

بوکلت درس درمان ساده علامتی (ویژه بهورزان)

صفحه	اقدامات	ردیف	معاینات اختصاصی	ردیف	ارزیابی و طبقه بندی و مشکل احتمالی و توصیه ها	ردیف	معاینات عمومی	ردیف	مقدمه
۳۴	پایین آوردن درجه حرارت	۳۱	معاینات (شکم - پوست) و نحوه گرفتن نمونه خلط	۷	ضعف عمومی	۵	بررسی حال عمومی	۱	راهنما
		۳۲	معاینات (گردن - کمر - مفاصل - تورم پا)	۸	خستگی	۶	کنترل علائم حیاتی	۴-۲	تعاریف کوتاه
		۳۳	معاینات (گلو - گوش - دهان و دندان - چشم) و بینایی سنجی	۹	کم خونی				
				۱۰	تب				
				۱۱	شکم درد				
				۱۲	یبوست				
				۱۳	نفخ				
				۱۴	استفراغ				
				۱۵	اسهال				
				۱۶	سررد				
				۱۷	گوش درد				
				۱۸	گلودرد				
				۱۹	سرفه				
				۲۰	درد مفاصل				
				۲۱	درد کمر				
				۲۲	درد یا خشکی گردن				
				۲۳	بیماریهای پوستی				
				۲۴	اسیب های شایع دهان				
				۲۵	مشکل دندان				
				۲۶	تنگی نفس				
				۲۷	درد قفسه سینه				
				۲۸	تپش قلب				
				۲۹	مشکلات بینایی				
				۳۰	آزردگی چشم				

گرد آورندگان:

- فریبا بهمن پور
- معصومه محمد ولی زاده
- علیرضا یوسف زاده
-
- بازننگری مجدد با همکاری مربیان مراکز آموزش بهورزی استان گیلان دی ماه ۱۳۹۳

زیر نظر :

- دکتر حسین رحیمی
 - خدیجه طاهری
- (معاون فنی مرکز بهداشت استان گیلان)
(کارشناس مسئول آموزش بهورزی استان گیلان)

راهنما:

مجموعه حاضر به منظور کمک به شما در ارائه خدمات درمان ساده علامتی در خانه بهداشت جهت افراد بزرگسال ارائه گردیده است و باید توجه داشت که مراجعین بیمار زیر ۵ سال طبق بوکلت مانا عمل می شود. حتما قبل از استفاده از این مجموعه، کتاب درمانهای ساده علامتی را مطالعه کنید .

-قبل از هر اقدامی از بیمار شرح حال گرفته ، معاینات را بعمل آورید - بیمار را ارزیابی کنید و بر اساس علائم و نشانه ها گروه بندی کنید و در انتها براساس گروه بندی انجام گرفته اقدامات و توصیه ها مناسب را به کار بندید.

خانه شماره ۱- قبل از هر اقدامی از بیمار شرح حال بگیرید.

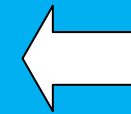
خانه شماره ۲- بعد از گرفتن شرح حال از بیمار معاینات لازم انجام می شود.

خانه شماره ۳- بر اساس نتایج شرح حال و معاینه علائم و نشانه ها گروه بندی می شود.

خانه شماره ۴-مشکلات احتمالی بررسی میشود

خانه شماره ۵-بر حسب نتیجه گروه بندی علائم و نشانه ها اقدامات و توصیه های لازم انجام می شود

علائم و نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
۳	← ۴	۵



شرح حال	معاینات
۱ ←	۲

مفهوم رنگ ها:

رنگ قرمز: نشان دهنده ارجاع فوری می باشد که بعد از ۲۴ ساعت باید پیگیری شود.

رنگ زرد:نشان دهنده ارجاع غیر فوری (ویزیت پزشک در خانه بهداشت) می باشد که پیگیری آن با نظر پزشک متفاوت است

رنگ سبز:نشان دهنده اقدامات بهورز که شامل آموزش یا دادن دارو طبق دارو نامه بهورز می باشد و در صورت عدم بهبودی بیمار بعد از پیگیری با توجه به حال عمومی ارجاع فوری یا غیر فوری داده می شود

تعریف کوتاهی از شکایت های بیماران مراجعه کننده به خانه بهداشت براساس کتاب درمانهای ساده علامتی:

-ضعف عمومی:

ضعف عمومی یک بیماری نیست بلکه یک شکایت به از دست دادن قوای عضلانی که می تواند شکایت آغازین هر بیماری باشد.

- خستگی:

خستگی بعد از فعالیت بدنی یا دوره های طولانی مدت کار بدون استراحت امری طبیعی است ولی در صورتی که هیچ علت واضحی برای خستگی وجود نداشته باشد و خستگی مانع انجام فعالیتها ی روزمره فرد می شود نیاز به بررسی دارد

- کم خونی:

کم خونی یعنی اینکه مقدار همو گلوبین در خون کم است وقتی همو گلوبین کم باشد،رسیدن اکسیژن به بافتها دشوار می شود.مهمترین علت کم خونی کمبود آهن است.یعنی مقدار آهن در رژیم غذایی کمتر از حد احتیاج بدن است

-تب:

تب به حالتی گفته می شود که دمای بدن بیشتر از ۳۸ درجه سانتیگراد باشد که علامت بسیاری از بیماریها می باشد.اما معمولا نشان دهنده آن است که بدن در حال مبارزه با یک عفونت می باشد.

-شکم درد:

شکم درد از علایم بیماریها ی متعدد ی به شمار می رود و ممکن است با هیچگونه ضایعه عفونی همراه نبوده و یا بر عکس از تظاهرات یک بیماری شدید و خطرناک باشد بعضی از انواع درد های شکمی موقتی و زود گذر و بعضی از آنها نیز مزمن هستند.

-استفراغ:

استفراغ معمولا به خاطر تحریک معده در اثر عفونت یا زیاده روی در مصرف غذاهای چرب روی می دهد.اما ممکن است بدنبال بعضی از بیماریهای دستگاه گوارش ،میگرن و ... نیز ایجاد شود.

-نفخ:

نفخ دستگاه گوارش می تواند باعث ناراحتی و احساس باد کردن شود.دفع گاز دستگاه گوارش چه از راه دهان و چه از راه مقعد این علایم را بهتر می کند.معمولا نفخ به خاطر بلعیدن هوا موقع غذا خوردن و همچنین خوب هضم نشدن مواد غذایی در روده ایجاد می شود.

-یبوست:

یبوست حالتی است که دفعات اجابت مزاج کمتر از حد معمول ویا حجم مدفوع نسبت به قبل برای آن فرد کم شده باشد که معمولا به علت مصرف کم مایعات یا غذاهای پر فیبر در رژیم غذایی بوجود می آید

-اسهال:

دفع مکرر مدفوع بسیار شل یا آبکی است که اغلب با درد و انقباض عضلات قسمت پایینی شکم (دل پیچه) همراه است و در بسیاری از موارد بخاطر ابتلا به عفونتهای ویروسی اتفاق می افتد و کمتر از ۴۸ ساعت طول می کشد

-سر درد:

سر درد ممکن است بعلت فشار های عصبی روزانه یا خستگی ایجاد شود اگر سر درد شدید باشد و یا بیش از ۲۴ ساعت طول بکشد و با مصرف مسکن بر طرف نشود و یا چندین بار طی یک هفته تکرار شود بایستی مورد توجه قرار گیرد.

-گوش درد:

درد گوش می تواند از یک احساس مبهم و درد زق زق کننده گرفته تا دردی تیز و شدید و نا خوشایند متفاوت باشد. درد معمولا بخاطر عفونت مجرای گوش یا گوش میانی ایجاد می شود.

- سرفه:

سرفه پاسخ بدن به تحریک یا التهاب ریه یا گلو است. سرفه ممکن است خلط دار یا خشک باشد. شایعترین علتهای سرفه سر ما خوردگی، سیگار کشیدن، آسم یا ورود یک جسم خارجی به گلو می باشد. گاهی ممکن است سرفه طول کشیده و نشانه نوعی بیماری جدی دستگاه تنفسی مثل تومور باشد.

-درد مفاصل:

علامتی شایع است و علت آن اغلب بعلت استفاده بیش از حد از مفاصل و یا آسیب های خفیف است با وجود این درد طولانی مدت مفاصل می تواند نشانه ای از بیماری زمینه ای جدی باشد که باید بررسی شود.

-کمر درد:

معمولا بعلت قرار گرفتن بدن در وضعیت نامناسب ایجاد می شود و یا می تواند نشانه ای از آسیب مفاصل، رباطها یا ضایعات غضروفهای بین مهره های کمر باشد.

-درد یا خشکی گردن:

درد یا خشکی اغلب نتیجه گرفتگی عضلات است که به علت نشستن یا خوابیدن در وضعیت نامناسب یا انجام ورزشها یا فعالیت غیر معمول و شدید ایجاد می شود که معمولا در مدت ۴۸ ساعت بهبودی پیدا می کند و در صورت ادامه درد یا خشکی گردن باید بیمار به پزشک مراجعه کند.

-مشکلات دهان:

بعضی از اوقات دردناک بودن دهان یا زبان بیش از همه به خاطر آسیب های خفیف است، عفونتهای خفیف، بیماریهای پوستی گسترده یا بیماریهای روده ای ممکن است دهان را هم گرفتار کنند و باعث ایجاد زخمهای دهانی شوند.

-مشکلات دندان:

دندانها دائما در معرض خطر پوسیدگی هستند زیرا با کتریها، قند رژیم غذایی را تجزیه کرده، اسید تولید می کنند و این اسید سطح دندانها را دچار خوردگی می کنند و در صورت عدم درمان پوسیدگی ممکن است به عصب دندان برسد. عواملی که باعث پوسیدگی می شوند می توانند باعث بیماریهای لثه هم بشوند.

-تنگی نفس:

به طور طبیعی افراد بعد از فعالیت شدید دچار تنگی نفس می گردد. زنان باردار و افراد چاق راحت تر دچار تنگی نفس می شوند. با وجود این در صورتی که فردی در حالت استراحت هم تند تند نفس می کشد یا اینکه بعد از کمی فعالیت دچار این حالت می شود ممکن است مبتلا به مشکلات قلبی یا تنفسی شده باشد.

-درد قفسه سینه:

درد قفسه سینه هر نقطه ای بین گردن و آخرین دنده قفسه سینه می تواند علامتی هشدار دهنده باشد. اما معمولا علت خطرناکی ندارد. اکثر درد های قفسه سینه در اثر مسایل خفیفی مثل رگ به رگ شدن یا سوء هاضمه ایجاد می شود. درد شدید و فشارنده در ناحیه وسط قفسه سینه یا درد همراه با تنگی نفس، نامنظمی ضربان قلب، تهوع، عرق کردن یا غش کردن ممکن است نشانه بیماریهای جدی قلب یا ریه باشد.

-تپش قلب:

حالتی است که در آن فرد متوجه سرعت یا قدرت غیر طبیعی یا نامنظم بودن ضربان قلب خود می شود و یا احساس ناخوشایندی از ضربان قلب خود دارد.

-مشکلات بینایی:

هر گونه تغییر در بینایی از جمله تاری دید، دو بینی، دیدن جرقه های نورانی یا نقاط شناور و کاهش میدان بینایی از جمله مشکلات بینایی می باشند.

-درد یا آزدگی چشم:

در اکثر موارد به خاطر مسائل خفیف و جزئی ایجاد می شود و به جز مواردی که بیمار از لنزهای تماسی استفاده می کند در سایر موارد نیاز به بررسی تخصصی ندارد به هر حال آن دسته از مشکلات چشمی که ادامه پیدا کند یا باعث اختلال بینایی شود حتما باید به پزشک ارجاع داد.

-بیماری پوستی:

اکثر بیماریهای پوستی خطر جدی برای سلامت فرد محسوب نمی شوند ولی تشخیص سریع و درمان صحیح بیماریها ی خطرناک و کشنده مثل بدخیمی ها ی پوست اهمیت زیادی دارد. البته بیماریهای پوستی می تواند به علت های مختلفی مثل مننژیت، بیماریهای ریوی، بیماریهای انگلی، حساسیتها، عفونتهای قارچی، زخم های پوستی و.... ایجاد شود

-گلودرد:

بیشتر افراد گاهی اوقات دچار نوعی احساس درد، گرفتگی یا زخم در گلوی خود می شوند که معمولا در عرض چند روز برطرف می شود و علت عمده آن عمدتاً عفونتهای خفیف مثل سرماخوردگی یا تحریک ناشی از دود سیگار و ... می باشد. ولی گاهی می تواند نشانه یک عفونت شدید در بدن نیز باشد که نیاز به بررسی دارد.

الف- حال عمومی بد نیست	ب- حال عمومی بد است	ج- حال عمومی خیلی بد است
<p>۱- در اولین برخورد و تماس با بیمار متوجه میشوید هر چند که بیمار شکایت و ناراحتی دارد حال عمومی او بد نیست.</p> <p>۲- ممکن است مختصری رنگ پریده و خسته به نظر بیاید .</p> <p>۳- نسبتا خوب و طبیعی راه می رود یا بطور طبیعی گریه میکند.</p> <p>۴- صحبت شمارا خوب میفهمد و جواب صحیح میدهد و یا کمی عصبی و ناراحت به نظر می آید از زندگی شکایت دارد و خیلی زود از جا درمی رود و ناراحت می شود.(بیمار کاملا هوشیار است)</p>	<p>۱- اگر بیمار خیلی رنگ پریده و زرد باشد و یا کبود شده باشد .</p> <p>۲- بیمار ممکن است خیلی بی حال باشد .</p> <p>۳- بیمار ممکن است خواب آلود و گیج باشد .(بیمار نیمه هوشیار است)</p> <p>۴- ممکن است بی قرار و تحریک پذیر باشد.</p> <p>۵- ممکن است نتواند درست راه برود .</p> <p>۶- ممکن است سوالات شما را درک نکند و جواب صحیح ندهد.</p> <p>۷- صورت بیمار ممکن است برافروخته و قرمز رنگ باشد .</p> <p>۸- بیمار ممکن است کمی تنگی نفس داشته باشد و یا تنفس او سریع و سطحی و یا پر سر و صدا همراه با خس خس باشد .</p> <p>۹- در روی پوست بیمار ممکن است دانه ها و بثورات و یا تغییر رنگ دیده شود .</p> <p>۱۰- بیمار ممکن است علایم از دست دادن آب داشته باشد به عبارت دیگر بیمار ممکن است آب زیادی به علت استفراغ یا اسهال از دست داده باشد.</p> <p>۱۱- بیمار ممکن است به خود بپیچد و داد بزند و بی قرار باشد.</p>	<p>۱- بیمار ممکن است بیهوش و در حال اغماض باشد و مثل آن است که بیمار در خواب است و شما نمی توانید او را بیدار کنید .</p> <p>۲- بیمار ممکن است در حال تشنج باشد که در این حال بیمار بشدت میلرزد و خیلی بی قرار است. رنگ و روی او بسیار پریده و یا مرطوب و سرد است و ممکن است ترشح کف آلود از دهان او خارج شود و ممکن است بی اراده ادرار نماید.</p> <p>۳- ممکن است فوق العاده رنگ پریده یا کبود باشد .</p> <p>۴- امکان دارد تنگی نفس خیلی شدید داشته باشد .</p> <p>۵- بیمار ممکن است در حال خونریزی خیلی شدید باشد .</p> <p>۶- گاهی اوقات ممکن است بثورات خیلی زیادی در روی صورت و دست و پا داشته باشد و بثوراتی که در روی بدن است ممکن است به تعداد کمتر با مقایسه با صورت و دست و پا بوده و زیاد جلب توجه نکند .</p>

۲- کنترل علائم حیاتی: در معاینات اکثر بیماریها علائم حیاتی بیمار می بایست کنترل شود که شامل اندازه گیری فشار خون، درجه حرارت، نبض و تنفس می باشد

اندازه گیری فشارخون	اندازه گیری درجه حرارت	کنترل نبض و تنفس
<p>۱- بیمار در محل مناسب قرار گیرد(نشسته یا خوابیده)</p> <p>۲- شرح مورد معاینه برای بیمار</p> <p>۳- توجه به استراحت بیمار به مدت ۱۰-۵ دقیقه در بدو ورود</p> <p>۴- پرسش از بیمار در خصوص خالی بودن مثانه</p> <p>۵- پرسش از بیمار در خصوص نداشتن نمودن به مدت طولانی (بیش از ۱۴ ساعت) و عدم مصرف الکل و قهوه و...</p> <p>۶- پرسش از بیمار در خصوص نداشتن فعالیت‌های سنگین و نکشیدن سیگار در نیم ساعت گذشته</p> <p>۷- قرار دادن بازو در سطح قلب</p> <p>۸- بستن بازو بند ۲-۳ انگشت بالاتر از خم آرنج</p> <p>۹- کنترل نبض بر اکیال قبل از قرار دادن گوشی پزشکی</p> <p>۱۰- کنترل نبض رادیال</p> <p>۱۱- فشارسنج را ۳۰ میلی متر جیوه بیشتر از قطع نبض رادیال پمپ نماید</p> <p>۱۲- تخلیه تدریجی بازو بند(سرعت تخلیه بیش از ۳ میلیمتر در ثانیه نباید باشد)</p> <p>۱۳- خواندن صحیح فشارخون(ماکزیمم و مینیمم)</p> <p>۱۴- عدم باد کردن مکرر بازو بند</p>	<p>۱- بیمار در محل مناسب قرار گیرد</p> <p>۲- شرح مورد معاینه برای بیمار</p> <p>۳- پرسش از بیمار در خصوص خوردن همزمان غذاهای گرم و سرد و استحمام نکردن به تازگی و نکشیدن سیگار و...</p> <p>۴- شستشوی ترمومتر قبل از استفاده از مخزن به سمت بالا ، ابتدا با آب صابون و سپس آب ساده</p> <p>۵- پایین آوردن درجه حرارت به کمتر از ۳۵ درجه قبل از گذاشتن ترمومتر در دهان و زیر بغل</p> <p>۶- گذاشتن صحیح ترمومتر زیر زبان یا زیر بغل(تمیز کردن ناحیه زیر بغل و بعد گذاشتن ترمومتر در ناحیه زیر بغل به موازات بدن)</p> <p>۷- گذاشتن ترمومتر زیر زبان به مدت ۳ دقیقه در ناحیه زیر بغل به مدت ۵ دقیقه</p> <p>۸- پاک کردن صحیح ترمومتر(از بالا به سمت مخزن)</p> <p>۹- خواندن صحیح ترمومتر</p> <p>۱۰- شستشوی مجدد ترمومتر با آب ساده و آب صابون</p> <p>۱۱- گذاشتن ترمومتر در داخل ظرف ترمومتر (به مدت ۲-۵ دقیقه در محلول الکل ۷۰ درجه)</p>	<p>۱- بیمار در محل مناسب قرار گیرد</p> <p>۲- شرح مورد معاینه برای بیمار</p> <p>۳- پرسش از بیمار در مورد انجام فعالیت‌های شدید و مصرف دخانیات و توجه به عوامل موثر بر تعداد نبض و تنفس</p> <p>۴- توجه به استراحت بیمار به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه</p> <p>۵- انتخاب محل صحیح نبض(مچ دست ، کشاله ران و...)</p> <p>۶- گذاشتن ۲ انگشت اشاره و سبابه بر روی محل نبض</p> <p>۷- شمارش نبض و کنترل شدت و قدرت و نظم نبض به مدت ۱ دقیقه با استفاده از ساعت ثانیه شمار</p> <p>۸- توجه به قفسه سینه در هنگام شمارش تنفس</p> <p>۹- توجه به شمارش صحیح از نظر تعداد و نظم و عمق تنفس در ۱ دقیقه</p> <p>۱۰- توجه به توکشیده شدن قفسه سینه و صداهای غیر طبیعی در تنفس</p>

ارزیابی و طبقه بندی و مشکل احتمالی و توصیه ها در ضعف عمومی

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
<p>در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ضعف عمومی ناگهانی شدید - ضعف عمومی همراه با خونریزی - ضعف عمومی همراه با کبودی های بدون علت - حال عمومی بد و خیلی بد 	<ul style="list-style-type: none"> - خونریزیهای داخلی شدید و شوک و... - از دست دادن آب و املاح و... - مشکلات خونی و..... - بیماریهای مختلف 	<ul style="list-style-type: none"> - ارجاع فوری - ارجاع فوری - ارجاع فوری - ارجاع فوری
<ul style="list-style-type: none"> - طولانی شدن مدت ابتلا به ضعف عمومی - در صورت زن بودن خونریزی بیش از حد - داشتن ناراحتی یا شکایت دیگر نظیر سرفه ، تنگی نفس و ... 	<ul style="list-style-type: none"> - مشکلات تغذیه ای، کم خونی و... - تغییرات آب و هوایی، تغییرات مکانی، تغذیه ای، استرس ها، مشکلات هورمونی و... - بیماریهای مختلف مثل تب مالت ، مشکلات کبدی و... 	<ul style="list-style-type: none"> - ارجاع غیر فوری - آموزش استراحت و تغذیه مناسب و در صورت نیاز ارجاع داده شود - با توجه به حال عمومی ارجاع غیر فوری شود
<ul style="list-style-type: none"> - وجود ضعف عمومی بدون وجود هیچکدام از ناراحتیهای ذکر شده در بالا 	<ul style="list-style-type: none"> - بی خوابی، خستگی ناشی از کار، مشکلات تغذیه ای و... 	<ul style="list-style-type: none"> - توصیه به استراحت و رژیم غذایی مناسب (پیگیری بعد از ۲ هفته)

طبقه بندی کنید

سوال کنید	معاینات
<p>۱- آیا ضعف عمومی ناگهانی شروع شده است؟ آیا ضعف عمومی همراه با خونریزی می باشد؟</p> <p>۲- آیا فرد مبتلا به ضعف عمومی در قسمت هایی از بدن دچار کبودی های بدون علت می باشد؟</p> <p>۳- چه مدت است که به ضعف عمومی مبتلا شده است؟</p> <p>۴- اگر بیمار زن است:</p> <p>الف) آیا اخیرا زایمان کرده است؟</p> <p>ب) آیا در موقع قاعدگی خونریزی بیش از حد معمول دارد؟</p> <p>ج) آیا ناراحتی یا شکایت دیگری دارد؟</p>	<ul style="list-style-type: none"> - بررسی حال عمومی و کنترل علائم حیاتی - بررسی مخاط چشم و لب - مشاهده پوست - معاینه تورم پا

زن بیماری که اخیرا زایمان کرده است (مراجعه شود به دستورالعمل بوکلت مادران)

ارزیابی و طبقه بندی و مشکل احتمالی و توصیه ها در خستگی

سوال کنید	معاینات
۱- آیا بیمار هیچ یک از این علائم زیر را دارد: (تشنگی بیش از حد ، حجم ادرار بیش از حد معمول ، تاری دید)	- بررسی حال عمومی و کنترل علائم حیاتی - اندازه گیری وزن
۲- آیا وزن بیمار در طی ۱۰ هفته گذشته ، به طور ناخواسته بیش از ۴ کیلوگرم کم شده است؟	- مشاهده پوست و مو
۳- آیا بیمار احساس سرمای بیشتر نسبت به قبل ، نازکی یا شکنندگی موها ، افزایش وزن بدون توجیه ، خستگی یا زمختی پوست می کند؟	
۴- آیا بیمار علائم تنگی نفس ، رنگ پریدگی بیش از حد پوست و احساس از حال رفتن دارد؟	
۵- آیا بیمار دارویی مصرف می کند؟	
۶- آیا بیمار اشکال در تمرکز یا تصمیم گیری ، اشکال در خواب ، احساس غمگینی ، علائم از دست دادن میل جنسی دارد؟	



نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر: - پر نویسی پری ادراری- اشکال در تصمیم گیری... - کاهش وزن نا خواسته بیش از ۴ کیلو گرم در ۱۰ هفته - تنگی نفس بیش از اندازه و از حال رفتگی و رنگ پریدگی بیش از حد پوست	- احتمال دیابت و اختلالات افسردگی و... - احتمال مشکلات دستگاه گوارش و بدخیمی ها و... - احتمال کم خونی شدید و...	-ارجاع فوری -ارجاع فوری -ارجاع فوری
- احساس سرمای بیش از حد نسبت به قبل شکنندگی یا نازکی موها ، افزایش وزن بدون توجیه - در صورت مصرف دارویی خاص	-احتمال کم کاری تیروئید و... -عوارض دارو	-ارجاع غیر فوری -ارجاع به پزشک جهت ادامه یا قطع دارو و تا زمان رفتن به پزشک دارو را قطع نکند
- در صورت رنگ پریدگی خفیف و تنگی نفس خیلی خفیف	-احتمال کم خونی و... -آموزش های غذایی (مصرف غذا های آهن دار) پس از ۱۰ روز پیگیری و در صورت عدم بهبودی بیمار را به پزشک ارجاع دهید.	

ارزیابی و طبقه بندی و مشکل احتمالی و توصیه ها در کم خونی

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
<p>در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تنگی نفس شدید به همراه رنگ پریدگی شدید 	<ul style="list-style-type: none"> - احتمال کم خونی شدید و... 	<ul style="list-style-type: none"> -ارجاع فوری
<ul style="list-style-type: none"> - مشاهده شدن کرم در مدفوع 	<ul style="list-style-type: none"> - احتمال بیماری انگلی 	<ul style="list-style-type: none"> -ارجاع غیر فوری و آموزش رعایت بهداشت فردی و محیط
<ul style="list-style-type: none"> - در صورت وجود درد و دل پیچه و خارش اطراف مقعد - در صورتیکه بیمار کودک باشد و میل به بازی کردن در او کم شود - در صورت کاهش فعالیت بدنی، خستگی زودرس 	<ul style="list-style-type: none"> - انگل کرمک - احتمال کم خونی خفیف یا وجود انگل و... - احتمال کم خونی و... 	<ul style="list-style-type: none"> - توصیه بهداشت فردی و درمان بر اساس دارونامه - توصیه های غذایی و توصیه بهداشت فردی و بهداشت محیط- درمان بر اساس دارو نامه -توصیه و آموزش های تغذیه ای- آموزش مصرف قرص آهن طبق جدول مکمل آهن یاری و در صورت عدم بهبودی پس از ۱۰ روز بیمار را ارجاع فوری دهید

طبقه بندی کنید

سوال کنید	معاینات
<p>۱- آیا بیمار علائم دل درد ، اسهال ، خارش اطراف مقعد دارد؟</p> <p>۲- آیا در مدفوع بیمار کرم دیده شده است؟</p> <p>۳- در صورتی که بیمار کودک است میل به بازی کردن در کودک کم شده است؟</p> <p>۴- آیا بیمار دچار کاهش فعالیت بدنی و خستگی زودرس شده است؟</p> <p>۵- اگر بیمار زن است:</p> <p>از سابقه زایمان و خونریزی و ... پرسش شود.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - بررسی حال عمومی و کنترل علائم حیاتی - معاینات مخاط چشم و لب - مشاهده پوست

ارزیابی و طبقه بندی و مشکل احتمالی و توصیه ها در تب (درجه حرارت بالای ۳۸ درجه)

سوال کنید	معاینات
۱- آیا بیمار تب دار هیچ یک از این علامتها را دارد: سردرد شدید، درد گردن موقع خم شدن به جلو، خواب آلودگی، اذیت شدن از نور زیاد	- بررسی حال عمومی و کنترل علایم حیاتی
۲- آیا بیمار تب دار سرفه میکند؟ اگر بلی آیا همراه با سرفه خلط قهوه ای رنگ یا خلط زرد مایل به خاکستری یا خلط خونی دارد؟	- معاینه عضو درگیر (گلو، گوش...)
۳- آیا بیمار تب دار این علائم را دارد: درد پشت و کمر درد یک یا دو قسمت بدن، تکرر ادرار، درد هنگام ادرار کردن، تغییر رنگ یا کدر شدن ادرار	- مشاهده پوست
۴- آیا بیمار در چند هفته گذشته، تبهای مکرر همراه با کاهش وزن ناخواسته داشته است؟	- معاینه گردن
۵- آیا بیمار تب دار بثورات جلدی دارد؟	
۶- آیا بیمار مونث است و ترشح غیر طبیعی از مهبل بدون درد یا با همراه درد قسمت پایینی شکم دارد؟	
۷- بیمار چه مدت است که تب دارد؟ و آیا علامت دیگری جز تب ندارد؟	
۸- آیا بیمار هیچ یک از این علامتها را دارد (سردرد خفیف و جزئی، درد عضلات و آبریزش بینی)	
۹- آیا بیمار تب دار گلودرد دارد؟ اگر بلی آیا همراه گلو درد علایم سردرد، سرفه، درد و کوفتگی کل بدن دارد؟	
۱۰- آیا بیمار اخیرا از سفر خارج از کشور بازگشته است؟	
۱۱- آیا بیمار برای مدت طولانی زیر نور شدید آفتاب یا در هوای گرم بوده است؟	

طبقه بندی کنید

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر: - سردرد شدید، درد گردن، خواب آلودگی، اذیت شدن نور زیاد	- احتمال مننژیت و...	- ارجاع فوری (اقدامات پایین آوردن درجه حرارت) ●
- در صورت زن بودن داشتن ترشح غیر طبیعی از مهبل و درد در پایین شکم	- مشکلات زنان	- ارجاع فوری (اقدامات پایین آوردن درجه حرارت) ●
- تب همراه درد پشت یا دو سمت بدن تکرر ادرار، تغییر رنگ یا کدر شدن ادرار	- مشکلات کلیوی و...	- ارجاع فوری (اقدامات پایین آوردن درجه حرارت) ●
- تب همراه با بثورات جلدی	- احتمال سرخک و سرخچه و ابله مرغان... ..	- ارجاع فوری (اقدامات پایین آوردن درجه حرارت) ●
- تب همراه با سرفه و ترشحات خونی	- احتمال بیماری های دستگاه تنفسی و ...	- ارجاع فوری (اقدامات پایین آوردن درجه حرارت) ●
- تب مکرر همراه با کاهش وزن ناخواسته	- احتمال بدخیمی ها در دستگاه های تنفس و گوارش و ...	- ارجاع فوری (اقدامات پایین آوردن درجه حرارت) ●
- تب بالای ۳۹ درجه	- تب شدید	- ارجاع فوری (اقدامات پایین آوردن درجه حرارت) ●
- برگشت از سفر های خارج و یا جنوب کشور	- احتمال تب مالاریا و...	- لام خون گرفته و به پزشک ارجاع فوری دهید (و توجه به دستورالعمل کشوری مالاریا)
تب به تنهایی و کمتر از ۳۹ درجه	- تب ویروسی	- پایین آوردن درجه حرارت-توصیه به نوشیدن مایعات بیشتر و استراحت - دادن تب بریر طبق دارونامه (بعد از ۳ روز پیگیری)
- تب همراه با سردرد درد عضلات و آبریزش بینی	- آنفلونزا	- استراحت کافی و مصرف مایعات فراوان و پیگیری بعد از ۳ روز
- تب به علت فعالیت زیر آفتاب و نور شدید	- گرمزدگی	- انتقال به اتاق خنک اگر بعد از یک ساعت دمای بدنش کاهش نیافت ارجاع دهید
- تب همراه با بیماریهای دیگر مثل گلودرد، گوش درد و کوفتگی کل بدن	- گوش درد و گلو درد یا....	- برای کنترل تب به بیمار آموزش پا شویه و کمپرس آب سرد داده شود توصیه نمائید بیمار استراحت کافی نماید . استفاده از بخور در صورت گرفتگی بینی و درمان بیماریهای مربوطه طبق دستور العملهای خود
- تب همراه با سرفه و خلط زرد مایل به خاکستری	- بیماریهای عفونی ریه و یا استفاده از سیگار و ...	- اقدامات پایین آورنده تب ● ، ترک سیگار و در صورت بهتر نشدن حال بیمار ارجاع به پزشک

ارزیابی و طبقه بندی و مشکل احتمالی و توصیه ها در شکم درد

سوال کنید	معاینات
۱- آیا بیش از ۴ ساعت است که بیمار شکم درد دارد؟	- بررسی حال عمومی و کنترل علائم حیاتی
۲- آیا بیمار در زیر دنده ها در سمت راست احساس درد می کند؟	- معاینه شکم
۳- آیا درد در ناحیه پهلووزیردنده ها از پشت شروع میشود و به کشاله ران تیرمیکشد؟	- معاینه
۴- آیا درد در قسمت وسط یا بالای شکم است؟	- پوست از نظر کم آبی
۵- آیا درد عمدتاً بالای کمر است (آیا درد با خم شدن به جلو یا دراز کشیدن بدتر میشود؟)	- کنترل وزن
۶- آیا نسبت به قبل دفعات بیشتری ادرار میکند یا حین ادرار کردن درد یا سوزش دارد؟	
۷- آیا درد زیر شکم از سمت راست شروع میشود و آیا درد بعد از خوردن غذاهای چرب ایجاد می شود؟	
۸- آیا طی چند روز یا چند هفته اخیر چندین بار دچار درد شکم شده است؟	
۹- آیا کاهش اشتها ، کاهش وزن ناخواسته به مقدار بیش از ۴ کیلوگرم دارد؟	
۱۰- آیا دچار تورم یا درد بیضه شده است؟	
۱۱- آیا تورم یا احساس ناراحتی در کشاله ران وجود دارد که با سرفه یا بلند کردن اجسام سنگین بدتر می شود؟	
۱۲- آیا زن باردار است؟	
۱۳- آیا عادت ماهیانه بیمار بیش از یک هفته به تاخیر افتاده است ، آیا طی ۲ ماه گذشته مقاربت داشته است؟	
۱۴- آیا ترشحات غیر طبیعی از مهبل دارد؟ (آیا دمای بدن ۳۸ درجه سانتی گراد و بیشتر است؟)	
۱۵- آیا خونریزی ماهیانه زیاد و نامنظم است و هنگام مقاربت دچار درد می شود؟	
۱۶- آیا درد هر ماه حدوداً ۱۰ روز پس از پایان خونریزی ماهیانه رخ میدهد. (آیا هم اکنون عادت ماهیانه است؟)	
۱۷- آیا بیمار اسهال دارد؟	

طبقه بندی کنید

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر:		
- درد در ناحیه پهلوها و زیر دنده ها در پشت شروع میشود و به کشاله ران تیر میکشد	- مشکلات کلیوی ...	- ارجاع فوری
- درد مداوم بیش از ۴ ساعت همراه با علائم خطر مثل استفراغ-تب ، تورم شکم، احساس از حال رفتن ، خواب آلودگی، متنگی مدفوع سیاه	- احتمال انواع انسداد روده ، تورم یا، مسمومیت شدید و خونریزیهای گوارشی ...	- ارجاع فوری
- تکرار ادرار و سوزش ادرار	- احتمال عفونتهای ادراری ...	- ارجاع فوری
- درد های تحتانی سمت راست شکم یا فوقانی شکم	- آپاندیس یا احتمال مشکلات صفراوی و کبدی ...	- ارجاع فوری
- کاهش وزن ناخواسته	- احتمال بدخیمی ها و مشکلات دستگاه گوارش ...	- ارجاع فوری
- ترشحات غیر طبیعی واژینال در زنان همراه با تب	- احتمال عفونتهای واژینال	- ارجاع فوری
- درد و تورم بیضه در مردان	- احتمال واریکوسل ...	- ارجاع فوری
- تورم کشاله ران بدنیاال سرفه و بلند کردن اجسام سنگین	- احتمال فتق	- ارجاع غیر فوری
- درد شکم همراه با یبوست (همراه با دفع گاز یا یبوست کمتر از ۲ هفته)	- درد به علت یبوست ...	- آموزش های لازم جهت مصرف غذا های فیبر دار خوردن آب به صورت ناشتا، داشتن حرکات نرمشی
- درد قسمت وسط و بالای شکم که با خم و راست شدن بدتر می شود.	- مشکلات گوارشی (معدة) ...	- بر اساس دارو نامه تجویز آنتی اسید و دادن آموزش های غذایی لازم - پیگیری پس از ۵ روز
- درد های شکمی وسط سیکل زنان	- درد های زمان تخمک گذاری ...	- دادن مسکن طبق دارو نامه و آموزش استراحت و استفاده از کیف آب گرم
- تاخیر در عادت ماهیانه همراه با مقاربت	- احتمال بارداری ...	- معرفی جهت آزمایش بارداری
- وجود خونریزی نامنظم و شدید یا مقاربت دردناک	- مشکلات هورمونی یا عفونتهای واژینال ...	- استفاده از کیف آب گرم-دادن مسکن طبق دارو نامه در صورت نیاز بیمار ارجاع شود

ارزیابی و طبقه بندی و مشکل احتمالی و توصیه ها در یبوست

سوال کنید	معاینات
۱-چه مدت است که بیمار دچار یبوست است؟(چند ماه یا چند سال)	- بررسی حال عمومی و کنترل علایم حیاتی
۲-آیا بیمار موقع اجابت مزاج احساس درد دارد؟	- معاینه شکم - معاینه پوست
۳-آیا بیمار حداقل دو مورد از این علائم را دارد؟ خستگی مفرط ، کاهش وزن بدن بدون توجیه ،احساس سرمای بیش از حد نسبت به گذشته ،خشکی و زمختی پوست ، شکنندگی یا نازکی مو	
۴- آیا بیمار دارو مصرف می کند؟	
۵-آیا درد شکم بیمار با دفع گاز یا اجابت مزاج بهتر می شود؟	
۶-آیا بیمار همراه با یبوست دوره های اسهال دارد؟	
۷-آیا بیمار معمولاً در موارد ضرورت اجابت مزاج ،خودش را به زور نگه می دارد؟	
۸-آیا بیمار مرتباً از مسهل های کمکی استفاده می کند؟	

طبقه بندی کنید

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر: - یبوستی که بدون دفع گاز و یا مدفوع باشد. - یبوستی که بیش از ۲ هفته طول بکشد. - داشتن یبوست با دورههایی از اسهال - یبوست همراه با کاهش وزن نا خواسته	-احتمال انسداد و یا پیچ خوردگی روده و... -احتمال انسداد روده و... -احتمال روده تحریک پذیر و... -احتمال مشکلات دستگاه گوارش و بدخیمی ها و...	-ارجاع فوری -ارجاع فوری -ارجاع فوری -ارجاع فوری
- داشتن یبوست همراه با خستگی مفرط ،احساس سرمای بیش از حد نسبت به گذشته -مصرف دارو - بهتر شدن درد شکم بدنبال دفع گاز و یا دوره هایی از اسهال و یبوست - درد موقع اجابت مزاج	-مشکلات تیروئید و... -عوارض دارویی -احتمال کولیت و روده تحریک پذیر و... -احتمال بواسیرو...	-ارجاع غیر فوری -ارجاع غیر فوری -ارجاع غیر فوری -ارجاع غیر فوری
- یبوستی که بدنبال نگه داشتن مدفوع ایجاد شده -یبوستی که بدنبال استفاده مرتب از مسهل کمکی	-تنبلی در دفع اجابت مزاج -مشکل در عملکرد روده ها و...	-آموزش درخصوص دفع به موقع -قطع مسهل به تدریج و آموزش و جلوگیری از یبوست

ارزیابی و طبقه بندی و مشکل احتمالی و توصیه ها در نفخ

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
<p>در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر:</p> <p>- کم رنگ و حجیم شدن و بد بو شدن مدفوع</p> <p>- احساس پری نا خوشایند شکم بعد از خوردن</p> <p>- درد در قسمت پایین شکم که با دفع گاز یا مدفوع بهتر می شود</p>	<p>-احتمال سوء جذب مواد غذایی و...</p> <p>-مشکلات گوارشی</p> <p>-روده تحریک پذیر و ...</p>	<p>-برای بررسی سوئ جذب مواد غذایی بیمار را ارجاع غیر فوری دهید.</p> <p>-آموزش های غذایی و حذف غذا های مشکوک و ارجاع غیر فوری</p> <p>-ارجاع غیر فوری</p>
<p>- نفخ شکم که با آروغ زدن بهتر می شود(درد و سوزش وسط سینه هنگام خم شدن یا دراز کشیدن)تغییر می کند</p> <p>-نفخ شکم بدنبال مصرف حبوبات، پیاز و کلم و لبنیات</p>	<p>-مشکلات گوارشی</p> <p>-مشکلات گوارشی</p>	<p>-طبق دارو نامه قرص آنتی اسید داده و آموزش های غذایی پیگیری بعد از ۵ روز</p> <p>-پرهیز غذایی از این نوع غذاها و جایگزینی این غذا ها با غذاهای دیگر</p>

طبقه بندی کنید

سوال کنید	معاینات
<p>۱- آیا نفخ شکم بیمار با آروغ زدن بهتر می شود؟</p> <p>۲- آیا بیمار دچار درد و سوزش وسط قفسه سینه (بخصوص هنگام خم شدن یا دراز کشیدن) شده است؟</p> <p>۳- آیا بیمار بعد از خوردن غذا بصورت ناخوشایند احساس پری شکم می کند؟</p> <p>۴- آیا بیمار غذاهایی مثل حبوبات ، پیاز، کلم مصرف کرده است؟</p> <p>۵- آیا نفخ شکم بیمار با مصرف لبنیات ایجاد یا بدتر می شود؟</p> <p>۶- آیا بیمار درد در قسمت پایینی شکم دارد؟ و دفع گاز یا مدفوع باعث بهتر شدن درد وی میشود؟</p> <p>۷- آیا مدفوع بیمار کمرنگ ، حجیم و بسیار بدبو می باشد؟</p>	<p>- بررسی حال عمومی و کنترل علایم حیاتی</p> <p>- معاینه شکم</p>

ارزیابی و طبقه بندی و مشکل احتمالی و توصیه ها در استفراغ

سوال کنید	معاینات
۱- آیا بیمار در چند روز گذشته استفراغ مکرر داشته است؟	- بررسی حال عمومی و کنترل علایم حیاتی
۲- آیا بیمار دچار درد مداوم و شدید شکمی می باشد که با استفراغ بهتر نمی شود	- معاینه شکم
۳- آیا بیمار استفراغ همراه با سردرد دارد؟	- معاینه چشم
۴- آیا بیمار درد شدید دور یک چشم یا هر دو چشم دارد؟ و یا تاری دید دارد؟	
۵- آیا بیمار در چند ساعت گذشته کارهای زیر را انجام داده است؟ (پر خوری، خوردن زیاد غذاهای چرب یا ادویه دار، نوشیدن مایعات الکلی)؟	
۶- آیا بیمار دارویی مصرف می کند؟	
۷- آیا بیمار زن و باردار است؟	
۸- آیا بیمار قبل از استفراغ دچار سر گیجه بوده است؟	
۹- آیا احتمال دارد بیمار غذایی خورده باشد که آلوده است؟ یا به آن حساسیت داشته باشد؟	

طبقه بندی کنید

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر: - درد مداوم و شدید شکمی که با استفراغ خوب نشود - استفراغ های مکرر که بیش از ۲۴ ساعت طول کشیده - استفراغ همراه با اسهال با دمای ۳۸ درجه و بالاتر	- احتمال مسمومیت غذایی و... - احتمال مسمومیت غذایی و... - احتمال عفونت دستگاه گوارش یا مسمومیت غذایی و...	-ارجاع فوری -ارجاع فوری -اقدامات پایین آوردن درجه حرارت -ارجاع فوری
استفراغ همراه با سر درد و تاری دید چشم - استفراغ همراه با درد شدید دور چشم -مصرف دارویی خاص	-احتمال اختلالات بینایی و... -میگرن و... -عوارض دارویی	-ارجاع غیر فوری - ارجاع غیر فوری - ارجاع به پزشک مربوطه
- خوردن غذا های چرب و ادویه دار - تهوع و استفراغ در زن باردار - مسمومیت غذایی بدون هیچگونه از علایم ذکر شده در بالا - داشتن سرگیجه قبل از استفراغ -سوزش یا درد ناحیه وسط سینه که با خم شدن بدتر میشود	- مشکلات گوارشی -عوارض بارداری - مشکلات گوارشی - احتمال سر گیجه وضعیتی -مشکلات گوارشی	- دادن آنتی اسید طبق دارو نامه -در ویا ر بارداری بایستی توصیه نمایند صبح قبل از برخاستن از رختخواب چند تکه بیسکویت یا نان میل نماید، ابتدا بنشیند بعد از جای خود بلند شود... -آموزش لازم جهت مصرف مایعات و جلوگیری از کاهش آب بدن و پیگیری بعد از ۲۴ ساعت -آموزش داده شود قبل از بلند شدن بیمار ابتدا از یک طرف بنشیند و بعد بلند شود و در صورت نیاز ارجاع داده شود. -دادن آنتی اسید طبق دارو نامه، دادن آموزش های غذایی و پیگیری بعد از ۵ روز

ارزیابی و طبقه بندی و مشکل احتمالی و توصیه ها در اسهال

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
<p>در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر:</p> <p>- داشتن دوره های متعدد و طولانی مدت اسهال همراه با یبوست یا دارای مدفوع خونی باشد</p> <p>- داشتن حملاتی از درد شدید شکم یا اسهال</p> <p>- داشتن تب و استفراغ همراه با اسهال</p>	<p>-احتمال مشکلات گوارشی یا روده ملتهب یا تحریک پذیر یا زخمی بودن روده و یا بد خیمی ها و....</p> <p>-احتمال مسمومیت غذایی یا التهاب دستگاه گوارش بر اثر ابتلا به عفونت ویروسی و...</p> <p>-احتمال مسمومیت غذایی یا التهاب دستگاه گوارش بر اثر ابتلا به عفونت ویروسی و...</p>	<p>-ارجاع فوری (به بیمار O.R.S بدهید و مایعات تجویز نمایید)</p> <p>-ارجاع فوری (به بیمار O.R.S بدهید و مایعات تجویز نمایید)</p> <p>-ارجاع فوری (به بیمار O.R.S بدهید و مایعات تجویز نمایید)</p>
-مصرف دارویی خاص	- عوارض دارویی	- جهت قطع یا ادامه دارو با پزشک خود مشورت نمایید
داشتن اسهال بدون علایم فوق	-عفو نتهای ویروسی و...	<p>برای جلوگیری از کم آبی بدن به بیمار توصیه کنید هر ۱ تا ۲ ساعت زمانی که اسهال دارد مقادیر زیادی مایعات بنوشد (چای کم شیرین ، آب پرتقال صاف شده یا آب سیب) و محلول O.R.S به عنوان جایگزین کننده آب و املاح بدن برای مصرف در اختیار او قرار داده و نحوه تهیه و مصرف آن را به بیمار آموزش دهید .</p> <p>بعد از ۲۴ ساعت پیگیری نمایید اگر همچنان اسهال ادامه داشت بیمار را به پزشک ارجاع دهید دهید</p>



سوال کنید	معاینات
<p>۱-چه مدت است که بیمار اسهال دارد؟</p> <p>۲-آیا در هفته ها یا ماههای اخیر بیمار دارای دوره های متعدد اسهال بوده است؟</p> <p>۳-آیا در مدفوع بیمار خون دیده شده است؟</p> <p>۴- آیا همراه با اسهال دوره های یبوست هم داشته است؟</p> <p>۵-آیا بیمار همراه با اسهال هر کدام از موارد زیر را دارد؟</p> <p>(تب ، استفراغ ، خوردن غذای آلوده)</p> <p>۶-آیا بیمار همراه با اسهال حملات درد شکم داشته است؟</p> <p>۷-آیا بیمار داروی خاصی مصرف می کند؟</p>	<p>- بررسی حال عمومی و کنترل علایم حیاتی</p> <p>- معاینه شکم</p> <p>- معاینه چشم</p> <p>-معاینه پوست از نظر کم آبی</p>

ارزیابی و طبقه بندی و مشکل احتمالی و توصیه ها در سردرد

سوال کنید	معاینات
۱- آیا بیمار علاوه بر سردرد دمای بدن ۳۸ درجه سانتی گراد و بیشتر دارد؟	- بررسی حال عمومی و کنترل علائم حیاتی
۲- بیمار سردرد شدید با نشانه های خطر (بثورات پوستی مسطح به رنگ قرمز تیره ، که با فشار دادن محو نمی شود ، خواب آلودگی یا متنگی ، ضعف در یک اندام (دست یا پا) ، تاری دید ، از دست رفتن هوشیاری دارد؟	- معاینه پوست
۳- آیا در ۴۸ ساعت گذشته به سر بیمار ضربه وارد شده است؟	- معاینه چشم در صورت نیاز
۴- آیا سردرد بیمار شدید بوده بصورت ناگهانی طی چند دقیقه ایجاد شده است؟	
۵- آیا بیمار احساس تهوع یا استفراغ دارد؟ و دچار تاری دید شده است؟	
۶- آیا بیمار قبل از شروع سردرد دچار مشکل بینایی شده است؟	
۷- آیا سردرد بیمار با خم کردن سر بدتر می شود؟	
۸- آیا بیمار در ناحیه شقیقه بیشترین درد را احساس می کند و شقیقه ها نسبت به لمس کردن حساس است؟	
۹- آیا بیمار بیشتر در صورت و بالای ابروها احساس درد می کند؟	
۱۰- آیا سردرد بیمار پس از مطالعه یا انجام کارهای ظریف ایجاد می شود؟	
۱۱- آیا بیمار دچار بد خوابی می باشد و تحت فشار و استرس عصبی است؟	
۱۲- آیا بیمار دارو مصرف می کند؟	
۱۳- آیا بیمار زن باردار است؟	

طبقه بندی کنید

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
<p>- در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر:-</p> <p>- داشتن سر درد همراه با بثورات پوستی ، خواب آلودگی</p> <p>- سر درد بدنبال ضربه به سر و یا درد در ناحیه شقیقه ها</p> <p>- قبل از شروع سردرد دچار مشکلات بینایی شده</p> <p>- سر درد ناگهانی شدید</p> <p>- داشتن سر درد همراه با تهوع و استفراغ و تاری دید</p> <p>- سر دردی که بدنبال خم کردن سر بدتر می شود</p>	<p>- احتمال مننژیت و...</p> <p>- احتمال ضربه به سر</p> <p>- احتمال مشکلات بینایی و ...</p> <p>- احتمال پارگی عروق و...</p> <p>- سردرد میگرنی حاد و...</p> <p>- احتمال بالا رفتن فشار مغز یا التهاب لایه های دور مغز و ...</p>	<p>-ارجاع فوری</p> <p>-ارجاع فوری</p> <p>-ارجاع فوری</p> <p>-ارجاع فوری</p> <p>-ارجاع فوری</p> <p>-ارجاع فوری</p>
- مصرف دارویی خاص	- عوارض دارو	- ارجاع غیر فوری
<p>- داشتن سر درد با دمای ۳۸ درجه</p> <p>- داشتن درد در صورت و بالای ابروها</p> <p>- سر درد و تاری دید بدنبال انجام کارهای ظریف و مطالعه</p> <p>- سر درد بدنبال فشار های عصبی و بد خوابی</p>	<p>- احتمال سر ما خوردگی و...</p> <p>- احتمال سینوزیت و...</p> <p>- گرفتگی عضلات گردن یا فشار عصبی ناشی از تمرکز حواس و...</p> <p>- بد خوابی و استرس و...</p>	<p>-به بیمار مسکن بدهید-آموزش پاشویه و پایین آوردن درجه حرارت و پیگیری بعد از ۲۴ ساعت</p> <p>-به بیمار مسکن دهید و آموزش بخور درمانی و ۴۸ ساعت بعد پیگیری شود</p> <p>- دادن مسکن و استراحت در فواصل انجام کار و قرار گرفتن در وضعیت مناسب و در صورت عدم بهبودی بررسی چشم ها توسط پزشک</p> <p>- دادن مسکن طبق دارونامه</p>

ارزیابی و طبقه بندی و مشکل احتمالی و توصیه ها در گوش درد

سوال کنید	معاینات
۱- آیا درد با کشیدن لاله گوش بیشتر میشود؟	- بررسی حال عمومی
۲- آیا ترشح زرد مایل به سبز از گوش بیمار خارج میشود؟	و کنترل علائم حیاتی
۳- آیا درد بصورت ناگهانی طی چند ساعت ایجاد شده است؟ آیا درد شدید است؟	- معاینه گوش
۴- آیا جسم خارجی در گوش بیمار وجود دارد؟	
۵- آیا بیمار احساس میکند گوشش گرفته و با چند بار بلع برطرف نمیشود؟	
۶- آیا بیمار سرما خورده است؟	
۷- آیا ضربه به سر یا صورت وارد شده است؟	

طبقه بندی کنید

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر: - درد ناگهانی و شدید گوش همراه با تب	-احتمال عفونت گوش و...	- دادن مسکن طبق دارو نامه و ارجاع فوری
-درد گوش با ترشح زرد مایل به سبز از گوش و یا ترشح آبی	-احتمال عفونت گوش خارجی و ضربه به سر ناشی از تصادف و...	-دادن مسکن و آموزش فیتیله گذاری و ارجاع فوری
- جسم خارجی در گوش که به راحتی نتوان خارج نمود	-وجود اجسام خارجی	-ارجاع فوری
-درد یا گرفتگی گوش که بدنبال بلع برطرف شود	- تغییرات فشار هوا و...	- آموزش نگه داشتن بینی و خارج کردن هوا با فشار از بینی و دادن مسکن - بعد از ۲۴ ساعت پیگیری شود. (در صورت عدم بهبودی ارجاع فوری)
- درد گوش به علت وجود اجسام خارجی	- احتمال وجود جسم خارجی	- در صورت امکان به آرامی از گوش خارج شود.
- گرفتگی گوش همراه با آبریزش بینی و علائم سرما خوردگی	- احتمال سرما خوردگی و...	- طبق دارو نامه به بیمار مسکن بدهید و بعد از ۲۴ ساعت پیگیری نمایید. (در صورت عدم بهبودی ارجاع فوری)
-زیاد شدن درد با کشیدن لاله گوش	- عفونت مجرای گوش و ...	-ارجاع غیر فوری

ارزیابی و طبقه بندی و مشکل احتمالی و توصیه ها در گلودرد

سوال کنید	معاینات
۱- آیا توده و تورمی در گردن، زیر بغل، یا کشاله ران بیمار وجود دارد؟ (توده در حداقل دو قسمت)	- بررسی حال عمومی و کنترل علایم حیاتی - معاینه گلو
۲- آیا بیمار حداقل دو مورد از علائم (سرفه، سردرد، درد، کوفتگی کل بدن) را به همراه گلو درد دارد؟	- معاینه پوست (در صورت نیاز)
۳- آیا بیمار علاوه بر گلودرد گرفتگی یا آبریزش بینی دارد؟ یا عطسه می کند؟	- بررسی گردن از لحاظ بزرگی غدد لنفاوی
۴- آیا بیمار از سیگار استفاده میکند و یا در محیطی پر از دود سیگار بوده است؟	
۵- آیا بیمار دارویی مصرف می کند؟	

طبقه بندی کنید

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
- در صورت وجود هر یک از نشانه های زیر: - گلودرد همراه با تب و بزرگی و تورم غدد لنفاوی در دو نقطه از بدن	- احتمال عفونت ویروسی و...	- علاوه بر اقدام های لازم در زمینه کاهش تب مثل پاشویه کردن، کمپرس آب سرد بیمار را ارجاع فوری دهید.
- گلو درد به همراه تب و بثورات پوستی	- احتمال سرخچه و...	- ارجاع فوری
- گلو درد همراه با غشاء خاکستری روی لوزه ها	- احتمال دیفتیری	- ارجاع فوری
- گلودرد همراه با حال عمومی بد	- بیماریهای مختلف	- ارجاع فوری
در صورت مصرف داروی خاص	- احتمال عوارض دارویی	- جهت قطع یا ادامه مصرف دارو بیمار باید به پزشک خودش ارجاع شود.
- درد گلو همراه با آبریزش بینی بدون تب یا تب خفیف	- احتمال سرماخوردگی و...	- اقدامات کمکی مثل پایین آوردن تب، دادن مسکن طبق دارو نامه، قرقره با آب و نمک و پیگیری بعد از ۲۴ ساعت
- گلو درد با علایم سرفه و کوفتگی بدن	- احتمال انفلوانزا و...	- دادن مسکن بر اساس دارو نامه
- داشتن گلو درد همراه با چرک و التهاب یا قرمزی	- احتمال گلو درد استرپتوکوکی	- دادن دارو طبق دارو نامه (به مدت ۳ روز) - بعد از ۳ روز پیگیری شود - ادامه درمان تا ۱۰ روز و در صورت عدم بهبودی ارجاع داده شود
- گلودرد بدنبال کشیدن سیگار	احتمال التهاب گلو در اثر دود سیگار	- توصیه به ترک سیگار - مصرف مایعات فراوان، قرقره با آب و نمک و برای تسکین درد دادن مسکن طبق دارو نامه و مرطوب نگه داشتن هوای خانه و دوری از قرار گرفتن در معرض دود سیگار

ارزیابی و طبقه بندی و مشکل احتمالی و توصیه ها در سرفه

سوال کنید	معاینات
۱- اخیرا سرفه می کنید یا دچار سرفه مزمن شده اید؟	- بررسی حال عمومی
۲- آیا سرفه بطور متناوب و یا پشت سر هم و قطاری است؟	و کنترل علائم حیاتی
۳- آیا بیمار سرفه خشک (بدون خلط) دارد؟	- معاینه گلو
۴- آیا اخیرا در معرض بخارهای شیمیایی محرک یا دود آتش بوده است؟	- نمونه خلط در صورت وجود خلط
۵- آیا بیمار همراه با سرفه علائم زیر را دارد؟ (حملاتی از تنگی نفس و خس خس سینه ، شدیدتر شدن سرفه با فعالیت یا مواجه با هوای سرد)	
۶- آیا بیمار دردی در وسط قفسه سینه دارد که با خم شدن به جلو یا دراز کشیدن بدتر می شود؟	
۷- آیا سرفه بیمار از هفته گذشته شروع شده است؟	
۸- آیا بیمار دارو مصرف می کند؟	
۹- آیا سرفه بیمار با یک یا چند علامت زیر همراه است؟ (کاهش وزن بدن ، سرفه همراه با خون ، گرفتگی طولانی مدت صدا ، عرق کردن شبانه)	
۱۰- آیا بیمار بیشتر روزها با سرفه خلط غلیظ و خاکستری رنگ دارد؟ (آیا سیگاری است یا قبلا سیگار مصرف کرده است؟)	
۱۱- آیا سرفه بیمار همراه با بیماریهای دیگر (گلو درد ، سرماخوردگی....) است.	

طبقه بندی کنید

۱۹

در صورت همراه بودن سرفه با بیماریهای دیگر به فصل مربوطه مراجعه گردد.

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
در صورت مشاهده هر یک از نشانه های زیر: سرفه بیش از یک هفته همراه با تب -سرفه مزمن - سرفه قطاری	- احتمال عفونت باکتریایی و ویروسی - احتمال آلرژی یا عفونتهای ویروسی ... - احتمال سیاه سرفه و ... -احتمال مسمومیت شیمیایی و ...	- دادن مسکن و ارجاع فوری -ارجاع فوری -ارجاع فوری -ارجاع فوری
- اخیرا در معرض استنشاق بخارهای شیمیایی محرک یا دود آتش قرار گرفته و دچار سرفه شده -سرفه همراه با تنگی نفس ،خس خس سینه -سرفه همراه با کاهش وزن و عرق شبانه و دیدن خون در خلط و گرفتگی صدا -سرفه بدنبال ورود جسم خارجی که بیش از یک ساعت طول بشد	-احتمال برونشیت و آسم و ... -مشکلات ریوی مثل سل و ... -ورود جسم خارجی	-اگر در حال حاضر تنگی نفس و خس خس سینه دارد او را ارجاع فوری دهید - ارجاع فوری -ارجاع فوری
- سرفه همراه با تعریق شبانه و کاهش وزن - سرفه که همراه با خم و راست شدن و دراز کشیدن بدتر می شود. - مصرف دارویی خاص	-احتمال بیماریهای ریوی -احتمال برگشت غذا از معده به مری و .. -احتمال عوارض دارویی	-گرفتن نمونه خلط طبق دستورالعمل سل -دادن آموزش های غذایی لازم و آنتی اسید طبق دارو نامه و ارجاع غیر فوری -جهت قطع یا ادامه دارو به پزشک ارجاع دهید
-سرفه کمتر از ۱ هفته و بدون تب -سرفه همراه با خلط غلیظ خاکستری در افراد سیگاری	-احتمال آلرژی و ... -احتمال بیماری های ریه و ...	-طبق دارو نامه دارو داده شود. -توصیه کنید از کشیدن سیگار خودداری کند و سپس او را ارجاع دهید

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
<p>در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر:</p> <p>-درد در یک مفصل و عدم حرکت مفصل شانه یا زانو</p> <p>-اخیراً مبتلا به بیماریهای روده بوده باشد</p> <p>-اگر اخیراً ضربه به مفصل وارد شده و مفصل شکل طبیعی خود را از دست دهد</p> <p>-اگر مفصل گرم ، دردناک و متورم باشد</p>	<p>-در رفتگی یا شکستگی</p> <p>-التهاب مفاصل و...</p> <p>-در رفتگی یا شکستگی و آسیب عضلات و تاندونها</p> <p>-عفونت مفاصل و...</p>	<p>-بی حرکتی و ثابت نگه داشتن عضو و دادن مسکن و ارجاع فوری</p> <p>-ارجاع فوری</p> <p>-بی حرکتی عضو و دادن مسکن و ارجاع فوری</p> <p>-دادن مسکن و ارجاع فوری</p>
<p>-اگر حرکت مفصل در برخی جهات دردناک باشد</p> <p>-اگر درد و خشکی مفاصل به تدریج ایجاد شده باشد</p> <p>اگر درد و تورم مفاصل کوچک هر دو دست ، خشکی کلی بدن و خشکی هنگام صبح که حداقل یک ساعت طول بکشد</p>	<p>-استفاده بیش از حد مفصل یا آسیب های ورزشی و...</p> <p>-از بین رفتن غضروفهای انتهایی استخوانها (آرتروز) و...</p> <p>-بیماریهای روماتیسم مفصلی (آرتریت روماتوئید و ...)</p>	<p>-ارجاع غیر فوری</p> <p>-دادن مسکن (طبق دارونامه)، در صورت چاقی کاهش وزن و ارجاع غیر فوری</p> <p>-ارجاع غیر فوری</p>

طبقه بندی کنید

سوال کنید	معاینات
<p>۱- آیا تنها یک مفصل دردناک است؟</p> <p>۲- آیا اخیراً ضربه ای به مفصل او وارد شده است؟</p> <p>۳- آیا مفصل شکل طبیعی خود را از دست داده است؟</p> <p>۴- آیا مفصل دردناک متورم و گرم هم است؟</p> <p>۵- آیا اخیراً به یکی از بیماری های التهابی روده مبتلا شده است؟</p> <p>۶- آیا درد و خشکی مفصل مبتلا به تدریج و در عرض چند ماه و چند سال ایجاد شده است؟</p> <p>۷- آیا بیمار هیچ یک از این علائم را دارد: (درد و تورم مفاصل کوچک هر دو دست ، خشکی کلی بدن و خشکی هنگام صبح که حداقل یک ساعت طول بکشد خشکی و احساس کسالت و ناخوشی عمومی)</p> <p>۸- آیا حرکت مفصل فقط در برخی جهات دردناک است؟</p>	<p>-بررسی حال عمومی و کنترل علائم حیاتی</p> <p>-معاینه محل درد</p>

ارزیابی و طبقه بندی و مشکل احتمالی و توصیه ها در درد کمر

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
<p>در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر:</p> <p>- اشکال در کنترل ادرار و مدفوع</p> <p>- درد در یک سمت بدن و در پهلوها و دمای بالای ۳۸ درجه سانتی گراد</p>	<p>- ضربه و یا زمین خوردن و ...</p> <p>- عفونت کلیه و ...</p>	<p>- ارجاع فوری</p> <p>- ارجاع فوری</p>
<p>- اگر کمر طی ماهها و سالها دچار خشکی و درد شود و سن بیمار بیش از ۵۰ سال باشد</p> <p>- درد ناگهانی بعد از مدتها استراحت</p> <p>- اگر درد پس از بلند کردن جسم سنگین و یا بعد از فعالیت سنگین ایجاد شده است</p>	<p>- آرتروز و یا روماتیسم و ...</p> <p>- پوکی استخوان و ...</p> <p>- آسیب به اعصاب و عضلات کمر و ..</p>	<p>- دادن مسکن، توصیه به کاهش وزن و در صورت شدید بودن استراحت به مدت ۲ روز - استفاده از کیف آب گرم و در صورت عدم بهبودی استفاده از کیف آب سرد ارجاع غیر فوری</p> <p>- دادن مسکن، حفظ فعالیت و انجام ورزشهایی مثل پیاده روی و توصیه های بالا - ارجاع غیر فوری</p> <p>- دادن مسکن و توصیه به عدم فعالیت شدید و توصیه های بالا - ارجاع غیر فوری</p>



سوال کنید	معاینات
<p>۱- آیا درد به دنبال وارد شدن ضربه و یا زمین خوردن و یا حرکات خشن ایجاد شده است؟</p> <p>۲- آیا درد در یک سمت بدن و پهلوها است؟</p> <p>۳- آیا بیمار احساس کسالت مینماید و دمای بدن او ۳۸ درجه سانتی گراد یا بالاتر است؟</p> <p>۴- آیا درد پس از بلند کردن یک جسم سنگین یا بعد از فعالیت سنگین و غیر معمول ایجاد شده است؟ و آیا درد مانع حرکت شده و به سمت پاها کشیده می شود؟</p> <p>۵- آیا کمر بیمار طی ماه ها یا سال ها دچار خشکی و درد شده است و سن بیمار بیشتر از ۵۰ سال است؟</p> <p>۶- آیا درد بصورت ناگهانی و پس از مدتها استراحت در بستر یا استفاده از صندلی چرخ دار بوجود آمده است؟</p> <p>۷- آیا بیمار باردار است؟</p>	<p>- بررسی حال عمومی</p> <p>- کنترل علائم حیاتی</p> <p>- معاینه کمر</p>

ارزیابی و طبقه بندی و مشکل احتمالی و توصیه ها در درد یا خشکی گردن

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
<p>در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر:</p> <p>-درد بدنبال حرکات خشن</p> <p>-درد گردن با علامت تب و سردرد</p> <p>-اگر درد ناگهانی ایجاد شده و به سوی بازوها کشیده شود</p>	<p>-آسیب به نخاع و...</p> <p>-مننژیت و...</p> <p>-فشار یا تحریک اعصاب بازوها و...</p>	<p>-بی حرکت کردن عضو و ارجاع فوری</p> <p>-ارجاع فوری</p> <p>-ارجاع فوری</p>
<p>-اگر توده دردناک در کنار گردن بیمار وجود دارد</p> <p>-اگر گردن درد در چند ماه گذشته بدتر شده است</p>	<p>-عفونت ویروسی غدد لنفاوی و...</p> <p>-آرتروز و...</p>	<p>-کشاله ران او را برای وجود توده بررسی کنید و ارجاع دهید</p> <p>-مسکن داده و ارجاع غیر فوری</p>
<p>-اگر بعد از بیدار شدن از خواب گردن درد دارد</p>	<p>-انقباض عضلات گردن در یک طرف و یا هر دو طرف و...</p>	<p>-دادن استراحت و مسکن و پیگیری بعد از ۴۸ ساعت و در صورت عدم بهبودی ارجاع گردد</p>



سوال کنید	معاینات
<p>۱- آیا درد به دنبال حرکات خشن ایجاد شده است؟</p> <p>۲- آیا علامت سردرد شدید ، تب ، اذیت شدن در اثر نور شدید ، خواب آلودگی ، یا منگی وجود ضایعات پوستی مسطح به رنگ قرمز تیره که با فشار دادن محو نمی شود در او وجود دارد؟</p> <p>۳- آیا درد به سوی بازوی او کشیده می شود؟</p> <p>۴- آیا درد به صورت ناگهانی ایجاد شده است؟</p> <p>۵- آیا یک یا چند توده دردناک در کنار گردن او وجود دارد؟</p> <p>۶- آیا درد در طول چند ماه گذشته بدتر شده است؟</p> <p>۷- آیا بعد از بیدار شدن از خواب درد و یا خشکی گردن دارد؟</p>	<p>-بررسی حال عمومی و کنترل علایم حیاتی</p> <p>-معاینه گردن و در صورت نیاز معاینه کشاله ران</p> <p>-معاینه پوست</p>

ارزیابی و طبقه بندی و مشکل احتمالی و توصیه ها در بیماری های پوستی

سوال کنید	معاینات
۱- اولین بار چه موقع متوجه ناراحتی پوستی خود شدید؟ (شروع- مدت- شدت)	- بررسی حال عمومی کنترل علائم حیاتی
۲- آیا قبلا نیز دچار این عارضه شده اید؟	
۳- اولین بار که ضایعه یا بثورات را مشاهده کردید به چه چیز شباهت داشت؟	
۴- آیا در سایر افراد خانواده نیز مشابه این ضایعات وجود دارد؟	- معاینه پوست
۵- آیا قسمت خارش دار، خوب می شود و دوباره عود می کند؟	
۶- محل ایجاد بثورات در چه ناحیه ای می باشد؟	
۷- آیا بثورات تاولی دردناکی دارید که فقط در یک منطقه یا در یک سمت بدن قرار دارند؟	
۸- آیا اخیرا دچار بثورات پوستی همراه با تب شده اید؟	
۹- آیا زخمی در پوست دارید که خوب نمی شود؟	
۱۰- آیا منطقه ای از پوست شما کم رنگ تر یا پررنگ تر از بقیه جاها است؟	
۱۱- آیا در ناحیه ای از پوست خارش دارید و ظاهر پوست غیر طبیعی است؟ (ورم های قرمز و برجسته)	
۱۲- آیا داروی خاصی مصرف می کنید؟ (مثل باربیتوراتها، سالیسیلاتها و پنی سیلین و ...)	
۱۳- آیا دچار بثورات پوستی شده اید که در وسط آن یک نقطه قرمز رنگ وجود دارد و به سمت بیرون در حال رشد است؟	
۱۴- آیا نواحی ضخیم و قرمزی در پوست وجود دارد که پوسته پوسته های سفید نقره ای روی آن را پوشانده است؟	
۱۵- آیا نواحی غیر طبیعی پوست حد و مرز واضحی دارند و اطراف آنها پوسته پوسته می شود؟	
۱۶- آیا دچار خارش شدید یا ، یا بدون آن و وجود خطوط خاکستری بین انگشتان یا روی مچ دست شده اید؟	
۱۷- آیا مشکل پوستی عمدتا دستها را گرفتار کرده است و یا بعد از شستشو ایجاد شده است و یا با مواد شیمیایی سر و کار دارید؟	

طبقه بندی کنید

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
در صورت مشاهده هر یک از نشانه های زیر :		
- زخم پوستی که در عرض ۳ هفته بهبود پیدا نکند	- بیماریهای پوستی مثل بدخیمی ها و...	- ارجاع فوری
- تورم یا غده ای با رشد آهسته در پوست	- بیماریهای پوستی مثل بدخیمی ها و...	- ارجاع فوری
- تغییر کردن یک خال قدیمی یا ایجاد یک خال جدید	- بدخیمی شدن خالها و...	- ارجاع فوری
- بثورات پوستی (نقاط قرمز رنگ) که با فشار محو نمیشود و همراه با تب و سر درد باشد	- مننژیت و...	- ارجاع فوری
- اگر دچار بثورات پوستی تاول دار یکطرفه در بدن شده اید	- زونا و...	- ارجاع فوری
- اگر دچار بثورات پوستی تاول دار همراه با خارش شده اید	- ابله مرغان و...	- ارجاع غیر فوری
- اگر دچار بثورات پوستی همراه با گلودرد شده اید	- مخملمک و...	- ارجاع غیر فوری
- اگر دچار بثورات پوستی منتشر به رنگ صورتی کم رنگ شده اید	- سرخچه و...	- ارجاع غیر فوری و توجه بر اساس دستورالعمل کشوری بیماریها
- اگر نواحی ضخیم و قرمزی در پوست دارید که پوسته پوسته میشود	- پسوریازیس و...	- ارجاع غیر فوری
- اگر بثوراتی دارید که در وسط آن نقطه قرمز دارد	- گزش کنه و...	- ارجاع غیر فوری
- اگر نواحی غیر طبیعی پوست حد و مرز دارد و اطراف آن پوسته پوسته می شود	- کچلی و...	- ارجاع غیر فوری
- اگر منطقه ای از پوست شما کم رنگتر یا پررنگتر از بقیه جاها است	- بیماریهای خود ایمنی و عفونتهای قارچی خفیف، خالها و ...	- ارجاع غیر فوری
- اگر مراجعه کننده در یک یا چند منطقه از پوست خود خارش دارد که قرمز و برجسته است	- حساسیت یا گزش حشرات و...	- استفاده از داروهای ضد حساسیت و یا ضد گزش حشرات طبق دارونامه (در صورت شدید بودن ارجاع)
- اگر مشکل پوستی دستها را گرفتار کرده و با شستشو بامواد شیمیایی بدتر میشود	- احتمال حساسیت و ...	- کار شستشو را کمتر نموده و یا از دستکش با آستر نخی استفاده کند
- اگر مراجعه کننده دچار خارش شدید با وجود خطوط خاکستری بین انگشتان پا و یا روی مچ دست باشد	- گال (جرب) و...	- دادن دارو طبق دارونامه و آموزش بهداشت فردی
- اگر قسمت خارش دار، خوب می شود و دوباره عود می کند؟	- احتمال حساسیت و ...	- دور کردن از عامل ایجاد کننده و در صورت خوب نشدن ارجاع شود

ارزیابی و طبقه بندی و مشکل احتمالی و توصیه های شایع دهان

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
<p>در صورت داشتن هر یک از نشانه های زیر:</p> <p>- زخم های فرو رفته و خاکستری</p> <p>- مصرف داروی خاص</p> <p>- زخم گوشه زبان یا کنار زبان یا داخل گونه</p> <p>- زخم گوشه دهان یا ترک گوشه دهان</p>	<p>- آفت و...</p> <p>- عوارض دارویی</p> <p>- ممکن است در اثر سایش و اصطکاک دندان ها ، زبان یا گونه زخم شده باشد</p> <p>- کمبود آهن، یا اندازه نبودن دندانهای مصنوعی و...</p>	<p>- رعایت بهداشت دهان و دندان و ارجاع غیر فوری</p> <p>- رعایت بهداشت دهان و ارجاع غیر فوری داده شود</p> <p>- به پزشک مر بوطه ارجاع شود.</p> <p>- به پزشک مر بوطه ارجاع شود.</p>
<p>- زخم درد ناک در دهان یا لکه های کرم مانند زرد یا سفید رنگ در دهان یا زخم کل دهان</p>	<p>-احتمال برفک (نوعی عفونت قارچی) و...</p>	<p>- به بیمار آموزش دهید محلول جوش شیرین رقیق شده (یک قاشق چایخوری جوش شیرین در نصف استکان آب جوشیده ولرم) روزی دو بار استفاده کند و اگر بعد از ۴ روز برطرف نشد بیمار به پزشک</p> <p>ارجاع دهید</p>



سوال کنید	معاینات
<p>۱- آیا کل دهان زخم شده یا دردناک است؟</p> <p>۲- آیا لکه های کرم مانند زرد یا سفید رنگ درون دهانتان ایجاد شده است؟</p> <p>۳- آیا زخم های فرو رفته و خاکستری رنگ در دهان دارید که اطرافشان قرمز شده است؟</p> <p>۴- آیا دارو مصرف می کنید؟</p> <p>۵- آیا ناحیه زخم شده کنار زبان یا در داخل گونه قرار دارد؟</p> <p>۶- آیا گوشه دهانتان زخم شده یا ترک خورده است؟</p>	<p>- بررسی حال عمومی و کنترل علائم حیاتی</p> <p>- معاینه دهان و دندان</p>

سوال کنید	معاینات
۱- آیا دچار درد طولانی مدت دندان شده اید؟	- بررسی حال عمومی
۲- آیا فقط موقعی که با آن دندان خاص، غذا را می جوید دچار درد میشوید؟	- اندازه گیری درجه حرارت - معاینه دندان و لثه
۳- آیا دندان دردناک را اخیراً پر کرده اید؟	
۴- آیا فقط وقتی که دندانتان با غذا، نوشیدنی یا هوای سرد تماس پیدا می کند به مدت چند ثانیه دچار درد می شوید؟	
۵- آیا رنگ دندانتان تغییر کرده است؟ و تغییر رنگ به صورت لکه های جدا جدا روی دندان ها وجود دارد؟	
۶- آیا درد یا ناراحتی شما مربوط به یک یا چند عدد از دندانهای عقبان است؟	
۷- آیا لثه های شما دردناک هستند یا خونریزی می کنند؟	
۸- آیا صبحها که از خواب بیدار میشوید فکتان درد می کند؟ آیا شبها دندان قروچه میکنید؟	



نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
در صورت داشتن هریک از نشانه های زیر : - در صورت داشتن درد طولانی مدت :	- پوسیدگی شدید یا آبسه دندان و ...	- ارجاع فوری
- اگر فقط موقع غذا خوردن دچار درد می شود و یا اخیراً دندان را پر کرده است - اگر تغییر رنگ روی دندانها به صورت لکه های جدا جدا باشد - اگر درد در دندانهای عقب باشد و اگر لثه ها دردناک است و خونریزی کند	- پوسیدگی خفیف دندان و یا درست پر نکردن دندان یا التهاب لثه و ... - بعلت مصرف نادرست قطره آهن در کودکان و یا مصرف بیش از حد قطره یا قرصهای دارای فلوراید و یا بالا بودن میزان فلوراید آب و ... - مشکل دندان عقل یا التهاب لثه و یا بیماریهای خونی و ...	- به دندانپزشک ارجاع شود (آموزش رعایت بهداشت دهان و دندان، مصرف میوه و سبزی) - به دندانپزشک ارجاع شود (آموزش رعایت بهداشت دهان و دندان، مصرف میوه و سبزی) - به دندانپزشک ارجاع شود (دادن مسکن، آموزش رعایت بهداشت دهان و دندان، مصرف میوه و سبزی)
- اگر با تماس با غذای سرد یا گرم یا هوای سرد دچار درد می شود - اگر تغییر رنگ دندان یکسره باشد	- آسیب مینای دندان و یا مسواک زدن شدید دندان، عفونت لثه و یا پوسیدگی دندان و ... - بعلت کشیدن سیگار یا نوشیدن چای و قهوه به مقدار زیاد، ضربه به دندان، آسیب به عصب و ...	- استفاده از خمیر دندانهای مخصوص دندانهای حساس و در صورت بهتر نشدن به دندانپزشک ارجاع شود (دادن مسکن، آموزش رعایت بهداشت دهان و دندان، مصرف میوه و سبزی) - آموزش ترک سیگار یا کم خوردن چای و قهوه، رعایت بهداشت دهان و دندان و در صورت بهتر نشدن به دندانپزشک ارجاع شود (دادن مسکن، آموزش رعایت بهداشت دهان و دندان، مصرف میوه و سبزی)
- اگر صبحها موقع برخاستن از خواب درد دندان دارد	- ساییده شدن دندان به علت استرس و اضطراب و ...	- حفظ آرامش و در صورت شدید بودن به دندانپزشک ارجاع شود (دادن مسکن، آموزش رعایت بهداشت دهان و دندان، مصرف میوه و سبزی)

ارزیابی و طبقه بندی و مشکل احتمالی و توصیه ها در تنگی نفس

سوال کنید	معاینات
۱- آیا تنفس کردن بیمار دردناک است؟	- بررسی حال عمومی
۲- آیا بیمار دچار خس خس سینه است؟	- کنترل علائم حیاتی (مخصوصا کنترل تنفس بیمار)
۳- آیا بیمار بخاطر تنگی نفس از خواب بیدار شده یا موقع سرفه خلط صورتی یا کف آلود دارد؟	- بررسی پوست
۴- آیا بیمار اخیرا بدلیل مسافرت یا بیماری به مدت زیاد بیحرکت بوده یا اگر زن است طی ۲ هفته اخیر زایمان کرده است؟	- معاینه مچ پا
۵- آیا اخیرا بیمار دچار تنگی نفس شده است؟ و آیا بیمار سرفه میکند و بدن بیمار داغ است؟	
۶- آیا تنگی نفس بیمار هنگام وقایع پر استرس یا بلافاصله بعد از آن ایجاد می شود؟	
۷- آیا مچ پای بیمار ورم کرده است؟	
۸- آیا علاوه بر تنگی نفس بیمار، علائم خستگی مفرط، احساس از حال رفتن یا غش کردن، رنگ پریدگی بیش از حد پوست دارد؟	
۹- آیا شغل یا سرگرمی بیمار باعث تماس مرتب او با گندم و دیگر غلات، جانوران یا پرندگان محبوس در قفس است؟	
۱۰- آیا بیمار در بیشتر روزها همراه سرفه خلط غلیظ و خاکستری رنگ دارد؟	
۱۱- آیا بیمار در مناطق پر گرد و غبار کار می کند؟ (مثلا معدن)	

طبقه بندی کنید

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
در صورت مشاهده هر یک از نشانه های زیر:		
- اگر تنفس کردن بیمار دردناک باشد	- حمله قلبی و...	- دادن نصف قرص اسپرین در صورت نداشتن حساسیت در بیمار و ارجاع فوری
- در چند ساعت اخیر دچار خس خس سینه شده با خلط کف آلود صورتی و یا سفید رنگ و یا با تنگی نفس از خواب بیدار شود	- ادم ریوی در اثر نارسایی قلبی و....	- نشان دادن بیمار روی صندلی و ارجاع فوری
- مدتی طولانی بیمار بی حرکت بوده است	- احتمال آمبولی ریه و..	- ارجاع فوری
- اگر تنگی نفس بر اثر استرس باشد	- فشار عصبی و...	- دعوت به آرامش و ارجاع فوری
- اگر مچ پای بیمار ورم کرده باشد	- نارسایی قلبی، بیماری کلیوی و یا کبدی و...	- ارجاع فوری
- تنگی نفس همراه با سرفه و درجه حرارت بالای ۳۸ درجه سانتی گراد	- پنومونی یا ذات الریه و..	- اقدامات برای کاهش تب و ارجاع فوری
- خس خس سینه دارد و درجه حرارت بالای ۳۸ درجه سانتی گراد دارد	- التهاب تنفسی در اثر عفونت ویروسی و..	- اقدامات برای کاهش تب و ارجاع غیر فوری
- سرفه همراه با خلط غلیظ خاکستری و کار در مناطق پر گرد و غبار	- ابتلا به بیماریهای شغلی و یا سیگار کشیدن و..	- ترک سیگار یا تغییر شغل و ارجاع غیر فوری
- اگر بیمار با غلات و حیوانات سر و کار دارد	- حساسیت خارجی و...	- از تماس با اینگونه مواد پرهیز شود و او را به پزشک ارجاع دهید
- علاوه بر تنگی نفس علائم خستگی مفرط، رنگ پریدگی و... دارد	- کم خونی و...	- ارجاع غیر فوری

سوال کنید	معاینات
۱- آیا درد بیمار حالت فشارنده دارد؟ یا به سمت دست، گردن، شانه تیر میکشد؟ و آیا این درد بعد از چند دقیقه استراحت همچنان ادامه دارد؟ آیا اولین بار است دچار چنین دردی شده است؟	- بررسی حال عمومی و کنترل علائم حیاتی - لمس قفسه سینه
۲- آیا درد با حالت فشارنده و همراه با تنگی نفس است؟	
۳- آیا بیمار مدت طولانی بی حرکت بوده است و اگر زن است در ۲ هفته گذشته زایمان کرده است؟	
۴- آیا بیمار درد قفسه سینه همراه با سرفه، خلط سبز یا زرد رنگ دارد؟	
۵- آیا بیمار درد قفسه سینه همراه با سرفه توام با خلط، با دمای بدن ۳۸ درجه سانتی گراد یا بیشتر دارد؟	
۶- آیا درد بیمار به صورت سوزشی در پوست است که با تنفس ارتباطی ندارد؟	
۷- آیا قبلاً بیمار دچار چنین دردهایی بوده است؟ آیا درد بیمار بعد از غذا خوردن شروع میشود؟	
۸- آیا درد بیمار در وسط قفسه سینه است و با خم شدن به جلو یا دراز کشیدن بدتر میشود؟	
۹- آیا درد بیمار تنها در یک سمت قفسه سینه است و با تنفس عمیق درد بدتر میشود؟ و آیا با لمس قفسه سینه احساس درد می کند؟	

طبقه بندی کنید

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
در صورت مشاهده هر یک از نشانه های زیر: - درد قفسه سینه فشارنده باشد و در حالت استراحت ادامه داشته باشد - درد قفسه سینه فشارنده همراه با تنگی نفس و اخیراً مدتی بی حرکت بوده و یا زایمان نموده است - درد قفسه سینه همراه با تنگی نفس، سرفه توام با خلط، دمای بالای ۳۸ درجه سانتی گراد - اگر درد دیبیمار به صورت سوزش در پوست بوده و یا تنفس ارتباط نداشته باشد	- حمله قلبی و... - آمبولی ریه و... - عفونت های ریوی و... - بیماری زونا و...	- دادن نصف قرص آسپرین در صورت نداشت حساسیت و ارجاع فوری - ارجاع فوری - ارجاع فوری - ارجاع فوری
- اگر درد قفسه سینه با دراز کشیدن و یا با خم شدن بدتر می شود	- پس زدن غذا یا برگشت ترشحات از معده به مری	- دادن داروی آنتی اسید و ارجاع غیرفوری
- اگر قبلاً درد قفسه سینه داشته و پس از خوردن غذا درد شروع می شود	- سوء هاضمه و...	- دادن داروی آنتی اسید و پیگیری بعد از ۴۸ ساعت (اگر بهبود نیافت ارجاع داده شود)
- اگر درد قفسه سینه تنها در یک سمت بدن بوده و همراه با تنفس عمیق و لمس قفسه سینه بدتر می شود	- التهاب یا آسیب عضلات رباطها و غضروفها و...	- انجام فعالیت معمول روزانه و استفاده از داروهای مسکن و پیگیری بعد از ۴۸ ساعت (اگر بهبود نیافت ارجاع داده شود)
- اگر درد قفسه سینه همراه با سرفه و خلط سبز یا زرد رنگ است	- عفونت ویروسی و...	- دادن مسکن و توصیه به استفاده از بخور و ترک سیگار و اگر تنگی نفس، شدید است ارجاع فوری

ارزیابی و طبقه بندی و مشکل احتمالی و توصیه ها در تپش قلب

سوال کنید	معاینات
۱- آیا هنگام تپش قلب هیچ یک از علائم، درد قفسه سینه یا گردن یا تنگی نفس شدید و ناگهانی، احساس از حال رفتن یا غش کردن دارد؟	- بررسی حال عمومی و کنترل علائم حیاتی
۲- آیا بیمار هم اکنون تپش قلب دارد؟	- معاینه چشم
۳- آیا بیمار احساس خستگی می کند و پس از فعالیت خفیف هم تنگی نفس دارد و پوست او رنگ پریده است؟	- اندازه گیری وزن
۴- آیا بیمار سابقه بیماری قلبی دارد؟	- معاینه پوست
۵- آیا بیمار مواد حلال استنشاق کرده است؟	
۶- آیا بیمار دارو مصرف می کند؟	
۷- آیا بیمار هیچ یک از علائم کاهش وزن همراه با افزایش اشتها، بیرون زدن چشم ها، عرق کردن بیش از حد با عصبانیت دانه می دارد؟	
۸- آیا بیمار بیش از حد معمول چای، قهوه یا نوشیدنی حاوی کولا نوشیده است؟	
۹- آیا بیمار بیش از حد معمول سیگار می کشد؟	
۱۰- آیا بیمار از داروهای محرک یا مواد مخدر استفاده کرده است؟	
۱۱- آیا تپش قلب بیمار با پر قدرت بودن ضربان قلب همراه است؟	
۱۲- آیا بیمار عصبی است و یا تحت فشار عصبی و استرس می باشد؟	

طبقه بندی کنید

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
در صورت مشاهده هر یک از نشانه های زیر: - اگر بیمار هنگام تپش قلب احساس درد قفسه سینه و گردن، تنگی نفس شدید و یا احساس غش کردن دارد - تنگی نفس بعد از فعالیت خفیف و رنگ پریدگی - تنگی نفس به همراه سابقه بیماری قلبی	- ابتلا به بیماری جدی قلب و عروق و... - کم خونی شدید و... - بدتر شدن مشکل قلبی و...	- ارجاع فوری - ارجاع فوری - ارجاع فوری
- اگر بیمار بیش از حد سیگار کشیده یا داروی مخدر استفاده کرده و یا استنشاق حلالها (مثل بنزین) داشته است - اگر بیمار دارویی مصرف کرده باشد - اگر بیمار علاوه بر تپش قلب، علائم کاهش وزن، بیرون زدن چشم ها و... داشته باشد - اگر تپش قلب بیمار با نا منظم بودن ضربان قلب همراه باشد - اگر بیمار عصبی است و یا تحت فشار عصبی و استرس می باشد.	- اثر نیکوتین سیگار یا مصرف مواد مخدر یا استنشاق حلالها و... - عوارض دارویی - پرکاری تیروئید و... - استرس و مصرف مواد حاوی کافئین و... - استرس و تحت فشار بودن و...	- توقف مصرف آن مواد و ارجاع به پزشک - ارجاع غیر فوری به پزشک و جلوگیری از مصرف بی رویه دارو - ارجاع غیر فوری - آموزش در مورد عدم مصرف کافئین و حفظ آرامش و ارجاع به پزشک - دعوت به انجام ورزش های آرامبخش و ارجاع غیر فوری
- اگر تپش قلب بیمار بر اثر مصرف بیش از حد چای و قهوه و نوشابه های دارای کولا ایجاد شده باشد	- مصرف مواد دارای کافئین و کولای زیاد و...	- توصیه می شود به تدریج و طی چند روز مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین و کولا کم شود و در صورت عدم بهبودی ارجاع گردد

ارزیابی و طبقه بندی و مشکل احتمالی و توصیه ها در مشکلات بینایی

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
در صورت مشاهدات هر یک از نشانه های زیر:		
-ضربه به سر در ۴۸ ساعت گذشته	-آسیب به چشم یا عصب چشم و...	-ارجاع فوری
-اختلالات بینایی مثل دیدن جرقه های نورانی و نقاط شناور همراه با سر درد شدید	-حمله میگرن و...	-دادن داروی مسکن، توصیه به مصرف مایعات فراوان و استراحت در اتاق تاریک و ساکت باشد و خوداری از مصرف پنیر و شکلات، داشتن خواب منظم و انجام ورزشهای آرام بخش -ارجاع فوری
-بیمار بصورت ناگهانی دچار دو بینی شده باشد	-خونریزی مغزی یا گشاد شدن رگهای چشمه و...	-ارجاع فوری
-بیمار دچار دو بینی تدریجی شده است و همراه احساس گزگز و مور مور در یکی از اندامها	-بیماری MS یا بیماری عضلانی چشم و..	-ارجاع فوری
-بیمار دچار تاری دید و درد در یک یا هر دو چشم	-آب سیاه یا گلوکوم یا التهاب عنبیه یا التهاب عصب بینایی و..	-ارجاع فوری
-بیمار مبتلا به دیابت است و تاری دید دارد	-آسیب شبکیه و...	-ارجاع فوری
-بیمار دارویی مصرف می کند	-عوارض دارو	-ارجاع فوری
-بیمار بیش از ۵۰ سال دارد	-دچار آب مروارید یا از بین رفتن شبکیه چشم و...	-ارجاع غیرفوری
-بیمار موقع انجام کارهای دقیق و مطالعه دچار تاری دید می شود؟	-پیرچشمی و...	-انجام بینایی سنجی و پس از سن ۴۰ سالگی باید چشمها مرتباً معاینه شوند



سوال کنید	معاینات
۱- آیا در ۴۸ ساعت گذشته ضربه ای به سرتان وارد شده است؟	-بررسی حال عمومی کنترل علائم حیاتی
۲- آیا به اختلالات بینایی مثل جرقه های نورانی و نقاط شناور مبتلا شده اید؟	-معاینه چشم -بینایی سنجی
۳- آیا به دنبال این جرقه های نورانی دچار سردرد شدید شده اید؟	
۴- آیا دچار دوبینی شده اید؟	
۵- آیا به صورت ناگهانی و بدون آن که علائم هشدار دهنده ای داشته باشید، دچار دو بینی شده اید؟	
۶- آیا دچار تاری دید شده اید؟	
۷- آیا دچار درد یک یا هر دو چشم شده اید؟	
۸- آیا بیش از ۵۰ سال سن دارید؟	
۹- آیا مبتلا به دیابت شیرین هستید؟	
۱۰- آیا دارو مصرف می کنید؟	
۱۱- آیا فقط موقعی که کارهایی مثل مطالعه یا کارهای دقیق انجام می دهید دچار تاری دید می شوید؟	

ارزیابی و طبقه بندی و مشکل احتمالی و توصیه ها در آزردهی چشم

سوال کنید	معاینات
۱- آیا چشم بیمار ضربه دیده است؟	بررسی حال عمومی و کنترل علائم حیاتی
۲- آیا جسم خارجی مثل سنگریزه در چشم بیمار فرو رفته است؟	- معاینه چشم
۳- آیا دچار درد شدید در داخل یا اطراف چشم شده است؟	
۴- آیا پوست دور چشم قرمز و متورم است؟	
۵- آیا بیمار تاری دید دارد؟ آیا درد چشم هم دارد؟	
۶- آیا پلک ها به داخل برگشته است؟	
۷- آیا دچار قرمزی چشمها همراه با ترشحات چسبنده شده است؟	
۸- آیا دچار مشکلی در یک یا هر دو پلک خود شده است؟ (قرمزی یا خارش)	
۹- آیا برجستگی قرمز و دردناک روی پلک خود دارد؟	
۱۰- آیا احساس خشکی و ناراحتی در چشم میکند؟	

طبقه بندی کنید

نشانه ها	مشکلات احتمالی	اقدامات و توصیه ها
در صورت مشاهده هر یک از نشانه های زیر:		
- اگر به چشم ضربه وارد شده باشد	- آسیب به چشم یا عصب چشم و..	- ارجاع فوری
- جسم خارجی در چشم فرو رفته باشد (چه روی پلک فوقانی یا روی قرنیه)	- زخم قابل مشاهده در چشم و..	- خواباندن بیمار به طوریکه سر وی بالاتر از تنه قرار بگیرد و با بالشتک و پارچه بدون پرز چشم بسته شود - ارجاع فوری
- به چشم مواد شیمیایی پاشیده شده باشد	- آسیب به چشم	- به مدت ۱۰ دقیقه جریان ملایمی از آب سرد را روی چشم بگیرید و چشم غیر مبتلا را بالاتر نگه دارید - ارجاع فوری
- پوست دور چشم قرمز و متورم بوده و درد شدید داخل و اطراف چشم وجود داشته باشد	- عفونت پوست و بافت نرم اطراف چشم در اثر باکتری و..	- ارجاع فوری
- پلک بیمار به سمت داخل یا خارج چشم چرخیده است	- آنتروپیون	- ارجاع فوری
- بیمار دچار تاری دید است همراه با درد چشم	- گلوکوم یا آب سیاه و..	- ارجاع فوری
- بیمار احساس خشکی و ناراحتی در چشم دارد	- به علت کاهش تولید اشک در چشم	- ارجاع غیر فوری
- جسم خارجی سطحی در چشم باشد	- ورود جسم خارجی در چشم	- شستشوی چشم با آب سرد و یا با گوشه یک دستمال تمیز و مرطوب جسم را در می آوریم
- اگر بیمار دچار قرمزی چشمها همراه با ترشحات چسبنده باشد	- التهاب ملتحمه چشم در اثر عفونت باکتری یا ویروس	- ترشح چشمی را بطور مرتب با پنبه مرطوب تمیز پاک کند و طبق دارونامه دارو داده شود و بعد از ۴۸ ساعت پیگیری شود (در صورت عدم بهبودی ارجاع)
- اگر بیمار دچار قرمزی یا خارش در هر دو پلک شده باشد	- التهاب پلک چشم همراه با شوره سر و یا حساسیتها	- استفاده از شامپوهای ضد قارچ یا استفاده از کرمهای مرطوب کننده غیر معطر
- اگر بیمار یک برجستگی قرمز و دردناک روی پلک دارد	- گل مژه	- با پنبه بهداشتی مرطوب چشم را پاک کند و در صورت خوب نشدن بعد از یک هفته ارجاع شود

معاینه شکم و پوست و نحوه گرفتن نمونه خلط

معاینه شکم	معاینه پوست	نحوه گرفتن نمونه خلط
<p>۱- بیمار در محل مناسب پشت پاراوان قرار گیرد.</p> <p>۲- محل مورد معاینه باز گذاشته شود.</p> <p>۳- بیمار طاق باز خوابیده و پاها از زانو خم شود.</p> <p>۴- در صورت نیاز از دستکش استفاده شود.</p> <p>۵- دستهای معاینه کننده بایستی گرم باشد و یا با دمای محیط همخوانی داشته باشد.</p> <p>۶- در هنگام معاینه از نوک انگشتان دست استفاده گردد.</p> <p>۷- پوست شکم از نظر رنگ ، بثورات ، تورم کم آبی بررسی می شود.</p> <p>۸- در هنگام معاینه از نوک انگشتان دست استفاده گردد.</p> <p>۹- شکم از نظر درد (درد قبل از لمس شکم، و یا بعد از لمس شکم)، بررسی گردد.</p> <p>۱۰- لمس شکم از نقاط دورتر از محل درد شروع و به محل درد نزدیک میگردد.</p> <p>۱۱- وسایل مورد استفاده توسط فرد معاینه کننده بطور صحیح دفع گردد</p>	<p>۱- بیمار را در محل مناسب پشت پاراوان قرار گیرد</p> <p>۲- شرح مورد معاینه برای بیمار</p> <p>۳- استفاده از دستکش در هنگام معاینه</p> <p>۴- کنار زدن لباس در محل ضایعه</p> <p>۵- مشاهده پوست در محل ضایعه از نظر رنگ، نوع بثورات ، وجود توده</p> <p>۶- لمس پوست از نظر زبری، نرمی، رطوبت ، گرمی ، تورگور پوستی</p> <p>۷- بررسی بستر ناخنها و مخاط داخلی لب</p>	<p>۱- بیمار در وضعیت مناسب جهت معاینه قرار گیرد.</p> <p>۲- شرح مورد معاینه برای بیمار</p> <p>۳- وسایل لازم جهت گرفتن نمونه خلط (ظرف مخصوص نمونه خلط، جعبه خلط، برچسب و....) آماده گردد</p> <p>۱- آماده سازی ۳ ظرف مخصوص نمونه و برچسب زدن جهت تهیه نمونه ، ثبت نمونه ۱ و ۲ و ۳ و درج نام بیمار ، تاریخ گرفتن نمونه خلط، ویرگول، نوع آزمایش، نام خانه بهداشت، نام مرکز بهداشتی و درمانی روی برچسب ها بصورت جداگانه</p> <p>۲- آموزش به بیمار که بدنبال چند سرفه عمیق خلط را مستقیماً وارد ظرف نمونه اول نماید.</p> <p>۳- نمونه دوم بصورت ناشتا در روز بعد گرفته شود.</p> <p>۴- نمونه سوم در زمان مراجعه جهت تحویل نمونه دوم در خانه بهداشت گرفته شود.</p> <p>۵- تمامی نمونه های تهیه شده بیمار (۳ نمونه) در جعبه خلط گذاشته و به همراه فرم مربوطه تا ۷۲ ساعت تحویل مرکز شود.</p> <p>۶- وسایل مورد استفاده پس از انجام معاینه به طرز صحیح دفع گردد.</p>

معاینه تورم پا	معاینه مفاصل	معاینه کمر	معاینه گردن
<p>۱- بیمار در وضعیت مناسب جهت معاینه قرار گیرد (نشسته روی صندلی)</p> <p>۲- شرح مورد معاینه برای بیمار</p> <p>۳- بررسی رنگ پوست پا</p> <p>۴- با انگشت شست فشاری آرام بر روی سطح پشتی پا و یا پشت قوزک داخلی و یا سطح قدامی ساق پا (به مدت ۵ ثانیه) وارد گردد .</p> <p>۵- بررسی گوذه گذاری و یا ورم پا (طبق مقیاس چهار درجه ای از مختصر تا بسیار شدید درجه بندی می شود)</p>	<p>۱- بیمار در وضعیت مناسب جهت معاینه قرار گیرد (با توجه به حال بیمار، نشسته و یا خوابیده)</p> <p>۲- شرح مورد معاینه برای بیمار</p> <p>۳- بررسی ناحیه اصلی درد</p> <p>۴- بررسی رنگ محل درد از نظر قرمزی</p> <p>۵- بررسی تورم و التهاب در محل درد</p> <p>۶- بررسی دامنه حرکت مفصل</p> <p>۷- بررسی تعداد مفاصل در گیر</p>	<p>۱- بیمار در وضعیت مناسب جهت معاینه قرار گیرد (به حالت ایستاده)</p> <p>۲- شرح مورد معاینه برای بیمار</p> <p>۳- بررسی گودی بیش از اندازه در ناحیه کمر</p> <p>۴- بررسی ناحیه درد در بیمار (در ناحیه لگن و یا ستون مهره های کمری)</p> <p>۵- بررسی قرمزی یا التهاب ناحیه کمر</p> <p>۶- بررسی عدد در ناحیه ستون فقرات</p> <p>۷- بررسی کل ستون فقرات از لحاظ برجستگی و غیره</p> <p>۸- بررسی نحوه راه رفتن بیمار</p> <p>۹- پرسش از بیمار در مورد درد در هر کدام از پاها</p>	<p>-معاینه گردن در کودکان :</p> <p>۱- قرار گرفتن بیمار در محل مناسب (پشت پاراوان)</p> <p>۲- شرح مورد معاینه برای همراه بیمار</p> <p>۳- خواباندن بیمار به پشت روی تخت معاینه</p> <p>۴- گذاشتن یک دست زیر سر بیمار</p> <p>۵- خم کردن گردن بیمار به سمت جلو</p> <p>-در بزرگسالان</p> <p>۱- شرح مورد معاینه برای بیمار</p> <p>۲- قرار گرفتن بیمار روی صندلی مناسب</p> <p>۳- آموزش نحوه رساندن چانه به سینه</p> <p>۴-انجام حرکت گردن توسط بیمار و رساندن چانه به سینه</p>

معاینه گلو	معاینه گوش	معاینه دهان و دندان	معاینه چشم	بینایی سنجی
<p>۱- بیمار در محل مناسب جهت معاینه گلو راهنمایی می شود. (از نظر نورو روشنائی).</p> <p>۲- شرح مورد معاینه برای بیمار.</p> <p>۳- باز کردن دهان بیمار- برگرداندن سر به عقب و رو به نور.</p> <p>۴- آبنلانگ بر روی زبان و ته حلق گذاشته شود.</p> <p>۵- نور چراغ قوه مستقیم به ته حلق تابانده شود.</p> <p>۶- لوزه ها از نظر تورم، قرمزی و چرک مشاهده شود.</p> <p>۷- لوزه ها در صورت لزوم با دودست از زیر چانه از نظر تورم لمس گردد. (از جلو)</p> <p>۸- ته حلق از نظر وجود غشاءخاکستری، آبنسه حلق بررسی گردد.</p> <p>۹- وسایل مورد استفاده پس از انجام معاینه بطرز صحیح دفع میگردد.</p> <p>معاینه گلو در کودکان:</p> <p>۱- شرح مورد معاینه برای مادر کودک</p> <p>۲- نشان دادن کودک بر روی زانوی مادر و گذاشتن پاهای کودک در بین پاهای مادر، گرفتن دستهای کودک توسط مادر و گذاشتن یک دست دیگر روی پیشانی بچه بطوریکه سر بچه روی پیشانی مادر قرار گیرد.</p> <p>۳- باز کردن دهان کودک</p> <p>۴- پایین آوردن زبان کودک توسط آبنلانگ</p> <p>۵- دیدن گلو توسط نور چراغ قوه</p>	<p>۱- قرار گرفتن بیمار در محل مناسب (زنان پشت پاراوان)</p> <p>۲- شرح مورد معاینه برای بیمار</p> <p>۳- پوشیدن دستکش</p> <p>۴- برداشتن کلاه یا باز کردن روسری</p> <p>۵- معاینه گوش یا چراغ قوه و توجه به مجرای گوش</p> <p>۶- لمس ناحیه پشت گوش (از لحاظ قرمزی و التهاب و تورم و ماستونید)</p> <p>۷- حرکت دادن لاله گوش به سمت پائین و عقب و توجه به درد</p> <p>۸- معاینه ترشحات داخل گوش و توجه به رنگ آن و وجود جسم خارجی در گوش</p> <p>۹- دفع صحیح وسایل مورد استفاده</p>	<p>۱- بیمار در محل مناسب قرار گیرد.</p> <p>۲- دهان بیمار باز شود.</p> <p>۳- از دستکش و آبنلانگ و قاشقک استفاده شود.</p> <p>۴- معاینه لب بیمار از لحاظ تب خال و ترک گوشه لب</p> <p>۵- معاینه لثه از لحاظ رنگ و التهاب (آبنسه)</p> <p>۶- معاینه زبان از لحاظ رنگ و زخم و ...</p> <p>۷- معاینه روی دندانها (از لحاظ تغییر رنگ و یا وجود لکه های جدا جدا و یا به هم پیوسته)</p> <p>۸- معاینه سطوح مختلف دندانها (از لحاظ پوسیدگی و سایر ضایعات)</p> <p>۹- دفع صحیح وسایل مصرف شده برای بیمار</p>	<p>۱- قرار گیری بیمار در محل مناسب</p> <p>۲- شرح مورد معاینه برای بیمار</p> <p>۳- شستن دستها</p> <p>۴- استفاده از قطعه ای از گاز استریل</p> <p>۵- کشیدن پلک زیرین به پایین و زیرین به بالا</p> <p>۶- معاینه چشم از لحاظ قرمزی و تورم</p> <p>۷- مشاهده داخل چشم با کشیدن پلک ها از لحاظ وجود جسم خارجی</p> <p>۸- مشاهده پلکها از لحاظ برگشت پلک</p> <p>۹- معاینه سفیدی چشم از لحاظ رنگ</p> <p>۱۰- معاینه پلکها از نظر قرمزی و چرک</p> <p>۱۱- مشاهده چشم ها در موقع بستن پلکها از لحاظ ریزش اشک و درد</p> <p>۱۲- مشاهده چشمها از لحاظ لوجی</p> <p>۱۳- معاینه چشم ها با تابلو بینایی سنجی</p> <p>۱۴- مشاهده چشم ها از لحاظ ترشحات چسبنده</p> <p>۱۵- معاینه از لحاظ خون مردگی</p> <p>۱۶- معاینه چشم از لحاظ وجود شوره و خارش</p>	<p>۱- قرار دادن معاینه شونده در اتاق مناسب</p> <p>۲- شرح و آموزش سمتهای تابلو دید</p> <p>۳- قرار دادن تابلو در روشنائی</p> <p>۴- قرار دادن تابلو دوراز نور مستقیم</p> <p>۵- قرار گرفتن فرد درفاصله ۴ و یا ۶ متری تابلوی دید</p> <p>۶- پوشاندن یک چشم با چشم بند</p> <p>۷- قرار گرفتن آزمایش کننده در محل مناسب</p> <p>۸- استفاده از نشانگر (خط کش) جهت نشان دادن علائم</p> <p>۹- آزمایش هر کدام از چشم ها به تنهایی</p> <p>۱۰- آزمایش هر دو چشم با هم</p> <p>۱۱- توجه به حرکات غیر عادی در فرد معاینه شونده در زمان معاینه</p>

اقدامات پایین آوردن درجه حرارت

پاشویه	استفاده از کیف یخ	حمام آب ولرم یا کمپرس سرد
<ul style="list-style-type: none"> - شرح مورد مورد معاینه برای بیمار - قرار دادن مشمع و رو مشمعی روی تشک بیمار - قرار دادن لگن آب خنک زیر پای بیمار - قرار دادن پاهای بیمار در داخل آب خنک - از زانو به پایین، پاهای بیمار را با دست به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه شستشو دهید. - بیرون آوردن پاها از لگن و خشک کردن آن - تکرار موارد تا پایین آمدن درجه حرارت 	<ul style="list-style-type: none"> - شرح مورد معاینه برای بیمار - یخ را به قسمتهای کوچک خرد میکنیم - ریختن یخ تا نصف گنجایش در داخل کیف یخ - قرار دادن کیف یخ در روی یک سطح و فشار دادن به پایین تا هوای اضافی تخلیه شود. - بستن سر کیف و بر گرداندن آن و خشک کردن آن - قرار دادن کیف یخ در داخل پوشش مخصوص - قرار دادن کیف یخ روی دستها و پاها و... - جابجا کردن مرتب کیف یخ - تکرار این موارد تا پایین آمدن درجه حرارت 	<ul style="list-style-type: none"> - شرح مورد معاینه برای بیمار - آماده کردن یک لگن آب خنک - گذاشتن حوله یا پارچه داخل آب خنک - گرفتن آب حوله - گذاشتن حوله روی قسمتهایی از بدن مثل دستها و پاها و پیشانی و شکم و... - تکرار این موارد تا پایین آمدن درجه حرارت بیمار (هر بار ۱۰ تا ۱۵ دقیقه)

- کتاب درمان ساده علامتی وجزوه استانی بیماریهای پوستی - چک لیست های ارزشیابی درس درمان ساده علامتی- سایت پزشکان بدون مرز
- کتاب راهنمای ملی سلامت خانواده (معاونت سلامت وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی)