

معرفی خدمات جامع

سلامت بانوان ایران (سبا) و سلامت مردان ایران (سما)

برای زنان و مردان ۳۰-۵۹ سال

## پایش سلامت بزرگسالان

### ۲- برنامه چکاپ

تهیه شده در :

اداره سلامت میانسالان

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

معاونت بهداشت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

۱۳۹۳

سلامتی و تندرستی یکی از مهمترین سرمایه های هر انسان در طول عمر می باشد. رسالت اصلی علم پزشکی با پیشگیری از بیماریها آغاز، با تشخیص به موقع ادامه و با درمان سرانجام می یابد.

پیشگیری از بیماری و یا تشخیص زود هنگام آن به خصوص در زمانی که بیماری هنوز ایجاد علامت نکرده و فرد احساس ناخوشی ندارد مهمتر و آسانتر از درمان بیماری در مراحل پیشرفته و توأم با ظهور عوارض است.

امروزه پایش سلامت ( چک آپ) نقشی برجسته در شناسایی زود هنگام اختلالات بدن و جلوگیری از بروز عوارض و خیم بیماریها دارد.

مطابق با آنچه که در بسته خدمتی سلامت بزرگسالان تدوین گردیده است ، در ارزیابی دوره ای سلامت زنان و مردان ۳۰-۵۹ سال ، سلامت آنان به صورت همه جانبه مورد بررسی قرار می گیرد تا مشخص شود که خطر ابتلا به بیماری های مزمن غیر واگیر در آنان تعیین شده و قبل از ابتلا نسبت به پیشگیری از بیماری اقدام نمایند. آیا شما نیز می خواهید که از سلامت خود با خبر شوید؟ پس مطالب زیر را دنبال نمایید.

### **به چه بیماری هایی بیماری های مزمن غیر واگیر می گویند؟**

افزایش میانه سنی جمعیت ، رشد سریع شهرنشینی ، کوچک شدن جوامع ، توسعه فناوری و به دنبال آن کاهش فعالیت های جسمانی و افزایش تنش های روحی - روانی موجب گسترش عوامل خطر بیماری های قلب و عروق و در نتیجه شیوع زیاد این بیماریها شده است. به طوریکه بیماری های قلبی عروقی (دیابت، سکنه قلبی، سکنه مغزی، فشارخون بالا) شایعترین علت مرگ در بسیاری از جوامع دنیا و از جمله ایران می باشد.

مهمترین عوامل خطر ایجاد کننده بیماری های قلب و عروق تغذیه نامناسب ، کم تحرکی ، مصرف دخانیات ، چاقی ، فشارخون بالا ، دیابت و اختلالات چربی خون هستند، که اصطلاحا به آنها بیماری های مزمن غیر واگیر گفته می شود، همچنین یک سری رفتارهای پرخطر مانند مصرف دخانیات که گرچه بیماری محسوب نمی شوند ولی از عوامل خطر ابتلا به بیماری های مزمن غیر واگیر هستند که همگی ریشه در الگوی نامناسب زندگی دارند به طوری که با اصلاح شیوه های زندگی و تغییر رفتارهای پرخطر می توان از شیوع این بیماری به میزان ۸۰٪ کاست.

لذا بر این اساس، موارد پایش سلامت در برنامه های سب(سلامت بانوان ایرانی) و سما(سلامت مردان ایرانی) بصورت زیر طراحی گردیده است و توسط تیم سلامت مستقر در مراکز بهداشتی درمانی شهری و روستایی که متشکل از یک پزشک، یک ماما و یک کارشناس بهداشتی می باشد، قابل اجرا می باشد، بررسی شیوه زندگی توسط کاردان، یا کارشناس بهداشتی، بررسی سلامت باروری در زنان توسط کارشناس مامایی و بررسی سلامت جسمی و روحی و سلامت باروری مردان توسط پزشک تیم سلامت انجام می گردد و همچنین مسئولیت اصلی تیم علاوه بر ارائه خدمات، به عهده پزشک می باشد.

### **تن سنجی و تعیین نمایه توده بدنی:**

اولین قدم برای پایش سلامت زنان و مردان انجام تن سنجی است. آنتروپومتری یا سنجش اندازه های بدن، دانش شکل شناسی بدن (مرفولوژی) است. کارآمدترین و معمولی ترین اندازه گیری های مورد استفاده عبارتند از: **وزن**، **قد**، و تعیین شاخص نمایه توده بدن

با محاسبه شاخص نمایه توده بدنی که بر اساس قد و وزن فرد محاسبه می شود، می توان فهمید که فرد لاغر، طبیعی و یا چاق است

مقدار BMI	طبقه بندی
کمتر از ۱۸/۵	لاغری
۱۸/۵ - ۲۴/۹	طبیعی
۲۵/۰ - ۲۹/۹	اضافه وزن
۳۰ و بیشتر	چاقی
۴۰ و بیشتر	چاقی شدید

با اندازه گیری دور کمر افراد می توان چاقی شکمی را مشخص نمود. در مردان اندازه دور کمر ۱۰۲ سانتی متر و بیشتر و در زنان اندازه دور کمر ۸۸ سانتی متر و بیشتر چاقی شکمی محسوب می شود.

اگر شما هم می خواهید بطور علمی بدانید که نمایه توده بدنی تان چقدر است و چه باید بکنید، می توانید به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

## ارزیابی شیوه زندگی (تغذیه، فعالیت بدنی، مصرف دخانیات)

بسیاری از مشکلات بهداشتی ناشی از شیوه زندگی قابل پیشگیری اند و یا حداقل می توان وقوعشان را به تعویق انداخت. امروزه ما شاهد

شیوع بیماری های مزمن هستیم که اغلب آنها ریشه در سبک زندگی افراد و الگوهای رفتاری آنها دارد، الگوهایی که در زمان کودکی و جوانی در افراد درونی شده و جزئی از زندگیشان قرار گرفته است. اغلب متخصصان اتفاق نظر دارند که یک زندگی سالم یعنی رژیم غذایی صحیح، فعال بودن و نکشیدن سیگار می تواند خطر بیماری های قلبی را به میزان ۸۰ درصد، خطر ابتلا به سرطان را ۶۰ درصد و ریسک دیابت را تا ۹۰ درصد کاهش دهد.

### الف) تغذیه و بررسی وضعیت تغذیه

در بسته خدمات سباوسما هر ۳ سال یک بار وضعیت تغذیه زنان و مردان ۳۰-۵۹ سال مراجعه کننده به مرکز بهداشتی درمانی پایش می شود.

الف- آنچه که از نظر برای سلامتی و پیشگیری از ابتلا به بیماری های مزمن غیر واگیر اهمیت دارد، عبارت است از:

- بررسی مصرف شیر و لبنیات
- بررسی مصرف میوه و سبزیجات
- بررسی مصرف ماهی
- بررسی مصرف گوشت های سفید و قرمز
- بررسی عادات نادرست غذایی شامل، مصرف غذاهای کنسروی و نمک سود مانند سوسیس و کالباس، بررسی مصرف نوشابه های گازدار، بررسی مصرف روغن جامد، بررسی مصرف نمک در سر سفره و سایر عادات غذایی ناصحیح

با بررسی وضعیت تغذیه شما بصورت انفرادی و تعیین مشکلات تغذیه ای و ارائه راهکارهای اصلاح وضعیت تغذیه بصورت چهره به چهره و پیگیری مشکلات تا رفع مشکل و آموزش شما می توان اصول یک تغذیه صحیح را در جامعه نیز به اجرا در آورد.

### **ب) پایش وضعیت تحرک یا فعالیت بدنی:**

کم تحرکی یکی از عوامل خطر مهم ابتلا به بیماری های مزمن غیر واگیر است. لذا سنجش وضعیت تحرک شما در یک برنامه چکاپ می تواند کمک بزرگی به پیشگیری از ابتلا به بیماری های یادشده کند. در این مرحله با سوالاتی در محورهای در زیر، وضعیت تحرک شما توسط تیم مجرب سلامت، ارزیابی شده و می توان با توصیه های کوتاه و موثر به رفع مشکلات موجود پرداخت. موارد مورد بررسی عبارتند از:

- بررسی نوع فعالیت بدنی
- بررسی مدت زمان انجام فعالیت بدنی
- بررسی شدت انجام فعالیت بدنی
- بررسی دفعات انجام فعالیت بدنی

### **ج) پایش وضعیت مصرف دخانیات، الکل و مواد مخدر:**

همانطور که می دانید مصرف سیگار موجب مشکلات قلبی، سکت، بیماری های مزمن ریوی، آمفیوزم و سرطان های ریه، خون، دهان، گلو، لوزالمعده، گردن، کلیه، نای و مثانه می شود. نیکوتین، قطران (تار) و منوکسید کربن خطرناکترین مواد شناخته شده در سیگارند. به

طور متوسط ۹۰ درصد سرطان های ریه به دلیل مصرف سیگار است. چنانچه شما نیز مصرف کننده انواع دخانیات باشید، با ارزیابی مصرف دخانیات در این برنامه از طریق یک مشاوره صحیح و آسان می توانید آماده ترک شده و به اصلاح این معضل بهداشتی اجتماعی کمک نمایید.

## ارزیابی سلامت باروری

سلامت باروری به معنی سلامت کامل جسمی، روانی و رفاه اجتماعی، که همه جوانب مربوط به سیستم تولید مثل، روند و عملکرد آن را در بر می گیرد. کلیه زنان و مردان این گروه سنی می بایست از نظر سلامت باروری هر ۳ سال یک بار پایش شوند که شامل:

- بررسی وضعیت باروری در زنان و مردان متاهل
- بررسی وضعیت بارداری یا تمایل به بارداری در زنان متاهل
- بررسی وجود علائم بیماری های واژینال در زنان متاهل
- بررسی بیماری های تناسلی در مردان متاهل
- بررسی علائم یائسگی در زنان ۴۵ سال و بالاتر
- بررسی مشکلات زناشویی در زنان و مردان متاهل
- بررسی رفتار های پر خطر جنسی در مردان و زنان متاهل
- بررسی و معاینه دستگاه تناسلی در زنان متاهل
- بررسی و معاینه پستان ها در زنان مجرد و متاهل
- انجام آزمایش پاپ اسمیر برای زنان متاهل هر ۳ سال یک بار
- انجام ماموگرافی برای کلیه زنان مجرد و متاهل ۴۰ سال و بالاتر هر ۳ سال یک بار

با انجام مراقبت های سلامت باروری علاوه بر دست یافتن به سلامت دستگاه ادراری تناسلی و آموزش معایناتی که توسط خود شما می تواند انجام گردد، نظیر معاینه پستان، می توان علاوه بر دستیابی به سلامت اعضای سیستم باروری، در راستای فرزند آوری هدفمند و برنامه ریزی شده به زوجین کمک شایانی نمود.

## ارزیابی سلامت جسمی و روان

سلامت عبارت است از تامین رفاه کامل جسمی و روانی و اجتماعی ، نه فقط عضو به این ترتیب کسی را که صرفاً بیماری جسمی نداشته باشد ، نمی توان فرد سالمی دانست ، بلکه شخص سالم کسی است که از سلامت روح نیز برخوردار و از جهت اجتماعی نیز در آسایش باشد، همه زنان و مردان ۳۰-۵۹ سال باید از نظر سلامت عمومی(جسمی و روحی) هر ۳ سال یک بار پایش شوند که شامل:

الف- بررسی سوابق بیماری های جسمی و روانی در فرد و افراد فامیل درجه ۱ و ۲

ب- بررسی علائم بیماری های زیر در کلیه افراد گروه سنی شامل:

- بیماری های قلبی عروقی
- بیماری های تنفسی
- بیماری های پوستی(با توجه ویژه به علائم سرطان پوست)
- بیماری های ماسکولواسکلتال
- بیماری های دستگاه کلیه
- بیماری های اعصاب و روان(افسردگی، اضطراب، اختلال خواب)
- بیماری های عفونی



- سایر بیماری های جسمی
- سایر بیماری های روحی روانی

### ج- انجام معاینات کلینیکی در کلیه مردان و زنان شامل:

- اندازه گیری فشار خون و علائم حیاتی
- بررسی وضعیت ظاهری جسمی
- بررسی وضعیت ظاهری روحی روانی
- سمع قلب
- سمع ریه
- معاینه مفاصل و استخوانها
- معاینه تیروئید از نظر اندازه و وجود غده معاینه غدد لنفاوی
- معاینه کامل شکم
- سایر معاینات به تشخیص پزشک

### د- انجام تست های پاراکلینیکی زیر در کلیه افراد گروه سنی

- اندازه گیری هموگلوبین و هماتوکریت در کلیه زنان گروه سنی
- انجام آزمایش قند خون ناشتا برای تشخیص دیابت
- انجام آزمایش چربی های خون شامل: تری گلیسرید، کلسترول تام، LDL, HDL
- انجام سایر آزمایشات و تست های پاراکلینیکی به تشخیص پزشک و بر اساس نیاز مراجعه کننده

هنگامی که شما به یک تیم سلامت مستقر در مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید، با کمترین هزینه و با بهترین متد چکاپ بدون نیاز به استفاده از آزمایشات گرانقیمت می توانید به سلامتی جسمی و روانی تان پی ببرید.

در پایان یک چکاپ یا پایش کامل انجام شده توسط تیم چکاپ که متشکل از پزشک، کارشناس مامایی و کارشناس بهداشتی می باشد، گزارش چکاپ با ذکر تشخیص ها یا طبقه بندی بیماری ها آماده شده و راهنمایی های لازم به شما در خصوص وضعیت سلامتی تان انجام شده و تاریخ مراجعه بعدی یادآوری گردیده و آموزش و مشاوره های لازم انجام خواهد شد. و یا چنانچه بر اساس تشخیص نیاز به خدمات سطح تخصصی داشته باشید با برگه مخصوص شرح حال ارجاع خواهید شد.

توجه فرمایید که با مراجعه به مرکز بهداشتی درمانی برای دستیابی به وضعیت سلامتی و پیگیری مشکلات سلامتی یافته شده طبق برنامه زیر به شما ارائه خدمت خواهد شد.

مراجعه بار اول: ارزیابی وضعیت سلامتی در خصوص شیوه زندگی، سلامت باروری، سلامت جسمی و روانی

مراجعات بعدی: بر اساس وجود یک یا چند مشکل سلامتی است که ممکن است در ارزیابی اولیه برای شما تشخیص داده شده باشد.

چنانچه هیچ مورد مشکل داری در ارزیابی اولیه سلامت شما وجود نداشته باشد، مراجعه بعدی شما برای چکاپ ۳ سال دیگر و یا در صورتی است که برای شما مشکل سلامتی جدیدی پیش آید.



## فهرست ارزیابی دوره ای سلامت برای مردان و زنان ۳۰-۵۹ سال

۱- فشار خون: چنانچه فشار خونتان طبیعی است فشار خون خود را هر ۳ سال یکبار چک کنید.

۲- تست دیابت: قند خون خود را هر ۳ سال یک بار اندازه بگیرید و در صورتی که به فشار خون بالا و کلسترول بالا مبتلا می باشید، سالانه آزمایش قند خون بدهید.

۳- کلسترول: کلسترول خون خود را از سن ۳۰ سالگی به بعد حداقل هر ۳ سال یک بار چک کنید. LDL و HDL و تری گلیسیرید خون نیز اهمیت زیادی دارند.

۴- تست سرطان روده بزرگ: از سن ۵۰ سالگی به بعد برای بررسی وضعیت خود از نظر سرطان روده بزرگ با پزشک خود مشورت کنید.

۵- هر ۶ ماه یکبار وزن خود را چک کنید.

۶- نسبت به ضایعات و تغییر رنگ پوست بدن خود حساس باشید. همچنین توده های غیر طبیعی و زخمهایی که نسبت به بهبودی مقاوم میباشند را نادیده نگیرید چون ممکن است علایم سرطان باشند.

۷- نسبت به سلامتی روان خود نیز بسیار حساس باشید. افسردگی یکی از شایع ترین اختلالات روانی میباشد، برای درمان آن حتما به یک روانپزشک مراجعه کنید.



## ویژه زنان:

۱- پاپ اسمیر: زنانی که از لحاظ جنسی فعال بوده میبایست ۳ سال متوالی این تست را انجام داده و در صورت طبیعی بودن آن هر ۳ سال یک بار آن را تکرار نمایند.

۲- ماموگرافی: زنان با سن بالای ۴۰ سال حداقل یک بار ماموگرافی انجام دهند.

۳- تست پوکی استخوان: .  
برای بررسی لزوم انجام این تست به پزشک خود مراجعه کنید.

تهیه کننده: دکتر عالیہ عزیز آبادی فراهانی  
اداره سلامت میانسالان

