



معرفی اجمالی برنامه سلامت میانسالان

ویژه پزشک، ماما و مراقب سلامت / بهورز

۱/۵ ساعت

تهیه شده توسط گروه سلامت میانسالان مدیریت سلامت خانواده و جمعیت

۹۷/۳/۱۳

معاونت بهداشت

اهداف برنامه خدمات سلامت میانسالان

▶ هدف نهایی :

- افزایش امید زندگی سالم در میانسالی و سالمندی
(کاهش احتمال و میزان مرگ و میر میانسالان به میزان
۱۰ درصد تا پایان برنامه ششم توسعه)



ارائه دهنده خدمت: بهورز /مراقب سلامت

▶ تن سنجی (اندازه گیری قد و وزن و دور کمر و محاسبه BMI)

و تعیین اضافه وزن ، چاقی، چاقی شکمی

▶ بررسی الگوی تغذیه (مصرف گروههای غذایی هر م و

عادات غذایی: فست فود، نوشیدنی گازدار، نمک، روغن مصرفی)

و آموزش و مشاوره برای بهبود آن معاونت بهداشت

▶ بررسی وضعیت مصرف مکمل ها، تجویز و آموزش

نحوه مصرف مکمل ویتامین دی ، آموزش مصرف

نوع مکمل مصرفی

▶ بررسی فعالیت جسمانی و آموزش و مشاوره برای بهبود آن

▶ بررسی مصرف دخانیات ، ارجاع به روانشناس برای

ایجاد آمادگی ترک در صورت مصرف دخانیات

معاونت بهداشت

▶ غربالگری مصرف الکل و مواد مخدر و داروهای روانگردان و در صورت مصرف تعیین نوع ماده مصرفی ، ارجاع به روانشناس برای غربالگری تکمیلی در صورت مثبت بودن غربالگری اولیه



معاونت بهداشت

▶ سلامت روان : بررسی دیسترس روانشناختی (پرسشنامه کسلر)، بررسی افکار و رفتار خودکشی در افراد مبتلا به اختلال تشخیص داده شده یا دارای دیسترس روانشناختی، ارجاع به پزشک در صورت مثبت بودن غربالگری



معاونت بهداشت

▶ بررسی و ثبت وضعیت مصرف هرگونه دارو یا فرآورده دارویی

▶ بررسی سوابق فردی و خانوادگی ، علائم و عوامل خطر دیابت، فشارخون بالا، بیماری

قلبی عروقی

▶ اندازه گیری فشارخون

▶ آزمایش: مشاهده و ثبت نتایج آزمایش قند خون و لیپید

معاونت بهداشت

▶ انجام خطرسنجی حوادث قلبی عروقی و ارائه بازخورد مناسب به مراجعه کننده و

اقدام متناسب با درجه خطر

▶ بررسی سوابق فردی و خانوادگی ، علائم و عوامل خطرسرطان کولورکتال و انجام

آزمایش فیت

▶ واگیر: غربالگری سل در افراد دارای علائم ، بررسی اعضای خانواده فرد مبتلا به

هیپاتیت

SHIAZ UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES
معاونت بهداشت

▶ غربالگری خشونت خانگی بر اساس پرسشنامه HITS و ارجاع به روانشناس در

صورت غربالگری مثبت



معاونت بهداشت

ارائه دهنده خدمت: ماما

- ▶ بررسی تاریخچه و شرح حال باروری و یائسگی (وضعیت قاعدگی، حاملگی، زایمان ، شیردهی، ناباروری) و مشاوره های مورد نیاز
- ▶ بررسی از نظر رفتارهای پرخطر و وجود عفونت آمیزشی / ایدز در فرد و همسر یا شریک جنسی وی

▶ بررسی از نظر وجود خونریزی های غیر طبیعی رحمی

▶ بررسی علائم و عوارض یائسگی

▶ بررسی روابط زناشویی و اختلال عملکرد جنسی



معاونت بهداشت

► معاینه ژنیکولوژی از نظر: بررسی وجود زخم تناسلی / نمای غیر طبیعی سرویکس،
بررسی عفونتهای آمیزشی، بررسی ضایعات خونریزی دهنده، بررسی مشکلات
اوروژنیتال یائسگی ، بررسی علائم و نشانه ها برای تشخیص زودهنگام سرطان دهانه
رحم، بررسی اندازه رحم و تخمدانها و توده در آدنکسها



معاونت بهداشت

► غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان دهانه رحم (تهیه نمونه اچ پی وی و پاپ اسمیر)،

مشاهده نتایج پاراکلینیک و مشاوره و راهنمایی مراجعین در خصوص مشکلات شناسایی شده

► آموزش ورزش کگل



▶ تشخیص زودهنگام سرطان پستان : معاینه پستان ها و زیر بغل در کلیه زنان ۵۹ -
۳۰ سال از نظر: تغییرات پوستی و نمای ظاهری غیر طبیعی، ترشح از پستان، وجود یا
عدم وجود توده پستانی، وجود یا عدم وجود توده زیر بغل / فوق ترقوه و آموزش خود

آزمایی پستان



معاونت بهداشت

ارائه دهنده خدمت: پزشک

▶ انجام معاینات در صورت لزوم ، بررسی نتایج اقدامات انجام شده توسط بهورز /
مراقب سلامت برای تایید تشخیص موارد غربالگری شده (سلامت روانی، واگیر،
غیرواگیر، فشارخون بالا و...) ارائه مشاوره، درمان غیر دارویی، درمان دارویی و یا
ارجاع تخصصی در صورت نیاز

معاونت بهداشت

▶ درخواست آزمایشات Hb/Hct، FBS، کلسترول

▶ درخواست آزمایش تکمیلی تری گلیسرید، LDL، HDL – تکمیلی یا سایر اقدامات

پاراکلینیک در صورت لزوم برای افراد غربال مثبت



معاونت بهداشت

▶ انجام مراقبتهای ممتد بیماران تشخیص داده شده قبلی یا شناسایی شده جدید بر

اساس پروتکل مربوطه

▶ بررسی سلامت باروری در مردان در صورت لزوم (توسط پزشک مرد انجام شود):

عفونت آمیزشی، ناباروری، اختلال روابط زناشویی / عملکرد جنسی، رفتارهای

پرخطر

SHIRAZ UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES

معاونت بهداشت

تن سنجی و الگوی تغذیه میانسال

سوال ها

وزن 123	قد 169.5
دور کمر 96	نمایه توده بدنی (BMI) 42.81
بیماری / ممنوعیت / محدودیت / رژیم غذایی خاص در یک سال گذشته خیر	مصرف مکمل ویتامین د بلی
آیا از نمکدان سر سفره استفاده می کند؟ بندرت / هرگز	واحد مصرفی شیر و لبنیات روزانه فرد چقدر است؟ کمتر از 2 سهم
	چقدر فست فود و / یا نوشابه های گازدار مصرف می کند؟ ماهی 1 یا 2 بار
	مصرف میوه روزانه فرد چقدر است؟ (یک سهم از گروه میوه = یک پرتقال یا سیب متوسط = یک قاچ هندوانه یا میوه های مشابه = 3 عدد زردآلو یا میوه های مشابه = نصف لیوان انگور دانه شده یا میوه های مشابه = نصف لیوان آب میوه طبیعی) کمتر از 2 سهم
	مصرف سبزی روزانه فرد چقدر است؟ (هر یک سهم سبزی نیز معادل یک عدد سبزی غیربرگی متوسط مانند گوجه فرنگی، بادنجان یا هویج، و یا یک لیوان سبزی برگی نظیر سبزی خوردن یا کاهو است.) 3 تا 5 سهم یا بیشتر
	چه نوع روغنی بیشتر مصرف می کند؟ فقط گیاهی مایع (معمولی و مخصوص سرخ کردنی)

ادامه تن سنجی و الگوی تغذیه

تشخیص

چاقی شکمی دارد

چاق

الگوی نامناسب تغذیه در مصرف روزانه لبنیات

الگوی نامناسب تغذیه در مصرف میوه

الگوی نامناسب تغذیه در مصرف نوشیدنی های گازدار، انواع فست فود، سوسیس و کالباس

نمای توده بدنی 42.81

امتیاز ارزیابی تغذیه غیر پزشک میانسال: 9

اقدام

ارجاع فوری

پیگیری پس از 3 ماه

ارجاع به پزشک جهت انجام بررسی ها و اقدامات پزشکی و ارجاع به کارشناس تغذیه جهت اجرای مراقبت های تغذیه ای از طریق پزشک

آموزش در خصوص اهمیت و نحوه مصرف ویتامین د

آموزش برای افزایش مصرف گروه های غذایی بر اساس هرم غذایی، مضرات مصرف نوشیدنی های گازدار، سوسیس؛ کالباس؛ انواع فست فود، روغن جامد و نیمه جامد و نمک زیاد

ارزیابی فعالیت بدنی میانسال

سوال ها

مدت فعالیت خانگی متوسط در روز	تعداد روزهای فعالیت خانگی متوسط در هفته
40	6
آیا فرد فعالیت بدنی دارد؟	پیاده روی
بلی	خیر
فعالیت های خانگی	فعالیت بدنی حین انجام کار
بلی	خیر
فعالیت های ورزشی- تفریحی	
خیر	
شدت فعالیت خانگی:	
متوسط	

تشخیص

وضعیت فعالیت بدنی مطلوب

اقدام

توصیه به حفظ وضع موجود، توانمند سازی فرد برای برنامه ریزی خود مراقبتی
مراقبت بعدی: 3 سال بعد

ارزیابی سلامت روان میانسالان

سوال ها

آیا شما هیچ مشکل اعصاب و روان دارید، که نیازمند مشاوره یا درمان باشد؟

خیر

آیا تا به حال تشخیص مشکلات اعصاب و روان داشته اید؟

خیر

آیا مایل به شرکت در کلاس های آموزش گروهی می باشید؟

خیر

چقدر در 30 روز گذشته احساس میگردید، مضطرب و عصبی هستید؟

اصلا

چقدر در 30 روز گذشته احساس ناامیدی می کردید؟

اصلا

چقدر در 30 روز گذشته احساس ناآرامی و بی قراری می کردید؟

اصلا

چقدر در 30 روز گذشته احساس افسردگی و غمگینی می کردید؟

اصلا

چقدر در 30 روز گذشته احساس میگردید که انجام دادن هر کاری برای شما خیلی سخت است؟

اصلا

چقدر در 30 روز گذشته احساس بی ارزشی میکردید؟

اصلا

تشخیص

غربال منفی در ارزیابی سلامت روان

سابقه مشکلات اعصاب و روان ندارد

غربالگری اولیه درگیری مصرف الکل، مواد مخدر و روان گردان

سوال ها

مصرف انواع تنباکو (سیگار، قلیان، ناس و غیره)؟

هرگز

مصرف غیر پزشکی داروهای آرام بخش یا خواب آور (دiazepam، Alprazolam، کلونازپام، فنوباربیتال،

غیره)؟

هرگز

مصرف حشیش (سیگاری، گراس، بنگ، غیره)؟

هرگز

مصرف غیر پزشکی داروهای مسکن اپیوئیدی (ترامادول، کدئین، دیفنوکسیلات، غیره)؟

هرگز

مصرف الکل (آبجو، شراب، عرق، غیره)

هرگز

مصرف مواد افیونی غیر قانونی (تریاک، شیر، سوخته، هرویین، کراک هروئین، غیره)؟

هرگز

مصرف محرکهای آمفتامینی (شیشه، اکستازی، اکس، ریتالین، غیره)؟

هرگز

تشخیص

احتمالا مشکل درگیری یا اختلال مصرف مواد ، دخانیات ، الکل و دارو ندارد.

مورد منفی غربالگری اولیه درگیری با مصرف انواع تنباکو (سیگار، قلیان، ناس و غیره)

مورد منفی غربالگری اولیه درگیری با مصرف غیر پزشکی داروهای مسکن اپیوئیدی (ترامادول، کدئین، دیفنوکسیلات، غیره)

مورد منفی غربالگری اولیه درگیری با مصرف غیر پزشکی داروهای آرام بخش یا خواب آور (Diazepam، Alprazolam، کلونازپام، فنوباربیتال، غیره)

مورد منفی غربالگری اولیه درگیری با مصرف الکل (آبجو، شراب، عرق، غیره)

مورد منفی غربالگری اولیه درگیری با مصرف مواد افیونی غیر قانونی (تریاک، شیر، سوخته، هرویین، کراک هروئین، غیره)

مورد منفی غربالگری اولیه درگیری با مصرف حشیش (سیگاری، گراس، بنگ، غیره)

مورد منفی غربالگری اولیه درگیری با مصرف محرکهای آمفتامینی (شیشه، اکستازی، اکس، ریتالین، غیره)

اقدام

ارایه باز خورد مثبت تشویقی

اطلاع رسانی و تشویق فرد برای دریافت آموزش های گروهی از کارشناس سلامت روان (فرزند پروری، مهارت های زندگی و پیشگیری از اعتیاد مطابق با شرایط احراز تعریف شده در گروه های سنی)

بررسی استعمال دخانیات

سوال ها

با بقایای حاصل از مصرف دخانیات تماس دارد. (تماس با دود دست سوم)

خیر

فرد سیگاری در محیط زندگی یا کار او حضور مستمر دارد. (تماس با دود دست دوم)

خیر

آیا در حال حاضر مواد دخانی دودزا شامل سیگار یا قلیان یا پیپ یا مواد دخانی بدون دود (جویدنی، مکیدنی و انفیه ای؛ ناس و...) مصرف می کند؟

خیر

تشخیص

عدم استعمال مستقیم و غیر مستقیم دخانیات

خطر سنجی حوادث قلبی عروقی

سوال ها

وزن	73	قد	153
قند خون ناشتا	89	نمایه توده بدنی (BMI)	31.18
دور کمر	106	کلسترول توتال	195
فشار خون دیاستولیک (بار اول)	70	فشار خون سیستولیک (بار اول)	100

فرد دارای کدامیک از سوابق زیر می باشد :

هیچکدام

فرد دارای کدامیک از عوامل خطر زیر می باشد:

هیچکدام

تشخیص

چاقی شکمی دارد
سطح خطر کمتر از 10x
چاق
نمای توده بدنی 31.18
فشار خون طبیعی
نتیجه بررسی فشار خون :
نتیجه بررسی نمای توده بدنی :
نتیجه بررسی سطح خطر :

اقدام

12 ماه بعد پیگیری کنید
ارجاع به مرکز سلامت جامعه (پزشک/کارشناس تغذیه)

فرد دارای کدام یک از سوابق زیر می باشد؟

فرد دارای کدامیک از سوابق زیر می باشد :

سابقه سکته قلبی

سابقه انجام مداخله درمانی تهاجمی (بالون گذاری یا استنت قلبی)

سابقه عمل جراحی باز قلب (CABG)

سابقه سکته مغزی

سابقه علایم گرفتگی شریان های اندام تحتانی

هیچکدام

بعدی

فرد دارای کدام یک از عوامل خطر زیر است؟

فرد دارای کدامیک از عوامل خطر زیر می باشد:

مصرف مواد دخانی

مصرف الکل

سابقه دیابت در افراد درجه یک خانواده

سابقه حوادث قلبی عروقی زودرس در افراد درجه یک خانواده (شامل بیماری های سکته قلبی و مغزی زیر 65 سال در زنان و زیر 55 سال در مردان)

سابقه نارسایی کلیه در افراد درجه یک خانواده

بیمار شناخته شده مبتلا به فشار خون بالا

بیمار شناخته شده مبتلا به دیابت

هیچکدام

mg/dL

قند خون ناشتا

mg/dL

کلسترول توتال

ارزیابی بیماری سل

سوال ها

آیا سابقه سل در سایر اعضای خانواده وجود دارد؟

خیر

سرفه پایدار به مدت 2 هفته یا بیشتر که معمولاً همراه خلط می باشد

خیر

سرفه به همراه تب و لرز

خیر

آیا سل فعال یا سابقه آن در فرد وجود دارد؟

خیر

تشخیص

عدم ابتلا به سل

اقدام

توصیه به شیوه زندگی سالم مراجعه - 3 سال بعد



معاونت بهداشت

