

1684

دعای پیش از مطالعه

اَللهُمَ اَخرِجنی مِن ظُلُماتِ الوَهمِ وَاَکرِمنی بِنُورِ الفَهمِ
اَللهُمَ افتِح عَلَینا اَبوابَ رَحمتَکَ وَ انشُر عَلَینا خَزائِنِ عُلُومِکَ
بِرَحمَتِکَ یا اَرحَمَ الرّاحِمینَ

پروردگارا، خارج کن مرا از تاریکی‌های فکر و گرامی بدار به نور فهم
پروردگارا، بگشای بر ما درهای رحمتت را و بگستران گنج‌های دانشت را به امید رحمت
تو ای مهربان‌ترین مهربانان

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله‌ی مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی، غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه‌ی این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پی‌آمدهای ناگوار در زندگی و محیط ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

آناهید گستر خلیلی

AGK

Anahid Gostar Khalili

نکات داغ بهداشت، تغذیه مادر و کودک و تنظیم خانواده

ویژه کارشناسی ارشد رشته‌های مامایی و مشاوره در مامایی

تألیف و گردآوری:

سپیده کیوانفر

«کارشناسی ارشد مامایی»

دکتر مهسا خوشنام‌راد

«دکتری تخصصی (Ph.D) سلامت باروری»

سرشناسه	: کیوانفر، سپیده، 1372-
عنوان و نام پدیدآور	: AGK نکات داغ بهداشت، تغذیه مادر و کودک و تنظیم خانواده: ویژه کارشناسی ارشد رشته‌های مامایی و مشاوره در مامایی/ تألیف و گردآوری سپیده کیوانفر، مهسا خوشنام راد.
مشخصات نشر	: تهران: آناهید گستر خلیلی، 1404.
مشخصات ظاهری	: 254 ص.؛ 14/5x21/5 س‌م.
شابک	: 978-622-4744-41-8
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
موضوع	: مادر و کودک -- سلامتی و بهداشت -- راهنمای آموزشی (عالی) Mother and child -- Health and hygiene -- Study and teaching (Higher) بهداشت -- تنظیم خانواده -- راهنمای آموزشی (عالی) Hygiene -- Birth control -- Study and teaching (Higher) نوزاد -- سلامتی و بهداشت -- راهنمای آموزشی (عالی) Infants -- Health and Hygiene -- Study and teaching (Higher)
شناسه افزوده	: خوشنام راد، مهسا، 1369-
رده‌بندی کنگره	: RJ101
رده‌بندی دیویی	: 649/122
شماره کتابشناسی ملی	: 9985439

انتشارات آناهید گستر خلیلی

نام: AGK نکات داغ بهداشت، تغذیه مادر و کودک و تنظیم خانواده

تألیف و گردآوری: سپیده کیوانفر . دکتر مهسا خوشنام‌راد

ناشر: آناهید گستر خلیلی

نوبت و سال چاپ: اول . 1404

شمارگان: 1000

چاپ و صحافی: گیلان

مدیر تولید: امیرحسین خلیلی

مدیر فنی و هنری: مریم آرده

تایپ و صفحه‌آرایی: آرزو راضی

بهاء: 230000 تومان

آموزشگاه/ فروشگاه: 02166568621

مرکز پخش: ضلع جنوب‌غربی میدان انقلاب . جنب بانک پارسیان . مجتمع تجاری پارس . طبقه اول

مدیر فروش: 09191685970 (ارتباط از طریق پیامک)

agkpublisher@gmail.com **www.agkins.com**

طلیعه سخن مدیر تولید:

سپردن کار به اهلش نشانه‌ی خردمندی است.

برای تولید بسته‌های آموزشی تمام تلاش خود را به کار گرفته‌ایم تا محصولی شایسته را تقدیم شما عزیزان نماییم. مجموعه‌ای که پیش روی شماست براساس معتبرترین و به‌روزترین منابع کنکور می‌باشد و به قلم مجرب‌ترین اساتید تألیف شده است و مطالعه آن موجب صرفه‌جویی در زمان و هزینه شما خواهد شد.

ارائه بالاترین آمار قبولی در کنکور کارشناسی ارشد و دکتری در دهه اخیر بیان‌گر توانایی این گروه در راستا اهداف خود می‌باشد. اینک با اتکا به تجربه‌ای 17 ساله می‌توانیم ادعا کنیم که مجموعه حاضر، بی‌شک از جمله‌ی کامل‌ترین و تضمینی‌ترین بسته‌های آموزشی در عرصه کنکور می‌باشد.

برخی از ویژگی‌های بسته‌های آموزشی:

- منطبق با معتبرترین و به‌روزترین منابع کنکور
- گردآوری و تألیف توسط مجرب‌ترین اساتید کنکور
- تدریس مطالب از سطح پایه تا پیشرفته به بیان ساده و روان
- انتقال بهتر مفاهیم با استفاده از شکل، جدول و نمودار
- تألیف مبتنی بر نحوه‌ی طراحی سوالات کنکور
- مطالعه یک منبع منسجم به‌جای مطالعه چندین منبع مختلف
- منبعی خودآموز و بدون نیاز به مدرس

اینک علاوه بر مطالعه بسته‌های آموزشی استفاده از خدمات زیر را به عنوان ضمانتی برای قبولی به شما داوطلبان عزیز توصیه می‌کنم؛

- نکات داغ (Hot Points)

این‌بار زمان به نفع شما در حال گذر است؛ دیگر نیازی به خلاصه‌نویسی برای دوران مرور و جمع‌بندی نخواهید داشت ...

اکثر داوطلبان پس از مطالعه‌ی منابع برای خلاصه‌نویسی دچار سردرگمی می‌شوند یا به خلاصه‌های خود اطمینان ندارند، حتی گاهی حجم خلاصه‌ها بیش از حجم منبع می‌شود!!! گاهی هم به اشتباه تصور می‌کنند که نکات و خلاصه‌هایشان در چارچوب کنکور است یا نکاتی را که گلچین کرده‌اند مهم‌اند.

توجه کنیم که خلاصه‌نویسی مطالب برای کنکور دارای اصول و قاعده است که اغلب داوطلبان پس از مطالعه قادر به انجام صحیح آن نیستند. به همین منظور تمام تلاش خود را به‌کار گرفته‌ایم که استانداردترین منبع نکات را در چارچوب کنکور تقدیم شما نماییم.

هدف از تولید نکات داغ فراهم کردن یک منبع برای دوران مرور و جمع‌بندی است.

- ویژگی‌های نکات داغ:

برگرفته از معتبرترین و به‌روزترین منابع کنکور

مجموعه‌ای از نکات کنکوری به صورت طبقه‌بندی موضوعی

پوشش قابل ملاحظه سوالات کنکور در کم‌ترین حجم ممکن

مناسب‌ترین منبع برای دوران مرور و جمع‌بندی

- آزمون‌های آزمایشی: خوش بود گر محک تجربه آید به میان

داوطلب شجاع کیست؟ داوطلبی است که خود را مورد سنجش و ارزیابی قرار دهد تا پیش از آزمون سراسری به نقاط ضعف خود پی برده و آن‌ها را تقویت نماید. صادقانه به شما توصیه می‌کنیم که در آزمون‌های آزمایشی شرکت کنید تا بتوانید خود را با خود (سنجش) و با دیگران (ارزیابی) مقایسه و نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی نمایید.

- مشاوره و برنامه‌ریزی: برای موفقیت هوش کافی نیست، جسارت لازم دارد.

در صورتی که نمی‌توانید با توجه به زمان آزادتان برنامه‌ی مطالعاتی استاندارد برای خود تدوین کنید حتماً از افراد با تجربه که خود در این مسیر موفق بوده‌اند کمک بخواهید. افرادی که تجربیات خود را صادقانه در اختیار شما قرار می‌دهند و برنامه‌ریزی مناسب با شرایط زمانی و ویژگی‌های روحی و جسمی مختص شما انجام می‌دهند.

- کتاب تست:

کوچک‌ترین واحد یادگیری در کنکور، تست است.

شما می‌توانید برای این‌که سطح یادگیری خود را پس از مطالعه بسنجید از کتاب‌های تست مجموعه (تست کنکور) و ماطراحان (تست‌های تألیفی) استفاده کنید. این کتاب‌ها به‌صورت موضوعی طبقه‌بندی شده‌اند و می‌توانند نحوه‌ی طرح سوالات کنکور و سطح آن‌ها را به‌صورت واضح به شما نشان دهند.

- درسنامه‌های نکات داغ و کتاب‌های الگوریتم مناسب‌ترین منابع برای دوران مرور و جمع‌بندی:

بیش‌تر داوطلبان حین مطالعه نگران خلاصه‌نویسی و مرور آموخته‌های خود هستند و برای خلاصه‌نویسی زمان زیادی را صرف می‌کنند. اینک به شما مژده می‌دهیم که این‌بار زمان به نفع شما در حال گذر است و دیگر با استفاده از درسنامه‌های نکات داغ و کتاب‌های الگوریتم نیاز به خلاصه‌نویسی ندارید.

شما می‌توانید پیشنهاد و یا انتقاد سازنده خود را به شماره تلفن همراه 09191685970 فقط و فقط پیامک نمایید.

مشاور و مدیر تولید

امیرحسین خلیلی

طلیعه سخن مؤلف:

سپاس بی‌کران پروردگار یکتا را که هستیمان بخشید و به راه علم و دانش رهنمون‌مان شد و به هم‌نشینی رهروان علم و دانش مفتخرمان نمود و خوشه‌ای از علم و معرفت را روزی‌مان ساخت. مرور مطالب، نکات و جملات مهم هر درس پیش از هر آزمونی بسیار کمک‌کننده و مفید خواهد بود؛ اما متأسفانه به‌علت حجم بالای مطالب و نکات در منابع آزمون کنکور مقاطع مختلف و فرصت محدود داوطلبان، دسترسی به خلاصه‌ای از منابع مورد نظر، ضروری می نماید. عدم توانایی در خلاصه کردن منابع به شیوه‌ای قابل درک از جمله آسیب‌هایی به شمار می‌آید که در فرصت اندک مانده به کنکور، سبب افزایش فشار روانی و کاهش اعتماد به نفس داوطلبان می‌شود. دیده شده است که داوطلب‌هایی که موفق شده‌اند چندین بار مطالب را مرور کنند، از اعتماد به نفس بیش‌تری برخوردار بوده و با خیال آسوده‌تر در جلسه آزمون حضور می‌یابند که بی‌شک در موفقیت‌شان نیز بی‌تأثیر نمی‌باشد. به همین جهت بر آن شدیم تا خلاصه‌ای از منابع اصلی دروس رشته مامایی را تهیه کنیم تا خدمتی به علاقه‌مندان این رشته برای ادامه تحصیل در مقاطع بالاتر کرده باشیم. کتاب پیش رو با عنوان «نکات داغ بهداشت مادر و کودک» از کتاب بهداشت مادر و کودک نوشته پروانه رضا سلطان و سوسن پارسای برگرفته شده و شامل جملات و نکات مهم آن می‌باشد که در اختیار داوطلبان محترم کنکورهای کارشناسی ارشد و دکتری رشته مامایی و هم‌چنین دکتری رشته بهداشت باروری قرار گرفته است. باشد که این تلاش‌ها برای این عزیزان مفید واقع شود. در این‌جا لازم می‌دانم که از خانواده عزیزم مخصوصاً پدر و مادر گرانقدرم به پاس تمامی زحمات و حمایت‌هایشان در تمامی مراحل زندگی و به ثمر رسیدن این مجموعه قدردانی کنم و اساتید بزرگوارم را که تلاش‌هایشان همواره دستگیر این بنده بوده است سپاس گویم؛ برای انتشارات آناهید گستر خلیلی که این فرصت را در اختیارم قرار داده تا بتوانم به دوستداران رشته مامایی خدمتی ارائه کرده باشم، پیروزی در رسیدن به اهداف بلند علمی و آموزشی را آرزو می‌کنم.

با احترام

سپیده کیوانفر

فهرست مطالب

فصل و عنوان **صفحه**

فصل اول: مفهوم سلامتی، بیماری و بهداشت 9
فصل دوم: آموزش بهداشت 15
فصل سوم: سازمان‌های بهداشت بین‌الملل 18
فصل چهارم: خدمات بهداشتی جامعه 20
فصل پنجم: زیج حیاتی 23
فصل ششم: هدف بهداشتی تعیین شده برای سال‌های 2000 و 2020 و هدف‌های توسعه هزاره 26
فصل هفتم: اهمیت سلامت مادر و کودک 30
فصل هشتم: بهداشت باروری 34
فصل نهم: بهداشت نوجوانان و جوانان 38
فصل دهم: بهداشت ازدواج 45
فصل یازدهم: مادری ایمن 48
فصل دوازدهم: PNC 54
فصل سیزدهم: مراقبت از نوزادان 83
فصل چهاردهم: اصول ده‌گانه مراقبت از مادر و کودک 93
فصل پانزدهم: رشد و تکامل 94
فصل شانزدهم: تغذیه شیرخواران 104
فصل هفدهم: واکسیناسیون 128
فصل هجدهم: برنامه‌های مهم کشوری برای حفظ و ارتقای سلامت مادر و کودک 154
فصل نوزدهم: بهداشت دهان و دندان مادر و کودک 175
فصل بیستم: غربال‌گری و اهمیت آن در سلامت مادر و کودک 181
فصل بیست و یکم: جمعیت‌شناسی و تنظیم خانواده 186
فصل بیست و دوم: بیماری‌های مقاربتی و ایدز 232
فصل بیست و سوم: بهداشت روان 236
فصل بیست و چهارم: بهداشت سالمندان 241
فصل بیست و پنجم: نکات تکمیلی 248

فصل

1

مفهوم سلامتی، بیماری و بهداشت

- تعریف سلامتی WHO (1998) ← وضعیت پویایی رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی و روحی و نه تنها فقدان بیماری را می‌گویند.
- در یک مفهوم وسیع سلامتی عبارت است از حالت یا کیفیتی از بدن انسان که بیان‌کننده‌ی عملکرد خوب بدن در وضعیت ژنتیک و زیست محیطی معین باشد.

ابعاد سلامتی

- بعد جسمی
- بعد روانی ← درک احساسات و شناخت فرد از چگونگی سازگاری با مشکلات در زندگی و چگونگی مقاومت در برابر استرس
- بعد اجتماعی ← توانایی فرد در انجام نقش اجتماعی مورد نظر به‌طور مؤثر، به‌راحتی و بدون آسیب به دیگران
- بعد روحی ← برقراری تعادل و هماهنگی بین خود و دیگران
- بعد خوشی ← داشتن یک ذهن باز برای عقیده‌ها و مفاهیم جدید
- بعد شغلی ← لذت بردن فرد از کار خود است که برای کسب تلاش و کمک به جامعه انجام می‌دهد.
- بعدهای فلسفی، فرهنگی، اقتصادی- اجتماعی و زیست محیطی

عوامل تعیین‌کننده‌ی سلامتی

- ژنتیکی
- **محیط زیست:**
  - درونی (بدن خود فرد)
  - بیرونی (محیط اطراف فرد)

فصل

9

بهداشت نوجوانان و جوانان

- نوجوانی بین 19-10 سالگی و جوانی بین 24-15 سالگی است، پس گروه جوانان 24-10 سالگی می‌شود.
- نوجوانی مهم‌ترین و باارزش‌ترین دوران زندگی هر فرد است و شامل سه دوره با ویژگی‌های خاص است:
  - **دوره اول:** از قبل از بلوغ تا 2-1 سال بعد و مهم‌ترین ویژگی عادت ماهیانه در دختران است.
  - **دوره دوم:** شروع از 14-14 سالگی- طغیان علیه والدین و تطابق با هم‌سن‌ها
  - **دوره آخر:** در جست‌جوی هویت خویش و سوال من کیستم؟ از خودشان
- سلامت دخترها از اهمیت بیش‌تری برخوردار است ← علت مهم نقش باروری آن‌ها است.
- دخترها با یک برتری بیولوژیک نسبت به پسرها به‌دنیا می‌آیند اما به‌علت رفتارهای غلط تغذیه‌ای و فقدان آموزش کافی، فشار بیش از حد کار و بارداری‌های زودرس، مرگ در حین زایمان، عدم دسترس به دبستان، ازدواج دیررس و سوء تغذیه از بین می‌رود.
- نحوه‌ی جمع‌آوری اطلاعات جهت بررسی وضعیت تغذیه‌ای و بهداشت دختران نوجوان:
  - **اطلاعات باید از این گروه‌ها جمع‌آوری شوند:**
    - مناطق محروم، متوسط و بسیار محروم
    - جمعیت شهری و روستایی
    - جمعیت باسواد و بی‌سواد
- بلوغ نقطه‌ی عطف و دوره‌ی بحرانی انتقال از مرحله‌ی کودکی به بزرگسالی و زمان اکتساب قدرت باروری است.

مصرف آغوز

زمان مراقبت / نوع مراقبت	پیش از بارداری	مراقبت 1 هفته 6 تا 10	مراقبت 2 هفته 16 تا 20
مصاحبه و تشکیل یا بررسی پرونده	- مشخصات نسبت خویشاوندی با همسر - سابقه بارداری و زایمان قبلی - بیماری و ناهنجاری، اختلالات روانی/ همسر آزاری - رفتارهای پر خطر - اعتیاد مصرف سیگار/ الکل - رژیم غذایی خاص	- مشخصات وضعیت بارداری فعلی، تعیین سن بارداری و زایمان قبلی - بیماری و ناهنجاری، اختلالات روانی/ همسرآزاری، رفتارهای پرخطر، اعتیاد، مصرف سیگار و الکل - شکایت‌های شایع و علائم خطر، تروما - آخرین روش پیشگیری از بارداری	- بررسی پرونده و آشنایی با وضعیت مادر - شکایت‌های شایع و علائم خطر - تعیین سن بارداری - اختلالات روانی/ همسر آزاری - مصرف مکمل‌ها و گروه‌های غذایی - حرکت جنین، تروما
معاینه بالینی	- اندازه‌گیری قد و وزن - تعیین نمایه توده بدنی - علائم حیاتی، معاینه فیزیکی - معاینه واژن و لگن - معاینه دهان و دندان	- اندازه‌گیری قد و وزن - تعیین نمایه توده بدنی و ترسیم منحنی وزن‌گیری - علائم حیاتی، حال عمومی - معاینه دهان و دندان - معاینه فیزیکی	- اندازه‌گیری وزن، علائم حیاتی، ارتفاع رحم حال عمومی - ترسیم منحنی وزن‌گیری - معاینه چشم، اندام‌ها و صورت، دهان و دندان، پوست - شنیدن صدای قلب جنین، کلاس آمادگی، زایمان

زمان مراقبت / نوع مراقبت	پیش از بارداری	مراقبت 1 هفته 6 تا 10	مراقبت 2 هفته 16 تا 20
آزمایش‌ها یا بررسی تکمیلی (ارجاع)	U/A، FBS، Rh، BG، CBC، HBsAG، U/C در صورت نیاز به اسمیر و تیتر آنتی‌بادی ضدسرخجه‌دار (در صورت نیاز) HIV و VDRL (در رفتارهای خطر)	BUN، U/C، U/A، Rh، BG، CBC، HIV، VDRL، Crea (در رفتارهای پر خطر)، HBsAg (در صورت نیاز)، نوبت اول کومبس غیرمستقیم (در مادر Rh منفی پس از اطلاع از مثبت بودن Rh همسر) (مادر در معرض خطر دیابت)	سونوگرافی در هفته 16 تا 18 بارداری از شروع هفته 16 تا قبل از پایان هفته 18 بارداری
آموزش و مشاوره	- بهداشت فردی و روان - بهداشت جنسی - بهداشت دهان و دندان - تغذیه. مکمل‌های دارویی - عدم مصرف مواد مخدر/ داروی مخدر، سیگار و دخانیات/ الکل - شغل سخت و سنگین - تاریخ مراجعه بعدی (در صورت نیاز) زمان قطع روش پیشگیری از بارداری و زمان مناسب باردار شدن	- بهداشت فردی و روان - بهداشت جنسی - بهداشت دهان و دندان - تغذیه/ مکمل‌های دارویی - عدم مصرف مواد مخدر/ داروی مخدر، سیگار و دخانیات/ الکل - علائم خطر/ شکایت‌های شایع - تاریخ مراجعه بعدی	- علائم خطر - تغذیه/ مکمل‌های دارویی - بهداشت فردی و دهان و دندان - شکایت‌های شایع - عدم مصرف مواد مخدر/ داروی مخدر/ سیگار و دخانیات/ الکل - شیردهی - تاریخ مراجعه بعدی
مکمل‌های غذایی	اسید فولیک/ (نسخه توسط پزشک)	اسید فولیک (از ابتدای بارداری تا پایان بارداری)، آهن و مولتی ویتامین (از شروع هفته 16 بارداری تا پایان بارداری)	
ایمن‌سازی	سرخجه و توأم (در صورت نیاز)	توأم در صورت نیاز- رگام از هفته 28 تا 34 بارداری	

ارائه مراقبت‌های زایمانی



- **گلو درد استرپتوکوکی:**
  - پنی‌سیلین V (3 بار در روز به 10 روز)
  - **2-5 سال:** شربت 125 ← 10 میلی‌لیتر، شربت 250 ← 5 میلی‌لیتر
- **استامینوفن برای تب ≥ 38/5 یا درد گوش:**

وزن یا سن	قطره 2 قطره /Kg	شربت 120 mg در 1/5 ml	قرص بزرگسالان 325 میلی‌گرمی
2 ماهه تا 6 ماه (4 تا 5 کیلوگرم)	8-10	نصف قاشق مرباخوری 1/5 ml	$\frac{1}{6}$
6 ماهه تا 12 ماه (6 تا 9 کیلوگرم)	12-18	نصف قاشق غذاخوری 2/5 ml	$\frac{1}{4}$
12 ماهه تا 3 سال (10 تا 14 کیلوگرم)	20-28	یک قاشق غذاخوری 5 ml	$\frac{1}{3}$
3 سال تا 5 سال (15 تا 19 کیلوگرم)	-	یک و نیم قاشق غذاخوری 7/5 ml	$\frac{1}{2}$

- درمان کودک مبتلا به اسهال در طبقه‌بندی «کم آبی» (برنامه درمانی الف ← درمان اسهال در منزل)
  - **دادن مایعات اضافی:**
    - تغذیه‌ی مکرر با شیر
    - اگر انحصاری شیر مادر می‌خورد ← ORS و آب سالم
    - اگر انحصاراً شیر مادر نمی‌خورد ← هر چقدر میل دارد و مایعات سالم و ORS بدهد.
    - 50-100 میلی‌لیتر پس از هر بار مدفوع در کم‌تر از 2 سال
    - 100-200 میلی‌لیتر در بالای 2 سال پس از هر بار مدفوع
  - ادامه تغذیه
  - مراجعه مجدد
- درمان کودک مبتلا به اسهال در طبقه‌بندی- کم آبی نسبی در (برنامه درمانی ب ← درمان کم آبی نسبی با ORS)
  - در خانه بهداشت طی 4 ساعت ORS بدهید. (2-4 ماه 200-400 میلی‌لیتر/ 4-11 ماه 400-600 میلی‌لیتر/ 11-23 ماه 600-800 میلی‌لیتر/ 24 ماه- 4 سال ← 800-1200 میلی‌لیتر) ← در 4 ساعت اول
  - هر چقدر کودک میل داشت ORS بدهید.
  - کودک زیر 6 ماه غیرشیرمادرخوار ← 100-200 میلی‌لیتر آب سالم
  - بعد از 4 ساعت ارزیابی مجدد از لحاظ کم آبی

فصل

20

غربال‌گری و اهمیت آن در سلامت مادر و کودک

مفهوم غربال‌گری

- عبارتست از جستجوی بیماری شناخته شده به‌وسیله‌ی آزمون‌هایی عملی و سریع، معاینه و یا روش‌های دیگر در افرادِ به ظاهر سالم

هدف غربال‌گری

- مقصود اصلی، جدا کردن افرادِ در معرض خطر بیماری مورد مطالعه و یا مبتلا به آن، از بین تعداد زیادی افراد به ظاهر سالم.

تفاوت غربال‌گری با معاینه بهداشتی دوره‌ای

- کاربرد وسیع و گسترده
- ارزان بودن نسبی
- نیاز به وقت کم‌تری دارد.

تفاوت غربال‌گری با معاینه آزمون‌های تشخیصی

- آزمون‌های تشخیصی:
  - برای افراد بیمار
  - کاربرد انفرادی دارد.
  - عدم تشخیص قطعی
  - براساس یافته‌های آزمایشگاهی و ارزشیابی تعدادی نشانه‌های عضوی و عملی

فصل

24

بهداشت سالمندان

- سالمندی یک فرآیند بیولوژیکی و غیرقابل اجتناب است که تمام موجودات زنده را در برمی‌گیرد و در برخی از موارد با تجربیات ناخوشایندی همراه است.
- به طور کلی افراد 60 سال و بالاتر را سالمند می‌گویند و خود به دو گروه سالمندان جوان (65-75 سال) و سالمندان پیر (بالای 75 سال) تقسیم می‌شوند.
- سالمندان پیر از نظر جسمی شکننده هستند و نقایص مختلف جسمی و روانی در آن‌ها به‌وجود می‌آید؛ به همین دلیل این گروه از جمعیت سالمند نیازمند مراقبت‌های ویژه هستند.
- علت افزایش سریع جمعیت سالمند، کاهش میزان مرگ و میر و افزایش امید به زندگی است.
- سالمندان در مقابل حوادث آسیب‌پذیر هستند و هم‌چنین الگوی بیماری‌ها و مرگ و میر آن‌ها نیز تفاوت دارد.
- اختلالات قلبی- عروقی، حوادث مغزی- عروقی، دیابت و سرطان برخی اندام‌ها برحسب جنسیت، علل عمده‌ی مرگ و میر در بین سالمندان است.
- بهداشت سالمندان باید جزء ادغام شده‌ای از نظام مراقبت‌های بهداشتی قرار گیرد، زیرا نخستین گام برای مثمر کردن سالمندان از نظر اقتصادی و اجتماعی، پیشگیری و غلبه بر معلولیت آن‌ها است.
- کشورها ضمن ارزیابی نیازهای ویژه و ضروری سالمندان خود و انتخاب مناسب‌ترین سیستم خدماتی که با شرایط خود هماهنگ می‌بینند باید به نکات اسامی زیر توجه مخصوص داشته باشد.
  - پیشگیری پزشکی و اجتماعی
  - ارزیابی سالمندان با روش‌های چندگانه
  - درمان شفابخش در منزل و آسایشگاه

- توان‌بخشی
- مراقبت‌های طولانی مدت
- حمایت‌های اجتماعی

بهداشت سالمندی در زنان

- دوران سالمندی برای زنان مشکل‌تر از مردان است.
- هر چه فرصت تحصیل، شغل و رشد و تکامل فرهنگی، اجتماعی و روحی برای زنان بیش‌تر فراهم شود، دوران سالمندی شادتر، سالم‌تر و قوی‌تر خواهند داشت.
- آشکارترین نشانه سالخوردگی زن، قطع قاعدگی است (زنان سالمند $\frac{1}{3}$ دوران زندگی خود را پس از یائسگی می‌گذرانند)
- قطع دائمی قاعدگی (یائسگی) به‌طور متوسط 50 سالگی است و مهم‌ترین عوامل مؤثر بر شروع سن یائسگی عبارتند از:
  - نژاد
  - توارث
  - بیماری‌های دستگاه ژنیتال
  - شرایط بهتر زندگی
- عواملی چون تمایلات جنسی و سن بلوغ اثر چندانی بر سن یائسگی ندارند.
- علائم یائسگی نه تنها متنوع است بلکه کم و بیش به شخصیت و نگرش زن و وضعیت روحی و رفتاری او بستگی دارد.
- بدیهی است در حالت‌های ناگهانی، سازگاری مشکل‌تر و تحمل تغییرات با بی‌قراری بیش‌تر همراه است.

مهم‌ترین علائم یائسگی

گرگرفتگی

- مهم‌ترین و شایع‌ترین علامت یائسگی
- معمولاً 3 ماه پس از یائسگی شروع می‌شود و در بیش‌تر موارد تا 1 سال و در برخی موارد تا 5 سال ادامه دارد.
- در هنگام شب و استراحت بیش‌تر و شایع‌تر است و فرد را از خواب بیدار می‌کند.
- قبل از بروز این حالت فرد دچار تپش و احساس فشار در سر می‌شود، سپس قرمزی و برافروختگی در سر، سینه و دست به‌وجود می‌آید. در این هنگام فرد احساس گرما می‌کند و به‌علت گشادی عروق پوستی، درجه حرارت بدن بالا می‌رود.
- پوست به تدریج حرارت خود را از دست می‌دهد و درجه حرارت سقوط می‌کند و ضمن عرق کردن زن احساس سرما می‌کند.

فصل

25

نکات تکمیلی

آموزش بهداشت

- **PQLI**:
  - شاخصی است که سه شاخص میرایی شیرخواران، امید به زندگی در پایان یک سالگی و میزان باسوادی را شامل می‌شود.
  - در محاسبه PQLI درآمد سرانه (GNP) در نظر گرفته نمی‌شود و به‌عنوان مکمل GNP در نظر گرفته می‌شود نه جایگزین آن
- در پیشگیری اولیه کاهش بروز بیماری و در پیشگیری ثانویه کاهش شیوع بیماری مدنظر است.

بهداشت نوجوانان و جوانان

- بلوغ زودرس به دو علت مرکزی (وابسته به گنادوتروپین) و محیطی (مستقل از گنادوتروپین) می‌باشد که در نوع مستقل از گنادوتروپین میزان GnRh کاهش یافته و LH و FSH هم کاهش می‌یابند.
- در مراحل اولیه‌ی بلوغ افزایش حساسیت LH به GnRh اتفاق می‌افتد که منجر به افزایش LH و FSH در فرد به‌ویژه در هنگام خواب می‌شود. با افزایش LH در پسران بلافاصله افزایش آندروژن‌ها دیده می‌شود اما در دختران افزایش LH با یک روز تأخیر باعث افزایش استرادیول می‌شود.
- **الگوریتم تشخیص تأخیر بلوغ:**
  - **صفات ثانویه جنسی طبیعی:** علل ← ناهنجاری‌های آناتومیکی- سندروم راکی تانسکی
  - صفات ثانویه جنسی ندارد ← اندازه‌گیری FSH و PRL:
    - FSH بالا ← انجام کاریوتایپ
    - FSH طبیعی یا پایین ← بررسی هیپوفیز یا هیپوتالاموس

- IUD میرنا در مقایسه با DMPA میزان پروژسترون کم‌تری دارد و در نتیجه با کاهش تراکم استخوانی کم‌تر و افزایش وزن کم‌تر همراه است.
- کیست‌های عملکردی تخمدان در ماه‌های اول استفاده از LNG-IUS شایع‌تر هستند.
- برای زنان مبتلا به HIV یا زنان مستعد به ابتلا به بیماری‌های مقاربتی نباید از IUD استفاده کرد.
- در افراد مبتلا به پرولاپس دریچه میترال می‌توان از IUD استفاده کرد به شرطی که قبل از آن پروفیلاکسی داده شود.
- در صورت وقوع منوپوز قبل از 50 سالگی خروج IUD 20 سال بعد و در صورت وقوع آن پس از 50 سالگی خروج IUD یک سال بعد انجام می‌شود.
- رعایت حداقل 3 ماه فاصله زمانی پس از درمان سرویسیت با ترشحات چرکی با جای‌گذاری IUD ضروری است.
- عمق مناسب رحم برای جاگذاری IUD، 9-6 سانتی‌متر است.
- در ماه اول پس از گذاشتن IUD بهتر است از یک روش جلوگیری دیگر استفاده شود.
- مینی‌پیل روی متابولیسم کربوهیدرات‌ها و یا فرآیند انعقاد بی‌اثر است.
- ریفامپین و گریزوفلوین، منع مصرف نسبی برای قرص‌های ترکیبی و سیکلوفم هستند.
- سابقه سردرد شدید (میگرن)، مانع استفاده از DMPA نیست.
- اگر هم‌زمان با مصرف DMPA بارداری رخ دهد، احتمال افزایش مرگ و میر نوزادی به‌علت کاهش وزن هنگام تولد (IUGR) وجود دارد.

جامــع

حاوی تمامی مطالب و نکات لازم
برای کنکور براساس منابع

بانک سوالات

جمع‌آوری سوالات کنکور کاردانی به کارشناسی
کارشناسی ارشد و دکتری به‌صورت فصل‌بندی شده

الگــوریتم

چکیده‌ی تمامی مطالب و نکات لازم
برای کنکور براساس منابع

سوالات تألیفی

تألیف سوالات مشابه کنکور



دریافت نمونه‌ی کتاب به‌صورت رایگان

FREE
DOWNLOAD

www.agkins.com

جامــع

حاوی تمامی مطالب و نکات لازم
برای کنکور براساس منابع

بانک سوالات

جمع‌آوری سوالات کنکور کاردانی به کارشناسی
کارشناسی ارشد و دکتری به‌صورت فصل‌بندی شده

الگــوریتم

چکیده‌ی تمامی مطالب و نکات لازم
برای کنکور براساس منابع

سوالات تألیفی

تألیف سوالات مشابه کنکور



دریافت نمونه‌ی کتاب به‌صورت رایگان

FREE
DOWNLOAD

www.agkins.com

جامـــع

حاوی تمامی مطالب و نکات لازم
برای کنکور براساس منابع

بانک سوالات

جمع‌آوری سوالات کنکور کاردانی به کارشناسی
کارشناسی ارشد و دکتری به‌صورت فصل‌بندی شده

الگـــوریتم

چکیده‌ی تمامی مطالب و نکات لازم
برای کنکور براساس منابع

سوالات تألیفی

تألیف سوالات مشابه کنکور



دریافت نمونه‌ی کتاب به‌صورت رایگان

FREE
DOWNLOAD

www.agkins.com

جامـــع

حاوی تمامی مطالب و نکات لازم
برای کنکور براساس منابع

بانک سوالات

جمع‌آوری سوالات کنکور کاردانی به کارشناسی
کارشناسی ارشد و دکتری به‌صورت فصل‌بندی شده

الگـــوریتم

چکیده‌ی تمامی مطالب و نکات لازم
برای کنکور براساس منابع

سوالات تألیفی

تألیف سوالات مشابه کنکور



دریافت نمونه‌ی کتاب به‌صورت رایگان

FREE
DOWNLOAD

www.agkins.com

شماره تماس با نمایندگی‌های فعال و رسمی

آناهیـد گستـر خـلیـلی

نمایندگی	شماره تماس	نمایندگی	شماره تماس
اراک (آقای حسینی)	09913713750	شیراز (آقای فروردین/ خانم هوشمندی)	09195730152
اردبیل (خانم عاصمی‌زاده)	09199101248	فسا (خانم شعبانی)	09913713742
ارومیه (آقای آرمیون)	09199101241	قزوین (خانم چگینی)	09195730149
اسفراین (خانم اسماعیل‌زاده)	09196321852	کرج (آقای دکتر علیرضاپور)	09197781947
اصفهان (آقای نصری)	09195730150	کاشان (خانم صادق‌پور)	09913713746
ایلام (آقای دکتر بوچانی)	09190980318	کردستان (آقای ابراهیمی)	09195730148
اهواز (آقای امین‌فر)	09195730154	کرمانشاه (آقای ابراهیمی)	09195730148
بیرجند (آقای دکتر بهروان)	09195907203	کهکیلویه (آقای فروردین/ خانم هوشمندی)	09195730152
تبریز (خانم عاصمی‌زاده)	09195730147	گرگان (آقای شاه‌علی)	09199101247
جهرم (آقای یاعلی جهرمی)	09013737896	مراغه (آقای صمدی)	09195733179
خرم‌آباد (خانم میر)	09192705878	مشهد (خانم دکتر شجاعی)	09913713744
زنجان (خانم دکتر هوشیار)	09192705871	میاندوآب (آقای صمدی)	09195733179
ساری (آقای دکتر اکبری)	09197781944	هرمزگان (آقای زارعی)	09195733284
سمنان (آقای دکتر سلمانی)	09913713741	همدان (آقای سوری)	09195730155
شهرکرد (خانم تقی‌پور)	09199101249	یزد (خانم مهندس آزاد)	09199101243

بانک کتاب ناهید

«هر کتابی، از هر انتشاراتی را از ما بخواهید»



- ✓ جامع‌ترین بانک کتاب
- ✓ تحویل روزانه
- ✓ ارسال به تمامی نقاط کشور
- ✓ سفارش کتاب به‌صورت تلفنی و آنلاین

www.NIBS.ir

کتب دانشگاهی، فنی‌و مهندسی، علوم پزشکی، علوم انسانی، عمومی، ادبی، مذهبی، کمک آموزشی، کودک و نوجوان و کتب نفیس

فروشگاه: تهران – خیابان انقلاب- روبه‌روی درب اصلی دانشگاه تهران

پاساژ فروزنده – طبقه همکف – پلاک ۳۳۱

تلفن: ٦٦٤٨٩٣٧٥ – ۰۲۱ – ٦٦٤٨٩٣٤٩ – ۰۲۱