



تا زمانی که گچ فشک و سفت نشده است روی آن راه نروید. این زمان برای فایبرگلاس یک ساعت و برای گچ ۲ الی ۳ روز است.



باند پنبه ای که زیر گچ یا آتل قرار داده شده را بیرون نیاورید.



اگر احساس فارش کردید، چیزی را برای فاراندن در زیر گچ وارد نکنید و از موادی مانند پودر یا دئودرانت استفاده نکنید.



بدون مشورت پزشک لبه های گچ یا آتل را برش ندهید.

گچ و آتل را فشک نگه دارید. برای اینکار موقع شست و شو و استحمام دولاپه پلاستیک را روی گچ یا آتل بپیمید تا آب به آن نفوذ نکند.



مرتّب انگشتان اندام در گچ را از نظر رنگ، مس، حرکت و گرمی بررسی کنید و اگر تغییری را شاهد بودید سریعاً به پزشک و یا در صورت نیاز به اورژانس مراجعه کنید.



مرتّباً پوست اطراف گچ یا آتل را نگاه کنید، اگر قرمزی یا زخمی بود با پزشک خود مشورت کنید.



مراقب باشید ماسه، خاک یا پودر به زیر گچ شما نرود.



مرتّباً گچ یا آتل را بررسی کنید. اگر ترک برداشته بود و یا در بعضی قسمت ها نرم شده بود با پزشک خود مشورت کنید.

نشانه های

حمله قلبی

زنان و مردان

سرگیجه

ممکن است احساس سرگیجه یا از حال رفتن داشته باشید.

اضطراب

ممکن است بدون دلیل خاصی احساس اضطراب و نگرانی به همراه ترس داشته باشید.

تنفس تنگی

ممکن است نفس نفس بزنید یا سعی کنید نفس عمیق بکشید. این امر اغلب قبل از احساس درد در قفسه سینه ایجاد می شود.

ناراحتی یا درد

در قفسه سینه

ممکن است احساس درد تیز، فشار، پری یا زور آوردن در مرکز قفسه سینه برای بیش از چند دقیقه داشته باشید. درد یا ناراحتی ممکن است در پشت قفسه سینه پخش شده و شانه ها، بازو ها، کمر، گردن و دندان و فک را نیز تحت تاثیر قرار دهد.

درد شکم در ناحیه معده

درد ممکن است به سمت شکم و پایین بدن نیز کشیده شود و با سوزش سر دل همراه باشد.

حالت تهوع و استفراغ

ممکن احساس ناخوشی در معده و حال استفراغ داشته باشید.

تعریق

ممکن است رنگ پریدهی یا تعریق با پوست سرد و مرطوب (عرق سرد) داشته باشید.

سرگیجه

ممکن است احساس سرگیجه یا از حال رفتن داشته باشید.

نفس تنگی

ممکن است نفس نفس بزنید یا سعی کنید نفس عمیق بکشید. این امر ممکن است با احساس درد در قفسه سینه نیز همراه باشد.

درد در قفسه سینه

احساس ناراحتی یا فشار در مرکز قفسه سینه برایتان اتفاق می افتد. این امر بیشتر از چند دقیقه طول می کشد و ممکن است با رفت و برگشت همراه باشد.

درد در بالای بدن

درد در یک یا دو بازو، بالای کمر، گردن، فک یا معده پیدا می کنید.

درد شکم در ناحیه معده

درد ممکن است به سمت شکم و پایین بدن نیز کشیده شود و با سوزش سر دل همراه باشد.

حالت تهوع و استفراغ

ممکن حالت تهوع و استفراغ داشته باشید.

تعریق

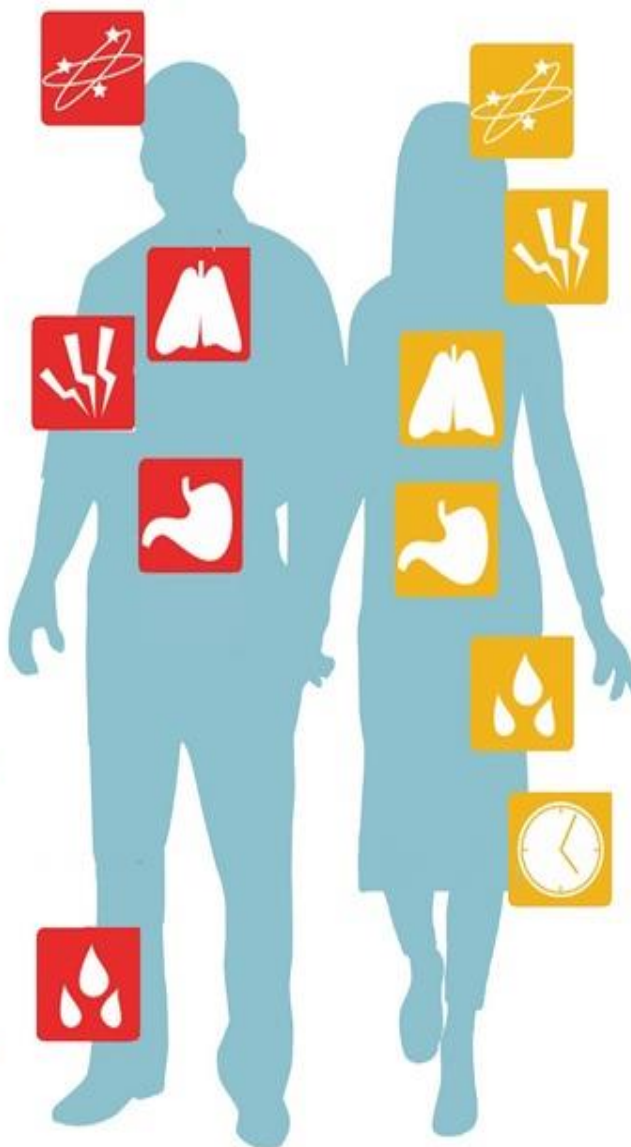
ممکن است رنگ پریدهی یا تعریق با پوست سرد و مرطوب (عرق سرد) داشته باشید.

بی خوابی

ممکن است بی خوابی را نیز تجربه کنید.

خستگی غیر عادی

ممکن است احساس خستگی بیش از حد معمول و بدون دلیل خاصی داشته باشید.



دقیقه ۵



اگر بیش از ۵ دقیقه است که هر کدام از این علائم را دارید و از علت آن اطمینان ندارید، با ۱۱۵ تماس بگیرید. بعضی اوقات فقط یک یا دو مورد از نشانه ها می توانند بیانگر حمله قلبی باشند.

هر دقیقه
مهم است

فواید شیر مادر

توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی و صندوق کودکان ملل متحد (یونیسف)



برای مدت شش ماه فقط از شیر مادر استفاده شود (نه غذا و حتی آب)



بعد از شش ماه غذاهای مکمل در کنار شیر مادر استفاده شود.



برای مادران



۵۰٪

ممانعت بیشتر از التهاب مفاصل (آرتروز)



۲۸٪

کاهش احتمال خطر سرطان

تغذیه با شیر مادر برای ۱۲ تا ۲۳ ماه:



۱۹٪

کاهش احتمال ابتلا به پیری خون (کلسترول)



۱۱٪

کاهش احتمال ابتلا به فشار خون



۱۰٪

کاهش احتمال ابتلا به بیماری های قلبی



۲۶٪

کاهش احتمال ابتلا به دیابت



۳٪

مقاومت طبیعی بین فرزندان، در طول دوران شیردهی احتمال بارداری کمتر از ۲٪ می باشد.



۱۵٪

مقاومت وزن ایده آل: مصرف بیشتر انرژی برای ساخت شیر، بازگشت و مقاوم وزن پیش از دوران حاملگی را تقویت می کند.



۳۰٪

کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۱



۳۶٪

کاهش احتمال ابتلا به سندرم مرگ ناگهانی



۲۰٪

کاهش احتمال ابتلا به سرطان خون

برای کودکان

اگر کودک تنها برای بیشتر از ۴ ماه فقط

با شیر مادر تغذیه شود:



۷۲٪

کاهش احتمال ابتلا به عفونت های تنفسی در سال اول تولد



۲۳٪

کاهش احتمال عفونت گوش میانی



۳۶٪

کاهش احتمال ابتلا به سندرم مرگ ناگهانی



۲۰٪

کاهش احتمال ابتلا به سرطان خون

شیر مادر از شایعه تا واقعیت



شایعه: مقدار شیر مادر کافی نیست یا از کیفیت پایینی برخوردار است.

واقعیت: شیر مادر راه معمول تغذیه کودکان است. تنها تعداد بسیار اندکی از زنان نمی توانند شیر کافی برای تغذیه کودک خود تولید کنند.



شایعه: در طول سه الی چهار روز بعد از تولد، شیر کافی برای تغذیه نوزاد موجود نیست.

واقعیت: مقدار بسیار خوبی از شیر مادر که آموز نامیده می شود وجود دارد که برای محافظت کودک در مقابل بیماری ها و عفونت ها بسیار مهم است.



شایعه: کودکی که با شیر مادر تغذیه می شود در آب و هوای گرم به مایعات بیشتری از جمله آب، دمنوش یا چایی نیاز دارد.

واقعیت: شیر مادر بدون در نظر گرفتن دمای بیرون، شامل کلیه مایعات مورد نیاز کودک است. توصیه می شود تا ۶ ماه اول بعد از شیر مادر، غذا و نوشیدنی دیگری به کودک داده نشود.



شایعه: مواد جدید خاصیت غذایی یکسان و حتی بیشتری از شیر مادر دارند.

واقعیت: شیر مادر به مراتب بهتر از دیگر مواد از نظر مواد مغذی برای رشد کودک انسان می باشد. دیگر مواد معمولاً حاوی پادتن ها، هورمون ها، سلول های زنده و آنزیم های مورد نیاز کودک نیستند.

آیا می دانید؟

میلیون ها بیمار مبتلا به دیابت در ایران زندگی می کنند.
دیابت پرهزینه ترین بیماری غدد در جهان می باشد.



چگونه بر دیابت غلبه کنید؟

از استرس دوری کنید:



روش های مدیریت استرس را بکار بگیرید.



با افراد حامی در ارتباط باشید.

سطح قند خون خود را بصورت منظم چک کنید:



قند خون خود را بصورت منظم چک کنید.
برای کنترل دیابت، باید سطح قند خون را
بصورت دوره ای و با مشورت پزشک بررسی
کنید.

مصرف دخانیات را ترک کنید:



مصرف دخانیات به سیستم گردش
خون شما آسیب می رساند.

به سلامت دهان خود اهمیت دهید:



سطح بالای قند خون موجب
تخریب دهان و عفونت لثه
خواهد شد.

پاها را بصورت منظم چک کنید:



زخم ها و تورم های روی پا را تحت
نظر داشته باشید.
اگر آنها دیرخوب می شوند سریعاً به
پزشک خود مراجعه کنید.

۵ خصوصیت یک قلب سالم



۱ شاخص توده بدن
(BMI)
۱۸/۵ تا ۲۵

۲ سایز دور کمر

مردان: کمتر از ۱۰۰ سانتی متر
زنان: کمتر از ۹۰ سانتی متر



۵ قند خون
ناشتا:
کمتر از ۱۰۰

۳ فشار خون

بالاترین (سیستولیک): زیر ۱۲۰
کمترین (دیاستولیک): زیر ۸۰



۴ چربی خون از نوع
کلسترول
مجموعاً کمتر از ۲۰۰



کنترل فشار خون

فشار خون اکثراً هیچ علامتی ندارد.



کمتر از نیمی از افرادی
با فشار خون بالا، شرایط
خود را تحت کنترل
دارند.



فشار خون خود را کنترل کنید:



فشار خون خود را بصورت منظم
بررسی کنید.



سیگار نکشید

یک رژیم سالم بکار بگیرید:
میوه، سبزی جات و غلات سبوس دار را بیشتر مصرف کنید.
چربی های اشباع و نمک را کمتر مصرف کنید.



به عوارض الکل توجه
داشته باشید و از نوشیدنی
های الکلی اجتناب کنید.



میزان نمک دریافتی خود را کاهش دهید:
بیشتر نمکی که دریافت می کنید حاصل
فوردن مواد غذایی آماده و فوری هستند.

فعالیت بدنی داشته باشید و وزن
متناسب خود را پیدا و مفظ کنید.



به طور متوسط حداقل در هفته ۲/۵
ساعت فعالیت بدنی داشته باشید.



ورزش کنیم زیرا:

افراد ورزشکار افراد کم تحرک

کیفیت خواب:

۵۶٪ بصورت خوب یا نسبتاً خوب
بخواب می روند.

۸۳٪ بصورت خوب یا نسبتاً خوب
بخواب می روند.

بازده قلبی:

۶۰-۸۰ ضربان در دقیقه

۴۰-۶۰ ضربان در دقیقه

حداکثر جذب اکسیژن:

(میلی گرم اکسیژن/کیلوگرم وزن بدن در هر دقیقه)

زنان: ۲۵

مردان: ۳۰

زنان: ۴۶-۵۰

مردان: ۴۸-۵۰

متوسط نیاز به انرژی:

زنان: ۱۶۰۰-۲۰۰۰

مردان: ۲۰۰۰-۲۶۰۰

زنان: ۲۰۰۰-۲۴۰۰

مردان: ۲۴۰۰-۳۰۰۰

امید به زندگی:

بصورت معمول

۴ سال بیشتر از
حد معمول

تعرق:

تعرق با کارآمدی کمتر

تعرق سریعتر و با
کارآمدی بالا



اتفاقات پس از ترک سیگار



- فشار خون شما به حالت معمول برمی گردد *
- نبض شما آرامتر شده تا به حالت نرمال می رسد *
- دمای بدن شما به حالت نرمال می رسد *



- نیمی از کربن مونوکسید (یکی از مهمترین مواد سمی) آفرین سیگار(تان) جریان خونتان را ترک می کند *



- کربن مونوکسید آفرین سیگار(تان) به طور کامل از جریان خون شما خارج می شود.



- کمتر سرفه می کنید.
- سینوس های شما تمیزتر شده اند.
- انرژی بیشتری دارید.
- مثل سابق نفس تنگی ندارید
- و مزک های تنفسی شما دوباره روپیده اند برای همین خلط و عفونت ریوی کمتری دارید.



- گردش خون شما بهتر شده
- پیاده روی آسانتر شده
- و عملکرد ریه شما مدود ۳۰ درصد بهبود یافته است.



- اعصاب آسیب دیده معمولاً شروع به ترمیم می کنند *
- احساس بویایی و چشایی شما بهبود می یابد.



- احتمال فطر ممله قلبی شما کاهش می یابد.



- احتمال فطر ممله قلبی شما در مقایسه با (زمان سیگاری بودن) به نصف کاهش یافته است.



- اگر به طور متوسط یک پاکت سیگار در مال ماضر احتمال فطر مرگ بفاطر سرطان ریه را به میزان نصف کاهش داده اید.
- شما احتمال فطر سرطان دهان، گلو و منبره را به میزان نصف کاهش داده اید.



- احتمال فطر مرگ بفاطر سرطان ریه تقریباً با افراد عادی برابر شده است.
- احتمال فطر سرطان مثانه، کلیه و لوزالمعده در مال کاهش شدید است.



- احتمال فطر بیماری های مختلف برای شما دیگر متی با افراد غیر سیگاری برابر است.

پیاده روی و سلامتی



زوال عقل (فراموشی)

۱۵-۱۰ کیلومتر پیاده روی در هفته احتمال ابتلا به بیماری های ذهنی در سالخوردگی از جمله زوال عقل را بسیار کاهش می دهند.

قند خون (دیابت)

۳۰ دقیقه پیاده روی در روز و ۵ روز در هفته در کنار یک رژیم غذایی متعادل میتواند ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ را به نصف کاهش دهد.

بیماری های قلبی

۳۰ دقیقه پیاده روی در روز و ۵ روز در هفته می تواند احتمال خطر ابتلا به بیماری های قلبی را به نصف کاهش داده و باعث کاهش فشارهای روانی، چربی و فشار خون شود.

التهاب مفاصل (آرتروز)

پیاده روی باعث افزایش دامنه حرکت مفاصل، قدرتمندی و استقامت بیشتر عضلات، تعادل بهتر و در نهایت کاهش درد می شود.

افسردگی

پیاده روی باعث آزاد شدن مسکن های طبیعی در بدن شده، آرامش را زیاده تر می کند و از افسردگی و اضطراب جلوگیری می کند.

قبل از عمل

قبل از عمل جراحی، وجود هرگونه عفونت مانند سرماخوردگی، تب، گلودرد، تهوع و استفراغ، اسهال، سرفه، تشنگی، نفس قرمزی، درد چشم، تب خال، ترشحات چشمی و هرگونه مشکل دیگر را به اتاق عمل چشم اطلاع دهید.



معمده حداقل ۸ ساعت قبل از جراحی به طور کامل باید خالی باشد تا از استفراغ پس از بیهوشی و احتمال پریدن مواد غذایی در ریه جلوگیری شود. به خاطر داشته باشید شب پیش از جراحی از مصرف غذاهای سنگین خودداری کنید.



در صورتیکه در یک هفته اخیر قرص آسپرین، پلاویکس یا سایر دارو مصرف کرده‌اید، اتاق عمل (پرستار یا پرستار ارشد) مطلع سازید.



قبل از رفتن به اتاق عمل زینر آنت، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید و در صورت داشتن آرایش و لاک ناخن آن را پاک کنید. همچنین کتبه لباس‌های خود (لباس‌های زیر، جراب و...) را در هنگام اتاق عمل در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل را بپوشید.



ممکن است قبل از عمل از شما خواسته شود به کمک پرستار در زمینه آماده کردن پوست و تراشیدن موهای منطقه اقدام نمایید.



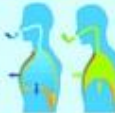
عمل جراحی



در صورت داشتن سابقه بیماری، سابقه حساسیت (دارویی، غذایی)، پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید. به خاطر داشته باشید به سولات پرستار در خصوص مشخصات خود، محل عمل و وضعیت تغذیه به دقت پاسخ دهید.

بعد از عمل

پس از حرکتی پس از عمل می‌تواند باعث ریزش خون در بافت و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد. لذا ورزش های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه ها) چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.



در صورت احساس درد بعد از عمل برای شما مسکن تجویز خواهد شد. به مرور زمان درد کاهش می‌یابد. توصیه می‌شود در جهت مدیریت درد با تیم درمانی همکاری نمایید.



بعد از بیهوشی عمومی عوارضی مانند: تهوع، استفراغ، گلو درد و کوفتگی عضلاتی طبیعی است. در صورت امکان با گذاشتن دست روی محل عمل مرتب سرفه کنید.



از دراز کشیدن به سمت عمل شده اجتناب کنید و در صورت خورجری فعال از محل عمل و پا غیب شدن پانسمان به پرستار اطلاع دهید.



ممکن است تا مدتی حالت گیجی داشته باشید. این وضعیت به علت داروهای بیهوشی یا کم خونی ناشی از خورجری حین عمل است. این حالت به مرور بهبود می‌یابد پس آرامش خود را حفظ کنید.



رژیم غذایی خود را با کسب اجازه از پرستار چند ساعت بعد از عمل با خوردن مایعات و وعده های غذایی ساده شروع کنید. (مصرف رژیم غذایی با فیبر زیاد و مایعات از ایجاد یبوست و نفخ جلوگیری می‌کند)



فعالیت های روزانه خود را با هماهنگی پزشک شروع کنید.



از کشیدن سیگار خودداری کنید.



تصمیمات مهم و امضای سندهای قانونی را به زمان هوشیاری کامل موکول کنید.



حداقل برای ۲۴ ساعت بعد از جراحی رانندگی نکنید و از انجام هر کار سنگینی خودداری کنید.

اگر بیمار نیاز به عمل جراحی داشته باشد معمولاً ممکن است قبل از عمل برای مشاوره بیهوشی، به متخصص بیهوشی، داخلی یا قلب ارجاع داده شود. هنگام بستری برای جلوگیری از اشتباهات احتمالی علاوه بر برگه دستور بستری، ارائه مدارک شناسایی و یا دفترچه بیمه به مسئول پذیرش الزامی می باشد.

برای پذیرش چه مدارکی را طی کنیم؟



دریافت، تکمیل و ارائه فرم مشخصات بیمار به متصدی پذیرش در صورتی که سابقه بستری در این مرکز دارید به پذیرش اطلاع دهید.



مراجعه مجدد به پذیرش و دریافت پرونده و کپی بیمار از متصدی پذیرش



مراجعه به بخش بستری تعیین شده و دریافت اتاق و تخت مناسب



مراجعه به واحد پذیرش و دفع در طبقه همکف و ارائه کارت دستور بستری و شناسنامه و یا کارت ملی



مراجعه به صندوق و ارائه وجه



مراجعه به انبار لباس و تحویل وسایل شخصی، دریافت رسید و پوشیدن لباس بستری



ارائه اطلاعات مورد نیاز بیمار در بدو ورود به بخش



مدارک مورد نیاز

مدارکی که باید قبل از ترخیص و به منظور تسویه حساب آماده کنید عبارتند از

نوع بیمه	مدارک مورد نیاز
تأمین اجتماعی و خدمات درمانی	کپی صفحه اول دفترچه دارای اعتبار - دو برگ دفترچه دورگه دفترچه - کپی دفترچه کارت بیمه روستا - فرم ارجاع - پان عدد فیش آب با نشان
کمپته امداد سایر موارد	کپی کارت - دستور بستری - فرم ارجاع از کمپته امداد
نوزادان فاقد دفترچه	کپی صفحه اول دفترچه دارای اعتبار - دو برگ دفترچه دفترچه مادر - کپی دفترچه مادر - کپی گواهی ولادت نوزاد

برای ترخیص چه مدارکی را طی کنیم؟



درخواست گواهی بستری و مرخصی استعلاجی از پزشک معالج (در صورت تمایل بیمار)



ارائه مدارک لازم برای صدور مجوز بیمه به کارشناس بیمه



تحویل پرونده بیمار توسط منشی بخش (پس از تکمیل و رفع نواقص) به بخش ترخیص جهت انجام محاسبه هزینه



تسویه حساب بانک خون در صورت استفاده بیمار از فرآورده های خونی



بررسی پرونده در بخش ترخیص و اعلام مبلغ قابل پرداخت به بیمار و معرفی بیمار به صندوق



ارائه یک نسخه برگ ترخیص بیمار پس از پرداخت وجه، به بخش بستری



دریافت یک نسخه از برگ خلاصه پرونده و کپی آزمایشات و تصویربرداری از بخش



مراجعه همراه با بیمار به بخش ترخیص



به نیازهای درمانی و مراقبتی کوتاه مدت و بلند مدت بیمار پس از ترخیص فکر کنید و در جهت آنها برنامه ریزی کنید (مانند درمان دارویی، پانسمان و...) در مراقبت مستمر خود بعد از ترک بیمارستان مشارکت داشته باشید و اطلاعات کافی از انجام مراقبتها در منزل را کسب نمایید و هر زمان که قادر به ادامه روش درمانی نمی باشید پزشک معالج را مطلع کنید. / از پزشک یا پرستار خود بپرسید اگر پس از ترخیص در منزل در مورد داروی خود مشکل داشتیم چه کنیم؟

پیشگیری از سرطان

از نوشیدن الکل و کشیدن سیگار اجتناب کنید.

از نوشیدن الکل و کشیدن سیگار اجتناب کنید
خانه خود را عاری از الکل و سیگار کنید
از کسانی که اعتیاد دارند حمایت معنوی کنید تا توانایی ترک را بدست آورند

ورزش کنید

ورزش خانوادگی داشته باشید. با همدیگر به پیاده روی بروید، دوچرخه سواری کنید یا فوتبال بازی کنید.

رژیم غذایی سالم داشته باشید

در روز حداقل ۵ بار میوه و سبزیجات مصرف کنید.
مصرف شکر و نمک را محدود کنید و میان وعده های سالم مصرف کنید.
به کودکان خود آموزش دهید که چگونه غذای سالم تهیه کنند.



سابقه خانوادگی خود را بشناسید

سابقه سرطان در خانواده خود را جویا شوید تا خطری که شما را تهدید می کند بهتر درک کنید.
با اعضای خانواده خود صحبت کنید. سپس اطلاعات بدست آمده را با پزشک خود به اشتراک بگذارید.

غربالگری های روتین

سرطان هرچه زودتر شناسایی شود بهتر و موثرتر درمان خواهد شد.
بنابراین توصیه می شود به خصوص در سنین بالا یا دارا بودن سوابق خانوادگی سرطان حتماً یک برنامه منظم تست غربالگری را داشته باشید.
برای مثال غربالگری روتین می تواند کسانی که به خاطر سرطان روده بزرگ فوت می کنند را تا ۶۰ درصد کاهش دهد.



۵ رنگ بخاطر سپردنی میوه‌ها و گیاهان

کمک به سلامتی پروستات و مجاری دفع ادرار، پیشگیری از سرطان و بیماری های قلبی-عروقی

فواید قرمزها



کمک به سلامتی قلب، مغز، استخوان و دستگاه گردش خون، پیشگیری از سرطان و عوارض سالخوردگی

فواید بنفش ها



کمک به سلامتی چشم، دستگاه گردش خون، ریه، کبد، لثه و بهبود زخم ها

فواید سبزها



کمک به سلامتی استخوان و دستگاه گردش خون، پیشگیری از سرطان و بیماری های قلبی-عروقی

فواید سفیدها



کمک به سلامتی چشم، عملکرد سیستم ایمنی و رشد و نمو

فواید زردها



تا حد امکان از هر رنگ دو ماده غذایی را در روز مصرف کنید.

چگونه از داروهای تنفسی استفاده کنیم؟



1



ابتدا با سرفه کردن در صورتی که خلطی در مجاری تنفسی باقی مانده است، خارج کنید.

2



قبل از هر بار مصرف درپوش اسپری را بسته و به شکل وارونه (مطابق شکل) گرفته و آن را ۲-۵ ثانیه (پنج یا شش بار) تکان دهید.

3



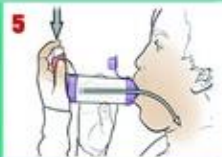
در حالی که صاف نشسته اید، سر را کمی به عقب خم کنید.

4



به آهستگی عمل بازدم را انجام دهید. سعی کنید تا جایی که ممکن است ریه هایتان را از هوا خالی کنید.

5



لب ها را اطراف قطعه دهانی قرار دهید و با یک دم عمیق همزمان اسپری را فشار دهید. مراقب باشید زبانتان را داخل کپسول اسپری نبرید.

6



دهان خود را بسته نگه دارید و نفستان را به مدت ۱۰ ثانیه نگه دارید تا دارو به قسمت های تحتانی مجاری تنفسی برسد.

7



به آهستگی نفستان را از راه دهان بیرون دهید و بین ۱ تا ۲ دقیقه اسپری را تکرار کنید.

8



پس از مصرف اسپری، دهان را با آب ولرم شستشو دهید و درپوش اسپری را تا استفاده بعدی روی آن قرار دهید.

در مواقع بیماری از خود مراقبت کنید



رعایت توصیه‌های پزشک

در صورت عدم رعایت
توصیه‌های تیم درمان،
نمی‌توانید انتظار ارتقاء
سلامتی داشته باشید



مشارکت

در انجام مراقبت‌ها مشارکت
فعال داشته باشید و با پزشک
و تیم درمان همکاری نمایید



مسئولیت پذیری

تا حد امکان مسئولیت
مراقبت از خود را بر عهده
بگیرید



کسب حمایت دیگران

احساسات خود را با
خانواده و دوستان
مطرح کنید و کمک
دیگران را بپذیرید



صحبت درباره نگرانی‌ها

در مورد نگرانی‌های خود با
پزشک، پرستار و تیم درمان
صحبت کنید و اگر موضوعی را
متوجه نشدید، سوال پرسید



کسب آگاهی

در مورد بیماری و نحوه
مراقبت از خود آگاهی
لازم را کسب کنید
(از طریق مطالعه کتاب)

سرطان پستان



یکی از بیماری‌های شایع در میان زنان است که سالانه افراد زیادی به آن مبتلا می‌شوند. خوشبختانه در صورت تشخیص زودهنگام و استفاده از روش‌های درمانی مناسب، احتمال درمان موفقیت آمیز این بیماری بسیار افزایش می‌یابد.



عوامل تشدید خطر



سابقه خانوادگی، وراثت و زن بودن
افزایش سن و ضعف سیستم ایمنی بدن
اضافه وزن و چاقی
مصرف دخانیات و مشروبات الکلی
هوای آلوده و مصرف غذاهای آماده



علائم و نشانه‌ها

وجود یک توده بدون درد و یا ضخامت در پستان یا زیر بغل
تغییر شکل در نوک پستان
پوسته پوسته شدن اطراف نوک پستان
ترشح مایع از نوک پستان
تغییر رنگ و قرمز شدن پوست پستان



روش‌های تشخیصی



ماموگرافی



نمونه برداری
(بیوپسی)



سونوگرافی



ام. آر. آی



آزمایش ژنتیک



معاینه بدنی



شرایط مراجعه به پزشک



بروز علائم
سرطان پستان



انجام معاینات و
آزمایشات دوره‌ای



دریافت و بررسی
نتیجه پاتولوژی



وجود سابقه خانوادگی



بروز موارد نگران کننده



روش‌های درمانی



انواع جراحی



شیمی درمانی



هورمون درمانی



پرتو درمانی



درمان بیولوژیک



درمان ترکیبی



پیشگیری



اجتناب از قرارگرفتن
در معرض تشعشعات



اجتناب از دخانیات



اجتناب از مصرف
مشروبات الکلی



رژیم غذایی سالم



فعالیت بدنی و
حفظ وزن سالم



انجام شیردهی



معاینه منظم



سرطان روده بزرگ



سرطان روده بزرگ، سرطانی است که در ناحیه‌ی روده بزرگ (کولون) یا راست روده (رکتوم) ایجاد می‌شود.

علائم و نشانه‌ها



مشاهده خون در مدفوع
و یا احساس وجود توده در
راست روده یا مقعد



تغییر در عادات و حرکات روده
مانند اسهال، یبوست یا کاهش
و افزایش دفعات دفع



احساس خالی نشدن
روده پس از هر بار اجابت
مزاج



تغییر در حالت و ظاهر مدفوع
مانند باریک‌تر شدن یا مخاطی
شدن مدفوع



کم خونی (آنمی) که می‌تواند
باعث ضعف و خستگی مفرط
شود



کاهش وزن ناگهانی و
بدون علت



التهاب، تورم و درد در
ناحیه انتهایی روده، مقعد و
شکم



احساس پری، سنگینی
و گرفتگی در روده‌ها

عوامل تشدید خطر

عوامل تشدید کننده خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را بشناسید و از بروز آن‌ها پیشگیری کنید.



مصرف زیاد گوشت قرمز، سوسیس و
کالباس و غذاهای فرآوری شده



چاقی، اضافه وزن و عدم تحرک کافی در
طول روز



عدم مصرف کافی میوه و سبزیجات تازه
در رژیم غذایی روزانه



مصرف نوشیدنی‌های الکلی

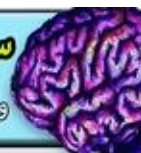


استعمال سیگار و سایر دخانیات



عدم مصرف فیبر و غلات کامل در رژیم
غذایی روزانه

سکته مغزی عوارضی است که به علت اختلال در سپیدن خون به مغز رخ می‌دهد و در صورت عدم درمان به موقع، ممکن است باعث عوارض طولانی مدت و حتی مرگ شود



سکته مغزی قابل درمان است

اما **زمان** را از دست ندهیم!

در صورت مشاهده‌ی علائم زیر

با اورژانس تماس بگیرید.



راهکارهای پیشگیری از سکته مغزی :

❤️ ورزش منظم

❤️ رژیم غذایی سالم

❤️ خواب کافی

❤️ کنترل فشارخون

❤️ ترک سیگار و الکل

❤️ دوری از استرس‌های طولانی

❤️ معاینات منظم زیر نظر پزشک



۱۰ روش ساده برای سلامت بهتر





فشار خون خود را هر روز اندازه گیری و ثبت کنید.



کنترل فشار خون بالا میتواند از احتمال سکته قلبی، مشکلات کلیوی و سایر عوارض ناشی از آن جلوگیری کند.



کمتر از نیمی از افرادی با فشار خون بالا، شرایط خود را تحت کنترل دارند.



به هیچ وجه نوشیدنی های الکلی مصرف نکنید.



سیگار نکشید.



وزن خود را به حد مناسب رسانده و آن را حفظ کنید.



فعالیت بدنی را فراموش نکرده و به طور متوسط در هفته ۵/۲ ساعت فعالیت بدنی داشته باشید.

قابل خاموش

فشار خون را قابل خاموش می گویند. چرا که اکثر هیچ علامتی ندارد

کنترل فشار خون



مصرف خوراکی های چرب نظیر انواع پیراشکی شیرینی های تر، فست فودها و سایر غذاهای چرب را محدود کنید.



میوه و سبزیجات و غلات سبوس دار بیشتر مصرف کنید.



با مشورت پزشک با کارشناس تغذیه و سلامت یک رژیم سالم داشته باشید.



مصرف نمک در ایران ۳ تا ۴ برابر استاندارد جهانی است.



میزان نمک خوراکی را محدود کنید. به یاد داشته باشید میزان نمک غذا های آماده و فوری بسیار زیاد است.

فوریت های پس از زایمان

به دنبال ترخیص پس از زایمان، در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به ماما، پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید

سردرد یا سرگیجه شدید
تب و لرز



افسردگی شدید



رنگ پریدگی شدید



تهوع و استفراغ



تنگی نفس
درد قفسه سینه



درد شکم یا پهلو
درد و سوزش در محل بخیه



درد، تورم و سفتی پستان‌ها



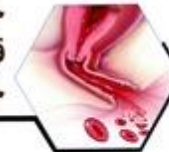
خونریزی بیش از حد و
لکه بینی بعد از ۱۰ روز



ترشحات چرکی و بدبو از مهبل



خونریزی بیش از میزان
قاعدگی و یا خروج لخته
خون بزرگتر از اندازه



درد و ورم یک طرفه ساق پا



بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع





چگونه از قطره چشمی استفاده کنید؟



دستان خود را شسته و مراقب باشید دستان تان با نوک قطره چکان تماس پیدا نکند.



دارو را پیش از مصرف به خوبی تکان دهید



سر را به سمت عقب مایل کنید و به سمت بالا نگاه کنید



چشمانتان را به مدت ۲ تا ۳ دقیقه ببندید و از فشار دادن یا ماساژ آنها خودداری کنید



دارو را نزدیک به حفره نگه داشته و قطره را بچکانید.
احتیاط: مراقب باشید قطره چکان با چشمتان تماس نداشته باشد



پلک زیرین را به سمت پایین بکشید تا حفره‌ای بین پلک و چشم ایجاد شود



در انتها دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید



در کودکان گوشه داخلی چشم توسط والدین نگه داشته شود و سپس قطره تخلیه شود

در صورتی که بیش از یک نوع قطره چشمی تجویز شده باشد، حداقل پنج الی ده دقیقه بین استفاده دو نوع قطره فاصله بگذارید.

اگر بیش از چند دقیقه احساس سوزش داشتید حتماً با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید



مراقبت های حین بارداری

۱. تغذیه



- ⚡ مصرف وعده های غذایی حاوی پروتئین
- ⚡ صرف غذا در وعده های زیاد اما مقادیر کم
- ⚡ نوشیدن فراوان آب

۲. فعالیت

- ⚡ انجام ورزش های سبک زیر نظر ماما یا پزشک
- ⚡ ماساژ منظم پاها و انجام حرکات کششی
- ⚡ استراحت کافی



۳. حمایت و همراهی دیگران

- ⚡ در ارتباط بودن با یک ماما یا پزشک در طول مدت بارداری
- ⚡ همراهی یکی از اعضای خانواده یا دوستان به ویژه در ماه های آخر بارداری

۴. ممنوعیت ها

- ⚡ کشیدن سیگار، نوشیدن الکل
- ⚡ اشعه هایی مثل اشعه ایکس
- ⚡ مصرف دارو بدون اطلاع پزشک



۵. رفع ابهامات و نگرانی ها

- ⚡ پرسیدن سوالات و ابهامات خود در مورد مسائل مختلف از پزشک می تواند بسیاری از نگرانی های بی مورد شما را برطرف کند



مصرف صحیح داروها در بیماری های عفونی (آنتی بیوتیک)

نحوه مصرف داروهای آنتی بیوتیک

طبق دستور پزشک دارو ها مصرف شود.

دقت کنید که برای جلوگیری از مشکلات گوارشی، بعضی از این دارو ها باید با غذای بعضی نیم ساعت قبل و برخی نیز یک تا دو ساعت بعد از غذا مصرف شوند.
احتیاط : از پزشک و پرستار خود سوال پرسید.

اگر مصرف یک دوز را فراموش کردید، به محض یادآوری آن را مصرف کنید اما اگر با زمان مصرف دوز بعدی به یاد آوردید یک دوز مصرف کنید.

در صورت داشتن حساسیت به یک دارو به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید و اگر به آنتی بیوتیک حساسیت دارید باید همواره کارت دارویی مخصوص این هشدار را همراه خود داشته باشید.

دارو ها را دور از دسترس کودکان قرار دهید.

علائم و نشانه های زیر را به پزشک یا پرستار اطلاع دهید

تهوع و استفراغ
اسهال
راش پوستی (دانه های قرمز رنگ)
تب و لرز
سرگیجه
سردرد
خارش و التهاب واژن
زخم های دهانی

عملکرد داروهای آنتی بیوتیک

کامل نمودن دوره درمان با آنتی بیوتیک ها در موفقیت دارو درمانی با این دارو ها بسیار مهم است.

حتی اگر بعد از چند روز بیمار احساس بهبود کرد، نباید دارو را قطع کرد.

رعایت فاصله بین دو وعده دارو بسیار با اهمیت است. عدم رعایت این نکات ممکن است به وخیم شدن بیماری ایجاد مقاومت در میکروب های بیماری زا و عوارض دیگر منجر شود.

افرادی که ناراحتی کلیه و کبد دارند به پزشک و داروساز اطلاع دهند.

کپسول های آنتی بیوتیک را با آب مصرف کنید.

حاملگی یا تصمیم به حاملگی را به پزشک اطلاع دهید، چون بعضی از آنتی بیوتیک ها ممکن است رشد و نمو استخوان های جنین را کند کنند. یا باعث رنگی شدن دندان ها شوند.

نکات خاص

- در صورت داشتن حساسیت به یک دارو به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید و اگر به یک آنتی بیوتیک حساسیت دارید باید همواره کارت دارویی مخصوص این هشدار را همراه خود داشته باشید.
- مصرف بعضی از داروها باعث تغییر در نتایج بعضی از آزمایشات یا رنگ ادرار بیمار می شود.
- داروها را دور از دسترس کودکان قرار دهید.

ما به عنوان خانواده در مراقبت از بیمار چه نقشی داریم؟



نقش خانواده در مراقبت از بیمار

داروهایی که بیمار در منزل مصرف می‌کند را به پزشک و پرستار گزارش می‌کنم و بدون اطلاع ایشان استفاده از داروها را ادامه نمی‌دهم.



هر آنچه پزشک و پرستار در زمینه مراقبت از بیمار و درمان توصیه می‌کنند را با دقت گوش داده و اجرا می‌کنم



سوابق بیماری، حساسیت غذایی و یا دارویی بیمار را به پزشک او اطلاع خواهم داد



در مراقبت از دستبند شناسایی بیمار دقت لازم را به عمل می‌آورم



به توضیحات ارائه شده درباره اقدامات درمانی عمل جراحی توجه خواهم داشت و سوالات خود را با پزشک مطرح می‌کنم



بارداری یا زمان شیردهی بیمار را به پزشک و پرستار او اطلاع خواهم داد



اگر با تجویز پزشک و پرستار بیمار محدودیت حرکتی دارد، به خوبی آن را رعایت خواهم کرد



سرم بیمار را دستکاری نکرده و اتمام آن را به پرستار اطلاع می‌دهم



در صورت بروز تغییر در وضعیت سلامت بیمار به پرستار اطلاع خواهم داد



از نشستن روی تخت بیمار و دست زدن به لوله های متصل به بیمار خودداری خواهم کرد



برای حفظ سلامت خود و بیمارم دستهایم را به موقع به ویژه قبل و بعد از ملاقات با آب و صابون خواهم شست



برای حفظ امنیت بیمار ترده های محافظ کنار تخت را بالا خواهم زد و بیمار را در حالت خواب تنها نخواهم گذاشت



به آسایش بیمار خود و سایر بیماراران اهمیت خواهم داد



در اتاق بیمار از بلند حرف زدن و خندیدن و صحبت کردن با تلفن همراه خودداری خواهم کرد



در صورت تشدید درد بیمار به پرستار اطلاع خواهم داد





حذف هاربا واکسیناسیون (سگها)



علت اصلی بروز بیماری هاری،
گاز گرفتن سگ است



بیماری هاری از طریق حیوانات اهلی و
وحشی بخصوص سگها و گربهها به
انسان منتقل می شود

2019 Rabies

Vaccinate
to Eliminate

بیماری هاری ۱۰۰ درصد
قابل پیشگیری است

واکسیناسیون هاری در حیوانات



برای توقف انتقال بیماری است

واکسیناسیون هاری در انسان



برای نجات زندگی است

حذف هارکها
واکسیناسیون (سگها)



دفتر آموزش و ارتقای سلامت
مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر معاونت بهداشت
مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

iec.behdasht.gov.ir

behdasht.gov.ir

حذف هاربا واکسیناسیون (سگ‌ها)



بیماری هاری ۱۰۰ درصد کشنده است



علت اصلی بروز بیماری هاری، گاز گرفتن سگ است



برای جلوگیری از گزش و ابتلا به بیماری هاری به حیوانات ولگرد نزدیک نشوید



بیموزید که چگونه با سگ‌ها رفتار کنید تا از گزش سگ جلوگیری شود

اگر حیوانی شما را گاز گرفت، زخم را با صابون و آب جاری بشویید و فوراً به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه نمایید



بیماری هاری از طریق حیوانات اهلی و وحشی بخصوص سگ‌ها و گربه‌ها به انسان منتقل می‌شود



2019 Rabies
Vaccinate to Eliminate

بیماری هاری ۱۰۰ درصد قابل پیشگیری است

تولیدات واکسن هاری و واکنش‌های
برای درمان بیماری هاری و واکنش‌های
برای درمان بیماری هاری و واکنش‌های
برای درمان بیماری هاری و واکنش‌های
iec.behdasht.gov.ir
behdasht.gov.ir

حذف هاربا واکسیناسیون (سگها)



حیوان گزیدگی، تماس
با بزاق یا خراشیدگی با
پنجه حیوان موجب ابتلا به
بیماری هاری می‌شود



علت اصلی بروز بیماری هاری،
گاز گرفتن سگ است



بیماری هاری ۱۰۰ درصد
قابل پیشگیری است



در صورت حیوان گزیدگی، تماس با بزاق
یا خراشیدگی با پنجه حیوانات، جهت
واکسیناسیون هاری به نزدیکترین مرکز
خدمات جامع سلامت مراجعه نمایید



سگهای خود را به طور
مرتب واکسینه کنید
این بهترین روش برای
جلوگیری از ابتلا به
بیماری هاری است



خطر ابتلا به بیماری هاری
در حیوانات خانگی وجود
دارد، آن‌ها را به طور مرتب
برای واکسیناسیون نزد
دامپزشک ببرید



برای جلوگیری از گزش و
ابتلا به بیماری هاری به حیوانات
ولگرد نزدیک نشوید



بیماری هاری از طریق
حیوانات اهلی و وحشی
به خصوص سگها و
گربه‌ها به انسان منتقل
می‌شود



بیماری هاری
۱۰۰ درصد کشنده است



بیاموزید که چگونه با سگها
رفتار کنید تا از گزش سگ
جلوگیری شود



بسیاری از موارد حیوان گزیدگی و تماس
با بزاق یا خراشیدگی با پنجه حیوانات،
هنگام غذا دادن به آن‌ها اتفاق می‌افتد



در دنیا نیمی از تمام
گزش‌های سگ و مرگومیر
ناشی از بیماری هاری در
کودکان رخ می‌دهد



اگر حیوانی شما را گاز گرفت، زخم را با
صابون و آب جاری بشوید و فوراً به نزدیکترین
مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه نمایید

2019 Rabies
Vaccinate
to Eliminate

ieo.behdasht.gov.ir
behdasht.gov.ir



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی
آذربایجان غربی



سلامت پایدار
با علم و اقتدار ایران ماندگار

هفته سلامت ۱۴۰۵
گزاره ماهیانه
۲۵ تا ۳۱ اردیبهشت

سازگار امید داشت
هفته سلامت
آذربایجان غربی

پزشکی خانواده نظام ارجاع سلامت پایدار



توالی اور زنجی

گٹھ

گشوار

2004				
Year	Age	Age 2	Age 3	Age 4
1990	10	10	10	10
1991	10	10	10	10
1992	10	10	10	10
1993	10	10	10	10
1994	10	10	10	10
1995	10	10	10	10
1996	10	10	10	10
1997	10	10	10	10
1998	10	10	10	10
1999	10	10	10	10
2000	10	10	10	10
2001	10	10	10	10
2002	10	10	10	10
2003	10	10	10	10
2004	10	10	10	10
2005	10	10	10	10
2006	10	10	10	10
2007	10	10	10	10
2008	10	10	10	10
2009	10	10	10	10
2010	10	10	10	10
2011	10	10	10	10
2012	10	10	10	10
2013	10	10	10	10
2014	10	10	10	10
2015	10	10	10	10
2016	10	10	10	10
2017	10	10	10	10
2018	10	10	10	10
2019	10	10	10	10
2020	10	10	10	10
2021	10	10	10	10
2022	10	10	10	10
2023	10	10	10	10
2024	10	10	10	10
2025	10	10	10	10
2026	10	10	10	10
2027	10	10	10	10
2028	10	10	10	10
2029	10	10	10	10
2030	10	10	10	10
2031	10	10	10	10
2032	10	10	10	10
2033	10	10	10	10
2034	10	10	10	10
2035	10	10	10	10
2036	10	10	10	10
2037	10	10	10	10
2038	10	10	10	10
2039	10	10	10	10
2040	10	10	10	10
2041	10	10	10	10
2042	10	10	10	10
2043	10	10	10	10
2044	10	10	10	10
2045	10	10	10	10
2046	10	10	10	10
2047	10	10	10	10
2048	10	10	10	10
2049	10	10	10	10
2050	10	10	10	10
2051	10	10	10	10
2052	10	10	10	10
2053	10	10	10	10
2054	10	10	10	10
2055	10	10	10	10
2056	10	10	10	10
2057	10	10	10	10
2058	10	10	10	10
2059	10	10	10	10
2060	10	10	10	10
2061	10	10	10	10
2062	10	10	10	10
2063	10	10	10	10
2064	10	10	10	10
2065	10	10	10	10
2066	10	10	10	10
2067	10	10	10	10
2068	10	10	10	10
2069	10	10	10	10
2070	10	10	10	10
2071	10	10	10	10

2007				
Year	Age	Gender	Location	Notes
2007	10	M	...	...
2007	11	F	...	...
2007	12	M	...	...
2007	13	F	...	...
2007	14	M	...	...
2007	15	F	...	...
2007	16	M	...	...
2007	17	F	...	...
2007	18	M	...	...
2007	19	F	...	...
2007	20	M	...	...
2007	21	F	...	...
2007	22	M	...	...
2007	23	F	...	...
2007	24	M	...	...
2007	25	F	...	...
2007	26	M	...	...
2007	27	F	...	...
2007	28	M	...	...
2007	29	F	...	...
2007	30	M	...	...
2007	31	F	...	...
2007	32	M	...	...
2007	33	F	...	...
2007	34	M	...	...
2007	35	F	...	...
2007	36	M	...	...
2007	37	F	...	...
2007	38	M	...	...
2007	39	F	...	...
2007	40	M	...	...
2007	41	F	...	...
2007	42	M	...	...
2007	43	F	...	...
2007	44	M	...	...
2007	45	F	...	...
2007	46	M	...	...
2007	47	F	...	...
2007	48	M	...	...
2007	49	F	...	...
2007	50	M	...	...
2007	51	F	...	...
2007	52	M	...	...
2007	53	F	...	...
2007	54	M	...	...
2007	55	F	...	...
2007	56	M	...	...
2007	57	F	...	...
2007	58	M	...	...
2007	59	F	...	...
2007	60	M	...	...
2007	61	F	...	...
2007	62	M	...	...
2007	63	F	...	...
2007	64	M	...	...
2007	65	F	...	...
2007	66	M	...	...
2007	67	F	...	...
2007	68	M	...	...
2007	69	F	...	...
2007	70	M	...	...
2007	71	F	...	...
2007	72	M	...	...
2007	73	F	...	...
2007	74	M	...	...
2007	75	F	...	...
2007	76	M	...	...
2007	77	F	...	...
2007	78	M	...	...
2007	79	F	...	...
2007	80	M	...	...
2007	81	F	...	...
2007	82	M	...	...
2007	83	F	...	...
2007	84	M	...	...
2007	85	F	...	...
2007	86	M	...	...
2007	87	F	...	...
2007	88	M	...	...
2007	89	F	...	...
2007	90	M	...	...
2007	91	F	...	...
2007	92	M	...	...
2007	93	F	...	...
2007	94	M	...	...
2007	95	F	...	...
2007	96	M	...	...
2007	97	F	...	...
2007	98	M	...	...
2007	99	F	...	...
2007	100	M	...	...

Fe^{2+}	Fe^{3+}	Fe^{2+}	Fe^{3+}	Fe^{2+}	Fe^{3+}
Fe^{2+}	Fe^{3+}	Fe^{2+}	Fe^{3+}	Fe^{2+}	Fe^{3+}



المسرح

کشیوچہارم



Revival Trolley



تیرالی احیا

A collection of 30 small, colorful panels arranged in a grid, each featuring a different medical product or service. The panels are organized into rows and columns, with some panels containing text in Urdu and others containing images of medical equipment or products. The panels are arranged in a grid that is approximately 6 rows by 5 columns, with some panels being larger than others. The panels are arranged in a grid that is approximately 6 rows by 5 columns, with some panels being larger than others. The panels are arranged in a grid that is approximately 6 rows by 5 columns, with some panels being larger than others.

The panels are arranged in a grid that is approximately 6 rows by 5 columns, with some panels being larger than others. The panels are arranged in a grid that is approximately 6 rows by 5 columns, with some panels being larger than others. The panels are arranged in a grid that is approximately 6 rows by 5 columns, with some panels being larger than others.

انواع زباله بیمارستانی :



شیمیایی



تیز و برنده



عفونی



معمولی

مراحل نابود کردن زباله



نگهداری موقت جمع آوری از بین بردن

هر رنگ سطل یک نوع زباله:

معمولی تیز و برنده شیمیایی عفونی



پسماندهای تیز و برنده که جزء پسماندهای عفونی نیز محسوب میگردد داخل سبفتی باکس جمع آوری میشود؛ سبفتی باکس بایستی دارای مشخصات مربوطه باشد:



مستحکم
غیر قابل نفوذ
مقاوم به پارگی
دارای دهانه‌ی گشاد
حجم کافی و ابعاد مناسب



بهترین روش از بین بردن زباله های عفونی سوزاندن در دستگاه های زباله سوز است.

کوره های زباله سوز پیشرفته مجهز به صافی های الکتریکی خاصی هستند و قادرند ذرات معلق را رسوب داده و از ورود آنها در هوای آزاد جلوگیری نمایند.



فکته آریم پسماندهای بیمار
و زندگی مردم سالم را آلوده کند



Patient Safety

طريق نويك و الشاه - آخر 1300

وكتور: د. محمد هادي جبار

طوبانی عدت، استمر بر حد و فشار علی و زلی کالی در وقت حجابی





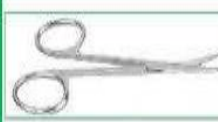
کورت شالازیون، در سایرهای مختلفی داشته و در خارج کردن محتویات شالازیون کاربرد دارد.



هوک بچرت، جهت چرخاندن نوکلئوس در اعمال فیکو مورد استفاده قرار می گیرد.



ابزار جراحی چشم



قیچی استرایسیم، معمولاً برای برش بافت بافت های ظریف و عضله و بافت نرم در طی جراحی ترمیم استرایسیم استفاده می شود.



چاقوی کرانوم، رایج ترین چاقوی اعمال جراحی چشم است که در برش قرنیه کاربرد دارد. معمولاً یک بار مصرف و در زوایای مختلفی موجودند.



تورفین، برای خارج کردن قسمت مرکزی قرنیه فرد گیرنده در عمل پیوند قرنیه استفاده می شود.



بنست پشاپ، اغلب برای دستکاری شکننده ترین بافت های داخل محفظه قدامی مانند عنبیه استفاده می شود.



سوز نگیر ها، بدنه ای انعطاف پذیر و آرواره های کوچک دنداندار یا بدون دنداندار دارند. از آن ها در اعمال چشم، میکروسرجری و عروقی برای گرفتن سوزن های ظریف استفاده می شود.



چاقوی چشمی الماسی، در جراحی های چشم برای برش قرنیه مورد استفاده است.



بشرب لاکر بمال و بیلمار، برای آرنگاسیون و بازگرداندن جریان اشک طبیعی به سیستم تخلیه اشکی طراحی شده است.



بنست نگهدارنده ی لنز، در نگهداری لنز های مصنوعی به ویژه در اعمال کاتارکت مورد استفاده قرار می گیرد.



اندازه گیر چشمی، جهت اندازه گیری طول قرنیه و با اندازه گیری عضلات خارجی چشم در حین اصلاح استرایسیم مورد استفاده قرار می گیرد.



رتوکتور دسمارس یا پلک بر گردان، نوعی رتوکتور دستی یک طرفه است که برای کنار زدن پلک ها استفاده می شود.



قیچی استیونس ناتومی، در جراحی چشم، برای باز کردن کیسل عدسی استفاده می شود.



اسپاجولای گیسورا، در بیوپسی از زخم قرنیه کاربرد دارد.



فورسپس شالازیون دسمارس، در جداسازی شالازیون و سایر کیست های پلک کاربرد دارد.



سوزن تزریق میکرو، برای تزریق هر نوع ماده ای به داخل چشم استفاده می شود.



بلفاروستات، نوعی رتوکتور خودکار برای باز نگه داشتن پلک ها در اعمال چشم است.



قیچی انوکولاسیون، در جراحی تخلیه چشم، برای قطع عصب اپتیک استفاده شده و در دو نوع ظریف و غیر ظریف وجود دارد.



بنست کولیری، برای نگه داشتن لبه های برش قرنیه و صلبیه در استفاده می شود.



فورسپس کاستروویچو، ظریف و موجین مانند است و برای گرفتن و انتقال بخیه ها به نواحی کوچک جراحی استفاده می شود.



دوکانسوله، جهت ابرگامسیون و آسپیراسیون داخل چشم کاربرد دارد.



هوک عضلانی جیسون، برای بالا بردن و حرکت دادن عضلات و تاندون های خارج چشم، به ویژه در جراحی های استرایسیم و نتوتومی استفاده می شود.



قیچی آیریس، برای برش بافت های ظریف چشم استفاده می شود.



چاپر، جهت نگه داشتن لنز و جرد کردن کیسل قدامی استفاده می شود.

ارژانی بیمار شوک:

- 1- تغییر سطح هوشیاری، اضطراب، بی قراری، سست بودن
 - 2- پوست سرد، رنگ پریده و مرطوب، در نوروز یک شوک، پوست گرم، قرمز و خشک
 - 3- تپش و استتاع
 - 4- تغییرات هلال حیاتی
- مراقبت‌های نوزادی برای شوک:
- بر قراری راه هوایی و دادن O_2 با غلظت بالا
 - از بین بردن علت شوک
 - انتقال سریع و صحیح مضموم زمان
 - طلانی در مراقبت نوزاد حدود 1 ساعت از زمان بروز سانحه تا درمان قطعی جراحی می باشد.
 - به پرستل بیمارستان باید اطلاع داده شود زمان مراقبت از بیمار در صحنه حداکثر 10 دقیقه می باشد.

3

مراقبت‌های صحنه

- مراقبت از سئون مهره‌ها، معاینه سریع تروما، بی حرکتی نمودن و انتقال بیمار به آمبولانس
- مراقبت از بیمار شوک:
- راه هوایی و تهویه، اکسیژن با غلظت بالا و احیا در صورت لزوم
 - کنترل هر گونه خونریزی خارجی
 - در صورت عدم وجود صفحات جدی در لگن اندامهای تحتانی، سر، قفسه سینه، شکم و لگن با سئون مهره ها ساق ها را جلود 30cm بالا نگهدارید.
 - استفاده از آتل
 - پوشاندن با پلا (پیشگیری از هیپوترمی)
 - انتقال هوری
 - مضموم هوشیار / صحبت با او و کاهش ترس
- وی 1
- ثبت و گزارش موارد.

4

شوک و اتواع آن

گروه هدف:مددجویان و خانواده



1

هواشنالی

شوک با حیرت نمودن خون رسائی ناکافی به بافتها میباشد. هر شوک سیستم گردش خون توانایی کافی به سلولها یا اکسیژن و مواد غذایی را ندارد مواد باید نیز در بافتها بطن جمع می شود شوک درمان نشده منجر به مرگ می شود.

عقل شوک:

سیستم گردش خون سه جز دارد قلب، عروق و خون قانوی هر یک از این سه قسمت برابر با اختلال خونرسانی منجر به HA و سایر اعضا حساس می باشد

اختلال در عروق خونی نقش عمده ای در پیدایش شوک دارد و بر عکس اثر خوب عمل کنند نقش عمده ای در جریان و درمان شوک دارند.

نظر عروق خونی با انقباض و انقباض تقسیم می یابد.

شوک با شرایط زیر ایجاد می شود:

- 1 قلب نتواند عمل پمپاژ را به خوبی انجام دهد.
- 2 حجم خون از دست برود.
- 3 عروق خونی منبسط شود.

انواع شوک:

- 1- شوک هیپوولمیک (کاهش حجم): شایع ترین خونریزی کنترل نشده - شوک هیپوولمیک خونریزی داخلی - خارجی سوختگی و له شدگی که پلاسما از دست برود.
- 2- شوک کاردیوژنیک (قلبی): سگته قلبی، پشای ناکافی خون فارسانی استثنای قلب
- 3- شوک نوروژنیک (عصبی): انسداد عروق خونی در اثر فلج عصبی ناشی از صدمات نخاع، عفونت شدید یا حساسیت شدید



شدت شوک:

- 1- شوک چیران شده: بدن حس کرده و می خواهد آن را جبران کند
- 2- شوک چیران نشده: بدن قادر به جبران حجم اندک خون با کاهش خونرسانی نیست.
- 3- شوک غیر قابل بازگشت: ضایعات سلولی بزرگ در کبد و کلیه فوت مضموم