


موضوع:

مراقبت بهداشتی پیشگیری کننده



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان امام خمینی (ره) شیروان

پاییز ۱۴۰۱

(د) گرفتگی صدا و سرفه مزمن

(ه) سوء هضم یا دفع مشکل

(و) تغییر عادات مثانه یا معده

(ز) سرفه ای که خوب نشده است.

معیارهایی برای مراقبت سلامت ذهنی، اجتماعی و

مذهبی:

(الف) از روش های کنترل استرس استفاده کنید.

(ب) اوقاتی را برای دوستان و فامیل برنامه ریزی کنید.

(ج) اگر احساس کسالت کردید برای رفع آن از مشاوره استفاده کنید

(د) داشتن سلامت جسمی را مقدمه زندگی تان کنید.

منابع:

راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل / مترجم:

فاطمه علایی / تالیف: دانا مایرز

تعریف مراقبت بهداشتی:

(الف) سلامتی به تعادل ذهنی، جسمی، روحی و روانی گفته میشود.

(ب) هر یک از این جنبه ها بر دیگر جنبه ها اثر می گذارد.

معیارهای افزایش بهداشت:

(الف) یک رژیم متعادل شده خوب بخورید.

۱- غذای متنوع بخورید.

۲- یک وزن مناسب را حفظ کنید.

۳- یک رژیم کم چربی و و کلسترول بخورید.

۴- یک رژیم پرکربوهیدرات و پر فیبر بخورید.

۵- میوه و سبزیجات بخورید.



۶- از نمک و شکر در حد متوسط استفاده کنید.

(ب) به طور منظم ورزش کنید.

(ج) مکمل های ویتامین و املاح بخورید.

(د) از سیگار کشیدن و مصرف الکل اجتناب کنید.

(ه) از بیش از حد در معرض آفتاب بودن اجتناب کنید.

(و) از معاینات جسمی منظم و چکاب فشارخون و آزمایش خون همانطور که توصیه شده استفاده کنید.

(ز) از معاینات دندان، چشمی، گوشه همانطور که توصیه شده برخوردار شود.

معیارهای غربالگری برای شناسایی تیپ های مختلف

سرطان:

(الف) سرطان پستان:

۱- معاینه ماهانه پستان توسط خود فرد.



۲- ماموگرافی هر ۱ تا ۲ سال بعد از ۴۰ - ۴۹

سالگی و هر سال بعد از ۵۰ سالگی.

(ب) سرطان روده ای - مقعدی:

۱- معاینه انگشتی مقعدی سالانه بعد از سن ۴۰

۲- چک خون مدفوع بعد از سن ۵۰ سالگی

(ج) سرطان پوست: معاینه پوست توسط خود فرد ماهانه

(د) سرطان دهان: معاینه دهان توسط دندان پزشک



(ه) سرطان رحم و تخمدان: معاینه لگن همراه پاپ اسمیر

سالانه

(و) سرطان پروستات:

۱- معاینه انگشتی سالانه بعد از سن ۴۰ سالگی

۲- تست سرمی پروستات سالانه

(ز) سرطان بیضه ها: معاینه تستیس (بیضه) توسط خود

فرد ماهانه بعد از ۲۵ سالگی

نشانه های هشدار دهنده:

(الف) خونریزی و ترشحات غیر معمول

(ب) ضخیم شدن یا برآمدگی در پستان یا جای دیگر

(ج) تغییر مدل در بافت