

خود مراقبتی در ناخوشی‌های جزئی

- ❖ خودمراقبتی، گام اول سلامت است. گام اول سلامت، همین است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم.
- ❖ بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت‌هایی که به سلامت ما بر می‌گردد، محصول همین خودمراقبتی است؛ یعنی فعالیت‌هایی که خود ما یا خانواده‌مان برای حفظ یا ارتقای سلامت‌مان، پیشگیری از ابتلایمان به بیماری، درمان بیماریمان یا کاهش عوارض آن انجام می‌دهیم.
- ❖ در بین اعضای خانواده، معمولاً مادران مهم‌ترین نقش مراقبتی را بر عهده دارند.

مزایای خود مراقبتی

می‌توان با خودمراقبتی

✓ ۴۰٪ کاهش مراجعه به پزشکان عمومی

✓ ۱۷٪ کاهش مراجعه به پزشکان متخصص

✓ ۵۰٪ کاهش مراجعه به مراکز اورژانس

✓ ۵۰٪ بستری در بیمارستان

✓ ۵۰٪ کاهش غیبت از کار

را شاهد بود.

خودمراقبتی در مبتلایان به بیماری‌های جدی

- ▶ مهم است بدانیم حتی افرادی که به بیماری‌های جدی مانند بیماری‌های ریه، قلب، نارسایی کلیه، دیابت، بیماری کبد، سرطان یا ایدز دچار هستند هم پس از مراجعه به پزشک خانواده‌ی خود و متخصص مربوطه و دریافت دستورات لازم در مورد آن بیماری، مسوول اجرای آن دستورات و تصمیم‌گیری‌های صحیح بر طبق آموزش‌های پزشک خود در زندگی روزمره هستند. البته این‌گونه افراد باید ارتباط بیشتری با پزشک خود داشته باشند.
- ▶ بهترین راه برای تقویت خود مراقبتی در خانواده، توانمند نمودن یک نفر در هر خانه در زمینه مراقبت‌هایی که باید از خود و دیگر اعضای خانواده در زمان سلامت و بیماری انجام دهد، است.
- ▶ این عضو خانواده، سفیر سلامت نام دارد.

سفیر سلامت

* عضوی از اعضای خانواده است که حداقل ۸ کلاس درس خوانده باشد و علاوه بر این که می تواند به صورت داوطلبانه مطالب آموخته شده را به دیگران منتقل کند، مراقبت فعال از سلامت خود، اعضای خانواده و جامعه را نیز بر عهده می گیرد.

* سفیر سلامت مختص به شغل یا قشر خاصی نیست و این شخص می تواند کارگر، کارمند، دانشجو، خانه دار یا دارای سایر مشاغل باشد.

* می توان گفت عمده مسوولیت سفیر سلامت، توسعه فرهنگ خودمراقبتی، حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده‌ی خود است.

انتظارات از سفیر سلامت

- ▶ از سفیر سلامت انتظار می رود بعد از شرکت در جلسات آموزش و دریافت بسته‌های آموزشی خود مراقبتی، علاوه بر انتقال مطالب آموخته شده به سایر اعضای خانواده‌ی خود بتواند سلامتی خود و خانواده را حفظ و ارتقاء بخشد و ناخوشی‌های پیش آمده را برطرف نماید و شیوه زندگی خانواده را به شیوه زندگی سالم تبدیل کند.
- ▶ همچنین انتظار می رود سفیر سلامت بتواند با عضویت در گروه‌های خودیار و تشکل‌های مردمی، فرهنگ خودمراقبتی و حفظ و ارتقای سلامت را در جامعه توسعه دهد.

خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی

- ▶ بخش عمده‌ای از بیماری‌ها را بیماری‌های جزئی تشکیل می دهند. بیماری‌هایی که در مدتی کوتاه بدون درمان یا با درمان‌های خانگی ساده، بهبود می‌یابند.
- ▶ حدود ۲۰ درصد از مراجعات به پزشکان و مراکز درمانی، مربوط به همین بیماری‌های جزئی است. در حالی که بخش عمده‌ای از این بیماری‌ها توسط خود مردم قابل مراقبت است.
- ▶ کتاب خود آموز راهنمای خود مراقبتی در ناخوشی‌های جزئی به گونه‌ای طراحی شده تا به افرادی که از سلامت برخوردارند، در بیماری‌ها و ناخوشی‌های جزئی که به طور شایع رخ می دهند، کمک کند. البته این کتاب جای مراجعه و مشورت با پزشک خانواده در مواقع لازم که در کتاب هم به آن اشاره شده، نمی‌گیرد.
- ▶ هدف این کتاب ارائه دانش مورد نیاز برای خود مراقبتی در بیماری‌ها و ناخوشی‌هایی جزئی و کاهش مراجعه‌های غیر ضروری به مراکز بهداشتی درمانی و بیمارستان بوده و افراد را در خصوص مواقعی که در ناخوشی‌های جزئی لازم است به پزشک مراجعه کنند، راهنمایی می‌کند.
- ▶ همچنین آنها را راهنمایی می‌کند در زمان ناخوشی‌های جزئی، در منزل چه می‌توانند بکنند.

فهرست بیماری‌های که در کتاب خود مراقبتی در ناخوشی‌های جزئی وجود دارد

عناوین مربوط به مادران	عناوین مربوط به مادر و نوزاد
<ul style="list-style-type: none"> ➤ خونریزی پس از زایمان ➤ تب پس از زایمان ➤ مراقبت از اپیزوتومی، زخم و پارگی واژن ➤ درد پس از زایمان ➤ درد پستان ➤ یبوست ➤ درد و گرفتگی پا ➤ کنترل بارداری و سلامت جنسی ➤ افسردگی پس از زایمان 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ شیردهی ➤ زردی نوزاد ➤ مراقبت از بندناف ➤ بثورات پوشک ➤ گریه نوزاد ➤ آبریزش چشم ➤ آبریزش بینی ➤ سرفه ➤ تغییرات پوستی نوزاد ➤ ایمنسازی ➤ رشد و تکامل
سلامت روانی و عاطفی	عناوین مربوط به کودکان
<ul style="list-style-type: none"> ➤ افسردگی ➤ اختلال مصرف مواد ➤ اختلالات اضطرابی ➤ بیماری روان پریشی ➤ خشونت خانگی ➤ مشکلات خواب ➤ مشکلات حافظه و زوال عقل 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ تب ➤ سرماخوردگی ➤ گلو درد ➤ گوش درد ➤ استفراغ ➤ اسهال ➤ یبوست ➤ آموزش دستشویی رفتن

عناوین مربوط به اطلاعات عمومی	عناوین مربوط به بزرگسالان
<ul style="list-style-type: none"> ➤ داروهای سرماخوردگی و حساسیت (آلرژی) ➤ همه‌ی آنچه درباره‌ی ضد احتقان‌ها باید بدانیم ➤ همه‌ی آنچه درباره‌ی آنتی هیستامین‌ها باید بدانیم ➤ همه‌ی آنچه درباره‌ی داروهای مسکن و تب بر باید بدانیم ➤ چگونه و چه زمانی آنتی بیوتیک مصرف کنیم؟ ➤ شستن دست‌ها ➤ آنفلوآنزا و دیگر عفونت‌های ویروسی ➤ پیشگیری از گزش پشه و سایر حشرات ➤ بیماری‌های آمیزشی 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ تب ➤ سرفه، سرماخوردگی و آنفلوآنزا ➤ گلو درد ➤ گوش درد ➤ تهوع و استفراغ ➤ اسهال ➤ یبوست ➤ مشکلات دفع ادرار ➤ اختلالات جنسی
<ul style="list-style-type: none"> ➤ ایمن سازی ➤ پیشگیری و شناسایی بیماری‌ها ➤ بیماری قلبی و حمله قلبی ➤ پرفشاری خون ➤ پیشگیری از حمله قلبی و سکته مغزی ➤ سکته مغزی ➤ شناسایی و پیشگیری از سرطان ➤ دیابت ➤ رژیم گرفتن و کاهش وزن ➤ ورزش 	<p style="text-align: center;">عناوینی برای تمام سنین</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ کونژکتیویت یا قرمزی چشم ➤ سوزش سر دل ➤ نیش زنبور یا دیگر حشرات ➤ کشیدگی و پیچ خوردگی اندام‌ها ➤ زخم‌ها و خراشیدگی‌ها ➤ سوختگی‌های سطحی ➤ آفتاب سوختگی ➤ تنگی نفس ➤ آسم
<ul style="list-style-type: none"> ➤ استعمال دخانیات ➤ اختلال بینایی و سلامت چشم ➤ تب 	<p style="text-align: center;">عناوین مربوط به دوره نوجوانی</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ آکنه ➤ آغاز قاعدگی

روش صحیح استفاده از کتاب خود مراقبتی در ناخوشی های جزئی


- ❖ بهتر است سفیر سلامت و دیگر اعضای خانواده در زمان فراغت و پیش از آن که در وضعیت اضطراری به این کتاب احتیاج پیدا کنند، آن را مطالعه کنند.
- ❖ سفیر سلامت خانواده (یا هریک از اعضای خانواده) در زمان ناخوشی خود یا سایر افراد می توانند طبق مراحل زیر از کتاب استفاده کنند:
 ۱. موضوع مورد نظر خود را انتخاب کنید.
 ۲. تمام بخش مربوط را کامل بخوانید و پس از آن به توصیه های ارائه شده عمل کنید.
 ۳. در زمان ناخوشی، وضعیت عمومی فرد بیمار را مرتب ارزیابی کنید.
 ۴. بعضی از تابلوهای راهنمای این کتاب ممکن است دشوار به نظر برسد اما اگر جهت پیکانها را دنبال کنید می بینید که استفاده از تابلوهای راهنما بسیار آسان خواهد بود.
- ❖ بسیاری از مسایل مطرح شده در این کتاب بیماری نیستند بلکه رخدادهای شایعی هستند که برای بیشتر افراد روی می دهد و می تواند به نگرانی و ناراحتی غیر ضروری بیانجامد مانند یبوست، مشکلات خواب، گزش حشرات
- ❖ اطلاعات این کتاب این امکان را به شما و اعضای خانواده می دهد تا بتوانید بسیاری از مشکلات را مدیریت کنید و کمک می کند که بتوانید تصمیم بگیرند چه زمانی به پزشک مراجعه کنید.

نحوه استفاده از تابلو راهنمای هر موضوع

- ❖ در هر موضوع تابلوی راهنمایی گنجانده شده که بصورت ساده و سریع فرد را در مورد چگونگی برخورد با آن موضوع راهنمایی می کند.
- ❖ سفیر سلامت یا بقیه اعضای خانواده پس از تعیین موضوع مورد نظر خود به عنوان مثال آکنه، به بخش مربوطه مثلا در مرد آکنه به مشکلات دوره نوجوانی مراجعه و بعد از مطالعه ای تمام مطالب مربوط به آن موضوع، به تابلوی راهنما مراجعه می کند.
- ❖ در تابلوی راهنما تعدادی سوال مرتبط با موضوع و علایم بیماری مطرح شده است. متناسب با جواب این سوال ها و دنبال کردن پیکان های تابلو، اقدامات مورد نیاز مشخص می شود. به عبارتی شما سفیر محترم سلامت یا دیگر اعضای خانواده شما در این مرحله قادر خواهد بود وضعیت خود یا فرد ناخوش را ارزیابی کند و تصمیم بگیرد که مراجعه به پزشک ضروری است یا خیر.
- ❖ در صورتی که مراجعه به پزشک نیاز نبود به توصیه های خانگی که در کتاب ارائه شده عمل می کنید. بعد از بکارگیری توصیه های خانگی، سفیر سلامت باید وضعیت عمومی فرد ناخوش را مرتب ارزیابی نماید.

- ❖ در صورتی که وضعیت فرد بهبود نیافت باید به مرکز بهداشتی درمانی یا بیمارستان مراجعه کند. ذکر این نکته ضروری است که اگر فرد خیلی بدحال است، باید به موقع به پزشک مراجعه کند.
- * توصیه می شود این کتاب را یک بار، پیش از این که در وضعیت اضطراری قرار بگیرید و به آن نیاز پیدا کنید، مطالعه نمایید.

نحوه استفاده از پیکان‌های افقی و عمودی

- 

**از اینجا
شروع کنید**
- ❖ در بررسی یک مشکل بهداشتی یا یک بیماری از خانه می کنیم و در ادامه باید پیکان‌ها را که به صورت افقی که این پیکان‌ها به دو صورت بله و خیر می باشند. نشانه از بیماری، پیکان بله و در صورتی که مواجه یا نشانه‌ای از بیماری نباشد پیکان خیر دنبال می شود.
 - ❖ که به صورت دایره می باشد آغاز و عمودی می باشند، پیگیری نمایم در صورت داشتن یک مواجه یا یک

واژه‌ها

- ❖ در کتاب «خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی» واژه‌هایی وجود دارد که ممکن است معنی آن‌ها را ندانید لذا در این قسمت این واژه‌ها را با هم بررسی می کنیم.
- ❖ **مکونیوم:** مدفوع قیری و سیاه رنگی است که از بدو تولد تا ۳ روزگی توسط نوزاد دفع می شود.
- ❖ **بثورات پوستی:** هر ضایعه پوستی موقت بر روی پوست که ممکن است با قرمزی، تغییر رنگ یا خارش پوست همراه باشد. این تغییر در پوست می تواند در رنگ، نما و بافت باشد. این ضایعه در بیماری‌هایی مانند مخلک، حساسیت‌های دارویی، حاملگی و بیماری‌های قارچی و.. دیده می‌شود.
- ❖ **آکنه:** آکنه بیماری التهابی مزمن پوست است که بیشتر در دوران نوجوانی شایع است، اما گاه به شکل متناوب در سنین مختلف خود را نشان می‌دهد. مشخصه این بیماری به وجود آمدن جوش‌های چرکی و سرسیاه روی صورت، قفسه سینه و کمر است. این بیماری در مردان شایع‌تر از زنان است.
- ❖ **BMI یا شاخص توده بدنی:** یک روش سنجش و مقایسه وزن و قد یک فرد است. در واقع این سنجش میزان چاقی را اندازه گیری نمی‌کند بلکه ابزاری مناسب است تا مناسب بودن وزن فرد با توجه به قدش را تخمین بزند.

❖ **نحوه محاسبه BMI:** وزن بدن بر حسب کیلو گرم را بر مجذور قد بر حسب متر تقسیم نمائید

$$\text{وزن (کیلوگرم)} \div \text{قد (متر)} \times \text{قد (متر)} = \frac{\text{کیلوگرم}}{\text{متر مربع}} \text{ نمایه توده بدن}$$

- ❖ **بیماری کروپ یا خروسک:** تورم حنجره و راه هوایی اصلی اکثراً به علت ویروسها را خروسک می گویند که اغلب در کودکان زیر ۳ سال رخ می دهد و کودک دچار سرفه های مانند پارس سگ و خس خس سینه می شود.
- ❖ **لارنژیت:** التهاب حنجره را لارنژیت می گویند که باعث می شود صدا گوش خراش و خشن شود.
- ❖ **اپیزیوتومی** برشی است که در مدخل خروجی جنین از مادر زده می شود تا از آسیب هایی که ممکن است هنگام خروج جنین به مجرای زایمانی مادر بوجود آید پیشگیری کند.
- ❖ **بواسیر:** عبارت است از سیاهرگ های گشادشده در راست روده یا مقعد. بواسیر ممکن در داخل روده (بواسیر داخلی) یا در مدخل مقعد (بواسیر خارجی) واقع شده باشد.
- ❖ **استروژن:** ماده ای است که در داخل بدن تولید می شود و باعث ویژگی های زنانه می شود. استروژن عمدتاً در تخمدانها ساخته می شوند و به نام هورمون های زنانه شناخته می شوند.
- ❖ **پروژسترون:** ماده ای است که در داخل بدن انسان تولید می شود. و با ویژگی های زنانه خصوصاً عادت ماهیانه آنها ارتباط دارد.
- ❖ **تستسترون:** مهمترین ماده ای است که در بدن تولید می شود و باعث ویژگی های مردانه مانند رویش موی صورت، بم شدن صدا، ریزش موی مدل مردانه و رشد عضلات و توده استخوانی می شود.
- ❖ **بیلی روبین:** بیلی روبین رنگدانه ای زرد است که از تجزیه سلول های قرمز خون تولید می شود. بیلی روبین همان ماده ای است که در زمان ابتلای یک فرد به یرقان باعث زردی پوست و زرد شدن بخش سفید رنگ چشم می شود.
- ❖ **کولیک یا دل درد:** دردی است که همیشگی نیست و بیشتر بصورت گرفتن و رها شدن درد بیان می شود و علت آن روده است.
- ❖ **ارگاسم:** رسیدن به اوج لذت جنسی را ارگاسم گویند.
- ❖ **کونژکتیویت:** به التهاب ملتحمه (لایه ی خارجی پوشاننده ی سفیدی چشم و زیر پلک کُنژکتیویت گویند که از پر خونی خفیف تا ترشح چرک متغیر است.

❖ **تاندون یا زردپی:** رشته‌هایی هستند که عضله را به استخوان وصل می‌کنند.

❖ **لیگامان:** رشته‌هایی که استخوان‌ها را به یکدیگر وصل می‌کنند.

❖ **روان پریشی:** به وضعیت روانی غیر طبیعی و اختلال روانی روان پریشی گفته می‌شود.

❖ **فشار سیستولیک (ماکزیمم):** فشاری است که در هنگام انقباض (سیستول) قلب به دیواره رگها وارد میگردد که خون با قدرت به درون سرخرگها پمپ می‌شود.

❖ **فشار دیاستولیک (مینیمم):** فشار خونی که در زمان استراحت قلب و قبل از انقباض قلب به دیواره عروق وارد می‌گردد.

* **نکته:** فشار سیستولی بیشتر یا مساوی ۱۴۰ و فشار دیاستولی بیشتر یا مساوی ۹۰ میلی متر جیوه را پر فشاری خون یا فشار خون بالا می‌گویند.

❖ **رفتار پر خطر:** رفتارهای مخاطره آمیزی که می‌توانند در حال یا آینده سبب مشکلات یا بیماریهای جسمی، روانی و آسیبهای اجتماعی در افراد شوند را رفتارهای پرخطر می‌گویند. مانند مصرف الکل، مصرف مواد مخدر یا روان گردان، اعتیاد تزریقی، فرار از خانه

❖ **رفتار پرخطر جنسی:** به آنها رفتار جنسی ناسالم هم می‌گویند. هر گونه تماس جنسی که در آن فرد از سلامت خود یا شریک جنسی خود آگاه نباشد و خصوصا اگر از وسایل پیگیری از بیماری های منتقله جنسی هم استفاده نکند رفتار پرخطر جنسی می‌گویند مانند:

- داشتن رابطه ی جنسی با فردی غیر از همسر خصوصا داشتن شرکای جنسی متعدد
- تماس‌های جنسی نامعمول (تماس مقعدی و دهانی)
- متوسل شدن به خشونت در زمان تماس جنسی
- مصرف الکل، مواد مخدر و یا روانگردان قبل از برقراری تماس جنسی
- تماس جنسی محافظت نشده (عدم استفاده از کاندوم)

اکنون یک بخش از کتاب را باهم می‌خوانیم و روش بکارگیری مطالب آن را باهم بررسی می‌کنیم.

در انتها از شما سفیران سلامت عزیز می‌خواهیم مطالب این جلسه را به دیگر اعضای خانواده منتقل کنید و علاوه بر این که خود شما این کتاب را مطالعه می‌کنید و در مواقع لازم از آن استفاده می‌کنید، خواندن و استفاده از این کتاب را به دیگر اعضای خانواده خود نیز توصیه کنید و آنها را به این کار تشویق کنید.

❖ اگر در خواندن و متوجه شدن مطالب این کتاب مشکلی داشتید همیشه می‌توانید به مراقب سلامت خود

مراجعه و از او نکات مورد نظر را بپرسید.