

بسم الله الرحمن الرحيم

پیام های آموزشی پیشگیری از بیماری های غیرواگیر

گروه هدف: زوار اربعین حسینی

خودمراقبتی در پرفشاری خون:

- داروهای فشارخون خود را به مقدار کافی و برای مدتی بیش از مدت سفر به همراه داشته باشید.
- داروهای مصرفی را در کیف دستی خود حمل کنید.
- از سبزی و میوه کاملاً شسته و ضد عفونی شده بیشتر استفاده نمایید.
- مصرف نمک را کم کنید.
- در ایستگاه های درمانی راه اندازی شده در طول مسیر، فشارخون خود را اندازه گیری کنید.
- مراقب فشارخون خود باشید: فشارخون 120 بر روی 80 میلیمتر جیوه، طبیعی محسوب می شود.
- در بیماران دیابتی، فشارخون کمتر از 140 روی 90 طبیعی است.

خودمراقبتی در زمان بروز درد قلبی:

- اگر مشکل قلبی و فشارخون دارید و در حین راه پیمایی اربعین در ناحیه سینه و دست های خود احساس درد داشتید، فوراً بایستید و استراحت کنید.
- همیشه داروهای سریع الاثر مانند نیتروگلیسرین (قرص های زیر زبانی به شکل دانه های تسیح) را همراه خود داشته باشید.
- درد قلبی با نشانه های عرق سرد، رنگ پریدگی پوست، تنگی نفس، تهوع یا استفراغ، گیجی یا سنکوپ، ضعف یا خستگی بدون علت، نبض سریع یا نامنظم همراه است. مدت این درد طولانی و شدیدتر از دردهای معمولی است. با مسکن آرام نمی شود و در طول استراحت نیز ادامه دارد.
- در صورت بروز درد قلبی، استراحت کامل داشته باشید و از اطرافیان بخواهید با اورژانس تماس بگیرند و تا رسیدن تیم پزشکی هر 5 دقیقه یک قرص نیتروگلیسرین (تا حداکثر 3 قرص زیرزبانی) را مصرف کنید.
- در زمان فشارخون پایین، داروهایی مانند نیتروگلیسرین باید با احتیاط مصرف شوند؛ زیرا می توانند فشارخون را پایین بیاورند.

بایدها و نبایدهای قبل از اندازه گیری فشارخون در مراکز درمانی مستقر در مسیر پیاده روی:

- نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون، سیگار، چای و یا قهوه استفاده نکنید و فعالیت شدیدی انجام ندهید.
- قبل از اندازه گیری فشارخون، 5 دقیقه استراحت کنید.
- بهتر است اندازه گیری فشارخون از دست راست، در وضعیت نشسته روی صندلی و با تکیه گاه مناسب انجام شود.

- قبل از اندازه گیری فشارخون، دستی که قرار است کاف دستگاه فشارخون روی آن بسته شود را روی یک تکیه گاه قرار دهید(روی میز) تا هم سطح با قلب باشد.
- در حین اندازه گیری فشارخون، دقت کنید زانوها آویزان نباشند و کف پا روی زمین قرار داشته باشد.

بایدها و نبایدهای افراد مبتلا به دیابت در سفر اربعین حسینی:

- نامه ای از پزشک خود به همراه داشته باشید که در آن نوع دیابت، نوع دارو یا انسولین مصرفی، مقدار دارو و نیز حساسیت ها و واکنش های دارویی در آن بیان شده باشد.
- داروهای خود را به مقدار کافی و برای مدتی بیش از مدت سفر به همراه داشته باشید.
- تجهیزات کنترل قند مانند: نوار تست قند، سوزن های لنست، سرنگ یا سرسوزن های انسولین را دو برابر میزان مورد نیاز در طول سفر همراه خود داشته باشید و آنها را در کیف های مختلف نگهداری کنید.
- انسولین را داخل کیف های خنک کننده حمل کنید تا در اثر تغییرات دمای هوا فاسد نشود.
- به منظور تزریق انسولین و جابجایی راحت تر در اتوبوس و هواپیما، صندلی کنار راهرو را انتخاب کنید.
- برای نگهداری انسولین در سفر، از صندوق عقب و یا داشبورد ماشین استفاده نکنید.
- خوراکی هایی مانند: آب میوه، قند، شکر، عسل و یا قرص گلوکز را برای زمانی که قندتان کاهش پیدا می کند، به همراه داشته باشید.
- در طول راه پیمایی، فواصل اندازه گیری قندخون را کوتاه کنید.
- حداقل به یک نفر از همسفران خود اطلاع دهید که دیابتی هستید.
- در مسیرهای طولانی، هر دو تا سه ساعت یک بار توقف کرده، قندخونتان را اندازه گیری و میان وعده خود را مصرف کنید.
- حتماً از آب سالم، بهداشتی و بطری شده استفاده کنید.
- از مصرف نوشیدنی های شیرین به جز مواعقی که افت قندخون دارید، خودداری کنید.
- در طول سفر از مصرف غذاهای سرخ کردنی خودداری کنید.
- در طول سفر از سبزیجات پخته، و میوه هایی مانند گوجه و خیار استفاده کنید.
- هرگز پابرهنه راه نروید.
- همیشه جوراب بپوشید و از جوراب های نرم و حوله ای با کش مناسب استفاده کنید.
- هر روز پاهای خود را از نظر زخم و تاول معاینه کنید.
- اگر قصد دارید برای راه پیمایی کفش جدیدی بخرید، مواظب باشید که کاملاً راحت و اندازه باشد و قبل از شروع سفر آن را امتحان کنید.
- کفش های کتانی و یا چرمی که کاملاً شکل پا را به خود گرفته و اجازه می دهد پا نفس بکشد، برای سفر مناسب تر هستند.

- از پوشیدن کفش‌های جلو باز، صندل دمپایی و کفش‌های راحتی بند انگشتی خودداری کنید.
- در صورت وجود هر گونه بد شکلی در پا مثل کف پای صاف، انگشت چکشی و پینه پشت پا، بهتر است از کفش‌های طبی یا مخصوص استفاده کنید.
- کفشی به پا کنید که پاشنه آن کمتر از 2 سانتی متر و بیشتر از 5 سانتی متر نباشد.
- در طول راه پیمایی هر سه تا چهار ساعت یک بار پای خود را از کفش خارج کرده و به آن استراحت بدهید.
- از پوشیدن کفش بدون جوراب خودداری کنید.
- قبل از پوشیدن کفش داخل آن را بررسی کنید تا سنگریزه و ... در آن نباشد زیرا ممکن است هنگام راه رفتن در اثر تماس مرتب با کف پا، باعث تاول و یا زخم شود.
- به جای مواد سرخ شده و چرب، از غذاهای کبابی، آب پز یا بخار پز استفاده کنید.
- به جای نوشیدنی‌های شیرین، آب استفاده کنید.
- در طول سفر بیشتر از سبزیجات، میوه‌ها و غلات سبوس دار استفاده کنید.
- تعداد وعده‌های غذایی را زیاد ولی در هر وعده مقدار کمتری میل کنید.
- بین صبحانه و ناهار، حتماً میوه‌ای به اندازه یک سیب متوسط را به عنوان میان وعده میل نمایید.
- اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید، قبل از سفر اربعین حتماً وزن خود را کاهش دهید.

خودمراقبتی برای پیشگیری از عوارض دیابت در طول راه پیمایی:

- یک بیمار دیابتی باید قندخون خود را پیش از شروع پیاده روی روزانه، حین و پس از آن اندازه‌گیری کند.
- هرگاه قندخون یک فرد دیابتی در حین پیاده روی 70 میلی‌گرم در دسی لیتر یا پایین‌تر بود و یا احساس لرز، عصبی بودن و یا گیجی داشت، باید راه‌پیمایی را متوقف کند.
- هنگام بالا بودن قندخون و یا وجود کتون در ادرار، از انجام پیاده روی خودداری کنید.
- در زمان راه‌پیمایی حتماً میان وعده‌های مناسب برای چند روز (نان، میوه، بیسکویت) همراه داشته باشید.
- آب معدنی به مقدار کافی همراه داشته باشد و مرتب آب بنوشد.
- همیشه دستگاه اندازه‌گیری قندخون (گلوکومتر) را به همراه داشته باشید و یا در مراکز درمانی مستقر در مسیر، قندخون خود را اندازه بگیرید.
- برای درمان کاهش قندخون احتمالی خود، قند حبه‌ای، نبات و آب میوه به همراه داشته باشید.
- در صورتی که قرار است بیش از سی دقیقه راه بروید، برای پیشگیری از افت قندخون از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات استفاده کنید.

خودمراقبتی برای پیشگیری از افزایش بیش از حد قندخون:

- مهمترین علائم افزایش قندخون عبارتند: احساس تشنگی، احساس ضعف و خستگی، سردرد، پر ادراری و پر نوشی و برهم خوردن تمرکز. بنابراین مراقب باشید.

- هنگام افزایش قندخون، در هر ساعت یک لیتر یعنی هر 15 دقیقه یک لیوان مایعات بدون قند بنوشید.
- هنگام افزایش قندخون، از مصرف مواد قندی و نشاسته ای و انجام پیاده روی خودداری کنید.
- هنگام افزایش قندخون، مطمئن شوید که قرص یا انسولین خود را مصرف کرده اید. اگر آن را فراموش کرده اید به پزشک مستقر در مسیر مراجعه کنید تا شما را راهنمایی کند.

خودمراقبتی برای پیشگیری از کاهش بیش از حد قندخون:

- هنگام کاهش قندخون ممکن است دچار گرسنگی، بیهوشی و تشنج شوید. پس مراقب باشید.
- در صورت بروز علایمی مانند: ضعف، سرگیجه، لرزش بدن، تعریق، تپش قلب، رنگ پریدگی، گیجی، عصبی شدن، سردرد و تاری دید، سریعاً 4 حبه قند و یا 1 قاشق غذاخوری شکر و یا 1 قاشق غذاخوری عسل و یا نصف لیوان آبمیوه و یا نصف لیوان نوشابه غیررژیمی و یا 5 تا 6 عدد آبنبات شیرین مصرف کنید.
- در صورتی که فعالیت بدنی شما در طول راه پیمایی بیشتر از حد معمول شد، باید برای پیشگیری از افت قندخون یک وعده غذایی بیشتر استفاده کنید

خودمراقبتی برای پیشگیری از ابتلا به زخم پای دیابتی در سفر اربعین:

- هر تاول کوچک، بریدگی یا خراشیدگی را ابتدا با ماده ضد عفونی کننده تمیز و سپس پانسمان کنید.
- برای افزایش جریان خون پا در نشستن های طولانی، از ورزش های کششی پاها و همچنین حرکات چرخشی مچ پا و انگشتان استفاده کنید.
- در صورت بروز هر نوع مشکل، به مرکز درمانی مسیر مراجعه نمایید.
- هر روز پاهای خود را از نظر زخم و تاول معاینه و بهداشت پاهایتان را رعایت کنید.
- هرگز پا برهنه راه نروید.
- روزانه کف پا و بین انگشتان خود را از نظر آثار زخم، کبودی و برجستگی بررسی کنید.
- هر روز پاهای خود را با آب ولرم و صابون بشوید، سپس با یک حوله نرم خشک کنید و پس از آن با کرم مرطوب کننده، نرم و مرطوب نگاه دارید.
- ناخن های خود را صاف و بدون لبه کوتاه و از گرفتن کامل و عمیق ناخن های پا و همچنین دستکاری و خارج کردن میخچه و زگیل خودداری کنید.

- برای گرفتن ناخن از ناخن گیر و سوهان استفاده کنید.
- از پوشیدن کفش های نوک تیز، پلاستیکی و صندل خودداری کنید.
- زخم ها و بریدگی های کوچک را جدی بگیرید و با پزشک خود مشورت کنید.
- از پوشیدن کفش بدون جوراب خودداری کنید و هر روز جوراب خود را بشوید.

نحوه اندازه گیری قندخون در بیماران مبتلا به دیابت در سفر اربعین:

- 1- ابتدا دست های خود را با آب ولرم و صابون بشویید.
- 2- قلم لنست دستگاه را آماده کنید.
- 3- نواری را از جهت مناسب در داخل دستگاه بگذارید.
- 4- دست را به سمت پایین حرکت دهید و انگشت مورد نظر را به سمت بند اول انگشت ماساژ دهید.
- 5- قلم لنست را روی انگشت قرار دهید و دگمه ضربه را بفشارید.
- 6- خون را به طریق درست به نواری بدهید.
- 7- چند ثانیه صبر کنید تا دستگاه بتواند قندخونتان را نشان دهد.
- 8- سوزن و نواری را خارج کنید و دور بیندازید.

نکات مهم برای اندازه گیری قندخون:

- همواره از کناره های نوک انگشتان برای تست قندخون استفاده کنید.
- از هر ده انگشت دست و به صورت گردشی برای تست قندخون استفاده کنید.
- اگر انسولین مصرف می کنید، لازم است قندخون خود را چهار بار در روز کنترل کنید.
- اگر از داروهای خوراکی کنترل کننده قندخون استفاده می کنید، حتما قندخون خود را یک بار در روز اندازه بگیرید.

نحوه استفاده از داروهای کاهنده قندخون در بیماران مبتلا به دیابت در طول سفر اربعین:

- در افراد چاق سرنگ انسولین با زاویه حدود 90 درجه و در افراد لاغر با زاویه 45 درجه تزریق شود.
- قبل از مصرف انسولین NPH، ویال را به طور ملایم که کف ایجاد نشود تکان دهید تا مواد یک دست شود.
- در صورت تغییر رنگ انسولین یا چسبیدن ذرات به شیشه، هرگز از آن استفاده نکنید.
- چنانچه ابتدا انسولین رگولار و سپس انسولین NPH در سرنگ کشیده شود، ترکیب دو انسولین در یک سرنگ منعی ندارد.

خودمراقبتی در بیماران مبتلا به آسم در راه پیمایی اربعین:

- اگر مبتلا به آسم هستید، از سیگار کشیدن و تماس با هر گونه دود سیگار و سایر مواد دخانی نظیر قلیان و پیپ خودداری کنید.
- اگر مبتلا به آسم هستید، از مصرف داروهایی مانند اسپرین، بروفن، مفنامیک اسید و پروپرانولول خودداری کنید.
- قبل از سفر نسبت به درمان بیماریهایی مانند آلرژی بینی، سینوزیت و ریفلاکس معده برای پیشگیری و کنترل بهتر آسم اقدام و داروهای مصرفی و اسپری های تنفسی را در کیف دستی خود حمل کنید.

- اسپری ها به وسیله آسم یار (دمیاری) استفاده بشود.

خودمراقبتی برای پیشگیری از گرمازدگی در طول سفر اربعین:

- در صورت بروز علایمی مانند: سردرد، تهوع، استفراغ، سرگیجه، ضعف، تحریک پذیری، رنگ پریدگی و گرفتگی عضلات حتما مسوول کاروان را مطلع و یا به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید.
- برای پیشگیری از گرمازدگی، از لباس های گشاد و نازک و نخی استفاده کنید.
- برای پیشگیری از گرمازدگی، در هوای گرم مایعات فراوان بنوشید.
- برای پیشگیری از گرمازدگی، به گونه ای برنامه ریزی کنید که پیاده روی در اوایل صبح و یا بعد از غروب آفتاب انجام شود.
- در صورت گرمازدگی، به محل های خنک نظیر مسجد و یا موب های دارای سیستم خنک کننده پناه ببرید.
- از دیگر نشانه های گرمازدگی: پوست سرد و مرطوب، افت فشارخون، افزایش دمای بدن، ریزش عرق، نبض ضعیف و سریع، تنفس سریع و کم عمق و در حالت شدید کما و تشنج می باشد. پس به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید.
- برای پیشگیری از گرمازدگی، با پارچه ای مرطوب بدن خود را در طول مسیر خنک کنید.
- برای پیشگیری از گرمازدگی، از کلاه لبه دار و کرم ضد آفتاب استفاده کنید.
- برای پیشگیری از گرمازدگی، هرگز کودکان و سالمندان را در ماشین تنها نگذارید.
- چنانچه با خودرو شخصی خود در مسیر حرکت می کنید، حتما کولر آن را روشن کنید.

درمان گرمازدگی در شرایط راه پیمایی:

- فرد گرمزده را به یک مکان خیلی خنک ببرید تا استراحت کند.
- لباسهای اضافی فرد گرمزده را باید از تن او خارج کنید.
- فقط و فقط در صورتی که فرد گرمزده هشیار است به او مایعات بنوشانید.
- اگر فرد گرمزده هوشیار است به او مایعات حاوی نمک مانند دوغ بدهید.
- در صورتی که فرد گرمزده استفراغ نداشته و فشارخونش طبیعی باشد، از مایعاتی مانند (او آر اس) به صورت خوراکی استفاده کنید.
- در صورتی که فشارخون فرد گرمزده افت کرده و استفراغ هم داشته باشد، حتما مسوول کاروان را مطلع و فوراً وی را به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید.
- اگر در عرض یک ساعت علایم فرد گرمزده بهتر نشد و درجه حرارت بدن فرد چهل درجه سانتی گراد یا بیشتر بود، سریعاً فرد را نزد پزشک ببرید.