

**دستورالعمل نحوه تکمیل فرم ثبت فشارخون شاغلین دارای ۳۰ سال به بالا**

نام شرکت : نام واحد کاری یا کارخانه یا شرکت خدماتی که شاغل در آنجا مشغول کار است.

نام شاغل : مشخصات شناسنامه ای

نام خانوادگی : نام خانوادگی براساس شناسنامه با پسوند

شماره همراه شاغل : شماره تلفن همراه شاغلین برای تماس احتمالی در مواقع ضروری

سابقه کار شاغل : شاغل چند سال در این شرکت سابقه کار دارد.

صددا در محیط کار : از منوی انتخابی یکی از دو گزینه کمتر از حد مجاز یا بیشتر از حد مجاز انتخاب گردد.

سن : سن کارگر به سال

جنسیت : از منوی انتخابی مرد یا زن انتخاب گردد.

قد : قد شاغل بدون کفش به سانتی متر اندازه گیری و قید گردد.

وزن : وزن کارگر به کیلوگرم مربوط به روزهای اخیر

دورشکم : با متر نواری دور شکم شاغل اندازه گیری و به سانتی متر قید شود.

میزان تحصیلات : براساس منوی انتخابی یکی از گزینه ها انتخاب گردد.

سابقه فشارخون بالا : براساس پرونده معاینات سلامت شغلی کارگر

سابقه فشارخون بالا در بستگان درجه یک : بستگان درجه یک نسبی شامل : پدر ، مادر ، برادر ، خواهر و فرزند براساس

اظهارات شاغل

مصرف غذا در محل کار : منظور یکی از وعده های ناهار یا شام است .

نمک سر سفره : چنانچه سر سفره نمک دان قرار داده می شود تیک بزنید .

در هفته چند وعده غذای سرخ کردنی توسط شاغل مصرف می شود: غذای سرخ کردنی مانند شامی، کتلت، کوکو به تفکیک محل کار، منزل چنانچه در محل کار غذا مصرف نمی شود یا احیاناً سرخ کردنی مصرف نمی شود صفر وارد کنید.

در منزل در هفته چند واحد مصرف می کنید: یک واحد برنج شامل ۳۰۰ گرم برنج پخته می باشد. هر واحد نان شامل ۳۰ گرم یا یک کف دست است.

در منزل کنار غذا در هفته چند واحد مصرف می کنید: یک واحد میوه شامل یک عدد سیب یا پرتقال یا کیوی یا انار و یا... می باشد. یک گوجه درشت شامل یک واحد گوجه است.

یک واحد سبزیجات شامل یک لیوان سبزی خام یا نیم لیوان سبزی پخته می باشد.

یک واحد ماست شامل یک لیوان ماست می باشد.

یک واحد هندوانه و خربزه شامل ۲۰۰ گرم هندوانه یا خربزه است.

نوع روغن مصرفی در منزل: براساس یکی از گزینه های انتخابی

کدامیک از عوامل خطر را دارید:

استرس: براساس نظر کارشناس از وضعیت کار

عدم فعالیت ورزشی منظم: حداقل ۳۰ دقیقه در روز ورزش و یا پیاده روی تند فعالیت ورزشی منظم تلقی می شود.

چربی خون بالا: براساس پرونده معاینات سلامتی شاغل و چنانچه خود فرد آزمایش انجام داده باشد.

سرطان: براساس پرونده معاینات سلامت شغلی

استعمال دخانیات: شامل سیگار، قلیان و هرگونه مواد دخانی دیگر

بیماری کلیه: براساس پرونده معاینات سلامت شغلی یا اظهارات فرد

سکته قلبی: براساس پرونده معاینات سلامت شغلی یا اظهارات فرد

دیابت: براساس پرونده معاینات سلامت شغلی یا اظهارات فرد

میزان فشارخون : با استفاده از دستگاه فشارخون فرد اندازه گیری و چنانچه از ۱۴ روی ۹ یا ۱۱ بود ۵ دقیقه بعد دوباره اندازه گیری تکرار و میانگین قید شود .

نام و نام خانوادگی تکمیل کننده فرم :

آدرس پست الکترونیکی کارشناس برای ارسال مطالب آموزشی :

چنانچه سؤال دارید با شماره ۳۶۶۰۷۲۶۰ تماس بگیرید .

فرم مذکور برای کلیه شاغلین بالای ۳۰ سال تکمیل می شود .

بهبتر است فرم ورودی آنرا دانلود کنید و در فرصت مناسب تکمیل و وارد سایت نمائید .