

## فهرست

ب	----- مقدمه
پ	----- درباره مرکز مشاوره انسانیا
۱	----- درس اول: سلامت چیست؟
۳	----- درس دوم: سبک زندگی
۳	----- درس سوم: برنامه غذایی سالم
۶	----- درس چهارم: کنترل وزن و تناسب اندام
۶	----- درس پنجم: بهداشت و ایمنی مواد غذایی
۷	----- درس ششم: بیماری‌های غیر واگیردار
۱۰	----- درس هفتم: بیماری‌های واگیردار
۱۱	----- درس هشتم: بهداشت فردی
۱۴	----- درس نهم: بهداشت ازدواج و باروری
۱۷	----- درس دهم: بهداشت روان
۱۹	----- درس یازدهم: مصرف دخانیات و الکل
۲۰	----- درس دوازدهم: اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن
۲۱	----- درس سیزدهم: پیشگیری از اختلالات اسکلتی عضلانی (کمر درد)
۲۴	----- درس چهاردهم: پیشگیری از حوادث خانگی

- ◀ در فرهنگ اسلام، سلامت یک ارزش است و سلامت توصیف و گوش زد شده (باتغیرات لطیفی مثل: برترین نعمت‌ها، حسناء دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و...)
- ◀ تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت: جامع است (از نظر دنیای امروز) ولی با توجه به دیدگاه اسلام کامل نیست (علت: غفلت از جنبه معنوی سلامت)
- ◀ تعریف جامع سلامت: کیفیتی از زندگی که فرد از سلامت جسمی، روانی، عاطفی، خانوادگی- اجتماعی و معنوی برخوردار است.
- ◀ امروزه (سلامت و بهداشت) به مشابه یک امر زیربنایی و مهم، عامل اساسی و موثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است. **تامین** سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه همه حکومت‌هاست.
- ◀ دو کلمه بهداشت و سلامت متراffد نیستند و تامین سلامت سلامت مستلزم رعایت بهداشت است (بهداشت، تامین، حفظ و بالابردن سطح سلامت)

## درس اول : سلامت چیست؟



- ◀ سلامت مفهومی است که چیستی و چگونگی آن همیشه مورد توجه بشر بوده است.
- ◀ معانی سلامت: ۱. بی عیب شدن (در لغت نامه دهخدا) ۲. رهایی یافتن (در فرهنگ فارسی معین) ۳. تعادل بین مزاج چهارگانه صفرا، سودا، بلغم و خون (بقراط) ۴. سرشت و حالتی که اعمال بدن به درستی سرمی زند و نقطه مقابله بیماری نیست (ابن سینا) ۵. ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه سردی، خشکی و تری (دانشمندان طب سنتی به پیروی از بقراط) ۶. برخورداری از تامین رفاه جسمی، روانی اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقش عضو (سازمان بهداشت جهانی، who)
- ◀ تعریف انسان در اسلام: موجودی که جسم و روح دارد که با هم در ارتباط‌اند از هم تاثیر می‌پذیرند. بدن انسان: هدیه و امانت الهی برای تکامل روح است.
- ◀ امام علی (ع): یکی از بلاها تهی دستی است و سخت تراز آن، بیماری تن است، و سخت تراز آن بیماری دل است. بدانید یکی از نعمت‌ها، ثروت و بهتر از آن سلامت بدن است و بهتر از آن تقوی دل است.

### ▪ پیشگیری بر درمان مقدم است. دلایل:

پیشگیری	درمان
اقدامات آسان‌تر - کم هزینه‌تر (یا حتی بی‌هزینه‌تر) اطمینان بخش تر	مشکل‌تر، پرهزینه‌تر، همراه با درد و رنج (حتی موجب نگرانی برای آینده بیمار)
زمان آموزش بسیار کوتاه، با هزینه کم‌تر برای همه و در هر سطح	تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف دقت زیاد و هزینه فراوان
برای تهییه مواد و داروها و تجهیزات غالباً نیاز به منابع خارجی وجود ندارد	مستلزم صرف داروهایی که معمولاً همراه با عوارض جانبی‌اند.
جلوگیری از بیماری و پیامدهای آن با استفاده از خدمات بهداشتی	بیماری‌ها غالباً همراه با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاوت و گاهی با ابتلاء به بیماری‌های دیگر و عوارضی مثل نقص عضو همراه است

جسمانی  
معنوی  
خانوادگی- اجتماعی  
روانی- عاطفی

◀ ابعاد غیرقابل تفکیک سلامت

◀ مفهوم سلامت: چند وجهی و یکپارچه که وجوده آن بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و متناسب سلامت فردند.

این جزو روابط نفر سوم  
لیست share بفرست

## ابعاد سلامت

سلامت جسمانی	ابعاد سلامت
<p>قابل درک ترین بعد سلامت، قابل مشاهده، بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و همانگی آن‌ها با هم</p> <p>◀ تعريف از نظر زیست شناسی: عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آن‌ها با هم</p> <p>◀ برخی از نشانه‌ها: ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتهاي کافي، خواب راحت و منظم، وزن نسبتاً ثابت، حرکات بدنی هماهنگ.</p>	بدن
<p>صرف‌به معنای نداشتن بیماری روانی نیست، بلکه داشتن قدرت تطابق با شرایط سلامت روانی محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی ▶ از اصول سلامت روان: ۱. مدیریت هیجان ۲. آرامش ۳. شناخت خود ▶ برخی از نشانه‌ها: سازگاری فرد با خودش و دیگران قضایت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل داشتن روحیه انتقادپذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و...</p>	روح
<p>شامل مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی و توانایی شناخت هر فرد از خود، به عنوان عضوی از جامعه بزرگ‌تر</p> <p>◀ افراد سالم برخوردارند از ۱. طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان و دارای تعامل سالم با دوستان صمیمی خود ۲. انجام نقش‌های اجتماعی خود با اساس آرامش و رضایتمندی ۳. دارای توانایی گوش دادن به حرف دیگران، ابراز دریافت‌های قلبی خود تشکیل دوستی‌های سالم، عمل کردن به روش‌های قابل قبول و مستو لانه، پیدا کردن جایگاه خوب در جامعه.</p>	اجتماعی
<p>عدم سلامت معنوی موجب احساس پوچی و بی هدفی در زندگی است که موجب ابتلا به بیماری‌های روحی- روانی می‌شود (نتیجه: مشکلات جسمانی و اجتماعی) ▶ افراد سالم از نظر معنوی دارای: اهداف اساسی در زندگی، نگرش فراتر از جهان مادی، و دارای آرامش و انتقال آرامش به دیگران هستند ▶ برخی نشانه‌های سلامت معنوی: ۱. ایمان به خدا ۲. امیدواری ۳. هدف داشتن در زندگی ۴. تعهد ۵. کمال جویی ۶. پاییندی به اخلاقیات ۷. اعتقاد به معنویت و معاد.</p>	معنوی

- ◀ عوامل مؤثر بر سلامت: سلامت همواره در معرض عوامل مختلفی است که موجب تقویت سلامت فرد و گاهی تهدید سلامت فرد می‌شود؛ مثلاً فردی که در خانوادهای با سابقه ژنتیکی می‌شود؛ مثلًا فردی که در خانوادهای با سابقه ژنتیکی و فردی، عوامل محیطی، دسترسي به خدمات بهداشتی- درمانی)

عوامل محیطی	عوامل ژنتیکی و فردی	سبک زندگی	دسترسي به خدمات بهداشتی- درمانی
آب، خاک، هوا، شرایط زندگی، امنیت، وضعیت اشتغال درآمد، تسهیلات آموزشی، اماکنات، عوامل اقتصادی اجتماعی، نحوه ارتباطات	خصوصیات ژنتیکی مانند: قد، وزن، رنگ پوست، سابقه فامیلی، ابتلای به بیماری. عوامل فردی مانند: سن، جنس، شغل، طبقه اجتماعی	درآمد، تحرک، تفریح و شیوه گذراندن اوقات فراغات، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و...	اقدامات پیشگیری از طريق واکسیناسيون، تأمين آب سالم آساميدنی، مراقبت از گروه‌های آسيب پذير مثل مادران و كودكان، توزيع عادلانه خدمات سلامت و...

## درس دوم : سبک زندگی



**مثال:** از روز اول این ماه روزی یک کیلومتر پیاده روی خواهم کرد  
۲. مشخص کردن مدت زمان فعالیت‌های هدف یعنی: دارای زمان بندی واقعی باشد، **مثال:** هر روز یا ساعت ۱۰ صبح روز پنجم شنبه ۳. ثبت کردن میزان دستیابی به هدف‌ها و شکست‌ها و موفقیت‌ها: **مثال** نوشتن مسافتی که دو روز میدویم بر روی تقویم.  
۴. پیمان بستن **مثال** اطلاع به دیگری که در آن جام هدف مراقب ما باشند ۵. تعیین مجازات آشکار برای شکست در اجرای فعالیت (در صورت لزوم): بهتر است جریمه سبک باشد. **مثال** در صورت قصور برای توکتاب میخرم ۶. گام‌های کوچک در شروع: **مثال** بدانیم که در یک شب نمیتوان به وزن ایده آل رسید ۷. استفاده از یادآورها مثل زنگ هشدار تذکر دیگران ۸. پرسیدن نظر دیگران در مورد تغییر رفتار: بررسی چگونگی حرکت یا فعالیت ما به سوی اهدافمان و گفتن نتیجه به ما ۹. عدم مأیوس شدن در صورت شکست و آمادگی برای شروع دوباره ۱۰. مدنظر داشتن موفقیت‌هایمان: فکر کردن به سختی‌هایی که پشت سرگذاشتیم (فایده این کار: افزایش اعتماد به نفس، افزایش توانایی ما برای ادامه برنامه) ۱۱. کسب مهارت‌های لازم برای خود مراقبتی این کار مؤثر در شایستگی ما در رسیدن به اهداف است

## درس سوم : برنامه غذای سالم

**یکی از رموز سلامت:** تغذیه سالم  
**فواید تغذیه سالم:** تامین انرژی رشد و نمو ترمیم بافت‌ها انجام واکنش‌ها و فرایندهای حیاتی بدن پیشگیری از ابتلای به بسیاری از بیماری‌ها افزایش کیفیت زندگی و طول عمر افراد **نوع انتخاب، الگوها، عادات و رفتارهای غذایی افراد ریشه** در فرهنگ آداب و رسوم، عوامل اجتماعی، عوامل، اقتصادی در دسترس بودن، ذائقه افراد و... دارد و معیاری است برای تعیین میزان سلامت افراد آن جامعه فعالیت‌های بدنه منظم و برنامه غذایی سالم از مهم‌ترین عوامل حفظ و **ارتقای سلامت** در طول زندگی افراد است

**مواد مغذی مورد نیاز:** کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین و بیتامین‌ها و مواد معدنی و آب



دو سالگی



شش سالگی



چالش گذر زمان پرنکته:

تأمین کننده انرژی برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی. به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۴ کیلوکالری انرژی ایجاد می‌شود بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود که در صورت نیاز بدن، به انرژی مصرف شده و مازاد آن به شکل چربی در بدن ذخیره می‌شود. کربوهیدرات‌ها نقش مهمی در عملکرد اندام‌های درونی، سیستم عصبی و ماهیچه‌ها دارد. دونوع کربوهیدرات ساده (مثل قند در میوه‌ها)، پیچیده (مثل نشاسته) منابع اصلی کربوهیدرات‌های پیچیده: نان، برنج، سبز زمینی



نقش مهمی در تأمین انرژی مورد نیاز بدن. مصرف هر گرم چربی: تولید ۹ کیلوکالری انرژی ▶ ذخیره شدن چربی‌های اضافی به شکل بافت چربی در بدن (گاهی احاطه اعضای داخلی بدن مثل قلب) ▶ فایده چربی: حفظ گرمای ذخیره سازی مصرف ویتامین‌های محلول در چربی (K-A-D-E) و ساخت سلول‌های مغزی و بافت‌های عصبی. ▶ شناخته شده ترین منبع چربی: کره و روغن. ▶ دونوع چربی: ۱. اشباع در محصولات لبنی روغن‌های حیوانی، گوشت و مرغ وجود دارد. عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون، حفظ سطح مطلوب آن منجر به کاهش بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها ۲. غیر اشباع: معمولاً از طریق محصولات گیاهی و ماهی (روغن زیتون) تأمین می‌شود.



فایده: رشد، ترمیم، حفظ بافت‌های عضلانی بدن. ▶ مصرف هر گرم پروتئین: تولید ۴ کیلوکالری انرژی. ▶ پروتئین اضافی در بدن: ۱. تبدیل به انرژی ۲. ذخیره به شکل چربی واحد سازنده پروتئین: اسید آمینه. ▶ بدن نیازمند به دریافت ۲۰ نوع اسید آمینه‌است (۱۱ تا تولید، بدن ۹ تا از طریق مواد غذایی) ▶ دونوع پروتئین: ۱. کامل (مشتمل بر تمامی اسید آمینه‌های ضروری، شامل: گوشت، ماهی، مرغ، شیر، تخم مرغ) ۲. ناقص: (واجد تمام اسید آمینه‌های ضروری) نیستند. منابع: گیاهی مثل غلات، حبوبات، خشکبار، مغزها



فایده ویتامین: سوخت و ساز (مصرف کربوهیدرات‌ها پروتئین‌ها چربی‌های توسط بدن) دو گروه ۱. محلول در چربی (امکان ذخیره در بدن شامل ویتامین‌های D-E-K-A) ۲. معمولاً ذخیره در کبد) ۲. محلول در آب (ویتامین‌های B-C، عدم امکان ذخیره در بدن، پس کمبود این ویتامین‌ها برای افراد دارای رژیم غذایی نامتعادل ممکن است) منابع ویتامین‌ها و مواد معدنی: میوه، سبزی حبوبات، مغزدانه‌ها



فایده مواد معدنی: تنظیم عملکردهای شیمیایی بدن. برخی مواد معدنی عبارتند از آهن، کلسیم، منیزیم، سدیم این مواد در حفظ تندرستی نقش دارند و اجزای ساختمانی بافت را تشکیل میدهند؛ مثلاً آهن که در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد. وظیفه هموگلوبین حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن؛ کلسیم کمک به ساخت و حفظ استحکام دندان‌ها، استخوان‌ها. سدیم: کمک به تعادل مایعات در بدن.

حیاتی ترین نیاز غذایی انسان و پر مصرف ترین ماده غذایی است و در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد. ۶۰ درصد حجم بدن ما را آب و بخش اصلی خون را تشکیل میدهد فایده: دفع مواد زائد، تنظیم دمای بدن، انتقال مواد معدنی موردنیاز سلول‌های بدن ما بدون آب حداقل ۳-۲ روز زنده می‌مانیم. منابع تأمین: ۱. آب آشامیدنی مستقیم ۲. آبمیوه، شیر، سوپ، آب در سبزی‌ها و میوه‌ها. عوامل مؤثر در میزان آب مصرفی: ۱. شرایط اقلیمی ۲. میزان فعالیت بدنی ۳. وزن ۴. وضعیت سلامت افراد. نوشیدن آب باید به اندازه‌ای باشد که فرد احساس تشنگی نکند و حجم ادرار روزانه از حد معمول تجاوز نکند و نیز ادرار بیرونگ یا زرد کم رنگ نباشد توصیه میزان مصرف: ۶-۸ لیوان مایعات در طول روز



◀ **گروه‌های غذایی:** نسبت مواد معدنی در انواع غذاها و نوشیدنی‌ها ▶ طبقه‌بندی انواع غذاها و نوشیدنی‌ها: ۱. گروه نان و فرق دارد. نوع تغذیه با توجه به نسبتی که هر یک از مواد معدنی را غلات ۲. سبزی‌ها ۳. میوه‌ها ۴. شیر و لبنیات ۵. گوشت و تخم مرغ شامل می‌شود در تامین انرژی و سلامت بدن نقش دارد. ۶. حبوبات و مغزها (گروه متفرقه در بالای گروه هرم و دارای کمترین حجم یعنی افراد از این گروه کمتر مصرف کنند مثل قند و چربی با حرکت از بالای گروه از این گروه نیاز دارند که نشان دهنده نیاز ما به گروه‌های غذایی می‌باشد) ▶ **هرم غذایی:** تقسیم بندی ساده که نشان دهنده نیاز ما به گروه‌های غذایی مختلف کمک به انتخاب و تنظیم برنامه غذایی سالام است (از بالای گروه به سمت پایین: افزایش حجم گروه‌های غذایی یعنی افزایش مقدار مصرف روزانه آنها)

اگر توهمند داری به این فکر می‌کنی که به جای خوندن سلامت بیمیم؟ تأثیر سلامت خوندن بری ناخن بگاری و بری اسنپ، بدون مثل همیم؟

▶ **برخی آداب صحیح خوردن و آشامیدن در فرهنگ اسلامی:** ۱. خوردن غذای پاک و حلال. ۲. صرف غذا با دیگران. ۳. پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا. ۴. به آرامی خوردن. ۵. پرهیز از خوردن غذای داغ و.....

▶ **علت سوء تغذیه ناشی از کمبود ریز مغزها:** عادت‌های غذایی نادرست (به ویژه آهن، کلسیم، ویتامین A ید، ویتامین D، روی و به وجود آمدن بیماری و عوارض جسمانی جبران ناپذیر، مثلًاً کمبود روی موجب کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ کودک و نوجوان، بیماری پوکی استخوان ناشی از کمبود کلسیم، موجب گواتر (ناشی از کمبود ید) و کم خونی (ناشی از فقر آهن) می‌شود.

▶ **راه پیشگیری از ابتلاء به بیماری‌های ناشی از کمبود ریز مغذی‌ها:** انجام الگوی تغذیه سالم نسبت به اصلاح عادت‌های غذایی نادرست خود و رفع اختلالات مرتبط با غذا خوردن.

برخی مثل زنان باردار، بالغین، مسن تریا افراد دارای بیماری خاص، ممکن است نیاز به مکمل‌های تغذیه ای داشته باشند که البته تجویز پزشک لازم است؛ زیرا مصرف آن‌ها برای بسیاری افراد مضر است. است مثلاً مصرف زیاد برخی مکمل‌های ویتامین موجب ایجاد سمومیت می‌گردد.

▶ **تغذیه سالم:** دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از مواد مغذی متفاوت در افراد مختلف بر اساس: سن، جنس، میزان فعالیت، شرایط محیطی و سلامت و بیماری فرد.

▶ **سه اصل تغذیه سالم:** ۱. تعادل: مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز حفظ سلامت بدن. ۲. تنوع: مصرف انواع مختلف مواد. غذایی در شش گروه اصلی غذایی. ۳. تناسب: تناسب میزان و نوع غذایی فرد با نیازمندی‌های تغذیه ای او.

▶ **تعریف نیازمندی‌های تغذیه‌ای:** مقدار مناسب مواد مغذی برای حفظ سلامت که با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوت و تعیین می‌شود بر اساس سن، جنس، وزن و میزان فعالیت بدنی فرد. **یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شکل گیری الگوی غذایی:** افراد عادت‌های غذایی (هرگزی در طول روز بر اساس عادت‌های غذایی خود غذا می‌خورد).

▶ **عادت غذایی تعیین کننده:** ۱. انتخاب نوع غذاها برای خرید تهیه مواد اولیه آن. ۲. آماده سازی و طبخ. ۳. مصرف و نگهداری غذای تهیه شده

▶ **تفاوت عادت‌ها و الگوهای غذایی** در جوامع و افراد مختلف امری طبیعی است. **عادت‌ها و رفتارهای تغذیه‌ای افراد** بیش از گذشته تغییر کرده (به دلیل استفاده از انواع وسایل پخت و پز توسعه تجارت مواد غذایی کمتر شدن فاصله بین مرزها تغییر ذائقه افراد و...).

#### منابع تامین ریز مغذی‌های مورد نیاز بدن مواد غذایی سالم، طبیعی و متنوع

ریز مغذی‌ها	منبع
ویتامین (D)	ماهی‌های چرب مثل، آزاد، کپور اوزن برون، سالمون، تخم مرغ، شیر و لبندیات از منابع این ویتامین هستند اما غنی ترین منبع، روغن کبد ماهی است که به صورت مکمل دارویی موجود است و با تجویز پزشک باید مصرف شود. ۱۰ درصد این ویتامین از طریق مواد غذایی و ۹۰ درصد از طریق تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود، از راه‌های تامین ویتامین D: مصرف مواد غذایی غنی شده مثل شیر و ماست غنی شده با ویتامین (D)
آهن	منابع حیوانی (گوشت، قرمز، ماهی، جگر) و منابع گیاهی (غلات، حبوبات، سبزی‌های تیره مثل اسفناج و جعفری) و انواع مغزها و انواع خشکبار
ید	مهم ترین منبع طبیعی: مواد غذایی دریایی مثل ماهی‌های آبهای شور، صدف و جلبک دریایی. گیاهان سواحل دریا هم جزو منابع خوب ید هستند؛ اما مواد غذایی رشد یافته دور از دریا و ماهی‌های آبهای شیرین، ید کمی دارند. چون آب و خاک ایران از نظر یド فقیر است، محصولات غذایی گیاهی و حیوانی ید کافی ندارند و برای تامین ید مورد نیاز بدن، باید از نمک یددار تصفیه شده دارای مجوزهای بهداشتی (به مقدار کم) مصرف شود.
کلسیم	شیر و لبندیات بستنی و قره قورت، حبوبات سبزی‌ها (گل، کلم، ترب شلغم)، ماهی‌های مثل کیلکا (با استخوان خورده می‌شوند)، انواع مغزها و انواع دانه‌ها مثل کنجد
ویتامین A	جگر (منبع غنی)، لبندیات پر چرب، خامه، کره، قله، زرد تخم مرغ، سبزی‌ها و میوه‌های زرد و نارنجی و قرمزو سبز تیره منبع خوب کاروتونوئید هستند که این مواد پیش ساز ویتامین آه استند
روی	روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می‌شود. جگر، دل، قله، ادویه گوشت‌ها، حبوبات، گردو، بادام، فندق، غلات سبوس دار، مواد غذایی لبندی، سبزی‌های سبز تیره و زرد تیره، مغزها و تخم مرغ





## درس چهارم: کنترل وزن و تناسب اندام

۳. کاهش میزان کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی. حداقل کاهش وزن مجاز در طول یک هفته ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم (۲-۳ کیلوگرم در ماه)

### درس پنجم: بهداشت و اینتی مواد غذایی

روش‌های برخورداری از تغذیه مناسب: ۱. استفاده لازم و کافی از مواد غذایی ۲. رعایت بهداشت مواد غذایی (تاکارایی لازم برای حفظ سلامت بدن حاصل شود و از بیماری‌های مختلف جلوگیری کنند)

**تعريف بهداشت مواد غذایی:** رعایت اصول و موازین بهداشتی یا انجام یک سری اعمال در کلیه مراحل تهیه و تولید، حمل و نقل، نگهداری، فروش و مصرف مواد غذایی، با هدف کاهش آلودگی‌های فیزیکی و شیمیایی و بیولوژیکی (تا حدی که برای سلامت انسان زیان بار نباشد)

**بیشترین آلودگی** در مواد غذایی براثربی احتیاطی در مراحل تولید فرآوری، نگهداری، حمل و نقل و عرضه ایجاد می‌شود. **اطلاع از اصول نگهداری صحیح** مواد غذایی، استفاده از مواد غذایی بسته بندی شده، توجه به مشخصات و برچسب مواد غذایی می‌تواند به استفاده از مواد غذایی سالم کمک کند.

**اصول و موازین بهداشتی یعنی:** انجام یک سری اعمال در کلیه مراحل تهیه و تولید تا مصرف مواد غذایی که موجب جلوگیری از آلودگی و فساد می‌شود جلوگیری از آلودگی و فساد می‌شود

**اصول و موازین بهداشتی عبارتند از:** ۱. رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا: (داشتن کارت بهداشت و رعایت بهداشت فردی مثل لباس تمیز، پوشاندن موه سر، نداشتن زیورآلات، کوتاه کردن ناخن‌ها و استفاده از دستکش بهداشتی) ۲. رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف: در کلیه عوامل تهیه، حمل و نقل، وسائل حمل و نقل، نگهداری، دستگاه‌های سرمایا، ظروف نگهداری و طبخ عرضه و فروش، آماده کردن برای مصرف و هنگام مصرف، **مثال:** پختن کامل غذا نگهداری غذا به صورت داغ یا سرد ۳. رعایت بهداشت محیط: شامل تهیه آب سالم و کافی، دفع صحیح زباله و مواد دفعی، مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری، پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا.

**تعريف فساد مواد غذایی:** در صورت تغییر (در اثر حمله یا رشد باکتری‌ها، قارچ‌ها و کپکها یا واکنش شیمیایی، فیزیکی و بیوشیمیایی ناشی از ترکیبات تشکیل دهنده غذا) در، رنگ، بو، طعم و مزه ماده غذایی و از بین رفتن یا کاهش ارزش غذایی آن.

**عوامل ایجاد کننده فساد مواد غذایی:**

۱. **عوامل شیمیایی:** مثل افزودنی‌ها مواد شیمیایی داخل مواد غذایی یا مواد موجود در محیط. این عوامل گاهی ناخواسته موجب آلودگی می‌شوند مثل استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی (حشره‌کش‌ها) در هنگام کاشت، داشت و برداشت ۲. **بیولوژیکی:** مثل میکروب‌ها، انگل‌ها، جوندگان و حشرات. حشرات موزی مثل سوسک‌های خانگی که انتقال دهنده آلودگی توسط کرک، ترشحات دهان و مدفوع (بهترین شیوه مبارزه با مگس و سوسک و....) ۱. نظافت مداوم در محیط ۲. نصب در پنجه توری

▪ زندگی صنعتی و شهرنشینی تغییراتی در سبک زندگی انسان ایجاد کرده که **پیامد آن:** اضافه وزن و چاقی است (از مشکلات دوران نوجوانی، چاقی در این دوران، نتیجه: چاق ماندن در بزرگسالی و در معرض بیماری‌های متعدد قرار گرفتن مانند سرطان قلبی، دیابت) اثر منفی چاقی بر ظاهر افراد سبب ایجاد مشکلات روحی (مانند کاهش اعتماد به نفس) می‌شود روند چاقی در اکثر کشورها صعودی است.

▪ **تعريف چاقی:** تجمع غیرطبیعی و بیش از حد اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر می‌اندازد.

▪ **دو الگوی چاقی:** ۱. سبب: تمرکز بیشتر چربی‌های اضافی در ناحیه شکم (بیشتر در مردان). این الگو دارای خطر ابتلای بیشتر به بیماری‌های قلبی و عروقی نسبت به الگوی گلابی است

▪ **گلابی:** تجمع چربی‌های اضافی در ران‌ها و باسن (بیشتر در زنان) عوامل چاقی: ۱. نتیجک: بروز چاقی در نزدیکان افراد چاق ۲. محیط: نحوه زندگی به ویژه عادات غذایی و میزان فعالیت بدنی ۳. روانی: اختلالات روانی مثل افسردگی (افزایش ابتلاء به چاقی)، برخی مصرف بیشتر غذا در شرایط اضطراب و خشم و ناراحتی ۴. جسمی برخی بیماری‌ها کم کاری تیروئید-کوشینگ اختلال (عملکرد غدد فوق کلیوی) ۵. داروها: مثل کورتون

▪ **عوارض چاقی:** بروز مشکلاتی در ۱. سیستم عصبی (تومور مغزی) ۲. قلب و عروق (اختلالات چربی خون و...) ۳. غدد (بلغه زودرس، دیابت نوع او...) ۴. روان (افسردگی و...) ۵. تنفس (آسم و...) ۶. گوارشی (سنگ صفرا و...) ۷. کلیوی ۸. عضلانی-استخوانی تضعیف استخوان ران (...)

▪ **تعريف وزن مطلوب:** محدوده‌ای از مقدار وزن که مرگ و میر کمتری دارد و افراد، دارای تدریستی مطلوبی اند.

▪ **وزن مطلوب و ابسته است به:** سن قد جنس یک روش محاسبه وزن مناسب تعیین شاخص توده بدنی (BMI)

$$\frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{جزور قد (متر)}} = \text{شاخص توده بدنی}$$

▪ **استثنای طبقه بندی توده بدنی:** ۱. فراد دارای استخوان بندی درشت ۲. زنان باردار و شیرده ۳. افراد خیلی بلندی یا خیلی کوتاه افراد دارای اضافه وزن یا چاق، خصوصاً اگر دارای سابقه خانوادگی فشار خون بالا، دیابت، بیماری‌های قلبی اند یا افراد دارای الگوی چاقی به شکل سبب یا افراد دارای میزان چربی خون بالا، حتماً باید وزن خود را کاهش دهند.

▪ **روش‌های کاهش وزن زودبازدده:** دارای نتیجه سریع اما در صورت عدم تغییر در سبک زندگی موجب بازگشت وزن می‌شود

▪ **واحد اندازه گیری انرژی:** کالری ۱. دو عامل مؤثر جهت برخورداری از وزن مطلوب: فعالیت بدنی

▪ **براساس قانون تعادل انرژی:** نتیجه کالری دریافتی بیشتر از کالری مصرفی: افزایش وزن (و بر عکس)

▪ **باصول کاهش وزن:** ۱. پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن ۲. عدم افراط در کاهش وزن



- ▶ بیماری قلبی-عروقی: هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تاثیر قرار می‌دهد. شامل: بیماری‌های قلبی، بیماری‌های عروقی مغز و کلیه و بیماری‌های عروق محیطی (این بیماری‌ها مختص به سن یا جنس خاصی نیستند)

قلب یک پمپ عضلانی توخالی به اندازه مشت دست است و حدود ۳۰۰ میلیون لیتر خون در طول عمر پیماز می‌کند و در طول روز، بیش از ۱۰ هزار بار می‌تپد. عملکرد: ۱. رساندن خون سرشار از اکسیژن و مواد غذایی به بافت‌ها و اعضای بدن ۲. رساندن خون بازگشته از اندام‌ها به ریه‌ها جهت اکسیژن گیری قلب برای انجام وظایف خود به: ۱. اکسیژن کافی ۲. مواد غذایی کافی نیاز دارد که از طریق دو شریان اصلی تغذیه کننده قلب (شریان کرونر راست و چپ) و رگ‌های خونی کوچک‌تر که از آنها جدا شده و روی سطح قلب را می‌پوشانند، تامین می‌شود. در بیماری کرونر قلب، به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و چربی‌های خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریان‌های کرونر، دیواره داخلی سرخرگ‌ها کوچک و تنگ‌تر می‌شود و جریان خون رسانی به بافت عضله قلب را کم یا قطع می‌کند که به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمیرسد، ایسکمی قلبی می‌گویند و این وضعیت سبب ایجاد درد قلب (آثین صدری) می‌شود.

بیماری قلبی-عروقی

با سخت شدن و تنگ شدن عروق خونی، چربی و کلسترول و مواد دیگر با هم تجمع پیدا کرده و باعث تشکیل مادهای مومی شکل به نام پلاک می‌شود. وظیفه پلاکت‌ها: انعقاد خون در زمان خونریزی. گاه سطح پلاک‌های چربی در جدار شریان کرونر ترک می‌خورد و دچار پارگی می‌شود و این پدیده باعث تجمع پلاک‌ها می‌شود و یک لخته خون در اطراف پلاک ایجاد می‌شود که جریان خون را مسدود می‌کند. با ادامه محرومیت عضله قلب یا بافت مغز از جریان خون، این فرایند منجر به صدمه دائمی یا مرگ بخشی از عضله قلب یا بافت مغز می‌شود که به این وضعیت، سکته قلبی یا سکته مغزی می‌گویند.

بیماری قلبی-عروقی

▶ باید قلب باشد و قدرت بیشتری فعالیت کند تا خون رسانی به درستی انجام شود که باعث افزایش فشار خون می‌شود.  
▶ **تعريف فشار خون:** بالا اگر فشار خون به طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد

▶ **عوامل خطرزمنه ساز بیماری فشار خون:** ۱. سابقه خانوادگی ۲. سن بالای ۵۰ سال ۳. مصرف دخانیات و الکل ۴. تغذیه نامناسب ۵. کم تحرکی فشار خون اولیه سال‌ها بدون علامت است و معمولاً زمانی علامت دار می‌شود که براندام‌های حیاتی مانند، مغز، چشم، کلیه و قلب تاثیر گذاشته و به آن‌ها آسیب رسانده است در این زمان ممکن است با **علائم مانند:** ۱. سردرد در ناحیه پس سر ۲. سرگیجه، تاری و اختلال دید ۳. خستگی زودرس و تپش قلب ۴. تنگی نفس شبانه یا هنگام فعالیت ۵. دردهای قفسه سینه، بروز کند

▶ **برای پیشگیری و کنترل فشار خون** بالا باید به این موارد توجه داشت: ۱. عدم مصرف دخانیات و الکل ۲. عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک ۳. کنترل وزن در حد مطلوب ۴. فعالیت بدنه کافی و منظم ۵. داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی ۶. مدیریت خشم و استرس

▶ **صرف سرانه نمک در کشور ما** ۲ برابر مقدار مجاز است میزان (نمک توصیه شده در روز: ۵ گرم برای افراد زیر ۵۰ سال و ۳ گرم برای افراد بالای ۵۰ سال)

▶ **اختلالات چربی خون:** چربی از مواد غذایی اصلی است ولی افزایش آن باعث آسیب عروقی در بدن می‌شود.

▶ **عوامل خطرابلا به بیماری‌های قلبی-عروقی:** ۱. عوامل افزایش دهنده ابتلا به بیماری (کهولت سن، سابقه خانوادگی): در اختیار ما نیستند، اطلاع از آن‌ها موجب کمک به پیشگیری و کنترل بیماری می‌شود ۲. سایر عوامل (فشار خون بالا، اختلالات چربی خون و....) قبل درمان و کنترل هستن و لازم است اقدامات موثر و به موقع انجام شود.

▶  **مهمترین عوامل خطر بیماری قلبی عروقی:** ۱. فشار خون بالا ۲. اختلالات چربی خون (باید منظم از نظر پزشکی بررسی شوند) فشار خون بالا از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جوامع امروزی است (به آن قاتل خاموش می‌گویند چون بدون علامت است)

▶ **تعريف فشار خون:** نیروی به گردش در آوردن خون در شریان‌های اعضای بدن و رساندن مواد غذایی و اکسیژن به اعضای بدن.

دامنه فشار خون طبیعی: ۱۲۰/۸۰

▶ **فشار خون پایین:** فشار خون کمتر از ۹۰/۶۰ (نشانه تهدید کننده زندگی)

▶ **فشار سیستولی (ماکزیمم):** ۱۲۰ میلی متر جیوه (همزمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می‌شود و **فشار دیاستولی مینیمم:** ۸۰ میلی متر جیوه (همزمان با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد)

▶ **عدم ثابت بودن فشار خون در طول روز** (تغییرات موقت) تحت تاثیر عواملی مثل وضعیت بدن، فعالیت مغز، فعالیت گوارشی، فعالیت عضلانی، تحریکات عصبی، پر بودن مثانه، دمای محیط، میزان صدا، مصرف دخانیات، الکل، چای، قهوه و دارو است

▶ **ب در صورت از دست دادن توانایی انقباض و انبساط** طبیعی شریان‌های بدن به دلیل رسوب چربی‌ها در جداره شریان‌ها



قیسمت نمی‌شین (نگار؛ سلامت بیست بلگیرم: )

- ◀ افزایش چربی موجود در خون باعث بروز بیماری‌های: ۱. قلبی عروقی ۲. مزمن (دیابت نوع ۲ و سرطان) می‌شود. چربی‌های موجود در خون: ۱. کلسترول ماده‌ای از جنس چربی است. در تمام سلول‌های بدن موجود است. بیشترین قسمت آن در کبد ساخته می‌شود و باقی آن با غذاهای پر چرب وارد بدن می‌شود. ۲. HDL: باعث جداشدن کلسترول از جدار داخلی شریان‌ها می‌شود و به این دلیل به آن کلسترول خوب می‌گویند. افزایش این چربی در خون، موجب کاهش بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شود.
- ◀ علائم سکته مغزی: سردرد شدید، ازدست دادن ناگهانی بینایی عدم کنترل عضلات و تعادل، ازدست دادن ناگهانی احساس در بازو، با یا صورت، گیجی ناگهانی یا ازدست دادن تکلم.
- ◀ درسکته مغزی، زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز کم است (مدت زمان طلایی: حدود ۳ ساعت)
- ◀ مهم‌ترین اقدام در صورت بروز علائم سکته مغزی: رساندن فرد به بیمارستان در اسرع وقت.
- ◀ هفت گام پیشگیری از بیماری‌های از بیماری قلبی عروقی: ۱. کنترل منظم فشار خون (هر دو سال یکبار توسط پزشک). ۲. عدم مصرف دخانیات والکل. ۳. حفظ کلسترول و قندخون با کمک رژیم غذایی مناسب. ۴. حفظ وزن مطلوب (کاهش ۵ تا ۱۰ درصد وزن برای افراد دارای اضافه، وزن موثر در کنترل خطر سکته). ۵. فعالیت بدنه و ورزش منظم (فایده: کاهش فشار خون بالا، کلسترول بالای خون، اضافه وزن و دیابت ۳۰ الی ۶۰ دقیقه باشد متوجه صحت کند). ۶. شرکت در معاینات پزشکی منظم و اطمینان از حد مطلوب چربی خون. ۷. تمرين کاهش و کنترل استرس و اضطراب
- ◀ سرطان: آمار سرطان در ایران نسبت به میزان متوسط جهان کمتر از روحیه افزایش است؛ چون: ۱. افزایش سن سالم‌مندان. ۲. تغییر در شیوه زندگی (غذاهای پر چرب، کم تحرکی، مصرف دخانیات). ۳. عوامل محیطی (هوای آلوده، کودهای شیمیایی، افزودنی‌های شیمیایی مواد غذایی). ۴. سهولت تشخیص سرطان نسبت به گذشته.
- ◀ تومور: تبدیل یک سلول جهش یافته به دو سلول و... تا درنهایت تبدیل به توده‌ای از سلول‌ها می‌شود.
- ◀ دونوع تومور: ۱. خوش خیم عدم رشد. ۲. بد خیم رشد می‌کنند، تقسیم می‌شوند. سلول‌های طبیعی اطراف خود را از بین می‌برند و به نقاط دیگر بدن دست اندازی می‌کنند (رشد و بزرگ شدن سلول‌های بد خیم، مانع از رسیدن مواد غذایی و اکسیژن به سلول‌های سالم می‌شود) با پیشرفت سرطان، سلول‌های سالم می‌میرند و عملکرد و سلامت بیمار از بین می‌روند و اگر جلوی این فرایند گرفته نشود، سرطان به مرگ می‌انجامد.
- ◀ پیشگیری از سرطان: مجموعه اعمالی که موجب احتمال کاهش بروز سرطان می‌شود.
- ◀ ۳۰ تا ۴۰٪ سرطان‌ها قابل پیشگیری اند با: ۱. حفظ وزن مطلوب ۲. تغذیه سالم. ۳. عادات تغذیه‌ای صحیح. ۴. تحرک بدنه. ۵. پرهیز از مصرف دخانیات و تحرک. بـ سرطان‌ها اگر به موقع تشخیص داده شوند، قابل درمان هستند.
- ◀ مهمنترین علائم بالینی سکته قلبی: احساس فشار آزاده‌نده سنگینی یا درد در راست قفسه سینه که معمولاً ناگهانی شروع می‌شود و بیش از چند دقیقه ادامه می‌یابد.
- ◀ در صورت مواجه شدن علائم گفته شده این اقدامات ضروری است: دو پرهیز از حرکت و فعالیت. ۲. قرار گرفتن در حالت نیمه نشسته یا نیمه خوابیده. ۳. باز کردن لباسهای تنگ بیمار



۳. بازکردن لباس‌های تنگ بیمار ۴. انتقال بیمار با برانکارد یا صندلی **◀ سرطان‌ها آگربه موقع تشخیص داده شوند، قابل درمان هستند.**  
چرخ دار به بیمارستان.

(این کار از طریق خود آزمایی غربالگری صورت می‌گیرد).

**◀ علائم سکته مغزی:** سردد شدید، ازدست دادن ناگهانی بینایی، **◀ از آزمایش‌های شایع غربالگری:** ماموگرافی در سرطان سینه، پاپ عدم کنترل عضلات و تعادل، ازدست دادن ناگهانی احساس در بازو، اسمایر در سرطان دهانه رحم، آزمایش خون در سرطان پروستات در مردان، آزمایش خون مخفی در مدفوع و کوتولوسکوبی در سرطان یا صورت، گیجی ناگهانی یا ازدست دادن تکلم.

**◀ در سکته مغزی، زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز کم رو دهد**

**◀ توصیه‌ها:** ۱. انجام آزمایش‌های غربالگری از سن ۴۰ به بعد (خصوصا است) (مدت زمان طلایی: حدود ۳ ساعت)

**◀ مهم‌ترین اقدام در صورت بروز علائم سکته مغزی:** رساندن فرد به افراد دارای سابقه خانوادگی) ۲. در صورت مشاهده هریک از علائم، بیمارستان در اسرع وقت.

**◀ هفت گام پیشگیری از بیماری‌های از بیماری قلبی عروقی:** ۱. کنترل **◀ علائم هشداردهنده سرطان:** ۱. تغییر در خال‌های پوستی ۲. زخم منظم فشار خون (هر دو سال یکبار توسط پزشک) ۲. عدم مصرف های بدون بهبود ۳. پیدایش توode در بدن ۴. سرفه یا گرفتگی طولانی دخانیات و الكل ۵. حفظ کلسترول و قندخون با کمک رژیم غذایی مدت صدای ۵. اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی ۶. اسفراخ یا سرفه خونی مناسب ۷. حفظ وزن مطلوب (کاهش ۵ تا ۱۰ درصد وزن برای افراد دارای اسهال یا بیوست طولانی ۸. خونریزی غیر طبیعی در ادرار، مدفوع یا اضافه، وزن موثر در کنترل خطر سکته) ۹. فعالیت بدنه ورزش منظم از واژن و نوک سینه ۹. بی اشتیاهی یا کاهش وزن بی دلیل.

(فایده: کاهش فشار خون بالا، کلسترول بالای خون، اضافه وزن و **◀ گام‌های پیشگیری از سرطان:** ۱. جدی گرفتن علائم و مراجعه به دیابت ۳۰ الی ۶۰ دقیقه باشد متوجه متوسط که موجب افزایش ضربان قلب پزشک ۲. عدم مصرف الكل و دخانیات یا در معرض دود آن‌ها ۳. روزانه پنج و تنفس شود و به راحتی صحبت کند) ۶. شرکت در معاینات پزشکی و عده میوه و سبزی ۴. استفاده از کرم ضد افتتاب و پوشش مناسب منظم و اطمینان از حد مطلوب چربی خون ۷. تمرين کاهش و کنترل پوست در برابر آفتاب ۵. کاهش مصرف قند، شکر، نمک و رون ۶. کنترل وزن ۷. حداقل بیست دقیقه راه رفتن تند در روز ۸. پرهیز از مصرف الكل و استرس و اضطراب

**◀ سرطان:** آمار سرطان در ایران نسبت به میزان متوسط جهان استعمال مواد مخدر ۹. مهربان بودن با خود، دیگران و محیط زیست کمترولی روبرو باشد؛ چون: ۱. افزایش سن سالمندان ۲. تغییر در ۱۰. شناخت آلاینده‌ها و قرار نگرفتن در معرض آن‌ها.

شیوه زندگی (غذاهای پرچرب، کم تحرکی، مصرف دخانیات) ۳. عوامل **◀ دیابت:** بیماری ناتوان کننده ای که عوارض زیادی دارد و شیوه آن محیطی (هوای آلوده، کودهای شیمیایی، افزودنی‌های شیمیایی خصوصا در کشورهای در حال توسعه) رو به افزایش است (راه مواد غذایی)، ۴. سهولت تشخیص سرطان نسبت به گذشته.

**◀ تومور:** تبدیل یک سلول جهش یافته به دو سلول و... تادر نهایت بدن به توده ای از سلول‌ها می‌شود.

**◀ دو نوع تومور:** ۱. خوش خیم عدم: رشد ۲. بد خیم رشد می‌کند، تقسیم می‌شوند، سلول‌های طبیعی اطراف خود را از بین می‌برند و به نقاط دیگر بدن دست اندازی می‌کنند (رشد و بزرگ شدن سلول‌های بد خیم، مانع از رسیدن مواد غذایی و اکسیژن به سلول‌های سالم می‌شود) با پیشرفت سرطان، سلول‌های سالم می‌برند و عملکرد و بافت‌های بدن می‌شود.

**◀ شایع ترین انواع دیابت:** ۱. نوع یک: رخدادن در هر سنی ولی عدتا در کودکی و نوجوانی (دیابت جوانان). این دیابت در اثر عواملی به مرگ می‌انجامد.

**◀ پیشگیری از سرطان:** مجموعه اعمالی که موجب احتمال کاهش مانند ژنتیک، ویروس، فشارهای روانی، اختلال در سیستم ایمنی بدن ایجاد می‌شود. در این نوع دیابت، لوزالمعده اصلا قادر به بروز سرطان می‌شود.

**◀ ۳۰ تا ۴۰٪ سرطان‌ها قابل پیشگیری اند با:** ۱. حفظ وزن مطلوب تولید انسولین نیست. ۲. **◀ دیابت نوع دو:** شایع ترین نوع که در سینین ۲. تغذیه سالم ۳. عادات تغذیه‌ای صحیح ۴. تحرک بدنی ۵. پرهیز از بزرگسالی آغاز می‌شود (دیابت بزرگسالان). علل اصلی بروز شامل عوامل قابل پیشگیری (مانند کم تحرکی، اضافه وزن، فشارخون بالا، کلسترول بالا)

و غیرقابل پیشگیری (مانند سابقه دیابت خانوادگی، نژاد، سن زندگی و تخم گذاری میکند که با خارش شدید این نواحی همراه بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی) هستند **علائم دیابت**: معمولاً در مراحل است واژ طریق و سایل شخصی و سلمانی بیماران تقال پیدامیکند (بهترین ابتدایی بدون علامت است، ولی با افزایش قندخون، علائم اصلی راه پیشگیری: رعایت بهداشت فردی، عدم استفاده از وسائل شخصی دیگران)

**۴. از طریق دستگاه تناسلی**: مانند بیماری‌های سوزاک تبخال و زگیل تناسلی بسیاری افراد از بیماری‌شان اطلاع ندارند و یا به دلیل حیا به پزشک مراجعه نمی‌کنند این بیماری‌ها چنین علائمی دارند: ۱. سوزش ادرار. ۲. افونت‌های غیرمعمول. ۳. غدد متورم در ناحیه تناسلی، درد در پایین شکم. ۴. ترشح غیرطبیعی (رنگ، حجم و بو) مجازی تناسلی. ۵. زخم خستگی و بی حوصلگی، گرسنگی، تشنگی، احساس سوزش در یا ضایعات پوستی در نواحی تناسلی. این بیماری‌ها در صورت عدم انگشتان دست و پا، کاهش وزن، ادرار شبانه، اختلال در بینایی، درمان موجب عقیمی و نازایی، زایمان زودرس می‌شوند (برای جلوگیری از ابتلاء رعایت بهداشت فردی و پاییندی به اصول، دینی، عوایض دیابت، اغلب چند سال بعد از ابتلاء وجود می‌آید و اخلاقی خانوادگی مفید است)

متعدد است و در صورت عدم کنترل دقیق قند خون، به ناتوانی و **۵. از طریق خون و ترشحات بدن**: شامل هپاتیت و ایدز در ادامه زمین گیری بیمار منجر می‌شود. عوارض دیابت تقریباً تمام توضیح داده می‌شود... دستگاه‌های بدن را درگیر می‌کند و عدم تشخیص و درمان به موقع، **هپاتیت**: به علل مختلف مانند آلودگی ناشی از ویروس، کبد موجب نابینایی، دیالیز (پیوند کلیه) قطع یا وسکته‌های قلبی و التهاب پیدامی‌کند و موجب آسیب به کبد یا مختل کردن فعالیت مغزی می‌شود.

**۶. هفت گام پیشگیری از دیابت**: ۱. برخورد داری از رژیم غذایی متوازن و **۷. از طریق دستگاه گوارش**: میتواند بدن را درگیر می‌کند و عدم مصرف غذاهای پرچرب یا پرشکر. ۳. مراجعت به پزشک شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع سی بیشتر است) متعادل. ۲. عدم مصرف غذاهای پرچرب یا پرشکر. ۴. حفظ وزن مطلوب. ۵. انجام **هپاتیت بی**: هم می‌تواند بدون علامت و هم دارای علائم بسیار فعالیت‌های بدنی روزانه ۶. پرهیز از مصرف دخانیات. ۷. کنترل منظم شدید با درگیری شدید کبد باشد

**۸. مراحل بیماری**: ۱. ورود ویروس به بدن. ۲. دوره بدون علامت. ۳. بروز علائمی مانند سرماخوردگی: ضعف، کسالت، بی اشتہایی، تب، خستگی، درد عضلات، التهاب مفاصل، عوارض پوستی.

**۹. نحوه کنترل بیماری‌های واگیردار**: واکسیناسیون، رعایت بهداشت **۱۰. از طریق دستگاه گوارش**: بیش از نیمی از بیماری‌ها مرگ و میر وسایل بیمار (وسایل مشترک و وسایل برقی) می‌شود (راه پیشگیری: واکسن و ویروس باکتری، قارچ و...) می‌تواند منتقل شود (نگرانی و خطر در صورت ابتلاء: مراجع به پزشک و انجام راه‌های احتیاطی)

این بیماری‌ها در این است که می‌توانند باعث همه گیری شود) **۱۱. روش‌های جلوگیری انتقال هپاتیت بی به نزدیکان**: ۱. آزمایش خون نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلاء آن‌ها. ۲. واکسن. ۳. عدم استفاده از

**۱۲. طبقه بندی بیماری‌های واگیردار بر اساس شیوه های انتقال**: ۱. از طریق دستگاه گوارش: بیش از نیمی از بیماری‌ها مرگ و میر وسایل بیمار (وسایل مشترک و وسایل برقی) می‌شود. ۴. عدم تماس با مایعات کودکان و بسیاری از مرگ‌ها در بزرگسالان در اثر میکروب‌های ایجاد و خون بیمار. ۵. عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار. ۶. عدم استفاده از وسایل مشترک با بیمار

(مثال: وبا، اسهال خونی، انگل‌های روده ای) **۱۳. از طریق دستگاه تنفس**: سرایت از طریق قطرات کوچک پخش شده درهوا هنگام عطسه سرفه عفونی بیمار (مثال: سرماخوردگی، آنفلانزا، کرونا)

**۱۴. اج آی وی در بدن در نهایت باعث ایجاد بیماری شود** آلودگی با اج آی وی در بدن در نهایت باعث ایجاد بیماری شود آلودگی با اج آی وی

**۱۵. از طریق پوست و مخاط**: یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها پدیکلوزیس آی وی، یک بیماری عفونی قابل کنترل است و اغلب با نام ایدز می‌شناسند، ولی ایدز مرحله انتهایی اج آی وی است و اگر مراقبت و درمان از فرد مبتلا به اج آی وی صورت گیرد، ممکن است به ایدز مبتلا نشود.

## درس هفتم: بیماری‌های واکیر



**۱۶. نحوه کنترل بیماری‌های واگیردار**: واکسیناسیون، رعایت بهداشت **۱۷. از طریق دستگاه گوارش**: بیش از نیمی از بیماری‌ها مرگ و میر وسایل برقی (راه پیشگیری: واکسن و ویروس باکتری، قارچ و...) می‌شود (نهایت باعث همه گیری شود)

**۱۸. طبقه بندی بیماری‌های واگیردار بر اساس شیوه های انتقال**: ۱. از طریق دستگاه گوارش: بیش از نیمی از بیماری‌ها مرگ و میر وسایل برقی (راه پیشگیری: واکسن و ویروس باکتری، قارچ و...) می‌شود (نهایت باعث همه گیری شود)

**۱۹. از طریق دستگاه گوارش**: بیش از نیمی از بیماری‌ها مرگ و میر وسایل برقی (راه پیشگیری: واکسن و ویروس باکتری، قارچ و...) می‌شود (نهایت باعث همه گیری شود)

**۲۰. از طریق دستگاه تنفس**: سرایت از طریق قطرات کوچک پخش شده درهوا هنگام عطسه سرفه عفونی بیمار (مثال: سرماخوردگی، آنفلانزا، کرونا)

**۲۱. از طریق دستگاه گوارش**: بیش از نیمی از بیماری‌ها مرگ و میر وسایل برقی (راه پیشگیری: واکسن و ویروس باکتری، قارچ و...) می‌شود (نهایت باعث همه گیری شود)

**۲۲. از طریق دستگاه تنفس**: سرایت از طریق قطرات کوچک پخش شده درهوا هنگام عطسه سرفه عفونی بیمار (مثال: سرماخوردگی، آنفلانزا، کرونا)

**۲۳. از طریق دستگاه گوارش**: بیش از نیمی از بیماری‌ها مرگ و میر وسایل برقی (راه پیشگیری: واکسن و ویروس باکتری، قارچ و...) می‌شود (نهایت باعث همه گیری شود)

**۲۴. از طریق دستگاه تنفس**: سرایت از طریق قطرات کوچک پخش شده درهوا هنگام عطسه سرفه عفونی بیمار (مثال: سرماخوردگی، آنفلانزا، کرونا)

**۲۵. از طریق دستگاه گوارش**: بیش از نیمی از بیماری‌ها مرگ و میر وسایل برقی (راه پیشگیری: واکسن و ویروس باکتری، قارچ و...) می‌شود (نهایت باعث همه گیری شود)



## درس هشتم: بهداشت فردی

- ◀ از حقوق اولیه افراد در هر جامعه: بهداشت و سلامت سفید در خون (دوارن پنجره؛ ویروس در بدن هست ولی نتیجه‌آزمایش منفی است. هیچگاه وجود یک آزمایش منفی در فرد مشکوک به معنی عدم ابتلای وی نیست و لازم است فرد مجدد آزمایش شود.<sup>۳</sup> زیاد شدن ویروس در بدن و کاهش سلول‌های دفاعی؛ آشکارشدن علائم اصلی شامل: انواع عفونت‌ها مثل برفک دهانی، سل و...<sup>۴</sup> **ایدز**: مرحله پیشرفته اج آی وی، همراه با بیماری‌های مختلف، علائم شدید، با سرکوب سیستم ایمنی موجب بروز دیگر عفونت‌ها می‌شود (برخی بدخیمی‌ها و سرطان‌ها)
- ◀ دلیل آموزش بهداشت فردی: ۱. کنترل بیماری و ناتوانی‌های جسمی و روحی ۲. افزایش طول عمر و کیفیت زندگی تاکنون داروی موثری که بتواند کاملاً ویروس را از بین ببرد شناخته **تعريف بهداشت فردی**: کلیه فعالیت‌هایی (شامل مراقبت از اعضا نشده است اما برخی داروها می‌توانند تعداد ویروس را در خون به و جواح، بدن، تغذیه، ورزش، خواب و استراحت) که فرد به طور شدت کم کنند و مانع پدید آمدن علائم **مرحله ایدز** می‌شوند. مراقبت مسئولانه برای حفظ، تامین و ارتقای سلامت خود و یا اطرافیان مستمر از بیمار و درمان به موقع می‌تواند در به تعویق اندختن انجام میدهد.
- ◀ فواید رعایت بهداشت فردی: ۱. حفظ آراستگی فرد که موجب اصلی ترین روش پیشگیری (در همه بیماری‌های عفونی و اج آی وی): تقویت حس عزت نفس خود و ارزشمندی افراد می‌شود. ۲. جلوگیری از انتقال عوامل بیماری‌زا (در نتیجه: کمک به تأمین سلامت جامعه) راه‌های انتقال اج آی وی: ۱. بارداری و شیردهی مادر مبتلا. ۲. تزریق با چشم: حساس ترین عضو بدن وسایل مشترک. ۳. اشتغال در محیط‌های آلوده. ۴. دریافت خون و راه حفظ بهداشت چشم: ۱. ضرورت معاینه منظم چشم‌ها ۲. شناسایی و رفع مشکلات چشمی. ۳. آشنایی با عوارض چشم ۴. مراقبت مداوم از چشم‌ها **از زوم معاینه چشم** برای همه افراد هر یک سرسوزن مصرف شده. ۵. **عدم رفتارهای جنسی پرخطر** (راه بعدی درمان تا دو سال یکبار است زیرا مصرف دارو موجب کاهش ویروس در خون و ترشحات حدت بینایی (دید مطلوب): نشان دهنده میزان سلامت چشم‌ها و جنسی فرد مبتلا می‌شود که در این صورت، ویروس به دیگری سطح توانایی حس بینایی منتقل نمی‌شود)
- ◀ عیوب انکساری به علت بروز تغییراتی در ساختار کره چشم ایجاد می‌شوند و می‌توانند حدت بینایی را در چاراختال کنند (شامل: ۱. نزدیک بینی ۲. دور بینی ۳. آستیگماتیسم ۴. پیرچشمی) **نزدیک بینی**: واضح دیدن اشیای نزدیک و تاریدن اشیای دور معمولاً کره چشم بزرگ‌تر از حد طبیعی است و به موازات رشد بدن در نوجوانی، معمولاً نزدیک بینی تشید می‌شود. دور بینی واضح دیدن دور و تاریدن نزدیک (معمولاً کوچک‌تر بودن کره چشم از حد طبیعی) **آستیگماتیسم**: شکل غیر طبیعی قرنیه که باعث تاری دید می‌شود (بر دید دور و نزدیک تاثیر می‌گذارد). چشم برخی ممکن است هم آستیگمات هم نزدیک بین و هم دور بین باشد. **پیرچشمی**: به علت سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد (شروع از میانسالی)
- ◀ **ویروس فقط در گلبول‌های سفید زنده می‌ماند و گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد؛ پس از طریق تماس‌های عادی، ویروس منتقل نمی‌شود؛ فلذانیاز به جداسازی افراد مبتلا به ویروس اج آی وی نیست و زندگی در کنار این افراد یا اشتغال و تحصیل در کنار آن‌ها، خطری برای دیگران محسوب نمی‌شود.**
- ◀ **برای پیشگیری از بیماری ایدز**، رعایت این موارد توصیه می‌شود: ۱. پرهیز از مصرف مواد مخدر به خصوص تزریقی. ۲. پاییندی به شئونات دینی و اخلاقی. ۳. رعایت احتیاط‌های معمول و لازم در مواجهه با افراد مبتلا. ۴. پرهیز از اقداماتی که منجر به سوراخ شدن پوست می‌شود. ۵. اطمینان از انجام استریل خدمات دندان پزشکی. ۶. پرهیز از حضور در موقعیت‌های خطرآفرین. ۷. تقویت مهارت نه گفتن هنگام مواجهه با درخواست‌های تابجا. ۸. کنار گذاشتن افرادی که مارا در معرض رفتارهای پرهیز از استفاده از وسایل نوک تیز و برنده به طور مشترک

اگر خسته‌ای برو آهنگ آماده باش "شایع رو گوش کن"





▲ لزوم نظافت لنزها برای پیشگیری از عفونت چشم به علت آنکه روی قرنیه مستقر می‌شوند.

عيوب انکساری با عینک، لنز طبیعی، جراحی و اشعه لیزر اصلاح می‌شوند

◀ **عملکرد لنز طبی و عینک:** افتادن تصاویر به شکل مطلوب روی شبکیه و اصلاح دید افراد اصلاح شایع‌ترین آسیب‌های چشمی

## فرو رفتن گرد و غبار به درون چشم

راه محافظت: ۱. اجتناب از قرار گرفتن در این وضعیت ۲. در صورت نیاز استفاده از عینک محافظ چشم. در صورت ورود گرد و غبار شست و شوی چشم با آب جوشانده سرد شده شست و شو داده شود.

## آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی

به علت سروکار داشتن با مواد شیمیایی مثل سفید کننده‌ها، حشره‌کش‌ها و... ▶ روش محافظت: استفاده از عینک‌های محافظ حین کار در صورت آلودن شدن. ▶ در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی: شست و شوی چشم با آب فراوان به طور پی در پی و مراجعته به پزشک در اسرع وقت.

## فرو رفتن جسم خارجی به چشم

روش جلوگیری: رعایت نکات ایمنی و خودداری از داشتن عینک معمولی در زمان بازی و ورزش واستفاده از عینک‌های ورزشی. هنگام فرو رفتن جسم به چشم باید: ۱. مصدوم به پشت خواباند ۲. نگه داشتن سرو چشم تا حرکت نکند ۳. قرار دادن باند استریل روی چشم (عدم فشار دادن) و گذاشتن محافظ چشم روی باند ۴. مراجعته به پزشک و عدم دستکاری چشم.

## برق زدگی

ناشی از تشعشعات تخلیه الکتریکی و حرارت مثل: ۱. سوختگی قرنیه در جوشکاری ۲. انعکاس نور در چشم اسکی بازان. راه جلوگیری: استفاده از عینک محافظ. در صورت بروز ابتدا شست و شو با آب و سپس خشک کردن چشمها و بستن با باند از اسکی بازان تا از پلک زدن به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود

## عرضه خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه

علائم: خستگی و خشکی چشم، سوزش و ریزش اشک و تاری دید، گاهی درد در گردن و شانه‌ها. راه جلوگیری: ۱. پلک زدن به طور ارادی حین کار ۲. استفاده از قظره اشک مصنوعی در صورت شدت خشکی ۳. فاصله ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متر مرکز مانیتور با چشم ۴. عدم تابیدن نور پنجره یا روشنایی اتاق به مانیتور و کاهش دادن روشنایی اتاق به نصف وضعیت معمول ۵ بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه کار، خشکی و خستگی چشم ایجاد شود. هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۶ متری یا دورتر نگاه کنید ۶. تنظیم کردن فاصله ۵۰ تا ۶۰ سانتی‌متری صفحه مانیتور با چشم ۷ تنظیم کردن روشنایی و کنتراست در حد نیاز.

◀ **وظایف گوش:** ۱. دریافت امواج صوتی ۲. حفظ تعادل بدن ۳. ارتباط انسان با دیگران و محیط

◀ **تشدید عفونت می‌شود و باید به پزشک مراجعته گردد. آلودگی صوتی:** صوتی و انتقال آن به بخش میانی گوش

◀ **از حد گذشتن سرو صدا که دارای آثار و عوارضی برای سلامت است** (سرو صدای شدید و طولانی مدت) و موجب ایجاد مانیتور با چشم ۷ تنظیم کردن لاله گوش با پارچه نرم و پاک ۲. خشک کردن گوش ها بعد از حمام و شنا با حوله تمیز ۳. عدم ورود پاک ۳. استرس ۴. خستگی و تحریک پذیری فرد می‌شود.

**کم شنوایی:** یکی از شایع‌ترین مشکلات گوش است و دارای دو طیف اجسام خارجی و نوک تیز به گوش به علت افزایش احتمال ایجاد برخی عفونت‌ها که منجر به کاهش شنوایی می‌شود.

◀ **گاه ممکن است یک عامل بیماری زا باعث التهاب و حساسیت گوش خارجی شود** که معمولاً همراه با درد و خارش است



- ◀ **گوش کردن موسیقی از طریق پخش کننده‌های قابل حمل** ۱. مشکل در شنیدن و فهمیدن موجب افزایش احتمال ابتلا به کم شنوایی اکتسابی می‌شود.  
 صحبت دیگران، خصوصاً در مناطق پرسرو صدا ۲. نیاز به افزایش شدید استفاده از این ابزار موجب تخریب سلول‌های مویی (مزکدار)  
 صدای تلویزیون ۳. درخواست مکرراً از دیگران برای تکرار صحبت‌شان ۴. ناتوانی در شنیدن صدای‌های بلند مثل زنگ زدن تلفن ارتعاشات صوتی به مغز)
- ◀ **پوست: مهم‌ترین پوشش بدن و بزرگ‌ترین عضو بدن.**  
**سموم و مواد زاید بدن** به شکل عرق خارج می‌شود.
- ◀ **پوست** می‌تواند در برابر حملات میکروبی و عوارض زیان‌بار نور خورشید از بدن محافظت کند. **عملکرد پوست** شبیه عملکرد حسگرهاست و می‌تواند پیام‌های از محیط بگیرد و به مغز منتقل کند.
- ◀ **قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون:** ۱. نصف میزان حداکثر تنظیم صدای روی عدد ۵ اگر دامنه صدای از ۱۰ است. ۲. شصت درصد شصت دقیقه: حداکثر روزی ۶۰ دقیقه برای استفاده از این ابزارها با حداکثر ۶۰ درصد حد بالای آنها (با افزایش صدا، مدت زمان گوش کردن باید کمتر شود) راه قطعی تشخیص کم شنوایی: آزمایش شنوایی توسط شناسنچ.
- خطوات پوستی تهدید کننده**

### حساسیت پوستی

واکنش پوست به محصولات شوینده، ایجاد حساسیت توسط محصولات بهداشتی دارای عطر تنده (اگر خارش ناشی از حساسیت به درمان‌های خانگی جواب ندهد، رجوع به پزشک ضروری است)

### آکنه (جوش و غرور جوانی)

یک اختلال شایع پوستی دوران بلوغ (در آن غدد چربی پوست و پیاز مو ملتئب می‌شوند و جوش‌هایی روی صورت و بدن پیدا می‌شوند) آکنه درمان قطعی ندارد و معمولاً با افزایش سن از بین می‌رود) ضایعات آکنه، عمدتاً روی صورت، گردن، شانه، بازو یا سینه دیده می‌شود و از مهم‌ترین نکات بهداشتی آن، عدم دستکاری آکنه است (با افزایش ناگهانی هورمون‌ها در حوالی، بلوغ غده‌های چربی تحریک شده و چربی بیشتری در سطح پوست تولید می‌شود و این علت بروز آکنه است. مواردی چون ۱. برخی از داروها ۲. قاعده‌گی ۳. قرار گرفتن در معرض نورخورشید ۴. تعریق ۵. دستکاری جوش‌ها سبب تشدید آکنه می‌شود)

### قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا و نور خورشید

از مهم‌ترین عوامل محیطی آسیب‌رسان به پوست است ▶ عوارض این عامل عبارتند از: ۱. پیشانی: ایجاد خطوط بیشتر، افزایش خطوط اخم، چانه و بینی؛ ایجاد جوش‌های سرسیاه، افتادگی پوست چانه ۲. لب‌ها: افزایش خطوط خنده، کاهش خاصیت ارتجاعی پوست ۴. پوست: کاهش آب پوست، ایجاد خشکی و خارش، تیره شدن رنگ پوست ۵. چشم‌ها: تیرگی اطراف، چشم ایجاد خطوط، بیشتر افتادگی بیشتر ابروها ۶. گونه‌ها: متورم شدن، ایجاد جوش‌های چرکی در منفذ پوست. ▶ قرارگیری در معرض نور خورشید موجب تولید ویتامین دی می‌شود، اما در صورت افراط سبب عوارضی مثل آفتاب سوختگی می‌شود. قرار گرفتن در معرض اشعه فرابنفش خورشید در طولانی مدت موجب: ۱. سرطان پوست ۲. پیری زودرس پوست می‌شود (پرتو فرابنفش دارای ۲ پرتو مضراست UVA و UVB) راهکار پیشکان برای جلوگیری از این موارد: ۱. پوشیدن پیراهن آستین بلند در بیرون خانه ۲. کرم ضد آفتاب ۳. کلاه و عینک آفتابی

### بوی نامطبوع بدن و پا

علت ایجاد: همراه با خروج مواد زائد، باکتری‌های پوست، سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی می‌کند. ▶ فعالیت غدد مولد عرق در سنین بلوغ با ورزش، گرما، پوشیدن لباس‌های ضخیم، خستگی، عصبانیت، نگرانی و هیجان بیشتر می‌شود. ▶ علت بوی بد پا: فعالیت باکتری‌های کف پا و بین انگشتان پا روش‌های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا: ۱. استحمام (حداقل ۲ بار در هفته) ۲. تعویض منظم لباس‌ها (خصوصاً لباس‌های زیر) ۳. شست و شوی روزانه پاها و جوراب‌ها ۴. خشک کردن پاها بعد از شست و شو ۵. قرار دادن کفش‌ها در معرض جریان هوا بعد از استفاده روزانه.

### حذف موهای زائد

میزان رشد موی زائد به عوامل ژنتیکی بستگی دارد. ▶ عدم حذف موی زائد موجب مشکلات پوستی می‌شود. ▶ برای از بین بدن موهای زائد، باید از روش‌هایی استفاده کرد که سبب آسیب به پوست یا پیاز مو نگردد.

## شست و شو و پیرایش مو

مو: بخشی از پوست که بصورت زائد ای باریک و رشتہ مانند از پوست سر خارج شده است. رشد مو میانگین ماهانه ۱/۵ سانتی متر است وظیفه مو: محافظت از بدن. متغیر بودن سرعت رشد مو بر حسب فصل، جنسیت و میزان بلندی مو است. برای استفاده از محصولات بهداشتی، خواندن دستورالعمل هر محصول در مرور نحوه استفاده و مواد موجود در محصول الزامی است. رنگ موگاهی موجب: ریزش مو، سوختگی، قرمزی و حساسیت نحوه شست و شوی مو: ۱. خیس کردن مو با آب گرم ۲. مالیدن شامپو با نوک انگشتان به لایه لای مو (عدم محکم ماساژ دادن برای افراد دارای موی چرب؛ علت: تحریک شدن غده های چربی در پوست سر) ۳. آبکشی مو با ید به موها اجازه داد که به طور طبیعی خشک شوند. استفاده (از سشواربه صورت گرم یا سرد استفاده از سشواره اتوی مو در حالت داغ موجب خشکی و شکنندگی و دوشاخه شدن مو می شود)

- ◀ **فواید استراحت و خواب کافی:** ۱. حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی ۲. حفظ و ارتقای توان ذهنی ۳. رشد و تکامل ۴. بازیابی انرژی ۵. ایجاد توان لازم برای فعالیتهاي جسمی و ذهنی (خصوصاً کودک و نوجوان) به علت آزاد شدن هورمون رشد در طول خواب
- ◀ **میزان خواب متفاوت است بنابراین:** ۱. نیاز هر فرد ۲. سن ۳. میزان فعالیت افراد.
- ◀ این عقیده که همه ۷ یا ۸ ساعت خواب نیاز دارند درست نیست. مثلاً نیاز نوزاد به خواب ۱۶ یا ۱۷ ساعت است و با بزرگ شدن فرد کمتر می شود، معمولاً در ۵ سالگی ۱۱ و در نوجوانی ۸ الی ۹ و در ۷۰ سالگی کمتر از ۶ ساعت خواب نیاز است.
- ◀ **مشکلات کم خوابی:** ۱. خواب ماندن ۲. خواب آلودگی ۳. احساس خستگی و کسالت ۴. افزایش خطر ابتلاء به بیماری (خواب ناکافی موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود)
- ◀ **برخی عوارض کم خوابی:** ۱. چاقی ۲. ابتلاء به دیابت نوع دو ۳. کاهش میزان رشد ۴. کاهش دمای بدن ۵. افزایش تاخیر در پاسخ دهنده ۶. افزایش تغییرات ضربان قلب
- ◀ **بهداشت خواب:** ۱. تنظیم ساعت خواب و بیداری در طول هفته ۲. عدم خواب طولانی عصر ۳. نخوابیدن در ساعات پایانی عصر و نزدیک شب ۴. عدم نوشیدن مایعات محرك در ۱-۲ ساعت قبل خواب (چای، قهوه، نوشابه) ۵. ندیدن فیلم های خشن و غمناک قبل از خواب ۶. استفاده از رخت خواب فقط برای خوابیدن به مطالعه و....
- ◀ **دهان:** اولین بخش دستگاه گوارش شروع از لب تا حلق
- ◀ **جایگاه دندان:** داخل استخوان های فک بالا و پایین (وظیفه دندان: جویدن، تکلم، حفظ زیبایی صورت)
- ◀ **توانایی هریک از دندان ها:** ۱. دندان های پیش: بریدن ۲. دندان های نیش: پاره کردن ۳. دندان های آسیا: نرم و خرد کردن
- ◀ **هدف بهداشت دهان و دندان:** ۱. رعایت اصول خاص بهداشتی ۲. حفظ سلامت بافت های مخاطی دهان و دندان.
- ◀ **پوسیدگی دندان:** از شایع ترین بیماری های تهدید کننده تمام گروه های سنی و جنسی که گاه موجب از دست دادن دندان و هزینه زیاد بر فرد می شود (مراجعةه هر ۶ ماه یکباره دندان پزشک توصیه می شود)
- ◀ **عوامل ایجاد پوسیدگی دندان:** ۱. میکروب ها در دهان به طور طبیعی انواع میکروب ها وجود دارد و برخی از آن ها موجب پوسیدگی دندان می شوند

## درس نهم: بهداشت ازدواج و باروری

**ازدواج** عامل تکامل انسان است

▶ **پیامبر:** «هیچ بنایی در اسلام از ازدواج نزد خدا محبوب تر نیست» و «هر کس ازدواج کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است.»

◀ **ازدواج مناسب:** راه اصلی نیک بختی است.

نیگنیم بر سوال: ( )  
نویسنده تاب میدونه قیمت ماشین و خونه و مراسم ازدواج چند میشه؟



برای تشخیص گروه خونی زوجین، تزریق واکسن کزا برای خانمها، بررسی تالاسمی زن و مرد، آزمایش‌های بیماری‌های عفونی ایدز (هپاتیت)

شرکت زوجین در جلسات قبل از ازدواج: در این دوره ها آموزش‌هایی درباره ۱. مبانی ازدواج از دیدگاه اسلام ۲. روابط عاطفی و اجتماعی ازدواج ۳. آناتومی و فیزیولوژی تولید مثل ۴. روابط زناشویی ۵. فاصله مناسب بین ازدواج و اولین بارداری و ...

**هدف از مشاوره قبل از ازدواج:** بررسی و تطبیق تناسب‌های لازم بین طرفین برای تشکیل زندگی مشترک برای همین بررسی تناسب بین زن و مرد از لحاظ ذهنی و تفکرات است (تا بررسی شود که زوجین قادر به زندگی مشترک باهم هستند یا نه)

**مشاوره ژنتیک** برای همه لازم نیست ولی در صورت سابقه فامیلی برای بیماری‌ها و نقص‌های مادرزادی (به دلیل دخالت عوامل ارثی و ژنتیکی در بروز نارسایی‌های کودکان) باید مشاوره ژنتیک انجام شود حدود ۳۰۰۰۰ زن در سلوهای بدن هر فرد وجود دارد که ممکن است برخی زنها مغایب و نهفته باشند (در صورت ازدواج فامیلی با قرارگیری زن نهفته در کنار زن همسر، منجر به بروز بیماری در فرزند می‌شود. مانند: **تالاسمی**)

**باروری و فرزندآوری:** یکی از اهداف ازدواج **از مهم‌ترین مسئولیت‌های زوجین:** برنامه ریزی برای فرزندآوری بزرگان دینی به والدین توصیه می‌کنند که پیش از انعقاد نطفه و در طول بارداری ۱. اطمینان از حلال و طیب بودن غذا ۲. رعایت واجبات ۳. سعی در مستحبات ۴. گفتن ذکرها و خواندن دعاها خاص و ختم قرآن در طول بارداری. **عوامل موثر بر باروری:**

▪ لازمه موفقیت در ازدواج: کسب آمادگی‌های لازم و رعایت مسائل بهداشتی، جسمی، روانی و اجتماعی زوجین

**اولین شرط ازدواج:** بلوغ جنسی زن و مرد (درگذشته سن بلوغ جنسی و سن ازدواج نزدیک به هم بوده است) **سن ازدواج تحت تاثیر عواملی** مثل فرهنگ جامعه است (براساس آموزه‌های اسلامی سفارش می‌شود که ازدواج را به تاخیر نیندازند) **آمادگی جسمی، روانی و اجتماعی ازدواج موجب:** ۱. تحکیم بنیان خانواده ۲. سلامت فرزندان. تضمین سلامت جامعه می‌شود

**بلوغ جسمانی:** توانایی فرد از نظر تولید مثل (شروع برای دختران ۹ تا ۱۳ سالگی و پسران ۱۵ تا ۱۷ سالگی)

**بلوغ روانی** (رشد شخصیت) یعنی فرد از لحاظ شخصیتی، توانمندی و پختگی به مرحله‌ای برسد که ۱. از خود شناخت کافی داشته باشد ۲. مصالح خود را تشخیص دهد ۳. نسبت به فرد روبه رو شناخت پیدا کند

**بلوغ اجتماعی:** توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان.

▪ رسیدن به هر کدام از بلوغ‌ها در هر فرد در سن متفاوتی رخ می‌دهد. و ممکن است در سن ۱۸ سالگی یا پایین تر زمینه‌های فوق را یکجا پیدا کند و فرد دیگری در سنین بالاتر نتواند به آنها دست یابد.

**اقدامات بهداشتی قبل از ازدواج:** ۱. رعایت بهداشتی فردی زوجین: بالاخص دهان و دندان، پوست، دستگاه‌های تولید مثل ضروری است و مشکل در این‌ها، به کیفیت زندگی مشترک لطمه می‌زند ۲. آزمایش‌ها و واکسیناسیون موجب سلامت زوجین و تداوم ازدواج می‌شود

**شامل:** آزمایش ادرار برای تشخیص عدم انتیاد زوجین، آزمایش خون

## سن

دارای اهمیت زیاد است زیرا با افزایش سن خانمها شرایط باردارشدن دشوار می‌شود و در مردان نیز با بالا رفتن سن، تولید هورمون مردانه به تدریج کم می‌شود.

## کشیدن سیگار یا مواد دخانی

صرف دخانیات تاثیر منفی بر سلامت باروری دارد چه زن و چه (مرد) این اثرات حتی زمانی که خود فرد از این مواد استفاده نمی‌کند ولی مکررا در معرض دود آن‌ها قرار دارد نیز ایجاد می‌شود.

## برخورداری از وزن مناسب

وزن مادر بر باروری موثر است تخمک گذاری در خانمهای با وزن خیلی زیاد یا خیلی کم نامنظم است عوارض چاقی مادر ۱. افزایش فشارخون ۲. دیابت دوران بارداری ۳. وزن زیاد نوزاد در هنگام تولد و سزارین ۴. قاعده‌گی نامنظم ۵. افزایش ناباروری و کاهش موفقیت درمان‌های ناباروری ۶. افزایش خطر سقط خود به خودی جنین

## تغذیه

معمولًاً زوجین زمانی که تمایل به بارداری دارند نیاز به رژیم خاصی ندارند مگر تجویز پزشک) ▶ رژیم غذایی متعادل دارای ترکیبی از انواع ویتامین‌ها مواد معدنی و دیگر مواد مغذی مواد مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند

ادامه جدول صفحه بعد...



## ورزش

فواید: ۱. ایجاد حس خوب ۲. بهبود خواب ۳. افزایش سوخت و ساز بدن ۴. کنترل قند خون ۵. کاهش بیماری‌های مزمن (حملات، قلبی سکته مغزی بیماری قندی برخی سلطان‌ها) ▶ روزانه ۳۰ دقیقه

## داروهای محرك و مكملها

استفاده بی رویه داروهای محرك و مكملها مثل مكمل‌های بدن سازی روی ۱. تولید هورمون مردانه و زنانه ۲. افزایش احتمال ناباروری تاثير می‌گذارد.

## استرس

افراد در هر شغلی باید زمانی برای انجام امور مورد علاقه و کسب آرامش اختصاص دهند ▶ راه‌های کسب آرامش مطالعه، قدم زدن، عبادت .... و

## آلودگی‌های محیطی

سیگار، گازوئیل، بخارناشی از زنگها دود اگزوزاتومبیل از مواد آلوده کننده‌ای هستند که برابری تاثیر می‌گذارند حتی تاثیر منفی بر باروری خانم‌هایی که هنوز باردار نشده‌اند

## سفید‌کننده حاوی کلر

کلر در اغلب سفید‌کننده‌های لباس‌ها و سطوح خانه وجود دارد این‌ها تاثیر منفی برابری می‌گذارند استفاده کنندگان مکرر بیشتر در معرض مشکل ناباروری اند

## بیماری‌های منتقله از راه جنسی

مثل سوزاک و... از عوامل خطرنسبتاً شایع ناباروری هستند که در صورت عدم درمان منجر به بیماری التهابی لگن می‌شوند عوارض بیماری التهابی لگن ۱. سقط ۲. حاملگی خارج از رحم ۳. انسداد لوله‌های راه جنسی رحمی که منجر به کاهش احتمال بچه دارشدن

## مشروبات الکلی یا مصرف داروهای روان‌گردان

صرف این‌ها حامله شدن یا تداوم یک حاملگی را با مشکل مواجه می‌کند.

## قاعدگی‌های نامنظم

وجود اختلالات تخمک‌گذاری در زنان بدون قاعده‌یا دارای دوره‌های قاعده‌ی بیش از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۵ روز لزوم مراجعت به پزشک

## ابتلا به بیماری‌های مزمن

دیابت آسم، فشارخون بالا و... ممکن است بر روی بارداری یا جنین تاثیر داشته باشند؛ فلذًا مشورت با پزشک برای بارداری توصیه می‌شود.

از سه ماه قبل از حاملگی و در صورت داشتن کم خونی درمان آن دارویی در سنین باروری ۴. آزمایش بیماری سرخچه برای همه خانم‌ها (سرخچه: بیماری ویروسی واگیر دار و دارای عوارض خطرناک برای جنین در صورت ابتلای مادر در طول بارداری) لازم است واکسن سرخچه، برای زنانی که نسبت به آن ایمنی ندارند، سه ماه قبل از بارداری تجویز شود (اطمینان از زدن واکسن کراز و دیفتیزی هر ۱۰ سال) ۴. اطمینان از سلامت لثه و دندان قبل از بارداری (برای سالم به دنیا آوردن جنین با وزن مطلوب، ضروری است

◀ توصیه‌های بهداشتی باروری مزمن: ۱. عدم مصرف خودسرانه هر دارویی در سنین باروری ۲. عدم حمام داغ و طولانی مدت، سونا و ان خیلی داغ ۳. عدم قرار دادن طولانی مدت لپتاپ و سایر وسائل الکترونیکی روی پایین تن ۴. عدم پوشیدن لباس‌های تنگ ۵. عدم کار نشسته طولانی مدت ممتد

◀ توصیه‌های بهداشتی باروری زنان: ۱. مشورت با پزشک برای بارداری در سن خیلی کم یا بالا ۲. عدم بارداری مجدد با فاصله کمتر از دو سال از زایمان قبلی ۳. مصرف روزانه غذاهای سرشار از اسید‌فولیک





(این احساس خودارزشمندی درونی همان عزت نفس و کرامت انسانی است که مانند سپری قوی در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی از فرد دفاع می‌کند)

◀ **جوانان دارای عزت نفس**: قائل بودن احترام برای خود پیامهای درونی مثل توابع ارزشی تو میدونی، تو می‌توانی به دیگران اعتماد کنی و... دارند

◀ **افراد دارای ضعف عزت نفس**: شنیدن پیام‌های در ذهن خود که به طور مرتب عزت نفس آنها را سرکوب و موجب تضعیف سلامت روانی و عاطفی‌شان می‌شود.

◀ **نداشتن عزت نفس**: ممکن است افراد را دچار رفتارهای اعتیادی مثل اعتیاد به اینترنت به کارو.... کند و خود را در معرض رفتارهای پر خطر قرار دهند.

◀ **راهکارهای بهبود عزت نفس**: ۱. تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آن‌ها ۲. تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفاکردن حداقل یک استعداد خود ۳. تهیه فهرستی از توانمندی‌های فردی خود ۴. آراستگی ۵. کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل ۶. مشارکت در فعالیت‌های فردی و اجتماعی ۷. برقراری رابطه سالم با دیگران

روشی که خود را با زندگی سازگار می‌کنیم، به تطابق میرسیم و تجربیات روزمره خود را مدیریت می‌کنیم که نشان دهنده وضعیت ذهنی و روانی ماست.

◀ **فرد تاب آور**: نحوه استدلال و نگرش متفاوت در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می‌کند و به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی‌های خود توجه بیشتری می‌کند.

◀ **ویژگی‌های افراد سرسخت**: ۱. مقاومت در برابر فشار روانی ۲. کمتر مستعد بیماری نسبت به بیشتر افراد ۳. معمولاً دارای کنترل بیشتری بر زندگی خود ۴. تعلق خاطر بیشتر ۵. پذیرابودن درقبال تغییرات ۶. تعهد ۷. کنترل ۸. چالش پذیر

◀ **تاب آوری**: مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی که فرد با کمک آن‌ها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود و حتی می‌تواند در شرایط مشکل آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا بخشد

◀ **در برخی افراد گویی**: ظرفیت‌های درونی وجود دارد (مثل: افراد ساکن در شهرهای مرزی؛ افرادی که بعد از جنگ تحملی با ازدست دادن‌های فراوان شرایط ناگوار را تحمل کردن و بعد اتمام جنگ به زندگی طبیعی برگشتند) تاب آوری گرچه یک ویژگی درونی است ولی می‌تواند در تعامل با محیط تقویت و توسعه یابد

۵. به تأخیر انداختن بارداری در صورت **ابتلا** به: ۱. هرگونه تومور در سیستم عصبی ۲. بیماری‌های مانند اماس و صرع ۳. افراد تحت شیمی درمانی ۴. بیماری‌های مقاومتی ۵. برخی بیماری‌های قلبی عروقی (نارسایی دریچه قلب) بیماری خودایمنی (مثل لوپوس) بیماری کلیوی (مثل نارسایی کلیه)، سایر بیماری‌های مزمن (فسارخون بالا- دیابت و...) بیماری‌های تیروئید، سل بیماری‌های روانی و برخی از کم خونی‌ها.

## درس دهم: بهداشت روان

◀ **تغییرات سریع جامعه امروز**: برخی افراد را دچار آشفتگی‌های هیجانی می‌کند که این حالات و هیجانات، زودگذر، معمولاً طبیعی، قابل مشاهده در رفتارها هستند و دوام چندانی ندارند (اما ممکن است استمرار یابند و باعث مزاحمت دیگران شود) در این حالت فرد ممکن است که تصمیم‌های نابه جایی بگیرد، به موقع اقدام نکند، ارتباطش با دیگران دچار اختلال شود و در اثر ناکامی‌های حاصل در تحصیل، شغل و... دچار اضطراب و خشم یا افسردگی شود.

◀ **برای پیشگیری از بروز مشکلات بالا** لازم است تا خودآگاهی، عزت نفس، سرسختی، مقاومت و... در فرد تقویت شود تا ۱. رشد و توانایی روانی، عاطفی و بهداشت روان فرد ارتقا یابد ۲. فرد را قادر سازد که بر فشارها و تعارض‌های زندگی چیره شود ۳. از امکان تداوم زندگی سالم برخوردار گردد.

◀ **خودآگاهی یا شناخت فرد از خویشتن**: شامل شناخت توانایی‌ها ضعف‌ها، احساسات، ارزش‌های نیازها و... است

◀ **فایده خودآگاهی**: ۱. کمک به شکلگیری هویت مطلوب ۲. جلوگیری از بروز اختلالات روانی و شکلگیری رفتارهای پر خطر.

◀ **لزوم کاوش افراد** (خصوصاً نوجوانان که در مرحله هویت یابی اند) حرکت در مسیر صحیح که به سلامت و موفقیت آن‌ها در زندگی می‌انجامد.

◀ **از عواملی که در فرایند شکلگیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند**: ۱. عزت نفس ۲. سرسختی ۳. تاب آوری

◀ **عزت نفس** یعنی احساس ارزشمند بودن. برخی فکر می‌کنند که ملاک ارزشمندی و محترم بودن آن‌ها داشتن صفات یا ویژگی‌های خاصی (مثل اصل و نسب، زیبایی و....) است و در صورت فقدان آن‌ها، احساس بی ارزشی و حقارت می‌کنند. این ویژگی‌ها بد نیستند ولی مشروط کردن احترام و ارزش خود به آن‌ها اشتباه است.

◀ **کمک خودآگاهی به انسان**: دریابد که به دلیل انسان بودن ارزشمند و محترم است و ارزش ذاتی او وابسته به ویژگی‌های فوق نیست

◀ راه مقابله با اضطراب: ۱. بازداری جلوگیری از انتشار و پخش شدن اضطراب با مدیریت و کنترل آن با برنامه ریزی و به کارگیری روش‌های مناسب. ۲. **برون ریزی**: مثل بازگو کردن اضطراب، حرف زدن درباره نگرانی خود. ۳. **جایگزین کردن خواسته‌ها**: به دلیل اینکه یک فرد نمی‌تواند در لحظه هم آرام باشد و هم مضطرب، شرکت در فعالیت‌های لذت‌بخش و آرامش‌دهنده (ورزش و...) و پرت کردن حواس خود از موضوع استرس را به موضوع دیگر، روش‌های مفیدی هستند.

◀ **افسردگی**: احساس ناخوشایندی که برای مدت زمان طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنها و غمگینی است.

◀ **عوامل زمینه ساز افسردگی**: ۱. حوادث غم انگیز در خانواده: طلاق، والدین مرگ یکی از عزیزان و... ۲. **بیماری‌ها و اختلالات جسمی**: مثل نوجوانان دارای مشکل پزشکی خاص (سکته مغزی، صرع کم خونی برخی سرطان‌ها و آسیب به سر) دارای احتمال بالای ابتلا به افسردگی هستند. ۳. **مشکلات تغذیه‌ای**: مانند کمبود ویتامین‌های B۴. افزایش احتمال بیشتر ابتلا به افسردگی در نوجوانان دارای سابقه افسردگی در خانواده، نسبت به کسانی که این سابقه را ندارند.

◀ **همه افراد گاهی** اوقات در موقعیت‌هایی از زندگی خود حالت‌هایی افسردگی را تجربه می‌کنند و باید سریعاً برای برگشت به حالت عادی، اقدام کرد؛ زیرا عدم اقدام به موقع تشخیص و درمان افسردگی خفیف، موجب شدت یافتن آن و گرفتار شدن فرد در عواقب جسمی و روانی ناشی از آن مثل افزایش خشونت و... می‌شود.

◀ **خشم**: احساسی که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌شود. این احساس واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی که او را تهدید یا ناکام کرده است می‌باشد خشم در نوجوانان بیشتر در زمانی که مورد تمسخر و تحقیر قرار می‌گیرند، مانع شدن از کار مورد علاقه و... بروز پیدا می‌کند خشم می‌تواند به صورت خفیف و ناخوشایند بروز کند و تایک احساس شدید عصبانیت پیش برود.

▶ بخشم اغلب همراه با جلوه‌هایی از پرخاشگری مثل عصبانیت، خشونت، نوهین و... است

◀ **خشم** به عنوان یک هیجان طبیعی دارای آثار مثبت و منفی است. آثار مثبت خشم می‌تواند باعث احراق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی به شرط کنترل آن شود و آثار منفی آن منجر به بروز ناراحتی‌های جسمی (سردرد، سکته قلبی و...) روانی (فشار روانی، اضطراب، مصرف مواد مخدر و...) اجتماعی (انزوا، تنها و...) می‌شود.

◀ **وصیه‌هایی برای حفظ و ارتقاء تاب آوری**: ۱. تقویت مذهب و معنویت در خود. ۲. مراقبت از تغذیه و سلامت. ۳. داشتن عزت نفس. ۴. کسب مهارت‌های سالم برای مقابله را مشکلات. ۵. خوش بینی. ۶. ایجاد دلبستگی‌های مثبت. ۷. توسعه ارتباطات با دیگران. ۸. داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی. ۹. داشتن هدف در زندگی

◀ **از شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی**: ۱. **استرس** ۲. **اضطراب** ۳. **افسردگی** ۴. **خشم** زندگی توأم با وقایع، رویدادها و مشکلاتی است که همواره بر جسم و روان افراد تاثیر می‌گذارد که به آن فشار روانی (استرس) (گفته می‌شود)

◀ **استرس** یک واقعیت در زندگی و غیرقابل اجتناب است. می‌توان استرس را در شرایط ناخوشایند تحت کنترل درآورد تا بر ماغالب نشود.

◀ **استرس ذاتاً خوب** یا بد نیست بلکه ممکن است اثرات مثبت یا منفی بر جسم و روان داشته باشد.

◀ **فشار روانی** سالم سبب هوشیاری فرد، کمک به فرد جهت برآورده کردن نیازهایش در موقعیت‌های مختلف می‌شود و فشار روانی ناسالم موجب احساس درماندگی (مثل در شب امتحان)، فشار روانی سالم ایجاد انگیزه در فرد جهت مطالعه است و فشار روانی ناسالم مانع از مطالعه و سبب مختل کردن یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان می‌شود)

◀ **در استرس**: ۱. افزایش فشارخون و تعداد نبض‌ها ۲. تپش قلب ۳. ناراحتی معده ۴. سرگیجه و سردرد ۵. تعریق و لرزش عارض می‌گردد.

◀ اثرات زودگذر استرس مشکل آفرین نیست ولی تکرار آن موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار مثلاً: ۱. بیماری قلبی، عروقی ۲. التهاب‌های پوستی ۳. سردرد ۴. اختلالات گوارشی ۵. ضعف سیستم ایمنی ۶. افزایش احتمال ابتلا به سرطان می‌شود

◀ **اضطراب**: واژه‌ای که عموماً در توصیف یک حالت خاص که با احساس از فشار درونی، ترس و هراس همراه است به کار می‌رود اضطراب در برخی رویدادهای زندگی که در وضعیت خطرناکی قرار داریم یک واکنش طبیعی است و با بسیج کردن نیروی دفاعی بدن، به حفظ خود از خطر کمک می‌کند (مثال فرار از حمله حیوان)

◀ **اضطراب زمانی مشکل آفرین است** که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم برمی‌انگیزد.

◀ **علائم اضطراب**: ۱. علائم بدنی: تپش قلب، تنگی نفس، بی اشتیاهی و... ۲. علائم ذهنی: سردرگمی، حواس پرتی ۳. علائم روانی: عصبانیت، بی تابی و...



۱. از عوامل اصلی ایجاد سرطان ۲ . عوارض روی، ریه چشم، خون، وارد خون می‌شود و به نقاط حساس بدن می‌رسد. (تأثیرات

پوسٹ)۔

**۵. آمونیاک:** از عوامل ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها (خصوصاً در ریه) در جریان استعمال دخانیات

۷. کربورهای هیدروژن: موجب خطرابلاطه سرطان در تمام بافت‌های بدن خصوصاً مجاری تنفسی را تشدید می‌کند.

▪ هزینه سالانه برای دخانیات: بیش از ۱۰ هزار میلیارد دلار (بین ۲ تا

برابر هزینه مصرف دخاینیات صرف درمان بیماری‌های آن می‌شود. دود قلیان حاوی مقادیر بیشماری مواد سمی است که از عوامل اصلی بروز سرطان ریه، بیماری‌های قلبی-عروقی و... است در صورت **مصرف متناوب قلیان**، به علت نیکوتین موجود در دود آن، وابستگی ایجاد می‌شود. وجود افزودنی‌های شیمیایی و مواد مخدر در تنبکوهای میوه‌ای موجب سرطان بیماری‌های کشنده آلرژی، آسم و حساسیت می‌شود.

◀ استفاده مشترک از قلیان احتمال انتقال بیماری‌های منتقله از طریق دهان و دستان مثل آگزما دست، عفونت‌هایی مثل سل، ویروس تبخال، هلیکوباتری (عامل زخم معده) را بالا میبرد.

سن شروع به اعتیاد ۱۸ سال زیر معتاد افراد ۹۰٪ را تشکیل می‌دهند و سن توسط سیگار است ۹۰٪ افراد با سیگار اعتیاد می‌کنند.

**۱- باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن** ۲- احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن ۳- باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان ۴- دردسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی ۵- ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی ۶- باورهای غلط مانند اینکه مصرف سیگار موجب رفع عصبانیت رفع خستگی... و می‌شود دود دست دوم افرادی که در معرض تنفس دود دخانیات قرار می‌گیرند ولی خودشان مصرف کننده نیستند (بیش از ۳۰٪ بیماران قلبی و یک سوم بیماران تنفسی را این افراد تشکیل می‌دهند)

◀ دود دست سوم: بوی سیگاری که در محیط پراکنده میشود و لوازم منزل را دربرمی گیرد

سوم ناشی از سوخت دخانیات از طریق لباس، پوست مو و  
وسایل اغراق فرد سیگاری به دیگران قابل انتقال است. (پایدار  
بودن اثر آن تا ماه ها همچنین چسبیدن حدود ۹۰ درصد تنباکوی دود  
شده به دیوارها، سطوح اشیا و وسایل نرم درون خانه و لباس و مو  
و پوست افراد می چسبد.

برای مقابله با خشم: ۱. ارزیابی اولیه خود و تجزیه و تحلیل رویداد مشکل ساز ۲. تشخیص خواسته‌های منطقی و غیرمنطقی خود از زندگی و انتظارات خود از دیگران (نتیجه: شناسایی خواسته‌ها و انتظارات غیرمنطقی خود و تبدیل آن‌ها به خواسته‌های واقع بینانه تا کمتر در موقعیت‌های مشکل ساز قرار گرفت) علاوه بر روش فوق، گاه افراد در موقعیت خشم قرار می‌گیرند و در این شرایط، نیازمند به کارگیری روش‌های خودآرام سازی (به عنوان مهم‌ترین روش مقابله با خشم) هستند

- مهم‌ترین روش‌های خودآرام‌سازی:
  ۱. تغییر وضعیت بدن نشستن
  ۲. نفس عمیق و مکث کردن
  ۳. آب خنک نوشیدن
  ۴. بیرون کردن افکار منفی
  ۵. ترک موقعیت در صورت امکان
  ۶. خارج کردن عضلات از حالت انقباض.

## درس يازدهم: مصرف دخانیات و الكل

#### ► دخانیات: بزرگ‌ترین عامل مرگ و میر در قرن ۲۰

◀ **دخانیات**، هر ماده یا فراورده‌ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون یا تنباکو یا مشتقات آن باشد (همگی دارای همان خطر مصرف سیگارند) مواد دخانی بدون دود مثل تنباکوی جویدنی، مکیدنی، یا استنشاقی، مصرف هر کدام مضر است و باعث مرگ و ناتوانی می‌شود.

◀ سیگار: پر مصرف ترین مواد دخانی. مواد تشکیل دهنده سیگار:  
۱. توتون ۲. کاغذ ۳. فیلتر ۴. برخی افزودنی‌ها (نتیجه سوختن این مواد با هم: به وجود آمدن بیش از ۷۰۰۰ ماده سمی و ماده سلطان (ا))

▪ مواد سمی موجود در مواد دخانی: ۱. نیکوتین: سم شدیداً کشنده و ماده اعتعیاده آوردخانیات. نتیجه مصرف: انقباض عروق داخل بینی و فلچ شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط بینی که موجب تشدید سینوزیت، التهاب نواحی گوش و حلق و بینی می‌شود. نیکوتین باعث سکته قلبی و افزایش قند خون نیز می‌شود.

**۲. قطran (تار):** پوسته ضخیم قهوه ای رنگ جمع شده در ریه که حاصل ذرات ریز سیگار است و حاوی عوامل سرطان زاست.<sup>۳</sup> آرسنیک: نوعی گاز در سیگار که توسط ریه، کبد کلیه ها و طحال جذب شده و بعد از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می شود (در بروز سرطان لب نقش دارد).<sup>۴</sup> سیانید ریک اسید (جوهر بادام تلخ): ماده ای کشنده که هنگام استعمال دخانیات، تبخیر شده و وارد ریه و خون شده و موجب اختلال در تنفس می شود.<sup>۵</sup> مواد رادیواکتیو (پرتوزا): مدتی بعد؛ استعمال دخانیات، دی بهداشتی ها جمع شده

منزوی بودن، گوشه‌گیری، اعتماد به نفس ضعیف، عدم برقراری ارتباط صحیح با همسالان و بزرگسالان و پاییند نبودن به مقررات جامعه)

▪ **تعريف اعتیاد:** عادت کردن خوگرفتن و خود را وقف عادتی نکوهیده کردن مثل استعمال مواد مخدر.

▪ **فرد معتاد:** کسی که براثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یادارو به آن وابسته شده باشد. **اعتیاد** اغلب سیری مزمن و عود کننده دارد اما قابل پیشگیری و درمان است. **تعريف پیشگیری:** مداخله‌ای مثبت و اندیشمندانه برای مقابله با شرایط مصرف قبل از اینکه منجر به اختلال یا ناتوانی شود (پس شناخت عوامل، ویژگی‌ها و خصیصه هایی که افراد را در مقابل اعتیاد آسیب پذیرتر می‌کند و کسب مهارت‌های مقاومتی در برابر آن، می‌تواند در پیشگیری از اعتیاد به افراد کمک نماید).

▪ **تعريف وابستگی به مواد:** اجبار در مصرف موادی که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف کننده دارد و روابط و زندگی روزمره او را مختلف می‌کند برخلاف تصور برخی، مواد مخدر به سرعت تمام زندگی فرد را تحت کنترل قرار می‌گیرد.

▪ **عواقب وابستگی به داروها و مواد:** ۱. مختل کردن توان، استدلال ادرار و قضاوت فرد. ۲. تضعیف کردن هوش و حواس فرد. افراد اگرچه با تصمیم اختیاری اولیه به سمت مواد می‌روند اما با ادامه مصرف، به مرور زمان توانایی آن‌ها در خودکنترلی شدیداً آسیب دیده و به مواد وابستگی پیدا می‌کنند.

خوش به حال حافظ و سعدی که الکشنون لهی بوده و مشکل نداشتم

► **یکی از مشکلات امروزی جوامع بشری: مصرف الکل**

▪ افزایش غلظت الکل در خون، موجب مسمومیت فرد می‌شود. افراد در اثر مصرف مشروبات الکی، دچار پیامدهای آنی و بلندمدت خواهند شد. **از بازترین آثار فوری مصرف الکل:** اختلال در سیستم اعصاب مرکزی. **الکل** عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تاثیر قرارداده و آثارش را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس، کاهش ضربان قلب و فشارخون نشان می‌دهد با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی موجب تأثیر کارکردهای حیاتی می‌شود و در موارد شدید موجب کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.

▪ **از شایع ترین آثار بلندمدت:** الکل بیماری سیروز کبدی و سرطان

▪ **در بیماری سیروز:** کبد کالری‌های اضافی بدن را به چربی تبدیل کرده و در خود ذخیره می‌کند (به آن کبد چرب می‌گویند) به علت عدم امکان انتقال چربی به دیگر مکان‌های ذخیره سازی بدن (به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی) سلول‌های پراز چربی کبد سبب از دست رفتن کارکرد کبد می‌شود.



## درس دوازدهم: اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن

▪ **علل دچار مشکل شدن برخی نوجوانان در این دوره:** نداشتن حس ارزشمندی، دانش و مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر و عدم دسترسی به حمایت‌های لازم در خانواده و جامعه (برخی مشکلات: افت تحصیلی

### أنواع وابستگي

جسمانی	روانی
اعتياد همینطور است و دلخواهی که از مصرف انتظار داشته مجبور می‌شود بيشتر از مرتبه‌های قبلی مواد مصرف کند نحوه شکل گيری روانی	میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد. است. در صورت داشتن وابستگی روانی حتی با قطع مواد برای مدتی، کوتاه فرد دچار وسوسه برای مصرف مجدد شده ولی با نشانه‌های جسمانی ترک مواد مخدر مواجه نمی‌شود وابستگی روانی گاهی وسوسه‌ای شدیدتر برای مصرف مواد تلقی (می‌شود احساسات خوش‌بینی و لذت بخشی که مصرف مواد ایجاد می‌کند ممکن است فرد را با راه تحریک و به اشتیاه این‌گونه القا کند که مصرف مواد می‌تواند باعث کاهش استرسها و اضطرابهای او شود گاهی افزایش شدت وابستگی روانی موجب تنظیم تمام زندگی برای خرید و مصرف مواد مخدر می‌شود و در این شرایط عدم مصرف باعث بروز علایم، لرزگرسنگی عضلات، تب، تهوع، استفراغ می‌شود و فرد برای رهایی مجبور به مصرف دوباره است.

▪ **تعريف اختلالات مصرف مواد:** حالت خفیف ترازو وابستگی به یک ماده است. یعنی اگرچه فرد اعتیاد ندارد؛ ولی آن را علی رغم مشکلاتی که برایش ایجاد می‌کند، مصرف می‌کند.

▪ **نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر:** ۱. اختلال عملکرد در تحصیل و کار به دلیل مصرف مواد. ۲. ادامه دادن به مصرف مواد با وجود تمام مشکلات ناشی از آن. ۳. صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد. ۴. تلاش ناموفق برای توقف مصرف مواد. ۵. پدیدار شدن **نشانه‌های سندروم محرومیت**: (مانند دردهای شدید دست و پا، خمیازه‌های مکرر و لرز، آب ریزش بینی و چشم‌ها و اسها)

هر کجا گفت نگو، تنها راه موفقیت، بزرگ تو دهنش!  
هم خودت میدونی چرا؛ هم اون میدونم چرا (:-)

- ◀ امروزه در جهان بیش ازده مخدر طبیعی و هزار نوع مخدر صنعتی که آثار بدتری دارند، تولید می‌شود.
- ◀ انواع مواد اعتیاد آور از ترکیباتی ساخته شده اند که بر ارتباط بین سلول‌های عصبی و بخش‌های مختلف مغز اثر می‌گذارند.
- ◀ دلایل اهمیت پیشگیری از اختلالات مواد مخدر: ۱. ایجاد آثار و نتایج مضر و مضر برجسم و روان. ۲. همراه شدن خطرات و حوادث با مصرف مواد مثال مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می‌شود. ۳. کشاندن فرد بدون وابستگی بالادمه اختلالات مصرف مواد

### سه گروه مواد مخدر بر اساس نوع تاثیربر روی عملکرد دستگاه عصبی و بدن

محركها	بررسی سistem عصبی و سایر دستگاه‌های بدن تاثیر می‌گذارند و در نتیجه به طور گذرا فعالیت‌های فکری و بدنی فرد را بیشتر کرده و موجب هیجان کاذب می‌شود البته این حالت هیجانی کوتاه مدت است و به سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی و جست و جوی موادی بیشتر می‌دهد مانند حرکت‌های طبیعی (کوکائین کافئین کراک و مصنوعی (آمفاتامین‌ها، اکستازی، ریتالین))
توهم‌زاهما	موجب اوهام حسی و بصری فرد می‌شوند و ممکن است صدای ای بشنود و چیزهایی ببیند که وجود خارجی ندارند. مانند: توهم‌زای طبیعی (فراورده گیاه شاهدانه، حشیش گراس) و مصنوعی (آل.اس.دی.)
مخدرها	شامل تمام موادی که خاصیت منگی، بی‌حسی، بی‌دردی و تخدیرکننده دارند و موجب کند شدن فعالیت‌های دستگاه عصبی و در نتیجه سستی فعالیت فکری و بدنی می‌شود. مانند: مخدر طبیعی (تریاک، شیره تریاک) و مصنوعی (هروئین، ترامادول، متادون، برخی قرص‌های مسكن حاوی کدئین)

- ◀ ۲. دلیل آوردن برای «نه» گفتن (به راحتی توضیح دادن خطرناک و ناسالم داشتن مواد) ۳. استفاده از تکنیک ضبط صوت (تکرار کردن پاسخ منفی مثل نوار ضبط شده جهت متقدع شدن مخاطب) ۴. سازگار کردن پیام‌های غیر کلامی با پیام‌های تکراری خود (عدم تظاهر به مصرف سیگار لب نزدن به مواد عدم گفتن چیزی که معنای مستقیم و غیر مستقیم تأیید مصرف سیگار و مواد باشد. عدم خریدن مواد و سیگار برای دیگران. عدم نگهداری سیگار و مواد دیگران نزد خود) ۵. خودداری از حضور در مکان‌هایی که احتمال مصرف سیگار وجود دارد (ترک کردن محل در صورت نیاز و شرکت در جمع‌های سالم) ۶. عدم رفت و آمد با معتقدان ۷. مقاومت نشان دادن از خود در برابر انجام رفتارهای غیر قانونی (مطلع شدن از قوانین شیوه برخورد با معتقدان و فروشنده‌گان مواد و زیر پانگذاشتن قوانین مصرف مواد) ۸. تشویق دیگران به انجام رفتارهای سالم (پیشنهاد دادن به دیگران برای انجام فعالیت‌های سالم و تشویق کسانی که موجب تحت فشار قرار دادن شما می‌شوند. به تغییر رفتارشان با، زبان، عمل حالت صورت با اخ)

### درس سیزدهم: پیشگیری از اختلالات (اسکلتی عضلانی) گهر درد

- ◀ در اختلالات اسکلتی- عضلانی، مفاصل، استخوان‌ها، ماهیچه‌ها و... دچار آسیب می‌شوند (یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از کار و سبک زندگی)
- ◀ مهارت‌های مقاومتی برای نه گفتن: ۱. با اعتماد به نفس نه گفتن نگاه کردن به صورت فرد با صدای رسانه گفتن، متکی به نفس بودن احساس رضایت برای متکی بودن به ارزش‌های اخلاقی و خانوادگی.



۲. **سنگین:** صاف گذاشتن پاروی زمین و تاحد ممکن نزدیک جسم ایستادن، خم کردن زانوها، قراردادن بدن در وضعیت زانو زدن، نزدیک گرفتن جسم به خود و عدم پیچاندن و پیچش کمر.

◀ **نکاتی در مورد انجام کارهای روزمره:** ۱. تمیز کردن کف آشپزخانه و راهرو استفاده از دمپایی عاج دار (مانع سرخوردن) و نچرخاندن کمر

۲. **هنگام اتوکردن:** انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو و استفاده از زیرپایی

۳. **برداشتن اشیاء از جای بلند:** عدم کشش خود، استفاده از چهار پایه مناسب ۴. نوشتن و... (در حالت ایستاده با میز) و خم نکردن

پشت و تکیه دست به لبه میز و بازبودن پاها به اندازه عرض شانه ۵. **نشستن روی صندلی:** استفاده از صندلی‌های پشتی دار، نشستن

انتهای، صندلی، عمود بودن ستون فقرات

◀ **دراکثراوقات** صدماتی که در ناحیه کمر رخ میدهد به علت ضعیف بودن عضلات مرکزی بدن مثل عضله کمر است (با اختصاص چند دقیقه در روز برای انجام تمرین‌های تقویت عضلات کمر)

◀ **علم ارگونومی یا مهندس عوامل انسانی**، برای پیشگیری از بروز اختلالات- اسکلتی عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندی‌های انسان و نوع کاری که انجام می‌دهد، به یاری انسان می‌آید و باعث کمک به سلامت افراد و افزایش بهره‌وری نیروی کار می‌شود (کاربرد علم ارگونومی کل زندگی افراد را در برمی‌گیرد).

◀ **علم ارگونومی به محصولات جدید** طراحی شده، محدود نمی‌شود؛ بلکه براستفاده صحیح از وسایل دارای طراحی مناسب نیز تأکید دارد (مثل: استفاده از دو دست برای کار با گوشی یا تبلت).

▪ **رعایت وزن، نحوه حمل و مدت زمان حمل کوله پشتی مهم است.** در صورت عدم رعایت: ۱. تغییر در راستا و انحنای ستون فقرات. ۲. اختلالات و دردهای اسکلتی- عضلانی (کمر درد و شانه درد)... ۳. ایجاد فاصله بین مهره‌ها ۴. بروز تغییرات قلبی- عروقی ۵. تغییر الگوی راه رفتن در نوجوانان.

◀ **نکات ارگونومی استفاده از کوله پشتی:** ۱. کوله پشتی و محتویات آن بیش از ۱۰٪ وزن بدن نباشد. ۲. سبک بودن خود کوله پشتی (حین خرید)، داشتن اسفنج در قسمت پشت و بندها، پهن بودن بندهای شانه ای (برای توزیع مناسب ترنیرو) و داشتن دو بند ۳. چیدمان اشیاء سنگینتر در قسمت عقب کوله پشتی، نزدیک به پشت، اشیاء با وزن متوسط در قسمت میانی و اشیای سبک در جلوی کوله پشتی ۴. حمل وسایل مازاد با دست، در صورت افزایش وزن کوله بیش از حد استاندارد ۵. شل بسته نشدن کوله روی پشت، تنظیم بندهای شانه ای برای پوشاندن کل قالب پشت بدن و مقارن تنظیم شدن بندهای شانه ای یکی مثل و یکی سفت نباشد.

◀ **ارگونومی اصولی دارد** که برای ایجاد اینها می‌توان خطرابتلا به ناهنجاری‌های اسکلتی عضلانی را به حداقل رسانده

◀ **اختلالات اسکلتی- عضلانی یک پدیده چند علتی است و عوامل متعددی در بروز آن مؤثر است:** از جمله: ۱. ضعف عضلانی ناشی از کم تحرکی ۲. نداشتن وضعیت بدنی مغلوب ۳. عادت غلط در انجام کارهای روزمره ۴. عدم رعایت اصول ارگonomی

◀ **شایع‌ترین نواحی بدن که دچار می‌شوند:** کمر، مج دست، شانه، زانو، مج پا، کف پا، گردان (آسیب پذیرترین عضو، کمر است)

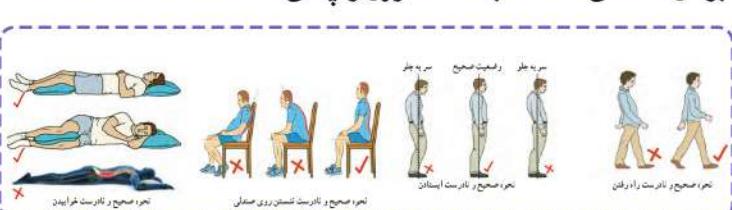
◀ **کارکرد کمر:** ۱. ستون نگهدارنده اعضای دیگر ۲. تحمل وزن بدن ۳. نقش اساسی در حرکت بدن.

◀ **تعریف وضعیت بدنی (پوسچر):** فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می‌گیرد (به عبارت دیگر، نحوه قرار گرفتن قسمت‌های مختلف بدن مثل تنہ و اندام‌ها در فضای است)

◀ **تعریف وضعیت بدنی مناسب:** حالتی که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی- عضلانی وارد می‌شود به همین دلیل، فرد به میزان کمتری دچار ناراحتی‌های اسکلتی عضلانی و کمر درد می‌شود.

◀ **با داشتن وضعیت بدنی طبیعی یا مناسب، می‌توان کارها را با صرف حداقل انرژی مورد نیاز و احساس خستگی کمتر انجام داد**

◀ **دلایل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب:** عادات غلط هنگام ایستادن، راه رفتن، نشستن، خوابیدن، اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن، کشش نامناسب، اضافه وزن و چاقی...



◀ **عدم انجام کارهای روزمره در وضعیت مناسب بدنی**، موجب ایجاد فشار بر ساختار دستگاه- اسکلتی عضلانی فرد و مستعد کردن فرد به اختلالات اسکلتی عضلانی است (شایع‌ترین اختلال: کمر درد)

◀ **۹۰٪ علل بروز کمر درد:** فشار بیش از حد به ناحیه ستون فقرات به علت انجام نامناسب برخی کارهای روزمره (دراکثراوقات، علت صدمه در ناحیه کمر، نادرست بلندر کردن بار و حمل نادرست اشیا است).

◀ **روش صحیح بلندر کردن حمل بار از روی زمین:** بلندر کردن بار با کمر راست و پاها خمیده

◀ **روش برداشتن اشیا:** ۱. **اشیا سبک:** زانو زدن کنار، جسم یک پا جلوی پای دیگر قرار بگیرد و بلندر کردن جسم بدون دولا شدن



## اصول ارگونومی

با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کارکنید (شکل ستون فقرات: شبیه S انگلیسی) تأکید علم ارگونومی بر حفظ منحنی S شکل و حالت طبیعی ستون مهره هاست. در این منحنی، قسمت پایین کم مهم است. ▶ چند نکته: ۱. در حالت ایستاده، استفاده از یک تکیه گاه مناسب با ارتفاع ۱۵ الی ۲۰ سانتی متر برای قراردادن پا روی آن جهت ایجاد یک زاویه مناسب در ستون فقرات. ۲. در صورت کارکردن طولانی مدت در حالت پیشتر با منحنی C انگلیسی فشار زیادی برپشت وارد میشود؛ فلذا استفاده از حمایت کننده مناسب برای حفظ انحناهای ستون فقرات لازم است. ۳. حفظ کردن زاویه مناسب گردن. از طریق تنظیم کردن مناسب تجهیزات جهت اینکه گردن دروضعیت خنثی قرار گیرد و تحت فشار نباشد. ۴. قراردادن بازوها کنار بدن طوری که شانه ها در حالت استراحت قرار گیرند. ۵. قراردادن مج دست و ساعد در یک سطح و مج دست را در حالت خنثی قراردادن	اول
به کارگیری روش هایی برای انجام کار جهت صرف نیروی کمتر	دوم
قراردادن وسایل در محدوده دسترسی آسان، یکی از مشکلات رایج، دسترسی به داخل جعبه ها و کارتون هاست که با ثابت قراردادن آنها روی یک سطح شبیه دار میتوان آن را حل کرد	سوم
کارکردن در ارتفاع مناسب (مثلاً کار با رایانه یا صفحه کلید) و تنظیم کردن ارتفاع سطح کار با توجه به نوع کار تنظیم کردن ارتفاع سطح کار با توجه به نوع آن (کارهای سنگین، کمی پایین تراز ارتفاع آرنج و کارهای سبک، کمی بالاتراز ارتفاع آرنج)	چهارم
کاهش حرکات اضافی انگشت ها، مج دست و بازوها در حین کار. ▶ لزوم کاهش تعداد حرکات در طول روز. ▶ استفاده از ابزار قوی تر. (دریل به جای پیچ گوشتنی)	پنجم
به حداقل رساندن انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو مثل. (کار با دریل های سقف)	ششم
اصلاح جزئی میز کار موجب به حداقل رساندن نقاط فشار می شود.	هفتم
داشتن فضای کافی برای انجام کار	هشتم
داشتن فعالیت های جسمانی روزانه و انجام حرکات کششی مناسب برای رفع خستگی عضلات هنگام انجام کارهای طولانی مدت	نهم
ایجاد محیط راحت و زیبا در محل کار و زندگی خود	دهم

پرنکته یه کتابه که تو ش کل دروس اختصاصی انسانی رو توی کمتر از ۳۰۰ صفحه خلاصه کردیم!  
این کتاب هم اولین کتابه هم بهترینش!  
فرض کن کل دروس تاریخ و جغرافیا و جامعه و... مثل همین جزو سلامت که داری میخونی، خلاصه شده!  
برای خرید تو گوگل بزن «پرنکته انسانی»  
و پرنکته رو بخر!

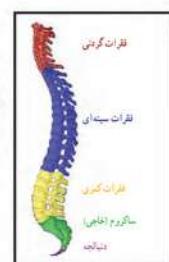
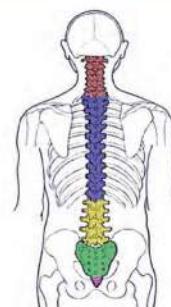


یکمم تخفیف با این کد مهمون منی: SLMT

برخی حرکات کششی  
(مرتبه با اصل ۹)



شكل ستون فقرات  
(مرتبه با اصل ۱)





**دروس چهاردهم: پیشگیری از حوادث خانگی**

▪ **تعريف حوادث خانگی:** سوانحی که در خانه یا محیط اطراف آن رخ میدهد و موجب وارد شدن آسیب قابل تشخیص به افرادی شود.

▪ **کاهش حوادث خانگی با اقدامات ساده و کم هزینه امکان پذیر است**

▪ **حوادث برای دختران بیشتر در خانه و پسران خارج از خانه رخ میدهد.**

**سه سطح پیشگیری از حوادث:**

سطح ۱	قبل از بروز حادثه: لزوم تمرکز روی کاهش عوامل خطر حوادث
سطح ۲	زمان وقوع حادثه: ۱. آمادگی برای اتخاذ تدبیر مناسب در زمان و نوع حادثه به منظور کاهش شدت آن. ۲. تماس با نهادهای امداد رسان (اورژانس، آتش نشانی) از ضرورت های این سطح است.
سطح ۳	پس از وقوع حادثه: ۱. توان بخشی فرد آسیب دیده. ۲. جلوگیری از ناکارآمد شدن فرد آسیب دیده.

▪ **تعريف خطر:** شرایطی که امکان آسیب رسیدن به افراد یا وارد شدن خسارت به تجهیزات و ساختمانها و... است

▪ **برخی از عوامل خطرساز در حوادث خانگی:** ۱. وجود افراد ناتوان در منزل (کودک، سالمند، بیمار، معلولین). ۲. استرس و هیجان: در این شرایط فرد به آنچه انجام می دهد توجه کمتری دارد و موجب افزایش احتمال وقوع حادثه می شود. ۳. ماجراجویی و هیجان خواهی افراد در منزل. ۴. اعتیاد افراد به سیگار و مواد مخدر. ۵. عدم رعایت اصول ایمنی در منزل. ۶. عدم رعایت استانداردهای ایمنی در ساخت خانه. ۷. ناگاهی و ناآشنایی به اصول ایمنی و پیشگیری از حوادث در خانه برخلاف تصور عامه مردم، خانه محل کاملاً امنی نیست و گاهی عوامل خطرساز موجب بروز حوادث مختلف می شوند.

▪ **تصویبهای کاهش عوارض تنفسی و مسمومیت کار با مواد شیمیایی:**

کار با مواد شوینده در منزل	۱. استفاده از پاک کننده استاندارد و مواد کم خطرتر (جوش شیرین) به جای مواد سفیدکننده قوی برای شوینده در منزل تمیز کردن سینک. ۲. عدم ترکیب جوهر نمک و واپتکس به علت خطرناک بودن بخار متصاعد شده از ترکیب آن ها. ۳. بسیاری از مواد ضد عفونی کننده از ماسک های کاغذی عبور می کنند و موجب آسیب به ریه می شوند؛ فلذا از این مواد در مکان های بسته استفاده نشود. ۴. استفاده از مواد شیمیایی مطابق دستورالعمل روی بسته و عدم برداشتن برچسب روی ظروف مواد شیمیایی. ۵. در صورت جایه جا کردن مواد بعد از استفاده باید باقی آن را به ظرف اصلی برگرداند.
اسپری حشره کش	۱. مطالعه دستورالعمل قبل از مصرف. ۲. خروج همه از اتاق و بستن درو پنجره ها و پوشاندن با نایلون روی غذا خوری، مواد غذایی و وسایل کودک. ۳. رعایت فاصله فرد از اسپری هنگام استفاده و نیز خروج فوری بعد از اسپری کردن و بستن درو شستن دست ها. ۴. تهوية اتاق بعد از حدود نیم تا یک ساعت.
پاکسازی خورده لامپ های مصرف	۱. در صورت شکستن لامپ کم صرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه ابتدا اتاق را باید ترک کرد و سپس برای کم جمع کردن خرده خت بازگشت. ۲. از جاروبه رقی یا دستمال آشپزخانه برای جمع کردن خرده ها نباید استفاده کرد (باید با دستکش یکبار مصرف جمع کرد چون امکان جذب جیوه توسط پوست وجود دارد). ۳. لامپ سوخته باید جدا از سایر زباله ها درون گیسه پلاستیکی دفع شود

▪ **آتش سوزی** موجب تولید گازهای سمی می شود که می تواند سبب اختلال در هوشیاری یا خواب آلودگی شود و فرد به جای فرار به خواب فرو رود.

▪ **مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی:** خفگی (حتی دارای تلفات ۲ تا ۳ برابر بیشتر از سوختگی)

نه کسی این جزو را واسطه فرستاد بدون روت کراشم؛  
کنم خودنم واسم کسی فرستادی کنم عروسیتون دعوتنم؛ ماج

## منشاء آتش سوزی و راههای مقابله با آن:

آتش سوزی خشک	این نوع آتش سوزی، معمولاً خاکستر به جا میگذارد (مثل آتش سوزی ناشی از فراورده های چوبی) بهترین راه مقابله: سرد کردن آتش و بهترین سرد کننده: آب. باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد؛ پس بایستی آنها را با پتویا فرش مرطوب یا پوشش مرطوب دیگر پوشاند.
آتش سوزی ناشی از مایعات	مهم ترین مایعات قابل اشتعال: بنزین، روغن ها، الکل، نفت سیاه و... مهم ترین روش مقابله: قطع اکسیژن (با توجه به نوع آتش سوزی، به وسیله پودر، کف، شن و ماسه، پتوی خیس و... امکان پذیر است) برای خاموش کردن، از آب نباید استفاده کرد و نیز ظروف مشتعل را حرکت داد. بلکه باید شعله را با نمک یا کپسول اطفای حریق خفه کرد
آتش سوزی ناشی از برق	مانند احتراق ژئوتورها، کابل های برق، تلویزیون، کامپیوتر، رادیو و... بهترین راه خاموش کردن: استفاده از برق از گاز دی اکسید کربن
آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال	مانند لوله یا کپسول گاز. روش: ۱. قطع منبع گاز ۲. بستن در و پنجره ها (جلوگیری از شعله ورشدن از گازهای قابل آتش) ۳. خروج از محل حادثه با حفظ خونسردی ۴. درخواست کمک فوری از آتش نشانی. برای خاموش کردن انواع آتش های کوچک، می توان از کپسول های مناسب آنها استفاده کرد.

دو دست خود به صورت حلقه دور بیمار و مشت کردن یک دست و قراردادن مشت دست از زیر دستان مصدوم روی شکم (بین ناف و قفسه سینه) و گذاشتن دست دیگر روی دست قبلی و فشار دادن شکم به داخل با یک حرکت سریع. (تکرار این حرکت تا حسم به بروون برتاب شود)

▪ **توصیه های پیشگیری از خفگی:** ۱. اجتناب از صحبت کردن یا خنده دیدن با دهان پر. ۲. تقسیم غذا به تکه های کوچک (آسان کردن بلع). ۳. عدم پیچیدن طناب یا ریسمان دور گردن خود یا دیدگری (حتی برای شوخی). ۴. نگه داشتن اشیای کوچک دور از دسترس کودکان و بازی نکردن کودکان با کیسه های پلاستیکی یا اسباب بازی های نامناسب برای سن آنها. ۵. مراقبت از نوزادان و کودکان در خواب برای عدم مسدود کردن مسیر تنفسی شان توسط بالش یا بتو.

▪ شایع ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی: سقوط و زمین خوردن.

**عوامل خطرآفرین سقوط:** ۱. عوامل مربوط به محیط سقوط (مانند سطوح ناصاف و لغزنه، بند یا طناب، نور بد و روشنایی ناکافی در محیط، وسایل و ابزار پردازشی درگوشه و کنار محل زندگی، قالیچه‌های سرخورنده، استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب، نورپردازی منزل به صورت سایه روشن). ۲. عوامل مربوط به فرد (مانند مشکلات بینایی، عصبی، قلبی، افت فشارخون، مشکلات مفصلی و اسکلتی - عضلانی، استفاده از داروهایی که موجب افزایش خطر سقوط می‌شود (داروهای خواب آور آرام بخش، ضد افسیدگ)).

- ◀ اعمال ساده جهت کاهش احتمال سقوط سالمندان در منزل:
  ۱. نصب میله های محافظ در توال و حمام ۲. استفاده از کفپوش های لرزه گیر در حمام ۳. اطمینان از وضعیت نور کافی در منزل ۴. حذف اشیای زائد در هنگام عبور.

برخی از روش‌های کاهش احتمال بروز آتش سوزی در منزل:

1. ممنوعیت استعمال دخانیات در منزل.
2. دور از دسترس کودکان
3. رعایت نکات ایمنی در مرور نصب و نگه داشتن کبریت، فندک و ...
4. عدم روشن نگه داشتن استفاده از لوازم گرمایش برقی یا سوختنی.
5. طولانی مدت واصل برقی کوچک (اتو) سشوواره.
6. کنترل مرتب غذای در حال پخت روی گاز.
7. کنترل کردن مرتب شمع‌های روشن لوازم گرمایش الکتریک.
8. وسایل گازی سه‌بعدی داخل منزل.

▪ خفگی زمانی رخ میدهد که به علت انسداد راه تنفس فرد دیگر قادر به نفس کشیدن نیست.

- طرق خفگی:
  ١. انسداد راه تنفس هوایی توسط جسم خارجی
  ٢. گرفتگی گلو هنگام غذا خوردن قورت دادن یک تکه کوچک از اسباب بازی (بیشتر در خردسالان)
  ٣. فشار بیرونی شدید و طولانی مدت بر گلو توسط طناب یا گیر کردن سرین میله های تخت خواب

#### ▪ دو نوع انسداد راه تنفس هوایی:

۱. اسناد حقيقه: به علت بسته سدن ناقص راه هوايی، دم و بازدم همراه با خشونت صدای انجام ميشود (علايم: ۱. تنفس صدادار و سخت ۲. سرفه و خشونت صدا ۳. بی قراری و اضطراب شدید) در اين حالت باید بيمار را به سرفه و خارج کردن جسم خارجي تشویق کرد و تا زمان بهبودی، کنار بيمار ماند و در صورت عدم بهبود با ۱۱۵ تماس، گفته شود

۲. **انسداد کامل:** مسدود شدن راه تنفس هوایی بطور کامل و عدم ورود و خروج هوایه (علائم: ۱. عدم توانایی در سرفه کردن نفس کشیدن و صحبت کردن ۲. تلاش تنفسی آشکار همراه با به داخل کشیده شدن فضای بین دندنه ای و بالای استخوان ترقوه ۳. رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبوی لب ها ۴. معمولاً بیمار هر دو دست خود را روی گلوی خود فشار می دهد). **راه حل:** ۱. زدن پنج ضربه با پاشنه دست به پشت و بین دو کتف و بعد از هر ضربه، بررسی کردن برطرف شدن انسداد ۲. در صورت برطرف نشدن قرار گرفتن پشت بیمار و قرار دادن

قبل داشتنتونو خوب یادم  
د لاتون سرعایم؛ ☺