

فصل سوم

پیشگیری از بیماری‌ها

وَ إِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ
چون بیمار شوم او مرا درمان می‌بخشد
آیه ۸۰ سوره شعرا

شایع ترین سرطان ها در ایران

زنان

- ۱- سینه
- ۲- روده بزرگ
- ۳- پوست
- ۴- معده
- ۵- تیروئید

مردان

- ۱- معده
- ۲- پوست
- ۳- پروستات
- ۴- روده بزرگ
- ۵- مثانه

۷۶٪ مرگ و میرهای ایرانیان، ناشی از بیماری های غیر واگیر

- ۱- قلبی ، عروقی
 - ۲- سرطان
 - ۳- سکته
 - ۴- بیماری های تنفسی
- تروما و تصادفات

عواملی که در ایجاد سرطان معده نقش دارند :

* مصرف زیاد گوشت دودی

* نمک سود و فرآوری شده

* مصرف زیاد ترشیجات

* غذاهایی که بیرون از یخچال نگهداری شده اند

* عفونت با یک باکتری معده (هلیکوباکتر پیلوری)

* یک نوع کم خونی مزمن

* التهاب مزمن معده (گاستریت)

* عوامل ژنتیک و سابقه خانوادگی سرطان

* کمبود پروتئین ها و ویتامین ها بویژه ویتامین های A و C



در بروز سرطان معده چند عامل نقش مهم دارد و عامل اول، تغذیه است.

افرادی که سوءتغذیه دارند و بدنشان با کمبود کالری مواجه است بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به این سرطان قرار دارند.



علائم سرطان معده شامل:

* احساس درد و یا سوزش در شکم بخصوص قسمت فوقانی شکم

* بزرگ شدن شکم

* به علت تجمع مایع در شکم، حس سیر شدگی زودرس حتی بعد از خوردن مقدار کمی غذا

* تهوع و یا استفراغ

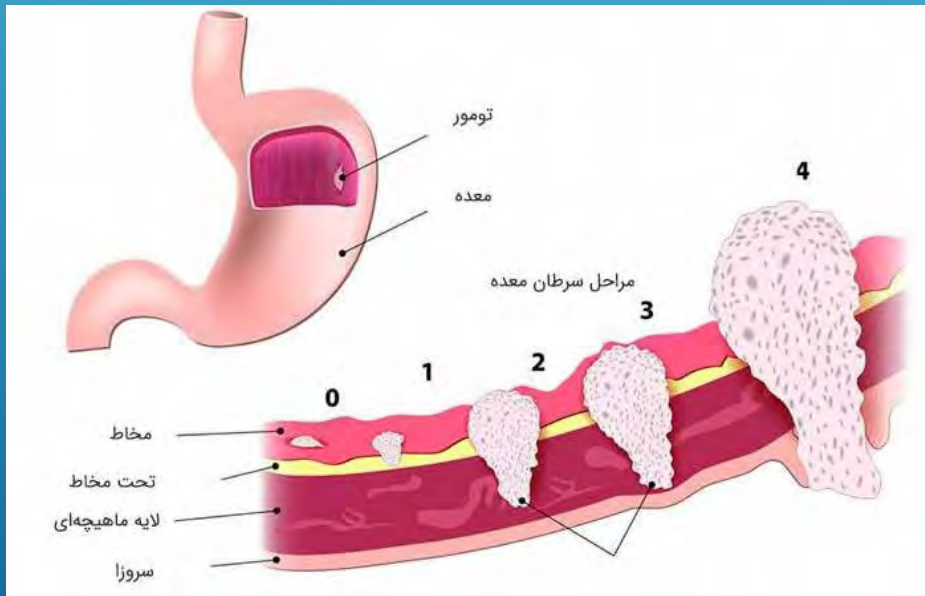
* وجود خون در استفراغ

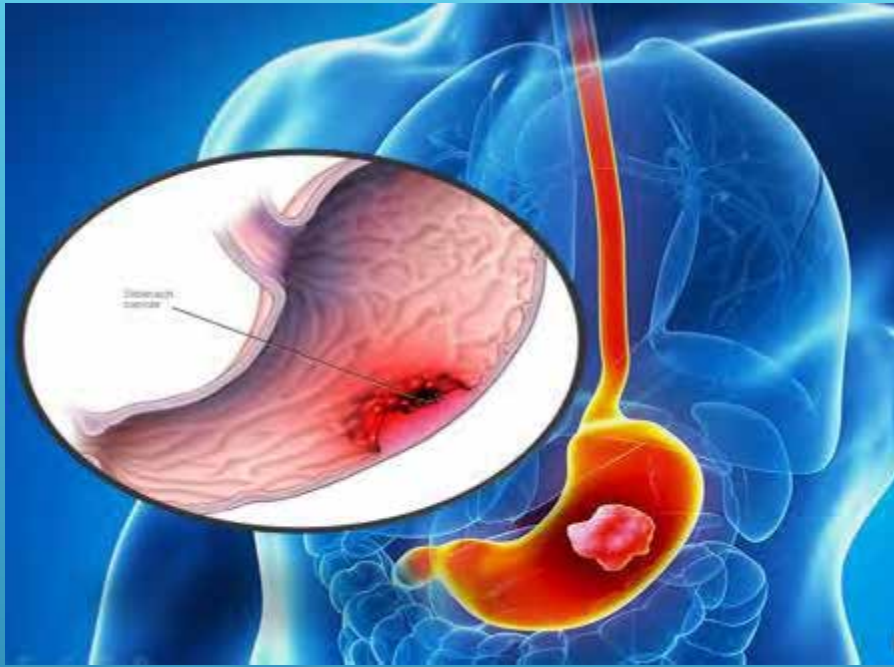
* سوء هاضمه و ترش کردن

* کاهش اشتها، کاهش وزن

* خستگی و ضعف طولانی مدت بدون توجیه

* دفع مدفوع سیاه رنگ بوده که نشانه وجود خون در دستگاه گوارش است.





علائم اولیه‌ی سرطان معده شامل علائم زیر است:

* احساس سیری بیش از حد یا زود هنگام زمان مصرف غذا

* اختلال و دشواری در بلع

* احساس نفخ بعد از صرف غذا

* آروغ زدن‌های مکرر

* سوزش معده

* سوء هاضمه‌ای که بر طرف نمی‌شود

* معده درد یا درد در قفسه‌ی سینه

* احساس به دام افتادن باد در شکم

* استفراغ (گاهی همراه با خون).



با پیشرفت سرطان معده کم‌کم علائم زیر نمایان می‌شوند:

* تجمع مایعات در معده

* کم‌خونی

* مدفوع سیاه یا وجود خون در مدفوع

* خستگی

* از دست دادن اشتها

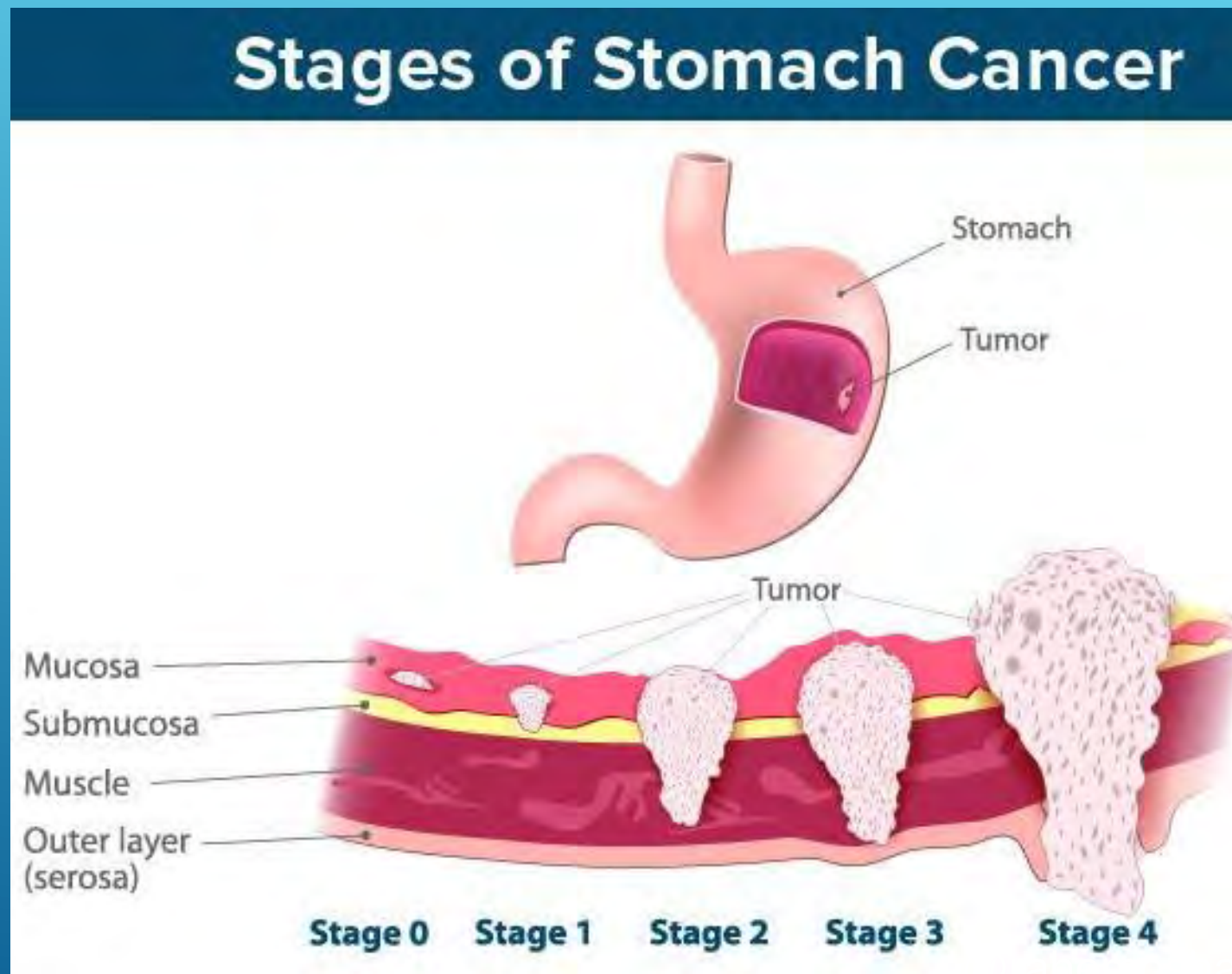
* کاهش وزن

اولین علامت قابل توجه در سرطان معده، ناراحتی گوارشی مبهم یا درد خفیف شکم، تهوع مختصر ولی دائم یا سوزش سردل است

که بعد از گذشت چند هفته بهبود نمی‌یابد. علائم دیگر مثل وجود خون در مدفوع، استفراغ، خستگی و ضعف شدید یا کاهش وزن

شدید نیز باید توسط پزشک متخصص گوارش بررسی شود.

افرادی که برای مدتی طولانی و به طور مداوم سیگار کشیده‌اند، در مقایسه با افراد غیرسیگاری، دو برابر بیشتر در معرض ابتلا به سرطان معده هستند...



درس ششم:

تعریف بیماری:

به هر گونه حالت ناخوشایند و رنج آور اطلاق می شود که احساس تندرستی را دچار اختلال کند.

بیماری، همچون سلامت درجات مختلفی دارد و بجای تعریف مطلق، آن را در یک طیف مطرح می کند که از سلامتی تا آستانه مرگ را در بر می گیرد.

کاملاً سالم	ظاهراً سالم	با بیماری اندک	با بیماری متوسط	با بیماری شدید	با بیماری خیلی شدید	در آستانه مرگ
-------------	-------------	----------------	-----------------	----------------	---------------------	---------------

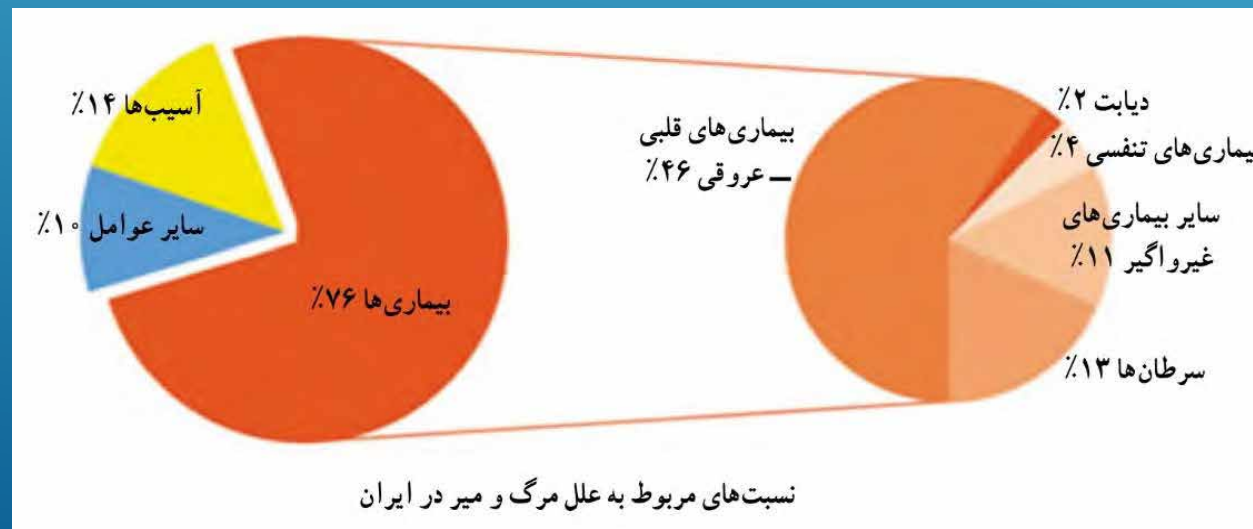
بیماری ها

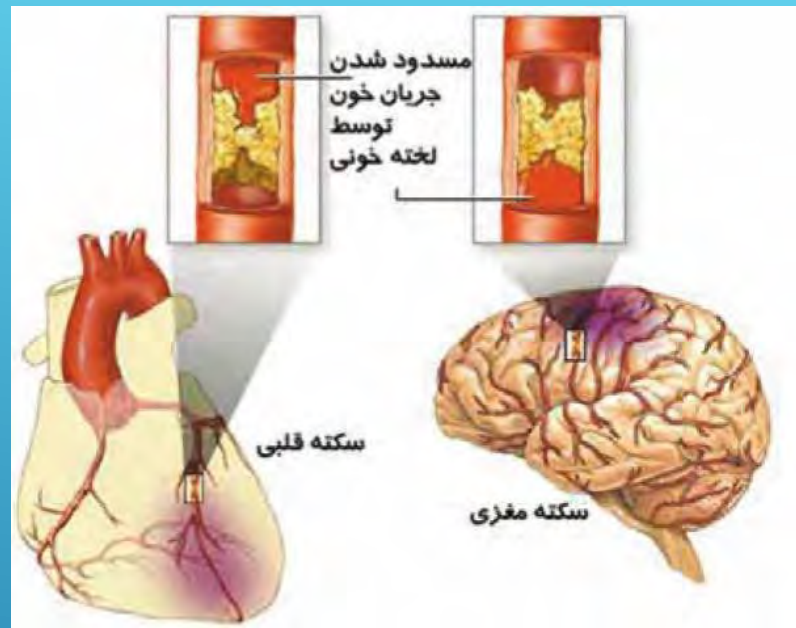
واگیر: واکسیناسیون و داروهای جدید باعث شده تا بیماری های واگیر علت اصلی مرگ و میر در کودکان و سالمندان نباشد (امید به زندگی افزایش یافته)

غیرواگیر: مجموعه ای از بیماری ها که عامل مشخصی ندارد و بجای یک علت مشخص، چند عامل خطر در ابتلای آنها نقش دارد. (اجتماعی - محیطی - رفتاری)

اکثر این عوامل اصلی شناخته شده و با حذف آن ها: تا ۸۰٪ از بیماری های قلبی عروقی، سکته مغزی، دیابت تا ۴۰٪ از سرطان ها کاسته شده

سبک زندگی جدید، شهرنشینی و صنعتی شدن باعث افزایش بیماری های غیرواگیر شده (۷۶٪ علل مرگ و میر در ایران)





بیماری های قلبی - عروقی: همه افراد در هر سن و جنسی ممکن است در معرض ابتلا به این بیماری باشند. شامل بیماری های عروقی مغز و کلیه و بیماری های عروق محیطی می باشد.

* در طول عمر به طور متوسط حدود ۳۰۰ میلیون لیتر خون را پمپ می کند.

* در طول روز بیش از ۱۰۰ هزار بار می تپد تا O₂ و غذا را به همه سلول ها برساند و خون بازگشتی از اندام ها را برای اکسیژن گیری به ریه ها برساند

* قلب بوسیله دو شریان اصلی تغذیه کننده قلب (شریان های کرونری راست و چپ) تغذیه می شود

انسداد این رگها باعث MI (ایسکمی قلب) و ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) می شود.

* با سخت شدن و تنگ شدن عروق خونی، چربی، کلسترول و مواد دیگر با هم تجمع پیدا کرده و تشکیل ماده ای مومی شکل بنام پلاک می دهند.

گاهی سطح پلاک های چربی ترک می خورد ← پاره می شود ← تجمع پلاکت ها ← ایجاد لخته خون ← انسداد جریان خون در قلب یا مغز یا کلیه و ... ← صدمه برگشت ناپذیر قسمتی از بافت مربوطه

قلب

در اختیار ما نیستند اما با رفتارهای پیشگیرانه و سبک زندگی تا حدودی می توانیم ریسک بیماری را کم نمائیم

کهنلت سن
سابقه خانوادگی

فشار خون بالا
اختلال چربی خون
از مهم ترین عوامل خطرزا

فشار خون بالا
اختلال چربی خون
اضافه وزن و چاقی (بخصوص چاقی سیبی شکل)
عدم تحرک
دیابت
دخانیات

عوامل خطر ابتلا به
بیماری های قلبی - عروقی:

پدر یا برادر در سنین پائین تر از ۵۵ سال
مادر یا خواهر در سنین پائین تر از ۶۵ سال

های ریسک بودن: سابقه بیماری های قلبی عروقی در افرادی که

فشار خون بالا:

- ۱- علامتی ندارد: سالها بدون علامت
 - ۲- اما راحت تشخیص داده می شود
 - ۳- قابل درمان است
- * از شایع ترین بیماری های مزمن در جوامع امروزی (قاتل خاموش):

$$\frac{120}{80} \text{ سیستول دیاستول} \text{ فشار خون نرمال}$$

- * فشار خون در طول روز متغیر است: در هنگام ورزش و فعالیت عضلانی - فعالیت های مغزی و تحریکات عصبی - فعالیت گوارشی - پر بودن شانه - دمای محیط - میزان صدا - دخانیات - الکل - چای - قهوه - دارو و ...



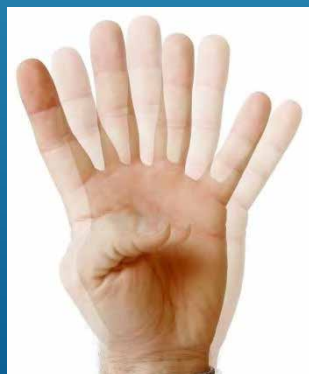
- سر درد در ناحیه پس سر

- سرگیجه، تاری و اختلال دید

- خستگی زودرس و تپش قلب

- تنگی نفس شبانه یا هنگام فعالیت

- درد قفسه صدري



علامت فشار خون بالا وقتی به اندام ها یا بافت ها صدمه زده باشد:



– اگر فشار خون شما نرمال است حتماً هر سال دوبار BP خود را چک کنید.

– اگر در اولین اندازه گیری $\frac{130}{85}$ تا $\frac{170}{110}$ بود، در طول ۴ الی ۶ هفته BP را اندازه گیری و معدل گیری نمایید اگر $\frac{140}{90}$ باشد: حتماً مراجعه به پزشک لازم می باشد.



رعایت رژیم غذایی – مدیریت استرس – ورزش کردن، در کنترل BP مؤثر است.



مثلاً مصرف روزانه نمک } زیر ۵۰ سال ۵ گرم
بالای ۵۰ سال ۳ گرم

اختلالات چربی خون:

افزایش چربی خون باعث بیماری های قلبی - عروقی ، دیابت نوع ۲ ، سرطان و ... می شود

مقدار خطرناک Mg/dl	مرز خطر Mg/dl	مقدار قابل قبول Mg/dl	چربی های خون
≥ 240	۲۰۰ - ۲۳۹	< 200	کلسترول
≥ 160	۱۳۰ - ۱۵۹	< 130	LDL (کلسترول بد)
مردان کمتر از ۴۰ زنان کمتر از ۵۰	-	مردان ≥ 40 زنان ≥ 50	HDL (کلسترول خوب)
≥ 200	۱۵۰ - ۱۹۹	< 150	تری گلیسرید

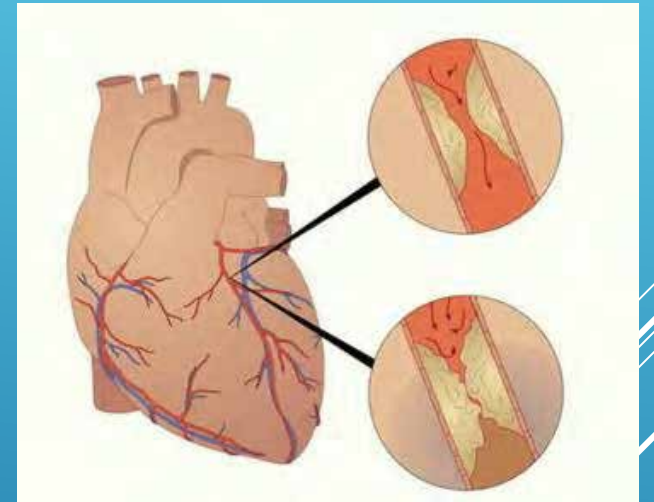
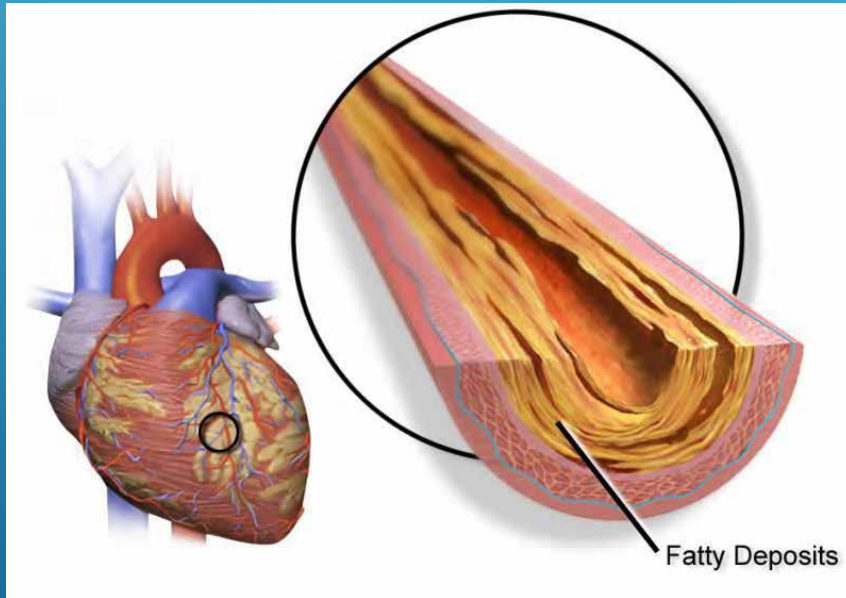
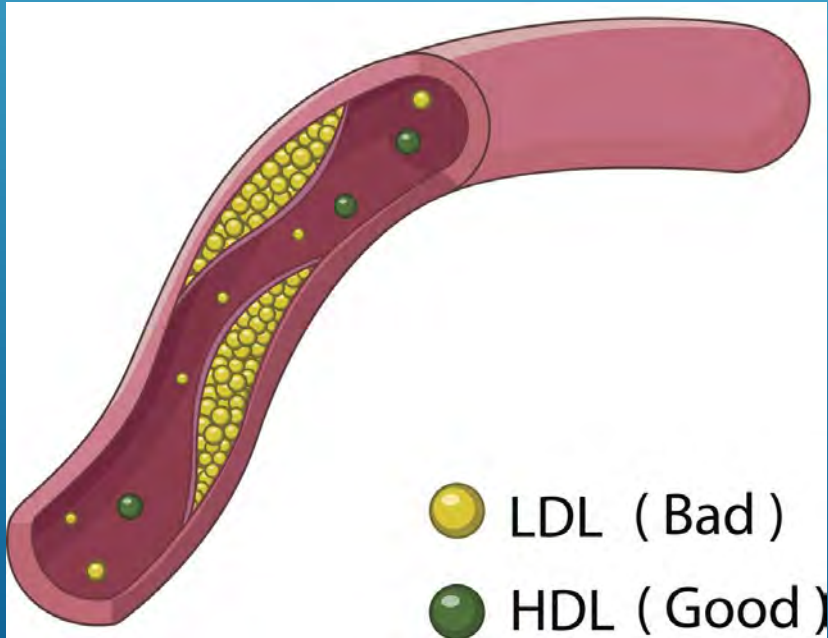
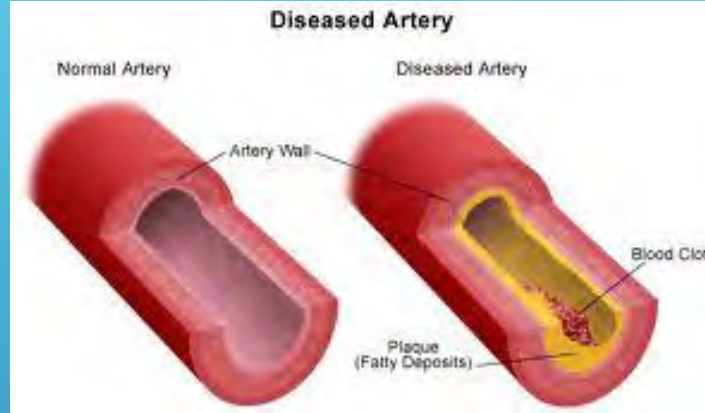
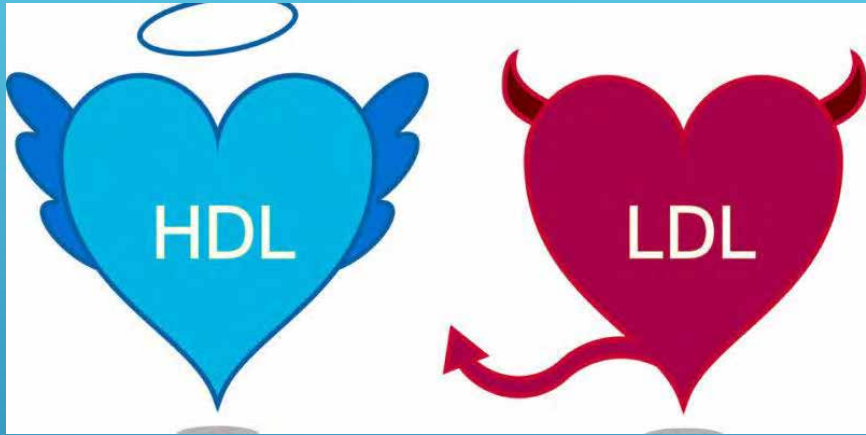
*** کلسترول:** هم توسط کبد ساخته می شود و هم با مصرف غذاهای پرچرب به بدن ما می رسد.

HDL: کلسترول خوب: باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود.

LDH: کلسترول بد: باعث بیماری های قلبی - عروقی می شود

بخشی از LDL خون اکسید شده و در جدار شریان ها رسوب می کند (تنگی و شکنندگی عروق)

*** تری گلیسرید:** با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL (کلسترول خوب) کاهش می یابد (های ریسک)



نقش چربی های رژیم غذایی در بروز بیماری ها :

- در یک رژیم غذایی سالم ۱۵ تا ۳۰٪ کل انرژی دریافتی روزانه از طریق چربی ها تأمین می شود.
- در رژیم غذایی مناسب علاوه بر رعایت تعادل در دریافت میزان چربی، به نوع چربی موجود در مواد غذایی نیز باید توجه شود.

انواع چربی های موجود در مواد غذایی:

(A) اسیدهای چرب اشباع: موجب افزایش سطح کلسترول و بیماری های قلبی - عروقی می شوند.

مثال: روغن های نباتی جامد - لبنیات پرچرب - چربی های گوشت و ...

(B) اسیدهای چرب غیر اشباع

موجب کاهش سطح کلسترول
موجب کاهش سطح LDL
موجب کاهش سطح تری گلیسرید

می شوند

مثال: روغن زیتون، روغن بادام زمینی، مغزها و ماهی های چرب (قلز آلا - سالمون - ازون برون)

(C) اسیدهای چرب ترانس:

موجب افزایش LDL و کاهش HDL (بیماری های قلبی - عروقی)

مثال: روغن های نباتی جامد موجود در غذاهای سرخ شده - شیرینی ها - فست فود - بعضی از مارگارین ها

به برجسب مواد غذایی دقت کنید که چربی ترانس صفر یا کمتر از ۵٪ باشد.



چراغ راهنما

انرژی	۷۱ kcal
قند	۰ g
چربی	۷/۲ g
نمک	۰/۳ g
اسیدهای چرب ترانس	۰ g
پروتئین	۲ g

■ اندک ■ متوسط ■ زیاد

I.R.I.F.D.O
 سازمان غذا و دارو
 شماره پروانه بهداشتی ساخت

علائم و اقدامات اولیه در حمله قلبی

علائم سکتة قلبی: احساس فشار آزاردهنده - سنگینی یا درد قفسه سینه که ناگهانی شروع و چند دقیقه طول می کشد



درد سینه با

عرق سرد
رنگ پریدگی پوست
تنگی نفس
تهوع
گیجی
ضعف یا خستگی بدون علت
نبض سریع یا نامنظم
انتشار درد به شانه - گردن - بازو - فک پایین - درد گلو

مراقب باشید همیشه MI بصورت حاد نیست بلکه در بسیاری از مواقع بصورت آهسته و تدریجی شروع می شود.



اقدامات اولیه در حمله قلبی:

- CBR
- به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد
- لباس های تنگ فرد را شل کنید
- تماس با اورژانس و انتقال با ویلچر یا برانکارد

علائم و اقدامات اولیه در سکته مغزی



سردرد ناگهانی و شدید
از دست دادن بینایی ناگهانی

عدم کنترل عضلات و تعادل، از دست دادن ناگهانی احساس در بازو یا پا یا صورت

علائم سکته مغزی

گیجی ناگهانی
از دست دادن تکلم



زمان طلایی ۳ ساعت

تماس با اورژانس و رساندن سریع به بیمارستان

اقدامات اولیه

سکته مغزی -
اگر سریع اقدام کنید درمان وجود دارد.



۶ گام مهم در پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی:

۱- کنترل منظم BP

۲- پرهیز از دخانیات و مشروبات الکلی

۳- حفظ کلسترول و قند خون در حد مطلوب

۴- کنترل وزن: کاهش ۵ تا ۱۰٪ وزن نقش مهمی در کنترل خطر سکته خواهد داشت

۵- ورزش منظم: روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه

۶- معاینات منظم پزشکی

سرطان:

تعریف:

بروز خطا در تقسیم سلولی باعث بوجود آمدن یک سلول سرطانی (سلول جهش یافته) ← ایجاد تومور } خوش خیم و متاستاز تومور می شود. بدخیم

از مهم ترین دلایل افزایش بروز سرطان:

* افزایش تعداد سالمندان

* تغییر در شیوه و سبک زندگی

دخانیات

کم تحرکی

صنعتی شدن

فست فود و ...

آلودگی هوا

کودهای شیمیایی

افزودنی های شیمیایی به مواد غذایی

* عوامل محیطی

پیشگیری از سرطان:

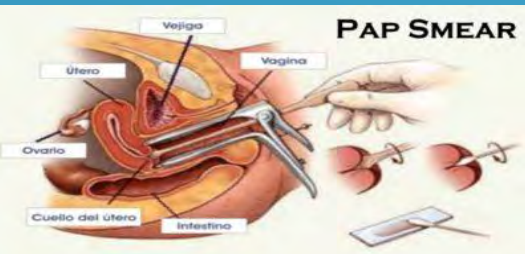
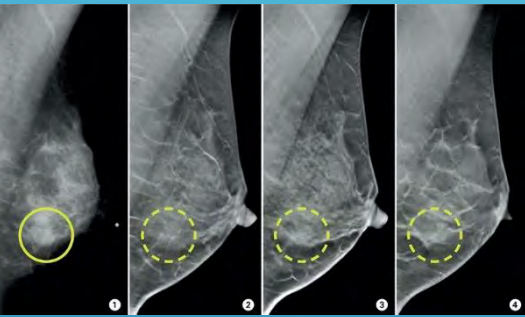
۳۰ تا ۴۰٪ سرطان ها با حفظ وزن مطلوب - تغذیه سالم و عادات تغذیه ای صحیح - ورزش - پرهیز از دخانیات و الکل قابل پیشگیری هستند.

ماموگرافی

پاپ اسمیر

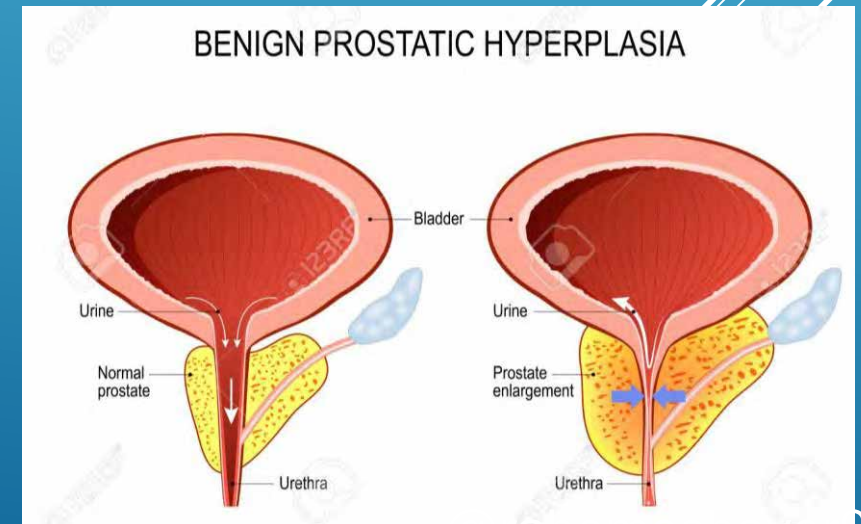
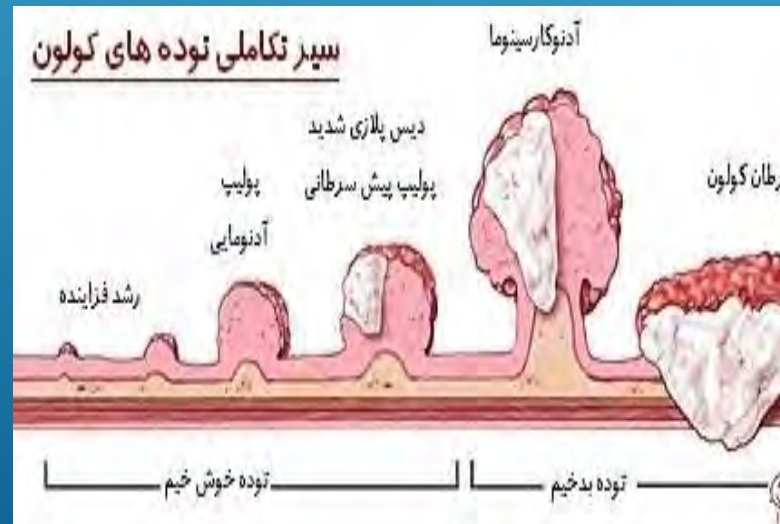
PSA

سرطان ها اگر به موقع تشخیص داده شوند قابل درمان هستند (خودآزمایی و خودغربالگری)



خون مخفی در مدفوع (occult blood)

آندوسکوپی و کلونوسکوپی



علائم هشدار دهنده سرطان:

ابتلای اقوام درجه یک

تغییر در خال های پوستی

زخم های بدون بهبود یا با تأخیر زیاد

پیدایش توده در هر جای بدن

سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا

اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی

استفراغ یا سرفه خونی

اسهال یا یبوست طولانی

خونریزی غیر طبیعی در ادرار، مدفوع، واژن و از نوک سینه

بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل (بیش از ۱۰ کیلو در یک ماه)



۱۰ گام در پیشگیری از سرطان:

۱- نشانه های هشدار دهنده سرطان را جدی بگیرید

۲- از مصرف دخانیات، الکل و ... خودداری کنید

۳- استفاده از کرم ضد آفتاب

۴- روزانه ۵ وعده میوه و سبزی

۵- مصرف قند، شکر، نمک و روغن را کم کنید

۶- کنترل وزن

۷- پیاده روی روزانه ۲۰ دقیقه (تند)

۸- آلاینده های سرطان زا را بشناسید و در مقابل آن ها از خود محافظت کنید

۹- با خود و محیط زیست مهربان باشید

۱۰- مصرف فست فود و غذاهای آماده را کم کنید

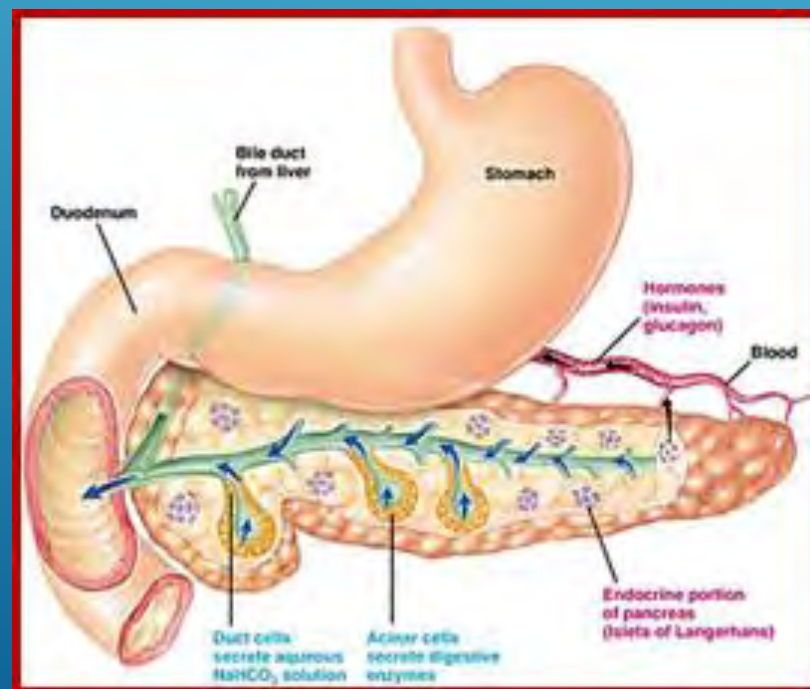


دیابت

قند مواد غذایی در روده جذب: }
- برای تولید انرژی سلول های بدن مورد استفاده قرار می گیرد
- مقادیر اضافی قند در کبد و عضلات بصورت گلیکوژن ذخیره می شود

انسولین: از لوزالمعده ترشح و موجب ورود قند به سلول می شود (نقش کلید برای ورود گلوکز به سلول)

گلوکاگن: قند خون را بالا می برد



انواع دیابت:

نوع ۱ (دیابت نوع جوانان):

لوزالمعده اصلاً قادر به تولید انسولین نیست

در هر سنی ممکن است اتفاق افتد اما معمولاً در سنین پایین (کودکی و نوجوانی)

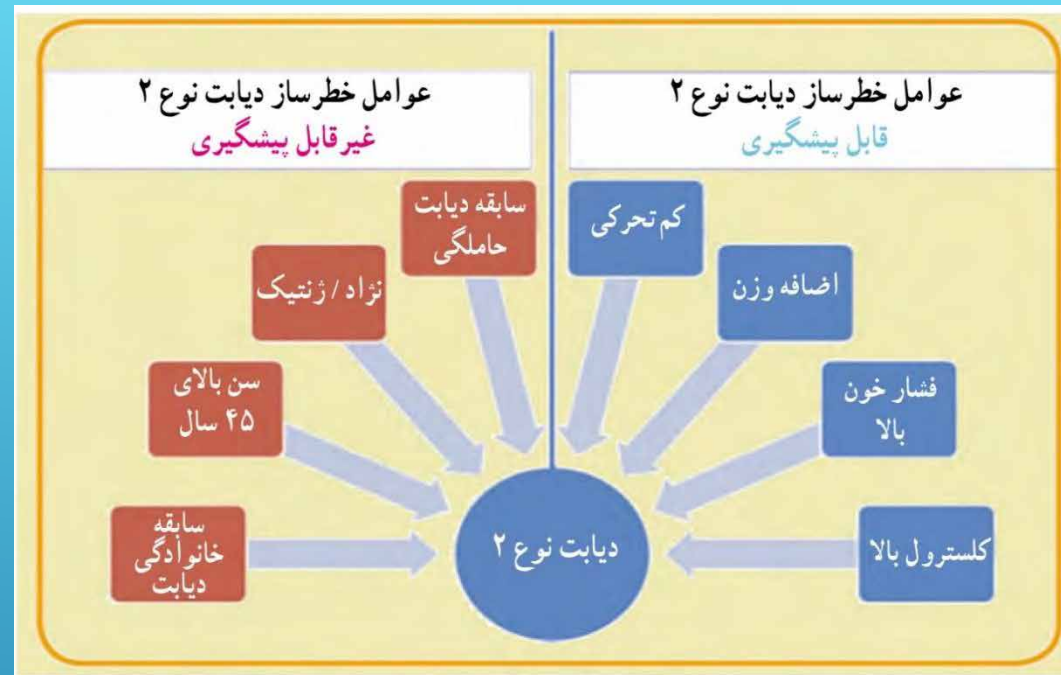
علل: بیشتر زمینه ژنتیکی، ویروس ها، فشارهای روحی و روانی و اختلال در سیستم ایمنی

نوع ۲ (دیابت بزرگسالان):

لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست و یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد

شایع ترین نوع دیابت است و در سنین بزرگسالی اتفاق می افتد

علل: اضافه وزن و چاقی، کم تحرکی، سابقه فامیلی و زمینه ارثی



علائم و نشانه های دیابت

– در اوایل و مراحل ابتدایی بدون علامت است

* شدید و ناگهانی و شامل پر خوری، پر نوشی، پر ادراری، تاری دید
* احساس خستگی زیاد – کم شدن وزن بدن و لاغری

علائم در بیماران دیابت نوع ۱ معمولاً:

* اغلب بدون علامت هستند

* علائم: احساس خستگی و بی حوصلگی، گرسنگی، تشنگی – احساس سوزش در انگشتان دست و پا

علائم در بیماران دیابت نوع ۲:

کاهش وزن – ادرار شبانه – اختلال در دید

عفونت های مکرر – تأخیر در بهبود زخم ها و بریدگی

نوع ۱: سابقه خانوادگی

ریسک فاکتور

نوع ۲: سن بالای ۴۰ – سابقه در فامیل درجه ۱ – سابقه دیابت بارداری

تمام دستگاه های بدن را درگیر می کند ← زمین گیر شدن

کاهش دید

از کار افتادن کلیه ← دیالیز

زخمهایی که دیر خوب می شود ← عفونت - قطع عضو

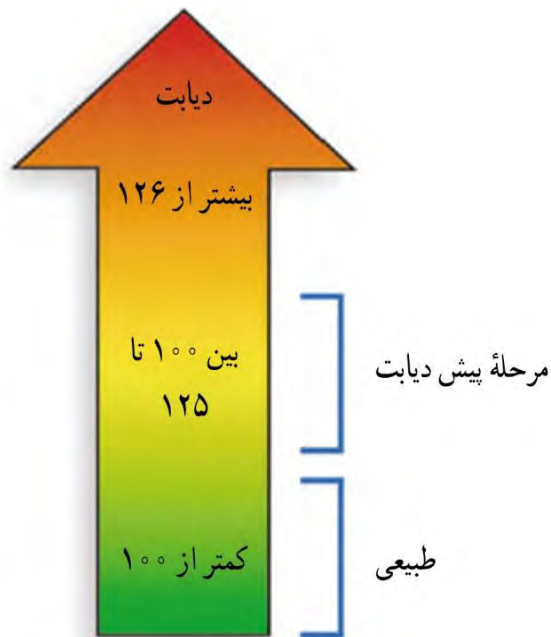
MI

میکروواسکولار: رتینوپاتی - نفروپاتی - نوروپاتی

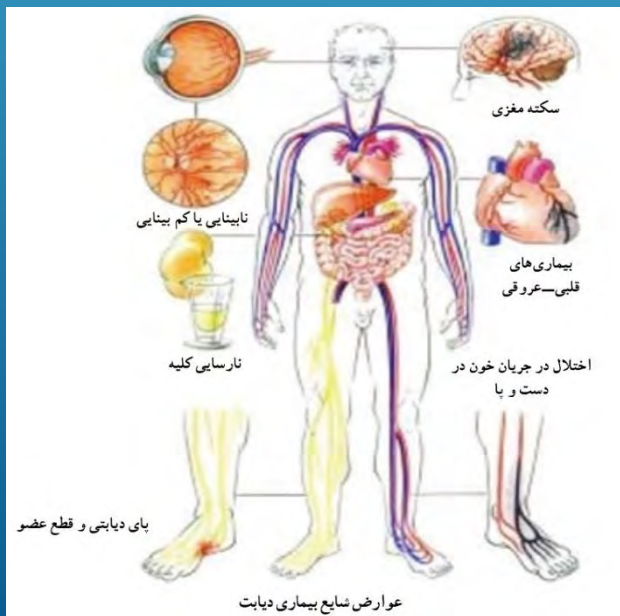
بیماری ها

ماکروواسکولار: MI - سکته مغزی

عوارض دیابت



دامنه میزان قند خون در وضعیت طبیعی و قبل و بعد از دیابت



قطعی شدن دیابت:

- ۱- ثبت حداقل یک بار قند خون تصادفی بالای ۲۰۰ به همراه علائم پر نوشی - پر ادراری - پر خونی
- ۲- قند ناشنای پلاسمای بالاتر از ۱۲۶ (۸ ساعت ناشنا)
- ۳- هموگلیبن (A1C) بالای ۶/۵٪
- ۴- نتیجه آزمایش تحمل قند (۷۵ گرم خوراکی) دو ساعته: بالای ۲۰۰ میلی گرم بر دسی لیتر

۷ گام پیشگیری از دیابت

- ۱- بر خورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل
- ۲- پرهیز از مصرف غذاهای پر شکر یا پر چرب
- ۳- حفظ وزن مطلوب
- ۴- ورزش
- ۵- پرهیز از مصرف دخانیات
- ۶- کنترل منظم قند خون
- ۷- مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری

