



+

we care
your health

پزشک

خانواده

+



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان لرستان



شماره مجوز: 117/40/ف/ان

گاهنامه
علمی-پژوهشی
کرازه





گاہنامہ علمی-پژوہشی کراڑہ



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
دانشکده پرستاری الیگودرز
سال اول / شماره اول / بهار 404



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
دانشکده پرستاری الیگودرز

صاحب امتیاز: انجمن علمی پرستاری دانشکده پرستاری
الیگودرز (علوم پزشکی لرستان)

شماره مجوز: 117/40/ف/ان

مدیر مسئول: هانیه همتیان

سر دبیر: شبیم محمدی

هیئت تحریریه (به ترتیب الفبا): مریم پورمند/شیدا

داوری/شبیم محمدی/شادی محمدپور/رویا نبوی/هانیه همتیان

ویراستاران ادبی:

هانیه همتیان (دانشجوی کارشناسی پرستاری لرستان)

شادی محمدپور (دانشجوی کارشناسی پرستاری لرستان)

ویراستاران علمی:

خانم دکتر معصومه فولادوندی (هیئت علمی دانشکده

پرستاری الیگودرز)

هانیه همتیان (دانشجوی کارشناسی پرستاری لرستان)

کارشناس نشریات:

خانم کبری حیدری مهر

صفحه آرا و گرافیک:

شادی محمدپور

راه ارتباطی با ما: https://t.me/anjoman_elmi_lums_alg

آدرس دانشکده:

الیگودرز/خیابان عمار یاسر/جنب بیمارستان امام جعفر صادق (ع)



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
دانشکده پرستاری الیگودرز



گاهنامه

علمی-پژوهشی

کرازه



بسم الله الرحمن الرحيم

فهرست

- سخن مدیر مسئول و سردبیر 03
- چرا پزشکی خانواده؟ 04
- 5 دلیل برای داشتن پزشکی خانواده 06
- مراقبت پیشگیرانه در پزشکی خانواده 11
- اخلاق در پزشکی خانواده 13
- تغذیه و سبک زندگی خانواده 17
- سلامت و مراقبت زنان باردار 23
- سلامت مردان 28
- سلامت کودک و نوجوان 36
- سلامت روان خانواده 41
- مراقبت از سالمند 45
- مدیریت بیماری های مزمن 50

Contents



سخن نخست



آغاز سخن یاد خدا باید کرد
خود را به امید او رها باید کرد
ای با تو شروع کارها زیباتر
آغاز سخن تو را صدا باید کرد



مدیر مسئول: هانیه همتیان



سر دبیر: شبثم محمدی



https://t.me/anjoman_elmi_lums_alo



الیگودرز-خیابان عمار یاسر-جنب بیمارستان
امام جعفر(ع)دانشکده پرستاری



سخن مدیر مسئول و سر دبیر
خدای منان را سپاس گذاریم
که اولین فصل از نشریه کرازه با شروع بهار
جوانه زد
به عنوان عضو کوچکی از جامعه پرستاری ایران
تلاش کرده تا در این شماره به موضوعات
کارآمد و مطابق با سلامتی شما پرداخته شود
همچنین از اساتید محترم پژوهشگران و
دانشجویان عزیز درخواست داریم تا در ارتقا
یافتن ارزش علمی-پژوهشی نشریه با نظرات
خود ما را یاری کنند .
در پایان کلام نیز از دوستانی که ما را در این
مسیر همراهی کردند کمال تشکر و قدر دانی
داریم.

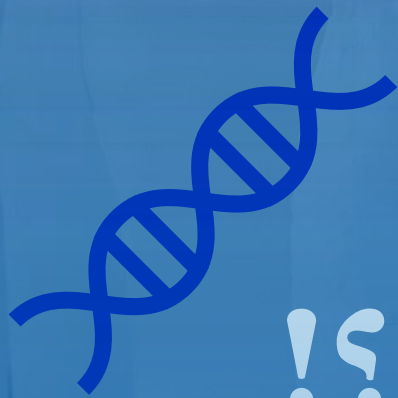
پذیرای انتقادات و پیشنهادات شما هستیم





MEDICAL SERVICE

Your health is our priority



چرا پزشک خانواده؟!؟



شادی محمدپور
دانشجوی کارشناسی پرستاری
دانشگاه علوم پزشکی لرستان

گاهنامه
علمی-پژوهشی
کرازه





2. رویکرد شخصی و کل نگر

به مراقبت های بهداشتی

این رویکرد نه تنها علائم فیزیکی ارائه شده توسط بیمار بلکه شرایط ، ترجیحات و باور های منحصر به فرد او را در نظر می گیرد

با در نظر گرفتن تمام جنبه های سلامت یک فرد ، از جمله رفاه روانی ، عاطفی و اجتماعی ، ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی می توانند یک برنامه مناسب تری ایجاد کنند که به جای مدیریت علائم ، به علل اصلی بیماری می پردازد .

1. تداوم

و مراقبت

نقش مهمی در تضمین رفاه و رضایت کلی بیماران دارد . هنگامی که ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی به تاریخچه پزشکی کامل بیمار دسترسی داشته باشند



3- پیشگیری و تشخیص زود

هنگام مسایل بهداشتی

از این طریق افراد می توانند نتایج سلامتی خود را کنترل کنند . اقدامات پیشگیرانه مانند ایمن سازی در برابر بیماری های عفونی یا شرکت در غربالگری مناسب سن امکان مداخلات به موقع را فراهم می کند که ممکن است از عوارض جدی بعدی جلوگیری کند .





هانیه همتیان

دانشجوی کارشناسی پرستاری
دانشگاه علوم پزشکی لرستان



5 دلیل

برای داشتن

پزشک خانوادہ



5 دلیل برای داشتن پزشک خانواده

1. ایجاد رابطه قوی و قابل اعتماد



پزشکان خانواده معمولاً طی سالها کار کردن با بیماران خود در طول مراحل فرد حضور داشته اند. آنها میتوانند فرزندان شما را در نوزدای و سپس روند سنین نوجوانی، جوانی و یا بزرگسالی که دیگر همسر یا فرزند دارند ویزیت کنند. پزشکان خانواده تداوم مراقبت را ارائه میدهند با شما روابط طولانی مدت داشته و طیف وسیعی از بیماری را درمان میکنند

2. اطلاع از سابقه پزشکی شخصی و خانواده



یکی از مأموریت های اصلی پزشک خانواده این است که شما و سابقه پزشکی خانواده را بشناسد. به عنوان مثال آنها میداند شما به چه داروهایی حساسیت دارید و در خانواده چه داروهایی را به صورت روتین مصرف می کنید. پزشکان خانواده معمولاً روابط پایداری با بیماران دارند، بنابراین از سابقه شخصی آنها نیز [گاه هستند که اغلب میتواند بر سلامت جسمی و عاطفی و روانی فرد تاثیر بگذارد

هنگامی که پزشک عمومی شما از مشکلات بهداشتی خانواده در داخل و خارج مطلع باشد، می تواند تشخیص دقیق تری داشته باشد، مراقب خطوط قرمز پزشکی باشد و تغییرات در نمودار سلامتی شما را نظارت کند. علاوه بر این، یک پزشک که با چندین نسل از اعضای خانواده کار کرده است، می تواند توصیه های بهتری ارائه دهد. به عنوان مثال، اگر مادر، خاله یا مادر بزرگ یک فرد سرطان سینه داشته باشند، پزشک خانواده چه می کند؟ پزشک عمومی ممکن است برای اعضای این خانواده، به منظور بررسی جهش های ژنتیکی، یک غربالگری ژنتیکی مانند انجام آزمایش ژنتیک سرطان پستان حنیفا را توصیه کند. این آزمایش که به راحتی و تنها با یک نمونه بزاق انجام می شود، گزارش هایی در مورد سلامتی و خطر ابتلا به سرطان پستان را ارائه می دهد.



3. ارایه برنامه درمانی پیشگیرانه



مراقبت‌های پیشگیرانه برای حفظ سلامتی شما و اعضای خانواده حیاتی هستند. اما متأسفانه، بسیاری از مشکلات سبک زندگی مانند فشار خون بالا و دیابت، امروزه بسیار گسترش یافته‌اند. این شرایط بالقوه‌ی تهدیدکننده‌ی زندگی را می‌توان به راحتی با بررسی فشار و قند خون در مطب پزشک تشخیص داد. اگر می‌پرسید که پزشک خانواده چه کاری انجام می‌دهد، آن‌ها در واقع می‌توانند از سلامت کلی شما محافظت کنند. مراجعه به پزشک عمومی برای معاینات سالانه می‌تواند آغاز مشکلات سلامتی پیچیده‌تر را به تعویق بیندازد یا از تشدید بیماری‌های موجود جلوگیری کند. معاینه شدن منظم توسط شخصی که به او اعتماد دارید نقش مهمی در مدیریت سلامت کلی شما ایفا می‌کند.



4. کمک به کنترل بیماری‌های مزمن

جدا از مراقبت‌های
پیشگیرانه، پزشک عمومی
می‌تواند به شما در
مدیریت مشکلات سلامت
مزمن مانند دیابت، فشار
خون بالا، آرتریت یا رینیت
آلرژیک کمک کند.

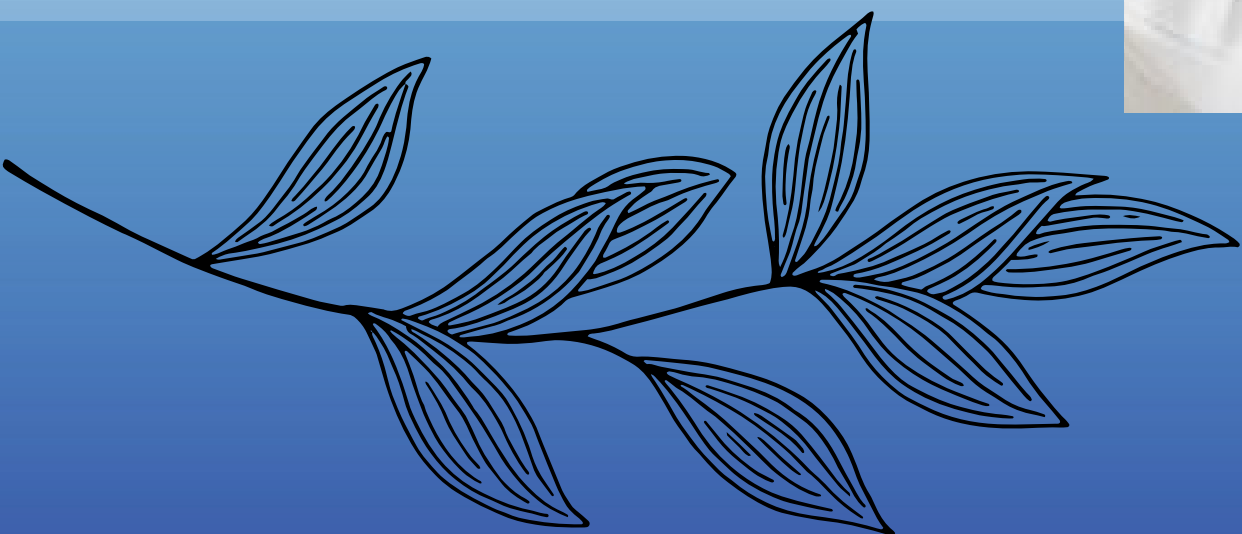
می‌توانید به طور مرتب
توسط پزشک خود معاینه
شوید تا به شما کمک کند
علائم بیماری خود را تحت
کنترل داشته باشید





5. کمک به پیدا کردن متخصص

وقتی به مشکل پیچیده‌تری مانند سرطان، بیماری کلیوی یا بیماری قلبی-عروقی مبتلا می‌شوید، پزشک خانواده چه کاری انجام می‌دهد؟ آن‌ها شما را به یک متخصص ماهر که شخصاً به او اعتماد دارند معرفی می‌کنند. پزشک عمومی به شما کمک می‌کند تا تخصصی را پیدا کنید که متناسب با نیازها و شخصیت شما باشد.



MEDICAL
SERVICE

هانیه همتیان
دانشجوی کارشناسی پرستاری
دانشگاه علوم پزشکی لرستان



مراقبت پیشگیرانه در پزشکی خانواده



گاهنامه
علمی-پژوهشی
کرازه





مقدمه

مراقبت پیشگیرانه پزشکی به معنی آموزش نکات بهداشتی، درمانی و اطلاع رسانی در مورد بیماری‌ها به مردم به منظور جلوگیری از بروز بیماری‌ها (سطح اول)، کاهش پیامدهای شدیدتر بیماری (سطح دوم) و جلوگیری از بروز نقص عضو حاصله یا آسیب‌های روانی حاصل از این پیامدها (سطح سوم) می‌باشد

حمایت و آموزش

پزشکان خانواده حامیان جامعه تحت پوشش خود هستند و به آنها کمک می‌کنند تا در سیستم مراقبت‌های بهداشتی حرکت کنند و به منابع مورد نیاز خود دسترسی پیدا کنند. آنها همچنین به بیماران در مورد سلامتی خود، از جمله نحوه مدیریت شرایط مزمن بیماری، انتخاب شیوه زندگی سالم و پیشگیری از بیماری، آموزش می‌دهند

رویکرد کل نگر

پزشکان خانواده با در نظر گرفتن سلامت جسمانی جامعه تحت پوشش، نه تنها رویکردی کل نگر به مراقبت‌های بهداشتی دارند، بلکه بهبود روابط عاطفی، اجتماعی و روانی او را نیز در نظر می‌گیرند. آنها بر مراقبت‌های پیشگیرانه، غربالگری و تشخیص زود هنگام بیماری‌ها برای کمک به بیماران برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌های مزمن تمرکز می‌کنند

گامنامه
علمی-پژوهشی
کرازه



اخلاق

در پزشکی خانواده



رویا نبوی

دانشجوی کارشناسی پرستاری
دانشگاه علوم پزشکی لرستان

اخلاق در پزشکی خانواده

اخلاق پزشک خانواده اهمیت بسیاری دارد
زیرا این پزشکان به عنوان اولین نقطه
تماس بیماران با سیستم بهداشتی عمل
میکنند و نقش مهمی در حفظ و ارتقا
سلامت عمومی دارند

در ادامه با اصول پزشکی
خانواده با ما همراه
باشید

1. احترام به خود مختاری بیمار

پزشکان خانواده باید به تصمیمات و ارزشهای بیماران احترام بگذارند و اطلاعات کافی و شفاف درباره گزینه های درمانی مختلف به آنها ارائه دهند تا بیماران بتوانند تصمیمات آگاهانه ای بگیرند.

2. عدم آسیب رساندن

پزشکان باید اطمینان حاصل کنند که درمانها و مشاوره های ارائه شده به بیماران کمترین آسیب ممکن را به آنها وارد کند. این اصل به معنای اجتناب از هر گونه اقدام پزشکی است که میتواند به سلامتی بیمار آسیب برساند.

3. نیکوکاری

پزشکان خانواده باید همواره در تلاش باشند تا بهترین منافع بیماران را در نظر بگیرند و برای بهبود سلامت و رفاه آنها تلاش کنند.

4. عدالت

پزشکان باید با همه بیماران به طور عادلانه برخورد کنند و به همه آنها دسترسی برابر به خدمات بهداشتی فراهم کنند این اصل شامل عدم تبعیض بر اساس سن جنسیت نژاد مذهب یا وضعیت اقتصادی است.

5. صداقت و شفافیت

پزشکان خانواده باید بابیمارو صادق باشند و اطلاعات دقیق و کافی را به آنها ارائه دهند این اصل به ایجاد اعتماد بین پزشک بیمار کمک می کند

گاهنامه علمی-پژوهشی

کرازه



6. حفظ حریم خصوصی و محرمانگی

پزشکان باید حریم خصوصی بیماران را حفظ کنند و اطلاعات شخصی و پزشکی آنها را محرمانه نگه دارند. این اصل یکی از پایه های اعتماد بیمار به پزشک است

7. احترام به کرامت انسانی

پزشکان خانواده باید به کرامت و ارزشهای انسانی بیماران احترام بگذارند و با آنها با کمال احترام و همدلی رفتار کنند

8. همدلی و حمایت

پزشکان باید با بیماران خود همدلی کنند و درک عمیقی از مشکلات و چالشهای آنها داشته باشند. این اصل به ایجاد رابطه ای قوی و مثبت بین پزشک و بیمار کمک میکند.



پزشک خانواده

تغذیه و سبک زندگی

Lifestyle and nutrition



موارد زیر شامل مشاوره‌های تغذیه‌ای معمول هستند

- توصیه‌های رژیمی: پزشکان خانواده میتوانند برنامه‌های غذایی متناسب با نیازهای فردی و شرایط پزشکی بیماران تنظیم کنند.

- ارزیابی تغذیه‌ای: پزشکان خانواده میتوانند عادات غذایی و وضعیت تغذیه‌ای بیمار را ارزیابی کنند. آنها اغلب از ابزارهایی مانند دفترچه‌ها غذایی و پرسشنامه‌ها برای جمع‌آوری اطلاعات آنچه که بیماران می‌خورند و می‌نوشند استفاده می‌کنند

- توصیه‌های تغذیه‌ای شخصی: بر اساس ارزیابی، پزشکان خانواده توصیه‌های تغذیه‌ای شخص‌سازی شده متناسب با نیازهای بهداشتی فرد، ترجیحات و سبک زندگی او ارائه می‌دهند. ممکن است تغییرات خاصی در رژیم غذایی به منظور مدیریت شرایطی مانند دیابت، فشار خون بالا یا کلسترول بالا پیشنهاد کنند.

- آموزش: آنها بیماران را درباره اهمیت تغذیه متعادل، کنترل پُرسیون و فواید مصرف انواع غذاها از تمام گروه‌های غذایی آموزش می‌دهند.

- پیگیری و پایش: پزشکان خانواده پیشرفت بیماران را در طول زمان پایش میکنند و توصیه‌های تغذیه‌ای را بر اساس نیاز تنظیم میکنند تا مطمئن شوند که موثر و پایدار هستند.

پزشک خانواده نقش بسیار مهمی در بهبود و حفظ سلامت افراد دارد. از جمله این نقشها میتوان به ارائه مشاوره‌های تغذیه‌ای و راهنماییهای مربوط به سبک زندگی اشاره کرد. در این مطلب، به بررسی این جنبه‌های حیاتی پرداخته و اهمیت آنها را در پیشگیری و مدیریت بیماریها مورد بحث قرار میدهم

مشاوره تغذیه

مشاوره تغذیه‌ای یکی از وظایف اصلی پزشکان خانواده است. پزشکان با بررسی عادات غذایی افراد، میتوانند راهنمایی‌هایی ارائه دهند که منجر به بهبود تغذیه و در نتیجه افزایش سلامت عمومی شود



- **پیشگیری از بیماریها: تغذیه مناسب**
میتواند نقش مهمی در پیشگیری از بیماریهای مزمن مانند دیابت، بیماریهای قلبی و فشار خون بال ایفا کند.

- **مدیریت وزن: پزشکان خانواده**
میتوانند با ارائه راهنمایی های مرتبط با کاهش وزن و حفظ وزن مناسب، به بیماران کمک کنند تا به وزن سالم دست یابند و آن را حفظ کنند.

علاوه بر تغذیه، پزشکان خانواده نقش مهمی در ارائه راهنماییهای مرتبط با سبک زندگی سالم دارند.
این راهنماییها شامل موارد زیر میشوند:





راهنمایی در فعالیت بدنی:
پزشکان خانواده بیماران را
تشویق میکنند تا فعالیت بدنی
منظم را به روتینهای روزانه خود
اضافه کنند. آنها توصیه‌هایی
درباره انواع و مقادیر ورزشی که
برای گروههای سنی و شرایط
بهداشتی مختلف مناسب است،
ارائه میدهند و همچنین پزشکان
خانواده میتوانند برنامه‌های
ورزشی
متناسب با نیازها و
تواناییهای
بیماران
تنظیم کنند و آنها را به
انجام فعالیتهای
بدنی منظم تشویق کنند.

مشاوره رفتاری: آنها
مشاوره‌هایی برای کمک
به بیماران در پذیرش
رفتارهای
سالمتر، مانند ترک سیگار،
کاهش مصرف الکل و
مدیریت استرس، ارائه
میدهند.
برای مدیریت استرس،
پزشکان خانواده میتوانند
راهکارهایی برای مدیریت
استرس ارائه دهند، از
جمله تکنیکهای
آرامسازی، تمرینات
تنفسی و مشاوره
روانی





مدیریت
بیماریهای مزمن:
برای بیماران
مبتال به شرایط
مزمن، پزشکان
خانواده
توصیههایی برای
سبک زندگی ارائه
میدهند که میتواند
به مدیریت عاظم و
بهبود
کیفیت کلی زندگی
کمک کند. این
ممکن است شامل
استراتژیهای
برای مدیریت
وزن، بهداشت
خواب و کاهش
استرس باشد.

مراقبت‌های پیشگیرانه: پزشکان خانواده بر اهمیت اقدامات پیشگیرانه مانند واکسیناسیون، غربالگری‌های منظم بهداشتی و پذیرش یک سبک زندگی سالم برای کاهش خطر ابتال به بیماری‌های مزمن تأکید میکنند.



ارتقاء کیفیت زندگی:
بیمارانی که رژیمهای
غذایی و سبکهای
زندگی سالمتری
را میپذیرند، اغلب
تجربه بهبود کلی
وضعیت جسمی و
روحي، افزایش انرژی،
بهبود سلامت روان و
افزایش سطح تناسب
اندام را دارند.

بهبود نتایج سلامت:
مشاوره تغذیه ای و
سبک زندگی موثر
میتواند منجر به بهبود
چشمگیر در سلامت
بیماران شود، مانند
کنترل بهتر قند خون در
مبتالان به دیابت،
کاهش فشار خون و
کاهش خطر بیماری
های قلبی

صرفه جویی در هزینه ها: با پیشگیری یا مدیریت بیماری های مزمن از
طریق اصلاحات رژیم غذایی و سبک زندگی، بیماران میتوانند هزینه های
بهداشتی خود را کاهش داده و از درمان ها و بستری های گران قیمت
جلوگیری کنند





زنان باردار سلامت و مراقبت

مریم پورمند

دانشجوی کارشناسی پرستاری

دانشگاه علوم پزشکی لرستان





• سلامت و مراقبت از زنان باردار

دوران بارداری یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی زنان است که نیاز به مراقبت‌های ویژه دارد. حفظ سلامت مادر و جنین در این دوران می‌تواند از بسیاری از مشکلات و عوارض بارداری پیشگیری کند.

در ادامه این مراقبت‌ها را بررسی می‌کنیم

1. تغذیه مناسب در دوران بارداری

تغذیه سالم در بارداری نقش مهمی در رشد و تکامل جنین دارد. برخی از نکات مهم تغذیه‌ای شامل موارد مطرح شده زیر است

1. مصرف پروتئین کافی: برای رشد بافت‌های جنینی و حفظ سلامت مادر ضروری است (مانند گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات و لبنیات).

2. دریافت آهن: برای جلوگیری از کم‌خونی مادر توصیه می‌شود (مانند گوشت قرمز، اسفناج و عدس).

3. کلسیم و ویتامین D: برای رشد استخوان‌های جنین لازم است (لبنیات، ماهی سالمون و تخم‌مرغ منابع خوبی هستند).

4. اسید فولیک: برای پیشگیری از نقص‌های مادرزادی توصیه می‌شود (موجود در سبزیجات برگ‌سبز، مرکبات و غلات غنی‌شده).

5. هیدراتاسیون کافی: نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب در روز

2. فعالیت بدنی در دوران بارداری

• ورزش منظم در بارداری می‌تواند باعث بهبود روحیه، کاهش دردهای عضلانی و جلوگیری از افزایش وزن بیش‌ازحد شود. برخی از ورزش‌های مناسب شامل:

- پیاده‌روی ملایم (۳۰ دقیقه در روز)
- یوگا و حرکات کششی (برای کاهش استرس و بهبود انعطاف‌پذیری)
- شنا و ورزش‌های آبی سبک (برای کاهش فشار بر مفاصل)
- تمرینات تنفسی و مدیتیشن (برای آرامش ذهن و کاهش استرس)

3. مراقبت‌های پزشکی و چکاپ‌های منظم

مراجعه منظم به پزشک متخصص زنان و زایمان از اهمیت بالایی برخوردار است. برخی از آزمایش‌ها و بررسی‌های مهم شامل:

- سونوگرافی برای ارزیابی رشد جنین
- بررسی فشار خون برای تشخیص

پره‌اکلامپسی

- آزمایش قند خون برای تشخیص دیابت بارداری

- آزمایشات خونی برای بررسی کم‌خونی و سلامت عمومی مادر



4. سلامت روان در بارداری

بارداری می‌تواند چالش‌های روانی متعددی ایجاد کند، از جمله اضطراب و افسردگی. برای حفظ سلامت روان، زنان باردار می‌توانند:

- با دوستان و خانواده در مورد احساسات خود صحبت کنند.
- در جلسات مشاوره روان‌شناسی شرکت کنند.
- مدیتیشن و تمرینات آرام‌سازی انجام دهند.
- از استرس‌های غیرضروری دوری کنند

5. جلوگیری از عوارض بارداری

برای پیشگیری از مشکلات و عوارض بارداری، رعایت نکات زیر توصیه می‌شود:

- اجتناب از مصرف الکل، سیگار و مواد مخدر که می‌تواند به جنین آسیب بزند.
- مدیریت وزن و جلوگیری از افزایش وزن بیش از حد.
- خواب کافی و رعایت برنامه منظم خواب.
- مصرف مکمل‌های تجویز شده توسط پزشک مانند ویتامین‌های دوران بارداری.



• مراقبت‌های اکلامپسی و پره‌اکلامپسی

پره‌اکلامپسی و اکلامپسی از عوارض جدی دوران بارداری هستند که می‌توانند برای مادر و جنین خطرناک باشند.

پره‌اکلامپسی با فشار خون بالا و دفع پروتئین در ادرار مشخص می‌شود و در صورت عدم کنترل، ممکن است به اکلامپسی منجر شود که با تشنج و عوارض شدید همراه است.

مراقبت‌های مناسب می‌توانند به تشخیص زودهنگام و پیشگیری از این عوارض کمک کنند.

- مراقبت‌های پیشگیری از پره‌اکلامپسی

(الف) معاینات منظم پزشکی

1- اندازه‌گیری فشار خون در هر

ویزیت بارداری

2- بررسی پروتئین ادرار در

آزمایش‌های دوره‌ای

3- انجام سونوگرافی و بررسی رشد

جنین

(ب) تغییرات سبک زندگی

1- مصرف غذای سالم شامل کاهش مصرف نمک، مصرف

مواد غذایی غنی از پتاسیم (موز، پرتقال)، پروتئین کافی

و مکمل‌های لازم

2- هیدراتاسیون کافی (نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب در

روز)

3- فعالیت بدنی سبک مانند پیاده‌روی و تمرینات کششی

4- مدیریت استرس و خواب کافی

(ج) مصرف داروهای پیشگیرانه

در زنان پرخطر، پزشک ممکن است آسپرین با دوز پایین و کلسیم را برای کاهش خطر

پره‌اکلامپسی تجویز کند.



• مراقبت‌های پره‌اکلامپسی

الف) کنترل فشار خون

1- اندازه‌گیری منظم فشار خون در منزل یا تحت نظر پزشک

2- در موارد شدید، پزشک داروهای کاهنده فشار خون مانند متیل دوپا، لابتالول یا نیفدیپین تجویز می‌کند.

ب) پایش وضعیت مادر و جنین

1- بررسی آزمایشگاهی عملکرد کلیه و کبد

2- سونوگرافی برای بررسی رشد جنین

3- بررسی حرکات و ضربان قلب جنین

ج) بستری در بیمارستان در موارد شدید در صورت بالا بودن فشار خون، آسیب به اندام‌های داخلی یا مشکلات جنینی، بستری شدن و نظارت دقیق توصیه می‌شود.

د) زایمان زودرس در موارد شدید

اگر وضعیت مادر یا جنین وخیم باشد، ممکن است پزشک تصمیم به القای زایمان یا سزارین زودهنگام بگیرد.

• مراقبت‌های اکلامپسی

الف) کنترل تشنج

• تجویز منیزیم سولفات برای جلوگیری و کنترل تشنج

• در موارد شدید، تجویز دیازپام یا لورازپام برای مدیریت تشنج

ب) پایش دقیق مادر و جنین

• کنترل مداوم علائم حیاتی مادر

• بررسی عملکرد کلیه، کبد و پلاکت‌ها

• پایش جنین از نظر سلامت و اکسیژن‌رسانی

ج) زایمان اورژانسی

• در صورت بروز اکلامپسی،

زایمان سریع‌ترین راه درمان است، حتی اگر نوزاد نارس باشد



men's health

گاہنامہ
علمی-پژوہشی
کراڑہ



سلامت مردان



شبنم محمدی

دانشجوی کارشناسی پرستاری

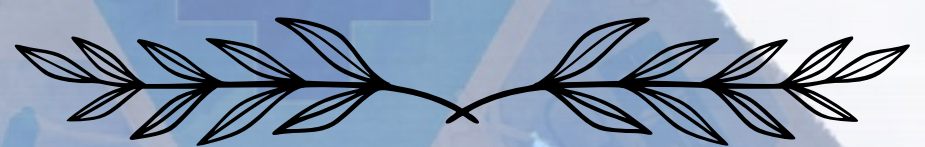
دانشگاه علوم پزشکی لرستان



سلامت مردان

مقدمه

سلامت مردان یکی از جنبه‌های مهم و در عین حال اغلب نادیده گرفته شده در بحث کلی تندرستی است. با وجود افزایش آگاهی، بسیاری از مردان همچنان به دلیل انتظارات اجتماعی، کمبود آموزش یا عدم اولویت‌دهی به مراقبت از خود، از سلامت جسمی، روانی و احساسی خود غافل می‌شوند. این مقاله به بررسی جنبه‌های کلیدی سلامت مردان، از جمله تناسب اندام، سلامت روان، تغذیه، مراقبت‌های پیشگیرانه و انتخاب‌های سبک زندگی می‌پردازد تا راهنمایی جامع برای مردان فراهم کند تا زندگی سالم‌تر و پربارتری داشته باشند.



1. تناسب اندام:

پایه و اساس سلامت مردان

تناسب اندام یکی از ارکان اصلی سلامت مردان است. ورزش منظم نه تنها ظاهر فیزیکی را بهبود می‌بخشد، بلکه خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، دیابت و چاقی را نیز کاهش می‌دهد.

- بر اساس توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت (WHO)، بزرگسالان باید حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی با شدت بالا در هفته انجام دهند، همراه با تمرینات تقویت عضلات دو بار در هفته.

تمرینات قدرتی

افزایش توده عضلانی به ویژه با افزایش سن برای مردان اهمیت دارد. تمرینات قدرتی به حفظ تراکم استخوان، بهبود متابولیسم و کاهش خطر آسیب‌دیدگی کمک می‌کند. تمریناتی مانند وزنه‌برداری، تمرینات با باندهای مقاومتی و تمرینات با وزن بدن (مانند شنا سوئدی و اسکات) بسیار مؤثر هستند.

سلامت قلبی-عروقی

فعالیت‌هایی مانند دویدن، دوچرخه‌سواری، شنا و پیاده‌روی سریع سلامت قلب و استقامت را بهبود می‌بخشند. تمرینات قلبی-عروقی همچنین به مدیریت استرس و افزایش وضوح ذهنی کمک می‌کنند.



• انعطاف‌پذیری و تحرک

گنجاندن حرکات کششی یا یوگا در برنامه‌های تناسب اندام می‌تواند انعطاف‌پذیری را افزایش دهد، سفتی عضلات را کاهش دهد و از آسیب‌ها جلوگیری کند. مردان اغلب این جنبه را نادیده می‌گیرند، اما این موضوع برای حفظ سلامت جسمی در بلندمدت بسیار مهم است.

2. سلامت روان

سلامت روان بخش جدایی‌ناپذیر از تندرستی کلی است، اما مردان به دلیل تابوهای اجتماعی و این تصور که درخواست کمک نشانه ضعف است، کمتر به دنبال درمان مشکلات روانی خود می‌روند. بر اساس گزارش انجمن روانشناسی آمریکا، مردان چهار برابر بیشتر از زنان در اثر خودکشی جان خود را از دست می‌دهند، که نشان‌دهنده نیاز فوری به پرداختن به سلامت روان مردان است.

• مشکلات رایج سلامت روان

افسردگی، اضطراب و استرس در میان مردان شایع است. عواملی مانند فشار کاری، استرس مالی و چالش‌های رابط‌های می‌توانند این شرایط را تشدید کنند

• درخواست کمک

مردان باید تشویق شوند تا درباره احساسات خود به طور آشکار صحبت کنند و در صورت نیاز از کمک حرفه‌ای استفاده کنند. درمان، مشاوره و گروه‌های حمایتی می‌توانند ابزارهای ارزشمندی برای مدیریت سلامت روان ارائه دهند

• مدیریت استرس

تکنیک‌هایی مانند ذهن‌آگاهی، مدیتیشن و تمرینات تنفس عمیق می‌توانند به کاهش سطح استرس کمک کنند. پرداختن به سرگرمی‌ها، وقت گذراندن با عزیزان و حفظ تعادل بین کار و زندگی نیز ضروری است



3. تغذیه:

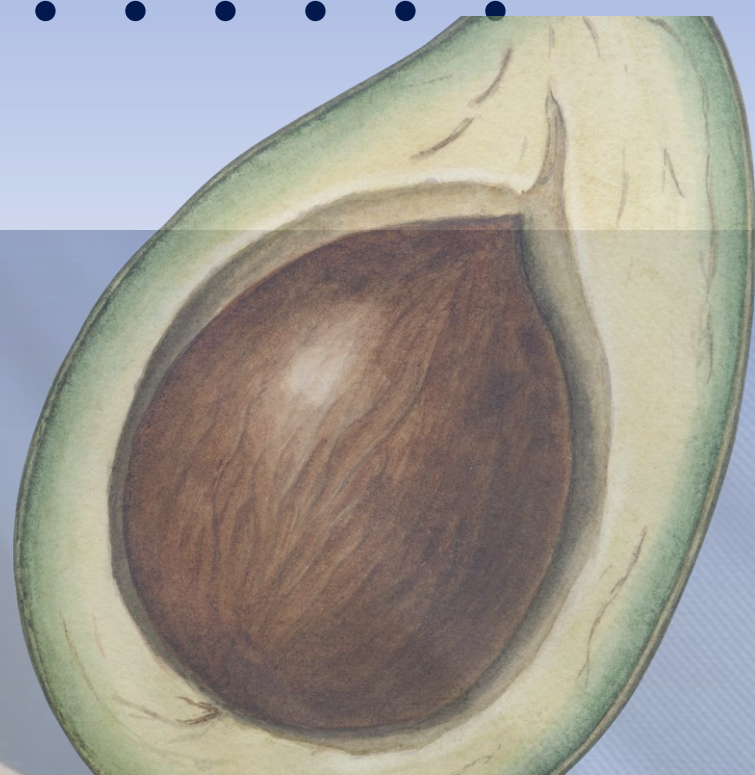
سوخت‌رسانی به بدن مردان

تغذیه مناسب برای حفظ سطح انرژی، حمایت از رشد عضلات و پیشگیری از بیماری‌های مزمن حیاتی است. مردان نیازهای تغذیه‌ای منحصر به فردی دارند، به ویژه در مورد پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی.

• پروتئین:

پروتئین برای ترمیم و رشد عضلات ضروری است و باید بخشی ثابت از رژیم غذایی مردان باشد. منابع پروتئین شامل گوشت بدون چربی، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات، حبوبات و پروتئین‌های گیاهی مانند توفو و تمپه است.





چربی‌های سالم:

اسیدهای چرب امگا-۳ که در ماهی‌های چرب، گردو و دانه کتان یافت می‌شوند، از سلامت قلب و عملکرد مغز حمایت می‌کنند. پرهیز از چربی‌های ترانس و محدود کردن چربی‌های اشباع نیز بسیار مهم است.

هیدراتاسیون :

هیدراته ماندن اغلب نادیده گرفته می‌شود، اما برای عملکرد بهینه بدن ضروری است. مردان باید روزانه حداقل 3 لیتر (حدود 13 فنجان) آب بنوشند، و اگر فعالیت بدنی دارند، این مقدار باید بیشتر باشد.

ویتامین‌ها و مواد معدنی:

مردان به مقادیر کافی از ویتامین‌هایی مانند **D**، **B12** و **C** و همچنین مواد معدنی مانند روی و منیزیم نیاز دارند. این مواد مغذی از عملکرد سیستم ایمنی، تولید انرژی و سلامت کلی حمایت می‌کنند.





**مراقبت‌های پیشگیرانه:
اهمیت معاینات منظم**

**مراقبت‌های
پیشگیرانه کلید
تشخیص و درمان
زودهنگام
مشکلات**

**سلامتی است.
بسیاری از مردان
از معاینات منظم
سلامتی اجتناب
می‌کنند، که
می‌تواند منجر به
شرایط تشخیص
داده نشده و
عوارض شود.**

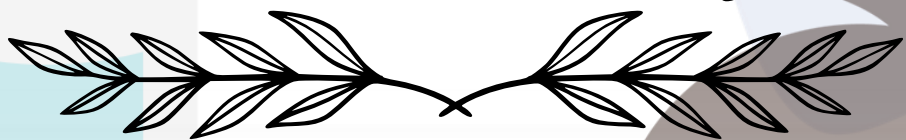


- غربالگری‌ها: مردان باید به طور منظم غربالگری‌هایی برای شرایطی مانند سرطان پروستات، سرطان بیضه و سرطان روده بزرگ انجام دهند. تشخیص زودهنگام به طور قابل توجهی نتایج درمان را بهبود می‌بخشد.
- واکسیناسیون : به‌روز بودن واکسیناسیون، از جمله واکسن ائفولانزا و تقویت‌کننده کزاز، برای پیشگیری از بیماری‌ها ضروری است
- معاینات سالانه: مراجعه منظم به پزشک می‌تواند به نظارت بر فشار خون، سطح کلسترول و قند خون کمک کند. این معاینات همچنین فرصتی برای بحث درباره هرگونه نگرانی سلامتی فراهم می‌کنند.



تعادل بین کار و زندگی:
ایجاد تعادل بین کار و زندگی
شخصی برای کاهش استرس و
حفظ سلامت روان ضروری
است. تعیین مرزها و
اولویت‌دهی به مراقبت از خود
کلیدی است

ارتباطات اجتماعی: ایجاد و حفظ
روابط قوی با خانواده و دوستان
می‌تواند حمایت عاطفی فراهم کند
و سلامت روان را بهبود بخشد.
مردان باید برای فعالیت‌های
اجتماعی و ارتباطات معنادار وقت
بگذارند.



نتیجه‌گیری

سلامت مردان موضوعی چندوجهی است
که نیازمند توجه به تندرستی جسمی،
روانی و احساسی است. با اولویت‌دهی به
تناسب اندام، درخواست کمک برای
مشکلات روانی، تغذیه متعادل، انجام
معاینات منظم و انتخاب سبک زندگی
سالم، مردان می‌توانند به طور قابل
توجهی کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند

انتخاب‌های سبک زندگی ایجاد عادات سالم

انتخاب‌های سبک زندگی نقش مهمی
در سلامت مردان دارند. تغییرات کوچک
و مداوم می‌توانند به مزایای
بلندمدت منجر شوند.

خواب : خواب با کیفیت برای
سلامت جسمی و روانی ضروری
است. مردان باید ۷ تا ۹ ساعت
خواب در شبانه‌روز داشته
باشند تا بهبودی، عملکرد
شناختی و تندرستی کلی را
حمایت کنند

پرهیز از عادات مضر: سیگار
کشیدن، مصرف بیش از حد الکل و
استفاده از مواد مخدر می‌تواند
عواقب شدیدی برای سلامتی
داشته باشد. ترک سیگار و کاهش
مصرف الکل می‌تواند خطر ابتلا به
بیماری‌های مزمن را به طور قابل
توجهی کاهش دهد

گاهنامه
علمی-پژوهشی
کرازه



مریم پورمند
دانشجوی کارشناسی پرستاری
دانشگاه علوم پزشکی لرستان

سلامت کودک و نوجوان





• مقدمه

سلامت کودک و نوجوان یکی از مهم‌ترین موضوعات در حوزه بهداشت عمومی است. دوران کودکی و نوجوانی دوره‌ای حساس در رشد جسمی، روانی و اجتماعی است که نیازمند توجه ویژه‌ای از سوی والدین، مراقبان و جامعه می‌باشد. در این سنین، کودکان و نوجوانان در معرض تغییرات زیادی قرار می‌گیرند که بر سبک زندگی و سلامت آینده آن‌ها تأثیر می‌گذارد.

در این تحقیق به ابعاد مختلف سلامت کودک و نوجوان، از جمله تغذیه، فعالیت بدنی، سلامت روان و پیشگیری از بیماری‌ها پرداخته می‌شود و راهکارهایی برای حفظ و ارتقای سلامت این گروه سنی ارائه خواهد شد.



1. تغذیه سالم

تغذیه مناسب در دوران کودکی و نوجوانی نقش کلیدی در رشد جسمی، ذهنی و تقویت سیستم ایمنی دارد. عدم رعایت تغذیه صحیح می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند سوءتغذیه، اضافه‌وزن، کمبود ویتامین‌ها و بیماری‌های مزمن در آینده شود.

اهمیت تغذیه متعادل

یک رژیم غذایی سالم باید شامل تمام گروه‌های غذایی زیر باشد:

- پروتئین‌ها: شامل گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات و لبنیات که به رشد عضلات و ترمیم بافت‌ها کمک می‌کنند.

- کربوهیدرات‌های سالم: مانند نان سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای و میوه‌ها که انرژی لازم را برای فعالیت‌های روزانه تأمین می‌کنند.

- چربی‌های سالم: مانند روغن زیتون، مغزها و ماهی که برای رشد مغزی ضروری هستند.

- ویتامین‌ها و مواد معدنی: که در میوه‌ها، سبزیجات و لبنیات یافت می‌شوند و برای عملکرد صحیح بدن ضروری‌اند.



• مشکلات تغذیه‌ای رایج در کودکان و نوجوانان

- چاقی کودکان: افزایش مصرف غذاهای فراوری شده و فست‌فودها منجر به چاقی مفرط در کودکان شده که می‌تواند مشکلاتی مانند دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و فشارخون بالا را به دنبال داشته باشد.
- کمبود آهن و کم‌خونی: به‌ویژه در دختران نوجوان به دلیل کاهش مصرف گوشت قرمز و سبزیجات برگ سبز.
- مصرف زیاد قند و شیرینی‌جات: که می‌تواند باعث پوسیدگی دندان و افزایش وزن شود
- راهکارهای بهبود تغذیه کودکان و نوجوانان
ایجاد عادات غذایی سالم از سنین پایین
محدود کردن مصرف نوشیدنی‌های شیرین و جایگزینی آن‌ها با آب و شیر
افزایش مصرف میوه و سبزیجات در وعده‌های غذایی
- الگو بودن والدین در داشتن رژیم غذایی سالم

3. سلامت روان

سلامت روان یکی از مهم‌ترین جنبه‌های رشد کودکان و نوجوانان است که مستقیماً بر عملکرد تحصیلی، روابط اجتماعی و کیفیت زندگی آن‌ها تأثیر می‌گذارد

مشکلات رایج سلامت روان در کودکان و نوجوانان

- اضطراب و استرس ناشی از مدرسه و امتحانات
- افسردگی به دلیل فشارهای خانوادگی یا اجتماعی
- اختلالات رفتاری و بیش‌فعالی
- کاهش عزت‌نفس و اعتماد به نفس

راهکارهای حفظ و بهبود سلامت روان

- ایجاد محیط خانوادگی امن و حمایت‌کننده
- آموزش مهارت‌های اجتماعی و حل مسئله به کودکان
- کاهش فشارهای تحصیلی و فراهم کردن محیطی برای استراحت و تفریح
- تشویق کودکان به بیان احساسات خود و گوش دادن فعال به نگرانی‌هایشان



2. فعالیت بدنی

میزان توصیه‌شده فعالیت بدنی

سازمان جهانی بهداشت (WHO) توصیه می‌کند که کودکان و نوجوانان روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید داشته باشند. این فعالیت‌ها می‌تواند شامل بازی‌های گروهی، دوچرخه‌سواری، دویدن، شنا و ورزش‌های مختلف باشد

- عوامل کاهش فعالیت بدنی در کودکان
- افزایش استفاده از تلویزیون، کامپیوتر و بازی‌های ویدیویی
- کمبود فضاهای مناسب برای بازی و ورزش
- عدم حمایت والدین از فعالیت‌های ورزشی
- راهکارهای افزایش فعالیت بدنی
- تشویق کودکان به شرکت در ورزش‌های گروهی
- کاهش زمان استفاده از وسایل الکترونیکی
- طراحی بازی‌های حرکتی جذاب در خانه و مدرسه
- استفاده از مسیرهای پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری به جای استفاده از خودرو

4. پیشگیری از بیماری‌ها

- پیشگیری از بیماری‌های دوران کودکی و نوجوانی نقش مهمی در سلامت آینده آن‌ها دارد

- واکسیناسیون

واکسیناسیون به موقع یکی از موثرترین راه‌های پیشگیری از بیماری‌های واگیردار مانند سرخک، سرخجه، اوریون و ائفولانزا است. والدین باید طبق برنامه‌های بهداشتی کشور، واکسیناسیون فرزندان خود را تکمیل کنند.

رعایت بهداشت فردی

- شست‌وشوی منظم

دست‌ها با آب و صابون

- رعایت بهداشت دهان و

دندان برای جلوگیری از

پوسیدگی

- استفاده از لباس‌های تمیز

و رعایت بهداشت بدن

غربالگری‌های پزشکی

- معاینات دوره‌ای توسط پزشک

- آزمایشات بینایی و شنوایی برای تشخیص زودهنگام مشکلات

احتمالی

- کنترل رشد و شاخص‌های سلامت



mental health

سلامت روان خانوادہ



رویا نبوی

دانشجوی کارشناسی پرستاری
دانشگاه علوم پزشکی لرستان

نقش های پزشک سلامت روان خانواده

• مسئولیت های پزشک خانواده در سلامت روان

پزشکان خانواده نقش بسیار مهمی در رسیدگی به مشکلات سلامت روان به عنوان بخشی از رویکرد جامع مراقبت از بیماران ایفا میکنند. در اینجا برخی از مسئولیتهای کلیدی آنها آمده است

1- غربالگری و تشخیص زودهنگام پزشکان خانواده بهطور منظم بیماران را از نظر اختلالات شایع روانی مانند افسردگی، اضطراب و سوء مصرف مواد غربالگری میکنند.

تشخیص زودهنگام برای مداخله و درمان بهموقع بسیار مهم است

1. تشخیص و درمان اختلالات روانی: پزشک سلامت روان خانواده میتواند اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب، اختلال دوقطبی، اختلالات خواب و موارد مشابه را تشخیص دهد و برای درمان آنها برنامه ریزی کند.

2. مشاوره و حمایت: این پزشکان میتوانند جلسات مشاوره فردی یا خانوادگی برگزار کنند تا به بیماران و اعضای خانواده کمک کنند تا با مسایل روانی و عاطفی خود مواجه شوند و راهکارهایی برای بهبود روابط خانوادگی پیدا کنند

3. آموزش و پیشگیری: پزشکان سلامت روان خانواده میتوانند آموزشهایی در زمینه های مختلف روانشناسی و بهداشت روانی ارائه دهند تا افراد بتوانند از مشکلات روانی پیشگیری کنند و سلامت روانی خود را ارتقا دهند

4. مدیریت بحرانها: پزشکان سلامت روان خانواده میتوانند در مواقع بحرانی مانند سوگ، طالق، بیماریهای جدی و حوادث ناگهانی به افراد کمک کنند تا با وضعیتهای دشوار بهتر کنار بیایند.

با پزشکان عمومی، متخصصین روانپزشکی و روانشناسان بهترین ارتباط با سایر پزشکان و متخصصین: این پزشکان میتوانند با همکاری

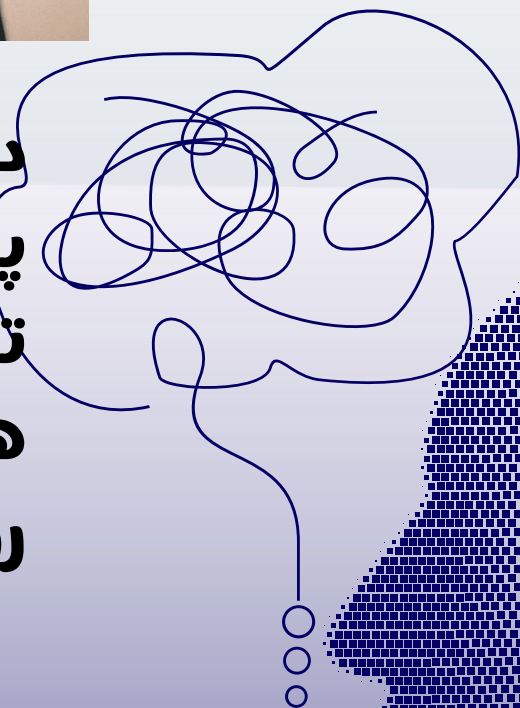
برنامه درمانی را برای بیماران خود فراهم کنند.





**تشخیص
پزشکان خانواده
آموزش دیده اند
تا شرایط مختلف
روانی را از طریق
مصاحبه‌های
بیمار،
ارزیابی‌ها و
ابزارهای
غربالگری
استاندارد
تشخیص
دهند.
تشخیص دقیق
اولین گام برای
درمان موثر
است**

**درمان و مدیریت
پزشکان خانواده میتوانند داروهایی برای شرایط روانی
تجویز کنند و مدیریت مستمر آنها را فراهم کنند.
همچنین ممکن است بیماران را به متخصصین سلامت
روان مانند روانپزشکان یا روانشناسان ارجاع دهند**





• مشاوره و حمایت پزشکان خانواده مشاوره و حمایت به بیماران مبتال به مشکلات روانی ارائه میدهند. آنها میتوانند مداخلات درمانی کوتاهمدت ارائه دهند، به دقت گوش دهند و مشاوره های عملی برای مدیریت استرس و چالش های عاطفی بدهند

آموزش بیمار

پزشکان خانواده بیماران و خانوادههایشان را درباره شرایط روانی،

گزینه های درمان و استراتژیهای مقابله

آموزش میدهند. این به بیماران

قدرت میدهد که تصمیمات آگاهانهتری درباره

مراقبت خود بگیرند

هماهنگی مراقبت

پزشکان خانواده مراقبت را با متخصصین سلامت

روان، مددکاران

اجتماعی و سایر ارائهدهندگان خدمات بهداشتی

هماهنگ میکنند. آنها اطمینان میدهند که

درمان چندجانبه ای برای بهبود نتایج بیماران

فراهم میشود.

کاهش انگ

پزشکان خانواده تلاش میکنند تا انگ مرتبط

با سلامت روان را کاهش دهند. آنها محیطی

غیرقضاوتی و حمایتکننده ایجاد میکنند و

گفتگوهای باز درباره سلامت روان را ترویج

میدهند.

با ادغام مراقبتهای سلامت روان در عمل

خود، پزشکان خانواده اطمینان

میدهند که بیماران از پشتیبانی جامع و

مستمر برای بهزیستی جسمی و

روانی خود برخوردار میشوند. این رویکرد به

بهبود نتایج کلی سلامت و

ارتقاء کیفیت زندگی بیماران کمک میکند



مراقبت پیشگیرانه

پزشکان خانواده بر اهمیت اقدامات پیشگیرانه

مانند حفظ سبک زندگی سالم، مدیریت استرس و

درخواست کمک زودهنگام برای مشکلات روانی

تأکید میکنند. مراقبت پیشگیرانه میتواند خطر بروز

مشکالت روانی جدی را کاهش دهد.

مداخله در بحران

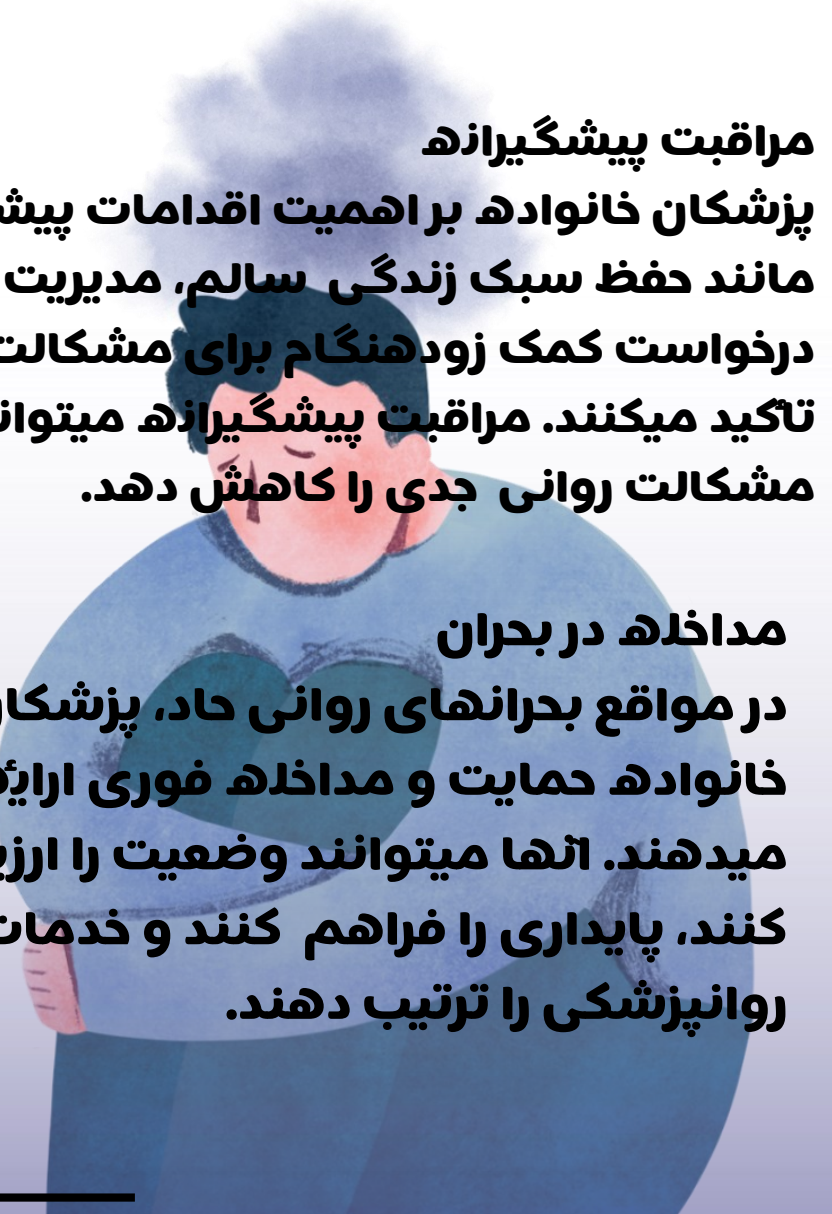
در مواقع بحرانهای روانی حاد، پزشکان

خانواده حمایت و مداخله فوری ارائه

میدهند. آنها میتوانند وضعیت را ارزیابی

کنند، پایداری را فراهم کنند و خدمات فوری

روانپزشکی را ترتیب دهند.





مراقبت از نسالمنند



شادی محمدپور
دانشجوی کارشناسی پرستاری
دانشگاه علوم پزشکی لرستان



گاهنامه
علمی-پژوهشی
گرازه



• مراقبت از سالمند

سالمندی مرحله‌ای از زندگی است که با تغییرات جسمی، روحی و اجتماعی همراه است، و چگونگی مراقبت از والدین سالمند، هم بر کیفیت زندگی آن‌ها و هم بر آرامش خاطر ما تأثیر می‌گذارد



نقش و وظایف پزشک خانواده در مراقبت از سالمندان

پزشک خانواده به عنوان دروازه ورود به سیستم مراقبت‌های بهداشتی، نقشی محوری و جامع در مراقبت از سالمندان ایفا می‌کند. این نقش فراتر از درمان بیماری‌ها بوده و شامل پیشگیری، ارتقای سلامت، مدیریت بیماری‌های مزمن، و ارائه مراقبت‌های جامع و هماهنگ است. در ادامه به تفصیل به وظایف و حوزه‌های عملکرد پزشک خانواده در مراقبت از سالمندان می‌پردازیم

1. ارزیابی جامع سالمندان (Comprehensive)

(Geriatric Assessment - CGA)

یکی از مهمترین وظایف پزشک خانواده، انجام ارزیابی جامع و منظم از سالمندان است. این ارزیابی تنها به وضعیت جسمانی محدود نمی‌شود، بلکه ابعاد مختلف زندگی سالمند را در بر می‌گیرد

ارزیابی جسمانی: شامل بررسی سیستم‌های قلبی-عروقی، تنفسی، گوارشی، اسکلتی-عضلانی، اعصاب و غدد درون‌ریز.
ارزیابی عملکردی: بررسی توانایی سالمند در انجام فعالیت‌های روزمره زندگی (ADLs) مانند لباس پوشیدن، حمام کردن و غذا خوردن و فعالیت‌های ابزاری روزمره زندگی (IADLs) مانند مدیریت پول، خرید و آشپزی.
ارزیابی شناختی: غربالگری و تشخیص اولیه اختلالات شناختی مانند زوال عقل (دمانس) و هذیان.

ارزیابی روانشناختی: بررسی وضعیت سلامت روان سالمند، به ویژه غربالگری افسردگی، اضطراب و مشکلات خواب.

ارزیابی اجتماعی و خانوادگی: شناسایی حمایت‌های اجتماعی و خانوادگی موجود، بررسی وضعیت زندگی، و ارزیابی بار مراقبتی بر خانواده.

ارزیابی تغذیه‌ای: شناسایی خطر سوءتغذیه یا چاقی و ارائه توصیه‌های تغذیه‌ای مناسب.

ارزیابی دارویی: بازبینی جامع داروهای مصرفی (شامل داروهای نسخه‌ای و بدون نسخه) برای شناسایی چنددارویی

(پلی‌فارماسی)، تداخلات دارویی و عوارض جانبی

گامنامه
علمی-پژوهشی

کرازه



2. پیشگیری و غربالگری

پیشگیری از بیماری‌ها و غربالگری زودهنگام از اهمیت بالایی در مراقبت از سالمندان برخوردار است. پزشک خانواده در این زمینه وظایف متعددی دارد:

1. واکسیناسیون: توصیه و انجام واکسیناسیون‌های ضروری برای سالمندان (مانند ائفولانزا، ذات‌الریه، کزاز و زونا).
2. غربالگری سرطان‌ها: توصیه به غربالگری‌های مناسب سن مانند ماموگرافی، پاپ اسمیر، و کولونوسکوپی.
3. غربالگری بیماری‌های مزمن: غربالگری فشار خون بالا، دیابت، پوکی استخوان، و اختلالات چربی خون.
4. پیشگیری از سقوط: ارزیابی خطر سقوط، ارائه توصیه‌ها برای اصلاح محیط زندگی و تجویز برنامه‌های ورزشی تعادلی.
5. مشاوره سبک زندگی: ارائه مشاوره در مورد رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی منظم، ترک سیگار و محدود کردن مصرف

الکل.

3. مدیریت بیماری‌های مزمن

سالمندان اغلب با چندین بیماری مزمن به طور همزمان دست و پنجه نرم می‌کنند. پزشک خانواده مسئول مدیریت یکپارچه این بیماری‌ها است:

برنامه‌ریزی مراقبتی فرد محور: توسعه برنامه‌های مراقبتی متناسب با نیازها، ترجیحات و اهداف هر سالمند.

مدیریت چنددارویی: بهینه‌سازی رژیم دارویی، کاهش داروهای غیرضروری و مدیریت عوارض جانبی داروها.

هماهنگی مراقبت‌ها: هماهنگی با متخصصین دیگر (مانند متخصص قلب، نفرولوژیست، نورولوژیست) برای اطمینان از مراقبت‌های جامع و بدون وقفه.

آموزش بیماران و خانواده: آموزش سالمندان و مراقبین آنها در مورد بیماری‌ها، داروها و خودمراقبتی





3. مدیریت سندروم‌های سالمندی

پزشک خانواده نقش کلیدی در شناسایی و مدیریت سندروم‌های شایع سالمندی دارد:

1. بی‌اختیاری ادرار و مدفوع: ارزیابی علت، مشاوره و ارجاع به متخصص در صورت نیاز.
2. زخم بستر: شناسایی عوامل خطر و ارائه راهکارهای پیشگیری و درمان.
3. هذیان و اختلالات خواب: تشخیص، مدیریت عوامل زمینه‌ای و ارائه توصیه‌های درمانی.
4. سوءتغذیه: تشخیص، مداخله تغذیه‌ای و پیگیری وضعیت تغذیه‌ای.

5. مراقبت‌های تسکینی و پایان زندگی:

پزشک خانواده اغلب اولین نقطه تماس برای سالمندان و خانواده‌های آنها در مراحل پیشرفته بیماری و پایان زندگی است

1. مدیریت درد و علائم:

کنترل درد و سایر علائم آزاردهنده برای افزایش آسایش سالمند.

2. گفت‌وگو در مورد اهداف

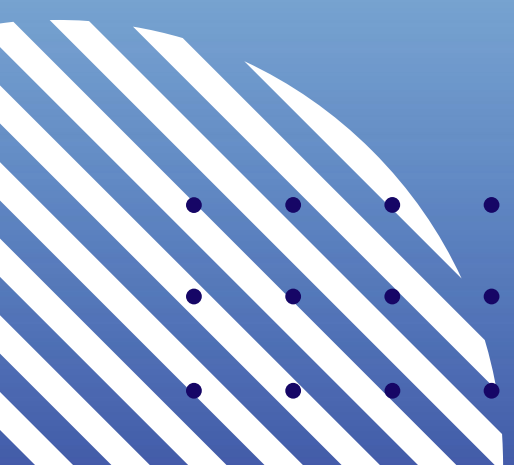
مراقبت: بحث و گفتگو با سالمند و خانواده در مورد خواسته‌ها و ترجیحات آنها برای مراقبت در پایان زندگی.

3. تصمیم‌گیری مشترک: کمک

به سالمندان و خانواده‌ها در اتخاذ تصمیمات دشوار در مورد ادامه درمان یا انتخاب مراقبت‌های تسکینی.

4. حمایت از خانواده: ارائه

حمایت عاطفی و منابع به خانواده‌های مراقب و داغ‌دیده.



6. هماهنگی مراقبت و ارجاع

پزشک خانواده به عنوان رهبر تیم مراقبتی مسئول هماهنگی کلیه جنبه‌های مراقبت از سالمند است:

رجاع به متخصصین: ارجاع مناسب و به موقع به متخصصین مورد نیاز. همکاری با تیم مراقبت‌های اولیه: همکاری نزدیک با پرستاران، داروسازان، فیزیوتراپیست‌ها و سایر اعضای تیم سلامت.

تسهیل انتقال مراقبت: هماهنگی انتقال مراقبت بین سطوح مختلف (مانند بیمارستان به منزل، منزل به مراکز مراقبت طولانی مدت).

پشتیبانی از مراقبین خانگی: شناسایی و حمایت از مراقبین خانگی که نقش حیاتی در مراقبت از سالمندان ایفا می‌کنند. به طور کلی، پزشک خانواده با رویکردی جامع، پیشگیرانه و فرد محور، ستون اصلی مراقبت از سالمندان را تشکیل می‌دهد. این نقش نه تنها شامل درمان بیماری‌ها است، بلکه بر حفظ استقلال، بهبود کیفیت زندگی و ارتقای رفاه کلی سالمندان نیز تمرکز دارد.

مسئله بسیار مهم دیگر در استمرار مراقبت، مراقبت در مواقع حساس است به عنوان مثال زمانی که سالمند از بیمارستان به منزل منتقل می‌شود، زمانی که از خانه به مرکز بازپروری منتقل می‌شود و یا زمانی که از بیمارستان به خانه سالمندان و مراکز نگهداری منتقل می‌شود. پزشک در تمامی این مقاطع موظف به مراقبت از سالمند و ارتباط مناسب با سالمند و خانواده اش می‌باشد.





مدیریت بیماری های مزمن

WE TAKE CARE OF

YOUR HEALTH



شیدا داوری
دانشجوی کارشناسی پرستاری
دانشگاه علوم پزشکی لرستان

۲. استراتژی‌های مدیریت بیماران مزمن

- مدیریت بیماران مزمن نیازمند رویکردی چندوجهی است که شامل موارد زیر می‌شود:
- - مراقبت‌های تیمی: مشارکت تیم‌های چندتخصصی شامل پزشکان، پرستاران، متخصصان تغذیه و روانشناسان می‌تواند به ارائه مراقبت جامع کمک کند.
- - فناوری‌های دیجیتال: استفاده از برنامه‌های موبایلی، پوشیدنی‌ها و سیستم‌های نظارت از راه دور می‌تواند به بیماران کمک کند تا علائم خود را بهتر کنترل کنند.
- - حمایت روانی: بیماران مزمن اغلب با استرس و اضطراب مواجه هستند. ارائه حمایت روانی و مشاوره می‌تواند به بهبود سلامت روانی آن‌ها کمک کند.
- - بر اساس مطالعاتی در *The Lancet*، استفاده از فناوری‌های دیجیتال در مدیریت بیماری‌های مزمن می‌تواند به کاهش هزینه‌ها و بهبود نتایج درمانی منجر شود

بیماری‌های مزمن، مانند دیابت، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی-عروقی و بیماری‌های تنفسی مزمن، از جمله چالش‌های اصلی سیستم‌های بهداشتی در سراسر جهان هستند. این بیماری‌ها نه تنها بر کیفیت زندگی بیماران تأثیر می‌گذارند، بلکه هزینه‌های اقتصادی قابل توجهی را نیز به سیستم‌های سلامت تحمیل می‌کنند. آموزش و مدیریت مؤثر بیماران مزمن می‌تواند به بهبود نتایج درمانی، کاهش عوارض و افزایش کیفیت زندگی این بیماران کمک کند. این مقاله به بررسی روش‌های آموزش و مدیریت بیماران مزمن و اهمیت آن‌ها می‌پردازد.



۱. اهمیت آموزش بیماران مزمن

آموزش بیماران مزمن یکی از ارکان اصلی مدیریت این بیماری‌ها است. بیماران نیاز دارند تا در مورد بیماری خود، عوامل خطر، روش‌های کنترل و درمان اطلاعات کافی داشته باشند. آموزش مؤثر می‌تواند به بیماران کمک کند تا رفتارهای سالم‌تری را در پیش بگیرند، از دستورات پزشکی پیروی کنند و مشارکت فعال‌تری در فرآیند درمان داشته باشند.

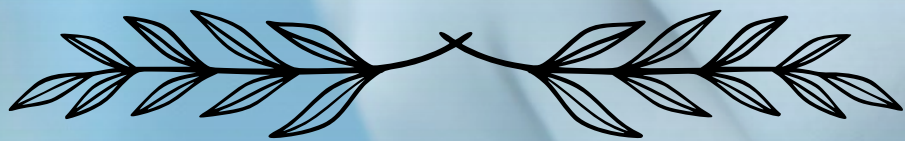
Journal of * بر اساس مطالعات منتشر شده در مجله ، بیمارانی که آموزش‌های مناسب *Clinical Nursing دریافت می‌کنند، بهتر می‌توانند بیماری خود را مدیریت کنند و میزان بستری‌های مکرر در بیمارستان را کاهش دهند



۳. چالش‌های مدیریت بیماران مزمن



- با وجود پیشرفت‌های قابل توجه در زمینه مدیریت بیماری‌های مزمن، چالش‌های متعددی وجود دارد. از جمله این چالش‌ها می‌توان به عدم دسترسی به خدمات بهداشتی در مناطق محروم، هزینه‌های بالای درمان و مقاومت بیماران در برابر تغییر سبک زندگی اشاره کرد. علاوه بر این، کمبود نیروی متخصص در برخی مناطق نیز می‌تواند مانع از ارائه مراقبت‌های مؤثر شود.



• نتیجه‌گیری

آموزش و مدیریت بیماران مزمن یکی از راهکارهای کلیدی برای بهبود نتایج درمانی و کاهش بار بیماری‌ها است. با استفاده از استراتژی‌های مؤثر مانند مراقبت‌های تیمی، فناوری‌های دیجیتال و حمایت روانی، می‌توان به بیماران کمک کرد تا بیماری خود را بهتر مدیریت کنند. با این حال، غلبه بر چالش‌های موجود نیازمند همکاری بین‌المللی و سرمایه‌گذاری بیشتر در سیستم‌های بهداشتی است.

۴. نقش بیماران در مدیریت بیماری‌های مزمن

- بیماران نقش کلیدی در مدیریت بیماری‌های مزمن دارند. آن‌ها باید مسئولیت‌پذیر بوده و در فرایند درمان مشارکت فعال داشته باشند. این شامل پیروی از دستورات پزشکی، تغییر سبک زندگی و نظارت منظم بر علائم بیماری است. آموزش بیماران می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا این نقش را به خوبی ایفا کنند.



