

## بسمه تعالی

# آسم



## واحد آموزش سلامت

## بیمارستان ولی عصر (عج)

<http://valiasr.umsha.ac.i>

۰۶۰-۳۴۹۲۲۸۵۸-۰۸۱ داخلی ۲۴۱

## تعریف آسم:

آسم بیماری التهابی مزمن و غیر واگیر ریه است منظور از بیماری مزمن یعنی بیماری که همیشه وجود دارد حتی زمانی که بیمار مبتلا به آسم احساس ناخوشی ندارد. در این بیماری، به دنبال واکنشی که راه های هوایی به عامل محرک و حساسیت زان نشان می دهد، وقایع زیر رخ می دهد:

۱) پوشش داخلی راه های هوایی، متورم و ملتهب می شود.

۲) ترشحات راه هوایی زیاد می شود.

۳) عضلات راه هوایی منقبض می شود.

این سه عامل منجر به انسداد راه هوایی می شوند و در نتیجه، هوایی کمتری عبور می کند. در ادامه با سختتر شدن عمل تنفس، علائم آسم به صورت سرفه، خس خس، و تنگی نفس بروز می کند.

## هلال آسم:

➤ سابقه خانوادگی

➤ گرده گل و گیاه و عوامل حساسیت زای حیوانات ها (پر، مو، پوست)

➤ هییره یا مایت موجود در گرد و غبار

➤ دود سیگار و سایر مواد دখانی مانند قلیان

➤ تغییرات آب و هوا خصوصا آب و هوایی

سرد و خشک

➤ تغییرات هیجانی شدید (خنده و گریه

شدید، غم و افسردگی شدید)

➤ عفونت های ویروسی (سرما خوردگی و

آنفلونزا)

➤ داروهای مانند آسپرین و برخی مسکن

ها

➤ عدم تغذیه با شیر مادر

➤ کمبود ویتامین دی

➤ چاقی

## علائم آسم:

❖ سرفه: سرفه بیماران مبتلا به آسم

معمولا در اواخر شب و اوایل صبح

تشدید می شود و خواب آنها را مختل

می کند.

❖ خس خس

تنگی نفس

❖ البته همه بیماران علایم را به صورت کامل ندارند و شدت و میزان این علایم در حالت های مختلف بیماری یک بیمار (به ویژه در هنگام حمله آسم) متفاوت است.

### حمله آسم:

وقتی شدت علائم آسم از حد معمول بیشتر شود به آن حمله آسم گفته می شود.

### علایم حمله آسم:

- تنگی نفس شدید و تنفس سطحی و سریع
- عرق سرد
- استفاده از عضلات تنفس فرعی
- افت سطح هوشیاری

### مراقبت در منزل بیماران مبتلا به آسم:

- از غذاهای دریایی، دانه ها، مغزها، حبوبات، غلات و سبزیجات با برگ تیره، کلم بروکلی، گریپ فروت بیشتر استفاده کنید.

- از مصرف غذاهای حساسیت زا مانند شکلات اجتناب کنید.
- استراحت متناوب بین فعالیت ها داشته باشید و از فعالیت های سنگین اجتناب کنید.
- از دستگاه بخور جهت مرطوب کردن محیط اطراف استفاده کنید.
- جهت خروج خلط تنفس عمیق و سپس سرفه کنید (سرفه مداوم و سه تایی).
- از به کار بردن بالش و تشک حاوی پر اجتناب کنید.
- در هنگام حمله آسم آرامش خود را حفظ کنید و تمرینات تنفسی را انجام داده و مقدار زیادی آب یا چای ولرم مصرف نموده و داروهای تجویز شده را مصرف کنید.
- اسپری متسع کننده برونش را همیشه به منظور حمله آسم همراه داشته باشید.
- در صورتی که دچار حمله آسم می شوید هر ۲۰ دقیقه ۲ یا ۴ پاف از اسپری را تا سه نوبت استفاده کنید تا حمله فروکش کند.

- جهت استفاده از اسپری بهتر است از آسم یار استفاده کنید.
- نکته: بیماری آسم غیر واگیر است. داروهای ضد آسم اعتیاد آور نیستند. استفاده از داروهای ضد سرفه برای بیماران مبتلا به آسم مضر است.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید
- در صورت داشتن تنگی نفس، خس خس قابل شنیدن، افزایش ضربان قلب، کاهش فشار خون، اضطراب، ادم ریه، سرفه های خشک و سخت

بسمه تعالی

## آنژین صدری



واحد آموزش سلامت

بیمارستان ولی عصر (عج)

<http://valiasr.umsha.ac.i>

۲۴۱-۶۰-۳۴۹۲۲۸۵۸ واحد آموزش

## آنژین صدری

به وضعیتی گفته میشود که بیمار دچار درد قفسه سینه شده که منشا درد مشکل در شریان های کرونر باشد.

### علائم درد حاد قلبی:

**علل قلبی:** حمله ای قلبی می تواند فشار و سنگینی یا درد فشارنده ای در قفسه سینه ایجاد کند که بیش از چند دقیقه طول می کشد درد ممکن است به پشت گردن، فک، شانه و بازوهای شما انتشار یابد و علامت و نشانه ها عبارتند از تنگی نفس، تعریق، سرگیجه، تهوع

**علل غیر قلبی:** عواملی که ربطی به مشکل قلبی ندارد اما می تواند درد قفسه سینه ایجاد کند این عوامل عبارتند از سوزش سر دل، التهاب و درد عضلات قفسه سینه که منجر به درد ی شبیه درد قلبی می شود .

## عوارض عدم درمان: سکته قلبی، نارسایی

قبی، آریتمی قلبی، و نهایتاً ایست قلبی می باشد.

### تشخیص:

- نوار قلب
- تست ورزش
- تست خون
- عکس قفسه سینه
- آنژیوگرافی، اکو کاردیو گرافی

### درمان:

درمان دارویی و جراحی (گذاشتن استنت و پیوند عروق قلب است).

درمان دارویی شامل مصرف آسپرین و قرص نیترو گلیسرین است.

قرص نیترو گلیسرین: عروق خونی را باز می کند و جریان خون قلب را بهبود می بخشد.

### رعایت نکات زیر لازم است:

- از پر خوری پرهیز کنید.
- از مصرف کافئین خودداری کنید
- وزن خود را کنترل کنید.
- رژیم غذایی شما باید کم نمک و کم چرب و تا حد امکان آب پز و بخار پز باشد.
- مصرف گوشت قرمز را به حداقل برسانید. (حداکثر یکبار در هفته) و بجای آن می توانید از گوشت سفید (مانند ماهی و مرغ) استفاده کنید.
- از مصرف سیگار و قلیان پرهیزید و در معرض دود آن قرار نگیرید.
- حداقل روزی ۳۰ دقیقه ورزش کنید و در جلسات باز توانی شرکت کنید.
- اگر فشار خون بالا دارید آن را درمان کنید.

- اگر داروهای ضد فشار خون را طبق تجویز پزشک مصرف می کنید برای جلوگیری از سرگیجه و غش به هنگام جابجا شدن از وضعیت خوابیده به نشسته و یا از وضعیت نشسته به حالت ایستاده به آرامی جابجا شوید.
- جهت کاهش تحریک معده، آسپرین را همراه غذا مصرف کنید.
- از مصرف داروهای بدون تجویز پزشک به خصوص داروهای سرما خوردگی، و ضد احتقان بینی که ضربان قلب را افزایش می دهد. خودداری کنید.
- داروهایی مانند کاپتوپریل و متورال حتما با کنترل فشار خون مصرف شود به طوری که اگر فشار خون شما کمتر از ۱۰۰ میلی لیتر جیوه باشد مصرف دارو به تاخیر بیافتد و پس از اندکی فعالیت یا مصرف غذا دارو مصرف شود.

✓ بیمار باید در هنگام درد قفسه سینه

فعالیت خود را متوقف نموده و در بستر

استراحت کند و جهت بهبود اکسیژن

رسانی می بایست سر در زاویه ۳۰ درجه

بالاتر از سطح بدن باشد.

✓ قرص زیر زبانی را در زیر زبان قرار دهید

قرص باید زیر زبان حل شود و بلعیده

نگردد.

✓ در صورتیکه دهان شما خشک است قبل

از مصرف قرص کمی آب بنوشید یا دهان

خود را خیس کنید.

✓ در صورتی که پس از مصرف یک قرص

درد کاهش نیافت می توان به فاصله هر

پنج دقیقه تا سه قرص استفاده کرد

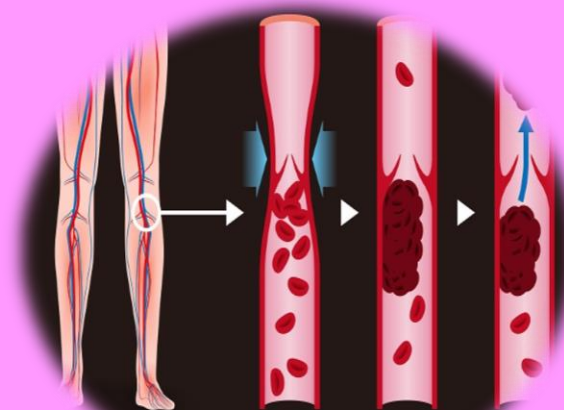


بیمارستان ولی عصر (عج) تویسرکان

دانشگاه علوم پزشکی همدان

## بسمه تعالی

# ترمبوز ورید عمقی



Deep Vein Thrombosis

## واحد آموزش سلامت

## بیمارستان ولی عصر (عج)

<http://vaLiasr.umsha.ac.i>

واحد آموزش (241) 34922858-60

## ترمبوز ورید عمقی:

به معنای تشکیل لخته خونی در دیواره داخلی یک سیاهرگ عمقی معمولا در پشت ساق یا جلوی ران به وجود میاید. با تشکیل لخته خون و افزایش حجم آن سیاهرگها، ممکن است مسدود شود. اگر لخته خون جدا شده و به مویرگهای ریه برسد میتواند بیماری کشنده آمبولی ریه (مسدود شدن رگهای ریه) را ایجاد کند.

### علت ترمبوز ورید عمقی:

پس از اعمال جراحی به ویژه جراحیهای ارتوپدی، بی حرکتی، ماه اول پس از زایمان، استفاده از ضدبارداریهای خوراکی به صورت طولانی مدت، طولانی شدن استراحت مطلق، آسیب طناب نخاعی، سکته مغزی، نشستهای طولانی مدت یا مسافرت طولانی، افزایش سن، چاقی، داروهای بیهوشی، واریس، سیگار کشیدن، سابقه قبلی ترمبوز وریدی، افزایش غلظت خون ناشی از کم آبی بعد از جراحی

### علائم و نشانه ها:

بسیاری افراد با وجود داشتن ترمبوز سیاهرگی عمقی، هیچگونه علامتی ندارند، اما سایرین ممکن است علائم و نشانه های زیر را بروز دهند:

- ✓ تغییر دما به صورت گرمی و تغییر رنگ پوست به صورت قرمزی در ناحیه
- ✓ احتمال خیز محیطی
- ✓ درد اندام درگیر که ممکن است مبهم یا شدید باشد.
- ✓ حساسیت در مسیر سیاهرگ درگیر به هنگام لمس عمیق
- ✓ احتمال سیانوز که کمتر دیده میشود.
- ✓ اتساع سیاهرگی سطحی که نادر است
- ✓ خستگی و احساس ناخوشی تب خفیف

### تشخیصی:

بر اساس معاینه و شرح حال بیمار (سابقه داروهای مصرفی، سابقه جراحی اخیر...) و همچنین تست های آزمایشگاهی و سونوگرافی اندام تحتانی می باشد.

### درمان:

- ❖ استراحت در بستر و بالا آوردن پاها باشد. (استراحت مطلق که مدت زمان آن به نظر پزشک معالج بستگی دارد)

### ❖ درمان دارویی (درمان با ضد انعقاد های

تزریقی و خوراکی مانند، هپارین، ریبواروکسابان، کلگزان، و وارفارین می باشد. مصرف ضد انعقاد خوراکی ممکن است به مدت ۶ ماه بیشتر لازم باشد).

### ❖ در نهایت روش جراحی

❖ استفاده از جوراب واریس یا باند کشی، جهت کاهش درد از مسکن های تجویز شده توسط پزشک استفاده می شود. در صورتی که درمان به موقع صورت گیرد پیش آگهی بیماری خوب است.

### رژیم غذایی:

- (۱) دریافت مایعات ۶-۸ لیوان در روز
- (۲) استفاده از ملین ها جهت جلوگیری از یبوست (زیر نظر متخصص تغذیه)
- (۳) مصرف ویتامین سی (مرکبات، گوجه فرنگی، انواع کلسیم ها، و مصرف انواع حبوبات) (زیر نظر متخصص تغذیه)
- (۴) با توجه به مصرف وارفارین در درمان ترمبوز از مصرف غذاهایی حاوی ویتامین k با توجه به کاهش اثر وارفارین خودداری شود.

### نکات آموزشی:

- وزن خود را کم کنید. این امر تشکیل لخته را کم می کند.
- داروها را هرگز خودسرانه قطع و وصل نکنید.
- در صورت بالا بودن فشار خون و عدم کنترل آن از مصرف وارفارین خودداری کنید و با پزشک معالج خود مشورت کنید.
- از ایستادن و نشستن طولانی مدت خودداری کنید.
- از پوشیدن لباس تنگ و کمربند خودداری کنید.
- آزمایشات PT-INR به طور منظم انجام دهید.
- در صورت استفاده از جوراب های واریس جوراب ها بدون تاخوردگی و چروکیدگی پوشیده شود هنگام خواب جوراب را در آورید و قبل از برخاستن از بستر آن را بپوشید.
- جوراب ها را حداقل دو بار در روز برای مدت کوتاهی از پا خارج کنید و پوست پا را از نظر آزرده گی، حساسیت، درد و تورم کنترل کنید.
- در صورت ایجاد بریدگی در دست و پاها اندام ها بالاتر از سطح قلب قرار دهید و مدت ۱۰ دقیقه روی محل فشار دهید.
- از ماساژ دادن اندام مبتلا خودداری کنید.
- در طول درمان با قرار دادن دو بالش زیر اندام مبتلا آن را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

- بعد از ترخیص فعالیت های روزانه و ورزش هایی منظم مانند پیاده روی توصیه می گردد.
- از مصرف خوسرانه داروهایی مانند آسپرین، آنتی اسیدها، مسهل ها، آنتی بیوتیکها و داروهایی ضد سرما خوردگی، ضد بار داری خوراکی که اثر وارفارین را کاهش می دهد خودداری کنید.
- در صورت بروز خونریزی از لثة، خلط خونی، خون در ادرار، مدفوع قرمز رنگ، کبودی پوست، تهوع و استفراغ به پزشک مراجعه کنید

### با آروزی سلامتی شما

## رژیم غذایی افراد دیابتی :

- ❖ تعداد دفعات وعده های غذایی را افزایش داده و حجم و مقدار آن را کاهش دهید.
- ❖ افراد مبتلا به دیابت به خصوص بیماران لاغر و بیمارانی که قرص مصرف می کنند و یا انسولین تزریق می نمایند هرگز نباید یکی از وعده های اصلی خود را حذف کنند.
- ❖ مصرف میوه های شیرین مانند : انگور ، خربزه ، خرما ، توت و همچنین خشکبار شیرین مانند توت خشک ، کشمش ، قیسی را در برنامه غذایی خود محدود کنند.



- ❖ از حبوبات در برنامه غذایی روزانه بیش تر مصرف کنند
- ❖ از نان های سبوس دار مانند نان سنگک استفاده نمایند.

## ➤ دیابت نوع ۱

## ➤ دیابت نوع ۲

## ➤ دیابت بارداری



## علائم و نشانه ها فرد مبتلا به دیابت :

- ✓ پرنوشی
- ✓ پرخوری
- ✓ پرادراری
- ✓ خستگی زیاد
- ✓ تاری دید
- ✓ عفونت مکرر
- ✓ تاخیر در بهبود زخم ها و بریدگی ها



بیمارستان ولی عصر (عج) تویسرکان

دانشگاه علوم پزشکی همدان

**بسمه تعالی**

**رژیم غذایی**

**بیماران دیابتی**



**واحد آموزش سلامت بیمارستان ولی**

**عصر (عج) تویسرکان**

واحد آموزش (241) 34922858-60

<http://vaLiasr.umsha.ac.i>

❖ حتما مقادیر کافی آب و مایعات بدون قند نوشیده شود

❖ اگر قندخون پیش از ورزش کم تر از

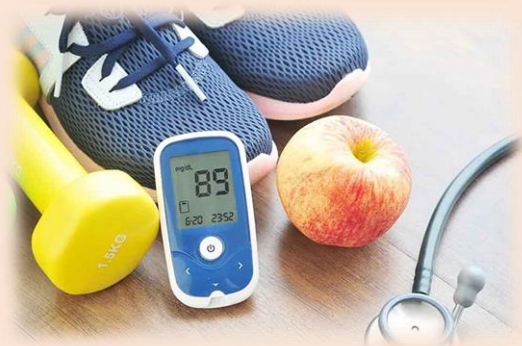
۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر بود حتما یک واحد کربوهیدرات میل شود.

❖ اگر قندخون ناشتا بیش از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر بود نباید ورزش کرد.

❖ حتما مواد قندی با خود داشته باشید که در صورت افت قند خون مصرف نمایید.

❖ هیچگاه در حال گر سنگی به ورزش پرداخته نشود.

❖ پس از ورزش پاها و بین انگشتان از نظر قرمزی و تاول بررسی شوند.



به روزی شما آرزوی ماست ...

❖ مصرف تخم مرغ را محدود کرده و از گوشت های احشایی مانند جگر ، مغز ، قلوه و کله پاچه کمتر مصرف کنند.

❖ جایگزین خامه ، کره و روغن های جامد از روغن مایع و زیتون استفاده کنند.



## ورزش و دیابت :

❖ زمان ورزش بهتر است عصر باشد.

❖ بهتر است که ورزش های سبک مثل نرمش و پیاده روی انجام شود

❖ حتما لباس و کفش مناسب استفاده شود

❖ قند خون پیش از ورزش اندازه گیری شود

❖ مصرف قند و شکر و انواع شیرینی مانند آب نبات ، شکلات ، شیرینی ، گز ، سوهان و امثال آن را مصرف نکنند.

❖ از مصرف مواد نشاسته ای مانند نان ، برنج ، سیب زمینی ، گندم ، جو و ماکارانی به میزانی که موجب افزایش وزن نشود ، مصرف نمایند.



❖ مصرف چربی هارا کاهش دهند و به این منظور از سرخ کردن غذا خودداری و آن را

به صورت آب پز و کبابی تهیه کنند

❖ از گوشت های کم چربی استفاده کنند و قبل از پخت ، چربی گوشت و پوست مرغ را جدا کنند

❖ از لبنیات کم چرب استفاده نمایید





بیمارستان ولی عصر (عج) تویسرکان

دانشگاه علوم پزشکی همدان

## بسمه تعالی

## دیابت



## واحد آموزش سلامت

## بیمارستان ولی عصر (عج)

<http://valiasr.umsha.ac.i>

۰۳۴۹۲۲۸۵۸-۴۰ (۲۴۱) واحد آموزش

## دیابت:

اختلال در سوخت و ساز متابولیسم بدن است در بیماری دیابت انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین موجود قادر نیست تا وظایف خود را به درستی انجام دهد در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن قند خون نمی تواند به طور موثر وارد سلول های بدن شود و مقدار آن بالا می رود .

## انواع دیابت :

### دیابت نوع ۱

در این دسته از مبتلایان تولید انسولین در بدن به طور کامل قطع می شود در نتیجه قند خون نمی توان وارد سلول ها شده و انرژی بدن را تامین کند.

### دیابت نوع دو:

این دسته از مبتلایان بدن نسبت به انسولین مقاوم می شود در عین حال انسولین ترشح شده تاثیری بر روی جذب قند ندارد و یا ترشح آن به میزان کافی صورت نمی گیرد.

### دیابت حاملگی :

حدود ۴ درصد از بانوان در طول زمان بارداری موقت به این نوع دیابت مبتلا می شود و مدت کوتاهی پس از پایان دوران بارداری از بین می رود اما کنترل آن طی دوران بارداری اهمیت بسیاری دارد .

### مرحله پیش دیابت :

پیش از ابتلا به دیابت نوع دو ، معمولاً افراد به شرایطی دچار می شوند که در آن هیچ یک از علائم مربوط به دیابت مشاهده نمی شود ، که به این حالت مرحله پیش دیابت گفته می شود در این حالت قند خون بالاتر از میزان طبیعی بوده و لی نه به میزانی که به عنوان دیابت شناخته شود .

## مهمترین علائم دیابت:

۱. تکرر ادرار که در آن حجم ادرار زیاد میشود
۲. خشکی دهان و تشنگی بیش از حد
۳. پر خوری
۴. احساس ناگهانی خستگی
- ۵ کاهش وزن بدون دلیل
- ۶ تاری دید احساس سوزش و مور مور شدن در دستها و پاها
- ۷ تاخیر در التیام زخم ها بریدگیها

## مهمترین عوامل خطر ابتلا به دیابت نوع

### دو به شرح زیر است.

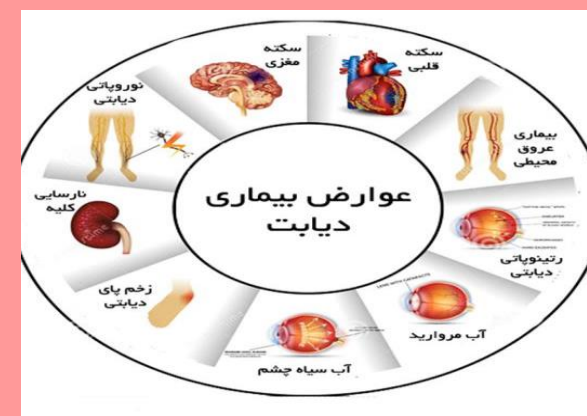
- ✓ سن بالای ۴۵ سال
- ✓ سابقه به دنیا آوردن نوزاد بیشتر از ۴ کیلو گرم
- ✓ سابقه خانوادگی در بستگان درجه یک
- ✓ اضافه وزن و چاقی
- ✓ بالابودن چربی و فشار خون بالا
- ✓ عدم فعالیت بدنی

## تشخیص دیابت :

انجام آزمایشات خونی مانند HbA1C، قند خون ناشتا، قند خون دوساعت بعد از مصرف گلوکز، و سایر آزمایش های بر حسب ضرورت می باشد.



## عوارض دیابت:



## نکات اختصاصی خود مراقبتی شامل:

- ✓ به منظور کنترل قند خون، روزانه ۶ وعده غذا شامل سه وعده غذایی اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و سه میان وعده توصیه میشود.
- ✓ افراد مبتلا به دیابت به خصوص بیماران لاغر و بیمارانی که قرص مصرف می کنند یا انسولین تزریق می کند هرگز نباید یکی از وعده های اصلی غذای خود را حذف کند.
- ✓ همراه با وعده های غذای از سبزیجات استفاده کنید
- ✓ مواد غذایی حاوی کربوهیدرات را در وعده هایی غذایی روزانه و میان وعده ها تقسیم کنید.
- ✓ مصرف میان وعده قبل از خواب خصوصا در کودکان از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا از کاهش قند خون در طول شب جلوگیری می کند
- ✓ مصرف میوه های شیرین مانند: انگور خربزه، خرما، توت و همچنین خشکبار های شیرین مانند توت خشک کشمش و قیسی را در برنامه غذایی خود محدود کنید .
- ✓ از حبوبات در در برنامه غذایی روزانه بیشتر مصرف کنید.
- ✓ نان سبوس دار مصرف کنید (نان سنگک از نان لواش و فانتزی بهتر است).

✓ قند و شکر انواع شیرینی ها مانند آبنبات شکلات شیرینی گز سوهان و امثال آنها را مصرف نکنید.

✓ برنامه منظم ورزشی داشته باشید یکی از بهترین و ساده ترین ورزش ها پیاده روی است. شدت متوسط به مدت ۱۵۰ دقیقه در هفته ، توصیه می شود.

✓ با توجه به اینکه دیابت روی سیستم های مختلف بدن تاثیر می گذارد، بنا به سن معاینات دوره ای چشم، قلب و عروق، داخلی اعصاب داشته باشید.

✓ هیپوگلیسمی (افت قند خون) عوارض شایع در بیماران دیابتی است، این مشکل در ابتدای بروز یعنی تا زمانی که بیمار هوشیار است با مصرف مواد قندی قابل پیشگیری می باشد. به این دلیل توصیه می شود بیماران دیابتی در خارج از منزل همیشه مواد قندی همراه داشته باشند تا در صورت شروع علائم از آن استفاده کنند.

✓ دیابت قابل درمان نیست اما قابل کنترل است، لذا لازم است ویزیت های منظم و انجام آزمایشات دوره ای را داشته باشید و رژیم های درمانی توصیه شده را بکار بندید .



دانشگاه علوم پزشکی همدان

بیمارستان ولی عصر (عج) نوبنبرگان

## بسمه تعالی



## واحد آموزش سلامت

## بیمارستان ولی عصر (عج)

واحد آموزش (241) 34922858-60

<http://valiasr.umsha.ac.i>

دیابت معمولا به مغز و نخاع آسیب نمی رساند. امامتاسفانه، وجود قند خون زیاد برای مدت طولانی در بدن سیستم عصبی آسیب می رساند و بدین ترتیب می تواند به بازو ها، دست ها، ساق خود پا آسیب برساند حتی ممکن است در اثر این آسیب، زخم چاقو و سوختگی را به صورت درد خفیفی احساس کنید. اگر هریک از این علائم را دارید بسیار مراقب باشید، زیرا به علت کاهش حس ممکن است بدون اینکه متوجه شوید پا بر روی جسمی بگذارید و مجروح شوید که این خود منجر به عفونت می شود.

پای دیابتی از دو راه ایجاد میشود:

### صدمه به اعصاب نوروپاتی:

به طور عادی، اگر پای ما صدمه ببیند یا عفونتی به وجود بیاید، درد برای ما هشدار است تا برای شرایط خطر آماده باشیم و سریعتر به پزشک مراجعه کنیم. در دیابت اعصاب پا تحت تاثیر قرار می گیرد و درد کمتری در پاها احساس میشود. یعنی افراد

دیابتی درد ناشی از یک بریدگی کوچک یا تاول را احساس نمی کنند. احساس کرختی یا سوزن سوزن شدن می تواند نشانه عدم خونرسانی کافی باشد.

### سختی دیواره عروقی (واسکو لوپاتی):

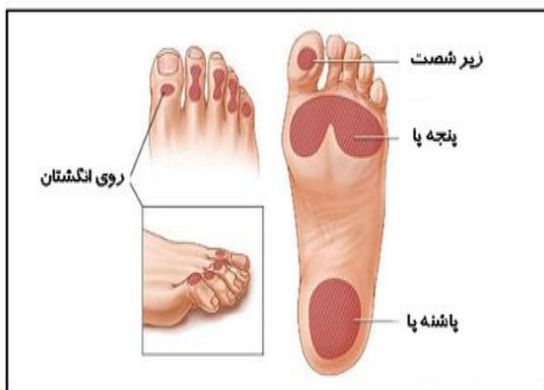
در دیابت، عروق پا تحت تاثیر قرار می گیرند و سخت و تنگ می شوند. بنابراین حجم خون کمتری به سمت پاها هدایت می کنند.

از نشانه های اختلال در خونرسانی پاها سرد شدن، رنگ پریدگی و کبود شدن پاها خصوصا انگشتان است

در بیماران دیابتی که اعصاب و عروق با هم درگیرند، حتی زخم های کوچک هم باید مهم تلقی شود، چون ممکن است سریعاً عفونت گسترش پیدا کند و تمام طول پا و حتی کل بدن را درگیر کند.

قرمزی، تعریق، داغ شدن پا از نشانه های عفونت هستند

## محل های شایع زخم



**مهمترین روش برای پیشگیری از آسیب پاها  
حفظ سطح قند خون در محدوده طبیعی  
تغذیه صحیح، ورزش و رعایت بهداشت  
فردی است.**

**به روزی شما آرزوی ماست ...**

از زدن کرم و مواد مرطوب بین انگشتان خودداری کنید.

ناخن های خود را کوتاه کنید و آنها را از ته نگیرید .

از پوشیدن جوراب پلاستیکی پرهیز کنید.

از پاهای خود در مقابل گرما و سرما محافظت کنید .

جهت افزایش گردش خون در پا وقتی می شینید پاها را روی سطحی بالاتر از زمین قرار دهید.

به هنگام نشستن برای مدت طولانی پاها را روی هم نندازید.

از کشیدن سیگار پرهیز کنید سیگار جریان خون در پاها را کاهش می دهد.

سعی کنید فعال باشید چرا که که فعال بودن سبب افزایش گردش خون در

پاها می شود برای این کار می توانید به شنا، دوچرخه سواری و پیاده روی بپردازید. اگر فرد خیلی فعالی نیستید آهسته آهسته تمرین کنید.

## نکات خود مراقبتی

### در پای دیابتی

هر روز پای خود را چک کنید تا از

وجود هر گونه نقاط قرمز یا تیره

، خراش یا شکستگی در ناخن آگاه

شوید زیرا ممکن است هر کدام از این

موارد در پای شما وجود داشته باشد و

از آن خبر نداشته باشید.

هر روز پای خود را با آب ولرم بشویید.

از نبودن جسم خارجی در داخل کفش

به هنگام پوشیدن اطمینان حاصل

کنید.

از جوراب تمیز استفاده کنید و هر روز

جوراب خود رو بشویید.

در صورت سوراخ شدن جوراب از

پوشیدن آن پرهیز کنید.



دانشگاه علوم پزشکی همدان

بیمارستان ولی عصر (عج) تویسرکان

## بسمه تعالی

# سکته قلبی



## واحد آموزش سلامت

## بیمارستان ولی عصر (عج)

<http://valiasr.umsha.ac.i>

۰۳۴۹۲۲۸۵۸-۶۰-۲۴۱ واحد آموزش

## سکته قلبی:

که به آن آنفارکتوس میوکارد یا ام آی نیز میگویند، هنگامی اتفاق میافتد که جریان خون در بخشی از قلب کاهش یافته یا متوقف شود و باعث آسیب به عضله قلب می شود.

## عوامل خطر شامل:

- ✓ سابقه خانوادگی و ارثی
- ✓ فشار خون بالا
- ✓ استعمال دخانیات
- ✓ دیابت
- ✓ عدم ورزش
- ✓ چاقی
- ✓ کلسترول خون بالا
- ✓ رژیم غذایی نامناسب
- ✓ مصرف بیش از حد الکل
- ✓ پر کاری تیروئید
- ✓ عفونت لته و بهداشت بد دهان و دندان
- ✓ مصرف خیلی زیاد قرص های بار داری

## تشخیص بیماری:

- ✓ معاینه فیزیکی و گرفتن شرح حال
- نوار قلب و آزمایشات خون
- ✓ عکسبرداری از قفسه سینه

## ✓ اکوکاریو گرافی و آنژیوگرافی

## علائم و نشانه ها:

➤ درد قفسه سینه رایجترین علامت سکته قلبی حاد است و اغلب به عنوان احساس گرفتگی، یا فشار توصیف میشود. درد اغلب به بازوی چپ انتشار پیدا میکند، اما ممکن است به فک پایین، گردن، بازوی راست، پشت و بالای شکم نیز منتشر شود.

➤ درد قفسه سینه ممکن است با تعریق، حالت تهوع استفراغ و غش، سنکوپ همراه باشد.

➤ درد به طور معمول بیش از ۲۰ دقیقه طول می کشد و کاملا با استراحت و قرص زیر زبانی نیترو گلیسرین کاهش پیدا نمی کند

➤ در افراد مسن و دیابتیک: در حد ود ۲۰ درصد ازسکته های قلبی بدون درد می باشد . و گاهی سکته های قلبی در این افراد به صورت تنگی نفس بروز می کند.

## درمان: در طی مدت بستری دراهای لازم از جمله دارو

های ترومبولیتیک (حل کننده لخته) برای بهبود وضعیت شما استفاده می شود بعد از ترخیص نیز دارو هایی قلبی، فشار خون، ضد چربی خون بر حسب وضعیت بیماری شما تجویز می شود. لازم به ذکر است با توجه به شرایط بیمار ممکن است آنژیو پلاستی یا جراحی قلب

باز توصیه شود و طول مدت درمان بسته به نوع و میزان عوارض ناشی از سکته قلبی متفاوت باشد.

### توصیه های لازم پس از ترخیص:

با مشورت پزشک و کارشناس تغذیه رژیم غذایی کم نمک، کم چربی و سرشار از پتاسیم مصرف کنید. مواد غذایی حاوی پتاسیم شامل: زرد آلو، گوجه فرنگی، اسفناج، کشمش، خرما، و... (پتاسیم باعث کاهش اثر ۵۰ درصدی نمک از غذاها می شود).

موارد رژیم غذایی بیماران برای هر فرد متفاوت میباشد و متناسب با شرایط بدنی و فاکتورهای آزمایشگاهی فرد متفاوت میباشد لذا حتماً برای رژیم غذایی به متخصص تغذیه مراجعه نمایید

تخم مرغ، روغنهای اشباع شده مانند کره و خامه، را محدود کنید. به جای آن ها انواع روغن های مایع گیاهی مانند ذرت، زیتون، کنجد و ... مصرف کنید.

گوشت مرغ را به صورت آب پز و کباب پز میل کنید غذاها را در وعده های کوچک و مکرر استفاده کنید و از مصرف غذاهای پر حجم خودداری کنید.

از مصرف زیاد کافئین قهوه، چای و نوشابه های حاوی کوالا که باعث افزایش ضربان قلب می شوند اجتناب کنید.

استفاده زیاد از سیگار و الکل ممنوع است.

از زور زدن در موقع اجابت مزاج اجتناب کنید.

سیگار و دخانیات مصرف نکنید

کارهای سبک و سنگین را به طور متناوب انجام دهید و بین فعالیت ها، دوره های مکرر استراحت داشته باشید و در مواقع لزوم در انجام کارها از مشارکت اعضای خانواده استفاده کنید.

انجام فعالیت های ورزشی مانند پیاده روی، نرمش، شنا، دوچرخه سواری توصیه می گردد.

بیمار تا ۲-۳ هفته از رانندگی اجتناب کنید. پس از آن می توانید رانندگی را در زمان های کوتاه شروع کنید.

۴ تا ۵ روز بعد از سکته قلبی میتوانید حمام کنید. از حمام کردن با آب داغ و آب سرد اجتناب کنید.

شروع فعالیت جنسی ۴ الی ۸ هفته بعد از ترخیص می باشد.

قند خون و وزن خود را به صورت منظم کنترل کنید.

قرص نیترو گلیسرین زیر زبانی را همیشه همراه داشته باشید.

خواب خوب باعث میشود قلب سالم باشد هر شب حداقل ۷ ساعت بخوابید.

بلافاصله پس از صرف غذا، از انجام فعالیت های شدید و ناگهانی، راه رفتن و ورزش کردن در هوای خیلی گرم یا سرد و طوفانی، هوای آلوده، رطوبت زیاد و ارتفاعات خودداری کنید.

هنگام ایجاد درد در قفسه سینه فعالیت های خود را فوراً متوقف کرده و بنشینید یا در بستر استراحت کنید. سررا بالاتر قرار داده و تنفس عمیق و آرام انجام دهید.

فردی که دچار سکته قلبی شده است بیش از ۳ کیلوگرم مجاز به بلند کردن اجسام سنگین نمی باشد.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید.

در صورت تعریق، تنگی نفس، تپش قلب و افزایش تعداد ضربان قلب به مدت ۱۵ دقیقه یا بیشتر، درد قفسه سینه که با مصرف ۲-۳ قرص نیتروگلیسرین بلافاصله هر ۵ دقیقه رفع نشود خستگی بیش از حد، کاهش تحمل فعالیت، تنگی نفس بخصوص در هنگام فعالیت، سردرد شدید و گیجی، کاهش یا افزایش فشار



دانشگاه علوم پزشکی همدان  
بیمارستان ولی عصر (عج) تویسرکان

## بسمه تعالی

# سکته مغزی



واحد آموزش سلامت بیمارستان

ولی عصر (عج)

<http://valiasr.umsha.ac.i>

۰۳۴۹۲۲۸۵۸-۶۰-۲۴۱ واحد آموزش

## سکته مغزی:

سکته مغزی عبارت است از فقدان ناگهانی عملکرد مغز که در نتیجه قطع جریان خون به یک بخش از مغز ایجاد می شود. بسته به محل درگیر شده در مغز، این آسیب منجر به علائم مختلفی می شود که می تواند دست و پای فرد، صورت وی، توانایی راه رفتن و صحبت کردن او را تحت تاثیر قرار دهد.

## علل بروز سکته مغزی:

- ✓ ضخیم و سخت شدن دیواره رگ های خونی به دنبال پلاک ساخته شده از چربی، کلسیم، کلسترول
- ✓ فشار خون بالا
- ✓ کلسترول بالا
- ✓ دیابت
- ✓ چاقی
- ✓ سیگار کشیدن
- ✓ استفاده از قرص پیشگیری از بارداری
- ✓ سابقه شخصی یا خانوادگی

## علائم سکته مغزی:

- بروز ناگهانی ضعف و بی حسی در یک طرف بدن

- تاری دید به خصوص در یک چشم
- بروز سرگیجه ناگهانی بدون زمینه قبلی
- بروز مشکلات ناگهانی در صحبت کردن، احساس بی حسی، فلج ناگهانی در یک طرف صورت دست و پا
- اشکال در بلع
- بی اختیاری مدفوع و ادرار

## هنکام بروز سکته مغزی چه باید کرد:

اولین و مهمترین کار به خاطر سپردن علائم سکته مغزی می باشد با ۳ عمل ساده می توانید علائم را بررسی کنید.

۱. چهره: از فرد بخواهید لبخند بزند آیا یک طرف صورت بی حس است؟
۲. بازو ها: از فرد بخواهید دست هایش را بالا ببرد آیا یک دست پایین است؟
۳. حرف زدن: از فرد بخواهید یک جمله ساده را تکرار کند آیا در به یاد آوردن و بیان کلمات بادشواری روبرو است؟

## چگونه سکنه مغزی را تشخیص دهیم



translate by:  
drmkeyhanifard.com FlintRehab  
Tools to spark recovery

## با روشهای زیر سکنه مغزی را از خود

### دور کنید:

۱. کنترل وزن
۲. کنترل فشار خون
۳. کنترل قند خون
۴. ورزش منظم
۵. رژیم غذایی سالم
۶. دوری از سیگار، قلیان و الکل
۷. کنترل چربی خون
۸. درمان بیماری قلبی زمینه ای
۹. درمان خر و پف

## نکات خود مراقبتی:

- ✓ شروع تغذیه بیمار را در وضعیت کاملاً نشسته قرار دهید .
- ✓ وعده های غذایی را در حجم کم و تعداد زیاد حدود ۶-۵ وعده انتخاب کنید.
- ✓ از رژیم غذایی کم چرب و کم نمک استفاده کنید.
- ✓ اندامهای آسیب دیده را بطور غیر فعال ورزش دهید و ۵-۴ دقیقه در روز در محدوده حرکتی کامل، آنها را به حرکت در آورید .
- ✓ مراقب باشید که حرکت ها شدید نباشد چون باعث آسیب به عضو و حتی دررفتگی می شود.
- ✓ در صورتی که در یک عضو بیمار ضعف اندام وجود دارد بیمار را تشویق کنید تا در طول روز به انجام ورزش در این نیمه پردازد(حتی با کمک نیمه سالم بدن)
- ✓ داروها در فواصل منظم طبق دستور پزشک استفاده شود. از قطع داروها بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- ✓ بیمار را تشویق کنید از نیمه سالم بدن استفاده کند تا احساس قدرت بیشتری کند.

- ✓ بی خوابی معمولاً شایع است. روشن بودن چراغ، سرو صدا می تواند موجب بی خوابی گردد. تجویز آرام بخش، طبق دستور پزشک نیز به خواب کمک می کند.
- ✓ از وسایل کمک حرکتی مانند ( عصا، چوب زیر بغل و ... ) استفاده کنید .
- ✓ مصرف الکل و سیگار را ترک کنید.
- ✓ به طور منظم جهت ادامه درمان به پزشک معالج مراجعه کنید.

## در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید :

- بی حسی یا ضعف ناگهانی در صورت، بازوها، یا پاها به ویژه در یک سمت از بدن، گیجی ناگهانی و یا مشکل ناگهانی در صحبت کردن یا فهمیدن صحبت دیگران، مشکل ناگهانی در بینایی یک یا هر دو چشم، مشکل ناگهانی در پا یا هر دو، سرگیجه، عدم تعادل، عدم شنوایی یا عدم هماهنگی، سردرد ناگهانی شدید و بی سابقه و بدون دلیل مشخص

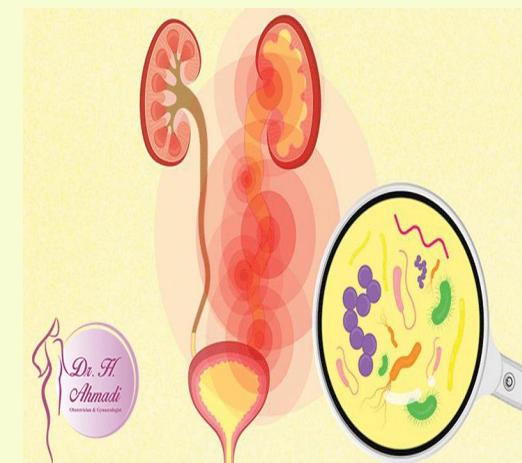


دانشگاه علوم پزشکی همدان

بیمارستان ولی عصر (عج) نونسرکان

بسمه تعالی

## عفونت ادراری



واحد آموزش سلامت بیمارستان

ولی عصر (عج)

<http://vaLiasr.umsha.ac.i>

۰۸۱- ۳۴۹۲۲۸۵۸-۶۰ داخلی ۲۴۱

### عفونت ادراری:

عفونت مجرای ادراری معمولاً نوعی عفونت ناشی از باکتری در مسیر جریان ادرار است که می تواند در قسمتهای زیر ایجاد شود: کلیه ها-حالب ها-مثانه- پیشابراه ممکن است هر کدام از این قسمتها یا تمام مجرای ادراری عفونی شود. عفونت، اگر به طور کامل درمان نشود، می تواند به کلیه ها و مثانه آسیب برساند. همچنین عفونت درمان نشده به خون انتشار پیدا می کند و زندگی فرد را تهدید می کند.

### عفونت چگونه ایجاد می شود

آلودگی که توسط باکتری ایجاد می شود، می تواند مشکلات زیر را به وجود آورد: عفونت مثانه- عفونت کلیه-التهاب پیشابراه در حالت عادی و به طور طبیعی در مجرای ادراری هیچ نوع میکروبی وجود ندارد. عواملی که سبب عفونت ادراری می شوند از مقعد یا عفونت واژن به پیشابراه، مثانه یا کلیه منتقل میشود. مجرای ادرار در زنان شایع تر از مردان است. چون مجرای ادرار در زنان کوتاه تر است. گاهی عامل عفونت ادراری، از یک ناحیه دیگر در بدن که قبلاً دچار عفونت شده، از راه جریان خون به مجرای ادرار می رسد و باعث آلودگی می شود.

### • علل ایجاد عفونت ادراری:

- انسداد مجرای ادرار، مثلاً سنگ کلیه می تواند مانع عبور ادرار از کلیه به مثانه شود.
- اگر مبتلا به بیماری مثل دیابت یا مشکل دیگری هستید که سیستم ایمنی شما را تضعیف می کند، احتمال عفونت ادراری وجود دارد.
- هر چه سن بالاتر برود، تخلیه کامل مثانه مشکل تر خواهد شد.
- اگر کمی ادرار در مثانه باقی بماند، باکتری هایی که به مثانه وارد می شوند، شروع به رشد و زیاد شدن می کنند و عفونت ایجاد می شود. در سنین بالا احتمال بروز عفونت بیشتر است.

### علامتهای عفونت ادراری کدامند؟

- ❖ زیاد شدن تعداد دفعات ادرار کردن
- ❖ احساس نیاز فوری به دفع ادرار
- ❖ درد یا سوزش و ناراحتی هنگام ادرار کردن
- ❖ بوی تند ادرار
- ❖ درد در پائین لگن، کمر و پهلو
- ❖ ظاهر کدر یا قرمز رنگ ادرار
- ❖ تب و لرز
- ❖ تعریق
- ❖ نشت و بی اختیاری ادرار

## درمان عفونت ادراری:

- عفونتهای ادراری با داروی آنتی بیوتیک درمان می شود. این دارو باید توسط متخصص بیماریهای مجاری ادراری و با توجه به نوع عفونت، تجویز شود.
- برای درمان کامل بایستی تمام دارویی را که برای شما تجویز شده و در زمان تعیین شده مصرف کنید. دوره درمان باید کامل شود تا عفونت کاملاً برطرف گردد .
- مایعات به خصوص آب بیشتر مصرف کنید. مصرف زیاد مایعات، به خروج باکتریها از مجرای ادرار کمک می کند.
- در صورت دردهای پیچشی شکم یا کمر درد شدید، از کیف آب گرم یا پتوی برقی در محل نشیمنگاه استفاده کنید.
- در صورت بروز تب بالای ۳۸ درجه، استراحت کنید، از داروی پائین آورنده تب (مثل استامینوفن یا آسپرین) با نظر پزشک استفاده کنید، و هر روز دمای بدن خود را یادداشت کنید.
- از دوش آب گرم برای تسکین و کاهش درد استفاده کنید.

- از مصرف زیاد مواد غذایی تصفیه شده مانند نان سفید، پاستا و به ویژه شکر اجتناب کنید.
- از مصرف قهوه و سایر محرکها مانند الکل، تنباکو و چای غلیظ پرهیز نمایید. الکل و کافئین احتمال ابتلا به عفونت را افزایش میدهند.
- هیچ گاه ادرار کردن را به تأخیر نیندازید. در هنگام اجابت مزاج به درستی ناحیه تناسلی خود را تمیز کنید و از جلو به سمت عقب خود را بشویید تا باکتریها وارد دستگاه ادراری نشود.
- مدت زمان مشخص شده توسط پزشک بعد از درمان باید آزمایش ادرار را تکرار کنید تا مشخص شود که عفونت برطرف شده است .

### در شرایط خاصی که شما با لوله و یا سوند ادراری مرخص شوید

- مراقبت از سوند ادراری در منزل انجام شود
- شستن دستها با آب و صابون قبل و پس از دست زدن به لوله ادراری و کیسه تخلیه، رعایت بهداشت ناحیه تناسلی انجام شود.
- قرار دادن کیسه ادراری پایینتر از سطح بدن
- مراقبت از اتصالات سوند و پیشگیری از جدا شدن کیسه از سوند، تخلیه کیسه ادراری در زمانی که یک سوم آن پر شده است .

- زمان مراجعه به پزشک برای خارج کردن سوند به بیمار گوشزد شود.
- در صورت تجویز آنتی بیوتیک با نظر پزشک معمولاً به مدت ۷ تا ۱۰ روز به صورت خوراکی مصرف کنید و دوره درمان را کامل کنید.

### روش گرفتن نمونه جهت کشت ادرار:

- نمونه ای از ادرار که برای کشت تهیه می شود، باید کاملاً تمیز و بدون آلودگی باشد قبل از ادرار کردن ناحیه را با آب و صابون، کاملاً شستشو دهید؛ شروع به ادرار کردن کنید و سپس بدون اینکه جریان ادرار را قطع کنید، ظرف را زیر ادرار نگه دارید، و تا حدود ۳۰ تا ۵۰ سی سی جمع آوری کنید و بدون اینکه دست شما با داخل ظرف تماس پیدا کند، درب آن را ببندید.

- **در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- **وجود خون و ترشحات چرکی در ادرار، ادرار کدر، ادرار شبانه -تب و لرز، تکرر و سوزش ادرار، درد پهلو، بی اشتهایی، خستگی .**



دانشگاه علوم پزشکی همدان

بیمارستان ولی عصر (عج) توپسرکان

بسمه تعالی

## فشار خون بالا



واحد آموزش سلامت

بیمارستان ولی عصر (عج)

۰۳۴۹۲۲۸۵۸-۶۰(۲۴۱) واحد آموزش

<http://valiasr.umsha.ac.i>

## پرفشاری خون

نام دیگر پرفشاری خون هیپرتانسیون می باشد یعنی این که مقدار فشار خون در سرخرگهای شما افزایش پیدا کرده است فشار خون در طول روز افزایش و کاهش می یابد. زمانی که فشار خون به شکل دائم بالا بماند فرد دچار پرفشاری خون شده است و قلب شما مجبور است با شدت بیشتری کار کند. عدد بالاتر یا فشار سیستولیک، عدد مربوط به فشار خون در زمانی است که قلب دارای ضربان می باشد و عدد پایین تر مربوط به فشار خون در زمان استراحت قلب می باشد. فشار خون طبیعی زیر ۸۰/۱۲۰ می باشد.

### علامت فشار خون:

پرفشاری خون اغلب دارای هیچ گونه علامتی نیست به همین دلیل به آن قاتل خاموش گفته می شود. یا ممکن است با علامتی مانند درد ناحیه پس سر، به خصوص صبح ها هنگام بیدار شدن از خواب، سرگیجه، تنگی نفس، تپش قلب، کوفتگی، احساس مور مور بدن در دستها و پاها همراه باشد.

### علت فشار خون:

در ۹۰ درصد بیماران علت مشخصی برای افزایش فشار خون وجود ندارد و در ۱۰ درصد مابقی بیماری غدد، کلیه، ناهنجاری عروقی به عنوان فشار خون بالا شناخته شده اند.

### چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به پرفشاری خون

#### هستند:

- افراد چاق و افرادی که اضافه وزن دارند
- بیماری دیابت
- عدم فعالیت جسمانی
- مصرف زیاد نمک (سدیم) و رژیم غذایی پر چرب
- افراد مبتلا به بیماری دیابت و بیماران کلیوی
- سابقه خانوادگی فشار خون بالا
- بارداری
- مصرف داروهای پیشگیری از بارداری، استرس و عدم آرامش روانی
- سیگار کشیدن
- رژیم غذایی حاوی کافئین (چای، نوشابه های کولا دار، شکلات و...)

### عوارض فشار خون بالا

- سکته مغزی ناشی از پارگی عروق

➤ حمله قلبی

➤ نارسایی کلیه

➤ مشکلات بینایی

➤ نارسایی قلبی

➤ افزایش ضخامت دیواره قلب

### درمان:

فشار خون به طور عمده با استفاده از تغییر شیوه زندگی بیماران و سپس با استفاده از دارو درمانی بهبود می یابد. تغییر شیوه زندگی سالم :

➤ کاهش وزن

➤ ترک سیگار

➤ داشتن یک برنامه غذایی مناسب

➤ انجام ورزش خصوصا ورزش هوازی

متنند پیاده روی

### رژیم غذایی:

➤ دریافت کافی میوه، سبزی، لبنیات کم

چرب، غلات سبوس دار، ماهی، روغن

،زیتون

➤ خودداری از مصرف گوشت های دودی و نمک سود، ماهی دودی شور و کنسرو شده، آجیل شور، سوسیس و کالباس، شیرینی خامه ای، رب گوجه فرنگی، زیتون شور، لبنیات پر چرب، و کلیه مواد غذایی کنسرو شده.

### پیشگیری و درمان:

- غذاهای سالمتر مصرف کنید.
- وزن خود را کم کنید.
- سیگار نکشید، الکل مصرف نکنید.
- انجام ورزش در حد توان، و داشتن فعالیت جسمانی .
- فشارخون را در خانه اندازه بگیرید.
- مصرف درست و مادام العمر داروها
- حداقل ۳۰ دقیقه در بیشتر روز های هفته فعالیت جسمانی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا داشته باشید.
- دارو هایتان را درست مصرف کنید .
- از استرس و هیجان زیاد پرهیز کنید.

➤ افراد داری فشار خون بالا لازم است

تحت نظر پزشک معالج خود، به طور

منظم فشار خون خود را اندازه گیری

کرده و هر ۶ ماه یکبار آزمایشات قند

،چربی، آزمایش کامل ادرار انجام

دهند.

• قطع دارو های پایین آورنده فشار

خون بدون دستور پزشک عوارض

جبران ناپذیری به دنبال دارد.

با آروزی سلامتی شما

همچنین میزان آنزیم های کبدی افزایش می یابد.

### علل ایجاد بیماری کبد چرب:

- چاقی و اختلال در چربی خون
- بیماری دیابت نوع
- مصرف مشروبات الکلی
- چاقی
- مصرف برخی داروهای کورتون دار، آنتی بیوتیک ها و آسپرین
- مصرف بی رویه هورمون ها

کبد چرب معمولاً یک بیماری خاموش است بخصوص در مراحل اولیه که نشانه ای ندارد.

### نشانه های کبد چرب چیست؟

اغلب مبتلایان به کبد چرب فاقد علامت هستند. اما نشانه های رایج شامل موارد زیر می باشند:

- ✓ احساس خستگی و بی حالی مداوم
- ✓ کاهش وزن و اشتها
- ✓ حالت تهوع

کبد چرب در اثر رسوب و تجمع بیش از حد چربی در بافت کبد در شرایطی ایجاد می شود که کبد در شکستن چربیها مشکل داشته باشد. به همین دلیل ذرات چربی در بافت های کبدی تجمع پیدا می کند. در نتیجه، اختلال در فعالیت طبیعی کبد به وجود می آورد. در حال حاضر ۳۰ تا ۴۰ درصد بیمارانی که به متخصصان مراجعه می کنند به نحوی کبد چرب در آنها دیده می شود

در حقیقت بیماری کبد چرب غیرالکلی یک بیماری مزمن کبدی است که دامنه گسترده ای از علائم بالینی (از کبد چرب بدون علامت تا التهاب شدید کبد به همراه فیبروز و گاهی سیروز) را در بر می گیرد. در این بیماران مقاومت به انسولین و بیماری های قلبی و عروقی نیز از شیوع بالایی برخوردار است.

### تشخیص کبد چرب:

بوسیله ی سونوگرافی و ام آر آی میتوان کبد چرب غیر الکلی را تشخیص داد. در این بیماری

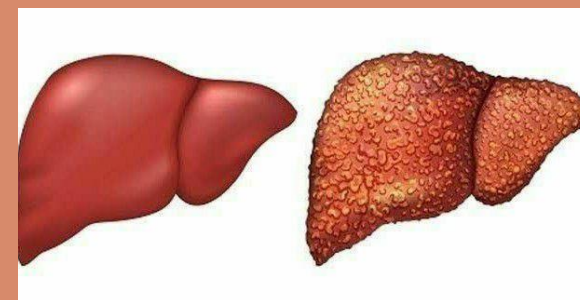


دانشگاه علوم پزشکی همدان

بیمارستان ولی عصر (عج) نوبسروکان

بسمه تعالی

## کبد چرب



واحد آموزش سلامت

بیمارستان ولی عصر (عج)

۰۳۴۹۲۲۸۵۸-۶۰(۲۴۱) واحد آموزش

<http://va.Liasr.umsha.ac.i>

و مصرف سبزیجات تازه و میوه های غنی از آنتی اکسیدان مانند: آلو، توت فرنگی، زغال اخته، شاتوت، انار، تمشک، پرتقال، گریپ فروت، طالبی، سیب، فلفل دلمه ای های رنگی، هویج، گوجه فرنگی، انواع کلم، گل کلم، کلم قمری، کلم پیچ (در صورت داشتن بیماری های مزمن دیگر مانند دیابت حتما با متخصص تغذیه مشورت نمایید)

• آب لیموترش تازه

• منابع امگا ۳ مانند: روغن کانولا، گردو، خرفه و ماهی

- خاکشیر
- سرکه سیب

• غذاهای فست فود آماده کنسروی سرخ شده نوشابه ها مواد لبنی پرچرب شامل ماست پرچرب، پنیر خامه ای، خامه بستنی محدود نمایید.

• مصرف کله پاچه، مغز، کره محلی، روغن جامد گیاهی برای این افراد ممنوع است.

### مواد غذایی مفید برای کبد چرب:

- نوشیدن ۲ لیتر یا ۸ لیوان آب در روز و لی همراه غذا آب و مایعات مصرف نشود.
- افزایش مصرف مقدار سبزی ها میوه های خام و فیبرها استفاده از منابع غنی ویتامین ث و سلنیوم. ویتامین ث به میزان زیاد در مرکبات و سلنیوم در انواع ماهی و میگو وجود دارد.

✓ ضعف عمومی

✓ درد در مرکز و یا سمت راست بخش

بالایی شکم

✓ سردرگمی، مشکل در تمرکز و گیجی

### درمان کبد چرب:

بیماری کبد چرب قابل برگشت می باشد  
کاملا درمان پذیر است.

• رعایت رژیم غذایی

• کاهش وزن

• ورزش منظم: روزانه ۳۰-۶۰

دقیقه پیاده روی و ورزش منظم

داشته باشید.

### محدودیت در مصرف مواد غذایی زیر:

- مواد نشاسته ای، کربوهیدرات ها مثل: قند ساده، نان، ماکارانی، کیک ها، بیسکویت و دسر ها کمتر استفاده نمایید.

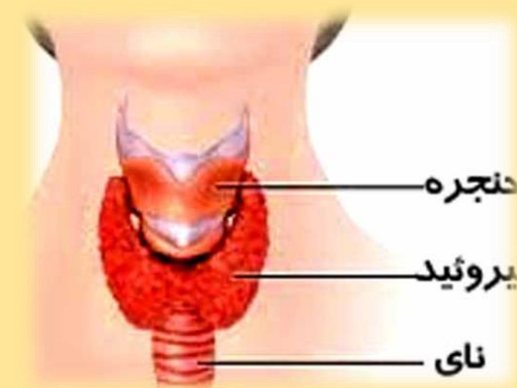


دانشگاه علوم پزشکی همدان

بیمارستان ولی عصر (عج) تویسرکان

بسمه تعالی

## کم کاری تیروئید



واحد آموزش سلامت

بیمارستان ولی عصر (عج)

۳۴۹۲۲۸۵۸-۶۰-۲۴۱) واحد آموزش

<http://valiasr.umsha.ac.i>

### غده تیروئید چیست:

تیروئید یک غده شبیه بال پروانه است که جلوی گردن و دقیقاً زیر بر جستگی گلو قرار دارد. کار این هورمون ترشح هورمون هایی به داخل خون است تری یدوو تیرونین (T3) و تیروکسین (T4) دو هورمون مهم این غده می باشد.

### کم کاری تیروئید چیست

زمانی که غده تیروئید هورمون به حد کافی تولید نکند کم کاری تیروئید ایجاد می شود.

### علت کم کاری تیروئید :

- ✓ مادر زادی، در نوزدان متولد شده، اگر سریع تشخیص و درمان نشود باعث عقب ماندگی ذهنی می شود.
- ✓ جراحی و برداشتن قسمت های از غده تیروئید

✓ آسیب به هیپوفیز، باعث شده نتواند هورمون محرک تیروئید بسازد.

✓ حمله سیستم ایمنی به غده تیروئید که به آن تیروئیدیت خود ایمن (بیماری هاشیموتو) می گویند .

✓ التهاب تیروئید پس از زایمان که ۳ تا ۶ ماه پس از زایمان بوده و خود به خود بهبود می باید.

✓ کمبود ید در غذای مصرفی، کمبود ید در غذا باعث کاهش تولید هورمون و در نتیجه تیروئید بزرگ می شود تا کمبود هورمون را جبران کند.

### علامت کم کاری تیروئید :

- خستگی شدید
- ریزش مو و شکنندگی ناخن ها
- بی حسی و گزگز انگشتان
- صدای خشک و گرفتگی صدا
- افزایش وزن

## نکات خود مراقبتی در کم کاری

### تیروئید:

۱. دارو را همان مقداری که پزشک تجویز کرده استفاده کنید نه کم نه زیاد
۲. قرص را در صبح و در یک ساعت مشخص مصرف کنید .
۳. قرص را با معده و نیم ساعت قبل از غذا و با معده خالی مصرف کنید.
۴. برای اطمینان از تاثیر دارو باید مرتب به پزشک غدد مراجعه و آزمایش خون بدهید.
۵. بدانید که نیاز به هورمون های تیروئید در بدن در زمان های مختلف مثل بیماری، بارداری و تغییر داروها متفاوت می باشد. در این زمانها نیاز به مراقبت های بیشتر دارید.
۶. مصرف برخی داروها شامل: کربنات کلسیم، داروهای زخم معده، داروهای پایین آورنده چربی، داروهای خوراکی ضد دیابت و انسولین

- کاهش دمای بدن، احساس سرما در محیط های گرم
- صحبت کردن آهسته و بریده بریده، بزرگی دست ها و بزرگی زبان
- یبوست
- احتمال کری و کاهش شنوایی
- چهره هایی بی تفاوت و ماسک مانند
- صورت و دست های پف آلود و ورم دور چشم

### کم کاری تیروئید چگونه تشخیص می دهند:

- گرفتن شرح حال بیمار
- معاینات
- آزمایش خون
- **درمان:** معمولاً از قرص لووتیروکسین استفاده می شود مقدار قرص بر اساس هورمون TSH خون محاسبه می شود.

، وارفارین همزمان با لووتیروکسین باعث کاهش اثر آن می باشد بنابر این داروهای را حداقل ۴ ساعت قبل و یا ۴ ساعت بعد از مصرف لووتیروکسین مصرف کنید تا اثر آن را کم نکند.

(۷) استراحت و فعالیت را متناوب انجام دهید و از انجام فعالیت سنگین که باعث خستگی و تنگی نفس می شود دوری کنید.

(۸) رژیم غذایی کم کالری، پر فیبر و مصرف مایعات برای پیشگیری از یبوست مصرف کنید.

(۹) از مصرف خود سرانه دارو واز مصرف داروهای آرامبخش بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید بروز علائم عفونت (تب، لرز، احساس ناخوشی، ضعف) در صورت کاهش سطح هوشیاری، افت علائم حیاتی، تضعیف و نارسایی تنفس (سریعاً به بیمارستان مراجعه شود).

