



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

ابزارها و راهنماهای خود ارزیابی سلامت

دفتر چه خود مراقبتی

برای سلامت زنان و مردان ۶۰-۲۵ سال

۱۳۹۱

طراحی و نگارش: دکتر مطهره علامه، دکتر عالیہ فراهانی، میناطباطبایی

زیر نظر: دکتر محمد اسماعیل مطلق



اداره سلامت میانسالان

سخنی با شما زنان و مردان محترم ایرانی

می دانید که :

سلامتی یعنی: برخورداری از وضعیت مطلوب جسمی، روحی و روانی و اجتماعی نه فقط نبود بیمار و ناتوانی. انسان سالم، انسانی است که از نظر جسمی سالم، از نظر فکری بی عیب، از لحاظ روانی شاد، از لحاظ اجتماعی فعال، از نظر اقتصادی مولد و از نظر فرهنگی مسئول باشد.

شیوه زندگی سالم یعنی: تمرین عادات خوب و سالم و بکار بستن آنها در تمام مراحل زندگی و همچنین دوری جستن از عادت های زیان بار و غیر سالم. انتخاب شیوه زندگی سالم عامل مهمی در تأمین، حفظ و ارتقای سلامتی است.

و حالا می خواهیم شما را با مقوله نوینی آشنا نموده و مهارت های آن را به شما بیاموزیم:

خود مراقبتی یعنی: اقدامات و فعالیت های آگاهانه، آموخته شده و هدفداری که فرد به منظور حفظ حیات و تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده اش انجام می دهد. خودمراقبتی قسمتی از زندگی روزانه مردم و شامل مراقبتی است که به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان و اجتماعات محلی نیز گسترش می یابد. در واقع خودمراقبتی شامل اعمالی است که مردم انجام می دهند تا تندرست بمانند، از سلامت ذهنی و جسمی خود نگه داری کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنند، ناخوشی ها و وضعیت های مزمن را بهبود بخشند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد و یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

دفتر چه خود مراقبتی: مجموعه ای که پیش رو دارید، ابزارها و راهنماهای خود مراقبتی است که در راستای توانمند سازی زنان و مردان ۶۰-۲۵ سال برای ارزیابی و مراقبت از سلامت خودشان تهیه شده است. این مجموعه با نگاه سلامت نگر و پیشگیرانه، به حیطه شیوه زندگی و عوامل خطر اختصاص داشته و از پرداختن به خود مراقبتی پس از ابتلا به بیماریها اجتناب نموده است. این مجموعه به شما کمک می کند تا بتوانید با استفاده از توانمندیهای شخصی خودتان در جهت تأمین، حفظ و ارتقای سلامت فردی و خانوادگی موثر واقع شوید و به اهداف زیر دست پیدا کنید:

۱ - افزایش سواد سلامت و مهارت های آن: سواد سلامتی و مهارت های شما را افزایش داده و سبب می شود تا با اعتماد به نفس بیشتر، معضلات سلامت خود و خانواده را مدیریت نموده و به ارتقای سلامت آنان یاری می رسانند.

۲ - کاهش مراجعات پزشکی: مراجعات بهداشتی و درمانی بی مورد شما را به مراکز مختلف ارائه خدمات برای جزئی ترین نیازهای سلامتی مانند اندازه گیری وزن و محاسبه شاخص توده بدنی و... کاهش داده و از صرف وقت و هزینه نابجا برای دریافت خدمات، پیشگیری می نماید..

۳ - تنظیم برنامه سلامت: شما هر یک از ابزارها را سالانه ۴ تا ۵ بار برای خودتان تکمیل نموده و برای انجام توصیه ها برنامه ریزی می کنید. بدین ترتیب می توانید مطمئن شوید که کدامیک از اقدامات لازم برای سلامتی شما در چه زمانی و به چه صورتی باید انجام شود.

۴ - شناسنامه سلامتی: تکمیل ابزارهای پیش بینی شده در مجموعه حاضر که "دفترچه خود مراقبتی" شماس، بیانگر وضعیت سلامت همه زنان و مردان ۶۰-۲۵ سال است و به آنها کمک می کند تا هنگام مراجعه به تیم سلامت، پزشک خانواده یا سایر مراجعات بهداشتی و درمانی از وضعیت سلامت خود در همه زمینه ها اطلاعات کافی داشته و با صرف زمان اندکی این اطلاعات را برای تصمیم گیری بهتر و سریعتر در اختیار کارکنان بهداشتی و درمانی قرار دهند.

۵ - مشارکت در تصمیم گیری برای اقدامات سلامت: تکمیل ابزارهای این مجموعه و در دست داشتن دفترچه خود مراقبتی به دریافت کنندگان خدمات درمانی کمک می کند تا مشارکت بهتری در تصمیم گیریهای کارکنان بهداشتی و درمانی برای سلامت خود داشته باشند.

قبل از شروع ارزیابی سلامت به نکات زیر توجه فرمایید:

- ابزارهای سنجش سلامتی در این دفترچه برای شایع ترین و مهم ترین مشکلات سلامتی در سنین ۶۰-۲۵ سال تهیه و تدوین شده است.
- این ابزارها علاوه بر مسائل مشترک سلامت مردان و زنان، موارد ویژه سلامت هر یک از آنان را نیز شامل می شود.
- هدف از تکمیل این ابزارها توانمند ساختن شما در خصوص موضوعات سلامتی است و به شما می آموزد که چه موقع، هر چند وقت یک بار و چگونه سلامت خود را ارزیابی نمایید. ولی نتیجه ای که از این ارزیابی می گیرید، نشانگر قطعی سلامت یا بیماری در شما نیست و تنها حساسیت شما را در مقابل سلامتتان بالا برده و به شما می آموزد که مراجعات به کارکنان سلامتی از جمله پزشک به هنگام باشد.
- ابزارهای سنجش فقط می توانند وضعیت شما را از نظر ابعاد مختلف سلامت و احتمال خطر ابتلا به بیماری تخمین بزنند تا قدمهای بعدی شما و چند و چون اقدامات برای شما روشن باشد تا بتوانید برنامه سلامت خود را تنظیم کنید.
- این ابزارها صرفاً برای شخص شما و یا کسی است که با شما زندگی می کند و شما از اطلاعات خصوصی وی آگاه هستید.
- این ابزارها برای افراد سالم تهیه شده است و لازم است در صورت داشتن شرایط خاص سلامتی مانند بارداری و یا انجام عمل جراحی به هر دلیل، پس از رفع شرایط خاص خود را ارزیابی نمایید.
- به هنگام مراجعه به پزشک به هر علتی دفترچه خود مراقبتی را با خود همراه داشته باشید.
- برای کسب نتیجه بهتر یکی از افراد خانواده به عنوان مثال همسر تان را در جریان نتایج قرار دهید تا از حمایت مهمترین و نزدیکترین اعضای خانواده برای برنامه ریزی سلامت بهره مند شوید.

شاد و سلامت و موفق باشید

اداره سلامت میانسالان
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

فهرست ابزارها و راهنماها

بخش اول : سنجش رضایت از ابعاد مختلف سلامت

بخش دوم : شیوه زندگی سالم

بخش سوم: سلامت روانی و ذهنی

بخش چهارم: سلامت قلب و عروق

بخش پنجم: سلامت استخوانها و مفاصل

بخش ششم: پیشگیری از سرطانهای شایع

بخش هفتم: نحوه مصرف دارو و انجام پاراکلینیک

این دفترچه متعلق است به :

										نام خانوادگی	نام
کد ملی										تاریخ تولد/...../.....	محل تولد
شغل										تحصیلات	
آدرس محل سکونت										تلفن	
آدرس محل کار										تلفن	
نوع بیمه *											

* اگر بیمه نیستید برای بیمه خود اقدام کنید . این نخستین قدم شما برای خود مراقبتی است

بخش اول

رضایت از ابعاد مختلف سلامت

سلامت جسمی - احساسی و اجتماعی

به سلامت خودتان نمره بدهید

همه ما کم و بیش تصویری در مورد سلامتی داریم که ممکن است همه ابعاد سلامتی را شامل نشود چراکه ابعاد مختلف سلامتی را نمی شناسیم. سلامت ابعاد گوناگونی دارد: جسمی، عقلانی، روحی و روانی، احساسی، معنوی، زیست محیطی. سلامت هر فرد وقتی کامل است که همه این ابعاد از سلامت برخوردار باشند. آزمونهای زیر ابعاد مختلف سلامت شما را محک می زند و ابزاری است برای آنکه ببینید وضعیت کلی سلامت شما چگونه است و به طور کلی چقدر از وضعیت سلامت خود رضایت دارید. در بخشهای بعد به جزئیات ابعاد مختلف سلامت شما می پردازیم.

ارزیابی خود را با اعداد زیر برای هریک از موضوعات مشخص نمایید: هرگز (۱) به ندرت (۲) گاهی (۳) اغلب یا همیشه (۴)

ردیف	موضوعات سلامت جسمی	ارزیابی ۱	ارزیابی ۲	ارزیابی ۳	ارزیابی ۴	ارزیابی ۵
۱	من از سایز و وزن خود راضی هستم.					
۲	در هفته حد اقل ۳ تا ۴ روز ۳۰ دقیقه ورزش فشرده انجام می دهم. (راه رفتن سریع، دویدن، شنا)					
۳	حداقل هفته ای دوبار ورزش های مخصوص تقویت عضلات و افزایش توان انجام می دهم					
۴	نرمش می کنم و به تمرین های کششی و تعادلی مانند یوگا، تای چی و پیلاتس برای افزایش آمادگی بدنی و سلامت کلی بدن می پردازم.					
۵	درباره وضعیت بدنم احساس خوبی دارم و می توانم اغلب فعالیتهای فیزیکی لازم را انجام دهم.					
۶	شب ها حد اقل ۷ ساعت می خوابم.					
۷	برای اجتناب از بی تحرکی به جای آسانسور از پله و به جای اتومبیل دوچرخه سواری یا پیاده روی می کنم.					
۸	سیستم ایمنی بدنم قوی است و وقتی بیمار یا زخمی می شوم، زود بهبود می یابم.					
۹	انرژی زیادی دارم و می توانم در طول روز بدون خستگی شدید به کارهایم بپردازم.					
۱۰	من به زبان بدنم گوش می دهم، اگر حس کنم درد یا مشکلی دارم، برای بهبود آن استراحت یا به پزشک مراجعه می کنم.					

ردیف	موضوعات سلامت احساسی	ارزیابی ۱	ارزیابی ۲	ارزیابی ۳	ارزیابی ۴	ارزیابی ۵
۱	برای من خندیدن، گریه و ابراز احساساتی مثل عشق، ترس و خشم آسان است و سعی می کنم احساساتم را به شکلی مثبت و سازنده ابراز کنم					
۲	از مصرف سیگار، الکل یا مواد مخدر برای فراموش کردن مشکلاتم خودداری می کنم.					
۳	به مشکلات به عنوان فرصتی برای رشد نگاه می کنم و در موقعیت های بحرانی سعی می کنم نیمه پر لیوان را ببینم					
۴	وقتی عصبانی می شوم، علت خشمم را با روش های غیرتهاجمی و					

					بدون خشونت به دیگران اظهار می کنم و سعی می کنم به جای حرص خوردن در مورد مشکلات ، آنها را حل کنم
۵					تلاش می کنم بدون دلیل نگران نشوم و به جای اینکه اجازه دهم احساسات، ترس ها و نگرانی هایم مزمن شوند، درباره آنها با دیگران صحبت می کنم
۶					وقتی تحت استرس باشم، این موضوع را می فهمم و برای آرام شدن از طریق ورزش ، نشستن در جای ساکت یا روشهای دیگر آرامش یابی ، تلاش می کنم
۷					احساس خوبی در مورد خودم دارم و بر این باورم که دیگران مرا به خاطر آنچه که هستم دوست دارند.
۸					سعی می کنم بیش از اندازه ایرادگیر نباشم و در مورد دیگران قضاوت نکنم. سعی می کنم نظرهای متفاوت دیگران را درک کنم
۹					انعطاف پذیر هستم و تغییرات را می پذیرم و خودم را همراه با تغییرات در جهت مثبت وفق می دهم
۱۰					از نظر دوستانم ثبات احساسی دارم و آنها به من اعتماد می کنند و از حمایت بهره می برند

ارزیابی خود را با اعداد زیر برای هر یک از موضوعات مشخص نمایید: هرگز (۱) به ندرت (۲) گاهی (۳) اغلب یا همیشه (۴)

ردیف	موضوعات سلامت اجتماعی	ارزیابی ۱	ارزیابی ۲	ارزیابی ۳	ارزیابی ۴	ارزیابی ۵
...	...	...	...	...	...	...
۱	هنگام ملاقات با دیگران از تأثیری که روی آنها می گذارم ، راضی هستم					
۲	گشاده رو و صادق هستم و با دیگران به خوبی کنار می آیم					
۳	در فعالیت های اجتماعی زیادی شرکت می کنم و از بودن در کنار افرادی که با من متفاوتند، لذت می برم.					
۴	سعی می کنم رفتارهایی را که باعث ایجاد مشکل در روابطم با دیگران شده کاهش دهم و فرد بهتری شوم					
۵	با اعضای خانواده ام به خوبی کنار می آیم					
۶	با حوصله و دقت به حرف دیگران گوش می کنم.					
۷	می توانم یک رابطه عاطفی مسئولانه را بپذیرم.					
۸	کسی را دارم که می توانم با او از احساسات شخصی ام صحبت کنم.					
۹	در مورد احساسات دیگران ملاحظه کار هستم و از رفتارهای خودخواهانه یا آزاردهنده می پرهیزم.					
۱۰	سعی می کنم جنبه های خوب شخصیت دوستانم را بیشتر ببینم و همکاری از دستم بر بیاید برای آنها انجام می دهم تا آنها نسبت به خودشان احساس بهتری پیدا کنند.					

بعد از پاسخگویی به سوال های ابزار ۱ و ۲ و ۳ از آزمون فوق ، امتیازهایتان را با هم جمع کنید و نتیجه را بخوانید:

امتیاز ۳۵ تا ۴۰: فوق العاده است ! شما در این بعد خاص از سلامت ، از اهمیت رفتارهای درست آگاه هستید و مهم تر از آن ، این آگاهی را به عمل تبدیل می کنید . رفتارها و عادت های صحیح، شما را از خطر دور می کند. البته با وجودی که در این بعد خاص از سلامت ، نمره درخشانی به دست آورده اید ، ممکن است در ابعاد دیگر وضعیتی به همین خوبی نداشته باشید بنابراین سایر ابعاد را نیز بررسی کنید.

امتیاز ۳۰ تا ۳۴: رفتارهای شما در این زمینه خاص ، کاملاً سالم است اما هنوز هم جای پیشرفت وجود دارد . دوباره به پرسش هایی که در آنها امتیاز ۱ یا ۲ کسب کرده اید ، نگاه کنید . برای اینکه نمره بهتری بگیرید، چه کاری می توانید انجام دهید ؟ حتی یک تغییر کوچک در رفتارهای شما می تواند کمک بزرگی به سلامتتان کند.

امتیاز ۲۰ تا ۲۹ : شما در معرض خطر هستید. باید در مورد این خطر ها اطلاعات مناسب کسب کنید و ببینید چرا باید رفتارهای نادرستان را اصلاح کنید. شاید برای تغییر رفتارهایتان به کمک نیاز داشته باشید. با توجه به زمینه ای که در آن نیازمند حمایت و راهنمایی هستید، به پزشک یا مشاور مراجعه کنید یا از دوستان و اعضای خانواده تان راهنمایی بخواهید.

امتیاز کمتر از ۲۰: سلامت شما در معرض خطر است. شاید شما در مورد این خطر ها و چگونگی رویارویی با آنها آگاهی نداشته باشید. هریک از زمینه های خطر را شناسایی کنید و با خودتان قرار جدی بگذارید که برای اصلاح آنها کوشش کنید. در صورتی که هریک از این مشکلات شما را از عملکرد روزانه تان باز می دارد. بهتر است به دنبال کمک و مشورت باشید.

چه اقدامی باید انجام بدهم؟

این آزمون ها به شما امکان می دهد سلامت خود را از ابعاد مختلف بررسی کنید. حال که نتایج آزمون را مشاهده کرده اید، می توانید برای اصلاح رفتارهای خاصی که برای سلامت شما اهمیت حیاتی دارند گام بردارید.

کارهایی که امروز می توانید انجام دهید :

- رفتارهایتان را با توجه به امتیازهایی که کسب کرده اید، ارزیابی کنید، تا بتوانید الگوهای خاص رفتاری خودتان را شناسایی کنید.
- یکی از الگوهای خاص رفتاری را که مایلید تغییر دهید، انتخاب کنید.
- برای تغییر رفتار اهداف کوتاه و بلند مدت تعیین کنید. برای رسیدن به هریک از این اهداف، برای خودتان یک جایزه در نظر بگیرید. موانع احتمالی رسیدن به اهدافتان را پیش بینی و سعی کنید برای رویارویی با آنها راهی پیدا کنید. برای رسیدن به هر هدف، فهرستی از گام های کوچکی که می توانید بردارید تهیه کنید. در نهایت با خودتان یک قرارداد کتبی ببندید و اهداف و جوایز و زمانبندی خودتان را در آن به دقت بنویسید.

کارهایی که طی ۲ هفته آینده می توانید انجام دهید:

- یک دفترچه بردارید و گامهایی را که هر روز برای رسیدن به اهدافتان برمی دارید، در آن بنویسید.
- یکی از اعضای خانواده یا دوستانتان را از برنامه تان آگاه کنید و از او بخواهید شما را در این مسیر حمایت کند.
- دفترچه یادداشت های روزانه تان را بررسی کنید و ببینید در راه رسیدن به اهدافتان چقدر موفق بوده اید. چه چیزی به موفقیت شما کمک کرده؟ چه چیزی تغییر را دشوار کرده؟ هفته آینده چه کار متفاوتی باید انجام دهید؟
- برنامه تان را در صورت نیاز دوباره بررسی کنید، آیا اهداف کوتاه مدتتان قابل دستیابی هستند؟ جوایزی که برای خودتان تعیین کرده اید شما را راضی می کنند؟
- عادت های تغذیه ای سالم را حفظ و سعی کنید به وزن طبیعی برسید.
- موانع حقیقی و کاذب استرس را کشف و کنترل کنید.
- روابط عاطفی خود را با دوستان و اعضای خانواده افزایش دهید.

کارهایی که طی چند ماه آینده می توانید انجام دهید :

- بعد از گذشت ۴ ماه دوباره آزمون فوق را تکرار کنید.
- ارزش سلامت خودتان را بهتر درک کنید.
- برای هرروز از زندگی تان ارزش قائل باشید و از آن بهترین استفاده را ببرید.

بخش دوم

شیوه زندگی سالم

ابزار و راهنمای شماره ۲

آیا وزن شما طبیعی است یا به اضافه وزن و چاقی مبتلا هستید؟

داشتن وزن مناسب اهمیت زیادی در سلامتی افراد دارد. شیوع روز افزون چاقی و اضافه وزن به ویژه در میان بزرگسالان، از جنبه های مختلف سلامتی فرد را در مخاطره قرار می دهد و بیماریها و عوارض متعدد ناشی از آنها نه تنها بر سلامتی فرد تاثیر می گذارد، بلکه هزینه های درمان ناشی از این بیماریها و عوارض هم بر دوش جامعه تحمیل می شود. بر این اساس لازم است هر فردی از وضعیت وزن خود و طبیعی یا غیر طبیعی بودن آن آگاهی داشته باشد و اقدامات لازم را انجام دهد.

وضعیت اندازه های بدنی: شما با محاسبه نمایه توده بدنی (BMI= Body Mass Index) خود می توانید از وضعیت وزن خود آگاه گردید و با اندازه گیری دور کمر می توانید از میزان خطر ابتلا به بیماریهای مزمن مانند دیابت و بیماریهای قلبی عروقی مطلع شوید.

ردیف	تن سنجی	نتیجه ارزیابی ۱	نتیجه ارزیابی ۲	نتیجه ارزیابی ۳	نتیجه ارزیابی ۴	نتیجه ارزیابی ۵	نتیجه ارزیابی ۶	نتیجه ارزیابی ۷	نتیجه ارزیابی ۸	نتیجه ارزیابی ۹	نتیجه ارزیابی ۱۰	نتیجه ارزیابی ۱۱	نتیجه ارزیابی ۱۲
۱	وزن (کیلوگرم)												
۲	قد (متر)												
۳	نمایه توده بدنی												
۴	اندازه دور کمر												

راهنمای انجام:

برای محاسبه نمایه توده بدنی نیاز به اندازه گیری قد و وزن دارید. **اندازه گیری صحیح قد:** متری را از فاصله ۵۰ سانتی متری زمین به صورتی که صفر آن پایین باشد روی دیوار نصب کرده، به دیوار تکیه دهید؛ به نحوی که پشت پایتان، باسن، کتف و پس سرتان بر دیوار مماس باشد و از فردی دیگر بخواهید بوسیله خط کش یا کتابی که به صورت افقی روی سرتان قرار داده عدد روی متر را بخواند. آن را با ۵۰ جمع کنید تا اندازه قدتان را بدست آورید.

اندازه گیری صحیح وزن: بهتر است صبح ها بعد از تخلیه مثانه و قبل از صرف صبحانه و در صورت مقدور نبودن در یک زمان ثابت از روز اینکار انجام شود. در زنان معمولا قبل از پریود مقداری اضافه وزن وجود دارد. بهتر است اندازه گیری وزن تا پایان پریود به تعویق افتد. اندازه گیری وزن بلافاصله بعد از انجام فعالیت های ورزشی (به دلیل تغییرات در آب بدن) و در شب بدلیل مصرف آب و مواد غذایی مناسب نمی باشد. اندازه گیری ماهانه وزن را در یک روز و ساعت معین و با حداقل لباس انجام دهید. از یک وزنه یکسان و قابل اطمینان برای وزن کردن استفاده کنید و آن را روی سطوح نرم مانند فرش قرار ندهید.

محاسبه نمایه توده بدنی:

روش ۱- برای محاسبه نمایه توده بدنی ابتدا اندازه قد به متر را در خودش ضرب کرده؛ سپس اندازه وزن به کیلوگرم را بر مجذور قد تقسیم کنید تا BMI شما بدست آید. سپس با استفاده از جدول زیر، طبیعی یا غیر طبیعی بودن آن را مشخص نمایید. اگر BMI شما در محدوده طبیعی نبود، وضعیت تغذیه خود را مطابق هرم غذایی ارزیابی کرده و مطابق توصیه های آن عمل نمایید.

مقدار BMI	طبقه بدنی
کمتر از ۱۸/۵	لاغری
۱۸/۵ – ۲۴/۹	طبیعی
۲۵/۰ – ۲۹/۹	اضافه وزن
۳۰ – ۳۴/۹	چاقی درجه ۱
۳۵ – ۳۹/۹	چاقی درجه ۲
۴۰ و بیشتر	چاقی درجه ۳

$$BMI = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد}^2 \text{ (متر)}}$$

روش ۲- برای سهولت محاسبه BMI می توانید از جدول صفحه بعد استفاده کنید. با مشخص کردن قد در ردیف اول جدول و پایین آمدن در ستون مربوط به قد تا رسیدن به وزن، عدد BMI بدست می آید. بر اساس طبقه بندی بالای جدول می توانید از طبیعی بودن یا نبودن BMI مطلع شوید. این جدول نشان می دهد که برای رسیدن به محدوده طبیعی BMI به چه میزان کاهش یا افزایش وزن نیاز دارید.

اندازه گیری دور کمر: برای اندازه گیری دور کمر ابتدا فرد در حالتی که به راحتی ایستاده و پاها به اندازه ۳۰-۲۵ سانتی متر از هم باز است، قرار می گیرد. سپس متر نواری را در ناحیه نقطه میانی حد فاصل قسمت پائینی آخرین دنده و برجستگی استخوان لگن (بدون پوشش یا لباس) قرار داده و بدون وارد کردن فشار بر بافتهای نرم اندازه دور کمر مشخص و در خانه مربوطه ثبت می شود. در **مردان** اندازه دور کمر **۱۰۲ سانتی متر و بیشتر** و در **زنان** اندازه دور کمر **۸۸ سانتی متر و بیشتر**، چاقی شکمی محسوب می شود.

اندازه گیری وزن و دور کمر را ماهانه انجام دهید (نیاز به اندازه گیری مجدد قد تا ۳ سال بعد نمی باشد) و نمایه توده بدنی را محاسبه کنید. اگر تغییری در جهت بهبود یا طبیعی شدن وجود داشت، همان توصیه ها را ادامه دهید. در غیر اینصورت به یک کارشناس تغذیه مراجعه نموده و مشاوره کنید.

جدول نمایه توده بدنی بزرگسالان

چاقی شدید
 چاقی
 اضافه وزن
 طبیعی
 لاغری

قد به سانتی متر

وزن کیلوگرم	۱۴۷	۱۵۰	۱۵۲	۱۵۵	۱۵۷	۱۶۰	۱۶۳	۱۶۵	۱۶۸	۱۷۰	۱۷۳	۱۷۵	۱۷۸	۱۸۰	۱۸۳	۱۸۵	۱۸۸	۱۹۱	۱۹۳	۱۹۶
۱۱۷/۹	۵۴	۵۳	۵۱	۴۹	۴۸	۴۶	۴۵	۴۳	۴۲	۴۱	۳۹	۳۸	۳۷	۳۶	۳۵	۳۴	۳۳	۳۲	۳۲	۳۱
۱۱۵/۷	۵۳	۵۱	۵۰	۴۸	۴۷	۴۵	۴۴	۴۲	۴۱	۴۰	۳۹	۳۸	۳۷	۳۶	۳۵	۳۴	۳۳	۳۲	۳۱	۳۰
۱۱۳/۴	۵۲	۵۰	۴۹	۴۷	۴۶	۴۴	۴۳	۴۲	۴۰	۳۹	۳۸	۳۷	۳۶	۳۵	۳۴	۳۳	۳۲	۳۱	۳۰	۲۹
۱۱۱/۱	۵۱	۴۹	۴۸	۴۶	۴۵	۴۳	۴۲	۴۱	۳۹	۳۸	۳۷	۳۶	۳۵	۳۴	۳۳	۳۲	۳۱	۳۱	۲۹	۲۹
۱۰۸/۹	۵۰	۴۸	۴۷	۴۵	۴۴	۴۳	۴۱	۴۰	۳۹	۳۸	۳۶	۳۵	۳۴	۳۳	۳۳	۳۲	۳۱	۲۹	۲۹	۲۸
۱۰۶/۶	۴۹	۴۷	۴۶	۴۴	۴۳	۴۲	۴۰	۳۹	۳۸	۳۷	۳۶	۳۵	۳۴	۳۳	۳۲	۳۱	۳۰	۲۹	۲۹	۲۸
۱۰۴/۳	۴۸	۴۶	۴۵	۴۳	۴۲	۴۱	۳۹	۳۸	۳۷	۳۶	۳۵	۳۴	۳۳	۳۲	۳۱	۳۰	۲۹	۲۹	۲۸	۲۷
۱۰۲/۱	۴۷	۴۵	۴۴	۴۳	۴۱	۳۹	۳۹	۳۷	۳۶	۳۵	۳۴	۳۳	۳۲	۳۱	۳۱	۲۹	۲۹	۲۸	۲۷	۲۷
۹۹/۸	۴۶	۴۴	۴۳	۴۲	۴۰	۳۹	۳۸	۳۷	۳۶	۳۴	۳۳	۳۲	۳۲	۳۱	۲۹	۲۹	۲۸	۲۷	۲۷	۲۶
۹۷/۵	۴۵	۴۳	۴۲	۴۱	۳۹	۳۸	۳۷	۳۶	۳۵	۳۴	۳۳	۳۲	۳۱	۲۹	۲۹	۲۸	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵
۹۵/۳	۴۴	۴۲	۴۱	۳۹	۳۸	۳۷	۳۶	۳۵	۳۴	۳۳	۳۲	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۸	۲۷	۲۶	۲۶	۲۴
۹۳/۰	۴۳	۴۱	۴۰	۳۹	۳۷	۳۶	۳۵	۳۴	۳۳	۳۲	۳۱	۳۰	۲۹	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۶	۲۴	۲۴
۹۰/۷	۴۲	۴۰	۳۹	۳۸	۳۷	۳۵	۳۴	۳۳	۳۲	۳۱	۳۰	۲۹	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۶	۲۴	۲۴	۲۴
۸۸/۵	۴۱	۳۹	۳۸	۳۷	۳۶	۳۵	۳۳	۳۲	۳۱	۳۱	۲۹	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۶	۲۵	۲۴	۲۴	۲۳
۸۶/۲	۳۹	۳۸	۳۷	۳۶	۳۵	۳۴	۳۳	۳۲	۳۱	۲۹	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۶	۲۵	۲۴	۲۴	۲۳	۲۳
۸۳/۹	۳۹	۳۷	۳۶	۳۵	۳۴	۳۳	۳۲	۳۱	۲۹	۲۹	۲۸	۲۷	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۴	۲۳	۲۳	۲۲
۸۱/۶	۳۸	۳۶	۳۵	۳۴	۳۳	۳۲	۳۱	۲۹	۲۹	۲۸	۲۷	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۴	۲۳	۲۲	۲۲	۲۱
۷۹/۴	۳۷	۳۵	۳۴	۳۳	۳۲	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۴	۲۳	۲۲	۲۲	۲۱	۲۱
۷۷/۱	۳۶	۳۴	۳۳	۳۲	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۴	۲۳	۲۲	۲۲	۲۱	۲۱	۲۰
۷۴/۸	۳۴	۳۳	۳۲	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۴	۲۳	۲۲	۲۲	۲۱	۲۱	۲۰	۲۰
۷۲/۶	۳۳	۳۲	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۴	۲۳	۲۲	۲۲	۲۱	۲۱	۲۰	۱۹	۱۹
۷۰/۳	۳۲	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۴	۲۳	۲۲	۲۲	۲۱	۲۰	۲۰	۱۹	۱۹	۱۸
۶۸/۰	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۷	۲۶	۲۴	۲۴	۲۳	۲۳	۲۲	۲۲	۲۱	۲۰	۲۰	۱۹	۱۹	۱۸	۱۸
۶۵/۸	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۷	۲۶	۲۴	۲۴	۲۳	۲۳	۲۲	۲۱	۲۱	۲۰	۲۰	۱۹	۱۹	۱۸	۱۸	۱۷
۶۳/۵	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۶	۲۴	۲۴	۲۳	۲۳	۲۲	۲۱	۲۱	۲۰	۲۰	۱۹	۱۸	۱۸	۱۷	۱۷	۱۷
۶۱/۲	۲۸	۲۷	۲۶	۲۶	۲۴	۲۴	۲۳	۲۲	۲۲	۲۱	۲۱	۲۰	۱۹	۱۹	۱۸	۱۸	۱۷	۱۷	۱۶	۱۶
۵۹/۰	۲۷	۲۶	۲۵	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۲	۲۱	۲۰	۲۰	۱۹	۱۹	۱۸	۱۸	۱۷	۱۷	۱۶	۱۶	۱۵
۵۶/۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۱	۲۰	۲۰	۱۹	۱۸	۱۸	۱۷	۱۷	۱۶	۱۶	۱۶	۱۵	۱۵
۵۴/۴	۲۵	۲۴	۲۳	۲۳	۲۲	۲۱	۲۱	۲۰	۱۹	۱۹	۱۸	۱۸	۱۷	۱۷	۱۶	۱۶	۱۵	۱۵	۱۵	۱۴
۵۲/۲	۲۴	۲۳	۲۲	۲۲	۲۱	۲۰	۲۰	۱۹	۱۹	۱۸	۱۷	۱۷	۱۶	۱۶	۱۶	۱۵	۱۵	۱۴	۱۴	۱۴
۴۹/۹	۲۳	۲۲	۲۱	۲۱	۲۰	۱۹	۱۹	۱۸	۱۸	۱۷	۱۷	۱۶	۱۶	۱۵	۱۵	۱۵	۱۴	۱۴	۱۳	۱۳
۴۷/۶	۲۲	۲۱	۲۱	۲۰	۱۹	۱۹	۱۸	۱۷	۱۷	۱۶	۱۶	۱۶	۱۵	۱۵	۱۴	۱۴	۱۳	۱۳	۱۳	۱۲
۴۵/۴	۲۱	۲۰	۲۰	۱۹	۱۸	۱۸	۱۷	۱۷	۱۶	۱۶	۱۵	۱۵	۱۴	۱۴	۱۴	۱۳	۱۳	۱۲	۱۲	۱۲
۴۳/۱	۲۰	۱۹	۱۹	۱۸	۱۷	۱۷	۱۶	۱۶	۱۵	۱۵	۱۴	۱۴	۱۴	۱۳	۱۳	۱۳	۱۲	۱۲	۱۲	۱۱
۴۰/۸	۱۹	۱۸	۱۸	۱۷	۱۶	۱۶	۱۵	۱۵	۱۵	۱۴	۱۴	۱۳	۱۳	۱۳	۱۲	۱۲	۱۲	۱۱	۱۱	۱۱
۳۸/۶	۱۸	۱۷	۱۷	۱۶	۱۶	۱۵	۱۵	۱۴	۱۴	۱۳	۱۳	۱۳	۱۲	۱۲	۱۲	۱۱	۱۱	۱۱	۱۰	۱۰
۳۶/۳	۱۷	۱۶	۱۶	۱۵	۱۵	۱۴	۱۴	۱۳	۱۳	۱۳	۱۲	۱۲	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۰	۱۰	۱۰	۹

ابزار و راهنمای شماره ۳

آیا از یک رژیم غذایی صحیح پیروی می کنید؟ چه مواد غذایی و به چه میزان باید مصرف شود تا نیازهای شما به مواد مغذی تامین گردد؟

آیا به سالم غذا خوردن و داشتن یک رژیم غذایی متعادل علاقمند هستید؟ اگر چنین است، درباره هرم غذایی و گروه های غذایی مطالب زیر را مطالعه کنید و برای مصرف هریک از گروههای غذایی، با استفاده از جداولی که برای هریک از گروههای غذایی در این دفتر چه در اختیار شما هست، خود را ارزیابی کنید تا بتوانید فاصله خود را تا وضع مطلوب تشخیص داده و وضعیت تغذیه خود را به هرم غذایی نزدیک نمایید. این جداول را برای یک هفته معمول خود برای همه گروههای غذایی تکمیل نمایید.

مواد غذایی زمانی که دارای خواص تغذیه ای مشابه باشند با هم در یک گروه قرار می گیرند. گروه های غذایی زیر، بر اساس هرم غذایی متداول تقسیم بندی شده اند:



چه غذاهایی بخوریم تا سالم زندگی کنیم



دفتر پژوهش تغذیه جامعه، معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
انستیتو تحقیقات تغذیه ای و منابع غذایی کشور
انجمن تغذیه ایران (۱۳۸۵)



گروه نان و غلات: در این گروه غذایی هر نوع غذایی که با برنج، گندم، جو یا سایر غلات، ماکارونی و سبزی های نشاسته ای مثل سیب زمینی تهیه می شود می گنجد. با استفاده از جدول زیر میزان مصرف نان و غلات خود را در طی یک هفته یادداشت نمایید. توجه داشته باشید که هر سهم از مواد غذایی نام برده شده معادل است با :

۳۰ گرم یا یک برش ۱۰*۱۰ سانتی متر انواع نان (برای نان لواش: ۴ برش)، نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته، یک چهارم لیوان غلات خام (گندم، جو)، یک سیب زمینی متوسط، ۳ عدد بیسکویت ساده، سه چهارم لیوان غلات آماده صبحان

	نان		برنج		ماکارونی		غلات پخته شده		سایر		جمع
	مقدار	سهم	مقدار	سهم	مقدار	سهم	مقدار	سهم	مقدار	سهم	
شنبه											
یکشنبه											
دوشنبه											
سه شنبه											
چهارشنبه											
پنج شنبه											
جمعه											
ارزیابی ۱	جمع روزهایی که ۱۱-۶ سهم از گروه نان و غلات مصرف کرده ام: تاریخ/...../..... ☐ کمتر از ۴ روز (نامطلوب) ☐ ۴ روز یا بیشتر (مطلوب)										
ارزیابی ۲	جمع روزهایی که ۱۱-۶ سهم از گروه نان و غلات مصرف کرده ام: تاریخ/...../..... ☐ کمتر از ۴ روز (نامطلوب) ☐ ۴ روز یا بیشتر (مطلوب)										
ارزیابی ۳	جمع روزهایی که ۱۱-۶ سهم از گروه نان و غلات مصرف کرده ام: تاریخ/...../..... ☐ کمتر از ۴ روز (نامطلوب) ☐ ۴ روز یا بیشتر (مطلوب)										
ارزیابی ۴	جمع روزهایی که ۱۱-۶ سهم از گروه نان و غلات مصرف کرده ام: تاریخ/...../..... ☐ کمتر از ۴ روز (نامطلوب) ☐ ۴ روز یا بیشتر (مطلوب)										
ارزیابی ۵	جمع روزهایی که ۱۱-۶ سهم از گروه نان و غلات مصرف کرده ام: تاریخ/...../..... ☐ کمتر از ۴ روز (نامطلوب) ☐ ۴ روز یا بیشتر (مطلوب)										

در آخر هر روز سهم های مصرفی نان و غلات خود را جمع کرده و در ستون آخر با **مداد** بنویسید. بعنوان مثال اگر شما در عرض یک شبانه روز ۴ برش نان تافتون، یک لیوان ماکارونی و یک سیب زمینی متوسط مصرف کرده اید، جمع روزانه تان می شود ۷ سهم و آن را در خانه آخر یادداشت نمایید.

سپس برای تعیین وضعیت خود، همه روزهایی که ۱۱-۶ سهم مصرف نموده اید را در نظر بگیرید و در ردیف ارزیابی ها درج کنید. اگر تعداد این روزها ۴ یا بیشتر بود وضعیت مصرف شما مطلوب است و در غیر اینصورت باید میزان مصرف روزانه خود را افزایش یا کاهش دهید تا به سهم مطلوب نان و غلات برسید.

سپس هر ۲ ماه یک بار این سنجش را برای خود انجام دهید. به اینصورت که جدول را که با مداد تکمیل کرده بودید، پاک نموده و دوباره وضعیت جدید خود را ثبت کرده و نتیجه نهایی آن را در ردیف های بعدی با **خودکار** تکمیل کنید.

پیام بهداشتی: روزانه از گروه نان و غلات ۱۱-۶ سهم مصرف نمایید تا انرژی لازم برای انجام فعالیت های روزانه را داشته

شیر و لبنیات: با استفاده از جدول زیر میزان مصرف شیر و لبنیات خود را در طی یک هفته یادداشت نمایید. توجه داشته باشید که هر سهم از مواد غذایی نام برده شده معادل است با:

یک لیوان شیر یا ماست = ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی معادل یک و نیم قوطی کبریت = یک چهارم لیوان کشک = ۲ لیوان دوغ = یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه.

	شیر		ماست		پنیر		دوغ		سایر		جمع
	مقدار	سهم	مقدار	سهم	مقدار	سهم	مقدار	سهم	مقدار	سهم	
شنبه											
یکشنبه											
دوشنبه											
سه شنبه											
چهارشنبه											
پنج شنبه											
جمعه											
ارزیابی ۱	جمع روزهایی که ۲ سهم یا بیشتر از گروه شیر و لبنیات مصرف کرده ام: تاریخ/...../..... ☐ کمتر از ۴ روز (نامطلوب) ☐ ۴ روز یا بیشتر (مطلوب)										
ارزیابی ۲	جمع روزهایی که ۲ سهم یا بیشتر از گروه شیر و لبنیات مصرف کرده ام: تاریخ/...../..... ☐ کمتر از ۴ روز (نامطلوب) ☐ ۴ روز یا بیشتر (مطلوب)										
ارزیابی ۳	جمع روزهایی که ۲ سهم یا بیشتر از گروه شیر و لبنیات مصرف کرده ام: تاریخ/...../..... ☐ کمتر از ۴ روز (نامطلوب) ☐ ۴ روز یا بیشتر (مطلوب)										
ارزیابی ۴	جمع روزهایی که ۲ سهم یا بیشتر از گروه شیر و لبنیات مصرف کرده ام: تاریخ/...../..... ☐ کمتر از ۴ روز (نامطلوب) ☐ ۴ روز یا بیشتر (مطلوب)										
ارزیابی ۵	جمع روزهایی که ۲ سهم یا بیشتر از گروه شیر و لبنیات مصرف کرده ام: تاریخ/...../..... ☐ کمتر از ۴ روز (نامطلوب) ☐ ۴ روز یا بیشتر (مطلوب)										

در آخر هر روز سهم های مصرفی شیر و لبنیات خود را جمع کرده و در ستون آخر با **مداد** بنویسید بعنوان مثال اگر شما در عرض یک شبانه روز یک لیوان شیر، یک کاسه کوچک ماست، یک تکه کوچک پنیر مصرف کرده اید، جمع روزانه تان می شود دو سهم و آن را در خانه آخر یادداشت نمایید.

سپس برای تعیین وضعیت خود، همه روزهایی که دو سهم یا بیشتر مصرف نموده اید را در نظر بگیرید و در ردیف ارزیابی ها درج کنید. اگر تعداد این روزها ۴ یا بیشتر بود وضعیت مصرف شما مطلوب است و در غیر اینصورت باید میزان مصرف روزانه خود را افزایش دهید تا به سهم مطلوب شیر و لبنیات برسید.

سپس هر ۲ ماه یک بار این سنجش را برای خود انجام دهید. به اینصورت که جدول را که با مداد تکمیل کرده بودید، پاک نموده و دوباره وضعیت جدید خود را ثبت کرده و نتیجه نهایی آن را در ردیف های بعدی با **خودکار** تکمیل کنید.

پیام بهداشتی: روزانه از گروه شیر و لبنیات دو سهم یا بیشتر مصرف نمایید.

گوشت و حبوبات ، تخم مرغ و مغزها : این گروه غذایی شامل انواع گوشت ها، حبوبات، تخم مرغ است که تامین کننده پروتئین مورد نیاز بدن می باشد. با استفاده از جدول زیر میزان مصرف گوشت و حبوبات خود را در طی یک هفته یادداشت نمایید. توجه داشته باشید که هر سهم از مواد غذایی نام برده شده معادل است با:

۶۰ گرم انواع گوشت (دوتکه خورشتی متوسط) معادل دو قوطی کبریت، نصف ران یا یک سوم سینه مرغ، ماهی پخته (یک تکه متوسط ماهی)، دو تخم مرغ، نصف لیوان حبوبات پخته، یک سوم لیوان انواع مغزها مانند: گردو، پسته، بادام و...

	گوشت قرمز		گوشت سفید		ماهی		تخم مرغ		حبوبات		مغزها		جمع
	مقدار	سهم	مقدار	سهم	مقدار	سهم	مقدار	سهم	مقدار	سهم	مقدار	سهم	
شنبه													
یکشنبه													
دوشنبه													
سه شنبه													
چهارشنبه													
پنج شنبه													
جمعه													
ارزیابی ۱	جمع روزهایی که ۲-۳ سهم از گوشت و حبوبات، تخم مرغ و مغزها مصرف کرده ام: کمتر از ۴ روز (نامطلوب) ☐ تاریخ/...../..... ۴ روز یا بیشتر (مطلوب) ☐												
ارزیابی ۲	جمع روزهایی که ۲-۳ سهم از گوشت و حبوبات، تخم مرغ و مغزها مصرف کرده ام: کمتر از ۴ روز (نامطلوب) ☐ تاریخ/...../..... ۴ روز یا بیشتر (مطلوب) ☐												
ارزیابی ۳	جمع روزهایی که ۲-۳ سهم از گوشت و حبوبات، تخم مرغ و مغزها مصرف کرده ام: کمتر از ۴ روز (نامطلوب) ☐ تاریخ/...../..... ۴ روز یا بیشتر (مطلوب) ☐												
ارزیابی ۴	جمع روزهایی که ۲-۳ سهم از گوشت و حبوبات، تخم مرغ و مغزها مصرف کرده ام: کمتر از ۴ روز (نامطلوب) ☐ تاریخ/...../..... ۴ روز یا بیشتر (مطلوب) ☐												
ارزیابی ۵	جمع روزهایی که ۲-۳ سهم از گوشت و حبوبات، تخم مرغ و مغزها مصرف کرده ام: کمتر از ۴ روز (نامطلوب) ☐ تاریخ/...../..... ۴ روز یا بیشتر (مطلوب) ☐												

در آخر هر روز سهم های مصرفی نان و غلات خود را جمع کرده و در ستون آخر **با مداد** بنویسید. بعنوان مثال اگر شما در عرض یک شبانه روز دو تکه گوشت قرمز در یکی از انواع خورش ها مصرف کرده اید و یا دو قاشق لوبیا در خورش قورمه سبزی و یا یک عدد تخم مرغ مصرف کرده اید، جمع روزانه تان می شود ۲/۵ سهم و آن را در خانه آخر یادداشت نمایید.

سپس برای تعیین وضعیت خود ، همه روزهایی که ۲-۳ سهم مصرف نموده اید را در نظر بگیرید و در ردیف ارزیابی ها درج کنید. اگر تعداد این روزها ۴ یا بیشتر بود وضعیت مصرف شما مطلوب است و در غیر اینصورت باید میزان مصرف روزانه خود را افزایش یا کاهش دهید تا به سهم مطلوب گوشت و حبوبات برسید.

سپس هر ۲ ماه یک بار این سنجش را برای خود انجام دهید. به اینصورت که جدول را که با مداد تکمیل کرده بودید، پاک نموده و دوباره وضعیت جدید خود را ثبت کرده و نتیجه نهایی آن را در ردیف های بعدی **با خودکار** تکمیل کنید.

پیام بهداشتی: روزانه از گروه گوشت و حبوبات ۲-۳ سهم مصرف نمایید تا پروتئین و سایر مواد مغذی مورد نیازتان تامین شود.

میوه ها و سبزیها: این دو گروه غذایی شامل انواع میوه ها و انواع سبزیجات می باشد. با استفاده از جدول زیر میزان مصرف میوه و سبزیجات خود را در طی یک هفته یادداشت نمایید. توجه داشته باشید که هر سهم از مواد غذایی نام برده شده معادل است با:

میوه ها: یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال، گلابی، هلو، کیوی، شلیل) = ۲ عدد نارنگی = نصف گریپ فروت = نصف لیوان میوه های ریز مانند توت، انگور، انار = ۱۲ عدد گیلان، ۲ عدد آلو یا خرما یا انجیر تازه = یک برش ۳۰۰ گرمی خربزه یا طالبی یا هندوانه = ۴ عدد زردآلو متوسط تازه یا خشک = نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه = یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار = ۲ قاشق غذا خوری کشمش = سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی (توصیه شود تا حد امکان از میوه های تازه به جای آبمیوه استفاده گردد).

سبزیها: یک لیوان سبزیهای خام برگ دار = نصف لیوان سبزی های پخته یا خام خرد شده = نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده = یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار یا پیاز خام متوسط

	انواع میوه		انواع سبزی		جمع	
	مقدار	سهم	مقدار	سهم	میوه	سبزی
شنبه						
یکشنبه						
دوشنبه						
سه شنبه						
چهارشنبه						
پنج شنبه						
جمعه						
ارزیابی ۱	جمع روزهایی که ۲ سهم یا بیشتر میوه و ۳ سهم یا بیشتر سبزیجات مصرف کرده ام:	کمتر از ۴ روز (نامطلوب)	۴ روز یا بیشتر (مطلوب)	☐	☐	تاریخ/...../.....
ارزیابی ۲	جمع روزهایی که ۲ سهم یا بیشتر میوه و ۳ سهم یا بیشتر سبزیجات مصرف کرده ام:	کمتر از ۴ روز (نامطلوب)	۴ روز یا بیشتر (مطلوب)	☐	☐	تاریخ/...../.....
ارزیابی ۳	جمع روزهایی که ۲ سهم یا بیشتر میوه و ۳ سهم یا بیشتر سبزیجات مصرف کرده ام:	کمتر از ۴ روز (نامطلوب)	۴ روز یا بیشتر (مطلوب)	☐	☐	تاریخ/...../.....
ارزیابی ۴	جمع روزهایی که ۲ سهم یا بیشتر میوه و ۳ سهم یا بیشتر سبزیجات مصرف کرده ام:	کمتر از ۴ روز (نامطلوب)	۴ روز یا بیشتر (مطلوب)	☐	☐	تاریخ/...../.....
ارزیابی ۵	جمع روزهایی که ۲ سهم یا بیشتر میوه و ۳ سهم یا بیشتر سبزیجات مصرف کرده ام:	کمتر از ۴ روز (نامطلوب)	۴ روز یا بیشتر (مطلوب)	☐	☐	تاریخ/...../.....

در آخر هر روز سهم های مصرفی نان و غلات خود را جمع کرده و در ستون آخر با **مداد** بنویسید. بعنوان مثال اگر شما در عرض یک شبانه روز یک عدد هلو ، و یک قاچ متوسط هندوانه مصرف کرده اید ، دو سهم میوه محسوب می شود و اگر دو خیار ، یک عدد گوجه فرنگی مصرف کرده اید ، یعنی دو سهم سبزیجات مصرف نموده اید و آن را در خانه آخر یادداشت نمایید. سپس برای تعیین وضعیت خود ، همه روزهایی که ۵ سهم یا بیشتر مصرف نموده اید را در نظر بگیرید و در ردیف ارزیابی ها درج کنید. اگر تعداد این روزها ۴ یا بیشتر بود وضعیت مصرف شما مطلوب است و در غیر اینصورت باید میزان مصرف روزانه خود را افزایش دهید تا به سهم مطلوب میوه و سبزیجات برسید. سپس هر ۲ ماه یک بار این سنجش را برای خود انجام دهید. به اینصورت که جدول را که با مداد تکمیل کرده بودید، پاک نموده و دوباره وضعیت جدید خود را ثبت کرده و نتیجه نهایی آن را در ردیف های بعدی با **خودکار** تکمیل کنید.

پیام بهداشتی: روزانه از گروه میوه ها ۲ سهم یا بیشتر و سبزیجات ۳ سهم یا بیشتر مصرف نمایید تا هم مواد مغذی مورد نیاز بدنتان را تامین کنید و هم از خطر بسیاری از بیماریهای مزمن پیشگیری نمایید.

ابزار و راهنمای شماره ۴

آیا فعالیت بدنی من برای تأمین سلامتی کافی است؟

در انجام هر نوع فعالیت بدنی ۳ موضوع مهم است: دفعات انجام فعالیت بدنی در هفته ، مدت انجام آن بر حسب دقیقه ، شدت انجام فعالیت بدنی

ردیف	نوع فعالیت بدنی	شنبه		یکشنبه		دوشنبه		سه شنبه		چهارشنبه		پنجشنبه		جمعه	
		شدت	مدت	شدت	مدت	شدت	مدت	شدت	مدت	شدت	مدت	شدت	مدت	شدت	مدت
۱	پیاده روی														
۲	فعالیت حین کار														
۳	ورزش														
۴	فعالیت خانگی	جارو کردن													
		تث کشیدن													
		سایر													
جمع مدت فعالیتهای با شدت متوسط و بالا															
ارزیابی ۱		تعداد روزهایی که حداقل به مدت ۳۰ دقیقه با شدت متوسط فعالیت بدنی داشته ام کمتر از ۳ روز (نامطلوب) ☐ تاریخ/...../..... ☐ ۳ روز یا بیشتر (مطلوب)													
ارزیابی ۲		تعداد روزهایی که حداقل به مدت ۳۰ دقیقه با شدت متوسط فعالیت بدنی داشته ام کمتر از ۳ روز (نامطلوب) ☐ تاریخ/...../..... ☐ ۳ روز یا بیشتر (مطلوب)													
ارزیابی ۳		تعداد روزهایی که حداقل به مدت ۳۰ دقیقه با شدت متوسط فعالیت بدنی داشته ام کمتر از ۳ روز (نامطلوب) ☐ تاریخ/...../..... ☐ ۳ روز یا بیشتر (مطلوب)													
ارزیابی ۴		تعداد روزهایی که حداقل به مدت ۳۰ دقیقه با شدت متوسط فعالیت بدنی داشته ام کمتر از ۳ روز (نامطلوب) ☐ تاریخ/...../..... ☐ ۳ روز یا بیشتر (مطلوب)													
ارزیابی ۵		تعداد روزهایی که حداقل به مدت ۳۰ دقیقه با شدت متوسط فعالیت بدنی داشته ام کمتر از ۳ روز (نامطلوب) ☐ تاریخ/...../..... ☐ ۳ روز یا بیشتر (مطلوب)													

راهنما: به مدت یک هفته هر گونه فعالیت بدنی که انجام می دهید را در جدول فوق **با مداد** یادداشت کنید. فعالیت های بدنی که هر فرد انجام میدهد به تفکیک در ردیف های جدول آورده شده است. هر فعالیتی که انجام شود در این چهار دسته قرار می گیرد. در ستون ها برای هر فعالیت مدت و شدت آن در نظر گرفته شده است به عنوان مثال شما روز شنبه به مدت ۱۰ دقیقه پیاده روی کرده اید. پس در خانه مدت در ردیف پیاده روی در روز شنبه بنویسید: "۱۰"

در خانه بعدی شدت فعالیت را بنویسید. برای تعیین شدت فعالیت خود از یکی از دو روش زیر استفاده کنید:

۱) **جدول تخمین شدت فعالیت** بر این اساس می توانید سختی یا آسانی انجام فعالیت را مطابق جدول زیر به خود نمره دهید. برای داشتن شدت متوسط اگر در محدوده رنگی (نمره ۱۲ الی ۱۷) قرار گرفتید، شدت فعالیت شما متوسط خواهد بود.

تخمین شدت فعالیت	
نمره	توصیف خود فرد از میزان سختی
۶-۷	بسیار بسیار ملایم
۸-۹	بسیار ملایم
۱۰-۱۱	تقریباً ملایم
۱۲-۱۳	کمی سخت
۱۴-۱۵	سخت
۱۶-۱۷	بسیار سخت
۱۸-۱۹	بسیار بسیار سخت

۲) **تست صحبت کردن:** آیا زمانی که فعالیت جسمانی انجام می دهد، قادر به صحبت کردن می باشید یا خیر. در صورتی که بتوانید به راحتی صحبت نمایید یا آواز بخوانید، شدت فعالیت خفیف است. اگر در هنگام صحبت کردن به نفس نفس زدن می افتید و نمی توانید آواز بخوانید، شدت فعالیت متوسط است و اگر قادر به صحبت کردن نمی باشید، شدت فعالیت جسمانی، شدید می باشد.

به همین ترتیب برای سایر موارد نامبرده شده در جدول خود را ارزیابی نموده و مدت و شدت فعالیت را در خانه مربوطه بنویسید. میانگین فعالیت ها را در پایان هر روز در قسمت مشخص شده یادداشت نمایید. برای تعیین میانگین فعالیت ها بصورت هفتگی در پایان هفته هر فعالیتی که ۴ روز یا بیشتر در طی هفته تکرار شده است را در نظر بگیرید و عددهای آن را برای میانگین مدت و شدت در و در ردیف ارزیابی ها درج کنید سپس هر ۲ ماه یک بار این سنجش را برای خود انجام دهید. به اینصورت که جدول را که با مداد تکمیل کرده بودید، پاک نموده و دوباره وضعیت جدید خود را ثبت کرده و نتیجه نهایی آن را در ردیف های بعدی **با خودکار** تکمیل کنید.

اقدامات : فعالیت جسمانی منظم هم مفرح و هم سلامتی بخش است و شمار افرادی که هر روز شروع به انجام این فعالیت ها می کنند، رو به فزونی است. فعالیت بیشتر برای اغلب افراد خطری در بر ندارد. با این وجود، برخی اشخاص باید قبل از شروع فعالیت جسمانی بیشتر با پزشک خود مشاوره نمایند.

اگر تصمیم دارید میزان فعالیت جسمانی را از میزان در حال حاضر خود بیشتر کنید، ابتدا این هفت پرسش زیر را از خود بپرسید. اگر سن شما بین **۱۵ تا ۶۹ سال** است، این پرسشنامه مشخص می کند که آیا شما قبل از شروع فعالیت جسمانی بیشتر نیاز به مشاوره با پزشک دارید یا خیر. احساس معمول شما بهترین راهنما برای پاسخ به این سوالات است. پرسشی ها را به دقت بخوانید و صادقانه به هریک پاسخ دهید.

بلی	خیر	
☐	☐	۱) آیا پزشک تا بحال به شما گفته است که شرایط قلبی دارید که بواسطه آن باید تنها فعالیت های جسمانی توصیه شده توسط پزشک را انجام دهید؟
☐	☐	۲) آیا در حین فعالیت جسمانی، درد در قفسه سینه دارید؟
☐	☐	۳) آیا در ماه گذشته، در زمانی که فعالیت جسمانی نداشتید، قفسه سینه شما درد می گرفت؟
☐	☐	۴) آیا تعادل خود را به علت سرگیجه از دست می دهید یا تا بحال هوشیاری خود را از دست داده اید؟
☐	☐	۵) آیا مشکل استخوانی یا مفصلی (مانند پشت، زانو یا لگن) دارید که ممکن است با تغییر در میزان فعالیت جسمانی بدتر شود؟
☐	☐	۶) آیا به تجویز پزشک در حال حاضر داروهای کاهنده فشار خون یا قلبی مصرف می کنید؟
☐	☐	۷) آیا دلایل دیگری برای عدم انجام فعالیت جسمانی دارید؟

در صورت پاسخ مثبت به یک یا بیشتر از سوالات:

با پزشک خود قبل از شروع فعالیت جسمانی بیشتر یا ارزیابی آمادگی جسمانی صحبت نمایید. به پزشک خود درباره این پرسشنامه و سوالاتی که به آنها پاسخ مثبت داده اید، بگویید.

- ممکن است قادر به انجام هر فعالیتی که می خواهید، باشید- تا زمانی که به آهستگی شروع کنید و بتدریج افزایش دهید. یا ممکن است لازم باشد فعالیت هایتان را محدود به موارد بی خطر نمایید. با پزشک خود در خصوص فعالیتهایی که تمایل به انجام آنها دارید، صحبت کنید و به توصیه های وی عمل نمایید.
- برنامه های جمعی را پیدا کنید که برای شما بی خطر و مفید هستند.

در صورت پاسخ منفی به همه سوالات:

اگر صادقانه به تمام سوالات پرسشنامه پاسخ منفی داده اید، می توانید مطمئن باشید که قادرید:

- فعالیت جسمانی بیشتر را آغاز کنید؛ با این ویژگی که به آهستگی شروع کنید و بتدریج فعالیتتان را افزایش دهید. این روش، بی خطر ترین و آسانترین راه می باشد.
- در یک ارزیابی آمادگی جسمانی شرکت کنید. این ارزیابی، یک روش عالی برای تعیین آمادگی جسمانی پایه شما می باشد که بر اساس آن می توانید بهترین راه را برای زندگی فعالتر برنامه ریزی کنید. همچنین توصیه اکید می شود که میزان فشار خون خود را اندازه گیری نمایید. در صورت بیشتر بودن از ۱۴۴/۹۴ میلی متر جیوه، با پزشک خود قبل از شروع فعالیت جسمانی بیشتر صحبت کنید.

فعالیت جسمانی بیشتر را به تاخیر بیندازید:

- اگر به علت بیماری موقتی مانند سرما خوردگی یا تب حال خوبی ندارید، تا زمان بهتر شدن صبر کنید.
- اگر باردار هستید یا احتمال بارداری دارید، با پزشک قبل از فعالیت جسمانی بیشتر صحبت نمایید.

توجه داشته باشید: اگر وضعیت سلامتی شما تغییر کند، به صورتی که موجب پاسخ مثبت به یکی از سوالات این پرسشنامه شود، حتماً با پزشک یا مربی ورزش خود صحبت نمایید که آیا لازم است برنامه فعالیت جسمانی خود را تغییر دهید یا خیر.

توجه: این پرسشنامه فعالیت جسمانی تنها به مدت ۱۲ ماه از زمان تکمیل اعتبار دارد و اگر شرایط شما تغییر کند و موجب شود به یکی از سوالات پاسخ مثبت دهید، از آن زمان معتبر نمی باشد.

چه اقدامی انجام بدهم؟

هدف از برنامه فعالیت جسمانی، ارتقای سلامتی است و این مسئله متفاوت با ورزش قهرمانی یا دنبال کردن رشته خاص ورزشی است. برای حفظ سلامتی در زندگی روزمره خود فعالیت جسمانی داشته باشید:

توصیه می شود زنان و مردان ۶۰-۲۵ سال، حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی با شدت متوسط در ۵-۳ روز هفته داشته باشند. علاوه بر این می توانید با شرکت در کلاس ورزشی یا انجام فعالیت های ورزشی مورد علاقه خود، آنها را جایگزین پیاده روی نمایید یا به پیاده روی روزانه خود اضافه کنید.

در همه روزهای هفته و همه حال با انجام توصیه های زیر از زندگی بی تحرک اجتناب نمایید:

- هر زمان که می توانید پیاده روی کنید- زودتر از اتوبوس پیاده شوید، از پله به جای آسانسور استفاده کنید.
- بی تحرکی طولانی مدت مانند تماشای تلویزیون را کاهش دهید
- با کودکان خود بازی کنید
- مسافتهای کوتاه را پیاده یا با دوچرخه طی کنید
- مسیرهای نزدیکی را که می توانید پیاده یا با دوچرخه طی کنید، پیدا نمایید
- با ۱۰ دقیقه پیاده روی شروع کنید و به تدریج زمان آن را افزایش دهید
- فعالیتهایی را که در حال حاضر انجام می دهید، بیشتر نمایید

چگونه یک برنامه ورزشی مناسب داشته باشیم؟

هر جلسه ورزشی دارای ۳ مرحله است:

۱ - مرحله گرم کردن: با انجام فعالیت هایی مانند راه رفتن، دویدن آرام، کشش عضلات پشت ساق پا؛ ران؛ بازو و شانه و پهلوی، سایر حرکات کششی (۵ دقیقه)

۲ - مرحله ورزش و فعالیت: که انواع ورزش و فعالیت بدنی زیر را می توانید انتخاب کنید:
انعطاف پذیری مانند حرکات کششی ۴-۷ روز در هفته، برای حفظ نرمی ماهیچه ها و حرکت روان مفاصل
استقامتی ۴-۷ روز در هفته، برای سلامتی قلب، ریه ها و گردش خون
قدرتی (ورزش با وزنه ۲-۴ روز در هفته، برای تقویت ماهیچه ها و استخوانها و بهبود وضعیت ایستادن
۳ - مرحله سرد کردن: مانند مرحله گرم کردن است. (۵ دقیقه)

چند نکته:

- به برنامه ورزشی خود تنوع ببخشید تا از آن خسته نشوید. سعی کنید هم از ورزش هایی که در فضای باز انجام میشوند استفاده کنید و هم از ورزش های سالنی. به این ترتیب وقتی وضعیت آب و هوا نامناسب است بهانه ای برای ورزش نکردن ندارید.
- اگر تازه شروع به ورزش کرده اید و بعد از چند روز عضلاتتان درد گرفته است ورزش را رها نکنید. این درد بعد از مدتی از بین میرود. ولی اگر درد شدید بود یا درد در مفاصل ایجاد شد ورزش را قطع کنید.
- سعی کنید زمان مناسبی را برای ورزش انتخاب کنید. ورزش بلافاصله بعد از غذا خوردن یا ورزش در هوای نامساعد مناسب نیست.
- به یاد داشته باشید که در حین نرمش بدن شما آب از دست میدهد. این آب را باید قبل، حین و بعد از ورزش با نوشیدن آب جبران کنید.

ابزار و راهنمای شماره ۵

برای حفظ سلامت خود و اطرافیانتان سیگار را کنار بگذارید

شما با مضرات استعمال دخانیات آشنا هستید و می دانید که یکی از مهمترین عوامل خطر برای ایجاد بیماریهای غیرواگیر از جمله بیماری قلبی، عروقی، تنفسی، سرطانها، ناباروری، یائسگی زودرس و... سیگار می باشد. ضمن آنکه افراد سیگاری به سلامت پوست و مخاط، دندان و زیبایی خود نیز صدمه زده و چهره ناخوشایندی دارند. همچنین افراد سیگاری برای اعضای خانواده و اطرافیان خود نیز شرایط نامناسبی ایجاد نموده و سبب می شوند که دیگران بدون آنکه مرتکب استعمال سیگار شده باشند، آسیبهایی سیگار به آنان نیز صدمه بزند.

ترک سیگار کار سختی نیست کافی است بخواهید این کار را انجام دهید توجه کنید در هریک از مراحل ترک می توانید از نظر مشورتی مشاور یا پزشک نیز بهره بگیرید. اما خودتان نیز با رعایت نکات زیر کاملاً قادر به ترک سیگار هستید. اعضای خانواده خود را در جریان برنامه ترک سیگار خود قرار دهید تا از حمایت اطرافیان و اعضای خانواده نیز استفاده کنید.

گام اول: برای ترک سیگار تصمیم گیری کنید

اگر هنوز برای ترک سیگار تردید دارید، یک بار دیگر به نکات زیر توجه کنید:

- مصرف سیگار کشنده است و من نمی خواهم زندگی را زودتر از موعد ترک کنم
 - سیگار ۴۰۰۰ نوع ماده سمی دارد و من نمی خواهم هر روز سموم مختلف را وارد بدنم کنم
 - سیگار اعتیاد آور است و من دوست ندارم به هیچ ماده مضر معتاد باشم
 - هیچ سیگار بی خطری وجود ندارد. حتی سیگارهایی که ماده سمی تار یا نیکوتین در آنها کمتر است اثرات مشابهی بر سلامت قلب و عروق دارند
 - هیچ مقدار بی خطری برای سیگار وجود ندارد و هر یک عدد سیگار اضافه تر یعنی ورود سم بیشتر
 - ترک سیگار به عنوان یک مبارزه و خود کنترلی بر اعمال و رفتار به افزایش اعتماد به نفس من کمک می کند. می خواهم اعتماد به نفس خود را افزایش دهم
- یک هفته کامل جدول زیر را تکمیل کنید تا بتوانید برای ترک تصمیم بگیرید.

روزهای هفته	زمان (ساعت)	مکان	موقعیت سیگار کشیدن	احساس/خلق	آیا می خواهم سیگار را ترک کنم؟	چرا؟
شنبه						
یکشنبه						
دوشنبه						
سه شنبه						
چهارشنبه						
پنجشنبه						
جمعه						

گام دوم : برای ترک سیگار اقدام کنید

اگر برای ترک سیگار آماده شده اید موارد زیر را روشن کنید و برای ترک برنامه ریزی کنید:

۱-مهمترین دلیل و انگیزه شما برای ترک سیگار کدام است؟

دلایل خود را یادداشت نموده و مرتب به آن بیندیشید.

۲-تاریخ ترک را انتخاب کنید.

از همان روز اول خود را یک غیر سیگاری محسوب کنید حتی اگر سیگار می کشید نحوه کشیدن سیگار را تغییر دهید. بدین ترتیب که زمان و مکانهای عادی و همیشگی سیگار کشیدن را تغییر دهید. موقتاً در خانه یا اتومبیل سیگار نکشید. در محلهایی که احساس راحتی می کنید سیگار نکشید. سیگار را در نیمه آن خاموش کنید.

۳-روش ترک را انتخاب کنید.

روش شخصی به صورت توقف یکباره و ناگهانی یا ترک تدریجی به صورت کم کردن تعداد سیگار مصرفی روزانه تا زمانی که به تدریج و در طول یک مدت مشخص که خودتان انتخاب می کنید سیگار را کنار بگذارید. این روش به زمان بیشتری نیاز دارد اما اگر به نیکوتین وابسته شده اید، این روش برای شما مناسب تر است.

روش مداخله پزشکی

پزشک با استفاده از جایگزین نیکوتینی ، شامل استفاده از قرص مکیدنی،آدامس و برچسب نیکوتینی (نیکو پلاست) یا گروه درمانی با استفاده از همتایان به ترک سیگار شما کمک می کند.

۴-چگونگی کنترل هوس سیگار را یاد بگیرید

هنگام میل شدید به سیگار ، از یکی از روشهای زیر استفاده کنید:

- تأخیر: برای روشن کردن سیگار چند دقیقه وقفه ایجاد کنید. از ساعت زنگدار می توان استفاده کرد.
- تنفس عمیق: سه بار نفس عمیق بکشید و سپس آهسته تنفس کنید.
- نوشیدن: یک لیوان آب یا نوشیدنی کم کالری مصرف کنید.
- انحراف : به جای سیگار کشیدن عمل دیگری مثل روزنامه خواندن، جدول حل کردن و قدم زدن انجام دهید.
- یادآوری:به دلایل ترک سیگار و ضررهای سیگار فکر کنید.
- تک تک شرح دادن: به طور جداگانه موقعیتهای هوس برانگیز را نام برده، در مورد راههای مقابله با هر یک فکر کنید.
- پاداش:هرگاه موفق به غلبه بر یکی از هوسهای سیگار کشیدن خود شدید به طریقی به خود هدیه بدهید.
- رد کردن : در صورت تعارف

۵- علائم ترک سیگار را در خود جستجو کنید وراه مقابله با آن را فراگیرید

بعد از ترک سیگار احتمال دارد عوارض خاصی برای شما به وجود آید که با شناختن آنها می توانید به راحتی آن را تحمل و با آن مبارزه کنید. این علائم از هفته اول ظاهر می شوند و ممکن است تا هفته چهارم ادامه پیدا کنند.

علائم سندرم ترک سیگار و درمان

علامت	روش درمان
آیا احساس سبکی سر دارید؟	دقت کنید تغییر وضعیت از خوابیده به نشسته یا از نشسته به ایستاده را به دقت و به آرامی انجام دهید.
آیا احساس خشکی سینه دارید؟	مایعات زیاد میل کنید. دوش آب گرم بگیرید.
آیا احساس بی قراری می کنید؟	قدم بزنید دوش آب گرم بگیرید.
آیا احساس کسالت دارید؟	استراحت کنید.
آیا به بیخوابی مبتلا شده اید؟	از ساعت ۶ عصر چای و قهوه میل نکنید.
آیا به نفخ و یبوست مبتلا شده اید؟	مایعات زیاد و غذا با فیبر زیاد مصرف کنید.
آیا احساس گرسنگی می کنید؟	مایعات زیاد و غذا با کالری کم مصرف کنید تا افزایش ناگهانی وزن پیدا نکنید
آیا سردرد دارید؟	مایعات زیاد مصرف کنید و بیشتر استراحت کنید
آیا احساس می کنید تمرکز شما به هم خورده است؟	مطالبی را که باید به خاطر بسپارید از جمله کارهای روزمره را یادداشت کنید. بیشتر استراحت کنید.
آیا اشتها ی شما زیاد شده و احساس می کنید وزن شما افزایش یافته است؟	ورزش کنید. غذاهای کم کالری مصرف کنید

گام سوم: زندگی بعد از سیگار

برای پیشگیری از عود استعمال سیگار

- همیشه انگیزه و علت اصلی ترک سیگار خود را پیش رو داشته و به آن فکر کنید
- با افکار منفی مبارزه کنید. "ترک سیگار کار سختی است"، "فقط یک سیگار ضرری ندارد" و امثال این افکار را از خود دور کنید. مثبت و قوی باشید.
- برای کسب آرامش از راههای زیر استفاده کنید:
 ۱. استراحت در محل راحت و بستن چشمها؛
 ۲. تنفس عمیق؛
 ۳. کشیدن دستها و پاها برای چند ثانیه؛
 ۴. فکر کردن به مناظر دلپذیر و محل های مطبوع
- قدم زدن، ورزش کردن و رفتن به پارک بسیار مفید است.
- حمایت های اجتماعی کسب کنید: تماس با دوستان، صحبت با افراد فامیل در مورد ترک سیگار و ...
- اجتناب از موقعیتهای خطر آفرین مثل حضور در میهمانی افراد سیگاری، بویژه در اوایل دوره ترک سیگار.
- کارت "دلایل ترک و ضرر های سیگار" خود را در نقاط مختلف منزل و در دید قرار دهید.
- استفاده از غذاهای کم کالری یا نوشیدنی های کم کالری هنگام تمایل به سیگار.
- قرار دادن قلم یا خودکار بین انگشتان دست به جای سیگار.
- در صورتی که دچار لغزش شدید و یک سیگار مجدداً سیگاری نمی شوید. با تفکر مثبت و بررسی مجدد دلایل ترک خود، بار دیگر برنامه ترک سیگار را شروع کنید.

ابزار و راهنمای شماره ۶

همه از تاثیر استرس بر سلامتی حرف می زنند. آیا من هم استرس دارم و می توانم آن را کنترل کنم؟

استرس عبارت است از واکنش های فیزیکی، ذهنی و عاطفی که در نتیجه تغییرات و نیازهای زندگی فرد، تجربه می شوند. تغییرات می توانند بزرگ یا کوچک باشند. پاسخ افراد به تغییرات زندگی متفاوت است. استرس مثبت می تواند یک انگیزش دهنده باشد در حالی که استرس منفی می تواند در زمانی که این تغییرات و نیازها، فرد را شکست می دهند، ایجاد شود.

سوالات این ابزار در خصوص احساسات و افکار شما در طی یک ماه گذشته است. بعضی از سوالات به نظر مشابه می آیند ولی در اصل با هم متفاوتند. در هر سوال از شما پرسیده می شود "چقدر احساس می کنید یا فکر می کنید".

ردیف	ارزیابی استرس	نتیجه ارزیابی ۱	نتیجه ارزیابی ۲	نتیجه ارزیابی ۳	نتیجه ارزیابی ۴	نتیجه ارزیابی ۵
۱	چقدر بابت اتفاقات غیر منتظره نگران بوده اید؟ (الف) هرگز (ب) کمی (ج) گاهی اوقات (د) تقریباً اغلب (ه) اغلب					
۲	چقدر احساس کرده اید که قادر به کنترل شرایط مهم در زندگیتان نبوده اید؟ (الف) هرگز (ب) کمی (ج) گاهی اوقات (د) تقریباً اغلب (ه) اغلب					
۳	چقدر احساس عصبی بودن و فشار کرده اید؟ (الف) هرگز (ب) کمی (ج) گاهی اوقات (د) تقریباً اغلب (ه) اغلب					
۴	چقدر به توانایی ها و یا تحملتان در برابر مسائل شخصی اطمینان داشته اید؟ (الف) اغلب (ب) کمی (ج) گاهی اوقات (د) تقریباً اغلب (ه) هرگز					
۵	چقدر احساس کرده اید که اوضاع بر وفق مراد بوده است؟ (الف) اغلب (ب) کمی (ج) گاهی اوقات (د) تقریباً اغلب (ه) هرگز					
۶	چقدر درک کرده اید که می توانید با همه چیزهایی که باید انجام دهید، تطابق داشته باشید؟ (الف) اغلب (ب) کمی (ج) گاهی اوقات (د) تقریباً اغلب (ه) هرگز					
۷	چقدر قادر به کنترل رنجش ها در زندگی بوده اید؟ (الف) اغلب (ب) کمی (ج) گاهی اوقات (د) تقریباً اغلب (ه) هرگز					
۸	چقدر احساس کرده اید که بر همه چیز مسلط بوده اید؟ (الف) اغلب (ب) کمی (ج) گاهی اوقات (د) تقریباً اغلب (ه) هرگز					
۹	چقدر از اتفاقاتی که خارج از کنترل شما افتاده است، خشمگین شده اید؟ (الف) هرگز (ب) کمی (ج) گاهی اوقات (د) تقریباً اغلب (ه) اغلب					
۱۰	چقدر مشکلاتی را احساس کرده اید که نتوانسته اید بر آنها غالب شوید؟ (الف) هرگز (ب) کمی (ج) گاهی اوقات (د) تقریباً اغلب (ه) اغلب					

برای هر سوال یکی از پاسخ ها را با نمره زیر انتخاب کنید:

هرگز=۰، کمی=۱، گاهی اوقات=۲، تقریباً اغلب=۳، اغلب=۴ و در سوالات ۴، ۵، ۶ و ۸ جای امتیازات را عوض کنید یعنی: اغلب=۰، تقریباً اغلب=۱، گاهی اوقات=۲، کمی=۳ و هرگز=۴ نمره می گیرد.

سپس نمرات هر سوال را باهم جمع کنید و نمره کل را در نظر بگیرید. نمرات می تواند از ۰ الی ۴۰ باشد:

اگر نمره شما ۰-۱۳ باشد، شما دچار استرس خفیف هستید. به راهکارهای کنترل استرس در صفحه بعدی توجه کنید.

اگر نمره شما ۱۴-۲۶ باشد، شما دچار استرس متوسط هستید. به راهکارهای کنترل استرس در صفحه بعدی توجه کنید.

اگر نمره شما ۲۷-۴۰ باشد، شما دچار استرس بالایی هستید. علاوه بر توجه به راهکارهای کنترل استرس با یک مشاور نیز صحبت کنید.

"آرامش هدیه ای است از شما برای شما"

توجه داشته باشید که:

چه اقدامی برای کنترل استرس باید انجام بدهم؟

این گامها را برای کاهش استرس امتحان نمایید: آموزش تکنیک های آرمیدگی (ریلکسیشن)

شیوه های آرمیدگی علایم استرس را کاهش می دهند و علی الخصوص اگر به بیماری مبتلا باشید به شما کمک می کنند از زندگی بهتری برخوردار شوید. تکنیک های آرمیدگی را که خودتان قادر هستید انجام دهید، پیدا کنید.

شیوه های ریلکسیشن راه وسیعی برای مدیریت استرس می باشند. آرمیدگی تنها برای آرامش ذهن و یا سرگرم شدن نیست. آرمیدگی فرآیندی است که اثرات استرس را در بدن و ذهن شما کاهش می دهد. آرمیدگی به شما کمک می کند که از عهده استرسهای روزانه و همچنین استرسهای مرتبط به مشکلات خاص سلامت بدن، مثل درد و سرطان، برآیید.

یادگیری شیوه های اصلی آرمیدگی آسان است. آرمیدگی ارزان و یا بدون بهاست، و همه جا قابل اجراست. این تکنیک های ساده ی آرمیدگی را امتحان کنید و استرس زدایی از زندگی و ارتقای سلامت را آغاز نمایید.

فواید تکنیک های آرمیدگی:

تمرین تکنیک های آرمیدگی علایم استرس را به روشهای زیر کاهش می دهد:

- * کاهش ضربان قلب
- * پایین آوردن فشار خون
- * کاهش سرعت تنفس
- * افزایش جریان خون به ماهیچه های اصلی
- * کاهش تنش ماهیچه ای و درد مزمن
- * کاهش خشم و نا امیدی
- * افزایش اعتماد به نفس برای مدیریت مشکلات

- آرام سازی پیشرونده: در این روش تمام اجزای بدن را از سمت پایین به سمت سر یکی پس از دیگری شل و ریلکس میکنیم. از انگشتان پای خود شروع کنید. انگشتان پای خود را احساس کنید. وزن آنها را حس کنید. هر گونه تنش و انقباض را از روی انگشتان پای خود بردارید. آگاهانه آنها را شل و ریلکس کرده و آرام سازید. به خود تلقین کنید که آنقدر انگشتان پاهایتان سنگین هستند که دارند به سمت پایین و تشک تخت خوابتان فرو میروند. همین مراحل را به ترتیب برای زانوها، رانها، شکم، قفسه سینه، باسن، دستها، بازوها، کتفها، گردن، سر، دهان و فک، چشمها، صورت و گونه ها تکرار کنید تا هنگامی که تمام بدنتان یکپارچه ریلکس و آرام شود. در طول این آرام سازی تنفس شما بایستی عمیق و آرام صورت گیرد.

چشمها نیز در این تکنیک اهمیت ویژه ای دارند در چشمان خود گرما را حس کرده و اینگونه به خود القاء کنید که پلکهایتان خیلی سنگین شده و شما قادر به گشودن آنها نیستید. (در این روش همچنین میتوانید ابتدا عضلات هر قسمت از بدن را منقبض کرده و سپس آنها را شل کنید تا ریلکس شدن آنها را بهتر حس کنید)

- آگاهانه نفس بکشید: تنفس شما می بایست شکمی و عمیق باشد.

- کشش انگشتان پا: ابتدا به پشت دراز بکشید و چشمان خود را ببندید.

انگشتان پای خود را حس کنید. اکنون هر ۱۰ انگشت پای خود را به سمت صورت خود بکشید و تا ۱۰ به آهستگی بشمارید. سپس انگشتان پای خود را کاملاً ریلکس و شل کنید و مجدداً تا ۱۰ بشمارید. ۱۰ بار این چرخه را تکرار کنید.

- تصویر سازی ذهنی (تجسم) هدایت شده: در این روش چشمان خود را ببندید و به پشت دراز بکشید. اکنون خود را در مکانی آرام بخش و دلپذیری تجسم کنید. این مکان هر جایی میتواند باشد مانند ساحل دریا تجسم کنید آنجا حضور دارید. پیرامون خود را ببینید و حس کنید. به صداهای آرام بخش محیط اطراف خود گوش دهید (صدای پرندگان و یا موج دریا)، رایحه گلها را حس کنید و گرمای آفتاب را روی پوست خود احساس کنید. برخی نیز تصویر سازی ذهنی از موقعیتهای کسل کننده را ترجیح میدهند. مانند تجسم همکار، استاد و یا سخنران کسل کننده.

- به روی پشت خود دراز بکشید و چشمان خود را ببندید. با انگشتان دست بروی زبانه گوش فشار آورده و کانال گوشهای خود را مسدود کنید. در این لحظه شما صدای زیر و و خروشان را خواهید شنید که طبیعی است. ۱۰ دقیقه به این صدا گوش کنید و سپس فعالانه خودتان را شل و آرام و ریلکس کنید و بخوابید.

- همیشه سعی کنید از هنگام عصر شروع به تمدد اعصاب و آرامش دادن به ذهن و جسم خود کنید. اگر ذهن شما درگیر مشکلات، تصمیم گیریها و مرور اتفاقات روز گذشته باشد خواب خوبی نخواهید داشت. سعی کنید بدن را به آرامش و خونسردی دعوت کنید.

بخش سوم

خود ارزیابی سلامت روانی و ذهنی

ابزار و راهنمای شماره ۷

چگونه از یک خواب خوب و راحت لذت ببرم؟

بی‌خوابی یکی از مشکلات سلامتی است که به سلامت جسم و روان آسیب می‌زند و شرایط زندگی روزمره فعال و سالم را برای فرد مبتلا نامناسب می‌سازد. بنا براین اقدام به موقع برای رفع آن از اهمیت زیادی برخوردار است. خوشبختانه در بسیاری از موارد، فرد می‌تواند با خودمراقبتی از اختلال خواب و پیشرفت آن پیشگیری نماید. در هر صورت و در همه حال به توصیه‌های بهداشت خواب عمل کنید. این توصیه‌ها عبارتند از:

- استفاده از بستر برای خوابیدن
- استفاده بیشتر از رادیو یا مطالعه در حال آرامش به جای تماشای تلویزیون هنگام خوابیدن
- حمام آب داغ ۲۰ دقیقه قبل از خواب به شرط آنکه به گرگرفتگی ناشی از یائسگی مبتلا نباشید
- صرف غذا در ساعت معینی از روز
- مصرف یک لیوان شیر قبل از خواب
- میل نکردن غذای سنگین قبل از خواب
- فراهم کردن شرایط خواب راحت
- فعالیت جسمانی کافی و ورزش ملایم ۴-۶ ساعت قبل از خواب شبانه
- اجتناب از مصرف محرکها قبل از خواب
- اجتناب از بردن کارها یا کار با اینترنت در رختخواب
- پرهیز از مصرف سیگار قبل از خواب
- فراهم کردن محیط مناسب برای خوابیدن (تاریک، آرام، راحت و با درجه حرارت مناسب) و یا استفاده از محافظ چشم و گوش هنگام خواب

برخی افراد هم به غلط تصور می‌کنند اختلال خواب دارند. نیاز به خواب این افراد معمولاً به دلیل چرت زدنهای مکرر روزانه یا استراحت طولانی یا عدم فعالیت بدنی کافی کمتر است. برای بررسی اختلال خواب واقعی به سوالات زیر پاسخ دهید تا ببینید آیا با چنین مشکلی مواجهید یا خیر؟ اگر موارد ذکر شده در چک لیست زیر در مورد شما صدق می‌کند در خانه طرف مقابل آن علامت بگذارید. (۷).

ردیف	وضعیت خواب	ارزیابی ۱	ارزیابی ۲	ارزیابی ۳	ارزیابی ۴
۱	دو هفته است که هنگام خواب رفتن دچار مشکل شده‌ام				
۲	دو هفته است که شبها مکرراً بیدار می‌شوم				
۳	دو هفته است که در ساعات اولیه صبح بیدار می‌شوم و مجدداً نمی‌توانیم بخوابیم				
۴	دو هفته است که علیرغم ساعات خواب کافی احساس خستگی و کسلی و نبودن نشاط می‌کنم و احساس می‌کنم خواب من غیر موثر بوده است				

اگر به هر یک از سوالات فوق پاسخ مثبت داده‌اید، لیست زیر را برای بررسی علت اختلال خواب خود مطالعه کنید و برای هر موردی که با وضعیت شما تطبیق داشت، اقدامات مقابل آن را انجام دهید.

ردیف	علل اختلال خواب	چه اقدامی انجام دهم ؟
۱	من به طور معمول روزها چندین بار چرت می زنم یا ، به دفعات زمانهای کوتاهی می خوابم یا خواب بعد از ظهر من به اندازه کافی طولانی است.	از چرت زدن روزانه یا خواب طولانی بعد از ظهر بپرهیزید
۲	من به طور معمول شبها قهوه، چای و مواد محرکی از همین نوع را استفاده می کنم	از مصرف مواد محرک مانند کافئین و چای و قهوه از ساعت ۶ بعداز ظهر به بعد اجتناب کنید
۳	من معمولاً نوشیدنیهای الکلی مصرف می کنم	مصرف نوشیدنی الکلی را کنار بگذارید
۴	من در حال ترک سیگار هستم	از روشهای آرام سازی هنگام غروب استفاده کنید
	به طور معمول فعالیت بدنی کافی ندارم و زندگی من بدون تحرک است	عصرها حد اقل نیم ساعت پیاده روی کنید
	مدتی است که شرایط کار و زندگی من تغییر کرده و استرس زیادی به من وارد می شود	به بخش کنترل و مدیریت استرس دفتر چه خودمراقبتی مراجعه کنید
۵	من معمولاً از داروهای طبی و روانپزشکی استفاده می کنم	برای تغییر داروهای تجویز شده مشکل بیخوابی را با پزشک خود در میان بگذارید
۶	اغلب شبها دچار درد هستم.	این موارد نیاز به درمان و مشاوره با پزشک دارند. با درمان این مشکلات اختلال خواب شما نیز برطرف خواهد شد. به پزشک خود مراجعه کنید
۷	اغلب شبها مشکل ادراری دارم و مکرراً نیاز به دستشویی دارم	
۸	اغلب شبها تنگی نفس به سراغم می آید	
۹	اغلب شبها بخصوص نیمه شب یا نزدیک صبح احساس درد در ناحیه بالای شکم (معهده) دارم	
۱۰	بیش از دوهفته است که بدون دلیل مشخصی احساس غم و اندوه و عدم لذت از زندگی دارم	برای کنترل وضعیت سلامت روانی خود به چک لیستهای کنترل افسردگی و اضطراب مراجعه نمایید
۱۱	بیش از دوهفته است که احساس دلشوره بدون دلیل مشخص آرام می دهد	اگر خانم هستید و سن شما بیش از ۴۰ سال است، ممکن است به دوره یائسگی نزدیک شده باشید . توصیه های مقابله با گر گرفتگی یائسگی را در همین دفترچه مطالعه و به آنها عمل کنید تا مشکل بیخوابی شما نیز رفع گردد.
۱۲	مدتی است که دچار گر گرفتگی و تعریق شبانه می شوم	
	بیشتر از دوهفته است که بدون هیچیک از دلایل فوق از اختلال خواب رنج می برم	به پزشک مراجعه کنید

دو نکته مهم:

- ۱ - اگر تا نیم ساعت نتوانستید بخوابید از رختخواب برخاسته و کاری انجام دهید تا خسته شده و مجدداً به رختخواب بروید
- ۲ - بیخوابی رفتاری: گاهی فکر کردن مستمر به اینکه خوابتان نمی برد بیخوابی ایجاد می کند . با تفکر مثبت و ایجاد شرایط مناسب خواب به خودتان کمک کنید.

ابزار و راهنمای شماره ۸

آیا به افسردگی مبتلا شده ام؟

از طریق این ابزار می توانید پی ببرید که آیا افکار، احساسات و یا رفتارهای شما نشانگر افسردگی هستند. در واقع این ابزار یک ابزار حرفه ای پزشکی نیست. پس از تکمیل این ابزار می توانید نتایج آن را با یک روانشناس یا پزشک ماهر در میان بگذارید:

در طی دو هفته گذشته، چه مقدار با علائم زیر درگیر بوده اید:

ردیف	ارزیابی افسردگی	نتیجه ارزیابی ۱				نتیجه ارزیابی ۲				نتیجه ارزیابی ۳				نتیجه ارزیابی ۴			
		هیچوقت	بعضی از روزها	بسیاری از روزها	همیشه	هیچوقت	بعضی از روزها	بسیاری از روزها	همیشه	هیچوقت	بعضی از روزها	بسیاری از روزها	همیشه	هیچوقت	بعضی از روزها	بسیاری از روزها	همیشه
۱	احساس غمگینی و ناامیدی	۰	۱	۲	۳	۰	۱	۲	۳	۰	۱	۲	۳	۰	۱	۲	۳
۲	کاهش علاقه و تمایل در انجام کارها	۰	۱	۲	۳	۰	۱	۲	۳	۰	۱	۲	۳	۰	۱	۲	۳
۳	کاهش انرژی و احساس خستگی	۰	۱	۲	۳	۰	۱	۲	۳	۰	۱	۲	۳	۰	۱	۲	۳
۴	تغییر در اشتها (کم خوری / پر خوری)	۰	۱	۲	۳	۰	۱	۲	۳	۰	۱	۲	۳	۰	۱	۲	۳
۵	احساس بد در باره خود	۰	۱	۲	۳	۰	۱	۲	۳	۰	۱	۲	۳	۰	۱	۲	۳
۶	مشکل در تمرکز کردن روی چیزهایی مثل خواندن یا تماشای تلویزیون	۰	۱	۲	۳	۰	۱	۲	۳	۰	۱	۲	۳	۰	۱	۲	۳
۷	کندی در حرکت یا صحبت کردن یا بیقراری	۰	۱	۲	۳	۰	۱	۲	۳	۰	۱	۲	۳	۰	۱	۲	۳
۸	افکار مرگ یا صدمه رساندن به خود	۰	۱	۲	۳	۰	۱	۲	۳	۰	۱	۲	۳	۰	۱	۲	۳
جمع نمرات																	

برای پاسخ دادن، در هر ستون، دور هر یک از امتیازها که شامل شما می شود، یک دایره بکشید.

سپس امتیازهای هر ستون را در پایین ستون جمع کنید

برگه تست خود را به یک فرد ماهر مثلا یک روانشناس نشان دهید تا تفسیر تست را برای شما بگوید.

برای اینکه توانسته باشید خود را ارزیابی کنید، اگر حداقل در چهار خانه از ستون ها که سایه خورده اند علامت زده باشید (دایره کشیده باشید)، شما احتمالا در جاتی از افسردگی را دارید.

برای پیشگیری از افسردگی چه اقدامی انجام دهم؟

- به خدا توکل نمایید.
- مشکلات خود را یادداشت کنید.
- مشورت با دوستان آگاه و مورد اعتماد، یا افراد صاحب نظر مانند مشاور و روانشناس تا برای مشکلات راه حل های تازه پیدا کنید.
- انتظار بیش از حد از خود نداشته باشید.
- مسئولیت های سنگین انتخاب نکنید.
- انتظارات خود را از دیگران محدود کنید.
- پیاده روی و ورزش مناسب را در برنامه روزانه قرار دهید تا از فشارهای روانی و عصبانیت های شما کم شود.
- گاهی به خود مرخصی بدهید و به تفریح یا مسافرت بروید.
- افکار مثبت خود را جایگزین افکار مزاحم و منفی کنید.

ابزار و راهنمای شماره ۹

آیا دلشوره های من در حد بیماری است؟

اضطراب و دلشوره یک حالت نابسامان و درهم ریختگی جسمانی مخصوصاً در قفسه سینه همراه با یک نگرانی فکری می باشد که هشدار است برای وقوع یک اتفاق واقعی و یا خیالی. حالت های اضطراب مانند: تپش قلب - دلشوره - لرزش اندام - حالت تهوع - تنگی نفس - سرگیجه - خشکی دهان - سستی اندام و غیره...

نتیجه ارزیابی ۵	نتیجه ارزیابی ۴	نتیجه ارزیابی ۳	نتیجه ارزیابی ۲	نتیجه ارزیابی ۱	ارزیابی اضطراب	ردیف
					به خود مطمئن هستم. (الف) بسیار زیاد (ب) زیاد (ج) متوسط (د) کمی (ه) هرگز	۱
					آرام هستم. (الف) بسیار زیاد (ب) زیاد (ج) متوسط (د) کمی (ه) هرگز	۲
					می توانم بر افکارم تمرکز کنم. (الف) بسیار زیاد (ب) زیاد (ج) متوسط (د) کمی (ه) هرگز	۳
					تنفسم منظم است (الف) بسیار زیاد (ب) زیاد (ج) متوسط (د) کمی (ه) هرگز	۴
					عصبی هستم. (الف) هرگز (ب) کمی (ج) متوسط (د) زیاد (ه) بسیار زیاد	۵
					ناراحت هستم (الف) هرگز (ب) کمی (ج) متوسط (د) زیاد (ه) بسیار زیاد	۶
					بدنم همواره مرطوب است. (الف) هرگز (ب) کمی (ج) متوسط (د) زیاد (ه) بسیار زیاد	۷
					احساس تنش در معده دارم. (الف) هرگز (ب) کمی (ج) متوسط (د) زیاد (ه) بسیار زیاد	۸

برای تفسیر تست اضطراب ابتدا باید بدانید که به هر کدام چه امتیازی بدهید:

الف=۱ امتیاز، ب=۲ امتیاز، ج=۳ امتیاز، د=۴ امتیاز، ه=۵ امتیاز

پس از محاسبه امتیاز هر یک از سوالات، کل امتیاز ها را باهم جمع کنید:

اگر نمره شما کمتر از ۲۴ باشد دچار اضطراب نیستید. پس به بروشور شماره.....مراجعه کرده و راه های پیشگیری از اضطراب را مطالعه کنید.

اگر نمره شما ۳۲ - ۲۴ باشد، اضطراب شما کمی بیش از طبیعی است. به روانشناس مراجعه و راهکارهای زیر را انجام دهید.

اگر نمره شما ۵۰ - ۳۲ باشد، شما به اضطراب شدید مبتلا هستید و بهتر است هر چه زودتر با روانشناس مشورت کنید

برای غلبه بر اضطراب چه اقدامی انجام بدهم؟

در این جا ۲۰ روش موثر غلبه بر استرس و اضطراب را که تکنیک های اساسی نامیده می شوند، آمده است:

۱- متوجه رژیم غذایی خود باشید: یک رژیم غذایی متعادل نه تنها برای وزن و سلامت عمومی شما خوب است، بلکه روش خوبی برای مدیریت استرس و اضطراب به اثبات رسیده است. شما نباید به خودتان گرسنگی و پرهیز بی رویه از غذا را تحمیل کنید. توجه کنید که همیشه صبحانه بخورید، زیرا کاهش قند خون به نوبه خود ممکن است علائم اضطراب گونه را تحریک کند. خوردن مواد غذایی غنی از کلسیم، فسفر، و منگیزیم تا حد زیادی در کاهش استرس کمک می کند!

۲- کاهش مصرف کافئین: محدود کردن نوشیدنی های کافئین دار (چای و قهوه) در محدود کردن علائم اضطراب مفید است. کافئین خود منجر به مشکلات خواب نیز می گردد، که به طور ثانوی می تواند اضطراب برانگیز باشد.

۳- ویتامین های گروه ب: گرفتن ویتامین های ب اضافی در نبرد با اضطراب و استرس شما را کمک می کند. اکثر پزشکان توصیه به افزایش مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین های ب می کنند، زیرا ثابت شده است که این ویتامین ها خواص آرامش بخش نیز دارند!

۴- ورزش: تمرینات فیزیکی از روش های اساسی برای کنترل استرس و اضطراب و برطرف کردن علائم آن هاست. حداقل ۳۰ دقیقه ورزش سبک در روز مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، یا آب بازی اگر میسر شود برای کنترل علائم این حالت ها مفید است.

۵- ماساژ: ماساژ در کاهش استرس و اضطراب کمک می کند. اگر به شما در وقت کار استرس دست می دهد، می توانید با روش ساده خود ماساژ دادن بر گردن و دست ها استفاده کرده و رفع استرس بکنید.

۶- تجزیه و تحلیل مشکلات و ترس ها و مواجه شدن با آن ها: اگر شما از ترس رنج می برید، باید خود را به تدریج به منبع ترس تان مقابل کنید و نگذارید هر بار مانند مار بین آستین شما را نیش بزند. در ترس های شدید از درمان گر حرفه ای کمک بخواهید.

۷- مثبت فکر کنید: اندیشه های مثبت را جایگزین افکار منفی بسازید. این یک روش قدرت مند در تکنیک مدیریت استرس و اضطراب است. وقتی افکار منفی و نگرانی بیش از حد شما را اذیت می کند، می توانید نیروی فکری تان را در مورد چیزی خوشایند و لذت بخش متمرکز بسازید، می بینید که بلافاصله شما شروع به احساس بهتر و آرامتر خواهید کرد.

قدرت ذهن خود را دست کم نگیرید. شما می توانید تصمیم بگیرید تا افکار منفی خود را دور و افکار خوشایند و شاد را جایگزین آن ها کنید. یک روش ساده این است که چشمان تان را ببندید و تصور کنید که شما در یک مکان بهتر مثلاً در یک ساحل نشسته به امواج اقیانوس گوش می سپارید. این شما را آرامش داده و به شما کمک می کند سطح استرس تان کاهش یابد.

۸- شدت اضطراب خود را در نظر بگیرید: اگر شما مبتلا به تشوش اضطرابی (اضطراب بیمارگونه و شدید)، مبتلا هستید، بهتر است به یک متخصص روان یا روانشناس کلینیکی مراجعه کنید.

۹- مدیریت زمان "نگرانی": برخی افراد در مورد حوادثی که به مراتب دورتر از زمان حال است نگران اند. وقتی در زمان به مراتب دورتر نگران باشید، پس چرا حالا نگرانی می کنید؟ شما می توانید بجای تشویش گام های عملی برای حل مشکل آینده بردارید، چون نگرانی بیش از حد اضطراب شما را افزایش می دهد!

۱۰- نگرانی و ترس خود را بنویسید: با این عمل شما می توانید نگرانی های تان را بهتر شناسایی کنید و به طور معقول در رفع آن ها اقدام کنید. اکثراً دیده شده با این روش برخی از نگرانی ها آن قدر جزیی بوده اند که ارزش فکر کردن را هم نداشته اند!



اندیشیدن به حالات و تصاویر آرام بخش می تواند سطح استرس و اضطراب را کاهش دهد.

۱۱- در باره آن چه دیگران در مورد شما می‌گویند یا فکر می‌کنند نگران نباشید: این روش برای افرادی که از تشوش اضطراب اجتماعی رنج می‌برند بسیار مفید است. شما برای داشتن زندگی مجلل نیازی به تایید یا عدم تایید دیگران ندارید و هر چه زودتر شما متوجه این حقیقت ساده شوید، کم‌تر احساس اضطراب به شما دست می‌دهد!

۱۲- داشتن زوج دل‌خواه: رابطه دوستانه مورد پسند جامعه و فرهنگ وازدواج یکی دیگر از راه‌های موثر بر استرس و اضطراب است. مقدار زیادی اندورفین در جریان رابطه صمیمی در بدن رها می‌شود که سبب بروز احساس خوشایند و کاهش استرس می‌شود. تشکیل خانواده بنابر میکانیزم فوق در افراد مضطرب از اهمیت شایانی برخوردار است.

۱۳- تمرین تنفس عمیق: هنگامی که شما برخی از علائم جسمی یا روانی اضطراب و یا حتی حمله پانیک دارید، شروع به تنفس عمیق و شکمی کنید، و عضله داخل شکمی (حجاب حاجز) را بکار بیاندازید. با تنفس عمیق و آهسته، ضربان قلب شما آرام‌تر شده، عضلات بدن وانهاده شده، و اضطراب کاهش می‌یابد.

۱۴- لب‌خند: خنده مَسکَن‌های طبیعی بدن ما از قبیل سروتونین و اندورفین (که به مثابه مواد مخدر طبیعی بوده و بنام ضددردهای طبیعی و شادی‌آورهای بدن یاد شده اند) آزاد می‌کند، که در نتیجه آن تنش و دلهره از بین رفته و عضلات رها می‌شوند. و اضطراب را از بین برده یا بطور قابل‌ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد.

۱۵- استفاده از اظهارات مثبت: با استفاده از اظهارات مثبت در طول روز به خود کمک خواهید کرد تا با اضطراب مبارزه کنید. اگر فکر می‌کنید که ممکن است یک حمله دیگر پانیک شما را اذیت کند، به خود تلقین کنید: «من آرام و ریلکس هستم و هیچ چیزی نمی‌تواند این آرامش را از من بگیرد!» اگر چه ممکن است عجیب به نظر برسد، اما نتایج نشان داده است که این تلقین‌های مثبت شما را کمک خواهد کرد که شما احساس خیلی بهتری کنید. ذهن شما در برابر تلقین‌ها جواب مثبت می‌دهند!

۱۶- خود را قربانی نکنید! اگر از سلامتی برخوردار هستید، اگر یک لقمه نان برای سیرکردن شکم تان میسر می‌شود، و اگر فاجعه بزرگی سر راه تان قرار ندارد، پس کوشش کنید خود را قربانی افکار خورد و ریزه نکنید، بلکه با مجادله و تلاش کوشش کنید با این مشکلات مبارزه کنید و آنان را از سر راه تان به‌طور معقول بردارید.

۱۷- در حد متوسط کار کنید: کار بیش از حد و نداشتن تفریح سبب خستگی جسمی و روانی و در نتیجه باعث بروز حالت‌های استرس و اضطراب شده می‌تواند. با گذاشتن وقت برای استراحت و تفریح، اضطراب و استرس خود را بهتر می‌توانید کنترل کنید!

۱۸- خوش‌بو درمانی: استفاده از روغن‌های خوش‌بو در رفع کم‌خوابی موثر است. خوش‌بویی هم‌چنان می‌تواند در کاهش استرس و اضطراب موثر واقع شود.

۱۹- تمرکز بر انجام کاری که دوست دارید: ممکن است نگه‌داشتن حیوانات خانگی، نقاشی، و یا هر چیزی که ذهن شما را مشغول می‌کند بتواند جای‌گزینی برای حالت‌های اضطرابی باشد.

۲۰- گوش دادن، خواندن، یا تماشای فیلم های الهام‌بخش: با تماشای فیلم های الهام بخش، می‌توانید به اندازه کم یا زیاد الهام بگیرید. باین روش بلافاصله طرز نگرش تان به خود و محیط تان تغییر خواهد کرد و نگرانی‌های تان برای شما کم‌اهمیت‌تر به نظر خواهند رسید! هم‌چنین خواندن کتاب‌های الهام‌بخش یا صحبت کردن با مردم است که می‌تواند به شما مفید و الهام‌بخش باشد.



ابزار و راهنمای شماره ۱۰

آیا به فراموشی مبتلا شده ام ؟

برای ارزیابی اولیه وضعیت خود به سوالات زیر پاسخ دهید:

ردیف	سوال	بلی	خیر
۱	آیا اسامی افراد یا اشیاء را از یاد می برید؟		
۲	آیا اگر وسیله ای را در جایی می گذارید، فراموش می کنید؟		
۳	آیا چیزهایی را که مردم به شما می گویند، فراموش می کنید؟		
۴	آیا قرار ملاقات های خود را فراموش می کنید؟		
۵	ایا کارهایی را که باید انجام دهید فراموش می کنید؟		

اگر پاسخ شما به هر یک از سوالات فوق بلی می باشد آزمون بعدی را انجام دهید و در غیر اینصورت به اقداماتی که باید برای تقویت حافظه خود انجام دهید توجه کنید.

برای تقویت حافظه خود چه اقدامی انجام بدهم؟

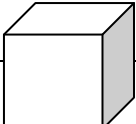
اگر با اقدامات فوق وضعیت شما اصلاح نشد یا از همان ابتدا مشکل شما جدی تر است با همکاری یکی از اعضای خانواده خود ارزیابی زیر را انجام دهید:

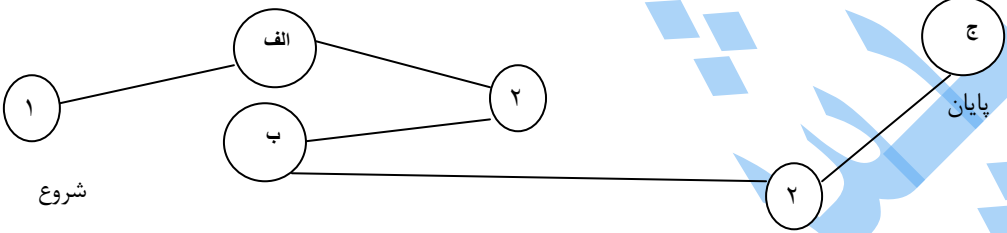
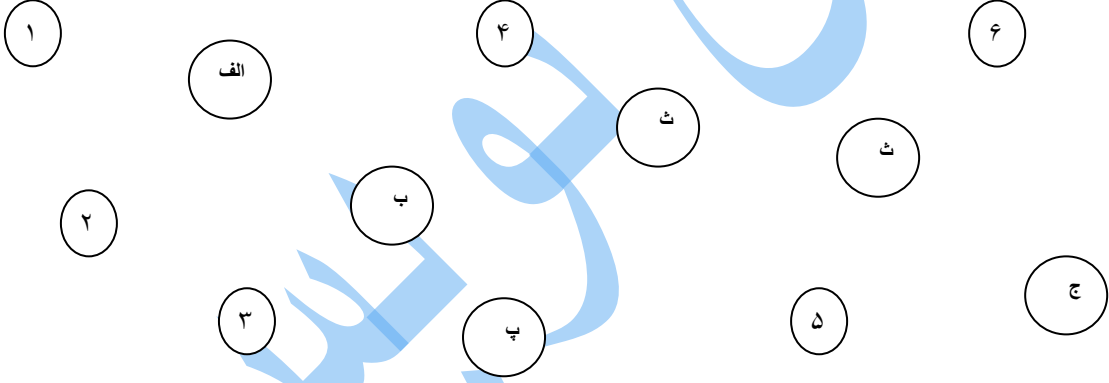
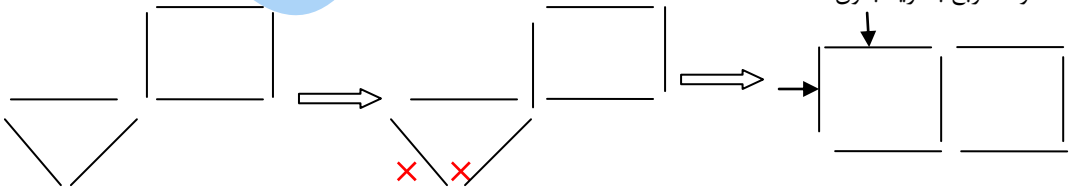
ارزیابی تکمیلی حافظه

این ابزار ارزیابی برای شناخت درجات خفیف اختلال حافظه و ادراک می باشد. این تست برای افراد ۴۵ سال و بالاتر می باشد. این آزمون توسط خود فرد انجام می شود. تست را با خودکار تکمیل نمایید. در طی انجام آزمون که حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه وقت دارد از تقویم یا ساعت نباید استفاده گردد.

باید بدانید که این ابزار جایگزین مشاوره ، تشخیص و درمان توسط فرد ماهر پزشکی نمی تواند باشد و صرفا برای آگاهی دادن به شما و درک مشکلاتتان توسط خودتان می باشد.

لطفا به سوالات زیر به دقت و بدون کمک دیگران پاسخ دهید:

۱. امروز چه روزی است؟ روز..... ماه..... سال..... (روز ۲ نمره، ماه ۱ نمره، سال ۱ نمره) ☐	۲. نام شکل های زیر را بنویسید: ☐ هر شکل ۱ نمره  
به سوالات زیر پاسخ دهید: ۳. چه شباهتی بین ساعت و خط کش وجود دارد؟ هر دو (خیالی ۱ نمره ، واقعی ۲ نمره) ☐ ۴. ۱۵۰۰ تومان چند ۵۰ تومان است؟ (درست ۱ نمره، نادرست ۰) ☐ ۵. شما از سوپر مارکت ۱۲۵۰۰ تومان خرید کرده اید. و دو عدد ۱۰ هزار تومانی به فروشنده داده اید. چقدر باید پس بگیرید؟ ☐	
۶. تست حافظه(این دستورالعمل را به خاطر بسپارید). بعد از کامل شدن کل پرسشنامه این را انجام دهید: در پایین آخرین صفحه در جای خالی بنویسید "من این تست را انجام دادم"	
۷. مثل این شکل را بکشید: (سه بعدی و خطوط موازی و شکل درست ۲ نمره ، سه بعدی و خطوط غیر موازی و شکل نادرست ۱ نمره، هر اشتباه دیگر ۰ نمره) ☐ 	

	۸. تست کشیدن: ۴ مورد صحیح ۲ نمره، ۳-۴ مورد صحیح ۱ نمره، بقیه ۰ نمره یک دایره بزرگ به عنوان ساعت بکشید و اعداد آن را بنویسید. عقربه های ساعت را در موقعیت ساعت ۱۱/۰۵ قرار دهید. روی ساعتان حرف "ب" را برای عقربه بلند و حرف "ک" را برای عقربه کوتاه قرار دهید.
☐	۹. نام دوازده حیوان مختلف را در زیر بنویسید: ۱۲ نوع مختلف ۲ نمره، ۱۰-۱۱ تا ۱ نمره، بقیه ۰ نمره _____ _____ _____
مانند این مثال عمل کنید: یک خط از هر دایره به دایره دیگر بکشید بطوری که اول یک عدد و بعدی یک حرف باشد مثل زیر:	
☐	۱۰. مورد زیر را انجام دهید (مانند مثال بالا): کامل و یا اصلاح موارد خطا ۲ نمره، ۱ تا ۲ خطا ۱ نمره، بقیه ۰ نمره 
مانند این مثال عمل کنید: ✓ با یک مثلث و یک مربع شروع کنید ✓ دوتا خط را حرکت دهید (با × علامت بزنید) ✓ دو تا مربع بسازید بدون مثلث	 هر خط باید قسمتی از یک مربع کامل باشد یک مربع، یک مثلث دوتا از خط ها را حرکت دهید آنها را اینجا بگذارید و دو تا مربع بسازید مثال مثال مثال
☐	۱۱. مسئله زیر را بر اساس مثال بالا حل کنید: کاملاً صحیح ۲ نمره، قسمتی صحیح ۱ نمره، بقیه موارد ۰ نمره ✓ با دو مربع و دو مثلث شروع کنید. ✓ ۴ خط را حرکت دهید (با علامت ضربدر مشخص کنید) ✓ ۴ تا مربع بسازید.

✓ هر خط باید قسمتی از یک مربع کامل باشد

دو مربع و دو مثلث

۴ خط را حرکت دهید
با علامت ضربدر مشخص کنید

جواب را در اینجا بکشید
۴ مربع

۱۲. آیا تمام کردید؟ _____ مانند جمله درخواستی ۲ نمره، اضافه یا کمتر ۱ نمره

تفسیر تست : از یکی از اعضای خانواده بخواهید که جواب های شما را ببیند. و اگر مطابق با راهنمای تست بود به شما نمره بدهد و نمره هر سوال را در مربع هر ردیف بنویسید. سپس نمرات خود را جمع کنید:

اگر نمره شما بین ۲۰-۱۷ بود، شما از نظر حافظه مشکلی ندارید به راهنمای اقدامات در صفحه بعد مراجعه نمایید و حافظه خود را تقویت نمایید.

اگر نمره شما بین ۱۶-۱۵ بود شما اختلال خفیفی در حافظه و یا ادراک دارید. علاوه بر مطالعه اقدامات در صفحه بعد می توانید نتیجه تست خود را با یک پزشک در میان بگذارید.

چنانچه نمره شما ۱۴ و کمتر بود، احتمالاً مشکل بزرگتری از نظر حافظه و یا ادراک دارید. به شما توصیه می شود علاوه بر انجام اقدامات صفحه بعد با یک پزشک تماس بگیرید

راه حل هایی برای مشکلات حافظه

آنچه شما فراموش می کنید	آنچه به شما کمک می کند تا بهتر به خاطر بسپارید.
نامها	وقتی که برای اولین بار با یک نفر آشنا می شوید، در مکالمه هاینان مرتب نام او را صدا کنید. در باره اینکه آن اسم را دوست دارید، فکر کنید. در مورد سایر افرادی که همین نام را دارند فکر کنید. برای بخاطر سپردن صحنه ای را با این اسم در ذهن خود ارتباط دهید. مانند نام گلنار با انار نام افراد را در دفتر خاطرات یا تلفن یادداشت کنید.
مکان قرار دادن اشیا	همیشه اشیایی را که بطور مرتب مصرف می کنید، مانند عینک، را در یک جای معین قرار دهید در مورد سایر اشیا برای خود با صدای بلند مکانی را که آنها را قرار داده اید، نام ببرید. وقتی شیئی را در جایی قرار دادید، از این مکان یک تصویر ذهنی برای خود بسازید. تا زمانی که هنوز فراموش نکرده اید، جای آن را در دفترچه خود یادداشت کنید
آنچه دیگران به شما گفته اند	از افراد بخواهید که صحبت هایشان را تکرار کنند. از افراد بخواهید شمرده شمرده صحبت کنند. در اینصورت قادر به تمرکز خواهید بود. صحبت هایی را که با شما می شود با خود تکرار کنید و در موردش فکر کنید. اگر اطلاعات طولانی یا پیچیده است، مانند توصیه های یک پزشک، از یک ضبط کوچک استفاده کنید و یا از صحبت ها یادداشت بردارید.
قرار ملاقات	بهتر است هر گونه قرار ملاقات را در دفترچه خود یادداشت کنید.
کارهایی که باید انجام دهید	کارهایی که می خواهید انجام دهید را در یک دفترچه یادداشت کنید برای خودتان یادداشتی بنویسید و آن را در معرض دید قرار دهید. از یک دوست یا آشنا بخواهید که کارهایتان را به شما یادآوری کند. یک شیء مرتبط با فعالیتی را که می خواهید انجام دهید را در جایی که در معرض دید است قرار دهید تا برای شما یادآوری شود. برای کاری که در زمان معین می خواهید انجام دهید، مثل خوردن دارو، ساعت را کوک کنید.

بخش چهارم

سلامت قلب و عروق

ابزار و راهنمای شماره ۱۱

وضعیت قلب و عروق

شما شاید در معرض خطر بیماری های قلبی عروقی باشید. توجه داشته باشید که این ارزیابی برای سلامت قلب و عروق شما یک دسته بندی سریع و فوری فراهم می کند و مشخص کننده این نیست که شما حتما نیاز به مراجعه به یک متخصص قلب و عروق دارید.

نتیجه ارزیابی ۵	نتیجه ارزیابی ۴	نتیجه ارزیابی ۳	نتیجه ارزیابی ۲	نتیجه ارزیابی ۱	سوال
					۱ سن (مردان بالاتر از ۴۵ سال) (زنان بالاتر از ۵۵ سال)
					۲ سابقه خانوادگی بیماری قلبی زودرس؟ پدر یا برادر شما مشکل قلبی قبل از ۵۵ سالگی داشته اند خواهر یا مادر شما مشکل قلبی قبل از ۶۵ سالگی داشته اند (حمله قلبی، آنژیوپلاستی، عمل جراحی عروق قلبی)
					۳ سابقه خانوادگی سکته مغزی زودرس؟ پدر یا برادر شما سکته مغزی قبل از ۵۵ سالگی داشته اند خواهر یا مادر شما سکته مغزی قبل از ۶۵ سالگی داشته اند
					۴ سابقه خانوادگی سایر فرم های بیماری قلبی و عروقی؟ فشار خون بالا، نارسایی قلبی، مرگ ناگهانی، آریتمی، آنوریسم آئورت، و یا هر نوع بیماری قلبی خانوادگی بعد از ۵۵ سالگی در مردان و بعد از ۶۵ سالگی در زنان
					۵ چاقی (BMI بیشتر از ۳۰)
					۶ چاقی شکمی: دور کمر بیش از ۸۸ در زنان و بیش از ۱۰۲ در مردان
					۷ کم تحرکی یا بی تحرکی: کمتر از ۳۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط حداقل ۳ روز در هفته
					۸ سابقه دیابت در خود یا مصرف داروهای کاهنده قند خون
					۹ سابقه فشار خون بالا در خود یا مصرف داروهای پایین آورنده فشارخون
					۱۰ سابقه چربی خون بالا در خود یا دریافت داروهای پایین آورنده چربی خون
					۱۱ مصرف سیگار و یا در معرض روزانه دود سیگار
					۱۲ زندگی پر استرس؟
					۱۳ مبتلا به سندرم متابولیک؟ داشتن حداقل ۳ مورد از موارد زیر: قند خون بالا تری گلیسرید بالاتر از ۱۵۰ پایین بودن کلسترول خوب کمتر از ۵۰ فشارخون مساوی یا بیشتر از ۱۳۰/۸۵ دور کمر بیش از ۸۸ در زنان و بیش از ۱۰۲ در مردان

جواب بلی به هریک از سوالات نشان دهنده افزایش خطر بیماری قلبی عروقی برای شماست. اگر به بیش از ۳ سوال جواب بلی داده اید شما یک فرد پرخطر از نظر ابتلا به بیماری قلبی عروقی هستید و باید به یک پزشک متخصص مراجعه نمایید

برای داشتن یک قلب سالم چه اقدامی انجام بدهم؟

بیماری‌های قلب در راس علل مرگ هر دو گروه مردان و زنان قرار دارد. اگرچه بعضی عوامل خطر مانند سابقه خانوادگی، سن و نژاد را نمی‌توان تغییر داد اما می‌توان روش زندگی خود را به گونه‌ای انتخاب کرد که از این بیماری‌ها پیشگیری شود. این کار خیلی سخت نیست. فقط کافی است درست و اصولی زندگی کنید. امروز با پذیرفتن زندگی سالم می‌توانید از وقوع مشکلات قلبی در آینده جلوگیری کنید. این ۵ قدم شما را به زندگی بدون بیماری قلبی نزدیک می‌کنند:

● سیگار نکشید

اگر سیگار می‌کشید، آن را کنار بگذارید. مصرف سیگار به هر میزان که باشد، زیانبار است تنباکوی جویدنی و سیگارهای کم جرم و کم نیکوتین هم مضر هستند. کسانی که در معرض دود سیگار نیز قرار می‌گیرند، زیان خواهند دید. نیکوتین دود سیگار موجب انقباض رگ‌ها، افزایش ضربان قلب و فشارخون و تشدید فعالیت قلب می‌شود. منوکسیدکربن در دود سیگار، جای اکسیژن را در خون شما می‌گیرد و باعث افزایش فشارخون و فشار به قلب برای کار بیشتر و ذخیره اکسیژن کافی می‌شود. این خطر با افزایش سن به خصوص پس از ۳۵ سالگی بیشتر می‌شود. خوشبختانه، پس از یک سال سیگار نکشیدن احتمال خطر بیماری قلبی به شدت کم می‌شود و دیگر مهم نخواهد بود چه مدت و چقدر سیگار کشیده‌اید. پس هر چه زودتر سیگار را ترک کنید تا قلبتان با سلامت آشنا شود.

● ورزش، ورزش، ورزش

حتماً می‌دانید که ورزش برای شما لازم است اما شاید ندانید که تاثیر آن بر سلامت شما چه اندازه است. شرکت منظم در ورزش‌های متعادل می‌تواند خطر بیماری‌های کشنده قلب را تا یک چهارم کاهش دهد. وقتی شما ورزش را با سایر برنامه‌های سلامت مثلاً حفظ وزن مناسب همراه می‌کنید، این منفعت دو چندان می‌شود. ورزش منظم با افزایش جریان خون قلب، تقویت انقباضات عضلانی و افزایش میزان برون‌ده قلب با صرف نیروی کمتر می‌تواند به پیشگیری از بیماری قلب کمک کند. علاوه بر این، فعالیت جسمی می‌تواند به کنترل وزن کمک کرده، احتمال پیشرفت سایر بیماری‌های فشار آورنده به قلب مانند افزایش فشارخون، کلسترول بالا و دیابت را کاهش دهد. ورزش می‌تواند استرس را هم که خود عاملی در ایجاد بیماری قلبی است کم کند. متخصصان پیشنهاد می‌کنند، حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت جسمی نسبتاً فشرده در اغلب روزهای هفته داشته باشید. با این حال، حتی ورزش‌های کوتاه مدت می‌توانند برای قلب مفید باشند. اگر نمی‌توانید از این توصیه پیروی کنید، به طور کلی ورزش را کنار نگذارید و تا آنجا که فرصت دارید، در اکثر روزهای هفته، به ورزش بپردازید. به خاطر داشته باشید باغبانی، کار منزل (خانه‌داری)، بالا رفتن از پله و... هم جزو فعالیت روزانه شما محسوب می‌شود. مجبور نیستید برای ورزش کردن خود را تحت فشار قرار دهید بلکه به تدریج شدت، مدت و تناسب ورزش را زیاد کنید، تا سود بیشتری از آن ببرید.

● خوب و درست بخورید

یک رژیم غذایی مناسب و دوستدار قلب را انتخاب کنید. خوردن غذاهای سرشار از میوه، سبزی، حبوبات کامل و لبنیات کم‌چرب می‌تواند به حفاظت از قلب شما کمک کند. محدود کردن مصرف چربی‌ها هم اهمیت زیادی دارد. بنابراین لازم است اکثر افراد میوه و سبزیجات بیشتری را در وعده‌های غذایی خود مصرف کنند (حدود ۵ تا ۱۰ واحد در روز). اسید چرب امگا۳، نوعی چربی غیراشباع چند زنجیره‌ای است که ممکن است خطر حمله قلبی را کاهش دهد. و از ضربان نامنظم قلب و بالا رفتن فشارخون جلوگیری کند. بعضی ماهی‌ها منابع طبیعی خوبی از امگا۳ هستند. امگا۳ در روغن سویا، روغن بزرک، روغن گردو و روغن کانولا هم در مقادیر کمتر وجود دارد.

● وزن خود را در حد مناسب حفظ کنید

هر چه در بزرگسالی وزن شما افزایش پیدا کند، بافت چربی شما هم بیشتر خواهد شد. این اضافه وزن می‌تواند منجر به شرایطی شود که خطر بیماری‌های قلبی را در شما زیاد کند؛ مثل بالا رفتن فشارخون، افزایش کلسترول و دیابت. شاخص توده بدن اگر چه راهنمای خوبی است اما کامل نیست. به همین علت، اندازه‌گیری دور کمر روش مفیدی برای اندازه‌گیری چربی شکمی است. حتی مقادیر کمی کاهش وزن می‌تواند مفید باشد. کاهش وزن حتی تا ده درصد می‌تواند فشارخون را کم کرده، سطح کلسترول خون و احتمال دیابت را کاهش دهد.

● به‌طور مرتب سلامت خود را بررسی کنید

فشارخون و کلسترول بالا می‌تواند به سیستم قلبی-عروقی از جمله قلب صدمه بزند اما بدون آزمایش خون و اندازه‌گیری فشارخون، نخواهید دانست کلسترول و فشارخون‌تان بالاست یا نه. غربالگری منظم (آزمایش پیش از ابتلا به بیماری) می‌تواند شما را از این شرایط آگاه کرده، هشدار اولیه برای مراقبت بیشتر باشد.

اندازه‌گیری مرتب فشارخون برای اولین بار از کودکی آغاز می‌شود. بزرگسالان باید حداقل هر دو سال یک بار فشارخون خود را اندازه بگیرند. سطح کلسترول خون در بزرگسالان باید حداقل هر ۵ سال یک‌بار بررسی شود اما اگر نتیجه آزمایش شما در حد انتظار نباشد یا دارای سایر عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی - عروقی باشید، لازم است بررسی‌های بیشتری داشته باشید.

● حرف آخر

بیماری قلبی معمولاً قابل پیشگیری است. پیروی از روش زندگی سالم، خیلی پیچیده نیست و نیاز به سخت‌گیری هم ندارد کافی است عادت‌های زندگی سالم را وارد زندگی خود کنید و از زندگی سالم‌تر در آینده لذت ببرید

بخش پنجم

سلامت استخوانها و مفاصل

ابزار و راهنمای شماره ۱۲

احتمال ابتلای من به پوکی استخوان چقدر است؟

این ابزار ارزیابی راهنمایی است که برای شما میزان خطر ابتلا به پوکی استخوان را با توجه به وزن و سن شما مشخص می نماید. برای مثال اگر شما ۵۰ سال داشته باشید و وزن شما ۶۰ کیلوگرم باشد، شما در گروه کم خطر قرار دارید.

وزن \ سن	۴۰-۴۴	۴۵-۴۹	۵۰-۵۴	۵۵-۵۹	۶۰-۶۴	۶۵-۶۹	۷۰-۷۴	۷۵-۷۹
۴۵-۴۹								
۵۰-۵۴								
۵۵-۵۹							خطر پایین	
۶۰-۶۴								
۶۵-۶۹								
۷۰-۷۴					خطر متوسط			
۷۵-۷۹								
۸۰-۸۴								خطر بالا
۸۵-۸۹								

اگر در گروه با خطر بالا قرار گرفتید حتما جهت بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنید.

اگر در گروه با خطر متوسط قرار گرفتید حتما عوامل خطر دیگر را در خود بررسی کنید و در صورت وجود سایر عوامل خطر به پزشک مراجعه کنید.

اگر در گروه کم خطر قرار دارید، احتمال کمی برای استئوپروز دارید ولی باز هم به سایر عوامل خطر توجه نموده و در صورت وجود عامل خطر به پزشک مراجعه کنید.

ارزیابی سایر عوامل خطر پوکی استخوان:

ردیف	سوال	ارزیابی ۱	ارزیابی ۲	ارزیابی ۲	ارزیابی ۳	ارزیابی ۴
		بله	خیر	بله	خیر	بله
۱	زن هستم					
۲	سن من بیش از ۵۰ سال است					
۳	شاخص توده بدنی من کمتر از ۱۹ است					
۴	قبل از ۴۰ سالگی یائسه شده ام					
۵	بعد از ۵۰ سالگی بدون ضربه واضحی دچار شکستگی مهره یا استخوان شده ام یا شکستگی های بدون علامت دارم					
۶	سابقه مصرف داروهایی مانند کورتون بیش از سه ماه، مصرف داروی ضد تشنج یا ضد سل داشته ام					
۷	مولتی ویتامین یا مکمل ویتا مین د یا مصرف غلات غنی شده یا استفاده منظم از آفتاب ندارم					
۸	از لبنیات و سبزیجات برگ سبز در اکثر روزهای هفته به میزان کافی استفاده نمی کنم					

ابزار و راهنمای شماره ۱۳

وضعیت مفاصل من از نظر آرتروز چگونه است؟

ابتدا به این سوال جواب دهید:

آیا در هیچ یک از مفاصل خود (زانو، لگن، انگشتان، گردن) احساس درد می کنید؟

در صورت پاسخ بلی به سوالات زیر پاسخ دهید:

الف (مفصل زانو

ردیف	سوال	ارزیابی ۱		ارزیابی ۲		ارزیابی ۳		ارزیابی ۴		ارزیابی ۵	
		بلی	خیر	بلی	خیر	بلی	خیر	بلی	خیر	بلی	خیر
۱	وجود خشکی یا سفتی زانوها بعد از راه رفتن یا در استراحت										
۲	سوزش و دردناکی بعد از استفاده زیاد از زانو										
۳	درد زانو حتی در هنگام استراحت										
۴	مشکل در بلند شدن از صندلی، بالا یا پایین رفتن از پله										
۵	شنیدن صدای تق تق هنگام حرکت										
۶	احساس علامت رنده در زانو هنگام راه رفتن										
۷	قرمزی و تورم در ناحیه زانوها										
	قوی نبودن ماهیچه های دور مفصل										

چنانچه هر یک از علائم بالا را داشتید، علاوه بر مطالعه اقدامات لازم شما برای تشخیص نهایی باید به پزشک مراجعه نمایید.

درمان زودرس آرتروز کلید موفقیت است

ب) مفصل لگن:

سوال	ارزیابی ۱		ارزیابی ۲		ارزیابی ۲		ارزیابی ۳		ارزیابی ۴		ارزیابی ۵	
	بلی	خیر	بلی	خیر	بلی	خیر	بلی	خیر	بلی	خیر	بلی	خیر
۱												
۲												
۳												

چنانچه هر یک از علائم بالا را داشتید، علاوه بر مطالعه اقدامات لازم شما برای تشخیص نهایی باید به پزشک مراجعه نمایید.

ج) مفاصل انگشتان:

سوال	ارزیابی ۱		ارزیابی ۲		ارزیابی ۲		ارزیابی ۳		ارزیابی ۴		ارزیابی ۵	
	بلی	خیر	بلی	خیر	بلی	خیر	بلی	خیر	بلی	خیر	بلی	خیر
۱												
۲												
۳												

چنانچه هر یک از علائم بالا را داشتید، علاوه بر مطالعه اقدامات لازم شما برای تشخیص نهایی باید به پزشک مراجعه نمایید.

د) مفاصل گردن:

آرتروز گردن یک فرآیند طبیعی پیری مفصل میباشد که معمولا در افراد بالای ۵۰ سال دیده می شود. که در بسیاری از افراد، یک فرایند بدون درد است

سوال	ارزیابی ۱		ارزیابی ۲		ارزیابی ۲		ارزیابی ۳		ارزیابی ۴		ارزیابی ۵	
	بلی	خیر	بلی	خیر	بلی	خیر	بلی	خیر	بلی	خیر	بلی	خیر
۱												
۲												
۳												

چنانچه هر یک از علائم بالا را داشتید، علاوه بر مطالعه اقدامات لازم شما برای تشخیص نهایی باید به پزشک مراجعه نمایید.

با چه اقداماتی از مفاصل خود محافظت کنم ؟

۱ - فعالیت بدنی کافی: عدم تحرک باعث بروز مشکلات فراوانی چون تسریع و تشدید ساییش و تخریب سطوح مفصلی به علت جابجایی محل اثر نیروهای طبیعی، ایجاد وضعیت غیرطبیعی بدن و انحرافات راستا و قامت طبیعی بدن مشابه آنچه در ساییده شدن لاستیک خودرو به علت نامیزان بودن شاسی اتفاق می افتد، می شود.

۲- توجه به درد مفصل و پیدا کردن علت اصلی آن بخصوص آسیب های تاندونی در ناحیه مچ پا بعد از مدتی دچار کاهش درد می شوند در حالیکه روند آسیب مفصلی به تدریج رشد و ادامه می یابد. ساکت کردن درد بدون از بین بردن علت زمینه ای کافی نیست

۳- برای حفظ سلامتی شانه از حرکاتی که به مدت طولانی دست را بالای شانه قرار می دهند جداً پرهیز کنید، به مدت طولانی حرکت یکسان به شانه ندهید، ورزشی روزانه در دامنه حرکتی مفصل شانه انجام دهید. همچنین وسایل و قلم را محکم در دست نگیرید چرا که منجر به کشیدگی تاندون و فشار بیشتر بر روی مفاصل می شود، مشتتار را محکم به هم فشار ندهید، از حرکات مکرر دست و انگشتان پرهیز کنید و در صورت اجبار حتماً زمان هایی کوتاه استراحت را بین کارهایتان قرار دهید، وزن خود را روی آرنج نیندازید، در هنگام فعالیت های فیزیکی غیر معمول آرنج از وسایل کمکی مثل آرنج بند استفاده کنید. نکته مهم در مورد وسایل کمکی این است که از مصرف طولانی مدت یعنی بیش از سه ساعت متوالی بدون تجویز پزشک باید پرهیز کرد چرا که می تواند در درازمدت منجر به تحلیل عضلات اطراف مفصل و فشار بیشتر بر روی مفاصل شود.

۴ - در این مورد باید از حرکات تکراری طولانی مدت در دست پرهیز کنید، در بین کارهای ریز و تکراری دست مثل تایپ، نوشتن، گلدوزی و... زمان های متعددی استراحت کوتاه مدت قرار دهید، در صورت نوشتن طولانی، از قلم پهن یا از دستگیره های پلاستیکی که قلم شما را پهن می کند تا شما برای نگه داشتن قلم مشت خود را محکم نکنید، استفاده نمایید، سعی کنید اجسام را در کف دست در حالیکه باز و صاف است حمل کنید و از انگشتان خود برای این کار استفاده کنید به عنوان مثال شما می توانید یک ساک نایلون خرید را بر روی انگشتان خود قرار دهید و حمل کنید که این کار غلط است و برای استفاده صحیح بهتر است آن را در کف دست قرار داده و حمل کنید، در فعالیت های شدید نیز می توان از مچ بند استفاده کرد.

۵- حمل صحیح بار: وقتی جسمی را می خواهید بلند کنید باید به جای کمر و لگن از زانو خم شوید یعنی با کمر صاف زانوهای خود را خم کرده و جسم را بلند کنید، در هنگام چرخیدن به یک سمت خصوصاً در مواقعی که باری در دست دارید کل بدن خود را بچرخانید نه اینکه از کمر و لگن بچرخید.

۶- پرهیز از نشستن و ایستادن طولانی مدت: هر چند دقیقه یکبار وضعیت بدنی خود را تغییر دهید و در صورتی که از صندلی به مدت طولانی استفاده می کنید، صندلی مناسب انتخاب نمایید. صندلی مناسب صندلی است که زاویه پشته آن ۱۰۰ درجه است و حتماً ناحیه کمر دارای تکیه گاه بوده و قوس کمر را پر می کند خصوصاً در افرادی که برای پاسخ به ارباب رجوع لازم است به طور مکرر گردن خود را به یک سمت بچرخانند توصیه می شود که از صندلی گردان استفاده کنند و به جای چرخاندن طولانی گردن صندلی را به آن سمت بچرخانند.

۶ - تغذیه مناسب: نیز در محافظت از مفاصل عامل مهمی است. املاحی مثل کلسیم، روی، منیزیم، فسفر، ویتامین D و ویتامین K در تقویت مفاصل بسیار مؤثرند. باید سعی شود از سبزی ها و میوه های با رنگ های مختلف در وعده روزانه استفاده شود. مصرف ویتامین D نیز بسیار مناسب است این ویتامین محلول در چربی است و در شیر، لبنیات، روغن آفتاب گردان و ماهی به وفور وجود دارد.

ابزار و راهنمای شماره ۱۴

کمر درد

در صورت وجود کمر درد در خصوص هر یک از علائم زیر در خود بررسی کنید:

ردیف	سوال	ارزیابی ۱		ارزیابی ۲		ارزیابی ۳		ارزیابی ۴		ارزیابی ۵	
		بلی	خیر	بلی	خیر	بلی	خیر	بلی	خیر	بلی	خیر
۱	وجود هر یک از علائم خطر: • درد و سوزنی شدن انتهای اندام ها • درد تیر کشنده به ساق • وجود کمر درد شبانه یا عدم بهبود درد با استراحت • سن بالای ۵۰ سال • ضعف عضلات بخصوص در پاها • عدم کنترل ادرار و مدفوع • درد موضعی روی ستون مهره ها • کاهش وزن ناخواسته • تب بدون علت • وجود سرطان یا سایر ناخوشیهای جدی در جای دیگر بدن										
۲	درد بیش از ۶ هفته										
۳	وجود هر یک از عوامل خطر: سابقه حادثه - سابقه پوکی استخوان و یا مصرف طولانی مدت استروئید - سابقه پرکاری تیروئید - سابقه عفونتی که اخیرا اتفاق افتاده باشد										

در صورتی که کمر درد ندارید یا کمر درد شما ۶ هفته یا کمتر وجود داشته است و سایر علائم خطر یا عوامل خطر که در جدول آمده است را ندارید، بدانید که با انجام توصیه ها در صفحه اقدامات از ابتلا به کمردرد پیشگیری خواهید کرد و یا کمر درد شما بر طرف گشته و نیاز به اقدام درمانی خاصی نخواهید داشت.

چنانچه یک یا بیشتر از عوامل خطر و یا علائم خطر مندرج در جدول را به همراه کمردرد داشتید و یا کمر درد شما بیش از ۶ هفته طول کشیده بود، ابتدا به پزشک مراجعه کنید و با صلاحدید پزشک از دستوراتی که در صفحه اقدامات آمده است استفاده کنید.

برای پیشگیری از کمردرد چه اقدامی انجام دهم؟

اکثر کمردرد ها قابل پیشگیری هستند. بسیاری از کمردرد ها به این علت ایجاد میشوند که ما نمیدانیم چطور از کمر خود مراقبت کنیم. کلید پیشگیری در اکثر کمردرد ها اینست که از فشار زیاد به کمر خود جلوگیری کنیم. معنای این جمله این نیست که هیچ کاری نکنیم بلکه باید یاد بگیریم فعالیت های روزمره خود را چگونه انجام دهیم تا کمر تحت فشار بیش از تحملش قرار نگیرد. در پیشگیری از کمردرد مهم ترین اصل جلوگیری از افزایش قوس کمر است. افزایش قوس کمری میتواند موجب افزایش فشار به ستون مهره و کمردرد شود. قوس ستون فقرات در ناحیه کمر بصورتی است که به سمت جلو تحدب دارد. افزایش این تحدب که معمولاً به علت ضعف عضلات شکم و عضلات ستون مهره ایجاد میشود لوردوز **Lordosis** نام دارد. افزایش لوردوز موجب بروز کمردرد میشود.

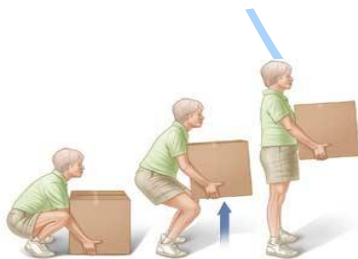
بلند کردن و حمل کردن اشیاء سنگین فشار زیادی را به ستون مهره وارد میکند. اکثر کمردرد ها با بلند کردن یک جسم سنگین شروع میشود. مهمترین مواردی که در هنگام بلند کردن اجسام برای کاهش احتمال ابتلا به کمردرد باید رعایت شوند عبارتند از



❖ قبل از بلند کردن جسم اول باید مطمئن شوید خیلی سنگین نیست. بلند کردن جسمی که سنگینی آن در حد تحمل شما نباشد موجب کمردرد میشود. اگر بیش از حد سنگین است برای بلند کردن آن کمک بگیرید.

هیچوقت برای بلند کردن جسمی که روی زمین است با زانوی کشیده، کمر خود را به جلو خم نکنید حتی اگر آن جسم سبک باشد.

برای بلند کردن، تا آنجا که ممکن است نزدیک به جسم قرار بگیرید، پاهای خود را قدری بازتر کنید، زانوهای خود را خم کرده و تنه خود را پایین آورده یا کاملاً بنشینید. کمرتان را صاف گرفته و خم نکنید. موقع بلند کردن جسم عضلات شکمتان را منقبض کنید. با خم و راست کردن زانوهایتان جسم را بلند کنید نه با خم و راست کردن کمرتان.



وقتی جسم را حمل میکنید تا حد ممکن آنرا به بدن خود نزدیک نگه دارید و کمرتان را صاف نگه دارید.

در حین حمل جسم ناگهان به طرفین نچرخید. اگر میخواهید جسم را به طرف چپ یا راست بگذارید از کمر نچرخید بلکه کاملاً جهت کل بدنتان را به طرفین بچرخانید.

موقع به زمین گذاشتن جسم همان دستوراتی را که موقع بلند کردن رعایت کرده اید به خاطر داشته باشید.

اجسام سنگین را به تنهایی از صندوق عقب ماشین خارج نکنید.

وقتی یک مبل یا میز بین شما و پنجره است برای باز کردن پنجره به جلو خم نشوید.

وقتی میخواهید یک جسم سنگین را در یک قفسه بگذارید تا حد امکان به قفسه نزدیک شوید. پاهایتان را به اندازه عرض شانه هایتان باز کرده و یک پا را کمی جلوتر از پای دیگر قرار دهید. به جلو خم نشوید و جسم را از بدنتان دور نکنید. اگر قفسه در حد ارتفاع سینه شماست ابتدا در

حالی که آرنج هایتان در دو طرف بدنانتان قرار دارند جسم را در حد سینه تان بالا آورده و سپس جسم را روی قفسه قرار داده و با کف دستانتان آنرا به داخل قفسه هل بدهید.

اگر یک کیف سنگین را حمل میکنید گاهی آنرا در دست راست و گاهی در دست چپ بگیرید. مهمترین توصیه های عمومی برای کاهش احتمال ابتلا به کمردرد باید رعایت شوند عبارتند از: هر چه وزن شما بیشتر باشد فشار بیشتری روی ستون مهره وارد شده و احتمال کمردرد بیشتر میشود. پس وزن خود را کم کنید در مجاورت باد مستقیم پنکه و کولر قرار نگیرید و بخصوص در تابستان زیر کولر نخواهید کشیدن **سیگار** موجب افزایش درد کمر شما میشود. از آن اجتناب کنید قبل از انجام هر ورزشی ابتدا بدن خود را با انجام نرمش های کششی گرم کرده و سپس ورزش کنید. شروع ناگهانی ورزش بدون آمادگی موجب آسیب عضلات و لیگامان ها و بروز کمر درد میشود.

مهمترین مواردی که در هنگام ایستادن برای کاهش احتمال ابتلا به کمردرد باید رعایت شوند عبارتند از

❖ در هنگام ایستادن باید سعی کنیم مستقیم ایستاده و کمر خود را تا حد امکان صاف و مستقیم نگه داریم. شکم خود را به جلو و باسن را به عقب ندهیم. صاف و کشیده بایستیم مانند اینکه میخواهیم سر خود را به سقف آسمان بچسبانیم.

❖ اگر شکم بزرگی دارید آنرا کوچک کنید.

❖ پوشیدن کفش های پاشنه بلند میتواند با افزایش قوس کمری موجب کمردرد شود از پوشیدن این کفش ها پرهیز کنید.

❖ ایستادن به مدت طولانی هم برای کمر مضر است. اگر مجبورید برای مدت طولانی بایستید باید مرتب وضعیت ایستادن خود را عوض کنید و هر چند وقت یک بار این پا و آن پا کنید به عبارت دیگر مدتی وزن خود را روی پای راست و مدتی روی پای چپ بیندازید. راه دیگر اینست که یک پا را روی یک چهار پایه که حدود ۲۰ سانتیمتر بلند است بگذاریم و هر چند وقت یکبار جای پاها را عوض کنیم. این کار بخصوص برای خانم هاییکه مجبورند مدت زیادی در جلوی ظرفشویی یا اطو بایستند و کار کنند و یا در کسانی که مدت زیادی در یک صف می ایستند یا معلم ها که مدت زیادی جلوی تخته سیاه می ایستند مفید است.

مهمترین مواردی که در هنگام نشستن برای کاهش احتمال ابتلا به کمردرد باید رعایت شوند عبارتند از

در هنگام نشستن روی صندلی باید ارتفاع نشیمن صندلی طوری تنظیم شود که وقتی کف پا روی زمین قرار میگیرد زانو ها مختصری از سطح لگن بالاتر باشند. اگر نشیمن صندلی بلند است میتوانید زیرپایی کوچکی در زیر کف پا ها بگذارید تا زانو های شما بالاتر بیاید. نشستن در وضعیتی که یک ران را روی ران دیگر قرار دهید میتواند موجب کاهش قوس کمر شود و مفید است. در هنگام نشستن روی زمین مفصل لگن و زانو های خود را در وضعیتی قرار دهید که قوس کمر شما کم شود. کمر شما باید کاملاً به پشتی صندلی تکیه داده باشد و فاصله شما تا میز کار نباید طوری باشد که مجبور باشید به جلو خم شوید. در بسیاری اوقات گذاشتن یک بالش کوچک (یا بالش های طبی که به همین منظور درست شده اند) در پایین پشت کمر تکیه دادن به صندلی را راحتتر میکند.

اگر صندلی دسته هم داشته باشد تا ساعد خود را روی آن بگذارید فشار روی کمر شما کمتر میشود از صندلی چرخدار یا دوار استفاده نکنید.

بر روی نیمکت هایی که تعداد زیادی نشسته اند و جا برای نشستن کم است ننشینید. هیچوقت نباید به مدت طولانی در یک محل بنشینید. هر نیم ساعت بلند شده و چند دقیقه راه بروید.

مهمترین مواردی که در هنگام خوابیدن برای کاهش احتمال ابتلا به کمردرد باید رعایت شوند عبارتند از:

❖ هیچوقت روی شکم نخواهید خوابیدن روی شکم موجب افزایش قوس کمر میشود و آنهم درد کمر را بیشتر میکند.

اگر به پشت و بصورت طاق باز میخوابید بهتر است یک بالش را زیر زانو های خود بگذارید. این کار موجب کاهش قوس کمر شما میشود. دقت کنید که بالش را زیر ساق نگذارید چون قوس کمر را بیشتر میکند

بخش ششم

پیشگیری از سرطانهای شایع

ابزار و راهنمای شماره ۱۵

احتمال خطر ابتلای خود را به سرطان پستان ارزیابی کنید

سرطان پستان یکی از مهمترین و شایعترین سرطانهای زنان است. این سرطان هم قابل پیشگیری است و هم قابل تشخیص زود هنگام. با صرف چند دقیقه وقت، ریسک سرطان پستان را برای خودتان ارزیابی و برنامه ریزی کنید تا عوامل خطر را کاهش داده و خود را علیه سرطان پستان بیمه کنید به این معنا که از خودتان انتظار داشته باشید هر یک از موارد خود ارزیابی شما نسبت به مورد قبلی عوامل خطر کمتری داشته باشد. در این صورت شما به اجرای خود مراقبتی موفق شده اید.

ردیف	عوامل خطر سرطان پستان	ارزیابی ۱	ارزیابی ۲	ارزیابی ۳	ارزیابی ۴
۱	زن هستم				
۲	سن من بالاتر از ۵۰ سال است				
۳	BMI من بیشتر از ۳۰ است				
۴	الکل مصرف می کنم				
۵	فعالیت جسمانی من کافی نیست (در اکثر روزهای هفته هر روز حداقل ۳۰ دقیقه ندارم)				
۶	سن اولین قاعدگی من کمتر از ۱۲ سال بوده است				
۷	اولین زایمان من بعد از ۳۵ سالگی بوده است				
۸	تعداد زایمانهای من کمتر از ۲ بوده است				
۹	به فرزندان خود جمعا کمتر از یک سال شیر داده ام				
۱۰	قرص پیشگیری از بارداری یا درمانهای هورمونی مصرف می کنم				
۱۱	بعد از ۵۵ سالگی یائسه شده ام				
۱۲	سابقه ابتلا به هیپر پلازی آتیپیک پستان دارم				
۱۳	سابقه ابتلا به سرطان دارم (هر سرطانی به غیر از سرطان غیر ملانومی پوست)				
۱۴	سابقه ابتلا به سرطان پستان دارم				
۱۵	سابقه ابتلا به یکی از سرطانهای تخمدان، کولون را دارم				
۱۶	در بستگان من سابقه ابتلا به سرطان پستان، تخمدان، کولون، پروستات وجود دارد				
۱۷	در بیش از یک نفر از بستگان من سابقه ابتلا به سرطان پستان، تخمدان، کولون، پروستات وجود دارد				
۱۸	خواهرم سابقه ابتلا به سرطان پستان دارد				
۱۹	مادرم سابقه ابتلا به سرطان پستان دارد				
۲۰	در یکی از افراد مذکر خانواده من سابقه سرطان پستان وجود دارد				
۲۱	مشاوره ژنتیک انجام داده ام و موتاسیون ژنی BRCA1 یا BRCA2 (ژن جهش یافته سرطان پستان نوع ۱ و ۲) داشته ام				
	هر ماه خود آزمایی پستان را انجام می دهم				
	هر سال یک بار برای انجام معاینه پستان به پزشک مراجعه می کنم				
	اولین ماموگرافی خود را در سن ۴۰ سالگی انجام داده ام				
	هر دو تا سه سال یک بار ماموگرافی انجام می دهم				

چه اقدامی باید انجام بدهم؟

۱ - توجه داشته باشید وجود هر یک از موارد ۱۰ تا ۲۱ عامل خطر مهمی محسوب می شود. مهمترین عامل خطر برای ابتلا به سرطان پستان وجود موتاسیون ژنهای BRCA1 و BRCA2 است که میزان ابتلا به سرطان پستان را ۸-۹ برابر می کند. گرچه شیوع این موتاسیون در جمعیت زنان یک در هزار است. اما اهمیت آن زیاد است. در صورت وجود سرطان پستان در افراد خانواده، سابقه خانوادگی سرطان پستان در افراد مذکر خانواده، تعداد بستگان درجه یک مبتلا به سرطان پستان، تخمدان، کولون و پروستات بخصوص در سن پائین، احتمال موتاسیون ژنی وجود دارد. در این حالت شما می توانید برای مشاوره ژنتیک در خصوص موتاسیون ژنی فوق اقدام نمایید. و در صورتی که نتیجه آزمایش زنتیک، حاکی از وجود موتاسیون بود، در گروه بسیار پرخطر قرار می گیرید. با مراجعه به پزشک می توانید از راههای پیشگیری از سرطان پستان در گروه بسیار پرخطر مانند استفاده از داروهای دارای اثر ضد استروژنی مانند تاموکسی فن و رالوکسیفن استفاده نمایید. این داروها می تواند تا ۵۰ درصد سبب کاهش خطر ابتلا به سرطان ارثی گردد.

۲ - در صورت وجود عوامل ۱۱ تا ۲۱ شما پر خطر محسوب می شوید. لازم است بافواصل کمتر و حداقل ۶ ماه تا یک سال یک بار ماموگرافی انجام دهید و تحت نظر جراح پستان قرار بگیرید. همچنین موارد قابل مداخله مانند شیوه زندگی خود را اصلاح کنید.

۳ - در صورت وجود عوامل ۱ تا ۱۰ نیز به همه توصیه های بهبود شیوه زندگی و کنترل وزن توجه نمایید.

۴ - در همه حال بعد از بیست سالگی حتی اگر هیچ عامل خطر دیگری به غیر از جنسیت (زن بودن) راندارید، به شیوه زندگی سالم، کنترل وزن، انجام خود آزمایی پستان به صورت ماهانه، معاینه بالینی پستان به صورت سالیانه و انجام ماموگرافی حداقل هر دو سال یک بار توجه کنید.

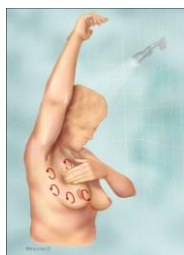
۵ - چگونه خود آزمایی پستان را انجام دهم؟

در سنین قبل از یائسگی بهتر است پستان های خود را هر ماه ۷ تا ۱۰ روز پس از شروع دوره قاعدگی معاینه کنید. اگر یائسه شده اید، انتخاب یک تاریخ مشخص، روش مفیدی برای بخاطر آوردن زمان انجام ماهیانه خودآزمایی پستان می باشد. برای انجام خود آزمایی پستان مراحل زیر را انجام دهید:

مشاهده در مقابل آینه و در وضعیت بازوان کشیده جهت بررسی فرورفتگی ها و تغییرات غیرطبیعی پستان:



معاینه در وضعیت ایستاده :



معاینه در وضعیت دراز کشیده و بالش زیر کتف:



در خود آزمایی پستان به علائم و نشانه های زیر توجه کنید:

- خروج ترشح از نوک پستان
 - توده پستان
 - درد پستان
 - تغییر در شکل، اندازه یا بافت پستان
 - تغییرات پوستی: خارش مزمن، یا زخم مزمن نوک پستان و یا تغییرات یکطرفه
- هر گونه اختلال یا تغییر را به پزشک خود گزارش کنید.

چقدر ممکن است من هم به سرطان دهانه رحم مبتلا شوم؟

سرطان دهانه یا گردن رحم یا سرطان سرویکس در محل ارتباط رحم با واژن (مهبل) اتفاق می افتد. این سرطان در کشورهای غربی یکی از شایعترین سرطانهای زنان است ولی در ایران بروز آن به اندازه کشورهای غربی نیست. اما متأسفانه میزان بروز آن در سالهای اخیر رو به افزایش است و این مسئله در سلامت زنان تأثیر گذار است. اهمیت دیگر این سرطان قابلیت پیشگیری و تشخیص زود رس آن است. با انجام یک تست ساده پاپ اسمیر می توان در مراحل اولیه آن را تشخیص داده و به موقع آن را درمان کرد.

تقریباً همه موارد سرطان دهانه رحم به دنبال یک عفونت آمیزشی ناشی از ویروس اچ پی وی یا ویروس پاپیلومای انسانی ایجاد می شود. امروزه برای کنترل تأثیر این ویروس بر ایجاد سرطان دهانه رحم واکسن هم ساخته شده است که البته بسیار گران است و برای دختران نوجوان در بعضی از کشورها قبل از اولین تماس جنسی آنان تجویز می شود. ابتلا به ویروس اچ پی وی در همه زنان ایجاد سرطان نمی کند. این بدان معناست که عوامل دیگری نیز به تأثیر این ویروس در شکل گیری سلول سرطانی نقش دارند که در واقع سایر عوامل خطر برای این سرطان محسوب می شوند. در چک لیست زیر شما می توانید مهمترین عوامل خطر ایجاد سرطان دهانه رحم را در مورد خودتان ارزیابی کنید و وضعیت خود را از نظر احتمال ابتلا به آن مشخص نمایید.

ردیف	عوامل خطر سرطان دهانه رحم	ارزیابی ۱	ارزیابی ۲	ارزیابی ۳	ارزیابی ۴
۱	سن من بالاتر از ۴۰ سال است				
۲	سیگار مصرف می کنم				
۳	فعالیت جسمانی من کافی نیست (در اکثر روزهای هفته هر روز حداقل ۳۰ دقیقه ندارم)				
۴	سابقه بیش از ۲ زایمان یا هیستروکتومی داشته ام.				
۵	سابقه ابتلا به سرطان دارم				
۶	اولین تماس جنسی من در سن کمتر از ۱۶ سال بوده است.				
۷	در طول دوران زندگی بیش از ۳ بار ازدواج کرده ام (بیش از سه شریک).				
۸	هنگام مقاربت از کاندوم یا دیافراگم استفاده نمی کنم.				
۹	سابقه عفونتهای آمیزشی مانند تبخال تناسلی، کلامیدیا، سوزاک، ایدز و اچ پی وی داشته ام.				
۱۰	در طول سه سال گذشته تست پاپ اسمیر انجام داده ام				

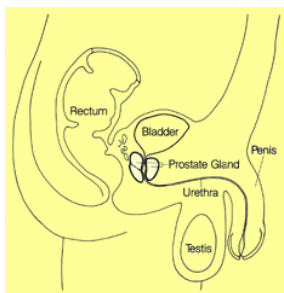
موارد ۱ تا ۹ عوامل خطر هستند. اگر جمع امتیازات شما در ستون بلی، ۱ تا ۳ باشد کم خطر هستید. اگر ۴ تا ۶ باشد در معرض خطر متوسط و اگر ۷ تا ۹ باشد در معرض خطر بالا می باشید. برخی از عوامل خطر قابل مداخله و اصلاح می باشند. رفتار جنسی مناسب و بهبود شیوه زندگی به کاهش عوامل خطر کمک می کند. و مورد ۱۰ اقدام مهم شما برای تشخیص بیماری در مراحل اولیه آن می باشد. اگر در سه سال اخیر این تست را انجام نداده اید، در اولین فرصت برای انجام آن اقدام نمایید.

چه اقدامی باید انجام بدهم؟

- شیوه زندگی خود را در زمینه فعالیت فیزیکی کافی و تنوع مصرف مواد غذایی و عدم استعمال دخانیات بهبود دهید.
- از رفتار جنسی پرخطر و محافظت نشده پرهیز کنید.
- پس از ازدواج تا سه سال هر سال یک بار و سپس هر سه سال یک بار پاپ اسمیر انجام دهید.
- به محض پیدا شدن علائمی از قبیل لکه بینی بعد از مقاربت یا هرگونه خونریزی و ترشح واژینال غیر طبیعی به پزشک مراجعه کنید.

آیا همه آقایان به سرطان پروستات مبتلا می شوند؟

پروستات غده کوچکی است که در ناحیه لگن مردان ، زیر مثانه و جلو قسمت انتهایی روده قرار می گیرد . عملکرد این غده مربوط به شناور ساختن اسپرمهای بی است که بیضه ها تولید می کنند. سرطان پروستات یکی از سرطانهای شایع مردان است.



انواع مختلفی از بیماریها غده پروستات را درگیر می کنند که یکی از آنها سرطان است. سرطانهای پروستات نیز انواع مختلفی داند . بعضی رشد سریع و تهاجمی دارند و رشد بعضی بسیار کند است و مشکل مهمی ایجاد نمی کنند.

همه آقایان ممکن است به سرطان پروستات مبتلا شوند اما سن ابتلا به طور معمول بالای ۵۰ سال است و با افزایش سن این احتمال افزایش می یابد. همچنین احتمال خطر در نژاد آسیایی کمتر و در افراد قد بلند بیشتر است. برای بررسی احتمال ابتلای خود به سرطان پروستات چک لیست زیر را تکمیل نمایید. اگر موارد ذکر شده در چک لیست زیر در مورد شما صدق می کند در خانه طرف مقابل آن علامت بگذارید.(۷) .

ردیف	عوامل خطر سرطان پروستات	ارزیابی ۱	ارزیابی ۲	ارزیابی ۳	ارزیابی ۴
۱	سن من بالاتر از ۵۰ سال است				
۲	سابقه سرطان د اشته ام(به جز سرطان غیر ملانومی پوست)				
۳	برادر یا پدر من مبتلا به سرطان پروستات بوده اند				
۴	به طور معمول سهم مصرف روزانه لبنیات من بیشتر از ۳ سهم می باشد				
۵	به طور معمول چربی حیوانیاز قبیل گوشت قرمز و لبنیات چرب و... را بیشتر از ۵ سهم استفاده می کنم				
۶	به طور معمول روزانه کمتر از ۵ سهم گوجه فرنگی پخته شده استفاده می کنم				
۷	سابقه فامیلی موتاسیون ژنتیکی در خانواده ما وجود دارد				

اگر پاسخ شما به هر یک از موارد بالا مثبت است ریسک ابتلای شما به سرطان پروستات افزایش می یابد. برخی موارد مانند سن بالاتر یا سابقه فامیلی سرطان غیر قابل مداخله هستند . اما شما می توانید با تغییر شیوه زندگی ریسک ابتلا را کاهش دهید.

چه اقدامی باید انجام بدهم؟

- سیگار نکشید
- مصرف غذاهای حیوانی چرب از قبیل انواع گوشتهای قرمز و پنیر و لبنیات چرب را کاهش دهید
- غذاهای حاوی گوجه فرنگی پخته شده مانند انواع سسهای گوجه فرنگی خانگی را که یک آنتی اکسیدان مهم به نام لیکوپن برای پیشگیری از سرطان پروستات در آنها وجود دارد تا ۵ سهم (یک دوم فنجان گوجه فرنگی پخته شده یک سهم محسوب می شود) افزایش دهید
- از مصرف زیاد کلسیم پرهیز کنید. کلسیم مورد نیاز برای مردان زیر ۵۰ سال ۱۰۰۰ میلی گرم روزانه و برای مردان بالای ۵۰ سال ۱۲۰۰ میلیگرم روزانه می باشد که از مصرف حد اکثر سه سهم لبنیات تامین می شود. لزومی به مصرف بیشتر لبنیات یا مکمل کلسیم نیست.
- با پیدا شدن علائم زیر حتما به پزشک خود مراجعه نمایید: مشکل دفع ادرار یا توقف دفع ادرار ، احساس نیاز به دفع مکرر ادرار، درد هنگام ادرار کردن یا مقاربت، وجود خون در ادرار یا مایع منی، درد کمر یا لگن
توجه کنید که هر یک از این علائم ممکن است به دلایل دیگری غیر از سرطان پروستات نیز وجود داشته باشد و این مسئله را فقط پزشک می تواند تشخیص بدهد. بنا براین با دیدن این علائم بدون هیچگونه نگرانی به پزشک مراجعه نمایید.
اگر از افراد پرخطر هستید مثلا سابقه سرطان پروستات در خانواده یا سابقه ابتلا به سرطان داشته اید، با نظر پزشک، سالانه، آنتی زن مخصوص پروستات (PSA) را کنترل کنید .

بخش هفتم

نحوه مصرف دارو و انجام پاراکلینیک

ابزار و راهنمای شماره ۱۸

نحوه صحیح مصرف دارو

گاهی اوقات از مفهوم خود مراقبتی برداشت غلط صورت گرفته و با خود درمانی به مفهوم اقدام به درمان بدون داشتن اطلاعات کافی در زمینه علایم و بیماریها یا تصمیم گیریهای خود سرانه و غیر استاندارد درمانی اشتباه می شود. خود درمانی، از عادات و رفتارهای نادرستی است که هزینه های زیادی را متوجه فرد و جامعه می کند. از جمله رفتارهای خود سرانه ای که با استانداردهای خود مراقبتی تطبیق ندارد استفاده نابجا از داروها می باشد. مصرف غیرمنطقی و خودسرانه دارو، نه تنها موجب درمان بیماری نمی شود، بلکه باعث ایجاد عوارض دارویی در طولانی مدت نیز می گردد. تحقیقات انجام شده در کشورمان نشان می دهد که ایرانی ها بیش از استاندارد جهانی، دارو مصرف می کنند. به طوری که ۱۰ تا ۱۵ درصد داروها، بدون مشورت با پزشک و خودسرانه مصرف می شود. در بین داروها، داروهای مسکن و آنتی بیوتیک، بیشترین میزان مصرف خودسرانه دارو را تشکیل می دهند. این وضعیت باعث شده علت بستری ۱۰ تا ۲۰ درصد بیماران در بیمارستانها، ناشی از عوارض دارویی عنوان شود.

به دلایل فوق رعایت بایدها و نبایدها در مصرف دارو توسط خانواده ها اهمیت زیادی دارد. چک لیست زیر وضعیت شما را در مورد چگونگی مصرف دارو روشن می کند.

ردیف	چگونگی مصرف دارو	ارزیابی ۱	ارزیابی ۲
۱	زمان داروی تجویز شده توسط پزشک را دقیقاً مطابق توصیه پزشک و داروساز مصرف می کنم.		
۲	طول دوره درمان را معمولاً به پایان می رسانم و با مشاهده اولین علائم بهبودی دارو را قطع نمی کنم.		
۳	مقدار مصرف دارو را خودسرانه تغییر نمی دهم و آن را کم و زیاد نمی کنم.		
۴	با مشاهده اولین عوارض جانبی، یا عدم تاثیر درمان قبل از قطع خود سرانه مصرف دارو عارضه پیش آمده را به اطلاع پزشک می رسانم.		
۵	نام داروهایی را که به آنها حساسیت داشته ام می دانم و هنگام تجویز دارو توسط پزشک به اطلاع وی می رسانم		
۶	همیشه به تاریخ مصرف دارو و شرایط نگهداری آن توجه می کنم و اگر تاریخ مصرف آن گذشته باشد دور می ریزم		
۷	اگر داروی مهمی را باید در موقع اورژانس یا حوادث استفاده کنم، همراه خود حمل می کنم.		
۸	سعی می کنم داروهای مصرفی خود یا لیست آنها را همیشه همراه داشته باشم.		
۹	داروهایی را که پزشک برای استفاده من تجویز نموده است به دیگران توصیه نمی کنم		
۱۰	داروی مصرفی دیگران را خود سرانه برای خودم استفاده نمی کنم		
۱۱	به غیر از داروهایی که برای مصرف بدون نسخه مجوز دارند، بدون تجویز پزشک دارو تهیه و مصرف نمی کنم.		
۱۲	مکملها و داروهای تقویتی موجود در بازار را بدون تجویز پزشک تهیه و مصرف نمی کنم.		
۱۳	داروهای گیاهی و سایر روشهای سنتی درمان را بدون مشورت با پزشک مورد استفاده قرار نمی دهم.		
۱۴	برای پیشگیری از خراب شدن داروها، به شرایط نگهداری آنها از نظر نور و دما توجه می کنم.		
۱۵	برای تجویز داروهای مازاد بر تشخیص پزشک یا تجویز شکل خاصی از دارو مثلاً داروی تزریقی و یا تجویز نوع خاص از دارو مثلاً آنتی بیوتیک پزشک را تحت فشار قرار نمی دهم.		

اگر به کمتر از ۷ سوال از ۱۵ سوال پاسخ مثبت داده اید، نحوه مصرف دارو توسط شما مطلوب نیست.

اگر به ۱۰ سوال پاسخ مثبت داده اید، کیفیت مصرف دارو توسط شما متوسط است.

و اگر به بیش از ۱۲ سوال پاسخ مثبت داده اید نحوه مصرف دارو توسط شما مطلوب است.

در هر سه حالت تلاش و تمرین کنید که اصول صحیح مصرف دارو را رعایت نمایید. پس از سه ماه مجدداً وضعیت مصرف داروی خود را ارزیابی کنید و به این کار تا زمانی که به وضعیت کاملاً مطلوب برسید هر سه ماه ادامه دهید.

چه اقدامی باید انجام بدهم؟

توصیه های زیر مصرف دارو اصول صحیح مصرف دارو می باشد. رعایت این اصول به شما کمک می کند تا نحوه مصرف دارو برای خود و سایر اعضای خانواده را به شرایط استاندارد نزدیک کنید.

- ۱ - مقدار دارویی که بیمار باید مصرف کند توسط پزشک محاسبه و در نسخه قید می شود. تنها کاری که بیمار باید انجام دهد این است که دقیقاً مطابق توصیه پزشک و داروساز، دارو را مصرف کند، یعنی اولاً در هر بار مصرف، مقدار داروی تجویز شده را بطور کامل مصرف نماید و ثانیاً طول درمان توصیه شده را به پایان برساند.
- ۲ - بعضی افراد هستند که با مشاهده اولین علائم بهبودی، داروی خود را خودسرانه قطع می کنند. بعضی دیگر هم با مشاهده اولین عوارض جانبی، داروی خود را قطع می نمایند، هر دو گروه کار نادرستی را انجام میدهند، زیرا تنها پزشک است که می تواند تشخیص دهد آیا درمان کافی بوده یا نه.
- ۳ - بیمار باید با مشاهده عوارض جانبی، موضوع را با پزشک در میان بگذارد. در بعضی موارد ممکن است نیاز به قطع دارو و یا عوض کردن دارو باشد، ولی اغلب موارد نیاز به این کار نیست، تنها موضوع این است که بیمار نباید داروی خود را خودسرانه قطع کند
- ۴ - قطع مصرف برخی از داروها نیاز به تمهیداتی دارد. این گونه داروها در صورتیکه بلافاصله و بطور ناگهانی قطع شوند، باعث بروز عوارض ناخوشایند در بیمار می شوند، حتی گاهی ترک خودسرانه دارو، چند سال درمان را بی اثر می کند و نتیجه زحمات پزشک و بیمار از بین می رود.
- ۵ - نگهداری داروها نیز جزء مسائل با اهمیت است، زیرا در صورتیکه داروها در محل مناسبی نگهداری نشوند زودتر از موعد خراب می گردند. بنابراین دارو درمانی شکست می خورد.
- ۶ - دارو را طبق دستور پزشک با زمانبندی معین و برای یک دوره کامل درمانی، مصرف کنید. اگر از داروهای بی نیاز به نسخه پزشک، استفاده می کنید طبق دستور بروشور دارو، عمل نمایید مگر اینکه پزشک شما توصیه دیگری نماید.
- ۷ - اگر تصور می کنید داروی تجویزی پزشک موثر واقع نشده، با پزشک خود تماس بگیرید و از جانب خود اقدام به قطع مصرف دارو نکنید، چرا که ظهور اثرات مفید بعضی داروها به چند هفته زمان نیاز دارد.
- ۸ - از بین رفتن علائم بیماری برای حصول اطمینان از تکمیل دوره درمان کافی نیست. بطور مثال در مورد مصرف آنتی بیوتیکها، علائم عفونت طی چند روز از بین می روند، اما باید بر اساس دستور پزشک مصرف شوند، تا عفونت کاملاً ریشه کن گردد
- ۹ - نگهداری داروهای گوناگون در یک قوطی صحیح نیست. همچنین داروهای مورد استفاده را پس از مصرف، در قوطی دربسته نگهداری کنید و هرگز برچسب دارو را از آن جدا نکنید.
- ۱۰ - برای جلوگیری از اشتباه، دارو را در تاریکی مصرف نکنید و برچسب آنرا قبل از مصرف بخوانید، بویژه به تاریخ انقضاء و هر نوع توصیه مصرفی توجه کنید.
- ۱۱ - اگر دارو را به شکل شربت مصرف می کنید، باید از قاشق یا پیمانه مخصوص اندازه گیری میزان مایع، استفاده شود تا بطور دقیق میزان دوز دارو تنظیم گردد
- ۱۲ - داروهای خوراکی در اشکال متفاوتی مثل قرص، کپسول و شربت عرضه می شوند، بنابراین اگر در مصرف یکی از این اشکال دچار مشکل باشید، می توانید با پزشک خود مشورت نمایید تا در صورت امکان از شکل دیگر دارو استفاده کنید.
- ۱۳ - هر دارویی ممکن است در کنار خواص درمانی، عوارض ناخواسته ای نیز داشته باشد که بعضی از آنها ممکن است به اقدامات پزشکی خاصی نیاز داشته باشند. بنابراین لازم است بدانید داروی مصرفی چه عوارضی دارد و در صورت بروز آن، چه اقدامی باید بکنید.
- ۱۴ - در موارد مصرف طولانی مدت دارویی خاص، قبل از اتمام آن جهت تهیه آن دارو اقدام نمایید، تا پیوستگی درمان از بین نرود.
- ۱۵ - در صورت فراموش کردن یک وعده از مصرف بعضی داروها به محض بیاد آوردن، باید آن وعده مصرف گردد. درمورد تعداد دیگری از داروها باید از مصرف وعده فراموش شده خودداری کرد، چرا که موجب غاظت نسبتاً بالا و خطرناک دارودر بدن خواهد شد.

- ۱۶- در صورت داشتن این شرایط موضوع را با پزشک معالج خود در میان بگذارید : (حساسیت و آلرژی نسبت به دارو ، غذا یا مواد خاص دیگری مانند رنگهای مصنوعی، رژیم غذایی خاصی ، زمان بارداری، دوره شیردهی، وجود بیماری دیگری علاوه بر بیماری فعلی خود، و مصرف داروی خاصی)
- ۱۷- برای جلوگیری از فساد دارو، به شرایط و نحوه نگهداری آن توجه نمایید.
- ۱۸- گاهی اوقات مصرف همزمان دو دارو، می تواند زیانبار و یا حتی کشنده باشد.
- ۱۹- به دستورات پزشک برای پرهیز از برخی غذاها و داروها توجه نمایید.
- ۲۰- داروهایتان را با کسی شریک نشوید. هیچوقت داروی خود را به دیگری ندهید. دارو برای بیماری و وضعیت بالینی شخص شما تجویز شده است و ممکن است برای دیگری، مضر و خطرناک باشد.
- ۲۱- داروهای تاریخ مصرف گذشته را دور بریزید.
- ۲۲- قرص را نجوید ، نشکنید و خرد نکنید. (مگر با توصیه پزشک معالج خود)
- ۲۳- لیست داروهای خود را همراه داشته باشید . اگر داروهای زیادی مصرف می کنید، فهرستی از نام و مقدار مصرف آنها را در جیب خود داشته باشید، تا اگر احیاناً بیرون از منزل دچار یک وضعیت اورژانسی شدید، بتوانید به تیم پزشکی درباره داروهایی که مصرف می کنید، توضیح دهید. چنین فهرستی، در ملاقات با پزشک هم مفید خواهد بود چون بدین ترتیب، دیگر نام و دوز داروهای مصرفی را فراموش نخواهید کرد.
- ۲۴- بیشتر، همیشه به مفهوم بهتر نیست. بعضی وقت ها که خیلی بدحال هستید، شاید استفاده از مقدار بیشتر دارو شما را وسوسه کند، اما به یاد داشته باشید که این کار مفید نبوده و حتی در بیشتر موارد خطرناک خواهد بود.
- ۲۵- ما در دوره ای زندگی می کنیم که به آنتی بیوتیک ها و سایر داروهای ضد میکروبی وابسته هستیم و برای درمان بیماری ها به آن ها نیاز داریم. اما هنگامی که مقاومت ضد میکروبی که با عنوان مقاومت دارویی شناخته می شود، اتفاق افتاد سبب بی اثر شدن این داروها می گردد.
- ۲۶- مقاومت ضد میکروبی دارویی هنگامی اتفاق می افتد که میکروارگانیسم هایی مانند باکتری، ویروس، قارچ و انگل به گونه ای تغییر می کنند که ارائه داروهایی که قبلاً برای درمان عفونت های حاصل از آن ها استفاده می شد، بی اثر می شود.
- ۲۷- یک بیماری مقاوم به دارو، ممکن است کشنده باشد، به دیگران منتقل شود، گسترش پیدا کند و باعث تحمیل هزینه های سنگین به افراد و جامعه شود.
- ۲۸- عواملی که می توانند باعث ایجاد مقاومت به دارو شوند، شامل : استفاده نامناسب از داروها ، عدم تجویز دوز کافی برای درمان، عدم مصرف داروی تجویز شده تا انتها، کیفیت پایین دارو، نسخه اشتباه، پیشگیری و کنترل ناکافی عفونت می باشند..
- ۲۹- ویژگی بارز فرهنگ دارویی در ایران، مصرف بیش از اندازه داروهای تزریقی است. طبق آمارها، سرانه مصرف داروهای تزریقی در ایران حدود ۱۱/۴ بوده است، در حالی که این رقم ۴ برابر سرانه مصرف این قبیل داروها در جوامع در حال توسعه است. نتایج مطالعات و تحقیقات نشان می دهد که بروز ۳۰ درصد از عوارض دارویی در کشور، ناشی از داروهای تزریقی است
- ۳۰- یکی از علل بروز مصرف غیر منطقی دارو در کشور، ناشی از دسترسی آسان مردم به دارو و همچنین تهیه بدون نسخه برخی اقلام دارویی است. به طوری که برخی از مردم به توصیه دوستان و آشنایان از داروهایی استفاده می کنند که هیچ ضرورتی بر استفاده از آنها نیست و همین مسئله می تواند، عوارض نامطلوبی به دنبال داشته باشد.
- ۳۱- علت مراجعه ۵ درصد افراد به مراکز درمانی و بیمارستانها، عوارض دارویی است. ۱۰ درصد عوارض دارویی ناشی از حساسیت به دارو است. پنی سیلین به عنوان یکی از مهم ترین داروهایی است، که ایجاد حساسیت های جدی می کند.
- ۳۲- اجازه بدهید پزشک بر اساس منابع و شواهد علمی برای درمان شما تصمیم گیری کند. برای تجویز داروهای مازاد بر تشخیص پزشک یا تجویز شکل خاصی از دارو مثلاً داروی تزریقی و یا تجویز نوع خاص از دارو مثلاً آنتی بیوتیک پزشک را تحت فشار قرار ندهید .
- ۳۳- لیست داروهای مصرفی خود را که به مدت یک ماه یا بیشتر در حال مصرف آنها هستید ،در دفترچه خود مراقبتی (جدول زیر) وارد نمایید تا همیشه به اطلاعات مربوط به سوابق دارویی خود دسترسی داشته باشید و در مواقع ضروری از آن استفاده کنید یا برای بررسی در اختیار پزشک خود قرار دهید . هر ۶ ماه یک بار این جدول را مجدداً تکمیل نمایید.

آیا نتایج آزمایش های من طبیعی هستند؟

در انجام اقدامات آزمایشگاهی برای چکاپ یا تشخیص بیماری نکات زیر اهمیت دارد:

- زنان و مردان ۶۰-۲۵ سال که در ارزیابی اولیه سلامت خود از سلامت پایه مطلوبی برخوردار بوده و در معرض خطر بیماری مهمی نباشند، کافی است هر سه سال یک بار آزمایش های روتین را انجام دهند.
- نیازی به پرداخت هزینه های گزاف برای روشهای تشخیصی مانند آزمایشات ،رادیولوژی ، سونوگرافی ، بدون این که این موارد برای پزشک ارزش تشخیصی داشته باشد به سلامت افراد کمک نمی کند.
- اطلاع داشتن از نتایج طبیعی و غیر طبیعی آزمایشهای روتین و معمولی، هر فردی را که به خود مراقبتی اهمیت می دهد ، توانمند می کند تا وضعیت سلامت خود را مورد توجه بیشتر قرار دهد. این اطلاعات شامل موارد زیر می شود:

نوع آزمایش	طبیعی	غیر طبیعی
هموگلوبین	۱۲-۱۵	کمتر از ۱۲ بیش از ۱۶
قند خون	کمتر از ۱۰۰	بیش از ۱۰۰
تری گلیسرید	کمتر از ۱۵۰	بیش از ۱۵۰
کلسترول کل	کمتر از ۲۰۰	بیش از ۲۰۰
LDL(چربی خوب)	کمتر از ۱۳۰	بیش از ۱۳۰
HDL (چربی بد)	بیشتر از ۴۵	کمتر از ۴۵

- نگهداری نتایج اقدامات آزمایشگاهی که به دلایل مختلف انجام شده است و ثبت آنها برای انجام مقایسه ، دیدن تغییرات و دسترسی به سوابق آزمایشگاهی در صورت لزوم سبب می شود از انجام بی مورد و مکرر آزمایشهای مشابه پیشگیری شود.

زمان انجام و نتایج آزمایشات و پاراکلینیک خود را در جدول زیر یادداشت کنید:

نوع آزمایش		ارزیابی ۱		ارزیابی ۲		ارزیابی ۳		ارزیابی ۴	
نتیجه	تاریخ	نتیجه	تاریخ	نتیجه	تاریخ	نتیجه	تاریخ	نتیجه	تاریخ
هموگلوبین (آزمایش کم خونی)									
قند خون									
تری گلیسرید									
کلسترول کل									
LDL(چربی خوب)									
HDL (چربی بد)									
کامل ادرار									
عکس قفسه سینه									
پاپ اسمیر									
مامو گرافی									
PSA									
تراکم استخوان									
سونوگرافی									

برای پیشگیری از بیماری و تشخیص به موقع آنها چه اقدامات آزمایشگاهی و تصویربرداری باید انجام بدهم؟

نوع آزمایش	فواصل انجام آزمایش برای افراد بدون علامت و بدون عامل خطر ۶۰-۲۵ سال
هموگلوبین (آزمایش کم خونی)	هر سه سال یک بار
قند خون	هر سه سال یک بار
تری گلیسرید	هر سه سال یک بار
کلسترول کل	هر سه سال یک بار
LDL (چربی خوب)	هر سه سال یک بار
HDL (چربی بد)	هر سه سال یک بار
کامل ادرار	هر سه سال یک بار
عکس قفسه سینه	هر سه سال یک بار
پاپ اسمیر	زنان- سالی یک بار تا سه سال متوالی و سپس هر سه سال یک بار
مامو گرافی	زنان - شروع از ۴۰ سالگی و سپس هر دو تا سه سال یک بار
PSA	مردان- از ۵۰ سالگی - سه سال یک بار
تراکم استخوان	به توصیه پزشک
انواع سونوگرافی	به توصیه پزشک