

تغذیه ، ورزش ، دارو و مهارت‌های استفاده از آن

در بیماران HIV مثبت

استراتژی ارتقاء سلامت برای رسیدن به ۹۰-۹۰-۹۰

نویسنده:

دکتر احسان موحد

دکتر تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

APH، مدیریت اصلاحات نظام سلامت

تمت نظارت مستقیم:

دکتر ابراهیم یحیی

دکتر سید وحید طباطبایی ؛ دکتر روح‌الله نکویی

دکتر رضا بیدکی ؛ دکتر مهدیه حسین‌زاده



انتشارات بوتینا

مؤید، احسان، ۹۶۹۱-

تغذیه، ورزش، دارو و مهارت‌های استفاده از آن در بیماران HIV مثبت (استراتژی ارتقاء سلامت برای رسیدن به ۹۰-۹۵)

فهرست نویسی: قیبا

مشخصات نشر: کرمان: بوتیا، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۱۴ ص.

موضوع: ایدز، رژیم درمانی، تغذیه، ورزش درمانی، دارودرمانی

بک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۰۲-۰۳-۱

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۴۸۳۳۷

به بندی دیویی: ۶۱۶/۹۷۲۶۵۴

رده بندی کنگره ۶۰۷ RC

بوتیا
انتشارات بوتیا

کرمان: خیابان شهید مصطفی خمینی (ر) حدفاصل کوچه ۵۹ و ۶۱.

تغذیه، ورزش، دارو و مهارت‌های استفاده از آن در بیماران HIV مثبت
(استراتژی ارتقاء سلامت برای رسیدن به ۹۰-۹۵)

نویسنده: دکتر احسان موحد

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

چاپ و صحافی: بوتیا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۰۲-۰۳-۱

حق چاپ برای ناشر و نویسنده محفوظ است.

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

پیشگفتار	۱
مقدمه	۲
فصل ۱: توانمند سازی بیماران HIV مثبت با مدل اطلاعات، انگیزه و مهارت‌های رفتاری	۵
توانمند سازی	۶
ابعاد توانمند سازی	۶
فصل دوم: تبعیت از رژیم غذایی	۱۱
بخش اول: اطلاعات و انگیزه	۱۲
سبک زندگی سالم	۱۲
چرا بیماران HIV مثبت باید به تغذیه اهمیت دهند؟	۱۳
فواید غذاهای سالم:	۱۳
مفهوم تغذیه صحیح	۱۴
هرم غذایی	۱۵
راهنمای استفاده از هرم غذایی در بیماران HIV مثبت:	۱۵
گروه نان و ماکارونی و غلات	۱۵
گروه میوه ها	۱۶
گروه سبزی ها	۱۶
گروه گوشت و تخم مرغ و حبوبات	۱۶
گروه شیر و لبنیات	۱۶
تقسیم واحدهای غذایی برای بیماران HIV مثبت:	۱۷
راههای صحیح افزایش وزن جهت افراد لاغر:	۱۷

۱۹. مصرف میان وعده در بیماران HIV مثبت ۱۹
۱۹. میان وعده مناسب: ۱۹
۲۰. راههای صحیح کاهش وزن در بیماران HIV مثبت (جهت افراد اضافه وزن و چاق) ۲۰
۲۳. سندروم متابولیک و اهمیت آن در بیماران HIV مثبت ۲۳
۲۳. سندروم متابولیک و بیماران HIV مثبت ۲۳
۲۳. علائم سندروم متابولیک: ۲۳
۲۴. سوء تغذیه ۲۴
۲۴. بزرگوارهای HIV بر وضعیت ویتامین ها: ۲۴
۲۵. برنامه ریزی وعده غذایی مناسب: ۲۵
۲۵. عوارض خوردن بیجا: ۲۵
۲۷. توصیه های تغذیه ای برای بیماران HIV/AIDS ۲۷
۲۷. مشکلات گوارشی در بیماران HIV مثبت: ۲۷
۲۷. بی اشتها: ۲۷
۲۷. تهوع و استفراغ: ۲۷
۲۸. اسهال: ۲۸
۲۹. منابع غذایی و ویژگی های مهم آنها: ۲۹
۲۹. کربوهیدرات ها: ۲۹
۳۰. روغن (چربی): ۳۰
۳۲. پروتئین ها: ۳۲
۳۳. تخم مرغ: ۳۳
۳۴. آب: ۳۴
۳۶. نان: ۳۶
۳۷. نمک: ۳۷
۳۹. کلسیم: ۳۹
۳۹. ویتامین A: ۳۹
۴۰. ویتامین E: ۴۰

۴۰	 روی:
۴۵	 انگیزه اجتماعی:
۴۷	 راه های افزایش انگیزه اجتماعی:
۴۸	 بخش دوم: مهارت های تغذیه
۵۳	 سویا و اهمیت آن برای بیماران HIV مثبت
۵۴	 نحوه استفاده از کلسیم استخوان:
۵۷	 فصل سوم: تبعیت از فعالیت بدنی در بیماران HIV مثبت
۵۸	 اطلاعات و انگیزه
۵۹	 تعاریف و مفاهیم
۵۹	 عادات غذا و سبک زندگی سالم در بیماران HIV مثبت
۶۰	 برنامه ریزی برای فعالیت بدنی منظم در بیماران HIV مثبت:
۶۴	 نکات مهم در خصوص فعالیت بدنی:
۶۵	 فواید ورزش:
۶۵	 ورزش های استقامتی جهت بیماران HIV مثبت
۶۷	 بخش دوم: مهارت های ورزشی
۶۷	 پوکی و نرمی استخوان:
۷۳	 پروتکل ورزشی جهت افراد تمرین نکرده و تازه کار (HIV مثبت)
۸۰	 تمرینات کششی
۸۰	 نکات مهم در خصوص حرکات کششی:
۸۳	 فصل چهارم: تبعیت از رژیم دارویی
۸۴	 اطلاعات و انگیزه
۸۵	 داروهای ضد رترو ویروسی در درمان بیماری ایدز
۸۶	 فواید داروهای HIV
۸۶	 عوارض شروع دیر هنگام درمان دارویی (ضد رترو ویروسی)
۸۷	 اهداف اساسی درمان دارویی عبارتند از:
۸۸	 دستورات لازم در خصوص داروهای هارت و عوارض آنها:

- ۹۰ نکات مهم روانشناسی دارو:
- ۹۱ مزایای کم کردن فعل و انفعالات داروها:
- ۹۲ بخش دوم: مهارت های دارویی
- ۹۳ مهارت استفاده از داروها
- ۹۴ دستورالعمل دارو هایی که می توان بدون توجه به غذا خورده شود
- ۱۰۰ دستورالعمل داروهایی که باید با معده خالی مصرف شود
- ۱۰۳ دستورالعمل دارو هایی که باید با معده پر مصرف شود
- ۱۰۵ مداخلات دارویی در بیماران HIV مثبت
- ۱۰۵ مداخل مواد مخدر با داروها:
- ۱۰۵ مداخلات داروهای هارت با داروهای دیگر:
- ۱۰۶ مداخلات داروهای هارت با خودشان:
- ۱۰۷ مداخلات داروهای هارت با داروهای قلبی:
- ۱۰۷ مداخلات داروهای هارت با سایر داروها:
- ۱۰۸ نکات مهم
- ۱۰۹ نتیجه گیری
- ۱۱۱ پیشنهادات
- ۱۲۸ پیوست ها
- ۱۲۸ پیوست الف. پرسشنامه تبعیت از رژیم غذایی بر اساس مدل IMB
- ۱۳۳ پیوست ب. پرسشنامه تبعیت از فعالیت بدنی براساس مدل IMB
- ۱۳۸ پیوست ب. پرسشنامه تبعیت به رژیم دارویی بر اساس مدل

پیشگفتار

پیشگفتار کتاب را خلاصه ای از زبان یک بیمار قربانی شده HIV می نویسم :

درد و رنج ناشی از بیماری و انگ ها و تبعیض هایی که هنوز ادامه دارد نگرانی را روز به روز در من بیشتر می کند. وقتی راز و نیاز خودم را با خدا می بینم، وقتی نگاه به فرزندانم می کنم، وقتی درآمد ناچیزم را می بینم، وقتی نمی توانم با هیچ کس در مورد بیماری که نفسم را در سینه ام محبوس کرده و نای حرف زدن را از من گرفته است صحبت کنم، وقتی نگاه مملو از گناه انسان نای تحصیل کرده و نکرده را می بینم، وقتی با تمام توان می جنگم که به همه بگویم ما قربانی شدیم، وقتی براحتمی مرا از کار اخراج کردند، وقتی کارمند اداره ای از دست زدن به مددی که در دست من بود امتناع ورزید، وقتی عزیزی از دست زدن به درب اتاق بدلیل ترس از HIV امتناع ورزید وقتی بلکه این ها گوشه کوچکی از دردهای من است که وجدان های بیدار نشده اند مرا ترست جلو این اتفاق را بگیرد اما بدون توجه ما را قربانی این مهمان ناخوانده کرد. هر روز به خواب می گویم ای کاش بیماری سرطان داشتم؛ همین که می توانستم به همه ی افراد نام بیماری بگویم و بدون هیچ ترس و وا همه ای به داروخانه بروم و داروهایم را بگیرم و در خانه بدون ترس و پنهان کاری داروهایم را بخورم برایم لذت بخش بود. بلکه این یکی از آرزوهای یک بیمار HIV است آرزویی که مطمئناً هیچ انسانی در این کره ی پهناور زمین از فکر کردن به آن نیز می ترسد. باید جامعه با ما چه کرده است؟ انگ و تبعیض با ما چه کرده است؟ در جامعه ی ما هنوز نگرش ها غلط است. مسئولین، سیاستمداران، کارکنان، مردم کجایید که ببینید چه دردهایی در دل ما بهفت است. من به عنوان بیمار HIV از همه آحاد جامعه خواهشمندم هر کسی در هر پست و مقامی در هر موقعیتی شغلی؛ ابتدا برای زدودن انگ و تبعیض، شناختن بیماری HIV و تغییر نگرش نسبت به بیماران HIV تلاش کند؛ مطمئناً خداوند کریم ذره ذره ی کارهای شما را می بیند و ثبت می کند. اینجانب از تلاش های قبلی مسئولین بویژه آقای دکتر فرخ نیا و آقای دکتر رنجبر کمال تشکر و قدردانی را به عمل می آورم.