

ارتقای سلامت زنان با سابقه مهاجرت



© istock.com

سند آموزشی تاثیر عادات زندگی بر سلامتی (امراض مرتبط با تمدن)

اجرا و انجام در چارچوب میزهای زنان (femmesTische) – زنان مهاجر در اشتایرمارک در مورد سلامت، زندگی روزمره و خانواده صحبت می کنند – پروژه‌های شبکه‌ای از مراکز مشاوره زنان و دختران اینووا، نووم، و خدمات زنان گراتس.

فهرست

۳ عادات بهداشتی و سبک زندگی
۳ امراض تمدنی
۳ اضافه وزن
۵ دیابت نوع ۲
۶ بیماری‌های قلبی عروقی
۱۰ کمر درد
۱۳ بیماری‌های روانی
۱۶ سلامت دندان
۱۹ منابع
۲۰ تماس

عادات بهداشتی و سبک زندگی

سلامت به عوامل مختلفی بستگی دارد و به طور قابل توجهی تحت تأثیر عادات سبک زندگی، شرایط محیطی و روابط اجتماعی است. سالم یا بیمار بودن ما تا حد زیادی به رفتار شخصیمان بستگی دارد. ما می‌توانیم به طور مثبت بر سلامت خود اثر بگذاریم و در نتیجه، به طور خاص از برخی بیماری‌های (مدرن) جلوگیری کنیم.

امراض تمدنی

بیماری‌های تمدنی امراضی هستند که با عادات سبک زندگی جوامع مدرن مرتبط می‌باشند. آنها با پرخوری و سوء تغذیه، ورزش نکردن و استرس مرتبط هستند. با این حال، برخی از آنها نیز ممکن است به صورت ژنتیکی تعیین شوند. در اصل، افراد می‌توانند با تغییر سبک زندگی فردی و اجتماعی خود بر بسیاری از خطرات سلامتی تأثیر گذاشته و منابع خود را به عنوان عوامل محافظتی تقویت کنند. اصطلاح بیماری تمدنی مترادف با اصطلاح عامیانه بیماری گسترده است.

کدام بیماری‌های تمدنی اغلب رخ می‌دهند؟

بیماری‌های تمدنی در بین بسیاری از اقشار مردم شیوع دارند و از شایع‌ترین و مهم‌ترین مشکلات سلامتی هستند. بیماری‌های معمول تمدنی عبارتند از بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت شیرین، بیماری‌های سیستم اسکلتی عضلانی و اختلالات روانی. این بیماری‌ها بر کیفیت زندگی، توانایی کار و مرگ و میر تأثیر می‌گذارند.

اضافه وزن

اضافه وزن شدید (چاقی) یک مشکل جدی برای سلامتی است. افرادی که اضافه وزن دارند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌ها هستند.

چاقی تا چه میزان شایع است؟

در اتریش، ۳/۷ میلیون نفر بالای ۱۵ سال دارای اضافه وزن داشته و حدود ۱۷ درصد از آنها چاق هستند. تا سن هشت سالگی، از هر سه پسر یک نفر و از هر چهار دختر یک نفر اضافه وزن یا چاقی دارند. کودکان دارای اضافه وزن در درازمدت بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های مختلف هستند.

چگونه می‌توان اضافه وزن را اندازه‌گیری کرد؟

شاخص توده بدنی (BMI) رایج‌ترین روش اندازه‌گیری برای ارزیابی وزن بدن است.

به طور کلی، BMI طبق یک فرمول ساده محاسبه می‌شود:

$$\text{BMI} = \frac{\text{وزن بدن (به کیلوگرم)}}{\text{بلندی بدن (بر حسب متر)}^2}$$

مقدار طبیعی برای زنان بین ۱۹ تا ۲۴ و برای مردان بین ۲۰ تا ۲۵ است. برای زنان، مقدار BMI بین ۲۵ تا ۳۰ اضافه وزن در نظر گرفته می‌شود. برای مردان، مقدار BMI بین ۲۶ تا ۳۰ اضافه وزن در نظر گرفته می‌شود. BMI 30 یا بیشتر به عنوان چاقی یا اضافه وزن شدید شناخته می‌شود.

علل یا عوامل خطر چاقی چیست؟

اضافه وزن همواره زمانی رخ می‌دهد که بدن با انرژی بیشتر از میزان مصرفی، تغذیه شود. علاوه بر عوامل نامطلوب سبک زندگی، علل دیگری نیز ممکن است:

- ◆ عادات غذایی نادرست: وعده‌های زیاد، قند زیاد، چربی زیاد، فست‌فود زیاد و غیره.
- ◆ در دسترس بودن مداوم غذا
- ◆ ورزش نکردن
- ◆ استرس مزمن
- ◆ بیماری‌های متابولیک (به عنوان مثال دیابت، کم کاری تیروئید)
- ◆ عوامل ژنتیکی
- ◆ داروها: مانند داروهای خاص ضد افسردگی، کورتیزون یا قرص
- ◆ علل هورمونی (به طور مثال، یائسگی، بارداری)
- ◆ چاقی دوران کودکی

چطور از چاقی جلوگیری کنم؟

بهترین اقدامات برای مقابله با اضافه وزن یا چاقی، رژیم غذایی متعادل و ورزش منظم است.

برای اطلاعات بیشتر ببینید:

[کاهش وزن برای بزرگسالان \(gesundheitskasse.at\)](https://gesundheitskasse.at)

[اضافه وزن در کودکان \(gesundheitskasse.at\)](https://gesundheitskasse.at)

دیابت نوع ۲

دیابت یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها در سراسر جهان است. در اتریش، در حال حاضر حدود ۶۰۰،۰۰۰ نفر از دیابت رنج می‌برند که این میزان روند صعودی قوی دارد. بیش از ۹۰ درصد مبتلایان به دیابت، به دیابت نوع ۲ مبتلا هستند. بیماری که برای مدیریت موفقیت‌آمیز در زندگی روزمره به مبارزه مادام‌العمر ضرورت دارد.

دیابت نوع ۲ چیست؟

دیابت به عنوان مرض قند نیز شناخته می‌شود. مرض قند یک بیماری متابولیک مزمن است که با افزایش سطح گلوکز خون مشخص می‌شود. در گذشته، دیابت نوع ۲ ابتدا در زمره بیماری‌های افراد مسن بود. به همین دلیل، اغلب از آن به عنوان "دیابت بزرگسالان" یاد می‌شد. به طور فزاینده‌ای، در جوانان نیز تشخیص داده می‌شود.

علل یا عوامل خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ چیست؟

علت دیابت نوع ۲ معمولاً چاقی است. ۸۰ درصد از افراد دارای دیابت نوع ۲ اضافه وزن دارند. دیابت نوع ۲ علاوه بر اضافه وزن، اغلب از مشکلات سلامتی دیگری همچون فشار خون بالا و اختلالات لیپومتابولیک نیز رنج می‌برند.

چه علائمی ممکن است در دیابت نوع ۲ رخ دهد؟

دیابت نوع ۲ اغلب به کندی ایجاد می‌شود. گاهی اوقات برای مدت طولانی علائمی وجود نداشته یا فقط علائم جزئی وجود دارد. علائم معمولی عبارتند از تکرر ادرار، تشنگی شدید، خستگی، سرگیجه و حالت تهوع.

چطور می‌توانم از دیابت نوع ۲ پیشگیری کنم؟

دیابت نوع ۲ قابل پیشگیری است. عوامل متعددی در ایجاد دیابت نقش دارند که بخش زیادی از آنها به سبک زندگی بستگی دارد. چاقی و ورزش نکردن نقش مهمی دارد. خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را می‌توان به صورت فردی تحت تأثیر قرار داده و با موارد زیر کاهش داد:

- ♦ حداقل ۳۰ دقیقه در روز ورزش منظم داشته باشید
- ♦ رژیم غذایی متعادل داشته باشید (هرم غذایی اتریشی)
- ♦ وزن خود را در بزرگسالی نسبتاً ثابت و در محدوده طبیعی نگه دارید
- ♦ سیگار نکشید

اطلاعات بیشتر را می‌توان در آدرس زیر یافت:

[دیابت نوع ۲ به سادگی توضیح داده شد - ما سازمان حفاظتی دیابت هستیم](#)

[زندگی با دیابت نوع ۲ \(sozialversicherung.at\)](#)

بیماری‌های قلبی عروقی

بیماری‌های قلبی عروقی از شایع‌ترین بیماری‌ها در سراسر جهان هستند. در اتریش، بیماری‌های قلبی عروقی علت اصلی مرگ در زنان بالای ۶۵ سال و در مردان بالای ۴۵ سال است.

بیماری‌های قلبی عروقی چه هستند؟

گروه بیماری‌های قلبی عروقی شامل بیماری‌های قلب و عروق می‌باشد. شایع‌ترین بیماری‌های قلبی عروقی عبارتند از:

- ◆ فشار خون بالا
- ◆ حمله قلبی
- ◆ سکته
- ◆ بیماری عروق کرونر قلب
- ◆ ناتوانی قلبی (نارسایی قلبی)

علل یا عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی چیست؟

یکی از عوامل خطر اصلی برای ایجاد بیماری قلبی فشار خون بالاست. سایر عوامل خطر عبارتند از چاقی، ورزش نکردن، سیگار کشیدن، چربی خون بالا و قند خون بالا.

چگونه می‌توانم از بیماری‌های قلبی عروقی پیشگیری کنم؟

با اتخاذ یک سبک زندگی سالم، هر فردی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری را به میزان قابل توجهی کاهش دهد:

- ◆ حداقل ۳۰ دقیقه در روز ورزش منظم داشته باشید
- ◆ رژیم غذایی متعادل داشته باشید (هرم غذایی اتریشی)
- ◆ از مواد مضر مانند دود تنباکو، الکل و مواد مخدر خودداری کنید یا به حداقل برسانید
- ◆ فشار خون، چربی خون و سطح قند خون را در محدوده طبیعی نگه دارید
- ◆ از استرس پرهیز کنید

برای اطلاعات بیشتر ببینید:

[جلوگیری از بیماری‌های قلبی عروقی \(gesundheitskasse.at\)](https://www.gesundheitskasse.at)

فشار خون بالا

با هر ضربان قلب، خون در سرتاسر بدن ما پمپاژ شده و فشاری در داخل رگ‌های خونی ایجاد می‌کند - فشار خون. فشار خون تضمین می‌کند که خون به تمام اندام‌ها و بافت‌ها می‌رسد و مواد مغذی آنها را تامین می‌کند. تنها در مقادیر فشار خون طبیعی یا پایین، عروق، کتسان و نفوذ پذیر می‌مانند.

چه مقدار فشار خونی طبیعی است؟

فشار خون ایده‌آل مقدار سیستولیک کمتر از ۱۲۰ میلی‌متر جیوه و مقدار دیاستولیک کمتر از ۸۰ میلی‌متر جیوه است. قلب با هر ضربان خود منقبض می‌شود تا خون را به جریان یافتن وادار کند. کارشناسان از این امر به عنوان سیستول یاد می‌کنند. به دنبال این، عضله قلب شل می‌شوند. سپس قلب منبسط گردیده و با خون پر می‌شود - این دیاستول است. فشار دیاستولیک کمتر از فشار سیستولیک است.

در چه مرحله‌ای صحبت از فشار خون بالا می‌شود؟

فشار خون بالا (فشار خون شریانی) وضعیتی است که در آن فشار خون به طور مزمن افزایش می‌یابد. فشار خون با عنوان مقادیر ۹۰/۱۴۰ میلی‌متر جیوه و بالاتر تعریف می‌شود. در اتریش از هر چهار نفر یک نفر فشار خون بالا دارد. در سنین بالاتر، حتی برای هر نفر دوم است. فشار خون بالا معمولاً بدون علامت است، اما در طول سال‌ها به رگ‌های خونی آسیب می‌رساند. خطر ابتلا به بیماری‌های ثانویه مانند حمله قلبی یا سکته مغزی وجود دارد.

علل و عوامل خطر فشار خون بالا چیست؟

در بیشتر موارد، هیچ بیماری ارگان مسبب بیماری قابل تشخیصی را نمی‌توان در افراد مبتلا به فشار خون بالا شناسایی کرد. در این افراد، علل عمدتاً عوامل ارثی و/یا سبک زندگی ناسالم است.

برای اطلاعات بیشتر ببینید:

[زندگی مناسب با فشار خون بالا \(gesundheitskasse.at\)](https://gesundheitskasse.at)

حمله قلبی

در اتریش، سالانه حدود ۳۲،۰۰۰ نفر دچار حمله قلبی می‌شوند.

حمله قلبی چیست؟

حمله قلبی انسداد ناگهانی رگ خونی در قلب است. در نتیجه، بخشی از ماهیچه قلب دیگر اکسیژن و مواد مغذی کافی را دریافت نمی‌کند. هر چه رگ مسدود شده بزرگتر باشد، ناحیه انفارکتوس بزرگتر و علائم و پیامدهای پزشکی گسترده‌تر می‌شود. حمله قلبی اغلب تهدیدکننده زندگی است! هر ثانیه مهم بوده و تشخیص سریع علائم بسیار اهمیت دارد. هر چه اقدامات و درمان زودتر شروع شود، شانس بقا بیشتر می‌شود.

علل یا عوامل خطر حمله قلبی چیست؟

علاوه بر یک خطر مادرزادی یا بیماری همچون دیابت یا فشار خون بالا، سایر عوامل خطر حمله قلبی، اغلب رفتاری هستند، یعنی پیامد سبک زندگی فردی و بنابراین به طور عمده قابل پیشگیری هستند:

- ♦ ورزش نکردن
- ♦ رژیم غذایی نامتعادل و پرچرب
- ♦ اضافه وزن
- ♦ سیگار کشیدن
- ♦ استرس

چه علائمی نشان دهنده حمله قلبی است؟

علائمی وجود دارد که به طور معمول نشان دهنده حمله قلبی یا پیش از آن است. با این حال، گاهی اوقات ممکن است این علائم وجود نداشته باشند ("حمله قلبی خاموش")! علائم احتمالی عبارتند از:

- ♦ درد شدید پشت قفسه سینه این دردها ممکن است به گردن، گلو، فک، شانه‌ها، پشت، بازوها یا بالای شکم پخش شوند. این دردها معمولاً با عنوان سوزش یا حس فشار توصیف می‌شوند.
- ♦ سفتی در قفسه سینه، احساس "انقباض"، احساسی که گویی "کسی روی سینه شما نشسته است"
- ♦ عرق سرد کردن
- ♦ حالت تهوع، استفراغ
- ♦ سرگیجه
- ♦ نفس‌های کوتاه کشیدن تا تنگی نفس
- ♦ بی‌قراری، احساس اضطراب تا ترس از مرگ
- ♦ رنگ چهره خاکستری کم رنگ

در زنان، علائم حمله قلبی ممکن است شامل علائم غیر اختصاصی مانند تنگی نفس، حالت تهوع و استفراغ و ناراحتی در قسمت فوقانی شکم باشد.

توجه

هر فردی که مشکوک به حمله قلبی باشد باید فوراً به بیمارستان منتقل شود - سریعاً با (اورژانس ۱۴۴) تماس بگیرید.

سکته

در اتریش، سکته مغزی سومین علت شایع مرگ و میر و علت اصلی ناتوانی دائمی است. هر ساله حدود ۲۵،۰۰۰ نفر در اتریش دچار سکته مغزی می‌شوند.

سکته مغزی چیست؟

سکته مغزی یک بیماری مغزی است که در آن به دلیل اختلال در جریان خون، نواحی خاصی از مغز به طور ناگهانی از کار می‌افتند. علت این است که یک لخته خون رگی را در مغز مسدود می‌کند. پزشکان همچنین از آپوپلکس یا آپوپلکسی، سکته مغزی، ضربه مغزی یا انفارکتوس مغزی صحبت به میان می‌آورند.

علل یا عوامل خطر سکته مغزی چیست؟

در افراد سالم، به ندرت در رگ‌های خونی لخته ایجاد می‌شود. با این حال، برخی بیماری‌ها، رفتارها و استعدادها ارثی می‌توانند خطر سکته مغزی را افزایش دهند. این موارد شامل سیگار کشیدن، فشار خون بالا، سطح کلسترول بالا و فیبریلاسیون دهلیزی هستند.

چه علائمی نشان دهنده سکته مغزی است؟

سکته مغزی به طور معمول از طریق فلج ناگهانی، مشکلات بینایی یا اختلالات گفتاری بروز خود را نشان می‌دهد. معمولاً فقط یک طرف بدن تحت تاثیر قرار می‌گیرد، به طوری که، برای مثال، دست راست و/یا پای راست دیگر قادر نیستند به درستی حرکت کنند. افتادگی گوشه دهان نیز معمول است. گاهی سردردهای شدید نیز رخ می‌دهد که ممکن است با حالت تهوع و استفراغ و همچنین از دست دادن هوشیاری همراه باشد. علائمی که رخ می‌دهند در درجه اول بستگی به این دارند که کدام ناحیه از مغز تحت تاثیر قرار گرفته باشد. سکته مغزی یک مورد اورژانسی است که باید فوراً درمان شود. هر ثانیه در سکته مغزی مهم بوده و تشخیص سریع علائم بسیار اهمیت دارد. مبتلایان به درمان سریع پزشکی در بیمارستان نیاز دارند.

علائم شایع سکته مغزی عبارتند از:

- ◆ ضعف ناگهانی یک طرف بدن
- ◆ بی‌حسی و علائم فلج
- ◆ اختلالات گفتاری
- ◆ از دست دادن میدان دید
- ◆ سرگیجه و بی‌ثباتی در راه رفتن

چگونه می‌توانم علائم مهم سکته مغزی را بررسی کنم؟

- ◆ صورت: از فرد بخواهید لبخند بزند. اگر یک گوشه دهان آویزان شود، نشان دهنده همی پلژی است.

- ♦ بازوها: از فرد بخواهید در حالی که کف دست‌ها را به سمت بالا میچرخاند، دست‌ها را به سمت جلو بکشند. در صورت وجود از کار افتادگی، نمی‌توان هر دو دست را بالا برد؛ یک بازو پایین افتاده یا می‌چرخد.
- ♦ زبان: از فرد بخواهید یک جمله ساده را تکرار کند. اگر او قادر به انجام این کار نباشد یا اگر صدا محو باشد ("نامفهوم")، احتمالاً اختلال گفتاری وجود دارد.

توجه

اگر چنین علائمی در فردی قابل تشخیص است، فوراً به امداد اطلاع دهید (با اورژانس ۱۴۴ تماس بگیرید) و علائم را شرح دهید. هرچه درمان زودتر شروع شود، شانس بهبودی بیشتر است.

کمر درد

کمر درد یک بیماری رایج تمدن مدرن است. تقریباً همه افراد حداقل یک بار در زندگی خود از کمردرد رنج می‌برند.

کمردرد چیست؟

کمردرد دردی در ستون فقرات بین گردن و باسن است که می‌تواند به پاها و بازوها پخش شود. درد معمولاً با تنش عضلانی و اغلب با محدودیت حرکت همراه است. بارگذاری نادرست و نشستن ناصحیح می‌تواند باعث درد حاد شود. در بیشتر مواقع، درد خطرناک نیست و پس از چند روز تا چند هفته حتی بدون درمان از بین می‌رود. با این حال، کمردرد ممکن است عود کند یا مزمن شود و برای چندین ماه یا سال ادامه یابد.

علل و عوامل خطر برای کمر درد چیست؟

"سبک زندگی بی‌تحرك" در ترکیب با کمبود فعالیت‌های جبرانی همچون ژیمناستیک، تمرینات قدرتی یا ورزش‌های استقامتی عامل اصلی بروز مشکلات کمر در نظر گرفته می‌شوند. عوامل دیگری که در ایجاد کمردرد غیر اختصاصی نقش دارند عبارتند از:

- ♦ ساییدگی و پارگی: با گذشت زمان، دیسک‌های بین مهره‌های خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهند و صاف می‌شوند. مفاصل مهره‌ای نیز با افزایش سن بیشتر فرسوده می‌شوند. هر دو می‌توانند باعث درد شوند.
- ♦ بارگذاری‌های نادرست: بارگذاری بیش از حد یا نادرست، مانند بلند کردن اشیاء سنگین یا بلند کردن به صورت نادرست، می‌تواند باعث تسریع ساییدگی و ایجاد کمردرد حاد شود.
- ♦ عوامل روانشناختی: استرس، بار اضافی شغلی، اضطراب، افسردگی و... نیز می‌توانند در ایجاد کمردرد نقش داشته باشند.

چه علائمی ممکن است رخ دهند؟

کمردرد اغلب در قسمت پایین کمر ایجاد می‌شود. علاوه بر درد واقعی، ممکن است علائم دیگری همچون درد ساق پا، بی‌حسی، سوزن سوزن شدن در ران‌ها و پاهای، از دست دادن قدرت، مشکلاتی در وضعیت ایستادن، محدودیت حرکتی و درد در عضلات وجود داشته باشد.

چطور می‌توانم از کمر درد جلوگیری کنم؟

مهم‌ترین مساله این است: فعال و متحرک باشید. این اصل علمی اثبات شده به جلوگیری از کمردرد کمک کرده و می‌توان شکایات موجود را در نتیجه کاهش داد:

- ◆ ورزش منظم علاوه بر تمرینات استقامتی، همچون پیاده‌روی یا دویدن، باید شامل تمرینات تقویتی و انعطاف پذیری نیز باشد. بهتر است ورزشی را انتخاب کنید که واقعا از آن لذت می‌برید و به خوبی در برنامه روزانه شما گنجانده می‌شود.
- ◆ عضلات قوی پشت ستون فقرات را حمایت کرده و تسکین می‌دهند. تمرینات ویژه شامل تمریناتی برای تقویت و تثبیت عضلات است. به این آموزش تمرینات کمر نیز گفته می‌شود.
- ◆ نشستن طولانی مدت، وضعیت بد نشستن یا حرکات یکنواخت و تکراری در محل کار به کمر فشار وارد می‌کند. مطمئن شوید که به طور منظم استراحت نموده و حرکات جبرانی را برای شل شدن عضلات انجام می‌دهید. محل‌های کار ارگونومیک، مانند یک صندلی مناسب، برای جلوگیری از کمردرد مهم هستند.
- ◆ برای جلوگیری از کمردرد، هنگام بلند کردن اجسام یا بارهای سنگین، حتما روش‌های مناسب را دنبال کنید.
- ◆ از حمل وزن اضافه اجتناب کنید.

برای اطلاعات بیشتر ببینید:

[کمر درد \(gesundheitskasse.at\)](http://gesundheitskasse.at)

آرتروز

حدود ۱/۴ میلیون نفر در اتریش به آرتروز مبتلا هستند که بیشتر افراد مسن می‌باشند. این بیماری تقریباً در هر مفصلی ممکن است رخ دهد. زنان اندکی بیشتر از مردان به آرتروز مبتلا می‌شوند.

آرتروز چیست؟

استئوآرتریت یک بیماری دژنراتیو مفصلی است. یک تغییر انحطاطی به دلیل ساییدگی، پیری یا قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آسیب رخ می‌دهد. این وضعیت به طور معمول به صورت مفاصل دردناک و سفت بروز می‌کند. در صورت تشدید شکایات، می‌توانند حرکت را به شدت محدود کنند. مفاصلی که بیشتر تحت تاثیر قرار می‌گیرند زانو، لگن و انگشتان هستند.

علل یا عوامل خطر آرتروز چیست؟

ساییدگی و پارگی غضروف تحت تاثیر عوامل مختلفی قرار می‌گیرد. عوامل خطر عبارتند از:

- ◆ عوامل تشریحی (به طور مثال، ناهماهنگی مفاصل زانو و ران).
- ◆ اضافه وزن یا چاقی شدید
- ◆ مشاغلی که به زانو زدن مکرر، خم شدن، چمباتمه زدن یا بلند کردن اجسام سنگین نیاز دارند
- ◆ ورزش‌های خاصی که به مفاصل فشار وارد می‌کنند، مانند کشتی، بوکس، فوتبال یا هندبال
- ◆ ورزش نکردن (مانند هر روز ساعت‌ها جلوی کامپیوتر نشستن)
- ◆ استفاده بیش از حد دائمی از مفاصل در هنگام فشار یک طرفه (به عنوان مثال، ورزش‌های سطح بالا) یا توالی حرکتی یکنواخت یا نادرست آموزش داده شده (به طور مثال، کار سنگین)
- ◆ جنسیت مونث

چه علائمی ممکن است رخ دهند؟

شکایات آهسته شروع می‌شوند. در مورد آرتروز اولیه، مفصل معمولاً فقط زمانی درد می‌کند که بارگذاری شود. در ناحیه آسیب دیده، اغلب در هنگام بارهای ضربتی دردهای کوبنده‌ای احساس می‌شود. در اوایل صبح، همچنین ممکن است احساس "سفتی" در مفاصل آسیب دیده وجود داشته باشد که به طور معمول در عرض نیم ساعت فروکش می‌کند. علائم اولیه آرتروز همچنین شامل صداهای مفاصل در هنگام فشار است.

چگونه می‌توانم از آرتروز پیشگیری کنم؟

هر فردی می‌تواند به کاهش سرعت پیشرفت یا پیشرفت آرتروز کمک کند. اقدامات زیر به جلوگیری از بارگذاری دائمی مفاصل کمک می‌کنند:

- ◆ ناهنجاری‌های مادرزادی را به موقع اصلاح کنید، به طور مثال با ایمپلنت‌های ارتوپدی.
- ◆ تمرینات منظم، به ویژه ژیمناستیک وضعیتی و جبرانی را برنامه‌ریزی کنید
- ◆ تمرینات حرکتی و ورزش‌هایی که برای مفاصل آسان هستند (مثلاً شنا، دوچرخه سواری)
- ◆ پرهیز از فعالیت‌های فشار آورنده بر زانو در زندگی روزمره، محل کار و هنگام ورزش
- ◆ از الگوهای حرکتی یک طرفه خودداری کرده یا آنها را اصلاح کنید
- ◆ اجتناب از اضافه وزن ($BMI > 25$)
- ◆ به یک رژیم غذایی سالم توجه کنید
- ◆ از ورزش‌های شدید خودداری کنید

سردرد

انواع مختلفی از سردرد وجود دارد که بدون علت خاصی رخ می‌دهد. شایع‌ترین آنها سردرد تنشی، میگرن و سردرد خوشه‌ای هستند. بروز سردرد اغلب با سبک زندگی مرتبط است. بر اساس مطالعات، چاقی، ورزش کم و سیگار کشیدن و همچنین مصرف مکرر الکل و قهوه از عوامل افزایش دهنده درد هستند.

سررد تنشی چیست؟

سرردهای نوع تنشی (سررد تنشی) شایعترین شکل سررد هستند. تقریباً از هر سه اثریشی یک نفر، چه زن و چه مرد، از سرردهای تنشی گاه به گاه رنج می‌برد.

سرردهای تنشی معمولاً حسی همچون تنگ شدن بیش از حد کلاه ایمنی یا هدبند دور سر را دارند. اینها دردهای خفیف تا متوسطی هستند که ممکن است از نیم ساعت تا چند روز طول بکشند.

سرردهای تنشی ناشی از چندین محرک مختلف هستند. استرس نقش تعیین کننده‌ای دارد. در گذشته به سرردهای تنشی "سررد استرسی" نیز می‌گفتند. استرس روانی-اجتماعی طولانی مدت، مانند استرس در محل کار یا درگیری‌های شراکتی، سیستم حساس دفاع در برابر درد بدن را ضعیف می‌کند. غالباً وضعیت بدنی بد، همراه با کشش سر، به دلیل کار عمدتاً بدون تحرک در مقابل صفحه نمایش رایانه است. الکل، نیکوتین و کافئین (و همچنین ترک آنها) نیز می‌توانند باعث شکایت شود.

چطور می‌توانم از سررد جلوگیری کنم؟

پیشگیری فعال مانند کاهش استرس، ریتم منظم خواب و بیداری، ورزش فراوان در هوای تازه، ورزش‌های استقامتی مانند شنا یا دوچرخه سواری و کاهش مصرف الکل و تنباکو منطقی هستند. تکنیک‌های تمدد اعصاب و همچنین استراتژی‌های مدیریت استرس نیز می‌توانند کمک کننده باشند. از برنامه روزانه نامنظم خودداری کنید. این امر شامل حذف یک وعده غذایی، مصرف مایعات بسیار کم و همچنین خواب زیاد یا کم است. عوامل محرک احتمالی را می‌توان با کمک یک دفترچه خاطرات سررد «آشکار» کرد.

بیماری‌های روانی

همواره افراد بیشتر و بیشتری در اثریش، از بیماری‌های روانی رنج می‌برند. بیماری روانی جنبه‌های مختلفی دارد که اغلب با ترکیبی از افکار، احساسات و رفتارهای ناراحت کننده مشخص می‌شود. به طور مثال می‌توان به افسردگی، اختلالات اضطرابی، اختلالات خلق و خو، اختلال دوقطبی و روان پریشی اشاره کرد.

تقریباً همه با فراز و نشیب‌های وضعیت ذهنی خود آشنا هستند. اغلب اوقات، افراد می‌توانند به خوبی بر ضعف‌های ذهنی خود غلبه کرده یا به طور مثال از طریق گفتگو از خانواده یا دوستان حمایت کنند.

اما بیماری روانی چیست؟ اگر استرس روانی هفته‌ها طول بکشد و زندگی روزمره، زندگی حرفه‌ای و مهارت‌های اجتماعی فرد مبتلا را تحت تاثیر قرار دهد، پزشکان از آن به عنوان از یک بیماری روانی یا اختلال روانی یاد می‌کنند. شکایات جسمانی که هیچ علت ارگانیکی برای آنها وجود ندارد نیز می‌توانند نشان دهنده یک بیماری روانی باشند.

چه علائمی ممکن است رخ دهند؟

تشخیص بیماری روانی همیشه آسان نیست. بیشتر علائم غیر اختصاصی هستند، به این معنی که ممکن است بیماری دیگری پشت علامت وجود داشته باشد. علائم زیر ممکن است نشان دهنده وجود بیماری روانی باشند:

- ◆ کابوس
- ◆ اضطراب
- ◆ بی‌قراری درونی
- ◆ از دست دادن میل جنسی
- ◆ کمر درد
- ◆ اختلالات خواب
- ◆ تغییرات خلق و خو
- ◆ استرس
- ◆ وزوز گوش
- ◆ دندان قروچه در هنگام خواب

چه عواملی بر سلامت روان اثر می‌گذارند؟

سلامت روان - حداقل تا حدی می‌تواند تحت تاثیر قرار گیرد. عوامل زیادی در این فرآیند تاثیر می‌گذارند. این عوامل تاثیرگذار عبارتند از:

- ◆ دوست داشتن و دوست داشته شدن
- ◆ اعتماد به نفس
- ◆ امنیت
- ◆ معنا در زندگی
- ◆ روابط اجتماعی
- ◆ شرایط کاری
- ◆ برخورد با مشکلات و موقعیت‌های مشکل ساز
- ◆ درک نیازهای جسمی و عاطفی
- ◆ مسئولیت اعمال خود را بپذیرید
- ◆ تاثیرات محیطی

بیماری‌ها، داروها و سایر عوامل می‌توانند تاثیر زیادی بر سلامت روان داشته باشند و منجر به بیماری شوند. برخی از داروها نیز می‌توانند بر روی روان اثر بگذارند.

چه کاری می‌توانم برای سلامت روانم انجام دهم؟

اقدامات پیشگیرانه و ارتقاء دهنده سلامت نه تنها در حوزه سلامت جسمی، بلکه در زمینه سلامت روان نیز وجود دارد. داشتن تعادل ذهنی اغلب آسان نیست. فشارها، استرس‌ها، بحران‌ها یا صرفاً خواسته‌های روزمره زندگی گاهی اوقات چیزهای زیادی از ما می‌طلبند. با این حال، موضوع روان هنوز یک تابو است. سلامت روان نقش مهمی در بهزیستی ما دارد. به موجب آن جسم و روان دائماً در معرض تاثیرات متقابل هستند. آگاهی از عوامل خطر احتمالی نیز مفید است.

نکات زیر همواره می‌توانند به انجام کارهای مناسب برای روان کمک کنند. اجرای همیشگی و سریع همه چیز امکان پذیر نخواهد بود. اما به صورت گام به گام، این کار می‌تواند تعادل روانی بیشتری را ممکن کند:

- ♦ مراقب خودتان باشید: چه نیازهایی دارید (به طور مثال برای غذا، تعامل اجتماعی، استراحت، فعالیت)؟ چه احساساتی دارید؟
- ♦ تمرین تعیین مرزها: این شامل «نه» گفتن در بعضی اوقات نیز می‌شود.
- ♦ از خود قدردانی کنید.
- ♦ تعیین اهداف: سعی کنید حتی برای قدم‌های کوچک در طول مسیر ارزش قائل شوید.
- ♦ مسئولیتی شخصی به عهده بگیرید: همیشه همه چیز در کنترل ما نیست. اما چیزهای زیادی وجود دارد که می‌توانید در موردشان بر خود تاثیر بگذارید (مثلاً احساسات یا سبک زندگی).
- ♦ لحظات لذت بخش را کشف کنید: سعی کنید در این فرآیند، از حواس خود بیشتر استفاده کنید. چه چیزی را بو می‌کنید، می‌چشید، می‌بینید، حس می‌کنید و می‌شنوید؟
- ♦ برای خود «جزایر آرامش» ایجاد کنید: به طور مثال، به طور منظم در محل کار استراحت کنید، از یک تکنیک آرام سازی استفاده کنید (مثلاً آرام سازی پیشرونده عضلانی جاکوبسون)، یا برای یک بار هم که شده هیچ کاری انجام ندهید.
- ♦ درگیر مدیریت استرس شوید: چگونه می‌توانم مدیریت استرس را به بهترین شکل ممکن یاد بگیرم.
- ♦ در صورت نیاز حمایت دریافت کنید: اگر زمانی گیر کردید، اگر همه چیز برایتان بیش از حد شد، یا در صورتی که مشکلات روحی یا سلامت عمومی دارید. یا صرفاً برای شنیدن دیدگاه دیگری. خواه کمک در زندگی روزمره، توصیه یک دوست، یا کمک حرفه‌ای برای روان شما یا سایر مسائل: در گرفتن کمک تامل نکنید. این نشانه ضعف نیست. برعکس، به شجاعت نیاز دارد و نشان دهنده مدیریت فعال مشکل و استرس است.

عوامل محافظت کننده سلامت روان چه هستند؟

عوامل حفاظتی عبارتند از:

- ♦ یک دایره دوستانه پایدار،
- ♦ اعتماد به نفس،
- ♦ شوخ طبعی،
- ♦ زندگی روانی متعادل،
- ♦ توانایی درخواست کمک، و
- ♦ قرارگیری در یک شبکه اجتماعی.

یک سبک زندگی سالم کلی نیز به همان اندازه محافظت می‌کند: رژیم غذایی متعادل و ورزش، خواب کافی، سیگار نکشیدن و مصرف متوسط الکل.

سلامت دندان

دندان‌های زیبا و سالم نیاز به مراقبت مناسب دارند. مراقبت صحیح از دندان و دهان نه تنها برای سلامت دهان و دندان، بلکه برای سلامت کل بدن نیز ضروری است. مراقبت ناکافی از دندان می‌تواند به باکتری‌های مضر منتهی شود. این باکتری نه تنها می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی در دهان مانند پوسیدگی یا التهاب لثه شود، بلکه قادر است از طریق جریان خون به سایر نقاط بدن نیز برسد و باعث ایجاد بیماری در آنجا شود.

چرا دندان‌های شیری سالم پیش از همه چیز مهم هستند؟

عملکرد دندان‌های شیری اغلب دست کم گرفته می‌شود. دلایل زیادی برای مراقبت ویژه از دندان‌های شیری وجود دارد:

- ♦ برای محافظت از دندان‌های دائمی: دندان‌های شیری بیمار می‌توانند باکتری‌های خود را به دندان‌های سالم دیگر منتقل کنند. حتی قبل از اینکه دندان‌های در حال رشد به طور کامل رشد کرده و رویش پیدا کنند. بنابراین دندان‌های شیری مبتلا به پوسیدگی باید فوراً درمان شوند.
- ♦ به عنوان جانشین: دندان شیری وظیفه نگهداری در فک را برای دندان دوم بعدی انجام می‌دهد. اگر دندان شیری بیفتد، ممکن است منجر به تغییر موقعیت دندان‌ها شود. بنابراین دندان‌های شیری برای رشد فک و جمجمه سالم در کودک ضروری هستند.
- ♦ برای رشد گفتار و صدا: اگر دندان‌های شیری به دلیل پوسیدگی زودرس بیفتند یا به اجبار کشیده شوند، ممکن است منجر به اختلال در رشد گفتار شود.
- ♦ برای جویدن و گاز زدن: دندان‌های شیری سالم، آسیاب بهینه غذا را تضمین می‌کند.
- ♦ برای زندگی اجتماعی: پوسیدگی آشکار دندان‌ها یا بوی بد دهان ناشی از پوسیدگی می‌تواند باعث آزار لفظی دیدن و/یا طرد شدن کودک توسط دیگران شود.

دندان گچی (MIH=هیپومینرالیزاسیون دندان ثنایا) چیست؟

دندان‌های گچی دندان‌های کودکان و نوجوانان با نقص رشدی مینای دندان هستند. اولین دندان‌های آسیای دائمی و دندان‌های ثنایا به طور خاص تحت تاثیر قرار می‌گیرند. علل آن ناشناخته است. بیماری‌های مادر در دوران بارداری، عوارض زایمان، بیماری‌های چهار سال اول زندگی و ... به عنوان محرک مشکوک هستند. نقص مینای دندان باعث تغییر رنگ این دندان‌ها در نواحی مشخص شده، سختی کمتر و شکنندگی مانند گچ می‌شود.

دندان‌ها اغلب به دما و لمس بسیار حساس هستند، که این حساسی می‌تواند فعالیت‌های روزمره مانند مسواک زدن یا خوردن و نوشیدن غذاها و نوشیدنی‌های گرم یا سرد را دردناک کند. هر دو مورد منجر به پوسیدگی دندان‌ها نسبت به دندان‌های سالم می‌شوند و معمولاً به درمان دندانپزشکی در مراحل اولیه و معاینات مکرر نیاز دارند.

پوسیدگی چگونه ایجاد می‌شود؟

مسواک زدن نامناسب و شکر از عوامل اصلی پوسیدگی دندان هستند. شکر به عنوان یک پوشش نامرئی (پلاک) روی دندان‌ها باقی می‌ماند. باکتری‌های موجود در دهان قند را به اسیدی تبدیل می‌کنند که مینای دندان را حل می‌کند. در ابتدا لکه‌های ریز سفید رنگ، سپس قهوه‌ای و در نهایت سیاه رنگی دیده می‌شوند که به مرور زمان تبدیل به حفره می‌گردند.

پریودنتیت چیست؟

پریودنتیت بیماری است که هم لثه و هم قسمت نگهدارنده دندان استخوان فک (پریودنتیم) را درگیر می‌کند. از دست دادن پیشرونده بافت حمایت کننده و استخوان به وجود می‌آید. در نتیجه دندان‌ها لق شده و ممکن است متعاقباً بیفتند یا باید کشیده شوند. با درمان هدفمند، پیشرفت پریودنتیت را اغلب می‌تواند کند نمود. لازمه موفقیت، رعایت بهداشت دهان و دندان و حذف عوامل خطر موثر در بیماری است. پریودنتیت در اصطلاح عامیانه پریودنتوز نیز نامیده می‌شود.

چگونه می‌توانم از دندان‌ها و لثه‌هایم مراقبت و محافظت کنم؟

برای مراقبت و محافظت بهتر از دندان‌ها و لثه‌ها، به موارد زیر توجه کنید:

- ◆ مسواک مناسب انتخاب کنید. توجه داشته باشید که اندازه‌ها و درجه‌های سختی موهای مسواک متفاوت است. سن و نیازهای فردی باید در نظر گرفته شود. برخی از کارشناسان مسواک برقی را توصیه می‌کنند. آنها به طور خودکار حرکت مناسب مسواک زدن را ارائه می‌دهند. با این حال، تمام سطوح دندان باید به آرامی مسواک زده شود.
- ◆ دندان‌های خود را دو بار در روز به مدت حدود ۳ دقیقه مسواک بزنید. تمیز کردن دندان قبل از رفتن به رختخواب بسیار مهم است. پس از آن به جز آب یا چای شیرین نشده، نباید چیزی بخورید یا بنوشید. زیرا: تکثیر باکتری‌ها در دهان در شب افزایش می‌یابد.
- ◆ به یک روش تمیز کردن سیستماتیک پایبند باشید تا هیچ سطحی را از دست ندهید: ابتدا سطوح جویدنی و سپس سطوح خارجی و در نهایت سطوح داخلی را تمیز کنید. همچنین به آرامی مسواک بزنید تا آسیبی به لثه‌ها وارد نشود.
- ◆ زبان را نیز تمیز کنید: باکتری‌های زیادی روی زبان تشکیل می‌شوند که می‌توانند روی دندان پریده و باعث بوی بد دهان شوند. می‌توانید آن را با مسواک یا زبان پاک‌کن مخصوص تمیز کنید.
- ◆ روزانه از نخ دندان و/یا مسواک بین‌دندانی استفاده کنید: آنها پلاک فضاهای بین‌دندانی که مسواک نمی‌تواند در حین تمیز کردن به آن برسد، از بین می‌برند. این کار به طور موثر از ایجاد رسوب و پوسیدگی در نواحی دور از دسترس جلوگیری می‌کند.

برای محافظت طولانی مدت از دندان‌ها و جلوگیری از بسیاری از مشکلات، علاوه بر رعایت هشیارانه بهداشت دهان و دندان، باید در فواصل زمانی معین موارد زیر را رعایت کنید:

- ◆ مسواک خود را هر ۲ تا ۳ ماه یکبار تعویض کنید. در غیر این صورت، مویچه‌ها خم می‌شوند و باکتری‌ها در سر برس رسوب می‌کنند.
- ◆ تمیز کردن دندان خود را با فلوراید اضافی تکمیل کنید. فلوراید مینای دندان را تقویت می‌کند.
- ◆ تقریباً ۱ بار در سال به یک جرم‌گیری دندان حرفه‌ای بروید. در طی یک پروفیلاکسی به اصطلاح، نواحی دور از دسترس تمیز می‌شوند، تغییر رنگ‌ها از بین رفته و رسوب‌ها برداشته می‌شود. هرچند، هزینه‌ها را باید خودتان بپردازید. برای کودکان و نوجوانان ۱۰ تا ۱۸ سال این کار یک خدمت رایگان است.
- ◆ دو بار در سال برای معاینه به دندانپزشک خود مراجعه کنید. به این ترتیب می‌توان هر بیماری را به موقع تشخیص داد و به صورت حرفه‌ای درمان کرد.

رژیم غذایی من چه تاثیری بر سلامت دندان دارد؟

یک رژیم غذایی سالم و متعادل نیز از سلامت دندان شما پشتیبانی می‌کند. غذاهایی که حاوی مقدار زیادی مواد معدنی و ویتامین‌ها هستند (به عنوان مثال کلسیم، فلوراید) دندان‌ها و لثه‌های شما را مقاوم می‌کنند. هنگام انتخاب وعده‌های غذایی خود، از هرم غذایی پیروی کنید و جویدن به طور کامل را فراموش نکنید. تا حد امکان از مصرف مکرر تنقلات و نوشیدنی‌های اسیدی و شیرین خودداری کنید. آنچه که بسیاری متوجه نمی‌شوند: میوه‌ها، آب میوه‌ها، نوشابه‌های گازدار یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا نیز واقعاً "خورنده مینا" هستند. به این دلیل که آنها حاوی اسیدهای زیادی هستند که باعث نرم شدن مینای دندان شده و مواد معدنی ارزشمند را حل می‌کنند. نتیجه اینکه: دندان‌ها نازکتر و حساس‌تر می‌شوند.

نکات:

- ◆ آب لوله کشی برای مقابله با تشنگی عالی است.
- ◆ آبمیوه‌ها را با آب رقیق کنید.
- ◆ نوشیدنی‌های شکردار را به ندرت بنوشید و در صورت مصرف، بعد از آن آب بنوشید.
- ◆ ماست میوه‌ای را با ماست طبیعی مخلوط کنید تا میزان قند آن کاهش یابد.
- ◆ از شیرینی‌های چسبناک مانند آب نبات پرهیز کنید.
- ◆ جایگزین‌های میان وعده: سیب، توت، آجیل بدون نمک، ...
- ◆ بعد از میان وعده آب بنوشید!

<https://www.sbk.org/magazin/was-sind-zivilisationskrankheiten/>
<https://www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen/gesundheitsfoerderung/gesunde-lebenswelten.html>
https://www.mimi-bestellportal.de/wp-content/uploads/2020/06/LF_Diabetes_D_web-20-06.pdf
https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:f76243a6-e3e9-451a-8e34-2f61942e1f51/Publikation_ATHIS_Analyse_barfrei_20201120.pdf
<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/adipositas/praevention.html>
<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/stoffwechsel/diabetes/vorbeugung.html#wie-laesst-sich-typ-2-diabetes-vermeiden>
<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Diabetes.html>
<https://www.therapie-aktiv.at/cdscontent/?contentid=10007.791386>
<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.878301&portal=oegkportal>
[Bluthochdruck - Hypertonie | Gesundheitsportal](#)
[Herz, Kreislauf und Gefäße | Gesundheitsportal](#)
[Schlaganfall | Gesundheitsinformation.de](#)
<https://www.cerascreen.at/blogs/gesundheitsportal/bluthochdruck>
<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Herz-Kreislauf-Krankheiten.html>
<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/schlaganfall/symptome.html>
<https://www.minimed.at/medizinische-themen/herz-gefaesse/herzinfarkt/>
<https://www.netdokter.at/symptome/rueckenschmerzen/>
<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/koerper/arthrose/arthrose-symptome-diagnose>
<https://instahelp.me/de/lexikon/spannungskopfschmerzen/>
[Lebensstil kann Ursache von Kopfschmerz sein: Neurologen und Psychiater im Netz \(neurologen-und-psychiater-im-netz.org\)](#)
[Psyche & Seele: Basis-Info | Gesundheitsportal](#)
<https://styriavitalis.at/beratung-begleitung/zahngesundheit/>
<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/zaehne/zahnkrankheiten/parodontitis.html>
<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Verbrauchergesundheit/Kosmetika/Zahngesundheit.html>
<https://www.netdokter.at/krankheiten/kreidezahne/>
https://praxistipps.focus.de/zahnreinigung-zuhause-so-pflegen-sie-ihre-zaehne-richtig_133339

تماس

دکتر هایدلنده جاکسه

بیمه درمانی اتریش - مرکز سلامت من برای بیماری‌های زنان

اداره کارت مادر و کودک

Friedrichgasse 18, 8010 Graz

تلفن: +۴۳ ۵ ۰۷۶۶-۱۵۵۴۲۸

heidelinde.jakse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at

پترا ویلندر، کارشناس، MPH

صندوق سلامت اشتایر

Herrengasse 28

8010 Graz

تلفن: +۴۳ ۶۷۶ / ۶۲۷۸۸۰۲

ایمیل: petra.wielender@gfstmk.at