

کتابچه ارتقا سلامت

مریم بیگدلو سوپر وایزر آموزش به بیمار - سلامت



بسمه تعالی

مددجوی عزیز ما در جهت مشارکت بهتر شما در امر ارتقا سلامت و پیشگیری از عوارض بیماری و مراقبت و درمان و کاهش نگرانی های شما سعی کردیم در این کتابچه مطالب مورد نیاز شما را بصورت خلاصه و با بیانی ساده ارائه کنیم. چه بسا بتوانیم شما در این امر یاری دهیم.

امید است که مطالب گردآوری شده در این کتاب تا حدی یاری دهنده ی شما در این امر مهم باشد

فهرست مطالب:

- 1 - شناسایی و پیشگیری از سرطان
- 2 - راهنمای ترک سیگار
- 3 - تغذیه در بیماری های غیر واگیر شایع
- 4 - تغذیه صحیح در چاقی و لاغری
- 5 - چگونه می توان تغذیه درست داشت؟
- 6 - چگونه استرس خود را مدیریت کنیم؟
- 7 - راهنمای اندازه گیری قند خون

شناسایی و پیشگیری از سرطان

بسیاری از سلول های بدن شما می توانند تقسیم شوند و سلول های جدید ایجاد کنند. بدن هر روز در بسیاری از اعضا سلول های جدید ایجاد می کند. این فعالیت تحت کنترل تمام وقت دستگاه ایمنی است. متأسفانه بعضی مواقع به خصوص با افزایش سن احتمال بروز خطا در تقسیم سلول وجود دارد. افزون بر این، مواجهه با بعضی عفونت ها یا مواد شیمیایی باعث می شود سلول ها بیشتر خطا کنند. اگر خطاهایی روی دهد و این روند تقسیم از کنترل خارج شود، آن گاه ممکن است سرطان ایجاد شود. این گروه سلول های ناهنجار می تواند بافت های طبیعی اطراف را تخریب کند. این سلول های غیرطبیعی می توانند وارد دستگاه لنفی یا جریان خون شوند و در سراسر بدن گسترش یابند.

به طور کلی سلول های سرطانی یا توده ها (مجموعه ای از سلول ها که ساختار طبیعی ندارند) به آهستگی درون عضوی که ابتدا در آن شکل گرفته اند به رشد ادامه می دهند. آن ها گاهی به نقاط دیگر گسترش یافته و تا اندازه مشخصی رشد می کنند. این اندازه می تواند خیلی کوچک باشد. توده های به اندازه 1 تا 2 سانتی متر، حاوی میلیاردها سلول است. بسیاری از راهبردهای پیشگیری به توانایی ما در یافتن این سلول های البته وقتی که هنوز کوچک است بیمار را درمان کنیم. احتمال اینکه بیمار کاملاً علاج شود زیاد است. هنگامی که توده های سرطانی بزرگتر می شوند یا به دیگر نقاط بدن گسترش می یابند درمان دشوارتر می گردد و احتمال علاج کاهش می یابد.

سرطان های شایع

سرطان ریه شایعترین علت ابتلا به سرطان و مرگ ناشی از سرطان است. در زنان سرطان پستان با فاصله اندکی از سرطان روده بزرگ (کولون) جایگاه دوم را به خود اختصاص داده است. در مردان سرطان کولون دومین عامل مرگ به علت سرطان است. سرطان پروستات شایع است ولی زیاد به مرگ منجر نمی شود. سرطان پوست شایعترین سرطان است ولی معمولاً به آسانی درمان می شود.

تشخیص سرطان

خیلی خوب بود اگر با یک آزمایش همه سرطان ها را می یافتیم. پزشکان تلاش می کنند سرطان را در مراحل اولیه که احتمال علاج آن بالاست، پیدا کنند. آزمون ها و آزمایش های غربالگری برای یافتن سرطان پیش از آنکه علامت پیدا کنند به کار می روند. آزمایش هایی که برای یافتن این سرطان ها به کار می روند بی نقص نیستند. آزمایش بی نقص سرطان آزمایشی است که آسان باشد، ناراحتی برای بیمار ایجاد نکند، ارزان باشد و همه افراد مبتلا به سرطان را تشخیص دهد. آزمایش بهتر این خواهد بود که به ما بگوید چه کسی در آینده به

سرطان مبتلا می شود. پزشکان به افرادی که سابقه خانوادگی قابل توجه از نظر ابتلا به سرطان دارند، توجه ویژه ای می کنند. بعضی از سرطان ها در بعضی خانواده ها شایعترند. آزمون ژنتیک می تواند روشی برای غربالگری اعضای خانواده از نظر خطر بیش تر از اریه نماید. اکثر سرطان های جدید در افراد بدون سابقه خانوادگی مثبت رخ می دهد. افرادی که با خطر متوسط مواجهند (به عبارتی اکثر ما) می توانند به آزمون هایی اعتماد کنند که هدف آن یافتن سرطان است پیش از آن که علائم آن ها را از وجود سرطان آگاه سازد. آزمون های غربالگری سرطان برای کمک به یافتن بعضی از سرطان های شایع ابداع شده اند.

سرطان رحم و گردن رحم، مدت هاست که آزمون پاپ اسمیر انجام می گیرد. هیچ زنی نباید از این آزمون صرف نظر کند.

سرطان پستان، هر چند ماموگرام آزمون بی نقصی نیست، اما می تواند سرطان های اولیه پستان را شناسایی کند و به جراحی نجات بخش منجر گردد. اگر سابقه خانوادگی سرطان پستان یا تخمدان دارید غربالگری را باید در 35 سالگی شروع کنید که معمولاً با کمک ماموگرافی انجام می شود. اگر سابقه خانوادگی ندارید در این صورت غربالگری با معاینه پزشک از 40 سالگی شروع می شود. در صورت وجود شرح حال و معاینه مشکوک، ماموگرافی انجام خواهد شد.

سرطان پروستات، آزمایش خون برای بررسی سرطان پروستات وجود دارد. به این آزمون پی اس ا PSA گفته می شود. سن پیشنهادی برای شروع اقدامات تشخیصی زود هنگام، 50 سال و بالاتر است. اما در مردان با سابقه خانوادگی مثبت سرطان پروستات (فامیل درجه یک مبتلا در سن زیر 65 سال) سن 40 تا 45 سال توصیه می شود. این آزمون به تنهایی مفید نیست. اگر سطح آن در طول زمان افزایش یابد، آزمون بیش تر برای بررسی وجود سرطان لازم است. ما باید به یاد داشته باشیم که سرطان پروستات بسیار شایع است. حدود 80 درصد مردان بالای 80 سال سرطان پروستات دارند که آسیبی به آن ها نمی زند. همچنین باید دانست بعضی مردان مبتلا به سرطان پروستات در اندازه گیری سالانه پی اس ا ممکن است افزایشی نشان ندهند.

سرطان روده بزرگ (کولون) می تواند باعث خونریزی در مدفوع شود که به قدری کم است که با چشم غیر مسلح قابل دیدن نیست. آزمونی که نشان می دهد خون در مدفوع وجود دارد می تواند اولین سرنخی باشد که این سرطان وجود دارد. اکثر پزشکان برای افرادی که سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ ندارند از 50 سال به بالا مدفوع را انجام دهند. در افراد با سابقه خانوادگی مثبت، بهترین اقدام انجام کولونوسکوپی از سن 50 سالگی یا ده سال زودتر از سن ابتلای بستگان است.

سرطان ریه در حال حاضر راهبردی برای غربالگری سرطان ریه وجود ندارد. اگر سیگاری هستی رادیوگرافی قفسه سینه منظم را می توان مدنظر قرار داد. متأسفانه سیگار کشیدن تغییراتی در ریه ایجاد می کند که تفسیر رادیوگرافی قفسه سینه را دشوار می سازد. سی تی اسکن منظم قفسه سینه در سیگاری های پرخطر می تواند سرطان را شناسایی کند، ولی انجام آن دشوارتر است، گران است و میزان تابش اشعه زیادتر است.

سرطان پوست، معاینه پوست بهترین راه یافتن تغییرات پوستی است. افرادی که پوست های روشن تر دارند یا پیش تر به سرطان پوست مبتلا بوده اند یا یکی از اعضای خانواده شان به سرطان پوست مبتلا بوده است می توانند در معرض خطر بالاتر باشند.

پیشگیری از سرطان

پیشگیری از سرطان به معنی جلوگیری از شروع سرطان است. برای پیشگیری از بعضی سرطان ها لازم است بعضی رفتارها تغییر کند. گاهی پیشگیری به معنی یک آزمون خاص است که برای جلوگیری از شروع سرطان ضرورت دارد.

استعمال دخانیات: سیگار کشیدن احتمال بروز سرطان ریه و بسیاری سرطان های دیگر را افزایش می دهد. سیگار تنها علت سرطان ریه نیست و البته بعضی از مبتلایان به سرطان ریه در معرض دود سیگار نبوده اند. بعضی سیگاری ها بیماری های وخیم ریوی دیگری پیدا می کنند. پیش بینی این که کدام سیگاری به کدام سرطان مبتلا می شود غیرممکن است. عدم استعمال دخانیات یا ترک سیگار تنها راه واقعی برای کاهش خطر بروز سرطان ریه است. ترک سیگاری می تواند خطر بسیاری از دیگر سرطان ها را نیز کاهش دهد.

مواجهه با مواد شیمیایی، یا صنعتی و محیطی: با گذشت زمان در مورد خطرهای مواجهه با مواد شیمیایی یا مخاطرات محیط کار و نقش آنها چگونگی نقش آن ها در افزایش احتمال بروز سرطان های خاص بیش تر و بیش تر یاد گرفته ایم. آذوبست، گاز رادون و بنزن چند مورد از موادی است که اکنون سعی می کنیم از آن ها اجتناب کنیم. کسانی که در فضای بازکاری کنند باید خود را در برابر تابش خورشید محافظت کنند. قرار گرفتن در معرض نور خورشید به روشنی، خطر سرطان پوست را افزایش می دهد. کشنده ترین سرطان پوست ملانوماست. کاهش تابش نور خورشید به پوست با پوشاندن بدن با لباس و کلاه و استفاده از کرم های ضدآفتاب با 30SPF و بالاتر بهترین راه پیشگیری است.

اطلاعات عمومی

رژیم، ویتامین ها و مکمل ها: ما توصیه های زیادی در مورد آن چه باید بخوریم و نباید بخوریم مشاهده می کنیم. گاهی آنچه اکنون گفته می شود با توصیه های سال پیش در تضاد است. یک برنامه ساده که همیشه توصیه درستی بوده است آن است که در خوردن همه چیز اعتدال را رعایت کنید. باید از طیف متنوعی از سبزی ها استفاده کنیم. منطقی است که میزان چربی و کل کالری مصرفی را کنترل کنیم تا از چاقی پیشگیری کنیم. باید از اینکه فقط گوشت قرمز بخوریم بپرهیزیم. به رژیم خود ماهی بیفزایید. شواهد چندانی وجود ندارد که خوردن ویتامین ب، ث یا ای اضافه از خطر سرطان کم می کند. در واقع با گذشت زمان داروهایی به دست آمده است که نشان می دهد بسیاری از این مکمل های ویتامینی ممکن است خطر بیماری قلبی و دیگر عوارض را افزایش دهد. اگر کسی اصرار دارد که درمان چیزی را یافته است از او بخواهید جایزه نوبلش را به شما نشان دهد. اگر نداشت در مورد مدارک و مستندات درمان یا پیشگیری ادعایی سؤال کنید.

پیشگیری واقعی از سرطان

سرطان گردن رحم و کولون واقعا قابل پیشگیری هستند. واکسن ویروس پاپیلومای انسانی از ابتلای بسیاری از سرطان های گردن رحم پیشگیری نموده است.

شواهدی وجود دارد که نشان می دهد اکثر سرطان های کولون از پولیپ های درون کولون منشا می گیرند. این پولیپ ها شایع هستند، ولی اگر پیش از سرطانی شدن برداشته شوند می توان از سرطان کولون پیشگیری نمود. برای تشخیص وجود پولیپ ها یا باید از رادیوگرافی خاصی به نام باریوم انما استفاده کرد یا نوعی سی تی اسکن به نام سی تی کولوگرافی یا کولونوسکوپی انجام داد. اگر بیش از 50 سال دارید با پزشک تان درباره غربالگری کولون (روده) مشورت کنید.

راهنمای ترک سیگار

سیگار هم تأثیر فوری و هم درازمدت بر سلامت دارد. اکثر سیگاری ها در سن پایین مصرف آن را شروع می کنند اغلب برای اینکه در گروه همسالان جایی برای خود پیدا کنند و آثار فوری مثل بوی بد نفس و بو گرفتن لباس ها برایشان چندان اهمیت ندارد. در این برهه سیگار کشیدن به نظر بی ضرر می آید و در نتیجه نیاز به ترک آن حس نمی شود (به عبارتی هنگامی که پیامدهای درازمدت خیلی دور به نظر آیند سیگار کشیدن آسان می شود). ترک سیگار در هر زمانی خطرناک و پیامدهای بلندمدت را کاهش می دهد. هیچ گاه برای ترک سیگار دیر نیست.

سیگار کشیدن خطر موارد زیر را افزایش می دهد:

- بیماری
- سگته مغزی
- مشکلات گردش خون
- فشار خون بالا
- برونشیت مزمن (التهاب مجاری تنفسی)
- عفونت ریه
- سرماخوردگی
- سرطان ریه
- کلسترول بالا (چربی خون بالا)
- سرطان دهان، گلو و حنجره
- سرطان لوزالمعده
- در زنان، سیگار کشیدن خطرهای زیر را هم افزایش می دهد:
- سرطان گردن رحم
- مشکلات قاعدگی
- مشکلات باروری
- سقط جنین
- در مردان سیگار کشیدن خطرهای زیر را هم افزایش می دهد:
- اختلال نعوظ
- مشکلات باروری

دود دست دوم

مقداری از دود سیگار و قلیان در فضا پراکنده شده و وارد ریه فرد سیگاری نمی شود. مواجهه منظم با دود دست دوم احتمال بیماری های ریوی را 25 درصد و بیمار یهای قلبی را 10 درصد افزایش می دهد. در واقع کودکان در مقایسه با بزرگسالان سهم بیشتری را جذب می کنند. دستگاہ های تهویه هوا دود دست دوم را حذف نمی

کنند، سیگار کشیدن در یک سمت خانه یا باز کردن پنجره، خانه را عاری از این دود خطرناک نمی کند.

توصیه های خانگی

- 1- مهم است تاریخی را برای ترک مشخص کنید که الزاما لازم نیست فردا باشد مگر اینکه آماده باشید. این تاریخ می تواند 2 یا 4 یا 6 هفته بعد باشد. توصیه ما این است که زمان کافی برای روز ترک بگذارید تا بتوانید خودتان را آماده کنید. به دیگران هم بگویید که قصد دارید سیگار را ترک کنید تا احساس اجبار برای عمل به این تعهد افزایش یابد. تلاش کنید از تعداد سیگارهایی که می کشید کم کنید تا گام نهایی را آسان تر نمایید. شما باید از نظر ذهنی خود را برای کاری که می تواند نبرد سختی باشد آماده کنید.
- 2- برای خود حمایت فراهم کنید. از دوستان و خانواده برای حفظ انگیزه کمک بگیرید. به آنها تاریخ ترک را بگویید و راه هایی که می توانند به شما کمک کنند را با آنها در میان بگذارید.
- 3- عادت ها یا فعالیت هایی که با سیگار کشیدن دارید را شناسایی کنید. فهرستی از زمان ها و مکان هایی که به طور معمول در آن سیگار می کشید را تهیه نمایید. اگر شما همیشه با چای، در اتاق ناهارخوری با همکاران یا درست بعد از شام سیگار می کشید این فعالیت ها را طوری تغییر دهید که احساس دلتنگی برای سیگار نکنید. هنگامی که فعالیت های همراه با سیگار کشیدن را کنار می گذارید، اغلب نکشیدن سیگار چندان دشوار نخواهد بود. اینکه دلیل سیگار کشیدن خود را بیابید کمک کننده خواهد بود.
- آیا برای آسوده شدن سیگار می کشید یا برای تعاملات اجتماعی یا اصلاً یک عادت شده است؟ اگر شما علت آن را کشف کنید می توانید از راه های دیگر به آن نیاز پاسخ گوید.
- 4- پولی را که صرف سیگار می کردید در جایی اختصاصی یا حساب بانکی ذخیره کنید. برای بسیاری از سیگاری ها این کار بسیار انگیزه خوبی خواهد بود چرا که جمع این پول به سرعت به حدودی می رسد که با آن می توانید فعالیت هایی را که از آن لذت می برید (مثل سفر) را برنامه ریزی کنید.
- 5- روش های آسوده سازی را فرابگیرید تا بتوانید تنش ناشی از قطع نیکوتین را رفع کنید.
- 6- می توانید به یک برنامه ترک سیگار بپیوندید.
- 7- همه مواد آموزشی ترک سیگار را بخوانید.
- 8- سیگار را در اسرع وقت ترک کنید ولی قلیان را جایگزین آن نکنید.

پزشک تان می تواند به ترک سیگار کمک کند

- 1- آدامس های جایگزین کننده نیکوتین. یکی از آدامس ها را بجوید تا میل کشیدن به سیگار بگذرد و سپس آن را دور بیندازید. آدامس های نیکوتینی امروزی مزه بهتری دارند و خرید آن ها نیاز به نسخه ندارد.
- 2- برچسب های نیکوتینی. این برچسب ها با سه قدرت موجود است: 7 و 14 و 21 میلی گرمی. برای بسیاری از

افراد برچسب میلی گرمی بسیار قدرتمند است برای همین ما توصیه می کنیم با برچسب 14 میلی گرمی شروع کنید. اگر احساس کردید برچسب 14 میلی گرمی ضعیف است از 21 میلی گرمی استفاده کنید و سپس به تدریج آن را دوباره کم کرده از برچسب 14 میلی گرمی استفاده کنید. هنگامی که چند هفته میل به سیگار کشیدن را سرکوب کردید، می توانید برچسب با قدرت کمتر را استفاده کنید. می توانید هنگامی که چند هفته بدون میل به سیگار از برچسب 7 میلی گرمی استفاده کردید استفاده از برچسب را کنار بگذارید.

هنگامی که از برچسب های نیکوتینی استفاده می کنید سیگار نکشید. ممکن است فزونی دوز نیکوتین رخ دهد. بعضی افراد برچسب را برمی دارند تا یک سیگار بکشند و دوباره آن را سر جایش می گذارند. این کار هم خطرناک است چرا که برچسب سطحی از نیکوتین در خون ایجاد می کند که با برداشتن آن به سرعت کم نمی شود. اگر شما به سادگی نمی توانید سیگار را کنار بگذارید نباید از برچسب های نیکوتینی استفاده کنید. برچسب های نیکوتینی بدون نسخه قابل تهیه هستند.

3- برخی داروهای نسخه ای وجود دارد که ممکن است به بعضی افراد در ترک سیگار کمک کند. در این خصوص با پزشک خود مشورت کنید.

ترک (کاهش تدریجی در مقابل قطع ناگهانی)

ترک ناگهانی برای بعضی افراد تنها راه ترک است. برای دیگران که علائم ترک را شدید حس می کنند، قطع ناگهانی می تواند بسیار دشوار باشد. ترک سیگار به معنی کنار گذاشتن یک عادت و همراه آن، تحمل علائم جسمی قطع است. اعتیاد (میل بدن برای نیکوتین) ممکن است در بعضی از افراد قوی تر از دیگران باشد. این امر الزاما به مدت مصرف سیگار یا مقدار مصرف بستگی ندارد. از آن جا که بدن هر فرد متفاوت است کاهش تدریجی ممکن است برای بعضی از افراد گزینه بهتری برای ترک سیگار باشد.

نکات زیر احتمال ترک سیگار به روش کاهش تدریجی را افزایش می دهد:

- ترک را با کم کردن تنها چند سیگار از آن چه معمولا می کشید شروع کنید.
- برنامه ریزی کنید که هر هفته یا دو هفته 1 یا 2 سیگار کم کنید.
- بیش از آنچه در یک روز مجاز به کشیدن هستید سیگار همراه خود نداشته باشید.
- هنگامی که سیگاری که در روز می کشید به 1 تا 2 عدد کاهش یافت آماده ترک هستید.
- برای عود آمادگی باشید. روزی پرتنش یا بحران خانوادگی ممکن است باعث افزایش شمار سیگارهای مصرفی گردد. اگر این اتفاق رخ داد، برنامه را کنار نگذارید. دوباره برنامه را از روز بعد از سر بگیرید و به کاهش تعداد سیگارهای مصرفی ادامه دهید یا اگر کاملا ترک کرده بودید، دوباره سیگار نکشید.

پس از ترک سیگار چه اتفاقی می افتد؟

حس چشایی و بویایی شما بر می گردد. سرفه های شما قطع می شود.
سیستم گوارش شما به حال طبیعی بر می گردد.
شما احساس سرزندگی و پر انرژی بودن می کنید.
بالا رفتن از پله ها ساده تر می شود.
تنفس کردن شما ساده تر می شود.
بوی سیگار در لباس و سوختگی لباس از بین می رود.
احساس نیاز به سیگار کشیدن از بین می رود. طول زندگی شما بیشتر شده و احتمال ابتلا به بیماری قلبی،
سکته مغزی، بیماری ریوی و سرطان در شما کاهش می یابد.

تغذیه در بیماری های غیر واگیر شایع

سندرم متابولیک

این سندرم مجموعه ای از عوامل خطرزای متابولیک می باشد که در یک فرد وجود دارند. جدیدترین و گسترده ترین معیارهای شناسایی سندرم متابولیک وجود 3 یا تعداد بیشتری از عوامل خطرزای متابولیک زیر می باشد:

- 1- چاقی مرکزی (شکمی) که با دور کمر اندازه گیری می شود.
بیش از 102 سانتیمتر در مردان -
بیش از 88 سانتیمتر در زنان
- 2- تری گلیسرید ناشتای خون 150 mg/dl یا بیشتر یا دریافت دارو بدلیل افزایش تری گلیسرید خون
- 3- کلسترول HDL پایین خون یا مصرف دارو به علت HDL پایین
مردان : کمتر از 40 mg/dl
زنان : کمتر از 50 mg/dl
- 4- افزایش فشار خون به 85/130 mg/dl یا بیشتر یا مصرف دارو بدلیل پر فشاری خون

به این بیماران توصیه می کنیم :

مصرف چربی های اشباع (چربی های حیوانی و روغن نباتی جامد و...) غذاها و روغن های حاوی اسید چرب ترانس بالاتر از 10٪ را محدود نمایید.
با استفاده از فیبر بیشتر به ویژه غلات کامل (نان های سبوس دار ، حبوبات و ...) میوه های خام و سبزی ها ، رژیم غذایی را کنترل کنید. مصرف پروتئین سویا را به عنوان جایگزین گوشت ، چندین بار در هفته افزایش

دهید.

استفاده بیشتر از منابع غذایی فولات ، ویتامین ها E و C ، B6 ، B12 مد نظر قرار گیرد. برای مثال : آجیل کل نمک مصرفی روزانه (داخل غذا یا اضافه شده به غذا) به کمتر از 5 گرم (معادل یک قاشق مرباخوری) در روز کاهش یابد.

بیماری های قلبی و فشا ر خون بالا

مصرف زیاد نمک و غذاهای شور ، روغن و چربی ها و مواد شیرین ، بطور مستقیم و غیر مستقیم از عوامل موثر در افزایش فشار خون و بروز بیماری های قلبی است .

به این بیماران توصیه می کنیم :

روزانه از میوه و سبزی حاوی پتاسیم (سیب زمینی کبابی شده ، گریپ فروت ، پرتقال ، موز ، لوبیا و ...) بیشتر مصرف کنند.

مصرف انواع روغن را کاهش داده ، روغن زیتون ، روغن سویا یا کلزا را جایگزین سایر روغن ها نمایند. رژیم غذایی کم کالری طی مشاوره با مشاور تغذیه و رژیم درمانی در پیش گیرند. مصرف منابع کلسیم (شیر و انواع لبنیات کم چرب) را افزایش دهند. در مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند چای ، قهوه و برخی نوشیدنی های کافئین دار اعتدال را رعایت کنند. حداقل دوبار در هفته مصرف ماهی های غنی از امگا3 مانند ماهی آزاد ، ماهی تن ، قزل آلا و کپور را مصرف نمایند.

مصرف منابع ریبوفلاوین ، اسید فولیک ، ویتامین های C ، B6 ، B12 را افزایش دهند. مصرف غذاهای شور را محدود کرده ، از نمک در سر سفره اجتناب شود.

چربی خون بالا

مواد غذایی به طور مستقیم و غیر مستقیم بر میزان لیپیدهای خون اثرگذار هستند. به عنوان مثال روغن زیتون ، کلزا ، روغن سبوس برنج یا سبوس جو دوسر ، لوبیا سویا ، بادام زمینی و گردو سبب کاهش LDL و کلسترول تام می شود

به این بیماران توصیه می کنیم :

رژیم غذایی کم چرب یا محدود کردن مصرف چربی های های اشباع و کلسترول را در پیش گیرند
سیب و انواع حبوبات مصرف کنند.

مصرف زرده تخم مرغ به 3 تا 4 عدد در هفته محدود شود. در مصرف سفیده تخم مرغ این محدودیت وجود ندارد.

مصرف جگر و امحا و احشاء را باید به حداکثر یک بار در ماه محدود کرد.

مصرف ماهی و سایر آبزیان برای تامین اسید چرب امگا3 توصیه می شود.

چای ، پیاز ، آب انگور و گریپ فروت که حاوی فلاونوئیدها هستند مصرف نمایند.
مصرف ویتامین های E، B12، B6، ریبوفلاوین و اسید فولیک برای سلامت عمومی قلب توصیه می شود.

دیابت (قند خون بالا)

غذا خوردن منظم در تنظیم میزان قند خون اثر زیادی دارد به خصوص در افرادی که تحت درمان با قرص یا انسولین هستند.

به این بیماران توصیه می کنیم :

از زیاده روی در مصرف قند های ساده خودداری کنند.
فعالیت بدنی منظم (حداقل 30 دقیقه پیاده روی در روز) داشته باشند.
لبنیات کم چرب مصرف نموده و به جای سس مایونز از خردل و آبلیمو و آبغوره استفاده شود.
به جای کره ، روغن مایع (ذرت ، آفتابگردان ، زیتون و مانند آن) استفاده شود.
به جای سرخ کردن ، از روش های آب پز و بخار پز کردن استفاده نمایند.
از غذاهای کنسرو شده و فراورده های گوشتی آماده کمتر استفاده کنند.
از مصرف حجم زیاد مواد غذایی در یک وعده بپرهیزید
در صورتی که اضافه وزن دارند حتما وزن خود را زیر نظر مشاور تغذیه کاهش دهند.
در برنامه غذایی خود از تمام گروه های غذایی به میزان متعادل استفاده کنند.
مصرف نمک را به حداقل برسانند زیرا بروز بیماری های قلبی – عروقی در افراد مبتلا به دیابت زیاد است
حتما از مواد غذایی فیبر دار مثل حبوبات ، سبزی و میوه ، جو و سبوس استفاده کنند.

افسردگی

نحوه و نوع تغذیه در بروز و کنترل افسردگی موثر است .

به این بیماران توصیه می کنیم :

مواد غذایی حاوی پروتئین و کلسیم کافی مانند لبنیات مصرف کنند زیرا استرس های روانی موجب افت سطح نیتروژن و کلسیم خون می شود.
بهبتر است در دوره درمان دارویی پنیرهای محلی کهنه ، جگر مرغ ، سوسیس و کالباس یا ماهی دودی مصرف نکنند.
مصرف ماهی و گردو به دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا 3 را افزایش می دهند.
انواع حبوبات را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهند. مصرف انواع غذاهای غنی از اسید فولیک و B12 مانند سبزی های برگ سبز ، قارچ ، بروکلی ، آب پرتقال ، جوانه گندم ، لوبیا قرمز ، اسفناج و جگر و گوشت و تخم مرغ را افزایش دهند.

به میزان کافی ویتامین D را از طریق نورمستقیم خورشید و منابع غذایی آن همچون زرده تخم مرغ دریافت نمایند

زیرا سبب کاهش افسردگی می شود. در مورد مصرف کافئین اگر یک فنجان قهوه یا چای فرد را با نشاط و سرزنده می کند بهتر است گهگاه نوشیده شود ولی اگر فرد را تحریک پذیر و عصبی می کند نوشیدنی های بدون کافئین مصرف شود. بیمارانی که بر اثر درمان دارویی مبتلا به خشکی دهان هستند در طول روز به طور مکرر مایعات بخصوص آب بنوشند.

آهنی فقر آهن

علاوه بر درمان دارویی و استفاده از مکمل آهن برای جلوگیری از رفع بی اشتهاپی ناشی از آن ، می توانیم از منابع غذایی حاوی آهن برای ایجاد محیط اسیدی در معده جهت جذب بهتر آهن استفاده کنیم.

به این بیماران توصیه می کنیم :

درباره غذای خود از غلات ، حبوبات جوانه زده و حتی الامکان گوشت ، مرغ و ماهی و سایر منابع غذایی حاوی آهن استفاده کنند .

مصرف غلات و حبوبات جوانه زده باعث افزایش جذب آهن به میزان حداقل دوبرابر می شود. از انواع مغزها مثل پسته ، بادام ، گردو و فندق که منابع خوب آهن هستند به عنوان میان وعده استفاده کنند. همراه با غذا سالاد شامل گوجه فرنگی ، کاهو ، فلفل سبز دلمه ای و لیمو ترش یا سبزی های تازه (سبزی خوردن) و بعد از غذا از میوه ها (مرکبات) که حاوی ویتامین C هستند ، استفاده کنند. با اضافه کردن مقدار کمی گوشت به غذا های گیاهی (مثل سویا) جذب آهن آن را افزایش دهند. از نوشیدن چای ، قهوه و دم کرده های گیاهی یک ساعت قبل و یک تا دو ساعت بعد از صرف غذا خودداری کنند.

تغذیه صحیح در چاقی و لاغری

ارزیابی وضعیت تغذیه ای با استفاده از نمایه توده بدنی

نمایه توده بدنی (BMI) ، شاخص ارزیابی بدن از نظر وضعیت جسمانی در مقایسه با استانداردهای جهانی در نظر گرفته می شود.

تعریف (BMI):

Body mass Index نمایه توده بدنی (BMI) : یک روش غیر مستقیم برای تعیین میزان چاقی یا چربی بدن است.

براساس این شاخص افراد به 4 گروه لاغر، در محدوده وزن طبیعی ، دارای اضافه وزن و چاقی طبقه بندی می شوند.

برای محاسبه می توان از فرمول BMI:

قد به توان 2 (m) / وزن

بدن (kg) BMI =

(وزن به کیلو گرم تقسیم بر مجذور قد به متر)

تفسیر نمایه توده بدنی در مردان و زنان غیر باردار:

تفسیر	BMI
کم وزنی	کمتر از 5/18
طبیعی	5/18 - 9/24
اضافه وزن	9/25 - 29
چاقی درجه 1	9/30 - 34
چاقی درجه 2	9/35 - 39
چاقی درجه 3	برابر یا بیش از 40

سوء تغذیه از نوع لاغری :

چنان چه عدد BMI کمتر از 5/18 باشد فرد مبتلا به سوء تغذیه و لاغر محسوب می شود. این نوع سوء تغذیه ناشی از کمبود دریافت ، اختلالات سوء جذب یا بیماری های عفونی و انگلی ، گوارشی ، متابولیک و ... که سبب افزایش دفع مواد غذایی می شود می باشد.

افراد لاغر در معرض بیماری های زیر قرار دارند :

در معرض کمبود ریز مغذی ها و عوارض آن مانند کم خونی ، کمبود کلسیم و پوکی استخوان .
کمبود روی و ...

ضعف سیستم ایمنی و رخداد بیشتر بیماری ها

طولانی شدن مدت بیماری

خستگی و ضعف جسمی

کاهش کارایی ذهنی و تمرکز حواس

لازم است موارد زیر رعایت شود:

دفعات وعده های غذایی به 5 تا 6 وعده در روز افزایش یابد.

تنوع غذایی را رعایت کرده و در برنامه غذایی روزانه از انواع گروه های غذایی شامل نان و غلات ، سبزی ها و میوه ها، شیر و لبنیات ، گوشت و حبوبات و تخم مرغ ، چربی ها و روغن ها استفاده شود.

در وعده صبحانه غذاهای پرانرژی مثل عسل ، مربا ، کره و خامه و سرشیر مصرف شود.

در میان وعده ها از بیسکویت ، کیک ، شیرینی ، شیر ، بستنی پاستوریزه ، کلوچه ، نان و پنیر و خرما ، سیب زمینی پخته، میوه های تازه و خشک و انواع مغز ها (بادام ، گردو ، پسته ، فندق) استفاده شود.

روزانه از گروه نان و غلات (نان ، برنج و ماکارونی) بیشتر استفاده کنند.



همراه با سالاد و سبزی ها از روغن های مایع نباتی مثل روغن زیتون استفاده کنند.
همراه با غذا ، زیتون مصرف کنند.
در صورت بی اشتها یی ، از انواع چاشنی ها (آبلیمو ، آب نارنج ، آغوره و سبزیجات معطر) جهت تحریک اشتها همراه غذا استفاده کنند.

سوء تغذیه از نوع اضافه وزن و چاقی:

طبق جدول فوق چنانچه BMI مساوی و یا بیشتر از 25 باشد فرد در گروه های (دارای اضافه وزن) یا چاق قرار می گیرد. اگرچه بالا رفتن سن ، سابقه فامیلی و جنس در افزایش بار بیماری های قلبی - عروقی ، دیابت ، افزایش فشار خون و برخی از انواع سرطان ها موثر است اما اضافه وزن و چاقی به عنوان عامل تشدید کننده این بیماری ها حتما باید مورد توجه قرار گیرد .

اضافه وزن و چاقی خطر ابتلا به فشار خون بالا، افزایش چربی های خون ، ابتلا به بیماری های قلبی ، دیابت و انواع سرطان را افزایش می دهد. مواردی که نمایه توده بدنی 30 و بالاتر دارند لازم است به مشاور تغذیه ارجاع داده شود تا رژیم غذایی فردی برای آنان تنظیم گردد. بنابراین این افراد باید وزن خود را در محدوده طبیعی حفظ نمایند. به این افراد توصیه می شود :

با استفاده از میان وعده ها ، تعداد وعده های غذا در روز را افزایش دهند و حجم هر وعده را کم کنند.
ساعت ثابتی برای صرف غذا در وعده های مختلف در هر روز داشته باشند.
مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها مثل شیرینی جات ، شکلات ، آب نبات ، نوشابه ها ، شربت ها و آبمیوه های صنعتی ، مربا و عسل و ... را تا حد امکان محدود کنند.

نان مصرفی باید از انواع تهیه شده از آرد سبوس دار (نان سنگک ، نان جو و...) باشد و نان های فانتزی مثل انواع ساندویچی و باگت را کمتر مصرف کنند.

انواع حبوبات مثل عدس و لوبیا ، نخود ، لپه را در برنامه غذایی خود بگنجانند.
شیر و لبنیات مصرفی را حتما از انواع کم چرب انتخاب کنند. گوشت کاملا لخم و مرغ و ماهی بدون پوست مصرف کنند.

از مصرف فرآورده های گوشتی پرچرب مثل سوسیس ، کالباس و همبرگر و کله پاچه و مغز خودداری کنند.
به جای گوشت قرمز ، بیشتر از گوشت های سفید ، خصوصا ماهی استفاده کنند.

مصرف زرده تخم مرغ را محدود کنند و از شکل آب پز آن استفاده نمایند.
میوه ها و سبزی ها را بیشتر به شکل خام مصرف کنند . مصرف سالاد و سبزی خوردن قبل یا همراه با غذا توصیه می شود.



به جای آبمیوه خود میوه را بهتر است استفاده کنند.
غذاها را بیشتر به شکل آب پز، بخار پز، کبابی یا تنوری مصرف کنند.
از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده پرهیز کنند.
روغن مصرفی را کاهش دهند و حتی الامکان از روغن های گیاهی استفاده نمایند.
از مصرف انواع سس سالاد، کره، خامه، سرشیر و پنیرهای پرچرب و پنیر خامه ای خودداری کنند.
مصرف دانه های روغنی مثل گردو، فندق، بادام، تخمه، پسته و زیتون را محدود کنند.
تنقلات کم ارزش یا پرچرب مثل آب نبات، شکلات، چیپس و امثالهم را به هیچ وجه مصرف نکنند.
از مصرف غذاهای آماده و کنسروی اجتناب کنند.
فعالیت بدنی و ورزش متناسب با سن و شرایط جسمی را افزایش دهند.
30 دقیقه پیاده روی با شدت متوسط حتی الامکان در تمام روزهای هفته توصیه شود.

چگونه می توان تغذیه درست داشت؟

چگونه می توان تغذیه درست داشت؟

شرط اصلی سالم زیستن، داشتن تغذیه صحیح است. تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در 5 گروه اصلی غذایی معرفی می شوند. بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از هر 5 گروه اصلی غذایی است.
4 گروه اصلی غذایی عبارتند از: گروه نان و غلات، گروه میوه ها، گروه سبزی ها، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها. مواد غذایی هر گروه، دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد.
مقایسه مقدار مصرف روزانه از گروه های غذایی را می توان با استفاده از شکل یک هرم نشان داد:

هرم غذایی چیست؟

هرم غذایی نشان دهنده گروه های غذایی و موادی است که در هر گروه جای می گیرند. قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم که کمترین حجم را در هرم اشغال می کند به این معنی است که افراد بزرگسال باید از این دسته از مواد غذایی کمتر مصرف کنند (مانند قندها و چربی ها). هرچه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می شویم حجمی که گروه های غذایی به خود اختصاص می دهند بیشتر می شود که به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد.
شناسایی گروه های غذایی به عنوان راهنمایی برای تغذیه کلیه گروه های سنی در جامعه ضروری است و پایه و

اساس برنامه ریزی غذایی است که البته در گروه های سنی مختلف قابل انطباق با شرایط ویژه آن گروه می باشد.

معرفی گروه های غذایی :

یک برنامه غذایی سالم موجب سلامت جسم و روان می شود. هر فرد برای مواد غذایی به 5 گروه اصلی غذایی تقسیم می شوند که عبارتند از :

نان و غلات

سبزی ها

میوه ها

شیر و فرآورده های آن

گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغز دانه ها

نکته: چربی ها و شیرینی ها گروه متفرقه محسوب می شوند و باید به مقدار کم مصرف شوند.

گروه نان و غلات :

مواد غذایی این گروه ، شامل انواع نان بخصوص نوع سبوس دار (سنگک ، بربری ، نان جو) نان های سنتی سفید (لواش و تافتون) ، برنج ، انواع ماکارونی و رشته ها ، غلات صبحانه و فرآورده های آنها به ویژه محصولات تهیه شده از دانه کامل غلات است.

گروه نان و غلات منبع کربوهیدرات های پیچیده و فیبر (مواد غیر قابل هضم گیاهی) ، برخی ویتامین های گروه B آهن ، پروتئین و منیزیم می باشد.

میزان توصیه شده مصرف روزانه 6 تا 11 واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با:

30 گرم نان یا یک کف دست بدون انگشتان یا

یک برش 10*10 سانتی متری از نان بربری، سنگک و تافتون و برای نان لواش 4 کف دست یا

30 گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه یا

نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته یا

3 عدد بیسکویت ساده بخصوص نوع سبوس دار

گروه سبزی ها :

دستیابی به سلامت، نیاز به مصرف روزانه تمام گروه های غذایی دارد.

این گروه شامل انواع سبزی های برگ دار، انواع کلم ، هویج ، بادمجان ، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو ، فلفل ، قارچ ، خیار، گوجه فرنگی ، پیاز و سیب زمینی می باشد.

این گروه دارای انواع ویتامین های C و B و A، موادمعدنی مانند پتاسیم ، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر است.

میزان توصیه شده مصرف روزانه سبزی ها 3-5 واحد است.

هر واحد سبزی برابر است با :

(یک لیوان سبزی های خام برگ دار) ، یا اسفناج و کاهو

نصف لیوان نخود سبز ، لوبیاسبز و هویج خردشده

یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط

گروه میوه ها :

این گروه شامل انواع میوه، آب میوه طبیعی ؛ کمپوت میوه ها و میوه های خشک (خشکبار) می باشد.

مواد مغذی مهم این گروه شامل ویتامین گروه A و C . فیبر و مواد معدنی است.میزان مورد نیاز مصرف روزانه

میوه ها 2-4 واحد است.هر واحد از این گروه برابر است با :

یک عدد میوه متوسط (سیب ، موز ، پرتقال یا گلابی)

نصف گریپ فروت یا

نصف لیوان میوه های ریز مثل توت ، انگور ، انار یا

نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه یا

یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار یا

سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی

گروه شیر و لبنیات :

این گروه شامل شیر و فرآورده های آن (ماست ، پنیر ، کشک، بستنی و دوغ) می باشد که توصیه می شود از

انواع کم چرب آن استفاده شود.

میزان توصیه شده مصرف روزانه لبنیات 2-3 واحد است.

یک واحد از یک گروه برابر است با :

یک لیوان شیر یا ماست کم چرب (کمتر از 2.5 درصد) یا 45 تا 60 گرم پنیر معمولی معادل یک و نیم قوطی

کبریت

یک چهارم لیوان کشک

2 لیوان دوغ

یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه

گروه گوشت ، حبوبات ، تخم مرغ و مغزدا نه ها :

این گروه شامل گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله) گوشت های سفید (مرغ ، ماهی و پرندگان) تخم مرغ ،

حبوبات (نخود ، لوبیا، عدس و لپه) و مغزدا نه ها (گردو ، بادام ، فندق ، بادام زمینی و ... است)

این گروه حاوی پروتئین ، آهن ، روی و سایر مواد مغذی است.

میزان توصیه شده مصرف روزانه برابر با 2-3 واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با :

3 تکه (هر تکه 30 گرم) گوشت خورشتی پخته یا

نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست) یا

یک تکه ماهی به اندازه کف دست (بدون انگشت) یا

یک لیوان حبوبات پخته یا

یک سوم لیوان مغز دانه ها (گردو ، بادام ، فندق ، پسته) یا

دو عدد تخم مرغ

گروه متفرقه :

این گروه شامل انواع مواد قندی و چربی ها است. توصیه می شود افراد بزرگسال در برنامه غذایی روزانه از این گروه کمتر مصرف کنند.

الف- چربی ها (روغن های جامد و روغن های مایع ، پیه ، دنبه ، کره ، خامه ، سرشیر و سس های چرب مثل مایونز)

ب- شیرینی ها و مواد قندی مثل انواع مربا ، شربت ، قند و شکر، انواع شیرینی های خشک و تر ، انواع پیراشکی ، آب نبات و شکلات)

پ- ترشی ها ، شورها و چاشنی ها (انواع ترشی و شور ، فلفل ، نمک ، زردچوبه ، دارچین و غیره)

ت- نوشیدنی ها (نوشابه های گازدار ، چای ، قهوه ، انواع آب میوه های صنعتی و پودرهای آماده مثل پودر پرتقال و غیره)

چند توصیه :

از مصرف روغن جامد پرهیز شود و از روغن مایع معمولی روغن نباتی (برای پخت و پز و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن مواد غذایی و یا تهیه غذا ر حرارت بالا استفاده شود).

از حرارت دادن روغن ها با شعله بالا و به مدت طولانی خودداری و برای سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود.

مصرف چربی ها ، شیرینی ها و چاشنی ها بسیار محدود شود.

مصرف نوشیدنی های ذکر شده در گروه متفرقه محدود شود و به جای آنها نوشیدنی های سالم مثلا آب ، شیر ، آب میوه تازه و دوغ کم نمک میل شود.

برای رفع تشنگی نوشیدن آب ساده بر هر آشامیدنی دیگری ترجیح دارد.

مصرف چپیس به دلیل داشتن چربی و نمک زیاد محدود شود.

نمک باید به میزان کم مصرف شود و از نوع نمک یددار تصفیه شده باشد

چگونه استرس خود را مدیریت کنیم؟

استرس چیست؟

استرس احساسی است که زمانی به شما دست می دهد فشار بیشتر از آنچه شما به آن عادت داشته اید بر شما وارد شود. زمانی که شما دچار استرس می شوید، بدن شروع به ترشح هورمون هایی می کند که سرعت تپش قلب را بالا می برد و تنفس شما را سریع تر می کند. بعضی از انواع استرس عادی و حتی مفید بوده و بدون آن شما انگیزه ای برای فعالیت ندارید. بعضی ها معتقدند این نوع استرس به انسان کمک می کند و زندگی بدون آن بی معناست. اما اگر استرس بیشتر از توان جسمی و روحی ما باشد و زندگی ما را تحت تاثیر قرار دهد، استرس بد یا کاهنده نامیده می شود. اگر استرس زیاد برای شما اتفاق بیفتد یا مدت آن طولانی باشد، این نوع استرس می تواند از انواع استرس بد باشد. همچنین این نوع استرس می تواند سیستم ایمنی بدن شما را ضعیف کرده و مبارزه با بیماری را برای شما سخت نماید. استرس می تواند شما را حساس، ناراحت و یا حتی افسرده کند.

دلایل استرس چیست؟

همه ما به شکلی متفاوت به موقعیت های استرس زا واکنش نشان می دهیم. چیزی که برای ما استرس زاست ممکن است برای فرد دیگری عادی باشد. تقریباً هرچیزی می تواند باعث استرس شود و محرک های متفاوتی دارد. برای بعضی از افراد و بعضی اوقات فقط فکر کردن به یک واقعه می تواند استرس زا باشد. معمول ترین دلایل ابتلا به استرس شامل:

داغداری و از دست دادن عزیزان

مشکلات خانوادگی

مشکلات اقتصادی

بیماری ها

طلاق

سقط جنین

از دست دادن شغل

رقابت های ناسالم

اختلافات زناشویی

بارداری

بازنشستگی

بلا تکلیفی (انتظار جواب آزمایش، کنکور، مصاحبه شغلی و ...)

یادآوری رویداد های گذشته

تغییرات اساسی زندگی (آغاز زندگی مشترک، مهاجرت و ...)

استرس پس از سانحه

نشانه های استرس:

کم حوصلگی، سردرد، تغییر ضربان قلب، خستگی جسمی، خشم و پرخاشگری، بی خوابی، فشار در سینه، اختلال گوارشی، سوزش معده، عرق کردن، خشکی دهان، بی اشتها، بی اشتها، داغ شدن یا سرد شدن بدن، غمگینی، لرزش بدن، میل به سیگار، از دست دادن تمرکز، احساس سرگیجه، تغییر تنفس، تکرر ادرار، کم شدن حافظه، درد های بدنی پراکنده، آه کشیدن، تمایل به تنهایی، آشفتگی، التهاب، سرخ شدن پوست صورت و ...

بیماریهای جسمی و روانی ناشی از استرس:

بیماری ها و اختلالاتی که استرس ایجاد می کند یا آن را تشدید می نماید ، بسیارند مانند:
اختلالات گوارشی مانند : زخم معده، ورم معده، تهوع، اسهال، کم شدن اشتها، یبوست، اختلال روده و ..
دردهای عضلانی و مفاصل مانند : درد عضلات پشت و شانه، کتف و کمر، روماتیسم، سردرد و ...
بیماری های قلبی و عروقی مانند : درد ناحیه قلب ، بالا رفتن ضربان قلب، سختی رگ ها، سکته قلبی و ...
بیماری های ریوی مانند: آسم ، سرفه و ..
بیماری های پوستی مانند : خارش ، اگزما، ریزش مو، طاسی و ...
بیماری های غددی و متابولیکی مانند: پرکاری و کم کاری تیروئید ، بیماری قند، رسوب چربی و ...
اختلالات روانی مانند : بیماری های روان تنی، اضطراب، افسردگی، وسواس، سوء ظن، بدگمانی و ...

روش های مقابله با استرس:

روش های مقابله با استرس را می توان به دو روش سالم و ناسالم دسته بندی کرد:
راه های ناسالم برای مقابله با استرس:

مصرف دخانیات

نوشیدن الکل زیاد

خوابیدن طولانی مدت

به تعویق انداختن کارها

مصرف خود سرانه قرص و داروهای آرام بخش

صرف زمان زیاد برای تماشای تلویزیون

خالی کردن استرس روی دیگران (خشم ، خشونت فیزیکی و کلامی)

و

یادگیری راه های سالم تر برای مدیریت و مقابله با استرس

1-تحرك داشته باشید.

تحرك فیزیکی نقش مهمی در کاهش و جلوگیری از تاثیرات استرس دارد، اما لازم نیست که شما ورزشکار باشید یا ساعت ها وقت خود را در باشگاه های ورزشی بگذرانید . در واقع هر شکلی از تحركات فیزیکی می تواند شما را در کاهش استرس و از بین بردن عصبانیت کمک کند. ورزش باعث می شود حال شما خوب شود و همچنین می تواند به عنوان عامل ارزشمندی برای پرت کردن حواس شما از نگرانی های روزانه باشد. در حالی که بیشترین سودمندی از ورزش کردن به مدت 30 دقیقه در روز بدست می آید، شما می توانید از مدت کمتری شروع کرده و به تدریج زمان آن را افزایش دهید.

2- در فعالیتهای اجتماعی شرکت کنید

شرکت در فعالیتهای اجتماعی سریعترین و کاراترین روش برای کنترل و پیشگیری از رویدادهای داخلی و خارجی تهدید آمیز و استرس زاست. هیچ روشی به اندازه ارتباط با افرادی که به شما آرامش می دهند، برای سیستم عصبی شما مفید نمی باشد. این تجربه آرامش و امنیت که توسط سیستم عصبی شما درک می گردد نتیجه چیزهایی است که شما می شنوید و می بینید و احساس می کنید.

3- شخصی مثبت، سازنده و مفید باشید.

از انتقاد و عیب جویی دیگران خودداری کنید. سعی کنید به صفات و خصوصیات خوب و پسندیده ی اطرافیانتان توجه نمایید. اطمینان حاصل کنید که برای خود ارزش قائلید و صفات خوب و ویژگی های برتر خود را تحسین می کنید.

4- موقعیت را تغییر دهید.

اگر شما نمی توانید از یک موقعیت استرس زا اجتناب کنید، سعی کنید آن را تغییر دهید. معمولا این کار همراه با تغییر در روشی است که شما در زندگی روزمره خود با دیگران برقرار می کنید و یا در موقعیت های مختلف عمل می کنید. احساسات خود را به راحتی بیان کنید. اگر چیزی یا کسی شما را آزار می دهد ، نگرانی ها و احساسات خود را به راحتی و با احترام بیان کنید . مشتاق سازش باشید. وقتی شما از دیگری می خواهید که رفتار خود را تغییر دهد ، خود شما نیز این کار را انجام دهید. زمان خود را بهتر مدیریت کنید . ایراد در مدیریت زمان باعث ایجاد استرس می شود. اما اگر شما برنامه ریزی داشته باشید، برای شما آسان تر خواهد بود که از استرس جلوگیری کنید.

5- یاد بگیرید که گذشت داشته باشید و دیگران و عقاید آنها را تحمل کنید.

تحمل نکردن دیگران و عقاید آنها منجر به ناامیدی و ناکامی و عصبانیت می شود. تلاش برای فهمیدن اینکه واقعا مردم چگونه فکر می کنند و چه احساسی دارند می تواند باعث شود که شما آنها را بیشتر بپذیرید. خودتان را نیز باور داشته باشید و از خطای خود چشم پوشی کنید.

6- چیزهایی که نمی توانید تغییر دهید را بپذیرید.

بعضی از منابع استرس زا همیشه وجود دارند و شما نمی توانید از وقوع آنها جلوگیری کنید و یا آن ها را تغییر دهید. برای مثال می توان به از دست دادن عزیزان، یک بیماری جدی و یا مشکل مالی اشاره کرد. در این موارد

بهترین راه برای مقابله با استرس پذیرش شرایط به همان صورتی که هست می باشد. پذیرش ممکن است که دشوار باشد اما در دراز مدت راحت تر از مقابله با موقعیتی است که شما نمی توانید آن را تغییر دهید.

7- برای تفریح و آرامش خود زمان بگذارید.

شما می توانید استرس روزانه خود را با اهمیت دادن به خود کاهش دهید. اگر شما به صورت منظم برای تفریح خود زمان می گذارید ، شما بهتر می توانید عوامل استرس زا در زندگی خود را کنترل کنید.

8- زمانی را برای تفریح و تمدد اعصاب اختصاص دهید.

برای خود یک لیست از راه های سالم برای آرامش و تجدید قوای روحی تهیه کنید. سعی کنید حتی اگر احساس خوبی دارید، یک یا تعدادی از موارد این لیست را انجام دهید :

برای خود یک لیست از راه های سالم برای آرامش و تجدید قوای روحی تهیه کنید. سعی کنید حتی اگر احساس خوبی دارید، یک یا تعدادی از موارد این لیست را انجام دهید :

انجام دهید :

- خود را در فشار و شلوغی زندگی آنقدر غرق نکنید که نیازهای خود را فراموش کنید. پرورش و تغذیه روح و جسمتان یک ضرورت است.

- حس شوخ طبعی خود را حفظ کنید. این حس شامل خندیدن نیز می شود. خندیدن به بدن از طریق مختلف کمک می کند تا با استرس مبارزه کند.

- حداقل سی دقیقه و سه بار در هفته را به ورزش اختصاص دهید . هیچ چیز مثل ورزش های هوازی برای دفع استرس و تنش ها مفید نیست .

- مصرف شکر و کافئین را کاهش دهید. کافئین زیاد و شکر ابتدا فرد را شاد می کند اما در پایان خلق و خوی او را برهم می زند. با کاهش مقدار قند و تنقلات و نوشیدنی های مصنوعی در رژیم غذایی تان، احساس آرامش بیشتری خواهید داشت و بهتر می خوابید.

- از مصرف الکل و سیگار و مواد مخدر اجتناب کنید. خود درمانی با الکل و مواد مخدر ممکن است فراری آسان از استرس باشد اما تسکین موقت است. از مشکل بوجود آمده نهراسید و فرار نکنید . با مشکلات با ذهنی روشن روبرو شوید.

- خواب کافی داشته باشید . خوابیدن سوخت ذهن شماست . ذهن شما همانند جسمتان نیاز به تغذیه و سوخت دارد. احساس خستگی باعث افزایش استرس و اضطراب می شود زیرا باعث می شود غیرعقلانی و غیر منطقی به مسائل فکر کنید.

راه های سالم برای استراحت و تمدد اعصاب :

پیاده روی

گذران زمان در طبیعت

تماس گرفتن با یک دوست خوب

با ورزش روزانه تنش ها را از خود دور کنید
دوش آب گرم بگیرید
روشن کردن شمع های معطر
نوشیدن یک فنجان چای یا قهوه ی گرم
بازی با یک حیوان خانگی
هرس کردن باغچه ی خانه
دریافت ماساژ
مطالعه یک کتاب خوب

راهنمای اندازه گیری قند خون

با توجه به اینکه دیابت یک بیماری مزمن است و درمان قطعی ندارد، لذا آموزش صحیح و پیگیری مداوم بیمار به عنوان مهم ترین عضو تیم درمان از اهمیت ویژه ای برخوردار است.
هدف اولیه مراقبت، کاهش سطح قندخون به حد طبیعی و معقول می باشد. برای رسیدن به این هدف، باید شیوه بیمارمحور به صورتی که بیمار در درمان خود مسئولیت پذیر باشد مدنظر قرار گیرد که از راهکارهای اولیه آن، بررسی رژیم غذایی بیمار و دخالت دادن بیمار در برنامه ریزی غذایی و کنترل سطح قند خون در خانه می باشد.

هدف ثانویه مراقبت، درمان عوارض پیشرفته دیابت می باشد. بدین منظور نیاز به معاینات سالیانه برای کنترل چشم (خونریزی شبکیه)، آزمایش ادراری جهت علائم اولیه آسیب به کلیه ها، معاینات دوره ای پاها (کنترل اعصاب حسی)، کنترل مرتب فشار خون، کلسترول و تری گلیسرید برای هشدار خطر قریب الوقوع بیماری قلبی می باشد. اجزای اصلی کیفیت مراقبتی که بیمار باید روزانه در مراقبت از خود انجام دهد، شامل موارد ذیل می گردد:

کنترل انتخاب غذا و داشتن برنامه غذایی منظم
حفظ رژیم غذایی
داشتن ورزش روزانه

کنترل قند خون در خانه:

مصرف داروها
ترک سیگار

کنترل قند خون در خانه :

یکی دیگر از وظایف بسیار مهم بیمار در کنترل بیماری دیابت، کنترل قندخون توسط خود بیمار با استفاده از دستگاه گلوکومتر می باشد. به نظر برخی پژوهشگران، کنترل قند خون در خانه، پس از کشف انسولین، دومین پیشرفت اساسی در درمان دیابت طی شصت ساله اخیر به شمار می رود. این روش به افراد دیابتی امکان می دهد که نظارت دقیق تری بر وضعیت خویش اعمال کنند و مسئولیت بیشتری برای اداره امور خود بر عهده گیرند.

کنترل قند خون توسط خود بیمار در خانه با دستگاهی به نام گلوکومتر انجام می شود. این روش بسیار کم زحمت و نسبتاً دقیق است. کنترل قند خون برای همه بیماران دیابتی و به طور خاص بیمارانی که انسولین دریافت می کنند، توصیه می شود.

لزوم کنترل قندخون:

کنترل قند خون مزایای فراوانی دارد. برای مثال کنترل قندخون قبل و بعد از صرف غذا به بیمار کمک می کند، تا میزان تاثیر مصرف غذا بر قندخون را دریابد، پی بردن به این مسئله، بیمار را در انتخاب وعده غذایی مناسب یاری می کند. فعالیت های بدنی نیز بر سطح قندخون تاثیر می گذارند. بنابراین می توان با کنترل منظم قندخون در زمان فعالیت، میزان انسولین دریافتی را تنظیم کرد. همچنین در زمان بیماری، با چک کردن قندخون، می توان به میزان انسولین مورد نیاز پی برد. این مسئله به بیمار و پزشک کمک می کند تا در مورد کم و زیاد کردن دارو در دوران بیماری تصمیم گیری صحیحی داشته باشند.

چه زمان هایی و چندبار قند خونم را اندازه گیری کنیم؟

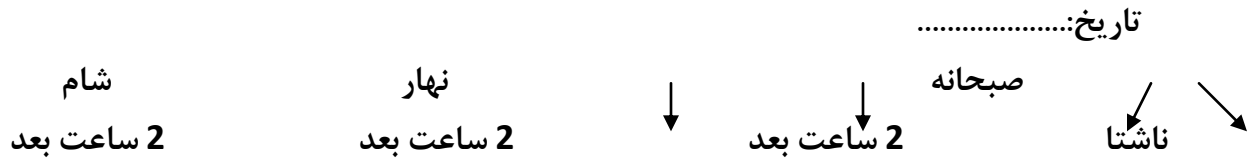
در جواب به این سوال اختلاف نظر زیادی بین پزشکان وجود دارد. آخرین توصیه های ارائه شده توسط انجمن دیابت کانادا به شرح زیر می باشد:

اگر تحت درمان با انسولین هستید، حداقل روزی 3 الی 4 بار قند خون خود را اندازه گیری کنید.

اگر تحت درمان با قرص هستید یا با رژیم دیابت خود را کنترل می کنید، حداقل روزی یک بار قند خود را اندازه گیری کنید.

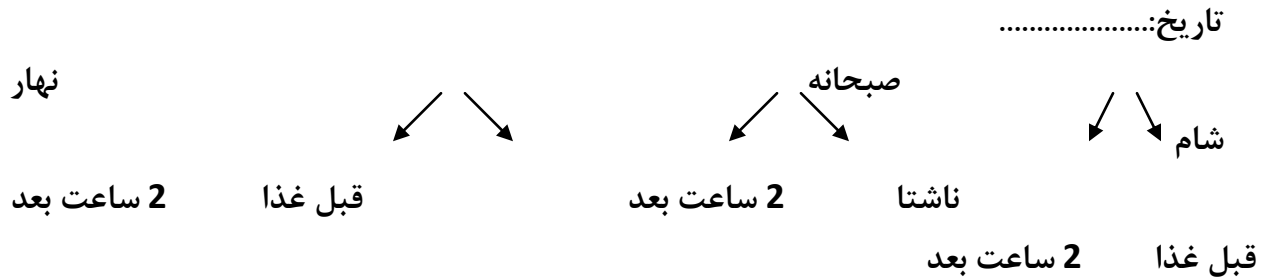
مهم ترین زمان ها برای اندازه گیری قندخون، صبح ناشتا یا قبل از غذا و 2 ساعت بعد از وعده های غذایی است. توصیه می شود مقادیر اندازه گیری شده در یک جدول یادداشت شود و در زمان مراجعه به پزشک ارائه شود. پزشک می تواند از این جدول برای تنظیم دوز انسولین یا داروهای مصرفی استفاده کند.

جدول اندازه گیری قند خون در بیماران که قرص مصرف می کنند:



بهتر این است که در دو روز متوالی این جدول را تکمیل نموده و در مراجعه بعدی به پزشکتان ارائه دهید تا بهتر بتواند میزان قرص مصرفی شما را تنظیم کند.

جدول اندازه گیری قند خون در بیماران که انسولین مصرف می کنند:



بهتر این است که در دو روز متوالی این جدول را تکمیل نموده و در مراجعه بعدی به پزشکتان ارائه دهید تا بهتر بتواند میزان انسولین مصرفی شما را تنظیم کند.