

تکرر مصرف (تعداد دفعات)				بسامد خوراکی	
هرگز	ماهان	هفتگی	روزانه	استاندارد / تعریف واحد مصرف	نام گروه و ماده غذایی
				یک واحد از گروه شیر و لبنیات معادل یک لیوان شیر یا ماست ، 1/5 لیوان بستنی ، 45 گرم پنیر و یک لیوان کشک می باشد . (مقدار توصیه شده از این گروه 3-2 واحد در روز می باشد.)	شیر، ماست ، پنیر ، کشک و بستنی
				یک واحد از گروه میوه ها معادل یک میوه متوسط مثل یک عدد پرتقال می باشد . در ضمن میوه ها میان وعده های مناسبی هستند . (مقدار توصیه شده از میوه های مختلف ، روزانه 2-4 واحد می باشد.)	شامل انواع میوه های تازه ، خشک و آب میوه ها می باشد مانند سیب ، هلو ، گلابی ، کیلاس ، هندوانه سیب ، پرتقال ، نارنگی ، هلو ، آلو ، زرد آلو ، گلابی و ...
				هر واحد معادل یک لیوان سبزی خام یا نصف لیوان سبزی پخته می باشد . (مقدار توصیه شده از سبزی ها بطور متوسط روزانه 5-3 واحد در روز است .)	سبزی های ریشه دار : پیاز، هویج، سیب زمینی، سلیم / سبزی های برگ دار مانند سبزی خوردن ، کاهو، کلم، اسفناج و سبزی های ساقه دار کرفس ، ریواس / سبزی های گلدار مانند گل کلم سبزی های میوه دار مانند خیار، گوجه فرنگی، کدو، بادمجان.
				یک واحد از گروه نان و غلات معادل 30 گرم نان یا نصف لیوان ماکارونی یا نصف لیوان برنج پخته می باشد . (مقدار توصیه شده از مواد غذایی این گروه 11-6 واحد در روز است .)	انواع نان ، ماکارونی ، گندم ، جو و ذرت ، بسکویت (بدون خامه)
				هر واحد معادل 60 گرم گوشت قرمز یا ماهی یا مرغ ، نصف لیوان حبوبات خام یا یک لیوان حبوبات پخته ، دو عدد تخم مرغ ، نصف لیوان از مغزها می باشد . (مقدار توصیه شده از مواد این گروه 2-3 واحد در روز است .)	انواع گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله) ، گوشت های سفید (مرغ ، ماهی) ، امعاء و احشاء (جگر ، دل ، قلوه ، زبان ، مغز) ، تخم مرغ و حبوبات (نخود ، لوبیا ، عدس ، باقلا ، لپه ، ماش) و مغزها (گردو ، بادام ، فندق ، پسته و تخمه ها)
				برای این گروه واحدی در نظر گرفته نشده است . (در قسمت مقدار مصرف با نوشتن کلمه خیلی کم / کم / زیاد / خیلی زیاد / هفتگی یا ماهانه خود را مشخص کنید)	جریب ، شیرینی ها و مواد قندی، ترشی ها و شورها و جاشنی ها، نوشیدنی ها مانند نوشابه های گازدار، چای، قهوه، شربت ها.
				در قسمت مقدار مصرف با نوشتن کلمه خیلی کم / کم / زیاد / خیلی زیاد / هفتگی یا ماهانه خود را مشخص کنید .	از تنقلات استفاده می کنم . از غذاهای پرچرب استفاده می کنم . از نوشابه های گازدار استفاده می کنم . از غذاهای شور استفاده می کنم . از غذاهای آماده (سوسیس ، کالباس ، همبرگر ، پیتزا و ...) استفاده می کنم .
					نوع رفتار
					تا حد اشباع و سیری کامل غذا می خورم .
					غذا را با عجله و سرعت میخورم .
					وعده های غذایی را رعایت می کنم
					صبحانه می خورم .
					ناهار می خورم .
					شام می خورم .
					در وعده های غذایی در کنار خانواده خود غذا می خورم .

3- بررسی رفتارهای مخاطره آمیز :

2- بررسی وضعیت تحرک و فعالیت بدنی :

تکرر فعالیت				انجام رفتار		عنوان رفتار
ماهان	هفتگی	روزانه	بلی	خیر		
						مصرف سیگار / انواع دخانیات
						مصرف قلیان
						مصرف الکل
						مصرف مواد مخدر
						مصرف مواد روانگردان
						سایر موارد ذکر شود

تکرر فعالیت				انجام فعالیت		عنوان فعالیت
ماهان	هفتگی	روزانه	بلی	خیر		
						ورزش می کنم
						کمتر از 1/5 ساعت ورزش می کنم .
						3/5 ساعت یا بیشتر ورزش می کنم .
						برای خرید ، رفت و آمد به مدرسه پیاده روی می کنم .
						برای خرید ، رفت و آمد به مدرسه از وسایط نقلیه عمومی و شخصی استفاده می کنم
						در حین مطالعه ، نمایش تلویزیون ، کار یا کامپیوتر نرمش های ساده انجام می دهم .
						ار آسانسور استفاده می کنم .

4- بررسی وضعیت شیوه زندگی اجتماعی :

تکرر فعالیت				انجام فعالیت		عنوان فعالیت (1)
سالانه	ماهان	هفتگی	روزانه	بلی	خیر	
						به همراه خانواده در پارکها و فضاهای باز شهر گردش و تفریح می کنم .
						از مظاهر طبیعی (گل و گیاه و ...) به طور مستمر استفاده می کنم .
						برای دیدن آثار هنری (نقاشی ، خطاطی ، طراحی و ...) علاقه مند بوده و از نمایشگاهها و آثار مربوطه بازدید می کنم .
						علاوه بر پدر و مادر و اعضای خانه با بستگان نزدیک (پدر بزرگ و مادر بزرگ ، برادر ، خواهر ، دایی ، عمه ، خاله و ...) به طور منظم ارتباط دارم .
						عنوان فعالیت (2)
						در انتخاب دوستان خود و تداوم آن به شاخص های (تناسب فرهنگی ، اجتماعی ، حسن شهرت و مقبولیت اجتماعی ، داشتن توانایی های علمی ، مهارتی ، ایمان و تعهد اخلاقی و ...) طرف مقابل توجه می کنم .
						از تلویزیون و رایانه یا برنامه هدفدار استفاده می کنم .
						از بی خوابی و بر خوابی پرهیز می کنم .
						در شادی و غم بستگان و دوستان خود شرکت می کنم
						در مسائل اجتماعی (شورای محله ، تشکل های دینی ، اعتقادی ، اجتماعی ، صنفی و علمی و ...) مشارکت می کنم .

5- بررسی وضعیت مراقبت از سلامت دهان و دندان :

نوع فعالیت		بلی	خیر
آیا در روز دوبار مسواک می زند؟			
آیا حداقل یکبار در روز از نخ دندان استفاده می کند؟			
آیا در دهان ضایعه یا زخم بیش از دو هفته دارد؟			
آیا خونریزی از لثه دارد؟			
نوع فعالیت	بلی	خیر	
آیا آینه دندانی یا فیستول دارد؟			
آیا دندان دردهار دارد؟			
آیا جرم دندان دارد؟			
تاریخ آخرین مراجعه اوبه دندانپزشک کی وبه چه علت بوده است؟	تاریخ	علت	

ردیف	شرح سؤال	بسیار بیشتر از معمول (3)	بیش از معمول (2)	نه بیش از معمول (1)	به هیچ وجه (0)
1	آیا اخیراً احساس کرده اید که حالتان بسیار خوب است و از سلامت خوبی برخوردارید؟				
2	آیا اخیراً احساس کرده اید که به یک داروی نیرو بخش موثر احتیاج دارید؟				
3	آیا اخیراً احساس کرده اید که نیروی کافی ندارید و حالتان خوش نیست؟				
4	آیا اخیراً احساس کرده اید که که بیمار هستید؟				
5	آیا اخیراً دچار سردردهایی شده اید؟				
6	آیا اخیراً در سر خود احساس سنگینی یا فشار کرده اید؟				
7	آیا اخیراً احساس سرمای شدید یا گرگرفتگی کرده اید؟				
8	آیا اخیراً خوابتان به دلیل نگرانی زیاد بسیار کم شده است؟				
9	آیا اغلب هنگام شب، پس از خواب رفتن از خواب بیدار شده اید؟				
10	آیا احساس کرده اید که مدام خسته اید؟				
11	آیا عصبی و بدخلق شده اید؟				
12	آیا بی دلیل از چیزی ترسیده یا دچار وحشتزدگی شده اید؟				
13	آیا احساس می کنید که همه چیز از اختیار شما خارج شده است؟				
14	آیا همواره عصبی و آشفته هستید؟				
15	آیا به گونه ای برنامه ریزی کرده اید که خود را مشغول و سرگرم نگهدارید؟				
16	آیا برای انجام کارها بیش از گذشته وقت صرف کرده اید؟				
17	آیا روی هم رفته احساس می کنید کارها را خوب انجام داده اید؟				
18	آیا از روشی که برای انجام وظیفه خود به کار برده اید راضی هستید؟				
19	آیا احساس می کنید نقش موثری در کارها دارید؟				
20	آیا احساس می کنید قادر به تصمیم گیری در امور هستید؟				
21	آیا می توانید از انجام فعالیتهای عادی خود لذت ببرید؟				
22	آیا خود را فرد بی ارزشی می دانید؟				
23	آیا احساس می کنید زندگی کاملاً ناامید کننده است؟				
24	آیا احساس می کنید زندگی ارزش زنده ماندن ندارد؟				
25	آیا دریاره ای امکاناتی فکر کرده اید که می توانید شما را از شر خودتان خلاص کنند؟				
26	آیا بارها فکر کرده اید که به علت ناراحتی عصبی هیچ کاری را نمی توانید انجام بدهید؟				
27	آیا احساس می کنید که آرزو دارید بمیرید و از همه چیز راحت شوید؟				
28	آیا احساس می کنید که فکر از بین بردن خود، ذهنتان را مشغول می کند؟				

و- بررسی وضعیت ایمن سازی:

اینجانب متعهد می گردم در صورتی که براساس کتمان در پاسخگویی به سوالات، نقص یا خلی در فرآیند بررسی وضعیت سلامتم ایجاد شود به نوعی که منجر به خسارت های جسمی، روحی یا معنوی در آینده گردد، پزشک معاینه کننده هیچگونه مسئولیتی برعهده نخواهد داشت. نام و نام خانوادگی و امضاء دانشجوی معاینه شده

وضعیت واکنشها	نوع واکنس	
	بلی	خیر
آیا واکنس هیپاتیت ب دریافت کرده اید؟		
آیا در واکنسها سون همگانی سرخک و سرخه B2 واکنس زده اید؟		
آیا در دوران دبیرستان واکنس توام دریافت کرده اید؟		

ز- ارزیابی های بهداشت دهان و دندان :

DMFT() : <i>Decayed</i> + () - <i>Missed</i> () - <i>Filled</i> () +					
<i>Oral hygiene</i>	<i>1. Good</i>		<i>Occlusion</i>	<i>1. Class 1</i>	
	<i>2. Not bad</i>			<i>2. Class 2</i>	
	<i>3. Poor</i>			<i>3. Class 3</i>	
			<i>Gingiva</i>	<i>1. Normal</i>	
				<i>2. Gingivitis</i>	
				<i>3. Periodontitis</i>	
نیاز به ارجاع به متخصص : ندارد <input type="checkbox"/> دارد <input type="checkbox"/> نوع تخصص -----					

راهنمای تکمیل شناسنامه سلامت دانشجویان ورودی

سال تحصیلی 93-92 دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دانشجوی گرامی

با اهدا سلام و عرض خیرمقدم، قبولی و ورود شما را به ساحت مقدس ادب و معرفت، دانشگاه علوم پزشکی تبریز تبریک گفته و موفقیت توام با سلامتی در طی مدارج عالی تحصیل را برایتان آرزومندیم. همانطوری که استحضار دارید لازمه موفقیت در زندگی فردی و اجتماعی وجود شاخص های سلامت جسمی، روانی و اجتماعی است. لذا پایش و اطمینان از میزان و کیفیت آن یک امر بسیار مهم و الزامی برای سیستم های آموزشی به شمار می آید. مسئولین دانشگاه علوم پزشکی تبریز با درک اهمیت این امر پایش سلامت دانشجویان ورودی در دانشکده های مختلف تابعه را به عنوان یکی از مراحل بسیار مهم ثبت نام طراحی و تدارک دیده است. انجام به موقع این امر ضمن کمک به ارتقای سلامت دانشجویان عزیز موجب تسریع در تدارک خدمات سلامت دانشجویان در طول دوره تحصیلی خواهد گردید. در راستای نیل به این هدف بزرگ، شناسنامه سلامت دانشجویان در بدو ورود به دانشگاه توسط دانشجو (قسمتهای ذکر شده در دستورالعمل) تکمیل و سایر قسمتها مطابق مندرجات آن معاینات غربالگری و سنجش سلامت در مراکز بهداشتی درمانی تعیین شده انجام خواهد گرفت. همچنین زمان معاینه و محل انجام معاینه دانشجو به هنگام ثبت نام حضوری او تحت عنوان فرم ارجاع به شما ارائه خواهد شد.

لذا مقتضی است پس از تکمیل قسمتهای تعیین شده مطابق دستورالعمل و پرینت آن، در پایان مراحل ثبت نام حضوری، با مراجعه به کارشناس معاونت بهداشتی مستقر در محل ثبت نام، فرم ارجاع را از ایشان دریافت نموده و جهت انجام معاینه در زمان تعیین شده به مرکز بهداشتی درمانی تعیین شده مراجعه و نسبت به انجام معاینات توسط پزشکان و کارکنان بهداشتی ذیربط اقدام فرمایید.

توجه: نظریه اینک برنامه معاینات و غربالگری دانشجویان یک برنامه کشوری می باشد دانشجویان غیربومی می توانند پس از تکمیل و پرینت شناسنامه سلامت دانشجو و فرم شماره 7 (که آن نیز ضمیمه می باشد) قبل از مراجعه به دانشگاه محل تحصیل به یکی از مراکز بهداشتی درمانی دولتی وابسته به معاونت بهداشتی شهر خود مراجعه نموده و مراحل فوق الذکر را در آن محل طی نمایند.

لازم به توضیح است کل اطلاعات شناسنامه محرمانه بوده و بجز پزشک افراد دیگر به آن دسترسی نخواهند داشت.

یاد آوری:

لازم است قبل از مراجعه به مرکز بهداشتی درمانی قسمتهای تعیین شده پس از مطالعه دقیق دستورالعمل بصورت اینترنتی تکمیل شده و پس از پرینت نمودن بادرست داشتن 1- شناسنامه سلامت، 2- برگ ارجاع دریافت شده در ثبت نام حضوری (در صورتیکه در مراکز بهداشتی درمانی محل تحصیل خود معاینه خواهید شد) 3- فرم شماره 7 (مربوط به ارزیابی وضعیت جسمانی از نظر نقص عضو) 4- یک قطعه عکس 3*4-5 دفترچه بیمه، به مرکزی که در برگ ارجاع نوشته شده و یا به یکی از مراکز بهداشتی درمانی محل اقامت خود مراجعه نموده و مورد ارزیابی قرار گیرند و پس از تکمیل سایر بخشهای شناسنامه و برگ معرفی همچنین فرم شماره 7 توسط پزشک و پرسنل و مهر و امضای آنها توسط پزشک مرکز و مهر مرکز، مدارک فوق را به واحد آموزش دانشکده محل تحصیل خود عودت دهند.

بدیهی است شرکت در امتحانات ترم اول منوط به وجود مدارک فوق در واحد آموزش دانشکده هر دانشجو خواهد بود. ایام توفیق و سلامت مستدام باد.

ستاد ثبت نام دانشگاه علوم پزشکی تبریز

توجه :

فرم شماره 7 که مربوط به وضعیت جسمانی دانشجو از نظر نقص عضو می باشد دارای دو قسمت است که قسمت اول توسط دانشجو تکمیل گردیده و پس از پرینت نمودن آن قسمت دوم توسط پزشک عمومی ارزیابی شده و مهر و امضاء خواهد گردید.

قسمتهای الف - اطلاعات فردی ب - بررسی سابقه بیماری خانوادگی ج - بررسی سوابق بیماری فرد
د - بررسی سابقه پزشکی ، بیمارستانی و درمانی ه - بررسی شیوه زندگی ر - بررسی وضعیت سلامت روانی
و - بررسی وضعیت ایمن سازی توسط دانشجو تکمیل خواهد شد سایر قسمتها در مراکز بهداشتی درمانی توسط پرسنل بهداشتی تکمیل خواهد گردید

الف - اطلاعات فردی

در این قسمت مشخصات ثابت و بدون تغییر دانشجو مطابق شناسنامه و کارت ملی وی ثبت می گردد که شامل نام و نام خانوادگی ، نام پدر، محل تولد ، تاریخ تولد با ذکر روز، ماه و سال ، کدملی ، جنسیت ، مقطع تحصیلی که در آن شروع به تحصیل نموده است، رشته قبولی ، سال ورود به دانشگاه ، وضعیت اشتغال و در صورت شاغل بودن نام شغل ، وضعیت تاهل که در صورت فوت همسر ، جدازندگی کردن با همسر و سایر موارد باید در قسمت مربوطه نوشته شود ، تعداد فرزندان به تفکیک دختر و پسر ، نوع بیمه که در صورت سایر بودن نوع آن نوشته شود ، نوع سهمیه که بنا به موارد ذکر شده در قسمت تعیین شده نوشته شود ، وابستگی جغرافیایی از نظر بومی و غیر بومی بودن ، محل اقامت فعلی که در صورت سایر بودن محل آن نوشته شود ، شماره تماس که در صورت نیاز بتوان با آن شماره ، با دانشجو تماس حاصل نمود و آدرس الکترونیکی که در صورت نیاز بتوان با آن پیغام گذاشت ، آدرس که در آن آدرس محل سکونت (قبل از ورود به دانشگاه) نوشته می شود و محل اقامت (اکنون در آن زندگی می کند) تیک زده میشود

ب- بررسی سابقه بیماری خانوادگی

در این قسمت دانشجو موارد بیماری های ذکر شده را خوانده و در صورت ابتلاء پدر یا مادر به هریک از موارد فوق (چه در گذشته چه هم اکنون) در قسمت دارد یا ندارد تیک می زند و در صورت ندانستن ، گزینه نمی دانم را انتخاب میکند در قسمت بیماری تیروئید در صورت ابتلاء پدر یا مادر به این بیماری ، دانشجو باید نوع کم کار یا پرکار بودن آن را تیک بزند و در قسمت پیوند اعضاء در صورت پیوند عضو پدر یا مادر دانشجو باید نام عضو پیوندی را ذکر نماید

ج- بررسی سوابق بیماری فرد

در این قسمت دانشجو موارد بیماری های ذکر شده را خوانده و در صورت ابتلاء به هریک از موارد ذکر شده از بدو تولد تاکنون دانشجو در قست بلی و در غیر این صورت در قسمت خیر تیک خواهد زد و در صورت ندانستن معنای هر بیماری ، می تواند از پزشک سوال نماید و در صورت ابتلاء به بیماری ای به جز موارد ذکر شده در هر قسمت ، دانشجو مورد بیماری را در قسمت سایر نام می برد و در قسمت مصرف مواد دخانی و مواد مخدر در صورت مصرف نمودن ، مدت زمان سابقه مصرف را ذکر می نماید

د- بررسی سابقه پزشکی، بیمارستانی و درمانی

در این قسمت اگر دانشجو سابقه تزریق خون، بستری، عمل جراحی و حساسیت دارویی دارد باید تیک زده و علت آنرا نیز ذکر نماید و تعداد تکرار آن را در قسمت بار بنویسد همچنین اگر سابقه حساسیت به داروی پنی سیلین و آسپرین دارد تیک زده و در صورت داشتن حساسیت به سایر داروها نام دارو را ذکر نماید

ه- بررسی شیوه زندگی

در قسمت بررسی شیوه تغذیه (جدول بسامد خوراکی)

دانشجو باید بنابه گروه و مواد غذایی نامبرده شده تعداد دفعات مصرف خود را در قسمتهای روزانه، هفتگی، ماهانه به عدد بنویسد مثلا اگر از گروه نان و غلات روزانه استفاده می نماید و در هر روز 2 بار به اندازه هر واحد استفاده می نماید در قسمت مربوطه عدد 2 را خواهد نوشت و در گروههایی که واحد تعیین نشده به جای عدد کلمه خیلی کم / کم / زیاد / خیلی زیاد را خواهد نوشت مثلا اگر دانشجو از تنقلات هفته ای یک روز استفاده می نماید در قسمت هفتگی یکی از کلمات خیلی کم / کم / زیاد / خیلی زیاد را بمابه به مقاد استفاده اش در همان یک روز هفته خواهد نوشت و در صورت عدم مصرف در هر شرایط در قسمت هرگز تیک خواهد زد

در قسمت رفتارهای تغذیه ای (نوع رفتار) گزینه بلی یا خیر بنا به مورد انتخاب می گردد

بررسی وضعیت تحرک و فعالیت بدنی

در قسمت ورزش و تحرک بدنی در صورت انجام دادن هر کدام از موارد ذکر شده گزینه بلی یا خیر انتخاب شده در قسمت تکرار فعالیت، فعالیت از نظر روزانه، هفتگی، ماهانه به عدد بنویسد مثلا اگر هفتگی بیش از 3/5 ساعت ورزش می کند تعداد دفعات ورزش خود را در قسمت مربوطه به عدد بنویسد

بررسی رفتارهای مخاطره آمیز

در صورت مصرف هر کدام از موارد مذکور گزینه بلی یا خیر انتخاب شده و تعداد دفعات مصرف خود را در قسمتهای روزانه، هفتگی، ماهانه به عدد بنویسد مثلا اگر از قلیان روزانه استفاده می نماید و در هر روز 2 بار استفاده می نماید در قسمت مربوطه عدد 2 نوشته شود. و در صورت مصرف موادی غیر از موارد ذکر شده نام ماده در قسمت تعیین شده نوشته میشود

بررسی وضعیت شیوه زندگی اجتماعی

در قسمت عنوان فعالیت (1) دانشجو در صورت انجام هر کدام از فعالیتها گزینه بلی یا خیر را انتخاب کرده و سپس تکرار فعالیت از نظر روزانه، هفتگی، ماهانه و سالانه را به عدد می نویسد. در قسمت عنوان فعالیت (2) دانشجو در صورت انجام هر کدام از فعالیتها، گزینه بلی یا خیر را تیک میزند

بررسی وضعیت مراقبت از سلامت دهان و دندان

در این قسمت دانشجو در صورت انجام هر کدام از فعالیتها، گزینه بلی یا خیر را تیک میزند

و- بررسی وضعیت سلامت روانی (GHQ)

در این قسمت حالات روحی دانشجو به هر کدام از گزینه ها نزدیکتر باشد آن گزینه تیک زده می شود

ز- بررسی وضعیت ایمنسازی

در این قسمت موقعیت دریافت واکسن دانشجو در گزینه های مربوطه تیک زده خواهد شد.