

معاینه پزشکی پیشگیرانه



freepik.com ©

سند آموزشی

"ارتقای سلامت زنان با سابقه مهاجرت"

اجرا و انجام در چارچوب **femmesTische** زنان مهاجر در مورد سلامت، زندگی روزمره و خانواده صحبت می‌کنند – یک پروژه شبکه‌ای از مراکز مشاوره زنان و دختران **Novum، innova** و **Frauenservice Graz**.

فهرست

۳	معاینه پزشکی پیشگیرانه
۵	عوامل خطر
۶	برنامه معاینه پزشکی پیشگیرانه
۱۱	معاینه نوجوانان
۱۲	ارتقاء سلامت
۱۹	تماس‌ها

معاینه پزشکی پیشگیرانه

معاینه پزشکی پیشگیرانه در سال ۱۹۷۴ در اتریش معرفی و در سال ۲۰۰۵ به طور اساسی اصلاح شد. هدف آن تمام افرادی است که در اتریش اقامت دارند، که شامل کسانی که بیمه نیستند نیز می‌شود.

معاینه پیشگیرانه پزشکی (معاینه سلامت) چیست؟

معاینه سلامت یک خدمت رایگان است که توسط مؤسسات بیمه اجتماعی اتریش ارائه می‌شود. بیمار اطلاعات مهمی در مورد بهبود و حفظ سلامتی دریافت می‌کند. یک پروفایل ریسک شخصی ایجاد می‌شود. موضوعات اصلی عبارت هستند از تغذیه، ورزش، مصرف الکل و سیگار. یک مشاوره فردی با پزشک برای ارائه اطلاعات در مورد شیوه زندگی سالم و پشتیبانی در هنگام بروز تغییرات در نظر گرفته شده است.

معاینه پزشکی پیشگیرانه بر پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی، بیماری‌های متابولیک (همچون دیابت)، پیشگیری از سرطان، و پیشگیری از بیماری‌های سنین بالاتر (اختلال شنوایی و بینایی مرتبط با سن) تمرکز دارد.

از طریق معاینه می‌توان بیماری‌های مزمن را در مراحل اولیه تشخیص داد و با اقدامات مناسب عوامل خطر احتمالی را به حداقل رساند. تشخیص زودهنگام بیماری‌ها می‌تواند شانس بهبودی را افزایش دهد.

چه کسی می‌تواند از معاینه پزشکی پیشگیرانه بهره‌مند شود؟

معاینات پزشکی پیشگیرانه برای همه افراد بالای ۱۸ سال مقیم اتریش، یک برنامه معاینه جامع سالانه را ارائه می‌دهد.

چه کسی معاینه پزشکی پیشگیرانه را انجام می‌دهد؟

معاینه پزشکی پیشگیرانه توسط این موارد ارائه می‌شود:

- ♦ پزشکان عمومی در مطب خصوصی (پزشکان خانواده)
- ♦ پزشکان قراردادی و
- ♦ مراکز درمانی شرکت بیمه سلامت.

در صورت لزوم، معاینات تکمیلی توسط متخصصین داخلی، ریه و رادیولوژی انجام می‌شود. معاینه زنان توسط متخصصین زنان و زایمان انجام می‌شود.

اهداف معاینه پزشکی پیشگیرانه چیست؟

معاینه پزشکی پیشگیرانه دارای دو هدف است:

♦ پیشگیری از عوامل خطر سلامتی و

♦ تشخیص زود هنگام بیماری‌ها.

اهداف خاص معاینه پزشکی پیشگیرانه عبارتند از:

♦ کاهش اضافه وزن

♦ رژیم غذایی سالم

♦ ورزش منظم

♦ جلوگیری از فشار خون بالا

♦ پیشگیری از اختلالات متابولیسم چربی

♦ پیشگیری از دیابت

نتیجه بخش بودن پیشگیری با ارقام به خوبی نشان داده شده است. زمانی که معاینه پزشکی پیشگیرانه در سال ۱۹۷۴ در اتریش معرفی شد، زنان به طور متوسط ۷۵ سال و مردان به طور متوسط ۶۷ سال عمر می‌کردند. امروزه زنان هفت سال و مردان حتی هشت سال بیشتر عمر می‌کنند.

هزینه معاینه پزشکی پیشگیرانه چقدر است؟

معاینه پزشکی پیشگیرانه را می‌توان سالی یک بار با هزینه بیمه اجتماعی درخواست کرد. افرادی که بیمه نیستند نیز مشمول آن می‌شوند. برای آن افراد، دفتر منطقه‌ای محلی مسئول صندوق بیمه سلامت اتریش هزینه‌ها را تقبل می‌کند.

برای معاینه چه چیزی را باید همراه بیاورم؟

♦

♦ علاوه بر این، توصیه می‌شود تشخیص‌های قدیمی از معاینات قبلی را به همراه داشته باشید.

♦ نامه پزشک از آخرین معاینه پزشکی پیشگیرانه، در صورتی که قبلاً انجام شده باشد. پس از آن پزشک قادر است مقادیر جدید

را با مقادیر قدیمی‌تر مقایسه کرده و هر گونه تغییر را شناسایی کند.

♦ فهرست تمام داروهایی که به طور منظم مصرف می‌شوند.

باید با معده خالی (بدون صبحانه) به معاینه پزشکی پیشگیرانه مراجعه کنید، زیرا نمونه خون نیز گرفته می‌شود.

توجه: در صورتی که بیمه نیستید، مدرک جایگزین کارت الکترونیکی را برای بررسی سلامت به مطب پزشک ببرید. شما این را به همراه یک فرم ثبت نام در مرکز مشتریان بیمه اجتماعی دریافت خواهید کرد. در خصوص مدرک جایگزین کارت الکترونیکی با ذکر "معاینه پیشگیرانه" برای افراد غیر بیمه شده" سوال بپرسید.

اطلاعات بیشتر را می‌توانید در زیر بیابید:

gesundheitskasse.at - اشتایرمارک

sozialversicherung.at - مطالب اطلاعاتی و قرارداد عمومی

عوامل خطر

سلامت و تندرستی ما تحت تاثیر عوامل مختلفی است. برخی‌ها را خودمان می‌توانیم کنترل کنیم، و قادر به کنترل برخی نیستیم. چاقی، سیگار کشیدن یا ورزش نمونه‌هایی از رفتارهایی هستند که می‌توانیم با آنها بر خودمان تاثیر بگذاریم. از سوی دیگر، سن یا شرایط ژنتیکی را نمی‌توان تحت تاثیر قرار داد. با این وجود، این مثال‌ها می‌توانند بر سلامتی اثر بگذارند. بنابراین در پزشکی، از عوامل خطر صحبت می‌کنیم.

عامل خطر چیست؟

در پزشکی، یک عامل خطر به شرایط خاصی که احتمال بروز یک بیماری را افزایش می‌دهد، اشاره می‌کند. عوامل خطر موثر عبارتند از:

- ♦ رژیم غذایی ناسالم
- ♦ چاقی
- ♦ ورزش نکردن
- ♦ فشار خون بالا
- ♦ سیگار کشیدن
- ♦ مصرف بیش از حد الکل
- ♦ استرس

اما شرایط محیطی مانند هوای آلوده یا افزایش قرارگیری در معرض نور خورشید نیز شامل آنها می‌شود.

عوامل خطری که شخص نمی‌تواند بر رویشان اثر بگذارد عبارتند از:

- ♦ سن
- ♦ جنسیت
- ♦ استعداد ژنتیکی (استعداد ارثی)

عوامل خطر به این معنی نیستند که شما واقعا بیمار خواهید شد. فقط احتمال بیماری افزایش می‌یابد.

برنامه معاینه پزشکی پیشگیرانه

بیماری‌ها ممکن است در هر مرحله از زندگی رخ دهند. در صورت تشخیص بیماری در مراحل اولیه، گزینه‌های درمان و بهبود اغلب بهتر هستند. معاینه پزشکی پیشگیرانه بخشی ضروری از پیشگیری است.

برنامه معاینه عبارتند از:

♦ تشخیص زود هنگام بیماری‌های قلبی عروقی:

یکی از محورهای معاینه پزشکی پیشگیرانه، بیماری‌های قلبی عروقی است. در اتریش، بیماری‌های قلبی عروقی عامل اصلی مرگ در زنان بالای ۶۵ سال و مردان بالای ۴۵ سال است.

برای تشخیص زود هنگام یک بیماری، عادات زندگی (مانند سیگار کشیدن یا مصرف الکل) با مقادیر فیزیکی و داخلی – مانند وزن یا فشار خون – مرتبط هستند.

♦ تشخیص زود هنگام بیماری‌های متابولیک:

فرآیندهای مهم در بدن انسان توسط بیماری‌های متابولیکی مختل می‌شوند. شایع‌ترین و شناخته شده‌ترین بیماری دیابت نوع شیرین است. بر اساس برآوردها، حدود ۶۰۰۰۰۰ نفر مبتلا به دیابت در اتریش وجود دارد. گرچه، حدود ۲۰ درصد از بیماری خود اطلاعی ندارند.

برای ارزیابی خطر ابتلا به دیابت، از افراد در مورد موارد دیابت در خانواده پرسش شده و قند خون آنها اندازه گیری می‌شود.

♦ تشخیص زود هنگام سرطان‌های رایج:

احتمال ابتلا به سرطان به عوامل زیادی بستگی دارد. اگر چندین عامل خطر بر هم اثر متقابل داشته باشند، خطر ابتلا به سرطان به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد.

بر اساس نظرسنجی‌های اداره آمار اتریش، سالانه حدود ۴۲۰۰۰ نفر در اتریش به سرطان مبتلا می‌شوند. ابتلای مردان کمی بیشتر از زنان است. برای هر دو جنس، بیماری‌های تومور بدخیم دومین علت شایع مرگ پس از بیماری‌های قلبی عروقی است. از جمله شایع‌ترین سرطان‌ها در زنان می‌توان به سرطان سینه، سرطان روده بزرگ و سرطان ریه اشاره کرد. در مردان سرطان پروستات، سرطان ریه و سرطان روده بزرگ.

تشخیص زود هنگام سرطان، استفاده از روش‌های درمانی که نسبت به درمان‌های سرطان‌های پیشرفته، سبک‌تر هستند، ممکن می‌سازد.

♦ پیشگیری از بیماری‌های اعتیادآور:

تمرکزی جداگانه بر روی پیشگیری از اختلالات اعتیاد وجود دارد. در این زمینه، مصرف دخانیات، مشروبات الکلی و مواد بررسی شده و حمایت و کمک در راستای ترک اعتیاد ارائه می‌شود.

اطلاعات بیشتر را می‌توانید در زیر بیابید:

<https://www.vivid.at/>

<https://www.gesundheit.gv.at/service/broschueren/sucht-infomaterial>

♦ **پیشگیری از بیماری لثه:**

ژنژیویت باکتریایی (پریودنتیت) بزرگترین عامل خطر از دست دادن دندان پس از سن ۳۰ سالگی در نظر گرفته می‌شود. ۷۰٪ از دست دادن دندان‌ها ناشی از پریودنتیت مزمن است. این بیماری بدون درد است و بنابراین اغلب مورد توجه قرار نمی‌گیرد. هدف از غربالگری شناسایی خطر پریودنتیت و کاهش یا توقف پیشرفت بیماری از طریق پیشگیری مناسب است.

♦ **پیشگیری از بیماری سالمندی:**

برای افراد بالای ۶۵ سال، به شنوایی و بینایی توجه روزافزونی می‌شود. تقریباً یک سوم افراد بالای ۶۵ سال از اختلال شنوایی یا بینایی رنج می‌برند. کاهش شنوایی توسط بسیاری از افراد به موقع تشخیص داده نمی‌شود. با درمان مناسب می‌توان کیفیت زندگی را به میزان قابل توجهی بهبود بخشید.

غربالگری به معاینات پایه و تکمیلی تقسیم می‌شود:

معاینات اولیه شامل چه مواردی است؟

- ♦ گرفتن سابقه پزشکی شما: شما یک پرسشنامه در مورد شرایط قلبی خود، سابقه ارثی، ورزش، مصرف الکل و غیره پر می‌کنید.
- ♦ معاینه جسمی: معاینه پوست، گوش دادن به قلب و ریه‌ها، معاینه ستون فقرات و غیره.
- ♦ مجموعه‌ای از سنجش‌های خاص بدن: قد، وزن، دور پایین تنه، شاخص توده بدنی، فشار خون.
- ♦ نمونه‌گیری خون برای تعیین سطح قند و چربی خون.
- ♦ آزمایش ادرار.
- ♦ معاینه زنان: اسمیر سلولی (اسمیر سرطان) از دهانه رحم برای تشخیص زود هنگام سرطان دهانه رحم.
- ♦ معاینه پریودنتیت: در صورت وجود علائم بیماری لثه، بیمار* به دندانپزشک ارجاع داده می‌شود.
- ♦ مشاوره نهایی (اطلاعات بهداشتی و توصیه‌های سبک زندگی).

چرا معاینه منظم زنان و زایمان مهم است؟

معاینه زنانگی که به عنوان معاینه زنان نیز شناخته می‌شود، برای پیشگیری و تشخیص بیماری‌ها استفاده می‌گردد. این معاینه شامل، مشاوره و معاینه واژینال است.

از سن ۱۸ سالگی، به عنوان بخشی از معاینه زنان برای تشخیص زود هنگام سرطان دهانه رحم، باید سالی یک بار آزمایش اسمیر سلولی (تست پاپ اسمیر) از دهانه رحم انجام شود. معاینه توسط متخصص زنان* طی یک قرار معاینه جداگانه انجام می‌گیرد. بافت در آزمایشگاه از نظر سلول‌های مشکوک به سرطانی بودن مورد بررسی قرار می‌گیرد.

سرطان دهانه رحم بیشتر در سنین ۲۵ تا ۵۵ سالگی رخ می‌دهد. تست پاپ اسمیر برای تشخیص زود هنگام سرطان دهانه رحم، موفق‌ترین تست سرطان در بین همه اتست‌ها در نظر گرفته می‌شود. با این آزمایش معمولاً می‌توان سرطان را در مرحله اولیه تشخیص داد و از شیوع آن به طور کلی جلوگیری کرد. تنها در ده سال گذشته، به عنوان یک نتیجه بروز سرطان دهانه رحم ۳۸ درصد کاهش یافته است.

از سن ۲۰ سالگی، پستان به عنوان بخشی از معاینه زنان بررسی می‌شود. زنان همچنین باید سینه‌های خود را به صورت ماهانه و ترجیحاً درست پس از پایان دوره قاعدگی بررسی کنند. این کار به آنها کمک می‌کند تا سینه‌های خود را بشناسند و تغییرات را زودتر تشخیص دهند.

اطلاعات بیشتر را می‌توانید در زیر بیابید:

[معاینه متخصص زنان - زنان و زایمان | پورتال سلامت](#)

[تمرکز بر تشخیص زود هنگام سرطان دهانه رحم - اتریش سفلی \(gesundheitskasse.at\)](#)

ویروس‌های پاپیلومای انسانی در دهانه رحم عامل چه هستند؟

ویروس‌های پاپیلومای انسانی (HPV) می‌توانند منجر به رشد غیر طبیعی سلولی در انسان شده و باعث ضایعات پیش سرطانی، سرطان و زگیل تناسلی شوند. عفونت‌های ناشی از HPV عامل ایجاد بیش از ۷۰٪ از کل موارد بدخیم سرطان دهانه رحم هستند.

ویروس پاپیلومای انسانی از طریق تماس مستقیم مخاطی، به عنوان مثال در طول تماس جنسی یا در موارد نادر، از مادر به کودک در هنگام تولد منتقل می‌شود. کاندوم محافظت قابل اعتمادی در برابر عفونت ایجاد نمی‌کند. واکسیناسیون HPV خطر ابتلا به زگیل تناسلی و سرطان دهانه رحم را تا ۹۰٪ کاهش می‌دهد.

اطلاعات بیشتر را می‌توانید در زیر بیابید:

[2020 HPV WEB.pdf \(krebshilfe.net\)](#)

معاینات اضافی شامل چه مواردی است؟

از یک طرف، اگر معاینات اولیه نشانه‌هایی از یک بیماری احتمالی را نشان دهد، معاینات اضافی انجام می‌شود. از سوی دیگر، معاینات ویژه پس از سن معینی توصیه می‌شود:

- ♦ ماموگرافی
- ♦ کولونوسکوپی
- ♦ معاینه اورولوژی
- ♦ تست شنوایی و بینایی

چه زمانی ماموگرافی توصیه می‌شود؟

ماموگرافی به عنوان بخشی از برنامه تشخیص زود هنگام سرطان پستان اتریش توسط متخصصان رادیولوژی ارائه می‌گردد. ماموگرافی یک معاینه خاص از پستان با اشعه ایکس است. همچنین قادر است مراحل اولیه سرطان سینه کوچک و غیر قابل لمس را تشخیص دهد. این برنامه برای زنان سالم و بدون علامت است.



زنان بین ۴۵ تا ۶۹ سال هر دو سال یک بار یک دعوت نامه شخصی برای معاینه ماموگرافی، از طریق پست دریافت می‌کنند. کارت الکترونیکی معاینه به صورت خودکار فعال می‌شود. افزون بر این دعوت یا فعال سازی، دیگر نیازی به ارجاع پزشک نیست.

خانم‌های بین ۴۰ تا ۴۴ سال و همچنین ۷۰ تا ۷۴ سال می‌توانند با تماس با خط تلفن رایگان ۱۸۱ ۵۰۰ ۰۸۰۰ دعوت نامه را درخواست کنند.

اطلاعات بیشتر را می‌توان در زیر یافت: <https://www.frueh-erkennen.at/>

چه زمانی کولونوسکوپی توصیه می‌شود؟

کولونوسکوپی از سن ۵۰ سالگی توصیه می‌شود. به افراد بدون درد توصیه می‌شود هر ده سال یک بار معاینه را انجام دهند. در صورت وجود وضعیت غیر عادی، ممکن است معاینه کنترلی زودتر توصیه شود. بیماران مبتلا به بیماری التهابی روده یا سابقه خانوادگی سرطان کولون باید اولین کولونوسکوپی خود را قبل از سن ۵۰ سالگی انجام دهند.

کولونوسکوپی را می‌توان توسط متخصصان داخلی یا جراحی و همچنین در بیمارستان در بخش‌های داخلی/بخش بیماری‌های روده و معده یا بخش جراحی انجام داد. داشتن یک نامه ارجاع لازم است.

اطلاعات بیشتر را می‌توانید در زیر بیابید: [کولونوسکوپی | Gesundheitsporta](#)

چه زمانی معاینه اورولوژی توصیه می‌شود؟

مردان بالای ۴۵ سال باید به طور منظم معاینه پیشگیرانه سرطان پروستات را انجام دهند. مردان در معرض خطر (که برادران و/یا پدرانشان سرطان پروستات دارند) باید حداکثر تا سن ۴۰ سالگی غربالگری سرطان پروستات را انجام دهند. خطر ابتلا به سرطان پروستات در طول زندگی آنها دو برابر است.

چه زمانی تست شنوایی و بینایی توصیه می‌شود؟

برای افراد بالای ۶۵ سال، در طول غربالگری به شنوایی و بینایی توجه روزافزونی می‌شود. در صورت وجود هرگونه وضعیت غیرعادی، معاینه تخصصی ترتیب داده خواهد شد.

مروری بر تشخیص‌های زودهنگام سرطان و معاینات توصیه شده

تشخیص زود هنگام سرطان برای زنان/معاینات توصیه شده:

- ◆ آزمایش اسمیر سرطان (PAP): یک بار در سال از سن ۱۸ سالگی؛ تست HPV: حداقل هر سه سال یکبار از سن ۳۰ سالگی.
- ◆ لمس سینه توسط پزشک: سالانه از سن ۲۰ سالگی؛ خودآزمایی پستان: از سن ۲۰ سالگی هر ماه؛
- ◆ ماموگرافی: از سن ۴۵ سالگی هر دو سال یکبار؛
- ◆ آزمایش نهفتگی خون (تست مدفوع): سالانه از سن ۴۰ سالگی؛
- ◆ کولونوسکوپی: هر هفت تا ده سال یکبار با شروع از سن ۵۰ سالگی؛
- ◆ خودآزمایی پوست: دو بار در سال قبل و بعد از تابستان.

تشخیص زود هنگام سرطان برای مردان/معاینه‌های توصیه شده:

- ◆ خودآزمایی بیضه: ماهانه از سن ۲۰ سالگی؛
- ◆ معاینه پروستات توسط دکتر*پزشک: به طور منظم از سن ۴۵ سالگی؛
- ◆ آزمایش ادرار: به طور منظم از سن ۴۰ سالگی؛
- ◆ آزمایش نهفتگی خون (تست مدفوع): سالانه از سن ۴۰ سالگی؛
- ◆ کولونوسکوپی: هر هفت تا ده سال یکبار با شروع از سن ۵۰ سالگی؛
- ◆ خودآزمایی پوست: دو بار در سال قبل و بعد از تابستان.

معاینه نوجوانان

برنامه معاینه برای نوجوانان تنها در مورد تشخیص زود هنگام بیماری نیست، بلکه در مورد آموزش و حمایت از تغییرات سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت است. تمرکز بر یک گفت‌وگو مشاوره‌ای است. موضوعات اصلی عبارتند از:

- ♦ ورزش،
- ♦ تغذیه،
- ♦ سیگار کشیدن،
- ♦ مصرف الکل و
- ♦ رفتار جنسی پرخطر.

به منظور در نظر گرفتن واقعیت زندگی جوانان، بستری نیز با وبسایت www.feel-ok.at ایجاد شد که در آن طیف گسترده‌ای از موضوعات مرتبط با سلامت به زبانی مناسب برای جوانان ارائه شده است.

معاینات در کجا انجام می‌شوند؟

معاینات نوجوانان در مدارس فنی حرفه‌ای، درمانگاه‌های سرپایی بیمه اجتماعی مربوطه و تا حدی در شرکت‌ها و مکان‌های دیگر انجام می‌شود.

چه کسانی می‌توانند در معاینات جوانان شرکت کنند؟

جوانان شاغل بین ۱۵ تا ۱۸ سال که تحت پوشش بیمه اجباری هستند، امکان شرکت در معاینه سالانه جوانان را دارند.

ارتقاء سلامت

هدف ارتقای سلامت این است که وضعیت رفاه جسمی، روانی و اجتماعی برای همه افراد قابل دستیابی باشد. هدف ارتقای سلامت دستیابی افراد به میزان بیشتری از خودمختاری نسبت به سلامت خود و توانمند سازی آنها برای تقویت سلامتشان است.

آنچه می‌خوریم و می‌نوشیم، میزان ورزش ما یا تکرار دفعاتی که در معرض استرس قرار می‌گیریم تأثیر عمده‌ای بر سلامت ما دارند. بنابراین افراد باید انگیزه ایجاد تغییرات مثبت در سبک زندگی خود را داشته باشند.

ترویج یک سبک زندگی سالم از طریق تغذیه مناسب و ورزش کافی نه تنها به بهبود رفاه عمومی کمک می‌کند، بلکه به صرفه جویی در هزینه‌های اقتصادی نیز کمک می‌نماید.

ارتقای سلامت کجا انجام می‌شود؟

سلامتی نه تنها در خانه، بلکه در محل کار، مدرسه، محیط خانه و محیط‌های تفریحی نیز قابل ارتقا است.

تغذیه چگونه بر سلامتی اثر می‌گذارد؟

ما چربی و نمک زیاد و میوه و سبزیجات خیلی کم می‌خوریم. در نتیجه تامین برخی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر بهینه نیست.

تغذیه هم در ایجاد بیماری‌ها و هم در حفظ سلامت نقش اساسی دارد. به عنوان مثال، ارتباط نزدیک رژیم غذایی با چاقی، دیابت نوع دوم، پوسیدگی دندان یا انواع خاصی از سرطان ثابت شده است. یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند از بیماری‌ها پیشگیری کند، همچنین عملکرد ضعیف، خستگی و مشکلات تمرکز را از بین می‌برد. به عنوان مثال، مصرف زیاد سبزیجات و میوه‌ها خطر ابتلا به فشار خون بالا، بیماری قلبی و سکته را کاهش می‌دهد.

کمتر از نیمی از اشتهای‌ها را می‌توان با وزن طبیعی توصیف کرد (۴۶٪) وزن طبیعی دارند، ۳۶٪ اضافه وزن، ۱۵/۳٪ چاق، ۲/۰٪ کم وزن هستند).

اضافه وزن و چاقی، از جمله بیماری‌های ثانویه آن‌ها، نه تنها کیفیت زندگی فردی را کاهش می‌دهد، بلکه یک چالش بزرگ برای سیستم مراقبت‌های بهداشتی است. زندگی حرفه‌ای نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد، زیرا بیماری‌های مرتبط با تغذیه باعث مرخصی استعلاجی و بازنشستگی پیش از موعد می‌شوند.

دستور العمل‌های یک رژیم غذایی سالم را می‌توان در زیر یافت:

<https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/rezepte-fuer-gesunde-ernaehrung/>

اطلاعات بیشتر را می‌توانید در زیر بیابید:

<https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/>

<https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/die-steirische-ernaehrungspyramide/>

ورزش چگونه بر سلامت ما اثر می‌گذارد؟

ورزش سلامت جسمی و روانی، کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد و روابط اجتماعی را ارتقا می‌دهد. بدن انسان برای عملکرد بهینه و سالم ماندن به فعالیت بدنی منظم نیاز دارد. ورزش نکردن می‌تواند باعث چاقی، اختلالات اسکلتی عضلانی، بیماری‌های قلبی عروقی و حتی افسردگی شود. هر فرد برای تأثیر مثبت بر سلامتی خود، باید ۸۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰ قدم در روز راه برود. اما تمایل به نشستن طولانی مدت در حال افزایش است – ما در تمام روز سر صبحانه، در ماشین و سپس پشت میز می‌نشینیم. اما نشستن برای مدت طولانی عامل خطر بسیاری از بیماری‌ها به شمار می‌آید.

چگونه می‌توانم ورزش را در زندگی روزمره بگنجانم؟

متأسفانه، حرکت اغلب تنها نقشی فرعی در زندگی روزمره ما دارد. به همین دلیل در ارتقای سلامت به حرکت روزمره توجه ویژه‌ای می‌شود. گنجاندن ورزش در زندگی روزمره راحت است. تغییرات کوچک در زندگی روزمره، مانند استفاده از پله‌ها به جای آسانسور، ایستادن هنگام صحبت با تلفن، یا دوچرخه سواری به محل کار، تأثیر مثبتی بر بدن دارند. نکته کلیدی این است که حرکات کوتاه مکرر در طول روز پخش شوند. لازم نیست ساعت‌ها ورزش استقامتی انجام شود. فعالیت بدنی منظم پس از مدت کوتاهی می‌تواند اثر مثبتی همچون بهبود قدرت عضلانی و متابولیسم چربی داشته باشد. با این حال، برای کاهش خطر ابتلا به بیماری و زندگی تا حد امکان با سلامتی، ورزش باید به طور منظم، به میزان مناسب و در طول زندگی انجام شود. برای نکات بیشتر، ببینید:

[یوشه ورزش \(fgoe.org\)](http://fgoe.org)

چه میزان ورزش توصیه می‌شود؟

ورزش منظم تأثیر مثبتی بر سلامتی در هر سنی دارد. توصیه دولت اتریش حداقل ۱۵۰ دقیقه (۲/۵ ساعت) ورزش در هفته برای بزرگسالان بین ۱۸ تا ۶۵ سال است.

افراد ۶۵ سال و بالاتر باید به روش‌های مختلف ورزش کنند. تمرینات ورزشی که قدرت عضلانی، تعادل، انعطاف پذیری و نیز استقامت را افزایش می‌دهند، برای کاهش خطر زمین خوردن که با افزایش سن افزایش می‌یابد، مهم است.

سیگار کشیدن چه اثری بر سلامتی دارد؟

مصرف دخانیات بیشترین خطر را برای سلامتی انسان در سراسر جهان به همراه دارد. سیگار کشیدن نه تنها می‌تواند باعث سرطان و انواع بیماری‌های مزمن دیگر در خود افراد سیگاری شود، بلکه خطر بزرگی برای سلامتی افراد غیر سیگاری نیز به همراه دارد. سیگار کشیدن می‌تواند به تمام اندام‌های بدن آسیب برساند. مواد مضر از طریق جریان خون وارد کل بدن می‌شوند. دستگاه تنفسی و سیستم قلبی عروقی به ویژه تحت تاثیر قرار می‌گیرند. افرادی که سیگار می‌کشند به طور قابل توجهی بیشتر در معرض سکته مغزی یا حمله قلبی قرار می‌گیرند و احتمال ابتلا به همه بیماری‌های دستگاه تنفسی و اندام‌های تنفسی در آنها بیشتر است. مصرف دخانیات تقریباً می‌تواند هر نوع سرطانی را ایجاد کند. و این فقط سرطان ریه نیست. گرچه، استفاده از تنباکو یک عامل خطر قابل پیشگیری است. ترک سیگار به سرعت منجر به بهبود سلامت در بیماری‌های موجود شده یا در وهله اول از بروز آنها جلوگیری می‌کند.

از کجا می‌توانم پشتیبانی دریافت کنم؟

می‌خواهید سیگار را ترک کنید؟ لازم نیست به تنهایی این کار را انجام دهید، از کمک حرفه‌ای استفاده کنید:

- ♦ تلفن ترک سیگار ۰۸۰۰ / ۸۱۰ ۰۱۳
- ♦ تماس گیرندگان پشتیبانی رایگان دریافت می‌کنند.
- ♦ ترک سیگار در ۶ هفته
- ♦ این برنامه "ترک سیگار در ۶ هفته" توسط صندوق بیمه سلامت اتریش (ÖGK) در سراسر اتریش برای ترک دخانیات ارائه می‌شود.
- ♦ برنامه موبایلی ترک سیگار (Rauchfrei-App)
- ♦ تلفن ترک سیگار یک برنامه رایگان ارائه می‌دهد که به شما در ترک سیگار و سیگار نکشیدن کمک می‌کند.

اطلاعات بیشتر را می‌توانید در زیر بیابید: [کمک به ترک - VIVID - مرکز پیشگیری از اعتیاد](#)

مصرف الکل چه اثری بر سلامتی دارد؟

در اتریش، الکل در مواقع بسیاری نوشیده می‌شود. به عنوان محرک، رفع کننده تشنگی، همراه غذا، برای سرگرمی و نیز آرامش‌بخشی الکل بر خلق و خو، رفتار، ادراک، توجه، تفکر و واکنش تاثیر می‌گذارد. الکل پتانسیل اعتیاد آوری بالایی دارد و به همه اندام‌ها به ویژه مغز، قلب و کبد فشار وارد می‌کند. افرادی که به طور منظم مقادیر زیادی الکل را طی سالیان متمادی می‌نوشند، به طور ویژه در معرض خطر وابستگی قرار دارند.

چه میزان الکل بدون مشکل است؟

با این حال، کسانی که گهگاه برای لذت بردن یک لیوان شراب یا آبجو می‌نوشند، نگران نباشند:

مقدار الکل سازگار با سلامت:

۱/۲ لیتر آبجو یا ۱/۴ لیتر شراب	=	♦ برای مردان در روز
۱ لیوان آبجو ۰/۳ یا حدود ۱/۴ لیتر شراب	=	♦ برای زنان در روز

مقدار الکل مضر برای سلامتی:

۱/۵ لیتر آبجو	=	♦ برای مردان در روز
۱ لیتر آبجو	=	♦ برای زنان در روز

برای بزرگسالان سالم، توصیه می‌شود از مقدار الکل سازگار با سلامت تجاوز نکرده و **حداقل دو روز در هفته** را بدون مصرف الکل باشند. افراد مسن به دلایل مختلف حساسیت بیشتری نسبت به الکل دارند و بر این اساس باید مقادیر کمتری مصرف کنند.

در صورتی که حس کنم زیاد مشروب می‌نوشم، از کجا می‌توانم پشتیبانی دریافت کنم؟

اگر خودتان یا فردی در اطرافتان بیش از حد الکل می‌نوشید، برای جستجوی کمک حرفه‌ای و صحبت در مورد آن: در مراجعه به فردی که به آن اعتماد دارید، یک پزشک* یا با یکی از امکانات پشتیبانی و مراکز مشاوره متعدد در اشتایرمارک تردید نکنید.

اطلاعات تماس را می‌توان در زیر یافت:

[مراکز مشاوره در اشتایر – الکل کمتر – زندگی بیشتر \(mehr-vom-leben.jetzt\)](http://mehr-vom-leben.jetzt)

استرس چگونه بر سلامتی اثر می‌گذارد؟

استرس بخشی طبیعی از زندگی است – اما استرس بیش از حد شما را بیمار می‌کند. تقاضاهای فزاینده در زندگی حرفه‌ای و بار کاری مضاعف اغلب منجر به موقعیت‌های استرس دائمی می‌شود که می‌تواند برای سلامتی مضر باشد.

در شرایط استرس زاء، بدن هورمون‌هایی مانند آدرنالین و کورتیزول ترشح می‌کند. این هورمون‌ها بدن را فعال کرده و آن را برای پاسخ مقابله یا گریز آماده می‌کنند. تمام نواحی بدن تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در شرایط استرس زاء، مجراهای برونش برای دریافت اکسیژن بیشتر گشاد می‌شوند. در نتیجه تنفس سریع و کم عمق می‌شود. علاوه بر این، ضربان قلب سریع‌تر و قوی‌تر شده و فشار خون بالا می‌رود و رگ‌های خونی منقبض می‌شوند. عضلات نیز جریان خون بهتری دریافت کرده و بیشتر منقبض می‌شوند. به طور کلی، بدن با مصرف انرژی بیشتر سازگار شده و قند بیشتری در خون آزاد می‌کند. از طرف دیگر، هضم به تأخیر می‌افتد و حساسیت درد کاهش می‌یابد. به این ترتیب کل بدن برای عمل آماده می‌شود.

عواقب فیزیکی استرس می‌تواند به عنوان مثال اینها باشد:

- ♦ وزوز گوش و کاهش شنوایی
- ♦ مشکلات قلبی عروقی، مانند فشار خون بالا، آریتمی قلبی
- ♦ مشکلات گوارشی، مانند مشکلات گوارشی مزمن (یبوست یا اسهال)
- ♦ دیابت
- ♦ سیستم ایمنی ضعیف شده
- ♦ عضلات منقبض
- ♦ تشدید بیماری‌های پوستی

نکاتی در مقابله با استرس

بدون استراحت کافی، استرس قادر است بر سلامت کلی تأثیر بگذارد و به طور دائمی بدن را مختل کند. استرس روانی را نیز نباید دست کم گرفت. بنابراین تعادل بین کار و زندگی فراتر از یک سبک زندگی، بلکه راه رسیدن به یک زندگی آرام‌تر است. استراحت منظم استرس را خنثی می‌کند و دوباره تعادل شما را افزایش می‌دهد. بنابراین، همیشه باید سعی کرد وضعیت‌های استرس زاء را متعادل کرد. اما این روش چگونه عمل می‌کند؟ در اینجا چند توصیه ضد استرس موجود است:

- ♦ ورزش – ترجیحاً در طبیعت – ذهن را پاک می‌کند
- ♦ آرامش هدفمند، مانند تمرینات اتوژنیک یا یوگا
- ♦ رژیم غذایی متعادل
- ♦ خواب کافی
- ♦ تعیین اولویت‌ها
- ♦ زمان گذاشتن برای سرگرمی‌ها، خانواده و دوستان

نتیجه‌گیری

سبک زندگی ما طیف گسترده‌ای از عوامل خطر را به همراه دارد. آگاهی از عادات زندگی خود و در صورت لزوم، تغییر یا تطبیق آنها بر اساس آن عوامل بسیار مهم است.

تغییر عادات قدیمی آسان نبوده و یک فرآیند طولانی مدت است. اهداف خود را به گام‌های کوچک تقسیم نمایید تا در آینده قابل پیش بینی به آنها دست پیدا کنید. بهتر است با ایجاد یک یا دو تغییر امیدوارکننده شروع کنید که بتوانید به تدریج آن را وسعت دهید.

از معاینه پیشگیرانه برای دریافت نکات متعدد سلامتی استفاده کنید و در مورد اقدامات ارتقای سلامت بیشتر بدانید.

منابع

- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/vorsorgeuntersuchung/was-wird-gemacht>
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/vorsorgeuntersuchung/ablauf>
- <https://www.minimed.at/medizinische-themen/labormedizin/vorsorgeuntersuchung/>
(svs.at) معاینه پزشکی پیشگیرانه
- <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Diabetes.html>
- <https://www.docfinder.at/ratgeber/krebs-alle-vorsorgeuntersuchungen-auf-einen-blick-6278>
- <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/herz-kreislauf/erkrankungen/ursachen>
- <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/kompetenz-gesundheit/risikofaktoren-fuer-die-gesundheit-was-sagen-diese-aus>
- <https://www.krebshilfe.net/information/krebs-krebs-risiko/krebs-risikofaktoren>
- <https://www.leading-medicine-guide.at/erkrankungen/stoffwechsel/stoffwechselstoerung>
- [تست PSA « ۴ سوال در مورد غربالگری، معاینه و مقدار حدی | minimed.at](https://www.minimed.at)
(sozialministerium.at) ویروس پاپیلومای انسانی (HPV)
- <https://www.gesundheit.gv.at/labor/untersuchungen/mrt-ct-roentgen/mammographie>
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/vorsorgeuntersuchung/jugendlichenuntersuchung>
- <https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesundheitsfoerderung/>
- <https://www.gesundheit.gv.at/lexikon/g/gesundheitsfoerderung>
- <https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/>
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerper/nutzen-vorteile>
- <https://gesundheitsbericht-steiermark.at/gesundheitsziele/bewegung.php>
- <https://www.vivid.at/thema/tabak/rauchen-und-gesundheit/>
- <https://www.mehr-vom-leben.jetzt/>
- <https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesundheitsziele-steiermark/rahmenbedingungen/>
- https://www.mehr-vom-leben.jetzt/wp-content/uploads/2020/03/200212_BMSGPK_Alkoholkonsum-und-m%C3%B6gliche-Folgen_pdfUA-1.pdf

تماس‌ها

دکتر هایدلینده یاکسه

شرکت بیمه درمانی اتریش - مرکز بهداشت من برای بیماری‌های زنان،
مرکز کارت مادر و کودک،

Friedrichgasse 18, 8010 Graz

تلفن: +۴۳ ۰۷۶۶-۱۵۵۴۲۸

heidelinde.jakse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at

پترا ویلندر، کارشناسی، MPH

صندوق سلامت اشتایرمارک

Herrengasse 28

8010 Graz

تلفن: +۴۳ ۶۷۶ / ۶۲۷۸۸۰۲

ایمیل: petra.wielender@gfstmk.at