

بسم الله الرحمن الرحيم

www.ketab.ir
کتابچه همراه
پیشگیری و ارتقاء سلامت

تالیف:
دکتر اکبر نیک پڑوه

نسخه شناسه	: نیک پژوه، اکبر، ۱۳۵۱
عنوان و نام پدید آور	: کتابچه همراه بیماران قلبی عروقی؛ تألیف اکبر نیک پژوه
مشخصات نشر	: تهران؛ اکبر نیک پژوه، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۴۸ص؛ مصور (رنگی)، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۷۲۹۳-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: سلامت پروری
موضوع	: سلامتی -- مسائل متفرقه
موضوع	: خدمات پیشگیرانه بهداشتی
شناسه افزوده	: موسسه پیشگیری و ارتقای سلامت ایرانیان معاصر
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۰ ک ۸۸۲ / ۴۲۷۸۴
رده بندی دیسی	: ۶۱۳
شماره کتابخانه ملی	: ۲۳۷۸۶۶۸

کتابچه همراه پیشگیری و ارتقاء سلامت

تألیف: دکتر اکبر نیک پژوه

مطابق رایج: سحر نظیف کار

مطابق رایج: اکبر نیک پژوه

گرافیک، صفحه آرایی و طراحی جلد: سارا حق وردی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مرکز پردازش اندیشه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۷۲۹۳-۴

چاپ اول: ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۰۰۰۰

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

© موسسه پیشگیری و ارتقای سلامت ایرانیان معاصر

تلفن مرکز پخش: ۸۸۹۹۴۵۷۸ - ۸۸۹۹۳۴۱۹ - ۰۲۱

info@pishgiri.ir

www.pishgiri.ir

همه اشخاص حقیقی و حقوقی می توانند جهت حمایت مالی از چاپ و توزیع رایگان این کتابچه به افراد بستری در بیمارستان ها با شماره تلفن ۸۸۹۹۴۵۷۸-۰۲۱ تماس بگیرند.

که در آفرینش ریزیک گوهرند
دگر عضوها را نماند قرار (سعدی)

بنی آدم اعضای یکدیگرند
چو عضوی به درد آورد روزگار

به نام خداوند بخشنده و مهربان



در اثر گذر اپیدمیولوژیک و با موفقیت بشر در کنترل بیماری های عفونی، بیماریهای مزمنی چون بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها به علل اصلی بیماری و مرگ و میر در انسان ها تبدیل شده اند. خوشبختانه برخی از عوامل خطرزای ابتلا به این بیماری ها از جمله استعمال سیگار، اضافه وزن، چاقی، استرس، پرفشاری خون، چربی بالای خون، بیماری قند خون، و ... را می توان کنترل نمود.

پیروی از شیوه سالم زندگی از جمله فعالیت جسمی مناسب، تغذیه سالم، حفظ تناسب اندام و نگه داشتن وزن در محدوده مناسب، و عدم مصرف دخانیات و الکل مهمترین اقدامات برای پیشگیری از بیماری ها هستند. همچنین استفاده از برخی داروها مانند آسپیرین (با صلاحدید پزشک معالج) و واکسنهایی مثل آنفلوآنزا و پنومونی و نیز تست های غربالگری از سایر ابزارهای پیشگیری از بیماری ها به حساب می آیند.

تستهای غربالگری به آزمایشاتی گفته می شود که پیش از اینکه علائم بیماری در انسان ظاهر شود، وجود بیماری را نشان می دهند. اندازه گیری فشارخون، آزمایش کلوسترول خون، و نیز آزمایش خون مخفی در مدفوع یا کولونوسکوپی برای تشخیص زودرس سرطان روده بزرگ در زمره این آزمایش ها هستند.

سالها مطالعه و تحقیق دانشمندان عرصه پزشکی در زمینه پیشگیری از بیماریها و ارتقاء سلامت، هزینه - اثربخش ترین اقدامات در این عرصه را برای گروههای سنی و جنسی مختلف مشخص نموده است. پیروی از این رهنمودها از سویی باعث ارائه مفیدترین خدمات به انسان ها می شود و از سویی دیگر مانع ارائه خدمات و چکاپهایی می شود که سودمندی آنها از نظر علمی ثابت نشده است و نیز فاصله زمانی ارائه این خدمات را منطبق با آخرین توصیه های علمی می نماید.

این کتابچه ۴۸ صفحه ای، پس از شرح مختصری درباره توصیه های پیشگیری و ارتقاء سلامت برای گروههای جنسی و سنی مختلف به بیان مهمترین بیماریهای قابل پیشگیری و نیز اقدامات پیشگیری مرتبط با آنها می پردازد، و پس از ارائه پرونده پیشگیری و ارتقاء سلامت ویژه بزرگسالان در ۴ صفحه به خلاصه مهمترین توصیه های پیشگیری و چکاپهای پزشکی در جدول زمانی مراقبت های پیشگیرانه بزرگسالان می پردازد.

شما همواره با پزشک و سایر کادر پزشکی خودتان مشورت نمایید. بهتر است شما و اعضای خانواده تان با مراجعه به مراکز پیشگیری و ارتقاء سلامت از نظر عوامل خطرزا بررسی شوید و خدمات پیشگیرانه مناسب را دریافت نمایید. همیشه شاد و همیشه تندرست باشید.

دکتر اکبر نیک پژوه

متخصص طب پیشگیری و پزشکی اجتماعی

فهرست مطالب

۳۲	ورزش مناسب، کلید سلامتی	۵	مشاوره عوامل خطر و توصیه های سلامتی
۳۳	۱۰،۰۰۰ قدم در روز، پیاده روی	۶	جدول ثبت داروها
۳۴	کلسترول بد، اولین هدف درمانی چربی خون	۷	جدول ثبت سوالات از پزشک
۳۶	چربی ترانس، قاتل خاموش	۸	جدول کنترل عوامل مرتبط با سلامتی
۳۷	دیابت، شیرین ولی خطرناک	۸	جدول زمانی مراجعات پزشکی
۳۸	واکسن آنفلوانزا و پنومونی	۹	توصیه های پیشگیری برای آقایان
۳۹	سرطان کولون و رکتوم	۱۲	جدول ثبت آزمایشهای غربالگری آقایان
۳۹	ماموگرافی (تصویربرداری از پستان)	۱۳	توصیه های پیشگیری برای بانوان
۴۰	پاپ اسمیر	۱۳	جدول ثبت آزمایشهای غربالگری بانوان
۴۰	سرطان پروستات	۱۳	توصیه های پیشگیری از تولد تا ۱۰ سالگی
۴۰	دیابتی و کزاز	۱۹	توصیه های پیشگیری از ۱۰ تا ۲۴ سالگی
۴۱	سرخچه	۲۱	توصیه های پیشگیری از ۲۵ تا ۶۴ سالگی
۴۱	هیپاتیت ب	۲۳	توصیه های پیشگیری ۶۵ ساله و بالاتر
۴۲	استئوپروز یا پوکی استخوان	۲۵	کنترل استرس و آرام سازی
۴۲	آنوریسم آنورت شکمی	۲۶	اصول تغذیه صحیح
۴۳	لبنز	۲۷	هرم غذایی
۴۴	برگه گردش مراقبتهای پیشگیرانه بزرگسالان	۲۸	ترک سیگار
۴۸	جدول زمانی مراقبت های پیشگیرانه بزرگسالان	۳۰	پر فشاری خون، بیماری فراموش شده

فهرست منابع

- (۱) نیک پژوه اکبر، راهنمای پیشگیری و درمان بیماری های قلبی عروقی، موسسه پیشگیری و ارتقای سلامت ایرانیان معاصر، تهران، ۱۳۸۸
- (۲) نعلینی مهدی، معصومی معصومعلی، مجموعه مطالب آموزشی همگانی قلبی عروقی، انجمن مردمی پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی کرمانشاه، کرمانشاه
- (۳) نیک پژوه اکبر، نعلینی مهدی، هیرادفر پرچهر، کتابچه همراه بیماران قلبی عروقی، موسسه پیشگیری و ارتقای سلامت ایرانیان معاصر، تهران، ۱۳۹۰
- (۴) نیک پژوه اکبر، نبی بهروز، راهنمای پیشگیری در خدمات بالینی، سامانه پیشگیری و ارتقای سلامت دانشگاه علوم پزشکی تهران، <http://pishgiri.tums.ac.ir/page.aspx?id=1034>
- (۵) کاربخش مژگان، اسلامی بهاره، نیک پژوه اکبر، راهنمای گام به گام ارائه خدمات پیشگیری، سامانه پیشگیری و ارتقای سلامت علوم پزشکی تهران، <http://pishgiri.tums.ac.ir/page.aspx?id=1035>