

بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

آنژیوگرافی کرونری چیست؟



دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۲۳



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:۳۲۱۱۹۰۰۰-۰۲۶ تلفکس:۳۲۱۱۹۲۳۶-۰۲۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

- یک پزشک یا پرستار فشار مستقیمی را بر روی محل وارد شدن کاتتر به مدت ۱۵ دقیقه یا بیشتر وارد می کند تا مطمئن شود که خونریزی داخلی وجود ندارد .
- از شما درخواست می شود که به آرامی چند ساعت به پشت دراز بکشید . اگر کاتتر گذاری از طریق رگ بازو صورت گرفته باشد ، شما نیاز به دراز کشیدن ندارید .
- شما به اتاق بخش بستری بیمارستان یا اتاق بخش مراقبت های ویژه کرونری(CCU) خود بر می گردید .
- ممکن است به علت دراز کشیدن به پشت یا در محل وارد شدن کاتتر احساس درد کنید .
- پزشک شما در مورد نتایج آنژیوگرافی با شما گفتگو خواهد کرد .

من چگونه می توانم بیشتر یاد بگیرم؟

با پزشک ، پرستار خود مشورت کنید ، اگر مبتلا به بیماری قلبی می باشید یا قبلاً دچار سکته مغزی شده اید ، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند، ایجاد تغییرات در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است . شما می توانید از کتابچه ها و بروشور های علمی جهت انتخاب زندگی سالمتر و کاهش میزان خطر ،کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه تان استفاده کنید . دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید.

آیا پرسش یا توضیحی از پزشک خود دارید؟

دقایقی را برای یادداشت سوالات خود در ملاقات بعد خود با پزشکتان اختصاص دهید. برای مثال :

من چقدر در بیمارستان می مانم؟

.....

.....

آیا من نیاز به جراحی دارم؟

.....

.....

آنژیوگرافی کرونری چیست؟

چرا من به آنژیوگرافی نیاز دارم؟

سرخرگهای کرونری ، خون و اکسیژن مورد نیاز عضله قلبی را تامین می کنند ممکن است این سرخرگ ها متعاقب تجمع کلسترول،سلولها یا سایر موارد دچار تنگی شوند.این امرسبب کاهش جریان خون به قلب شما می شود.اگر یک لخته خون تشکیل شود و به طورکامل جریان خون از خلال سرخرگ را دچار انسداد سازد، حمله قلبی رخ می دهد .



آنژیوگرافی کرونری یک تست ویژه با استفاده از اشعه ایکس می باشدکه جهت مشخص نمودن محل و میزان انسداد سرخرگهای کرونری صورت می گیرد . آنژیوگرافی به پزشک شما کمک می کند تا بررسی نماید که آیا شما نیاز به درمان هایی نظیر آنژیوپلاستی،جراحی بای پس کرونری یا درمان دارویی دارید یا خیر؟

استفاده از آنژیوپلاستی درهمه انواع انسداد ضروری نمی باشد گاهی آنچه ما بدان نیاز داریم صرفاً استفاده از دارو و همچنین کاهش فشارخون مصرف رژیم سالم غذایی، قطع مصرف سیگار ، فعالیت جسمانی مناسب وکاهش کلسترول خون می باشد .

در طول آنژیوگرافی چه اتفاقی رخ میدهد؟

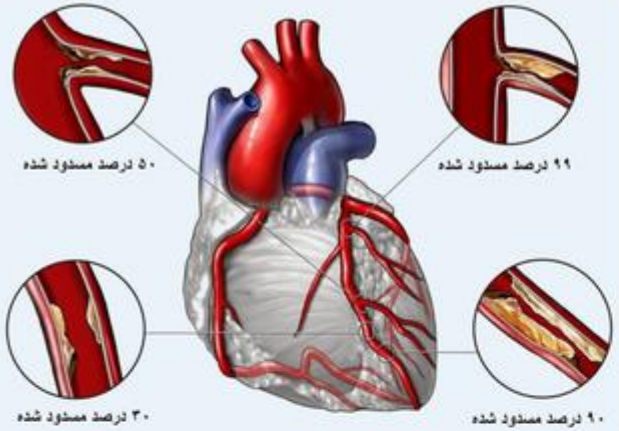
- ممکن است جهت آرامبخشی به شما دارو داده بشود اما شما همچنان بیدار هستید .
- شما به بخش کت لب بیمارستان می روید .
- شما بر روی یک میز کنار دوربین و سایر تجهیزات دراز می کشید.
- پزشک منطقه ای را برروی کشاله ران یا بازوی شما بی حس کرده و یک لوله (کاتتر) را داخل سرخرگ شما کرده و به قلب شما می راند . این امر بیش از یک نمونه گیری خون درد ندارد .
- مایع مخصوص از طریق کاتتر رانده می شود تا سرخرگ ها به شکل مطلوبی در عکسبرداری با اشعه ایکس دیده شوند .
- تصاویر اشعه ایکس متعددی با حرکت مایع درسرخرگ گرفته می شود .
- ممکن است از شما خواسته شودکه نفس خود را نگه دارید یا سرفه کنید .
- با بررسی تصاویر اشعه ایکس ، پزشک هرگونه مشکل موجود درسرخرگهای شما را تشخیص می دهد .
- درصورت تمایل شما می توانید درطول و پس از زمان عمل ، تصاویر اشعه ایکس راببینید .

.

درطول آنژیوگرافی شما بیدار هستید ودستورات پزشک را انجام می دهید.

آنژیوگرافی یک نوع تست با استفاده ازاشعه ایکس است که تنگی





سرخرگهای شما و همچنین تعداد و شدت آنها درصورت وجود ، نشان می دهد و مشخص می کند که برای آنها چه باید بکنیم . اگر گرفتگی وجود داشته باشد ممکن است شما دارو مصرف کنید ، و یا بسته به تعداد رگهای درگیر، شدت گرفتگی و محل دقیق قرارگرفتن تنگی ممکن است تحت روش های درمانی کرونری ازطریق پوست (PCI) مانند آنژیوپلاستی یا استنت یا جراحی باز قلبی قرار بگیرید . کاتتر (لوله) ازطریق سرخرگ آئورت وارد سرخرگ کرونری می شود .

ممکن است من چه احساسی داشته باشم؟

- اندکی فشار در هنگام وارد شدن کاتتر .
- به ندرت اندکی احساس ناراحتی درقفسه سینه با وارد شدن مایع،
- احساس نیاز به ادرارکردن .
- به ندرت احساس تهوع .
- اگرتصویری ازحفره پمپ کننده اصلی قلب تهیه شود (که $\frac{2}{3}$ آنژیوگرافی ها تهیه می شود) ممکن است شما احساس گرگرفتگی ازسرتا پا نمایید که به مدت ۲۰ ثانیه متعاقب مصرف مایع به طول می انجامد .

پس از آنژیوگرافی چه اتفاقی رخ می دهد؟

- کاتتر خارج می شود .



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

دیابت چیست؟



دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۳۵



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:۳۲۱۱۹۰۰۰-۰۲۶ تلفکس:۳۲۱۱۹۲۳۶-۰۲۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

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 براین ، براساس نتیجه آزمایش قند خون هم می توان مرحله پیش دیابت را تشخیص داد .

علائم هشدار دهنده ابتلا به دیابت:

پرادراری:

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

پرخوری:

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 پرخوری 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 وپرنوشی در افراد دیابتی می باشد و ملیتوس ازکلمه ای لاتین به معنای عسل 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 رابه 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 دربدن فرد دیابتی انسولین ساخته نمی شود ویا 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 رابه عوارض دیابت مبتلا می کند .

انواع دیابت:

دونوع اصلی دیابت وجود دارد:

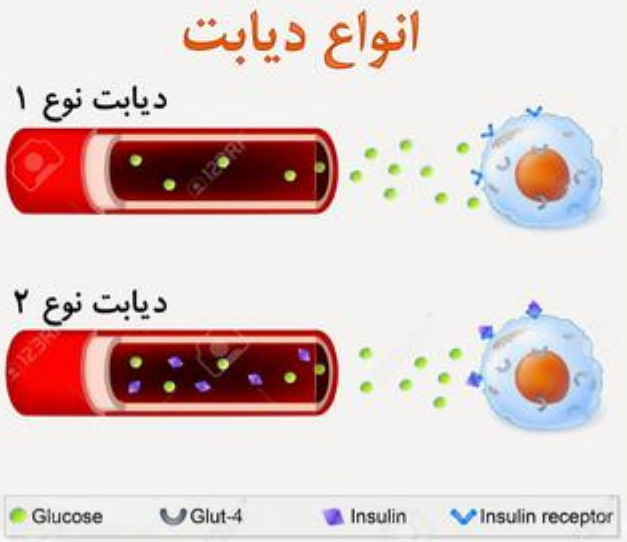
- دیابت نوع ۱
- دیابت نوع ۲

دیابت نوع ۱:

۵ تا ۱۰درصد ازموارد ابتلا به دیابت رابه خود اختصاص می دهد . در دیابت نوع ۱پانکراس 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 ازطریق تزریقات منظم دارد.

دیابت نوع ۲ :

۹۰-۹۵درصد کل موارد دیابت رابه 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 .



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 .

دراین 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 براین باورند که این عوارض معمولاً پیش از آگاهی فرد از ابتلا به دیابت نوع ۲ آغاز می شود .





بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

اسپیرومتری تشویقی چیست؟



دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۰۹

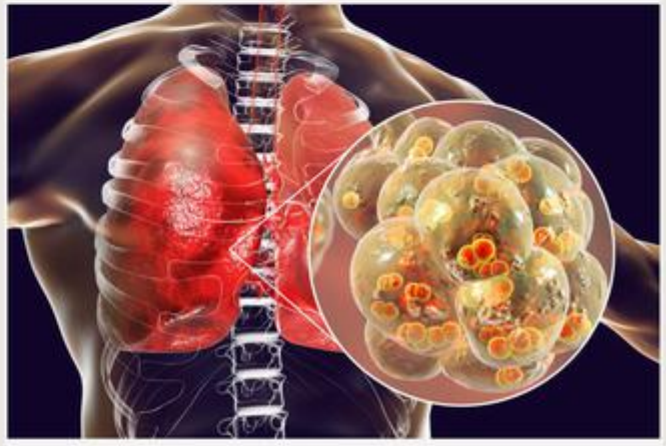


برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید

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

- تمام موارد را به تعدادی که پزشکان توصیه کرده انجام دهید. معمولا بین ۱۰تا 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 اسپیرومتری را قبل و بعد از استفاده بشویید.
- داخل دستگاه فوت نکنید
- دستگاه را در محیط مرطوب قرار ندهید.
- این دستگاه فقط برای شماست از دستگاه دیگران استفاده ننمایید.
- مواظب باشید دستگاه به زمین نیفتد چون در این صورت دیگر قابل استفاده نخواهد بود.

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 دربه 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.

تاثیرات استفاده از این دستگاه برروی 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 رابه 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 ۳۰تا ۶۰ ثانیه استراحت نمایید تا از سرگیجه به خاطرافزایش میزان اکسیژن و کاهش دی اکسید کربن خون پیشگیری گردد.
- هوا را بیرون داده وبه راحتی نفس بکشید.



۲- به طور دوره ای به پـزشک خـود مراجعه کنید . تنها خوردن قـرص نیست که فشار شمارا تنظیم میکند بلکـه رعایت رژیـم غذایی، کاهـش وزن و فعالیت منظم به همان اندازه مهم است .به پزشک مراجعه کنیدودرباره این موارد هم مشاوره کنید.

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

۴- تغییر سبک زندگی مشکل است مخـصوصاًزمانی که می بینـید مدتها رژیم غذایی را رعایت کردید ولی تغییری مشاهده نشد . بـارها دیده شد افراد تحت رژیم درست زمانی که بته اثرگـذاری نزدیـک می شـوند شکیـبایی خـود را از دست می دهند.باید بدانید مشکل شما دریک شـب بوجود نیامده است ، سالها ست که همراه شماست وشما هم بـاید بـرایمشاهده آثار مثبت تغییر سبک زندگی ، شکیبا باشید.

۵-وقتی به پزشک مراجعه می کنیـد چـون وقت ملاقـات محـدود اسـت بهتر است خود را برای طرح سوالات خود و پاسخ سوالات پزشـک آمـاده کنید . در اینجا اطلاعاتی که در این مورد کمک کننده است ذکر میشود.

- هرسوالی را که در ذهن دارید و می خواهید بپرسید یادداشت کنید.
- هرعلامتی که برایتان غیرعادی بوده یادداشت کنـید . بندرت فـشارخون بالا همراه با علامت است. اما چون فشار خـون بـالا یک عامـل خطر برای قلب می باشد پزشک ممکن اسـت از عـلائـمی ماننـد درد سـینه یا تنـگی نفـس بپرسید. درصورت وجود این علامت ممکن است پزشـک تصمـیم به تغـییر در درمان داروئی بگیرد.
- اطلاعاتی مانند سابـقه فامیلی از فشار خون بالا ، چـربی خون بالا ، سکـته مغزی یا دیابت برای پزشک مهم است . برای پاسخ این سوال هم از قبل آماده باشید.
- لیست داروهای خودرا ،چه داروهای قلبی وغیر قلبی همراه داشته باشید.
- درصـورت امکان کسـی را از بسـتگان (ترجیـحاً کسی که با شـما زنـدگی می کند و اطلاعاتی از مشکلات شما دارد) همراه خود داشته باشید .

گاهی یادآوری همه نکات برای انسان دریک شرایط و محیط ویژه مشکل است و لازم است یک نفر دیگر کمک کنـد و بعضـی مطـالب فراموش شده را به یاد بیاورید.



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:۳۲۱۱۹۰۰۰-۰۲۶ تلفکس:۳۲۱۱۹۲۳۶-۰۲۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

www.Tjmedician.org



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

پر فشاری خون(هیپرتانسیون) چیست؟



دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۱۳

www.Tjmedician.org

پرفشاری خون (هیپر تانسیون)

فشار خون نیروی است که خون بر دیواره رگهائی که درآن 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 رابه 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 .)علایم پرفشاری خون ممکن است با سردرد ،برگیجه ،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	۱۲۰-۱۳۹	۸۰ تا ۸۹
پرفشاری خون مرحله ۱	۱۴۰-۱۵۹	۹۰-۹۹
پرفشاری خون مرحله ۲		۱۰۰یا 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 پرنمک:** خوردن غذاهای پرنمک موجب نگه داشتن مایعات در بدن می شود وبا 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 وکنترل پرفشاری خون چه اقداماتی موثر است؟

۱-غذای سالم بخورید :

تلاش کنید در سبد 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 کنیدمانند کشمش زردآلو ،آرد سویا وسبوس گندم ، گوجه فرنگی ، موز ، طالبی و پرتقال مواردی هستند که پتاسیم بالائی دارند.

۲-نمک را در غذای خود کم کنید:

ازخوردن غذاهای کنسروی بپرهیزید ،نمکدان را از سفره غذائی حذف کنید . ازغذاهای آماده (Fast food) کمتر استفاده کنید . از خوردن لیته 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 درآورد . 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 شمارا به شدت تهدید می کند . شما فقط به خودتان تعلق ندارید ، شما تعلق به یک خانواده هستید که همه شمارا دویت 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 فعالانه سعی کنید از راهنمائی های پرستاران و پزشکان برای ترک تدریجی سیگار استفاده کنید .

۶-استرس را مدیریت کنید:

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

۷-فشار خون خود رابه طور دوره ای کنترل کنید:

درسن میان سالی اگر فشار خون بالائی ندارید هر ۲ یال اقدام به اندازه گیری کنید. از ۵۰ سالگی هرسال درصورتی که در مرز پرفشاری خون هستید ،ضمن اینکه مواظب رعایت غذائی و فعالیت خود هستید هرچند 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 ازآن یاد می شود نیز مفید هستند. استفاده از سیر در غذاها ویا حتی قرص ها یا کپسول های سیر می توانند موثر باشند. اگرداروهایی 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 رابرای سازگاری با این مشکل پیشنهاد می کنید؟

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



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

عفونت ادراری کودکان چیست؟







دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۲۸







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:۳۲۱۱۹۰۰۰-۰۲۶ تلفکس:۳۲۱۱۹۲۳۶-۰۲۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

- کودک راتشویق کنید تا ادرار را به طور کامل تخلیه نماید زیرا تخلیه ناکامل مثانه باعث برگشت ادرار از مثانه به حالب ها و کلیه ها می شود که می تواند عامل ایجادکننده ی عفونت ادراری خصوصاً در بچه ها باشد .
- دست های خود و کودکتان را مکرراً با آب و صابون بشوئید .
- درمان کودک باید حتماً به طور کامل انجام شود ، داروهای تجویز شده توسط پزشک را باید به طور کامل (به تعداد روزها و مقدار مشخص شده و در ساعت معین) مصرف کنید . قرص ها را می توان خرد کرد و با حجم کمی غذا یا مایعات سرد (آب سیب یا آب انگور) به کودک خوراند .
- درمواردی که آنتی بیوتیک خوراکی برای مدت طولانی تجویز شده ادامه ی مصرف آن طبق دستور پزشک معالج الزامی است .
- نوزادان پسر را در اسرع وقت ختنه نمایید و در کودکانی که ختنه نشده اند ، مجرای ادرار باید حتی الامکان تمیز نگهداری شود .
- کودک را تشویق کنید که حتما قبل از خواب به طور کامل ادرار را تخلیه نماید .
- از پوشانیدن لباس های زبر و شلوارهای تنگ و چسبان برای کودکان یا بستن محکم پوشک خودداری نمایید زیرا می تواند سبب تحریک سیستم ادراری گردد .
- ناحیه تناسلی را خشک نگه دارید .
- لباس های زیر و پوشک کودک خود را حتماً به خوبی شستشو داده درآفتاب خشک کنید و قبل از استفاده ، لباس های زیر را اتو بزنید .
- کودک باید حداقل هر ۴ ساعت یکبار یا قبل از هر وعده غذایی و قبل از خواب ادرار کند .

علائم هشدار دهنده:

هرکودک با علایم زیر باید از نظر وجود عفونت سیستم ادراری مورد ارزیابی قرار گیرد:

- بی اختیاری ادرار در کودکی که توانایی کنترل ادرار را کسب کرده
- استشمام بوی نامناسب از ادرار
- تکرر ادرار
- فوریت در دفع ادرار
- تب با علت نامشخص

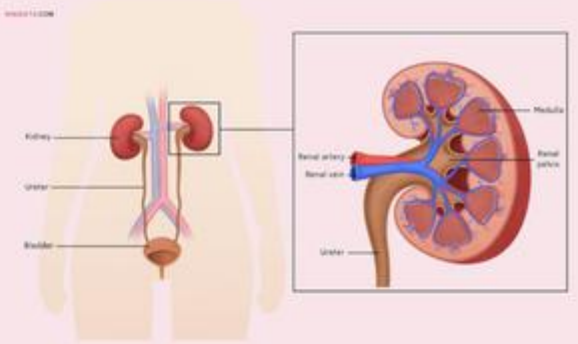
عفونت ادراری چیست؟

عفونت ادراری ، مشکلی نسبتاً شایع در کودکان است . به جز دوران نوزادی ، جنس مونث بیشتر از جنس مذکر در معرض عفونت سیستم ادراری قرار دارد . عفونت سیستم ادراری ممکن است توأم با علایم بالینی بوده و یا فاقد هرگونه علامت باشد .

علت عفونت ادراری:

در اکثر موارد علت عفونت ادراری ، آلودگی مدفوعی است . عفونت ادراری در نوزادان پسر ختنه نشده شایع تر است و بعد از نوزادی در دختران به علت مجرای ادراری کوتاه تر شیوع بیشتری دارد . عوامل میکروبی از طریق مجاری ادراری یا از راه خون ، کلیه ها را نیز آلوده می کنند .

میکروب های مختلفی باعث ایجاد عفونت سیستم ادراری می شوند .



علایم عفونت ادراری :

علائم متناسب با سن متفاوت است . علایم در مورد شیرخواران تازه متولد شده و کودکان زیر ۲ سال اختصاصی نیست . در نوزادان معمولاً با اختلال رشد ، مشکلات تغذیه ای ، اسهال ، استفراغ ، نفخ و تب و دل درد ظاهر می شود .

درشیرخواران یک ماهه تا دو ساله با اسهال و تب غیر قابل توجیه ، تحریک پذیری ، ادرار بدبو همراه می باشد.

در کودکان بالای دو سال علائم شامل : سوزش ادرار ، تکرر ادرار ، درد در هنگام دفع ادرار ، بی اختیاری ادرار ، درد شکم و پهلو ، بدبویی ادرار خون در ادرار ، تب ، لرز، استفراغ یا فوریت در دفع ادرار می باشند .

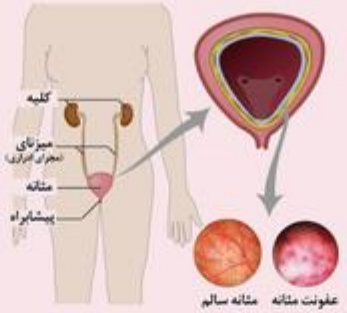
تشخیص:

در مورد عفونت ادراری ، ادرار تازه ، نمای تیره داشته ، کدر و غلیظ با ذرات معلق مخاط و چرک همراه است و بوی ناخوشایندی دارد .

عفونت ادراری با جدا سازی باکتری درکشت ادرار تشخیص داده می شود .

نمونه گیری برای آزمایش:

باید توجه شود که نمونه میانی ادرار از اولین ادرار صبحگاهی ، برای آزمایش مناسب می باشد .



درمان:

درمان بعد از نتیجه کشت ادرار آغاز و با توجه سن و میزان درگیری ، از طریق داروی خوراکی یا تزریقی انجام می شود .

- نوزادان و کودکانی که علائم عفونت شدید دارند ،حتما باید بستری شوند و با آنتی بیوتیک تزریقی درمان شوند .

- این بیماری برخلاف بیشتر بیماری ها ، نیاز به درمان و پیگیری طولانی دارد .
- درصورت اختلالات ساختمانی دستگاه ادراری ممکن است نیاز به عمل جراحی ضرورت داشته باشد .
- چنانچه پزشک تستها و مطالعات تشخیصی برای فرزند شما دستور داده است باید جدی بگیرید و آنها را طبق دستور پزشک معالج انجام دهید .

خود مراقبتی:

مراقبت ها : شما چه اقداماتی می توانید انجام دهید؟

- درصورتی که کودک شما ، غذا را تحمل می کند از رژیم حاوی مایعات فراوان (مثل آب و آبمیوه طبیعی) استفاده نمایید تا مثانه شستشو گردد .
- از مصرف مواد حاوی کافئین مانند: قهوه و نوشابه به علت تحریک مخاط مثانه خودداری نمایید .
- توصیه می شود جهت اسیدی کردن ادرار ،کودک را تشویق کنید تا از مواد غذایی حاوی ویتامین ث مانند : لیمو شیرین ، لیمو ترش ، تمشک و ... (درصورتی که کودک شما غذا می خورد) استفاده کند .
- رعایت بهداشت ناحیه تناسلی : ناحیه تناسلی از جلو به عقب تمیز شود (اول مجرای ادرار و سپس مجرای دفعی تمیز شود) .
- به کودک لباس زیر نخی و پنبه ای بپوشانید و به طور مرتب پوشک و لباس های زیر کودک را تعویض نمایید .
- به کودک اجازه ندهید ادرار خود را نگه دارد و او را تشویق کنید تا به طور مکرر (حداقل ۴ بار در روز) به طور کامل مثانه اش را تخلیه نماید .
- به کودک مواد غذایی ملین بدهید تا با رفع یبوست ، درحین اجابت مزاج ، تقلا نکند .

پیشگیری از عفونت ادراری بسیار اهمیت دارد زیرا که عفونت مکرر ، سبب آسیب کلیه می شود .

- مهم ترین عامل ایجاد کننده عفونت ادراری ، نگه داشتن ادرار است لذا به کودک اجازه ندهید تخلیه ادرار رابه تأخیر بیندازد .



بیمارستان تخصصی تخت جمشید

TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

کلگـــزان





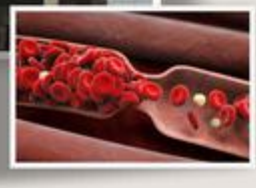


دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۱۷







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:۳۲۱۱۹۰۰۰-۰۲۶ تلفکس:۳۲۱۱۹۲۳۶-۰۲۶

WWW.TJMEDICIAN.ORG

عوارض کلگزان:

- خونریزی از محل زخم جراحی
- هرنوع 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 حساسیتت دارند یا دچار خونریزی شدید هستند نباید از داروی کلگزان استفاده کنند .



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 درپاها 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 درجریان خون ممکن است به حرکت درآید ودر 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 ۴۰سال
- 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.

علایم هشدار دهنده ترومبوز ورید های عمقی (وجود لخته در پا)

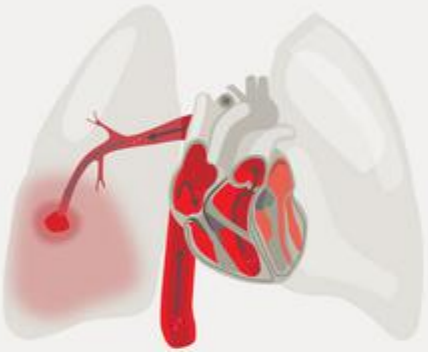
- درد یا حساسیت در هنگام لمس
- تورم ، تغییر رنگ یا قرمزی
- گرم شدن پا یا ساق پا

علایم هشدار دهنده ترومبوز ورید های عمقی (وجود لخته در ریه)

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

روش صحیح تزریق کلگزان

- شستن دست با آب و صابون
- در وضعیت راحت بنشینید یا دارز 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.
- سرپوش 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 عمود۹۰درجه در چین پوستی ایجاد شده وارد نمائید . 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 هربار 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.
- درصورت 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؟



دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد:۱۱



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:۳۲۱۱۹۰۰۰-۰۲۶ تلفکس:۳۲۱۱۹۲۳۶-۰۲۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

- حبوبات (مانند نخود ، لوبیا و عدس)حاوی مقداری پتاسیم هستند وبهتر است به شکل محدود مصرف شوند.
- گوشت مصرفی کاملا باید بدون چربی گرفته باشد.
  مرغ وماهی نیز باید بدون پوست مصرف شوند.
- شیر و ماست مصرفی باید حتما کم چرب باشند .
- درصورتیکه پتاسیم خون شما بالا می باشد ،ازمصرف آب سبزیجات و آب خورشت ها خودداری کنید .
- ازمصرف 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، جوانه 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 وچرب 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 ،گیلاس ، توت فرنگی ، هلو ،آناناس ،هندوانه و تمشک و ذغال اخته .
- دربیماران مبتلا به مراحل انتهایی بیماری کلیوی ، مصرف آب و مایعات بایستی محتدود گردد . درصورتی که مصرف مایعات کم شود ممکن است تحمل تشنگی سخت باشد که می توان اقداماتی نظیر مکیدن یک قاچ 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 .

نارسایی کلیوی

کلیه ها دو عضو لوبیـایی شکل هستند که در ناحیه پهـلوها قرار دارند . کلیه ها وظایف متعددی را دربدن انجام می دهند از قبیل کنترل آب و الکترولیتـهای بدن ،کنترل مواد معـدنی موجود در بدن ، دفع سمـوم و مواد زاید ازخون ،کمک به تنظیم فـشار خون وکمـک به خـون سازی . کلـیه ها به عـنوان تصفیه خـانه بدن نقـش حیـاتی در حفـظ سـلامت اندام ها و بدن ایفا می کنند.

نارسایی کلیوی هنگامی به وجود می آیدکه کلیه ها نتوانندفراورده های زاید متابولیک را دفع نمایند. موادی که در حالت طبـیعی در ادرار دفع می شوند ، به دلیل اختلال در کارکرد کلیـوی ، مایعـات در بدن تجمع می یابند و موجب بر هم خوردن تعادل مایع و الکترولیت می شوند.

نخستبن نشانه ای که افراد بایـد به آن توجه کنـند ، این اسـت که فرد مبتلا بیش ازحد معمول احساس خستگی می کند ،انرژی کـمی دارد و معمولاً درتمرکز دچار مشـکل است . کاهش شدید عمـلکرد کلیه ها به دلیل بیماری کلیـوی باعـث تشـکیل سمـوم و ناخالصی های متعدد در خون می شود .

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

علائم نارسایی حاد کلیه:

کاهش میزان دفع ادرار،اگرچه گاهی اوقات میزان دفع ادرار طبیعی ◀ست.

تجمع و احتباس مایعات دربدن که باعث ورم پاها می شود.

- خواب آلودگی
- خستگی
- گیجی و پریشانی
- تنفس تند و سریع
- تهوع
- درد قفسه سینه با احساس فشار وسنگینی در آن
- بیهوشی یا کما درموارد شدید.
- ◀

گاهی نارسایی حـاد کلـیه باعث ناتـوانی دائمـی کلیه و با مراحل نهایی بیماری کلیوی می شود.در این صتورت بیمار نیاز به دیالیز یا پیوندکلیه خواهد داشت.

عوارض نارسایی حاد کلیه:

- تجمع و احتباس مایعات در بدن
- درد قفسه سینه
- آسیب دائمی کلیه



نارسایی مزمن کلیه:

نارسایی مزمن کـلیه به مرحله ای از نارسایی کلیـه گفـته می شود که کلیه ها دیگر قادر به عملکرد طبیعی و دفع مواد زاید و سمی از طـریق ادرار نیستند . درنتیجه مواد سمی در خون تجمع می کند و سبب بروز اختلالات جدی در افراد می شوند.

ظاهر شدن علایـم بالینی در یک بیـمار به میزان شدت نارسایی مزمـن کلیه در او بستگی دارد. بعضی از بیماران که در مراحل اولیه قرار دارنـد ممکن است بدون علامت باشند وتنها از روی آزمایشها متوجه نارسایـی کلیه در آنان بشویم ، درحالی که بیماران مبتـلا به نـارسایـی پیـشرفته کلیه ، تقریباًتمام علایم بالینی را دارند . دیابت و فشارخون از مهمترین علل بروز نارسایی مزمن کلیه هستند و کنترل نکردن این بیماریـها ، به ازبین رفتن کامل کلیه ها منجر می شوند که دراین شرایط انجام دیالیز برای ادامه حیات ضرورت دارد.

علائم 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 هوشـیاری ، بی اشتهـایی ، تهوع ، استفـراغ ، بوی بـد دهـان و خونریزی گوارشـی ، کم خونی ، و ضعف سیستم ایمنی بدن ، پرکاری غده پاراتیروئید ،قطع قاعدگی ، ناتوانی جنسی ، ناباروری وزیاد شدن چربی های خون ،تنگی نفس و احتقان ریوی ،خارش و رنگ پریدگی.

اقدامات لازم برای بیماران مبتلا به نارسای 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.
- شنـاسـایی عوامـل نارسـایی مزمن کلیه و درمان آنـها مـثل درمان برگشت ادرار از مثانه به کلیه ها .
- شناسایی ودرمان علایم و عوارض نارسایی مزمن کلیه و استفاده از اقدامات جایگزینی مثل دیالیز یا پیوند کلیه.

رژیم غذایی:

محدودیت دریافت سدیم ، پتـاسیم وفـسفر: به دلیـل اخـتلال عملـکردکلیه ها در دفع مواد زاید خون باید به دریافت سدیم، پتاسیم و فسـفرتـوجه نمـوده ورژیم غذایـی دقـیقـی را زیر نـظر پـزشـکان و کارشناسان تغذیه رعایت نمود.

- به دلـیل کم اشـتهایی ایـن بیـماران ، بهـتر است تعداد وعده های غذایی مصرفی افزایش ، و حجم هر وعده کاهش یابد.

محـدودیت مصـرف نمـک : پرهـیز از مصـرف غذاهایی سود شده ، غذاهـای دودی ، رب و سـس گوجه فرنگی ،دوغ شور ، غذاهای آماده ، غذاهـای کنسـرو شده ،سوسـیس و کالباس ،انواع مغزهای شور ، انواع سس آماده وبه طور کلی هر غـذایی که در تـهیه آن از نمـک استفاده شده است .

- از آنجایی که سیب زمینی حـاوی مقدار زیادی پتاسیـم اسـت باید قبل از مصـرف حتماً پوست آن را گرفته و به مدت چند ساعت در آب خیسانده شود.



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:
اصول مراقبت از آتل وگچ



دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد:۴۰



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

- توجه داشته باشید که بهبود و ترمیم استـــخوان به عوامل مختلفی مانند : سن ، جـــنس ، تغذیه ، میزان اســـتراحت ، قـــدرت دفاع بدن بستگی دارد.
- جهت باز کردن گچ باید تحت نظرپزشک بوده و با توجه به معاینات در آینده و میزان پاسخ به درمان، پایان درمان مشخص می شود .
- هرگز شخصاً اقدام به بازکردن و خارج کردن گچ نکنید.



اصول مراقبت از آتل و گچ

گچ / آتل یک پوشش محافظ محکم است که بروی یک لایه نرم پنبه قرار گرفته و شکل اندام رابه خود می گیرد، گاهی درصورت وجود تورم شدید ابتدا آتل بندی انجام شده و پس از چند روز با کاهش تورم اندام گچ گیری انجام می شود.

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید:

۱- زمان خشک شدن گچ به نوع آن بستگی دارد گچ های معمولی (پودری) ۲۴ تا ۴۸ ساعت و گچ های فیبر گلاس (شبیه پلاستیک) ۲تا ۱۲ ساعت بعد کاملا خشک می شود.

۲- تا زمان خشک شدن ،از هرگونه راه رفتن تکیه کردن یا ایجاد فشار بر روی گچ خودداری کنید.

۳- به هیچ وجه گچ را خیس یا مرطوب نکنید . در صورتی که به هر علتی خیس شد می توانید آن را با سشوار خشک نمایید (فقط از باد خنک دستگاه استفاده نمایید و به هیچ وجه آن را روی درجه گرم قرار ندهید چون باعث سوختگی پوست زیر گچ می شود.

۴- معمولا در چند روز اول پس از گچ گیری اندام آسیب دیده دچار تورم خفیف تا متوسط می شود وباعث احساس تنگی در گچ می گردد. برای کاهش تورم در۴۸ ساعت اولیه باید اندام به طور کامل بالا قرار گیرد و به هیچ وجه آویزان نشده و فشار به آن وارد نشود.

۵- برای بهبود جریان خون هر نیم تا یک ساعت چند بار انگشتان خود را تکان دهید و خم و راست کنید بهتر است روزانه انگشتان خود را از نظر رنگ و دما بررسی کنید که دچار کبودی ،رنگ پریدگی یا سردی نشده باشد.



۶- احساس خارش خفیف در پوست زیر گچ یک عارضه شایع است . در صورت بروز خارش هرگز جسم یا وسیله ای را جهت خاراندن وارد گچ نکنید.

۷- از انجام ورزش و رانندگی با گچ خودداری کنید.

۸- از وارد کردن ضربه های سخت و سنگین که باعث شکستن ترک خوردن سوراخ شدن گچ می شود خودداری کنید.

در صورت بروز هریک از علائم زیر به اورژانس یا پزشک معالجه نمایید:

۱- تشدید درد یا بروز درد شدید یا مداوم که با مسکن های معمولی پاسخ ندهد.

۲- تشدید تورم اندام که با بالا نگه داشتن بهبود نیافته و باعث احساس تنگی و فشار دائمی گچ برروی اندام شود.

۳- عدم امکان حرکت دادن یا خم و راست کردن انگشتان.

۴- تغییر رنگ غیر طبیعی یا سردی انگشتان .

۵- احساس بی حسی ، خواب گرفتن ، گزگز انگشتان.

۶- بروز زخم با خراش یا تاول در پوست زیر یا اطراف گچ.

۷- بروز تب یا تنگی نفس یا تپش قلب و گیجی و خواب آلودگی

۸- خونریزی از داخل گچ و احساس سوزش یا گرمی مداوم پوست زیر گچ .

۹- سست شدن یا گشاد شدن گچ نسبت به قبل .





بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:
اصول مراقبت از آتل وگچ



دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد:۴۰



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

- توجه داشته باشید که بهبود و ترمیم استـــخوان به عوامل مختلفی مانند : سن ، جـــنس ، تغذیه ، میزان اســـتراحت ، قـــدرت دفاع بدن بستگی دارد.
- جهت باز کردن گچ باید تحت نظرپزشک بوده و با توجه به معاینات در آینده و میزان پاسخ به درمان، پایان درمان مشخص می شود .
- هرگز شخصاً اقدام به بازکردن و خارج کردن گچ نکنید.



اصول مراقبت از آتل و گچ

گچ / آتل یک پوشش محافظ محکم است که بروی یک لایه نرم پنبه قرار گرفته و شکل اندام رابه خود می گیرد، گاهی درصورت وجود تورم شدید ابتدا آتل بندی انجام شده و پس از چند روز با کاهش تورم اندام گچ گیری انجام می شود.

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید:

۱- زمان خشک شدن گچ به نوع آن بستگی دارد گچ های معمولی (پودری) ۲۴ تا ۴۸ ساعت و گچ های فیبر گلاس (شبیه پلاستیک) ۲تا ۱۲ ساعت بعد کاملا خشک می شود.

۲- تا زمان خشک شدن ،از هرگونه راه رفتن تکیه کردن یا ایجاد فشار بر روی گچ خودداری کنید.

۳- به هیچ وجه گچ را خیس یا مرطوب نکنید . در صورتی که به هر علتی خیس شد می توانید آن را با سشوار خشک نمایید (فقط از باد خنک دستگاه استفاده نمایید و به هیچ وجه آن را روی درجه گرم قرار ندهید چون باعث سوختگی پوست زیر گچ می شود.

۴- معمولا در چند روز اول پس از گچ گیری اندام آسیب دیده دچار تورم خفیف تا متوسط می شود وباعث احساس تنگی در گچ می گردد. برای کاهش تورم در۴۸ ساعت اولیه باید اندام به طور کامل بالا قرار گیرد و به هیچ وجه آویزان نشده و فشار به آن وارد نشود.

۵- برای بهبود جریان خون هر نیم تا یک ساعت چند بار انگشتان خود را تکان دهید و خم و راست کنید بهتر است روزانه انگشتان خود را از نظر رنگ و دما بررسی کنید که دچار کبودی ،رنگ پریدگی یا سردی نشده باشد.



۶- احساس خارش خفیف در پوست زیر گچ یک عارضه شایع است . در صورت بروز خارش هرگز جسم یا وسیله ای را جهت خاراندن وارد گچ نکنید.

۷- از انجام ورزش و رانندگی با گچ خودداری کنید.

۸- از وارد کردن ضربه های سخت و سنگین که باعث شکستن ترک خوردن سوراخ شدن گچ می شود خودداری کنید.

در صورت بروز هریک از علائم زیر به اورژانس یا پزشک معالجه نمایید:

۱- تشدید درد یا بروز درد شدید یا مداوم که با مسکن های معمولی پاسخ ندهد.

۲- تشدید تورم اندام که با بالا نگه داشتن بهبود نیافته و باعث احساس تنگی و فشار دائمی گچ برروی اندام شود.

۳- عدم امکان حرکت دادن یا خم و راست کردن انگشتان.

۴- تغییر رنگ غیر طبیعی یا سردی انگشتان .

۵- احساس بی حسی ، خواب گرفتن ، گزگز انگشتان.

۶- بروز زخم با خراش یا تاول در پوست زیر یا اطراف گچ.

۷- بروز تب یا تنگی نفس یا تپش قلب و گیجی و خواب آلودگی

۸- خونریزی از داخل گچ و احساس سوزش یا گرمی مداوم پوست زیر گچ .

۹- سست شدن یا گشاد شدن گچ نسبت به قبل .





بیمارستان تخصصی تخت جمشید

TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

ضربه و آسیب به سر



دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد:۴۳



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:۳۲۱۱۹۰۰۰-۰۲۶ تلفکس:۳۲۱۱۹۲۳۶-۰۲۶

WWW.TJMEDICIAN.ORG

- ترشحات شفاف (آبکی یا خونی از گوش و بینی)
- خواب آلودگی شدید
- سفتی گردن
- شنیدن صدا در گوش
- تشدید یا بروز ضعف یا بی حسی در هریک از اندام ها
- تشدید گیجی /کاهش سطح هوشیاری
- اختلاف سایز مردمک های دو چشم
- ضربان قلب بسیار تند یا کند
- اختلال در تنفس
- تورم/قرمزی/ترشح محل زخم
- اختلال شنوایی یا تکلم
- اختلال حافظه اختلال در راه رفتن
- تشدید یا عدم بهبودی تورم و برجستگی پوست سر



ضربه و آسیب به سر :

بیش از ۸۰٪ ضربه هایی که به سر وارد میشود تنها موجب آسیب های خفیف می شود که این آسیب ها مشکل جدی و خطرناکی نداشته و معمولاً نیاز به درمان ندارند و خودبخود درمان می یابند اما باعث بروز علائمی می شوند که از چند دقیقه تا چند روز بروز می کنند .

علائم شایع پس از ضربه که در طی چند روز تا چند هفته پس از ضربه به سر بروز می کنند عبارتند از:

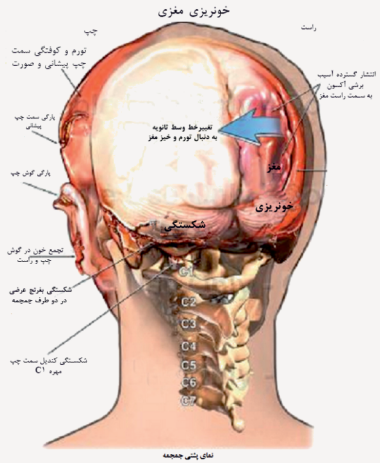
۱- علائم جسمی:

سردرد منتشر در کل سر - سرگیجه / احساس سبکی سر - تهوع / تپش و افزایش ضربان قلب - تورم و برجستگی پوست سر - اختلال تعادل - خواب آلودگی یا کاهش خواب - اختلال بینایی و تاری دید - دشواری در به خواب رفتن یا بیدار شدن - رنگ پریدگی - کاهش هوشیاری کوتاه مدت - اختلال در راه رفتن

۲-علائم خلقی:

خستگی و ضعف - حساسیت به نور و صدا - بی قراری و تحرک پذیری احساس اندوه و افسردگی - اختلال رفتاری و رفتارهای غیرطبیعی - اضطراب و نگرانی - تشدید بروز احساسات و عواطف





۳-علائم شناختی:

اختلال حافظه - اختلال تکلم - گیجی و منگی - اختلال تفکر - کندی تفکر - اختلال قدرت تمرکز و توجه

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید:

۱-نخستین روز (۲۴ ساعت بعد از ضربه) مهمترین زمان است و شما نباید در این حین تنها بماند.

۲- درصورت خوابیدن درطول ۲۴ ساعت اولیه باید توسط فرد دیگری هر ۲-۴ ساعت از خواب بیدار شوید تا بروز هرگونه خواب آلودگی و دشواری در بیدار شدن مشخص شود .

۳- ازبلند کردن وتکان دادن و هول دادن و کشیدن بارهای سنگین و حرکات سریع و خم و راست شدن تا ۴ هفته خودداری کنید.

۴- پیاده روی سبک بهترین ورزش است.

۵- درصورت بروز درد تنها استامینوفن یا دارویی که پزشک تجویز کرده استفاده کنید از مصرف داروهای آسپرین یا ضد درد و ضد التهاب غیراستروئیدی مثل بروفن ، ژلوفن ، ناپروکسن و مفنامیک اسید تا ۴ هفته خودداری فرمایید. (از مصرف داروهای آرامبخش و خواب آور خودداری فرمایید.)

۶- درصورتی که در اثر ضربه دچار زخم باز شده اید که با بخیه ی غیر قابل جذب ترمیم شده است طبق دستورهنگام ترخیص جهت پیگیری و خارج کردن بخیه ها مراجعه فرمایید.

۷- درصورت استحمام روی زخم را با پوشش پلاستیکی بپوشانید و تا ۲۴ ساعت زخم را خیس نکنید.

۸- ۳ تا ۴ هفته بعد از ضربه جهت اطمینان از بهبودی و پیگیری به پزشک مراجعه کنید .

۹-بازگشت به کار و فعالیت طبیعی باید آرام و تدریجی باشد ، از نادیده گرفتن علائم خود و اصرار دربازگشت سریع به کار خودداری فرمایید.

درصورت بروز هریک از علائم زیر مجدداً به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید:

- تشدید تهوع و استفراغ / استفراغ مکرر و دائم (بیش از ۳ نوبت در ۴ تا ۶ ساعت) .
- تشدید سردرد یا سردردی که به درمان پاسخ ندهد.
- حالات تشنجی
- بی اختیاری ادرار یا مدفوع





بیمارستان تخصصی تخت جمشید

TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

ضربه و آسیب به سر



دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد:۴۳



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:۳۲۱۱۹۰۰۰-۰۲۶ تلفکس:۳۲۱۱۹۲۳۶-۰۲۶

WWW.TJMEDICIAN.ORG

- ترشحات شفاف (آبکی یا خونی از گوش و بینی)
- خواب آلودگی شدید
- سفتی گردن
- شنیدن صدا در گوش
- تشدید یا بروز ضعف یا بی حسی در هریک از اندام ها
- تشدید گیجی /کاهش سطح هوشیاری
- اختلاف سایز مردمک های دو چشم
- ضربان قلب بسیار تند یا کند
- اختلال در تنفس
- تورم/قرمزی/ترشح محل زخم
- اختلال شنوایی یا تکلم
- اختلال حافظه اختلال در راه رفتن
- تشدید یا عدم بهبودی تورم و برجستگی پوست سر



ضربه و آسیب به سر :

بیش از ۸۰٪ ضربه هایی که به سر وارد میشود تنها موجب آسیب های خفیف می شود که این آسیب ها مشکل جدی و خطرناکی نداشته و معمولاً نیاز به درمان ندارند و خودبخود درمان می یابند اما باعث بروز علائمی می شوند که از چند دقیقه تا چند روز بروز می کنند .

علائم شایع پس از ضربه که در طی چند روز تا چند هفته پس از ضربه به سر بروز می کنند عبارتند از:

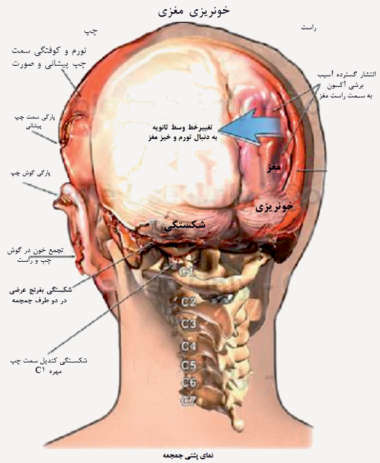
۱- علائم جسمی:

سردرد منتشر در کل سر - سرگیجه / احساس سبکی سر - تهوع / تپش و افزایش ضربان قلب - تورم و برجستگی پوست سر - اختلال تعادل - خواب آلودگی یا کاهش خواب - اختلال بینایی و تاری دید - دشواری در به خواب رفتن یا بیدار شدن - رنگ پریدگی - کاهش هوشیاری کوتاه مدت - اختلال در راه رفتن

۲-علائم خلفی:

خستگی و ضعف - حساسیت به نور و صدا - بی قراری و تحرک پذیری احساس اندوه و افسردگی - اختلال رفتاری و رفتارهای غیرطبیعی - اضطراب و نگرانی - تشدید بروز احساسات و عواطف





۳-علائم شناختی:

اختلال حافظه - اختلال تکلم - گیجی و منگی - اختلال تفکر - کندی تفکر - اختلال قدرت تمرکز و توجه

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید:

۱-نخستین روز (۲۴ ساعت بعد از ضربه) مهمترین زمان است و شما نباید در این حین تنها بماند.

۲- درصورت خوابیدن درطول ۲۴ ساعت اولیه باید توسط فرد دیگری هر ۲-۴ ساعت از خواب بیدار شوید تا بروز هرگونه خواب آلودگی و دشواری در بیدار شدن مشخص شود .

۳- ازبلند کردن وتکان دادن و هول دادن و کشیدن بارهای سنگین و حرکات سریع و خم و راست شدن تا ۴ هفته خودداری کنید.

۴- پیاده روی سبک بهترین ورزش است.

۵- درصورت بروز درد تنها استامینوفن یا دارویی که پزشک تجویز کرده استفاده کنید از مصرف داروهای آسپرین یا ضد درد و ضد التهاب غیراستروئیدی مثل بروفن ، ژلوفن ، ناپروکسن و مفنامیک اسید تا ۴ هفته خودداری فرمایید. (از مصرف داروهای آرامبخش و خواب آور خودداری فرمایید.)

۶- درصورتی که در اثر ضربه دچار زخم باز شده اید که با بخیه ی غیر قابل جذب ترمیم شده است طبق دستورهنگام ترخیص جهت پیگیری و خارج کردن بخیه ها مراجعه فرمایید.

۷- درصورت استحمام روی زخم را با پوشش پلاستیکی بپوشانید و تا ۲۴ ساعت زخم را خیس نکنید.

۸- ۳ تا ۴ هفته بعد از ضربه جهت اطمینان از بهبودی و پیگیری به پزشک مراجعه کنید .

۹-بازگشت به کار و فعالیت طبیعی باید آرام و تدریجی باشد ، از نادیده گرفتن علائم خود و اصرار دربازگشت سریع به کار خودداری فرمایید.

درصورت بروز هریک از علائم زیر مجدداً به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید:

- تشدید تهوع و استفراغ / استفراغ مکرر و دائم (بیش از ۳ نوبت در ۴ تا ۶ ساعت) .
- تشدید سردرد یا سردردی که به درمان پاسخ ندهد.
- حالات تشنجی
- بی اختیاری ادرار یا مدفوع



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 بگیـــرید،اگر افزایـــش نیافته بود این کار را تکرار نمایـید و زمانی که قـــندتان 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 هشـیاری خود را از دست خواهید داد.در این هنگام بقدری بی قرار میشـــوید که هر گونه کمکی را رد می کنید اگر بیهوش شوید فرد دیـگری 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 پیشگـــیری از افت قند خون، خوردن مـــیان 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:۳۲۱۱۹۰۰۰-۰۲۶ تلفکس:۳۲۱۱۹۲۳۶-۰۲۶
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

افت قند خون (هایپوگلایسمی)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 کمتراز 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 درحین انجام فعالیت بدنی شدید و یا زمانی که انسولین به حداکثر میزان فعالیت خود رسیده است اتفاق می افتد. دربعضی موارد نیز فرد در نیمه شب و هنگام خواب دچار افت قن خون 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 درخواب کابوس دیده اید؟
- آیا وقتی بیدار می شوید احساس خستگی یا سردرد دارید؟
- اگرپاسخ هایتان بله است بهتراست قند خونتان را ۳-۲ بار در شب اندازه بگیرید و سعی نمایید :

غذا ، فعالیت بدنی و میزان داروهایتان رابا 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.



علائم اولیه افت قند خون عبارتند از:

- بی قراری
- لرزش
- گرسنگی شدید

بعضی دیگر از عوارض مانند:

برآشفتگی ، احساس اندوه ، عدم تمرکز و تاری دید دراثر کاهش طولانی مدت قند خون وتاثیر 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:

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





بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

پیشگیری از ابتلا به فشار خون چیست؟



دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد:۱۰



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

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 ، وگوشت مرغ را کاهش دهید وبه جای آنها ماهی به صورت کباب شده ، یا بخار پز استفاده کنید.

۹- مصرف سیر و پیاز را در تهیه مواد خوراکی ویابه صورت خام ،مثلا نصف پیاز در روز ویک حبه سیر رنده شده در هروعده 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.



فشار خون چیست ؟

فشار خون نیـرویی اسـت که خـون بـه 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 شودکه چندین بار فشـار خون فرد بالا باشد.در حقیقت دراغلب بزرگسالان وقتی فشـارخون سیستول (شماره بالایی) ۱۴۰ یا بیشتر و فشار خون دیاستـول (شماره پایینی) ۹۰ یا بیشتر باشد .می گوییم که فرد به بیماری فـشار خون بالامبتلا است.

اگر فشار خون بالا درمان نشود به قسمتـهای مهم بدن شـما آسیـب می رساند ، این آسـیب می تواند باعث حمـله 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 سـرو صدا وجود داشـته 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 وکنترل 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 کـم کنید . سیگار و فشار خون بالا ، خطر ابـتلای شما به عوارضی مثل حـملات قلبی و سکته های مغزی را افزایش می دهند. بنـابراین باز هم به شما توصیه می کنیم که اگر سیگاری هستید ،دراین مورد تجدید نظرکنید.
- لازم است افراد سالم سالی یکبار ،فشار خون خود را اندازه گیـری

نمایند. افراد مبتلا به پرفشاری خون نیز ، زیـر نظر پزشک معـالج خود بطور منظم ، فشار خون خود را اندازه گیری نمایند.

با فراگرفتن روش اندازه گیری فشار خون ،می توان از تغییـرات آن به موقع باخبر شد و به پزشک مراجعه نمود.

- از استرس بپرهیزید ، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خـون که بسیار سریع هم عمل می کند ، استرس و عصبانیت است.
- هر روز زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید و به خـاطر داشته باشـید حـتی اگر عادت به خوابیـدن در مـیانه ی روز ندارید ، برای دقایقی چشم ها را روی هم گذاشته و به استراحت بپردازید.
- ورزش های مثل : پیـاده روی ، شنا ، دوچرخه سواری ورزشـهای مناسـبی برای پایین آوردن فـشار خون به شمار می آینـد . بـنابرایـن حداقل ۳ بار در هفته و هربار حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید.

توصیه های غذایی جهت پیشگیری ودرمان پرفشاری خون :

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



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



۳- مصرف نان ها و مواد کربوهیدارتی تهیه از آردهـای سفید و بدون سبوس (تصفیه شده) را به حداقل برسانید و از نان های سبـوس دار به خصوص حاوی سبوس جو دوسر مثل نان سنگک استفاده کنیـد.

۴- مصرف قند و شکـروسایر فـرآورده های تهیـه شـده از آنها مثل نوشابه ها ، مربا ، ژله ،شکلات ، کیـک و شیرینی را محـدود یا حذف کنید.

۵- از مصـرف مواد حاوی مقدار زیـادی نمک و ادویه هسـتند . مثل انـواع سـوسـیس و کالـبـاس ، غذاهای کنـسروی ، شور ،ترشـی و چاشنی های کارخانه ای جداً خودداری کنید.





بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

دیابت و مراقبت از پا چیست؟



دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۱۶



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:۳۲۱۱۹۰۰۰-۰۲۶ تلفکس:۳۲۱۱۹۲۳۶-۰۲۶
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:درصورت 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 .
- هرروز پای خودرابشوئید 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 خودرا 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.

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 فعالیتهای مختلف را می رسانند . دیابت معمولاً به مغز و نخاع آسیب نمی زند اما متاسفانه 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 یا خود پا آسیب برساند. حتی ممکن است دراثر 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 آینکه 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 لابی انگشتان) ازنظر 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 براثر دیابت ممکن است پاهایتان حساسیت خود را نسبت به دما از دست داده باشند و دراین صورت دچار سوختگی شوید.



- درصورت وجود هرگونه زخم یا تغییرات استخوانی حتما پزشک خود را مطلع کنید ، چون هر زخمی می تواند منجربه 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 درمنزل راه نروید ، حتماً از دمپایی روفرشی استفاده کنید تا از خزاشیدگی 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 ونه گشاد) باشد.

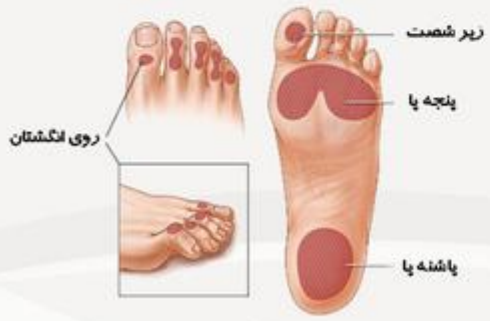
- چنانچه کفش نو می خرید قبل از استفاده طولانی مدت ، درمنزل آن را بپوشید و راه بروید وبه طور متناوب با کفشهای استفاده شده آن را تعویض کنید تا جا باز کند.

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



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

جهت گرم کردن پاها حتماً از جوراب نخی کلفت استفاده کنید و هیچگاه پای خود راکنار بخاری ویا 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

عنوان آموزش:

خونریزی گوارشی چیست؟



دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد:۱۲



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:۳۲۱۱۹۰۰۰-۰۲۶ تلفکس:۳۲۱۱۹۲۳۶-۰۲۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

علائم هشداردهنده:

درصورت مشاهده موارد زیر به پزشک مراجعه کنید:

- دهان تشنه و خشک
- رخوت یا التهاب اندامها (نوک انگشتان و ...)
- کاهش وزن
- یبوستی که با تغییر رژیم غذایی یا رژیم پرفیبر برطرف نشود.
- اسهالی که بیشتراز۲۴ ساعت طول بکشد یا حاوی خون باشد.

رژیم غذایی:

۱-ازمصرف غذاهای آماده یا همان فست فودها اجتناب کنید و عذاهای چرب نخورید.

۲-ازخوردن مواد داغ پرعیز کنید.

۳-ازخوردن سس گوجه فرنگی وترشی اجتناب کنید.

۴-مصرف میان وعده های ناسالم همچون چیپس و پفک ،غذاهای تند، شور و پرادویه رابه حداقل برسانید.

۵-ازمصرف چای فراوان و پررنگ ،مواد کافئینی مانند : قهوه و نسکافه بپرهیزید.

۶-سعی کنید تعداد وعده های غذایی را افزایش اما حجم آنها را کاهش دهید.

۷-کاهش وزن ،ترک سیگار وعدم مصرف الکل ازمواردی می باشند که درکنترل علایم این بیماری بسیار کمک می کنند.

۸-ازمصرف نوشابه گازدار ،شکلات وتنقلات و غذاهای چاشنی دار اجتناب کنید.

۹-دربیمارانی که علائم برگشت اسیدمعده به داخل مری یابازگشت غذا از معده به مری دارند،لازم است ازدراز کشیدن بلافاصله پس از غذا خودداری کرده وحتی الامکان بالا تنه را درهنگام خواب درموقعیت بالاتری ازپایین تنه قرار دهند یا طرف پایین تخت ایشان درسطح پایین تری نسبت به قسمت بالای تخت (ازسطح افق) قرار داشته باشد.

۱۰-سعی کنید که با استفاده از تکنیک های مناسب ، استرس خود را کاهش دهید.

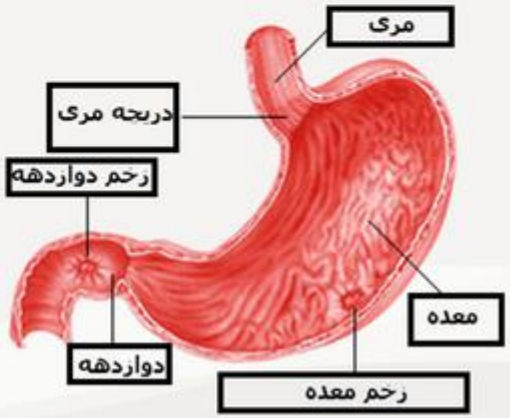
خونریزی گوارشی چیست؟

خونریـزی گوارشـی دراثر صـدمه و آسیـب موضـعی ایجـاد می شود و موجب زخم مخاط دستگاه گوارش می گردد.خـونریزی گوارشـی 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 وبی رویه داروهای کورتونی و...

نکته: یکی از علل شـایع خونـریزی هـای گوارشـی ، اسـتـفاده بی رویه از داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی مثل مفنامیک اسید ، دیکلوفناک ،بروفـن ،پیروکسیـکام و... است . به همـین دلیل ، این داروها باید فقـط با مشاوره پزشـک وبه مقـدار 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 درمعده باقی مانده باشد ،معمولاًقرمز تیره یا قهوه ای رنگ است یاشبیه 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 سـاعت دردسـتگاه گوارش دلالت دارد .(خونریـزی بخشهایی از روده که پاییـن تر از دوازدهـه قرار دارند معمـولاً 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 عـلایم کاهـش وزن وکـم خونی مزمن همراه است.
- علایم کم خونی مثل:خستگی ، سیاهی چشم ،درد قفسه سینـه یا تنگی نفس .
- افت فشارخون
- دربرخی از موارد شوک به دلیل ازدست دادن شدید خون (بیش از یک لیتر خون در۲۴ ساعت).



تشخیص:

- دراغلب موارد تشخیص وجود خون در مدفوع فقط از طریق انجـام تست های آزمایشـگاهی امکان پذیر است ، زیرا مـقدار خـون ،کمتر از مقـداری اسـت که قابل رویت می باشد وبه این حـالت (خون مخفی) گفته می شود .
- برای تشخیص یا درمان خونریزی ، بسته به منشأ آن اندوسکوپی یا کلونوسکوپی انجام می شود.
- درخونریزی قسمت فوقانی مجرای گوارش ، پزشک از روشی به نام آندوسکوپی مجرای فوقانی استفاده می کند. دراین روش یک لوله فیبر نوری کوچک از طریق مری پایین فرستاده شده ووارد معده می گردد تا محل خونریزی را کشف کند . درخونریزی های مجرای گوارش تحتانی پزشک ممکن است ازکولونوسکوپی استفاده کند.کولونوسکوپی مشابه اندوسکوپی فوقانی است اما لوله آن از طریق مقعد وارد شده ودر درون روده بزرگ به سمت بالا هدایت می شود.

درمان:

درمـان بستـگی به علـت و شدت خونریـزی دارد زمـانی کـه بیـمار با خونریزی گوارشی مراجعه می کند، پس از متعادل کردن علایم حیاتی بیمار از طریق مایع درمانی منـاسب ،(سرم تـزریقی) برای بیـمار لوله معده گذاشته شده ، شستشوی معده انجام می شـود و وضعـیت شدت خونریزی بیمار تخمین زده می شود.

- تزریق خون دربرخی موارد ضـرورت می یابـد و گاه به دلیل عـدم توقف خونریزی ،جراحی اورژانسی ضروری است.

خود مراقبتی

آموزشهای لازم به بیمار

- داروها را طبق دستور پزشک معالج مصرف کنید.
- قرص های جویدنی را کاملاًبجوید.
- قبل از مصرف شربت های آنتی اسید ، آنها رابه حوبی تکان دهید.
- آب زیاد بخورید ، یکی از ساده ترین راه های کاهش زور زدن به هنگام دفع مدفوع و جلوگیری ازپیدایش بواسیر و شقاق ، نوشیدن زیاد مایعات است.



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

ضربان ساز یا پیس میکر چیست؟



دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۲۱



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 پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

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

من چگونه می توانم بیشتر یاد بگیرم؟

با پزشک، پرستار خود مشورت کنید اگر مبتلا به بیماری قلبی می باشید یا قبلا دچار سکته مغزی شده اید ، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند.این تغییرات در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است .

شما می توانید از کتابچه ها و بروشور های علمی جهت انتخاب زندگی سالمتر و کاهش میزان خطر، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه تان استفاده کنید. دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید .

آیا پرسش یا توضیحی از پزشک خود دارید؟

دقایقی را برای یادداشت سوالات خود در ملاقات بعدی خود با پزشکتان اختصاص دهید برای مثال:

باتری ضربان ساز من تا چند سال کار می کند؟

.....

.....

.....

.....

آیا من می توانم دوش بگیرم و به حمام بروم؟

.....

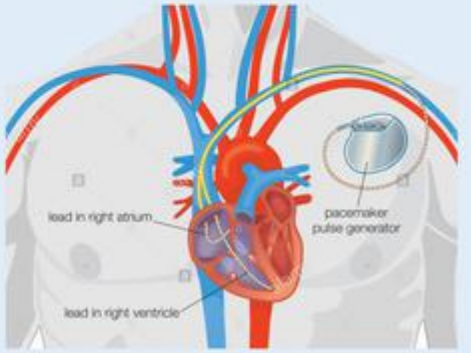
.....

.....

.....

ضربان ساز چیست؟

ضربان ساز دستگاه کوچکی می باشدکه به قلب شما کمک می کند تا ضربان منظم تری داشته باشید این دستگاه این عمل را از طریق وارد کردن یک محرک الکتریکی کوچک(که به کنترل ضربان قلب کمک می نماید) انجام می دهد پزشک شما ضربان سازشما را در زیر پوست قفسه سینه شما (درست در زیر استخوان ترقوه) تعبیه می کند این دستگاه از طریق سیم های نازکی به قلب شما متصل می شود .



شما ممکن است جهت انقباض و پمپ کردن خون کافی ، نیاز به ضربان ساز داشته باشید تا بدن شما خون ، اکسیژن و غذای کافی را دریافت نماید برخی از افراد برای مدت کوتاهی نیاز به ضربان ساز دارند (مثلا پس از حمله قلبی) و ممکن است از نوعی که در خارج از بدن قرار داده می شود ، استفاده کنند باتری این نوع ضربان ساز را می توان به کمربند متصل نمود .

بایک ضربان ساز قلب شما مثل سابق ضربان پیدا می کند . امروزه با وجود ضربان سازها بسیاری از بیماران دچارمشکل ضربان قلب ، از زندگی طبیعی و کاملی برخوردارخواهند بود .

درچه مواقعی نیاز به استفاده از چنین دستگاهی وجود دارد؟

- قلب شما ضربان بسیارآهسته یا بسیار سریعی دارد .
- قلب شما ضربان منظمی ندارد .
- یک انسداد (بلوک) درمسیرهای الکتریکی قلب وجود دارد .

این دستگاه چگونه کار میکند؟

- جهت پمپ کردن صحیح خون ضربان ساز از باتری هایی جهت فرستادن پیامهای الکتریکی به قلب استفاده می کند .
- ضربان ساز از طریق یک یا دو سیم به قلب شما متصل می شودمقدار اندکی الکتریسیته که شما آن را حس نمی کنید، از طریق سیم به قلب شما وارد می شود .
- ضربان ساز تنها زمانی کار میکند، که نیاز به آنها باشد، زمانی که ضربان قلب شما بسیار سریع، بسیار تند یا نامنظم است، ضربان ساز به کار می افتد .

من با ضربان ساز خود چگونه زندگی کنم؟

- نبض خود را چک کنید و آن را بر اساس روشی که پزشک شما شرح می دهد، ثبت کنید .
- پزشک هر سه تا ۶ ماه یک بار، ضربان ساز شما را چک می کند باتری ضربان ساز شما ۵ تا ۸ سال کار میکند .زمانی که باتری تمام شود، شما جهت جایگزینی آن نیاز به جراحی کوچکی دارید .
- داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید .
- اگر دچار مشکل تنفسی شده یا وزنتان اضافه شد و یا اگر درمچ یاساق پا دچار تورم شُدید، و یا غش کرده، سیاه وکبود شدید و یا سرگیجه پیدا کردید ، حتماً به پزشک خود اطلاع بدهید .
- دستورات پزشک خود را پیگیری کنید و به موقع ملاقات های پزشکی خود را انجام دهید .
- یک کارت شناسایی همراه خود داشته باشید تا دیگران هم بدانند که شما ضربان ساز دارید .
- به دندانپزشک یا پزشکان دیگر خود بگویید که ضربان ساز دارید.ممکن است برخی ازتجهیزات پزشکی عملکرد ضربان ساز را تحت تاثیر قراردهند.
- به نگهبان های فرودگاه در مورد ضربان ساز خود اطلاع بدهید .
- مایکروفرخانگی ، دستگاه های الکتریکی، اکثرتجهیزات نوری مغازه ها و خانه ها، ضربان ساز را تحت تاثیر قرار نمی دهند .

آیا می توانید از موبایل یا اجاق مایکروفر استفاده کنید درحالی که دارای ضربان ساز هستید؟

- اجاق های مایکروفر، بخاری برقی،کنترل تلویزیون یا سایر وسایل معمول در منزل، ضربان ساز راتحت تاثیر قرار نمی دهند .
- همچنین اگر شما اقدامات زیر را انجام می دهید ، می توانید از موبایل هم استفاده کنید .
- موبایل را در گوش سمت مقابل محل قرار گیری ضربان ساز بگیرید .
- زمانی که موبایل روشن است، آن را دست کم ۱۵ سانتی متردورتر از ضربان ساز بگیرید. برای مثال موبایل را در جیب سینه ای سمتی که ضربان ساز قرار دارد ، قرار ندهید .

آیا من می توانم به ضربان ساز اهمیتی ندهم؟

- اکثر افراد دارای ضربان ساز، عمر طبیعی دارند .
- زمانی که پزشک اجازه دهد ، شمامی توانید فعالیت جسمانی داشته باشید .
- احتمالاً برای شما یک تست ورزش انجام می شود تا پزشک شما قادر باشد به شما بگوید چه میزان فعالیت جسمانی و چه نوع از آن برای شما ایمن می باشد .
- بسیاری از ضربان ساز ها اجازه افزایش ضربان قلب همراه با فعالیت جسمانی را می دهند .
- شما می توانید رابطه جنسی داشته باشید .





بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

آپاندیست چیست؟







دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۴۴







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

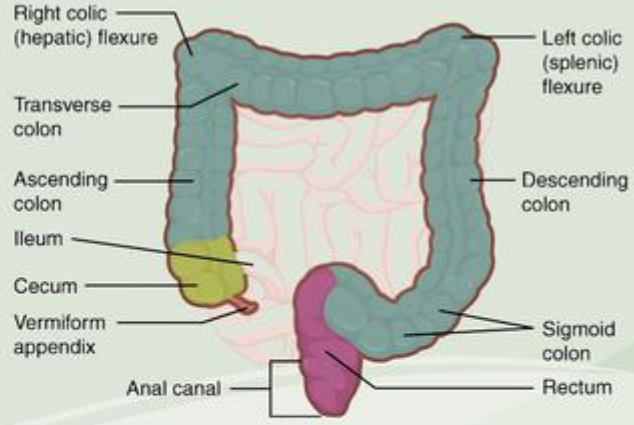
بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید
با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی،درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

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

- رژیم غذایی حاوی مقادیر کافی پروتئین (گوشت کم چرب ، (مرکبات و گوجه فرنگی) و میوه و تخم مرغ ، لبنیات و...) وویتامین 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.

درچه شرایطی به پزشک مراجعه کنید؟

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



آپاندیسیت چیست؟

آپاندیسیت یک زائده کوچک انگشت مانند ، با طولی حدود ۲۰-۵ 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 یاچند علامت زیر همراه باشد :

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

عوارض آپاندیسیت:

عارضه اصلی آپاندیسیت پارگی آن است که معمولا درصورت 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 :

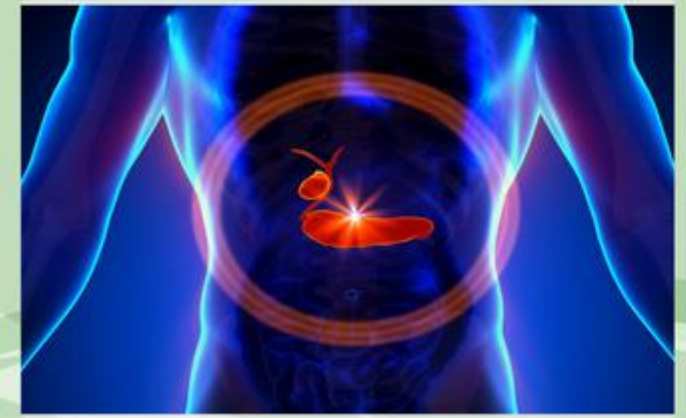
- به محض تشخیص احتمال وجود آپاندیسیت ، از خوردن و آشامیدن پرهیز کنید و سریع به پزشک مراجعه کنید.
- قبل از عمل برای کاهش آلودگی و احتمال عفونت بهتر است دوش بگیرید.
- موهای ناحیه عمل ،قبل از جراحی لازم است کوتاه گردد.
- قبل از رفتن به اتاق عمل زیورآلات ، اجسام فلزی ، گیره سر ، لنز، دندان مصنوعی و ... را 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 سکسکه 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 برداشته می شود و می توانید دوش سرپایی بگیرید ، از حمام کردن در وان اجتناب کنید.
- درصورتی که برای شما در محل عمل درن گذاشته شده است ویا زخم شما باز است ، از پزشک خود درمورد زمان برداشتن پانسمان و استحمام سوال کنید.
- داروهای تجویز شده توسط پزشک را به موقع وبه طور کامل مصرف نمایید.
- برای کشیدن بخیه ها ، بین روزهای ۷-۵ 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 درلاپا راسکوپی) 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

عنوان آموزش:

آنژیو پلاستی کرونری چیست؟



دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۲۲



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

- تقریباً همواره می بایست یک شب را جهت استراحت در بیمارستان سپری کنید گاهی اقامت بیشتری هم مورد نیاز است.
- خطر اندکی برای ایجاد لخته در داخل استنت و در نتیجه انسداد جریان خون سرخرگ وجود دارد ، پزشک شما جهت پیشگیری از این امر برای شما اسپیرین ، کلوپیدوگرل (پلاویکس ، اسویکس و...)یا سایر داروها را تجویز خواهد کرد . مصرف این داروها تا زمان توصیه شده توسط پزشک ضروری است .
- ازبرداشتن وزنه سنگین یا فعالیت جسمانی شدید در ۲-۱ روز اول پس از عمل خودداری کنید تا سوراخ موجود دردست یا پای شما بهبود یابد .
- درمورد عوامل خطرزای قلبی عروقی خودتان که باید آنها را اصلاح کنید ، آموزش لازم را ببینید .

من چگونه می توانم بیشتر یاد بگیرم؟

با پزشک ، پرستار یا مشاور سلامتی خود مشورت کنید ، اگر مبتلا به بیماری قلبی می باشید یا قبلاً دچار سکته مغزی شده اید ، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند ایجاد تغییرات درشیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است.

شما می توانید از کتابچه ها و بروشورهای علمی جهت انتخاب زندگی سالمتر و کاهش میزان خطر ، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه تان استفاده کنید .دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید .

آیا پرسش یا توضیحی از پزشک خود دارید؟

دقایقی را برای یادداشت سوالات خود در ملاقات بعدی خودبا پزشکتان اختصاص دهید برای مثال:

آیا من دوباره به آنژیوپلاستی نیاز دارم؟

.....

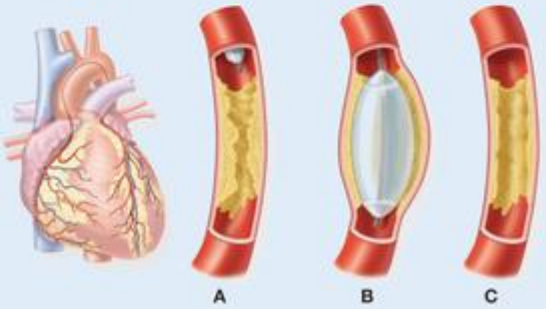
آیا ممکن است همه چیز به خوبی پیش نرود؟

.....

.....

آنژیوپلاستی کرونری چیست؟

ممکن است سرخرگهای شما متعاقب رسوب کلسترول درسلولها و سایر مواد دچار گرفتگی شوند .این امرسبب کاهش جریان خون به قلب شده و در نتیجه احساس ناراحتی درقفسه سینه رخ میدهدگاهی ممکن است یک لخته خون به شکل ناگهانی ایجاد شده و یا بدتر گردیده و به طور کامل جریان خون راقطع نماید که این امر منجر به حمله قلبی می شود آنژیوپلاستی سبب باز شدن سرخرگها دچار انسداد شده و جریان خون رابه عضلات قلب برمی گرداند .



آنژیوپلاستی یک روش مداخله کرونری ازطریق پوست (PCI)می باشد (و نه یک روش جراحی)،که ازطریق یک سوراخ کوچک در سرخرگ پا یا دست صورت گرفته و از طریق بادکردن یک بادکنک کوچک موجود درسر کاتتر ، سرخرگ قلبی دچار انسداد را باز می سازد .

چرامن نیاز به آنژیوپلاستی دارم؟

ممکن است افراد دچار انسداد درسرخرگهای قلبی ، چنانچه احساس ناراحتی زیادی درقفسه سینه بکنند به انسداد سرخرگهای قلبی ،آنها را در معرض خطر حمله قلبی یا مرگ قرار بدهد، نیاز به آنژیوپلاستی پیدا کنند سالانه افراد بسیاربیشتری تحت آنژیوگرافی کرونری قرار میگیرند .

چگونه آنژیوپلاستی انجام می شود؟

۱- پزشک ناحیه ای کوچک در کشاله ران یا مچ دست ر ابیحس کرده ویک لوله کوچک رابه داخل سرخرگ می راند . این امر دردی بیش از گرفتن خون برای یک آزمایش خون ندارد .

۲- یک لوله نازک پلاستیکی (کاتتر) به داخل سیستم سرخرگی رانده می شود تابه سیستم سرخرگ کرونری (قلبی) برسد .

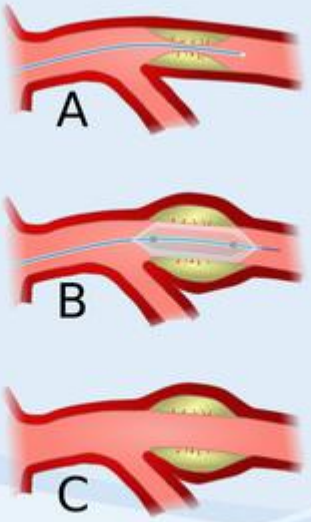
۳- ازطریق مشاهده دریک صفحه خاص اشعه ایکس ، پزشک می تواند کاتتر را داخل سرخرگ جابه جا نماید. سپس یک سیم بسیار نازک به داخل محل انسداد رانده می شود ، درروی این سیم یک کاتتر با یک بادکنک نازک و قابل اتساع درانتها ، به داخل محل انسداد رانده می شود

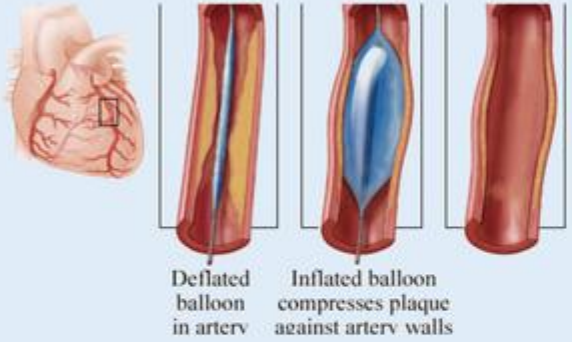
۴- بادکنک (بالون) متسع می شود و پلاک را به کناره ای رانده وسرخرگ را تحت فشار قرار میدهد تا باز شود و خون به شکل آسانتری جریان پیدا کند . این عمل را بیش از یک بارمی توان انجام داد .

۵- دربرخی از افراد یک لوله سیمی تحت عنوان استنت که به شکل محکم روی یک بادکنک خاص قرار دارد به داخل محل دچار انسداد رانده می شود .

۶- با متسع کردن بادکنک ، استنت در مقابل دیواره های سرخرگ باز می شود . استنت درمحل خود قفل می شود و به باز بودن سرخرگ کمک می کند .

۷- بالون وکاتترها بیرون آورده می شوند ، اکنون سرخرگ باز بوده و قلب شما خون مورد نیاز خود را دریافت می کند .





آیا آنژیو پلاستی با درد همراه است ؟

- خیر ، آنژیوپلاستی سبب درد بسیار کمی می شود. پزشک ، محلی که کاتتر وارد می شود را بیحس می کند ، ممکن است هنگامی که کاتتر وارد می شود ، شما اندکی احساس فشار کنید .
- شما بیدار و هوشیار هستید اما ممکن است جهت آرامش بیشتر به شما دارو داده شود. ممکن است آنژیوپلاستی از ۳۰ دقیقه تا چندین ساعت بسته به نوع انسداد و تعداد انسدادها به طول انجامد .
- ممکن است محل وارد شدن کاتتر زخمی شود وکبود شدگی نیز شایع است ، اگرمتوجه خونریزی یا افزایش درد یا تورم بشوید ، به پزشک خود اطلاع بدهید .

پس از آنژیوپلاستی چه می شود؟

- زمانی که کاتتر از دست یا پای شما خارج می شود ، یک پرستاریا پزشک معمولاً فشار مستقیمی را به مدت ۱۵ دقیقه یا بیشتر بر روی محل وارد شدن کاتتر جهت اطمینان از عدم خونریزی داخلی وارد می کند .
- اگر آنژیوپلاستی ازطریق پا صورت گرفت ،شمابرای چند ساعت به آرامی به پشت می خوابید و پزشک یا پرستار شما را از لحاظ علایم خونریزی یا درد قفسه سینه بررسی می کند. اگر آنژیوپلاستی ازطریق دست صورت گیرد، شما نیاز به خوابیدن دربستر ندارید .



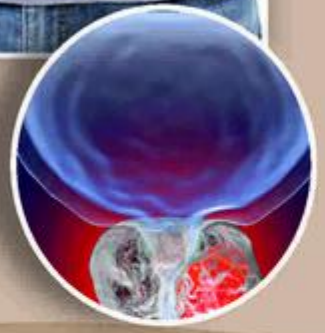
بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

برداشتن تومور مثانه از طریق مجرای ادرار





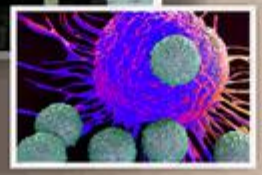


دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۳۸







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:۳۲۱۱۹۰۰۰-۰۲۶-تلفکس:۳۲۱۱۹۲۳۶-۰۲۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

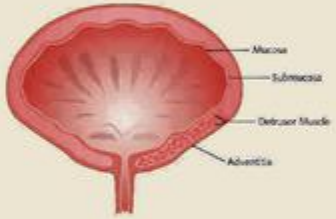
- درهنگام راه رفتن و نشستن و خوابیدن کیسه را پایین تر از سطح بدن قرار دهید.
- در صورتی که با سوند ادراری مرخص می شوید مراقب باشید سوند کشیده نشود ،از خارج کردن سوند بدون اجازه پزشک خودداری کنید شستن سوند با آب و صابون زمان دستشویی اشکال ندارد.
- از پزشک بخواهید که لیستی از داروهایی که نباید در این دوران مصرف کنید ، را به شما بدهد.
- به مدت یک تا دو هفته بعد از عمل خون در ادرار دیده می شود ، نگران نباشید و کافی است مایعات بیشتر مصرف کنید و به پزشک خود اطلاع دهید.
- ممکن است مجدداًنیاز به عمل جراحی داشته باشید.
- با پزشک خود در مورد ادامه درمان همکاری لازم را داشته باشید و درمان خود راتکمیل کنید.
- مصرف دخانیات ، سیگار و الکل را محدود کنید.
- حدود یک هفته پس از عمل جراحی به پزشک خود مراجعه کنید تا با بررسی ، نتیجه کار مشخص شود.
- داروهای تجویز شده را دقیقاً طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید،از قطع خودسرانه دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- ممکن است درجات متفاوتی از درد داشته باشید شما می توانید از انواع مسکن ها با مشورت پزشک استفاده کنید.
- ۱۰تا۱۴ روز پس از جراحی جهت دریافت جواب نمونه برداری به آزمایشگاه مراجعه نمایید و هنگام مراجعه به پزشک جواب را همراه داشته باشید.

درچه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- یک هفته پس از عمل جراحی
- در صورت درد شدید ، تب یا خونریزی شدید ادراری ،احتباس ادراری و...

برداشتن تومور مثانه از طریق مجرای ادرار

مثانه یک عضو توخالی و بالون مانند است که درداخل لگن قرارگرفته وادرار را درخود ذخیره می کند . مثانه توسط دو لوله بنام حالب به کلیه ها متصل است. مثانه توسط یک لوله بنام مجرای ادرار به خارج از بدن وصل می شود و از طریق آن محتویات خودرا خالی می کند . در خانم ها مجرای ادرار کوتاه بوده و درقسمت بالای واژن یا مهبل به بیرون باز می شود .در مردان مجرای ادرار از وسط پروستات عبورکرده و به بیرون متصل می شود.



برداشتن تومور مثانه از طریق پیشابراه یا (TURBT)

برداشتن تومور مثانه از طریق پیشابراه ، رایج ترین درمان اولیه در سرطان مثانه غیر تهاجمی به ماهیچه های مثانه می باشد.
حدود۷۰٪ازافرادی که با سرطان مثانه مراجعه می کنند تنها لایه سطحی مثانه آنها درگیر است و درگیری عضلات مثانه در آنها مشاهده نمی شود. هدف از انجام این روش جراحی برداشتن نواحی غیرطبیعی ودرگیر می باشد.

روش انجام (TURBT)

درروش برش از طریق پیشابراه ، پزشک یک سیستوسکوپ رااز طریق پیشابراه وارد مثانه کرده و داخل مثانه را می بیند و نواحی که به نظر درگیر هستند را می تراشد. سیستوسکوپ یک لوله باریک وبلند است که دارای چراغ ودوربین است.برای انجام این عمل ، بیمار دربیمارستان بستری شده وممکن است نیاز به بیهوشی عمومی یا بیحسی کمری داشته باشد.
دراغلب موارد بیمار باید تا چند روز بعد از جراحی سوند ادراری داشته باشد.

درمان تکمیلی سرطان مثانه

در۵۰٪بیمارانی که کل تومورشان رابا استفاده از این روش برداشته اند بعد از حدود ۱۲ ماه عود مشاهده شده است . به دلیل همین احتمال زیاد عود ،معمولاًیک درمان تکمیلی انجام می شود.
برای این گروه یک جلسه شیمی درمانی داخل مثانه ای در حین اولین جراحی تومور از راه مثانه تجویز می شود.
این کار معمولاً با استفاده ازیک سوند یا لوله انعطاف پذیری که از طریق مجرای ادراری عبور داده می شود ، انجام می شود . داروی شیمی درمانی سلول های سرطانی راتخریب و مانع از پدیدار شدن مجدد آنها و تشکیل تومورهای جدید می شود.



عوارض:

به دنبال برداشتن تومور مثانه عوارض زیر در بیمار ممکن است بروز نماید:

- عود مجدد سرطان مثانه
- خونریزی و علایم خفیف تحریکی بعد از عمل
- پارگی مثانه



دارو:

- داروهای تجویز شده را دقیقاً طبق دستور مصرف کنید.
- ممکن است درجات متفاوتی از درد داشته باشید شما می توانید از انواع مسکن ها با مشورت پزشکتان استفاده نمائید.

آموزش به بیمار:

- جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر مانند میوه ها، سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید .
- فراموش نکنید که تهیه انواع غذاهای مورد علاقه ، در افزایش میل بیماران به خوردن موثر می باشد.
- از نوشیدنی های مناسب آب ، چای کمرنگ تازه دم ، لیموترش ، لیموشیرین ، پرتقال وسایر مرکبات به غیر از گریپ فروت استفاده کنید.
- مصرف نوشابه های کافئین دار ، چای پر رنگ و نوشابه های گازدار را محدود کنید.
- از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد خودداری شود.
- ورزش های سبک در فضای باز مثل قدم زدن ، دوچرخه سواری مفید است.
- از فعالیت های سنگین و بلند کردن اجسام سنگین خوداری کنید.



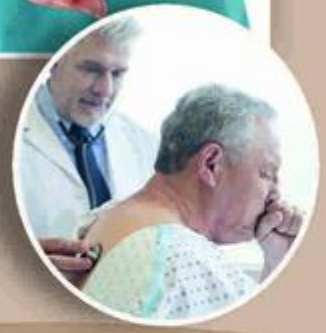
بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

برداشتن غده پروستات چیست؟







دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۳۹







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:۳۲۱۱۹۰۰۰-۰۲۶ تلفکس:۳۲۱۱۹۲۳۶-۰۲۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

- تاچند هفته بعداز جراحی ممکن است رنگ ادرار کدر باشد ولی به تدریج با بهبودی ناحیه پروستات روشن تر و شفاف تر می شود .
- یکی دو روز اولی که سوند برداشته می شود دچار تکرر ادرار وهمچنین مشکل درکنترل ادرار می شوید، طبیعی است وبعد از مدتی بهتر می شوید.
- نشت کردن ادرار (قطره قطره آمدن ادرار)در پایین ادرار کردن ممکن است به وجودآید. معمولا با کمی مراقبت می توان در هنگام ادرار کردن ،این وضعیت را کنترل کرد.
- ادرار شما ممکن است با خون برای حدود یک ماه یا بیشتر آمیخته باشد، نگران نباشید .
- از زور زدن هنگام اجابت مزاج اجتناب کنید .
- مصرف دخانیات ، سیگار و الکل را محدود کنید.
- جهت تسکین درد از دارو ومسکن تجویز شده طبق دستورپزشک استفاده کنید .
- داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعت معین) طبق دستور و تا اتمام کامل مصرف کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- ازمصرف داروهای رقیق کننده خون شامل: (آسپرین ، وارفارین ،پلاریکس و اسویکس بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.
- ۱۰تا۱۴ روز پس از جراحی جهت دریافت جواب نمونه برداری به آزمایشگاه مراجعه نمایید و هنگام میزیت جواب را همراه داشته باشید.
- از سوندادراری مراقبت نمایید سوند کشیده نشود،ازخارج کردن سوند بدون اجازه پزشک خودداری نماییددر هنگام راه رفتن،نشستن،خوابیدن،کیسه سوند پایین تراز بدن قرار گیرد.
- استحمام بلامانع است ،شستن سوند با آب و صابون زمان دستشویی اشکال ندارد.

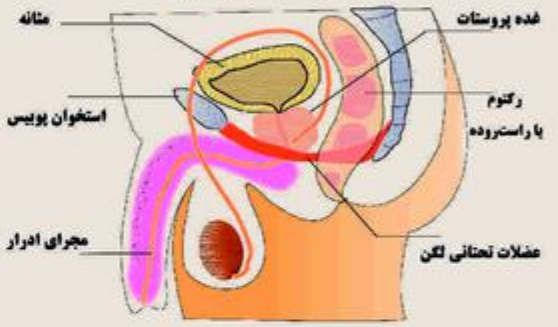
درچه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- تب یا لرز
- قرمزی ، تورم ، یا خونریزی یا ترشح از محل جراحی
- افزایش درد در اطراف محل جراحی
- اشکال در ادرار کردن.

غده پروستات چیست؟

غده پروستات تقریبا به اندازه یک گردو و اطراف گردن مثانه و مجرای خروجی ادرار مردان قرار گرفته است. کار اصلی پروستات در مردان ترشح مایع منی می باشد و درصورت بروز هرگونه مشکل وبزرگی حجم پروستات جریان ادرار تحت تاثیر قرار می گیرد و بنابراین موجب ظهور علائم حاد مانند عدم دفع ادرار و سوزش و تکرر ادرار و ضعیف شدن جریان ادرار می شود.

عضلات تحتانی لگن



روش تی ، یو ، آر،پی (TURP)

این نوع عمل جراحی : یکی از بهترین روش های جراحی پروستات می باشد و معمولاًخیلی موفقیت آمیز است . این نوع عمل به (تی ،یو،آر،پی)که اصطلاحاً به آن (تراشیدن پروستات از طریق پیشابراه) گفته می شود.



یک دستگاه لوله مانند از طریق پیشابراه به محل پروستات فرستاده می شود. با استفاده از دوربینی که در این وسیله قرار دارد، جراح می تواند پروستات را دیده و آن را به صورت قطعه قطعه بیرون بیاورد. عمل جراحی حدوداً نیم ساعت طول می کشد .معمولاً با استفاده از بی حسی نخاعی و درحالی که بیمار بیدار می باشد عمل جراحی انجام می گیرد اما گاهی اوقات از بیهوشی عمومی هم استفاده می شود.

علائم شایع التهاب پروستات:

زمانی که پروستاتیت در فرد بروز می نماید علائم آن به صورت زیر در فرد مشاهده می شود:

- احتباس ادراری
- نیاز به ادرار کردن بیشتر در شب
- داشتن نیاز فوری به ادرار کردن
- تب و لرز
- درد در ناحیه میان دوراه (ناحیه وسط پاها که مابین مقعد و کیسه های بیضه قرار دارد).
- درد در قسمت های تحتانی
- سوزش و تکرر ادرار
- انزال دردناک
- ترشح چرکی از مجرا

علل:

علل پروستات کاملاً روشن نیست.

عوارض جانبی شایع روش تی ، یو ، آر،پی (TURP)

به دنبال انجام **(TURP)** ممکن است عوارض زیر در بیمار بروز نماید:

- خونریزی
- عفونت
- مشکل در انزال (انزال در مثانه رخ می دهد نه در آلت تناسلی)

عوارض جانبی غیر شایع :

- تکرر ادرار شبانه
- اختلال در نعوظ
- تنگی مجرا به علت ایجاد زخم
- بی اختیاری ادرار
- ناباروری

تشخیص:

تشخیص این بیماری از روی علائم بالینی و انجام آزمایشات ادرار و مایع منی و سونوگرافی و ... می باشد .

بعداز عمل جراحی:

معمولاً بسته به نظر پزشک شما فقط دو یا چند روز دربیمارستان بستری می شوید و از آنجایی که در عمل جراحی تی ،یو ،آر، پی هیچگونه برشی برروی پوست ایجاد نمی شود ،درد های بعد از عمل به میزان قابل توجهی کمتر از سایر عمل ها است و بعد از عمل یک سوند (کاتتر) در مثانه قرار داده می شود تا ادرار در بیمار تخلیه شود و خونریزی نیز تحت کنترل تیم پزشکی باشد.

داروها:

استفاده از مسکن توصیه شده توسط پزشک جهت کنترل درد پیشنهاد می شود و در صورت تجویز آنتی بیوتیک دوره درمان را کامل کنید.

آموزش به بیمار:

- از مصرف غذاهای نفاخ مانند : حبوبات خودداری کنید.
- از مواد فیبر دار مثل: میوه ها و سبزیجات مختلف مثل کاهو و مایعات فراوان (۸ لیوان) استفاده کنید.
- از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید .
- به مدت ۲ یا ۳ هفته رانندگی نکنید.
- همچنین در طی این مدت از انجام مقاربت های جنسی خودداری کنید.
- پس از یک هفته می توانید رانندگی کنید.
- با پزشک خود در مورد زمان بازگشت به کار خود صحبت کنید.
- در انجام دادن ورزش،فعالیت شدید و بلند کردن اجسام سنگین را ۴تا ۶ هفته بعد از عمل خودداری کنید.
- سفت کردن عضلات پرینه با فشاردادن ناحیه باسن به همدیگر و حفظ این حالت تا چند لحظه وشل کردن آن حدوداً۱۰تا ۲۰ بار در حالت نشسته یا ایستاده در هر ساعت در کنترل ادرار مفید می باشد.

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 بیمارانی که تحت عمل آنژیوپلاستی عروق قرار میگرند 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 مدات 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 نمائید(دوز را دو برابر نکنید).

چه مدت باید از پلاویکس استفاده کنید؟

معمولاً پس از سندرم حمله حاد عروق کرونر وآنژین 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 داند، 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 ۲۰C) در ظرف در بسته، دور از حرارت، رطوبت و نور مستقیم نگهداری نمائید.
- 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 دربرابر حملت 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، حتما پیش از شروع مصرف کلوپیدوگرل، 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 کلوپیدوگرل، 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 آرتریت مصرف می شود مانند (دیکلوفناک، ایبوپروفن، ایندومتاسین، ناپروکسن و پیروکسیکام همچنین فنی توئین 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 کبدیا 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 نمائید.
- 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 سیاهرنگ) به پزشکتان اطلاع دهید.
- قبل از انجام هر کار درمانی، توسط پزشک، یا دندانپزشک، وی را از مصرف این دارو آگاه نمائید.
- ممکن است لازمم 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

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

بیمارسنان 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

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.

علایم 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 با فعالیت و حتی در زمان استراحت

تعویض مفصل زانو

اگر زانوی فردی به دنبال ابتلا به آرتروز ، ورم مفاصل یا هرنوع 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 قسمتهای 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 یبوست 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؟

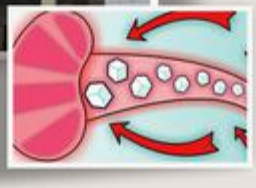


دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۱۹







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:۳۲۱۱۹۰۰-۰۲۶ تلفکس:۳۲۱۱۹۲۳۶-۰۲۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

- 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 دربسیاری از غذاها ، توصیه می شود ازبکارگیری نمکدان و افزودن نمک به غذا درسفره اجتناب گردد.



- ازغذاهای 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 هرچیز 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 ، بیسکوئیت و نوشابه) ازتمامی انواع غذاها می توانند در مقادیر متناسب وکنترل شده استفاده نمایند. لذا رژیم غذایی بیماران دیابتی به غیر از عدم مصرف قند و شکر وغذاهای حاوی آنها،تفاوت چندانی با رژیم غذایی افراد سالم وغیردیابتی نخواهند داشت . براین اساس ، رعایت رژیم غذایی دربیماری دیابت به هیچ وجه کاری دشوار وغیر عادی نیست و کلیه مبتلایان به سادگی می توانند با حفظ تنوع غذایی از عهده آن برآیند، البته بیماران دیابتی حتما باید با گروه های مختلف و جایگزین های غذایی آشنا باشند تا بتوانند از رژیم های غذایی ارائه شده توسط متخصصین تغذیه استفاده نمایند ودربرنامه غذایی خود تنوع ایجاد کنند .



خود مراقبتی:

توصیه هایی دررابطه با رژیم غذایی مبتلایان به دیابت:

- اضافه وزن وچاقی می تواند سبب بروز بیماری دیابت گردد ازسوی دیگر ،کاهش وزن نیز کمک شایانی به کنترل قند خون می کند ، لذا افرادی که با اضافه وزن مواجه هستند حتما باید نسبت به کاهش وزن خود از طریق کاهش کالری مصرفی وافزایش فعالیت بدنی اقدام نمایند.

وعده هایی غذایی باید به طور منظم و درساعات مقرر مصرف شوند . تغییر ساعت صرف غذا سبب نوسان قند خون می گردد و دربیماران دیابتی مشکلات فراوانی را ایجاد می کند.



- توصیه می شود که مصرف غذاهای روزانه درسه وعده اصلی (صبحانه ،ناهار، شام) وسه میان وعده (بین صبحانه و ناهار ، بین ناهار و شام و قبل از خواب) تقسیم گردد.
- نان های مصرفی باید ازآرد سبوسدار و با استفاده ازخمیر مایه تهیه شوند (مانند سنگک).

مصرف حبوبات (نخود ، لوبیا ، عدس)دربرنامه غذایی توصیه می شود . فیبر موجود دراین غذاها باعث کنترل بهتر قند خون می گردد.



- 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 حتما از نوع گیاهی باشد . برای سرخ کردن سطحی موادغذایی 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.



- سالاد وسبزی ها را بدون سس و با چاشنی های نظیر آب لیموترش یا نارنج تازه و مقدار اندکی روغن زیتون مصرف نمایید.
- درصورت امکان از مرکبات دربین میوه های مصرفی خود استفاده کنید.





بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

به نام خدا

عنوان آموزش:

دیسک ستون فقرات





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

علایم هشدار:

● در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ۱۴-۱۰روز 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
- درصورتی 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 (بالشتک 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 مهر ه 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 اصلا 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 با فیزیوتراپی
- دوش آب گرم برای تخفیف درد کمک کننده است .
- استفاده از جوراب ضد واریس به منظور پیشگیری از ترومبوفلبیت

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.

www.Tjmedician.org

- 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 کمربند 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.

www.Tjmedician.org



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

سیستوسکوپی چیست؟







دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۳۶







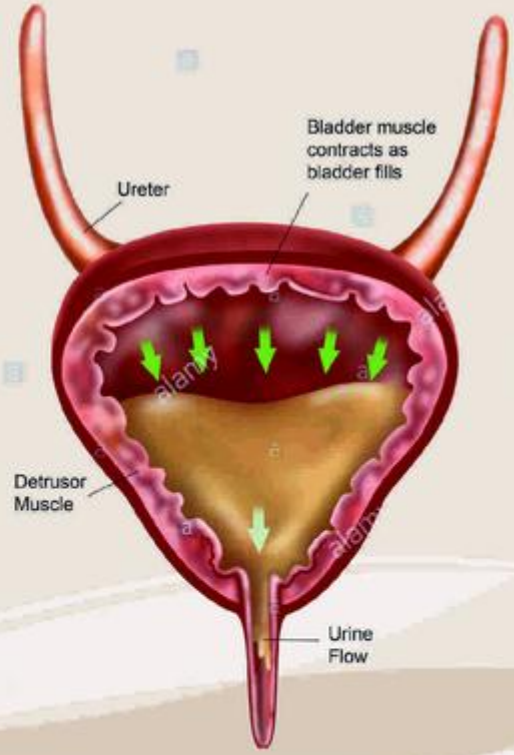
برای دسترسی به نوشتارهای بیشتر رمزینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید

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:۳۲۱۱۹۰۰۰-۰۲۶-تلفکس:۳۲۱۱۹۲۳۶-۰۲۶
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.
اگرلازم 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.



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 معمولا به صورت سرپایی دربیمارستان 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 رابه 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 بالابرده شده ودر 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.

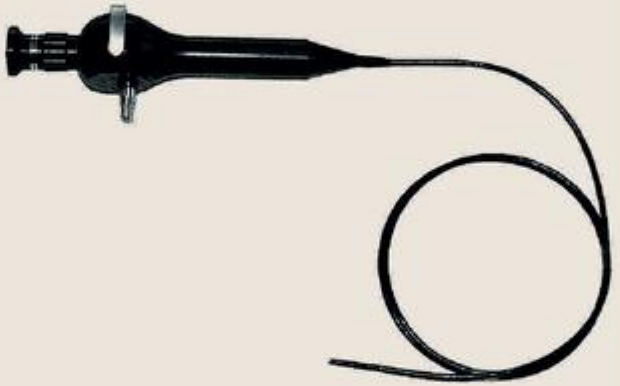
قبل از شروع به انجام سیستوسکوپی ناحیه تناسلی شما توسط یک ماده ضدعفونی کننده تمیز خواهد شد ،عمل سیستوسکوپی تحت بیحسی موضعی انجام می شود.

سیستوسکوپی به این صورت است که یک لوله باریک فلزی وارد مجرا می شود برای انجام این عمل یک ژل بی حس کننده درداخل 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 .

درحین سیستوسکوپی بیدار خواهید بود و انجام عمل را حس خواهید کرد.

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



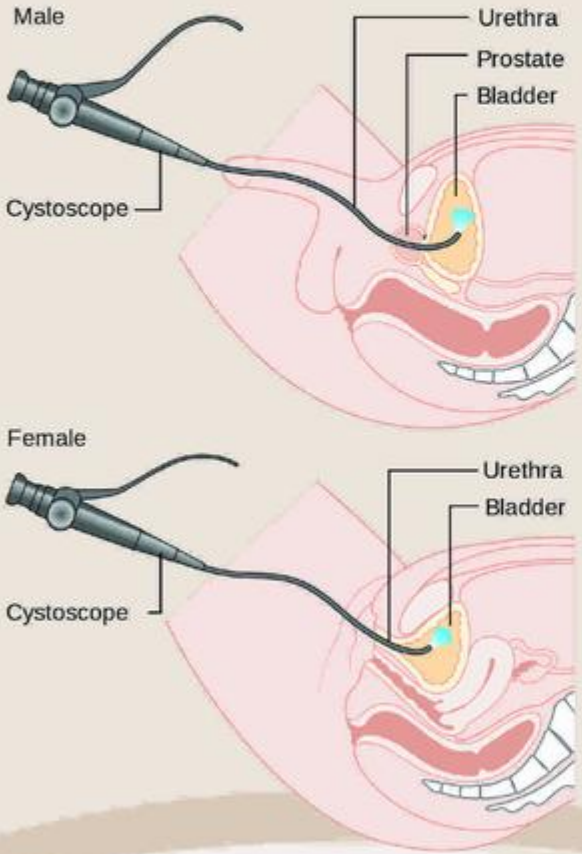
اگر از قبل احتمال داده شود که حین سیستوسکوپی نیازمند بیهوشی عمومی خواهید بود، به شما توصیه می شود که۸ ساعت قبل از عمل ، ازخوردن و آشامیدن پرهیز نمایید . مطلب حائز اهمیت ، شل بودن کامل شما در حین انجام این عمل است. پس از ورود به مثانه توسط عدسی های مختلفی مثانه و سیستم ادراری تحتانی شما بررسی خواهد شد . تمام این عمل ،اگر مشکلی وجود نداشته باشد ، معمولا بیش از چند دقیقه طول نمی کشد.

اگر بیهوشی نگرفته باشید، می توانید بلافاصله پس از خاتمه عمل فعالیت عادی خود را دوباره از سر بگیرید.

اگر بیهوش شده باشید ، پس از خاتمه عمل شما را درمحل مخصوصی تحت نظر می گیرید تا به طور کامل حالت هوشیاری خود را به دست آورید .

اگر بیهوشی 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

عنوان آموزش:

نقش ورزش در پیشگیری از دیابت چیست؟



دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد:۲۰



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:۳۲۱۱۹۰۰۰-۰۲۶ تلفکس:۳۲۱۱۹۲۳۶-۰۲۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

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 درهفته ،ورزشی را که دوست دارید و از آن لذت می برید انجام دهید . معمولا 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 از۴۸ ساعت بیشتر نشود.

مدت زمان انجام ورزش

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

پیاده روی:یکی از ارزانترین ، 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.
- درمحلی 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 ۳قسمت تقسیم کنید . ۵ دقیقه آهسته قدم بزنید ، به تدریج سرعت خود را افزایش دهید ودر پایان بدن خود را به تدریج ، سرد کنید یعنی درطول ۵ دقیقه آخر،سرعت خود را کم کنید.
- حداقل ۳ بار درهفته 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 ازموارد 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 نوع۲ افزایش یابد. به اینکه چاقی مهم ترین عامل قابل اصلاح ابتلا به دیابت است ، فعالیت جسمی و ورزش ، روش بسیار کارآمدی درپیشگیری و درمان دیابت نوع ۲ تلقی می شوند . هنگام فعالیت ،ماهیچه ها ، قند یا گلوکز بیشتری از جریان خون می گیرند . به علاوه دراین 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؟

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

- کاهش وزن
- حفظ وزن درحد طبیعی
- کنترل بهتر قند خون
- افزایش توانایی بدن دراستفاده از انسولین
- کاهش نیاز به مصرف دارو وتزریق 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؟

درگذشته زندگی بشرچنان بود که چه درزمان کار و چه درمنزل،انجام حرکات بدنی را دربرداشت ، امروزه با پیشرفت علم وصنعتی شدن شهرها ،تحرک افراد درهمه گروههای 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 وزندگی 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 جلو گیری 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 ازمرکزخرید(اجبار به پیاده روی)
- ملاقات حضوری با همکاران درمحیط 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 ، نرمش 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 بسیارزیادی 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

www.Tjmedician.org

- 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 ومحکمی 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 تاکارهای سخت روزمره را آسانتر 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 ازشروع 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 راصاف نگه دارید ، دراین حالت ۱۰ثانیه بمانید وسپس حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.

نکات مهم هنگام ورزش کردند کدامند؟

- سعی کنید قبل از انجام ورزش حرکات گرم کننده انجام دهید
- بهتراست شروع آهسته داشته باشید و به تدریج زمان و شدت حرکت را افزایش دهید.
- درصورتی که علائم افت قندخون (لرزش ،عرق کردن ،تپش قلب و ...)به وجود آمد ، از مواد شیرینی که همراه دارید (حبه های قند ،شکلات و یا آبنبات ،آبمیو شیرین) میل کنید.
- سعی کنید در حین ورزش آب و مایعات غیر قندی بنوشید .
- درصورتی 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 درساعات معین و به طور مستمر انجام دهید.

www.Tjmedician.org



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

عنوان آموزش:

واریکوسل چیست؟



دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

کد: ۳۷



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:۳۲۱۱۹۰۰۰-۰۲۶ تلفکس:۳۲۱۱۹۲۳۶-۰۲۶
WWW.TJMEDICIAN.ORG

ناشتایی برای۶ ساعت تا زمان جراحی کافی است.
عمل با بیهوشی یا بیحسی از کمر (نخاعی)بسته به شرایط بیمار و صلاحدید متخصص بیهوشی انجام می شود.
مدت زمان عمل بستگی به فاکتورهای گوناگون دارد و متوسط ۳۰ تا ۶۰دقیقه می باشد. بیمار همان روز یا فردا صبح مرخص می شود وبه مدت۱۴روز استراحت پزشکی خواهد داشت.
بهتر است نزدیکی از روز هفتم به بعد انجام گیرد.

رژیم غذایی:

۱-بیمار باید مایعات فراوان مصرف کند.
۲-از رژیم غذایی نرم استفاده کند.
۳- از میوه ها و سبزیجات تازه مصرف کند.

مراقبتهای بعد از عمل:

به بیمار توصیه می شود تا۴۸ ساعت استراحت نسبی داشته باشد.

پیگیری:

حدود سه تا چهار ماه پس از عمل اولین آزمایش اسپرم انجام می شود و پیگیری بعدی نیاز به درخواست پزشک معالج خواهد بود.

عوارض کوتاه مدت پس از عمل شامل:

درد یا عفونت زخم و خونریزی یا خون مردگی اطراف ناحیه ی عمل .... می باشد.
دربرخی موارد ممکن است درد خفیفی برای مدتی باقی بماند ، یا بیحسی اطراف ناحیه ی عمل با پوست کیسه بیضه ایجاد شود.

عوارض بلند مدت :

عود واریکوسل-هیدروسل (جمع شدن مایع اطراف بیضه) و کوچک شدن بیضه (کمتر از۱ درصد).

واریکوسل چیست؟

واریکوسل یا واریسی شدن عروق بیضه شایع ترین بیماری مردان پس از بلوغ است و ۱۰درصد مردان بالغ به آن مبتلا می شوند.

- نکته مهم تر آنکه این بیماری به رغم آنچه گفته می شود که شایعترین عامل ناباروری مردان است لزوماً منجر به ناباروری نمی شود.
- سن شروع آن هم درزمان بلوغ یا بافاصله پس از بلوغ است ،ولی در سن کمتر یا سن بالاتر نیز ممکن است ایجاد شود. واریکوسل به دنبال گشادی سیاهرگ های بیضه رخ می دهد در واقع نوعی تمایل سرشتی برای شل بودن جدار سیاهرگ ها درسراسر بدن است . به بیان دیگر درافرادی که مبتلا به واریکوسل هستند ، احتمال بروز واریس در پا و هموروئید نیز بیشتر است.
- واریکوسل بیماری است که بسته به شدت آن با درد ، آتروفی (کوچک شدن سایز و نرم شدن قوام بیضه) و ناباروری همراه است. درد ناشی از واریکوسل دردی است که با احساس سنگینی همراه است ، که با فعالیت و ایستادن تشدید شده و با استراحت بهبود پیدا می کند.
- ۹۰ درصد موارد طرف چپ و بعضی نیز دو طرفه است.

اختلال درتخلیه وریدی می تواند منجر به آسیب بیضه ها شده وبه تدریج مقدمات بروز ناباروری را ایجاد نماید.

اما به طور مستقیم اثری بر توانایی جنسی یا ایجاد انزال زودرس ندارد.

معاینه باید با دست و ابتدا در حالت ایستاده وسپس در حالت خوابیده انجام گردد چرا که در واریکوسل درد با دراز کشیدن کاهش می یابد.

برای بررسی بیشتر سونوگرافی شکم و لگن انجام می گردد.

درزمان معاینه ممکن است وریدها مانند واریس پا قابل مشاهده باشند یا قابل لمس باشند یا هنگام زور زدن قابل لمس شوند که این معیارها بیانگر شدت واریکوسل می باشد.

درتشخیص واریکوسل معاینه ی بالینی حرف اول و آخر را میزند و سونوگرافی برای مواردی به کار می رود که معاینه مشکل باشد مانند بیماران بسیار چاق یا موارد خفیف . البته ازسونوگرافی داپلر (بررسی برگشت خون به سمت بیضه ها)یارنگی می توان برای تایید عود پس از عمل کمک گرفت.

درجه بندی واریکوسل:

گرید ۳:وریدها درحالت ایستاده قابل مشاهده اند .

گرید۲: وریدها در حالت ایستاده قابل لمس می باشند.

گرید۱:وریدها هنگام زور زدن قابل لمس باشند.

واریکوسل ساب کلینیکال که بامعاینه قابل لمس نیستند ولی با سونوگرافی تشخیص داده می شود.

درچه مواردی واریکوسل نیاز به درمان دارد؟

واریکوسل یک بیماری خوش خیم است اما درمان دارویی ندارد وتنها درمان آن روش جراحی است.

تصمیم گیری برای عمل براساس فاکتورهای گوناگونی مانند :

۱- شدت واریکوسل

۲-سن بیمار

بیماری که با واریکوسل درجه۲ یا ۳ و با ناباروری مراجعه نموده باشد نیاز به عمل جراحی واریکوسلکتومی دارد.

اگر واریکوسل با اختلال در آزمایش منی همراه باشد باز هم نیاز به عمل دارد.

(البته باید حداقل ۲یا ۳ آزمایش منی برای تصمیم گیری موجود باشد.)



انواع روشهای جراحی برای درمان واریکوسل:

۱- روش استاندارد طلائی جراحی واریکوسل روش اینگوینال میکروسکوپیک می باشد.

(مزیت این روش حفظ شریان و عروق لنفاوی و عصب می باشد و میزان عود کمتر(حدود ۱تا۲ درصد)).

۲-روش جراحی باز اینگوئینال که تقریباً مانند روش اول است که با میکروسکوپ انجام می شود وبنابراین عوارض آن بیشتر است.

۳-روش جراحی خلف صفاقی که با برشی بالاتر از روش قبلی انجام می شود.

مراقبت قبل و بعد از عمل:

پس از تصمیم گیری برای عمل و انجام آزمایشات روتین خون و آزمایش منی ، موهای ناحیه شب قبل یا صبح تراشیده می شوند.

