

هفته سلامت بانوان
مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی کودکان دکتر شیخ

تهیه ی پوستر



برگزاری کلاس پیشگیری از استئوپروز در بیماران هموفیلی و تالاسمی



توزیع شیر و معرفی مواد غذایی حاوی کلسیم

نمایش فیلم





برگزاری کلاس جهت مادران بیماران شیمی درمانی

با موضوعات :

نقش استرس در کاهش سلامت مادر

چگونگی کنترل خشم

نقش ارتباط موثر با دیگران در بیمارستان جهت پیشگیری از تنش

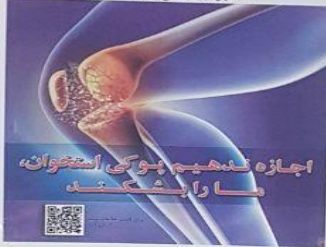
آموزش سلامت در تغذیه ی سالم مادران در دوران بستری کودک خود



آموزش همگانی

برای سلامتی استخوان
خود قدم بردارید

۲۸ مهر روز جهانی پوکی استخوان



چگونه از پوکی استخوان پیشگیری کنیم؟

بازار استهلاک کننده است و ۹۹ درصد از آن توسط مشتریان داخلی مصرف می شود و ۱ درصد به صادرات می رود.
این بازار به واسطه افزایش تولید و تقاضای داخلی و افزایش آن به صادرات است.

- [illegible]



**روش های پیشگیری از زونا،
استخوان و ورزش و تغذیه صحیح**

دکتر پروانه محمدی

دکتر پروانه محمدی، متخصص بیماری‌های عفونی و بیماری‌های پوستی است. او در زمینه تشخیص و درمان زونا و سایر بیماری‌های ویروسی تخصص دارد. دکتر محمدی همچنین به پیشگیری از زونا و مراقبت‌های لازم برای بیماران مبتلا به این بیماری علاقه دارد.

در این مقاله، دکتر محمدی به روش‌های پیشگیری از زونا، اهمیت ورزش و تغذیه صحیح در تقویت سیستم ایمنی بدن و همچنین درمان‌های موجود برای زونا می‌پردازد.

پیشگیری از زونا:

زونا یک بیماری ویروسی است که می‌تواند در هر سنی رخ دهد. با این حال، خطر ابتلا به زونا با افزایش سن و کاهش سیستم ایمنی بدن افزایش می‌یابد. برای پیشگیری از زونا، رعایت نکات زیر می‌تواند کمک‌کننده باشد:

- 1. **تقویت سیستم ایمنی بدن:** ورزش منظم و تغذیه سالم می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند.
- 2. **استراحت کافی:** استراحت کافی برای بدن ضروری است تا بتواند با ویروس مبارزه کند.
- 3. **پرهیز از استرس:** استرس می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند.
- 4. **واکسیناسیون:** واکسن زونا می‌تواند به پیشگیری از زونا کمک کند.
- 5. **رعایت بهداشت:** شستن منظم دست‌ها می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به زونا کمک کند.

ورزش و تغذیه صحیح:

ورزش منظم و تغذیه سالم می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، شنا و یوگا می‌توانند به بهبود گردش خون و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کنند. همچنین، تغذیه سالم با مصرف میوه‌ها، سبزیجات و پروتئین‌ها می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند.

درمان زونا:

درمان زونا شامل استفاده از داروهای ضد ویروس و مسکن‌ها برای کاهش درد است. در موارد شدید، پزشک ممکن است از داروهای کورتیکواستروئید برای کاهش التهاب استفاده کند. همچنین، درمان‌های خانگی مانند کمپرس سرد می‌تواند به کاهش درد و التهاب کمک کند.

با رعایت این نکات، می‌توان خطر ابتلا به زونا را کاهش داد و در صورت ابتلا، درمان‌های لازم را به‌سرعت انجام داد.

۱. اندام پوزانه امنیت پورشی
 ۲. دینا
 ۳. دینا ۳۰ دقیقه پوزانه پورشی
 ۴. دینا ۳۰ دقیقه پوزانه پورشی
 ۵. دینا ۳۰ دقیقه پوزانه پورشی
 ۶. دینا ۳۰ دقیقه پوزانه پورشی
 ۷. دینا ۳۰ دقیقه پوزانه پورشی





سوپروایزر آموزش سلامت رضایی