

دستور العمل خودمراقبتی

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. اگرچه خودمراقبتی، فعالیتی است که مردم برای تامین، حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می‌دهند؛ ولی گاهی این مراقبت به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان، هم‌محل‌ها و همشهریان آنها نیز گسترش می‌یابد. خودمراقبتی رفتاری است داوطلبانه، فعالیتی است آموخته شده، حق و مسئولیتی است همگانی برای حفظ سلامت خود، خانواده و نزدیکان. خودمراقبتی یعنی ما رفتارهایی انجام دهیم که مراقب باشیم بیمار نشویم یا اگر بیمار هستیم زودتر خوب شویم و یا اگر ناتوان هستیم عوارض بیماری ما زودتر بهبود پیدا کند.

خودمراقبتی موجب ارتقای سلامت و کیفیت زندگی، افزایش رضایت بیماران، منطقی شدن استفاده از خدمات (نیاز کمتر به مشاوره ارایه دهندگان خدمات در مراکز بهداشتی، کاهش ویزیت بیماران سرپایی و کاهش استفاده از منابع بیمارستانی) و نیز کاهش هزینه‌ها می‌شود. مردم را از نظر سلامت و بیماری می‌توان در سه گروه اصلی و شش دسته فرعی جای داد: گروه اول افراد سالمی هستند که می‌توانند در دو دسته کوچک تر قرار بگیرند.

طبقه ای که استعداد بیمار شدن را ندارند و دسته ای که مستعد ابتلا به بیماری هستند.

گروه دوم بیماران هستند که در دو دسته قرار می‌گیرند: آنان که بیماری پنهان دارند و دسته ای که بیماری در آنها آشکار شده است.

در این گروه نیز دو دسته قابل تعریف است: افراد با عوارض قابل برگشت و کسانی که عوارض غیرقابل برگشت بیماری دارند.

به عنوان مثال در زمینه بیماری های عروق کرونر، گروهی هستند که استعداد ابتلا به این بیماری ها را ندارند و از نظر ویژگی های ژنتیکی و رفتاری در معرض خطر بیماری های قلبی نیستند. گروه دوم کسانی هستند که استعداد مبتلا شدن به این بیماری ها را دارند. مثلا افرادی که زمینه خانوادگی مثبت دارند، یا ویژگی های بدنی یا رفتاری دارند که آنها را در معرض خطر ابتلا به این بیماری ها قرار می دهد.

بیماری قلبی (تصلب شرایین)

این بیماری عبارت است از گرفتگی جداره رگ های خونی به دلیل وجود رسوبات چربی. زمانی که این گونه رسوبات افزایش پیدا می کنند، مانع می شوند تا خون که حامل اکسیژن و مواد مغذی است، به طور عادی در رگ ها جریان پیدا کند و مواد لازم را به قسمت های مختلف بدن برساند. شریان های کوچکی که در اطراف قلب پراکنده شده اند جزء رگ هایی محسوب می شوند که رسوبات بیشتری در آن ها ته نشین می شوند. اگر هر کدام از این رگ ها به نوعی مسدود شوند، امکان حمله قلبی ایجاد می شود.

نشانه های مهم بیماری های قلبی عروقی

۱- درد قفسه سینه: این درد به صورت فشارنده و در ناحیه پشت جناغ سینه احساس می شود. ممکن است به گردن، فک، دست ها، پشت و یا شکم هم انتشار یابد. درد قفسه سینه اغلب هنگام کارهای بدنی یا فشارهای روحی و روانی که فعالیت قلب افزایش پیدا می کند، بروز می نماید و معمولا با استراحت یا نیتروگلسیرین زیرزبانی تسکین می یابد. اگر درد با استراحت یا چندین دقیقه پس از مصرف قرص زیر زبانی بهبود نیافت و به ویژه اگر همراه با تنگی نفس، تهوع و تعرق شدید بود، ممکن است نشانه سکته قلبی باشد. به دلیل اختلال در اعصاب محیطی، شدت نشانه های بیماری قلبی در افراد دیابتی ممکن است کمتر از میزان مورد انتظار باشد. از این رو افرادی که به دیابت مبتلا هستند، باید بیشتر مراقب باشند و به موقع به پزشک مراجعه کنند. البته دردهای قفسه سینه فقط نشانه بیماری قلبی نیستند و ممکن است در اثر بیماری گوارشی یا ریوی نیز پدید آیند.

۲- تنگی نفس: احساس تنگی نفس می تواند از نشانه های بیماری عروق کرونر قلب باشد، گرچه در بسیاری از بیماری های تنفسی و ... نیز این حالت پدید می آید.

۳- تپش قلب: در این وضعیت، فرد به طور ناراحت کننده ای ضربان قلب خود را احساس می کند. تپش قلب در حالت های اضطراب و برخی بیماری های دیگر قلبی نیز ممکن است پدیدار شود.

۴- خیز یا ورم: در مراحل پیشرفته تر بیماری قلبی که کارکرد پمپ قلب اشکال پیدا می کند، مایع موجود در بافت های بدن به طور کامل تخلیه نمی شود و در زیر پوست انباشته می گردد. البته خیز یا ادم در نتیجه بیماری های واریسی پاها، بیماری کبد، اختلالات کلیوی و... نیز ممکن است پدید آید.

عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی

- مصرف دخانیات.
- اضافه وزن و چاقی.
- ابتلاء به فشارخون بالا (بدون سابقه بیماری در افراد درجه یک خانواده).
- ابتلاء به دیابت.
- اختلال در چربی های خون مانند: کلسترول HDL پائین و کلسترول LDL بالا (بدون سابقه بیماری در افراد درجه یک خانوادگی) و تری گلیسرید بالا.
- فشارهای روانی و عصبی
- تحرک بدنی ناکافی
- سابقه خانوادگی بیماری قلبی و عروقی زودرس (به خصوص اگر در پدر، برادر، خواهر و مادر، قبل از ۵۵ سالگی شروع شود).
- سابقه خانوادگی فشارخون بالا و اختلال چربی در افراد خانواده درجه یک .
- سن بالا.
- جنس مرد
- شروع یائسگی در زنان
- مصرف غذاهای نامناسب برای سلامت قلب (مصرف نمک و چربی فراوان؛ میوه و سبزی کم).

نکته: مهم ترین عوامل خطر ایجادکننده بیماریهای قلب و عروقی، کم تحرکی، مصرف دخانیات، چاقی، فشارخون بالا، دیابت و اختلالات چربی خون هستند که همگی ریشه در الگوی نامناسب زندگی دارند به طوری که با اصلاح شیوه های زندگی و تغییر رفتارهای پرخطر می توان از شیوع این بیماری به میزان ۸۰٪ کم کرد.

راههای پیشگیری از بیماری قلبی عروقی

- ۱- چربی (به ویژه کلسترول) خون خود را کاهش دهیم.
- کلسترول که نوعی چربی است در پیدایش و گسترش تصلب شرایین نقش مهمی دارد زیرا می تواند در دیواره رگ ها رسوب کند و همراه با عوامل دیگر به تنگی و بسته شدن سرخرگها بیانجامد.
- کلسترول دو نوع مهم دارد: یکی «کلسترول بد» (LDL) که موجب بسته شدن رگ ها و بیماری قلبی- عروقی می شود و دوم « کلسترول خوب» (HDL) که کلسترول اضافی بدن را از بافت ها خارج می کند و خطر بیماری قلبی را می کاهش دهد. نوعی از کلسترول که باید غلظت کمی در خون داشته باشد، همان نوع بد یا LDL است.
- می توان با پرهیز از مصرف غذاهای پرچربی و رعایت توصیه های پزشکان، چربی خون خود را در سطح مناسب نگه داشت.
- ۲- فشارخون خود را کنترل کنیم.
- فشارخون بالا علاوه بر این که فشار بیشتری بر قلب وارد می سازد و نیاز آن به خون را افزایش می دهد، روند تصلب شرایین را هم تسریع می کند و سبب آسیب اندام های گوناگون بدن می گردد.
- ۳- وزن خود را به حد مناسب برسانیم.
- چاقی عامل خطر مهمی برای افزایش فشارخون است. همچنین چاقی یا اضافه وزن موجب افزایش مقاومت سلول های بدن نسبت به انسولین می شود. باید زیر نظر یک پزشک یا متخصص تغذیه، وزن بدن را با قد، جنس و سن متناسب نمود.
- ۴- سیگار نکشیم.
- استعمال دخانیات سبب افزایش ضربان قلب و در نتیجه کار قلب می شود و فشارخون را هم بالا می برد. همچنین سیگار با اثر روی عوامل انعقادی و نیز غلیظ کردن خون، احتمال تشکیل لخته و بسته شدن سرخرگ ها را افزایش می دهد. علاوه بر این، سیگار با اثر بر رگ های کوچک، خونرسانی به بخش های انتهایی اندام ها (به ویژه پاها) را مختل می کند و این عارضه در افراد دیابتی که گرفتاری اعصاب

محیطی را نیز دارند، بسیار مهم است و خطر قطع عضو را افزایش می دهد. این آثار، علاوه بر سرطان زایی سیگار است که موجب ناتوانی و مرگ خواهد شد.

۵- قندخون خود را کنترل کنیم.

کنترل دقیق قند خون، هم به طور مستقیم و هم به طور غیرمستقیم، نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی می تواند داشته باشد.

۶- فعالیت ورزشی منظم داشته باشیم.

پژوهش های پزشکی نشان داده اند که داشتن یک زندگی کم تحرک (از نظر بدنی)، صرف نظر از عوامل خطر دیگر، احتمال دیابت، چاقی و بیماری عروق کرونری قلب را افزایش می دهد. پیاده روی، دوچرخه سواری، تنیس روی میز، باغبانی و دویدن آرام فعالیت های بدنی هستند که اثر مفیدی بر تندرستی خواهند داشت. توصیه می شود که روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشیم. (می توان این میزان فعالیت را در سه دوره ۱۰ دقیقه ای (بلافاصله) نیز انجام داد).

۷- تغذیه مناسب داشته باشیم.

رژیم غذایی یکی از بهترین سلاح ها برای مبارزه با بیماری های قلبی عروقی است. سعی کنیم از مواد غذایی فیبردار مانند میوه، سبزی، حبوبات و غلات بیشتر استفاده کنیم.

از گوشت سفید (مرغ بدون پوست و ماهی) خصوصاً ماهی بیشتر استفاده نماییم.

تعداد وعده های غذایی روزانه ۵-۶ وعده و با حجم کم میل شود.

غذاهای روزانه را بیشتر به صورت آب پز، بخارپز و کبابی تهیه نمائیم و برای طبخ غذا از روغن های مایع زیتون و آفتاب گردان و در صورت سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده نمائیم.

برای طعم دادن به غذا، به جای نمک از سبزیجات معطر، آبلیمو، آبخوره و ادویه استفاده نماییم.

از نان های سبوس دار (سنگک ، نان جو) استفاده نماییم.

مصرف مواد غذایی چرب مانند شیرینی های خامه دار، چیپس، سس سفید سالاد، سوسیس، کالباس، همبرگر، کله پاچه، مغز، دل و قلوه و غذاهای کنسرو شده اجتناب کنید.

۸- استرس را کاهش دهیم.

استرس و فشارهای روحی و روانی منجر به تنگی عروق کرونر(عروق قلب) و افزایش کار قلب می شود. بهترین راه مقابله با استرس و نگرانی پیدا کردن علت و راه حل مناسب برای مقابله با آنهاست. بنابراین توصیه می شود:

ورزش و فعالیت بدنی منظم داشته باشیم و به کارهای روزانه خود نظم دهیم. پیاده روی روزانه باعث کاهش استرس و افزایش نشاط و شادابی می شود.

در هنگام مواجهه با هرگونه استرس باید آرامش خود را حفظ کنیم و روی میل در حالت کاملاً راحت قرار بگیرد و چند نفس عمیق بکشید. در مورد مشکلات خود صحبت و قبول کنیم که ضرورتی ندارد همه مشکلات زندگی را خودمان حل کنیم.