

معاونت تحقیقات و فناوری

مدیریت منابع علمی، کتابخانه مرکزی و اسناد



# سواد سلامت

## آسم

Asthma

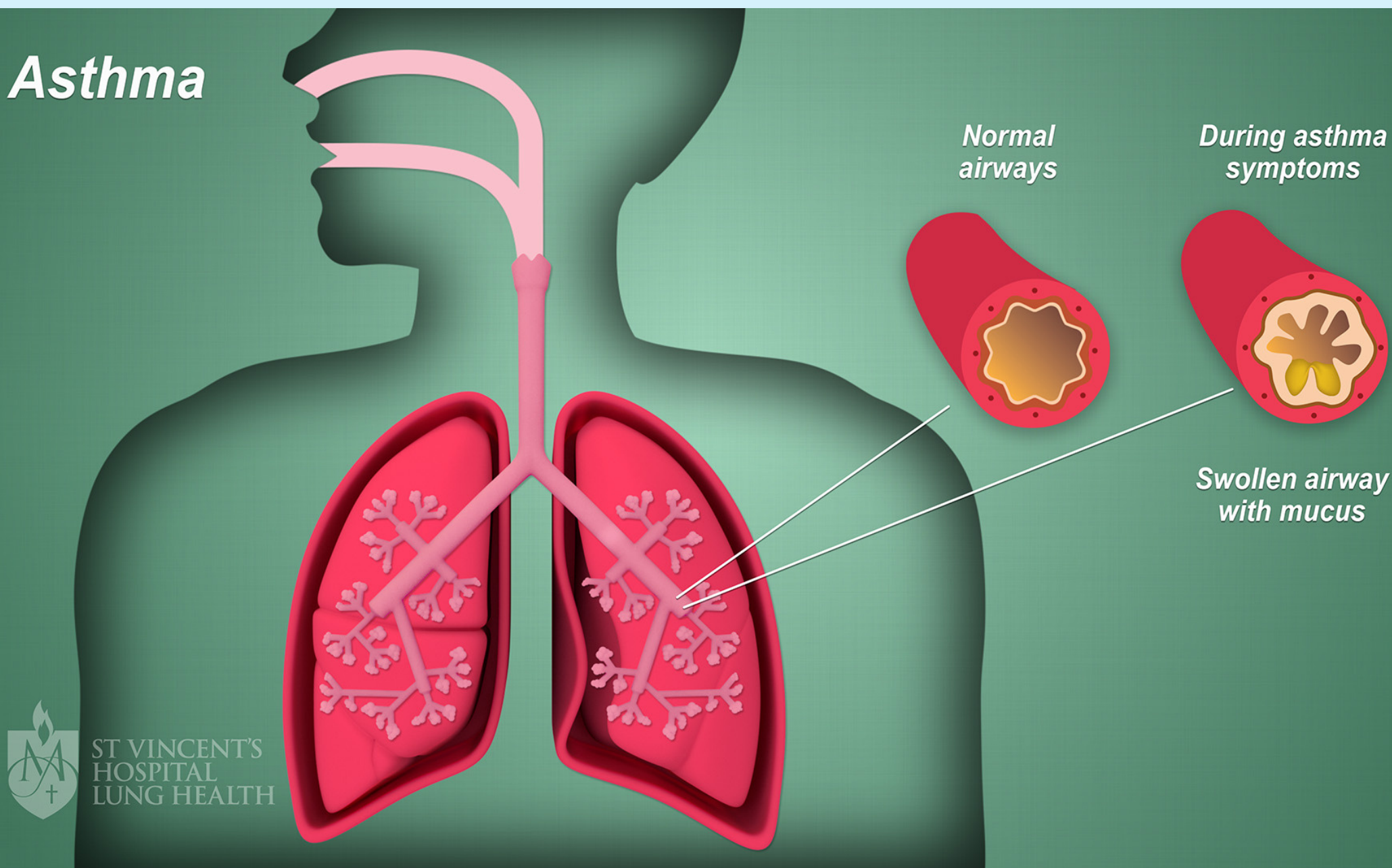


آسم یک بیماری مهم غیر واگیر (NCD) است که هم کودکان و هم بزرگسالان را مبتلا می کند و شایع ترین بیماری مزمن در بین کودکان است.



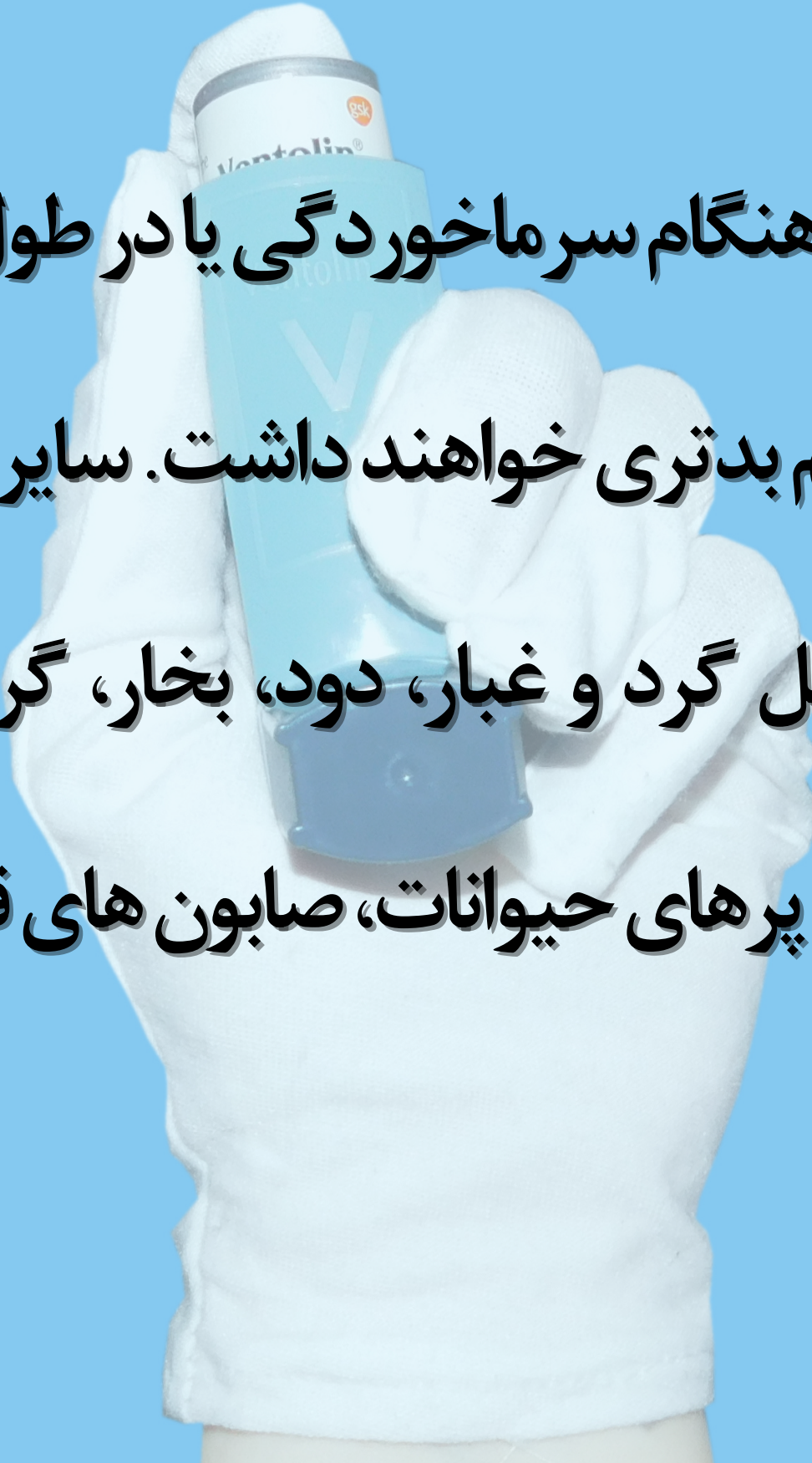
علت این بیماری التهاب و سفت شدن عضلات  
اطراف راه های هوایی است که تنفس را سخت تر می  
کند.

## Asthma



## علائم

- سرفه مداوم، به خصوص در شب
- خس خس سینه هنگام بازدم و گاهی هنگام دم
- تنگی نفس یا مشکل در تنفس، گاهی اوقات حتی در هنگام استراحت



برخی از افراد هنگام سرما خوردگی یا در طول تغییرات  
آب و هوا علائم بدتری خواهند داشت. سایر محرک ها  
می تواند شامل گرد و غبار، دود، بخار، گرده علف و  
درختان، خز و پرهای حیوانات، صابون های قوی و عطر  
باشد.

اگرچه آسم می تواند یک بیماری جدی باشد، اما با  
درمان مناسب می توان آن را مدیریت کرد. افرادی  
که علائم آسم دارند باید به متخصص مراجعه  
کنند.



# منبع

**World Health Organization.Asthma  
[Internet]. WHO. [cited 2024 May 25]. Available  
from: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/  
details/Asthma](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/details/Asthma)**

# تهیه شده در مدیریت منابع علمی، کتابخانه مرکزی و اسناد

---

تهیه کننده:

ریحانه غلامی سوق



<https://centlib.sbm.u.ac.ir>

<https://diglib.sbm.u.ac.ir>



@centlib.sbm.u



معاونت تحقیقات و فناوری  
مدیریت منابع علمی، کتابخانه مرکزی و اسناد



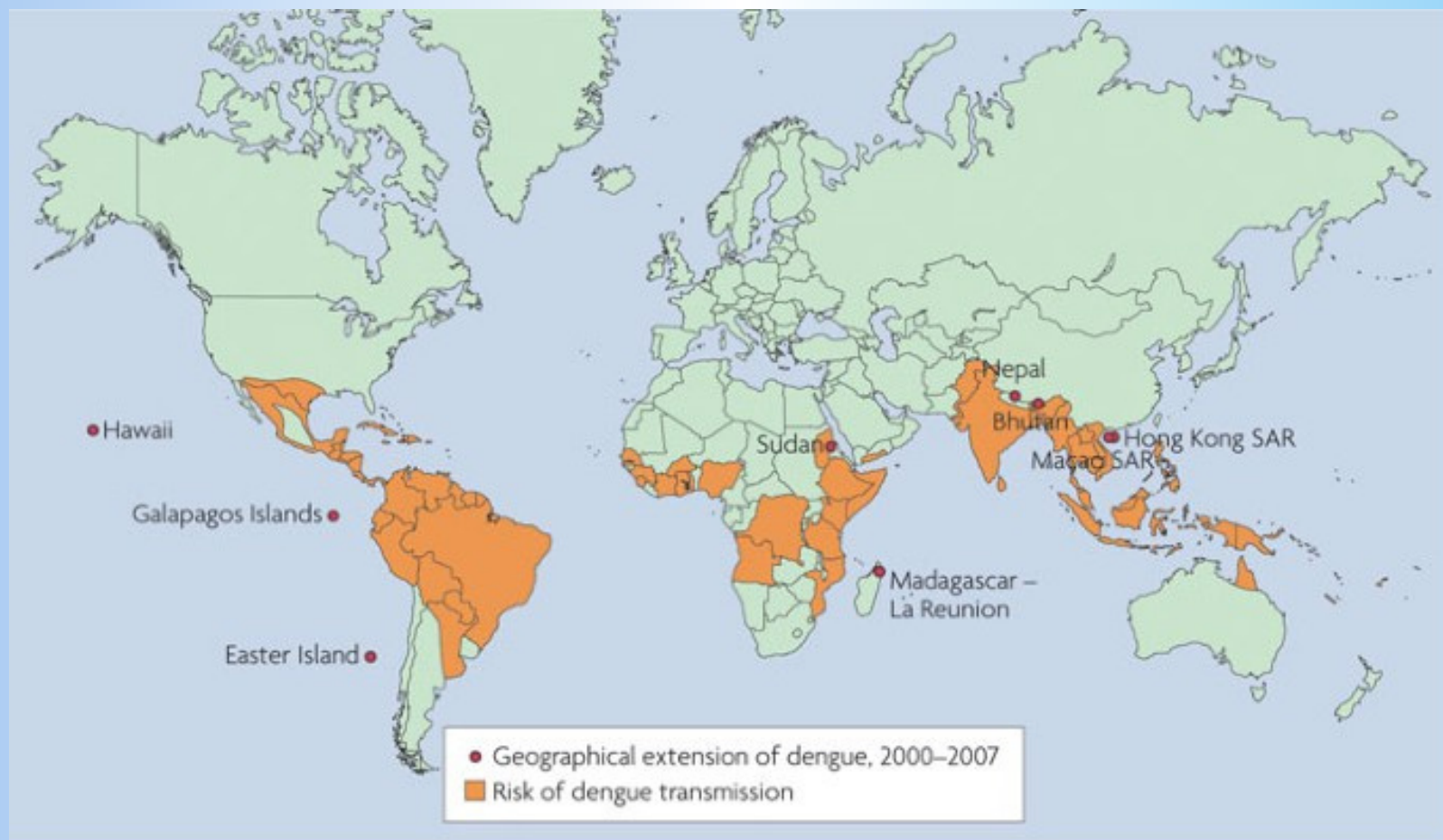
# سواد سلامت

## تب دنگی

Dengue Fever



دنگی (تب استخوان شکن) یک عفونت ویروسی است که از پشه آئدس (Aedes) به افراد سرایت می کند. بیشتر در آب و هوای گرمسیری و نیمه گرمسیری دیده می شود.



اکثر افرادی که به تب دنگی مبتلا می شوند علائمی نخواهند داشت. اما در برخی افراد علائمی مثل تب بالا، سردرد، بدن درد، حالت تهوع و بثورات پوستی دیده می شود. بیشتر آنها در عرض یک تا دو هفته بهتر می شوند. برخی از افراد مبتلا، نیاز به مراقبت های ویژه در بیمارستان دارند.



اگر علائم ظاهر شوند، معمولاً 4 تا 10 روز پس از عفونت شروع می شوند و 2 تا 7 روز طول می کشند. علائم ممکن است شامل موارد زیر باشد:

• تب بالا (40 درجه سانتیگراد)

• سردرد شدید

• درد پشت چشم

• دردهای عضلانی و مفاصل

• حالت تهوع

• استفراغ

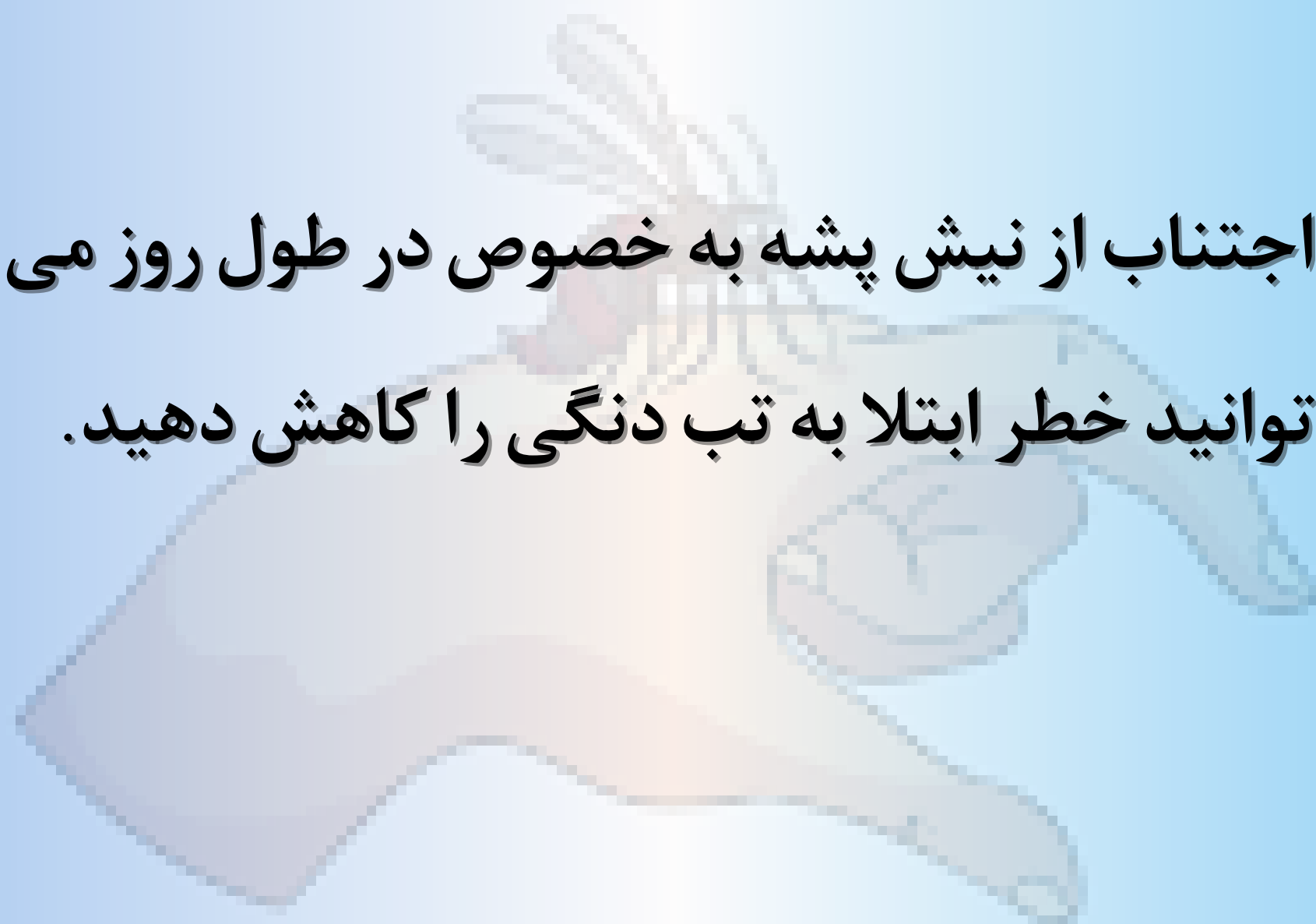
• تورم غدد

• کهیر

افرادی که برای بار دوم آلوده می شوند بیشتر در معرض خطر دنگی شدید قرار دارند.

**در موارد شدید، تب دنگی می تواند کشنده باشد.**

**با اجتناب از نیش پشه به خصوص در طول روز می  
توانید خطر ابتلا به تب دنگی را کاهش دهید.**



علائم شدید تب دنگی که معمولا با از بین رفتن تب ظاهر می شوند:

- درد شدید شکم
- استفراغ مداوم
- خونریزی لثه یا بینی
- خستگی
- بی قراری
- وجود خون در استفراغ یا مدفوع
- تشنگی بسیار زیاد
- پوست رنگ پریده و سرد
- احساس ضعف

اگر به تب دنگی مبتلا هستید:

- مایعات زیاد بنوشید.
- از مصرف داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی خودداری کنید.
- مراقب علائم شدید باشید و در صورت مشاهده علائم در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید.



## توصیه‌های مهم برای پیشگیری از ابتلا به تب دنگی

• پوشیدن لباس‌های آستین بلند و شلوار بلند و جوراب، در زمان سفر به مناطق همه گیری بیماری

• استفاده از کرم یا مواد دافع حشرات بر مناطق پوست که با لباس پوشیده نمی‌شوند

• استفاده از پشه بند در صورت استراحت در فضای باز

• نصب توری روی درب و پنجره

• تخلیه و تمیز کردن مرتب ظروف محتوی آب گلدان‌های شیشه‌ای، ظروف زیر گلدان و ظروف آب پرندگان و حیوانات

• تعبیه در روی ظروف حاوی آب مانند تانکر

• جلوگیری از تجمع آب راكد در زباله‌ها و ضایعات جامد

منبع

**World Health Organization. Dengue and severe dengue[Internet]. WHO. [cited 2024 July 8]. Available from: [https://www.who.int/health\\_topics/dengue-and-severe-dengue#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health_topics/dengue-and-severe-dengue#tab=tab_1)**

[https://sbmu.ac.ir/all\\_news/-7-%E2%80%8C-دنگی-تب-از-پیشگیری-برای](https://sbmu.ac.ir/all_news/-7-%E2%80%8C-دنگی-تب-از-پیشگیری-برای)

# تهیه شده در مدیریت منابع علمی، کتابخانه مرکزی و اسناد

---

تهیه کننده:

ریحانه غلامی سوق



<https://centlib.sbm.u.ac.ir>

<https://diglib.sbm.u.ac.ir>



@centlib.sbm.u

# سواد سلامت

## زوال عقل

Dementia



**Dementia اصطلاحی برای چندین بیماری است که بر حافظه، تفکر و توانایی انجام فعالیت های روزانه تأثیر می گذارد.**

**این بیماری با گذشت زمان بدتر می شود و عمدتاً افراد مسن را تحت تأثیر قرار می دهد، اما همه افراد با افزایش سن به آن مبتلا نمی شوند.**

مواردی که خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش می دهند عبارتند از:

• سن (شایع تر در افراد 65 ساله یا بالاتر)

• فشار خون بالا

• قند خون بالا (دیابت)

• اضافه وزن یا چاق بودن

• سیگار کشیدن

• نوشیدن الکل زیاد

• عدم فعالیت

• منزوی شدن از نظر اجتماعی

• افسردگی

## علائم و نشانه های اولیه

• فراموش کردن چیزها یا رویدادهای اخیر

• گم کردن یا جا انداختن اشیا

• گم شدن هنگام راه رفتن یا رانندگی

• گیج شدن، حتی در مکان های آشنا

• از دست دادن زمان

• مشکلات در حل مشکلات یا تصمیم گیری

• مشکلات پس از مکالمه یا مشکل در یافتن کلمات

• مشکلات در انجام وظایف آشنا

• قضاوت نادرست فاصله اشیا به صورت بصری



# تغییرات رایج در خلق و خو و رفتار عبارتند از:

• احساس اضطراب، غمگینی یا عصبانیت در مورد از

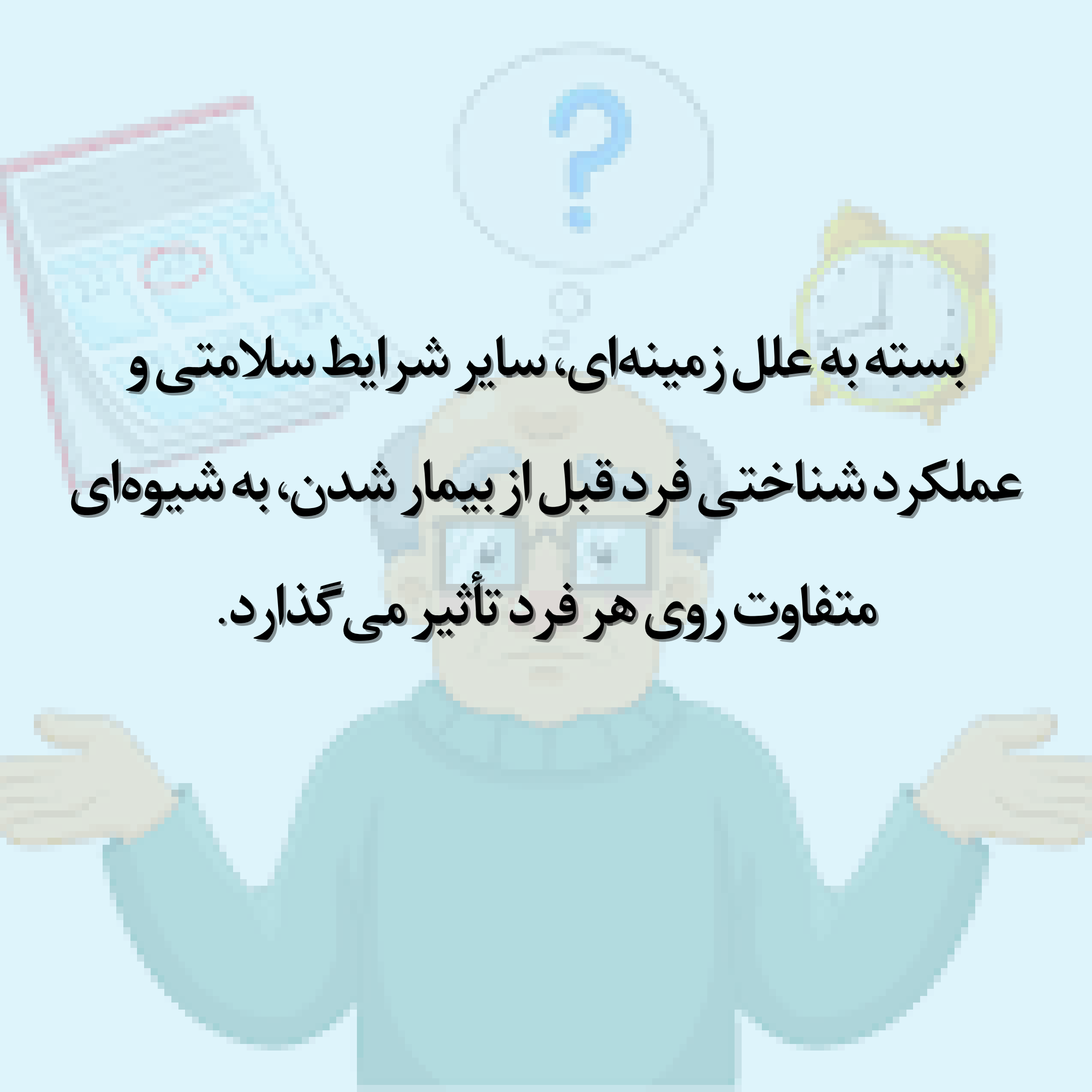
دست دادن حافظه

• تغییرات شخصیتی

• رفتار نامناسب

• کناره گیری از کار یا فعالیت های اجتماعی





بسته به علل زمینه‌ای، سایر شرایط سلامتی و  
عملکرد شناختی فرد قبل از بیمار شدن، به شیوه‌ای  
متفاوت روی هر فرد تأثیر می‌گذارد.

بیشتر علائم با گذشت زمان بدتر می شوند، در حالی که برخی دیگر ممکن است ناپدید شوند یا فقط در مراحل بعدی زوال عقل رخ دهند. با پیشرفت بیماری، نیاز به کمک برای مراقبت شخصی افزایش می یابد. افراد مبتلا به زوال عقل ممکن است نتوانند اعضای خانواده یا دوستان خود را بشناسند، در حرکت کردن دچار مشکل شوند، در خوردن و آشامیدن مشکل داشته باشند و تغییرات رفتاری مانند پرخاشگری را تجربه کنند.

افراد مبتلا به زوال عقل می توانند اقداماتی را برای حفظ کیفیت زندگی خود و ارتقای رفاه خود انجام دهند:

• فعالیت بدنی

• شرکت در فعالیت ها و تعاملات اجتماعی که مغز را تحریک می کند و عملکرد روزانه را حفظ می کند.

علاوه بر این، برخی از داروها که با تشخیص پزشک متخصص

تجویز می شوند می توانند به مدیریت علائم زوال عقل کمک کنند.

منبع

**World Health Organization. Dementia**

**[Internet]. WHO. [cited 2024 september 14]. Available from:**

**<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/multiple-sclerosis>**

# تهیه شده در مدیریت منابع علمی، کتابخانه مرکزی و اسناد

---

تهیه کننده:

ریحانه غلامی سوق



<https://centlib.sbm.u.ac.ir>

<https://diglib.sbm.u.ac.ir>



@centlib.sbm.u