



محققان عصب‌شناس می‌گویند گوش دادن به موسیقی باعث ترشح چندین ماده شیمیایی در سلسله اعصاب می‌شود که در بهبود عملکرد مغز و سلامت روان نقش دارند. از جمله دوپامین، کورتیزول، اکسی‌توسین و... با هدف خودمراقبتی در حفظ سلامت روان، شنیدن موسیقی خوب در زندگی روزمره می‌تواند حداقل عامل کاهش استرس‌های روزانه باشد.

**گاهی موسیقی گوش کنید**



پای انسان قلب دوم اوست و با پمپاژ کردن، خون را به بالای بدن و به سمت قلب برمی‌گرداند. روبه‌پایین بودن همیشگی پاها در زندگی مدرن باعث ضعف عضلات ساق‌ها و تجمع مواد زائد در اندام تحتانی و احساس خستگی مکرر می‌شود. روزی ۲۰ دقیقه بلند کردن و بالا نگه داشتن پاها تأثیر بسزایی در بهبود عملکرد و رفع خستگی آنها دارد.

**به پایتان استراحت دهید**

# همیشه‌های تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی + ۱۱ شهریور ۱۴۰۳ + شماره ۲۰ + دوره جدید

نکته +

## پاشنه آشیل خودمراقبتی

اهمیت توجه به خودمراقبتی در دوران پاندمی کرونا بیش از پیش نشان داده شد. مدیرکل دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت بر این نکته هم تأکید می‌کند و می‌گوید: پاشنه آشیل آموزشی وزارت بهداشت در دوران کرونا خالی بودن میدان آموزش مجازی از مربیان و سفیران سلامتی دوره دیده و آموزش دیده بود. به همین دلیل ضرورت دارد با بهره‌گیری از فناوری‌های روز، انتشار محتوای آموزشی در شبکه‌های مجازی بیشتر شود. این در حالی است که اکنون این محتواها از سوی افرادی جز متولیان نظام سلامت انجام می‌شود. ما طی ۲ سال اخیر تلاش بسیاری کردیم که این معضل برطرف شود.

رضایی با اشاره به ظرفیت ۳۸ هزار کانال و گروه محلی و شهرستانی بیان می‌کند: در این فضاها براساس نیازهای آموزشی و موضوعات روز، مطالب مناسب در اختیار مخاطب قرار می‌گیرد، اما هنوز نیازمند برداشتن گام‌های اساسی هستیم. امیدواریم امسال سایت جدید سواد و فرهنگ سلامت نهایی شود و در اختیار مردم قرار بگیرد. راه‌اندازی این سایت همه گروه‌های سنی با سطح سلامت و بیماری‌های مختلف می‌تواند مطالب مورد نیاز خود را به صورت دسته‌بندی شده و جذاب دریافت کنند.

برای مثال، فرد دیابتی به تمام مطالب مورد نیاز خود دسترسی مستقیم و سریع خواهد داشت یا سالمندان، جوانان، کودکان و زنان باردار به سهولت می‌توانند مطالب سبک زندگی مطلوب خود را پیدا و مطالعه کنند. نسخه موبایلی این سایت هم عرضه خواهد شد و علاوه بر آن، بازی‌های مجازی آموزشی خودمراقبتی هم در دسترس مخاطبان قرار می‌گیرد. این مسئول با تأکید بر ضرورت افزایش آگاهی افراد و گاهی فرد به بیماری‌های خفیف و ناخوشی‌های جزئی مبتلا می‌شود که با استراحت در منزل، مصرف داروهای OTC (بدون نسخه) بدون مراجعه به پزشک و مراکز درمانی می‌تواند مسیر درمان و کنترل علائم را طی کند. در این زمینه به‌ویژه توانمندی مادران در مدیریت بالینی این ناخوشی‌های جزئی و تصمیم‌گیری برای مراجعه به پزشک در زمان مناسب مهم است.

به همین دلیل، دفتر آموزش و ارتقای سلامت در سال‌های اخیر کتاب مناسبی در این زمینه تهیه کرده است که افراد علاقه‌مند می‌توانند از سایت دفتر آموزش آن را دانلود و استفاده کنند. آدرس سایت [iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir) است که در آن علاوه بر مطالب خودمراقبتی و سبک زندگی، انیمیشن‌ها و مطالب آموزشی متنوعی هم هست که خانواده‌ها می‌توانند از آنها استفاده کنند.

سلامت انسان بیش از آنکه در گرو ژنتیک و نژاد باشد در گرو مسائل اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی افراد، خانواده‌ها و جامعه‌ای است که در آن زندگی می‌کند. خودمراقبتی هم در این زمینه نقش مهمی دارد. روی این نکته دکتر فرشید رضایی، مدیرکل دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت هم تأکید می‌کند. او درباره اهمیت خودمراقبتی به همشهری تندرستی می‌گوید: «زمانی که صحبت از خودمراقبتی می‌شود، در واقع درباره یکی از مهم‌ترین بخش‌های سواد سلامت صحبت می‌کنیم؛ یعنی توانمندی افراد در کنترل سلامت خود، خانواده، جامعه و گروهی که در آن زندگی می‌کنند. سواد تبلور عملی آموزش‌ها و دانش سلامت فرد است و حیطة گسترده‌ای دارد. به‌طور کلی خودمراقبتی نخستین پله در مشارکت اجتماعی و مسئولیت‌پذیری فردی برای خلق سلامت در خانواده و جامعه است.» دیگر نکات مهمی را که این مسئول درباره مراقبت از خود بیان کرده در ادامه بخوانید.

## نخستین پله سلامت

مدیرکل دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت: خودمراقبتی مشارکت اجتماعی و مسئولیت‌پذیری فردی در برابر سلامت جامعه است



### سنگ بنای سلامت

فرشید رضایی با بیان اینکه خودمراقبتی سنگ بنای سلامت هم نامیده می‌شود می‌گوید: این مقوله دانش و مهارتی است که در تصمیم‌گیری‌ها و دوراهی‌های زندگی به فرد کمک می‌کند و منفعت آن سلامتی جسمی و ذهنی در بعد فردی، خانوادگی و حتی گروهی است که به آن تعلق دارد. او در توضیح بیشتر می‌گوید: اگر خواب و بیداری کسی زمان و نظم مشخص و مناسب داشته باشد، روزش با فعالیت بدنی و روحیه خوب آغاز شود، با دوستان و اطرافیان ارتباط مناسبی داشته باشد و از غذاهای مضر و عادات آسیب‌رسان مانند مصرف دخانیات، غذاها و نوشیدنی‌های ناسالم پرهیز کند، او در حقیقت در حال حرکت در مسیر خودمراقبتی است.

۴۰ درصد

سلامت تحت تأثیر ژنتیک و نژاد، مسائل اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی است.

۱۰ درصد

سلامت تحت تأثیر خدمات سلامت، تیم سلامت، دریافت مراقبت‌های دوره‌ای، چک‌آپ‌ها، واکسیناسیون و درمان بیماری‌هاست.

۳۰ درصد

سلامت تحت تأثیر خودمراقبتی، سبک زندگی و فرهنگ سلامت جامعه است.

۲۰ درصد

سلامت تحت تأثیر ساختمان‌ها، اماکن و محیط برای زندگی، تحصیل یا کار است.

### به صرفه‌ترین برنامه بهداشتی در جهان

رانندگی ایمن و سواد ترافیک هم بخش دیگری از خودمراقبتی است که رعایت نکردن آن می‌تواند سالانه میلیاردها تومان به خانواده‌ها آسیب بزند. این نکته دیگری است که مدیرکل دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت به آن اشاره می‌کند و می‌گوید: با رعایت نکات مهم و ساده می‌توان از بسیاری از تصادفات و منازعات خیابانی پیشگیری کرد. خلق سلامت از راه خودمراقبتی از خود، خانواده و دوستان به صرفه‌ترین برنامه بهداشتی در جهان است. به همین دلیل، پرداختن به مقوله و افزایش نیروهای آموزشی در معاونت بهداشت برای ترویج رفتارهای سالم نه تنها هزینه نیست، بلکه سرمایه‌گذاری برای آینده‌ای سالم‌تر خواهد بود. به گفته رضایی، در این باره ظرفیت قابل توجهی وجود دارد، شامل شبکه ۱۰ میلیونی داوطلبان سلامت و سفیران سلامت از خانواده، مدرسه و دانشگاه گرفته تا ادارات، پادگان‌ها، کارخانه‌ها و... که به‌عنوان مربیان و مروجان سبک زندگی سالم نقش مهمی در ترویج خودمراقبتی دارند.

### چالش‌هایی که وجود دارد

«در یک دهه اخیر از طریق رسانه ملی و سایر رسانه‌ها موفقیت‌های ارزشمندی در افزایش آگاهی از خودمراقبتی رقم خورده است.» این نکته را هم رضایی بیان می‌کند و ادامه می‌دهد: این مسئله را به‌ویژه در دوران کرونا شاهد بودیم که با کمک مردم استفاده از ماسک به‌عنوان بخشی از فرهنگ سلامتی ترویج شد. اما چالش‌های جدی‌ای در مسیر اعتلای فرهنگ سلامت و ترویج خودمراقبتی وجود دارد، از جمله اختصاص نیافتن ردیف اعتباری مشخص برای این هدف و موانع آشکار و پنهان در استفاده از بند (مسیر اعتباری ویژه همکاری با صدا و سیما). این چالش‌ها باید از سوی مسئولان مربوطه مرتفع شود تا دفتر آموزش بتواند به رسالت خود که تولید برنامه‌های آموزشی مشترک با سازمان‌های همکار مانند وزارت آموزش و پرورش و بهزیستی است، بپردازد.

**دکتر رضایی: دنیای امروز دنیای پدیده‌های جدید و بیماری‌های نوپدید است و در زمان‌های مختلف نامی جدید از بیماری‌ها به گوش مردم می‌رسد و به همین دلیل، باید مطالب آموزشی مورد نیاز و صحیح را به فوریت و سهولت در اختیار عموم مردم قرار داد.**

