



معاونت بهداشت

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

دستورالعمل اجرایی و محتوای آموزشی پزشک

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)؛	
دستورالعمل اجرایی و محتوای آموزشی پزشک/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 نشر
۱۲۳ ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی)؛ ۲۲×۲۹ س.م.	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۰۰-۹۶۲۵۸-۰-۲	شابک
وضعیت فهرست نویسی: فیا	
یادداشت	
نویسندگان احمد کوشا، مهدی نجمی، علیرضا مهدوی هزاوه، علیرضا مغیثی، علی قنبری مطلق، شهبین یاراحمدی،	
محبوبه دینی، زهرا عبداللهی، احمد حاجبی، خسرو صادق‌نیت، طاهره سموات، عهده ملکی، علیه حجت‌زاده،	
محمد مرادی، امین عیسی‌نژاد، بهزاد ولی‌زاده، علی اسدی، علیرضا نوروزی، پریسا ترابی،	
حسن آذری‌پور ماسوله، معصومه ارجمندپور.	
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	موضوع
کوشا، احمد، ۱۳۳۹-	شناسه افزوده
سیاری، علی‌اکبر، ۱۳۳۰-	شناسه افزوده
ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر مدیریت بیماری‌های غیر واگیر	شناسه افزوده
۳۹۶ م ۳۴ الف ۸/۸۶۴۴۴	رده بندی کنگره
۳۶۲/۱۹۶۰۴۴۰۰۹۵	رده بندی دیویی



مجموعه مداخلات اساسی بیماری‌های غیر واگیر در نظام مراقبت‌های

بهداشتی اولیه ایران «ایران»

دستورالعمل اجرایی و محتوای آموزشی پزشک

نویسندگان: دکتر احمد کوشا، دکتر مهدی نجمی، دکتر علیرضا مهدوی هزاوه، دکتر علیرضا مغیثی، دکتر علی قنبری مطلق، دکتر شهبین یاراحمدی، دکتر محبوبه دینی، دکتر زهرا عبداللهی، دکتر احمد حاجبی، دکتر خسرو صادق‌نیت، دکتر طاهره سموات، دکتر عهده ملکی، علیه حجت‌زاده، دکتر محمد مرادی، دکتر امین عیسی‌نژاد، مهندس بهزاد ولی‌زاده، علی اسدی، دکتر علیرضا نوروزی، دکتر پریسا ترابی، دکتر حسن آذری‌پور ماسوله، معصومه ارجمندپور

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: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۲۵۸-۰-۲

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

۱	پیشگفتار
۳	مقدمه
۶	برنامه پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر و عوامل خطر منتسب در PHC (ایراپن IraPEN)
۷	طرسنجی سکنه‌های قلبی و مغزی
۸	خطر سنجی سکنه‌های قلبی و مغزی کشنده یا غیرکشنده
۱۱	شرح وظایف پزشک در خطر سنجی سکنه‌های قلبی و مغزی و مراقبت بیماران و افراد در معرض خطر
۱۲	خلاصه پروتکل درمانی بیماری‌های قلبی عروقی، فشارخون بالا، دیابت و دیس لیپیدمی
۱۵	پیشگیری و کنترل فشارخون بالا
۱۶	تشخیص فشارخون بالا
۱۶	شرح حال
۱۶	معاینه فیزیکی
۱۷	اندازه‌گیری فشارخون
۱۹	درمان
۱۹	توصیه‌های غیردارویی (اصلاح شیوه زندگی)
۱۹	درمان‌های دارویی
۲۲	مراقبت و پیشگیری از فشارخون بالا
۲۲	آموزش
۲۳	ارجاع بیماران به سطح ۲
۲۳	نظارت و ارزیابی پس‌خوراند
۲۵	تشخیص و کنترل دیابت
۲۶	تشخیص دیابت
۲۷	غربالگری و تشخیص دیابت بارداری (GDM)
۲۸	درمان دیابت
۲۸	مراقبت دیابت
۲۹	آموزش
۲۹	ارجاع بیماران به سطح ۲
۳۰	نظارت و ارزیابی پس‌خوراند
۳۵	پیشگیری و کنترل اختلال چربی‌های خون
۳۶	تشخیص هیپرلیپیدمی
۳۶	درمان دارویی
۳۶	استاتین‌ها
۳۸	داروهای متصل شونده به اسیدهای صفراوی
۳۹	مهارکننده‌های جذب کلسترول
۳۹	اسید نیکوتینیک
۳۹	درمان دارویی ترکیبی
۴۰	LDL Apheresis
۴۰	تری گلیسرید و خطر بیماری‌های قلبی عروقی
۴۰	کنترل هیپرتری گلیسریدمی
۴۱	اصلاح شیوه زندگی برای کاهش TG
۴۱	درمان‌های دارویی
۴۱	فیبرات‌ها
۴۲	اسید نیکوتینیک
۴۲	درمان دارویی ترکیبی
۴۲	ارجاع به کارشناس تغذیه
۴۳	پیشگیری، تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان کولورکتال
۴۴	بیماریابی افراد
۴۵	تشخیص
۴۵	تفسیر چارت
۴۶	علائم و نشانه‌ها
۴۶	درمان
۴۷	مراقبت بیماران مبتلا
۴۷	آموزش

۴۷	ارجاع به سطح دو
۵۱	برنامه ثبت افراد مبتلا به سرطان
۵۳	مراقبت‌های تغذیه‌ای
۵۴	مقدمه
۵۴	تغذیه در پیشگیری و کنترل دیابت
۵۶	تغذیه در پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی عروقی و فشار خون بالا (پرفشاری خون)
۵۷	تغذیه در پیشگیری و کنترل اختلال چربی خون (کلسترول)
۵۹	تغذیه در پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی
۶۱	تغذیه در پیشگیری و کنترل سرطان‌ها
۶۲	عوامل تغذیه‌ای پیشگیری‌کننده از ابتلا به سرطان
۶۵	ارتقای فعالیت بدنی
۶۶	اهمیت فعالیت بدنی
۶۶	طبقه‌بندی فعالیت بدنی
۶۶	ارزیابی عوامل خطر و توصیه فعالیت بدنی / ورزش
۶۶	غریزگی پیش از شروع فعالیت ورزشی
۶۸	توصیه‌های معاینه پزشکی پیش از شروع فعالیت ورزشی
۶۹	توصیه‌های تست ورزش پیش از شروع فعالیت ورزشی
۶۹	تجویز و توصیه فعالیت ورزشی
۶۹	ملاحظات کلی تجویز فعالیت ورزشی
۷۱	پیشگیری و کنترل اختلال مصرف الکل
۷۲	مقدمه
۷۲	نوروفارماکولوژی
۷۴	عوارض مصرف
۷۶	مصرف ایمن تر الکل به لحاظ سلامتی
۷۷	مسمومیت با اتانول
۷۸	مسمومیت با متانول
۷۹	محرومیت از الکل
۸۰	اورژانس‌های نورولوژیک مرتبط
۸۱	مصرف زیان‌بار الکل
۸۲	وابستگی به الکل
۸۳	پیشگیری و کنترل مصرف دخانیات
۸۴	مقدمه
۸۴	ماده دخانی و انواع آن
۸۴	(۱) انواع مواد دخانی دود زا (تدخینی)
۸۵	(۲) انواع محصولات دخانی بدون دود (غیر تدخینی)
۸۵	تعریف فرد سیگاری (مصرف‌کننده مواد دخانی)
۸۵	مواد شیمیایی و سمی موجود در سیگار و توتون
۸۶	اهم بیماری‌های ناشی از استعمال دخانیات
۸۶	بیماری‌های ناشی از استنشاق احتمالی دود مواد دخانی در افراد غیرسیگاری
۸۶	مکانیسم ایجاد اعتیاد به نیکوتین
۸۸	ویژگی‌های وابستگی به نیکوتین
۸۸	سندرم ترک نیکوتین
۸۸	معیارهای تشخیصی سندرم ترک نیکوتین
۸۹	علائم سندرم ترک نیکوتین (Nicotine Withdrawal Syn)
۹۰	درمان سندرم ترک
۹۰	علائم مسمومیت با نیکوتین (Nicotine Toxicity) و درمان آن
۹۱	شیوه‌های ترک
۹۱	مداخلات رفتاری
۹۲	جایگزین‌های نیکوتین
۹۵	دارو درمانی در ترک دخانیات
۹۷	نگهداری ترک و پیشگیری از عود
۹۸	پیگیری و مراقبت
۹۸	روش مداخله روان‌شناس و پزشک
۱۰۱	پیوست‌ها

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 و هزینه‌های درمان آور 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 دفاتر 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 طی دهه آینده، گامی بلند و استوار در راستای حفظ و ارتقای سلامت هموطنان عزیزمان در حیطه کاهش مرگ زود هنگام 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