



باید و نباید ها در تزریق کلگزان:

- **باید** پس از تمیز کردن محل تزریق با الکل اجازه دهید آن محل خشک شود، وجود رطوبت موجب افزایش احساس سوزش می شود.
- **باید** چین پوستی شکم را تا پایان تزریق به آرامی نگهدارید. با نگه داشتن پوست بین انگشتان خود در طی انجام تزریق، دارو تنها وارد بافت چربی شکم می شود و به عضله نمی رسد.
- **باید** در هر بار تزریق محل تزریق را عوض کنید.
- **باید** سرنگ را پس از تزریق در محفظه ای ایمن بیندازید.
- **باید** دارو را به همان میزان که پزشک برای شما تجویز کرده است مصرف نمایید.
- **باید** داروی کلگزان را هر روز در زمانی معین و بر اساس نسخه خود مصرف نمایید.
- **باید** در صورت استفاده از داروی های دیگر و مکمل های غذایی یا گیاهی به پزشک خود اطلاع دهید. برخی داروها بر نحوه عملکرد کلگزان تاثیر می گذارند و ممکن است موجب بروز مشکلاتی جدی شوند. همچنین در صورتی که قصد دارید داروی دیگری را شروع نمائید؛ قطع کنید و یا تغییر دهید پزشک خود را مطلع سازید.

۶- با دستی که با آن می نویسید سرنگ را مثل قلم در دست بگیرید. با دست دیگر به آرامی بخش تمیز شده پوست شکم خود را بین دو انگشت شست و اشاره نیسگون بگیرید تا یک چین در پوست ایجاد شود.



۷- تمامی طول سوزن را به صورت عمودی (۹۰ درجه) در چین پوستی ایجاد شده وارد کنید.



۸- با شست خود پیستون را به سمت پایین فشار دهید تا سرنگ خالی شود.



۹- سوزن را به طور مستقیم خارج کرده و چین پوستی را رها کنید.



۱۰- سوزن را به طرف پایین و به دور از خود و دیگران بگیرید.



۱۱- سرنگ استفاده شده را در محفظه ای ایمن بیندازید.

کلگزان چیست؟

کلگزان نوعی داروی ضد انعقاد است که برای کاهش میزان خطر ایجاد لخته های خونی استفاده می شود. کلگزان را باید تا مدت زمانی که پزشک دستور می دهد زیر پوست خود تزریق نمود. کلگزان باید هر روز سر ساعت معینی تزریق شود.

چگونگی تزریق داروی کلگزان:

- ۱- دست خود را با آب و صابون بشویید و سپس خشک کنید.
- ۲- در وضعیتی راحت قرار بگیرید که محل تزریق را به راحتی ببینید. می توانید روی تخت به صورت نیمه نشسته یک بالش پشت خود بگذارید و یا روی صندلی بنشینید.
- ۳- ناحیه ای در سمت راست یا چپ شکم خود انتخاب کنید که حداقل ۵ سانتی متر از ناف فاصله داشته باشد و به طرف پهلوها باشد.



۴- محل تزریق را با پنبه الکی استریل تمیز کرده و اجازه دهید تا خشک شود.



۵- سرپوش سوزن سرنگ را با احتیاط بردارید. به این صورت که آن را به طور مستقیم و محکم کشیده و خارج نمایید.



چگونگی تزریق داروی کلگزان برای بیماران



در صورت مشاهده هر کدام از عوارض زیر به پزشک خود

مراجعه کنید:

- خون ریزی از محل زخم جراحی
- هر نوع خون ریزی از محل تزریق ، خون ریزی از بینی - وجود خون در ادرار (که ادرار را به رنگ صورتی یا قهوه ای تیری در می آورد)
- مشاهده خون در هنگام سرفه کردن و یا استفراغ خونی
- کبودی غیر عادی که در اثر ضربه یا علت واضح دیگری ایجاد نشده باشد.
- در صورت زمین خوردن یا وارد شدن ضربه به سر ، حاملگی یا تصمیم به حاملگی و بروز هر گونه علامت یا حالت های غیر طبیعی به پزشک خود اطلاع دهید.

• **نباید** پس از برداشتن سر پوش سوزن آن را به طرف پایین بگیرید و یا اجازه دهید با چیزی تماس پیدا کند. رعایت این مسئله به استریل ماندن سرنگ کمک می کند.

• **نباید** سر پوش سوزن را برای در آوردن بیچکانید چرا که ممکن است باعث خم شدن سوزن گردد.

• **نباید** کلگزان را درون زخم ، کبودی و یا از روی لباس تزریق کنید.

• **نباید** پس از تزریق محل تزریق را ماساژ دهید و گرته باعث ایجاد کبودی می شود.

• **نباید** کلگزان را منجمد نمایید. آن را در دمای اتاق نگهداری کنید.

• **نباید** کلگزان را در دسترس هیچ فرد دیگری به جزء کسی که این دارو برای ایشان تجویز شده است قرار دهید.

در صورت وجود حباب هوا در داخل سرنگ کلگزان چه

باید کرد؟

درون تمامی سرنگ های کلگزان یک حباب کوچک هوا وجود دارد . هرگز این حباب را خارج نکنید. در صورت خارج کردن حباب هوا مقداری از داروی مفید از دست می رود.

به خاطر داشته باشید که ممکن است درد یا کبودی ناچیزی در محل تزریق ایجاد شود با این وجود قرمزی ، درد ، گرم شدن ، پف آلود شدن ، تغییر رنگ پوست ، تورش در محل تزریق یا تب ممکن است از علائم واکنش پوستی یا عفونت باشد که در صورت وجود علائم به پزشک اطلاع دهید.

مراقبت های پس از خارج کردن تراکتوستومی



نکات قابل توجه پس از خارج کردن

تراکئوستومی:

✓ بعد از در آوردن لوله تراکئوستومی احتیاج به زدن بخیه نمیباشد و حداکثر سه ماه طول میکشد تا محل تراکئوستومی جوش بخورد.

✓ رژیم غذایی مفید (طبق نظر کارشناس تغذیه)-مراقبت های درمانی مناسب در منزل و داشتن روحیه بالای بیمار به ترمیم و بهبودی محل زخم کمک قابل توجهی میکند. در صورتی که محل تراکئوستومی تا حداکثر سه ماه جوش نخورد مراجعه به پزشک مربوطه جهت ویزیت ضروری میباشد.

✓ در صورت احتیاج به ساکشن باید با سر ساکشن (سوند نلاتون) استریل ساکشن کنیم که البته تا حد امکان از ساکشن محل تراک بعد از خارج شدن لوله ، باید خودداری شود.

✓ فیزیوتراپی قفسه سینه ، باید تا چند روز بعد از جدا سازی لوله تراشه ادامه داشته باشد. البته

به اندازه ای که بیمار جهت سرفه موثر تحریک شود.

حالت صحیح دست در فیزیوتراپی قفسه سینه



درست



غلط

✓ از دستگاه بخور سرد استفاده شود. این کار به کاهش تحریکات و نرم شدن ترشحات کمک می کند. با خشک شدن مخاط مجرای تنفسی ، تحریکات بیشتر و سرفه های عمیق تری ممکن است اتفاق بیفتد.

✓ بهتر است حمام تا زمان بسته شدن کامل زخم ، به تعویق بیفتد . در صورت نیاز به استحمام باید محل تراکیاستومی کاملاً پوشیده شود. و ابتدا تا پایین تنه و سپس سر و گردن شسته شود.

✓ پانسمان تا حدود ۴۸-۲۴ ساعت بایستی در محل قرار داده شود. اما می توان پس از گذشت این زمان برداشته شود. در صورت وجود زخم اطراف ناحیه تراک که به سمت زخم عفونی پیش رفته باشد باید حتماً به جراح مراجعه شود. چرا که این عفونتها به قسمتهای انتهایی دستگاه تنفسی منتقل می شود.

علائم عفونت؛ ورم و قرمزی شدید و سپس

ترشحات چرکی از خود زخم می باشد.

✓ بهتر است فرد در مکانهای پر گرد و غبار و دود کمتر قرار بگیرد . رعایت بهداشت عمومی و شستشوی دهان حتما انجام شود.

ضربه به سر ممکن است همراه یا بدون از دست دادن هوشیاری باشد.

علت های ضربه به سر:

- ۱- تصادفات رانندگی
 - ۲- سقوط از ارتفاع
 - ۳- درگیری جسمی
 - ۴- حوادث حین کار و ورزش
- توجه داشته باشید که بودن یا نبودن تورم در محل وارد آمدن ضربه ربطی به جدی بودن آسیب ندارد.

صدمه به سر به ۳ دسته تقسیم می شود:

- ۱- آسیب به پوست سر
 - ۲- شکستگی جمجمه
 - ۳- صدمه به مغز و خون ریزی مغزی
- اگر شما مراقبت از فرد را به عهده دارید، او را تا ۲۴ ساعت هر دو ساعت با طبق آن چه توصیه شده است بیدار کنید. اگر فرد بیدار نشد فوراً پزشک را مطلع کنید.
- در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس مراجعه نمایید:**
- ۱- استفراغ و تهوع
 - ۲- خواب آلودگی و گیجی

۳- سردرد شدید که تا ۴ ساعت پس از

آسیب ادامه دارد

۴- تشنج

۵- تاری دید و ضعف بینایی

۶- خون ریزی یا ترشح مایع شفاف از بینی

یا گوش

۷- اشکال در صحبت کردن

۸- سفتی گردن

۹- تب

مراقبت های لازم برای بیماران در منزل:

- ۱- هنگام استراحت در منزل بهتر است جهت پیشگیری از مشکلات تنفسی و بهتر خارج شدن خلط سر تخت ۳۰ درجه بالا باشد.
- ۲- به منظور کاهش استرس و بی خوابی، محیط زندگی را آرام و ساکت سازید و از وارد آمدن هیجان به بیمار خودداری کنید.
- ۳- در چند روز اول از مصرف غذاهای سنگین پرهیز شود و جهت جلوگیری از استفراغ غذا در مقدار کم و وعده های بیشتری مصرف شود.
- ۴- داروهای خود را به صورت منظم و در ساعت تنظیم شده مصرف نمایید.

۵- از انجام ورزش های سنگین و فعالیت هایی

که احتمال ضربه به سر را افزایش می دهد حداقل به مدت دو هفته پرهیز نمایید.

۶- در صورت نیاز به مصرف طولانی مدت دارو

قبل از اتمام داروها به پزشک معالج مراجعه

نمایید و داروهای خود را به صورت کامل

مصرف کنید و از قطع آن بدون دستور

پزشک خودداری کنید.

۷- در صورت جراحی سر دوهفته بعد از عمل

جراحی طبق نظر پزشک جهت کشیدن

بخیه ها مراجعه کنید.

۸- جهت جلوگیری از یبوست بهتر است از

غذاهای پر فیبر مانند سبزیجات و میوه

هایی مانند انجیر و آلو زرد استفاده کنید.

۹- از زور زدن خودداری کرده و از توالت

فرنگی استفاده کنید.

۱۰- از حمام میتوان استفاده کرد ولی بهتر است

تا زمانی که بخیه ها کشیده نشده است سر

خشک بماند.

۱۱- طبق دستور پزشک فیزیوتراپی اندام ها را

شروع کنید.

مراقبت در ضربه به سر



۱۲- هر دو ساعت به بیمار تغییر وضعیت دهنده

و در تغییر وضعیت به وی کمک کنید. به منظور

پیشگیری از خشکی پوست میتوانید از نرم

کننده های پوستی استفاده کنید.

در صورت اجازه پزشک حداقل سه بار در روز

از بستر بیرون بیایید و راه بروید.

مضرات و عواقب سیگار کشیدن

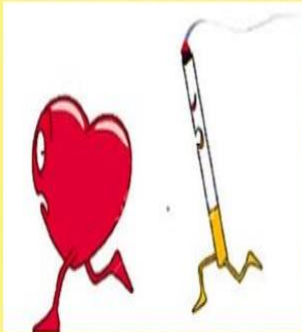


می شود که ارتباط بسیار نزدیکی با ابتلا به افسردگی دارد، به این ترتیب تغییرات دائمی در سیستم اعصاب که از استعمال سیگار ناشی می شود به بروز افسردگی می انجامد که در طول زندگی با فرد سیگاری می ماند و غلبه بر آن دشوار است.

- نیکوتین همچنین با افزایش اثر آزاد شدن ماده شیمیایی دوپامین در مغز سبب ابتلای هرچه بیشتر به روانپریشی در افراد میشود.

ترشح دوپامین اضافی در مغز بهترین توضیح برای تغییرات بیولوژیکی در مغز و بروز بیماری اسکیزوفرنی است.





• سیگار کشیدن موجب فرسایش و از بین رفتن سلولهای قشر خاکستری مغز و کاهش قابلیت‌های شناختی می‌شود.

• سیگار می‌تواند بعلت نیکوتینی که دارد باعث ابتلا به افسردگی گردد. پژوهش‌ها نشان داده است نیکوتین موجود در سیگار می‌تواند مانند محرک عمل کرده و موجب آزاد شدن انتقال دهنده‌های عصبی در مغز شود، مغز نیز به این ماده معتاد شده و نمی‌تواند بدون این ماده به فعالیت طبیعی خود ادامه دهد. ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، پس از دود کردن آخرین نخ سیگار مقدار نیکوتین در بدن شروع به کاهش می‌کند و همین امر در فرد سیگاری موجب اضطراب



• سیگار کشیدن بیشتر از همه منجر به ابتلا به بیماری‌های قلبی، کبدی و ریوی است. مصرف سیگار ریسک فاکتور اصلی برای بیماری‌هایی همچون سکته قلبی، سکته مغزی، بیماری‌های مزمن انسداد ریه (شامل آمفیزم، برونشیت مزمن) و سرطان (سرطان ریه، سرطان حنجره و سرطان پانکراس) می‌شود. شروع زود هنگام سیگار کشیدن ریسک بروز این بیماری‌ها را افزایش می‌دهد.

• سیگار کشیدن می‌تواند منجر به بیماری‌های عروق محیطی و پرفشاری خون شود.

سیگار یکی از ابزارهایی است که شخص با مصرف آن دچار انواع بیماری‌ها، سرطان‌ها و در نتیجه مرگ تدریجی میشود در این پژوهش با مضرات و عواقب مصرف سیگار آشنا خواهید شد.

طبق تحقیقات سازمان جهانی بهداشت در هر ۸ ثانیه یک نفر در دنیا به علت استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهد. تنها سرطان ریه یا بیماری‌های قلبی پیامدهای استعمال دخانیات نیست بلکه مجموعه‌ای از مسایل و مشکلات بهداشتی در ارتباط با مصرف مواد دخانی وجود دارد که می‌تواند در افراد سیگاری بروز کند.

سازمان بهداشت جهانی تخمین زده است که مصرف سیگار منجر به مرگ ۵/۴ میلیون نفر در سال ۲۰۰۴ و ۱۰۰ میلیون مرگ در طی دوران مصرفش در قرن بیستم شده است.

که این میزان خیلی بیشتر از مجموع تلفات ایدز، سل، تصادفات رانندگی و خودکشی‌هاست.

علائم روحی و روانی گرمازدگی
شامل :

گیجی

رفتار پرخاشگر

آشفتگی و هیجان

توهم

بی حالی

رخت

بی حسی (واکنش های بدن بیش از
حد آرام و آهسته می شود)

تشنج

راهکارهای پیشگیری از گرما زدگی

وقتی که برای مدت طولانی در معرض
تابش آفتاب یا در یک محیط گرم
مجبور هستید بمانید آب زیادی
بنوشید



گرمازدگی (Heatstroke) زمانی رخ می دهد
که درجه حرارت بدن به ۴۰ درجه ی
سانتی گراد یا بالاتر برسد



علائم جسمانی گرمازدگی شامل:

پوست خشک و داغ

عدم تعریق

پوست ابتدا قرمز شده و سپس رنگ

پریده یا کبود می شود

تنفس کوتاه و سریع

نبض سریع و ضعیف

افزایش دمای بدن به بیش از 40

درجه

سر درد

گرفتگی عضلات

گشادی مردمک چشم

راههای پیشگیری از گرمازدگی



موقعی از روز را که هوا خیلی گرم است (مثل سر ظهر و بعد از ظهر) فعالیت نکنید یا کمتر فعالیت کنید



هرگز کسی را داخل خودروی پارک شده رها نکنید



سعی کنید وعده های غذایی تان را سبک و به مقدار کم میل کنید



پوست را از آفتابسوختگی محافظت کنید



در هوای گرم لباس های گشاد ، نازک و رنگ روشن بپوشید



وقتی زیر اشعه مستقیم آفتاب کار می کنید، روی سرتان کلاه بگذارید که بهتر است لبه دار باشد تا روی صورتتان سایه ایجاد کند . سر انسان نسبت به گرما حساس است.



کمتر جلوی نور خورشید بایستید



به میزان کافی بخوابید و میوه ها و سبزی های سرشار از پتاسیم را به میزان زیاد مصرف کنید تا بدنتان خودش را با گرما تطبیق دهد.



گردن بند طبی



هدف استفاده از گردن بند طبی بی حرکت کردن گردن است. از گردن بند های طبی در درمان انواع دردهای گردن - دیسک گردن - شکستگی های گردن و یا بعد از اعمال جراحی استفاده می شود. گردن بندهای طبی؛ ابزاری موقتی برای کمک به بهبودی و تسکین گردن درد است. برای این که از گردن بند بهره کافی ببرید، باید آن را به درستی ببندید. دو نوع گردن بند طبی سفت و نرم وجود دارد. گردن بندهای طبی سفت از دو تکه در جلو و عقب ساخته میشوند که با بست قلاب دار سفت میشوند.



نحوه بستن و مراقبت از گردن بند طبی؛

- گردن بند های طبی ، باید به اندازه کافی سفت و اندازه باشد تا نتوانید سر خود را تکان دهید و چانه شما نباید به داخل بلغزد یا از بالای گردنبند بیرون بزند .
- لبه پا پینی گردن بند باید به راحتی روی بدن قرار گیرد.
- پوست زیر گردن بند را تمیز و خشک نگه دارید. از پودر یا لوسیون استفاده نکنید. زیرا می توانند به گردن بند آسیب برسانند.
- اگر ریش یا موهای بلند دارید باید بیرون از گردن بند باشد.
- وقتی که گردن بند را باز می کنید همواره بررسی کنید که پوست دچار حساسیت نشده باشد.
- قبل از مرخص شدن از بیمارستان نحوه استفاده و بستن گردن بند را یاد بگیرید . گردن بند طبی خود را در تمامی اوقات ، حتی در طول خواب ببندید مگر این که پزشک تجویز دیگری کرده باشد. شما باید گردن بند طبی را تا زمان بهبودی که بین ۴ هفته تا ۶ ماه طول می کشد ، ببندید.
- روی تخت خود صاف دراز بکشید.

- نیمه جلویی گردن بند طبی خود را به سمت بالا حرکت دهید تا محکم زیر چانه قرار گیرد.
- نیمه پشتی گردن بند را به شکل صحیح روی گردن قرار دهید.
- بست های قلاب دار را محکم ببندید.
- گردن بند طبی دامنه حرکتی شما را محدود میکند شما نمی توانید پای خود را مشاهده کنید. بنابراین در هنگام راه رفتن باید مراقب باشید.
- وقتی می خواهید از حالت خوابیده به حالت ایستاده در بیاید از عضلات دست و پای خود استفاده کنید.
- برای حمام کردن یا اصلاح صورت ، در صورتی که پزشک اجازه ندهد که شما زمان استحمام گردن بند را باز کنید ، پس از حمام روی تخت دراز بکشید و از کسی بخواهید تا گردن بند را خارج سازد . حرکتی نکنید ، گردن بند را خشک کنید و بار دیگر سر جای خود قرار دهید.
- در مورد ورزش کردن از توصیه های فیزیوتراپ و پزشک خود پیروی کنید.

فتق



✓ بخیه ها پس از ۸ تا ۱۰ روز با نظر پزشک برداشته می شوند. در مواردی بخیه ها از نوع قابل جذب بوده و نیازی به کشیدن ندارد.

✓ در صورت تب ، خونریزی ، ورم و دردی که با داروهای مسکن تجویز شده آرام نشود ، تهوع و استفراغ مداوم، عدم توانایی در دفع ادرار، لرز، سرفه مداوم یا تنگی نفس ، ترشح چرکی از ناحیه عمل ، قرمزی در حال پیشرفت اطراف محل عمل ، عدم توانایی در خوردن و آشامیدن در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنید.

✓ بهترین نوع فعالیت پس از عمل پیاده روی است ولی سعی کنید در زمان برخاستن و نشستن فشار زیادی به ناحیه عمل وارد نشود.

✓ تا دو هفته از انجام رانندگی خودداری کنید.

✓ انجام فعالیت های ورزشی ۲ تا ۳ ماه پس از عمل جراحی بلامانع است .

✓ پس از عمل فتق شکمی ، برای راه رفتن با دستور پزشک از شکم بند استفاده کنید.



فتق زمانی ایجاد میشود که لایه های درونی دیواره شکمی ضعیف و یا پاره شده و منجر به تورم و یا بیرون زدگی اعضا داخل شکمی در زیر پوست ناحیه شود. همانطور که تیوپ از داخل به تایر آسیب دیده فشار می آورد، لایه داخلی شکم هم به دیواره شکم ضعیف شده، فشار آورده و یک کیسه بادکنک مانند درست می کند، و باعث می شود اعضا درونی شکم یا بافت شکمی به درون این کیسه رانده شوند.

شما ممکن است به طور مادر زادی با فتق به دنیا بیاید و یا بعدا به آن مبتلا شوید اما معمولاً فتق به خودی خود از بین نمی رود و با گذشت زمان معمولاً بهتر نمی شود. هر چه اندازه فتق بزرگتر شود دشواری عمل جراحی شما بیشتر میشود.

چطور بفهمیم فتق داریم ؟

جاهایی که معمولاً در آن فتق ایجاد می شود عبارتند از: کشاله ران - ناف و یا محلی که قبلاً در آن جراحی انجام شده است . تشخیص فتق ساده است. ممکن است یک برآمدگی زیر پوست را احساس کنید یا ممکن است هنگام بلند کردن اشیاء سنگین ، سرفه کردن، زور زدن هنگام دفع ادرار یا اجابت مزاج ، موقع نشستن یا ایستادن طولانی مدت درد احساس کنید.

۱

درد ممکن است شدید باشد و یا بصورت درد خفیفی در طول روز شدت پیدا کند. دردهای شدید و ممتد ، قرمزی و احساس فشار زیاد علامت هایی هستند که نشان می دهند اعضا شکمی در محل فتق ممکن است گیر کرده باشند و در این صورت باید هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنید.

علت های فتق :

افزایش سن

حاملگی و چاقی

کارهای سنگین بدنی

سرفه مداوم

مشکل در اجابت مزاج

مشکل در دفع ادرار

کشیدن سیگار

زمینه ژنتیکی

مراقبت های قبل از عمل :

- ✓ شب یا صبح قبل از عمل دوش بگیرید و موهای ناحیه عمل را به فاصله ۲۰ سانتی متر از هر طرف بزنید.
- ✓ قبل از عمل توسط پزشک بخش ویزیت می شوید در آن زمان سابقه بیماری های قلبی، ارثی و داروهای مصرفی را به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ ناشتا بودن حداقل ۸ ساعت قبل از عمل واجب است. تنها داروهایی که پزشک بخش به شما اجازه می دهد تا صبح روز عمل با مقدار کمی آب مصرف کنید.

۲

- ✓ داروهایی مثل آسپرین ،رقیق کننده های خون ، داروهای ضد التهاب ،وینامین E باید از چند روز تا یک هفته قبل از عمل مصرف نشود.
- ✓ سیگار را ترک کنید.

مراقبت پس از عمل :

- ✓ بعد از عمل جراحی شما میتوانید با نظر پزشک راه بروید . قبل از اقدام به بلند شدن اول بنشینید و پاها را از تخت آویزان کنید سپس با کمک همراه خود یا پرستار اطراف تخت راه بروید.
- ✓ نوشیدن و خوردن مواد غذایی بعد از عمل با دستور پزشک بلامانع است.
- ✓ پس از ترخیص لازم است از غذاهایی استفاده شود که باعث جلوگیری از یبوست می شوند مانند سالاد و سبزیجات و میوه های تازه. این مواد را با غذای معمولی استفاده کنید.
- ✓ از انجام کارهای سنگین و حمل اجسام سنگین تر از ۳ الی ۴ کیلو حداقل تا ۲ ماه پرهیزنمائید، در غیر اینصورت خطر برگشت فتق شما وجود دارد.
- ✓ انجام کارهای شخصی و ساده پس از ترخیص بلامانع است .
- ✓ از روز بعد از عمل در صورت نداشتن ترشح از محل زخم ، نیاز به بانسمان مجدد نمی باشد.
- ✓ از روز بعد از عمل می توان استحمام کرد.
- ✓ بهتر است به مدت یک هفته از شنا کردن پرهیز نمائید.

۳

الکل یکی از شایعترین مواد مورد سوء مصرف در دنیاست. اعتیاد به الکل اغلب با عنوان الکلیسم نامیده می شود. الکل موجود در مشروبات الکلی اتانول نام دارد و از تخمیر میوه، سبزی و دانه های گیاهی به دست می هید. مشروبات الکلی به صورت بی رنگ یا به رنگهای متفاوتی تولید می شوند. بعضی از افراد نیز الکل طبی را که مایعی بی رنگ است و مصارف پزشکی دارد را با نوشابه های مختلف مخلوط می کنند. نوع دیگری از الکل که از چوب بدست می هید متانول است که الکل صنعتی نامیده می شود. با توجه به سهولت دسترسی به این ماده و ارزان بودن، به کرات مورد سوء مصرف واقع می شود که ممکن است به کوری، اغماء و حتی مرگ منجر گردد.

آثار مصرف الکل:

فریود: ((الکل سوپرایگو را از بین می برد))

الکل تمام قضاوتها و ارزشهای اخلاقی فرد را از بین برده و باعث بی پرده و خارج از عرف رفتار کردن فرد می شود. چه بسا مرگ ها و خودکشی هایی که بر اثر مصرف دوز بالای الکل اتفاق افتاده است. در هنگام مصرف الکل روند تفکر کند شده و فرد قادر به تصمیم گیری درست در موقعیت های تنش زا نیست. همچنین مصرف الکل بدلیل جلوگیری از باز جذب هورمون ادرنالین و نوراپی نفرین در گیرنده های عصبی باعث کمتر شدن هیجانات و حس ترس و درک از درد خواهد شد که همین عوامل باعث بی پروا رفتار کردن فرد در موقعیت های مختلف می شود. الکل همچنین بدلیل برهم زدن تعادل مخچه باعث عدم توانایی کنترل روانی و جسمی در فرد شده و مسبب بسیاری از حوادث رانندگی خواهد شد. همین ویژگی

در بکاربردن وسایل و ابزار حساس و خطرناک نیز میتواند خطر آفرین باشد.

میزان مرگ و میرها و آسیب هایی که سالانه بعلت سوء مصرف الکل اتفاق می افتد به حدی است که شرکت های بیمه گر را مجبور به اخذ تصمیمی جدی در این زمینه کرده است.



عوارض جسمانی مصرف الکل:

- ✓ کاهش فشارخون
- ✓ احساس گرما
- ✓ تلو تلو خوردن هنگام راه رفتن.

عوارض روانی مصرف الکل:

- ✓ رفتار نامناسب
- ✓ پرحرفی یا کم حرفی
- ✓ حرف زدن نامربوط
- ✓ معاشرتی شدن یا گوشه گیری و پرخاشگری
- ✓ اختلال تعادل و ناتوانی انجام حرکات ظریف
- ✓ اختلال در توجه و حافظه

عوارض طولانی مدت مصرف الکل:

- ✓ اختلال خواب

✓ بیماری های معده (زخم معده ، درگیری مری و کبد، سوء تغذیه)

- ✓ افزایش فشارخون و خطر سکته قلبی و مغزی
- ✓ ضعف عضلانی
- ✓ ناتوانی جنسی و تأخیر در انزال
- ✓ توهّمات شنوایی
- ✓ فراموشی پایدار
- ✓ افزایش خطر سرطان های سر و گردن و دستگاه گوارش
- ✓ افسردگی ، پرخاشگری ، اختلالات شخصیت

علائم ترک مصرف الکل:

چنانچه فردی پس از مصرف طولانی و زیاد الکل ناگهان آن را قطع کند یا مقدار آن را ناگهانی کاهش دهد ، به طور متوسط پس از ۸-۶ ساعت علائم زیر بروز خواهد کرد:

- ✓ تعریق
- ✓ افزایش ضربان قلب
- ✓ لرزش شدید دست ها
- ✓ بی خوابی
- ✓ تهوع و استفراغ
- ✓ اضطراب، تشنج
- ✓ توهّمات شنوایی و بینایی
- ✓ عدم توجه و تمرکز کافی ، پرش فکر ، شدت افکار منفی در ذهن

هشدار!

(هیچگاه بصورت خودسرانه مصرف الکل را قطع نکنید!)

نشانه های وابستگی به الکل

- ✓ مشکل در کنترل کردن مصرف الکل

الکل و عوارض مصرف آن



اختلال روانپزشکی پس از سم زدایی و قطع مصرف. مشاوره با روانپزشک یا روانشناس را مدنظر قرار دهید



✓ بازگیری (اضطراب، لرزش، تعریق پس از قطع مصرف)

✓ علاقه وافر به مصرف الکل

✓ تحمل و شیدن مقادیر زیاد الکل بدون ظاهر شدن مسمومیت

اطلاعات مورد نیاز برای بیمار و خانواده

(۱) وابستگی به الکل یک بیماری جدی است. قطع یا کاستن از مصرف الکل فوائد روانی و جسمی را به همراه دارد.
(۲) نوشیدن الکل در طی حاملگی میتواند به کودک صدمه بزند.

(۳) در برخی موارد مصرف مضر الکل، حتی اگر علائم وابستگی وجود نداشته باشد، کاهش یا قطع مصرف همیشه مطلوب است.

(۴) برای بیمارانی که دچار وابستگی به الکل هستند، هدف فقط ترک الکل است.

(۵) عود مصرف امری شایع است. کاهش یا قطع مصرف اغلب نیازمند اقدامات مکرر است. نتیجه اقدام، بستگی به انگیزه و اعتماد به نفس شما دارد.

برای بیمارانی که در حال حاضر علاقه مند به قطع یا

کاستن از مصرف نیستند:

- آنها را طرد یا سرزنش نکنید.
- مشکلات طبی و یا اجتماعی ناشی از مصرف الکل را برایشان روشن کنید.
- برخوردی غیر داورانه داشته باشید.

مشاوره با متخصص

بازگیری شدید از الکل (همراه با توهم و ناپایداری سیستم عصبی خودکار) ممکن است نیاز به بستری در بیمارستان و استفاده از دوز بالاتر داروهای ضد اضطراب داشته باشد. در صورت وجود اختلال روانپزشکی شدید یا بقای علائم

نکات کلیدی در دیابت



مراقبت از کلیه ها :

در صورت بالا بودن قند خون ، کلیه ها شدیداً آسیب می بینند که نتیجه ی این آسیب می تواند از کار افتادگی کلیه ها و نیاز به دیالیز و پیوند باشد. افراد دیابتی با کنترل قند خون و فشار خون می توانند از بروز این عارضه جلوگیری کنند. آسیب های کلیوی ، اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شوند ، قابل درمان هستند.

افراد دیابتی حتی اگر علامت یا بیمار خاصی نداشته باشند باید این مراحل را انجام دهند :

✓ مراجعه به چشم پزشک ۱ بار در سال برای معاینه ته چشم با ذکر دیابتی بودن.

✓ مراجعه به دندان پزشک ۱ بار در سال حتی بدون داشتن هیچ گونه ناراحتی

✓ افراد دیابتی بیشتر در معرض خطر عفونت لثه ها و پوسیدگی و لق شدن دندان ها هستند لذا رعایت دقیق بهداشت دهان و دندان برای آن ها لازم است.

✓ مراجعه به پزشک غدد (دیابت) حداقل هر سه ماه یکبار
آیا تا به حال با افرادی در دوستان برخورد کرده اید که به علت عدم کنترل قند خون ، دچار زخم ، عفونت و قطع پا و یا دچار نارسایی کلیوی و دیالیز و یا تاری دید و نابینایی و یا سکته قلبی و مغزی شده اند ؟ اکثر این افراد معتقدند اگر زودتر از عوارض دیابت مطلع می شدند شاید زندگی شان به این سختی نبود.

در حقیقت می توان گفت که کنترل دیابت بسیار ساده است ولی باید دقت داشته باشیم که عوارض دیابت با هیچ کس تعارف ندارد.

دیابت بیماری است که طی آن قند خون به طور مداوم بالاست و جهت کنترل آن فرد باید از داروهای خوراکی و یا انسولین استفاده نماید. بالا بودن قند خون به مرور و در طول زمان باعث آسیب به قسمت های مختلف بدن از جمله: اعصاب - کلیه ها - قلب - عروق و چشم می شود.

آیا می دانید:

- ✓ تنها زمانی می توانید دیابت خود را به خوبی کنترل کنید که بپذیرید مسئول سلامت خود هستید و بقیه افراد تنها نقش کمی دارند.
- ✓ چیزی به نام دیابت خفیف وجود ندارد. اگر قند خون حتی کمی بالاتر از حد مجاز باشد دیابت است و باید کنترل شود. کنترل دیابت به راحتی امکان پذیر است ولی اگر کنترل نشود خطرناک است.
- ✓ افت قند خون را جدی بگیرید. تکرار افت قند خون را حتما به پزشک معالج اطلاع دهید و به دنبال یافتن دلیل اتفاق افتادن آن باشید.
- ✓ اگر تحت درمان با انسولین هستید حداقل روزی ۳ الی ۴ بار قند خون خود را اندازه گیری کنید. اگر تحت درمان با قرص هستید یا با رژیم غذایی دیابت خود را کنترل می کنید حداقل روزی یک بار قند خون خود را اندازه گیری کنید.
- ✓ مهمترین زمان ها برای اندازه گیری قند خون - صبح به صورت ناشتا، قبل و دو ساعت از هر وعده غذایی است.
- ✓ تصمیم گیری در مورد نوع و میزان دارو یا انسولین بر عهده پزشک شما هست. پس هیچ گاه میزان مصرف دارو را به دلخواه خود تغییر ندهید. اگر فکر می کنید که دارو برای شما عوارضی به همراه داشته با پزشک خود مشورت کنید.

✓ بعضی از بیماران دیابتی فکر می کنند زمانی که تحت درمان دارویی چه به صورت قرص خوراکی و چه به صورت انسولین هستند رعایت رژیم غذایی لازم نیست. در حالی که این باور غلط است و رژیم غذایی، اصلاح شیوه زندگی و دارو در کنار هم می تواند در کنترل دیابت موثر باشد.

مراقبت از پاها:

- ✓ عدم کنترل قند خون و بی توجهی نسبت به مراقبت صحیح از پاها موجب ایجاد زخمهایی در پاها میگردد. این زخم ها می تواند به از کار افتادگی و قطع پاها منجر شود.
- ✓ اعصاب حسی - حرکتی اندام ها مخصوصا پاها در اثر قند خون بالا دچار آسیب گشته و معمولا به صورت بی حسی و یا گزگز کف پا بروز می کند.
- ✓ گزگز پاها علامت ابتدایی پای دیابتی است. این عارضه قابل درمان است. اگر در کف پای خود احساس گزگز می کنید هر چه سریعتر به پزشک خود مراجعه نمایید.
- ✓ از جوراب های نخی استفاده کنید. از پوشیدن کفش بدون جوراب خودداری کنید.
- ✓ از پوشیدن کفش های باز و بدون محافظ و یا کفشی که بزرگتر یا کوچکتر از پای شماست اجتناب کنید.
- ✓ از راه رفتن بدون جوراب و دمپایی در منزل خودداری نمایید.
- ✓ از پوشیدن جوراب تنگ و انداختن پاها، بر روی هم به مدت طولانی جدا اجتناب کنید.
- ✓ هر روز پای خود (به ویژه لابه لای انگشتان) را بررسی کنید.

✓ ناخن های پای خود را به طور منظم و به صورت صاف کوتاه کنید.

نکاتی در مورد حفظ سلامت قلب:

- ✓ مقدار هدف فشار خون برای اکثر افراد دیابتی زیر ۱۳۰/۸۰ است. فشار خون بالا ضایعات شدیدی به قلب می رساند و احتمال حمله قلبی و نارسایی کلیه را افزایش می دهد.
- ✓ کلسترول موجود در خون به دو شکل کلسترول خوب و بد موجود می باشد.
- ✓ کلسترول بد یا LDL موجب گرفتگی رگ ها شده و حمله قلبی را پی خواهد داشت HDL یا کلسترول خوب کمک می کند گرفتگی رگ ها کمتر شود.
- ✓ درد قفسه سینه، تنگی نفس، تپش قلب و ورم اندام ها از نشانه های مهم بیماری قلبی هستند. مراجعه به پزشک قلب ۱ تا ۲ بار در سال حتی بدون داشتن هیچ گونه ناراحتی توصیه می شود.
- ✓ **مراقبت از چشم ها:**
- ✓ با گذشت زمان، قند خون بالا می تواند رگ های خونی کوچک در چشم مبتلایان به دیابت را دچار آسیب کند. مراجعه به چشم پزشک ۱ بار در سال برای معاینه ته چشم با ذکر دیابتی بودن الزامی میباشد.
- ✓ هر گونه علائم چشمی در شما که منجر به تغییر در بینایی می شود، نیاز به مراجعه به پزشک دارد. تغییرات چشمی از قبیل: تاری دید، لکه های سیاه، چشمک زدن نور، از دست دادن نسیه یا کامل بینایی در یک یا هر دو چشم.

بدون مشورت با پزشک خود، مصرف همزمان سایر داروها با وارفارین را قطع و یا شروع نکنید. اگر همزمان با وارفارین، داروی دیگری مصرف می‌کنید، حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.

وارفارین و مراقبت‌های آن



نصف کلم از عادات رژیم غذایی فرد است، باید هر روز همین مقدار کلم را مصرف کند و آن را قطع یا کم و زیاد نکند. این گفته که بیمار سعی کند غذاهای حاوی ویتامین K را مصرف نکند، غلط است؛ چون بسیاری غذاها حاوی ویتامین K هستند و طبق این گفته فرد از بسیاری از غذاها محروم می‌شود و این کار عملاً غیر ممکن است. بنابراین بهترین کار این است که در رژیم غذایی خود تغییرات زیادی ایجاد نکنید.

خلاصه‌ای از باید‌ها و نبایدهایی که در صورت مصرف وارفارین، باید به آنها توجه کرد:

در زمان‌های تعیین شده برای شما، جهت مراجعه به کلینیک وارفارین، مراجعه نمایید و آزمایش خون را انجام دهید.

پزشک خود را از تمام داروهایی که مصرف می‌کنید، مطلع نمایید. همچنین پیش از شروع، تغییر و یا قطع هر گونه دارو، مکمل و یا محصولات گیاهی با پزشک خود مشورت نمایید.

عادات غذایی و فعالیتی خود را حفظ نمایید. تغییرات ناگهانی می‌تواند بر INR اثر بگذارد.

در صورت بیمار شدن و یا بروز هر گونه عارضه جدید و یا خونریزی‌های شدید، به کلینیک وارفارین اطلاع دهید.

همیشه به میزان کافی وارفارین در منزل داشته باشید و پیش از تمام شدن آن، دوباره نسخه را از داروخانه تهیه نمایید.

اگر باردار شده‌اید و یا تصمیم به باردار شدن دارید، سریعاً به پزشک خود اطلاع دهید. خودسرانه داروی خود را قطع نکنید.

در صورت انجام اعمال جراحی و یا دندانپزشکی، دندانپزشک و یا جراح خود را از مصرف وارفارین مطلع نمایید.

اگر قصد سفر دارید، حتماً مطمئن شوید که وارفارین به میزان کافی برای آن مدت به همراه دارید.

کارت هویت پزشکی، مبنی بر مصرف داروی ضد انعقاد، به همراه داشته باشید.

در صورت مراجعه به هر پزشک دیگری، حتماً پزشک را از مصرف وارفارین مطلع نمایید.

وارفارين، یک داروی ضد انعقاد است که کار آن پیشگیری از لخته شدن خون است. گاهی به این دارو، (رقیق کننده خون) گفته می شود و فرآیند لخته شدن خون را کند می کند؛ به عبارتی دیگر وارفارين کمک می کند که خون شما راحت تر در بدن گردش کند و لخته نشود.

نحوه اندازه گیری وارفارين چگونه است؟

اندازه گیری وارفارين توسط تست خونی INR و PT انجام میشود. به عبارت دیگر بعد از اینکه پزشک، میزان مناسب وارفارين را با توجه به PT و INR فرد، برای وی تجویز کرد با شروع مصرف وارفارين، INR فرد تغییر می کند و زیاد می شود. میزان INR ایده آل در اغلب بیمارانی که وارفارين مصرف می کنند در محدوده ۲-۳ است. یعنی پزشک با تجویز دوز خاصی از وارفارين سعی می کند INR بیمار را به این محدوده برساند.

آیا سیگار بر اثربخشی وارفارين تأثیر دارد؟

مصرف سیگار به طور کلی باعث افزایش خطر تشکیل لخته می شود پس بهتر است مصرف سیگار قطع شود.

بهترین زمان مصرف وارفارين چه ساعتی در روز است؟

در مورد مصرف وارفارين باید دقت شود که آن را هر روز در ساعت مشخص و ثابتی مصرف کنید. بهترین زمان مصرف عصر ها می باشد. مقدار مصرف دارو را خودسرانه کاهش یا افزایش ندهید و مقدار مصرفی خود را به دیگران توصیه نکنید. وارفارين را با معده خالی نیم ساعت قبل یا یک ساعت بعد از غذا مصرف کنید.

چند بار در روز وارفارين را مصرف می کنند؟

وارفارين را به صورت یک بار در روز مصرف می کنند. یعنی تمام مقدار مشخص شده برای مصرف در هر بار را یکبار مصرف کنید. به عنوان مثال اگر پزشک با توجه به INR شما، (۱ قرص + نصف قرص) را تجویز کرده باید تمام این قرص را در ساعت مشخصی از روز مصرف کنید.

آیا می دانید توان مصرف قرص شما چگونه است؟

توجه داشته باشید که قرص های وارفارين را فقط باید در روزهایی که پزشک برای شما تعیین کرده مصرف کنید.

۱

مصرف بیش از حد نیاز وارفارين، چه عوارضی ایجاد می کند؟

اگر مقدار وارفارين، بیش از حد نیاز باشد ممکن است فرد را در معرض خطر خونریزی و مشکلات جدی و تهدید کننده حیات قرار دهد علائم عبارتند از:

خونریزی که به صورت خود به خود بند نیاید.

خونریزی از بینی که بیش از ۱۰ دقیقه طول بکشد و یا خونریزی های منظم از بینی

خونریزی از لثه

ادرار قرمز و یا قهوه ای تیره

مدفوع تیره

خونریزی های شدید طی دوره های قاعدگی در خانم ها

توجه: ممکن است در اثر ضربه ای شدید، خونی مشاهده نشود ولی درون بدن خونریزی اتفاق افتاده باشد. پس بیمار باید مراقب فعالیت های خود باشد.

در صورت بروز خونریزی و یا سرگیجه و ضعف و یا مشاهده کیبودی بدون دلیل و بدون هیچ ضربه ای و یا قطع نشدن خونریزی و یا بروز هرگونه عارضه جدید بایستی به پزشک اطلاع داده شود.

نحوه نگهداری قرص های وارفارين چگونه است؟

قرص های وارفارين را در جای خشک و خنک نگهداری کنید لزومی به نگهداری در یخچال نمی باشد و می توان آن را در دمای اتاق، دور از حرارت و گرما، رطوبت و نور مستقیم آفتاب نگهداری کرد. دارو بایستی از یخ زدگی محافظت شود.

دارو بایستی دور از دسترس اطفال نگهداری شود.

قرص های از تاریخ مصرف گذشته را در منزل نگه داری نکنید.

اگر نصف قرص را مصرف کردید، باقیمانده قرص را می توانید نگه دارید و در نوبت های بعدی مصرف کنید.

اگر یک نوبت از مصرف وارفارين را فراموش کردید چه اقداماتی

باید انجام دهید؟ در صورت فراموش کردن یک نوبت مصرف وارفارين، به محض به یاد آوردن، وارفارين فراموش شده را مصرف کنید؛ اما توجه شود اگر نزدیک مصرف نوبت بعدی وارفارين به یاد آوردید که فراموش کرده اید وارفارين فراموش شده را مصرف

۲

نکنید و برنامه عادی مصرف وارفارين خود را به صورت منظم ادامه دهید. **هیچ گاه دو نوبت وارفارين را در یک نوبت مصرف نکنید.**

آیا فردی که وارفارين مصرف می کند می تواند ورزش کند؟

انجام ورزش در افرادی که وارفارين مصرف می کنند به دلیل احتمال خونریزی شرایط ویژه ای دارد.

(۱) از انجام ورزش های سنگین مانند فوتبال، وزنه برداری، هنرهای رزمی، کیک بوکسینگ، پرهیز شود.

(۲) ورزش هایی که در آن ها برخوردی با سایر افراد وجود ندارد و سبک هستند مانعی ندارند (مانند دویدن، پیاده روی، تنیس، بدنپشتون). البته باید دقت شود که در هنگام ورزش از پوشش های محافظتی مانند زانوپند، جوراب، کفش و کلاه ایمنی استفاده شود. پس نیازی به محدود کردن فعالیت های روزانه سبک نیست و بیمار باید سعی کند که تا آنجا که می تواند یک زندگی طبیعی داشته باشد و فقط باید از انجام فعالیت های سنگین خودداری کند.

با چه اقداماتی می توان خطر خونریزی را کاهش داد؟

بیماری که وارفارين مصرف می کند باید بداند که احتمال خونریزی در او بیشتر از یک فرد معمولی است.

در هنگام کار با ابزار تیز و برنده دقت بیشتری داشته باشید و از دستکش محافظ، استفاده کنید.

به جای استفاده از تیغ برای اصلاح، از ابزارهای برقی استفاده کنید.

از مسواک نرم استفاده کنید. از خلال دندان استفاده نکنید.

در منزل از جوراب و یا کفش های راحت استفاده کنید تا بدین وسیله پای خود را محافظت کنید (به عبارتی با پای برهنه در خانه راه نروید) و در هنگام گرفتن ناخن مراقب باشید.

جوش، زگیل در روی بدن خود را دستکاری نکنید.

رژیم غذایی: باید مطمئن باشید که رژیم غذایی سالم و متعادلی دارید. بعضی غذاها مانند اسفناج و یا کلم بروکلی حاوی ویتامین کا هستند و در صورت مصرف زیاد می توانند با وارفارين تداخل ایجاد کنند. بنابراین مصرف این گونه غذاها باید در حد متعادل و کم باشد. البته نکته مهم این است که اگر به عنوان مثال مصرف روزانه

۳

سرب، جیوه، آرسنیک (عامل ایجاد سرطان) است و می‌تواند عوارض نامطلوبی در دستگاه گوارش، کبد، کلیه‌ها و ریه ایجاد کند و حتی منجر به مسمومیت شود.

چرا باید مصرف نمک را کم کنیم؟



- ♦ کاهش مصرف غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده و آماده.
- ♦ استفاده از سبزی های تازه و معطر، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و غیره جهت طعم دادن به غذا.
- ♦ کاهش مصرف غذاهای شور مانند آجیل شور، انواع فرآورده های غلات حجیم شده مانند چیپس
- ♦ کاهش مصرف مواد غذایی دارای جوش شیرین (به دلیل دارا بودن مقدار زیادی سدیم (عنصر موثره نمک)

چرا باید نمک تصفیه شده یددار مصرف

کنیم؟

- نمک تصفیه نمکی است کاملاً بهداشتی که ناخالصی های آن حذف شده است.
- نمک های تصفیه شده یددار به دلیل خلوص بالا، میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می کنند.
- مصرف طولانی مدت نمک تصفیه نشده به علت داشتن ناخالصی منجر به بروز ناراحتی های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی جذب آهن در بدن می شود.
- نمک دریا دارای انواع ناخالصی از جمله مواد نامحلول مانند شن، ماسه، مواد محلول سخت از جمله کلسیم و منیزیم و فلزات سنگین مانند

نمک چه نقشی در بدن دارد؟

نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز مواد غذایی در بدن، انتقال پیام های عصبی و کارکرد صحیح عضلات است. این ماده به مقدار محدود مورد نیاز بوده و مصرف متعادل آن لازم است. به طور مثال در هنگام اسهال و استفراغ و یا فعالیت شدید بدنی و در هوای گرم با مصرف کمی نمک می توان املاح از دست رفته بدن را جبران کرد.

عوارض مصرف زیاد نمک یا غذاهای شور چیست؟



۱

مهم ترین منابع دریافت نمک کدام هستند؟

* نمک که زمان طبخ یا سر سفره به غذا اضافه می شود.

* انواع غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس، همبرگر و انواع کنسروها مانند کنسرو خورش ها، کنسرو سبزیجات و ...

* انواع تنقلات شور مانند چیپس، چوب شور و لبنیات شور مانند پنیر، دوغ و کشک

* انواع شور و ترشی

* آجیل و مغز دانه های شور (پسته، بادام، فندق، گردو)



۲

چه مقدار نمک بخوریم؟

در حال حاضر مصرف نمک که بویژه در غذاهای آماده به میزان زیاد مورد استفاده قرار می گیرد در کشور ما بالا است. طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک پنج گرم است. این درحالیست که میزان مصرف نمک در کشور ۲ تا ۳ برابر این مقدار برآورد شده است. نمک دریافتی شامل نمک نمکدان، نمک موجود در مواد غذایی و نمک اضافه شده به غذا در زمان طبخ است.



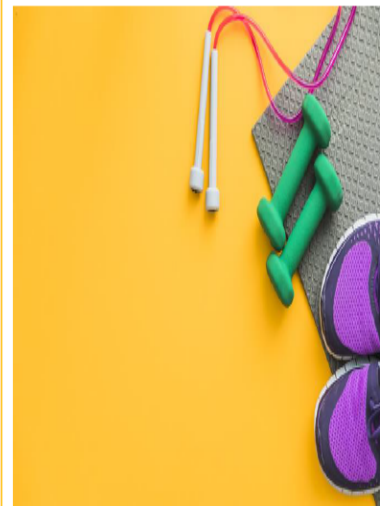
راهکارهای کاهش مصرف نمک چیست؟

♦ کاهش میزان نمکی که هنگام پخت به غذا اضافه می کنید.

♦ برای اجتناب از مصرف بی رویه نمک، بر سر سفره از نمکدان استفاده نکنید.

۳

فواید ورزش برای جسم



آیا تا به حال به مزایا و فواید ورزش کردن به صورت کلی فکر کرده‌اید؟ به نظر شما آیا راه‌حلی وجود دارد که ما در زندگی خود احساس بهتری داشته باشیم، انرژی‌مان در طول روز بیشتر باشد، بدن سالم‌تر و سر حال‌تری بسازیم و حتی چند سال به عمر خود اضافه کنیم؟ بله وجود دارد؛ ورزش منظم و پایدار تمام این مواهب را برای ما به ارمغان می‌آورد

۱. ورزش وزن را کنترل می‌کند

ورزش می‌تواند شما را در وزن مناسب خود نگه دارد یا اگر اضافه وزن دارید، به کاهش وزن شما کمک می‌کند.

ورزش منظم در باشگاه عالی است، اما اگر نمی‌توانید در باشگاه ورزش کنید، ورزش در خانه را آغاز کنید. اگر احیاناً فرصتی برای ورزش منظم در خانه هم ندارید، پیشنهاد می‌کنیم حتماً به فعالیت‌های روزمره خود پیفزایید. هر مقدار فعالیت بهتر از هیچ است. برای بهره‌مندی از مزایا و فواید ورزش کردن، در طول روز فعال‌تر باشید؛ مثلاً به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید یا کمی بیشتر در روز راه بروید.



۲. ورزش با بیماری‌های مزمن و جدی مبارزه می‌کند

نداشتن فعالیت بدنی منظم، یکی از دلایل اصلی بیماری‌های مزمن قلبی عروقی است. مطالعات نشان می‌دهند که ورزش منظم باعث بهبود حساسیت به انسولین، سلامت قلب و سیستم تنفسی شما می‌شود. ورزش همچنین می‌تواند فشار خون و سطح کلسترول تان را کاهش دهد.

به طور خاص، ورزش می‌تواند به کاهش یا پیشگیری از بیماری‌های مزمن زیر کمک کند.

دیابت نوع ۲

ورزش هوازی منظم می‌تواند دیابت نوع ۲ را به تأخیر بیندازد یا از آن جلوگیری کند. فواید ورزش کردن برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ قابل توجه و زیاد است. تمرین قدرتی و بدنسازی هم برای بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ فواید زیر را دارد:

- بهبود توده چربی
- کنترل فشار خون
- بهبود توده بدون چربی بدن
- مقاومت به انسولین
- کنترل قند خون
- بیماری‌های قلبی
- فواید ورزش کردن شامل حال بیماران قلبی هم می‌شود. ورزش منظم می‌تواند عوامل خطر قلبی عروقی را کاهش دهد و همچنین یک درمان برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی است.

۳. بسیاری از انواع سرطان‌ها

ورزش می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به چندین سرطان از جمله سرطان سینه، روده بزرگ، آندومتر، کیسه صفرا، کلیه، ریه، کبد، تخمدان، پانکراس، پروستات، تیروئید، معده و سرطان مری کمک کند.

۴. کلسترول بالا

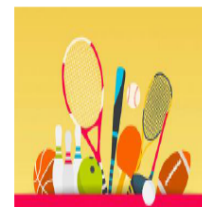
فعالیت بدنی منظم با شدت متوسط می‌تواند کلسترول HDL (خوب) را افزایش دهد و در عین حال افزایش کلسترول LDL (بد) را حفظ یا جبران کند. تحقیقات نشان می‌دهد که فعالیت هوازی با شدت بالا برای کاهش سطح LDL موثر و مفید است. بنابراین یکی از مهمترین فواید ورزش کردن، کنترل کلسترول است.

۵. فشار خون بالا

شرکت در تمرینات هوازی منظم می‌تواند فشار خون سیستولیک در حال استراحت را ۵-۷ میلی‌متر جیوه در میان افراد مبتلا به فشار خون بالا کاهش دهد.

۶. ورزش به شما کمک می‌کند تا سیگار را ترک کنید

ورزش با کاهش استرس و از بین بردن میل دوباره به کشیدن سیگار، به ترک آن کمک می‌کند. ترک سیگار یک قدم بسیار بزرگ برای سلامتی است.



۷. ورزش عضلات شما را تقویت می‌کند

نقش حیاتی ورزش در ساخت و حفظ عضلات و استخوان‌های قوی بی‌نظیر است. ورزش‌های قدرتی مانند کار با وزنه و پیلاتس عضلات شما را تقویت می‌کند.

اما با افزایش سن، این اهمیت دوچندان می‌شود. با پا گذاشتن به دوره میانسالی، کم کم توده عضلانی رو به کاهش می‌رود و این اتفاق منجر به آسیب‌های مختلفی می‌شود. خوشبختانه شما در هر سنی باشید، می‌توانید از فواید ورزش کردن برای تقویت عضلات خود بهره‌مند شوید و از تحلیل عضلانی، کاهش قدرت بدنی و هر گونه آسیبی پیشگیری کنید.



۸. ورزش به کمک تراکم استخوان می‌آید

ورزش به ساخت تراکم استخوان در جوانی کمک می‌کند و در مراحل بعدی زندگی می‌تواند از پوکی استخوان جلوگیری کند. این موضوع یکی از مهم‌ترین فواید ورزش برای جسم ماست؛ چراکه پوکی استخوان یک خطر بسیار بزرگ برای سلامتی است. در عین حال متأسفانه این موضوع در بین ایرانیان بسیار شایع است.

اما خبر خوب اینجاست که تحقیقات و پژوهش‌ها نشان می‌دهد که فقط با ۶ ماه تمرین قدرتی کار با وزنه و دریافت پروتئین کافی می‌توان تراکم مواد معدنی داخل استخوان را تا بالای ۱۲٪ افزایش داد. تمریناتی که در افزایش تراکم استخوان مفید هستند شامل اسکات، لانگز، پرس و دیگر تمرینات چند مفاصلی است.

۹. ورزش می‌تواند به سلامت پوست کمک کند

پوست شما می‌تواند تحت تأثیر عوامل خارجی مثل استرس، آب و هوا و یا تغذیه بد به شدت دچار آسیب قرار گیرد. اما ورزش منظم (حتی با شدت کم) می‌تواند محافظت آنتی اکسیدانی ایجاد کند و جریان خون شما را بهبود ببخشد؛ در نتیجه ورزش از پوست شما محافظت می‌کند و علائم پیری را به تأخیر می‌اندازد.



علاوه بر این، پس از هر جلسه ورزش بر اثر تعریق، سموم از بدن تان خارج می‌شود که همین به تنهایی باعث شادابی و جلا گرفتن پوست صورت و بدن شما خواهد شد. بنابراین همان‌طور که گفتیم فواید ورزش کردن به پوست و شادابی آن نیز می‌رسد.

جهت بهتر شدن وضعیت تنفسی خود یک
بادکنک را هر چند وقت، باد کنید.

ورزش های تنفسی



فیزیوتراپی ریه برای بسیاری از بیماریهای ریوی و نیز بیماران با درد ناشی از جراحی های سینه و شکم توصیه می شود. ورزشها و تمرینات خاص تنفسی وجود دارد که جهت بهبود وضعیت تنفسی بیماران با مشکلات تنفسی آموزش داده می شود.

انواع روشهای فیزیوتراپی تنفسی:

✓ **تنفس دیافراگماتیک:** بیمار باید در وضعیت نیمه نشسته قرار گیرد. اگر امکان قرار گیری در این وضعیت وجود ندارد زیر پاهای بیمار بالش قرار دهید تا عضلات شکم ریلکس شود. دست درمانگر روی نواحی انتهایی قفسه سینه قرار می گیرد. آموزش را باید از بازدم شروع نمود. اول یک بازدم آرام و سپس یک دم آرام و دوباره بازدم بعدی. دم و بازدم عمیق مورد نظر نمی باشد. تنفس دیافراگمی را باید به مدت یک دقیقه تمرین نمود و سپس برای دو

دقیقه به بیمار استراحت داد. به تدریج طول مدت تمرین را تا پنج دقیقه میتوان افزایش داد. در زمان بازدم دست را روی قفسه سینه فشار دهید. بطوریکه در شروع دم بعدی فشاری روی قفسه سینه نباشد.



شکل ۱-۱: تنفس دیافراگماتیک

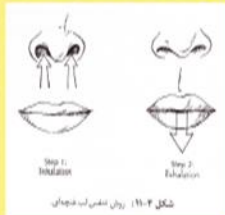
✓ **تنفس لب غنچه ای:** ورزش عضلات بازدمی است. برای انجام این روش بیمار روی صندلی می نشیند و بازوهایش را روی شکم خم می نماید.

(۱) از بینی نفس بکشید و تا عدد ۳ بشمارید. سپس لبها را به هم بفشارید و با منقبض کردن شکم هوای درون ریه ها را به آهستگی از دهان خارج نمایید.

(۲) ضمن طولانی کردن بازدم از طریق لبهای غنچه تا عدد ۷ بشمارید

(۳) در هنگام راه رفتن طی دو قدم از طریق بینی نفس بکشید و طی ۴-۵ قدم

هوای درون ریه را از خلال لبهای غنچه ای خارج نمایید.



شکل ۱-۲: روش تنفس لب غنچه ای

✓ **سرفه موثر:** در صورتی که خلط و ترشحات در ریه شما وجود دارد با سرفه موثر آنها را خارج و ریه خود را پاک کنید به این ترتیب از مشکلات بعدی و عفونت ریه جلوگیری می کنید.

(۱) در وضعیت راحت در حالی که پاهای خود را خم کرده اید قرار بگیرید.

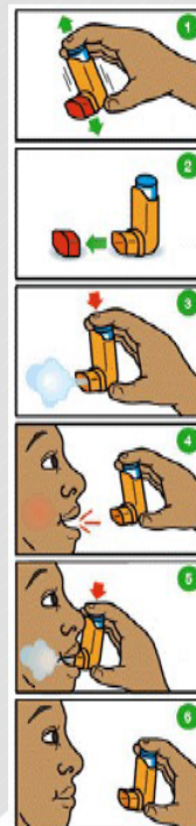
(۲) یک نفس عمیق بکشید و نفس خود را تا ۲ ثانیه نگه دارید.

(۳) دو بار سرفه کنید.

(۴) اگر بخیه یا برش جراحی روی شکم یا نواحی از قفسه سینه دارید، با دست یا بالش در حین سرفه فشار دهید.

(۵) بعد از آن استراحت کنید.

نحوه استفاده صحیح از اسپری دهانی



- ۱- اسپری را ۳ تا ۴ بار به خوبی تکان دهید.
- ۲- در پوش را از قطعه دهانی اسپری بردارید.
- ۳- قطعه دهانی را از نظر عدم وجود آلودگی خارجی کنترل کنید.
- ۴- با استفاده از شست و یک یا دو انگشت خود، اسپری را به طور عمودی نگه دارید، طوری که انتهای قطعه دهانی به سمت پایین باشد.
- ۵- اسپری را دور از خود نگه داشته، ظرف فلزی را فشار داده و در هوا ۲ بار اسپری کنید. پس از این کار اسپری مقداری درستی از دارو را تامین می کند.
- ۶- نفس خود را کاملاً بیرون دهید تا ریه ها خالی شود. قطعه دهانی را در دهان خود بین دندان و روی زبان قرار داده، طوری که اطراف آن به وسیله لب ها مسدود شود. هرگز قطعه دهانی را توسط دندان ها یا زبان مسدود نکنید.
- ۷- به آرامی از راه دهان نفس بکشید و همزمان ظرف فلزی اسپری را ۱ بار فشار دهید.
- ۸- نفس کشیدن را به آرامی ۳ تا ۵ ثانیه ادامه دهید. فشار دادن قطعه بالای اسپری همزمان با تنفس آرام بسیار مهم است. در این صورت است که دارو به ریه ها می رسد.
- ۹- نفس خود را برای ۱۰ ثانیه یا تا هر اندازه ای که می توانید نگه دارید. سپس قطعه دهانی را از

نحوه تمیز کردن قطعه دهانی:

- دهان خارج کرده و نفس خود را به آهستگی خارج کنید.
- ۱۰- در صورتی که هنگام اسپری کردن از دهان یا بینی غبار خارج شود، روش استفاده از اسپری صحیح نبوده است.
- ۱۱- در صورتی که پزشک، بیشتر از ۱ پاف در هر نوبت، تجویز کرده است، یک دقیقه صبر کنید و دوباره اسپری را به آرامی تکان داده، پاف بعدی را نیز مشابه مراحل قبل اسپری کنید.
- ۱۲- اگر به طور همزمان از دو نوع اسپری مختلف استفاده میکنید بهتر است حدود یک ربع ساعت فاصله بین مصرف دو اسپری باشد.
- ۱۳- بعد از اتمام اسپری کردن، قطعه دهانی را پاک کرده و در پوش آن را در جای خود قرار دهید.
- ۱۴- بعد از مصرف اسپری دهان خود را با آب معمولی بشوید. شست و شوی دهان با آب موجب پیشگیری از عفونت های قارچی دهان خواهد شد.
- ۱۵- مصرف اسپری قبل از غذا موجب آسانتر شدن تنفس در هنگام غذا خوردن میشود.
- ۱۶- اسپری را حداقل هفته ای یک بار تمیز کنید تا از مسدود شدن قطعه دهانی و خراب شدن دارو جلوگیری شود.

ابتدا ظرف فلزی را از قطعه دهانی جدا کنید. سپس قطعه دهانی و در پوش را با آب ولرم شسته و اجازه دهید قطعات کاملاً خشک شود. به منظور بهتر خشک شدن قطعه دهانی، آن را پس از شست و شو به خوبی تکان دهید تا قطرات اضافی آب از آن خارج شوند و سپس گذاشته تا خشک شود.

چنان چه پیش از خشک شدن کامل قطعه دهانی مجبور به استفاده از آن بودید، ابتدا آن را به خوبی تکان دهید تا قطرات اضافی آب خارج شوند، ظرف آلومینیومی را در جای خود قرار داده آن را تکان دهید. دوبار پایانی در هوا و دور از صورت اسپری کنید تا باقی مانده قطرات آب از قطعه دهانی خارج شود. سپس میزان داروی مورد نظر را با اسپری کردن در داخل دهان دریافت نمایید.

هشدارها:

- ✓ از اسپری کردن این دارو داخل چشم ها خودداری کنید.
- ✓ هرگز دارو را بیشتر از مقدار دستور داده شده توسط پزشک مصرف نکنید.
- ✓ در صورتی که مصرف دارو، علائم بیماری را از بین نبرد و یا علائم بدتر شود با پزشک خود مشورت کنید.
- ✓ از ضربه زدن به اسپری، سوراخ کردن و یا سوزاندن آن حتی اگر ظرف خالی باشد، خودداری کنید.

اکسیژن درمانی



✓ میزان اکسیژن و نحوه کار با کپسول اکسیژن را از

پزشک و یا پرستار سؤال فرمایید.

✓ اگر عقربه وسیله مدرج تنظیم کننده فشار اکسیژن را

باز کردید و عقربه زیر ۵ لیتر را نشان داد یعنی میزان

اکسیژن موجود در کپسول کافی نمی باشد، باید مجدداً

کپسول اکسیژن پر شود.

در صورتی که عقربه زیر ۵ لیتر را نشان دهد باید به سرعت

آن را تعویض نمایید.

علائم هشدار دهنده کمبود اکسیژن چیست؟

اگر علائم زیر را مشاهده کردید سریع به پزشک یا پرستار

خود اطلاع دهید:

۱) اگر احساس کردید بیمار حالت عصبی دارد.

۲) اگر احساس کردید بیمار به سختی تنفس می کند.

۳) اگر لب ها و زیر ناخن های بیمار به رنگ آبی در آمد.



(کانولا)

(ماسک اکسیژن)

- ۱- اسپری را ۳ تا ۴ بار به خوبی تکان دهید.
- ۲- در پوش را از قطعه دهانی اسپری بردارید.
- ۳- قطعه دهانی را از نظر عدم وجود آلودگی خارجی کنترل کنید.
- ۴- با استفاده از شست و یک یا دو انگشت خود ، اسپری را به طور عمودی نگه دارید ، طوریکه انتهای قطعه دهانی به سمت پایین باشد.
- ۵- اسپری را دور از خود نگه داشته ، ظرف فلزی را فشار داده و در هوا ۲ بار اسپری کنید. پس از این کار اسپری مقداری درستی از دارو را تامین می کند.
- ۶- نفس خود را کاملاً بیرون دهید تا ریه ها خالی شود. قطعه دهانی را در دهان خود بین دندان و روی زبان قرار داده ، طوری که اطراف آن به وسیله لب ها مسدود شود. هرگز قطعه دهانی را توسط دندان ها یا زبان مسدود نکنید.
- ۷- به آرامی از راه دهان نفس بکشید و همزمان ظرف فلزی اسپری را ۱ بار فشار دهید.
- ۸- نفس کشیدن را به آرامی ۳ تا ۵ ثانیه ادامه دهید. فشار دادن قطعه بالای اسپری همزمان با تنفس آرام بسیار مهم است . در این صورت است که دارو به ریه ها می رسد.
- ۹- نفس خود را برای ۱۰ ثانیه یا تا هر اندازه ای که می توانید نگه دارید. سپس قطعه دهانی را از

نحوه تمیز کردن قطعه دهانی :

- دهان خارج کرده و نفس خود را به آهستگی خارج کنید.
- ۱۰- در صورتی که هنگام اسپری کردن از دهان یا بینی غبار خارج شود ، روش استفاده از اسپری صحیح نبوده است.
- ۱۱- در صورتی که پزشک ، بیشتر از ۱ پاف در هر نوبت ، تجویز کرده است ، یک دقیقه صبر کنید و دوباره اسپری را به آرامی تکان داده ، پاف بعدی را نیز مشابه مراحل قبل اسپری کنید.
- ۱۲- اگر به طور همزمان از دو نوع اسپری مختلف استفاده میکنید بهتر است حدود یک ربع ساعت فاصله بین مصرف دو اسپری باشد.
- ۱۳- بعد از اتمام اسپری کردن ، قطعه دهانی را پاک کرده و در پوش آن را در جای خود قرار دهید.
- ۱۴- بعد از مصرف اسپری دهان خود را با آب معمولی بشویید. شست و شوی دهان با آب موجب پیشگیری از عفونت های قارچی دهان خواهد شد.
- ۱۵- مصرف اسپری قبل از غذا موجب آسانتر شدن تنفس در هنگام غذا خوردن میشود.
- ۱۶- اسپری را حداقل هفته ای یک بار تمیز کنید تا از مسدود شدن قطعه دهانی و خراب شدن دارو جلوگیری شود.

ابتدا ظرف فلزی را از قطعه دهانی جدا کنید. سپس قطعه دهانی و در پوش را با آب ولرم شسته و اجازه دهید قطعات کاملاً خشک شود. به منظور بهتر خشک شدن قطعه دهانی ، آن را پس از شست و شو به خوبی تکان دهید تا قطرات اضافی آب از آن خارج شوند و سپس گذاشته تا خشک شود.

چنان چه پیش از خشک شدن کامل قطعه دهانی مجبور به استفاده از آن بودید ، ابتدا آن را به خوبی تکان دهید تا قطرات اضافی آب خارج شوند ، ظرف آلومینومی را در جای خود قرار داده آن را تکان دهید. دوبار بیایی در هوا و دور از صورت اسپری کنید تا باقی مانده قطرات آب از قطعه دهانی خارج شود. سپس میزان داروی مورد نظر را با اسپری کردن در داخل دهان دریافت نمایید.

هشدارها :

- ✓ از اسپری کردن این دارو داخل چشم ها خودداری کنید.
- ✓ هرگز دارو را بیشتر از مقدار دستور داده شده توسط پزشک مصرف نکنید.
- ✓ در صورتی که مصرف دارو ، علائم بیماری را از بین نبرد و یا علائم بدتر شود با پزشک خود مشورت کنید.
- ✓ از ضربه زدن به اسپری ، سوراخ کردن و یا سوزاندن آن حتی اگر ظرف خالی باشد ، خودداری کنید.

