



بسم الله الرحمن الرحيم

پیام‌های آموزشی پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر

گروه هدف: زوار اربعین حسینی

مرداد ماه ۱۴۰۲

معاونت دانشجویی - مرکز بهداشت و درمان

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 ایستگاه‌های درمانی راه اندازی شده در طول مسیر، فشارخون خود را اندازه گیری کنید.
- مراقب فشارخون خود باشید: فشارخون ۱۲۰ بر روی ۸۰ میلیمتر جیوه، طبیعی محسوب می‌شود.
- در بیماران دیابتی، فشارخون کمتر از ۱۴۰ روی ۹۰ طبیعی است.

خودمراقبتی در زمان بروز درد قلبی:

- اگر مشکل قلبی و فشارخون دارید و در حین راه‌پیمایی اربعین در ناحیه سینه و دست‌های خود احساس درد داشتید، فوراً بایستید و استراحت کنید.
- همیشه داروهای سریع الاثر مانند نیتروگلیسرین (قرص‌های زیر زبانی به شکل دانه‌های تسییح) را همراه خود داشته باشید.
- درد قلبی با نشانه‌های 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 نمی‌شود 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 ۵ دقیقه یک قرص نیتروگلیسرین (تا حداکثر ۳ قرص زیرزبانی) را مصرف کنید.
- در زمان فشارخون پایین، داروهایی مانند نیتروگلیسرین باید با احتیاط مصرف شوند؛ زیرا می‌توانند فشارخون را پایین بیاورند.

بایدها و نبایدهای قبل از اندازه‌گیری فشارخون در مراکز درمانی مستقر در مسیر پیاده‌روی:

- نیم ساعت قبل از اندازه‌گیری فشارخون، سیگار، چای و یا قهوه استفاده نکنید و فعالیت شدیدی انجام ندهید.
- قبل از اندازه‌گیری فشارخون، ۵ دقیقه استراحت کنید.
- بهتر است اندازه‌گیری فشارخون از دست راست، در وضعیت نشسته روی صندلی و با تکیه‌گاه مناسب انجام شود.
- قبل از اندازه‌گیری فشارخون، دستی که قرار است کاف دستگاه فشارخون روی آن بسته شود را روی یک تکیه‌گاه قرار دهید (روی میز) تا هم سطح با قلب باشد.
- در حین اندازه‌گیری 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:

- نامه‌ای از پزشک خود به همراه داشته باشید که در آن نوع دیابت، نوع دارو یا انسولین مصرفی، مقدار دارو و نیز حساسیت‌ها و واکنش‌های 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، سوزن‌های لنست، سرنگ یا سرسوزن‌های انسولین را دو برابر میزان مورد نیاز در طول سفر همراه خود داشته باشید و آنها را در کیف‌های مختلف نگهداری کنید.
- انسولین را داخل کیف‌های خنک‌کننده 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.
- خوراکی‌هایی مانند: آب‌میوه، قند، شکر، عسل و یا قرص گلوکز را برای زمانی که قندتان کاهش پیدا می‌کند، به همراه داشته باشید.
- در طول راه پیمایی، فواصل اندازه‌گیری 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 اندازه‌گیری و میان وعده خود را مصرف کنید.
- حتماً از آب سالم، بهداشتی و بطری‌شده استفاده کنید.
- از مصرف نوشیدنی‌های شیرین به جز مواعقی که افت قندخون دارید، خودداری کنید.
- در طول سفر از مصرف غذاهای سرخ‌کردنی خودداری کنید.
- در طول سفر از سبزیجات پخته، و میوه‌هایی مانند گوجه و خیار استفاده کنید.
- هرگز پابرهنه راه نروید.
- همیشه جوراب پوشید و از جوراب‌های نرم و حوله‌ای با کش مناسب استفاده کنید.
- هر روز پاهای خود را از نظر زخم و تاول معاینه کنید.
- اگر قصد دارید برای راه‌پیمایی کفش جدیدی بخرید، مواظب باشید که کاملاً راحت و اندازه باشد و قبل از شروع سفر آن را امتحان کنید.
- کفش‌های کتانی و یا چرمی که کاملاً شکل پا را به خود گرفته و اجازه می‌دهد پا نفس بکشد، برای سفر مناسب‌تر 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 کفش های طبی یا مخصوص استفاده کنید.
- کفشی به پا کنید که پاشنه آن کمتر از ۲ سانتی متر و بیشتر از ۵ 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 نوشیدنی های شیرین، آب استفاده کنید.
- در طول سفر بیشتر از سبزیجات، میوه ها و غلات سبوس دار استفاده کنید.
- تعداد وعده های غذایی را زیاد ولی در هر وعده مقدار کمتری میل کنید.
- بین صبحانه و ناهار، حتماً میوه ای به اندازه یک سیب متوسط را به عنوان میان وعده میل نمایید.
- اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید، قبل از سفر اربعین حتما 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 اندازه گیری کند.
- هرگاه قندخون یک فرد دیابتی در حین پیاده روی ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر یا پایین تر بود و یا احساس لرز، عصبی بودن و یا گیجی داشت، باید راه پیمایی را متوقف کند.
- هنگام بالا بودن قندخون و یا وجود کتون در ادرار، از انجام پیاده روی خودداری کنید.
- در زمان راه پیمایی حتماً میان وعده های مناسب برای چند روز (نان، میوه، بیسکویت) همراه داشته باشید.
- آب معدنی به مقدار کافی همراه داشته باشد و مرتب آب بنوشید.
- همیشه دستگاه اندازه گیری قندخون (گلو کومتر) 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 جبه ای، 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 است؛ بنابراین مراقب باشید.

- هنگام افزایش قندخون، در هر ساعت یک لیتر یعنی هر ۱۵ دقیقه یک لیوان مایعات بدون قند بنوشید.
- هنگام افزایش قندخون، از مصرف مواد قندی و نشاسته‌ای و انجام پیاده‌روی خودداری کنید.
- هنگام افزایش قندخون، مطمئن شوید که قرص یا انسولین خود را مصرف کرده‌اید. اگر آن را فراموش کرده‌اید 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 علائمی مانند: ضعف، سرگیجه، لرزش بدن، تعریق، طپش قلب، رنگ پریدگی، گیجی، عصبی شدن، سردرد و تاری دید، سریعاً ۴ حبه قند و یا ۱ قاشق غذاخوری شکر و یا ۱ قاشق غذاخوری عسل و یا نصف لیوان آبمیوه و یا نصف لیوان نوشابه غیررژیمی و یا ۵ تا ۶ عدد آبنبات شیرین مصرف کنید.
- در صورتی که فعالیت بدنی شما در طول راه‌پیمایی 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 ضدعفونی کننده تمیز و سپس پانسمان کنید.
- برای افزایش جریان خون پا در نشستن‌های طولانی، از ورزش‌های 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 پابرهنه 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.
- ناخن‌های خود را صاف و بدون لبه کوتاه و از گرفتن کامل و عمیق ناخن‌های پا و همچنین دستکاری و خارج کردن میخچه و زگیل خودداری کنید.
- برای گرفتن ناخن از ناخن‌گیر و سوهان استفاده کنید.
- از پوشیدن کفش‌های نوک تیز، پلاستیکی و صندل خودداری کنید.
- زخم‌ها و بریدگی‌های 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:

- ۱- ابتدا دست‌های خود را با آب ولرم و صابون بشویید.
- ۲- قلم لنست دستگاه را آماده کنید.
- ۳- نوار را از جهت مناسب در داخل دستگاه بگذارید.
- ۴- دست را به سمت پایین حرکت دهید و انگشت مورد نظر را به سمت بند اول انگشت ماساژ دهید.
- ۵- قلم لنست را روی انگشت قرار دهید و دگمه ضربه را بفشارید.
- ۶- خون را به طریق درست به نوار بدهید.
- ۷- چند ثانیه صبر کنید تا دستگاه بتواند قندخونتان را نشان دهد.
- ۸- سوزن و نوار را خارج کنید و دور بیندازید.

نکات مهم برای اندازه گیری قندخون:

- همواره از کناره‌های نوک انگشتان برای تست قندخون استفاده کنید.
- از هر ده انگشت دست و به صورت گردشی برای تست قندخون استفاده کنید.
- اگر انسولین مصرف می‌کنید، لازم است قندخون خود را چهار بار در روز کنترل کنید.
- اگر از داروهای خوراکی کنترل کننده قندخون استفاده می‌کنید، 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 ۹۰ درجه و در افراد لاغر با زاویه ۴۵ 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 پپ 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 اسپریهای تنفسی را در کیف دستی خود حمل کنید.
- اسپریها به وسیله آسم یار (دمیاری) استفاده بشود.

خودمراقبتی برای پیشگیری از گرمزدگی در طول سفر اربعین:

- در صورت بروز علائمی مانند: سردرد، تهوع، استفراغ، سرگیجه، ضعف، تحریک پذیری، رنگ پریدگی و گرفتگی عضلات حتماً مسئول کاروان را مطلع و یا به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید.
- برای پیشگیری از گرمزدگی، از لباسهای گشاد و نازک و نخی استفاده کنید.
- برای پیشگیری از گرمزدگی، در هوای گرم مایعات فراوان بنوشید.
- برای پیشگیری از گرمزدگی، به گونه‌ای برنامه ریزی کنید که پیاده روی در اوایل صبح و یا بعد از غروب آفتاب انجام شود.
- در صورت گرمزدگی، به محل‌های خنک نظیر مسجد و یا موب‌های دارای سیستم خنک کننده پناه ببرید.
- از دیگر نشانه‌های گرمزدگی: 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 می‌باشد. پس به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید.
- برای پیشگیری از گرمزدگی، با پارچه‌ای مرطوب بدن خود را در طول مسیر خنک کنید.
- برای پیشگیری از گرمزدگی، از کلاه لبه دار و کرم ضد آفتاب استفاده کنید.
- برای پیشگیری از گرمزدگی، هرگز کودکان و سالمندان را در ماشین تنها نگذارید.
- چنانچه با خودرو شخصی خود در مسیر حرکت می‌کنید، حتماً کولر آن را روشن کنید.

درمان گرمزدگی در شرایط راه‌پیمایی:

- 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، حتماً مسئول کاروان را مطلع و فوراً وی را به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید.
- اگر در عرض یک ساعت علائم فرد گرمزده بهتر نشد و درجه حرارت بدن فرد چهل درجه سانتی‌گراد یا بیشتر بود، سریعاً فرد را نزد پزشک ببرید.