

## توصیه هایی برای مراقبت از خود خودمراقبتی

### 1. کنترل استرس:

- از استرسهای طولانی و شدید بپرهیزید.
- زمان کافی برای استراحت و خواب در نظر بگیرید.
- از روشهای کاهش دهنده استرس برای کم کردن اضطراب و تنش کمک بگیرید.
- بیاموزید که خود را با استرسهای غیر قابل اجتناب سازگار نمایید.
- در موقعیتهای مشکل از حمایتهای اجتماعی استفاده کرده و بگذارید که دیگران به شما کمک کنند.
- به مسایل مثبت بنگرید.

### 2. ترک سیگار:

- به طور قاطع و مثبت تصمیم بگیرید که سیگار را ترک کنید.
- کشیدن سیگار را در منزل با اراده ی خود به مکان و زمانی خاص محدود کنید.
- به جای کشیدن سیگار، فعالیت سالم دیگر را جایگزین نمایید.
- **10 سال** پس از ترک سیگار، خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی مساوی کسانی می شود که هرگز سیگار نکشیده اند.

### 3. پیشگیری از عفونت مجاری ادراری:

- در طی روز هر **2 تا 3 ساعت** مثانه ی خود را کامل تخلیه کنید و از نگهداشتن ادرار خودداری نمایید.
- قبل و پس از نزدیکی جنسی ادرار کنید.
- توصیه می شود از مواد غذایی حاوی ویتامین «ث» استفاده نمایید.
- از مصرف مواد غذایی مانند قهوه، نوشابه، الکل و ادویه پرهیز کنید.
- لباس زیر نخی بپوشید، زود به زود عوض کنید و در آفتاب خشک کنید یا اتو بکشید.
- به جای استفاده از وان، از دوش استفاده کنید.
- هر گونه علامت و نشانه ی عفونت مجاری ادراری را پیگیری کنید.

### 4. پیشگیری از پرفشاری خون و بیماریهای قلبی:

- حفظ وزن طبیعی بدن
- کاهش مصرف نمک در رژیم غذایی
- از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کردنی پرهیز نموده و سعی کنید غذاها را به صورت آب پز و یا کبابی مصرف نمایید.
- میوه و سبزیجات زیاد مصرف کنید (حداقل 5 وعده در روز)
- سیگار مصرف نکنید.
- از مصرف الکل اجتناب کنید، زیرا موجب **افزایش فشار خون مقاوم** به درمان می شود.
- انجام منظم ورزشهای ایروبیک نظیر تند راه رفتن (تا 30 دقیقه در روز، 3 الی 4 روز در هفته).
- از ایجاد فشارهای عصبی و هیجانات روحی جلوگیری کنید.
- در صورت عدم منع پزشکی حداقل **8 لیوان** آب در طی روز بنوشید.

### 5. کنترل کلسترول، تری گلیسیرید و قندخون:

- چاقی کار قلب را افزایش داده و به آن فشار می آورد.
- کمتر از گوشت قرمز استفاده کنید؛ مصرف ماهی، ماکیان و جوجه را جایگزین آن کنید.
- سعی کنید به جای غذا و گوشت سرخ کرده آن را به صورت بخارپز، آب پز یا کبابی مصرف نمایید.
- مصرف میوه ی تازه و سبزی را افزایش دهید.
- مصرف روغن و غذاهای پرچرب را کاهش دهید و سعی کنید از روغن مایع گیاهی استفاده نمایید.
- برای نگهداری وزن خود در حد طبیعی، مصرف کل کالری دریافتی را کاهش دهید.
- تعادلی بین فعالیت بدنی و کالری دریافتی خود برقرار نمایید.
- برنامه ی منظم ورزشی حداقل **3 الی 4 روز** در هفته داشته باشید، با **5 دقیقه** پیاده روی در روز شروع کنید و به تدریج آن را به **30 دقیقه** در روز برسانید.
- مصرف کربوهیدراتهای مرکب (مانند غلات کامل، ماکارونی، سبزیجات، میوه ها) را جایگزین کربوهیدرات ساده کنید.

### 6. پیشگیری از سرطان:

سرطان معده، مثانه، پروستات، کولورکتال و سرطان مری از شایعترین سرطان ها در ایران است. هر چند درمان بیماری سرطان در مواردی ممکن است با دشواریهای همراه باشد، مراجعه ی به موقع به پزشک متخصص میتواند موجب شناسایی به هنگام سرطان شود.

### علامین هشدار دهنده ی سرطان:

- تغییر در عادات دفع رودهای و ادراری یا پیدا شدن خون در ادرار یا مدفوع.
  - زخمهای پوستی که پس از دو هفته بهبود و ترمیم نمی یابد.
  - توده یا برآمدگی در هر قسمتی از بدن
  - اشکال در بلع غذا و سوءهاضمه
  - تغییرات قابل ملاحظه در خال و زگیل
  - سرفه های مکرر یا خونی و یا گرفتگی مزمن صدا
  - خونریزی یا ترشح غیرطبیعی از مجاری طبیعی بدن
  - کاهش وزن شدید و ناگهانی ( 10 کیلوگرم یا بیشتر).
- علامین یاد شده در بیماریهای خوش خیم نیز ممکن است دیده شود، اما برای تشخیص سرطان در صورت مشاهده ی این علامین، حتماً باید با پزشک مشورت کنید.

### توصیه های برای پیشگیری از سرطان دستگاه گوارش:

- ☒ مقدار **چربی** را در رژیم غذایی کاهش دهید.
- ☒ عادات غلط بهداشتی مانند: مصرف **الکل**، **سیگار** و تنباکوی جویدنی و چای داغ را کنار بگذارید.
- ☒ مصرف غذاهای شور و دودی را محدود کنید.
- ☒ از مصرف سوسیس، کالباس، غذاهای آماده ی حاوی نیترات و مواد نگهدارنده اجتناب کنید.
- ☒ غذاهایی با فیبر و ویتامین بالا مصرف کنید.
- ☒ برای غربالگری سرطانهای کولورکتال توصیه می شود: تمام افراد بالای 50 سال **سالانه** از نظر وجود **خون مخفی در مدفوع** آزمایش شوند و هر **10 سال** **کولونوسکوپی** انجام دهند.
- ☒ افرادی که بستگان درجه ی اولشان مبتلا به سرطان معده بوده اند لازم است **آندوسکوپی** شوند.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
مؤسسات تخصصی سرطان

کد: KH-NC-HE 45  
تاریخ تدوین: 97/08  
تاریخ ابلاغ: 97/08

بیمارستان خاتم  
الانبیا میانه

## عنوان :

توصیه هایی برای  
مراقبت از خود

(خود مراقبتی)



تهیه و تنظیم : پریسا مختاری

(سوپروایزر آموزشی و آموزش سلامت)

تحصیلات: ارشد پرستاری

تاریخ بازنگری: سال 1399

### 9. پیشگیری از کمر درد:

- سعی کنید عضلات اطراف ستون فقرات را با ورزشهایی مانند شنا تقویت کنید.
- از انجام حرکات تکراری در وضعیت نامناسب اجتناب نمایید.
- به طور مرتب و مستمر ورزش کنید.
- از کشش کمر به جلو با قرار دادن یک پا روی یک گام، طی ایستادهای طولانی پیشگیری کنید.
- در وضعیت پهلو با خم کردن مفصل ران و زانو بخواهید.
- در وضعیت به پشت خوابیده یک بالش بر زیر زانو قرار دهید تا ران و زانو کمی خم شود.
- در حالیکه زانوها بالاتر از ران قرار دارد، روی صندلی بنشینید و دستها را روی صندلی یا زانوها قرار دهید.
- هنگام نشستن از یک رل یا بالش کوچک در گودی کمر استفاده نمایید.
- وزن خود را متعادل نگهدارید.
- برای حمل اجسام سنگین آن را هل دهید و یا بنشینید و آنرا بلند کنید.

منابع:

- [darman.tums.ac.ir](http://darman.tums.ac.ir)
- <http://iec.behdasht.gov.ir>

آدرس : میانه\_بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن : 04152220901-5

### پیشگیری از سرطان پوست:

- در معرض نور مستقیم خورشید بودن با ابتلا به سرطان پوست ارتباط دارد.
  - از کرمهای ضدآفتاب با قدرت مناسب در مقابل اشعه ی UV خورشید (SPF مناسب) استفاده کنید.
  - اگر مجبورید که در آفتاب قرار بگیرید از کلاه و لباس آستین بلند استفاده نمایید.
- غربالگری از نظر سرطان پروستات:**
- مردان با افزایش سن (میانگین 50 الی 70 سال (دچار بزرگی خوش خیم پروستات می شوند. علامت اولیه ی آن تاخیر در شروع جریان ادرار و تکرر شبانه ی ادرار بیش از دو بار است و ممکن است با عفونت ادراری، ادرار قطره قطره و احتباس مثانه همراه شود؛ با پیشرفت بیماری علائم به صورت انسداد خروجی مثانه، احتباس ادرار، قطع جریان ادرار، خون در ادرار و بی اشتهایی نمایان می شود.

- برای غربالگری سرطان پروستات، به تمام مردان **40 سال** به بالا توصیه می شود سالانه جهت **معاینه ی پروستات از طریق مفعد (DRE)** و انجام آزمایش ادرار برای بررسی شاخصهای **PSA** به متخصص ارولوژی مراجعه نمایند.
- افرادی که **بستگان درجه ی اولشان مبتلا به سرطان پروستات** بوده اند لازم است توسط پزشک معاینه شوند.

### 7. پیشگیری از سردرد:

از محرکهای ایجاد کننده ی سردرد اجتناب کنید:

- غذاهای حاوی آمین (پنیر، شکلات،) نیتراها و پیاز، قهوه و سیگار، بستنی، استرسهای عاطفی و خستگی.
- از تکنیکهای کاهش دهنده ی استرس مانند تن آرامی استفاده نمایید.
- در فعالیتهای منظم ورزشی شرکت کنید.

### 8. پیشگیری از پوکی استخوان:

- ورزش کنید.
- به میزان کافی کلسیم، ویتامین «د»، پروتئین و مواد مغذی دیگر دریافت کنید.
- مواجهه کافی با آفتاب داشته باشید.
- قهوه و نوشابه های گازدار زیاد ننوشید.
- الکل و دخانیات مصرف نکنید.