

دهکده سلامت

دفتر خدمات پرستاری در منزل

فرهنگ سازان قلب سپید

دهکده سلامت چیست؟

- ▶ دهکده سلامت به جایی می گویند که گردشگران در آن به دور از هیاهوی زندگی شهری، در محیطی آرام و مناسب، امکان التیام دردهای جسمی و روحی را دارند.
- ▶ اگر بتوان امکانات دهکده سلامت را به قدری گسترش داد که گردشگران به واسطه آن احتیاج به رفتن به بیمارستان را نداشته باشند، به این طریق گردشگران زیادی جذب کشور خواهند شد.
- ▶ فعالیتهای دهکده سلامت متعدد است و برای اهداف خاصی این دهکده ها ایجاد می شوند.
- ▶ فعالیتهای دهکده سلامت حول محور خدمات تجمیعی پزشکی یا همان تندرستی، بازتوانی و درمان می چرخد.

امکانات دهکده سلامت:

- ▶ -ارایه خدمات آب درمانی
- ▶ درمانگاه تخصصی سالمندی
- ▶ مسیرهای پیاده روی
- ▶ اقامتگاه و استراحتگاه
- ▶ سالن ورزش
- ▶ استخر و سونا و ماساژدرمانی
- ▶ تغذیه سالم و درمان بر پایه تغذیه
- ▶ طب سنتی
- ▶ مگاویتامین تراپی
- ▶ کایروپراتیک

امکانات دهکده سلامت:

- ▶ موسیقی درمانی
- ▶ آفتاب درمانی
- ▶ لجن درمانی
- ▶ آب گرم درمانی
- ▶ رنگ درمانی
- ▶ گل درمانی
- ▶ سنگ درمانی
- ▶ رایحه درمانی
- ▶ دریا درمانی

لزوم ایجاد دهکده سلامت:

با توجه به

- ▶ سبک زندگی ماشینی
- ▶ کم تحرکی افراد
- ▶ کارمندی و پشت میز نشینی
- ▶ استفاده مداوم از وسایل نقلیه شخصی
- ▶ پرخوری و عدم توجه به سلامت تغذیه
- ▶ کمبود وقت برای چکاپ و کنترل
- ▶ سخت بودن هماهنگی وقت و زمان برای ویزیت متخصص
- ▶ عادت به زندگی فست فودی و آنلاین

لزوم ایجاد دهکده سلامت:

- ▶ استرس ها و تنش های عصبی
- ▶ درگیری های مالی
- ▶ تنش ها و مشکلات سیاسی و اجتماعی
- ▶ فقر و تنگدستی
- ▶و

تعریف چاقی:

▶ چاقی یک بیماری است که اتفاقاً خیلی پیچیده بوده و در اصل شامل مقدار بیش‌ازحد چربی ذخیره‌شده در بدن می‌باشد. نگرانی درمورد چاقی، فقط به مسائل ظاهری برنمی‌گردد، بلکه چاقی یک مشکل پزشکی است که خطر ابتلا به سایر بیماری‌ها و مشکلات سلامتی، مانند بیماری قلبی، دیابت، فشار خون بالا و برخی سرطان‌ها را افزایش می‌دهد. معمولاً چاقی ناشی از عوامل ارثی، فیزیولوژیکی و محیطی همراه با رژیم غذایی بد و عدم انجام فعالیت بدنی کافی است

چاقی:

▶ امروزه چاقی به یک اپیدمی جهانی تبدیل گشته، به طوری که سالانه بیش از 4 میلیون نفر در نتیجه اضافه وزن یا چاقی جان خود را از دست می دهند. نرخ اضافه وزن و چاقی در بزرگسالان و کودکان همچنان در حال افزایش است. از سال 1975 تا 2016، تعداد کودکان و نوجوانان دارای اضافه وزن یا چاق در سنین بین 5 تا 19 سال، بیش از چهار برابر (از 4 درصد به 18 درصد) در سطح جهان افزایش یافته است. اضافه وزن و چاقی که زمانی تنها در کشورهای با درآمد بالا به عنوان یک مشکل مطرح می شد، اکنون در کشورهای با درآمد پایین و متوسط، به ویژه در محیط های شهری، به طور چشمگیری در حال افزایش است. اکثریت قریب به اتفاق کودکان دارای اضافه وزن یا چاق در کشورهای در حال توسعه مثل ایران زندگی می کنند که نرخ افزایش چاقی در آنها 30 درصد بیشتر از کشورهای توسعه یافته است.

چاقی:

- ▶ طیف گسترده‌ای از پارامترها باعث اضافه‌وزن و چاقی می‌شوند. اما مهم‌ترین عامل چاقی در افراد سالم، دریافت بیش‌ازحد کالری از غذا است.
- ▶ برخی از غذاهایی که کالری بالایی دارند، شامل موارد زیر می‌باشند:
 - فست‌فودها غذاهای سرخ‌شده، مانند سیب‌زمینی سرخ‌کرده غذاهای گوشتی چرب و فرآوری‌شده بسیاری از محصولات لبنی غذاهایی که شکر اضافه دارند، مانند محصولات پخته‌شده، غلات صبحانه آماده و کلوچه‌ها غذاهای حاوی قندهای پنهان، مانند سس کچاپ و بسیاری دیگر از مواد غذایی کنسرو شده و بسته‌بندی‌شده آبمیوه‌های شیرین، نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های الکلی غذاهای فرآوری‌شده با کربوهیدرات بالا، مانند نان و شیرینی...

چاقی:

► سبک زندگی کم‌تحرک و عدم انجام ورزش به مقدار کافی هم منجر به کاهش سوزاندن کالری در بدن و در نتیجه افزایش ذخیره‌ی چربی بدن می‌شود. چند نمونه از عادات بد در یک زندگی کم‌تحرک، عبارتند از: به جای انجام کارهای یدی، در یک اداره کار کنید. به جای انجام فعالیت‌های فیزیکی در خارج از منزل، با کامپیوتر بازی کنید. به جای پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری با ماشین به همه جا بروید. از دیگر عواملی که می‌توانند منجر به چاقی شوند و عوارض چاقی را ایجاد کنند، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: فاکتورهای ژنتیکی و ارثی عدم خواب کافی استرس زیاد مشکلات هورمونی ناشی از اختلالات غدد درون‌ریز مصرف برخی از داروها عوامل محیطی که باعث افزایش مصرف غذاهای پرکالری می‌شود، مثل تبلیغات مخرب تلویزیونی، عدم آموزش صحیح در مورد تغذیه، عدم تمکن مالی برای خرید غذاهای سالم و

عوارض چاقی:

- ▶ چاقی می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های بسیار زیادی شود که در ادامه به آنها اشاره شده است:
- ▶ فشار خون بالا از عوارض چاقی هرچه وزن شما بیشتر شود، بافت چربی شما نیز بیشتر می‌شود. این بافت برای زنده ماندن نیاز به اکسیژن و سایر مواد غذایی دارد که باید توسط جریان خون تأمین شود. هر چه نیاز به اکسیژن و مواد مغذی بیشتر شود، حجم خون و مقدار فشاری که روی سیستم گردش خون وارد می‌شود نیز افزایش می‌یابد و هر چه حرکت خون در سیستم گردش خون بیشتر شود، فشار بیشتری بر دیواره‌ی سرخرگ‌های شما وارد می‌کند. علاوه بر این، چاقی باعث افزایش تعداد ضربان قلب و کاهش ظرفیت عروق برای جابجایی خون می‌شود که تمام این عوامل باعث پرفشاری خون می‌گردد.

عوارض چاقی:

- ▶ دیابت از عوارض چاقی عامل اصلی ایجاد دیابت نوع 2 است، زیرا افزایش چربی باعث افزایش مقاومت بدن به اثر هورمون انسولین می‌شود. لذا این هورمون نمی‌تواند با مقادیر نرمال قبلی، وظیفه‌ی خود را که کنترل قند خون است، به درستی انجام دهد و قند خون بالا می‌رود که خود یکی از عوامل مهم خطر برای سلامتی افراد است.
- ▶ اختلال در چربی خون از عوارض چاقی رژیم‌های غذایی که دارای مقدار زیادی چربی‌های اشباع شده مثل گوشت قرمز یا غذاهای سرخ شده هستند، می‌توانند علاوه بر چاقی باعث بالا رفتن کلسترول بد خون (به نام LDL شوند. چاقی همچنین باعث پایین آمدن سطح کلسترول خوب خون (به نام HDL و بالا رفتن سطح تری گلیسیرید می‌شود. تری گلیسیریدها بیشترین میزان چربی در غذاهای شما و همچنین بیشترین درصد چربی در بدن شما را شامل می‌شوند،
- ▶ و در طولانی مدت اختلال در سطح چربی‌های خون، باعث تصلب شرایین می‌شود، زیرا چربی‌های اضافه در جدار رگ‌ها رسوب می‌کنند. تصلب شرایین خود باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر و سکته‌ی مغزی می‌شود.

عوارض چاقی:

▶ بیماری عروق کرونر از عوارض چاقی این بیماری یکی از اشکال بیماری‌های قلبی-عروقی است که از رسوب چربی در جدار سرخرگ‌های کرونر (سرخرگ‌هایی که به قلب خون رسانی می‌کنند) ایجاد می‌شود. پس از مدتی، رسوب این چربی‌ها باعث تنگ‌تر شدن دیواره‌ی داخلی عروق شده و خون کمتری به بافت قلب می‌رسد. کاهش خون رسانی به قلب، باعث آنژین صدری (درد قفسه‌ی سینه) می‌شود. انسداد کامل عروق قلبی می‌تواند باعث سکته‌ی قلبی شود.

▶ سکته‌ی مغزی از عوارض چاقی باعث تصلب شرایین و رسوب چربی در جدار سرخرگ‌ها می‌شود که می‌تواند سرخرگ‌های مغزی را نیز درگیر کند و باعث تنگ شدن عروق مغزی شود. حالا اگر لخته‌ی خونی در این عروق باریک ایجاد شود، می‌تواند به طور ناگهانی باعث انسداد جریان خون به منطقه‌ای از مغز شما شده و منجر به سکته‌ی مغزی گردد

عوارض چاقی:

- ▶ سایش مفاصل (استئوآرتریت) در افراد چاق به علت افزایش فشار وارده بر مفاصل (خصوصاً مفاصل زانو، ران و مهره‌های پایین کمری)، غضروف مفصلی تخریب شده و باعث ایجاد درد مفصل و سفتی آنها می‌شود.
- ▶ توقف تنفس در خواب از عوارض چاقی توقف تنفس در خواب، خصوصاً در افراد چاقی که زیاد خور و پف می‌کنند، دیده می‌شود. این افراد به هنگام خواب شبانه، به علت انسداد مسیرهای هوایی ریه‌ها، برای مدت کوتاهی دچار توقف تنفس شده و مکرراً در طول شب بیدار می‌شوند. در نتیجه خواب با کیفیتی در شب ندارند و در طول روز نیز به علت اختلال در خواب شبانه‌ی خود، دچار گیجی بوده و مرتب چرت می‌زنند. تحقیقات نشان داده، بیشتر افرادی که دچار وقفه یا آپنه‌ی تنفسی می‌شوند، دارای اضافه وزن بوده و گردنی بزرگ و راه هوایی باریکی دارند.

عوارض چاقی:

- ▶ سرطان از عوارض چاقی انواعی از سرطان‌ها با اضافه وزن همراه هستند که در زنان می‌توان به سرطان سینه، سرطان رحم، سرطان تخمدان، سرطان گردن رحم و سرطان کیسه‌ی صفرا اشاره کرد. مردان چاق نیز نسبتاً در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به سرطان‌های کولون، رکتوم و پروستات هستند.
- ▶ بیماری کبد چرب از عوارض چاقی در اثر چاقی، چربی بیشتری در ساختار کبد وارد می‌شود که این تجمع چربی، می‌تواند باعث ایجاد التهاب، تخریب بافت کبد، کبد چرب و نهایتاً به نارسایی کبدی (سیروز) منجر شود، حتی اگر فرد هم‌زمان از مشروبات الکلی استفاده نکند، زیرا کبد چرب و سیروز کبدی بیشتر در افرادی که مقادیر زیادی الکل مصرف می‌کنند، بروز می‌کند

عوارض چاقی:

- ▶ چاق بودن بسیاری از تحرک‌ها و ورزش‌ها را هم برای فرد سخت‌تر می‌کند و می‌تواند منجر به بروز مشکلات جسمانی عدیده‌ای شود. به‌طور مثال، افراد چاق در انجام ورزش‌های مفرحی مثل فوتبال، کوهنوردی و... دچار مشکل هستند و مفاصل پاهای آنها تحت فشار بسیار زیادی قرار می‌گیرند. ورزش در افراد چاق معمولا با درد در نواحی مختلف بدن همراه است.
- ▶ چاقی حتی می‌تواند منجر به بیماری‌های گوارشی مثل سوزش سر دل هم شود. به‌طور کلی عوارض چاقی آنچنان گسترده است که از این بیماری به‌عنوان یکی از اصلی‌ترین دلایل مرگ‌ومیر در سرتاسر جهان یاد می‌شود.

عوارض چاقی:

- ▶ سوء تغذیه کم خونی تضعیف سیستم ایمنی، که می‌تواند منجر به عفونت‌ها و بیماری‌های مکرر شود. پوکی استخوان ناباروری کم خونی یکی از عوارض چاقی و اضافه وزن است. به‌طور کلی هرچه BMI شما بالاتر باشد، خطر ابتلا به شرایط زیر بیشتر می‌شود:
- ▶ بیماری قلبی فشار خون بالا دیابت نوع 2 بیماری کیسه صفرا آرتروز آپنه خواب و برخی مشکلات تنفسی برخی سرطان‌ها، از جمله روده بزرگ، سینه، آندومتر و کیسه صفرا افسردگی و سایر شرایط سلامت روان سکته بیماری کبد چرب کلسترول بالا ناباروری

درمان:

► بهترین راه حل برای درمان چاقی طبق گفته‌ی تمامی پزشکان، محققان و متخصصان، بهترین راه برای درمان و فرار از عوارض چاقی، داشتن یک رژیم غذایی سالم و کم‌کالری و ورزش منظم است. برای انجام این کار باید: طبق توصیه متخصص تغذیه از یک رژیم غذایی متعادل و کنترل‌شده با کالری مناسب استفاده کنید. به مدت 150 تا 300 دقیقه (دو و نیم تا پنج ساعت) در هفته فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی سریع، آهسته دویدن، شنا، تنیس یا... را انجام دهید. آهسته غذا بخورید

پیشنهاد:

▶ ایجاد دهکده سلامت تخصصی برای درمان
چاقی

امکانات مورد نیاز:

- ▶ محل اقامت در نقطه ای خوش آب و هوا
- ▶ داشتن حداقل یک نفر متخصص غدد
- ▶ داشتن یک تیم متخصص تغذیه
- ▶ داشتن یک تیم متخصص ورزش
- ▶ داشتن سالن ورزش
- ▶ داشتن امکان ارسال آزمایشات به آزمایشگاه
- ▶ داشتن تیم پرستاری
- ▶ داشتن تیم ماساژور
- ▶ داشتن استخر و سونا
- ▶ تجهیزات پزشکی مورد نیاز

فرآیند درمان:

- ▶ پذیرش مخاطبان از کانالهای از قبل تعیین شده بر اساس وقت قبلی
- ▶ انجام ویزیت متخصص غدد جهت
- ▶ 1-تشخیص وضعیت بیمار
- ▶ 2-اخذ آزمایشات و اقدامات پاراکلینیکی لازم
- ▶ 3-ویزیت مجدد بیمار توسط پزشک و تشریح روند درمان شامل
- ▶ -مقدار کالری که می بایست روزانه دریافت نماید
- ▶ -میزان کالری که می بایست روزانه با ورزش بسوزاند
- ▶ ارجاع بیمار به متخصص تغذیه و متخصص ورزش
- ▶ تعیین و نوشتن برنامه برای فرد بر اساس میزان کالری تعیین شده توسط پزشک و همراهی وی در کل مراحل تمرین و ورزش

فرآیند درمان:

- ▶ تعیین نوع و اندازه غذای بیمار بر اساس میزان کالری دریافتی توسط پزشک
 - ▶ لازم به ذکر است که تیم ورزشی می بایست به گونه ای با مددجوی گرامی تمرین نمایند و آموزش دهند تا خود فرد بتواند پس از دو هفته استقلال لازم را جهت انجام تمرینات در منزل خود کسب کرده باشد.
 - ▶ لازم به ذکر است که تیم تغذیه می بایست اصول تغذیه و رعایت کالری را به مددجو آموزش دهد تا مددجو بتواند پس از خروج از دهکده با سبک جدیدی از زندگی که برای وی تعیین می شود زندگی نماید.
- پس از پایان دوره درمان می بایست مددجو رها نشود و درمانگر اختصاصی وی می بایست وضعیت وی را رصد نماید تا به وی در صورت لزوم کمک نماید.
- لازم به ذکر است که در تمام طول این مراحل یک پزشک عمومی و پرستار می بایست در مرکز جهت بررسی موارد احتمالی حضور داشته باشند.

فرآیند درمان:

- ▶ در صورت لزوم مشاوره های روانشناسی به برنامه مددجو افزوده خواهد شد.
- ▶ برنامه های ورزشی با چکاپ قلب و ریه مددجو با استفاده از تجهیزات مناسب به عمل خواهد آمد.
- ▶ در صورت نیاز امکان ویتامین تراپی مهیا خواهد بود
- ▶ برنامه های ماساژ و ریلکسیشن مددجو بر اساس برنامه متخصصین لحاظ خواهد گردید.
- ▶ برای ارائه خدمات مطلوب اصل محرمانگی اطلاعات و رعایت اصول احترام به حریم افراد در اولویت بالا رعایت خواهد شد.

امکان توسعه و گسترش:

- ▶ لازم به ذکر است امکان توسعه و گسترش اقدامات جدید بر اساس مطالعه و پیشنهادات مراجعین مقدور خواهد بود . اما در ابتدای امر تلاش بر این است تا بتوانیم با اقدامات غیر تهاجمی گامی مهم و موثر در کمک به بیماران دارای مشکل چاقی برداریم.
- ▶ امید آنکه خداوند متعال که فکر برداشتن این گام زیبا را به ما عطا نمود کمک نماید تا بتوانیم هم خدمتی نوین و جدید ارائه نماییم و با اشتغال چند تن از جوانان این مرز و بوم گامی مهم در اشتغالزایی برداشته باشیم.