

به نام خدا

گزارش تحلیلی اجرای برنامه های تقویم ملی سلامت بیمارستان امام رضا (ع)

تقویم آموزش سلامت بیمارستان امام رضا (ع) 1403

	فروردین	1
روز جهانی فشارخون (27 اردیبهشت)	اردیبهشت	2
	خرداد	3
	تیر	4
	مرداد	5
	شهریور	6
روز جهانی قلب (8 مهر ماه)	مهر	7
روز جهانی دیابت (23 آبان)	آبان	8
هفته مقاومت میکروبی (27 آبان لغایت 3 آذر)	آذر	9
	دی	10
	بهمن	11
	اسفند	12

– اقدامات انجام شده در روز جهانی فشارخون

- برپایی پایگاه فشارخون و اندازه‌گیری فشارخون جهت مراجعین
- ارائه آموزشهای مربوط به کنترل فشارخون و رعایت رژیم غذایی مناسب جهت مراجعین.
- ارائه پمفلت آموزشی
- نصب بنر اندازه‌گیری فشارخون صحیح برای عموم در سالن ورودی بیمارستان



پمفلت فشار خون



بیمارستان امام رضا (ع)

بهار ۱۴۰۲

گروه آموزش

فشار خون چیست؟

فشار خون نیرویی است که خون به رگ‌های خونی وارد می‌کند. این فشار - خون را از قلب به اعضای بدن از جمله مغز، کلیه ها، معده و... می‌رساند.

فشار خون بالا چیست؟

ابتلا به فشارخون بالا زمانی تأیید می‌شود که چندین بار فشار خون فرد بالا باشد. در حیثیات در اغلب بزرگسالان و فانی فشارخون سیستول (شماره بالای) 140 بیشتر و فشارخون دیاستول (شماره پایینی) 90 یا بیشتر باشد. می‌گویم که فرد به بیماری فشار خون بالا مبتلا است. اگر فشارخون بالا درمان نشود به قسمت های مهم بدن شما آسیب می‌رساند این آسیب می‌تواند باعث حمله قلبی، سکته مغزی و نارسایی کلیه شود.

فشار خون بالا چه علائمی دارد؟

ممکن است فرد هیچ علامت واضحی از فشارخون بالا نداشته باشد. این بیماری می‌تواند برای سالها بی‌سر و صدا وجود داشته باشد بدون آن که هیچ گونه علائمی را در شخص مبتلا بروز دهد.

عوارض فشار خون

پرفشاری خون سبب افزایش خطر حملات قلبی -بازو- شش و رگهای مغزی- سکته و نارسایی کلیه -نایبانی- نامنظمی قلب و نارسایی قلبی می‌شود. بنابراین با کنترل و پیشگیری و رعایت رژیم غذایی مناسب خطر پرفشاری خون و مرگ، و ناتوانی ناشی از بیماری قلبی کاهش می‌یابد.

عوامل موثر در افزایش فشار خون

- التهاب عروق
 - عدم فعالیت بدنی
 - اضافه وزن
 - مصرف الکل
 - استرس
 - کمبود پتاسیم، منیزیم، کلسیم
 - مصرف اضافه سدیم.
- برای جلوگیری از ابتلا به فشار خون و کنترل فشار خون به توصیه های زیر توجه کنید:
- ❖ اگر اضافه وزن دارید وزن خود را کم کنید.
 - ❖ از نوشیدن مشروبات الکلی بپرهیزید.
 - ❖ اگر سیگاری هستید، ترک کنید یا میزان مصرف آن را کم کنید.
 - ❖ سیگار و فشار خون بالا خطر ابتلا به ششما به عوارضی مثل حملات قلبی و سکته های مغزی را افزایش می‌دهند بنابراین بیازم به ششما توصیه می‌کنیم که اگر سیگاری هستید، در این مورد تجدید نظر کنید.
 - ❖ لازم است افراد سالم حداقل سالی یک بار، فشار خون خود را اندازه گیری نمایند.
- خون خود را اندازه گیری کنید. اگر فشارخون شما بالا باشد، پزشک شما را به عوارضی مثل حملات قلبی و سکته های مغزی را افزایش می‌دهند بنابراین بیازم به ششما توصیه می‌کنیم که اگر سیگاری هستید، در این مورد تجدید نظر کنید.
- لازم است افراد سالم حداقل سالی یک بار، فشار خون خود را اندازه گیری کنید. اگر فشارخون شما بالا باشد، پزشک شما را به عوارضی مثل حملات قلبی و سکته های مغزی را افزایش می‌دهند بنابراین بیازم به ششما توصیه می‌کنیم که اگر سیگاری هستید، در این مورد تجدید نظر کنید.
- لازم است افراد سالم حداقل سالی یک بار، فشار خون خود را اندازه گیری کنید. اگر فشارخون شما بالا باشد، پزشک شما را به عوارضی مثل حملات قلبی و سکته های مغزی را افزایش می‌دهند بنابراین بیازم به ششما توصیه می‌کنیم که اگر سیگاری هستید، در این مورد تجدید نظر کنید.

گیاهان دارویی مفید برای فشارخون

اویشن - حارچین - پیاز - جعفری - سیر - زعفران - گل گاوزبان.



تذکره بسیار: اگر دچار سردرد خواب آلودگی و خیمازه طولانی، سرگیجه شده، احساس شفت در پاها، بازوها یا مفاصل صورت، اشکال در صحبت کردن، تغییر بینایی، بیحسی یک نیمه بدن، خونریزی از بینی یا فشارخون بالاتر از 180/100 یا اورژانس (115) تماس بگیرید و یا به بیمارستان مراجعه نمایید.

منابع:

1. CDC: Vital signs: awareness and treatment of uncontrolled hypertension among adults—www.cdc.gov
2. American Heart Association: <http://www.americanheart.org>
3. National Heart, Lung, and Blood Institute: <http://www.nhlbi.nih.gov>

- ❖ با فراگرفتن روش اندازه گیری فشار خون، می‌توان از تغییرات آن به موقع باخبر شد و به پزشک مراجعه نمود.
- ❖ از استرس بپرهیزید، زیرا یکی از عوامل مبتلا بودن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می‌کند، استرس و عصبانیت است.
- ❖ هر روز زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید و به خاطر داشته باشید حتی اگر عادت به خوابیدن در میانه ی روز ندارید، برای دقایقی چشم‌ها را روی هم گذاشته و به استراحت بپردازید.
- ❖ ورزش هایی مثل: پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری و ورزش های مناسبی برای پایین آوردن فشار خون به شمار می آیند. بنابراین حداقل 3 بار در هفته و هر بار حداقل 30 دقیقه ورزش کنید.



- توصیه هایی برای خرید مواد غذایی مفید
- فیبر بیشتری مصرف شود. فیبر در میوه - سبزیها و غلات کامل و حبوبات وجود دارد.
- غذاهایی با حداقل چربی و ترانس انتخاب کنید.
- از غذاهای سرخ شده - گوشت های پرچرب - کیک ها - کلوچه ها و شیرینی خامه ای که چربی بالا دارند دوری کنید. روغن کلزا استفاده کنید.
- کاهش سدیم دریافتی و فرآورده های حاوی نمک و نگهدارنده:
- محدودیت نمک دریافتی به کمتر از 6 گرم در روز برای همگان و برای درمان پرفشاری کمتر از 1/5 گرم در روز مصرف شود. یک قاشق مرباخوری نمک معادل 2300 میلی گرم سدیم می باشد.
- افزایش منابع غذایی حاوی پتاسیم که شامل زردآلو - پرتقال - کیوی - طالبی - موز - گوجه - لیمو...
- افزایش منابع غذایی حاوی منیزیم شامل: سبزیجات برگدار تیره و مغز دانه ها
- افزایش منابع غذایی حاوی ویتامین C مانند: لیمو - کیوی - سبزیهای تیره رنگ - فلفل دلمه ای
- روزانه 45-30 دقیقه پیاده روی برای کاهش فشارخون
- عدس - لوبیا و سایر حبوبات را بعنوان پروتئین گیاهی، سرشار از فیبر مصرف کنید.

–اقدامات انجام شده در خصوص هفته جهانی دیابت

- توزیع پمفلت و آموزش در خصوص خودمراقبتی در دیابت
- اندازه گیری قند خون
- چاپ و نصب پوستر
- برگزاری کلاس آموزشی در خصوص دیابت و خود مراقبتی
- آموزش به بیماران بستری در بخش های بیمارستان بصورت حضوری
- آموزش و اطلاع رسانی پیشگیری از دیابت در کانال مراقبت سلامت در پیام رسان ایتا







مراقب سلامت روان کودکان دیابتی باشیم

دیابت دو نوع دارد: نوع ۱ و نوع ۲. دیابت نوع ۱ عموماً از دوران کودکی و نوجوانی شروع می‌شود و وابسته به تزریق انسولین است. این را کتر شالیباغان می‌گوید و تاکید می‌کند: کودکان و نوجوانان مبتلا به دیابت در این دوره حساس زندگی با شرایط ویژه‌ای مواجه می‌شوند و بنابراین از نظر سلامت روان باید مراقبت ویژه‌ای بگیرند. چون کودک یا نوجوانی که دچار این بیماری می‌شود، هنوز نواتایی و تجارب روانی کافی برای مدیریت شرایط پر استرس را ندارد و همین می‌تواند کمک کند تا احتمال ابتلا به بیماری‌های روان‌پزشکی در این سنین بالا برود.

سرپرست دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت می‌گوید: کودکان مبتلا به دیابت خیلی اوقات تاچراند انسولین را در مدرسه به خود تزریق کنند، یا قند خون خود را در کلاس اندازه بگیرند، یا یک سری خوراکی‌ها را با مراقبت مصرف کنند. این در حالی است که هم‌کلاسی‌های آنها همه خوراکی‌ها را راحت مصرف می‌کنند. این تفاوت‌ها یا در چشم بودن‌ها اوایل برای کودک آزاردهنده است. این کودکان در بعضی ورزش‌ها اذیت می‌شوند، یا گاهی قندشان از کنترل خارج می‌شود و از حال می‌روند، یا گاهی هم‌کلاسی‌ها واکنش‌هایی نشان می‌دهند که ممکن است برای کودک و نوجوان مبتلا به دیابت آزاردهنده باشد.

هفته پیشگیری دیابت

روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان شهرستان میامی
@bh_mayamey

<https://shmu.ac.ir>

۱۳۳۵ قمری شهر ۱۱ پرمایش شده



چرا افراد مبتلا به دیابت افسردگی می‌گیرند؟ در ایران دیابت همیشه چهارمین علت مرگ و میر به حساب می‌آید. ۵.۵ میلیون نفر ایرانی مبتلا به دیابت هستند و خیلی از آنها از بیماری خود خبر ندارند! موضوع مهم‌تر این‌که به دلیل مزمن بودن این بیماری و نیاز به کنترل و مدیریت ۲۴ ساعته، سلامت روان خیلی از این بیماران به خطر می‌افتد. مطالعات گوناگون نشان می‌دهد که افراد مبتلا به دیابت، ۲ تا ۳ برابر بیشتر از افراد دیگر در معرض ابتلا به افسردگی هستند. دلیل این موضوع می‌تواند عوامل مختلفی مثل مزمن بودن این بیماری و نیاز به کنترل شبانه‌روزی آن، چالش‌های مربوط به مدیریت بیماری مثل محدودیت در خوردن خوراکی‌ها و نیز فشار روانی ناشی از انگ دیابت باشد. نکته مهم‌تر این‌که افسردگی فقط در ۲۵ تا ۵۰ درصد افراد دیابتی تشخیص داده می‌شود. چراکه خیلی‌ها علائم اضطراب و افسردگی در خود را با علائم افت قند خون اشتباه می‌گیرند.

هفته پیشگیری دیابت

روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان شهرستان میامی

@bh_mayamey

<https://shmu.ac.ir>

۱۳۳۵ قمری شهر ۱۱ پرمایش شده

کلاس آموزشی

خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت

شنبه ۱۹ آبان ساعت ۹:۳۰ صبح
بیمارستان امام رضا (ع) میامی

کلاس آموزشی:

موضوع: خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت

شنبه ۱۹ آبان ساعت ۹:۳۰ صبح
بیمارستان امام رضا (ع) میامی

روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان
شهرستان میامی

@bh_mayamey

<https://shmu.ac.ir>

۱۳۳۵ قمری شهر ۱۱ پرمایش شده

۱۳۳۵ قمری شهر ۱۱ پرمایش شده

۱. رژیم غذایی سالم
۲. تحرک و ورزش منظم
۳. پرهیز از سیگار و الکل
۴. پایش و پیشگیری از فشارخون
۵. پایش و پیشگیری از چربی خون
۶. پایش و پیشگیری از دیابت
۷. پایش و پیشگیری از بیماری‌های دیگر

۱۳۳۵ قمری شهر ۱۱ پرمایش شده

عوارض عصبی: انقباض حسی و حرکتی اندامها مخصوصاً پاها در اثر قند خون بالا دچار آسیب می شوند که معمولاً به صورت بی حسی و گزگز کف پا خود را نشان می دهد. از دیگر عوارض عصبی می توان به ناتوانی جنسی در آقایان اشاره کرد.



عقوت لته و دندان: افراد دیابتی بیشتر در معرض خطر عقوت لته ها و پوسیدگی و لق شدن دندان ها هستند لذا توصیه می شود بهداشت دهان و دندان را دقیقاً رعایت کنید.

پای دیابتی: عدم کنترل قند خون و عدم مراقبت صحیح از پاها، موجب ایجاد زخم هایی در پا می شود. این زخم ها می تواند به از کار افتادگی و قطع پاها منجر شود. علاوه بر کنترل قند، هر روز پاها را معاینه نمایید و کفش مناسب بپوشید.



بیماری های قلبی و عروقی: دیابت کنترل نشده، احتمال حمله قلبی، سکته مغزی و فشار خون را افزایش می دهد.



عدم کنترل دیابت (قند خون بالا و یا پایین) در طولانی مدت می تواند اثرات حیران ناپذیری را بر روی اعضای مختلف بدن داشته باشد. این عوارض به دو دسته بلند مدت و کوتاه مدت تقسیم می شود.

عوارض بلند مدت

نابتایی: تحت کنترل نبودن قند خون، اثر تخریب کننده ای روی عروق شبکیه چشم داشته و می تواند موجب بروز تاری دید و نابینایی شود.



آسیب کلیوی: کلیه ها نیز در صورت بالا بودن قند خون، آسیب دیده و دیالیز را به دنبال خواهد داشت.



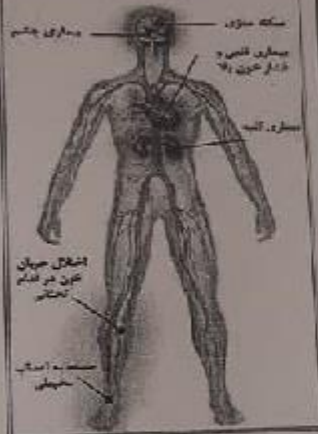
خودمراقبتی در دیابت

(عوارض)

گروه سنی جوان، بالین، سالمند



عوارض بیماری قند



منابع

سرویس مراقبت ویژه دیابت، انجمن دیابت ایران
 و دیابت 2014، سند ملی و بیماری های مزمن
 حمله قلبی و عوارض قلبی، سند ملی
 دیابت ایران

www.uptodate.com

عوارض کوتاه مدت

کاهش بینایی: اگر قند خون بیش از حد بالا باشد، تورم در عروق حشر آمین شش خون (الواسمور دیابتی) و حسی رقیق می کند خواهد بود.

اگرچه برخی اوقات قند خون بیش از اندازه بالا می رود، مایک تکرار اسولین یا قرص، بر عروقی، کاهش حساسیت نیویکی، استرس و فشارهای عصبی، عقوت لته، تراخت، با بیماری های دیگر از عوامل بالا رفتن قند خون هستند.

دیابتیگیس (قند خون پایین): اگر همواره از مقدار قند خونتان آگاه باشید و قندتان بیش از حد پایین آید، ممکن است دچار به ضعف یا گیجی شود.

ملائم فبیدگلسیم، معصوم اسولین یا دارو بیش از حد غلیظ، فعالیت کمزگی بیش از حد غلیظ، حذف یک وعده یا میان وعده غذایی.

– اقدامات انجام شده در خصوص روز جهانی قلب

- تهیه پوستر با موضوع اعلام روز جهانی قلب و با شعار مراقبت از قلب مراقبت از زندگی و نصب آن در محل اورژانس تریاژ و پذیرش و درمانگاه تخصصی
- تهیه نکات آموزشی در خصوص شیوه سالم زندگی (فشارخون را جدی بگیریم ، ورزش ، همه با هم علیه دخانیات ، دیابت) و اعلام در رسانه سلامت میامی
- تهیه پمفلت آموزشی در خصوص رژیم غذایی بیماران قلبی
- چک کردن فشارخون مراجعین به درمانگاه داخلی





—به مناسبت هفته اطلاع رسانی مهار مقاومت میکروبی از 27 آبان الی 3 آذر

- چاپ تراکت و پمفلت آموزشی و توزیع در گروههای هدف
- آموزش و توانمند سازی کارکنان نظام سلامت
- نصب پوسترمقاومت آنتی بیوتیکی در بیمارستان و داروخانه
- استفاده از رنگ آبی به عنوان نماد برنامه جهانی مقاومت میکروبی در طی هفته (استفاده از رنگ آبی در پوشش، نصب روبان آبی روی لباس مسئولین)
- آموزش بهداشت دست به صورت نحوه صحیح شستن دست ها
- آموزش چهره به چهره به بیماران بستری و سرپایی جهت شستشوی صحیح دست و مواد خوراکی قبل از مصرف
- آموزش چهره به چهره به بیماران بستری و سرپایی در جهت پرهیز از مصرف خودسرانه داروهای آنتی بیوتیک در منزل



هفته جهانی آگاهی از داروهای ضد میکروب

World Antimicrobial Awareness Week

۱۸-۲۴ نوامبر برابر با ۲۷ آبان لغایت ۳ آذرماه



بیمارستان امام رضا(ع) میامی

واحد کنترل عفونت بیمارستان امام رضا(ع)

داروهای آنتی بیوتیک برای عفونت های ویروسی
مانند سرماخوردگی و آنفولانزا مناسب نیستند
از مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک ها و توصیه به
دیگران

جداً خودداری نمایید.



Antibiotics
Antivirals
Antifungals
Antiparasitics

- مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک عواقب جبران ناپذیری خواهد داشت.
- هرگز آنتی بیوتیک را بدون نسخه و تجویز پزشک مصرف نکنید.
- تشخیص عامل بروز بیماری و نیاز به مصرف آنتی بیوتیک فقط بر عهده پزشک است.
- جلوگیری از بروز مقاومت به داروهای ضد میکروبی، وظیفه و مسئولیت همه ما است.
- هنگام مراجعه به پزشک، وی را در جریان سایر بیماریها و داروهای مصرفی خود قرار دهید.
- از پزشک و داروساز مشاوره دارویی بگیرید.
- میکروب های مقاوم به درمان و دارو، از مشکلات جدی سلامت جامعه جهانی در آینده است.
- آنتی بیوتیک ها را هرگز خودسرانه قطع نکنید کامل کردن دوره درمان برای از بین بردن تمام باکتری ها و افزایش اثربخشی این داروها ضروری است.



مصرف نادرست آنتی بیوتیک ها را متوقف کنید

