

راهنمای خود مراقبتی خانواده (۱)



۱۳۹۴

خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی

راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱)

ترجمه و تنظیم:

نویدشریفی، محمدکیاسالار، معصومه دانیالی



ناشر:

پارسای سلامت

پاییز ۱۳۹۴

سرشناسه	: میورت، برایان، ۱۹۶۰ - م. Murat, Brian
عنوان و نام پدیدآور	: خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی: راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱) / ابرایان میورت، گرگ استوارت، جان ری؛ ترجمه و تنظیم نوید شریفی، محمد کیاسالار، معصومه دانیالی.
مشخصات نشر	: تهران: پارسای سلامت، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۲ص: مصور(رنگی)، جدول(رنگی)، نمودار(رنگی)؛ ۲۲ × ۲۹ س.م.
شابک	: 978-600-95801-1-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Do I need to see the doctor? : the home-treatment: encyclopedia, written by doctors, that lets you decide, 2009.
موضوع	: مراقبت از سلامت شخصی
موضوع	: پزشکی -- به زبان ساده -- دستنامه‌ها
شناسه افزوده	: استوارت، گرگ، ۱۹۶۰ - م.
شناسه افزوده	: Stewart, Greg
شناسه افزوده	: ری، جان، ۱۹۵۹ - م.
شناسه افزوده	: Rea, John
شناسه افزوده	: شریفی، نوید، ۱۳۵۸ - مترجم
شناسه افزوده	: کیاسالار، محمد، ۱۳۵۵ - ، مترجم
شناسه افزوده	: دانیالی، معصومه، ۱۳۶۰ - ، مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ خ ۹ م / RC۸۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۰۲۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۰۳۶۳۳۱



خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی - راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱)

ترجمه و تنظیم: نوید شریفی، محمد کیاسالار، معصومه دانیالی

ناشر: پارسای سلامت

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴

لیتوگرافی و چاپ: ایده پردازان

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

به سفارش: دفتر آموزش و ارتقای سلامت

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۰۱-۱-۸

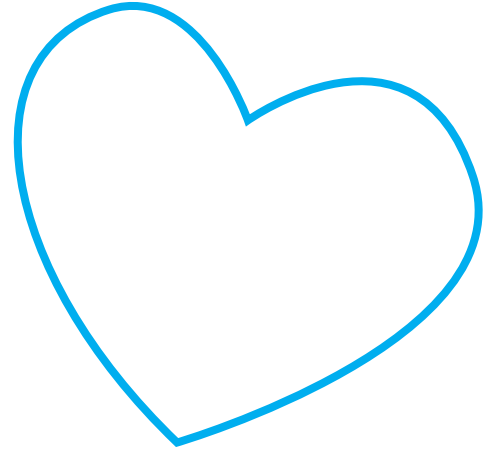
© کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

تلفن: ۴۴۲۱۰۲۶۹

parsahealth@gmail.com



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت



زیر نظر: ۱. دکتر علی اکبر سیاری

۲. دکتر ناصر کلانتری

۳. دکتر محمد اسماعیل مطلق

۴. دکتر شهرام رفیعی فر

۵. دکتر داود مقیمی

ویرایش علمی و اجرایی:

۱. دکتر شهین یاراحمدی

۲. دکتر مجذوبه طاهری

۳. دکتر ناریا ابولقاسمی

۴. دکتر فرحناز ترکستانی

۵. لاله راد پویان

۶. دکتر عالیا شکیبا

۷. سهیلا امیرنیا

۸. دکتر علیرضا نوروزی

۹. علی اسدی

۱۰. نسرين رشیدی جزینی

۱۱. دکتر محمد رضا زرکش

۱۲. منا سادات اردستانی

۱۳. دکتر آتوسا سلیمانیان

۱۴. دکتر افسون تیزویر

۱۵. دکتر فاطمه سربندی

۱۶. دکتر سید تقی یمانی

۱۷. دکتر محمد اسلامی

این کتاب خودآموز برای خودمراقبتی به گونه‌ای طراحی شده تا به افرادی که از سلامت برخوردارند در بیماری‌ها و ناخوشی‌های جزئی که به طور شایع رخ می‌دهند، کمک کند. البته این کتاب جای پزشک تان را نمی‌گیرد. هدف این کتاب ارائه دانش موردنیاز برای خودمراقبتی در بیماری‌ها و ناخوشی‌های جزئی و کاهش مراجعه‌های غیرضروری به مراکز بهداشتی درمانی و بیمارستان است.

این مجموعه بر اساس بسته‌های خدمات سطح پایه حوزه معاونت بهداشت شامل بسته‌های خدمات نوزادان، کودکان، نوجوانان و مادران باردار و همچنین بسته‌های خدمات بیماری‌های غیر واگیر، برنامه ملی واکسیناسیون، سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد بازنگری و اصلاح شده است. مزید امتنان است هرگونه راهنمایی و پیشنهاد اصلاحی خود را به دفتر آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به آدرس تهران، شهرک غرب، بلوار فرحزادی، بلوار ایوانک، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، بلوک A طبقه ۱۰ ارسال فرمایید. پیشاپیش از مساعدت و اظهار نظر شما کمال تشکر را داریم.



۶	● مقدمه	
۸	● تب	
<hr/>		
۱۲	● شیردهی	عناوین مربوط به مادر و نوزاد
۱۷	● زردی	
۱۹	● مراقبت از بندناف	
۲۰	● بثورات پوشک	
۲۲	● گریه نوزاد	
۲۴	● آبریزش چشم	
۲۶	● آبریزش بینی	
۲۸	● سرفه	
۳۰	● تغییرات پوستی نوزاد	
۳۳	● ایمن سازی	
۳۶	● رشد و تکامل	
<hr/>		
۴۰	● خونریزی پس از زایمان	عناوین مربوط به مادران
۴۲	● تب پس از زایمان	
۴۴	● مراقبت از اپیزیوتومی، زخم و پارگی واژن	
۴۶	● درد پس از زایمان	
۴۸	● درد پستان	
۵۰	● یبوست	
۵۲	● درد و گرفتگی پا	
۵۴	● کنترل بارداری و سلامت جنسی	
۵۵	● افسردگی پس از زایمان	
<hr/>		
۵۸	● تب	عناوین مربوط به کودکان
۶۱	● سرماخوردگی	
۶۵	● گلودرد	
۶۸	● گوش درد	
۷۲	● استفراغ	
۷۷	● اسهال	
۸۱	● یبوست	
۸۵	● آموزش دستشویی رفتن	
<hr/>		
۸۸	● آکنه	عناوین مربوط به دوره نوجوانی
۹۱	● آغاز قاعدگی	
<hr/>		
۹۶	● تب	عناوین مربوط به بزرگسالان
۹۸	● سرفه، سرماخوردگی و آنفلوآنزا	
۱۰۱	● گلودرد	
۱۰۴	● گوش درد	
۱۰۸	● تهوع و استفراغ	
۱۱۲	● اسهال	

- ۱۱۶ ● یبوست
- ۱۲۰ ● مشکلات دفع ادرار
- ۱۲۶ ● اختلالات جنسی

عناوینی برای تمام سنین

- ۱۳۰ ● کونژکتیویت یا قرمزی چشم
- ۱۳۳ ● سوزش سردل
- ۱۳۶ ● نیش زنبور یا دیگر حشرات
- ۱۳۹ ● کشیدگی و پیچ خوردگی اندام‌ها
- ۱۴۲ ● زخم‌ها و خراشیدگی‌ها
- ۱۴۵ ● سوختگی‌های سطحی
- ۱۴۸ ● آفتاب سوختگی
- ۱۵۱ ● تنگی نفس
- ۱۵۵ ● آسم

سلامت روانی و عاطفی

- ۱۵۹ ● افسردگی
- ۱۶۲ ● اختلال مصرف مواد
- ۱۶۵ ● اختلالات اضطرابی
- ۱۶۸ ● بیماری روان پریشی
- ۱۶۹ ● خشونت خانگی
- ۱۷۱ ● مشکلات خواب
- ۱۷۴ ● مشکلات حافظه و زوال عقل

عناوین مربوط به اطلاعات عمومی

- ۱۷۸ ● داروهای سرماخوردگی و حساسیت (آلرژی)
- ۱۷۸ ● همه آنچه درباره ضداحتقان‌ها باید بدانیم
- ۱۷۹ ● همه آنچه در مورد آنتی‌هیستامین‌ها باید بدانیم
- ۱۸۰ ● همه آنچه باید درباره داروهای مسکن و تب‌بر بدانیم
- ۱۸۱ ● چگونه و چه زمانی آنتی‌بیوتیک مصرف کنیم؟
- ۱۸۱ ● شستن دست‌ها
- ۱۸۲ ● آنفلوآنزا و دیگر عفونت‌های ویروسی
- ۱۸۲ ● پیشگیری از گزش پشه و سایر حشرات
- ۱۸۳ ● بیماری‌های آمیزشی
- ۱۸۴ ● ایمن‌سازی
- ۱۸۵ ● پیشگیری و شناسایی بیماری‌ها
- ۱۸۶ ● بیماری قلبی و حمله قلبی
- ۱۸۷ ● فشار خون بالا (پرفشاری خون)
- ۱۸۸ ● پیشگیری از حمله قلبی و سکته مغزی
- ۱۸۹ ● سکته مغزی
- ۱۹۰ ● شناسایی و پیشگیری از سرطان
- ۱۹۲ ● دیابت
- ۱۹۳ ● رژیم گرفتن و کاهش وزن
- ۱۹۷ ● ورزش
- ۱۹۹ ● استعمال دخانیات
- ۲۰۲ ● اختلال بینایی و سلامت چشم

مقدمه

خودمراقبتی، گام اول سلامت است. گام اول سلامت، همین است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت‌هایی که به سلامت ما منجر می‌شود، محصول همین خودمراقبتی است؛ یعنی فعالیت‌هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ یا ارتقای سلامت مان، پیشگیری از ابتلای مان به بیماری، درمان بیماری مان یا کاهش عوارض آن انجام می‌دهیم. بین اعضای خانواده، معمولاً مادران مهم‌ترین نقش مراقبتی را بر عهده دارند.

خودمراقبتی، عملی است که در آن، هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا «به طور مستقل»، از سلامت خود مراقبت کند. منظور از «به طور مستقل»، تصمیم‌گیری درباره خود و با اتکا به خود است. البته این تصمیم‌گیری می‌تواند شامل مشورت و کسب کمک تخصصی یا غیرتخصصی از دیگران (چه متخصص، چه غیرمتخصص) نیز باشد. اگر چه خودمراقبتی، فعالیتی است که مردم برای تامین، حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می‌دهند؛ ولی گاهی این مراقبت به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان، هم محلی‌ها و همشهریان آنها نیز گسترش می‌یابد. به هر حال، در تعریف خودمراقبتی، پنج ویژگی زیر، مستتر است:

۱. رفتاری است داوطلبانه؛
۲. فعالیتی است آموخته شده؛
۳. حق و مسوولیتی است همگانی برای حفظ سلامت خود، خانواده و نزدیکان؛
۴. بخشی است از مراقبت‌های نوزادان، کودکان، نوجوانان و سالمندان؛
۵. و بزرگسالانی که قادر به خودمراقبتی نیستند، نیازمند دریافت مراقبت‌های بهداشتی از ارائه‌دهندگان خدمات اجتماعی یا بهداشتی خواهند بود.

انواع خودمراقبتی را می‌توان در چهار گروه کلی زیر طبقه‌بندی کرد:

۱. خودمراقبتی برای حفظ سلامت
۲. خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی
۳. خودمراقبتی در بیماری‌های مزمن
۴. خودمراقبتی در بیماری‌های حاد

خودمراقبتی در بیماری‌های جزئی :

بخش عمده‌ای از بیماری‌ها را بیماری‌های جزئی تشکیل می‌دهند، بیماری‌هایی که در مدتی کوتاه، بدون درمان یا با درمان‌های خانگی ساده بهبود می‌یابند. مطالعه‌ای در انگلستان نشان داد که حدود ۲۰ درصد از مراجعات به پزشکان و مراکز درمانی، مربوط به همین بیماری‌های جزئی است، در حالی که بخش عمده‌ای از این بیماری‌ها توسط خود مردم قابل مراقبت است. در این موارد، ارائه اطلاعات کیفی مکتوب در ویزیت‌ها می‌تواند از ویزیت‌های مجدد و بستری‌های بیمارستانی پیشگیری کند.

طبق آمار شبکه سلامت انگلستان، نزدیک به دو سوم مشاوره‌های پزشکان عمومی که منجر به تحویز دارو می‌شود، بدون دارو یا با استفاده از داروهای بی‌نیاز از نسخه پزشک قابل درمان است. توصیه‌های خودمراقبتی در چنین مواردی می‌تواند مردم را توانمند کند تا به طور مناسبی مشکل خود را حل کنند و از دریافت غیرضروری دارو اجتناب کنند.

■ منظور از کودکان در این کتاب افراد زیر ۱۶ سال است.

آموزش همگانی سلامت و آرایه منابع اطلاعاتی قابل اعتماد برای خودمراقبتی در بیماری‌های جزئی می‌تواند دست کم جلوی یک پنجم از مراجعات پزشکی بی‌مورد را بگیرد. در انگلستان، مبلغ صرفه جویی شده در نظام سلامت، صرفاً از همین منظر، سالانه ۹۶ میلیارد دلار است. اگر صرفه جویی‌های ناشی از عدم نیاز به غیبت از کار برای مراجعه به پزشک و کاهش هزینه‌های حمل و نقل را هم به عدد فوق بیفزاییم، صرفه جویی نهایی بسیار بزرگ‌تر خواهد بود.

این کتاب راهنمای خودآموز خودمراقبتی به گونه‌ای طراحی شده تا به افرادی که از سلامت برخوردارند در بیماری‌ها و ناخوشی‌های جزئی که به طور شایع رخ می‌دهند، کمک کند. البته این کتاب جای پزشک تان را نمی‌گیرد. هدف این کتاب آرایه دانش مورد نیاز برای خودمراقبتی در بیماری‌ها و ناخوشی‌های جزئی و کاهش مراجعه‌های غیرضروری به مراکز بهداشتی درمانی و بیمارستان است.

افرادی که به بیماری‌های جدی مانند بیماری‌های ریه، قلب، نارسایی کلیه، دیابت، بیماری کبد، سرطان یا ایدز دچار هستند باید بیشتر و پیش از بدتر شدن وضعیت شان مراجعه به پزشک داشته باشند.

برای استفاده مناسب از این کتاب، به شما توصیه می‌کنیم:

- موضوع مورد نظر خود را انتخاب کنید. تمام بخش مربوط را کامل بخوانید و پس از آن، به توصیه‌های آرایه‌شده عمل کنید.
 - در زمان ناخوشی، حال خود یا کودک تان را مرتب ارزیابی کنید.
 - اگر حال خودتان یا کودکان تان مدام بدتر می‌شود، با مراقب سلامت یا پزشک خود تماس بگیرید یا به مرکز بهداشتی درمانی یا بیمارستان بروید. هر فردی که خیلی بدحال است حتماً باید به موقع به پزشک مراجعه کند.
 - این کتاب را یک بار پیش از آن که در وضعیت اضطراری به آن نیاز پیدا کنید، بخوانید.
 - ابتدا بعضی از تابلوهای راهنمای این کتاب ممکن است دشوار به نظر برسند ولی همه پرسش‌ها با بله یا خیر پاسخ داده شده‌اند. اگر فقط پیکان‌ها را دنبال کنید، می‌بینید که استفاده از تابلوهای راهنما بسیار آسان خواهد بود.
- در بخش‌های بعدی این مجموعه با خودمراقبتی برای داشتن سبک زندگی سالم، خودمراقبتی در بیماری‌های مزمن، خودمراقبتی در بیماری‌های حاد آشنا می‌شوید.

دکتر علی اکبر سیاری
معاون بهداشت

تب

تب یا درجه حرارت بالاتر از دمای طبیعی بدن معمولا علامت یک عفونت است و به خودی خود یک بیماری به شمار نمی‌آید. تب یکی از راه‌های جنگیدن بدن با عفونت‌هاست. اگر تب مشکلی ایجاد نکند، درمان آن هم ضرورت ندارد هرچند با درمان تب معمولا بیمار احساس بسیار بهتری خواهد داشت. عفونت‌های ویروسی درمان اختصاصی ندارند. اگر تب بالا باشد یا ادامه‌دار شود، مراجعه به پزشک لازم خواهد بود. **کودکان کمتر از ۳ ماه، بیمارانی که تحت شیمی‌درمانی قرار می‌گیرند، مبتلایان به بیماری‌های جدی و افرادی که به تازگی تحت جراحی قرار گرفته‌اند باید برای هرگونه تبی به پزشک مراجعه کنند.**

تب چیست؟

طبیعی	تب	تب بالا
دمای دهانی (درجه سانتی‌گراد)	۳۷/۵-۳۹	بیش از ۳۹
دمای مقعدی (درجه سانتی‌گراد)	۳۸-۳۹/۵	بیش از ۳۹/۵

به یاد داشته باشید که دمای بدن ممکن است به دلیل ورزش، لباس زیاد به تن داشتن، حمام داغ یا هوای بسیار گرم محیط بالا برود. حتما دمایی را که به آن مشکوک هستید، ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بعد دوباره اندازه بگیرید.

چگونه دمای بدن اندازه‌گیری می‌شود؟

برای اندازه‌گیری دمای بدن باید ابزار مناسب در اختیار داشته باشید. شما نمی‌توانید به اندازه‌گیری دما با لمس پیشانی با دست اعتماد کنید. ما توصیه می‌کنیم یک دماسنج الکترونیک یا جیوه‌ای تهیه کنید. بهترین راه اندازه‌گیری دما در نوزادان و کودکان استفاده از دماسنج زیر بغل است. پیش از آنکه از دماسنج استفاده کنید آن را بچرخانید تا ستون جیوه یا الکل را درونش ببینید. درجه حرارت بدن نوزاد بین ۳۶/۴ - ۳۵ درجه سانتی‌گراد (درجه حرارت زیربغل) نیز نشانه سردی بدن است که باید از طریق تماس پوست با پوست گرم نگه داشته شود. در صورت عدم افزایش درجه حرارت بدن نوزاد در عرض ۲ ساعت دوباره تب او را ارزیابی کنید. در بزرگسالان و کودکان بزرگ تر می‌توان از دمای دهانی استفاده کرد. ممکن است دمای دهان به غلط بالا یا پایین باشد؛ بسته به اینکه به تازگی نوشیدنی گرم یا سرد مصرف شده باشد. اگر مایعی نوشیده شده است حدود ۱۰ دقیقه صبر کنید، سپس از راه دهان دمای بدن را اندازه‌گیری کنید. تنفس هم دهان را خنک می‌کند. اطمینان پیدا کنید که دماسنج جیوه‌ای را پیش از استفاده تکان داده‌اید و محل ستون مایع درون آن زیر ۳۷ درجه سانتی‌گراد است. در کودکان خردسال که برای اندازه‌گیری دهانی دمای بدن همکاری نمی‌کنند یا ممکن است دماسنج را گاز بگیرند، اندازه‌گیری دمای زیربغل لازم می‌شود. اندازه‌گیری دمای مقعدی در کودکان توصیه نمی‌شود.

چگونه دمای دهانی اندازه‌گیری می‌شود؟

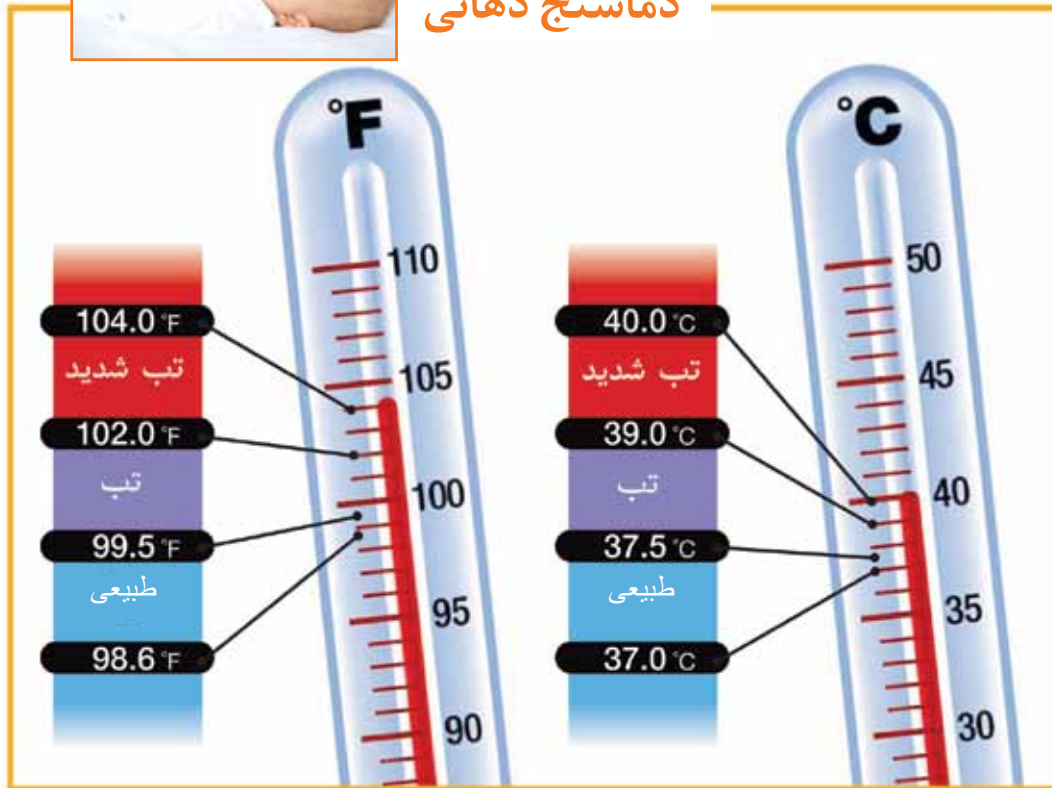
دماسنج دهانی را زیر یکی از طرف‌های زیر زبان بگذارید و به سمت عقب برانید.
اطمینان پیدا کنید که دماسنج با لب‌ها نگه داشته شده است و نه دندان‌ها.
دما را پس از ۳ دقیقه که دماسنج در دهان بود، بخوانید.
اگر بینی کودک گرفته و نمی‌تواند از راه بینی تنفس کند، ابتدا بینی‌اش را تمیز کنید. تنفس دهانی هنگام اندازه‌گیری دهانی دما باعث پایین نشان دادن دما به غلط می‌شود.
دمای زیر بغل و دمای پوست دقیق نیستند و توصیه نمی‌شوند.

چگونه دمای زیربغل اندازه‌گیری می‌شود؟

- از یک دماسنج دهانی استفاده کنید.
- دماسنج را زیربغل قرار دهید.
- بازو را نزدیک سینه قرار دهید.
- به طور معمول ۵ دقیقه منتظر بمانید.
- سپس دماسنج را درآورده و عدد را بخوانید.
درجه حرارت زیر بغل معمولا ۰/۵ درجه پایین‌تر از درجه حرارت از راه دهان است.



دماسنج دهانی



در نوزادان از دماسنج زیربغل استفاده می شود.

