



اهمیت سلامت میانسالی



گروه سنی میانسالیان نیمی از جمعیت کشورهای در حال توسعه را تشکیل می دهند و بطور روزافزونی جمعیت آنان در حال افزایش است، به ویژه در کشورهای در حال توسعه رشدی سریعتر از رشد کل جمعیت در این گروه اتفاق می افتد و این سرعت تا چند دهه آینده ادامه خواهد داشت.

سلامت زنان و مردان گروه ۳۰ تا ۶۰ سال که در خانواده ها نقش والدین را دارا هستند، محور سلامت خانواده و جامعه است. اگر شما در این گروه سنی قراردارید، زمان آن رسیده است که بیشتر به سلامتی خود اهمیت دهید. چرا که با توجه به وظایف سنگینی که در جامعه و خانواده به عهده شما است خیلی زود فرسودگی، ناتوانی، درد، استرس، افسردگی و بیماری به سراغتان می آید.

اهم برنامه ها و خدمات جامع سلامت میانسالان

- پیشگیری و مراقبت فرد از نظر سوء تغذیه (چاقی، اضافه وزن و لاغری)
- مشاوره و پیگیری ارائه نسخه ورزشی برای بهبود فعالیت بدنی و تحرک
- بررسی مصرف دخانیات و وابستگی به نیکوتین، ارجاع به روانشناس برای ایجاد آمادگی ترک در صورت مصرف دخانیات
- ارزیابی و مدیریت عوامل خطر فردی در زمینه بیماری های واگیر و غیر واگیر
- ارزیابی سلامت روان و مصرف مواد مخدر، پیشگیری، تشخیص و درمان اختلالات روانی و رفتاری
- بررسی وضعیت مصرف مکمل ها، تجویز و آموزش نحوه مصرف مکمل ویتامین دی، آموزش برای مصرف نوع مکمل مصرفی لازم
- بررسی سلامت زنان از نظر یائسگی، عفونت های آمیزشی، ایدز و خونریزی های غیرطبیعی
- غربالگری سرطان پستان، سرطان دهانه رحم و سرطان روده بزرگ
- پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین D با توزیع به گروه سنی میانسالان
- ایمن سازی مطابق با دستورالعمل کشوری واکسیناسیون

در کلیه مراکز ارائه خدمات سلامت شامل پایگاه های پزشک خانواده و پایگاه های سلامت در شهر و خانه های بهداشت روستا خدمات فوق به میانسالان ارائه می گردد که ابتدا با تشکیل پرونده الکترونیک سلامت مراقبت ادغام یافته سلامت میانسالان آغاز می گردد. چنانچه نوجوان بر اساس ابزار ارزیابی سلامت فاقد مشکل یا هر گونه اختلال سلامتی باشد مراقبت وی بصورت دوره ای هر سه سال یکبار انجام می گردد و چنانچه دارای اختلال یا بیماری باشد مطابق با نوع اختلال و بیماری بر اساس دستورالعمل مراقبت، ارجاع وی به سطوح درمانی تشخیصی بالاتر و پیگیری مراقبت های بعدی او توسط مراقبین سلامت و پزشکان مراکز ارائه خدمات سلامت انجام خواهد شد.



مدیریت سلامت جمعیت، خانواده و مدارس _ انتشارات گروه آموزش و ارتقای سلامت