



آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۳۹۴/۱۲/۱۳

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۲/۱۲/۱۳

شماره بازنگری: ۰۳

کد: Book ۲

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 و مامو گرافی در زمره ی 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 مانند مامو گرافی 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.

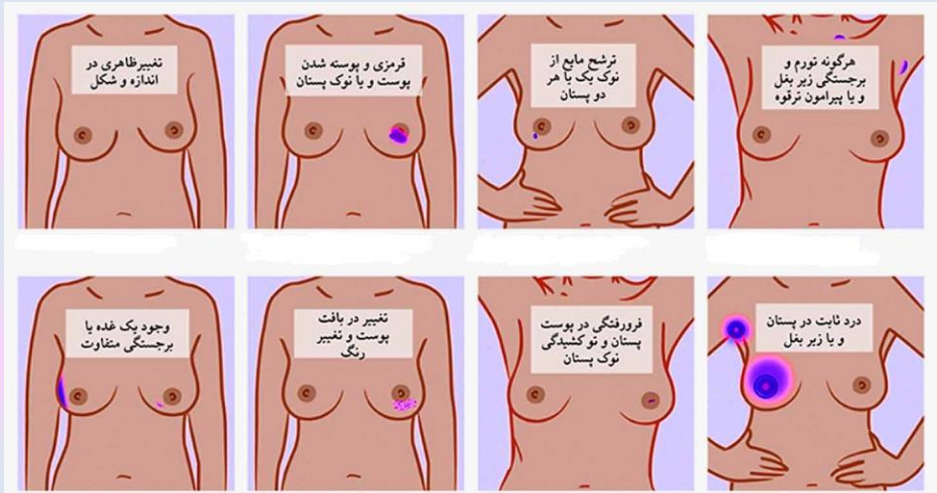




سرطان پستان :

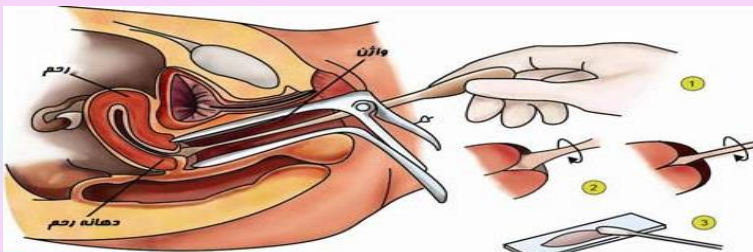
با توجه به سن ، سابقه خانوادگی ، وضعیت کلی سلامتی و دل نگرانی های شخصی خود با پزشک تان در مورد این امر که به ماموگرافی نیاز دارید یا خیر مشورت کنید.

علائم سرطان پستان شامل :



سرطان دهانه رحم :

اگر ۲۱ تا ۶۵ سال دارید و فعالیت جنسی دارید ، هر یک تا سه سال ، یک بار آزمایش پاپ اسمیر انجام دهید. اگر ۶۵ سال به بالا هستید و آخرین پاپ اسمیرتان طبیعی بوده است به انجام آن نیازی نیست. اگر عمل برداشتن رحم را به دلایلی جز سرطان انجام داده اید نیازی به انجام پاپ اسمیر ندارید.





کلامیدیا و سایر بیماری های مقاربتی :

بیماری های مقاربتی ، بارداری را دچار مشکل می کند و در صورت بارداری منجر به آسیب جنین شده و یا سایر مشکلات سلامتی را ایجاد می کند.

اگر ۲۴ ساله یا کوچکتر هستید و فعالیت جنسی دارید ، از نظر کلامیدیا غربالگری انجام دهید. اگر بیش از ۲۴ سال سن دارید درباره آزمایش غربالگری کلامیدیا با پزشک تان مشورت کنید.

با پزشک تان درباره ی غربالگری از نظر سایر بیماری های مقاربتی مشورت کنید.

سرطان کولورکتال (روده ای مقعدی) :

غربالگری سرطان کولورکتال از ۵۰ سالگی شروع می شود. اگر در خانواده مواردی از این بیماری مشاهده شده است باید این آزمایش را زود تر انجام دهید. تست های مختلفی برای تشخیص این نوع سرطان وجود دارد. پزشکتان در انتخاب یکی از آن ها می تواند به شما کمک کند.





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 نا امیدی ، علاقه نداشتن به انجام هیچ کاری، درنظرتان انجام هیچ کاری لذت بخش نیست.

دیابت :

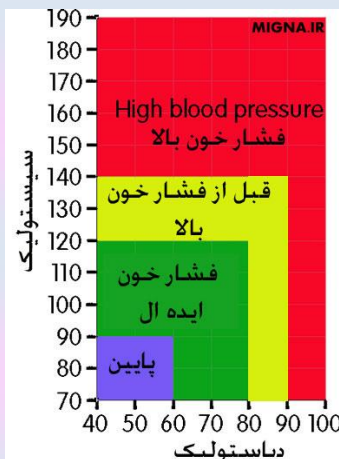
در صورتی که فشارخون تان از ۱۳۵ بر ۸۰ میلیمتر جیوه بالاتر است یا تحت درمان فشار خون هستید ، تست غربالگری دیابت را انجام دهید. دیابت (قند خون بالا) می تواند به قلب ، مغز ، چشم ، کلیه ، اعصاب و سایر اندام هایتان صدمه بزند.





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 و چشم و نارسایی قلب ، منجر شود.



کلسترول بالا :

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 برای تان روی داده است ، لازم است آزمایشات غربالگری ایدز را انجام دهید :

- رابطه جنسی محافظت نشده داشته اید
- ماد 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]

استئوپروز (پوکی استخوان) :

باید از ۶۵ سالگی ، تست غربالگری تراکم استخوان را انجام دهید . اگر زیر ۶۵ سال هستید در مورد لزوم انجام این آزمایش با پزشک مشورت کنید.





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 (بر حسب 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.

شاخص 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 ۵۵ سال یا بیشتر سن دارید ، با پزشک تان درباره مصرف آسپرین به منظور جلوگیری از سکتة مغزی مشورت کنید.



استروژن برای دوران یائسگی (درمان جایگزینی با هورمون) :

از استروژن برای جلوگیری از بیماری های قلبی یا سایر بیماری ها استفاده نکنید. اگر می خواهید از عوارض ناراحت کننده دوران یائسگی راحت شوید با پزشک تان در این مورد مشورت کنید.

سویا، ارزن، جو، دانه کتان، عدس،
لوبیا قرمز، لوبیا، چاودار، شبدر، رازیانه و نخود از
غنی ترین منابع غذایی فیتواستروژن ها هستند. از
دیگر مواد غذایی حاوی فیتواستروژن ها می توان به
سیب ها، برنج قهوه ای، کرفس، چغندر، هویج، گل
کلم، کلم بروکلی، قارچ و تمام لوبیاها و حبوبات
اشاره کرد.





ایمن سازی :

- هر سال واکسن آنفولانزا بزنید.
- اگر ۶۵ ساله یا بزرگتر هستید 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.

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 فعالیت های 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.

