

The background features a light purple-to-white gradient. It is decorated with various colorful elements: a blue butterfly at the top center, a yellow butterfly to its left, a pink butterfly with a yellow ring below it to the right, a blue swirl to the left of the pink butterfly, a large blue butterfly on the left side, and a large cluster of colorful butterflies (red, orange, yellow, blue) and swirls in the bottom left corner.

راهنمای تکمیل شناسنامه  
سلامت جوان

دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس  
اداره سلامت جوانان

تهیه کنندگان :

نسرین کیانپور ، دکتر گلایل اردلان ، دکتر مجذوبه طاهری،دکتر ناهید جعفری ، معصومه افسری ، خدیجه فریدون محصلی ، مینا مینایی ، دکتر میترا افلاحي ، فرشته

فقیهی ، ضیایی

جناب آقایان علی اسدی ، دکتر شهرام رفیعی فر، دکتر یعقوبی ، دکتر مقدس ، دکتر سیدرضا مظهری

با تشکر از همکاری : دکتر مینوالسادات محمود عربی ، دکتر منوچهر زینلی ، لیلا رجایی

## مقدمه :

جوانان در این راهنما ، به گروه سنی ۱۸ سال تمام لغایت ۲۹ سال تمام اطلاق می گردد . جمعیت این گروه در حال حاضر (سال ۹۳) بالغ بر نوزده میلیون و سیصد و چهل و نه هزار نفر می باشد که در حدود بیست درصد جمعیت کشور را به خود اختصاص می دهد.

یکی از اقدامات نظام بهداشتی ارزیابی وضعیت سلامت گروه های مختلف سنی و به تبع آن انجام مداخلات مورد لزوم برای گروه های مذکور می باشد. در این راستا اداره سلامت جوانان دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس ، اقدام به تهیه مجموعه ای برای ارزیابی وضعیت سلامت جوانان ، نموده است .

## این مجموعه موارد ذیل را در بر می گیرد:

معاینات: بررسی وضعیت عمومی بینایی<sup>۱</sup> شنوایی<sup>۲</sup> 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 در هر یک 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 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 وزارتین بهداشت ( دفاتر سلامت روانی اجتماعی و پیشگیری از سوء مصرف مواد ، دفتر آموزش و ارتقا سلامت ، مرکز مدیریت بیماریهای واگیر ، مرکز مدیریت بیماریهای غیر واگیر ، مرکز سلامت محیط و کار ) ، دفتر بهبود تغذیه جامعه ، مرکز پیشگیری از فوریت ها ، معاونت محترم درمان ، معاونت محترم دانشجویی وزارت متبوع ، و همکاران عزیز وارجمندمان در وزارت علوم می باشد و به منظور یکسان سازی فرمت جمع آوری داده ها در راستای مداخلات یکدست و تاثیر گذار طراحی شده است . به امیداینکه باتهییه این مجموعه گامی هرچند کوچک در تامین سلامت جوانان کشور برداشته و رضای حق تعالی را جلب کرده باشیم.

## دکتر محمد اسماعیل مطلق

## مدیر کل سلامت جمعیت خانواده و مدارس

## راهنمای تکمیل شناسنامه:

اطلاعات کلی فرد، شامل کد ملی و تاریخ تشکیل پرونده است. لطفا در بخش کدفرد چیزی نوشته نشود این بخش توسط همکاران بهداشتی تکمیل خواهد شد

در بخش الف ( نام و نام خانوادگی و سایر موارد مربوط به مشخصات فردی مندرج در این بخش توسط فرد مراجعه کننده تکمیل می شود

بخش ب مربوط به سوابق بیماری در خانواده است و لازم است توسط فرد، با دقت مطالعه و تکمیل شود. منظور از خانواده، بستگان درجه یک یعنی مادر، پدر، برادران و خواهران فرد

می باشد. در ستون های ۱ تا ۱۷، چنانچه هریک از بیماریهای نام برده شده، دریک یا چند نفر از بستگان درجه یک وجود دارد " بلی " و در صورتی که بیماری وجود ندارد " خیر " و در غیراین دو حالت " نمی دانم " علامت زده شود .

بخش پ) مرتبط با وضعیت واکسیناسیون فرد است

بخش ت) ارزیابی فردی است و توسط فرد تکمیل می شود.

بخش ث ) ارزیابی مقدماتی غیر پزشک، این بخش توسط همکاران غیر پزشک بررسی و تکمیل میشود.

بخش ج) مربوط به سابقه بیماری فرد است و توسط پزشک مرکز، تکمیل می شود .

ابتدا لازم است پزشک، در مورد هر بیماری فرد را راهنمایی و سپس بر اساس پاسخ مراجعه کننده برای تکمیل این ردیف ها اقدام نماید .

سوابق بیمارستانی با توجه به اطلاعات دریافتی از خود مراجعه کننده درج می گردد. احتمالا "اگر فرد مشکوک به وجود بیماری است که در این جدول در ستون ها ذکر نشده است، نام بیماری قید می شود.

بخش چ) مربوط به معاینات فرد است شامل معینات وضعیت عمومی و دهان و دندان و توسط پزشک مرکز، تکمیل می شود. (منبع بسته خدمت سلامت جوانان )

بخش ح) اظهار نظر پزشک عمومی است. این بخش پس انجام معاینات فیزیکی و با در نظر گرفتن سابقه بیماری فرد تکمیل میشود.

بخش خ) اظهار نظر پزشک متخصص این قسمت در صورت ارجاع توسط پزشک متخصص معاینه کننده تکمیل میگردد

بخش د) پیگیری ارجاعات و توصیه هاست که فقط توسط پزشک مرکز تکمیل میشود.

## سبک زندگی

در خصوص مصرف سیگار به کارشناس کنترل دخانیات ، ارجاع داده شود ، یا از طریق کتاب خود مراقبتی وبسته خدمت سلامت جوانان ، توصیه های لازم داده شود .

فرمول BMI: وزن به کیلوگرم

(قد) به توان دو

تذکر: واکسیناسیون ناقص: حداقل یک نوبت از یک نوع واکسن یا بیش تر را دریافت نکرده باشد.وباید یک ماه بعد پی گیری شود.

درخصوص واکسیناسیون هپاتیت ب ، گروه های در معرض خطر در اولویت دریافت واکسن هپاتیت ب می باشند (این گروه شامل کسانی هستند که درواکسیناسیون روتین ، واکسن هپاتیت ب دریافت ننموده اند . ) این گروه ها شامل : افرادی هستند که یکی از افراد خانواده آنها مبتلا به هپاتیت هستند . افرادی که مبتلا به بیماریهای نقص ایمنی می باشند ، از نظر شغلی در معرض خطر باشند مانند پرسنل بیمارستانی یا پزشکی . مصرف کنندگان تزریقی مواد ، همسران جوانی که همسرانشان زندانی هستند . افراد جوان زندانی ، کسانی که به هر شکلی با محصولات خونی در تماس باشند . افرادی که رفتارهای مخاطره آمیز جنسی محافظت نشده دارند .

**الف – ارزیابی وضعیت تغذیه ای در گروه سنی بالای نوزده سال**

#### (۱) ارزیابی با استفاده از پرسشنامه:

این پرسشنامه حاوی شش سؤال است. گزینه "الف" هر یک از پرسش‌ها دارای دو امتیاز، گزینه "ب" آنها دارای یک امتیاز و گزینه "ج" آنها بدون امتیاز است.

- در پرسش یک که درباره مصرف روزانه میوه و سبزی است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که روزانه پنج واحد یا بیشتر میوه و سبزی مصرف می‌کند (گزینه الف)، دو امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند که روزانه دو تا چهار واحد میوه و سبزی

مصرف می‌کند (گزینه ب)، یک امتیاز کسب خواهد نمود. و اگر عنوان کند روزانه کمتر از دو واحد یعنی یک واحد یا کمتر میوه و سبزی مصرف می‌کند (گزینه ج)، امتیازی کسب نخواهد نمود.

تذکر: هر یک واحد میوه معادل یک عدد سیب متوسط یا همین مقدار از هر میوه دیگر است. هر یک واحد سبزی نیز معادل یک عدد سبزی غیربرگی متوسط مانند گوجه‌فرنگی، بادنجان یا هویج، و یا یک لیوان سبزی برگی نظیر سبزی خوردن یا کاهو است.

- در پرسش دو که درباره مصرف روزانه شیر و لبنیات است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که روزانه ۳ واحد یا بیشتر شیر و لبنیات مصرف می‌کند (گزینه الف)، دو امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند که روزانه یک تا دو واحد شیر و لبنیات مصرف می‌کند (گزینه ب)، یک امتیاز کسب می‌نماید و اگر عنوان کند که روزانه کمتر از یک واحد شیر و لبنیات مصرف می‌کند (گزینه ج)، امتیاز ۰ کسب نخواهد نمود.

یک تا دوبار فست فود یا نوشابه های گازدار مصرف می کند (گزینه ب)، یک امتیاز کسب خواهد نمود و اگر عنوان کند که در ماه سه بار یا بیشتر فست فود یا نوشابه های گازدار مصرف می کند (گزینه ج)، امتیازی کسب نخواهد نمود.

- در پرسش پنج که درباره روغن مصرفی است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که فقط از روغن های گیاهی مایع معمولی و مخصوص سرخ کردنی برای طبخ غذا استفاده می کند (گزینه الف)، دو امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند که تلفیقی از روغن های گیاهی مایع، روغن های نیمه جامد و جامد را برای طبخ غذا مورد استفاده قرار می دهد (گزینه ب)، یک امتیاز کسب خواهد نمود. و اگر عنوان کند که فقط از روغن های نیمه جامد، جامد یا حیوانی برای طبخ غذا استفاده می کند (گزینه ج)، امتیازی کسب نخواهد نمود.

- در پرسش شش که درباره میزان فعالیت بدنی در هفته است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که در هفته مجموعاً " ۱۵۰ دقیقه (پنج جلسه سی دقیقه ای) به فعالیت بدنی مانند پیاده روی تند، شنا یا دوچرخه سواری می پردازد (گزینه الف)، دو امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند کمتر از ۱۵۰ دقیقه در هفته به فعالیت بدنی می پردازد (گزینه ب)، یک امتیاز کسب

تذکر: هر یک واحد شیر و لبنیات معادل یک لیوان (۲۵۰-۲۰۰ میلی لیتر) شیر، یا یک لیوان (۲۵۰-۲۰۰ میلی لیتر) ماست، یا ۴۵ گرم (معادل ۱/۵ قوطی کبریت) پنیر است.

- در پرسش سه که درباره استفاده از نمکدان سر سفره است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که هرگز از نمکدان سر سفره استفاده نمی کند (گزینه الف)، دو امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند که گاهی از نمکدان سر سفره استفاده می کند (گزینه ب) ، یک امتیاز کسب خواهد نمود. و اگر عنوان کند که همیشه از نمکدان سر سفره استفاده می کند (گزینه ج)، امتیازی کسب نخواهد نمود.

- در پرسش چهار که درباره مصرف فست فود و نوشابه های گازدار است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که هرگز در طول یک ماه از فست فود یا نوشابه های گازدار استفاده نمی کند (گزینه الف)، دو امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند که در ماه

در ماه سه بار یا بیشتر فست فود یا نوشابه‌های گازدار مصرف می‌کند (گزینه ج)، امتیازی کسب نخواهد نمود.

در پرسش پنج که درباره روغن مصرفی است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که فقط از روغن‌های گیاهی مایع معمولی و مخصوص سرخ کردنی برای طبخ غذا استفاده می‌کند (گزینه الف)، دو امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند که تلفیقی از روغن‌های گیاهی مایع، روغن‌های نیمه جامد و جامد را برای طبخ غذا مورد استفاده قرار می‌دهد (گزینه ب)، یک امتیاز کسب خواهد نمود. و اگر عنوان کند که فقط از روغن‌های نیمه جامد، جامد یا حیوانی برای طبخ غذا استفاده می‌کند (گزینه ج)، امتیازی کسب نخواهد نمود.

در پرسش شش که درباره میزان فعالیت بدنی در هفته است، اگر فرد پاسخگو عنوان کند که در هفته مجموعاً " ۱۵۰ دقیقه (پنج جلسه سی دقیقه‌ای) به فعالیت بدنی مانند پیاده روی تند، شنا یا دوچرخه سواری می‌پردازد (گزینه الف)، دو امتیاز کسب خواهد نمود. اگر عنوان کند کمتر از ۱۵۰ دقیقه در هفته به فعالیت بدنی می‌پردازد (گزینه ب)، یک امتیاز کسب خواهد نمود. و اگر عنوان کند در هفته هیچ فعالیت بدنی هدفمندی انجام نمی‌دهد (گزینه ج)، امتیازی کسب نخواهد نمود.

نهایتاً اگر فرد پاسخگو هفت تا دوازده امتیاز از این پرسشنامه کسب کند، خود مراقب سلامت باید با تکیه بیشتر روی موضوعاتی که محل اشکال بودند، مطابق با راهنماها و بسته‌های خدمتی موجود، به مشاوره و آموزش تغذیه بپردازد. ولی اگر فرد صفر تا شش امتیاز کسب کرده باشد، باید برای دریافت مراقبت‌های تخصصی تغذیه‌ای به کارشناس تغذیه ارجاع شود.

**توصیه ها برای مراجعه کنندگان :**

**چه غذاهایی بخوریم تا سالم زندگی کنیم؟**

## گروه نان و غلات:

روزانه از گروه نان و غلات ۶ تا یازده سهم مصرف نمایید . هر سهم معادل یک برش ده در ده سانتیمتر انواع نان می باشد. (برای نان لواش ۴ برش ) ، نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته ، یک چهارم لیوان غلات خام (گندم و جو) ، یک سیب زمینی متوسط ، سه عدد بیسکویت ساده ، سه چهارم لیوان غلات آماده صبحانه

## شیر و لبنیات :

یک لیوان شیر یا ماست مساوی است با ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی معادل یک ونیم قوطی کبریت مساوی با یک چهارم لیوان کشک مساوی با دو لیوان دوغ .

روزانه از گروه شیر و لبنیات دویا سه سهم یا بیشتر مصرف نمایید .

گروه گوشت و حبوبات ، تخم مرغ و مغزها :

هر سهم در این گروه مساوی ۶۰ گرم انواع گوشت (دوتکه خورشتی متوسط) معادل دو قوطی کبریت ، دو تخم مرغ ، نصف لیوان حبوبات پخته ، یک سوم لیوان انواع مغزها مانند گردو ، پسته ، بادام و غیره

روزانه از گروه گوشت و حبوبات دو سه سهم ، مصرف نمایید تا پروتئین و سایر مواد مغذی مورد نیازتان تامین شود.

میوه ها و سبزی ها :

میوه ها: یک عدد میوه متوسط (سیب ، موز ، پرتقال ، گلابی ، هلو ، کیوی ، شلیل ) مساوی با دو عدد نارنگی مساوی با نصف گریپ فروت مساوی با نصف لیوان میوه های ریز مانند توت ، انگور ، انار مساوی با دوازده عدد گیلاس ، دو عدد آلو یا خرما یا انجیر تازه ، مساوی با یک برش سیصد گرمی خربزه یا طالبی یا هندوانه مساوی با چهار عدد

زردالوی متوسط تازه یا خشک مساوی با نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه مساوی با یک چهارم لیوان میوه خشک ، یا خشکبار مساوی با دو قاشق غذا خوری کشمش مساوی با سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی ( توصیه می شود تا حد امکان از میوه های تازه به جای آب میوه استفاده گردد).  
روزانه از گروه میوه ها دو سهم یا بیشتر استفاده شود.

#### سبزی ها :

یک لیوان سبزی های خام برگدار مساوی نصف لیوان سبزیهای پخته یا خام خرد شده مساوی نصف لیوان نخود سبز ، لوبیا سبز و هویج خرد شده مساوی یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار یا پیاز خام متوسط

روزانه از گروه سبزیجات سه سهم یا بیشتر مصرف نمایید تا هم مواد مغذی مورد نیاز بدنتان را تامین کنید و هم از خطر بسیاری از بیماریهای مزمن پیشگیری نمایید.

#### فعالیت بدنی :

توصیه می شود که گروه سنی ۱۸ سال تمام لغایت ۲۹ سال تمام، حداقل سی دقیقه فعالیت جسمانی با شدت متوسط در سه تا ۵ روز هفته داشته باشند. علاوه بر این می توانید با شرکت در کلاس ورزشی یا انجام فعالیت های ورزشی مورد علاقه خود ، آنها را جایگزین پیاده روی نمایید یا به پیاده روی روزانه خود اضافه کنید.

در همه روزهای هفته و همه حال با انجام توصیه های زیر از زندگی بی تحرک ، اجتناب نمایید .

هرزمان که می توانید پیاده روی نمایید، زودتر از اتوبوس پیاده شوید، از پله به جای آسانسور استفاده نمایید.

بی تحرکی طولانی مدت مانند تماشای تلویزیون را کاهش دهید.

مسافت های کوتاه را پیاده یا با دوچرخه طی کنید.

مسیرهای نزدیکی را که می توانید پیاده یا با دوچرخه طی کنید ، پیدا نمایید .

با ده دقیقه پیاده روی شروع کنید و به تدریج زمان آن را افزایش دهید.

فعالیت هایی را که در حال حاضر انجام می دهید ، بیشتر نمایید .

### ارزیابی از نظر رفتارهای پرخطر

#### ارزیابی

سوال کنید:

- آیا فرد از رژیم غذایی صحیح برخوردار است؟
- آیا فرد در معرض دود سیگار، قلیان، چپق، پیپ و سایر مواد دخانی در منزل و یا اماکن عمومی قرار دارد (سیگاری تحمیلی)؟
- آیا فرد سیگار، قلیان، پیپ و یا سایر مواد دخانی مصرف می کند؟
- آیا فرد را برای خرید سیگار، تنباکو و یا سایر مواد دخانی می فرستند؟
- آیا در خانواده و یا اقوام ، فردی که مواد دخانی (سیگار، قلیان، پیپ، انفیه و یا سایر مواد دخانی) مصرف می کند، وجود دارد؟
- آیا سوء مصرف مواد دارد؟
- آیا در خانواده ، فردی دارای اعتیاد به مواد مخدر و یا مصرف کننده تفنی آن وجود دارد؟
- آیا فرد فعالیت بدنی مناسب دارد؟
- آیا فرد سابقه پرخاشگری که منجر به آسیب رساندن به خود یا دیگران گشته است را دارد؟
- آیا سابقه اقدام به خودکشی دارد؟

براساس ارزیابی از نظر رفتارهای پرخطر، نشانه ها تعیین می شود:

نشانه ها
جوان از رژیم غذایی صحیح برخوردار نیست.
- جوان در معرض دود سیگار، قلیان، چپق، پیپ و سایر مواد دخانی در منزل و یا اماکن عمومی قرار دارد ولی سیگار نمی کشد.
- در خانواده و یا اقوام، فردی که مواد دخانی (سیگار، قلیان، پیپ، انفیه و یا سایر مواد دخانی) مصرف می کند، وجود دارد.
فرد سیگار، قلیان، پیپ و یا سایر مواد دخانی مصرف می کند.
- سوء مصرف مواد دارد.
- در خانواده، فردی دارای اعتیاد به مواد مخدر و یا مصرف کننده تفنی آن وجود دارد
میزان فعالیت بدنی کم تر از ۳۰ دقیقه در روز و کم تر از ۳ روز در هفته می باشد.
- پرخاشگری منجر به آسیب رساندن به خود(خودزنی)
- پرخاشگری منجر به آسیب رساندن به دیگران
- اقدام به خودکشی
هیچ یک از نشانه های فوق وجود ندارد.

### ارزیابی از نظر رفتارهای پرخطر

ارزیابی	نشانه ها	طبقه بندی	اقدام
سوال کنید: - آیا جوان از رژیم غذایی صحیح برخوردار است؟ - آیا جوان در معرض دود سیگار، قلیان، چپق، پیپ و سایر مواد دخانی در منزل و یا اماکن عمومی قرار دارد (سیگاری تمحیلی)؟ - آیا جوان سیگار، قلیان، پیپ و یا سایر مواد دخانی مصرف می کند؟	جوان از رژیم غذایی صحیح برخوردار نیست.	رفتار پرخطر دارد	آموزش طبق راهنمای توصیه های تغذیه ای
- آیا در خانواده یا اقوام دانش آموز، فردی که مواد دخانی (سیگار، قلیان، پیپ، انقبیه و یا سایر مواد دخانی) مصرف می کند، وجود دارد.	- جوان را برای خرید سیگار، تنباکو و یا سایر مواد دخانی می فرستند. - در خانواده و یا اقوام جوان، فردی که مواد دخانی (سیگار، قلیان، پیپ، انقبیه و یا سایر مواد دخانی) مصرف می کند، وجود دارد.	رفتار پرخطر دارد	آموزش طبق راهنمای توصیه های مرتبط با استعمال دخانیات - آموزش نحوه ایجاد محیط عاری از دخانیات مطابق متن راهنمای کلسوری کنترل دخانیات به روز
- آیا در خانواده یا اقوام دانش آموز، فردی که مواد دخانی (سیگار، قلیان، پیپ، انقبیه و یا سایر مواد دخانی) مصرف می کند، وجود دارد؟	جوان سیگار، قلیان، پیپ و یا سایر مواد دخانی مصرف می کند.	رفتار پرخطر دارد	ارجاع غیر فوری به پزشک
- آیا در خانواده یا اقوام دانش آموز، فردی که مواد دخانی (سیگار، قلیان، پیپ، انقبیه و یا سایر مواد دخانی) مصرف می کند، وجود دارد؟	- سوء مصرف مواد دارد.	رفتار پرخطر دارد	ارجاع غیر فوری به پزشک
- آیا در خانواده جوان، فردی دارای اعتیاد به مواد مخدر و یا مصرف کننده تفتنی آن وجود دارد؟ - آیا جوان فعالیت بدنی مناسب دارد؟ - آیا جوان سابقه آسیب رساندن به دیگران، آسیب رساندن به خود، یا اقدام به خودکشی دارد؟	میزان فعالیت بدنی کم تر از ۳۰ دقیقه در روز و کم تر از ۳ روز در هفته می باشد.	رفتار پرخطر دارد (کم تحرکی)	آموزش طبق راهنمای توصیه های فعالیت بدنی
- پرخالشگری منجر به آسیب رساندن به خود (خودکشی) - پرخالشگری منجر به آسیب رساندن به دیگران - اقدام به خودکشی	- اقدام به خودکشی	رفتار پرخطر دارد	- اقدام بر اساس راهنمای مراقبت اختلالات روانپزشکی
هیچ یک از نشانه های فوقی وجود ندارد	هیچ یک از نشانه های فوقی وجود ندارد	رفتار پرخطر ندارد	ادامه مراقبت ها

## فوریت ها

### علائم و اقدامات:

براساس ارزیابی از فوریت ها ، نشانه ها تعیین می شود:

نشانه ها
<p>- در حالت نیمه هوشیار مصدوم به طور مبهم و به کندی به سئوالات پاسخ میدهد. باید درخواست خود را با فریاد بیان کنید، تا پاسخی دریافت کنید.</p> <p>در حالت غیرهوشیار مصدوم نسبت به تکان یا فریاد پاسخی نمی دهد.</p>
<p>اثر یا نشانه های حاصل از دندان، نیش و درد و سوزش محل گزش، تخریب موضعی نسج، قرمزی پوست و بروز تاول، گانگرن، خون مردگی، لخته خون عروق سطحی و ورم عضو آسیب دیده.</p>
<p>- درد و احساس گزگز در محل گزیدگی، حرکات غیر طبیعی چشم، آبریزش دهان، تهوع و استفراغ، افزایش ضربان قلب، اختلال تنفسی، خونریزی، تغییر رنگ ادرار، حرکات تشنجی و حتی مرگ</p>
<p>مشاهده سوراخ یا نیش در محل گزش، خارش، درد، سوزش، قرمزی یا تورم محل گزش، علائم مسمومیت (کهیر، ورم ناحیه گلو و دهان، تهوع و استفراغ، درد قفسه سینه، کاهش فشار خون، تنفس مشکل و صدادر، اضطراب، در موارد شدید کاهش سطح</p>

هوشیاری، تنفس بسیار مشکل یا مرگ در اثر شوک حساسیتی)
درد، حساسیت در محل آسیب، تورم و تغییر شکل، کاهش فعالیت عضو، علائم و نشانه های شوک در آسیبهای لگن و ران
علائم شکستگی بسته همراه با وجود زخم در محل شکستگی استخوان به طوریکه شکستگی به سطح پوست راه پیدا کند
کاهش هوشیاری، خواب آلودگی نسبی یا کوتاه مدت، تهوع و استفراغ، تاری دید، کاهش حافظه و تعادل، نابرابری اندازه مردمک ها یا اتساع آن ها، خونریزی از بینی و گوش، سردرد شدید منتشر و تشنج
مردمک ها یا اتساع آن ها، خونریزی از بینی و گوش، سردرد شدید منتشر و تشنج
استفراغ یا عق زدن، درد معده، اسهال، تشنج و هذیان، مشکلات تنفسی، عدم هوشیاری، احساس بوی مواد شیمیایی، سردرد، احساس سوزش و درد در دهان و گلو و معده
پارگی ناحیه سطحی پوست، قرمزی، تاول، کنده شدن پوست، احساس سوزش و درد و آسیب لایه های زیرین پوست در موارد شدید
آسیب سرمایی به اندامها در اثر تماس طولانی مدت با سرمای خشک یا مرطوب به صورت قرمزی، تورم، کبودی و حتی زخم و تاول اغلب در انگشتان دست و پا، لاله گوش و بینی
علائم گرمزدگی از آسیبهای خفیف مانند تورم اندام تحتانی، عرق سوز، گرفتگیهای عضلانی تا یک تظاهرات شدید و حاد به صورت از دست دادن شدید مایعات بدن، تحریکپذیری، گیجی، پرخاشگری، تشنج و کاهش سطح هوشیاری بروز می کند.
از دست دادن هوشیاری، توقف ضربان قلب، سوختگی های عمیق

هیچ یک از علائم فوق وجود ندارد

## طبقه بندی :

### با توجه به طبقه بندی اقدام مناسب انجام شود :

<p>تمیز کردن راه هوایی. کنترل علائم حیاتی و کنترل نبض هر دو دقیقه یک بار. خوابانیدن بیمار به پهلو. عدم تجویز مواد خوراکی</p> <p>انجام احیای قلبی ریوی طبق دستورالعمل. <b>ارجاع فوری</b></p>
<p>ضمن دادن آرامش به مصدوم و حفظ خونسردی، مصدوم را روی زمین بخوابانید و ایشان را در حالت استراحت مطلق نگه دارید.</p> <p>محل گزیدگی را با آب و صابون بشویید.. اشیاء زینتی و کفش عضو آسیب دیده را در آورید.</p> <p>از تکنیک بی حرکت سازی استفاده کنید و عضو را همسطح قلب نگهدارید. (از یک باند پهن برای بانداژ فشاری روی محل گزش استفاده نمایید)، اندام را بیحرکت کنید، می - توانید در گزیدگی پا، یک اندام را به اندام دیگر ببندید.) هرگز بالای محل گزش را نبندید.. هرگز محل گزش را نشویید، مک نزنید و برش ندهید.. به مصدوم غذا ندهید. در صورت ورود سم به چشم باید آن را با آب ساده یا شیر شست.</p> <p>میتوان برای تسکین درد از مسکن های ساده مانند استامینوفن استفاده کرد. از سرمادرمانی یا کمپرس آب سرد در محل گزش خودداری شود. <b>ارجاع فوری دهید.</b></p>
<p>ضمن دادن آرامش به مصدوم و حفظ خونسردی، مصدوم را روی زمین بخوابانید و ایشان را در حالت استراحت مطلق نگه دارید. از تکنیک بیحرکتسازی عضو آسیب دیده استفاده کنید. تا حد امکان باید از دستکاری محل گزش خودداری شود. به فرد آسیب دیده مایعات زیاد دهید و متوجه تغییر رنگ احتمالی ادرار باشید. از درمانهای سنتی خودداری شود. در صورت امکان و بدون اتلاف وقت عقرب زنده یا مرده در قوطی درب دار برای تشخیص گونه و نوع سم و انتخاب روش درمانی همراه فرد آسیب دیده ارسال شود. <b>ارجاع فوری دهید</b></p>
<p>توصیه میشود، نیش حشره را با موچین، پنس یا ناخن از محل گزش بیرون آورید.. پوست محل گزش را با آب و صابون بشویید و کمپرس سرد کنید. گذاشتن خمیر درست شده از جوش شیرین و آب در محل گزش به کاهش درد کمک میکند. به دلیل احتمال کاهش سطح هوشیاری، رانندگی فرد آسیب دیده برای مراجعه به مرکز درمانی مجاز نیست.</p> <p><b>بیمار را ارجاع فوری دهید.</b></p>
<p>تا زمانی که واقعاً نیاز نیست، مصدوم را حرکت ندهید. از فشار آوردن مستقیم روی محل شکستگی بپرهیزید. اندام شکسته را صاف نکنید.. در شکستگی پای آسیب دیده را</p>

<p>به پای سالم مقابل ببندید.</p> <p>در شکستگی دست: آن را به گردن آویزان کنید... در محل‌های تماس پوست با پوست، از پنبه یا باند استفاده کنید. مصدوم را در وضعیت راحتی قرار دهید. به مصدوم غذا یا نوشیدنی ندهید و او را ارجاع فوری دهید.</p>
<p>علاوه بر رعایت اصول بیحرکت سازی، استفاده از گاز استریل بر روی زخم به منظور جلوگیری از خونریزی و عفونت ضروریست. مصدوم را در وضعیت راحتی قرار دهید. به مصدوم غذا یا نوشیدنی ندهید و او را ارجاع فوری دهید.</p>
<p>راه هوایی را تمیز کنید. علائم حیاتی را کنترل کنید. بیمار را به پهلو بخوابانید تا خون و ترشحات خارج شود. از چرخاندن سر به تنهایی بپرهیزید، هنگام هر حرکتی سر و گردن را محافظت کنید زیرا خطر آسیب نخاع وجود دارد. بیمار را ارجاع فوری دهید.</p>
<p>پرسش از مصدوم در مورد نوع و زمان و مقدار ماده خورده شده و اقدام به صورت زیر: الف) در صورت ناشناخته بودن ماده مصرفی و یا مصرف مواد سوزاننده یا نفتی: از ایجاد استفراغ خودداری کنید.</p> <p>ب) اگر مصدوم ماده سوزاننده خورده است: در حد تحمل و تا جایی که استفراغ نمیکند، به او کمی شیر یا آب بخورانید. ج) اگر مصدوم غذای آلوده، قارچ سمی و مواد غیرسوزاننده و غیر نفتی خورده است: با استفاده از شربت اپیکا یا تحریک ته حلق ایجاد استفراغ کنید. د) ارجاع فوری دهید.</p>
<p>محل سوختگی را زیر جریان آب تمیز و خنک تا زمان برطرف شدن درد قرار دهید. لباس های تنگ و سوخته و زیور آلات را از تن مصدوم خارج کنید. از یک پانسمان تمیز غیر چسبنده یا یک پارچه کتان بدون پرز، بدون مالیدن دارو استفاده کنید. اندامی را که دچار سوختگی شده بیحرکت کرده، از سطح بدن بالاتر نگهدارید... الف) اگر مصدوم هوشیار است به او جرعه جرعه آب سرد بخورانید. ب) اگر مصدوم هوشیار نیست طبق دستور مربوطه اقدام کنید.</p>
<p>مصدوم را از محیط سرد دور کنید. لباس، جوراب و کفشهای خیس را هرچه سریع تر خارج نمایید. عضو سرمازده را به ملایمت خشک کنید. آن را بالاتر از سطح بدن قرار دهید. از حرارت مستقیم برای گرم کردن عضو استفاده نکنید. هرگز تاولها را تخلیه نکنید. برای گرم کردن عضو آسیب دیده در موارد خفیف، دور آن پتو بپیچید و در موارد یخ زده، آن را در آب حدود ۴۰ درجه غوطه‌ور کنید.</p> <p>از پماد یا داروی موضعی استفاده نکنید. اجازه راه رفتن روی پای یخ زده را به مصدوم ندهید. از مالیدن برف روی ناحیه یخ زده جداً خودداری کنید. موارد شدید را ارجاع فوری دهید.</p>
<p>مصدوم را به محیط خنک و دور از تابش مستقیم آفتاب منتقل کنید. در نواحی عرقسوز از پودر بچه، تالک و ... استفاده نکنید. موارد شدید را ارجاع فوری دهید.</p>
<p>جریان برق را قطع کنید، بروی یک جسم عایق بایستید و بدن مصدوم را در قسمت بدون لباس لمس نکنید. اگر عامل برق‌گرفتگی، سقوط کابل فشارقوی بروی زمین است، باید حداقل ۹ متر از آن دور شوید.</p> <p>توجه داشته باشید، چوب و وسایل پلاستیکی، در برابر جریانهای فشار قوی عایق نیستند. در موارد صاعقه‌زدگی، مصدوم را از مکان مرتفع و مجاورت با درخت، ماشین، کنار</p>

دریا و دریاچه دور نمایید.

در صورت لزوم در اولین فرصت عملیات احیا را آغاز کنید. در موارد سوختگی، مطابق دستورالعمل مربوطه رفتار کنید.

علائم و نشانه ها	تشخیص احتمالی	اقدام
در حالت نیمه هوشیار مصدوم به طور مبهم و به کندی به سئوالات پاسخ میدهد. باید درخواست خود را با فریاد بیان کنید، تا پاسخی دریافت کنید. در حالت غیرهوشیار مصدوم نسبت به تکان یا فریاد پاسخی نمی دهد.	اختلال هوشیاری	تمیز کردن راه هوایی کنترل علائم حیاتی و کنترل نبض هر دو دقیقه یک بار خوابانیدن بیمار به پهلو عدم تجویز مواد خوراکی انجام احیای قلبی ریوی طبق دستورالعمل. <b>ارجاع فوری</b>
مشاهده اثر یا نشانه های حاصل از دندان، نیش و درد و سوزش محل گزش، تخریب موضعی نسج، قرمزی پوست و بروز تاول، گانگرن، خون مردگی، لخته خون عروق سطحی و ورم عضو آسیب دیده.	گزش مار	ضمن دادن آرامش به مصدوم و حفظ خونسردی، مصدوم را روی زمین بخوابانید و ایشان را در حالت استراحت مطلق نگه دارید. محل گزیدگی را با آب و صابون بشویید. اشیاء زینتی و کفش عضو آسیب دیده را درآورید. از تکنیک بی حرکت سازی استفاده کنید و عضو را همسطح قلب نگهدارید. (از یک باند پهن برای بانداز فشاری روی محل گزش استفاده نمایید)، اندام را بیحرکت کنید، میتوانید در گزیدگی پا، یک اندام را به اندام دیگر ببندید.) هرگز بالای محل گزش را نبندید. هرگز محل گزش را نشویید، مک نزنید و برش ندهید. به مصدوم غذا ندهید. در صورت ورود سم به چشم باید آن را با آب ساده یا شیر شست. میتوان برای تسکین درد از مسکن های ساده مانند استامینوفن استفاده کرد. از سرما درمانی یا کمپرس آب سرد در محل گزش خودداری شود. <b>ارجاع فوری دهید.</b>
درد و احساس گزگز در محل گزیدگی، حرکات غیر طبیعی چشم، آبریزش دهان، تهوع و استفراغ، افزایش ضربان قلب، اختلال	گزش عقرب	ضمن دادن آرامش به مصدوم و حفظ خونسردی، مصدوم را روی زمین بخوابانید و ایشان را در حالت استراحت مطلق نگه دارید.

<p>از تکنیک بیحرکتسازی عضو آسیب دیده استفاده کنید. تا حد امکان باید از دستکاری محل گزش خودداری شود. به فرد آسیب دیده مایعات زیاد دهید و متوجه تغییر رنگ احتمالی ادرار باشید. از درمانهای سنتی خودداری شود. در صورت امکان و بدون اتلاف وقت عقرب زنده یا مرده در قوطی درب دار برای تشخیص گونه و نوع سم و انتخاب روش درمانی همراه فرد آسیب دیده ارسال شود. <b>ارجاع فوری دهید.</b></p>		<p>تنفسی، خونریزی، تغییر رنگ ادرار، حرکات تشنجی و حتی مرگ</p>
<p>توصیه میشود، نیش حشره را با موچین، پنس یا ناخن از محل گزش بیرون آورید. پوست محل گزش را با آب و صابون بشویید و کمپرس سرد کنید. گذاشتن خمیر درست شده از جوش شیرین و آب در محل گزش به کاهش درد کمک میکند. به دلیل احتمال کاهش سطح هوشیاری، رانندگی فرد آسیب دیده برای مراجعه به مرکز درمانی مجاز نیست. <b>بیمار را ارجاع فوری دهید.</b></p>	<p>گزش زنبور</p>	<p>مشاهده سوراخ یا نیش در محل گزش، خارش، درد، سوزش، قرمزی یا تورم محل گزش، علائم مسمومیت (کهیر، ورم ناحیه گلو و دهان، تهوع و استفراغ، درد قفسه سینه، کاهش فشار خون، تنفس مشکل و صدادر، اضطراب، در موارد شدید کاهش سطح هوشیاری، تنفس بسیار مشکل یا مرگ در اثر شوک حساسیتی)</p>
<p>تا زمانی که واقعاً نیاز نیست، مصدوم را حرکت ندهید. از فشار آوردن مستقیم روی محل شکستگی بپرهیزید. اندام شکسته را صاف نکنید. در شکستگی پا: پای آسیب دیده را به پای سالم مقابل ببندید. در شکستگی دست: آن را به گردن آویزان کنید. در محلهای تماس پوست با پوست، از پنبه یا باند استفاده کنید. مصدوم را در وضعیت راحتی قرار دهید. به مصدوم غذا یا نوشیدنی ندهید و <b>او را ارجاع فوری دهید.</b></p>	<p>شکستگی های بسته</p>	<p>درد، حساسیت در محل آسیب، تورم و تغییر شکل، کاهش فعالیت عضو، علائم و نشانه های شوک در آسیبهای لکن و ران</p>
<p>علاوه بر رعایت اصول بیحرکت سازی، استفاده از گاز استریل بر روی زخم به منظور جلوگیری از خونریزی و عفونت ضروریست. مصدوم را در وضعیت راحتی قرار دهید. به مصدوم غذا یا نوشیدنی ندهید و <b>او را ارجاع فوری دهید.</b></p>	<p>شکستگی های باز</p>	<p>علائم شکستگی بسته همراه با وجود زخم در محل شکستگی استخوان به طوریکه شکستگی به سطح پوست راه پیدا کند</p>
<p>راه هوایی را تمیز کنید.</p>	<p>صدمات سر</p>	<p>کاهش هوشیاری، خواب آلودگی نسبی یا کوتاه مدت، تهوع و</p>

<p>علائم حیاتی را کنترل کنید.</p> <p>بیمار را به پهلو بخوابانید تا خون و ترشحات خارج شود.</p> <p>از چرخاندن سر به تنهایی بپرهیزید، هنگام هر حرکتی سر و گردن را محافظت کنید زیرا خطر آسیب نخاع وجود دارد.</p> <p><b>بیمار را ارجاع فوری دهید.</b></p>		<p>استفراغ، تاری دید، کاهش حافظه و تعادل، نابرابری اندازه مردمک ها یا اتساع آن ها، خونریزی از بینی و گوش، سردرد شدید منتشر و تشنج</p>
<p>پرسش از مصدوم در مورد نوع و زمان و مقدار ماده خورده شده و اقدام به صورت زیر:</p> <p>الف) در صورت ناشناخته بودن ماده مصرفی و یا مصرف مواد سوزاننده یا نفتی: از ایجاد استفراغ خودداری کنید.</p> <p>ب) اگر مصدوم ماده سوزاننده خورده است: در حد تحمل و تا جایی که استفراغ نمیکند، به او کمی شیر یا آب بخورانید.</p> <p>ج) اگر مصدوم غذای آلوده، قارچ سمی و مواد غیرسوزاننده و غیر نفتی خورده است: با استفاده از شربت اپیکا یا تحریک ته حلق ایجاد استفراغ کنید.</p> <p><b>د) ارجاع فوری دهید.</b></p>	<p>مسمومیت</p>	<p>استفراغ یا عق زدن، درد معده، اسهال، تشنج و هذیان، مشکلات تنفسی، عدم هوشیاری، احساس بوی مواد شیمیایی، سردرد، احساس سوزش و درد در دهان و گلو و معده</p>
<p>محل سوختگی را زیر جریان آب تمیز و خنک تا زمان برطرف شدن درد قرار دهید. لباس های تنگ و سوخته و زیور آلات را از تن مصدوم خارج کنید. از یک پانسمان تمیز غیر چسبنده یا یک پارچه کتان بدون پرز، بدون مالیدن دارو استفاده کنید. اندامی را که دچار سوختگی شده بیحرکت کرده، از سطح بدن بالاتر نگهدارید.</p> <p>الف) اگر مصدوم هوشیار است به او جرعه جرعه آب سرد بخورانید.</p> <p>ب) اگر مصدوم هوشیار نیست طبق دستور مربوطه اقدام کنید.</p>	<p>سوختگی</p>	<p>پارگی ناحیه سطحی پوست، قرمزی، تاول، کنده شدن پوست، احساس سوزش و درد و آسیب لایه های زیرین پوست در موارد شدید</p>

<p>مصدوم را از محیط سرد دور کنید. لباس، جوراب و کفشهای خیس را هرچه سریع تر خارج نمایید. عضو سرمازده را به ملایمت خشک کنید. آن را بالاتر از سطح بدن قرار دهید. از حرارت مستقیم برای گرم کردن عضو استفاده نکنید. هرگز ناولها را تخلیه نکنید. برای گرم کردن عضو آسیب دیده در موارد خفیف، دور آن پتو بپیچید و در موارد یخ زده، آن را در آب حدود ۴۰ درجه غوطه‌ور کنید. از پماد یا داروی موضعی استفاده نکنید. اجازه راه رفتن روی پای یخ زده را به مصدوم ندهید. از مالیدن برف روی ناحیه یخ زده جداً خودداری کنید. <b>موارد شدید را ارجاع فوری دهید.</b></p>	<p>سرمازدگی و یخ زدگی</p>	<p>آسیب سرمایی به اندامها در اثر تماس طولانی مدت با سرمای خشک یا مرطوب به صورت قرمزی، تورم، کبودی و حتی زخم و تاول اغلب در انگشتان دست و پا، لاله گوش و بینی</p>
<p>مصدوم را به محیط خنک و دور از تابش مستقیم آفتاب منتقل کنید. در نواحی عرقسوز از پودر بچه، تالک و ... استفاده نکنید. <b>موارد شدید را ارجاع فوری دهید.</b></p>	<p>گرم‌زدگی</p>	<p>علائم گرم‌زدگی از آسیبهای خفیف مانند تورم اندام تحتانی، عرق سوز، گرفتگیهای عضلانی تا یک تظاهرات شدید و حاد به صورت از دست دادن شدید مایعات بدن، تحریکپذیری، گیجی، پرخاشگری، تشنج و کاهش سطح هوشیاری بروز می کند.</p>
<p>در اولین فرصت ممکن، عملیات احیا را آغاز کنید. <b>همه مصدومان حتی موارد بی‌علامت را به بیمارستان ارجاع دهید.</b> در حین انتقال مصدوم را گرم نگهدارید.</p>	<p>غرق‌شدگی</p>	
<p>جریان برق را قطع کنید، بروی یک جسم عایق بایستید و بدن مصدوم را در قسمت بدون لباس لمس نکنید. اگر عامل برق‌گرفتگی، سقوط کابل فشارقوی بروی زمین است، باید حداقل ۹ متر از آن دور شوید. توجه داشته باشید، چوب و وسایل پلاستیکی، در برابر جریانهای فشار قوی عایق نیستند. در موارد صاعقه‌زدگی، مصدوم را از مکان مرتفع و مجاورت با درخت، ماشین، کنار دریا و دریاچه دور نمایید. در صورت لزوم در اولین فرصت عملیات احیا را آغاز کنید. در موارد سوختگی، مطابق دستورالعمل مربوطه رفتار کنید.</p>	<p>برق گرفتگی و صاعقه زدگی</p>	<p>از دست دادن هوشیاری، توقف ضربان قلب، سوختگی های عمیق</p>

