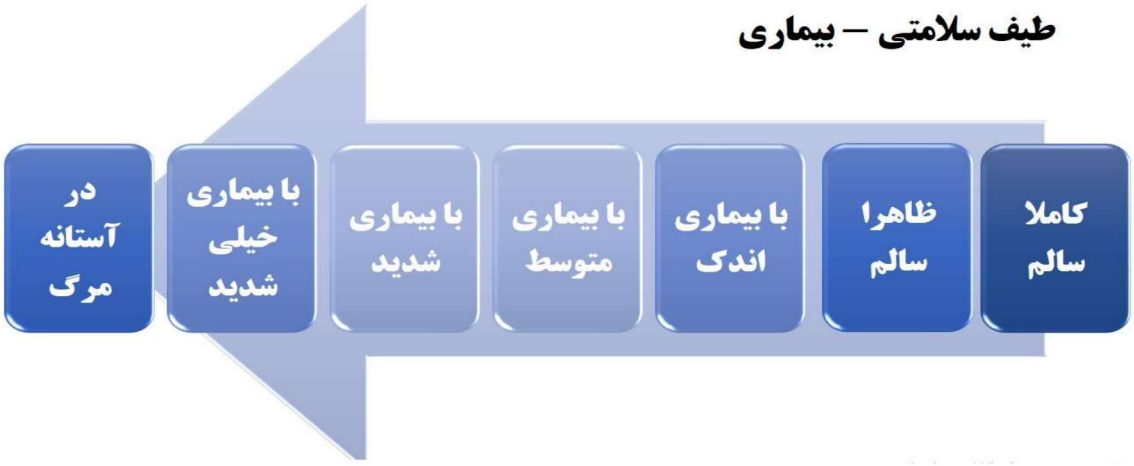
درس ۶ : بیماری های غیرواگیر

تعریف بیماری: به هرگونه حالت تا خوشایند و رنج آوری اطلاق می شود که احساس تندرستی را دچار اختلال می کند.

بیماری = نبود سلامتی

بیماری درجات مختلفی دارد و در یک طیف از سلامتی تا استانه مرگ قرار می گیرد. و بیماری ها به انواع واگیردار و غیر واگیر تقسیم بندی می شود.

طیف سلامتی – بیماری



❁ نکته: یکی از علل کاهش ابتلا به بیماری های واگیر و عفونی در سالیان اخیر موفقیت های چشمگیر در زمینه **کشف و ساخت انواع واکسن ها و داروها** است.

{علل افزایش ابتلا به بیماری های غیر واگیر}

*توسعه اقتصادی - صنعتی

*گسترش ارتباطات و ماشینی شدن زندگی

*تغییر در شیوه زندگی مانند کم تحرکی رژیم غذایی نامناسب و مصرف دخانیات

نکته: تقریبا ۷۶ درصد علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های غیرواگیر است.

@DaneshSad

بیماری های غیر واگیر : به مجموعه ای از بیماری ها گفته می شود که اساساً عامل مشخصی ندارند. یعنی توسط یک عفونت حاد ایجاد نمی شوند بلکه به جای یک خطر چند عامل خطر در ابتلا به آنها نقش دارند.

عوامل خطر شامل عوامل شناخته شده : ۱- اجتماعی ۲- محیطی ۳- رفتاری

بیماریهای قلبی – عروقی

بیماری های قلبی - عروقی بیماری قلبی - عروقی به هر گونه بیماری که **دستگاه گردش خون** را تحت تأثیر قرار دهد. گفته می شود و شامل بیماری های قلبی بیماریهای عروقی مغز و کلیه و بیماری های عروق محیطی است.

این بیماری به سن و جنس خاصی اختصاص ندارد.

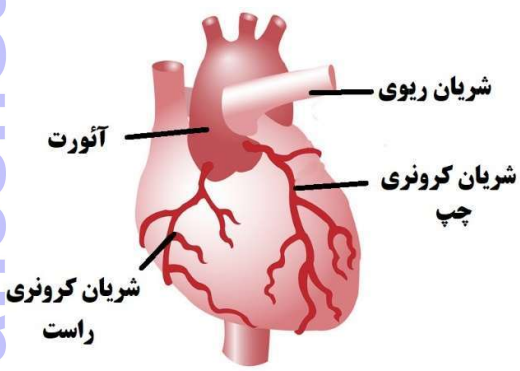
❁ نکته: دو بیماری انسداد رگ های خون رسان به عضله قلب (کرونر) و سکته های قلبی مغزی بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری های قلبی - عروقی به حساب می آیند.

قلب:

۱- قلب در طول عمر به طور متوسط حدود ۳۰۰ میلیون لیتر خون را پمپ می کند.

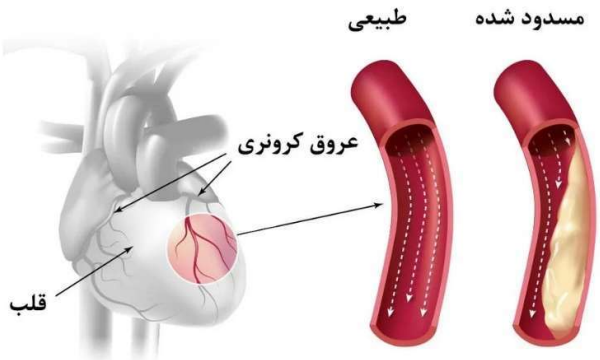
۲- قلب در طول روز بیش از صد هزار بار می تپد تا از یک طرف خون سرشار از اکسیژن و مواد غذایی را به بافت ها و اعضای بدن برساند و از طرف دیگر خون بازگشتی از اندام های بدن را برای اکسیژن گیری به ریه ها برساند.

۳- عضله قلب برای انجام وظایف مهم خود به اکسیژن و مواد غذایی کافی نیاز دارد که به وسیله دو شریان تغذیه کننده قلب به نام های شریان های **کرونر راست و چپ و رگ های خونی** کوچکتری که از آنها جدا شده و روی سطح قلب را می پوشانند، تأمین می شود.



❁ نکته: بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری های قلبی، **انسداد رگ های خون رسان به عضله قلب (کرونر)** است.

ایسکمی قلب: به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی های موجود در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریان های کرونر رفته رفته دیواره داخلی سرخرگ ها کوچک و تنگ تر شده و جریان خون رسانی به بافت عضله قلب را کم و یا حتی قطع می کند. به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی رسد **ایسکمی قلب** می گویند و این وضعیت سبب ایجاد **درد قلبی (آنژین صدری)** خواهد شد.



@DaneshSad

بیماری سکته قلبی و مغزی: با سخت و تنگ شدن عروق خونی، چربی، کلسترول و مواد دیگر با هم تجمع پیدا کرده و ماده ای مومی شکل به نام **پلاک** تشکیل می دهند.

گاهی سطح پلاک های چربی در حدار شریان کرونر ترک می خورد و دچار پارگی می شوند، این پدیده باعث تجمع پلاکت ها که وظیفه انعقاد خون را در زمان خونریزی به عهده دارند، می شود و یک لخته خون در اطراف پلاک ایجاد می شود که جریان خون را مسدود می کند. با ادامه محرومیت عضله قلب و یا یافت مغز از جریان خون این فرایند منجر به صدمه دائمی یا مرگ بخشی از عضله قلب با بافت مغز می شود. به این وضعیت سکته قلبی و یا سکته مغزی می گویند.

{عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی:}

۱-عواملی که در اختیار ما نیستند: کهولت سن - سابقه ی خانوادگی بیمار

۲- عواملی که در اختیار ما هستند (عوامل سکته) :

- فشار خون بالا
- اختلالات چربی خون
- اضافه وزن و چاقی
- عدم تحرک
- بیماری دیابت و استعمال دخانیات

مهم ترین عوامل خطر

{فشار خون بالا:}

فشار خون: برای این که خون در شریان های اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی و اکسیژن را به اعضای مختلف بدن برساند به نیرویی نیاز دارد که خون را به گردش در آورد. این نیرو **فشار خون** نامیده می شود.

- **فشار خون بالا (قاتل خاموش)** یکی از شایع ترین بیماری های مزمن در جوامع امروزی است.
- فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ است. ۱۲۰ میلی متر جیوه نشان دهنده فشار سیستولی (ماکزیمم) است که همزمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می شود ۸۰ میلی متر جیوه. فشار دیاستولی (مینیمم) است که همزمان با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد.

فشار خون بالا چگونه ایجاد می شود؟

در صورتی که شریان های بدن توانایی انقباض و انبساط طبیعی خود را به دلیل رسوب چربی ها در جداره شریان از دست بدهند، قلب باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند. تا بتواند خون رسانی به بدن را به درستی انجام دهد. در این شرایط فشار خون بالا می رود.

توجه: اگر فشار خون به طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد به آن **فشار خون بالا** می گویند.

عوامل خطر زمینه ساز بیماری های فشار خون:

*سابقه خانوادگی * سن بالای ۵۰ سال * مصرف دخانیات * الکل * تغذیه نامناسب * کم تحرکی

فشار خون در طول روز تحت تأثیر این عوامل تغییر می کند:

@DaneshSad

- وضعیت بدن - فعالیت مغز - فعالیت گوارشی - فعالیت عضلانی - تحریکات عصبی
- میزان صدا - مصرف دخانیات - الکل - چای - قهوه - دارو

علائم بروز فشار خون:
- سردرد در ناحیه پس سر
- سرگیجه تاری و اختلال دید
- خستگی زودرس و تپش قلب
- تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت
- دردهای قفسه سینه

مواردی برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا:

- عدم مصرف دخانیات و الکل - کنترل وزن در حد مطلوب - عدم مصرف غذاهای چرب و پرنمک
- داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی - فعالیت بدنی کافی و منظم
- کنترل و مدیریت خشم و استرس

{اختلالات چربی خون:}

افزایش چربی های موجود در خون علاوه بر افزایش خطر بروز بیماری های قلبی - عروقی با بروز بســـیاری دیگر از بیماری های مزمن همچون **دیابت نوع ۲ و سرطان** در ارتباط است.

انواع چربی‌های خون	
کلسترول	ماده‌ای از جنس چربی است که در تمام سلول‌های بدن وجود دارد. بیشترین قسمت آن در داخل بدن، در کبد ساخته می‌شود و بقیه با مصرف غذاهای پرچرب وارد بدن می‌گردد.
HDL (کلسترول خوب)	این چربی باعث می‌شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان‌ها جدا شود به همین دلیل به آن «**کلسترول خوب**» می‌گویند. سطح این چربی با بروز بیماری‌های قلبی ـ عروقی ارتباط عکس دارد و با **افزایش** آن، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی ـ عروقی **کاهش** می‌یابد.
LDL (کلسترول بد)	با افزایش سطح آن در خون، خطر بروز بیماری‌های قلبی ـ عروقی افزایش می‌یابد؛ زیرا بخشی از LDL خون اکسیده شده و در جریان شریان‌ها رسوب می‌کند و منجر به سخت و تنگ شدن جدار شریان‌ها می‌شود. به همین دلیل به آن «**کلسترول بد**» گفته می‌شود.
تری‌گلیسرید	با بالارفتن سطح آن در خون، سطح HDL خون **کاهش** می‌یابد، در نتیجه بالابودن آن را به عنوان عامل خطر بروز بیماری‌های قلبی ـ عروقی می‌دانند.

نقش چربی های رژیم غذایی در بروز بیماری ها : در یک رژیم غذایی سالم، ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی روزانه از طریق مصرف چربی ها تامین می شود. مصرف بیش از این مقدار احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی و سایر بیماری های مزمن مانند دیابت و ... را افزایش می دهد.

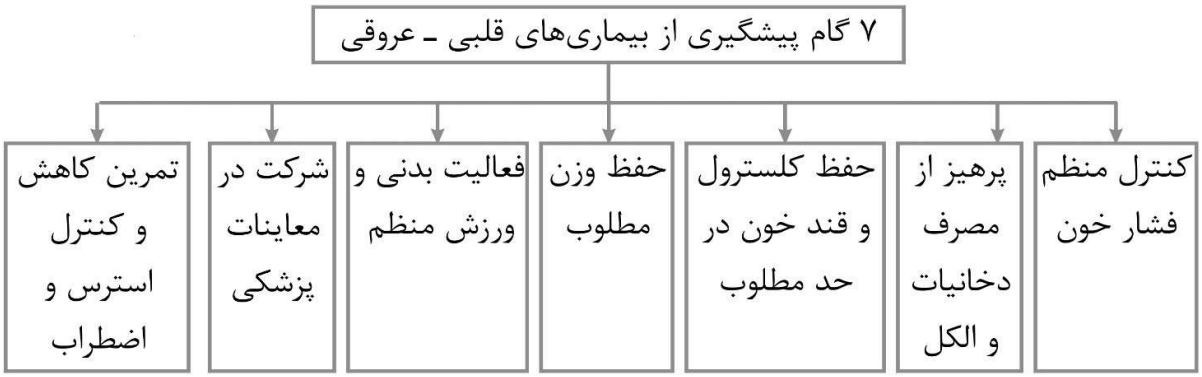
@DaneshSad

انواع چربی های موجود در مواد غذایی	
اسیدهای چرب اشباع	باعث افزایش سطح کلسترول و بالارفتن احتمال با بیماری های قلبی – عروقی
اسیدهای چرب غیر اشباع	باعث کاهش سطح کلسترول، کاهش LDL و کاهش تری گلیسرید
اسیدهای چرب ترانس	باعث افزایش LDL ، کاهش HDL و بالارفتن انواع خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی بهتر است میزان آن در حد صفر و یا کمتر از ۵ درصد باشد.

{سکته قلبی :}

علائم:

- احساس فشار آزار دهنده ، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه (مهم ترین علامت)



- عرق سرد - رنگ پریدگی پوست - تنگی نفس - تهوع
- گیجی - ضعف یا خستگی - نبض سریع یا نامنظم

توجه!!: اگر درد به شانه ها گردن بازوها و فک پایین انتشار داشته باشد. جدی تر خواهد بود.

اقدامات لازم:

- پرهیز از هر گونه حرکت و فعالیتی در بیمار
- فرد به صورت نشسته یا خوابیده قرار بگیرد و لباسهای تنگ او را شل کنید.
- بیمار در اسرع وقت با برانکارد و یا صندلی چرخ دار به مراکز درمانی و با بیمارستان منتقل شود.

@DaneshSad

{ سکته ی مغزی}:

علائم :

- سردرد ناگهانی شدید
- از دست دادن ناگهانی بینایی
- عدم کنترل عضلات و تعادل
- از دست دادن ناگهانی احساس در بازو، یا با صورت دست دادن تکلم
- گیجی ناگهانی
- از دست دادن تکلم

❁نکته: در سکته مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است و **مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود ۳ ساعت** است. مهم ترین اقدام، رساندن بیمار در اسرع وقت به بیمارستان است.

سرطان

مهم ترین دلایل افزایش بروز سرطان :

*افزایش تعداد سالمندان با توجه به بالا رفتن سن امید به زندگی

*تغییر در شیوه زندگی مانند افزایش مصرف دخانیات غذاهای چرب و پرکالری و کم تحرکی عوامل محیطی همچون هوای آلوده استفاده از کودهای شیمیایی در فعالیت های کشاورزی و افزودنیهای شیمیایی موجود در مواد غذایی

*سهولت تشخیص بیماری سرطان نسبت به گذشته

{بیماری سرطان چیست و با این بیماری قابل پیشگیری و درمان است؟}

بدن هر روز در بسیاری از اعضاء سلولهای جدیدی ایجاد میکند. این فعالیت تحت کنترل دستگاه ایمنی بدن انجام میشود ولی ممکن است بر اثر مواجهه مکرر با برخی عوامل مستعد کننده ابتلا به سرطان بروز خطا در تقسیم سلول به وجود می آید و یک سلول طبیعی به یک "سلول سرطانی"" تبدیل می شود.

سلول جهش یافته: سلول تغییر یافته از سلولهای همسایه اش جدا می شود و دیگر از دستورها و علائم داخلی که سلول های دیگر در کنترل آنها هستند پیروی نمی کند و به جای هماهنگی سلول های دیگر خودسرانه عمل می کند که به آن **سلول جهش یافته**، می گوییم.

تومور: سلول جهش یافته تقسیم و به دو سلول جدید جهش یافته تبدیل می شود و این می یابد تا جایی که همان یک سلول موذی به توده ای از سلول ها که "تومور" نامیده می شود، تبدیل می گردد.

انواع تومور:

- **خوش خیم:** رشد نمی کنند.
- **بدخیم:** رشد می کنند و تقسیم میشوند و به نقاط دیگر بدن دست اندازی می کنند

@DaneshSad

روند بیماری : در صورتی که تومورهای بدخیم رشد کنند و بزرگ تر شوند، جلوی رسیدن مواد غذایی و اکسیژن را به سلول های سالم می گیرند و با پیشرفت سرطان سلول های سالم می میرند و عملکرد و سلامت بیمار از بین می رود. اگر جلوی این فرایند گرفته نشود. سرطان به مرگ می انجامد.

{پیشگیری از سرطان }:

* به مجموعه اعمالی که می تواند احتمال بروز بیماری سرطان را کاهش دهد، پیشگیری از سرطان گفته می شود.

* ۳۰ تا ۴۰ درصد سرطان ها با حفظ این عوامل قابل پیشگیری هستند.

وزن مطلوب تغذیه سالم، عادت های تغذیه ای صحیح تحرک بدنی و پرهیز از مصرف دخانیات و الکل

*نکته: سرطان ها اگر به موقع تشخیص داده شوند قابل درمان هستند. این کار با انجام **خود آزمایی و غربالگری** صورت می پذیرد.

آزمایش های شایع غربالگری سرطان :

ماموگرافی: تشخیص سرطان سینه

پاپ اسمیر : تشخیص سرطان دهانه رحم

آزمایش خون : سرطان پروستات و آزمایش خون مخفی در مدفوع

کولونوسکوپی : تشخیص سرطان روده

{علائم هشدار دهنده سرطان :}

- تغییر در خال های پوستی
- زخم های بدون بهبود
- پیدایش توده در هر جای بدن
- سرفه با گرفتگی طولانی مدت صدا
- اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی
- اسهال با پیوست طولانی
- خونریزی غیر طبیعی در ادرار یا مدفوع
- بی اشتهایی با کاهش وزن بی دلیل

@DaneshSad

{ ۱۰ گام در پیشگیری از سرطان : }

۱– نشانه های هشدار دهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک مراجعه کنید.

۲– از مصرف سیگار قلبان و ... پرهیز کنید و در معرض دود آنها قرار نگیرید.

۳– با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید.

۴– روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید.

۵– مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن را کاهش دهید.

۶–وزن خود را کنترل و آن را در حد مطلوب حفظ کنید.

۷– روزانه حداقل ۲۰ دقیقه تند راه بروید.

۸– از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر پرهیز کنید.

۹– آلاینده های سرطان را را بشناسید و در معرض آنها قرار نگیرید

۱۰– با خود دیگران و محیط زیست مهربان باشید.

دیابت چیست و علل ابتلا به این بیماری کدام اند؟

دیابت بیماری ناتوان کننده ای است که عوارض بسیاری دارد و شیوع و بروز این بیماری در بسیاری از جوامع به ویژه در کشورهای در حال توسعه رو به افزایش است. مواد غذایی بعد از مصرف در بدن به صورت قند (گلوکز) در می آیند و از آن برای تولید انرژی استفاده می شود.

انسولین: هورمونی در بدن که از غده لوزالمعده (پانکراس) ترشح شده و موجب ورود قند به سلول و استفاده از آن میشود. انسولین مثل کلید برای سلول عمل می کند.

پایین بودن انسولین : اگر انسولین کم باشد و با کار خود را به خوبی انجام ندهد، قند وارد سلول نشده و سلول گرسنه می ماند و در نتیجه کار بدن دچار اختلال می شود.

اگر قند خون بالا برود مانند سم عمل میکند و به سلول ها و بافت های بدن آسیب می رساند.

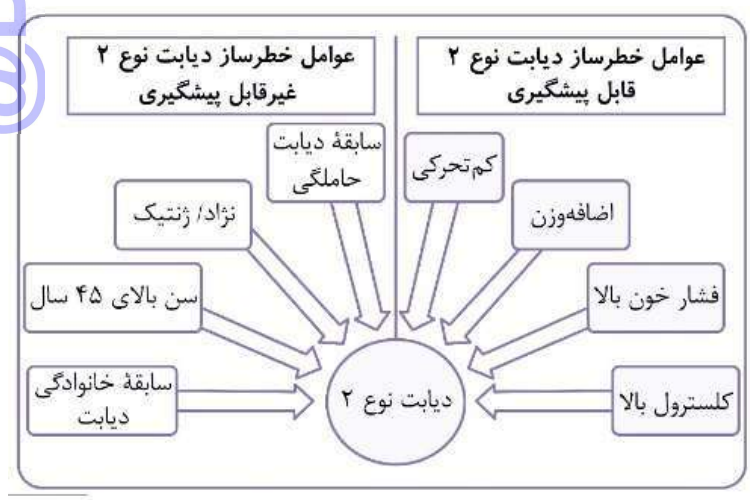
@DaneshSad

دیابت			
انواع	سن ابتلا	عوامل پیدایش	علائم
نوع یک	سنین پایین کودکان و نوجوانان	زمینه زنتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن، قادر نبودن لوزالمعده به تولید انسولین	پرخوری - پرتوشی برادراری، احساس خستگی زیاد کم شدن وزن و لاغری و تاری دید (معمولاً شدید و ناگهانی است.)
نوع دو (شایع ترین نوع)	سنین بزرگسالی	اضافه وزن و چاقی کم تحرکی، سابقه فامیلی و زمینه ارثی قادر نبودن لوزالمعده به تولید انسولین کافی	اغلب بدون علامت علائم معمول: احساس خستگی و بی حوصلگی گرسنگی - تشنگی احساس سوزش در انگشتان دست و یا کاهش وزن، ادرار شبانه، اختلال در بینایی، عفونت های مکرر و تأخیر در بهبود زخم ها

*نکته: نشانه اصلی بیماری دیابت **بالا بودن قند خون** است.

{ عوارض بیماری دیابت : }

دیابت تمام دستگاه های بدن را درگیر می کند و عدم تشخیص و درمان به موقع عوارض دیابت می تواند به **نابینایی دیالیز یا پیوند کلیه قطع پا و سکته های قلبی و مغزی** منجر شود.



{ ۷ گام پیشگیری از دیابت: }

۱-برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل

۲-پرهیز از مصرف غذاهای پرشکر یا چرب

۳-مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری

۴-حفظ وزن مطلوب

۵-انجام فعالیت های بدنی روزانه

۶-پرهیز از مصرف دخانیات

۷-کنترل منظم قند خون

@DaneshSad