

بهبود شیوه زندگی کارکنان

(با رویکرد کاهش بیماری های قلبی عروقی در مجموعه وزارت نفت)

مؤلفین:

دکتر رحمتا ادانی

(استاد علوم تغذیه دانشکده علوم پزشکی اصفهان)

بهار حسینی

(کارشناس ارشد علوم تغذیه شرکت پتروشیمی رازی)



سرشناسه	: امانی، رضا،
عنوان و نام پدیدآور	: بهبود شیوه زندگی کارکنان : با رویکرد کاهش بیماری‌های قلبی عروقی در مجموعه وزارت نفت/رضا امانی، بهار حسنی.
مشخصات نشر	: اصفهان: حروفچین، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۹ ص.
شابک	: 978-600-8642-24-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: ایران، وزارت نفت -- کارمندان و کارکنان -- نمونه پژوهی
موضوع	: کارکنان -- ایران -- تغذیه -- نمونه پژوهی
موضوع	: Employees -- Nutrition -- Iran -- Case studies
موضوع	: قلب -- بیماری‌ها -- تاثیر تغذیه -- نمونه پژوهی
موضوع	: Heart -- Diseases -- Nutritional aspects -- Case studies
موضوع	: قلب -- بیماری‌ها -- عوامل مخاطره‌انگیز -- نمونه پژوهی
موضوع	: Heart -- Diseases -- Risk factors -- Case studies
موضوع	: سلامت‌پروری کارمندان -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	: Employee health promotion -- Iran -- Case studies
موضوع	: شیوه زندگی -- ایران -- جنبه‌های بهداشتی -- نمونه پژوهی
موضوع	: Lifestyles -- Iran -- Health aspects -- Case studies
شناسه اف ده	: حسنی، بهار، ۱۳۶۵ -
رده بندی دگره	: ۱۳۹۶ ۸/الف/الف ۲/۵۵۳۹HF
رده بندی دیویی	: ۶۵۸/۳۰۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۵۷۷۶۸

بهبود شیوه زندگی کارکنان



■ مؤلف: دکتر رضا امانی - بهار حسنی ■ ویراستار ادبی: دکتر لایمراضا عسگری

■ ناشر: حروفچین ■ طراح جلد: حروفچین ■ صفحه‌آرایی: حروفچین

■ چاپ اول: ۱۳۹۶ ■ تیراژ: ۵۰۰ جلد ■ قطع: وزیری ■ چاپ: رضوی ■ حاف: مدانی

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۴۲-۲۴-۴

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

((حق چاپ محفوظ است))

اصفهان

تلفن: ۰۹۱۶۲۹۱۶۱۷۹ - ۰۹۱۳۱۶۹۴۳۱۳ - ۰۹۹۰۸۱۷۶۳۹۰

www.horoufchin.ir

Horoufchin@yahoo.com

پیشگفتار

این کتاب نخستین تالیف در زمینه بهبود شیوه زندگی کارکنان مجموعه وزارت نفت با رویکرد کاهش بیماری های قلبی عروقی است. بیماری های قلبی یکی از مهم ترین بیماری های ناشی از شیوه زندگی ناسالم هستند که به عنوان نخستین عامل مرگ و میر در ایران و جهان به شمار می آیند. با توجه به شیوع بالای عوامل خطر این بیماری ها در کارکنان مجموعه نفت و اهمیت سلامت کارکنان این صنعت در ارتقا سطح تولید و بهره وری اقتصادی کشور، فراهم آوردن منابع آموزشی نظیر کتاب حاضر که در پی اجرای یک طرح پژوهشی در یکی از شرکت های بزرگ پتروشیمی تدوین شده است، می تواند گام سودمندی در راستای آموزش کارکنان و خانواده های آنان به منظور شناسایی عوامل خطر و راهکارهای پیشگیری و کنترل آنها به شمار آید. از آنجا که اجرای برنامه های آموزشی تغذیه یکی از کلیدی ترین راهکارهای شناخته شده مورد تایید انجمن های علمی دنیا به منظور پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی است، در این کتاب سعی شده با معرفی ایران آگوهای غذایی سالم، به منظور کاهش عوامل خطر مرتبط با تغذیه ناسالم و شیوه زندگی نامناسب^{۱۴} موثرتر برداشته شود. امیدواریم این مجموعه برای همه کارکنان و همچنین خوانندگان گرامی سودمند و راهگشا باشد.

دکتر رضایانی - بهار حسنی

۹۶ سال ۱۴۰۱

براساس گزارش شاخص های سلامت کار در شرکت های صنایع پتروشیمی ایران در سال ۱۳۹۴، شیوع بالای عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی به ترتیب چاقی ۱۳/۵ درصد، اضافه وزن ۳۱/۶ درصد، اختلالات چربی خون ۵۰ درصد، پرفشاری خون ۱۰/۵ درصد و دیابت ۶ درصد می باشد (۱). با توجه به افزایش خطر بروز بیماری های قلبی عروقی و سبکته قلبی و مغزی در پی افزایش این عوامل خطر در کارکنان مجموعه نفت و پتروشیمی، همچنین ارتباط شیوه زندگی و تغذیه افراد با سلامت قلب و عروق، تمرکز بر موضوع بیماری های قلبی عروقی انتخابی منطقی به نظر می رسد. شیوه زندگی نامناسب رایج در کارکنان این صنعت، شیوع بالای عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی را در این گروه فعال جامعه پدید آورده است. این رو، بالا بردن سطح آگاهی و ایجاد انگیزه در کارکنان صنعت و خانواده های آنان با هدف پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی با استناد به مدارک علمی و برقراری ارتباط موثر با بکارگیری شیوه های زین اند، سلامت امری ضروری تلقی می گردد و در کتاب حاضر بر این مهم تاکید ویژه ای شده است.

بررسی و شناسایی خطرناک باشد، ارتباط به بیماری های قلبی عروقی، هزینه های حاصل از آن ها و معرفی عوامل ترویج دهنده این بیماری جهت افزایش انگیزه کارکنان برای مطالعه این کتاب صورت گرفته است. همچنین ارتباط بین رژیم غذایی و شیوه زندگی کارکنان شاغل در صنعت نفت و پتروشیمی در کتاب مورد بحث قرار گرفته و الگوهای غذایی سالم و کاربردی جهت کنترل و درمان چاقی، اضافه وزن، اختلالات چربی خون، پرفشاری خون، دیابت و سندروم متابولیک معرفی شده اند. الگوی غذایی مدیترانه ای، بشقاب من، الگوی درمانی بهبود شیوه زندگی (TLC) و رژیم غذایی کاهنده فشارخون (DASH)^۲ برای درمان پرفشاری خون از مهم ترین الگوها معرفی شده در کتاب کنونی هستند. آموزش این الگوهای سالم به کارکنان و خانواده های آنان از طریق مدل های نوین آموزشی، راهکار مناسب و به صرفه ای به منظور پیشگیری و درمان این بیماری هاست.

با توجه به شرایط ویژه زندگی کارکنان صنعت نفت و پتروشیمی، به ویژه افراد مبتلا، برقراری ارتباط موثر و تاثیر گذاری بر آنها به روش های ویژه و در عین حال ساده ای نیاز دارد. دلیل اهمیت سلامت گروه هدف و شیوع بالای بیماری های قلبی عروقی در آنان، کتب معتبر دانشگاهی رشته های پژوهشی علمی جدید در نگارش این اثر مورد استفاده قرار گرفته است. از آنجا که در نظر بود مطالب بیشتری به ویژه در زمینه بیماری های قلبی در اختیار خوانندگان قرار داده شود، پژوهش های علمی از روزآمدترین و معتبرترین وب سایت های مربوط به این رشته که اسامی آنها در قسمت منابع کتاب ذکر شده است، مورد استفاده قرار گرفته اند.

۱. گزارش شاخص های سلامت کار در شرکت های صنایع پتروشیمی ایران، سازمان بهداشت صنعت نفت، HSE، سال ۱۳۹۴

^۱. Therapeutic Lifestyle Change Dietary Pattern

^۲. Dietary Approaches to Stop Hypertension

فهرست

- شیوه زندگی سالم ۱۷
- بیماریهای قلبی - عروقی و شیوع آن در ایران و جهان ۱۷
- عوامل خطر بیماری های قلبی - عروقی ۲۰
 - عوامل خطر غیر قابل کنترل ۲۰
 - عوامل خطر قابل کنترل ۲۱
 - عوامل خطر مربوط به شیوه زندگی ۲۲
- خلاصه فصل ۲۵
- منابع ۲۶

فصل ۲

- اختلالات چربی های خون و راهکارهای کنترل آن ۲۷
 - عوامل ایجاد کننده خطر ساز ۳۱
 - تغذیه درمانی ۴۳
 - الگوی درمانی تغییر شیوه زندگی (TLC) ۴۴
 - فعالیت بدنی ۴۸
 - خلاصه فصل ۵۷
 - منابع ۵۸

فصل ۳

- فشارخون بالا و راهکارهای کنترل آن ۶۱
 - تعریف ۶۳
 - عوامل ایجاد کننده یا خطر ساز ۶۴
 - تغذیه درمانی ۶۵
 - الگوی رژیمی برای توقف فشار خون (DASH) ۶۸
 - خطر بروز بیماری های مرتبط با مصرف نمک ۷۳
 - خلاصه فصل ۷۵
 - منابع ۷۶

فصل ۴

- چاقی و راهکارهای کنترل آن ۷۷
- تعریف ۷۹
- عوامل ایجادکننده یا خطر ساز ۸۰
- درمان های متداول چاقی ۸۴
- تغذیه درمانی ۸۵
- دستیابی به وزن سلامت ۹۱
- فعالیت بدنی ۹۵
- خلاصه فصل ۹۷
- بع ۹۸

فصل ۵

- سندروم متابولیک ۱۰۳
- علائم سندروم متابولیک ۱۰۳
- درمان ۱۰۴
- خلاصه فصل ۱۰۶
- منابع ۱۰۷

فصل ۶

- کبد چرب ۱۰۹
- علل کبد چرب ۱۱۱
- کبد چرب غیر الکلی ۱۱۱
- کبد چرب الکلی ۱۱۲
- علائم کبد چرب ۱۱۲
- نحوه تشخیص بیماری ۱۱۲
- درمان کبد چرب ۱۱۲
- توصیه های تغذیه ای در کبد چرب ۱۱۳
- خلاصه فصل ۱۱۵

- منابع ۱۱۶

فصل ۷

- معرفی برخی الگوهای غذایی سالم ۱۱۷
- الگوی غذایی سالم ۱۱۹
- هرم غذایی و گروههای غذایی ۱۱۹
- هرم راهنمای غذایی دفتر بهبود تغذیه ۱۲۶
- الگوی غذایی مدیترانه‌ای ۱۲۷
- بشقاب سالم ۱۲۹
- اهمیت مصرف آب ۱۳۳
- خلاصه فصل ۱۳۴
- منابع ۱۳۵

فصل ۸

- اهمیت تغذیه سالم در کارکنان ۱۳۷
- اهمیت سلامت کارکنان ۱۳۹
- اصول تغذیه در محیط کار ۱۴۱
- تغذیه در نوبتکاران ۱۴۲
- اثرات نوبتکاری بر سلامت کارکنان ۱۴۳
- توصیه های لازم برای تهیه و سرو غذای سالم در کارکنان ۱۴۴
- خلاصه فصل ۱۴۸
- منابع ۱۴۹

- پیوست ها ۱۵۱
- منابع ۱۶۱
- واژه نامه ۱۶۳
- نمایه ۱۶۷