



برگزاری همایش آموزش بیماریهای واگیردار (ایدز) و طرح آهن یاری و ویتامین D

همایش بیماری واگیر دار با موضوع (ایدز) و همچنین مکمل آهن یاری و ویتامین D، با حضور آقای ابوالقاسم حدادی؛ ریاست منطقه یک و خانم سیما سرخابی؛ کارشناس مسئول و کارشناسان سلامت و پیشگیری از آسیب های اجتماعی و گروه هدف مراقبین و رابطین سلامت در سالن همایش معلم در تاریخ ۱۴۰۰/۹/۱۰ برگزار شد.

در این همایش خانم سرخابی به ایراد سخنرانی در مورد موضوع جلسه پرداختند و سپس آقای دکتر منصور رضایی متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و همچنین پزشک متخصص در بیمارستان مسیح دانشوری در مورد بیماری ایدز، آموزش و اطلاع رسانی با در نظر گرفتن رده سنی گروه هدف در مدارس و ارائه خدمات پیشگیرانه و تشخیص؛ نقش موثری در پیشگیری از ابتلا به بیماری ایدز و پایان آن در جامعه تاکید داشتند

دکتر رضایی در خصوص شناخت بیماری، تشخیص و پیشگیری و راههای انتقال موارد لازم را آموزش دادند.

توصیه های جناب آقای دکتر رضایی: تنوع در زندگی، رعایت بهداشت روان، آموزش نه گفتن، تقویت سیستم ایمنی

جهت بالا بردن سیستم ایمنی بدن لازم است: به خواب کافی، آرامش، خوردن مایعات، میوه ها و سبزیجات، لبنیات، پروتئین ها

حبوبات، انواع آجیل در برنامه زندگی مان توجه شود



در ادامه سمینار خانم نیلوفر نادری؛ کارشناس تغذیه شبکه بهداشت شمیرانات با اشاره با این نکته که سنین بلوغ از مهمترین دوره های زندگی هر فرد است؛ اظهار کردند: پس از دوره کودکی، دومین مرحله مهم زندگی مربوط به دوره بلوغ است و به همین دلیل رژیم غذایی مناسب و یک برنامه ورزشی منظم و مداوم باید جزء امور روزانه نوجوانان باشد.

وی افزود: احساس خستگی مفرط، پدیدگی رنگ، سردرد، تپش قلب، اضطراب بدون دلیل، ریزش مو نیز از علائم کمبود آهن
میتواند باشد

ایشان همچنین با اشاره به نقش مهم ویتامین D به خصوص در نوجوانان گفت: افسردگی، ضعف عضلانی، فشار خون بالا، خواب
آلودگی، کج خلقی، آسیب استخوانی و شکستگی از علائم کمبود این ویتامین است.

این کارشناس تغذیه شبکه بهداشت توضیحاتی در خصوص نحوه توزیع آهن و ویتامین(D) در مدارس متوسطه اول و دوم دخترانه
ارائه کرد.



در این همایش آقای حدادی ریاست منطقه تاکید کرد:ند در بازگشایی مدارس، فراهم کردن شرایط لازم برای حفظ سلامت
فرهنگیان، دانش آموزان در راستای کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس بیماری کووید ۱۹، از اهمیت بالایی برخوردار است.

وی افزود: برای حصول به نتیجه حفظ سلامت فرهنگیان و دانش آموزان، رعایت اصول بهداشتی، رعایت فاصله گذاری و تهویه
مناسب در کلاس های درس ضرورت دارد

همچنین با اشاره به نقش مهم مراقبین و رابطین سلامت تصریح کرد:ند نقش مراقبین و رابطین سلامت در ترغیب و تشویق
والدین و دانش آموزان جهت انجام واکسیناسیون، حائز اهمیت است.

