

# مراقبت های رده سنی ۱۸ تا ۲۹ سال

## پزشک

### ویرایش دوم

معاونت بهداشت

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

اداره سلامت جوانان

تهیه کنندگان : دکتر محمد اسماعیل مطلق ، دکتر گلایل اردلان ، نسرین کیانپور

با تشکر از همکاری :

دکتر غلامحسین صدری ، دکتر ناصر کلانتری ، دکتر محمد مهدی گویا ، دکتر محمد اسلامی ، دکتر تقی یمانی ، دکتر مینوالسادات محمود عربی ، دکتر مجذوبه طاهری ، دکتر منوچهر زینلی ، طاهره امینایی ، مرضیه دشتی ، لیلا رجائی ، دکتر طاهره سماوات ، عالیہ حجت زاده ، دکتر فروزان صالحی ، مینا مینایی ، دکتر پریسا ترابی ، خدیجه فریدون محصلی ، دکتر محسن زهرایی ، دکتر نسرین محمودی ، دکتر مهشید ناصحی ، دکتر مهدی نجمی ، معصومه افسری ، دکتر محمود نبوی ، دکتر عباس صداقت ، دکتر کیانوش کمالی ، دکتر حمیرا فلاحی ، دکتر ناهید جعفری ، دکتر حسین کاظمینی ، دکتر سیدعلیرضا مظهري ، دکتر محمد رضا رهبر ، دکتر شهرام رفیعی فر ، دکتر پژمان اقدک ، دکتر غلامرضا بهرامی ، راضیه امیدی ، دکتر رویا کلیشادی ، فرشته فقیهی ، مریم فراہانی ، دکتر ماهرخ کشوری ، دکتر شہین یارا حمدی ، دکتر معصومه علیزاده ، دکتر اشرف سماوات ، دکتر احمد حاجبی ، دکتر محمود نبوی ، دکتر مهدی نجمی ، دکتر حسین معصومی اصل ، دکتر مشیانه حدادی ، دکتر حسن نوری ساری ، مهندس آیتا رضایی ، دکتر حسین خوشنویسان ، دکتر نادره موسوی فاطمی ، دکتر انوشه صفرچراتی ، دکتر میترا حافظی ، سمیه یزدانی ، مریم مہرابی ، دکتر علیرضا نوروزی ، مہر و محمد صادقی ، طاهرہ زیادلو ، علی اسدی کہ در تهیه و تدوین این مجموعہ ما را یاری نمودند .

به نام خدا

## مقدمه:

جوانی یکی از مراحل مهم رشدی است و طبق تعریف به گروه سنی ۱۸-۲۹ اطلاق می‌گردد. هر چند در بررسی تغییرات رشدی عمدتاً از رشد دوران کودکی و نوجوانی صحبت می‌شود، در دوران جوانی نیز تغییرات رشدی بوجود می‌آید و در نتیجه ویژگیها و نیازهایی را که خاص این دوره سنی است ایجاد می‌کنند که تامین این نیازها از اهمیت وافری برخوردار است. این نیازها عبارتند از جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی که تامین این نیازها در سلامت فردی و اجتماعی جوان تاثیر مهمی دارد از این رو تامین شرایطی برای فراهم نمودن امکانات لازم برای تامین نیازها یکی از راهبردهای اساسی در راه دستیابی به هدف نهائی تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت جامعه است.

این مهم در قانون نیز لحاظ گردیده است، بطوریکه مطابق اصول ۲۹، ۴۳ و بند ۱۲ اصل ۳ قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران برنامه‌ریزی برای سلامت همه افراد جامعه یکی از مهم‌ترین وظایف دولت است. از این رو توجه خاص به نیازمندی‌های ویژه گروه‌های سنی و جنسی جامعه در هر برهه از زمان و مکان الزامی می‌باشد. به علاوه تاکید مقام معظم رهبری در بند ۲ سیاست‌های کلی سلامت مبنی بر تحقق رویکرد سلامت همه‌جانبه و انسان سالم، ضرورت تغییر دیدمان سنتی درمان‌محور و تک‌بعدی‌نگر به مقوله سلامت را به سمت دیدمانی که در آن سلامت دارای ماهیتی چندبعدی بوده و همواره بر تحقق تئوآملاً ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی آن تاکید می‌شود، ایجاب می‌کند. از سویی با توجه به جوان بودن ساختار جمعیتی کشورمان که حدود ۲۴ درصد جمعیت کشور را به خود اختصاص داده است، و نیز روند رو به رشد عوامل خطر محیطی تهدیدکننده سلامت این قشر مهم از جامعه، بازنگری و یکپارچه‌سازی اهداف، سیاست‌ها، راهبردها و برنامه‌های حوزه سلامت جوانان به ویژه گروه سنی ۱۸ تا ۲۹ سال را با اتخاذ رویکرد بین‌بخشی و کل‌نگر به مقوله سلامت بیش از پیش الزامی می‌نماید.

بسته پیش رو، پکیج ارائه خدمت برای پزشکان می‌باشد. که شامل بخش‌های ارزیابی، طبقه‌بندی و اقدام می‌باشد. هر قسمت دربردارنده مفاهیمی است که در ذیل به پاره‌ای از آنها اشاره مختصری بدانها خواهد شد:

## مفهوم رنگ‌ها

در چارت‌های بخش اقدام از چهار رنگ قرمز، زرد، سبز و سفید استفاده شده است.

الف - رنگ قرمز نشان دهنده نیاز به ارجاع فوری بیمار به پزشک متخصص یا مراکز درمانی است.

ب - رنگ زرد نشان دهنده نیاز به ارجاع غیر فوری بیمار به پزشک متخصص یا مراکز درمانی طی ۲۴ ساعت است.

پ - رنگ سبز نشان دهنده امکان ارایه کامل خدمت بدون نیاز به ارجاع است.

ت - رنگ سفید نشان دهنده مواردی است که نیاز به ارجاع ندارند و پزشک بر اساس دستورالعمل اقداماتی انجام می دهد.

در بخش توصیه ها : توصیه های آموزشی لازم برای ارائه به خانواده ها ، وجود دارد .

این مجموعه موارد ذیل را در بر می گیرد:

معاینات جسمی: بررسی وضعیت عمومی بینایی، شنوایی، گوش و حلق و بینی، گردن، قلب، ریه، شکم، اندام ها، اعصاب و روان، پوست، تناسلی ادراری، کلیه ها، ستون مهره ها، مفاصل، Life style (تغذیه، فعالیت بدنی و سابقه مصرف مواد)، وضعیت ایمن سازی و گرفتن سابقه بیماری در هر یک از دستگاه های بدن، که توسط پزشک عمومی انجام شده و در صورت لزوم برای انجام آزمایش های پاراکلینیک یا درمان ، به آزمایشگاه یا مراکز تخصصی ارجاع می شود. ضمناً پیگیری تا بهبودی یا حفظ شرایط موجود، ادامه خواهد یافت.

معاینات دهان و دندان : دهان و دندان فرد مراجعه کننده از نظر وضعیت عمومی، Oral hygiene و Gingiva توسط پزشک یا دندانپزشک مورد بررسی قرار می گیرد و در صورت لزوم برای انجام آزمایش های پاراکلینیک یا درمان ، به آزمایشگاه یا مراکز تخصصی ارجاع می شود. ضمناً پیگیری تا بهبودی یا حفظ شرایط موجود، ادامه خواهد یافت.

سلامت روان: سلامت روان از طریق مصاحبه و مشاوره ، توسط روانپزشک یا روانشناس یا پزشک عمومی دوره دیده طبق بسته مربوطه بررسی و در صورت لزوم پیگیری ادامه خواهد یافت. ضمناً برای اولین بار این مجموعه شامل ابزار سنجش سلامت در بحث خود مراقبتی به صورت خود ارزیابی توسط فرد مراجعه کننده می باشد که ابعاد جسمانی و غیر جسمانی را شامل می شود. این مجموعه حاصل همکاری کارشناسان وزارت بهداشت (مرکز توسعه شبکه و ارتقاء سلامت و دفاتر سلامت روانی اجتماعی و پیشگیری از سوء مصرف مواد ، دفتر آموزش و ارتقا سلامت ، مرکز مدیریت بیماری های واگیر ، دفتر بهبود تغذیه جامعه، مرکز مدیریت بیماری های غیر واگیر ، مرکز سلامت محیط و کار و مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی) می باشد و به منظور یکسان سازی فرمت جمع آوری داده ها در راستای مداخلات یکدست و تاثیر گذار طراحی شده است . به امید اینکه باتحیه این مجموعه گامی هر چند کوچک در تامین سلامت جوانان کشور برداشته، راهگشای پزشکان محترم این مرزوبوم بوده و رضای حق تعالی را جلب کرده باشیم.



# ارزیابی وضعیت تغذیه ای

مراقبت از نظر وضعیت نمایه توده بدنی (BMI)

ارزیابی	نشانه ها	طبقه بندی	اقدام		
وزن و نمایه توده بدنی (BMI) را اندازه گیری کنید. - نمایه توده بدنی (BMI) را با استانداردها مقایسه کنید.	BMI کم تر ۱۸/۵	لاغر	بررسی از نظر بیماری زمینه ای و در صورتی که بیماری وجود دارد ارجاع غیر فوری به پزشک متخصص - در صورتی که بیماری وجود ندارد و علت تغذیه ای است ارجاع به کارشناس تغذیه		
	BMI بین ۲۹/۹ - ۲۵	اضافه وزن	- اندازه گیری فشارخون، قند خون، چربی خون و در صورت بالا بودن هر یک از آن ها ارجاع غیر فوری به پزشک متخصص - بررسی علل ارگانیک چاقی - توصیه به افزایش تحرک بدنی  - ارائه توصیه های تغذیه ای برای کاهش وزن - کنترل دوره ای، هر یک ماه تا حصول وزن متناسب و سپس سالی یک بار		
	BMI بالای ۳۰	چاق	- اندازه گیری فشارخون، قند خون، چربی خون و در صورت بالا بودن هر یک از آن ها : ارجاع غیر فوری به پزشک متخصص ارجاع به کارشناس تغذیه ارائه توصیه های تغذیه ای برای کاهش وزن و کنترل دوره ای، هر یک ماه یک بار تا حصول وزن متناسب و سپس سالی یک بار		
فرآیند	مسئول اجرا	محل اجرا	زمان اجرا	تجهیزات و ابزار	منبع

فرآیند و اجرا



۱	معاینات بالینی	پزشک	مرکز جامع خدمات سلامت	بدو مراجعه	- ترازوی استاندارد - قدسنج- فشارسنج و گوشی	بسته خدمات سلامت
۲	تشخیص بیماری	پزشک	مرکز جامع خدمات سلامت	بدو مراجعه	- ترازوی استاندارد - قد سنج- فشار سنج و گوشی و آزمایشات پاراکلینیک	بسته خدمات سلامت
۸	تشخیص بیماری های همراه	پزشک	مرکز جامع خدمات سلامت	بدو مراجعه	- ترازوی استاندارد - قدسنج- فشارسنج و گوشی و آزمایشات پاراکلینیک	بسته خدمات سلامت
۹	درخواست آزمایشات مورد نیاز	پزشک	مرکز جامع خدمات سلامت	بدو مراجعه در صورت لزوم	آزمایشگاه مجهز و در دسترس	- بسته خدمات سلامت استاندارد شناسنامه خدمات مشاوره تغذیه و رژیم درمانی بیماریها
۱۰	تجویز مکمل های غذایی (اسید فولیک- مولتی ویتامین، آهن) در صورت لزوم یا مطابق برنامه کشوری برای گروه های خاص	پزشک / کارشناس تغذیه	مرکز جامع خدمات سلامت	بدو مراجعه در صورت لزوم	مکمل های غذایی ( آهن- اسید فولیک- قطره A&D ، مولتی ویتامین ،مگادورز ویتامین D )	کتاب راهنمای کشوری تغذیه برای تیم سلامت (دفتر بهبود تغذیه جامعه ) دستورالعمل های مربوطه ، سلامت (دفتر بهبود تغذیه جامعه ) دستورالعمل های مربوطه
۱	ارجاع به مشاور تغذیه در اندیکاسیون های تعیین شده برای دریافت رژیم غذایی مناسب بیماری	پزشک	مرکز جامع خدمات سلامت	ارجاع از سوی پزشک	فرم های ارجاع/ سیستم های الکترونیک	کتاب راهنمای کشوری تغذیه برای تیم سلامت (دفتر بهبود تغذیه جامعه)
۱	- پی گیری درمان بیماریهای مرتبط با تغذیه تحت مشاوره کارشناس تغذیه مانند اضافه وزن و چاقی، لاغری، کم خونی،فشارخون بالا، دیابت، پوکی استخوان و دیس لیپیدمی، هیپو تیروئیدی،و.....	پزشک/ کارشناس تغذیه	مرکز جامع خدمات سلامت	بر حسب زمانبندی اعلام شده قبلی	فرم های ارجاع/ سیستم های الکترونیک	کتاب مرجع پزشکی / بین المللی مرجع تغذیه

طبقه بندی وزن بدن افراد بزرگسال بر اساس نمایه توده بدن (BMI)

نمایه توده بدن

< ۱۸/۵

۱۸/۵ - ۲۴/۹

۲۵ - ۲۹/۹

۳۰ - ۳۴/۹

۳۵ - ۳۹/۹

> ۴۰

طبقه بندی

لاغر

در محدوده وزن طبیعی

اضافه وزن

چاقی درجه ۱

چاقی درجه ۲

چاقی درجه ۳

## شرح وظایف پزشک مرکز جامع خدمات سلامت در حوزه مراقبت های تغذیه ای:

۱. آزمایشات مورد نیاز در بیماریها را درخواست نماید.
۲. با اندیکاسیون های ارجاع به کارشناس تغذیه آشنایی داشته باشد.
۳. مکمل های غذایی (اسید فولیک، مولتی ویتامین، آهن) را مطابق برنامه کشوری برای گروه های خاص تجویز کند
۴. برای دریافت رژیم غذایی مناسب در بیماری های قلبی عروقی و فشار خون بالا، دیابت و چاقی، موارد را به مشاور تغذیه ارجاع دهد.
۵. نتیجه مشاوره کارشناس تغذیه را در برگه پس خوراند جهت تکمیل خدمات درمانی مراجعه کننده بیمار کنترل نماید
۶. درمان بیماریهای مرتبط با تغذیه تحت مشاوره کارشناس تغذیه مانند چاقی، لاغری و کم وزنی کودکان، فشار خون بالا و دیابت را پی گیری نماید
۷. از سالم و استاندارد بودن ابزار اندازه گیری و توزین (ترازو، قد سنج، فرمها و نمودارها و...) اطمینان کامل داشته باشد

۸- از صحت ودقت اندازه گیری های آنترو پومتریک ورسم نمودارهای رشد کودک ووزن گیری مادر باردار توسط مراقبین سلامت اطمینان کامل داشته باشد .

- ۹- از تعداد مبتلایان به بیماریهای مرتبط با تغذیه (سوءتغذیه کودکان ، سوء تغذیه دانش آموزان ، کم خونی مادران باردار ، فشارخون بالا ، دیابت ، اضافه وزن وچاقی ، اطلاع داشته باشد .
- ۱۰- از اندیکاسیون های ارجاع به کارشناس تغذیه اطلاع داشته باشد .
- ۱۱- آمار تعداد ارجاعات مستقیم پزشک به کارشناس تغذیه را در دسترس داشته باشد.
- ۱۲- از تعداد موارد غربالگری تغذیه ، توسط مراقبین اطلاع کامل داشته باشد.
- ۱۳- از تعداد کل موارد ارجاع شده به کارشناس تغذیه وتعداد پرونده های تشکیل شده اطلاع داشته باشد .
- ۱۴- از عملکرد کارشناس تغذیه در خصوص نظارت بر عملکرد تغذیه ای مراقب سلامت آگاهی داشته باشد.
- ۱۵- از عملکرد کارشناس تغذیه ای در خصوص مدیریت و اجرای برنامه های تغذیه نظیر آهن یاری ، مکمل یاری ویتامین د ، برنامه وزن گیری مادران باردار ،مکمل یاری هفته بسیج آموزش تغذیه ، آگاهی داشته باشد .

## ارزیابی وضعیت قلبی عروقی

مراقبت از نظر خطر ابتلاء به فشار خون

ارزیابی	نشانه ها	طبقه بندی	اقدام
---------	----------	-----------	-------

<p>الف- تاکید بر اصلاح شیوه زندگی و آموزش شیوه زندگی سالم</p> <p>ب- پیگیری تشخیصی و تعیین علت فشارخون بالا، بررسی آسیب های اعضای حیاتی و شروع درمان طبق دستورالعمل و در صورت عدم پاسخ به درمان ارجاع به پزشک متخصص (قلب یا داخلی یا نفرولوژیست)</p>	<p>فشارخون بالا مرحله I</p>	<p>- فشارخون فشارخون ۱۴۰/۰۹ میلی متر جیوه تا ۱۵۹/۹۹ میلی متر جیوه</p>	<p>۱- فشار خون را بر اساس راهنمای ارزیابی وضعیت فشار خون اندازه گیری کنید</p> <p>۲- اگر فشارخون ۱۶۰ روی ۱۰ یا بیشتر باشد مرحله ۳ را انجام دهید</p> <p>۳- فشار خون در ۳ نوبت جداگانه (در ۳ ویزیت جداگانه) اندازه گیری و ثبت شود و بر اساس میانگین اندازه گیری ها طبقه بندی و اقدام شود:</p>
<p>پیگیری تشخیصی و تعیین علت فشارخون بالا، بررسی آسیب های اعضای حیاتی و شروع درمان طبق دستورالعمل و در صورت عدم پاسخ به درمان ارجاع به پزشک متخصص (قلب یا داخلی یا نفرولوژیست)</p> <p>ارجاع فوری جهت پیگیری تشخیصی و بررسی آسیب های اعضای حیاتی و درمان ارجاع به متخصص قلب یا داخلی ، چشم و کلیه یا داخلی برای بررسی های دوره ای سالانه</p>	<p>فشارخون بالا مرحله II</p>	<p>در صورتی که فشار خون ۱۶۰ روی ۱۰ و بیشتر باشد</p>	
<p>تشویق به مراقبت مداوم از سلامت</p> <p>- تاکید بر اصلاح شیوه زندگی و آموزش برای داشتن شیوه زندگی سالم</p> <p>ارجاع به سطح اول خدمات برای مراقبت سالانه فرد به عنوان در معرض خطر</p>	<p>پیش فشارخون بالا (پره هیپرتانسیون)</p>	<p>-- یا ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه یا ۱۳۹/۸۹</p>	
<p>- تشویق به مراقبت مداوم از سلامت</p> <p>- آموزش برای داشتن شیوه زندگی سالم ، غربالگری سه سال بعد</p>	<p>فشار خون طبیعی</p>	<p>فشارخون کمتر از ۱۲۰/۸۰</p>	

## اختلالات خونی

بررسی مخاط: بررسی از نظر اختلال خونی

ارزیابی	نشانه ها	طبقه بندی	اقدام
---------	----------	-----------	-------

<p><b>درخواست آزمایش CBCdiff</b> در صورتی که هموگلوبین کمتر از ۱۰ یا مساوی ۱۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد:</p> <p>تجویز آهن المنتال به میزان ۴ تا ۶ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در سه دوز منقسم تا ۸ هفته پس از طبیعی شدن اندکس های خونی</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- آموزش خانواده در مورد تغذیه</li> <li>- محدود کردن مصرف شیر روزانه به میزان ۵۰۰ سی سی یا کم تر</li> <li>- درخواست آزمایش خون شامل شمارش گلبولی و اندازه گیری هموگلوبین خون پس از يك ماه درمان</li> </ul>	<p>کم خونی فقر آهن</p>	<p>وجود رنگ پریدگی دائمی زبان و مخاط داخل لب و پلك چشم، سیاهی رفتن چشم، سرگیجه، سردرد، بی اشتها، حالت تهوع، خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست و پاها، احساس خستگی و نداشتن تمرکز حواس، بی تفاوتی، میزان هموگلوبین کم تر از ۱۰ میلی گرم در دسی لیتر</p> <p>در موارد پیشرفته: گود شدن یا قاشقی شدن ناخن ها، تنگی نفس و تپش قلب، تورم قوزك پا</p>	<p>- - معاینه زبان، مخاط چشم، کف دست و ناخن ها و بررسی از نظر رنگ پریدگی و زردی</p>
<p>- در صورت عدم تغییر در میزان هموگلوبین پس از درمان: ارجاع غیر فوری بیمار به متخصص</p>			
<p>- در صورت هموگلوبین ۸ و کمتر از ۸ گرم در دسی لیتر: ارجاع فوری بیمار به پزشك متخصص</p>			

کم خونی فقر آهن به دلایلی مانند کمبود آهن در رژیم غذایی روزانه، ابتلا به بیماری های انگلی و عفونی، الگوهای غذایی نامناسب ایجاد می شود. دختران به علت خونریزی ماهیانه بیش تر در معرض خطر کم خونی قرار دارند.

راه های پیشگیری

مواد غذایی حاوی آهن در برنامه غذایی روزانه مانند گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، سبزیجات؛ جعفری و اسفناج، حبوبات؛ عدس و لوبیا منظور شود. مصرف سبزیجات مانند سالاد با غذا و مصرف مرکبات بعد از غذا به جذب آهن غذا کمک می کند. مصرف مواد غذایی خشکبار، توت خشک، برگه آلو، زردآلو، انجیر خشک، کشمش و خرما به عنوان میان وعده در برنامه غذایی گنجانده شود.

افزودن مقدار کمی گوشت به غذاهای گیاهی و یا سویا به جذب بهتر آهن کمک می کند. بهداشت فردی به منظور جلوگیری از ابتلا به بیماری های عفونی و انگلی رعایت شود.

زباله ها به طریق بهداشتی دفع شود. آب آشامیدنی سالم و توالی بهداشتی استفاده شود. مصرف غلات و حبوبات جوانه زده به افزایش جذب آهن کمک می کند. از جوش شیرین در تهیه نان استفاده نشود. از تنقلات غذایی کم ارزش مانند پفک و چیپس حتی المقدور استفاده نشود.

بهتر است دختران هر هفته یک عدد قرص آهن به مدت ۱۶ تا ۲۰ هفته در طول یک سال مصرف کنند.

برای کاهش عوارض گوارشی بهتر است قرص با معده خالی مصرف نشود و پس از غذا و یا شب، قبل از خواب مصرف شود.



## بیماری عفونی

ارزیابی از لحاظ هیپاتیت

ارزیابی	نشانه ها	طبقه بندی	اقدام
---------	----------	-----------	-------

<p>معاینه فیزیکی</p>	<p>- بروز زردی/ پیرنگ شدن ادرار و کم رنگ شدن مدفوع  - کاهش وزن خفیف ۵-۲/۵ کیلوگرم همراه با سایر علائم عمومی (علائم گوارشی;  بی اشتها، تهوع، استفراغ، تب، درد مفاصل، کوفتگی عضلانی، بی حالی، سردرد)  - بزرگی کبد (به بزرگی طحال و غدد لنفاوی گردن نیز ترجیحاً توجه شود)  - ضعف، بی حالی، خستگی زودرس (موارد مزمن)</p>	<p>- هپاتیت ویروسی  یا  - هپاتیت دارویی  یا  - بیماری های متابولیک و عفونی همراه با ایکتر (نظیر لپتوسپیروز)</p>	<p>- درباره واکسیناسیون، سابقه بیماری و داروهای مصرف شده و رفتار پرخطر سوال کنید.  - در صورت شک به هپاتیت ویروسی، درخواست آزمایش های:  ۱- تست های کبدی/ انعقادی و Anti HBS /Anti HBC Igm و توتال/ HCV Ab /HBS Ag  ۲- بررسی ازمان و سیر پیشرونده بیماری و در صورت نیاز به بستری: ارجاع فوری به متخصص  ۳- در صورت وجود علائم بالینی و آزمایشگاهی هپاتیت فولمینانت و یا بارداری (در گروه سنی جوانان) ارجاع فوری  ۴- گزارش موارد مثبت هپاتیت B، C و D به معاونت بهداشتی دانشگاه  ۵- ارجاع به مراقب سلامت جهت آموزش نحوه پیشگیری از سرایت هپاتیت B، C و D / مشاوره خانواده بر اساس راهنما</p>
----------------------	--	---	--

## مراقبت از نظر شک به سل

اقدام
<ul style="list-style-type: none"> <li>• جوان را بر اساس جدول درمان کنید و اولین دوز دارو را به جوان بخورانید.</li> <li>• به تیم غیر پزشک پسخوراند دهید که همراهان زندگی با جوان را بر اساس جدول ارزیابی مورد بررسی قرار دهد و جوان مبتلا را تا پایان مرحله حاد درمان روزانه پیگیری و هر دو هفته یک بار به پزشک مرکز ارجاع و پس از آن یعنی تا پایان مرحله نگهدارنده درمان، هفتگی پیگیری و ماهانه به پزشک مرکز ارجاع دهد. به جوان و همراهان وی در خصوص درمان پذیری بیماری، طول مدت درمان، کنترل راه های سرایت و طول مدت سرایت پذیری بیماری و چگونگی برخورد با عوارض دارویی را آموزش دهید.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• فرد را برای بررسی توسط فوکال پوینت عفونی یا کمیته فنی سل شهرستان ارجاع کنید</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• جوان ۳ اسمیر منفی را تحت درمان غیر اختصاصی ۱۰ تا ۱۴ روز بر طبق برنامه کشوری سل قرار دهید.</li> <li>• فرد را دو هفته بعد پیگیری کنید.</li> </ul>

ارزیابی	نشانه	بررسی	طبقه بندی
<ul style="list-style-type: none"> <li>• شرح حال بگیریید و معاینه بفرمایید</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• سرفه طول کشیده</li> <li>• بیش از دو هفته</li> <li>• سابقه تماس با فرد مبتلا</li> <li>• به سل به همراه سرفه</li> <li>• مساوی یا کمتر از دو هفته یا بدون سرفه</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• نتایج ۳ اسمیر خلط</li> <li>• درخواست</li> <li>• رادیوگرافی قفسه</li> <li>• سینه از فرد دارای</li> <li>• یک اسمیر مثبت</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ۲ یا ۳ اسمیر مثبت یا یک اسمیر مثبت به همراه نشانه های رادیوگرافیک سل در ریه = جوان مسلول اسمیر مثبت</li> <li>• یک اسمیر مثبت و فاقد نشانه های رادیوگرافیک سل در ریه یا ۳ اسمیر منفی = مشکوک به سل</li> </ul>

\*

به جدول رژیم درمانی افراد مبتلا به سل ریوی بر حسب گروه درمانی در بخش راهنما مراجعه کنید.

ارزیابی	نشانه	بررسی
---------	-------	-------

**ارزیابی وضعیت رفتارهای پرخطر مرتبط با ایدز و بیماری‌های آمیزشی در گروه سنی ۱۸-۲۹ سال**

اقدام	طبقه بندی				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ارجاع به مراکز/پایگاه مشاوره بیماری‌های رفتاری جهت مشاوره و آزمایش اچ‌آی‌وی یا ارجاع به مراکز بهداشتی درمانی (پیوست ۱) در صورت اعتیاد به مواد مخدر. توصیه به مراجعه جهت درمان سوء مصرف مواد</li> <li>- آموزش/توصیه به مطالعه ضمیمه نکات آموزشی(۲)</li> </ul>	<p>حداقل یک نشانه (سوابق فردی/عوامل خطر/آزمایش با نتیجه منفی) مشکل (سوء مصرف مواد)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• سابقه ارتباط جنسی محافظت نشده و بدون کاندوم ، ابتلای شریک جنسی /همسر به ایدز یا بیماری‌های آمیزشی،سابقه مصرف مواد مخدر ، محرک قبل از ارتباط جنسی</li> <li>• سابقه ارتباط جنسی با شرکای جنسی متعدد</li> <li>• سابقه ارتباط جنسی با افراد تن فروش</li> <li>• سابقه رفتارهای جنسی پرخطر در شریک جنسی/همسر</li> <li>• وجود رفتارهای جنسی پرخطر در اعضای خانواده و دوستان</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• وجود فرد معتاد به مواد مخدر ، محرک در خانواده و دوستان</li> <li>• وجود فرد مصرف کننده تفنی مواد مخدر ، محرک در خانواده و دوستان</li> <li>• خرید مواد مخدر و یا محرک و الکل، برای دیگری</li> <li>• حضور در مهمانی های با امکان مصرف موادمخدر، محرک و الکل</li> <li>• سابقه مصرف مواد مخدر</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• سابقه / سوء مصرف مواد مخدر، محرک ،سابقه یا وجود ارتباط جنسی خارج از چارچوب ، سابقه / ابتلا به بیماری‌های آمیزشی ، سابقه زندان در فرد، شریک جنسی / همسر،سابقه انجام خالکوبی، تاتو و حجامت</li> </ul>	<p align="center"><b>ارزیابی بیماری منتقله از راه جنسی گنوکوک و کلامیدیا :</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ارجاع به مراکز/پایگاه مشاوره بیماری‌های رفتاری جهت مشاوره و آزمایش اچ‌آی‌وی یا ارجاع به مراکز بهداشتی درمانی(۱)آموزش/ توصیه به مطالعه محتوای آموزشی (۳)</li> </ul>	<p>حداقل یک نشانه (سوابق فردی /عوامل خطر/آزمایش با نتیجه منفی)مشکل (رفتارهای جنسی پرخطر)</p>				
<p>ارجاع به مراکز/پایگاه مشاوره بیماری‌های رفتاری جهت دریافت خدمات (۱) ،آموزش و توصیه به استفاده از کاندوم، ارجاع شریک جنسی/همسرجهت بررسی ابتلا</p>	<p>انجام آزمایش اچ‌آی‌وی: نتیجه مثبت فرد مبتلا</p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تشویق به ادامه شیو زندگی سالم</li> <li>- توصیه به مراجعه در صورت بروز نشانه</li> <li>- آموزش/توصیه به مطالعه محتوای آموزشی(۴)</li> </ul>	<p>فاقد مشکل</p>	اقدام	طبقه بندی	نشانه	ارزیابی

درمان گنوکوک و کلامیدیا ، آموزش و مشاوره ، آموزش استفاده از کاندوم ،ارجاع برای مشاوره و آزمایش داوطلبانه اچ آی وی، درمان شریک جنسی ،توصیه به مراجعه مجدد بعد از ۷ روز	ترشح و زخم دارد	ترشح از مجرا	معاینه و دوشیدن مجرا
آموزش و مشاوره ، آموزش استفاده از کاندوم ،ارجاع برای مشاوره و آزمایش داوطلبانه اچ آی وی، درمان شریک جنسی ،توصیه به مراجعه مجدد در صورت وجود علائم	ترشح و زخم ژنیئال ندارد		
اقدام طبق فلو چارت	زخم ژنیئال دارد		

عفونت لگنی :

ارزیابی	نشانه	طبقه بندی	اقدام
گرفتن شرح حال انجام معاینه شکم وواژن	فقدان یا افزایش پریود ، سقط ، حاملگی یا اختلال حاملگی اخیر ، گاردینگ یا ریباند تندرئس ، خونریزی واژینال غیر نرمال ، توده شکمی ، تب ، تاکی کاردی و علائم شوک	دارای علامت است	ارجاع فوری به متخصص و بررسی از نظر نیاز به گرفتن رگ باز ووسایل احیا
	وجود حساسیت در حرکات سرویکس ، یا زیر شکم و ترشح واژن	علامت دارد	درمان PID، درمان شریک جنسی ، ارزیابی مجدد پس از سه روز
		علامت ندارد	بررسی بیماریهای دیگر و درمان آنها

توجه: در صورتیکه PIDT درمان شده و بعد از سه روز بیمار بهبود پیدا کرد درمان را ادامه دهید. آموزش و مشاوره داشته باشید ، توصیه و آموزش استفاده از کاندوم را به بیمار بدهید و همچنین بیمار را برای مشاوره مشاوره و آزمایش داوطلبانه اچ ای وی ارجاع دهید.

زخم ژنیتال :

ارزیابی	نشانه	طبقه بندی	اقدام
گرفتن شرح حال انجام معاینه	وجود و زیکول در ناحیه دستگاه تناسلی و وزخم وجراحت	دارای و زیکول است	درمان تب خال و سیفلیس در صورت نیاز و همینطور انجام مشاوره و آموزش استفاده از کاندوم و ارجاع برای آزمایش داوطلبانه اچ ای وی و عاینه بعد از ۷ روز
		وزیکول و زخم وجراحت دارد	درمان سیفلیس و شانکروئید و تب خال در صورت نیاز و همینطور انجام مشاوره و آموزش استفاده از کاندوم و ارجاع برای آزمایش داوطلبانه اچ ای وی و عاینه بعد از ۷ روز در صورتیکه زخم بهبود پیدا کرده باشد آموزش و مشاوره ، توصیه و آموزش استفاده از کاندوم ، درمان شریک جنسی و انجام آزمایش داوطلبانه اچ ای وی اگر زخم بهبود نسبی داشت ۷ روز دیگر درمان را ادامه دهید. و اگر بهبود نیافت به متخصص ارجاع دهید
		وزیکول و زخم وجراحت ندارد	آموزش و مشاوره ، توصیه و آموزش استفاده از کاندوم ، ارجاع برای مشاوره و انجام آزمایش داوطلبانه

تورم اسکروتوم :

ارزیابی	نشانه	طبقه بندی	اقدام
گرفتن شرح حال انجام معاینه	تورم و درد در هنگام معاینه در چرخش ، بلا بردن بیضه دارد وسابقه ضربه مثبت است	دارای علامت است	ارجاع فوری
	تورم و درد در هنگام معاینه در چرخش ، بلا بردن بیضه ندارد	سن کمتر از ۳۵ سال ، بیشتر از ۵ گلبول سفید در نمونه ترشح مجرا یا بیش از ۱۰ گلبول سفید	ارزیابی سایر علل
		درادزار صبحگاهی	آموزش و مشاوره ، توصیه و آموزش استفاده از کاندوم ، ارجاع برای مشاوره و آزمایش داوطلبانه اچ آی وی ، درمان شریک جنسی ، ارزیابی مجدد پس از ۷ روز یا دیرتر در صورت نیاز

خيارک اینگوینال :

ارزیابی	نشانه	طبقه بندی	اقدام



استفاده از فلوجارت زخم تناسلی	دارای علامت است		وجود خیارک در اینگوینال و فمورال و زخم	گرفتن شرح حال انجام معاینه
استفاده از فلوجارت مربوطه	بلی	وجود شواهد سایر بیماریهای آمیزشی	وجود خیارک در اینگوینال و فمورال بدون زخم	
آموزش و مشاوره ، توصیه و آموزش استفاده از کاندوم ، ارجاع برای مشاوره و آزمایش داوطلبانه اچ آی وی ، درمان لنفوگرانولوم و نروم و شانکروئید، آسپیراسیون در صورت نیاز ، آموزش و مشاوره برای پذیرش درمان ، توصیه و آموزش استفاده از کاندوم ، درمان شریک جنسی ، معاینه مجدد پس از ۷ روز ادامه درمان ، ارجاع برای مشاوره و آزمایش داوطلبانه اچ آی وی ، ارجاع در صورت نیاز	خیر			

ترشح ، سوزش یا خارش واژن:

ارزیابی	نشانه	طبقه بندی	اقدام
گرفتن شرح حال	حساسیت زیر شکم یا درد در حرکات	بلی	استفاده از فلوجارت مربوطه
			استفاده از فلوجارت زخم تناسلی

<p>درمان گنوکوک وکلامیدیا ، باکتریال واژینوز و تریکومونا</p>	<p>بلی</p>	<p>ترشح موکوپرولانت و زخم شیوع بالای گنوکوک وکلامیدیا</p>	<p>خیر</p>	<p>سرویکس</p>	<p>انجام معاینه خارجی ،(استفاده از اسپکولوم نمونه مرطوب برای تریکومونا (در صورت امکان) ارزیابی خطر</p>
<p>درمان باکتریال واژینوز و تریکومونا در صورت وجود ترشح پنیری یا ادم ، قرمزی یا خراشیدگی ولو یا قارچ در اسمیردرمان کاندیدا آلبیکانس ، آموزش و مشاوره ، توصیه و آموزش استفاده از کاندوم ، ارجاع برای مشاوره و آزمایش داوطلبانه اچ آی وی ، درمان شریک جنسی در صورت ترشحات چرکی ، درمان شریک جنسی در صورت مشاهده تریکومونا با میکروسکوپ</p> <p>در صورتی ترشح پنیری یا ادم ، قرمزی یا خراشیدگی ولو یا قارچ در اسمیر وجود ندارد ، آموزش و مشاوره ، توصیه و آموزش استفاده از کاندوم ، ارجاع برای مشاوره و آزمایش داوطلبانه اچ آی وی</p>	<p>خیر</p>	<p>وجود شرایط خطر</p>			
<p>استفاده از فلوجارت مربوطه</p>	<p>بلی</p>	<p>وجود شواهد سایر بیماریهای آمیزشی</p>		<p>وجود خیارک در اینگوینال و فمورال بدون زخم</p>	
<p>آموزش و مشاوره ، توصیه و آموزش استفاده از کاندوم ، ارجاع برای مشاوره و آزمایش داوطلبانه اچ آی وی ، درمان لنفوگرانولوم و نروم و شانکروئید، آسپیراسیون در صورت نیاز ، آموزش و مشاوره برای پذیرش درمان ، توصیه و آموزش استفاده از کاندوم ، درمان شریک جنسی ، معاینه مجدد پس از ۷ روز ادامه درمان ، ارجاع برای مشاوره و آزمایش داوطلبانه اچ آی وی ، ارجاع در صورت نیاز</p>	<p>خیر</p>				

## بیماری غیرواگیراری (آسم)

### مراقبت از نظر ابتلاء به آسم

ارزیابی	نشانه ها	طبقه بندی	اقدام
سوال کنید:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- طی یک سال گذشته علائم تنفسی شامل سرفه بیش از ۴ هفته، خس خس سینه مکرر و یا تنگی نفس (به ویژه پس از فعالیت فیزیکی یا متعاقب عفونت های تنفسی) داشته است.</li> <li>یا</li> <li>- تا کنون تشخیص آسم را برای وی مطرح شده است.</li> </ul>	احتمال ابتلاء به آسم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ویزیت مجدد و بررسی دقیق بر اساس کتاب راهنمای ملی آسم*</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- اقدام بر اساس کتاب راهنمای ملی آسم*</li> </ul>	<p>ابتلاء به آسم</p>	<p>یا</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تا کنون پزشک برای وی اسپری استنشاقی تجویز کرده است.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- غربالگری و ارزیابی مجدد سه سال بعد</li> <li>- ادامه مراقبت ها</li> </ul>	<p>عدم ابتلاء به آسم</p>	<p>هیچ یک از نشانه های فوق وجود ندارد.</p>	

\* جهت کسب اطلاعات بیش تر و انجام اقدامات به کتاب راهنمای ملی آسم (دستورالعمل پیشگیری، تشخیص و درمان) ویژه پزشکان مراجعه کنید.

## اختلالات و بیماریهای تیروئید

### ارزیابی اختلالات و بیماریهای تیروئید

ارزیابی	نشانه ها	طبقه بندی	اقدام
شرح حال بگیرید و معاینه <sup>*</sup> کنید: - سابقه فAMILIAL	در صورت مثبت بودن هر یک از علائم ذکر شده:  به همراه بزرگی اندازه تیروئید	گوآتر دارد	✓ آزمایش های هورمونی تیروئید (T3RU, T3, T4, TSH) ✓ اقدامات تصویربرداری (در صورت لزوم) شامل سونوگرافی و یا اسکن تیروئید ✓ در صورت غیر طبیعی بودن نتایج آزمایشات، ارجاع غیر فوری به متخصص داخلی یا

<p>غدد</p> <p>✓ توصیه به مصرف غذاهای حاوی ید کافی و نمک ید دار تصفیه شده به مقدار مناسب</p> <p>✓ توصیه های لازم جهت نگهداری و مصرف نمک ید دار</p>			<p>- وضعیت اشتها</p> <p>- خستگی و ضعف عضلانی</p> <p>- تاکی کاردی</p> <p>- تعریق</p> <p>- علایم پوستی</p> <p>- علایم چشمی بررسی اندازه تیروئید و قوام تیروئید</p> <p>- ترمور</p>
<p>✓ آزمایش های هورمونی تیروئید (T3RU, T3:T4, TSH)</p> <p>✓ در صورت غیر طبیعی بودن نتایج آزمایشات، ارجاع غیر فوری به متخصص داخلی یا غدد</p> <p>✓ توصیه به مصرف غذاهای حاوی ید کافی و نمک ید دار تصفیه شده به مقدار مناسب</p> <p>✓ توصیه های لازم جهت نگهداری و مصرف نمک ید دار</p>	<p>وجود مشکل بدون گواتر</p>	<p>در صورت مثبت بودن هر یک از علائم ذکر شده:</p> <p>بدون بزرگی اندازه تیروئید</p>	
<p>✓ توصیه به مصرف غذاهای حاوی ید کافی و نمک ید دار تصفیه شده به مقدار مناسب</p> <p>✓ توصیه های لازم جهت نگهداری و مصرف نمک ید دار</p>	<p>تیروئید سالم است</p>	<p>نشانه و علامتی غیر طبیعی ندارد</p>	

در هنگام معاینه تیروئید فرد از او بخواهید در مقابل شما بایستد و چانه را در وضعیت عادی قرار دهد، در حالت عادی در قسمت پایین گردن برآمدگی مشاهده نمی شود و خالی است. در آن هایی که گواتر دارند، بالای فرورفتگی جناغ برآمدگی دیده می شود که معمولا از خط میانی به دو طرف گسترده شده است. این برآمدگی گاهی کوچک و به اندازه یک بادام است. ولی ممکن است بزرگ تر باشد و حتی آنچنان بزرگ که همه قسمت های گردن را بگیرد و به زیر چانه برسد. Lid lag: وضعیتی است که پلک فوقانی قادر به دنبال کردن چرخش چشم نیست و پلک فوقانی پشت لبه فوقانی عنبیه در حرکت چشم رو به پائین قرار می گیرد، این حالت معمولا واضح است وقتی که پلک قادر به حرکت نیست یا وقتی که حرکت پلک فوقانی به طور قابل ملاحظه ای بعد از حرکت چشم است. یک پدیده مشابه در لبه تحتانی وقتی که چشم به سمت پایین حرکت می کند، اگر مشاهده این حرکت سریع باشد تشخیص ممکن است missed شود.

ترمور: برای ارزیابی ترمور، باید فرد مورد معاینه در حال نشسته و یا ایستاده، دست های خود را جلو آورده و انگشتان دست های خود را باز کند. وجود لرزش های ظریف در انگشتان بیانگر ترمور است.

بررسی عامل خطر/بیماری/ناهنجاری های ژنتیک

## اختلالات و بیماریهای ژنتیک

اقدام	طبقه بندی	نشانه ها	ارزیابی (شناسایی مورد: غربالگری یا بیماریابی)
ارجاع غیرفوری به تیم مشاوره ژنتیک	زوجین مشکوک به خطر تالاسمی هستند (بر اساس دستورالعمل)	آزمایشات غربالگری زمان ازدواج (تالاسمی)	آزمایشات غربالگری زمان ازدواج
-	زوجین مشکوک به خطر تالاسمی نیستند (بر اساس دستورالعمل)		



## ارزیابی اختلالات و بیماریهای روانپزشکی

ارزیابی اختلالات روانپزشکی

اقدام و ارجاع	طبقه بندی	نشانه ها	ارزیابی
<ul style="list-style-type: none"> <li>• چنانچه فرد نیاز به اقدام درمانی پزشکی فوری به دلیل آسیب به خود داشته باشد، اقدامات درمانی برای جراحی یا مسمویت انجام شده و بیمار ارجاع فوری به مرکز اورژانس شود.</li> <li>• در صورتی که فرد اقدام به خودکشی کرده ولی مشکل جسمی ندارد و یا اقدامی نکرده ولی خطر جدی آسیب به خود وجود دارد: ارجاع فوری به روانپزشک</li> <li>• در صورتی که خطر جدی آسیب به خود وجود ندارد، ولی سابقه افکار یا نقشه آسیب به خود در ماه گذشته یا اقدام به آسیب در سال گذشته وجود دارد: ارجاع غیر فوری به روانپزشک</li> <li>• تا زمانی که ارزیابی انجام شود بیمار را در محیطی امن و حمایتی مرکز بهداشتی درمانی قرار دهید (وی را تنها نگذارید)</li> <li>• احتیاط های زیر را انجام دهید: <ul style="list-style-type: none"> <li>• وسایل خطرناک را که ممکن است با آن ها به خود آسیب برساند از دسترس فرد دور کنید.</li> <li>• در صورت امکان محیطی حمایتی و امن برای فرد فراهم آورده و در زمان انتظار، بیمار را در اتاقی آرام و مجزا قرار دهید.</li> <li>• فرد را تنها نگذارید.</li> <li>• برای اطمینان از امنیت فرد یک نفر از پرسنل یا یکی از اعضای خانواده وی را برای نظارت بر بیمار تعیین کنید.</li> <li>- پیگیری منظم انجام دهید.</li> </ul> </li> </ul>	<p>اورژانس روانپزشکی (خودکشی)</p>	<p>افکار خودکشی، طرح و برنامه خودکشی، اقدام به خودکشی</p>	<p><b>سوال کنید:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱- آیا در حال حاضر احساس می کنید از زندگی سیر شده اید؟</li> <li>۲- آیا در حال حاضر آرزو می کنید که کاش زندگی شما به پایان می رسید؟</li> <li>۳- آیا به این فکر می کنید که خود را از بین ببرید؟</li> <li>۴- (در صورت پاسخ مثبت به سوال ۳) فکر کرده اید که چطور این کار را انجام دهید؟</li> <li>۵- آیا تا کنون اقدامی کرده اید؟</li> </ol> <p><b>وجود موارد زیر را بررسی نمایید:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱- دیسترس حاد هیجانی</li> <li>۲- ناامیدی</li> <li>۳- بی قراری شدید</li> <li>۴- خشونت</li> <li>۵- عدم برقراری ارتباط</li> <li>۶- انزوای اجتماعی</li> </ol>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• درمان دارویی با یک داروی مهارکننده انتخابی سروتونین (SSRI) و در صورت نیاز، به صورت کوتاه مدت، بنزودیازپین نیز همراه آن می تواند تجویز گردد. (مراجعه به کتاب پشتیبان)</li> <li>• نکته: دارو با دوز کم شروع شود و به آهستگی افزایش یابد.</li> <li>• نکته: در درمان اختلال وسواسی جبری معمولا به دوزهای بالاتری نسبت به اختلالات دیگر نیاز هست</li> <li>• پیگیری پاسخ دارویی پس از ۴ هفته</li> <li>• نکته: در درمان اختلال وسواسی جبری معمولا به مدت زمان بیشتری برای پاسخ نیاز هست</li> </ul>	<p>اختلال اضطراب منتشر/ اختلال پانیک/اختلال اضطراب اجتماعی</p>	<p>خجالتی بودن در حد شدید و اضطراب در محیطهای اجتماعی، نگرانی درباره مسائل متعدد که با وجود آگاهی به نامتناسب بودن قادر به کنترل آن نیست، تجربه علائم جسمانی مثل تپش قلب و تنگی نفس، حملات مکرر</p>	<p><b>سوال کنید:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱- آیا نگرانی زیاد و نامتناسب درباره مسائل مختلف زندگی دارید؟</li> <li>۲- آیا دچار حملات ناگهانی و شدید اضطراب همراه با علائم جسمی و ترس از مرگ می شوید؟</li> </ol>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• برای آموزش روانی و مداخلات ساده غیر دارویی: ارجاع به کارشناس سلامت روان</li> <li>• در صورت تشخیص اختلال استرس پس از سانحه و در مورد سایر اختلالات عدم پاسخ پس از یک دوره درمان: ارجاع غیرفوری به روانپزشک</li> </ul>	<p>اضطرابی</p>	<p>۳- آیا خود را وادار به انجام کارهایی می دانید و نمی توانید جلوی انجام آن ها را بگیرید (شستن چند باره دست ها، واریسی چند باره چیزها)؟</p> <p>۴- آیا تا کنون برای شما یا اطرافیان حادثه بسیار بدی اتفاق افتاده است که مکررا آن را به خاطر بیاورید و دچار استرس شوید؟</p> <p>۵- (در صورت پاسخ مثبت به سوال بالا) آیا از هر نشانه ای که باعث یادآوری آن حادثه شود، اجتناب می کنید؟</p>	<p>سوال کنید:</p> <p>۱- آیا زود یا شدید عصبانی می شوید و با دیگران مکررا دعوا و زدو خورد می کنید؟ (پرسش از خود فرد یا اطرافیان)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• در صورت پرخاشگری شدید، احتمال آسیب به دیگران، و پرخاشگری ناشی از مصرف مواد: ارجاع فوری به روانپزشک</li> <li>• نکته: ضمن ارجاع در صورت ناتوانی در کنترل بیمار: تزریق آمپول هالوپریدول ۵ میلیگرمی و آمپول بیپریدین ۵ میلیگرمی به صورت عضلانی قابل انجام است</li> <li>• در صورت سایر موارد قابل مدیریت توسط پزشک یا خانواده: ارجاع غیر فوری به روانپزشک و پیگیری بر اساس نوع داروهای دریافتی و توصیه های متخصص</li> </ul>	<p>اورژانس روانپزشکی (پر خاشگری)</p>	<p>دعوا کردن و زد و خورد مکرر با دیگران، تحریک پذیری و پر خاشگری</p>	<p>سوال کنید:</p> <p>۱- آیا در دو هفته اخیر، احساس غمگینی و غم و غصه دارید؟</p> <p>۲- آیا در دو هفته اخیر احساس می کنید مثل قبل از فعالیتهای سرگرم کننده لذت نمی برید؟</p>
<p>در صورت تشخیص افسردگی اساسی:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• در حالت متوسط تا شدید: درمان دارویی با یک داروی مهارکننده انتخابی سروتونین (SSRI) یا ضدافسردگی سه حلقه ای (مطابق کتاب پشتیبان)</li> <li>• پیگیری پاسخ دارویی پس از ۴ هفته</li> <li>• برای آموزش روانی و مداخلات ساده غیر دارویی: ارجاع به کارشناس سلامت روان</li> <li>• در صورت امتناع از خوردن آب و غذا ، وجود اختلال جدی در غذا خوردن، وضعیت طبی بد، عدم تحرک شدید، عدم صحبت، وجود خطر خودکشی، احتمال آسیب به دیگران، تحریک پذیری،</li> </ul>	<p>افسردگی</p>	<p>خلق افسرده، بی حوصلگی و کاهش علائق، گریه، احساس پوچی، تحریک پذیری، پر خاشگری، بدخلقی، رفتارهای ناشایست و مهار گسیخته، تغییر در خواب و اشتها، اختلال در تمرکز، آرزوی مرگ، افکار خودکشی یا اقدام به آن</p>	<p>سوال کنید:</p> <p>۱- آیا در دو هفته اخیر، احساس غمگینی و غم و غصه دارید؟</p> <p>۲- آیا در دو هفته اخیر احساس می کنید مثل قبل از فعالیتهای سرگرم کننده لذت نمی برید؟</p>

<p>بیقراری شدید: <b>ارجاع فوری به روانپزشک</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• در صورت دارا بودن سابقه دوره‌های مانیا یا هیپومانیا، علائم پسیکوتیک، عدم پاسخ به درمان دارویی، نیاز به مداخلات تخصصی غیردارویی و روان‌درمانی یا عوارض جدی دارویی: <b>ارجاع غیرفوری به روانپزشک</b></li> <li>• شکایات فرد را با تزییقات یا دیگر درمان‌های بی اثر (مانند ویتامین‌ها) مدیریت نکنید.</li> <li>• در صورت وجود سابقه داغدیدگی: توصیه‌های بالا را مدنظر داشته باشید ولی در اولین مرحله درمان، داروهای ضدافسردگی یا روان‌درمانی را به کار نبرید. شیوه‌های فرهنگی مناسب عزاداری و سازگاری را پیشنهاد و مورد بحث قرار دهید.</li> <li>• پذیرش درمان برای بیماری جسمی همراه را پایش کنید، چون افسردگی می‌تواند همکاری در مصرف دارو را کاهش دهد.</li> </ul>			<p>موارد فوق را می‌توان از خانواده یا اطرافیان بیمار هم پرسید. (در صورت پاسخ مثبت سوالات تکمیلی بر اساس <b>کتاب پشتیبان</b> پرسیده شود)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• در صورت وجود احتمال خودکشی، پرخاشگری و یا بیقراری شدید، امتناع از خوردن آب و غذا، وضعیت طبی بد، عدم تحرک شدید، عدم صحبت: <b>ارجاع فوری به روانپزشک</b></li> <li>• چنانچه علائم خودکشی و پرخاشگری وجود ندارد و بیمار تاکنون توسط روانپزشک مورد ارزیابی قرار نگرفته است: <b>ارجاع غیر فوری به روانپزشک</b></li> <li>• چنانچه علائم خودکشی و پرخاشگری وجود ندارد و قبلاً توسط روانپزشک تشخیص مطرح و درمان آغاز شده است (تشدید یا عود بیماری قبلی):</li> <li>• به فرد و مراقبین وی آموزش دهید</li> <li>• وضعیت درمان را مرور کرده از اجرای درست دستورات دارویی اطمینان حاصل کنید.</li> <li>• اگر فرد به درمان پاسخ مناسب نمی‌دهد، افزایش دوز دارو یا تغییر آن را در نظر داشته باشید</li> <li>• امیدواری واقع بینانه و خوش بینی ایجاد کنید.</li> <li>• برای آموزش روانی به بیمار و خانواده: <b>ارجاع به کارشناس سلامت روان</b></li> <li>• در صورت امتناع از خوردن دارو و یا عوارض دارویی که به اقدامات اولیه پاسخ نداده اند، عدم کنترل علائم یا نیاز به خدمات توانبخشی: <b>ارجاع غیر فوری به روانپزشک</b></li> <li>• پیگیری منظم انجام دهید.</li> </ul>	<p>سایکوز</p>	<p>هدیان، توهم، رفتار یا گفتار آشفته، علائم منفی (گوشه‌گیری، کاهش ارتباط‌های اجتماعی، کم حرفی، کاهش بروز هیجان‌ها و عواطف)</p>	<p><b>وجود موارد زیر را بررسی نمایید:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱- رفتار و تکلم آشفته (مانند رفتارهای عجیب و غریب با صحبتی که درک آن برای مخاطب دشوار باشد)</li> <li>۲- واقعیت‌سنجی مختل و توهم یا هذیان (مثلاً صداهایی می‌شنود یا چیزهایی می‌بیند که وجود ندارند یا اعتقاد به باورهای غیرطبیعی یا عجیب دارد)</li> <li>۳- رانندگی بی‌مهابا، رفتارهای جنسی نسنجیده و مهارگسیخته، ولخرجی شدید</li> <li>۴- تحریک‌پذیری و پرخاشگری شدید و رفتارهای ناشایست و مهارگسیخته</li> <li>۵- سرخوشی زیاد، پر حرفی و پرفعالیتی</li> </ol>

	اختلال دوقطبی	سرخوشی یا تحریک پذیری بیش از حد، پرخاشگری، فعالیت وانرژی زیاد، کاهش نیاز به خواب، پرحرفی، اعتماد به نفس بالا، تمایل به کارهای هیجان آور با پیامدهای بالقوه خطرناک (رانندگی بی مهابا، رفتارهای جنسی نسنجیده، ولخرجی)	(سوالات تکمیلی بر اساس کتاب پشتیبان پرسیده شود)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• در صورتی که اختلال افسردگی یا اضطرابی وجود دارد مطابق راهنما درمان گردد (بخشهای قبلی)</li> <li>• همدلی کردن با بیمار، گوش کردن به شکایات و اطمینان بخشی غیر قضاوت‌مندانه و توجه به استرس‌ورهای اخیر</li> <li>• انجام معاینه و آزمایش‌ها تنها در صورت بروز علائم جدید و به صورت مختصر</li> <li>• برای آموزش روانی و مداخلات ساده غیر دارویی: <b>ارجاع به کارشناس سلامت روان</b></li> <li>• برای کنترل علائم از تزریقات یا درمان‌های بی اثر مانند ویتامین استفاده نشود.</li> <li>• در صورت پایداری علائم و عدم کنترل آن: <b>ارجاع غیرفوری به روانپزشک</b></li> <li>• <b>نکته:</b> در موارد سوگ از سوگواری و رفتار انطباقی متناسب با فرهنگ حمایت کنید و شبکه اجتماعی فرد را درگیر نمایید.</li> <li>• <b>نکته:</b> در موارد استرس حاد به دنبال واقعه تروماتیک، حمایت روانی اولیه را پیشنهاد دهید (کمک‌های اولیه روانشناختی) که شامل گوش کردن بدون فشار بر فرد برای صحبت کردن، ارزیابی نیازها و نگرانی‌ها، فراهم کردن حمایت اجتماعی و محافظت از آسیب بیشتر می‌باشد.</li> </ul>	اختلالات شبه جسمی	بروز علائم بیماری جسمی به رغم وجود شواهد پزشکی و گزارش علائم بیماری که در معاینه بالینی با اختلال جسمی خاصی قابل توجیه نمی‌باشد	<p><b>وجود موارد زیر را بررسی نمایید:</b></p> <p>۱- نشانه‌های جسمی (مثل درد، مشکلات گوارشی، بی حسی اندام) وجود دارد که در بررسی‌های انجام شده هیچ علت عضوی برای آن پیدا نشده است؟</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• در صورت مواجهه با صرع استاتوس یا وجود آسیب‌های بدنی مانند ضربه به سر یا سایر مناطق بدن، خونریزی و ... که حین حمله به وجود آمده است: <b>ارجاع فوری به مرکز اورژانس</b> (پیش از ارجاع، اقدامات برای صرع استاتوس <b>کتاب پشتیبان</b> انجام گیرد)</li> <li>• در صورتی که تشخیص صرع پیش از این مطرح شده است: اطمینان از مصرف منظم دارو، در صورت نیاز، افزایش دوز دارو، تغییر دارو یا درمان ترکیبی (مطابق <b>کتاب پشتیبان</b>)</li> <li>• برای آموزش روانی: <b>ارجاع به کارشناس سلامت روان</b></li> <li>• در صورتی که برای اولین بار تشنج اتفاق افتاده یا به رغم اقدامات انجام شده صرع کنترل نشده است، جهت بررسی تشخیصی و درمان: <b>ارجاع غیر فوری به روانپزشک</b></li> </ul>	<b>صرع</b>	<p><b>حمولات دوره ای تشنج به صورت از بین رفتن هوشیاری، حرکات تونیک کلونیک اندامها، خروج کف از دهان، بالا رفتن چشمها، به خاطر نیاوردن حمله بعد از بازگشت به حالت عادی</b></p>	<p><b>وجود موارد زیر را بررسی نمایید:</b></p> <p>۱- حملاتی به مدت چند دقیقه به صورت از بین رفتن هوشیاری، حرکات تونیک-کلونیک اندامها، و خروج کف از دهان</p> <p>۲- مطرح شدن تشخیص صرع پیش از این توسط پزشک</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• برای کلیه موارد جدید، جهت تایید تشخیص و انجام اقدامات احتمالی ضروری: <b>ارجاع غیر فوری به روانپزشک</b></li> <li>• در صورت بروز علائم جدید در بیماران قبلی، مثل اضطراب، تغییرات خلقی، یا اختلال رفتاری: <b>ارجاع غیر فوری به روانپزشک</b></li> <li>• برای آموزش روانی و مداخلات ساده غیر دارویی: <b>ارجاع به کارشناس سلامت روان</b></li> <li>• مشکلات طبی همراه شامل اختلال بینایی و شنوایی را درمان و مراقبت کنید.</li> <li>• <b>نکته:</b> در تجویز داروهای روانپزشکی به بیمارانی که اختلالات تکاملی و ناتوانی ذهنی دارند احتیاط کنید چون این افراد اغلب به عوارض این داروها حساس ترند.</li> </ul>	<b>معلولیت ذهنی</b>	<p><b>ناتوانی از درک صحیح صحبت‌های دیگران و پاسخ مناسب به آن، ناتوانی در برقراری ارتباط مناسب و فعال با همسالان، ناتوانی در یادگیری در حد همسالان، ناتوانی در انجام کارهای شخصی مثل غذا خوردن و لباس پوشیدن</b></p>	<p><b>وجود موارد زیر را بررسی نمایید:</b></p> <p>۱- ناتوانی در یادگیری یا انجام کارهای شخصی</p> <p>۲- ارتباطات اجتماعی کم و نامتناسب با سن</p>

ارجاع به کارشناس سلامت روان به منظور دریافت مداخلات مختصر در تکمیل روند درمان و یا روانپزشک بر اساس فلوجارت ارجاع ارائه خدمات سلامت روان توسط پزشک صورت می‌گیرد.

## ارزیابی سو مصرف مواد

مراقبت های رده سنی ۱۸ تا ۲۹ سال ( ویژه پزشک)

ارزیابی	نشانه ها	طبقه بندی	اقدام و ارجاع
<p>آیا فرد مسمومیت یا بیش مصرفی مواد یا داروهای مضعف دستگاه اعصاب مرکزی را دارد؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• مصرف بیش از حد مواد افیونی، داروهای آپئوئیدی تجویزی مثل ترامادول، داروهای آرام بخش و خواب آور یا سایر مواد مضعف دستگاه اعصاب مرکزی یا مصرف چند ماده با یا بدون مصرف بیش از حد الکل</li> </ul> <p>در معاینه به موارد زیر توجه کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• کاهش سطح هوشیاری در حد خواب آلودگی عمیق، بدون پاسخ یا پاسخ اندک به تحریک دردناک</li> <li>• کاهش تعداد تنفس در دقیقه یا قطع تنفس</li> <li>• ضربان</li> <li>• فشار خوت</li> <li>• تنگ شدن مردمک (ته سنجاقی)</li> </ul>	<p>تنگی مردمک (یا گشادی مردمک به دلیل نرسیدن اُکسیژن ناشی از بیش مصرفی شدید) و یک (یا بیشتر) از علائم و نشانه های زیر در حین یا مدت کوتاهی پس از مصرف مواد افیونی:</p> <p>۱- خواب آلودگی و اغماء</p> <p>۲- کلام جویده</p> <p>۳- اختلال در توجه و حافظه</p>	<p>مسمومیت (بیش مصرفی) با مواد افیونی یا سایر داروهای مضعف دستگاه اعصاب مرکزی</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• علائم حیاتی را چک کنید.</li> <li>• از باز بودن راه هوایی اطمینان حاصل نمایید.</li> </ul> <p>چنانچه میزان تنفس کمتر از ۱۰ باشد:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• نالوکسان ۰/۴ میلی گرم زیرجلدی، تزریق عضلانی یا وریدی (برای بیش مصرفی مواد افیونی)، در صورت لزوم تکرار نمایید.</li> <li>• نالوکسان در درمان بیش مصرفی مواد افیونی مؤثر است و بر بیش مصرفی سایر داروهای آرام بخش و خواب آور تأثیری ندارد.</li> <li>• نالوکسان یک داروی کوتاه اثر است و ممکن است پس از رفع اثر آن بیمار مجدداً دچار کاهش هوشیاری و آپنه شود.</li> <li>• ارجاع فوری به بیمارستان بعد از اجرای اقدامات بالا به منظور تداوم دریافت نالوکسان</li> </ul> <p>چنانچه به نالوکسان پاسخ نداد:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• برای فرد راه هوایی و حمایت تنفسی فراهم آورید</li> <li>• ارجاع فوری به بیمارستان (در صورت دسترسی اورژانس مسمومیت ها)</li> </ul> <p>برای تمام موارد مسمومیت مواد:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• بازخورد به کارشناس مراقب سلامت خانواده</li> <li>• توصیه به خانواده/همراهان بیمار برای مراجعه به کارشناس سلامت روان و رفتار پس از ترخیص از بیمارستان</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• ایمنی خود و کارکنان را در نظر بگیرید.</li> <li>• از نشان دادن واکنش‌های سریع و ناگهانی پرهیز کنید.</li> <li>• از فنون آرام‌بخشی کلامی استفاده کنید به کتاب پشتیبان مراجعه فرمایید..</li> <li>• دیازپام خوراکی را با دوز مشخص تا زمانی که فرد آرام و مختصری خواب آلوده گردد، تجویز نمایید. برای نحوه تجویز به کتاب پشتیبان مراجعه فرمایید.</li> <li>• چنانچه علائم مراجع به آرام‌بخشی کلامی و آرام‌بخشی دارویی با دیازپام خوراکی مؤثر واقع نشود، ارجاع فوری را در نظر بگیرید.</li> <li>• چنانچه بیمار از درد قفسه سینه شکایت دارد، چنانچه تاکی آریتمی وجود دارد یا بیمار تهاجمی و غیرقابل کنترل است، بیمار را به صورت فوری به بیمارستان ارجاع دهید.</li> <li>• در جریان فاز بعد از مسمومیت، در مورد افکار یا اقدام به خودکشی توجه داشته باشید. در این ارتباط به راهنماهای مربوطه اختلالات روان- پزشکی مراجعه فرمایید.</li> </ul>	<b>مسمومیت مواد محرک</b>	<p>دو مورد (یا بیشتر) از علائم و نشانه‌های زیر که در حین یا پس از مصرف مواد محرک رخ دهد:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱- تاکیکاردی یا برادیکاردی</li> <li>۲- گشادی مردمک‌ها</li> <li>۳- فشار خون افزایش یا کاهش یافته</li> <li>۴- تعریق یا لرز</li> <li>۵- تهوع و استفراغ</li> <li>۶- شواهد کاهش وزن</li> <li>۷- بی‌قراری یا کندی روانی، حرکتی</li> <li>۸- ضعف عضلانی، سرکوب تنفسی، درد قفسه صدی یا آریتمی قلبی</li> <li>۹- تیرگی شعور، تشنج، دیسکینزی، دیستونی یا اغماء</li> </ol>	<p><b>آیا فرد مسمومیت یا بیش‌مصرفی مواد محرک (مت‌آمفتامین) دارد؟</b></p> <p>در معاینه به موارد زیر توجه کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• مردمک‌های متسع</li> <li>• برانگیختگی، افکار سریع، اختلالات تفکر، بدبینی (پارانویا)</li> <li>• مصرف اخیر مت‌آمفتامین (شیشه)، قرص اکستازی یا سایر مواد محرک</li> <li>• افزایش فشار خون و ضربان قلب (در صورت امکان و پاسخ‌دهی بیمار به آرام‌بخشی کلامی)</li> <li>• رفتارهای خشن، پرخاش‌گرانه یا ناگهانی</li> </ul>
--	--------------------------	---	--

<p><b>آیا فرد دچار محرومیت از مواد افیونی است؟</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• قطع (یا کاهش) مصرف مواد افیونی در فردی با سابقه مصرف مستمر و طولانی مدت، دردهای عضلانی، کرامپ‌های شکمی</li> <li>• سردرد، تهوع، استفراغ، اسهال، گشادای مردمک‌ها، افزایش فشار خون و ضربان قلب، خمیازه کشیدن،</li> <li>• آبریزش از بینی</li> <li>• اشک ریزش</li> <li>• سیخ شدن موها</li> <li>• اضطراب</li> <li>• بی‌قراری</li> </ul> <p>سؤال کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• نوع ماده افیونی مصرفی، سایر مواد مصرفی، طریقه مصرف</li> <li>• نتایج سطح درگیری با مصرف مواد افیونی و سایر مواد را با استفاده از ابزار ASSIST مرور کنید.</li> </ul>	<p>وجود سه مورد یا بیشتر از موارد زیر که در عرض چندین دقیقه تا چند روز بعد از قطع مصرف یا تجویز داروی آنتاگونیست آپئوئیدی رخ دهد:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱- کج‌خلقی و خلق پایین</li> <li>۲- تهوع و استفراغ</li> <li>۳- دردهای عضلانی</li> <li>۴- اشک ریزش و آب ریزش بینی</li> <li>۵- گشادای مردمک، سیخ شدن موهای بدن یا تعریق</li> <li>۶- اسهال</li> <li>۷- خمیازه کشیدن</li> <li>۸- تب</li> <li>۹- بی‌خوابی</li> </ol>	<p><b>محرومیت از مواد افیونی</b></p>	<p>چنانچه همیدراتاسیون وجود داشته باشد:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• جایگزینی مایعات وریدی را انجام دهید</li> </ul> <p>چنانچه اورژانس‌های روان‌پزشکی همبود وجود داشته باشد (راهنمای مربوط به اختلالات روان‌پزشکی):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ارجاع فوری به بیمارستان روان‌پزشکی در سایر موارد:</li> <li>• ارجاع به مراکز سرپایی درمان اختلالات مصرف مواد واجد واحد درمان با داروهای آگوننیست</li> </ul> <p>چنانچه دسترسی به مراکز سرپایی درمان اختلالات مصرف مواد ممکن نباشد:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• درمان علامتی با کلونیدین؛ داروی <i>آلفا-۲-آدرنرژیک مرکزی</i> بر اساس کتاب پشتیبان</li> <li>• علائم اختصاصی را بر حسب نیاز درمان کنید (اسهال، استفراغ، درد عضلانی، بی‌خوابی)</li> <li>• برای درمان درد از داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی استفاده کنید.</li> <li>• استفاده از داروهای ضد درد آپئوئیدی مثل استامینوفن کدئین و ترامادول برای درمان توصیه نمی‌شود.</li> <li>• برای درمان تهوع، استفراغ و بی‌خوابی از داروهای آنتی‌هیستامین استفاده کنید.</li> <li>• در صورت لزوم (مشاهده دهیدراتاسیون) مایعات خوراکی یا وریدی تجویز کنید.</li> </ul>
<p><b>آیا فرد مصرف زیان‌بار سیگار، داروهای واجد پتانسیل سوءمصرف و مواد غیرقانونی (به جز الکل) دارد؟</b></p> <p>درباره مصرف اخیر سیگار، داروهای واجد پتانسیل سوءمصرف و مواد غیرقانونی (به جز الکل) سؤال کنید.</p> <p>درباره میزان و الگوی مصرف مواد را سؤال بپرسید.</p> <p>درباره طریقه مصرف مواد (تزریقی/غیرتزریقی) سؤال کنید.</p> <p>درباره آسیب‌های و مشکلات مرتبط با مصرف مواد سؤال بپرسید.</p> <p>نتایج غربال‌گری تکمیلی ASSIST انجام شده توسط کارشناس سلامت روان و</p>	<p>الگویی از مصرف مواد که منجر به آسیب به سلامت جسمی یا روان-شناختی فرد می‌شود</p>	<p><b>مصرف زیان‌بار (آسیب-رسان)</b></p>	<p>چنانچه اورژانس‌های روان‌پزشکی همبود وجود داشته باشد:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ارجاع فوری به بیمارستان روان‌پزشکی در سایر موارد:</li> <li>• بر اساس نتایج حاصل از غربال‌گری سطح درگیری با مصرف ماده/مواد مصرفی به فرد بازخورد دهید.</li> <li>• ارتباط بین این مقدار مصرف، مشکلات سلامتی فرد و خطرات کوتاه مدت و طولانی مدت تداوم مصرف فعلی را شرح دهید.</li> <li>• با استفاده از تکنیک‌های مداخله مختصر، علت مصرف مواد در فرد را مشخص نمایید. *</li> </ul>

<p>رفتار را بررسی کنید. نمره خطر اختصاصی بر هر یک از مواد را ملاحظه کنید. آیا برای فرد احتمال تشخیص مصرف زیان‌بار (آسیب‌رسان) مواد مطرح است؟ ملاک‌های مصرف زیان‌بار (آسیب‌رسان) مواد را بررسی کنید: شواهد روشنی وجود دارد که مصرف مواد باعث آسیب به سلامت جسمی و روان‌شناختی شده است. علائم برای حداقل یک ماه یا به صورت مکرر در ۱۲ ماه گذشته وجود داشته است. در دوره زمانی مورد نظر ملاک‌های هیچ اختلال روانی یا رفتاری دیگری (به جز مسمومیت با آن ماده) وجود نداشته باشد.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• درباره امکان‌پذیر بودن کاهش و قطع مصرف تنباکو و مواد امید بدهید.</li> <li>• به فرد کاهش و یا قطع مصرف را توصیه کنید.</li> <li>• برای دریافت مداخلات مختصر فرد را به کارشناس سلامت روان و رفتار ارجاع دهید.</li> <li>• برای استفاده از کتابچه روش‌های کمک به خود برای کاهش و قطع مصرف فرد را به کارشناس سلامت روان و رفتار ارجاع دهید.</li> <li>• به میزان مورد نیاز و با فواصل لازم پیگیری نمایید. *</li> </ul> <p>چنانچه مصرف تزریقی مواد وجود داشته باشد:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• در صورتی که فرد سابقه مصرف تزریقی مواد دارد و وضعیت خود را از نظر ابتلاء به عفونت‌های اچ‌آی‌وی و هپاتیت سی نمی‌داند، فرد را برای انجام مشاوره و آزمایش اچ‌آی‌وی و هپاتیت سی ارجاع نمایید.</li> <li>• در صورتی که فرد به رفتار تزریق ادامه می‌دهد هر ۶ ماه آزمایش از نظر عفونت‌های اچ‌آی‌وی و هپاتیت سی را تکرار کنید.</li> <li>• در صورتی که امکان آزمایش سریع اچ‌آی‌وی و یا هپاتیت سی در مرکز برای شما فراهم است آزمایش سریع را اجرا و بر اساس نتیجه آن اقدام متناسب را انجام دهید. *</li> <li>• به فرد درباره امکان دریافت وسایل کاهش آسیب از کارشناس مراقبت سلامت خانواده آموزش دهید. *</li> <li>• برای دریافت آموزش‌های کاهش آسیب مبتنی بر مهارت‌های روان‌شناختی، به کارشناس سلامت روان و رفتار ارجاع دهید.</li> </ul>
<p>آیا تظاهرات وابستگی به مواد وجود دارد؟ سؤال کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• درباره میزان و الگوی مصرف مواد سؤال بپرسید.</li> <li>• درباره طریقه مصرف مواد (تزریقی/غیرتزریقی) سؤال کنید.</li> <li>• از فرد در مورد میزان آمادگی برای قطع مصرف مواد سؤال کنید.</li> </ul> <p>موارد زیر را جستجو نمایید:</p> <p>ارزیابی دقیقی در مورد مواد انجام دهید.</p> <p>موارد زیر را جستجو نمایید:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تمایل شدید یا احساس اجبار برای مصرف مواد</li> </ul>	<p>نقص کنترل مصرف، أفت کارکرد اجتماعی، مصرف پرخطر، تحمل و محرومیت</p>	<p>وابستگی به مواد</p>	<p>چنانچه اورژانس‌های روان‌پزشکی همبود وجود داشته باشد:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ارجاع فوری به بیمارستان روان‌پزشکی</li> </ul> <p>چنانچه فرد آمادگی کافی برای تغییر رفتار مصرف مواد و یا ورود به یک برنامه درمانی نداشته باشد:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تشخیص را به فرد اعلام نمایید و درباره خطرات مصرف کوتاه مدت و طولانی مدت تداوم مصرف بازخورد دهید.</li> <li>• ارتباط بین این مقدار مصرف، مشکلات سلامتی فرد و خطرات کوتاه مدت و طولانی مدت تداوم مصرف فعلی را شرح دهید. *</li> <li>• با استفاده از تکنیک‌های مداخله مختصر، علت مصرف مواد در فرد را مشخص نمایید. *</li> <li>• درباره امکان‌پذیر بودن کاهش و قطع مصرف تنباکو و مواد امید بدهید.</li> <li>• علی‌رغم آماده نبودن فرد کاهش و یا قطع مصرف را توصیه کنید.</li> <li>• فرد را برای دریافت مداخله مختصر معطوف به ارتقای آمادگی و تعهد فرد برای تغییر رفتار مصرف یا دریافت کمک حرفه‌ای به کارشناس سلامت روان و رفتار ارجاع دهید.</li> <li>• فرد را برای دریافت آموزش مبتنی بر مهارت‌های روان‌شناختی کاهش آسیب، به</li> </ul>

<p>کارشناس سلامت روان و رفتار ارجاع دهید.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• فرد را برای دریافت وسایل کاهش آسیب به کارشناس مراقب سلامت خانواده ارجاع دهید.</li> <li>• در صورت سابقه مصرف تزریقی، به اقدامات مربوط به تزریق ارجاع دهید:</li> <li>• در صورتی که فرد سابقه مصرف تزریقی مواد دارد و وضعیت خود را از نظر ابتلاء به عفونت‌های اچ‌آی‌وی و هیپاتیت سی نمی‌داند، فرد را برای انجام مشاوره و آزمایش اچ‌آی‌وی و هیپاتیت سی ارجاع نمایید.</li> <li>• در صورتی که فرد به رفتار تزریق ادامه می‌دهد هر ۶ ماه آزمایش از نظر عفونت‌های اچ‌آی‌وی و هیپاتیت سی را تکرار کنید.</li> <li>• در صورتی که امکان آزمایش سریع اچ‌آی‌وی و یا هیپاتیت سی در مرکز برای شما فراهم است آزمایش سریع را اجرا و بر اساس نتیجه آن اقدام متناسب را انجام دهید. *</li> <li>• به فرد درباره امکان دریافت وسایل کاهش آسیب از کارشناس مراقبت سلامت خانواده آموزش دهید. *</li> <li>• برای دریافت آموزش‌های کاهش آسیب مبتنی بر مهارت های روان‌شناختی، به کارشناس سلامت روان و رفتار ارجاع دهید.</li> </ul> <p>چنانچه فرد وابسته به داروهای واجد پتانسیل سوءمصرف و مواد غیرقانونی داشته باشد، تمایل به مراجعه نداشته باشد و خانواده فرد مراجعه نموده باشند:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ارجاع خانواده به مراکز درمان اختلالات مصرف مواد برای دریافت مشاوره و نحوه برخورد با بیمار وابسته به موادی که از دریافت درمان طفره می‌رود. *</li> </ul> <p>در سایر موارد، برای تمام انواع وابستگی به مواد: *</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تشخیص را به فرد اعلام نمایید و درباره خطرات مصرف کوتاه مدت و طولانی مدت تداوم مصرف بازخورد دهید.</li> <li>• ارتباط بین این مقدار مصرف، مشکلات سلامتی فرد و خطرات کوتاه مدت و طولانی مدت تداوم مصرف فعلی را شرح دهید.</li> <li>• با استفاده از تکنیک‌های مداخله مختصر، علت مصرف مواد در فرد را مشخص نمایید.</li> <li>• درباره امکان‌پذیر بودن کاهش و قطع مصرف تنباکو و مواد امید بدهید.</li> <li>• به فرد کاهش و یا قطع مصرف را توصیه کنید.</li> <li>• برای دریافت حمایت‌های اجتماعی مورد نظر همچون اسکان ایمن و اشتغال فرد را ارجاع دهید.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• دشواری در کنترل مصرف مواد در شروع، متوقف کردن میزان مصرف مواد</li> <li>• وضعیت محرومیت جسمی از مواد زمانی که مصرف مواد کاهش یافته یا قطع شده است، که به صورت سندرم محرومیت مشخص تظاهر می‌یابد.</li> <li>• شواهد وجود تحمل شامل افزایش میزانی از ماده برای رسیدن به اثراتی مشابه که قبلاً در دوزهای کمتر ایجاد شده است.</li> <li>• بی‌توجهی پیشرونده نسبت به سایر لذت‌ها یا علائق به دلیل مصرف مواد، افزایش زمان برای به دست آوردن و تهیه یا بهبودی از علائم ناشی از مواد لازم است.</li> <li>• تداوم مصرف مواد علی‌رغم شواهد واضح مبنی بر عواقب آسیب‌رسان مصرف مواد</li> </ul> <p>نتیجه آزمون غربالگری مراجع با استفاده از غربالگری ASSIST را بررسی کنید.</p> <p>چنانچه ۳ مورد یا بیشتر از ملاک‌های بالا وجود داشته باشد، تشخیص سندرم وابستگی به مواد برای فرد مطرح می‌گردد.</p>
---	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• به خانواده بیمار درباره ماهیت اعتیاد و نحوه حمایت صحیح از درمان بیمار آموزش دهید.</li> <li>• بر حسب نوع ماده مصرفی فرد اقدامات بیشتر را در نظر بگیرید</li> </ul> <p><b>وابستگی به تنباکو</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• بر اساس راهنماهای کتاب <b>پشتیبان</b> درباره لزوم و نوع درمان دارویی شامل درمان جایگزین نیکوتین یا بوپروپیون تصمیم‌گیری فرمایید.</li> <li>• برای دریافت <b>مداخلات مختصر گسترش یافته</b> فرد را به کارشناس سلامت روان و رفتار ارجاع دهید.</li> <li>• برای استفاده از کتابچه روش‌های کمک به خود برای کاهش و قطع مصرف، فرد را به کارشناس سلامت روان و رفتار ارجاع دهید.</li> </ul> <p><b>وابستگی به حشیش یا مواد محرک</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• برای دریافت درمان سرپایی جامع روان‌شناختی و رفتاری فرد را به مراکز درمان اختلالات مصرف مواد ارجاع دهید.</li> </ul> <p>چنانچه امکان مراجعه به سطوح بالاتر برای بیمار وجود نداشته باشد:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• بر اساس راهنماهای کتاب <b>پشتیبان</b> در خصوص درمان علامتی محرومیت از مصرف حشیش یا مواد محرک تصمیم‌گیری نمایید.</li> <li>• ارجاع به کارشناس سلامت روان و رفتار برای دریافت مداخله مختصر گسترش یافته</li> <li>• برای استفاده از کتابچه روش‌های کمک به خود برای کاهش و قطع مصرف فرد را به کارشناس سلامت روان و رفتار ارجاع دهید.</li> </ul> <p><b>وابستگی به مواد افیونی</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• برای دریافت درمان وابستگی به مواد افیونی بر اساس پروتکل‌های کشوری فرد را به مراکز درمان اختلالات مصرف مواد ارجاع دهید.</li> </ul> <p>چنانچه امکان مراجعه به سطوح بالاتر برای بیمار وجود نداشته باشد:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• بازگیری یا کلونیدین را در نظر بگیرید.</li> <li>• ارجاع به کارشناس سلامت روان و رفتار برای دریافت مداخله مختصر گسترش یافته</li> <li>• برای استفاده از کتابچه روش‌های کمک به خود برای کاهش و قطع مصرف فرد را به کارشناس سلامت روان و رفتار ارجاع دهید.</li> </ul>			
--	--	--	--

<p><b>وابستگی به بنزودیازپین ها</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• شدت وابستگی را بررسی کنید.</li> <li>• بر حسب شدت وابستگی به سطوح دو یا سه ارجاع دهید. *</li> </ul> <p>چنانچه امکان مراجعه به سطوح بالاتر برای بیمار وجود نداشته باشد:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• کاهش تدریجی بنزودیازپین ها همراه با نظارت را در نظر بگیرید.</li> <li>• ارجاع به کارشناس سلامت روان و رفتار برای دریافت مداخله مختصر گسترش یافته</li> <li>• برای استفاده از کتابچه روش‌های کمک به خود برای کاهش و قطع مصرف فرد را به کارشناس سلامت روان و رفتار ارجاع دهید.</li> </ul> <p>چنانچه مصرف تزریقی مواد وجود داشته باشد:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• در صورتی که فرد سابقه مصرف تزریقی مواد دارد و وضعیت خود را از نظر ابتلاء به عفونت‌های اچ‌آی‌وی و هپاتیت سی نمی‌داند، فرد را برای انجام مشاوره و آزمایش اچ‌آی‌وی و هپاتیت سی را اجرا نمایید.</li> <li>• در صورتی که فرد به رفتار تزریق ادامه می‌دهد هر ۶ ماه آزمایش از نظر عفونت‌های اچ‌آی‌وی و هپاتیت سی را تکرار کنید.</li> <li>• در صورتی که امکان آزمایش سریع اچ‌آی‌وی و یا هپاتیت سی در مرکز برای شما فراهم است آزمایش سریع را اجرا و بر اساس نتیجه آن اقدام متناسب را انجام دهید.</li> <li>• به فرد درباره امکان دریافت وسایل کاهش آسیب از کارشناس مراقبت سلامت خانواده آموزش دهید. برای دریافت آموزش‌های مبتنی بر مهارت روان‌شناختی کاهش آسیب به کارشناس سلامت روان و رفتار ارجاع دهید.</li> </ul>			
---	--	--	--

\*در این موارد لازم است که به کتاب پشتیبان پزشک برای مدیریت درمان اختلالات ناشی از مصرف مواد مراجعه شود.

## سلامت اجتماعی

پزشک - گروه سنی جوانان (۱۸-۲۹ سالگی)

اقدامات	طبقه بندی	نشانه ها و علائم	ارزیابی همسرآزاری
<p>۱- <b>مصاحبه</b> **</p> <p>هنگام مصاحبه بهتر است ضمن گوش دادن به صحبت‌های مراجع و توجه به شکایات او، با تکان دادن سر و استفاده از عباراتی مانند "خیلی اذیت شدید"، "می‌فهمم"،... ارتباط مناسب را برقرار کنید.</p> <p>۲- <b>ارزیابی خطر</b> **</p> <p>در مواردی که شواهدی از وقوع خشونت اخیر وجود دارد، اولویت در ایمن نگه داشتن قربانی است. در مواردی که خشونت و بدبینی فرد مرتکب خشونت زیاد باشد، صلاح است اول مرتکب را تنها ببینیم و در مورد مشکل و علت مراجعه همسرش سؤال کنیم، سپس با قربانی مصاحبه کنیم.</p> <p>۳- <b>ثبت موارد در پرونده پزشکی</b> **</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• شکایت اصلی یا شرح مشکل اخیر همراه با تاریخ و ساعت حادثه به نقل از مراجع</li> <li>• جزئیات رفتار خشن به نقل از مراجع و ارتباط آن با مشکل حاضر</li> <li>• مشکل طبی حاصل از خشونت</li> <li>• ظاهر و رفتار و طرز برخورد بیمار</li> <li>• مشخصات فرد خشونت‌کننده و شاهدان ماجرا</li> </ul> <p>۴- <b>ارائه خدمات پزشکی برای بهبود وضعیت جسمانی و روانی مراجع</b> **</p>	<p>همسرآزاری</p>	<p>لازم است که علائم و نشانه‌های روانشناختی، جسمانی و رفتاری ارزیابی شود.**</p>	<p>- از مراجعین زن متاهل در حین مصاحبه و معاینه و پس از پرسش در مورد علت مراجعه و معاینات معمول سوال شود:</p> <p>زن‌ها و شوهرها گاهی از دست هم عصبانی می‌شوند که این عصبانیت گاهی منجر به فریادزدن، تهدید به آسیب، توهین و یا کتک کاری می‌شود. آیا تاکنون همسر شما:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱. شما را کتک زده است؟</li> <li>۲. به شما توهین کرده است؟</li> <li>۳. شما را به آسیب تهدید کرده است؟</li> <li>۴. سر شما فریاد زده است؟</li> </ol> <p>با استفاده راهنمای نمره گذاری امتیاز بدست آمده محاسبه می‌گردد.*</p> <p>دو گروه دیگر که لازم است مورد ارزیابی قرار بگیرند عبارتند از:</p> <p>- مراجعینی که به صورت خود مراجع با شکایت از خشونت همسر یا عوارض جسمی و روانشناختی ناشی از آن مراجعه می‌کنند.</p> <p>- مراجعینی که توسط سایر کارکنان نظام سلامت، از قبیل کارشناس مراقب سلامت خانواده یا کارشناس سلامت روان برای ارزیابی بیشتر یا دریافت خدمات درمانی به پزشک عمومی ارجاع داده شده‌اند.</p>

\* توضیحات مربوط به غربالگری (خشونت خانگی) همسرآزاری: در سوالات غربالگری همسر آزاری هر آیتم از ۱ تا ۵ امتیاز می‌گیرد "هیچ وقت (۱) بندرت (۲) گاهی (۳) اغلب (۴) و همیشه (۵)". بنابراین حداقل امتیاز این مجموعه سوالات ۴ و حداکثر آن ۲۰ می‌باشد. امتیاز بالا تر از ۱۰ به عنوان مثبت تلقی می‌شود.\*\* به متن آموزشی پیشگیری و مدیریت پدیده همسرآزاری در نظام بهداشتی ویژه پزشک عمومی مراجعه شود



## ارزیابی مصرف دخانیات

مراقبت های رده سنی ۱۸ تا ۲۹ سال ( ویژه پزشک)

مصرف دخانیات و مواجهه با دود مواد دخانی

اقدام	طبقه بندی	نشانه ها	ارزیابی
<p>مطابق متن راهنمای کشوری کنترل دخانیات پزشک:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- آموزش مضرات استعمال دخانیات</li> <li>- بررسی و ارزیابی فرد برای سنجش میزان آمادگی ترک مواد دخانی</li> <li>- شروع مشاوره برای دوره ترک مواد دخانی (در صورت تمایل فرد به ترک مواد دخانی)</li> <li>- آموزش پیش بینی تعدیل و اجتناب از فعالیت های مرتبط با مصرف مواد دخانی</li> <li>- آموزش راهبردهای شناختی رفتاری برای کاهش اضطراب و ولع</li> <li>- انتخاب رفتارهای جایگزین مثل جویدن آدامس، خلال کردن دندان یا نوشیدن آب</li> <li>- تعیین و تشویق راه های جایگزین برای لذت بردن، مانند ورزش</li> <li>- پیش بینی و آمادگی برای موفقیت های لذت بخش و مخاطره آمیز</li> <li>- استفاده از نیکوتین جایگزین برای کاهش علائم ترک طبق جدول راهنما</li> <li>- آموزش مهارت های زندگی از جمله « مهارت نه گفتن»، « توانایی برقراری ارتباط»، « توانایی مقابله با هیجانات»، توانایی تصمیم گیری»، « مقابله با استرس»</li> <li>- توصیه رژیم غذایی مناسب و ورزش</li> <li>- آموزش راهبردهای شناختی رفتاری برای مقابله با خلق منفی مانند روش های تن آرامی</li> <li>- آموزش نحوه مقابله با ولع مصرف بعد از پایان بردن دوره ترک و پیشگیری از لغزش و عود مصرف</li> <li>- پیگیری بعد از ترک تا یک سال</li> </ul> <p>توجه: ضروری است، درمان های دارویی و جایگزین های نیکوتینی بدون انجام مشاوره و آموزش رفتارهای جایگزین انجام نشود.</p>	<p>مواد دخانی مصرف می کند و در معرض خطرات ناشی از مصرف دخانیات قرار دارد</p> <p>گرایش به مواد دخانی</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مشکلات تنفسی بدلیل مصرف سیگار و قلیان و یا سایر مواد دخانی</li> <li>- افت فعالیت فیزیکی</li> <li>- زردی دندانها و بوی بد دهان</li> <li>- کاهش وزن</li> <li>- سایر علائم مرتبط با مصرف سیگار، قلیان و سایر مواد دخانی</li> </ul>	<p>سوال کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- آیا فرد مواد دخانی مصرف می کند؟</li> <li>- آیا فرد در منزل یا اماکن عمومی در معرض مواجهه با دود مواد دخانی دیگران قرار دارد؟</li> <li>- آیا فرد، دوستان سیگاری یا مصرف کننده مواد دخانی دارد؟</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- آموزش مضرات استعمال دخانیات</li> <li>- آموزش مهارت های زندگی از جمله « مهارت نه گفتن»، « توانایی برقراری ارتباط»، « توانایی مقابله با هیجانات»، توانایی تصمیم گیری»، « مقابله با استرس»</li> <li>- توصیه به حضور در اماکن عمومی عاری از دخانیات</li> </ul>	<p>فرد در معرض خطر شروع به مصرف دخانیات قرار دارد</p>	<p>فرد مواد دخانی مصرف نمی کند.</p>	

### راهنماها و توصیه ها

عوارض ناشی از مصرف دخانیات و مواجهه با دود محیطی (استنشاق دود دست دوم و تماس با دود دست سوم)

تمام ارگان‌های بدن تحت تاثیر مصرف دخانیات قرار می‌گیرند. از میان شایعترین بیماری‌هایی که با استعمال دخانیات در ارتباط هستند، می‌توان سرطان ریه، بیماری‌های آترواسکلروتیکی قلبی - عروقی، بیماری‌های انسدادی مزمن ریه، حملات مغزی و سایر سرطان‌ها را نام برد. استعمال دخانیات به طور واضحی منجر به ایجاد بیماری عروقی قلب (انسداد و تنگی عروق تغذیه کننده قلب) می‌گردد که این مسئله منجر به علائم قلبی همچون درد قفسه سینه، تنگی نفس، حمله قلبی، بستری، ناتوانی و مرگ می‌شود. نیکوتین موجود در دود سیگار موجب افزایش واضح در ضربان قلب و بالا رفتن فشار خون می‌گردد، از سوی دیگر مونوکسید کربن موجود در دود سیگار موجب کاهش اکسیژن رسانی خون به قلب می‌شود. نیکوتین و مونوکسید کربن دیواره شرايين باز و طبیعی را تخریب می‌کنند و به مواد چربی اجازه تراوش بداخل دیواره را می‌دهند که سبب زخمی و ضخیم شدن دیواره شریان شده و تنگی آن شده و در نهایت تقریباً به طور کامل راه عبور خون را مسدود می‌کند. استعمال دخانیات همچنین عامل مهمی در بروز بیماری‌های تنفسی می‌باشد، بطوریکه عامل اصلی تشدید بیماری‌های انسدادی مزمن ریه (COPD) و سرطان ریه بوده و در کنترل آسم نیز تاثیر منفی می‌گذارد. مصرف دخانیات منجر به طیف وسیعی از اختلالات ریوی شامل آمفیزم و برونشیت مزمن می‌گردد، که با التهاب، انسداد و تخریب مجاری هوایی همراه است. از سوی دیگر تمام مصرف کنندگان مواد دخانی در معرض خطر بیشتری برای حملات مغزی هستند. در مطالعه‌ای تحت عنوان بررسی فراوانی عوامل خطر بیماران مبتلا به سکنه مغزی ایسکمیک و هموراژیک نشان داده شد که در سکنه مغزی ایسکمیک و هموراژیک، هیپرتانسیون، دیابت، مصرف سیگار و هیپرلیپیدمی از شایع‌ترین عوامل خطر هستند، ولی مصرف سیگار در مبتلایان به سکنه مغزی ایسکمیک بیشتر بود. استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتری‌ها پایین می‌آورد و باعث تضعیف معده در خنثی‌سازی اسید معده و مقاومت در برابر آن بعد از غذا خوردن و بر جای ماندن باقی مانده اسید در معده و در نتیجه تخریب دیواره آن می‌شود. زخم معده افراد سیگاری به سختی درمان می‌شود و احتمال بهبودی آن تا زمانی که فرد سیگار می‌کشد، بسیار اندک است. پیری زودرس پوست و ابتلا به انواع سرطان‌های وخیم از دیگر آثار مصرف دخانیات می‌باشد. سازمان حفاظت محیط زیست آمریکا قرار گرفتن در معرض دود سیگار را در رده مواد سرطان‌زای گروه A قرار می‌دهد. مواد سرطان‌زای گروه A عوامل قطعی در ایجاد سرطان هستند. انواع سرطان‌های ایجاد شده توسط سیگار عبارتند از: **سرطان ریه**؛ ۹۰-۸۵ درصد تمام موارد سرطان ریه به علت سیگار می‌باشد. احتمال ابتلای سیگاری‌ها به سرطان ریه در مقایسه با افراد غیر سیگاری ۳۰-۲۰ برابر بیشتر است. خطر پیشرفت سرطان ریه تاثیر گرفته از مدت سال‌های مصرف سیگار و تعداد سیگارهای مصرفی (یا سیگار برگ و پیپ و قلیان) روزانه فرد می‌باشد. **سرطان پستان در زنان**؛ ترکیبات موجود در دود مواد دخانی شامل هیدروکربن‌های چند حلقه‌ای، آمین‌های معطر و نیتروز آمین‌ها هستند که می‌تواند آسیب‌های ژنتیکی قابل ملاحظه‌ای در سینه‌های زنان ایجاد کند. بررسی DNA افراد سیگاری جهش در ژن P53 و ارتباط بین سیگار کشیدن و بروز سرطان در پستان را تایید می‌کند. زمانی که افراد سیگاری اقدام به استفاده از درمان‌های جایگزین هورمونی در دوران یائسگی می‌کنند خطر ابتلا تا ۱۱۰٪ افزایش می‌یابد و **سایر سرطان‌ها**؛ سیگاری‌ها نسبت به غیر سیگاری‌ها احتمال بیشتری برای ابتلا به سرطان دهان، گلو و مری دارند. خطر این سرطان‌ها برای پیپ و سیگار برگ بیشتر از سیگارهای فیلتردار است. در مورد سرطان مثانه، به نظر می‌رسد تغلیظ مواد سرطان‌زا در ادرار فاکتور ایجاد کننده باشد. سرطان‌های معده و پانکراس با شیوع بیشتری در سیگاری‌ها نسبت به غیر سیگاری‌ها رخ می‌دهد. بروز کلیه عوارض فوق‌الذکر برای افرادی که در معرض دود دست دوم (دود محیطی) و دست سوم (اثرات باقیمانده دود روی البسه و اشیای در دسترس) مواد دخانی هستند بسته به میزان مواجهه قابل پیش‌بینی است.

## راهنمای ترک سیگار

مصرف کنندگان مواد دخانی که مایل به ترک آن هستند

روش 5As شامل Ask, Advise, Assess, Assist, Arrange, (سوال کنید، راهنمایی کنید، ارزیابی کنید، کمک کنید، برای پیگیری برنامه ریزی کنید) برای افراد سیگاری که مایل به ترک آن هستند مورد استفاده قرار می‌گیرد.

### جدول شماره ۱- روش 5As برای درمان مصرف و وابستگی به دخانیات:

از هر بیمار در هر بار ویزیت، در مورد شواهدی از وضعیت مصرف دخانیات، سوال کنید.	<b>Ask</b> در مورد مصرف دخانیات سوال کنید
به روشی روشن و واضح، قوی و مستدل و مناسب برای هر فرد، او را برای ترک ترغیب کنید.	<b>Advise</b> برای ترک دخانیات راهنمایی کنید
برای سیگاری های فعلی: آیا در این لحظه مایل به ترک است؟ برای سیگاری های قبلی: چند وقت است که ترک کرده‌اید؟ و آیا مشکلی برای باقی ماندن در ترک دارید؟	<b>Assess</b> ارزیابی کنید
<ul style="list-style-type: none"> <li>• برای بیماری که مایل به ترک است درمان دارویی و مشاوره و رفتار درمانی برای کمک به ترک، فراهم نمایید.</li> <li>• برای بیمارانی که در لحظه مشاوره مایل به ترک نیستند مداخلات انگیزشی برای ایجاد افزایش انگیزه و تلاش در آینده، طراحی کنید.</li> <li>• برای کسانی که به تازگی ترک کرده اندو یا مشکلاتی در زمینه باقی ماندن در ترک دارند، پیشگیری از عود را فراهم نمایید.</li> </ul>	<b>Assist</b> کمک کنید
لازم است برای تمام کسانی که A`S را دریافت کرده اند یک برنامه پیگیری، برنامه ریزی کنید و آنان را تحت پیگیری قرار دهید.	<b>Arrange</b> برای پیگیری برنامه ریزی کنید

### جدول شماره ۲- اصول مشترک و رایج در مشاوره های حمایتی:

مثال	اجزای اساسی درمان های حمایتی
<ul style="list-style-type: none"> <li>- توجه بیمار را به این نکته جلب کنید که درمان های ترک دخانیات موجود و قابل دسترس است. به این نکته توجه کنید که یک دوم تمام بیمارانی که سیگار کشیده اند، در حال حاضر ترک کرده اند. بر اعتقاد خود به توانایی های بیمار برای ترک، تاکید کنید.</li> <li>- توانایی بیمار را برای ترک مورد تشویق قرار دهید.</li> </ul>	تشویق بیمار در طی دوره ترک دخانیات
<ul style="list-style-type: none"> <li>- از او در خصوص آن که چه احساسی در مورد ترک دخانیات دارد، سوال کنید. به طور مستقیم توجه و تمایل خود را برای کمک به او در هر زمان که نیاز داشت، اعلام کنید. در خصوص ترس ها، تجربیات تلخ و احساسات دوگانه اش در دوران ترک صحبت سوال نمایید</li> </ul>	برقراری ارتباط موثر و توجه به بیمار
<ul style="list-style-type: none"> <li>- در مورد مطالب زیر از او سوال کنید:</li> <li>- دلایل بیمار برای ترک</li> <li>- دلواپسی و نگرانی های بیمار در مورد ترک</li> <li>- مشکلاتی که در حین ترک با آن مواجه شده، موفقیت هایی که در حین ترک به دست آورده</li> </ul>	تشویق و ترغیب بیمار به صحبت کردن در مورد مراحل ترک دخانیات

### جدول شماره ۳- پیشنهاداتی در خصوص استفاده بالینی از داروهای جایگزین نیکوتین در ترک دخانیات:

نام دارو	احتیاط های دارویی/منع مصرف	عوارض	دوز دارو	نحوه استفاده	نوع در دسترس
بوپروپیون اِهسته رهش ۱۵۰	در موارد زیر استفاده نشود: مصرف اخیر مونوآمین اکسیداز( MAO	بی خوابی خشکی دهان	۱۵۰ میلی گرم هر روز صبح به مدت سه روز سپس ۱۵۰ میلی گرم دو بار در روز	یک تا دو هفته قبل از ترک شروع شود	• نوع ژنریک

<ul style="list-style-type: none"> <li>• زیبان <b>Zyban</b></li> <li>• ولبوترین <b>Welbutrin</b></li> </ul> <p>(فقط با نسخه پزشک)</p>	<p>۲ تا ۶ ماه استفاده شود</p>			<p><b>Bupropion SR</b> (inhibitor) ، استفاده از بوپروپیون به هر شکل ، سابقه تشنج، سابقه اختلالات گوارشی، توجه به احتمال خودکشی و مصرف داروهای ضدافسردگی</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نوع ژنریک</li> <li>• نیکورت <b>Nicorette</b></li> </ul> <p>(بدون نسخه پزشک)</p>	<p>تا ۱۲ هفته یا تا هر زمان که لازم بود</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• یک آدامس هر ۲ تا ۶ ساعت (۶ تا ۱۵ آدامس در روز)</li> <li>• در موارد مصرف ۱ تا ۲۴ سیگار در روز=آدامس ۲ میلی گرمی</li> <li>• در موارد مصرف بالای ۲۵ سیگار در روز و یا تنباکوی جویدنی=آدامس ۴ میلی گرمی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مزه ترش در دهان</li> <li>• سوء هاضمه</li> <li>• سسکسه، دل درد، سوزش گلو، تهوع</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• توجه در موارد استفاده از دندان مصنوعی (چسبیدن به دندان مصنوعی)</li> <li>• اجتناب از خوردن و نوشیدن ۱۵ دقیقه قبل و یا حین مصرف</li> <li>• مصرف اشتباهی</li> </ul>	<p>آدامس نیکوتین ۲ میلی گرم یا ۴ میلی گرم</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نوع ژنریک</li> <li>• نیکودرم (بدون نسخه پزشک)</li> <li>• نیکوتول (بدون نسخه پزشک)</li> </ul>	<p>۸ تا ۱۲ هفته</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• یک برچسب در روز</li> <li>• مصرف ۱۰ سیگار در روز = برچسب ۲۱ میلی گرم به مدت ۴ هفته، سپس ۱۴ میلی گرم ۲ تا ۴ هفته، سپس ۷ میلی گرم ۲ تا ۴ هفته</li> <li>• مصرف کمتر از ۱۰ سیگار در روز = برچسب ۱۴ میلی گرم ۴ هفته، سپس ۷ میلی گرم ۴ هفته</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• واکنش پوستی موضعی</li> <li>• بی خوابی</li> </ul>	<p>در موارد ابتلا به به اگزمای شدید و پسوریازیس مصرف نشود</p>	<p>برچسب نیکوتین</p>
<p>فقط با نسخه پزشک</p> <p><b>Chantix</b></p>	<p>یک هفته قبل از تاریخ ترک شروع شود.</p> <p>۳ تا ۶ ماه درمان</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• روز های اول تا سوم: ۰/۵ میلی گرم هر صبح</li> <li>• روز های ۴ تا ۷: ۰/۵ میلی گرم دوبار در روز</li> <li>• از روز هشتم تا پایان درمان: ۱ میلی گرم دوبار در روز</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تهوع</li> <li>• بی خوابی</li> <li>• خواب های روشن، واضح و عجیب</li> </ul>	<p>در بیماران زیر با احتیاط مصرف شود:</p> <p>نارسایی کلیه، بیماری روانی شدید، تحت دیالیز، احتیاط در مصرف: مواردی از خلق لفسرده، بی قراری، تغییرات رفتاری، گزارش افکار خودکشی و خودکشی</p>	<p>وارنیکلین <b>varenicline</b></p>
<p>افشانه نیکوتول</p> <p><b>Nicotrol inhaler</b></p> <p>(فقط با نسخه پزشک)</p>	<p>تا ۶ ماه</p> <p>در پایان دوره باید دوز با کم شدن قطع شود (<b>tapering</b>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ۶ تا ۱۶ بار در روز</li> <li>• هر کارتریج برای ۸۰ بار استفاده</li> <li>• می توان یک کارتریج نصفه را برای روز بعد نیز استفاده کرد</li> </ul>	<p>خارش و سوزش دهان و حلق</p>	<p>احتمال خارش دهان و گلو که با مصرف دارو بهتر می شود</p>	<p>افشانه نیکوتین</p>
<p>اسپری نیکوتول</p> <p><b>Nicotrol NS</b></p> <p>(فقط با نسخه پزشک)</p>	<p>۳ تا ۶ ماه</p> <p>در پایان دوره باید دوز با کم شدن قطع شود (<b>Tapering</b>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• یک دوز معادل یک پاف در بینی</li> <li>• ۱ تا ۲ دوز هر ساعت ( ۸ تا ۴۰ دوز هر روز)</li> <li>• آن را استنشاق نکنید</li> </ul>	<p>سوزش بینی</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• برای بیماران آسمی نیست</li> <li>• احتمال خارش و سوزش بینی (با مصرف بهتر می شود)، احتمال بروز وابستگی</li> </ul>	<p>اسپری بینی نیکوتین</p>

بدون نسخه پزشک نام ژنریک commit	۳ تا ۶ ماه	• مصرف اولین سیگار کمتر از نیم ساعت بعد از بیدار شدن، ۲ میلی گرم - مصرف اولین سیگار بیش از نیم ساعت بعد از بیدار شدن، ۴ میلی گرم ۱ تا ۶ هفته اول: هر ۲ تا ۳ ساعت - ۷ تا ۹ هفته بعد: هر ۲ تا ۴ ساعت - ۱۰ تا ۱۲ هفته بعد: هر ۴ تا ۸ ساعت	سکسکه سرفه سوزش سر دل	• اجتناب از خوردن و آشامیدن ۱۵ دقیقه قبل و حین مصرف • هر بار یک عدد • حداکثر ۲۰ عدد در روز	آب نبات نیکوتین ۲ میلی گرم و ۴ میلی گرم
به دستورات هر دارو جداگانه مراجعه شود.	به دستورات هر دارو جداگانه مراجعه شود.	به دستورات هر دارو جداگانه مراجعه شود.	عوارض هر دارو در جدول بالا نوشته شده است.	• در حال حاضر فقط ترکیب برچسب + بوپروپیون از نظر FDA تایید شده است. • به دستورات هر دارو جداگانه مراجعه شود.	درمان ترکیبی: برچسب+بوپروپیون برچسب + آدامس برچسب + آبنبات+ فشانه نیکوتین

#### برای پیگیری برنامه ریزی کنید - ARRANGE

وابستگی به دخانیات یک اعتیاد است. ترک دخانیات برای اکثریت مصرف کنندگان آن سخت است. برنامه ریزی برای پیگیری بیمارانی که برای ترک دخانیات تلاش می کنند حایز اهمیت است. این مسئله به خصوص در زمانی که یک تیم از کارشناسان بالینی به همراهی مشاوره تلفنی، این کار را انجام می دهند، اهمیت دارد.

#### جدول شماره ۴ - از برقراری ارتباط برای پیگیری مطمئن شوید:

فعالیت	راه کار اجرایی
برای پیگیری بیمار چه به صورت ملاقات حضوری و یا ارتباط تلفنی، برنامه ای ترتیب دهید.	زمان پیگیری: - پیگیری باید بلافاصله بعد از ترک انجام شود. (ترجیحاً در عرض یک هفته بعد از ترک) - پیگیری دوم در عرض یک ماه بعد از ترک برنامه ریزی شده و ادامه پیگیری براساس نیاز تنظیم شود. فعالیت های مورد نظر در طول پیگیری: - برای تمام بیماران مشکلاتی را که ممکن است با آن مواجه شوند و یا چالش هایی که در پیش رو خواهند داشت را شناسایی کنید. - مصرف داروها و مشکلات آن را مورد ارزیابی قرار دهید.

- امکان تماس با خط تلفن مشاوره را به آنان یادآوری کنید.
- در هر بار ویزیت بر وضعیت مصرف دخانیات تاکید کند (مصرف دخانیات را مانند یک بیماری مزمن درمان کنید)
- برای بیماری که هنوز در ترک باقی مانده، تبریک بگویید.

مصرف کنندگان مواد دخانی که مایل به ترک آن نیستند:

برای مصرف کنندگان دخانیات که مایل به ترک نیستند، روشی باید فراهم شود تا انگیزه آنان برای ترک افزایش یابد. این مداخله به صورت 5RS که شامل ارتباط، خطر، پاداش ها، موانع، تکرار و بازگویی (Relevance, Risk, Rewards, Roadblocks, Repetition) است. در این نوع مداخله، پزشک سرفصل های ترک را بازگو می کند ولی مهم این است که بیمار این سرفصل ها را با زبان خودش بیان کند. در نتیجه پزشک می تواند بر اساس پاسخ های بیمار، به او کمک کرده و یا مطالبی به آن اضافه کند.

### جدول شماره ۵- افزایش انگیزه برای ترک دخانیات- 5RS

<p>به بیمار، در خصوص آن که ترک دخانیات یک مسئله کاملا شخصی است، تاکید نمایید. اطلاعات انگیزشی، زمانی بیشترین تاثیر خود را خواهد گذاشت که در ارتباط مستقیم با وضعیت فعلی بیماری فرد و عوامل خطر موثر بر آن، موقعیت خانوادگی و اجتماعی او (مانند وجود فرزندان در منزل)، وجود نگرانی در خصوص سلامت شخصی، سن، جنس، و سایر خصوصیات مهم بیمار (مانند تجربه قبلی ترک و موانع فردی برای ترک) باشد.</p>	<p>۱- ارتباط (Relevance)</p>
<p>پزشک باید از بیمار بخواهد تا خطرات ناشی از مصرف سیگار را برشمرده و مواردی را که بیشتر از همه به وضعیت بیمار مربوط می شود برجسته نماید. مثال هایی از عوارض مصرف دخانیات:</p> <p>عوارض حاد: کوتاه شدن نفس- شعله ور شدن حملات آسم-خطر برای بارداری- ناتوانی جنسی، عقیم شدن</p> <p>عوارض دراز مدت: سگته های قلبی و مغزی- سرطان های ریه و دیگر اندام ها( حنجره، دهان، حلق، مری، لوزالمعده، معده، کلیه، مثانه، دهانه رحم و لوسمی حاد میلوستیک AML)- بیماری های انسدادی ریه (برونشیت مزمن و آمفیزم)، پوکی استخوان، ناتوانی و نیاز به مراقبت های اضافی.</p> <p>خطرات برای محیط اطراف: افزایش خطر بروز سرطان ریه و بیماری قلبی در همسر، افزایش احتمال وزن کم موقع تولد در نوزاد، مرگ ناگهانی نوزاد(SIDS)، آسم، عفونت گوش میانی و عفونت های تنفسی در فرزندان افراد سیگاری</p>	<p>۲- خطر (Risk)</p>
<p>تیم مشاوره باید از بیمار بخواهد تا فواید ترک دخانیات را بر شمرده و مواردی را که بیشتر از همه به وضعیت بیمار مربوط می شود برجسته نماید.</p> <p>مثال هایی از منافع ترک دخانیات:</p> <p>ارتقای سلامت، بهتر شدن مزه غذاها، بهبود حس بویایی، از بین رفتن پول و سرمایه، احساس رضایت از خود، بهتر شدن بوی خانه، ماشین، لباس و نفس بیمار، پایان یافتن نگرانی ها در خصوص ترس از ترک دخانیات، نمونه خوبی برای فرزندان بودن و کاهش احتمال سیگاری شدن فرزندان در آینده، داشتن نوزاد و بچه های سالم تر، ناراحت نبودن برای این که دیگران در معرض دود هستند، احساس خوبی داشتن، انجام بهتر فعالیت های بدنی، بهتر شدن ظاهر شامل کم شدن چروک های پوستی، پیری پوست و وجود دندان های سفیدتر</p>	<p>۳- پاداش ها (Rewards)</p>
<p>پزشک باید در مورد موانعی که در ذهن بیمار است از او سووال نموده و درمان را (توانایی حل مسئله و دارو درمانی) برای او فراهم نماید:</p> <p>موانع شایع می تواند شامل موارد زیر باشد:</p> <p>علائم سندرم پس از ترک، ترس از شکست، افزایش وزن، نداشتن حمایت، افسردگی، لذت از مصرف دخانیات، وجود افراد سیگاری در اطراف بیمار، اطلاعات ناکافی از روش</p>	<p>۴- موانع (Roadblocks):</p>

های مختلف موثر در درمان	
مداخلات انگیزشی باید در هر بار ویزیت بیمارانی که انگیزه کافی برای ترک ندارند، تکرار شود. باید برای کسانی که در دوره ترک قبلی خود، شکست خورده اند، بگوییم که اکثر افراد بعد از چندین بار تلاش برای ترک، بالاخره موفق به ترک کامل شده اند.	۵- تکرار و بازگویی (Repetition):

مداخله لازم برای ایجاد تصمیم به ترک دخانیات، در فردی که تمایل به ترک ندارد، بر اساس اصول مصاحبه انگیزشی است.

### جدول ۶- راه کار های مصاحبه انگیزشی

بیان همدلی	<p>۱- استفاده از سوالات باز برای کشف:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• اهمیت مصرف سیگار و دیگر مواد دخانی برای فرد (به نظر تو ترک سیگار چقدر اهمیت دارد؟)</li> <li>• نگرانی ها و فواید ترک از دیدگاه فرد (اگر ترک کنی چه اتفاقی می افتد؟)</li> </ul> <p>۲- گوش دادن فعالانه برای پیدا کردن نقاط مشترک:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تکرار کلمات و یا معانی (پس فکر می کنی که مصرف سیگار به تو کمک می کند که وزن خود را ثابت نگه داری؟)</li> <li>• خلاصه کردن صحبت های گفته شده (آن چه که من شنیدم این است که سیگار کشیدن برای تو یک تفریح است ولی دوستت از سیگار کشیدن تو متنفر است و تو می ترسی که به بیماری جدی مبتلا شوی.)</li> </ul> <p>۳- طبیعی دانستن احساسات و دل واپسی ها (خیلی از مردم نگران دوران بدون سیگار خود هستند)</p> <p>۴- حمایت از اختیار و حق فرد برای انتخاب و یا رد کردن هر گونه تغییر در رفتار (من می فهمم که در حال حاضر آماده برای ترک دخانیات نیستی. من اینجا هستم تا هر زمان که کمک خواستی، به تو کمک کنم.)</p>
بسط اختلافات و تفاوت ها	<p>۱- برجسته کردن تفاوت های بین رفتار فعلی فرد با اولویت ها، ارزش ها و اهدافش (به نظر می آید که خودت را وقف خانواده ات کرده ای. به نظرت سیگار کشیدن تو، چه تاثیری بر فرزندانت و همسرت دارد؟)</p> <p>۲- تغییر زبان مکالمه در صورت لزوم، (پس تشخیص دادی که سیگار چطور بر روی تنفست تاثیر می گذارد و بازی کردن با بچه هایت را مشکل می کند.) یا (این خیلی مهم است که با وجودی که این همه کار داری و سرت شلوغ است، تصمیم گرفتی که ترک کنی)</p> <p>۳- محکم کردن توافق برای تغییر رفتار (درمان های موثری که ناراحتی ناشی از ترک را آسان می کند وجود دارد و شامل مشاوره و دارو درمانی است) یا (ما مایل به ارائه کمک به شما هستیم تا از بروز یک سکتة مغزی مثل آنچه که پدرتان تجربه کرد، جلوگیری کنیم)</p>
کنار آمدن با مقاومت بیمار	<p>۱- عقب نشینی کردن در صورت مقاومت بیمار (به نظر می رسد که به علت مصرف سیگار تحت فشار قرار داری؟)</p> <p>۲- بیان همدلی (تو از این که چگونه علایم سندرم ترک را مدیریت کنی، نگران هستی.)</p> <p>۳- اجازه گرفتن برای دادن اطلاعات به بیمار (دوست داری در مورد راه هایی که می توانی در زمان ترک به تو کمک کند، بشنوی؟)</p>
حمایت از	<p>۱- کمک به بیمار برای شناسایی و بنیان گذاشتن بر موفقیت های قبلی (پس تو دفعه آخری که ترک کردی، موفق بودی)</p>



<p>۲- ارائه گزینه هایی برای برداشتن قدم های کوچک و موفق به سمت تغییر رفتار (تماس با خطوط مشاوره تلفنی، مطالعه در خصوص فواید و شیوه های ترک، تغییر شیوه سیگار کشیدن به طور مثال سیگار نکشیدن در منزل، به اشتراک گذاشتن افکار و عقاید با دیگران در مورد ترک دخانیات)</p>	<p>توانایی های فردی</p>
--	-------------------------

برای پیگیری برنامه ریزی کنید: ممکن است بیش از یک مداخله انگیزشی برای کسی که مایل به ترک سیگار نیست، لازم باشد تا به سمت ترک سیگار برود. این مسئله اهمیت دارد که برای بیماری که سعی بر ترک دارد، یک برنامه پیگیری تنظیم شود. در ویزیت بعدی برنامه پیگیری را تنظیم کنید و مداخلات اضافی و آموزش مهارت تصمیم گیری را برای بیماری که مایل به ترک نیست، فراهم کنید.

## ضمیمه نکات آموزشی

### فعالیت فیزیکی

## توصیه های فعالیت بدنی :

(این اطلاعات توسط پزشک در اختیار اطرافیان قرار می گیرد)

فعالیت بدنی منظم سبب می گردد که فرد کم تر دچار بیماری های مزمن مثل بیماری قلبی، هیپرتانسیون، دیابت نوع ۲، استئوپروز و..... شود. جوانان با انجام فعالیت بدنی متوسط تا شدید به مدت سی تا ۶۰ دقیقه یا بیش تر در روز، سالم می مانند. این فعالیت ها باید شامل فعالیت های آئروبیک و فعالیت هایی که موجب استحکام و تقویت عضله و استخوان می شوند، باشد. نکته مهم: مقدار کلی فعالیت بدنی در به دست آوردن مزایای سلامتی مهم تر از شدت و مدت و تکرار فعالیت بدنی یا ترکیبی از فعالیت ها (آئروبیک-قدرتی-عضلانی و قدرتی-استخوانی) است.

- فعالیت بدنی با شدت زیاد ۳ روز در هفته باید انجام شود. برای انجام فعالیت بدنی ایمن باید:
  - خطرات همراه با فعالیت بدنی شناخته شود و اطمینان داشته باشیم که انجام فعالیت بدنی علیرغم احتمال این خطرات برای اغلب افراد ایمن است.
  - انواعی از فعالیت های بدنی انتخاب شود که برای افراد با سطوح آمادگی جسمانی مختلف و اهداف سلامت مناسب باشد زیرا بعضی از فعالیت های بدنی ایمن تر از بقیه هستند.
  - مقدار فعالیت بدنی، تدریجاً افزایش داده شود تا آن مقدار که برای نیل به اهداف سلامت لازم است برسند. افراد کم تحرک باید آهسته شروع کنند و آهسته پیش بروند.
  - از لباس های محافظ و وسایل ورزشی مناسب استفاده شود و محیط ایمن برای فعالیت بدنی انتخاب شود.

- اگر فرد، مبتلا به بیماری است حتماً با پزشک مشورت شود تا نوع و مقدار فعالیت بدنی مناسب برای آن ها تعیین شود.
- افراد برای فعالیت های پایه ای تشویق شوند تا یک فرهنگ فعالیت بدنی در جامعه به صورت هنجار (norm) در آید (مثل استفاده از پدها، رفتن پیاده رفتن و پارک اتومبیل چند ایستگاه قبل از مقصد و بقیه راه را پیاده طی کردن)

باید این نکته یادآور شود که فعالیت بدنی تنها برای سلامت مفید نیست بلکه می تواند سرگرمی باشد و فرد از آن لذت ببرد.

### نکات کلیدی راهنمای فعالیت بدنی

- باید در روز نیم تا یک ساعت (۶۰ دقیقه) یا بیش تر فعالیت بدنی داشته باشند.
- آبرویک: بیش تر این ۶۰ دقیقه باید شامل فعالیت های بدنی متوسط تا شدید آبرویک باشد و باید شامل ورزش های با شدت زیاد، حداقل به مدت ۳ روز در هفته باشد.
- فعالیت های بدنی قدرتی-عضلانی: یک بخش از ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی را این گروه از فعالیت های بدنی تشکیل می دهد و حداقل ۳ روز در هفته باید انجام شود.
- فعالیت های بدنی قدرتی-استخوانی: این نوع از فعالیت نیز بخشی از ۶۰ دقیقه فعالیت روزانه را تشکیل می دهد و حداقل باید ۳ روز در هفته انجام شود.
- این مهم است که جوانان ترغیب شوند تا در فعالیت های بدنی که مناسب سن آن ها است و از آن لذت می برند و تنوع دارند شرکت کنند.

فعالیت های آئروبیک: فعالیت هایی هستند که عضلات بزرگ به طور ریتمیک حرکت داده می شوند. مثل دو، لی لی، بالا و پایین پریدن، طناب بازی، شنا، دوچرخه سواری.

فعالیت های بدنی آئروبیک قابلیت های قلبی-ریوی را افزایش می دهند.

فعالیت های قدرتی-عضلانی: موجب افزایش کار عضلات پیش از فعالیت آن ها (عضلات) در کارهای روزانه می شوند مثل وزنه برداری یا طناب کشی. فعالیت های قدرتی-استخوانی: این فعالیت ها موجب افزایش نیرو بر استخوان ها می شوند و باعث رشد و افزایش قدرت استخوان ها می گردند. این نیروها بیش تر از طریق فشار بر روی زمین ایجاد می شود. دویدن، پریدن، بسکتبال و تنیس مثال هایی از این فعالیت ها است.

### فعالیت فیزیکی

- فعالیت جسمی به حرکتی از بدن گفته می شود که به وسیله انقباض عضلات اسکلتی ایجاد و باعث می شود مصرف انرژی به بالاتر از سطح پایه برسد. همچنین فعالیت فیزیکی به هر فعالیت بدنی که با استفاده از یک گروه یا چند گروه عضلات بزرگ ایجاد و باعث افزایش ضربان قلب و افزایش میزان مصرف انرژی می شود اطلاق می گردد که در عین حال یک عامل مهم در تعادل انرژی نیز هست. برخی منابع دیگر، هر حالتی از حرکت را فعالیت فیزیکی می نامند. ♦ فعالیت جسمی از لحاظ شدت به سه درجه کم، متوسط، شدید بر اساس واحد MET یا معادل متابولیکی تقسیم می شود. MET واحدی است که برای تخمین خرج متابولیکی (مصرف اکسیژن) هر فعالیت فیزیکی به کار برده می شود. یک MET برابر است با انرژی پایه در زمان استراحت برای مصرف ۳/۵ سی سی اکسیژن به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در دقیقه که بیانگر میزان تقریبی مصرف اکسیژن یک فرد بزرگسال در حالت نشسته است. ♦ فعالیت با شدت کم به فعالیت جسمی با شدت کم تر از ۳ METs از قبیل نشستن، تماشای

تلویزیون و کار با رایانه اطلاق می شود. ♦ فعالیت جسمی با شدت متوسط شامل فعالیتی است که شدت آن معادل METs ۳-۶ باشد. دوچرخه سواری تفریحی، شنا با سرعت متوسط، پیاده روی کند، نظافت عمومی در خانه یا چمن زدن جزء فعالیت های فیزیکی با شدت متوسط است. ♦ فعالیت شدید از قبیل دو، تمرین در کلاس ورزش، شدتی بیش از METs ۶ دارد. ورزش نوعی فعالیت جسمی برنامه ریزی و سازمان دهی شده است که حرکات تکراری و هدف داری آن به منظور بهبود یا نگه داری یک یا چند جزء از تناسب فیزیکی انجام می شود. تناسب فیزیکی عبارت است از توانایی انجام دادن فعالیت های روزانه با نیرومندی و انرژی کافی و بدون احساس خستگی، توام با انرژی فراوان و اوقات فراغت لذت بخش.

## اهمیت فشار خون بالا



## تعریف فشارخون

خون در داخل شریان‌ها دارای نیرویی است که **فشارخون** نامیده می‌شود و مولد آن قلب است. فشارخون به دو عامل مهم یکی برون ده قلب یعنی مقدار خونی که در هر دقیقه به وسیله قلب به درون شریان‌ها پمپ می‌شود (حدود ۶-۵ لیتر) و عامل دیگر مقاومت رگ، یعنی مقاومتی که بر سر راه خروج خون از قلب در رگ‌ها وجود دارد، بستگی دارد. فشارخون دارای دو سطح حداکثر و حداقل است. در زمانی که قلب منقبض می‌شود، خون وارد شریان‌ها می‌شود و فشارخون به حداکثر مقدار خود می‌رسد که به آن **فشارخون سیستول** می‌گویند و در زمان استراحت قلب که خون وارد شریان نمی‌شود، با خروج تدریجی خون از این شریان‌ها و جریان آن به سوی مویرگ‌ها فشارخون کاهش یافته و به حداقل مقدار خود می‌رسد، که به آن **فشارخون دیاستول** می‌گویند.

در هر فرد فشارخون را در دو سطح سیستول و دیاستول اندازه می‌گیرند. اعداد این دو سطح به صورت کسر بر حسب میلی‌متر جیوه (mmHg) نشان داده می‌شود. مقدار فشارخون سیستول یا عدد بزرگتر را در صورت و مقدار فشارخون دیاستول یا عدد کوچکتر را در منحنی کسر می‌نویسند. مانند:  $138/86$  میلی‌متر جیوه

طبق هفتمین گزارش کمیته ملی مشترک برای پیشگیری، شناسایی، ارزشیابی و درمان فشارخون بالا اینج در طبقه بندی جدید برای افراد ۱۸ سال و بالاتر، فشارخون طبیعی کمتر از  $120/80$  میلی‌متر جیوه، پیش فشارخون بالا  $139/89$  -  $120/80$ ، فشارخون بالای درجه یک  $159/99$  -  $140/90$  و فشارخون بالای درجه دو  $160/100$  میلی‌متر جیوه و بیشتر در نظر گرفته شده است (جدول ۱).

در این طبقه بندی مقدار فشار خون بدون در نظر گرفتن سایر عوامل خطر و بیماری‌های همراه تعیین شده است.

- در بعضی افراد ممکن است فقط فشارخون سیستولی بالاتر از حد طبیعی باشد (۱۴۰ میلی‌متر جیوه یا بیشتر) مانند فشارخون  $148/82$  میلی‌متر جیوه که به آن **فشارخون بالای سیستولی تنها** می‌گویند، فشارخون بالای سیستولی بیشتر در افراد سالمند دیده می‌شود
- فقط فشارخون دیاستولی بالاتر از حد طبیعی باشد (۹۰ میلی‌متر جیوه یا بیشتر) مانند فشارخون  $134/96$  میلی‌متر جیوه که به آن **فشارخون بالای دیاستولی تنها** می‌گویند.
- افرادی که فشارخون آن‌ها در محدوده پیش فشارخون بالاست، بیشتر در معرض خطر افزایش فشارخون و ابتلاء به بیماری هستند.
- در افراد مبتلا به بیماری قلبی، کلیوی، سکنه مغزی و دیابت فشارخون طبیعی کمتر از مقداری است که برای سایر افراد در نظر گرفته شده است، اگر فشارخون این افراد در محدوده پیش فشارخون بالا باشد به عنوان فشارخون بالا محسوب می‌شود و باید تحت درمان قرار گیرند.
- بهترین راه برای پی بردن به مقدار فشارخون هر فرد اندازه گیری منظم آن با دستگاه فشارسنج است.
- در افرادی که فشارخون طبیعی و کمتر از  $140/90$  میلی‌متر جیوه دارند، حداکثر ۲ سال یک بار لازم است فشارخون آن‌ها اندازه گیری شود.

## جدول ۱: طبقه بندی فشارخون بر مبنای JNC7

### تعریف فشارخون بالا

فشارخون بالا در نتیجه افزایش فشار بیش از حد طبیعی جریان خون بر دیواره شریان‌ها ایجاد می‌شود. مقدار فشارخون باید بر اساس چند اندازه گیری که در موقعیت‌های جداگانه و در طول یک دوره زمانی اندازه گیری شده است، تعیین شود. اگر فشارخون بطور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد، به آن فشارخون بالا می‌گویند.

فشارخون طبیعی	فشارخون طبیعی	پیش فشارخون بالا	فشارخون بالای درجه ۱	فشارخون بالای درجه ۲
فشارخون سیستول بر حسب میلی‌متر جیوه (mm Hg)	کمتر از ۱۲۰	۱۲۰-۱۳۹	۱۴۰-۱۵۹	۱۶۰ و بیشتر
فشارخون دیاستول بر حسب میلی‌متر جیوه (mm Hg)	کمتر از ۸۰	۸۰-۸۹	۹۰-۹۹	۱۰۰ و بیشتر

## علت فشارخون بالا

فشارخون تحت تاثیر عوامل زیادی قرار دارد که گاهی سبب افزایش فشارخون بیش از ۲۰ میلیمتر جیوه می شوند. فشارخون در طول روز تحت تاثیر عوامل مختلفی از جمله وضعیت بدن، فعالیت مغز، فعالیت گوارشی، فعالیت عضلانی، تحریکات عصبی، تحریکات دردناک، مثانه پر، عوامل محیطی مثل دمای هوا و میزان صدا، مصرف دخانیات، الکل، قهوه و دارو تغییر می کند. فشارخون بالا دو نوع اولیه و ثانویه دارد. در نوع اولیه که ۹۵٪ بیماران فشارخونی را شامل می شود علت بروز فشارخون بالا مشخص نیست و عوامل خطری مانند سن بالا، جنس مرد، مصرف زیاد نمک، چاقی، دیابت و سابقه خانوادگی در بروز آن دخالت دارند. در نوع ثانویه تقریباً " علت تمام انواع فشارخون ثانویه تغییر در ترشح هورمون ها و یا کارکرد کلیه ها است. این نوع فشارخون بالا با درمان بموقع بیماری های زمینه ای، به مقدار طبیعی قابل برگشت است. البته باید به این نکته توجه داشت که عوامل متعددی مانند وراثت، محیط، حساسیت به نمک، سطح رنین پلاسما، میزان حساسیت به انسولین و یون هایی مثل سدیم، کلسیم و عواملی مثل نژاد، اختلال چربی خون، سیگار و الکل نیز می توانند بر فشارخون تاثیر به سزایی داشته باشند

## آیا می دانید؟

- امروزه، فشار خون بالا یکی از مهمترین مشکلات سلامت عمومی و رو به گسترش در سطح دنیا می باشد. این مسئله بعلا افزایش طول عمر و شیوع عوامل موثر مانند چاقی، کم تحرکی و تغذیه ناصحیح یک مشکل بهداشتی شایع و فزاینده در دنیا شده است. داده های جهانی در سال ۲۰۰۰ نشان می دهد در کل ۲۶/۴٪ افراد بزرگسال در دنیا (۲۶/۶٪ مردان و ۲۶/۱٪ زنان) فشارخون بالا داشتند و پیش بینی می شود در سال ۲۰۲۵ به ۲۹/۲٪ (۲۸/۸٪ مردان و ۲۹/۷٪ زنان) برسد. در سال ۲۰۰۴ برآورد شد، تقریباً " یک میلیارد نفر بزرگسال در دنیا (۳۳۳ میلیون نفر در کشورهای اقتصادی توسعه یافته و ۶۳۹ میلیون نفر در کشورهای اقتصادی در حال توسعه) فشارخون بالا دارند و ۴ میلیون نفر در سال در نتیجه مستقیم فشارخون بالا فوت می کنند. پیش بینی می شود تا سال ۲۰۲۵ شیوع فشارخون بالا ۶۰٪ افزایش یابد و به ۱/۵۶ میلیارد نفر برسد. سازمان جهانی بهداشت برآورد کرده است که فشارخون بالا سبب یک مرگ از هر ۸ مرگ می شود و سومین عامل کشنده در دنیا است. فشارخون بالا یکی از عوامل خطر مهم سکته های قلبی و مغزی است. در دنیا حدود ۶۲٪ بیماری عروق مغزی و ۴۹٪ بیماری ایسکمیک قلبی ناشی از فشارخون در محدوده مطلوب است (فشارخون سیستول بیشتر از ۱۱۵ میلی متر جیوه). در صورتی که فشارخون بالا کنترل نشود منجر به عوارض مرگباری می شود. معمولاً مبتلایان به فشار خون بالا زودتر فوت می کنند و شایعترین علت مرگ در آنها بیماری های قلبی است. سکته مغزی و نارسایی کلیه نیز در رده های بعدی این فهرست قرار دارند. در بررسی عوامل خطر بیماری های غیرواگیر در کشور در سال ۱۳۸۸، حدود ۱۶٪ افراد ۱۵ تا ۶۴ سال دارای فشارخون بالا بودند. فشارخون بالا یکی از مهمترین عوامل خطر ساز بیماری های قلبی عروقی و غیرواگیر است که قابل کنترل و تعدیل است. غربالگری، تشخیص زودرس و کنترل فشارخون بالا جزء ضروری برنامه های پیشگیری از بیماری های غیرواگیر مهم است. فشارخون بالا علیرغم آن که به آسانی تشخیص داده می شود غالباً بی علامت و بسیار شایع است. بهترین راه شناسایی آن اندازه گیری فشارخون توسط دستگاه فشارسنج است. درمان فشارخون سیستولی و دیاستولی تا رسیدن به حد فشارخون هدف، با کاهش عوارض قلبی عروقی شامل ۴۰-۳۵٪ کاهش متوسط در سکته مغزی، ۲۵-۲۰٪ کاهش در سکته قلبی و بیش از ۵۰٪ کاهش در نارسایی قلبی همراه است. گرچه نشان داده شده است که درمان فشارخون بالا از بروز بیماری قلبی عروقی نیز پیشگیری می کند و طول عمر را افزایش می دهد
- آمار کشورهای متعدد نشان داده است که در میان افراد مبتلا به فشارخون بالا کمتر از ۶۰٪ تحت درمان هستند. اطلاع بیماران از بیماری فشارخون بالای خود از ۲۵/۲٪ تا ۷۵٪ و پوشش درمان از ۱۰/۷٪ تا ۶۶٪ میزان کنترل فشارخون در بیماران از ۴۵/۵٪ تا ۵۸٪ در متفاوت است.

## عوارض شایع فشارخون بالا

- فشارخون بالا عامل مهم بیماری عروق کرونر قلب و ایسکمی قلبی و نیز سکتة مغزی خونریزی دهنده می باشد و ارتباط مثبت و مستمر با آنها دارد. از دیگر عوارض فشارخون بالا نارسایی قلبی، بیماری عروق محیطی، خونریزی ته چشم است. درمان فشارخون بالا و کاهش آن به کمتر از  $140/90$  میلی متر جیوه با کاهش مهمی در عوارض بیماری قلبی عروقی همراه بوده است.
- افراد مبتلا به فشارخون بالای نسبتاً شدید (فشارخون  $180-140/90-100$  میلی متر جیوه) نیز در طی چندین سال خطر بالایی از بروز عوارض وخیم را نشان می دهند. تقریباً  $30\%$  آن ها عوارض آترواسکلروز را بروز داده و بیش از  $50\%$  دچار آسیب نهایی عضوی مربوط به افزایش فشارخون نظیر بزرگ شدن قلب و کاهش کارآیی عضله قلب، نارسایی احتقانی قلب، رتینوپاتی و نارسایی کلیه می گردند. فشارخون بالای خفیف در صورت عدم تشخیص و درمان یک بیماری پیش رونده است. خطر بیماری قلبی عروقی از  $115/75$  میلی متر جیوه شروع می شود و به ازای هر افزایش فشارخون  $10/10$  میلی متر جیوه، خطر دو برابر می شود. افراد دیابتی که بیماری فشارخون بالا هم دارند دو برابر بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی هستند. درمان فشارخون اثر مفیدی بر این عوارض دارد و هر  $10$  میلی متر جیوه کاهش در فشارخون سیستولی منجر به  $15\%$  کاهش در مرگ مرتبط با دیابت،  $12\%$  کاهش عوارض دیابت و  $11\%$  کاهش بروز سکتة قلبی می شود. در افراد فشارخونی که دخانیات مصرف می کنند بروز سکتة قلبی و بیماری کرونر قلب دو تا سه برابر نسبت به افراد سالم بیشتر است. ترک دخانیات به سرعت خطر را کاهش می دهد. ترک سیگار بخش مهمی از پیشگیری اولیه از بیماری قلبی عروقی است. **در دنیا حدود  $62\%$  بیماری عروق مغزی و  $49\%$  بیماری ایسکمیک قلبی متناسب به فشارخون در محدوده مطلوب است (بیشتر از  $115$  میلی متر جیوه).**

## راه های کاهش فشارخون

تصمیمات درباره مدیریت بیماران مبتلا به فشار خون بالا نباید فقط بر مبنای مقادیر فشارخون باشد، بلکه باید حضور سایر عوامل خطر قلبی عروقی، آسیب اعضای هدف و شرایط بالینی همراه نیز در نظر گرفته شود مدیریت بیماری فشارخون بالا نه تنها بستگی به درمان دارویی بلکه به تغییر شیوه زندگی نامناسب از جمله کم تحرکی، رژیم غذایی نامناسب، ترک دخانیات و سایر تغییرات وابسته دارد. چندین مطالعه تایید کرده اند که عوارض فشارخون بالا با کنترل صحیح فشارخون بالا و درک بیماران از بیماری با اطلاعات مفید و عملی که توسط کارکنان بهداشتی فراهم می شود، بهبود می یابد. از علل اصلی ناکامی در درمان فشارخون بالا بی علامت بودن بیماری و آگاهی ناکافی جامعه و به ویژه بیماران نسبت به بیماری و عوارض آن می توان ذکر کرد. تغییرات شیوه زندگی هم در پیشگیری اولیه از بیماری و هم در کنترل فشارخون در بیماران نقش مهمی دارد. بسیاری از افراد مبتلا به فشارخون بالا به قدر کافی به اصلاحات شیوه زندگی پاسخ نمی دهند، برای این افراد ضروری است که یک برنامه درمان دارویی فشارخون بالا داشته باشیم.

## راهنمای ارزیابی وضعیت فشار خون

توصیه شده است فشارخون هر بار مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی اندازه گیری شود ولی در کشور ما توصیه می شود فشارخون بچه هایی که عوامل خطر فشارخون بالا دارند، اندازه گیری شود. این عوامل خطر عبارتند از: ۱- افرادی که اضافه وزن دارند یا چاق هستند. ، ۲ افرادی که آپنه (وقفه تنفس) موقع خواب دارند. افرادی که والدین آن ها فشارخون بالا دارند. ، افرادی که والدین آن ها بیماری عروق کرونر زودرس دارند (در زن ها قبل از ۶۵ سالگی و در مرد ها قبل از ۵۵ سالگی)

\* فردی که مشکوک به فشارخون بالا است و توسط بهورز به پزشک ارجاع می شود، پزشک باید در سه نوبت جداگانه فشارخون فرد مشکوک به فشارخون بالا را اندازه گیری کند.

## نحوه اندازه گیری فشارخون

این اندازه گیری باید به وسیله فشارسنج جیوه ای یا یک دستگاه بادی تنظیم شده، در حالتی که فردنشسته و بازوی راست وی بر روی یک سطح سفت در حدود قلب قرار دارد صورت گیرد. در نظر داشتن اندازه کاف هنگام اندازه گیری فشارخون حائز اهمیت است. با استفاده از کاف خیلی کوچک، فشارخون به صورت کاذب بالا نشان داده می شود. کاف دارای اندازه مناسب (عرض کاف  $40\%$  محیط وسط بازو به



صورتی است که محفظه آن ۸۰ تا ۱۰۰٪ محیط بازو و تقریباً دو سوم طول قسمت فوقانی بازو را می پوشاند) را باید تا فشار ۲۰ تا ۳۰ میلی متر جیوه بالاتر از فشارخون سیستولی فشرده و خالی کردن کاف با سرعت ۲ تا ۳ میلی متر جیوه در ثانیه انجام شود. شروع مرحله پنجم کرونکف به عنوان شاخص فشارخون دیاستولی مطرح شده است. ابزارهای الکترونیک مناسبند، اما ممکن است اندازه هایی را نشان دهند که با فشارسنج جیوه ای سازگار نیست..

### علل زمینه ای پر فشاری خون ثانویه

- بیماری های کلیوی، غدد مترشحه داخلی، علل عصبی، علل روحی و روانی، علل دارویی، علل سمپاتومیمتیک

تست های آزمایشگاهی ضروری برای فشار خون بالا		
برای شناخت علت فشارخون بالا	FBS، CBC- blood urea- cr- ca- p- uric acid سونوگرافی کلیه ها ، کامل ادرار - کشت ادرار	برای رد آنمی (معمولاً با بیماری مزمن کلیه همراه است) ، بیماری کلیوی، سنگ های کلیوی، پیلونفریت مزمن، اسکار کلیه، ناهنجاری های مادرزادی کلیوی، نامساوی بودن اندازه کلیه ها
برای شناخت بیماری های همراه	اندازه گیری چربی های خون، قند خون، پلی سونوگرافی	هیپرلیپیدمی، سندرم متابولیک، دیابت، اختلال در خواب (آپنه خواب)
برای تعیین آسیب های اعضاء حیاتی	اکوکاردیوگرافی ، معاینه رتین	هیپرتروفی بطن چپ ، تغییرات عروقی شبکیه
آزمایشات اضافه اگر از نظر کلینیکی ضروری است	ادرار ۲۴ ساعته برای اندازه گیری پروتئین و کراتینین و کیرنس کراتینین ،اسکن کلیه MRI، داپلر شریان کلیوی ،هولتر مانیتورینگ ۲۴ ساعته فشارخون ،اندازه گیری سطح هورمون ها (تیروئید، آدرنال) ، اندازه گیری سطح رنین پلاسما ،اندازه گیری کاتکول آمین های خون و ادرار	برای رد بیماری مزمن کلیوی ،برای رد فشارخون ناشی از بیماری نفرو واسکولر، رد فشارخون بالای روپوش سفید،رد بیماری تیروئید و فوق کلیه رد بیماری های مینرالوکورتیکوئید ،رد بیماری فنوکروموسیتوم

### درمان دارویی فشار خون بالا

درمان دارویی را برای کسانی شروع می کنیم که فشار خون علامت دار یا آسیب اعضای حیاتی (مثل هیپرتروفی بطن چپ، رتینوپاتی، پروتئینوری) دارند، فشار خون ثانویه، فشار خون بالای مرحله یک که به اصلاح شیوه زندگی پاسخ نداده است و فشار خون بالای مرحله دو دارند. هدف از درمان فشار خون بالا در کسانی که بیماری همراه یا آسیب اعضای حیاتی را دارند، رسیدن فشار خون به کم تر از ۱۴۰/۹۰ است.

ACEI ( مهار کننده آنزیم تبدیل کننده آنژیوتانسین)	مثل انالاپریل	دوز شروع ۰/۵۸ میلی گرم/ کیلوگرم/ در روز تا ۵ میلی گرم در روز حداکثر دوز ۰/۶ میلی گرم/ کیلوگرم/ در روز تا ۴۰ میلی گرم در روز
بلوک کننده های آنژیوتانسین	مثل لوزارتان	دوز شروع ۰/۷ میلی گرم/ کیلوگرم/ در روز ۳ تا ۵ میلی گرم در روز حداکثر دوز ۱/۴ میلی گرم/ کیلوگرم/ در روز ۱۰۰ میلی گرم در روز

بتابلوکرها	مثل پروپرانولول	دوز شروع ۱ تا ۲ میلی گرم/ کیلوگرم/ در روز حداکثر دوز ۴ میلی گرم / کیلوگرم/ در روز (۶۴۰ میلی گرم در روز)
بلوک کننده های کانال کلسیم	مثل آمیلودیپین	دوز شروع در ۶ تا ۱۲ ساله ها ۲/۵ تا ۵ میلی گرم در روز - حداکثر دوز ۱۰ میلی گرم
دیورتیک ها* : تمام بیمارانی که با دیورتیک درمان می شوند باید از نظر الکترولیت ها بررسی شوند.	مثل هیدروکلروتیازید	دوز شروع ۱ میلی گرم/ کیلوگرم/ در روز حداکثر دوز ۳ میلی گرم/ کیلوگرم/ در روز تا ۵۰ میلی گرم در روز
آلفا بلوکر مثل پرازوسین		شروع دارو با یک میلی گرم روزانه ۲ تا ۳ بار در روز و دوز نگهدارنده

### پیام های مهم آموزشی

- ۱- فشارخون خون خود را بطور منظم اندازه گیری کنید. در صورتی که مقدار آن از حد طبیعی بالاتر است به پزشک مراجعه کنید.
- ۲- در هر ملاقات با کارکنان بهداشتی و یا پزشک از آن ها درخواست کنید، فشارخون شما را اندازه گیری کنند.
- ۳- از مقدار فشارخون خود مطلع شوید.
- ۴- در صورتی که شیوه زندگی نا مناسب دارید، با کاهش مصرف سدیم یا نمک در رژیم غذایی، ترک مصرف دخانیات، کاهش چاقی بخصوص چاقی شکمی، حفظ وزن مطلوب، افزایش فعالیت بدنی، کنترل قند خون و کنترل اختلالات چربی خون آن را اصلاح کنید.
- ۵- با اصلاح شیوه زندگی نامناسب، فشارخون خود را کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه و در حد طبیعی حفظ کنید.

### نکات آموزشی در خصوص سل ریوی :

دقت کنید جوانی که به شما مراجعه کرده است حداقل یکی از نشانه های سل ریوی (سرفه طول کشیده بیش از دو هفته، سرفه مساوی یا کمتر از دو هفته به همراه سابقه تماس با فرد مبتلا به سل) را دارد. فرد با احتمال ابتلا به سل ریوی را بشرح زیر ارزیابی کنید:

#### جدول ارزیابی جوان از نظر ابتلا به سل ریوی

در صورتی که جواب حداقل ۲ نمونه از ۳ نمونه اسمیر از خلط ارسالی در آزمایش مستقیم مثبت است فرد تحت عنوان **سل ریوی اسمیر مثبت** تحت درمان سل قرار می گیرد.

در صورتی که یک نمونه از ۳ نمونه اسمیر خلط مثبت است و علائم رادیوگرافیک مؤید سل نیز وجود دارد جوان به عنوان **سل ریوی اسمیر مثبت** تحت درمان سل قرار می گیرد. فرد دارای یک اسمیر مثبت از خلط بدون نشانه های رادیوگرافیک مؤید سل را برای بررسی توسط فوکل پوینت عفونی یا کمیته فنی سل شهرستان ارجاع کنید

در صورتی که هر ۳ مورد اسمیر برداری از خلط منفی است برای جوان ۱۰ تا ۱۴ روز درمان غیر اختصاصی را طبق برنامه کشوری مبارزه با سل (استفاده نکردن از ریفامپیسین، آمینوگلیکوزید ها و کینولون ها) تجویز کنید پس از آن در صورتی که نشانه های بهبودی ظاهر نشود و نشانه های بالینی پایدار باقی بمانند از خلط فرد در همان زمان مراجعه (بعد از ۱۴ روز)، مجدداً ۳ نمونه از خلط همانند نوبت اول، اسمیر تهیه شود. چنانچه از ۳ مورد اسمیر مجدد حتی یک مورد

اسمیر خلط، مثبت است جوان تحت عنوان **سل ریوی اسمیر مثبت** تحت درمان سل قرار می گیرد. چنانچه هر سه مورد اسمیر مجدد خلط منفی است در صورت وجود نشانه های رادیوگرافیک مؤید سل، فرد جهت بررسی وجود **سل ریوی اسمیر منفی** به مرکز تخصصی / کمیته فنی سل ارجاع می شود.

### جوان را از نظر ابتلا به سل طبقه بندی کنید

جوان را با توجه به نشانه ها، نتایج اسمیر برداری ها و رادیوگرافی بشرح زیر طبقه بندی کنید:

- فرد دارای ۲ یا ۳ اسمیر مثبت از خلط یا دارای یک اسمیر مثبت از خلط **به همراه** نشانه های رادیوگرافیک مؤید سل در طبقه بندی "**جوان مسلول اسمیر مثبت**" قرار می گیرد. فرد را مطابق با جدول (برنامه کشوری مبارزه با سل) درمان کنید. به تیم غیر پزشک پسخوراند دهید که همراهان زندگی با جوان را بر اساس جدول ارزیابی مورد بررسی قرار دهد و فرد مبتلا را تا پایان مرحله حمله ای درمان روزانه پیگیری و هر دو هفته یک بار به پزشک مرکز ارجاع و پس از آن یعنی تا پایان مرحله نگهدارنده درمان، **ترجیحا بصورت روزانه و در صورت عدم امکان**، بصورت هفتگی پیگیری و ماهانه به پزشک مرکز ارجاع دهد. به جوان و همراه وی در خصوص درمان پذیری بیماری، طول مدت درمان، کنترل راه های سرایت و طول مدت سرایت پذیری بیماری و چگونگی برخورد با عوارض دارویی را آموزش دهید.
- فرد دارای یک اسمیر مثبت از خلط **بدون** نشانه های رادیوگرافیک مؤید سل **یا** دارای هر ۳ اسمیر منفی از خلط است در طبقه بندی "**مشکوک به سل**" قرار می گیرد. پیگیری و بررسی در این زمینه در قسمت ارزیابی عنوان شده است.

### مداخلات آموزشی به منظور مراقبت از بیماری سل:

توصیه های کلی

- برخورداری از تهویه و نور کافی (تابش مستقیم نور آفتاب در ساعاتی از روز در اتاق بیمار)، تغذیه مناسب، مصرف صحیح و مرتب دارو، طول مدت درمان (درمان حمله ای و نگهدارنده)، تعداد و نوع دارو های تجویزی، زمان مصرف دارو، عوارض دارویی و راه های مقابله با آن، اهمیت مصرف مرتب و مستمر و صحیح دارو، کنترل راه های سرایت بیماری، طول مدت سرایت پذیری بیماری

### درمان:

در درمان سل دو گروه درمانی وجود دارد. بیماران جدید در گروه درمانی یک قرار گرفته و از برنامه درمانی کوتاه مدت ۶ ماهه که از دو مرحله حمله ای و نگهدارنده تشکیل شده بهره می گیرند؛ به این ترتیب که: در مرحله حمله ای از ۴ داروی ایزونیاژید، ریفامپیسین، پیرازینامید و اتامبوتول به مدت ۲ ماه با نظارت مستقیم کارمند بهداشتی مربوطه بصورت روزانه استفاده می شود. در مرحله نگهدارنده از ۲ داروی ایزونیاژید و ریفامپیسین به مدت ۴ ماه با نظارت مستقیم کارمند بهداشتی مربوطه (که باید ترجیحا بصورت روزانه و در صورت عدم امکان بصورت هفتگی ارائه شود) استفاده می شود. در گروه ۲ درمانی، قبل از آغاز درمان، نمونه خلط برای انجام آزمایشات کشت و حساسیت دارویی ارسال و سپس درمان بیمار مطابق جدول برنامه درمانی شروع می شود.

برنامه درمانی جوان مبتلا به سل :

مرحله نگاهدارنده درمان		مرحله حمله ای درمان		گروه درمانی
مدت درمان (ماه)	دارو	مدت درمان (ماه)	دارو	
۴	HR ایزونیازید + ریفامپین	۲	HRZE ایزونیازید + ریفامپین + پیرازینامید + اتامبوتول	۱ مورد جدید سل ریوی اسمیر مثبت و اسمیر منفی (جوان مبتلا به سل ریوی در گذشته هرگز درمان سل دریافت نکرده ) و یا (کمتر از یکماه درمان گرفته است)
۵	HRE ایزونیازید + ریفامپین + اتامبوتول	۲	HRZES ایزونیازید + ریفامپین + پیرازینامید + اتامبوتول + استرپتومایسین	۲ مورد تحت درمان مجدد (شکست درمان، عود یا غیبت از درمان)
		۱	HRZE ایزونیازید + ریفامپین + پیرازینامید + اتامبوتول	

منبع: برنامه کشوری پیشگیری و مبارزه با سل  
جدول اشکال دارویی و مقدار تجویز روزانه داروهای خط اول ضد سل

دارو	دوز روزانه (mg/kg)	فرآورده های ژنریک ایران
ایزونیازید (H)	۵ (۴-۶)	قرص های ۱۰۰-۳۰۰ میلی گرم
ریفامپین (R)	۱۰ (۸-۱۲)	کپسول های ۱۵۰-۳۰۰ میلی گرم
پیرازینامید (Z)	۲۵ (۲۰-۳۰)	قرص ۵۰۰ میلی گرم
اتامبوتول (E)	۱۵ (۱۵-۲۰)	قرص ۴۰۰ میلی گرم
استرپتومایسین (S)	۱۵ (۱۲-۱۸)	ویال یک گرمی

پیگیری

### جوان مسلول اسمیر مثبت رادو هفته پس از شروع درمان مرحله حاد بشرح زیر پیگیری کنید:

- از جوان در خصوص نحوه مصرف دارو و عوارض ناشی از آن و عمل به توصیه ها سؤال کنید در صورتی که فرد عملکرد صحیحی داشته است به ادامه عمل تشویق کنید در غیر این صورت وی را مجدداً آموزش دهید. در صورت بروز عوارض شدید دارویی مطابق با اقدامات لازم در جدول عوارض شدید دارویی (ارجاع فوری یا غیر فوری، تغییر دارو و...) عمل کنید. در صورت بروز عوارض خفیف دارویی، درمان علامتی را برای عوارض دارویی مطابق برنامه کشوری سل شروع کنید. درمان را با همان دوز اولیه ادامه دهید. به تیم غیر پزشک پسخوراند دهید که جوان مبتلا را تا پایان مرحله حاد پیگیری و در صورت عدم امکان، بصورت هفتگی توسط غیر پزشک پیگیری و ماهانه به پزشک مرکز ارجاع دهد.
- این پیگیری ها را در مرحله حاد درمان هر دو هفته یکبار و سپس بصورت هفتگی تکرار کنید و نتیجه آن را در پرونده بیمار ثبت کنید.
- چنانچه جوان مبتلا به سل ریوی در گذشته هرگز درمان سل دریافت نکرده ( و یا کمتر از یکماه درمان گرفته است)، وی را مورد جدید سل محسوب کرده و برای وی در پایان ماه دوم، چهارم و ششم درمان، هر بار دو نمونه اسمیر خلط تهیه کنید. چنانچه حداقل یکی از ۲ نمونه خلطی که ۲ ماه پس از شروع درمان (یعنی پایان مرحله حاد) ، از فرد تهیه می شود مثبت باشد، نمونه خلط برای انجام آزمایش کشت و آنتی بیوگرام ارسال و همزمان درمان مرحله حاد درمان را یکماه ادامه داده و سپس آزمایش اسمیر خلط برای بیمار را تکرار کنید. و بدون توجه به مثبت و یا منفی شدن نتیجه آزمایش، درمان نگهدارنده را برای جوان شروع کنید.
- چنانچه جوان به مدت کمتر از ۴ هفته قطع دارو داشته درمان قبلی را همچنان ادامه دهید فقط به تعداد روز هایی که فرد دارو مصرف نکرده به طول درمان وی اضافه کنید. چنانچه جوان بین ۴ تا ۸ هفته قطع دارو داشته از تیم غیر پزشک (کارمند بهداشتی مربوطه) بخواهید که مجدداً از فرد باید نمونه خلط تهیه کند. چنانچه اسمیر خلط مثبت باشد و طول مدت درمان بیمار کمتر از ۵ ماه باشد، رژیم درمانی مربوطه را ادامه دهید و به ازای روزهایی که مصرف نشده به مدت درمان اضافه کنید و در صورتی که طول مدت درمان بیشتر از ۵ ماه باشد بیمار را مجدداً ثبت نمایند. و رژیم درمانی قبلی را از نو شروع کنید. و اگر اسمیر خلط منفی باشد درمان قبلی را همچنان ادامه دهید فقط به تعداد روز هایی که جوان دارو مصرف نکرده به طول درمان وی اضافه کنید. چنانچه فرد بیش از ۸ هفته قطع دارو داشته باشد از تیم غیر پزشک (کارمند بهداشتی مربوطه) بخواهید که مجدداً از جوان بر اساس برنامه کشوری نمونه خلط تهیه کند. چنانچه اسمیر خلط مثبت باشد این فرد در گروه درمان پس از غیبت قرار گرفته و رژیم درمانی پس از غیبت برای وی آغاز می شود و در صورتی که مشکوک به مقاومت دارویی هستید فرد را به مرکز تخصصی / کمپنه فنی سل بر اساس برنامه کشوری ارجاع غیر فوری دهید
- دقت کنید چنانچه اسمیر خلط جوان مبتلا به سل ریوی اسمیر مثبت در پایان ماه دوم درمان هنوز مثبت باقی مانده باشد، نمونه خلط را برای انجام آزمایش کشت و آزمایش حساسیت دارویی ارسال و درمان حاد را تا پایان ماه سوم ادامه دهید. و در پایان ماه سوم آزمایش خلط را تکرار کنید و بدون توجه به مثبت و یا منفی شدن نتیجه آزمایش، درمان نگهدارنده را برای جوان شروع کنید.
- چنانچه فرد مبتلا به سل ریوی اسمیر مثبت، دو ماه پس از شروع درمان نگهدارنده یا در دو ماه پایانی درمان (پایان ماه پنجم و یا ششم درمان) اسمیر خلط وی هنوز مثبت باقی مانده است و یا در طول دوره درمان، اسمیر خلط فرد مبتلا به سل ریوی اسمیر مثبت پس از منفی شدن دوباره مثبت می شود برای این جوان کشت خلط و آزمایش حساسیت دارویی انجام دهید. جوان را تحت درمان دارویی گروه "شکست درمان" قرار دهید.
- لازم است از بیماران مبتلا به سل ریوی اسمیر منفی نیز در پایان ماه دوم اسمیر بگیرد تا از منفی باقی ماندن آن اطمینان حاصل کنید.
- دوره درمانی مرحله حاد ای در مورد گروه ۲ درمانی ۳ ماهه است. چنانچه در پایان ماه سوم هنوز خلط بیمار مثبت است، نمونه خلط را برای انجام آزمایش کشت و آزمایش حساسیت دارویی ارسال و درمان مرحله حاد ای را تا پایان ماه چهارم بدون استرپتومایسین ادامه دهید سپس در پایان ماه چهارم آزمایش خلط را برای جوان تکرار کنید و اگر هنوز مثبت باقی مانده است کشت خلط و آزمایش حساسیت دارویی را برای فرد انجام دهید و درمان نگاه دارنده را نیز برای فرد آغاز کنید.
- در پایان درمان از فرد مبتلا به سل ریوی، به منظور کمک به تشخیص و تعیین سیر بهبود ضایعات رادیوگرافی قفسه سینه بعمل آورید.

## عوارض دارویی سل

عوارض دارویی	داروی احتمالی ایجاد کننده	اقدامات لازم
<b>عوارض دارویی خفیف</b>		
بی اشتهايي، تهوع و درد شکم	ريفامپين	دوز دارو کنترل شود. درمان ادامه يابد. داروها هر شب قبل از خواب مصرف شود.
درد مفاصل	پيرازيناميد	آسپيرين
احساس سوزش در پاها	ايزونيازيد	پيريدوکسين ۴۰ ميلي گرم
<b>عوارض دارویی شديد</b>		
لكه های پوستی به همراه ادم، زخم مخاطی و شوک	استرپتومايسين / ايزونيازيد ريفامپين پيرازيناميد	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تمام داروها متوقف شود.</li> <li>• داروی آنتی هیستامین و در صورت شدید بودن کورتیکواستروئید همراه مایعات داخل وریدی تجویز گردد.</li> <li>• از تجویز مجدد استرپتومايسين جداً خودداری کنید.</li> <li>• بیمار را به بیمارستان ارجاع فوری دهید.</li> </ul>
عوارض دارویی	داروی احتمالی ایجاد کننده	اقدامات لازم
خارش	استرپتومايسين	مصرف استرپتومايسين را متوقف کنید ضمن تجویز داروی آنتی هیستامین درمان ضد سل ادامه يابد.
کاهش شنوایی و یا کری	استرپتومايسين	چنانچه در معاینه با اتوسکوپ یافته غیر طبیعی وجود ندارد استرپتومايسين حذف و بجای آن اتامبوتول را جایگزین کنید
سرگیجه و یا نیستآگموس	استرپتومايسين	استرپتومايسين حذف و بجای آن اتامبوتول را جایگزین کنید
اختلال دید رنگ (قرمز و سبز)	اتامبوتول	مصرف اتامبوتول را متوقف کنید. و بیمار را برای ادامه درمان به پزشک متخصص ارجاع غیر فوری دهید.
زردی، استفراغ و کنفوزیون به علت هپاتیت دارویی	ايزونيازيد ريفامپين پيرازيناميد	مصرف تمام داروها متوقف شود. و تست های کبدی و PT بطور اورژانس انجام شود. و بیمار را به بیمارستان ارجاع فوری دهید. و در صورتی که هپاتیت دارویی شدید است ريفامپين و پيرازيناميد را بطور کامل از برنامه درمانی حذف کنید و برنامه درمانی ۳ دارویی استرپتومايسين و ايزونيازيد و اتامبوتول به مدت یک ماه و پس از آن ايزونيازيد و اتامبوتول به مدت ده ماه را جایگزین کنید. و در موارد سل پیشرفته که قطع درمان سل ممکن نیست تا طبیعی شدن تست ها کبدی از استرپتومايسين و اتامبوتول استفاده کنید.
شوک، پورپورای ترومبوسیتوپنیک و نارسایی حاد کبد	ريفامپين	ريفامپين را حذف کنید.

منبع: برنامه کشوری پیشگیری و مبارزه با سل

### درمان علامتی عوارض خفیف دارویی

**بی اشتهايي، تهوع و درد شکم:** دوز دارو ها را کنترل کنید. درمان را ادامه دهید. از جوان بخواهید دارو ها را هر شب قبل از خواب شب مصرف کند.  
**درد مفاصل:** از آسپيرين استفاده کنید.

احساس سوزش در پاها: پیریدوکسین ۴۰ میلی گرم روزانه تجویز کنید.

جوان مشکوک به سل (دارای یک اسمیر مثبت از خلط بدون نشانه های رادیوگرافیک مؤید سل) را برای بررسی توسط فوکل پوینت عفونی یا کمیته فنی سل شهرستان ارجاع کنید

جوان مشکوک به سل (۳ اسمیر منفی) را پس از دو هفته از زمان مراجعه شرح زیر پیگیری کنید:

دقت کنید جوان پیگیری شده دارای ۳ نمونه اسمیر منفی از خلط است و ۱۴-۱۰ روز تحت درمان غیر اختصاصی قرار گرفته است. از جوان در خصوص نشانه های بیماری سؤال کنید:

- چنانچه جوان دارای علائم بهبودی است این فرد مبتلا به سل نیست. جوان را به مراجعه در صورت بروز نشانه یا تماس با فرد مسلول تشویق کنید.
- چنانچه جوان فاقد علائم بهبودی است از فرد ۳ نمونه اسمیر از خلط تهیه شود چنانچه از ۳ مورد اسمیر مجدد حتی یک مورد اسمیر خلط، مثبت است جوان تحت عنوان سل ریوی اسمیر مثبت تحت درمان سل قرار می گیرد. چنانچه هر سه مورد اسمیر مجدد خلط منفی است در صورت وجود نشانه های رادیوگرافیک مؤید سل، فرد جهت بررسی وجود سل ریوی اسمیر منفی به مرکز تخصصی/ کمیته فنی سل ارجاع می شود.

## نکات آموزشی در خصوص ایدز و بیماریهای آمیزشی :

ارزیابی روشهای آزمایش تشخیص HIV :

۱. آزمون الیزا (Elisa): براساس سنجش آنتیبادی HIV بوده ۹۳٪ تا ۱۰۰٪ حساسیت دارد. در صورت مثبت شدن الیزا باید آزمایش مجدد الیزا انجام شده و در صورت تکرار پاسخ مثبت، نتیجه با روش وسترن بلات مورد تأیید قرار گیرد.
۲. تست های تشخیص سریع (Rapid Test): این روش نیز به سنجش آنتیبادی پرداخته از حساسیت مناسبی برخوردار است. انجام آزمایش با این روش ساده است و تنها با استفاده از یک قطره خون که با لنست از سرانگشت گرفته میشود امکان پذیر است. در صورت مثبت شدن تست سریع باید آزمایش مجدد با روش الیزا انجام شده و در صورت پاسخ مثبت الیزا، نتیجه با روش وسترن بلات مورد تأیید قرار گیرد. نکته مهم این است که این آزمایش باید تنها توسط افرادی انجام شود که دوره های آموزشی لازم را گذرانده و مهارت مشاوره و انجام آزمایش را داشته باشند. کیت های بکار برده شوند باید توسط آزمایشگاه مرجع سلامت تأیید شده باشند.
۳. آزمون وسترن بلات (Western blot): این آزمون نیز بر روی آنتی بادی صورت میگیرد، نسبت به الیزا اختصاصی تر است و به عنوان آزمون تأییدی نهایی به کار می رود.
۴. PCR: در نوزادان از آنجا که آنتیبادی مادر از طریق جفت وارد بدن جنین شده و تا ۱۸ ماهگی در بدن باقی می ماند، بنابراین آزمایشهای آنتی بادی مثبت (الیزا، وسترن بلات، تست تشخیص سریع) ارزش تشخیصی ندارد. لذا باید از روش PCR استفاده کرد که به جای آنتی بادی به جستجوی ژن های ویروس می پردازد. برای نوزادانی که با این روش تشخیص داده شده اند باید بعد از ۱۸ ماهگی سری آزمایشهای آنتی بادی انجام شود.

درخواست تست HIV باید همراه با مشاوره و با رضایت آگاهانه بیمار صورت گیرد. و نتیجه آزمایش بصورت محرمانه و تنها به خود فرد اعلام شود

خدمات سلامت باروری شامل آموزش، مشاوره، توصیه و آموزش نحوه صحیح استفاده از کاندوم به همسران بیماران ارائه شود. در صورت حامله بودن بیمار و یا همسر وی باید فرد برای دریافت خدمات پیشگیری از انتقال به نوزاد شامل درمان دارویی ضد تروریروسی به مرکز مشاوره ارجاع شود. فرزندان متولد شده از مادران مبتلا باید تحت مشاوره و آزمایش داوطلبانه قرار گیرند. برای تمام نوزادانی که از مادران در معرض خطر HIV به دنیا می آیند، باید وضعیت ابتلای به HIV با روش PCR حتی المقدور در چهار تا شش هفتهگی بررسی گردد

## • اندیکاسیون های ارجاع به سطوح بالاتر:

- کلیه افراد دارای عوامل خطر باید برای دریافت مشاوره و آزمایش HIV به مراکز/پایگاه‌های مشاوره بیماری‌های رفتاری ارجاع شوند. ممکن است تست بررسی اولیه یا تست سریع در منطقه محل فعالیت شما وجود داشته باشد. در این حالت با معاونت بهداشتی دانشگاه محل فعالیت خود هماهنگ نمایید.
- کلیه موارد اثبات شده ابتلا به HIV باید برای دریافت خدمات پیشگیری، مراقبت‌های دوره‌ای و درمان‌های لازم به مرکز مشاوره بیماری‌های رفتاری ارجاع شوند.
- زنان باردار مبتلا به HIV یا دارای عوامل خطر و موارد پیشگیری پس از تماس باید هر چه سریعتر برای دریافت خدمات مراقبت و پیشگیری به مراکز مشاوره ارجاع شوند. ممکن است تست بررسی اولیه یا تست سریع در منطقه محل فعالیت شما وجود داشته باشد. در این حالت با معاونت بهداشتی دانشگاه محل فعالیت خود هماهنگ نمایید.



**تشخیص قطعی HIV با دو نوبت الیزای مثبت ( یا یک تست سریع و یک الیزا) و تأیید آن با وسترن بلات صورت می‌گیرد.** با توجه به این که از بدو ورود ویروس به بدن تا رسیدن سطح آنتی‌بادی به حد قابل تشخیص در آزمایش

ممکن است بین دو هفته تا چند ماه طول بکشد، در افرادی که رفتارهای پرخطر دارند اما نتیجه تست منفی است. لازم است که هر سه ماه آزمایش تکرار شود. **اقدامات مورد نیاز برای افراد مبتلا:**

**الف- درمانی:** اگرچه روش‌های درمانی موجود بدن را از ویروس پاک نمی‌کنند ولی تکثیر ویروس را مهار کرده، وضعیت بالینی بهتری را برای بیمار ایجاد می‌کنند. علاوه بر آن ثابت شده درمان مناسب با کم کردن بار ویروسی افراد مبتلا از سرایت پذیر بیماری کاسته بر روی پیشگیری تاثیر خواهد داشت. اهداف درمان ضدتروویروسی عبارتند از دستیابی به حداکثر سرکوب پایدار ویروس، حفظ عملکرد ایمنی یا به حال اول برگرداندن آن، بهبود کیفیت زندگی و کاهش موربیدیتی و مورتالیتی ناشی از HIV. درمان این بیماری با حداقل سه داروی ضدتروویروسی (ARV<sup>1</sup>) انجام میشود. این درمان توسط مراکز مشاوره بیماریهای رفتاری بصورت رایگان ارائه می‌شود.

**ب- پیشگیری:** باوجود پیشرفت‌های زیاد در این زمینه هنوز واکسن و درمان قطعی برای HIV/AIDS وجود ندارد. راه‌های انتقال عمدتاً با رفتار انسان رابطه دارند. آموزش به‌منظور ترویج رفتارهای سالم نقش اساسی دارد. بر حسب راه انتقال روش های پیشگیری را می توان به صورت ذیل بیان کرد:

**پیشگیری در تماس جنسی:** به تعویق انداختن سن اولین رابطه جنسی، وفاداری به همسر یا شریک جنسی و داشتن تنها یک شریک جنسی، استفاده از کاندوم به طرز صحیح، درمان کامل بیماری آمیزشی، پرهیز از مصرف مواد مخدر یا محرک (مصرف این مواد قضاوت را مختل کرده، قدرت تصمیم‌گیری برای برقراری روابط جنسی سالم را مخدوش می‌کند).

**پیشگیری در اعتیاد تزریقی:** پرهیز از مصرف مواد یا اقدام برای ترک، در صورتی که امکان پرهیز از مصرف مواد مخدر وجود ندارد، پرهیز از تزریق مواد مخدر و استفاده از اشکال غیرتزریقی یا درمان با جایگزین‌های اوپیوئیدی مانند متادون، پرهیز از اشتراک در ابزار تزریق و استفاده از سرنگ و سوزن استریل.

به‌طور خلاصه اساسی‌ترین روش پیشگیری در انتقال از طریق جنسی پرهیز از روابط جنسی نامطمئن و درصورت وجود این روابط، استفاده از کاندوم است

**پیشگیری برای اطرافیان:**

- افراد خانواده فرد مبتلا باید در زمینه راههای انتقال و پیشگیری، مراکز ارائه دهنده خدمات مراقبتی و چگونگی کمک به بیماران خود آموزشهای لازم دریافت کنند.
- شرکاء جنسی این بیماران باید تحت مشاوره و آزمایش داوطلبانه قرار گیرند. در صورت منفی بودن این آزمایش باید هر سه ماه یکبار تکرار شود.
- آموزش های لازم درخصوص روش های مناسب جلوگیری از بارداری با تاکید بر اهمیت پیشگیری دوگانه (استفاده از کاندوم به همراه یکی از روش های پیشگیری از بارداری)

رژیم‌های درمانی انتخابی بیماری‌های آمیزشی مطابق راهنمای کشوری			بیماری
تک‌دُز	تزریق عضلانی	سفتریاکسون ۲۵۰mg	شانکروئید
هر ۱۲ ساعت تا ۳ روز	خوراکی	سیپروفلوکساسین ۵۰۰mg	
تک‌دُز	خوراکی	آزیترومایسین ۱g	
هر ۶ ساعت تا ۷ روز	خوراکی	اریترومایسین ۴۰۰mg	کلامیدیا در حاملگی
تک‌دُز	تزریق عضلانی	بنزاتین پنی‌سیلین ۲/۴MIU	سیفلیس اولیه، ثانویه و نهفته کمتر از یک سال
هر ۱۲ ساعت تا ۱۵ روز	خوراکی	دکسی‌سیلین ۱۰۰mg	سیفلیس اولیه و ثانویه (حساسیت به پنی‌سیلین)
حساسیت‌زدایی			سیفلیس در بارداری (حساسیت به پنی‌سیلین)
هر ۸ ساعت تا ۷ روز	خوراکی	آسیکلوویر ۴۰۰mg	تبخال تناسلی عفونت اولیه
هر ۵ ساعت تا ۷ روز	خوراکی	آسیکلوویر ۲۰۰mg	
هر ۸ ساعت تا ۵ روز	خوراکی	آسیکلوویر ۴۰۰mg	تبخال تناسلی عفونت راجعه
هر ۵ ساعت تا ۵ روز	خوراکی	آسیکلوویر ۲۰۰mg	

رژیم‌های درمانی انتخابی بیماری‌های آمیزشی مطابق راهنمای کشوری			بیماری
تک‌دُز	تزریق عضلانی	سفتریاکسون ۱۲۵mg	گنوکوک بدون عارضه
تک‌دُز	خوراکی	سیپروفلوکساسین ۵۰۰mg	
تک‌دُز	خوراکی	افلوکساسین ۴۰۰mg	
تک‌دُز	خوراکی	سفیکسیم ۴۰۰mg	
تک‌دُز	خوراکی	آزیترومایسین ۲g	
تک‌دُز	تزریق عضلانی	اسپکتینومایسین (غیرحلق) ۲g	
هر ۱۲ ساعت تا ۷ روز	خوراکی	دکسی‌سیلین ۱۰۰mg	کلامیدیا تناسلی بدون عارضه
هر ۱۲ ساعت تا ۷ روز	خوراکی	افلوکساسین ۴۰۰mg	
تک‌دُز	خوراکی	آزیترومایسین ۱g	
هر ۱۲ ساعت ۱۴ تا ۲۱ روز	خوراکی	دکسی‌سیلین ۱۰۰mg	لنفوگرانولوم ونروم
هر ۶ ساعت ۱۴ تا ۲۱ روز	خوراکی	اریترومایسین ۴۰۰mg	
هر ۶ ساعت ۱۴ تا ۲۱ روز	خوراکی	تتراسایکلین ۵۰۰mg	

رژیم‌های درمانی انتخابی بیماری‌های آمیزشی مطابق راهنمای کشوری			بیماری
تک‌دُز	خوراکی	مترونیدازول ۲g	تریکوموناس
هر ۱۲ ساعت تا ۷ روز	خوراکی	مترونیدازول ۵۰۰mg	
تک‌دُز	خوراکی	مترونیدازول ۲g	واژینوز باکتریال
هر ۱۲ ساعت تا ۷ روز	خوراکی	مترونیدازول ۵۰۰mg	
هر ۱۲ ساعت تا ۷ روز	خوراکی	کلیندامایسین ۳۰۰mg	
هر ۵g شب تا ۷ روز	واژینال	کلیندامایسین ۲٪	
هر هفته تا ۳ هفته	تزریق عضلانی	بنزاتین پنی‌سیلین ۲/۴MIU	سیفیلیس نهفته (مدت نامشخص)
هر ۱۲ ساعت تا بهبودی کامل	خوراکی	دکسی‌سیلین ۱۰۰mg	گرانولوم اینگوینال
هر ۱۲ ساعت تا بهبودی کامل	خوراکی	سیپروفلوکساسین ۷۵۰mg	

رژیم‌های درمانی انتخابی بیماری‌های آمیزشی مطابق راهنمای کشوری			بیماری
هر شب تا ۷ روز	واژینال	کرم میکونازول ۲٪	کاندیدا آلبیکانس
هر شب ۷ تا ۱۴ روز	واژینال	کرم کلتریمازول ۱٪	
هر شب تا ۳ روز	واژینال	میکونازول و کلتریمازول ۲۰۰mg	
هر شب تا ۱۴ روز	واژینال	نیستاتین ۱۰۰,۰۰۰U	
تک‌دُز	واژینال	فلوکانازول ۱۵۰mg	
کرایوتراپی و درمان جراحی			زگیل تناسلی (نکته: در زگیل‌های سرویکس، پیش از شروع درمان باید از نتیجه پاپ اسمیر آگاه بود و نباید از پودوفیلین و TCA استفاده کرد)
پودوفیلین ۱۰ تا ۲۵٪			
TCA ۸۰ تا ۹۰٪			
هر ۱۲ ساعت تا ۱۴ روز (نکته: درمان گنوکوک و کلامیدیا به روش و مدت معمول)	خوراکی	درمان گنوکوک + کلامیدیا + بی‌هوازی با ۵۰۰mg مترونیدازول	PID درمان سرپایی