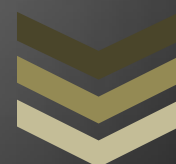


# آموزش خودمراقبتی بیماران و همراهیان



سوپروایزر آموزش سلامت

سال ۱۳۹۹



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۳	دیابت
۵	فشارخون
۸	استرس و بیماری های قلبی عروقی
۱۰	راه های جلوگیری از سرطان
۱۲	سکته قلبی
۱۵	کرونا ویروس
۱۸	آسم

نابینت الهدی

## دیابت

دیابت نوعی بیماری است که بدن در آن انسولین نمی سازد. یا نمی تواند به انسولین ساخته شده پاسخ دهد.

- انسولین هورمونی است که توسط پانکراس ترشح شده و مسئول انتقال گلوکز به سلول های بدن است.

- **در دیابت نوع یک (دیابت وابسته به انسولین):** پانکراس توانایی تولید انسولین خود را از دست می دهد و قند خون پس از مصرف غذا کاهش می یابد.

- **دیابت نوع دو (دیابت غیر وابسته به انسولین):** ابتدا سلولهای بدن به انسولین مقاوم شده اند که بعدها می تواند به کاهش تولید انسولین نیز منجر گردد. (۹۰٪ دیابتی ها)

**علائم دیابت نوع یک:** پرنوشی، پرادراری، پرخوری.

**علائم دیابت نوع دو:** مهمترین علامت دیابت نوع دو بی علامتی است. به دلیل افزایش تدریجی قند در این گروه اغلب علامتی وجود ندارد و یا غیر اختصاصی هستند. برخی از علائم عبارتند از: خستگی و بی حوصلگی، کم شدن وزن بدن و لاغری، تاری دید، تاخیر در بهبودی زخم ها .

- بعضی از داروهای گیاهی که می توانند در تنظیم سطح گلوکز خون یا سایر علائم دیابتی کمک کننده باشند شامل: شنبلیله، توت، سیر، پیاز، فلفل قرمز.

- درمان های کاهنده استرس نیز می تواند در درمان دیابت موثر باشند و نیاز به انسولین را کاهش دهند .

- دیابت نوع دو بیشتر در افرادی بروز می کند که دارای اضافه وزن بوده و ورزش نمی کنند .

- در دیابت نوع دو سن (بالتر از ۴۰ سال)، چاقی، تاریخچه خانوادگی در ابتلا به دیابت نقش اصلی را بر عهده دارند.

- در بسیاری از افراد مبتلا به دیابت رژیم غذایی مناسب در کنار ورزش منظم روزانه می تواند به بیمار در کاهش وزن کمک کرده و سلامتی او را ارتقاء بخشد. دیابت نوع ۲ با کاهش وزن می تواند تا حد زیادی تحت کنترل قرار گیرد .

کربوهیدرات تصفیه شده: نان سفید، انواع شکر، کیک و شیرینی، دسرها و بستنی، ماست میوه ای و شیر شیرین شده، آب نبات ها، ژله، برنج سفید، شیرینی ها .

**کربوهیدرات کامل و پرفایبر:** نان های کامل سبوس دار، برنج قهوه ای (سبوس دار)، غلات تهیه شده از سبوس، آردهای سبوس دار، سبزی ها، میوه ها، حبوبات. فیبر هادردن هضم و جذب نمی شوند و اثرات بسیار مفیدی بر سلامتی دارند؛ مانند: کاهش جذب چربی و

کلسترول، دفع ترکیبات پرکالری رژیم، کمک به کاهش خون، اغلب کربوهیدرات از منابع گیاهی، سبزیجات و غلات به بدن می رسند.

منابع فیبر: سبوس، غلات و حبوبات کامل (سبوس دار)، سبزی ها و میوه ها. فیبرها به جذب آب کمک کرده و حرکت غذا در طول دستگاه گوارش را کند می کند. بدین وسیله فرد احساس سیری بیشتری می نماید.

**توصیه ۱:** در میان وعده ها از گروه گوشت ها ، سبزیجات و کم لبنیات استفاده کنید؛ و نوشیدن آب کافی را فراموش نکنید.

**توصیه ۲:** تقسیم کردن وعده های اصلی به چند وعده و کاهش حجم هر وعده.

**توصیه ۳:** در غذاهای اصلی از غذای پر فیبر و پر پروتئین استفاده کنید؛ یک میان وعده دلخواه که فرد مجاز باشد به شرط مصرف مقدار مساوی پروتئین، سبزیجات کم کربوهیدرات، غذاهای پر کربوهیدرات در روز مصرف کند در نظر بگیرید .

**توصیه ۴:** تمرینات ورزشی و کاهش در غذاهای پر کربوهیدرات و جلوگیری از آزاد شدن انسولین اضافی.

**توصیه ۵:** افراد مبتلا به دیابت، هرگز نباید یکی از وعده های اصلی غذاهای خود را حذف کنید.

**توصیه ۶:** از میوه های غیر شیرین و سبزی ها در وعده های غذایی به مقدار زیاد استفاده کنید.

**توصیه ۷:** مصرف میوه های شیرین مانند انگور، خربزه، توت و خشکبار شیرین را در برنامه غذایی محدود کنید.

**توصیه ۸:** از مواد نشاسته ای به میزانی که موجب افزایش وزن نشود، مصرف نمایید.

**توصیه ۹:** مواد غذایی ساده مانند شکر، آبنبات و غیره را مصرف نکنید.

**توصیه ۱۰:** غذاها را به شکل آبپز و کبابی مصرف کنند.

**توصیه ۱۱:** وعده های غذایی باید به طور منظم و در ساعات مقرر مصرف شوند؛ تغییر ساعت سبب نوسان قند خون می گردد.

**توصیه ۱۲:** از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده باید پرهیز شود.

**توصیه ۱۳:** نان های مصرفی بهتر است از آرد سبوس دار باشد مانند سنگک و جو.

**توصیه ۱۴:** سالادهای مصرفی را بدون سس و با چاشنی هایی نظیر آب لیمو ترش یا تارتج.

**توصیه ۱۵:** مصرف نمک را تا حد امکان کم نمایید.

**توصیه ۱۶:** از غذاهای آماده و کنسروی استفاده نکنید.

## فشار خون

**تعریف فشار خون Pressure Blood:** فشارخون عبارت از نیروی است که در اثر برخورد خون با دیواره سرخرگها بوجود می آید و سبب جریان خون از قلب به قسمتهای دیگر بدن می شود.

**علت فشار خون بالا:** بیماری فشارخون بالا میتواند به دلیل بیماریهای کلیه، غدد، ناهنجاریهای عروقی باشد. اما در ۹۰٪ بیماران علت مشخصی برای بالا بودن فشار خون وجود ندارد.

**علائم فشار خون بالا:** این بیمار می تواند سالها بدون علامت باشد و یا ممکن است با علائمی مانند درد ناحیه پس سر، بخصوص صبح ها هنگام بیدار شدن از خواب، سر گیجه، خستگی، تپش قلب همراه باشد. علائمی مانند تنگی نفس شبانه، خواب آلودگی و اغما در موارد حاد بیماری دیده می شود.

**فشار خون طبیعی در چه اندازه است؟** فشار خون طبیعی می شود گفت حدوداً باید کمتر از ۱۳۰ روی ۸۵ باشد که به صورت ۱۳۰/۸۵ نمایش داده می شود. و وقتی که فشار به ۱۴۰/۹۰ و یا بیشتر برسد بیمار افزایش فشار خون دارد.

اگر بیماری فشارخونش بین ۱۲۰/۸۰ تا ۱۴۰/۹۰ نوسان داشته باشد باید بداند که در آینده در خطر افزایش فشار خون خواهد بود و به عبارت دیگر می شود گفت که پیش در آمد بیماری را دارد که در اصطلاح پزشکی به نام **Almost Hypertension** و یا **Prehypertension** نامیده می شود. ناگفته نماند شماره ذکر شده برای افرادی است که هیچگونه بیماری دیگری نداشته باشند. اگر چنانچه بیمار به طور مثال گرفتار بیماری دیابت هم باشد در این صورت فشار طبیعی برای او بهتر است که ۱۱۰/۷۰ باشد. و یا اگر بیمار گرفتار بیماریهای کلیوی و یا هر گونه بیماری دیگری باشد درجه اش متفاوت خواهد بود. با در نظر گرفتن وضع بیمار گرفتاری افزایش فشار خون او به توسط پزشک محک زده می شود. دوباره یاد آور می شوم در این مقاله سخن بر سر بیماری است که فقط بیماری افزایش فشار خون دارند، نه آنان که درگیر بیماریهای سیستمیک دیگری هستند.

چه زمان باید فشار خون را اندازه گرفت؟ اندازه گیری فشار خون برای همه و حتی کودکان نیز باید انجام شود. و در زمان معاینه سالیانه پزشکی شما فشار خون شما بررسی خواهد شد. حال اگر کسی گرفتار به بیماری افزایش فشار خون باشد مسلماً به دفعات بیشتر باید فشار خون اش بررسی شود.

**عوارض افزایش فشار خون چیست؟** افزایش فشار خون به رگهای شما آسیب می رساند و در اثر آسیب رگهای بدن خطر نارسائی کلیوی، نارسائی قلبی، سکته قلبی و سکته مغزی بالا می رود.

**بیماری فشار خون چگونه درمان می شود؟** اگر شما افزایش فشار خون دارید در این مورد به پزشک خود باید مراجعه کنید و او شما را راهنمایی و درمان خواهد کرد. درمان اولیه و قدم اول تغییر روش زندگی است. این دگرگونی ممکن است به تنهایی باعث پایین آوردن فشار خون و کاهش عوارض جانبی آن بشود. اگر این دگرگونی که با راهنمایی پزشک معالج انجام می دهیم به سامان نرسد بیمار ممکن است احتیاج به دارو درمانی پیدا کند.

اگر افزایش فشار خون دارید نکات زیر را در زندگی روزانه بررسی و رعایت نمایید.

۱- از کشیدن سیگار و یا هر گونه توتون و تنباکو پرهیز کنید و اگر چنانچه سیگار می کشید کوشش فراوان کنید که در اولین فرصت هر چه زودتر کنارش بگذارید.

۲- اگر افزایش وزن دارید با رژیم آن را کاهش دهید.

۳- از خوراکی های سالم مانند سبزیها، میوه ها و خوراکیهای کم چرب نوش جان کنید.

۴- کوشش کنید که از میزان نگرانی های روزانه هر چه ممکن است بکاهید.

۵- مقدار مصرف نمک، الکل و کافئین را به حداقل ممکن برسانید.

**چگونه سیگار سبب افزایش فشار خون می شود؟** نیکوتین موجود در سیگار و تنباکو سبب تنگ شدن عروق و افزایش ضربان قلب می شود که خود هر دو سبب افزایش فشار خون می شود. با قطع سیگار بیماری فشار خون شما بهتری می شود. فشار خون شما کاهش می یابد و بعلاوه خطر بیماری قلب و سکنه قلبی نیز کمتر خواهد شد.

**پائین آوردن وزن بدن و ورزش چه اثری در بهبودی بیماری فشار خون دارد؟** در اکثر افرادی که افزایش وزن و چاقی مفرط دارند کاهش وزن سبب کاهش فشار خون می شود. ورزش و فعالیت فیزیکی هم چون به کاهش وزن کمک می کند سبب پایین آوردن فشار خون می شود. هم چنین به نظر می رسد که ورزش خود به تنهایی نیز سبب پایین آوردن فشار خون می شود.

**چگونه نمک را کنترل کنیم؟** استفاده از نمک در بسیاری از بیماران سبب افزایش فشار خون می شود. بنابراین آنان که گرفتار افزایش فشار خون هستند نباید بیشتر از ۲۴۰۰ میلی گرم نمک در روز توسط مواد غذایی مصرفی روزانه دریافت کنند. این مقدار تقریباً برابر است با ۱/۴ یک قاشق چایخوری می شود. ولیکن در برخی از بیماران باید حتی از این مقدار هم کمتر نمک بخورند که این مقدار را پزشک معالج برای اینگونه بیماران مشخص خواهد کرد.

هرگز به غذای خود سر میز نمک نپاشید. هر نوشابه و یا غذای آماده که از فروشگاه می خرید حتماً به میزان نمک موجود در آن که اکثراً به نام Sodium می نویسند توجه کنید. وقتی که همین نوشابه های مشابه کاکولا و یا پپسی و یا هر نوع دیگر و یا چیپس را توجه کنید، متوجه می شوید که تا چه مقدار زیادی حاوی نمک سدیم هستند. و یا شاید حیرت زده شوید که تا چه مقدار زیادی نمک در نان روزانه مصرفی دریافت می کنید. در مورد ایرانیها، به ویژه پنیری که هر روز استفاده می کنیم به میزان بسیار زیادی نمک وارد بدن ما می سازد.

**نوشابه های الکلی چه اثری در بدن دارند؟** مصرف الکل در برخی از افراد فشار خون را بالا می برد. اگر الکل می نوشید بیش از یک بار در شبانه روز مصرف نکنید. شما می توانید یک قوطی آبجو یا یک گیللاس شراب و یا اندکی الکل قوی تر مثل ویسکی و یا کنیاک در شبانه روز بنوشید. اگر پس از نوشیدن الکل متوجه شدید که فشار خون شما بالا می رود در این صورت باید از نوشیدن حداقل الکل هم صرف نظر بفرمایید.

**استرس چه اثری در افزایش فشار خون دارد؟** استرس هم ممکن است سبب افزایش فشار خون شما بشود و باید کوشش بر آن باشد که آنچه را که سبب استرس در شما می شود تا آنجا که ممکن است برطرف کنید. و اگر خود نتوانستید از پزشک خود کمک بگیرید. در اصطلاح پزشکی دو روش وجود دارد به نام های **Relaxation** و **Biofeedback Techniques**. که در بر طرف کردن استرس موثر و آرامش را به شما بر می گرداند. در این جا یاد آورد می شوم که بر طرف کردن استرس و داشتن آرامش خاطر نه تنها در درمان بیماری فشار خون بلکه در درمان هر بیماری دیگری مؤثر است.

**دارو درمانی چگونه کار می کند؟** دارو های گوناگون برای درمان بیماری فشار خون در بازار موجود می باشد و نهایت کوشش پزشک این است که با دارویی که خوردنش آسان ، و عوارض آن کمتر باشد و حتی در برخی موارد بودجه بیمار هم برای خرید آن دارو در نظر گرفته بشود. فشار خون بیمار را به حد طبیعی برساند و برخی از بیماران باید دارو ها را برای تمام عمر مصرف کنند. و گاهی هم در تعدادی از بیماران به ناچار باید چند نوع مختلف دارو درمانی استفاده کرد تا بتوان افزایش فشار خون آنان را تا حد طبیعی پایین آورد. دارو های فشار خون در بازار به نام **Antihypertensive Medicine** نامیده می شوند و بر حسب نوع اثری که در کاهش فشار خون دارند در دسته بندی گوناگون قرار می گیرند.

**عوارض این داروها چیست؟** هر دارویی به هر حال عوارض جانبی نیز دارد که در مورد افراد متفاوت است. باید در نظر داشت که بدن هر فردی ممکن است واکنش متفاوتی با بدن شخص دیگر نسبت به این دارو ها داشته باشد. عوارض ناشی از داروهای فشار خون می تواند به صورت سر گیجه در حالت ایستادن، اختلالات خواب، سرفه، خشکی دهان، سردرد، افسردگی، یبوست و کاهش و یا افزایش پتاسیم بدن و در مردان گاه به صورت اختلال در **Erection** (نعوظ) بروز نماید. هر بیمار داروی ضد فشار خون می گیرد، اگر دچار عارضه ای در اثر دریافت دارو بشود باید به دکتر خود مراجعه کند. و یا اگر دارویی می گیرد و روی فشار خون شما اثر نمی کند و یا دچار عوارض ناشی از دارو می شوید با پزشک معالج بهتر است مشاوره کنید. و داروی دیگری را امتحان نمایید. بگذارید که پزشک معالج برایتان بهترین دارو را با توجه به وضع مزاجی شما انتخاب کند.



## استرس و بیماریهای قلبی عروقی

علاوه بر عوامل خطر اصلی ابتلا به بیماری قلبی (کلسترول بالا، فشارخون بالا، عدم فعالیت جسمانی، استعمال سیگار و دیابت) استرس (تنش عصبی) نیز ممکن است یک عامل تاثیرگذار باشد. بررسی اثر استرس روی سلامت قلب و ارزیابی کمیت استرس دشوار است چرا که افراد مختلف سطوح متفاوت استرس را دارند و همچنین پاسخهای مختلفی به استرس می دهند .

محققان ثابت کرده اند که استرس به روشهای مختلفی می تواند بر روی سلامت قلبی شما تأثیر بگذارد :

❖ در شرایط استرس، بدن هورمونهایی را ترشح می کند (اپی نفرین، نوراپی نفرین) که موجب افزایش فشارخون می شود و در طول زمان به پوشش داخلی سرخرگها آسیب می زند. با ترمیم سرخرگها آنها ضخیم تر شده و میزان رسوب پلاک افزایش می یابد .

❖ شرایط استرس زا ممکن است ضربان قلب و فشارخون را افزایش دهند و در نتیجه قلب نیاز به اکسیژن بیشتری در این شرایط داشته باشد. در برخی از افراد مبتلا به بیماری قلبی، این افزایش نیاز به اکسیژن می تواند منجر به درد قفسه سینه (آنژین) شود. ❖ استرس سبب افزایش عوامل لخته کننده در خون می شود که خود موجب افزایش احتمال تشکیل لخته و انسداد سرخرگها بویژه در مواردی می گردد که تا حدودی بوسیله پلاک دچار گرفتگی شده اند .

افراد مختلف جهت مواجهه با استرس از روشهای مختلف و متعددی استفاده می کنند (مانند پر خوری، استعمال سیگار و مصرف بیش از حد الکل) و بدینوسیله منجر به آسیب زدن به دستگاه قلبی ریوی خود می شوند روشهای کنترل استرس و تنش های عصبی.

نکته مهم این است که هرانسانی به شکل متناوب و یا در بیشتر اوقات دچار استرس می شود. شما ممکن است علایم استرس را به شکل درد، مشکل در مقابله با عفونت های خفیفی مانند سرماخوردگی، بی خوابی یا احساس اضطراب یا تحریک پذیری حس کنید. ممکن است برخی مکانیسم های ناسالم مقابله با استرس را نیز در بدن خود شناسایی کنید (برای مثال افزایش وزن ناشی از غذا خوردن بیش از حد یا شروع به استعمال دخانیات در هنگام استرس).

فراگیری مدیریت استرس، برای سلامتی مفید است. البته پیش از آنکه محققین روش های کنترل استرس را در درمان بیماری های قلبی عروقی توصیه کنند، باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد. در اغلب موارد اگر شما و پزشکتان بر این عقیده اید که استرس برای سلامتی شما مضر است، می توانید استراتژی های مختلفی را جهت مدیریت استرس بکار ببرید که عبارتند از :

➤ با خانواده و دوستان خود در مورد مشکلاتی که شما را ناراحت می کنند، صحبت کنید. عشق و حمایت آنها در کاهش شرایط استرس زا به شما کمک می کند .

- اگر در زندگی حس عجله بدلیل ضرورت انجام کارهای مختلف بصورت هم‌زمان دارید، روش‌های "مدیریت زمان" جهت اولویت‌بندی و تنظیم انتظارات واقع‌گرایانه به شما کمک می‌کنند. محیط کار، کتابخانه یا اینترنت ممکن است روش‌های خاصی را پیشنهاد دهند. همچنین در پذیرش پروژه‌ها و پیشنهادات جدید کاری با احتیاط عمل نمایید.
- از تکنیک‌های آرامبخشی مانند یوگا، مدیتیشن یا بیوفیدیک استفاده کنید و زمانی را به تمرین منظم این موارد اختصاص دهید. گرچه هیچ تضمین قطعی پزشکی وجود ندارد که این روش‌ها بتوانند فشارخون شما را کاهش دهند، ولی تحقیقات امیدوارکننده‌ای در این زمینه وجود دارد.
- اگر می‌دانید که مشکل خاصی سبب بروز اضطراب در شما می‌شود با پزشک یا مشاور بهداشتی خود در مورد مراکز صحت‌کنید که جهت رفع این مشکل می‌توانند به شما کمک نمایند. این کمک‌ها در مراکز اجتماعی، بیمارستان‌ها و اماکن مذهبی موجود هستند.
- مشاوره تخصصی یا روان‌درمانی در طول برخی از موارد دشوار، ممکن است به شما کمک کنند. پزشک می‌تواند شما را به یک فرد متخصص ارجاع دهد. اگر مصرف داروهایی مانند ضدافسردگی‌ها برای شما مفید باشند، پزشک یا روان‌پزشک این داروها را برای شما تجویز می‌کنند و مشاوره‌های لازم را به شما می‌دهند.
- از درمان ترکیبی استفاده کنید: رژیم سالم غذایی، ورزش منظم (صفحه ۱۲۵)، عدم مصرف الکل و محدودیت مصرف کافئین و عدم استعمال دخانیات.

اولین گام، مدیریت استرس و پیشگیری از بروز آن است که بویژه در افراد با سابقه حمله قلبی یا سکته مغزی بسیار مهم می‌باشد. پیشگیری از بروز یک حمله قلبی یا سکته مغزی دیگر (که پزشکان آن را پیشگیری ثانویه می‌نامند) هدف اصلی تیم پزشکی می‌باشد. همان‌گونه که بارها در این کتاب ذکر شده است، تغییرات سالم در شیوه زندگی اساس پیشگیری (پیشگیری ثانویه) می‌باشد.

مدیریت استرس باید یکی از کانون‌های توجه و پراهمیت تغییرات سالم در شیوه زندگی مثل کنترل سطح کلسترول خون، کنترل فشارخون، کاهش وزن در صورت نیاز، ورزش منظم و قطع استعمال دخانیات باشد. افسردگی ممکن است با استرس مرتبط باشد و اختلالی است که نیاز به درمان دارد.

البته توجه داشته باشید که احساس درجات اندکی از افسردگی و ناراحتی پس از حمله قلبی یا سکته مغزی طبیعی است.

اگر شما دچار افسردگی پایدارگردید، باید به این نکته مهم توجه نمایید که وضعیت مزبور درمان‌پذیر است و مجبور به زندگی دائمی با آن نیستند (صفحه ۳۵۳). علایم افسردگی عبارتند از: دوره‌های طولانی مدت احساس ناراحتی یا ناتوانی در برخورد با مشکلات، حس شدید گناه، احساس بیش از حد ناامیدی و یأس و عدم وجود اشتیاق برای لذت بردن طبیعی از زندگی (مثل رابطه جنسی)، تغییرات غیرطبیعی وزن (کاهش یا افزایش غیرعمدی وزن) و مشکل در ارتباط برقرارکردن با افراد مورد علاقه و همکاران. اگر شما یا فرد مورد علاقه‌تان دچار افسردگی شده‌اید، برای درمان به پزشک مراجعه نمایید. وی به شما درمان‌های دارویی یا مشاوره را پیشنهاد خواهد کرد یا شما را به روان‌پزشک یا سایر متخصصین سلامت روانی ارجاع خواهد داد.

## راه های جلوگیری از سرطان

سرطان یک فرآیند پویا است که توسط متغیرهای ناشناخته و مستقل متعددی موجب تغییرات مولکولی سلول شده و منجر به تداخل در سیستم تکثیر سلول می شود.

اولین تغییر سلولی آشکار در پیدایش سرطان، تغییر شکل سلول است.

**عواملی که به ایجاد سلولهای سرطانی کمک می کنند عبارتند از:**

**استعداد میزبان:** عوامل ژنتیکی از جمله نقایصی در کروموزوم ها و یا انتقال ژن معیوب به جنین عوامل ایمنولوژیک (ایمنی):مانند نارسایی مکانیسم ایمنی طبیعی بدن

**داروهای سرکوبگر ایمنی:** موجب سرکوب مکانیسم ایمنی طبیعی شده و زمینه ابتلاء به سرطان را فراهم می کنند.

**عوامل محیطی:** تماس با مواد سرطان زا مانند پرتوکارها و رادیوم، پرتوهای یونیزه شامل امواج الکترومغناطیسی

**ویروسهای القا کننده سرطان:** ویروسهایی هستند که می توانند مولکول DNA سلولی را آلوده کرده و تغییر دهند و در نتیجه منجر به تکثیر خارج از کنترل سلولهای مورد نظر شوند. این تکثیر فزاینده موجب ایجاد تومور یا سرطان می شود.

**عوامل هورمونی:** ترشح هورمونی اغلب موجب تسریع روند بدخیمی بیماری می شود.

**یکسری از عوامل مؤثر بر ایجاد سرطان قابل تغییرند مثل:**

- توتون و تنباکو ( ۹۰% از سرطان های ریه ناشی از مصرف توتون می باشند، در ضمن در سرطانهای حنجره، حلق، مری، مثانه، پانکراس، کلیه و دهانه رحم نیز تأثیر دارد)
- رژیم غذایی (% ۳۰ از سرطان ها به رژیم غذایی مربوط هستند، غذای پرچرب باعث افزایش ابتلا به سرطان روده بزرگ و پستان؛ غذاهای دودی و نمک سود، ترشیجات و غذاهای کنسروی که حاوی مواد نگهدارنده نیتراتی هستند باعث افزایش سرطان مری، معده و حلق می شوند.
- عادت جنسی...
- الکل (باعث افزایش سرطان دهان، حلق و مری و کبد می شود).
- عفونت هپاتیت B (باعث افزایش سرطان کبد می شود).
- مواجهه شغلی با عوامل سرطانزا (نیز باعث افزایش بعضی از سرطان ها می شود).
- بعضی از انواع سرطان های پستان و سرطانهای روده بزرگ ارثی می باشند.
- روش های کاهش خطر ابتلا به سرطان:
- اجتناب از سیگار کشیدن
- اجتناب از چاقی
- فعالیت بدنی روزانه در هوای خنک
- مصرف زیاد میوه و سبزیجات
- اجتناب از مواجهه زیاد با نور خورشید
- عدم مصرف الکل
- واکسیناسیون علیه هپاتیت B

## چرا خطر سرطان در افراد مسن افزایش پیدا می کند؟

سلول های بنیادی در افراد پیر قدرت تولید سلول های ایمنی کمتری دارند. مغز استخوان در بدن افراد مسن سلول های ایمنی کمتری تولید می کند، بنابراین احتمال به سرطان خون در افراد مسن بالاتر است.

محققان بر روی موش های آزمایشگاهی جوان سلول های بنیادی پیر پیوند زدند. آنها انتظار داشتند که سلول های بنیادی پیر بعد از پیوند همان توانایی سلول های جوان را داشته باشند و سلول های ایمنی تولید کنند ولی سلولها درست مثل سلولهای پیر رفتار کردند. یکی از پژوهشگران در مقابل این عکس العمل سلول ها گفت اگر تفاوت سلول های بنیادی پیر و جوان را بدانیم در آن صورت می توان سلول های پیر را وادار به جوان شدن کرد. با این دانش کارآیی ایمنی دفاعی بدن افراد پیر را می توان بهبود بخشید و از سرطان خون جلوگیری کرد.

## نکات بهداشتی در پیشگیری از سرطان:

- ۱) به خاطر داشته باشید، دادن اطلاعات دقیق و صحیح در مراجعه پزشکی، باعث تشخیص و درمان موثرتر می شود.
- ۲) دود سیگار حاوی ۴۳ ماده سرطانزا است. اگر تا به حال سیگار نکشیده اید، هرگز آن را شروع نکنید و اگر سیگار می کشید، سعی در کاهش تعداد و نهایتاً ترک آن کنید.
- ۳) ظروف پلاستیکی را برای گرم کردن غذا در ماکروفر نگذارید. گرم کردن غذا در این نوع ظرفها، باعث آزاد شدن دایوکسین میشود.
- ۴) با استفاده از کرم های ضد آفتاب از خودتان در مقابل تابش مستقیم و شدید نور خورشید محافظت کنید.
- ۵) در بطری های پلاستیکی آب را منجمد نکنید چون دایوکسین آزاد می شود.
- ۶) از پوشش های نازک پلاستیکی در ماکروفر استفاده نکنید چون دایوکسین آزاد می شود.
- ۷) شکر کمتر مصرف نمائید زیرا شکر یک ماده غذایی برای سلول های سرطانی است.
- ۸) از گوشت سفید مثل مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده کنید.
- ۹) در رژیم غذایی خود از مواد غذایی متنوع و بخصوص موادی که حاوی الیاف گیاهی (فیبر) زیاد می باشند مانند سبزیجات و میوه جات تازه استفاده نمائید و چربی حیوانی را کمتر مصرف کنید.
- ۱۰) از مصرف قهوه، چای، شکلات و هر ماده غذایی با کافئین بالا پرهیز و بجای آنها از چای سبز استفاده کنید.
- ۱۱) از مصرف مشروبات الکلی پرهیز نمائید.
- ۱۲) شاداب باشید و مثبت ببانید و از عصبانیت و پریشانی دوری کنید.
- ۱۳) اکسیژن دریافتی خود را بیشتر کنید. اکسیژن مانع رشد سلولهای سرطانی می شود.
- ۱۴) هوشیار باشید و به علائم بیماریها بخوبی توجه کرده و به موقع به پزشک مراجعه نمائید.
- ۱۵) اگر با بروز اولین علائم پزشکی برای معالجات مراجعه کنید، روند درمان سرعت یافته و تسهیل می شود.
- ۱۶) بررسی علائم پاراکلینیکی سرطاناتها در زمانها و سن مناسب تحت نظر پزشک.
- ۱۷) معاینه سینه ها در بانوان به صورت ماهیانه انجام گیرد. معمولاً توده های پستانی در خانمها توسط خودشان تشخیص داده می شود.

## در مورد سکته قلبی بیشتر بدانیم



عضله قلب دارای عروق خونی مهمی است بنام شریان و ورید. شریان های اصلی که اکسیژن و مواد غذایی را به قلب عرضه می کنند شریان های کرونر نامیده می شوند. این شریان ها از شریان آئورت در قسمت بالای قلب منشعب می شوند و به قسمت های انتهایی قلب نفوذ می کنند.

حمله قلبی در اثر مسدود شدن این شریان ها توسط کلسترول رخ می دهد. کلسترول نوعی چربی است که در غذاهای حجیم و سرخ کرده فوری وجود دارد. اصطلاح پزشکی حمله قلبی، انفارکتوس قلبی است و به معنی مرگ عضله قلب است. عوامل خطر: جنس مذکر، استعمال دخانیات، چاقی، فشار خون بالا، کلسترول بالا، قند خون بالا، استرس و سابقه خانوادگی بالا قلب شما مانند یک کیف عضلانی است که خون را به همه قسمت های بدن می فرستد. حال اگر کلسترول شریان های تغذیه کننده خود قلب را مسدود کند اکسیژن به عضله قلب نرسیده و درد قفسه سینه رخ می دهد و چنانچه تحت درمان قرار نگیرد مرگ عضله قلب رخ می دهد. از این رو هر دقیقه تاخیر بسیار مهم است. لذا در صورت بروز علائم صبر نکنید و فوراً در خواست کمک نمائید.

### علائم:

درد میان سینه یا احساس فشردگی در وسط قفسه سینه، تعریق، تهوع و استفراغ، عرق سرد، تپش قلب، احساس گیجی، احتمال انتشار درد به سایر نواحی.

در صورت ابتلا به دیابت ممکن است درد حس نشود چرا که قند بالا در دراز مدت اعصاب را از بین می برد. این افراد بیشتر ضعف و بی حالی دارند. نخستین اقدام درمانی عبارت است از مراجعه اورژانس به بیمارستان بعد از اقدامات در اورژانس بیمار به بخش مراقبت های ویژه منتقل و در استراحت مطلق قرار می گیرد.

برای بیمار اکسیژن، مسکن و سایر درمان های دارویی تجویز می شود. ممکن است از ترکیباتی استفاده شود که لخته خون در عروق کرونر را حل کند.

در مرحله دوم یا در مراکز مجهز به آزمایشگاه کاتتریسم، بیمار تحت عمل آنژیوگرافی (عکسبرداری از شرایین کرونر) قرار گرفته و در صورت گرفتگی رگ آنژیوپلاستی و استنت گذاری می شود. گاهی ممکن است جراحی پیوند عروق کرونر برای بیمار مناسب تر باشد.

برای پیشگیری داشتن الگوی زندگی سالم مثل: رژیم کم چربی، ورزش، ترک سیگار، کنترل فشار خون و قند خون و کم کردن استرس لازم است.

## ورزش بعنوان جزیی از برنامه روزانه:

برنامه ورزشی، زمانی از احتمال موفقیت بیشتری برخوردار خواهد بود که ورزش به عنوان یک تفریح و نه یک اجبار باشد. مسأله مهم انتخاب فعالیت‌هایی است که از آنها لذت ببرید و راه‌هایی پیدا کنید که بتوانید فعالیت‌های مزبور را بیشتر و راحت‌تر انجام دهید.

### در این قسمت نکاتی در این زمینه ذکر می‌شوند:

- فعالیت‌های جسمانی متنوعی انجام دهید تا احساس خستگی نکنید. علاوه بر پیاده‌روی معمول روزانه، جهت حفظ انگیزه برخی از فعالیت‌های هدفمند نظیر باغبانی، یا فعالیت‌های با شدت بیشتر نظیر دوچرخه‌سواری نیز انجام دهید.
- از یکی از دوستان یا اعضای خانواده خود دعوت نمایید تا با همدیگر ورزش کنید. هر دوی شما از لذت فعالیت گروهی و فواید جسمانی ورزش بهره‌مند خواهید شد. هنگام ورزش در بیرون از منزل، لباس مناسب و راحت بپوشید، برای مثال از کفش‌هایی استفاده کنید که مناسب شما و نوع فعالیت‌تان باشد.
- جهت سرگرم کردن خود در حین فعالیت، می‌توانید موسیقی گوش کنید یا تلویزیون تماشا کنید.
- از ورزش بیش از حد پرهیز کنید. برای بهره‌مندی از فواید ورزش لازم نیست یک ورزشکار حرفه‌ای باشید و یا خود را خیلی خسته کنید. با ورزش‌های آرام تا متوسط شروع کنید و سپس بتدریج شدت و میزان فعالیت خود را افزایش دهید تا به بیش از نیم ساعت تا یک ساعت در بیشتر روزهای هفته برسید.
- راه‌هایی را پیدا کنید تا فعالیت‌های روزمره شما ورزشی‌تر باشند. بجای آوردن کارگر، کارهای منزل و باغچه خود را خودتان انجام دهید. بجای رانندگی تا مغازه پیاده‌روی کنید. بجای مسیر میان‌بر از یک مسیر طولانی و سربالایی استفاده کنید.
- شما می‌توانید از راه‌های مختلفی میزان فعالیت خود را افزایش دهید. بطوریکه تعداد ضربان قلب شما افزایش نیابد ولی روزانه انرژی بیشتری بسوزانید. بجای فکر کردن به اینکه چگونه می‌توانید کمتر کار کنید، راه‌هایی را پیدا کنید که در منزل، محل کار و در تعطیلات فعالیت بیشتری انجام دهید.

### برای شروع در این قسمت مواردی ذکر می‌شوند، اما نمونه‌های دیگری از این موارد را خود شما می‌توانید ذکر کنید:

- از کنترل تلویزیون استفاده نکنید و یا هنگامی که می‌خواهید در حین تماشای تلویزیون، نوشیدنی بخورید از شخص دیگری نخواهید که آن را برای شما بیاورد. خودتان بلند شوید و به آشپزخانه بروید.

- هنگامی که با تلفن صحبت می‌کنید سر پا بایستید و قدم بزنید. هنگامی که در ایستگاه قطار یا فرودگاه منتظر هستید، بجای نشستن در اطراف قدمی بزنید.
- در محوطه پارکینگ بجای پارک کردن در نزدیک ترین محل، نقطه ای دور را انتخاب کنید. یا ماشین خود را چندکوپه مانده به مقصد پارک کنید و بقیه مسیر را پیاده بروید.
- از هر فرصتی برای بالا رفتن از پله ها در منزل یا مکان های عمومی استفاده کنید. بجای پله برقی یا آسانسور، از پله معمولی استفاده کنید.
- در مناسبت‌هایی شرکت کنید که نیاز به قدم زدن یا ورزش کردن داشته باشند.
- در مسافرت، از استخر و اتاق ورزش هتل استفاده کنید. همچنین برنامه ای برای پیاده روی در سطح شهر بجای رانندگی ترتیب دهید.
- به فکر خرید وسایل ورزشی نظیر دوچرخه ثابت و تردمیل باشید تا در هنگام گوش دادن به موسیقی یا مطالعه کتاب یا تماشای تلویزیون از آن ها استفاده کنید.
- حتماً در اوقات فراغت ورزش کنید. در گلف مسیر بازی را با پای پیاده طی کنید، بجای قایق موتوری از قایق پارویی در تفریحات استفاده کنید و بجای تنیس دو نفره، تنیس یک نفره بازی کنید.
- با هدف دستیابی به ۱۰ هزار قدم پیاده روی روزانه، پیاده روی را شروع نمایید. هر ۲۰۰۰ قدم معادل ۱/۶ کیلومتر است.

## توصیه های لازم و خود مراقبتی جهت پیشگیری و کاهش انتقال عفونت کرونا ویروس:

- رعایت کامل جداسازی در منزل ( حداقل ۲۱ روز پس از شروع علائم)
- بیمار در یک اتاق تنها دارای تهویه مناسب قرار داده شود ( در و پنجره های اتاق قابل باز شدن باشد).
- جابجایی و حرکت بیمار محدود شود و حتی الامکان فضاهای مشترک ( آشپزخانه، حمام، توالت و ) ... دارای تهویه مناسب بوده و پنجره ها جهت گردش هوا باز شوند.
- حتی المقدور سایر افراد خانواده در یک اتاق مجزا باشند. در صورتی که این شرایط امکان پذیر نباشد، بایستی حداقل دو متر از فرد بیمار فاصله داشته باشد.
- تعداد مراقبین از بیمار به حداقل رسانده شود ( حتی الامکان یک نفر که دارای وضعیت سلامت مطلوب بوده و دارای ضعف سیستم ایمنی و یا بیماری زمینه ای نباشد از بیمار مراقبت کند) بیمار ملاقات ممنوع باشد.
- اعضای خانواده باید از تردد به اتاق بستری بیمار خودداری نمایند و در شرایط ناچاری و اشتراک فضای روزانه، بیمار باید بهداشت تنفسی را رعایت نموده و از سایر افراد خانوار فاصله حداقل ۲ متر را حفظ کند ( مثلاً خوابیدن در یک تخت جداگانه)
- یک استثنا ممکن است برای یک مادر شیرده در نظر گرفته شود. با توجه به مزایای تغذیه با شیر مادر و نقش ناچیز شیرمادر در انتقال ویروس های دستگاه تنفسی، مادری تواند به شیردهی ادامه دهد. مادر هنگام نزدیک شدن به کودک باید از ماسک استفاده نماید و قبل از تماس با کودک، رعایت دقیق بهداشت دست را انجام دهد. وی همچنین باید سایر اقدامات بهداشتی شرح داده شده در این بروشور را رعایت نماید.
- بعد از هر بار تماس با بیمار و مکان نگهداری وی، مراقب و یا افراد خانواده، شستشو و بهداشت دست انجام دهند.
- دست ها قبل و بعد از آماده کردن و خوردن غذا و یا هر زمانی که فرد احساس کند که دست های وی آلوده است باید شسته شود.
- در صورتی که آلودگی دست مشهود نباشد، می توان از هندراب ( ضد عفونی کننده بر پایه الکل) استفاده کند.
- پس از شستشوی دست با آب و صابون از، دستمال کاغذی برای خشک کردن دست ها استفاده کند. در صورت عدم دسترسی به دستمال کاغذی می توان از حوله های پارچه ای استفاده نمود که در این صورت بایستی به محض خیس شدن، حوله دیگری جایگزین شود.
- جهت جلوگیری از انتشار ترشحات تنفسی، از ماسک طبی استفاده شود.
- بیمار بایستی حتی الامکان از ماسک طبی استفاده کند. برای بیمارانی که قادر به استفاده از ماسک طبی نمی باشند لازم است به صورت جدی بهداشت تنفسی رعایت شود. به عنوان مثال در زمان سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانند و دستمال پس از استفاده دور انداخته شود و در صورت استفاده از دستمال پارچه ای آن را با آب و صابون بشوید.
- ارائه دهندگان مراقبت نیز بایستی از ماسک طبی استفاده کنند؛ به طوری که دهان و بینی به صورت کامل پوشانده شود و در طول استفاده از ماسک به آن دست نزنند و در صورتی که ماسک به ترشحات آلوده شده و یا خیس شود، بایستی با یک ماسک تمیز و خشک جایگزین شوند. ماسک باید طبق تکنیک های صحیح احتیاطات استاندارد خارج شود به طوری که جلوی ماسک لمس نشود و از سمت کش پشت سر از صورت جدا و برداشته شود.



• ماسک بایستی بلافاصله پس از مصرف دور انداخته شود و دست‌ها شسته شوند. از تماس مستقیم با مایعات و ترشحات بدن به خصوص ترشحات دهان و مجاری تنفسی خودداری شود و برای دفع ضایعات مانند ادرار، مدفوع و زباله‌ها از دستکش یکبارمصرف و ماسک استفاده شود. دست‌ها بایستی قبل و بعد از استفاده از ماسک و دستکش با آب و صابون شسته شوند. استفاده از ملحفه‌های شخصی و ظروف اختصاصی که بتوان پس از استفاده از آن‌ها، قابل شست و شو با آب و صابون باشند، بلا مانع است.

• سطوحی که بیمار با آن‌ها در تماس است (میز، تخت، مبلمان اتاق و ...) بایستی روزانه تمیز و ضد عفونی شود. برای ضد عفونی کردن این وسایل باید، توصیه سازمان بهداشت جهانی فراموش نکنید که اگر سطحی آلوده است، ابتدا آن را با دستمال دیگری خوب تمیز و سپس برای ضد عفونی کردن آن اقدام کنید مواد مناسب برای ضد عفونی کردن این سطوح (بسته به نوع سطح) از الکل با غلظت حداقل ۷۰ درصد یا وایتکس رقیق (با رعایت نسبت دقیق) شده است برای ضد عفونی کردن موبایل، موس، کنترل تلویزیون و ... از پنبه آغشته به الکل استفاده کرد.

سطوح توالت و حمام مورد استفاده بیمار حداقل یک بار در روز شسته شود (با هیپوکلریت سدیم نیم درصد معادل  $pm5+0+0$  یا به نسبت یک دهم در آب حل شود)

لباس، ملحفه، حوله‌های حمام و دست‌روزانه و به طور مرتب با صابون رختشویی و یا در ماشین لباسشویی با آب ۶۰ تا ۹۰ درجه شسته و کاملاً خشک شوند. ملحفه‌های آلوده در کیسه زباله بند دار گذاشته شده و از جابه‌جایی و تماس مستقیم آن‌ها با پوست خودداری شود.

• به دلیل احتمال ایجاد ذرات ریز آلوده کننده، از تکاندن البسه و ملحفه بیمار خودداری شود.

• در زمان تمیز نمودن محیط زندگی بیمار بایستی از دستکش‌ها و لباس‌های محافظ و یا پیش‌بند به منظور جلوگیری از رسیدن ترشحات به بدن استفاده شوند و تا زمانی که سطح آن‌ها تمیز است می‌توان از آن‌ها استفاده کرد. می‌توان از دستکش یک بارمصرف و یا دستکش خانگی استفاده کرد. دستکش‌های خانگی بایستی با آب و صابون و یا دترژنت شسته شود. دستکش یک بار مصرف بایستی پس از استفاده دور انداخته شود (قبل از درآوردن دستکش و بعد از استفاده باید دست شسته شود).

• زباله‌های مرتبط با بیمار، زباله عفونی در نظر گرفته شده و در سطل درب دار نگهداری و به عنوان زباله عفونی دفع شود از انواع مواجهه با لوازم آلوده که در ارتباط مستقیم با بیمار هستند اجتناب شود.

• از به اشتراک گذاشتن ظروف غذا و نوشیدنی‌ها، مسواک، حوله و ملحفه بیمار اجتناب گردد.

**تغذیه:** مصرف مایعات فراوان در روز ۶ - ۸ لیوان تا ترشحات راحت تر تخلیه گردد - جهت راحتی تنفس غذا بصورت حجم کم در دفعات زیاد مصرف شود - مصرف مواد غذایی با انواع ویتامین‌ها خصوصاً ویتامین سی ( مرکبات، کیوی، آناناس، اسفناج، انواع کلم و گل کلم، شلغم، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای )، ویتامین گروه B (غلات سبوس دار، حبوبات، مغزهای خام) که جهت تقویت سیستم ایمنی بسیار مفید است

ویتامین دی (در لبنیات و ماهی‌های چرب، زرده تخم مرغ و یا ۲۰ دقیقه استفاده از نور ملایم آفتاب) و همچنین مصرف روی (در گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ و غلات کامل و حبوبات) مواد غذایی گوشتی و تخم مرغ را خوب بپزید. تاکید میشود که فرد بیمار غذا تهیه نکند.

ارائه دهنده خدمت در منزل بایستی از لوازم و تجهیزات بهداشتی استفاده کند و از هرگونه تماس با ذرات و قطرات تنفسی اجتناب کند.

• ارائه دهندگان مراقبت اعم از رسمی و غیر رسمی که در معرض تماس نزدیک با افراد مشکوک به ویروس هستند لازم است تا ۱۴ روز از آخرین روز تماس با فرد مشکوک تحت نظر بوده و پایش شوند.

#### • منظور از افرادی که تماس داشته اند شامل موارد زیر است:

- کسانی که جهت ارائه مراقبت به فرد مبتلا به صورت مستقیم یا غیرمستقیم در تماس بوده اند، افرادی که با بیمار ملاقات داشته و یا در یک فضای بسته با بیمار در تماس بوده اند.

- افرادی که به صورت مستقیم و نزدیک با فرد بیمار در ارتباط بوده اند مانند همکلاسی و یا همکار فرد بیمار

- افرادی که با فرد بیمار با هر وسیله نقلیه ای به مسافرت رفته باشند.

- افرادی که در یک دوره زمانی ۱۴ روزه بعد از شروع علائم با فرد در یک محیط زندگی کرده باشد.

• افرادی که با بیمار در تماس بوده اند باید آموزش های لازم در خصوص احتیاطات استاندارد کنترل عفونت را دریافت کنند و در صورت بروز علائم بیماری به مراکز مرتبط مراجعه نمایند.

• فرد علامت دار در هنگام انتقال بایستی بهداشت تنفسی و دست را رعایت کرده و حتی المقدور یک متر از دیگران فاصله

داشته باشد (چه در زمان انتقال و چه در زمان رسیدن به مرکز این فاصله باید رعایت شود).

• تمام سطوحی که با ترشحات تنفسی و یا سایر ترشحات طی انتقال بیمار آلوده شده اند ، باید به وسیله صابون یا دترژنت تمیز و با ترکیبات مورد استفاده در منزل مثل وایتکس نیم درصد ضد عفونی شوند.

مراجعه مجدد به بیمارستان در صورت برگشت علائم تب ، تنگی نفس ، کاهش سطح هوشیاری و یا تشدید سرفه مجددا جهت ویزیت

پاسخگویی به سوالات کرونا ویروس سامانه ۴۰۳۰ و یا سامانه ۱۹۰

پایگاه ۱۶ ساعته امام علی (ع) ۳۲۲۹۷۵۷۷ : جنب بیمارستان امام علی (ع) جهت مراجعه سرپایی موارد مشکوک به کرونا

## آسم

بیماری آسم قابل درمان نیست و نمی توان از آن اجتناب کرد، مصرف ایمن داروها به طور منظم، بهترین راه برای جلوگیری از عود این بیماری و دستیابی به یک زندگی عادی است. برای کنترل این بیماری تنفسی و کاهش علائم آن، علاوه بر مصرف دارو، ۸ راه ایمن دیگر نیز وجود دارد:

**جلوگیری از مواجهه با محرک ها:** محرک های مختلفی منجر به تشدید علائم آسم می شود، از محرک های خانگی، گرده ها، عطر، حیوانات خانگی گرفته تا ذرات آلوده در هوا، مایت ها و قارچ ها، دود سیگار، استرس و تغییرات روحی شدید، فعالیت بدنی، و عفونت های تنفسی.

**اجتناب از سیگار:** دود سیگار مجاری هوایی را تحریک می کند و سیگاری ها در خطر بیشتری برای ابتلا به آسم قرار دارند. همچنین افرادی که مادران آنها در دوران بارداری سیگار می کشیده اند، در خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری قرار خواهند داشت و یا مواجهه با دود سیگار افراد دیگر نیز خطر ابتلا به آسم را زیاد می کند. دود سیگار همچنین اثرات داروهای استنشاقی آسم را کاهش می دهد و فرد را نیازمند دوزهای بیشتر این داروها می کند. ابتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه و برونشیت مزمن نیز در مبتلایان سیگاری آسم زیاد است. بیماران مبتلا به آسم باید همیشه در یک محیط عاری از دود زندگی کنند.

**ورزش منظم:** اگرچه فعالیت بدنی می تواند آغازگر حملات آسم باشد، اما فعالیت بدنی متناسب در کنار استفاده از اسپری های استنشاقی برای مبتلایان ضروری است. ورزش منظم قلب، استخوان ها و سیستم گوارش را سالم نگه می دارد و مانع افزایش وزن می شود. ورزش سبب می شود که فرد احساس بهتری داشته و بهتر بتواند با استرس های روزمره مقابله کند. همین طور باعث بالاتر رفتن ظرفیت تنفس شده که این خود بهبودی فرد مبتلا به آسم را در پی خواهد داشت.

جلوگیری از چاقی: در بین کودکان و نیز در بین بالغین، افراد دارای اضافه وزن در خطر بیشتری برای ابتلا به آسم قرار دارند. اگرچه علت واقعی این ارتباط هنوز به طور کامل مشخص نشده است، اما محققان بر این باور اند که چاقی و اضافه وزن با افزایش التهاب در بدن، استعداد فرد برای ابتلا به اینگونه بیماری ها را افزایش خواهد داد.

**مراقبت در هوای سرد:** هوای سرد ماشه علائم آسم مانند خس خس سینه، و تنگی نفس است. در هوای سرد ماندن در خانه برای این بیماران اهمیت زیادی دارد. در صورت بیرون رفتن، پوشش کامل بینی و دهان ضروری است. مصرف منظم اسپری ها و داروها و به همراه داشتن آنها در بیرون از خانه نباید فراموش شود.

**غذا خوردن سالم:** یک رژیم غذایی متعادل سرشار از میوه و سبزیجات و اجتناب از مصرف خوراکی های حاوی مواد افزودنی مناسب است. کمبود منیزیم اغلب در مبتلایان به آسم یافت می شود. منیزیم می تواند از اسپاسم ماهیچه ها جلوگیری کرده یا آن را متوقف کند. بنابراین رژیم غذایی غنی از منیزیم می تواند برای مبتلایان به آسم مفید باشد. از منابع خوب منیزیم مغزها و غلات، حبوبات، سبزیجات برگ سبز تیره، ماهی و گوشت قرمز هستند. کمبود سلنیوم به میزان قابل توجهی می تواند خطر آسم را افزایش دهد. سلنیوم به عنوان یک آنتی اکسیدان از تخریب سلولها، آسیب کروموزومها و سرطانها جلوگیری می کند. از منابع عالی سلنیوم عبارتند از قلمو، نان تهیه شده از آرد کامل، ماهی، جوانه گندم، سبوسها، ماهی تن، پیاز، گوجه فرنگی و کلم بروکلی. اگر شما به مدت طولانی از کورتونها (قرصهای استروئیدی) برای کنترل آسم استفاده می کنید، به منظور پیشگیری از اثرات جانبی این داروها، مصرف نمک و مواد غذایی غنی از نمک (سدیم) را محدود کنید و همچنین مقدار کلسترول و چربی دریافتی رژیم خود را کاهش دهید. کورتونها باعث نگهداری نمک در بدن شده و چربی خون را بالا می برند.

**درمان عفونت های ویروسی:** ابتدا به مشکلات ریوی در دوران نوزادی و کودکی می تواند منجر به خس خس سینه و تنگی نفس شود. برخی کودکانی که عفونت های ویروسی ریوی را تجربه می کنند به مرور زمان به آسم های مزمن مبتلا می شوند و مهمتر آنکه، نادیده گرفتن این بیماری های ریوی و عدم پیگیری درمان است که فرد را بیش از پیش مستعد آسم خواهد کرد.

شماره تلفن بیمارستان : ۰۵۸۳۲۲۳۶۵۵۱-۴

سایت بیمارستان : [www.bentolhoda.nkums.ac.ir](http://www.bentolhoda.nkums.ac.ir)

کانال آموزش بیمار بیمارستان بنت الهدی : [@bimarestan-bentolhoda](https://www.instagram.com/bimarestan-bentolhoda)