



آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۳۹۴/۱۲/۱۳

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۲/۱۲/۱۳

شماره بازنگری: ۰۳

کد: Book ۴



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش پرستاری



مداخلاتی که به منظور پیشگیری ، از تولد تا ۱۰ سالگی در نظر گرفته شده

و توصیه شده اند :

مداخلات توصیه شده همگانی :

(شایع ترین عوامل مرگ در این گروه سنی عبارتند از : بیماری های پری ناتال ، ناهنجاری های مادر زادی ، سندروم مرگ ناگهانی کودکان ، آسیب و صدمه بدنی)

غربالگری :

- قد و وزن
- فشار خون
- غربالگری بینایی (در ۳-۴ سالگی)
- غربالگری هموگلوبینوپاتی (در موقع تولد) : وابسته به نسبت افراد پرخطر در ناحیه ای که غربالگری انجام می شود و سایر ملاحظات مربوط به غربالگری ، به شکل همگانی و یا در سطح گروه های در معرض خطر انجام می گیرد.
- سطح فنیل آلانین (در موقع تولد) : اگر در ۲۴ ساعت اول زندگی انجام شود ، در ۲ هفتگی تکرار خواهد شد.
- بررسی غده تیروئید با آزمایش T_4 و یا TSH (در موقع تولد) : بهترین زمان آن ، ما بین روزهای ۶-۲ زندگی است اما همیشه قبل از ترخیص نوزادان از شیرخوارگاه انجام خواهد شد.



سن	تکامل حرکتی	تکامل کلامی	تکامل تطبیقی	تکامل شخصی - اجتماعی
8-6 ماهگی	راست نگه داشتن سر			به مادر نگاه می‌کند و لبخند می‌زند
5-4 ماهگی	با کمک می‌نشیند	گوش فرا می‌دهد	سعی می‌کند به اشیاء دست یابد	مادرش را می‌شناسد
8-6 ماهگی	بدون کمک برای مدت کوتاهی می‌نشیند	از خود سروصدا در می‌آورد	اشیاء را از این دست به آن دست می‌کند	از قایم باشک لذت می‌برد
10-9 ماهگی	سینه خیز می‌رود	صداهای بیشتری از خود در می‌آورد	اشیاء را برها می‌کند	از بیگانه‌ها غریبی می‌کند
11-10 ماهگی	بدون کمک می‌ایستد	نخستین کلمات را بر زبان جاری می‌کند	برای بلند کردن اشیاء از شست و انگشت نشانه استفاده می‌کند	
14-12 ماهگی	با قدم های گشاد راه می‌رود	کلمات مایان و بابا را با درک معنی به کار می‌برد	می‌تواند دو شگعب را روی هم بگذارد	
21-18 ماهگی	با قدم های عادی راه می‌رود و حتی می‌دود	کلمات را به هم وصل می‌کند	اشیائی مانند تپله را می‌تواند از داخل شیشه مربا خوری خارج کند	دستورات دو مرحله ای را می‌فهمد
24 ماهگی	می‌دود	جملات کوتاه بر زبان می‌آورد	می‌تواند ستونی با 6-7 شگعب درست کند	تیار به توالت را خبر می‌کند

پیشگیری از آسیب ها :

- استفاده از صندلی مخصوص ایمنی کودک در اتومبیل (در کودکان کمتر از ۵ سال)
- استفاده از کمربند ایمنی اتومبیل (در کودکان بزرگتر از ۵ سال).
- استفاده از کلاه ایمنی در دوچرخه سواری ، پرهیز از دوچرخه سواری در ترافیک
- وجود هشدار دهنده دود و آتش در منزل ، استفاده از لباس خواب مناسب و خنک.
- درجه حرارت آب گرم ما بین ۴۸ تا ۵۴ درجه ساتی گراد باشد.
- نصب نرده و محافظ برای پنجره ، پله ، نرده و حفاظ استخر.
- نگهداری ایمن داروها ، مواد سمی ، اسلحه و مواد آتش زا.
- شربت اپیکاک (برای مسمومیت) و شماره تلفن مرکز کنترل مسمومیت در دسترس باشد.
- آموزش احیای قلبی تنفسی برای والدین / مراقبین





تغذیه و فعالیت :

تغذیه با شیر مادر ، فورمولای غنی شده با آهن ، غذاها (شیرخواران و کودکان نوپا)

- محدود کردن چربی و کلسترول ، حفظ تعادل کالری ، اهمیت دادن به حبوبات ، میوه ها و سبزیجات در رژیم غذایی.
- فعالیت بدنی منظم

سن کودک	وزن متوسط در این سن	قد متوسط در این سن
۱ سالگی	۱۰ کیلوگرم	۷۶ سانتی متر
۱/۵ سالگی	۱۱/۵ کیلوگرم	۸۲ سانتی متر
۲ سالگی	۱۲ کیلوگرم	۸۶ سانتی متر
۲ سالگی	۱۴/۵ کیلوگرم	۹۵ سانتی متر
۴ سالگی	۱۷ کیلوگرم	۱۰۲ سانتی متر
۵ سالگی	۱۹ کیلوگرم	۱۱۰ سانتی متر
۶ سالگی	۲۰/۵ کیلوگرم	۱۱۶ سانتی متر
۷ سالگی	۲۲ کیلوگرم	۱۲۲ سانتی متر



مصرف مواد :

- بررسی اثرات سیگار کشیدن غیر فعال به علت دود سیگار دیگران بر روی کودک (سیگاری های دست دوم)
- پیغام های ضد سیگار به والدین و مراقبین کودک داده شود.

بهداشت دندان :

- ویزیت منظم توسط مراقبت دهان و دندان ، نخ دندان ، مسواک زدن با خمیر دندان
- فلوراید دار به صورت روزانه
- آگاهی دادن درباره پوسیدگی دندان در صورت استفاده از شیشه بچه.

دندان های شیری	زمان رویش	زمان افتادن
دندان های پیشین مرکزی پایین	۶ ماهگی	۶-۷ سالگی
دندان های پیشین مرکزی بالا	۷.۵ ماهگی	۷-۸ سالگی
دندان های پیشین جانبی پایین	۷ ماهگی	۶-۷ سالگی
دندان های پیشین جانبی بالا	۹ ماهگی	۸-۹ سالگی
اولین دندان های آسیا پایین	۱۲ ماهگی	۹-۱۰ سالگی
دندان های تیش پایین	۱۶ ماهگی	۱۰ سالگی
دندان های تیش بالا	۱۸ ماهگی	۱۱ سالگی
دومین دندان های آسیا پایین	۲۰ ماهگی	۱۰-۱۱ سالگی
دومین دندان های آسیا بالا	۲ سالگی	۱۰-۱۱ سالگی

ایمنی سازی :

واکسیناسیون طبق دستورالعمل کشوری انجام شود.

پیشگیری با استفاده از داروها

پروфіلاکسی چشمی (در موقع تولد)



مداخلاتی که به منظور پیشگیری ، از ۱۱ تا ۲۴ سالگی در نظر گرفته شده و

توصیه شده اند :

غربالگری :

- اندازه گیری قد و وزن
- فشار خون : فشار خون دوره ای در اشخاص ۲۱ ساله و بالاتر
- پاپ اسمیر (در زنان) : اگر فعالیت جنسی در حال یا گذشته وجود داشته باشد ، این تست در هر ۳ سال یا کمتر از آن انجام می گیرد و اگر سابقه جنسی غیر قابل اعتماد باشد شروع آزمایش پاپ اسمیر در ۱۸ سالگی خواهد بود.
- غربالگری از نظر کلامیدیا : اگر فعالیت جنسی وجود داشته باشد.
- سرولوژی سرخچه با سابقه واکسیناسیون (در دختران بزرگتر از ۱۱ سال) : آزمایش های سرولوژیک ، سابقه مستند واکسیناسیون و واکسیناسیون روتین بر علیه سرخچه (ترجیحا با MMR) ارزش یکسانی دارند.
- ارزیابی سوء مصرف الکل



مشاوره پیگیری از آسیب :

- استفاده از کمربند ایمنی در اتومبیل
- استفاده از کلاه ایمنی در هنگام دوچرخه سواری و سوار شدن بر موتور سیکلت
- هشدار دهنده دود و آتش در منزل.

مشاوره مصرف مواد:

- پرهیز از دخانیات
- پرهیز از نوشیدن الکل و استفاده غیرمجاز از دارو
- پرهیز از مصرف الکل / دارو در هنگام رانندگی ، شنا ، قایقرانی و غیره.

مشاوره رفتار جنسی:

- پیشگیری از بیماری های منتقله از راه جنسی
- اجتناب و پرهیز از رفتار پرخطر

مشاوره تغذیه و فعالیت :

- محدود کردن مصرف چربی و کلسترول ، نگه داشتن تعادل کالری ، با تاکید بر مصرف حبوبات ، میوه ها و سبزیجات در رژیم غذایی
- دریافت کافی کلسیم (در زنان)
- فعالیت بدنی منظم



مشاوره سلامت دهان و دندان :

- ویزیت های منظم توسط مراقبین دندانی
- نخ دندان ، مسواک روزانه با خمیر دندان حاوی فلوراید

ایمن سازی :

- واکسیناسیون طبق دستورالعمل کشوری
- سرخجه (در زنان بالاتر از ۱۲ سال) : آزمایش های سرولوژیک ، سابقه مستند واکسیناسیون و واکسیناسیون روتین بر علیه سرخجه (ترجیحا MMR) ارزش یکسانی دارند.
- پیشگیری با استفاده از داروها
- مولتی ویتامین یا اسید فولیک (زنانی که برای حاملگی برنامه ریزی کرده و استعداد حاملگی را دارند).



مداخلاتی که به منظور پیشگیری ، از ۲۵ تا ۶۴ سالگی در نظر گرفته شده

و توصیه شده اند :

غربالگری :

- اندازه گیری فشار خون
- اندازه گیری قد و وزن
- اندازه گیری کلسترول خون (در مردان شروع از ۳۵ سالگی و در زنان شروع از ۴۵ سالگی)
- آزمایش پاپ اسمیر (در زنان) : هر سه سال یا کمتر در زنانی که در گذشته و یا در حال حاضر فعالیت جنسی داشته اند.
- آزمایش خون مخفی در مدفوع (سالیانه) یا سیگموئیدسکوپی (در افراد ۵۰ ساله یا مسن تر)
- ماموگرافی $\pm$ معاینه بالینی پستان (در زنان ۴۰-۶۹ ساله) : ماموگرافی هر ۱-۲ سال یا ماموگرافی هر ۱-۲ سال همراه با معاینه سالیانه بالینی پستان.
- ارزیابی سوء مصرف الکل.
- سرولوژی سرخجه یا تاریخچه واکسیناسیون (در زنان در سن بچه دار شدن) : آزمایش های سرولوژیک ، سابقه مستند واکسیناسیون و واکسیناسیون روتین علیه سرخجه (ترجیحا MMR) ارزش یکسانی دارند.



مشاوره مصرف مواد:

- ترک استعمال دخانیات
- پرهیز از نوشیدن الکل و استفاده غیر مجاز از دارو
- پرهیز از مصرف الکل / دارو به هنگام رانندگی ، شنا ، قایقرانی و غیره

مشاوره تغذیه و ورزش :

- محدود کردن مصرف چربی و کلسترول ، نگه داشتن تعادل کالری با تاکید بر مصرف حبوبات ، میوه ها و سبزیجات در رژیم غذایی
- دریافت کافی کلسیم (در زنان)
- فعالیت بدنی منظم

مشاوره پیشگیری از آسیب ها :

- استفاده از کمربندهای ایمنی
- استفاده از کلاه های ایمنی در هنگام دوچرخه سواری و سوار شدن بر موتور سیکلت
- استفاده از هشدار دهنده دود و آتش در منزل



مشاوره رفتار جنسی :

- پیشگیری از بیماری های منتقله از راه جنسی
- پرهیز از رفتار پر خطر

مشاوره سلامت دهان و دندان :

- ویزیت های منظم توسط مراقبین دندانی
- نخ دندان ، مسواک روزانه با خمیر دندان حاوی فلوراید

ایمن سازی :

- یادآورهای دیفتری – کزاز (Td)
- سرخجه (زنان در سن بچه دار شدن) : آزمایش های سرولوژیک ، سابقه مستند واکسیناسیون و واکسیناسیون روتین بر علیه سرخجه (ترجیحا با MMR) ارزش یکسانی دارند.

پیشگیری با استفاده از داروها:

- مولتی ویتامین یا اسید فولیک (در زنانی که برای حاملگی برنامه ریزی کرده و استعداد حاملگی را دارند)
- از استروژن برای پیشگیری از بیماری های قلبی یا سایر بیماری ها استفاده نکنید. اگر میخواهید از عوارض ناراحت کننده دوران یائسگی راحت شوید با پزشک تان در این مورد مشورت کنید.



مداخلاتی که به منظور پیشگیری در افراد ۶۵ ساله و بزرگتر توصیه شده اند :

غربالگری :

- اندازه گیری فشار خون
- اندازه گیری قد و وزن
- اندازه گیری کلسترول خون
- آزمایش خون مخفی در مدفوع (سالیانه) یا سیگموئیدسکوپی
- ماموگرافی $\pm$ معاینه بالینی پستان (در زنان ۶۹ ساله و کمتر) : ماموگرافی هر ۱-۲ سال یا ماموگرافی هر ۱-۲ سال همراه با معاینه سالیانه بالینی پستان.
- آزمایش پاپ اسمیر (در زنان) : در همه زنانی که از نظر جنسی فعال می باشند. اگر غربالگری های منظم قبلی به طور مداوم نتایج داشته باشند ، بعد از ۶۵ سالگی متوقف کردن این آزمایش را در نظر بگیرید.
- غربالگری بینایی
- ارزیابی آسیب های شنوایی
- ارزیابی مصرف الکل



مشاوره مصرف مواد :

- ترک استعمال دخانیات
- پرهیز از نوشیدن الکل و استفاده غیر مجاز از دارو
- پرهیز از مصرف الکل / دارو به هنگام رانندگی ، شنا ، قایقرانی و غیره

مشاوره تغذیه و ورزش :

- محدود کردن مصرف چربی و کلسترول ، نگه داشتن تعادل کالری با تاکید بر مصرف حبوبات ، میوه ها و سبزیجات در رژیم غذایی
- دریافت کافی کلسیم (در زنان)
- فعالیت بدنی منظم

مشاوره پیشگیری از آسیب ها :

- استفاده از کمربندهای ایمنی در اتومبیل
- استفاده از کلاه های ایمنی در هنگام دوچرخه سواری و سوار شدن بر موتور سیکلت
- پیشگیری از افتادن
- هشدار دهنده دود و آتش در منزل
- نگهداری ایمن سلاح های گرم (در صورت وجود)
- تنظیم درجه حرارت آب گرم در ۴۸ تا ۵۴ درجه سانتی گراد
- آموزش احیای قلبی تنفسی به اعضای خانواده



مشاوره رفتار جنسی :

- پیشگیری از بیماری های منتقله از راه جنسی
- پرهیز از رفتار پر خطر

مشاوره سلامت دهان و دندان :

- ویزیت های منظم توسط مراقبین دندان
- نخ دندان ، مسواک روزانه با خمیر دندان حاوی فلوراید

ایمن سازی :

- یادآورهای دیفتری – کزاز (Td)
- واکسن آنفلونزا (سالیانه)
- واکسن پنوموکوک

پیشگیری با استفاده از داروها :

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

