

داروهای بهداشت و روان

در مورد کاربرد و متابولیک چه باید بدانید



معالجات وقتی با تغییرات سالم در شیوه زندگی توأم شوند می‌توانند بسیار مفید واقع شوند. اگر در حال حاضر شما مبتلا به:

- فشار خون بالا
- قند خون بالا و یابوست
- کلسترل خون بالا



وب سایتها و سازمانهای سودمند

CalOptima:

www.caloptima.org/YourGuideToHealth

American Diabetes Association:

www.diabetes.org/food-and-fitness

Mental Health America (NMHA):

www.nmha.org

داروهای بهداشت و روان

در مورد کار دیومتابولیک چه باید بدانید

راههایی برای پیشگیری

شما و دکترتان همچنین باید در مورد روال انجام دادن آزمایشهای زیر با هم تبادل نظر کنید



- اندازه‌گیری فشار خون
- اندازه‌گیری کلسترول خون
- اندازه‌گیری دور شکم و کمر و چربی بدن یا (بی ام ای)
- اندازه‌گیری قند خون

چطور میتوانید ریسک کار دیومتابولیک خود را پائین بیاورید

بسیاری از چیزهایی که نمیشود عوض کرد ممکن است ریسک شما را افزایش دهند. برای مثال ریسک شما با بالا رفتن سن بیشتر میشود. مرد ها ریسک بالاتر از زن ها دارند. خبر خوب آن است که شما میتوانید کارهایی انجام دهید که ریسک مبتلا شدن به این بیماریها را کاهش دهد.

این تغییرات در شیوه زندگی ریسک ابتلاء به بیماریها را کاهش میدهد:

- سیگار را ترک کنید، اگر لازم است در این مورد کمک بگیرید.
- وزن خود را پائین بیاورید، برای این امر مهم با درایت برنامه ریزی کنید.
- غذای سالم بخورید، انتخاب بهتر بکنید.
- ورزش کنید طوری که تفریحی و آسان باشد.



خطر "کار دیومتابولیک" به چه معنی است؟

ارائه دهندگان مراقبتهای بهداشتی این اصطلاح را برای اشاره کردن به شانس مبتلا شدن به بیماریهای قلبی، سکته مغزی و یا مرض قند استفاده میکنند. هر کس میتواند یک تا اندازه‌ای احتمال مبتلا شدن به این بیماریها را داشته باشد، ولی مهم اینست که بدانیم مرض قند و بیماری قلبی در افراد مبتلا به بیماریهای روانی رایج هستند.

برخی داروهای سلامت روانی میتوانند باعث زیاد شدن احتمال مبتلا شدن به بیماریهای قلبی، سکته مغزی و مرض قند شوند. برای کاستن از این احتمال، بسیار مهم است که همزمان یا شروع به مصرف این داروها همچنین خود را به انجام عادت‌های سالم عادت دهید. با دکتر خود در مورد حد این ریسک صحبت کنید و بدانید چه باید بکنید تا زندگی سالم و طولانی داشته باشید.

کدام داروها ممکن است ریسک مبتلا شدن به مرض قند، بیماریهای قلبی یا سکته مغزی را زیادتر کنند؟

داروهای زیر شناخته شده اند که خطر این بیماریها را زیاد میکنند ولی فقط به این داروها محدود نمیشود:

- لاناپین (زیپرکسا) Olanzapine (Zyprexa)
- کلوزاپین (کلوزاریل) Clozapine (Clozaril)
- کلورپرومازین (تورازین) Chlorpromazine (Thorazine)

با دکتر خود صحبت کنید و همین حالا برای خود یک برنامه ریزی برای بهتر و سالمتر زیست پی ریزی کنید تا از مبتلا شدن به این بیماریها جلوگیری کنید. اگر در حال حاضر دچار بیماری قند و یا بیماری قلبی هستید ممکن است از دکتر خود بپرسید که آیا داروهایی دیگری با خطر کمتر در بازار وجود دارند که برای شما بهتر باشد؟ بعضی مواقع لازم است که این داروها استفاده شوند حتی اگر ریسک ابتلاء به بیماریهای دیگر در بر داشته باشند (برای مثال، اگر اینها تنه‌دار و هائی هستند که میتوانند بیماری روانی شما را کنترل کنند). در این موارد دکتر شما میتواند معالجه‌ها را توصیه کند تا ریسک شما را تا آنجایی که ممکن است پائین نگاه دارد.