

مناسبت های تقویم سلامت سه ماهه اول 1404 بیمارستان نیاپور بندر خمیر

تقویم سلامت بیمارستان نیاپور خمیر

تقویم سلامت ۱۴۰۴ بیمارستان نیاپور بندر خمیر

<p>۱۴۰۴ خرداد ۳-۱۰ خرداد: هفته جهانی نیروئید (۴ خرداد روز جهانی نیروئید) ۷ خرداد: روز جهانی بهداشت فائدیگی (۲۸ می) ۴-۱۰ خرداد: هفته ملی بدون دخانیات (۱۰-۱۰ خرداد روز جهانی بدون دخانیات ۳۱ می) ۱۹-۲۵ خرداد: هفته سلامت جوانان (۱۹ خرداد روز ملی) ۲۴-۳۰ خرداد: هفته جهانی سلامت مردان (۱۴-۲۰ ژوئن) ۳۱ خرداد: روز غیب ماندگی ذهنی</p>	<p>۱۴۰۴ اردیبهشت ۱-۷ اردیبهشت: هفته سلامت ۲ اردیبهشت: روز زمین پاک (۲۲ آوریل) ۵ اردیبهشت: روز جهانی پیشگیری از مالاریا ۳-۹ اردیبهشت: هفته جهانی جامعه ایمن ۶-۱۱ اردیبهشت: هفته جهانی واکسیناسیون (هفته آخر آوریل) ۸ اردیبهشت: روز جهانی کارگر و بهداشت حرفه ای، سلامت شغلی و ایمنی (۲۸ آوریل) ۹ اردیبهشت: روز جهانی روانشناس و مشاور (۲۹ آوریل) ۱۳ اردیبهشت: روز جهانی آسم و الرژی (اولین سه شنبه ماه می) ۱۵ اردیبهشت: روز جهانی بهداشت دست (۵ می) ۱۵ اردیبهشت: روز جهانی ماما (۵ می) ۱۸ اردیبهشت: روز بیماری های خاص و صعب العلاج روز جهانی نالاسمی (۸ می) ۲۷ اردیبهشت: روز جهانی پرفشاری خون (۱۷ می)</p>	<p>۱۴۰۴ فروردین ۴ فروردین: روز جهانی مبارزه با سل (۲۴ مارس) ۱۸ فروردین: روز جهانی بهداشت و سلامتی (۷ آوریل) ۱۸-۲۴ فروردین: هفته بهداشت مدارس ۲۸ فروردین: روز جهانی هموفیلی (۱۷ آوریل)</p>
<p>۱۴۰۴ شهریور ۳۰ شهریور: روز جهانی آنزایمر (۲۱ سپتامبر)</p>	<p>۱۴۰۴ مرداد ۲ مرداد: روز جهانی خود مراقبتی ۶ مرداد: روز جهانی هپاتیت (۲۸ جولای) ۱-۷ مرداد: هفته حمایت از بیماران هموفیلی ۷-۱۳ مرداد: هفته انتقال خون ۹ مرداد: روز اهدا خون ۱۰-۱۶ مرداد: هفته جهانی تغذیه با شیر مادر (۱-۷ اگوست) ۱۰ مرداد: روز جهانی شیر مادر (۱ اگوست) ۲۲ مرداد: روز جهانی اهدا عضو (۱۳ اگوست)</p>	<p>۱۴۰۴ تیر ۵-۱۲ تیر (۵ تیر): هفته و روز جهانی مبارزه با مواد مخدر ۱۳-۱۸ تیر: هفته زئونوز (بیماری های مشترک دام و انسان) ۱۳ تیر: روز جهانی زئونوز ۳۰ تیر: روز غیب ماندگی ذهنی ۳۱ تیر: روز معلولین جسمی و حرکتی</p>
<p>۱۴۰۴ آذر ۵-۱۲ آذر: هفته اطلاع رسانی ایبز ۱۰ آذر: روز جهانی مبارزه با ایبز (۱۱ دسامبر) ۱۲ آذر: روز جهانی معلولان ۱۳ آذر: روز جهانی بیمه ۱۰-۱۶ آذر: هفته اطلاع رسانی تغذیه سالم</p>	<p>۱۴۰۴ آبان ۱-۷ آبان: هفته ملی اطلاع رسانی هپاتیت ۷ آبان: روز جهانی سکنه مغزی (استروک) (۲۹ اکتبر) ۲۳ آبان: روز جهانی دیابت ۲۵-۲۹ آبان: هفته جهانی دیابت ۳۰-۲۳ آبان: هفته حمایت از بیماران کلیوی</p>	<p>۱۴۰۴ مهر ۶ مهر: روز جهانی هاری ۷ مهر: روز جهانی قلب ۷ مهر: روز ایمنی و آتش نشانی ۸ مهر: روز جهانی ناسنوبان ۹ مهر: روز جهانی سالمندان (۱ اکتبر) ۹-۱۶ مهر: هفته جهانی سالمندان ۹ مهر: روز بهداشت محیط ۱۶ مهر: روز جهانی کودکان ۱۸-۲۴ مهر: هفته جهانی سلامت روان (۱۸ مهر: روز جهانی سلامت روان: ۱۰ اکتبر) ۲۳ مهر: روز جهانی عصبی سفید (نابینایان) و روز جهانی سل ۲۴ مهر: روز جهانی غذا ۲۶ مهر: روز ورزش و تربیت بدنی ۲۴-۳۰ مهر: هفته ملی سلامت بانوان (۲۸ مهر روز ملی سلامت زنان) ۲۵ مهر: روز جهانی تروما (۱۷ اکتبر) ۲۸ مهر: روز جهانی پوکی استخوان (۲۰ اکتبر)</p>
<p>۱۴۰۴ اسفند ۱-۷ اسفند: هفته ملی سلامت مردان ۱۲ اسفند: روز جهانی مراقبت شنوایی (۳ مارس) ۱۷ اسفند: روز جهانی زنان ۲۴ اسفند: چهارشنبه سوری</p>	<p>۱۴۰۴ بهمن ۴ بهمن: روز جهانی آموزش (۲۴ ژانویه) ۱۴-۲۸ بهمن: هفته ارنفا آگاهی درباره بارداری ۸-۱۵ بهمن: هفته ملی مبارزه با سرطان ۱۵ بهمن: روز جهانی مبارزه با سرطان</p>	<p>۱۴۰۴ دی ۱ دی: روز ملی پیشگیری از سوختگی ۵ دی: روز ایمنی در برابر زلزله و کاهش اثرات بلایای طبیعی ۶ دی: روز مددکاری ۱۴-۲۱ دی: هفته بسیج آموزش همگانی تغذیه</p>

واحد آموزش بیمارستان

هفته سلامت 1- 7 اردیبهشت

هفته ملی سلامت

سرآغازی سلامت، آینده ای سرآمد

مارچ سلامت سال ۱۴۰۴

سرآغازی سلامت، آینده ای سرآمد

دوشنبه	۱۴۰۴/۰۲/۰۱	عدالت در سلامت با پزشکی خانواده و نظام ارجاع
سه شنبه	۱۴۰۴/۰۲/۰۲	محیط سالم و جامعه سالم با مشارکت مردم
چهارشنبه	۱۴۰۴/۰۲/۰۳	سواد سلامت مادر، جوانی جمعیت، نسل توانمند
پنج شنبه	۱۴۰۴/۰۲/۰۴	فرهنگ، هنر، رسانه و سلامت
جمعه	۱۴۰۴/۰۲/۰۵	ورزش همگانی، سلامت همگانی
شنبه	۱۴۰۴/۰۲/۰۶	مراقبت از جنین، سلامت نوزاد، آینده ای امیدبخش
یکشنبه	۱۴۰۴/۰۲/۰۷	نه به تصادف، آری به زندگانی

واحد آموزش و آموزش سلامت بیمارستان نیاپور بندر خمیر

13 اوردیبهشت روز جهانی آسم

راهنمای بیمار

آسم



شرح بیماری

آسم عبارت است از یک بیماری مزمن همراه با حملات مکرر خس-خس و تنگی نفس. این بیماری در تمام سنین می‌تواند وجود داشته باشد اما 50٪ از موارد کودکان زیر 10 سال هستند. آسم بیشتر در پسران رخ می‌دهد تا دختران. اما در آسمی که در سنین بزرگسالی آغاز می‌شود زنان سهم بیشتری را به خود اختصاص می‌دهند.



علائم

در صورت ابتلا به این بیماری ممکن است علائم زیر در فرد بروز نمایند:

- ✓ احساس فشاری در قفسه‌سینه و تنگی‌نفس
- ✓ خس-خس سینه به هنگام دم و بازدم
- ✓ سرفه خصوصاً در شب، معمولاً همراه با خلط غلیظ و شفاف
- ✓ تنفس سریع و سطحی که به هنگام نلستن بهتر می‌شود.
- ✓ مشکل در تنفس
- ✓ تغییرات خلط‌ها

- علائم شدید حمله حاد:
- ✓ در صورتی که فرد دچار حمله حاد آسم شود ممکن است علائم زیر در فرد بروز نمایند:
 - ✓ آبی شدن پوست
 - ✓ خستگی زیاد
 - ✓ تنفس صداهای شبیه خرخر
 - ✓ ناتوانی در صحبت کردن
 - ✓ تغییرات ذهنی و روانی از جمله بی‌قراری یا گیجی.

علائل شایع

التهاب ناشی از تماس با مواد حساسیت‌زا در مجاری هوایی و به دنبال آن ورم مجاری هوایی و غلیظ شدن ترشحات ریه (خلط) باعث کاهش یا بسته شدن راه عبور هوا به ریه‌ها و حملات آسم می‌شود. عواملی که می‌توانند این تغییرات را در بیماران آسمی ایجاد کنند عبارتند از:

- ✓ موادحساسیت‌زا مانند گرده گیاهان، گرد و غبار، شوره بدن حیوانات، کپک‌ها یا بعضی از قفازها
- ✓ عفونت‌های ریوی مانند برونشیت
- ✓ مواد آلرژیک موجود در هوا مانند دود بوهایی مختلف
- ✓ قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی یا سایر مواد در قالب مواجهه شغلی

عوامل خطر

- ✓ وجود سایر بیماری‌های حساسیتی مانند اگزما یا تب بونه
- ✓ سابقه خانوادگی آسم یا حساسیت‌های دیگر
- ✓ قرار گرفتن در معرض آلرژن‌های خطر
- ✓ سیگار کشیدن

- ✓ استرس‌های مختلف، عفونت‌های ویروسی، ورزش، تاراجی عاطفی، بوهایی زان‌بار و دود تنباکو
- ✓ **عوارض احتمالی**
- ✓ به دنبال بروز بیماری آسم ممکن است عوارض زیر در بیمار بروز نمایند:
- ✓ ناراحتی تنفسی
- ✓ عفونت ریه و مشکلات مزمن ریوی در اثر حملات مکرر آسم
- ✓ پنوموتوراکس (پارگی شدن هوا به فضای اطراف ریه‌ها)

پیشگیری

- ✓ در صورت بروز آسم با انجام اقدامات زیر می‌توانید بهبودی سریع‌تری داشته باشید. این اقدامات عبارتند از:
- ✓ مراقبت اورژانس و بستری کردن در موارد حملات شدید آسم
- ✓ روان درمانی یا مشاوره در صورتی که آسم با استرس ارتباط داشته باشد.
- ✓ درمان برای حساسیت‌زدایی از بعضی مواد حساسیت‌زای خاصی
- ✓ حتی‌المقدور مواد آلرژیک‌زا و آزار دهنده را از خانه و محل کار حذف کنید.
- ✓ داروهای را که به طور منظم استفاده می‌کنید همیشه به همراه داشته باشید.
- ✓ به هنگام حملات بنشینید.
- ✓ در زمان‌هایی از سال که مواد حساسیت‌زا در محیط فراوان هستند در منزل بمانید.

تشخیص

- ✓ تشخیص توسط پزشک با اخذ شرح‌حال و معاینه دقیق بیمار صورت می‌پذیرد. در صورت نیاز از دیگر روش‌های تشخیصی از جمله موارد زیر استفاده می‌شود:
- ✓ تست عملکرد ریه

راهنمای بیمار

آسم



بیمارستان نیاپور بندر خمیر

راهنمای بیمار آسم

شناسنامه هفصلت آموزش: کد: ED-PM-008	
عنوان	راهنمای بیمار آسم
تهیه کننده	حفصه ملایی پنی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	بهار ۱۴۰۴
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزش
تایید کننده	آقای دکتر مصدق پور

- ✓ تصویر ساده قفسه سینه
- ✓ اندازه‌گیری گازهای خون شریانی
- ✓ تست‌های غشوی
- ✓ پالس اکسی متری (کاهش اشباع اکسیژن شریانی را نشان می‌دهد)
- ✓ در صورت نیاز با تجویز پزشک آزمایش‌های دیگری را نیز باید انجام دهید.
- ✓ **درمان**
- ✓ اکسیژن درمانی
- ✓ استفاده از بخور
- ✓ تعدیه مناسب و رژیم متعادل
- ✓ انجام ورزش‌های شل سازی عضلات مانند یوگا
- ✓ تجویز ضد حساسیت در صورتی که دلیل ایجاد آسم حساسیت به ماده‌ای خاص باشد.

شروع استفاده از اسپری

- ✓ درب اسپری را برداشته و آن را به خوبی تکان دهید.
- ✓ ابتدا دو الی سه تنفس عمیق انجام دهید.
- ✓ ظرف دارو را به صورت وارونه طوری نگه دارید که انگشت اشاره در بالا و شست در پایین طرف قرار گیرد.
- ✓ فاصله دهانی را در همان فرار دهید و درحالیکه نفس می‌کشید با انگشت اشاره طرف دارو را فشار دهید تا اولین پاف دارو را بزنید.
- ✓ به مدت 5 تا 10 ثانیه درحالیکه اسپری همچنان در دهانتان است چند نفس بکشید.
- ✓ بعد از استفاده از اسپری دهان خود را بشویید زیرا برخی اسپری‌ها باعث بروز برفک دهانی می‌شوند.
- ✓ جهت استفاده از اسپری بهتر است از آسم پاژ استفاده کنید.
- ✓ **فعالیت**

- ✓ در زمان بروز حملات آسم موارد زیر را جهت فعالیت مد نظر داشته باشید.
- ✓ فعالیت خود را حفظ کنید. اما از فعالیت‌های ورزشی ناگهانی خودداری کنید. اگر به دنبال ورزش سنگین، حمله آسم رخ دهد، بنشینید و استراحت کنید. مقدار کم آب گرم بنوشید.
- ✓ درمان با داروهای گشادکننده نایژه و داروهای ضدالتهابی استنشاقی. تقابلاً از آسم ناشی از ورزش پیشگیری به عمل می‌آورد.
- ✓ یکی از ورزش‌های مناسب برای بیماران آسمی شنا می‌باشد شنا مسورت پزشکی.

رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ رژیم خاصی توصیه نمی‌شود، اما از خوردن غذاهایی که به آن‌ها حساسیت دارید خودداری کنید.
- ✓ روزانه حداقل 3 لیتر آب بنوشید تا ترشحات رقیق باقی بمانند.
- ✓ **داروها**
- ✓ ممکن است پزشک با توجه به علائم و شدت حملات آسم برای شما داروهای زیر را تجویز نماید:
- ✓ اسپری‌های استنشاقی که راه‌های هوایی را گشاد می‌کند
- ✓ اسپری‌های استنشاقی که التهاب را کم می‌کند. (کورتیکواستروئیدها)
- ✓ سایر داروها که بستگی به وضعیت بیمار دارد.
- ✓ **در چه شرایطی به پزشک خود مراجعه نمایم؟**
- ✓ شما دچار حمله آسم شده‌اید که به درمان جواب نمی‌دهد. این یک وضعیت اورژانسی است.
- ✓ علائم جدید و بدون توجیه ایجاد شده باشند.
- ✓ داروهای مورد استفاده در درمان، عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

مناسبت های تقویم سلامت سه ماهه اول 1404 بیمارستان نیاپور بندر خمیر

گذاشتن فیلم آموزشی آسم در کانال واتساپ آموزش سلامت بیمارستان نیاپور خمیر

آموزش سلامت بیمارستان نیاپور بن...
۲۵ دنبال کننده

واحد آموزش و آموزش سلامت بیمارستان نیاپور
بندر خمیر

<https://whatsapp.com/channel/0029Vb6urTD5K3zcGX7I210T>

ویرایش شده ۱۲:۱۸ ✓

۳ می ۲۰۲۵



اصلاح باورهای نادرست درباره آسم

واحد آموزش بیمارستان نیاپور بندر خمیر

<https://whatsapp.com/channel/0029Vb6urTD5K3zcGX7I210T>

ویرایش شده ۱۰:۱۸ ✓

نوشتن به روزرسانی

آموزش سلامت بیمارستان نیاپور بن...
۲۵ دنبال کننده

واحد آموزش و آموزش سلامت بیمارستان نیاپور
بندر خمیر

<https://whatsapp.com/channel/0029Vb6urTD5K3zcGX7I210T>

ویرایش شده ۱۲:۱۸ ✓

۳ می ۲۰۲۵



اصلاح باورهای نادرست درباره آسم

واحد آموزش بیمارستان نیاپور بندر خمیر

<https://whatsapp.com/channel/0029Vb6urTD5K3zcGX7I210T>

ویرایش شده ۱۰:۱۸ ✓

نوشتن به روزرسانی

15 اردیبهشت روز جهانی بهداشت دست



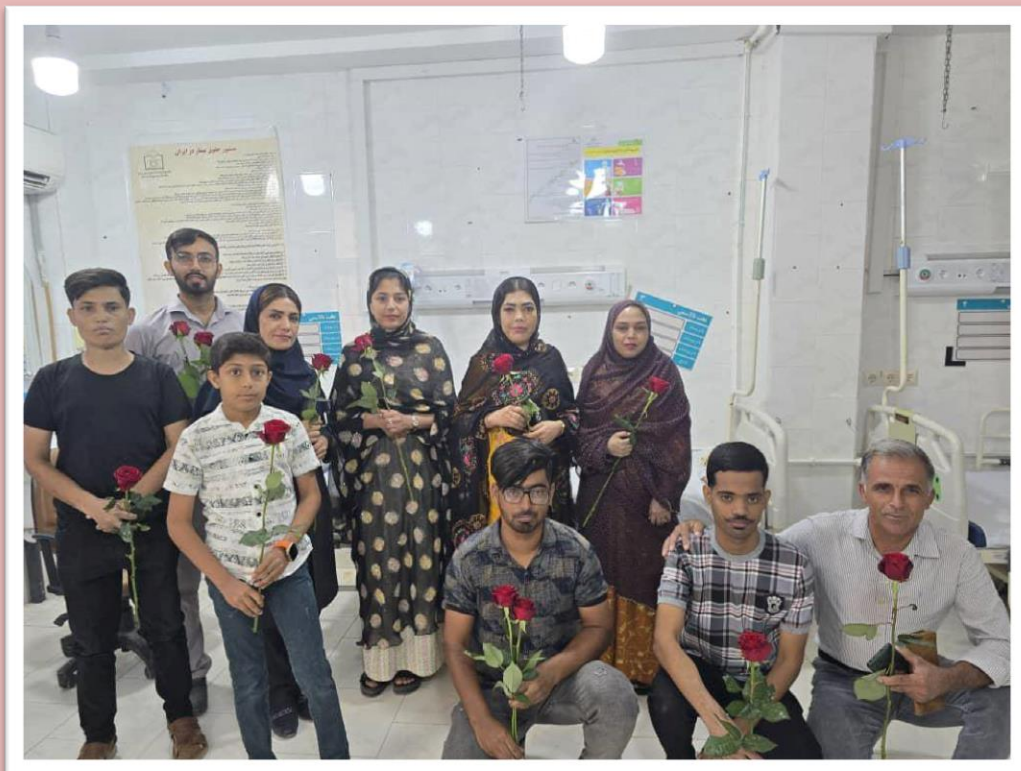
15 اردیبهشت روز جهانی بهداشت دست



15 اردیبهشت روز جهانی ماما



18 اردیبهشت روز جهانی تالاسمی



مناسبت های تقویم سلامت سه ماهه اول 1404 بیمارستان نیاپور بندر خمیر



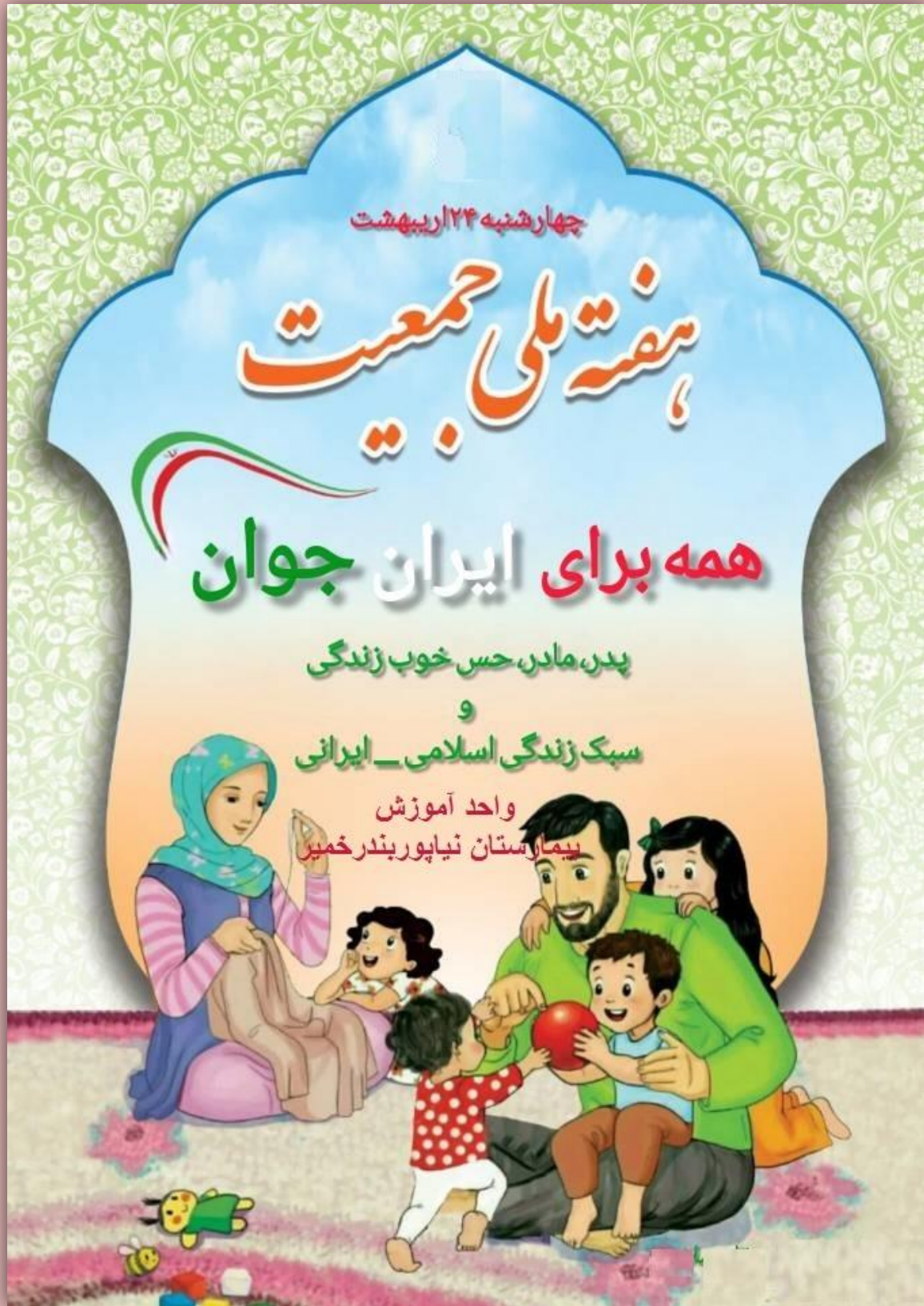
24 - 30 اردیبهشت هفته ملی جمعیت

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت و درمان آموزش پزشکی

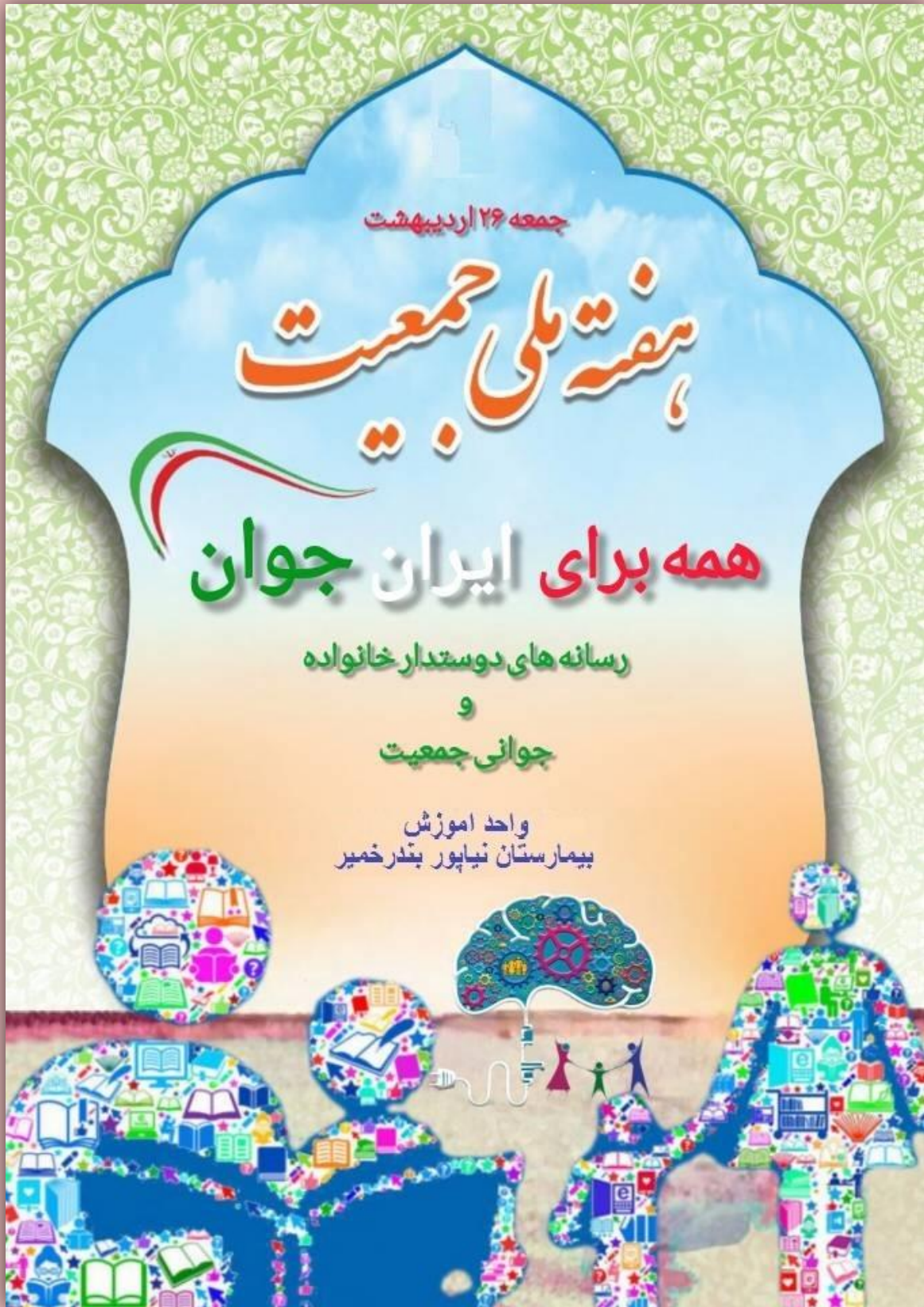
همه برای ایران جوان

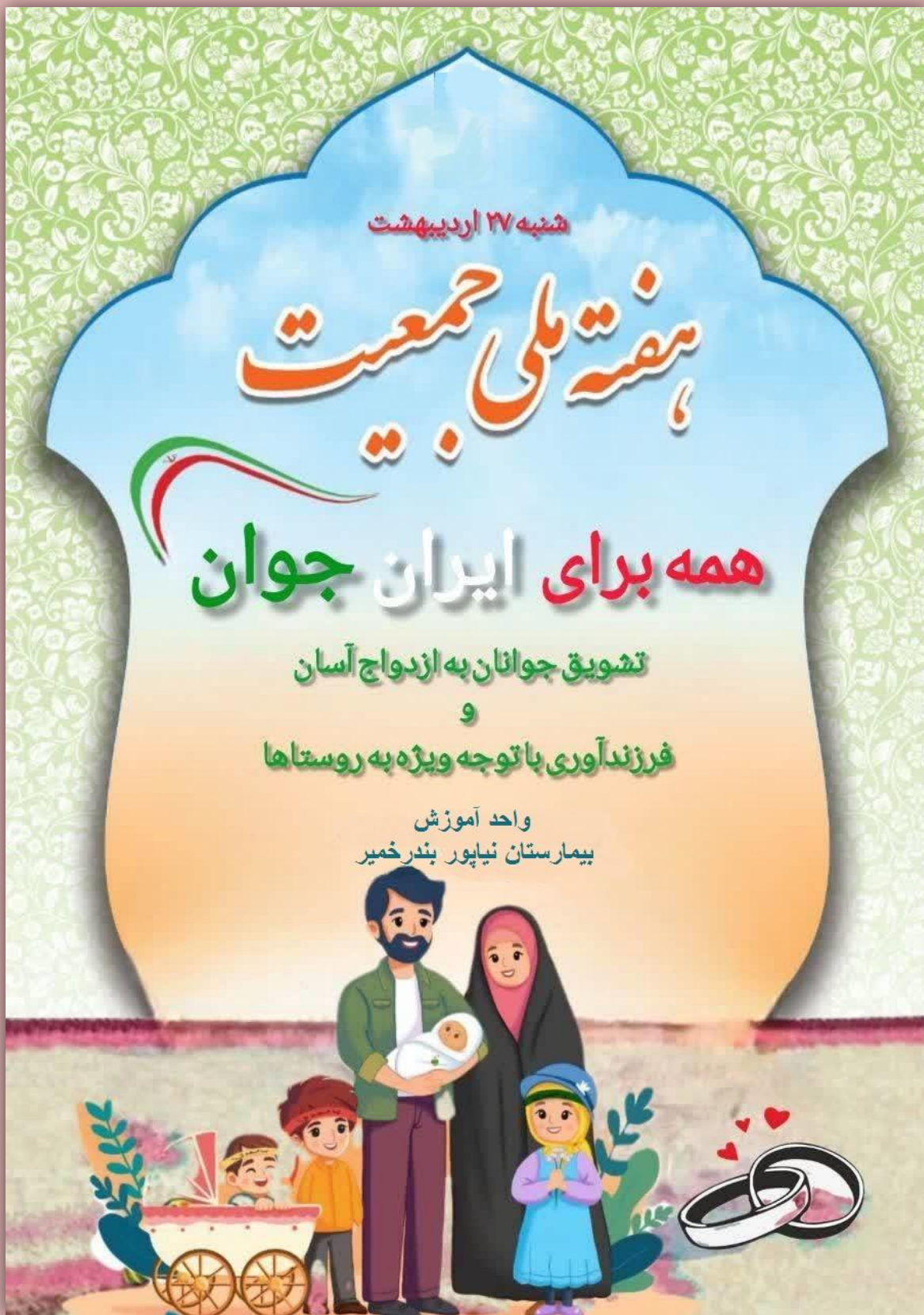
هفته ملی جمعیت ۲۴ تا ۳۰ اردیبهشت

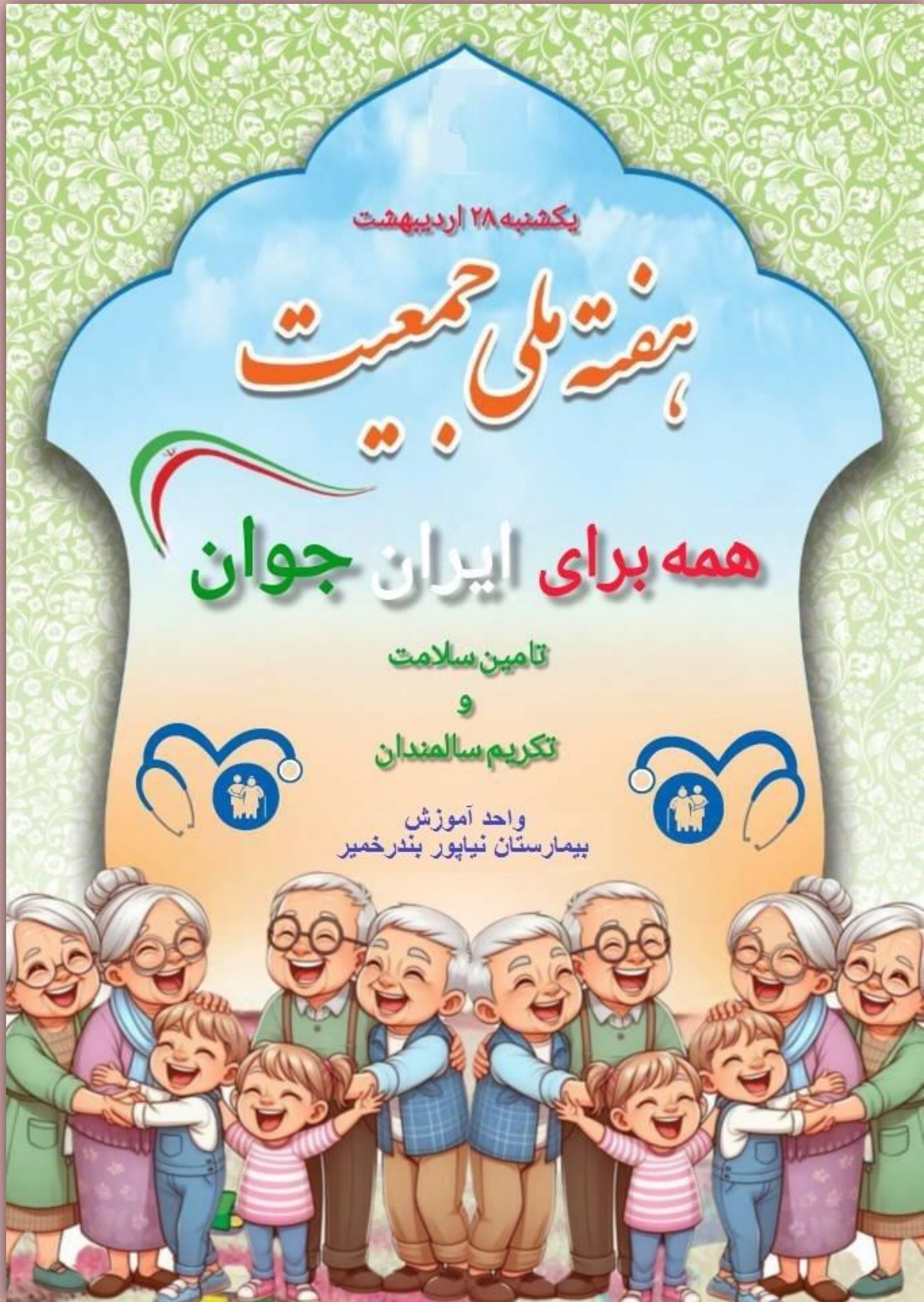
پدر، مادر، حس خوب زندگی و سبک زندگی اسلامی-ایرانی	۲۴ اردیبهشت	چهارشنبه
ارتقای کرامت مادری منشأ اکسیر جوانی	۲۵ اردیبهشت	پنجشنبه
رسانه های دوستدار خانواده و جوانی جمعیت	۲۶ اردیبهشت	جمعه
تشویق جوانان به ازدواج آسان و فرزندآوری با توجه ویژه به روستاها	۲۷ اردیبهشت	شنبه
تأهین سلامت و تکریم سالمندان	۲۸ اردیبهشت	یکشنبه
رویکرد اخلاق محور در پاسداشت حفظ حیات جنین	۲۹ اردیبهشت	دوشنبه
وفاق ملی برای ایران جوان	۳۰ اردیبهشت	سه شنبه



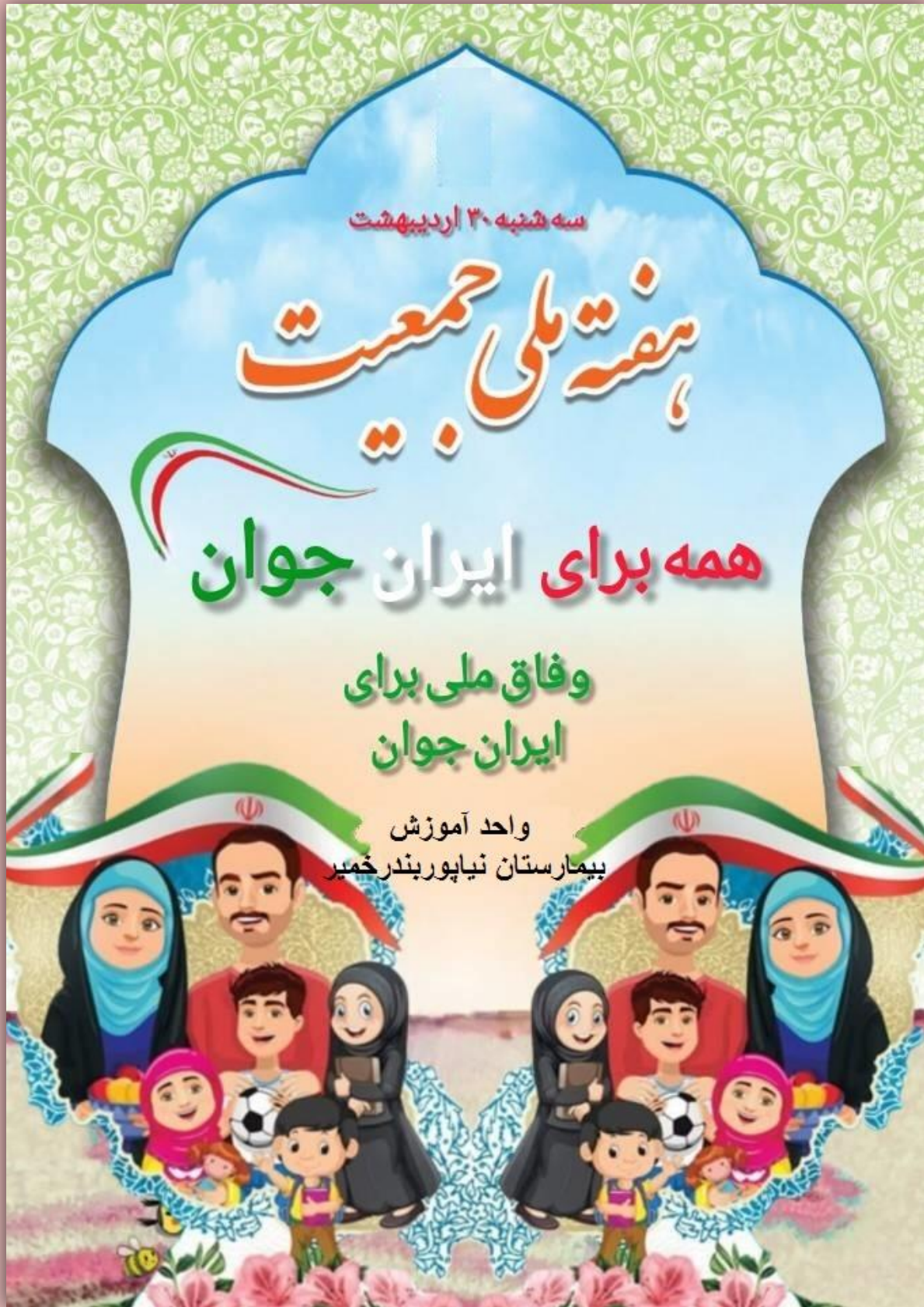












مناسبت های تقویم سلامت سه ماهه اول 1404 بیمارستان نیاپور بندر خمیر

پوستر های تهیه شده ، در طول هفته جمعیت روی دسکتاپ کامپیوتر بخشها



27 اردیبهشت روز جهانی فشار خون

روز جهانی فشارخون بالا_ ۲۷ اردیبهشت



با اندازه گیری دقیق فشارخون و کنترل آن زندگی طولانی تری داشته باشید

اطلاع از میزان صحیح فشار خون و مفهوم آن	
فشار خون طبیعی	فشار خون بالا
فشار خون طبیعی	فشار خون بالا
فشار خون طبیعی	فشار خون بالا
فشار خون طبیعی	فشار خون بالا

بیمارستان نیاپور بندر خمیر واحد اورژانس

۸ نکته برای مدیریت فشار خون بالا

- مراقب میزان سدیم دریافتی (نمک و...) باشید
- خواب خوب شبانه و استراحت میانه روز را جدی بگیرید
- فعالیت جسمی و ورزش منظم را جدی بگیرید
- از مصرف خودسرانه داروهای افزایش فشار خون خودداری کنید
- سیگار را ترک کنید
- میزان کافئین دریافتی (قهوه، چای و نوشابه) را کاهش دهید
- اگر اضافه وزن دارید، زیر نظر متخصص وزن کم کنید
- با مشورت پزشک مکمل امگا ۳ مصرف کنید

واحد آموزش و آموزش سلامت بیمارستان نیاپور بندر خمیر

راهنمای بیمار فشارخون بالا

شرح بیماری

فشار خون بالا عبارت است از افزایش فشار ورده از جریان خون به دیواره رگهای خونی. این بیماری تا مراحل انتهایی اکثراً هیچ علامتی ندارد. فشار خون در افراد طبیعی در اثر استرس (فشار روحی) و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بالا می‌رود. فردی که دچار بیماری فشار خون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشار خونسش بالاتر از حد طبیعی قرار دارد.



علامت شایع بیماری

فردی که بیماری فشار خون دارد علامت زیر بسته به شدت بیماری در فرد بروز می‌نماید:

- ✓ سردرد
- ✓ خواب‌آلودگی

- ✓ گیجی و منگی سر
- ✓ کرختی و مور مور شدن در دست‌ها و پاها
- ✓ خوت‌ریزی از بینی
- ✓ تنگی نفس شدید

علل شایع بیماری

- معمولاً ناشناخته است ولی بعضی از بیماری‌ها می‌توانند باعث فشار خون بالا شوند مانند:
- ✓ تنگ شدن عروق (تصلب شرایین)
 - ✓ بیماری مزمن کلیه
 - ✓ تنگ شدن سرخرگ آئورت
 - ✓ اختلال در بعضی از عدد درون‌ریز

عوامل شایع تشدید کننده بیماری

- ✓ سن بالای 60 سال
- ✓ چاقی
- ✓ سیگار کشیدن
- ✓ استرس
- ✓ وابستگی به الکل
- ✓ رژیم غذایی حاوی نمک با جری استیاج تنده
- ✓ کم تحرکی
- ✓ سابقه خانوادگی فشار خون بالا
- ✓ سبکته مغزی
- ✓ حمله قلبی یا نارسایی کلیه
- ✓ سایر موارد

عواقب مورد انتظار

- ✓ این بیماری بسته به شدت آن می‌تواند عوارض خفیف خیم و بدخیمی را در بر داشته باشد.
- ✓ با درمان می‌توان از عوارض پیشگیری نمود.
- ✓ بدون درمان احتمال حمله قلبی یا مغزی زیاد می‌شود.

عوارض احتمالی

- ✓ در صورت عدم کنترل فشار خون و یا عدم درمان به موقع ممکن است عوارض زیر در شما بروز نماید:
- ✓ سبکته قلبی
- ✓ سبکته مغزی
- ✓ نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه
- ✓ نارسایی کلیه
- ✓ اختلالات بینایی

تشخیص و درمان

- ✓ جهت تشخیص و درمان بیماری فشار خون اقدامات زیر انجام می‌شود:
- ✓ بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل اندازه گیری فشار خون، آزمایش خون و نوار قلب باشد.
- ✓ اهداف درمان با توجه به ویژگی‌های هر فرد تعیین خواهند شد و ممکن است شامل کم کردن

راهنمای بیمار فشارخون بالا



دانشگاه علوم پزشکی
وخدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
بیمارستان نیاپور بندر خمیر

هستند محدوده فعالیت خود را به صورت زیر تنظیم نمایند:

- ✓ فعالیت همراه با برنامه ورزشی حداقل 3 بار در هفته. ورزش باعث کم شدن استرس و حفظ وزن بدن در حد ایده‌آل می‌شود. پیاده روی و ورزش حتی ممکن است به کنترل فشار خون کمک کند.

رژیم غذایی

- ✓ افرادی که مبتلا به فشار خون می‌باشند رژیم غذایی آنها به صورت زیر می‌باشند:
- ✓ رژیم غذایی کم نمک
- ✓ در صورت اضافه وزن، رژیم مناسب کاهش وزن
- ✓ با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید.

درجه شرايطی به پزشك مراجعه نماييد؟

- ✓ درد قفسه سینه
- ✓ علی‌رغم درمان، علامت فشار خون بالا ادامه داشته باشند.
- ✓ اگر علامت جدید و غیر قابل توجه ظاهر شوند.



داروها

- ✓ در صورت عدم کنترل بیماری، با رعایت موارد فوق ممکن است نیاز به درمان دارویی باشند.
- ✓ با استفاده از داروهای ضد فشار خون می‌توان فشار خون را پایین آورد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

لازم است افرادی که مبتلا به فشار خون

شناسنامه پمفلت آموزشی کد: ED-PM-12	
عنوان	راهنمای بیمار فشار خون بالا
تهیه کننده	حفصه ملایی
تالیف کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	بهار 1404
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزشی
تالیف کننده	آقای دکتر درویش خواه

مناسبت های تقویم سلامت سه ماهه اول 1404 بیمارستان نیاپور بندر خمیر

گذاشتن فیلم آموزشی مدیریت فشار خون



مناسبت های تقویم سلامت سه ماهه اول 1404 بیمارستان نیاپور بندر خمیر

گذاشتن فیلم آموزشی فشار خون در کانال واتساپ آموزش سلامت بیمارستان نیاپور خمیر

۸۹ درصد | ۴۶ | ۱۰:۲۳

آموزش سلامت بیمارستان نیاپور بن...
۲۵ دنبال کننده

<https://whatsapp.com/channel/0029Vb6urTD5K3zcGX7I210T>

✓ ویرایش شده ۱۰:۲۳

۱۷ می ۲۰۲۵



فشار خون بالا

واحد آموزش و آموزش سلامت بیمارستان نیاپور
بندر خمیر

<https://whatsapp.com/channel/0029Vb6urTD5K3zcGX7I210T>

✓ ویرایش شده ۱۲:۱۸

۱۸ می ۲۰۲۵

نوشتن به روزرسانی

۸۹ درصد | ۴۶ | ۱۰:۲۳

آموزش سلامت بیمارستان نیاپور بن...
۲۵ دنبال کننده

<https://whatsapp.com/channel/0029Vb6urTD5K3zcGX7I210T>

✓ ویرایش شده ۱۰:۲۳

۱۷ می ۲۰۲۵



فشار خون بالا

واحد آموزش و آموزش سلامت بیمارستان نیاپور
بندر خمیر

<https://whatsapp.com/channel/0029Vb6urTD5K3zcGX7I210T>

✓ ویرایش شده ۱۲:۱۸

۱۸ می ۲۰۲۵

نوشتن به روزرسانی

10- 3 خرداد هفته جهانی تیروئید (4 خرداد روز جهانی تیروئید)

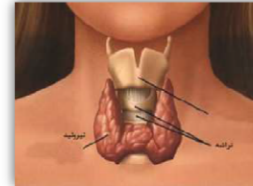
راهنمای بیمار

پرکاری تیروئید



شرح بیماری

پرکاری تیروئید عبارت است از فعالیت بیش از حد غده تیروئید. هورمون های مترشحه از تیروئید در تنظیم تمام کارهای بدن نقش دارند. در نتیجه زمان ابتلا به این بیماری، تولید هورمون های تیروئید افزایش می یابد. شایع ترین نوع پرکاری تیروئید، بیماری گریوز نامیده می شود. این بیماری بیشتر در سیزده سالن 20-50 ساله و عمدتاً در زنان بروز می کند.



علامت

از شایع ترین علائمی که در این بیماری بروز می نماید به موارد زیر می توان اشاره نمود:
 ✓ گرما یا دانی بیش از اندازه
 ✓ لرزش

- ✓ تعریق
- ✓ خارش پوست
- ✓ نامنظم و تند بودن قلب
- ✓ کاهش وزن علی رغم این که فرد زیاده تر از حد عادی غذا می خورد. البته در افراد مسن ممکن است افزایش وزن دیده شود.
- ✓ اضطراب و بی قراری قابل توجه
- ✓ بیروزدگی چشم ها و دو بینی
- ✓ اسهال
- ✓ ریزش مو
- ✓ گواتر (بزرگ شدن غده تیروئید)

علل شایع

اختلالات خود ایمی که طی آن بدن پادتن هایی تولید می کند که باعث تحریک تولید مقادیر بیش از حد طبیعی هورمون های تیروئیدی می شود.
 ✓ وجود توده ها یا تومورهای تیروئید
 ✓ التهاب غده تیروئید
 ✓ برخی از انواع پرکاری تیروئید ممکن است بدون درمان هم خوب شوند.

عوارض احتمالی

از عوارضی که به دنبال پرکاری تیروئید در فرد بروز می نماید به موارد زیر می توان اشاره نمود:
 ✓ نارسایی احتمالی قلب
 ✓ طولانی تر شدن تیروئید «که عبارت است از بدتر شدن ناگهانی تمام علائم» این یک مورد اورژانسی است.

تشخیص و درمان

بررسی های رادیواکتیو مانند اندازه گیری برداشت پد 131 توسط تیروئید
 ✓ درمان مناسب به بزرگی گواتر، طول، سن و مدت زمانی که جراحی می تواند به تأخیر افتد (در صورتی که کلنید عمل جراحی باشد) بستگی دارد.
 ✓ پرکاری تیروئید را در اکثر بیماران می توان با دارو کنترل نمود.
 ✓ عمل جراحی برای برداشتن قسمتی از تیروئید در بعضی از بیماران توصیه می شود.
فعالیت
 ✓ با مشورت پزشک فعالیت خود را محدود نمایید تا این که بیماری تحت کنترل درآید و فعالیت خود را بحسب شدت بیماری تنظیم کنید.
رژیم غذایی و تغذیه
 ✓ رژیم غذایی حاوی پروتئین زیاد داشته باشید (مانند

راهنمای بیمار

پرکاری تیروئید



دانشگاه علوم پزشکی
 وخدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
بیمارستان نیاپور خمیر

راهنمای بیمار پرکاری تیروئید

شماره نامه پمفات آموزشی کد: ED-PM-008	
عنوان	راهنمای بیمار پرکاری تیروئید
تهیه کننده	حفصه ملائی پشی
تأیید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	بهار ۱۴۰۴
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزشی
تأیید کننده	آقای دکتر درویش خزانه

گوشت) تا بیافت های از دست رفته در اثر فعالیت بیش از حد تیروئید در زمان ابتلا به این بیماری بازسازی شوند.
 ✓ منابع غنی از ویتامین ب مانند غلات سبوس دار مصرف کنید.
 ✓ منابع مناسب ویتامین ث مانند توت فرنگی، آناناس، هندوانه، موز، سیب و هلو مصرف کنید.
 ✓ از مصرف غذاهای پر پروتئین و پر چربی نزدیک به زمان خواب خودداری کنید.
 ✓ اگر اضافه وزن دارید، یک رژیم لاغری مناسب بگیرید.

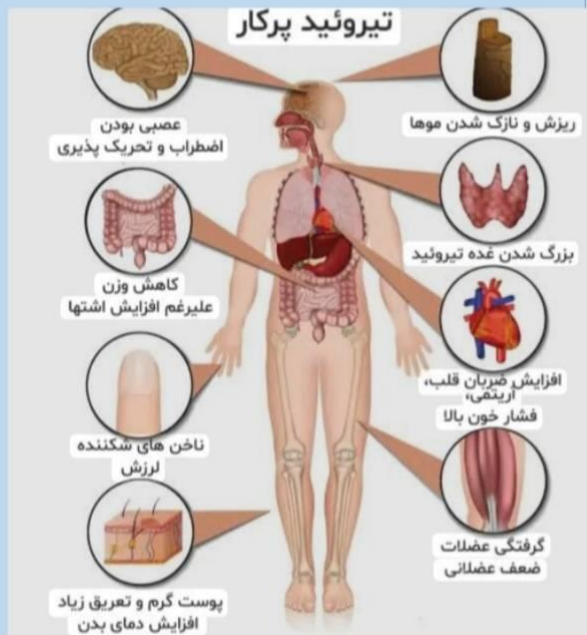
دارو

برخی از انواع پرکاری تیروئید ممکن است بدون درمان هم خوب شود. ممکن است پزشک برای شما داروهای مختلف تجویز کند مانند:
 ✓ داروهای مهار کننده تیروئید
 ✓ داروهای برای تنظیم ضربان قلب
 ✓ پد رادیو آکتیو

مراقبت

✓ به علت احساس گرما محیط اطراف خنک نگهداشته شود.

۴ خرداد روز جهانی تیروئید



آیا میدانید؟

کم کاری تیروئید ایرانیان
۴ برابر آمار جهانی است

بیمارستان نیاپور بندر خمیر، واحد اورژانسی

7 خرداد روز جهانی بهداشت قاعدگی

7 خرداد روز جهانی بهداشت قاعدگی (۲۸ می)



روز جهانی «بهداشت قاعدگی» همان چیزی که خیلی از زن ها به نشانه شرم حیا، پنهانش می کنند

توصیه های بهداشتی در دوران قاعدگی:

استحمام در دوران قاعدگی به علت خونریزی و افزایش فعالیت غدد داخلی مخصوصاً غدد عرق که سبب بد بو شدن بدن می گردد، ضروری است.

پریود فقط درد جسمی نیست، به دلیل تاثیر هورمون ها آثار روحی و روانی زیادی دارد تو این دوران زنان و دختران، بیشتر از هر زمان دیگه ایی نیاز به درک شدن دارند.

بیمارستان نیاپور بندر خمیر واحد اورژانس

10-4 خرداد هفته ملی بدون دخانیات (10 خرداد روز جهانی بدون دخانیات)



فشار خون شما به حالت معمول برمی گردد •
نبض شما آرامتر شده تا به حالت نرمال می رسد •
دمای بدن شما به حالت نرمال می رسد •



نیمی از کربن مونوکسید (یکی از مهمترین مواد سمی) آفرین سیگار تان جریان فونتان را ترک می کند •



کربن مونوکسید آفرین سیگار تان به طور کامل از جریان خون شما خارج می شود •



کمتر سرفه می کنید •
سینوس های شما تمیزتر شده اند •
انرژی بیشتری دارید •
مثل سابق نفس تنگی ندارید •
و مزک های تنفسی شما دوباره روپیده اند برای همین فلت و عفونت رویی کمتری دارید •



گردش خون شما بهتر شده •
پیاپی روی آسانتر شده •
و عملکرد ریه شما مدود ۳۰ درصد بهبود یافته است •



اعصاب آسیب دیده معمولاً شروع به ترمیم می کنند •
امساس بویایی و چشایی شما بهبود می یابد •



امتمال فطر ممله قلبی شما کاهش می یابد •



امتمال فطر ممله قلبی شما در مقایسه با زمان سیگاری بودن به نصف کاهش یافته است •



اگر به طور متوسط یک پاکت سیگار در مال ماضر امتمال فطر مرگ بفاطر سرطان ریه را به میزان نصف کاهش داده اید •
شما امتمال فطر سرطان دهان، گلو و منجره را به میزان نصف کاهش داده اید •



امتمال فطر مرگ بفاطر سرطان ریه تقریباً با افراد عادی برابر شده است •
امتمال فطر سرطان مئانه، کلیه و لوزالمعده در مال کاهش شدید است •



امتمال فطر بیماری های مختلف برای شما دیگر متی با افراد غیر سیگاری برابر است •

واحد آموزش سلامت و بهبود کیفیت



سیگار: قاتل خاموش!

آیا می دانستید؟
سرطان ریه و دهان
سکته قلبی و مغزی
ناباروری در زنان و مردان
پیری زودرس پوست
مشکلات تنفسی

سالانه میلیون ها تومان می دهید
تا به بدن خود آسیب بزنید

دود سیگار حتی به فرزندانتان هم آسیب می زند.....

همین حالا ترک کن
زندگی سالم، نفس راحت، آینده روشن

واحد آموزش بیمارستان نیاپور بندر خمیر

مناسبت های تقویم سلامت سه ماهه اول 1404 بیمارستان نیاپور بندر خمیر

گذشتن پیام بر روی گروه واتساپ و کانال واتساپ آموزش سلامت بیمارستان نیاپور خمیر



سوڀروايزر آموزش و آموزش سلامت بيمارستان نياپور
بندر خمير

حفصه ملايي پلي