



دفترچه راهنمای خدمات سلامت بانوان

همراه با آدرس مراکز و پایگاه های سلامت شهری اردبیل

تهیه کننده: سولماز رضائی (کارشناس مسئول سلامت میانسالان و سالمندان)

مقدمه

سلامت زنان در همه خانواده ها به عنوان فرزند ، خواهر ، همسر ، مادر یا مادر بزرگ اهمیت خاصی دارد .چند دلیل مهم این اولویت را حمایت می کند . زنان آسیب پذیرترند و در نتیجه بیشتر از مردان در جستجوی خدمات سلامت بر می آیند و پاسخگویی به این نیاز وظیفه اصلی نظام سلامت است . زنان، محور و مدیر سلامت خانواده و یار و همکار ارائه دهندگان خدمات در سیستم سلامت هستند و بخش مهمی از فعالیتهای مربوط به خود مراقبتی و مراقبت در منزل به عهده آنان است. آنها بطور معمول مدیریت و برنامه ریزی سلامت خانواده از واکسیناسیون کودکان گرفته تا تغذیه نوجوانان و کاستن از استرسهای بزرگترها و ارائه خدمات به سالمندان را به عهده دارند.

خدمات سلامت بانوان (۳۰ سال و بالاتر)

اگر شما در سن ۳۰ سال و بالاتر به سر می برید، بسته خدمات بهداشتی، سلامت شما رادر این دوره سنی تأمین می کند. این بسته خدمات درمقایسه باخدماتی که به عنوان چکاپ درمطبها وکلینیکها ارائه وهزینه گزافی به مراجعه کننده تحمیل می نماید بسیارمنحصر به فرد بوده و از ویژگیهای زیر برخوردار است:

- ۱- همه زنان ۳۰ سال و بالاتر می توانند از این خدمت بهره مند شوند.
- ۲- خدمات سلامت زنان در مراکز بهداشتی نزدیکی محل زندگی شما درهمه جای ایران ارائه می شود.
- ۳- خدمات سلامت زنان رایگان می باشد.
- ۴- اطلاعات درپرونده ها به صورت الکترونیک به صورت محرمانه ثبت می گردد.
- ۵- اکثر خدمات دریک زمان ویک مکان ارائه می شود.
- ۶- همه نیازها ومشکلات جسمی و روانی شما مورد پیگیری قرارمی گیرد.
- ۷- درصورت لزوم برای رفع مشکلات سلامتی به کارشناس تغذیه، روانشناس وپزشک متخصص ارجاع می شوید.

چه نوع خدماتی در واحدهای بهداشتی ارائه می‌گردد؟

۱. انجام تن سنجی با اندازه گیری قد، وزن و دور کمر و تعیین وضعیت فرد از نظر اضافه وزن و چاقی

توصیه بهداشتی: آیا می‌دانید، چاقی شکمی یکی از مهم‌ترین علل ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی و سکنه‌ها در استان ما است جهت دریافت الگوی تغذیه ای به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت یا پایگاه سلامت مراجعه نمایید.



برای پیشگیری از ابتلا به اضافه وزن و چاقی که زمینه ساز بیماریهای نظیر دیابت، بیماریهای قلبی عروقی، افزایش فشار خون، سکنه‌های قلبی و بعضی از انواع سرطانهاست توصیه می‌شود یک قاشق از روغن مصرفی روزانه خود را کم کنیم.

۲. مشاوره تغذیه برای اصلاح الگوی غذایی

توصیه بهداشتی: از کلیه گروه های غذایی به خصوص سبزیجات و میوه جات استفاده کنید، نمکدان را از سفره غذایی حذف کنید. استفاده از غذاهای شور و نمک سود را کاهش دهید. از مصرف روغن جامد، سوسیس؛ کالباس و سایر فست فودها خودداری کنید.



- تغذیه صحیح به معنی مصرف مواد غذایی گران قیمت نیست.
- برای تقویت سیستم ایمنی بدن به اندازه کافی از منابع پروتئینی و ریزمغذی ها استفاده کنید.
- بهترین منبع پروتئینی ارزانتر، حبوبات است که همراه با غلات ارزش غذایی معادل گوشت خواهد داشت.

عادات غذایی اغلب اعضای خانواده به عادات غذایی مادر خانواده وابسته است.

الگوی صحیح تغذیه در زنان، باعث بهبود الگوی تغذیه صحیح در تمام اعضای خانواده و در جامعه میشود.

۳. مشاوره و ارائه توصیه های ورزشی برای بهبود فعالیت بدنی و تحرک

توصیه بهداشتی: حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در ۵ روز هفته، یا ۲۵ دقیقه فعالیت بدنی با شدت زیاد در ۳ روز هفته مناسب می باشد.



فواید ورزش منظم

- افزایش کیفیت زندگی
- تنظیم قند خون و بیماری دیابت
- سلامت عضلات و استخوان
- سلامت قلب و عروق
- سلامت عصبی و روانی
- سلامت دستگاه گوارش
- کاهش بعضی سرطان ها

۴. اندازه گیری فشارخون، قندخون، چربی خون و خطر سنجی سکته قلبی و مغزی

پنج عامل می تواند باعث سکته قلبی شود . برای رخ دادن یک سکته به همه پنج عامل نیازی نیست. مبتلا شدن به سه مورد کافی است . این پنج نام را فراموش نکنید " :تری گلیسرید بالا" - "کلسترول بالا" - "فشار خون بالا" - "قند خون بالا " HDL " - "پائین و " LDL " بالا.



بانوی گرامی:

- از یک رژیم غذایی سالم که شامل کاهش مصرف نمک و افزایش مصرف میوه ها، سبزیجات و لبنیات کم چرب می شود پیروی کنید.
- وزن اضافی را کاهش دهید و وزن متعادل را کنترل کنید.
- به طور منظم فعالیت بدنی داشته باشید.
- سیگار کشیدن را ترک کنید.

۵. بررسی و مشاوره برای بهبود سلامت روانی در زمینه استرس، اضطراب و افسردگی: آموزش مهارت‌های زندگی، آموزش مهارت‌های فرزندپروری و آموزش خودمراقبتی



توصیه بهداشتی:

روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا یک ساعت پیاده روی سبک برای همه افراد توصیه می شود.

هنگام راه رفتن، لبخند بزنید. این بهترین داروی ضد افسردگی است.

تمرین مکرر تنفس‌های عمیق در شرایط استرس آور، بخصوص در دوران بارداری به کاهش فشارهای روحی کمک می کند.

۶. غربالگری اولیه درگیری با مصرف دخانیات، مواد و الکل و کمک به ترک با استفاده از عوامل انگیزشی و استفاده از همکاری

سایر افراد خانواده

توصیه بهداشتی:

- مصرف دخانیات و الکل موجب اتلاف کلیسیم بدن می شود. حتما سیگار کشیدن را ترک کنید.
- مصرف سیگار الکترونیکی باعث بروز بیماری هایی مانند آسم، سرطان ریه، و التهاب عروق می شود.



بانوی گرامی:

غربالگری به موقع افرادی که در معرض خطر هستند، به ویژه کسانی که در معرض مواد شیمیایی و دخانیات هستند، اهمیت زیادی

دارد تا بیماری ها در مراحل اولیه شناسایی و درمان شوند.

۷. **طب ایرانی:** آموزش و ترویج شیوه زندگی سالم بر اساس آموزه های طب ایرانی



۸. مراقبت از نظر خطر سقوط و عدم تعادل در بانوان (۶۰ سال و بالاتر) :

بررسی فعالیتهای روزمره زندگی و آموزش های لازم به منظور پیشگیری از سقوط و حفظ تعادل ورزش و به خصوص ورزش هایی که به منظور افزایش حس تعادل به طور منظم و مرتب با مشاوره پزشک انجام می شود، تا حد زیادی در کاهش زمین خوردگی های دوران سالمندی مؤثر است.



بانوی گرامی (۶۰ سال و بالاتر) :

در زمان رفت و آمد در منزل مخصوصاً استفاده از پله ها مطمئن شوید که نور کافی وجود دارد، مخصوصاً هنگام پایین آمدن از پله ها مواظب باشید.

۹. غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ زنان (۷۰-۵۰ سال): آزمایش خون مخفی در مدفوع- ارجاع موارد مشکوک به پزشک



چند توصیه جهت پیشگیری از سرطان:

- غذاهای کم چرب و کم نمک مصرف کنید.
- مصرف غذاهای صنعتی و دودی شده و فست فود را کاهش دهید.
- وزن خود را متعادل نگهدارید و فعالیت بدنی منظم داشته باشید .
- از مصرف سیگار و الکل خودداری نمائید.

۱۰. بررسی تاریخچه و شرح حال باروری (وضعیت قاعدگی، پیش از بارداری، بارداری، زایمان ، شیردهی، ناباروری) و مشاوره و

مراقبت های مورد نیاز: بررسی ازنظر وجود عفونت آمیزشی، خونریزی های غیر طبیعی رحمی، روابط زناشویی و اختلال عملکرد جنسی، علائم و عوارض یائسگی و آموزش ورزش کگل

۱۱. معاینه ژنیکولوژی از نظر: بررسی وجود زخم تناسلی /نمای غیر طبیعی سرویکس، عفونتهای آمیزشی، بررسی ضایعات خونریزی دهنده، مشکلات اوروژنیتال یائسگی



توصیه بهداشتی:

- تمام زنان یائسه نیاز به درمان با داروهای هورمون دار ندارند، مگر در موارد خاص که علائم و عوارض یائسگی به حدی باشد که زندگی روزمره را مختل کند. زنان بعد از یائسگی به میزان کلسیم بیشتری نیاز دارند.
- تاخیر در فرزندآوری، عدم رعایت فاصله مناسب بین ازدواج و اولین فرزند و فاصله زیاد بین بارداری ها امکان تشخیص به موقع ناباروری و درمان آن را به تعویق می اندازد.

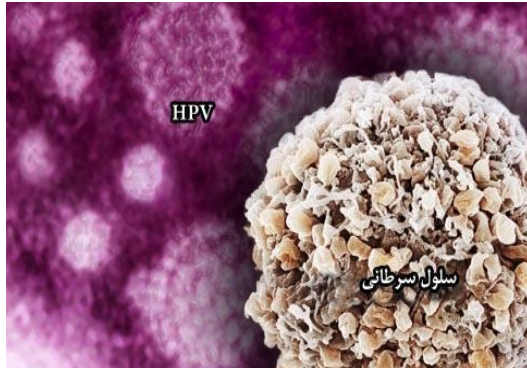
۱۲. تشخیص زودهنگام سرطان سینه (۷۰-۳۰ سال): بررسی سابقه فردی خانوادگی و نمونه برداری بیمار و ارجاع موارد مشکوک به پزشک متخصص



بانوی گرامی:

- اگر سابقه‌ی خانوادگی سرطان پستان یا تخمدان وجود دارد، درباره‌ی گزینه‌های غربالگری خاص با پزشک مشاوره کنید.
- علایم سرطان پستان را بشناسید و اگر توده‌ای مشکوک یا تغییرات پوستی را در پستان‌های خود دیدید به پایگاه سلامت مراجعه کنید.
- ماهانه (روز مشخص هر ماه) خودآزمایی پستان را انجام دهید.

۱۳. غربالگری سرطان دهانه رحم (زنان ۳۰-۵۹ سال): تهیه نمونه اچ پی وی و پاپ اسمیر ، مشاهده نتایج پاراکلینیک و مشاوره و راهنمایی مراجعین در خصوص مشکلات شناسایی شده



اصول خودمراقبتی برای پیشگیری از سرطان دهانه رحم

- مشارکت در برنامه تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان دهانه رحم
- داشتن فقط یک شریک جنسی
- درمان عفونت های رحمی
- جلوگیری از ابتلا به بیماری های آمیزشی
- مصرف زیاد میوه و سبزیجات
- عدم استعمال سیگار و دخانیات
- داشتن فعالیت بدنی منظم
- استفاده از واکسن HPV در مناطق با شیوع بالای این سرطان
- رعایت بهداشت جنسی

۱۴. ارائه مکمل ویتامین د ۵۰۰۰ واحد (مصرف یک عدد قرص به صورت ماهانه)

توصیه بهداشتی: ماهیانه یک عدد کپسول ویتامین د جهت پیشگیری از پوکی استخوان، دیابت نوع ۲، بیماری های خود ایمنی مثل بیماری ام اس و انواع سرطان مصرف کنید.



۱۵. مصرف کلسیم د به بانوان ۶۰ سال و بالاتر (مصرف روزانه یک عدد کپسول کلسیم د)



بانوی گرامی: جهت دریافت خدمات بهداشتی، مکمل ویتامین د و کلسیم د در اولین فرصت به نزدیک ترین واحد بهداشتی محل سکونت خود مراجعه فرمائید.

راهنمای واحد های ارائه خدمت شهرستان اردبیل

مراکز خدمات جامع سلامت شهری / روستایی - شهرستان اردبیل (ساعت کاری: ۱۴/۳۰ - ۷/۱۵)

ردیف	مرکز سلامت	نام مسئول	آدرس	شماره تلفن - کد ۰۴۵
۱	مرکز سلامت شهید جدی (شهری / روستایی)	سلیمان شاددل	میدان آزادگان (علی سرباز) - کوچه قدس ۲	۳۳۸۲۴۱۷۷
۲	مرکز سلامت شهید باهنر	لیلا حاجی شاه محمدی	سلمان آباد نرسیده به میرشرف - کوچه ثار الله - جنب دبیرستان آیت اله مروج	۳۳۴۷۵۱۲۱
۳	مرکز سلامت آزادگان	دکتر علی رضایی	شهرک حافظ خیابان شهید نورالدین احمدی جنب مکانیک خاک استان روبروی تالار رستوران لاله	۳۳۷۱۱۹۹۱
۴	مرکز سلامت دکتر پيله رودی	فرموده تقی زاده	شهرک کارشناسان - فاز یک - خیابان شهید پاریاب - روبروی شهرک اداری	۳۳۷۴۰۱۶۱
۵	مرکز سلامت جامع نیار	معصومه آقایی	نیار - میدان شهید خلبان هوشنگ قدیم مقدم به طرف خیابان امام زاده پیراقوم خیابان عباسیه پشت مسجد عباسیه	۳۳۶۴۳۵۳۱
۶	مرکز سلامت ابوطالب	مریم بخشی	میدان حکیم نظامی - خیابان ابوطالب - ابوطالب ۳	۳۳۶۲۰۵۰۰
۷	مرکز سلامت شهید رجایی	لیلا دهقان	شهرک رجایی تقاطع خیابان شهدا و مهر جنب انبار دارویی	۳۳۸۲۲۲۴۲
۸	مرکز سلامت شهید بهشتی	دکتر میثم رضایی	دروازه مشکین پشت سیلو - خیابان دارو پخش - جنب ۱۱۵	۳۳۴۰۲۵۸۸
۹	مرکز سلامت شهید قنادی امامی	نسرین عباسوند	پایین تر از مسجد قدس خیابان مطهری کوچه مطهری ۱ (پشت استخر شهرداری سابق)	۳۳۲۷۲۳۱۱
۱۰	مرکز سلامت شهید باکری	نسرین عمویی	خیابان دانشگاه - جنب نگهبانی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل	۳۳۵۱۶۵۷۳

مراکز خدمات جامع سلامت شهری / روستایی - شهرستان اردبیل (ساعت کاری: ۱۴/۳۰ - ۷/۱۵)

ردیف	مرکز سلامت	نام مسئول	آدرس	شماره تلفن - کد ۰۴۵
۱۱	مرکز سلامت سید حاتمی	زهره عظیم زاده	میدان بعثت به طرف جاده خلخال - جنب مسجد سادات	۳۳۶۲۶۹۵۳
۱۲	مرکز سلامت شهید جاوید محسنی	مهری پوستی	تازه میدان به سمت یساول - کوچه هفت تن - جنب باشگاه شهید دیرین	۳۳۳۳۳۶۶
۱۳	مرکز سلامت میرزا حسینی	الهام کرامتی	عالی قاپو به سمت قیام روبروی مسجد خیرال	۳۳۳۳۶۹۰۰
۱۴	مرکز سلامت رازی	لیلی سلیمی	میدان شریعتی بطرف چهار راه روبروی کوچه اسلامی جنب پیش دانشگاهی مدرس	۳۳۲۳۹۱۱۳
۱۵	مرکز سلامت خیرین سلامت	زهرا اردیلو	شهرک سینا - میدان سینا - خیابان مادر - جنب مسجد حضرت ابوالفضل	۳۳۸۲۳۹۰۷-۸
۱۶	مرکز سلامت گلستان (شهری / روستایی)	خدیجه سیاه چشم	شهرک گلستان - خیابان ۲۰ متری گلستان - پشت مدرسه دایی	۳۳۴۲۲۴۰۵
۱۷	مرکز سلامت شیخ کلخوران (شهری - روستایی)	اعظم جعفری زمان	شهر کلخوران - بعد از مسجد سرچشمه کنار رودخانه کوچه طلعه	۳۳۸۵۹۰۸۸
۱۸	مرکز سلامت دکتر حضرتی	فاطمه زارعیان	بزرگراه میلاد جنب مدرسه آل عبا جنب پل هوایی	۳۳۶۳۸۹۴۱
۱۹	مرکز سلامت هیر (شهری - روستایی)	حسین جباری	شهر هیر خیابان امام خمینی بالاتر از اداره گاز - سمت راست	۳۳۶۷۳۲۰۰
۲۰	مرکز سلامت تقی دیزج	دکتر صالح حکیمیان	روستای تقی دیزج	۳۳۹۴۶۰۷۰
۲۱	مرکز سلامت ثمرین	دکتر زهرا امیری	روستای ثمرین	۳۳۹۳۶۳۶۶

مراکز خدمات جامع سلامت شهری / روستایی - شهرستان اردبیل (ساعت کاری: ۱۴/۳۰ - ۷/۱۵)

ردیف	مرکز سلامت	نام مسئول	آدرس	شماره تلفن - کد ۰۴۵
۲۲	مرکز سلامت خیارک	فاطمه صابری	روستای خیارک	۳۳۹۲۲۱۱۲
۲۳	مرکز سلامت باروق	فاطمه صابری	روستای باروق	۳۳۹۲۱۵۲۵
۲۴	مرکز سلامت شام اسبی	چیاکو سلیمان نژاد	روستای شام اسبی	۳۳۵۷۲۷۱۲
۲۵	مرکز سلامت آقاباقر	دکتر ناهید پورمحمد جان	روستای آقا باقر	۳۳۶۴۳۵۳۱
۲۶	مرکز سلامت رضی آباد	دکتر آمنه خدادی	روستای رضی آباد	۳۳۹۲۷۵۰
۲۷	مرکز سلامت سلطان آباد	دکتر نگین پورصفرقلی	روستای سلطان آباد	۳۳۸۷۷۶۶۳-۴
۲۸	مرکز سلامت آراللو	حجت مرادیان	روستای آراللو	۳۳۶۸۳۳۱۰
۲۹	مرکز سلامت بودالالو	سعیده قاسمی	روستای بودالالو	۳۳۶۸۹۰۴۵
۳۰	مرکز سلامت خلیل آباد	نسرين حامد سلطانی	روستای خلیل آباد	۳۳۹۵۳۴۲۵
۳۱	مرکز سلامت حمل آباد	پریا اروجعلی زاده	روستای حمل آباد	۳۳۹۱۳۷۲۰
۳۲	مرکز سلامت خشکه رود	دکترشیدا تکلوی	روستای خشکه رود	۳۳۹۱۸۵۰۰
۳۳	مرکز سلامت صومعه	نادر نریمانی	روستای صومعه	۳۳۹۲۳۴۱۷

پایگاه های سلامت شهری – شهرستان اردبیل (ساعت کاری: ۱۴/۳۰ – ۷/۱۵)

ردیف	پایگاه سلامت تابعه	نام مسئول	آدرس	شماره تلفن – کد ۰۴۵
۱	پایگاه سلامت شماره ۱۵	الناز احباب وند	سرچشمه خیابان امام – کوچه ۱۳ م شرقی – مطب سابق دکتر مناف زاده	۳۳۲۳۹۴۶۷
۲	پایگاه سلامت شماره ۳۲	رقیه آهاری	پیر عبدالملک به طرف جمعه مسجد جنب داروخانه محمدیان فر	۳۳۳۶۳۳۹۴
۳	پایگاه سلامت شماره ۱۷	نسیم عدل	راه سلمان آباد – اول خیابان دارو پخش	۳۳۴۲۵۱۷۰
۴	پایگاه سلامت شماره ۱۸	نسیم محمدپور	سلمان آباد ، بالاتر از مخابرات کوچه شهید درجری اصل	۳۳۴۷۹۲۳۴
۵	پایگاه سلامت شماره ۳۴	رقیه شهبازی	خیابان شهید باهر – پشت آتش نشانی	۳۳۴۷۹۴۸۵
۶	پایگاه سلامت شماره ۱۹	زهرا حسن زاده	خیابان کشاورز روبروی پمپ بنزین	۳۳۷۱۲۳۱۲
۷	پایگاه سلامت آزادی	شهین نوروزی	شهرک آزادی – خیابان آذربایجان – بلوک سوم کوچه چهارم (کوچه جنب شهدای هسته ای)	۳۳۷۲۵۷۲۷
۸	پایگاه سلامت شماره ۳۷	لیلا حکیمی	شهرک نیستان – خ. ۲۰ متری فرهنگیان – جنب مسجد امیرالمومنین	۳۳۷۹۲۰۰۴
۹	پایگاه سلامت شماره ۴۵	فرانک فرهودی	کارشناسان فاز ۳ منظریه کوچه یاسر ۵ روبروی پارک منظریه	۳۳۷۴۹۲۶۳-۴
۱۰	پایگاه سلامت شماره ۳۸	اعظم مظاهری	شهرک ولیعصر – میدان نور – خیابان ۱۴ متری – نبش کوچه نسیم ۲۰	۳۳۵۸۶۳۲۳
۱۱	پایگاه سلامت شماره ۳۹	حمیده اسدیان	میدان حکیم نظامی – خیابان رازی – طبقه دوم لوازم خانگی عادل حمیدی	۳۳۶۱۹۴۳۹
۱۲	پایگاه سلامت شماره ۲۱	الهام فتحی	زرناس – کوچه پردیس (زرناس ۱۵ سابق) جنب رستوران مهستان	۳۳۸۳۱۶۰۴
۱۳	پایگاه سلامت شماره ۲۲	سکینه کاظمی	شهرک رجایی تقاطع خیابان شهدا و مهر جنب انبار دارویی	۳۳۸۱۵۳۰۸
۱۴	پایگاه سلامت رسولیه	مریم آذروند	خیابان شهید رجایی – روبروی مدرسه جلال آل احمد	۳۳۳۵۲۷۴۳

پایگاه های سلامت شهری – شهرستان اردبیل (ساعت کاری: ۱۴/۳۰ – ۷/۱۵)

ردیف	پایگاه سلامت تابعه	نام مسئول	آدرس	شماره تلفن – کد ۰۴۵
۱۵	پایگاه سلامت شماره ۲۴	ساناز فاخری	میدان مادر به طرف دروازه مشکین – پشت اداره برق – کوچه شهید کریمی – تربیت ۲	۳۳۴۴۷۹۱۴
۱۶	پایگاه سلامت شماره ۲۵	مریم شیخ زاده	محله آراز علی – پشت مسجد آراز علی – جنب دبیرستان دخترانه جعفرزاده	۳۳۴۱۵۴۹۴
۱۷	پایگاه سلامت ارس شماره ۴۰	زهرا محمدی	میدان مادر به طرف دروازه مشکین – پشت اداره برق – کوچه شهید کریمی – تربیت ۲	۳۳۴۴۷۹۱۴
۱۸	پایگاه سلامت شماره ۲۶	سکینه کوهی	سبلان فاز ۱ – خ. خیرین – خ. ظهیر نژاد – روبروی باشگاه شادروان عباس زاده	۳۳۶۱۷۴۶۱
۱۹	پایگاه سلامت شماره ۲۹	خدیجه به منش	خیابان خیام – خیابان پردیس جنوبی – نبش پردیس چهار	۳۳۵۱۰۶۷۶
۲۰	پایگاه سلامت شماره ۳۱	نسرين بهمن پور	شهرک کوثر – روبروی نمایشگاه بین المللی – بلوک ۵ – کوثر ۱۰	۳۳۵۹۳۷۶۲
۲۱	پایگاه سلامت شماره ۲۷	شیرین پرنادم	میدان بعثت به طرف جاده خلخال – جنب مسجد سادات – طبقه پایین	۳۳۶۱۹۸۹۸
۲۲	پایگاه سلامت شماره ۴۱	مهسا مهدوی	خیابان بعثت – هاشم آباد – نرسیده به م ایثار – روبروی کرمان موتور – اول کوچه بعثت ۲۳	۳۳۶۱۳۳۰۴
۲۳	پایگاه سلامت حسینی	فاطمه فیضی	خیابان حسینی – روبروی حسینی میرزاده خانم	۳۳۳۵۴۶۱۴
۲۴	پایگاه سلامت شماره ۲۸	فاطمه شایقی	خیابان سعدی جنب مانتو سعید – طبقه اول ۱۱۵	۳۳۴۰۴۳۴۲
۲۵	پایگاه ضمیمه میرزا حسینی	شهناز آذروند	بین میدان قیام و عالی قاپو – طبقه پایین مرکز میرزا حسینی	۳۳۳۶۱۸۱۴
۲۶	پایگاه سلامت شماره ۲۰	عزیزه قاسمی	چهار راه حافظ به طرف سعدی پشت دانشگاه آزاد سابق انتهای فرهنگ ۳	۳۳۷۱۰۸۸۸
۲۷	پایگاه سلامت شماره ۱۶	معصومه سمندر	میدان وحدت – کوچه وحدت ۴	۳۳۸۴۶۲۹۰
۲۸	پایگاه سلامت شماره ۳۵	لیلا نظری	خیابان دانش آباد – ۲۰ متری دانش آباد – کوچه دانش آباد – پلاک ۲	۳۳۸۴۲۸۲۹
۲۹	پایگاه سلامت شماره ۴۳	المیرا نعمت زاده	خیابان گلستان به طرف سردابه – جنب پل – کوچه آزادگان ۱	۳۳۴۲۱۱۹۸

پایگاه های سلامت شهری - شهرستان اردبیل (ساعت کاری: ۱۴/۳۰ - ۷/۱۵)

ردیف	پایگاه سلامت	نام مسئول	آدرس	شماره تلفن - کد ۰۴۵
۳۰	پایگاه سلامت شماره ۲۳	سمیه موسوی سادات	آخر غریبان - راه جیرال - خیابان نهضت سواد آموزی روبروی مدرسه مولانا	۳۳۴۲۳۵۸۶
۳۱	پایگاه سلامت شیخ کلخوران شماره ۴۲	رویا ستایش	شهر کلخوران - بعد از مسجد سرچشمه کنار رودخانه کوچه طلّیعه	۳۳۸۵۹۲۱۰
۳۲	پایگاه سلامت امیر کبیر	مریم نقی زاده	سبلان فاز ۲ - خیابان کارون - خیابان امیر کبیر	۳۳۶۱۲۵۷۰
۳۳	پایگاه سلامت هیر	زینب صفوی	شهر هیر خیابان امام خمینی بالاتر از اداره گاز - سمت راست	۳۳۶۷۳۲۰۰
۳۴	پایگاه ضمیمه شهید جدی	الهام تیموری	میدان آزادگان (علی سرباز) - کوچه قدس ۲	۳۳۸۲۴۱۷۷-۸
۳۵	پایگاه ضمیمه شهید باهنر	معصومه عبدی	سلمان آباد نرسیده به میرشرف - کوچه ثار الله - جنب دبیرستان آیت اله مروج	۳۳۴۷۰۱۱۲
۳۶	پایگاه ضمیمه آزادگان	ملاحت قادری	شهرک حافظ خیابان شهید نورالدین احمدی جنب مکانیک خاک استان روبروی تالار لاله	۳۳۷۲۱۹۹۱-۲
۳۷	پایگاه ضمیمه پيله رودی	شاهنده پور ایمان	شهرک کارشناسان - فاز یک - خیابان شهید پاریاب - روبروی شهرک اداری	۳۳۷۵۱۳۲۹
۳۸	پایگاه ضمیمه نیار	پروین محجوب	نیار - میدان شهید خلبان هوشنگ قدیم مقدم به طرف خیابان امام زاده پیراقوم خیابان عباسیه پشت مسجد عباسیه	۳۳۶۴۳۵۳۱
۳۹	پایگاه ضمیمه ابوطالب	زهرا صادقی	میدان حکیم نظامی - خیابان ابوطالب - ابوطالب ۳	۳۳۶۲۰۵۰۰
۴۰	پایگاه ضمیمه شهید رجایی	زهرا امیری	شهرک رجایی تقاطع خیابان شهدا و مهر جنب انبار دارویی	۳۳۸۲۲۲۴۲-۳
۴۱	پایگاه ضمیمه شهید بهشتی	زهرا نقی زاده	دروازه مشکین پشت سیلو - خیابان دارو پخش - جنب ۱۱۵	۳۳۴۰۲۴۱۲

پایگاه های سلامت شهری - شهرستان اردبیل (ساعت کاری: ۱۴/۳۰ - ۷/۱۵)

ردیف	پایگاه سلامت	نام مسئول	آدرس	شماره تلفن - کد ۰۴۵
۴۲	پایگاه ضمیمه شهید قنادی امامی	خاطره پور بایرامیان	پایین تر از مسجد قدس خیابان مطهری کوچه مطهری ۱ (پشت استخر شهرداری سابق)	۳۳۲۷۱۰۲۲
۴۴	پایگاه ضمیمه سید حاتمی	آزاده محمدی	میدان بعثت به طرف جاده خلخال - جنب مسجد سادات	۳۳۶۲۶۹۵۳
۴۵	پایگاه ضمیمه میرزا حسینی	شهناز آذروند	عالی قاپو به سمت قیام روبروی مسجد خیرال	۳۳۳۳۶۹۰۰
۴۶	پایگاه ضمیمه رازی	سارا ربانی	میدان شریعتی بطرف چهار راه روبروی کوچه اسلامی جنب پیش دانشگاهی مدرس	۳۳۳۳۹۱۱۳
۴۷	پایگاه ضمیمه خیرین سلامت	مریم امن زاده	شهرک سینا - میدان سینا - خیابان مادر - جنب مسجد سادات	۳۳۸۲۳۹۰۷-۸
۴۸	پایگاه ضمیمه سید حاتمی	آزاده محمدی	میدان بعثت به طرف جاده خلخال - جنب مسجد سادات	۳۳۶۲۸۵۵۰
۴۹	پایگاه ضمیمه گلستان	سمیه میرموسوی	شهرک گلستان - خیابان ۲۰ متری گلستان - پشت مدرسه دایی	۳۳۴۲۲۴۰۵
۵۰	پایگاه ضمیمه دکتر حضرتی	پریسا میرزایی	بزرگراه میلاد جنب مدرسه آل عبا جنب پل هوایی	۳۳۶۳۸۹۴۱

منبع: بسته خدمات ادغام یافته سلامت میانسالان - بسته خدمات ادغام یافته سلامت سالمندان - مطالب آموزشی وزارت بهداشت (اداره سلامت میانسالان)

تدوین و گردآوری مطالب: واحد جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس - سولماز رضائی (کارشناس مسئول سلامت میانسالان و سالمندان معاونت بهداشت)

تهیه و تنظیم: خانم دکتر مسعودی (مدیر واحد جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس) - سولماز رضائی (کارشناس مسئول سلامت میانسالان و سالمندان معاونت بهداشت - پائیز ۱۴۰۳)