

# راهنمای بالینی و برنامه اجرایی تیم سلامت برای ارائه خدمات رده سنی ۱۸-۲۹ سال

ویژه سطح اول  
ارائه خدمات پزشکی



معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
اداره سلامت جوانان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**راهنمای بالینی و برنامه اجرایی تیم سلامت  
برای ارائه خدمات رده سنی ۲۹-  
۱۸ سال**

**ویژه سطح اول ارائه خدمات پزشک**

1. The first step in the process of creating a new product is to identify a market need. This is often done through market research, which involves gathering information about the target market and its needs. This can be done through surveys, focus groups, and other methods. Once a market need is identified, the next step is to develop a concept for a new product that addresses that need. This is often done through brainstorming and prototyping. The next step is to develop a business plan for the new product, which includes a detailed description of the product, the target market, and the marketing strategy. This is often done through a combination of market research and financial analysis. The next step is to secure funding for the new product, which can be done through a variety of methods, including venture capital, angel investors, and crowdfunding. The next step is to develop a prototype of the new product, which is often done through 3D printing and other manufacturing techniques. The next step is to conduct a pilot test of the new product, which is often done through a limited release in a specific market. The next step is to launch the new product into the market, which is often done through a combination of marketing and sales efforts. The final step is to monitor the performance of the new product and make adjustments as needed.

2. The second step in the process of creating a new product is to develop a concept for a new product that addresses that need. This is often done through brainstorming and prototyping. Brainstorming involves generating a large number of ideas, many of which may be impractical or unworkable. Prototyping involves creating a physical model of the product, which can be used to test the design and make adjustments as needed. The next step is to develop a business plan for the new product, which includes a detailed description of the product, the target market, and the marketing strategy. This is often done through a combination of market research and financial analysis. The next step is to secure funding for the new product, which can be done through a variety of methods, including venture capital, angel investors, and crowdfunding. The next step is to develop a prototype of the new product, which is often done through 3D printing and other manufacturing techniques. The next step is to conduct a pilot test of the new product, which is often done through a limited release in a specific market. The next step is to launch the new product into the market, which is often done through a combination of marketing and sales efforts. The final step is to monitor the performance of the new product and make adjustments as needed.

3. The third step in the process of creating a new product is to develop a business plan for the new product, which includes a detailed description of the product, the target market, and the marketing strategy. This is often done through a combination of market research and financial analysis. Market research involves gathering information about the target market and its needs, which can be done through surveys, focus groups, and other methods. Financial analysis involves determining the costs of the product and the potential revenue, which can be done through a variety of methods, including cost accounting and financial modeling. The next step is to secure funding for the new product, which can be done through a variety of methods, including venture capital, angel investors, and crowdfunding. The next step is to develop a prototype of the new product, which is often done through 3D printing and other manufacturing techniques. The next step is to conduct a pilot test of the new product, which is often done through a limited release in a specific market. The next step is to launch the new product into the market, which is often done through a combination of marketing and sales efforts. The final step is to monitor the performance of the new product and make adjustments as needed.

4. The fourth step in the process of creating a new product is to secure funding for the new product, which can be done through a variety of methods, including venture capital, angel investors, and crowdfunding. Venture capital involves raising money from professional investors who provide capital in exchange for ownership in the company. Angel investors are wealthy individuals who provide capital in exchange for ownership in the company. Crowdfunding involves raising money from a large number of people, typically through an online platform. The next step is to develop a prototype of the new product, which is often done through 3D printing and other manufacturing techniques. The next step is to conduct a pilot test of the new product, which is often done through a limited release in a specific market. The next step is to launch the new product into the market, which is often done through a combination of marketing and sales efforts. The final step is to monitor the performance of the new product and make adjustments as needed.

5. The fifth step in the process of creating a new product is to develop a prototype of the new product, which is often done through 3D printing and other manufacturing techniques. 3D printing involves creating a physical model of the product using a computer-aided design (CAD) file. Other manufacturing techniques include injection molding, CNC machining, and laser cutting. The next step is to conduct a pilot test of the new product, which is often done through a limited release in a specific market. The next step is to launch the new product into the market, which is often done through a combination of marketing and sales efforts. The final step is to monitor the performance of the new product and make adjustments as needed.

6. The sixth step in the process of creating a new product is to conduct a pilot test of the new product, which is often done through a limited release in a specific market. This is often done through a combination of marketing and sales efforts. The next step is to launch the new product into the market, which is often done through a combination of marketing and sales efforts. The final step is to monitor the performance of the new product and make adjustments as needed.

7. The seventh step in the process of creating a new product is to launch the new product into the market, which is often done through a combination of marketing and sales efforts. The final step is to monitor the performance of the new product and make adjustments as needed.

فيا

## مراقبت های رده سنی 18 تا 29 سال

پزشک ویرایش سوم خرداد ماه ۹۸

معاونت بهداشت  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده  
و مدارس اداره سلامت  
نوجوانان جوانان و  
مدارس

## فهرست مطالب

موضوع

مقدمه

**جداول**

ارزیابی وضعیت تغذیه ای

ارزیابی وضعیت قلبی و عروقی

ارزیابی و مراقبت فشار خون بالا

ارزیابی هپاتیت

نکات آموزشی در خصوص ایدز

مراقبت های بیماری آسم

اختلالات و بیماری های تیروئید

اختلالات و بیماری های ژنتیک

ارزیابی اختلالات و بیماری های روانپزشکی

ارزیابی مصرف دخانیات

اختلالات و بیماری های گوش و شنوایی

فعالیت فیزیکی

## **راهنماها و دستور العملها**

**ارزیابی مراقبت فشار خون بالا**

**نکات آموزشی در خصوص ایدز**

**بیماری غیر واگیر ریوی (آسم)**

**اختلالات و بیماری های ژنتیک**

**ارزیابی اختلالات و بیماری های روانپزشکی**

**سلامت اجتماعی**

**ارزیابی فعالیت بدنی**



## مقدمه:

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

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

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

## مفهوم رنگ‌ها

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

الف - رنگ **قرمز** نشان دهنده نیاز به ارجاع فوری بیمار به پزشک متخصص یا مراکز درمانی طی ۲۴ ساعت است.

ب - رنگ **زرد** نشان دهنده نیاز به ارجاع غیر فوری بیمار به پزشک متخصص یا مراکز درمانی ظرف مدت یک هفته است.

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

ت - رنگ سفید نشان دهنده مواردی است که نیاز به ارجاع ندارند و پزشک بر اساس دستورالعمل اقداماتی انجام می دهد.  
در بخش توصیه ها : توصیه های آموزشی لازم برای ارائه به خانواده ها ، وجود دارد.

این مجموعه موارد ذیل را در بر می گیرد:

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

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

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

# ارزیابی وضعیت تغذیه ای

مراقبت از نظر وضعیت نمایه توده بدنی (BMI)

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

## فرآیند و اجرا

منبع	تجهیزات و ابزار	زمان اجرا	محل اجرا	مسئول اجرا	فرآیند
بسته خدمت سلامت	-ترازوی استاندارد قدسنج- فشارسنج و گوشی	بدو مراجعه	مرکز جامع خدمات سلامت	پزشک	معاینات بالینی
بسته خدمت سلامت	ترازوی استاندارد قد سنج- فشار سنج و گوشی و آزمایشات پاراکلینیک	بدو مراجعه	مرکز جامع خدمات سلامت	پزشک	تشخیص بیماری
بسته خدمت سلامت	-ترازوی استاندارد قدسنج- فشارسنج و گوشی و آزمایشات پاراکلینیک	بدو مراجعه	مرکز جامع خدمات سلامت	پزشک	تشخیص بیماری های همراه
-	آزمایشگاه مجهز و در دسترس	بدو مراجعه در صورت لزوم	مرکز جامع خدمات سلامت	مراقب	درخواست آزمایشات مورد نیاز
کتاب (دفتر بهبود تغذیه جامعه)	مکمل های غذایی (مگادورز ویتامین D)	بدو مراجعه در صورت لزوم	پایگاه سلامت	مراقب	تجویز مکمل های غذایی (مگا دوز ویتامین د) در صورت لزوم یا مطابق برنامه کشوری برای گروه های خاص
-کتاب (دفتر بهبود تغذیه جامعه)	فرم های ارجاع/ سیستم های الکترونیک	ارجاع از سوی پزشک	مرکز جامع خدمات سلامت	پزشک	ارجاع به مشاور تغذیه در اندیکاسیون های تعیین شده برای دریافت رژیم غذایی مناسب بیماری
-بسته مجموعه مراقبت ها و خدمات تغذیه ای در برنامه تحول نظام سلامت	فرم های ارجاع/ سیستم های الکترونیک	بر حسب زمانبندی اعلام شده قبلی	مرکز جامع خدمات سلامت	پزشک/ کارشناس تغذیه	-پی گیری درمان بیماریهای مرتبط با تغذیه تحت مشاوره کارشناس تغذیه مانند اضافه وزن و چاقی، لاغری، کم خونی،فشارخون بالا، دیابت، پوکی استخوان و دیس لیپیدمی، هیپو تیروئیدی،و.....

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

۱. انجام آزمایشات پاراکلینیک برای مراجعین، متناسب با وضعیت فرد و مطابق با دستور عمل ها درخواست نماید.
۲. نحوه مصرف مکمل ها مطابق با دستور عمل ها و برنامه های کشوری مکمل یاری در جوانان را کنترل نماید.
۳. ۳. از صحت و دقت اندازه گیری های آنترپومتریک و رسم نمودارهای رشد کودک و وزن گیری مادر باردار توسط مراقبین سلامت اطمینان کامل داشته باشد .
۴. از تعداد مبتلایان به بیماریهای مرتبط با تغذیه (سوتغذیه ، کم خونی مادران باردار ، فشار خون بالا ، دیابت ، اضافه وزن وچاقی) ، اطلاع داشته باشد .
۵. از اندیکاسیون های ارجاع پزشک به کارشناس تغذیه اطلاع داشته باشد .
۶. آمار تعداد ارجاعات مستقیم پزشک به کارشناس تغذیه را در دسترس داشته باشد.
۷. از تعداد کل موارد ارجاع شده به کارشناس تغذیه و تعداد پرونده های تشکیل شده اطلاع داشته باشد .
۸. از عملکرد کارشناس تغذیه در خصوص نظارت بر عملکرد تغذیه ای مراقب سلامت آگاهی داشته باشد.
۹. از عملکرد کارشناس تغذیه ای در خصوص مدیریت و اجرای برنامه های تغذیه **جامعه** نظیر آهن یاری ، مکمل یاری ویتامین د ، برنامه وزن گیری مادران باردار ،مکمل یاری هفته بسیج آموزش تغذیه ، آگاهی داشته باشد .

## ارزیابی وضعیت قلبی و عروقی

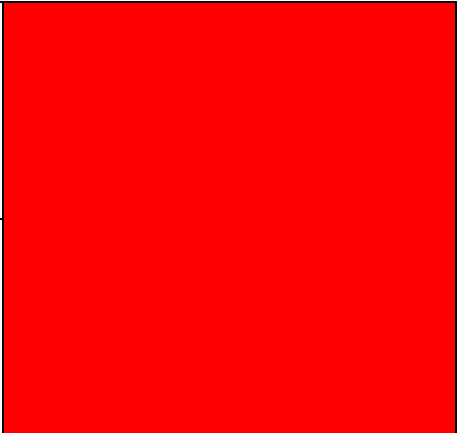
ارزیابی	نتیجه ارزیابی	طبقه بندی	اقدام
<p>شرح حال و معاینات:</p> <p>-اندازه گیری فشار خون دوبار به فاصله ۲ دقیقه در حالت خوابیده یا نشسته و ایستاده از هر دو دست و مینا قراردادن فشار خون بالاتر به عنوان فشار خون فرد و اندازه گیری فشار خون پا (جهت ردکوارکتاسیون آنورت) در موارد اختلاف کیفیت نبض در اندامهای فوقانی و تحتانی</p> <p>-بررسی وریدهای ژوگولر از نظر اتساع آن‌ها و موج‌های غیرطبیعی</p> <p>-بررسی نبض‌های کاروتید، فمورال و نبض‌های محیطی دیگر</p> <p>-بررسی اندازه تیروئید و قوام آن</p> <p>-معاینه قلب به منظور کشف ناهنجاری در <b>rate</b>، ریتم، وجود <b>heave</b> بطنی، <b>click</b>، سوفل، <b>S4</b>، <b>S3</b></p> <p>-معاینه ریه‌ها و بررسی وجود رال و برونکواسپاسم (ویز)</p> <p>-معاینه شکم، بررسی وجود <b>bruit</b> در شکم و فالانکها، کلیه بزرگ، ضربان آنورت شکمی</p> <p>-بررسی اندام‌ها و ضمامن پوستی اندام‌های تحتانی و وجود ادم</p> <p>-بررسی نورولوژیکی وجود یا عدم وجود شواهدی</p>	<p>سابقه ابتلا به بیماری فشارخون بالا</p> <p>میانگین فشار سیستولیک کمتر از ۱۲۰ و دیاستولیک کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه</p> <p>میانگین فشار سیستولیک کمتر از ۱۲۰ و دیاستولیک کمتر از ۸۰ میلی متر جیوه همراه با عوامل خطر قلبی عروقی</p> <p>میانگین فشار سیستولیک ۱۳۹-۱۲۰ و دیاستولیک ۸۹-۸۰ میلی متر جیوه</p> <p>میانگین فشار سیستولیک ۱۳۹-۱۲۰ و دیاستولیک ۸۹-۸۰ میلی متر جیوه همراه با بیماری قلبی عروقی یا کلیوی تثبیت شده و یا همراه با عوامل خطر بیماری قلبی عروقی</p>	<p>بیمار مبتلا به فشارخون بالا</p> <p>فشارخون طبیعی</p> <p>پیش فشارخون بالا</p>	<p>تاکید بر اصلاح شیوه زندگی و آموزش شیوه زندگی سالم</p> <p>-بررسی عوامل خطر قلبی عروقی و بیماری های زمینه ای فشارخون بالا</p> <p>- بررسی وضعیت درمان و اصلاح یا شروع درمان دارویی</p> <p>-بررسی مجدد هر دو هفته یکبار در صورت عدم کنترل فشارخون تا دستیابی به کنترل فشارخون</p> <p>-در صورت عدم پاسخ به درمان <b>ارجاع به پزشک متخصص (قلب یا داخلی یا نفرولوژیست)</b></p> <p>-ارجاع به متخصص قلب یا داخلی، چشم و کلیه یا داخلی برای بررسی های دوره ای سالانه</p> <p>-بررسی عدم تثبیت بیماری های زمینه ای و کنترل فشارخون</p> <p>-بررسی ماهانه توسط بهورز/مراقب سلامت</p> <p>- تاکید بر اصلاح شیوه زندگی و آموزش شیوه زندگی سالم</p> <p>-بررسی مجدد توسط بهورز/مراقب سلامت ۳ سال بعد</p> <p>تاکید بر اصلاح شیوه زندگی و آموزش شیوه زندگی سالم</p> <p>-بررسی مجدد توسط بهورز/مراقب سلامت یک سال بعد</p> <p>تاکید بر اصلاح شیوه زندگی و آموزش شیوه زندگی سالم</p> <p>- شروع درمان دارویی</p> <p>-بررسی مجدد هر دو هفته یکبار تا کنترل فشار خون</p> <p>-<b>ارجاع به متخصص قلب یا داخلی</b>، چشم و کلیه یا داخلی برای بررسی های دوره ای سالانه</p>

<p>-بررسی ۳ ماه یکبار بعد از تثبیت بیماری زمینه ای و کنترل فشار خون</p> <p>-بررسی ماهانه توسط بهورز/مراقب سلامت</p>			<p>دال بر بیماری نوروپاتی مانند فلج اندامها</p> <p>-بررسی سوابق بیماری های قلبی عروقی، فشارخون، کلیوی و دیابت تثبیت شده</p>
<p>تاکید بر اصلاح شیوه زندگی و آموزش شیوه زندگی سالم</p> <p>- پیگیری تشخیصی و تعیین علت فشار خون بالا(معاینات و آزمایشات پاراکلینیکی)</p> <p>-بررسی عوامل خطر قلبی عروقی و بیماری های زمینه ای فشار خون</p> <p>-در صورت نداشتن بیماری و عوامل خطر، اصلاح شیوه زندگی به مدت ۳ الی ۶ ماه و در صورت عدم کنترل فشار خون، شروع درمان دارویی طبق دستورالعمل</p> <p>-ویزیت بیمار طبق نظر پزشک تا کنترل فشار خون</p> <p>-در صورت عدم پاسخ به درمان ارجاع به پزشک متخصص (قلب یا داخلی)</p> <p><b>-ارجاع به متخصص قلب یا داخلی، چشم و کلیه یا داخلی برای بررسی های دوره ای سالانه</b></p> <p>-ویزیت و بررسی ۳ ماه یکبار پس از کنترل فشار خون</p> <p>-بررسی ماهانه توسط بهورز/مراقب سلامت</p> <p>تاکید بر اصلاح شیوه زندگی و آموزش شیوه زندگی سالم</p> <p>- پیگیری تشخیصی و تعیین علت فشارخون بالا (معاینات و آزمایشات پاراکلینیکی)</p> <p>-بررسی عوامل خطر قلبی عروقی و بیماری های زمینه ای فشارخون بالا</p> <p>الف-در صورت وجود بیماری قلبی عروقی یا کلیوی یا دیابت تثبیت شده، شروع فوری درمان دارویی طبق دستورالعمل و ویزیت بیمار هر دو هفته تا کنترل فشارخون</p> <p>-در صورت عدم پاسخ به درمان ارجاع به سطح ۲(متخصص قلب یا داخلی)</p> <p>ب-در صورت وجود حداقل ۳ عامل خطر شروع درمان دارویی طبق دستورالعمل و ویزیت بیمار هر دو هفته تا کنترل فشارخون</p> <p>ج-در صورت وجود ۱ یا ۲ عامل خطر اصلاح شیوه زندگی به مدت چند هفته و در صورت عدم کنترل فشارخون، شروع</p>	<p><b>فشارخون بالا مرحله I</b></p>	<p>میانگین فشار سیستولیک ۱۵۹-۱۴۰ و دیاستولیک ۹۹-۹۰ میلی متر جیوه</p> <p>میانگین فشار سیستولیک ۱۵۹-۱۴۰ و دیاستولیک ۹۹-۹۰ میلی متر جیوه همراه با بیماری قلبی عروقی یا کلیوی تثبیت شده و یا همراه با عوامل خطر بیماری قلبی عروقی</p>	<p>-بررسی عوامل خطر بیماری قلبی عروقی(سن بالای ۴۵ سال در مردان و بالای ۵۵ سال در زنان مصرف دخانیات، دیس لیپیدمی، اختلال قند خون ناشتا، دور کمر ۹۰ سانتیمتر و بیشتر، سابقه خانوادگی بیماری قلبی عروقی زودرس(مردان کمتر از ۵۵ و زنان کمتر از ۵۵ سال)</p> <p>-توجه: تشخیص بیماری فشارخون بالا بر اساس میانگین فشارخون ۹۰/۶۰ میلی متر جیوه و بالاتر در دو نوبت اندازه گیری فشارخون در حداقل دو ویزیت طی ۴ هفته انجام می گیرد.</p> <p>-توجه: در مراقبت های پزشک ثبت نتایج اندازه گیری های قلبی فشارخون برای بررسی روند تغییرات فشارخون طی درمان(حداقل ۳ سال گذشته) ضروری است.</p> <p>-توجه: هدف درمان در افراد زیر ۶۰ سال ۹۰/۶۰ میلی متر جیوه و در افراد ۶۰ سال و بالاتر ۸۰/۶۰ میلی متر جیوه خواهد بود.</p>



<p>درمان دارویی طبق دستورالعمل و ویزیت منظم طبق نظر پزشک تا کنترل فشارخون</p> <p>-در صورت عدم پاسخ به درمان ارجاع به سطح ۲(متخصص قلب یا داخلی)</p> <p>-ارجاع به متخصص قلب یا داخلی، چشم و کلیه یا داخلی برای بررسی های دوره ای سالانه</p> <p>-ویزیت و بررسی ۳ ماه یکبار پس از تثبیت عوامل خطر و بیماری های زمینه ای و کنترل فشارخون</p> <p>-بررسی ماهانه توسط بهورز/مراقب سلامت</p>			
<p>تاکید بر اصلاح شیوه زندگی و آموزش شیوه زندگی سالم</p> <p>- پیگیری تشخیصی و تعیین علت فشارخون بالا(معاينات و آزمایشات پاراکلینیکی)</p> <p>-بررسی آسیب های اعضای حیاتی</p> <p>-بررسی عوامل خطر قلبی عروقی و بیماری های زمینه ای فشارخون بالا</p> <p>-شروع درمان دارویی طبق دستورالعمل</p> <p>-در صورت عدم پاسخ به درمان ارجاع به پزشک متخصص (قلب یا داخلی یا نفرولوژیست)</p> <p>-ارجاع به متخصص قلب یا داخلی، چشم و کلیه یا داخلی برای بررسی های دوره ای سالانه</p>	<p>فشارخون بالا مرحله II</p>	<p>میانگین فشارسیستولیک ۱۶۰ و بیشتر و دیاستولیک ۱۰۰ میلی متر جیوه و بیشتر (۱۶۰/۱۰۰ تا ۱۷۹/۱۰۹ میلی متر جیوه)</p>	
<p>تاکید بر اصلاح شیوه زندگی و آموزش شیوه زندگی سالم</p> <p>- پیگیری تشخیصی و تعیین علت فشارخون بالا(معاينات و آزمایشات پاراکلینیکی)</p> <p>-بررسی آسیب های اعضای حیاتی و ارجاع فوری جهت پیگیری تشخیصی و بررسی آسیب های اعضای حیاتی و درمان</p> <p>-بررسی عوامل خطر قلبی عروقی و بیماری های زمینه ای فشارخون بالا</p> <p>-شروع فوری درمان دارویی طبق دستورالعمل و ویزیت بیمار هر دو هفته تا کنترل فشارخون</p> <p>-در صورت عدم پاسخ به درمان، ارجاع به سطح ۲(متخصص قلب یا داخلی)</p> <p>-ویزیت و بررسی ۳ ماه یکبار پس از تثبیت بیماری های زمینه ای و کنترل فشارخون</p>		<p>میانگین فشارسیستولیک ۱۶۰ و بیشتر و دیاستولیک ۱۰۰ میلی متر جیوه و بیشتر (۱۶۰/۱۰۰ تا ۱۷۹/۱۰۹ میلی متر جیوه) همراه با بیماری قلبی عروقی یا کلیوی تثبیت شده و یا همراه با عوامل خطر بیماری قلبی عروقی</p>	



<p>-ارجاع به متخصص قلب یا داخلی، چشم و کلیه یا داخلی برای بررسی های دوره ای سالانه -بررسی ماهانه توسط بهورز/مراقب سلامت</p>			
<p>-شروع درمان دارویی و انجام اقدامات اولیه برای کاهش تدریجی فشارخون طبق دستورالعمل -در صورت عدم پاسخ به درمان ارجاع فوری به سطح ۲(متخصص قلب یا داخلی، اورژانس بیمارستان)</p>		<p>میانگین فشار سیستولیک ۱۸۰ میلی متر جیوه و بیشتر و دیاستولیک ۱۰۰ میلی متر جیوه و بیشتر(فشارخون اضطراری)</p>	

## ارزیابی و مراقبت فشار خون بالا

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

جدول ۱: طبقه بندی فشار خون بر مبنای JNC8

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

اگر فشار خون بطور دائمی و در طی چندین اندازه گیری و در چند موقعیت مختلف بالاتر از حد طبیعی باشد، به آن فشار خون بالا می‌گویند. فشار خون یک پدیده همودینامیک است که تحت تاثیر عوامل زیادی قرار دارد. تاثیر این عوامل و شرایط بر فشار خون مهم است و اغلب سبب افزایش فشار خون بیش از ۲۰ میلی‌متر جیوه می‌شوند. فشار خون در طول روز تحت تاثیر عوامل مختلفی از جمله وضعیت بدن، فعالیت مغز، فعالیت گوارشی، فعالیت عضلانی، تحریکات عصبی، تحریکات دردناک، مثانه پر، عوامل محیطی مثل دمای هوا و میزان صدا، مصرف دخانیات، الکل، قهوه و دارو تغییر می‌کند. در زمان اندازه گیری فشار خون در هر شرایطی مانند مطب، بیمارستان، داخل آمبولانس و خانه باید عوامل تاثیر گذار بر فشار خون به دقت مورد توجه قرار گیرد.

فشار خون بالا دو نوع اولیه و ثانویه دارد. در نوع اولیه که ۹۵٪ بیماران فشارخونی را شامل می‌شود علت بروز فشار خون بالا مشخص نیست و عوامل خطری مانند سن بالا، جنس مرد، مصرف زیاد نمک، چاقی، دیابت و سابقه خانوادگی در بروز آن دخالت دارند. در نوع ثانویه تقریباً "علت تمام انواع فشار خون ثانویه تغییر در ترشح هورمون‌ها و یا کارکرد کلیه‌ها است. بیماری‌های زمینه ای مانند بیماری‌های پارانشیمی کلیه، آلدوسترون‌یسم اولیه، فئوکروموسیتوم، کوارکتاسیون آئورت و سندروم کوشینگ مهمترین عامل بروز فشار خون بالای ثانویه هستند. این نوع فشار خون بالا با درمان بموقع بیماری‌های زمینه ای، به مقدار طبیعی قابل برگشت است.

البته باید به این نکته توجه داشت که عوامل متعددی مانند وراثت، محیط، حساسیت به نمک، سطح رنین پلاسما، میزان حساسیت به انسولین و یون‌هایی مثل سدیم، کلر، کلسیم و عواملی مثل نژاد، اختلال چربی خون، سیگار و الکل نیز می‌توانند بر فشار خون تاثیر به سزایی داشته باشند.

## ارزیابی هیپاتیت

ارزیابی	نشانه ها / شرح حال	طبقه بندی	اقدام
<p>در صورت ارجاع فرد از طرف مراقب سلامت با تشخیص احتمالی هیپاتیت های ویروسی B و C و یا مراجعه مستقیم فرد، ضمن معاینه وجود نشانه ها / شکایات زیر را سؤال کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● وجود زردی در چشم یا پوست</li> <li>● پررنگ شدن ادرار و کم رنگ شدن مدفوع</li> <li>● تهوع و استفراغ</li> <li>● درد شکم</li> </ul>	<p>وجود حتی یکی از علائم / شرح حال زیر:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● حال عمومی بد (تب، زردی شدید، تهوع، استفراغ و اسهال، درد شکمی)</li> <li>● وجود سابقه زردی در سایر افراد خانواده</li> <li>● سابقه مصرف دارو</li> <li>● سابقه مصرف الکل و مواد مخدر</li> <li>● سابقه فرو رفتن سوزن مشکوک</li> <li>● سابقه دریافت خدمات دندانپزشکی جراحی</li> <li>● سابقه خالکوبی و تاتو/ حجامت</li> <li>● سابقه تماس جنسی مشکوک</li> <li>● سابقه هیپاتیت در سایر افراد خانواده</li> <li>● نداشتن سابقه واکسیناسیون هیپاتیت B</li> <li>● سابقه زندان</li> <li>● سابقه هموفیلی / تالاسمی / دیالیز</li> <li>● سابقه پیوند عضو</li> </ul>	<p>احتمال ابتلا به هیپاتیت های ویروسی B و C</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ارجاع به آزمایشگاه جهت انجام آزمایشات زیر: <ul style="list-style-type: none"> <li>۱- CBC, platelet</li> <li>۲- PT, PTT, INR</li> <li>۳- Alkaline Phosphatase</li> <li>۴- AST, ALT</li> <li>۵- FBS, BS</li> <li>۶- BUN, Creatinine</li> <li>۷- Bilirubin Direct &amp; Total</li> <li>۸- Sodium, potassium</li> <li>۹- HBS Antigen, IgM Anti HBC Anti body</li> <li>۱۰- Anti HCV Antibody</li> <li>۱۱- IgM Anti HAV Antibody</li> <li>۱۲- Anti HEV Antibody</li> <li>۱۳- Anti HDV Antibody</li> </ul> </li> <li>● آموزش بیمار و اطرافیان در زمینه هیپاتیت های ویروسی B و C</li> <li>● در صورت اختلال در نتایج آزمایشات (*) اعزام فوری به بیمارستان</li> <li>● در صورت عدم نیاز به اعزام فوری به بیمارستان درمان توسط پزشک خانواده آموزش دیده بر اساس پروتکل درمان</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● آموزش بیمار در زمینه هیپاتیت های ویروسی B و C</li> <li>● آموزش اطرافیان بیمار در زمینه هیپاتیت های ویروسی B و C</li> <li>● اعزام فوری به بیمارستان</li> </ul>	<p>وجود حتی یکی از علائم / شرح حال زیر:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● اختلال سطح هوشیاری (خواب آلودگی، گیجی، عدم آگاهی به زمان و مکان و...)</li> </ul>	<p>احتمال ابتلا به هیپاتیت های ویروسی B و C</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اختلال رفتار (بی توجهی، سرخوشی یا اضطراب، کاهش کارایی فردی، رفتار پرخاشگرانه)</li> <li>• خونریزی حاد یا کبود شدگی سریع</li> <li>• استفراغ شدید</li> <li>• حاملگی</li> <li>• کاهش شدید حجم ادرار</li> </ul>	
--	---	--

(\*)اختلال در نتایج آزمایشات

- بیلی روبین کل (توتال) بالاتر از ۱۵ میلی لیتر در د سی لیتر
  - Bilirubin Total ( Normal Range) = 0.3 – 1.3 mg/dl
  - Bilirubin Direct ( Normal Range) = 0.1- 0.4 mg/dl
- کاهش قند خون کمتر از ۶۰ میلی گرم در د سی لیتر
- طولانی شدن زمان PT بیش از ۵ ثانیه از حد نرمال
- افزایش سطح INR بیش از ۲/۵ برابر
- اختلال سطح سدیم و پتاسیم
  - Sodium( Normal Range) = 136 – 146 meq/l
  - Potassium ( Normal Range) = 3.5 – 5 meq
- اختلال سطح کراتینین و اوره
  - BUN (Normal Range) = 7- 20 mg/dl
  - Creatinine :Female(Normal Range) =0.5- 0.9 mg/dl
  - Creatinine :Male( Normal Range) =0.6- 1.2 mg/dl
- افزایش سطح ALT ,AST بالای ۱۰۰۰

## نکات آموزشی در خصوص ایدز

جدول ۱ - شرح وظایف سطوح مختلف در ادغام خدمات اچ آی وی در نظام PHC

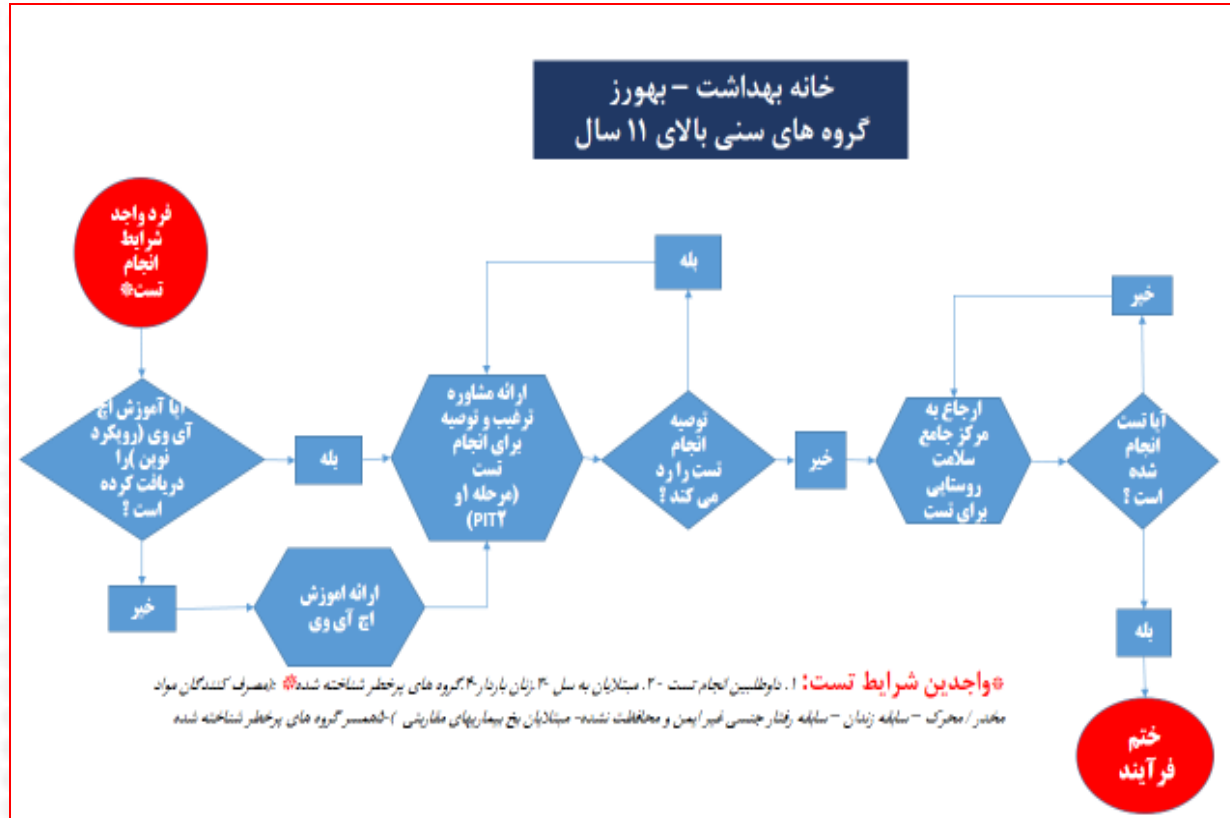
مرکز مشاوره بیماریهای رفتاری	مرکز جامع سلامت		پایگاه سلامت	خانه بهداشت
	پزشک	غیر پزشک	مراقب سلامت	بهورز
۱. مشاوره تخصصی با موارد مثبت اولیه ارجاع شده	۱. شناسائی واجدین شرایط تست	۱. آموزش رویکرد نوین	۱. آموزش رویکرد نوین	۱. آموزش رویکرد نوین
۲. اعلام کد مرکز مشاوره به مرکز ارجاع کننده	۳. ترغیب و توصیه به انجام تست	۲. شناسائی واجدین شرایط تست	۲. شناسائی واجدین شرایط تست	۲. شناسائی واجدین شرایط تست
۳. درخواست تست تشخیصی تاییدی	۳. ارجاع موارد مثبت اولیه به مرکز مشاوره بیماریهای رفتاری	۳. ترغیب و توصیه به انجام تست	۳. ترغیب و توصیه به انجام تست	۳. ترغیب و توصیه به انجام تست
۴. تشخیص نهایی مطابق الگوریتم تشخیصی		۴. انجام تست اولیه اچ آی وی موارد ارجاع شده از خانه های بهداشت	۴. انجام تست اولیه	۴. ارجاع برای انجام تست اولیه
۵. مراقبت و درمان موارد مثبت قطعی		۵. مشاوره با موارد مثبت اولیه ارجاع شده و ارجاع به پزشک	۵. ارجاع موارد مثبت اولیه برای تست تاییدی	
۶. پیگیری تکرار آزمایش موارد منفی مطابق پروتکل		۶. پیگیری موارد منفی	۶. پیگیری موارد منفی	
		۷. پیگیری نتیجه ارجاع موارد مثبت به مرکز مشاوره		

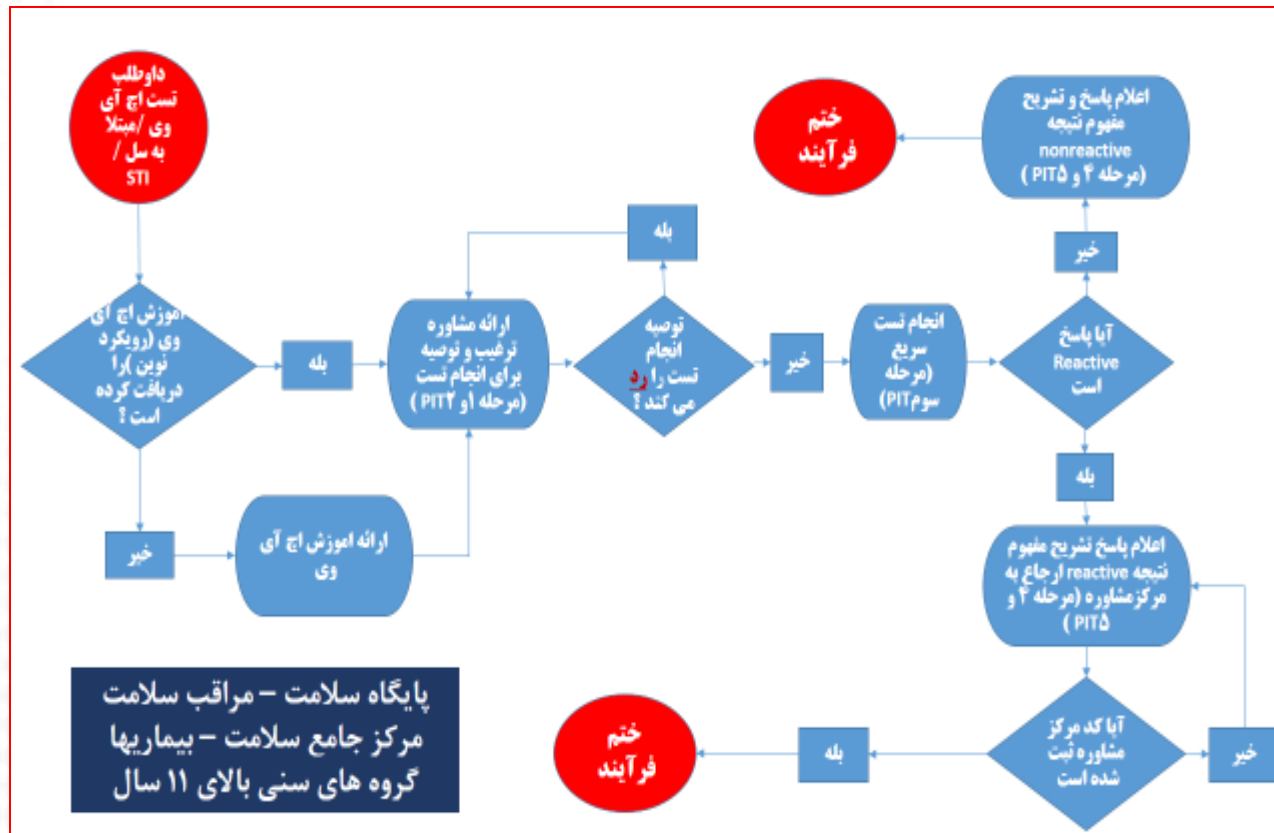


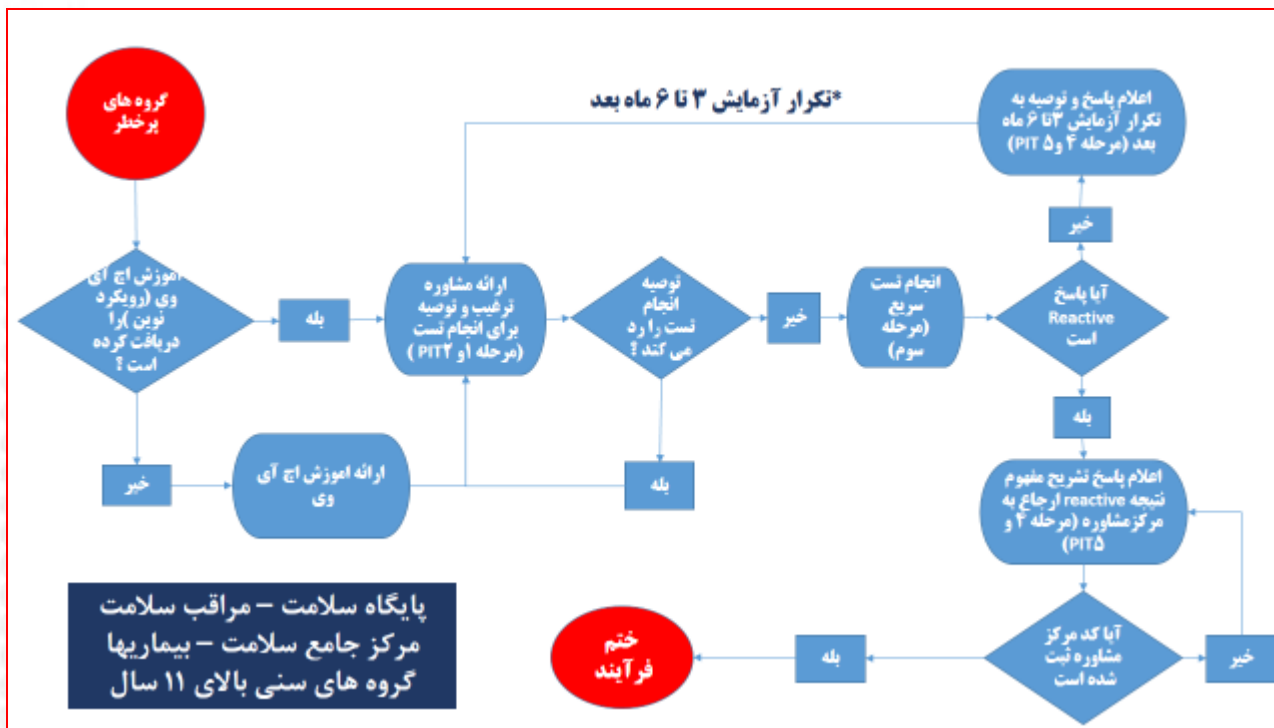
ضمیمه بخش اول: فلوچارت های خدمات مرتبط با اچ آی وی

## فلوچارت ارائه خدمات اچ آی وی در سطح خانه بهداشت

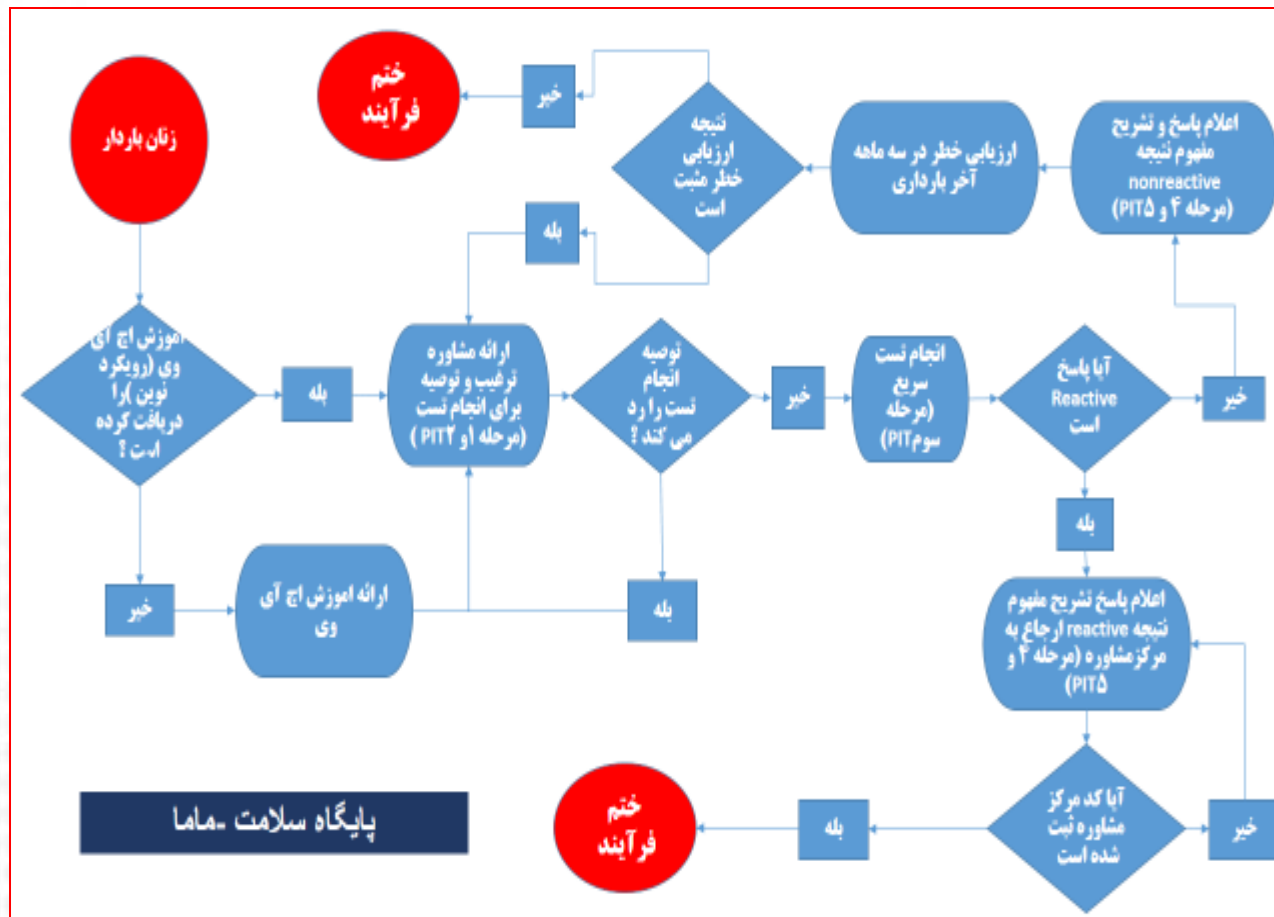
فلو چارت ارائه خدمات اچ آی وی در سطح پایگاه ها و مراکز جامع سلامت











## مراقبت های بیماری آسم

### ارزیابی از نظر ابتلا به آسم و مراقبت بیماران

ارزیابی	نتیجه ارزیابی	طبقه بندی	اقدام*
<p>شواهدی که احتمال ابتلا به آسم را افزایش می دهند:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>دارا بودن علائم خس خس سینه، سرفه، تنگی نفس، احساس فشار در قفسه سینه</li> <li>داشتن علائم مکرر و عود کننده</li> <li>بدتر شدن علائم در شب و اوایل صبح</li> <li>ایجاد و یا بدتر شدن علائم متعاقب ورزش سرما، حیوانات خانگی، هوای مرطوب، دود، بوی تند، هیچانات، خنده ...</li> <li>رخ دادن علائم در شرایط غیر سرماخوردگی</li> <li>سابقه فردی یا خانوادگی آتوبی</li> <li>وجود ویزینگ منتشر در سمع ریوی</li> </ul> <p>شواهدی که احتمال ابتلا به آسم را کاهش می دهند:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>بیمار فقط دارای سرفه خلط دار، بدون خس خس سینه یا تنگی نفس باشد.</li> <li>زمانی که بیمار علامت دار است، در معاینه فیزیکی به طور مکرر نکته ای یافت نشود.</li> <li>علائم فقط در زمان سرماخوردگی وجود داشته باشد.</li> <li>سابقه طولانی مدت مصرف سیگار</li> <li>وجود شواهد بالینی غیر معمول نظیر رال، سیانوز، کلایینگ</li> <li>زمانی که بیمار علامت دار است، اسپیرومتری یا پیک فلومتری طبیعی باشد.</li> <li>تظاهرات بارز سیستمیک (تب، کاهش وزن، درد عضلات، ...)</li> <li>تنگی نفس مداوم و غیر متغیر</li> <li>دارای شواهد بالینی به نفع تشخیص های افتراقی باشد.</li> </ul> <p>انجام ارزیابی عملکرد ریوی شامل اسپیرومتری و یا پیک فلومتری قبل و بعد از مصرف سالبوتامول استنشاقی (در صورت نیاز)</p>	<p>- شرح حال و نتایج ارزیابی به نفع بیماری آسم است</p>	<p>تشخیص آسم قطعی است</p>	<p>شروع درمان آسم و بررسی بیمار یک ماه بعد و تعیین سطح کنترل</p>
<p>نتایج ارزیابی عملکرد ریه به نفع بیماری آسم نبوده ولی شرح حال قویا به نفع بیماری آسم است</p>	<p>احتمال بالای بیماری آسم</p>	<p>شروع درمان آزمایشی (trial) و بررسی بیمار یک ماه بعد و تعیین سطح کنترل</p>	<p>شروع درمان آسم و بررسی بیمار یک ماه بعد و تعیین سطح کنترل</p>
<p>نتایج ارزیابی به نفع بیماری آسم نیست</p>	<p>رد بیماری آسم</p>	<p>بررسی تشخیص های افتراقی و در صورت نیاز ارجاع بیمار به سطوح بالاتر</p>	<p>بررسی تشخیص های افتراقی و در صورت نیاز ارجاع بیمار به سطوح بالاتر</p>

\* جهت مطالعات تکمیلی به کتاب راهنمای ملی آسم (دستورالعمل پیشگیری، تشخیص و درمان) ویژه پزشکان مراجعه کنید.

## ارزیابی اختلالات و بیماریهای تیروئید

ارزیابی	نشانه ها	طبقه بندی	اقدام
شرح حال بگیرید و معاینه * کنید: - سابقه فAMILIAL - وضعیت اشتها - خستگی و ضعف عضلانی - تاکی کاردی - تعریق - علائم پوستی	در صورت مثبت بودن هر یک از علائم ذکر شده:  به همراه بزرگی اندازه تیروئید	گواتر دارد	✓ آزمایش های هورمونی تیروئید (T3RU, T3, T4, TSH) ✓ اقدامات تصویربرداری (در صورت لزوم) شامل سونوگرافی و یا اسکن تیروئید ✓ در صورت غیر طبیعی بودن نتایج آزمایشات، ارجاع غیر فوری به متخصص داخلی یا غدد ✓ توصیه به مصرف غذاهای حاوی ید کافی و نمک ید دار تصفیه شده به مقدار مناسب ✓ توصیه های لازم جهت نگهداری و مصرف نمک ید دار
- علائم چشمی بررسی اندازه تیروئید و قوام تیروئید - ترمور	در صورت مثبت بودن هر یک از علائم ذکر شده:  بدون بزرگی اندازه تیروئید	وجود مشکل بدون گواتر	✓ آزمایش های هورمونی تیروئید (T3RU, T3, T4, TSH) ✓ در صورت غیر طبیعی بودن نتایج آزمایشات، ارجاع غیر فوری به متخصص داخلی یا غدد ✓ توصیه به مصرف غذاهای حاوی ید کافی و نمک ید دار تصفیه شده به مقدار مناسب ✓ توصیه های لازم جهت نگهداری و مصرف نمک ید دار
	نشانه و علامتی غیر طبیعی ندارد	تیروئید سالم است	✓ توصیه به مصرف غذاهای حاوی ید کافی و نمک ید دار تصفیه شده به مقدار مناسب ✓ توصیه های لازم جهت نگهداری و مصرف نمک ید دار

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

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

## اختلالات و بیماریهای ژنتیک

ارزیابی عوامل خطر ژنتیک (۱۸ سالگی و ۲۹ سالگی) – ویژه مناطق مجری ژنتیک اجتماعی

ردی ف	ارزیابی	نتیجه ارزیابی	طبقه بندی	اقدام
۱	آیا در فرد یا خویشاوندان وی (تا درجه ۳) بیماری شناخته شده ارثی وجود دارد؟	در فرد یا خویشاوندان وی (تا درجه ۳) بیماری شناخته شده ارثی وجود دارد.	احتمال وجود عامل خطر ژنتیک	ارجاع به پزشک مشاور ژنتیک*
۲	آیا یک اختلال در خویشاوندان فرد (تا درجه ۳) تکرار شده است؟	یک اختلال در خویشاوندان (تا درجه ۳) تکرار شده است.	احتمال وجود عامل خطر ژنتیک	ارجاع به پزشک مشاور ژنتیک*
۳	آیا در خانواده، فرد مبتلا به اختلال عملکردی همراه با احتمال ژنتیکی بودن اختلال وجود دارد؟	فرد مبتلا به اختلال عملکردی در خانواده همراه با احتمال ژنتیکی بودن اختلال وجود دارد.	احتمال وجود عامل خطر ژنتیک	ارجاع به پزشک مشاور ژنتیک*
۴	آیا فرد در معرض خطر بیماری ایسکمیک قلب ارثی - فامیلی یا سرطان ارثی - فامیلی می باشد؟	عامل خطر بیماری ایسکمیک قلب ارثی - فامیلی یا سرطان ارثی - فامیلی وجود دارد.	احتمال وجود عامل خطر ژنتیک	ارجاع به پزشک مشاور ژنتیک*

\*ارجاع به مرکز جامع سلامت که به ازاء هر صد هزار نفر یک مشاور ژنتیک استقرار دارد و همچنین به مراکز خصوصی که مشاور ژنتیک دارای گواهی از وزارت بهداشت حضور دارد، صورت پذیرد.

## ارزیابی اختلالات و بیماریهای روانپزشکی

اقدام	طبقه بندی	نتیجه ارزیابی	ارزیابی
ارجاع به پزشک مرکز	غربال مثبت ارزیابی سلامت روان	نمره ۱۰ یا بالاتر در پرسشنامه غربالگری ۶ سوالی و یا عدم پاسخ به ۳ سوال از ۶ سوال غربالگری و یا پاسخ مثبت به سوال ۳ و یا پاسخ مثبت به بخش (ه) سوال ۴ و یا پاسخ منفی به بخش (د) سوال ۴	<p>(۱) بر اساس دستورالعمل غربالگری اولیه در حوزه سلامت روان، ۶ سوال غربالگری را از فرد بپرسید و مطابق دستورالعمل نمره بدهید</p> <p>(۲) در صورت امتیاز غربال مثبت از پرسشنامه ۶ سوالی، راجع به افکار خودکشی یا قصد جدی برای آسیب به خود سوال کنید:</p> <p>الف - آیا هیچ گاه شده است از زندگی خسته شوید و به مرگ فکر کنید؟  <input type="checkbox"/> بلی <input type="checkbox"/> خیر</p> <p>ب - آیا اخیراً به خودکشی فکر کرده اید؟ <b>بلی</b> <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/></p>
ارجاع فوری** به پزشک مرکز	احتمال اورژانسی روانپزشکی	پاسخ مثبت به بخش دوم (ب) سوال ۲	<p>(۳) در صورت امتیاز غربال منفی از پرسشنامه ۶ سوالی بررسی کنید: «آیا شما هیچ مشکل اعصاب و روان دارید که نیازمند مشاوره یا درمان باشد»</p> <p>«</p> <p>(۴) سابقه بیماری را چک کنید:</p> <p>ج - «آیا تا به حال تشخیص مشکلات اعصاب و روان داشته اید؟» بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/></p> <p>در صورت پاسخ مثبت، سوال شود:</p> <p>د - «آیا در حال حاضر دارو مصرف می کند؟» بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/></p> <p>در صورت پاسخ مثبت، سوال شود:</p> <p>ه - «آیا تمایل دارید پزشک تیم سلامت درمان را پیگیری کند؟» بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/></p>
ثبت در پرونده و پیگیری**	تشخیص قبلی اختلال روانپزشکی تحت درمان	پاسخ مثبت به بخش (ج) سوال ۴ و پاسخ منفی به بخش (ه) سوال ۴	
اطلاع رسانی در خصوص: - آموزش مهارت‌های زندگی برای نوجوان، آموزش مهارت‌های فرزندپروری برای والدین - در صورت تمایل فرد به دریافت آموزش‌ها و دارا بودن معیارهای دریافت آموزش، به کارشناس سلامت روان ارجاع گردد.	غربال منفی سلامت روان	امتیاز پایین‌تر از ۱۰ در پرسشنامه غربالگری ۶ سوالی و پاسخ منفی به سوال ۳ و ۴	<p>ه - «آیا تمایل دارید پزشک تیم سلامت درمان را پیگیری کند؟» بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/></p>
ثبت در پرونده و پیگیری**	تشخیص قبلی بیماری صرع	پاسخ مثبت به سوال ۵	<p>(۵) «آیا فرد در گذشته تشخیص بیماری صرع داشته است؟» بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/></p> <p>در صورت پاسخ منفی دو سوال ذیل پرسیده شود:</p> <p>(۶) آیا هر چند وقت یک بار در بیداری یا در خواب به مدت چند دقیقه دچار حمله تشنج یا غش می شود، بیهوش شده و دست و پا می زند، زبانش را</p>

ارجاع به پزشک مرکز	غربال مثبت صرع	پاسخ مثبت به سوال ۶ یا ۷	گاز می‌گیرد و از دهانش کف (گه خون آلود) خارج می‌شود و بعد از بازگشت به حالت عادی از وقایع پیش آمده چیزی را به خاطر نمی‌آورد؟ ۷) از مراجعین یا همراهان سوال شود: آیا گاهی اوقات مات زده شده به گونه‌ای که چند لحظه‌ای به جایی خیره می‌شود، لب‌ها یا زبانش را به حالت غیر ارادی حرکت داده یا می‌لیسد؟
--------------------	----------------	--------------------------	--

## ارزیابی مصرف دخانیات

ارزیابی مصرف دخانیات، الکل و مواد در جوانان (۱۸-۲۹ سال) توسط پزشک			
ارزیابی	معیار طبقه بندی	طبقه بندی	اقدام
<p>فردی را که به دلیل مصرف الکل و مواد ارجاع شده است یا به شما برای ترک الکل و مواد مراجعه نموده پس از تکمیل شرح حال روانپزشکی در مصاحبه تشخیصی به شرح زیر ارزیابی کنید:</p> <p>۱- آیا فرد ملاک‌های تشخیصی مصرف آسیب رسان دخانیات، الکل و یا مواد را بر می‌کند؟</p> <p>■ شواهد روشنی وجود داشته باشد که مصرف دخانیات، الکل و یا مواد مسؤول (یا نقش اساسی) در آسیب جسمی یا روان‌شناختی شامل اختلالات قضاوت (Judgment disorder) یا کژ کارکردی رفتاری (Dysfunctional Behavior) دارد که منجر به ناتوانی شده یا پیامدهای جانبی در روابط بین فردی شده است.</p> <p>■ الگوی مصرف باید حداقل باید برای ۱ ماه ادامه داشته یا مکرراً در طول ۱۲ ماه گذشته رخ داده باشد.</p> <p>■ فرد ملاک‌های سایر اختلالات روانی یا رفتاری مرتبط با آن ماده مانند وابستگی یا سایر اختلالات ناشی از آن ماده به جز مسمومیت حاد را در آن دوره زمانی نداشته باشد.</p>	<p>پاسخ مثبت به سوال 4 (حداقل 3 مورد از 6 مورد ملاک های وابستگی در یک ماه بطور مداوم و یا در 12 ماه بطور متناوب)</p>	<p>وابستگی به الکل و مواد</p>	<p>آموزش درباره خطرات مصرف الکل و مواد و توصیه مختصر درباره قطع مصرف الکل و مواد</p> <p>ارایه بازخورد به کارشناس مراقب سلامت جهت پیگیری</p> <p><b>ارجاع</b> به مراکز تخصصی برای ارزیابی و مراقبت</p>
<p>وجود همه ملاکهای سوال 1 برای هریک از موارد دخانیات / الکل / مواد</p>	<p>مصرف آسیب رسان هریک از موارد دخانیات/ الکل / مواد</p>	<p>مصرف</p>	<p>آموزش درباره خطرات مصرف دخانیات الکل و مواد</p> <p>ارایه بازخورد به کارشناس مراقب سلامت جهت پیگیری</p> <p><b>ارجاع</b> به کارشناس سلامت روان جهت مداخله مختصر و پیگیری(در صورتی که خارج از مسیر ارجاع به پزشک مراجعه کرده باشد)</p>
<p>فرد ملاک‌های سایر اختلالات روانی یا رفتاری مرتبط با آن ماده مانند وابستگی یا سایر اختلالات ناشی از آن ماده به جز مسمومیت حاد را در آن دوره زمانی نداشته باشد.</p> <p>۲- آیا فرد ملاک‌های تشخیصی وابستگی (dependency) به دخانیات را بر می‌کند؟</p> <p>○ میل قوی یا احساس اجبار ( Persistent desire ) به مصرف دخانیات</p>	<p>وجود حداقل 3 ملاک از 6 ملاک مربوط به سوال ۲ بطور مداوم در یک ماه یا بطور متناوب در 12 ماه و پاسخ مثبت به سوال 3</p>	<p>وابستگی خفیف به دخانیات</p>	<p>آموزش درباره خطرات مصرف دخانیات</p> <p>ارایه بازخورد به کارشناس مراقب سلامت جهت پیگیری</p> <p><b>ارجاع</b> به کارشناس سلامت روان برای مداخله شناختی، رفتاری کوتاه و پیگیری</p>
	<p>وجود حداقل 3 ملاک از 6 ملاک مربوط به سوال ۲ بطور مداوم در یک ماه یا بطور متناوب در 12 ماه و پاسخ مثبت به سوال 3</p>	<p>وابستگی متوسط و شدید به دخانیات</p>	<p>آموزش درباره خطرات مصرف دخانیات و توصیه مختصر درباره قطع مصرف دخانیات</p> <p>درمان دارویی مطابق کتاب پشتیبان*</p> <p>ارایه بازخورد به کارشناس مراقب سلامت جهت پیگیری</p> <p><b>ارجاع</b> به کارشناس سلامت روان برای مداخله شناختی، رفتاری کوتاه</p>

<p>ارزیابی از نظر بیماری‌های منتقله از راه جنسی و شروع درمان (یا ارجاع برای درمان)</p> <p>ارزیابی و ارجاع مراجع برای انجام آزمایش‌های پزشکی و در ادامه ارزیابی و ارجاع برای درمان</p> <p>انجام آزمایش‌های عملکرد کبدی (HBS Ag و HCV Ab)</p> <p>ارزیابی و ارجاع مراجع برای مشاوره و آزمایش اچ‌آی‌وی</p> <p>وبزیت منظم بیمار و ارزیابی عوارض احتمالی</p> <p>ارجاع فرد به مراکز مشاوره‌ی بیماری‌های رفتاری برای شروع درمان ضد رترو ویروسی در صورت لزوم</p> <p>ارزیابی و ارجاع مراجع از نظر بیماری سل شامل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- وجود علائم سل مانند سرفه بیش از دو هفته، خلط خونی، تعریق شبانه، کاهش وزن، تب</li> <li>- سابقه تماس با فرد مبتلا به سل</li> <li>- تشخیص بیماران مبتلا به سل و پیگیری آن‌ها برای شروع و ادامه‌ی درمان</li> </ul> <p><b>ارجاع</b> به مراکز ارائه دهنده خدمات کاهش آسیب در صورت لزوم</p> <p><b>ارجاع</b> فرد به روانپزشک در صورت لزوم</p>	<p>مصرف کننده تزریقی</p>	<p>پاسخ مثبت به سوال ۵</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ دشواری در کنترل رفتار مصرف دخانیات از نظر شروع، خاتمه یا سطح مصرف</li> <li>○ حالت محرومیت فیزیولوژیک ( Physiological withdrawal ) هنگامی که مصرف دخانیات قطع یا کاهش داده می‌شود</li> <li>○ شواهد تحمل (Tolerance) ، همچون نیاز به افزایش میزان مصرف دخانیات منظور دستیابی به اثرات اولیه</li> <li>○ غفلت پیش‌رونده ( Given up important activities ) از لذت‌ها یا علائق جایگزین به خاطر مصرف دخانیات/الکل یا مواد علی‌رغم شواهد آشکار پیامدهای آسیب رسان بارز</li> </ul> <p>۳- آیا مصرف دخانیات فرد بیش از ۱۰ نخ سیگار در روز است؟</p> <p>۴- آیا فرد ملاک‌های تشخیصی وابستگی (dependency) به الکل و یا مواد را پر می‌کند؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ میل قوی یا احساس اجبار ( Persistent desire ) به مصرف دخانیات/الکل یا مواد</li> <li>○ دشواری در کنترل رفتار مصرف دخانیات/الکل یا مواد از نظر شروع، خاتمه یا سطح مصرف</li> <li>○ حالت محرومیت فیزیولوژیک ( Physiological withdrawal ) هنگامی که مصرف دخانیات/الکل یا مواد قطع یا کاهش داده می‌شود</li> <li>○ شواهد تحمل (Tolerance) ، همچون نیاز به افزایش میزان مصرف دخانیات/الکل یا مواد به منظور دستیابی به اثرات اولیه</li> <li>○ غفلت پیش‌رونده ( Given up important activities ) از لذت‌ها یا علائق جایگزین به خاطر مصرف دخانیات/الکل یا مواد</li> <li>○ تداوم مصرف دخانیات/الکل یا مواد علی‌رغم شواهد آشکار پیامدهای آسیب رسان بارز</li> </ul> <p>آیا سابقه مصرف مواد به شکل تزریق داشته‌اید؟</p>
--	--------------------------	----------------------------	---



## اختلالات و بیماری های گوش و شنوایی

### طبقه بندی مشکلات گوش

چطور مشکلات گوش را طبقه بندی می توان کرد؟

چهار طبقه برای مشکلات گوش وجود دارد. که بترتیب جدی بودن عبارتند از:

۱. ماستوئیدیت
۲. عفونت های حاد گوش
۳. عفونت های مزمن گوش
۴. عدم وجود عفونت های گوش

<ul style="list-style-type: none"> <li>• شروع اولین مقدار آنتی بیوتیک درمانی مناسب</li> <li>• تجویز اولین دوز پاراستامول برای تخفیف درد</li> <li>• ارجاع فوری به بیمارستان</li> </ul>	<p><b>ماستوئیدیت</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• وجود درد هنگام بلع در پشت گوش</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• دادن آنتی بیوتیک مناسب برای مدت ۵ روز</li> <li>• دادن پاراستامول بمنظور تخفیف درد</li> <li>• خشک کردن گوش با فتیله</li> <li>• پیگیری ظرف مدت ۵ روز</li> </ul>	<p><b>عفونت حاد گوش</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مشاهده ترشح چرک از گوش و گزارش ترشح از گوش برای مدت کمتر از ۱۴ روز، یا</li> <li>• گزارش درد در گوش</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• خشک کردن گوش با فتیله</li> <li>• شروع درمان با قطره گوشی موضعی کینولون (fluoroquinolone) برای ۱۴ روز و یا قطره سیپروفلوکساسین و اوفلاکساسین (Ciprofloxacin and ofloxacin)</li> <li>• پیگیری ظرف مدت ۵ روز</li> </ul>	<p><b>عفونت مزمن گوش</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مشاهده ترشح چرک از گوش و گزارش ترشح از گوش برای مدت ۱۴ روز یا بیشتر</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اقدام درمانی نیاز ندارد</li> </ul>	<p><b>عدم وجود عفونت گوش</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• عدم وجود درد و عدم وجود چرک و ترشح از گوش</li> </ul>

جهت اطلاعات بیشتر به بوکلت مراقبت های اولیه گوش و شنوایی (محتوای آموزشی ویژه پزشک) مراجعه نمایید

### معاینه گوش و مراقبت از نظر شنوایی (۱۸ تا ۲۹ سال)

ارزیابی	نتایج ارزیابی	طبقه بندی	اقدامات
<ul style="list-style-type: none"> <li>- بررسی پرونده از نظر نتیجه آزمایشات شنوایی شناسی</li> <li>- گرفتن شرح حال از نظر وجود درد، کم شنوایی، تب و لرز و ....</li> <li>- معاینه گوش ها توسط اتوسکوپ از نظر التهاب مجرا، وجود سرومن، التهاب پرده، پارگی پرده، ترشح و .....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- غیر طبیعی بودن تست نجوا یا:</li> <li>- شکایت فرد یا اطرافیان از وجود کم شنوایی وی</li> </ul>	اختلال شنوایی	<ul style="list-style-type: none"> <li>- در صورت وجود سرومن فشرده: تجویز قطره گلیسرین فنیکه به مدت ۲-۳ روز و سپس شستشوی گوش</li> <li>- در صورت نبود عفونت و سایر بیماری ها، ارجاع غیر فوری به شنوایی شناس</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- بررسی پرونده از نظر نتیجه آزمایشات شنوایی شناسی</li> <li>- گرفتن شرح حال از نظر وجود درد، کم شنوایی، تب و لرز و ....</li> <li>- معاینه گوش ها توسط اتوسکوپ از نظر التهاب مجرا، وجود سرومن، التهاب پرده، پارگی پرده، ترشح و .....</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- بررسی پرونده از نظر نتیجه آزمایشات شنوایی شناسی</li> <li>- گرفتن شرح حال از نظر وجود درد، کم شنوایی، تب و لرز و ....</li> <li>- معاینه گوش ها توسط اتوسکوپ از نظر التهاب مجرا، وجود سرومن، التهاب پرده، پارگی پرده، ترشح و .....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- در صورت تشدید علائم بعد از ۲۴ ساعت ارجاع فوری به متخصص گوش و حلق و بینی</li> </ul>	اوتیت خارجی	<ul style="list-style-type: none"> <li>( شامل تخفیف درد، پاک سازی OE درمان اولیه عفونت گوش خارجی )</li> <li>( از وجود ترشحات و دبریدهای موجود EAC مجرای شنوایی خارجی )</li> <li>در مجرا و تجویز داروهای موضعی برای کنترل ادم و عفونت و اجتناب از عوامل تشدید کننده مثل ورود آب و رطوبت و اجسام خارجی دیگر می باشد.</li> <li>- در صورتی که مجرای خارجی متورم باشد و اتوسکوپ وارد مجرای گوش نشود بصورت زیر عمل شود:</li> <li>با کلهستین روزی ۴ بار آغشته B - تنظیفی را با قطره پلی میکسین کرده و داخل مجرا قرار دهید.</li> </ul>

<p>( دو بار در <b>fluoroquinolone</b> درمان با قطره گوشی موضعی کینولون ) روز هر بار سه تا چهار قطره در گوش آسیب دیده ریخته شود. در این مورد می توان از قطره سیپروفلوکساسین و اوفلاکساسین ( ۳ تا ۴ بار در روز هر بار ۳ قطره در <b>Ciprofloxacin and ofloxacin</b> ) گوش استفاده کرد.</p> <p>- در صورتی که پرده گوش سالم است روزی ۳ تا ۴ بار قطره پلی میکسین یا کلستین در مجرای گوش ریخته شود.</p> <p>- تجویز استامینوفن یا ایبوپروفن و یا پاراستامول برای کاهش درد</p> <p>- توصیه کنید بیمار در فاز حاد شنا نکند و در هنگام حمام رفتن مراقب عدم ورود آب به مجرای گوش باشد. برای این منظور می توان از قالب های ضد آب و یا آغشته کردن پنبه به وازلین و قرار دادن آن در مجرای گوش خارجی استفاده کرد (حدالامکان سمت خشک پنبه به سمت درون مجرای گوش و سمت خارجی آن آغشته به روغن وازلین باشد).</p>		
--	--	--

درجه نقص	سطح بررسی شده با ادیومتری	سطح بررسی شده با آزمون صوتی نجوا	توصیه ها
شنوایی طبیعی	۲۵ دسی بل یا بهتر	قادر به شنیدن نجوا (پچ پچ)	-
نقص خفیف	۲۶-۴۰ دسی بل	قادر به شنیدن و تکرار کلمات بیان شده در قالب صدای گفتار در فاصله یک متری	مشاوره سمعک ممکن است موردنیاز باشد
نقص متوسط	۴۱-۶۰ دسی بل	قادر به شنیدن و تکرار کلمات بیان شده در قالب صدای بلند در فاصله یک متری	سمعک معمولاً توصیه می شود
نقص شدید	۶۱-۸۰ دسی بل	قادر به شنیدن برخی از کلماتی که در داخل گوش فریاد زده می شود	سمعک مورد نیاز است. در صورتی که سمعک در دسترس نباشد، لب خوانی و زبان اشاره بایستی آموزش داده شود

سمعک ممکن است به درک کلمات کمک کند. توانبخشی بیشتر موردنیاز است. لب خوانی و گاهی اشاره کردن ضروری است.	قادر نبودن برای شنیدن و درک حتی صوتی که فریاد زده می‌شود	۸۱ دسی بل یا بیشتر	نقص عمیق (ناشنوایی)
--	--	--------------------	---------------------

مقدار و درجه کم شنوایی	
مقدار و درجه کم شنوایی	طبقه آسیب شنوایی
فرد ممکن است دچار مشکلاتی باشد / در گفتگوها شرکت می‌کند	کم شنوایی یک طرفه
فرد ممکن است دچار مشکلاتی باشد / در گفتگوها شرکت می‌کند	ملایم
فرد دچار مشکل شنوایی است ولی می‌تواند در مکالمات روزمره مشارکت داشته باشد	متوسط
فرد مشکلات زیادی در شنیدن محاورات روزمره دارد	متوسط تا شدید
مشکلات بسیار زیادی فرد در شنیدن محاورات روزمره دارد	شدید
نمی‌تواند هر نوع صدای گفتاری و یا محاوره را بشنود	عمیق
<p>میانگین فرکانس‌های ۵۰۰، ۱۰۰۰، ۲۰۰۰ و ۴۰۰۰ هرتز*</p> <p>Ref.: Lancet, Wilson et al (2017); <a href="https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)31073-5">https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)31073-5</a></p>	

## ارزیابی وضعیت فعالیت بدنی

توسط پزشک PARQ فلوچارت ارزیابی و مراقبت فعالیت بدنی افراد بر اساس نتایج آزمون

### جدول ۱. عوامل خطر

عامل خطر	تعریف عامل خطر
سن بالا	مساوی یا بیش از ۴۵ سال در مردان؛ مساوی یا بیش از ۵۵ سال در زنان
سابقه خانوادگی مثبت بیماری	انفارکتوس میوکارد، ریوسکولاریزاسیون (بازسازی عروقی)، مرگ ناگهانی پدر یا سایر اعضای مذکر درجه یک خانواده قبل از ۵۵ سالگی و یا مرگ ناگهانی مادر یا سایر اعضای مونث درجه یک خانواده قبل از ۶۵ سالگی
مصرف دخانیات	مصرف کنونی دخانیات، ترک دخانیات کمتر از ۶ ماه، قرارگیری در معرض دود دخانیات
سبک زندگی کم‌تحرک	فعالیت بدنی کمتر از ۵۰ دقیقه با شدت متوسط و حداقل ۳ روز هفته به مدت حداقل ۳ ماه
چاقی	شاخص توده بدنی (BMI) مساوی یا بیش از ۳۰ کیلوگرم بر متر مربع یا دور کمر بیش از ۹۰ سانتی‌متر
اختلال لیپید*	LDL مساوی یا بیش از ۱۳۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر یا HDL مساوی یا کمتر از ۴۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر یا مصرف داروهای کاهنده لیپید. اگر تنها میزان کلسترول تام سرم در دسترس باشد، میزان مساوی یا بیش از ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر
پره دیابت	اختلال قند خون ناشتا (IFG) = گلوکز خون ناشتای مساوی یا بیش از ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر و مساوی یا کمتر از ۱۲۵ میلی‌گرم در دسی‌لیتر، اختلال تحمل گلوکز (IGT) = مقادیر ۲ ساعته تست تحمل گلوکز خوراکی (OGTT) مساوی یا بیش از ۱۴۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر که دست‌کم در دوبار اندازه‌گیری در دو زمان متفاوت تایید شده باشد

HDL	مساوی یا بیش از ۶۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر
-----	---

\* با توجه به اینکه اندازه‌گیری کلسترول تام و LDL و HDL مطابق برنامه ایران در همه افراد ضروری نمی‌باشد، چنانچه به دلایل دیگر این فاکتورها مورد سنجش قرار گیرند، می‌توان در این ارزیابی از این شاخص‌ها استفاده نمود.

نکته: HDL بالا به عنوان عامل خطر منفی در نظر گرفته می‌شود. در افراد دارای HDL مساوی یا بیش از ۶۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر، یک عامل خطر از مجموع عوامل خطر مثبت کم می‌شود.

## جدول ۲. طبقه‌بندی خطر و توصیه‌های لازم

طبقه‌بندی خطر	انجام معاینه پزشکی	انجام تست ورزش
خطر کم (کمتر از ۲ عامل خطر و بدون بیماری)	خیر	خیر
خطر متوسط (حداقل ۲ عامل خطر و بدون بیماری)	پیش از انجام فعالیت شدید	پیش از انجام فعالیت شدید
خطر زیاد (مبتلا به فشارخون بالا و یا سایر بیماری‌های قلبی عروقی، ریوی یا متابولیک شناخته شده)	پیش از انجام فعالیت متوسط و شدید	پیش از انجام فعالیت متوسط و شدید

## جدول ۳. طبقه‌بندی فعالیت بدنی بر اساس واحد "مت"

سبک (کمتر از ۳ مت)	متوسط (مساوی ۳ یا کمتر از ۶ مت)	شدید (مساوی یا بیش تر از ۶ مت)
پیاده‌روی	پیاده‌روی	پیاده‌روی، نرم دویدن، و دویدن
پیاده‌روی آرام اطراف منزل، مغازه یا دفتر کار = ۲	پیاده‌روی (۵ کیلومتر در ساعت) = ۳	پیاده‌روی خیلی تند (۷ کیلومتر در ساعت) = ۶/۳
نشستن - استفاده از کامپیوتر، کارکردن پشت میزکار، استفاده از ابزارهای دستی سبک = ۱/۵	پیاده‌روی تند (۶/۵ کیلومتر در ساعت) = ۵	پیاده‌روی / کوه‌پیمایی با شیب متوسط بدون بار یا با کوله بار سبک (کمتر از ۵ کیلوگرم) = ۷

ایستادن، انجام کارهای سبک، مانند مرتب کردن تختخواب، شستن ظرفها، اتو کردن، آماده کردن غذا یا منشی مغازه = ۲-۲/۵	شست و شو، پاک کردن شدید پنجره‌ها، ماشین یا نظافت گاراژ = ۳	کوه‌پیمایی در سراسیبه‌های تند با کوله بار ۲۰-۵ کیلوگرم = ۷/۵-۹ =
هنر و صنایع دستی = ۱/۵	سابیدن کف یا شستن فرش، جارو زدن، تی کشیدن = ۳	نرم دویدن با سرعت ۸ کیلومتر در ساعت = ۸**
بازی بیلیارد = ۲/۵	نجاری - عمومی = ۳/۶	نرم دویدن با سرعت ۸/۵ کیلومتر در ساعت = ۱۰
قایق رانی تفریحی = ۲/۵	حمل و پشته‌سازی چوب = ۵/۵	دویدن با سرعت ۱۱ کیلومتر در ساعت = ۱۱/۵
دارت = ۲/۵	کوتاه کردن چمن- هل دادن ماشین چمن زنی = ۵/۵	جا به جا کردن شن و ماسه، زغال سنگ و غیره با بیل = ۷
ماهی‌گیری نشسته = ۲/۵	بدمینتون تفریحی = ۴/۵	حمل بارهای سنگین، مانند آجر = ۷/۵
	بسکتبال - شوت کردن به اطراف = ۴/۵	کار کشاورزی سنگین، مانند جمع کردن علوفه
	حرکات ایروبیک آهسته- در سالن = ۳ حرکات ایروبیک سریع- در سالن = ۴/۵	بیل زدن، حفر گودال = ۸/۵
	قایق بادبانی، موج سواری = ۳	دوچرخه سواری روی سطح هموار- تلاش سبک (۱۹-۱۶ کیلومتر در ساعت) = ۶ تلاش متوسط (۲۲-۱۹ کیلومتر در ساعت) = ۸ تلاش سریع (۲۶-۲۲ کیلومتر در ساعت) = ۱۰
	تنیس روی میز = ۴	فوتبال - غیر رقابتی = ۷، رقابتی = ۱۰
	تنیس دونفره = ۵	شنا تفریحی = ۶ شنا- متوسط / شدید = ۸-۱۱
	بازی والیبال - غیر رقابتی = ۳-۴	تنیس تک نفره = ۸
		بازی والیبال - رقابتی در سالن یا ساحل = ۸

## راهنماها و دستور العملها



## ارزیابی و مراقبت فشار خون بالا

### معاینه فیزیکی

معاینه فیزیکی فرد شامل موارد زیر می‌باشد:

- اندازه گیری فشارخون دوبار به فاصله ۲ دقیقه در حالت خوابیده یا نشسته و ایستاده از هر دو دست و مینا قراردادن فشار خون بالاتر به عنوان فشارخون فرد و اندازه گیری فشارخون پا (جهت ردکوارکتاسیون آئورت) در موارد اختلاف کیفیت نبض در اندامهای فوقانی و تحتانی
- اندازه‌گیری BMI، نسبت دور کمر به دور باسن
- بررسی وریدهای ژوگولر از نظر اتساع آنها و موج‌های غیرطبیعی
- بررسی نبض‌های کاروتید، فمورال و نبض‌های محیطی دیگر
- بررسی اندازه تیروئید و قوام آن
- معاینه قلب به منظور کشف ناهنجاری در rate، ریتم، وجود heave بطنی، click، سوفل، S3 ، S4
- معاینه ریه‌ها و بررسی وجود رال و برونکواسپاسم (ویز)
- معاینه شکم، بررسی وجود bruit درشکم و فلانکها، کلیه بزرگ، ضریان آئورت شکمی
- بررسی اندام‌ها و ضمام پوستی اندام‌های تحتانی و وجود ادم
- بررسی نورولوژیکی وجود یا عدم وجود شواهدی دال بر بیماری نورولوژیکی مانند فلج اندام‌ها

## تعریف فشارخون

فشارخون به دو عامل مهم یکی برون ده قلب یعنی مقدار خونی که در هر دقیقه به وسیله قلب به درون شریان آئورت پمپ می‌شود (حدود ۶-۵ لیتر) و عامل دیگر مقاومت رگ، یعنی مقاومتی که بر سر راه خروج خون از قلب در رگ‌ها وجود دارد، بستگی دارد. فشار خون حاصل ضرب برون ده قلب و مقاوت عروق محیطی است .

با تغییر برون ده قلب یا مقاومت رگ، مقدار فشارخون تغییر می‌کند. در هر فرد فشارخون را در دو سطح سیستول و دیاستول اندازه می‌گیرند فشارخون بالا در نتیجه افزایش فشار بیش از حد طبیعی جریان خون بر دیواره شریان‌ها ایجاد می‌شود.

طبق آخرین گزارش موسسه ملی قلب و ریه و خون (NHLBI) و هفتمین گزارش کمیته ملی مشترک برای پیشگیری، شناسایی، ارزشیابی و درمان فشارخون بالا (JNC7) و طبقه بندی جدید برای افراد ۱۸ سال و بالاتر، فشارخون طبیعی کمتر از  $120/80$  میلی متر جیوه، پیش فشارخون بالا  $139-120/80-89$ ، فشارخون بالای درجه یک  $159-140/90-99$  و فشارخون بالای درجه دو  $160/100$  میلی متر جیوه و بیشتر در نظر گرفته شده است.

## درمان

هدف از درمان کاهش فشارخون به کمتر از  $140/90$  میلی متر جیوه در افراد زیر  $60$  سال و کمتر از  $150/90$  میلی متر جیوه در افراد  $60$  سال و بالاتر سال است.

هدف در افراد مبتلا به دیابت یا CAD (بیماری عروق کرونر)، آترواسکروز محیطی و آنوریسم آئورت کاهش فشارخون به کمتر از  $140/90$  میلی متر جیوه است.

توصیه‌های غیردارویی (اصلاح شیوه زندگی) شامل موارد زیر می‌باشد:

- کاهش وزن: اگر اضافه وزن وجود دارد ( $BMI \geq 25$ )
- قطع مصرف الکل: اگر الکل مصرف می‌کند
- کاهش میزان نمک مصرفی رژیم غذایی: کمتر از ۵ گرم نمک در روز یا  $2300$  میلی گرم سدیم
- مصرف سبزیجات و میوه‌ها حداقل ۵ وعده در روز به دلیل پتاسیم و منیزیم قابل ملاحظه
- مصرف حبوبات و غلات و لبنیات کم چربی (کمتر از  $1/5$  %)
- افزایش میزان پتاسیم مصرفی رژیم غذایی (استفاده از سبزیجات و میوه‌های تازه و یخ زده)
- ترک دخانیات (در صورت مصرف)

- کنترل استرس: به نظر می‌رسد که استرس نقش بسیار مهمی در افزایش فشار خون دارد
- فعالیت بدنی منظم و با شدت متوسط و حداقل روزی نیم ساعت در اکثر روزهای هفته (یا ۱۵۰ دقیقه در هفته)
- سازگاری با استرس‌ها

\* مدت زمان درمان غیر دارویی به تنهایی باید کوتاه باشد (۳ماه) در صورت عدم کنترل فشار خون با این روش، باید درمان دارویی را علاوه بر توصیه‌های غیر دارویی برای بیمار آغاز نمود.

\* مدت زمان درمان غیر دارویی به تنهایی، در بیمارانی که فشارخون ۱۴۰/۹۰ تا کمتر از ۱۶۰/۱۰۰ میلی‌متر جیوه دارند باید کوتاه باشد (۳ماه) در صورت عدم کنترل فشار خون با این روش، باید درمان دارویی را علاوه بر توصیه‌های غیر دارویی برای بیمار آغاز نمود. در بیمارانی که فشار خون ۱۶۰/۱۰۰ و بالاتر دارند همراه با توصیه‌های غیردارویی از ابتدا درمان دارویی باید آغاز شود.

## درمان و کنترل فشار خون بالا

- در افرادی که فشارخون ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه و بالاتر پایدار دارند باید درمان دارویی شروع شود. شروع درمان با تجویز داروهای کاهنده فشارخون، مانند تiazیدها (در افرادی که فشارخون پایدار مساوی یا بیش از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه دارند) می باشد.
- داروهای اصلی شامل موارد ذیل می‌باشد: داروهای مدر (تiazیدی)، بلوک‌کننده‌های کانال کلسیمی (CCB)، بلوک‌کننده‌های گیرنده آنژیوتانسین (ARB)، مهارکننده‌های آنزیم مبدل آنژیوتانسین (ACEI)
- جهت کمک به کنترل فشار خون بالا آموزش تغذیه مناسب داده می‌شود.
- جهت دریافت رژیم غذایی درمانی به کارشناس تغذیه ارجاع داده می‌شود.

## نکته

- در بیماران با سن کمتر از ۵۵ سال تجویز دیورتیک تiazیدی و یا مهار کننده آنزیم مبدل آنژیوتانسین با دوز پایین ارجحیت دارد.
- در بیماران با سن بیش از ۵۵ سال داروهای بلوک کننده کانال کلسیم و یا دیورتیک‌های تiazیدی با دوز پایین تجویز می‌گردد.
- در صورت عدم تحمل به داروهای مهار کننده آنزیم تبدیل کننده آنژیوتانسین یا برای زنان در سنین باروری، تجویز بتابلوکرها ارجحیت دارد.
- به کسانی که دارای فشارخون بین ۱۳۹-۱۲۰ و ۸۹-۸۰ میلی متر جیوه هستند (پره هیپرتانسیون) و دیابت و یا بیماری عروق کرونر یا آترواسکلروز عروق محیطی، آنوریسم آئورت و ابتلاء اندام‌های حیاتی ندارند، اصلاح شیوه‌های زندگی توصیه می‌شود و باید یک سال بعد برای اندازه‌گیری فشارخون مراجعه نمایند.
- در صورت ابتلا به هر یک از موارد مذکور، علاوه بر اصلاح شیوه زندگی، درمان دارویی نیز شروع می‌شود.

\* در صورت شروع ناگهانی فشارخون بالا در افراد زیر ۳۰ سال که فشارخون stage I دارند باید از نظر علل ثانویه فشارخون بالا بررسی شوند.

## توصیه

- قبل از تجویز ACEI میزان پتاسیم و کراتینین سرم اندازه‌گیری شود.
- در صورتی که فشارخون مساوی ۱۸۰/۱۱۰ و بالاتر باشد تشخیص بیماری فشارخون بالا در همان ویزیت امکان پذیر است و درمان دارویی باید آغاز شود.

## درمان‌های دارویی:

- برای درمان افرادی که فشارخون سیستول آن‌ها ۱۴۰-۱۵۹ یا دیاستول ۹۰-۹۹ میلی متر جیوه است، از داروهای خط اول انتخاب می‌شود (بتابلوکر، ACEI, ARB, CCB, و تiazیدها)
- در افراد ۶۰ سال و بالاتر بتابلوکر انتخاب اول نیست.
- اگر فشارخون سیستول ۲۰ میلی جیوه و فشارخون دیاستول ۱۰ میلی جیوه از فشارخون هدف بیشتر باشد، از ترکیب دو دارو از خط اول درمان انتخاب می‌شود.
- در فشارخون بارداری استفاده از ACEI, ARB ممنوع است.

## درمان فشارخون بالای سیستولیک و دیاستولیک بدون عامل خطر و بیماری‌های همراه که به تک درمانی پاسخ نداده اند:

- داروی دوم اضافه می‌شود
- اگر علیرغم اضافه کردن دارو به داروهای دیگر هم چنان فشارخون هدف بدست نیاید، ضمن بررسی علل زیر:
  - (۱) بیمار دستور دارویی را اجراء نمی‌کند
  - (۲) فشارخون بالا علل ثانویه دارد
  - (۳) شیوه زندگی را رعایت نمی‌کند
  - (۴) فشارخون بالا ناشی از سندرم رو پوش سفید است.
- داروی سوم و یا چهارم اضافه می‌شود.
- اگر فشار خون بالا هنوز هم کنترل نشده است یا عوارض دارویی وجود دارد، گروه‌های دیگر داروهای کاهش دهنده فشارخون اضافه شود. مثل آلفا بلوکرها یا عواملی که

روی مرکز عصبی تاثیر می‌گذارند.

**درمان دارویی در بیماران مبتلا به فشار خون بالا همراه با سکته قلبی و سکته مغزی حاد که شروع آن در ۷۲ ساعت اخیر بوده است:**

**سکته مغزی حاد از نوع ایسکمیک:** فشار خون سسیتولیک بالای ۲۲۰ میلی متر جیوه و فشار دیاستولیک بالای ۱۲۰ میلی متر جیوه بود، ظرف ۲۴ ساعت این فشارخون را کاهش می‌دهیم (۲۰٪) از کاهش فشار خون ظرف ۲ ساعت و ۸۰٪ ظرف شش ساعت به فشارخون هدف ۱۶۰/۱۰۰ میلی متر جیوه برسد). از پایین آوردن سریع فشار خون اجتناب کنید.

**ایسکمی مغزی گذرا TIA:** هدف رساندن فشار خون به کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه است و برای کاهش فشار خون بالا در این افراد ترکیبی از مهار کننده‌های آنزیم آنژیوتانسین و دیورتیک استفاده می‌شود.

### **درمان فشار خون بالا در بیماران با STEMI یا NSTEMI:**

- در این بیماران از بتا بلوکر و ACEI و ARB استفاده می‌شود، اگر منع مصرف بتابلوکر داشتند و نارسایی قلب نداشته باشند، از کلسیم بلوکر طولانی اثر دی هیدروپیریدونی استفاده می‌شود، ولی اگر نارسایی قلب داشت از کلسیم بلوکرهای طولانی اثر استفاده می‌شود.

### **درمان فشار خون بالای سسیتولیک ایزوله بدون عامل خطر و بیماری‌های همراه:**

هدف فشار خون کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه در افراد کمتر از ۸۰ سال و کمتر از ۱۵۰/۹۰ در افراد بالاتر از ۸۰ سال است. در درمان علاوه بر اصلاح شیوه زندگی می‌توان از تیازیدها، ARB و دی هیدروپیریدین کلسیم طولانی اثر مثل آملودیپین استفاده کرد.

- اگر فشار خون با دو یا سه دارو کنترل نشد و یا عوارض دارویی وجود داشت از گروه‌های دارویی دیگر مثل ACEI یا آلفا بلوکرها یا داروهایی که روی سیستم مرکزی اثر می‌گذارند یا کلسیم بلوکرهای غیر دی هیدروپیریدینی استفاده می‌شود.

- عدم پیروی از دستورات دارویی
- فشار خون بالای ثانویه
- تداخل دارویی و شیوه زندگی نامناسب
- فشار خون بالا به علت سندروم روپوش سفید

پزشک باید پس از تکمیل اقدامات درمانی مورد نیاز و ارایه توصیه‌های کلی تغذیه‌ای به بیمار، فرد را جهت مشاوره و دریافت رژیم غذایی مناسب به کارشناس تغذیه ارجاع داده و پیگیری

نماید.

## مراقبت و پیشگیری از فشارخون بالا

- افزایش آگاهی مردم درمورد پیشگیری از فشارخون بالا و عوارض آن
- تشویق به اندازه‌گیری فشارخون و اجرای پیشنهادهای اعضای تیم سلامت
- آموزش خودمراقبتی و گسترش آن برای پیشگیری از فشارخون بالا از جمله آموزش نحوه اندازه‌گیری فشارخون در منزل)
- فراهم کردن محیط برای رفتارهای سالم
- کاهش مصرف نمک
- متعادل کردن رژیم غذایی و مصرف میوه و سبزیجات حداقل ۵ وعده
- ترک مصرف الکل
- مصرف نکردن دخانیات
- فعالیت بدنی منظم باشد مدت متوسط حداقل نیم ساعت در اکثر روزهای هفته (یا ۱۵۰ دقیقه در هفته)
- کنترل وزن
- تشخیص زود رس از طریق غربالگری (پیدا کردن افراد مبتلا و پیگیری و درمان آن)
- سازگاری با فشارهای روحی – روانی relaxation
- از تجویز مکمل‌ها مانند کلسیم، مننیزم یا پتاسیم خودداری شود

## آموزش

آموزش در تمام سطوح ۱ و ۲ به‌طور مستقیم زیر نظر پزشک انجام می‌شود.

در صورت دسترسی به خدمات پرستاری و تغذیه، خدمات آموزشی توسط تیم متشکل از پزشک، پرستار و کارشناس در اختیار بیماران قرار می‌گیرد. نظارت بر آموزش و حسن اجرای آن به عهده پزشک است؛ نظارت پیوسته بر سطح معلومات پرسنل از اجزای مهم آموزش است. آموزش چهره‌به‌چهره به بیماران، با وجود وقت‌گیر بودن بسیار مؤثر است. کلاس‌های آموزشی با تعدادی از بیماران، برای بیماران و خانواده‌ی آنها بسیار مفید است. در صورتی که

پرستار و کارشناس تغذیه بتوانند مطالب آموزشی را به نحو مطلوبی در اختیار بیماران و خانواده‌ی آنان، افراد در معرض خطر و دیگر افراد جامعه قرار دهند، پزشک فرصت بیشتری برای بررسی بیماران خواهد داشت. بهطور کلی نظارت بر امر آموزش به عهده‌ی پزشک است.

## ارجاع بیماران به سطح ۲

در صورت بروز هر یک از موارد زیر با توجه به احتمال آسیب اعضا حیاتی بیمار به سطح بالاتر ارجاع گردد

آسیب اعضاء حیاتی در موارد زیر مشخص می‌شود:

- هیپرتروفی بطن چپ (که در الکتروکاردیوگرافی مشخص می‌شود) یا نارسائی قلبی
- تاریخچه یا علائم درد قفسه صدی
- تاریخچه یا مدرک الکتروکاردیوگرافی از انفارکتوس میوکارد
- تاریخچه یا علائم Claudication (درد اندام تحتانی بهنگام راه رفتن و بهبود درد با استراحت)
- بالا بودن کراتینین سرم خون
- علائم و نشانه‌های TIA (ایسکمی گذرای مغزی)
- علائم و نشانه‌های آسیب چشم

اقدامات لازم برای ارزیابی آسیب ارگان‌های حیاتی

آزمایش خون برای بررسی:

Total cholesterol, TG , HDL ,LDL,HCT , Hb , uricacid CBC(eGFR) و (کراتینین) Cr-p-ca,k,Na,FBS

- در صورت نیاز آزمایشات دیگر بر اساس تاریخچه بیمار، معاینات بالینی ونتایج آزمایشات اولیه درخواست می‌گردد.
- \* آزمایش ادرار برای بررسی وجود پروتئین انجام می‌شود. اما در مطالعات اخیر نشان داده است، این آزمایش در پیگیری بیمار تاثیر چندانی ندارد (Canada Hypertension)
- بررسی ته چشم (فوندوسکوپی) از نظر وجود رتینوپاتی
- الکتروکاردیوگرافی برای بررسی وجود هیپرتروفی بطن چپ یا ایسکمی قلب
- \* شروع ناگهانی فشارخون بالا در افراد زیر ۳۰ سال که فشارخون stage I دارند از نظر علل ثانویه فشارخون بالا بررسی شوند



# نکات آموزشی در خصوص ایدز

## تعریف استانداردهای فرآیندهای خدمات

### اچ آی وی و بیماریهای آمیزشی در نظام PHC

[Document subtitle]

این مجموعه چکیده ای از دستورالعمل های اجرایی است که به منظور ادغام برنامه های کنترل اچ آی وی و بیماریهای آمیزشی در سطوح اول و دوم PHC تهیه شده است . بدیهی است جزییات فرآیند های مربوطه در دستورالعمل های مدون زیر وجود دارد :

۱. دستورالعمل نحوه آموزش اچ آی وی

۲. دستورالعمل نحوه ترغیب و توصیه به انجام تست اچ آی وی

۳. دستورالعمل مراقبت سنדרمیک بیماریهای آمیزشی

### بخش اول : خدمات مرتبط با اچ آی وی

خدمات اصلی مرتبط با کنترل اچ آی وی در سطح اول و دوم نظام PHC عبارتند از :

۱. آموزش ( بر مبنای رویکرد نوین آموزش اچ آی وی با محوریت تازه های کنترل اچ آی وی و کاهش انگ و بدنامی )

۲. تشخیص اولیه اچ آی وی مشتمل بر سه فرآیند زیر :

۲.۱. مشاوره اولیه ترغیب و توصیه به انجام تست اچ آی وی

۲.۲. تست تشخیصی اولیه اچ آی وی (تست سریع )



۲،۳. اعلام پاسخ و ارجاع موارد با نتیجه تست Reactive به مراکز مشاوره بیماریهای رفتاری

### فرآیندهای خدمت اول: آموزش ( بر مبنای رویکرد نوین آموزش اچ آی وی)

**ارائه دهندگان خدمت:** بهورزان – مراقبین سلامت آموزش دیده ( این خدمت توسط پزشک – ماما – کاردان بیماریهای مراکز جامع سلامت در صورتی که دوره مدون نحوه آموزش اچ آی وی را گذرنده باشند نیز قابل ارائه است )

**گیرنده خدمت:** کلیه افراد بالای ۱۵ سال – ( لازم است در هر خانواده حداقل یک نفر این خدمت را دریافت کند . )

**اهداف ارائه خدمت:** هدف از ارائه این خدمت این است که گیرندگان خدمت باور کنند اچ آی وی یک بیماری عفونی است که در صورتی که به موقع تشخیص داده شده و تحت درمان قرار گیرد نه تنها فرد مبتلا می تواند طول عمر نرمال داشته باشد ، بلکه در صورت درمان موثر قابلیت انتقال بیماری به دیگران را از دست می دهد .

**چگونگی ارائه خدمت:** طول مدت این آموزش ، روش های آموزشی و ابزارهای کمک آموزشی مرتبط در دستورالعمل مربوطه تحت عنوان " رویکرد نوین آموزش ویژه ارائه دهندگان خدمت " آمده است .

**تواتر ارائه خدمت:** این خدمت لازم است حداقل یکبار در طول عمر افراد ارائه می شود . و در صورت نیاز قابلیت تکرار دارد .

**ثبت خدمت:** در نرم افزار سیب در قسمت اقدام آیمی به نام " رویکرد نوین آموزش اچ آی وی " اضافه شود و پس از ارائه آموزش استاندارد اچ آی وی در این قسمت تاریخ ارائه خدمت ثبت گردد.

**ارتباط خدمت با سایر خدمات:** این خدمت می تواند به صورت مستقل ارائه شود . اما در صورتی که فرد واجد شرایط دریافت خدمات تشخیصی اولیه است ، ارجح است ابتدا این خدمت را دریافت کند .

### فرآیندهای خدمت دوم: تشخیص اولیه اچ آی وی

این خدمت مشتمل بر سه فرآیند به شرح زیر است که اجزاء اجرایی هر فرآیند شرح داده شده است :

۱،۱. مشاوره اولیه ترغیب و توصیه به انجام تست اچ آی وی

۱،۲. تست تشخیصی اولیه اچ آی وی (تست سریع)

۱,۳. اعلام پاسخ و ارجاع موارد با نتیجه تست Reactive به مراکز مشاوره بیماریهای رفتاری

فرآیند ۲,۱ - مشاوره اولیه ترغیب و توصیه به انجام تست اچ آی وی

ارائه دهندگان خدمت : بهورزان - مراقبین سلامت آموزش دیده ( این خدمت توسط پزشک - ماما - کاردان بیماریهای مراکز جامع سلامت در صورتی که دوره مدون PIT را گذرنده باشند نیز قابل ارائه است )

گیرنده خدمت : واجدین شرایط انجام تست عبارتند از :

۱. داوطلبین انجام تست

۲. مبتلایان به سل

۳. زنان باردار

۴. گروه های پرخطر شناخته شده\* : (مصرف کنندگان مواد مخدر / محرک - سابقه زندان - سابقه رفتار جنسی غیر ایمن و محافظت نشده -

مبتلایان بخ بیماریهای آمیزشی )

۵. همسر گروه های پرخطر شناخته شده \*

\* با توجه به اینکه اپیدمی اچ آی وی در کشور در مرحله متمرکز است سیاست کشوری مبنی بر شناسائی فعال (Active case finding) برای شناسائی عوامل خطر نمی باشد .

اهداف ارائه خدمت : هدف از ارائه این خدمت این است که گیرندگان خدمت بر لزوم انجام تست تشخیصی اچ آی وی واقف گردند ، و قبل از انجام تست با مفاهیم مرتبط با نتایج تست

آشنا شده و برای هر نتیجه بدانند اقدام مناسب چیست

چگونگی ارائه خدمت : این خدمت در اصل یک مشاوره انگیزشی به روش ساده است طول مدت این مشاوره ، روش های ارائه و مفاهیم مرتبط در دستورالعمل مربوطه تحت عنوان "

دستورالعمل اجرایی توصیه به انجام تست PIT" آمده است . در طول این مشاوره فرد ضمن اینکه بر لزوم انجام تست آگاهی پیدا می کند و برای انجام تست ترغیب می شود ، با مفاهیم

نتایج تست نیز آشنا می شود . پس از مشاوره انجام شده اگر فرد توصیه به انجام تست را نپذیرد ، لازم است در جلسات دیگر آموزش اچ آی وی و ترغیب و توصیه به انجام تست مجددا

تکرار شود . و در هیچ شرایطی انجام تست با اجبار نباید باشد .

تواتر ارائه خدمت : تکرار این خدمت بنا به واجدین شرایط دریافت خدمت متفاوت است

۱. در داوطلبین انجام تست : نیاز به تکرار خدمت نیست مگر آنکه فرد بعد از سه ماه مجددا داوطلب انجام تست باشد

۲. مبتلایان به سل : در هر بار ابتلا فرد به بیماری سل ( ترجیحا در مرحله درمان حمله ای )

۳. زنان بارداری: در هر بار بارداری ( در سه ماهه اول ) و مطابق فلو چارت در صورت وجود عوامل خطر در هر بارداری در سه ماهه سوم نیز تکرار می شود .

۴. گروه های پرخطر شناخته شده\* مطابق پروتکل مربوطه هر سه تا شش ماه یکبار

۵. همسر گروه های پرخطر شناخته شده\* مطابق پروتکل مربوطه هر سه تا شش ماه یکبار

ثبت خدمت : در نرم افزار سبب در قسمت اقدام آیمتی به نام " توصیه و ترغیب به انجام تست " اضافه شود و پس از ارائه مشاوره انگیزشی در این قسمت ثبت شود .

#### ارتباط خدمت با سایر خدمات :

پیش نیاز : لازم است قبل از انجام این خدمت ، فرد خدمت آموزش با رویکرد نوین را دریافت کرده باشد . و در صورتی که این اقدام صورت نگرفته باشد ، ارائه دهنده خدمت موظف است ابتدا خدمت " رویکرد نوین آموزش اچ آی وی " را ارائه دهد

خدمت بعدی : کلیه افرادی که پس از توصیه به انجام تست ، انجام تست را رد نکرده اند ، باید وارد چرخه فرآیند بعدی که انجام تست سریع است بشوند .

از آنجا که خدمت انجام تست در خانه های بهداشت انجام نمی شود در این مرحله افراد توسط بهورز به مراکز جامع سلامت روستایی ارجاع می شوند . و در پایگاه های سلامت انجام تست بالا فاصله بعد از مرحله ترغیب و توصیه انجام می شود .

#### فرآیند ۲،۲ – انجام تست تشخیصی اولیه اچ آی وی ( تست سریع )

ارائه دهندگان خدمت : مراقبین سلامت آموزش دیده ( این خدمت توسط پزشک – ماما – کاردان بیماریهای مراکز جامع سلامت در صورتی که دوره مدون PIT را گذرنده باشند نیز قابل ارائه است ) \* ( این خدمت در حال حاضر در خانه های بهداشت و توسط بهورزان انجام نمی شود .

گیرنده خدمت : کلیه واجدین شرایط انجام تست که مشاوره اولیه ترغیب و توصیه به انجام تست را دریافت کرده اند و با انجام تست مخالفت ننموده اند .

اهداف ارائه خدمت : این تست ، تست اولیه تشخیص اچ آی وی است ، و در صورتی که جواب Reactive باشد به معنی ابتلا فرد به اچ آی وی نیست و لازم است برای تایید تشخیص فرد به مراکز تخصصی ( مراکز مشاوره بیماریهای رفتاری ) ارجاع شود

چگونگی ارائه خدمت : مطابق دستورالعمل انجام تست ، تست توسط فرد دوره دیده انجام می شود ، لازم است حین انجام تست مراحل اجرای تست ، مدت زمان آماده شدن نتیجه و مفاهیم نتایج احتمالی مجدداً برای فرد توضیح داده شود . برای فرد توضیح داده می شود که : این تست یک تست اولیه است که می تواند رد پای میکروب اچ آی وی ( آنتی بادی ) را در بدن نشان دهد ، البته بعضی مواقع ممکن است بعضی عوامل یا میکروب های دیگر هم ردپایی مشابه میکروب اچ آی وی داشته باشند .

تواتر ارائه خدمت : تکرار این خدمت بنا به واجدین شرایط دریافت خدمت متفاوت است

۱. درد اوطلبین انجام تست : نیاز به تکرار خدمت نیست مگر آنکه فرد بعد از سه ماه مجددا داوطلب انجام تست باشد
  ۲. مبتلایان به سل : در هر بار ابتلا فرد به بیماری سل یکبار ( ترجیحا در مرحله درمان حمله ای )
  ۳. زنان بارداری : در هر بار بارداری ( در سه ماهه اول ) و مطابق فلو چارت در صورت وجود عوامل خطر در هر بارداری در سه ماهه سوم نیز تکرار می شود .
  ۴. گروه های پرخطر شناخته شده\* مطابق پروتکل مربوطه هر سه تا شش ماه یکبار
  ۵. همسر گروه های پرخطر شناخته شده\* مطابق پروتکل مربوطه هر سه تا شش ماه یکبار
- ثبت خدمت : در نرم افزار سبب در قسمت اقدام آیتمی به نام " انجام تست سریع تشخیص اچ آی وی " اضافه شود و پس از انجام تست تاریخ انجام تست و نتیجه آن ثبت می شود.

ارتباط خدمت با سایر خدمات :

پیش نیاز : بدون انجام فرآیند ترغیب و توصیه به انجام تست ، تست اچ آی وی نباید انجام شود و شرط لازم برای ارائه این فرآیند ، فرآیند قبلی است.

خدمت بعدی : اعلام پاسخ و ارجاع موارد Reactive به مراکز مشاوره بیماریهای رفتاری

فرآیند ۲،۳ – اعلام پاسخ و ارجاع موارد با نتیجه تست Reactive به مراکز مشاوره بیماریهای رفتاری

ارائه دهندگان خدمت : مراقبین سلامت آموزش دیده ( این خدمت توسط پزشک – ماما – کاردان بیماریهای مراکز جامع سلامت در صورتی که دوره مدون PIT را گذرنده باشند نیز قابل ارائه است ) \* ( این خدمت در حال حاضر در خانه های بهداشت و توسط بهورزان انجام نمیشود ) .

گیرنده خدمت : کلیه افرادی که برای آنها تست سریع انجام شده است

اهداف ارائه خدمت : اعلام نتیجه به فرد با هدف جلب همکاری فرد در پیگیری های بعدی برای تایید تشخیص (در خصوص موارد Reactive ) و پیگیری انجام تست با توجه به مرحله پنجره ( در خصوص موارد Nonreactive ) انجام می شود

چگونگی ارائه خدمت : مطابق دستورالعمل نتیجه تست اعم از Nonreactive یا Reactive باید به فرد اعلام شود و مجددا در این مرحله نیز باید مفهوم نتایج برای وی شرح داده شود :

اگر نتیجه آزمایش Reactive باشد ، حتما به معنی وجود میکروب اچ آی وی در بدن فرد نیست و این فرد باید با آزمایش های تکمیلی که در مراکز مشاوره بیماریهای رفتاری انجام می شود مطمئن شود که علت reactive شدن نتیجه وجود میکروب اچ آی وی بوده است . سپس فرد را ارجاع می دهد

اگر نتیجه آزمایش Nonreactive باشد ، یا به این علت است که میکروب اچ آی وی در بدن فرد نیست در خصوص افرادی که جز گروه های پرخطر هستند و نیاز به تکرار آزمایش دارند باید اضافه شود گاهی جواب Nonreactive به این دلیل است که میکروب تازه وارد بدن فرد شده است و هنوز فرصت کافی برای ایجاد رد پا ( ساختن آنتی بادی ) پیدا نکرده است . لذا توصیه می شود فرد سه تا شش ماه بعد مجدداً تست را تکرار کند .

**تواتر ارائه خدمت :** تکرار این خدمت بنا به واجدین شرایط دریافت خدمت متفاوت است

۱. در داوطلبین انجام تست : نیاز به تکرار خدمت نیست مگر آنکه فرد بعد از سه ماه مجدداً داوطلب انجام تست باشد

۲. مبتلایان به سل : در هر بار ابتلا فرد به بیماری سل یکبار ( ترجیحاً در مرحله درمان حمله ای )

۳. زنان باردار: در هر بار بارداری ( در سه ماهه اول ) و مطابق فلو چارت در صورت وجود عوامل خطر در هر بارداری در سه ماهه سوم نیز تکرار می شود .

۴. گروه های پرخطر شناخته شده\* مطابق پروتکل مربوطه هر سه تا شش ماه یکبار

۵. همسر گروه های پرخطر شناخته شده\* مطابق پروتکل مربوطه هر سه تا شش ماه یکبار

**ثبت خدمت :** در نرم افزار سیب در ادامه فرآیند " انجام تست سریع تشخیص اچ آی وی " محلی برای ثبت نتیجه اضافه شود و در صورتی که نتیجه Reactive باشد ، فرد باید ارجاع شود و پس از مراجعه فرد کد مرکز مشاوره توسط مرکز مشاوره در نرم افزار ثبت شود .

**ارتباط خدمت با سایر خدمات :**

**پیش نیاز :** بدیهی است این خدمت بعد از فرآیند انجام تست ، قابلیت اجرا دارد.

**خدمت بعدی :** موارد Reactive به مراکز مشاوره بیماریهای رفتاری ارجاع می شوند و باید کد مرکز مشاوره برای آنها ثبت شود ، تا زمانی که این کد ثبت نشود ، ارجاع فرد به مرکز باید پیگیری شده و در صورت لزوم مشاوره های انگیزشی برای وی تکرار شود

## بیماری غیر واگیر ریوی (آسم)

### راهنمای آسم

کلیه افرادی که در طی غربالگری یا مراجعه فردی با علائم تنفسی از طریق بهورز/ مراقب سلامت به پزشک ارجاع می شوند براساس شرح حال ، علائم و معاینات بالینی (مطابق با راهنمای ملی آسم) ارزیابی شده و در صورت نیاز تست های عملکرد ریوی انجام می گیرد. چنانچه فردی از نظر پزشک مبتلا به بیماری آسم تشخیص داده شود براساس پروتکل های مربوط تحت درمان قرار می گیرد.

### درمان آسم

برای درمان آسم در ابتدا باید براساس شدت بیماری (Asthma Severity) و توجه به فاکتورهای خطر، درمان را آغاز کرد و سپس طبق سطح کنترل بیماری Asthma Control ادامه درمان را تنظیم کرد. در صورتی که علائم بیماری خفیف و متناوب باشد (علائم روزانه ۲ بار یا کمتر در هفته و شبها یک بار یا کمتر در ماه) بیمار نیاز به درمان منظم نگهدارنده نداشته و بر حسب نیاز می توان از داروهای زود اثر نظیر سالبوتامول استفاده نمود. در بیشتر بیماران درمان انتخابی نگهدارنده، استروئید استنشاقی نظیر بکلومتازون یا فلوتیکازون با دوز کم است. در مواردی که شدت علائم بالینی بیمار بیشتر است (علائم بیماری هر روز وجود داشته و یا شبها بیش از یک بار در هفته به دلیل بیماری از خواب بیدار می شود) باید برای درمان از استروئید استنشاقی با دوز متوسط استفاده نمود. در صورتی که علائم بیمار شدید است (علاوه بر علائم مداوم روزانه، اختلال خواب هر شب وجود دارد) جهت درمان داروهای دیگر نظیر بتا آگونیست های استنشاقی طولانی اثر مورد نیاز است که در این موارد لازم است بیمار به سطوح بالاتر ارجاع شود. باید توجه داشت که در هر مرحله، چنانچه به دلیل اقدامات تشخیصی یا درمانی اندیکاسیون ارجاع وجود داشته باشد باید بیمار به سطوح بالاتر ارجاع گردد. بدیهی است در بیمارانی که با تشخیص قبلی آسم تحت درمان می باشند ادامه روند درمان بر اساس سطح کنترل بیماری انجام می گیرد.

### درمان آزمایشی

در کودکان درمان آزمایشی با استفاده از دوز متوسط کورتیکواستروئیدهای استنشاقی (بکلومتازون یا فلوتیکازون) بر اساس سن و به مدت دو ماه صورت می گیرد. در بزرگسالان برای درمان آزمایشی (Trial) کورتیکواستروئید استنشاقی به مدت دو ماه و با دوز ۲۰۰ mcg بکلومتازون یا معادل آن از فلوتیکازون دو بار در روز تجویز می گردد. در مواردی که انسداد قابل ملاحظه‌ی راه‌های هوایی وجود دارد، درمان آزمایشی با پردنیزولون خوراکی ۳۰ mg روزانه (یک بار در روز) برای دو هفته توصیه می گردد. در کلیه بیماران علاوه بر داروهای کنترل کننده نظیر بکلومتازون یا فلوتیکازون، بتا آگونیست استنشاقی زوداثر مانند سالبوتامول نیز تجویز می گردد.

## تعیین سطح کنترل

کلیه بیماران باید یک ماه پس از شروع درمان مجدداً توسط پزشک ویزیت شده و سطح کنترل بیماری توسط پزشک تعیین گردد و در خصوص ادامه روند درمان بر اساس سطح کنترل بیماری (کنترل کامل، نسبی یا کنترل نشده) و وجود عوامل خطر همراه تصمیم گیری شود:

الف) چنانچه آسم کنترل نشده باشد علاوه بر توصیه به استفاده از داروها و وسایل کمک درمانی و کنترل عوامل خطر باید افزایش پلکانی مقدار مصرف دارو ها نیز صورت گیرد و جهت درمان داروهای دیگر نظیر بتا آگونیست های استنشاقی طولانی اثر مورد نیاز است که در این موارد لازم است بیمار به سطوح بالاتر ارجاع شود.

ب) اگر آسم بیمار تا حدی کنترل شده باشد (کنترل نسبی) ضمن توصیه به استفاده از داروها و وسایل کمک درمانی و کنترل عوامل خطر، با توجه به در دسترس بودن امکانات درمانی و هزینه درمان می توان افزایش پلکانی درمان را انجام داد و برای درمان از استروئید استنشاقی با دوز متوسط استفاده نمود و یا درمان را بر اساس مرحله قبل ادامه داد. در هر صورت باید بیمار یک ماه بعد مجدداً توسط پزشک ویزیت گردد.

ج) اگر بیماری به طور کامل کنترل شده باشد درمان را مطابق گذشته ادامه داده و بیمار باید دو ماه بعد مجدداً توسط پزشک ویزیت گردد.

اسپیرومتری علاوه بر شروع درمان هر ۳ تا ۶ ماه یک بار به صورت دوره ای اندازه گیری می شود. فاکتورهای خطر باید در موقع تشخیص و سپس به طور دوره ای ارزیابی گردد، به ویژه اگر بیمار سابقه حمله آسم داشته باشد. در صورت وجود هر یک از فاکتورهای خطر، ریسک حملات حتی در وضعیت کنترل کامل افزایش می یابد و باید افزایش مرحله درمانی را مد نظر داشت. بدیهی است که باید به بیمار توصیه گردد در صورت عدم کنترل بیماری یا بدتر شدن علائم زودتر از زمان تعیین شده مراجعه نماید.



## ارزیابی وضعیت کنترل آسم و عوامل خطر

سطوح کنترل		الف. کنترل علایم آسم	
کنترل نشده	کنترل نسبی	کنترل کامل	آیا بیمار در ۴ هفته گذشته:
۳-۴	۱-۲	هیچ کدام از این موارد	*علایم روزانه بیشتر از ۲ بار در هفته داشته است؟
			* آیا به خاطر آسم شب ها از خواب بیدار شده است؟
			* نیاز به داروی زود اثر تسکین دهنده بیشتر از ۲ بار در هفته داشته است
			* محدودیت فعالیت به خاطر آسم داشته است؟
			ب. فاکتورهای خطر برای پیش آگهی بد آسم
داشتن هر یک از این علایم ، ریسک حملات را حتی در وضعیت کنترل کامل بالا می برد	* $FEV1$ پایین (به ویژه کمتر از ۶۰ درصد)		
	* مشکلات روانی، اقتصادی و اجتماعی شدید		
	* برخورد با دود سیگار و عوامل شیمیایی مضر و عوامل شغلی		
	* بیماری های همراه، رینوسینوزیت، چاقی، آلرژی غذایی ثابت شده		
	* حاملگی		
* سابقه بستری در $ICU$ یا انتوباسیون			
* سابقه یک بار یا بیشتر حمله شدید در ۱۲ ماه گذشته			



## پیگیری و مراقبت بیماران

پیگیری و مراقبت بیماران مبتلا به آسم بر حسب سطح کنترل بیماری متفاوت است. پس از شروع درمان توسط پزشک، یک ماه بعد در ویزیت مجدد، پزشک سطح کنترل بیماری را تعیین می کند:

- کنترل کامل: ادامه درمان و ویزیت مجدد دو ماه بعد
- کنترل نسبی: بررسی علل عدم کنترل و در صورت نیاز افزایش مرحله درمانی با دوز متوسط استروئید و ویزیت مجدد یک ماه بعد
- کنترل نشده: ارجاع به سطوح بالاتر

در موارد زیر لازم است بیمار به سطوح بالاتر ارجاع گردد:

- (۱) ابهام یا شک در تشخیص
- (۲) بروز آسم در سنین کمتر از یک سال و بالای ۶۵ سال
- (۳) پاسخ ضعیف یا عدم پاسخ به درمان های معمول (به ویژه نیاز به بتا آگونیست طولانی اثر یا مصرف مکرر استروئیدهای خوراکی
- (۴) در مواردی که تست های تشخیصی اضافی مورد نیاز باشد، مثل تست پوستی و .....
- (۵) اتوزینوفیلی شدید خون محیطی (مقدار مطلق بیش از ۱۰۰۰)
- (۶) کاهش مرحله درمانی (Step Down) در بیماری که بتا آگونیست طولانی اثر مصرف می کند. (از مرحله ۳ و بالاتر جهت تصمیم گیری برای قطع بتا آگونیست های طولانی اثر)
- (۷) اضطراب شدید والدین یا نیاز به اطمینان بخشی، عدم همکاری بیمار و خانواده وی در درمان علیرغم آموزش توسط پزشک
- (۸) همراهی آسم با پولیپ بینی
- (۹) آسم در بارداری
- (۱۰) آسم همراه با دیابت، بیماری قلبی، گلوکوم، وجود شواهد واسکولیت،
- (۱۱) بیماران مشکوک به آسم شغلی
- (۱۲) حساسیت به داروهای مسکن (NSAIDs)

## اختلالات و بیماریهای ژنتیک

### راهنمای پزشک در ارزیابی عامل خطر ژنتیک:

در صورت وجود شرایط زیر، نیاز به مشاوره ژنتیک وجود دارد:

- حداقل ۱ نوع بیماری ارثی شناخته شده در خویشاوندان تا درجه ۳ وجود دارد.  
(درجه ۱: شامل پدر، مادر، خواهر و برادر و فرزند- درجه ۲: پدر بزرگ، مادر بزرگ، عمو، عمه، خاله، دایی- درجه ۳ فرزند عمو، فرزند عمه، فرزندخاله و فرزند دایی)
  - تکرار اختلال/ بیماری در خویشاوندان: در خویشاوندان تا درجه ۳ حداقل دو نفر با یک نوع اختلال/ بیماری مشابه (از زمان کودکی) وجود دارد.
  - نسبت خویشاوندی نزدیک (ازدواج فرزندان یا نوه های عمو، عمه، خاله یا دایی با یکدیگر) به همراه یک اختلال عملکردی در خویشاوندان تا درجه ۳
  - اختلال عملکردی با یکی از شرایط زیر وجود داشته باشد:
    - والدین بیمار نسبت خویشاوندی نزدیک (ازدواج فرزندان یا نوه های عمو، عمه، خاله یا دایی با یکدیگر)، داشته باشند.
    - در فرد علاوه بر اختلال عملکردی یک ناهنجاری غیراکتسابی نیز وجود دارد.
    - حداقل همراه با ۲ مورد از موارد ذیل باشد:
      - ◀ سابقه سقط مکرر (۲ سقط یا بیشتر)، مرده زایی یا نازایی طولانی مدت (>۲ سال بدون جلوگیری) در مادر فرد بیمار
      - ◀ سابقه فوت در کودکی در برادر یا خواهر فرد به دلیل بیماری غیر اکتسابی
      - ◀ زمان شروع اختلال در فرد مبتلای خانواده قبل از ۲ سالگی
  - وجود احتمال بیماری ایسکمیک قلبی ارثی- فامیلی
  - وجود احتمال سرطان های ارثی- فامیلی
- توضیحات و تعاریف مربوط به هر یک از موارد فوق در زیر آمده است:

الف - اختلالات فیزیکی / ظاهری:

سر و گردن:

صورت: چهره ای غیر معمول (با اختلال محل قرار گیری یا ظاهر گوش و یا چشم)

دهان: شکاف لب، شکاف کام، یا اختلال در رویش یا مینای دندان ها

جمجمه: کرانیوسینوستوز، آنسفالوسل، Z-score دور سر کم تر از ۳- یا بیشتر از ۳

تنه:

ستون فقرات: اسپاینا بیفیدا

جدار شکم: امفالوسل، گاستروچزی

ژنیتالیا: ابهام تناسلی

اندام ها:

سین داکتیلی، اکتروداکتیلی و پلی داکتیلی در اندام فوقانی یا تحتانی

Z-score قد کم تر از ۳- یا بیشتر از ۳

پوست:

پوسته ریزی منتشر، ناول منتشر، اریتم منتشر، تغییر پیگمانتاسیون منتشر

ارگان های داخلی:

آنومالی مادرزادی قلبی، انسدادهای گوارشی (آنوس بسته، هیرشپرونک، آترزی ها)، آنومالی کلیه (کلیه پلی کیستیک یا مولتی کیستیک)

ب- اختلالات عملکردی

اختلال رشد (در صورت مثبت بودن حداقل یکی از موارد):

زیر ۱۵ سالگی: کوتاهی یا بلندی شدید قد، لاغری یا چاقی شدید، بزرگی یا کوچکی شدید سر

بیماری شناخته شده ای دارد که باعث کوتاهی یا بلندی شدید قد، لاغری یا چاقی شدید، بزرگی یا کوچکی شدید سر

اختلال تکامل (در صورت مثبت بودن حداقل یکی از موارد):

فرد زیر ۴ سال:

۳-۴۸ ماهگی: به موقع گردن نگرفته است.

۸-۴۸ ماهگی: به موقع ننشسته است یا در حال حاضر نمی تواند بنشیند.

۱۵-۴۸ ماهگی: به موقع راه نیافتاده است یا در حال حاضر راه نمی رود.

۱۵-۴۸ ماهگی: به موقع شروع به حرف زدن نکرده است یا در حال حاضر حرف نمی زند.

بیماری شناخته شده ای دارد که باعث اختلال تکاملی شده است.

ناتوانی ذهنی (در صورت مثبت بودن حداقل یکی از موارد):

بالای ۴ سال:

در صورت شنوا بودن: متوجه صحبت دیگران نمی شود یا قادر نیست به آن پاسخ دهد.

قادر نیست کارهای شخصی خود را مانند غذا خوردن، توالیت رفتن یا لباس پوشیدن را انجام دهد.

نمی تواند به طور مناسب و فعال با همسالان خود ارتباط برقرار کند.

توانایی یادگیری در حد همسالان خود ندارد.

بیماری شناخته شده ای دارد که باعث ناتوانی ذهنی شده است.

اختلال بینایی (در صورت مثبت بودن حداقل یکی از موارد):

از ۳ ماهگی:

نابینایی یا کاهش بینایی پیشرونده (که با عینک اصلاح نمی شود) دارد.

بیماری شناخته شده ای دارد که باعث نابینایی یا کاهش بینایی پیشرونده شده است.

اختلال شنوایی (در صورت مثبت بودن حداقل یکی از موارد)

از ۲ ماهگی: در برابر صداهای محیط عکس العمل نشان نمی دهد.

بیماری شناخته شده ای دارد که باعث ناشنوایی شده است.

اختلال حرکتی (در صورت مثبت بودن حداقل یکی از موارد):

بعد از ۱۵ ماهگی: نمی تواند به خوبی با حفظ تعادل راه برود.

بعد از ۲۴ ماهگی: نمی تواند براحتی از جایش بلند شده و از پله ها بالا رود.

تمام سنین: سابقه لرزش یا حرکات غیرارادی در استراحت یا شروع فعالیت در اندامها یا سابقه تشنج مکرر (<۱ بار) دارد.

بیماری شناخته شده ای دارد که باعث ضعف یا اختلالات حرکتی یا تشنج مکرر شده است.

اختلال انعقادی (در صورت مثبت بودن حداقل یکی از موارد)

سابقه خونریزی طول کشیده یا کبود شدگی و خونمردگی متعدد و مکرر در زیر پوست دارد.

اختلال انعقادی شناخته شده ای دارد. (مثل هموفیلی)

اختلال ایمنی (در صورت مثبت بودن حداقل یکی از موارد)

زیر ۲ سال:

سابقه بستری حداقل ۲ بار بدلیل بیماری تب دار طول کشیده (بیش از ۱ هفته) در بیمارستان داشته است.

بیماری شناخته شده ای دارد که باعث نقص ایمنی یا عفونت مکرر شده است.

اختلال قلبی عروقی مادرزادی (در صورت مثبت بودن حداقل یکی از موارد):

زیر ۲ سال:

حملات کبود یا سیاه شدن منتشر در لب، ناخن و زبان، یا تعریق زیاد در حین شیر خوردن به همراه خستگی زودرس داشته است.

بیماری قلبی عروقی مادرزادی شناخته شده ای دارد.

اختلال کبدی (در صورت مثبت بودن حداقل یکی از موارد)

زیر ۲ سال:

سابقه زردی طولانی مدت (بیش از یک ماه) داشته است.

بیماری شناخته شده ای دارد که باعث اختلالات گوارشی یا کبدی یا زردی شده است.

اختلال بلوغ (در صورت مثبت بودن حداقل یکی از موارد):

مرد بالای ۱۶ سال: علایم بلوغ و رویش موی صورت تا ۱۶ سالگی شروع نشده است.

خانم بالای ۱۴ سال: علایم بلوغ و عادت ماهیانه تا ۱۴ سالگی شروع نشده است.

بیماری شناخته شده ای دارد که باعث اختلالات بلوغ شده است.

اختلال باروری (در صورت تاهل و مثبت بودن حداقل یکی از موارد):

خانم: سابقه سقط مکرر (۲ سقط یا بیشتر)، مرده زایی، فوت نوزاد زیر ۱ ماه یا سابقه نازایی طولانی (< ۲ سال بدون پیشگیری از بارداری) داشته است

آقا: سابقه طولانی ناباروری (< ۲ سال بدون بدون پیشگیری از بارداری) داشته است.  
بیماری شناخته شده ای دارد که باعث اختلالات باروری شده است.

ج- در شرایط زیر احتمال ارثی- فامیلی بودن بیماری عروق کرونر قلب و در نتیجه نیاز به مشاوره ژنتیک وجود دارد:

- ابتلا به بیماری عروق کرونر زودرس (PCAD): ابتلا به بیماری عروق کرونر در زیر سن ۴۵ سالگی در مردان و زیر ۵۵ سال در زنان
  - وجود یک مورد سابقه بیماری عروق کرونر در خویشاوندان درجه ۱ فرد با این شرایط سنی: در مردان (پدر و برادر) زیر سن ۵۵ سال و در خانم ها (خواهر و مادر) زیر سن ۶۵ سالگی
  - سابقه مرگ ناگهانی در خویشاوندان درجه یک با این شرایط سنی: در مردان (پدر و برادر) زیر سن ۵۵ سال و در خانم ها (خواهر و مادر) زیر سن ۶۵ سالگی
- توضیح: بیماری عروق کرونر از طریق حداقل یکی از موارد زیر اثبات می گردد:
- در آنژیوگرافی عروق کرونر بیش از ۵۰٪ تنگی داشته باشد.
  - سابقه CABG (Cronery Artery Bypass Graft) وجود داشته باشد.
  - سابقه Angioplasty PCI Percutaneous Cronery Intervention وجود داشته باشد.

د- در شرایط زیر احتمال ارثی- فامیلی بودن سرطان و در نتیجه نیاز به مشاوره ژنتیک مطرح می شود:

الف- در مورد سرطان پستان:

- وجود دو یا چند نوع سرطان همزمان درجه ۱ یا ۲ خانواده (شامل فرد مورد ارزیابی)
- ابتلای به سرطان پستان در یک فرد با سن برابر یا پایین تر از ۵۰ سال در یک فرد یا یکی از اعضای درجه ۱ یا ۲ خانواده
- سابقه ابتلای یک فرد مذکر به سرطان پستان در خانواده (شامل فرد مورد ارزیابی)
- وجود سرطان مشابه یا در ارگان های مرتبط (سرطان اپیتلیال تخمدان/ لوله فالوپ/ سرطان اولیه پریتوتن) در فرد یا در اعضای درجه ۱ یا ۲ خانواده
- وجود ترکیب سرطان پستان با هر یک از سرطان های تیروئید، پانکراس، سرطان معده منتشر، سرطان آندومتر، تومور مغزی و لوکمی، لنفوم، سارکوم، کارسینوم آدرنو کورتیکال
- وجود حداقل ۲ خویشاوند نزدیک در یک سمت از خانواده (شامل فرد مورد ارزیابی) با دیگر بدخیمی های مرتبط با سندروم HBOC ((سندرم سرطان ارثی پستان و تخمدان - Hereditary Breast & Ovarian Cancer Syndrome) شامل سرطان پروستات، پانکراس و ملانوم

- سرطان پستان Triple negative (در ارزیابی پاتولوژیک و ژنتیک، سه مارکر ER (گیرنده استروژن)، PR (گیرنده پروژسترون) و Her2 منفی است). تشخیص داده شده در هر سنی

- افرادی که در خانواده آن ها جهش شناخته شده ای در ژن های BRCA1 و/ یا BRCA2، TP53 و PTEN وجود دارد.  
ب- در مورد سرطان کولورکتال:

- ابتلا به سرطان کولون، رحم، تخمدان در فرد یا خویشاوندان درجه ۱ یا ۲

- پولیپ آدنوماتوز در فرد یا خانواده وی زیر سن ۴۰ سالگی

- داشتن پولیپ هامارتاموز

- سابقه ابتلای متعدد به کنسر کولورکتال یا سابقه ابتلای به کنسر کولورکتال به همراه سایر بدخیمی ها

- پولیپ متعدد (بیش از ۱۰ پولیپ) در هر سنی در فرد یا خانواده



# ارزیابی اختلالات و بیماریهای روانپزشکی

## مراقبت سلامت روان (۱۸ تا ۲۹ سال)

ارزیابی سلامت روان شامل غربالگری سلامت روان، بررسی سابقه و یا غربالگری بیماری صرع خواهد بود.

مقدمه سؤالات غربالگری ارزیابی سلامت روان برای گروه هدف ۱۸ تا ۲۹ سال

- قبل از پرسش‌گری در این بخش به خدمت گیرنده توضیح دهید که «در این بخش می‌خواهم سؤالاتی در زمینه شرایط روان-شناختی و استرس‌های شما بپرسم.»
- برای خدمت‌گیرنده توضیح دهید: «هدف از این پرسشگری شناسائی زودرس ناراحتی‌های اعصاب و روان در مراجعین است. به این ترتیب افراد نیازمند به درمان، مراقبت و مشاوره زودتر شناخته شده و برای درمان ارجاع می‌شوند و بدین ترتیب می‌توان از بروز ناراحتی‌های شدید اعصاب و روان پیشگیری نمود.»
- در خصوص حفظ رازداری اطمینان دهید: «مطالبی که در این جلسه مطرح می‌گردد فقط مربوط به ارزیابی سلامت و تکمیل پرونده بهداشتی شما می‌باشد. کلیه اطلاعات در این پرونده محفوظ می‌ماند.»
- به خدمت‌گیرنده یادآور شوید: «این غربالگری به عنوان یک فرآیند استاندارد برای تمام مراجعان انجام می‌شود.»
- به خدمت‌گیرنده توضیح دهید: «پاسخ‌گویی صادقانه شما به تیم سلامت در ارائه خدمات مورد نیاز کمک می‌کند.»
- سپس به خدمت‌گیرنده بگویید: «سؤالاتی که از شما پرسیده می‌شود، در مورد حالت‌هایی است که در طول ۳۰ روز گذشته تجربه کرده اید. در پاسخ به هر سؤال می‌توانید بگوئید همیشه، بیشتر اوقات، گاهی اوقات، به ندرت یا اصلاً.»

## غربالگری سلامت روان

۱- چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس می‌کردید، مضطرب و عصبی هستید؟

همیشه  بیشتر اوقات  گاهی اوقات  به ندرت  اصلاً  نمی‌داند/ پاسخ نمی‌دهد

۲- چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس ناامیدی می‌کردید؟

همیشه  بیشتر اوقات  گاهی اوقات  به ندرت  اصلاً  نمی‌داند/ پاسخ نمی‌دهد

۳- چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس ناآرامی و بی‌قراری می‌کردید؟

همیشه  بیشتر اوقات  گاهی اوقات  به ندرت  اصلاً  نمی‌داند/ پاسخ نمی‌دهد

۴- چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس افسردگی و غمگینی می‌کردید؟

همیشه  بیشتر اوقات  گاهی اوقات  به ندرت  اصلاً  نمی‌داند/ پاسخ نمی‌دهد

۵- چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس می‌کردید که انجام دادن هر کاری برای شما خیلی سخت است؟

همیشه  بیشتر اوقات  گاهی اوقات  به ندرت  اصلاً  نمی‌داند/ پاسخ نمی‌دهد

۶- چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس بی‌ارزشی می‌کردید؟

همیشه  بیشتر اوقات  گاهی اوقات  به ندرت  اصلاً  نمی‌داند/ پاسخ نمی‌دهد

نمره گذاری:

نمره گذاری این پرسشنامه بدین ترتیب است که برای پاسخ‌های همیشه، بیشتر اوقات، گاهی اوقات، اصلاً و به ندرت به ترتیب اعداد ۴، ۳، ۲، ۱ و صفر تعلق می‌گیرد. مجموع امتیازات هر پرسشنامه می‌تواند از حداقل صفر تا حداکثر ۲۴ باشد.

همیشه	بیشتر اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	اصلاً
۴	۳	۲	۱	صفر

افرادى که نمره ۱۰ یا بالاتر را کسب می‌کنند به عنوان «غریبال مثبت» محسوب می‌گردند که جهت دریافت خدمات بعدی به پزشک ارجاع می‌گردد.

در صورت پاسخ بیشتر از ۳ مورد به گزینه (نمی‌داند/پاسخ نمی‌دهد) ارجاع به پزشک صورت گیرد.

### مسیر خدمات و مراقبت سلامت روان (۱۸ تا ۲۹ سال)

موارد «غریبال منفی» در صورت تمایل، مراجع ثبت نام در کلاس‌های آموزش گروهی مهارت‌ها ثبت نام خواهد شد.

\*\*\* موارد ارجاع فوری: خشونت و پرخاشگری به گونه ای که منجر به آسیب به خود یا دیگران شود، افکار خودکشی یا اقدام به خودکشی، تشنج پایدار، عوارض شدید داروهای روانپزشکی بر اساس مسیرهای

تعریف شده در سامانه‌های الکترونیک

\*\*\* پیگیری بیماران مبتلا به اختلالات روانپزشکی که خارج از نظام مراقبت‌های بهداشتی اولیه خدمات دریافت می‌کنند، فقط به صورت هر سه ماه یک بار و جهت اطمینان از ادامه دریافت خدمات می‌باشد. در

صورت مواجهه با عدم پیگیری درمان توسط بیمار لازم است که به پزشک نظام مراقبت‌های بهداشتی اولیه ارجاع شود.

## سلامت اجتماعی

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

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

## ارزیابی وضعیت فعالیت بدنی

### اهمیت فعالیت بدنی

کم تحرکی سهم بالایی در مرگ‌های زودرس و ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر در سرتاسر جهان داشته و از طرفی فعالیت بدنی منظم، با اثر بر سیستم قلبی ریوی، دستگاه گوارش، دستگاه عضلانی اسکلتی و سیستم ایمنی در پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقای سلامت روان تاثیر به سزایی دارد. لازم به ذکر است که فعالیت بدنی علاوه بر اثرات مثبت مذکور، می‌تواند نقش مهمی در کنترل بیماری، بهبود روند درمان و افزایش طول عمر بیماران نیز داشته باشد. در نتیجه پزشکان می‌توانند جایگاه ویژه و مهمی برای کمک به توسعه سبک زندگی سالم، از طریق مشاوره و تجویز فعالیت بدنی مناسب، داشته باشند.

### طبقه‌بندی فعالیت بدنی

طبق تعریف فعالیت بدنی مطلوب عبارت است از: فعالیت بدنی حداقل ۵ بار یا بیشتر در هفته، هر بار حداقل به مدت ۳۰ دقیقه یا حداقل ۲۵ دقیقه فعالیت ورزشی شدید برای ۳ روز در هفته.

شدت فعالیت‌های بدنی مختلف با ضربی از «مت» محاسبه می‌شود مت به عنوان معادل متابولیکی فعالیت‌ها شناخته می‌شود. یک مت تقریباً معادل مصرف یک کیلو کالری در ساعت به ازای هر کیلو گرم از وزن بدن است. شدت فعالیت در حالت استراحت، تقریباً معادل یک مت است. فعالیت بدنی با شدت متوسط شامل فعالیتی است که شدت آن معادل ۳-۶ مت باشد. دوچرخه سواری تفریحی، شنا با سرعت متوسط، پیاده روی کند، نظافت عمومی در خانه یا چمن زدن جزء فعالیت‌های بدنی با شدت متوسط هستند. فعالیت‌های شدید از قبیل دو، تمرین در کلاس ورزش، شدتی بیش از ۶ مت دارند.

یکی از راه‌های تعیین شدت فعالیت بدنی، بررسی تعداد ضربان قلب حین فعالیت است، به طوری که هرچه میزان فعالیت شدیدتر باشد، میزان فعالیت قلب برای رساندن خون به عضلات نیز بیشتر خواهد شد. واژه "ضربان قلب ماکزیمم" برای هر فرد عبارت است از حداکثر توان قلب در ایجاد ضربان منظم به منظور خون‌رسانی به اعضاء بدن. واحد آن تعداد در دقیقه می‌باشد و نحوه ی محاسبه آن عبارت است از عددی که از کم کردن سن شخص از عدد ۲۲۰ حاصل می‌شود. یعنی برای فرد ۲۰ ساله حداکثر ضربان قلب ۲۰۰ و برای شخص ۴۰ ساله، ۱۸۰ ضربه در یک دقیقه می‌باشد. تحقیقات نشان داده است، فعالیت‌هایی که منجر به افزایش ضربان قلب در محدوده ۵۵ تا ۷۰ درصد ضربان قلب ماکزیمم شوند (فعالیت

بدنی متوسط)، در صورتی که به طور منظم انجام گردند، اثرات مفید و پیشگیری‌کننده‌ای در ابتلاء افراد به بیماری سکته قلبی و بیماری‌های ناشی از تنگی عروق قلب خواهند داشت. به طور مثال برای یک آقای ۲۰ ساله این مقدار بین ۱۱۰ تا ۱۴۰ ضربان در دقیقه و برای یک آقای ۴۰ ساله بین ۹۹ تا ۱۲۶ ضربان در دقیقه می‌باشد. فعالیت با شدت بسیار زیاد زمانی است که ضربان قلب از ۷۰٪ حداکثر ضربان قلب بیشتر شود یا زمانی که فرد نتواند در حین فعالیت صحبت کند.

### ارزیابی عوامل خطر و توصیه فعالیت بدنی/ ورزش

مراجعه‌ی که از سوی بهورزان/ مراقبین سلامت ارجاع داده می‌شوند، براساس مراحل زیر باید مورد ارزیابی و سپس مشاوره و تجویز فعالیت بدنی قرار گیرند:

### غربالگری پیش از شروع فعالیت ورزشی

افرادی که به واسطه ارزیابی از طریق پرسش نامه آمادگی شروع فعالیت بدنی (PAR-Q) توسط بهورز/ مراقبت سلامت به پزشک ارجاع داده می‌شوند، قبل از تجویز فعالیت ورزشی با شدت متوسط به بالا، نیازمند ارزیابی و طبقه‌بندی عوامل خطر هستند (جدول ۱ و ۲) اگر وجود یا فقدان یک عامل خطر بیماری قلبی عروقی معین نشده یا در دسترس نیست، به استثنای پیش‌دیابت، آن عامل خطر باید جزء عوامل خطر فرد محسوب شود. در صورتی که ملاک پیش‌دیابت موجود نیست یا ناشناخته است، در افراد مساوی یا بیش از ۴۵ سال، پیش‌دیابت باید جزء عوامل خطر فرد محسوب شود، به ویژه در افرادی که شاخص توده بدنی آنها مساوی یا بیش از ۲۵ کیلوگرم بر متر مربع است، هم چنین افراد کمتر از ۴۵ سالی که شاخص توده بدنی آنها مساوی یا بیش از ۲۵ کیلوگرم بر متر مربع است و یک عامل خطر دیگر بیماری قلبی عروقی را دارند پیش‌دیابت باید جزء عوامل خطر فرد محسوب شود. سپس تعداد عوامل خطر مثبت محاسبه و بر اساس جدول ۲ طبقه‌بندی خطر انجام می‌شود.

### توصیه‌های معاینه پزشکی پیش از شروع فعالیت ورزشی

در افرادی که فعالیت ورزشی شدید و خیلی شدید انجام می‌دهند، خطر حوادث وابسته به فعالیت ورزشی مانند مرگ ناگهانی یا انفارکتوس میوکارد حاد، بسیار زیاد است. خطر بیماری‌های قلبی عروقی هنگام فعالیت بدنی با شدت سبک تا متوسط تقریباً مثل حالت استراحت است. لذا افراد کم تحرک که قصد شروع برنامه فعالیت ورزشی را دارند، باید با یک برنامه با شدت کم تا متوسط شروع کنند و با بهبود سطح آمادگی جسمانی به تدریج شدت فعالیت را افزایش دهند. افراد در معرض خطر متوسط یعنی دارای دو یا بیش از دو عامل خطر بیماری قلبی عروقی، باید پیش از انجام فعالیت ورزشی شدید توسط پزشک معاینه شوند. شدت فعالیت بدنی در این گروه از افراد باید به تدریج افزوده شود. بیش‌تر این افراد می‌توانند برنامه‌های فعالیت ورزشی با شدت سبک تا متوسط مانند پیاده روی را بدون مشورت با پزشک انجام دهند.

### توصیه‌های تست ورزش پیش از شروع فعالیت ورزشی

معمولاً انجام تست ورزش پیش از شروع یک برنامه فعالیت ورزشی با شدت متوسط به پایین توصیه نمی‌شود، مگر افرادی که در گروه خطر بالا قرار دارند (جدول ۲). با این وجود اطلاعات حاصل از تست ورزش حتی می‌تواند در طراحی یک تجویز فعالیت ورزشی ایمن و موثر در افراد در معرض خطر کم نیز مفید باشد.

### تجویز و توصیه فعالیت ورزشی

با توجه به این که افراد مختلف در یک مرحله از آمادگی برای انجام فعالیت ورزشی نمی‌باشند، باید بر حسب میزان آمادگی، توصیه‌های لازم به افراد صورت گیرد:

۱. افرادی که قصد و اراده جدی برای فعالیت بدنی ندارند: با توضیح فواید فعالیت بدنی، افراد به فعالیت بیش‌تر ترغیب گردند.
۲. افرادی که فعالیت بدنی ندارند: تجویز فعالیت ورزشی براساس وضعیت طبقه‌بندی خطر صورت گیرد.
۳. افرادی که فعالیت بدنی داشته، اما استاندارد لازم در این زمینه را رعایت نمی‌کنند: تجویز فعالیت ورزشی براساس وضعیت طبقه‌بندی خطر صورت گیرد و به افزایش شدت و مدت فعالیت ورزشی ترغیب گردند.

### ملاحظات کلی تجویز فعالیت ورزشی

در بیش‌تر افراد بزرگ سال، برنامه فعالیت بدنی باید شامل فعالیت‌های ورزشی متنوعی باشد که از فعالیت‌های زندگی روزمره فراتر رود. تجویز فعالیت بدنی در صورتی مطلوب خواهد بود که اجزای آمادگی جسمانی وابسته به سلامتی مانند آمادگی قلبی تنفسی، قدرت، استقامت عضلانی، انعطاف پذیری، ترکیب بدنی و آمادگی عصبی حرکتی را در برگیرد. در افراد سالمند و جوانان به ویژه در خانم‌ها، سلامت استخوان اهمیت دارد، لذا برنامه فعالیت بدنی تجویز شده باید به شکلی باشد که موجب افزایش چگالی و حفظ سلامت استخوانی این گروه از افراد شود. لذا پزشکان باید این مراجعه کنندگان را به مراکز ورزشی تخصصی و معتبر برای انجام برنامه‌های ورزشی مناسب ارجاع دهند. اصول اساسی تمرین شامل شدت، مدت (زمان)، حجم (کمیت)، تواتر (تعداد دفعات انجام) و نوع (شیوه انجام فعالیت) باید رعایت شود. (برای تقویت آمادگی قلبی تنفسی از تمرینات هوازی و برای افزایش چگالی استخوانی از تمرینات قدرتی و تحمل وزن استفاده می‌شود)

به منظور تجویز فعالیت ورزشی مناسب برای کنترل و کاهش وزن افراد، شدت و مدت فعالیت باید به شکلی تنظیم شود که منجر به مصرف انرژی لازم برای سوزاندن چربی مازاد گردد. برای این منظور می‌توان با استفاده از «جدول شماره ۳»، میزان فعالیت بدنی مورد نیاز برای هر فرد را محاسبه نمود. برای مثال اگر یک فرد ۸۰ کیلوگرمی یک ساعت نرم بدود (تقریباً با شدت ۸ مت)، طی یک ساعت معادل ۶۴۰ کیلوکالری انرژی مصرف می‌کند. با توجه به اینکه برای کاهش تقریباً نیم کیلوگرم از توده چربی بدن به مصرف ۳۵۰۰ کیلوکالری انرژی نیاز است، چنانچه این شخص طی یک هفته ۵ ساعت و نیم با این سرعت بدود می‌تواند نیم کیلوگرم کاهش وزن داشته باشد.



## ارزیابی اختلالات و بیماریهای روانپزشکی

### مراقبت سلامت روان ( ۱۸ تا ۲۹ سال)

ارزیابی سلامت روان شامل غربالگری سلامت روان، بررسی سابقه و یا غربالگری بیماری صرع خواهد بود.

مقدمه سؤالات غربالگری ارزیابی سلامت روان برای گروه هدف ۱۸ تا ۲۹ سال

- ◀ قبل از پرسشگری در این بخش به خدمت گیرنده توضیح دهید که «در این بخش می‌خواهم سؤالاتی در زمینه شرایط روان-شناختی و استرس‌های شما بپرسم.»
- ◀ برای خدمت‌گیرنده توضیح دهید: «هدف از این پرسشگری شناسائی زودرس ناراحتی‌های اعصاب و روان در مراجعین است. به این ترتیب افراد نیازمند به درمان، مراقبت و مشاوره زودتر شناخته شده و برای درمان ارجاع می‌شوند و بدین ترتیب می‌توان از بروز ناراحتی‌های شدید اعصاب و روان پیشگیری نمود.»
- ◀ در خصوص حفظ رازداری اطمینان دهید: «مطالبی که در این جلسه مطرح می‌گردد فقط مربوط به ارزیابی سلامت و تکمیل پرونده بهداشتی شما می‌باشد. کلیه اطلاعات در این پرونده محفوظ می‌ماند.»
- ◀ به خدمت‌گیرنده یادآور شوید: «این غربالگری به عنوان یک فرآیند استاندارد برای تمام مراجعان انجام می‌شود.»
- ◀ به خدمت‌گیرنده توضیح دهید: «پاسخ‌گویی صادقانه شما به تیم سلامت در ارائه خدمات مورد نیاز کمک می‌کند.»
- ◀ سپس به خدمت‌گیرنده بگویید: «سؤالاتی که از شما پرسیده می‌شود، در مورد حالت‌هایی است که در طول ۳۰ روز گذشته تجربه کرده اید. در پاسخ به هر سؤال می‌توانید بگوئید همیشه، بیشتر اوقات، گاهی اوقات، به ندرت یا اصلاً.»

### غربالگری سلامت روان

۱- چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس می‌کردید، مضطرب و عصبی هستید؟

همیشه  بیشتر اوقات  گاهی اوقات  به ندرت  اصلاً  نمی‌داند/ پاسخ نمی‌دهد

۲- چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس ناامیدی می‌کردید؟

همیشه  بیشتر اوقات  گاهی اوقات  به ندرت  اصلاً  نمی‌داند/ پاسخ نمی‌دهد

۳- چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس ناآرامی و بی‌قراری می‌کردید؟

همیشه  بیشتر اوقات  گاهی اوقات  به ندرت  اصلاً  نمی‌داند/ پاسخ نمی‌دهد

۴- چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس افسردگی و غمگینی می‌کردید؟

- ۵- چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس می‌کردید که انجام دادن هر کاری برای شما خیلی سخت است؟
- ۶- چقدر در ۳۰ روز گذشته احساس بی‌ارزشی می‌کردید؟
- همیشه  بیشتر اوقات  گاهی اوقات  به ندرت  اصلاً  نمی‌داند/ پاسخ نمی‌دهد
- همیشه  بیشتر اوقات  گاهی اوقات  به ندرت  اصلاً  نمی‌داند/ پاسخ نمی‌دهد
- همیشه  بیشتر اوقات  گاهی اوقات  به ندرت  اصلاً  نمی‌داند/ پاسخ نمی‌دهد

نمره گذاری:

نمره گذاری این پرسشنامه بدین ترتیب است که برای پاسخ‌های همیشه، بیشتر اوقات، گاهی اوقات، اصلاً و به ندرت به ترتیب اعداد ۴، ۳، ۲، ۱ و صفر تعلق می‌گیرد. مجموع امتیازات هر پرسشنامه می‌تواند از حداقل صفر تا حداکثر ۲۴ باشد.

همیشه	بیشتر اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	اصلاً
۴	۳	۲	۱	صفر

- افرادى که نمره ۱۰ یا بالاتر را کسب می‌کنند به عنوان «غریبال مثبت» محسوب می‌گردند که جهت دریافت خدمات بعدی به پزشک ارجاع می‌گردد.
- در صورت پاسخ بیشتر از ۳ مورد به گزینه (نمی‌داند/پاسخ نمی‌دهد) ارجاع به پزشک صورت گیرد.

### مسیر خدمات و مراقبت سلامت روان (۱۸ تا ۲۹ سال)

موارد «غریبال منفی» در صورت تمایل، مراجع ثبت نام در کلاس‌های آموزش گروهی مهارت‌ها ثبت نام خواهد شد.

**\*\*** موارد ارجاع فوری: خشونت و پرخاشگری به گونه ای که منجر به آسیب به خود یا دیگران شود، افکار خودکشی یا اقدام به خودکشی، تشنج پایدار، عوارض شدید داروهای روانپزشکی بر اساس مسیرهای

تعریف شده در سامانه‌های الکترونیک

**\*\*** پیگیری بیماران مبتلا به اختلالات روانپزشکی که خارج از نظام مراقبت‌های بهداشتی اولیه خدمات دریافت می‌کنند، فقط به صورت هر سه ماه یک بار و جهت اطمینان از ادامه دریافت خدمات می‌باشد. در صورت مواجهه با عدم پیگیری درمان توسط بیمار لازم است که به پزشک نظام مراقبت‌های بهداشتی اولیه ارجاع شود.



## سلامت اجتماعی

ارزیابی همسرآزاری	نشانه ها و علائم	طبقه بندی	اقدامات
<p>- از مراجعین زن متاهل در حین مصاحبه و معاینه و پس از پرسش در مورد علت مراجعه و معاینات معمول سوال شود: زن ها و شوهرها گاهی از دست هم عصبانی می شوند که این عصبانیت گاهی منجر به فریادزدن، تهدید به آسیب، توهین و یا کتک کاری می شود. آیا تاکنون همسر شما:</p> <p>۵. شما را کتک زده است؟          ۶. به شما توهین کرده است؟          ۷. شما را به آسیب تهدید کرده است؟          ۸. سر شما فریاد زده است؟</p> <p>با استفاده راهنمای نمره گذاری امتیاز بدست آمده محاسبه می گردد*.          دو گروه دیگر که لازم است مورد ارزیابی قرار بگیرند عبارتند از:</p> <p>- مراجعینی که به صورت خود مراجع با شکایت از خشونت همسر یا عوارض جسمی و روانشناختی ناشی از آن مراجعه می کنند.          - مراجعینی که توسط سایر کارکنان نظام سلامت، از قبیل کارشناس مراقب سلامت خانواده یا کارشناس سلامت روان برای ارزیابی بیشتر یا دریافت خدمات درمانی به پزشک عمومی ارجاع داده شده اند.</p>	<p>لازم است که علائم و نشانه های روانشناختی، جسمانی و رفتاری ارزیابی شود**.</p>	<p>همسرآزاری</p>	<p><b>۵- مصاحبه**</b>            هنگام مصاحبه بهتر است ضمن گوش دادن به صحبت های مراجع و توجه به شکایات او، با تکان دادن سر و استفاده از عباراتی مانند "خیلی اذیت شدید"، "می فهمم"... ارتباط مناسب را برقرار کنید.</p> <p><b>۶- ارزیابی خطر**</b>            در مواردی که شواهدی از وقوع خشونت اخیر وجود دارد، اولویت در ایمن نگه داشتن قربانی است. در مواردی که خشونت و بدبینی فرد مرتکب خشونت زیاد باشد، صلاح است اول مرتکب را تنها ببینیم و در مورد مشکل و علت مراجعه همسرش سؤال کنیم، سپس با قربانی مصاحبه کنیم.</p> <p><b>۷- ثبت موارد در پرونده پزشک**</b>            • شکایت اصلی یا شرح مشکل اخیر همراه با تاریخ و ساعت حادثه به نقل از مراجع            • جزئیات رفتار خشن به نقل از مراجع و ارتباط آن با مشکل حاضر            • مشکل طبیبی حاصل از خشونت            • ظاهر و رفتار و طرز برخورد بیمار            • مشخصات فرد خشونت کننده و شاهدان ماجرا</p> <p><b>۸- ارائه خدمات پزشکی برای بهبود وضعیت جسمانی و روانی مراجع**</b></p>

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

## ارزیابی وضعیت فعالیت بدنی

### اهمیت فعالیت بدنی

کم تحرکی سهم بالایی در مرگ‌های زودرس و ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر در سرتاسر جهان داشته و از طرفی فعالیت بدنی منظم، با اثر بر سیستم قلبی ریوی، دستگاه گوارش، دستگاه عضلانی اسکلتی و سیستم ایمنی در پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقای سلامت روان تاثیر به سزایی دارد. لازم به ذکر است که فعالیت بدنی علاوه بر اثرات مثبت مذکور، می‌تواند نقش مهمی در کنترل بیماری، بهبود روند درمان و افزایش طول عمر بیماران نیز داشته باشد. در نتیجه پزشکان می‌توانند جایگاه ویژه و مهمی برای کمک به توسعه سبک زندگی سالم، از طریق مشاوره و تجویز فعالیت بدنی مناسب، داشته باشند.

### طبقه‌بندی فعالیت بدنی

طبق تعریف فعالیت بدنی مطلوب عبارت است از: فعالیت بدنی حداقل ۵ بار یا بیشتر در هفته، هر بار حداقل به مدت ۳۰ دقیقه یا حداقل ۲۵ دقیقه فعالیت ورزشی شدید برای ۳ روز در هفته.

شدت فعالیت‌های بدنی مختلف با ضریبی از «مت» محاسبه می‌شود مت به عنوان معادل متابولیکی فعالیت‌ها شناخته می‌شود. یک مت تقریباً معادل مصرف یک کیلو کالری در ساعت به ازای هر کیلو گرم از وزن بدن است. شدت فعالیت در حالت استراحت، تقریباً معادل یک مت است. فعالیت بدنی با شدت متوسط شامل فعالیتی است که شدت آن معادل ۳-۶ مت باشد. دوچرخه سواری تفریحی، شنا با سرعت متوسط، پیاده روی کند، نظافت عمومی در خانه یا چمن زدن جزء فعالیت‌های بدنی با شدت متوسط هستند. فعالیت‌های شدید از قبیل دو، تمرین در کلاس ورزش، شدتی بیش از ۶ مت دارند.

یکی از راه‌های تعیین شدت فعالیت بدنی، بررسی تعداد ضربان قلب حین فعالیت است، به طوری که هرچه میزان فعالیت شدیدتر باشد، میزان فعالیت قلب برای رساندن خون به عضلات نیز بیشتر خواهد شد. واژه "ضربان قلب ماکزیمم" برای هر فرد عبارت است از حداکثر توان قلب در ایجاد ضربان منظم به منظور خون‌رسانی به اعضاء بدن. واحد آن تعداد در دقیقه می‌باشد و نحوه ی محاسبه آن عبارت است از عددی که از کم کردن سن شخص از عدد ۲۲۰ حاصل می‌شود. یعنی برای فرد ۲۰ ساله حداکثر ضربان قلب ۲۰۰ و برای شخص ۴۰ ساله، ۱۸۰ ضربه در یک دقیقه می‌باشد. تحقیقات نشان داده است، فعالیت‌هایی که منجر به افزایش ضربان قلب در محدوده ۵۵ تا ۷۰ درصد ضربان قلب ماکزیمم شوند (فعالیت

بدنی متوسط)، در صورتی که به طور منظم انجام گردند، اثرات مفید و پیشگیری‌کننده‌ای در ابتلاء افراد به بیماری سکته قلبی و بیماری‌های ناشی از تنگی عروق قلب خواهند داشت. به طور مثال برای یک آقای ۲۰ ساله این مقدار بین ۱۱۰ تا ۱۴۰ ضربان در دقیقه و برای یک آقای ۴۰ ساله بین ۹۹ تا ۱۲۶ ضربان در دقیقه می‌باشد. فعالیت با شدت بسیار زیاد زمانی است که ضربان قلب از ۷۰٪ حداکثر ضربان قلب بیشتر شود یا زمانی که فرد نتواند در حین فعالیت صحبت کند.

### ارزیابی عوامل خطر و توصیه فعالیت بدنی/ ورزش

مراجعه‌ی که از سوی بهورزان/ مراقبین سلامت ارجاع داده می‌شوند، براساس مراحل زیر باید مورد ارزیابی و سپس مشاوره و تجویز فعالیت بدنی قرار گیرند:

### غربالگری پیش از شروع فعالیت ورزشی

افرادی که به واسطه ارزیابی از طریق پرسش‌نامه آمادگی شروع فعالیت بدنی (PAR-Q) توسط بهورز/ مراقبت سلامت به پزشک ارجاع داده می‌شوند، قبل از تجویز فعالیت ورزشی با شدت متوسط به بالا، نیازمند ارزیابی و طبقه‌بندی عوامل خطر هستند (جدول ۱ و ۲) اگر وجود یا فقدان یک عامل خطر بیماری قلبی عروقی معین نشده یا در دسترس نیست، به استثنای پیش‌دیابت، آن عامل خطر باید جزء عوامل خطر فرد محسوب شود. در صورتی که ملاک پیش‌دیابت موجود نیست یا ناشناخته است، در افراد مساوی یا بیش از ۴۵ سال، پیش‌دیابت باید جزء عوامل خطر فرد محسوب شود، به ویژه در افرادی که شاخص توده بدنی آنها مساوی یا بیش از ۲۵ کیلوگرم بر متر مربع است، هم چنین افراد کمتر از ۴۵ سالی که شاخص توده بدنی آنها مساوی یا بیش از ۲۵ کیلوگرم بر متر مربع است و یک عامل خطر دیگر بیماری قلبی عروقی را دارند پیش‌دیابت باید جزء عوامل خطر فرد محسوب شود. سپس تعداد عوامل خطر مثبت محاسبه و بر اساس جدول ۲ طبقه‌بندی خطر انجام می‌شود.

### توصیه‌های معاینه پزشکی پیش از شروع فعالیت ورزشی

در افرادی که فعالیت ورزشی شدید و خیلی شدید انجام می‌دهند، خطر حوادث وابسته به فعالیت ورزشی مانند مرگ ناگهانی یا انفارکتوس میوکارد حاد، بسیار زیاد است. خطر بیماری‌های قلبی عروقی هنگام فعالیت بدنی با شدت سبک تا متوسط تقریباً مثل حالت استراحت است. لذا افراد کم‌تحرك که قصد شروع برنامه فعالیت ورزشی را دارند، باید با یک برنامه با شدت کم تا متوسط شروع کنند و با بهبود سطح آمادگی جسمانی به تدریج شدت فعالیت را افزایش دهند. افراد در معرض خطر متوسط یعنی دارای دو یا بیش از دو عامل خطر بیماری قلبی عروقی، باید پیش از انجام فعالیت ورزشی شدید توسط پزشک معاینه شوند. شدت فعالیت بدنی در این گروه از افراد باید به تدریج افزوده شود. بیش‌تر این افراد می‌توانند برنامه‌های فعالیت ورزشی با شدت سبک تا متوسط مانند پیاده روی را بدون مشورت با پزشک انجام دهند.

## توصیه‌های تست ورزش پیش از شروع فعالیت ورزشی

معمولاً انجام تست ورزش پیش از شروع یک برنامه فعالیت ورزشی با شدت متوسط به پایین توصیه نمی‌شود، مگر افرادی که در گروه خطر بالا قرار دارند (جدول ۲). با این وجود اطلاعات حاصل از تست ورزش حتی می‌تواند در طراحی یک تجویز فعالیت ورزشی ایمن و موثر در افراد در معرض خطر کم نیز مفید باشد.

## تجویز و توصیه فعالیت ورزشی

با توجه به این که افراد مختلف در یک مرحله از آمادگی برای انجام فعالیت ورزشی نمی‌باشند، باید بر حسب میزان آمادگی، توصیه‌های لازم به افراد صورت گیرد:

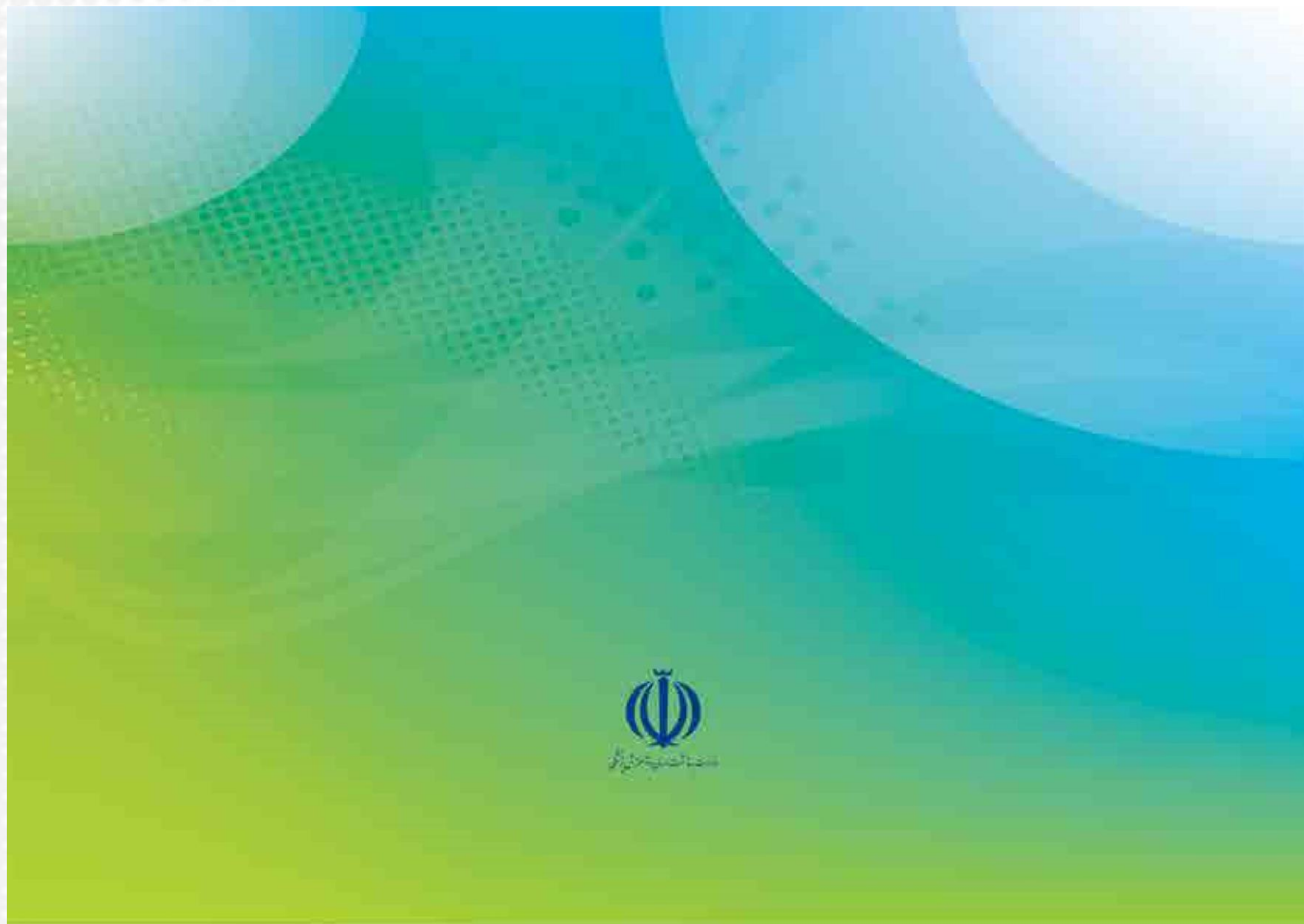
۴. افرادی که قصد و اراده جدی برای فعالیت بدنی ندارند: با توضیح فواید فعالیت بدنی، افراد به فعالیت بیش‌تر ترغیب گردند.
۵. افرادی که فعالیت بدنی ندارند: تجویز فعالیت ورزشی براساس وضعیت طبقه‌بندی خطر صورت گیرد.
۶. افرادی که فعالیت بدنی داشته، اما استاندارد لازم در این زمینه را رعایت نمی‌کنند: تجویز فعالیت ورزشی براساس وضعیت طبقه‌بندی خطر صورت گیرد و به افزایش شدت و مدت فعالیت ورزشی ترغیب گردند.

## ملاحظات کلی تجویز فعالیت ورزشی

در بیش‌تر افراد بزرگ سال، برنامه فعالیت بدنی باید شامل فعالیت‌های ورزشی متنوعی باشد که از فعالیت‌های زندگی روزمره فراتر رود. تجویز فعالیت بدنی در صورتی مطلوب خواهد بود که اجزای آمادگی جسمانی وابسته به سلامتی مانند آمادگی قلبی تنفسی، قدرت، استقامت عضلانی، انعطاف پذیری، ترکیب بدنی و آمادگی عصبی حرکتی را در برگیرد. در افراد سالمند و جوانان به ویژه در خانم‌ها، سلامت استخوان اهمیت دارد، لذا برنامه فعالیت بدنی تجویز شده باید به شکلی باشد که موجب افزایش چگالی و حفظ سلامت استخوانی این گروه از افراد شود. لذا پزشکان باید این مراجعه کنندگان را به مراکز ورزشی تخصصی و معتبر برای انجام برنامه‌های ورزشی مناسب ارجاع دهند. اصول اساسی تمرین شامل شدت، مدت (زمان)، حجم (کمیت)، تواتر (تعداد دفعات انجام) و نوع (شیوه انجام فعالیت) باید رعایت شود. (برای تقویت آمادگی قلبی تنفسی از تمرینات هوازی و برای افزایش چگالی استخوانی از تمرینات قدرتی و تحمل وزن استفاده می‌شود)

به منظور تجویز فعالیت ورزشی مناسب برای کنترل و کاهش وزن افراد، شدت و مدت فعالیت باید به شکلی تنظیم شود که منجر به مصرف انرژی لازم برای سوزاندن چربی مازاد گردد. برای این منظور می‌توان با استفاده از «جدول شماره ۳»، میزان فعالیت بدنی مورد نیاز برای هر فرد را محاسبه نمود. برای مثال اگر یک فرد ۸۰ کیلوگرمی یک ساعت نرم

بدود (تقریباً با شدت ۸ مت)، طی یک ساعت معادل ۶۴۰ کیلوکالری انرژی مصرف می‌کند. با توجه به اینکه برای کاهش تقریباً نیم کیلوگرم از توده چربی بدن به مصرف ۳۵۰۰ کیلو کالری انرژی نیاز است، چنانچه این شخص طی یک هفته ۵ ساعت و نیم با این سرعت بدود می‌تواند نیم کیلوگرم کاهش وزن داشته باشد.



1. The first part of the document discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions and activities. It emphasizes that proper record-keeping is essential for transparency and accountability, particularly in the context of public administration and government operations. This section outlines the various methods and systems used to collect, store, and retrieve data, ensuring that information is readily accessible and reliable.

2. The second part of the document focuses on the role of technology in enhancing data management and analysis. It explores how modern software solutions and digital tools can streamline processes, reduce errors, and provide valuable insights through data visualization and reporting. This section also addresses the challenges associated with data security and privacy, highlighting the need for robust protocols and regular updates to protect sensitive information.

3. The third part of the document discusses the importance of training and education in ensuring that staff are equipped with the necessary skills to handle data effectively. It outlines various training programs and workshops designed to improve data literacy and technical proficiency among employees. This section also emphasizes the need for ongoing learning and development to keep pace with rapidly evolving technologies and industry standards.

4. The fourth part of the document addresses the issue of data integration and interoperability. It discusses the challenges of connecting different systems and databases, and the importance of standardized protocols and interfaces to facilitate seamless data exchange. This section also explores the benefits of integrated data systems, such as improved decision-making and operational efficiency.

5. The fifth part of the document discusses the importance of data governance and compliance. It outlines the various regulations and standards that apply to data handling, and the need for clear policies and procedures to ensure that all activities are conducted in a lawful and ethical manner. This section also emphasizes the role of data governance in building trust and confidence among stakeholders.

6. The sixth part of the document discusses the importance of data backup and recovery. It outlines the various strategies and techniques used to protect data from loss or corruption, and the need for regular backups and testing of recovery procedures. This section also emphasizes the importance of having a clear disaster recovery plan in place to ensure business continuity in the event of a crisis.

7. The seventh part of the document discusses the importance of data archiving and long-term storage. It outlines the various methods and systems used to preserve data for future use, and the need for secure and reliable storage solutions. This section also emphasizes the importance of data archiving in maintaining a comprehensive historical record of activities and transactions.

8. The eighth part of the document discusses the importance of data security and access control. It outlines the various measures and controls used to protect data from unauthorized access, disclosure, or modification. This section also emphasizes the need for regular security audits and updates to ensure that all systems are protected against the latest threats and vulnerabilities.

9. The ninth part of the document discusses the importance of data quality and accuracy. It outlines the various methods and techniques used to identify and correct errors, and the need for clear data entry standards and validation rules. This section also emphasizes the importance of data quality in ensuring that all information is reliable and trustworthy.

10. The tenth part of the document discusses the importance of data sharing and collaboration. It outlines the various methods and systems used to facilitate the exchange of data between different departments and organizations, and the need for clear protocols and agreements to ensure that all activities are conducted in a transparent and accountable manner. This section also emphasizes the importance of data sharing in improving decision-making and operational efficiency.

11. The eleventh part of the document discusses the importance of data privacy and protection. It outlines the various measures and controls used to ensure that personal and sensitive information is handled in a secure and confidential manner. This section also emphasizes the need for clear policies and procedures to protect the rights and interests of individuals, and the importance of regular privacy audits and updates to ensure compliance with the latest regulations and standards.

12. The twelfth part of the document discusses the importance of data ethics and responsible use. It outlines the various principles and guidelines used to ensure that data is used in a fair, transparent, and accountable manner. This section also emphasizes the need for clear policies and procedures to protect the rights and interests of individuals, and the importance of regular ethics audits and updates to ensure compliance with the latest standards and best practices.

13. The thirteenth part of the document discusses the importance of data innovation and research. It outlines the various methods and techniques used to explore new ways of using data to improve operations and services. This section also emphasizes the need for a culture of innovation and experimentation, and the importance of regular research and development activities to stay ahead of the curve.

14. The fourteenth part of the document discusses the importance of data communication and reporting. It outlines the various methods and systems used to present data in a clear and concise manner, and the need for regular reporting and communication to stakeholders. This section also emphasizes the importance of data communication in building trust and confidence among stakeholders, and the need for clear and consistent messaging.

15. The fifteenth part of the document discusses the importance of data collaboration and partnership. It outlines the various methods and systems used to facilitate the exchange of data and resources between different organizations and departments. This section also emphasizes the importance of data collaboration in improving decision-making and operational efficiency, and the need for clear protocols and agreements to ensure that all activities are conducted in a transparent and accountable manner.

16. The sixteenth part of the document discusses the importance of data leadership and governance. It outlines the various roles and responsibilities of data leaders, and the need for clear policies and procedures to ensure that all activities are conducted in a lawful and ethical manner. This section also emphasizes the importance of data leadership in building a strong data culture and ensuring that all activities are aligned with the organization's mission and vision.

17. The seventeenth part of the document discusses the importance of data strategy and planning. It outlines the various methods and techniques used to develop a clear and concise data strategy, and the need for regular planning and updates to ensure that all activities are aligned with the organization's goals and objectives. This section also emphasizes the importance of data strategy in building a strong data culture and ensuring that all activities are aligned with the organization's mission and vision.

18. The eighteenth part of the document discusses the importance of data culture and change management. It outlines the various methods and techniques used to build a strong data culture, and the need for regular communication and training to ensure that all employees are equipped with the necessary skills and mindset. This section also emphasizes the importance of data culture in building trust and confidence among stakeholders, and the need for clear and consistent messaging.

19. The nineteenth part of the document discusses the importance of data monitoring and evaluation. It outlines the various methods and techniques used to track and measure the performance of data-related activities, and the need for regular monitoring and evaluation to ensure that all activities are aligned with the organization's goals and objectives. This section also emphasizes the importance of data monitoring and evaluation in building a strong data culture and ensuring that all activities are aligned with the organization's mission and vision.

20. The twentieth part of the document discusses the importance of data review and reflection. It outlines the various methods and techniques used to review and reflect on data-related activities, and the need for regular review and reflection to ensure that all activities are aligned with the organization's goals and objectives. This section also emphasizes the importance of data review and reflection in building a strong data culture and ensuring that all activities are aligned with the organization's mission and vision.