



آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۳۹۴/۱۲/۱۳

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۲/۱۲/۱۳

شماره بازنگری: ۰۳

کد: ۳ Book

توصیه های پیشگیری و ارتقا سلامت

برای:



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش پرستاری



اطلاعات بهداشتی این کتابچه در حفظ تندرستی شما بسیار مفید است. این کتابچه به شما نشان می دهد در سنین مختلف به کدام آزمایشات غربالگری نیاز دارید. همچنین به شما می گوید که برای پیشگیری از ابتلا به بیماری ها به مصرف دارو نیاز دارید یا خیر.

آزمایشات غربالگری که لازم است شما انجام دهید :

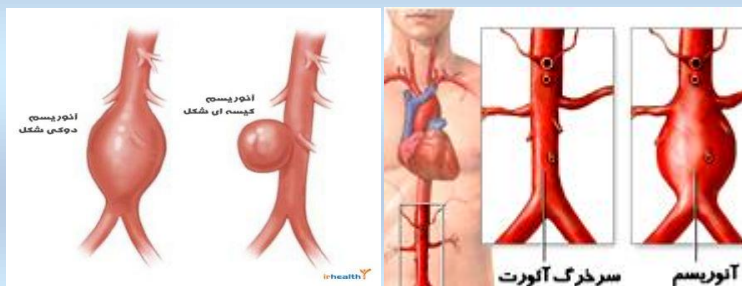
تست های غربالگری به آزمایشاتی گفته می شود که پیش از این که علائم بیماری در انسان ظاهر شود ، وجود بیماری را نشان می دهد. اندازه گیری فشارخون در زمره این گونه تست های غربالگری هستند. شما می توانید برخی از این تست ها مانند اندازه گیری فشار خون را در مطب پزشکتان انجام دهید و برای انجام سایر تست ها که نیاز به ابزار ویژه ای دارند به مراکزی مراجعه کنید که مجهز به چنین وسایلی هستند. پس از هر آزمایش غربالگری می توانید نتایج آن را ببینید و به پزشک مربوطه مراجعه کنید.





آنوریسم آئورت شکمی :

اگر در سنین ۶۵ تا ۷۵ سالگی هستید و سیگاری هستید ، از پزشک تان بخواهید آزمایش غربالگری مربوط به این بیماری را برایتان درخواست کند تا انجام دهید . ممکن است توده ای در آئورت شکمی تان (بزرگترین سرخرگ بدن) ایجاد شده باشد اگر این توده بترکد خطر خونریزی و مرگ را به دنبال دارد.



سرطان دستگاه گوارش (روده بزرگ ، معده ، مری) :

غربالگری سرطان روده بزرگ از ۵۰ سالگی شروع می شود. اگر در خانواده مواردی از این بیماری مشاهده شده است باید این آزمایش را زودتر انجام دهید. . از علائم سرطان روده بزرگ می توان به خونریزی از مقعد ، ترشح غیر طبیعی از مقعد ، احساس دفع ناقص و تغییر در اجابت مزاج اشاره کرد. تست های مختلفی برای تشخیص این نوع سرطان وجود دارد. پزشکتان در انتخاب یکی از آن ها می تواند به شما کمک کند.





سرطان معده از شایع ترین بدخیمی ها در سرتاسر دنیا است. علامت اولیه ممکن است بصورت یک احساس ناراحتی سر دل یا سوء هاضمه باشد. در مراحل پیشرفته تر احساس سیری زودرس ، لاغری و درد سر دل بوجود می آید. در صورتی که سوء هاضمه شما طولانی شده و بهبود نمی یابد حتما به پزشک مراجعه کنید زیرا تشخیص زودرس بسیار مهم است.

سرطان مری در ایران شایع است. شایع ترین علامت اولیه آن احساس ناراحتی در بلع یا گیر کردن غذا است که ابتدا نسبت به غذاهای جامد ایجاد می شود. در صورت وجود این علامت به پزشک مراجعه کنید

افسردگی :

سلامت روانی شما به اندازه تندرستی جسمی تان مهم است. با پزشک تان درباره ی تست غربالگری تشخیص افسردگی مشورت کنید ، به ویژه اگر در دو هفته ی گذشته دچار حالات زیر شده اید :

احساس غم و ناامیدی ، علاقه نداشتن به انجام هیچ کاری ، درنظرتان انجام هیچ کاری لذت بخش نیست.

دیابت :

دیابت بیماری است که در اثر ترشح ناکافی انسولین یا مقاومت بدن به انسولین بوجود می آید. افزایش قند خون می تواند عوارض قلبی عروقی (نظیر افزایش خطر سکته مغزی و قلبی) ، اختلال کلیه ها ، اختلال بینایی و اختلال حسی شود. در مراحل اولیه ممکن است بیماری بدون علامت باشد. بنابراین اگر بخصوص سابقه فامیلی دارید بررسی دیابت مهم است. افزایش فشار خون هم احتمال عوارض دیابت را افزایش می دهد.



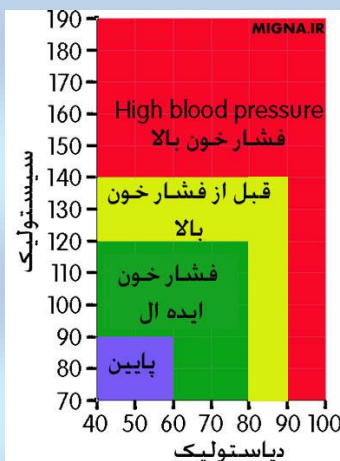


در صورتی که فشارخون تان از ۱۳۵ بر ۸۰ میلیمتر جیوه بالاتر است یا تحت درمان فشار خون هستید ، تست غربالگری دیابت را انجام دهید. دیابت (قند خون بالا) می تواند به قلب ، مغز ، چشم ، کلیه ، اعصاب و سایر اندام هایتان صدمه بزند.



فشار خون بالا :

از سن ۱۸ سالگی ، حداقل ۲ سال یک بار ، فشار خون تان را اندازه بگیرید . فشار خون ۱۴۰ بر روی ۹۰ میلیمتر جیوه به بالا غیر طبیعی است. فشار خون بالا می تواند به سکتة مغزی ، حمله ی قلبی ، صدمه به کلیه ، چشم و نارسایی قلب منجر شود.



کلسترول بالا :

اگر در سنین ۳۵ سالگی یا بالاتر هستید ، میزان کلسترول خون تان را اندازه گیری کنید و اگر موارد زیر درباره شما صدق می کند از ۲۰ سالگی کلسترول خون تان را به طور منظم آزمایش کنید:

- دخانیات مصرف می کنید
- چاق هستید
- دیابت یا فشار خون بالا دارید
- سابقه بیماری قلبی یا گرفتگی سرخرگ دارید
- در خانواده تان سابقه حمله قلبی در یک مرد پیش از ۵۰ سالگی و در یک زن پیش از ۶۰ سالگی وجود دارد.

آلودگی به ویروس اچ آی وی (عامل ایدز) :

اگر موارد زیر برایتان پیش آمده است ، لازم است آزمایشات غربالگری ایدز را انجام دهید:





- رابطه جنسی محافظت نشده داشته اید
- ماده مخدر تزریقی مصرف می کنید
- با فردی که مبتلا به اچ آی وی است یا مواد مخدر تزریقی مصرف می کند رابطه جنسی داشته اید
- تحت درمان بیماری های مقاربتی هستید.
- بین سال های ۱۹۷۸ میلادی (۱۳۵۷ شمسی) تا ۱۹۸۵ میلادی (۱۳۶۴ شمسی) خون دریافت کرده اید
- سایر موارد توصیه شده

[انتقال جنسی، دلیل ۳۵ درصد ابتلا به ایدز در ایران]

سیفلیس :

از پزشک تان بپرسید ، آیا لازم است آزمایش غربالگری سفلیس انجام دهید.

اضافه وزن و چاقی :

بهترین راهی که می توانید تشخیص دهید اضافه وزن دارید یا خیر ، این است که شاخص توده بدنی تان (BMI) را به دست بیاورید. این شاخص از تقسیم وزن (برحسب کیلوگرم) بر مربع قد (بر حسب متر مربع) به دست می آید.

اگر BMI بین ۱۸,۵ تا ۲۵ باشد وزنتان طبیعی است . اگر بین ۲۵ تا ۳۰ باشد اضافه دارید و اگر ۳۰ یا بالاتر باشد ، چاق محسوب می شود. اگر چاق هستید با پزشکتان در زمینه کاهش وزن مشورت کنید تا با تغییر رفتار شما (تغذیه و فعالیت جسمانی) به شما در کاهش وزن کمک کند ، زیرا چاقی و اضافه وزن می تواند شما را به دیابت و بیماری های قلبی و عروقی مبتلا کند.



شخص توده بدنی	طبقه بندی
کمتر از ۱۸/۵	کم وزن
۱۸/۵ - ۲۴/۹	با وزن طبیعی
۲۵ - ۲۹/۹	اضافه وزن
۳۰ - ۳۴/۹	چاقی درجه یک
۳۵ - ۳۹/۹	چاقی درجه دو
بیش از ۴۰	چاقی درجه ۳

اگر برای پیشگیری از بیماری ها به دارو نیاز دارید ، از آن ها استفاده کنید :

آسپرین :

اگر ۴۵ سال یا بیشتر سن دارید ، با پزشک تان درباره مصرف آسپرین به منظور جلوگیری از سکته مغزی مشورت کنید.



لایمن سازی :

- هر سال واکسن آنفولانزا بزنید.
- در صورت وجود بیماری های مزمن ریوی در صورت صلاحدید پزشک واکسن پنومونی (ذات الریه) بزنید.





- هر ۱۰ سال یکبار واکسن دیفتری و کزاز بزرگسالان را بزنید.
- در مورد واکسن هپاتیت ب با پزشک خود مشورت کنید. تزریق واکسن هپاتیت ب بخصوص اگر با خون یا فراورده های خونی سر و کار دارید یا شغلی دارید که ممکن است با بهداشت عمومی مردم یا خون سر و کار داشته باشید (مانند آرایشگرها) لازم است .

ایمن سازی علیه بیماری « هپاتیت ب » برای گروههای پرخطر	
نوبت	زمان تزریق
اول	در اولین مراجعه
دوم	یک ماه بعد از نوبت اول
سوم	شش ماه بعد از نوبت اول

- ممکن است بر حسب وضع سلامتی در سنین جوانی به واکسن پنومونی (ذات الریه) و زونا نیاز داشته باشید.
- با پزشک تان درباره سایر واکسیناسیون ها مشورت کنید.





توصیه های کلی :

- برای تندرستی تان گام های موثر بردارید.
- فعالیت جسمی مناسب داشته باشید و از غذاهای سالم استفاده کنید.



- تلاش کنید وزن تان مناسب باشد و در حفظ آن بکوشید.
- بین کالری غذا و نوشیدنی هایی که مصرف می کنید و کالری که در فعالیتهای جسمی می سوزانید باید تعادل برقرار باشد.
- الکل یا دخانیات مصرف نکنید و اگر الکل یا دخانیات مصرف می کنید با پزشک خود مشورت نموده و برای ترک آن ها اقدام نمایید و از توصیه های وی پیروی کنید.



مواد شیمیایی موجود در سیگار

