

## عنوان پروژه: پیشگیری و کنترل بیماری پرفشاری خون (در استان مرکزی در سال ۹۰-۹۱)

### مقدمه

بررسی ها و پژوهش های انجام شده نشان می دهند که بیماری پرفشاری خون یکی از نتایج تغییر شیوه زندگی و افزایش میزان چاقی در بین جوامع مختلف در طی ۳۰ سال اخیر می باشد (Haghdooost et al. 2008). نتایج پژوهش های انجام گرفته در سطح ایران نیز نشان می دهد که تقریباً ۲۵٪ یا ۶/۶ میلیون نفر از مردم ایران با سن بین ۲۵ تا ۶۴ سال دچار بیماری پرفشاری خون هستند، به علاوه این که ۴۶٪ یا ۱۲ میلیون از جمعیت ایران در همین رنج سنی نشانه های اولیه بیماری پرفشاری خون را دارند (Esteghamati et al. 2008). بررسی ها در استان مرکزی هم نشان می دهد که شیوع ابتلا به بیماری پرفشاری خون حدود ۱۰ درصد می باشد (Haghdooost et al. 2008).

بنابراین از آنجایی که مطالعات تجربی انجام گرفته نشان داده اند که بروز بیماری پرفشاری خون با جنسیت و عوامل محیطی همچون سیگار، چاقی و عوامل استرس زا در ارتباط می باشد، در نتیجه پیشگیری و کنترل این بیماری باید به عنوان یکی از اولویت های مهم در سطح جامعه ایران مورد توجه واقع شود (Sahraki et al. 2011). به همین منظور طراحی یک برنامه مداخله ای ارتقا دهنده سلامت برای پیشگیری و کنترل بیماری پرفشاری خون در شهر اراک به شرح موارد زیر پیشنهاد و ارائه می گردد.

### هدف کلی

ارتقای سلامت افراد بالای ۳۰ سال شهر اراک با پیشگیری و کنترل بیماری پرفشاری خون

### اهداف اختصاصی

#### هدف دانش افزایی

۱. افزایش آگاهی افراد بالای ۳۰ سال شهر اراک در مورد عوامل مستعد کننده ابتلا به پرفشاری خون از میزان ۲۵ درصد به میزان ۴۵ درصد در طی دو سال انجام پروژه.

#### هدف تغییر نگرش

۲. کاهش تمایل اقشار مختلف جامعه (بخصوص افراد بالای ۳۰ سال) در شهر اراک در مورد مصرف افراطی نمک (به عنوان عامل اصلی ایجاد کننده بیماری پرفشاری خون از میزان ۴۰ درصد به ۳۰ درصد در طی دو سال انجام پروژه).
۳. افزایش تمایل اقشار مختلف جامعه در شهر اراک در مورد اصلاح وضعیت تحرک بدنی از ۲۰ درصد به ۳۰ درصد طی ۲ سال انجام پروژه.

### اهداف تغییر رفتاری

۴. کاهش مصرف نمک (به عنوان یک عامل پیشگیری از بروز پرفشاری خون از میزان ۶ گرم در روز به ۲ گرم در روز در ۷۰ درصد جمعیت های مستعد به بروز پرفشاری خون در شهر اراک در طی دو سال انجام پروژه.
۵. افزایش فعالیت بدنی روزانه از میزان ۳۰ دقیقه (حداقل ۳ جلسه در هفته) به ۴۵ دقیقه روزانه (دره جلسه در هفته) در ۷۰٪ جمعیت های مستعد بروز پرفشاری خون در شهر اراک در طی دو سال انجام پروژه.

#### اهداف غیر رفتاری و محیطی

۶. ترغیب ۵۰ درصد کارخانجات مواد غذایی در استان به جایگزینی کلرید پتاسیم به جای کلرید سدیم در محصولات خود در طی دو سال انجام پروژه
۷. ترغیب ۵۰ درصد کارخانجات مواد غذایی در استان به کاهش نمک محصولات غذایی تولید شده در طی دو سال انجام پروژه
۸. ایجاد یک ایستگاه اجاره دوچرخه و خط مخصوص دوچرخه سواری در شهر اراک در طی یک سال انجام پروژه
۹. عدم عرضه قلیان در ۹۰٪ قهوه خانه ها و اماکن مشابه در طی یک سال انجام پروژه
۱۰. طراحی و اجرای برنامه بسیج اطلاع رسانی در مورد پیشگیری از بروز بیماری پرفشاری خون در ۷۰٪ مدارس، دانشگاه ها و ادارات در طی دو سال انجام پروژه

#### راهکارها یا استراتژی ها برای هر هدف اختصاصی

| هدف اختصاصی :                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۱. افزایش آگاهی افراد بالای ۳۰ سال شهر اراک در مورد عوامل مستعد کننده ابتلا به پرفشاری خون از میزان ۲۵ درصد به میزان ۳۵ درصد در طی دو سال انجام پروژه.                                              |
| استراتژی ها:                                                                                                                                                                                        |
| ۱. آموزش حضوری به افراد بالای ۳۰ سال مراجعه کننده به مراکز آموزشی- درمانی، مراکز بهداشتی و درمانی، خانه های بهداشت و پزشکان و شاغلین در ادارات مختلف در زمینه عوامل مستعد کننده بیماری پرفشاری خون. |
| ۲. آموزش غیرحضوری با استفاده از رسانه های جمعی (مانند پمفلت، کتابچه، فیلم آموزشی) به افراد مختلف جامعه در مورد عوامل مستعد کننده بیماری پرفشاری خون.                                                |
| ۳. آموزش و بازآموزی پزشکان و کارکنان مراکز بهداشتی- درمانی به همراه برگزاری جلسات توجیهی برای مسئولین سایر ادارات و مراکز مرتبط در زمینه عوامل مستعد کننده بیماری پرفشاری خون.                      |

| هدف اختصاصی :                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۲. کاهش تمایل اقشار مختلف جامعه (بخصوص افراد بالای ۳۰ سال) در شهر اراک در مورد مصرف افراطی نمک (به عنوان عامل اصلی ایجاد کننده بیماری پرفشاری خون از میزان ۴۰ درصد به ۳۰ درصد در طی دو سال انجام پروژه. |
| استراتژی ها:                                                                                                                                                                                            |
| ۴. تشکیل کلاس های آموزش آشپزی در مورد طبخ غذاهای کم نمک برای کلیه خانم های خانه دار بخصوص خانم هایی که در خانواده خود سابقه پرفشاری خون دارند.                                                          |
| ۵. برگزاری جشنواره های تهیه غذاهای سالم (کم نمک و کم چرب)                                                                                                                                               |

۶. تهیه فیلم های آموزشی در مورد راه های تهیه غذاهای کم نمک برای پیشگیری از بروز بیماری پرفشاری خون.
۷. مشاوره با متخصص تغذیه برای خانم های خانه داری که در خانواده خود سابقه بیماری پرفشاری خون دارند (برای ترغیب و رواج راه های صحیح مصرف نمک)

|                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| هدف اختصاصی:                                                                                                                                                                                   |
| ۳. افزایش تمایل اقشار مختلف جامعه در شهر اراک در مورد اصلاح وضعیت تحرک بدنی از ۲۰ درصد به ۳۰ درصد                                                                                              |
| استراتژی ها :                                                                                                                                                                                  |
| ۸. آموزش حضوری به گروه های مختلف مراجعه کننده به مراکز آموزشی- درمانی، مراکز بهداشتی و درمانی، خانه های بهداشت و پزشکان و شاغلین در ادارات مختلف. در زمینه فواید و لزوم اصلاح میزان تحرک بدنی. |
| ۹. آموزش غیر حضوری با استفاده از رسانه های جمعی (مانند پمفلت، کتابچه، فیلم آموزشی) به افراد مختلف جامعه در مورد فواید و لزوم اصلاح میزان تحرک بدنی.                                            |
| ۱۰. تصویب و ابلاغ مصوبه ساعت ورزش کارکنان از سوی ریاست سلامت و امنیت غذایی استان به کلیه ادارات                                                                                                |
| ۱۱. هماهنگی با آموزش و پرورش و اجرای ورزش صبحگاهی در مدارس.                                                                                                                                    |
| ۱۲. هماهنگی با تربیت بدنی و انتخاب چند پارک جهت حضور مربی ورزش در صبح و عصر به منظور اجرای ورزش.                                                                                               |

|                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| هدف اختصاصی :                                                                                                                                                                             |
| ۴. کاهش مصرف نمک (به عنوان یک عامل پیشگیری از بروز پرفشاری خون از میزان ۶ گرم در روز به ۲ گرم در روز در ۵۰ درصد جمعیت های مستعد به بروز پرفشاری خون در شهر اراک در طی دو سال انجام پروژه. |
| استراتژی ها:                                                                                                                                                                              |
| ۱۳. ارائه غذاهای کم نمک در رستوران های دانشگاه ها و ادارات.                                                                                                                               |
| ۱۴. ارائه منوهای غذایی کم نمک در کنار منوهای معمولی در رستوران های منتخب و نمونه در سطح شهر اراک.                                                                                         |
| ۱۵. کنترل و نظارت بر بوفه های مدارس در مورد عرضه مواد غذایی کم نمک.                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| هدف اختصاصی :                                                                                                                                                                              |
| ۵. افزایش فعالیت بدنی روزانه از میزان ۳۰ دقیقه (حداقل ۳ جلسه در هفته) به ۴۵ دقیقه روزانه (در ۵ جلسه در هفته) در ۵۰٪ جمعیت های مستعد بروز پرفشاری خون در شهر اراک در طی دو سال انجام پروژه. |
| استراتژی ها:                                                                                                                                                                               |
| ۱۶. برنامه ریزی و اجرای کلاس های رایگان و مفرح ورزشی در فرهنگسراها و شهرداری های مناطق مختلف شهر اراک برای عموم مردم.                                                                      |
| ۱۷. تشویق افراد مستعد به بیماری پرفشاری خون توسط پزشکان معالیشان برای شرکت در کلاس های ورزشی موجود در فرهنگسراها و شهرداری.                                                                |

۱۸. تهیه و ارائه فیلم های خودآموز برای ترغیب به انجام فعالیت های ساده ورزشی.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>هدف اختصاصی :</p> <p>۶. ترغیب ۵۰ درصد کارخانجات مواد غذایی در استان به جایگزینی کلرید پتاسیم به جای کلرید سدیم در محصولات خود در طی دو سال انجام پروژه</p> <p>۷. ترغیب ۵۰ درصد کارخانجات مواد غذایی در استان به کاهش نمک محصولات غذایی تولید شده در طی دو سال انجام پروژه</p>                                                                                                                                      |
| <p>استراتژی ها:</p> <p>۱۹. ارائه پروتکل اجرایی برای اضافه کردن کلرید پتاسیم به جای کلرید سدیم در محصولاتی که در آنها از نمک به مقدار زیاد استفاده می شود (مانند پفک، چیپس، سوپ های آماده و ...).</p> <p>۲۰. معرفی محصولات جدید با طعم های جدید کم ضرر شور به کارخانجات صنایع غذایی.</p> <p>۲۱. جلب همکاری آزمایشگاه مواد غذایی در سنجش و مقایسه میزان نمک مصرفی کارخانجات تولید مواد غذایی با میزان استاندارد آن.</p> |
| <p>هدف اختصاصی :</p> <p>۸. ایجاد یک ایستگاه اجاره دوچرخه و خط مخصوص دوچرخه سواری در شهر اراک در طی یک سال انجام پروژه</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>استراتژی ها:</p> <p>۲۲. برگزاری جلسات هماهنگی نهادهای مربوطه (مانند شهرداری، شورای شهر و...) در مورد راه اندازی ایستگاه دوچرخه در شهر اراک</p>                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>هدف اختصاصی :</p> <p>۹. عدم عرضه قلیان در ۹۰٪ قهوه خانه ها و اماکن مشابه در طی یک سال انجام پروژه</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>استراتژی ها:</p> <p>۲۳. تهیه سیاست ها و قوانین اجرایی برای عدم عرضه قلیان در قهوه خانه ها و اماکن عمومی</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>هدف اختصاصی :</p> <p>۱۰. طراحی و اجرای برنامه بسیج اطلاع رسانی در مورد پیشگیری از بروز بیماری پرفشاری خون در ۷۰٪ مدارس، دانشگاه ها و ادارات در طی دو سال انجام پروژه</p> |
| <p>استراتژی ها:</p> <p>۲۴. ارائه دستور العمل تشکیل بسیج اطلاع رسانی در مراکز مختلف استان برای پیشگیری از بروز بیماری پرفشاری خون.</p>                                       |

۲۵. تلاش برای جلب حمایت همه جانبه سازمان ها و مراکز برای تشکیل بسیج های اطلاع رسانی.
۲۶. اجرای بسیج های اطلاع رسانی در سطح شهر اراک در مورد پیشگیری از بروز بیماری پرفشاری خون.

انطباق راهکارها (استراتژی ها) با منشور اتاوا

| منشور اتاوا                | استراتژی های پروژه                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ایجاد سیاست های سلامت محور | <p>۱۰. تصویب و ابلاغ مصوبه ساعت ورزش کارکنان از سوی ریاست سلامت و امنیت غذایی استان به کلیه ادارات</p> <p>۲۳. تهیه سیاست ها و قوانین اجرایی برای عدم عرضه قلیان در قهوه خانه ها و اماکن عمومی</p> <p>۲۴. ارائه دستور العمل تشکیل بسیج اطلاع رسانی در مراکز مختلف استان برای پیشگیری از بروز بیماری پرفشاری خون.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| تقویت فعالیت های اجتماعی   | <p>۲۱. جلب همکاری آزمایشگاه مواد غذایی در سنجش و مقایسه میزان نمک مصرفی کارخانجات تولید مواد غذایی با میزان استاندارد آن.</p> <p>۲۲. برگزاری جلسات هماهنگی نهادهای مربوطه (مانند شهرداری، شورای شهر و...) در مورد راه اندازی ایستگاه دوچرخه در شهر اراک</p> <p>۲۵. تلاش برای جلب حمایت همه جانبه سازمان ها و مراکز برای تشکیل بسیج های اطلاع رسانی.</p> <p>۲۶. اجرای بسیج های اطلاع رسانی در سطح شهر اراک در مورد پیشگیری از بروز بیماری پرفشاری خون.</p> <p>۵. برگزاری جشنواره های تهیه غذاهای سالم (کم نمک و کم چرب)</p> <p>۲۰. معرفی محصولات جدید با طعم های جدید کم ضرر شور به کارخانجات صنایع غذایی.</p> <p>۱۷. تشویق افراد مستعد به بیماری پرفشاری خون توسط پزشکان معالجشان برای شرکت در کلاس های ورزشی موجود در فرهنگسراها و شهرداری.</p> |
| توسعه مهارت های فردی       | <p>۱. آموزش حضوری به افراد بالای ۳۰ سال مراجعه کننده به مراکز آموزشی-درمانی، مراکز بهداشتی و درمانی، خانه های بهداشت و پزشکان و شاغلین در ادارات مختلف در زمینه عوامل مستعد کننده بیماری پرفشاری خون</p> <p>۲. آموزش غیرحضوری با استفاده از رسانه های جمعی (مانند پمفلت، کتابچه، فیلم آموزشی) به افراد مختلف جامعه در مورد عوامل مستعد کننده بیماری پرفشاری خون</p> <p>۳. آموزش و بازآموزی پزشکان و کارکنان مراکز بهداشتی-درمانی به همراه برگزاری جلسات توجیهی برای مسئولین سایر ادارات و مراکز مرتبط در زمینه عوامل مستعد کننده بیماری پرفشاری خون.</p>                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <p>۴.تشکیل کلاس های آموزش آشپزی در مورد طبخ غذاهای کم نمک برای کلیه خانم های خانه داربخصوص خانم هایی که در خانواده خود سابقه پرفشاری خون دارند.</p> <p>۶.تهیه فیلم های آموزشی در مورد راه های تهیه غذاهای کم نمک برای پیشگیری از بروز بیماری پرفشاری خون.</p> <p>۷.مشاوره با متخصص تغذیه برای خانم های خانه داری که در خانواده خود سابقه بیماری پرفشاری خون دارند (برای ترغیب و رواج راه های صحیح مصرف نمک)</p> <p>۸.آموزش حضوری به گروه های مختلف مراجعه کننده به مراکز آموزشی-درمانی، مراکز بهداشتی و درمانی، خانه های بهداشت و پزشکان و شاغلین در ادارات مختلف.در زمینه فواید و لزوم اصلاح میزان تحرک بدنی.</p> <p>۹.آموزش غیر حضوری با استفاده از رسانه های جمعی (مانند پمفلت، کتابچه، فیلم آموزشی) به افراد مختلف جامعه در مورد فواید و لزوم اصلاح میزان تحرک بدنی.</p> <p>۱۸. تهیه و ارائه فیلم های خودآموز برای ترغیب به انجام فعالیت های ساده ورزشی.</p> |                                  |
| <p>۱۹.ارائه پروتکل اجرایی برای اضافه کردن کلرید پتاسیم به جای کلرید سدیم در محصولات که در آنها از نمک به مقدار زیاد استفاده می شود (مانند پفک، چیپس، سوپ های آماده و ...).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>بازنگری خدمات سلامتی</p>      |
| <p>۱۱.هماهنگی با تربیت بدنی و انتخاب چند پارک جهت حضور مربی ورزش در صبح و عصر به منظور اجرای ورزش.</p> <p>۱۲.هماهنگی با آموزش و پرورش و اجرای ورزش صبحگاهی در مدارس.</p> <p>۱۳. ارائه غذاهای کم نمک در رستوران های دانشگاه ها و ادارات.</p> <p>۱۴.ارائه منوهای غذایی کم نمک در کنار منوهای معمولی در رستوران های منتخب و نمونه در سطح شهر اراک.</p> <p>۱۵.کنترل و نظارت بر بوفه های مدارس در مورد عرضه موادغذایی کم نمک.</p> <p>۱۶.برنامه ریزی و اجرای کلاس های رایگان و مفرح ورزشی در فرهنگسراها و شهرداری های مناطق مختلف شهر اراک برای عموم مردم.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>توسعه محیط های حامی سلامت</p> |

فعالیت های اجرایی منطبق با استراتژی های پیشنهادی

| ردیف | استراتژی                                                                                                                                                                                            | فعالیت اجرایی                                                                                                                 | گروه هدف                                                                       | مسئول اجرا                         | زمان اجرا        | مکان اجرا               | تجهیزات مورد نیاز                                   | ارزشیابی فرآیند            | ارزشیابی اثر                                                         | منبع تامین اعتبار          | کل هزینه به ریال |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------|
| ۱    | آموزش حضوری به افراد بالای ۳۰ سال<br>مراجعه کننده به مراکز آموزشی- درمانی، مراکز بهداشتی و درمانی، خانه های بهداشت و پزشکان و شاغلین در ادارات مختلف در زمینه عوامل مستعد کننده بیماری پرفشاری خون. | ۱.تهیه محتوای آموزشی.<br>۲.برنامه ریزی اجرایی برای تشکیل کارگاه های آموزشی.<br>۳.دعوت از شرکت کنندگان.<br>۴.برگزاری کارگاه    | افراد بالای ۳۰ سال<br>مراجعه کننده به مراکز درمانی مستعد به بیماری پرفشاری خون | واحد مبارزه با بیماری های غیرواگیر | هر ماه یکبار     | مرکز بهداشت استان مرکزی | کلاس، جزوه آموزشی، اسلاید، کامپیوتر، ویدیو پروژکتور | تعداد کارگاه های تشکیل شده | انجام پیش و پس آزمون از شرکت کنندگان.<br><b>Pre &amp; Post Test)</b> | اعتبارات واحد غیرواگیر     | ریال X           |
| ۲    | آموزش غیرحضوری با استفاده از رسانه های جمعی (مانند پمفلت، کتابچه، فیلم آموزشی) به افراد مختلف جامعه در مورد عوامل مستعد کننده بیماری پرفشاری خون                                                    | ۵.تهیه محتوای آموزشی.<br>۶.طراحی رسانه های جمعی.<br>۷.چاپ و تکثیر.<br>۸.توزیع بین مخاطبان                                     | افراد مختلف جامعه                                                              | واحد آموزش بهداشت                  | هر سه ماه یکبار  | مرکز بهداشت استان مرکزی | کامپیوتر، اینترنت، چاپ خانه و ...                   | تعداد رسانه های تولید شده  | اجرای یک مسابقه با محوریت مطالب موجود در رسانه ها برای عموم مردم     | اعتبارات واحد آموزش بهداشت | ریال X           |
| ۳    | آموزش و بازآموزی پزشکان و کارکنان مراکز بهداشتی-درمانی به همراه برگزاری جلسات توجیهی برای مسئولین سایر ادارات و مراکز مرتبط در زمینه عوامل مستعد کننده بیماری پرفشاری خون.                          | ۹.تهیه محتوای آموزشی.<br>۱۰.برنامه ریزی اجرایی برای تشکیل کارگاه های آموزشی.<br>۱۱.دعوت از شرکت کنندگان.<br>۱۲.برگزاری کارگاه | پزشکان و کارکنان مراکز بهداشتی و درمانی                                        | واحد مبارزه با بیماری های غیرواگیر | هر سه ماه یکبار  | مرکز بهداشت استان مرکزی | کلاس، جزوه آموزشی، اسلاید، کامپیوتر، ویدیو پروژکتور | تعداد کارگاه های تشکیل شده | انجام پیش و پس آزمون از شرکت کنندگان.<br><b>Pre &amp; Post Test)</b> | اعتبارات واحد غیرواگیر     | ریال X           |
| ۴    | تشکیل کلاس های                                                                                                                                                                                      | ۱۳.تهیه محتوای                                                                                                                | خانم های خانه                                                                  | واحد بهبود تغذیه                   | هر دو هفته یکبار | مرکز بهداشت             | کلاس، جزوه                                          | تعداد کلاس های             | برگزاری علمی                                                         | اعتبارات واحد بهبود        | ریال X           |

|   |                                                                                                                                         |                                                                                                                  |                                                                      |                                                   |                                |                                                   |                                           |                                                         |                                                               |        |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------|
|   | آموزش آشپزی در مورد طبخ غذاهای کم نمک برای کلیه خانم های خانه دار بخصوص خانم هایی که در خانواده خود سابقه پرفشاری خون دارند.            | آموزشی. ۱۴. برنامه ریزی اجرایی برای تشکیل کلاس آموزشی ۱۵. دعوت از شرکت کنندگان. ۱۶. برگزاری کلاس                 | دار که در خانواده های با سابقه بیماری پرفشاری خون                    | و واحد آموزش بهداشت                               | استان مرکزی                    | آموزشی، اسلاید، کامپیوتر، ویدیو پروژکتور          | تشکیل شده                                 | امتحان از شرکت کنندگان                                  | تغذیه و آموزش بهداشت                                          |        |
| ۵ | برگزاری جشنواره های تهیه غذاهای سالم (کم نمک و کم چرب)                                                                                  | ۱۷. طراحی جشنواره ۱۸. جلب مشارکت سازمان ها و مراکز دیگر برای اجرا ۱۹. اجرای جشنواره                              | عموم مردم                                                            | واحد بهبود تغیه با همکاری سایر واحدها و سازمان ها | سالی یک بار در طول پروژه       | کلیه تجهیزات لازم برای تشکیل یک جشنواره           | تعداد جلسات برگزار شده برای تشکیل جشنواره | میزان استقبال مردم از جشنواره                           | اعتبارات جذب شده از سایر سازمان ها و مراکز برای اجرای جشنواره | ریال X |
| ۶ | تهیه فیلم های آموزشی در مورد راه های تهیه غذاهای کم نمک برای پیشگیری از بروز بیماری پرفشاری خون.                                        | ۲۰. تهیه محتوای آموزشی ۲۱. تهیه فیلم آموزشی ۲۲. توزیع در بین گروه هدف                                            | برای عموم مردم با تاکید بر خانم های خانه دار                         | واحد بهبود تغذیه                                  | هر سال یکبار در طی انجام پروژه | دوربین فیلم برداری، مکان فیلم برداری، نیروی متخصص | تعداد فیلم های تهیه شده                   | تعداد فیلم های عرضه شده                                 | اعتبارات واحد بهبود تغذیه                                     | ریال X |
| ۷ | مشاوره با متخصص تغذیه برای خانم های خانه داری که در خانواده سابقه بیماری پرفشاری خون دارند)                                             | ۲۳. قرار دادن وقت مشاوره ۲۴. انجام مشاوره تغذیه.                                                                 | برای خانم های خانه دار که در خانواده های با سابقه بیماری پرفشاری خون | واحد بهبود تغذیه                                  | در طی انجام پروژه              | مرکز بهداشت استان مرکزی                           | تعداد مراجعین برای مشاوره                 | انجام پیش و پس آزمون از شرکت کنندگان. (Pre & Post Test) | اعتبارات واحد تغذیه                                           | ریال X |
| ۸ | آموزش حضوری به گروه های مختلف مراجعه کننده به مراکز آموزشی- درمانی، مراکز بهداشتی و درمانی، خانه های بهداشت و پزشکان و شاغلین در ادارات | ۲۵. تهیه محتوای آموزشی. ۲۶. برنامه ریزی اجرایی برای تشکیل کلاس آموزشی ۲۷. دعوت از شرکت کنندگان. ۲۸. برگزاری کلاس | گروه های مختلف مردمی                                                 | بیماری های غیر واگیر                              | در طی انجام پروژه              | مرکز بهداشت استان مرکزی                           | تعداد کلاس های تشکیل شده                  | برگزاری علمی امتحان از شرکت کنندگان                     | اعتبارات واحد بهبود تغذیه و آموزش بهداشت                      | ریال X |

|    |                                                                                                                                                 |                                                                                             |                                                       |                                                    |                              |                                          |                                   |                                                          |                                                                  |                                         |        |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------|
|    | مختلف.در زمینه فواید و لزوم اصلاح میزان تحرک بدنی                                                                                               |                                                                                             |                                                       |                                                    |                              |                                          |                                   |                                                          |                                                                  |                                         |        |
| ۹  | آموزش غیرحضوری با استفاده از رسانه های جمعی (مانند پمفلت، کتابچه، فیلم آموزشی) به افراد مختلف جامعه در مورد فواید و لزوم اصلاح میزان تحرک بدنی. | ۲۹.تهیه محتوای آموزشی. ۳۰. طراحی رسانه های جمعی. ۳۱. چاپ و تکثیر. ۳۲.توزیع بین مخاطبان      | افراد مختلف جامعه                                     | واحد آموزش بهداشت                                  | هر سه ماه یکبار              | مرکز بهداشت استان مرکزی                  | کامپیوتر، اینترنت، چاپ خانه و ... | تعداد رسانه های تولید شده                                | اجرای یک مسابقه با محوریت مطالب موجود در رسانه ها برای عموم مردم | اعتبارات واحد آموزش بهداشت              | ریال X |
| ۱۰ | تصویب و ابلاغ مصوبه ساعت ورزش کارکنان از سوی ریاست سلامت و امنیت غذایی استان به کلیه ادارات.                                                    | ۳۳.تشکیل جلسه شورای سلامت و امنیت غذایی استان ۳۴.مصوب نمودن ساعت ورزش کارکنان و ابلاغ مصوبه | شاغلین ادارات                                         | دبیر شورای سلامت و امنیت غذایی                     | اولین جلسه تشکیل شورای سلامت | استانداری                                | اسلاید- کامپیوتر - ویدئو پروژکشن  | مصوبه ابلاغ شده                                          | تغییر وضعیت ادارات در زمینه ورزش کارکنان                         | اعتبارات ادارات                         | ریال X |
| ۱۱ | هماهنگی با تربیت بدنی و انتخاب چند پارک جهت حضور مربی ورزش در صبح و عصر به منظور اجرای ورزش.                                                    | ۳۵.تشکیل جلسه آموزشی                                                                        | گروه های مختلف مردمی                                  | بیماری های غیر واگیر                               | در طی انجام پروژه            | مرکز بهداشت استان مرکزی                  | امکانات برای برگزاری جلسات        | تعیین مصوبه                                              | تعداد پارک های مجری برنامه های ورزشی همراه با مربی               | اعتبارات مشترک تربیت بدنی و مرکز بهداشت | ریال X |
| ۱۲ | هماهنگی با آموزش و پرورش و اجرای ورزش صبحگاهی در مدارس.                                                                                         | ۳۶.تشکیل جلسه توجیهی - تهیه جزوه آموزشی - تهیه فیلم آموزشی همراه با آهنگ خاص ورزشی          | دانش آموزان                                           | بهداشت مدارس - بیماری های غیر واگیر - آموزش بهداشت | قبل از سال تحصیلی            | مرکز بهداشت استان مرکزی                  | امکانات برای برگزاری جلسات        | تعیین مصوبه                                              | تعداد مدارس اجراکننده ورزش صبحگاهی                               | -                                       | -      |
| ۱۳ | ارائه غذاهای کم نمک در رستوران های دانشگاه ها و ادارات.                                                                                         | ۳۷.پیشنهاد منوی غذایی کم نمک. ۳۸.ابلاغ منوی غذایی به واحد تغذیه                             | دانشجویان و کارمندان استفاده کننده از غذای رستوران ها | ناظر تغذیه رستوران های دانشگاه ها و ادارات         | در طی انجام پروژه            | رستوران های دانشگاه ها و ادارات شهر اراک | ---                               | تعداد رستوران هایی که منوی غذای کم نمک را ارائه می کنند. | نظرسنجی در مورد نحوه مقبولیت منوی غذایی از دید                   | ---                                     | ---    |

|    |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   |                               |                                                                        |                              |                                         |                                                   |                                                                      |                                                                            |                                        |        |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------|
|    |                                                                                                                                     | ناظران تغذیه<br>رستوران ها در<br>طی اجرای منوی<br>غذایی                                                                                                                                                                           |                               |                                                                        |                              |                                         |                                                   |                                                                      | رستوران های<br>دانشگاه ها و ادارات.<br>۳۹. نظارت دوره ای<br>بر اجرای منوها |                                        |        |
| ۱۴ | ارائه منوهای غذایی کم<br>نمک در کنار منوهای<br>معمولی در رستوران<br>های منتخب و نمونه در<br>سطح شهر اراک.                           | ۴۰. تهیه یک منوی<br>غذایی کم نمک<br>استاندارد<br>۴۱. پیشنهاد به<br>رستوران های منتخب<br>و نمونه در شهر                                                                                                                            | عموم مردم                     | آشپزهای<br>رستوران های<br>منتخب و نمونه<br>شهر                         | در طی انجام<br>پروژه         | رستوران های<br>منتخب و<br>نمونه شهر     | ---                                               | نظرسنجی از<br>آشپزهای رستوران<br>ها در مورد مقبولیت<br>منوی پیشنهادی | تعداد افرادی که<br>در رستوران ها<br>از منوی<br>پیشنهادی<br>استفاده کردند   | ---                                    | ---    |
| ۱۵ | کنترل و نظارت بر بوفه<br>های مدارس در مورد<br>عرضه مواد غذایی کم<br>نمک.                                                            | ۴۲. تهیه چک لیست<br>کنترل و نظارت بوفه<br>ها.<br>۴۳. انجام بازدیدهای<br>هفتگی از مدارس<br>۴۴. ارائه گزارش از<br>نحوه ارائه مواد<br>غذایی کم نمک.<br>۴۵. نحوه برخورد با<br>بوفه های مدرسی که<br>مواد غذایی پر نمک<br>ارائه می کنند | دانش آموزان<br>مدارس شهر اراک | واحد بهداشت<br>محیط و مدارس                                            | در طی انجام<br>پروژه         | مدارس شهر<br>اراک                       | ---                                               | گزارش دهی بر<br>اساس چک لیست<br>های تکمیل شده                        | تعداد بوفه هایی<br>که مواد غذایی<br>کم نمک ارائه می<br>کنند                | ---                                    | ---    |
| ۱۶ | برنامه ریزی و اجرای<br>کلاس های رایگان و<br>مفرح ورزشی در<br>فرهنگسراها و<br>شهرداری های مناطق<br>مختلف شهر اراک برای<br>عموم مردم. | ۴۶. برنامه ریزی<br>برون بخشی با<br>شهرداری ها و<br>فرهنگسراها.<br>۴۷. اعلان عمومی در<br>مورد کلاس های<br>مذکور در رسانه های<br>گروهی استان<br>۴۸. اجرای منظم<br>کلاس ها منطبق با<br>برنامه تهیه شده                               | عموم مردم                     | مرکز بهداشت<br>استان با همکاری<br>شهرداری ها و<br>فرهنگسراهای<br>استان | هر هفته در طی<br>انجام پروژه | پارک ها و<br>مناطق<br>ورزشی در<br>استان | تجهیزات مورد نیاز<br>برای تشکیل مکان<br>های ورزشی | تعداد فرهنگسراها و<br>مناطق شهرداری<br>همکار و فعال در این<br>راهکار | تعداد افراد<br>شرکت کننده در<br>این کلاس ها                                | شهرداری با کمک<br>مرکز بهداشت<br>استان | ریال X |

|    |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                            |                                            |                                                                 |                   |                                     |                                                   |                                           |                                                                         |                                      |        |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------|
| ۱۷ | تشویق افراد مستعد به بیماری پرفشاری خون توسط پزشکان معالیشان برای شرکت در کلاس های ورزشی موجود در فرهنگسراها و شهرداری                                               | ۴۹. ابلاغ دستورالعمل نحوه ارجاع بیماران توسط پزشکان به کلاس های ورزشی موجود در فرهنگسراها ۵۰. پیگیری برای شرکت بیماران ارجاعی برای شرکت در کلاس های ورزشی                                  | افراد ارجاعی توسط پزشکان به کلاس های ورزشی | پزشکان داخلی و متخصص با همکاری مرکز بهداشت استان                | در طی انجام پروژه | مطب پزشکان داخلی و متخصص قلب و عروق | ---                                               | تعداد مطب پزشکان همکار با این راهکار      | تعداد افراد ارجاع شده از طرف پزشکان که در کلاس های ورزشی شرکت کرده اند. | ---                                  | ---    |
| ۱۸ | تهیه و ارائه فیلم های خودآموز برای ترغیب به انجام فعالیت های ساده ورزشی.                                                                                             | ۵۱. تهیه محتوای برای فیلم آموزشی ۵۲. تهیه فیلم آموزشی ۵۳. توزیع در بین گروه هدف                                                                                                            | عموم مردم                                  | وحد آموزش بهداشت و مربیان ورزشی                                 | در طی انجام پروژه | مرکز بهداشت استان                   | دوربین فیلم برداری، مکان فیلم برداری، نیروی متخصص | تعداد فیلم های تهیه شده                   | تعداد فیلم های عرضه شده                                                 | اعتبارات واحد آموزش بهداشت           | ریال X |
| ۱۹ | ارائه پروتکل اجرایی برای اضافه کردن کلرید پتاسیم به جای کلرید سدیم در محصولات که در آنها از نمک به مقدار زیاد استفاده می شود (مانند پفک، چیپس، سوپ های آماده و ...). | ۵۴. جمع آوری اطلاعات تحقیقی و پژوهشی در این زمینه ۵۵. تشکیل جلسات هم اندیشی با متخصصین علوم غذایی برای تهیه پروتکل اجرایی ۵۶. تهیه پروتکل اجرایی ۵۷. ابلاغ پروتکل به کارخانجات صنایع غذایی | کارخانجات صنایع غذایی منتخب استان          | واحد بهبود تغذیه با همکاری متخصصین علو و صنایع غذایی دانشگاه ها | در طی انجام پروژه | مرکز بهداشت استان                   | امکانات برای تشکیل جلسات                          | تعداد جلسات برگزار شده                    | تعداد کارخانجات مواد غذایی که موفق به اجرای پروتکل شده اند              | اعتبارات درون بخشی مرکز بهداشت استان | ریال X |
| ۲۰ | معرفی محصولات جدید با طعم های جدید کم شور به کارخانجات                                                                                                               | ۵۸. تشکیل جلسات با متخصصین صنایع غذایی دانشگاه ها                                                                                                                                          | کارخانجات صنایع غذایی منتخب استان          | واحد بهبود تغذیه با همکاری متخصصین علوم                         | در طی انجام پروژه | مرکز بهداشت استان                   | امکانات برای تشکیل جلسات                          | تعداد جلسات برگزار شده برای تهیه فرمول ها | تعداد کارخانجات مواد غذایی که موفق                                      | اعتبارات درون بخشی مرکز بهداشت استان | ریال X |

|    |                                                                                                                                       |                                                                                                                |                                                                            |                                                              |                              |                      |                                                                                |                                                                                 |                                                                                                |                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|    | صنایع غذایی.                                                                                                                          | برای تهیه<br>فرمولاسیون های<br>جدید<br>۵۹. پیشنهاد<br>فرمولاسیون های<br>جدید به کارخانجات<br>صنایع غذایی منتخب |                                                                            | و صنایع غذایی<br>دانشگاه ها                                  |                              |                      |                                                                                | تعداد فرمول های<br>ارائه شده                                                    | به تهیه و فروش<br>فرمول های<br>پیشنهادی شده<br>اند                                             |                                             |
| ۲۱ | جلب همکاری<br>آزمایشگاه موادغذایی<br>در سنجش و مقایسه<br>میزان نمک مصرفی<br>کارخانجات تولید<br>موادغذایی با میزان<br>استاندارد آن.    | ۶۰.تشکیل جلسات<br>برای جلب همکاری با<br>مسئولین آزمایشگاه<br>مواد غذایی و<br>کارخانجات مواد<br>غذایی           | آزمایشگاه مواد<br>غذایی و<br>کارخانجات<br>موادغذایی استان                  | آزمایشگاه مواد<br>غذایی و<br>کارشناسان علوم<br>و صنایع غذایی | در طی انجام<br>پروژه         | مرکز بهداشت<br>استان | امکانات برای تشکیل<br>جلسات                                                    | تعداد جلسات برگزار<br>شده برای تهیه<br>فرمول ها<br>تعداد فرمول های<br>ارائه شده | تعداد<br>کارخانجات مواد<br>غذایی که موفق<br>به تهیه و فروش<br>فرمول های<br>پیشنهادی شده<br>اند | ریال X                                      |
| ۲۲ | برگزاری جلسات<br>هماهنگی نهادهای<br>مربوطه ( مانند<br>شهرداری، شورای<br>شهر و...) در مورد راه<br>اندازی ایستگاه<br>دوچرخه در شهر اراک | ۶۱. برگزاری جلسات<br>با حضور مسئولان<br>شهرداری و شورای<br>شهر                                                 | نهادهای مربوطه)<br>مانند شهرداری،<br>شورای شهر و...                        | شهرداری                                                      | در طی انجام<br>پروژه         | شهرداری              | کلیه تجهیزات اجرای<br>طرح از قبیل دوچرخه<br>و<br>امکانات برای<br>برگزاری جلسات | تعداد جلسات برگزار<br>شده                                                       | تعداد کاربران<br>ایستگاه دوچرخه<br>در هر مقطع<br>زمانی                                         | منابع برون بخشی<br>از شهرداری،<br>شورای شهر |
| ۲۳ | تهیه سیاست ها و<br>قوانین اجرایی برای<br>عدم عرضه قلیان در<br>قهوه خانه ها و اماکن<br>عمومی                                           | ۶۲. برگزاری جلسات<br>متعدد برای تصویب<br>قوانین تدوین شده در<br>مراجع مختلف<br>سیاستگذاری                      | سیاستگذاران در<br>استان و کشور                                             | ---                                                          | پس از نهایی<br>کردن سیاست ها | ---                  | ---                                                                            | - تعداد جلسات<br>برگزار شده                                                     | تعداد اماکن<br>عمومی دارای<br>قانون عدم<br>عرضه قلیان                                          | - منابع برون<br>بخشی                        |
| ۲۴ | ارائه دستور العمل<br>تشکیل بسیج اطلاع<br>رسانی در مراکز<br>مختلف استان برای<br>پیشگیری از بروز                                        | ۶۴. تشکیل جلسات<br>برای تهیه<br>دستورالعمل<br>۶۵. تهیه دستورالعمل<br>۶۶. نهایی کردن                            | برای اجرا توسط<br>مراکز و سازمان<br>های مرتبط برای<br>اجرا در سطح<br>استان | مرکز بهداشت<br>استان                                         | در طی انجام<br>پروژه         | مرکز بهداشت<br>استان | امکانات برای<br>برگزاری جلسات                                                  | گزارش دهی از<br>پیشرفت تهیه<br>دستورالعمل                                       | تعداد مراکز و<br>سازمان های<br>مرتبطی که از<br>دستورالعمل<br>استفاده کرده اند                  | منابع درون بخشی<br>مرکز بهداشت<br>استان     |

|     |     |                                                                     |                                                         |                                             |                   |                                      |                   |                                     |                                                                                              |                                                                                        |    |
|-----|-----|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------|-------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
|     |     |                                                                     |                                                         |                                             |                   |                                      |                   |                                     | دستورالعمل                                                                                   | بیماری پرفشاری خون.                                                                    |    |
| --- | --- | تعداد مراکز و سازمان های موافق با حمایت برای تشکیل بسیج اطلاع رسانی | تعداد جلسات برگزار شده برای جلب حمایت سازمان ها و مراکز | امکانات برای برگزاری جلسات                  | مرکز بهداشت استان | پس از تهیه دستورالعمل                | مرکز بهداشت استان | سازمان و مراکز مرتبط با پروژه مذکور | ۶۷. برگزاری جلسات متعدد با سازمان ها و مراکز مختلف برای جلب حمایت جهت تشکیل بسیج اطلاع رسانی | تلاش برای جلب حمایت همه جانبه سازمان ها و مراکز برای تشکیل بسیج های اطلاع رسانی.       | ۲۵ |
| --- | --- | تعداد افراد شرکت کننده در بسیج های اطلاع رسانی                      | تعداد بسیج های اطلاع رسانی                              | در مکان هایی که قبل از اجرا برنامه ریزی شده | ---               | پس از جلب حمایت از مراکز و سازمان ها | مرکز بهداشت استان | عموم مردم                           | ۶۸. تشکیل و اجرای بسیج های اطلاع رسانی به طور منظم در سازمان ها و مراکز همکار مرتبط          | اجرای بسیج های اطلاع رسانی در سطح شهر اراک در مورد پیشگیری از بروز بیماری پرفشاری خون. | ۲۶ |



Esteghamati, A., Abbasi, M., Alikhani, S., Gouya, M.M., Delavari, A., Shishehbor, M.H., Forouzanfar, M. 2008, "Prevalance, awareness, Treatment, and Risk factor Associated with Hypertention in the Iranian Population: The National Survey of risk Factors for Noncommunicable Diseases of Iran", *American Journal of hypertension*, Vol. 21, No. 6, pp. 620-626.

Hahghdoost, A.A., Sadeghirad, B., Rezazadehkermani, M. 2008, "Epidemiology and Heterogeneity of Hypertension in Iran: A Systematic Review", *Arch Iranian Med*, Vol. 11, No. 4, pp. 444-452.

Sahraki, M.R., Mirshekari, H., Sahraki, A.R., Mohammadi, M., Sahraki, E., Khazaei Feizabad, A. 2011, "Hypertension Among 30+ year-old people in Zahedan (Southeast of Iran)", *Shiraz E-Medical Journal*, Vol. 12, No. 3, <<http://semj.sums.ac.ir/vol12/jul2011/89046.htm>>.