

راهنمای پیشگیری و ارتقای سلامت کارکنان

مقدمه:

پیشگیری در پزشکی به معنی جلوگیری از بروز بیماریها، کاهش پیامدهای شدیدتر بیماری و جلوگیری از بروز نقص عضو حاصله میباشد. پیشگیری دارای سه سطح اولیه (مانند شستن دستها قبل از بروز بیماری) ثانویه (مانند مصرف دارو هنگام بروز بیماری) و ثالثیه (مانند فیزیوتراپی پس از بیماری) است. ارتقای سلامت به مفهوم توانمندسازی مردم در شناخت عوامل تاثیرگذار بر سلامت فردی، اجتماعی و تصمیمگیری صحیح در انتخاب رفتارهای بهداشتی و در نتیجه رعایت شیوه زندگی سالم تعریف شده است. به طور خلاصه ارتقای سلامت عبارت از روند توانمندسازی افراد برای افزایش کنترل و بهبود سلامتی آنها میباشد. اتخاذ شیوه سالم زندگی و رعایت ۳ اصل مهم سلامتی یعنی **تغذیه سالم، فعالیت مناسب جسمانی و عدم مصرف سیگار**، قلیان و ... از اصول مهم در پیشگیری و درمان بیماریها است.

ارتقای سلامت در محیط شغلی چیست؟

برنامه ارتقای سلامت در محل کار به فعالیتهایی اشاره دارد که در محل کار انجام گرفته و از سلامت و رفاه کارکنان، حمایت می‌کند. این فعالیتها ممکن است بر تغییر رفتار فردی (مانند جلسات آموزشی یا کلاس‌های فعالیت بدنی) تمرکز داشته باشند و یا ممکن است سطوح سازمانی را، برای ایجاد سیاستها و محیطهای فیزیکی و اجتماعی که از رفتارهای بهداشتی حمایت می‌کنند (مانند سیاستهای تهیه غذای سالم یا تسهیلات مربوط به حمل و نقل ایمن) هدف قرار دهند.

ارتقای سلامت شغلی در برگیرنده هر اقدامی در جهت افزایش رفاه افراد در محیط شغلی است که توسط خود کارکنان، کارفرمایان آنها یا جامعه صورت گیرد. پاره‌ای از این اقدامات شامل موارد زیر است:

- **بهبود نحوه سازماندهی شغلی**، به عنوان مثال با فراهم کردن امکان استفاده از ساعات کاری انعطاف‌پذیر، استفاده از دورکاری و انجام کار در منزل، فراهم‌سازی امکان آموزش مادام‌العمر به وسیله وظایف چرخشی یا توسعه شغلی.
- **بهبودسازی محیط کاری**، مثلا با تشویق حمایت و پشتیبانی بیشتر همکاران از یکدیگر، مشارکت دادن کارکنان در فرآیند ارتقای محیط کار یا ارائه غذاهای سالم در نهارخوری محل کار.
- **تشویق کارکنان برای مشارکت در فعالیتهای سالم**، مانند برگزاری کلاس‌های ورزشی، تامین دوچرخه برای استفاده کارکنان برای تردد در مسافت‌های کوتاه در محیط‌های کاری وسیع.
- **تشویق رشد شخصی**، مثلا با تحویل دوره‌های آموزشی مهارت‌های اجتماعی مانند مقابله با استرس یا کمک به کارکنان برای ترک سیگار.

راهنمای پیشگیری و ارتقای سلامت کارکنان

مثال‌هایی از فعالیت‌های ارتقای دهنده سلامت در محیط کار:

- تعادل میان کار و زندگی: فراهم آوردن حمایت‌های اجتماعی مانند تامین مهد کودک
- ارتقا و حفظ سلامت روانی: اجرای مدیریت مشارکتی و به حساب آوردن نظرات و دیدگاه‌های کارمندان، ارایه دوره‌های آموزشی کاهش استرس، آرام‌سازی و فراهم‌سازی امکان مشاوره روان‌شناسی محرمانه.
- مراقبت از سلامتی: فراهم آوردن امکان چک منظم وضعیت سلامتی مثلاً از نظر فشار خون، قند یا چربی خون.
- فعالیت فیزیکی: دادن کمک‌هزینه برای فعالیت‌های ورزشی خارج از محل کار مثل عضویت در باشگاه‌های تفریحی - ورزشی، برگزاری رقابت‌های ورزشی درون سازمانی، تشویق کارکنان برای استفاده از پله‌ها به جای آسانسور.
- ترویج شیوه زندگی سالم: ارایه اطلاعات و حمایت‌های محرمانه در زمینه اعتیاد به الکل یا مواد مخدر، ارایه اطلاعات مفید در مورد تغذیه صحیح و فراهم ساختن امکان اجرای عملی این توصیه‌ها (مانند تحویل غذای سالم در غذاخوری محل کار و تامین وقت کافی برای خوردن آن)

برنامه‌های ارتقای سلامت در محل کار بر کدام یک از میزبانی‌های سلامت متمرکز هستند؟

برنامه‌های ارتقای سلامت در محل کار طیف گسترده‌ای از حیطه‌های سلامت را تحت پوشش قرار می‌دهد، اما اغلب بر بعضی از حوزه‌هایی که در زیر به آنها اشاره می‌شود مانند تغذیه سالم، ترک دخانیات و فعالیت بدنی با توجه به اهمیت هر کدام در سلامت عمومی و رفاه متمرکز میشوند:

تغذیه سالم:

تغذیه سالم می‌تواند تأثیر چشمگیری بر توانمندی کارکنان در انجام مؤثر شغلشان داشته باشد. به‌عنوان مثال بهبود توانایی کارکنان در تمرکز بر کارشان یکی از فواید تغذیه سالم است. برنامه‌های تغذیه، به کارکنان در مورد انتخاب غذاهای سالم، روشهای پخت سالمتر غذا و انتخاب نوشیدنیهای سالمتر آموزش می‌دهند. با اجرای برنامه‌های ارتقای سلامت، سازمانها می‌توانند علاوه بر انتخاب غذاهای سالم توسط کارکنان، درخصوص دسترسی آنها به غذاهای سالم در اتاقهای کار و جلسات اداری نیز اطمینان یافته و امکان دسترسی آسان کارکنان به میوه‌های تازه و میان وعده‌های سالم در سازمان را فراهم آورند. راه اندازی دستگاههای فروش خودکار در ادارات می‌تواند گزینه مناسبی برای تسهیل دسترسی کارکنان به میوه‌های تازه و میان وعده‌های سالم در طول ساعتهای اداری باشد.

اصول تغذیه صحیح برای پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی

۱- ایجاد تعادل میان انرژی دریافتی و فعالیت بدنی برای رسیدن به وزن طبیعی یا حفظ آن

۲- مصرف رژیم غذایی غنی از سبزیجات و میوه‌ها



مرکز ملی نظارت بر غذا و دارو

راهنمای پیشگیری و ارتقای سلامت کارکنان

۳- مصرف غذاهای سرشار از فیبر مثل گندم سبوسدار، جو، چاودار، سبزیجات و میوهها به جای آرمیوه

۴- مصرف ماهی به ویژه از انواع ماهیهای چرب حداقل دو بار در هفته

۵- محدود کردن مصرف چربیهای اشباع به کمتر از ۷٪ انرژی روزانه، چربی ترانس به کمتر از ۱٪ انرژی روزانه و کلسترول به کمتر از

۳۰۰ میلی گرم روزانه

۶- استفاده از پروتئینهای گیاهی مثل حبوبات، گوشت سفید و گوشت قرمز بدون چربی

۷- به حداقل رساندن مصرف چربیهای هیدروژنه و جامد و استفاده از روغن مایع

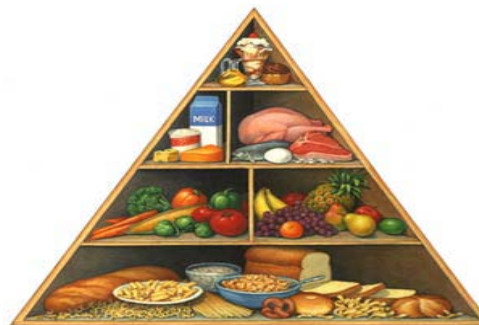
۸- به حداقل رساندن مصرف مواد حاوی قند و شکر مثل نان شیرینیها و شیرینجات، نوشابه، آرمیوه تجارتي یا پودر آرمیوه

۹- انتخاب و تهیه غذاهای بدون نمک یا با نمک اندک به وسیله حذف نمکدان از سر سفره، خیارشور و...

۱۰- به حداقل رساندن غذاهای فوری (Fast Food) و آماده که اغلب شور، چرب، شیرین و یا سرخ شده هستند.

هرم غذایی

رعایت تنوع و تعادل در مواد غذایی از اصول تغذیه صحیح است. بهتر است از همه ۵ گروه اصلی مواد غذایی یعنی نان و غلات، سبزیجات، میوه جات، شیر و لبنیات، گوشت و حبوبات استفاده شود. مواد غذایی هر گروه دارای ارزش تقریباً مشابهی هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد ولی نباید غذای یک گروه را جایگزین گروه دیگر نمود، ضمناً هیچ یک از گروههای غذایی بر دیگری ارجحیت ندارد. هرم غذایی الگویی کلی در مورد مصرف صحیح روزانه صحیح روزانه غذا ارائه میدهد. در مورد رژیم غذایی در افراد و شرایط خاص، مشاوره با متخصصین لازم است.



معرفی واحدهای غذایی هرم:

گروه نان و غلات: هر واحد به معنی ۳۰ گرم نان حدود یک کف دست نان سنگک، بربری یا تافتون یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته شده است. مصرف غلات کامل و سبوسدار توصیه میشود.

گروه سبزیجات: هر واحد شامل یک لیوان ۲۴۰ سی سی سبزی خام یا نصف لیوان سبزی پخته یا خرد شده است. پیاز، خیار، گوجه فرنگی، کاهو، هویج، اسفناج، تره، ریحان، کدو، بادمجان، قارچ و... از این گروهند.



راهنمای پیشگیری و ارتقای سلامت کارکنان

گروه میوهجات: هر واحد معادل یک عدد میوه تازه متوسط مثل سیب، گلابی یا پرتقال و یا نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگور یا انار است.

گروه شیر و لبنیات: هر واحد معادل یک لیوان شیر یا ماست و یا ۴۵ گرم پنیر است. لبنیات کم چربی توصیه میشود.

گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها: هر واحد شامل ۶۰-۹۰ گرم گوشت پخته یا ۱-۱/۵ لیوان حبوبات پخته است. هر ۳۰ گرم

گوشت معادل یک تخم مرغ یا یک سوم لیوان مغز (گردو، بادام، پسته و...) است. جدا کردن چربی گوشت قرمز و پوست مرغ توصیه

میشود. مصرف مواد قرار گرفته در راس هرم مثل قند، شکر و روغن به ویژه انواع هیدروژنه یا جامد و همچنین خیارشور، مواد و

چاشنیهای شور یا شیرین، نوشابهها، آب هیدروژنه یا جامد و همچنین خیارشور، مواد و چاشنیهای شور یا شیرین، نوشابه ها، آب

میوههای تجاری و پودرهای آماده مثل پودر پرتقال باید به حداقل رسانده شود. یک برنامه غذایی سالم فراتر از انتخاب غذاهای سالم

جهت تغذیه میباشد. مهم این است که غذا به شیوه صحیحی تهیه شود. نباید شما تسلیم مزه مطلوب یا سایر تمایلات خودتان شوید.

روشهای سالم آشپزی از لحاظ قلبی را یاد بگیرید.

راههای مطلوب پختن غذا کدامند؟

- بریان کردن
- پختن در پوشش مخصوص غذا
- آب پز کردن
- کباب کردن در فر
- سرخ کردن با اندکی روغن مایع
- میکروویو
- بخارپز کردن

چگونه میتوان مقدار چربی غذا را بدون از دست دادن مزه آن کاهش داد؟

- پس از قهوهای رنگ شدن غذا، گوشت را داخل یک آبکش قرار دهید.
- جهت مصرف تخم مرغ یا املت فقط از یک زرده تخم مرغ استفاده کنید. به جای آن میتوانید از تعداد بیشتری سفیده تخم مرغ استفاده کنید. میتوانید از جایگزینهای تخم مرغ هم استفاده کنید.
- در هنگام مصرف ماهی تن، ساردین و کنسرو ماهی آزاد، روغن آن را آبکش نموده و بقیه محتویات آن را زیر آب بشویید.
- سبزیجات را بیش از حد نپزید. به جای آنکه آن قدر آنها را بپزید که مواد مغذی و طعم خود را از دست دهند، میتوانید آنها را بخارپز نمایید.



راهنمای پیشگیری و ارتقای سلامت کارکنان

• سس سالاد خود را با ماست کم چرب تهیه کنید.

• جهت افزایش حجم غذای حاوی گوشت مرغ و ماهی، در آن سبزی خرد کنید.

• جهت طعم دادن به غذاها از آب لیموی طبیعی، آب نارنج طبیعی و ادویهها استفاده کنید.

چگونه میتوان میزان مصرف سدیم را کاهش داد؟

در برخی از افراد، مصرف سدیم (نمک)، بیش از نیازهای بدن، سبب افزایش فشارخون میشود. افراد دچار فشارخون به احتمال

بیشتری دچار مشکلات قلبی یا سکته مغزی میشوند، بنابراین:

- مصرف نمک را به هنگام طبخ غذا محدود کنید.
- از ادویهها، آب لیموی طبیعی به جای نمک استفاده کنید.
- زمانی که از سبزیجات کنسرو شده استفاده میکنید، مایع آن را آبکش و قبل از طبخ آنها را بشویید.
- به دقت برچسبهای غذایی را مطالعه نموده و در لیست محتویات آن به دنبال سدیم بگردید.



کنترل دخانیات

وجود چهار هزار نوع ماده شیمیایی و سم در ترکیب دود سیگار و استنشاق آن موجب بروز مخاطرات برای سلامتی مصرف کنندگان دخانیات و اطرافیان افراد سیگاری می‌گردد. طبق مطالعات انجام شده در سراسر دنیا در خصوص بیماریهای مرتبط با استعمال دخانیات، حداقل ۲۵ نوع بیماری خطرناک شامل انواع سرطانها و بیماریهای مانند قلب و عروق، ریه، کبد، گوارش، جنین، نازایی و ... به اثبات رسیده است. بروز ۵۰ هزار مرگ در ایران و یا در هر ۵ ثانیه یک مرگ ناشی از مصرف دخانیات در جهان شدت خطر دخانیات را روشن می‌کند.

زیانهای ناشی از مصرف دخانیات:

۱- بیماریها و مرگ و میر ناشی از مصرف دخانیات و استنشاق تحمیلی آن:

استعمال دخانیات عامل بروز یا تشدید کننده بسیاری از بیماریهای مرتبط از جمله سرطانها ی ریه، حفره دهان، حنجره، بیماریها ی قلبی و عروقی، کاتاراکت، از دست دادن موها، ضایعات شنوایی، پوکی استخوان، فساد دندانها و ... می‌باشد.



راهنمای پیشگیری و ارتقای سلامت کارکنان

استعمال دخانیات در طی زمان موجب تنگی تدریجی و انسداد ناشی از آن در شراین میگر دد. این انسداد ممکن است سبب درد قلبی، حمله، مرگ ناگهاری. علائمی مانند درد قلبی اغلب تا زمانیکه آسیب جدی بروز نکرده باشد، مشهود نیست.

۳ زیانهای پوستی :

ایجاد چین وچروک در پوست ، خاکستری شدن رنگ مو وسفید شدن زودرس موه ا، کاهش قدرت ارتجاعی و خشکی و پیری زودرس پوست

۴ صدمه به ریهها ناشی از استعمال دخانیات:

مهمترین صدمات به ریه شامل آمفیزم، سرطان ریه، برونشیت تنفسی و ... میباشد.

۵ سایر اثرات سیگار کشیدن:

سوزش چشم، تحریک بیبری، تشدید آلرژی، تهوع، سردرد، بیماریهای قلبی عروقی، آسم، سرفههای تحریکی، خروپف، عفونتهای تنفسی، سرطان ریه، سرطان گردن رحم، سرطانهای خوری، سقط خود بخود، وزن کم نوزاد، زایمان زودرس، عوارض حاملگی، سندرم مرگ ناگهاری نوزادان

زیانهای اقتصادی ناشی از مصرف دخانیات:

براساس مطالعات سازمان جهانی بهداشت ۲ تا ۳ برابر هزینه مصرف دخانیات صرف درمان بیماریهای ناشی از آن میگردد . چنانچه به گزارش شرکت دخانیات ایران، مصرف داخلی ۵۰ میلیارد نخ باشد، بطور متوسط سالانه ۱۰۰۰ میلیارد تومان صرف خرید و دود شدن این محصول و ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ میلیارد تومان صرف درمان بیماریهای مرتبط با آن میگردد.

زیانهای اجتماعی ناشی از مصرف دخانیات:

مصرف سیگار نوعی اعتیاد است ولی متأسفانه این مسئله به مرور در اجتماع جا افتاده و قابل قبولترین عمل خلاف عرف محسوب میشود. دلایل شیوع این عادت ، احساس بدست آوردن شخصیت کاذب در افراد جوان، اثر تخدیر کنندگی جزئی سیگار، مصرف آن در لحظات عصبانیت و غم، باور غلط و وابستگی جسمی و روانی با گذشت زمان را میتوان نام برد . متأسفانه وجود این عادت خود زمینه ساز بروز اعتیاد به مواد مخدر، الکل، فقر، بزهکاری علی الخصوص در افراد جوان می گردد.

مصرف قلیان باعث بیماریهای بشع زیر برای انسان میشود:

الف) موجب حساسیت و آلرژی و سرفههای مزمن همراه با خلط میگردد.

ب) خطر انتقال بیماریهای عفونی مانند سل و هیپاتیت به دلیل استفاده مشترک از قطعه دهانی ودستان آلوده آنان وجود دارد.



راهنمای پیشگیری و ارتقای سلامت کارکنان

ج) سبب سرطان سیستم گوارشی مانند دهان و حلق میشود و در مثانه، معده، کلیه و یا پانکراس تمام افراد و در بانوان خطر سرطان رحم را چند برابر افزایش می دهد.

ترک سیگار

بیماریهای قلبی عروقی قاتل شماره یک انسانها بوده و استعمال سیگار سردسته عوامل خطرزای عمده، مهم و قابل پیشگیری بیماری های قلبی- عروقی میباشد. لیست بلند بالای بیماریها و مرگهای ناشی از استعمال سیگار هراسناک میباشد. همچنین استعمال سیگار برای هزاران نفر از افراد غیرسیگاری از جمله نوزادان و اطفال در معرض دود سیگار، مضر میباشد (سیگارهای دسته دوم). افراد سیگاری باید نگران اثر سیگار بر روی سلامتی خودشان و افراد مورد علاقیشان باشند. ممکن است شما یکی از هزاران نفری باشید که سالیانه به دلیل مصرف سیگار میمیرند. زمانی که شما سیگار را ترک میکنید، در حقیقت میزان خطر آن را به مقدار قابل توجهی کاهش میدهید. با ترک سیگار میزان خطر افزایش یافته قلبی- عروقی تا ۵۰ درصد در سال اول کاهش یافته و پس از ۳ تا ۵ سال به حد افراد غیرسیگاری میرسد. حتی در چند ماه اول پس از ترک سیگار نیز منافع بیشماری حاصل میشود.

پس از ترک سیگار چه اتفاقی رخ میدهد؟

- حس بویایی و چشایی شما بر میگردد.
- سرفههای شما قطع میشود.
- سیستم گوارش شما به حالت طبیعی بر میگردد.
- شما احساس سرزندگی و پرنرژی بودن میکنید.
- بالا رفتن از پلهها برای شما سادهتر میشود.
- نفس کشیدن شما سادهتر میشود.
- بوی سیگار در لباس و سوختگی لباسهایتان از بین میرود.
- احساس نیاز به سیگار کشیدن از بین میرود.
- طول زندگی شما بیشتر شده و احتمال ابتلا به بیماری قلبی، سکته مغزی، بیماری ریوی و سرطان در شما کاهش مییابد.

گام های مداخله ترک سیگار توسط پزشک عبارتند از:

- ارزیابی آمادگی شما برای متوقف کردن سیگار کشیدن
- ارائه مشاوره کوتاه و مختصر
- ارائه مداخله دارویی مناسب
- پیگیری برای پیشگیری از عود

راهنمای پیشگیری و ارتقای سلامت کارکنان

اجزای یک مداخله مشاوره‌ای کوتاه معمولاً شامل موارد زیر است:

- ارائه توصیه واضح و شخصی برای ترک سیگار
- تشویق شما برای تعیین یک تاریخ برای ترک سیگار
- تدوین برنامه‌های برای ترک سیگار
- حمایت از شما برای ترک سیگار
- تجویز داروهای مناسب
- بحث در مورد یک برنامه جهت پیشگیری از عود
- تعیین تاریخ پیگیری

ورزش و فعالیت بدنی منظم

پهشرفتهای علمی موجب شده بسیاری از فعالیتهای که قبلاً با انرژی بدن انجام میشد و بخشی از کار روزانه افراد به شمار میرفت، به وسیله ماشین انجام شود. استفاده از ماشین رختشویی، ظرفشویی، خودرو و بالابر، مثالهایی از این مورد هستند. افزایش ساعات کار و استرسهای ناشی از آن که موجب کمبود وقت و حوصله برای پرداختن به فعالیتهای بدنی میشود، دلیل دیگری برای کمتر شدن تحرک افراد است. از طرف دیگر، توسعه شهرنشینی و زندگی در شهرها به علت دور شدن از طبیعت سبب کاهش فعالیت بدنی شده است. امروزه اوقات فراغت اغلب کودکان و نوجوان به جای فعالیت بدنی و بازیهایی که قبلارایج بود، با تماشای تلویزیون، فیلم ویدئو و بازی با رایانه پر میشود و در مجموع باید گفت که بسیاری از کودکان، نوجوانان و جوانان بنا به دلایل فوق و نیز سایر علل از تحرک و آمادگی جسمی مطلوب برخوردار نیستند. با توجه به این که زندگی امروزه به صرف انرژی بسیار کمی نیاز دارد و اغلب افراد اوقات فراغت خود را به صورت غیرفعال میگذرانند، در خطر ابتلا به بیماریهای ناشی از کم تحرکی قرار دارند. همانطور که اگر آب، در منطقهای بیحرکت بماند، میگذرد و متعفن میشود، دستگاههای بدن انسان نیز در اثر بیحرکتی، دچار مشکلات فراوانی میشوند. در حقیقت بدن انسان بر خلاف ماشین و یا هر وسیله دیگر که بر اثر کار و فعالیت مستهلک میشود، با فعالیت بدنی و ورزش توانایی بیشتری کسب میکند.

فعالیت بدنی منظم، خطر تمام عوامل مرگآور را کاهش میدهد. از جمله این عوامل میتوان به بیماریهای قلبی و عروق، پرفشاری خون، برخی سرطانها، پوکی استخوان، بیماریهای اسکلتی و دیابت نوع دوم دیابت بزرگسالان) اشاره کرد. آمارها نشان میدهند که از هر چهار مرگ، یک مرگ مربوط به سکته قلبی است و این در حالی است که میتوان با رعایت تغذیه مناسب، ورزش و نکشیدن سیگار و دخانیات تا حد زیادی از این بیماری و سایر بیماریهای غیر واگیر که به طور مستقیم با ورزش و فعالیت بدنی منظم مرتبط هستند، پیشگیری نمود.

راهنمای پیشگیری و ارتقای سلامت کارکنان

دیابت: یکی از مهمترین بیماریهای ناشی از کم‌تحركی است. در کشور ما حدود ۵ تا ۶٪ جمعیت به این بیماری مبتلا هستند. افراد دارای فعالیت جسمی منظم کمتر احتمال دارد که به دیابت نوع دوم مبتلا شوند این افراد با انجام ورزش منظم بهتر کنترل میشوند. در بیماران دیابتی نوع ۲ انسولین وجود دارد، اما قادر به عمل نیست، که اصطلاحاً به آن «مقاومت به انسولین» گفته میشود. مشخص شده است که در افراد چاق وجود چربی زیاد به شکل بارزی باعث مقاومت به اثرات انسولین و در نتیجه بالا رفتن قند خون و عوارض ناشی از آن میشود. ورزش با کاهش بافت چربی و افزایش میزان سوخت و ساز بدن، مقاومت به انسولین و سطح گلوکز خون را کاهش میدهد. حتی در بیماران دیابتی نوع یک که در بدن آنها انسولین وجود ندارد یا به میزان کافی ترشح نمیشود، ورزش با افزایش میزان متابولیسم (سوخت و ساز) و مصرف انرژی، سطح گلوکز یا قند خون را کاهش میدهد و بدین ترتیب نیاز به انسولین تزریقی یا رعایت رژیمهای بسیار سخت و محدود را در این افراد کمتر میکند.

پوکی استخوان به معنی کاهش تراکم بافت استخوانی و ضعیف شدن استخوانهاست. مشخص شده است که استحکام استخوانها با میزان فعالیت بدنی ارتباط مستقیم دارد. مثال در فضاوردانی که به مدت طولانی در فضا به سر میبرند و یا در بیمارانی که به مدت طولانی بستری شدهاند یا افرادی که پیشان گچ گرفته شده و تحرکی ندارند، تراکم استخوانی به شدت کاهش مییابد و بسیار مستعد شکستگی میشوند. این همان پدیده‌های است که به آن «پوکی استخوان» میگویند و در افراد سالمند به طور شایع دیده میشود. پوکی استخوان باعث شکستگی مهره‌های کمر و دردهای متوسط تا شدید اسکلتی شده و زندگی عادی فرد را تحت تأثیر قرار میدهد. زنان به ویژه بعد از یائسگی در معرض خطر بیشتری برای پوکی استخوان هستند و در سن پایینتری از مردان به آستانه شکستگی میرسند. برای پیشگیری تمرینات منظم که توأم با فشار وزن روی استخوانها باشد (مانند پیاده‌روی تند، آرام دویدن) و تمرینات مقاومت که استخوانها را تحت کشش قرار میدهند، (مانند تمرینات با وزنه) توصیه میشوند.

بیماریهای قلبی: نداشتن فعالیت بدنی، یکی از عوامل خطر اصلی و عمده برای بیماریهای قلب و عروق است. فعالیت بدنی ابتلا، مرگ و میر و سایر عوارض بیماریهای قلبی و عروقی را به طور بسیار مؤثری کاهش میدهد و سبب میشود توانایی عضله قلب برای پمپ کردن خون و اکسیژن افزایش یابد. برخی مطالعات حاکی از آن است که فعالیت بدنی موجب ایجاد عروق ریز اضافی میشود. این عروق جدید در مواقعی که خونرسانی از یک مسیر عروقی به عضله قلب کاهش یابد (مثلاً در حمله قلبی) باز میشوند و خون و اکسیژن را برای عضله قلب تأمین و از مرگ آن قسمت قلب جلوگیری میکنند. ورزش باعث کاهش اسیدهای چرب آزاد خون و افزایش کلسترول خوب یا HDL میشود. بدین طریق پدیده آترواسکلروز یا تنگ شدن عروق بدن از جمله عروق قلبی و مغزی به تأخیر میافتد و هیچگاه به حد بحرانی و انسداد (که در این صورت شاهد سکتتهای مغزی یا قلبی خواهیم بود) نمیرسد. همچنین باعث کاهش مقدار چربیها از جمله تریگلیسیرید و کلسترول بد یا LDL خون میشود.



راهنمای پیشگیری و ارتقای سلامت کارکنان

آمادگی جسمی و اجزای آن

آمادگی جسمی یعنی توانایی بدن برای عملکرد مؤثر و انجام فعالیت‌های روزانه با قدرت، هوشیاری، بدون احساس خستگی و فشار غیرمتناسب و توانایی مواجه شدن با موارد اضطراری و پیش بینی نشده در طول زندگی. به عبارت دیگر آمادگی جسمانی یعنی داشتن قلب، عروق خونی، ریه و عضلات سالمی که فرد بتواند به بهترین نحو، کارها و وظایف محوله‌اش را انجام دهد و با شور و نشاط در فعالیت‌های ورزشی و تفریحات سالم شرکت کند.

هرم فعالیت بدنی چیست؟

هرم فعالیت بدنی راه خوبی برای به تصویر کشیدن انواع مختلف فعالیتها و میزان دخیل بودن هر یک در ایجاد تندرستی و آمادگی جسمی است. مانند هرم مواد غذایی برای فعالیت بدنی نیز هرمی تعریف کرده‌اند (شکل زیر). در این هرم فعالیت‌های بدنی، قسمت‌های پایین بیشتر و فعالیت‌های بدنی بالاتر کمتر انجام میشوند. رعایت این هرم به کسب آمادگی جسمانی و تقویت و توسعه آن منجر میشود. هرم فعالیت بدنی، الگوی مفیدی برای توصیف انواع مختلف فعالیت و فواید آنهاست، اما نباید خیلی خشک با آن برخورد نمود و لازم است که توصیه‌های آن با توجه به اهداف فردی مورد استفاده قرار گیرد. هنگام استفاده از هرم فعالیت بدنی به نکات زیر توجه فرمایید:

- هیچ فعالیتی به تنهایی همه مزایا را تأمین نمیکند.
- در برخی موارد میتوان یک فعالیت را جایگزین دیگری نمود.
- کمی فعالیت کردن بهتر از هیچ فعالیت نکردن است.
- انجام فعالیت‌های طبقه سوم، حتی اگر شما فعالیت‌های سطوح دیگر را در حد محدودی میدهید، مفید است.

فعالیت‌های قاعده هرم

قاعده این هرم تشویق میکند تا آنجا که میتوانید در زندگی روزمره، فعالیت‌های پرتحرک را جایگزین شیوه‌های دیگر کنید. هر نوع فعالیتی که بخشی از زندگی عادی و روزمره باشد، جزء این گروه محسوب میشود و به آن «فعالیت‌های بدنی روزمره زندگی» میگویند. فعالیت‌هایی مانند پیاده رفتن به محل کار، خانه یا خرید به جای رانندگی، استفاده از پله به جای آسانسور، زودتر پیاده شدن از تاکسی و اتوبوس یا پارک اتومبیل چند خیابان جلوتر و طی قسمتی از مسیر به صورت پیاده جزیی از این فعالیتها محسوب میشوند.

فعالیت‌های سطح دوم هرم

فعالیت‌های پرتحرک (هوازی) و ورزشهای فعال، فعالیت‌هایی هستند که در زمان نسبتاً طولانی و با شدت معینی انجام میشوند. مانند پیادهروی سریع، دویدن، دوچرخه سواری، شنا، حرکات موزون هوازی. این فعالیتها برای آمادگی قلبی و عروقی و کنترل وزن و سرزندگی بسیار مفید هستند.

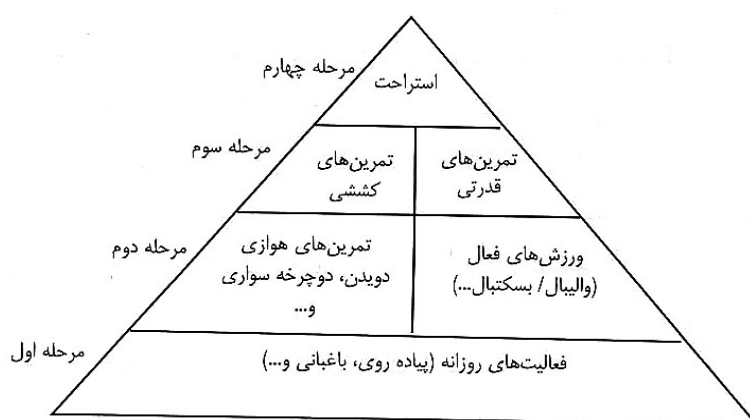
راهنمای پیشگیری و ارتقای سلامت کارکنان

فعالیت‌های سطح سوم هرم

تمرینات کششی، انعطاف پذیری و قدرتی (آمادگی عضلانی) جزء این گروه محسوب میشوند. تمرینهای کششی تمرینهایی هستند که به انعطاف پذیری شما کمک میکنند و باید حداقل ۲ روز در هفته انجام شوند.

فعالیت‌های سطح چهارم هرم

استراحت یا فعالیتهایی که با تحرک همراه نیست مانند دیدن تلویزیون، بازیهای کامپیوتری یا سرگرمیهایی که بدون تحرک میباشند در رأس هرم فعالیت بدنی میباشند. بدین معنی که باید کمترین زمان ممکن از میزان فعالیتهای شخص به اینگونه فعالیتها اختصاص یابد.



اگر می‌خواهیم به عدالت به عنوان نتیجه مطلوب ارتقاء سلامت دست یابیم، باید اتخاذ راهکارهای مشارکتی

هدف اصلی ما باشد ... سلامتی یک مسئولیت همگانی است.

تحقق ارتقاء سلامت نیازمند ایجاد قدرت مدیریت بر سلامت فردی در تمامی افراد کشور است

به عبارت دیگر

تا زمانی که مردم نتوانند عوامل موثر بر سلامت خود را کنترل کنند، ارتقاء سلامت به مفهوم کلی آن تحقق نمییابد.

رفرنس:

- ۱ - راهنمای ارتقای سلامت در محل کار - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت؛ دفتر آموزش و ارتقای سلامت
- ۲ - کتاب مجموعه راهنمای آموزشی شیوه زندگی سالم تالیف دکتر حامد فرساد، ملک افاق شکراللهی، سیده صفورا دژپسند و دکتر معمار کرمانی

سوپروایزر آموزشی مرکز