

کاربرد سی تی اسکن :

بعد از رادیوگرافی ساده، سی تی اسکن بیشترین کمک را به بررسی بدن انسان بخصوص استخوان ها می کند. امروزه استفاده از سی تی اسکن جزء جدایی ناپذیر در تشخیص بسیاری از بیماری ها شده است. برای انجام سی تی اسکن از اشعه ایکس استفاده می شود. در این روش باریکه ی نازکی از اشعه ایکس به اندام بیمار تابانده می شود، این تشعشع از تمامی بافت هایی که در سر راه آن قرار دارد عبور کرده و مقداری که از طرف مقابل خارج می شود به آشکار ساز برخورد کرده و تصویر را ایجاد می کند.

با توجه به موارد گفته شده گستردگی کاربرد سی تی اسکن به حدی است که امروزه این دستگاه جزء ملزومات یک بیمارستان عمومی است.

استفاده از سی تی اسکن در موارد زیر به عنوان ابزار اصلی تشخیص در پزشکی محسوب می گردد:

- قدرت تشخیص تصاویر سی تی اسکن در خونریزی های مغزی بسیار بالاست. به طوری که در موارد اورژانس بهترین روش تشخیصی محسوب می شود.
- سی تی اسکن می تواند به طور عام با دقت حدود ۹۵٪ در تشخیص یارد تومور مغزی مورد استفاده قرار گیرد.
- سی تی اسکن در تشخیص بیماری های بافت شش ها (ریه) نیز بسیار دقیق عمل می کند.

اما این بدان معنا نیست که برای هر بیماری در همان ابتدای امر از سی تی اسکن استفاده شود. بلکه باید ابتدا شرح حال دقیقی از بیمار را در اختیار پزشک معالج قرار داده سپس با صلاحدید وی پس از انجام یک رادیولوژی ساده اقدام به انجام سی تی اسکن شود.

- یکی از کاربردهای سی تی اسکن کنترل پاسخ به درمان پس از اعمال جراحی و یا سایر روش های درمانی است.
- به طور مثال سی تی اسکن اسپیرال بدون ماده حاجب از شکم دقیق ترین روش برای تشخیص سنگ های کوچک حتی به اندازه ی چند میلی متر است.

در انجام سی تی اسکن باید به چه نکاتی توجه کنیم ؟

- چون در سی تی اسکن از اشعه ایکس استفاده می شود، قبل از انجام آزمون، پزشک معالج شما باید در جریان بارداری بودن بیمار خانم قرار بگیرد. استفاده از این روش تصویربرداری در سه ماهه اول بارداری ممکن است مشکلاتی برای جنین بوجود آورد.
- در حین انجام آزمون سی تی اسکن بیمار باید کاملاً بی حرکت باشد. حرکت بیمار، باعث ایجاد تصویر نا واضح و اشکال در امر تشخیص خواهد شد.
- دستگاه سی تی اسکن در داخل اتاق بزرگی قرار دارد که هوای داخل آن بسیار خنک است. با توجه به حرارت زیادی که در جریان تولید اشعه ایکس ایجاد می شود این اتاق به صورت اجباری باید خنک باشد. در تحمل خنکی اتاق برای چند دقیقه شکیبا باشید.
- این دستگاه شامل حلقه بزرگ و تختی است که درون آن قرار دارد. در هنگام تصویربرداری منبع تولید اشعه در داخل حلقه گردش می کند. این گردش ممکن است با

صدایی همراه باشد. این صدا طبیعی است و آسیبی به بیمار نمی زند.

- هزینه تهیه سی تی اسکن و مدت زمان انجام آن، هم چنین مقدار اشعه ایکسی که به بیمار تابانده می شود بیش از رادیوگرافی ساده است. پس با توجه به هزینه بالا و خطرات ناشی از اشعه باید تنها زمانی مورد استفاده قرار گیرد که اطلاعات بدست آمده از آن به تشخیص و یا درمان کمک کند. لذا لطفاً از پزشکتان درخواست بی مورد این نوع تصویر برداری را نفرمایید.

- آزمون سی تی اسکن آزمونی بدون درد است، و مدت زمان انجام آن تنها چند دقیقه است، بنابراین از انجام این آزمون هراس نداشته باشید.

- لطفاً در حین انجام آزمون در صورتی که کارشناس از شما درخواست کرد، تنفس خود را برای چند لحظه نگهدارید.
- لطفاً هر نوع وسیله فلزی را که در محل تصویر برداری وجود دارد، از آن محل دور کنید.

توزیق ماده حاجب در سی تی اسکن

در برخی آزمون ها با توجه به ماهیت و نوع کاربرد سی تی اسکن درخواست شده کارشناس باید داروی کنتراست را به درون ورید

آنچه درباره ی سی تی اسکن باید

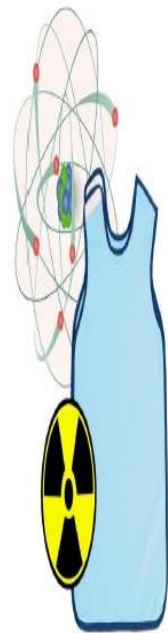
بدانیم

بیمار تزریق کند ، مقدار ماده حاجب مورد استفاده در سی تی اسکن ۱-۲ سی سی به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در بالغین و حداکثر ۱۵۰ سی سی در نظر گرفته می شود . مصرف کمتر از حد ماده حاجب دقت تصویر را کم میکند و مصرف بیش از حد آن باعث آسیب جدی به بدن می شود لذا ماده حاجب باید به میزان مناسب مورد استفاده قرار گیرد.

در صورتی که سی تی اسکن شما نیاز به تزریق ماده حاجب داشت ، لطفا به نکات زیر توجه فرمایید :

- قبل از تزریق ماده حاجب ، عملکرد کلیه شما قطعاً چک خواهد شد ، در صورتی که مقدار اوره و کراتینین خون شما از حد نصاب تعیین شده بالاتر باشد با توجه به آسیب جبران ناپذیری که این مواد می توانند به بدن شما وارد نمایند ، ممکن است این آزمون انجام نشود .
- حتماً قبل از تزریق سابقه حساسیت دارویی ، حساسیت به غذای خاص و نیز سابقه ابتلا به آسم و آلرژی را به پزشک ، پرستار و یا کارشناس سی تی اسکن اطلاع دهید .
- در صورتی که از بیماری دیابت رنج می برید و جهت درمان این بیماری دارویی استفاده می کنید ، حتماً پزشک ، پرستار و یا کارشناس سی تی اسکن را در جریان قرار دهید .
- پس از انجام آزمون سی تی اسکن با استفاده از ماده حاجب جهت دفع این ماده از بدن خود ، لطفاً آب کافی مصرف کنید .

بارداری و تصویربرداری پزشکی



روپوش سربی جهت حفاظت در برابر اشعه

بارداری و تصویربرداری پزشکی:

بارداری زمانی است که مادران باید به مراقبت بیشتری از خود و جنین خود بپردازند. مسایل بسیاری در دوران بارداری وجود دارند که سزاوار توجه بیشتری میباشند، مانند مصرف سیگار و الکل و قرار گرفتن در معرض اشعه های ایکس تشخیصی و دیگر روشهای پرتو پزشکی از نواحی شکمی در طول دوران بارداری.

اشعه ایکس می تواند اطلاعات تشخیصی مهم و نجات بخشی را در مورد وضعیت پزشکی فرد در اختیار پزشک معالج قرار دهد. اما مانند بسیاری از روش ها، اشعه ایکس تشخیصی خطرات و همچنین مزایایی دارد. اشعه ایکس باید تنها زمانی استفاده شود که اطلاعات مورد نیاز برای درمان بیمار در اختیار پزشک قرار دهد.

شما میتوانید این خطرات را با مطلع کردن پزشک خود از وضعیت بارداری خود کاهش دهید.

اگر شما باردار هستید پزشک میتواند از تصویربرداری صرف نظر کند یا آن را به تعویق اندازد یا با توجه به نیاز شما به گونه ای آن را تعدیل کند که کمترین میزان پرتو را دریافت کنید.

چه نوعی از تصویربرداری میتواند بر جنین اثر بگذارد؟

در طول آزمون تصویربرداری از بازوها، پاها، سر، دندانها، یا قفسه سینه، به این علت که اندامهای تناسلی در معرض مستقیم اشعه ایکس قرار ندارند، میتوان گفت آسیبی متوجه جنین نمی باشد. در مواردی که تصویربرداری از نواحی شکم و لگن و کمر انجام شود به علت پرتوگیری مستقیم جنین امکان آسیب به جنین بیشتر میباشد. نکته مهم دیگر در ارتباط با احتمال بروز آسیب ناشی از پرتوگیری مرحله ای از بارداری است که مادر در معرض پرتو قرار گرفته است:

✓ در هفته دوم پس از آخرین قاعدگی جنین نسبت به نقص های ناشی از اشعه ایکس بسیار مقاوم است اما آثار کشنده اشعه در این دوران می تواند منجر به نقص هایی در بدو تولد یا عقب ماندگی رشد شود.

✓ در هفته دوم تا هشتم بارداری جنین در مرحله رشد ونمو و اندام زایی قرار دارد بنابراین دریافت بیش از حد اشعه ممکن است باعث بروز ناهنجاری در اندامهای نوزادان شود.

✓ در هفته هشتم تا پانزدهم دوران بارداری در صورتی که میزان زیادی پرتو توسط مادر دریافت شده باشد، امکان آسیب به سیستم عصبی مرکزی وجود دارد.

✓ بعد از هفته بیستم به علت کامل شدن رشد جنین احتمال آسیب وارده به جنین ناچیز میباشد.

✓ به دلیل میزان کم پرتوگیری در رادیولوژی حتی انجام ناخواسته آن، دلیل بر سقط جنین نیست.

اگر باردار می باشید موارد زیر را در هنگام

مراجعه به بخشهای تصویر برداری رعایت کنید:

- به منظور اجتناب از تابش ناخواسته جنین، توصیه می شود به هشدارهای در ورودی اتاق اشعه ایکس و سالن انتظار توجه کنید.
- گاهی اوقات ممکن است فرد علایم بارداری را از علایم بیماری افتراق ندهد به بیماران توصیه میشود که اگر هرگونه علایم مانند تهوع، سرگیجه و خستگی دارند به پزشک خود اطلاع دهند.
- زیرا امکان بارداری وجود دارد.
- در صورت نیاز به انجام رادیوگرافی بایستی به تکنسین رادیوگرافی در مورد بارداری اطلاع داده شود تا از وسایل حفاظتی مانند روپوش سربی، عینک سربی و حفاظ تیروئید استفاده شود.

پرتوگیری در رادیولوژی و سی تی اسکن



✓ توجه داشته باشید که این مقادیر بسته به وزن و ابعاد بیمار و همچنین نوع دستگاه و ... می توانند متفاوت باشند.

✓ به عنوان مثال دوز یک سی تی اسکن شکم و لگن معادل ۳ سال دریافت پرتو از منابع طبیعی است. میزان مجاز اشعه ایکس با اشعه رادیواکتیو که هر فرد می تواند بدون مشکل خاصی دریافت کند محاسبه شده است. این مقدار تجمعی است. به این معنی که به طور مثال مجموع مقدار اشعه هایی که در طول یک سال به بدن شما تابیده می شود باید از میزان خاصی کمتر باشد.

اندازه گیری این پرتوها برای حفظ سلامت کارکنان با پرتوها در سطح کشور، مردم و محیط زیست اهمیت بسزایی دارد و باید قوانین و مقررات حفاظت در برابر اشعه اعمال شود.

البته ذکر این نکته نیز ضروری است که گرچه پرتوگیری از مواد پرتوزای طبیعی و یا پزشکی می تواند با احتمال ابتلا به سرطان همراه باشد، اما ریسک آن در دوران زندگی، ناچیز است. به هر حال، برآورد سود و زیان ناشی از کار با پرتو قبل از شروع فعالیت باید انجام پذیرد. به این معنی که کار با پرتو زمانی قابل توجیه است که سود آن بیش از مضرات وارده باشد.

پس از توجیهات لازم و پیمانه سازی متعارف اقدامات حفاظتی، لازم است حدود پرتوگیری استاندارد حفظ شود.

انواع تصویر برداری تشخیصی:

✓ رادیولوژی ساده:

تصویر برداری ساده با اشعه ایکس از اندام های مختلف بدن مثل قفسه سینه

✓ سی تی اسکن:

در این روش ، اشعه X در مقاطع مختلف ، شبیه برش ، به عضو مورد نظر تابیده می شود و توسط پردازش کامپیوتری ، تصویری از مقاطع آن عضو بدست می آید که در حالت عادی ، با عکس ساده رادیوگرافی ممکن نیست. به دلیل توانایی CT scan در تمایز بافت های مختلف نظیر ریه ، استخوان و عروق خونی ، این روش در بررسی و تشخیص تومورها ، بیماری های قلبی عروقی ، جراحات و بیماری های عضلانی - اسکلتی مفید می باشد. همچنین با کمک تزریق ماده حاجب به داخل عروق ، می توان تصاویر دقیقی از ساختمان عروقی عضو مورد نظر تهیه کرد.

روش CT ، جزئیات دقیقی از مشخصات بافت های مختلف را در اختیار قرار می دهد.

✓ دوز و اثرات پرتوگیری:

✓ میزان اشعه دریافتی را با مقیاسی به نام میلی سیورت millisievert msv اندازه گیری می کنند.

✓ پرتوگیری مردم تنها از طریق تصویر برداری های پزشکی نیست.

پرتوگیری از محیط زیست ، امروزه یک واقعیت زندگی است. مردم از طریق گاز رادن خانه های مسکونی ، منابع کیهانی ، پرتوهای غیر یونساز ، انتقال نیرو و ... در معرض تابش پرتوها هستند که به آن پرتوگیری زمینه ای می گویند.

هر فرد به طور طبیعی در هر سال ۳ میلی سیورت اشعه از محیط اطراف خود دریافت می کند.

در مناطقی که ارتفاع زیادی از سطح دریا دارند ، مقدار پرتوگیری سالیانه حدود پنج برابر مقدار میانگین است. پرتوگیری از گاز رادن نیز به خصوصیات زمین شناسی هر منطقه و نوع ساختمان های مسکونی و مصالح به کار رفته در آنها بستگی دارد.

✓ مقایسه میزان پرتوگیری در سی تی اسکن و رادیولوژی:

میزان اشعه دریافتی در سی تی اسکن بیش از رادیوگرافی معمولی است و پزشک باید این فاکتور را در نظر بگیرد. پس نمی توان برای بیماران به هر میزان و اندازه از سی تی اسکن استفاده کرد. این مطلب به خصوص در مورد بچه ها مهم است چون اندام های آنها به اشعه ایکس حساس تر می باشد. از سی تی اسکن باید تنها زمانی استفاده کرد که اطلاعات بدست آمده از آن قطعاً به تشخیص و یا درمان بیمار کمک کند.

خانم ها در صورتی که احتمال بارداری می دهند ، حتماً باید پزشک خود را مطلع سازند تا در صورت ضرورت انجام ct scan این عمل با رعایت نکات ایمنی و استفاده از پوشش های محافظ انجام گیرد.

برای کمی سازی ریسک پرتوگیری در روش های مختلف تصویر برداری و مقایسه با میزان پرتوگیری از منابع تشعشعات طبیعی به آمار زیر توجه کنید:

روش تصویر برداری	مقایسه با پرتوگیری دوز موثر تقریبی در یک ژئوپرسنال	مقیاسه با پرتوگیری زمینه ای:
سی تی اسکن شکم و لگن	10mSv	۳ سال
رادیوگرافی دستگاه گوارش	6-8mSv	۳ سال
رادیوگرافی مهره ها	1.5mSv	۶ ماه
رادیوگرافی اعضای بدن (دست ، پا و ...)	0.001mSv	۳ ساعت
سی تی اسکن مغز	2 mSv	۸ ماه
سی تی اسکن مهره ها	6mSv	۲ سال
سی تی اسکن قفسه سینه	7mSv	۲ سال
رادیولوژی قفسه سینه	0.1 mSv	۱۰ روز
رادیوگرافی دندان	0.005 mSv	۱ سال

پیشگیری از سقوط سالمندان



مقدمه:

افتادن، زمین خوردن یا سقوط، علت اصلی آسیب هایی است که در خانه اتفاق می افتد. بسیاری از زمین خوردنها به علت نور کم، لغزندگی کف خانه، سیمهای رابط نابه جا و نرده های نامناسب راه پله است. در این زمینه بسیاری از سالمندان در معرض خطر سقوط، افتادن یا زمین خوردن هستند و این مساله میتواند باعث شکستگی استخوان و یا حتی مرگ آنها شود.

پیشگیری از سقوط سالمندان

شایعترین حادثه دوران سالمندی، سقوط یا به زمین افتادن است. احتمال این حادثه با افزایش سن، افزایش مییابد. عوامل خطر زمین خوردن را به دو گروه عوامل خطر داخلی و خارجی یا محیطی تقسیم میکنند. عوامل خارجی، مربوط به محیط زندگی و شرایط زندگی سالمند در آن محیط است.

عوامل خطر خارجی یا محیطی سقوط سالمندان :

✓ سطوح ناصاف

✓ بند و طناب یا هر نوع وسیله ای که عامل گیر کردن پای سالمند باشد .

✓ وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی سالمند مثل مبلمان، میز و

صندلی

✓ نور بد و روشنایی ناکافی

✓ قالیچه های سرخورنده (بهخصوص روی سطوح سرامیک و سنگ)

✓ استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب

✓ نورپردازی منزل به صورت سایه روشن

عوامل خطر داخلی سقوط سالمندان:

- ✓ مشکلات بینایی، عصبی، قلبی
- ✓ پایین آمدن فشار خون
- ✓ مشکلات مفصلی و اسکلتی - عضلانی
- ✓ استفاده از بعضی داروها مثل خواب آورها، آرام بخشها، ضدافسردگی ها یا داروهای پایین آورنده قند خون، ضدالتهاب و مسکن، آنتی هیستامین ها و یا داروهای روانگردان.



توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از سقوط سالمندان:

- ✓ منزل و محیط اطراف سالمندان باید کنترل شود تا عواملی که منجر به زمین خوردن میشود، در اطراف آنها وجود نداشته باشد.
- ✓ برخی از داروها ممکن است عوارضی مانند سرگیجه و خواب آلودگی به دنبال داشته باشند. در مورد عوارض داروهای خود از پزشک تان سوال کنید.
- ✓ چشم های سالمندان باید به طور مرتب معاینه شود تا از وضعیت دید و شماره عینک آنها اطمینان حاصل شود.

✓ در برخی از بیماریهای چشمی مانند آب سیاه یا گلوکوم گاهی بدون هیچ علامت هشداردهنده ای، فرد دچار کاهش دید میشود. به هر حال دید ناکافی خطرناک است و میتواند باعث سقوط یا زمین خوردن شود .

✓ برای نشستن، از صندلی با پایه ثابت استفاده کنید و از نشستن بر روی صندلی چرخدار اجتناب کنید .

✓ از پوشیدن دمپایی نامناسب (دمپایی ابری و لیز) پرهیز کنید .

✓ برای راه رفتن از وسایل کمکی مثل عصا و واکر به طور صحیح استفاده کنید.

✓ موقع قدم زدن به ویژه در فضای باز نزدیک به دیوار حرکت کنید .

✓ برای اصلاح بینایی، از عینک نمره مناسب استفاده کنید.

✓ از حمل بسته های زیاد به طور همزمان خودداری کنید.

✓ از پوشیدن لباسهای بلند پرهیز کنید.

✓ از بالا رفتن از نردبان یا ایستادن روی چهارپایه خودداری کنید.

توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از سقوط در راه پله:

- ✓ ثابت کردن کفپوش پله ها به وسیله گیره های مخصوص پله
- ✓ استفاده از نرده پله و یا میله نصب شده بر روی دیوار در زمان بالا رفتن از پله
- ✓ روشن کردن چراغ در راه پله و پاگرد هنگام بالا و پایین رفتن از پله ها
- ✓ نگذاشتن هرگونه وسیله اضافی در راهپله ها
- ✓ چسباندن نوار رنگی یا رنگ کردن لبه پله اول و پله آخر



توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از زمین خوردن در آشپزخانه :

✓ لیز نبودن کفپوش آشپزخانه

✓ استفاده نکردن از واکس براق کننده کف آشپزخانه

✓ خشک و تمیز بودن کف آشپزخانه

توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از زمین خوردن در حمام:

✓ استفاده از دمپایی های غیر ابری و غیر لیز برای حمام

✓ استفاده از پادری های پلاستیکی مخصوص برای کف حمام

✓ استفاده از میله های نصب شده بر روی دیوار حمام به عنوان دستگیره

✓ استفاده از یک صندلی یا چهارپایه برای نشستن زیر دوش و یا استفاده از

دوش دستی در صورت نشستن در حمام

توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از زمین خوردن در اتاق:

✓ نصب کلید برق اتاق در نزدیک ترین محل به در ورودی

✓ پرهیز از پهن کردن پتو یا روفرشی بر روی فرش

✓ قرار ندادن وسایل خانه به خصوص در مسیر اتاق خواب به توالت و آشپزخانه

✓ رد کردن سیم وسایل برقی مثل تلویزیون، رادیو و ... از کنار دیوار

✓ استفاده از نور مناسب برای روشنایی اتاق در موقع خواب شب

✓ استفاده از تختخواب با ارتفاع مناسب (رسیدن هر دو پای سالمند به زمین)

✓ قرار دادن تلفن در نزدیکی محل خواب و نشستن

✓ گیر نکردن لبه های فرش به پا

کبد چرب



۹. روزانه حداقل نیم ساعت ورزش (برای مثال پیاده روی) نمایید. مدت زمان ورزش خود را به تدریج یک ساعت در روز افزایش دهید

۱۰. لازم به ذکر است که مصرف نوشیدنی های الکلی می تواند سبب ایجاد و تشدید علائم کبد چرب گردد. در بیماران مبتلا به کبد چرب در صورتیکه جهت کاهش وزن رژیم با کالری پایین مصرف می نمایند، بهتر است غذاهای حاوی ویتامین B (بسته، ماهی، ارده، لوبیا، هویج، شیر، پنیر، بادام) را در رژیم غذایی خود مصرف نمایند.



کبد چرب چیست؟

تجمع چربی در کبد را کبد چرب مینامند. که با التهاب کبد مشخص میشود. وجود چربی در کبد طبیعی است، اما اگر این میزان از چربی بیش از ۵ تا ۱۰ درصد وزن کل کبد شود، فرد به بیماری کبد چرب دچار شده است.



علل کبد چرب:

چاقی

بالا بودن چربی های خون

مصرف الکل

مصرف غذاهای آماده و غذاهای چرب و مصرف مواد

نامناسب غذایی

عدم فعالیت فیزیکی

علائم کبد چرب:

اکثراً بدون علامت است و بیشتر به طور اتفاقی در معاینه کبد که گاهی باعث بزرگی آن میشود یا در آزمایشات و یا سونوگرافی تشخیص داده میشود.

درمان:

رفع علت تنها راه قطعی درمان میباشد و داروی موثر قاطعی برای آن وجود ندارد. کاهش وزن به آهستگی یعنی کمتر از ۱/۵ کیلو در هفته و ورزش همراه با کنترل چربی های خون توصیه میشود.

نکات تغذیه ای که افراد مبتلا به کبد چرب لازم است

رعایت نمایند:

۱. غذاهای را به آهستگی میل نمایند و کاملاً بجوید. این امر کمک می نماید که احساس سیری زودتر در شما ظاهر شود.

۲. از مصرف غذا در هنگام تماشا کردن تلویزیون و یا در حین مطالعه خودداری نمایند. چرا که به دلیل عدم تمرکز بر روی غذا خوردن ممکن است بیش از حد نیاز غذا مصرف کنید.

۳. از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، پوست ماهی، انواع سس های سفید، کره، خامه و شیرینی خامه ای پرهیز نمایند.

۴. از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن پرهیز نمایند. تا حد امکان غذاها را به صورت آب پز یا بخار پز مصرف نمایند.

۵. از مصرف روغن ها و چربی های جامد پرهیز نمایند. جهت تهیه غذاها از روغن های مایع استفاده نمایند. میزان روغن مصرفی جهت تهیه غذا ها بهتر است در حد کم باشد.



۶. حتماً همراه با غذاها از سبزی های مختلف استفاده نمایند.



۷. مصرف میان وعده های غذایی الزامی است.

۸. از مصرف زیاد قند، شکر، مربا، عسل، شربت، نوشابه و سایر مواد غذایی که در تهیه آنها از شکر استفاده می شود پرهیز نمایند. این مواد غذایی سبب تشدید کبد چرب می گردد.

۱.۶ از پوست خود محافظت کنید:

- ✓ سعی کنید در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید به خصوص از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر. اما باید توجه کرد که به میزان مناسب نور ملایم خورشید به بدن برسد چرا که در غیر این صورت، با افزایش احتمال کمبود ویتامین D، زمینه ایجاد برخی سرطان ها فراهم می شود.
- ✓ در صورتی که مجبورید در تماس طولانی مدت با تابش آفتاب باشید، از کرم ضد آفتاب، کلاه آفتاب گیر، عینک آفتابی و پوشش مناسب مثل لباس سفید، آستین دار و یقه بلند استفاده کنید.
- ✓ از عینکهای آفتابی که میزان جذب اشعه فرابنفش UV آنها ۹۹ تا ۱۰۰ درصد است استفاده کنید.
- ✓ از کرم یا لوسیون ضد آفتابی استفاده کنید که دارای طیفی گسترده باشد و فاکتور محافظتی آفتاب (SPF) آن بطور متوسط ۱۵ باشد.
- ✓ در نزدیکی آب، برف، و شن باید بیشتر احتیاط نمود زیرا آنها اشعه های مضر خورشید را باز مینمایانند.
- ✓ اشعه فرابنفش خورشید، حتی در روزهای ابری نیز به سطح زمین می رسد. بنابراین توصیه می شود هر روز از کرم ضد آفتاب استفاده کرده و هر دو ساعت یکبار، آن را تجدید کنید. همچنین بعد از شنا و تعرق زیاد نیز، استفاده مجدد از کرم ضد آفتاب لازم است.
- ✓ بعد از تماس با نور خورشید، دوش بگیرید و عرق موجود روی پوست، نمک، مواد شیمیایی و فرآورده های

ضد آفتاب را از تن خود بشوید. اگر مرتب آرایش میکنید، از لوازم آرایشی بدون چربی استفاده کنید زیرا لوازم آرایش چرب، منافذ پوستی را میبندند. مواد آرایشی دارای SPF به هیچ عنوان جایگزین کرمهای مخصوص ضد آفتاب نیستند.

در صورت دارا بودن علیم هشدار دهنده سرطان به پزشک

مراجعه کنید:

- ✓ ابتلای به سرطان در اقوام درجه یک
- ✓ تغییر در خال های پوستی
- ✓ زخم های بدون بهبود
- ✓ توده در هر جای بدن
- ✓ سرفه یا گرفتگی صدای طولانی مدت
- ✓ اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی
- ✓ استفراغ یا سرفه خونی
- ✓ اسهال یا یبوست طولانی
- ✓ خونریزی غیر طبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک پستان
- ✓ بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل

پیشگیری از سرطان؛ اصول و شیوه های کلی



۱. از مصرف دخانیات پرهیز کنید:

- ✓ استفاده از هر یک از فرآوردههای توتون مانند سیگار، پپ و قلیان خطرناک است و موجب انواع سرطان از جمله ریه، مثانه، کلیه و دهانه رحم می شود.
- ✓ حتی جویدن توتون نیز خطرناک است و احتمال سرطان های دهان و لوزالمعده را زیاد می کند.
- ✓ حتی اگر سیگار هم نمی کشید، از نشستن در جاهایی که افراد دیگری سیگار می کشند خودداری نمایید.
- ✓ اگر سیگار می کشید، ترک سیگار شاید مهمترین تصمیم زندگیتان باشد.
- ✓ هر چه زودتر سیگار را ترک کنید، سود بیشتری می برید و هرچه زمان بیشتری سپری شود، مزایای حاصل از آن افزایش مییابد.

۲. فعالیت بدنی منظم داشته باشید:

- ✓ فعالیت بدنی منظم احتمال سرطان هایی چون پستان و روده بزرگ را کاهش می دهد، مطلوب این است که هفته ای ۱۵۰ دقیقه ورزش کنید یا ۷۵ دقیقه ورزش متوسط انجام دهید. اگر بخواهیم ساده بگوییم بهتر است روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید به طوری که ضربان قلب شما بالا برود و در کنار آن تمرین هایی برای تقویت عضلات داشته باشید
- ✓ اگر نمی توانید به اندازه مطلوب ورزش کنید، مطمئن باشید که حتی چند دقیقه ورزش کردن بهتر از ورزش نکردن است.

۱

نکردن است. از نشستن طولانی مدت از جمله برای

تماشای تلویزیون پرهیزید.

۳. وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید:

- ✓ وزن بالا احتمال انواع سرطان به خصوص پستان، پروستات و روده بزرگ را افزایش میدهد
- ✓ توجه داشته باشید که بالا بودن وزن به هنگام تولد رابطه مختصری با خطر سرطان دارد اما افزایش وزن در دوران بزرگسالی در تمام موارد با افزایش خطر سرطان مرتبط است.
- ✓ از کاهش و افزایش وزن مکرر پرهیزید چون اندکی بر خطر سرطان تأثیر دارد.
- ✓ مصرف مواد غذایی نشاسته‌ای را کم کنید و از رژیم های غذایی که از نظر میوهجات و سبزیجات تازه غنی هستند، استفاده کنید .
- ✓ از نوشیدنیهای شکر دار پرهیز کنید و این نوشیدنی ها را با آب جایگزین کنید .
- ✓ به اندازه مناسب غذا بخورید. سعی کنید وعده های اصلی غذا حذف نگردد، زیرا در این صورت ناچار به ریزه خواری خواهید شد
- ✓ غذا را در کمال آرامش صرف کنید. در حالت استرس و اضطراب غذا نخورید.
- ✓ تغذیه سالم داشته باشید:
- ✓ از غذاهای کم چرب و تا حد امکان فاقد چربیهای حیوانی استفاده کنید .

۲

✓ روزانه ۵ وعده از سبزی ها و میوه ها استفاده کنید .

✓ از روش های صحیح پخت مانند کبابی، بخارپز، آبپز و

پخت ملایم در حرارت کم استفاده کنید. غذاهای نیم

سوخته و سوخته (کباب، جوجه کباب، ته دیگ، سیب

زمینی و پیاز داغ سوخته) را مصرف نکنید

✓ از مصرف انواع گوشت های دودی شده، نمک سود شده

یا فرآوری شده با مواد شیمیایی و نگهدارنده مانند

سوسیس و کالباس و کنسرو پرهیزید .

✓ مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.

✓ مصرف نمک را محدود کنید و برای طعمدار کردن غذا از

ادویه و چاشنی گیاهی استفاده کنید .

✓ از مصرف مشروبات الکلی پرهیز نمایید. هر چه میزان

مصرف الکل بیشتر و طول دوره آن طولانی تر باشد،

احتمال سرطان افزایش می یابد.

۵. خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید:

✓ برای پیش گیری از ابتلا به ویروس هپاتیت ب لازم است

به خصوص افراد پرخطر واکسن بزنند مانند کسانی که با

فرآوردههای خونی سر و کار دارند و با رفتارهای جنسی

پرخطر دارند.

✓ برای آمیزش جنسی از وسایل یا مواد محافظتکننده،

استفاده کنید تا به ویروس پاپیلوم انسانی (HPV) و

سرطان های ناشی از آن مانند سرطان دهان، دهانه رحم

و مقعد مبتلا نشوید.

۳

از عوامل مهم تأثیر گذار در سرعت جوش خوردن استخوان، نوع تغذیه است. غذایی که می خورید تأثیر مهمی در سرعت جوش خوردن شکستگی شما دارد. بدن شما برای ترمیم شکستگی نیاز به کربوهیدرات، پروتئین، چربی، ویتامین، مواد معدنی و آب دارد. بنابراین با رعایت نکاتی که در ادامه آماده است می توانید به بهبودی خود کمک کنید.

چه میزان انرژی بایستی دریافت کنیم؟

معمولاً مردم موقعی که فعالیتی ندارند نگران افزایش وزن خود می شوند. گرچه فعلاً به علت شکستگی و کم تحرکی متعاقب آن سطح فعالیت های بدنی شما کم شده است ولی بدن شما انرژی بیشتری مصرف می کند. این انرژی بیشتر صرف ترمیم شکستگی و آسیب های بافتی می شود. هرچه شدت و وسعت آسیب و شکستگی بیشتر باشد بدن شما به انرژی بیشتری برای ترمیم آن نیاز دارد.

از کدام مواد غذایی باید بیشتر مصرف کنیم؟



بدن شما برای اینکه بتواند شکستگی را جوش دهد به مواد غذایی متفاوتی نیاز دارد. مهمترین این مواد که بیش از دیگر مواد غذایی در جوش خوردن شکستگی نقش دارند عبارتند از:

۱

کلسیم: مهمترین ماده ای که بدن شما برای سرعت دادن به جوش خوردن شکستگی استخوان به آن نیاز دارد کلسیم است. کلسیم جزء مهم سازنده استخوان است و ۹۹ درصد کلسیم بدن شما در استخوان های است بنابراین روزانه باید از مواد غذایی دارای کلسیم استفاده نمایید. این مواد غذایی شامل شیر و لبنیات کم چرب، کلم بروکلی، کلم قمری، لوبیا سویا، بادام، ماهی ساردین می باشد.



ویتامین D: تنظیم کننده جذب کلسیم مواد غذایی در روده است (۱۵ دقیقه تابش آفتاب به پوست بدن ۳-۲ بار در هفته تمامی احتیاجات ویتامین D بدن را تأمین میکند، البته تابش آفتاب نباید از پشت شیشه باشد).

پروتئین: پروتئین ها یکی از مواد مهم تشکیل دهنده استخوان ها هستند و بدن شما برای تسریع در جوش خوردن شکستگی به پروتئین بیشتر نیاز دارد. شما این پروتئین ها را میتوانید از منابع گیاهی مانند غلات، حبوبات، لبنیات کم چرب، تخم مرغ، مرغ ماهی و گوشت فرمز تأمین کنید.



۲

ویتامین سی: این ویتامین نقش مهمی در ساخت بافت همبند دارد این بافت هم جزء مهمی از داربست پروتئینی استخوان است .. ویتامین سی همچنین بهبودی زخم را هم سرعت می دهد.

منابع غذایی ویتامین سی شامل مرکبات، طالبی، خربزه، کیوی، توت فرنگی و سبزیجات می باشد.

ویتامین کا: این ویتامین در استخوان سازی دخالت میکند و در جوش خوردن شکستگی نقش مهمی دارد. ویتامین کا در سبزیجات برگ سبز تیره مانند کلم و کاهو و اسفناج یافت میشود.

منیزیم: منیزیم جهت تشکیل بافت ها لازم می باشد. بدون منیزیم بدن نمی تواند از کلسیم استفاده نماید. منیزیم را می توانید از منابع غذایی مانند اسفناج پخته، کلم بروکلی، بادام تأمین نمایید.



۳

از چه چیزهایی باید پرهیز کنیم؟

بعضی از مواد روی استخوان اثر تخریبی داشته و جوش خوردن را به تاخیر می اندازند. این مواد عبارت اند از:

- کافئین موجب افزایش دفع کلسیم از ادرار می شود.
- قند ساده مانند شکر، ژله، کمپوت، آب میوه صنعتی و... تعادل فسفر و کلسیم را در بدن بهم می ریزند.
- گوشت قرمز به علت فسفر بالا موجب برداشت کلسیم از استخوان می شود.
- نوشابه های گازدار به علت کربنات و فسفر موجب برداشت کلسیم از استخوان میشوند. بعضی انواع نوشابه های گازدار کافئین هم دارند که تاثیر مخرب آن را بر استخوان بیشتر می کند.
- شکلات حاوی مقادیر زیادی کافئین و شکر است که هر دو این مواد برای استخوان مضرند.
- روغن های جامد و شیر پرچرب هر دو حاوی چربی های اشباع شده حیوانی هستند و هردو آنها برای استخوان مضرند.

بعضی مشکلات که در زمان شکستگی ممکن است ایجاد شود:

کاهش اشتها: ممکن است در چند روز اول بعد از عمل جراحی اشتهای خود را از دست داده باشید. نگران نباشید بزودی بهتر میشوید ولی در این چند روز می توانید:

- تعداد دفعات غذا خوردن را افزایش دهید.
- در کنار غذای خود از سبزیجات و میوه ها استفاده نمایید.
- از غذاهای نرم تر مانند کته با گوشت استفاده نمایید.

یبوست: در بسیار از افراد به علت تحرک کم و یا مصرف بعضی داروها یبوست ایجاد میشود. بنابراین می توانید از توصیه های ذیل جهت بهبود یبوست استفاده نمایید:

- مصرف میوه ها و سبزیجات را افزایش دهید.
- از آب زردآلو و یا انجیر خیس خورده به عنوان ملین استفاده نمایید.
- یک قاشق غذاخوری سبوس گندم را در شیر حل کرده و مصرف نمایید.
- از روغن زیتون استفاده نمایید.

تغذیه مناسب در شکستگی استخوان



توجه نمایید که:

- مصرف قندهای ساده مانند شیرینی، شکلات، ژله، آبمیوه صنعتی و نوشابه های گازدار باعث ایجاد تأخیر در بهبود شکستگی ها می شوند بنابراین از مصرف بیش از حد این مواد غذایی خودداری نمایید.
 - مصرف لبنیات مانند شیر و ماست بایستی با دو ساعت فاصله از مصرف آنتی بیوتیک ها باشد.
- در زمان بروز یبوست از چه غذاهایی استفاده شود؟**

در بسیار از افراد به علت تحرک کم و یا مصرف بعضی داروها یبوست ایجاد میشود. بنابراین می توانید از توصیه های ذیل جهت بهبود یبوست استفاده نمایید:

- مصرف میوه ها و سبزیجات را افزایش دهید.
- از آب زردآلو و یا انجیر خیس خورده به عنوان ملین استفاده نمایید.
- یک قاشق غذاخوری سبوس گندم را در شیر حل کرده و مصرف نمایید.
- از روغن زیتون استفاده نمایید.

رژیم غذایی مایعات



اگر به دنبال جراحی و یا عمل جراحی در بلع و یا جویدن مواد غذایی مشکل دارید، ممکن است تا مدتی نیاز به مصرف غذاهای نرم داشته باشید که توصیه هایی که در ادامه آمده است می تواند به شما کمک کند.

رژیم غذایی مایعات چگونه باید باشد؟

- غذا باید بصورت مایع مصرف گردد. (مانند فرنی رقیق)
- از رژیم غذایی پر انرژی و پر پروتئین استفاده نمایید.
- تعداد دفعات غذا خوردن را افزایش دهید.
- از مصرف نوشیدنی های خیلی گرم و یا خیلی سرد خودداری کنید.
- از مصرف بیش از حد نوشیدنی ها کم انرژی مانند چای، نسکافه و آبمیوه خودداری نمایید.
- از مصرف ادویه ها و مواد غذایی محرک مانند نوشابه ها خودداری کنید.
- جهت افزایش انرژی غذای مصرفی می توانید از روغن های مایع، کره و عسل استفاده نمایید.
- جهت افزایش میزان پروتئین غذا می توانید از گوشت ها، حبوبات، تخم مرغ، مغزها، پنیر، شیر و لبنیات استفاده نمایید.



۱

از چه غذاهایی می توانید جهت صبحانه استفاده نمایید؟

جهت صبحانه می توانید از غذاهایی که بافت نرم دارند استفاده نمایید مانند

حلیم شیر پوره سیب زمینی با تخم مرغ

حریره بادام پوره هویج
فرنی آش سبزی صاف شده

چه میان وعده هایی استفاده شود؟

جهت میان وعده می توانید از ترکیبات ذیل استفاده نمایید.

- شیر مخلوط شده با میوه، عسل و مغزها
- انواع بستنی به عنوان میان وعده
- آبمیوه طبیعی
- شیر ی خرما و شیر



۲

در وعده ناهار و شام از چه غذاهایی استفاده شود؟

غذاهایی که می توانید جهت وعده ناهار و شام استفاده نمایید می بایست شامل ترکیبات ذیل باشد:

- سوپی تهیه نمایید که شامل انواع گوشت ها، برنج، ماکارونی، سیب زمینی و یا جو در کنار سبزیجاتی مانند جعفری، هویج، گوجه فرنگی و آب مرغ و یا آب گوشت باشد.

(در صورتی که بیمار قادر به جویدن نمی باشد سوپ تهیه شده را پس از پخت در مخلوط کن ریخته و از صافی رد نمایید)



۳

❖ قبل از انجام عمل جراحی رضایت نامه آگاهانه از شما گرفته میشود که محاسن، مخاطرات و عوارض احتمالی روش درمانی پیشنهادی پزشک، عواقب ترک درمان پیشنهادی، روش های جایگزین به غیر از روش درمانی پزشک، معالجات، عوارض مرتبط با بیهوشی، اقدامات تشخیصی درمانی مورد نیاز پس از روش درمانی ارائه شده و هزینه های متعاقب بعدی، عواقب اجتماعی روش درمانی اعم از از کار افتادگی دائم یا موقت، نیاز به مراقبت پس از ترخیص و ملاحظات مراقبتی خاص و مانند آن توسط جراح و پزشک بیهوشی همگی برای شما شرح داده میشود.

❖ بیماران بالای هجده سال و سن قانونی حتماً خودشان باید فرم رضایت عمل را امضاء نمایند. در صورت عدم هوشیاری یا عدم توانایی بیمار به دلایلی مانند نرسیدن به سن قانونی، مستی، بیهوشی، ضربه های مغزی، و عدم هوشیاری کافی که قادر به امضای فرم نیستند، پدر، جد پدری، فرزند ذکور ارشد، همسر در خصوص بانوان فرم را امضاء می کند و باید از ساعت ۷ صبح در محوطه بیمارستان جهت ثبت رضایت نامه حضور داشته باشند. **توجه داشته باشید که بدون حضور ولی یا قیم قانونی عمل جراحی بیمار لغو خواهد شد.**

❖ در صورت تمایل لوازم شخصی (دربایی، دستمال کاغذی و...) همراه داشته باشید.

❖ در صورت داشتن مدارک بالینی قبلی (نوار قلب، اکو، سونوگرافی، سی تی اسکن، آزمایشات، داروهای مصرفی و...) جهت ارائه به بخش همراه داشته باشید.

❖ داروهایی نظیر **آسپرین، پلاویکس، وارفارین، اکتراین** از ۵ روز قبل از عمل قطع شود.

❖ در صورت سرماخوردگی، آبسه دندان، تبخال، حتماً به واحد پذیرش اتاق عمل با بخش مربوطه اطلاع دهید.

مراقبتهای قبل از عمل جراحی

بیمار عزیز جهت حفظ آرامش شما قبل از انجام عمل جراحی آموزش های لازم ارائه میشود و زمان عمل جراحی به شما اطلاع رسانی میشود.

مراقبتهای قبل از عمل جراحی

تمیز کردن ناحیه عمل: به منظور پایین آمدن خطر عفونت، شب قبل از عمل جراحی حمام کنید و موهای ناحیه عمل، ناحیه تناسلی و اطراف آن با موزر یا مویک زده شود (از تیغ و ژل استفاده نشود). آقایان صورت و قفسه سینه خود را نیز اصلاح نمایند. سعی کنید که پوست شما بریده نشود.

ناشتا بودن: به دلیل امکان تهوع و استفراغ بعد از عمل و برگشت محتویات معده به ریه ها لطفاً از شب قبل از عمل ناشتا بمانید. در مورد مدت زمان ناشتا بودن از پرستار بخش سوال نمائید.

در صورتی که به صورت سرپایی به بیمارستان جهت عمل جراحی مراجعه کرده اید شب قبل از عمل یک شام ساده و سبک بخورید و از ساعت ۱۲ شب به بعد هیچ چیزی حتی آب نخورده نشود.

زمان رفتن به اتاق عمل از همراه داشتن وسایلی نظیر زیورآلات، سمک، عینک، لنز و دندان مصنوعی یا هر نوع عضو مصنوعی دیگر و لباس زیر خودداری کرده و آرایش و لاک ناخن نداشته باشید. اگر ناخن مصنوعی دارید باید یک انگشت از هر دست ناخن مصنوعی برداشته شود.

قبل از رفتن به اتاق عمل لباس آبی که جلو بسته است و به همراه شلوار و کلاه می باشد، بپوشید. کلبه لباس های خود (حتی لباس زیر) را خارج نمایید و تحویل همراه خود دهید.

در هنگام پذیرش دستبندی که مشخصات شما (نام و نام خانوادگی، نام پدر، تاریخ تولد، نام پزشک معالج) روی آن نوشته شده است، به دست شما بسته می شود. هرگونه مغایرت مشخصات درج شده روی دستبند را بلافاصله به پرستار اطلاع دهید.

در صورتی که دچار استرس و نگرانی ناشی از عمل جراحی شده اید به پرستار خود اطلاع دهید تا اقدامات لازم را انجام دهند.

قبل از رفتن به اتاق عمل از خالی بودن مثانه خود اطمینان داشته باشید.

در صورتیکه آسپرین، وارفارین، آکساین، کلنگران یا داروهای کنترل کننده قند خون و فشار خون مصرف می کنید، حتماً به پزشک و پرستار اطلاع دهید.

با توجه به سابقه پزشکی شما ممکن است قبل از عمل برای شما درخواست مشاوره انجام شود.

در صورتی که ۴۰ سال به بالا سن داشته باشید، برای شما طبق نظر پزشک معالج مشاوره قلب و عکس قفسه سینه انجام خواهد شد.

هر نوع بیماری (آسم- تنگی نفس- پرکاری یا کم کاری تیروئید...) یا حساسیت دارویی و یا سابقه جراحی قبلی خود را به پزشک و پرستار بخش اطلاع دهید. در صورت حساسیت از نوارهای قرمز رنگی جهت مشخص نمودن بیمار حساس بر روی دستبند شناسایی استفاده میشود.

در صورت ابتلا به هر نوع بیماری مانند هپاتیت و یا ایدز، برای انجام مراقبتهای خاص، حتماً در هنگام بستری به پزشک و پرستار بخش اطلاع دهید.

در صورت مصرف سیگار و یا هر نوع ماده مخدر دیگر به پزشک و پرستار بخش اطلاع دهید. و از ۲۴ ساعت قبل از عمل از مصرف سیگار خودداری کنید.

قبل از بیهوشی یکی از اعضا تیم جراحی ضمن پرسش از شما و با استفاده از تطابق خود اظهاری شما و با استفاده از دستبند شناسایی، شما را شناسایی میکند. مکان صحیح عمل جراحی را با نظر شما تایید میکند.

رضایت و برائت عمل:

رضایت عمل به این معنا است که بیمار به پزشک اجازه مداخله پزشکی دهد. بیمار حق دارد تصمیم بگیرد پس از آن که از تمام اطلاعات مربوط به بیماری خود مطلع شد، از درمان توسط پزشک جلوگیری کند یا آن که اجازه انجام این درمان ها را بدهد.

برائت عمل عبارت است از آن که پزشک قبل از شروع به اقدام درمانی، خطرات احتمالی را به بیمار یا ولی او تذکر دهد.



پیشگیری و کنترل دیابت



مداخلات امکان پذیری که باعث صرفه جویی در هزینه

های افراد دیابتی میشود عبارتند از:

✓ کنترل قند خون

✓ کنترل فشار خون

✓ مراقبت از پا

✓ کنترل چربی خون (برای تنظیم سطح کلسترول)

✓ غربالگری برای نشانه های اولیه بیماری های کلیوی

مرتبط با دیابت

این اقدامات باید توسط یک رژیم غذایی سالم

، فعالیت بدنی منظم، حفظ وزن طبیعی بدن و

اجتناب از مصرف دخانیات حمایت شود.



انتخاب کنید!

دیابت چیست؟

دیابت یک بیماری مزمن است و زمانی رخ می دهد که لوزالمعده انسولین کافی تولید نمیکند یا بدن به طور موثر از انسولین تولید شده نمیتواند استفاده کند. انسولین هورمونی است که قند خون را تنظیم میکند. افزایش قند خون، شایعترین علامت دیابت کنترل نشده است و در طول زمان منجر به آسیبهای جدی به بسیاری از دستگاههای بدن، به ویژه اعصاب و عروق خونی میشود.

انواع دیابت:

دیابت نوع ۱

دیابت نوع ۱ (وابسته به انسولین یا دیابت دوران کودکی) با تولید انسولین ناکافی در بدن مشخص میشود و کنترل آن با تزریق روزانه انسولین امکان پذیر است. علت دیابت نوع ۱ شناخته شده نیست و در حال حاضر نمیتوان از آن پیشگیری کرد. علائم این بیماری شامل دفع بیش از حد ادرار (پرادراری)، تشنگی (پرنوشی) گرسنگی دائمی (پرخوری)، کاهش وزن، تغییرات بینایی و خستگی است. این علائم ممکن است به طور ناگهانی رخ دهد.

دیابت نوع ۲

دیابت نوع ۲ (غیر وابسته به انسولین یا دیابت بزرگسال) حاصل از استفاده غیر موثر بدن از انسولین است. دیابت نوع ۲ شامل ۹۰ درصد از مبتلایان به دیابت در سراسر جهان میشود و تا حد زیادی نتیجه اضافه وزن و چاقی و عدم فعالیت بدنی است. علائم شبیه دیابت نوع ۱ است اما اغلب خفیف تر و کمرنگ ترند. در

نتیجه، این بیماری ممکن است چند سال پس از شروع تشخیص داده شود، زمانی که عوارض بوجود آمده است.

عوارض شایع دیابت چه هستند؟

- ✓ با گذشت زمان، دیابت می تواند به قلب، عروق خونی، چشم، کلیه و اعصاب آسیب برساند.
- ✓ دیابت خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی را افزایش میدهد.
- ✓ همراه با کاهش جریان خون و آسیب های عصبی در پا احتمال زخم پای دیابتی، عفونت و نیاز احتمالی برای قطع اندام افزایش میدهد.



- ✓ یکی از عوارض دیابت میتواند کوری باشد که به دلیل آسیب طولانی مدت به عروق خونی کوچک در شبکیه چشم رخ میدهد. یک درصد از کوری جهانی را میتوان به دیابت نسبت داد.
- ✓ دیابت از علل اصلی نارسایی کلیه است.

چگونه می توانید بار بیماری دیابت را کاهش دهید؟

پیشگیری

ثابت شده است که تغییرات ساده در سبک زندگی در جلوگیری یا به تأخیر انداختن شروع دیابت نوع ۲ موثر

۲

است. برای کمک به جلوگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ و عوارض آن، مردم باید موارد زیر را رعایت کنند:

- ✓ دستیابی به وزن نرمال بدن و حفظ آن
- ✓ افزایش میزان فعالیت بدنی. بدین منظور حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط، به طور منظم حداقل پنج روز در هفته باید انجام پذیرد به عبارت دیگر ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته.
- ✓ پیروی از یک رژیم غذایی سالم شامل ۳ تا ۵ وعده میوه و سبزیها در روز و کاهش مصرف قند و چربیهای اشباع
- ✓ اجتناب از مصرف دخانیات. سیگار کشیدن خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می

دهد.



تشخیص و درمان:

تشخیص زودهنگام می تواند از طریق آزمایش خون، که نسبتاً ارزان است انجام شود. درمان دیابت شامل پایین آوردن قند خون و کنترل عوامل خطر شناخته شده است که به عروق خونی آسیب می رسانند. ترک مصرف دخانیات برای جلوگیری از عوارض نیز مهم است.

۳

سندرم تونل کارپ



استفاده زیاد از میچ دست در برخی کارها مثل تایپ کردن و رخت شویی مداوم، باعث ایجاد درد در این قسمت از بدن می شود که به دلیل فشار بیش از حد بر روی عصب مدین دست است.

این مشکل، سندرم تونل کارپ نام دارد. عمل جراحی آزاد سازی عصب دست آخرین مرحله درمان است و در بیمارانی که با استفاده از دیگر روش های درمانی بهبود نیافته اند به کار میرود.

جراحی می تواند این سندرم را تا حد زیاد و یا به طور کامل درمان کند.

مراقبت بعد از عمل جراحی:

۱. توجه داشته باشید که این جراحی کاملاً سرپایی بوده و اصلاً نیازی به بستری در بیمارستان ندارد.
۲. پانسمان حجیم اولیه تا ۵ روز باز نگردد پس از ۵ روز آن را باز کنید و یک روز در میان با پانسمان معمولی تعویض شود.

۳. مرتباً انگشتان دست را باز و بسته کنید. (مشت کنید)



۴. در صورت وجود علائم عفونت (تب، قرمزی ناحیه جراحی، تورم و ترشح از ناحیه ی عمل) به پزشک مراجعه کنید.
۵. برای تسکین درد خود از مسکن مانند استامینوفن یا ایبوپروفن میتوانید استفاده کنید. در صورتی که با مسکن درد شما ساکت نشد با پزشک خود مشورت کنید.

۶. بخیه های ناحیه عمل شده دو هفته پس از عمل طبق نظر پزشک کشیده میشود.
۷. تا هنگام کشیده شدن بخیه بهتر است آب با بخیه ها تماس پیدا نکند اما اگر زخم خیس شد سریعاً خشک و ضد عفونی گردد.

۸. در طول دو هفته تا زمان کشیدن بخیه ها دست باید آویزان گردن بوده و بالاتر از آرنج قرار گیرد. هنگام خواب با استفاده از یک بالش دست بالاتر از بدن باشد



۹. تا دو هفته با دست جراحی شده کاری انجام نشود.

۵ کلید برای مواد غذایی ایمن ۵ کلید برای رژیم غذایی سالم



✓ به جای مواد غذایی شیرین و شیرین های صنعتی (به عنوان مثال کلوچه و کیک) میوه های تازه را به عنوان میان وعده انتخاب کنید.

۴. از چربی ها و روغن ها بطور محدود مصرف کنید:

- ✓ روغنهای گیاهی غیر اشباع (مانند زیتون، سویا، آفتابگردان، ذرت) را به جای چربی های حیوانی یا روغن دارای چربی های اشباع بالا (به عنوان مثال نارگیل و روغن نخل) انتخاب کنید.
- ✓ گوشت سفید (به عنوان مثال مرغ و ماهی) که به طور کلی چربی کمتری نسبت به گوشت قرمز دارند را انتخاب کنید.
- ✓ مصرف گوشت فرآوری شده که چربی و نمک بالایی دارند را محدود کنید.
- ✓ تا جایی که امکان دارد از شیر و محصولات لبنی کم چرب استفاده کنید.
- ✓ از مصرف مواد غذایی که در روغن حاوی اسید های چرب ترانس صنعتی، فرآوری، پخته و سرخ شده اند اجتناب کنید.
- ✓ روغن جامد را حذف کنید.
- ✓ مصرف فست فود ها را کاهش دهید.
- ✓ نمک و قند کمتری مصرف کنید:
- ✓ هنگام پخت و پز و آماده سازی مواد غذایی تا حد امکان از نمک کمتری استفاده کنید.
- ✓ از مصرف مواد غذایی که حاوی نمک بالایی هستند اجتناب کنید.
- ✓ مصرف نوشابه ها و آب میوه های شیرین شده یا قند را محدود کنید.

پنج کلید برای مواد غذایی ایمن:

۱. تمیزی و پاکیزگی را حفظ کنید.

- ✓ قبل از دست زدن به مواد غذایی و مکرراً در طول آماده سازی مواد غذایی دستان خود را بشوید.
- ✓ پس از رفتن به توالت دست های خود را بشوید.
- ✓ تمام سطوح و تجهیزات مورد استفاده برای آماده سازی مواد غذایی را بشوید و بر طبق اصول بهداشتی رفتار کنید.
- ✓ از فضای آشپزخانه و مواد غذایی در برابر حشرات، آفات و سایر حیوانات حفاظت کنید.

۲. مواد غذایی خام و پخته را جدا نگهداری کنید:

- ✓ گوشت، مرغ و غذاهای دریایی خام را از دیگر مواد غذایی جدا کنید.
- ✓ برای آماده کردن مواد غذایی خام از تجهیزات و وسایل مانند چاقو و تخته خرد کن جداگانه استفاده کنید.
- ✓ برای جلوگیری از تماس مواد غذایی خام و آماده شده، مواد غذایی را در ظروف درب دار نگهداری کنید.

۳. مواد غذایی را کاملاً بپزید:

- ✓ مواد غذایی را کاملاً بپزید به خصوص گوشت قرمز، مرغ، تخم مرغ و مواد غذایی دریایی
- ✓ غذاهایی مانند سوپ و خورش را به نقطه جوش برسانید تا مطمئن شوید که آن ها به ۷۰ درجه سانتی گراد رسیده اند.
- ✓ برای مصرف مواد غذایی که قبلاً پخته شده اند آن ها را به طور کامل داغ کنید.
- ✓ زمانی که مواد غذایی را کباب، سرخ یا بریان میکنید از طبخ بیش از حد آن ها اجتناب کنید زیرا ممکن است باعث تولید مواد شیمیایی سمی شود.

۱

۴. مواد غذایی را در دمای مناسب نگه داری:

- ✓ مواد غذایی پخته شده را بیش از ۲ ساعت در دمای اتاق رها نکنید.
- ✓ تمام مواد غذایی پخته شده و فاسد شدنی را به سرعت در جای خنک قرار دهید (ترجیحاً زیر ۵ درجه سانتی گراد)
- ✓ مواد غذایی پخته شده را بیش از مصرف در دمای خیلی داغ (بیش از ۶۰ درجه سانتی گراد) نگه دارید.
- ✓ مواد غذایی را برای مدت طولانی حتی در یخچال و فریزر ذخیره نکنید.
- ✓ برای این که مواد غذایی را از حالت انجماد خارج کنید، آن ها را در دمای اتاق قرار ندهید.
- ✓ ۵. از آب و مواد اولیه سالم استفاده کنید:
- ✓ از آب سالم و تصفیه شده استفاده کنید.
- ✓ مواد غذایی سالم و تازه را انتخاب کنید.
- ✓ برای حفظ سلامتی، از مواد غذایی پاستوریزه مانند شیر پاستوریزه استفاده کنید.
- ✓ میوه ها و سبزی ها را بشوید.
- ✓ از مواد غذایی که تاریخ انقضای آن گذشته است استفاده نکنید.



۲

پنج کلید برای رژیم غذایی سالم:

- ✓ ۱. به نوزادان در ۶ ماه اول زندگی فقط شیر مادر بدهید.
- ✓ از بدو تولد تا ۶ ماهگی، نوزاد شما باید تنها شیر مادر را در روز و شب دریافت کند.
- ✓ هر وقت نوزاد احساس گرسنگی کرد به او شیر بدهید.

۲. مواد غذایی متنوعی را بخورید:

- ✓ روزانه از هر پنج گروه غذایی اصلی یعنی گروه نان و غلات، گروه سبزی ها، گروه میوه ها، گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ در حد تعادل مصرف کنید.

۳. سبزی ها میوه ها را به اندازه کافی مصرف کنید:

- ✓ میوه ها و سبزی های متنوعی را مصرف کنید
- ✓ سبزی ها و میوه های خام را به عنوان میان وعده به جای تنقلاتی که قند یا چربی بالای دارند استفاده کنید.
- ✓ هنگام طبخ سبزی ها و میوه ها از پختن بیش از حد آن ها جلوگیری کنید زیرا میتواند باعث از بین رفتن ویتامین های مهم شود.
- ✓ میوه ها و سبزی های کنسرو و یا خشک شده ممکن است مورد استفاده قرار گیرند، انواع بدون نمک و بدون قند اضافه شده را انتخاب کنید.



۳

مراقبت پرستاری در منزل

Home care



مراقبت از پا در بیماران دیابتی، تغییر پوزیشن و جلوگیری از بد شکلی های بدن، مراقبت از کاتتر های

اداری (سوند گذاری و مراقبت های مربوط به آن)، مراقبت از درن ها و بگ های ادراری و... نمونه های از مراقبت عمومی در منزل است. از مهم ترین وظایف پرستار در منزل، جدا از خدمات عمومی ارائه خدمات آموزشی و مشاوره ای و افزایش سواد سلامت بیمار و اعضای خانواده است که سبب افزایش سطح سلامت، جلوگیری از بروز انواع عفونت ها، ایجاد حس خوشایند در کنار اعضای خانواده و کاهش دفعات و زمان بستری بیمار در بیمارستان و در نهایت افزایش سطح کیفیت زندگی است.



مراقبت پرستاری در منزل Home care

به معنای حمایت و مراقبت بهداشتی بیماران در خانه توسط افراد دارای مجوز و با صلاحیت در این زمینه میباشد. هدف کلی از تأسیس این مراکز تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت مددجویان از طریق ارائه مراقبت های پرستاری در زمینه مراقبتی، مشاوره ای، آموزشی، درمانی و تأمین نیروی انسانی می باشد. از اهداف دیگر تأسیس این واحدها ساماندهی و تداوم ارائه مراقبت از بیمار پس از ترخیص از بیمارستان، ارائه مراقبت ایمن و به صرفه در منزل، کاهش زمان بستری در بیمارستان ها، کاهش هزینه های درمانی مراقبتی، افزایش رضایت مندی بیماران و خانواده ها می باشد.

چه افرادی می توانند ادامه درمان و مراقبت را در منزل دریافت کنند؟

امروزه هر فردی ممکن است درگیر مشکلات بیماری باشد یا کسی را در خانواده خود داشته باشد که بیمار بوده و خانواده به علت هزینه های درمانی زیاد در بیمارستان ترجیح می دهند در خانه از او مراقبت کنند و یا این که مشکل ایشان به اندازه ای است که بستری شدن او در بیمارستان وقت و هزینه زیادی را از خانواده می گیرد مانند زخم بستر، بیماری صعب العلاج و مزمن که بایستی مابقی عمر خود در منزل درمان شود. همچنین برخی از بیماران که از بیمارستان مرخص می شوند باید ادامه درمان را در منزل سپری کنند که این موضوع به

حضور پرستار نیاز دارد. که سیستم مدیریت درمان کشور جهت پوشش این مساله و رفاه عموم مردم و کمک به بهبود وضعیت سلامت جامعه مراکز مراقبت پرستاری در منزل را طراحی نموده و دسترسی به آن ها را در سطح جامعه برای عموم مردم امکان پذیر نموده است.

واحدهای مشاوره و ارائه ها مراقبت ی پرستاری در منزل:

با توجه به اینکه برخی از بیماران بستری در بیمارستان پس از ترخیص نیاز به دریافت مراقبتهای تخصصی جهت تکمیل فرایند مراقبتی و درمانی خوددارند، جهت جلوگیری از سردرگمی بیماران، واحد مراقبت پرستاری در منزل مستقر در بیمارستانها راه اندازی شده است. که هدف از تأسیس این واحدها معرفی مراکز مجاز ارائه مراقبتهای پرستاری در منزل موجود در سطح شهر به بیماران و راهنمایی آنان جهت استفاده از خدمات این مراکز است.



روش پذیرش بیمار در واحد مراقبت در منزل:

-ارجاع از مؤسسات بهداشتی-درمانی
- معرفی بیماران نیازمند به مراقبت در منزل توسط پزشکان و پرستاران از بخشهای بستری و اورژانس به این واحدها
سپس معرفی فرد نیازمند به مراقبتهای پرستاری در منزل توسط واحد به مراکز مشاوره و ارائه خدمات پرستاری طرف قرارداد با بیمارستان
-ارجاع از مطب پزشکان
-مراجعه مستقیم مددجو یا وابستگان وی به همراه دستور پزشک

چه خدماتی در مراکز مراقبت در منزل ارائه می شود؟

در چنین مراکزی خدمات پرستاری به سالمند، بیمار و یا هر فردی که به درمان نیاز دارد ارائه می شود. پرستار می تواند براساس بررسی و نیاز سنجی اولیه اولویت های مراقبتی بیمار را تشخیص و برای مراقبت و یا درمان، خدمات مورد نیاز را با کمک تیم درمانی تدارک ببیند که این اقدامات به شرح ذیل است:

خدمات عمومی و تخصصی:

کنترل علائم حیاتی (فشارخون، دمای بدن و ...) مراقبت از زخم بستر و تعویض بانسمان های جراحی و ... مراقبت از انواع استومنتی ها، برقراری خط وریدی (رگ گیری)، تبعیت از رژیم های دارویی و تغذیه ای، تزریقات،

علائم سکنه مغزی چیست :

- ❖ بروز ناگهانی ضعف و بی حسی در یک طرف بدن
- ❖ تاری دید یا نابینایی به خصوص در یک چشم
- ❖ تغییر سطح هوشیاری
- ❖ عدم آگاهی نسبت به زمان و مکان
- ❖ بروز مشکلات ناگهانی در صحبت کردن ، درک صحبت و شناخت دیگران
- ❖ احساس بی حسی یا فلج ناگهانی در یک طرف صورت و دست یا پا



- ❖ کاهش ناگهانی قدرت بدن ، تعادل بدن (به سختی راه رفتن) و قوای حسی
- ❖ بی هوش شدن فرد
- ❖ اشکال در بلع
- ❖ بی اختیاری ادرار و مدفوع

دقت شود در صورت مشاهده علائم

سکنه مغزی فوراً به بیمارستان

مراجعه کنید نه در مانگاه و مطب

های خصوصی

سکنه مغزی قابل درمان است اگر زمان را از دست ندهیم

هر چه سریعتر با ۱۱۵ تماس بگیرید. زمان طلایی سه ساعت از شروع علائم است. درمان صحیح و سریع می تواند تفاوت قابل ملاحظه ای را ایجاد کند.

علائم سکنه مغزی



سکنه مغزی



سکته مغزی چیست؟

سکته مغزی یعنی بسته شدن یا پاره شدن یک شریان مغزی که به دنبال آن اختلال در گردش خون آن ناحیه از مغز ایجاد شده و موجب بروز علائمی مثل فلج نیمه بدن، اختلال تکلم و اختلال در راه رفتن می شود.

سکته مغزی زمانی اتفاق می افتد که خون رسانی به قسمتی از مغز متوقف شود. در نتیجه نرسیدن خون، سلول های مغز آسیب دیده یا از بین می روند بسته به محل درگیر شده در مغز این آسیب منجر به علائم مختلفی می شود که می تواند دست و پای فرد، صورت، توانایی راه رفتن و صحبت کردن او را تحت تأثیر قرار دهد. شیوع حمله سکته مغزی در کشورهای پیشرفته از جمله ایران رو به افزایش است.

علل بروز سکته مغزی چیست؟

- ❖ ضخیم و سخت شدن دیواره رگ های خونی
- ❖ فشار خون بالا
- ❖ چربی خون بالا
- ❖ دیابت (بیماری قند خون)
- ❖ چاقی
- ❖ استعمال دخانیات
- ❖ انجام ندادن فعالیت مناسب بدنی و چاقی و اضافه وزن
- ❖ مصرف الکل
- ❖ رژیم غذایی پرچربی یا پر نمک

❖ سابقه شخصی یا خانوادگی سکته مغزی، سکته قلبی

یا حمله سکته مغزی گذرا

پیشگیری از سکته مغزی

- ✓ ورزش منظم
- ✓ استفاده از رژیم غذایی کم چربی و مصرف میوه ها و سبزی ها در رژیم غذایی روزانه
- ✓ عدم استعمال دخانیات
- ✓ کنترل طبی هرگونه اختلال مزمن مثل دیابت
- ✓ کنترل مرتب فشار خون و در صورت بالا بودن مراجعه به پزشک



اقدامات اولیه در مواجهه با سکته مغزی چیست؟

هنگام برخورد با بیمار سکته مغزی باید اطرافیان آرامش خود را حفظ کرده بیمار را در حالت سکون قرار داده و با اورژانس تماس بگیرند گاهی بیمار بی هوش می شود و به زمین می افتد و حتی قدرت تکلم را از دست می دهد. در این زمان نباید فریاد کرد و بدن بیمار را تکان داد. این اقدامات برای بیماران مبتلا به سکته مغزی غالباً وضع بیمار را وخیم تر می کند. باید دگمه های لباس بیمار را باز کرد. چون در این

صورت مجرای تنفس بیمار باز می شود. اگر دست و پای بیمار در حالت انقباض عضلات باشد، باید بدن بیمار را محکم نگاهداشت. بسیاری از مبتلایان سکته مغزی استفراغ می کنند، در حالت بیهوشی نمی توانند خود را کنترل کنند باید مراقب بوده غذاهای درون دهان خارج شود.

❖ اگر شما و یا همراهتان دچار هر یک از علائم سکته مغزی شدید، باید سریعاً به مرکز درمانی مراجعه نمائید.

❖ علائم سکته مغزی را نادیده نگیرید، حتی اگر فقط یک علامت داشتید و یا علائم خفیف بودند و یا برطرف شدند.

❖ فرصت را از دست ندهید، هر یک دقیقه حیاتی است پس فوراً به پزشک مراجعه کنید.

❖ اگر یکی یا چند تا از علائم سکته مغزی را برای بیش از چند دقیقه داشتید با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

❖ زمان شروع علائم سکته مغزی را به پزشک اعلام نمائید.