

# رویکرد به شکایات شایع و درمان های ساده علامتی

الله الرحمن الرحيم



**نام جزوه :** مجموعه آموزش بهورزی – رویکرده شکایات شایع و درمانهای ساده علامتی

این بسته آموزشی صرفاً جهت تدریس در مراکز آموزش بهورزی تدوین شده است و محتویات آن در شمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان خواهد بود. تکثیر این بسته به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه فایل‌های pdf، لوح فشرده، بازنویسی در وبلاگ‌ها، سایت‌ها، مجله‌ها و کتاب بدون کسب اجازه کتبی از مرکز مدیریت شبکه و بدون رعایت حقوق مولفین غیرمجاز است.

## تشکر و قدرانی

جزوه حاضر حاصل نهایی تلاش جمع کثیری از کارشناسان امور بهورزی و بهداشتی سراسر کشور و در ستاد وزارتخانه است برای نخستین بار کتاب درمان ساده علامتی توسط خانم فرح ناز فولاد بند با راهنمایی آقای دکتر رهبر و آقای دکتر نظری و کارشناسان بهورزی خوزستان و زنجان گرفته شده است. گردآوری و تکمیل متون مجدد در سال ۱۳۹۹ توسط خانم فیروزه مشایخی مربی بهداشت خانواده مرکز آموزش بهورزی شهرستان اراک دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک انجام گرفت. و در نهایت بازنگری مجدد توسط مربیان پرستاری استان گیلان (فریبا بهمن پور- فاطمه پاکدامن- سودابه کارگر- معصومه محمد ولیزاده- محبوبه پورمقدم) در سال ۱۴۰۰ انجام شد. بازنگری مجدد در سال ۱۴۰۱ توسط مربیان پرستاری استان گیلان (فریبا بهمن پور- فاطمه پاکدامن- سودابه کارگر- معصومه محمد ولیزاده- زهرا پاریاب و مریم فرخنده) انجام گردید.

## سخنی با فراگیران :

جزوه ای که پیش رو دارید از مجموعه جزوات آموزش بهورزی شامل دانستنی های پایه لازم برای انجام درمانهای ساده بیماریهاست، مطالب این جزوه به شکلی سازماندهی و تدوین گردیده است که با مطالعه دقیق آن علاوه بر درک و فهم مطالب بر قدرت تشخیص خود بیفزایید.

جریان کلی محتوای جزوه بدین صورت است که در ابتدای هر مبحث اهداف آموزشی مطرح شده است و با مطالعه این اهداف خواهید دانست که پس از پایان آموزش هر موضوع می بایست چه آگاهی ها و مهارتهایی را کسب نمائید.

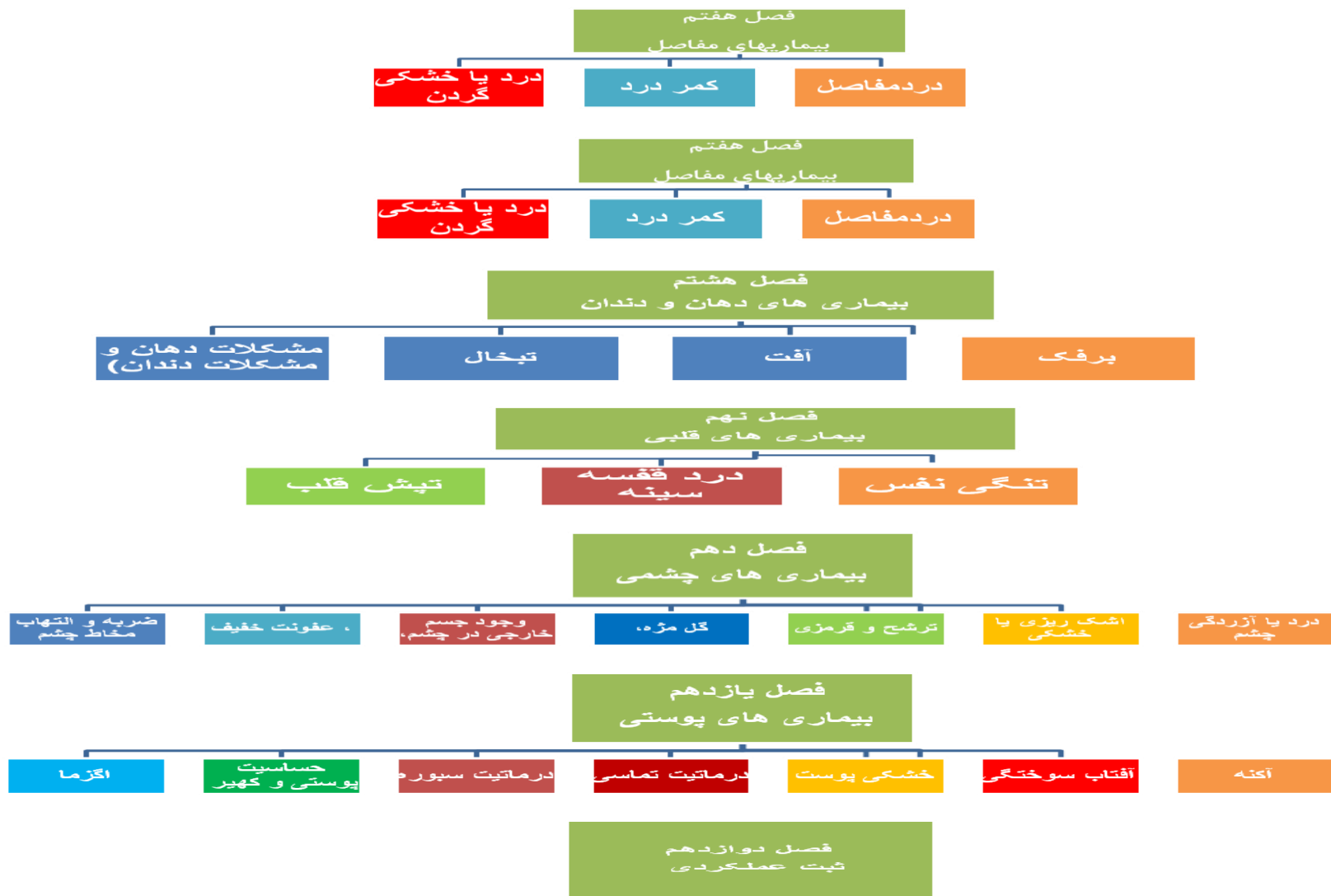
این کتاب در دوازده فصل تدوین گردیده است و هر فصل مشتمل بر یک یا چند بخش می باشد در متن هر درس نیز فعالیتهایی پیش بینی شده است که شما با کمک مربی محترم آن را انجام خواهید داد. برای انجام دادن این تمرین ها با مربی خود همکاری کنید و توجه خود را به آنچه دقیقا به شما گفته می شود معطوف نمایید..

فعالیت ها را به روشی که مربی تعیین می کند( به صورت فردی ، گروهی، ایفای نقش و...) انجام خواهید داد. این فعالیت ها کاربردی هستند و باید در فراگیری آنها بسیار دقت نمایید.

توصیه ما این است که وقتی به خواندن مطالب جزوه می پردازید و به کاربرد و موارد استفاده آن بر می خورید ، بیاندهشید. زیرا خیلی اهمیت دارد که مطالب خوانده شده را در زندگی شخصی و حرفه ای خود هنگام مواجه شدن با بیماران بکار ببرید.

# راهنمای کلی محتوای برنامه رویکرد به شکایات شایع و درمان های ساده علامتی





# فصل اول

## اصول کلی درمانهای ساده علامتی

اهداف آموزشی :

پس از مطالعه این فصل انتظار می رود بتوانید:

اصول کلی درمانهای ساده علامتی را بیان نمائید.

نکات ضروری هنگام مراجعه افراد درمان های ساده علامتی در خانه بهداشت را لیست نمائید.

نحوه ارزیابی بیماران علامتی را توضیح دهید.

اهداف علم پزشکی عبارتند از: ارتقاء سلامتی و باز گرداندن آن به هنگام آسیب دیدن و کم کردن رنج و ناخوشی مردم، برابر تعاریف سازمان بهداشت جهانی سلامتی عبارت است از: حالت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه تنها بیمار و ناتوان نبودن، درمان مناسب بیماریها و تامین دارو های اساسی یکی از اجزای مهم مراقبتهای اولیه بهداشتی بوده و یکی از وظایف مهم بهورزان، انجام درمان های ساده علامتی می باشد. درمان به موقع بیماریها در واقع نوع پیشگیری است که به آن پیشگیری نوع دوم می گویند و هدف آن قطع بیماری یا جلوگیری از عوارض آن است.

### بیماران مراجعه کننده به خانه بهداشت به سه گروه تقسیم می شوند:

- ۱- بیمارانی که ناراحتی ساده ای داشته و با درمان سر پایی توسط بهورزان سلامتی خود را به دست می آورند.
  - ۲- بیمارانی که بخشی از خدمات را توسط بهورزان دریافت کرده و جهت تکمیل درمان از خانه بهداشت به مرکز بهداشتی درمانی ارجاع داده می شوند که ارائه این خدمات توسط بهورزان باعث می شود بیمار تا رسیدن به پزشک در وضعیت بهتری قرار داشته و از بروز بعضی عوارض ناخواسته جلوگیری شود. و یا بدون خدمات درمانی ارجاع فوری به پزشک میشوند و تنها با تشخیص صحیح و به موقع و ارجاع بیمار به مراکز بالاتر سبب می شوند. که خدمات درمانی سریع تر به بیمار ارائه شده و از عوارض تاخیر در درمان در امان باشند.
  - ۳- بیمارانی هستند که نیازمند ارجاع فوری به پزشک نیستند و معمولاً بخشی از خدمات را توسط بهورزان دریافت کرده و جهت تکمیل درمان در روز ویزیت هفتگی پزشکان در خانه بهداشت توسط پزشک ویزیت میشوند. (ارجاع غیر فوری)
- می توان گفت هدف از انجام درمانهای ساده علامتی موارد ذیل است: انجام صحیح درمانهای درمانهای ساده علامتی و تجویز صحیح دارو توسط بهورزان جهت بیماران مراجعه کننده همانند سایر خدماتی که در خانه بهداشت
- الف- تشخیص به موقع بیماری و جلوگیری از پیشرفت آن
- ب- درمان به موقع و صحیح بیماری و جلوگیری از پیشرفت آن

ج- غربال کردن بیماران در خانه بهداشت و جلوگیری از ازدحام بیماران در مرکز بهداشتی درمانی که انجام این کار باعث می شود پزشک وقت خود را صرف درمان و مراقبت از بیماران نیازمند کرده و بیمارانی که نیازمند خدمات درمانی ساده ( در حد تخصص بهورزان) می باشند از طریق بهورزان خدمات دریافت کنند..

### اصول کلی درمانهای ساده علامتی در خانه بهداشت:

- ۱- ابتدا بیمار را راهنمایی کنید تا در محل مناسبی بنشینند و هرگز در حالی که بیمار ایستاده است اقدام به گرفتن شرح حال ننمائید.
- ۲- بعد از نشستن بیمار در محل مناسب ، علت مراجعه او را سوال کنید.اطلاعات بیمار را در سامانه ثبت نمائید.
- ۳- به بیمار اطمینان دهید که ناراحتی و مشکل او در خانه بهداشت یا ارجاع او به پزشک بر طرف خواهد شد.
- ۴- از بیمار شرح حال بگیرید و مطمئن باشید که این کار را درست و کامل انجام می دهید.
- ۵- از بیمار معاینات لازم را به عمل آورید و علایم حیاتی او را در صورت لزوم اندازه گیری و ثبت کنید.
- ۶- در صورت نیاز بیمار به دارو ، بر اساس دارو نامه بهورزی ، دارو را با مقدار مناسب در اختیار بیمار قرار دهید و در رابطه با نحوه و زمان مصرف دارو او را راهنمایی کنید.
- ۷- در صورت نیاز به پیگیری بیماری ، تاریخ مراجعه بعدی را به بیمار گوشزد کنید و در صورتی که بیمار به موقع به خانه بهداشت مراجعه ننماید، در زمان مقرر او را پی گیری نمایید.
- ۸- در صورت نیاز به ارجاع فوری یا غیر فوری ، بیمار را برای مراجعه به پزشک آموزش دهید. در پی گیری های بعدی از طریق سامانه مطمئن شوید که بیمار به پزشک مراجعه کرده است.

### هنگام مراجعه افراد درمان های ساده علامتی در خانه بهداشت توجه و رعایت نکات زیر ضروری است:

- ۱- با بیماران مهربان بوده و با آنها برخورد دوستانه داشته باشید که بیمار احساس کند با او همدردی می کنید.

۲- به عقاید مردم احترام بگذارید و اگر داروهای گیاهی یا محلی خاصی در درمان بیماری ها استفاده می کنند، ضمن احترام به عقاید آنها، در مردم تغییر رفتار ایجاد نمایید و عادت های صحیح را جایگزین عادت های غلط کنید.

۳- محدودیت های کار خود را بشناسید و بر اساس شرح وظیفه و آنچه در دوره آموزش بهورزی فرا گرفته اید اقدام کنید و افراد بی بضاعت را بدون دلیل به پزشک ارجاع ندهید.

۴- بیماران را بدون گرفتن شرح حال و انجام معاینات ، به دلیل نداشتن دارو از خانه بهداشت بر نگردانید. زیرا ممکن است بیمار نیاز به دارو نداشته باشد و تنها با آموزش و توصیه های مصرف مواد غذایی بتوان به او کمک کرد از طرف دیگر ممکن است بیماری فرد خطرناک باشد و نیاز به ارجاع فوری به پزشک داشته باشد.

### اصول راهنمای مهم در ارزیابی از بیماران:

۱- اطلاعات اولیه را کسب کنید:

اطلاعات اولیه از وضعیت بیمار و اقداماتی که برایش تا کنون صورت گرفته است را دریابید.

۲- بیمار را مشاهده کنید:

به چهره بیمار نگاه کنید و در صورت مشاهده هر گونه رنگ پریدگی ، بر افروختگی و در صورت مشاهده ی مشکلاتی خاص بررسی کاملی انجام گیرد.

۳- با بیمار صحبت کنید:

از بیمار سوال کنید حالش چطور است ، آیا راحت است ؟

از او سوال کنید آیا دردی را احساس می کند؟

از او سوال کنید چیزی خورده و یا آشامیده است؟

اگر بیمار در دادن اطلاعات پیش قدم نیست ، بصورت خاصی درباره علایمی که انتظار یافتن آنها را دارید مثل خستگی ، تهوع و یا مشکلات تنفسی ، از او سوال کنید.



اگر اعضا خانواده حضور دارند از آنها بپرسید ، بیمار چگونه بنظر می رسد ، آیا متوجه مشکلی در او شده اند اغلب از آنها درباره آنچه بیمار خورده و نوشیده سوال کنید.

۴- بیمار را معاینه کنید:

معاینه بیمار شامل بررسی علایم حیاتی ، حال عمومی و بررسی از سر تا نوک پا و تمام مشکلاتی که بیمار بدلیل آن به خانه بهداشت مراجعه نموده است ، می باشد.

بهورز باید از تمامی حواس (بینایی ، شنوایی ، لامسه ، و بویایی ) جهت معاینه استفاده کند.

آزمایش بالینی توسط حواس پنجگانه معمولی قابل درک هستند .

- آزمون بالینی شامل موارد زیر است:.
- مشاهده تمام بدن بیمار از سر تا پا
- درک تفاوتها و مشکلات قابل دیدن از جمله قرمزی ، تورم ، تغییر رنگ در اندامها و زخمها و غیره.
- لمس پوست و ایجاد فشار توسط انگشت بر روی ناحیه مورد نظر و درک و تشخیص تغییر و یا سختی و یا نرمی غیر طبیعی اندام زیر پوست و نیز تشخیص واکنش اندام در حال لمس
- سمع صداهای تنفسی

### راهنمای جداول تشخیص و درمان بیماران :

ستون ۱- علایم و نشانه ها بر اساس نتایج شرح حال و معاینه گروه بندی می شود.

ستون ۲- مشکلات احتمالی بررسی میشود

ستون ۳- اقدامات و توصیه های لازم بر حسب نتیجه گروه بندی علائم و نشانه ها انجام می شود

علائم و نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
۱ ←	۲ ←	۳

مفهوم رنگ ها:

رنگ قرمز: نشان دهنده ارجاع فوری می باشد که بعد از ۲۴ ساعت باید پیگیری شود.

رنگ زرد: نشان دهنده ارجاع غیر فوری (ویزیت پزشک در خانه بهداشت) می باشد که پیگیری آن با نظر پزشک متفاوت است

رنگ سبز: نشان دهنده اقدامات بهورز که شامل آموزش یا دادن دارو طبق دارو نامه بهورز می باشد و در صورت عدم بهبودی بیمار بعد از پیگیری با توجه به حال عمومی ارجاع فوری یا غیر فوری داده می شود

## وسایل سینی معاینات:

وسایل لازم برای معاینه بیمار را به شرح زیر روی میز کار قرار دهید:

- ۱- درجه حرارت
- ۲- مژر برای نگهداری درجه حرارت
- ۳- دستگاه فشار سنج
- ۴- گوشی معاینه
- ۵- اِسلانگ
- ۶- چراغ قوه
- ۷- سانتی متر
- ۸- کاغذ یادداشت
- ۹- خودکار یا مداد
- ۱۰- ظرف درب دار جهت پنبه سواپ شده
- ۱۱- رسیور برای پنبه و وسایل کثیف
- ۱۲- چکش رفلکس
- ۱۳- پوار
- ۱۴- گوشی مامایی
- ۱۵- کرومتر

## بررسی حال عمومی:

بیماریها و حوادث ناگواری که برای افراد بیمار پیش می آید علاوه بر تاثیر و ناراحتی که درقسمتی از بدن میگذارد در حال عمومی بیمار نیز تاثیرات زیادی دارد برای سهولت کار حال عمومی به سه دسته تقسیم میشوند:

۱- حال عمومی بیمار بد نیست :

دراولین برخورد با بیمار متوجه می شوید هرچند که بیمار ناراحتی و شکایت دارد حال عمومی او بد نیست . ممکن است مختصری رنگ پریده و خسته ، نسبتاً خوب راه می رود ، صحبت شما را خوب می فهمد و یا کمی عصبی و ناراحت به نظر می آید.

۲- حال عمومی بیمار بد است :

بیمار ممکن است خیلی رنگ پریده و زرد و یا کبود ، خیلی بی حال ، خواب آلود ، بیقرار و تحریک پذیر ، عدم درک سوال ، صورتی برافروخته و قرمز رنگ ، تنگی نفس یا تنفس پر سر و صدا همراه با خس خس ، وجود دانه ها و بثورات روی پوست داشته باشد و یا نتواند درست راه برود .

۳- حال عمومی خیلی بد است :

بیمار ممکن است بی هوش و درحال اغماء ، در حال تشنج ، فوق العاده رنگ پریده و یا کبود ، تنگی نفس خیلی شدید ، در حال خونریزی خیلی شدید و یا گاهی اوقات بثورات خیلی زیاد در روی صورت و دست و پاها داشته باشد .

### پرسش و تمرین:

- اصول کلی درمانهای ساده علامتی را لیست نمایید.
- نکات ضروری هنگام مراجعه افراد درمان های ساده علامتی در خانه بهداشت را توضیح دهید.
- نحوه ارزیابی بیماران علامتی را توضیح دهید.
- نحوه بررسی حال عمومی بیمار را شرح دهید.

# فصل دوم

## ضعف عمومی، خستگی و کم خونی

### اهداف آموزشی:

پس از مطالعه این فصل انتظار می رود بتوانید:

- ضعف عمومی را تعریف کنید.
- اقدامات لازم برای مراجعین با ضعف عمومی را انجام دهید.
- علل کم خونی را توضیح دهید.
- خستگی و علل بروز آن را شرح دهید.

#### مقدمه:

ضعف عمومی و خستگی یک بیماری نیست بلکه یک شکایت شایع به از دست دادن قوای عضلانی است که میتواند شکایت ابتدایی هر بیماری باشد. برخورد صحیح و مناسب به‌هوز با بیماری که با این شکایات مراجعه می‌کند موجب جلوگیری از صرف وقت و هزینه و مراجعه بی‌مورد بیمار به پزشک شود. و در مواردی که نیاز به معاینه توسط پزشک است بیمار سریعتر به پزشک و مراکز خدمات جامع سلامت ارجاع داده می‌شود و بدین ترتیب از عوارض تاخیر در درمان مصون می‌ماند.

#### تعاریف:

◆  
ضعف عمومی:

ضعف عمومی یک بیماری نیست بلکه یک شکایت به از دست دادن قوای عضلانی که می‌تواند شکایت آغازین هر بیماری باشد.

#### شرح حال و ارزیابی بیمار مبتلا به ضعف عمومی

- آیا ضعف عمومی ناگهانی شروع شده است؟
- چه مدت است که به ضعف عمومی مبتلا شده اید؟
- آیا فرد مبتلا به ضعف عمومی در قسمت‌هایی از بدن دچار کبودی بدون علت است؟  
اگر بیمار زن است:
- اخیراً زایمان کرده است؟
- آیا در موقع قاعدگی خونریزی بیش از حد معمول دارد؟
- آیا ناراحتی و شکایات دیگری دارد؟

## معاینات:

- بررسی حال عمومی و کنترل علائم حیاتی
- بررسی مخاط داخلی چشم و لب از نظر کم خونی
- مشاهده پوست از نظر کم خونی ( بیمار را درمحل مناسب پشت پاراوان قرار گیرد، شرح مورد معاینه برای بیمار، استفاده از دستکش در هنگام معاینه ، مشاهده پوست از نظر کم خونی)
- معاینه تورم پا

## نحوه معاینه تورم پا:

- ۱- بیمار در وضعیت مناسب جهت معاینه قرار گیرد(نشسته روی صندلی)
- ۲- شرح مورد معاینه برای بیمار
- ۳- بررسی رنگ پوست پا
- ۴- با انگشت شست فشاری آرام بر روی سطح پشتی پا و یا پشت قوزک داخلی و یا سطح قدامی ساق پا(به مدت ۵ ثانیه) وارد گردد .
- ۵- بررسی گوده گذاری و یا ورم پا (طبق مقیاس چهار درجه ای از مختصر تا بسیار شدید درجه بندی می شود)





## تشخیص و درمان بیماران مبتلا به ضعف عمومی

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
<p>در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر:</p> <p>-ضعف عمومی ناگهانی شدید</p> <p>-ضعف عمومی همراه با خونریزی</p> <p>-ضعف عمومی همراه با کبودی های بدون علت</p> <p>-حال عمومی بد و خیلی بد</p>	<p>-خونریزی های داخلی شدید و شوک و ....</p> <p>-از دست دادن آب و املاح و....</p> <p>-مشکلات خونی و....</p> <p>-بیماری های مختلف</p>	<p>-ارجاع فوری</p> <p>-ارجاع فوری</p> <p>-ارجاع فوری</p> <p>-ارجاع فوری</p>
<p>-طولانی شدن مدت ابتلا به ضعف عمومی</p> <p>-در صورت زن بودن خونریزی بیش از حد</p> <p>-داشتن ناراحتی باشکایات دیگر نظیر سرفه، تنگی نفس و....</p>	<p>-مشکلات تغذیه ای، کم خونی و...</p> <p>-تغییرات آب و هوایی، تغییرات مکانی، تغذیه ای، استرس ها، مشکلات هورمونی و...</p> <p>-بیماری های مختلف مثل تب مالت، مشکلات کبدی و...</p>	<p>-ارجاع غیرفوری</p> <p>-آموزش استراحت و تغذیه مناسب و در صورت نیاز ارجاع غیر فوری داده شود.</p> <p>-با توجه به حال عمومی ارجاع غیرفوری شود.</p>
<p>-وجود ضعف عمومی بدون هیچ یک از ناراحتی های ذکر شده در بالا</p>	<p>-بی خوابی، خستگی ناشی از کار، مشکلات تغذیه ای و....</p>	<p>-توصیه به استراحت و رژیم غذایی مناسب (پیگیری بعد از دو هفته)</p>

## ❖ خستگی :

خستگی بعد از فعالیت بدنی یا دوره های طولانی مدت کار بدون استراحت امری طبیعی است ولی در صورتی که هیچ علت واضحی برای خستگی وجود نداشته باشد و خستگی مانع انجام فعالیتها ی روزمره فرد می شود نیاز به بررسی دارد.

### شرح حال و ارزیابی بیمار مبتلا به خستگی

- آیا بیمار هیچ یک از این علائم زیر را دارد: ( تشنگی بیش از حد، حجم ادرار، بیش از حد معمول، تاری دید)؟
- آیا وزن بیمار در طی ۱۰ هفته گذشته، به طور ناخواسته بیش از ۴ کیلوگرم کم شده است؟
- آیا بیمار احساس سرمای بیشتر نسبت به قبل، نازکی یا شکنندگی موها، افزایش وزن بدون توجیه، خستگی یا زخمی پوست می کند؟
- آیا بیمار علائم تنگی نفس، رنگ پریدگی بیش از حد پوست و احساس از حد رفتن دارد؟
- آیا بیمار دارویی مصرف می کند؟
- آیا بیمار اشکال در تمرکز یا تصمیم گیری، اشکال در خواب، احساس غمگینی، علائم از دست دادن میل جنسی دارد؟

### معاینات:

- بررسی حال عمومی و کنترل علائم حیاتی
- اندازه گیری وزن
- مشاهده پوست و مو از نظر شکنندگی موها( بیمار را درمحل مناسب پشت پاراوان قرار گیرد، شرح مورد معاینه برای بیمار، استفاده از دستکش در هنگام معاینه، مشاهده پوست و مو از نظر شکنندگی موها)

## معاینات، تشخیص و درمان بیماران مبتلا به خستگی

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
<p>در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- پر نویسی، پر ادراری، اشکال در تصمیم گیری...</li> <li>- کاهش وزن ناخواسته بیش از ۴ کیلو گرم در ۱۰ هفته</li> <li>- تنگی نفس بیش از اندازه و از حال رفتگی و رنگ پریدگی بیش از حد پوست</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-احتمال دیابت و اختلالات افسردگی</li> <li>-احتمال مشکلات گوارش و بدخیمی ها</li> <li>-احتمال کم خونی شدید</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ارجاع فوری</li> <li>-ارجاع فوری</li> <li>-ارجاع فوری</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- احساس سرمای بیش از حد، نسبت به قبل شکنندگی یا نازکی موها، افزایش وزن بدون توجیه</li> <li>- در صورت مصرف دارویی خاص</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-احتمال کم کاری تیروئید و....</li> <li>-عوارض دارو</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ارجاع غیر فوری</li> <li>-ارجاع به پزشک جهت ادامه یا قطع دارو و تا زمان رفتن به پزشک دارو را قطع نکند</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- در صورت رنگ پریدگی خفیف و تنگی نفس خیلی خفیف</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-احتمال کم خونی و...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-آموزش های تغذیه ای (مصرف غذاهای آهن دار) پس از ۱۰ روز پیگیری و در صورت عدم بهبودی بیمار را به پزشک ارجاع دهید.</li> </ul>

## کم خونی: ❖

کم خونی یعنی اینکه مقدار همو گلوبین در خون کم است وقتی همو گلوبین کم باشد، رسیدن اکسیژن به بافتها دشوار می شود. مهمترین علت کم خونی کمبود آهن است. یعنی مقدار آهن در رژیم غذایی کمتر از حد احتیاج بدن است.

### شرح حال و ارزیابی بیمار مبتلا به کم خونی:

- آیا بیمار علائم دل درد ، اسهال، خارش اطراف مقعد دارد؟
- آیا در مدفوع بیمار کرم دیده شده است؟
- در صورتی که بیمار کودک است تمایل به بازی کردن در کودک کم شده است؟
- آیا بیمار دچار کاهش فعالیت بدنی و خستگی زودرس شده است؟
- اگر بیمار زن است، از سابقه زایمان و خونریزی و ... پرسش شود.

### معاینات:

- بررسی حال عمومی و کنترل علائم حیاتی
- بررسی مخاط چشم و لب از نظر کم خونی
- مشاهده پوست از نظر کم خونی

معاینات، تشخیص و درمان بیماران مبتلا به کم خونی

اقدامات و توصیه ها	مشکلات احتمالی	نشانه ها
-ارجاع فوری	- احتمال کم خونی شدید و...	در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر: - تنگی نفس شدید به همراه رنگ پریدگی شدید
-درمان طبق دارونامه و آموزش رعایت بهداشت فردی و محیط و در صورت عدم درمان ارجاع غیر فوری	- احتمال بیماری انگلی	- مشاهده شدن کرم در مدفوع
- توصیه بهداشت فردی و درمان بر اساس دارونامه  - توصیه های غذایی و توصیه درمان بر اساس دارو نامه  توصیه و آموزش های تغذیه ای، آموزش مصرف قرص آهن طبق جدول مکمل آهن یاری و در صورت عدم بهبودی پس از ۱۰ روز بیمار را ارجاع فوری دهید	- انگل کرمک انگل و...  - احتمال کم خونی خفیف یا وجود  - احتمال کم خونی و...	- در صورت وجود درد و و دل پیچه و خارش اطراف مقعد  - در صورتیکه بیمار کودک باشد و میل به بازی کردن در او کم شود  - در صورت کاهش فعالیت بدنی، خستگی زودرس

## خلاصه مطالب و نتیجه گیری:

عامل اصلی خستگی ضعف عمومی بدن است، ضعف عمومی بدن و خستگی راندمان کاری را کاهش داده و کیفیت زندگی را تحت تاثیر قرار می دهد. یکی از عمده ترین دلایل ضعف عمومی و خستگی بخصوص در خانم ها کم خونی است. در بسیاری از موارد علت خاصی برای ضعف عمومی و خستگی وجود ندارد لذا به ندرت بیمار به پزشک مراجعه می کند. بیماری هایی مانند دیابت، کم کاری تیروئید، بدخیمی ها و.... می تواند دلیلی برای ایجاد خستگی باشد که با شرح حال و معاینه توسط بهورزان قابل شناسایی است.

## پرسش و تمرین:

- علل کم خونی را نام ببرید.
- با کمک مربی نحوه ارزیابی بیمار مبتلا به کم خونی را انجام دهید و در سامانه ثبت نمایید
- فهرستی از دلایل ایجاد خستگی و ضعف عمومی در مراجعین به خانه بهداشت را تهیه نمایید.
- موارد ارجاع فوری بیمار مبتلا به ضعف عمومی را توضیح دهید.

# فصل سوم

## تب

اهداف آموزشی:

پس از مطالعه این فصل انتظار می رود بتوانید:

- تب را تعریف کنید.
- نحوه گرفتن شرح حال از بیماران تب دار را توضیح دهید.
- معاینات لازم را از بیماران تب دار را شرح دهید.
- نحوه درمان و مراقبت از بیماران تب دار را بیان کنید.

## مقدمه:

تب به حالتی گفته می شود که دمای بدن بیشتر از ۳۷/۵ درجه سانتیگراد باشد. تب می تواند علامت بسیاری از بیماریها باشد. اما معمولا نشان دهنده آن است که بدن در حال مبارزه با یک عفونت است. مواجهه با گرما و برخی داروهای خاص نیز دمای بدن را افزایش می دهد. تب بالا در برخی از گروه های سنی خطرناک است. تب می تواند در کودکان باعث تشنج شود.

## شرح حال و ارزیابی بیمار مبتلا به تب:

❖ به منظور گرفتن شرح حال از بیمار سوالات زیر را بپرسید:

✓ آیا بیمار تب دار هیچ یک از این علامتها را دارد:

- سردرد شدید، درد گردن موقع خم شدن به جلو، خواب آلودگی، اذیت شدن از نور زیاد
- آیا بیمار تب دار سرفه میکند؟ اگر بلی آیا همراه با سرفه خلط قهوه ای رنگ یا خلط زرد مایل به خاکستری یا خلط خونی دارد؟
- آیا بیمار تب دار مشکلات ادراری دارد؟
- آیا بیمار در چند هفته گذشته، تبهای مکرر همراه با کاهش وزن قابل توجه داشته است؟
- آیا بیمار تب دار بثورات جلدی دارد؟
- آیا بیمار مونث است و ترشح غیر طبیعی از مهبل بدون درد یا با همراه درد قسمت پایینی شکم دارد؟
- آیا تب با گلودردی که با دانه های خاکستری رنگ در حلق باشد همراه است؟
- آیا بیمار تب دار هیچ یک از این علامتها را دارد (سردرد خفیف، درد عضلات و آبریزش بینی)
- آیا بیمار تب دار گلودرد دارد؟ اگر بلی آیا همراه گلو درد علائم سردرد، سرفه، درد و کوفتگی کل بدن دارد؟
- آیا بیمار اخیرا از سفر خارج از کشور بازگشته است؟
- آیا بیمار برای مدت طولانی زیر نور شدید آفتاب یا در هوای گرم بوده است؟
- آیا تب با استفراغ های مکرر همراه است؟
- آیا تب در بزرگسالان با اسهال همراه است؟
- آیا تب بیشتر از ۷ روز طول کشیده است؟



## معاینات:

۱- بررسی حال عمومی و کنترل علائم حیاتی

۲- معاینه عضو درگیر (گلو، گوش...)

۳- معاینه پوست ( بیمار را درمحل مناسب پشت پاراوان قرار گیرد..، شرح مورد معاینه برای بیمار، استفاده از دستکش در هنگام معاینه، کنار زدن لباس درمحل ضایعه ، مشاهده پوست از نظر قرمزی و بثورات)

۴- معاینه گردن

### نحوه معاینه گردن:

در حالت عادی گردن دارای حرکاتی نرم است و به خوبی به طرف جلو و عقب و طرفین حرکت می کند و یا شما می توانید آنرا حرکت دهید ولی در بعضی از بیماریها عضلات گردن سفت شده و به سختی می توانید این حرکات را به گردن بدهید در کلیه موارد سردرد بیماران را از نظر سفتی گردن به شرح زیر معاینه کنید:

برای امتحان گردن ، بیمار را روی تخت به پشت بخوابانید ، یک دست خود را به زیر سر او بگذارید و سعی کنید که گردن او را به جلو خم کنید ، اگر بدون مقاومت و ناراحتی گردن خم شد سفتی عضلات گردن وجود ندارد و گردن سالم است ولی اگر با مقاومت روبرو شدید و حرکت گردن نرمی و حالت عادی خود را نداشت و یا انجام این حرکت برای بیمار خیلی ناراحت کننده بود ممکن است سفتی عضلات گردن وجود داشته باشد که نشانه بیماری است . اگر سفتی گردن خیلی زیاد باشد در موقع انجام معاینه فوق ممکن است تنه بیمار همراه سر و گردن از روی تخت بلند شود .

در افراد بالغ می توانید از بیمار بخواهید که سعی کند بدون باز کردن دهان چانه را به سینه خود نزدیک نماید . اگر براحتی نتوانست که چانه خود را به سینه برساند یا اینکه ضمن حرکت ناراحت شد ممکن است بعلت سفتی گردن باشد که نشانه بیماری است.

# طبقه بندی بیماران مبتلا به تب

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر: - سردرد شدید، درد گردن، خواب آلودگی، انیت شدن نور زیاد، استفراغ های مکرر - در صورت مونث بودن داشتن ترشح غیر طبیعی از مهبل و درد در پایین شکم - تب همراه با مشکلات ادراری	- احتمال مننژیت و ... - مشکلات زنان - مشکلات کلیوی و ...	-ارجاع فوری (اقدامات پایین آوردن درجه حرارت) -ارجاع فوری (اقدامات پایین آوردن درجه حرارت) -ارجاع فوری (اقدامات پایین آوردن درجه حرارت) -ارجاع فوری (اقدامات پایین آوردن درجه حرارت) -ارجاع فوری (اقدامات پایین آوردن درجه حرارت) -ارجاع فوری (اقدامات پایین آوردن درجه حرارت) -ارجاع فوری (اقدامات پایین آوردن درجه حرارت)
-تب همراه با بثورات جلدی -تب همراه با سرفه و ترشحات خونی -تب مکرر همراه با کاهش وزن قابل توجه -تب بالای ۳۹ درجه -تب همراه با گلو درد که پرده غشاء خاکستری رنگ در حلق باشد. -تب بیش از ۷ روز	-احتمال سرخک و سرخچه و لبله مرغان، ... -احتمال بیماری های دستگاه تنفسی و ... -احتمال بدخیمی ها در دستگاه های تنفس و گوارش و ... -تب شدید -احتمال تیفتری و ... -بیماری شدید	-ارجاع فوری (اقدامات پایین آوردن درجه حرارت) -ارجاع فوری (اقدامات پایین آوردن درجه حرارت) -ارجاع فوری (اقدامات پایین آوردن درجه حرارت) -ارجاع فوری (اقدامات پایین آوردن درجه حرارت) -ارجاع فوری (اقدامات پایین آوردن درجه حرارت) -ارجاع فوری (اقدامات پایین آوردن درجه حرارت) -ارجاع فوری (اقدامات پایین آوردن درجه حرارت)

## طبقه بندی بیماران مبتلا به تب

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
تب به علت فعالیت زیر آفتاب و نور شدید	گرم‌مازیگی	-انتقال به اتاق خنک اگر بعد از یک ساعت نمای بدنش کاهش نیافت ارجاع دهید.
تب همراه با سرفه و خلط زرد مایل به خاکستری	بیماریهای عفونی ریه و یا استفاده از سیگار و ...	-ترک سیگار و در صورت بهتر نشدن حال بیمار ارجاع به پزشک (اقدامات پایین آورنده تب)
برگشت از سفر های خارج و یا جنوب کشور	احتمال تب مالاریا و ...	-لام خون گرفته و به پزشک ارجاع دهید( و توجه به دستورالعمل کشوری مالاریا)
تب در کودکان همراه با تشنج	عارضه مغزی	-ارجاع فوری (پایین آوردن درجه حرارت بدن-کمک های اولیه هنگام تشنج)
تب در بزرگسالان با اسهال	کم آبی شدید-عفونتهای روده ای	-ارجاع فوری (اقدامات جهت پایین آوردن درجه حرارت-درمان کم آبی)

## طبقه بندی بیماران مبتلا به تب

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
- تب به تنهایی و کمتر از ۳۹ درجه	-تب ویروسی	-پایین آوردن درجه حرارت و توصیه به نوشیدن مایعات بیشتر و استراحت و دادن تب بر طبق دارونامه (بعد از ۳ روز پیگیری)
-تب همراه با سر درد درد عضلات و آبریزش بینی	-آنفلونزا	-استراحت کافی و مصرف مایعات فراوان و پیگیری بعد از ۳ روز
-تب همراه با بیماریهای دیگر مثل گلودرد گوش درد و کوفتگی کل بدن	-گوش درد و گلو درد یا.....	-برای کنترل تب به بیمار آموزش تن شویه و کمپرس آب سرد داده شود توصیه نمایید بیمار استراحت کافی نماید. استفاده از بخور در صورت گرفتگی بینی و درمان بیماریهای مربوطه طبق دستور العملها

## درمان های فوری در تب شدید

حمام آب ولرم و یا کمپرس سرد	پاشویه
<ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح معاینه برای بیمار</li> <li>- آماده کردن یک لگن آب خنک</li> <li>- گذاشتن حوله یا پارچه داخل آب خنک(۲۸- ۱۸ درجه</li> <li>-گرفتن آب حوله</li> <li>- گذاشتن حوله روی قسمت هایی از بدن مثل دستها و پاها و پیشانی و شکم و...</li> <li>- تکرار این موارد تا پایین آمدن درجه حرارت بیمار (هر بار ۱۰ تا ۱۵دقیقه)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح معاینه برای بیمار</li> <li>- قرار دادن مشمع و رو مشمع روی تشک بیمار</li> <li>- قرار دادن لگن آب خنک زیر پای بیمار</li> <li>- قرار دادن پاهای بیمار در داخل آب خنک</li> <li>- از زانو به پایین ،پاهای بیمار را با دست به مدت ۱۰ تا ۱۵دقیقه شستشو دهید.</li> <li>- بیرون آوردن پاها از لگن و خشک کردن آن</li> <li>- تکرار موارد تا پایین آمدن درجه حرارت</li> </ul>

## خلاصه مطالب و نتیجه گیری:

تب میتواند علامت بیماریهای دیگر باشد گرفتن شرح حال در تعیین علت تب کمک کننده است. در مواردی که تب شدید است می توان با استفاده از تن شویه تب بیمار را پایین آورد و سپس در صورت نیاز ارجاع داد.

## پرسش و تمرین

- با کمک مربی به صورت عملی معاینات از بیماران تب دار را تمرین کنید.
- شرح حال گرفتن از بیماران تب دار را توضیح دهید.
- با کمک مربی نحوه پایین آوردن تب را به صورت عملی انجام دهید.

# فصل چهارم

## بیماری های دستگاه گوارش



### اهداف آموزشی:

پس از مطالعه این فصل انتظار می رود بتوانید:

- از بیمارمشکوک به مشکلات گوارشی بدرستی شرح حال بگیرید.
- معاینه بیمار مبتلا به درد شکم را بدرستی انجام دهید.
- موارد ارجاع فوری و غیر فوری بیماران مبتلا به مشکلات گوارشی را بیان نمایید.
- آموزشهای لازم جهت بیماران مبتلا به مشکلات گوارشی را شرح دهید.
- درمانهای دارویی بیماران مبتلا به مشکلات گوارشی را با استفاده از دارو نامه ذکر نمایید.

## مقدمه:

دستگاه گوارش، سیستمی پیچیده متشکل از اعضای است که غذای خورده شده را گرفته و آنرا به انرژی مورد نیاز شما تبدیل می کند. یک نگاه کلی به نحوه عمل گوارش شاید به فهم علت شیوع بالای مشکلات گوارشی کمک کند. سوزش سر دل، دل پیچه، تهوع، اسهال و یبوست تنها تعداد کمی از علائمی هستند که می توان از عملکرد نامناسب سیستم گوارشی مطلع شد. اغلب مردم این علائم و نشانه ها را تجربه کرده اند، در بسیاری از افراد علائم و نشانه های گوارشی طولانی مدت بوده و هر روز آنها را آزار می دهد.

## انواع دردهای شکمی

❖ ناراحتی معده

❖ سوء هاضمه

❖ یبوست

❖ اسهال

❖ استفراغ

❖ نفخ



## ❖ سوء هاضمه:

اصطلاح سوء هاضمه اغلب توسط بیماران به کار برده می شود تا علائم مربوط به ناراحتی فوقانی شکم و مسائل مربوط به هضم غذا را توصیف کنند. این اصطلاح غیر اختصاصی است و امکان دارد معنای یکسانی برای بیمار و بهورز یا پزشک نداشته باشد. به احساس درد یا ناراحتی در بخش فوقانی شکم در خط وسط سوء هاضمه گفته می شود. ممکن است این درد متناوب باشد، اما بیشتر اوقات به صورت دائمی وجود دارد. امکان ابتلا افراد به سوء هاضمه در هر رده سنی و هر دو جنس وجود دارد. تقریباً یک چهارم افراد جامعه در بخشی از زندگی خود دچار سوء هاضمه خواهند شد.

### علائم سوء هاضمه چیست؟

در نظر بعضی از افراد سوء هاضمه به آروغ زدن، اتساع شکم، احساس گاز زیاد در شکم و سیری زود رس اطلاق می شود که به آن « ترش کردن همراه با نفخ » می گوئیم. گاهی این اصطلاح را بیماران برای توصیف احساس مبهمی که ناشی از بدی هضم غذا یا بدی تحمل بعضی غذاهاست بکار می برند.

به طور کلی بعضی از علائم سوء هاضمه عبارتند از:

• احساس درد خورنده در شکم یا سوزش شکم

• نفخ (احساس پری در شکم)

• آروغ زدن

• دل به هم خوردگی (تهوع)

• استفراغ

• سوزش سر دل ( بازگشت محتویات معده به حلق)

فردی که دچار سوزش سر دل می شود حالت خود را بصورت ترش کردن، سوزش سردل، احساس حرکت مایع سوزاننده از معده به سمت بالا، سوزش پشت جناق سینه و گلو یا درد فشارنده گذرا در ناحیه قفسه سینه بیان می کند.

## علل سوء هاضمه :

۱. بلع هوا: می تواند به علت اضطراب مزمن، خوردن سریع غذا، نوشیدن نوشابه های گازدار، نوشیدن هر نوشابه ای با نی ، جویدن آدامس ، مکیدن آب نبات سفت، سیگار کشیدن و نامتناسب بودن دندانهای مصنوعی باشد همچنین خود آروغ زدن مکرر می تواند بلع هوا را تشدید کند.

۲. افزایش گاز روده ای: می تواند بدنبال خوردن بعضی از مواد غذایی مثل حبوبات، پیاز، کلم و شلغم خام و .... ایجاد شود. بعضی از میوه ها ( انجیر، خرما، آلو) ، آدامس ها و آب نبات های بدون قند، ( که ماده شیرین کننده افزودنی دارند) و عفونت ژیاوردیا می توانند تولید گاز در روده ها کنند.

• میتوان با خیساندن حبوبات به مدت ۱۲ ساعت قبل از پخت غذا و دور ریختن آب حاصل از خیساندن مانع سوء هاضمه شد.

۳. عدم تحمل غذا: مرکبات، غذاهای ادویه دار و چرب در ناراحتی مجاری صفراوی

۴. اشکال در تخلیه کافی معده: گاهی سوء هاضمه نشانه ای از ابتلا به یک مشکل جدی تر می باشد که می تواند به علت انسداد راه خروجی معده، فلج معده، زخم دوازدهه، نارسایی لوزالمعده، کاهش حرکت انتهای معده و تاخیر در تخلیه آن باشد.

- بدیهی است در مواردی که سوء هاضمه با کنار گذاشتن عادات بد غذایی (مصرف غذاهای محرک، خیلی شیرین، خیلی چرب، غذاهای سنگین و پر حجم بخصوص در شب) و مصرف ضداسیدها بهبودی نیابد ارجاع فوری به پزشک ضرورت دارد، به ویژه در موارد زیر:
- بیمار بیش از ۵۰ سال سن داشته باشد.
- اخیراً بدون دلیل دچار کاهش وزن شده باشد.
- در بلع مشکل داشته باشد.
- استفراغهای شدید داشته باشد.
- مدفوع سیاه و قیرمانندی دفع کند (این امر بعلت وجود خون در مدفوع است).
- توده ه ای در محدوده معده خود لمس کند.

## شرح حال و ارزیابی بیمار مبتلا به درد شکم

- آیا بیش از ۴ ساعت است که بیمار درد شکم دارد؟
  - آیا بیمار اسهال دارد؟
  - آیا بیمار در زیر دنده ها در سمت راست احساس درد می کند؟
  - آیا درد در ناحیه پهلو و زیر دنده ها از پشت شروع می شود و به کشاله ران تیر می کشد؟
  - آیا درد در قسمت وسط و بالای شکم است؟
  - آیا نسبت به قبل به دفعات بیشتری ادرار می کند یا حین ادرار کردن درد و سوزش دارد؟
  - اگر بیمار مذکر است، آیا بیمار دچار تورم و درد بیضه شده است؟
- اگر طی چند روز یا چند هفته اخیر چندین بار دچار درد شکم (بین دنده ها و کشاله ران) شده است سوالات زیر را بپرسید
- آیا درد عمدتاً بالای کمر است (آیا درد با خم شدن به جلو یا دراز کشیدن بدتر می شود)؟
  - آیا درد زیر دنده ها در سمت راست شکم شروع می شود. آیا بعد از خوردن غذاهای چرب ایجاد می شود؟
  - آیا هیچیک از علائم زیر را دارد؟
  - کاهش اشتها، کاهش وزن ناخواسته به مقدار بیشتر از چهار کیلوگرم
  - درد فقط در ناحیه شکم
  - وجود اسهال یا یبوست همراه درد
  - وجود تورم یا احساس ناراحتی در کشاله ران که با سرفه یا بلند کردن اجسام سنگین بدتر می شود
  - آیا درد با ترش کردن همراه می باشد؟
  - آیا درد با غذا خوردن تغییر می یابد؟
  - آیا بیمار سابقه استفراغ خونی، دفع مدفوع خونی یا قیری رنگ دارد؟

- اگر بیمار مونث است سوالات زیر پرسیده شود:

- آیا بیمار باردار است؟
- آیا طی دو ماه گذشته مقاربت داشته است؟
- آیا هم اکنون عادت ماهیانه دارد؟
- آیا ترشحات غیر طبیعی از مهبل دارد؟
- آیا خونریزی ماهیانه زیاد و نامنظم است و هنگام مقاربت دچار دردی شود؟
- آیا درد هر ماه حدوداً ده روز پس از پایان خونریزی ماهیانه رخ می دهد؟
- آیا عادات ماهیانه وی بیش از یک هفته به تاخیر افتاده است؟

#### معاینات:

- کنترل وزن

- بررسی حال عمومی و کنترل علائم حیاتی

- معاینه شکم

- معاینه پوست از نظر کم آبی ( بیمار را درمحل مناسب پشت پاراوان قرار گیرد، شرح مورد معاینه برای بیمار، استفاده از دستکش در هنگام معاینه، کنار زدن لباس در ناحیه شکم، با دو انگشت پوست قسمت کناری شکم یا پشت دست را گرفته به مدت ۱ ثانیه نگه دارید ، بعد پوست را رها کنید پوست طبیعی باید سریع به حالت اول برگردد و در صورتی کم آبی به اهستگی به حالت اول برمیگردد)

#### نحوه ی معاینه شکم

بیمار مبتلا به درد شکم باید جهت تعیین محل و نوع درد و سایر علائم همراه با آن معاینه شود. در معاینه این گونه بیماران به دستورات زیر

عمل نمائید:

بیمار را کمک نمائید تا به پشت بخوابد و پاهایش را از زانو خم نماید.

در قسمت راست بیمار بایستید و شکم او را با تمام سطح کف دست معاینه نمائید.

در موقع معاینه شکم از محل های غیر دردناک و دور از نقطه درد شروع و به تدریج به محل درد نزدیکتر شوید برای معاینه شکم از لمس کردن استفاده کنید باید دستها تمیز و نسبتاً گرم باشد. لمس شکم باید با تمام کف دست و به آهستگی انجام گیرد. دردهای شکمی ممکن است خفیف بوده که در این صورت در موقع لمس شکم، بیمار احساس درد می کند. ولی گاهی ممکن است اولاً بدون لمس هم وجود داشته باشد. ثانیاً امکان دارد با لمس شکم، بیمار احساس درد شدید نماید. ثالثاً ممکن است در موقع معاینه عضلات شکم مثل چوب سفت و سخت یا حساس باشد ممکن است این حساسیت با سختی در یک یا تمام قسمت شکم وجود داشته باشد.

تشخیص و درمان شکم درد

اقدامات و توصیه ها	مشکلات احتمالی	نشانه ها
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ارجاع قوری</li> <li>- ارجاع قوری</li> <li>- ارجاع قوری</li> <li>- ارجاع قوری</li> <li>- ارجاع قوری</li> <li>- ارجاع قوری</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مشکلات کلیوی و...</li> <li>- احتمال انواع انسداد روده - تورم یا مسمومیت شدید و خونریزیهای قوارشی و...</li> <li>- احتمال عفونتهای اشراری و...</li> <li>- آیدیس یا احتمال مشکلات صفراوی و کبدی و...</li> <li>- احتمال بدخیمی ها و مشکلات دستگاه قوارشی و...</li> <li>- احتمال عفونتهای واژینال</li> <li>- احتمال واریکوسل و...</li> </ul>	<p>در صورت داشتن هر یک از تشنگی های زیر:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- درد در ناحیه پهلوها و زیر دنده ها در پشت شروع میشود و به تشنگی ران تیر میخورد</li> <li>- درد مداوم بیش از ۴ ساعت همراه یا علائم خطر مثل استفراغ تیره، تورم شکم احساس از حال رفتن، خواب آلودگی، منگی منقوع سیاه</li> <li>- تکرر ادراری سوزش ادرار</li> <li>- درد های تحتانی سمت راست شکم یا فوقانی شکم</li> <li>- کاهش وزن ناخواسته</li> <li>- ترشحات غیر طبیعی واژینال در زنان همراه یا تب</li> <li>- درد و تورم بیضه در مردان</li> </ul>
<p>ارجاع غیر قوری</p>	<p>احتمال شوق</p>	<p>خورج تشنگی ران بدنیا برافه و بلند کردن اجسام سنگین</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- آموزش های لازم جهت مصرف غذا های قهیر دار خوردن آب به صورت ناشتا، داشتن حرکات نرمشی</li> <li>- جر اسانس دارو نامه تجویز آنتی اسید و دادن آموزش های غذایی لازم -</li> <li>- پیگیری پس از ۳ روز</li> <li>- دادن مسکن طبق دارو نامه و آموزش استراحت و استفاده از کیف آب گرم</li> <li>- معرفی جهت آزمایش بارداری</li> <li>- استفاده از کیف آب گرم- دادن مسکن طبق دارو نامه در صورت تیر بیمار <b>ارجاع</b> شود</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- خرد به حالت بیوست و...</li> <li>- مشکلات قوارشی (معد) و...</li> <li>- خرد های زمان تخمک گذاری و...</li> <li>- احتمال بارداری و...</li> <li>- مشکلات هورمونی یا عفونتهای واژینال و...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- درد شکم همراه یا بیوست (همراه یا دفع گاز یا بیوست کمتر از ۲ هفته)</li> <li>- درد قسمت وسط و بالای شکم که با خم و راست شدن بدتر می شود</li> <li>- درد های شکمی وسط سیکل زنان</li> <li>- تاخیر در عادت ماهیانه همراه یا مقاربت</li> <li>- وجود خونریزی نامنظم و شدید یا مقاربت دردناک</li> </ul>

## تشخیص و درمان ناراحتی معده

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
<p>در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر:</p> <p>آیا ناراحتی معده با استفراغ خونی یا مدفوع قیری رنگ همراه است؟</p> <p>آیا ناراحتی معده با رنگ پریدگی (مزمن) همراه است؟</p> <p>آیا ناراحتی معده با کاهش وزن قابل توجه در مدت کوتاه همراه است؟</p>	<p>خونریزی داخلی و احتمال بد خیمی ها</p> <p>.....</p> <p>خونریزی داخلی و احتمال بد خیمی ها....</p> <p>احتمال بد خیمی ها و.....</p>	<p>ارجاع فوری</p> <p>ارجاع فوری</p> <p>ارجاع فوری</p>
<p>آیا بیمار مبتلا به ناراحتی معده باردار است؟</p> <p>آیا بیمار با دریافت درمانهای معمول بهبود نیافته است؟</p>	<p>عوارض بارداری و.....</p> <p>مشکلات گوارشی و.....</p>	<p>ارجاع غیر فوری</p> <p>ارجاع غیر فوری</p>
<p>آیا ناراحتی معده با غذا خوردن تغییر می یابد؟</p>	<p>عوارض گوارشی و.....</p>	<p>بیمار را طبق دارونامه و دستورالعمل درمان نموده و رعایت نکات زیر را توصیه کنید:</p> <p>پرهیز از خوردن تنقلات در بین وعده های غذایی</p> <p>پرهیز از تند غذا خوردن</p> <p>غذا خوردن به موقع</p> <p>خوب جویدن غذا</p> <p>پرهیز از عصبانیت در هنگام غذا خوردن</p> <p>پرهیز از مصرف غذاهای محرک و مواد غذایی که ناراحتی بیمار را تشدید می کند.</p> <p>پرهیز از مصرف آب همراه با غذا یا بلافاصله پس از غذا</p> <p>پرهیز از مصرف غذاهای حجیم</p>

❖ **یبوست:** بسیاری از افراد تصور می کنند یبوست یعنی عدم دفع روزانه مدفوع در حقیقت لزومی ندارد هر روز اجابت مزاج داشته باشید، الگوی طبیعی دفع مدفوع از بعضی افراد ۳ بار در هفته و در برخی ۳ بار در روز می باشد. در تعریف یبوست عبارت است از اجابت مزاج دشوار و ناراحت کننده با فاصله زیاد که سفت و خشک باشد ، در بسیاری از مردم یبوست خطری به همراه ندارد اما گاهی نشان دهنده یک بیماری زمینه ای است.



❖ **علل:**

ناکافی بودن نوشیدن مایعات، ناکافی بودن فیبر در رژیم غذایی (فیبر باعث حجیم شدن مدفوع و نگهداری آب در آن می شود و به این ترتیب مدفوع نرم و به راحتی دفع می شود) افسردگی، شقاق و زخم مقعدی، کمردرد و استراحت در بستر به مدت طولانی. علائم شایع اجابت مزاج در افراد مختلف متفاوت است، هر کدام از موارد زیر می تواند علامت یبوست باشد:

- سفتی مدفوع
- زور زدن به هنگام اجابت مزاج
- درد یا خونریزی به هنگام اجابت مزاج
- احساس عدم دفع کامل پس از اجابت مزاج



## شرح حال یبوست :

آیا یبوست با تب همراه است؟

آیا یبوست با درد شدید شکمی همراه است؟

آیا یبوست با عدم دفع گاز و اتساع شکم همراه است؟

آیا یبوست با کاهش وزن قابل توجه همراه است؟

## معاینات:

-کنترل وزن

- بررسی حال عمومی و کنترل علائم حیاتی

- معاینه شکم

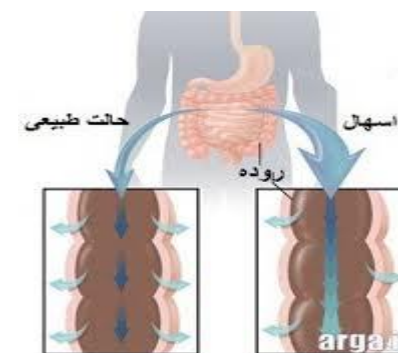
تشخیص، طبقه بندی و درمان بیماران مبتلا به یبوست

اقدامات و توصیه ها	مشکلات احتمالی	نشانه ها
<p>ارجاع فوری</p> <p>ارجاع فوری</p> <p>ارجاع فوری</p> <p>ارجاع فوری</p>	<p>بدخیمی ها و انسداد و.....</p> <p>انسداد و پیچ خوردگی ها و.....</p> <p>انسداد و پیچ خوردگی ها و.....</p> <p>بدخیمی ها و.....</p>	<p>در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر:</p> <p>آیا یبوست با تب همراه است؟</p> <p>آیا یبوست با درد شدید شکمی همراه است؟</p> <p>آیا یبوست با عدم دفع گاز و اتساع شکم همراه است؟</p> <p>آیا یبوست با کاهش وزن قابل توجه همراه است؟</p>
<p>ارجاع غیر فوری</p>	<p>مشکل در عملکرد روده ها و.....</p>	<p>آیا یبوست علیرغم مراقبت های معمول ادامه دارد؟</p>

<p>طبق دارو نامه و دستورالعمل ها بیمار را درمان کرده و اصول بهداشتی ذیل را به او آموزش دهید:</p> <p>به طور کلی درمان اولیه یبوست تغییر رژیم غذایی می باشد.</p> <p>اضافه نمودن ۲۰ تا ۳۰ گرم فیبر (انواع سبزیجات، میوه جات، حبوبات) به مواد غذایی در روز سبب افزایش وزن مدفوع و دفعات دفع آن می شود و همچنین مدت زمان عبور غذا از سیستم گوارشی را کاهش می دهد.</p> <p>حداقل ۸ لیوان آب در روز مصرف شود. از مصرف غلات و نان بدون سبوس ، نان روغنی یا شیرینی آردی و شکر خودداری شود.</p> <p>برای اجابت مزاج خود یک وقت معین در روز تعیین نماید.</p> <p>به هنگام اجابت مزاج عجله نکند.</p> <p>حداقل ۱۰ دقیقه جهت اجابت مزاج بنشیند. بهترین موقع برای اجابت مزاج یک ساعت بعد از صبحانه است.</p> <p>ورزش منظم و آمادگی جسمانی مناسب می تواند باعث تحریک روده شود و به حفظ یک برنامه منظم اجابت مزاج کمک کند.</p> <p>قبل از صرف صبحانه و در طول روز مایعات مصرف شود.</p>	<p>تنبلی در دفع اجابت مزاج و.....</p>	<p>در صورتیکه هیچیک از علائم فوق را نداشته باشد</p>
--	---------------------------------------	---

## اسهال: ❖

اسهال در واقع دفع مکرر مدفوع بسیار شل یا آبکی است. که اغلب با درد و انقباض عضلات قسمت پایینی شکم (دل پیچه) همراه است در بسیاری از موارد اسهال بخاطر ابتلا فرد به عفونت های ویروسی اتفاق می افتد و کمتر از ۴۸ ساعت طول می کشد. اسهال بندرت شدید است و معمولاً تنها درمانی که لازم دارد اطمینان پیدا کردن از مصرف مقادیر فراوان مایعات برای پیشگیری از کاهش آب بدن است. با وجود این در صورت ادامه پیدا کردن اسهال به مدت بیشتر از ۴۸ ساعت یا مکرر شدن دفعات اسهال لازم است بیمار به پزشک ارجاع شود.



### شرح حال و معاینات بیمار مبتلا به اسهال:

- در هنگام مراجعه بیمار مبتلا به اسهال به خانه بهداشت سوالات زیر از او پرسیده شود:
- چه مدت است که بیمار اسهال دارد.
  - آیا در هفته ها یا ماههای اخیر بیمار دارای دوره های متعدد اسهال بوده است.
  - آیا در مدفوع بیمار خون دیده شده است.

• بیمار کدامیک از موارد زیر را همراه با اسهال دارد:

یبوست

سابقه تب، استفراغ و خوردن غذاهای آلوده

سابقه حملات درد شکم

سابقه مصرف دارو

**معاینات:**

- بررسی حال عمومی و کنترل علائم حیاتی

- معاینه شکم

معاینه پوست از نظر کم آبی

### تشخیص، طبقه بندی و درمان بیماران مبتلا به اسهال

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
<p>در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر:</p> <p>- آیا در مدفوع بیمار خون دیده شده است؟</p> <p>- آیا در هفته ها یا ماههای اخیر دوره های متعدد اسهال داشته است؟</p> <p>- آیا در هفته ها یا ماههای اخیر دوره هایی از یبوست همراه با اسهال داشته است؟</p> <p>- آیا بیمار همراه با اسهال حملات درد شکم دارد؟</p>	<p>زخمی بودن روده ها و بدخیمی ها و....</p> <p>احتمال التهاب گوارشی میکروبی و یا ویروسی و.....</p> <p>احتمال روده ملتب یا تحریک پذیر و....</p> <p>احتمال مسمومیت غذایی یا التهاب دستگاه گوارش بر اثر ابتلای به عفونت ویروسی و....</p>	<p>باید برای بیمار محلول ORS (طبق دارونامه) و مایعات تجویز شده و او را به پزشک ارجاع فوری داد</p> <p>باید برای بیمار محلول ORS (طبق دارونامه) و مایعات تجویز شده و او را به پزشک ارجاع فوری داد</p> <p>باید برای بیمار محلول ORS (طبق دارونامه) و مایعات تجویز شده و او را به پزشک ارجاع فوری داد</p>
<p>- اگر بیمار همراه با اسهال دچار تب، استفراغ شده و یا بدنبال مصرف دارو دچار اسهال شده باشد</p>	<p>مسمومیت غذایی یا التهاب دستگاه گوارش بر اثر ابتلا به عفونت های ویروسی</p>	<p>بیمار بعد از تجویز ORS و توصیه به خوردن مایعات بعد از ۲۴ ساعت پیگیری نموده و در صورت عدم بهبودی بیمار را به پزشک ارجاع غیرفوری دهید.</p>

❖ **استفراغ:** استفراغ معمولاً به خاطر تحریک معده در اثر عفونت یا زیاده روی در مصرف غذاهای چرب روی می دهد اما ممکن است بدنبال بیماری و گرفتاری هر قسمتی از دستگاه گوارش هم ایجاد شود گاهی هم بیماریهایی که بر روی پیام های عصبی مغز اثر می گذارند یا بیماری هایی که در حفظ تعادل توسط گوش داخلی اثر می کنند می تواند باعث استفراغ شوند.

### استفراغ تظاهر بسیاری از بیماری ها می باشد، از جمله مهم ترین آنها عبارتند از:

- اورژانسه‌های جراحی نظیر آپاندیسیت حاد و انسداد روده، در بعضی از موارد آپاندیسیت ممکن است با استفراغ، تب و دل دردهمراه باشد و معمولاً در انسداد روده استفراغ یا اتساع شکم و عدم اجابت مزاج توأم می باشد.
- بیماریهای دستگاه گوارش نظیر زخم معده و فتق مری، که معمولاً استفراغ با خون همراه است، همچنین تنگی دریچه پیلور.
- عفونتهای میکروبی روده که اسهال و استفراغ با هم دیده می شود.
- بیماریهای دستگاه عصبی نظیر تومور و عفونت مغز و برخی از عوامل روحی روانی
- بیماری غدد داخلی نظیر دیابت و پرکاری تیروئید.
- بیماریهای کبد و مجاری صفراوی که استفراغ با زردی توأم می باشد.
- بیماریهای ویروسی ، مننژیت و عدم تحمل غذا که بیشتر در شیرخواران دیده می شود
- در اوایل دوران بارداری به علت تغییرات هورمونی، تهوع و استفراغ صبحگاهی وجود دارد.

## شرح حال :

- آیا بیمار با درد مداوم و شدید شکمی مواجه شده است و با استفراغ هم خوب نمی شود؟
- آیا بیمار دچار استفراغ های مکرر برای مدت بیش از ۲۴ ساعت است؟
- آیا بیمار دارای استفراغ همراه با تاری دید چشم است؟
- آیا بیمار دچار درد شدید دور چشم همراه با استفراغ است؟
- آیا بیمار دارو مصرف می کند آیا بیمار قبل از استفراغ احساس سرگیجه دارد؟
- آیا بیمار مونث است و احتمال بارداری وجود دارد؟
- آیا بیمار هر از گاهی دچار سوزش و درد ناحیه قفسه سینه می شود که با خم شدن و دراز کشیدن کاهش پیدا می کند و با داروهای ضد اسید معده بهبود می یابد؟
- آیا بیمار در چند ساعت گذشته اقدام به خوردن غذاهای چرب یا ادویه دار و یا پر خوری نموده است؟

## معاینات:

- بررسی حال عمومی و کنترل علائم حیاتی

- معاینه شکم



## تشخیص، طبقه بندی و درمان بیماران مبتلا به استفراغ

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
<p>در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر:</p> <p>- آیا بیمار با درد مداوم و شدید شکمی مواجه شده است و با استفراغ هم خوب نمی شود؟</p> <p>- آیا بیمار دچار استفراغ های مکرر برای مدت بیش از ۲۴ ساعت است؟</p>	<p>احتمال مسمومیت غذایی و.....</p> <p>احتمال مسمومیت غذایی و.....</p>	<p>ارجاع فوری</p> <p>ارجاع فوری</p>
<p>- آیا بیمار دارای استفراغ همراه با تاری دید چشم است؟</p> <p>- آیا بیمار دچار درد شدید دور چشم همراه با استفراغ است؟.</p> <p>- آیا بیمار دارو مصرف می کند آیا بیمار قبل از استفراغ احساس سرگیجه دارد؟</p>	<p>اختلالات بینایی و.....</p> <p>میگرن و.....</p> <p>عوارض دارویی و.....</p>	<p>ارجاع غیر فوری</p> <p>ارجاع غیر فوری</p> <p>ارجاع غیر فوری</p>
<p>- آیا بیمار مونث است و احتمال بارداری وجود دارد؟</p> <p>- آیا بیمار هر از گاهی دچار سوزش و درد ناحیه قفسه سینه می شود که با خم شدن و درازکشیدن کاهش پیدا می کند و با داروهای ضد اسید معده بهبود می یابد؟</p> <p>- آیا بیمار در چند ساعت گذشته اقدام به خوردن غذاهای چرب یا ادویه دار و یا پرخوری نموده است؟</p>	<p>عوارض بارداری و.....</p> <p>مشکلات گوارشی و .....</p> <p>مشکلات گوارشی و .....</p>	<p>طبق دستوراعمل بارداری عمل شود</p> <p>بیمار را طبق دارونامه و دستورالعمل درمان و توصیه های بهداشتی را بیان نمائید.</p> <p>بیمار را طبق دارونامه و دستورالعمل درمان و توصیه های بهداشتی را بیان نمائید.</p>

❖ **نفخ:** نفخ دستگاه گوارش می تواند باعث ناراحتی و احساس بادکردن شود، دفع گاز دستگاه گوارش چه از راه دهان (آروغ زدن) و چه از راه مقعد این علائم را بهتر می کند. معمولاً نفخ بخاطر بلعیدن هوا موقع غذا خوردن ایجاد می شود همچنین اگر مواد غذایی خوب در روده هضم نشود ممکن است نفخ ایجاد شود. غذای هضم نشده و باقیمانده در روده تخمیر می شود و گاز تولید می کند مصرف مواد غذایی مانند کلم، پیاز و لوبیا ممکن است باعث ایجاد نفخ شود. هرچند که برخی افراد با مصرف غذاهای دیگر مثل لبنیات دچار نفخ می شوند، اما معمولاً نفخ چیزی نیست که باعث ناراحتی شود ولی در صورتیکه بدون تغییر رژیم غذایی و بطور ناگهانی ایجاد شود باید به آن اهمیت داد.

### شرح حال و معاینات بیمار مبتلا به نفخ شکم:

در صورتی که بیمار به علت نفخ شکم به خانه بهداشت مراجعه کرد سوالات زیر را از بیمار بپرسید:

- آیا نفخ شکم بیمار با آروغ زدن بهتر می شود؟
- آیا بیمار دچار درد و سوزش وسط قفسه سینه (بخصوص هنگام خم شدن یا دراز کشیدن) شده است؟
- آیا بیمار بعد از خوردن غذا بصورت ناخوشایند احساس پری شکم می کند؟
- آیا بیمار غذاهایی مثل حبوبات، پیاز، کلم مصرف کرده است؟
- آیا نفخ شکم بیمار با مصرف لبنیات ایجاد یا بدتر می شود؟
- آیا بیمار درد در قسمت پایینی شکم دارد و دفع گاز یا مدفوع باعث بهتر شدن درد وی می شود؟
- آیا مدفوع بیمار کمرنگ، حجیم و بسیار بدبو می باشد؟

### معاینات:

- بررسی حال عمومی و کنترل علائم حیاتی

- معاینه شکم

### تشخیص، طبقه بندی و درمان بیماران مبتلا به نفخ

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
<p>در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر:                      آیا مدفوع بیمار کم رنگ و حجیم و بد بو شده است؟                      آیا بیمار احساس پری نا خوشایند شکم بعد از خوردن دارد؟                      آیا بیمار در قسمت پایین شکم احساس درد می کند و با دفع گاز یا مدفوع بهتر می شود؟</p>	<p>احتمال سوء جذب و.....                      مشکلات گوارشی و.....                      روده تحریک پذیر و ....</p>	<p>ارجاع غیر فوری                      ارجاع غیر فوری                      ارجاع غیر فوری</p>
<p>آیا نفخ شکم بیمار با آروغ زدن بهتر می شود؟                      آیا درد و سوزش وسط سینه هنگام خم شدن یا دراز کشیدن تغییر می کند؟                      آیا نفخ شکم بدنبال مصرف حبوبات، پیاز و کلم و لبنیات ایجاد می شود؟</p>	<p>مشکلات گوارشی و.....                      مشکلات گوارشی و.....                      مشکلات گوارشی و.....</p>	<p>بیمار را طبق دارونامه و دستورالعمل درمان و توصیه های بهداشتی و تغذیه ای را بیان نمایید.                      بیمار را طبق دارونامه و دستورالعمل درمان و توصیه های بهداشتی و تغذیه ای را بیان نمایید                      بیمار را طبق دارونامه و دستورالعمل درمان و توصیه های بهداشتی و تغذیه ای را بیان نمایید.</p>

## خلاصه مطالب و نتیجه گیری

دردهای شکمی یکی از شکایات شایع مراجعین به خانه بهداشت و مراکز خدمات جامع سلامت می باشد که اهمیت بسیاری دارد، درد شکم ممکن است از علائم بیماری های زمینه ای دیگر باشد و یا بطور اختصاصی مربوط به مشکلات و بیماری های دستگاه گوارش باشد. شایعترین علائم و نشانه های مربوط به بیماری های شکمی شامل درد شکم، تهوع، استفراغ، اسهال، یبوست، نفخ و سوء هاضمه می باشد.

## پرسش و تمرین

- موارد ارجاع فوری در مبتلایان به سوء هاضمه را نام ببرید؟
- توصیه های لازم جهت جلوگیری از یبوست را شرح دهید.
- لیستی از عادات غذایی غلط در بین جامعه روستایی محل سکونتتان که منجر به ناراحتی معده می شود را تهیه نمایید.
- در چه صورت بیمار مبتلا به استفراغ را ارجاع غیرفوری می دهیم؟

# فصل پنجم

## سر درد



### اهداف آموزشی:

- پس از مطالعه این فصل انتظار می رود بتوانید:
- از بیماران مبتلا به سردرد، شرح حال صحیحی بگیرید.
- بیماران را بطور صحیح معاینه کنید.
- درمان و مراقبت لازم را در مورد بیماران انجام دهید.
- آموزش های لازم را جهت بیماران شرح دهید.
- موارد ارجاع (فوری و غیرفوری) را در بیماران مبتلا به سردرد بیان کنید.

## مقدمه:

تقریباً همه افراد هر از گاهی دچار سردردهای خفیف تا متوسطی شده که به تدریج ایجاد وبعد از چند ساعت برطرف می شوند، سردردها از جمله شایع ترین شکایات پزشکی هستند و می توانند به عنوان یکی از علائم بیماری ها به شمار روند و ممکن است با هیچ گونه ضایعه ای همراه نبوده و یا اینکه برعکس از تظاهرات یک بیماری شدید یا خطرناک باشند. بیشتر سردردها موقتی و زودگذرند ولی بعضی از آنها نیز مزمن هستند و در طی چند ماه یا چند سال بارها و بطور مکرر عود می نمایند.

## انواع سردرد

سردردهای اولیه به سه دسته تقسیم می شوند:

❖ سردرد تنشی

❖ سردرد میگرنی

❖ سردرد خوشه ای

## سردرد میگرنی

به علت گشادی ، فشردگی ، ادم و التهاب سرخرگهای داخلی یا خارجی مجموعه ایجاد می شود. میگرن یک نوع سردرد زق زق کننده شدید است که غالباً فقط در یک طرف سر پیدا می شود حملات میگرن ممکن است به طور مکرر یا به فاصله چند ماه پیش آید . سردرد میگرنی مشخص ، با تار شدن بینایی ، دیدن نقطه های نورانی عجیب یا کرختی دست و پا آغاز می شود سپس به دنبال آن سر درد شدیدی پیش می آید که ساعت ها طول می کشد و اغلب با تهوع و اختلالات گذرای بینایی همراه هستند. میگرن بسیار دردناک است اما خطرناک نیست و غالباً فرد بیمار زمان شروع حملات میگرن را احساس می کند.

## سردرد تنشی

این نوع سردرد شایعترین نوع سردرد بوده و علت آن هنوز مشخص نشده ولی محرک هایی بالقوه شامل استرس، افسردگی، اضطراب، وضعیت نامتناسب بدنی، کارکردن در وضعیت غیر صحیح در ایجاد آن دخالت دارند. سردرد تنشی عموماً درد منتشر خفیف تا متوسطی است که اکثر مردم آنرا به صورت احساس وجود یک باند سفت دور سر تعریف می کنند و معمولاً با ناراحتی یا فشار مبهمی در ناحیه پیشانی، پوست سر یا پشت گردن همراه است.

## سردرد خوشه ای

یکی از دردناک ترین انواع سردرد است، خصوصیات برجسته این سردردها حملات با الگوهای گردشی یا خوشه ای است، یک دوره از حملات که به آن دوره خوشه ای می گویند ممکن است از هفته ها تا ماهها طول بکشد و پس از آن دوره بهبودی وجود دارد. سردرد بطور تیبیک هر روز و یا چند بار در روز وجود دارد. علت ایجاد آن مشخص نبوده ولی احتمالاً مشکلات هیپوتالاموس در ایجاد آن نقش دارد سایر عوامل موثر ایجاد سردرد خوشه ای هورمون ها و تغییر در سطح برخی از مواد شیمیایی ناقل در مغز مانند سروتونین است. این بیماری دارای علائمی چون درد ثابتی در داخل یا اطراف یک چشم و یا یک طرف سر است که معمولاً به صورت مجموعه یا سریالی اتفاق می افتد.

## شرح حال و ارزیابی بیمار مبتلا به سردرد

در هنگام مراجعه بیمار مبتلا به سردرد، سوالات زیر پرسیده شود.

- آیا عوامل معینی باعث سردرد بیمار می شود؟
- آیا بیمار علاوه بر سردرد، دمای بدن ۳۸ درجه سانتی گراد یا بیشتر دارد؟
- این سردردها هر چند وقت یکبار اتفاق می افتد؟
- آیا سردرد بیمار شدید بوده و بطور ناگهانی و طی چند دقیقه ایجاد شده است؟
- آیا بیمار احساس تهوع و استفراغ دارد و دچار تاری دید شده است؟
- آیا بیمار بیشتر درد را در ناحیه شقیقه ها احساس می کند و شقیقه ها نسبت به لمس کردن حساس هستند؟

- آیا بیمار قبل از شروع سردرد دچار مشکل بینایی شده است؟
- آیا سردرد بیمار با خم کردن سر بدتر می شود؟
- آیا سردرد بیمار پس از مطالعه و انجام کارهای ظریف ایجاد می شود؟
- بیمار سردرد شدید با نشانه های خطر (بثورات پوستی، خواب آلودگی یا منگی، ضعف در یک اندام، تاری دید، از دست رفتن هوشیاری) دارد؟
- آیا بیمار دچار بدخوابی شده و تحت فشار و استرس عصبی می باشد؟
- آیا بیمار دارو مصرف می کند؟
- آیا بیمار زن باردار است؟

#### معاینات :

- بررسی حال عمومی و کنترل علائم حیاتی

- معاینه پوست

- معاینه گردن

- معاینه چشم در صورت نیاز

#### تشخیص سردرد:

تشخیص سردرد بطور کلی مبتنی بر شرح حال طبی و معاینه است.

آزمون های تشخیصی شامل سی تی اسکن، ام آر آی و عکس رادیولوژی می باشد. ضمناً پزشک ممکن است برای تأیید تشخیص به آزمایشات دیگری مثل نمونه برداری از مایع مغزی-نخاعی نیاز داشته باشد.



## نکات مهم

✓ اگر فردی بیشتر روزها سردرد داشته باشد به آن سردرد مزمن روزانه گفته می شود.

✓ عوامل زیادی می توانند محرک شروع سردرد باشند، سردردها بخصوص میگرن ها در بعضی زنان قبل یا حین دوره قاعدگی اتفاق می افتد این سردردها به علت نوسانات هورمونی است. سردردهای ناشی از افزایش فشارخون در هنگام بیدار شدن از خواب در صبح رخ داده اما ناشایع است. سردرد در زنان باردار نیاز به بررسی دارد.

### طبقه بندی و درمان بیماران مبتلا به سردرد

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
<p>در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر:</p> <p>آیا سر درد بیمار ناگهانی بوده است؟</p> <p>آیا طی ۴۸ ساعت گذشته به سر بیمار ضربه ای وارد شده است؟</p> <p>آیا بیمار مبتلا به تب یا سفتی گردن می باشد؟</p> <p>آیا فشارخون بیمار غیرطبیعی است؟</p>	<p>احتمال پارگی عروق و....</p> <p>احتمال ضربه به سر و....</p> <p>مننژیت و....</p> <p>بالا رفتن فشارخون و....</p>	<p>ارجاع فوری</p> <p>ارجاع فوری</p> <p>ارجاع فوری</p> <p>ارجاع فوری</p>
<p>آیا سر درد بیمار ضربان دار بوده و با نور، صدا و تنش های عصبی تشدید می شود؟</p> <p>آیا در بینایی سنجی متوجه نقص دید در بیمار شده اید؟</p>	<p>اضطراب و استرس و میگرن.</p> <p>مشکلات بینایی و ....</p>	<p>ارجاع غیر فوری</p> <p>ارجاع غیر فوری</p>
<p>آیا همراه با سردرد، علائم عفونت دستگاه تنفس فوقانی وجود دارد؟</p> <p>آیا سردرد بیمار با تنشهای عصبی شروع می شود؟</p>	<p>سرماخوردگی و .....</p> <p>استرس و.....</p>	<p>مطابق دستورالعمل ها یا دارونامه قرص استامینوفن و قرص آ.اس.آ بزرگسالان تجویز شود.</p> <p>مطابق دستورالعمل ها یا دارونامه قرص استامینوفن و قرص آ.اس.آ بزرگسالان تجویز شود.</p>

## خلاصه مطالب و نتیجه گیری

سه نوع از شایعترین سردردها که درد های متفاوتی ایجاد می کنند درد ناشی از سردرد تنشی، که معمولا مبهم و درهم فشارنده بوده و ممکن است پیشانی، پوست سر، شقیقه ها یا پشت گردن را درگیر کند. میگرن بیشتر در یک طرف سر ایجاد می شود و سردردهای خوشه ای معمولا در یک طرف سر اتفاق می افتد و یا به صورت درد خنجری در یک چشم تظاهر پیدا می کند.

## پرسش و تمرین

- نحوه گرفتن شرح حال بیمار مبتلا به سردرد را توضیح دهید.
- در حضور مربی و با ایفای نقش یک بیمار مبتلا به سردرد را معاینه و درمان و در صورت نیاز ارجاع دهید.
- سردردهای شایع منطقه تحت پوشش خود را بررسی و لیست نمایید.

# فصل ششم



## گوش درد، گلو درد، سرفه و سرماخوردگی

### اهداف آموزشی:

پس از مطالعه این فصل انتظار می رود بتوانید:

- نحوه انجام معاینه گوش را بطور صحیح انجام دهد.
- دلایل ایجاد گلودرد را توضیح دهد.
- موارد ارجاع فوری بیماران مبتلا به گلودرد را نام ببرد.
- علل ایجاد سرفه را توضیح دهد
- با کمک مربی بیمار مبتلا به سرفه را درمان نمایید.
- درمان بیمار مبتلا به سرماخوردگی را شرح دهید.

## مقدمه:

گوش و حلق و بینی وظایف قابل توجهی را برعهده دارند. گوش ها و مکانیسم عصبی موجود در آن شما را به شنیدن و حفظ تعادل قادر می سازند. ساختار حلق به گونه ای است که شما را قادر به خوردن ، نوشیدن، صحبت کردن می سازد. گوش، حلق و بینی در اعمالشان و در اختلالاتی که آنها را متاثر می کند به هم وابسته اند . به عنوان مثال ، عفونت حلق یا بینی به راحتی می تواند به گوش ها سرایت کند یک عفونت تنفسی فوقانی ممکن است بینی و حلق و گوش ها را مبتلا سازد . مثلاً گلودرد ، گوش درد و سرفه و سرماخوردگی از شکایات شایع بیماران است و معمولاً بعنوان بخشی از یک بیماری حاد توأم با دیگر علایم تنفسی دیده می شود.

## گوش درد:

درد گوش می تواند از یک احساس مبهم و درد زق زق کننده گرفته تا دردی تیز و شدید و ناخوشایند متفاوت باشد. درد معمولاً بخاطر عفونت مجرای گوش یا گوش میانی ایجاد می شود.

## شرح حال و ارزیابی بیمار مبتلا به گوش درد

• آیا درد با کشیدن لاله گوش بیشتر می شود؟

• آیا ترشح زرد مایل به سبز و آبکی از گوش بیمار خارج می شود؟

• آیا درد بصورت ناگهانی طی چند ساعت ایجاد شده است. آیا درد شدید است؟

• آیا جسم خارجی در گوش بیمار وجود دارد؟

• آیا بیمار احساس می کند گوشش گرفته و باچند بار بلع برطرف نمی شود؟

• آیا بیمار سرما خورده است؟

• آیا ضربه به سر یا گوش و صورت وارد شده است؟

## ◆ معاینات:

- بررسی حال عمومی و کنترل علائم حیاتی
- معاینه گوش

### نحوه انجام معاینه گوش:

- قرار گرفتن بیمار در محل مناسب (زنان پشت پاراوان)
- شرح مورد معاینه برای بیمار
- پوشیدن دستکش
- برداشتن کلاه یا باز کردن روسری
- معاینه گوش با چراغ قوه و توجه به مجرای گوش
- لمس و مشاهده ناحیه پشت گوش (از لحاظ قرمزی و التهاب و تورم ماستوئید)
- در کودکان هنگام معاینه گوش، لاله گوش به سمت پائین و عقب و در بزرگسالان، لاله گوش به سمت بالا و عقب کشیده شود.
- معاینه ترشحات داخل گوش و توجه به رنگ آن و وجود جسم خارجی در گوش
- دفع صحیح وسایل مورد استفاده

## معاینات، تشخیص و درمان بیماران مبتلا به گوش درد

اقدامات و توصیه ها	مشکلات احتمالی	نشانه ها
<p>- دادن مسکن طبق دارو نامه وارجاع فوری</p> <p>-دادن مسکن و آموزش فیتیله گذاری (ترشح چرکی) و ارجاع فوری</p> <p>-ارجاع فوری</p>	<p>-احتمال عفونت گوش و...</p> <p>-احتمال عفونت گوش خارجی و ضربه به سر ناشی از تصادف و...</p> <p>-وجود اجسام خارجی</p>	<p>در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر:</p> <p>- درد ناگهانی و شدید گوش همراه با تب</p> <p>-درد گوش با ترشح زرد مایل به سبزه از گوش و یا ترشح آبکی</p> <p>-جسم خارجی در گوش که به راحتی نتوان خارج نمود.</p>
<p>- آموزش نگه داشتن بینی و خارج کردن هوا با فشار از بینی و دادن مسکن ، بعد از ۲۴ ساعت پیگیری شود.(در صورت عدم بهبودی ارجاع غیر فوری)</p> <p>- در صورت امکان به آرامی از گوش خارج شود(در غیر این صورت ارجاع در اولین فرصت صورت گیرد).</p> <p>- طبق دارو نامه به بیمار مسکن بدهید و بعد از ۲۴ ساعت پیگیری نمایید.(در صورت عدم بهبودی ارجاع فوری)</p> <p>-ارجاع غیر فوری</p>	<p>- تغییرات فشار هوا و ..</p> <p>- احتمال وجود جسم خارجی</p> <p>- احتمال سرما خوردگی و...</p> <p>- عفونت مجرای گوش و ...</p>	<p>-درد یا گرفتگی گوش که بدنبال بلع برطرف شود</p> <p>- درد گوش به علت وجود اجسام خارجی</p> <p>- گرفتگی گوش همراه با آبریزش بینی و علائم سرما خوردگی</p> <p>-زیاد شدن درد با کشیدن لاله گوش</p>

## سرفه:

سرفه پاسخ بدن به تحریک یا التهاب ریه یا گلو است. سرفه ممکن است خلط دار یا خشک باشد. شایعترین علت‌های سرفه سر ما خوردگی، سیگار کشیدن، آسم یا ورود یک جسم خارجی به گلو می باشد. گاهی ممکن است سرفه طول کشیده و نشانه نوعی بیماری جدی دستگاه تنفسی مثل تومور باشد.

## شرح حال و ارزیابی بیمار مبتلا به سرفه:

- آیا سرفه بطور متناوب و یا پشت سر هم و قطاری است؟
- آیا بیمار سرفه خشک (بدون خلط) دارد؟
- آیا اخیراً در معرض بخارهای شیمیایی محرک یا دود آتش بوده است؟
- آیا بیمار همراه با سرفه علائم زیر را دارد؟
  - (حملاتی از تنگی نفس و خس خس سینه ، شدیدتر شدن سرفه با فعالیت یا مواجه با هوای سرد).
- آیا بیمار دردی در وسط قفسه سینه دارد که با خم شدن به جلو یا دراز کشیدن بدتر می شود؟
- آیا سرفه بیمار از هفته گذشته شروع شده است؟
- آیا بیمار دارو مصرف می کند؟
- آیا سرفه بیمار با یک یا چند علامت زیر همراه است؟
  - (کاهش وزن بدن ،سرفه همراه با خون ،گرفتگی طولانی مدت صدا ،عرق کردن شبانه)
- آیا بیمار بیشتر روزها سرفه خلطی غلیظ و خاکستری رنگ دارد؟
  - آیا سیگاری است یا قبلاً سیگار مصرف کرده است؟
- آیا سرفه بیمار همراه با بیماریهای دیگر (گلو درد، سرماخوردگی) است؟



## ◆ معاینات :

• بررسی حال عمومی و کنترل علایم حیاتی

• معاینه گلو

• نمونه خلط در صورت وجود خلط

### نحوه معاینه گلو:

- بیمار در محل مناسب جهت معاینه گلو راهنمایی شود. (از نظر نورو روشنایی).
  - شرح مورد معاینه برای بیمار
  - باز کردن دهان بیمار - برگرداندن سر به عقب و رو به نور
  - آبسلانگ بر روی زبان و ته حلق گذاشته شود.
  - نور چراغ قوه مستقیم به ته حلق تابانده شود.
  - لوزه ها از نظر تورم، قرمزی و چرک مشاهده شود.
  - لوزه ها در صورت لزوم با دودست از زیر چانه از نظر تورم لمس گردد. (از جلو)
  - ته حلق از نظر وجود غشاء خاکستری، آبنه حلق بررسی گردد.
  - وسایل مورد استفاده پس از انجام معاینه بطرز صحیح دفع می گردد.
  - معاینه گلو در کودکان:
  - شرح مورد معاینه برای مادر کودک
  - نشانیدن کودک بر روی زانوی مادر و گذاشتن پاهای کودک در بین پاهای مادر، گرفتن دستهای کودک توسط مادر و گذاشتن یک دست دیگر روی پیشانی بچه بطوریکه سر بچه روی سینه مادر قرار گیرد.
  - باز کردن دهان کودک پایین آوردن زبان کودک توسط آبسلانگ
  - دیدن گلو توسط نور چراغ قوه
- ”در تمام حالات فوق از روی پوست ناحیه گردن برجستگی های غدد لنفاوی با انگشتان لمس

## معاینات، تشخیص و درمان بیماران مبتلا به سرفه

اقدامات و توصیه ها	مشکلات احتمالی	نشانه ها
- دادن مسکن و ارجاع فوری - ارجاع فوری (تهیه نمونه خلط قبل از ارجاع) - ارجاع فوری - ارجاع فوری	-احتمال عفونت باکتریایی و ویروسی -احتمال آلرژی یا عفونتهای ویروسی -احتمال سیاه سرفه و... -احتمال مسمومیت شیمیایی و...	در صورت مشاهده هر یک از نشانه های زیر: -سرفه بیش از یک هفته همراه با تب -سرفه مزمن(دو هفته و بیشتر) - سرفه قطاری - اخیرا در معرض استنشاق بخار های شیمیایی محرک یا دود آتش قرار گرفته و دچار سرفه شده -سرفه همراه با تنگی نفس ،خس خس سینه -سرفه همراه با کاهش وزن و عرق شبانه و دیدن خون در خلط و گرفتگی صدا -سرفه بدنبال ورود جسم خارجی که بیش از یک ساعت طول بکشد.
-اگر در حال حاضر تنگی نفس و خس خس سینه دارد او را ارجاع فوری دهید - ارجاع فوری -ارجاع فوری	-احتمال برونشیت و آسم و... -مشکلات ریوی مثل سل و ... -ورود جسم خارجی	

<p>-گرفتن نمونه خلط طبق دستورالعمل سل (ارجاع نزد پزشک)</p> <p>-دادن آموزش های غذایی لازم و آنتی اسید طبق دارو نامه و ارجاع غیر فوری</p> <p>-جهت قطع یا ادامه دارو به پزشک ارجاع دهید</p>	<p>-احتمال بیماریهای ریوی</p> <p>-احتمال برگشت غذا از معده به مری</p> <p>-احتمال عوارض دارویی</p>	<p>سرفه همراه با تعریق شبانه و کاهش وزن -</p> <p>- سرفه که همراه با خم و راست شدن و دراز کشیدن بدتر می شود.</p> <p>- مصرف دارویی خاص</p>
<p>-طبق دارو نامه دارو داده شود.</p> <p>-توصیه کنید از کشیدن سیگار خودداری کند و سپس او را ارجاع دهید.</p>	<p>-احتمال آلرژی و...</p> <p>-احتمال بیماری های ریه و ...</p>	<p>-سرفه کمتر از ۲ هفته و بدون تب</p> <p>-سرفه همراه با خلط غلیظ خاکستری در افراد سیگاری</p>

## گلودرد:

بیشتر افراد گاهی اوقات دچار نوعی احساس درد، گرفتگی یا زخم در گلو می‌شوند که معمولا در عرض چند روز برطرف می‌شود و علت عمده آن عمدتا عفونتهای خفیف مثل سرماخوردگی یا تحریک ناشی از دود سیگار و ... می‌باشد. ولی گاهی می‌تواند نشانه یک عفونت شدید در بدن نیز باشد که نیاز به بررسی دارد.



## شرح حال و ارزیابی بیمار مبتلا به گلو درد

- آیا توده و تورمی در گردن، زیر بغل، یا کشاله ران بیمار وجود دارد؟ (توده در حداقل دو قسمت)
- آیا بیمار حداقل دو مورد از علائم (سرفه، سردرد، درد، کوفتگی کل بدن) را به همراه گلو درد دارد؟
- آیا بیمار علاوه بر گلودرد گرفتگی یا آبریزش بینی دارد؟ یا عطسه می‌کند؟
- آیا بیمار از سیگار استفاده می‌کند و یا در محیطی پر از دود سیگار بوده است؟
- آیا بیمار دارویی مصرف می‌کند؟

## ❖ معاینات:

- بررسی حال عمومی و کنترل علائم حیاتی (کنترل درجه حرارت)
- معاینه گلو
- معاینه پوست (سرخ‌ی و بثورات جلدی)
- بررسی گردن از لحاظ بزرگی غدد لنفاوی

معاینات، تشخیص و درمان بیماران مبتلا به گلودرد

اقدامات و توصیه ها	مشکلات احتمالی	نشانه ها
<p>-علاوه بر اقدام های لازم در زمینه کاهش تب مثل پاشویه کردن، کمپرس آب سرد بیمار را ارجاع فوری دهید.</p> <p>-ارجاع فوری</p> <p>-ارجاع فوری</p> <p>-ارجاع فوری</p>	<p>-احتمال عفونت ویروسی و...</p> <p>-احتمال سرخچه و...</p> <p>-احتمال دیفتری</p> <p>-بیماریهای مختلف</p>	<p>-در صورت وجود هر یک از نشانه های زیر:</p> <p>- گلودرد همراه با تب و بزرگی و تورم غدد لنفاوی در دونقطه از بدن</p> <p>- گلو درد به همراه تب و بثورات پوستی</p> <p>- گلو درد همراه با غشاء خاکستری روی لوزه ها</p> <p>-گلودرد همراه با حال عمومی بد</p>
<p>-جهت قطع یا ادامه مصرف دارو بیمار باید به پزشک خودش ارجاع شود.</p>	<p>-احتمال عوارض دارویی</p>	<p>-در صورت مصرف داروی خاص</p>

- درد گلو همراه با آبریزش بینی بدون تب یا تب خفیف

- گلو درد با علایم سرفه و کوفتگی بدن

- داشتن گلو درد همراه با تب و چرک سفید در حلق یا التهاب یا قرمزی یا تورم و دردناک شدن غدد لنفاوی

- گلودرد بدنبال کشیدن سیگار

-احتمال سرماخوردگی و...

-احتمال انفلوانزا و...

-احتمال گلو درد استرپتوککی

-احتمال التهاب گلو در اثر دود سیگار

-اقدامات کمکی مثل پایین آوردن تب، دادن

مسکن طبق دارو نامه، قرقره با آب و نمک

و پیگیری بعد از ۲۴ ساعت

-دادن مسکن بر اساس دارو نامه

- دادن آنتی بیوتیک طبق دارو نامه (به مدت ۳

روز)، بعد از ۳ روز پیگیری شود، ادامه درمان

تا ۱۰ روز و در صورت عدم بهبودی ارجاع

داده شود.

-توصیه به ترک سیگار، مصرف مایعات

فراوان، قرقره با آب و نمک و برای

تسکین درد دادن مسکن طبق دارو نامه و

مرطوب نگه داشتن هوای خانه و دوری از

قرار گرفتن در معرض دود سیگار

## شرح حال و ارزیابی بیمار مبتلا به سرماخوردگی

- آیا بیمار تب دارد؟
- آیا بیمار آبریزش از بینی و اشک ریزش دارد؟
- آیا تحریک ناحیه گلو و بینی (به صورت سوزش و یا خارش) وجود دارد؟
- آیا بیمار احساس سرما و بی قراری می کند؟

### ◆ معاینات:

- بررسی حال عمومی
- کنترل علائم حیاتی
- معاینه گلو، گوش، پوست، غدد لنفاوی

## معاینات، تشخیص و درمان بیماران مبتلا به سرما خوردگی

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
<p>در صورت وجود هر یک از نشانه ها ی زیر:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- بیمار تب همراه با آبریزش از بینی و اشک ریزش و تحریک ناحیه گلو و بینی (بصورت سوزش و یا خارش)، احساس سرما و بی قراری</li> <li>- گرفتگی بینی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- سرماخوردگی</li> <li>- سرماخوردگی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-درمان طبق دارونامه</li> <li>-قطره بینی</li> </ul>
<p>-درد عضلات و ضعف عمومی</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- سرماخوردگی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-تجویز استامینوفن</li> </ul>



## خلاصه مطالب و نتیجه گیری

بسیاری از مراجعین به خانه بهداشت در فصل سرد سال را افرادی تشکیل می دهند که مبتلا به عفونت های تنفسی مانند سرماخوردگی با علائمی چون سرفه، گلودرد و... می باشند. به علت ارتباط بین گوش، حلق و بینی عفونت هر یک از این اعضا باعث درگیر شدن سایر اعضا می شود. در صورت درمان بر اساس دارونامه دوره بیماری کوتاه و بهبودی سریعتر حاصل می شود.

### پرسش و تمرین

- عوامل ایجاد کننده سرماخوردگی را نام ببرید.
- با کمک مربی بیمار مبتلا به عفونت گوش را معاینه و درمان کنید.
- موارد ارجاع فوری و غیر فوری در بیماران مبتلا به سرفه را بیان کنید.
- تحقیق کنید مردم روستای محل سکونت شما چه اقدامات خانگی جهت درمان سرماخوردگی انجام می دهند.

# فصل هفتم

## بیماری های مفاصل



### اهداف آموزشی

پس از مطالعه این فصل انتظار می رود بتوانید:

- از بیمار مبتلا به درد مفاصل و استخوانها بدرستی شرح حال بگیرید.
- معاینه بیمار مبتلا به درد مفاصل و استخوانها را بدرستی انجام دهید.
- موارد ارجاع فوری و غیر فوری بیماران مبتلا به درد مفاصل و استخوانها را بیان نمائید.
- آموزشهای لازم جهت بیماران مبتلا به درد مفاصل و استخوانها را شرح دهید.
- درمانهای دارویی بیماران مبتلا به درد مفاصل و استخوانها را با استفاده از دارو نامه ذکر نمایید.
- نحوه انجام معاینه گردن را شرح داده و بطور عملی انجام دهد.

## مقدمه

دستگاه اسکلتی دارای مکانیسم های شگفت آوری است این دستگاه از استخوان ها و رباط ها و زردپی ها (تاندون) تشکیل شده است و به شما اجازه می دهد به اشکال بی شمار حرکت کنید مثلاً راه بروید، خم شوید، به بدن خود کشش دهید. این دستگاه علاوه بر فراهم کردن حرکات از اعضاء درونی بدن نیز محافظت می کند. دنده ها دور قلب و ریه قرار دارد. جمجمه از مغز و ستون فقرات از نخاع محافظت می کند. تا زمانی که این سیستم دچار اختلال نشده است (مثلاً در اثر تصادف، کهولت سن و...) ممکن است اعمال استخوان ها، عضلات و مفاصل خود را عادی تلقی کنید. اختلالات سیستم عضلانی اسکلتی می تواند در هر زمان به دلایل مختلف رخ دهد و شما را دچار مشکل جدی نماید.

## انواع مشکلات اسکلتی

❖ درد مفاصل

❖ کمردرد

❖ درد یا خشکی گردن

## شرح حال و ارزیابی بیمار مبتلا به درد مفاصل

❖ به منظور گرفتن شرح حال از بیمار سوالات زیر را بپرسید:

• محل درد کجاست؟

• درد به صورت ناگهانی بروز کرده یا دائم وجود دارد؟

• درد شدید است یا خفیف؟

• آیا با اعمال فشار یا ایجاد حرکت شدت آن تغییر می کند؟

• بیماری از چه زمانی شروع شده است؟

- آیا اخیراً ضربه ای به مفصل وارد شده است؟ (زمین خوردن)
- آیا درد به قسمت های دیگر نیز انتشار می یابد؟
- چه علائمی همراه با شروع درد مفاصل وجود دارد؟ ( تب، بی اشتهاپی و...)
- آیا بیمار توانایی راه رفتن، ایستادن، تکیه دادن، نشستن و از پله بالا رفتن را دارد؟
- آیا تنها یک مفصل دردناک است؟
- آیا مفصل شکل طبیعی خود را از دست داده است؟
- آیا مفصل دردناک، گرم و متورم است؟
- آیا حرکت مفصل فقط در برخی جهات دردناک است؟
- آیا بیمار اخیراً به یکی از بیماری های التهابی روده مبتلا شده است؟

#### معاینات :

- بررسی حال عمومی و کنترل علائم حیاتی
- معاینه مفاصل درگیر

#### نحوه معاینه مفاصل

- بیمار در وضعیت مناسب جهت معاینه قرار گیرد.
- با توجه به حال بیمار، نشسته و یا خوابیده
- شرح مورد معاینه برای بیمار
- بررسی ناحیه اصلی درد
- بررسی رنگ محل درد از نظر قرمزی
- بررسی تورم و التهاب در محل درد
- بررسی دامنه حرکت مفصل
- بررسی تعداد مفاصل درگیر

معاینات، تشخیص و درمان بیماران مبتلا به درد مفاصل

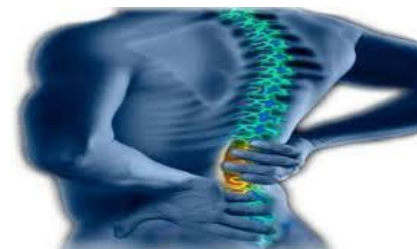
اقدامات و توصیه ها	مشکلات احتمالی	نشانه ها
<p>-بی حرکتی و ثابت نگه داشتن عضو و دادن مسکن و ارجاع فوری</p> <p>-ارجاع فوری</p> <p>-بی حرکتی عضو و دادن مسکن و ارجاع فوری</p> <p>-دادن مسکن و ارجاع فوری</p>	<p>-در رفتگی یا شکستگی</p> <p>-التهاب مفاصل و...</p> <p>-در رفتگی یا شکستگی و آسیب عضلات و تاندونها</p> <p>-عفونت مفاصل و...</p>	<p>در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر:</p> <p>-درد در یک مفصل و عدم حرکت مفصل شانه یا زانو</p> <p>-اخیراً مبتلا به بیماری های روده بوده باشد</p> <p>-</p> <p>-اگر اخیراً ضربه به مفصل وارد شده و مفصل شکل طبیعی خود را از دست دهد.</p> <p>-اگر مفصل گرم ، دردناک و متورم باشد</p>

## معاینات، تشخیص و درمان بیماران مبتلا به درد مفاصل

اقدامات و توصیه ها	مشکلات احتمالی	نشانه ها
<p>-ارجاع غیر فوری</p> <p>-دادن مسکن (طبق دارونامه)، در صورت چاقی</p> <p>کاهش وزن و ارجاع غیر فوری</p> <p>-ارجاع غیر فوری</p>	<p>-استفاده بیش از حد مفصل یا آسیب های ورزشی و ...</p> <p>-از بین رفتن غضروفهای انتهایی استخوانها (آرتروز)</p> <p>-بیماریهای روماتیسم مفصلی (آرتریت روماتوئید و ...)</p>	<p>-اگر حرکت مفصل در برخی جهات دردناک باشد.</p> <p>-اگر درد و خشکی مفاصل به تدریج ایجاد شده باشد.</p> <p>-اگر درد و تورم مفاصل کوچک هر دو دست ، خشکی کلی بدن و خشکی هنگام صبح که حداقل یک ساعت طول بکشد .</p>

## کمر درد:

معمولا بعلت قرار گرفتن بدن در وضعیت نامناسب ایجاد می شود و یا می تواند نشانه ای از آسیب مفاصل، رباطها یا ضایعات غضروفهای بین مهره های کمر باشد.



## شرح حال و ارزیابی بیمار مبتلا به کمردرد

❖ به منظور گرفتن شرح حال از بیمار سوالات زیر را پرسید:

- آیا درد به دنبال وارد شدن ضربه و یا زمین خوردن و یا حرکات خشن ایجاد شده است؟
- آیا درد در یک سمت بدن و پهلوها است؟
- آیا بیمار احساس کسالت مینماید و دمای بدن او ۳۸ درجه سانتی گراد یا بالاتر است؟
- آیا درد پس از بلند کردن یک جسم سنگین یا بعد از فعالیت سنگین و غیر معمول ایجاد شده است؟ و آیا درد مانع حرکت شده و به سمت پاها کشیده می شود؟
- آیا کمر بیمار طی ماه ها یا سال ها دچار خشکی و درد شده است و سن بیمار بیشتر از ۶۱ سال است؟
- آیا درد بصورت ناگهانی و پس از مدتها استراحت در بستر یا استفاده از صندلی چرخ دار بوجود آمده است؟
- آیا بیمار باردار است؟ (اگر بیمار مبتلا به کمر درد زن باردار است طبق دستورالعمل مربوط به زن باردار عمل نمایید)

## معاینات:

- بررسی حال عمومی و کنترل علائم حیاتی
- معاینه کمر

## نحوه معاینه کمر

- بیمار را در وضعیت مناسب جهت معاینه قرار گیرد (به حالت ایستاده)
- شرح مورد معاینه برای بیمار
- بررسی گودی بیش از اندازه در ناحیه کمر
- بررسی ناحیه درد در بیمار (در ناحیه لگن و یا ستون مهره های کمری)
- بررسی قرمزی یا التهاب ناحیه کمر
- بررسی غدد در ناحیه ستون فقرات
- بررسی کل ستون فقرات از لحاظ برجستگی و غیره
- بررسی نحوه راه رفتن بیمار
- پرسش از بیمار در مورد درد در هر کدام از پاها



## معاینات، تشخیص و درمان بیماران مبتلا به کمردرد

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
<p>در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر:</p> <p>- اشکال در کنترل ادرار و مدفوع</p> <p>- درد در یک سمت بدن و در پهلوها و نمای بالای ۳۸ درجه سانتی گراد</p>	<p>- ضربه و یا زمین خوردن و...</p> <p>- عفونت کلیه و...</p>	<p>- ارجاع فوری</p> <p>- ارجاع فوری</p>
<p>- اگر کمر طی ماهها و سالها دچار خشکی و درد شود و سن بیمار بیش از ۵۰ سال باشد</p> <p>- درد ناگهانی بعد از مدتها استراحت</p> <p>- اگر درد پس از بلند کردن جسم سنگین و یا بعد از فعالیت سنگین ایجاد شده است</p>	<p>- ارتروز و یا روماتیسم و ...</p> <p>- چوکی استخوان و...</p> <p>- آسیب به اعصاب و عضلات کمر و...</p>	<p>- دادن مسکن، توصیه به کاهش وزن و در صورت شنبه بودن استراحت به مدت ۲ روز استفاده از کیف آب گرم و در صورت عدم بهبودی استفاده از کیف آب سرد ارجاع غیر فوری</p> <p>- دادن مسکن، حفظ فعالیت و انجام ورزشهایی مثل پیاده روی و توصیه های بالا ارجاع غیر فوری</p> <p>- دادن مسکن و توصیه به عدم فعالیت شدید و توصیه های بالا ارجاع غیر فوری</p>

## درد یا خشکی گردن:

درد یا خشکی اغلب نتیجه گرفتگی عضلات است که به علت نشستن یا خوابیدن در وضعیت نامناسب یا انجام ورزشها یا فعالیت غیر معمول و شدید ایجاد می شود که معمولاً در مدت ۴۸ ساعت بهبودی پیدا می کند و در صورت ادامه درد یا خشکی گردن باید بیمار به پزشک مراجعه کند.

### شرح حال و ارزیابی بیمار مبتلا به درد یا خشکی گردن

به منظور گرفتن شرح حال از بیمار سوالات زیر را بپرسید:

- آیا درد به دنبال حرکات خشن ایجاد شده است؟
- آیا علائم سردرد شدید، تب، اذیت شدن در اثر نور شدید، خواب آلودگی، یا منگی وجود ضایعات پوستی مسطح به رنگ قرمز تیره که با فشار دادن محو نمی شود در او وجود دارد؟
- آیا درد به سوی بازوی او کشیده می شود؟
- آیا درد به صورت ناگهانی ایجاد شده است؟
- آیا یک یا چند توده دردناک در کنار گردن او وجود دارد؟
- آیا درد در طول چند ماه گذشته بدتر شده است؟
- آیا بعد از بیدار شدن از خواب درد و یا خشکی گردن دارد؟

### معاینات:

- بررسی حال عمومی و کنترل علائم حیاتی
- معاینه گردن و در صورت نیاز معاینه کشاله ران
- معاینه پوست از نظر بثورات

## معاینات، تشخیص و درمان بیماران مبتلا به درد یا خشکی گردن

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
<p>در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر:</p> <p>-درد بدنبال حرکات خشن</p> <p>-درد گردن با علائم تب و سردرد</p> <p>-اگر درد ناگهانی ایجاد شده و به سوی بازوها کشیده شود.</p> <p>-اگر توده دردناک در کنار گردن بیمار وجود دارد</p>	<p>-آسیب به نخاع و...</p> <p>-مننژیت و...</p> <p>-فشار یا تحریک اعصاب بازوها و...</p> <p>-عفونت ویروسی غدد لنفاوی و...</p>	<p>-بی حرکت کردن عضو و ارجاع فوری</p> <p>-ارجاع فوری</p> <p>-ارجاع فوری</p> <p>- کشاله ران او را برای وجود توده بررسی کنید و ارجاع فوری دهید.</p>
<p>-اگر گردن درد در چند ماه گذشته بدتر شده است.</p>	<p>-آرتروز و...</p>	<p>-مسکن داده و ارجاع غیر فوری</p>
<p>-اگر بعد از بیدار شدن از خواب گردن درد دارد.</p>	<p>-انقباض عضلات گردن در یک طرف و یا هر دو طرف و...</p>	<p>-دادن استراحت و مسکن و پیگیری بعد از ۴۸ساعت و در صورت عدم بهبودی ارجاع گردد.</p>

## خلاصه مطالب و نتیجه گیری

درد مفصل علامتی است شایع و علت آن اغلب استفاده بیش از حد یا آسیب های خفیف است چنین علائمی کوتاه مدت هستند و درمان دارویی برایشان ضرورتی ندارد با وجود این درد طولانی مدت مفصل نشانه بیماری زمینه ای جدی است و باید بررسی شود. کمردردها معمولا بخاطر قرار گرفتن بدن در وضعیت نامناسب ایجاد می شود با وجود این کمر درد می تواند نشانه ای از آسیب مفاصل، رباط ها و یا فاصله بین غضروف بین مهره ای باشد. درد یا خشکی گردن اغلب نتیجه گرفتگی عضلات است که به علت نشستن یا خوابیدن در وضعیت نامناسب و یا فعالیت غیرمعمول و شدید ایجاد می شود و در عرض ۴۸ ساعت بهبود پیدا می کند. در صورت ادامه درد یا خشکی گردن بیمار بایستی به پزشک مراجعه کند.

## پرسش و تمرین

- از بیماران مبتلا به درد مفاصل چه معایناتی بعمل می آید؟
- درمان و مراقبت از بیماران مبتلا به درد مفاصل و استخوان ها را توضیح دهید.
- دو مورد از ارجاعات فوری در کمر درد را نام ببرید.
- در صورت ابتلاء فرد به آرتروز گردن توصیه های لازم را نام ببرید.

# فصل هشتم



## بیماری های دهان و دندان

### اهداف آموزشی

پس از مطالعه این فصل انتظار می رود بتوانید:

- معاینه دهان و دندان را بطور صحیح انجام دهید.
- برفک دهان را تشخیص و اقدام درمانی مناسب را انجام دهید.
- آفت دهان را تعریف کنید.
- با کمک مربی بیمار مبتلا به تبخال را ارزیابی و مطابق با دارونامه درمان کنید.

## مقدمه

دندان‌ها دائماً در معرض خطر پوسیدگی هستند، زیرا باکتری‌ها قند رژیم غذایی را تجزیه کرده اسید تولید می‌کنند که این اسید سطح دندانها را دچار خوردگی می‌کند. در صورت درمان نشدن، پوسیدگی ممکن است به مرکز دندان برسد. هنگام مراجعه بیماری که از درد دندان یا ناراحتی لثه و دهان شکایت دارد ضمن گرفتن شرح حال و معاینه دهان و دندان و لثه بیمار اقدامات و راهنمایی لازم را در این مورد انجام دهید.

## برفک

• برفک عبارت است از یک عفونت قارچی شایع دهان، که بیشتر، نوزادان و شیر خواران را مبتلا می‌کند ولی سایر کودکان و بزرگسالان نیز مبتلا می‌شوند.

## ❖ علایم شایع :

لکه‌هایی با مشخصات زیر در دهان ظاهر می‌شوند :  
لکه‌ها سفید تا زرد متمایل به کرم و اندکی برجسته که شبیه شیر دلمه بسته هستند ولی پاک نمی‌شوند. این لکه‌ها دردناک نیستند مگر این که برداشته شوند. که در این صورت زخم‌های کوچک و دردناکی بر جای می‌گذارند. دهان معمولاً خشک است.

## ❖ علل :

- درمان با آنتی بیوتیک‌ها : ممکن است تعادل طبیعی ارگانیسم‌ها را در دهان بر هم زند و باعث ایجاد برفک گردد.
- زایمان : نوزادان ممکن است عفونت را در حین عبور از مجرای زایمان کسب کنند به خصوص اگر مادر دچار عفونت مهبل باشد.
- برفک ظرف چند ساعت تا ۷ روز پس از تولد ظاهر می‌شود.
- سالخوردگی : افراد مسن‌تر به خاطر مقاومت طبیعی کمتر، دچار برفک می‌گردند.
- تغذیه نامناسب
- بیماریهای کاهش دهنده مقاومت بدن
- التهاب ناشی از دندان مصنوعی

## آفت

آفت دهان عبارت است از زخم های دردناکی که در مخاط دهان بوجود می آیند. این نوع زخم می تواند در هر دو جنس رخ دهد اما در زنان شایع تر است .

### علائم شایع :

زخم ها کوچک ، بسیار دردناک ، و کم عمق هستند و توسط یک غشای خاکستری پوشیده شده اند . حاشیه آنها توسط یک هاله قرمز پر رنگ احاطه شده است . این زخم ها می تواند روی لب ها ، لثه ها ، داخل گونه ها ، زبان ، کام و گلو ظاهر شوند. به هنگام حمله آفت معمولاً ۲ تا ۳ زخم به وجود می آیند ، اما ظهور یکباره ۱۵-۱۰ زخم با همدیگر خیلی بعید نیست. زخم ها ممکن است در ۲-۳ روز اول بسیار دردناک باشند به نحوی که فرد موقع خوردن یا صحبت کردن دچار ناراحتی شود . گاهی قبل از بروز زخم، برای ۲۴ ساعت احساس مورمور یا سوزش وجود دارد .

### علل :

علت دقیق آن ناشناخته است اما عوامل زیر در بروز آن مؤثر می باشد :

- اضطراب یا ناراحتی و عصبی بودن پیش از عادت ماهانه
- آسیب به مخاط دهان در اثر خشن بودن دندان های مصنوعی، غذای داغ، یا کار دندانپزشکی
- تحریک ناشی از غذاهایی مثل شکلات، غذاهای ترش و اسیدی
- عفونت های ویروسی

### پیشگیری:

- دندان های خود را روزانه حداقل دوبار مسواک بزنید و مرتباً از نخ دندان استفاده کنید تا تمیزی و سلامتی دهان و دندان ها حفظ شود.
- حتی المقدور سعی کنید اضطراب نداشته باشید.
- از تماس نزدیک با افراد دچار عفونت خودداری کنید.
- دقت کنید که آفت ، بیشتر بعد از خوردن چه نوع غذایی رخ می دهد . از خوردن غذاهایی که به نظر باعث آغاز حمله می شوند خودداری کنید.

## تبخال

تب خال عبارت است از یک عفونت ویروسی مسری و شایع، در این بیماری معمولاً لب‌ها، لثه‌ها و حفره دهان گرفتار می‌شوند.

### علائم شایع :

پیدایش تاول‌های بسیار کوچک و دردناک معمولاً در اطراف دهان این تاول گروهی ظاهر می‌شوند و در اطراف هر کدام یک حلقه قرمز وجود دارد. داخل این تاول‌ها مایع وجود دارد اما پس از مدتی تاول‌ها خشک شده و ناپدید می‌شوند.

### علل :

- ویروس از طریق تماس فرد به فرد یا تماس با ترشحات بزاقی، چشمی، ادرار یا مدفوع انتقال می‌یابد. تاول‌ها و زخم‌های تب خال تا زمانی که بهبود نیافته باشند مسری هستند، چه در موقع اولین بروز تب خال و چه در عود مجدد آن.
- اضطراب
- وجود یک بیماری که مقاومت بدن را کاهش داده باشد، حتی سرماخوردگی
- قرار گرفتن در معرض آفتاب به مدت طولانی
- مراجعه به دندانپزشکی که معمولاً دهان ضمن انجام کار بیش از حد معمول باز می‌شود.

### شرح حال و ارزیابی بیمار مبتلا به مشکلات دهان

- آیا کل دهان زخم شده یا دردناک است؟
- آیا لکه‌های کرم مانند زرد یا سفید رنگ درون دهانتان ایجاد شده است؟
- آیا زخم‌های فرو رفته و خاکستری رنگ در دهان دارید که اطرافشان قرمز شده است؟
- آیا دارو مصرف می‌کنید؟
- آیا ناحیه زخم شده کنار زبان یا در داخل گونه قرار دارد؟
- آیا گوشه دهانتان زخم شده یا ترک خورده است؟
- آیا همراه با دندان مصنوعی لکه‌های زرد مایل به کرم دیده می‌شود؟
- آیا تاول‌های کوچک دردناک یا چرکی به همراه با تب بالا یا سردرد یا درد عضلانی است؟



## معاینات :

- بررسی حال عمومی و کنترل علایم حیاتی
- معاینه دهان و دندان

### نحوه معاینه دهان و دندان

• بیمار در محل مناسب قرار گیرد.

• دهان بیمار باز شود.

• از دستکش و آبسلانگ و قاشقک استفاده شود.

• معاینه لب بیمار از لحاظ تب، خال و ترک گوشه لب

• معاینه لثه از لحاظ رنگ و التهاب (آبسه)

• معاینه زبان از لحاظ رنگ و زخم و ...

• معاینه روی دندانها (از لحاظ تغییر رنگ و یا وجود لکه های جدا جدا و یا به هم پیوسته)

• معاینه سطوح مختلف دندانها (از لحاظ پوسیدگی و سایر ضایعات)

• دفع صحیح وسایل مصرف شده برای بیمار

### نحوه معاینه لثه :

لثه سالم ، صورتی رنگ و دارای قوام محکمی است کاملاً روی استخوان فک و طوق دندان چسبیده است و شکل قرار گرفتن آن از شکل و طرز قرار گرفتن دندانها پیروی می کند در صورت عدم رعایت بهداشت دهان و دندان، لثه دچار بیماری می شود که در آغاز بیماری ، لثه پر خون ، قرمز و متورم شده و قوام محکم آن از بین می رود . چسبندگی خود را در ناحیه طوق به دندان از دست داده به هنگام مسواک زدن یا گاز زدن میوه های سفت دچار خونریزی می شود که در صورت مشاهده هر یک از علائم فوق علاوه بر آموزش روش صحیح مسواک زدن و نیز توصیه مؤکد به استفاده صحیح از نخ دندان ، جهت انجام درمان مناسب و پیشگیری از بروز بیماری و یا متوقف نمودن آن بیمار را ارجاع غیر فوری می دهیم

## معاینات، تشخیص و درمان بیماران مبتلا به مشکلات دهان

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
<p>در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر:</p> <p>-وجود لکه های زرد مایل به کرم همراه با تب، سرفه و تنگی نفس یا لکه های زرد مایل به کرم روی ناحیه حلق و لوزه یا عدم بهبودی پس از ۳ روز درمان</p>	<p>-مشکلات دهانی</p>	<p>-ارجاع فوری</p>
<p>- زخم های فرو رفته و خاکستری</p> <p>اگر درجه حرارت بدن به ۳۸٫۵ درجه سانتیگراد یا بالاتر و یا علیرغم درمان در عرض ۳ روز بهتر نشود و درد غیر قابل تحمل است و با درمان تخفیف نیابد.</p> <p>- مصرف داروی خاص</p> <p>- زخم گوشه زبان یا کنار زبان یا داخل گونه</p> <p>- زخم گوشه دهان یا ترک گوشه دهان</p> <p>-لکه های زرد مایل به کرم همراه با دندان مصنوعی</p> <p>-وجود تاول های کوچک دردناک همراه تب بالا یا سردرد یا دردهای عضلانی</p> <p>- وجود چرک در تاول های کوچک دردناک به جای مایع روشن</p>	<p>- آفت و... -آفت -عوارض دارویی - ممکن است در اثر سایش و اصطکاک دندان ها ، زبان یا گونه زخم شده باشد. - کمبود آهن، یا اندازه نبودن دندانهای مصنوعی و... -برفک و مشکلات ناشی از دندان مصنوعی -تب خال -تب خال</p>	<p>- رعایت بهداشت دهان و دندان و ارجاع غیر فوری</p> <p>-ارجاع غیر فوری</p> <p>- به پزشک مر بوطه ارجاع شود.</p> <p>- به پزشک مر بوطه ارجاع شود</p> <p>-ارجاع غیر فوری</p> <p>-ارجاع غیر فوری</p> <p>-ارجاع غیر فوری</p> <p>-ارجاع غیر فوری</p>

معاینات، تشخیص و درمان بیماران مبتلا به مشکلات دهان

اقدامات و توصیه ها	مشکلات احتمالی	نشانه ها
<p>- به بیمار آموزش دهید محلول جوش شیرین رقیق شده (یک قاشق چایخوری جوش شیرین در نصف استکان آب جوشیده ولرم) روزی دو بار استفاده کند و اگر بعد از ۴ روز برطرف نشد بیمار به پزشک ارجاع دهید.</p>	<p>-احتمال برفک (نوعی عفونت قارچی) و...</p>	<p>- زخم درد ناک در دهان یا لکه های کرم مانند زرد یا سفید رنگ در دهان یا زخم کل دهان</p>

درمان خانگی آفت :

- دهان را روزانه ۳ بار یا بیشتر با محلول نمک (نصف قاشق چایخوری نمک در یک لیوان آب حل شود) شستشو دهید ، البته به شرط این که خیلی دردناک نباشد .
- اگر آفت در اثر خشن بودن دندان ، دندان مصنوعی ایجاد شده باشد ، به دندانپزشک مراجعه کنید . تا زمانی که این نوع مشکلات برطرف نشود آفت دهان خوب نمی شود.
- محدودیتی برای رژیم غذایی وجود ندارد ، مگر پرهیز از غذاهایی که آفت را بدتر می کنند . به هنگام بهبود آفت ، هر چقدر می توانید مایعات زیاده تر بنوشید و یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید .

## درمان خانگی تبخال:

• به بیمار توصیه کنید مایعات خنک بنوشد یا بستنی یخی بچود تا ناراحتی او کمتر شود. (در صورتیکه تبخال لثه ها و حفره دهان را درگیر کرده باشد).

• توصیه کنید در ۲۴ ساعت اول پس از ظاهر شدن ضایعات پوستی، یک تکه یخ را حدود یک ساعت روی محل قرار دهد. اینکار ممکن است باعث تسریع در بهبودی شود.

• برای درد خفیف استامینوفن استفاده کنید.

## شرح حال و ارزیابی بیمار مبتلا به مشکلات دندان

- آیا دچار درد طولانی مدت دندان شده اید؟
- آیا فقط موقعی که با آن دندان خاص، غذا را می جوید دچار درد می شوید؟
- آیا دندان دردناک را اخیراً پر کرده اید؟
- آیا فقط وقتی که دندانتان با غذا، نوشیدنی یا هوای سرد تماس پیدا می کند به مدت چند ثانیه دچار درد می شوید؟
- آیا رنگ دندانتان تغییر کرده است، و تغییر رنگ به صورت لکه های جدا جدا روی دندان ها وجود دارد؟
- آیا درد یا ناراحتی شما مربوط به یک یا چند عدد از دندانهای عقبتان است؟
- آیا لثه های شما دردناک هستند یا خونریزی می کنند؟
- آیا صبحها که از خواب بیدار می شوید فکتان درد می کند، آیا شبها دندان قروچه می کنید؟

## معاینات:

بررسی حال عمومی و کنترل علائم حیاتی

معاینه دهان و دندان

## معاینات، تشخیص و درمان بیماران مبتلا به مشکلات دندان

اقدامات و توصیه ها	مشکلات احتمالی	نشانه ها
-ارجاع فوری	-پوسیدگی شدید یا آبسه دندان و...	<p>در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر :</p> <p>-در صورت داشتن درد طولانی مدت</p>
<p>-به دندانپزشک ارجاع شود (آموزش رعایت بهداشت دهان و دندان ، مصرف میوه و سبزی)</p> <p>-به دندانپزشک ارجاع شود (آموزش رعایت بهداشت دهان و دندان ، مصرف میوه و سبزی)</p> <p>-به دندانپزشک ارجاع شود (دادن مسکن، آموزش رعایت بهداشت دهان و دندان ، مصرف میوه و سبزی)</p>	<p>-پوسیدگی خفیف دندان ویا درست پر نکردن دندان یا التهاب لثه و...</p> <p>-بعلت مصرف نادرست قطره آهن در کودکان و یا مصرف بیش از حد قطره یا قرصهای دارای فلوراید و یا بالا بودن میزان فلوراید آب و...</p> <p>-مشکل دندان عقل یا التهاب لثه ویا بیماریهای خونی و...</p>	<p>-اگر فقط موقع غذا خوردن دچار درد می شود و یا اخیراً دندان را پر کرده است یا وجود بوی بد دهان</p> <p>-اگر تغییر رنگ روی دندانها به صورت لکه های جدا جدا باشد</p> <p>-اگر درد در دندانهای عقب باشد و اگر لثه ها دردناک است و خونریزی کند</p>

## معاینات، تشخیص و درمان بیماران مبتلا به مشکلات دندان

اقدامات و توصیه ها	مشکلات احتمالی	نشانه ها
<p>-استفاده از خمیر دندانهای مخصوص دندانهای حساس و در صورت بهتر نشدن به دندانپزشک ارجاع شود (دادن مسکن، آموزش رعایت بهداشت دهان و دندان ، مصرف میوه و سبزی)</p> <p>-آموزش ترک سیگار یا کم خوردن چای و قهوه ،رعایت بهداشت دهان و دندان و در صورت بهتر نشدن به دندانپزشک ارجاع شود (دادن مسکن، آموزش رعایت بهداشت دهان و دندان ،مصرف میوه و سبزی)</p> <p>-حفظ آرامش و در صورت شدید بودن به دندانپزشک ارجاع شود (دادن مسکن،آموزش رعایت بهداشت دهان و دندان،مصرف میوه و سبزی)</p>	<p>-آسیب مینای دندان و یا مسواک زدن شدید دندان ،عفونت لثه ویا پوسیدگی دندان و...</p> <p>-بعلت کشیدن سیگار یا نوشیدن چای و قهوه به مقدار زیاد ،ضربه به دندان ،آسیب به عصب و...</p> <p>-ساییده شدن دندان به علت استرس و اضطراب و...</p>	<p>-اگر با تماس با غذای سرد یا گرم یا هوای سرد دچار درد می شود</p> <p>-اگر تغییر رنگ دندان یکسره باشد</p> <p>-اگر صبح ها موقع برخاستن از خواب درد دندان دارد</p>

## خلاصه مطالب و نتیجه گیری

گاهی دردناک بودن دهان یا زبان به خاطر عفونتهای خفیفی است که ممکن است دهان را هم گرفتار کند و باعث ایجاد مشکلات دهان و دندان نظیر (تبخال، آفت، برفک و...) شوند. دندانها نیز دائما در معرض خطر پوسیدگی هستند و در صورت مراقبت نامناسب پوسیدگی ممکن است به مرکز دندان نیز برسد و باعث ایجاد درد شدید شود.

## پرسش و تمرین

- اقدامات لازم در بیمار مبتلا به برفک را نام ببرید.
- با کمک مربی از فرد مبتلا به پوسیدگی دندان شرح حال گرفته و ضمن ارائه مراقبت و آموزش های لازم آنرا در دفتر ثبت نام بیماران ثبت نمایید.
- علائم بیماری آفت را نام ببرید.
- علل ایجاد تبخال را شرح دهید.

# فصل نهم

## بیماری های قلبی



### اهداف آموزشی

پس از مطالعه این فصل انتظار می رود بتوانید:

- ارزیابی، مراقبت و درمان بیمار مبتلا به تپش قلب را انجام دهید.
- ارزیابی، مراقبت و درمان بیمار مبتلا به درد قفسه سینه را انجام دهید.
- ارزیابی، مراقبت و درمان بیمار مبتلا به تنگی نفس را انجام دهید.
- موارد نیازمند ارجاع فوری و غیر فوری برای تنگی نفس را شرح دهید.



## مقدمه:

هرگونه احساس ناخوشایند در فرایند تنفس را تنگی نفس می گویند. هر فرد بطور متوسط در شبانه روز ۱۲ تا ۲۰ بار در دقیقه دم و بازدم انجام می دهد که از آن مطلع نیست، بنابراین وقتی که فرد فرایند تنفس خود را احساس می کند یعنی تنفس او از حالت عادی خارج شده است. در صورتیکه فرد در حالت استراحت تند تند نفس می کشد و یا آنکه بعد از فعالیت دچار این حالت می شود ممکن است علامت مشکلات قلبی یا تنفسی باشد، وجود درد در قفسه سینه می تواند علامت هشدار دهنده بوده، که در صورت درد شدید و فشارنده در ناحیه وسط قفسه سینه یا درد همراه با تنگی نفس و نامنظمی ضربان قلب نشانه بیماری های جدی قلب و ریه بوده و باید به پزشک مراجعه نماید.

## انواع مشکلات قلبی

تپش قلب

درد قفسه سینه

تنگی نفس

## تپش قلب:

حالتی است که در آن فرد متوجه سرعت یا قدرت غیر طبیعی یا نامنظم بودن ضربان قلب خود می شود و یا احساس ناخوشایندی از ضربان قلب خود دارد.

## شرح حال و ارزیابی بیمار مبتلا به تپش قلب:

به منظور گرفتن شرح حال از بیمار سوالات زیر را بپرسید:

• آیا هنگام تپش قلب هیچ یک از علائم درد قفسه سینه یا گردن یا تنگی نفس شدید و ناگهانی، احساس از حال رفتن یا غش کردن دارد؟

• آیا بیمار هم اکنون تپش قلب دارد؟

• آیا بیمار احساس خستگی می کند و پس از فعالیت خفیف هم تنگی نفس دارد و پوست او رنگ پریده است؟

• آیا بیمار سابقه بیماری قلبی دارد؟

- آیا بیمار مواد حلال استنشاق کرده است؟
- آیا بیمار دارو مصرف می کند؟
- آیا بیمار هیچ یک از علائم کاهش وزن همراه با افزایش اشتها ، بیرون زدم چشمها، عرق کردن بیش از حد، با عصبانیت دائمی دارد؟
- آیا بیمار بیش از حد معمول چای، قهوه یا نوشیدنی حاوی کولا نوشیده است؟
- آیا بیمار بیش از حد معمول سیگار می کشد؟
- آیا بیمار از داروهای محرک یا مواد مخدر استفاده کرده است؟
- آیا تپش قلب بیمار با پر قدرت بودن ضربان قلب همراه است؟
- آیا بیمار عصبی است و یا تحت فشار عصبی و استرس می باشد؟

#### معاینات:

- بررسی حال عمومی و کنترل علائم حیاتی
- معاینه چشم
- اندازه گیری وزن
- معاینه پوست

## معاینات، تشخیص و درمان بیماران مبتلا به تپش قلب

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
<p>در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر:</p> <p>- اگر بیمار هنگام تپش قلب، احساس درد قفسه سینه و گردن، تنگی نفس شدید و یا احساس غش کردن دارد.</p> <p>- تنگی نفس بعد از فعالیت خفیف و رنگ پریدگی</p> <p>- تنگی نفس به همراه سابقه بیماری قلبی</p>	<p>- ابتلا به بیماری جدی قلب و عروق و...</p> <p>- کم خونی شدید و...</p> <p>- بدتر شدن مشکل قلبی و....</p>	<p>-ارجاع فوری</p> <p>-ارجاع فوری</p> <p>-ارجاع فوری</p>

## معاینات، تشخیص و درمان بیماران مبتلا به تپش قلب

اقدامات و توصیه ها	مشکلات احتمالی	نشانه ها
<p>-توقف مصرف آن مواد و ارجاع به پزشک</p> <p>-ارجاع غیرفوری به پزشک و جلوگیری از مصرف بی رویه دارو</p> <p>-ارجاع غیرفوری</p> <p>-آموزش در مورد عدم مصرف کافئین و حفظ آرامش و ارجاع به پزشک</p> <p>-دعوت به انجام ورزش های آرام بخش و ارجاع غیر فوری</p>	<p>-اثر نیکوتین سیگار یا مصرف مواد مخدر یا استنشاق حلال ها و...</p> <p>-عوارض دارویی</p> <p>-پرکاری تیروئید و....</p> <p>-استرس و مصرف مواد حاوی کافئین و...</p> <p>-استرس و تحت فشار بودن و....</p>	<p>-اگر بیمار بیش از حد سیگار کشیده یا داروی مخدر استفاده کرده و یا استنشاق حلال ها (مثل بنزین) داشته است.</p> <p>-اگر بیمار دارویی مصرف کرده باشد.</p> <p>-اگر بیمار علاوه بر تپش قلب، علائم کاهش وزن، بیرون زدن چشم ها و.... داشته باشد.</p> <p>-اگر تپش قلب بیمار با نامنظم بودن ضربان قلب همراه باشد</p> <p>-اگر بیمار عصبی است و یا تحت فشار عصبی و استرس می باشد</p>
<p>-توصیه می شود به تدریج و طی چند روز مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین و کولا کم شود و در صورت عدم بهبودی ارجاع گردد.</p>	<p>-مصرف مواد دارای کافئین و کولای زیاد و....</p>	<p>-اگر تپش قلب بیمار بر اثر مصرف بیش از حد چای و قهوه و نوشابه های دارای کولا ایجاد شده باشد</p>

## درد قفسه سینه:

درد قفسه سینه، هر نقطه ای بین گردن و آخرین دنده قفسه سینه می تواند علامتی هشدار دهنده باشد. اما معمولا علت خطرناکی ندارد. اکثر درد های قفسه سینه در اثر مسایل خفیفی مثل رگ به رگ شدن یا سوء هاضمه ایجاد می شود. درد شدید و فشارنده در ناحیه وسط قفسه سینه یا درد همراه با تنگی نفس، نامنظمی ضربان قلب، تهوع، عرق کردن یا غش کردن ممکن است نشانه بیماریهای جدی قلب یا ریه باشد.

## شرح حال و ارزیابی بیمار مبتلا به درد قفسه سینه:

به منظور گرفتن شرح حال از بیمار سوالات زیر را بپرسید:

- آیا درد بیمار حالت فشارنده دارد؟ یا به سمت دست، گردن، شانه تیر می کشد؟ و آیا این درد بعد از چند دقیقه استراحت همچنان ادامه دارد؟ آیا اولین بار است دچار چنین دردی شده است؟
- آیا درد با حالت فشارنده و همراه با تنگی نفس است؟
- آیا بیمار مدت طولانی بی حرکت بوده است؟ یا اگر زن است در دو هفته گذشته زایمان کرده است؟
- آیا بیمار درد قفسه سینه همراه با سرفه، خلط سبز یا زرد رنگ دارد؟
- آیا بیمار درد قفسه سینه همراه با سرفه توأم با خلط همراه با دمای بدن ۳۸ درجه سانتی گراد یا بیشتر دارد؟
- آیا درد بیمار به صورت سوزشی در پوست است که با تنفس ارتباطی ندارد؟
- آیا قبلا بیمار دچار چنین دردهایی بوده است؟ آیا درد بیمار بعد از غذا خوردن شروع می شود؟
- آیا درد بیمار در وسط قفسه سینه است و با خم شدن به جلو و یا دراز کشیدن بدتر می شود؟
- آیا درد بیمار تنها در یک سمت قفسه سینه است و با تنفس عمیق درد بدتر می شود؟ و آیا با لمس قفسه سینه احساس درد می کند؟

## معاینات:

• بررسی حال عمومی و کنترل علائم حیاتی

• لمس قفسه سینه

### معاینات، تشخیص و درمان بیماران مبتلا به درد قفسه سینه

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر: -درد قفسه سینه فشارنده باشد و در حالت استراحت ادامه داشته باشد	-حمله قلبی و....	-ارجاع فوری
-درد قفسه سینه فشارنده همراه با تنگی نفس و اخیراً مدتی بی حرکت بوده و یا زایمان نموده است.	-آمبولی ریه و...	-ارجاع فوری
-درد قفسه سینه همراه با تنگی نفس، سرفه توأم با خلط، دمای بالای ۳۸ درجه سانتی گراد	-عفونت های ریوی و....	-ارجاع فوری
-اگر درد بیمار به صورت سوزش در پوست بوده و با تنفس ارتباط نداشته باشد.	-بیماری زونا و....	-ارجاع فوری
-اگر درد قفسه سینه با دراز کشیدن و یا خم شدن بدتر می شود.	-پس زدن غذا یا برگشت ترشحات از معده به مری	-دادن داروی آنتی اسید و ارجاع غیرفوری

معاینات، تشخیص و درمان بیماران مبتلا به درد قفسه سینه

اقدام و توصیه ها	مشکلات احتمالی	نشانه ها
<p>-دادن داروی آنتی اسید و پیگیری بعد از ۴۸ ساعت (در صورت عدم بهبودی ارجاع به پزشک)</p> <p>-انجام فعالیت معمول روزانه و استفاده از داروهای مسکن و پیگیری بعد از ۴۸ ساعت (در صورت عدم بهبودی ارجاع به پزشک).</p> <p>-دادن مسکن و توصیه به استفاده از بخور و ترک سیگار (در صورت وجود تنگی نفس شدید ارجاع فوری)</p>	<p>-سوءهاضمه و....</p> <p>-التهاب یا آسیب عضلات ، رباط ها و غضروف ها و....</p> <p>-عفونت ویروسی و....</p>	<p>-اگر قبلا درد قفسه سینه داشته و پس از خوردن غذا درد شروع می شود.</p> <p>-اگر درد قفسه سینه تنها در یک سمت بدن بوده و همراه با تنفس عمیق و لمس قفسه سینه بدتر می شود.</p> <p>-اگر درد قفسه سینه همراه با سرفه و خلط سبز یا زرد باشد.</p>

## تنگی نفس:

به طور طبیعی افراد بعد از فعالیت شدید دچار تنگی نفس می گردند. زنان باردار و افراد چاق راحت تر دچار تنگی نفس می شوند. با وجود این در صورتی که فردی در حالت استراحت هم تند تند نفس می کشد یا اینکه بعد از کمی فعالیت دچار این حالت می شود ممکن است مبتلا به مشکلات قلبی یا تنفسی شده باشد

### شرح حال و ارزیابی بیمار مبتلا به تنگی نفس

به منظور گرفتن شرح حال از بیمار سوالات زیر را بپرسید:

- آیا تنفس بیمار دردناک است؟
- آیا بیمار دچار خس خس سینه است؟
- آیا بیمار به خاطر تنگی نفس از خواب بیدار شده یا موقع سرفه خلط صورتی یا کف آلود دارد؟
- آیا بیمار اخیرا به دلیل مسافرت یا بیماری به مدت زیادی بی حرکت بوده و یا اگر زن است طی دو هفته اخیر زایمان کرده است؟
- آیا اخیرا بیمار دچار تنگی نفس شده است. آیا بیمار سرفه می کند و بدن بیمار داغ است؟
- آیا تنگی نفس بیمار هنگام وقایع پراسترس یا بلافاصله بعد از آن ایجاد می شود؟
- آیا مچ پای بیمار ورم کرده است؟
- آیا علاوه بر تنگی نفس بیمار، علائم خستگی مفرط، احساس از حال رفتن یا غش کردن، رنگ پریدگی بیش از حد پوست دارد؟
- آیا شغل یا سرگرمی بیمار باعث تماس مرتب او با گندم و دیگر غلات، جانواران یا پرندگان محبوس در قفس است؟
- آیا بیمار در بیشتر روزها همراه سرفه خلط غلیظ و خاکستری رنگ دارد؟
- آیا بیمار در مناطق پرگرد و غبار کار می کند (مثلا معدن)؟

معاینات:

• بررسی حال عمومی و کنترل علام حیاتی

• بررسی پوست

• معاینه مچ پا از نظر تورم



## معاينات، تشخيص و درمان بيماران مبتلا به تنگی نفس

نشانه ها	مشكلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
<p>در صورت داشتن هر يك از نشانه های زیر:</p> <p>-اگر تنفس بيمار دردناک است</p> <p>-در چند ساعت اخير دچار خس خس سينه شده با خلط کف آلود صورتی و يا سفيدرنگ و يا با تنگی نفس از خواب بيدار می شود.</p> <p>-مدتی طولانی بيمار بی حرکت بوده است.</p> <p>-اگر تنگی نفس بر اثر استرس باشد.</p> <p>-اگر مچ پای بيمار ورم کرده باشد.</p> <p>-تنگی نفس همراه با سرفه و درجه حرارت بالای ۳۸ درجه سانتی گراد</p>	<p>-حمله قلبی و... -ادم ریوی در اثر نارسایی قلبی و... -احتمال آمبولی ریه و ... -فشار عصبی و... -نارسایی قلبی، بيماری کلیوی و يا کبدی -پنومونی و ذات الریه و...</p>	<p>-ارجاع فوری -نشان دادن بيمار روی صندلی و ارجاع فوری -ارجاع فوری -دعوت به آرامش و ارجاع فوری -ارجاع فوری -اقدامات برای کاهش تب و ارجاع فوری</p>
<p>-خس خس سينه دارد و درجه حرارت بيمار بالای ۳۸ درجه سانتی گراد است.</p> <p>-سرفه همراه با خلط غلیظ خاکستری و کار در مناطق پر گرد و غبار</p> <p>-اگر بيمار با غلات و حيوانات سروکار دارد</p> <p>-علاوه بر تنگی نفس علائم خستگی مفرط، رنگ پریدگی و... دارد.</p>	<p>-التهاب تنفسی در اثر عفونت ویروسی و... -ابتلا به بيماری های شغلی و يا کشيدن سيگار و... -حساسيت خارجی و... -کم خونی و ...</p>	<p>-اقدامات برای کاهش تب و ارجاع غير فوری -ترک سيگار و يا تغيير شغل و ارجاع غير فوری -عدم تماس با غلات و حيوانات و ارجاع به پزشک -ارجاع غير فوری</p>

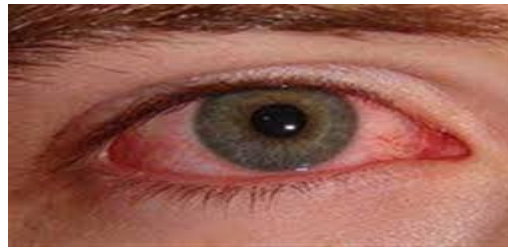
## خلاصه مطالب و نتیجه گیری

تپش قلب، درد قفسه سینه و تنگی نفس از جمله مشکلات قلبی در افراد مراجعه کننده به خانه های بهداشت است. این مشکلات می تواند بعنوان علائم بیماری قلبی عروقی یا بصورت غیر اختصاصی مربوط به مشکلات دیگر مانند کم خونی، حساسیت به گندم، مشکلات گوارشی و یا مصرف داروها، عفونت ها و... باشد. که با گرفتن شرح حال و انجام معاینه و طبقه بندی مطابق با دارونامه اقدام به درمان بیماران نماید.

## پرسش و تمرین

- نحوه ارزیابی بیمار مبتلا به درد قفسه سینه را شرح دهید.
- موارد ارجاع فوری بیمار مبتلا به تپش قلب را توضیح دهید.
- با کمک مربی شرح حال بیماری که مبتلا به تنگی نفس می باشد را گرفته و نسبت به طبقه بندی و درمان آن اقدام نمایید.
- علل ایجاد تپش قلب را نام ببرید.

# فصل دهم



## بیماری های چشمی

### اهداف آموزشی

پس از مطالعه این فصل انتظار می رود بتوانید:

- از بیمار مبتلا به مشکلات چشمی بدرستی شرح حال بگیرید.
- معاینه بیمار مبتلا به مشکلات چشمی را بدرستی انجام دهید.
- موارد ارجاع فوری و غیر فوری بیماران مبتلا به مشکلات چشمی را بیان نمایید.
- آموزشهای لازم جهت بیماران مبتلا به مشکلات چشمی را شرح دهید.
- درمانهای دارویی بیماران مبتلا به مشکلات چشمی را با استفاده از دارو نامه ذکر نمایید.
- نحوه استفاده از داروهای چشمی را توضیح دهید.

## مقدمه

چشم ها جزء کوچکی از بدن محسوب می شوند ولی نقش عظیمی در زندگی افراد دارند، آنها ابزاری بی نظیر و استثنایی هستند که قادرند در هر لحظه میلیون ها اطلاعات مجزا، راجع به دنیای اطراف دریافت کنند و با کمک چشم ها شکل، رنگ و حرکت محیط اطراف قابل درک می باشند. هرگونه تغییر در بینایی از جمله تاری دید، دوبینی، دیدن جرقه های نورانی یا نقاط شناور و یا کاهش میدان بینایی جزء مشکلات بینایی محسوب می شود که باید بررسی شوند.

## انواع مشکلات چشمی

درد یا آزردهی چشم

اشک ریزی یا خشکی چشم

ترشح و قرمزی چشم

گل مزه

وجود جسم خارجی در چشم

عفونت خفیف چشم

ضربه به چشم بدون خونریزی و اختلال دید

التهاب مخاط چشم

درد یا آزردهی چشم

❖ درد ناگهانی چشم همراه با کاهش بینایی ممکن است ناشی از انسداد عروق شبکیه یا جدا شدن شبکیه باشد. درد چشم ممکن است به

علل بسیار متغیر و مختلف به وجود آید . سوالات زیر را از بیماری که درد چشم دارد بپرسید :

• آیا می توانید درد را توضیح دهید؟

• آیا درد ناگهانی ایجاد شده است؟

• آیا نور چشمهایتان را اذیت می کند؟

• آیا وقتی که پلک می زنید درد دارید؟

• آیا سر درد دارید؟

• آیا هنگام حرکت چشم درد دارید؟

• آیا چشم بیمار ضربه دیده است؟

• آیا جسم خارجی مثل سنگ ریزه در چشم فرو رفته است؟

• آیا پوست دور چشم قرمز و متورم است؟

• آیا احساس خشکی و ناراحتی در چشم می کند؟

• آیا در ناحیه اطراف چشم (دور حلقه) درد احساس می کنید؟

درد ممکن است به صورت، «سوزش»، «ضربان»، «حساسیت» یا «احساس کشیده شدن» بیان شود.

### اشک ریزی یا خشکی چشم

اشک ریزی و خشکی بیش از حد چشمها یک شکایت شایع است. اشک ریزی غیر طبیعی ممکن است به علت تولید بیش از حد اشک یا انسداد جریان خروجی آن ایجاد گردد و خشکی ناشی از نقص یا اشکال ترشحی در غدد اشکی چشم باشد.

ترشح از چشم می تواند آبکی، موکوئیدی و چرک دار باشد. ترشح آبکی یا موکوئیدی اغلب از حالات آلرژیک یا ویروسی ناشی می شود؛ در حالی که ترشح چرکی در عفونتهای باکتریایی دیده می شود.

### ترشح و قرمزی چشم

علامت قرمزی چشم هم خیلی شایع است. سؤالات زیر را در این رابطه از بیمار بپرسید:

• آیا صدمه ای به چشم وارد شده است؟

• آیا بقیه اعضای خانواده قرمزی چشم دارند؟

• آیا اخیراً حملات سرفه یا استفراغ داشته اید؟

• آیا درد چشم داشته اید؟

• آیا ترشحی وجود دارد؟

• هنگام معاینه بیمار را در محلی که نور کافی وجود داشته باشد ، قرار دهید . برای معاینه چشم پس از شستن دستها با یک قطعه گاز استریل می توانید پلک پائینی را پائین و پلک بالایی را بالا بکشید.

در تمامی موارد به بیمار رعایت نکات زیر را توصیه کنید :

• خودداری از دستکاری چشم

• استفاده از لوازم شخصی

• محافظت چشم از گرد و غبار

### گل مژه

گل مژه عفونت اطراف ریشه ( فولیکول ) یک مژه است. گل مژه شبیه جوش یا دمل است و ممکن است در هر بار ابتلا بیش از یک گل مژه ایجاد شود یا فرد بطور مکرر به آن مبتلا گردد، چون باکتری هایی که در ابتدا یک فولیکول مورا عفونی کرده اند، می توانند پخش شده و سایر مژه ها را نیز مبتلا کنند. معمولا گل مژه به تدریج ایجاد می شود و توده قرمز دردناکی پدید می آورد. سرانجام، توده با چرک پر شده و می ترکد. با آزاد شدن چرک، درد تسکین یافته و معمولا پس از چند روز گل مژه ناپدید می شود.

### درمان:

کمپرس گرم و مرطوب ۴ مرتبه در روز هر بار ۱۵ دقیقه

در صورت درد تجویز قرص مسکن مطابق دارونامه به مدت ۲ روز

آموزش به بیمار در خصوص رعایت بهداشت فردی

گل مژه و توده های پلک تقریبا همیشه برای چشم و بینایی بی ضررند اما اگر گل مژه با دید بیمار تداخل پیدا کند یا ناپدید نشود یا اگر بطور مکرر به آن مبتلا می شود به پزشک ارجاع دهید.



## جسم خارجی در چشم



این تصویر جسم خارجی در قرنیه چشم را نشان میدهد که در این مورد میباید مطلقاً به جسم خارجی دست نزنید و بلافاصله بیمار را ارجاع فوری بدهید

اجسام خارجی مانند گرد و غبار، ذرات فلز و چوب، ذرات شیشه و همچنین حشرات کوچک ممکن است وارد چشم شوند که باعث تحریک چشم می شوند و در نتیجه چشم دچار قرمزی ، ترشح و اشک ریزش می گردد.

**برای بیرون آوردن جسم خارجی از چشم نکات زیر را رعایت کنید:**

الف) بیمار را از مالیدن چشم منع کنید

ب) یک تکه گاز استریل را بردارید و با گاز پلک زیرین را پایین بکشید

ج) اگر در چشم گرد و غبار رفته است آن را با آب جوشیده سرد شده بشوید.

برای این منظور پلک ها را توسط انگشتان باز نگه داشته و از گوشه داخلی چشم شروع به چکاندن با محلول آب بنمایید. در مورد ذرات موادی مانند آهک شستشو بایستی به مدت ۱۵ دقیقه انجام گیرد.

د) اگر جسم خارجی در زیر پلک فوقانی قرار گرفته و یا تیز و برنده است مثل ذرات شیشه و آهن بیمار را بلافاصله به پزشک ارجاع فوری دهید و قبل از آن گاز استریل و یا پارچه تمیزی روی چشم بیمار گذاشته آن را به آرامی ببندید که بیمار پلک نزند.

ه) اگر جسم خارجی بر روی قرنیه چشم بود مطلقاً دست نزنید و بلافاصله بیمار را به پزشک ارجاع فوری دهید.

## عفونت خفیف چشم

- اغلب یک طرفه است و عامل ایجاد کننده آن میکروب می باشد. چشم ملتهب و قرمز و چرک در گوشه آن دیده می شود. در این صورت :
- استفاده از قطره سولفاستامید برای زیر دو ماه (طبق دارونامه)
- پماد چشمی تتراسایکلین ۱٪/برای بزرگسالان (طبق دارونامه)
- آموزش نحوه استفاده از داروهای چشمی (بهتر است شب ها استفاده شود تا در موقع خواب بیمار و بسته بودن چشم ها، جذب دارو به خوبی و به مقدار کافی انجام گیرد در ضمن از گرد و غبار و سایر آلاینده ها نیز محفوظ بماند. به طور کلی در حین فعالیت از استعمال پماد چشمی خودداری شود).
- پیگیری پس از ۵ روز و ارجاع غیر فوری در صورت عدم بهبودی

## ضربه به چشم بدون خونریزی و اختلال دید

- شستشوی چشم با گاز استریل و سرم فیزیولوژی (آب جوشیده سرد)
- کمپرس گرم و مرطوب
- ارجاع به پزشک در صورت عدم بهبودی

## تورم پلک ها:

- پلک های متورم همراه با قرمزی، ریزش مژه و نیز پرخونی ملتحمه می باشد. در این صورت:
- استفاده از پماد تتراسایکلین ۱٪ یا قطره سولفاستامید ۱۰٪
- کمپرس گرم و مرطوب ۴ بار در روز در مراحل حاد و بعد از آن ۲ بار در روز
- ماساژ پلک با دست تمیز از بالا به طرف لبه پلک
- آموزش در خصوص رعایت بهداشت فردی



## التهاب ملتحمه و مخاط چشم:

التهاب ناشی از وجود حساسیت

ممکن است با بیماری های حساسیتی نظیر آسم، التهاب پوستی همراه باشد. پرخونی چشم دو طرفه، خارش چشم و ترس از نور از علائم عمده این عارضه می باشد در این صورت:

• اجتناب از عوامل محرک خارجی نظیر گرده گیاهان و گردوغبار

• کمپرس سرد

• استفاده از عینک آفتابی

التهاب ناشی از عوامل ویروسی

علائم آن دو طرفه، معمولاً همراه با تب و گلودرد دیده می شود و فرد از سوزش، خارش و احساس جسم خارجی در چشم شکایت دارد. در این صورت:

- تجویز استامینوفن (طبق دارونامه)
- کمپرس سرد بر روی چشم
- پیگیری بیمار بعد از ۳ روز



## شرح حال و ارزیابی بیمار مبتلا به مشکلات چشمی:

هنگام مراجعه دچار مشکلات چشمی به خانه بهداشت سؤالات زیر از بیمار پرسیده می شود:

- آیا به چشم بیمار ضربه وارد شده است؟
- آیا در ۴۸ ساعت گذشته ضربه به سر وارد شده است؟
- آیا بیمار دچار درد شدید در داخل یا اطراف چشم (یک هر دو چشم) شده است؟
- آیا پوست دور چشم قرمز و متورم است؟
- آیا برجستگی قرمز و دردناک روی پلک خود دارد؟
- آیا دچار قرمزی چشمها همراه با ترشحات چسبنده شده است؟
- آیا مشکلی (قرمزی یا خارش) در پلک ها وجود دارد؟
- آیا احساس خشکی و ناراحتی در چشم می کند؟
- آیا به اختلالات بینایی مثل جرقه های نورانی و نقاط شناور مبتلا شده است؟
- آیا به دنبال این جرقه های نورانی دچار سردرد شده است؟
- آیا دچار دوبینی شده است؟
- آیا به صورت ناگهانی و بدون آنکه علائم هشدار دهنده ای داشته باشد دچار دوبینی شده است؟
- آیا دچار تاری دید شده است؟
- آیا پلک ها به داخل برگشته است؟
- آیا فقط موقعی که کارهایی مثل مطالعه یا کارهای دقیق انجام می دهد دچار تاری دید می شود؟
- آیا جسم خارجی مثل سنگریزه در چشم بیمار فرو رفته است؟
- آیا بیمار مبتلا به دیابت است؟
- آیا بیمار دارو مصرف می کند؟
- آیا سن بیمار بیش از ۵۰ سال است؟

## معاینه مشکلات چشمی :

- بررسی حال عمومی

-اندازه گیری درجه حرارت بدن

-معاینه چشم از نظر وجود قرمزی، وجود جسم خارجی، ضایعه ، صدمه

-بینایی سنجی در صورت لزوم

## نحوه معاینه چشم

معاینه چشم همیشه در جایی که نور کافی وجود دارد انجام شود. برای معاینه چشم پس از شستن دست ها با یک قطعه گاز تمیز پلک زیرین را پایین، و پلک فوقانی را بالا بکشید.

• در معاینه چشم حالات زیر ممکن است مشاهده شود:

•به چشم ضربه ای وارد شده و در اطراف چشم و پلک ها ممکن است خون مردگی وجود داشته باشد

•ملتحمه چشم قرمز شده و اشک ریزش وجود دارد.

•ملتحمه چشم قرمز شده و ترشح چرکی وجود دارد

•بیمار از چشم درد شکایت دارد و ملتحمه چشم قرمز ، بدون ترشح و همراه با تاری دید است.

•بیمار خارش پلک داشته و در معاینه دانه های ریزی در سطح داخلی پلک ها دیده می شود.

•برجستگی قرمز و دردناک در لبه پلک که گاهی چرکی و همراه با علائم ریزش مژه است. (گل مژه)

•تمام پلک بالا متورم و دردناک باشد

•زخم روی ملتحمه یا قرنیه، همراه با اشک ریزش که بسیار درد ناک و ناراحت کننده است.

•لوچی چشم که این حالت را به خوبی می توان مشاهده کرد.

•اختلال بینایی همراه با تاری دید که دراین صورت بینایی سنجی انجام شود.

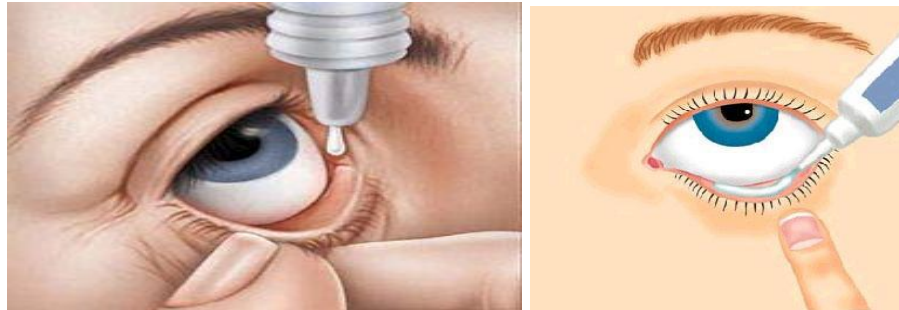
•وجود جسم خارجی در چشم

## طبقه بندی بیماران مبتلا به مشکلات چشم

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
<p>در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر</p> <p>- آیا خون مردگی اطراف چشم و پلک ، با سابقه ضربه به چشم همراه است ؟</p> <p>- آیا جسم خارجی در چشم بیمار فرو رفته است؟</p> <p>- آیا به چشم مواد شیمیایی پاشیده شده است؟</p> <p>- آیا پوست دور چشم قرمز و متورم بوده و درد شدید داخل و اطراف چشم وجود دارد؟</p> <p>- آیا پلک بیمار به سمت داخل یا خارج چشم چرخیده است؟</p> <p>- آیا اختلالات بینایی مانند دیدن جرقه های نورانی و نقاط شناور همراه با سردرد شدید وجود دارد؟</p> <p>- آیا بیمار دچار دوبینی تدریجی همراه با احساس گزگز و مور مور در اندام ها شده است؟</p> <p>- آیا علیرغم درمان اخیر چشم بیمار بدتر شده است ؟</p>	<p>آسیب به چشم یا عصب چشم و....</p> <p>زخم قابل مشاهده در چشم و....</p> <p>آسیب به بافتهای چشم</p> <p>عفونت چشم در اثر باکتری و....</p> <p>انتروپون</p> <p>میگرن و....</p> <p>خونریزی مغزی یا گشاد شدن رگهای جمجمه و....</p> <p>بیماری های مختلف و..</p>	<p>ارجاع فوری</p> <p>ارجاع فوری</p> <p>ارجاع فوری</p> <p>ارجاع فوری</p> <p>ارجاع فوری</p> <p>ارجاع فوری</p> <p>ارجاع فوری</p> <p>ارجاع فوری</p>
<p>- آیا بیمار دچار خشکی و ناراحتی در چشم است؟</p> <p>- آیا تاری دید و درد در یک یا هر دو چشم (به دنبال مصرف دارو و یا بیماری) وجود دارد؟</p> <p>- تاری دید در بیماری که بیش از ۵۰ سال سن دارد</p>	<p>به علت کاهش تولید اشک در چشم</p> <p>عوارض دارویی</p> <p>(آب مروارید یا کاتاراکت)</p>	<p>ارجاع غیر فوری</p> <p>ارجاع غیر فوری</p> <p>ارجاع غیر فوری</p>
<p>آیا بیمار موقع انجام کارهای دقیق و مطالعه دچار تاری دید می شود؟</p> <p>- آیا جسم خارجی (گرد و غبار) در سطح چشم بیمار قرار دارد؟</p> <p>- آیا بیمار دچار قرمزی چشم، همراه با ترشحات چسبنده است؟</p> <p>- آیا بیمار دچار قرمزی یا خارش در هر دو پلک شده است؟</p> <p>- آیا بیمار دچار یک برجستگی قرمز و دردناک (گل مژه) بر روی پلک است.</p>	<p>مشکلات بینایی</p> <p>ورود جسم خارجی در چشم</p> <p>التهاب ملتحمه در اثر عفونت باکتری یا ویروس</p> <p>التهاب پلک چشم همراه با شوره سر و یا حساسیتها</p> <p>گل مژه</p>	<p>جهت بیمار توصیه های بهداشتی داده شود.و در صورت ادامه به پزشک مراجعه نماید</p> <p>اقدامات خارج کردن جسم خارجی</p> <p>دادن دارو طبق دارونامه</p> <p>*اجتناب از عوامل محرک خارجی نظیر گرده گیاهان و گردوغبار</p> <p>*کمپرس سرد</p> <p>*استفاده از عینک آفتابی</p> <p>اقدامات گل مژه]</p>

## نحوه استفاده از داروهای چشمی

- دست های خود را قبل و بعد از انجام کار بشویید.
- از نور کافی محیط مطمئن شوید.
- برچسب دارو را قبل از مصرف بخوانید.
- فرد را در وضعیت راحت قرار دهید.
- نوک قطره چکان و یا پماد را به چشم یا سطوح دیگر نمالید.
- پلک تحتانی را پایین بکشید و دست خود را به گونه تکیه دهید.
- قطره چشمی را در بن بست پایینی چشم بریزید.
- پلک را ببندید و فشار ملایمی به مدت ۱ تا ۲ دقیقه به گوشه داخلی چشم، بعد از چکاندن قطره وارد کنید.
- به آرامی مقدار اضافی قطره را که بیرون ریخته است با دستمال کاغذی پاک کنید.
- پماد چشمی را به آرامی در لبه پلک تحتانی از قسمت داخلی چشم تا قسمت خارجی چشم، بگذارید.



## خلاصه مطالب و نتیجه گیری

علائم عمده بیماری های چشمی عبارتند از درد، اشک ریزی، عفونت، گل مژه، التهاب مخاط چشم که بهورزان با گرفتن شرح حال، طبقه بندی و درمان بر اساس دارونامه می توانند مداخلات لازم را به بیماران ارائه دهند و در صورت نیاز بیماران را به سطوح بالاتر ارجاع و پیگیری های لازم را بعمل آورند.

## پرسش و تمرین

- درمان و مراقبت از بیماران مبتلا به درد یا آزردهی چشم را توضیح دهد.
- با کمک مربی نحوه استفاده از داروهای چشمی را بطور عملی تمرین کنید.
- همراه با مربی و سایر فراگیران بهورزی یک مورد شرح حال و مراقبت و درمان بیمار مبتلا به مشکل چشمی را تمرین کنید.
- اقدامات موثر در درمان گل مژه را توضیح دهید.

# فصل یازدهم



## بیماری های پوستی

### اهداف آموزشی

پس از مطالعه این فصل انتظار می رود بتوانید:

- از بیمار مبتلا به مشکلات پوستی بدرستی شرح حال بگیرید.
- معاینه بیمار مبتلا به مشکلات پوستی را بدرستی انجام دهید.
- موارد ارجاع فوری و غیر فوری بیماران مبتلا به مشکلات پوستی را بیان نمایید.
- درمان های دارویی بیماران مبتلا به مشکلات پوستی را با استفاده از دارو نامه ذکر نمایید.

## مقدمه

پوست یک ارگان حیاتی است که بدون آن هیچ موجودی قادر به ادامه حیات نیست ، پوست بعنوان وسیع ترین عضو زنده بدن، در حقیقت یکی از پیچیده ترین جالب ترین و پرکارترین اعضاء نیز به شمار می آید. پوست بدن را در مقابل آسیب های مکانیکی، حرارت و تابش شدید نور محافظت می کند و مانع ورود مواد شیمیایی و میکروارگانیسم های بیماریزا می شود. به عنوان یک عضو لامسه پیام های حسی را به مغز و مراکز عصبی منتقل می کند.

## انواع مشکلات پوستی

❖ آکنه

❖ خشکی پوست

❖ آفتاب سوختگی

❖ حساسیت پوستی و کهیر

❖ درماتیت تماسی

❖ درماتیت سبوره

❖ اگزما



## آکنه

آکنه یک بیماری پوستی است و با دانه های برآمده یا چرکی شده که به علت بسته شدن روزنه های پوستی ایجاد شده اند، مشخص می شوند. این وضعیت در جوانی و نوجوانی شایع است ولی می تواند افراد را در تمام سنین درگیر کند.

علل بروز آکنه:

- عوامل هورمونی
  - مشکلات روحی از جمله استرس
  - تغذیه
  - آب و هوا
  - برخی مشاغل
  - سایر عوامل ( ارث ، نژاد، کم خوابی، مواد آرایشی چرب و عدم تحرک بدنی)
- علائم و نشانه های آکنه عبارتند از:

- جوشهای سرسفید یا سرسیاه روی صورت، گردن ، شانه ها و یا پشت
- دانه های برآمده یا چرکی شده
- کیست

## خشکی پوست

پوست خشک در اثر کاهش فعالیت غدد چربی، عوامل محیطی یا افزایش سن، ایجاد می شود. پوست خشک، معمولاً تحریک پذیری بیشتری دارد. همچنین این حالت با موهای خشک و روزنه های کوچک همراهی دارد. تمایل به گسترش آکنه در این افراد وجود ندارد. با افزایش سن پوست افراد خشک تر می شود و چین و چروک آن نیز ( در مقایسه با افراد با پوست چرب) زیادتر می شود.

علل خشکی پوست:

- دیابت

• کم کاری تیروئید

• بیماریهای کلیوی

• سرطان پوست

• اگزما

• شستشوی مکرر پوست با شوینده

علائم و نشانه های های خشکی پوست:

• ظاهری خشک و بی آب

• پوسته پوسته،

• تحریک شده و ملتهب

• احساس زبری و گاهی درد و خارش

• قرمزی و خارش شدید

• ترکهای عمیقی روی پوست



## آفتاب سوختگی

آفتاب سوختگی نوعی التهاب پوستی است که در اثر مجاورت طولانی مدت در آفتاب حاصل می شود. این سوختگی در اثر طیف ماوراء بنفش و خصوصاً "مادون قرمز موجود در نور خورشید به وجود می آید. از نشانه های آن می توان به قرمزی بیش از حد پوست، دردناک شدن و گاهی ایجاد تاول را نام برد  
علل آفتاب سوختگی:

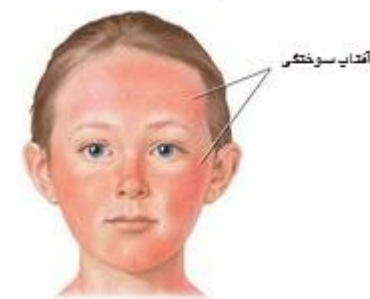
- در معرض آفتاب قرار گرفتن در ساعت اوج آفتاب (۱۰ صبح تا ۴ بعدظهر)
- رنگ پوست (افراد با رنگ پوست روشن با احتمال بیشتری نسبت به افراد با پوست تیره تر در معرض آفتاب سوختگی هستند.)
- استفاده از برخی از داروها مانند قرص های ضدبارداری و آنتی بیوتیک ها

علائم آفتاب سوختگی:

• تاول

• قرمزی

• تورم



درمان آفتاب سوختگی:

- سعی کنید پوست خود را تا حد ممکن از قرار گرفتن در آفتاب بپوشانید و محافظت کنید
- به طور روزانه از کرم ضد آفتاب با حداقل SPF30 استفاده کنید

- از کلاه با سایه‌بان بزرگ و گشاد که مناطق بیشتری از پوست صورت شما را محافظت می‌کند استفاده کنید.
- اگر زیاد در معرض خورشید قرار دارید یا در فضای آزاد شنا می‌کنید از ضدآفتاب‌ها به طور منظم بر روی تمام پوست خود استفاده کنید.

### درمان آفتاب سوختگی شدید:

- دوش یا حمام آب سرد بگیرید یا پارچه مرطوب و سرد روی سوختگی قرار دهید.
- اگر تاول پوستی به وجود آمده است ، پانسمان خشک ممکن است از عفونت جلوگیری کند .
- اگر پوستتان تاول نزده است ، از کرم های مرطوب کننده برای تسکین ناراحتی استفاده کنید.
- داروهای مسکن مانند ایبوپروفن را برای تخفیف درد مصرف کنید. ( تسکین دادن آفتاب سوختگی )
- در صورتیکه به همراه آفتاب سوختگی تب دارید یا تاول های پر از مایع ، سرگیجه یا اشکالات بینایی به همراه آفتاب سوختگی وجود دارند باید فوراً" به پزشک مراجعه کنید.

### حساسیت پوستی و کهیر

حساسیت:

یک حالت غیرطبیعی است که به علل گوناگون در افراد ایجاد میشود که بسته به محل و عامل ایجاد کننده ، علائم مختلفی در بیمار ظاهر می شود.

کهیر:

یک نوع حساسیت یا عکس العمل پوست بدن در مقابل مواد گوناگون است که بعد از درگیری آنتی ژن (سم) مواد غذایی یا میکروب ها با آنتی کر (ضد سم) سیستم دفاعی بدن وارد جریان خون شده و بصورت برجستگی های قرمز رنگ در سطح پوست همراه با خارش ظاهر می شود. ضایعات ممکن است بصورت منفرد یا گسترده دیده شوند.

کهیر یا منشا عصبی دارد .به این معنا که ضعف سیستم اعصاب و فشار های عصبی باعث می شوند تا سیستم دفاعی بدن نتواند در مقابل

آنتی ژن خارجی ، آنتی کر لازم را بسازد که عکس العمل آن کهیر می شود.

علل ایجاد حساسیت و کهیر :

- گیاهان
- گرده درختان
- تماس با حیوانات
- سموم و مواد شیمیایی
- حشره کش ها
- دود ماشین
- غبار منازل
- مواد غذایی مانند ماهی، تخم مرغ، گوجه فرنگی و.. مصرف داروها از جمله آنتی بیوتیک
- ویروس ها و باکتری ها ،
- عوامل فیزیکی نظیر سرما و گرما
- استرس و نگرانی



## علائم حساسیت و کهیر :

- در ریه ها( سرفه و تنگی نفس و آسم)
- در پوست( قرمزی و خارش)
- در دستگاه گوارش(اسهال و استفراغ و درد شکم)
- در چشمها( سوزش و اشک ریزش)
- در بینی( آبریزش بینی و عطسه و...)

## درمان:

- بهترین راه پیشگیری و درمان حساسیت شناخت ماده ای است که به آن حساسیت دارد و اجتناب و دوری از تماس با ماده حساسیت زا است.
- در صورتی که به دنبال گزش حشرات دچار کهیر شده اید:
- کمپرس سرد و مرطوب
- تجویز پماد کالاندولا یا کالامین دی (طبق دارونامه)
- در صورتی که به دنبال مصرف دارو یا مواد غذایی دچا کهیر شده اید:
- در صورت حساسیت دارویی مراجعه به پزشک
- اجتناب و دوری از مواد غذایی حساسیت زا
- تجویز آنتی هیستامین (خوراکی) یا پماد ضد خارش (طبق دارونامه)
- آموزش موازین بهداشتی
- در صورت نیاز ارجاع به پزشک

## درماتیت

یک اصطلاح کلی توصیف التهاب پوستی است که انواع مختلفی دارد مانند درماتیت تماسی ، درماتیت آتوپیک (اگزما) ، درماتیت سبوریه ای و.....

درماتیت تماسی:

یک واکنش التهابی پوست است که در اثر مواجهه با مواد حساسیت زا (آلرژن) و تحریک کننده ایجاد می شود. بسیاری از مردم نسبت به مواد آلرژن واکنشی نشان نمیدهند ولی در تعداد کمی با این مواد منجر به بروز درماتیت یا التهاب پوستی می شود.

علل درماتیت پوستی:

• تماس پوست با موادی مانند اسید- قلیاها-حلال های شیمیایی-و صابون های قوی و مواد شوینده -برخی از گیاهان و عطرها- رنگ مو و فلزات

• بیشترین میزان شیوع آن در اطفال بوده و بیماری در اوایل زندگی شروع و پس از دوره های تشدید فروکش نموده و عموماً در ۳۰ سالگی از بین می رود.

درماتیت تماسی

علائم:

• این بیماری با خارش شروع می شود و خارش باعث بروز بثورات پوستی می شود. خارش بیشتر در قسمت هایی از پوست که گرما و رطوبت را در خود نگه می دارد مثل چین آرنج ها، زانو، گردن، کشاله ران و صورت) وجود دارد.

درمان:

• آموزش در خصوص اجتناب و دوری از مواد آلرژن زا

• استفاده از کمپرس سرد و مرطوب

• استفاده از لباس نخی

• استفاده از پماد ضد خارش و یا آنتی هستامین خوراکی (طبق دارونامه)



## درماتیت سبوریه:

درماتیت سبوریه ای و شوره سر: با توجه به تحریک ناشی از مواد سمی تولید شده، توسط مخمر مالاسزیا (نوعی قارچ که به طور طبیعی در چربی پوست یافت می شود. گاهی اوقات این قارچ به طور غیر طبیعی رشد کرده و باعث ترشح بیشتر چربی پوستی می شود؛ که یکی از عوامل اصلی بروز درماتیت سبوریه می شود.) بروز می کند. این مخمر بر روی پوست سر و صورت زندگی می کند و گاهی اوقات به جاهای دیگر بدن هم سرایت می کند.

### علائم:

- قرمزی
- پوسته ریزی
- خارش



در مورد شوره سر، پوسته ریزی بدون قرمزی بروز می کند.

### اگزما

اگزما یا التهاب پوست که سبب خارش و بثورات قرمز می شود و غالباً با تاول های کوچکی همراه است که مایع از آنها خارج و به کبره تبدیل می شود، این عارضه می تواند در مدت زمان کوتاه پیشرفت کند و سلامت پوست را به خطر اندازد.



علل:

- استرس های روحی
- عادت ماهیانه در خانم ها
- برخی از انواع غذاها
- تغییرات آب و هوایی



علائم:

- خارش
- خشکی و تورم پوست

درمان:

- آموزش جهت اجتناب و دوری از عواملی که سبب بروز آگزما می شوند.
- استفاده از کمپرس سرد و مرطوب
- استفاده از پماد ضدخارش طبق دارونامه
- استفاده از کرم های نرم کننده غیر معطر

## شرح حال و ارزیابی بیمار مبتلا به مشکلات پوستی

اولین بار چه موقع متوجه ناراحتی پوستی خود شدید؟ (شروع-مدت-شدت)

• آیا قبلاً نیز دچار این عارضه شده اید؟

• اولین ضایعه یا بثورات را مشاهده کردید به چه چیز شباهت داشت؟

• آیا در سایر افراد خانواده نیز مشابه این ضایعات وجود دارد؟

• آیا قسمت خارش دار، خوب می شود و دوباره عود می کند؟

• محل ایجاد بثورات در چه ناحیه ای می باشد؟

• آیا بثورات تاولی دردناکی دارید که فقط در یک منطقه یا در یک سمت بدن قرار دارند؟

• آیا اخیراً دچار بثورات پوستی همراه با تب شده اید؟

• آیا زخمی در پوست دارید که خوب نمی شود؟

• آیا منطقه ای از پوست شما کمرنگ تر یا پررنگ تر از بقیه جاهاست؟

• آیا در ناحیه ای از پوست خارش دارید و ظاهر پوست غیر طبیعی است؟ (ورم های قرمز و برجسته)

• آیا داروی خاصی مصرف می کنید؟ (باربیتورانها، سالیسیلاتها، پنی سیلین و....)

• آیا دچار بثورات پوستی شده اید که در وسط آن یک نقطه قرمز رنگ وجود دارد و به سمت بیرون در حال رشد است؟

• آیا نواحی ضخیم و قرمزی در پوست وجود دارد که پوسته پوسته های سفید نقره ای روی آن را پوشانده است؟

• آیا نواحی غیرطبیعی پوست حد و مرز واضحی دارند و اطراف آنها پوسته پوسته می شود؟

• آیا دچار خارش شدید پا، یا بدون آن و وجود خطوط خاکستری بین انگشتان یا روی میچ دست شده اید؟

• آیا مشکل پوستی عمدتاً دست ها را گرفتار کرده است و یا بعد از شستشو ایجاد شده است و یا با مواد شیمیایی سروکار دارد؟

### معاینات :

بررسی حال عمومی و علایم حیاتی

معاینه پوست

## نحوئ معاینه پوست

- بیمار را درمحل مناسب پشت پاراوان قرار گیرد.
- شرح مورد معاینه برای بیمار
- استفاده از دستکش در هنگام معاینه
- کنار زدن لباس درمحل ضایعه
- مشاهده پوست درمحل ضایعه از نظر رنگ، نوع بثورات، وجود توده
- لمس پوست از نظر زبری، نرمی، رطوبت، گرمی، تورگور پوستی
- بررسی بستر ناخنها ومخاط داخلی لب

## تشخیص و درمان بیماریهای پوستی

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
<p>در صورت مشاهده هر یک از نشانه های زیر:</p> <p>-زخم پوستی که در عرض ۳ هفته بهبود پیدا نکند.</p> <p>-تورم یا غده ای با رشد آهسته در پوست</p> <p>-تغییر کردن یک خال قدیمی یا ایجاد یک خال جدید</p> <p>-بثورات پوستی (نقاط قرمز رنگ) که با فشار محو نمی شود و همراه تب و سردرد است.</p> <p>-اگر دچار بثورات پوستی تاول دار یک طرفه در بدن شده اید.</p>	<p>-بیماری های پوستی مثل بدخیمی ها.....</p> <p>-بیماریهای پوستی مثل بدخیمی ها و...</p> <p>-بدخیمی شدن خال ها و...</p> <p>-مننژیت و....</p> <p>-زونا و.....</p>	<p>-ارجاع فوری</p> <p>-ارجاع فوری</p> <p>-ارجاع فوری</p> <p>-ارجاع فوری</p> <p>-ارجاع فوری</p>

اقدامات و توصیه ها	مشکلات احتمالی	نشانه ها
-ارجاع غیرفوری	-آبله مرغان و....	-اگر دچار بثورات پوستی تاول دار همراه با خارش شده اید.
-ارجاع غیرفوری	-مخملک و....	-اگر دچار بثورات پوستی همراه با گلودرد شده اید.
-ارجاع غیرفوری و توجه بر اساس دستورالعمل کشوری بیماری ها	-سرخجه و....	-اگر دچار بثورات پوستی منتشر به رنگ صورتی کمرنگ شده اید.
-ارجاع غیرفوری	-پسوریازیس و ...	-اگر نواحی ضخیم و قرمزی در پوست دارید که پوسته پوسته می شود.
-ارجاع غیرفوری	-گزش کنه و....	-اگر بثوراتی دارید که در وسط آن نقطه قرمز دارد.
-ارجاع غیرفوری	-کچلی و....	-اگر نواحی غیر طبیعی پوست حد و مرز دارد و اطراف آن پوسته پوسته می شود.
-ارجاع غیرفوری	-بیماری های خود ایمنی و عفونت های قارچی خفیف، خالها و....	-اگر منطقه ای از پوست شما کمرنگ تر یا پررنگ تر از بقیه جاهاست.

اقدامات و توصیه ها	مشکلات احتمالی	نشانه ها
<p>-استفاده از داروهای ضدحساسیت و یا ضد گزش حشرات طبق -دارونامه ( در صورت شدید بودن ارجاع)</p> <p>-کار شستشورا کمتر نموده و یا از دستکش با آستر نخی استفاده کند.</p> <p>-دادن دارو طبق دارونامه و آموزش بهداشت فردی</p> <p>-دور کردن از عامل ایجاد کننده و در صورت خوب نشدن ارجاع شود.</p>	<p>-حساسیت یا گزش حشرات و... -احتمال حساسیت و... -گال ( جرب)و... -احتمال حساسیت و...</p>	<p>-اگر مراجعه کننده در یک یا چند منطقه پوست خود خارش دارد که قرمز و برجسته است.</p> <p>-اگر مشکل پوستی دستها را گرفتار کرده و با شستشو با مواد شیمیایی بدتر می شود.</p> <p>-اگر مراجعه کننده دچار خارش شدید با وجود خطوط خاکستری بین انگشتان پا ویا روی مچ دست باشد.</p> <p>-اگر قسمت خارش دار ،خوب میشود و دوباره عود می کند.</p>

### خلاصه مطالب و نتیجه گیری

پوست یک سد دفاعی کاملاً موثر در برابر میکروارگانیسم ها و مواد مضر ایجاد می کند، اما این سد بیشترین تاثیر را زمانی دارد که سطح آن دست نخورده یا سالم باقی بماند. در صورت ایجاد جراحت گاهی اوقات باکتری های موجود در سطح پوست سبب عفونی شدن زخم ها شده که این عفونت ممکن است وارد جریان خون شود. برخی اوقات پوست در تماس با مواد آلرژن، آفتاب، بیماری ها، رژیم های غذایی نادرست و.... دچار مشکلاتی نظیر خشکی پوست، درماتیت، آگزما و... می شود.

### پرسش و تمرین

- علل ایجاد آگزما را نام ببرید.
- درماتیت تماسی را توضیح دهید.
- اقدامات لازم در خشکی پوست را بیان کنید.
- با کمک مربی خود بیمار مبتلا به حساسیت پوستی را ارزیابی و اقدامات درمانی را انجام داده و در دفتر ثبت نام بیماران ثبت نمایید.

# فصل دوازدهم



## ثبت عملکرد

اهداف آموزشی

پس از مطالعه این فصل انتظار می رود بتوانید:

- نحوی ثبت عملکرد بیماران علامتی در سامانه چگونه است



### هدف از ثبت اطلاعات بیماران در سامانه:

ثبت اطلاعات بیماران مراجعه کننده به خانه بهداشت برای دریافت خدمات درمانی و پی گیری نتیجه درمان و ارجاع فرد است.

### نحوه ثبت بیماران علامتی در سامانه:

از طریق سامانه ، نام افراد جستجو شود پس از مشخص شدن نام بیمار از سر برگ ارائه خدمت /اقدام/سایر انتخاب گردد؛ تاریخ پیگیری در سربرگ مربوط ثبت گردد؛ در قسمت توضیحات این بخش : علت مراجعه ، نتیجه مشاهدات ، میزان درجه حرارت ،میزان فشار خون ، دارو و دستورات ( نام دارو و آموزش های لازم)، ستون ملاحظات ( لام خون، نمونه خلط، سواپ رکتال ) و در صورت ارجاع فوری یا غیر فوری نیز نوشته میشود در نهایت آیتم ثبت زده میشود.(و در صورت دادن دارو در قسمت ثبت دارو در سامانه نیز تکمیل میشود )

## مراحل ثبت بیماران علامتی در سامانه

EN [خروج](#) 1 [ارائه خدمت](#) [ثبت وقایع](#) [آزمایش ها](#) [گزارش ها](#) [پیام ها](#) [مدیریت سامانه](#) [ثبت نام و سرشماری](#) [خانه بهداشت ابتر](#) [خدمت گیرنده رحمدل ایاسی](#) [فهرست خانوار رحمدل ایاسی](#)

فریبا بهمن پور [ببورز] 6450570180

### اقدام برای رحمدل ایاسی

4 **تاریخ پیگیری بعدی** 2 **اقدام**

تاریخ پیگیری بعدی  سایر... 3

توضیحات

5	6	7	8	9	10
علت مراجعه	نتیجه مشاهدات	درجه حرارت	فشار خون	دارو و دستورات	ملاحظات

11

### پرسش و تمرین:

نحوی ثبت عملکرد بیماران علامتی در سامانه چگونه است

### فهرست منابع:

- فولادبند، ف. درمانهای ساده علامتی، شیراز، انتشارات نوید شیراز، ۱۳۸۴
- آرزومانیانس، س. بدیعی، م. و همکاران. مجموعه کامل دروس پرستاری، تهران، انتشارات بشری، ۲۰۱۶
- قائمی، م. طلائی زواره، ع. جلد اول کتاب جامع سلامت خانواده، تهران، انتشارات تیمورزاده، ۱۳۹۵
- قائمی، م. طلائی زواره، ع. جلد دوم کتاب جامع سلامت خانواده، تهران، انتشارات تیمورزاده، ۱۳۹۵
- دکتر رحیمی .ج. طاهری .خ. بهمن پور .ف. محمد ولیزاده .م. یوسف زاده .ع. بوکلت درس درمان ساده علامتی (مرکز آموزش بهورزی استان گیلان). ۱۳۹۳.