



مرکز آموزشی ، درمانی و پژوهشی رازی ایلام

مجموعه پمفلت‌های آموزشی

عنوان آموزشی:

طب پیشگیری و ارتقای سلامت



در مورد سلامتی خود مسئولیت پذیر باشید

اگر در مورد مراقبت از سلامت خود مسئولیت پذیر باشید قادر خواهید بود کیفیت مراقبت از خود و خانواده خود را بهبود دهید. کار را با گفتگو و پرسش از پزشک خود آغاز کنید. مراقبت از سلامتی یک کار گروهی است و شما مهمترین عضو این تیم هستید. همچنین تیم شما شامل پزشکان، پرستاران، داروسازها و ارائه‌کنندگان بیمه است.

- ◀ از اطلاعات مهم سلامتی نگهداری کنید.
- ◀ سابقه خانوادگی خود را بدانید.
- ◀ برای معاینات منظم به پزشک مراجعه کنید.
- ◀ برای اقدامات درمانی حاضر باشید.
- ◀ از پزشک، پرستار یا داروساز سوالات خود را بپرسید.
- ◀ دستورات پزشک معالج را پیگیری کنید.



اطلاعات مهم مربوط به سلامتی خود را حفظ کنید



جمع‌آوری کلیه اطلاعات مربوط به سلامتی شما می‌تواند کار مدیریت آن را تسهیل کند. این اطلاعات را در هر بار ویزیت پزشک با خود داشته باشید. برای ثبت اطلاعات سلامتی خود یادداشتی با این موارد تهیه کنید:

- ◀ نام، تاریخ تولد، گروه خونی
 - ◀ نام و شماره تلفن یکی از دوستان یا اعضای خانواده جهت تماس در موارد ضروری
 - ◀ شماره تلفن و آدرس مطب‌ها و بیمارستان‌هایی که از آنها خدمات سلامتی دریافت می‌کنید.
 - ◀ تاریخ و نتایج آزمایشات و تست‌ها
 - ◀ تاریخ و نوع واکسن‌های دریافت شده
 - ◀ داروهایی دریافتی و میزان و دلیل دریافت هر دارو
 - ◀ هرگونه مشکل سلامتی مانند آلرژی باید قید شود.
- در صورتی که در هر کدام از این موارد دچار شک هستید با پزشک خود مشورت نمایید.

سابقه خانوادگی خود را بدانید

سابقه خانوادگی یکی از اجزای مهم سابقه درمانی و سلامتی هر فرد است.

برای معاینات منظم به پزشک مراجعه کنید

معاینات منظم با پزشک یا پرستار می‌تواند به سلامتی شما کمک کند. در صورتی که پزشک یا پرستاری ندارید در مورد انتخاب آنها بیشتر تحقیق کنید. معاینات منظم می‌تواند به تشخیص زودهنگام مشکلات کمک کند که به درمان آنها کمک بسیاری می‌کند.

سوالات خود را از قبل بنویسید

هرگونه سوالی که در مورد سلامتی خود دارید از قبل نوشته و هنگام مراجعه به پزشک پرستار یا داروساز بر اساس نوشته‌های خود سوالات را مطرح کنید.

لیست سوالات خود در مورد وضعیت سلامتی و همچنین سابقه سلامتی خود را هنگام ویزیت به همراه داشته باشید. همچنین می‌توانید از یکی از اعضای خانواده یا دوستان برای کمک به یادداشت برداری از توصیه‌های پزشک استفاده کنید.

حتماً درباره تغییرات در خود نسبت به آخرین ویزیت صحبت کنید، از این میان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ◀ داروهای جدیدی که مصرف می‌کنید، شامل داروهای بدون نسخه، گیاهی یا درمان‌های خانگی و ویتامین‌ها
- ◀ بیماری‌ها یا جراحی‌های اخیر
- ◀ هرگونه تغییر مهم در زندگی همانند بیکار شدن یا مرگ یکی از اعضای خانواده

◀ نگرانی‌ها و مشکلات سلامتی

◀ اطلاعات پزشکی که از اینترنت یا دیگران کسب کرده‌اید.

دستورات پزشک معالج را پیگیری کنید

ایجاد تغییرات مد نظر پزشک که در ملاقات با شما مطرح شده می‌تواند زمان‌بر باشد. به خاطر داشته باشید که:

◀ در صورتی که هر گونه سوالی درباره اثرات جانبی داروها دارید با پزشک خود تماس بگیرید.

◀ در صورتی که نیاز به آزمایشات و معاینات بیشتری دارید آن را با پزشک خود هماهنگ کنید.

غربالگری در پزشکی

غربالگری (screening) در پزشکی راهبردی است که در یک جمعیت به کار می‌رود تا یک بیماری را در افرادی که فاقد نشانه‌ها و علائم هستند، شناسایی کند. برخلاف اغلب موارد در پزشکی، آزمون‌های غربالگری بدون وجود شواهد بالینی از بیماری، بر روی افراد انجام می‌شود.

مقصود از غربالگری شناسایی زودرس بیماری در یک جامعه است، تا به این ترتیب با فراهم شدن امکان مداخله و مدیریت پیش‌هنگام، میزان مرگ و میر و ابتلا به بیماری کاهش یابد. گرچه غربالگری ممکن است به تشخیص زودرس بیماری منتهی شود، نشان داده شده است که همه آزمون‌های غربالگری به افرادی که مورد غربالگری قرار می‌گیرند، نفع نمی‌رسانند.

به همین خاطر است که آزمونی که در یک برنامه غربالگری مورد استفاده قرار می‌گیرد، به خصوص اگر یک بیماری با میزان بروز پایین مطرح باشد، باید «اختصاصیت» خوب به همراه «حساسیت» قابل قبول داشته باشد.

چند نوع غربالگری وجود دارد: «غربالگری همگانی» که شامل غربالگری افرادی در یک رده معین است (مثلا همه کودکان در یک سن معین).

«مورد یابی» شامل غربالگری گروه کوچکی از افراد بر اساس وجود عوامل خطر ساز (برای مثال به خاطر یکی از اعضای خانواده به یک بیماری ارثی است).



سازمان بهداشت جهانی این اصول راهنما را در مورد غربالگری بیماری در سال ۱۹۶۸ منتشر کرد، که هنوز هم کاربردی است:

- ◀ بیماری باید یک مشکل مهم سلامتی باشد.
- ◀ باید درمانی برای آن بیماری وجود داشته باشد.

- ◀ تسهیلات پزشکی برای تشخیص و درمان آن بیماری باید وجود داشته باشد.
- ◀ آن بیماری باید دارای یک دوره مخفی باشد.
- ◀ باید آزمونی برای آزمایش یا معاینه کردن آن بیماری وجود داشته باشد.



تشخیص بیش از حد واقع موارد، تشخیص غلط و ایجاد حس کاذب مصونیت از بیماری برخی از عوارض جانبی غربالگری هستند.

- ◀ سیر طبیعی آن بیماری باید به قدر کافی شناخته شده باشد.
- ◀ باید خط مشی مورد توافقی برای درمان آن بیماری وجود داشته باشد.
- ◀ هزینه کلی یافتن یک مورد بیماری نسبت به هزینه پزشکی در کل، باید از لحاظ اقتصادی متعادل باشد.
- ◀ موردیابی باید یک فرآیند مداوم باشد، نه صرفاً یک طرح ((یک بار و برای همیشه)).

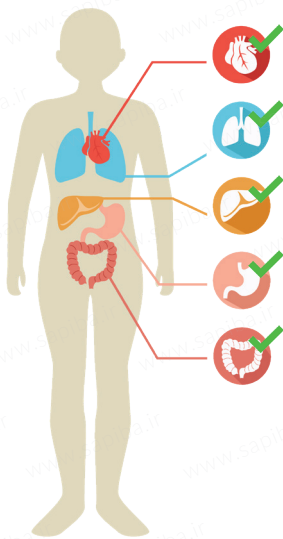
تشخیص مثبت = + تست غربالگری



توصیه‌های پیشگیری و ارتقای سلامت برای آقایان

اطلاعات بهداشتی این کتابچه آموزشی در حفظ تندرستی شما بسیار مفید است. این کتابچه به شما نشان می‌دهد در سنین مختلف به کدام آزمایشات غربالگری نیاز دارید. همچنین به شما می‌گوید که برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها به مصرف دارو نیاز دارید یا خیر.

آزمایشات غربالگری که لازم است انجام دهید



تست‌های غربالگری به آزمایشاتی گفته می‌شود که پیش از اینکه علائم بیماری در انسان ظاهر شود، وجود بیماری را نشان می‌دهد. اندازه‌گیری فشارخون و آزمایش کلسترول خون در زمره اینگونه تست‌ها هستند.

شما می‌توانید برخی از این تست‌ها، مانند اندازه‌گیری فشارخون را در مطب پزشکتان انجام دهید. برای انجام سایر آزمایشات مانند کولونوسکوپی (برای تشخیص سرطان کولورکتال

یا روده بزرگ) که نیاز به ابزار ویژه‌ای دارد به درمانگاه‌هایی مراجعه می‌کنید که مجهز به چنین وسائلی هستند. پس از هر آزمایش غربالگری سوال نمایید که چه زمانی می‌توانید نتایج آن را دریافت نموده و به پزشک مربوطه مراجعه کنید.

آنوریسم آئورت شکمی

اگر در سنین ۶۵ تا ۷۵ سالگی هستید و سیگاری هستید، از پزشکتان بخواهید آزمایش غربالگری مربوط به این بیماری را برایتان درخواست کند تا انجام دهید. ممکن است توده‌ای در آئورت شکمیتان (بزرگترین سرخرگ بدن) ایجاد شده باشد. اگر این توده بترکد خطر خونریزی و مرگ را به دنبال دارد.

دیابت

اگر فشار خونتان از ۱۳۵ روی ۸۰ میلیمتر جیوه بالاتر است یا داروی فشار خون مصرف می‌کنید باید آزمایش غربالگری مربوط به تشخیص دیابت را انجام دهید. دیابت (بیماری قند خون بالا) می‌تواند به مغز، چشم، پا، کلیه، اعصاب و سایر اعضای بدن آسیب بزند.

سرطان کولورکتال (روده‌ای مقعدی)



از ۵۰ سالگی باید تست غربالگری سرطان کولورکتال را انجام دهید. اگر سابقه چنین بیماری در خانواده‌تان وجود دارد این آزمایش را پیش از این سن باید انجام دهید. روش‌های مختلف برای تشخیص این سرطان وجود دارد با مشورت پزشکتان یکی از این راه‌ها را انتخاب کنید.

افسردگی

سلامت روانی شما به اندازه تندرستی جسمی‌تان مهم است. با پزشکتان درباره آزمایش غربالگری تشخیص افسردگی مشورت کنید، به ویژه اگر در دو هفته گذشته دچار حالات زیر شده‌اید:

- ◀ احساس غم و ناامیدی
- ◀ علاقه نداشتن به انجام هیچ کاری
- ◀ در نظرتان انجام هیچ کاری لذت‌بخش نیست.

فشارخون بالا

با ورود به ۱۸ سالگی باید دست کم دو سال یک بار فشار خونتان را اندازه‌گیری کنید. فشار خون بالاتر از ۱۴۰ روی ۹۰ غیرطبیعی است. فشار خون بالا می‌تواند به سکنه مغزی، حمله قلبی، ناهنجاری در کارکرد کلیه و چشم و نارسایی قلب منجر شود.

آلودگی به ویروس اچ آی وی (عامل ایدز)

اگر موارد زیر برایتان روی داده است، لازم است آزمایشات غربالگری ایدز را انجام دهید:

- ◀ رابطه جنسی محافظت نشده داشته‌اید.
- ◀ از مواد مخدر تزریقی استفاده می‌نمایید.
- ◀ با فردی که مبتلا به اچ آی وی است یا مواد مخدر تزریقی مصرف می‌کند رابطه جنسی داشته‌اید.
- ◀ بین سال‌های ۱۹۷۸ میلادی (۱۳۵۷ شمسی) تا ۱۹۸۵ میلادی (۱۳۶۴ شمسی) خون دریافت کرده‌اید.

کلسترول بالا

اگر در سنین ۳۵ سالگی یا بالاتر هستید، میزان کلسترول خونتان را اندازه‌گیری کنید و اگر موارد زیر در موردتان صدق می‌کند از ۲۰ سالگی باید مبادرت به انجام آن کنید:

- ◀ دخانیات مصرف می‌کنید.
- ◀ چاق هستید.
- ◀ دیابت یا فشار خون بالا دارید.
- ◀ سابقه بیماری قلبی یا گرفتگی سرخرگ دارید.
- ◀ در خانواده‌تان مردی پیش از ۵۰ سالگی و زنی پیش از ۶۰ سالگی دچار حمله قلبی شده است.



کمبود وزن
< 18.5



وزن نرمال
18.5 - 22.9



ریسک چاقی
23-24.9



اضافه وزن
25-29.9



چاقی مفرط
>30

اضافه وزن و چاقی

بهترین راهی که متوجه می‌شوید اضافه وزن دارید، تعیین شاخص توده بدنی (بی‌ام‌آی) است، که باید وزنتان (بر حسب کیلوگرم) را بر مجذور قدتان (بر حسب متر) تقسیم کنید.

اگر بی ام آی شما بین ۱۸/۵ تا ۲۵ به دست آمد وزن شما طبیعی است. از ۲۵ تا ۳۰ اضافه وزن دارید و از ۳۰ به بالا چاق هستید. اگر چاق هستید با پزشکتان در زمینه کاهش وزن مشورت کنید تا با تغییر رفتار شما (تغذیه و فعالیت جسمانی) به شما در کاهش وزن کمک کند، زیرا چاقی و اضافه وزن ممکن است شما را به دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی مبتلا کند.

برای تندرستی تان گام‌های مؤثر بردارید

◀ فعالیت جسمی مناسب داشته باشید و از غذاهای سالم استفاده کنید.

◀ تلاش کنید وزنتان مناسب باشد و در حفظ آن بکوشید. بین کالری غذا و نوشیدنی‌هایی که مصرف می‌کنید و کالری‌هایی که در فعالیت‌های جسمی می‌سوزانید باید تعادل برقرار باشد.

◀ الکل یا دخانیات مصرف نکنید و اگر الکل یا دخانیات مصرف می‌کنید با پزشک خود مشورت نموده و برای ترک آنها اقدام نمایید و از توصیه‌های وی پیروی کنید.



سایر مشکلات

◀ **سیفلیس:** از پزشکتان بپرسید، آیا لازم است آزمایش غربالگری سیفلیس انجام دهید. اگر برای پیشگیری از بیماری‌ها به دارو نیاز دارید، از آنها استفاده کنید.

◀ **آسپرین:** اگر ۴۵ ساله یا بزرگتر هستید با پزشکتان درباره استفاده از آسپرین به منظور پیشگیری از بیماری‌های قلبی مشورت کنید.



ایمن‌سازی

- ◀ هر سال واکسن آنفلوآنزا بزنید.
- ◀ اگر ۶۵ ساله یا بزرگتر هستید واکسن پنومونی (ذات‌الریه) بزنید.
- ◀ ممکن است برحسب وضع سلامتی در سنین جوانی به واکسن پنومونی (ذات‌الریه)، سیاه سرفه و زونا نیاز داشته باشید.
- ◀ با پزشکتان درباره سایر واکسیناسیون‌ها مشورت کنید.

توصیه‌های پیشگیری و ارتقای سلامت برای خانم‌ها

اطلاعات بهداشتی این کتابچه آموزشی در حفظ تندرستی شما بسیار مفید است. این کتابچه به شما نشان می‌دهد در سنین مختلف به کدام آزمایشات غربالگری نیاز دارید. همچنین به شما می‌گوید که برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها به مصرف دارو نیاز دارید یا خیر.



آزمایشات غربالگری که لازم است انجام دهید

تست‌های غربالگری به آزمایشاتی گفته می‌شود که پیش از این که علائم بیماری در انسان ظاهر شود، وجود بیماری را نشان می‌دهد. اندازه‌گیری فشار خون و ماموگرافی در زمره این گونه تست‌های غربالگری هستند.

شما می‌توانید برخی از این تست‌ها مانند اندازه‌گیری فشار خون را در مطب پزشکتان انجام دهید و برای انجام سایر تست‌ها مانند ماموگرافی که نیاز به ابزار ویژه‌ای دارند به مراکز مراجعه

کنید که مجهز به چنین وسایلی هستند. پس از هر آزمایش غربالگری سوال نمایید که چه زمانی می‌توانید نتایج آن را دریافت نموده و به پزشک مربوطه مراجعه کنید.

سرطان پستان

با توجه به سن، سابقه خانوادگی، وضعیت کلی سلامتی و دل نگرانی‌های شخصی خود با پزشکتان در مورد این امر که به ماموگرافی نیاز دارید یا خیر مشورت کنید.

سرطان دهانه رحم

اگر ۲۱ تا ۶۵ سال دارید و فعالیت جنسی دارید، هر یک تا سه سال یک بار آزمایش پاپ اسمیر انجام دهید. اگر ۶۵ سال به بالا هستید و آخرین پاپ اسمیرتان طبیعی بوده است به انجام آن نیازی نیست. اگر عمل رحم‌برداری را به دلایلی جز سرطان انجام داده‌اید نیازی به انجام پاپ اسمیر ندارید.

کلامیدیا و سایر بیماری‌های مقاربتی

بیماری‌های مقاربتی، بارداری را مشکل‌دار می‌کند، ممکن است در صورت بارداری منجر به آسیب جنین شده و یا سایر مشکلات سلامتی را ایجاد نماید. اگر ۲۴ ساله یا کوچکتر هستید و فعالیت جنسی دارید، از نظر کلامیدیا غربالگری انجام دهید. اگر بیش از ۲۴ سال سن دارید درباره آزمایش غربالگری کلامیدیا با پزشکتان مشورت کنید.

با پزشکتان درباره غربالگری از نظر سایر بیماری‌های مقاربتی مشورت کنید.

استئوپروز (پوکی استخوان)

باید از ۶۵ سالگی، تست غربالگری تراکم استخوان را انجام دهید. اگر زیر ۶۵ سال هستید در این مورد که باید این آزمایش را انجام بدهید یا خیر با پزشک مشورت کنید.



نمایی از استخوانی که دارای مشکل استئوپروز (پوکی استخوان) شده است.

سرطان کولورکتال (روده‌ای مقعدی)

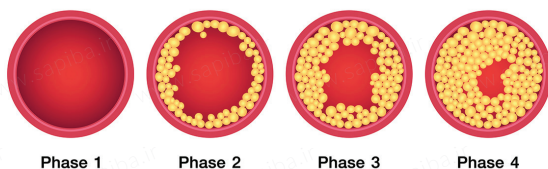
غربالگری سرطان کولورکتال از ۵۰ سالگی شروع می‌شود. اگر در خانواده مواردی از این بیماری مشاهده شده است باید این آزمایش را زودتر انجام دهید. تست‌های مختلفی برای تشخیص این نوع سرطان وجود دارد. پزشکتان در انتخاب یکی از آنها می‌تواند به شما کمک کند.

دیابت

در صورتی که فشارخونتان از ۱۳۵ بر روی ۸۰ میلیمتر جیوه بالاتر است یا تحت درمان فشارخون هستید، تست غربالگری دیابت را انجام دهید. دیابت (قند بالای خون) می تواند به قلب، مغز، چشم، کلیه، اعصاب و سایر اندام های تان صدمه بزند.

فشارخون بالا

از سن ۱۸ سالگی حداقل ۲ سال یک بار، فشارخونتان را اندازه بگیرید. فشارخون ۱۴۰ بر روی ۹۰ میلی متر جیوه به بالا غیرطبیعی است. فشارخون بالا می تواند به سکنه مغزی، حمله قلبی، صدمه به کلیه و چشم و نارسایی قلب منجر شود.



Phase 1

Phase 2

Phase 3

Phase 4

کلسترول بالا

اگر موارد زیر درباره شما صدق می کند از ۲۰ سالگی کلسترول خونتان را به طور منظم آزمایش کنید:

- ◀ دخانیات مصرف می کنید.
- ◀ چاق هستید یا دیابت یا فشارخون بالا دارید.
- ◀ سابقه بیماری قلبی یا گرفتگی سرخرگ دارید.
- ◀ در خانواده تان سابقه حمله قلبی در یک مرد قبل از ۵۰ سالگی و در یک زن قبل از ۶۰ سالگی وجود دارد.



آلودگی به ویروس اچ آی وی (عامل ایدز)

اگر موارد زیر برایتان روی داده است، لازم است آزمایشات غربالگری ایدز را انجام دهید:

- ◀ رابطه جنسی محافظت نشده داشته اید.
- ◀ مواد مخدر تزریقی مصرف می کنید.
- ◀ با فردی که مبتلا به اچ آی وی است یا مواد مخدر تزریقی مصرف می کند رابطه جنسی داشته اید.
- ◀ تحت درمان بیماری های مقاربتی هستید.
- ◀ بین سال های ۱۹۷۸ میلادی (۱۳۵۷ شمسی) تا ۱۹۸۵ میلادی (۱۳۶۴ شمسی) خون دریافت کرده اید.

افسردگی

سلامت روانی شما به اندازه تندرستی جسمی تان مهم است. با پزشکتان درباره آزمایش غربالگری تشخیص افسردگی مشورت کنید، به ویژه اگر در دو هفته گذشته دچار حالات زیر شده اید:

- ◀ احساس غم و ناامیدی
- ◀ علاقه نداشتن به انجام هیچ کاری
- ◀ در نظرتان انجام هیچ کاری لذت بخش نیست.

اضافه وزن و چاقی

بهترین راهی که می‌توانید تشخیص دهید اضافه وزن دارید یا خیر، این است که شاخص توده بدنیتان (بی‌ام‌آی) را به دست بیاورید. این شاخص از تقسیم وزن (بر حسب کیلوگرم) بر مربع قد (بر حسب متر) به دست می‌آید. اگر بی‌ام‌آی $18/5$ تا 25 باشد وزنتان طبیعی است. اگر 25 تا 30 باشد اضافه وزن دارید و اگر 30 یا بالاتر باشد، چاق محسوب می‌شوید. اگر چاق هستید با پزشکتان در زمینه کاهش وزن مشورت کنید تا با تغییر رفتار شما (تغذیه و فعالیت جسمانی) به شما در کاهش وزن کمک کند، زیرا چاقی و اضافه وزن می‌تواند شما را به دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی مبتلا کند.

اگر برای پیشگیری از بیماری‌ها به دارو نیاز دارید، از آنها استفاده کنید:

- ◀ **آسپرین:** اگر ۵۵ سال یا بیشتر سن دارید، با پزشکتان درباره مصرف آسپرین به منظور جلوگیری از سکته مغزی مشورت کنید.
- ◀ **داروی ضد سرطان پستان:** اگر مادر، خواهر یا دخترتان به سرطان پستان مبتلا شده‌اند، درباره مصرف داروی ضد سرطان پستان با پزشکتان مشورت کنید.
- ◀ **استروژن برای دوران یائسگی (درمان جایگزینی با هورمون):** از استروژن برای جلوگیری از بیماری‌های قلبی یا سایر بیماری‌ها استفاده نکنید. اگر می‌خواهید از عوارض ناراحت‌کننده دوران یائسگی راحت شوید با پزشکتان در این مورد مشورت کنید.

برای تندرستی‌تان گام‌های مؤثر بردارید

- ◀ فعالیت جسمی مناسب داشته باشید و از غذاهای سالم استفاده کنید.
- ◀ تلاش کنید وزنتان مناسب باشد و در حفظ آن بکوشید. بین کالری غذا و نوشیدنی‌هایی که مصرف می‌کنید و کالری که در فعالیت‌های جسمی می‌سوزانید باید تعادل برقرار باشد.
- ◀ الکل یا دخانیات مصرف نکنید و اگر الکل یا دخانیات مصرف می‌کنید با پزشک خود مشورت نموده و برای ترک آنها اقدام نمایید و از توصیه‌های وی پیروی کنید.

ایمن‌سازی

- ◀ هر سال واکسن آنفلوآنزا بزنید.
- ◀ اگر ۶۵ ساله یا بزرگتر هستید واکسن پنومونی (ذات‌الریه) بزنید.
- ◀ ممکن است برحسب وضع سلامتی در سنین جوانی به واکسن پنومونی (ذات‌الریه)، سیاه سرفه و زونا نیاز داشته باشید.
- ◀ با پزشکتان درباره سایر واکسیناسیون‌ها مشورت کنید.



نشانی: ایلام ، بانگنجا ب

تلفن تماس: 08432248553

پزشکی و سلامت همواره دانشی رو به کمال است. ضمن استفاده از مطالب علمی این پمفلت آموزشی، لطفاً توصیه‌های سلامتی و درمانی ویژه خودتان را از پزشکان معالجتان دریافت دارید. مطالب ارائه شده صرفاً جهت اطلاع‌رسانی و افزایش آگاهی عمومی تهیه شده و جایگزین توصیه‌ها و دستورات پزشکی فردی نبوده و لازم است در هر مورد با پزشک معالج مشورت شود.

سلامتی و نشاط شما آرزوی ما است.

پمفلت آموزش همگانی،