



# آموزش خودمراقبتی بیماران و همراهیان

پاییز ۱۳۹۶

## 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 غیروابسته 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:** پرنوشتی، 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، سیب، 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 پر فیبر:** نان های کامل سیبوس دار، برنج قهوه ای (سیبوس دار)، غلات تهیه شده از سیبوس، آردهای سیبوس دار، سبزی ها، میوه ها، حبوبات. فیبرها در بدن 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:** سیبوس، غلات و حبوبات کامل (سیبوس 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 سیبوس 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 درآینده 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 بیماریانی 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. هرنوشابه 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 کوکاکولا 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 ایرانیه، به ویژه پنیر ی 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 گلاس 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 Biofeedback Techniques و Relaxation. 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؟** هردارویی 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 مشاوه 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 می‌دهند.

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

- ❖ در شرایط استرس، بدن هورمون‌هایی را ترشح می‌کند (اپی‌نفرین، نوراپی‌نفرین) که موجب افزایش فشارخون می‌شود و در طول زمان به پوشش داخلی سرخرگ‌ها آسیب می‌زند. با ترمیم سرخرگ‌ها آنها ضخیم‌تر شده و میزان رسوب پلاک افزایش می‌یابد.
- ❖ شرایط استرس‌زا 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 می‌تواند منجر به درد قفسه سینه (آنژین) شود.
- ❖ استرس سبب افزایش عوامل لخته‌کننده در خون می‌شود که خود موجب افزایش احتمال تشکیل لخته و انسداد سرخرگ‌ها بویژه در مواردی می‌گردد که تا حدودی بوسیله پلاک دچار گرفتگی شده‌اند.

افراد مختلف جهت مواجهه با استرس از روش‌های مختلف و متعددی استفاده می‌کنند (مانند پرخوری، استعمال سیگار و مصرف بیش از حد الکل) و بدینوسیله منجر به آسیب‌زدن به دستگاه قلبی‌ریوی خود می‌شوند روشهای کنترل استرس و تنش‌های عصبی.

نکته مهم این است که هرانسانی به شکل متناوب و یا در بیشتر اوقات دچار استرس می‌شود. شما ممکن است علائم استرس را به شکل درد، مشکل در مقابله با عفونت‌های خفیفی مانند سرماخوردگی، بی‌خوابی یا احساس اضطراب یا تحریک‌پذیری حس کنید. ممکن است برخی مکانیسم‌های 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 روش‌های کنترل استرس را در درمان بیماری‌های قلبی عروقی توصیه کنند، باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد. در اغلب موارد اگر شما و پزشکتان بر این عقیده‌اید که استرس برای سلامتی شما مضر است، می‌توانید استراتژی‌های مختلفی را جهت **مدیریت استرس** بکار ببرید که عبارتند از:

- با خانواده و دوستان خود در مورد مشکلاتی که شما را ناراحت می‌کنند، صحبت کنید. عشق و حمایت آنها در کاهش شرایط استرس‌زا به شما کمک می‌کند.
- 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 مراکزی صحبت کنید 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 پایدار گردید، 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 برقرار کردن 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.

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

### عواملی که به ایجاد سلول‌های سرطانی کمک می‌کنند عبارتند از:

استعداد میزبان: عوامل ژنتیکی از جمله نقایصی در کروموزوم‌ها 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 می‌کنند. عوامل محیطی: تماس با مواد سرطان‌زا مانند پرتوگراها و رادیوم، پرتوهای یونیزه شامل امواج الکترومغناطیسی

ویروس‌های القاکننده سرطان: ویروس‌هایی هستند که می‌توانند 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 می‌شود. عوامل هورمونی: ترشح هورمونی اغلب موجب تسریع روند بدخیمی بیماری می‌شود.

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

- توتون و تنباکو (90% از سرطان‌های ریه ناشی از مصرف توتون می‌باشند، در ضمن در سرطان‌های حنجره، حلق، مری، مثانه، پانکراس، کلیه و دهانه رحم نیز تأثیر دارد)
- رژیم غذایی (% ۳۰ از سرطان‌ها 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 می‌شوند.
- عادت جنسی...
- الکل (باعث افزایش سرطان دهان، حلق و مری و کبد می‌شود).
- عفونت هپاتیت B (باعث افزایش سرطان کبد می‌شود).
- مواجهه شغلی با عوامل سرطانزا (نیز باعث افزایش بعضی از سرطان‌ها می‌شود).

➤ 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 هیپاتیت 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 می شود
- (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 بیاندیشید 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 سرطانها 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 سگته 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.

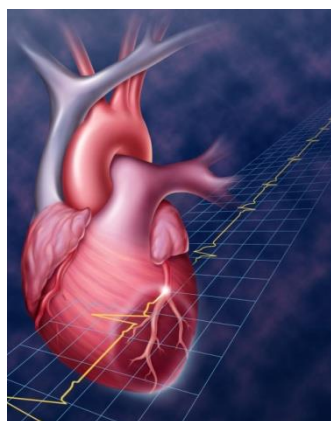
حمله قلبی در اثر مسدود شدن این شریان ها توسط کلسترول رخ می دهد. کلسترول نوعی چربی است که در غذاهای حجیم و سرخ کرده فوری وجود دارد. اصطلاح پزشکی حمله قلبی، انفارکتوس قلبی است و به معنی مرگ عضله قلب است.

**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 نمایید.

علائم:

درد میان سینه یا احساس فشردگی در وسط قفسه سینه، تعریق، تهوع و استفراغ، عرق سرد، طپش 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 کاتتریسیم، 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 جزئی 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 فعالیت هایی است که از آنها لذت ببرید و راه هایی پیدا کنید که بتوانید فعالیت های مزبور را بیشتر و راحت تر انجام دهید.

### در این قسمت نکاتی در این زمینه ذکر می شوند:

- فعالیت های جسمانی متنوعی انجام دهید تا احساس خستگی نکنید. علاوه بر پیاده روی معمول روزانه، جهت حفظ انگیزه برخی از فعالیت های هدفمند نظیر باغبانی، یا فعالیت های با شدت بیشتر نظیر دوچرخه سواری 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 بهره مند خواهید شد. هنگام ورزش در بیرون از منزل، لباس مناسب و راحت بپوشید، برای مثال از کفش هایی استفاده کنید که مناسب شما و نوع فعالیتتان باشد.
- جهت سرگرم کردن خود در حین فعالیت، می توانید 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 نیم‌ساعت تا یک‌ساعت 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 نزدیک‌ترین محل، نقطه‌ای دور را انتخاب کنید. یا ماشین خود را چندکوچه مانده به مقصد پارک کنید و بقیه مسیر را پیاده بروید.
- از هر فرصتی برای بالا رفتن از پله‌ها در منزل یا مکان‌های 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 برنامه‌ای برای پیاده‌روی 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 آن‌ها 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 پیاده‌روی روزانه، پیاده‌روی را شروع نمایید. هر ۲۰۰۰ قدم معادل ۶/۱ کیلومتر است.

## واحد آموزش بیمار - بیمارستان بنت الهدی

### خداپرست