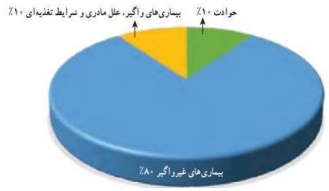
فصل ششم: بیماری‌های غیر واگیر

بیماری‌های غیر واگیر

بیماری
- فقط مقابل سلامت
- به دو دسته واگیر و غیرواگیر تقسیم میشه
- حالت ناخوشایند و رنج آوری که احساس تندرستی رو مختل کنه
- مثل سلامت [ ] داره و جای تعریف مطلق، براش یه طیف مطرح می‌کنن (خرداد ۴۰۲)

در آستانه مرگ	با بیماری خیلی شدید	با بیماری شدید	با بیماری متوسط	با بیماری اندک	ظاهرا سالم	کاملاً سالم

انواع بیماری
- **واگیر** ← ساخت واکسن و دارو ← بیماری واگیر و عفونی ↓ امید به زندگی ↑ جمعیت سالمند↑
- **غیرواگیر** ← توسعه اقتصادی و صنعتی ← ماشینی‌شدن زندگی ← بیماری غیرواگیر و مزمن ↑

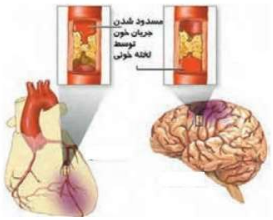


بیماری غیرواگیر
- به عامل مشخص ندارن، مثلا توسط یه عفونت حاد ایجاد نمی‌شن.
- چند عامل خطر در ابتلا نقش دارن، عوامل اجتماعی، [ ] و رفتاری (دی ۴۰۲)
- **اکثر عوامل بیماری‌های غیرواگیر شناخته شدن** ← حذف و کنترلشون
  - بیماری قلبی عروقی
  - سکته مغزی و دیابت ٪۸۰ ↓
  - سرطان ٪۴۰ ↓

هر بیماری که دستگاه گردش خون رو تحت تاثیر قرار بده.

بیماری‌های قلبی عروقی
- شامل بیماری‌های مغز و کلیه و عروق محیطی.
- بیشترین عامل مرگ و میر (شهریور ۹۹)
  1) انسداد رگ‌های خون‌رسان به عضله قلب
  2) سکته‌های قلبی و مغزی
- داشتن قلب سالم برای حیات انسان ضرورت است.
- اما حتی با قلب بیمار میشه زندگی کامل و مولد داشت.
- این بیماری‌ها مختص سن یا جنس خاصی نیسن. (شهریور ۴۰۲)

بیماری عروق کرونر قلب
- قلب یه پمپ عضلانی تو خالی به اندازه مشته، هر روز ۳۰۰ هزاربار می‌تپد و درطول عمر ۳۰۰ میلیون لیتر خون پمپ می‌کنه
- خون اکسیژن‌دار رو به اعضا می‌رسونه و خون برگشتی برای اکسیژن‌گیری به ریه می‌رسه.
- تغذیه خود قلب ← شریان کرونری راست و چپ رگ‌های خون کوچکتر روی سطح قلب
- رسوب کلسترول و چربی و مواد دیگه خون در داخل شریان کرونری ← تنگ شدن دیواره داخلی
- سرخرگ های کوچک ← کاهش یا قطع خون رسانی به عضله قلب
- عدم خون‌رسانی به عضله قلب ← ایسکمی قلبی (خرداد ۹۹)
- درد ناشی از ایسکمی ← آنژین صدری



بیماری سکته قلبی و مغزی ← سخت و تنگ شدن عروق خونی ← تجمع چربی، کلسترول و مواد دیگر ← تشکیل ماده مومی شکل به نام پلاک
ترک و پارگی پلاک‌ها در جدار شریان (خرداد ۴۰۳) ← تجمع پلاکت‌ها برای انعقاد خون ← تشکیل لخته اطراف پلاک ← مسدودشدن جریان خون ← ادامه محرومیت مغز یا قلب از جریان خون ← صدمه دائمی یا مرگ بخشی از قلب یا مغز ← سکته قلبی یا مغزی

عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی
- **عواملی که در اختیار ما نیستن ولی دونستنشون مفیده**
  - کهولت سن
  - سابقه خانوادگی بیماری قلبی - عروقی (دی ۴۰۲)
- **سایر عوامل که قابل درمان و کنترل هستن**
  - فشار خون
  - اختلالات چربی خون
  - اضافه وزن و چاقی
  - عدم تحرک
  - بیماری دیابت
  - استعمال دخانیات
  - کم تحرکی
  - تغذیه ناسالم
  - مصرف الکل
  - استرس

@DaneshSad

فشارخون بالا

فشار خون بالا

- ☑ از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن (دی ۱۴۰۱)
- ☑ قاتل خاموش ← چرا؟ چون علامتی نداره (فرداد ۹۹ و دی ۱۴۰۰)
- ☑ به آسانی قابل تشخیص و معمولا قابل درمانه.

دامنه فشارخون

- ☑ ۱۲۰/۸۰ مقدار طبیعیشه که به صورت کسری نشون میدیم.
- ☑ **کمتر از ۹۰/۶۰میلی‌متر جیوه پائین محسوب میشه** ← وضعیت تهدیدکننده زندگی (فرداد ۱۴۰۰)
- ☑ **۱۲۰ نشونه فشار سیستولی (ماکزیمم)** ← همزمان با پمپ خون داخل [ ] (شهریور ۱۴۰۲)
- ☑ **۸۰ نشونه فشار دیاستولی (مینیمم)** ← استراحت قلب بین دو ضربان

فشارخون در طول روز به صورت موقتی تغییر می‌کنه تحت تاثیر:

- ☑ وضعیت بدن و فعالیت عضلانی
- ☑ فعالیت مغز و تحریکات عصبی
- ☑ فعالیت گوارشی
- ☑ پربودن مثانه
- ☑ دمای محیط
- ☑ میزان صدا
- ☑ مصرف دخانیات، الکل، قهوه ، چای و دارو

◆ **بیماری فشار خون بالا:** رسوب چربی در جدار شریان ← از دست رفتن توانای انقباض و انبساط ← فعالیت شدیدتر و پر قدرت قلب برای خون‌رسانی به بدن ← بالا رفتن فشارخون

*اگر فشارخون به طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشه بهش فشارخون بالا میگن.

عوامل خطر فشار خون بالا (دی ۹۹)

- ☑ سابقه خانوادگی
- ☑ افزایش سن - کم تحرکی
- ☑ چاقی و تغذیه نامناسب
- ☑ دخانیات و الکل

* فشارخون اولیه سال‌ها بدون علامته و وقتی علامت‌دار میشه که به یه اندام حیاتی مثل مغز، چشم، کلیه و قلب آسیب بزنه.

علائم این آسیب‌ها

- ☑ سردرد در ناحیه پس سر
- ☑ سرگیجه، تاری و اختلال دید
- ☑ خستگی زودرس و تپش قلب
- ☑ تنگی نفس شبانه یا هنگام فعالیت
- ☑ دردهای قفسه سینه

برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا ← باید از عوامل فشارخون دوری کرد + مدیریت خشم و استرس (فرداد ۹۹)

مصرف نمک

- ☑ در ایران بیش از ۲ برابر مقدار مجاز است.
- ☑ افراد زیر ۵۰ سال ← ۵ گرم (یک قاشق چای‌خوری) (فرداد ۱۴۰۱)
- ☑ افراد بالای ۵۰ سال ← ۳ گرم

اختلالات چربی خون

افزایش میزان چربی در خون

- ☑ آسیب به عروق و ریسک بیماری قلبی - عروقی
- ☑ دیابت نوع ۲
- ☑ سرطان

انواع چربی

کلسترول

- ☑ ماده‌ای از جنس چربی در تمام سلول‌های بدن.
- ☑ بیشترین قسمت کلسترول در کبد ساخته می‌شه.
- ☑ بقیه آن با مصرف غذای پرچرب وارد بدن می‌شه.

HDL

- ☑ باعث می‌شه تا کلسترول از جدار داخلی شریان‌ها جدا بشه (کلسترول خوب)
- ☑ سطح این چربی با بروز بیماری قلبی - عروقی رابطه عکس داره. (دی ۹۹)

◆ **LDL** ← در خون اکسید می‌شه ← در جدار شریان‌ها رسوب می‌کنه ← سخت و تنگ‌شدن شریان (کلسترول بد)

◆ **تری گلیسیرید** ← بالا رفتن آن در خون عامل خطر بیماری قلبی - عروقی چرا؟ چون سطح HDL رو میاره پائین (فرداد ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱)

نقش چربی‌های رژیم غذایی در بروز بیماری‌ها

- ☑ تو رژیم غذایی سالم، ۱۵ تا ۳۰ درصد انرژی دریافتی روزانه با مصرف چربی‌ها تامین می‌شه.
- ☑ در رژیم غذایی مناسب، علاوه بر رعایت تعادل در میزان چربی دریافتی، به نوع چربی ماده غذایی هم توجه میشه.
- ☑ اسیدهای چرب اشباع← افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری قلبی ← کم مصرف بشن.
- ☑ منابع اسیدهای چرب اشباع ← روغن نباتی جامد، فراورده‌های لبنی پر چرب، چربی‌های گوشت

@DaneshSad

☑ اسیدهای چرب غیر اشباع ← کاهش سطح کلسترول، LDL و تری‌گلیسیرید (دی ۱۴۰۰) ← بهتره جای بقیه روغن‌ها استفاده بشن.

☑ منابع اسید چرب غیر اشباع ← روغن زیتون (شهریور ۹۹)، روغن بادام‌زمینی، مغزها، ماهی چرب مثل سالمون و قزل آلا.

☑ اسیدهای چرب ترانس ← افزایش LDL و کاهش HDL ← خطر بیماری قلبی- عروقی

☑ روغنی بخریم که چربی ترانسش صفر یا زیر ۵% باشد.



☑ منابع اسید چرب ترانس ← روغن نباتی جامد در غذاهای سرخ شده، شیرینی‌ها، غذاهای آماده و برخی کره‌های گیاهی (مارگارین)

اقدامات اولیه در سکته قلبی و مغزی

علائم سکته قلبی

☑ فشار و درد و سنگینی در قفسه سینه که ناگهان شروع میشه و بیشتر از چند دقیقه طول میکشه (مهم‌ترین علامت بالینی سکته)

☑ عرق سرد

☑ رنگ پریدگی پوست

☑ تنگی نفس

☑ تهوع

☑ گیجی

☑ ضعف یا خستگی بدون علت

☑ نبض سریع یا نامنظم

☑ خطر جدی‌تر ← اگر درد به شانه، گردن، بازوها و فک پائین منتشر بشه.

☑ سکته همیشه ناگهانی و شدید اتفاق نمی‌افته (فرار ۹۹)

☑ ممکنه با یه درد و ناراحتی معمولی شروع بشه ← بعضی‌ها بخاطر حفیف‌بودن علائم درخواست کمک نمی‌کنن.

☑ تو بعضی از بیمارها فقط نشانه درد بازو و فک پائین وجود داره، پس با بروز هر کدوم از علائم باید اقدامات زیر رو انجام بدیم.

اقدامات هنگام سکته قلبی

☑ بیمار هیچ فعالیتی نداشته باشه

☑ به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار بگیره

☑ لباس‌های تنگ باز بشن

☑ بدون راه رفتن و با برانکارد یا صندلی چرخ‌دار به بیمارستان بده

علائم سکته مغزی (خرداد ۹۹)

☑ سردرد ناگهانی شدید

☑ رفتن ناگهانی بینایی

☑ عدم کنترل عضلات و تعادل

☑ حس نشدن ناگهانی بازو، پا یا صورت

☑ گیجی ناگهانی

☑ از دست دادن تکلم و افتادگی یک طرف صورت (دی ۹۹)

☑ زمان طلایی برای نجات فرد حدود ۳/۵ ساعت است. ← مهم‌ترین اقدام رساندن فرد به بیمارستان در اسرع وقته (فرار ۱۴۰۰)

۷ گام پیشگیری از بیماری قلبی – عروقی

۱) کنترل منظم فشارخون (اگر سایر علائم خطر در فرد وجود نداشت، هر دو سال چک بشه.)

۲) پرهیز از دخانیات و الکل

۳) حفظ کلسترول و قند خون در حد مطلوب به کمک رژیم

۴) حفظ وزن مطلوب (کاهش ۵ تا ۱۰ درصد در صورت اضافه وزن به کنترل سکته کمک می‌کنه)

۵) معاینه پزشکی منظم و اطمینان از حد مطلوب چربی خون

۶) تمرین کاهش و کنترل استرس و اضطراب

۷) فعالیت بدنی و ورزش

☑ در کاهش فشارخون، کلسترول، اضافه وزن و دیابت موثر است.

☑ روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه با شدت متوسط ← ضربان قلب و تنفس ↑ ولی صحبت کردن راحت باشه.

سرطان

☑ آمار در ایران کمتر از متوسط جهانی است ولی رو به افزایش است.

مهم‌ترین دلایل افزایش آمار

☑ افزایش تعداد سالمندان با بالا رفتن امید زندگی

☑ تغییر شیوه زندگی (دخانیات، غذای چرب و کم تحرکی)

☑ عوامل محیطی (آلودگی، کود شیمیایی، افزودنی شیمیایی در غذا)

☑ سهولت تشخیص بیماری نسبت به گذشته (شهریور ۱۴۰۲)

مکانیسم ایجاد سرطان

☑ تقسیم سلول‌های بدن تحت کنترل سیستم ایمنی

↓ مواجهه مکرر با عوامل سرطان

☑ بروز خطا در [ ] و تبدیل سلول طبیعی به سرطانی (شهریور ۱۴۰۳)

↓ جدا شدن از سلول‌های هم سایه

☑ عدم پیروی از دستورها و علائم داخلی و عملکرد خود سرانه.

↓

☑ تبدیل به سلول جهش یافته و تقسیم شدن

↓

☑ ایجاد توده‌ای از سلول‌ها (تومور)

انواع تومور

☑ **خوش خیم** ← رشد نمی‌کنه.

☑ **بد خیم** ← رشد و تکثیر، حمله به سلول‌های طبیعی، دست‌اندازی به نقاط دیگر (دی ۱۴۰۰)

رشد تومور بدخیم

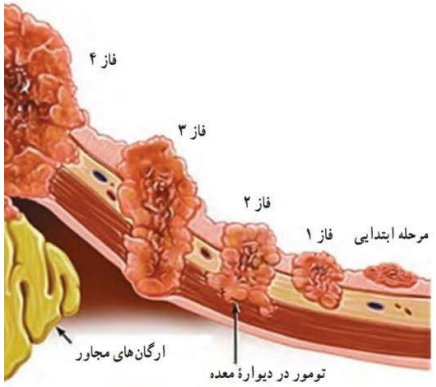
☑ نرسیدن غذا و اکسیژن به سلول‌های سالم

☑ مرگ سلول‌ها سالم با پیشروی سرطان (دی ۱۴۰۳)

☑ در صورت درمان نشدن موجب مرگ بیمار میشه

*سرطان یعنی رشد، تکثیر و گاهی [ ] غیر طبیعی سلول‌های بدن (شهریور ۱۴۰۲)

@DaneshSad



«پیشگیری از سرطان»

- ☑ مجموعه اقداماتی که احتمال بروز بیماری سرطان رو کاهش می‌دن.
- ☑ ۴۰ تا ۵۰ درصد سرطان‌ها با وزن مطلوب، تغذیه سالم، فعالیت بدنی و پرهیز از دخانیات و الکل قابل پیشگیریه.
- ☑ سرطان با تشخیص به موقع قابل درمانه.
- ☑ تشخیص با خودآزمایی و غربالگری انجام میشه.
- ☑ پزشک سعی می‌کنه تو مراحل ابتدایی تشخیص بده چون [ ] بیشتره. (شهریور ۱۴۰۱)

انواع آزمایش‌ها

- ☑ ماموگرافی ← سرطان سینه
- ☑ تست ویروس پاپیلوم انسانی یا پاپ‌اسمیر ← سرطان پروستات (قرار ۱۴۰۰)
- ☑ آزمایش خون ← سرطان پروستات (قرار ۱۴۰۰)
- ☑ آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی ← سرطان روده

*طبق توصیه پزشک‌ها باید از سن ۳۰، ۴۰ یا ۵۰ به بعد برای غربالگری سرطان اقدام کنیم.

علائم هشداردهنده سرطان (خرداد ۱۴۰۰)

- ☑ تغییر رنگ یا اندازه خال پوستی
- ☑ زخم‌های بدون بهبود.
- ☑ پیداشدن توده در بدن
- ☑ سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا
- ☑ اختلال بلع یا سوءهاضمه.
- ☑ استفراغ یا سرفه خونی
- ☑ اسهال یا یبوست
- ☑ خون‌ریزی غیرطبیعی در ادرار و مدفوع یا از واژن و نوک سینه.
- ☑ بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل

۱۰ گام پیشگیری سرطان (خرداد ۹۹)

- ☑ جدی گرفتن نشانه سرطان
- ☑ پرهیز از سیگار و قلیان و دود آنها
- ☑ کرم ضد آفتاب
- ☑ روزی ۵ واحد میوه و سبزی
- ☑ کاهش قند، شکر، نمک و روغن
- ☑ کنترل وزن
- ☑ روزی ۲۰ دقیقه تند راه رفتن
- ☑ پرهیز از الکل و مواد
- ☑ شناختن و پرهیز از آلاینده‌های سرطان‌زا
- ☑ مهربان بودن با خود، دیگران و محیط‌زیست

دیابت

- ☑ موادغذایی در بدن تبدیل به قند (گلوکز) می‌شن
  ترشح هورمون انسولین از لوزالمعده (پانکراس) ← ورود قند به سلول و استفاده ← انسولین مثل کلیده برای سلول

حالا اگر انسولین کم باشه (تیپ ۱ و ۲) یا درست کار نکنه (تیپ ۲)

- ☑ قند وارد سلول نمی‌شه، سلول گرسنه میمونه و کار بدن مختل میشه.
- ☑ قندخون بالا میره و به سلول‌ها و بافت‌های بدن آسیب می‌زنه.

دیابت نوع یک

- ☑ پانکراس اصلا انسولین تولید نمی‌کنه.
- ☑ در هر سنی رخ میده ولی معمولا تو سن پائین (دیابت جوانان)
- ☑ عوامل ← زمینه ژنتیکی، ویروس، فشار روانی، اختلال سیستم ایمنی (قرار ۹۹)

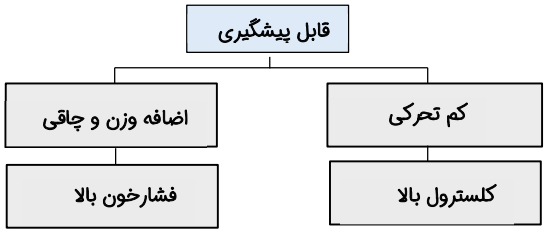
علائم شدید و ناگهان (پرخوری، پرنوشی، پرادراری، احساس خستگی زیاد، کم‌شدن وزن، لاغری، تاری دید. (قرار ۹۹)

دیابت نوع دو

- ☑ پانکراس انسولین کافی تولید نمی‌کنه یا بدن به انسولین مقام شده (قرار ۱۴۰۰)
- ☑ تو بزرگ سالی بروز می‌کنه (دیابت بزرگسالان)
- ☑ عوامل ← اضافه وزن، کم‌تحرکی، سابقه فامیلی و زمینه ارثی

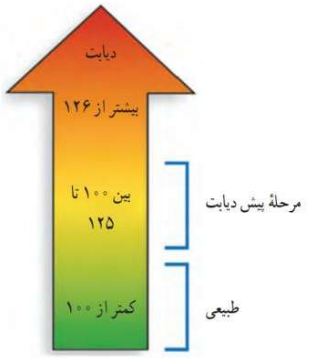
معمولا بدون علامت (ری ۹۹) علائم معمول (خستگی و بی حوصلگی، گرسنگی، تشنگی، سوزش در انگشتان، کاهش وزن، ادرار شبانه، اختلال بینایی، عفونت مکرر، تاخیر در بهبود زخم و بریدگی) (قرار ۹۹)

عوامل خطرساز بابت نوع ۲ (خرداد ۱۴۰۰)



@DaneshSad

فصل ششم: کنترل وزن و تناسب اندام



(دی ۱۴۰۲)

◆ **عوارض دیابت**

- ☑ چند سال بعد از ابتلا در صورت عدم تشخیص و درمان به موقع بروز می‌کند.
- ☑ تقریباً تمام دستگاه‌های بدن ← نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه، قطع پا، سکته‌های مغزی و قلبی

◆ **۷ گام پیشگیری از دیابت (خرداد ۹۹)**

- ☑ رژیم متوازن و متعادل
- ☑ پرهیز از غذای پر شکر و چرب
- ☑ مراجعه به متخصص در صورت عوامل غیرقابل پیشگیری
- ☑ حفظ وزن مطلوب
- ☑ فعالیت بدنی روزانه
- ☑ پرهیز از دخانیات
- ☑ کنترل منظم قندخون

سوال‌های درس ششم

۱- در مرحله پیش دیابت، قندخون ناشتا ..... است. (خرداد ۱۴۰۰)

۲- اسیدهای چرب و غیر اشباع و ترانس را از نظر تاثیر بر LDL مقایسه کنید. (خرداد ۹۹)

۳- برای جلوگیری از چربی خون چه توصیه‌ای میشه؟ (خرداد ۹۹)

۴- چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس باعث خطر بیماری‌های قلبی - عروقی است؟ (خرداد ۴۰۰)

۵- هنگام سکته قلبی، لخته خون قبل از پلاک تشکیل می‌شود؟ (دی ۱۴۰۱)

۶- دو مورد از علائم هشداردهنده سرطان در دستگاه تنفسی. (دی ۴۰۲)

۷- چرا مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده حدود ۳ ساعت است؟ (خرداد ۴۰۱)

◆ **عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲** (فرداد ۱۴۰۰)



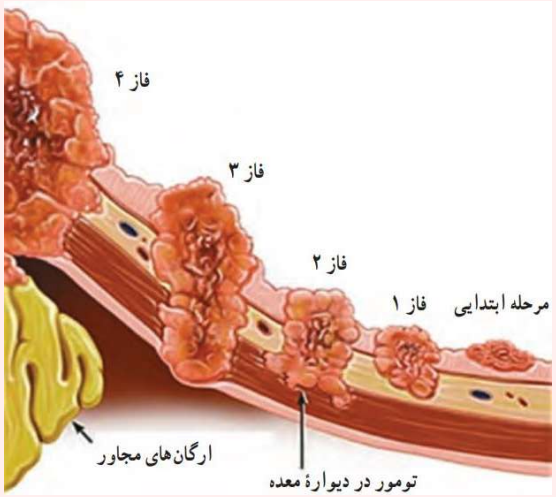
(خرداد ۴۰۲)

۸- احتمال ایجاد آنژین صدری در الگوی چاقی ..... افزایش می‌یابد. (خرداد ۴۰۲)

۹- تومور در سرطان معده در فاز (۳/۲/۴) به ارگان‌های مجاور دست‌اندازی می‌کند. (خرداد ۴۰۲)

۱۰- بیماری قلبی - عروقی برخلاف دیابت نوع ۱ مختص افراد با سنین بالا است. (خرداد ۴۰۳)

۱۱- شکل زیر مربوط به کدام نوع تومورا است؟ یک دلیل بیاورید(شهریور ۴۰۱)



۱۲- سطح کلسترول بد چه تاثیر به شریان‌ها دارد؟ (شهریور ۴۰۳)

@DaneshSad