

به نام خداوند جان و خرد

بهبود وضعیت تغذیه کارکنان

(با تاکید بر پیشگیری از بیماری‌های مزمن)

www.ketab.ir

نگارش:

بهار حسنی

کارشناس ارشد علوم تغذیه

رضا امانی

استاد علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

سرشناسه	:	امانی، رضا،
عنوان و نام پدیدآور	:	بهبود وضعیت تغذیه کارکنان (با تاکید بر پیشگیری از بیماری های مزمن)/ نگارش رضا امانی،
بهار حسنی.	:	
مشخصات نشر	:	تهران : چوگان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۳۶۱ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۶۸۶-۲۲-۷
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	واژه نامه.
موضوع	:	شیوه زندگی -- ایران -- جنبه های بهداشتی
موضوع	:	Lifestyles -- Iran -- Health aspects
موضوع	:	سلامت پروری کارمندان -- ایران
موضوع	:	Employee health promotion -- Iran
موضوع	:	بیماری های مزمن -- ایران -- پیشگیری
موضوع	:	Chronic diseases -- Iran -- Prevention
موضوع	:	کارکنان -- ایران -- تغذیه
موضوع	:	Employees -- Nutrition -- Iran
شناسه افزوده	:	حسنی، بهار،
رده بندی کنگره	:	HQ۲۰۴۲
رده بندی دیویی	:	۳۰۶/۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	:	فیا
شماره کتابشناسی ملی :	:	۷۶۵۵۸۷۷



بهبود وضعیت تغذیه کارکنان (با تاکید بر پیشگیری از بیماری های مزمن)

نگارش : رضا امانی ، بهار حسنی

نشر: چوگان نوبت چاپ : اول/ ۱۴۰۰

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۸۶-۲۲-۷

شمارگان : ۱۰ جلد قیمت : ۲۵۰۰۰۰ تومان

آدرس سایت www.choogan.com | شماره تلفن ۰۹۱۲۳۵۹۱۴۴۳-۶۶۴۰۶۴۷۷

این کتاب تحت قانون حمایت از مولفین و پدیدآورندگان می باشد و هرگونه برداشت کلی یا جزئی منوط به اجازه کتبی از ناشر می باشد.

در سال های اخیر بیماری های غیر واگیر بار اصلی مرگ و میر جوامع بشری را پدید آورده اند. این پدیده را می توان ناشی از تغییرات قابل توجه در وضعیت رفاه و شاخص های بهداشتی جوامع دانست. این بیماری ها عامل مرگ سالیانه بیش از چهل و یک میلیون نفر در جهان می باشند. به بیان دیگر، نزدیک به ۷۰ درصد مرگ و میر در جهان در نتیجه این گروه از بیماری هاست. هر ساله ۱۵ میلیون انسان ۳۰ تا ۶۹ ساله در نتیجه بیماری های غیر واگیر از بین می روند که ۸۵ درصد از این مرگ های زود هنگام در کشورهای فقیر و یا با درآمد متوسط رخ می دهد. بیشترین مرگ ناشی از این بیماری ها در نتیجه بیماری های قلبی عروقی (۱۷/۹ میلیون)، و پس از آن سرطان (۹ میلیون)، بیماری های تنفسی (۳/۹ میلیون) و دیابت (۱/۶ میلیون) روی می دهد شیوع این بیماری ها تحت تاثیر جهش های سریع در زندگی شهری، افزایش سالمندی و دگرگونی شیوه زندگی در سراسر جهان به طرز چشمگیری افزایش یافته است. شیوه زندگی ناسالم شامل تغذیه نادرست و زندگی کم تحرک در مبتلایان به چاقی، پرفشاری خون، چربی خون بالا (دیس لیپیدمی و هیپر لیپیدمی) و دیابت مشاهده می شود. این عوامل خطر متابولیک مهم ترین علل بیماری های قلبی عروقی به عنوان اولین عامل مرگ و میر بیماری های واگیر در سراسر جهان می باشند (۱). از این رو سازمان جهانی بهداشت کنترل پیشرفت بیماری های واگیر تا سال ۲۰۳۰ را به عنوان یک هدف مشخص برای خود در نظر گرفته است.

با توجه به افزایش بروز عوامل خطر بیماری های مزمن در کارکنان و همچنین ارتباط شیوه زندگی و تغذیه افراد با سلامت قلب و عروق، تمرکز بر موضوع آموزش این گروه فعال جامعه انتخابی منطقی به نظر می رسد. شیوه زندگی نامناسب رایج در کارکنان، شیوع بالای عوامل خطر بیماری های واگیر را در آنان پدید آورده است. از این رو، بالا بردن سطح آگاهی و ایجاد انگیزه در کارکنان و خانواده آنان با هدف پیشگیری از بیماری های یاد شده با استناد به مدارک علمی و برقراری ارتباط موثر با بکارگیری شیوه های نوین آموزش سلامت امری ضروری است. در کتاب حاضر بررسی و شناسایی خطرات ناشی از ابتلا به بیماری های مزمن و عوامل ترویج دهنده آنها جهت افزایش انگیزه کارکنان برای مطالعه مورد تاکید قرار گرفته است. از سوی دیگر ارتباط بین الگوی غذایی و شیوه زندگی کارکنان نیز در این کتاب مورد ارزیابی قرار گرفته و جهت کنترل و درمان چاقی، اضافه وزن، اختلالات چربی خون، پرفشاری خون، دیابت و سندروم متابولیک الگوهای غذایی سالم و کاربردی معرفی شده اند. آموزش این الگوهای سالم به کارکنان و خانواده آنان از طریق مدل های نوین آموزشی، راهکاری مناسب و به صرفه به منظور پیشگیری و درمان این بیماری هاست.

با توجه به شرایط ویژه زندگی کارکنان، برقراری ارتباط موثر با آنها به روش های ویژه و در عین حال ساده ای نیاز دارد. به دلیل اهمیت سلامت گروه هدف و شیوع بالای عوامل خطر بیماری های غیرواگیر در آنان، منابع معتبر و یافته های پژوهشی علمی جدید در نگارش این اثر مورد استفاده قرار گرفته اند. از آنجا که در نظر بود مطالب بیشتری در

اختیار خوانندگان قرار گیرد، تلاش شده تا از به روزترین پژوهش‌های علمی از معتبرترین وب سایت‌های مرتبط بهره گرفته شود، که آدرس آنها در بخش منابع کتاب آورده شده است.

منابع:

1. World Health Organization (WHO), Noncommunicable diseases (NCD) diseases Available on:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

www.ketab.ir

فهرست

بخش اول

بیماری‌های غیرواگیر شایع در کارکنان

فصل ۱

بیماری‌های قلبی عروقی

۱۷	شیوه زندگی سالم
۱۷	بیماری‌های قلبی عروقی و شیوع آن در ایران و جهان
۱۸	تعریف
۲۱	عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی
۲۱	عوامل خطر غیرقابل کنترل
۲۲	عوامل خطر قابل کنترل
۲۳	عوامل خطر مربوط به شیوه زندگی
۲۶	چکیده فصل
۲۷	منابع

فصل ۲

اختلالات چربی خون و راهکارهای کنترل آن

۳۱	تعریف
۳۴	عوامل ایجادکننده یا خطر ساز
۴۹	تغذیه درمانی
۵۰	الگوی درمانی تغییر شیوه زندگی (TLC)
۵۴	فعالیت بدنی
۶۵	چکیده فصل
۶۶	منابع

فصل ۳

فشارخون بالا و راهکارهای کنترل آن

۷۳	تعریف
۷۳	شیوع فشار خون بالا در ایران و جهان
۷۴	عوامل ایجادکننده یا خطر ساز
۷۵	تغذیه درمانی
۷۹	الگوی رژیمی برای توقف فشار خون (DASH)
۸۷	چکیده فصل
۸۹	منابع

فصل ۴

دیابت

تعریف	۹۳
انواع دیابت	۹۳
شیوع دیابت در ایران و جهان	۹۷
علائم کلاسیک دیابت	۹۸
عوارض دیابت	۹۹
چکیده فصل	۱۰۰
منابع	۱۰۱

فصل ۵

دیابت نوع ۲

تعریف	۱۰۵
عوامل خطر	۱۰۵
شیوع در ایران و جهان	۱۰۶
علائم	۱۰۶
رژیم درمانی	۱۰۷
چکیده فصل	۱۱۵
منابع	۱۱۶

فصل ۶

چاقی و راهکارهای کنترل آن

تعریف	۱۲۱
عوامل ایجادکننده یا خطر ساز	۱۲۲
درمان‌های متداول چاقی	۱۲۷
تغذیه درمانی	۱۲۸
دستیابی به وزن سلامت	۱۳۶
فعالیت بدنی	۱۴۲
چکیده فصل	۱۴۵
منابع	۱۴۶

فصل ۷

سندروم متابولیک

تعریف	۱۵۱
علائم سندروم متابولیک	۱۵۱
درمان	۱۵۲

۱۵۳		تغذیه درمانی
۱۵۵		چکیده فصل
۱۵۶		منابع

فصل ۸

کبد چرب

۱۵۹		کبد چرب
۱۵۹		علل کبد چرب
۱۶۰		انواع کبد چرب
۱۶۰		علائم کبد چرب
۱۶۱		درمان کبد چرب
۱۶۱		توصیه‌های تغذیه‌ای در کبد چرب
۱۶۴		چکیده فصل
۱۶۵		منابع

فصل ۹

سرطان

۱۶۹		تعریف
۱۶۹		شیوع سرطان در جهان
۱۷۰		نقش تغذیه در سرطان
۱۷۱		راهکارهای پیشگیری از سرطان
۱۷۵		راهنمای رژیم غذایی در سرطان
۱۷۷		چکیده فصل
۱۷۸		منابع

فصل ۱۰

الگوهای غذایی سالم

۱۸۱		الگوی غذایی سالم
۱۸۱		هرم غذایی و گروههای غذایی
۱۹۰		الگوی غذایی مدیترانه‌ای
۱۹۲		بشقاب سالم
۱۹۷		اهمیت مصرف آب
۱۹۹		چکیده فصل
۲۰۰		منابع