



# 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

معاونت بهداشتی  
۹۷/۳/۱۳

# 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)

معاونت بهداشت

## 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 هرم و

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

و آموزش و مشاوره برای بهبود آن

▶ 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



▶ 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



▶ 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



معاونت بهداشت



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

صورت غربالگری مثبت



## 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

معاونت بهداشت

▶ 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



## 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





▶ 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



