



هر خانه یک پایگاه سلامت

(خلاصه بسته های آموزشی)

گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشتی

احیای قلبی فقط با دست

علائم و نشانه های ایست قلبی :

- از بین رفتن ناگهانی هوشیاری
- عدم وجود تنفس یا تنفس غیرطبیعی

توصیه های خودمراقبتی

- ❖ خونسرد باشید
- ❖ بلافاصله با اورژانس 115 تماس بگیرید و درخواست کمک کنید
- ❖ ابتدا صحنه را از نظر هرگونه خطر از جمله ترافیک، خطر برق گرفتگی، خطر مواد مسمومیت زا و ... بررسی کنید و اگر فکر میکنید صحنه برای شما امن است، به بیمار نزدیک شوید .
- ❖ توان پاسخدهی بیمار را ارزیابی کنید. اگر بیمار پاسخی نداد و بیهوش بود، نیاز به اقدام فوری دارد
- ❖ به قفسه سینه بیمار نگاه کنید، اگر بیمار تنفس ندارد یا تنفس های وی نامنظم و گاه به گاه است باید بلافاصله بیمار را به پشت خوابانده و احیای قلبی ریوی را شروع کنید .
- ❖ اگر محیط سرد است با یک پتو بیمار را گرم نگه دارید

ماساژ قفسه سینه:

- ✓ اگر بیمار بیهوش بوده و تنفس هم ندارد:
- ✓ ابتدا بیمار را به پشت دراز کنید،
- ✓ نزدیک بیمار شده و یکطرف وی زانو بزنید.
- ✓ اگر شک دارید بیمار دچار آسیب به سر، گردن و ستون فقرات است، هنگام چرخاندن و به پشت قرار دادن بیمار، سر و گردن وی را با دست حمایت کنید تا در یک راستا باشد و جابه جا نگردد (سر و گردن و تنه را همزمان بچرخانید) .
- ✓ یک دست را روی دست دیگر قرار داده و دستان خود را از آرنج صاف کنید.
- ✓ پاشنه دست را روی مرکز قفسه سینه بیمار قرار دهید
- ✓ اکنون قفسه سینه را حدود 5 تا 6 سانتیمتر به داخل و با سرعت 100 تا 120 بار در دقیقه بفشارید.

دقت کنید که بعد از هر فشردن، اجازه دهید قفسه سینه به حالت عادی برگردد تا احیای بیمار باکیفیت بهتری انجام گردد

اسهال و استفراغ (کم آبی بدن و تنظیم آب و الکترولیتها)

تهوع و استفراغ کودکان

استفراغ یا بالا آوردن، به خروج محتویات معده از دهان با فشار گفته میشود. شایعترین دلیل استفراغ، بیماری ویروسی است که معمولاً با تغییر رژیم کودک و صبر برای سپری شدن دوره بیماری، مشکل رفع میشود.

علائم تهوع و استفراغ در کودکان :

استفراغ به علاوه چند مورد یا همه موارد زیر: (درد شکم، تب، دلپیچه و اسهال)

توصیه های خودمراقبتی برای مدیریت تهوع و استفراغ کودکان در خانه:

- در صورتی که کودک شما بیماری قبلی نداشته و یکبار استفراغ کرده باشد، 2 ساعت به وی آب و غذا ندهید تا معده او استراحت کرده و کارکرد طبیعی خود را بازیابد.
- کلید مراقبت از کودک دچار استفراغ، دادن مقادیر کمی مایع به طور مرتب و مکرر است
- اگر استفراغ یا اسهال خفیف باشد، به نظر میرسد این مایعات برای شروع مناسب باشند: آب، آب سیب، ماست، دوغ، سوپ، بستنی یخی و عرق زنجبیل.
- اگر کودک اسهال دارد، آبمیوه تازه را با حجم برابر با آب مخلوط کنید و سپس به کودک بدهید.

اسهال کودکان

تغییر ناگهانی رژیم غذایی، یکی از علل شایع شل شدن کوتاه مدت مدفوع است. ولی شروع سریع اجابت مزاج شل و متوالی بدون خونریزی نتیجه عفونت ویروسی است

علائم اسهال در کودکان:

اجابت مزاج شل و آبکی - دردهای متناوب شکمی - کاهش اشتها - تهوع - استفراغ - تب - بدن درد

توصیه های خودمراقبتی برای مدیریت اسهال کودکان در خانه:

- اگر مدفوع کودک خیلی آبکی یا بسیار کم فاصله است، بین وعده های غذایی، مایعات اضافی به وی بنوشانید .
- اگر کودک استفراغ هم میکند یا اسهال مستمر و شدید دارد، توصیه ما هم، دادن او آر اس به کودک است.

اسهال و استفراغ (کم آبی بدن و تنظیم آب و الکترولیتها)

تهوع و استفراغ بزرگسالان

شایعترین علت تهوع و استفراغ بزرگسالان عفونت ویروسی است.

علائم تهوع و استفراغ در بزرگسالان:

تهوع - به هم خوردگی معده - استفراغ - بالا آوردن و بعضی یا همه علائم زیر: (اسهال - تب - سردرد - کم آبی)

علائم کم آبی: عدم ادرار ظرف 8 تا 10 ساعت - عدم تعریق هنگامی که گرم تان است - خشکی دهان و تشنگی شدید - سرگیجه یا سیاهی رفتن چشم هنگام برخاستن - گیجی - تب - ضعف عمومی

توصیه های خودمراقبتی برای مدیریت تهوع و استفراغ بزرگسالان:

- استفاده از مایعات بدون افزودنی.
- آب، آبگوشت صاف شده، آبمیوه، عرق زنجبیل یا مایعات جبران کم آبی مثل او آر اس همگی گزینه های قابل قبولی هستند
- از مصرف غذاهای ادویه دار و خوردن گوشت به مدت 1 تا 2 روز پرهیز کنید.

اسهال بزرگسالان

شایعترین علت آن، عفونت ویروسی است. مسمومیت غذایی نیز میتواند باعث اسهال شود.

علائم اسهال در بزرگسالان: اجابت مزاج آبکی و مکرر - دلپیچه - گاز - درد در اطراف مقعد - تهوع و استفراغ - آروغ زدن - سردرد - تب

توصیه های خودمراقبتی برای مدیریت اسهال بزرگسالان در خانه:

- کاهش میزان مصرف غذاهای حاوی فیبر (میوه و سبزیها)، کافئین و غذای ادویه دار تا وضعیت به حال عادی برگردد،
- هنگام اسهال آببنات یا غذاهایی که شیرین کننده مصنوعی دارند، نخورید.
- شما میتوانید با خوردن مایعات فراوان مثل آب و سوپهای رقیق از کم آبی شدن پیشگیری کنید

توصیه های خودمراقبتی طب ایرانی در اسهال و استفراغ:

- ✓ آشهای ترش میتواند در بند آوردن اسهال کمک نماید مثل آش سماق، آش غوره، آش انار، آش ریواس، آش به، آش سیب ترش
- ✓ برنج به صورت کته با ماست یا چلو سماق یا چلو گشنیز با گوشت هایی که هضم راحت دارند مثال بلدرچین آب پز، جوجه کباب و...
- ✓ شربت خاکشیر با آب سرد دم کرده زیره و بابونه و آویشن شیرازی
- ✓ عصاره جوجه مرغ که به همراه آبغوره، سماق و آب سیب ترش پخته شده باشد
- ✓ خوابیدن یکی از راهکارهای خیلی خوب کاهش تهوع و استفراغ است.
- ✓ جویدن سقز و بلعیدن آب آن مقوی معده و مانع ایجاد قی است
- ✓ شربت گلاب خنک به تدریج میل شود
- ✓ مکیدن لیموترش که قدری نمک و آویشن بر آن پاشیده شده است استفراغ را آرام میکند

آمادگی خانوار در مقابل بلایا

مدود 97 درصد سافتمانهای روستایی ایران در برابر زلزله مقاوم نیستند.

مخاطرات به انواع زیر تقسیم میشوند:

1: مخاطرات طبیعی :

- با منشاء زمینی مانند زلزله، آتشفشان، سونامی
- با منشاء آب و هوایی مانند سیل، توفان، خشکسالی، رانش زمین
- با منشاء زیستی مانند همه گیری گسترده بیماریها (وبا، آنفلوآنزا و...)

2 مخاطرات انسان ساخت:

منشاء آنها فعالیت های بشر است و می تواند عمدی یا غیر عمدی باشد، مانند آلودگیهای صنعتی، انتشار مواد هسته ای و رادیواکتیو، زباله های سمی، شکستن سدها، حوادث حمل و نقل، حوادث صنعتی، انفجار و آتش سوزی.

مهمترین عامل مرگ در بلایای طبیعی در ایران، فراب شدن سافتمان های غیرمقاوم است.

آسیب پذیری :

در چهار زمینه زیر میتوانیم آسیب پذیر باشیم

1. **آسیب پذیری سازه ای:** مثل مقاوم نبودن دیوارها، سقف ها و ستون ها
2. **آسیب پذیری غیر سازه ای:** مثل محکم نبودن کمد به دیوار، فرسوده بودن سیم های برق، بسته بودن مسیرهای خروج اضطراری و غیره... (تمام لوازم منزل، اشیای دکوری، شیشه ها، درها، تاسیسات آب، برق و گاز و غیره در گروه عوامل غیرسازه ای قرار میگیرند)
3. **آسیب پذیری فردی:** مثل سالمند بودن، بارداری، کودک بودن، معلولیت و بیماری
4. **آسیب پذیری عملکردی:** مثل نداشتن برنامه تخلیه، نداشتن کیف اضطراری و غیره

در فصوص سیل، لازم است که سافتمان در مریم (ودفانه) ها سافته نشود و در مناطق سیل فیز با محاسبه اینکه در

صورت وقوع سیل، سطح آب به چه میزان بالا فواهد آمد، ارتفاع سافتمان از زمین محاسبه میشود

فرید یا سافت منازل مقاوم در برابر بلایا، بهترین و به صرفه ترین راه در مقایسه با مقاوم سازی منازل می باشد.

افراد فقیر، محولان، سالمندان، زنان باردار و کودکان، آسیب پذیرترین گروهها در برابر بلایا هستند.

آمادگی خانوار در مقابل بلایا

راهکارهای کاهش آسیب پذیری غیرسازه ای:

- ✓ **حذف عامل:** مثلا حذف یک شی دکوری غیر ضروری
- ✓ **جابه جا کردن عامل:** مثلا جا به جا کردن یک گلدان یا شی سنگین از بالای کمد، قرار دادن اشیای سنگین و خطرناک در طبقات پایینی کابینت ها، برداشتن تخت بچه از کنار یک شیشه بزرگ
- ✓ **محکم کردن عامل در جای خود:** مثلا محکم کردن کمدها یا بوفه دکوری به دیوار، نصب قفل به در کابینت ها، لمینت کردن شیشه ها
- ✓ **تغییر شکل عامل:** مثلا تغییر درها به گونه ای که همواره به بیرون باز شوند
- ✓ **نصب سامانه های هشدار اولیه:** مانند نصب هشداردهنده های دود آتش در منزل و اطلاع داشتن خانوار در برنامه هشدار اولیه مخاطرات مهم آب و هوایی مانند سیل و توفان
- ✓ **تعمیر تأسیسات:** مثلا با بررسی فرسودگی سیم های برق، لوله ها و شیرهای گاز و تعمیر آنها

هر فانوار باید دارای یک کیف اضطراری در منزل و ترمیما اضطراری در صندوق عقب ماشین باشد.

باید جای مشخصی برای کیف اضطراری خانواده در نظر گرفته شود و همه افراد فانوار از وجود آن باخبر باشند.

کیف اضطراری خانواده باید دارای این اقلام باشد :

- ❖ جعبه کمکهای اولیه، چراغ قوه با باتری اضافه، رادیو با باتری اضافه، پول، مدارک مهم (شناسنامه، اسناد زمین، ...)، شماره تلفن های ضروری، دستکش لاستیکی، لباس ضدآب، مواد غذایی خشک / کنسرو، کنسرو بازکن، وسایلی مانند چاقو، طناب و ...، آب، وسایل ویژه نوزادان / سالمندان / بیماران، وسایل زنان (نوار بهداشتی، قرص ضد بارداری)، لباس (گرم، زیر، ...)، چند جفت کفش محکم و بادوام و آنچه که برای فرد عزیز است.

برنامه ارتباطی خانواده در شرایط اضطراری و بلایا:

- همه افراد خانواده باید شماره تلفن یکی از بستگان قابل اطمینان در سایر نقاط شهر یا شهرهای دیگر را از حفظ بدانند
- محل تجمع خانواده بعد از وقوع یک حادثه باید از قبل تعیین شود تا در صورت خراب شدن منزل و گم شدن افراد، در نهایت در یکجا بتوانند همدیگر را پیدا کنند؛ مثال یک میدان، مسجد محل و غیره
- تعیین محلی که اعضای خانواده بتوانند برای یکدیگر پیغام بگذارند و آن را روی دیوار یا درختی نصب کنند تا بتوانند از اوضاع هم با خبر شوند

آموزش حرکت در افراد دارای ناتوانی ناشی از ضایعات نخاعی

ضایعات نخاعی بسته به محل آسیب به نخاع در سه سطح گردنی، سینه ای و کمری

تقسیم میشود:

تراپلژی یا فلج چهار اندام: در این آسیب اصولاً قطع نخاع در نیمه بالایی مهره گردن شماره 1 تا 3 رخ میدهد در این بیماران عمل بلع، صحبت کردن، دمیدن و کنترل گردن حفظ شده است. این افراد دچار فلج کامل تنه، اندام فوقانی و تحتانی هستند و لذا برای انجام اعمال روزمره زندگی و رفع مشکلات تنفسی، وابسته بوده و نیاز به مراقبت تمام وقت دارند

آسیب در سطح مهره چهارم گردنی: در این سطح از ضایعه، بیمار قادر به نوشیدن مایعات با نی به شرطی که شخص دیگری نی را نگه دارد، است. همچنین قادر به حرکت صندلی چرخدار الکترونیکی هستند. این افراد به دلیل وجود مشکلات تنفسی نیاز به دستگاه کمک کننده تنفسی داشته و همچنین به مراقبت تمام وقت احتیاج دارند.

آسیب در سطح مهره پنجم گردنی: این افراد با استفاده از اسپلینت راجت (برای افزایش استقلال در عملکرد) پشتیبانی بازویی متحرک یا اسلینگ آویزان (برای کمک به استقلال در عمل غذا خوردن)، اسپلینت پشت مچ دست و ابزار دیگر مثل بشقاب لبه بلند و ظروف عمیق، نگهدارنده فنجان و لیوان و نیز قاشق و چنگال با دسته زاویه دار، قادر به تغذیه خود خواهند بود. این افراد نیازمند به حداکثر کمک برای پوشیدن لباس های پایین تنه و نظافت شخصی هستند. عمل عضلانی و ذخیره تنفسی در آنها بسیار کم است و نیز برای انتقال از صندلی چرخدار به تخت خود و بالعکس و نیز برای واریسی پوست خود نیاز به کمک دارند.

آسیب در سطح مهره ششم گردنی: افراد دچار ضایعه در این سطح، نیازمند به اسپلینت های مچ دست از قبیل آر.آی. سی و یا اسپلینت لولایی خم کننده مچ هستند. این اسپلینت ها اجازه تسهیل و استقلال عملکرد مچ دست را میدهند.

آسیب در سطح مهره هفتم و هشتم گردنی: ناتوانی عضلات تنه در این افراد، باعث کمبود ثبات در مفصل شانه و کنترل ضعیف تنه شده و همچنین ظرفیت و توان تنفسی و تحرکی این افراد کم است.

پاراپلژی

آسیب در سطح مهره اول تا سوم سینه ای: این افراد دارای کنترل اندام فوقانی، هماهنگی ظریف دست ها و گرفتن اشیای مختلف با دست هستند. ضعف این افراد در اندام تحتانی، کنترل ضعیف تنه و کاهش استقامت کاری به دلیل کمبود ظرفیت تنفسی است.

آسیب در سطح مهره چهارم تا نهم سینه ای: با استفاده از چهارچوب ها (نگهدارنده های حمایتی) قادر به ایستادن هستند. ضعف این افراد در فلج ناکامل تنه و فلج کامل اندام تحتانی است.

آسیب در سطح مهره دهم سینه ای تا دوم کمری: این افراد، دارای ثبات بهتری در قسمت تنه بوده و نیز دارای استقامت بیشتر در انجام فعالیت های مختلف از قبیل مراقبت های شخصی و تحرک هستند. قابلیت راه رفتن ناقص با استفاده از بریس و عصاهای آرنجی را دارند.

آسیب در سطح مهره سوم تا چهارم کمری: قادر به راه رفتن با استفاده از بریس کوتاه و عصاهای آرنجی هستند. ناتوانی این افراد در فلج ناکامل اندام تحتانی است که باعث فقدان عمل صاف کردن مفصل ران، خم کردن زانو و ناتوانی در انجام حرکات پا و مچ پا میشود.

آسیب در سطح مهره پنج کمری تا سوم خاجی: توانایی کنترل نسبی تا کامل اندام تحتانی را دارند که این امر اجازه راه رفتن با استفاده از بریس و نیز رانندگی اتومبیل بدون ایجاد هرگونه تطابق را به فرد میدهد. ضعف این افراد شامل فلج ناکامل اندام تحتانی به خصوص در قسمت های انتهایی اندام تحتانی است.

توصیه های خود مراقبتی در بیماران دچار آسیب نخاعی در چهار مرحله:

فاز اول مرحله حاد: این مرحله که بلافاصله بعد از وقوع قطع نخاع است با اقدامات زیر همراه است:

- بی تحرکی کامل همراه با کشش مهره ها.
 - اقامت تمام وقت بیمار در تخت در طول زمانی که برای انجام عمل جراحی بر روی ستون فقرات انتظار میکشد .
 - استراحت مطلق و اقامت تمام وقت پس از انجام عمل تا دوره بهبودی .
 - اجتناب از هرگونه حرکت چرخشی و خم و صاف کردن ستون فقرات
 - مراقبتهای کامل فیزیکی و روحی
 - وضعیت صحیح برای بیماران در حالت به پشت خوابیده از قرار زیر است :
- بازوهای بیمار به خارج چرخیده و در زاویه ۹۰ درجه نسبت به بدن قرار گیرد. آرنج ها خم بوده، همچنین کف دستها رو به بالا قرار گیرد و همچنین یک بالش کوچک در زیر هر شانه قرار گیرد
- وضعیت صحیح برای بیمارانی که به پهلو میخوابند از قرار زیر است :

بالش کوچکی در ناحیه قفسه سینه که در تماس با تخت است قرار میگیرد و همچنین اندام فوقانی که در زیر قرار میگیرند باید با زاویه ۱۰۰ درجه نسبت به بدن قرار گیرد. آرنج میتواند در حالت صاف یا خم باشد اما کف دست حتما باید رو به بالا باشد. بازویی که در سمت بالا قرار گرفته نیز باید با قرار دادن بالش در زیر آن، حمایت شود و نسبت به بیمار کمی جلوتر قرار گیرد.

- تجویز اسپلینت های مناسب برای دست با توجه به سطح ضایعه که البته باید سریع صورت گیرد. اسپلینت های پشت دست و ساعد، نسبت به اسپلینت های کف دست و ساعد مناسب تر هستند زیرا حس لامسه بیمار را مختل نمیکند .
- تسهیل و آماده سازی دست برای عمل گرفتن اشیا به خصوص برای بیماران با ضایعات در سطح مهره های گردنی.
- بیمار همچنین باید به وسایلی که کنترل محیط اطراف را برای او میسر و ممکن میسازد، آشنا و به استفاده از آن تشویق شود.
- آموزش بیمار در دیگر زمینه های مهم از قبیل مراقبت از پوست، کم کردن فشار بر روی اعضا و اندامها، تمرینات دامنه حرکتی مفاصل که باید به صورت روزانه انجام شود و همچنین کمک به بیمار برای نگرش واقع بینانه به توانایی ها و ناتوانی ها و نیز مراحل درمانی
- دریافت آموزش در زمینه وسایل پزشکی تجویز شده و انجام تطابق های لازم در محیط خانه .
- در حین اینکه بیمار از نظر پزشکی به ثبات میرسد، فعالیتهای روزمره زندگی و تمرینات تقویت کننده سبک برای اندام فوقانی باید شروع شود.

پیشگیری از سقوط سالمندان

شایعترین حادثه دوران سالمندی، سقوط یا به زمین افتادن است.

عوامل خطر خارجی یا محیطی سقوط سالمندان :

- سطوح ناصاف
- نور بد و روشنایی ناکافی
- استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب
- نورپردازی منزل به صورت سایه روشن
- بند و طناب یا هر نوع وسیله ای که عامل گیرکردن پای سالمند باشد
- وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی سالمند مثل مبلمان، میز و صندلی
- قالیچه های سرخورنده (به خصوص روی سطوح سرامیک و سنگ)

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، ضداسردگی 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 :

- ✓ برخی ورزش ها میتوانند به حفظ تعادل بدن کمک کنند
- ✓ 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 .
- ✓ چشمهای سالمندان باید به طور مرتب معاینه شود تا از وضعیت دید و شماره عینک آنها اطمینان حاصل شود.
- ✓ برای نشستن، از صندلی با پایه ثابت استفاده کنید و از نشستن بر روی صندلی چرخ دار 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 بر ای 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 بالارفتن از پله
- روشن کردن چراغ در راه پله و پاگرد هنگام بالا و پایین رفتن از پله ها
- نگذاشتن هرگونه وسیله اضافی در راه پله ها
- چسباندن نوار رنگی یا رنگ کردن لبه پله اول و پله آخر

توصیه های خودمراقبتی بر ای 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 بر ای 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 بر ای 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

پیشگیری از مشکلات اسکلتی - عضلانی

❖ مهمترین اختلالات اسکلتی - عضلانی شامل: آسیبهای ستون فقرات، گردن،

شانه و مچ دست است.

❖ از مهمترین عوارض اسکلتی - عضلانی که افراد با آن مواجه اند می توان به

کمردرد، شانه درد، زانودرد، گردن درد و درد مچ دست اشاره کرد.

❖ آسیبهای اسکلتی - عضلانی دارای رتبه دوم بیماریها و عوارض ناشی از کار است

❖ آسیبهای اسکلتی - عضلانی دارای رتبه نخست از نظر بروز درد است که گریبانگیر فرد میشود.

❖ اختلالات اسکلتی - عضلانی عمده ترین عامل از دست رفتن زمان کار، افزایش هزینه ها و آسیبهای انسانی به شمار میرود

علائم و نشانه ها :

احساس درد، بیحسی، سوزش و خارش، گرفتگی عضلات، التهاب و سفتی مفاصل و کاهش دامنه حرکت مهمترین علائم اختلالات اسکلتی - عضلانی هستند

توصیه های خود مراقبتی :

کمردرد :

- ✓ قبل از شروع کار مدتی با حرکات ورزشی، نرمشی و کششی اندامهای فوقانی و تحتانی، بدن خود را برای کار آماده کنید .
- ✓ در حین جابه جا کردن وسایل منزل، پاک کردن شیشه ها و گردگیری از وارد کردن بیش از اندازه فشار به کمر خود خودداری کنید
- ✓ هنگام بلند کردن بار پاها را صاف بر روی زمین بگذارید و تا حد ممکن نزدیک جسم بایستید، سپس زانوها را خم کرده و فرم بدن خود را مانند حالت زانو زدن کنید، پشت خود را صاف نگه دارید و قوز نکنید، زانوها را خم کرده و برای تحمل وزن جسم به عضلات پای خود تکیه کنید .
- ✓ اگر جسم سنگینی را از زمین بلند کرده اید، برای چرخش به جهتی خاص، هرگز بالاتنه خود را از محل کمر به آن سمت نچرخانید، بلکه تمام بدن را از محل پاها به آن سمت برگردانید .
- ✓ اشیای سنگین را به سرعت و با یک حرکت سریع و ناگهانی از روی زمین بلند نکنید.
- ✓ هرگز در حالی که جسمی را توسط یکی از دستهای خود بلند کرده اید، سعی نکنید با دست دیگر جسم سنگین دیگری را بلند کنید.
- ✓ برای حمل وسایل خریداری شده، از چرخ خرید دستی استفاده کنید. اگر هنگام خرید از چرخدستی استفاده نمیکنید، بارها را به دو قسمت مساوی تقسیم و با دو دست حمل کنید تا تعادل بدن حفظ شود.
- ✓ موقع استفاده از کالسکه یا چرخدستی خرید، کالسکه یا چرخ خرید در جلوی بدن قرار گیرد نه در پشت .

روش صحیح حمل کودک :

- کودک خود را با کمر صاف حمل کنید .
- اگر مجبور به حمل کودک در مسافتهای طولانی هستید از کالسکه استفاده کنید.
- استفاده از «آغوش مخصوص کودک» نیز توصیه میشود .
- هنگام شیردادن یا تعویض کودک، کمر خود را خم نکنید .

روش صحیح استفاده از تی یا جارو :

- ✓ زمان هل دادن یا کشیدن اشیایی مثل جاروبرقی یا استفاده از جارو دستی یا تی، از جاروی دسته بلند استفاده کنید.
- ✓ دسته را هر چه بیشتر به بدن نزدیک کنید و تا حد امکان از خم کردن کمر جلوگیری کنید .
- ✓ جارو کردن منزل را به یکباره و پشت سرهم انجام ندهید، بلکه پس از چند دقیقه استراحت کرده و سپس به کار خود ادامه دهید .

روش صحیح انجام امور منزل :

- از پاکسازی سرامیک و کف زمین به حالت زانوزده و در طرفین بدن خودداری کنید .
- انجام کار در ارتفاع پایینتر از لگن یا بالاتر از شانه ها و یا در حالت چمباتمه زدن، خم شدن، زانو زدن، گذاشتن و برداشتن اشیا در نقاط دور از دسترس و به فاصله زیاد از کمر و تنه باعث کمردرد میشود .
- از هل دادن یا کشیدن اجسام سنگین، به تنهایی خودداری کنید ولی اگر مجبور شدید، بهتر است پشت خود را به جسم سنگین تکیه دهید و با فشار عضلات پا و ران جسم را هل دهید .
- به منظور کاهش آسیب شانه و گردن هنگام پاکسازی شیشه ها یا سطوح، از زیرپایی یا نردبان استاندارد استفاده کنید تا دستها به مدت طولانی بالاتر از شانه ها قرار نگیرند .
- وسایل خود را در کابینت یا کمد طوری بچینید که کمتر مجبور به خم شدن یا کشیدن دستها شوید، به عبارتی اشیایی که زیاد با آنها کار دارید در ارتفاع لگن تا شانه شما قرار گیرد .
- برای پاکسازی سطوح فوقانی در و پنجره، دیوار یا سقف به ازای هر 2 تا 3 دقیقه کار، مدت کوتاهی سر را پایین انداخته و به حالت استراحت قرار دهید .
- از جابه جایی وسایل منزل درحالتی که کمر خمیده است، جلوگیری کنید .
- از ایستادن طولانی مدت هنگام کارهای منزل نظیر اتوکشیدن، ظرف شستن یا آشپزی طولانی بپرهیزید .

چگونه بایستید :

- سعی کنید همیشه صاف بایستید. عضلات شکم را منقبض کنید تا شکم تو رفته و گودی کمر کمتر شود .
- شانه ها را صاف نگهدارید.
- تا جایی که ممکن است از بی حرکت ایستادن به مدت طولانی خودداری کنید .
- هنگام ایستادن وزن خود را روی هر دو پا توزیع کرده و بیشترین وزن خود را به زیر انگشت شست پا اعمال کنید نه پاشنه پا
- بهتر است پاهای شما به اندازه عرض شانه از هم باز شود .

- کفش پاشنه کوتاه و راحت به پا کنید .
- اگر برای انجام کارهای روزانه، مثل اتو کردن لباس یا شستن ظرفها مجبور به ایستادن در یک جا هستید از زیرپایی استفاده کرده و یک پا بالاتر از پای دیگر قرار گیرد و هرچند وقت یکبار جای پاها عوض شود .
- تا حد امکان در انجام کارهای منزل تنوع ایجاد نمایید و از انجام کارهای یکنواخت در مدت زمان طولانی پرهیز کنید .
- سعی کنید به مدت طولانی در یک وضعیت نباشید. خطر واریس را در کارهای ایستاده در نظر داشته باشید.

گردن درد :

- زمان پاک سازی سقف، هرچند دقیقه یکبار استراحت کنید .
- زمان پاک کردن سبزی یا کارهای نوشتاری، سطح کار را بالا آورده و گردن خود را زیاد خم نکنید .
- از خم کردن طولانی مدت سر، پیچش گردن به چپ و راست و پشت سر یا بالابردن سر به مدت طولانی پرهیزید .
- تلفن را با سر و گردن خود نگیرید .
- از تماشای تلویزیون با گردن خمیده پرهیزید و درست روبه روی تلویزیون بنشینید .

شانه درد :

- ✓ اصلاح نحوه انجام کار و پرهیز از فعالیتهایی که درد را تشدید میکند .
- ✓ اجتناب از حمل اشیا به مدت طولانی
- ✓ استفاده از میز و صندلی مناسب
- ✓ انجام ورزشهای کششی
- ✓ اصلاح وضعیت خواب، نشستن، راه رفتن و سایر حرکات
- ✓ استراحت حین کار

مچ درد :

- از انجام حرکات تکراری و کارهایی که نیاز به فشار و نیروی زیاد دارند تا حد امکان خودداری کنید .
- از وسایل و تجهیزاتی که برای کاهش آسیب ها و جراحات مچ دست طراحی شده اند، استفاده کنید .
- دستها را در معرض ارتعاش قرار ندهید، برخی وسایل برقی مانند آرمیوه گیری و چرخ گوشت ممکن است هنگام کار ارتعاش ایجاد کنند . از قرار دادن دست ها روی بدنه دستگاه های مرتعش خودداری کنید .
- از حرکت های تکراری طولانی مدت نظیر خرد کردن سبزی یا خرد کردن گوشت یا رنده کردن به مدت طولانی پرهیز کنید
- از ابزار کار، چاقو و وسایل مناسب و استاندارد استفاده کنید
- از خم کردن، پیچاندن، چلانیدن یا حرکت های غیرعادی مچ دست پرهیز کنید .

زانودرد :

- ✓ نشستن طولانی مدت روی صندلی یا روی زمین منجر به زانودرد میشود.
- ✓ ساعتی یکبار از جای خود برخیزید و چند دقیقه راه بروید .

- ✓ افرادی که ناچارند مدتی طولانی بایستند، بهتر است ساعتی چند بار زانوهای خود را خم کنند و چند قدم راه بروند
 - ✓ هنگام خوابیدن به صورت طاقباز، بالشی را زیر زانوهای خود قرار دهید .
 - ✓ از انجام ورزشهایی که موجب درد، ناراحتی و تورم زانو میشود، خودداری کنید .
 - ✓ اگر اضافه وزن دارید، با برنامه های مناسب ورزشی و غذایی، وزن خود را کاهش دهید.
 - ✓ اجسام سنگین را جابه جا نکنید .
 - ✓ در وضعیت مناسب بنشینید. نشستن در وضعیت دو زانو یا چهار زانو فشار زیادی به زانو وارد میکند. نشستن بر روی صندلی، به شرطی که صندلی مناسب باشد برای زانو بسیار مناسبتر از نشستن بر روی زمین است .
- بالا و پایین رفتن زیاد از پله موجب تشدید زانودرد میشود. در صورت وجود پله در منزل از نرده های حفاظتی استفاده کنید

تروما

تروما چهارمین علت مرگ در دنیا و اولین علت مرگ در چهار دهه اول عمر محسوب میشود.

هر نوع ضربه، جراحت، آسیب و حادثه وارد شده که در اثر افزایش انرژی ورودی به بدن ایجاد میشود در علم پزشکی، تروما محسوب میشود. این انرژی ممکن است از نوع ضربه ای، مکانیکی، حرارتی (سوختگی)، شیمیایی یا انواع دیگر باشد.

آسیب های سر :

آسیب مغزی زمانی اتفاق میافتد که مغز در داخل جمجمه به شدت تکان میخورد، در نتیجه مغز دچار خونریزی، تورم یا کوفتگی میشود.

علائم :

- کاهش هوشیاری که اغلب با گذشت زمان بدتر می شود
- تاری دید یا دوبینی
- سنگینی شدید سر یا سردرد کوبنده
- تهوع یا استفراغ
- از دست دادن تعادل
- تغییر حس در اندامها
- از دست دادن حافظه کوتاه مدت

آسیب های نخاع و سقوط :

آسیب های نخاع ممکن است با هر نیروی قوی وارد شده به سر، پشت یا قفسه سینه ایجاد شود.

آسیبهای وارده به نخاع، اغلب با آسیب سر همراه هستند. بنابراین هنگام مواجهه با فرد دچار آسیب به سر، باید آسیب به نخاع هم در نظر گرفته شود.

علائم :

- درد در نواحی سر، گردن یا ستون فقرات
- تغییر حس، سوزن سوزن شدن یا بیحسی انگشتان دست
- یا پا
- از دست دادن حرکت در دستها یا پاها
- کاهش هوشیاری
- سرگیجه و از دست دادن تعادل بدن
- زخم، کبودی یا درد در ستون فقرات

آسیب های استخوان:

اگر نیرویی به استخوان وارد شده و بیش از حد تحمل آن بوده و بتواند شکل استخوان را تغییر دهد، میگوییم شکستگی ایجاد شده است. دررفتگی زمانی اتفاق میافتد که استخوان در یک مفصل از وضعیت طبیعی خود خارج میشود.

علائم :

- درد
- تورم
- تغییر شکل ناحیه آسیب دیده
- از دست دادن عملکرد حسی و حرکتی طبیعی در قسمت آسیب دیده
- تغییر رنگ پوست یا کبودی
- ایجاد زخم در صورت شکستگی باز
- احساس ساییدگی استخوانهای تکه تکه شده زیر پوست

توصیه های خودمراقبتی:

1. خون سرد باشید

2. با اورژانس 115 تماس بگیرید

3. از ایمنی صحنه حادثه مطمئن شوید: اگر صحنه حادثه امن نیست و احتمال آسیب به خودتان وجود دارد، وارد نشوید

4. مصدوم را ارزیابی کنید:

- ✓ خودتان یا یک نفر دیگر کنار فرد مصدوم قرار گرفته و با هر دو دست، سر و گردن مصدوم را بی حرکت نگه دارید.
- ✓ وضعیت هوشیاری فرد مصدوم را ارزیابی کنید.
- ✓ وضعیت تنفس فرد مصدوم را ارزیابی کنید.
- ✓ در صورت بیهوش بودن فرد مصدوم، با نگه داشتن سر و ستون فقرات در حالت ثابت، وی را به پهلو بچرخانید.
- ✓ در صورت هوشیار بودن فرد مصدوم، از او بخواهید در همان وضعیت بماند، زیرا احتمال آسیب به ستون فقرات نیز وجود دارد

5. اقدامهای آسیب دیده را بیحرکت کنید:

- ✓ با بی حرکت سازی فرد مصدوم به وسیله ابزارهایی مانند آتل، درد و خطر آسیب بیشتر را کاهش دهید.
- ✓ برای بی حرکت سازی فرد مصدوم از ابزارهایی مانند کارتن، میله سخت، چوب یا حتی یک چتر استفاده کنید و با استفاده از پارچه به عضو ببندید.
- ✓ در صورت نبود امکانات، میتوانید اندام آسیب دیده فرد مصدوم را به عضو سالم او ببندید

مصدوم را گرم نگه دارید و تا رسیدن نیروهای امدادی کنار او بمانید.

خود مراقبتی در افسردگی

هر فردی ممکن است در معرض افسردگی قرار گیرد

افسردگی چیست؟ افسردگی عبارت است از شرایطی که در آن، فرد احساس

حزن، ناامیدی و عدم وجود قدرت میکند.

علائم و نشانه های افسردگی:

- احساس ناراحتی
- خستگی و کمبود انرژی
- بیقراری
- مشکلات خواب
- احساس یأس و ناامیدی
- احساس تنفر از خود
- کاهش حافظه و تمرکز
- کاهش یا افزایش اشتها و وزن
- از دست دادن اعتماد به نفس
- افکاری در مورد مرگ و خودکشی
- گریه زیاد یا احساس ناتوانی برای گریستن
- احساس تنهایی حتی اگر در جمع باشید
- منتظر اتفاقات ناگوار بودن و داشتن افکار منفی یا غم انگیز
- از دست دادن علاقه به موضوعاتی که پیش از این، جذاب و لذتبخش بودند
- احساس بد در ساعتهای به خصوصی از روز (معمولا صبح)

اگر فکر میکنید که ممکن است افسرده باشید، پزشک خانواده یا پزشک عمومی شما بهترین فردی است که در مرحله اول میتوانید با او صحبت کنید.

چه چیزی سبب افسردگی میشود؟

- ❖ تنها بودن
- ❖ فقر و بیکاری
- ❖ مهاجرت
- ❖ از دست دادن عزیزان
- ❖ بیماری جسمی

از طرفی حوادثی که شما فکر میکنید خوب و مثبت هستند از قبیل : ازدواج کردن - شروع به کاری جدید - زایمان (مانند آنچه که در افسردگی پس از زایمان دیده میشود)، میتوانند به عنوان یک عامل استرس زا برای شروع افسردگی عمل کنند

افراد مبتلا به روشهای مبتلا نسبت به افسردگی واکنش نشان میدهند. برفی ممکن است غمگین و گوشه گیر شوند و برفی دیگر پریشانی خود را با مصرف مواد و یا تمریکپذیری بیش از اندازه نشان دهند

چگونه میتوانم به خود کمک کنم تا احساس بهتری داشته باشم؟

فعال باشید: ورزش کنید، پیاده روی کنید، بدوید، دوچرخه سواری کنید، هر آنچه که فعالیت شما را افزایش میدهد، میتواند کمک کند تا شما احساس بهبودی داشته باشید .

با دیگران صحبت کنید: سعی کنید احساساتتان را با نزدیکان خود در میان بگذارید . آنها حتی میتوانند تنها با گوش دادن به گفته هایتان به شما کمک کنند تا به مسایل فکر کنید و راه های جدیدی پیدا کنید .

مراقب خودتان باشید: مواظب باشید که در مقابل وسوسه های کنار آمدن با افسردگی از طریق نوشیدن الکل و سوءاستفاده از داروهای غیرمجاز مقاومت کنید. شاید آنها در کوتاه مدت موثر باشند اما در درازمدت خودشان تبدیل به مشکل میشوند

چه درمانی برای افسردگی وجود دارد؟

1. مشاوره

2. داروهای ضد افسردگی

3. ترکیبی از این دو روش

- ✓ مشاوره و روان درمانی به شما کمک میکند تا : مشکلات خود را بهتر درک کنید .افکار منفی خود را شناسایی کنید ،افکار مثبت را جایگزین آنها کنید و به دنبال راهکاری برای غلبه بر افسردگی باشید.
- ✓ شروع و قطع مصرف داروهای ضد افسردگی به صورت خودسرانه و بدون نظر پزشک میتواند آسیب زننده باشد.
- ✓ داروهای ضدافسردگی بلافاصله عمل نمیکنند. به طور معمول دو تا چهار هفته زمان لازم است تا اثر مفیدشان مشخص شود و نیز باید تا مدتی پس از رفع علائم مصرف شوند.

توصیه های خودمراقبتی طب ایرانی در افسردگی

مصرف روزانه بادام به صورت فرنی یا حریره و یا شیر بادام

مصرف روزانه سیب به صورت میوه خام، مربا، شربت، فالوده، رب و دمنوش

شربت نارنج و بالنگ به همراه عرقیجات شادی آور و آرامبخش مانند عرق بیدمشک و بهارنارنج

مصرف دمنوشهای به، بابونه، بهارنارنج به صورت روزانه

مصرف روزانه 1 تا 2 لیوان از مخلوط عرق بیدمشک و بهارنارنج با یک قاشق چایخوری تخم فرنجمشک

در زمانی که اضطراب شدید دارید موارد زیر را رعایت نمایید : نفس عمیق بکشید تا 4 شماره نگه دارید و بعد با اختیار خودتان بیرون بدهید؛ سپس 2 شماره مکث کرده و دوباره تکرار کنید و این کار را 10 بار پشت سر هم انجام دهید. این 10 تنفس عمیق، حداقل 3 بار در روز انجام گیرد

به اندازه یک گردو از عسل موم دار را زیر زبان قرار داده و به مدت 20 دقیقه نگه دارید؛ سپس عسل و مایع درون دهان را بلعیده و موم را مانند آدامس، چند دقیقه بجوید تا مواد داخل آن کاملاً جذب شود.

درد قفسه سینه

➤ ماهیچه های قلب برای زنده ماندن به اکسیژن نیاز دارند.

➤ **حمله قلبی زمانی رخ میدهد که جریان خونی که اکسیژن را به ماهیچه های قلب میرساند به شدت کاهش می یابد یا قطع میشود.**

➤ در طول زندگی، رگ های قلب که ماهیچه های قلب را تغذیه میکنند، بر اثر تجمع چربی، کلسترول و مواد دیگر باریک میشوند که به آنها «پلاک» گفته میشود.

➤ **روند تشکیل رسوبات و باریک شدن عروق، به آرامی پیش میرود که به این روند، تصلب شرایین (گرفتگی عروق) گفته میشود**

➤ هنگامی که ماهیچه های قلب، به علت مسدود شدن رگ های آن و عدم خونرسانی کافی، دچار کمبود شدید اکسیژن و مواد لازم شود، به این حالت «ایسکمی» یا «کمبود خون موضعی» گفته میشود.

➤ **وقتی بر اثر ایسکمی قلبی، قسمتی از ماهیچه های قلب آسیب ببیند یا از کار بیافتد، به این حالت «حمله قلبی» یا «سکته قلبی» گفته میشود.**

➤ **آمارها نشان میدهد که بیماریهای قلبی – عروقی اولین علت مرگ در جهان هستند.**

علائم و نشانه ها

- احساس درد یا سنگینی له کننده در قفسه سینه
- انتشار درد به گردن، فک و دندانها، کتف یا بازوی چپ
- تنفس سریع و احساس تنگی نفس
- نبض سریع یا نامنظم
- تغییر رنگ پوست به آبی و رنگ پریده
- احساس سبکی سر یا غش کردن
- تعریق سرد
- تهوع
- احساس اضطراب

یکی از مطمئن ترین راه های تشخیص یک مشکل قلبی گرفتن نوار قلب از بیمار است

توصیه های خودمراقبتی

1. **خونسرد باشید .**
2. **اگر بیمار بیهوش به نظر میرسد، هوشیاری او را بررسی کنید**
3. **اگر بیمار بیهوش بوده و تنفس هم ندارد احیای قلبی را شروع کنید .**
4. **اگر بیمار بیهوش بوده اما نفس میکشد او را به یک پهلو نگهدارید .**
5. **اگر بیمار هوشیار است، او را بلافاصله بی حرکت کرده و به صورت نیمه نشسته بنشانید**

6. با اورژانس 115 تماس بگیرید و بیمار را آرام کنید .

7. تا رسیدن اورژانس 115 ، کنار بیمار بمانید .

8. در صورت هرگونه تغییر در شرایط بیمار، مجدداً با 115 تماس گرفته و راهنمایی دریافت کنید .

9. در صورتی که بیمار همراه خود قرص آسپیرین دارد، طبق دستور قبلی پزشک به او بدهید.

• اگر بیمار سابقه بیماری دیابت داشته و در حال حاضر هر نوع احساس ناخوشی در قفسه سینه دارد مراجعه به مرکز بهداشتی درمانی ضروری است

• اگر درد قفسه سینه بیش از 5 دقیقه طول کشیده است مراجعه به مرکز بهداشتی درمانی ضروری است

• اگر درد قفسه سینه به قسمت های دیگر مانند بازوها، پشت یا فک انتشار پیدا کرده است مراجعه به مرکز بهداشتی درمانی ضروری است

• اگر درد قفسه سینه با علائم دیگری مانند تنگی نفس، حالت تهوع، تعریق فراوان یا سرفه ی خونی تظاهر پیدا کرده است مراجعه به مرکز بهداشتی درمانی ضروری است

رژیم غذایی ناسالم، سیگار کشیدن و استعمال سایر مواد دخانی، کلسترول بالا و دیابت به طور مستقیم در بیماریهای قلبی - عروقی موثر است

توصیه های خودمراقبتی:

- غذاهای دریایی، میوه ها و سبزی ها، آجیل، سیر، پیاز، روغن زیتون و غذای حاوی ویتامین «ت» و «ای» و بتاکاروتن از بیماریهای قلب و عروق جلوگیری میکنند .
- ماهی ها حاوی مقادیر زیادی چربی امگا 3 است که موجب کاهش احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی میشود .
- فندق، روغن زیتون و بادام نمونه هایی از مواد غذایی محافظت کننده قلب هستند .
- مواد سرشار از منیزیم مثل لوبیا سبز، مواد سبزینه ای و جوانه گندم اثر محافظت کننده دارند .
- مصرف زیاد نمک، فشارخون را در اکثر افراد بالا میبرد. فشارخون بالا خطر ایجاد بسیاری از بیماریهای قلبی - عروقی را افزایش میدهد
- چاقی و افزایش وزن بدن در ایجاد خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی دخیل است .
- استعمال دخانیات سبب افزایش میزان خطر لخته شدن خون و در نتیجه حمله قلبی و سکته مغزی میشود .
- یک سال پس از ترک سیگار، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی مرتبط با استعمال سیگار به نصف کاهش مییابد .
- استرس سبب افزایش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی میشود .
- پیروی از یک رژیم غذایی حاوی مقادیر اندک چربی و نمک، خطر ابتلا به فشارخون و بیماریهای قلبی - عروقی را کاهش میدهد .
- برای پیشگیری از بیماریهای قلبی - عروقی از انواع گوناگونی از میوه ها و سبزی ها استفاده کنید .
- در رژیم غذایی خود محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی، ماهی، نخود، لوبیا و مرغ بدون پوست را بگنجانید .
- مصرف نوشیدنیهای قندی و شیرینی را محدود کنید.

توصیه های خودمراقبتی طب ایرانی

- دوری از هم و غم و یا شادی زیاد.
- استشمام عطرهای خوشبو و موافق مزاج
- عدم مصرف غذاهای غلیظ نظیر گوشت گاو
- اضافه کردن کمی زعفران به غذاها و مصرف کرفس یا آب آن و کاهو و سکنجبین
- مصرف میوه هایی مثل سیب، گلابی، به، زالزالک
- در صورتی که دیابت نداشته باشید، هویج و شلغم و چغندر را رنده کرده، مقداری پودر نبات روی آن پاشیده و بگذارید از شب تا صبح بماند، آبی که در ظرف جمع میشود برای تقویت قلب و تپش قلب ناشی از آن بسیار مفید است .

سوپ برای تقویت قلب: یک استکان جو، یک استکان برنج و یک بشقاب جعفری خرد شده را با کمی گشنیز همراه با آب بپزید تا له شود سپس کدوی سبز تکه شده و زعفران و کمی نمک و روغن زیتون به آن اضافه کنید و بگذارید جا بیفتد.

دوری از سیگار و قلیان

دخانیات، عامل خطر بزرگی برای بسیاری از بیماریها از جمله ابتلا به بیماریهای ریوی و قلبی است

انواع موادمخانی

بر اساس نوع مصرف به سه گروه اصلی 1: **تدخینی** 2: **غیر تدخینی** 3: **سیستمهای الکترونیک انتقال نیکوتین** تقسیم میشوند .

گروه تدخینی : سیگار، سیگار برگ، پیپ، قلیان، چپق و سیگار دست پیچ

گروه غیر تدخینی : تنباکوی جویدنی: در شرق ایران و بیشتر با نام "ناس" مصرف میشود. انفیه تنباکو: گردی است که بیشتر از تنباکو به دست میآید، عطسه آور و نشئه کننده بوده و از طریق بینی استفاده میشود

سیستمهای الکترونیک انتقال نیکوتین : در سالهای اخیر مصرف نیکوتین با استفاده از تبخیرکننده های الکترونیک رایج شده است. این تبخیرکننده های الکترونیک به صورت سیگار، سیگار برگ، قلیان و پیپ الکترونیک در دسترس قرار گرفته اند

انواع دود دخانیات

دود جریان اصلی: دودی است که از بدنه ماده دخانی عبور و وارد دهان و ریه فرد مصرف کننده میشود .

دود دست دوم: دود حاصل از استعمال مواد دخانی توسط افراد مصرف کننده که توسط افراد غیرمصرف کننده استنشاق میشود

دود دست سوم: ذرات سمی ناشی از مصرف مواد دخانی که بر روی قسمتهای مختلف وسایل و سطوح موجود در منزل، خودرو، پوست، مو و لباس افراد مینشینند و افراد غیر مصرف کننده در تماس با آن قرار میگیرند

برخی از عوارض زود هنگام و سریع مصرف دخانیات:

- ریزش موها ، ایجاد زخم در دهان، جوشهای روی صورت، سر و دستها
- چین و چروک پوست، کاهش ویتامین آ و محدود کردن جریان خون در عروق پوست
- ضایعات شنوایی (ابتلا به عفونت گوش میانی در نوزادان و کودکان در معرض مواجهه با دود دخانیات)
- زردی و فساد دندانها (بوی بد دهان و فساد دندانها)
- سوزش چشم و ریزش اشک
- سردرد
- حالت تهوع
- کاهش اکسیژن خون
- افزایش فشارخون و ضربان قلب
- تشدید آسم و آلرژی

برخی از عوارض بلندمدت مصرف دخانیات:

- آب مروارید
- سرطان پوست
- نواقص مادرزادی، تولد نوزاد کم وزن، تولد جنین مرده، افزایش سقط جنین
- سرطان سیستم گوارشی مانند دهان، حنجره، زبان، لب ها و گلو
- سرطان رحم
- ناتوانی جنسی در مردان و کاهش تولید اسپرم
- کاهش حافظه و توانایی شناختی
- کند شدن جریان خون در اندامها
- تضعیف سیستم ایمنی بدن
- انسداد عروق خونی و ابتلا به بیماریهای قلبی و ریوی از جمله سکته قلبی و مغزی
- برونشیت و آمفیزم
- زخم معده
- کاهش و از دست دادن احساس چشایی، بویایی، تغییر در میزان ترشح بزاق دهان و خشکی دهان

برخی از عوارض مواجهه با دود دست دوم و دست سوم مواد دخانی

مواجهه با دود دست دوم مواد دخانی، خطر سرطان ریه و بیماریهای عروق کرونر قلب را در بزرگسالانی که دخانیات مصرف نمیکنند، افزایش میدهد.

با توجه به اینکه کودکان وزن کمتری داشته و زمان بیشتری را در منزل سپری میکنند و با سطوح حاوی ذرات دود مواد دخانی در تماس هستند، امکان ابتلا به بیماری و مسمومیت های ناشی از مواجهه با دود دست دوم و سوم مواد دخانی برای آنها بیشتر است

یکی از مهمترین اجزای موفقیت در ترک، کاهش سیگارهای مصرفی تا زمان روز ترک است.

برای کاهش تدریجی تعداد سیگارهای مصرفی خود به کمتر از 5 تا 7 نخ در روز، به موارد زیر عمل کنید:

1. نوع سیگار خود را عوض کنید
2. سیگار را نصفه بکشید و مابقی آن را دور بیندازید
3. دست سیگار کشیدنتان را عوض کنید. اگر راست دست هستید، از این به بعد سیگارهایتان را با دست چپ روشن کنید و بالعکس
4. هر روز روشن کردن اولین سیگار روز را به تاخیر بیندازید
5. هر سیگاری کشیدن را که میخواهید روشن کنید، از خودتان بپرسید آیا واقعا آن ضروری است؟
6. هر وقت هوس سیگار کردید به جای روشن کردن سیگار، یک لیوان آب را جرعه جرعه بنوشید
7. بدون سیگار از منزل یا محل کار خارج شوید
8. زیرسیگارها را خالی نکنید.

آنچه در مورد قلیان باید بدانید :

✓ دود حاصل از قلیان معادل دود 100 نخ سیگار است

✓ قلیان نه تنها تمام 7000 ماده سمی و 70 ماده سرطانزای موجود در سیگار را دارا بوده، بلکه مونواکسید کربن بیشتری تولید میکند

✓ خطر انتقال بیماریهای عفونی مانند سل و هیپاتیت به دلیل استفاده مشترک از قطعه دهانی و دستان آلوده وجود دارد.

✓ به دلیل مرطوب بودن راههای هوایی و مجرای خروج دود، دود قلیان میتواند عامل مهمی برای رشد میکروبها و قارچ باشد.

✓ به اکثر تنباکوها اسانس هایی اضافه میشود که به علت حرارت زیاد، موادی را وارد بدن میکند که عوارض ناگواری برای انسان به دنبال دارد که علاوه بر تحریک دستگاه تنفسی موجب حساسیت و آلرژی و سرفه های مزمن همراه با خلط میشود.

✓ آب موجود در ابزار قلیان تاثیری بر کاهش سمیت و سرطان زایی دود حاصله از مصرف قلیان ندارد.

✓ طرز مصرف قلیان که در آن قسمت دهانی شیلنگ بین افراد جابه جا میشود باعث انتقال بیماریهایی مثل هیپاتیت، تبخال و سل میشود. دود قلیان به خاطر ذغالی که در سوختن آن به کار میرود، خیلی بیشتر از سیگار حاوی مونواکسیدکربن است.

✓ به خاطر وجود نیکوتین کمتر ، یک های مصرف کنندگان قلیان عمیقتر و در نتیجه ضررهای قلیان نسبت به سیگار به مراتب بیشتر خواهد بود.

✓ یک ساعت در معرض دود قلیان دیگران بودن، برابر است با مصرف همزمان 6 تا 8 نخ سیگار

توصیه های خودمراقبتی طب ایرانی در دوری از سیگار و قلیان :

مصرف آب حاوی چند قطره سرکه، به جای آب خالص

مصرف سیب و آلو بخارا، پسته، به، خاکشیر و پونه

مصرف شیر تازه

دود کردن گل سرخ، اسپند، پوست خشک انار، در رفع ضرر دود دخانیات موثر است

روش نشستن صحیح

❖ 75 درصد از احساس خستگی های زودهنگام، دردهای مرتبط با عضلات و مفاصل به دلیل وضعیت نادرست نشستن در مقابل رایانه های محل کار هستند.

افزایش تمرکز فکری، کاهش استرس، بهبود سیستم ایمنی بدن، بهبود خلق و خو، افزایش اعتماد به نفس، بهبود تنفس و اکسیژن رسانی به مغز و افزایش بهره وری از اثرات اثبات شده مرتبط با نشستن درست در ساعت های طولانی پشت میز نشینی است

خصوصیات صندلی مناسب :

- صندلی باید مجهز به سیلندر بادی برای تنظیم ارتفاع باشد .
- پشتی صندلی باید قابلیت تنظیم زاویه با نشیمنگاه را داشته باشد. در صورت قابل تنظیم نبودن پشتی صندلی، زاویه پشتی با تشک صندلی، حداقل ۹۵ تا ۱۱۰ درجه باشد .
- عمق صندلی باید طوری باشد که هنگام نشستن بر روی آن به اندازه یک مشت بسته بین لبه صندلی و فضای زیر زانوها فاصله وجود داشته باشد .
- سطح نشیمنگاه صندلی باید حداقل به اندازه عرض کفل و پهنای ران ها باشد. برای افراد چاق صندلیهای پهن تر توصیه میشود .
- تشک نشیمنگاه صندلی نه زیاد سفت باشد و نه زیاد نرم.
- ضخامت تشک در حدود ۴ تا ۵ سانتیمتر باشد و رویه آن از جنسی باشد که به اصطلاح بتواند تنفس کند و لبه جلو صندلی، گرد و لبه بیرونی آن، نرم باشد
- پشتی صندلی باید قابلیت تنظیم در وضعیت های مختلف را داشته باشد .
- پشتی صندلی باید مطابق با انحناى طبیعى ستون فقرات باشد. صندلی باید در قسمت قرار گرفتن گودی کمر داری یک قوس محدب و در قسمت پشت دارای یک قوس مقعر باشد .
- عرض پشتی صندلی باید حداقل ۳۶ سانتیمتر باشد. ارتفاع پشتی صندلی را نیز بین ۵۰ تا ۸۲ سانتیمتر توصیه میکنند.
- صندلیهای مورد استفاده در کار با رایانه بهتر است دسته دار باشد و دسته ها قابلیت تنظیم ارتفاع داشته باشند
- صندلی باید اجازه تحرک لازم برای کار و تغییر حالت نشسته را به فرد بدهد. لذا صندلی های چرخدار پنج پایه مناسب هستند.

خصوصیات میز مناسب :

- ✓ ارتفاع سطح میز کار بهتر است قابل تنظیم باشد .
- ✓ فضای در نظر گرفته شده برای پاها در زیر میز باید مناسب باشد .
- ✓ سطح میز کار باید به اندازه ای بزرگ باشد که جای کافی برای تمامی اشیا و وسایل وجود داشته باشد .
- ✓ وسایل باید طوری روی میز چیده شوند که برای استفاده از آنها مجبور به خم کردن کمر یا به جلو کشیدن دستها نشوید.

نحوه صحیح نشستن پشت میز رایانه :

1. صاف و قائم بنشینید، کمر راست و شانه ها به سمت عقب باشند .
2. باسن خود را تا جایی که امکان دارد به انتهای صندلی ببرید و وزن بدن را به طور مساوی بر روی دو سوی باسن خود توزیع کنید
3. ارتفاع صندلی را با ارتفاع میز هماهنگ کنید به طوری که دست مماس بر میز باشد و زاویه 90 تا 110 درجه در آرنج ایجاد شود .
- به وسیله یک نگهدارنده نمایشگر، ارتفاع نمایشگر را تنظیم و در راستای چشم قرار دهید تا مجبور به خم کردن سر و گردن درد نشوید
- ارتفاع صندلی باید به گونه ای باشد که کف پاها به راحتی روی زمین قرار گیرند و یک زاویه 90 درجه در زانو ایجاد شود.
4. زانوها نیز در سطح باسن و یا کمی پایینتر از آن قرار گیرند.
- پاها نباید حالت آویزان داشته باشند و وزن پاها نباید زیر رانها بیفتد.
- زانوها نیز نباید به لبه میزی که پشت آن نشسته اید برخورد داشته باشد
5. موقع نشستن پشت میز رایانه نه لم بدهید و نه قوز کنید. راست بنشینید .طوری که تنه شما با رانها زاویه 90 تا 120 درجه داشته باشد
- حفظ انحنای گودی کمر در هنگام نشستن ضروری است چرا که در این صورت کمترین فشار به مهره ها و عضلات کمر وارد میشود و از کمردرد و بیماریهای ستون فقرات همچون فتق دیسک کمر جلوگیری میگردد.
6. هنگام برخاستن از حالت نشسته، به سمت جلوی صندلی حرکت کرده و با صاف کردن پاها برخیزید، از خم شدن به جلو از ناحیه کمر بپرهیزید .
7. در صورت امکان دسته های صندلی را تنظیم کنید تا شانه شما به راحتی در موقعیت مناسب قرار بگیرد.
- همیشه توجه داشته باشید که در صورت نیاز به چرخیدن، به جای چرخاندن کمر از چرخش صندلی استفاده کنید.
- هرگز در هنگام نشستن، یکی از پاها را روی دیگری قرار ندهید. این کار، روند گردش خون را با اختلال مواجه، رگ ها را فشرده کرده و به بی حسی پاها و گاه نیز به عارضه ای به نام "سندروم پای بیقرار" منجر میشود.

استفاده صحیح از صفحه کلید و ماوس:

- در جلوی فرد قرار گیرد.
- محل صفحه کلید باید نزدیک بدن و دقیقاً قرارگیری صفحه کلید باید به گونه ای باشد که یک ماوس هم در کنار آن قرار گیرد .
- ارتفاع صفحه کلید را طوری تنظیم کنید که شانه های شما آزاد باشند، آرنجها در حالت کمی باز (100 تا 110 درجه) قرار داشته باشند و مچ و دست شما مستقیم قرار بگیرند.
- پد ماوس دارنده استراحتگاه میتواند به حفظ حالت طبیعی کمک کند. با این حال، از استراحتگاه مچ دست فقط باید برای استراحت کف دستها حین فشردن کلید استفاده شود.
- از استفاده بیش از حد از استراحتگاه مچ یا استراحتگاه هایی که بالاتر از کلید فاصله صفحه کلید هستند، خودداری کنید.

استفاده صحیح از نمایشگر :

- ✓ صفحه نمایشگر را طوری تنظیم کنید که گردن شما در حالت خنثی و آرام قرار گیرد.
- ✓ نمایشگر باید بالای صفحه کلید و مستقیم روبه روی چشمهای شما باشد
- ✓ لازم است حداقل به اندازه یک بازو از صفحه نمایش فاصله داشته باشید.
- ✓ صفحه نمایشگر باید هم سطح چشم شما یا اندکی پایین تر باشد. نمایشگر اگر خیلی بالا یا پایین باشد، به گردن و ستون فقرات فشار می آید .
- ✓ برای افزایش قابلیت تنظیم نمایشگر میتوان از پایه متحرک استفاده کرد .

- سعی کنید هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، یکی دو دقیقه کار خود را متوقف کرده و حرکات کششی انجام دهید و بعد از هر ساعت ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کرده یا کار خود را تغییر دهید
- هر از گاهی به جای نگاه کردن به صفحه نمایش به نقطه ای دوردست خیره شوید یا با کف دست ۱۰ تا ۱۵ ثانیه چشم های خود را بپوشانید
- بیش از ۳۰ تا وضعیت ۴۵ دقیقه به حالت ثابت نشسته یا ایستاده نمانید و در بین کار حتما بدنی خود را تغییر دهید.
- هر نیم ساعت سر جای خود بایستید یا چند قدم راه بروید.
- سعی کنید در یک وضعیت بیش از ۳۰ دقیقه نشینید. برخیزید و پس از انجام دادن چند حرکت کششی مجددا بنشینید.
- اگر مجبورید مدت طولانی روی صندلی بنشینید بهتر است هر نیم ساعت به بهانه های مختلف از جا برخاسته و راه رفته یا به بدن خود حرکات کششی بدهید.

نحوه صحیح نشستن در خانه :

- نشستن در وضعیت دو زانو یا چهار زانو فشار زیادی به زانو وارد میکند.
- از نشستن روی زمین به حالت زانوزده و چمباتمه زده خودداری کنید
- نشستن بر روی صندلی به شرطی که صندلی مناسب باشد برای زانو بسیار مناسب تر از نشستن بر روی زمین است .
- برای پیشگیری یا کاهش زانودرد، ساعتی یک بار از جای خود برخیزید و چند دقیقه راه بروید.
- همچنین هنگام نشستن میتوانید پاشنه های پا را از روی زمین بلند کنید یا زانوها را صاف نگه دارید .
- استفاده از میز و صندلی غذاخوری به جای نشستن روی زمین توصیه میشود .
- به جای نشستن بر روی زمین توصیه میشود از مبل استفاده شود .از مبلی استفاده کنید که دارای تکیه گاه مناسب برای کمر و گردن باشد .
- محل نشستن مبل نرم و انعطاف پذیر باشد به صورتی که هنگام نشستن در اثر سنگینی بدن ۶ تا ۱۰ سانتیمتر فرو رود
- زمان نشستن روی مبل حالت طبیعی انحنای ستون فقرات حفظ شود .پاها آویزان نباشند. کف پا روی زمین قرار گیرد .

سالمندی سالم

بهداشت خواب در سالمندان

- با ورود به دوره سالمندی نیاز به خواب شبانه کاهش می یابد.
- پیاده روی بسیار مفید است و به بهتر شدن خواب کمک میکند.
- قبل از خواب، یک دوش آب گرم بگیرید.
- برای شام، یک غذای سبک بخورید.
- قبل از خواب، یک لیوان شیر گرم بنوشید.
- پس از شام، چای و یا قهوه ننوشید.
- بهتر است تمرینهای ورزشی را حداقل دو ساعت قبل از خواب خاتمه دهید.
- هنگامی که واقعا احساس میکنید خوابتان می آید، به بستر بروید.
- از چرت های روزانه اجتناب کنید؛ یا آنها را به حداقل برسانید.
- عادت کنید شبها در یک ساعت معین به رختخواب بروید و صبح در یک ساعت معین بیدار شوید.
- تا وقتی خوابتان نمی آید به بستر نروید.
- از تماشای تلویزیون یا مطالعه در بستر پرهیز کنید.
- بعد از ساعت 6 بعد از ظهر مایعات کمتری بنوشید. به خصوص از نوشیدن مایعاتی مثل چای و نوشابه گازدار خودداری کنید.

شایعترین مشکلات چشم در دوران سالمندی

1. عادت کردن چشمها به تاریکی: با افزایش سن، چشمها دیرتر به تاریکی عادت می کنند.
2. پیرچشمی
3. آب مروارید
4. عفونتهای چشمی

توصیه های خودمراقبتی

- ✓ در صورت بروز هر نوع ناراحتی در دیدن، مثل تار شدن دید، دیدن جرقه های نورانی، مگس پران، کج و معوج دیدن خطوط صاف، درد و قرمزی چشم ها و ... به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ حتی اگر مشکلی ندارید، معاینات دوره های چشم پزشکی را انجام دهید. این معاینات به تشخیص به موقع و پیشگیری از بسیاری بیماریهای چشمی کمک میکند.
- ✓ در هوای آفتابی برای محافظت از چشمها از عینک آفتابی استفاده کنید .

- ✓ در صورت ورود گردوغبار به چشم، چای تازه دم ولرم شده تنها محلول خانگی است که میتوانید برای شستشوی چشم از آن استفاده کنید.
- ✓ مطالعه و کارهای چشمی (مانند سوزن نخ کردن) را در نور کافی انجام دهید.
- ✓ مصرف سبزی و میوه های حاوی ویتامین «آ» مانند هویج، گوجه فرنگی و نارنگی، اسفناج، انبه، کدو حلوایی، کلم بروکلی، فلفل دلمه ای و زردآلو را فراموش نکنید.
- ✓ برای کنترل فشارخون و قندخون به پزشک مراجعه کنید؛ زیرا تشخیص ندادن و درمان نکردن به موقع آنها میتواند، عوارض چشمی شدیدی را به وجود بیاورد.
- ✓ بیماران دیابتی ضروری است که حداقل سالی یکبار توسط متخصص چشم ویزیت شوند
- ✓ سیگار کشیدن و در معرض دود سیگار قرار گرفتن خطر ابتلا به آب مروارید، و خشکی چشم و سایر بیماری های چشمی را بیشتر می کند

شایعترین علت های کم شنوایی در سالمندی

1. کم شدن قدرت شنوایی به دلیل افزایش سن (با استفاده از سمعک، شنوایی بهتر میشود).
2. جمع شدن جرم در گوش
3. سوراخ شدن پرده گوش

توصیه های خودمراقبتی

- ✓ از فرو بردن اجسامی مانند دسته عینک، سنجاق، سر خودکار و حتی گوش پاک کن در گوش خودداری کنید.
- ✓ در هنگام حمام کردن از فرو بردن لیف در مجرای گوش و شستن آن با صابون یا شامپو خودداری کنید
- ✓ بعد از حمام کردن نیز برای خشک کردن مجرای گوش هرگز از گوش پاک کن استفاده نکنید برای خشک شدن مجرای گوش، میتوانید گوشه یک دستمال نخی را به صورت فتیله در آورید و در ابتدای مجرای گوش قرار دهید تا به تدریج آب جذب شده و مجرا خشک شود
- ✓ عفونت گوش و یا فرو بردن اجسام نوک تیز میتواند موجب سوراخ شدن پرده گوش شود.
- ✓ اگر پرده گوش شما سوراخ است قبل از حمام کردن یک پنبه آغشته به وازلین را جلوی مجرای گوش قرار دهید تا مانع ورود آب به مجرای گوش شود. زیرا ورود آب به داخل گوش احتمال عفونت دوباره را بیشتر میکند

بهداشت دهان و دندان در سالمندی

- ❖ در هر سنی با داشتن دندان طبیعی یا مصنوعی و حتی بدون دندان، باید بهداشت دهان را رعایت کنید
- ❖ حداقل روزی 2 بار مسواک بزنید. بهتر است مسواک زدن بعد از خوردن غذا باشد.
- ❖ برای جلوگیری از خشک شدن دهان، خودسرانه دارو مصرف نکنید
- ❖ برای جلوگیری از خشک شدن دهان، از سیگار یا سایر انواع دخانیات مثل قلیان و چپق استفاده نکنید.

بهداشت پا در سالمندی

- بهداشت پا در سالمندان با شستشوی پاها با آب ولرم خستگیتان را کاهش دهید
- بهتر است در منزل و روی فرش نیز دمپایی بپوشید.

➤ در هنگام استراحت، پاها را ماساژ دهید. این کار به افزایش جریان خون و کاهش ورم پاها کمک میکند و خستگی پا را از بین میبرد

تغذیه در سالمندی

- ❖ در افراد مسن مصرف روزانه 8 لیوان مایعات ترجیحا آب، برای پیشگیری از بروز یبوست و کم آبی بدن توصیه میشود
- ❖ افراد مسن علیرغم نیاز واقعی به مایعات، کمتر احساس تشنگی می کنند و به همین دلیل بیشتر مستعد کم آبی بدن و ابتلا به یبوست هستند
- ❖ نیاز غذایی افراد مسن به انرژی، کمتر از سایر گروههای سنی است.
- ❖ برای محدود کردن دریافت انرژی، توصیه میشود مصرف غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی را بیشتر کنید و مصرف مواد شیرین و چربیها را نیز کاهش دهید
- ❖ باید به اندازه ای غذا بخورید که ضمن تامین نیازهای اساسی بدن، وزن ایده آل خود را نیز حفظ نمایید
- ❖ مقدار پروتئین بدن در دوره سالمندی کم میشود. بنابراین باید در این دوره پروتئین بیشتری مصرف کنید
- ❖ مصرف چربیها باید در رژیم غذایی سالمندان محدود شود
- ❖ مصرف زرده تخم مرغ باید محدود شود. زیرا حاوی مقادیر زیادی کلسترول است.
- ❖ سبزی ها و میوه ها حاوی مقدار زیادی فیبر، مقدار کمی چربی، فاقد کلسترول و دارای مقادیر زیادی ویتامین هستند و از بروز بیماریهای قلبی عروقی پیشگیری می کنند
- ❖ در سالاد به جای سس های چرب، باید از کمی روغن زیتون یا آبلیمو یا سرکه و سبزیهای معطر استفاده شود.
- ❖ میتوان ماست را جایگزین سس مایونز در سالاد کرد.
- ❖ مصرف غذاهای سرخ کرده باید کاهش یابد و ترجیحا غذا به صورت آبپز، بخارپز، کباب شده یا تنوری تهیه شود.
- ❖ با افزایش سن، نیاز بدن به مصرف منابع غنی کلسیم (مانند شیر و لبنیات) و تامین ویتامین «د» (استفاده از نور مستقیم آفتاب، جگر و روغن کبد ماهی) افزایش می یابد.
- ❖ با افزایش سن توانایی جذب ویتامین «ب 12» بدن حتی در افرادی که عملکرد عصبی طبیعی دارند، کاهش می یابد.
- ❖ گوشت قرمز، ماهی و تخم مرغ از منابع ویتامین «ب 12» هستند.
- ❖ باید از خوردن مواد غذایی که سفت و ریشه ریشه هستند و بلع و هضم آنها مشکل است، اجتناب شود.
- ❖ سالمندان باید هر روز صبحانه بخورند.
- ❖ سالمندان باید حداقل فعالیت هایی با شدت متوسط به مدت 30 دقیقه، 5 روز در هفته انجام دهند و یا میتوانند 150 دقیقه در یک هفته فعالیت کنند.

فعالیت بدنی در دوران سالمندی

1. کارآیی مفاصل را بیشتر میکند
2. از یوکی استخوانها جلوگیری میکند
3. از بیماریهای قلبی - عروقی پیشگیری میکند
4. موجب کاهش فشارخون میشود
5. ظرفیت ریه برای جذب اکسیژن را افزایش میدهد
6. وضعیت خواب را بهتر میکند

7. افسردگی و استرس را کاهش میدهد
 8. از اضافه وزن و چاقی جلوگیری میکند
 9. به پیشگیری از ابتلا و کنترل دیابت، سرطان و سکته مغزی کمک میکند و باعث بهبود خورسانی به اندامهای بدن میشود
- ✓ اگر میخواهید: کمتر به اطرافیان وابسته باشید، کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید، زندگی شاداب داشته باشید و هزینه کمتری را صرف درمان کنید، باید ورزش کنید
- ✓ پیاده روی، ساده ترین ورزش برای دوره سالمندی است.
- ✓ بهتر است پیاده روی را در دو نوبت صبح و عصر و هر بار 30 دقیقه انجام دهید.
- ✓ اگر توانایی انجام 30 دقیقه پیاده روی مداوم را ندارید، میتوانید به جای آن 3 پیاده روی 10 دقیقه ای داشته باشید.
- ✓ بهتر است برای پیاده روی، مسیری هموار و با هوای تمیز را انتخاب کنید
- ✓ پیاده روی به علت تحریک عضلات و استخوان ها سبب افزایش قدرت عضلانی و استخوانی میشود.

مدیریت استرس در سالمندان

- خود را به کاری در خانه مشغول کنید. به عنوان مثال وسایل خود را مرتب کنید، آشپزی کنید، چیزی بدوزید و ...
- به کاری که مورد علاقه تان است، بپردازید
- با یک نفر دوست یا اقوام نزدیک صحبت کنید. اگر میتوانید به دیدن او بروید و یا تلفنی با او صحبت کنید
- از خانه خارج شوید. برای مدت کوتاهی به دیدن مغازه ها بروید یا در پارک قدم بزنید .
- به طور منظم ورزش کنید

رانندگی سالمندان

- ✓ تا جایی که امکان دارد کمتر از وسیله نقلیه شخصی استفاده کنید
- ✓ بهتر است شبها رانندگی نکنید.
- ✓ با برنامه ریزی مناسب، کارهای ضروری را در طول روز انجام دهید تا نیازی به رانندگی در شب نداشته باشید .
- ✓ در ساعت های شلوغ و پر ازدحام رانندگی نکنید
- ✓ در مسافتهای طولانی رانندگی نکنید

پیشگیری از یبوست در سالمندان

- مواد غذایی حاوی فیبر را بیشتر بخورید. این ارزانترین و راحتترین راه درمان یبوست است .
- گلابی رسیده، آلو، توت، انگور، گوجه فرنگی، کاهو و سایر انواع میوه ها و سبزی ها دارای فیبر هستند.
- نان جو یا نان کامل گندم که دارای سبوس باشند، حاوی فیبر هستند و احتمال وقوع یبوست را کم میکنند .
- مصرف کم مایعات موجب یبوست میشود. اگر صبحها پس از بیدار شدن از خواب یک لیوان آب بنوشید، چند دقیقه بعد روده ها به کار میافتند
- زمانی که نیاز به اجابت مزاج پیدا میکنید، بلافاصله به توالت بروید .
- اگر از توالت فرنگی استفاده میکنید، یک زیر پای به بلندی حدود 15 سانتیمتر را در زیر هر یک از پاها، بگذارید. این کار باعث میشود که حالت چمباتمه ایجاد شود و به دفع مدفوع کمک کند
- از مصرف خودسرانه داروهای مسهل خودداری و تنها با تجویز پزشک آنها را مصرف کنید

پیشگیری از بی اختیاری ادرار در سالمندان

بی اختیاری ادرار میتواند به دلیل عفونتهای ادراری، عفونتهای زنانگی، بزرگی غده پروستات، تجمع مدفوع، استفاده از برخی داروها و یا حتی شل و ضعیف شدن عضلات کف لگن و شکم ایجاد شود .

چگونه مثانه را تقویت کنید؟

- ✓ برای این کار سعی کنید کم مدت زمان بیشتری ادرارتان را نگه دارید و برای شروع، هر 2 ساعت یک بار ادرار کنید.
- ✓ به تدریج سعی کنید این مدت زمان 2 ساعت را بیشتر کنید و اینکه چقدر این فاصله زمانی را بیشتر میکنید به خودتان بستگی دارد، ولی باید در حدی باشد که ادرار نریزد.
- ✓ کم کم این فاصله را به 3 تا 4 ساعت برسانید

زانودرد و کمردرد در سالمندان

- برای پیشگیری از کمردرد در حین نشستن، ایستادن، راه رفتن، حمل اشیا و سایر کارهای روزانه، باید شکم را تو بکشید و کمر را صاف نگهدارید
- برای پیشگیری از کمردرد هنگام خم شدن، از مفصل ران و زانو خم شوید، اما کمر را خم نکنید .
- اضافه وزن مهمترین علت آسیب زانو است .
- هنگام خوابیدن، بالش کوتاه زیر سر بگذارید و از تشک سفت استفاده کنید، به طوری که تشک در ناحیه کمر فرو نرود .
- خوابیدن در حالت طاقباز یا به پهلو برای کمر بهتر است.
- یکی از عوامل ایجاد کننده خستگی و درد کمر، نشستن به مدت طولانی و در وضعیت نامناسب است . اجسام سنگین را حمل نکنید، چون این کار به کمر آسیب میرساند .
- انجام صحیح کارهای روزانه، مهمترین عامل پیشگیری از کمردرد و زانودرد است.

پوکی استخوان در سالمندان

- ❖ افراد مسنی که فعالیت بدنی کمتری انجام میدهند، کسانی که در غذای روزانه آنها لبنیات و مواد غذایی کلسیم دار کم است، افرادی که سیگار و الکل مصرف میکنند و خانمهایی که زایمان زیاد و با فاصله کمتر از 3 سال داشته اند، بیشتر دچار پوکی استخوان میشوند
- ❖ با افزایش سن احتمال بروز پوکی استخوان بیشتر میشود.
- ❖ زنان سالمند بیشتر از مردان سالمند به پوکی استخوان مبتلا میشوند
- ❖ پوکی استخوان موجب خمیدگی پشت و پیدایش قوز میشود و کوتاه شدن تدریجی قد نیز از علیم پوکی استخوان است
- ❖ ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوانها است.
- ❖ هر روز مواد غذایی حاوی کلسیم، به خصوص لبنیات پاستوریزه کم چرب مصرف کنید. در گروه لبنیات، شیر، ماست، پنیر و کشک از منابع خوب کلسیم هستند .
- ❖ شربتهای کاهش دهنده اسید معده مانع جذب کلسیم غذا میشوند
- ❖ نوشابه های گازدار جلوی جذب کلسیم غذا را میگیرند
- ❖ ویتامین «D» با افزایش جذب کلسیم، از پوکی استخوان جلوگیری میکند؛ بنابراین، برای تامین آن هر روز در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید

توصیه های خودمراقبتی طب ایرانی در سالمندی سالم

- ✓ قسمتی از روز را به قدم زدن در پارک و فضای سبز اختصاص دهید.
- ✓ بهتر است قبل و بعد از ورزش، عضو بیمار را با روغن هایی مانند روغن شوید و بابونه ماساژ دهید تا عضو تقویت شود .
- ✓ در هنگام گرسنگی نخوابید؛ زیرا این کار باعث خشکی، لاغری و ضعف بدن میشود .
- ✓ بهترین زمان خواب از ابتدای شب تا زمان اذان صبح است.
- ✓ خواب در روز خوب نیست چون باعث بدی رنگ پوست و عدم از بین رفتن مواد زاید بدن میشود
- ✓ استفاده از کاهو همراه با مقداری از ادویه های خوش بو و گرم (مانند آویشن) که از سردی کاهو بکاهند، برای برطرف کردن بی خوابی در سالمندان موثر است .
- ✓ بهتر است شما سالمند عزیز به دفعات مکرر و هر بار مقدار کمی غذا بخورید تا توانایی هضم غذا را داشته باشید.
- ✓ اگر شما سالمند گرامی از بیوست رنج میبرید، میتوانید انجیر خشک و آلوی خشک را در آب و عسل خیسانده و قبل از غذا میل کنید
- ✓ نوشیدن یک لیوان مخلوط خاکشیر (یک قاشق غذاخوری) در یک لیوان آب جوش و کمی نبات صبح ناشتا به برطرف شدن بیوست کمک شایانی میکند .
- ✓ مصرف نان خوب پخته شده و عسل برای شما بسیار مفید است زیرا معده را از رطوبتها و مواد زاید پاک سازی کرده و برای هضم غذا آماده میکند.
- ✓ خوردن شیر جوشیده با عسل یا نبات و کمی زنجبیل نیز به شما توصیه میشود. بهترین شیر برای شما شیر بز است
- ✓ از نوشیدنیها، شربت عسل با سالمندان سازگارتر است و مانع از ایجاد درد مفاصل میشود.
- ✓ آبگوشت و سوپ هایی که با گندم و کمی دارچین و زنجبیل تهیه میشوند غذای مناسبی برای شما هستند .
- ✓ میوه هایی که در پیشگیری و درمان بیوست مفید هستند مانند آلو و انجیر در تابستان و انجیر خشک پخته شده در شیره انگور در زمستان و انگور و مویز با مغز گردو و بادام درختی برای شما مناسب هستند.
- ✓ خوردن سیر در سن پیری بسیار مفید است .
- ✓ توصیه میشود از مصرف مواد غذایی مانده و یخزده و از دیدگاه طب ایرانی سودا زا (مانند بادمجان، ماهی نمک سود یا ماهی خشک شده، گوشت گاو و گوساله، عدس، غذاهای کنسرو شده و غذاهای فست فود و ...) پرهیز شود .
- ✓ ماساژ روزانه شکم و دور ناف با روغن زیتون و کرچک در جهت عقربه های ساعت یکی از بهترین روشها برای برطرف نمودن بیوست است .
- ✓ افراد سالخورده باید تا حد ممکن از انواع روشهای خونگیری در طب ایرانی پرهیز کنند مگر در صورت ضرورت و به تجویز پزشک متخصص طب ایرانی و به مقدار کم .
- ✓ اجتناب از مقاربت زیاد برای سالمندان ضروری است

سر درد ناگهانی

- سر درد یک علامت است نه یک بیماری، بنابراین نشانه های همراه سر درد اهمیت زیادی دارند به همین علت بروز هر نوع سر درد به خصوص اگر ناگهانی باشد، علامت مهمی است و باید مورد بررسی قرار گیرد.

میگرن

- ✓ نوعی اختلال است که با حملات مکرر سر درد همراه است؛
- ✓ درد میگرن را نوعی تپیدن و زق زق کردن توصیف میکنند که معمولا در یک طرف سر ایجاد میشود.
- ✓ میگرن معمولا با تهوع، استفراغ و حساسیت به نور و صدا همراه است.
- ✓ علائم اولیه ممکن است یک یا دو روز قبل از حمله میگرنی روی دهد. این علائم عبارتند از یبوست یا اسهال، تغییرات خلقی، تغییر در اشتها از جمله میل به غذا، مشکلات تمرکز، سرد شدن دست و پا، افزایش تشنگی، تکرر ادرار و خمیازه مداوم.

سر درد خوشه‌ای

- این سر درد اغلب باعث بروز درد شدید در یک طرف سر، چشم، شقیقه یا پیشانی شده و ممکن است به سرعت و بدون هشدار شروع شود. معمولا پس از ۱ تا ۲ ساعت تخفیف مییابد.
- سر درد خوشه ای حداقل یک مورد از علائم زیر را دارد :

- قرمز شدن و آبریزش چشم
- تورم پلک چشم
- کوچک شدن یکی از مردمکهای چشم
- عرق کردن در صورت
- گرفتگی با آبریزش بینی

افرادی که سیگار میکشند، بیشتر در معرض ابتلا به سر درد خوشه ای قرار دارند؛

حملات سر درد خوشه ای گاهی اوقات ممکن است به علت نوشیدن الکل یا استشمام بویی قوی مانند عطر، رنگ یا بنزین، تحریک شود

فشار خون بالا

- سر درد زمانی ایجاد میشود که فشار خون بالایی (سیستولی) بیشتر از ۱۴۰ و یا فشار خون پایینی (دیاستولی) بالاتر از ۹۰ باشد
- فشار خون بالا عاملی خطرزا در بروز سکته مغزی، بیماری عروق قلب و بیماریهای کلیه است

سردرد مربوط به سینوس‌ها

- ✓ نوعی سردرد خفیف تا متوسط است که عموماً در در صورت، پل بینی یا گونه‌ها احساس میشود و ممکن است همراه با گرفتگی یا آبریزش از بینی باشد.
- ✓ ممکن است ساعتها طول بکشد و اغلب سردردی فصلی است.
- ✓ اغلب در ناحیه پیشانی متمرکز میشود.
- ✓ با حرکت سر و دراز کشیدن تشدید میشود و پس از بیدار شدن از خواب به حداکثر شدت خود میرسد.
- ✓ با درمان التهاب یا عفونت سینوسها مرتفع میشوند.

سکته مغزی

سکته مغزی زمانی روی میدهد که جریان خون به مغز قطع شود؛

بیمار در مراحل اولیه سکته مغزی ممکن است دچار سردرد شود؛ این سردرد ممکن است با سرگیجه یا استفراغ همراه باشد، اغلب بیماران دچار مشکلات حسی و حرکتی نیز میشوند مانند عدم توانایی در حرکت اندام، بی حسی و لکنت زبان؛

- ✓ بیشترین عوارض و مرگ و میر ناشی از سکته‌های مغزی به دلیل مراجعه با تاخیر به مراکز درمانی است.
- ✓ در درمان سکته مغزی، ثانیه‌ها نیز اهمیت دارند.
- ✓ انجام کمکهای اولیه توسط نیروهای امدادی اورژانس 115 در دقایق اول رخداد سکته مغزی میتواند نقش مهمی را در حفظ حیات فرد دچار سکته مغزی، ایفا کنند.
- ✓ به شرط مصرف داروهای حل‌کننده لخته خون در سه ساعت ابتدایی پس از بروز سکته مغزی، میتوان از گسترش آسیب مغز کاست

علائم سکته مغزی

- ✓ کج شدن صورت
 - ✓ ضعف و یا فلج دست و بازو
 - ✓ اختلال تکلم زمان
- بروز هر یک از علائم بالا به‌صورت ناگهانی بوده و اگر از شروع این علائم (از آخرین باری که بیمار سالم دیده شده است)، کمتر از 3 ساعت سپری شده باشد نیازمند اقدام بسیار فوری است.

آزمون سکته مغزی

چهره: از فرد بخواهید لبخند بزند. آیا یک طرف صورت بی‌حس است؟

بازوها: از فرد بخواهید دستهایش را بالا ببرد. آیا یک دست پایین است؟

حرف زدن: از فرد بخواهید یک جمله ساده را تکرار کند. آیا در به یاد آوردن و بیان کلمات با دشواری روبه‌رو است؟

اگر یکی از اعضای خانواده دچار سردرد ناگهانی شد

- ✓ خونسرد باشید و به او آرامش دهید .
- ✓ به بیمار استراحت داده و بهتر است او را به صورت نیمه نشسته قرار دهید .
- ✓ در صورت امکان فشارخون او را اندازه گیری کنید .
- ✓ در صورت وجود درد بسیار زیاد یا همراه علائم سکتته مغزی و دیگر علائم خطرناک از اورژانس 115 کمک بخواهید .
- ✓ در صورت هرگونه تغییر در شرایط او، مجدداً با 115 تماس گرفته و راهنمایی دریافت کنید.

در موارد زیر بیمار حتماً تحت مراقبتهای درمانی یک پزشک قرار گیرد :

1. سردردهایی که بعد از سن ۵۰ سالگی به وجود می آیند .
 2. تفاوت سردرد ایجاد شده با تمام سردردهایی که در گذشته تجربه کرده اید .
 3. سردردی عجیب و شدید که میتوانید آن را «بدترین سردرد عمرتان» بنامید
 4. سردردی که با حرکت یا سرفه تشدید میشود .
 5. سردردی که مدام بدتر میشود .
 6. سردردی که با تغییر در شخصیت یا عملکرد ذهنی همراه باشد .
 7. سردردی که با تب، گرفتگی گردن، گیجی، کاهش هوشیاری، نشانه های عصبی مثل تاری دید، اختلال در صحبت کردن، احساس ضعف و کرختی همراه باشد .
 8. سردردی که همراه با قرمزی و درد چشم اتفاق میافتد .
 9. سردردی که همراه با درد و فشار در ناحیه شقیقه باشد .
 10. سردردی که بعد از ضربه به سر باشد .
 11. سردردی که مانع فعالیتهای روزمره میشود .
 12. سردردی ناگهانی، به خصوص در مواردی که شما را از خواب بیدار میکند.
- برای درمان میگردن و دیگر سردردهای جدی با پزشک خود همکاری کنید و در تله مصرف بیش از حد داروها گرفتار نشوید چون برای بعضی ها، سردرد بازگشتی ناشی از مصرف داروها بدترین درد است.

توصیه های خودمراقبتی برای کاهش ابتلا به برخی از سردردها

- ✓ خواب کافی، البته نه خیلی زیاد
- ✓ عدم استعمال دخانیات
- ✓ ورزش منظم
- ✓ رژیم غذایی مناسب و سالم
- ✓ نوشیدن آب به اندازه کافی
- ✓ عدم مصرف الکل
- ✓ محدود کردن مصرف کافئین و شکر
- ✓ مصرف منظم داروهای کنترل فشارخون
- ✓ دوری از استرس

توصیه های خودمراقبتی طب ایرانی در سردرد ناکهانی

پرهیزها در پیشگیری از سردرد:

- غذاهای مانده و فریزری
- غذاهای آماده کارخانه ای، کنسرو، کمپوت‌های کارخانه‌ای و تنقلات کارخانه ای مانند کیک، بیسکویت، چیپس، پفک، آبمیوه های صنعتی و ... شیرینیها و شکلاتهای حاوی رنگها و مواد نگهدارنده صنعتی
- فست فودها مانند همبرگر، پیتزا، سوسیس، کالباس و
- ...انواع نوشابه های گازدار و بدون گاز صنعتی
- سرکه و آبغوره
- بادمجان
- قهوه، کاکائو، نسکافه گوشت گاو و گوساله (تا زمان برطرف شدن کامل علائم سردرد از خوردن آنها پرهیز شود).
- انواع پنیر (بعد از برطرف شدن علائم سردرد، پنیر سفید همراه با زیره یا گردو قابل مصرف است).
- یخ و آب یخ
- مواد غذایی خمیری مانند ماکارونی، الویه، قارچ، سیب زمینی و موز (بعد از برطرف شدن سردرد میتوان از آنها استفاده کرد).
- چای پررنگ
- غذاهای نمک سود
- حبوبات نفاخ (تا زمان برطرف شدن کامل سردرد مصرف نشود)
- غذاهای تند، شور و پرادویه
- سبزیهایی مثل چغندر، شلغم، سیر و پیاز خام، کلم و شاهی
- خرما گردو

در زمان ابتلا به سردرد رعایت موارد زیر می‌تواند در کاهش درد کمک کننده باشد

- ❖ پاشویه با آب ولرم و نمک و ماساژ پاها از زانو به پایین با این محلول
- ❖ استفاده از سنگ پا در حمام
- ❖ بوییدن مواد خوشبو مانند گل نرگس و ریحان در سرد مزاجان و خیار و هندوانه در گرم مزاجان
- ❖ پرهیز از پرخوری، گرسنه ماندن، کم خوابی (خواب کمتر از 6 ساعت در شبانه روز) خواب زیاد و طولانی (بیشتر از 10 ساعت در روز)
- ❖ خواب در طول روز، قرار گرفتن در محیط های شلوغ و پر سر و صدا و عصبانیت و مقاربت مکرر (بیش از 2 تا 3 بار در هفته)

سلامت دهان و دندان

میکروبهای موجود بر روی دندان، باقیمانده های مواد غذایی را به اسید تبدیل میکنند.

این اسید مینای دندان را به مرور حل کرده و پوسیدگی ایجاد میکند.

پوسیدگی دندانی میتواند از یک دندان به سایر دندانها سرایت کند.

چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان:

- میکروبها
- مواد قندی
- مقاومت شخص و دندان
- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی دندان

نشانه های پوسیدگی دندان وقتی دندانی دچار پوسیدگی میشود:

- تغییر رنگ مینای دندان
- سوراخ شدن دندان در محل پوسیدگی
- حساس بودن یا درد گرفتن دندان در موقع خوردن غذاهای سرد، گرم، ترش و شیرین، وقتی که دندانها را روی هم فشار میدهیم
- بوی بد دهان

لثه سالم

- ✓ رنگ صورتی
- ✓ قوام سفت و محکم
- ✓ تبعیت شکل لثه از شکل و طرز قرارگرفتن دندانها
- ✓ تیز بودن لبه آن به طوری که مثل لایه ای روی دندان کشیده شود
- ✓ عدم وجود هرگونه ناهمواری یا لبه پهن بین دندان و لثه

توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از پوسیدگی دندانها

1. مسواک زدن دندانها توسط مسواک مناسب با استفاده از خمیر دندان حاوی فلوراید و با روش صحیح در مدت زمان مناسب و به صورت منظم
2. استفاده از نخ دندان و دهان شویه هایی که توسط دندانپزشک تجویز میشوند
3. تغذیه مناسب
4. استفاده از فلوراید موضعی
5. پوشاندن شیارهای سطح دندان (فیشرسیلنت) برای پیشگیری از ایجاد پوسیدگی در سطوح جونده دندان
6. مراجعه منظم به دندانپزشک برای بررسی وضعیت دهان و دندان

- ✓ استفاده از مسواک و خمیردندان ساده ترین وسیله برای تمیز کردن دهان و دندان در منزل مسواک است
- ✓ در صورتیکه مسواک زدن مرتب از دوران کودکی به عادت کودک تبدیل گردد، رعایت بهداشت دهان و دندان در بزرگسالی منظمتر و برای فرد راحتتر است.
- ✓ تمیز کردن دندانهای کودک باید از همان ابتدای رویش اولین دندان با مسواک انگشتی یا پارچه مرطوب انجام شود.
- ✓ در صورت عدم دسترسی به خمیر دندان، با آب خالی هم میتوان مسواک کرد.
- ✓ استفاده از نمک خشک، جوش شیرین یا سایر پودرها برای مسواک کردن درست نیست، زیرا سبب ساییدگی مینای دندان و خراشیده شدن لثه میشود.
- ✓ خمیر دندانهای ضد جرم حاوی مواد ساینده بیشتری است و استفاده دایم از آنها باعث سایش و حساسیت دندانها میشود و به مینای دندان صدمه میزند
- ✓ تمیز کردن زبان نقش مهمی در از بین بردن بوی بد دهان دارد
- ✓ هیچگاه مسواک خیس را در جعبه سر بسته نگذارید؛ چون رطوبت هوای داخل جعبه زیاد شده و رشد میکروبیها را تسریع میکند
- ✓ بهتر است روزی دو بار (شبها قبل از خواب و صبحها بعد از صبحانه) از نخ دندان استفاده کنید.
- ✓ به جای نخ دندان برای تمیز کردن سطوح بین دندانها از هیچ نوع نخ دیگر یاوسایل سخت ونوک تیز مثل سنجاق و چوب کبریت استفاده نکنید.

عوامل داخلی بوی بد دهان

- رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان
- اشکال در ترشح بزاق یا قطع ترشح بزاق
- دندانهای پوسیده عفونی

- ناهنجاریهای دندانی و ردیف نبودن دندانها در فکها و گیرکردن مواد غذایی
- بیماریهای لثه ای
- مشکل زبان (به علت وجود شیارها بر روی آن و تمیز نشدن آنها)
- پروتزهای دندانی نامناسب
- جراحی های دهان و کشیدن دندان و عدم توجه به توصیه های دندانپزشک
- ضایعات بدخیم دهانی

عوامل خارج دهانی بوی بد دهان

1. بیماریهای بینی
2. سینوزیت
3. بیماریهای دستگاه تنفسی فوقانی
4. بیماریهای ریوی
5. بیماریهای دستگاه گوارش
6. اختلالات و تغییرات هورمونی زمان بلوغ یا حاملگی
7. دیابت
8. مصرف الکل و انواع دخانیات
9. سایر بیماریهای سیستمیک: بیماریهای سیستمیک بیماریهایی هستند که دستگاه های مختلف بدن را دچار اختلال میکنند، مثل دیابت، فشارخون و...

توصیه های خودمراقبتی از دندانهای طبیعی

- ✓ حداقل روزی 2 بار مسواک بزنید. بهتر است مسواک زدن بعد از خوردن غذا باشد
- ✓ بعد از مسواک زدن، مسواک را با آب بشویید تا بقایای خمیر دندان و مواد غذایی داخل آن نماند
- ✓ هر چند وقت یکبار مسواک را عوض کنید. مسواکی که موهای آن خمیده یا نامنظم شده و یا رنگ آن تغییر کرده باشد، اصلا مناسب نیست .
- ✓ پس از مسواک زدن، لثه های خود را با انگشت ماساژ دهید .
- ✓ در صورت پوسیدگی دندان، هرچه سریعتر برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه کنید .
- ✓ حتی اگر هیچ مشکلی ندارید، سالی یکبار برای معاینه دهان و دندان به دندانپزشک مراجعه کنید .
- ✓ روزی یکبار با استفاده از نخ دندان، سطوح بین دندانها را تمیز کنید.
- ✓ نخ دندان را قبل از مسواک زدن استفاده کنید.
- ✓ اصول صحیح مسواک زدن و کشیدن نخ دندان را رعایت کنید .
- ✓ شیار بین لثه و دندان، محل مناسبی برای گیر کردن مواد غذایی و تشکیل جرم دندانی است. تمیز کردن این ناحیه از دندانها در پیشگیری از بیماریهای لثه بسیار موثر است .

توصیه های خودمراقبتی طب ایرانی در سلامت دهان و دندان

- ❖ روزانه دهان خود را با آب و نمک رقیق شستشو دهید
- ❖ هر ده روز یک بار از یکی از روشهای زیر به منظور تقویت لثه استفاده کنید :
- ❖ مالیدن مخلوط نمک و عسل به لثه و دندانها و شستن آن بعد از 10 دقیقه
- ❖ مالیدن مخلوط عسل و سرکه به لثه و دندانها و شستن آن بعد از 10 دقیقه
- ❖ مالیدن جوشانده گلنار (گل انار) و مخلوط پودر گیاه مورد در سرکه به لثه ها
- ❖ جویدن کندر باعث تقویت لثه میشود
- ❖ به منظور رفع بوی بد دهان مصرف روزانه 10 عدد مویز که به جای دانه آن پودر هل در آن ریخته شده باشد، توصیه میشود.

سوختگی

سوختگی نوعی آسیب به پوست یا بافت است که می‌تواند بر اثر گرما، برق، مواد شیمیایی، اصطکاک یا پرتو به وجود آید

نشانه های سوختگی درجه ۱ :

- قرمزی
- التهاب جزئی (تورم)
- درد
- خشک و پوسته پوسته شدن پوست در زمان التیام یافتن

سوختگی درجه 1 را "سوختگی سطحی" نیز می‌نامند، چون فقط به بیرونی ترین لایه پوست آسیب می‌زند.

توصیه های خودمراقبتی در سوختگی درجه 1 :

- ✓ پوست سوخته باید تمیز نگه داشته شود، با آب و صابون محل سوختگی را بشویید. ناحیه سوخته را 20 دقیقه در آب تمیز و سرد و سپس 20 دقیقه در آب تمیز و ولرم غوطه ور کنید، این کار سبب کاهش درد خواهد شد
- ✓ برای مراقبت از پوست محل سوختگی، می‌توانید روی محل سوختگی پماد حاوی روغن ماهی (پماد سوختگی)، پماد اکسیدروی و یا سیلورسولفادیاژین بمالید
- ✓ نیازی به پیشگیری با آنتی بیوتیک و تزریق واکسن کزاز نیست. تنها ایمن سازی ناقص کودکان باید تکمیل شود.

نشانه های سوختگی درجه ۲ :

- تاول
- کنده شدن پوست همراه با درد شدید
- ورم

سوختگی درجه ۲ عمیقتر و ورمیتر از درجه ۱ است، و آسیب دیدگی از لایه سطحی پوست فراتر رفته است

سوختگی درجه ۳ با توجه به دلیل سوختگی باعث تغییرهای ظاهری متفاوت در پوست میشود :

- سفید و مومی شدن پوست
- به رنگ قهوه ای تیره در آمدن پوست
- سوختن و تیره شدن پوست
- برآمده و چرمی شدن پوست

سوختگی درجه ۳ شدیدترین نوع سوختگی است که با بیشترین میزان آسیب دیدگی در تمام لایه های پوست همراه است و گاهی حتی به اندام های اصلی، گردش خون و استخوان ها صدمه می‌زند.

توصیه های خودمراقبتی در مواقع سوختگی:

1. خونسرد باشید
2. با اورژانس 115 تماس بگیرید
3. از ایمنی صحنه مطمئن شوید .
- ✓ اگر صحنه امن نیست و احتمال آسیب به خودتان وجود دارد، وارد آن نشوید!
- ✓ اگر سوختگی الکتریکی است، ابتدا منبع برق را قطع کنید
- ✓ ناحیه آسیب دیده را سرد کنید.
- ✓ بلافاصله محل آسیب دیده را به مدت حداقل 20 دقیقه زیر شیر آب خنک کنید.
- ✓ اگر لباس فرد مصدوم داغ است یا حاوی مواد شیمیایی است، آن را خارج کنید اما اگر لباس به بدن او چسبیده است، آن را جدا نکنید و پس از برش اطراف آن، لباس را خارج کنید.
- ✓ در صورت شستشوی چشم، آب را از گوشه چشم وارد کرده و طوری روی چشم بریزید که پسماند آن به چشم دیگر سرایت نکند
- ✓ هرگونه لباس تنگ، حلقه و جواهر را در بیاورید.
- ✓ در صورت امکان، اندام آسیب دیده را برای جلوگیری از تورم، بالا نگه دارید.
- ✓ نکته: اگر اندازه محل سوختگی بیشتر از کف دست است یا در محل مفاصل، قفسه سینه یا اندام تناسلی است، باید حتما مصدوم به مرکز درمانی منتقل شود

4. اگر مصدوم احساس غش میکند او را بلافاصله به پشت بخوابانید
5. از یک پانسمان استریل و سبک استفاده کنید
6. از قرار دادن یخ به طور مستقیم روی زخم خودداری کنید
7. از روش های ابداعی و سنتی مانند زدن خمیردندان، گرم سیب زمینی و... خودداری کنید
8. تحت هیچ عنوان تاول ها را پاره نکنید
9. بیمار را گرم نگه دارید

مواردی که لازم است به پزشک مراجعه کنید :

- سوختگی، ناحیه ی وسیعی از پوست را درگیر کرده است
- سوختگی شامل صورت، دستها، قفسه سینه، مفاصل، اندام های تناسلی یا کشاله ران است .
- زخم دردناک یا بدبو شده است .
- درجه حرارت بدن مصدوم بالاست و تب دارد .
- فکر میکنید مصدوم دچار سوختگی درجه سوم حتی با وسعت کم شده است،

توصیه های خودمراقبتی طب ایرانی در سوختگی

- ✓ روغن زیتون، سفیده تخم مرغ، جوش شیرین روی موضع مالیده شود.
- ✓ گلاب سرد مخلوط با حنا بر روی موضع مالیده شود.
- ✓ ژل آلوئه ورا بر روی موضع مالیده شود.

فعالیت بدنی

- ❖ یک فعالیت بدنی متوسط مثل پیاده روی که کمی ضربان قلب و تنفس را زیاد کند، برای داشتن زندگی سالم کفایت میکند
- ❖ بر اساس نظر سازمان جهانی بهداشت، انجام حداقل 150 دقیقه فعالیت بدنی هوازی در هفته با شدت متوسط یا 75 دقیقه فعالیت بدنی شدید یا ترکیب معادلی از هر دو، برای بزرگسالان توصیه میشود
- ❖ افزایش تدریجی شدت فعالیتها و نرمش قبل و بعد از انجام فعالیت ورزشی به منظور گرم کردن و سرد کردن تدریجی بدن ضروری است.

مهمترین آثار فعالیت بدنی و تمرینهای ورزشی، عبارتند از :

- پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی
- کنترل وزن
- تنظیم میزان قند خون
- ایجاد روحیه نشاط و شادابی

توصیه های عمومی برای انجام فعالیت بدنی در سالمندان و افراد مبتلا به بیماریهای قلبی عروقی، مزمن تنفسی، دیابت و ... :

- ✓ در سطح صاف پیاده روی کنید و از بالا رفتن از سربالایی خودداری کنید
- ✓ سعی کنید حداقل 5 روز در هفته تمرین کنید
- ✓ نباید خسته شوید و در هنگام فعالیت باید بتوانید بدون اینکه مشکل تنفسی داشته باشید، صحبت کنید .
- ✓ لباس و کفش مناسب بپوشید. از لباسهای سبک و جاذب عرق (نخی یا کتان) که پوست بتواند به راحتی تنفس کند استفاده کنید
- ✓ از فعالیتهای خیلی زیاد پرهیز کنید. اشیای سنگین را که زود شما را خسته میکند، هل ندهید، نکشید، بلند نکنید یا فشار ندهید.
- ✓ بهتر است فعالیت ورزشی خود را در پارک نزدیک خانه و تا حد امکان در ساعت های اولیه روز انجام دهید
- ✓ افراد مبتلا به فشارخون بالای شدید و کنترل نشده باید تمرین ورزشی را تنها پس از ارزیابی پزشک و تجویز داروهای ضد پرفشاری خون مناسب، به برنامه درمانی خود اضافه کنند
- ✓ ورزش در افراد مبتلا به دیابت با قند خون ناشتای کمتر از 70 میلیگرم در دسیلیتر و بالاتر از 250 میلیگرم در دسیلیتر ممنوع است

هنگام انجام فعالیت بدنی توجه به نکات زیر اهمیت دارد:

- ❖ قبل و پس از فعالیت بدنی استراحت کنید.
- ❖ حداقل یک ساعت قبل از غذا فوراً غذا و تا دو ساعت بعد از غذا فعالیت شدید انجام ندهید
- ❖ پیاده‌روی در سطح صاف، راحت‌ترین، در دسترس‌ترین و کم‌هزینه‌ترین فعالیت بدنی برای حفظ سلامتی است
- ❖ لباس نخی و کفش مناسب از جمله لوازمی هستند که پیاده‌روی و ورزش را نشاط بخش می‌سازد. کفش بهتر است 3 سانتیمتر پاشنه داشته باشد و کفش‌های ورزشی که دارای پاشنه نسبتاً نرم در داخل و پاشنه یکپارچه و محکم در خارج باشند، بهترین گزینه هستند.
- ❖ طبق توصیه کارشناسان، روزانه 30 دقیقه ورزش 5 تا 7 روز در هفته با شدت متوسط برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماریها لازم است.
- ❖ امروزه معتقدند 3 دوره 10 دقیقه‌ای ورزش روزانه نیز مفید است.
- ❖ همیشه در ابتدای ورزش یا پیاده‌روی، 5 تا 10 دقیقه بدن را گرم کنید و قبل از پایان یافتن ورزش نیز 5 تا 10 دقیقه با کم کردن سرعت و انجام حرکات ملایم‌تر بدن خود را سرد کنید.
- ❖ در زمان فعالیت و نیز قبل و بعد از آن از آب و مایعات استفاده کنید
- ❖ اگر روزها خارج از منزل پیاده‌روی می‌کنید، حتماً از کرم‌های ضد آفتاب یا کلاه استفاده کنید.
- ❖ اگر شب و خارج از منزل پیاده‌روی می‌کنید از لباس‌هایی استفاده کنید که شبرنگ باشند تا احتمال تصادف با وسایل نقلیه را کاهش دهید
- ❖ بهتر است از پیاده‌روی و ورزش در محیط باز در روزهایی که شاخص آلودگی هوا در شرایط بحرانی است خودداری کنید.

چه ورزشی برای شما مناسبتر است؟

- ✓ فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که با سن شما متناسب باشند.
- ✓ فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که بتوانید به طور منظم و مستمر آنها را انجام دهید.

ورزش و پیاده‌روی: یکی از آسانترین ورزش‌ها پیاده‌روی است.

برای به دست آوردن نتایج بهتر، حین پیاده‌روی:

- سر را بالا گرفته و جلو را نگاه کنید.
- شانه‌ها عقب نگاه داشته شوند و سینه فراخ شود تا تنفس به راحتی انجام گیرد.
- بازوها را در زاویه 90 درجه قرار داده و حرکت دهید. آنها را نزدیک به بدن نگهدارید.
- عضلات شکم خود را منقبض کرده و به داخل بدهید
- پیاده‌روی را با گام‌های استوار شروع کنید.

توصیه های خودمراقبتی برای انجام صحیح فعالیت بدنی:

- 1- فعالیت بدنی را که مناسب با سن و شرایط زندگی شما است انتخاب کنید.
- 2- قبل از شروع هر فعالیت بدنی ۵ تا ۱۰ دقیقه نرمش کنید .
- 3- حداقل 5 روز در هفته روزانه 30 دقیقه فعالیت بدنی منظم یا ۳ بار و هر بار ۱۰ دقیقه ورزش روزانه داشته باشید.
- 4- ساده ترین و عملی ترین فعالیت بدنی، پیاده روی است
- 5- فعالیت بدنی خود را به تدریج تا سطوح متوسط (مانند پیادهروی سریع) افزایش دهید.
- 6- یک زمان یا زمان های خاص را برای انجام فعالیت بدنی انتخاب کنید و به آن وفادار بمانید .
- 7- برای تداوم فعالیت بدنی، ورزش های دسته جمعی را انتخاب کنید.
- 8- ورزش هایی انجام دهید که وضعیت قلب و ریه را بهبود بخشد و سه مشخصه اصلی زیر را داشته باشند:
سریع: تعداد ضربان قلب و تنفس افزایش یابد تا حدی که عرق کنید
مداوم: حداقل ۱۰ دقیقه بدون وقفه ادامه یابد
منظم: حداقل 3 تا 5 بار در هفته تکرار شود
- 9- اگر به بیماری خاصی مبتلا هستید قبل از برنامه ریزی برای فعالیت بدنی با پزشک خود مشورت کنید تا راهنماییهای لازم و برنامه مناسب را به شما ارائه دهد.
- 10- در هنگام ورزش برای به حداقل رساندن خطر آسیب به بدن، ابتدا بدن را گرم کنید و در پایان هم به تدریج با انجام حرکات کششی ورزش را به اتمام برسانید.

توصیه های خودمراقبتی برای داشتن یک زندگی فعال تر و کنترل وزن

- ✓ هنگام صحبت با تلفن، راه بروید .
- ✓ کارهای خانه را انجام دهید؛ برای مثال جارو بزنید و زمین را دستمال بکشید.
- ✓ با بچه هایتان بازی کنید و با آنها به پیاده روی بروید
- ✓ به جای عوض کردن کانال تلویزیون با استفاده از "کنترل از راه دور" از دکمه های خود تلویزیون برای عوض کردن کانال استفاده کنید
- ✓ از نشستن های طولانی، مثلا در حین تماشای تلویزیون خودداری کنید
- ✓ خودروی خود را درجایی دورتر از مرکز خرید پارک کنید و تا آنجا پیاده روی کنید .
- ✓ برای خرید مایحتاج روزمره و هنگام رفتن به خانه یا محل کار، مسیر را پیاده طی کنید و یا از دوچرخه استفاده کنید .
- ✓ چنانچه لازم است از اتوبوس یا مترو و... برای رفتن به منزل یا محل کار استفاده شود، از یک یا چند ایستگاه قبل از رسیدن به مقصد از اتوبوس پیاده شوید و بقیه مسیر را پیاده بروید
- ✓ در صورتیکه منع پزشکی وجود نداشته باشد، تا حد امکان به جای آسانسور یا پله برقی از پله برای بالا و پایین رفتن استفاده کنید
- ✓ به منظور اجرای صحیح حرکات ورزشی، یک فیلم ورزشی بخرید و در خانه نگاه کنید.
- ✓ در روز تعطیل، به همراه یک دوست به یک پیاده روی طولانی مدت بروید .
- ✓ همزمان با برنامه های نرمش و ورزش در تلویزیون همراه با آنها نرمش کنید.

- ✓ با دوستانی که فعالیت و جنب و جوش بیشتری دارند، همراه شوید
- ✓ در زمان صرف غذا تمام عوامل مزاحم مانند تلفن، تلویزیون، رایانه، گوشی همراه و رادیو را خاموش و یا از خود دور کنید .
- ✓ اوقات فراغت خود را با ورزش سپری کنید .
- ✓ به جای تنقلات بی ارزش، از میوه، سبزی و مواد غذایی سالم استفاده کنید
- ✓ به جای بلعیدن غذا، هر لقمه را به آرامی بجوید و قاشق و چنگال را پس از خوردن هر لقمه از غذا در بشقاب بگذارید.
- ✓ اگر عادت دارید تمام غذای درون بشقابتان را بخورید بشقاب کوچکتری برای خود بگذارید .
- ✓ از خرید مواد غذایی پرکالری که شما را به خوردن هله هوله تحریک میکنند صرف نظر کنید یا پس از خرید، آنها را درجایی نگهداری کنید که دسترسی به آن آسان نباشد .
- ✓ هنگامی که گرسنه هستید به خرید مواد غذایی نروید .
- ✓ کاهش سرعت غذاخوردن و افزایش مدت جویدن غذا به کنترل وزن کمک میکند

توصیه های خودمراقبتی طب ایرانی در فعالیت بدنی

- ✓ انتخاب ورزش مناسب با توجه به شرایط فردی (مزاجی)، اقلیمهای متفاوت و فصول سال امری بسیار مهم است .
- ✓ توصیه میشود در فصل زمستان نسبت به سایر فصول به انجام ورزش توجه بیشتری صورت گیرد.
- ✓ انجام ورزشهای سنگین و طولانی در فصل گرم سال نهی شده است .
- ✓ **زمان مناسب ورزش در هر فصل:** بهترین زمان ورزش کردن در بهار، نزدیک ظهر و در تابستان، ابتدای روز است. در فصل زمستان، ورزش در آخر روز از همه زمانها مناسبتر به نظر میرسد؛ ولی اگر امکان آن وجود نداشت، ورزش کردن در ابتدای روز و یا شب هنگام در مکانی با گرمی متوسط توصیه میگردد.
- ✓ برای افراد با مزاج مرطوب (یعنی مزاجهای گرم و تر یا سرد و تر)، ورزش حرفه ای و شدیدتری توصیه میشود.

کاهش مصرف قند، نمک روغن و چربی

کاهش مصرف قند و شکر

- مصرف زیاد قند و شکر، شربتها و نوشیدنیهای شیرین باعث سرطان، بیماریهای قلبی - عروقی، اضافه وزن، چاقی و دیابت، پوسیدگی دندان و ... میشود.
- بسیاری از مواد غذایی که مصرف میشوند دارای شکر افزوده هستند . مهمترین منابع شکر افزوده، نوشابه های گازدار، ماءالشعیر، آبمیوه های صنعتی، شیرکاکائو، بستنی، انواع بیسکویت، کیک و شیرینی و شکلاتها هستند
- زنان در روز نباید بیش از 100 کالری (6 قاشق چایخوری) و مردان نباید بیش از 150 کالری (9 قاشق چایخوری) قند و شکر مصرف نمایند.

توصیه های خودمراقبتی برای کاهش مصرف قند و شکر

- ✓ مصرف مواد غذایی دارای قندهای ساده (شیرینی، شکلات، آب نبات، مربا، انواع شربتها، نوشابه ها و آبمیوه های صنعتی) را کاهش دهید
- ✓ به جای مصرف نوشابه های شیرین، آبمیوه های صنعتی و نوشابه های گازدار از آب، دوغ، کفیر، آبمیوه طبیعی و ... استفاده کنید .
- ✓ برای آگاهی از میزان قند و شکر در مواد غذایی آماده، به برچسب روی بسته بندی آنها توجه کنید و محصولاتی که حاوی کمترین مقدار قند افزوده هستند را انتخاب کنید
- ✓ در هنگام پخت و تهیه غذا، مقدار شکر را کاهش دهید
- ✓ در میان وعده ها از میوه های تازه یا بیسکویت های سبوس دار به جای کیک ها و شیرینی های تر که پرچرب و شیرین هستند، استفاده کنید .
- ✓ در هنگام تهیه کیک ها و شیرینی های ساده خانگی به جای شکر از میوه های تازه، بخارپز یا پخته شده استفاده کنید
- ✓ همراه چای از چند دانه توت خشک، انجیر خشک، کشمش و یا سایر خشکبارها به جای قند و شکر استفاده کنید .
- ✓ بهترین راه کم کردن مصرف شیرینی ها نخردن یا کمتر خریدن آنها است.
- ✓ سعی کنید خرید انواع شیرینی، کلوچه، شکلات، کیک و مواد قندی را محدود و منحصر به مناسبتهای خاص کنید و از انبار کردن مواد قندی ذکرشده در کابینت آشپزخانه جدا پرهیزید

کاهش مصرف نمک

بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک 5 گرم است (معادل یک قاشق مرباخوری) در حالی که میزان مصرف نمک در خانوارهای ایرانی 2 تا 3 برابر این مقدار است .

توصیه های خودمراقبتی برای کاهش مصرف نمک

- ❖ به هنگام پختن غذا، تا حد امکان نمک کمتری به غذا اضافه کنید .
- ❖ سر سفره یا میز غذا نمکدان را حذف کنید
- ❖ مصرف نمک را کاهش دهید ولی برای همان مقدار هم، از نمک یددار استفاده کنید .
- ❖ مصرف تنقلات و غذاهای شور مثل ماهی دودی، آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور، سوسیس و کالباس که نمک زیادی دارند را کاهش دهید .
- ❖ بیشتر از 5 گرم نمک در روز مصرف نکنید. این مقدار شامل نمکی که به طور طبیعی در غذاها وجود دارد نیز میشود .
- ❖ افراد بالای 50 سال، مادران باردار و شیرده و کسانی که بیماریهای قلبی – عروقی و فشار خون بالا دارند، باید بیشتر از بقیه مراقب مقدار نمک مصرفی خود باشند
- ❖ به برجسب غذایی غذاها توجه کنید، چرا که به شما میگویند که در محصول مربوطه چقدر سدیم (نمک) وجود دارد .
- ❖ به جای نمک از ادویه جاتی همچون مرزه، نعنا و ریحان خشک در غذاها استفاده کنید .
- ❖ برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های تازه، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنید .
- ❖ به میوه ها و سبزیهایی که به صورت خام خورده میشوند (مثل گوجه سبز، خیار، گوجه فرنگی و ...) نمک نزنید .
- ❖ از انواع مغز دانه و آجیل های بدون نمک و بو نداده مصرف کنید .
- ❖ غذاهای کنسرو شده و بسیاری از موادغذایی بسته بندی شده آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، مصرف آنها را کاهش دهید
- ❖ نان های کم نمک یا بی نمک مصرف کنید.
- ❖ سعی کنید مواد غذایی تازه و طبیعی بخورید و مصرف مواد غذایی شور، دودی و ترشیاها را کاهش دهید .
- ❖ برای کم کردن مقدار نمک پنیرها، آنها را قبل از مصرف در آب بخیسانید .
- ❖ مهمترین دلیل مصرف زیاد نمک، عادت به طعم شور است. مطمئن باشید با کم کردن مقدار نمک مصرفی خود، در طول زمان به طعم کم نمک هم عادت می کنید

کاهش مصرف روغن و چربی

- ✓ افزایش مصرف روغن و چربی به ویژه چربیهای اشباع از طریق مصرف بی رویه فست فودها و غذاهای چرب و سرخ شده موجب افزایش شیوع بیماریهای غیرواگیر مثل بیماری های قلبی – عروقی، دیابت و برخی سرطانها از جمله: سرطان پستان، سرطان پروستات میشود.
- ✓ چربیهای اشباع شده شامل منابع حیوانی مانند گوشت، لبنیات و محصولات ماکیان بوده و در دمای اتاق جامد هستند.
- ✓ چربیهای غیراشباع از گیاهان به دست میآیند، اغلب شامل روغنهای گیاهی و معمولا در دمای اتاق مایع هستند. از جمله: روغن زیتون، روغنهای ذرت و آفتابگردان، سویا و کلزا.
- ✓ روغنهای گیاهی از جمله روغن کلزا به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب امگا 3 به عنوان یک ماده حفاظتی در برابر بیماریهای مزمن مانند بیماریهای قلبی – عروقی و اختلالات چربی خون محسوب میشوند.
- ✓ استفاده از چربی های غیراشباع باعث کاهش سطح کلسترول بد خون و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی می شود.

توصیه های خودمراقبتی برای کاهش مصرف روغن و چربی:

- ❖ از روغن مایع (روغن کانولا، کنجد یا زیتون) برای مصارف پخت و پز و سالاد و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای مصارف سرخ کردن استفاده کنید .
- ❖ برای مصرف کمتر چربی ها، غذاها را به صورت کبابی، تنوری، بخارپز یا آبپز مصرف کنید .
- ❖ از مصرف بی رویه شیرینی های خامه دار، چیپس، سس سفید سالاد، سوسیس، کالباس، همبرگر، کله پاچه، مغز، دل و قلوه که حاوی مقدار زیادی چربی هستند، اجتناب کنید .
- ❖ به جای چیپس یا سیب زمینی سرخ کرده، سیب زمینی را به صورت پخته، آبپز و یا تنوری مصرف کنید .
- ❖ از شیر و لبنیات کم چرب (کمتر از 2/5 درصد چربی) استفاده کنید .
- ❖ مصرف کره، سرشیر و خامه را محدود کنید .
- ❖ پوست مرغ و چربی های گوشت و مرغ را قبل از طبخ جدا کرده و دور بریزید .
- ❖ سعی کنید کمتر از غذاهای سرخ کرده استفاده کنید .
- ❖ در صورت تمایل به سرخ کردن، ماده غذایی را با کمی روغن و در حرارت کم، تفت دهید از حرارت دادن زیاد روغن ها و غوطه وری ماده غذایی در مقدار زیاد روغن خودداری کنید .
- ❖ برای تهیه سس سالاد از ماست، آبلیمو، سرکه و روغن زیتون استفاده کنید و از مصرف سس های چرب مانند مایونز تا حد امکان اجتناب کنید .
- ❖ از روغن مخصوص سرخ کردنی حداکثر 2 تا 3 بار آن هم نه با فاصله طولانی بلکه در طول یک روز میتوان استفاده کرد و پس از آن باید روغن را دور ریخت .
- ❖ برای کم کردن چربی موجود در غذا، به جای گوشت، به آن مقداری پروتئین گیاهی مانند حبوبات (نخود، لوبیا، عدس یا سویا) اضافه کنید .
- ❖ تا حد امکان از ظروف نچسب برای طبخ غذا استفاده کنید، تا روغن کمتری مصرف شود .
- ❖ مصرف ماهی به علت داشتن چربی مفید امگا 3، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی میشود. توصیه میشود حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف شود و برای بهبود طعم ماهی میتوان سبزیهای معطر و آبلیمو به آن اضافه کرد .
- ❖ افراد سالم میتوانند هر روز یک تخم مرغ کامل مصرف کنند اما مبتلایان به بیماری های قلبی، چاقی و چربی خون بالا باید زرده تخم مرغ را به 3 تا 4 عدد در هفته محدود کنند

- ❖ در هنگام انتخاب روغن‌ها به برچسب تغذیه ای آن توجه کنید. در صورتی که بخش مربوط به اسید چرب ترانس روغن قرمز بود، آن را انتخاب نکنید
- ❖ از خرید و مصرف روغن هایی که به صورت سنتی با روش پرس سرد در معرض دید افراد تهیه میشود مثل روغن کنجد، خودداری کنید
- ❖ اطلاعات روی برچسب قوطی روغن را باید کنترل کنید که تاریخ مصرف آن نگذشته باشد و نام کارخانه و شماره پروانه ساخت روی بسته ذکر شده باشد و درصد اسیدهای چرب ترانس آن کمتر از 2 درصد باشد.
- ❖ اسید چرب ترانس نوعی چربی مضر است که در بروز بیماریهای قلبی - عروقی نقش مهمی دارد.
- ❖ قوطی روغن را باید در جای خشک، خنک و دور از نور نگهداری کنید .
- ❖ باید روغن را همیشه در ظرف دربسته نگهداری کنید .
- ❖ در صورت بزرگ بودن قوطی روغن، باید از ظروف کوچکتر برای نگهداری موقت روغن مصرفی استفاده کنید .
- ❖ برای نگهداری موقت روغن باید از ظرف تمیز و خشک استفاده کنید
- ❖ برای برداشتن روغن باید از قاشق کاملا تمیز و خشک استفاده کنید .و قاشق یا وسایل فلزی دیگر را در داخل ظرف روغن قرار ندهید
- ❖ روغن نباید در هیچ مرحله ای بوی تند و نامطبوع داشته باشد .
- ❖ روغن مایع نباید در ظروف شفاف و پشت شیشه فروشگاه ها نگهداری شود
- ❖ روغن مصرف شده را نباید دوباره به ظرف اولیه برگردانید.

کمک خواهی از اورژانس ۱۱۵

کار اورژانس 115:

رسیدگی به موارد فوریت‌های پزشکی و ارایه خدمات به مصدومین و بیماران اورژانسی.

به چه مواردی فوریت‌های پزشکی گفته میشود؟

مواردی که در صورت عدم ارایه به موقع اقدامات امدادی - درمانی، منجر به صدمات عضوی، جانی و مشکلات روانی بیمار میشود

اجزای یک واحد امدادی اورژانس پیش بیمارستانی 115:

1. **کارکنان تخصصی** (کارکنان با تحصیلات دانشگاهی - مدارک تحصیلی پزشکی، فوریت‌های پزشکی، پرستاری و بیهوشی)
2. **تجهیزات تخصصی** اورژانس پیش بیمارستانی از جمله وسایل ثابت سازی و انتقال بیمار، کیف احیا به همراه داروهای ضروری و وسایل مدیریت راه هوایی
3. **وسيله نقلیه** که بسته به محل مأموریت و نوع مأموریت متفاوت است (ون آمبولانس، اتوبوس آمبولانس، موتورلانس، قایق آمبولانس، اورژانس ریلی یا اورژانس هوایی)

اطلاعاتی که باید در اختیار اورژانس قرار دهید:

- شماره تلفن خودتان
- محل دقیق حادثه
- در صورت امکان، نام یا شماره جاده را بدهید. هرگونه تقاطع یا نشانه دیگر را ذکر کنید
- نوع و سنگینی مورد اورژانس را گزارش دهید
- تعداد، جنس و سن تقریبی مصدومان و هر چیزی که در مورد وضعیت آنها میدانید را اعلام کنید
- جزییات هر نوع خطر مثل گاز، مواد سمی، صدمه خطوط نیرو یا وضع آب و هوا را نیز اعلام کنید

اقدامات افراد حاضر در صحنه تا رسیدن واحد امدادی اورژانس 115:

1. آرامش خود را حفظ کنید و دیگران را نیز به آرامش و پرهیز از اقدام عجولانه تشویق نمایید .
 2. راه را برای رسیدن نیروهای امدادی به محل حادثه باز نگه دارید، چنانچه باز کردن مسیر نیاز به کمک نیروی پلیس دارد، حتما موارد را با پلیس 110 در میان بگذارید.
- در تصادفها چنانچه محل حادثه در نقطهای قرار دارد که هر لحظه امکان ورود خودروهای دیگر به محل حادثه و خطر برخورد با مصدومین و خودروی آنها وجود دارد، در فاصله ای دورتر از محل حادثه، دیگر رانندگان را از وجود خطر در مسیر آگاه سازید

3. وسیله نقلیه خود را در محلی دورتر از محل حادثه پارک کنید .
4. از جابه جا کردن مصدومینی که امکان صدمه به سر و گردن و ستون فقرات در آنها وجود دارد، بپرهیزید.
چنانچه محل حادثه احتمال آسیب بیشتر را برای مصدوم به همراه دارد مانند زمانی که خودرو آتش گرفته و یا در حال سقوط در پرتگاه است با رعایت احتیاط و با حداقل حرکت، مصدوم را از محل خارج سازید
5. چنانچه مصدوم در محل حادثه گیر افتاده، مانند شخصی که در اثر تصادف در خودرو خود حبس شده و درها باز نمیشود، حتما از نیروهای امداد نجات (در شهرها آتش نشانی و در جاده هلال احمر) تقاضای کمک نمایید و تا حد امکان از اقدام برای رهاسازی بیمار در شرایط عادی بپرهیزید .
6. هرگز به بیمار و مصدومینی که هوشیاری آنها کامل نیست آب و غذا ندهید زیرا به دلیل عدم هوشیاری کامل و ناتوانی در بلع، ممکن است آب و غذایی که به بیمار میدهید، راه هوایی بیمار را ببندد و باعث خفگی وی شود.

در هنگام تماس با فوریت‌های پزشکی 115 چه مسایلی را باید رعایت کنید؟

- ✓ حفظ خونسردی
 - ✓ پاسخ گویی به سوالات پزشکان و پرستاران 115 (در مورد سن، جنس و تعداد مصدومین، سابقه بیماری، نحوه بروز حادثه)
 - ✓ دادن نشانی کامل و در صورت امکان نام یا شماره کوچه و خیابان
 - ✓ به کار بستن توصیه های پزشکان و پرستاران 115 تا رسیدن تیم امدادی
 - ✓ دادن اطلاعات در خصوص خطرات موجود در محل حادثه مثل وجود مواد سمی، آسیب سیم های برق یا وضعیت آب و هوا
- فرایند امداد خواهی و امداد رسانی از تماس با شماره 115 شروع شده و در مرحله تحویل بیمار به اولین مرکز درمانی پایان میپذیرد که به همین دلیل به آن، اورژانس پیش بیمارستانی گفته میشود.

بر اساس نماد ستاره حیات، فرایند امداد خواهی و امداد رسانی دارای شش مرحله به شرح زیر است :

1. تماس با شماره 115 برای امداد خواهی
2. گرفتن شرح حال تلفنی
 - ✓ کارکنان اتاق فرمان شامل: پزشک، پرستار و اپراتور بی سیم است
3. اعزام نزدیکترین واحد امدادی به محل حادثه
 - ✓ در اعزام واحد امدادی، انتخاب نوع واحد امدادی بر اساس نوع حادثه و دسترسی به محل حادثه و داشتن کمترین زمان رسیدن بر بالین بیمار است
 - ✓ یکی از مشکلات موجود در راه امداد رسانی به حوادث به خصوص حوادث جاده ای، وجود ترافیک در مسیر است که اغلب توسط افراد حاضر در صحنه که برای تماشای صحنه حادثه از سرعت خود کم کرده اند یا حتی در محل توقف نموده اند به وجود می آید.
 - ✓ بهترین اقدام و کمک افراد حاضر در صحنه حادثه برای تسریع در فرایند امداد رسانی این است که راه را برای نیروهای امدادی باز کنند و خودروی خود را در نقطه ای دور از محل حادثه پارک نمایند.

✓ افراد حاضر در صحنه حادثه باید به این نکته توجه داشته باشند که تا حد امکان از جابه جا کردن مصدوم تصادفی در صحنه حادثه خودداری کنند، زیرا هر نوع حرکت ناگهانی و جابه جا کردن مصدوم خطر آسیب به ستون فقرات و قطع نخاع را به همراه دارد .

4. رسیدن واحد امدادی به محل و انجام اقدامات فوری در محل

برخی از مواردی که نیاز به اقدام فوری دارند و باید خدمات در صحنه حادثه به بیمار ارایه شود: رفع انسداد راه هوایی، کنترل خونریزی، ثابت سازی اندامها، احیای قلبی ریوی، رگ گیری و شروع مایع درمانی

5. انتقال بیمار به داخل آمبولانس و حرکت به سمت مرکز درمانی

تصمیم گیری در مورد اینکه بیمار به کدام مرکز درمانی انتقال داده شود برعهده اتاق فرمان است.

ملاکهای اتاق فرمان برای انتخاب نوع مرکز درمانی :

✓ فاصله مرکز درمانی از محل حادثه

✓ مشکل بیمار و وضعیت فعلی وی از نظر بدحال بودن

✓ نوع خدمات قابل ارایه در مرکز درمانی مورد نظر

برای انتقال بیمار به داخل آمبولانس، ممکن است، وسایل و امکاناتی چون برانکارد آمبولانس، صندلی پله یا برانکارد برزنتی استفاده شود . در موارد ترومایی (موارد همراه با ضربه) ابتدا اندامهای مصدوم با وسایل لازم مثل تخته پشتی بلند و یا انواع آتل، ثابت سازی شده و سپس به روش ایمن به داخل آمبولانس منتقل میشود .

زمانی که بیمار به داخل آمبولانس انتقال داده شد، اقدامات تکمیلی از جمله معاینه کامل و گرفتن شرح حال تکمیلی انجام میشود.

6. تحویل بیمار به مرکز درمانی

بیمار یا مصدوم را به پزشک یا مسوول اورژانس با دادن شرح حال و پرکردن فرم گزارش ماموریت تحویل داده و ماموریت واحد امدادی به پایان میرسد.

کنترل خونریزی خارجی

- در حدود ۷ الی ۸ درصد وزن بدن را خون تشکیل میدهد.
- به طور متوسط و در یک انسان بالغ ۵ لیتر خون در رگهای او جاری است.
- خونریزی خارجی به مواردی از مصدومیت گفته میشود که به دنبال آسیب به پوست و اعضای بدن، خون از قسمت های مختلف به بیرون نشت کند.

به طور کلی سه نوع خونریزی میتواند ایجاد شود :

1. خونریزی مویرگی: در آسیب های سطحی و خراشیدگی ها خونریزی مویرگی به صورت خونریزی قطره قطره مشاهده شده و میزان خون از دست رفته کم و ناچیز است .
2. خونریزی سیاهرگی (وریدی): اغلب، خون جریان ثابت و آرامی دارد (جهش ندارد) و رنگ آن قرمز تیره است که با توجه به نوع رگ آسیب دیده امکان دارد خون زیادی از دست برود
3. خونریزی سرخرگی (شریانی): اغلب با فشار و شدید است و با هر تپش قلب، خون با فوران از زخم خارج میشود و رنگ آن قرمز روشن است.

علائم خطر از دست دادن مقدار قابل توجه خون :

- | | |
|--|------------------|
| ▪ تشنگی | ▪ تنفسهای سریع |
| ▪ ضعف | ▪ تهوع و استفراغ |
| ▪ بیحالی، بیقراری و پرخاشگری | ▪ خواب آلودگی |
| ▪ احساس سرما و همچنین عرق سرد روی پیشانی | ▪ سرگیجه |

توصیه های خودمراقبتی:

- ✓ از اورژانس 115 کمک بخواهید
- ✓ بهتر است از دستکش و وسایل حفاظتی استفاده کنید تا از انتقال عفونت جلوگیری شود

- ✓ محل زخم را از نظر وجود جسم خارجی مثل چوب، فلز یا هر جسمی که باعث ایجاد آسیب شده است، بررسی کنید. اگر جسم خارجی در زخم وجود ندارد محل خونریزی را با گاز استریل یا پارچه تمیز محکم فشار دهید
- ✓ در صورت امکان عضو را بالاتر نگه دارید
- ✓ در صورت عدم توقف خونریزی، گاز یا پارچه قبلی را بردارید و پارچه یا گاز جدید را روی قبلی بگذارید
- ✓ اگر یک جسم خارجی در زخم وجود دارد آن را خارج نکنید و با استفاده از گاز یا پارچه در دور جسم، آن را ثابت کنید تا حرکات آن باعث آسیب بیشتر نشود
- ✓ بهتر است مصدوم را جابه جا نکنید و وی را در حالت استراحت کامل قرار دهید
- ✓ هنگام مواجهه با عضو قطع شده و عدم کنترل خونریزی، قسمت بالاتر را با یک پارچه پهن محکم ببندید و با یک میله بیچانید تا کاملاً خونریزی قطع شود
- ✓ عضو قطع شده را درون یک لایه پارچه و سپس درون پلاستیک قرار داده، در پلاستیک را محکم ببندید و در یک ظرف حاوی آب سرد و چندین قطعه یخ قرار دهید.

خونریزی از بینی :

1. به بیمار توصیه کنید سر خود را به سمت جلو نگه داشته و از طریق دهان نفس بکشد
2. قسمت بالایی پره های بینی را با هم به مدت 10 تا 15 دقیقه با انگشتان فشار دهد .
3. بیمار باید نشسته و در حالت استراحت کامل قرار گیرد تا زمانی که خونریزی متوقف شود .
4. اگر خونریزی پس از 10 دقیقه فشار دادن ادامه یابد، برای مشاوره و درمان با پزشک یا اورژانس 115 تماس بگیرید

زمان مراجعه به مرکز بهداشتی درمانی:

- اگر خونریزی زخم بعد از 10 دقیقه فشار دادن، بند نیاید .
- اگر زخم، عمیقتر از 2/5 سانتی متر بود .
- اگر زخم، نزدیک چشم بود .
- اگر زخم، وسیع و ناصاف باشد .
- اگر زخم به علت جسمی کثیف ایجاد شده باشد .
- درون زخم، کثیفی و ماسه گیر کرده باشد .
- زخم درد زیادی داشته باشد .
- زخم علائم عفونت را نشان دهد .
- زخم توسط گاز گرفتن یک حیوان و یا انسان ایجاد شده باشد.

مراقبت از پای دیابتی

- دیابت عوارض متعددی در اعضای حیاتی بدن از جمله قلب، چشم، عروق، کلیه و پا ایجاد میکند.
- زخم پا مهمترین علت بستری بیماران دیابتی است.
- آسیب اعصاب یکی از اصلی ترین عوارض دیابت است که به چندین شکل خود را نشان میدهد، شایعترین شکل آن به صورت بی حسی، سوزن سوزن شدن و یا مورمور شدن در پاها است. گاهی به صورت از بین رفتن حس درد و حرارت و حس درک موقعیت پا ظاهر میشود.
- دیابت یک درمان مادام العمر دارد و آن چیزی نیست به جز اصلاح شیوه زندگی.

شیوه زندگی مبتلایان به دیابت باید بر 7 اصل زیر استوار شود:

1. رژیم غذایی مناسب (به اندازه مشخص و در زمانهای ثابت غذا بخورید: هرگز گرسنه نمانید، چون گرسنگی شدید، پرخوری را به دنبال دارد و پرخوری، کنترل قندخون را مختل میکند
2. ورزش یا پیاده روی منظم: ورزش یکی از پایه های درمان دیابت است.
3. کاهش وزن
4. مصرف مرتب داروها: مصرف منظم و مرتب داروها باعث تنظیم قند خون شما میشود
5. اندازه گیری قند خون: آزمایش هموگلوبین ای وان سی HbA1C یک نوع آزمایش خون است که نشان میدهد وضعیت کنترل قند خون شما در یک ماه گذشته چگونه بوده است.
6. آشنایی با عوارض بیماری (مشکلات کلیوی، قلبی، پای دیابتی و کاهش قند خون)
7. مراقبت از پاها

پای دیابتی

- در این بیماری ابتدا زخمی در انگشتان پا به وجود می آید ولی به علت اختلال در خونرسانی، نه تنها زخم خوب نمیشود، بلکه به تدریج بدتر میشود. در صورت عدم کنترل بیماری، عضو مبتلا دچار قانقار یا شده و برای جلوگیری از پیشرفت آن، اندام مبتلا باید قطع شود.
- به وجود آمدن زخم پا، اغلب به دلیل بی حسی و عدم درک درد، فشار، گرما یا سرما است که ناشی از عوارض عصبی دیابت است.
 - عدم بهبودی زخم به دلیل اختلال در عروق و خون رسانی عضو مبتلا است.

دو عارضه پای دیابتی :

- بی حسی و کرختی پا
- عفونت و دیر بهبود یافتن زخم و جراحات های پا

توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از بروز پای دیابتی

- ✓ هر روز بعد از فعالیت روزمره یا ورزش، پاهای خود را معاینه کنید و به دنبال زخم، قرمزی، تاول، خراشیدگی، تورم، تغییر رنگ، زخم، ترک خوردگی و ترشح اطراف ناخن باشید.
- ✓ هر روز بعد از فعالیت روزمره یا ورزش، پای خود را با آب ولرم و صابون معمولی بشویید.
- ✓ پاهای خود را خوب خشک کنید؛ به خصوص خشک بودن بین انگشتان پا خیلی مهم است، چون عفونت در جای مرطوب بیشتر به وجود می آید.
- ✓ بعد از شستشو و استحمام، پوست دست و پای خود را با یک کرم یا روغن معمولی چرب کنید اما توجه داشته باشید بین انگشتان پای شما به هیچ وجه چرب نشود.
- ✓ ناخنهای پا را کوتاه نگهدارید. در ضمن ناخن نباید از ته گرفته شود. ناخنهای پایتان را صاف بگیرید تا گوشه هایش در گوشت کنار ناخن فرو نرود.
- ✓ جوراب های مناسب نخی یا کتان بپوشید و روزانه آنها را تعویض کنید. از پوشیدن جورابهای رفو شده یا پاره خودداری کنید.
- ✓ هرگز سیگار نکشید چون سیگار باعث کاهش گردش خون در انتهای اندام های شما میشود.
- ✓ مواد شیمیایی را برای برطرف کردن میخچه و پینه به کار نبرید و از محلولهای ضد عفونی کننده قوی استفاده نکنید
- ✓ همیشه کفش بپوشید؛ به خصوص اگر قدرت بینایی شما هم افت کرده و حس پاهایتان را از دست داده اید. از کفش راحت، پاشنه کوتاه و پنجه پهن استفاده کنید.
- ✓ قبل از پوشیدن کفش، داخل و کناره های آن را از نظر وجود مواردی چون جسم خارجی و سنگریزه بررسی کنید.
- ✓ حتی در اتاق هم پابرهنه راه نروید. یک خار کوچک داخل فرش، تکه نان خشک شده و هر چیز دیگری میتواند، خیلی آسان باعث زخم شدن پای شما شود.
- ✓ از نزدیک کردن پای خود به آتش، بخاری، شوفاژ و هر وسیله گرمایی دیگر خودداری کنید
- ✓ از کیسه آب گرم برای گرم کردن پاهایتان استفاده نکنید.
- ✓ در صورت سردی پاها، جوراب پوشیده، پاهایتان را در معرض حرارت مستقیم آتش یا بخاری قرار ندهید.

✓ در صورت وجود یک ضایعه جدید (قرمزی، تورم، درد پا یا هرگونه زخم یا تاول) فوری پزشک خود را آگاه کنید و تا زمان معاینه، پاهای خود را استراحت دهید.

✓ از پوشیدن بیش از یک جفت جوراب اجتناب کنید، این کار میتواند باعث ایجاد تاول در پای شما شود.

✓ هنگام نشستن به مدت طولانی روی صندلی یا در حال درازکش، از قرار دادن ساق پاها روی همدیگر اجتناب کنید، زیرا این عمل موجب ایجاد فشار روی عروق خونی و اعصاب پاها شده و منجر به اختلال جریان خون در اندامها میشود. موقع نشستن، پاها را بالا نگه دارید. گذاشتن زیرپایی در زیر پاها میتواند کمک کننده باشد

توصیه های خودمراقبتی طب ایرانی در کاهش مصرف قند

- در بیماران گرم مزاج، مواد غذایی با طبیعت سرد مانند کدو، خرفه، جو و در بیماران سرد مزاج مواد غذایی با طبیعت گرم مانند سیر و شوید را میتوان تجویز نمود.
- مواد غذایی با طبیعت معتدل یا گرم و تر را نیز میتوان هم به بیماران سرد مزاج و هم به بیماران گرم مزاج توصیه نمود .
- غذاهای غلیظ (دیر هضم) که باید بیماران دیابتی در مصرف این مواد پرهیز نمایند: باقال خشک، جگر، مغز حیوانات، گوشت شتر، بز، گاو، سیراب شیردان، الویه، قارچ، غذاهای تهیه شده از آرد و نشاسته مانند رشته و ماکارونی، پنیر، برنج، بادمجان، کلم، سوسیس، کالباس، آش رشته، حلواهای دارای آرد و روغن و نشاسته، همبرگر، پیتزا، پنیر و خمیر پیتزا .
- مصرف بعضی از مواد غذایی که باعث تقویت بدن میشوند مانند سیب، بادام، گوشت بره، گوشت جوجه مرغ، ماهیهای کوچک، ماش، نخود و ادویه جات خوشبو باید در این بیماران با توجه به مزاج ایشان مورد توجه قرار گیرد.
- از قرار گرفتن در معرض هوای آلوده پرهیزند
- داشتن خواب و بیداری در حد اعتدال توصیه میشود. حدود ۶ تا ۸ ساعت استراحت نمایید
- ورزش معتدل توصیه میشود.
- از هیجان زیاد پرهیزند. همچنین این بیماران باید از موقعیتهایی که باعث ایجاد خشم در آنها میشود، پرهیز نمایند

مسمومیت با مونواکسید کربن (CO)

✓ مسمومیت با مونواکسید کربن یا گاز گرفتگی، مسمومیتی است که

به خاطر تنفس گاز خطرناک مونوکسید کربن ایجاد میشود.

✓ این مسمومیت که به وسیله انواع وسایل گازسوز از جمله بخاری،

آبگرمکن، پیکنیک و حتی زغال ایجاد میشود، اغلب در زمستان دیده میشود.

✓ مونواکسید کربن یک گاز بی رنگ و بی بو است و به همین دلیل به سرعت میتواند علائم مسمومیت را در افراد ایجاد کند

علائم و نشانه های مسمومیت با مونواکسید کربن:

بسیاری از این علائم شبیه به علائم سرماخوردگی است و اکثر افراد فکر میکنند به دلیل سردی هوا دچار سرماخوردگی شده اند و سعی در خوابیدن میکنند.

علائم اولیه :

- سردرد
- ضعف جسمانی
- سرگیجه و بیقراری
- تهوع و استفراغ
- خواب آلودگی، کسلی و خستگی

توصیه های خودمراقبتی:

- خونسرد باشید .
- با اورژانس 115 تماس بگیرید .
- از ایمنی صحنه مطمئن شوید .
- فرد مسموم را از محیط آلوده به هوای آزاد منتقل کنید و یا در صورت عدم امکان، درها و پنجره ها را باز کنید .
- بیمار را در حالت استراحت قرار دهید. (بیمار را حرکت ندهید)
- یقه پیراهن، کمربند و لباسهای تنگ افراد مسموم را باز کنید .
- راه هوایی بیمار را بررسی کنید .
- در صورتی که بیمار بیهوش است او را به صورت خوابیده به پهلو نگهدارید .
- در صورت امکان، اکسیژن رسانی را شروع کنید.

مهمترین درمان مسمومیت با مونواکسید کربن خارج سازی فرد مصدوم از محیط و اکسیژن درمانی است،

کودکان، زنان باردار و سالمندان جزو گروه های آسیب پذیر و در معرض خطر بیشتر هستند و علائم مسمومیت در آنها سریع و با شدت بیشتری ایجاد میشود و میتواند باعث آسیب های بیشتر و جدیتری شود

پیشگیری از مسمومیت با گاز مونواکسید کربن

- ✓ کنترل مسیر و انسداد منافذ دودکش قبل از راه اندازی بخاری بهترین راه پیشگیری از بروز حوادث مسمومیت با مونواکسید کربن به شمار میرود
- ✓ دقت و توجه به داغ بودن دودکش، بهترین آزمایش سلامت دودکش است
- ✓ داشتن کلاهک مخصوص برای دودکش در پشت بام ها برای جلوگیری از بروز خاموشی بخاری و به دنبال آن انتشار گاز مونواکسید کربن اهمیت بالایی دارد
- ✓ استفاده از وسایل گرمایشی استاندارد در پیشگیری از این مسمومیت از اهمیت بالایی برخوردار است
- ✓ بخاری های بدون دودکش به هیچ عنوان از تولید گاز مونواکسید کربن جلوگیری نمی کند.
- ✓ از وسایل گرمایشی استاندارد استفاده کنید.
- ✓ مسیر دودکش را قبل از راه اندازی کنترل و منافذ مسیر دودکش را مسدود کنید.
- ✓ در هنگام روشن بودن وسایل گرمایشی دقت کنید دودکش داغ باشد.
- ✓ دودکش در پشت بام ها باید کلاهک مخصوص داشته باشد.
- ✓ رنگ شعله بخاری و وسایل پخت و پز باید آبی باشد. اگر رنگ شعله قرمز، زرد و یا نارنجی باشد، نشانه نقص در سوخت رسانی و کمبود اکسیژن در محیط است.
- ✓ نباید تمامی روزنه های جریان هوا در منزل و به ویژه اتاق خواب مسدود شود
- ✓ آبگرمکن نباید در حمام نصب شود.
- ✓ انتهای کلیه دودکش ها باید حداقل یک متر از سطح بام و حداقل یک متر از دیوار جانبی بام فاصله داشته و دارای کلاهک مخصوص به شکل H باشد.
- ✓ از قراردادن لوله خروجی بخاری به داخل ظرف آب جدا خودداری کنید
- ✓ از به کار بردن وسایل گرمایشی بدون نصب دودکش و یا دارای نقص در دودکش جدا خودداری کنید.
- ✓ آبگرمکن های دیواری گازی، اگر به مدت طولانی روشن باشند، خطرناک میشوند.
- ✓ درون خانه، به خصوص در محل خواب خود، دستگاه هشدار مونواکسید کربن نصب کنید.
- ✓ تعمیر وسایل گرمایشی توسط افراد غیرمجاز و بی تجربه و یا نصب آنها توسط اعضای خانواده باعث ایجاد خطر میشود

تعریف و مقدمه:

آنفلوانزا بیماری ویروسی حاد دستگاه تنفسی است که با تب، سردرد، درد عضلانی، تعریق، آبریزش بینی، گلودرد و سرفه تظاهر میکند. سرفه اغلب شدید و برای مدتی ادامه می یابد ولی سایر نشانه های بیماری بعد از 2 تا 7 روز خود به خود بهبودی پیدا میکند.

شناسایی بیماری معمولاً براساس مشخصات اپیدمیولوژیک آن صورت گرفته و موارد تک گیر آن را فقط با کمک روشهای آزمایشگاهی میتوان تشخیص داد. آنفلوانزا در افراد مختلف ممکن است از سایر بیماریهای ویروسی دستگاه تنفس قابل تشخیص نباشد. اشکال بالینی بیماری متفاوت بوده و ممکن است نشانه هایی مثل سرماخوردگی، برونشیت، پنومونی ویروسی و بیماریهای حاد غیرقابل افتراق دستگاه تنفسی را نشان دهد. اختلالات دستگاه گوارش (تهوع، استفراغ و اسهال) نیز بروز میکنند ولی در کودکان ممکن است همراه با نشانه های ریوی باشد.

اهمیت آنفلوانزا در سرعت انتشار همه گیرها، وسعت و تعداد مبتلایان و شدت عوارض آن، به خصوص ذات الریه ویروسی و باکتریایی میباشد. در همه گیرهای بزرگ شکل شدید یا کشنده بیماری بیشتر نزد سالمندان و افرادی که به دلیل عوارض مزمن قلبی، ریوی، کلیوی، بیماریهای متابولیک، کم خونی و یا نارسایی ایمنی ناتوان شده اند مشاهده میشود.

بطور کلی علائم آنفلوانزا عبارتند از:

تب، سرفه، گلودرد، سردرد، لرز، کوفتگی بدن، احساس خستگی، مشکل تنفس، دردهای عضلانی، دردهای مفصلی، اسهال و استفراغ.

راه های انتقال:

1- روش مستقیم:

- از طریق عطسه یا سرفه افراد آلوده (راه اصلی)

2- روش غیر مستقیم:

- از طریق تماس دست به اشیاء و سطوح آلوده به ویروس

مخزن :

انسان مخزن اولیه ویروسهای آنفلوانزای انسانی است. حیوانات پستاندار مثل خوک و پرندگان احتمالاً به عنوان مخازن سروتیپ های ویروسی جدید برای انسان به دلیل نو ترکیبی ژنتیکی ویروس های انسانی و حیوانی، عمل می کنند. یک زیر گونه جدید ویروس آنفلوانزا با آنتی ژن جدید میتواند از طریق ابتلای افرادی که فاقد ایمنی نسبت به آن هستند باعث ایجاد جهان گیری بیماری گردد.

دوره نهفتگی:

این مدت کوتاه بوده و معمولاً بین 1 تا 3 روز است

دوره واگیری:

دفع ویروس احتمالاً در بالغین بین 3 تا 5 روز بعد از بروز نشانه های بالینی بیماری و در کودکان تا 7 روز بعد از آن ادامه خواهد داشت.

توصیه های مهم:

- هنگام عطسه یا سرفه با یک دستمال کاغذی جلوی دهان و بینی خود را بپوشانید و پس از استفاده آن را در سطل زباله بیندازید.
- دستهای خود را مرتباً با آب و صابون بشویید.
- از تماس نزدیک با افراد مشکوک و بیمار پرهیز نمایید.
- از لمس چشمها، دهان و بینی با دست های آلوده خودداری نمایید.
- هنگام سلام و احوالپرسی از دست دادن و در آغوش گرفتن همدیگر خودداری نمایید.
- در صورت داشتن علائم بیماری ارتباط خود را با افراد دیگر به حداقل رسانده و فاصله خود را با دیگران حفظ کنید. (حداقل 1/5 متر)
- در صورت داشتن علائم بیماری، با استراحت و خواب کافی، مصرف مایعات فراوان و مواد مغذی در تسریع بهبودی خود تلاش نمایید.
- در صورت تشدید علائم بیماری، به پزشک معالج مراجعه نمایید.

پیشگیری و درمان:

پیشگیری در زمینه بیماری آنفلوانزا نقش مهمی در جهت عدم گسترش این بیماری دارد.

به هنگام داشتن علائم بیماری باید حضور خود را در اماکن تجمعی به حداقل برسانیم و از ارتباط نزدیک با افراد دیگر پرهیز کرده و با مصرف داروهای تب بر، مسکن و استراحت در منزل و مصرف مایعات بهبودی خود را تسریع بخشیم.

اکثریت قریب به اتفاق بیماران با رعایت نکات ذکر شده بهبود می یابند، بجز افرادی که پرخطر محسوب می شوند که در صورت ابتلاء عوارض شدیدتری خواهند داشت.

افراد پرخطر عبارتند از:

- 1- سالمندان بالای 65 سال
- 2- کودکان زیر 10 سال
- 3- زنان باردار
- 4- افراد زیر 19 سال که به هر دلیل از آسپیرین به مدت طولانی استفاده می نمایند.
- 5- بیماران دارای بیماریهای مزمن قلبی، ریوی، کلیوی و کبدی
- 6- مبتلایان به سرطان فعال (از هر نوع)
- 7- بیماران با دیابت کنترل نشده
- 8- مصرف کنندگان داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی و کورتون
- 9- کسانی که قادر به دفع ترشحات تنفسی نیستند
- 10- چاقی شدید
- 11- افراد فاقد طحال

واکسن آنفلوانزا:

واکسن آنفلوانزا جهت گروههای در معرض خطر (که ابتلا به آنفلوانزا در آنان با عواقب سنگین تری همراه است) و گروههای در معرض تماس (که به دلیل مشاغل خاص، بیشتر در معرض ابتلاء به بیماری قرار دارند) تجویز میگردد.

واکسنهایی که از سوشهای شایع همان سال تهیه شده اند در افراد سالم 70 تا 90 درصد در پیشگیری از بیماری مؤثر می باشند. همچنین موارد بستری ناشی از آنفلوانزا را تا 50 درصد کاهش میدهد.

زمان ایده آل برای واکسیناسیون در نیمکره شمالی از شهریور تا نیمه مهرماه میباشد (ایران در نیمکره شمالی واقع می باشد). به طور متوسط حدود دو هفته طول میکشد تا پاسخ محافظتی آنتی بادی پس از واکسیناسیون در بدن فرد حاصل شود.

در صورت بروز علائم به پزشک و یا به نزدیک ترین مرکز بهداشتی، درمانی شهری یا روستایی مراجعه کنید.

کرونا ویروس جدید (کووید 19) چیست؟

مقدمه:

در 10 آبان ماه 1398، مواردی از عفونت شدید تنفسی در شهر ووهان (Wuhan) واقع در استان هوبای کشور چین گزارش شد.

در ابتدا بر اساس مشاهدات، به نظر می‌رسید که برخی از بیماران تاریخچه حضور یا کار در بازار عمده فروش ماهی و غذاهای دریایی را دارند. چند روز بعد پس از بررسی‌های به‌عمل‌آمده مشخص شد که یک کروناویروس جدیدی که امروزه آن را (کووید 19) می‌نامند در شهر ووهان به وجود آمده و در حال انتقال به افراد دیگر هست. کلمه "کروناویروس" از کلمه لاتین "corona" به معنی تاج یا هاله گرفته‌شده است. شکل ظاهری این ویروس در زیر میکروسکوپ الکترونی شبیه تاج خورشیدی دیده می‌شود.

کرونا ویروس‌ها خانواده بزرگی از ویروس‌های قدیمی هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری‌های سارس و مرس را شامل می‌شود و در سال ۱۹۶۵ کشف شدند. این ویروس باعث بیماری‌های متنوعی در بسیاری از حیوانات می‌شوند و در گذشته نیز به‌عنوان عامل سرماخوردگی انسان شناخته شدند. کروناویروس جدید (کووید 19) یک بیماری جدید تنفسی است و قابل انتقال از حیوان به انسان و از انسان به انسان می‌باشد.

علائم و نشانه‌های کووید 19

علائم اصلی: تب، سرفه و تنگی نفس

علائم فرعی: آبریزش، سردرد، احساس خستگی یا کوفتگی، علائم گوارشی مانند اسهال و درد شکم

راههای انتقال بیماری

- ✓ تماس مستقیم با فرد بیمار (تماس با ترشحات آلوده بیمار)
- ✓ تماس غیرمستقیم یعنی تماس با اشیائی که با ترشحات تنفسی و یا ترشحات بدن بیمار مبتلا آلوده‌شده باشند، مانند دستگیره‌های در، ظروف غذاخوری و ...

دوره کمون و نهفتگی بیماری

- ✓ دوره کمون یا نهفتگی در این بیماری از زمان ورود ویروس به بدن تا بروز علائم بیماری که 2 تا 14 روز طول می‌کشد گفته می‌شود که در این زمان فرد قادر است بیماری را به دیگران منتقل کند.

گروه‌های در معرض خطر بیماری

همه افراد جامعه در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند. اما بعضی از افراد مانند سالمندان، زنان باردار، کودکان، افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای (مانند آسم، بیماری‌های مزمن تنفسی، نارسایی کلیه، نارسایی کبد، بیماران قلبی، شیمی‌درمانی) و مشاغل پزشکی و بهداشتی و کارکنان پایگاه‌های مراقبت مرزی (هوایی، زمینی، دریایی) به‌عنوان گروه‌های پرخطر محسوب می‌شوند.

راههای درمان بیماری کووید 19

هرچند تاکنون هیچ نوع داروی ضدویروسی اختصاصی برای کروناویروس جدید وجود ندارد اما این بیماری درمان‌پذیر است. افرادی که مبتلابه این بیماری شده‌اند باید از درمان‌های حمایتی و علامتی استفاده کنند مانند:

- ✓ استراحت در منزل
- ✓ مصرف مایعات فراوان نظیر سوپ و آب مرکبات
- ✓ مسکن‌ها و تب بر
- ✓ در موارد شدید بیماری که نیاز به بستری شدن در بیمارستان دارند (علاوه بر تب و سرفه علائم دشواری تنفس نظیر تنگی نفس نیز به علائم اضافه می‌شود) درمان‌های تخصصی توسط کادر درمانی در بیمارستان انجام می‌شود.

ضمناً بیمار باید تا زمانی که پزشک و یا پرسنل مراکز بهداشتی درمانی تأیید سلامتی ایشان را اعلام کنند در منزل استراحت نموده و موازین بهداشتی زیر را رعایت کنند:

- ✚ در زمان استراحت در منزل، محل استقرار و استراحت بیمار تا زمان بهبودی کامل از سایرین جدا شده و بهداشت دست و سطوح به‌خوبی رعایت شود.
- ✚ بیمار از یک ماسک معمولی (ترجیحاً یک‌بارمصرف) استفاده کرده و در طول روز چندین بار آن را تعویض و ماسک مصرف‌شده را در نایلون قرار داده و در سطل زباله درب دار بیندازد.
- ✚ بیمار در هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی و یا قسمت بالای آستین یا ماسک جراحی معمولی بپوشاند.
- ✚ اطرافیان بیمار از استفاده از وسایل شخصی او خودداری کنند.
- ✚ فقط یک نفر در منزل مسئول مراقبت از بیمار تعیین و سایر اعضای خانواده از تماس با بیمار خودداری نمایند. در صورت امکان فرد مراقبت‌کننده جزء افراد در معرض خطر (افراد سالخورده، افراد با بیماری مزمن پزشکی (مانند بیماری قلبی، دیابت) یا دارای سیستم ایمنی ضعیف بدنی) نباشند.
- ✚ شستشوی مکرر و صحیح دست‌ها با آب و صابون به مدت 20 الی 30 ثانیه بخصوص بعد از رفتن به دستشویی، پیش از غذا خوردن، بعد از تمیز کردن بینی، عطسه و سرفه توصیه می‌شود.

چگونه خود را در برابر این ویروس محافظت کنیم؟

بهترین راه برای عدم ابتلا به این بیماری پیشگیری از انتشار آن می‌باشد که عبارت‌اند از:

- ✓ شستشوی مکرر و صحیح دست‌ها با آب و صابون به مدت 20 الی 30 ثانیه بخصوص بعد از رفتن به دستشویی، پیش از غذا خوردن، بعد از تمیز کردن بینی، عطسه و سرفه

- ✓ اگر آب و صابون به راحتی در دسترس نیست از ژل و محلول‌های ضدعفونی دست بر پایه الکل استفاده کنید. البته اگر دست‌ها به وضوح کثیف هستند حتماً از آب و صابون استفاده نمایید.
- ✓ از تماس دست‌های آلوده با چشم‌ها، بینی و دهان خودداری کنید.
- ✓ از تماس نزدیک با افرادی که علائم سرماخوردگی دارند خودداری کنید. (حفظ حداقل 1 الی 2 متر با افراد، خودداری از روبوسی، در آغوش گرفتن و دست دادن)
- ✓ هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را با هر وسیله ممکن بپوشانید مانند دستمال کاغذی، قسمت بالای آستین یا ماسک جراحی معمولی. بعد از استفاده از ماسک یا دستمال، آن را در سطل زباله درب دار بیندازید.
- ✓ دستمال‌های آلوده را در محیط رها نکنید.
- ✓ از دست دادن، روبوسی کردن و در آغوش گرفتن افراد خودداری کنید.
- ✓ سطوح و اشیایی را که در معرض تماس مکرر با دست‌ها هستند (مانند دستگیره‌ها، کامپیوتر، کلیدها و ...) را با استفاده از اسپری‌ها یا پارچه‌های آغشته به مواد ضدعفونی‌کننده (برای سطوح مقاوم وایتکس و برای سطوح حساس الکل 70 درجه) به صورت مکرر و مداوم تمیز و ضدعفونی کنید. برای ضدعفونی لوازم‌خانگی می‌توان محلول سفیدکننده رقیق شده (وایتکس) را طبق دستورالعمل روی برچسب آن، و یا نسبت 10 میلی‌لیتر سفیدکننده در 9۰ میلی‌لیتر آب تهیه کرد. (9 لیوان آب سرد+یک لیوان وایتکس)
- ✓ در صورت داشتن علائم شبیه آنفلوانزا، با آب و نمک، دهان خود را شستشو دهید.
- ✓ از حضور در تجمعات غیرضروری خودداری کنید.
- ✓ از مصرف قلیان‌های عمومی، سیگار مشترک و ... خودداری کنید.
- ✓ از حضور در محل‌های پر ازدحام و انبوه مانند مجالس ترحیم و جشن و ... خودداری کنید.
- ✓ در صورت حضور در تجمعات انبوه و مکان‌های عمومی حتماً از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید.

بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا استفاده صحیح از ماسک در خارج از منزل ، شستشوی مکرر و صحیح دست‌ها و رعایت فاصله اجتماعی از دیگران می‌باشد.