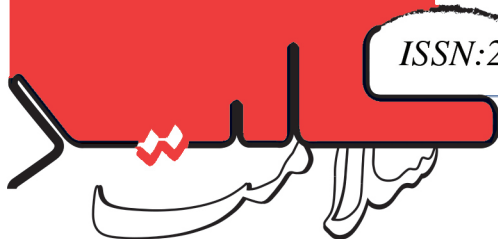


ISSN:2251-6018

سال دهم ♦ شماره ۹۵ ♦ اردیبهشت ۱۳۹۸ ♦ ماهنامه خبری پژوهشی کلید سلامت



### در این شماره میخوانید:

- ارتباط مصرف مواد شیمیایی و بلوغ زودرس
- الکل و سلامت قلب: جدا کردن واقعیت از داستان
- راههای طبیعی برای کاهش فشار خون
- عوامل مرتبط با خودارزیابی سلامت در جنوب غربی ایران: مطالعه مبتنی بر جمعیت
- اثر معنویت بر سلامتی

صفحه

عنوان

۳

ارتباط مصرف مواد شیمیایی و بلوغ زودرس

۴

الکل و سلامت قلب: جدا کردن واقعیت از داستان

۴

راههای طبیعی برای کاهش فشار خون

۵

عوامل مرتبط با خودارزیابی سلامت در جنوب غربی ایران: مطالعه مبتنی بر جمعیت

۶

اثر معنویت بر سلامتی



ISSN: 2251-6018

سال دهم - شماره ۹۵ - اردیبهشت ۱۳۹۸ - ماهنامه خبری پژوهشی کلید سلامت

## کلید سلامت

شماره شایا: ۶۰۱۸-۲۲۵۱

سال دهم - شماره ۹۵  
اردیبهشت ماه ۱۳۹۸

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

دکتر کامران باقری لنکرانی، رئیس مرکز تحقیقات سیاستگذاری سلامت

سرمدبیر:

دکتر مریم کاظمی، دکتر احمد کلاته ساداتی

اعضای هیأت تحریریه:

دکتر محمود نجابت، دکتر حسن جولایی، دکتر سولماز قهرمانی،

دکتر مجید فروردین، دکتر نجمه مهارلوئی

طراحی و صفحه آرایی:

فرحناز ایزدی



### در این شماره میخوانید:

- ارتباط مصرف مواد شیمیایی و بلوغ زودرس  
- الکل و سلامت قلب: جدا کردن واقعیت از داستان  
- راههای طبیعی برای کاهش فشار خون  
- عوامل مرتبط با خودارزیابی سلامت در جنوب غربی ایران: مطالعه مبتنی بر جمعیت  
- اثر معنویت بر سلامتی

## ارتباط مصرف مواد شیمیایی و بلوغ زودرس

مواجهه با برخی مواد شیمیایی مشخص مانند خمیر دندان و مواد آرایشی میتواند یکی از دلایلی باشد که باعث بلوغ زود رس برخی دختران میگردد.

مطالعه ای با هزینه و حمایت از انستیتو حفاظت محیط زیست و اکادمی ملی علوم سلامت محیط زیست امریکا انجام شده است. چرا این مسئله مهم است؟

در طول ۲۰ سال گذشته دختران در سنین پایین تر وارد مرحله بلوغ شده اند که این موضوع میتواند ریسک مشکلات سلامت روان، رفتارهای پرخطر و سرطان تخمدان و سینه در آینده را به همراه داشته باشد. دانشمندان به دنبال دانستن علت این موضوع هستند. اپیدمی حاضر چاقی یکی از دلایل آن میتواند باشد (دختران چاق زودتر به سن بلوغ میرسند) اما مثالهایی وجود دارد که نشان میدهد برخی مواد شیمیایی که میتواند اثرات هورمونهایی طبیعی بدن را شبیه سازی کنند نیز موثرند.

چه چیز میدانستیم؟ مطالعات بر روی حیوانات نشان میدهد که مواجهه جنینی و قبل از بلوغ با برخی مواد شیمیایی موجود در مواد آرایشی، محصولات مراقبت شخصی یا مواد تمیز کننده خانگی که مختل کننده وضعیت غدد درون ریز میباشند نمو باروری فرد را تغییر میدهد.

در تعدادانگشت شماری مطالعه انسانی بر روی اثر مواجهه در کودکی با مواد شیمیایی محصولات بهداشتی- آرایشی بر زمان بلوغ نتایج متناقضی مشاهده شده است و هیچ کدام از مطالعات بررسی نکردند که وقتی جنین در رحم با این مواد مواجهه پیدا میکند چه اتفاقی می افتد

طراحی مطالعه مطالعه شامل ۱۷۹ دختر و ۱۵۹ پسر شرکت کننده در مطالعه طولی مربوط به مرکز ارزیابی سلامت مادر و کودک سالیانس بود. میزان غلظت اداری فتالات، پارابن و فنول مادران باردار و ۹ سال بعد در کودکان ۹ ساله آنها اندازه گیری شد. در بینسن ۹ تا

۱۳ سالگی هر ۹ ماه یکبار بر اساس مرحله تانر بلوغ در کودکان ارزیابی شدو تغییرات نمو در ارگانهای جنسی و سینه مورد توجه قرار گرفت. مخدوش کننده هایی مانند سن بلوغ مادر و وزن کودک کنترل شدند چه چیزهایی اموخته شد؟

مواجهه قبل از تولد: سطح بالای ترکلوزان و ۴،۲ دی کلروفنول در ادرار مادر در طول بارداری با ایجاد زودرس سیکل قاعدگی در دختران ارتباط داشت سطح بالای منو اتیل فتالات در ادرار مادر در طول بارداری با رویش زودرس موهای ناحیه شرمگاهی در دختران ارتباط داشت هیچ کدام از این ارتباطات در پسران دیده نشد

مواجهه قبل از بلوغ: دختران با غلظت ادراری بالای متیل پارابن یا پروپیل پارابن در سن ۹ سالگی متوسط سن شروع قاعدگی پایینتری نسبت به همتایان خود با سطح ادراری پایینتر عوامل ذکر شده داشتند. سطح بالای متیل پارابن با رویش زودتر موهای زیر بغل و ناحیه شرمگاهی ارتباط داشت دختران با سطح ادراری بالاتر ۲ و ۵ دی کلروفنول رویش دیرتر موهای ناحیه شرمگاهی داشتند پسران با سطح ادراری بالاتر پروپیل پارابن نمو زودتر جنسی داشتند نکاتی که باید مورد توجه باشد:

سطح پایین مواد قابل اندازه گیری ممکن است باعث شود که در حال مواجهه بودن را انعکاس ندهد و این به علت سرعت بالای متابولیزه شدن مواد در بدن است که باعث تخمین کمتر ارتباطات شود

این ممکن است که بچه هایی که زودتر به بلوغ میرسند نسبت به همتایان خود بیشتر از محصولات بهداشتی- آرایشی استفاده کنند و این رابطه علیتی معکوس باشد یعنی بلوغ زودرس باعث استفاده زودتر بیشتر از مواد آرایشی بهداشتی شود.

نتایج ممکن است قابل تعمیم به تمامی کودکان نباشد زیرا این مطالعه کوهورت مربوط به کودکان

لاتین زبان است که وضعیت اجتماعی اقتصادی پایینتری دارند و مواجهات محیطی و حشره کشها میتواند نقش مهمی در این گروه از افراد بازی کند در انتها:

این مطالعه این نظر را که مواد شیمیایی خاص مختل کننده غدد درون ریز میتوانند باعث ایجاد بلوغ زودرس بخصوص در دختران شوند را تقویت میکند. اما این مطالعه نیاز به تکرار شدن در سایر جوامع دارد تا مشخص شود که نتایج حاصله بر اساس شانس نبوده است.

محققین بین این مواد شیمیایی و زمان ایجاد بلوغ رابطه یافتند: تریکلوزان: بعنوان ماده ضد باکتریایی مصرف شده در برخی خمیر دندانها و صابونهای دست

۴ و ۲ دیکلروفنول: محصول شکسته شده از تریکلوزان که یک حشره کش است

۲ و ۵ دی کلروفنول: استفاده شده در دئودرانت های اتاق و توالت منو اتیل فتالات: یک متابولیت دی اتیل فتالات است، ماده استفاده شده در محصولات بهداشتی افشانه ای است متیل و پروپیل پارابن: به عنوان نگهدارنده در مواد آرایشی استفاده میشوند

\*هیچ ارتباطی بین متابولیت های فتالات و منو اتیل فتالات و منو ایزو بوتیل فتالات استفاده شده در براق کننده های ناخن و سایر محصولات بهداشتی آرایشی یا فنول بنزو فنون -۲ استفاده شده در ضد افتابها با بلوغ زودرس مشاهده نشده است.

\*jama&utm\_term=mostread&utm\_content=olf-widget\_04122019

## الکل و سلامت قلب: جدا کردن واقعیت از داستان

(بیماری که ماهیچه قلب را تحت تاثیر قرار میدهد) شود علاوه بر اینها مصرف الکل میتواند باعث چاقی و لیست بلندی از بیماریهای همراه با چاقی شود. متخصص قلب جان هاپکینز میگوید الکل مقدار بالایی کالری دارد که مصرف آن میتواند باعث اضافه وزن شود و در طولانی مدت خطرناک باشد.

[https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/alcohol-and-heart-health-separatingfactfromfiction?utm\\_medium=email&utm\\_source=YourHealth&utm\\_campaign=Health&utm\\_term=AlcoholAndHeartHealth&utm\\_content=WellnessAndPrevention](https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/alcohol-and-heart-health-separatingfactfromfiction?utm_medium=email&utm_source=YourHealth&utm_campaign=Health&utm_term=AlcoholAndHeartHealth&utm_content=WellnessAndPrevention)

شواهدی نیز وجود دارد مبنی بر اینکه شراب قرمز سطح کلسترول HDL خون را بهبود میبخشد. مطالعات عنوان میکنند که نقش احتمالی محافظت از قلب میتواند از طریق انتی اکسیدانهای موجود در شراب باشد اما برای رسیدن به این منافع نیاز نیست کار شاقی کرد، با ورزش کردن نیز میتوان سطح HDL خون را بالا برد و انتی اکسیدان در سایر مواد غذایی نیز مانند سبزیجات و انگور یافت میشود.

ایا مصرف زیاد الکل میتواند باعث بیماری قلبی شود؟ مصرف زیاد الکل با پیامدهای بد سلامتی از جمله بیماریهای قلبی همراه است. مصرف زیاد الکل میتواند باعث فشار خون بالا، سکته مغزی و نارسایی قلبی و کاردیومیوپاتی

ایا مصرف یک لیوان الکل در روز میتواند شما را از رفتن به دکتر دور نگه دارد؟ باور قدیمی وجود دارد که مصرف الکل بخصوص شراب قرمز برای سلامت قلب مفید است. اما این حقیقت کاملا مشخص نیست (متخصص قلب دانشگاه جان هاپکینز)

ایا مصرف الکل شما را از بیماریهای قلبی دور نگه میدارد؟ برخی از مطالعات ارتباط بین مصرف متوسط الکل و کاهش خطر مرگ ناشی از بیماریهای قلبی را نشان میدهند. اما به سختی میشود ارتباط علیتی بین این دو را مشخص کرد. شاید افرادی که پول خرید شراب قرمز را دارند توانایی مالی بیشتری دارند و به تبع آن تحصیلات بالاتر و دسترسی بهتر به غذاهای سالم برای قلب دارند

## راههای طبیعی برای کاهش فشار خون

گروه هدف بدست میاید. کنترل فشار خون بر اساس استراتژی گروه هدف شامل مداخلات، افزایش سطح آگاهی، درمان و کنترل بیماری در افراد میباشد. در استراتژی های مبتنی بر جمعیت طراحی مداخلات به گونه ای است که ما تغییرات بسیار کوچک فشار خون در کل جمعیت را میبینیم. داشتن منبع معمول برای دریافت خدمات، پایبندی به درمان مطلوب و حداقل مقاومت در برابر درمان به میزان زیادی مرتبط با کنترل فشار خون هستند. مدل مراقبت مزمن، مشارکت مبتنی بر همکاری، سیستم سلامت و کارکنان آن، ترکیبی از رویکرد در سطوح مختلف برای کنترل فشار خون هستند. پیشگیری، تشخیص و مراقبت فشار خون نیازمند تغییر الگو به مراقبتهای مبتنی بر گروه و استفاده از استراتژیهای شناخته شده برای کنترل فشار خون میباشد.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0735109718388545>

طولانی مدت میتواند باعث بالا رفتن فشار خون شود یکی از راههای آرامش بدن و ذهن و کنترل فشار خون تمرین یوگا است. گاهی اوقات تنها با تغییر در سبک زندگی میتوان فشار خون بالا را کنترل کرد اما در برخی مواقع نیاز به مصرف دارو در کنار تغییر سبک زندگی وجود دارد.

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/high-blood-pressure-hypertension/natural-ways-to-lower-blood-pressure>

### پیشگیری و کنترل فشارخون:

فشار خون از مهمترین عوامل خطر برای بیماری قلبی عروقی است. عوامل موثر بر ایجاد بیماری مخلوطی از عوامل محیطی، ژنتیک و تعیین کننده های اجتماعی هستند. از عوامل محیطی موثر رژیم غذایی ناسالم، چاقی یا اضافه وزن، فعالیت فیزیکی ناکافی، سدیم زیاد و پتاسیم ناکافی در غذا و مصرف الکل را میتوان نام برد پیشگیری و کنترل فشار خون بوسیله استراتژی های مبتنی بر جمعیت یا

کمتر از نیمی از مبتلایان به فشار خون بیماری تحت کنترل دارند. از جمله پیامدهای سلامتی بیماری فشار خون میتوان به بیماری قلبی، نارسایی قلبی، سکته مغزی و اسبیهایی کلیه، نقص بینایی، کاهش حافظه و اختلالات شناختی اشاره کرد. بنابراین نباید فشار خون بالا را دست کم گرفت و نخستین سیستم دفاعی در برابر آن تغییر در سبک زندگی برای کاهش فشار خون میباشد بالانس مواد مغذی: مصرف کمتر سدیم (کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم در روز) و مصرف بیشتر پتاسیم مصرف پروبیوتیکها: مصرف غذاهای حاوی پروبیوتیک که باعث سلامتی بیشتر در فشار خون میشود کاهش وزن، حتی اگر شده به مقدار کم: اما مطالعات نشان داده اند که از دست دادن مقدار زیادی وزن میتواند باعث آسیب به قلب شود تحرک بیشتر: منافع فعالیت فیزیکی در برخی موقعیتهای به اندازه استفاده از دارو میباشد

رهایی از استرس: هر کس در زندگی خود استرسهایی دارد اما استرس در

افزایش آگاهی به فشار خون  
فاکتورهای فردی:  
سن  
جنس  
قومیت یا نژاد  
فاکتورهای سیستم سلامت:  
دسترسی به خدمات سلامت  
ویزیت مراقبت سلامت مرتب

درمان فشار خون  
فاکتورهای فردی:  
سن  
جنس  
قومیت یا نژاد  
فاکتورهای سیستم سلامت  
بیمه سلامت  
ویزیت مراقبت سلامت مرتب

کنترل فشار خون  
فاکتورهای فردی:  
سن  
جنس  
قومیت یا نژاد  
پابندی به درمان  
فاکتورهای سیستم سلامت:  
وجود منابع معمول مراقبتی  
نبود مقاومت درمانی



**الگوریتم در سطح سیستم برای آگاهی، درمان و کنترل فشار خون:**  
 \*بیماریابی \* پیگیری و کنترل مرتب فشار خون در سطح فردی \* آگاهی بیمار و مراقب سلامت از اهداف برنامه فشار خون  
 \*تهیه گایدلاین های موثر \* برنامه های پیگیری سیستماتیک \* تخصیص تصمیم گیریهایی به اشتراک گذاشته شده  
 \*مشخص کردن نقش مراقبین در اجرای برنامه های گروهی \* اجرای برنامه های مشاوره و توصیه تغییر سبک زندگی  
 \*کاهش موانع برای رسیدن به حداکثر پابندی به برنامه ها \* استفاده از امکانات الکترونیکی، ضبط صدا، تکنولوژی سلامت همراه، خود مراقبتی و پزشکی از راه دور \* به کار گیری مدل مراقبت مزمن

**عوامل مرتبط با خودارزیابی سلامت در جنوب غربی ایران: مطالعه مبتنی بر جمعیت**

اتحادیه‌ی اروپا، روایی و پایایی این روش را برای ارزیابی کیفیت سلامت زندگی تأیید کرده است؛  
 - مطالعه‌ی حاضر، رابطه‌ی بین عوامل تأثیرگذار در ارزیابی خودسلامتی در جمعیت جنوب غربی ایران است.  
 روش مطالعه:  
 مطالعه مقطعی است.  
 - داده‌ها با مصاحبه‌ی چهره‌به‌چهره در ۳ هزار و ۵۵۴ نفر از افراد بالای هجده سال جمع‌آوری شد که به روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای انتخاب شدند؛  
 - داده‌های جمع‌آوری‌شده دربرگیرنده‌ی وضعیت اجتماعی، وضعیت سلامت و پزشکی، بیماری‌های مزمن و علائم روانی بود که تنها با یک سؤال در پنج مقیاس

محل دقیق اجرای طرح: جمعیت شیراز  
 سال(های) اجرای طرح: ۱۳۹۳-۱۳۹۴  
 تاریخ ارائه‌ی گزارش: ۹۶/۱/۱۲  
 نام و نام‌خانوادگی تهیه‌کننده‌ی گزارش: مرضیه بخشایش‌کرم  
 قبل از انجام این تحقیق درباره‌ی موضوع مدنظر چه می‌دانستیم؟  
 - در مطالعه‌های سیاست‌گذاری عمومی، خودارزیابی سلامت بیشترین استفاده را در ارزیابی وضعیت سلامت از دیدگاه خود فرد دارد؛  
 - خودارزیابی سلامت، پیشگویی‌کننده‌ی بسیار خوبی برای مرگ و میر است؛  
 - خودارزیابی همچنین پیشگویی‌کننده‌ی میزان نیازمندی به دریافت خدمات سیستم سلامت و بهبودی درمان‌های انجام‌شده است؛  
 - سازمان جهانی بهداشت و کمسیون

آدرس مجله‌ای که گزارش در آن ارائه شده است:  
 "Maharlouei N, Akbari M, Shirazy MK, Yazdanpanah D, Lankarani K. Factors associated with self-rated health status in Southwestern Iran: a population-based study. Public health. 85-140:179;2016. Public Health. 2016 Nov;185-140:179. doi: 10.1016/j.puhe.2016.06.027. Epub 2016 Aug 3.  
 URL: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033350616301494>

نشان داده شد: بسیار خوب، خوب، متوسط، ضعیف و بسیار ضعیف؛  
 - در تجزیه و تحلیل از رگرسیون لجستیک ترتیبی استفاده شد؛  
 - متغیرهای مستقل به صورت زیر سازماندهی شدند:  
 الف: سن، جنس، وضعیت تأهل، سطح تحصیلات، وضعیت اشتغال، اندازه‌ی خانوار و درآمد ماهانه‌ی خانوار  
 ب: مژمن یا بیماری طولانی‌مدت؛ مانند عروق کرونر، بیماری‌های قلبی، فشارخون بالا و دیابت  
 ج: اختلال‌های روانی همچون اضطراب و بی‌صبری و اختلال‌های خواب  
 د: وضعیت جسمی از جمله پوست، شنوایی و اختلال‌های دهان و دندان. مطالعه‌ی حاضر چه اطلاعاتی را به دانش موجود اضافه می‌کند؟  
 - نتایج این مطالعه نشان داد که افراد با سطح سواد کمتر، مسن‌تر، با درآمد ماهانه‌ی کمتر، بیماری‌های مزمن و روانی بیشتر، اختلال‌های

سلامت و بصری حادث‌تر، مشکلات پوست و شنوایی و اختلال‌های دهان و دندان شدیدتر با نمره‌ی خودارزیابی سلامت بدتری همراه بودند؛  
 - بنابراین، خودارزیابی سلامت می‌تواند به‌مثابه ابزار غربالگری در سطح جهان، برای ارزیابی بیشترین نیاز به خدمات سلامت عمومی مطرح باشد.  
 محدودیت مطالعه:  
 - به‌دلیل طراحی مقطعی این مطالعه، یافته‌ها تنها برای نشان‌دادن ارتباط با کیفیت سلامت زندگی است، نه پیش‌گویی؛  
 - محدودیت دیگر این است که مطالعه، برخی از عوامل مانند چاقی، فعالیت بدنی، وضعیت بیمه، رابطه و حمایت اجتماعی و تعداد فرزندان را دربر نمی‌گیرد؛  
 - درنهایت، تعداد افراد با نمره‌ی خودارزیابی سلامت ضعیف، کمتر از افراد با نمره‌ی خودارزیابی سلامت

قوی بود. این موضوع موجب نیافتن پیش‌گویی‌کننده‌های دیگری شد که در وضعیت سلامت افراد محل مطالعه بوده است.  
 پیشنهادهایی درزمینه‌ی انجام مداخله‌های بعدی لازم:  
 - یاست‌های سلامت عمومی باید عوامل مرتبط با تصور افراد از وضعیت سلامت ضعیف را کاهش بدهد و نیازهای مردم را برای بهبود کیفیت زندگی آنان شناسایی و برای برآورده‌کردن آن‌ها برنامه‌ریزی کند. مخاطبان این گزارش و روش اطلاع‌رسانی مناسب به هر کدام:  
 - جامعه (رسانه‌ها)؛  
 - سیاست‌گذاران سلامت (ارائه‌ی گزارش)؛  
 - وزارت بهداشت (ارائه‌ی گزارش)؛  
 - مسئولان دانشگاه‌های علوم پزشکی (ارائه‌ی گزارش).

## اثر معنویت بر سلامتی

آدرس مجله‌ای که گزارش در آن ارائه شده است:

Tabei SZ, Zarei N, Joulaei H. The Impact of Spirituality on Health. Shiraz E-Medical Journal. 2016; 6(17): e39053. E-Medical Journal. 6(17); 2016: e39053.

URL:

[http://emmedicalj.com/page=article&article\\_id=39053](http://emmedicalj.com/page=article&article_id=39053)

محل دقیق اجرای طرح: کشوری سال اجرای طرح: ۱۳۹۵  
 تاریخ ارائه‌ی گزارش: ۹۵/۱۲/۱۸  
 نام و نام‌خانوادگی تهیه‌کننده‌ی گزارش: مریم اکبری  
 قبل از انجام این تحقیق درباره‌ی موضوع مدنظر چه می‌دانستیم؟  
 اثر معنویت بر بازیابی از بیماری و بهبود سلامتی، موضوعی است که توجه بسیاری از محققان و دانشمندان را در سرتاسر جهان به خود جلب نموده است. معنویت به‌مثابه یکی از ظرفیت‌های طبیعی انسان در نظر

گرفته می‌شود که آثار مثبتی روی سلامتی افراد دارد.  
 روش مطالعه:  
 این مطالعه شامل مرور روایتی غیرسیستماتیک از مقاله‌های علمی معتبر و اصلی منتشرشده درخصوص معنویت از سال ۱۳۵۰ تا ۱۳۹۲ است. استراتژی جست‌وجو با استفاده از پایگاه الکترونیکی انجام شد. با در نظر گرفتن هدف این پژوهش، ۵۱ مقاله انتخاب و مرور شد.  
 مطالعه‌ی حاضر چه اطلاعاتی را به دانش موجود اضافه می‌کند؟  
 - بیشتر مطالعه‌ها، اثر مثبت معنویت را بر سلامتی افراد نشان دادند. متوسل شدن به قدرت معنوی، به کاهش اضطراب و نگرانی میان بیماران و خانواده‌های آن‌ها منجر شد و به افراد اجازه داد که با اختلال‌های سلامتی‌شان، آسوده‌تر مواجه شوند و آن را راحت‌تر قبول نمایند.  
 - مطالعه‌ها، رابطه‌ی بین شرکت در مراسم مذهبی و دعا و نیایش با کاهش مرگومیر از طریق ترشح اینترلوکین ۶ را نشان داده است.

- سازگاری مذهبی، شایع‌ترین واکنش به مشکل‌ها و اختلال‌های سلامتی معرفی شده است. بیماران که چشم‌اندازی معنوی دارند، دیدگاه مثبتی به زندگی و در نتیجه کیفیت زندگی بهتری در مقایسه با سایر بیماران خواهند داشت.  
 - همین‌طور نقش معنویت و اعتقادهای مذهبی در بهبود بیماران نیز نقشی مثبت و مکمل درمان گزارش شده است.  
 محدودیت مطالعه:  
 - در اختیار نداشتن ابزارهای مناسب برای سنجش سلامت معنوی در مطالعه‌های اولیه؛  
 - انجام‌ندادن مطالعه‌ی مداخله‌ای برای تأثیر نقش معنویت در جنبه‌های متفاوتی از زندگی بیماران و افراد سالم.  
 پیشنهادهایی درزمینه‌ی انجام مداخله‌های بعدی لازم:  
 - کارکنان پزشکی به مزیت‌های معنویت در درمان بیماران و آشنا کردن بیماران و خانواده‌های آن‌ها توجه

بیشتری داشته باشند.  
 - در کنار درمان‌های طبی، برای کنترل و درمان بیماری و بهبود کیفیت زندگی، استفاده از معنویت ضرورت دارد.  
 - به‌منظور ارتقای سلامت معنوی در جامعه، اقدام‌ها و برنامه‌ریزی‌های مناسب با کمک فعالان حوزه‌ی دین و مذهب صورت گیرد.  
 - مشاوران و مبلغان حوزه‌ی معنویت در دانشگاه‌ها به نقش و اهمیت سلامت معنوی توجه بیشتری داشته باشند و برنامه‌های درسی مناسب برای افزایش سلامت معنوی دانشجویان در دانشگاه‌ها تدارک دیده شود.  
 - معنویت درمانی ازجمله راه‌های اساسی و پراهمیت و روشی درمانی

است که بشر می‌تواند به کمک آن از ابتلا به بیماری‌های جسمی و روانی و اجتماعی پیشگیری کند و با کمک‌گرفتن از دین و نماز و نیایش، به منبع لایزال و نامتناهی قدرت الهی وابسته شده و احساس امید و آرامش داشته باشد.  
 - شرکت در مراسم مذهبی، آثار روانی اجتماعی مهمی به‌همراه دارد که علاوه‌بر انجام فرایض دینی، نوعی ارتباط سالم و عاطفی بین افراد جامعه ایجاد می‌کند؛ بنابراین می‌توان از یافته‌های این تحقیق در افزایش سلامت عمومی افراد و به‌ویژه بیماران استفاده کرد.

مخاطبان این گزارش و روش اطلاع‌رسانی مناسب به هرکدام:





WOMEN'S HEALTH  
Bulletin

# WOMEN'S HEALTH Bulletin

Number 1, Volume 1, Issue 1, April 2014



p-ISSN: 2345-5136  
e-ISSN: 2382-9648

[womenshealthbulletin.com](http://womenshealthbulletin.com)

p-ISSN: 2345-5152



INTERNATIONAL JOURNAL OF  
SCHOOL HEALTH

# INTERNATIONAL JOURNAL OF SCHOOL HEALTH

Number 1, Volume 1, Issue 1, June 2014





وب سایتهای مجلات مرکز تحقیقات سیاستگذاری سلامت



<http://emedicalj.com>



<http://hkj.sums.ac.ir>



<http://womenshealthbulletin.com>



<http://intjsh.com>



<http://socialpharmacyjournal.com>

# به دانش بپرداز

دانش و تجارب مدیران ارشد و خبرگان در روز

توسعه شبکه‌های بهداشتی ایران



مؤلفان:

کلیان باقری اسکری

رحمت لاد حادقی

سید بهزاد علیزاد

سید علیرضا منیلائی

حسام رهنمای پورخانی

محمدعلی فیاض بخش

محمدحسین شایبی



دانش کلینیک باقری اسکری | دانش توسعه سلامت خانواده  
دانش توسعه سلامت خانواده | دانش توسعه سلامت خانواده  
دانش توسعه سلامت خانواده | دانش توسعه سلامت خانواده  
دانش توسعه سلامت خانواده | دانش توسعه سلامت خانواده

دکتر سید قاسم حسینی | دانش توسعه سلامت خانواده  
دکتر سید علیرضا منیلائی | دانش توسعه سلامت خانواده  
دکتر سید بهزاد علیزاد | دانش توسعه سلامت خانواده



مقتضیان جهت خرید کتاب فوق به آدرس: شیراز، میدان امام حسین، دانشکده پزشکی، ساختمان شماره ۲، طبقه ۸، مرکز تحقیقات سیاستگذاری سلامت مراجعه نمایید.  
شماره تماس: ۰۷۱۳۳۳۰۹۲۱۵