



پیوندهای ویژه

- ثبت نام در ژورنال کلاب های انجمن (24/40)...
- مطالعه کوهورت فرامینگهام (heartstudy.org)...
- کتابخانه مجازی اپیدمیولوژی و آمار زیستی (...)
- سازمان جهانی بهداشت (www.who.int/en)...
- انجمن علمی اپیدمیولوژیست های ایران (a.ir)...
- شبکه کوهورت ایران (rd-cohort-study-scs)...

بیشتر... (page_link&order=list&lang=1&sub=56&tempname=mhrc&PageID=201&PageID=17361&isPopUp=False&methodName=findparent)

مرکز مطالعه آینده نگر سلامت عمومی شهردر (https://cohort.skums.ac.ir/page-mhrc/fa/56/back-0) راهکارهای کاهش مصرف نمک برای کنترل فشارخون (قاتل خاموش) و پیشگیری از مرگ‌های زودرس



۱۴۰۴/۰۴/۰۸

راهکارهای کاهش مصرف نمک برای کنترل فشارخون (قاتل خاموش) و پیشگیری از مرگ‌های زودرس

راهکارهای کاهش مصرف نمک برای کنترل فشارخون (قاتل خاموش) و پیشگیری از مرگ‌های زودرس

محور اول: آموزش و آگاهسازی عمومی (رفتاری و فرهنگی)

- آموزش حضوری چهره‌چهره توسط بهورزان در خانه‌های بهداشت
- تشکیل جلسات آموزش گروهی در مساجد و حسینیه‌ها
- آموزش اختصاصی زنان خانه‌دار درباره طبخ غذای کم‌نمک
- آموزش معلمان مدارس برای انتقال مفاهیم تغذیه سالم به کودکان
- طراحی و پخش بروشور، پمفلت و پوستر با زبان ساده و تصویری
- آموزش جلیگزی نمک با طعم‌دهنده‌های طبیعی مانند سیر، لیمو، سبزی
- استفاده از بلندگوهای روستایی برای پخش پیام‌های صوتی درباره نمک
- راه‌اندازی کمپین‌های «روستای بدون نمک‌ان» یا «روستای قلب سالم»
- اجرای نمایش عروسکی یا تئاتر خیابانی درباره مضرات نمک برای کودکان
- ایجاد پایگاه داوطلبان سلامت با محوریت تغذیه در هر روستا

محور دوم: تغییر رفتارهای تغذیه‌ای و عادات غذایی خانوار

- حذف نمک‌ان از سفره‌ها با آموزش و انگیزه‌دهی و عدم استفاده از نمک فله ای روی سفره
- آموزش پخت غذاهای بومی به‌صورت کم‌نمک و متعادل مانند کباب
- معرفی دستورپخت غذاهای سالم و خوشمزه بدون نمک در جلسات عمومی
- آموزش سالمسازی تولید لبنیات خانگی (دوغ، پنیر، کشک) با نمک کمتر
- برگزاری مسابقه بهترین غذای سالم خانوادگی در روستا
- آموزش تهیه ترشی و شوریدجات خانگی با حداقل نمک و سرکه طبیعی
- استفاده از ادویه‌های محلی به‌جای نمک در آموزش‌های تغذیه‌ای
- آموزش نگهداری غذاها با خشک‌کردن یا فریز کردن به‌جای شور کردن
- توزیع نمک‌های بیدار که‌بیدیم در روستاها با نظارت خانه بهداشت
- توصیه عملی به کاهش تدریجی نمک برای جلوگیری از افت دانگه

محور سوم: ساختار، سیاست‌گذاری محلی و نظارت

- اجرای برنامه نظارت بر میزان نمک نان در نانوایی‌های روستایی و نان‌های سنتی خانگی
- تشویق نانوایان به کاهش نمک نان با ارائه لوح تقدیر یا تخفیف مالیاتی
- تصویب آیین‌نامه‌های محلی کاهش مصرف نمک با همکاری شورا و دهیاری
- ایجاد شاخص روستای سالم یا مؤلفه «مصرف نمک خانوار»
- نظارت بهورزان بر میزان مصرف نمک در خانواده‌ها (پایش فصلی)
- طراحی کارت امتیاز تغذیه سالم برای خانوارها و اعطای جوایز
- ثبت خوداظهاری مصرف نمک توسط خانوارها در دفتر بهداشتی
- استفاده از نرم‌افزارهای تلفن همراه ساده برای خودارزیابی نمک مصرفی
- گنجاندن توصیه‌های کاهش نمک در بسته‌های حمایتی یا پارانه‌های
- تشکیل تیم سیار مشاوره تغذیه روستایی با حضور کارشناس تغذیه

محور چهارم: تبلیغ، رسانه و فرهنگسازی جمعی

- تولید کلیپ و ویدئوی محلی با زبان بومی درباره تغذیه سالم
- ساخت پادکست صوتی و پخش در شبکه‌های اجتماعی ای‌ا، بی‌ا، تلگرام، واتساپ کانال‌های محلی و تشویق آدین‌ها
- نصب بنرهای ساده و گرافیکی در ورودی روستا و مکان‌های پرتردد
- اجرای جشنواره سالانه «روستای بدون نمک» با تقدیر از خانواده‌های موفق
- صدوت از چهره‌های محبوب محلی (مثل معلمان یا دهیاران و آشپزهای معروف) برای الگوسازی
- راه‌اندازی کانال مجازی مخصوص تغذیه سالم در روستاها
- طراحی پیام‌های بهداشتی بر روی بسته‌های نان، دوغ یا برنج

- ۱۸) پختن پیام‌های آموزشی در مراسم‌های مذهبی، عرا و عروسی
 ۳۹) استفاده از ظرفیت برنامه‌های رادیویی محلی برای آموزش تغذیه
 ۴۰) معرفی خانواده‌های الگو در کاهش نمک به جامعه محلی

+A

-A

افزوده‌های مکمل: ایده‌های ترکیبی و خلاقانه

- ۴۱) کنوین برنامه سالانه کاهش نمک با مشارکت مدارس و دهیاری‌ها
 ۴۲) برگزاری دوره‌های کوتاه‌مدت سواد تغذیه‌ای برای نوجوانان
 ۴۳) طراحی بازی‌های آموزشی و سرگرم‌کننده با موضوع نمک برای کودکان
 ۴۴) پخش پیام‌های بهداشتی در ناوایی هنگام انتظار مشتریان
 ۴۵) ارائه مشاوره تغذیه رایگان در خانه‌های بهداشت در روزهای خاص
 ۴۶) درج میزان مجاز مصرف نمک در دفترچه سلامت خانوارها
 ۴۷) همکاری با مراکز نینی برای انتشار احابیت درباره اعتدال در خوردن نمک
 ۴۸) گنجاندن آموزش نمک در کلاس‌های آموزش پیش از ازدواج
 ۴۹) درج پیام «نمک کمتر، عمر بیشتر» روی بسته‌های اقلام غذایی
 ۵۰) راه‌اندازی سامانه پیامکی محلی برای ارسال نکات تغذیه‌ای کوتاه

تعداد بازدید: ۶۹

نویسنده:
منبع:تعداد بازدیدکنندگان ۱۸
تا امروزتعداد کل بازدیدکنندگان ۸۲۶۳۹۹
تا امروز

تعداد کاربران بر خط

تعداد کاربران لاگین بر خط

۱

کلیه حقوق این وب سایت متعلق به دانشگاه علوم پزشکی شهکرد میباشد.

Copyright © ۲۰۱۴ S.K.U.M.S - All rights reserved

Powered by Dorsta (<https://www.dorsapack.com/>)Portal (<https://www.dorsapack.com/portal>)

+A

-A

