

بسمه تعالی

سلامت گران بها ترین هدیه ای است که خداوند متعال
به بشر ارزانی کرده است و همگی می دانیم که انسان سالم ، از عوامل

موثر در توسعه پایدار هر جامعه است و البته نقش دارو در این میان بسیار اساسی ،
موثر و تعیین کننده است . هر چند مصرف دارو به عنوان آخرین و حساس ترین
مرحله در چرخه سلامت و بهداشت از مهمترین ارکان درمان بیماری ها است اما
مصرف بی رویه و خود سرانه دارو یا خود درمانی با توجه به گسترش ابعاد آن از
مشکلات مهم بهداشتی - درمانی به خصوص در کشورهای در حال توسعه محسوب
می شود .

اگر چه مصرف بجا و درست یک دارو ، سلامت را به فرد باز می گرداند ، اما مصرف
نادرست و زیاد از حد همان دارو می تواند پیامد های ناگواری در پی داشته باشد ؛
این پیامد ها می تواند از نارضایتی بیمار ، طولانی شدن زمان بیماری و شدت آن
شروع شده و به عوارض جانبی خطرناک و بستری شدن در بیمارستان و در نهایت
افزایش هزینه های درمانی و حتی مرگ بیمار ختم شود .

خود درمانی در بین مردم کشور ما نیز بسیار شایع است و در ایران تقریباً همه

خانواده ها به طور روزانه مصرف کننده دارو ها هستند به

پیک سلامت



شعار سازمان جهانی بهداشت سال ۲۰۱۱ میلادی :

(مقاومت به داروهای ضد میکروبی ، یک تهدید جهانی)



کارشناسی سلامت و پیشگیری - اداره آموزش و پرورش منطقه ۳ تهران

سال تحصیلی ۹۰-۸۹

هر بار که بیماری به سراغ ما می آید، نگرانی از ناراحتی های

ناشی از بیماری وجود ما را در بر می گیرد. فرقی نمی کند

بیماری یک سرماخوردگی ساده هم که باشد انسان را گرفتار می کند. چنین است

که بسته به نوع بیماری هر کدام از ما در لحظاتی که مریض می شویم به جست و جوی

راهی برای درمان آن می افتیم.

راه حل منطقی این است که با مراجعه به موقع

به پزشک خود را تحت درمان قرار دهیم و از

گسترش آن بیماری در بدن خویش جلوگیری

کنیم. این راه حل ساده اما مورد پذیرش

بسیاری قرار نمی گیرد. بی توجهی به عواقب

بیماری در مورد بیماری های به ظاهر ساده ای

چون سرماخوردگی و یا سردرد ها بیشتر است. چنین است که بعضی از افراد برای

خوبش نقش پزشک را ایفا کرده و با مصرف بی رويه داروهایی که پزشک برای آن ها

تجویز نموده به دنبال درمان هستند. درمانی که می تواند به دلیل نا آشنایی بیماران

با مصرف درست دارو، خطراتی هم به دنبال داشته باشد.



طوری که بر اساس گزارش های منتشر شده، کشور ما به

لحاظ مصرف دارو جز، ۲ کشور نخست دنیا است و نرخ مصرف

دارو در ایران نسبت به متوسط جهانی تقریباً ۳ برابر است که این موضوع برنامه ریزی

صحیح برای حل این مشکل و در وهله اول اقدام فرهنگی برای تغییر در یاورهای مردم در

ارتباط با خطرات حیران ناپذیر خود درمانی و مصرف بی رويه دارو را می طلبد چه، بسیاری

افرادی که به دلیل ناآگاهی حتی داروهای تقلبی و تاریخ گذشته را مصرف می کنند.



از درمان خودسرانه بیماری خود

توسط داروهای بدون نسخه اجتناب کنید.

سرماخوردگی چنان ساده است که با استفاده از شیوه‌هایی

ابتدایی مانند استفاده از آب نمک یا نوشیدن آب پر تقال بیمار

بهبود می‌یابد. یکی از مشکلاتی که در اثر مصرف خودسرانه داروها ایجاد می‌شود.

این است که فرد به آن دارو وابسته شده و بدن به آن عادت می‌کند. در نتیجه زمانی که

بدن واقعا^۲ به آن دارو نیاز پیدا می‌کند، دیگر جواب نمی‌گیرد. آنتی بیوتیک‌ها به علت

تأثیر دارویی، بدترین داروهایی هستند که به این شیوه مصرف می‌شوند. چرا که در صورت

عدم نیاز بدن به این دارو، مانند سم عمل می‌کند و میکروب‌های بدن را نسبت به داروها

مقاوم می‌کند و در ایجاد عفونت در بدن، دیگر آنتی بیوتیک در درمان بیماری موثر نخواهد

بود.

تصور عامه مردم ایران این است که

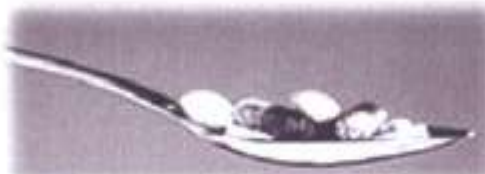
پزشک خوب داروهای بیشتر

و متنوعی را تجویز می‌کند.

در حالی که با مصرف هر چه بیشتر داروها

سیستم سلامت کشور رو به بهبودی نرفته بلکه بیماری‌ها

را افزایش می‌دهد.



همه ما در میان اطرافیان خود کسانی را دیده‌ایم که با هر سردردی که به سراغشان

می‌آید چگونه به سراغ داروهای مسکن رفته و به شکلی بی‌رویه و بدون اجازه پزشک از

این داروها استفاده می‌کنند.

تمام داروها دارای عوارض جانبی سمی هستند و مصرف آن‌ها باید با تجویز پزشک یا

مشورت با داروساز یا مسئول داروخانه‌ها انجام شوند. عیب داروی بدون عارضه در دنیا

نداریم، البته میزان عوارض بسته به وضعیت جسمی، مقدار مصرف و طول مدت مصرف

متغیر است. ولی برخی داروها اثرات جانبی و عوارض سمی خود را در مصرف مداوم نشان

می‌دهند. عوارض برخی از داروها مشخص است ولی برخی از داروها پس از عرضه در بازار

مصرف به مرور عوارض آن مشخص می‌شود.

مردم نمی‌دانند که با مصرف خودسرانه دارو، چه خطراتی آن‌ها را تهدید خواهد کرد.

مثلا^۳ خیلی مواقع سرماخوردگی و بروسه است و نیازی به مصرف آنتی بیوتیک ندارد.

ولی مناسبانه مردم با بروز اولین نشانه‌های سرماخوردگی تصور

می‌کنند باید از آنتی بیوتیک استفاده کنند. گاهی

مصرف خودسرانه داروها به ویژه داروهای مسکن و ضد درد

تقریباً" به صورت یک عادت همیشگی در بین اغلب مردم ایران

در آمده است . به طوری که با احساس کوچکترین علائم درد در کودکان ، سریع به سمت
جمعیه داروها رفته و یک قرص یا شربت مسکن بر می داریم و آن رابه شخص بیمار می دهیم

و انتظار می کشیم که حال او بهتر شود .

متأسفانه این عادت غلط باعث شده که هر از

گاهی ، شاهد اخبار ناگواری از مسمومیت و یا

مرگ و سز بر اثر مصرف غلط و نابجا داروها

باشیم . اما هیچ گاه گوشمان بدهکار نبوده

و همچنان اصرار به خود درمانی داریم .



مصرف دارو همیشه

شفا بخش نیست !

برای حفظ سلامتی و شادابی :

✓ تغذیه مناسب داشته باشیم .

✓ ورزش کنیم .

✓ به بهداشت روان خود توجه کنیم .

✓ با رفتارهای مناسب از حوادث در منزل پیشگیری کنیم .

اصول تغذیه صحیح :

بهترین راه برای اطمینان از مصرف متعادل و متنوع مواد غذایی در روز استفاده از

همه گروههای غذایی یعنی گروه نان و غلات، گروه میوه ها و سبزیجات ، گروه شیر و

لبنیات و گروه گوشت ، تخم مرغ ، حبوبات و مغزها است .

تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی و تنوع یعنی مصرف انواع مواد

غذایی که در آن گروه های غذایی قرار دارند .

شیر و لبنیات	گوشت	میوه و سبزی	نان و غلات
۳ تا ۴ واحد	۲ واحد	۵ واحد	۵ تا ۱۱ واحد

هر روز حدود نیم ساعت فعالیت بدنی و ورزش منظم

داشته باشید .

❖ فعالیت های جسمانی منظم و آمادگی جسمانی خوب می تواند باعث ارتقای سلامت شود . به پیشگیری از بیماری ها کمک نماید یا بخشی از درمان بیماری ها باشد . این سه جنبه ، راه های اصلی تاثیر ورزش و فعالیت جسمانی منظم روی سلامت و عاقبت هستند .

❖ داشتن آمادگی جسمانی به شما کمک می کند که هم خودتان احساس خوبی داشته باشید . هم خوب تر به نظر برسند و از زندگی بیشتر لذت ببرید .

❖ آمادگی جسمانی خوب می تواند به شما کمک کند که از اوقات فراغت بیشتر لذت ببرید . فردی که بدنی متناسب و ورزیده دارد ، سر زنده و با نشاط است . و بهتر می تواند در فعالیت های اوقات فراغت (نظیر کوهنوردی - سیر و سیاحت در طبیعت و ...) شرکت نماید .

پس پانجمان باشد ، حداقل سه روز در هفته
ورزش کنیم ، نوبین ، نوچرخه سواری
شنا یا پیاده روی را انتخاب کنیم



بر اساس این دو جدول یکی در صفحه قبل و دیگری در این صفحه برای خود یک رژیم غذایی متعادل که تمامی مواد غذایی مورد نیاز در سن شما را داشته باشد بنویسید؟

واحدان و غلات	واحد میوه	واحد سبزی	واحد گوشت	واحد لبنیات
۵قاشق غذاخوری سر صاف برنج پخته	۱ عدد سیب	۱ لیوان سبزی خام	۳۰ گرم انواع گوشت	۱ لیوان شیر
نصف لیوان ماکارانی	۱ عدد هلو	نصف لیوان سبزی پخته	۱ قوطی کبریت پنیر	۱ لیوان ماست
۱ عدد سیب زمینی	۱۲ عدد گilas		۱ عدد تخم مرغ	۲ لیوان دوغ رقیق
۱ کف دست نان بربری	نصف یک گلابی		نصف لیوان حبوبات پخت	



	صبحانه
	میان وعده
	ناهار
	شام

نام ورزش مورد علاقه خود را بنویسید ؟

• علت علاقه خود را به آن بنویسید ؟



• نام یکی از بازیکنان معروف ورزش مورد علاقه خود را بنویسید ؟

• ۲ خط در مورد ورزش مورد علاقه خود برای ما

بنویسید ؟

• یک خاطره از آخرین باری که ورزش کردید یا ورزش مورد علاقه خود را انجام

داده اید ؟