دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه
مرکز بهداشت

رصد آگاهانه سلامت جامعه

دیده بان سلامت

ماهنامه روابط عمومی مرکز بهداشت تربت حیدریه

سال اول.شماره اول.بهمن ۱۴۰۴



مسیر تحول نظام سلامت از گذشته تا به امروز؛

روایتی از نسل نخست خدمت گزاران سلامت

۱



در مراکز خدمات جامع سلامت چه خدماتی ارائه می‌شود؟

۲



فکر می‌کنم کودکم کم وزن است، چه کنم؟

۳



پدیکلوزیس؛ چالشی قابل پیشگیری در مدارس

۴



ناباروری؛ از شناسایی تا درمان در مسیر نظام سلامت

۵

با خبر باشید ۲

تابلو اعلانات ۴

چالش سواد سلامت ۵

مسیر تحول نظام سلامت از گذشته تا به امروز؛ روایتی از نسل نخست خدمت‌گزاران سلامت



مقدمه

دهه مبارک فجر فرصتی برای مرور دستاوردها و تجربه‌های انقلاب اسلامی، به ویژه در حوزه سلامت است.
بازگویی خاطرات و تجربیات پیشکسوتان این عرصه، ضمن قدردانی از تلاش‌های آنان، می‌تواند راهنمای نسل‌های امروز و آینده نظام سلامت باشد.
در همین راستا، گفت‌وگویی مکتوب با جناب آقای هاشم اکبرزاده، از پیشکسوتان حوزه سلامت که فعالیت حرفه‌ای خود را از پیش از انقلاب آغاز کرده‌اند، انجام شده است که مروری بر خاطرات، چالش‌ها و دستاوردهای سال‌های خدمت ایشان است.



آغاز راه؛ ورود به عرصه بهداشت

این پیشکسوت حوزه سلامت، فعالیت خودرادر تاریخ ۳۰تیرماه ۱۳۵۴در شبکه‌بهداشت شهرستان تربت حیدریه آغاز کرد و پس از سی سال خدمت مستمر، در ۳۰ تیرماه ۱۳۸۴ بازنشسته شد. ورود او به عرصه بهداشت، هم‌زمان با دورانی بود که خانه‌های بهداشت و مراکز درمانی بسیار محدود بودند و ارائه خدمات سلامت، با امکانات اندک و نیروی انسانی محدود انجام می‌شد. با پیروزی انقلاب اسلامی، وی با افتخار در مسیر توسعه شبکه‌های بهداشت مشارکت داشت و بیش از نیم قرن تجربه خود را وقف ارتقای سلامت مردم کرد.

نظام سلامت در سال‌های پیش از انقلاب

در سال‌های پیش از پیروزی انقلاب اسلامی، نظام سلامت کشور با کمبود شدید نیروی متخصص روبه‌رو بود و بخش زیادی از پزشکان را نیروهای خارجی تشکیل می‌دادند.
خدمات بهداشتی عمدتاً به شهرها محدود بود و بسیاری از روستاها از مراقبت‌های اولیه محروم بودند. کمبود دارو و تجهیزات نیز چالش جدی محسوب می‌شد، اما روحیه خدمت و انگیزه کمک به مردم، عامل اصلی تداوم فعالیت کارکنان حوزه سلامت بود.

چالش‌ها و سختی‌های مسیر خدمت

نبود نیروی متخصص و امکانات کافی، بزرگ‌ترین چالش آن دوران به شمار می رفت. در بسیاری از مواقع، درمان بیماران با داروها و ابزارهای ابتدایی انجام می‌شد. با وجود تمام این محدودیت‌ها، مشاهده نتایج تلاش‌ها و بهبود وضعیت سلامت مردم، خستگی و سختی کار را از یاد همکاران می‌برد و انگیزه ادامه مسیر را دوچندان می‌کرد.

تحولات پس از پیروزی انقلاب اسلامی

پس از پیروزی انقلاب اسلامی، با نگاهی نو به سلامت مردم، نظام سلامت کشور سامان یافت و ساختاری منسجم و شبکه‌ای شکل گرفت. با تأسیس دانشگاه‌ها و تربیت نیروهای متخصص، خانه‌های بهداشت و مراکز خدمات سلامت به‌تدریج گسترش یافت و آموزش‌های همگانی توسعه پیدا کرد و سلامت را از امکانی محدود، به حقی همگانی برای مردم بدل ساخت.

دستاوردهای ماندگار

از افتخارات برجسته این پیشکسوت، مشارکت در ساخت بیش از ۲۰۰ خانه بهداشت از دامسک تا مرز فریمان و همکاری در راه‌اندازی پایگاه انتقال خون شهرستان است؛ اقداماتی که رضایت مردم، آرامشی ماندگار برای او به همراه داشته است.

مواجهه با بحران‌های بهداشتی

در سال‌های خدمت، بحران‌هایی مانند تهدید فساد واکسن‌ها در زمان قطع برق تجربه شد که لزوم اقدام سریع و مدیریت بحران برای حفظ زنجیره ایمنی را به روشنی نشان داد.

مدیریت مراکز بهداشت؛ گذشته و امروز

در ابتدای خدمتم تصمیم‌گیری‌ها کند و متمرکز بود؛ اما سپس با شکل‌گیری ساختار شبکه‌ای و تربیت نیروهای متخصص، تصمیم‌ها گسترده‌تر، سریع‌تر و اثربخش‌تر شد.

نقش آموزش و نیروی انسانی

توسعه دانشگاه‌های علوم پزشکی و مراکز آموزش بهورزی، در کنار آموزش‌های همگانی، نیروی انسانی توانمند تربیت کرد و مردم را به مشارکت فعال در حفظ سلامت خود رساند.

خاطرات ماندگار از همراهی مردم

در مقطعی که ساخت سریع خانه‌های بهداشت به دستور بیت رهبری انجام شد، برخی مراکز در کمتر از یک ماه و حتی پانزده روز به بهره‌برداری رسیدند؛ همراهی و رضایت مردم از ماندگارترین خاطرات دوران خدمت اوست.

پیام‌ها و درس‌ها برای نسل امروز و آینده

توصیه اصلی او به نسل جوان، آموزش واقعی، دانش کاربردی، اخلاق حرفه‌ای و خدمت صادقانه است؛ چراکه حتی یک خدمت کوچک می‌تواند زندگی انسانی را دگرگون کند.

مهم‌ترین دستاورد نظام سلامت

به باور این پیشکسوت، ایجاد خانه‌های بهداشت و اجرای واکسیناسیون ملی، مهم ترین دستاوردهای پس از انقلاب بوده‌اند. او تأکید می‌کند آینده سلامت کشور، بیش از هر چیز به نیروی انسانی متعهد، باانگیزه و همدل وابسته است.

هانیه غلامی/ کارشناس گسترش شبکه

با خبر باشید

در آستانه دهه فجر انقلاب اسلامی؛

نخستین دوره آموزشی «سفیران امید» در تربت‌حیدریه کلید خورد

سرپرست مرکز بهداشت تربت‌حیدریه از آغاز دوره آموزشی «سفیران امید» در حوزه جوانی جمعیت خبر داد. مهدی سعیدی با اشاره به اجرای مرحله دوم آموزش‌ها پس از دوره «هادیان زندگی»، هدف این برنامه را توانمندسازی سفیران سلامت برای ترویج امید، آگاهی و فرهنگ‌سازی در زمینه جوانی جمعیت عنوان کرد. وی تأکید کرد که مواجهه با چالش پیری جمعیت، نیازمند حضور میدانی نیروهای آگاه و متعهد در جامعه و ارائه تصویری مثبت از خانواده و فرزندآوری است. به گفته او، سفیران امید پس از آموزش، نقش مهمی در انتقال پیام سلامت و آینده سازی ایفا خواهند کرد.

برای نخستین بار در تربت‌حیدریه؛

اولین دوره آنلاین آمادگی برای زایمان آغاز شد

مسئول واحد جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس مرکز بهداشت تربت از آنخستین دوره آنلاین آمادگی برای زایمان با هدف تسهیل دسترسی مادران باردار به آموزش‌های پیش از زایمان خبر داد و با بیان اینکه این دوره امکان آشنایی مادران با مراقبت های دوران بارداری، زایمان، پس از زایمان و مراقبت از نوزاد را فراهم کرده است، افزود: شرکت‌کنندگان همچنین می‌توانند به‌صورت مستقیم پرسش های خود را با کارشناسان مطرح کنند. وی تأکید کرد برگزاری آنلاین این دوره، محدودیت‌های زمان و مکان را حذف کرده و این برنامه‌ها به صورت مستمر با هدف ارتقای سلامت مادر و کودک ادامه خواهد داشت.

دستاورد غربالگری هدفمند سلامت؛

شناسایی ۱۳ مورد پولیپ و ۵ تومور روده‌ای در تربت حیدریه

سرپرست مرکز بهداشت تربت حیدریه از شناسایی ۱۳ مورد پولیپ، ۴ مورد تومور خوش خیم و ۱ مورد تومور بدخیم روده‌ای، همچنین یک مورد پارگی روده و یک مورد خونریزی و تعداد زیادی بیمار دیگر در نتیجه اجرای برنامه غربالگری سرطان روده بزرگ خبر داد و این دستاورد را نمونه‌ای روشن از نقش تشخیص زودهنگام در حفظ جان شهروندان عنوان کرد.



در مراکز خدمات جامع سلامت چه خدماتی ارائه می شود؟

مادران، نوزادان و کودکان

ارائه مراقبت‌های پیش از بارداری، بارداری، زایمان و پس از زایمان، پایش سلامت مادر، شناسایی بارداری‌های پرخطر، انجام مراقبت‌های دوره‌ای، آموزش تغذیه و شیردهی، مراقبت از نوزادان و کودکان تا ۵ سالگی، پیگیری رشد و تکامل، شنوایی سنجی و واکسیناسیون

نوجوانان ۶ تا ۱۷ سال و مدارس

در این واحد، خدمات آموزشی و مراقبتی با هدف ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی نوجوانان و دانش آموزان ارائه می شود. تن سنجی، غربالگری‌های اولیه تغذیه و سلامت روان، معاینات پدیکلوز، بینائی سنجی، بررسی بهداشت دهان و دندان، پیگیری واکسیناسیون و مراقبت‌های سلامت دانش‌آموزان در محیط مدارس از جمله مأموریت‌های این واحد است.

جوانان ۱۸ تا ۲۹ سال

در این واحد، خدمات آموزشی و مراقبتی با هدف ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی جوانان ارائه می‌شود. تن سنجی، غربالگری‌های اولیه تغذیه و سلامت روان، پیگیری واکسیناسیون، مشاوره‌های فردی و گروهی و مراقبت‌های سلامت و مشاوره های فرزندآوری در متاهلین، از جمله مأموریت‌های این واحد است.

میانسالان و سالمندان

با تمرکز بر پیشگیری و کنترل بیماری های مزمن، خدماتی نظیر غربالگری فشار خون، دیابت، چاقی و عوامل خطر قلبی-عروقی را ارائه می‌دهد. همچنین مراقبت‌های دوره‌ای، آموزش خودمراقبتی، پیشگیری از سقوط و ارتقای کیفیت زندگی در این سنین در این واحد انجام می‌شود.

بیماری‌های واگیر و غیرواگیر

انجام برنامه‌های غربالگری و پیگیری بیماری های مزمن مانند دیابت و فشار خون، تشخیص زودهنگام سرطان‌های شایع و مراقبت مستمر از بیماران، در کنار واکسیناسیون، بیماریابی، پیگیری بیماران و آموزش راه‌های پیشگیری از بیماری‌ها از مهم ترین خدمات این واحد به شمار می‌رود.

بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای

این واحد با هدف ارتقای سلامت عمومی، بر بهداشت آب آشامیدنی، مواد غذایی، اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد خوراکی نظارت دارد و به شکایات بهداشتی رسیدگی می‌کند. همزمان، با پایش سلامت شاغلان، ارزیابی عوامل زیان‌آور محیط کار و آموزش ایمنی، در پیشگیری از بیماری‌ها و حوادث شغلی و تأمین محیط های کاری سالم نقش مؤثری ایفا می‌کند.

سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

این واحد با هدف ارتقای سلامت روان جامعه، خدماتی نظیر غربالگری اختلالات روان، مشاوره فردی و خانوادگی، پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و حمایت از گروه های آسیب‌پذیر را ارائه می‌دهد و در صورت نیاز، افراد را به سطوح تخصصی ارجاع می‌دهد.

دیگر خدمات

در کنار سایر خدمات، آموزش و مشاوره تغذیه سالم، پیگیری سوءتغذیه کودکان، برنامه‌های پیشگیرانه و درمانی دهان و دندان ارائه می‌شود. همچنین افراد نیازمند بررسی و درمان تخصصی توسط پزشک ویزیت شده و در صورت لزوم، برای دریافت خدمات تکمیلی به سطوح بالاتر مراکز تخصصی ارجاع داده می‌شوند.

سحر رضوانی/روابط عمومی مرکز بهداشت



فکر می کنم کودکم کم‌وزن است، چه کنم؟

یکی از شایع ترین سوالات در حیطه تغذیه کودک همین سوال است اما این موضوع ابعاد مختلفی دارد که حتما باید بررسی شود.

✅ در نظر داشته باشیم که سن استخوانی کودکان میتواند با سن شناسنامه آنها متفاوت باشد این موضوع از این جهت مهم است که باعث میشود کودک نسبت به هم سن و سال های خودش کوچک باشد و این اختلاف عموما در سن بلوغ جبران میشود و در سن بلوغ رشد قدی و وزنی ایده آل خودش را پیدا میکند.

✅ مورد دیگر حائز اهمیت، وزن کودک موقع تولد است و کودکی که با وزن حین تولد کم به دنیا اماده است اگر بتواند خود را به میانه نمودار برساند خوب است اما اگر طبق نمودار خودش صعودی حرکت کند باز هم قابل تقدیر است.

✅ نکته مهم دیگر بیماری های زمینه یا کمبود ریز مغذی هاست که میتواند قد و وزن کودک را تحت تاثیر قرار دهند برای مثال بیماری های انگلی، بیماری های سو جذبی مثل سلیاک و ...، بیماری تیرویید یا کمبود اهن، زینک و غیره میتواند روی اشتها و رشد کودک تاثیر گذار باشد.

پس از بررسی تمام این موارد به تغذیه کودک و تاثیر تغذیه و سبک زندگی در رشد کودک میپردازیم فراموش نکنیم که بزرگسالان الگو کودکان هستند و اختلال در خوردن و سبک زندگی اشتباه والدین در تغذیه کودک تاثیر خواهد گذاشت برای مثال والدین که مصرف لبنیات کمی دارند یا اصلا لبنیات استفاده نمیکنند الگو عدم مصرف لبنیات برای کودکان هستند و در ادامه به مواردی که به بهبود تغذیه کودک کمک میکند خواهیم پرداخت.



مصرف صبحانه
به عنوان اولین وعده روزانه باید نهایتا تا ۲ ساعت پس از بیدار شدن کودک مصرف شود زیرا مصرف به بهبود اشتهای کودک کمک خواهد کرد.

اضافه کردن مقداری کره یا روغن و مغزیجات به تمامی وعده های غذایی میتواند کالری دریافتی را بیشتر کند همچنین مصرف روزانه دو تا سه واحد لبنیات با تامین کلسیم پروتئین و مصرف حبوبات مخصوصا جوانه آن به وزن گیری و رشد قدی کودک کمک خواهد کرد.

تنوع مواد غذایی ، تزیین و در دسترس بودن مواد غذایی به کودک کمک میکند تا حین بازی از مواد غذایی نیز استفاده کند اما تمام تنقلات و میان وعده های غذایی باید یک تا دو ساعت قبل از وعده های اصلی غذایی از دسترس کودک جمع شوند تا اشتهای کافی برای صرف وعده های اصلی داشته باشد.

یکی از مهم ترین موارد در بهبود وضعیت رشدی کودک همکاری والدین در خرید، تهیه و اماده سازی مواد غذایی است به عنوان مثال نخریدن و مصرف نکردن تنقلات بی ارزش از جمله کیک، کلوچه آبمیوه های صنعتی و نوشابه به بهبود اشتها و وزن گیری و کودک کمک میکند.

✅ **و در انتها در نظر داشته باشید که کودکان غذا را بر اساس مزه و ظاهر آن انتخاب میکنند نه بر اساس خواصی که در پخت آن در نظر گرفته اید پس غذایی که از نظر شما بسیار مفید و با خاصیت است اگر از لحاظ طعم و ظاهر مورد قبول کودک نباشد آن را نخواهد خورد.**

به امید سلامتی و شادابی

حانیه توتونی/رژیم درمانگر

پدیکلوزیس؛
چالشی قابل پیشگیری در مدارس



پدیکلوز یا شپش سر یکی از مشکلات بهداشتی شایع در میان دانش‌آموزان، به ویژه در سنین مدرسه است.
این بیماری انگلی بیشتر از طریق تماس مستقیم سر با سر و استفاده مشترک از وسایل شخصی منتقل می‌شود و ارتباطی با میزان نظافت یا وضعیت اقتصادی خانواده‌ها ندارد. آگاهی‌بخشی و رعایت اصول بهداشتی، نقش مهمی در پیشگیری و کنترل این مشکل دارد.

✅ راه‌های انتقال

تماس مستقیم مو با مو در زمان بازی، نشستن‌های نزدیک یا عکس‌های گروهی و استفاده مشترک از وسایل شخصی مانند شانه، کلاه، مقنعه، روسری، تل و کش‌مو، همچنین استفاده مشترک از بالش یا وسایل خواب در برخی شرایط

✅ در صورت مشاهده پدیکلوز(شپش) چه باید کرد؟

در صورت مشاهده علائم، لازم است دانش‌آموز برای دریافت راهنمایی و درمان مناسب به مراکز بهداشتی مراجعه کند.
هم‌زمان، شست‌وشوی لباس‌ها و وسایل شخصی و بررسی سایر اعضای خانواده توصیه می‌شود.

✅ راهکارهای پیشگیری

۱. رعایت بهداشت فردی
شست‌وشوی منظم موها، خشک‌کردن کامل پس از استحمام و مرتب نگه داشتن موها، به‌ویژه بستن موهای بلند، از مهم ترین اقدامات پیشگیرانه است.

۲. استفاده نکردن از وسایل شخصی دیگران
هر دانش‌آموز باید وسایل شخصی مخصوص به خود را داشته باشد و از به کارگیری وسایل دیگران خودداری کند.

۳. کاهش تماس نزدیک سر با سر
به دانش‌آموزان آموزش داده شود تا در زمان بازی، گفت‌وگو، صف‌کشیدن و عکس های گروهی از تماس مستقیم سر با سر خودداری کنند، زیرا این نوع تماس یکی از مهم‌ترین راه‌های انتقال شپش سر در محیط‌های آموزشی است.

۴. بررسی منظم موها
بررسی هفتگی مو و پوست سر دانش آموزان توسط والدین، به‌ویژه نواحی پشت گوش و پشت گردن، باعث تشخیص زودهنگام و پیشگیری از گسترش آلودگی می‌شود.

۵. نقش مدرسه و خانواده
آموزش مستمر، اطلاع‌رسانی به‌موقع، رعایت اصول محرمانگی و همکاری نزدیک بین مدرسه و خانواده‌ها، از ارکان اصلی کنترل پدیکلوز در مدارس است.

فاطمه محمدی/ کارشناس آموزش سلامت

تابلو اعلانات

ملاقات عمومی با سرپرست مرکز بهداشت تربت حیدریه
دوشنبه هر هفته ساعت ۸ تا ۱۲

راه‌های ارتباطی جهت هماهنگی
شماره تماس: ۰۵۱۵۲۲۰۱۱۶۴
آدرس:خیابان شهید سلیمانی، نبش‌سلیمانی ۲۷، مرکز بهداشت تربت حیدریه

غربالگری‌رایگان سرطان کولورکتال یا روده بزرگ
آزمایش تشخیص زودرس سرطان روده بزرگ برای گروه هدف زنان و مردان ۵۰ تا ۶۹ سال، با حمایت مالی موسسه غیرتجاری حمایت از بیماران مبتلا به سرطان تربت‌حیدریه و در مراکز خدمات جامع سلامت به صورت رایگان انجام می‌شود.

غربالگری سرطان به معنای انجام آزمایش‌ها و معاینات منظم برای شناسایی سرطان در مراحل اولیه و پیش از بروز علائم است و نقش مهمی در افزایش شانس موفقیت درمان و کاهش مرگ‌ومیر دارد.

غربالگری سرطان دهانه رحم با تعرفه‌حمایتی
با توجه به اهمیت شناسایی زودهنگام سرطان دهانه رحم، توصیه می‌شود تمام بانوان متأهل ۳۰ تا ۵۹ ساله هر ۲ تا ۳ سال یک بار تست پاپ‌اسمیر را انجام دهند تا در صورت وجود هرگونه تغییرات اولیه، پیشگیری و درمان به موقع امکان‌پذیر باشد.

در همین راستا خدمات غربالگری سرطان دهانه رحم (پاپ‌اسمیر) با تعرفه‌ی یک چهارم بخش خصوصی در مراکز خدمات جامع سلامت شهرستان ارائه می‌شود.

توصیه می‌شود بانوان پیش از مراجعه، برای آگاهی از شرایط و مراقبت‌های پیش از انجام تست با پایگاه سلامت محل سکونت خود تماس بگیرند و ضمن بهره‌مندی از این خدمات، موضوع را به سایر دوستان و آشنایان نیز اطلاع رسانی کنند تا زنان بیشتری بتوانند از این امکان حمایتی بهره‌مند شوند.

دیده‌بان سلامت

.صاحب امتیاز: مرکز بهداشت تربت حیدریه .مدیرمسئول: دکتر مهدی سعیدی
.سردبیر: سحر رضوانی .آدرس:تربت حیدریه، خیابان شهید سلیمانی۲۷،
.دبیر تحریریه: فاطمه محمدی مرکز بهداشت تربت حیدریه

۵

ماهنامه روابط عمومی مرکز بهداشت تربت حیدریه/ سال اول.شماره اول.بهمن ۱۴۰۴

ناباروری؛

از شناسایی تا درمان در مسیر نظام سلامت

راهنمای مسیر تشخیص و درمان ناباروری زوجین



ناباروری یکی از چالش‌های مهم سلامت باروری است که خوشبختانه با پیشرفت های علمی و گسترش خدمات تخصصی، امروزه تا حد زیادی قابل تشخیص و درمان می‌باشد.

بر اساس تعاریف علمی، زوجینی که زیر ۳۵ سال سن دارند و پس از یک سال تلاش منظم برای بارداری موفق به فرزندآوری نمی‌شوند، به‌عنوان زوج نابارور شناخته می‌شوند. این بازه زمانی برای زوجین بالای ۳۵ سال با توجه به اهمیت عامل زمان، به ۶ ماه تلاش ناموفق برای بارداری کاهش می یابد.

در گام نخست، این زوجین از طریق خانه های بهداشت، پایگاه‌های سلامت یا مراکز خدمات جامع سلامت شناسایی و معرفی می‌شوند تا مادر در سامانه‌های مربوطه نشان‌دار شده و امکان بهره‌مندی از پوشش‌های بیمه‌ای و کاهش هزینه های خدمات تشخیصی و درمانی فراهم گردد. پس از این مرحله، زوجین به سطح دوم خدمات شامل مراکز تخصصی از جمله بیمارستان نهم دی و مرکز ناباروری امید ارجاع داده می‌شوند.

در این مراکز، زوجین توسط پزشک متخصص ناباروری ویزیت شده و اقدامات تشخیصی لازم از جمله سونوگرافی، آزمایش‌های هورمونی و اسپرموگرافی انجام می‌گیرد تا نوع ناباروری (عامل زنانه، مردانه یا ترکیبی) به‌دقت مشخص شود. شایان ذکر است که در بسیاری از موارد، عامل ناباروری مردانه بوده و خوشبختانه بخش قابل توجهی از این موارد با درمان‌های ساده و کم‌هزینه، به بارداری موفق منجر می‌شود و فرآیند درمان در همین مرحله به پایان می رسد.

خدمات درمانی ناباروری تا مرحله IUI در سطح شهرستان ارائه می‌شود و در صورت عدم موفقیت، زوجین برای دریافت درمان‌های تکمیلی و پیشرفته‌تر به سطح سوم خدمات ارجاع داده می‌شوند؛ درمان‌هایی نظیر IVF که با تکیه بر دانش روز پزشکی، شانس بارداری را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.

امروزه با توجه به پیشرفت‌های چشمگیر علم پزشکی و توسعه شبکه ارجاع، ناباروری دیگر بن‌بست نیست و امید به فرزندآوری برای بسیاری از زوجین، دست یافتنی و واقع‌بینانه شده است.

فرزانه عبداللهیان/ کارشناس مادران

چالش سواد سلامت

پاسخ سوالات را برای ما ارسال کنید و جایزه بگیرید!

ارسال پاسخ‌ها به آیدی S_rezvani در پیام‌رسان بله

این قسمت: باروری

۱- زوجینی که بالای ۳۵ سال دارند، چه مدت پس از تلاش برای بارداری باید بررسی ناباروری انجام شود؟

الف) ۶ ماه ب) ۱ سال
ج) ۹ ماه د) ۳ ماه

۲- برای کاهش هزینه و دسترسی بهتر، اولین مرحله مراجعه زوج نابارور به کجا باید باشد؟

الف) بیمارستان فوق تخصصی
ب) مرکز ناباروری سطح ۳
ج) خانه بهداشت یا پایگاه سلامت
د) داروخانه

۳- بیشترین علل ناباروری در زوجین کدام است؟

الف) عوامل مردانه
ب) عوامل زنانه
ج) سبک زندگی سالم
د) مصرف ویتامین‌ها

۴- کدام اقدام قبل از بارداری به افزایش شانس حاملگی سالم کمک می‌کند؟

الف) مصرف مکمل فولیک اسید
ب) کاهش وزن و سبک زندگی سالم
ج) حذف تمام چربی‌ها از رژیم غذایی
د) پرهیز کامل از خواب کافی

۵- نقش پایگاه سلامت و خانه بهداشت در مسیر ناباروری چیست؟

الف) درمان دارویی
ب) شناسایی زوج نابارور و ثبت در سامانه بیمه
ج) ارجاع به مرکز بهداشت و ثبت و تایید تشخیص توسط ماما
د) آموزش سبک زندگی

۶- چه مدت بعد از تلاش ناموفق برای بارداری، زوجین زیر ۳۵ سال باید برای ارزیابی ناباروری مراجعه کنند؟

الف) ۶ ماه ب) ۹ ماه
ج) ۱۲ ماه د) ۱۸ ماه