

## سلامت و بیماری

### آموزش به بیمار و خانواده

### مراقبت های پس از ترخیص

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- بیماری چیست؟
- سلامتی فقط فقدان بیماری و نقص عضو نیست بلکه عبارت است از رفاه و آسایش کامل جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی. بیماری یک اختلال جسمی و یا روحی است که سبب تغییر در ساختمان یا عملکرد بخش های مختلف بدن و یا رفتارهای فرد می شود و رفاه جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی راکاهش می دهد. سلامتی را از ابعاد مختلف در نظر می گیرند که عبارتند از: جسمی، روانی، عقلانی، محیطی، اجتماعی، فرهنگی و معنوی
- علل ایجاد بیماری ها:
- عوامل مختلفی می توانند باعث بروز بیماری ها شوند که عبارتند از: عوامل ارثی و ژنتیک، عوامل زیستی (مانند میکروب ها)، عوامل فیزیکی و شیمیایی، جراحات و آسیب ها (مانند تصادفات) و...
- انواع بیماری ها:
- انواع بیماری ها به دودسته واگیر و غیرواگیر تقسیم می شوند. بیماری های واگیر بیماری هایی هستند که از یک فرد به فرد دیگر قابل سرایت هستند مانند سرماخوردگی. بیماری های غیر واگیر اکثراً در اثر چند علت توأم بوجود می آیند و غیرقابل سرایت به دیگران هستند و اکثر آنها مزمن هستند، دوره بیماری طولانی مدت بوده و گاهی تا پایان زندگی ادامه دارند مانند: دیابت، گرفتگی عروق قلب، سکته قلبی و...
- علائم و نشانه بیماری ها:
- افراد جامعه به واسطه عوامل خطر بیماری های غیر واگیر به این بیماری های مبتلا می شوند. شایع ترین عوامل خطر بیماری های غیرواگیر عبارتند از: مصرف سیگار و دخانیات، مصرف مشروبات الکلی تغذیه غیر صحیح، فعالیت بدنی کم، فشارهای روانی و...
- هنگام بروز بیماری در فرد نشانه هایی بروز می کند که در واقع تغییراتی است که تنها توسط فرد بیمار احساس و درک شده قابل گزارش و تعریف است مانند سردرد، تهوع و... بعضی از تغییرات ممکن است تنها توسط پزشک یا تیم درمانی تشخیص داده شوند که علایم گفته می شود. مثلاً دل درد یک نشانه است که بیمار اظهار می دارد اما وجود توده داخل شکم که با معاینه توسط پزشک کشف می شود علامت است.
- تشخیص بیماری ها:
- پس از مراجعه به پزشک، معمولاً وی با اخذ شرح حال دقیق، معاینه و کمک گرفتن از روش های تشخیصی مانند رادیولوژی، آزمایش خون و سایر موارد، بیماری را تشخیص می دهد و برای شما یک برنامه درمانی پیشنهاد می دهد که می تواند شامل موارد زیر باشد: درمان دارویی، درمان جراحی، بازتوانی (فیزیوتراپی و...)، طب مکمل (طب سنتی، سوزنی و...) و سایر موارد
- یک بررسی و معاینه جسمانی عموماً شامل: بحث و گفتگو راجع به علایم بیماری و مشکلات موجود، عادات زندگی روزمره، مشکلات قبلی در زمینه سلامتی و سابقه خانوادگی بیماری ها و معاینه بیمار می باشد. برای رسیدن به یک تشخیص صحیح با تعیین بهترین راه و روش برای پیشگیری، پزشک به اطلاعاتی نیاز دارد که تنها شما می توانید آنها را در اختیار وی بگذارید.
- ممکن است پزشک برای شما روش های تشخیصی را در خواست کند (مانند آزمایش خون، عکس رادیولوژی و...). روش های تشخیصی، ابزار رایجی برای تعیین و تشخیص بیماری ها، تحت نظر قراردادن بیماری های مزمن یا طرح ریزی، بهترین روش درمانی هستند.