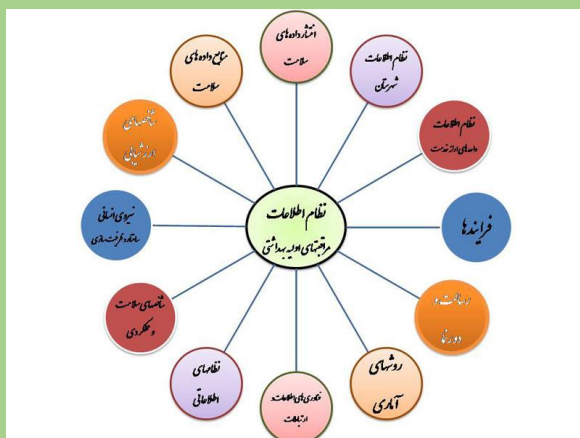




آموزش به بیمار

مراقبت های بهداشتی پیشگیری کننده



واحد آموزش سلامت بیمارستان خاتم الانبیاء
شیروان
زمستان ۱۴۰۳

معیارهایی برای مراقبت سلامت ذهنی، اجتماعی و

مذهبی:

الف: از روش های کنترل استرس استفاده کنید.

ب: اوقاتی را برای دوستان و فامیل برنامه ریزی کنید.

پ: اگر احساس کسالت کردید برای رفع آن از مشاوره استفاده کنید.

ت: داشتن سلامت جسمی را مقدمه زندگی تان کنید.

منابع:

راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل/ مترجم: فاطمه
علائی / تألیف: دانا مایرز

نشانه های هشدار دهنده:

الف: خونریزی و ترشحات غیرمعمول

ب: ضخیم شدن یا برآمدگی در پستان یا جای دیگر

پ: تغییر مدل در بافت

ت: گرفتگی صدا و سرفه مزمن

ث: سوءهضم یا دفع مشکل

ج: تغییر عادات مثانه یا معده

چ: سرفه ای که خوب نشده است.

ب: بطور منظم ورزش کنید.

پ: مکمل های ویتامین و املاک بخورید

ت: از سیگار کشیدن و مصرف الکل اجتناب کنید.

ث: از بیش از حد در معرض آفتاب بودن اجتناب کنید.

ث: از معاینات جسمی منظم و چکاب فشارخون و آزمایش خون همانطور که توصیه شده استفاده کنید.

ج: از معاینات دندان، چشمی، گوشه همانطور که توصیه شده برخوردار شود.

تعریف مراقبت بهداشتی:

الف: سلامتی به تعادل ذهنی، جسمی، روحی و روانی گفته می شود.

ب: هریک از این جنبه ها بر دیگر جنبه ها اثر می گذارد.

معیارهای افزایش بهداشت:

الف: یک رژیم متعادل شده خوب بخورید

۱. غذای متنوع بخورید.

۲. یک وزن مناسب را حفظ کنید

۳. یک رژیم کم چربی و کلسترول بخورید.

۴. یک رژیم پرکربوهیدرات و پرفیبر بخورید.

۵. میوه و سبزیجات بخورید.

۶. از نمک و شکر در حد متوسط استفاده کنید.

معیارهای غربالگری برای شناسایی تیپ های

مختلف سرطان:

۱. معاینه ماهانه پستان توسط خود فرد.

۲. ماموگرافی هر ۱ تا ۲ سال بعد از ۴۰-۴۹ سالگی و هر سال بعد از ۵۰ سالگی.

ب: سرطان روده ای – مقعدی:

۱. معاینه انگشتی مقعدی سالانه بعد از سن ۴۰

۲. چک خون مدفوع بعد از سن ۵۰ سالگی

پ: سرطان پوست: معاینه پوست توسط خود فرد ماهانه

ت: سرطان دهان: معاینه دهان توسط دندان پزشک

ث: سرطان رحم و تخمدان: معاینه لگم همراه پاپ اسمیر سالانه

ج: معاینه انگشتی سالانه بعد از سن ۴۰ سالگی

چ: تست سرمی پروستات سالانه

ح: سرطان بیضه ها: معاینه تستیس (بیضه) توسط خود فرد مایانه بعد از ۲۵ سالگی.