

بسم الله الرحمن الرحيم

تاریخ: ۱۳۹۴/۱۲/۱۷
شماره: ۷/۳۰۱/۲۳۶۵۳
پیوست: ندارد

۱۳۹۴/۱۲/۱۷

ادله شهریار، خاتمه این بیان از مدد
معاونت بهداشتی

«فرمان سلامتی در دستان شماست» خفته ملی سلامت مردان

۱۳۹۴/۱۲/۱۷

روایاست محترم مرکز بهداشت شهرستان جوانرود، سرپرست محترم مرکز بهداشت شهرستان گرانشاه،
سرپرست محترم مرکز بهداشت شهرستان هرسین، سرپرست محترم مرکز بهداشت شهرستان صحنه، سرپرست
محترم مرکز بهداشت شهرستان سریل ذهب، سرپرست محترم مرکز بهداشت شهرستان کنگاور، سرپرست
محترم مرکز بهداشت شهرستان سنقر، سرپرست محترم مرکز بهداشت شهرستان دلااله، سرپرست محترم
مرکز بهداشت شهرستان قلات باباجانی، سرپرست محترم مرکز بهداشت شهرستان قصرشیرین، سرپرست
محترم مرکز بهداشت شهرستان پاوه، سرپرست محترم مرکز بهداشت شهرستان روانسر، سرپرست محترم
مرکز بهداشت شهرستان گیلانغرب، سرپرست محترم مرکز بهداشت شهرستان اسلام آباد غرب

موضوع: برنامه شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی

با سلام و احترام

عطاف به نامه شماره ۹۴/۱۲/۱۰ مورخ ۹۴/۰۲/۲۱۱۰۹ مدیر کل محترم دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، در
خصوصی برنامه شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی موارد مشروحة ذیل به منظور بهبود اجرای برنامه ارسال می گردد:

۱- در آموزش های دسته جمعی بصورت کلاس آموزشی، گروه هدف سالمندان ۶۰ تا ۷۰ سال در نظر گرفته

شود. بدینهی است سالمندان مسن تر در صورت تمایل می توانند در کلاس شرکت نمایند. همچنین آموزش

چهره به چهره برای تمام سالمندان و بر حسب نیاز آنان باشد.

۲- موضوع آموزش مباحث مجموعه ۴ جلدی شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی و مباحث آموزشی مرتبط با

بسته مراقبت های ادغام یافته سالمندان در نظر گرفته شود لزومی به یکسان بودن موضوع آموزشی برای تمام

مراکز محیطی نیست. بدینهی است تعیین اولویت و انتخاب موضوع به برنامه عملیاتی که شامل فعالیت های

مداخله ای و جاری است بستگی دارد.

۳- مدت زمان کلاس آموزشی حداقل ۳۰ دقیقه و حداقل ۹۰ دقیقه با توجه به تحمل و استقبال سالمندان در نظر

گرفته شود.

آدرس: میدان فاطمیه، ابتدای خیابان بیار تلفن: ۳۷۷۵۷۸۰۵ - ۳۷۷۵۷۸۱۷
دورنوسی: ۳۷۷۵۷۷۹۹ - ۶۷۱۸۸۷۷۴۱۴

۱۸

بسمه تعالیٰ

تاریخ: ۱۳۹۴/۱۲/۱۷
شماره: ۷/۳۰۱/۲۳۶۵۳
پیوست: ندارد



وزارت بهداشت، امنیت ملی و امور اجتماعی
معاونت بهداشتی

۴- درخصوص تعداد جلسات آموزشی حداقل ۴ جلسه آموزشی در طول سال برگزار گردد. به نحوی که هر سالمند در ۴ جلسه آموزشی شرکت نماید. ضمناً فعال بودن مرکز از نظر برگزاری کلاس‌های آموزشی براساس داشتن برنامه زمانبندی ثابت در طول سال و اجرای مستمر برنامه است که شاخص دسترسی را تعیین می‌کند.

۵- درخصوص نحوه ثبت و گزارش دهی نیازی به تکمیل شناسنامه کلاس نیست و ثبت موضوع آموزش، تعداد شرکت کنندگان و تاریخ برگزاری جلسه مطابق با فرم موجود گزارش جلسات آموزشی در هر مرکز کافی است.

۶- الف) شاخص دسترسی به جلسات آموزشی گروهی در صد مراکز محیطی (خانه بهداشت، پایگاه و مرکز بهداشتی درمانی) که برنامه مستمر آموزشی دارند.

ب) شاخص آموزش سالمند = درصد سالمندان ۶۰ تا ۷۰ ساله که حداقل در ۴ جلسه آموزشی طی یکسال شرکت کرده‌اند.

ج) شاخص‌های فوق از آمار جاری به راحتی قابل جمع آوری است. شاخص‌های دقیق تر در سطح برونداد، تغیر (effect) و پیامد (out come) (out put) بر حسب برنامه عملیاتی خواهد بود.

برویز اردلان
معاون وزیر

رونوشت به:

* سرکار خانم مهرانگیز چمشیدپور مدیر محترم گروه تخصصی تقدیم، جمیعت، سلامت خانواده و مدارس



معاونت بهداشت

شماره: 302/20342 د

تاریخ: 1393/12/26

پیوست بند ارد

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاون محترم بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

...

موضوع: ابلاغ دستورالعمل مکملیاری میانسالان و سالمندان با مگادوز
ویتامین د

با سلام و احترام

نتایج دومین بررسی ملی وضعیت ریزمغذیها در 11 اقلیم کشور در سال 1391، حاکی از شیوع بالای کمبود ویتامین "د" در بزرگسالان می‌باشد. به نحوی که بیش از نیمی از زنان کشور با کمبود ویتامین "د" مواجه‌اند و در مردان بزرگسال نیز شیوع کمبود ویتامین "د" قابل توجه است. ویتامین "د" یک ویتامین محلول در چربی و دارای نقش‌های متعدد در بدن است.

این ویتامین علاوه بر نقشی که در جذب کلسیم، حفظ سلامت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان دارد، در پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های غیرروآگیر از جمله دیابت نوع 2، بیماری‌های خودایمنی مثل بیماری مولتیپل اسکلروز (MS) و انواع سرطان نیز موثر است. لذا با توجه به محدود بودن منابع غذایی ویتامین "د"، لازم است برنامه مکمل یاری ویتامین "د" جهت گروه سنی میانسالان به روشنی این به مورد ارجاع گذاشته شود:

۱- به کلیه زنان و مردان ۳۰-۵۹ ساله مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهری و روستاپی و خانه‌های بهداشت، باید ماهیانه یک دوز مکمل خوراکی ویتامین "د" حاوی 50000 واحد ویتامین (مگادوز)، جهت پیشگیری از کمبود ویتامین "د" ارائه شود (۱۲ دوز در طول یک سال).

تبصره ۱- با توجه به این که کمبود ویتامین "د" در زنان ۵۹-۳۰ سال نسبت به مردان از شیوع بالاتری برخوردار است، برای دریافت مکمل، زنان این گروه سنی نسبت به مردان در اولویت قرار دارند. لذا چنان‌چه محدودیتی در تهیه مگادوز وجود دارد لازم است ابتدا زنان، تحت پوشش برنامه قرار گیرند.

تبصره ۲- برای پیشگیری از کمبود ویتامین "د" در زنان باردار، لازم است مطابق با دستورالعمل مکمل یاری مادران باردار (تهیه شده در اداره سلامت مادران) اقدام شود.

۲- با توجه به شیوع بالای کمبود ویتامین "د" در جامعه، قبل از ارائه مگادوز با دوز پیشگیری (ماهی یک عدد مکمل 50000 واحدی)، لزومی به اندازه‌گیری سطح سرمی ویتامین "د" نیست.

۳- با توجه به این که نوع تزریقی ویتامین "د"، زیست دستری خوبی ندارد لذا برای پیشگیری از کمبود ویتامین "د" این شکل از دارو توصیه نمی‌شود.



معاونت بهداشت

شماره: 302/20342

جمهوری اسلامی ایران

تاریخ: 1393/12/26

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

پیوست بند ارد

۴- به همراه ارائه مگادوز لازم است کارکنان بهداشتی در نظام خدمات بهداشتی اولیه، به کلیه افراد توضیحاتی در خصوص چگونگی مصرف و عوارض احتمالی ناشی از مصرف بیش از اندازه را به شرح زیر ارائه دهند:

الف- بهتر است مکمل ویتامین "د" با وعده‌های اصلی غذا (ناهار یا شام) مصرف شود.

ب- دوز پیشگیری کننده فوق در کلیه افراد ۳۰-۵۹ سال بدون عارضه می‌باشد.

ج- در صورت بروز علائم مسمومیت شامل یبوست، ضعف، خستگی، خواب آلودگی، سرد درد، کاهش اشتها، پرنوشی، خشکی دهان، طعم آهن در دهان، تهوع و استفراغ از ادامه مصرف مگادوز خودداری کرده و به مرکز بهداشتی درمانی/ خانه بهداشت مراجعه نمایید.

۵- لازم است قبل از تجویز مگادوز ویتامین "د"، از فرد میانسال در خصوص تجویز آمپول ویتامین "د" و یا مصرف مکمل مگادوز مشابه سوال شود. در صورت مصرف یکی از این دو مورد باید در تجویز مجدد مگادوز احتیاط شود و فرد مورد نظر به پزشک برای تصمیم گیری نهایی از جهت مصرف مکمل ارجاع داده شود.

۶- در موارد زیر ارجاع به پزشک مرکز ضروری است:
الف- وجود علائم مسمومیت با ویتامین "د": حداقل میزان مجاز مصرف ویتامین د برای بزرگسالان، ۲۰۰۰ واحد بین المللی (50 میکروگرم)

در روز می‌باشد و مصرف مقادیر بیشتر از ۱۰/۰۰۰ واحد در روز در طولانی مدت می‌تواند موجب مسمومیت شود. آموزش کامل در خصوص نحوه مصرف مگادوز ویتامین "د" توسط کارکنان اهمیت دارد. در صورت مصرف نادرست و بیش از حد مجاز به صورت اتفاقی یا بروز عوارضی مانند یبوست، ضعف، خستگی، خواب آلودگی، سرد درد، کاهش اشتها، پرنوشی، خشکی دهان، طعم آهن در دهان، تهوع و استفراغ ارجاع به پزشک ضرورت دارد.

ب- وجود احتیاط یا منع مصرف: در افرادی که مبتلا به سارکوئیدوزیس، هیپرپاراتیروئیدیسم، بیماری‌های کلیوی و هیستوپلاسموزیس هستند، مصرف مکمل ویتامین "د" با احتیاط و با نظر پزشک انجام شود.

معنین با توجه به محدود بودن منابع غذایی ویتامین "د" ، لازم است برنامه مکمل یاری ویتامین "د" جهت گروه سنی سالمندان به روش زیر مورد اجرا گذاشته شود:

۱. به کلیه زنان و مردان ۶۰ سال به بالا مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهری و روستایی و خانه‌های بهداشت، باید ماهیانه یک دوز مکمل خوراکی ویتامین "د" حاوی 50000 واحد ویتامین



شماره: 302/20342
تاریخ: 1393/12/26
پوست بند ارد

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

(مگادوز)، جهت پیشگیری از کمبود ویتامین "د" ارائه شود (12 دوز در طول یک سال).

تبصره- با توجه به این که کمبود ویتامین "د" در زنان سالمند نسبت به مردان از شیوع بالاتری برخوردار است، برای دریافت مکمل، زنان این گروه سنی نسبت به مردان در اولویت قرار دارند. لذا چنانچه محدودیتی در تهیه مگادوز وجود دارد لازم است ابتدا زنان، تحت پوشش برنامه قرار گیرند.

2. همزمان با اجرای برنامه مکملیاری با مگادوز ویتامین "د"، به کلیه زنان و مردان 60 سال به بالا مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهری و روستایی و خانه‌های بهداشت، بمصرف روزانه یک عدد مکمل کلسیم (حاوی 500 میلی گرم کلسیم) یا کلسیم "د" (حاوی 500 میلی گرم کلسیم و 400 یا 500 واحد بین المللی ویتامین "د") توصیه می‌شود.

3. با توجه به شیوع بالای کمبود ویتامین "د" در جامعه، قبل از ارائه مگادوز با دوز پیشگیری (ماهی یک عدد مکمل 50000 واحدی)، لزومی به اندازه‌گیری سطح سرمی ویتامین "د" نیست.

4. با توجه به این که نوع تزریقی ویتامین "د"، زیست دسترسی خوبی ندارد لذا برای پیشگیری از کمبود ویتامین "د" این شکل از دارو توصیه نمی‌شود.

5. مدت اجرای برنامه کشوری مکملیاری با مگادوز ویتامین "د" تا زمان اعلام شده از سوی وزارت متبعو بوده و تا شروع برنامه غنی سازی آرد با ویتامین "د" ادامه خواهد داشت.

6. به همراه ارائه مگادوز لازم است کارکنان بهداشتی در نظام خدمات بهداشتی اولیه، به کلیه افراد چگونگی مصرف و عوارض احتمالی ناشی از مصرف بیش از اندازه را به شرح زیر ارائه دهند:
الف- بهتر است مکمل ویتامین "د" با وعده‌های اصلی غذا (ناهار یا شام) مصرف شود.

ب- دوز پیشگیری کننده فوق در کلیه افراد سالمند بدون عارضه می‌باشد.

ج- در صورت بروز علائم مسمومیت شامل یبوست، ضعف، خستگی، خواب آلودگی، سردرد، کاهش اشتها، پرنوشتی، خشکی دهان، طعم آهن در دهان، تهوع و استفراغ از ادامه مصرف مگادوز خودداری کرده و به مرکز بهداشتی درمانی/ خانه بهداشت مراجعت نمایید.

7. لازم است قبل از تجویز مگادوز ویتامین "د"، از سالمند مراجعه کننده در خصوص تجویز آمپول ویتامین "د" و یا مصرف مکمل مگادوز مشابه سوال شود. در صورت مصرف یکی از این دو موارد باید در تجویز مجدد مگادوز احتیاط شود و فرد مورد نظر به پزشک برای تصمیم گیری نهایی از جهت مصرف مکمل ارجاع داده شود.



معاونت بهداشت

شماره: 302/20342
تاریخ: 1393/12/26
پیوست بدارد

(۱)

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، دانان و آموزش پزشکی

8. در موارد زیر ارجاع به پزشک مرکز ضروری است:

الف- وجود علائم مسمومیت با ویتامین د : حداقل میزان مجاز مصرف ویتامین د برای بزرگسالان، 2000 واحد بین المللی (50 میکروگرم) در روز می باشد و مصرف مقادیر بیشتر از 10/000 واحد در روز در طولانی مدت می تواند موجب مسمومیت گردد. آموزش کامل درخصوص نحوه مصرف مگادوز ویتامین د توسط کارکنان اهمیت دارد. در صورت مصرف نادرست، و بیش از حد مجاز به صورت اتفاقی یا بروز عوارضی مانند یبوست، ضعف، خستگی، خواب آلودگی، سردرد، کاهش اشتها، پرنوشی، خشکی دهان، طعم آهن در دهان، تهوع و استفراغ ارجاع به پزشک ضرورت دارد.

ب- وجود احتیاط یا منع مصرف: در افرادی که مبتلا به سارکوئیدوزیس، هیپرپاراتیروئیدیسم ، بیماری‌های کلیوی و هیستوپلاسموزیس هستند، مصرف مکمل ویتامین د با احتیاط و با نظر پزشک انجام شود.

دکتر محمد اسماعیل مطلق
مدیرکل دفتر سلامت ساختگان، خانواده و مدارس

دکتر زهرا عبدالله
مدیرکفتر تهیه و توزیع جامعه