



کتابخانه بیمارستان  
امام خمینی (ره) کرمانشاه

## راهنمای خلاصه مراقبت‌های بعد از جراحی کاتاراکت (آب مروارید)

رعایت نکات زیر به بهبود سریع‌تر و  
پیشگیری از عوارض کمک می‌کند.



چشمی سالم،  
زندگی روشن

### مراقبت‌های مهم

از قطره‌های چشمی  
طبق دستور پزشک  
به‌موقع استفاده کنید.



از مالیدن یا فشار دادن  
چشم خودداری کنید.



از خم شدن، بلند کردن  
اجسام سنگین و فعالیت  
شدید خودداری کنید.



در هنگام خواب از محافظ  
چشم (شیلد) استفاده کنید.



از ورود آب و مواد آلوده  
به چشم جلوگیری کنید.



### نکات تکمیلی

• ممکن است دید شما در  
چند روز اول کمی تاری یا  
محو باشد که طبیعی است.



از تماشای تلویزیون و کار با  
موبایل در طولانی مدت پرهیز کنید.



از آرایش چشم و استفاده از  
لنز تماسی تا زمان تأیید پزشک  
خودداری کنید.



به تمام ویزیت‌های  
پیگیری مراجعه کنید.



### علائم هشدار

در صورت مشاهده هر یک از موارد  
زیر، سریعاً به پزشک مراجعه کنید:

- کاهش ناگهانی دید
- درد شدید چشم
- قرمزی شدید و مداوم
- ترشح یا چرک از چشم

### به یاد داشته باشیم

رعایت مراقبت‌ها و استفاده منظم  
از قطره‌ها، نقش مهمی در موفقیت  
جراحی و حفظ سلامت چشم شما دارد.



برای اطلاعات بیشتر با کتابخانه  
بیمارستان امام خمینی (ره) کرمانشاه  
تماس بگیرید.



### اطلاعات تماس

کتابخانه بیمارستان  
امام خمینی (ره) کرمانشاه

کرمانشاه، میدان ابوذر،  
بیمارستان امام خمینی (ره)

۰۸۳-۳۸۲۷۴۶۵۶۷

[www.imam-khomeini-hospital.ir](http://www.imam-khomeini-hospital.ir)

سلامتی شما  
آرزوی ماست



## مراقبت‌های ضروری بعد از جراحی کاتاراکت (آب مروارید)

- ✓ قطره‌های چشمی را طبق دستور پزشک و در زمان مقرر استفاده کنید
- ✓ تا زمان بهبودی از مالیدن یا فشار دادن چشم خودداری کنید
- ✓ هنگام خواب از محافظ (شیلد) چشم استفاده نمایید
- ✓ هنگام خروج از منزل از عینک آفتابی استفاده کنید
- ✓ تا یک هفته از بلند کردن اجسام سنگین، خم شدن زیاد و فعالیت‌های شدید پرهیز کنید
- ✓ از ورود آب، صابون، شامپو، گردوغبار و مواد آرایشی به چشم جلوگیری کنید

### علائم هشدار

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر، فوراً به پزشک یا اورژانس چشم مراجعه کنید:

- درد شدید چشم
- کاهش ناگهانی بینایی
- قرمزی شدید چشم
- ترشحات غیرطبیعی
- جرقه نور یا مشاهده پرده سیاه در میدان دید

### توصیه پایانی

رعایت دقیق دستورات پزشک، استفاده منظم از داروها و مراجعه در زمان تعیین‌شده برای ویزیت، باعث بهبود سریع‌تر و حفظ بینایی شما خواهد شد.

کتابخانه بیمارستان امام خمینی (ره) کرمانشاه  
با آرزوی سلامتی و بهبودی کامل شما



بیمارستان امام خمینی (ره)  
کرمانشاه

# پوستر علمی ماه فشار خون

## پیشگیری، مراقبت و درمان



کتابخانه بیمارستان  
امام خمینی (ره)  
کرمانشاه

فشار خون بالا عامل اصلی بیماری‌های قلبی، سکنه مغزی و نارسایی کلیوی است.  
با آگاهی، سبک زندگی سالم و درمان به‌موقع می‌توان آن را کنترل کرد.

### فشار خون چیست؟

فشاری است که خون به دیواره رگ‌ها وارد می‌کند.  
وقتی این فشار به طور مداوم بالا باشد،  
به آن فشار خون بالا (پرفشاری خون) می‌گوییم.

### اعداد فشار خون را بشناسیم

وضعیت	فشار سیستولیک (عدد بالا)	فشار دیاستولیک (عدد پایین)
طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
مرزی نورزی (پیش‌فشار)	۱۳۹-۱۳۰	۸۹-۸۰
فشار خون بالا	۱۴۰ به بالا	۹۰ به بالا

اندازه‌گیری منظم فشار خون.  
اولین گام برای پیشگیری از سکنه و بیماری‌های قلبی است.



### علائم فشار خون بالا

- سر درد، به‌خصوص در صبح
- سرگیجه و احساس خستگی
- تپش قلب
- تاریخ دید
- زنگ زدن گوش
- درد قفسه سینه

بسیاری از افراد هیچ علامتی ندارند!  
پس چکاپ منظم ضروری است.

### پیشگیری؛ بهترین راه درمان



#### رژیم غذایی سالم

مصرف میوه و سبزیجات، غلات کامل،  
لبنیات کم‌چرب و کاهش نمک.



#### فعالیت بدنی منظم

حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند  
در بیشتر روزهای هفته



#### کنترل وزن

حفظ وزن مناسب و دوری از چاقی شکمی.



#### عدم مصرف دخانیات و الکل

سیگار و الکل فشار خون را افزایش می‌دهد.



#### کاهش استرس

خواب کافی، تفریح و مدیریت استرس  
به کنترل فشار خون کمک می‌کند.

### مراقبت‌های روزانه

فشار خون خود را به‌طور منظم  
اندازه‌گیری و ثبت کنید.

داروهای خود را سر وقت و  
طبق دستور پزشک مصرف کنید.

مصرف نمک را روزانه کمتر از ۵ گرم  
(معادل یک قاشق چایخوری سرداف) رعایت کنید.

به اندازه کافی آب بنوشید.  
(۶ تا ۸ لیوان در روز)

خواب کافی و با کیفیت داشته باشید.  
(۷ تا ۸ ساعت در شبانه‌روز)

چکاپ‌های منظم پزشکی را فراموش نکنید.

### درمان

مصرف منظم داروهای تجویز شده  
توسط پزشک الزامی است.

خودسرانه دارو را قطع یا تغییر ندهید.

پیروی از رژیم غذایی کم نمک  
و کم‌چرب.

کنترل بیماری‌های زمینه‌ای مانند  
دیابت، چربی خون و بیماری‌های کلیوی.

مراجعه منظم به پزشک برای  
پیگیری و تنظیم داروها.



هدف درمان: کنترل فشار خون  
و پیشگیری از عوارض خطرناک  
مانند سکنه قلبی و مغزی است.

### عوارض فشار خون کنترل نشده

- سکنه قلبی
- سکنه مغزی
- نارسایی کلیه
- آسیب به چشم و بینایی
- بیماری عروق محیطی

### تغذیه مناسب برای کنترل فشار خون



ماهی و روغن زیتون / مغزها و حبوبات / غلات کامل / لبنیات کم‌چرب / میوه و سبزیجات

#### محدود کنید!



چربی‌های اشباع و سرخ‌کردنی / غذاهای فرآوری شده / نمک زیاد

### به یاد داشته باشیم

- فشار خون را بشناسیم ✓
- سبک زندگی سالم را انتخاب کنیم ✓
- دارو را منظم مصرف کنیم ✓
- چکاپ منظم را فراموش نکنیم ✓

کنترل فشار خون،  
کنترل سلامت و زندگی بهتر



کوارض خوب بخوانیم  
زندگی سالم بسازیم

کتابخانه بیمارستان امام خمینی (ره) کرمانشاه  
همراه شما در مسیر سلامت

### راه‌های ارتباطی با کتابخانه

داخلی ۲۳۶  
تلفن: ۰۸۲-۳۸۲۸۳۶  
ikh.hospital.library.ir

منابع قابل اعتماد و به‌روز در اختیار شماست.  
برای آگاهی بیشتر به کتابخانه مراجعه کنید.



## چگونه فشار خون خود را کنترل کنیم؟

فشار خون بالا یکی از مهمترین عوامل خطر بیماری‌های قلبی و سکته مغزی است. بسیاری از افراد مبتلا به فشار خون بالا هیچ علامتی ندارند، به همین دلیل به آن «بیماری خاموش» گفته می‌شود

### راه‌های پیشگیری و کنترل فشار خون

- مصرف نمک را کاهش دهید -
- میوه و سبزیجات بیشتری مصرف کنید -
- فعالیت بدنی منظم (حداقل ۳۰ دقیقه در روز) داشته باشید -
- وزن خود را در محدوده مناسب حفظ کنید -
- از مصرف دخانیات و الکل خودداری کنید -
- فشار خون خود را به طور منظم اندازه‌گیری کنید -
- داروهای تجویز شده توسط پزشک را به موقع مصرف کنید -

### چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

در صورت مشاهده سردرد شدید، درد قفسه سینه، تنگی نفس، سرگیجه شدید یا فشار خون بسیار بالا، به پزشک یا مرکز درمانی مراجعه کنید



کتابخانه بیمارستان  
امام خمینی (ره)  
کرمانشاه

پوستر علمی ماه

# دیابت

مراقبت، پیشگیری و درمان

با آگاهی امروز، سلامت فردا را تضمین کنیم.

سلامت در  
دست‌های ماست!



## دیابت چیست؟

دیابت یک بیماری مزمن است که در آن سطح قند خون به علت اختلال در تولید یا عملکرد انسولین افزایش می‌یابد. در صورت کنترل نشدن، می‌تواند باعث آسیب به قلب، کلیه‌ها، چشم‌ها، اعصاب و سایر اندام‌های بدن شود.



## انواع دیابت

### دیابت نوع ۱

به علت تخریب سلول‌های تولیدکننده انسولین و نیاز به تزریق انسولین



### دیابت نوع ۲

شایع‌ترین نوع دیابت که معمولاً با سبک زندگی ناسالم مرتبط است.



### دیابت بارداری

افزایش قند خون در دوران بارداری که معمولاً پس از زایمان برطرف می‌شود.



## علائم شایع دیابت

پرنوشی و تشنگی زیاد



تکرر ادرار



خستگی و ضعف



کاهش وزن بدون دلیل



تاریخ دید



زخم‌هایی که دیر خوب می‌شوند



## پیشگیری از دیابت نوع ۲

حفظ وزن متناسب



فعالیت بدنی منظم  
(حداقل ۱۰۰ دقیقه در هفته)



تغذیه سالم و متعادل



کاهش مصرف قند، چربی و نمک



عدم مصرف دخانیات و الکل



کنترل استرس و خواب کافی



انجام معاینات دوره‌ای



## مراقبت‌های روزانه در دیابت

اندازه‌گیری منظم قند خون



ورزش منظم  
(پیاده‌روی، شنا، دوچرخه‌سواری)



مصرف منظم دارو یا انسولین طبق دستور پزشک



تغذیه سالم در وعده‌های منظم



مراقبت از پاها (بررسی روزانه و استفاده از کفش مناسب)



مراجعه منظم به پزشک و انجام آزمایش‌ها

## درمان دیابت

رژیم غذایی سالم و متعادل



ورزش منظم



داروهای خوراکی



تزریق انسولین (در صورت نیاز)



کنترل منظم قند خون



پیگیری منظم وضعیت فشار خون و چربی خون



## عوارض کنترل نکردن دیابت



بیماری‌های قلبی و عروقی



نارسایی کلیه



تاری دید و کوری



آسیب اعصاب (گزگز و بی‌حسی)



زخم پای دیابتی و قطع عضو



افزایش خطر سکته مغزی

## به یاد داشته باشیم

کنترل قند خون، کلید زندگی سالم و بدون عوارض دیابت است. با خود مراقبتی و پیگیری منظم، می‌توان زندگی با کیفیت‌تری داشت.

“ آگاهی، اولین قدم برای پیشگیری و مدیریت دیابت است. ”



ساعات مراجعه به کتابخانه:  
شنبه تا چهارشنبه  
۱۴:۳۰ الی ۱۷:۳۰



منبع: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



کرمانشاه، میدان آزادی، بیمارستان امام خمینی (ره)



تلفن کتابخانه:  
۰۸۳-۳۲۷۱۳۳۴  
داخلی ۲۳۵



کتابخانه بیمارستان امام خمینی (ره) کرمانشاه  
مرکز دانش، پژوهش و ارتقاء سلامت



کتابخانه بیمارستان  
امام خمینی (ره)  
Imam Khomeini Hospital Library

پوستر علمی ماه

# دیابت

شناخت، پیشگیری و کنترل



بیمارستان امام خمینی (ره)  
سلامت شما، رسالت ما

دیابت یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن است که با کنترل مناسب، سبک زندگی سالم و پیگیری منظم می‌توان از عوارض آن پیشگیری کرد و کیفیت زندگی بهتری داشت.

## دیابت چیست؟

دیابت بیماری مزمنی است که در آن سطح قند خون بالاتر از حد طبیعی است. این بیماری در اثر کمبود انسولین یا عدم استفاده موثر از آن در بدن ایجاد می‌شود.



## علائم شایع دیابت

- تکرر ادرار
- تشنگی زیاد
- گرسنگی مداوم
- کاهش وزن ناگهانی
- خستگی و ضعف
- تاری دید
- کندی ترمیم زخم‌ها



## درمان دیابت

- دارو درمانی  
صرف داروها طبق دستور پزشک
- انسولین درمانی  
در صورت نیاز و طبق تجویز پزشک
- پیگیری منظم پزشکی  
ویزیت‌های دورهای برای کنترل بیماری
- خودمراقبتی روزانه  
اندازه‌گیری قند خون و ثبت نتایج

## پیشگیری از دیابت نوع ۲



## تغذیه سالم در دیابت

- مصرف غذاهای کم‌چرب  
مانند لبنیات کم‌چرب، مرغ بدون پوست، ماهی و حبوبات
- کاهش مصرف قند و شیرینی  
نوشابه، آبمیوه‌های صنعتی و شیرینی‌ها
- افزایش فیبر غذایی  
غلات کامل، سبزیجات، میوه‌ها و حبوبات
- مصرف منظم و متعادل وعده‌ها  
۳ وعده اصلی و ۲ میان‌وعده سالم
- نوشیدن آب کافی  
حداقل ۸ لیوان در روز

## عوارض ناشی از دیابت

- بیماری‌های قلبی و عروقی
- تارسای کلیه
- اسیب‌های عصبی (نوروپاتی)
- مشکلات بینایی
- زخم‌های پا و قطع عضو

با کنترل قند خون می‌توان از این عوارض جلوگیری کرد.

## راهکارهای کنترل قند خون

- مدیریت استرس و آرامش
- مشاوره و آموزش مستمر
- مصرف داروها طبق دستور پزشک
- فعالیت بدنی منظم
- رعایت رژیم غذایی
- پایش منظم قند خون

کنترل دیابت، سرمایه‌گذاری برای یک زندگی سالم و آینده‌ای روشن است.

## نکات مهم

- ✓ هرگز داروهای خود را بدون مشورت با پزشک قطع نکنید.
- ✓ پایش منظم قند خون را فراموش نکنید.
- ✓ سبک زندگی سالم، بهترین دارو برای شماست.
- ✓ از پاهای خود مراقبت کنید و به داشتن زخم توجه ویژه داشته باشید.



## منابع بیشتر در کتابخانه

برای دریافت اطلاعات بیشتر و منابع علمی به کتابخانه بیمارستان مراجعه کنید.

با آگاهی، خودمراقبتی و پیگیری منظم، دیابت را کنترل کنید و از زندگی لذت ببرید.

کتابخانه بیمارستان امام خمینی (ره)  
طبقه همکف - بخش آموزش  
تلفن: داخلی ۲۳۴۵  
<https://ikh.hospital.library.ir>



## دیابت؛ آگاهی، پیشگیری و کنترل

دیابت یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن است که در آن میزان قند خون از حد طبیعی بالاتر می‌رود. در صورت عدم کنترل مناسب، دیابت می‌تواند باعث بروز عوارضی مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، مشکلات کلیوی، اختلالات بینایی و آسیب‌های عصبی شود.

رعایت سبک زندگی سالم نقش مهمی در پیشگیری و کنترل دیابت دارد. تغذیه متعادل، مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزیجات، کاهش مصرف قند و چربی‌های ناسالم، فعالیت بدنی منظم، حفظ وزن مناسب و انجام آزمایش‌های دوره‌ای از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از دیابت هستند.

افراد مبتلا به دیابت باید قند خون خود را به طور منظم کنترل کرده و توصیه‌های پزشک و تیم درمان را به دقت رعایت کنند. تشخیص زودهنگام و کنترل مناسب بیماری می‌تواند از بسیاری از عوارض آن جلوگیری کند.

کتابخانه بیمارستان با فراهم‌سازی منابع علمی معتبر و آموزش‌های سلامت‌محور، در جهت افزایش آگاهی بیماران، همراهان و کارکنان درباره پیشگیری و مدیریت دیابت فعالیت می‌کند.

شعار سلامت:

«دیابت را بشناسیم، قند خون را کنترل کنیم و سالم‌تر زندگی کنیم»



کتابخانه و مرکز اسناد  
بیمارستان .....

# پوستر علمی ماه

کتابخانه، حامی دانش و ایمنی در سلامت



ایمنی بیمار  
مسئولیت همه ماست



## کنترل عفونت کلید ایمنی بیمار

کنترل عفونت یکی از مهم‌ترین اقدامات  
برای پیشگیری از عفونت‌های مرتبط با مراقبت‌های  
سلامت و ارتقای ایمنی بیمار است.

### اقدامات کلیدی در کنترل عفونت



#### بهداشت دست

شستن دست‌ها با آب و صابون یا استفاده از محلول الکلی  
قبل و بعد از تماس با بیمار، مؤثرترین راه پیشگیری از عفونت است.



#### استفاده صحیح از دستکش

دستکش مناسب را در زمان مناسب استفاده کرده و پس از هر  
مراقبت آن را تعویض کنید.



#### استفاده از ماسک و وسایل حفاظت فردی

در زمان مراقبت از بیمار، از ماسک، گان و سایر وسایل حفاظت فردی  
بهدرستی استفاده کنید.



#### ضد عفونی و استریل وسایل

تجهیزات و وسایل پزشکی باید طبق دستورالعمل ضد عفونی یا استریل  
شوند تا از انتقال عفونت جلوگیری شود.



#### مدیریت صحیح پسماندها

پسماندهای عفونی را در محل‌های تعیین شده دفع کنید و از اختلاط  
آن‌ها با سایر زباله‌ها خودداری نمایید.

### آیا می‌دانستید؟



- ✓ بیش از ۷۰٪ از عفونت‌های مرتبط با مراقبت‌های سلامت قابل پیشگیری هستند.
- ✓ بهداشت دست می‌تواند تا ۵۰٪ از عفونت‌های بیمارستانی را کاهش دهد.
- ✓ رعایت اصول کنترل عفونت باعث کاهش مدت بستری و هزینه‌های درمان می‌شود.

### پیام این ماه



با رعایت اصول کنترل عفونت،  
از خود، بیمار و دیگران محافظت کنیم.

### منابع پیشنهادی



- راهنمای کنترل عفونت در مراکز درمانی - وزارت بهداشت
- WHO Guidelines on Hand Hygiene
- APIC Text of Infection Control and Epidemiology

### منابع بیشتر در دسترس شما



پایگاه‌های اطلاعاتی  
دسترسی به مقالات و منابع  
علمی روز دنیا



کتاب و منابع مرجع  
مجموعه‌ای از کتاب‌های  
به‌روز در موضوع ایمنی بیمار



جستجوی اطلاعات  
پشتیبانی در جستجو و  
دریافت منابع علمی



همکاری بین کتابخانه‌ای  
دریافت منابع مورد نیاز از  
کتابخانه‌های همکار



مشاوره اطلاعاتی  
راهنمایی در انتخاب و استفاده  
از منابع معتبر



ایمنی بیمار از من شروع می‌شود، با من ادامه می‌یابد.  
با آگاهی، مراقبت بهتر؛ با عمل، ایمنی بیشتر

تیرماه ۱۴۰۳  
شماره ۷





کتابخانه بیمارستان ...  
دانش، پایه‌ی ایمنی و سلامت

# پوستر علمی ماه ایمنی بیمار؛ مسئولیت همگانی



حق مسلم بیماران

اهداف ایمنی بیمار زمانی محقق می‌شود که مراقبت ایمن، به یک ارزش در همه سطوح درمان تبدیل گردد.

## کنترل عفونت از من شروع می‌شود

شستن دست‌ها، ساده‌ترین و مؤثرترین راه  
پیشگیری از عفونت‌های بیمارستانی

### ۵ لحظه مهم برای بهداشت دست

قبل از تماس با بیمار

قبل از انجام کار تمیز / استریل

بعد از تماس با مایعات بدن بیمار

بعد از تماس با بیمار

بعد از تماس با محیط اطراف بیمار

### دست‌های پاک، مراقبت ایمن

### اصول طلایی کنترل عفونت

بهداشت دست را به طور صحیح و در زمان‌های مناسب انجام دهیم.



استفاده صحیح از وسایل حفاظت فردی (دستکش، ماسک، گان و ...)



ضدعفونی و استریل صحیح ابزار و تجهیزات



مدیریت صحیح پسماندهای عفونی و تیز و برنده



رعایت نظافت و گندزدایی محیط بیمارستان



### آیا می‌دانستید؟

عفونت‌های مرتبط با مراقبت‌های بهداشتی سالانه میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد، اما بخش بزرگی از آنها قابل پیشگیری است.



### ایمنی بیمار یعنی:

- ✓ کاهش خطاهای درمانی
- ✓ کاهش عفونت‌های بیمارستانی
- ✓ کاهش عوارض و هزینه‌های درمان
- ✓ افزایش رضایت بیماران و کارکنان

### شما هم در ایمنی بیمار نقش دارید



مراقبت مشاهده خطاها دانش خود را با تیم درمانی همکاری کنید  
را گزارش کنید بهروز نگه دارید

### کتاب پیشنهادی ماه

کنترل عفونت در مراکز بهداشتی درمانی

مؤلفه: دکتر مینو حجت  
ناشر: جامعه نگر



مکان: کتابخانه بیمارستان ...

ایمنی بیمار فقط مجموعه‌ای از قوانین نیست، بلکه فرهنگی است که همه در آن مسئولیم.



ساعات فعالیت کتابخانه  
شنبه تا چهارشنبه  
۱۴:۳۰ الی ۲۰:۳۰



تلفن تماس  
داخلی ۲۳۴



وبسایت کتابخانه  
library.hospital.ir

برای دسترسی به منابع  
بیشتر، اسکن کنید.



## کنترل عفونت؛ مسئولیتی همگانی برای حفظ سلامت

کنترل عفونت مجموعه‌ای از اقدامات و راهکارها برای پیشگیری از انتقال عوامل بیماری‌زا و کاهش خطر ابتلا به عفونت‌ها در مراکز درمانی و جامعه است. رعایت اصول کنترل عفونت نقش مهمی در حفظ سلامت بیماران، همراهان، کارکنان و سایر افراد دارد

مهم‌ترین اقدام در پیشگیری از عفونت‌ها، شستشوی صحیح دست‌ها با آب و صابون یا استفاده از محلول‌های ضد عفونی‌کننده است. رعایت بهداشت فردی، استفاده صحیح از وسایل حفاظت فردی، پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه، رعایت نظافت محیط و پیروی از دستورالعمل‌های بهداشتی از دیگر اصول مهم کنترل عفونت به شمار می‌روند

در مراکز درمانی، رعایت استانداردهای کنترل عفونت موجب کاهش عفونت‌های مرتبط با مراقبت‌های سلامت، افزایش ایمنی بیماران و ارتقای کیفیت خدمات درمانی می‌شود

کتابخانه بیمارستان با ارائه منابع علمی معتبر و آموزش‌های به‌روز، در راستای افزایش آگاهی و ترویج فرهنگ پیشگیری و کنترل عفونت فعالیت می‌کند

شعار سلامت

«دستان پاک، گامی مؤثر در پیشگیری از عفونت و حفظ سلامت همگان»

## سواد اطلاعات پزشکی

سواد اطلاعات پزشکی به توانایی جستجو، ارزیابی و استفاده صحیح از اطلاعات سلامت و پزشکی گفته می‌شود. امروزه حجم زیادی از اطلاعات پزشکی در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌شود که همه آن‌ها معتبر نیستند. آشنایی با منابع علمی معتبر و توانایی تشخیص اطلاعات صحیح از نادرست، به بیماران، همراهان و کارکنان کمک می‌کند تا تصمیمات آگاهانه‌تری در زمینه سلامت خود بگیرند

کتابخانه بیمارستان با فراهم نمودن دسترسی به کتاب‌ها، مجلات علمی، پایگاه‌های اطلاعاتی و آموزش‌های لازم، نقش مهمی در ارتقای سواد اطلاعات پزشکی و سلامت ایفا می‌کند



# ۱۰ توصیه برای پیشگیری از سرطان



با نماز و دعا و نیایش به تقویت سلامت جسمی، روحی و معنوی خود کمک کنید



در صورت نیاز مکمل‌هایی مانند ویتامین D۳، پروبیوتیک‌ها و ... مصرف کنید



بدنتان را با نوشیدن آب زیاد، ورزش، روزه، خواب خوب و برخی غذاها سم زدایی کنید



قند، کربوهیدرات تصفیه شده و شیرین کننده مصنوعی مصرف نکنید



از سوپر فودهایی مانند جعفری، کرفس، اسفناج، کیوی و ... غافل نشوید



چربی‌های سالم مانند روغن زیتون، مغزها، ماهی و بذرتان را انتخاب کنید



از یک رژیم غذایی گیاهی و طبیعی پیروی کنید



آینده‌تان را با افکار درست و انرژی مثبت خلق کنید



مصرف غذاهای فرآوری شده و گوشت قرمز را کاهش دهید





## ۱۳ علامت هشدار دهنده ابتلا به سرطان

یک نظرسنجی نشان داد که فقط ۴۸ درصد از بزرگسالان پس از مشاهده علائم اولیه بیماری، حتی برای سرفه خونی یا توده غیر قابل توضیح به پزشک مراجعه می کنند.



کاهش وزن  
بی دلیل



تعریق شدید  
شبانه



درد غیر قابل  
توضیح



خستگی



تغییرات  
پوستی



خونریزی  
بی دلیل



توده یا تورم  
غیر معمول



مشکلات گوارشی  
و غذا خوردن

بیماری هنگامی  
که در مرحله یک (اولین  
مرحله) تشخیص داده شود،  
بیش از ۹ نفر از هر ۱۰ نفر

# ۹۲ درصد

به مدت پنج سال یا  
بیشتر زنده می مانند

هنگامی که  
در مرحله چهار (آخرین  
مرحله) تشخیص داده  
می شود، شانس بهبودی  
یک در ۱۰ است

# ۱۰ درصد



صدای خشن،  
سرفه یا تنگی نفس



نفخ مداوم



زخم دهان  
مداوم



تغییر عادت  
روده و مثانه



تغییرات غیر  
معمول سینه



## پیشگیری از سرطان؛ گامی مؤثر برای حفظ سلامت

سرطان یکی از مهم‌ترین بیماری‌های غیرواگیر در جهان است، اما بسیاری از موارد آن با رعایت شیوه زندگی سالم و انجام اقدامات پیشگیرانه قابل کاهش هستند. آگاهی و توجه به عوامل خطر، نقش مهمی در حفظ سلامت و کاهش احتمال ابتلا به سرطان دارد

از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از سرطان می‌توان به خودداری از مصرف دخانیات، رعایت تغذیه سالم، مصرف کافی میوه و سبزیجات، فعالیت بدنی منظم، حفظ وزن مناسب، پرهیز از مصرف الکل، محافظت در برابر نور مستقیم خورشید و انجام معاینات و غربالگری‌های دوره‌ای اشاره کرد

تشخیص زودهنگام بسیاری از سرطان‌ها می‌تواند احتمال موفقیت درمان را به میزان قابل توجهی افزایش دهد. بنابراین مراجعه منظم به پزشک و توجه به علائم هشداردهنده از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است

کتابخانه بیمارستان با فراهم‌سازی منابع علمی معتبر و اطلاعات آموزشی به‌روز، در راستای افزایش آگاهی عمومی و ارتقای فرهنگ پیشگیری از بیماری‌ها فعالیت می‌کند

شعار سلامت

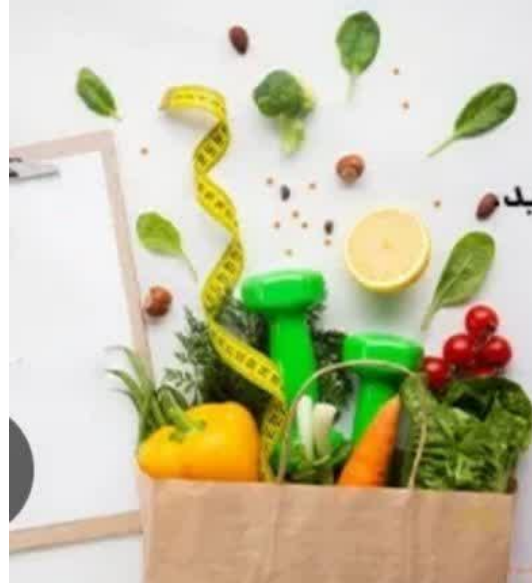
«پیشگیری امروز، سلامت فردا؛ سرطان را جدی بگیریم»

## نکاتی در مورد غذای سالم در دنیای واقعی

غذاهای گیاهی را در اولویت قرار دهید.  
به طور منظم برای خرید مواد غذایی خرید کنید.  
در خانه آشپزی کنید.

بدانید که رژیم شما کامل نخواهد بود.  
"چیت میل" قابل قبول نیست!

به دوست نداشتن های خود احترام بگذارید.  
نوشیدنی های شیرین شده را حذف کنید.  
غذاهای سیرکننده را انتخاب کنید.  
به روش هوشمند هیدراته کنید  
غذاهای کامل بخورید.



# غذاهای شفا بخش



میخک



سلامت زبان



کشمش



سلامت طحال



پروبیوتیک (ماست و دوغ کم نمک)



سلامت مثانه



سبزیجات تیره



سلامت کیسه صفرا

## تغذیه سالم؛ پایه‌ای برای سلامتی و کیفیت زندگی

تغذیه سالم یکی از مهم‌ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت است. انتخاب صحیح مواد غذایی نه تنها به تأمین انرژی مورد نیاز بدن کمک می‌کند، بلکه نقش مهمی در پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها از جمله دیابت، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی-عروقی، چاقی و برخی سرطان‌ها دارد.

یک برنامه غذایی سالم شامل مصرف متعادل گروه‌های مختلف غذایی مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، لبنیات کم‌چرب، حبوبات و منابع پروتئینی سالم است. همچنین کاهش مصرف نمک، شکر، چربی‌های اشباع و غذاهای فرآوری‌شده از اصول اساسی تغذیه سالم به شمار می‌رود.

نوشیدن آب کافی، داشتن وعده صبحانه، رعایت تنوع غذایی و توجه به اندازه مناسب وعده‌ها از دیگر نکات مهم برای حفظ سلامت و افزایش کیفیت زندگی است.

کتابخانه بیمارستان با ارائه منابع علمی معتبر و مطالب آموزشی به‌روز، در راستای ارتقای آگاهی تغذیه‌ای بیماران، همراهان و کارکنان فعالیت می‌کند.

شعار سلامت

«انتخاب غذای سالم امروز، تضمین سلامت فرداست»

larhir

larhir



# راه‌های ارتقاء بهداشت روان



ورزش کردن



خواب کافی



کسب آرامش



غذای سالم



خلاق بودن



ابراز احساسات



مدیریت استرس



معاشرت کردن



## سلامت روان؛ کلید زندگی سالم

سلامت روان بخش مهمی از سلامت عمومی انسان است و به معنای احساس آرامش، توانایی مقابله با استرس‌های روزمره، برقراری روابط مناسب با دیگران و تصمیم‌گیری صحیح در زندگی است. همان‌گونه که از سلامت جسم خود مراقبت می‌کنیم، توجه به سلامت روان نیز ضروری است

عواملی مانند استرس‌های شغلی، مشکلات خانوادگی، کم‌خوابی، بیماری‌های جسمی و فشارهای روزمره می‌توانند بر سلامت روان تأثیر بگذارند. رعایت سبک زندگی سالم، فعالیت بدنی منظم، خواب کافی، تغذیه مناسب، حفظ ارتباطات اجتماعی و درخواست کمک از متخصصان در مواقع نیاز، از مهم‌ترین راه‌های حفظ سلامت روان هستند

کتابخانه بیمارستان با ارائه منابع علمی معتبر، کتاب‌ها، بروشورها و مطالب آموزشی در زمینه سلامت روان، در راستای افزایش آگاهی و ارتقای سلامت کارکنان، بیماران و همراهان گام برمی‌دارد

شعار ماه

«مراقبت از سلامت روان، سرمایه‌گذاری برای زندگی بهتر است»

# این بیماری‌ها به سراغتان می‌آید اگر خواب کافی نداشته باشید



کاهش بینایی



بیماری‌های قلبی



افزایش وزن



سردرد



کج خلقی



سرطان



دیابت



مشکل در یادگیری



حواس‌پرتهی



تکرر ادرار



افسردگی



دردهای مزمن



مشکلات گوارشی



فراموشی



کاهش ایمنی بدن



## باید و نبایدهای بهداشت مناسب خواب

چرت زدن روزانه \_

به ساعت نگاه کنید تا بدانید بی‌خوابی‌تان چقدر شدید است \_

درست قبل از رفتن به رختخواب ورزش کنید تا خسته شوید \_

وقتی نمی‌توانید بخوابید در رختخواب تلویزیون نگاه کنید \_

برای اینکه بهتر بخوابید قبل از خواب غذای سنگین نخورید \_

نوشیدن قهوه در عصر و غروب \_

اگر نمی‌توانید بخوابید سیگار بکشید \_

برای کمک به خوابیدن الکل استفاده کنید \_

وقتی نمی‌توانید بخوابید در رختخواب مطالعه کنید \_

در رختخواب غذا بخورید \_

ورزش کردن در رختخواب \_

صحبت با تلفن در رختخواب \_

**نباید :**



## بهداشت خواب؛ راهی برای سلامت جسم و روان

خواب کافی و باکیفیت یکی از ارکان اصلی سلامت انسان است. خواب مناسب به ترمیم و بازسازی بدن، تقویت سیستم ایمنی، افزایش تمرکز و حافظه، بهبود خلق و خو و ارتقای کیفیت زندگی کمک می‌کند. کمبود خواب یا خواب نامناسب می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت، چاقی، اضطراب و افسردگی را افزایش دهد.

رعایت بهداشت خواب شامل داشتن برنامه منظم برای خواب و بیداری، پرهیز از مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار در ساعات پایانی روز، کاهش استفاده از تلفن همراه و سایر وسایل الکترونیکی قبل از خواب، فراهم کردن محیطی آرام و تاریک برای خواب و انجام فعالیت بدنی منظم در طول روز است.

بزرگسالان به طور معمول به ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. در صورت تداوم مشکلات خواب، مشورت با پزشک یا متخصص مربوطه توصیه می‌شود.

کتابخانه بیمارستان با ارائه منابع علمی و آموزشی معتبر در حوزه سلامت، در جهت افزایش آگاهی بیماران، همراهان و کارکنان گام برمی‌دارد.

شعار سلامت

«خواب خوب، آغاز یک روز سالم و پرانرژی است»



# اليحاد'بر م'مقبي الققي في الفترايبي قبوليرفها'لسام دكين



مصرف منطقی آنتی‌بیوتیک‌ها؛ راهی برای حفظ سلامت و پیشگیری از مقاومت میکروبی

آنتی‌بیوتیک‌ها داروهایی هستند که برای درمان عفونت‌های باکتریایی به کار می‌روند. مصرف نادرست و بی‌رویه این داروها می‌تواند موجب ایجاد مقاومت میکروبی شود؛ پدیده‌ای که در آن باکتری‌ها نسبت به داروها مقاوم شده و درمان عفونت‌ها دشوارتر می‌شود

مصرف آنتی‌بیوتیک باید تنها با تجویز پزشک انجام شود. استفاده از آنتی‌بیوتیک برای بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا نه‌تنها مؤثر نیست، بلکه می‌تواند عوارض ناخواسته و مقاومت دارویی ایجاد کند. همچنین لازم است دوره درمان طبق دستور پزشک به طور کامل مصرف شود و از قطع خودسرانه دارو پرهیز گردد

هر فرد باید از مصرف داروهای باقی‌مانده از درمان‌های قبلی یا توصیه دارویی دیگران خودداری کند. حفظ اثربخشی آنتی‌بیوتیک‌ها مسئولیتی همگانی است و نقش مهمی در سلامت جامعه دارد

کتابخانه بیمارستان با ارائه منابع علمی معتبر و آموزش‌های سلامت‌محور، در راستای افزایش آگاهی بیماران، همراهان و کارکنان درباره مصرف صحیح داروها و پیشگیری از مقاومت میکروبی فعالیت می‌کند

شعار سلامت

آنتی‌بیوتیک را فقط با تجویز پزشک مصرف کنیم؛ امروز برای سلامت خود، فردا برای سلامت جامعه

# مراقبت از زخم پای دیابتی

← Nournews\_IR



مکرراً جوراب  
خود را  
تعویض کنید



کفش های  
مناسب  
پا بپوشید



پای خود را با  
مرطوب کننده‌ها  
نرم کنید



ناخن های  
پا را به اندازه  
کوتاه کنید



مهم ترین  
عامل کنترل  
قند خون

نورنیوز  
nournews

## آداب سلامت پا



پاهای خود را از  
سرما و گرما  
محافظت کنید



برای مدت  
طولانی  
یکجا ننشینید



موقع نشستن  
پاهای خود را  
روی هم قرار ندهید



موقع نشستن  
پاهارا کنار  
هم قرار دهید

## چه موقع باید با پزشک خود ملاقات کنید؟



اگر زخم یا تاول  
جدیدی روی  
پا مشاهده کردید

اگر آسیب جدی  
و مهمی به پا وارد  
شده باشد



اگر هنگام  
راه رفتن  
دچار مشکل



برای برداشتن  
میخچه های پا  
به پزشک

نورنیوز  
nournews



## زخم پای دیابتی

پیشگیری، درمان و مراقبت

زخم پای دیابتی چیست؟

زخم پای دیابتی یکی از عوارض شایع دیابت است که به دلیل آسیب اعصاب و کاهش خون‌رسانی ایجاد می‌شود. تشخیص و درمان به‌موقع از قطع عضو پیشگیری می‌کند.

راه‌های پیشگیری

-قند خون خود را به‌طور منظم کنترل کنید.

-هر روز پاهای خود را از نظر زخم، تاول، قرمزی یا تورم بررسی کنید.

-پاها را با آب ولرم بشویید و کاملاً خشک کنید، به‌ویژه بین انگشتان.

-از کرم مرطوب‌کننده برای پوست خشک استفاده کنید بین انگشتان نزنید

-همیشه کفش مناسب و جوراب نخی بپوشید.

-هرگز با پای برهنه راه نروید.

-ناخن‌ها را صاف و با دقت کوتاه کنید.

## درمان

-زخم را فقط طبق دستور پزشک یا پرستار پانسمان کنید.

-داروها و آنتی‌بیوتیک‌ها را طبق تجویز مصرف کنید.

-از وارد شدن فشار روی پای زخمی خودداری کنید.

-برای کنترل قند خون و پیگیری درمان، به‌طور منظم به پزشک مراجعه کنید.

## مراقبت در منزل

-پانسمان را تمیز و خشک نگه دارید.

-از دستکاری یا کندن پوست و پینه خودداری کنید.

-از گذاشتن پا در آب داغ یا استفاده از وسایل گرمایشی روی پا پرهیز کنید.

-رژیم غذایی سالم و مصرف کافی مایعات را رعایت کنید.

-سیگار نکشید، زیرا روند ترمیم زخم را کند می‌کند.

چه زمانی باید فوراً به پزشک مراجعه کرد؟

-افزایش قرمزی، تورم یا درد

-خروج چرک یا بوی بد از زخم

-تب یا لرز

-سیاه شدن انگشتان یا پوست پا

-بزرگ تر شدن یا بهبود نیافتن زخم

پیام آموزشی

کنترل مناسب قند خون، مراقبت روزانه از پاها و مراجعه سریع در صورت مشاهده هرگونه زخم، بهترین راه پیشگیری از عوارض شدید زخم پای دیابتی است.

پمفلت آموزشی بیماران و همراهان



### آنفلوانزا

300 \* 424 (36 KB)

### آنفلوانزا



نقش دستها در انتقال  
بیماری تنفسی  
719 \* 1028 (112 KB)

### آنفلوانزا



گام کلیدی در ۶  
پیشگیری از آنفلوانزا  
720 \* 1020 (103 KB)

### آنفلوانزا



گزارش واحد پیشگیری  
و کنترل عفونت در  
مورد آنفلوانزا  
720 \* 480 (51 KB)

### آنفلوانزا



گزارش عملکرد واحد  
پیشگیری و کنترل عفونت  
720 \* 1080 (104 KB)

### آنفلوانزا



کرونا  
720 \* 509 (66 KB)



عفونت ریه (پنومونی)

پیشگیری، درمان و مراقبت

عفونت ریه چیست؟

عفونت ریه یا پنومونی، التهاب بافت ریه است که معمولاً توسط باکتری، ویروس یا قارچ ایجاد می‌شود و می‌تواند باعث اختلال در تنفس شود.

علائم

-سرفه (خشک یا همراه با خلط)

-تب و لرز

-تنگی نفس

-درد قفسه سینه

-ضعف و بی‌حالی

راه‌های پیشگیری

-شستن مرتب دست‌ها

-رعایت بهداشت تنفسی و استفاده از ماسک در صورت بیماری

-ترک سیگار

-دریافت واکسن آنفلوانزا و پنوموکوک در افراد پرخطر

-تغذیه سالم، استراحت کافی و مصرف مایعات

درمان

-مصرف داروها دقیقاً طبق دستور پزشک

-تکمیل دوره آنتی‌بیوتیک (در صورت تجویز)

-استراحت کافی

-مصرف مایعات فراوان

-کنترل تب با داروهای تجویز شده

مراقبت در منزل

-داروها را سر وقت مصرف کنید.

-مایعات گرم و کافی بنوشید.

-از دود سیگار و آلودگی هوا دوری کنید.

-در صورت امکان هنگام استراحت، سر را کمی بالاتر قرار دهید.

-در صورت بدتر شدن علائم، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

چه زمانی باید فوراً به پزشک مراجعه کرد؟

-تنگی نفس شدید

-تب بالا و مداوم

-کبودی لب‌ها یا ناخن‌ها

-درد شدید قفسه سینه

-کاهش سطح هوشیاری یا گیجی

پیام آموزشی: تشخیص و درمان زودهنگام عفونت ریه، خطر عوارض را کاهش داده و به

بهبودی سریع‌تر کمک می‌کند.

# راهنمای پیشگیری از سقوط بیمار

بیماران محترم و همراهان بزرگوار  
ضمن آرزوی بهبودی و سلامتی برای شما،  
لطفا در طول دوران بستری نکات زیر را رعایت فرمایید و ما را در روند درمان یاری دهید:

فرده های کنار تخت بیمار، همیشه بالا باشد.  
تخت را در ارتفاع مناسب برای خود تنظیم نمایید.  
در هنگام خروج از تخت، از زیر پایی (چارپایه) استفاده کنید.



در صورت اجازه دادن پرستار و پزشک برای خروج از تخت:  
ابتدا باید روی تخت بنشینید.

پس از چند دقیقه پاها را از تخت آویزان نمایید.

در صورت نداشتن سرگیجه روی صندلی کنار تخت بنشینید  
سپس با دمیایی مناسب و با کمک همراه راه بروید.

در تمامی این مراحل همراه حضور داشته باشد.



در صورت استفاده از وسایل کمک حرکتی مثل

**عصا ، واکر یا عضو مصنوعی**

حتماً پرستار مسیول خود را مطلع کنید.



پیشگیری از سقوط از تخت بیمار

چرا پیشگیری از سقوط اهمیت دارد؟

سقوط از تخت می تواند باعث آسیب های جدی مانند شکستگی، ضربه به سر و طولانی شدن مدت بستری شود. با رعایت چند نکته ساده می توان از بسیاری از این حوادث پیشگیری کرد.

چه افرادی بیشتر در معرض خطر هستند؟

-سالمندان

-کودکان

-بیماران دچار ضعف یا سرگیجه

-افراد با کاهش هوشیاری

-بیماران پس از عمل جراحی

-افرادی که داروهای خواب‌آور یا آرام‌بخش مصرف می‌کنند

راه‌های پیشگیری

-حفاظت‌های کنار تخت را بالا نگه دارید.

-قبل از بلند شدن از تخت، از پرستار یا همراه کمک بگیرید.

-از کفش یا دمپایی مناسب و غیر لغزنده استفاده کنید.

-زنگ احضار پرستار را همیشه در دسترس قرار دهید.

-وسایل مورد نیاز را در کنار تخت بگذارید.

-از عجله کردن هنگام بلند شدن خودداری کنید.

توصیه به همراهان بیمار

-بیمار را هنگام راه رفتن یا جابه‌جایی همراهی کنید.

-در صورت مشاهده سرگیجه یا بی‌حالی، به پرستار اطلاع دهید.

-حفاظ تخت را بدون هماهنگی با کادر درمان پایین نیاورید.

در صورت سقوط چه باید کرد؟

-بیمار را جابه‌جا نکنید.

-بلافاصله پرستار یا پزشک را مطلع کنید.

-در صورت درد شدید، خونریزی یا کاهش هوشیاری، از حرکت دادن بیمار خودداری

کنید تا تیم درمانی برسد.

پیام آموزشی

پیشگیری از سقوط، مسئولیت مشترک بیمار، همراه و کادر درمان است. با رعایت نکات ایمنی، می توان از بسیاری از آسیب های قابل پیشگیری جلوگیری کرد.