دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

درس ۶ : بیماری‌های غیرواگیر

نقطهٔ مقابل سلامت، بیماری است.

بیماری را می‌توان نبود سلامت معنی کرد.

◀ بیماری

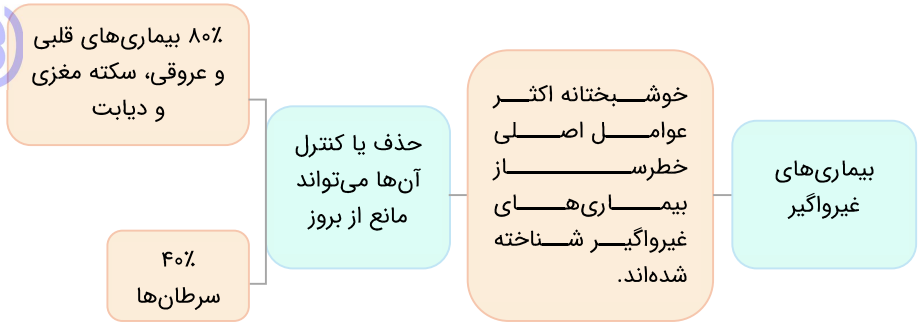
حالت ناخوشایند، رنج‌آور و اختلال در احساس تندرستی

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

◀ طیف سلامتی ـ بیماری

عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر ⇐ افزایش احتمال ابتلا به یک بیماری یا آسیب از طریق عوامل شناخته‌شده اجتماعی، محیطی و رفتاری

به‌طورکلی بیماری‌ها به دو دستهٔ واگیر و غیرواگیر تقسیم می‌شوند.



@DaneshSad

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت



@DaneshSad

◄ فشارخون بالا

۱- به‌آسانی قابل‌تشخیص و **معمولاً** قابل‌درمان است.

۲- یکی از **شایع‌ترین** بیماری‌های **مُزمن** در جوامع امروزی است.

۳- از آنجایی که هیچ علامتی ندارد ⇐ برخی به‌عنوان **قاتل خاموش** از آن یاد می‌کنند.

۴- دامنه فشارخون طبیعی **۱۲۰/۸۰** است ⇐ به‌صورت یک **عدد کسری** نشان داده می‌شود.

۵- اگر فشارخون به کمتر از ۹۰/۶۰ میلی‌متر جیوه برسد ⇐ **فشارخون پایین** محسوب می‌شود که گاهی نشانه‌ای از وضعیت تهدیدکنندهٔ زندگی است.

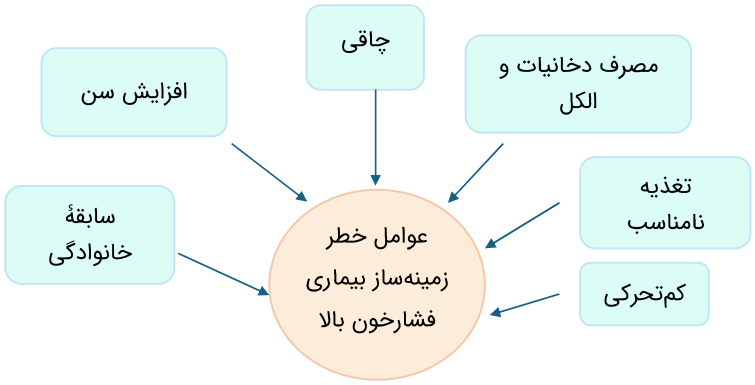
دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

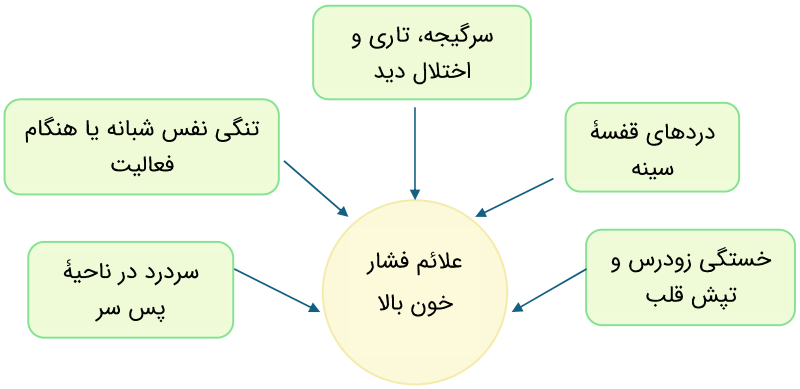
۶- فشارخون در طول روز ثابت نیست و در اثر برخی عوامل به‌صورت **موقتی** تغییر می‌کند.
۷- درصورتی‌که شریان‌های بدن توانایی انقباض و انبساط طبیعی خود را به دلیل رسوب چربی‌ها در جدارهٔ شریان از دست بدهند ⟸ قلب باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند تا بتواند خون‌رسانی به بدن را به‌درستی انجام دهد ⟸ در این شرایط فشارخون (نیرویی که خون را به گردش می‌آورد) بالا می‌رود.

@DaneshSad

عوامل تغییرات موقتی فشارخون

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





دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

- مهم‌ترین عوامل خطر
  - فشارخون بالا
  - اختلالات چربی خون
- عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی ـ عروقی
  - فشار خون بالا
    - فشارخون بالا یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جوامع امروزی است.
    - برخی به‌عنوان قاتل خاموش از آن یاد می‌کنند، زیرا علامتی ندارد.
    - برای این که خون در شریان‌های اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی و اکسیژن را به اعضای مختلف بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش در آورد، این نیرو فشارخون نامیده می‌شود.
    - در صورتی که شریان‌های بدن به دلیل رسوب چربی‌ها، توانایی انقباض و انبساط طبیعی خود را از دست بدهند، قلب باید با شدت و قدرت بیش‌تری فعالیت کند، در این شرایط فشارخون بالا می‌رود و اگر فشارخون به‌طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد، به آن فشارخون بالا می‌گویند.
  - اختلالات چربی خون
    - چربی یکی از مواد غذایی اصلی برای حفظ سلامت است اما هنگامی که میزان آن در خون افزایش می‌یابد، ممکن است به آسیب عروقی در بدن منجر شود.
    - افزایش چربی‌های موجود در خون علاوه بر افزایش خطر بروز بیماری‌های قلبی ـ عروقی با بروز بسیاری دیگر از بیماری‌های مزمن هم چون دیابت نوع ۲ و سرطان نیز در ارتباط است.

میزان نمک مصرفی در طول یک روز

- افراد زیر ۵۰ سال برابر با ۵ گرم (یک قاشق چای‌خوری)
- افراد بالای ۵۰ سال برابر با ۳ گرم

@DaneshSad

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت



@DaneshSad

- در رژیم غذایی مناسب علاوه بر رعایت تعادل در دریافت میزان چربی به نوع چربی موجود در مواد غذایی نیز توجه می‌شود. چربی‌های موجود در مواد غذایی عبارت‌اند از:

◀ اسیدهای چرب اشباع

- اسیدهای چرب اشباع، موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی عروقی می‌شوند.
- از این رو توصیه می‌شود در برنامهٔ غذایی روزانه، مصرف آن‌ها محدود شود.

◀ اسیدهای چرب غیراشباع

- برخلاف اسیدهای چرب اشباع، این اسیدها موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری‌گلیسرید خون می‌شوند.
- از این رو توصیه می‌شود به‌جای سایر روغن‌های خوراکی مورداستفاده قرار گیرند.

◀ اسیدهای چرب ترانس

- ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می‌شوند، از این رو مصرف زیاد آن‌ها با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی ـ عروقی ارتباط مستقیم دارد.
- توصیه می‌شود در هنگام خرید روغن‌ها، به برچسب آن‌ها دقت شود تا میزان چربی ترانس آن‌ها تا حد امکان در حد صفر یا کم‌تر از ۵ درصد باشد.

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت



@DaneshSad

- ۴۰ الی ۵۰ درصد سرطان‌ها با حفظ وزن مطلوب، تغذیهٔ سالم و عادت‌های تغذیه‌ای صحیح، فعالیت بدنی و پرهیز از مصرف دخانیات و الکل قابل پیشگیری هستند.

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

- آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی → تشخیص سرطان روده
- آزمایش خون → تشخیص سرطان پروستات در مردان
- تست ویروس پاپیلوم انسانی «پاپ اسمیر» → تشخیص سرطان دهانهٔ رحم
- ماموگرافی → تشخیص سرطان سینه

دیابت

علت ابتلا

اگر انسولین کم باشد یا کار خود را به‌خوبی انجام ندهد، قند وارد سلول نشده و سلول گرسنه می‌ماند که در نتیجه، کار بدن دچار اختلال می‌شود، از طرفی قند خون بالا رفته، مانند سم عمل می‌کند و به سلول‌ها و بافت‌های بدن آسیب می‌رساند.

انواع دیابت

نوع یک

عمدتاً در سنین پایین دیده می‌شود و از آن‌جا که بیش‌تر در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود به آن دیابت جوانان نیز می‌گویند.

عوامل ایجاد:
- زمینهٔ ژنتیکی
- فشارهای روانی
- ویروس
- اختلال در سیستم ایمنی بدن

نوع دو

این دیابت، شایع‌ترین نوع دیابت است و در سنین بزرگ‌سالی آغاز می‌شود، به همین دلیل برخی از پزشکان به آن دیابت بزرگ‌سالان می‌گویند.

عوامل ایجاد:
- اضافه‌وزن و چاقی
- سابقهٔ فامیلی و زمینهٔ ارثی
- کم‌تحرکی

علائم و نشانه‌ها

نوع یک

معمولاً شدید و ناگهانی و شامل پرخوری، پرنوشی، پرادراری، احساس خستگی زیاد، کم شدن وزن بدن و لاغری و تاری دید است.

نوع دو

احساس خستگی و بی‌حوصلگی، گرسنگی، تشنگی، احساس سوزش در انگشتان دست و پا، کاهش وزن، ادرار شبانه، اختلال در بینایی، عفونت‌های مکرر و تأخیر در بهبود زخم‌ها و بریدگی‌ها.

عوارض

شایع ← سکتهٔ مغزی، بیماری‌های قلبی ـ عروقی، اختلال در جریان خون در دست و پا، نابینایی یا کم‌بینایی، نارسایی کلیه و پای دیابتی و قطع عضو

عوارض دیابت تقریباً تمام دستگاه‌های بدن را درگیر می‌کند و عدم‌تشخیص و درمان به‌موقع عوارض دیابت می‌تواند به نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه، قطع پا و سکته‌های قلبی و مغزی منجر شود.

روش‌های پیشگیری

- برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل → مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطرساز غیرقابل پیشگیری → حفظ وزن مطلوب
- پرهیز از مصرف غذاهای پر شکر یا چرب → انجام فعالیت‌های بدنی روزانه → پرهیز از مصرف دخانیات → کنترل منظم قند خون

@DaneshSad