

درس ششم : بیماری‌های غیرواگیر

۱- بیماری یعنی چه و مشخصات و نشانه‌های انسانی که بیمار است چه علائمی هستند؟

بیماری در نقطه مقابل سلامت قرار دارد به گونه‌ای که بیماری را می‌توان نبود سلامت معنی کرد. بیماری به هرگونه حالت ناخوشایند و رنج‌آوری اطلاق می‌شود که احساس تندرستی را دچار اختلال کند. انسان بیمار؛ از درد ناشی از اختلال در کار اندام‌ها - به هم خوردن وضعیت طبیعی بدن - ضعیف شدن اعضای بدن - و خطراتی که در زمان محدود و یا طولانی آسایش جسمی، روانی و حیات او را تهدید می‌کند، در رنج به سر می‌برد.

۲- این که درجات مختلف بیماری را به صورت طیف در نظر می‌گیرند به چه معنی است و این طیف را رسم کنید.

بیماری همچون سلامت درجات مختلفی دارد و به جای تعریف مطلق، آن را در یک طیف مطرح می‌کنند که از سلامتی تا آستانه مرگ را در بر می‌گیرد.

(همانند طیف رنگین کمان که از رنگ بنفش شروع شده و با تغییر پیوسته به رنگ قرمز ختم می‌شود.)

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

۳- «بیماری‌های غیرواگیر» به چه بیماری‌هایی گفته می‌شود، عوامل ایجاد این بیماری‌ها چه چیزهایی می‌باشند؟

بیماری‌های غیرواگیر به مجموعه‌ای از بیماری‌ها گفته می‌شود که اساساً عامل مشخصی ندارند، مثلاً توسط یک عفونت حاد ایجاد نمی‌شوند، بلکه به جای یک علت مشخص، چند عامل خطر در ابتلای به آنها نقش دارند.

عوامل خطر شامل عوامل شناخته شده اجتماعی، محیطی و رفتاری هستند که خطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری یا آسیب را افزایش می‌دهند.

بیماری‌های قلبی - عروقی

۴- «بیماری قلبی - عروقی» به چه بیماری‌هایی اطلاق می‌شود و شامل چه بیماری‌هایی می‌باشد؟

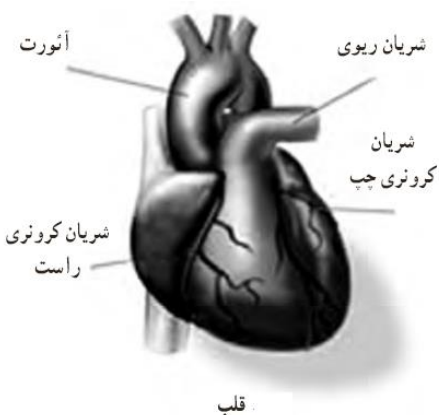
بیماری قلبی عروقی به هرگونه بیماری که دستگاہ گردش خون را تحت تأثیر قرار دهد گفته می‌شود و شامل بیماری‌های قلبی، بیماری‌های عروقی مغز، بیماری‌های عروقی کلیه و بیماری‌های عروق محیطی است.

تشریح کارکرد قلب

قلب اساساً یک پمپ عضلانی توخالی به اندازه مشت دست است که در سراسر عمر بدون توقف خون را به سراسر بدن پمپ می‌کند.

قلب در طول مدت عمر به طور متوسط حدود ۳۰۰ میلیون لیتر خون را پمپ می‌کند.

قلب در طول روز بیش از ۱۰۰ هزار بار می‌تپد تا از یک طرف خون سرشار از اکسیژن و مواد غذایی را به بافت‌ها و اعضای بدن برساند و از طرف دیگر



خون بازگشتی از اندام‌های بدن را برای اکسیژن‌گیری به ریه‌ها برساند .

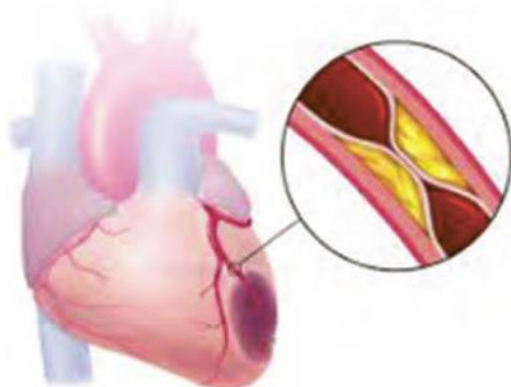
اکسیژن و مواد غذایی کافی مورد نیاز قلب به وسیله دو شریان اصلی تغذیه‌کننده قلب به نام شریان‌های کرونر راست و چپ و رگ‌های خونی کوچک‌تری که از آنها جدا شده و روی سطح قلب را می‌پوشانند ، تأمین می‌شود .

۵- بر اساس مطالعات و مشاهدات خود ، برخی از علائم و نشانه‌های بیماری‌های قلبی - عروقی را بیان کنید ؟

مهم‌ترین علائم بیماری‌های قلبی عبارت است از احساس خستگی ، تنگی نفس ، درد در جلوی قفسه سینه ، طپش قلب و گاهی سرگیجه و ضعف ، حالت تهوع و تعریق . البته این علائم اختصاص به بیماری‌های قلبی ندارد و ممکن است در بیماری‌های دیگری از جمله اضطراب ، حملات پانیک (وحشت) ، افسردگی و بیماری‌های روان تنی هم دیده شوند .

۶- بیماری عروق کرونر قلب چگونه به وجود می‌آید ؟

انسداد رگ‌های خون‌رسان به عضله قلب (کرونر) ، بیشترین عامل مرگ‌ومیر به دلیل بیماری‌های قلبی به حساب می‌آید .

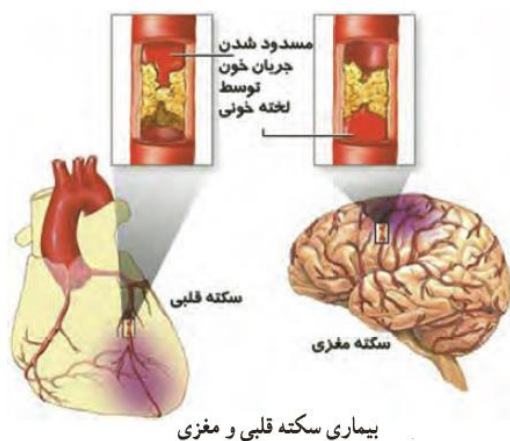


بیماری عروق کرونر قلب

در این بیماری به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی‌های موجود در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریان‌های کرونر ، رفته‌رفته دیواره داخلی سرخرگ‌ها کوچک و تنگ‌تر شده و جریان خون‌رسانی به بافت عضله قلب کم و یا حتی قطع می‌شود . به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد ، ایسکمی قلب می‌گویند و این وضعیت سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) خواهد شد .

۷- پلاک در رگ‌های قلب و مغز چگونه ایجاد می‌شود و سکتة قلبی یا مغزی در چه صورتی حادث می‌شود ؟

با سخت شدن و تنگ شدن عروق خونی ، چربی ، کلسترول و مواد دیگر با هم تجمع پیدا کرده و تشکیل ماده‌ای



بیماری سکتة قلبی و مغزی

مومی شکل به نام پلاک می‌دهند . گاهی سطح پلاک‌های چربی در جدار شریان کرونر ترک می‌خورد و دچار پارگی می‌شود ، این پدیده باعث تجمع پلاکت‌ها که وظیفه انعقاد خون را در زمان خونریزی به عهده دارند ، می‌شود و یک لخته خون در اطراف پلاک ایجاد می‌شود که جریان خون را مسدود می‌کند . با ادامه محرومیت عضله قلب و یا بافت مغز از جریان خون ، این فرایند منجر به صدمه دائمی یا مرگ بخشی از عضله قلب یا بافت مغز می‌شود . به این وضعیت سکتة قلبی یا سکتة مغزی می‌گویند .

۸ - عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی به چند دسته تقسیم می‌شوند؟ آنها را با ذکر نمونه بیان کنید .

دو دسته

دسته اول عواملی هستند همچون کهولت سن و سابقه خانوادگی بیمار که احتمال ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهد ، اگرچه در اختیار ما نیستند ولی اطلاع از آنها می‌تواند به پیشگیری و کنترل بیماری کمک کند .

دسته دوم عواملی هستند همچون فشارخون بالا ، اختلالات چربی خون ، اضافه وزن و چاقی ، عدم تحرک ، بیماری دیابت و استعمال دخانیات ، که ما در ایجاد آنها نقش داریم و قابل درمان و کنترل هستند و لازم است اقدامات مؤثر و به موقع در مورد آنها انجام پذیرد .

در بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی ، فشار خون بالا و اختلالات چربی خون از مهم‌ترین عوامل خطر هستند که باید به طور منظم از نظر پزشکی بررسی شوند .

۹ - چهار مورد از مهم‌ترین عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را نام ببرید .

سابقه خانوادگی بیماری قلبی زودرس - فشار خون بالا (بیشتر از ۱۴ / ۹ سانتی‌متر جیوه) - کم تحرکی - مصرف سیگار روزانه - اضافه وزن و چاقی - تغذیه ناسالم (مصرف میوه و سبزی کمتر از ۵ واحد ، مصرف روغن جامد و ...) - دیابت - مصرف الکل - استرس

سکته قلبی

اگرچه عده‌ای از افراد با خطر بیشتری در مقایسه با دیگران در معرض بیماری قلبی یا سکته مغزی قرار دارند ولی دانستن اینکه چه کسی دچار آن خواهد شد غیر ممکن است . از این رو لازم است همه افراد حتی کسانی که در معرض خطر پایین‌تری قرار دارند ، از آمادگی لازم برای مواجهه با آنها برخوردار باشند .

۱۰ - علائم سکته قلبی را بنویسید . آیا این علائم همواره ناگهانی و شدید بروز می‌یابد ؟



احساس فشار آزاردهنده ، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولاً به طور ناگهانی شروع می‌شود و بیش از چند دقیقه ادامه می‌یابد ، مهم‌ترین علامت بالینی در سکته قلبی است .

درد قفسه سینه با هریک از نشانه‌های عرق سرد ، رنگ پریدگی پوست ، تنگی نفس ، تهوع ، گیجی ، ضعف یا خستگی بدون علت و نبض سریع یا نامنظم از دیگر نشانه‌های حمله قلبی است و اگر این درد به شانه‌ها ، گردن ، بازوها و فک پایین انتشار داشته باشد ، جدی‌تر خواهد بود .

بسیاری از افراد گمان می‌کنند که سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد ، ولی بسیاری از حملات ممکن است به صورت آهسته و با یک درد و ناراحتی معمولی و ملایم شروع شوند که گاهی افراد به دلیل خفیف بودن نشانه‌ها از درخواست کمک خودداری می‌کنند . در برخی از بیماران نیز ممکن است فقط نشانه‌هایی از درد در بازو و گلو وجود داشته باشد .

۱۱ - هنگام مواجه شدن با هر یک از علائم مربوط به سکته قلبی انجام چه اقداماتی ضروری است ؟
از هرگونه حرکت و فعالیتی در بیمار جداً پرهیز شود . فرد به حالت نشسته یا نیمه‌خوابیده قرار گیرد و لباس‌های تنگ او را شل کنید . بیمار در اسرع وقت با برانکاردر و یا صندلی چرخ‌دار به مراکز درمانی و یا بیمارستان منتقل شود .

سکته مغزی

۱۲ - علائم سکته مغزی چه هستند و مهم‌ترین اقدام در هنگام مشاهده این نشانه‌ها در یک فرد چه می‌باشد ؟



سر درد ناگهانی شدید ، از دست دادن ناگهانی بینایی ، عدم کنترل عضلات و تعادل ، از دست دادن ناگهانی احساس در بازو ، پا یا صورت ، گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم از علائم سکته مغزی هستند .
در صورتی که هر یک از علائم سکته مغزی در فرد مشاهده گردد ، مهم‌ترین اقدام ، رساندن وی به بیمارستان در اسرع وقت است .

در سکته مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است و مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود ۳ ساعت است .

۱۳ - شش گام که باید برای پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی - عروقی انجام داد را بیان کنید .

- ۱ - کنترل منظم فشار خون : در شرایطی که دیابت ، چاقی یا سایر عوامل خطر در فرد وجود نداشته باشد ، لازم است هر دو سال یک بار فشار خون توسط پزشک کنترل شود و در صورت بالا بودن ، تحت نظر پزشک قرار گیرد .
- ۲ - پرهیز از مصرف دخانیات (سیگار ، قلیان ، پیپ و ...) و مشروبات الکلی
- ۳ - حفظ کلسترول و قند خون در حد مطلوب به کمک رژیم غذایی مناسب
- ۴ - حفظ وزن مطلوب : در افرادی که دارای اضافه وزن هستند ، کاهش ۵ تا ۱۰ درصد وزن نقش مهمی در کنترل خطر سکته خواهد داشت .
- ۵ - فعالیت بدنی و ورزش منظم : فعالیت بدنی در کاهش فشار خون بالا ، کلسترول بالای خون ، اضافه وزن و دیابت مؤثر است . روزانه انجام دادن ۳۰ الی ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط به طوری که سبب افزایش ضربان قلب و تنفس شود و فرد بتواند به راحتی صحبت کند ، توصیه شده است .
- ۶ - شرکت در معاینات پزشکی منظم و اطمینان از حد مطلوب چربی خون

بیشتر بدانید

سابقه فامیلی بیماری‌های قلبی - عروقی زودرس در صورتی در شما وجود دارد که :
بیماری قلبی - عروقی در پدر یا برادر شما در سنین پایین‌تر از ۵۵ سال تشخیص داده شده باشد .
بیماری قلبی - عروقی در مادر یا خواهر شما در سنین پایین‌تر از ۶۵ سال تشخیص داده شده باشد .

فشار خون بالا

۱۴ - اصطلاح « فشار خون » در علم پزشکی به چه معناست؟ فشار خون طبیعی چقدر است و معنی عددی آن چیست؟

برای اینکه خون در شریان‌های اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی و اکسیژن را به اعضای مختلف بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش در آورد، این نیرو فشارخون نامیده می‌شود.



فشار خون طبیعی ۱۲۰ / ۸۰ میلی‌متر جیوه یا ۱۲ / ۸ سانتی‌متر جیوه است. این اعداد برابر فشارهایی هستند که از طرف قلب در زمان انقباض و انقباض، به خون در درون رگ‌ها وارد می‌شود. ۱۲۰ میلی‌متر جیوه نشان دهنده فشار سیستولی (ماکزیمم) است که هم زمان با پمپ خون به بیرون توسط قلب ایجاد می‌شود و ۸۰ میلی‌متر جیوه، فشار دیاستولی (مینیمم) است که همزمان با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد.

۱۵ - آیا فشار خون در طول روز ثابت است؟ عواملی که فشار خون را بالا می‌برند، کدامند؟

خیر، فشار خون در طول روز تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله وضعیت بدن، فعالیت مغز، فعالیت گوارشی، فعالیت عضلانی، تحریکات عصبی، پر بودن مثانه، دمای محیط، میزان صدا، مصرف دخانیات، الکل، چای و قهوه و دارو تغییر می‌کند و این تغییرات موقتی است.

۱۶ - در چه صورتی فرد دچار فشار خون بالا می‌شود؟ عوامل خطر زمینه‌ساز بیماری فشار خون بالا چه هستند؟

در صورتی که شریان‌های بدن توانایی انقباض و انبساط طبیعی خود را به دلیل رسوب چربی‌ها در جداره شریان از دست بدهند، قلب باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند تا بتواند خون رسانی به بدن را به درستی انجام دهد، در این شرایط فشار خون بالا می‌رود و اگر فشار خون به طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد به آن فشار خون بالا می‌گویند.

سابقه خانوادگی، سن بالای ۵۰ سال، مصرف دخانیات و الکل، تغذیه نامناسب و کم تحرکی از عوامل خطر زمینه‌ساز بیماری‌های فشارخون بالا هستند.

۱۷ - فشار خون بالا، چه زمانی خود را نشان می‌دهد و علامت‌دار می‌شود و علائم آن چیست؟

فشار خون اولیه سال‌ها بدون علامت است و معمولاً زمانی علامت‌دار می‌شود که بر اندام‌های حیاتی مانند مغز، چشم، کلیه، قلب تأثیر گذاشته و به آنها آسیب رسانده باشد.

در این صورت گاهی ممکن است با علائمی همچون علائم زیر بروز کند: سردرد در ناحیه پس سر - سر گیجه - تاری و اختلال دید - خستگی زودرس و تپش قلب - تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت - دردهای قفسه سینه

۱۸ - در صورت داشتن فشار خون بالا انجام چه اقدامات و رعایت چه نکاتی ضروری است؟

در صورت داشتن بیماری فشارخون بالا، باید به پزشک مراجعه کرد و برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا به عواملی همچون عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پرنمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس و ... باید توجه داشت.

۱۹ - میزان مصرف روزانه نمک برای افراد میانسال و سنین بالاتر چند گرم است؟

افراد زیر ۵۰ سال برابر با ۵ گرم - افراد بالای ۵۰ سال برابر با ۳ گرم

چربی خون

۲۰ - افزایش چربی خون عامل خطر برای ابتلا به چه بیماری‌هایی می‌باشد؟

چربی یکی از مواد غذایی اصلی برای حفظ سلامت است اما هنگامی که میزان آن در خون افزایش می‌یابد، ممکن است به آسیب عروقی در بدن منجر شود. افزایش چربی‌های موجود در خون علاوه بر افزایش خطر بروز بیماری‌های قلبی-عروقی با بروز بسیاری دیگر از بیماری‌های مزمن همچون دیابت نوع ۲ و سرطان نیز در ارتباط است.

۲۱ - انواع چربی‌های موجود در خون دریافتی از مواد غذایی را نام ببرید و میزان قابل قبول آنها را بنویسید.

سه نوع چربی موجود در عبارت هستند از: کلسترول بد (LDL)، کلسترول خوب (HDL)، تری‌گلیسرید. چربی تری‌گلیسرید در بافت‌ها ذخیره شده و باعث ایجاد چاقی می‌شود و کلسترول اضافی هم در خون باقی می‌ماند. واحد اندازه‌گیری چربی بر حسب میلی‌گرم در دسی‌لیتر می‌باشد. در جدول زیر مقادیر قابل قبول، مرز خطر و مقدار خطرناک این چهار نوع چربی (در آزمایشات چربی خون) آمده است. نتیجه اندازه‌گیری کلسترول تام (کل) به تنهایی ممکن است گمراه‌کننده باشد. به همین دلیل باید مقادیر کلسترول خوب و بد هم اندازه‌گیری شوند.

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

۲۲ - کلسترول چیست ، در کجای بدن ساخته می شود و انواع آن را نام ببرید .

کلسترول ماده ای از جنس چربی است که در تمام سلول های بدن وجود دارد . بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن ، در کبد ، ساخته می شود و بقیه آن با مصرف غذاهای پرچرب وارد بدن می گردد . کلسترول موجود در بدن بر دو نوع است . کلسترول بد (LDL) ، کلسترول خوب (HDL)

۲۳ - منظور از کلسترول بد و کلسترول خوب چیست ؟ افزایش تری گلیسرید بر روی کدام کلسترول و چه تأثیری دارد ؟

LDL: با افزایش سطح LDL خون ، خطر بروز بیماری های قلبی - عروقی افزایش می یابد ، زیرا بخشی از LDL خون اکسیده شده و در جدار شریان ها رسوب می کند و منجر به سخت شدن و تنگ شدن جدار شریان ها می شود ، به همین دلیل به آن « کلسترول بد » گفته می شود .

HDL: این نوع چربی باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به آن « کلسترول خوب » می گویند . سطح این چربی با بروز بیماری های قلبی - عروقی ارتباط عکس دارد و با افزایش میزان آن در خون ، خطر بیماری های قلبی عروقی کاهش می یابد .

تری گلیسرید : با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون ، سطح HDL خون کاهش می یابد ، در نتیجه بالا بودن آن را به عنوان عامل خطر بروز بیماری های قلبی - عروقی می دانند .

۲۴ - رژیم غذایی سالم و مناسب از چربی ها چه تأثیری در کاهش خطر به ابتلا به بیماری ها دارد ؟

یک رژیم غذایی سالم ، ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی روزانه از طریق مصرف چربی ها تأمین می شود ، در حالی که برخی افراد با مصرف زیاد چربی در برنامه غذایی روزانه ، خود را در معرض ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی و سایر بیماری های مزمن همچون انواع سرطان ، دیابت و ... قرار می دهند .

برای جلوگیری از افزایش چربی های خون توصیه می شود افراد ضمن رعایت رژیم غذایی مناسب ، فعالیت بدنی کافی نیز داشته باشند . در رژیم غذایی مناسب علاوه بر رعایت تعادل در دریافت میزان چربی ، به نوع چربی موجود در مواد غذایی نیز توجه می شود .

۲۵ - چربی های موجود در مواد غذایی به چند دسته تقسیم می شوند ؟ بنویسید که این چربی ها در چه مواد غذایی وجود دارند ؟

چربی های موجود در مواد غذایی به سه دسته تقسیم می شوند : اسیدهای چرب اشباع - اسیدهای چرب غیر اشباع - اسیدهای چرب ترانس



اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری های قلبی - عروقی می شوند ، از این رو توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه ، مصرف آنها محدود شود .

اسیدهای چرب اشباع در روغن های نباتی جامد ، فرآورده های لبنی پرچرب ، چربی های گوشت و ... وجود دارد .



اسیدهای چرب غیراشباع موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری‌گلیسرید خون می‌شوند. از این رو توصیه می‌شود به جای سایر روغن‌های خوراکی مورد استفاده قرار گیرند.

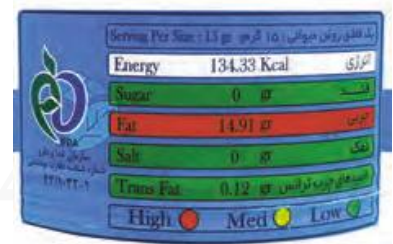
اسیدهای چرب غیراشباع در روغن زیتون، روغن بادام زمینی و مغزها، ماهی‌های چرب از جمله قزل‌آلا و سالمون و ... وجود دارد.



اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می‌شوند. مصرف زیاد آنها باعث بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شود. توصیه می‌شود در هنگام خرید روغن‌ها، با مطالعه برچسب آنها دقت شود تا میزان چربی ترانس آنها تا حد امکان در حد صفر و یا کمتر از ۵ درصد باشد.

اسیدهای چرب ترانس در روغن‌های نباتی جامد موجود در غذاهای سرخ‌شده، شیرینی‌ها، غذاهای آماده و برخی از کره‌های گیاهی (مارگارین‌ها) وجود دارد.

۲۶- در تصویر زیر برچسب غذایی چند نوع روغن نشان داده شده است، بر اساس میزان و نوع چربی آنها را مقایسه کنید.



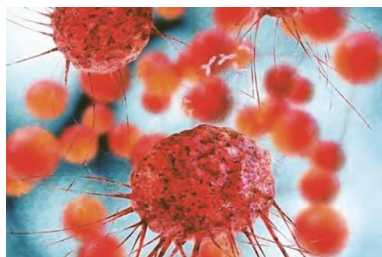
رنگ نوار مربوط به هر یک از مواد موجود در روغن که روی برچسب‌ها وجود دارد، مقدار آن را در کل روغن نشان می‌دهد. همانطور که مشخص است، رنگ سبز نشانه مقدار کم، رنگ زرد نشانه مقدار متوسط و رنگ قرمز نشانه مقدار زیاد است. در هر سه برچسب مقادیر؛ انرژی، قند، چربی، نمک و اسیدهای چرب ترانس مشخص شده‌اند. مقادیر اسید چرب ترانس برای روغن اول از سمت راست برابر ۰/۱۲ گرم، برای روغن دوم ۰/۲۸ گرم و روغن سوم ۰/۲۷ گرم درج شده است. پس روغن اول با مقدار کم اسید چرب ترانس (رنگ سبز) برای مصرف مناسب است.

سرطان

۲۷- سه مورد از مهم‌ترین دلایل افزایش بروز سرطان را بیان کنید.

- ۱- افزایش تعداد سالمندان با توجه به بالا رفتن سن امید به زندگی، چراکه بروز سرطان با افزایش سن افزایش می‌یابد.
- ۲- تغییر در شیوه زندگی مانند افزایش مصرف دخانیات، غذاهای چرب و پرکالری و کم تحرکی
- ۳- عوامل محیطی همچون هوای آلوده، استفاده از کودهای شیمیایی در فعالیت‌های کشاورزی، افزودنی‌های شیمیایی موجود در مواد غذایی و ...

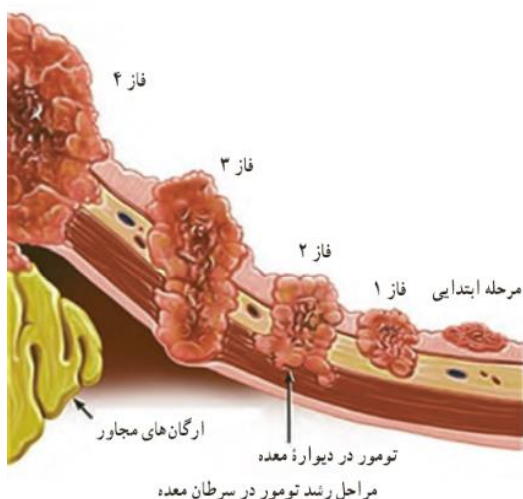
۲۸ - بیماری « سرطان » چیست و چگونه در عضوی از بدن به وجود می آید ؟



سرطان یعنی رشد، تکثیر و گاهی انتشار غیر طبیعی سلول‌های بدن. بدن هر روز در بسیاری از اعضا، سلول‌های جدیدی ایجاد می‌کند. این فعالیت تحت کنترل دستگاه ایمنی بدن انجام می‌شود، ولی ممکن است در عضوی از بدن بر اثر مواجهه مکرر سلول با برخی عوامل مستعد کننده ابتلا به سرطان، در تقسیم سلول خطا رخ دهد و یک سلول طبیعی به یک « سلول سرطانی » تبدیل شود.

این سلول تغییر یافته از سلول‌های همسایه‌اش جدا می‌شود و دیگر از دستورها و علائم داخلی، که سلول‌های دیگر در کنترل آنها هستند، پیروی نمی‌کند و به جای هماهنگی با سلول‌های دیگر خود سرانه عمل می‌کند که به آن « سلول جهش یافته » گفته می‌شود.

سلول جهش یافته تقسیم و به دو سلول جدید جهش یافته تبدیل می‌شود و این فرایند زنجیره‌ای به همین ترتیب ادامه می‌یابد تا جایی که همان یک سلول موذی به توده‌ای از سلول‌ها که « تومور » نامیده می‌شود، تبدیل می‌گردد.



گاهی این تومورها خوش‌خیم هستند و رشد نمی‌کنند، ولی در صورتی که رشد کنند و تقسیم شوند و سلول‌های طبیعی اطراف خود را از بین ببرند و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کنند تومور « بدخیم » محسوب می‌شوند.

هرچه تومورهای بدخیم رشد کنند و بزرگ‌تر شوند، جلوی رسیدن مواد غذایی و اکسیژن را به سلول‌های سالم می‌گیرند و با پیشرفت سرطان، سلول‌های سالم می‌میرند و عملکرد و سلامت بیمار از بین می‌رود. اگر جلوی این فرایند گرفته نشود، سرطان به مرگ می‌انجامد.

۲۹ - چهار مورد از عوامل خطر ساز ابتلا به سرطان در محل زندگی را بیان کنید .

داشتن سابقه خانوادگی، کهولت سن، آلودگی هوا، کم تحرکی، رژیم غذایی نامناسب، مصرف دخانیات و تریاک، عدم مصرف صحیح میوه و سبزیجات، مصرف صیفی جات و سبزیجات و میوه آلوده به سموم و مواد شیمیایی، مصرف بیش از حد مجاز نمک و کربوهیدرات‌ها (قند و شکر) - مصرف قرص ضد حاملگی در زنان - امواج الکترومغناطیسی و ...

۳۰ - « پیشگیری از سرطان » به چه شکل قابل انجام است ؟

پیشگیری از سرطان به مجموعه اعمالی گفته می‌شود که می‌تواند احتمال بروز بیماری سرطان را کاهش دهد. ۳۰٪ الی ۴۰ درصد سرطان‌ها با حفظ وزن مطلوب، تغذیه سالم و عادات‌های تغذیه‌ای صحیح، تحرک بدنی و پرهیز از مصرف دخانیات و الکل قابل پیشگیری هستند.

۳۱ - تشخیص به موقع سرطان چه مزیتی دارد و چگونه انجام می‌شود؟

سرطان‌ها اگر به موقع تشخیص داده شوند قابل درمان هستند. این کار با انجام خودآزمایی و غربالگری صورت می‌پذیرد. پزشکان تلاش می‌کنند آزمون‌ها و آزمایش‌های غربالگری را برای یافتن سرطان، پیش از آنکه علامت‌های مربوط به آنها را پیدا کنند، به کار ببرند تا سرطان را در مراحل اولیه که احتمال علاج آن بیشتر است، تشخیص دهند. پزشکان به افراد، به خصوص با داشتن سابقه خانوادگی بیماری سرطان، توصیه می‌کنند که از سن ۴۰ سالگی به بعد نسبت به انجام آزمایش‌های غربالگری سرطان اقدام کنند. همچنین توصیه می‌شود در صورت مشاهده هر یک از علائم هشداردهنده سرطان حتماً به پزشک مراجعه شود.

۳۲ - چهار مورد از آزمایش‌های غربالگری برای تشخیص سرطان‌های مختلف را نام ببرید.

ماموگرافی در تشخیص سرطان سینه - پاپ اسمیر در تشخیص سرطان دهانه رحم - آزمایش خون در تشخیص سرطان پروستات در مردان - آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی در تشخیص سرطان روده

۳۳ - چهار مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید.

ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان - تغییر در خال‌های پوستی - زخم‌های بدون بهبود - پیدایش توده در هر جای بدن - سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا - اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی - استفراغ یا سرفه خونی - اسهال یا بیوست طولانی - خونریزی غیرطبیعی در ادرار یا مدفوع - خون ریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه - بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل

۳۴ - چهار گام از گام‌های ده گانه پیشگیری از سرطان را بنویسید.

- ۱ - نشانه‌های هشداردهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک مراجعه کنید.
- ۲ - از مصرف سیگار و قلیان و ... پرهیز کنید و در معرض دود آنها قرار نگیرید.
- ۳ - با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید.
- ۴ - روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید.
- ۵ - مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن را کاهش دهید.
- ۶ - وزن خود را کنترل و آن را در حد مطلوب حفظ کنید.
- ۷ - روزانه حداقل ۲۰ دقیقه تند راه بروید.
- ۸ - از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر پرهیز کنید.
- ۹ - آلاینده‌های سرطان‌زا را بشناسید و هنگام قرار گرفتن در معرض آنها خود را محافظت کنید.
- ۱۰ - با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید.

دیابت

۳۵ - بیماری دیابت چیست و در بدن چگونه به وجود می‌آید؟

دیابت، بیماری ناتوان کننده‌ای است که عوارض بسیاری دارد. دیابت حاصل افزایش قند (گلوکز) در خون است. مواد غذایی بعد از مصرف در بدن به صورت قند (گلوکز) درمی‌آیند و از این قند برای تولید انرژی استفاده می‌شود. انسولین هورمونی است که در بدن از غده لوزالمعده (پانکراس) ترشح شده و موجب ورود قند به سلول و استفاده از آن می‌شود. انسولین مثل کلید برای سلول عمل می‌کند. اگر انسولین کم باشد و یا کار خود را به خوبی انجام ندهد، قند وارد سلول نشده و سلول گرسنه می‌ماند که در نتیجه کار بدن دچار اختلال می‌شود، از طرفی قند خون بالا رفته مانند سم عمل می‌کند و به سلول‌ها و بافت‌های بدن آسیب می‌رساند.

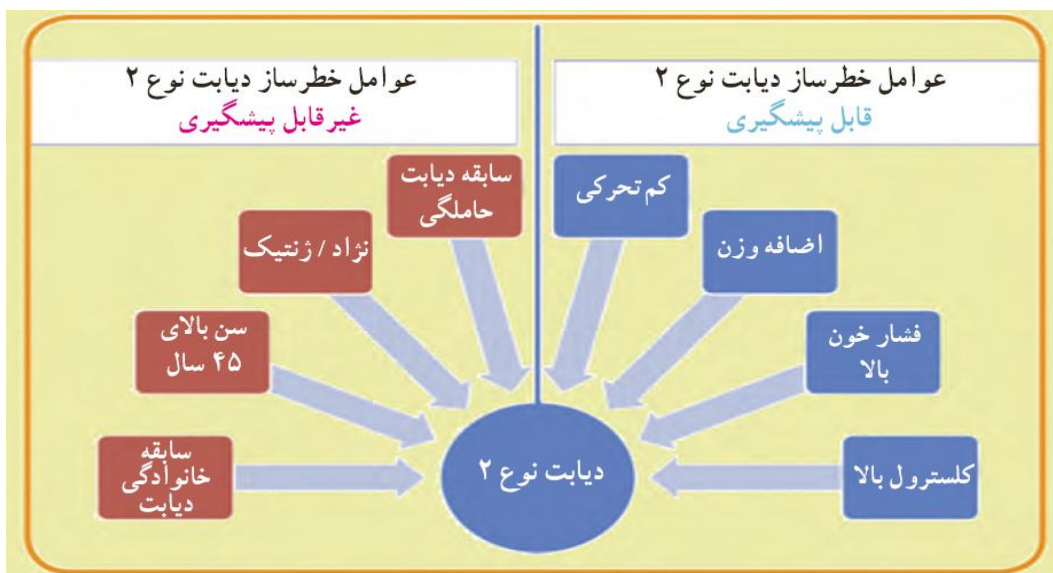
۳۶ - شایع‌ترین انواع دیابت را نام ببرید و هر یک را به اختصار توضیح دهید.

دیابت انواع مختلفی دارد شایع‌ترین آن عبارت‌اند از:

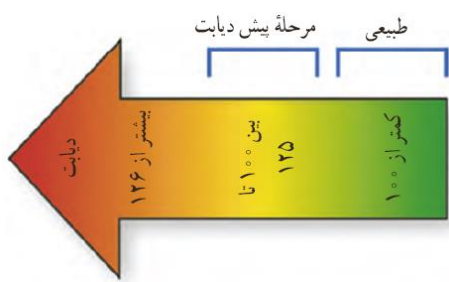
دیابت نوع یک: این بیماری در هر سنی می‌تواند رخ دهد ولی عمدتاً در سنین پایین دیده می‌شود و از آنجا که بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود به آن دیابت جوانان نیز می‌گویند. این نوع دیابت در اثر عواملی مانند: زمینه ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن ایجاد می‌شود. در این دیابت، لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست.

دیابت نوع دو: این دیابت، شایع‌ترین نوع دیابت است و در سنین بزرگسالی آغاز می‌شود، به همین دلیل برخی از پزشکان به آن دیابت بزرگسالان می‌گویند. این بیماری در اثر عواملی مانند: اضافه وزن و چاقی، کم تحرکی، سابقه فAMILIAL و زمینه ارثی بروز می‌کند. در این دیابت، لوزالمعده (پانکراس) قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد.

۳۷ - عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲، چند دسته هستند؟ برای هر کدام دو نمونه مثال بنویسید.



۳۸ - دامنه میزان قند خون برای بررسی وضعیت یک فرد در احتمال داشتن دیابت را بیان کنید .



واحد اندازه‌گیری قند خون میلی‌گرم در دسی‌لیتر است . قند خون ناشتای طبیعی برای یک فرد طبیعی غیر دیابتی در حدود ۷۰ تا ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر است . در صورتی که در محدوده ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد ، فرد در مرحله پیش دیابت قرار دارد . از ۱۲۶ میلی‌گرم در دسی‌لیتر بالاتر ، فرد دچار دیابت است .

۳۹ - علائم و نشانه‌های بیماری دیابت نوع ۱ و ۲ را بنویسید .

دیابت معمولاً در مراحل ابتدایی بدون علامت است ، اما کم کم ، با بالا رفتن قند خون ، علائم آن آشکار می‌شود . بالا بودن قند خون نشانه اصلی بیماری دیابت است .
 علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ معمولاً شدید و ناگهانی و شامل پرخوری ، پرنوشی ، پرادراری ، احساس خستگی زیاد ، کم شدن وزن بدن و لاغرگی و تاری دید است .
 بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند و علائم معمول آن عبارت اند از : احساس خستگی و بی‌حوصلگی ، گرسنگی ، تشنگی ، احساس سوزش در انگشتان دست و پا ، کاهش وزن ، ادرار شبانه ، اختلال در بینایی ، عفونت‌های مکرر و تأخیر در بهبود زخم‌ها و بریدگی‌ها .

۴۰ - عوارض و تأثیرات بیماری دیابت بر بدن را بنویسید .



عوارض بیماری دیابت که اغلب چند سال پس از ابتلا به آن به وجود می‌آید متعدد است و در صورت عدم کنترل دقیق قند خون به ناتوانی و زمین‌گیری بیمار منجر می‌شود .

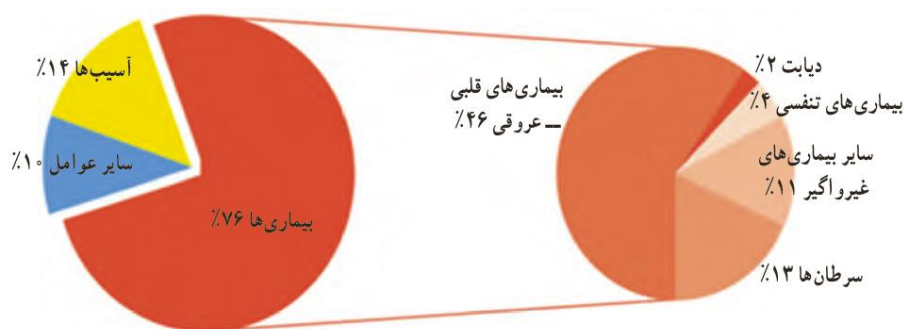
عوارض دیابت تقریباً تمام دستگاه‌های بدن را درگیر می‌کند و عدم تشخیص و درمان به موقع عوارض دیابت می‌تواند به نابینایی ، دیالیز یا پیوند کلیه ، قطع پا و سکته‌های قلبی و مغزی منجر شود .

۴۱- از گام های پیشگیری از دیابت ، چهار مورد را بنویسید .

- ۱- برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل ۲- پرهیز از مصرف غذا های پر شکر یا چرب
- ۳- مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری ۴- حفظ وزن مطلوب
- ۵- انجام فعالیت های بدنی روزانه ۶- پرهیز از مصرف دخانیات ۷- کنترل منظم قند خون

جملات کوتاه

در زمان های گذشته بیماری های واگیر و عفونی عامل اصلی مرگ و میر و ناتوانی به ویژه در کودکان بودند . در طی سالیان اخیر ، موفقیت های چشمگیر در زمینه کشف و ساخت انواع واکسن ها و داروهای به دست آمده که باعث شده است از میزان بیماری های واگیر کاسته شود و با افزایش امید به زندگی ، جمعیت سالمندان افزایش یابد . توسعه اقتصادی ، صنعتی و گسترش ارتباطات موجب ماشینی شدن زندگی و به دنبال آن تغییراتی در شیوه زندگی همچون کم تحرکی ، رژیم غذایی نامناسب ، مصرف دخانیات و ... شده است که در نتیجه سبب شده است نسبت بیماری های غیر واگیر و مزمن افزایش یافته و در صدر جدول علل مرگ و ناتوانی قرار گیرد . تقریباً ۷۶٪ درصد علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های غیر واگیر است .



نسبت های مربوط به علل مرگ و میر در ایران

خوشبختانه اکثر عوامل خطر اصلی در بیماری های غیر واگیر شناخته شده اند و حذف یا کنترل آنها می تواند مانع از بروز ۸۰٪ بیماری های قلبی- عروقی ، سکته مغزی و دیابت و نیز ۴۰٪ سرطان ها شود .

بیماری های قلبی- عروقی به سن و یا جنس خاصی اختصاص ندارند و همه افراد در هر سن و جنسی ممکن است در معرض ابتلا به این بیماری ها باشند .

به حالتی که به دلیل انسداد رگ های خونی ، خون کافی به عضله قلب نمی رسد ، ایسکمی قلب می گویند و این وضعیت سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) خواهد شد .

در بین عوامل خطر بیماری های قلبی- عروقی ، فشار خون بالا و اختلالات چربی خون از مهم ترین عوامل خطر هستند که باید به طور منظم از نظر پزشکی بررسی شوند .

فشار خون بالا یکی از شایع ترین بیماری های مزمن در جوامع امروزی است و به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می شود ، زیرا علامتی ندارد ؛ ولی خوشبختانه فشار خون بالا به آسانی قابل تشخیص و معمولاً قابل درمان است . آمار بروز سرطان در ایران کمتر از میزان متوسط جهانی است ولی میزان بروز آن رو به افزایش است .