلی اهمیت می دهد. خصوصا که بزودی نیز عروسی دخترش می باشد. او۴۶ ساله، دارای ۱۵۰سانتی متر قد و وزن ۸۰ کیلوگرم می باشد. امروز که به خانه من آمده بود گفت که از یک هفته پیش، یک رژیم سخت را شروع کرده تا عروسی دخترش که دو ماه دیگر است بتواند ۱۰کیلوگرم وزن کم کند. برای این کار نان و برنج را بطور کامل از غذای خود حذف کرده و روزانه با خوردن ۲ لیتر شیر سعی به سیر نگه داشتن خود دارد. در ضمن، به علت زانو درد، ورزش هم نمی تواند بکند. اگر او با شما در مورد روش انتخابی اش مشورت کند، او را چگونه راهنمایی می کنید؟ با توجه به نمایه توده بدنی خانم زعفرانی نظر خود را در مورد رژیم غذایی او یادداشت کنید و با سایر داوطلبان دراین خصوص صحبت کنید.

.....

.....

دانستنی های بهداشتی ۱۱

□ میـزان مصـرف مطلـوب هرفـرد براسـاس جـدول یعنـی آنکـه در روز ازهرگـروه غذایـی، بـه میـزان توصیه شـده درحد مطلـوب مصـرف نمایـد تعییـن مـی گـردد و در غیـر اینصـورت میـزان مصـرف روزانـه غیرمطلوب محاسـبه می شـود.

□ آنچـه کـه هرفـرد بایـد بدانـد اینسـت کـه بـه مـرور میـزان مصـرف روزانـه خـود از هـر گـروه غذایـی را بـه اسـتاندارد ذکرشـده برساند.

□ یـک فـرد مـی بایسـت روزانـه ۱۱-۶ واحـد از گـروه نـان و غـلات مصـرف نماید تـا انـرژی لازم بـرای فعالیت هـای روزانه خـود داشـته باشـد. مصـرف بیـش از ۱۱ واحـد در گـروه فـوق باعـث ازدیـاد وزن و چاقـی، و مصـرف کمتـر از آن نیز باعث اختـلال در تامیـن مـواد مغـذی بـدن و سـوخت و سـاز آن مـی گردد.

□ مصـرف ۵-۳ واحـد ازگـروه سـبزی هـا و ۴-۲ واحـد از گـروه میـوه هـا نیـز در روز لازم اسـت تـا فـرد هـم مـواد مغـذی مـورد نیـاز بدنـش تامیـن گـردد و هـم از خطـر ابتلا بـه بسـیاری از بیمـاری های مزمـن پیشـگیری شـود. دریافت کمتر از میـزان توصیـه شـده باعـث دریافـت ناکافـی ویتامیـن هـا، امـلاح، فیبر و سـایر مـواد مغـذی می شـود و ازطـرف دیگر دریافـت بیشـتر از مقـدار توصیـه شـده تعـادل رژیـم غذایـی شـما را بهـم مـی زند.

□ هـر فـرد مـی بایسـت روزانـه ۳-۲ واحـد ازگروه شـیر ولبنیات را دریافـت نماید مصرف کمتـر از ۲ واحد فـرد را درمعرض کمبـود مـواد مغـذی بـه ویـژه کلسـیم قـرار مـی دهـد و مصـرف بیـش از میـزان توصیـه شـده نیـز عـلاوه بـر بهـم زدن تعـادل رژیـم غذایـی باعـث کمبـود دریافـت سـایر گـروه هـای غذایـی و مواد مغـذی مـورد نیاز بـدن خواهد شـد.

□ روزانـه بایـد ۳-۲ واحـد از گـروه گوشـت هـا، تخـم مـرغ، مغزهـا و حبوبات مصرف شـود تا پروتئین و سـایر مـواد مغذی بـدن تامیـن گـردد. مصـرف کمتـر یـا بیشـتر از مقادیـر توصیـه شـده باعـث بهـم خـوردن تعـادل رژیـم غذایـی، دریافت نامتعـادل مـواد مغـذی و مصـرف کمتـر سـایر گروه هـای غذایـی را می شـود.

□ همـه بایـد بداننـد که کنار گذاشـتن عـادات مضر غذایی همچـون مصرف روغن جامد، نوشـیدنی هـای گازدار، اسـتفاده از نمـک دان سـر سـفره غـذا، مصـرف سوسـیس، کالباس، فسـت فودها، غذاهـای فـرآوری شـده و صنعتـی از الزامات یک رژیـم غذایی سـالم اسـت.

□ برخـی مـوارد بـر حسـب پاسـخ بلـی یـا خیر دسـته بندی مـی شـوند و وضعیت شـما را از نظـر مطلوب یـا نامطلوب بـودن روشـن مـی کننـد. پاسـخ بلی بـه این سـوالات نامطلـوب و پاسـخ خیر مطلوب اسـت.

▼ در محله

- کدام گروه های غذایی در مردم محله شما بر اساس هرم غذایی بیش از مقدار توصیه شده مصرف می شود؟

.....

.....

- کدام گروه های غذایی در مردم محله شما بر اساس هرم غذایی کمتر از مقدار توصیه شده مصرف می شود؟

.....

- در مردم محله شما چه عادات غذایی ناسالمی وجود دارد؟

.....

-آیا خانوارهای تحت پوشش شما با هرم غذایی و اهمیت تغذیه سالم در دوران میانسالی آشنا می باشند؟توضیح دهید

.....

.....

-آیا خانوارهای تحت پوشش شما با جدول خود ارزیابی تغذیه ای آشنا می باشند؟ توضیح دهید

.....

.....

مشکلات شناسایی شده در محله

۱-.....

.....

۲-.....

.....

۳-.....

.....

۴- .....

۵ ورزش چه تاثیری در سلامتی دوران میانسالی دارد ؟

درس دوازدهم

الف : چرا باید میانسالان ورزش کنند؟

▼ بحث عمومی

با کمک مربی خود به گروه های کوچک (۱۲- ۸ نفره) تقسیم شوید و درباره سوالات زیر بحث نمایید و نظر گروه را در مقابل هر یک از نمونه های زیر بنویسید. سپس با کمک مربی خود، موارد را بررسی و پاسخ ها را تصحیح نمایید.

- فعالیت جسمانی چیست؟

.....

.....

- برای بالا بردن تحرک در انجام کارهای روزمره چه اقداماتی می توان انجام داد؟

.....

.....



دانستنی های بهداشتی ۱۲

□ به هر نوع حرکت بدن که توسط عضلات اسکلتی ایجاد و منجر به مصرف انرژی گردد، فعالیت جسمانی گفته می شود که دارای سطوح مختلف از انجام فعالیت های روزمره زندگی نظیر بالارفتن از پله ها، انجام کارهای منزل، رسیدگی به باغچه و ... تا فعالیت هایی مانند دویدن، دوچرخه سواری و انواع ورزش ها می باشد.

□ داشتن فعالیت جسمانی منحصر به گروه سنی خاصی نیست؛ همه افراد در صورت تمایل می توانند زندگی پر تحرکی داشته باشند. انجام فعالیت های جسمانی به شما کمک می کند که احساس خوبی داشته باشید و از زندگی لذت بیشتری ببرید. بنابراین مهم نیست که سن شما چقدر است یا این که چه احساساتی در زندگی دارید. فقط کافی است فعالیت جسمانی منظم و مستمر داشته باشید و از فواید آن بهره مند گردید.

□ فعالیت جسمانی مستمر و منظم فواید زیر را در بردارد:

- پیشگیری و درمان بیماری های قلبی عروقی و تصلب شرائین، سکته قلبی و مغزی، فشار خون بالا، چربی خون بالا، دیابت؛ پوکی استخوان؛ کمردرد، سنگ کیسه صفرا، بیماری های روحی روانی، اضافه وزن و چاقی

- موثر بر افزایش کیفیت زندگی، کاهش اثرات سالمندی، افزایش رضایت از زندگی، کاهش هزینه های زندگی، کمک به خلاقیت، کاهش مرگ و میر.

- اگر شما تا کنون هیچ گونه فعالیت جسمانی نداشتید، از همین حالا شروع کنید فکر کنید که چگونه می توانید تحرک خود را در منزل، محل کار و در طی اوقات فراغت زیاد کنید.

□ شما می توانید با اقدامات زیر شروع کنید:

* به جای آسانسور از پله استفاده کنید.

*۱ تا ۲ ایستگاه قبل از مقصد، از اتوبوس یا تاکسی پیدا شوید و باقیمانده راه را پیاده بروید و یا مسافت تا محل کار خود را پیاده طی نمایید.

*ماشین خودرا دورتر از مقصد پارک نمایید.

*به جای رفتن به کارواش، خودتان ماشین را بشویید.

*کارهـای خانـه مثـل جاروکـردن کـف اتـاق، شسـتن پنجـره هـا، پـارو کـردن بـرف، رسـیدگی بـه باغچـه، بـاغ و ... را انجـام دهیـد.

*هرزمان می توانید پیاده روی کنید.

*از تماشای طولانی مدت تلویزیون اجتناب کنید.

*با کودکان خود بازی کنید.

*هر فعالیتی را که در حال حاضر دارید افزایش دهید.



ب : باورهای نادرست و بهانه های مردم در مورد ورزش کردن چیست ؟

درس سیزدهم

▼ یک داستان نیمه تمام

افسانه خانم ۴۸ ساله است. او چند وقتی است که به خانه جدید خود اسباب کشی کرده که کنار آن، یک پارک زیبا واقع شده است. یک روز صبح که او برای گرفتن نان از میان این پارک می گذشت، مشاهده کرد که گروهی از زنان که اکثرآنان نیز میانسال بودند، همراه یک خانم جوان که به نظر سرگروه آنان می رسد، درحال انجام حرکات ورزشی هستند. او باخود گفت چقدر خوب بود اگر می توانستم من هم به جمع آنان بپیوندم. افسانه خانم تاکنون ورزش نکرده و نگران است که اگر دراین سن شروع به ورزش کند، آسیب ببیند. برای همین در مورد شروع ورزش تردید دارد.

-این داستان را کامل کنید.

.....

پس از پایان داستان به سوالات ذیل پاسخ دهید:

-به نظرشما افسانه خانم تصمیم درستی گرفته است؟

.....

برای اینکه افسانه خانم بتواند فعالیت جسمانی بیشتری داشته باشد، چه توصیه ای به او می کنید؟

.....

▼ یک تحقیق

در بین خانوارهای خود، بهانه های رایج برای ورزش نکردن را بررسی نمایید. نتایج پاسخ های جمع آوری شده را به کمک مربی خود درجدول ذیل تکمیل کنید.

بهانه	راه حل

دانستنی های بهداشتی ۱۳

□ امروزه تعداد افرادی که شروع به فعالیت روزانه می نمایند، رو به فزونی است، چرا که یک فعالیت جسمی منظم، علاوه براینکه نقش مهمی را در تامین سلامت افراد بعهده دارد، مفرح نیز هست.

□ به دلیل خستگی از ورزش کردن اجتناب نکنید و سعی نمایید به برنامه های ورزشی خودتان تنوع ببخشید.

□ هم از ورزش هایی که درفضای باز انجام می شود و هم از ورزشهای سالنی استفاده کنید تا به بهانه نامناسب بودن آب و هوا از انجام ورزش اجتناب نکنید.

□ اگر ورزش را تازه شروع کرده اید و به دلیل آن دچار درد عضلات شده اید، ورزش را رها نکنید. این درد بعد از چند روز ازبین می رود، ولی اگر درد شدید بود یا دچار درد مفاصل شدید، برای انتخاب یک برنامه جدید یا اصلاح برنامه ی قبلی خود با پزشک مشورت کنید.

□ سعی کنید زمان مناسبی را برای ورزش کردن انتخاب کنید، ورزش کردن بلافاصله پس از خوردن غذا و یا در هوای نامساعد مناسب نیست.



همه ما برای انجام ندادن ورزش یا فعالیت جسمانی بهانه هایی داریم که هر کدام از آنها هم برای خودشان یک راه حل دارند.

جدول شماره ۶ : راه حل های پیشنهادی برای رفع موانع ورزش نکردن

بهانه	راه حل
سرم خیلی شلوغ است	-۱۰ دقیقه پیاده روی تند را در زمان رفتن به ناهار یا رسیدن به ایستگاه اتوبوس انجام دهید. - هنگام تماشای برنامه تلویزیونی ورزش کنید.
خیلی خسته ام	- ورزش کنید تا تفاوت را احساس کنید. بعد از انجام فعالیت جسمانی ، شما انرژی بیشتری خواهید داشت. - برای شروع، ۳ بار و هر بار ۱۰ دقیقه در روز تمرینات ورزشی را انجام دهید.
خیلی تنبلم	- سعی کنید با دوستان و به صورت گروهی و دسته جمعی ورزش کنید. - از یکی از اعضای خانواده، دوستان یا همکاران بخواهید در ورزش باشما همراه شوند، تا به شما انگیزه دهند و تشویق تان کنند.
ممکن است صدمه ببینم	- ورزش هایی را انتخاب کنیدکه متناسب باسن و سطح آمادگی جسمانی تان باشد. - کم کم شروع کنید، قبل و بعد از فعالیت جسمانی مرحله گرم و سرد کردن را انجام دهید.
شروع کردن برایم سخت است.	- فعالیت هایی را انتخاب کنید که به آنها علاقمند هستید. - از اعضای خانواده، دوستان و همکاران بخواهید تا با شما ورزش کنند. - دوستان جدید پیدا کنید و یا به گروه هایی که دسته جمعی ورزش می کنند، به پیوندید.
هوا خیلی گرم است.	- اوایل صبح یا عصرها ورزش کنید. - با استفاده از *CD* و *DVD* های آموزشی، ورزش هایی را انتخاب کنید که بتو ان در منزل انجام داد.

ج : آیـا قبـل از انجـام فعالیـت هـای جسـمانی نیـاز بـه مشـاوره پزشـک مـی باشـد؟

درس چهاردهم

▼ بحث عمومی :

- درصورتیکـه فـردی بخواهـد میـزان فعالیـت جسـمانی منظـم خـود را افزایـش دهـد، بهتـر اسـت قبـل از آن چـه اقداماتـی انجـام دهـد؟

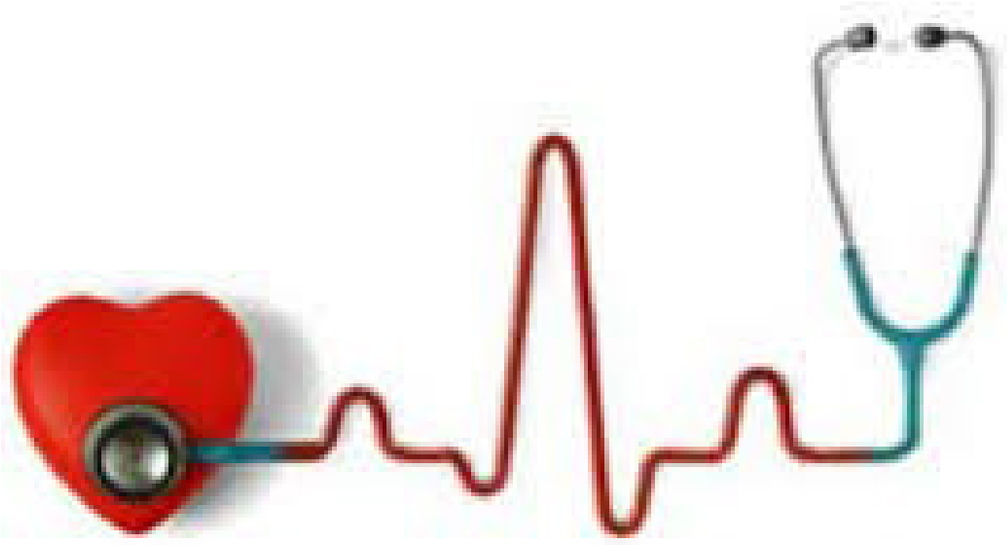
.....

.....

- در چـه مـواردی افـراد بـرای شـروع فعالیـت جسـمانی یـا افزایـش آن، نیـاز بـه مشـورت پزشـک دارنـد؟

.....

.....



دانستنی های بهداشتی ۱۴

فعالیت های جسمانی منظم برای اغلب افراد خطری دربرندارد. با این وجود برخی اشخاص قبل از شروع فعالیت جسمانی یا افزایش آن می بایست با پزشک خود مشورت نمایند. افراد مبتلا به دیابت، فشار خون بالا، اختلالات چربی خون، بیماری قلبی عروقی، ریوی یا کلیوی یا هر گونه بیمار مزمن شناخته شده باید قبل از شروع فعالیت جسمانی بیشتر با پزشک خود مشورت نمایند. در سایر افرادی که می خواهند میزان فعالیت جسمانی منظم خودرا افزایش دهند، بهتر است به سوالات مندرج درجدول «شماره هفت» پاسخ گویند. باید بدانید که احساس معمول شما بهترین راهنما برای پاسخ به این سوالات است. بنابراین پرسش ها را بدقت خوانده و صادقانه پاسخ بدهید.

□ درصورت **پاسخ مثبت** به یک یا بیشتر از سئوالات مندرج درجدول شماره ۷:

-با پزشک خود قبل از شروع فعالیت جسمانی بیشتر ، یا ارزیابی آمادگی جسمانی صحبت نمایید. به پزشک خود درباره این پرسشنامه و سوالاتی که به آنها پاسخ مثبت داده اید، بگو یید .

-اگر فعالیت های خود را به آهستگی شروع و شدت و مدت آن را به تدریج افزایش دهید، ممکن است قادر به انجام هر فعالیتی باشید. ولی بهتراست از انجام فعالیت های پر خطر خودداری نموده و با پزشک خود درخصوص آغاز فعالیت هایی که تمایل دارید، مشورت نمائید. سعی کنید برنامه های جمعی بی خطر و مفید را برای خود بیابید.

□ در صورت **پاسخ منفی** به همه سوالات:

- فعالیت جسمانی بیشتر را آغاز کنیدو با این ویژگی که به آهستگی شروع کنید و بتدریج فعالیت تان را افزایش دهید. این روش، بی خطر ترین و آسان ترین راه می باشد.

- سعی کنید در یک ارزیابی آمادگی جسمانی شرکت کنید. این ارزیابی یک روش عالی برای تعیین آمادگی جسمانی پایه شما می باشد که براین اساس می توانید برای یک زندگی مناسب پایه ریزی کنید.

- توصیه اکید می گردد فشارخون خود را اندازه گیری کنید. اگرفشار خون شما مساوی یا بیشتر از ۱۴۴/۹۴ میلی مترجیوه است، باید قبل از شروع فعالیت با پزشک خود مشورت

□آمادگی جسمانی

سازمان جهانی بهداشت، آمادگی جسمانی را توانایی انجام کار عضلانی رضایت بخش تعریف نموده است. اجزای آمادگی جسمانی عبارتند از:

-آمادگی قلبی تنفسی: توانایی قلب، رگهای خونی، خون و دستگاه تنفسی برای فراهم کردن مواد غذایی و اکسیژن برای عضلات و توانایی عضلات برای استفاده از مواد غذایی به منظور ادامه ورزش می باشد. یک فرد دارای آمادگی مناسب می تواند مدت نسبتا طولانی، بدون وارد آوردن فشار شدید به بدن خود به ورزش ادامه دهد.

- انعطاف پذیری: محدوده حرکات قابل انجام در یک مفصل یا یک گروه از مفاصل است. یک فرد دارای آمادگی مناسب می تواند در هنگام کار کردن و ورزش، مفاصل را در محدوده حرکتی کاملشان به حرکت در آورد.

- ترکیب بدنی مناسب: ترکیب بدنی درصد عضلات، چربی، استخوان ها و سایر بافت های تشکیل دهنده بدن می باشد. یک فرد دارای آمادگی مناسب درصد چربی نسبتا پایین (اما نه خیلی پایین) دارد.

-استقامت عضلانی: توانایی عضلات برای ورزش مکرر و مدت دار می باشد. یک فرد دارای آمادگی مناسب بدون خستگی بیش از اندازه، می تواند به ورزش با شدت و مدت مطلوب ادامه دهد.

-قدرت: توانایی عضلات برای وارد کردن نیروی بیرونی به منظور جابجایی یا نگه داشتن بار سنگین، قدرت گفته می شود. یک فرد دارای آمادگی مناسب می تواند با اعمال نیرو، کار یا ورزشی را به انجام برساند، مانند بلند کردن یک وزنه.

- چابکی: توانایی تغییر جهت سریع حرکات بدن در فضا، چابکی گفته می شود.

- هماهنگی: توانایی انجام فعالیت های حرکتی به نرمی و درستی، هماهنگی گفته می شود.

-تعادل: حفظ تعادل در حالت سکون و حرکت، از عوامل مهم آمادگی جسمانی می باشد.

- سرعت: توانایی انجام حرکت متواتر در مدت زمان کوتاه است.

جدول شماره ۷: ارزیابی نیاز به مشاوره با پزشک قبل از شروع فعالیت های جسمانی

۱) آیا پزشک تا به حال به شما گفته است که شرایط قلبی شما به گونه ای است که باید فقط فعالیت های جسمانی توصیه شده توسط بزشک را انجام دهید؟	بلی	خیر
۲) آیا در حین فعالیت جسمانی درد در قفسه سینه دارید؟	بلی	خیر
۳) آیا درماه گذشته، در زمانی که فعالیت جسمی نداشتید، قفسه سینه شما درد می گرفت؟	بلی	خیر
۴) آیا تعادل خود را به علت سرگیجه از دست می دهید یا تا به حال هوشیاری خود را از دست داده اید؟	بلی	خیر
۵) آیا مشکل استخوانی یا مفصلی (مانند پشت، زانو یا لگن) دارید که ممکن است با تغییر در میزان فعالیت جسمانی بدتر شود ؟	بلی	خیر
۶) آیا اخیراً به تجویز پزشک، داروهای کاهنده فشار خون یا داروهای قلبی مصرف می نمایید؟	بلی	خیر
۷) آیا دلایل دیگری دارید که نباید فعالیت جسمانی داشته باشید؟	بلی	خیر

د : خودارزیابی وضعیت فعالیت جسمانی در میانسالان چگونه انجام می شود؟

درس پانزدهم

▼ کار گروهی:

با راهنمایی مربی خود هر یک از نمونه های زیر را بررسی کنید و پس از بحث و تبادل نظر با کلمات مطلوب یا نامطلوب وضعیت فعالیت بدنی آنها را مشخص نمایید و سپس توصیه های لازم را در جدول زیر در ستون مربوطه بنویسید.

-زهرا خانم هفته ای سه روز هرروز یک ربع ساعت با دوست خود پیاده روی می کند و درحین پیاده روی با او دردل می کند. آیا زهرا خانم به میزان کافی فعالیت بدنی دارد؟

-افسانه خانم که سالها بود عادت داشت روزانه با همسایه خود در پارک به مدت نیم ساعت پیاده روی کند، به تازگی درسالن ورزش محله خود ثبت نام کرده است و هفته ای ۲ جلسه ی ۱/۵ ساعته نیز با کمک مربی خود ورزش می کند. وضعیت فعالیت جسمانی افسانه خانم را بررسی کنید.

-اکرم خانم وقت کافی برای پیاده روی درپارک را ندارد، ولی چون علاقه زیادی به ورزش کردن دارد روزانه ۲۰ دقیقه درمنزل حرکات ورزشی را با استفاده ازCD که از دوست خود قرض گرفته است، انجام می دهدودرحین ورزش به نفس نفس می افتد.

ارزیابی شما از میزان فعالیت جسمانی اکرم خانم چگونه است؟

نام فرد	وضعیت فعالیت فرد از نظر شدت، مدت و دفعات	ارزیابی فعالیت بدنی فرد		توصیه های لازم
		مطلوب	نامطلوب	

دانستنی های بهداشتی ۱۵

□ در انجام هرفعالیت بدنی ۳ موضوع مهم است:

-شدت انجام فعالیت بدنی

-مدت انجام آن برحسب دقیقه

-دفعات انجام فعالیت بدنی درهفته

□ برای تعیین شدت فعالیت بدنی خود ، یکی از دو روش زیر را می توان استفاده نمود:

-روش اول تعیین شدت فعالیت بدنی: با استفاده از جدول تخمین آسانی یا سختی فعالیت، شدت آن تخمین زده می شود. در این روش، فرد به سختی فعالیت خود از صفر تا ۲۰ نمره می دهد. چنانچه شدت فعالیت بر اساس جدول شماره ۸ در محدوده رنگی (نمرات ۱۶- ۱۲) باشد، شدت فعالیت متوسط است.

-روش دوم تعیین شدت فعالیت بدنی: استفاده از روش صحبت کردن است که نتایج آن از توضیحات زیر بدست خواهد آمد:

- درصورتی که در زمان انجام فعالیت جسمانی به راحتی قادر به صحبت کردن یا آواز خواندن باشید، شدت فعالیت شما خفیف است.

- اگر در زمان انجام فعالیت جسمانی قادر به گفتن ۴-۳ کلمه و بعد نفس کشیدن هستید یا نمی توانید آواز بخوانید، شدت فعالیت متوسط است.

- اگر قادر به صحبت کردن نمی باشید یا به نفس نفس زدن شدید می افتید، آنگاه شدت فعالیت جسمانی شما شدید است.

-برای تعیین وضعیت فعالیت جسمانی خود به سئوالات جدول شماره ۹ پاسخ بدهید. سپس با توجه به پاسخ های خود، جدول شماره ۱۰ را تکمیل نمایید.

-در صورتی که در حال حاضر فعالیت جسمانی ندارید، با مراجعه به کتابهای آموزشی یا مشاوره با کارکنان بهداشتی، یک برنامه فعالیت جسمانی را برای خود تنظیم و اجرا نمایید.

جدول شماره ۸: تخمین شدت فعالیت جسمانی

نمره	توصیف خود فرد از نظر میزان سختی
۶ - ۷	بسیار بسیار ملایم
۸ -۹	بسیار ملایم
۱۰ -۱۱	تقریبا ملایم
۱۲ - ۱۳	کمی سخت
۱۴ - ۱۶	سخت
۱۷ - ۱۹	بسیار بسیار سخت

جدول شماره ۹ : ارزیابی وضعیت فعالیت جسمانی

من به طور معمول فعالیت جسمانی دارم. بلی خیر

نوع فعالیت جسمانی من عبارت است از:

□ به طور منظم پیاده روی می کنم.

□ شغل من همراه با فعالیت بدنی نسبتاً زیادی است (کارگر، کشاورز، ... هستم).

□ به طور منظم فعالیت ورزشی (شنا، والیبال، بسکتبال، فوتبال، بدمینتون، تنیس، دوچرخه سواری، بدنسازی، ایروبیک، پیلاتس و ...) دارم.

چند روز در هفته فعالیت بدنی انجام می دهم؟

□ به طور معمول (اکثر مواقع) کمتر از ۳ روز در هفته فعالیت های جسمانی مذکور را انجام میدهم.

□ به طور معمول (اکثر مواقع) ۳ روز یا بیشتر در هفته فعالیت های جسمانی مذکور را انجام میدهم.

مدت زمان انجام فعالیت جسمانی من در طول روز چقدر است؟

□ کمتر از ۳۰ دقیقه در روز

□ ۳۰ دقیقه و بیشتر

شدت فعالیت جسمانی من در حین انجام فعالیت مذکور به طور معمول چقدر است؟

□ خفیف

□ متوسط

□ شدید

در مـورد نـوع فعالیـت، انجـام دادن هـر یـک از انـواع فعالیـت بدنـی مذکـور در جـدول شـماره ۹ در صـورت مطلـوب بـودن دفعـات، مـدت و شـدت انجـام آن در طـول هفتـه، مناسـب و مطلـوب اسـت. توصیـه سـازمان بهداشـت جهانـی بـرای حداقـل میـزان فعالیـت بدنـی مطلـوب بـرای گـروه سـنی میانسـالان انجـام یکـی از مـوارد زیـر مـی باشـد:

- حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز، با شدت متوسط، در ۵ روز هفته
- حداقل ۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز، با شدت متوسط، در ۳ روز هفته
- ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی در هفته، با شدت زیاد (شدید)، حداقل در ۳ روز هفته

بـرای مطلـوب بـودن میـزان فعالیـت بدنـی، همـه مـوارد دفعـات (حداقـل ۳ روز در هفتـه)، مـدت (۱۵۰ دقیقـه در هفتـه بـرای فعالیـت بدنـی بـا شـدت متوسـط و ۷۵ دقیقـه در هفتـه بـرای فعالیـت بدنـی شـدید) و شـدت (متوسـط و شـدید) بایـد مطلـوب باشـند.

اگـر هـر یـک از مـوارد مـدت، شـدت و دفعـات انجـام فعالیـت جسـمانی مطابـق بـا توصیـه سـازمان بهداشـت جهانـی نمـی باشـد، بتدریـج آن را اصـلاح نماییـد تـا بـه وضعیـت مطلـوب برسـید. ایـن ارزیابـی را هـر سـه مـاه یکبـار انجـام دهیـد و نتایـج آن را در جـدول شـماره ۱۰ یادداشـت نماییـد.

جدول شماره ۱۰ : ارزیابی وضعیت فعالیت جسمانی

	ارزیابی	ارزیابی ۱	ارزیابی ۲	ارزیابی ۳	ارزیابی ۴
	وضعیت	تاریخ: .../.../...	تاریخ: .../.../...	تاریخ: .../.../...	تاریخ: .../.../...
دفعات انجام فعالیت	مطلوب				
	نامطلوب				
مدت انجام فعالیت	مطلوب				
	نامطلوب				
شدت انجام فعالیت	مطلوب				
	نامطلوب				
ارزیابی کل فعالیت جسمانی شامل: دفعات، مدت و شدت	مطلوب				
	نامطلوب				

ه : چـــه اقدامـــات و مراقبـــت هایـــی بـــا توجـــه بـــه نتایـــج « خودارزیابـــی وضعیـــت فعالیـــت جســـمانی » لازم مـــی باشـــد؟

درس شانزدهم

▼ بحث عمومی

بـــه گـــروه هـــای ۱۲- ۸ نفـــره تقســـیم شـــوید و بـــه ســـوالات زیـــر پاســـخ دهیـــد و در مـــورد پاســـخ هـــای خـــود بـــا گـــروه هـــای دیگـــر بحـــث کنیـــد.

- برنامه ورزشی مناسب برای یک فرد میانسال چگونه است؟

.....

.....

-مراحل انجام یک برنامه ورزشی مناسب چیست؟

.....

.....

.....

▼ بررسی چند نمونه

۱-پروین خانم ۴۰ سال دارد. او هر روز به مدت ۱۰ دقیقه ورزش می کند.

۲- خانم زاهدی ۴۸ سال دارد. روزانه ۲۰ دقیقه کار با وزنه انجام می دهد.

۳- خانـم اکبـری ۳۹ سـاله، بـا قـد ۱۵۹ سـانتی متـر و وزن ۶۰ کیلوگـرم، معتقـد اسـت وزنـش مناسـب اسـت و اصـلا نیـازی بـه ورزش کـردن نـدارد.

۴-خانـم سـعیدی ۵۰ سـال دارد. او در بـاغ خـود کار کشـاورزی انجـام میدهـد و بـا توجـه بـه اینکـه کمـردرد دارد، اصـلا ورزش نمـی کنـد.

در مورد هریک از این نمونه ها بحث کنید.

بـه نظـر شـما آیـا میـزان فعالیـت جسـمانی هـر یـک از نمونـه هـا مناسـب مـی باشـد؟ نظـرات خـود را درجـدول ذیـل یادداشـت کنیـد.

شماره نمونه	ارزیابی شدت فعالیت جسمانی		نکات قابل توجه
	مطلوب	نامطلوب	

دانستنی های بهداشتی ۱۶

هـدف از برنامـه فعالیـت جسـمانی ارتقـای سـلامتی اسـت و ایـن امـر متفـاوت از انجـام ورزش قهرمانـی یـا دنبـال کـردن یـک ورزش حرفـه ای مـی باشـد.

- توصیـه مـی شـود زنـان و مـردان ۵۹-۳۰ سـال حداقـل ۳۰ دقیقـه فعالیـت جسـمانی بـا شـدت متوسـط بـه مـدت ۵ روز در هفتـه داشـته باشـند. عـلاوه بـر ایـن بـا شـرکت درکلاس ورزشـی یـا انجـام فعالیـت هـای ورزشـی مـورد علاقـه خـود مـی توانیـد آن را جایگزیـن پیـاده روی نماییـد یـا بـه پیـاده روی روزانـه خـود بیفزاییـد.

- بـه یـاد داشـته باشـید درحیـن نرمـش بـدن شـما آب ازدسـت مـی دهـد. ایـن آب را بایـد قبـل، حیـن و بعـد از ورزش کـردن بـا نوشـیدن آب جبـران کنیـد.

□ **یک برنامه ورزشی مناسب دارای سه مرحله است:**

۱- مرحلـه گـرم کـردن: کـه بـا انجـام فعالیـت هایـی ماننـد راه رفتـن، دویـدن آرام، کشـش عضـلات پشـت سـاق یـا ران، بـازو، شـانه، پهلـو و سـایر حـرکات کششـی بـه مـدت ۵ دقیقـه انجـام میشـود.

۲- مرحله ورزش و فعالیت: که انواع ورزش و فعالیت بدنی زیر را می توان انتخاب کرد:

- انعطـاف پذیـری ماننـد حـرکات کششـی، ۷-۴ روز در هفتـه بـرای حفـظ نرمـی ماهیچـه هـا و حرکـت روان مفاصـل

- هـوازی ماننـد دویـدن یـا دوچرخـه سـواری بـه مـدت طولانـی، ۷-۴ روز در هفتـه سـلامت قلـب، ریـه هـا و گـردش خـون

- حـرکات قدرتـی همچـون ورزش بـا وزنـه، ۲ روز درهفتـه بـرای تقویـت ماهیچـه هـا و اسـتخوان ها و بهبـود وضعیت ایسـتادن

۳ -مرحله سردکردن: که همچون مرحله گرم کردن بوده و زمان آن نیز ۵ دقیقه است.

▼ در محله

- آیا مردم میانسال محله شما فعالیت جسمانی دارند؟

.....

... آیـا در محلـه شـما باورهـای غلـط درمـورد شـروع فعالیـت جسـمانی وجـود دارد؟

.....

- آیا مردم محله شما برای شروع فعالیت جسمانی خود نیاز به مشورت پزشک دارند؟

.....

- آیا مردم محله شما از عوامل موثر در ارزیابی فعالیت بدنی اطلاع دارند؟

.....

- آیا مردم محله شما وضعیت فعالیت بدنی خود را ارزیابی می کنند؟

.....

- آیا مردم محله شما روش های مقابله با زندگی بی تحرک را می دانند؟

.....

- آیا مردم محله شما از مراحل صحیح یک برنامه ورزشی اطلاع دارند؟

.....

مشکلات شناسایی شده درمحله

۱-.....

۲-.....

۳-.....

۶ مصرف دخانیات بر سلامت میانسالان چه تاثیری دارد ؟

الف : مضرات مصرف دخانیات چیست؟

درس هفدهم

▼ سخنرانی

از پزشک مرکز بهداشتی درمانی خود دعوت کنید تا در مورد مضرات مصرف دخانیات صحبت نماید و با کمک وی به سوالات زیر پاسخ دهید.

- چه خطراتی افراد سیگاری را تهدید می کند؟

.....

.....

- میزان شیوع سرطان در افراد سیگاری چقدر است؟

.....

.....

- سایر انواع دخانیات مانند قلیان چه تاثیری بر سلامت افراد دارند؟

.....

.....

-آثار استعمال غیر مستقیم سیگار بر سلامت افراد چیست؟

.....

.....



دانستنی های بهداشتی ۱۷

□ یکی از مهم ترین عوامل خطر برای ایجاد بیماری های غیر واگیر ازجمله بیماری قلبی، عروقی، سرطان ها، ناباروری، یائسگی زودرس و . . . مصرف دخانیات از جمله سیگار می باشد.

□ بسیاری از افراد سیگاری علاوه بر اینکه به سلامت پوست و مخاط، دندان و زیبایی خود صدمه زده و چهره ناخوشایندی دارند، برای اعضای خانواده و اطرافیان خود نیز شرایط نامناسبی ایجاد نموده و باعث می شوند که اطرافیان شان بدون آنکه سیگار مصرف کنند، از آسیب های مصرف سیگار آنان آسیب ببینند.

□ بسیاری از مرگ ها ناشی از استعمال دخانیات است. مصرف سیگار سبب ابتلا به بسیاری از بیماری ها می شود. تمام افراد سیگاری در معرض خطر بیشتر ابتلا به سکته های مغزی هستند. خطر ایجاد سرطان ریه در افراد سیگاری ۲۰ برابر افراد غیر سیگاری است. این خطر در زنان حدود ۷۹ درصد و در مردان ۹۰ درصد است.

□ میزان تاثیر سیگار مشابه دو عامل خطر اصلی دیگر، یعنی فشار خون بالا و افزایش کلسترول خون است. اما از دیدگاه بهداشت عمومی، شیوع بیشتر مصرف سیگار عامل خطر مهمتری نسبت به دو عامل دیگر است. از دیگر مضرات مصرف سیگار، افزایش خطر پوکی استخوان، کاهش سن یائسگی در زنان و ناباوری در زنان و مردان می باشد.

□ مصرف قلیان که متاسفانه رواج زیادی در جامعه یافته است، سلامتی افراد را در معرض خطر قرار می دهد. مقدار نیکوتین موجود در یک وعده کشیدن قلیان با مقدار نیکوتین موجود در یک بسته کامل سیگار برابری می کند. هر پکی که به قلیان زده می‌شود تقریبا ۴۰ برابر یک پک سیگار، دود به ریه فرد می‌رساند. دود استنشاق شده از قلیان، نه تنها همه ی مواد سرطان زای دود سیگار را دارا است، بلکه مونوکسیدکربن بیشتری (در حدود ۱۰ برابر) هم دارد.

□ استعمال غیر مستقیم دود سیگار که در افراد غیر سیگاری اتفاق می افتد، نیز سلامتی فرد را تهدید می کند. افزایش خطر ابتلا به برخی سرطان ها، بیماری های ریوی، تولد نوزاد کم وزن و زایمان زودرس در زنان باردار از جمله عوارض در معرض دود سیگار بودن است. هم چنین میزان مرگ در این افراد بیشتر می باشد.

ب: فواید ترک سیگار چیست؟

درس هجدهم

▼ یک مشورت

همسر معصومه خانم ۱۰ سال است که سیگار می کشد. اخیرا او دچار سرفه های مکرر و تنگی نفس همراه با خلط فراوان شده است. همچنین دائماً از بی مزه بودن غذاها و بی اشتهایی گله مند است. وی به اصرار معصومه خانم به پزشک به مراجعه کرد. بعد از اینکه پزشک متوجه سیگاری بودن وی شد ، به معصومه خانم گفت که همسرش می بایست هر چه زودتر سیگار را ترک کند، چرا که مشکلات مصرف سیگار تنها به این چند مشکل ختم نمی شود. معصومه خانم به همین خاطر خیلی نگران سلامت همسرش است و نمی داند چگونه باید به او کمک کند. او مشکلش را با داوطلب سلامت محله خود در میان می گذارد و از او می خواهد که راهنمائی اش کند. به نظر شما توصیه های داوطلب سلامت در این زمینه چیست؟

.....

.....

.....

.....

دانستنی های بهداشتی ۱۸

□ شایع ترین علت قابل پیشگیری از مرگ مصرف سیگار است. برخی افراد فکر می کنند که تاثیر منفی سلامت در افراد سیگاری با ترک سیگار از بین نمی رود. در صورتی که این باور درست نمی باشد زیرا :

- ترک سیگار در افرادی که روزانه دو بسته سیگار می کشند، موجب به تعویق افتادن مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی و سرطان ریه به مدت ۴ سال می شود.
- یک سال پس از ترک سیگار، فراوانی خطر بیماری قلبی عروقی ۵۰ درصد کاهش می یابد.
- تولید خلط، سرفه و تنگی نفس با ترک سیگار به سرعت کاهش می یابد.
- تحریکات گلو از بین می رود.
- حس بویایی و چشایی فرد افزایش می یابد.
- چین و چروک صورت کاهش می یابد.
- وضع تنفس بهتر می شود.
- در مادران باردار، با ترک سیگار خطر سقط خود بخودی، جفت سر راهی، تولد نوزاد نارس و نوزاد کم وزن و سایر عوارض بعد از تولد کاهش می یابد.
- با ترک سیگار احتمال حمله قلبی یا سکته مغزی، ابتلا به سرطان، بیماری مزمن تنفسی، بیماری های دهان و دندان کاهش می یابد.



ج: آمادگی های لازم برای ترک سیگار چیست؟

درس نوزدهم

▼ یک مشورت

اکبرآقا حدود ۱۰ سال است که معتاد به کشیدن سیگار است و این امرهمواره باعث بسیاری از مشکلات اجتماعی و خانوادگی او شده است. اخیراً او احساس می کند که دچار تنگی نفس نیز می شود، لذا تصمیم می گیرد که اقدام به ترک سیگار نماید. مشکل را با همسرش درمیان می گذارد. همسر او پس از شنیدن موضوع به یاد دوستش که داوطلب سلامت است، می افتد و با تماس تلفنی از او کمک می خواهد. به نظر شما چه توصیه یا اقداماتی به ترک سیگار اکبر آقا کمک می کند؟

.....

.....

▼ بحث عمومی

آیا یک فرد سیگاری بدون مشورت با پزشک می تواند اقدام به ترک سیگار نماید؟

.....

.....

نکات مهم برای ترک سیگار را نام ببرید و در مورد آن بحث کنید؟

.....

.....

دانستنی های بهداشتی ۱۹

□ ترک سیگار کار سختی نیست، کافی است بخواهید این کاررا انجام دهید. هر چند درهر مرحله از مراحل ترک سیگار می توانید از مشورت با پزشک بهره ببرید، ولی بدانید با رعایت چند نکته، خود به تنهائی قادر به ترک سیگار هستید. لازم است که اعضاء خانواده خود را حتماً در جریان برنامه ترک سیگارخود قرار دهید تا ازحمایت آنان و اطرافیان تان بهره ببرید.

□ چون تصمیم گیری نقش بسیار مهمی در ترک سیگار دارد، برای تصمیم گیری کافی است به نکات زیر توجه کنید:

-مصرف سیگار کشنده است و من نمی خواهم زودتر از موعد از زندگی دست بکشم.

-سیگار ۴۰۰۰ نوع ماده سمی دارد و من علاقه ای به ورود سم به بدنم ندارم.

-سیگار اعتیادآور است و من دوست ندارم به هیچ ماده مضری معتاد باشم.

-سیگار بی خطر وجود ندارد، حتی سیگارهایی که ماده سمی تار یا نیکوتین کمتری دارند، نیز اثرات مشابهی بر روی سلامت قلب وعروق دارند.

-هرسیگار اضافه تر با ورود سم بیشتری به بدن همراه است.

-ترک سیگار به عنوان یک مبارزه و خود کنترلی بر اعمال و رفتار انسانی به افزایش اعتماد به نفس کمک می کند.





د : چه اقداماتی برای ترک سیگار لازم است؟

درس بیستم

▼ سخنرانی

از پزشک مرکز بخواهید در کلاس شما حاضر شده و در مورد نکات زیر توضیح دهد.

-گام های ترک سیگار کدام است؟

.....

.....

-چه روش هایی برای کنترل تمایل به سیگار کشیدن وجود دارد؟

.....

.....



دانستنی های بهداشتی ۲۰

گام اول: برای ترک سیگار تصمیم گیری است. لذا برای اخذ تصمیم به ترک سیگار، جدول شماره ۱۱، کارت ترک سیگار را برای یک هفته تکمیل کنید.

گام دوم : برای ترک سیگار اقدام کردن است و برای این امر می بایست موارد زیر را به طور کامل روشن کنید:

۱-نوشتن مهم ترین دلیل و انگیزه فرد برای ترک سیگار:

-نوشتن دلایل خود و مرور کردن مداوم این دلایل

۲-نوشتن تاریخ ترک سیگار:

-ازهمان روز اول ترک، خود را یک فرد غیرسیگاری محسوب کنید، حتی اگر سیگار می کشید، نحوه کشیدن سیگار را تغییر دهید، بدین ترتیب که زمان و مکان های عادی و همیشگی سیگار کشیدن خود را عوض نموده و موقتاً درخانه یا اتومبیل سیگار نکشید، در محل هایی که احساس راحتی می کنید، سیگار نکشید یا سیگارخود را نصفه خاموش کنید.

۳- روش ترک سیگار را انتخاب کنید:

- روش شخصی: در روش شخصی فرد به صورت یکباره و ناگهانی کشیدن سیگار را متوقف می کند یا آنکه به صورت کم کم تعداد سیگار مصرفی روزانه خود را در طول یک مدت مشخص که خودش تعیین نموده است، کنار می گذارد. با وجود طولانی تر بودن این روش، در افرادی که به مصرف نیکوتین وابسته شده اند، موثرتر است.

- روش مداخله پزشک: در این روش با استفاده از جایگزینی نیکوتین شامل استفاده از قرص مکیدنی، آدامس و برچسب نیکوتینی (نیکوپلاست) یا گروه درمانی، به ترک سیگار فرد کمک می کنند.

۴- یاد بگیرید چگونه هوس سیگار کشیدن خود را کنترل کنید:

- تاخیر چند دقیقه ای در روشن کردن سیگار: برای اینکار می توانید از ساعت زنگ دار استفاده کنید.

- تنفس عمیق: سه بار نفس عمیق بکشید، سپس آهسته تنفس کنید.

- نوشیدن: یک لیوان آب یا یک نوشیدنی کم انرژی مصرف کنید.

- انحراف فکر: به جای سیگار کشیدن یک کار دیگر انجام دهید، روزنامه بخوانید، جدول حل کنید یا قدم بزنید.

- یادآوری: به دلایل ترک سیگار و ضررهای آن فکر کنید.
- تک تک شرح دادن: به طور جداگانه موقعیت های هوس انگیز را نام برده و در مورد راه های مقابله با هر یک فکر کنید.
- پاداش: هر گاه موفق به غلبه بر یکی از هوس های سیگار کشیدن خود شدید به طریقی به خود پاداش دهید.

۵-علائم ترک سیگار را در خود جستجو کنید و راه مقابله با آن را بیابید.

گام سوم :زندگی بعد از سیگار است، یعنی اقداماتی که می بایست برای پیشگیری از عود استعمال انجام داد.

جدول شماره ۱۱ : نمونه یک کارت ترک سیگار

این کارت را به مدت یک هفته تکمیل کنید و زمان و دلیل و موقعیت سیگار کشیدن خود را در آن یادداشت کنید تا پیش رویتان داشته باشید و برای رفع آنها اقدام کنید.

در کارت زیر یک روز هفته برای مثال تکمیل شده است.

روزهای هفته	زمان	مکان	موقعیت/ فعالیت	احساس/ خلق	نیاز به سیگار (زیاد، متوسط، کم)	اقدام	آیا میخواهم سیگار را ترک کنم؟	چرا؟
شنبه	۱۱ صبح	اداره	بعد از اتمام جلسه	مضطرب	شدید	سیگار کشیدم	نه	آرامش
شنبه	۸ شب	نشیمن منزل	قبل از شام .... حین تماشای تلویزیون	مضطرب	کم	سیگار کشیدم	نه	لذت می برم

ه : شیوه مقابله با علائم ترک سیگار چیست؟

درس بیست و یکم

▼ بحث عمومی :

در مورد سوالات زیر فکر کنید و در مورد پاسخ های خود در گروه بحث کنید.

-چند مورد از عوارض ترک سیگار را نام ببرید.

.....

-عوارض ترک سیگار از چه زمان آغاز و تا چه زمانی طول می کشد؟

.....

-سندرم ترک سیگار را تعریف کنید.

.....

-آیا راه های درمان علائم ترک سیگار را می شناسید؟

.....

▼ یک مشورت:

آقای احمدی ۴۷ سال دارد. او مدت ۵ سال است که سیگار می کشد، از یک هفته ی قبل تصمیم به ترک سیگار گرفته است، وی احساس بی قراری می کند از خشکی دهان نیز شکایت دارد و تمایلی به انجام فعالیت های روزمره ندارد. او مشکل خود را با خواهرش که داوطلب سلامت است، در میان گذاشت . خواهرش در صحبت با او متوجه شد که وی در روابط خود با سایر همکاران و همسرش نیز دچار مشکل شده است و این موضوع او را بشدت نگران کرده و فکر می کند اگر این وضعیت ادامه پیدا کند، او دچار افسردگی خواهد شد. بنظر شما خواهر آقای احمدی چه توصیه هایی به وی می کند؟

.....

.....

.....

دانستنی های بهداشتی ۲۱

□ بعداز ترک سیگار احتمال دارد عوارض خاصی برای فردی که سیگار را ترک می کند بوجود آید ولی لازم است بدانید که باشناخت این عوارض به راحتی می توانید با آن مبارزه و آن را تحمل کنید.

□ علائم ترک سیگار درهفته اول ممکن است ظاهر شده وتا ۴ هفته نیز طول بکشد.

جدول شماره ۱۲ : علایم سندروم ترک سیگار و درمان

علامت	روش درمان
آیا احساس سبکی سر دارید؟	دقت کنید تغییر وضعیت از خوابیده به نشسته یا از نشسته به ایستاده را به دقت و به آرامی انجام دهید
آیا احساس خشکی حلق و مجاری تنفسی دارید؟	مایعات زیاد میل کنید و دوش آب گرم بگیرید
آیا احساس بی قراری می کنید؟	قدم بزنید و دوش آب گرم بگیرید
آیا احساس کسالت دارید؟	استراحت کنید
آیا به بی خوابی مبتلا شده اید؟	از ساعت ۶ عصر چای و قهوه میل نکنید
آیا به نفخ و یبوست مبتلا شده اید؟	مایعات زیاد و غذا با فیبر زیاد مصرف کنید
آیا احساس گرسنگی می کنید؟	مایعات زیاد و غذا با کالری کم مصرف کنید تا افزایش ناگهانی وزن پیدا نکنید
آیا سردرد دارید؟	مایعات زیاد مصرف منید و بیشتر استراحت کنید
آیا احساس می کنید تمرکز شما بهم خورده است؟	مطالبی را که باید به خاطر بسپارید از جمله کارهای روزمره را یادداشت کنید. بیشتر استراحت کنید
آیا اشتهای شما زیاد شده و احساس می کنید وزن شما افزایش یافته است؟	ورزش کنید غذاهای کم کالری مصرف کنید

و: چه اقداماتی برای پیشگیری از مصرف مجدد سیگار پس از ترک آن لازم می باشد؟

درس بیست و دوم

▼ یک مشورت

حسین آقا مدتی است سیگار خود را ترک نموده است. او برای انجام این کار شخصا اقدام کرده و علیرغم اینکه ۱۵ سال به کشیدن سیگار معتاد بود، یکباره آن را ترک کرد. ولی با وجود آنکه مدت یک ماه است که سیگار نکشیده، ولی روز گذشته بدون آنکه بفهمد ناخودآگاه یک سیگار کشید. او با خود فکر کرد با این کار تمامی زحماتش برای ترک بر باد رفته است. درهمین حین داوطلب سلامت محله خود را دید و از او کمک خواست به نظر شما داوطلب سلامت چگونه او را راهنمایی می کند؟

.....

.....

.....

دانستنی های بهداشتی ۲۲

□ **اقدامات لازم برای پیشگیری از مصرف مجدد سیگار:**

- همیشه انگیزه و علت اصلی ترک سیگارخود را پیش رو داشته و به آن فکر کنید.
- با این فکرها که ترک سیگار کار سختی است، فقط یک سیگارضرری ندارد و امثال آن مبارزه کنید و سعی کنید مثبت و قوی باشید.

□ **برای کسب آرامش از راه های زیر استفاده کنید:**

- استراحت در محل راحت و بستن چشم ها
- تنفس عمیق
- کشیدن دستها و پاها برای چند ثانیه
- فکرکردن به مناظر دلپذیر و محل های مطبوع
- قدم زدن
- ورزش کردن و رفتن به پارک
- کسب حمایت های اجتماعی از طریق تماس با دوستان و صحبت با افراد فامیل بخصوص درمورد ترک سیگار وغیره.
- اجتناب از موقعیت های خطرآفرین مثل حضور در میهمانی افراد سیگاری بویژه در اوایل دوره ترک سیگار.
- قرار دادن کارت « ترک سیگار» در نقاط مختلف منزل و در معرض دید.
- استفاده از غذاها و نوشیدنی های کم انرژی (کالری) هنگام تمایل به سیگار کشیدن.
- قراردادن قلم یا خودکار بین انگشتان دست به جایگزینی سیگار.
- درصورتی که دچار لغزش شدید و یک سیگار کشیدید، از خودتان ناامید نشوید و با خودتان بگویید که من مصمم به ترک سیگار هستم و با فکر مثبت و بررسی مجدد دلایل ترک خود، بار دیگر برنامه ترک سیگار را شروع کنید.



▼ در محله

- آیا مردم محله شما از عوارض سیگار کشیدن اطلاع دارند؟

.....

- آیا مردم محله شما با اقدامات لازم برای ترک سیگار آشنا هستند؟

.....

- آیا مردم محله شما روش های مقابله با علائم ترک سیگار را می دانند؟

.....

- آیا مردم محله شما از اقدامات پیشگیرانه برای مصرف مجدد سیگار پس از ترک آن اطلاع دارند؟

.....

مشکلات شناسایی شده در محله

۱-.....

۲-.....

۳-.....

۷ چگونه پیام هایمان را به مردم منتقل کنیم؟

بر اساس بحث هایی که در جلسات قبلی داشته اید و نتایج آن را در قسمت «در محله» نوشته اید، برای انتقال پیام به مردم محله برنامه ریزی کنید.

انتخاب پیام های مناسب

مسائلی که در محله ی شما وجود دارد، روی تخته یادداشت کنید. درباره ی شدت هر مسئله بحث کنید. چه تعداد از مردم محله با آن مسئله روبرو هستند؟ کدام مسئله خطر بیشتری دارد؟

سپس درباره ی مسائلی که یادداشت کردهاید، رأیگیری کنید. ۵ مسئله را که مهمتر از بقیه هستند در جدول زیر یادداشت کنید.

شماره	مسائل بهداشتی مهم محله ی ما
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	

سپس برای حل مسائل برنامه ریزی کنید. مردم محله ی شما به چه آموزش هایی بیشتر احتیاج دارند؟ با چه روشی باید مردم را آموزش داد؟ چه کار دیگری جز آموزش می توان برای این مسائل انجام داد؟ نتیجه بحث هایتان را در جدول صفحه ی بعد بطور خلاصه بنویسید:

شماره	برای حل کدام مسئله؟	چه کاری باید کرد؟	چه کسی مسئول این کار خواهد بود؟	این کار چه زمانی انجام خواهد شد؟

توجه کنید: اگر برنامه هایی که در این جدول مینویسید اجرا نکنید، کار خود را ناقص رها کرده‌اید. فقط زمانی به یادگیری کتاب دیگری بپردازید که پیام هایتان را به مردم محله منتقل کرده باشید.

تهیه مواد آموزشی

اگر در جدول برنامه ریزی خودتان تهیه مواد آموزشی مثل پوستر، پمفلت، جزوه، روزنامه دیواری، شعار و... هم دارید، به صورت گروهی در کلاس این مواد را تهیه کنید.

شماره	نوع مواد آموزشی	موضوع و پیام های اصلی	افراد مسئول انجام کار	زمان	وسایل مورد نیاز

سخنرانی (چهره به چهره)

شما باید خودتان را برای آموزش مردم آماده کنید و این کار به تمرین نیاز دارد. بهتر است در کلاس خود درباره ی مسائلی که در محله ی شما اهمیت بیشتری دارند، سخنرانی کنید تا هم آمادگی بیشتری کسب کنید و هم اگر اشکالی در گفته های شما هست، با کمک مربی و سایر داوطلبان سلامت آن را بر طرف کنید.

برای اینکه سخنان شما برای مردم محله تان قابل قبول باشد، چه کارباید بکنید؟ برای این سخنرانی های تمرینی برنامه ریزی کنید (در صورت موافقت مربی می‌توانید این سخنرانی را برای مردم دیگر انجام دهید و مربی بر کار شما نظارت کند).

شماره	موضوع سخنرانی	سخنران	تاریخ

ایفای نقش

برای انتقال پیام به تک تک مردم باید روش صحیح گفتگو با آنها را دانست و به تدریج در این کار ماهر شد. بهترین راه تمرین ارتباط با دیگران ایفای نقش است.

در حضور مربی و سایر داوطلبان سلامت درباره ی همه ی مسئله ها، سؤال ها و ماجراهای این کتاب یک ایفای نقش انجام دهید.

بحث بعد از ایفای نقش مهمتر از خود آن است. فراموش نکنید که در این بحث ها، باید درباره ی نقش ها صحبت کنید، نه درباره ی افراد!

شاید بخواهید از قبل برای ایفای نقش تمرین کنید. بنابراین برای زمان اجرای ایفای نقش برنامه ریزی کنید.

شماره	ماجرای ایفای نقش	تعداد بازیگران	اسامی بازیگران	تاریخ اجرا

خودآزمایی

برای اینکه بدانید آیا مطالب این کتاب را به خوبی یادگرفته‌اید، آنها را در خاطر دارید و از آنها به شکل صحیحی استفاده می‌کنید، سؤالات زیر را از خود بپرسید:

▼ آیا می‌دانم؟

۱- چرا باید به دوران میانسالی اهمیت داد؟

۲- تغییرات ایجاد شده در دوران میانسالی چیست؟

۳- تعریف شیوه زندگی سالم و تاثیر آن بر سلامت میانسالان چیست؟

۴- کنترل وزن چه تاثیری بر سلامت میانسالان دارد؟

۵- چگونه نمایه ی توده ی بدنی را محاسبه می کنند؟

۶- تغذیه دوران میانسالی چه اهمیتی دارد؟

۷- چه اقداماتی را می بایست پس از جمع آوری نتایج حاصل از خود ارزیابی وضعیت تغذیه میانسالان انجام داد؟

۸- ورزش در میانسالان چه اهمیتی دارد؟

۹- باورهای نادرست در خصوص آغاز فعالیت های جسمانی کدام است؟

۱۰- چه کسانی قبل از شروع ورزش نیاز به مشاوره پزشک دارند؟

۱۱- مضرات مصرف سیگار چیست؟

۱۲- فواید ترک سیگار و آمادگیهای لازم قبل از ترک سیگار چیست؟

۱۳- روش های مقابله با ترک سیگار کدام است؟

▼ آیا می‌توانم؟

۱-آیا می توانم اهمیت دوران میانسالی را برای مردم توضیح دهم؟

۲-آیا می توانم میانسالی را تعریف کرده و ویژگی های آن را برای مردم شرح دهم؟

۳- آیا می توانم شیوه زندگی سالم را برای مردم تعریف کرده و تاثیر آن بر سلامت میانسالان را توضیح دهم ؟

۴- آیا می توانم تاثیر کنترل وزن را بر سلامت میانسالان جمعیت تحت پوشش خود شرح دهم ؟

۵- آیا می توانم نمایه ی توده ی بدنی مردم محله را محاسبه نموده و اقدامات مربوط به نتایج آن را برایشان شرح دهم؟

۶-آیـا مـی توانـم اهمیـت تغذیـه دوران میانسـالی را بـرای مـردم محلـه توضیـح داده و برایشـان برنامـه غذایـی صحیـح را بیـان کنم؟

۷- آیـا مـی توانـم در مـورد باورهـای نادرسـت در خصـوص ورزش میانسـالان را بـه مـردم محلـه خـود آمـوزش دهم؟

۸- آیا می توانم افراد نیازمند به مشاوره با پزشک را قبل از شروع ورزش شناسایی کنم؟

۹- آیـا مـی توانـم نحـوه خـود ارزیابـی وضعیـت فعالیـت جسـمانی در افـراد میانسـال محلـه خـود را شـرح داده و اقدامـات مـورد نیـاز پـس از آن را برایشـان توضیـح دهـم؟

۱۰- آیـا مـی توانـم مضـرات مصـرف سـیگار و روش هـای تـرک سـیگار را بـرای مـردم محلـه خـود شـرح دهـم؟

▼ آیا پیام ها را به مردم منتقل کرده‌ام؟

۱-آیا اهمیت دوران میانسالی را برای خانوارهای تحت پوشش خود آموزش داده ام؟

۲- آیا مردم محله را با تعریف دوران میانسالی آشنا نموده ام؟

۳- آیا مردم محله را در خصوص ویژگی های دوران میانسالی آموزش داده ام؟

۴- آیا مردم محله را با شیوه زندگی سالم آشنا نموده ام؟

۵- آیا مردم محله از تاثیر کنترل وزن بر سلامت در دوره میانسالی اطلاع دارند؟

۶- آیا مردم محله را با نحوه محاسبه نمایه ی توده ی بدنی آشنا نمود ه ام؟

۷- آیا مردم محله از اهمیت تغذیه دوران میانسالی آگاهی دارند؟

۸-آیا مردم محله می دانند یک رژیم غذایی صحیح در دوران میانسالی چگونه است؟

۹- آیـا مـردم محلـه را بـا اقدامـات و مراقبـت هـای نتایـج حاصـل از خـود ارزیابـی وضعیـت تغذیـه میانسـالان آشـنا نمـوده ام؟

۱۰- آیا اهمیت ورزش میانسالان را برای مردم محله خود شرح داده ام؟

۱۱- آیـا بـه مـردم محلـه خـود در خصـوص مـواردی کـه قبـل از شـروع ورزش نیـاز بـه مشـاوره پزشـک دارنـد، آگاهـی داده ام؟

۱۲- آیـا بـه مـردم محلـه در مـورد نحـوه خـود ارزیابـی وضعیـت فعالیـت جسـمانی خـود در دوره میانسـالی آمـوزش داده ام؟

۱۳- آیا مردم محله خودرا با مضرات مصرف سیگار آشنا نمود ه ام؟

۱۴- آیا نگرش مردم محله خود را در خصوص مصرف سیگار تغییر داده ام؟

▼ آیا کارهای ما مؤثر بوده است؟

۱-آیا خانوارهای تحت پوشش اهمیت دوران میانسالی را می دانند؟

۲- آیا مردم محله ویژگی های دوره میانسالی را می شناسند؟

۳- آیا مردم محله با شیوه زندگی سالم آشنا شده اند؟

۴- آیا مردم محله تاثیر کنترل وزن بر سلامت میانسالان را می دانند ؟

۵- آیا مردم محله می توانند نمایه ی توده ی بدنی خود را محاسبه کنند؟

۶- آیا مردم محله در صورت وجود نمایه ی توده ی بدنی غیر طبیعی از اقدامات مورد نیاز آگاهی دارند؟

۷- آیا مردم محله از اهمیت تغذیه دوران میانسالی اطلاع دارند؟

۸- آیا مردم محله رژیم غذایی صحیح در دوران میانسالی را رعایت می کنند؟

۹- آیا مردم محله نتایج حاصل از خود ارزیابی وضعیت تغذیه را در جهت سلامت خود بکار می برند؟

۱۰- آیا افراد میانسال محله ورزش و فعالیت های بدنی انجام می دهند؟

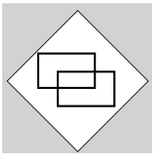
۱۱- آیا مردم محله از مواردی که قبل از شروع ورزش نیاز به مشاوره پزشک می باشد، آگاهی دارند؟

۱۲- آیا مردم محله از نحوه خودارزیابی وضعیت فعالیت جسمانی در افراد میانسال اطلاع دارند؟

۱۳- آیا مردم محله با مضرات مصرف سیگار آشنا شده اند؟

۱۴- آیا نگرش مردم محله در خصوص مصرف سیگار تغییر کرده است؟

اگر در هر یک از این موارد اشکالی دارید، آن را با مربی خود در میان بگذارید.



چگونه فرآیند انتقال پیام های بهداشتی به مردم را ارزیابی کنیم؟

برای اینکه بدانید آیا مطالب این کتاب به درستی به خانوارها منتقل شده و بخواهید میزان تأثیر آن را بررسی کنید، مراحل زیر را با کمک داوطلبان سلامت انجام دهید.

▼مرحله اول

قبل از آموزش این کتاب به داوطلبان سلامت، با استفاده از پرسشنامهی آخر همین بخش میزان آگاهی، نگرش و عملکرد ۱۰ درصد از خانوارهای تحت پوشش هر داوطلب را مورد سنجش قرار دهید.

▼مرحله دوم

پس از آموزش محتوای کتاب، با توجه به شرایط و نیاز مردم محله که در طی دوره ی آموزشی و ضمن انجام بحث های «در محله» بررسی و دسته بندی گردیده، انتقال پیام ها، توسط داوطلبان سلامت محلات به خانوارهای تحت پوشش صورت میگیرد. نظارت مربی بر چگونگی انجام آموزش در محله ضروری است. این قسمت از کار مربی بخشی از آموزش داوطلبان محسوب میشود.

▼مرحله سوم

به فاصله یک ماه پس از اتمام آموزش محتوای کتاب، لازم است مربی با همکاری داوطلبان سلامت مجدداً میزان افزایش آگاهی، نگرش و عملکرد همان خانوارهای انتخاب شده در مرحله ی اول را مورد سنجش قرار دهد.

▼مرحله چهارم

در صورتی که میزان افزایش آگاهی و نگرش خانوارها کمتر از ۳۵ درصد بود، مجدداً جهت انتقال پیام ها برنامه ریزی شود.

پیوست

شماره پرسشنامه

قبل از آموزش

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مرکز بهداشت استان.....

پرسشنامه بررسی میزان آگاهی و نگرش خانوارهای تحت پوشش داوطلب سلامت در مورد خود مراقبتی در دوران میانسالی

این پرسشنامه از طریق مصاحبه داوطلب سلامت با مادر یا یکی از اعضاء آگاه خانوار تکمیل میشود.

الف- اطلاعات عمومی:

- نام شهرستان.....
- نام واحد مجری برنامه.....
- نام مربی.....
- نام داوطلب سلامت .....
- شماره خانوار.....آدرس خانوار.....
- تاریخ / / ۱۳

سؤالات

۱- تعداد سال هایی که از عمر می گذرد، چه نامیده می شود؟

الف) سن اجتماعی ب) سن بیولوژی

ج) سن تقویمی د) سن روانی

۲- میانسالی به کدام گروه سنی اطلاق می شود؟

الف) ۶۰- ۴۵ سال ب) ۴۵- ۳۰ سال

ج) ۵۹ -۳۰ سال د) ۶۰- ۳۵ سال

۳- در مورد چاقی شکمی در مردان و زنان کدام جمله صحیح است؟

الف) اندازه دور کمر ۹۰ سانتی متر و بیشتر در مردان و زنان

ب) اندازه دور کمر در مردان ۱۰۰ سانتی متر و بیشتر و در زنان ۸۸ سانتی متر و بیشتر

ج) اندازه دور کمر در مردان ۸۸ سانتی متر و بیشتر و در زنان ۱۰۲ سانتی متر و بیشتر

د) اندازه دور کمر در مردان ۱۰۲ سانتی متر و بیشتر و در زنان ۱۰۰سانتی متر و بیشتر

۴- در صورتی که نمایه ی توده بدنی فردی در محدوده چاقی قرار داشت، میزان مجاز کاهش وزن در ماه چقدر است؟

الف) ۶ - ۴ کیلو گرم ب) ۷- ۵ کیلوگرم

ج) ۵- ۳ کیلو گرم د) ۴ -۲ کیلو گرم

۵-کدامیک از مواد غذایی زیر سهم بیشتری در غذای روزانه افراد دارد؟

الف) میوه ها و سبزیها ب) گوشت و حبوبات

ج) شیر و لبنیات د) نان و غلات

۶- در صورت وجود کدامیک از علائم زیر، قبل از شروع فعالیت های جسمانی نیاز به مراجعه به پزشک نیست؟

الف) درد قفسه سینه حین فعالیت جسمانی ب) سابقه از دست دادن تعادل

ج) وجود مشکل استخوانی یا مفصلی د) درد عضلات پس از انجام فعالیت

۷-کدامیک از موارد زیر، فعالیت بدنی مطلوب محسوب می شود؟

الف) ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی با شدت متوسط ، ۷ - ۳ روز در هفته

ب) ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی با شدت کم، ۵ روز در هفته

ج) ۱۰ دقیقه فعالیت جسمانی با شدت متوسط، ۶ روز در هفته

د) ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی با شدت متوسط، ۵ روز در هفته

۸- شایعترین علت قابل پیشگیری از مرگ چیست؟

الف) تغذیه نامناسب ب) استرس ج) سیگار د) حوادث

۹- برای تعیین نمایه توده بدنی، کدامیک از اندازه های زیر مورد نیاز است؟

الف) وزن- دور کمر ب) قد- وزن

ج) قد- دور کمر د) قد- دور بازو

۱۰- کدامیک از موارد زیر از عوارض مصرف سیگار توسط والدین بر کودکان نمی باشد؟

الف) ابتلا به عفونت های گوش و حلق و بینی

ب) سیگاری شدن در بزرگسالی

ج) مرگ و میر

د) بیماری های کلیوی

۱۱- کدامیک از اعضای بدن بیشتر در معرض آسیب استعمال دخانیات هستند؟

الف) قلب و عروق- ریه ها

ب) گوش و حلق و بینی- قلب و عروق

ج) دهان و دندان- سلولهای خونی

د) ریه ها - دهان و دندان

۱۲- در کدامیک از موارد زیر زمان مناسبی برای اندازه گیری وزن نمی باشد؟

الف) قبل از صرف صبحانه

ب) بعد از اتمام قاعدگی در زنان

ج) در شب ها

د) یک زمان معین در روز

۱۳- در مورد گروه های غذایی کدام جمله صحیح است؟

الف) مواد غذایی برابر از نظر مقدار، در یگ گروه جای می گیرند.

ب) مواد غذایی مشابه از نظر منشاء تولید، در یک گروه جای می گیرند.

ج) مواد غذایی مشابه از نظر خواص تغذیه ای، دریک گروه جای می گیرند.

د) مواد غذایی برابر از نظر تولید انرژی، در یک گروه جای می گیرند.

- در جملات زیر کدام جمله درست و کدامیک نادرست است؟

۱۴- سن بالا و ضعف جسمانی مانعی برای ورزش کردن محسوب میشود.

۱۵- در صورتی که فشارخون فرد بیشتر یا مساوی ۱۴۵/۹۵ باشد، بایستی قبل از انجام فعالیت های ورزشی با پزشک مشورت کند.

۱۷- میزان ابتلا به سرطان ریه در مردان بیشتر از زنان است.

۱۸- سیگار هایی که نیکوتین یا تار آنان کم است، سیگارهای بی خطر هستند.

۱۹- ۴۸ ساعت پس از ترک سیگار، اثرات آن از ریه ها پاک می شود.

۲۰- کسانی که فعالیت جسمانی مناسب دارند، کمتر دچار سرماخوردگی می شوند.

بررسی نگرش

جملات زیر را از فرد بپرسید و از او بخواهید شدت موافقت یا مخالفت خود را با هریک از این جملات اعلام نماید.

۲۲- اگر بیمار شوم، بجای مراجعه به پزشک، ترجیح می دهم از داروهای خانگی استفاده نمایم.

□۱-کاملا موافقم □۲- موافقم □۳- نظری ندارم □۴- مخالفم □۵- کاملا مخالفم

۲۳- ابتلا به چاقی بر روی روابط من و دوستانم تاثیر می گذارد.

□۱-کاملا موافقم □۲- موافقم □۳- نظری ندارم □۴- مخالفم □۵- کاملا مخالفم

۲۴- چاقی و افزایش وزن موجب ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی می شود.

□۱-کاملا موافقم □۲- موافقم □۳- نظری ندارم □۴- مخالفم □۵- کاملا مخالفم

۲۵-میزان فعالیت بدنی با توجه به سن، متفاوت است.

□۱-کاملا موافقم □۲- موافقم □۳- نظری ندارم □۴- مخالفم □۵- کاملا مخالفم

۲۶- اگر سیگار بکشم، آنرا از دیگران پنهان می کنم.

□۱-کاملا موافقم □۲- موافقم □۳- نظری ندارم □۴- مخالفم □۵- کاملا مخالفم

۲۷- مصرف سیگار، افزایش خطر پوکی استخوان و کاهش سن یائسگی را به دنبال دارد.

□۱-کاملا موافقم □۲- موافقم □۳- نظری ندارم □۴- مخالفم □۵- کاملا مخالفم

۲۸- افراد سیگاری شانس بیشتری برای اعتیاد به سایر مواد مخدر دارند.

□۱-کاملا موافقم □۲- موافقم □۳- نظری ندارم □۴- مخالفم □۵- کاملا مخالفم

۲۹- اگر در محل کار مدیرم بدانند که سیگاری هستم، امکان دارد توبیخم کند.

□۱-کاملا موافقم □۲- موافقم □۳- نظری ندارم □۴- مخالفم □۵- کاملا مخالفم

۳۰- بدلیل بوی نامطبوع سیگار، افراد سیگاری در روابط اجتماعی خود دچار مشکل می شوند.

□۱-کاملا موافقم □۲- موافقم □۳- نظری ندارم □۴- مخالفم □۵- کاملا مخالفم

فهرست منابع

برای تهیه این کتاب از منابع زیر استفاده شده است:

۱) آذری پور حسن، علامه مطهره، فریدون محصلی خدیجه: استعمال دخانیات، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت جمعیت؛ خانواده و مدارس

۲) امیدوار نسرین، شریعت جعفری شاداب، مینایی مینا: رهنمودهای غذایی ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر بهبود تغذیه جامعه، قم، اندیشه ماندگار، ۱۳۹۳

۳) ترکان فرزانه، حاکمی لیلا: راهنمای فعالیت جسمانی میانسالان در سلامت و بیماری، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت جمعیت؛ خانواده و مدارس، تهران، تندیس، ۱۳۸۹

۴) رفیعی فر شهرام، عطارزاده ماندانا، احمدزاد اصل مسعود و همکاران: نظام جامع توانمند سازی مردم برای مراقبت از سلامت خود، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۸۴

۵) علامه مطهره، توحیدی میترا، سلفی پروین، علیزاده آزاده: یائسگی (از مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت محلات)، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، تهران، تندیس، ۱۳۸۹

6) National Health System (NHS): Management of Obesity, A national clinical guideline. 2010

7) NIH, NHLBI. Obesity Education Initiative. Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults. 1998

8) Center for Disease Control and Prevention: www.cdc.gov/obesity/adult

9) Canadian Society for Exercise Physiology: www.csep.ca/forms9

10) www.who.int/mediacentre/factsheets