

بسمه تعالی

مجموعه درسی

دوره ویژه آموزش بهداشت اصناف

فصل اول

بهداشت از دیدگاه اسلام

تعاریف و مفاهیم بهداشت عمومی، اصول بهداشت فردی و خود مراقبتی

بهداشت از دیدگاه اسلام (جهت مطالعه)

فراگیران در پایان این فصل بایستی قادر باشند :

- با تاریخچه بهداشت و تعاریف آن آشنا شود
- مبانی بهداشت فردی را توضیح دهند
- مراقبت های از پوست، مو، گوش، چشم، دست، پا و دندان را بدانند
- با خود مراقبتی آشنا شوند

اسلام و بهداشت:

این ادعای قرآن است که بهتر از هر مکتبی توان تربیت انسان با خصیصه که شهروند خوب را دارد چون مقرراتش فطری است. "پس پیروی از آیینی کن که سرشت الهی است و خداوند سرشت انسان را بر پایه آن قرار داده " شرط رستگاری (دنیوی و اخروی) با هر اعتقادی در قرآن انجام عمل صالح در قالب رعایت تقوی میباشد. هشدارهای جدی بسیاری برای پیشگیری از صدمه به جسم، روان و جامعه انسانی در قرآن آمده که برای فهم همه آنها باید قرآن در جوامع بشری مهجور نباشد و در جایگاه اصلی اش قرار گیرد. و در آنروز رسول به شکوه امت در پیشگاه رب العزت عرض کند بارالها (تو آگاهی) که امت من این قرآن را به کلی ترک و رها کردند»

۱- هشدارهایی در باب سلامت جسم :

۱- (سلامت غذا: "پس انسان نظر میکند به غذایش" روایتی از پیامبر نقل شده که "خوردن غذای بازاری را نهی کرده" براساس این آیه دلیل آن میتواند عدم اطلاع از مراحل تولید غذا باشد. توقع مواظبت از غذا از موجود متشخص عاقلی بنام انسان کاملاً بجاست چون غذا در سلامت جسم و روح انسان عامل بسیار مؤثری است. پس این موضوع که عوام اعتقاد دارند " چون آلوده شدن غذا را ندیده اند برایشان پاک است" کاملاً مردود است.

۲- آب سالم : "پای خود را بر زمین بکوب (تا چشمه ای ظاهر گردد) این آبی سرد برای شستشو و نوشیدن است" این آیه میتواند مؤید این فرموده پیامبر باشد: "از آبیکه میخواهید در آن استحمام کنید اول مقداری بیاشامید" یعنی: برای استحمام و شستشوی دست و صورت و غیره باید از آب قابل آشامیدن استفاده شود.

۳- آداب غذا خوردن: حضرت علی (ع) میفرماید: "موقع غذا خوردن لقمه کوچک بردارید و لقمه را خوب بجوید" این عمل اولاً باعث کنترل حرص و ولع ناشی از گرسنگی و در نتیجه ممانعت از پر خوری و چاقی میشود ثانیاً باعث ترکیب مطلوب غذا با آنزیمهایی که در دهان ترشح میشود میگردد که در هضم بهتر غذا تأثیر زیادی دارد .

۴-۱ اندازه غذا خوردن : حضرت علی(ع) میفرماید: "غذا بخورید وقتیکه اشتها دارید و دست از غذا خوردن بردارید وقتیکه هنوز اشتهایتان باقی است"

۲-سلامت روح :

۱-۲ کنترل عصبانیت : در قرآن کنترل عصبانیت و گذشت از خطاهای دیگران به اندازه ای اهمیت دارد که خداوند به این صفت پسندیده انسان سوگند یاد کرده.

به قول حافظ : آسایش دو گیتی تفسیر این دو حرف است با دوستان مروت با دشمنان مدارا

۲-۱۲ خالق خوش در خانواده : داشتن اخلاق خوش در خانواده بیشترین انتظار و توقع اعضاء خانواده است، که ولی خانواده مسؤل رعایت آن میباشد.

۳-۲ حسن خلق در جامعه » : «البته شما را در اقتدای به رسول الله در اوصاف و افعال نیکو خیر و سعادت بسیار است"

۳- سلامت جامعه :

واضح است که سلامتی جامعه در گرو رعایت مقررات شهروندی توسط آحاد انسانهاست برای نیل به این مقصود اسلام برای عمل صالح اهمیت بسیاری در حد اعلاء قائل شده

۲ بعنوان مثال: سفارش اکید به رعایت ده فعل از کارهای مثبت الهی که منجر به تقوی میشود میباشد

- ۱- دوری از شرک
- ۲- احسان بوالدین
- ۳- خودداری از قتل فرزند
- ۴- دوری از فواحش
- ۵- خودداری از قتل نفس
- ۶- نخوردن مال یتیم
- ۷- خودداری از کم فروشی
- ۸- اعتدال در گفتار
- ۹- وفای به عهد
- ۱۰- این راه راست من است

(باتحقیق) از آن پیروی کنید و از روشهای انحرافی دوری کنید ، که ضامن تأمین آسایش و آرامش افراد جامعه و نتیجتاً ایجاد محیط مناسب برای "رشد" و "تعالی" انسانهاست و "هرکس به لقا و رحمت پروردگارش امیدوار است باید نیکو کار شود" .

اسلام باوجود اهمیت فراوانی که به مسائل بهداشتی دارد برای تأثیر بهتر آموزشها در رفتار انسانها با روحی تساهل و تسامح برخورد نموده و از انسانها در حد توانشان تکلیف خواسته است. "برهیچ کس بیش از توانش تکلیف نیست"

آیات و احادیث در رابطه با بهداشت در اسلام

پاکیزگی و بهداشت در دین اسلام از اهمیت زیادی برخوردار است. چنانکه آیات شریفه قرآن مجید با تاکید از این موضوع یاد کرده است و مسلمانان را به مراعات آن تشویق میکند .

بهداشت فردی:

والله يحب المطهرين (سوره توبه/۱۰۸) {خداوند پاکیزگان را دوست دارد }

النظافه من الايمان (پیغمبر اکرم (ص)) {پاکیزگی نشانه ایمان است }

الاسلام نظيف فتنظفوا فانه لا يدخل الجنه الا نظيف (کنز العمال/جلد ۱)

{اسلام پاکیزه است، پس پاکیزه باشید زیرا داخل بهداشت نمیشود مگر شخص پاکیزه}

قال رسول الله (ص): ان الله نظيف يحب النظافه

{ رسول خدا (ص) فرمودند: خداوند پاک است و پاکیزگی را دوست دارد }

قال رسول الله (ص): لا خير في الحيات الامع الصحه

{رسول خدا (ص) فرمودند: هیچ خیری در زندگی نیست مگر همراه سلامتی}

بهداشت تغذیه:

{رسول خدا (ص) فرمودند: یا علی! همانا شستن دست قبل از طعام و بعد از آن شفای در جسم بوده و موجب برکت در روزی میشود }

{رسول خدا (ص) فرمودند: ظروف خود را بیوشانید و درب ظروف را ببندید زیرا شیطان پوشش را برنمیدارد و بسته ای را باز نمیکند }

{امام صادق (ع) فرمودند: هر کس قبل از غذا خوردن و بعد از آن دستش را بشوید، در وسعت(آسایش)زندگی کرده و از ناراحتی جسمی در امان خواهد بود}

بهداشت محیط:

{رسول خدا (ص)فرمودند: بول کردن در آب ایستاده و راکد، جزء جفا و ظلم است }

{ امیر المومنین علی (ع) فرمودند: خاکروبه را پشت درب جای ندهید زیرا آن خانه شیطان است }

{ امام باقر (ع) فرمودند: جاروب کردن خانه ها، فقر را از بین میبرد }

{ امام صادق (ع)فرمودند: جاروکردن آستانه منزل سبب جلب روزی میشود }

کلیات بهداشت عمومی

بهداشت عمومی:

هدف آموزش بهداشت تغییر رفتارهای زیان بخش افراد است .

ارتقای سلامت :

علم و هنر کمک به مردم برای تغییر شیوه زندگی به منظور نیل به وضعیت مطلوب سلامت است .

تعریف سلامتی :

سلامت از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت عبارت است از برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو .

عوامل موثر بر سلامتی :

- ۱- عوامل ژنتیکی و فردی
- ۲- عوامل محیطی
- ۳- شیوه های زندگی مردم
- ۴- وسعت و کیفیت ارائه خدمات
- ۵- عوامل دیگری مانند سطح سواد، وضعیت کشاورزی و تغذیه، سیستم ارتباطات و وسائل ارتباط جمعی، وضعیت جاده ها و شرایط اقتصادی اجتماعی .

بیماری :

هرگونه انحراف از سلامت کامل جسمی یا روانی است که می تواند به صورت آشکار یا پنهان باشد .

بهداشت فردی :

بهداشت فردی به معنای مراقبت از جسم و روان فرد برای حفظ تندرستی و پیشگیری از بیماریها است . بنابراین بهداشت فردی شامل مراقبت و نظافت پوست ، مو ، چشم ، گوش ، دهان و دندان ، بهداشت دست ها و پاها ، و روان فرد می باشد .

بهداشت پوست :

وظیفه پوست این است که مانند سد در برابر ورود مواد سمی ، مواد شیمیایی ، میکروب ها، و ویروس ها به درون بدن عمل می کند . و از خروج بی موقع مواد معدنی ، آب ، پروتئین ها از درون بدن جلوگیری می کند .

پوست همه افراد حساس است . بسیاری از مواد مانند صابون ها ، مایع و پودر های لباس شویی و ظرفشویی محرک ضعیف هستند و تماس مکرر و دراز مدت با آنها در افراد مستعد ، موجب خشکی و شکسته شدن سد دفاعی پوست می شود این مواد به راحتی وارد پوست می شوند و موجب تورم و قرمزی و سوزش و پوسته پوسته شدن پوست دست ها می شوند .

مراقبت از پوست :

۱- رژیم غذایی صحیح و سرشار از ویتامین ها ، تمیز نگه داشتن پوست ، پرهیز از مصرف مواد آلرژیک ، جلوگیری از به وجود آمدن هر گونه زخم و خراش ، اجتناب از آفتاب زدگی ، خود داری از مصرف هر گونه داروی پوستی بدون تجویز پزشک ، دوری از گرد و غبار و آلودگی های محیطی .

۲- استفاده از آب و صابون ، پوست را از مواد زائد پاک می کند . همچنین استفاده از آب گرم باعث نرمی و لطافت پوست شده و خستگی را کاهش می دهد .

۳- استفاده از صابون و شامپوی متناسب با پوست چرب و خشک

۴- جلوگیری از بوی نامطبوع عرق بدن مانند تراشیدن موهای زیر بغل

۵- استفاده از وسایل شخصی مانند تیغ ، حوله و ...

۶- جلوگیری از ترکاندن جوش های نواحی بینی و اطراف لب بالا

۷- ضدعفونی اطراف جوش ترکیده با الکل پس از شستشو با آب گرم و صابون

بهداشت مو :

طریقه دقیق تعیین کردن گروه مو بدین شرح است که ابتدا سرتان را خوب با آب و صابون و یا شامپوی مورد مصرف معمولیتان بشویید و ۳ روز بعد بدون اینکه چیزی به سرتان مالیده باشید ، پوست خود را با انگشتان سبابه ، به مدت یک دقیقه مالش دهید ، بعد سبابه تان را روی یک برگ کاغذ خیلی نازک فشار دهید . اگر از سبابه شما اثر چربی زیادی روی کاغذ نازک به جا ماند موی شما از گروه موهای چرب است و اگر چربی انگشت شما خیلی اندک و یا هیچ بود موی شما از گروه خشک می باشد و اگر اثر انگشت شما بر روی کاغذ نازک ، خفیف و به قدر اثر انگشت عرق کرده شما مثال در فصل تابستان بود موی شما از گروه طبیعی و معمولی است .

انتخاب صحیح نوع صابون ، شامپو و سایر مواد پاک کننده و تقویت کننده مو با توجه به مشخصات مو به ویژه میزان چرب بودن باعث تقویت ریشه مو و سالم ماندن آنها خواهد گردید .

برس زدن روزانه موها و ماساژ مرتب آن باعث تشدید سرعت جریان خون شده و نیز مانع از جمع شدن گرد و غبار و کثافات در سر می شود . لازم است موها را تقریباً هر ۳-۴ هفته یک بار اصلاح نمود. هنگام خشک کردن موها از حرارت دادن زیاد به موها خودداری شود .

مراقبت از چشم :

اختلال بینایی و سلامت چشم

اکثر مشکلات بینایی از مشکل چشم ناشی می شوند. نزدیک تلویزیون نشستن یا خواندن در نور کم بینایی شما را تغییر نمی دهد. شما با این کار ها، هرچقدر هم انجام دهید کور نمی شوید، اگرچه مشکلات دیگری را ممکن است تجربه کنید .

نزدیک بینی یا میوپی به این معنی است که فرد برای دیدن اشیایی که دور هستند، با مشکل مواجه است. دوربینی یا هیپروپی به این معنی است که فرد برای دیدن اشیایی که نزدیک هستند با مشکل مواجه است. بعضی مشکلات بینایی را می توان به طور همیشگی با جراحی لیزری چشم اصلاح کرد .

ناتوانی برای دیدن اشیای نزدیک با افزایش سن بسیار شایع است. این به دلیل تغییرات عدسی چشم است. به عینک مطالعات به طور معمول پس از ۴۵ سالگی نیاز پیدا می شود.

مشکلاتی وجود دارد که به تدریج بینایی فرد را از بین می برد.

گلوکوم بیماری افزایش فشار داخل چشم است. درمان می تواند شامل جراحی یا لیزر و دارو باشد. درمان گلوکوم پیش از آن که باعث از دست دادن بینایی شود، بسیار مهم است. در معاینه چشم می توان چشم را از نظر گلوکوم (آب سیاه) آزمون کرد. دژنره شدن ماکولا تخریب آهسته ته چشم که به آن شبکیه گفته می شود، است. اگر شبکیه در ست کار نکند مغز شما اطلاعات درستی از چشم نخواهد گرفت. برای کند کردن پیشرفت دژنره شدن ماکولا درمان هایی وجود دارد. این مشکل شایع است و تنها با معاینه چشم مشخص می شود.

کاتاراکت یا آب مروارید از مشکلات شایع همراه با افزایش سن است که امروزه درمان های سریع و آسانی دارد .

چشم پزشکان و متخصصان بینایی سنجی برای معاینه چشم و تشخیص این مشکلات آموزش دیده اند.

ایمنی چشم:

به یاد داشته باشید که فقط دو چشم دارید. باید چشم خود را از پرتوهای خطرناک فرابنفش نور خورشید حفظ کنید همانطور که پوست خود را حفظ می کنید. از عینک های آفتابی که از عبور اشعه ماورای بنفش A و B و یا (UVA , UVB) جلوگیری می کنند استفاده نمایید. در هنگام ورزش به خصوص ورزش هایی که از توپ یا دیسک پرتابی استفاده می کنند باید مراقب چشم تان باشید باید از محافظ چشم مناسب استفاده کنید. شاید بازی بدون محافظ لذت بخش تر باشد ولی خطر آسیب چشم را به جان می خرید.

رعایت عادات بهداشتی در سلامتی چشم انسان بی نهایت اهمیت دارد این عادات شامل تفریح در هوای آزاد ، غذای متناسب حاوی ویتامین های مختلف به ویژه ویتامین A و خواب کافی است.

چشم به آسانی آلوده می شود باید اطراف چشم و پلک ها با دقت و به دفعات شسته شده و با حوله نرم خشک شود .

هر گونه جسم خارجی که وارد چشم و یا داخل پلک شود باید با گوشه دستمال تمیز بیرون آورده شود در صورت نیاز می توان از شیر آب استفاده کنید.

بهداشت گوش و دستگاه شنوایی:

برای نظافت لاله گوش بایستی تمام جوانب لاله گوش شستشو شود بطوریکه مواظب باشیم که کف صابون و یا آب وارد مجرای شنوایی نشود. از شنیدن صداهای بلند خودداری یا از گوشی های مناسب استفاده نمایید.

هیچ گاه برای تمیز کردن مجرای شنوایی از چوب کبریت ، خلال دندان و سایر وسایل نوک تیز استفاده نکنید.

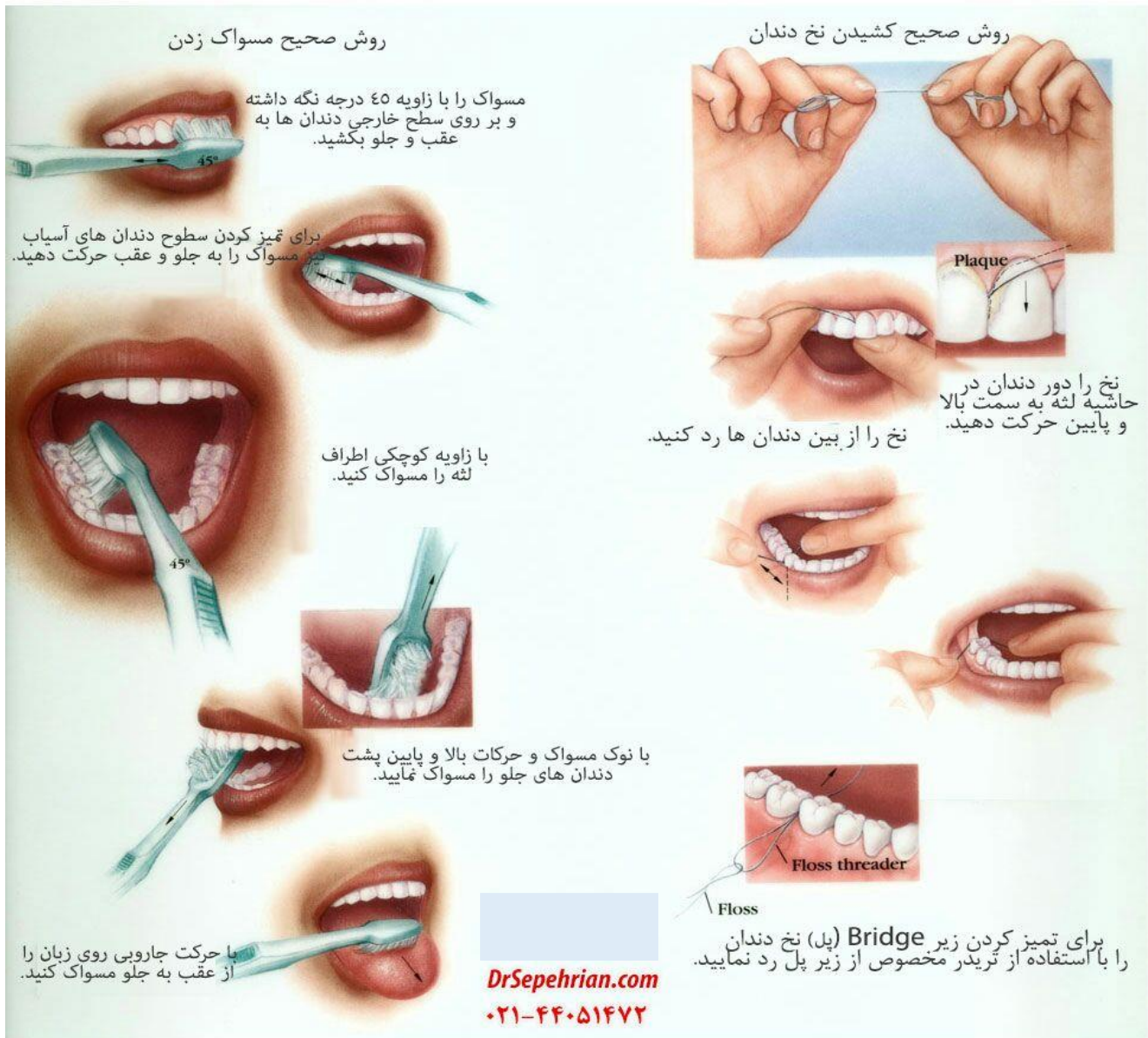
گوش پاک کن ها بیش از آن که به گوش ما خدمت کنند خیانت می کنند . آنها جرمی را که خودش بطور طبیعی از گوش خارج می شود را با فشار به داخل گوش بر می گردانند و کانال شنوایی را کم کم مسدود می کنند مضافا اینکه الیاف ظریف پنبه ممکن است از گوش پاک کن جدا شده و به فیتله شدن و تجمع ضایعات در پشت پرده گوش کمک کند و منجر به نارسایی و کم شنوایی گردد .

درضمن ، هنگام شنا کردن بایستی از محافظ های شنوایی استفاده گردد .

بدون تجویز پزشک از بکار بردن دارو و ریختن قطره های مختلف در گوش خودداری شود.

بهداشت دهان و دندان:

- ۱- استفاده از رژیم غذایی ک مقدار موادی قندی آن متناسب بوده و نیز ویتامین ها
- ۲- خودداری از شکستن هرگونه مواد خوراکی سخت
- ۳- دندانها را گاه به گاه یا حداقل سالی یک بار به دندانپزشک نشان دهید
- ۴- استفاده از نخ دندان
- ۵- شستشوی دستها قبل از غذا خوردن
- ۶- مراجعه به پزشک در موارد لازم



بهداشت دست :

۱- بسیاری از عفونت های قابل پیشگیری از راه تماس بدنی بین افراد منتقل می شود. میکروب های مختلف می توانند روی پوست، دستگیره در، میله های پله و دیگر اشیا تا چندین ساعت فعال بمانند. از آن جا که عدم لمس اشیایی که دیگران لمس می کنند ممکن نیست ، باید برای کاهش انتقال عفونت، دست ها را از این میکروب ها پاک کنیم .

۲- شستن دست ها بهترین راه حفاظت در مقابل عفونت است، حتما دست خود را حداقل ۴۵ ثانیه با آب گرم و صابون بشویید اکثر افراد دست خود را ۵ تا ۱۰ ثانیه بیش تر نمی شویند .

۳- امروزه ضد عفونی کننده های با پایه الکی تولید شده است که می تواند ویروس و باکتری روی پوست را بکشد. این ضد عفونی کننده ها ممکن است پوست بعضی افراد را آزرده سازد ولی می توان انواعی که حاوی لوسیون محافظ پوست هستند را خریداری کرد .

۴- توصیه ما این است که برای پاک کردن کثیفی واضح از آب و صابون استفاده کنید. برای حفاظت بهتر خود و خانواده تان از عفونت پیش از آماده کردن غذا دست ها را با ضد عفونی کننده دست با پایه الکی بشویید. علاوه بر آن برای محافظت از پوست دست خود می توانید ۱ تا ۲ بار در روز لوسیون دست استفاده کنید.

تصاویر نحوه شستشوی طبی دست ها



دستور العمل شستشوی دست ها به روش طبی



بهداشت پا :

۱- شستشوی روزانه پاها و جوراب ها

۲- استفاده از کفش مناسب

۳- کوتاه کردن ناخن پاها

دو عارضه مهم در رابطه با بهداشت پا :

میخچه : عارضه ای است که در اثر کفش های نامناسب و تنگ پدید می آید .

ترک پا : در اثر عدم نظافت و شستشوی پاها اتفاق می افتد.

رعایت اصول بهداشت فردی قبل از شروع بکار:

- ✚ استحمام روزانه جهت زدودن آلودگیها از سطح بدن
- ✚ پاکیزه، کوتاه و مرتب نمودن ناخن ها، موها و ریش و سبیل در آقایان
- ✚ شاغلینی که با مواد غذایی سروکار دارند در صورت مبتلا بودن به بیماریهای مسری از قبیل: اسهال، سرما خوردگی، ناراحتی های پوستی و ...موارد را به مدیر خود گزارش دهند.

رعایت اصول بهداشت فردی در حین کار:

- ✚ استفاده از دستکش در حین تماس با مواد غذایی
- ✚ تعویض دستکش ها پس از هر بار تماس با وسایل و ابزار و وسایل کار.پس از دور انداختن دستکش ها دست ها را با آب و صابون شسته و بوسیله محلول ضدعفونی کننده گندزدایی نموده سپس دستکش نو استفاده شود .
- ✚ در هنگام کار از خاراندن پوست صورت، موی سر و سایر اعضای بدن و قسمت های آلوده بدن مثل گوش و بینی خودداری گردد .
- ✚ شستشو و ضدعفونی دستها بطور مرتب در م شاغلی که با تولید مواد غذایی سرو کار دارند قبل از انجام کار، در صورت تماس با مواد خام، پس از رفتن به توالت الزامیست.

بهداشت حمام :

- ✚ با توجه به اینکه حمام های خانگی مکانی مشترک برای افراد خانواده هستند بنابراین رطوبت بالا و تهویه نامناسب می تواند عوامل مهمی برای رشد باکتریها و قارچ ها در حمام به شمار آید .
- ✚ هر چند وقت یکبار دیوار و کف حمام با مواد شوینده و ضد عفونی کننده مناسب نظافت گردد . برای دفع رطوبت پس از حمام کردن درب و پنجره را بایستی باز گذاشت و پس از آن برای پیشگیری از ورود سوسک درب کف شور حمام بایستی بسته شود . در حمام بایستی از دمپایی استفاده نمایید تا از انتقال آلودگی های کف زمین به پاها جلوگیری شود . همچنین نصب توری ریز نمره ۱۶ در پنجره حمام الزامی است .

راهنمای خود مراقبتی :

خودمراقبتی، گام اول سلامت است. گام اول سلامت، همین است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت هایی که به سلامت ما منجر می شود، محصول همین خودمراقبتی است؛ یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ یا ارتقای سلامت مان، پیشگیری از ابتلایمان به بیماری، درمان بیماری مان یا کاهش عوارض آن انجام می دهیم. بین اعضای خانواده، معمولاً مادران مهم ترین نقش مراقبتی را بر عهده دارند .

هدف از این بخش ارائه دانش مورد نیاز برای خودمراقبتی در بیمار یها و ناخوش یهای جزئی و کاهش مراجعه های غیر ضروری به مراکز بهداشتی درمانی و بیمارستان است.

داروهای سرماخوردگی و حساسیت (آلرژی)

بینی گرفته و چشمان قرمز با آبریزش که به علت آلرژی ایجاد شده، می تواند مثل سرماخوردگی به نظر بیاید ولی دو بیماری متفاوتند. بسیاری از داروهای بدون نسخه در داروخانه ها از ترکیب داروهایی که برای سرماخوردگی و آلرژی مناسب هستند تشکیل شده اند تا بتوانند هر دو مشکل را رفع کنند. اغلب این داروها طوری ترکیب شده اند که دوز کمتری از موارد موثر در مقایسه با داروهای غیر ترکیبی در خود دارند. البته داروهای بدون نسخه ای هم وجود دارند که کاملاً ضد احتقان یا کاملاً آنتی هیستامین هستند . پاسخ افراد به داروهای خاص یا ترکیب داروها متفاوت است. این امر به مشکل ایجاد شده (بیماری) و به واکنش بدن ما به داروی تجویز شده بستگی دارد . شما می توانید به وسیله مشورت با پزشک یا دکتر داروساز داروی مناسب را مصرف کنید.

چگونه و چه زمانی آنتی بیوتیک مصرف کنیم؟

عفونت اغلب به دنبال مواجهه با باکتری ها، ویروس ها یا انگل ها رخ می دهد. بسیاری از بیماریها ناشی از ویروس ها هستند این بیماری ها شامل سرماخوردگی، آنفلوانزا و گاستروآنتریت هستند. درمان اختصاصی برای عفونت های ویروسی وجود ندارد و این عفونت ها اغلب پس از چند روز بدون درمان اختصاصی بهبود می یابند. آنتی بیوتیک ها داروهایی هستند که در درمان افرادی که عفونت باکتریایی دارند مفید هستند . عفونت های باکتریایی به طور شایع در ریه، ادرار، سینوس ها، گلو، گوش و پوست مشاهده می شوند. آنتی بیوتیک ها رشد باکتری ها را کند یا متوقف می کنند و به این ترتیب به سیستم دفاعی بدن فرصت می دهند که با عفونت بجنگد. هنگامی که برای شما آنتی بیوتیک تجویز می شود متوجه می شوید که برای تعداد روز مشخصی تجویز شده است. بسیار مهم است که همه داروی تجویز شده را بر اساس دستور مصرف کنید. اگر شما دوره درمان را کامل نکرده و فقط چند روز دارو را مصرف کنید، عفونت کاملاً ریشه کن نمی شود و ممکن است عفونت دوباره برگردد و مشکلات بیش تری ایجاد کند.

آنتی بیوتیک ها نمی توانند همه باکتری ها را بکشند. بعضی به نوع خاصی از باکتری حمله می کنند، در حالی که بعضی دیگر طیف وسیع تری از باکتری ها را می کشند. پزشک شما تلاش می کند آنتی بیوتیکی انتخاب کند که مختص باکتری عامل بیماری شما باشد و به این ترتیب از مقاومت سایر باکتری ها به آنتی بیوتیک ها جلوگیری می کند. به همین دلیل بسیار مهم است که تنها زمانی که نیاز است آنتی بیوتیک ها مصرف شوند .

از خود درمانی با آنتی بیوتیک بدون تجویز پزشک اکیدا خود داری کنید .

آنفلوانزا و دیگر عفونت های ویروسی :

بعضی ویروس ها می توانند عفونت ریه ایجاد کنند که به آن پنومونی می گویند. این ویروس ها شامل آنفلوآنزا، ویروس سارس و ویروس آنفلوآنزای پرندگان و ... هستند. این ویروس ها با استنشاق ریز قطره های سرفه یا عطسه فرد مبتلا منتقل می شوند. دیگران با لمس اشیایی که روی آن ها سرفه شده است به این ریز قطره ها آلوده می شوند. بهترین دفاع شما در برابر هر عفونتی آن است که دست خود را بشویید و از ضد عفونی کننده های دست استفاده کنید .

اگر به بیماری تنفسی با تب مبتلا شدید شرط احتیاط آن است که دیگران را در معرض بیماری خود قرار ندهید. خانه بمانید و سر کار نروید و از روش درست شستن دست پیروی کنید. از استفاده مشترک از حوله، دستمال یا ظروف با دیگران بپرهیزید مگر اینکه از شست و شوی مناسب آن ها اطمینان حاصل کنید. استفاده از ماسک امکان گسترش ریز قطره های تنفسی و آلودگی مراقبان را کاهش می دهد. کارکنان بیمارستان باید از ماسک ویژه ای (N95) که ذرات بسیار کوچک را نیز فیلتر می کند استفاده کنند ولی بخش عمده ای از گسترش ریز قطره ها با استفاده از ماسک های ساده اتاق عمل قابل پیشگیری است. اگر بیماری شما خیلی شدید نباشد، می توانید در خانه دوران بیماری را سپری کنید و بهبود یابید . شما می توانید تا ۱۰ روز پس از آنکه خودتان خوب شدید، عفونت را به دیگران انتقال دهید. بنابراین توصیه ما این است که تا چند روز پس از بهبود از حضور در محل کار یا تحصیل، خودداری کنید.

اگر علائم شدید شد یا در تنفس، خوردن یا مراقبت در منزل با مشکل مواجه شدید باید با زدن یک ماسک به صورت به بیمارستان بروید. احتمالاً تا تشخیص قطعی شما را از دیگران مجزا می کنند. واکسیناسیون بر علیه آنفلوآنزا می تواند کمک کننده باشد.

پیشگیری از گزش پشه و سایر حشرات :

بهترین پیشگیری از گزش حشرات اجتناب از آن است. هنگام غروب از فعالیت بیرون از خانه خودداری کنید. برای پیشگیری از گزش حشرات بدن خود را با پوشیدن بلوز آستین بلند و شلوار پاچه بلند یا پوشیدن ژاکت بیوشانید. استفاده از مواد دافع حشرات حاوی DEET باعث کاهش گزش حشرات و پشه می شود. محلول DEET در غلظت های ۱۰ درصد تا ۳۰ درصد موجودند. به یاد داشته باشید که غلظت های بالاتر (قوی تر) نیستند و تاثیر بیش تری هم در دفع حشرات ندارند.

شما می توانید احتمال گزش حشرات را با آماده کردن لباس ها و چادر از قبل، کاهش دهید. در صورت نیاز، پس از مشورت با دکتر داروساز می توانید با استفاده از محلول ۰/۲۵ در صد یا ۰/۵ در صد پرمترین (نیکس) پارچه ها و البسه را آغشته کنید. پارچه و البسه را با افشانه پرمترین مرطوب کنید. سپس اجازه دهید خشک شوند. این ماده دافع حشرات نیست و نباید روی پوست از آن استفاده کرد. این ماده همان دارویی است که برای شپش سر استفاده می شود و دستگاه عصبی پشه ها را تخریب می کند.

استفاده از البسه آغشته به پرمترین و استفاده از پمادهای مخصوص روی پوست در معرض گزش حشرات راه بسیار خوبی برای کاهش احتمال گزش حشرات و لذت بردن از صرف زمان در طبیعت است.

ایمن سازی

واکسن ها چگونه کار می کنند؟

واکسن ها، خیلی ساده کار می کنند یعنی بدن با بخشی از یک عامل عفونی (باکتری یا ویروس) یا عامل عفونی غیر فعال شده در دوز پایین مواجه می شود. این امر باعث تحریک پاسخ ایمنی بدن شده و اگر شما با عفونت واقعی مواجه شوید بدن شما می تواند دفاع کند چرا که پاسخ ایمنی پیش تر آماده شده است.

هنگامی که یک بار این بیماری را گرفتید، دستگاه ایمنی شما برای بار بعد که به آن مواجه می شود پاسخ محافظ را آماده دارد. این پاسخ ایمنی محافظ است که با واکسیناسیون تحریک می شود. بنابراین، ایمن سازی دستگاه ایمنی را تضعیف نمی کند بلکه از دستگاه ایمنی به نفع خودمان استفاده می کند.

واکسن ها بسیار ایمن هستند و عوارض جدی و واکنش های حساسیتی به ندرت در کم تر از ۱ مورد در ۱ میلیون واکسیناسیون رخ می دهد. عوارض خفیف مثل قرمزی، تورم یا تب پایین معمول است ولی تنها مدت کوتاهی رخ می دهد . بسیار مهم است که به یاد داشته باشیم خطرهای بیماری بسیار بیش تر از خطرهای ناشی از واکسن است.

ایمن سازی بزرگسالان :

اگر شما مجموعه ایمن سازی را در کودکی گرفته باشید، باز هم به واکسن های زیر نیاز خواهی داشت .

✚ **دوگانه :** (دیفتری، کزاز)، هر ۱۰ سال یک بار یادآور نیاز دارد .

✚ **هیپاتیت ب:** هر کس در معرض مواجهه با خون و فرآورده های خونی است باید ایمن سازی شود . واکسیناسیون شامل دوره تزریق سه نوبت واکسن است.

✚ **واکسن آنفلوآنزا:** این واکسنی سالانه است که به خصوص برای سالمندان و افراد مبتلا به بیماری های مزمن جدی مهم است ولی در هر سنی اثر حفاظتی دارد. (در این خصوص با پزشک خود مشورت کنید).

ایمن سازی برای مسافران بین المللی :

م مسافران بر اساس منطقه ای که به آن مسافرت می کنند ممکن است به واکسن های دیگری نیاز داشته باشند. اگر برنامه مسافرت به خارج از کشور دارید لطفاً ۶ ماه پیش از زمان خروج با پزشک خود مشورت کنید تا ایمن سازی توصیه شده برای مقصد شما را برنامه ریزی کنند .

اطمینان حاصل کنید که ایمن سازی شما و فرزندتان به روز باشد.

پیشگیری و شناسایی بیماری ها :

پیشگیری کار دشواری است و اگر ما می توانستیم به دقت پیش بینی کنیم چه کسی سرطان ریه می گیرد می توانستیم تنها این افرادی که به این سرطان مبتلا می شوند را هدف پیشگیری قرار دهیم . متأسفانه ما با این دقت نمی توانیم وقوع این بیماری ها را پیش بینی کنیم. این بدان معناست که ما درمان می کنیم یا دارو، آزمایش یا تغییر شیوه زندگی را برای گروه بزرگی از مردم توصیه می کنیم هرچند تنها اندکی از آن ها به بیماری مبتلا خواهند شد.

دو نوع اقدام پیشگیری انجام می دهیم، اول پیشگیری اولیه است که پیش از آن که هرگونه شواهدی از بیماری وجود داشته باشد ما برای پیشگیری تلاش می کنیم و از مواجهه با عوامل خطر ایجاد بیماری پرهیز می کنیم. ترک سیگار برای پیشگیری از سرطان ریه مثال خوبی از پیشگیری اولیه است. در نوع دیگر می توانیم پیشرفت بیماری که رخ داده است را قطع یا کند

کنیم که به آن پیشگیری ثانویه می گویند. تلاش برای کاهش سطح چربی خون (کلسترول) بیماری که حمله قلبی داشته است مثالی از پیشگیری ثانویه است.

نکاتی که باید به خاطر سپرد :

- ❖ هیچ کس در معرض احتمال صفر بروز بیماری ها قرار ندارد. بعضی نسبت به دیگران با احتمال بیشتری مواجهند.
- ❖ پیشگیری به معنی آزمایش، درمان یا تغییراتی است که خطر را کاهش می دهد .
- ❖ پیشگیری اولیه به معنی پیشگیری از بروز بیماری است .
- ❖ پیشگیری ثانویه به معنی تلاش برای توقف پیشرفت بیماری است .

بیماری قلبی و حمله قلبی :

قلب شما یک تلمبه است. قلب از خونی که پمپ می کند انرژی اکسیژن و مواد غذایی نمی گیرد ، بلکه عروق کوچکی که روی سطح خارجی قلب هستند اکسیژن و مواد مغذی را به عضله قلب تحویل می دهند که به آنها عروق کرونر می گویند .

این عروق کوچک ممکن است در نتیجه رسوب کلسترول در دیواره شان و واکنش دیواره به این رسوب چربی به تدریج تنگ شوند. تا هنگامی که قطر مجرا بیش از ۵۰ درصد قطر اصلی آن بماند هیچ مشکلی حس نمی شود. هنگامی که تنگی از این حد فراتر رود ممکن است جریان خونی که به عضلات می رسد را کم کند. اگر تنگی پیشرفت کند ممکن است اکسیژن کافی به عضله قلب نرسد و درد آنژین را هنگامی که کار بیشتری از قلبتان می خواهید، تجربه کنید. کیفیت این درد ممکن است، سنگینی، فشار، سوزش یا ناراحتی مبهم باشد. این درد ممکن است در سینه، دست ها، گردن، یا حتی در پشت و بالای شکم حس شود و ممکن است با توقف کاری که باعث درد شده و نشستن از بین برود. گاهی این علائم ممکن است در هنگام استراحت رخ دهد یا حتی شما را از خواب بیدار کند.

بیماری قلبی می تواند در اشکال گوناگون بروز کند. حمله قلبی زمانی رخ می دهد که یکی از این تنگی ها ناگهان تغییر کند. کانون رسوب چربی در دیواره رگ می توانند همانند آتش فشان عمل کنند و ناگهان پاره شوند و ساز و کار انعقادی را فعال نموده و باعث شوند لخته ای در طول شریان ایجاد گردد که گذر خون را کاملاً بند آورد. هنگامی که خون به عضله ای که از این رگ تغذیه می شده نرسد، عضله کم کم می میرد. اگر این انسداد در شاخه ای بزرگ از رگ های قلب باشد باعث حمله قلبی بزرگی می گردد. اگر در شاخه ای کوچکتر باشد احتمالاً عضله کمتری از دست می رود. هنگامی که عضله قلب می میرد دیگر جایگزین نمی شود. هرچند بهتر است از حمله قلبی پیشگیری کنیم اما اگر بیمار به موقع به بیمارستان بیاید می توانیم حمله قلبی را درمان کنیم و هرچه زودتر بیاید بهتر است. به یاد داشته باشید با هر دقیقه که می گذرد بعضی از رشته های عضله قلب می میرند زیرا اکسیژن به آنها نمی رسد. در بیمارستان داروهای اختصاصی تجویز می شود که لخته را حل و جریان خون را دوباره برقرار می کند و اکسیژن به عضلات قلب می رسد. اگر ظرف ۴ تا ۶ ساعت از زمان شروع علائم درمان صورت گیرد میزان نهایی تخریب به حداقل می رسد پس تسریع در درمان فوق العاده مهم است. شناسایی بیماری قلبی از طریق گرفتن شرح حال، گرفتن نوار قلب، آزمایش خون و تست ورزش (تست استرس) است. آنژیوگرافی آزمون نهایی برای بررسی تنگی هاست. در آنژیوگرافی، ماده ای رنگی به داخل عروق قلبی تزریق می گردد که با اشعه ایکس شناسایی می گردد. تصویری که آنژیوگرافی فراهم می کند به متخصص قلب و جراح قلب کمک می کند تصمیم بگیرند که آیا بیمار از گشاد کردن قلب با بالون بیش تر سود خواهد برد (آنژیوپلاستی) یا به جراحی ایجاد مسیر جایگزین (بای پس) نیاز دارد .

نکاتی که باید به یاد داشت :

- ✚ با شروع علائم هر چه سریعتر به بیمارستان بروید. زمان بسیار مهم است .
- ✚ آزمون ورزش به همراه تصویر برداری پزشکی هسته ای می تواند اگر تنگی موجود باشد آن را نشان دهد.
- ✚ آزمون آنژیوگرافی محل تنگی را نشان می دهد .
- ✚ باریک شدن شریان های کوچک باعث کاهش جریان خون عضله قلب می شود .
- ✚ باریک شدن شریان ها اغلب بدون علامت است تا زمانی که تنگی به بیش از ۵۰٪ برسد .
- ✚ لخته خون می تواند تنگی ناگهانی ایجاد کند.
- ✚ درمان طبی سریع و به موقع می تواند لخته را از بین ببرد و حمله قلبی را پایان دهد .

فشار خون بالا (پرفشاری):

پرفشاری خون یکی از شایع ترین بیماری های مزمن در جوامع امروزی است و به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می شود زیرا علامتی ندارد. خوشبختانه پرفشاری خون به آسانی قابل تشخیص و معمولاً قابل درمان است .

خطرهای پرفشاری خون :

- ۱- حمله قلبی (فشار خون بالا میزان خطر را ۲ یا ۳ برابر می کند)
- ۲- سکته مغزی (فشار خون بالا میزان خطر را ۳ یا ۴ برابر می کند)
- ۳- بیماری کلیه (بعد از دیابت، شایع ترین علت بیماری کلیه است)
- ۴- مشکلات بینایی

شما به احتمال بالاتری پرفشاری خون دارید اگر:

- ✚ اضافه وزن دارید .
- ✚ سیگاری هستید .
- ✚ کم تحرک هستید .
- ✚ در خانواده شما سابقه پرفشاری خون وجود دارد.

توصیه های خانگی :

- ۱- اگر سیگاری هستید ترک سیگار اهمیت حیاتی دارد .
- ۲- اضافه وزن دارید باید وزنتان را کاهش دهید. مطالعات نشان داده اند که اگر شما تا ۱۰ درصد از وزن خود بکاهید آثار آن روی فشار خونتان مشاهده می شود .
- ۳- اگر کم تحرک هستید به تدریج ورزش را آغاز کنید. اگر از جنبه های دیگر سالم هستید، روزانه ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش هوازی را هدف قرار دهید. این بدان معنی است که شما در سطحی ورزش کنید که به طور خفیف به نفس بیفتید و عرق کنید.
- ۴- از داروهای ضد سرفه و آلرژی و سرماخوردگی که ضد احتقان دارند پرهیز کنید. اگر مطمئن نیستید از دکتر داروساز مشورت بخواهید .

۵-روش های آرام سازی/کاهش تنش را بیاموزید. اگر شغل پرتنش دارید راهی پیدا کنید تا ۱ یا ۲ بار در روز به طور موقت فرصت آسوده سازی برای خود مهیا کنید.

۶-اگر پرفشاری خون دارید

- از میزان نمک رژیم غذایی بکاهید. نمک اضافه به غذا نزنید. نمکدان را سر سفره نگذارید .
- نوبت های مصرف داروی تان را فراموش نکنید .
- حتماً میزان کافی کلسیم و پتاسیم در رژیم غذایی خود داشته باشید .
- خریدن دستگاه اندازه گیری فشار خون را مد نظر داشته باشید.

پرفشاری خون روپوش سفید و پایش خون در خانه

تقریباً فشار خون همه افراد در مطب پزشک بالا می رود. برای بعضی این افزایش خفیف است ولی در بعضی افراد این افزایش قابل توجه است. اگر خارج از مطب پزشک فشار خون خود را به درستی اندازه گیری کنید اطلاعات ارزشمندی اضافه میکنید که می تواند در تصمیم برای تجویز یا عدم تجویز دارو یا تعیین دوز مناسب دارو بسیار کمک کننده باشد. دستگاه های اندازه گیری فشار خون بسیار خوبی در داروخانه ها وجود دارد که استفاده از آن ها ساده است.

فشار در شریان های شما ثابت نیست. عدد بالا نمایانگر فشاری است که در زمان اوج فشار همزمان با پمپ خون به بیرون توسط قلب ایجاد می شود. عدد پایین نمایانگر فشاری است که زمان افت فشار هم زمان با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد. عدد بالا فشار سیستولیک و عدد پایین فشار دیاستولیک خوانده می شوند. هر دو فشار مهم هستند و برای پیشگیری از بیماری ها و عوارض ناشی از فشار خون بالا باید پایش شوند.

اهداف فشار خون توصیه شده

دسته	دیاستولیک سیستولیک (میلی متر جیوه)
بهینه	۱۲۰/۸۰ یا کمتر
طبیعی	(۸۴-۸۰) / (۱۲۹-۱۲۰)
حد بالای طبیعی	(۸۹-۸۵) / (۱۳۹-۱۳۰)
فشار خون بالا	۱۴۰/۹۰ یا بالاتر
فشار خون بالا در مبتلایان به دیابت یا بیماری کلیه	۱۳۰/۸۰ یا بالاتر
فشار خون بالا با اندازه گیری در منزل	۱۳۵/۸۵ یا بالاتر

پیشگیری از حمله قلبی و سکته مغزی

دانستن این که چه کسی به بیماری قلبی یا سکته مغزی دچار می شوند غیر ممکن است. ما می دانیم که عده ای از ما با خطر بیشتری در مقایسه با دیگران روبه رو هستیم. متأسفانه حتی کسانی که در معرض خطر پایین قرار دارند می توانند به حمله قلبی یا سکته مغزی دچار شوند و بنابراین همه باید آماده باشند که اگر علامتی پیدا کردند به سرعت کمک بخواهند .

می دانیم که بیماری شریانی به این معنی است که در شریان ها تنگی به وجود آمده است. این شریان ها به قلب ، مغز، اندام ها و دیگر اعضا خون رسانی می کنند. هر چیزی که باعث افزایش این تنگی ها شود علائم را سریع تر ایجاد می کند و عوامل خطر عبارتند از :

چربی (کلسترول بالای خون)

- ❖ دیابت که باعث می شود عروق تخریب شوند؛ کنترل بهتر دیابت پیشرفت بیماری عروق را کند می کند .
 - ❖ چاقی یکی از عوامل اصلی در ایجاد دیابت نوع ۲ است؛ کنترل وزن باعث کاهش دیابت و بیماری قلبی می شود .
 - ❖ سیگار و مواد شیمیایی درون سیگار باعث آسیب به دیواره عروق می شود و فرآیند تنگ شدن را سرعت می بخشد.
- افرادی که سطوح بالاتر کلسترول را دارند سریع تر به سمت تنگی عروق پیش می روند. کاهش کلسترول و تری گلیسرید در این افراد می تواند روند تنگ شدن را کند، کند. روند تخریب عروق در دیابتی ها سریع تر از غیر دیابتی هاست.
- شیوه زندگی سالم شامل حداقل ۳۰ دقیقه تمرین های ورزشی منظم روزانه، رژیم غذایی حاوی طیف متنوعی از میوه و سبزی و طیف متنوعی از گوشت ها شامل خوردن منظم ماهی و عدم استعمال دخانیات است.
- برای تشخیص بیماری قلبی و سکته مغزی محتمل با پزشک خود مشورت کنید.

نکاتی که باید به یاد داشت:

- ❖ همه در معرض خطر حمله قلبی یا سکته مغزی قرار دارند و بعضی بیش از دیگران در معرض این خطرند .
- ❖ کاهش خطر یعنی این که احتمال پیشرفت تنگ شدن شریان را کاهش دهیم .
- ❖ دیابت و کنترل ضعف قند خون روند تنگ شدن شریان ها را کاهش می بخشد .
- ❖ چاقی عامل خطر شماره ۱ برای دیابت نوع ۲ است .
- ❖ ترک سیگار ظرف چند سال خطر پیشرفت بیماری را کاهش می دهد .

شیوه زندگی سالم :

- ❖ ۳۰ دقیقه ورزش روزانه
- ❖ خوردن روزانه طیف متنوعی از سبزی و میوه .
- ❖ خوردن منظم ماهی .
- ❖ عدم مصرف الکل .
- ❖ حفظ وزن طبیعی .
- ❖ عدم استعمال دخانیات .
- ❖ کاهش مواد غذایی حاوی چربی و نمک بالا .

برای بررسی میزان خطر سکته مغزی و حمله قلبی به پزشک خود مراجعه کنید .

سکته مغزی

سکته مغزی به از دست رفتن ناگهانی کارکرد مغزی در ناحیه ای معین گفته می شود. سکته مغزی می تواند به دنبال بسته شدن شریان با لخته یا به دلیل پارگی یکی از عروق مغزی و خونریزی درون مغز رخ می دهد. همانند بیماری قلبی، بعضی افراد ممکن است علائمی داشته باشند که ظرف چند دقیقه رفع شود. این علائم کوتاه هشدار دهنده اند و حمله گذاری مغزی خوانده می شوند.

علائم سکته مغزی عبارتند از:

- سردرد ناگهانی شدید
- از دست دادن ناگهانی بینایی
- از دست دادن ناگهانی کنترل عضلات
- از دست دادن ناگهانی تعادل یا احساس بازو، پا یا صورت
- گیجی ناگهانی یا از دست دادن تکلم

برعکس حمله قلبی، در سکته مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کمتر است. مدت زمان طلایی برای نجات مغز تنها حدود ۳ ساعت است. بنابراین ر ساندن فردی که چنین علائمی دارد به بیمارستان از اهمیت حیاتی برخوردار است. همان داروهای حل لخته که در سکته قلبی به کار می رود در بعضی از مبتلایان به سکته مغزی هم کاربرد دارد.

نکاتی که باید به یاد داشت:

- حملات گذرای مغزی به موارد کوتاه مدت قابل بازگشت اختلال کارکرد مغز گفته می شود. این حملات، علامت هشدار هستند که نشان می دهد سکته مغزی در راه است.
- سکته مغزی را می توان با داروهای حل کننده لخته، به شرطی که درمان سریعاً شروع گردد، درمان کرد.
- بعضی از سکته های مغزی به دلیل خونریزی در مغز رخ می دهند .

اگر هر یک از علائمی که در بالا فهرست شده است را پیدا کردید ، فوری به بیمارستان بروید .

شناسایی و پیشگیری از سرطان

بسیاری از سلول های بدن شما می توانند تقسیم شوند و سلول های جدید ایجاد کنند. بدن هر روز در بسیاری از اعضا سلول های جدید ایجاد می کند. این فعالیت تحت کنترل تمام وقت دستگاه ایمنی است .متأسفانه بعضی مواقع به خصوص با افزایش سن احتمال بروز خطا در تقسیم سلول وجود دارد. افزون بر این، مواجهه با بعضی عفونت ها یا مواد شیمیایی باعث می شود سلول ها بیش تر خطر کنند. اگر خطاهای روی دهد و این روند تقسیم از کنترل خارج شود، آن گاه ممکن است سرطان ایجاد شود. این گروه سلول های ناهنجار می تواند بافت های طبیعی اطراف را تخریب کند. این سلول های غیر طبیعی می توانند وارد دستگاه لنفی یا جریان خون شوند و در سراسر بدن گسترش یابند.

به طور کلی سلول های سرطانی یا توده ها (مجموعه ای از سلول ها که ساختار طبیعی ندارند) به آهستگی درون عضوی که از ابتدا در آن شکل گرفته اند به رشد ادامه می دهند. آن ها گاهی به نقاط دیگر گسترش یافته و تا اندازه مشخصی رشد می کنند. این اندازه می تواند خیلی کوچک باشد. توده ای به اندازه ۱ تا ۲ سانتی متر، حاوی میلیاردها سلول است.

بسیاری از راهبردهای پیشگیری از سرطان به توانایی ما در یافتن این سلول های سرطانی البته وقتی که هنوز کوچک هستند وابسته است. اگر بتوانیم با بیرون آوردن سرطان وقتی هنوز کوچک است بیمار را درمان کنیم احتمال این که بیمار کاملاً علاج شود زیاد است. هنگامی که توده های سرطانی بزرگتر می شوند یا به دیگر نقاط بدن گسترش می یابند، درمان دشوارتر می گردد و احتمال علاج کاهش می یابد.

سرطان های شایع

سرطان ریه شایع ترین علت ابتلا به سرطان و مرگ ناشی از سرطان است. در زنان سرطان پستان با فاصله اندکی از سرطان کولون جایگاه دوم را به خود اختصاص داده است. در مردان سرطان کولون دومین عامل مرگ به علت سرطان است. سرطان پروستات شایع است ولی زیاد به مرگ منجر نمی شود. سرطان پوست شایع ترین سرطان است ولی معمولاً به آسانی درمان می شود. ملانوم نوعی سرطان پوست که از سلول های رنگدانه دار منشأ می گیرد، بسیار خطرناک تر است ولی شیوع کمتری دارد.

تشخیص سرطان

خیلی خوب بود اگر با یک آزمایش همه سرطان ها را می یافتیم. ولی چنین آزمایشی وجود ندارد. پزشکان تلاش می کنند سرطان را در مراحل اولیه که احتمال علاج آن بالاست، پیدا کنند. آزمون ها و آزمایش های غربالگری برای یافتن سرطان پیش از آنکه علامت پیدا کنند به کار می روند. آزمایش هایی که برای یافتن این سرطان ها به کار می روند بی نقص نیستند. آزمایش بی نقص سرطان آزمایشی است که انجام آن آسان باشد، ناراحتی برای بیمار ایجاد نکند، ارزان باشد و همه افراد مبتلا به سرطان را تشخیص دهد. آزمایش بهتر این خواهد بود که به ما بگوید چه کسی در آینده به سرطان مبتلا می شود.

پزشکان به افرادی که سابقه خانوادگی قابل توجه از نظر ابتلا به سرطان دارند توجه ویژه ای می کنند. بعضی از سرطان ها در بعضی خانواده ها شایع ترند. آزمون ژنتیک می تواند روشی برای غربالگری اعضای خانواده از نظر خطر بیشتر ارائه نماید. اکثر سرطان های جدید در افراد بدون سابقه خانوادگی مثبت رخ می دهد.

افرادی که با خطر متوسط مواجهند (به عبارتی اکثر ما) می توانند به آزمون هایی اعتماد کنند که هدف آن یافتن سرطان است پیش از آن که علائم آنها را از وجود سرطان آگاه سازد.

آزمون های غربالگری سرطان برای کمک به یافتن بعضی از سرطان های شایع ابداع شده اند.

مدت ها است که آزمون پاپ اسمیر انجام می گیرد. اکنون می دانیم سرطان گردن رحم با عفونت ویروسی پاپیلومای انسانی مرتبط است. آزمون از نظر ویروس پاپیلومای انسانی و ارزیابی گردن رحم از نظر وجود سلول های اولیه سرطانی شاید ناراحت کننده باشد ولی می تواند رهنمون ما به درمانی نجات بخش باشد. هیچ زنی نباید از این آزمون صرف نظر کند. اکنون برای ویروس پاپیلومای انسانی واکسن وجود دارد؛ زنانی که واکسینه می شوند به احتمال کمتری سرطان گردن رحم خواهند گرفت.

هرچند ماموگرام آزمون بی نقص نیست، می تواند سرطان های اولیه پستان را شناسای کند و به جراحی نجات بخش منجر گردد. اگر سابقه خانوادگی سرطان پستان یا تخمدان دارید غربالگری را باید در ۳۵ سالگی شروع کنید که معمولاً با کمک ماموگرافی انجام می شود. اگر سابقه خانوادگی ندارید در این صورت غربالگری با معاینه پزشک از ۴۰ سالگی شروع می شود در صورت وجود شرح حال و معاینه مشکوک، ماموگرافی انجام خواهد شد.

آزمایش خون برای بررسی سرطان پروستات وجود ندارد به این آزمون پی اس ای (PSA) گفته می شود. سن پیشنهادی برای شروع اقدامات تشخیصی زود هنگام ۵۰ سال و بالاتر است. اما در مردان با سابقه خانوادگی مثبت سرطان پروستات (فامیل درجه یک مبتلا در سن زیر ۶۵ سال) سن ۴۰ تا ۴۵ سال توصیه می شود. این آزمون به تنهایی مفید نیست. اگر سطح آن در طول زمان افزایش یابد، آزمون بیشتر برای بررسی وجود سرطان لازم است. ما باید به یاد داشته باشیم که سرطان پروستات بسیار شایع است. حدود ۸۰٪ مردان بالای ۸۰ سال سرطان پروستات دارند که آسیبی به آنها نمی زند. همچنین باید دانست بعضی مردان مبتلا به سرطان پروستات در اندازه گیری سالانه پی اس ای ممکن است افزایشی نشان ندهند.

سرطان روده بزرگ (کولون) می تواند باعث خونریزی در مدفوع شود که به قدری کم است که با چشم غیر مسلح قابل مشاهده نیست. آزمونی که نشان می دهد خون در مدفوع وجود دارد می تواند اولین سرنخی باشد که این سرطان وجود دارد. اکثر پزشکان به افرادی که سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ ندارند از ۵۰ سال به بالا سالانه یا هر دو سال یکبار توصیه می کنند که آزمون خون مخفی مدفوع را انجام دهند. در افراد با سابقه خانوادگی مثبت، بهترین اقدام انجام کولونوسکوپی از سن ۵۰ سالگی یا ده سال زودتر از سن ابتلای بستگان است.

در حال حاضر راهبردی برای غربالگری سرطان ریه وجود ندارد. اگر سیگاری هستید رادیوگرافی قفسه سینه منظم را می توان مد نظر قرار داد. متأسفانه سیگار کشیدن تغییراتی در ریه ایجاد می کند که تفسیر رادیوگرافی قفسه سینه را دشوارتر می سازد. سی تی اسکن منظم قفسه سینه در سیگاری های پرخطر می تواند سرطان را شناسایی کند، ولی انجام آن دشوارتر است، گران است و میزان تابش اشعه زیاد تر است. معاینه پوست بهترین راه یافتن تغییرات پوستی است. افرادی که پوست های روشن تری دارند یا بیشتر به سرطان پوست مبتلا بوده اند یا یکی از اعضای خانواده شان به سرطان پوست مبتلا بوده است می توانید در معرض خطر بالاتر باشند.

پیشگیری از سرطان

پیشگیری از سرطان به معنی جلوگیری از شروع سرطان است. برای پیشگیری از بعضی سرطان ها لازم است بعضی رفتارها تغییر کند. گاهی پیشگیری به معنی یک آزمون خاص است که برای جلوگیری از شروع سرطان ضرورت دارد.

استعمال دخانیات:

سیگار کشیدن احتمال بروز سرطان ریه و بسیاری سرطان های دیگر را افزایش می دهد. سیگار تنها علت سرطان ریه نیست و البته بعضی از مبتلایان به سرطان ریه در معرض دود سیگار نبوده اند. بعضی سیگاری ها بیماری های و خیم ربوی دیگری پیدا می کنند. پیش بینی این که کدام سیگاری به کدام سرطان ریه مبتلا می شود غیر ممکن است. عدم استعمال دخانیات یا ترک سیگار تنها راه واقعی برای کاهش خطر بروز سرطان ریه است. ترک سیگار می تواند خطر بسیاری از انواع دیگر سرطان را نیز کاهش دهد.

مواجهه با مواد شیمیایی، یا صنعتی و محیطی :

با گذشت زمان در مورد خطرهای مواجهه با مواد شیمیایی یا مخاطرات محیط کار و چگونگی نقش آنها در افزایش احتمال بروز سرطان های خاص بیش تر و بیش تر یاد گرفته ایم. آذوبست، گاز رادن و بنزین چند مورد از مواردی است که اکنون سعی می کنیم از آنها اجتناب کنیم. کسانی که در فضای باز کار می کنند باید خود را در برابر تابش خورشید محافظت کنند. قرار گرفتن در معرض نور خورشید به روشنی خطر سرطان پوست را افزایش می دهد. کشنده ترین سرطان پوست مالنوماست. کاهش تابش نور خورشید به پوست با پوشاندن بدن با لباس و کلاه و استفاده از کرم های ضد آفتاب با (SPF 30) و بالاتر بهترین راه پیشگیری است.

رژیم، ویتامین ها و مکمل ها :

توصیه های زیادی در مورد آن چه باید بخوریم و نباید بخوریم مشاهده می کنیم. گاهی آنچه اکنون گفته می شود با توصیه های سال پیش در تضاد است یک برنامه ساده که همیشه توصیه درستی بوده است آن است که در خوردن همه چیز اعتدال را رعایت کنید. باید از طیف متنوعی از سبزی ها استفاده کنیم. منطقی است که میزان چرب و کل کالری مصرفی را کنترل کنیم تا از چاقی پیشگیری کنیم. باید از این که فقط گوشت قرمز بخوریم بپرهیزیم. به رژیم خود ماهی بیفزایید. شواهد چندانی

وجود ندارد که خوردن ویتامین ب، ث یا ای اضافی از خطر سرطان کم می کند. در واقع با گذشت زمان داروهایی بدست آمده است که نشان می دهد بسیاری از این مکمل های ویتامینی ممکن است خطر بیماری قلبی و دیگر عوارض را افزایش دهد. اگر کسی اصرار دارد که درمان چیزی را یافته است از او بخواهید جایزه نوبلش را به شما نشان دهد. اگر نداشت در مورد مدارک و مستندات درمان یا پیشگیری ادعایی سوال کنید.

پیشگیری واقعی از سرطان:

سرطان گردن رحم و کولون واقعا قابل پیشگیری هستند. واکسن ویروس پاپیلوما ی انسانی از ابتلای بسیاری از زنان جوان به سرطان گردن رحم پیشگیری نموده است. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد اکثر سرطان های کولون از پولیپ های درون کولون منشا می گیرند. این پولیپ ها شایع هستند، ولی اگر پیش از سرطانی شدن برداشته شوند می توان از سرطان کولون پیشگیری نمود. برای تشخیص وجود پولیپ ها یا باید از رادیوگرافی خاصی به نام باریوم انما استفاده کرد یا نوعی سی تی اسکن به نام سی تی کولوگرافی یا کولونو سکویی انجام داد. اگر بیش از ۵۰ سال دارید با پزشک تان درباره غربالگری کولون مشورت کنید.

دیابت:

دیابت نوعی بیماری شایعی است و هنگامی رخ می دهد که یا پانکراس به اندازه کافی انسولین ترشح نمی کند یا بدن انسولین تولید شده را به درستی مورد استفاده قرار نمی دهد. هنگامی که سطح قند خون افزایش می یابد، انسولین ترشح می شود و بدن را قادر می سازد که قند خون را یا مصرف کند یا ذخیره سازد. انسولین، سطح قند خون بالا می رود و در طول زمان می تواند تخریب جدی ایجاد کند.

دو نوع دیابت وجود دارد:

نوع ۱: در این وضعیت در پانکراس تولید انسولین به درستی انجام نمی گیرد و بنابراین بیمار باید انسولین تزریق کند. این بیماری در هر سنی می تواند رخ دهد ولی اکثرا در کودکان و نوجوانان رخ می دهد.

نوع ۲: این شایع ترین شکل دیابت است. نوع ۲ در بزرگسالان در هر سنی رخ می دهد و در افراد چاق شایع تر است. در ابتدا افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ قند خون بالا دارند چون بدن آن ها دیگر انسولین را مورد استفاده موثر قرار نمی دهد. در نهایت ممکن است پانکراس نتواند انسولین کافی تولید کند و این اختلال بدتر شود. کنترل دیابت نوع ۲ ابتدا با کنترل رژیم غذایی، کاهش وزن و داروهای خوراکی صورت می گیرد. اگر این درمان موفق نباشد یا بیماری شدیدتر شود ممکن است لازم باشد بیماران انسولین تزریق کنند.

علائم سطح افزایش یافته قند خون عبارتند از:

- ✚ تشنگی مداوم
- ✚ ادرار مکرر
- ✚ افزایش اشتها
- ✚ خستگی غیر معمول
- ✚ تاری دید
- ✚ عفونت پوست یا زخم هایی که به کندی التیام می یابند
- ✚ واژینیت یا عفونت ادراری عود کننده

کاهش وزن بدون توضیح

اختلال نعوظ

شما در معرض خطر دیابت قرار دارید اگر بالای ۴۵ سال دارید :

اضافه وزن دارید

سابقه دیابت در خانواده دارید

دیابت می تواند عامل موارد زیر شود:

بیماری قلبی و سکته مغزی

تخریب اعصاب

نارسایی کلیه

نابینایی

از دیابت یا عوارض دیابتی از طریق راه های زیر اجتناب کنید

داشتن رژیم متوازن و اجتناب از غذاهای پرشکر یا چرب اگر دیابت دارید باید متخصص تغذیه مراجعه کرده و توصیه های وی را رعایت کنید.

حفظ وزن سالم

ورزش

بررسی فشار خون و سطح کلسترول

اگر دیابت دارید باید به دقت قند خون خود را کنترل کنید.

رژیم گرفتن و کاهش وزن

چاقی احتمال بروز بسیاری از بیماریها شامل دیابت، فشار خون بالا، حمله قلبی، سکته مغزی و مشکلات مفصلی را افزایش می دهد هر چند معمولا سال ها طول می کشد که کسی اضافه وزن پیدا کند هنگامی که افراد تصمیم می گیرند وزن کم کنند می خواهند سریع، آسان و ارزان این کار را بکنند. متاسفانه، راهی برای کاهش وزن جادویی وجود ندارد .

رژیم های مد روز ممکن است به کاهش وزن در کوتاه مدت بینجامد ولی معمولا ادامه آن ها آنقدر سخت است که اگر عادت های نامناسب از نظر سلامت را با عادت های بهتر جایگزین نکنید، وزن تان دوباره افزایش می یابد. به عنوان یک قاعده کلی، اگر رژیم مستلزم الگوهای خوردن یا غذاهای غیر معمول باشد یا آماده سازی آن طوری دشوار باشد که استمرار آن را ناممکن کند، احتمال این که بر این اساس شما به کاهش وزن دراز مدت دست یابید اندک است. بعضی رژیم ها، می توانند کاهش وزن را آغاز کنند ولی حفظ آن مستلزم تغییر در شیوه زندگی و اخذ عادت های سالم خوردن است.

انسان ها برای کسب انرژی غذا می خورند. ما از انرژی برای ادامه حیات استفاده می کنیم، برای تنفس و انجام کار جسمی هر چقدر فعال تر باشید، کالری بیش تری می سوزانید اگر فعالیت شما کم تر شود کالری های اضافی به شکل چربی ذخیره می شوند هنگامی که ذخیره انرژی چربی بدن زیاد می شود باید برنامه ای برای کاهش آن داشته باشیم حتی اگر لازم باشد باید گرسنگی را تحمل کنیم.

موفق ترین روش برای کاهش وزن ترکیب منطقی از کاهش خوراک همراه با افزایش منظم ورزش یا فعالیت بدنی است و باید صبور بود. بعضی از رژیم های کاهش وزن، بر مبنای کاهش میزان کالری های خورده شده به شکل روزانه است تا ذخیره چربی به تدریج کاهش یابد. دیگر رژیم ها طوری طراحی شده اند که بدن بیشتر چربی ذخیره شده را بسوزاند.

اهداف کاهش وزن

پزشکان وزن سالم را با محاسبه شاخص توده بدنی (BMI) که وزن شما را با قدتان مقایسه می کند اندازه می گیرند.

شاخص توده بدنی

برای محاسبه شاخص توده بدنی وزن به کیلوگرم را بر قد به توان ۲ (بر حسب متر) تقسیم می کنند .

وزن/قد بر این اساس مردی که ۹۱ کیلوگرم وزن و ۱۷۸ سانتی متر قد دارد، شاخص توده بدنی معادل ۲۸ / ۷۲ کیلوگرم بر متر مربع دارد.

شاخص توده بدنی ۲۵ تا ۲۹ نشان می دهد شما اضافه وزن دارید و شاخص توده بدنی ۳۰ چاقی به شمار می آید. شاخص توده بدنی بالاتر همیشه به معنی چربی بیشتر نیست هر چند عضلات وزنی بیش از چربی دارند. اگر بدنی عضلانی داشته باشید ممکن است شاخص توده بدنی بالاتری داشته باشید ولی چاق نباشید. توصیه می شود برای فرد با BMI بالاتر از ۱۷ و حداقل یک بیماری وابسته به چاقی، کاهش وزن در نظر گرفته شود.

اگر به عنوان یک فرد چاق، ۵ درصد تا ۱۰ درصد از وزن خود را کم کنید احتمال بروز بیماری قلبی یا سکنه مغزی را کاهش خواهید داد .

راه دیگری که می توانید تشخیص بدهید چاق هستید این است که نوع بدن خود را مد نظر قرار دهید افراد گلابی شکل در ران و باسن خود چربی دارند. افراد سیب شکل در مرکز بدن چاق تر هستند. افراد سیب شکل در معرض خطر بالاتر سکنه مغزی، بیماری قلبی و دیابت قرار دارند. دور کمر بالای ۱۰۲ سانتی متر برای مردان که روی ناف اندازه گیری شود و بیش از ۸۸ سانتی متر در زنان که در وسط فاصله دنده انتهایی و استخوان لگن اندازه گیری شود، به معنای خطر بالاتر بیماری قلبی، سکنه مغزی و دیابت است.

این افراد باید کاهش وزن داشته باشند.

انواع رژیم

به طور کلی چهار نوع رژیم وجود دارد:

- ✚ کم کالری (انرژی)
- ✚ بسیار کم کالری (انرژی)
- ✚ کم کربوهیدرات (مواد قندی)
- ✚ بسیار کم چربی

هرچند رژیم های غذایی اسامی مختلفی دارد و متخصصان نظریه های مختلفی در مورد روش عملکرد آن ها دارند، به طور کلی همه آنها میزان غذای افراد را کاهش می دهند .

کالری چربی بسیار زیاد است. هر گرم چربی ۹ کالری دارد در حالی که هر گرم کربوهیدرات (مواد قندی) یا پروتئین ۴ کالری دارد. این بدان معنی است که در وزن مشابه مقدار کالری که شما از خوردن چربی می گیرید دو برابر کالری است که از خوردن

کربوهیدرات یا پروتئین به بدن شما می‌رسد پایین آوردن میزان چربی خورده شده به کاهش قابل توجه کالری غذا و در نتیجه کاهش وزن می‌انجامد.

رژیم های کم کالری رایج

از این اطلاعات برای طراحی رژیم که چربی کمتر (کمتر از ۳۰ درصد کالری مصرفی) و نسبتاً کربوهیدرات بیش تر (۵۵٪ تا ۶۰٪ کل کالری) دارد استفاده می‌کنند تا کل کالری دریافتی را کاهش دهند. اگر این رژیم‌ها مقادیر بیشتری فیبر (که شکم را پر میکند) داشته باشند با وجود آنکه حس گرسنگی را رفع میکنند میزان کالری دریافتی را نیز کاهش می‌دهند. همچنین باید از خوردن شکر ساده اجتناب کرد و در عوض از کربوهیدرات‌های مرکب که در میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد، استفاده کرد. رژیم‌های کم کالری کاهش روزانه کالری به میزان ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کالری را توصیه می‌کنند و به عبارتی ۱۰۰۰ تا ۱۴۰۰ کالری روزانه را برای خوردن تجویز می‌کنند.

رژیم‌های کم کالری می‌توانند وزن بدن را در مدتی ۳ تا ۱۲ ماهه حدود ۸٪ کاهش دهند. معمولاً فقط نیمی از کاهش وزن اولیه در طول ۳ تا ۴ سال آینده حفظ خواهد شد. مطالعات نشان داده‌اند این رژیم‌ها می‌توانند دور کمر را تا ۹/۵ سانتی‌متر کاهش دهند. برای آنکه احتمال بروز بیماری قلبی را با این رژیم واقعاً کاهش دهید باید از برنامه ورزشی منظمی هم پیروی کنید.

رژیم های بسیار کم کالری

روزانه تنها ۸۰۰ کالری تجویز می‌کنند این نوع رژیم معمولاً مستلزم ترکیب ویژه غذایی است که میزان کافی و مناسب پروتئین تأمین کند تا از سوء تغذیه پیشگیری شود. معمولاً این رژیم‌ها تنها برای افراد دارای شاخص توده بدنی بالاتر از ۳۰ با خطرهای مهم سلامت روبرو هستند و تلاش‌های قبلی برای کاهش وزن نتیجه بخش نبوده است، استفاده می‌شود. این رژیم‌ها می‌توانند به ۲۰ کیلوگرم کاهش وزن ظرف ۱۶ هفته بینجامد. عوارض این رژیم غذایی می‌تواند شامل تشکیل سنگ کیسه صفرا، از دست دادن توده عضلانی و نقرس باشد. اگر میزان دریافتی پروتئین در این رژیم‌های بسیار کم کالری ناکافی باشد می‌تواند منجر به مرگ ناگهانی شود.

رژیم های کم کربوهیدرات (مواد قندی کم)

همه رژیم‌های کم کربوهیدرات میزان دریافتی کربوهیدرات را به کمتر از ۱۰ درصد کل کالری مصرفی روزانه یا به عبارتی حدود ۳۰ گرم در روز کاهش می‌دهند. این کار باعث کاهش کل کالری مصرفی به ۱۳۰۰ کالری در روز می‌شود چرا که به دلیل خوردن میزان بیش تری پروتئین و چربی و غذاهای انتخابی محدود اشتها کاهش می‌یابد.

بعضی این نظریه را مطرح می‌کنند که این رژیم، بدن را وا میدارد برای تولید انرژی از ذخایر چربی استفاده کند زیرا محدودیت کربوهیدرات‌ها به شدت دسترسی بدن به منبع آسان انرژی را محدود می‌کند. بسیاری از این رژیم‌های طرفداری می‌کنند. چراکه با کاهش سریع وزن در ابتدا همراه است. بخشی از این کاهش وزن اولیه ممکن است به دلیل کاهش آب بدن (۱ لیتر آب ۱ کیلوگرم وزن دارد) باشد که بر اثر کاهش ذخایر کربوهیدرات رخ می‌دهد: ابتدا بعضی متخصصان این نگرانی را مطرح کردند که این رژیم ممکن است تغییرات نامطلوبی در سطح کلسترول ایجاد کند و ممکن است باعث تخریب کلیه شود ولی مطالعاتی که این رژیم را در سال اول استفاده از آن مورد مطالعه قرار دادند، چنین تغییراتی را نیافتند.

رژیم های بسیار کم چربی

توصیه می کنند که چربی ۱۰ تا ۱۵ درصد کل کالری دریافتی را تشکیل دهد. این رژیم ها که برای پیشگیری یا کاهش بیماری های قلبی ابداع شدند مبتنی بر سبزیجات هستند با ۱۰ درصد کالری از چربی در کنار ترک سیگار، مدیریت استرس و تمرین های ورزشی هوازی، با این هدف که حدود ۱۱ کیلوگرم کاهش وزن در سال اول رخ دهد. در رژیم های با چربی بسیار کم، دریافت کربوهیدرات افزایش می یابد که منجر به افزایش تری گلیسیرید خواهد شد. در ضمن، دریافت مقادیر زیاد فیبر (بیش از ۲ برابر سطح توصیه شده در رژیم معمولی) می تواند باعث کاهش جذب کلسیم، آهن و روی شده و علائم نفخ و پری شکم را تشدید کند. برای انتخاب نوع رژیم غذایی موثر باید با پزشک یا کارشناس یا مشاوره تغذیه مشورت کنید. انتخاب یک رژیم اشتباه ممکن است عوارض زیان باری را به دنبال داشته باشد.

توصیه ها

بسیاری از افراد دست کشیدن از سفره را دشوار می یابند ولی بهترین راه کاهش وزن ترکیب کاهش منطقی در کل حجم غذایی دریافتی با افزایش تمرین های ورزشی به این ترتیب کاهش وزن ممکن است آهسته رخ دهد ولی ماندگار خواهد بود. حفظ رژیم که بسیار محدود کننده یا ناخوشایند باشد دشوار است و افرادی که به دنبال راه حل سریع هستند به زودی خود را دوباره سر جای اول با عادت های قبلی خواهند یافت و به سرعت وزن شان بر می گردد. رویکرد بهتر آن است که یاد بگیرید بهتر بخورید.

بعضی راه های آسان کاهش کالری عبارتند از :

- ✚ مصرف میزان کمتر شکر
- ✚ استفاده از مربای خالی به جای کره مربا بر روی نان چاشت
- ✚ کاهش مصرف مایونز
- ✚ حذف مصرف الکل

لازم نیست برای ورزش دستگاه های ورزشی خرید شما می توانید با پیاده روی سریع روزانه به مدت ۳۰ دقیقه شروع کنید. بهتر است پیش از خوردن پیاده روی کنید.

این کار شاید به کاهش اشتها کمک کند. بدون مصرف غذای بیشتر زمان غذا خوردن خود را طولانی تر کنید. مراقب راه حل های جادویی و سریع باشید. اگر از رژیم های کم کربوهیدرات یا کم چربی برای شروع کاهش وزن استفاده می کنید، باید برای حفظ و کاهش وزن در مدت طولانی از رژیمی معتدل تر استفاده کنید.

ورزش

شاید گزینه های چندانی همچون ورزش وجود نداشته باشد که احساس سلامت و تندرستی را در شما بهبود دهد. ورزش به شما کمک می کند از نظر جسمی و احساسی حس خوبی به خود داشته باشید. برای بسیاری، ورزش به شکل بخشی گران بها و غیرقابل جایگزین درآمده است.

فایده ورزش منظم

✚ ورزش منظم میزان خطر بیماری قلبی، سکتة مغزی، فشار خون بالا، چاقی و پوکی استخوان را کاهش می دهد.

- ✚ ورزش منظم به کنترل وزن از راه سوزاندن کالری ها، افزایش متابولیسم و سرکوب اشتها کمک می کند .
- ✚ انجام منظم ورزش از الان احتمال این که شما در طول عمر به ورزش بپردازید را افزایش می دهد.
- ✚ ورزش منظم تنش و اضطراب را کاهش می دهد .
- ✚ ورزش منظم به خواب بهتر کمک می کند .
- ✚ ورزش منظم به قدرت عضلات و انعطاف مفاصل کمک می کند .
- ✚ ورزش منظم می تواند سطح انرژی را افزایش دهد .
- ✚ ورزش منظم احتمال افسردگی را کاهش می دهد .
- ✚ افرادی که ورزش می کنند حس بهتری به خود دارند.

ورزش چیست؟

بعضی افراد فکر می کنند چون در طول روز فعال هستند دیگر نیازی به انجام ورزش ندارند. آن ها براین باورند که باغبانی، راه رفتن هنگام کار روزانه یا انجام کارهای خانه معادل ورزش قابل توجه است. ولی ممکن است شما در طول روز خیلی فعال باشید و خیلی هم خسته شوید ولی ورزش چندانی نکرده باشید. اغلب فعالیت های روزمره ای که انجام می دهیم ماهیت "مقطعی" دارند و مستمر نیستند. ورزش واقعی مستلزم افزایش ضربان قلب به مدت طولانی است. این امر فقط هنگام ورزش مستمر رخ می دهد. هدف برنامه ورزشی برای سلامت قلب جلسه های روزانه تحرک ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ای است.

چگونه باید ورزش را شروع کرد؟

اگر برای مدت ها غیرفعال بوده اید برای شروع به آرامی ورزش کنید و به تدریج دفعه ها یا مدت هر جلسه ورزش را افزایش دهید. شما می توانید به جای هر روز، به شکل یک روز در میان ورزش را شروع کنید. کمی درد و کوفتگی عضلات در صورتی که به ورزش عادت نداشته باشید کاملاً طبیعی است، ولی یک قانون کلی این است که اگر روز بعد از ورزش درد زیاد، سختی یا خستگی حس می کنید، زیاد از حد ورزش کرده اید و به طور موقت باید از مقدار آن کم کنید. لازم است به یاد داشته باشید که ورزش در ۶ تا ۸ هفته اول ممکن است مفرح و جذاب نباشد، ولی هنگامی که به سطح مناسبی از آمادگی برسید، از ورزشی که انجام می دهید لذا خواهید برد. صبور باشید، تلاش کنید و در مراحل اولیه کنار نکشید. بلند مدت فکر کنید.

موفقیت خود را تضمین کنید

اهدافتان را واقع گرایانه تعیین کنید. به یاد داشته باشید هر تحرک و ورزشی بهتر از بی تحرکی است. با تعیین اهداف سطح بالا احتمال این که احساس شکست کنید افزایش می دهد. فشار زیاد در ابتدای کار باعث افزایش درد و افزایش احتمال کنار گذاشتن ورزش می شود. هنگامی که درد ایجاد می شود دیگر فشار وارد نکنید. درد مفید نیست و در واقع بدنتان سعی دارد به شما پیامی بدهد .

ورزش درست را انتخاب کنید. اگر از آن چه انجام می دهید لذت می برید، احتمال آن که به مدت طولانی تر آن را انجام دهید بیش تر خواهد بود. بعضی تغییر روزانه فعالیت را مفیدتر می یابند، در حالی که دیگران دوست دارند تنها روی یک نوع فعالیت تمرکز کنند.

کسی را پیدا کنید که از هم صحبتی وی لذت ببرید و اهداف مشترکی با هم داشته باشید. یک دوست می تواند هم انگیزه ایجاد کند و هم ما را پاسخگو کند .

تمرین خود را برنامه ریزی کنید. افرادی که برنامه ریزی ندارند و تنها سعی می کنند هر وقت فرصت پیش آمد به ورزش بپردازند وقت چندانی برای رسیدن به اهداف خود ندارند. برنامه ورزشی در روی تقویم کاری خود قرار دهید.

یک دفتر یادداشت روزانه تهیه کنید که تمرین های خود را با شرح فاصله و زمان در آن ثبت کنید. شما با دیدن پیشرفت خود در این دفتر انگیزه برای ادامه دادن پیدا می کنید.

چقدر باید ورزش کرد؟

به آرامی شروع کنید. شروع خیلی پرفشار احتمال کنار گذاشتن ورزش را افزایش می دهد. هدف آن است که روزانه ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش کنید. اگر مدت ها غیرفعال بوده اید با تمرین های آسان تر شروع کنید و یک روز در میان ورزش کنید و به تدریج دفعات را افزایش دهید. ورزشکاران موفق برای انجام روزانه تمرین ها برنامه ریزی می کنند.

ورزش های هوازی و ضربان قلب

هدف ورزش های هوازی گروه های عضلات بزرگ بدن (بازوها، قفسه سینه، شانه و به خصوص پاها) به تحرک درمی آورند. این کار برای سلامت قلب و ریه شما عالی است. یکی از ابزارهایی که بعضی افراد به کار می برند تعیین تعداد ضربان قلب هدف است. برای گرفتن تعداد ضربان قلب به مدت ۱۵ ثانیه نبض خود را بشمارید و در ۴ ضرب کنید، با استفاده از این جدول می توانید بازه تعداد ضربان قلب هدف مناسب برای خود را بیابید. برای تازه کاران هدف خود را در سطح ۶۰ درصد تعیین کنید. با بالا رفتن آمادگی تان ۸۵ درصد از ضربان نهایی را هدف بگیرید. هنگام انجام تمرین نبض خود را نگیرید بلکه ابتدا توقف کوتاهی کنید، سپس نبض خود را بگیرید و شدت فعالیت تان را تنظیم کنید.

تمرین منظم جزو کلیدی برنامه جامع درمان یا پیشگیری از پوکی استخوان است برای کسب فواید ورزش در استخوان باید به سراغ ورزش ها و تمرین هایی بروید که مستلزم وزن گذاری روی پا باشد.

مثال ها عبارتند از :

-  پیاده روی،
-  دو،
-  اسکیت
-  اسکی

شنا ورزش فوق العاده ای است. چون آب بخشی از وزن شما را تحمل می کند بنابراین مفاصل همان فشاری را که در دیگر ورزش ها تحمل می کنند، تحمل نمی کنند. شنا و دیگر ورزش های آبی برای افرادی که التهاب مفاصل یا دیگر مشکلات مفصلی دارند که پیاده روی را برای شان محدود می کند، بهترین انتخاب است. دوچرخه سواری (چه با دوچرخه متحرک چه ثابت) می تواند برای افرادی که مفصل ران، زانو یا مچ دردناک دارند انتخاب مناسبی باشد. فعال کردن و منعطف و قدرتمند ساختن مفاصل برای همه افراد دچار آرتروز خوب است.

از این جا شروع کنید

آماده اید که ورزش را شروع کنید

آیا برای مدت های طولانی غیر فعال بوده
آیا بیش از ۶۰ سال دارید؟
آیا بیماری قلبی ، ریوی یا دیابت دارید؟
آیا بارداری؟
آیا مشکلات مزمن دیگری دارید؟ آیا اضافه وزن زیاد یا استعمال دخانیات به مدت طولانی دارید؟

باید به پزشک مراجعه کنید

بلی

باید به پزشک مراجعه کنید

بلی

آیا تا به حال هنگام ورزش از حال رفته اید؟



از شروع ورزش لذت ببرید

برای مطالعه بیشتر در زمینه خود مراقبتی به سایت <http://safiresalamati.ir> ویا به مراکز سلامت جامعه برای دریافت سی دی راهنمای خود مراقبتی خانواده مراجعه نمائید .

جهت مطالعه:

شیوه زندگی سالم و رفتارهای مخاطره آمیز

-عدم رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی

شیوه های تغییر

رعایت سرعت مجاز

توجه کافی به علائم رانندگی

رعایت اصول حق تقدم خودروها مخصوصاً در بزرگراهها

رعایت اصول ایمنی در هنگام رانندگی (بستن کمربند ایمنی، کلاه ایمنی و...)، توجه به چراغهای راهنما و...

عدم تحرک کافی :

شیوه های تغییر :

روزانه حداقل نیمساعت فعالیت بدنی ، انجام حرکات ورزشی بمدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه حداقل سه بار در هفته

تغذیه نادرست

شیوه های تغییر :

◀ مصرف نوشیدنیهای سالم مثل آب، دوغ کم نمک و...به جای مصرف انواع نوشابه های شیرین گازدار و آبمیوه های صنعتی ،
◀ خودداری از مصرف بیرویه موادقندی ، کاهش مصرف نمک و تنقلات شور

◀ استفاده از روغن های مایع ، مصرف ماهی دو بار در هفته ، مصرف روزانه سبزیها ، میوهها و لبنیات و...