



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش: دیابت چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰۰ / تلفکس: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۳۵

علائم مرحله پیش دیابت:

اگر چه مرحله پیش دیابت معمولاً علائمی ندارد. با این حال ممکن است علائمی همچون تشنگی غیرعادی، تکرر ادرار، تاری دید و خستگی زیاد نیز در آن مشاهده شود. علاوه بر این، براساس نتیجه آزمایش قند خون هم می توان مرحله پیش دیابت را تشخیص داد.

علائم هشدار دهنده ابتلا به دیابت:

پراداری:

چون بدن برای رهایی از گلوکز انباشته شده در خون آن را از طریق ادرار دفع می کند.

پر خوری:

چون سلول ها قادر به استفاده از گلوکز خون و تامین انرژی از آنها نمی باشد.

پرنوشی:

چون بدن می خواهد حجم آبی را که از طریق ادرار از دست داده، جبران کند.

احساس خستگی زیاد:

چون بدن علیرغم پر خوری نمی تواند از گلوکز برای تامین انرژی استفاده کند.

تشخیص دیابت:

شما می توانید با آزمایش قند خون ناشتا و قند خون بعد از غذا از وضعیت سلامت یا ابتلا به دیابت با تشخیص پزشک معالجتان مطلع شوید.

دیابت چیست؟

دیابت ملیتوس که با عنوان دیابت شناخته می شود، ترکیبی از دو کلمه دیابت و ملیتوس است. کلمه دیابت برگرفته از کلمه یونانی سیفون است که نشان دهنده ی دو ویژگی پرادراری و پرنوشی در افراد دیابتی می باشد و ملیتوس از کلمه ای لاتین به معنای غسل گرفته شده است که نشان دهنده وجود قند در ادرار افراد دیابتی می باشد. دیابت، بیماری ای است که بر چگونگی استفاده بدن از گلوکز اثر می گذارد.

گلوکز، قندی است که بدن به عنوان سوخت اصلی از آن استفاده می کند. همانطور که یک ضبط صوت به باطری نیاز دارد، بدن شما نیز برای فعالیت به گلوکز نیاز دارد.

نحوه استفاده بدن از گلوکز به صورت زیر است؟

۱- غذایی که شما می خورید، جذب شده و کربوهیدرات غذا یا بخشی از آن بصورت گلوکز وارد جریان خون می شود.

۲- پانکراس (غده سازنده و ترشح کننده انسولین در بدن) انسولین را به جریان خون وارد می کند.

۳- انسولین کمک می کند گلوکز وارد سلول های بدن شما شود. بدن باسوزاندن گلوکز انرژی مورد نیاز خود را بدست می آورد.

پانکراس غده ای در بدن شماست که در زیر و پشت معده قرار دارد. این غده با ترشح انسولین قند خون شما را تنظیم می کند. انسولین همانند کلیدی است که درب های ورود قند به سلول را باز می کند.

این هورمون به گلوکز اجازه ورود به سلول را می دهد. اما در بدن فرد دیابتی انسولین ساخته نمی شود و یا به طور صحیح عمل نمی کند. در نتیجه گلوکز نمی تواند به طور طبیعی وارد سلول شود و سطح قند خون افزایش می یابد. افزایش طولانی مدت قند خون فرد را به عوارض دیابت مبتلا می کند.

انواع دیابت:

دو نوع اصلی دیابت وجود دارد:

◀ دیابت نوع ۱

◀ دیابت نوع ۲

دیابت نوع ۱:

۵ تا ۱۰ درصد از موارد ابتلا به دیابت را به خود اختصاص می دهد. در دیابت نوع ۱ پانکراس قادر به ساختن انسولین نمی باشد. بدن همچنان از طریق مصرف غذا، گلوکز دریافت می کند اما گلوکز نمی تواند وارد سلول شود. برای حل این مشکل فردی که به دیابت نوع ۱ مبتلاست نیاز به دریافت انسولین از طریق تزریقات منظم دارد.

دیابت نوع ۲:

۹۰-۹۵ درصد کل موارد دیابت را به خود اختصاص می دهد. در دیابت نوع ۲ پانکراس هنوز انسولین می سازد ولی ترشح آن کاهش یافته یا به درستی در بدن عمل نمی نماید. زیرا سلول ها نسبت به عمل انسولین مقاومت می کنند که دلیل اصلی این مقاومت چاقی و اضافه وزن است.

انواع دیابت

دیابت نوع ۱



دیابت نوع ۲



● Glucose ◐ Glut-4 ● Insulin ✓ Insulin receptor

عوامل خطر دیابت نوع ۲:

- ◀ چاقی و اضافه وزن
- ◀ سابقه خانوادگی دیابت
- ◀ سن بالای ۴۵ سال
- ◀ سابقه به دنیا آوردن نوزاد بیش از ۴ کیلوگرم
- ◀ سابقه ابتلاء به دیابت بارداری
- ◀ بالا بودن چربی خون و فشار خون
- ◀ کیست های متعدد تخمدان

مرحله پیش دیابت:

پیش از ابتلا به دیابت نوع ۲، معمولاً افراد به شرایطی دچار می شوند که در آن هیچ یک از علائم مربوط به دیابت مشاهده نمی شود، که به این حالت مرحله پیش دیابت گفته می شود.

در این حالت قند خون فرد بالاتر از میزان طبیعی بوده ولی نه به میزانی که به عنوان دیابت شناخته شود. هم اکنون پزشکان بیش از گذشته بر تشخیص مرحله پیش دیابت به عنوان راهی برای پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ و همچنین عوارض آن از جمله مشکلات قلب و عروق، چشم و کلیه تاکید می کنند. پزشکان بر این باورند که این عوارض معمولاً پیش از آگاهی فرد از ابتلا به دیابت نوع ۲ آغاز می شود.

DIABETES





بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

اسپیرومتری تشویقی چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه ، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰۰-۳۲۱۱۹۲۳۶-۰۲۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

- ◀ تمام موارد را به تعدادی که پزشکان توصیه کرده انجام دهید.
- معمولا بین ۱۰ تا ۱۵ بار در ساعت انجام دهید.
- ◀ بعد از اتمام ، چند سرفه بکنید تا تمام مخاطی که در ریه جمع شده خارج شود و تنفس راحت تر گردد.



نکات قابل توجه :

- ◀ دهانه پلاستیکی اسپرومتری را قبل و بعد از استفاده بشوید.
- ◀ داخل دستگاه فوت نکنید
- ◀ دستگاه را در محیط مرطوب قرار ندهید.
- ◀ این دستگاه فقط برای شماسست از دستگاه دیگران استفاده ننمایید.
- ◀ مواظب باشید دستگاه به زمین نیفتد چون در این صورت دیگر قابل استفاده نخواهد بود.

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۰۹

اسپیرومتری تشویقی

اسپیرومتر تشویقی یا اسپیرومتر خانگی وسیله ای است که شما را به انجام دم آرام و عمیق تشویق می کند.

هدف استفاده آن جلوگیری از ایجاد عوارض تنفسی بعد از جراحی مثل تنگی نفس ، عفونت های تنفسی ، جلوگیری از چسبیدن ریه ها به یکدیگر می باشد.

همچنین ، افراد می توانند چند روز پیش از جراحی تمرین با این وسیله را آغاز کنند تا دوران نقاهت آسان تری داشته باشند.

در اسپیرومترهای تشویقی اگر دم فرد جریان هوای مناسبی ایجاد کند، توپ های دستگاه به بالا حرکت می کنند. فرد با مشاهده میزان توان تنفسی خود در به حرکت در آوردن توپ ها ، انگیزه تمرین بیشتری پیدا می کند و این بازخورد به افزایش توان تنفسی و اتساع ریه ها کمک خواهد کرد.

اسپیرومتری انگیزشی برای چه افرادی توصیه می گردد؟

- بیمارانی که جراحی مربوط به سیستم تنفسی انجام داده اند.
- بیمارانی که عمل قلب باز انجام داده اند یا قرار است انجام بدهند.
- در بیمارانی که آسیب به سیستم تنفسی آنها رسیده است.
- بیمارانی که نیاز است برای مدت طولانی در تخت بمانند.

تأثیرات استفاده از این دستگاه بر روی بیمار:

- افزایش و بهبود تهویه بیمار
- جلوگیری از تجمع ترشحات ریوی
- عادت کردن بیمار به کشیدن نفس های عمیق و تصحیح الگوی تنفسی
- تقویت عضلات تنفسی
- آگاهی بیمار از وضعیت تنفسی خود
- تشویق و ایجاد انگیزه در بیمار

نحوه استفاده از اسپیرومتری تشویقی:

- بنشینید یا بصورت صاف بایستید و اسپیرومتری را در مقابل خود نگه دارید.
- ابتدا یک تنفس عمیق بکشید سپس قطعه دهانی را بین دو لب قرار دهید (دقت کنید زبان نباید مانع از عبور هوا شود)



- تا جایی که در توان دارید با درون کشیدن هوا توپ ها یا پیستون را به حدی که پزشک تان تجویز کرده است نزدیک کنید.
- یک تنفس آرام و عمیق بکشید . هنگامی که هوا را به درون ریه می کشید پیستون یا توپ ها شروع به حرکت می کنند.

- تا جایی که توان دارید با درون کشیدن هوا توپ ها یا پیستون را به حدی که پزشک تان تجویز کرده است نزدیک کنید.
- زمانی که دیگر توانایی داخل کشیدن هوا را ندارید نفس خود را برای چند ثانیه حبس کنید (۲ الی ۵ ثانیه).
- بین هر تنفس ۳۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت نمایید تا از سرگیجه به خاطر افزایش میزان اکسیژن و کاهش دی اکسید کربن خون پیشگیری گردد.
- هوا را بیرون داده و به راحتی نفس بکشید.





بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

پر فشاری خون (هیپرتانسیون) چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینہ پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ / ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶-۲۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

۲- به طور دوره ای به پزشک خود مراجعه کنید. تنها خوردن قرص نیست که فشار شما را تنظیم میکند بلکه رعایت رژیم غذایی، کاهش وزن و فعالیت منظم به همان اندازه مهم است. به پزشک مراجعه کنید و درباره این موارد هم مشاوره کنید.

۳- استرس را مدیریت کنید. به کار و مشغله زیاد نه نگویند. افکار منفی را از خود دور کنید. ارتباط اجتماعی و خانوادگی خود را تقویت کنید، صبور و به لطف بی انتهای خداوند امیدوار باشید.

۴- تغییر سبک زندگی مشکل است مخصوصاً زمانی که می بینید مدت‌ها رژیم غذایی را رعایت کردید ولی تغییری مشاهده نشد. بارها دیده شد افراد تحت رژیم درست زمانی که پته اثرگذاری نزدیک می شوند شکیبایی خود را از دست می دهند. باید بدانید مشکل شما در یک شب بوجود نیامده است، سالهاست که همراه شماست و شما هم باید برای مشاهده آثار مثبت تغییر سبک زندگی، شکیبایی باشید.

۵- وقتی به پزشک مراجعه می کنید چون وقت ملاقات محدود است بهتر است خود را برای طرح سوالات خود و پاسخ سوالات پزشک آماده کنید. در اینجا اطلاعاتی که در این مورد کمک کننده است ذکر میشود.

هرسوالی را که در ذهن دارید و می خواهید پرسید یادداشت کنید.
هرعلامتی که برایتان غیرعادی بوده یادداشت کنید. بندرت فشارخون بالا همراه با علامت است. اما چون فشار خون بالا یک عامل خطر برای قلب می باشد پزشک ممکن است از علائمی مانند درد سینه یا تنگی نفس بپرسید. در صورت وجود این علامت ممکن است پزشک تصمیم به تغییر در درمان دارویی بگیرد.

اطلاعاتی مانند سابقه فامیلی از فشار خون بالا، جریبی خون بالا، سکته مغزی یا دیابت برای پزشک مهم است. برای پاسخ این سوال هم از قبل آماده باشید.

لیست داروهای خود را، چه داروهای قلبی و غیر قلبی همراه داشته باشید.
در صورت امکان کسی را از بستگان (ترجیحاً کسی که با شما زندگی می کند و اطلاعاتی از مشکلات شما دارد) همراه خود داشته باشید.

گاهی یادآوری همه نکات برای انسان در یک شرایط و محیط ویژه مشکل است و لازم است یک نفر دیگر کمک کند و بعضی مطالب فراموش شده را به یاد بیاورد.

پرفشاری خون (هیپر تانسیون)

فشار خون نیروی است که خون بر دیواره رگهائی که در آن جریان دارد وارد می کند و به صورت دو عدد بیان می شود. هر دو عدد مهم هستند. عدد اول، عدد بزرگتر (فشار سیستولیک نامیده می شود) و وقتی که قلب شما با انقباض خود، خون را به درون رگ ها می راند. عدد دو، (فشار دیاستولیک نام دارد و درحقیقت فشار خون شما بین دو انقباض قلب (یا زمان پذیرش خون به داخل قلب است).) اعلام پرفشاری خون ممکن است با سردرد، یبوست، خستگی، خونریزی از بینی یا طپش قلب خود را نشان دهد.

درجه بندی فشار خون	فشار سیستولی	فشار دیاستولی
فشار خون طبیعی	کمتر از ۱۲۰	کمتر از ۸۰
مرحله پیش پرفشاری خون	۱۳۹-۱۲۰	۸۰ تا ۸۹
پرفشاری خون مرحله ۱	۱۴۰-۱۵۹	۹۰-۹۹
پرفشاری خون مرحله ۲	۱۰۰ یا بالاتر	

عوامل خطر برای پرفشاری خون کدامند؟

- ◀ سن
- ◀ نژاد
- ◀ سابقه خانوادگی
- ◀ چاقی یا وزن بالا: هرچه وزن بیشتر باشد. برای تغذیه و اکسیژن رسانی اندام ها خون بیشتری باید پمپ شود و هرچه حجم خون بیشتر شود، فشار وارد بر دیواره عروق بیشتر می شود.
- ◀ عدم فعالیت فیزیکی
- ◀ سیگار / تنباکو
- ◀ غذاهای پر نمک: خوردن غذاهای پر نمک موجب نگر داشتن مایعات در بدن می شود و با افزایش حجم خون فشار خون بالا می رود.

◀ کمبود شدید ویتامین D در تغذیه

◀ مصرف الکل

◀ استرس

◀ برخی شرایط مزمن: بیماری کلیه، دیابت و کلسترول بالا خطر پرفشاری خون را افزایش می دهند. گاهی هم بارداری در خانم ها با پرفشاری خون همراه است.

برای پیشگیری و کنترل پرفشاری خون چه اقداماتی موثر است؟

۱- غذای سالم بخورید:

تلاش کنید در سبذ غذایی خود مواردی را که در توقف پرفشاری خون موثرند بگنجانید. این غذاها شامل: میوه ها، سبزیجات، غلات و غذاهای کم چرب می باشند. از چربی های اشباع شده پرهیز کنید. سعی کنید از مواد غذایی دارای پتاسیم هم استفاده کنید مانند کشمش زردآلو، آرد سویا و سبوس گندم، گوجه فرنگی، موز، طالبی و پرتقال مواردی هستند که پتاسیم بالائی دارند.

۲- نمک را در غذای خود کم کنید:

از خوردن غذاهای کنسروی پرهیزید، نمکدان را از سفره غذایی حذف کنید. از غذاهای آماده (Fast food) کمتر استفاده کنید. از خوردن لپته ترشی که نمک بدان افزوده شده اجتناب کنید. سعی کنید در طبخ روزانه نمک را کم کنید.

۳- وزن خود را در حدود طبیعی نگه دارید:

اگر اضافه وزن دارید حتی اگر حدود ۲/۵ کیلو وزن کم کنید، فشار خون شما را پایین می آورد.

۴- فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید:

فعالیت فیزیکی منظم می تواند فشار خون شما را پایین بیاورد و وزن شما را تحت کنترل در آورد. انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط را جزء برنامه روزانه خود قرار دهید.

۵- سیگار را کنار بگذارید:

باور داشته باشید که سیگار سلامتی شما را به شدت تهدید می کند. شما فقط به خودتان تعلق ندارید، شما تعلق به یک خانواده هستید که همه شما را دوست دارند و برای سلامتی شما دعا می کنند و ارزش

قائلند. درحالی که می دانید سیگار یک کشنده بی صدا است سزاوار نیست خانواده ای را از لذت در کنار شما بودن محروم کنید. شما باید در کنار خانواده بودن را به استعمال سیگار ترجیح دهید. پس فعلا نه سعی کنید از راهنمایی های پرستاران و پزشکان برای ترک تدریجی سیگار استفاده کنید.

۶- استرس را مدیریت کنید:

تا جایی که می توانید استرس خود را کاهش دهید. روش هایی مانند آرام سازی، تنفس های عمیق و خواب کافی می توانند بسیار تاثیر گذار باشند. در کنار اینها کلاس ها، کتاب ها و لوح های فشرده هم هستند که می توانند بسیار موثر باشند.

۷- فشار خون خود را به طور دوره ای کنترل کنید:

در سن میان سالی اگر فشار خون بالائی ندارید هر ۲ سال اقدام به اندازه گیری کنید. از ۵۰ سالگی هر سال در صورتی که در مرز پرفشاری خون هستید، ضمن اینکه مواظب رعایت غذایی و فعالیت خود هستید هر چند ماه فشار خود را کنترل کنید.

۸- از طب مکمل هم سود ببرید:

اگرچه رعایت رژیم غذایی و تحرک فیزیکی در کاهش فشار خون مهم ترین اقدامات هستند اما بعضی از روش های قابل وصول در هر محیط که به عنوان طب مکمل از آن یاد می شود نیز مفید هستند. استفاده از سیر در غذاها و یا حتی قرص ها یا کپسول های سیر می توانند موثر باشند. اگر داروهایی مصرف می کنید با پزشک خود در میان بگذارید. زیرا تداخل سیر با بعضی از داروها عوارض خطرناکی مانند خونریزی به وجود می آورند که می تواند کشنده باشد.

برای بیماری که دچار پرفشاری خون است چه توصیه و آموزش

هایی را برای سازگاری با این مشکل پیشنهاد می کنید؟

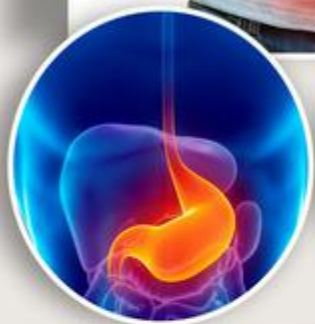
۱- داروها را بخاطر عوارض احتمالی و یا این که قرصها تمام شده قطع نکنید و مرتب طبق دستور پزشک ادامه دهید. هر زمانی سوالی داشتید از پزشک یا پرستار یک مرکز درمانی می توانید پرسید.



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

خونریزی گوارشی چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزیننه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه ، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰-۳۲۱۱۹۲۳۶-۰۲۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

علائم هشدار دهنده:

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک مراجعه کنید:

- ◀ دهان تشنه و خشک
- ◀ رخوت یا التهاب اندامها (نوک انگشتان و ...)
- ◀ کاهش وزن
- ◀ بیوستی که با تغییر رژیم غذایی یا رژیم پرفیبر برطرف نشود.
- ◀ اسهالی که بیشتر از ۲۴ ساعت طول بکشد یا حاوی خون باشد.

رژیم غذایی:

- ۱- از مصرف غذاهای آماده یا همان فست فودها اجتناب کنید و غذاهای چرب نخورید.
- ۲- از خوردن مواد داغ پرهیز کنید.
- ۳- از خوردن سس گوجه فرنگی و ترشی اجتناب کنید.
- ۴- مصرف میان وعده های ناسالم همچون چیپس و پفک ، غذاهای تند، شور و پر ادویه راه حداقل برسانید.
- ۵- از مصرف چای فراوان و پر رنگ ، مواد کافئینی مانند : قهوه و نسکافه پرهیزید.
- ۶- سعی کنید تعداد وعده های غذایی را افزایش اما حجم آنها را کاهش دهید.
- ۷- کاهش وزن ، ترک سیگار و عدم مصرف الکل از مواردی می باشند که در کنترل علائم این بیماری بسیار کمک می کنند.
- ۸- از مصرف نوشابه گازدار ، شکلات و تنقلات و غذاهای چاقی داری اجتناب کنید.
- ۹- در بیماران که علائم برگشت اسید معده به داخل مری یا بازگشت غذا از معده به مری دارند، لازم است از دراز کشیدن بلافاصله پس از غذا خودداری کرده و حتی الامکان بالا تنه را در هنگام خواب در موقعیت بالاتری از پایین تنه قرار دهند یا طرف پایین تخت ایشان در سطح پایین تری نسبت به قسمت بالای تخت (از سطح افق) قرار داشته باشد.
- ۱۰- سعی کنید که با استفاده از تکنیک های مناسب ، استرس خود را کاهش دهید.

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

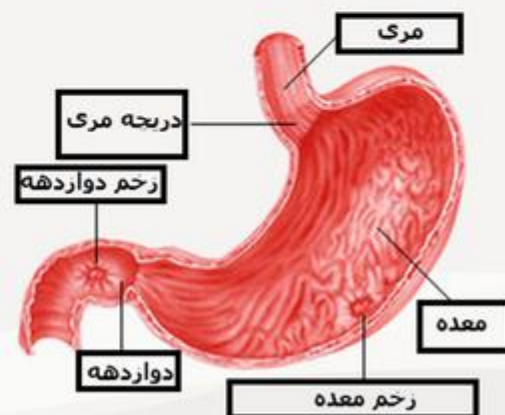
کد: ۱۲

خونریزی گوارشی چیست؟

خونریزی گوارشی در اثر صدمه و آسیب موضعی ایجاد می شود و موجب زخم مخاط دستگاه گوارش می گردد. خونریزی گوارشی به دو دسته با منشأ فوقانی و تحتانی تقسیم می شوند.

برخی از علل شایع خونریزی گوارشی فوقانی:

- ▶ زخم معده و دوازدهه
 - ▶ واریس های گوارشی
 - ▶ آسیب های مخاط معده و اثنی عشر
 - ▶ بیماری های التهابی مری و واریس مری
 - ▶ بدخیمی ها
 - ▶ مصرف بی رویه داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی
 - ▶ مصرف نادرست و بی رویه داروهای کورتونی و...
- نکته: یکی از علل شایع خونریزی های گوارشی، استفاده بی رویه از داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی مثل مفنامیک اسید، دیکلوفناک، بروفن، پیروکسیکام و... است. به همین دلیل، این داروها باید فقط با مشاوره پزشک و به مقدار لازم مصرف شوند.



علائم خونریزی گوارشی:

- ▶ استفراغ خون روشن با موادی با زمینه قهوه ای که نشانه خونریزی قسمت فوقانی دستگاه گوارش است. خون استفراغ شده مطرح کننده خونریزی از مری، معده یا قسمت فوقانی روده کوچک، دوازدهه است. (خونی که مدت زمان طولانی تر در معده باقی مانده باشد، معمولاً قرمز تیره یا قهوه ای رنگ است یا شبیه تفاله ی ته نشین شده ی قهوه است)
- ▶ مدفوع قیری و بدبو، این نوع مدفوع که ملنا نام دارد بر وجود خون حداقل به مدت ۱۴ ساعت در دستگاه گوارش دلالت دارد. (خونریزی بخشهایی از روده که پایین تر از دوازدهه قرار دارند معمولاً به سمت بالا، یعنی به معده باز نمی گردد، بلکه وارد مدفوع می شود.)
- ▶ خون قرمز و روشن در مدفوع که بیشتر مربوط به خونریزی قسمت تحتانی گوارش است.
- ▶ خونریزی مخفی دستگاه گوارش که در آزمایشات اختصاصی مربوط به مدفوع تشخیص داده می شود که با علائم کاهش وزن و کم خونی مزمن همراه است.
- ▶ علائم کم خونی مثل: خستگی، سیاهی چشم، درد قفسه سینه یا تنگی نفس.
- ▶ افت فشارخون
- ▶ در برخی از موارد شوک به دلیل از دست دادن شدید خون (بیش از یک لیتر خون در ۲۴ ساعت).



تشخیص:

- ▶ در اغلب موارد تشخیص وجود خون در مدفوع فقط از طریق انجام تست های آزمایشگاهی امکان پذیر است، زیرا مقدار خون، کمتر از مقداری است که قابل رویت می باشد و به این حالت (خون مخفی) گفته می شود.
- ▶ برای تشخیص یا درمان خونریزی، بسته به منشأ آن اندوسکوپی یا کلونوسکوپی انجام می شود.
- ▶ در خونریزی قسمت فوقانی مجرای گوارش، پزشک از روشی به نام اندوسکوپی مجرای فوقانی استفاده می کند. در این روش یک لوله فیبر نوری کوچک از طریق مری پایین فرستاده شده و وارد معده می گردد تا محل خونریزی را کشف کند. در خونریزی های مجرای گوارش تحتانی پزشک ممکن است از کلونوسکوپی استفاده کند. کلونوسکوپی مشابه اندوسکوپی فوقانی است اما لوله آن از طریق مقعد وارد شده و در درون روده بزرگ به سمت بالا هدایت می شود.

درمان:

- ▶ درمان بستگی به علت و شدت خونریزی دارد زمانی که بیمار با خونریزی گوارشی مراجعه می کند، پس از متعادل کردن علائم حیاتی بیمار از طریق مایع درمانی مناسب، (سرم تزریقی) برای بیمار لوله معده گذاشته شده، شستشوی معده انجام می شود و وضعیت شدت خونریزی بیمار تخمین زده می شود.
- ▶ تزریق خون در برخی موارد ضرورت می یابد و گاه به دلیل عدم توقف خونریزی، جراحی اورژانسی ضروری است.

خود مراقبتی

آموزشهای لازم به بیمار

- ▶ داروها را طبق دستور پزشک معالج مصرف کنید.
- ▶ قرص های جویدنی را کاملاً بجوید.
- ▶ قبل از مصرف شربت های آنتی اسید، آنها را به خوبی تکان دهید.
- ▶ آب زیاد بخورید، یکی از ساده ترین راه های کاهش زور زدن به هنگام دفع مدفوع و جلوگیری از پیدایش یواسیر و شقاق، نوشیدن زیاد مایعات است.

مرحله دو:

یکی از موارد زیر را مصرف و پانزده دقیقه صبر کنید:

◀ حدود ۳ تا ۴ حبه قند (۱۵ گرم)

◀ نصف لیوان آب میوه

◀ یک قاشق غذا خوری شکر یا عسل

قند خونتان را اندازه بگیرید، اگر افزایش نیافته بود این کار را تکرار نمایید و زمانی که قندتان بالا رفت یک میان وعده مانند نان و پنیر مصرف کنید.

مرحله سه:

اگر به علائم افت قند خون بی تفاوت باشید دچار افت قند خون شدید می شوید و هشیاری خود را از دست خواهید داد. در این هنگام بقدری بی قرار میشوید که هر گونه کمکی را رد می کنید اگر بیهوش شوید فرد دیگری باید وارد عمل شود، نمی توانید چیزی بخورید یا بنوشید اما قند خونتان باید به سرعت بالا رود. مطمئن ترین راه، دریافت گلوکاگون تزریقی است.

نکته مهم: برای پیشگیری از افت قند خون، خوردن میان وعده هارا هرگز فراموش نکنید.



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ / ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶-تلفکس
WWW.TJMEDICIAN.ORG



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

دیابت و افت قند خون چیست؟



دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۱۴

علائم اولیه افت قند خون عبارتند از:

- بی قراری
- لرزش
- گرسنگی شدید

بعضی دیگر از عوارض مانند:

برآشفستگی، احساس اندوه، عدم تمرکز و تاری دید در اثر کاهش طولانی مدت قند خون و تاثیر آن بر مغز اتفاق می افتد. تشخیص علائم اولیه افت قند خون اغلب دشوار است. اگر به دفعات دچار افت قند خون می شوید، به ویژه وقتی سالهاست که دیابت دارید ممکن است توانایی تشخیص علائم اولیه را از دست داده باشید و بدین ترتیب در معرض افت قند خون شدید قرار گیرید.

درمان افت قند خون:

مرحله یک:

در مرحله اول قند خونتان را اندازه بگیرید، علائم را جدی بگیرید و به سرعت درمان را شروع کنید. اگر افت قند خون شدید دارید اما هنوز هوشیار هستید باید قندی دریافت کنید که به سرعت از دستگاه گوارش جذب شود. بهتر است قند همیشه همراه خود داشته باشید، در این حالت از مصرف شکلات و آبنبات اجتناب کنید زیرا چربی آن مانع جذب سریع قند می شود.



آیا در شب افت قند خون داشته اید؟

باتوجه به بعضی علائم می توانید به این سوال پاسخ دهید:

- آیا لباس یا ملافه خوابتان نمناک بوده است؟
- آیا در خواب کابوس دیده اید؟
- آیا وقتی بیدار می شوید احساس خستگی یا سردرد دارید؟
- اگر پاسخ هایتان بله است بهتر است قند خونتان را ۲-۳ بار در شب اندازه بگیرید و سعی نمایید:

غذا، فعالیت بدنی و میزان داروهایتان را با هم تنظیم کنید. واکنش افراد مختلف نسبت به کاهش قند خون متفاوت است، بنابراین بهتر است نشانه های بدن خود را بشناسید و بدانید که بهترین راه تشخیص افت قند خون ف اندازه گیری قند خون است.



افت قند خون (هایپوگلیسمی) چیست؟

افت قند خون حالتی کاملاً شایع در افراد دیابتی است که داروهای پایین آورنده قند خون دریافت می کنند و زمانی اتفاق می افتد که سطح قند خون پایین می آید.

افت قند خون خفیف معمولاً به زمانی گفته می شود که قند خون به کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر برسد، معمولاً علائم خفیف تر افت قند خون در قند خون ۵۰-۶۰ میلی گرم در دسی لیتر و علائم شدیدتر در قند خون کمتر از ۴۰ میلی گرم دسی لیتر رخ می دهد.

به طور میانگین، دیابتی های نوع ۱ هفته ای یک یا دوبار دچار افت قند خون می شوند که این حالت در دیابتی های نوع ۲ بسیار کمتر اتفاق می افتد. در افراد غیر دیابتی، بدن قبل از اینکه قند خون خیلی پایین بیاید ترشح انسولین را متوقف می کند، اما در افراد دیابتی به ویژه آنهاییکه انسولین دریافت می کنند، کنترلی در آزادسازی انسولین دریافتی وجود ندارد.

علل بوجود آورنده افت قند خون:

- تزریق انسولین زیاد
- فعالیت بدنی زیاد
- دریافت کم کربوهیدرات
- دریافت غذا با تاخیر
- مصرف الکل با معده خالی

انسولین کارش را که همان پاکسازی قند از خون است، حتی اگر منجر به افت قند خون شود انجام می دهد. افت قند خون معمولاً قبل از وعده های غذایی، بعد یا در حین انجام فعالیت بدنی شدید و یا زمانی که انسولین به حداکثر میزان فعالیت خود رسیده است اتفاق می افتد. در بعضی موارد نیز فرد در نیمه شب و هنگام خواب دچار افت قند خون می شود.

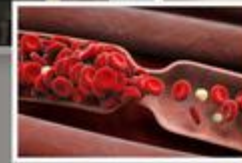
عوارض کلگزان:

- ▶ خونریزی از محل زخم جراحی
- ▶ هر نوع خونریزی از محل تزریق ، خونریزی از بینی ، وجود خون در ادرار ، مشاهده خون هنگام سرفه کردن یا استفراغ خونی .
- ▶ کبودی غیر عادی که در اثر ضربه یا علت واضح دیگری ایجاد نشده باشد .
- ▶ ایجاد حساسیت و واکنش های موضعی خفیف درد ، هماتوم و قرمزی پوست در محل تزریق
- ▶ افرادی که به هپارین حساسیت دارند یا دچار خونریزی شدید هستند نباید از داروی کلگزان استفاده کنند .



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش: کلگزان



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه ، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ / ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶-۰۲۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۱۷



کلگزان

کلگزان یک داروی ضد انعقاد است که به منظور کاهش میزان خطر ایجاد لخته های خونی استفاده می شود.

لخته خون می تواند در وریدهای عمقی بدن بطور معمول در پاها ایجاد شود. (ترومبوز ورید عمقی) وجود چنین لخته هایی ممکن است سریعاً کشنده نباشد اما عدم درمان با خطر بروز مشکلاتی همراه است.

لخته تشکیل شده در جریان خون ممکن است به حرکت درآید و در جایی مثل ریه گیر بیفتد و آمبولی ریوی ایجاد کند که بالقوه کشنده می باشد.

عوامل مستعد کننده ترومبوز (وجود لخته)

- عدم تحرک به مدت طولانی
- سن بالای ۴۰ سال
- سابقه قبلی ترومبوز
- چاقی
- نارسایی قلبی
- نارسایی ریوی
- بدخیمی ها
- انواع عفونت
- سکته مغزی
- ترومبوفیلی یا افزایش انعقاد پذیری خون
- بیماری های التهابی
- وجود کاتتر مرکزی
- قرص های ضد بارداری
- انواع جراحی های ارتوپدی (تعویض مفصل ران ، زانو ، جراحی های لگن و شکم) که می توانند تشکیل لخته را تشدید نمایند.

علائم هشدار دهنده ترومبوز ورید های عمقی (وجود لخته در

پا)

- درد یا حساسیت در هنگام لمس
- تورم ، تغییر رنگ یا قرمزی
- گرم شدن پا یا ساق پا

علائم هشدار دهنده ترومبوز ورید های عمقی (وجود لخته در

ریه)

- درد قفسه سینه
- نیض تند
- تنگی نفس
- سرفه همراه با خلط یا بدون آن
- تب خفیف تا ۳۸/۸ درجه سانتی گراد

روش صحیح تزریق کلگزان

- شستن دست با آب و صابون
- در وضعیت راحت بنشینید یا دراز بکشید .
- ناحیه ای در سمت راست یا چپ شکم خود انتخاب کنید که حداقل ۵ سانتی متر با ناف فاصله داشته باشد و به طرف پهلوها باشد.
- محل تزریق را با پنبه الکل ضد عفونی کنید و اجازه دهید خشک شود.
- سریوش سرسوزن سرنگ را با احتیاط و مستقیم بردارید.
- با دستی که با آن می نویسید سرنگ را مانند قلم در دست بگیرید
- پوست شکم خود را بین انگشت شست و اشاره بگیرید تا یک چین در پوست ایجاد شود .

تمامی طول سوزن را به صورت عمود ۹۰ درجه در چین پوستی ایجاد شده وارد نمایید . دارو تنها در بافت چربی شکم وارد می شود و و به عضله نمی رسد .

با شست خود پیستون را به سمت پایین فشار دهید تا سرنگ خالی شود.

سوزن را به طور مستقیم خارج و پوست را رها کنید.

نوک سوزن را به طرف پایین گرفته و در محفظه ایمن بیاندازید.



نکات مهم در مورد کلگزان:

- در هر بار محل تزریق را عوض کنید.
- دارو را به همان میزان که پزشک تجویز کرده مصرف کنید.
- هنگام اصلاح ، استفاده از چاقو و سایر ابزار برنده دقت کافی به عمل آورید.
- دارو را در دمای اتاق نگهداری کنید.
- پس از تزریق محل تزریق را ماساژ ندهید .
- مصرف همزمان کلگزان با داروهایی مانند آسپرین ، سرماخوردگی و ضد آلرژی خطر خونریزی را افزایش می دهد . بنابراین مصرف این داروها با اجازه پزشک باشد.
- در صورت تزریق اشتباه مقادیری بیش از مقدار تجویز شده فوراً با پزشک تماس بگیرید .
- شما می توانید در جدولی اطلاعات مربوط به تاریخ تزریق ، ساعت تزریق و سمت راست یا چپ بودن محل را درج کنید.



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

نارسایی کلیوی چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزشی ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰۰ / ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶-فکس
WWW.TJMEDICIAN.ORG

- ◀ حبوبات (مانند نخود، لوبیا و عدس) حاوی مقادیر پتاسیم هستند و بهتر است به شکل محدود مصرف شوند.
 - ◀ گوشت مصرفی کاملاً باید بدون چربی گرفته باشد.
 - ◀ مرغ و ماهی نیز باید بدون پوست مصرف شوند.
 - ◀ شیر و ماست مصرفی باید حتماً کم چرب باشند.
 - ◀ در صورتیکه پتاسیم خون شما بالا می باشد، از مصرف آب سبزیجات و آب خورشت ها خودداری کنید.
 - ◀ از مصرف روغن و چربی های جامد پرهیز نمایید.
 - ◀ جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمایید مانند روغن کلزا یا روغن کانولا و روغن کنجد.
 - ◀ برخی از سبزی های کم پتاسیم که در رژیم غذایی مبتلایان به نارسایی مزمن کلیه می توان استفاده نمود عبارتند از: خیار، جواته حبوبات، کاهو، کلم، گل کلم، پیاز، کلم بروکلی، لوبیا سبز، فلفل سبز، کدو سبز، بادمجان، شلغم، هویج، تربچه، ریواس، قارچ تازه، کرفس خام.
 - ◀ از سرخ کردن غذاها در روغن و مصرف غذاهای سرخ شده و چرب تا حد ممکن خودداری فرمایید.
 - ◀ برخی از میوه های کم پتاسیم که در رژیم غذایی مبتلایان به نارسایی مزمن کلیه می توان استفاده نمود عبارتند از: سیب، نارنگی، لیمو، انگور، گریپ فروت، گیلان، توت فرنگی، هلو، آناناس، هندوانه و تمشک و ذغال اخته.
 - ◀ در بیماران مبتلا به مراحل انتهایی بیماری کلیوی، مصرف آب و مایعات بایستی محدود گردد. در صورتی که مصرف مایعات کم شود ممکن است تحمل تشنگی سخت باشد که می توان اقداماتی نظیر مکیدن یک قاق لیمو، یا لیسیدن یک تکه یخ، خیس کردن لبها با آب یا جویدن آدامس را جهت غلبه بر آن انجام داد.
- توجه: بیماران با سابقه دیابت و فشار خون بالا باید تحت نظر متخصص کلیه باشند.

کد: ۱۱

نارسایی کلیوی

کلیه ها دو عضو لوببایی شکل هستند که در ناحیه پهلوها قرار دارند . کلیه ها وظایف متعددی را در بدن انجام می دهند از قبیل کنترل آب و الکترولیت های بدن ، کنترل مواد معدنی موجود در بدن ، دفع سموم و مواد زائد از خون ، کمک به تنظیم فشار خون و کمک به خون سازی . کلیه ها به عنوان تصفیه خانه بدن نقش حیاتی در حفظ سلامت اندام ها و بدن ایفا می کنند.

نارسایی کلیوی هنگامی به وجود می آید که کلیه ها نتوانند فرآورده های زائد متابولیک را دفع نمایند. موادی که در حالت طبیعی در ادرار دفع می شوند ، به دلیل اختلال در کارکرد کلیوی ، مایعات در بدن تجمع می یابند و موجب برهم خوردن تعادل مایع و الکترولیت می شوند.

نخستین نشانه ای که افراد باید به آن توجه کنند ، این است که فرد مبتلا بیش از حد معمول احساس خستگی می کند ، انرژی کمی دارد و معمولاً در تمرکز دچار مشکل است . کاهش شدید عملکرد کلیه ها به دلیل بیماری کلیوی باعث تشکیل سموم و ناخالصی های متعدد در خون می شود .

گاهی اوقات نارسایی حاد کلیه ، علامتی ندارد و در طی انجام آزمایشات مشخص می شود.

علامت نارسایی حاد کلیه:

کاهش میزان دفع ادرار، اگرچه گاهی اوقات میزان دفع ادرار طبیعی است.

تجمع و احتباس مایعات در بدن که باعث ورم پاها می شود.

خواب آلودگی

خستگی

گیجی و پریشانی

تنفس تند و سریع

تهوع

درد قفسه سینه با احساس فشار و سنگینی در آن

بیپوشی یا کما در موارد شدید.

گاهی نارسایی حاد کلیه باعث ناتوانی دائمی کلیه و با مراحل نهایی بیماری کلیوی می شود. در این صورت بیمار نیاز به دیالیز یا پیوند کلیه خواهد داشت.

عوارض نارسایی حاد کلیه:

تجمع و احتباس مایعات در بدن

درد قفسه سینه

آسیب دائمی کلیه



نارسایی مزمن کلیه:

نارسایی مزمن کلیه به مرحله ای از نارسایی کلیه گفته می شود که کلیه ها دیگر قادر به عملکرد طبیعی و دفع مواد زائد و سمی از طریق ادرار نیستند . در نتیجه مواد سمی در خون تجمع می کند و سبب بروز اختلالات جدی در افراد می شوند.

ظاهر شدن علائم بالینی در یک بیمار به میزان شدت نارسایی مزمن کلیه در او بستگی دارد. بعضی از بیماران که در مراحل اولیه قرار دارند ممکن است بدون علامت باشند و تنها از روی آزمایشها متوجه نارسایی کلیه در آنان بشویم ، در حالی که بیماران مبتلا به نارسایی پیشرفته کلیه ، تقریباً تمام علائم بالینی را دارند . دیابت و فشارخون از مهمترین علل بروز نارسایی مزمن کلیه هستند و کنترل نکردن این بیماریها ، به از بین رفتن کامل کلیه ها منجر می شوند که در این شرایط انجام دیالیز برای ادامه حیات ضرورت دارد.

علامت نارسایی مزمن کلیه:

فشار خون بالا و بیماری قلبی زودرس ، ضعف عضلانی، دردها در مفاصل ، گزگز و مورمور دستها و پاها ، بیخوابی ، بی حالی ، اختلال هوشیاری ، بی اشتها ، تهوع ، استفراغ ، بوی بد دهان و خونریزی گوارشی ، کم خونی ، و ضعف سیستم ایمنی بدن ، پرکاری غده پاراتیروئید ، قطع قاعدگی ، ناتوانی جنسی ، ناباروری و زیاد شدن چربی های خون ، تنگی نفس و احتقان ریوی ، خارش و رنگ پریدگی.

اقدامات لازم برای بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه:

جلوگیری از پیشرفت نارسایی مزمن کلیه با کنترل دقیق فشارخون کنترل دقیق قند خون ، کنترل مناسب چربی های خون ، پرهیز از مواد مضر برای کلیه ها و قطع سیگار.

شناسایی عوامل نارسایی مزمن کلیه و درمان آنها مثل درمان برگشت ادرار از مثانه به کلیه ها .

شناسایی و درمان علایم و عوارض نارسایی مزمن کلیه و استفاده از اقدامات جایگزینی مثل دیالیز یا پیوند کلیه.

رژیم غذایی:

محدودیت دریافت سدیم ، پتاسیم و فسفر: به دلیل اختلال عملکرد کلیه ها در دفع مواد زائد خون باید به دریافت سدیم ، پتاسیم و فسفر توجه نموده رژیم غذایی دقیقی را زیر نظر پزشکان و کارشناسان تغذیه رعایت نمود.

به دلیل کم اشتها این بیماران ، بهتر است تعداد وعده های غذایی مصرفی افزایش ، و حجم هر وعده کاهش یابد.

محدودیت مصرف نمک: پرهیز از مصرف غذاهایی سود شده ، غذاهای دودی ، رب و سس گوجه فرنگی ، دوغ شور ، غذاهای آماده ، غذاهای کنسرو شده ، سوسیس و کالباس ، انواع مغزهای شور ، انواع سس آماده و به طور کلی هر غذایی که در تهیه آن از نمک استفاده شده است .

از آنجایی که سیب زمینی حاوی مقدار زیادی پتاسیم است باید قبل از مصرف حتماً پوست آن را گرفته و به مدت چند ساعت در آب خیسانده شود.



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

دیابت و مراقبت از پا چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه ، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ تلفکس: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

ناخن های خود را به طور صاف کوتاه کنید و گوشه های آن را
نگیرید .

هر روز پاهایتان را ورزش دهید.

از کشیدن سیگار بپرهیزید.

جهت معاینه و امتحان حس پا حتماً هرچند وقت یکبار به پزشک
مراجعه کنید.

نکته: در صورت ایجاد عفونت قارچی در پا توجه داشته باشید
که باید سریعاً به پزشک مراجعه کرده و تحت درمان قرار گیرید.

نکات مهم دیگر که باید بدانیم؟

جهت معاینه و امتحان حس پا به پزشک مراجعه کنید.

جهت اطمینان از عدم وجود زخم و پینه در پا ، روزانه پای خود را
معاینه کنید .

هر روز پای خود را بشوئید و بین انگشتان پا را خوب خشک کنید.

ناخن های خود را صاف کوتاه کنید و گوشه های آن را نگیرید.

پای خود را گرم و خشک نگه دارید .هیچگاه پای خود را کنار بخاری
گرم نکنید زیرا به علت از دست دادن حس ممکن است دچار سوختگی
شوید و متوجه نگردید.

جوراب نخی بپوشید.

از کفی های طبی برای کفش خود استفاده کنید.

هرگز خودتان اقدام به درمان پینه ، زگیل و تاول موجود در پایتان
نکنید.

کد: ۱۶

دیابت و اختلال در عروق و اعصاب پا

اعصاب شما مانند سیمهای انتقال دهنده پیامهای عصبی از مغز به اندامها عمل می کنند و به آنها دستور انجام فعالیتهاى مختلف را می رسانند . دیابت معمولاً به مغز و نخاع آسیب نمی زند اما متأسفانه وجود قند زیاد در خون برای مدت زمان طولانی به سیستم عصبی آسیب می رساند و بدین ترتیب می تواند به بازوها ، دست ها ، ساق و پا خود پا آسیب برساند. حتی ممکن است در اثر این آسیب ، زخم چاقو و سوختگی رابه صورت دردی خفیف احساس کنید . اگرهریک از این علائم را دارید بسیار مراقب باشید ، زیرا به علت کاهش حس ممکن است بدون اینکه متوجه شوید پا بروی جسمی بگذارید و مجروح شوید که این خود منجر به عفونت خواهد شد.

برای پیشگیری از ابتلا به عوارض یا رعایت چه نکاتی ضروری است؟

هرروز پای خود را (به خصوص لای انگشتان) از نظر وجود زخم ، قرمزی ، تورم و تغییر شکل بررسی کنید .
روزانه پای خود را با آب ولرم و صابون شستشو دهید . قبل از قرار دادن پا در آب درمای آن را با آرنج خود چک کنید . زیرا براهر دیابت ممکن است پاهایتان حساسیت خود را نسبت به دما از دست داده باشند و دراین صورت دچار سوختگی شوید.



در صورت وجود هرگونه زخم یا تغییرات استخوانی حتما پزشک خود را مطلع کنید ، چون هر زخمی می تواند منجر به قطع عضو شود.
بعد از هر بار شستشو حتماً پاها را خشک کنید (خصوصاً لای انگشتان) تا از ایجاد عفونت قارچی جلوگیری شود.

بعد از خشک کردن پاها حتماً آنها را با ماده مناسب مثل وازلین طبی چرب نمایید تا خشکی و ترک پا جلوگیری شود و به گردش خون کمک میکند . قسمتهای برجسته و استخوانی را به دقت ماساژ و ورزشهای مناسب پاها را جهت برقراری گردش خون انجام دهید.

هیچگاه با پای برهنه در منزل راه نروید ، حتماً از دمپایی روفرشی استفاده کنید تا از خراشیدگی و زخم پا جلوگیری شود



نکاتی در مورد انتخاب کفش و جوراب :

کفشی انتخاب کنید که از جنس چرم نرم و کاملاً اندازه پایتان (نه تنگ و نه گشاد) باشد.

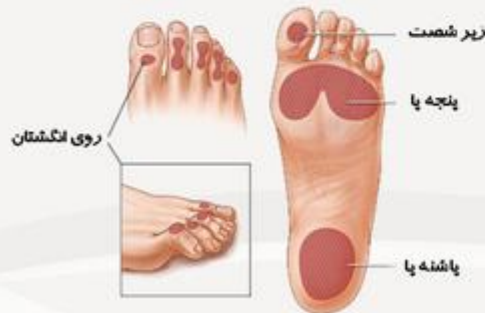
چنانچه کفش نو می خرید قبل از استفاده طولانی مدت ، در منزل آن را بپوشید و راه بروید و به طور متناوب با کفشهای استفاده شده آن را تعویض کنید تا جا باز کند.

بهتر است کفشی انتخاب کنید که پاشنه ای در حدود ۲-۳ سانتی متر داشته باشد . کفشی که پاشنه اش خیلی بلند و یا کاملاً تخت باشد گزینه مناسبی نیست.



جورابهایتان حتماً نخی باشد و هرروز شسته شود ، از پوشیدن جورابهایی سوراخ دار اجتناب کنید.

جهت گرم کردن پاها حتماً از جوراب نخی کلفت استفاده کنید و هیچگاه پای خود را کنار بخاری و یا وسیله گترمایی گرم نکنید، چون ممکن است به دلیل از دست رفتن حس دچار سوختگی شوید و متوجه نگردید .





بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

به نام خدا

عنوان آموزش:
آپاندیسیت چیست؟



گروه هدف: بیماران

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ تلفکس: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶
www.tjmedician.org

- ◀ رژیم غذایی حاوی مقادیر کافی پروتئین (گوشت کم چرب، مرکبات و گوجه فرنگی و میوه و تخم مرغ، لبنیات و...) ویتامین سبزیجات میل کنید.
- ◀ روزهای اول بعد از عمل مصرف مواد غذایی نفاخ (ذرت، کلم، لوبیا، نخود، خیار و نوشابه های گازدار) اجتناب کنید.
- ◀ لازم است نتیجه پاتولوژی آپاندیس خود را به رویت پزشک خود برسانید.

درجه شریبطی به پزشک مراجعه کنید؟

- ◀ در صورت مشاهده قرمزی، تورم، گرمی و خروج ترشحات چرکی از محل برش.
- ◀ بی اشتها، لرز، تب و تعریق، اسهال، استفراغ، سفتی شکم، به پزشک یا اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید.

روده بزرگ



آپاندیس

راست روده

آپاندیسیت چیست؟

آپاندیسیت یک زائده کوچک انگشت مانند، با طولی حدود ۵-۲۰ سانتی متر است که به روده بزرگ متصل است. محتویات روده ای ممکن است وارد آپاندیس شده و دوباره به داخل روده بزرگ تخلیه گردد.

از آنجا که زائده به طور کامل تخلیه نمی شود و قطر آن کوچک است، آمادگی برای بسته شدن و عفونت را دارد.

التهاب آپاندیس که در اثر انسداد و عفونت ایجاد می شود را آپاندیسیت می نامند.

علائم آپاندیسیت:

ممکن است آپاندیسیت با یک یا چند علامت زیر همراه باشد:

- درد مبهم شکمی در اطراف ناف و یا قسمت تحتانی و راست شکم.
- تب خفیف
- تهوع و گاهی استفراغ
- یبوست و گاهی اسهال
- کاهش اشتها

عوارض آپاندیسیت:

عارضه اصلی آپاندیسیت پارگی آن است که معمولاً در صورت تاخیر در مراجعه اتفاق می افتد.

درمان:

درمان آپاندیسیت، با خارج کردن آپاندیس عفونی یا ملتهب، به دو شیوه لاپاراسکوپی یا جراحی باز انجام می شود.



آموزش های قبل از عمل:

به محض تشخیص احتمال وجود آپاندیسیت، از خوردن و آشامیدن پرهیز کنید و سریع به پزشک مراجعه کنید.

قبل از عمل برای کاهش آلودگی و احتمال عفونت بهتر است دوش بگیرید.

موهای ناحیه عمل قبل از جراحی لازم است کوتاه گردد.

قبل از رفتن به اتاق عمل زیورآلات، اجسام فلزی، گیره سر، لنز، دندان مصنوعی و ... را خارج کنید.

کلیه ی لباس های خود را باید در آورده و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.

لاک ناخن ها و آرایش خود را پاک کنید.

قبل از رفتن به اتاق عمل برای جایگزینی مایعات برای شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت به دستور پزشک برای شما آنتی بیوتیک تزریق می شود.

آموزش های پس از عمل:

هنگامی که شما از اتاق عمل به بخش منتقل شدید،

روز اول از راه دهان چیزی نخورید. روزهای بعد با دستور پزشک می توانید مصرف مایعات را آغاز کنید. در صورت تحمل مایعات، کم کم سایر مواد غذایی برای شما آغاز می شود.

آموزش هایی که درباره تنفس های عمیق و ورزش اندام تحتانی به شما داده شده است را بعد از عمل انجام دهید تا از ایجاد عفونت ریه ها و لخته خون در پا جلوگیری شود.

وقتی به شما اجازه خروج از تخت داده شد، ابتدا مدتی بر روی لبه تخت نشسته و در صورتی که سرگیجه نداشتید، با کمک پرستار از تخت خارج شوید.

محل عمل را حین سرفه، عطسه و سسکه کردن با دست ثابت نگه دارید تا از ایجاد فشار و درد در ناحیه عمل جلوگیری شود.

مراقبت در منزل:

معمولاً قبل از ترخیص پانسمان ناحیه عمل تعویض می شود و می توانید ۴۸ ساعت پس از عمل جراحی دوش سرپایی بگیرید، از حمام کردن در وان اجتناب کنید.

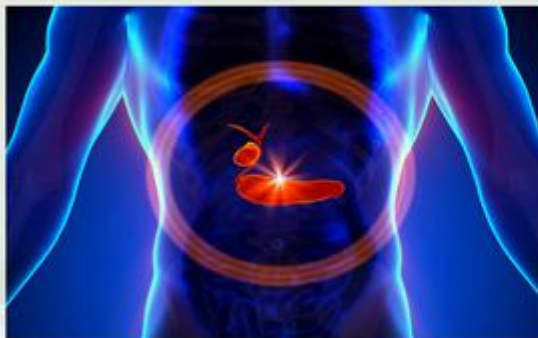
در صورتی که برای شما در محل عمل درن گذاشته شده است و یا زخم شما باز است، از پزشک خود در مورد زمان برداشتن پانسمان و استحمام سوال کنید.

داروهای تجویز شده توسط پزشک را به موقع و به طور کامل مصرف نمایید.

برای کشیدن بخیه ها، ۱۰-۷ روز بعد از عمل (طبق نظر پزشک جراح) مراجعه کنید.

از بلند کردن اشیاء سنگین، زور زدن بی مورد، تمرینات ورزشی خشن و کششی در روز طی ۶ هفته اول بعد از عمل (مدت زمان کمتر در لاپاراسکوپی) خودداری کنید. به هنگام حرکت دادن و بلند کردن اجسام، بدن خود را در وضعیت صحیح قرار دهید (بنشینید و اجسام را بردارید).

پس از ۴-۲ هفته می توانید با نظر پزشک به فعالیت های عادی باز گردید (برای کارهای اداری حداکثر ۲ هفته و برای کارهای سخت حداکثر ۶ هفته).





بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

به نام خدا

عنوان آموزش:

MI سگته حاد قلبی؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین
را باگوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و برستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

گروه هدف: بیماران

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ تلفکس: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶
www.tjmedician.org

میزان فعالیت بعد از سگته قلبی؟

- به طور معمول، اگر فردی دچار عارضه نشده باشد پزشک در پایان هفته اول بعد از سگته قلبی، بیمار را از بیمارستان مرخص می کند.
 - ▶ هفته اول بعد از ترخیص، فقط فعالیت در منزل شروع می شود.
 - هفته دوم می توانید پیاده روی روزانه به مدت ۱۰ دقیقه را شروع کنید و هر گاه احساس درد قفسه سینه یا تنگی نفس داشتید، بایستی بلافاصله فعالیت را قطع نموده و بنشینید. اگر مشکلی پیش نیامد هر هفته ۵ دقیقه پیاده روی را بیشتر کنید، تا هفته دوازدهم بتوانید روزی یک ساعت پیاده روی کنید.
 - ▶ از ورزش های سنگینی مثل وزنه برداری جداً پرهیز کرده و دقت شود که تا ۲ ساعت بعد از غذا ورزش نکنید.
 - ▶ دیدن صحنه های محرک یا هیجان زیاد، مثل بازی های فوتبال فینال یا فیلمهای پرهیجان ممنوع می باشد و کلاً هر عاملی که ضربان قلب را زیاد می کند مضر است.
 - ▶ در صورتی که درد قفسه سینه ایجاد شد، بلافاصله فعالیت را قطع کرده و بنشینید، پرل نیتروگلیسرین زیر زبانی مصرف کنید.
 - اگر بهتر نشدید، هر ۵ دقیقه تا ۳ پرل تکرار شود، اگر درد ادامه داشت، بدون تحرک اضافه، سریعاً به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید.
 - ▶ فعالیت جنسی در صورت عدم بروز عارضه، از هفته ششم بعد از سگته قلبی، با نظر پزشک می تواند شروع گردد.
- نکات قابل توجه:**
- ▶ قرص آسپرین بعد از غذا خورده شود و سایر داروها هم به مقدار توصیه شده توسط پزشک و سر وقت مصرف شود.
 - ▶ در صورت افزایش تنگی نفس، به پزشک مراجعه شود.
 - ▶ بعد از ترخیص از بیمارستان، استحمام کوتاه مدت اشکالی ندارد ولی نباید حمام خیلی گرم باشد.
 - ▶ از تماس با سرما یا گرمای بیش از حد یا راه رفتن در مقابل باد خودداری فرمائید.
 - ▶ مطلقاً سیگار نکشید.





توصیه هایی بعد از حمله قلبی؟

رژیم غذایی:

- ▶ باید در تمام طول عمر، رژیم کم نمک و کم چربی رعایت گردد.
- ▶ گوشت قرمز کمتر استفاده شود یا به صورت کبابی، هفته ای یکبار
- ▶ انواع غذاها و سوپ های آماده یا کنسرو شده، سوسیس، کالباس، گوشت های نمک سود شده و تنقلات شور، به علت نمک بالا نباید مصرف شود.
- ▶ کیک، شیرینی و بیسکویت، خصوصاً شیرینی های خامه ای کمتر مصرف شود (به علت چربی بالا و ایجاد اضافه وزن)
- ▶ روغن های جامد، روغن ها و کره های حیوانی، کله پاچه، مغز، دل و جگر، سیراب و شیردان، پوست مرغ، قسمت های چرب گوشت قرمز و غذاهای سرخ شده کمتر استفاده شود.
- ▶ مصرف ماهی حداقل ۳ بار در هفته، به شرطی که سرخ نشود بسیار مفید است (چربی مضر خون را کم می کند) خصوصاً ماهی های روغنی مثل ماهی آزاد، قباد، حلوا، شیر، کیلکا و اوزون برون.
- ▶ چربی های مفید مثل روغن زیتون، روغن کانولا در حدیک قاشق غذا خوری در روز مفید است.
- ▶ دانه های گیاهی چرب و انواع آجیل های خام مثل گردو، بادام زمینی، بادام و پسته نصف استکان کوچک بلا مانع است.
- ▶ استفاده از میوه ها و سبزیجات، سیر، پیاز، زرد چوبه و سماق به کاهش چربی خون کمک می کند.
- ▶ در ضمن مصرف میوه و سبزی از یبوست هم جلوگیری می کند.
- ▶ در صورت یبوست حتماً برای رفع آن به پزشک خود مراجعه کنید.

- ▶ سابقه حمله قلبی در خانواده
- ▶ مذکر بودن
- ▶ استرس های مزمن و افسردگی



راه های پیشگیری از حمله قلبی؟

- ▶ شما می توانید با برنامه ریزی و کمی تغییر در روش زندگی خود، مثلاً با ورزش های سبک مثل پیاده روی روزانه و با استفاده از رژیم کم چرب، وزن خود را کاهش دهید.
- ▶ اگر فشار خون، قند خون یا چربی خون شما بالاست، هر چه زودتر تحت نظر پزشک، درمان خود را شروع کنید تا دچار مشکلات بعدی نشوید.
- ▶ هرچه زودتر سیگار کشیدن را ترک کنید که به پیشگیری از بروز مشکلات قلبی کمک می کند.
- ▶ مشکلات قلبی هرچه زودتر تشخیص داده شوند، درمان بهتر و سریعتر صورت میگیرد و از عوارض ناشی از حمله های قلبی پیشگیری خواهد شد. بنابراین به محض مشاهده علائم قلبی به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه و تحت درمان قرار بگیرید.
- ▶ در مراکز درمانی با انجام آزمایشات تشخیصی و معاینات ویژه به بررسی علائم بیماری می پردازند و در صورتی که علائم مربوط به حمله قلبی باشد به سرعت درمان را آغاز می کنند.
- ▶ در صورت استرس زیاد، جهت کنترل آن به پزشک مراجعه نمایید.

در چه زمانی حمله قلبی رخ می دهد؟

تنگ شدن رگهایی که عمل خونرسانی به عضله قلب را انجام می دهند، باعث می شود خون و اکسیژن به اندازه کافی به عضله قلب نرسد و قسمتی از عضله قلب دچار مشکل شود که فرد احساس درد و فشار در قفسه سینه می نماید. اگر جریان خون قسمتی از قلب به طور ناگهانی و حاد مختل شود و ظرف مدت ۲۰ دقیقه برقرار نگردد، نکرروز (مرگ سلولی) شروع می شود.

مهمترین علامتهای حمله قلبی؟

- ▶ احساس درد و فشار در قفسه سینه (پشت جناغ سینه)
- ▶ درد فک تحتانی
- ▶ کوتاه شدن عمق تنفس و احساس تنگی نفس
- ▶ تهوع، استفراغ و سوزش سردل (گاهی شبیه معده درد است)
- ▶ عرق سرد زیاد، ضعف و بیحالی
- ▶ درد بازو (بیشتر سمت چپ)

دربعضی از افراد مثل افراد دیابتی، مسن و افراد معتاد حملات قلبی بدون علامت هستند. این حملات به اندازه حملات قلبی علامتدار خطرناک هستند و باید جدی گرفته شوند. ممکن است شما فکر کنید که به سوء هاضمه یا اضطراب دچار شده اید و به پزشک مراجعه نکنید، در صورت تاخیر در درمان ممکن است موجب نقص دائمی کارکرد قلبی شود. گاهی دردهای قلبی حین استراحت هم رخ می دهند. این حالت معمولاً زمانی است که تنگی رگها به حدی شده که حتی در زمان استراحت هم اکسیژن کافی به قلب نمی رساند.

عوامل خطر را برای حملات قلبی کدامند؟

- ▶ دانستن این عوامل می تواند به شما کمک کند تا با کاهش آنها در زندگی خود، خطر بیماری های خود را کمتر کنید.
- ▶ بالا بودن چربی خون (خصوصاً کلسترول)
- ▶ فشار خون بالا
- ▶ بالا بودن قند خون
- ▶ رژیم غذایی پر نمک و پر چرب



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

به نام خدا

عنوان آموزش:

ابدومینوپلاستی



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

گروه هدف: بیماران

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰۰ | تلفکس: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶
www.tjmedician.org

- ◀ باید از مصرف سیگار و مواد نیکوتین دار به مدت یک ماه یا بیشتر قبل از عمل جراحی و همچنین در طول دوره بهبودی خودداری شود.
- ◀ به مدت ۱۰ روز خوابیدن روی شکم ممنوع می باشد و سر تخت بایستی در حالت نیمه نشسته قرار بگیرید بطوریکه بیمار با زانوهای خمیده بخوابد تا از فشار بر روی بخیه ها جلوگیری شود.
- ◀ به مدت ۱۰ روز در حالت خمیده به سمت جلو راه بروند تا فشار و کشیدگی در ناحیه ی جراحی وارد نشود.
- ◀ لازم است بیماران پس از عمل جراحی تنفس عمیق و آرام داشته باشد.
- ◀ ویزیت هفته اول پس از عمل برای بررسی ناحیه برش و زخم ضروری است.
- ◀ تا قبل از کشیدن درن های دو طرف ناحیه عمل استحمام ممنوع است ولی شستن سر بلامانع است ۲۴ تا ۷۲ ساعت بعد از کشیدن درن استحمام بلامانع است.

خطرات و عوارض عمل جراحی شکم ابدومینوپلاستی:

این عوارض شامل لخته شدن خون در ساق ها و آمبولی ریه و تجمع مایع در زیر پوست و عفونت است. افرادی که جراحی گسترده ابدومینوپلاستی داشته اند در معرض خطر جدی آمبولی ریه ی هستند که خطر آن معمولا در ۳ هفته اول پس از عمل جراحی وجود دارد. راه رفتن و یا حرکات مداوم پاها و خم و راست کردن زانوها در جلوگیری از این عارضه کمک کننده است.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نماید؟

- ۱- تب و لرز
- ۲- قرمزی - تورم یا خونریزی و ترشح از محل جراحی
- ۳- تنگی نفس و درد قفسه سینه
- ۴- تورم یا سفتی و درد اندام های تحتانی

مراقبت های قبل عمل:

معمولاً یک تا چهار هفته زمان می برد تا بیماران بتوانند به بهبودی نسبی دست یابند. در این مدت رعایت اقدامات خاصی توصیه می شود که شامل:

طبق دستور پزشک بایستی پانسمان قسمت تحتانی شکم تعویض شود.

به دلیل وجود درد در سه روز ابتدایی پس از عمل می توان با نظر جراح از مسکن و ضد درد استفاده کرد.

استراحت مطلق و خوابیدن مداوم پس از عمل به دلیل خطر لخته شدن خون در پاها ممنوع است و فرد باید فعالیت روزمره خود را داشته باشد.

مصرف میوه و سبزیجات تازه مخصوصاً ترکیبات آناناس و کرفس می تواند بهبودی زخم را تسریع کند، (ترکیبات حاوی ویتامین C).

مصرف مواد پروتئینی مثل مرغ، گوشت، ماهی و میگو در این دوران بسیار مفید است.

بروز ترشحات خون آبه ای از محل زخم نرمال بوده ولی خونریزی فعال نیاز به پیگیری فوری به خصوص در دو هفته ابتدایی پس از عمل دارد.

باید از بلند کردن اجسام سنگین در طول دوره بهبودی تا ۲ ماه اجتناب شود.

فعالیت های عادی را بعد از ۱۰-۱۴ روز می توان انجام داد، اما از فعالیت سنگین باید حداقل به مدت ۶ هفته اجتناب شود،

رانندگی به مدت ۲ تا ۳ هفته ممنوع می باشد.

کبودی و ناراحتی پس از عمل طبیعی است که با پوشیدن لباس مخصوص و شکم بند کشسان برای ۲ تا ۳ ماه می توان میزان کبودی و تورم را کنترل کند.



مراقبت های قبل عمل:

انجام معاینات و آزمایش های لازم با نظر پزشک جراح.

دو هفته قبل از عمل ابدومینوپلاستی رژیم غذایی را کنار بگذارید. به مدت دو هفته قبل از عمل ابدومینوپلاستی از مصرف داروهای از قبیل مسکن ها و آسپرین و مکمل ها خودداری نمایید.

در صورتی که داروی خاصی مصرف می کنید یا به داروی خاصی حساسیت دارید پزشک را مطلع کنید.

قبل از عمل ابدومینوپلاستی دوش بگیرید، باید روز عمل ابدومینوپلاستی قبل از مراجعه به تمیز کردن شکم و زیر شکم خود بپردازید.

از مصرف آدامس نیکوتین دار خودداری کنید.

به مدت زمان یک ماه قبل از ابدومینوپلاستی از مصرف دخانیات خودداری نمایید و حتی توصیه می شود که از قرار گرفتن در کنار افرادی که از دخانیات استفاده می کنند اجتناب نمایید.

روز عمل ناشتا باشید، به مدت ۸ ساعت قبل از عمل ابدومینوپلاستی چیزی میل نکنید.

آبدومینوپلاستی چیست؟

آبدومینوپلاستی یک روش عمل جراحی زیبایی است که برای حذف چربی اضافی ناحیه شکم به منظور سفت کردن عضلات دیواره شکم استفاده می شود.

چه بیمارانی کاندید جراحی ابدومینوپلاستی هستند؟

همیشه همه ی افراد چاق مناسب جراحی شکم ابدومینوپلاستی نیستند. این جراحی معمولاً به افراد دارای چربی اضافه از ناحیه شکم همراه با پوست آویزان پیشنهاد می شود که البته باید این شرایط را نیز داشته باشند:

از نظر جسمی در سلامت کامل باشند و به بیماری های افزایش دهنده خطر جراحی مانند امراض قلبی، دیابت یا آسم مبتلا نباشند،

دارای وزن ثابت باشند

قصد بارداری در آینده را نداشته باشند

سابقه بارداری و زایمان متعدد داشته باشد

به دلیل افزایش سن خاصیت ارتجاعی پوست خود را از دست داده باشد.

ترجیحاً سیگاری نباشد.





بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

به نام خدا

عنوان آموزش:

پلاویکس چیست؟



گروه هدف: بیماران

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین

را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی

و ورزشی ترین کادر پزشکی و پرستاری

در خدمت هم میهمان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران

تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ تلفکس: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶

www.tjmedician.org

◀ برای بررسی روند درمان لازم است که به طور منظم برای ویزیت به پزشک خود مراجعه کنید.

همچنین ممکن است برای پیشگیری از اثرات ناخواسته این دارو، نیاز آزمایش خون باشد.

احتیاط هایی که هنگام مصرف این دارو باید انجام دهید:

◀ اگر شما حساسیت آلرژیک به این دارو داشته اید.

اگر معده شما زخم دارد.

اگر ضایعه ای شدیدی که سبب خونریزی داخل مغزی بوده داشته اید. توجه داشته باشید حتی در این موارد نیز، هرگز شخصاً و بدون مشورت با پزشک اقدام به قطع دارو یا تصمیم به عدم مصرف آن ننمائید.

عوارض جانبی احتمالی هنگام استفاده از پلاویکس:

◀ واکنش های حساسیتی نظیر خارش، کهیر، ورم صورت و دست، ورم در دهان و گلو، تنگی و احساس تنگی نفس، مشکل در نفس کشیدن.

◀ دیدن خون در مدفوع، یا مدفوع سیاه رنگ قیر مانند.

تغییر در مقدار یا دفعات ادرار

تپ، لرز، گلو درد.

کاهش وزن سریع.

ادرار قرمز یا قهوه ای تیره.

درد شدید معده.

◀ درد در قفسه سینه (البته ممکن است مربوط به بیماری قلبی شما باشد، نه عوارض دارو)

راش پوستی.

تورم دست ها، زانوها یا پاها.

◀ مشاهده خونریزی و خون مردگی غیر طبیعی.

در صورت بروز عوارض زیر (که اهمیت کمتری دارند) نیز می توانید با پزشک خود صحبت کنید:

◀ اسهال، سویی هاضمه، درد معده، تهوع.

◀ سردرد و سر گیجه.

◀ سرفه و آبریزش از بینی.

پلاویکس چیست؟

نام اصلی (ژنریک) داروی شما گلوپیدوگرل است. اما بیشتر با نام تجاری آن (پلاویکس) شناخته میشود. پلاویکس یک داروی ضد پلاکتی (رقیق کننده خون) که میتواند خطر بروز مجدد سکته مغزی و حملات قلبی را کاهش دهد. همچنین در بیماری که تحت عمل آنژیوپلاستی عروق قرار میگیرند و برای آنها استنت (فنر) گذاشته میشود، مصرف پلاویکس موجب مهار پلاکتی میشود و خطر ایجاد لخته را کاهش می دهد. این اثر پلاویکس بسیار مهم است زیرا در صورت عدم مصرف آن ایجاد لخته در استنت، رگ مربوطه بسته میشود و ممکن است باعث ایجاد سکته قلبی یا مغزی یا انسداد عروق محیطی شود. به طور خلاصه قرص های ۷۵ میلی گرمی پلاویکس موجب کمک به کاهش سکته قلبی مغزی، حملات قلبی و سایر مشکلات قلبی ناشی از گرفتگی عروق قلب میشوند.

این دارو را چگونه باید مصرف کنیم؟

- مقدار مصرف، دفعات و طول مدت مصرف را طبق دستور پزشک معالج خود به دقت مصرف کنید.
- دارو را به مقدار یا دفعات بیشتر یا کمتر از آنچه که پزشک تجویز کرده مصرف نکنید
- این دارو میتواند به همراه غذا و یا بدون آن مصرف شود.



اگر یک دوز مصرف دارو را فراموش کردیم چه کنیم؟

هر وقت یادتان آمد که یک دوز دارو را مصرف نکرده اید، اگر زمان زیادی نگذشته است بلافاصله آن را مصرف کنید، ولی اگر نزدیک زمان بعدی است صبر کنید و دوز بعدی را مصرف نمایید (دوز را دو برابر نکنید).

چه مدت باید از پلاویکس استفاده کنید؟

معمولاً پس از سندرم حمله حاد عروق کرونر و آنژین صدری ناپیدار حداقل یک ماه و در صورت نداشتن ریسک خونریزی تا یک سال از پلاویکس استفاده می شود. در بیمارانی که آنژیوپلاستی عروق کرونر داشته اند، مدت زمان مصرف پلاویکس بر اساس نوع استنت (فنر) فرق می کند، بیمارانی که برای آنها از استنت دارویی (فنر دارویی) استفاده شده، لازم است که مدت طولانی تری از پلاویکس استفاده نمایند که این مدت حداقل شش ماه تا یک سال است. در بیمارانی که از استنت غیر دارویی (فنر غیر دارویی) استفاده شده، بهتر است حداقل مدت یک ماه از پلاویکس استفاده نمایند.

ادامه مصرف پلاویکس تا زمانی که پزشکتان آن را لازم می دانند، به منظور پیشگیری از سکته قلبی یا مغزی، بسیار مهم است. از این رو هرگز بدون اطلاع پزشک، اقدام به قطع دارو ننمائید.

نحوه نگهداری این دارو باید به چه صورتی باشد؟

- این دارو را در درمای اتاق (۲۵ C تا ۲۰ C) در ظرف در بسته، دور از حرارت، رطوبت و نور مستقیم نگهداری ننمائید.
- دارو را از دسترس اطفال دور نگه دارید.
- هیچ گاه داروی خود را با دیگران تقسیم نکنید.

آیا با وجود اینکه در حال حاضر داروهای کاهش دهنده فشار

خون و کلسترول مصرف می کنید، باز هم برای محافظت در

برابر حمله قلبی یا مغزی به پلاویکس احتیاج دارید؟

کاهش فشار خون بالا و کلسترول برای کنترل خطرات قلبی و عروقی شما بسیار مهم هستند ولی در عین حال شما باید احتمال تشکیل لخته را در شریان هایی که عامل مسقیم بیشتر حملات قلبی و سکته های مغزی هستند را کاهش دهید، پلاویکس مستقیماً باعث کاهش تشکیل لخته می گردد، بنابراین برای اطمینان از محافظت مداوم شما در برابر حملات قلبی و سکته های مغزی آینده، مصرف داروی پلاویکس که توسط پزشک تجویز شده، بسیار مهم است.

این دارو با چه داروها و چه غذاهایی تداخل دارد؟

- در صورتی که از هر یک از داروهای زیر استفاده می کنید، حتماً پیش از شروع مصرف کلپیدوگرل، به پزشک خود اطلاع دهید.
- فلوکستین، فلوواکسامین، داروهایی که برای درمان عفونت های قارچی مصرف می شوند مانند (فلوکونازول و کتوکونازول)، سایر داروهای رقیق کننده خون مانند (تیکلوپیدین، وارفارین)، داروهای معده مانند (سایمتیدین، امپرازول، پانتوپرازول)
- هنگام مصرف کلپیدوگرل، اگر می خواهید از هریک از داروهای زیر استفاده کنید با پزشک خود صحبت کنید:
- آسپیرین یا هر نوع داروی دیگری که برای درد یا آرتروز مصرف می شود مانند (دیکلوفناک، ایبوپروفن، ایندومتاسین، ناپروکسن و پیروکسیکام همچنین فنی تونین و تاموکسیفن.
- اگر این دارو را به دلیل سندرم حاد کرونر مصرف می کنید، ممکن است پزشک شما همزمان با این دارو برای شما آسپیرین تجویز کرده باشد، در این صورت پیش از تغییر مقدار مصرف آسپیرین یا قطع آن حتماً با پزشک خود صحبت کنید.
- احتیاط هایی که هنگام مصرف این دارو باید انجام دهید:**
- اگر باردار و یا شیرده هستید و یا اگر بیماری کبدی یا کلیوی دارید، حتماً قبل از مصرف دارو، به پزشکتان اطلاع دهید.
- هنگام استفاده از این دارو، هر نوع خونریزی، ممکن است دیرتر بند بیاید، لذا از انجام ورزش های خشن، یا کارهایی که موجب کوفتگی، بریدگی، یا صدمات جسمی می شود، اجتناب ننمائید.
- شما ممکن است همچنین خونریزی داخلی بدنی که از آن بی اطلاع هستید، داشته باشید، بنابراین در صورت مشاهده هر نوع خونریزی نظیر خونریزی از بینی، مشاهده خون در ادرار یا مدفوع (مدفوع سیاه رنگ) به پزشکتان اطلاع دهید.
- قبل از انجام هر کار درمانی، توسط پزشک، یا دندانپزشک، وی را از مصرف این دارو آگاه ننمائید.
- ممکن است لازم باشد چند روز قبل از انجام اعمال جراحی دارو را قطع کنید. اما بدون اجازه پزشک خود این کار را انجام ندهید.



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

پیشگیری از ابتلا به فشار خون چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزیننه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزشی ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه ، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ تلفکس: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۳۳۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۱۰

۶- چای ، قهوه و شکلات را بسیار محدود کنید و تا ۱ ساعت پس از صرف غذا چای ننوشید.

۷- از مصرف نمک و غذاهای پر ادویه بپرهیزید . به جای نمک می توانید از سبزیجات تازه یا خشک ، ادویه جات مفید (زرد چوبه ، دارچین و...) ، پودر سیر ، پیاز و آب لیموی تازه استفاده کنید.

۸- مصرف گوشت قرمز ، و گوشت مرغ را کاهش دهید و به جای آنها ماهی به صورت کباب شده ، یا بخار پز استفاده کنید.

۹- مصرف سیر و پیاز را در تهیه مواد خوراکی ویا به صورت خام ، مثلا نصف پیاز در روز و یک حبه سیر رنده شده در هر وعده غذایی افزایش دهید.

۱۰- موادی مثل کره ، خامه ، مارگارین ، دنبه ، سس ها و روغن جامد را از برنامه ی غذایی حذف کرده و به جای آنها از روغن کنجد و روغن ماهی استفاده کنید.

۱۱- مغزها و دانه های گیاهی مثل گردو حاوی مواد مغذی بی شماری هستند، می توانید از آنها در رژیم غذایی روزانه بهره ببرید.



۲- مصرف فرآورده های لبنی کم چرب، مثل شیر و ماست را افزایش دهید.



۳- مصرف نان ها و مواد کربوهیدراتی تهیه از آردهای سفید و بدون سیبوس (تصفیه شده) را به حداقل برسانید و از نان های سیبوس دار به خصوص حاوی سیبوس جو دوسر مثل نان سنگ استفاده کنید.

۴- مصرف قند و شکر و سایر فرآورده های تهیه شده از آنها مثل نوشابه ها، مربا، ژله، شکلات، کیک و شیرینی را محدود یا حذف کنید.

۵- از مصرف مواد حاوی مقدار زیادی نمک و ادویه هستند. مثل انواع سوسیس و کالباس، غذاهای کنسروی، شور، ترشی و چاشنی های کارخانه ای جداً خودداری کنید.



نمایند. افراد مبتلا به پرفشاری خون نیز، زیر نظر پزشک معالج خود بطور منظم، فشار خون خود را اندازه گیری نمایند. با فراگرفتن روش اندازه گیری فشار خون، می توان از تغییرات آن به موقع باخبر شد و به پزشک مراجعه نمود.

◀ از استرس بپرهیزید، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می کند، استرس و عصبانیت است.
◀ هر روز زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید و به خاطر داشته باشید حتی اگر عادت به خوابیدن در میانه ی روز ندارید، برای دقایقی چشم ها را روی هم گذاشته و به استراحت بپردازید.
◀ ورزش های مثل: پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری ورزشهای مناسبی برای پایین آوردن فشار خون به شمار می آیند. بنابراین حداقل ۳ بار در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید.

توصیه های غذایی جهت پیشگیری و درمان پرفشاری خون:

۱- همه ی سبزیجات و میوه ها بسیار ارزشمند می باشند ولی در میان میوه ها سیب، پرتقال، گریپ فروت، آلو، انگور، موز، انجیر، هلو، زرد آلو و در بین انواع سبزیجات، مصرف سبزیجات دارای برگ سبز مانند کرفس، هویج، گوجه فرنگی، سیر، کدو سبز، و قارچ در کاهش فشار خون بالا بسیار موثر می باشد.



فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که خون به رگ های خونی وارد می کند. این فشار، خون را از قلب به اعضای بدن از جمله مغز، کلیه ها، معده و ... می رساند.

فشار خون بالا چیست؟

ابتلا به فشار خون بالا، زمانی تایید می شود که چندین بار فشار خون فرد بالا باشد. در حقیقت در اغلب بزرگسالان وقتی فشار خون سیستول (شماره بالایی) ۱۴۰ یا بیشتر و فشار خون دیاستول (شماره پایینی) ۹۰ یا بیشتر باشد، می گوئیم که فرد به بیماری فشار خون بالا مبتلا است.

اگر فشار خون بالا درمان نشود به قسمتهای مهم بدن شما آسیب می رساند، این آسیب می تواند باعث حمله قلبی، سکته مغزی و نارسایی کلیه شود.

فشار خون بالا چه علائمی دارد؟

ممکن است فرد هیچ علامت واضحی از فشار خون بالا نداشته باشد. این بیماری می تواند برای سالها بی سرو صدا وجود داشته باشد بدون آن که هیچ گونه علائمی را شخص مبتلا بروز دهد.

درمان فشار خون چیست؟

فشار خون بالا ریشه کن نمی شود اما به خوبی قابل کنترل می باشد. خود مراقبتی:

برای جلوگیری از فشار خون و کنترل فشار خون به توصیه های زیر توجه کنید:

- ◀ اگر اضافه وزن دارد از وزن خود کم کنید.
- ◀ از نوشیدن مشروبات الکلی بپرهیزید.
- ◀ اگر سیگاری هستید، ترک کنید یا میزان مصرف آن را کم کنید. سیگار و فشار خون بالا، خطر ابتلای شما به عوارضی مثل حملات قلبی و سکته های مغزی را افزایش می دهند. بنابراین باز هم به شما توصیه می کنیم که اگر سیگاری هستید، در این مورد تجدید نظر کنید.
- ◀ لازم است افراد سالم سالی یکبار، فشار خون خود را اندازه گیری



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

به نام خدا

عنوان آموزش:

تعویض مفصل زانو



گروه هدف: بیماران

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین

را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی

و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری

در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران

تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰۰-۳۲۱۱۹۲۳۶-۰۲۶

www.tjmedician.org

مراقبت:

- ◀ پله های منزل حتما نرده داشته باشد.
- ◀ در حمام یک نرده به عنوان تکیه گاه وجود داشته باشد.
- ◀ از توالت فرنگی بلند استفاده کنید که جایی برای قرار گرفتن دست ها داشته باشد که با فشار دادن دست ها بلند شوید.
- ◀ یک صندلی بلند در حمام قرار دهید.
- ◀ قالیهای نرم که ممکن است سبب لیز خوردن شود را جابجا کنید.
- ◀ محل زندگی شما بهتر است که پله نداشته باشد.
- ◀ از صندلی بلند راحت یا صندلی نیز محلی برای قرار گرفتن دستها وجود دارد، استفاده کنید.
- ◀ یک میز یا چهارپایه کوچک در هنگام نشستن، زیر پاها برای بالا نگه داشتن پاها قرار دهید.

علامت هشدار:

- ◀ افزایش درد و تورم در ساق پاها
- ◀ تنگی نفس و درد قفسه سینه
- ◀ تب و لرز
- ◀ قرمزی، سفتی، تورم و ترشح از محل جراحی زانو
- ◀ افزایش درد زانو یا فعالیت و حتی در زمان استراحت

تعویض مفصل زانو

اگر زانوی فردی به دنبال ابتلا به آرتروز ، ورم مفاصل یا هر نوع آسیب فیزیکی دیگر به شدت صدمه دیده باشد، فرد توانایی انجام فعالیت های روزمره ساده مانند راه رفتن یا بالا رفتن از پله را نخواهد داشت و این افراد حتی در وضعیت نشسته یا خوابیده نیز درد شدیدی را در ناحیه زانو احساس می کنند. اگر تجویز دارو، کاهش سطح فعالیت فیزیکی یا استفاده از تکیه گاه در هنگام راه رفتن نتواند در درمان موقتی بیمار موثر باشد، عمل تعویض کامل مفصل زانو آخرین راهکاری است که می تواند بیمار را از رنج و ناراحتی نجات دهد.

دلایل انجام:

- درد شدید و تورم مزمن زانو که موجب محدودیت فعالیت می شود.
- تغییر شکل زانو به صورت چرخش به داخل یا خارج
- سفتی زانو و ناتوانی برای خم و صاف کردن زانو

عوارض احتمالی:

- عفونت
- لخته های خون (بخصوص در عروق اندام تحتانی)
- شل شدگی پروتز داخل استخوان

اقدامات قبل از جراحی:

- انجام آزمایشات خون و ادرار طبق دستور پزشک
- انجام نوار قلب و بررسی وضعیت قلبی عروقی
- انجام رادیوگرافی زانو جهت تعیین وسعت آسیب و تغییر زانو .
- انجام (ام. آر. آی) یا اسکن استخوان طبق دستور پزشک و بررسی بافت نرم اطراف زانو براساس نیاز هر نوع عفونت ، حساسیت پوستی و تورم در پا باید اطلاع داده شود.
- کلیه داروهایی را که مصرف می کنید به پزشک اطلاع دهید.

- انجام معاینه دندانپزشکی و درمان هر گونه مشکلات دندان.
- درمان هر گونه عفونت های ادراری و یا دیگر قسمت های بدن.



اقدامات پس از جراحی:

- برای جلوگیری از لخته شدن در پاها و کاهش التهاب یا از جوراب واریس و داروهای رقیق کننده خون طبق دستور پزشک استفاده کنید .
- با مصرف صحیح آنتی بیوتیک ها طبق دستور پزشک و بررسی محل جراحی از نظر تورم، سفتی، ترشح و اطلاع سریع این موارد پزشک، از عفونت بعد از عمل جلوگیری می شود.
- در طی ۲ سال اول بعد از جراحی قبل از هر پروسیجر جراحی یا دندانپزشکی، آنتی بیوتیک طبق تجویز پزشک استفاده کنید.
- در زمان تعیین شده جهت ویزیت، حتما به پزشک جهت بررسی زانوی تعویض شده مراجعه کنید.

فعالیت:

- کلیه فعالیت های خود را بعد از مشورت با پزشک و طبق توصیه های پزشک و فیزیوتراپ انجام دهید.
- مواظب باشید زمین نخورید، هر افتادن موجب آسیب به زانوی تعویض شده می شود.
- باید همیشه سعی کنید تمرینات سبک بدنی را تا آخر عمر ادامه دهید تا حرکات مفصل و قدرت عضلات حفظ شود.

رژیم غذایی:

- از رژیم غذایی با فیبر زیاد و مایعات استفاده نمایید که باعث تحریک سیستم گوارشی شده و از ایجاد پیوست و نفخ جلوگیری کرده و به بهبود اشتها کمک می کند.
- از رژیم غذایی پر پروتئین ، پر کالری و سرشار از ویتامین استفاده کنید. مصرف سبزیجات و مرکبات و آبمیوه های تازه حاوی ویتامین (ث) C ، می تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.

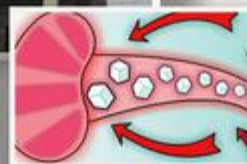




بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

تغذیه و دیابت چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ | تلفکس: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۱۹

◀ مصرف نمک راتا حد امکان کم نمایید (کل نمک مصرفی روزانه چه به شکل خالص و چه به شکل افزوده به غذاها، باید حداکثر پنج گرم باشد، یعنی حدوداً به اندازه یک قاشق مرباخوری). باید باتوجه وجود نمک و سدیم در بسیاری از غذاها، توصیه می شود از یکارگیری نمکدان و افزودن نمک به غذا در سفره اجتناب گردد.



◀ از غذاهای آماده و کنسروی که همگی حاوی مقادیر زیادی نمک، شکر یا چربی هستند استفاده نکنید.



◀ به طور مداوم با مشاور تغذیه خود ارتباط داشته باشید و مشکلات خود در زمینه برنامه غذایی را با او در میان بگذارید.

تغذیه و دیابت

رژیم غذایی مبتلایان به دیابت :

قبل از هر چیز باید به این نکته اشاره نمود که بیماران دیابتی به غیر از قندهای ساده (قند و شکر) و غذاهایی که مستقیماً حاوی اینگونه قندها هستند مانند (انواع شیرینی جات ، بستنی ، مربا ، بیسکویت و نوشابه) از تمامی انواع غذاها می توانند در مقادیر متناسب و کنترل شده استفاده نمایند. لذا رژیم غذایی بیماران دیابتی به غیر از عدم مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها، تفاوت چندانی با رژیم غذایی افراد سالم و غیردیابتی نخواهند داشت . براین اساس ، رعایت رژیم غذایی در بیماری دیابت به هیچ وجه کاری دشوار و غیر عادی نیست و کلیه مبتلایان به سادگی می توانند با حفظ تنوع غذایی از عهده آن برآیند، البته بیماران دیابتی حتماً باید با گروه های مختلف و جایگزین های غذایی آشنا باشند تا بتوانند از رژیم های غذایی ارائه شده توسط متخصصین تغذیه استفاده نمایند و در برنامه غذایی خود تنوع ایجاد کنند .



خود مراقبتی:

توصیه هایی در رابطه با رژیم غذایی مبتلایان به دیابت:

◀ اضافه وزن و چاقی می تواند سبب بروز بیماری دیابت گردد از سوی دیگر ، کاهش وزن نیز کمک شایانی به کنترل قند خون می کند ، لذا افرادی که با اضافه وزن مواجه هستند حتماً باید نسبت به کاهش وزن خود از طریق کاهش کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی اقدام نمایند. وعده هایی غذایی باید به طور منظم و دریاغات مقرر مصرف شوند . تغییر ساعت صرف غذا سبب نوسان قند خون می گردد و در بیماران دیابتی مشکلات فراوانی را ایجاد می کند.

- ◀ از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده باید پرهیز شود. بهتر است غذاها بیشتر به شکل آب پز ، بخارپز یا کبابی مصرف شوند.
- ◀ روغن مصرفی باید حتماً از نوع گیاهی باشد . برای سرخ کردن سطحی مواد غذایی نیز صرفاً از روغن های گیاهی مخصوص سرخ کردن استفاده شود.
- ◀ از گوشت های کم چرب و مرغ و ماهی بدون پوست در غذاهای خود استفاده نمایید.
- ◀ مصرف تخم مرغ به حداکثر سه تا چهار عدد در هفته محدود شود.
- ◀ شیر و لبنیات مصرفی از نوع کم چربی باشند.
- ◀ میوه و سبزی رابه شکل تازه مصرف کنید . ویتامین ث موجود در میوه و سبزی تازه ، کمک شایانی به کنترل قند خون می نماید.



- ◀ توصیه می شود که مصرف غذاهای روزانه در سه وعده اصلی (صبحانه ، ناهار ، شام) و سه میان وعده (بین صبحانه و ناهار ، بین ناهار و شام و قبل از خواب) تقسیم گردد.
- ◀ نان های مصرفی باید از آرد سبوسدار و با استفاده از خمیر مایه تهیه شوند (مانند سنگک).
- ◀ مصرف حبوبات (نخود ، لوبیا ، عدس) در برنامه غذایی توصیه می شود ، فیبر موجود در این غذاها باعث کنترل بهتر قند خون می گردد.



- ◀ سالاد و سبزی ها را بدون سس و با چاشنی های نظیر آب لیموترش یا نارنج تازه و مقدار اندکی روغن زیتون مصرف نمایید.
- ◀ در صورت امکان از مرکبات در بین میوه های مصرفی خود استفاده کنید.



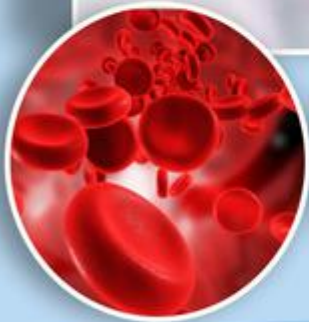


بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

به نام خدا

عنوان آموزش:

داروهای ضد انعقادی و ضد پلاکتی



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰۰ | تلفکس: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶
www.tjmedician.org

از آنجایی که دارو باعث جلوگیری از انعقاد خون می شود،
احتمال افزایش خونریزی به هنگام جراحی بیشتر است. در
صورتی که خونریزی ثان متوقف نمی شود، با پزشک تماس
بگیرید یا به اورژانس مراجعه کنید.

توجه داشته باشید هرگز نباید مصرف دارو را به صورت
ناگهانی متوقف کنید. حتی در صورتی که احساس می کنید
بهبود یافته اید یا علائمی دیگر مشاهده نمی کنید، به مصرف
مرتب دارو ادامه دهید.

حین مصرف این دارو، حتی از ورزشهای که احتمال ضربه
و آسیب و جراحی دارند، بپرهیزید.

دارو را در دمای اتاق و دور از حرارت و رطوبت نگه دارید.

**آیا نیاز است که من یک کارت شناسایی اضطراری پزشکی
همراه داشته باشم؟**

بله، همواره آن را در کیف یا جیب خود همراه داشته باشید. این
کارت باید حاوی اطلاعات زیر باشد:

- نام داروی مصرفی:
- نام، شماره تلفن و آدرس خودتان:
- نام، آدرس و شماره تلفن پزشکتان:

آیا پرسش یا توضیحی از پزشک خود دارید؟

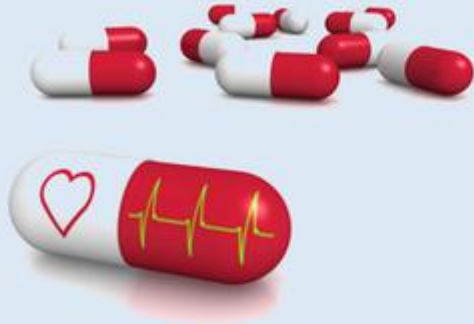
دقایقی را برای یادداشت سوالات خود در ملاقات بعدی خود با
پزشکتان اختصاص دهید برای مثال:
من تا چه زمانی باید وارفارین بخورم؟

من آزمایش PT و INR را چه زمانی انجام بدهم؟

من تا چه زمانی باید کلوپیدوگرل (پلاویکس یا اسویکس یا)
بخورم ؟

من باید چه نوع آسپیرینی مصرف کنم؟

نباید همراه با داروهای ضد انعقاد مصرف شود مگر با صلاحدید پزشک.



◀ اگر دچار بیماری قلبی عروقی (CVD) می باشید یا دارای عوامل خطرزای بیماری قلبی عروقی هستید، با دوز کم و به شکل روزانه یا یک روز در میان و درست مطابق دستور پزشک مصرف شود.

◀ نباید هنگامی که تخت عمل جراحی قرار می گیرید، مصرف شود.

روش مصرف کلویید گرل (پلاویکس، اسویکس و ...)

◀ دارو را دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنید. دوز دارو را کمتر یا بیش از حد توصیه شده پزشک مصرف نکنید یا مدت مصرف آن را طولانی تر نکنید.

◀ این دارو را می توانید همراه با غذا یا بدون همراهی غذا مصرف کنید.

آیا داروهای ضد انعقادی می توانند سبب بروز مشکل شوند؟

◀ اگر شما به توصیه های پزشک خود گوش دهید، احتمالاً دچار مشکل نمی شوید.

اما اگر دچار حالات زیر شوید، به پزشک خود اطلاع دهید:

- ◀ ادرارتان قرمز یا قهوه ای تیره شده است.
- ◀ مدفوعتان قرمز، قهوه ای تیره یا سیاه شده است.
- ◀ به هنگام قاعدگی خونریزی شما بیش از حد طبیعی شده است.
- ◀ لثه های شما خونریزی می کند.
- ◀ دچار درد شدید کمر یا معده شده اید که از بین نمی روند.
- ◀ احساس حاملگی می کنید.
- ◀ در بدن خود خون مردگی یا کبودی می بینید.
- ◀ دچار تصادف از هر نوع شده اید.

من چه چیزی را در مورد داروهای ضد پلاکتی باید بدانم؟

این داروها مثلاً آسپرین از تشکیل لخته جلوگیری می کنند. امروزه بسیاری از پزشکان آسپیرین را برای بیماران قلبی بدین دلیل تجویز می کنند.

اگر شما دچار مشکلات قلبی هستید، آسپیرین می تواند جان شما را نجات دهد. شما جهت تهیه آن نیاز به نسخه ندارید اما اهمیت آن به همان اندازه سایر داروهایی است که پزشک شما مصرف آنها را توصیه می کند. شما تنها زمانی باید از آن استفاده کنید که پزشکتان آن را تجویز می نماید.

آسپرین:

- ◀ به جلوگیری از تشکیل لخته کمک می کند.
- ◀ نشان داده شده که سبب کاهش میزان حمله قلبی، سکته مغزی یا TIA (حملات گذاری کم خونی مغز) می شود.

داروهای ضد انعقادی و پلاکتی چه هستند؟

داروهای ضد انعقادی و ضدپلاکتی داروهایی هستند که میزان لخته شدن خون در سرخرگ ها ، سیاهرگ ها یا قلب را کاهش می دهند . لخته ها می توانند سبب انسداد جریان خون به عضله قلبی شما و در نتیجه حمله قلبی شوند، آنها همچنان می توانند سبب انسداد جریان خون به مغز شما شده و منجر به سکته مغزی گردند.

من در مورد داروهای ضد انعقادی چه چیزهایی را باید بدانم؟

داروهای ضد انعقادی داروهایی هستند که جهت پیشگیری از لخته شدن خون یا پیشگیری از بزرگتر شدن لخته موجود تجویز می شوند، آنها می توانند از ایجاد لخته های خطرناک در قلب، سیاهرگها و سرخرگها جلوگیری نمایند. لخته ها می توانند سبب انسداد جریان خون شده و منجر به بروز سکته مغزی یا حمله قلبی شوند.

- ◀ داروهای رایج ضد انعقاد، شامل وارفارین و هپارین هستند.
- ◀ شما می بایست داروهای ضد انعقاد را درست طبق دستور پزشک مصرف کنید.

◀ آزمایشهای منظم خونی (مثل PT و INR) به پزشک شما نشان می دهند که آیا داروهای ضد انعقاد، مناسب عمل می کنند.

◀ شما می بایست هنگام مراجعه به سایر پزشکان و نیز دندانپزشک خود به آنها بگویید که از داروهای ضدانعقادی استفاده می کنید.

◀ به هیچ عنوان از آسپیرین همراه با داروهای ضد انعقادی استفاده نکنید مگر با صلاحدید پزشک.

◀ پیش از مصرف هر گونه دارویی نظیر ویتامین ها ، قرص های سرماخوردگی ، قرص خواب یا آنتی بیوتیک با پزشک خود مشورت کنید، این داروها می توانند بسیار خطرناک باشد.

◀ به خانواده خود نحوه مصرف داروها را توضیح داده و یک کارت شناسایی پزشکی اضطراری همراه داشته باشید.

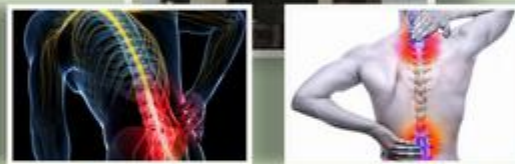




بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

به نام خدا

عنوان آموزش:
دیسک ستون فقرات



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزشی ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

گروه هدف: بیماران
دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰۰ | تلفکس: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶
www.tjmedician.org

علائم هشدار:

• در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ◀ ۱۴-۱۰ روز بعد از عمل جهت برداشتن بخیه ها در صورت مشاهده قرمزی و ترشحات غیر طبیعی و درد بیش از حد
- ◀ تنگی نفس سفتی یا تورم پا
- ◀ در صورتی که پس از انجام روند درمان، علائم شما بهبود نیافتند و رفته رفته وخیم تر شدند به پزشک مراجعه نمایید.
- ◀ عدم کنترل ادرار و مدفوع



دیسک ستون فقرات

پارگی و بیرون زدگی دیسک بین مهره ای در اثر از هم گسیختگی ناگهانی رباط ها و بافت های حمایتی اطراف دیسک بین مهره ای (بالستک هایی که مهره های ستون فقرات را از هم جدا می کنند) ایجاد می شود. دیسک های بین مهره های گردن یا کمر بیشتر از سایر قسمت های ستون فقرات دچار این مشکل می شوند. جابه جایی جسم صفحه ای بین مهره ای ممکن است به صورت پارگی یا بیرون زدگی دیسک بروز کند.

علائم:

علائم پارگی صفحه بین مهره ای کمری :

- درد نواحی پایین کمر که به قسمت پشت باسن ، ران ، ساق پا ، انتشار دارد.
- گرفتگی عضلات
- تشدید درد بر اثر کشیدگی و فشار

علائم پارگی صفحه بین مهره ای گردن :

- درد در گردن ، شانه ، یا در مسیر بازو به سمت دست که این درد با حرکت بدتر می شود .
- ضعف ، بی حسی ، یا تحلیل رفتن عضلات دست (اندام فوقانی)
- سفتی گردن: حرکت کردن یا پشت برای مصدوم بسیار دشوار است و یا اصلاً قادر به این کار نیست .

عوارض احتمالی:

عدم درمان و عدم رعایت موارد مراقبتی می تواند باعث عود بیماری در فرد شود و فرد را در انجام فعالیت های روزمره دچار مشکل کند . از دست دادن اختیار ادرار و مدفوع ، فلج و تحلیل رفتن و ضعف عضلات از عوارض احتمالی بیماری است .

درمان:

درمان های حمایتی :

- استراحت در بستر : به هنگام مرحله حاد بیماری، حداقل ۲ هفته در رختخواب استراحت کنید. فعالیت های طبیعی خود را با رو به بهبود گذاشتن علائم مجدداً آغاز کنید.
- از دراز کشیدن به صورت دمر و خوابیدن با بالش های بزرگ و ضخیم اجتناب نمایید.
- بیمار را در یک سطح صاف و محکم در راحت ترین وضعیت ممکن خوابانید.

- وارد آوردن کشش در منزل یا در بیمارستان (به دستور پزشک)
- تقویت عضلات با انجام نرمش های خاص یا فیزیوتراپی
- دوش آب گرم برای تخفیف درد کمک کننده است .
- استفاده از جوراب ضد واریس به منظور پیشگیری از ترومبوفلیبیت

درمان جراحی:

انجام عمل جراحی برای آزاد ساختن رشته های عصب تحت فشار در صورتی که استراحت در رختخواب فایده ای در رفع علائم نداشته باشد بیرون زدگی دیسک بین مهره ای را با عمل جراحی معالجه کرد.

مراقبت ها :

- در حالت درازکش به پشت و پهلو ها استراحت کنید.
- برای جلوگیری از لخته شدن خون در پاها علاوه بر ورزش می توانید از ماساژ به خصوص بانوان و کسانی که وزن بالایی دارند، نیز استفاده کنید .
- در مدت استراحت و در همان حالت درازکش پاها را ورزش دهید . برای این کار باید پاها را از مچ ، زانو و لگن خم و راست کنید.

- به علت سست بودن ماهیچه های پشت پس از عمل ، به منظور حفظ ستون فقرات در یک راستا ، تا یک ماه از تشک سفت استفاده کنید.
- از نشستن طولانی مدت بپرهیزید.
- غذا خوردن و خواندن نماز باید در حالت نشسته باشد.
- از صندلی هایی که پشتی مستقیم دارند، استفاده کنید .
- از کفش های تخت و سفت هنگام راه رفتن استفاده کنید .
- از توالت فرنگی استفاده کنید.

فعالیت:

- محدود فعالیت در ۲ هفته اول پس از بستن کمر بند لمبوساکرال (TLSO) به صورت راه رفتن محدود تا سرویس بهداشتی یا جهت مصرف غذا می باشد .
- از خم شدن جا به جا کردن، چرخاندن یا تغییر ناگهانی وضعیت بدن به مدت ۶ هفته بعد از عمل جراحی پرهیز کنید.
- به تدریج شروع به راه رفتن نمایید.
- از بلند کردن اجسام سنگین خودداری نمایید.
- از انجام کارهای خانه و بیرون تا اولین ملاقات با پزشک خودداری نمایید.
- فعالیت جنسی و زناشویی را تا اولین ملاقات با پزشک خود به تاخیر بیندازید.
- ممکن است تا چندین روز برای فعالیت های روزمره نیاز به کمک داشته باشید .
- بالا رفتن و پایین آمدن از پله ها بلامانع است ، اما سعی کنید یک پله بالا یا پایین بروید و از نرده کمک بگیرید.



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

سیستوسکوپی چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ / ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶-تلفکس
WWW.TJMEDICIAN.ORG

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

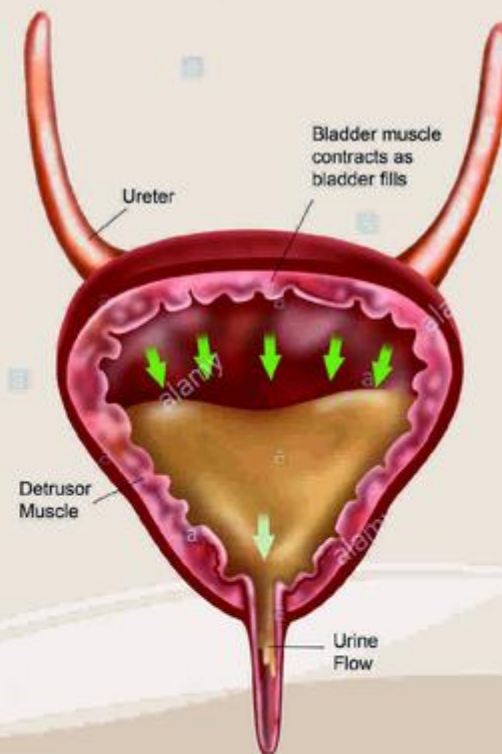
کد: ۳۶

www.Tjmedician.org

www.Tjmedician.org

مراقبت های پس از سیستوسکوپی؟

به دنبال سیستوسکوپی ممکن است تا چند روز احساس سوزش در ادرار کردن داشته باشید یا قطرات خون را در ادرار مشاهده نمایید. اگر مایعات زیاد بنوشید و مثانه خود را نیز زود به زود تخلیه نمایید، این علائم سریعتر برطرف خواهند شد. در خاتمه سیستوسکوپی هر یافته ای را پزشک معالج به شما توضیح خواهد داد. اگر لازم باشد که بررسی های تکمیلی انجام دهید، توضیحات کافی درمورد آنها به شما داده خواهد شد. گاه لازم است در وقت مجدد تمامی مدارک پزشکی شما بررسی و تصمیمات درمانی مقتضی با مشورت خود اخذ گردد. اگر لازم باشد در خاتمه سیستوسکوپی برای شما دارو تجویز خواهد شد.



www.Tjmedician.org

سیستوسکوپی چیست؟

بررسی مشکلات دستگاه ادراری اغلب نیازمند این است که مثانه و سیستم خروجی آن تحت دید مستقیم بررسی شوند. انجام این کار سیستوسکوپی نامیده می شود. سیستوسکوپی معمولاً به صورت سرپایی در بیمارستان یا مطب انجام می شود. تاریخ و زمان آن از پیش مشخص می گردد.

آمادگی قبل از عمل

در روز انجام سیستوسکوپی از شما خواسته می شود تمام لباس های خود را درآورید. لباس اتاق عمل جهت پوشاندن بدن خود در اختیار شما قرار می گیرد. یک پرستار از شما سوال خواهد کرد و نوع عمل را به شما اطلاع می دهد و در زمان مقرر شمارا به اتاق عمل برده و بر روی تختی به پشت دراز خواهید کشید. پاهای شما از هم باز و بالا برده شده و در محل مخصوص قرار داده می شود.

سیستوسکوپی تحت شرایط استریل انجام می شود، یعنی تمام مراقبتها به عمل خواهد آمد تا باکتری وارد مثانه نشود و عفونت ادراری ایجاد نگردد.

قبل از شروع به انجام سیستوسکوپی ناحیه تناسلی شما توسط یک ماده ضد عفونی کننده تمیز خواهد شد، عمل سیستوسکوپی تحت بیحسی موضعی انجام می شود.

سیستوسکوپی به این صورت است که یک لوله باریک فلزی وارد مجرا می شود برای انجام این عمل یک ژل بی حس کننده در داخل مجرای ادرار تزریق می شود، این ژل هم خاصیت بیحس کننده دارد و هم اینکه به عنوان یک ماده لغزان کننده به انجام عمل سیستوسکوپی کمک می کند.

در خانمها اغلب نیاز به ماده بیحس کننده به داخل مجرا نیست.

در حین سیستوسکوپی بیدار خواهید بود و انجام عمل را حس خواهید کرد.

ممکن است این کار سبب مختصر درد و ناراحتی در شما شود شاید در حین انجام سیستوسکوپی نیاز به اقدام خاص دیگری باشد در این صورت اگر پزشک معالج صلاح دانست متخصص مربوطه توضیحات لازم را به شما خواهد داد و به شما توصیه خواهد کرد که راحت بوده و لحظاتی بعد به خواب خواهید رفت.

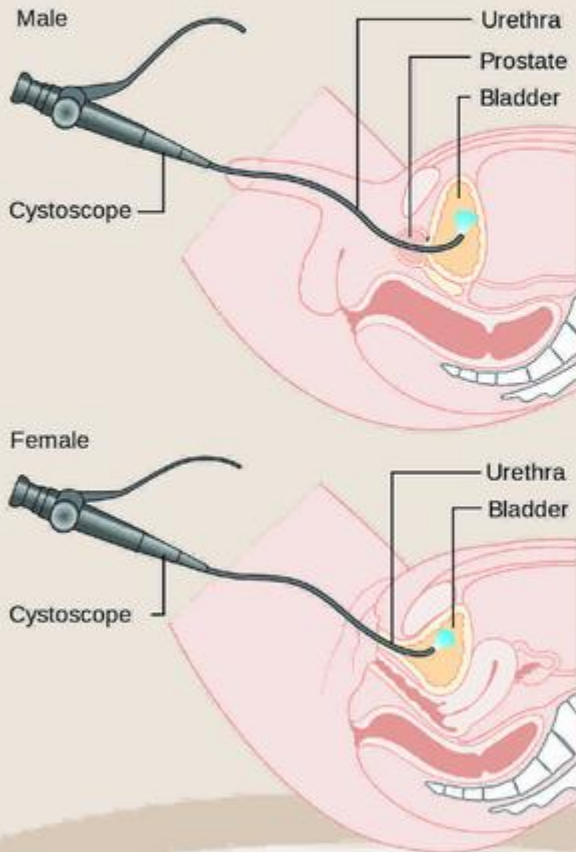


اگر از قبل احتمال داده شود که حین سیستوسکوپی نیازمند بییهوشی عمومی خواهید بود، به شما توصیه می شود که ۸ ساعت قبل از عمل، از خوردن و آشامیدن پرهیز نمایید. مطلب حائز اهمیت، شل بودن کامل شما در حین انجام این عمل است. پس از ورود به مثانه توسط عدسی های مختلفی مثانه و سیستم ادراری تحتانی شما بررسی خواهد شد. تمام این عمل، اگر مشکلی وجود نداشته باشد، معمولاً بیش از چند دقیقه طول نمی کشد. اگر بییهوشی نگرفته باشید، می توانید بلافاصله پس از خاتمه عمل

فعالیت عادی خود را دوباره از سر بگیرید.

اگر بییهوش شده باشید، پس از خاتمه عمل شما را در محل مخصوصی تحت نظر می گیرند تا به طور کامل حالت هوشیاری خود را به دست آورید. اگر بییهوشی داشته اید یک نفر شمارا باید تا منزل همراهی کند و نمی توانید رانندگی کنید.

بعد از این قادر خواهید بود فعالیت های روزانه خود را از سر بگیرید.





بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

به نام خدا

عنوان آموزش:

کله سیستیت یا التهاب کیسه صفرا چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر ریزینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

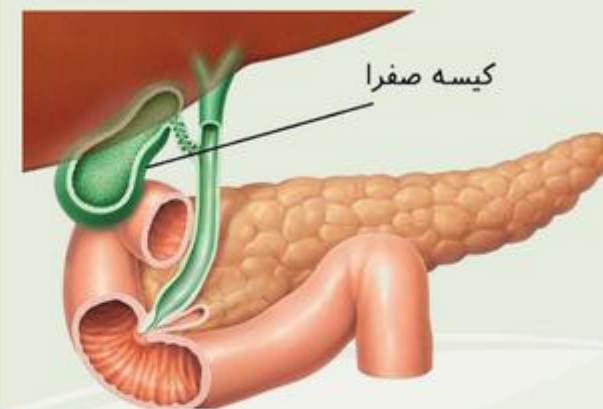
آدرس: کرج-عظیمیه ، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ تلفکس: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶
www.tjmedician.org

۲- در صورت احساس درد شدید ، تپش قلب ، رنگ پریدگی ، زردی
و عرق ریزش فراوان فوراً به پزشک خود اطلاع دهید.

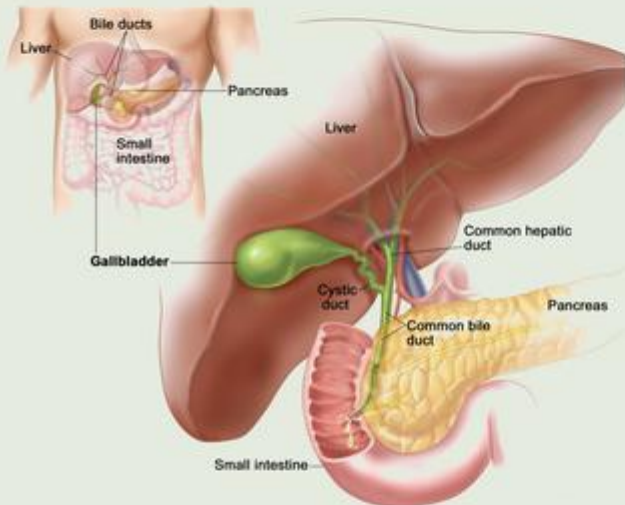
۳- در صورت مرخص شدن با لوله (کاتتر) به مراقبت از آن توجه کنید،
کاتتر با بخیه محکم به بدن متصل می شود تا خارج نشود، ترشحات
که در کیسه جمع می شود را خالی و میزان آن را یادداشت کنید،
در صورت خارج نشدن ترشحات از لوله و علائم عفونت مثل قرمزی،
تورم ، حساس شدن در اطراف محل ، تب و لرز، فوراً به پزشک خود
اطلاع دهید.

۴- داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید ، میزان آن کم ،
زیاد و یا قطع نکنید.

۵- عوارض جانبی داروها را در صورت پیدایش گزارش نمایید.



روز دوم بعد از عمل می تواند استحمام نماید ، بخیه ها معمولاً یک هفته تا ۱۰ روز پس از عمل کشیده می شوند و در همین حدود هم بیمار کار روزانه اش را شروع می کند ، بهتر است چند هفته اول را از کار بدنی سنگین پرهیز نماید.



آموزش مراقبت از خود در منزل:

۱- پس از ترخیص در صورتی که بیمار درد شدید شکم ، تهوع و استفراغ، تب ، زردی ، ضعف و بیحالی یا بی اشتهاپی شدید پیدا کرد باید به پزشک معالج خود مراجعه نماید.

مراقبت های بعد از عمل:

- ▶ اکثر بیماران ۶ ساعت پس از عمل جراحی کله سیستکتومی لاپاراسکوپی، میتوانند نوشیدن مایعاتن را شروع نمایند . بعضی بیماران ممکن است تهوع و استفراغ داشته باشند که با مصرف داروهای ضد تهوع برطرف می شود.
- ▶ با توجه به کاهش فعالیت بدنی ، توصیه می شود که در یک ماه اول پس از عمل از مصرف غذاهای سنگین و نفاخ پرهیز شود ولی پس از آن محدودیتی برای غذا ندارند و حتی مصرف چربی و تخم مرغ در حد معمول بلاشکال است.
- ▶ همچنین در زمان کوتاه اکثر بیماران قادر هستند که از تخت خارج شوند و توصیه می شود از این زمان به بعد ، بیمار هرچه بیشتر راه برود.
- ▶ اغلب بیماران با مصرف مسکن های خوراکی یا شیاف (دیکلوفناک) راحت هستند .
- ▶ در صورتی که برای بیمار درن گذاشته شده باشد. معمولاً روز پس از عمل خارج می شود. خارج کردن درن بسته به رنگ و نوع ترشح و مقدار آن است که با قضاوت جراح انجام می شود . ممکن است درن پس از ترخیص و بطور سرپایی خارج شود .
- ▶ ترخیص بیمار بسته به شرایط، روز بعد تا چند روز پس از عمل است. موقع ترخیص بیمار باید حال عمومی خوب و علائم حیاتی پایدار داشته ، قادر به حرکت کردن و خوردن بوده ، بدون درد شدید ، باشد.



کله سیستیت یا التهاب کیسه صفرا چیست؟

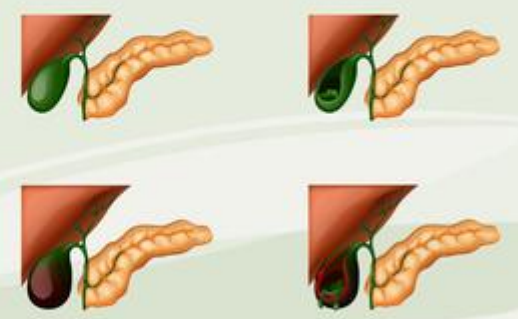
کله سیستیت، التهاب حاد مزمن کیسه صفرا است، اغلب علت آن سنگ های صفراوی می باشد . با افزایش سن خطر تشکیل سنگ نیز بالا می رود . عواملی مثل زمینه خانوادگی ،چاقی، رژیم غذایی پرچرب و پر کالری ، دیابت ، بیماری کبدی ، التهاب ،پانکراس لوزالمعده ، تنگی مجرای صفراوی ، مصرف داروی ضدکلسترول ، تومورها ، عوامل عفونی مثل هیپاتیت، سطح بالای استروژن در زنان، قرص های ضد بارداری، هورمن درمانی و حاملگی در تشکیل سنگ های صفراوی داخل اند.

علائم و نشانه ها:

- ▶ بعد از وعده های غذایی ، درد در ناحیه سردل، که به پشت و بین شانه ها یا شانه راست کشیده می شود.
- ▶ سونوگرافی، آزمایش های خون ، روش رایج تشخیص کله سیستیت و مشکلات صفراوی هستند.

آمادگی روز عمل :

مانند هر بیماری که تحت بیهوشی عمومی قرار می گیرد لازم است از حدود ۸ ساعت قبل از بیهوشی، از مصرف غذاها و از حدود ۲ ساعت قبل از مصرف مایعات شفاف نیز پرهیز نماید. در بیمارانی که در موضع عمل موهای بلند داشته باشند لازم است که موها کوتاه شوند. بهترین زمان برای کوتاه کردن مو بلافاصله قبل از عمل و با استفاده از ماشین موزر(Hair Clipper) می باشد. سونداز ادراری و لوله معده قبل از عمل نیاز است .





بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

نقش ورزش در پیشگیری از دیابت چیست؟



برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

آدرس: کرج-عظیمیه ، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ - تلفکس: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

کد: ۲۰

اهمیت تکرار حرکات ورزشی چیست؟

بیشترین اثر ورزش در سلامت افراد هنگامی است که برنامه ی ورزشی مرتب ، مکرر و طولانی مدت داشته باشند. حداقل ۳ بار در هفته ، ورزشی را که دوست دارید و از آن لذت می برید انجام دهید . معمولاً انتخاب ورزش مورد علاقه باعث می شود که دفعات انجام حرکات ورزشی در طول هفته بیشتر و بیشتر شود. تکرار حرکات ورزشی برای ۵ روز در هفته تاثیر فوق العاده ای خواهد داشت. توصیه می شود که فاصله بین جلسات ورزشی از ۴۸ ساعت بیشتر نشود.

مدت زمان انجام ورزش

یک جلسه ورزشی حداقل شامل ۱۰ دقیقه حرکات گرم کننده و به دنبال آن ورزش ایروبیک سبک است. ممکن است بخواهید زمان جلسات ورزشی خود را طولانی تر کنید، در این صورت به تدریج زمان را افزایش دهید.

پیاده روی: یکی از ارزاترین ، موثرترین و آسانترین ورزش است . برای پیاده روی باید یک برنامه منظم طراحی کرده و به موارد زیر دقت کنید:

- ▶ هنگام پیاده روی جوراب نخی و کفش مناسب بپوشید.
- ▶ لباس مناسب با فصل بپوشید.
- ▶ در محلی مناسب با نور کافی پیاده روی کنید.
- ▶ با یک دوست یا گروه از افراد برای پیاده روی بیرون بروید.
- ▶ برنامه پیاده روی خود را به ۳ قسمت تقسیم کنید . ۵ دقیقه آهسته قدم بزنید ، به تدریج سرعت خود را افزایش دهید و در پایان بدن خود را به تدریج سرد کنید یعنی در طول ۵ دقیقه آخر، سرعت خود را کم کنید.
- ▶ حداقل ۳ بار در هفته پیاده روی کنید.
- ▶ برای اجتناب از آسیب عضلات و مفاصل، ورزش را بتدریج افزایش دهید .
- ▶ هرچه بیشتر پیاده روی کنید احساس بهتری خواهید داشت.

بررسی قلبی پیش از شروع ورزش:

یکی از موارد بسیار مهم جهت پیشگیری از بروز عوارض و صدمات احتمالی به دنبال ورزش این است که به آهستگی حرکات را شروع کنیم . و به تدریج شدت و انجام زمان ورزش را افزایش دهیم . توصیه می شود بیماران مبتلا به بیماریهای قلبی ، پیش از شروع برنامه ورزشی حتماً با پزشک خود مشورت نمایند.



نقش ورزش در پیشگیری از دیابت

کاهش فعالیت جسمی در دهه های اخیر، سبب شده شمار مبتلایان به دیابت نوع ۲ افزایش یابد. به اینکه چاقی مهم ترین عامل قابل اصلاح ابتلا به دیابت است، فعالیت جسمی و ورزش، روش بسیار کارآمدی در پیشگیری و درمان دیابت نوع ۲ تلقی می شوند. هنگام فعالیت، ماهیچه ها، قند یا گلوکز بیشتری از جریان خون می گیرند. به علاوه در این شرایط، انسولین بهتر اثر می کند و در نتیجه، قند یا گلوکز به راحتی وارد سلول های ماهیچه ای می شوند.

فواید فعالیت بدنی به طور منظم چیست؟

از جمله فواید فعالیت بدنی منظم می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کاهش وزن
- حفظ وزن در حد طبیعی
- کنترل بهتر قند خون
- افزایش توانایی بدن در استفاده از انسولین
- کاهش نیاز به مصرف دارو و تزریق انسولین
- سلامت دستگاه قلب و عروق - کاهش فشار خون
- کاهش چربی های خون
- کاهش تنش های عصبی
- آمادگی بدنی
- حفظ استحکام استخوان ها
- ایجاد شادابی و نشاط

آیا ورزش یک ضرورت است؟

در گذشته زندگی بشر چنان بود که چه در زمان کار و چه در منزل، انجام حرکات بدنی را در برداشت، امروزه با پیشرفت علم و صنعتی شدن شهرها، تحرک افراد در همه گروه های سنی کاهش یافته است، لذا برای جبران این کمبود، همه افراد جامعه اعم از زن و مرد، پیر و جوان، سالم و بیمار و... باید یک برنامه ورزشی منظم داشته باشند.

نقش ورزش در پیشگیری از ابتلا به دیابت چیست؟

مطالعات نشان داده اند افرادی که چاق هستند و زندگی کم تحرک دارند یا در بین بستگان آنها افراد دیابتی دیده می شوند، در معرض ابتلا به دیابت هستند.

خود مراقبتی:

تغییر سبک زندگی شامل رعایت برنامه غذایی و انجام فعالیت های بدنی منظم و مستمر از بروز دیابت در این افراد جلوگیری کرده و یا حداقل آن را به تاخیر می اندازد.

انتخاب فعالیت بدنی مناسب

نوعی از فعالیت بدنی را انتخاب کنید که به شما شادابی ببخشد، تنها در این صورت است که انگیزه ادامه فعالیت را پیدا میکنید و به طور مرتب آن را ادامه خواهید داد. انواع مختلف فعالیت های بدنی عبارتند از: تحرکات معمول روزانه حرکات هوازی (آئروبیک)، ورزش های قدرتی، حرکات کششی.

تحرکات روزانه

تحرک داشتن در زندگی روزمره سبب می شود کالری بیشتری بسوزانید. راههای متعدد و متنوعی جهت افزایش تحرک روزانه وجود دارد که به عنوان نمونه روش های زیر پیشنهاد می شوند:

- قدم زدن هنگام مکالمه تلفنی
- بازی با بچه ها
- بلند شدن از جا و عوض کردن کانال تلویزیون به جای استفاده از کنترل
- باغبانی در باغچه کوچک منزل (برای مثال وجین کردن علف های هرز)
- کمک به اعضای خانواده در تمیز کردن منزل
- شستن اتومبیل شخصی به جای رفتن به کارواش
- پارک کردن وسیله نقلیه در فاصله دوری از مرکز خرید (اجبار به پیاده روی)
- ملاقات حضوری با همکاران در محیط کار به جای استفاده از تلفن و پست الکترونیک
- استفاده از پله ها به جای آسانسور
- پیاده روی پس از صرف ناهار

حرکات هوازی

ورزش های هوازی، ترمش ها و حرکاتی هستند که تعداد زیادی از عضلات را تحت تاثیر قرار داده و باعث افزایش تعدا ضربان قلب می شوند. انجام این حرکات ورزشی به مدت ۳۰ دقیقه و در بیشتر روزهای هفته فواید بسیار زیادی دارد. حتی می توانید این زمان ۳۰ دقیقه ای را به چند بخش تقسیم کنید برای مثال پس از هر وعده غذایی به مدت ۱۰ دقیقه قدم بزنید. سعی کنید در هر جلسه ورزشی ابتدا حرکات گرم کننده، سپس حرکات کششی و پس از پایان ورزش حرکات شل کننده انجام دهید. به تدریج مدت زمان ورزش کردن را افزایش دهید تا نهایتاً به ۱۵۰ تا ۲۰۰ دقیقه در هفته برسد.

نمونه هایی از ورزش های هوازی عبارتند از:

- پیاده روی و دویدن
- پله نوردی (بالا رفتن از پله ها)
- رفتن به کلاسهای ایروبیک
- شنا

دوچرخه سواری

بسکتبال، والیبال، فوتبال و...

اسکیت

ورزشهای قدرتی

ورزشهایی هستند که می توانید با استفاده از وزنه های دستی، باند های لاستیکی و ... ۲ تا ۳ بار در هفته انجام دهید و عضلات قوی و محکمی داشته باشید.

با انجام این حرکات، بافت عضلانی بیشتری خواهید داشت و همان طور که می دانید وقتی بافت عضلانی در بدنتان بیشتر از بافت چربی باشد، کالری بیشتری می سوزانید چرا که ماهیچه ها بیشتر از بافت های چربی انرژی مصرف می کنند. این حرکات به شما کمک می کنند تا کارهای سخت روزمره را آسان تر انجام دهید. همچنین باعث افزایش تعادل و هماهنگی عضلات و البته سلامت استخوان های شما می شوند. به راحتی می توانید این حرکات را در منزل، باشگاه بدن سازی و کلاس های ورزشی انجام دهید.

حرکات کششی

این نوع حرکات ورزشی سبب افزایش انعطاف پذیری بدن و کاهش تنش عصبی میشوند و انجام آنها قبل از شروع ورزش سبب گرم شدن بدن گردیده و پس از پایان آن از بروز درد عضلانی جلوگیری می کند. نمونه از این ورزش ها عبارتند از فشار به دیوار، به این ترتیب که مقابل دیوار ایستاده و پاها را کمی از دیوار فاصله دهید، دست هارا روی دیوار گذاشته و پیشانی خود را روی دست هایتان بگذارید. یک زانو را خم کرده و زانوی دیگر را صاف نگه دارید. در این حالت ۱۰ ثانیه بمانید و سپس حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.

نکات مهم هنگام ورزش کردند کدامند؟

- سعی کنید قبل از انجام ورزش حرکات گرم کننده انجام دهید
- بهبتر است شروع آهسته داشته باشید و به تدریج زمان و شدت حرکت را افزایش دهید.
- در صورتی که علائم افت قند خون (لرزش، عرق کردن، تپش قلب و...) به وجود آمد، از مवाद شیرینی که همراه دارید (حبه های قند، شکلات و یا آبنبات، آمبو شیرین) میل کنید.
- سعی کنید در حین ورزش آب و مایعات غیر قندی بنوشید.
- در صورتی که احساس درد در قفسه سینه کردید، حرکت بدنی و یا ورزش را متوقف کرده و بلافاصله به اورژانس مراجعه کنید.
- توصیه می شود ورزش را روزانه در ساعات معین و به طور مستمر انجام دهید.