



معاونت بهداشت

مجموعه مداخلات اساسی بیماری‌های غیرواگیر
در نظام مراقبت‌های بهداشتی اولیه ایران
«ایران»

محتوای آموزشی بهورز / مراقب سلامت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت

دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر

۱۳۹۶

عنوان و نام پدیدآور : مجموعه مداخلات اساسی بیماری‌های غیر واگیر در نظام مراقبت‌های بهداشتی اولیه ایران (ایران) : محتوای آموزشی بهورز / مراقبت سلامت / نویسندگان احمد کوشا ... [و دیگران]؛ زیر نظر علی‌اکبر سیاری؛ به سفارش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، دفتر مدیریت بیماری‌های غیر واگیر. تهران: نشر مجسمه، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۱۲۴ ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی)؛ ۲۹×۲۲ س.م

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۹۳۳-۳-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت : نویسندگان احمد کوشا، مهدی نجمی، علیرضا مهدوی هزاوه، علیرضا مغیثی، علی قنبری مطلق، شهین یاراحمدی، محبوبه دینی، زهرا عبداللهی، احمد حاجبی، خسرو صادق‌نیت، عهدیه ملکی، علیه حجت‌زاده، محمد مرادی، امین عیسی‌نژاد، پریسا ترابی، بهزاد ولی‌زاده، علی اسدی، عباس پریانی، معصومه ارجمندپور، الهام یوسفی.

موضوع : بیماری‌های مزمن -- ایران -- پیشگیری -- دستنامه‌ها

موضوع : Chronic diseases -- Iran -- Prevention -- Handbooks, manuals, etc :

موضوع : بیماری‌های مزمن -- ایران -- تشخیص -- دستنامه‌ها

موضوع : Chronic diseases -- Diagnosis -- Iran -- Handbooks, manuals, etc :

شناسه افزوده : کوشا، احمد، ۱۳۳۹-

شناسه افزوده : سیاری، علی‌اکبر، ۱۳۳۰-

شناسه افزوده : ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر مدیریت بیماری‌های غیر واگیر

رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ م ۳۴۹ الف ۸ / RA۶۴۴

رده بندی دیویی : ۶۱۰.۴۶ / ۳۶۲

شماره کتابشناسی ملی : ۶۷۴۰۱۹



مجموعه مداخلات اساسی بیماری‌های غیر واگیر در نظام مراقبت‌های

بهداشتی اولیه ایران (ایران)

محتوای آموزشی بهورز / مراقبت سلامت

نویسندگان: دکتر احمد کوشا، دکتر مهدی نجمی، دکتر علیرضا هزاوه، دکتر علیرضا مغیثی، دکتر علی قنبری مطلق، دکتر شهین یاراحمدی، دکتر محبوبه دینی، دکتر زهرا عبداللهی، دکتر احمد حاجبی، دکتر خسرو صادق‌نیت، دکتر عهدیه ملکی، علیه حجت‌زاده، دکتر محمد مرادی، دکتر امین عیسی‌نژاد، دکتر پریسا ترابی، مهندس بهزاد ولی‌زاده، علی اسدی، عباس پریانی، معصومه ارجمندپور، الهام یوسفی.

زیر نظر: دکتر علی‌اکبر سیاری

به سفارش: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی- معاونت بهداشت- دفتر مدیریت بیماری‌های غیر واگیر

ناشر: مجسمه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: طرفه

ناظر چاپ: آرش رحیم‌طایفه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۹۳۳-۳-۷

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

نشانی: تهران - خ انقلاب - خ دوازده فروردین - خ نظری غربی - شماره ۹۹ - واحد ۱۰

تلفن: ۶۶ ۹۷ ۲۷ ۵۱ فکس: ۶۶ ۹۷ ۲۷ ۵۰

۱	پیشگفتار
۳	مقدمه
۷	خطر سنجی سکته‌های قلبی و مغزی
۸	خطر سنجی سکته‌های قلبی و مغزی کشنده یا غیر کشنده
۱۱	پیگیری و مراقبت
۱۱	تجویز دارو بر اساس میزان خطر سکته‌های قلبی و مغزی
۱۱	آموزش
۱۳	پیشگیری و کنترل فشارخون بالا
۱۴	تعریف فشارخون و فشارخون بالا
۱۵	طبقه‌بندی فشارخون
۱۶	عوامل موثر بر فشارخون بالا
۱۶	انواع فشارخون بالا
۱۶	فشارخون بالای اولیه
۱۷	فشارخون بالای ثانویه
۱۷	علائم بالینی
۱۸	درمان
۱۸	درمان غیر دارویی
۱۸	درمان دارویی
۱۹	آموزش
۱۹	راهنمای اندازه‌گیری فشارخون
۲۵	اقدامات و پیگیری بر حسب طبقه‌بندی فشارخون در افراد بزرگسال
۲۶	مراقبت ماهانه بیماران مبتلا به فشارخون بالا و سه بهورز با مراقب سلامت
۲۶	ارجاع
۲۷	پیشگیری و کنترل دیابت
۲۸	مقدمه
۲۸	علل بروز دیابت
۲۸	علائم و نشانه‌ها
۲۸	درمان
۲۹	سیر بیماری دیابت
۲۹	دیابت نوع ۱
۳۰	دیابت نوع ۲
۳۱	عوارض زودرس و دیررس دیابت
۳۲	دیابت بارداری
۳۲	مدیریت دیابت بارداری
۳۳	روش‌های آزمایشگاهی تشخیص انواع دیابت
۳۴	روش‌های غربالگری و تشخیص دیابت بارداری (GDM)
۳۵	پیشگیری و غربالگری در دیابت نوع ۱ و ۲
۳۶	آموزش‌های لازم برای افراد مبتلا به دیابت
۴۳	پیشگیری و کنترل اختلال چربی‌های خون
۴۴	مقدمه
۴۴	تعریف اختلال چربی‌های خون
۴۵	انواع اصلی چربی‌های موجود در خون
۴۵	کلسترول
۴۶	تری گلیسرید TG
۴۷	علائم چربی خون بالا
۴۷	نقش چاقی در اختلال چربی‌های خون
۴۸	عوامل موثر بر اختلال چربی‌های خون
۴۸	نحوه شناسایی اختلال چربی‌های خون
۴۹	راه‌های کنترل چربی‌های خون بالا
۴۹	درمان دارویی در کلسترول خون بالا
۵۱	پیشگیری، تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان روده بزرگ، پستان و دهانه رحم
۵۲	مقدمه
۵۳	تفاوت تشخیص زودهنگام و غربالگری
۵۳	سرطان روده بزرگ
۵۴	اصول خود مراقبتی برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ

۵۴	عوامل خطر سرطان روده بزرگ و پیشگیری از آن
۵۵	عوامل خطر قابل اصلاح مرتبط با شیوه زندگی
۵۶	علائم پولیپ و سرطان روده بزرگ و تشخیص زودهنگام آنها
۵۷	شیوه‌های تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان روده بزرگ
۶۱	برنامه تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان روده بزرگ در ایران: سطح یک
۶۲	برنامه تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان روده بزرگ در ایران: سطح دو
۶۳	برنامه تشخیص و درمان سرطان روده بزرگ در ایران: سطح سه
۶۴	سرطان پستان
۶۴	اصول خود مراقبتی برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان
۶۴	عوامل خطر سرطان پستان و پیشگیری از آن
۶۵	علائم سرطان پستان و تشخیص زودهنگام آنها
۶۶	شیوه‌های تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان پستان
۶۸	برنامه تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان پستان در ایران: سطح یک
۶۹	برنامه تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان پستان در ایران: سطح دو
۶۹	برنامه تشخیص و درمان سرطان پستان در ایران: سطح سه
۷۰	سرطان دهانه رحم
۷۰	اصول خود مراقبتی برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان دهانه رحم
۷۱	عوامل خطر سرطان دهانه رحم و پیشگیری از آن
۷۱	علائم سرطان دهانه رحم و تشخیص زودهنگام آنها
۷۲	شیوه‌های تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان دهانه رحم
۷۲	برنامه تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان دهانه رحم در ایران: سطح یک
۷۳	برنامه تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان دهانه رحم در ایران: سطح دو
۷۳	برنامه تشخیص و درمان سرطان دهانه رحم در ایران: سطح سه
۷۵	مراقبت‌های تغذیه‌ای
۷۶	مقدمه
۷۶	توصیه‌های کلیدی در خصوص عوامل تغذیه‌ای کم‌ریسک در بروز بیماری‌های غیرواگیر شایع
۷۶	توصیه‌های کاربردی تغذیه‌ای برای کاهش مصرف چربی، و روغن
۷۸	توصیه‌های کاربردی تغذیه‌ای برای کاهش مصرف نمک، شکر، و قند
۷۹	توصیه‌های کاربردی تغذیه‌ای برای کاهش مصرف قند
۷۹	تغذیه در پیشگیری و کنترل دیابت
۸۱	تغذیه در پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی عروقی (فشار خون بالا، پرفشاری خون)
۸۲	تغذیه در پیشگیری و کنترل اختلال چربی خون (کلسترول)
۸۳	تغذیه در پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی
۸۴	تغذیه در پیشگیری و کنترل سرطان‌ها
۸۷	ارتقای فعالیت بدنی
۸۸	تعریف فعالیت بدنی و ورزش
۸۸	اثرات مثبت فعالیت بدنی بر بدن
۹۰	میزان فعالیت بدنی توصیه شده با توجه به هرم فعالیت بدنی
۹۱	انواع فعالیت بدنی
۹۱	میزان و شدت فعالیت بدنی مناسب
۹۳	ارزیابی سطح فعالیت بدنی مراجعه‌کننده
۹۵	ارزیابی آمادگی شروع فعالیت بدنی (پرسشنامه PAR-Q)
۹۵	تحلیل وضعیت آمادگی شروع فعالیت ورزشی
۹۶	آزمون‌های وضعیت آمادگی جسمانی
۹۸	پیشگیری و مراقبت
۹۹	پیشگیری و کنترل اختلالات مصرف الکل
۱۰۰	بسته خدمتی اختلالات مصرف الکل
۱۰۳	پیشگیری و کنترل مصرف دخانیات
۱۰۴	مقدمه
۱۰۴	ماده دخانی و انواع آن
۱۰۵	تعریف فرد سیگاری (مصرف‌کننده مواد دخانی)
۱۰۵	مواد شیمیایی و سمی موجود در سیگار و توتون
۱۰۶	اثرات سوء مصرف دخانیات
۱۰۷	نکاتی در اجرای برخی از راه کارهای کلیدی کنترل دخانیات
۱۰۸	ارائه خدمات ترک دخانیات
۱۰۹	انتخاب روش ترک
۱۰۹	پیشگیری و مراقبت

پیشگفتار

پدیده‌های شهرنشینی و صنعتی شدن جوامع که با تغییرات وسیع در سبک زندگی همراه است، در کنار بهبود شاخص‌های بهداشتی که سبب افزایش میزان امید به زندگی شده است، مهم‌ترین عوامل افزایش بار بیماری‌های غیرواگیر بوده‌اند. بیماری‌های غیرواگیر، مسوول بیش از ۵۳٪ بار بیماری‌ها در سراسر جهان هستند و بیش از ۷۶٪ کل بار بیماری‌ها در ایران به بیماری‌های غیرواگیر اختصاص دارد. پایه پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر، شناسایی عوامل خطر اولیه و پیشگیری و کنترل این عوامل است.

شش میلیون از کل ۳۸ میلیون مرگ ناشی از بیماری‌های غیرواگیر در سنین کمتر از ۷۰ سال رخ می‌دهد و بیش از ۸۰٪ این مرگ‌ها در کشورهای در حال توسعه اتفاق می‌افتد. افزایش شیوع بیماری‌های غیرواگیر و ماهیت مزمن، پیشرونده و ناتوان‌کننده آن‌ها باعث بوجود آمدن مشکلات عدیده‌ای می‌شوند و متأسفانه نیروی مولد جوامع را به‌طور مستقیم در معرض خطر مرگ و میر، معلولیت و ناتوانی‌ها قرار می‌دهند. به دلیل هزینه‌های درمانی طولانی‌مدت و هزینه‌های بالای از جیب مردم، بیماری‌های غیرواگیر می‌تواند منجر به هزینه‌های کمرشکن سلامت و فقر شوند. لذا بیماری‌های غیرواگیر از مهم‌ترین موانع توسعه کشورها هستند. هزینه‌های سرسام‌آور ناشی از این بیماری‌ها هر نظام بهداشتی و درمانی را با چالش‌های عدیده‌ای روبرو می‌نماید.

چهار بیماری دیابت، فشارخون بالا، سرطان و بیماری‌های مزمن تنفسی به همراه چهار عامل خطر کم تحرکی، تغذیه ناسالم، مصرف الکل و دخانیات مهم‌ترین علل مرگ و میر ناشی از بیماری‌های غیرواگیر هستند که احتمال مرگ ناشی از بیماری‌های غیرواگیر را افزایش می‌دهند. به همین دلیل سازمان جهانی بهداشت کنترل این بیماری‌ها و عوامل زمینه‌ساز آن‌ها را به عنوان هدف اصلی برای کاهش ۲۵٪ مرگ و میر ناشی از بیماری‌های غیرواگیر تا سال ۲۰۲۵ تعیین کرده است. معاونت بهداشت از سال‌های دور تجارب ارزنده‌ای در اجرای برنامه‌های موفقیت‌آمیز برای پیشگیری و کنترل بیماری‌های دیابت و فشارخون بالا داشته است و بر مبنای این تجارب و دستورالعمل‌های جدید سازمان جهانی بهداشت و "سند ملی پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر و عوامل خطر مرتبط در جمهوری اسلامی ایران در بازه زمانی ۱۳۹۴ تا ۱۴۰۴"، همکاران عزیزم در دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر با همکاری سایر همکاران و مراکز معاونت بهداشت، بسته خدمت پیشگیری و کنترل چهار بیماری و چهار عامل خطر منتسب به آن‌ها را تهیه نمودند تا پس از اجرای مرحله یک و تعیین میزان قابلیت اجراء آن، در بسته خدمات سطح یک ادغام شود و در سراسر کشور مطابق با روند تحول سلامت در حوزه بهداشت به اجراء درآید.

امیدوارم به یاری خداوند و همت کلیه همکاران محترم در دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور در دهه آینده، گامی بلند و استوار در راستای حفظ و ارتقای سلامت هموطنان عزیزمان در حیطه کاهش مرگ زودهنگام ناشی از چهار بیماری غیرواگیر و چهار عامل خطر منتسب به آن‌ها برداریم.

و من الله توفیق

دکتر علی اکبر سیاری

معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی