

فهرست

ادبیات و علوم
انسانی

علوم و معارف
اسلامی

ریاضی فیزیک

علوم تجربی



سلامت و بهداشت

دوره دوم متوسطه / پایه دوازدهم نظری

علوم تجربی

ریاضی فیزیک

علوم و معارف اسلامی

ادبیات و علوم انسانی

گردآوری و تنظیم

گروه زیست‌شناسی و سلامت و بهداشت

استان مازندران



۱۱۲۲۶۸

برنامه درسی سلامت و بهداشت پایه دوازدهم، عمومی و مشترک کلیه رشته‌ها - سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴



پرسش‌های اساسی برنامه درسی:

مفهوم سلامت چیست و برای حفظ و ارتقاء آن چه باید کرد؟
الگوی تغذیه سالم چیست و برای داشتن الگوی تغذیه سالم چه باید کرد؟
بیماری چیست و چگونه می‌توان از خود و اطرافیان در برابر ابتلاء به بیماری‌ها مراقبت کرد؟
بهداشت چیست و چگونه می‌توان با رفتارهای صحیح بهداشتی از سلامت خود و دیگران مراقبت کرد؟
آثار سوء برخی از رفتارهای پر خطر (همچون مصرف دخانیات و انواع محصولات دخانی، قلیان، الکل) بر سلامت چیست و چگونه می‌توان از بروز آنها در نوجوانان جلوگیری کرد؟
شایع‌ترین آسیب‌ها، حوادث و خطراتی که در محل کار و زندگی سلامت افراد را تهدید می‌کنند، کدامند و چگونه می‌توان از خود و دیگران در برابر آنها مراقبت کرد؟

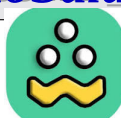
ملاحظات پرسش‌های امتحان نهایی:

بارم نمره هر فصل حداکثر تا ۵/۰ نمره نسبت به جدول، می‌تواند تغییر کند.
از مطالب مربوط به صفحه شروع فصل، رمزینه‌ها، آیا می‌دانید، بیشتر بدانید و مواردی که در پاورقی برخی از صفحه‌های کتاب اشاره شده است، در آزمون پرسش نمی‌شود.
در جدول، بالاترین سطوح شناختی اهداف مدنظر در برنامه درسی علامت‌گذاری شده است، ولی در آزمون سطوح پایین‌تر اهداف نیز می‌تواند پرسش شود.



بارم‌بندی آزمون نوبت اول، دوم، شهریور و دی ماه سلامت و بهداشت دوازدهم سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴

فصل	عنوان	درس	عنوان	صفحه	بارم نوبت اول	بارم نوبت دوم، شهریور و دی ماه
۱	سلامت	۱	سلامت چیست؟	۳-۱۱	۱/۵	1
		۲	سبک زندگی	۱۲-۱۸	۱	
۲	تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی	۳	برنامه غذایی سالم	۱۹-۳۲	۳	4/5
		۴	کنترل وزن و تناسب اندام	۳۳-۳۹	۲	
		۵	بهداشت و ایمنی مواد غذایی	۴۰-۴۸	۱/۵	
۳	پیشگیری از بیماری‌ها	۶	بیماری‌های غیرواگیر	۴۹-۶۶	۴	4
		۷	بیماری‌های واگیر	۶۷-۷۸	۳	
۴	بهداشت در دوران نوجوانی	۸	بهداشت فردی	۷۹-۱۰۰	۲/۵	4/5
		۹	بهداشت ازدواج و فرزندآوری	۱۰۱-۱۱۰	۱/۵	
		۱۰	بهداشت روان	۱۱۱-۱۲۸	-	
۵	پیشگیری از رفتارهای پرخطر	۱۱	مصرف دخانیات و الکل	۱۲۹-۱۳۷	-	3
		۱۲	اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن	۱۳۸-۱۵۶	-	
۶	محیط کار و زندگی سالم	۱۳	پیشگیری از اختلالات اسکلتی عضلانی (کمر درد)	۱۵۵-۱۶۹	-	3
		۱۴	پیشگیری از حوادث خانگی	۱۷۰-۱۸۲	-	
جمع نمرات		@BioSalar20		۲۰	۲۰	۲۰



برنامه پیشنهادی مطالعاتی امتحان نهایی سلامت و بهداشت (پنج شنبه ۱ خرداد ۱۴۰۴)

ساعت پیشنهادی برای ۱۲ ساعت مطالعه روزانه:			
صبحانه	از ساعت ۷:۳۰ تا ۱۳	از ۱۳ تا ۱۵	از ساعت ۱۵ تا ۲۳
	هر یکساعت مطالعه ۱۰ دقیقه استراحت = یکساعت	ناهار - استراحت	هر یکساعت مطالعه ۱۰ دقیقه استراحت + شام = یکساعت و ۳۰ دقیقه
	صبح ۵ ساعت و ۳۰ دقیقه مطالعه		بعد از ظهر ۶:۳۰ دقیقه مطالعه

روز و تاریخ	برنامه مطالعاتی	ریز بودجه بندی زمانی		
سه شنبه ۱۴۰۴/۰۲/۳۰	فصل ۱ و ۲ و ۴ فصل ۱ یکساعت فصل ۲ دو ساعت ۱۵ دقیقه فصل ۴ پنج ساعت	فصل ۱: مطالعه اهداف کلی فصل ۵ دقیقه درس ۱ به مدت ۲۰ دقیقه درس ۲ به مدت ۲۰ دقیقه مرور و نمونه سوال ۱۵ دقیقه	فصل ۲: مطالعه اهداف کلی فصل ۵ دقیقه درس ۳ به مدت ۴۰ دقیقه درس ۴ به مدت ۴۰ دقیقه درس ۵ به مدت ۳۰ دقیقه مرور و نمونه سوال ۲۰ دقیقه	فصل ۴: مطالعه اهداف کلی فصل ۱۰ دقیقه درس ۸ یکساعت و ۳۰ دقیقه درس ۹ یکساعت و ۲۰ دقیقه درس ۱۰ یکساعت و ۳۰ دقیقه مرور و نمونه سوال ۳۰ دقیقه
چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۲/۳۱	فصل ۳ و ۵ و ۶، مرور و نمونه سوال فصل ۵ دو ساعت و ۴۰ دقیقه فصل ۶ دو ساعت و ۵۰ دقیقه فصل ۳ سه ساعت و ۳۰ دقیقه مرور و نمونه سوال سه ساعت	فصل ۵: مطالعه اهداف کلی فصل ۱۰ دقیقه درس ۱۱ یکساعت درس ۱۲ یکساعت مرور و نمونه سوال ۳۰ دقیقه	فصل ۶: مطالعه اهداف کلی فصل ۱۰ دقیقه درس ۱۳ یکساعت و ده دقیقه درس ۱۴ یکساعت مرور و نمونه سوال ۳۰ دقیقه	فصل ۳: مطالعه اهداف کلی فصل ۱۰ دقیقه درس ۶ یکساعت و ۳۰ دقیقه درس ۷ یکساعت و ۲۰ دقیقه مرور و نمونه سوال ۳۰ دقیقه
پنج شنبه ۱۴۰۴/۰۳/۰۱	با بهترین آرزوها، روز امتحانی با آرامش و موفقیت داشته باشید. گروه زیست شناسی و سلامت و بهداشت استان قزوین - خرداد ۱۴۰۴			



جزوه کامل سلامت و بهداشت پایه دوازدهم

گروه زیست شناسی و سلامت و بهداشت
استان خوزستان

قال رسول الله
نعمتان مجهولتان: الصّحة و الامان
دو نعمت در نزد مردم مجهول است: سلامت و امنيت.
کتب خصال، شيخ صدوق، ج ۱، ص ۳

سپاس ویژه از دکتر محمد منصوری



✓ درس اول : سلامت چیست؟



سلامت مفهومی است که چیستی و چگونگی آن همیشه توجه بشر بوده است.

دیدگاه های مطرح شده در مورد سلامت



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 سر می زند و نقطه مقابل 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 نقص عضو (سازمان بهداشت جهانی WHO)

تعریف انسان در اسلام: موجودی که جسم و روح دارد که با هم در ارتباط اند از هم تاثیر می پذیرند. بدن انسان: هدیه و امانت الهی برای تکامل روح است.

امام علی (ع): یکی از بلاها تهی دستی است است و سخت تر از آن بیماری تن است و سخت تر از آن بیماری دل است. بدانید یکی از نعمتها ثروت و بهتر از آن سلامت بدن است و بهتر از آن تقوای دل است.

در فرهنگ اسلام سلامت یک ارزش است و سلامت توصیف و گوشزد شده (با تغییرات لطیفی مثل: برترین نعمت ها، حسنه دنیا نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و.....)

تعریف سازمان بهداشت جهانی 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 حکومت هاست.

دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف نیستند و تامین سلامت سلامت مستلزم رعایت بهداشت است (بهداشت، تامین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت)

چرا پیشگیری بر درمان مقدم است؟

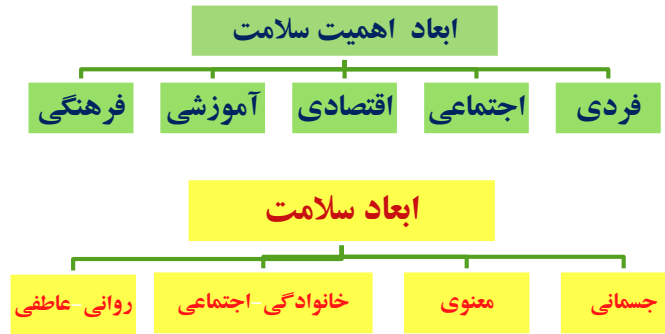
پیشگیری	درمان
اقدامات آسان تر کم هزینه تر یا حتی بی هزینه تر اطمینان بخش تر	مشکل تر پرهزینه تر همراه با درد و رنج (حتی موجب نگرانی برای آینده بیمار)
زمان آموزش بسیار کوتاه با هزینه کم تر برای همه و در هر سطح	تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف دقت زیاد و هزینه فراوان
برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات غالباً نیاز به منابع خارجی وجود ندارد	مستلزم صرف داروهایی که معمولاً همراه با عوارض جانبی اند.
جلوگیری از بیماری و پیامدهای آن با استفاده از خدمات بهداشتی	بیماری ها غالباً همراه با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماریهای دیگر و عوارضی مثل نقص عضو همراه است.



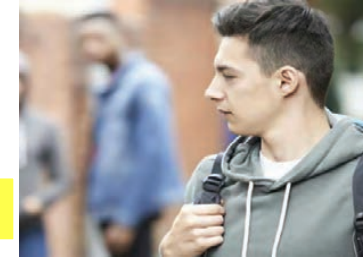
روانی-عاطفی



خانوادگی-اجتماعی



معنوی



جسمانی



* مفهوم سلامت چند وجهی و یکپارچه که وجوه آن بر یکدیگر تأثیر میگذارند و متضمن سلامت فردند.

ابعاد سلامت: جسمانی، معنوی، خانوادگی-اجتماعی، روانی-عاطفی

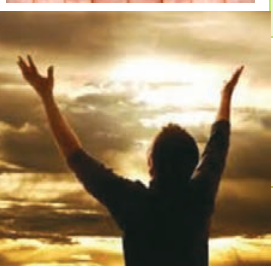
جسمانی
قابل درک ترین بعد سلامت، قابل مشاهده، بیانگر عملکرد درست بخشهای مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم
تعریف از نظر زیست شناسی: عملکرد مناسب سلولها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم
برخی از نشانه ها: ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتهای کافی، خواب راحت و منظم وزن نسبتاً ثابت، حرکات بدنی هماهنگ

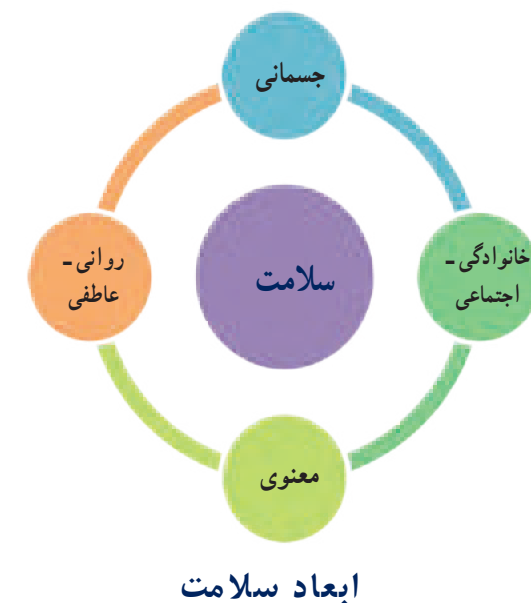
روانی
صرفاً به معنای نداشتن بیماری روانی نیست بلکه داشتن قدرت تطابق با شرایط سلامت روانی محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی. از اصول سلامت روان: ۱ مدیریت هیجان ۲ آرامش ۳ شناخت خود
برخی از نشانه ها: سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقاد پذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و.....

اجتماعی
شامل مهارت ها و عملکردهای اجتماعی و توانایی شناخت هر فرد از خود به عنوان عضوی از جامعه بزرگتر.
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 رضایت مندی ۳ دارای توانایی گوش دادن به حرف دیگران ابراز دریافتهای قلبی خود تشکیل دوستیهای سالم عمل کردن به روشهای قابل قبول و مسئولانه، پیدا کردن جایگاه خوب در جامعه

معنوی
عدم سلامت معنوی موجب احساس پوچی و بی هدفی در زندگی است که موجب ابتلا به بیماری های روحی-روانی می شود (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 نشانه های سلامت معنوی: ۱ ایمان به خدا ۲ امیدواری ۳ هدف داشتن در زندگی ۴ تعهد ۵ کمال جویی ۶ پابندی به اخلاقیات ۷ اعتقاد به معنویت و معاد.

نماد سلامت روان





عوامل موثر بر سلامت

عوامل محیطی

آب، خاک، هوا، شرایط زندگی، امنیت، وضعیت اشتغال، درآمد، تسهیلات آموزشی، امکانات، عوامل اقتصادی اجتماعی، نحوه تعامل و ارتباطات

عوامل ژنتیکی و فردی

خصوصیات ژنتیکی مانند: قد، وزن، رنگ پوست، سابقه فAMILIAL ابتلا به بیماری عوامل فردی مانند: سن، جنس، شغل، طبقه شغلی

سبک زندگی

درآمد، تحرک، تفریح، شیوه گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات الکترونیک و ...

دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی

اقدامات پیشگیری از طریق واکسیناسیون، تامین آب آشامیدنی، مراقبت از گروه های آسیب پذیر، مثل مادران، کودکان و سالمندان، توزیع عادلانه خدمات سلامت و ...

حال خوب، ساختنی است....

✓ درس دوم: سبک زندگی

سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخابهای سالم افراد که متناسب با موقعیتهای زندگی صورت میگیرد. انتخاب ها تأثیرگذار و تأثیر پذیرند. معیار انتخاب مردم: ۱ فرهنگ و هنجارهای اجتماعی ۲ شرایط اقتصادی (نتیجه: احتمالاً وجود فرصت احتمال بیشتر برای افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر آموزش و درآمد بالاتر لزوماً به مبنای فرصت انتخاب بیشتر نیست) معیارهای انتخاب ها و رفتارها: ۱ نگرش ۲ ارزشها ۳ باورهای فردی و جمعی و سهم سبک زندگی بر سلامت افراد ۵۰ درصد (علت اهمیت سبک زندگی: با پیشگیری از بروز بیماریهای فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر میگذارد) مهم ترین بیماریهای مزمن که دارای ارتباط **مستقیم** با سبک زندگی اند: سکنه قلبی، دیابت، سرطان، پوکی استخوان امروزه شیوه زندگی نسبت به گذشته **تغییر** کرده است. در گذشته زندگی خالی از تجملات ساده صمیمی و ... بود ولی امروزه ارتباطات کاهش یافته و تا حدی فضای مجازی جای آن را گرفته است. همچنین بازیهای کودکان به بازیهای رایانه ای تبدیل شده است. تلاش و جست و جوی انسان برای روشهایی که محافظ آنها در برابر بیماریها و حوادث و خطرات زندگی باشد. در این جریان جوامع و گروه های اجتماعی مختلف به تدریج فرا گرفتند که با به کارگیری روشهایی متفاوت از خود و خانواده شان **مراقبت** کنند.



۱. تصویری از سبک زندگی بومی



گام های خودمراقبتی:

گام اول، حفظ سلامت: خود مراقبتی (۶۵ تا ۸۵ درصد رفتارهایی که به سلامتی منجر میشود محصول خود مراقبتی است)

خود مراقبتی: اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که فرد برای خود فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام داده تا تندرست بمانند، از سلامت جسمی روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند. نیازهای جسمانی، روانی، اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماریها و حوادث پیشگیری کنند، بیماریهای مزمن خود را مدیریت کنند و از سلامت خود بعد از بیماری حاد و ترخیص از بیمارستان زندگی افراد است حفاظت کنند جملات، قبل اهداف خود مراقبتی را بیان میکند

تعریف دیگری از خود مراقبتی: خود مراقبتی یعنی فعالیتی هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامتمان انجام میدهمیم
مثلاً از روز اول این ماه روزی یک کیلومتر پیاده روی خواهیم کرد

گام دوم، مشخص کردن مدت زمان فعالیتهای هدف: یعنی دارای زمان بندی واقعی باشد **مثلاً:** هر روز یا ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه

گام سوم، ثبت کردن میزان دستیابی به هدفها و شکست ها و موفقیتها: مثلاً نوشتن مسافتی که دو روز میدویم بر روی تقویم.

گام چهارم، پیمان بستن مثلاً اطلاع به دیگری که در انجام هدف مراقب ما باشند

گام پنجم، تعیین مجازات آشکار برای شکست در اجرای فعالیت در صورت لزوم بهتر است جریمه سبک باشد. مثلاً در صورت قصور برای تو کتاب میخرم

گام ششم، گامهای کوچک در شروع مثلاً بدانیم که در یک شب نمیتوان به وزن ایده آل رسید

گام هفتم، استفاده از یادآورها مثل زنگ هشدار تذکر دیگران

گام هشتم، پرسیدن نظر دیگران در مورد تغییر رفتار بررسی چگونگی حرکت یا فعالیت ما به سوی اهدافمان و گفتن نتیجه به ما

گام نهم، عدم مأیوس شدن در صورت شکست و آمادگی برای شروع دوباره

گام دهم، مدنظر داشتن موفقیت هایمان فکر کردن به سختی هایی که پشت سر گذاشتیم فایده این کار افزایش اعتماد به نفس افزایش توانایی ما برای ادامه برنامه

گام یازدهم، کسب مهارتهای لازم برای خود مراقبتی این کار مؤثر در شایستگی ما در رسیدن به اهداف است.



خود مراقبتی

حال خوب، ساختنی است....

✓ درس سوم: برنامه غذایی 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 ابتلا 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 بدنی منظم و برنامه غذایی سالم از مهمترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد است



جزوه کامل سلامت و بهداشت

كلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين
بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید که خدا
اسراف کنندگان را دوست ندارد.
سورة اعراف، آیه ۳

مواد غذایی مورد نیاز بدن



فعالیت های بدنی منظم در کنار برنامه غذایی سالم از مهم ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد است.

مواد مغذی مورد نیاز کربوهیدرات ها چربی ها پروتئین ویتامین ها و مواد معدنی و آب

کربوهیدرات	تأمین کننده انرژی برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات: ۴ کیلوکالری انرژی ایجاد می شود (بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه ها و کبد ذخیره میشود که در صورت نیاز بدن به انرژی مصرف شده و مازاد آن به شکل چربی در بدن ذخیره میشود). کربوهیدرات ها نقش مهمی در عملکرد اندامهای درونی سیستم عصبی و ماهیچه ها دارد دو نوع: ۱ کربوهیدرات ساده (مثل قند در میوه ها) ۲ پیچیده (مثل نشاسته منابع اصلی کربوهیدراتهای پیچیده نان، برنج، سیب زمینی)
چربی	نقش مهمی در تامین انرژی مورد نیاز بدن مصرف هر گرم چربی: تولید ۹ کیلوکالری انرژی: ذخیره شدن چربی های اضافی به شکل بافت چربی در بدن (گاهی احاطه اعضای داخلی بدن مثل قلب) مزایای چربی: حفظ گرما، ذخیره سازی مصرف ویتامینهای محلول در چربی (E-D-A-K) و ساخت سلولهای مغزی و بافتهای عصبی شناخته شده ترین منبع چربی کره و روغن . دو نوع چربی: 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 می شود. ۲ غیر اشباع معمولا از طریق محصولات گیاهی و ماهی روغن زیتون تامین میشود



پروتئین	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 آمینه است (۱۱ تا تولید در بدن و ۹ تا از طریق مواد غذایی) دو نوع پروتئین: ۱ کامل (مشمول 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
ویتامین ها و مواد معدنی	فایده ویتامین: سوخت و ساز (مصرف کربوهیدراتها، پروتئینها، چربی ها، توسط بدن). شامل دو گروه: ۱ محلول در چربی: که امکان ذخیره در بدن دارند شامل ویتامینهای A-K-E-D (معمولاً در کبد ذخیره می شوند). ۲ محلول در آب: ویتامین های B-C، عدم امکان ذخیره در بدن. پس کمبود این ویتامینها: برای افراد دارای رژیم غذایی نامتعادل ممکن است. منابع ویتامین ها و مواد معدنی: میوه سبزی حبوبات، مغز دانه ها - 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 و استخوانها. سدیم: کمک به تعادل مایعات در بدن
آب	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 مغذی مورد نیاز سلولهای بدن ما بدون آب حداکثر ۳-۲ روز زنده میمانیم منابع تامین: ۱. آب آشامیدنی مستقیم ۲ آبمیوه شیر سوپ آب در سبزی ها و میوه ها عوامل مؤثر در میزان آب مصرفی: شرایط اقلیمی ۲ میزان فعالیت بدنی ۳ وزن ۴ وضعیت سلامت افراد. نوشیدن آب باید به اندازه ای باشد که فرد احساس تشنگی نکند و حجم ادرار روزانه از حد معمول تجاوز نکند و نیز ادرار بیرنگ یا زرد کم رنگ نباشد. توصیه میزان مصرف: ۸-۶ لیوان مایعات در طول روز

گروه های غذایی نسبت مواد مغذی در انواع غذاها و نوشیدنی ها فرق دارد. نوع تغذیه با توجه به نسبتی که هر یک از مواد مغذی را شامل میشود در تامین انرژی و سلامت بدن نقش دارد.

هرم غذایی تقسیم بندی ساده که نشان دهنده نیاز ما به گروه های غذایی مختلف کمک به انتخاب و تنظیم برنامه غذایی سالم است

طبقه بندی انواع غذاها در ۶ گروه از پایین هرم به بالا: ۱ گروه نان و غلات ۲ سبزی ها ۳ میوه ها ۴ شیر و لبنیات ۵ گوشت و تخم مرغ ۶ حبوبات و مغزها (گروه متفرقه در بالای هرم و دارای کمترین حجم یعنی افراد از این گروه کمتر مصرف کنند مثل قند و چربی. با حرکت از بالای هرم به سمت پایین» افزایش حجم گروه های غذایی یعنی افزایش مقدار مصرف روزانه آنها)



پرخوری عصبی



بی اشتها یی عصبی



بیماری کم خونی



بیماری گواتر



بیماری پوکی استخوان

برخی از بیماری های شایع ناشی از کمبود ریز مغذی ها

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 بیماری فرد

سه اصل تغذیه سالم: اتعادل 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

اصول تغذیه سالم	
اصل تنوع	یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است
اصل تعادل	یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند
اصل تناسب	در تغذیه صحیح علاوه بر رعایت دو اصل تعادل و تنوع، میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می کند باید با نیازمندیهای تغذیه ای او تناسب داشته باشد

تعریف نیازمندیهای تغذیه ای: 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: عادت های غذایی (هر کسی در طول روز بر اساس عادت های 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 عادت ها و الگوهای غذایی: در جوامع و افراد مختلف امری طبیعی است. عاداتها و رفتارهای تغذیه ای افراد بیش از گذشته تغییر کرده است (به دلیل استفاده از انواع وسایل پخت و پز، توسعه تجارت مواد غذایی، کمتر شدن فاصله بین مرزها، تغییر ذائقه افراد و.....)

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

علت سوء تغذیه: ناشی از کمبود ریز مغزها، عادت های غذایی نادرست (به ویژه آهن، کلسیم، ویتامین A، ید، ویتامین D، روی و به وجود آمدن بیماری و عوارض جسمانی جبران ناپذیر، مثلاً



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 می شود).

راه پیشگیری از ابتلا به بیماریهای ناشی از کمبود ریز مغذی ها انجام الگوی تغذیه سالم نسبت به اصلاح عادت های غذایی نادرست خود و رفع اختلالات مرتبط با غذا خوردن برخی مثل زنان باردار، بالغین، مسن تر یا 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 ه تفاوت عادت ها و الگوهای غذایی در جوامع و افراد مختلف امری مضر است. مثلاً مصرف زیاد برخی مکملهای ویتامین موجب طبیعی است عاداتها و رفتارهای تغذیه ای افراد بیش از گذشته تغییر ایجاد مسمومیت می گردد.

منابع تامین ریز مغذی های مورد نیاز بدن مواد غذایی سالم، طبیعی و متنوع

ریز مغذی	منبع
ویتامین (D)	ماهی های چرب، مثل آزاد، کپور، اوزن برون، سالمون، تخم مرغ، شیر و لبنیات 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 می شود. راه های تامین ویتامین د: مصرف مواد غذایی غنی شده مثل شیر و ماست غنی شده با ویتامین (د)
آهن	منابع حیوانی: گوشت قرمز، ماهی، جگر منابع گیاهی: غلات، حبوبات، سبزی های 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 ید 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 لبنیات بستنی و قره قورت، حبوبات، سبزی ها، گل کلم، ترب، شلغم، ماهیهای مثل کیلکا با استخوان خورده می شوند، انواع مغزها و انواع دانه ها مثل کنجد
ویتامین A	جگر (منبع غنی)، لبنیات پر چرب، خامه، کره، قلو، زرده تخم مرغ، سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی و قرمز و سبز تیره منبع خوب کاروتنوئید هستند که این مواد پیش ساز ویتامین A هستند
روی	روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب میشود. جگر، دل، قلو، انواع گوشت ها، حبوبات، گردو، بادام، فندق، غلات سبوس دار مواد غذایی لبنی، سبزیهای سبز تیره و زرد تیره، مغزها و تخم مرغ



حال خوب، ساختنی است....

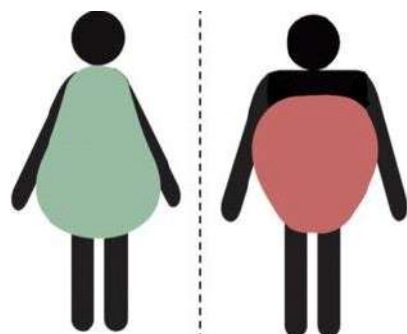
✓ درس چهارم: کنترل وزن و تناسب اندام

از مشکلات دوران نوجوانی چاقی در این دوران (نتیجه: چاق ماندن در بزرگسالی و در معرض بیماریهای متعدد قرار گرفتن مانند سرطان، قلبی، دیابت) چاقی نتیجه زندگی صنعتی و شهر نشینی و کم تحرکی و... است.

اثر منفی چاقی بر ظاهر افراد سبب ایجاد مشکلات روحی مانند **کاهش اعتماد به نفس** میشود. روند چاقی در اکثر کشورها **صعودی** است.

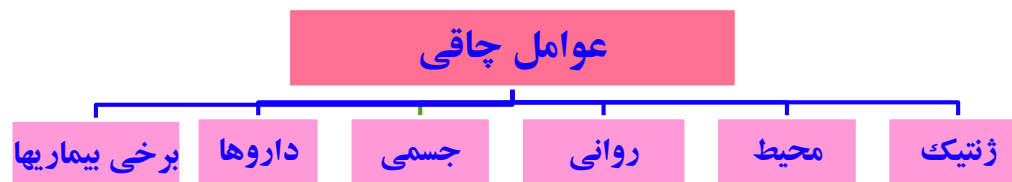
تعریف چاقی: تجمع غیر طبیعی و بیش از حد اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر می اندازد.

دو الگوی چاقی: ۱. **سیب:** تمرکز بیشتر چربیهای اضافی در ناحیه شکم بیشتر در **مردان** این الگو دارای خطر ابتلای بیشتر به انجام یک سری اعمال در کلیه مراحل تهیه و تولید حمل و نقل بیماری های قلبی و عروقی نسبت به الگوی گلابی است ۲. **گلابی:** تجمع چربیهای اضافی در رانها و باسن بیشتر در **زنان**



چاقی گلابی

چاقی سیب



عوامل چاقی ۱ ژنتیک 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 ابتلا به چاقی برخی مصرف بیشتر غذا در شرایط اضطراب و خشم و ناراحتی. ۴ جسمی ۵ برخی بیماریها ها کم کاری تیروئید، سندروم کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) ۶ داروها مثل کورتون عوارض چاقی: بروز مشکلاتی در ۱ سیستم عصبی (تومور مغزی) ۲ قلب و عروق (اختلالات چربی خون و...) ۳ غدد (بلوغ 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)

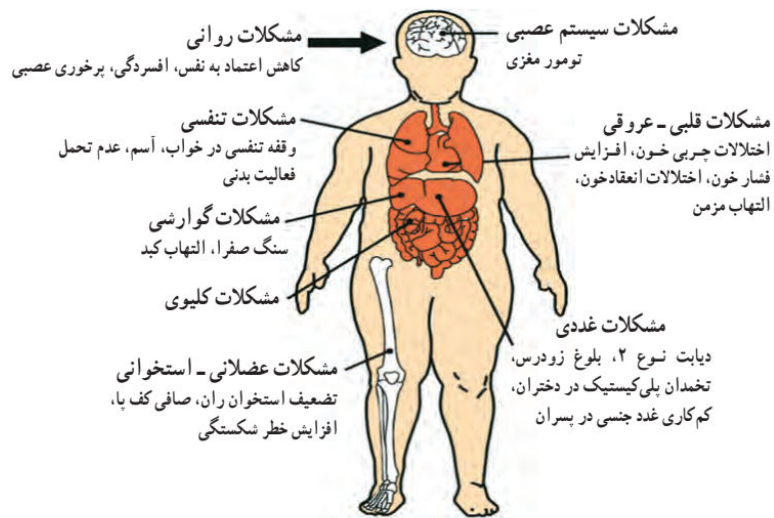
تعریف وزن مطلوب: محدوده ای از مقدار وزن که مرگ و میر کمتری دارد و افراد دارای تندرستی مطلوبی اند.

وزن مطلوب وابسته است به: سن، قد، جنس

یک روش محاسبه وزن متناسب تعیین شاخص توده بدنی (BMI)

$$\text{شاخص توده بدنی} = \frac{\text{وزن (بر حسب کیلوگرم)}}{\text{مجدور قد (بر حسب متر)}} = \text{BMI}$$

شاخص توده بدنی (BMI) شاخص توده بدنی

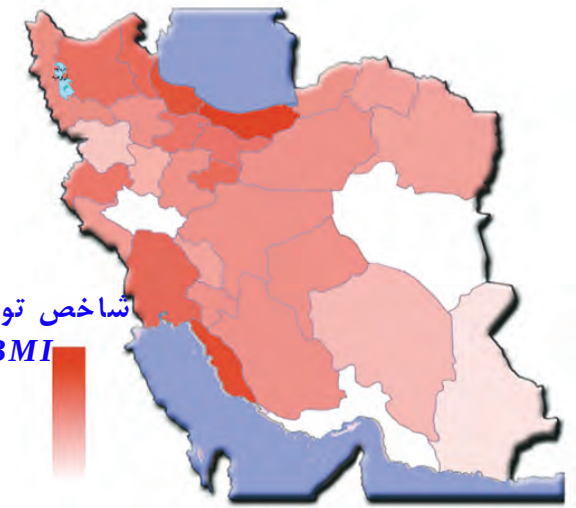


شکل ۲. عوارض چاقی



وضعیت فرد	BMI
لاغر (کمبود وزن)	کمتر از ۱۸,۵
معمولی	بین ۱۸,۵ تا ۲۴,۹
اضافه وزن	بین ۲۵ تا ۲۹,۹
چاقی درجه ۱	بین ۳۰ تا ۳۴,۹
چاقی درجه ۲	بین ۳۵ تا ۳۹,۹
چاقی درجه ۳	مساوی و بالای ۴۰

تساخس توده بدن
BMI



استثنائات طبقه بندی توده بدنی: ۱ افراد دارای استخوان بندی درشت ۲ زنان باردار و شیرده ۳ افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه، افراد دارای اضافه وزن یا چاق خصوصاً اگر دارای سابقه خانوادگی فشار خون بالا، دیابت و بیماریهای قلبی اند یا افراد دارای الگوی چاقی به شکل سیب یا افراد دارای میزان چربی خون بالا حتماً باید وزن خود را کاهش دهند. **روشهای کاهش وزن** زود بازده دارای نتیجه سریع اما در صورت عدم تغییر در سبک زندگی موجب بازگشت وزن میشود **واحد اندازه گیری انرژی: کالری**



دو عامل مؤثر جهت بر خورداری از وزن مطلوب: ۱ تغذیه ۲ فعالیت بدنی
بر اساس قانون تعادل انرژی: نتیجه کالری دریافتی بیشتر از کالری مصرفی: افزایش وزن و بر عکس
اصول کاهش وزن: ۱ پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن ۲ عدم افراط در کاهش وزن

حال خوب، ساختنی است....

✓ درس پنجم بهداشت و ایمنی مواد غذایی

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

تعریف 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 بر اثر بی احتیاطی در مراحل تولید، فرآوری، نگهداری، حمل و نقل و عرضه ایجاد می شود.

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

اصول و موازین بهداشتی عبارتند از: ۱. رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا (داشتن کارت بهداشت و رعایت بهداشت فردی مثال لباس تمیز پوشاندن موی سر، نداشتن زیورآلات کوتاه کردن ناخن ها و استفاده از دستکش بهداشتی) ۲. رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف: در کلیه عوامل تهیه حمل و نقل وسایل حمل و نقل، نگهداری دستگاه های



سرمازا ظروف نگه داری و طبخ عرضه و فروش آماده کردن برای مصرف و غذا نگهداری غذا به صورت داغ یا سرد. ۳ رعایت بهداشت محیط شامل 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

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



عوامل ایجاد کننده فساد مواد غذایی

شیمیایی بیولوژیکی فیزیکی مکانیکی

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 غیر مجاز از سموم دفع آفات نباتی (حشره کشها در هنگام کاشت داشت و برداشت) ۲- **بیولوژیکی:** مثل میکروبیها، انگلها، جوندگان و حشرات موذی 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 و پنجره توری ۳ سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب ۴ دفع به موقع زباله) ۳- **فیزیکی:** مثل نور، حرارت، رطوبت، زمان و ۴- **مکانیکی:** مانند ضربه هنگام برداشت مواد غذایی، انتقال و نگه داری. ضربه باعث ایجاد یک محل ورود برای میکروب و کپک به بافت میوه یا مواد غذایی می شود. بهترین محل: خنک و کمی تاریک

بیماریهای غذازا: یا بیماریهای ناشی از غذا بیماریهایی هستند که به عللی مثل پایین بودن سطح بهداشت فردی یا محیط عدم عوامل خطر شامل عوامل شناخته شده اجتماعی، محیطی و دسترسی به آب سالم و ایجاد میشوند.

عوارض بیماریهای غذازا: تهوع یا اسهال، استفراغ است که متناسب با مقاومت مصرف کننده غذا، این علائم با عوارض گاهی ظرف چند ساعت تا چند روز ادامه می یابد.

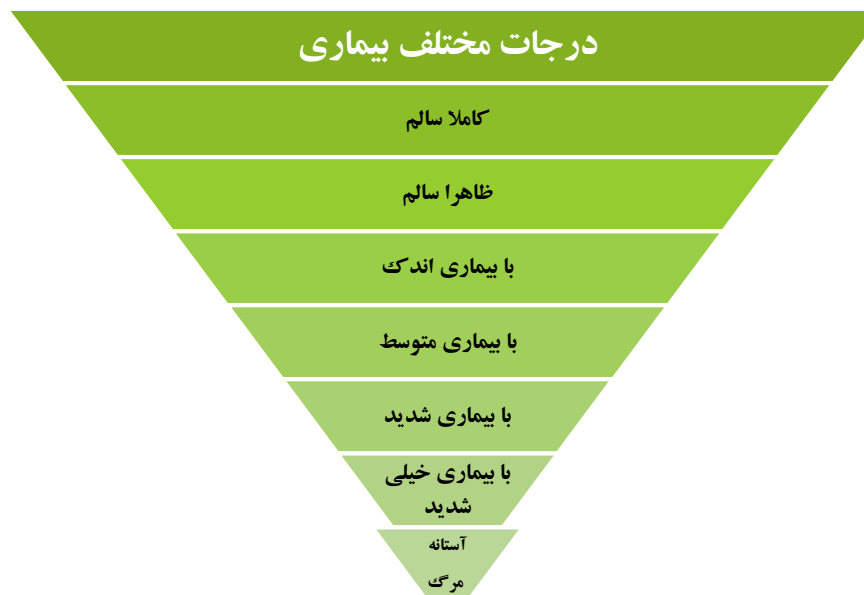
علل بیماریهای ناشی از غذا: ۱. مسمومیت غذایی به علت آلودگی به باکتری و در اثر عدم رعایت اصول بهداشتی و مصرف غذاهای ناسالم. ۲. عفونت غذایی به علت آلودگی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت کشها، فلزات سنگین و حشره کشها ۳ بیماریهای غذایی ناشی از انگل های گوشت حیوانات آلوده و بیمار مثل کرم کدو در گوشت گاو

✓ درس ششم: بیماری های غیرواگیر



حال خوب، ساختنی است....

بیماری: هرگونه حالت ناخوشایند و رنج آوری که احساس ندرستی را دچار اختلال کند (نقطه مقابل سلامت)



بیمار از این موارد در رنج است: ۱-درد ناشی از اختلال در انجام کارها ۲-به هم خوردن وضعیت طبیعی بدن ۳-ضعیف شدن اعضای بدن ۴-خطرات تهدید کننده آسایش جسمی، روانی و حیات او

انواع بیماری: ۱-واگیر ۲-غیرواگیر

پیشرفت پزشکی موجب: ۱-کاهش میزان بیماری های واگیر و عفونی (علل اصلی مرگ و ناتوانی خصوصاً در کودکان) ۲-افزایش امید به زندگی که موجب افزایش جمعیت سالمند گردید
علل افزایش بیماری های مزمن و غیرواگیر (در صدر علل مرگ و ناتوانی): توسعه اقتصادی، سنتی و گسترش ارتباطات و ماشینی شدن زندگی که موجب کم تحرکی، مصرف دخانیات و ... شده است.

بیماری های غیرواگیر مجموعه ای از بیماری ها هستند که عامل مشخصی ندارند؛ بلکه چند عامل خطر در ابتلای به آنها نقش دارند.
عوامل خطر شامل عوامل شناخته شده اجتماعی، محیطی و رفتاری که موجب افزایش خطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری یا آسیب می شوند. اکثر این عوامل، در بیماری های غیرواگیرند، پس حذف و کنترل آنها مانع از بروز بیماری های قلبی-عروقی، سکته مغزی، دیابت و سرطان می شود.



بیماری قلبی-عروقی: هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تاثیر قرار می دهد. شامل: بیماری های قلبی، بیماری های عروقی مغز و کلیه و بیماری های عروق محیطی (مختص به

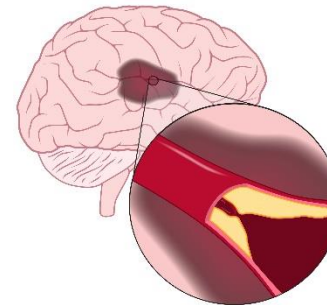
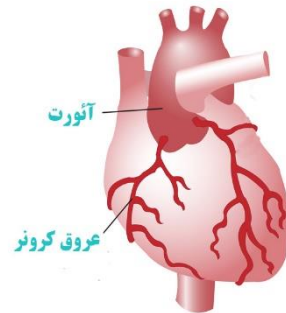


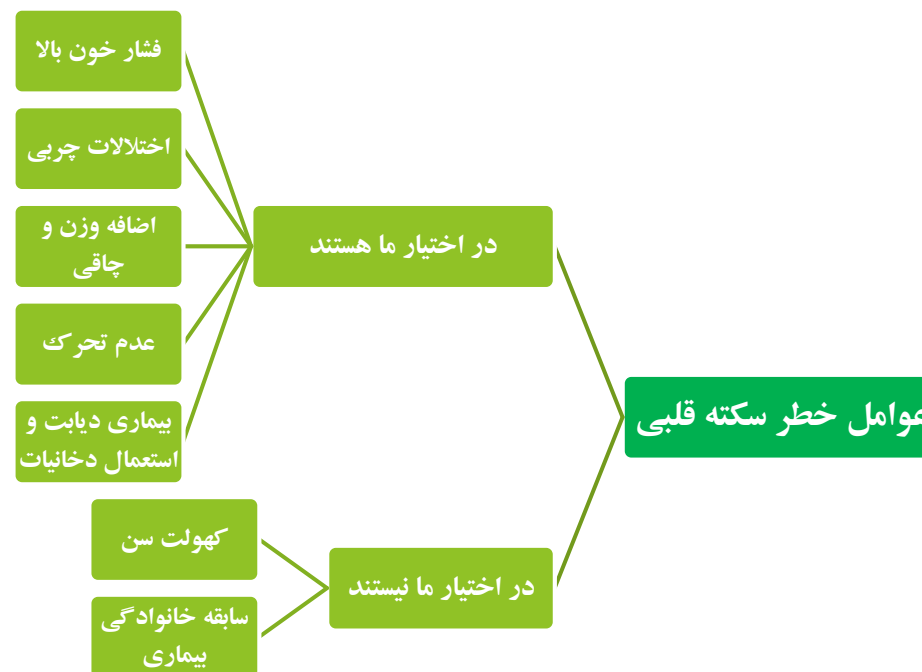
سن و جنس خاصی نیستند)

بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری های قلبی-عروقی: ۱- انسداد رگ های خون رسان به عضله قلب (کرونر) ۲- سکته های قلبی و مغزی

انواع گرفتگی منجر به سکته

کرونر قلب	قلب یک پمپ عضلانی تو خالی به اندازه مشت دست است و حدود ۳۰۰ میلیون لیتر خون در طول عمر پمپاژ می کند و در طول روز بیش از ۱۰۰ هزار بار میتپد. عملکرد: ۱ رساندن خون سرشار از اکسیژن و مواد غذایی به بافتها و اعضای بدن ۲ رساندن خون بازگشتی از اندامها به ریه ها 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 کوچک تر که از آنها جدا شده و روی سطح قلب را میپوشانند تامین میشود. در بیماری کرونر قلب به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و چربی های خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریانهای کرونر دیواره داخلی سرخرگها کوچک و تنگ تر میشود و جریان خونرسانی 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 قلبی (آنژین صدری) میشود.
بیماری سکته	با سخت شدن و تنگ شدن عروق خونی چربی و کلسترول و مواد دیگر با هم تجمع پیدا کرده و باعث تشکیل ماده ای مومی شکل به نام پلاک میشود. وظیفه پلاکتها انعقاد خون در زمان خونریزی است. گاه سطح پلاکهای چربی در جدار شریان کرونر ترک میخورد و دچار پارگی میشود و این پدیده باعث تجمع پلاکتها 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





افزایش چربی موجود در خون باعث بروز بیماریهای ۱ قلبی عروقی ۲ مزمن (دیابت نوع دو و سرطان) میشود
 چربیهای موجود در خون: ۱ کلسترول ماده ای از جنس چربی است. در تمام سلولهای بدن موجود است. بیشترین قسمت آن در کبد ساخته میشود و باقی آن با غذاهای پرچرب وارد بدن میشود ...
 HDL ۲ باعث جدا شدن 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. LDL ۳
 افزایش سطح این چربی در خون موجب خطر بروز بیماری قلبی عروقی را افزایش میدهد زیرا بخشی از آن اکسیده شده و در جدار شریانها رسوب میکند و منجر به سخت و تنگ شدن جدار شریانها میشود ۴ تری گلیسرید افزایش آن موجب کاهش سطح اچ دی ال خون میشود نتیجه بالا بودن آن عامل خطر بروز بیماریهای قلبی عروقی است
 در رژیم غذایی سالم تامین ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی روزانه از طریق مصرف چربی است.

برای جلوگیری از افزایش چربیهای خون این موارد توصیه میشود ۱ رعایت رژیم غذایی مناسب رعایت تعادل در دریافت میزان چربی و توجه به نوع چربی مواد غذایی ۲ فعالیت بدنی کافی
 انواع چربیهای موجود در مواد غذایی: ۱ اسیدهای چرب اشباع باعث بالا رفتن سطح کلسترول و احتمال بیماریهای قلبی عروقی میشود (راه حل: محدود شدن آنها در برنامه غذایی روزانه) ۲ اسیدهای چرب غیر اشباع موجب کاهش کلسترول سطح ال دی ال و تری گلیسرید میشود؛ پس به جای سایر روغنهای خوراکی استفاده مواد شود (موجود در روغن زیتون روغن، بادام زمینی، مغزها، ماهی های چرب مثل قزل آلا و سالمون و...) ۳ اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش ال دی ال و کاهش اچ دی ال میشود. مصرف زیاد موجب افزایش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی است. در هنگام خرید روغنها باید برچسب مطالعه شود تا میزان چربی ترانس درحد صفر یا کمتر از ۵ درصد باشد
 گرچه عده ای از افراد با خطر بیشتری در مقایسه با دیگران در معرض بیماری قلبی یا سکنه مغزی قرار دارند ولی دانستن زمان آن غیر ممکن است.



مهمترین علائم بالینی سکته قلبی احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولاً ناگهانی شروع میشود و بیش از چند دقیقه ادامه می یابد. در صورت مواجه شدن علائم گفته شده این اقدامات ضروری است: ۱ پرهیز از حرکت و فعالیت ۲ قرار گرفتن در حالت نیمه نشسته یا نیمه خوابیده ۳ باز کردن لباسهای تنگ بیمار ۴ انتقال بیمار با برانکارد یا صندلی چرخ دار به بیمارستان

علائم سکته مغزی: سردرد شدید از دست دادن ناگهانی بینایی عدم کنترل عضلات و تعادل از دست دادن ناگهانی احساس در بازو یا صورت، گیجی ناگهانی یا از دست دادن تکلم در سکته 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 و الکل ... 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 بدنی و ورزش منظم (فایده: کاهش فشار خون بالا، کلسترول بالای خون، اضافه وزن و دیابت ۳۰ الی ۶۰ دقیقه با شدت متوسط که موجب افزایش ضربان قلب و تنفس شود و به راحتی صحبت کند) ۶ شرکت در معاینات پزشکی منظم و اطمینان از حد مطلوب چربی خون ۷ تمرین کاهش و کنترل استرس و اضطراب

فشار خون بالا: برای اینکه خون در شریانهای اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی و اکسیژن را به اعضای مختلف بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش در آورد، این نیرو فشارخون نامیده میشود.



فشار خون طبیعی: ۸۰/۱۲۰ است و به صورت یک عدد کسری نشان داده می شود.

فشار خون پایین: اگر فشار خون به کمتر از ۹۰/۶۰ میلی متر جیوه برسد، فشار خون پایین محسوب می شود که گاهی نشانه ای از وضعیت تهدید کننده زندگی است.

فشار خون بالا: اگر فشار خون به طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد به آن فشار خون بالا میگویند.

فشار خون اولیه: زمانی که بر اندامهای حیاتی مانند مغز، چشم، کلیه، قلب تأثیر گذاشته و به آنها آسیب رسانده باشد.

علائم فشار خون: سردرد در ناحیه پس سر- سر گیجه، تاری و اختلال دید- خستگی زودرس و تپش قلب- تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت- دردهای قفسه سینه.

پیشگیری از فشار خون: عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس.

انواع چربی خون: کلسترول - (LDL) - (HDL) - تری گلیسیرید.

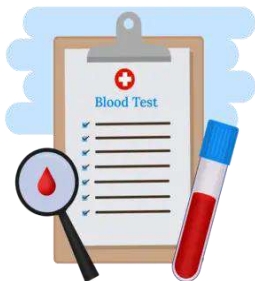
کلسترول: ماده ای از جنس چربی است که در تمام سلول های بدن وجود دارد. بیشترین کلسترول در داخل بدن، در کبد، ساخته میشود و بقیه آن با مصرف غذاهای پرچرب وارد بدن میگردد. **HDL:** این نوع چربی باعث میشود تا کلسترول از جدار داخلی شریانها جدا شود به همین دلیل به آن «کلسترول خوب» میگویند. سطح این چربی با بروز بیماری های قلبی - عروقی ارتباط عکس دارد و با افزایش میزان آن در خون، خطر بیماری های قلبی - عروقی کاهش مییابد.

پیشگیری از افزایش چربی خون: داشتن فعالیت بدنی کافی - رعایت رژیم غذایی مناسب.

انواع چربی مواد غذایی: اسیدهای چرب ترانس - اسیدهای چرب غیر اشباع - اسیدهای چرب اشباع.

اثرات اسید چرب اشباع: باعث افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری های قلبی - عروقی میشوند.

اسید چرب غیر اشباع: این اسید ها موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری گلیسیرید خون میشوند.





اثرات اسید چرب ترانس: ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL میشوند. از این رو مصرف زیاد آن ها با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی ارتباط مستقیم دارد.

سرطان آمار سرطان در ایران نسبت به میزان متوسط جهان کمتر ولی رو به افزایش است؛ چون ۱ افزایش سن سالمندان ۲ تغییر در شیوه زندگی (غذاهای پرچرب، کم تحرکی، مصرف دخانیات) ۳. عوامل محیطی (هوای آلوده، کودهای شیمیایی، افزودنی های شیمیایی غذایی) ۴ سهولت تشخیص سرطان نسبت به گذشته **تومور** تبدیل یک سلول جهش یافته به دو سلول و.... تا در نهایت تبدیل به توده ای از سلولها میشود.

دو نوع تومور: ۱ خوش خیم (عدم رشد) ۲ بدخیم (رشد میکنند تقسیم میشوند). سلولهای طبیعی اطراف خود را از بین میبرند و به نقاط دیگر بدن دست اندازی میکنند رشد و بزرگ شدن سلول های بدخیم مانع از رسیدن مواد غذایی و اکسیژن به سلولهای سالم میشود. با پیشرفت سرطان سلولهای سالم میمیرند و عملکرد و سلامت بیمار از بین میرود و اگر جلوی این فرایند گرفته نشود، سرطان به مرگ می انجامد.



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 ... عادات تغذیه ای صحیح ۴ تحرک بدنی ۵. پرهیز از مصرف دخانیات و تحرک **سرطانها** اگر به موقع تشخیص داده شوند، قابل درمان هستند.

مواد غذایی در نهایت به صورت قند (گلوکز) درمی آیند و از این قند برای تولید انرژی استفاده میشود.

انسولین هورمونی است که در بدن از غده لوزالمعده (پانکراس) ترشح شده و موجب ورود قند به سلول و استفاده از آن میشود.

نقش انسولین: مثل کلید برای سلول عمل میکند. اگر انسولین کم باشد و یا کار خود را به خوبی انجام ندهد، قند وارد سلول نشده و سلول گرسنه میماند که در نتیجه کار بدن دچار اختلال میشود، از طرفی قند خون بالا رفته مانند سم عمل میکند و به سلول ها و بافت های بدن آسیب میرساند.

انواع دیابت: ۱ - دیابت نوع یک ۲ - دیابت نوع دو

دیابت نوع یک یا جوانان: این بیماری در هر سنی میتواند رخ دهد ولی عمدتاً در سنین پایین دیده میشود و از آنجا که بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده میشود به آن دیابت جوانان نیز میگویند.

علت دیابت نوع ۱: زمینه ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن ایجاد میشود.

دیابت نوع دو یا بزرگسالان: چون در سنین بزرگسالی آغاز میشود، به همین دلیل برخی از پزشکان به آن دیابت بزرگسالان میگویند. از نوع یک شایع تر است.

علل دیابت نوع دو: بر اثر اضافه وزن و چاقی، کم تحرکی، سابقه فامیلی و زمینه ارثی بروز میکند.

نشانه اصلی دیابت: بالا بودن قند خون.

علائم دیابت نوع یک: معمولاً شدید و ناگهانی و شامل پرخوری، پر نوشی، پر ادراری، احساس خستگی زیاد، کم شدن وزن بدن و لاغری و قاری دید است.

علائم دیابت نوع دو: اغلب بدون علامت هستند و علائم معمول آن عبارتند از: احساس خستگی و بی حوصلگی، گرسنگی، تشنگی، احساس سوزش در انگشتان دست و پا، کاهش وزن، ادرار شبانه، اختلال در بینایی، عفونت های مکرر و تأخیر در بهبود زخم ها و بریدگی ها.





✓ درس هفتم: بیماری های واگیر



نحوه کنترل بیماریهای واگیر دار واکسیناسیون، رعایت بهداشت فردی، بهسازی محیط

بیماریهای واگیردار بیماری از طریق یک عامل بیماری زا (ویروس باکتری قارچ و....) میتواند منتقل شود (نکراتی و خطر این بیماری ها در این است که میتوانند باعث همه گیری شود) طبقه بندی بیماریهای واگیردار بر اساس شیوه های انتقال ۱. از طریق دستگاه گوارش بیش از نیمی از بیماریها و مرگ و میر کودکان و بسیاری از مرگها در بزرگسالان در اثر میکروبهای ایجاد می شوند که از طریق آب و غذا و دستهای آلوده وارد دهان میشوند (مثال: وبا اسهال خونی انگلهای روده ای). ۲ از طریق دستگاه تنفس سرایت از طریق قطرات کوچک پخش شده در هوا هنگام عطسه سرفه عفونی بیمار (مثال: سرما خوردگی، آنفولانزا انسانی خصوصا در جوانان و جوانان کرونا) ۳ از طریق پوست و مخاط یکی از شایع ترین بیماریها پدیکلوزیس است که در این بیماری شپش سر که نوعی انگل پوست بدن است در عقب سر و گردن و پشت گوش زندگی و تخم گذاری میکند ۴ از طریق دستگاه تناسلی: مانند بیماری تبخال، سوزاک و زگیل تناسلی (این بیماریها چنین علائمی دارند: ۱. سوزش ادرار ۲ عفونتهای غیر معمول .. غدد متورم در ناحیه تناسلی) ۵ از طریق خون و ترشحات بدن (شامل هپاتیت و ایدز در ادامه زمین گیری بیمار منجر میشود عوارض دیابت تقریبا تمام توضیح داده میشود).



انواع هپاتیت B، C، D و E شایع ترین: B، C و احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع سی بیشتر است

هپاتیت بی هم میتواند بدون علامت و هم دارای علائم بسیار شدید با درگیری شدید کبد باشد

مراحل بیماری ۱ ورود ویروس به بدن ۲ دوره بدون علامت ۳ بروز علائمی مانند سرماخوردگی، ضعف، کسالت، بی اشتهایی، تب، خستگی، درد، عضلات، التهاب مفاصل، عوارض پوستی اکثر مبتلایان به هپاتیت بی بعد از طی درمان کاملا بهبود پیدا می کنند و در برخی افراد بیماری مزمن شده و باعث بروز مشکلات کبدی، سرطان کبد، یا سیروز کبدی میشود. راه پیشگیری: واکسن و در صورت ابتلا مراجع به پزشک و انجام راههای احتیاطی

روشهای جلوگیری انتقال هپاتیت بی به نزدیکان: ۱. آزمایش خون نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها ۲ واکسن ۳ عدم استفاده از وسایل بیمار (وسایل مشترک و وسایل برنده) ۴. عدم تماس با مایعات و خون بیمار ۵ عدم تماس با پوست بریده یا زخم شه بیمار ۶ عدم استفاده از وسایل مشترک با بیمار

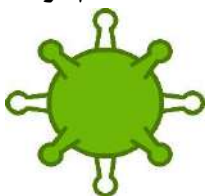
اچ آی وی یا ایدز یا سندرم نقص ایمنی اکتسابی همه گیری جهانی این بیماری یکی از بزرگترین چالشها در زندگی فردی و اجتماعی شده است. ورود و ماندگاری ویروس اچ آی وی در بدن در نهایت باعث ایجاد بیماری ایدز می شود. آلودگی با اچ آی وی، یک بیماری عفونی قابل کنترل است و اغلب با نام ایدز می شناسند.



ایدز مرحله انتهایی اچ آی وی است و اگر مراقبت و درمان از فرد مبتلا به اچ آی وی صورت گیرد ممکن است به ایدز مبتلا نشود.

نحوه ابتلا به ایدز ۱ ورود اچ آی وی ۲ ترشح آنتی بادی از گلبولهای سفید در خون (دوارن پنجره: ویروس در بدن هست ولی نتیجه آزمایش منفی است. هیچگاه وجود یک آزمایش منفی در فرد مشکوک به معنی عدم ابتلای وی نیست و لازم است فرد مجدداً آزمایش شود) ۳. زیاد شدن ویروس در بدن و کاهش سلولهای دفاعی آشکار شدن علائم اصلی شامل: انواع عفونتها مثل برفک دهانی، سل و... ۴. ایدز: مرحله پیشرفته اچ آی وی همراه با بیماریهای مختلف، علائم شدید، با سرکوب سیستم ایمنی موجب بروز دیگر عفونتها میشود (برخی بدخیمی ها و سرطانها)

تاکنون داروی موثری که بتواند کاملاً ویروس را از بین ببرد **شناخته نشده است**. اما برخی داروها میتوانند تعداد ویروس را در خون به شدت کم کنند و مانع پدید آمدن علائم مرحله ایدز میشوند. مراقبت مستمر از بیمار و درمان به موقع میتواند در به تعویق انداختن مرحله بیماری بسیار موثر باشد.



اصلی ترین روش پیشگیری در همه (بیماریهای عفونی و اچ آی وی) ممانعت از ورود میکروارگانیسم به بدن

راه های انتقال اچ آی وی ۱. بارداری و شیردهی مادر مبتلا ۲. تزریق با وسایل مشترک ۳. اشتغال در محیط های آلوده ۴ دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده

دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی: ۱ عدم استفاده از سرنگ و سرسوزن مصرف شده ۲ عدم رفتارهای جنسی پرخطر (راه بعدی درمان است زیرا مصرف دارو موجب کاهش ویروس در خون و ترشحات جنسی فرد مبتلا میشود که در این صورت، ویروس به دیگری منتقل نمیشود)

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؛ فلذا نیاز به جداسازی افراد مبتلا به ویروس اچ 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 پابندی به شئون 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 موقعیت های خطر آفرین ۷ تقویت مهارت نه گفتن هنگام مواجهه با درخواستهای نابجا ۸. کنار گذاشتن افرادی که ما را در معرض رفتارهای پرخطر قرار میدهند ۹. پرهیز از استفاده از وسایل نوک تیز و برنده به طور مشترک

✓ درس هشتم: بهداشت فردی



حال خوب، ساختنی است....

از حقوق اولیه افراد در هر جامعه: بهداشت و سلامت است

دانش آموزان از آسیب پذیرترین قشرهای جامعه اند علت در معرض تهاجم انواع تهدیدات اجتماعی روانی و جسمانی هستند و در صورت عدم رعایت موازین بهداشتی بیشترین آسیب به آنها وارد میشود

دلیل آموزش بهداشت فردی: ۱ کنترل بیماری و ناتوانی های جسمی و روحی ۲ افزایش طول عمر و کیفیت زندگی



تعریف بهداشت فردی: کلیه فعالیتهایی (شامل مراقبت از اعضا و جوارح، بدن، تغذیه ورزش، خواب و استراحت) که فرد به طور مسئولانه برای حفظ تأمین و ارتقای سلامت خود و یا اطرافیان انجام میدهد.

فواید رعایت بهداشت فردی: ۱. حفظ آراستگی فرد که موجب تقویت حس عزت نفس خود و ارزشمندی افراد میشود. ۲. جلوگیری از انتقال عوامل بیماری زا (در نتیجه کمک به تأمین سلامت جامعه)



چشم حساس ترین عضو بدن

راه حفظ بهداشت چشم: ۱. ضرورت معاینه منظم چشم ها ۲. شناسایی و رفع مشکلات چشمی ۳. آشنایی با عوارض چشم ۴. مراقبت مداوم از چشمها (لزوم معاینه چشم برای همه افراد هر یک تا دو سال یکبار)

حدت بینایی (دید مطلوب): نشان دهنده میزان سلامت چشمها و سطح توانایی حس بینایی

عیوب انکساری به علت بروز تغییراتی در ساختار کره چشم ایجاد میشوند و میتوانند حدت بینایی را دچار اختلال کنند (شامل: ۱. نزدیک بینی ۲. دوربینی ۳. آستیگماتیسم ۴. پیرچشمی) **نزدیک بینی** واضح دیدن اشیای نزدیک و تاری دیدن اشیای دور، معمولاً کره چشم بزرگتر از حد طبیعی است و به موازات رشد بدن در نوجوانی معمولاً نزدیک بینی تشدید میشود) **دوربینی** واضح دیدن دور و تاری دیدن نزدیک (معمولاً کوچکتر بودن کره چشم از حد طبیعی)

آستیگماتیسم شکل غیر طبیعی قرنیه که باعث تاری دید میشود بردید دور و نزدیک تاثیر میگذارد. چشم برخی ممکن است هم آستیگمات هم نزدیک بین و هم دوربین باشد.



پیرچشمی به علت سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد (شروع از میانسالی)

عیوب انکساری با عینک، لنز طبیعی، جراحی و اشعه لیزر اصلاح می شوند

عملکرد لنز طبی و عینک: افتادن تصاویر به شکل مطلوب روی شبکیه و اصلاح دید افراد

لزوم نظافت لنزها: برای پیشگیری از عفونت چشم به علت آنکه روی قرنیه مستقر می شوند

شایع ترین آسیبهای چشمی

فرو رفتن گرد و غبار به درون چشم

راه محافظت: ۱. اجتناب از قرار گرفتن در این وضعیت ۲ 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 کننده ها حشره کشها روش محافظت: استفاده از عینک های 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 مراجعه 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 و استفاده از عینکهای ورزشی

هنگام فرو رفتن جسم به چشم باید: ۱. مصدوم به پشت خواباند ۲. نگه داشتن سر و چشم تا حرکت نکند ۳. قرار دادن باند استریل روی چشم عدم فشار دادن و گذاشتن محافظ چشم روی

باند ۴ مراجعه به پزشک و عدم دستکاری چشم



برق زدگی

ناشی از تشعشعات تخلیه الکتریکی و حرارت مثل ۱ سوختگی قرنيه 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 بانداز استریل 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 شانه ها

راه جلوگیری: ۱ پلک زدن به طور ارادی حین کار ۲ استفاده از قطره اشک مصنوعی در صورت شدت خشکی ۳. فاصله ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر 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 سانتی متری صفحه مانیتور با چشم ۷ تنظیم کردن روشنایی و کنتراست در حد نیاز

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

وظایف لاله گوش و مجرای آن (گوش خارجی): جمع آوری امواج صوتی و انتقال آن به بخش میانی گوش

موارد رعایت بهداشت گوش: ۱ تمیز کردن لاله گوش با پارچه نرم و پاک ۲. خشک کردن گوشها بعد از حمام و شنا با حوله تمیز ۳. عدم ورود اجسام خارجی و نوک تیز به گوش به علت افزایش

احتمال ایجاد برخی عفونها که منجر به کاهش شنوایی می شود

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

این عفونت معمولاً ناشی از شنا و استحمام مکرر و طولانی اتفاق می افتد در این وضعیت خاراندن و استفاده از گوش پاک کن باعث تشدید عفونت میشود و باید به پزشک مراجعه گردد.

آلودگی صوتی: از حد گذشتن سرو صدا که دارای آثار و عوارضی برای سلامت است (سروصدای شدید و طولانی مدت) و موجب ۱. کم شنوایی ۲ بروز زوز گوش ۳. استرس ۴ خستگی و تحریک پذیری فرد میشود.

کم شنوایی یکی از شایع ترین مشکلات گوش است و دارای دو طیف وسیع از خفیف تا شدید است و در دو طبقه مادرزادی و اکتسابی دسته بندی میشود

گوش کردن موسیقی از طریق پخش کننده های قابل حمل موجب افزایش احتمال ابتلا به کم شنوایی اکتسابی می شود. استفاده از این ابزار موجب تخریب سلولهای مویی (مژکدار) گوش داخلی میشود.

وظایف سلولهای مویی: انتقال ارتعاشات صوتی به مغز

قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون: ۱. نصف میزان حداکثر تنظیم صدا روی عدد ۵ اگر دامنه صدا از ۱ تا 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 شنواسنج

نشانه های اولیه کم شنوایی ۱ مشکل در شنیدن و فهمیدن صحبت دیگران، خصوصاً در مناطق پرسروصدا ۲. نیاز به افزایش شدید صدای تلویزیون ۳. درخواست مکرر از دیگران برای تکرار صحبت

شان ۴. ناتوانی در شنیدن صداهای بلند مثل زنگ زدن تلفن

پوست: مهمترین پوشش بدن و بزرگترین عضو بدن



سموم و مواد زائد بدن به شکل عرق خارج میشود

پوست میتواند در برابر حملات میکروبی و عوارض زیان بار نور خورشید از بدن محافظت کند. عملکرد پوست شبیه عملکرد حسگرهاست و میتواند پیامها را از محیط بگیرد و به مغز منتقل کند.

خطرات پوستی تهدید کننده

حساسیت پوستی

واکنش پوست به محصولات شوینده، ایجاد حساسیت توسط محصولات بهداشتی دارای عطر تند (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 ملتهب 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 مهم ترین نکات بهداشتی آن عدم دستکاری آکنه است. با افزایش ناگهانی هورمونها در حوالی ، بلوغ غده های چربی تحریک شده و چربی بیشتری در سطح پوست تولید میشود و این علت بروز آکنه است مواردی چون ۱. برخی از داروها ۲قاعدگی ۳ قرار گرفتن در معرض نور خورشید ۴ تعریق ۵ دستکاری جوشها سبب تشدید آکنه میشود

قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا و نور خورشید

از مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست است و عوارض این عامل عبارتند از: ۱ پیشانی: ایجاد خطوط بیشتر افزایش خطوط اخم ۲. چانه و بینی : ایجاد جوشهای سرسیاه افتادگی پوست چانه ۳ لبها: افزایش خطوط خنده، کاهش خاصیت ارتجاعی پوست ۴ پوست: کاهش آب پوست، ایجاد خشکی و خارش، تیره شدن رنگ پوست ۵ چشم ها: تیرگی اطراف چشم، ایجاد خطوط بیشتر افتادگی بیشتر ابروها ۶ گونه ها: متورم شدن، ایجاد جوشهای چرکی در منافذ پوست

قرارگیری در معرض نور خورشید موجب تولید ویتامین دی می شود، 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 مضر است UVA و UVB

راهکار پزشکان 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 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 بردن 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 زائده ای باریک و رشته 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 دستور العمل هر محصول در مورد نحوه استفاده و مواد موجود در محصول الزامی است. رنگ موگاهی موجب ریزش مو سوختگی قرمزی و حساسیت می شود. نحوه شست و شوی مو: ۱ خیس کردن مو با آب گرم ۲ مالیدن شامپو با نوک انگشتان به لابه لای مو (عدم محکم ماساژ دادن برای افراد دارای موی چرب علت تحریک شدن غده های چربی در پوست سر) ۳ آبکشی مو باید به موها اجازه داد که به طور طبیعی خشک شوند.

استفاده از ششوار به صورت گرم یا سرد استفاده از ششوار و اتوی مو در حالت داغ موجب خشکی و شکنندگی و دوشاخه شدن مو میشود

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 فعالیتهای جسمی و ذهنی (خصوصاً کودک و نوجوان به علت آزاد شدن هورمون رشد در طول خواب)

میزان خواب متفاوت است بنا به: 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 میشود، 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 ابتلا به بیماری خواب ناکافی موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن میشود



برخی عوارض کم خوابی ۱ چاقی ۲. ابتلا به دیابت نوع دو ۳. کاهش میزان رشد ۴. کاهش دمای بدن ۵. افزایش تاخیر در پاسخ دهی 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 محرک در ۲-۱ ساعت قبل خواب چای، قهوه، نوشابه) ۵. ندیدن فیلمهای خشن و غمناک قبل از خواب ۶. استفاده از

دهان اولین بخش دستگاه گوارش شروع از لب تا حلق : جایگاه دندان داخل استخوانهای فک بالا و پایین وظیفه دندان جویدن تکلم، حفظ زیبایی صورت توانایی هر یک از دندانها ۱ دندانهای پیش بریدن ۲. دندانهای نیش پاره کردن ۳ دندانهای آسیا نرم و خرد کردن

هدف بهداشت دهان و دندان ۱ رعایت اصول خاص بهداشتی ۲. حفظ سلامت بافتهای مخاطی دهان و دندان

پوسیدگی دندان از شایعترین بیماریهای تهدید کننده تمام گروه های سنی و جنسی که گاه موجب از دست دادن دندان و هزینه زیاد بر فرد میشود (مراجعه هر ۶ ماه یکبار به دندانپزشک توصیه میشود)

عوامل ایجاد پوسیدگی دندان ۱ میکروبها در دهان به طور طبیعی انواع میکروبها وجود دارد و برخی از آنها موجب پوسیدگی دندان میشوند ۲. مواد قندی و کربوهیدراتها به علت چسبندگی مواد غذایی، تعداد دفعات مصرف نوع قند در پوسیدگی دندان نقش دارند ۳. مقاومت شخص و دندان متأثر از بزاق، شکل و فرم دندان، طرز قرارگیری دندان، میزان مقاومت دندان نسبت به اسید تولید شده، نوع میکروب در حفره دهان، سلامت عمومی فرد بر میزان ایجاد پوسیدگی تأثیر دارند ۴. زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی

پوسیدگی دندان در یک لحظه و یک روز انجام نمیشود بلکه بدین شکل است که بعد از خوردن غذا ۲ تا ۵ دقیقه طول میکشد تا اسید ایجاد شود و در ده دقیقه این اسید به حداکثر میزان خود



میرسد و سپس نهایتاً یک ساعت در همان حالت باقی میماند و بعد به تدریج عادی میشود با هر بار خوردن غذای قندی محیط پلاک اسیدی میشود و در صورت عدم شست و شوی به موقع دندانها دچار پوسیدگی میشوند با رسیدن پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) درد شدید شبانه و مداوم و خود به خود ایجاد میشود که در صورت عدم درمان، سبب ایجاد عفونت در انتهای ریشه دندان میشود (آبسه دندانی) که همراه با تورم روی لثه یا گاه در صورت است.

روشهای جلوگیری پوسیدگی دندان ۱. پرهیز از مواد قندی و سیگار ۲. شست و شوی مرتب با روش صحیح ۳. حداقل دو بار مسواک (صبح ها قبل یا بعد از صبحانه و شبها قبل از خواب) و یکبار استفاده از نخ دندان در طول شبانه روز

علت بوی بد دهان در صبح کاهش جربان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است که خودبه خود با صرف صبحانه و مسواک زدن و نخ دندان رفع میشود. ولی اگر بوی بد دائمی، باشد نشانه نوعی بیماری یا پوسیدگی دندان است که با تاکید بر رعایت اصول بهداشت دهان و دندان و زبان لازم است به دندانپزشک مراجعه شود.

✓ 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.

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

اولین شرط ازدواج بلوغ جنسی زن و مرد

در گذشته سن بلوغ جنسی و سن ازدواج نزدیک به هم بوده است. **سن ازدواج** تحت تاثیر عواملی مثل فرهنگ جامعه است

بر اساس آموزه های 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 مرحله ای برسد که ۱ از خود شناخت کافی داشته باشد ۲ مصالح خود را تشخیص دهد ۳ نسبت به فرد روبه رو شناخت پیدا کند

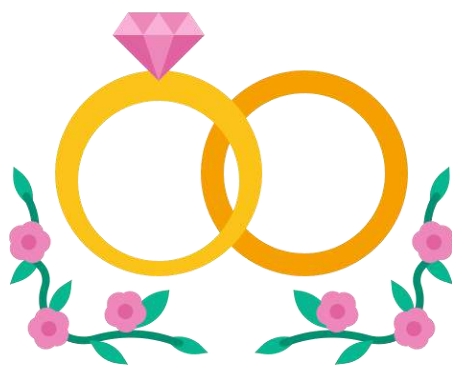
بلوغ اجتماعی: توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان

رسیدن به هر کدام از بلوغها در هر فرد در سن متفاوتی رخ میدهد و ممکن است در سن ۱۸ سالگی یا پایین تر زمینه های فوق را یک جا 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 آزمایش ها و واکسیناسیون موجب سلامت زوجین و تداوم ازدواج میشود (شامل آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین، آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی زوجین، تزریق واکسن کزاز برای خانم ها، 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 با هم هستند یا نه

مشاوره ژنتیک برای همه لازم نیست ولی در صورت سابقه فامیلی برای بیماری ها و نقصهای مادرزادی (به دلیل دخالت عوامل ارثی و بروز نارساییهای کودکان باید مشاوره ژنتیک انجام شود) حدود ۳۰۰۰ ژن در سلولهای بدن هر فرد وجود دارد که ممکن است برخی ژنها معیوب و نهفته باشند (در صورت ازدواج فامیلی با قرارگیری ژن نهفته در کنار ژن 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 دعاهاى خاص و ختم قرآن در طول بارداری

عوامل موثر بر باروری
سن دارای اهمیت زیاد است، زیرا با افزایش سن خانمها شرایط باردار شدن دشوار میشود و در مردان نیز با بالا رفتن سن تولید هورمون مردانه به تدریج کم میشود.
کشیدن سیگار یا مواد دخانی مصرف دخانیات تأثیر منفی بر سلامت باروری دارد. چه زن و چه مرد. این اثرات حتی زمانی که خود فرد از این مواد استفاده نمیکند ولی مکرراً 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 قاعدگی نامنظم ۵ افزایش ناباروری و کاهش موفقیت درمان های ناباروری ۶ افزایش خطر سقط خود به خودی جنین
تغذیه معمولاً 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
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 سرطانها روزانه ۳۰ دقیقه
داروهای محرک و مکمل ها استفاده بی رویه داروهای محرک و مکملها مثل مکملهای بدن سازی روی ۱ تولید هورمون مردانه و زنانه ۲ افزایش احتمال ناباروری تأثیر می گذارد.



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 ...
آلودگی های محیطی سیگار، گازوئیل، بخار ناشی از رنگها، دود آگروز اتومبیل از مواد آلوده کننده ای هستند که بر باروری تاثیر میگذارند. حتی تاثیر منفی بر باروری خانم هایی که هنوز باردار نشده اند
سفید کننده حاوی کلر کلر در اغلب سفید کننده های لباسها و سطوح خانه وجود دارد. اینها تاثیر منفی بر باروری میگذارند. استفاده کنندگان مکرر بیشتر در معرض مشکل ناباروری اند
بیماریهای منتقله از راه جنسی مثل سوزاک و.... از عوامل خطر نسبتا 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 لوله های راه جنسی رحمی که منجر به کاهش احتمال بچه دار شدن
مشروبات الکلی یا مصرف داروهای روان گردان مصرف اینها حامله شدن یا تداوم یک حاملگی را با مشکل مواجه میکند.
قاعدگی های نامنظم وجود اختلالات تخمک گذاری در زنان بدون قاعدگی یا دارای دوره های قاعدگی بیش از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۵ روز (لزوم مراجعه به پزشک)
ابتلا به بیماریهای مزمن دیابت، آسم، فشارخون بالا ممکن است بر روی بارداری یا جنین تاثیر داشته باشند؛ پس مشورت با پزشک برای بارداری توصیه می شود.

توصیه های 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 اسید فولیک ۴ آزمایش بیماری سرخچه برای همه خانم ها ۵. اطمینان از سلامت لثه و دندان قبل از بارداری برای سالم به دنیا آوردن جنین با وزن سالم ضروری است

سرخچه: بیماری ویروسی واگیردار و دارای عوارض خطرناک برای جنین در صورت ابتلای مادر در طول بارداری

توصیه های بهداشتی باروری مردان ۱ عدم مصرف خودسرانه هر دارویی در سنین باروری ۲ عدم حمام داغ و طولانی مدت، سونا، وان ۳ عدم قرار دادن طولانی مدت لپتاپ و سایر وسایل الکترونیکی روی پایین تنه ۴ عدم پوشیدن لباسهای تنگ ۵ عدم کار طولانی مدت نشسته و ممتد

به تاخیر انداختن بارداری در صورت ابتلا به ۱ هرگونه تومور در سیستم عصبی ۲ بیماریهایی مانند ام اس و صرع ۳ افراد تحت شیمی درمانی ۴ بیماریهای مقاربتی ۵ برخی بیماریهای قلبی عروقی

نارسایی دریچه قلب، بیماری خودایمنی مثل لوپوس، بیماری کلیوی مثل نارسایی کلیه، سایر بیماریهای مزمن فشارخون بالا، دیابت بیماریهای تیروئید، سل، بیماریهای روانی و برخی از کم خونی ها

✓ درس دهم : بهداشت روان



تغییرات سریع جامعه امروز برخی افراد را دچار آشفتگی های 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 ناکامی های حاصل در تحصیل شغل و.... دچار اضطراب و خشم یا افسردگی شود.

برای پیشگیری از بروز مشکلات 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 خویش شامل شناخت توانایی ها ضعف ها، احساسات ارزشها نیازها و... است.

فایده خودآگاهی ۱ کمک به شکلگیری هویت مطلوب ۲ جلوگیری از بروز اختلالات روانی و شکلگیری رفتارهای پرخطر

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

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 آن ها، احساس بی ارزشی و حقارت میکنند. این ویژگیها بد نیستند ساکن 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.

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

جوانان دارای عزت نفس: قائل بودن احترام برای خود، پیام های درونی مثل: تو باارزشی، تو میتوانی به دیگران اعتماد کنی و... را در خود دارند

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

راهکارهای بهبود عزت نفس: ۱ تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها ۲ تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود .. ۳ تهیه فهرستی از

توانمندی های 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.

ویژگی های افراد سرسخت ۱ مقاومت در برابر فشار روانی ۲ کمتر مستعد بیماری نسبت به بیشتر افراد ۳ معمولاً دارای کنترل بیشتری برزندگی خود ۴ تعلق خاطر بیشتر ۵ پذیرا بودن در قبال

تغییرات ۶. تعهد ۷ کنترل ۸ چالش پذیر

تاب آوری مجموعه ای 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 خود را ارتقا بخشد

در برخی افراد گویی ظرفیتهای درونی وجود دارد (مثل: افراد در شهرهای مرزی افرادی که بعد از جنگ تحمیلی با از دست دادن های فراوان شرایط ناگوار را تحمل کردند 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

توصیه هایی 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 با مشکلات ۵ خوش بینی ۶

ایجاد دلبستگی های 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



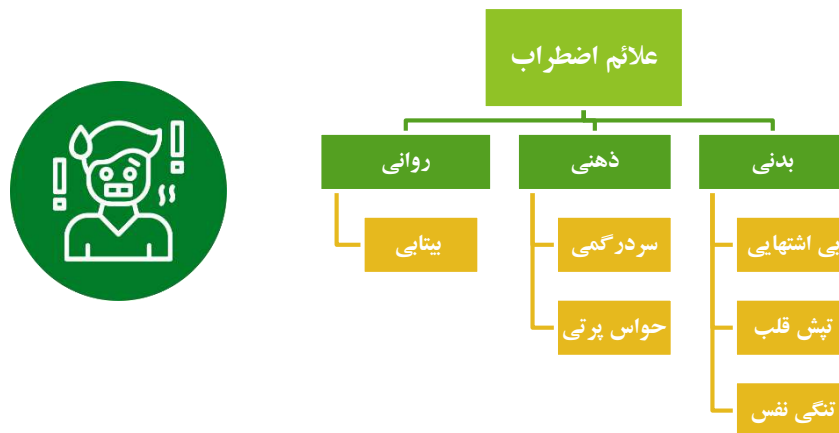
زندگی توام با وقایع رویدادها و مشکلاتی است که همواره بر - جسم و روان افراد تاثیر میگذارد که به آن **فشار روانی (استرس)** گفته می شود
استرس یک واقعیت در زندگی و غیر قابل اجتناب است میتوان استرس را در شرایط ناخوشایند تحت کنترل در آورد تا بر ما غالب نشود.
استرس ذاتاً خوب یا بد نیست بلکه ممکن است اثرات مثبت 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 روانی ناسالم موجب احساس درماندگی (مثلاً 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 ناراحتی معده ۴ سرگیجه و سردرد ۵ تعریق و لرزش عارض میگردد شود.

اثرات زودگذر استرس مشکل آفرین نیست ولی تکرار آن موجب اثرات جسمی پایدار مثل ۱ بیماری قلبی عروقی ۲ التهاب های پوستی ۳ سر درد ۴ اختلالات گوارشی ۵ ضعف سیستم ایمنی ۶ افزایش احتمال ابتلا به سرطان میشود

اضطراب واژه ای که عموماً در توصیف یک حالت خاص که با احساسی 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 بر می انگیزد.



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 خواسته ها** به دلیل اینکه یک فرد نمی تواند در لحظه هم آرام باشد و هم مضطرب شرکت در فعالیت های لذت بخش و آرامش دهنده (ورزش و ...) و پرت کردن حواس خود از موضوع استرس زا به موضوع دیگر روشهای مفیدی هستند.

افسردگی احساس ناخوشایندی که برای مدت زمان طولانی تداوم مییابد و همراه با تنهایی 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 سکنه مغزی ، صرع کم خونی برخی سرطانها و آسیب به سر دارای **احتمال بالای ابتلا به افسردگی هستند** . ۳ **مشکلات تغذیه** ای مانند کمبود ویتامین های B ۴ افزایش احتمال بیشتر ابتلا به افسردگی در نوجوانان دارای سابقه افسردگی در خانواده نسبت به کسانی که این سابقه را برآورده کردن نیازهایش در موقعیتهای مختلف میشود و فشار ندارند.



همه افراد گاهی اوقات در موقعیتهایی از زندگی خود حالت هایی 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... می شود.

خشم احساسی که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می شود. 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 بروز پیدا میکند. خشم میتواند به صورت خفیف و ناخوشایند بروز کند و تا یک احساس شدید عصبانیت پیش برود.

خشم اغلب همراه با جلوه هایی از پرخاشگری مثل عصبانیت، خشونت، توهین و... است.

خشم به عنوان یک هیجان طبیعی دارای آثار مثبت و منفی است. آثار مثبت خشم میتواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی گروهی و اجتماعی به شرط کنترل آن شود و آثار منفی آن منجر به بروز ناراحتی های جسمی (سردرد، سکت قلبی و...) روانی فشار روانی (اضطراب مصرف مواد مخدر و...) و اجتماعی (انزوا تنهایی و...) می شود.

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

مهم ترین روشهای خود آرام سازی ۱ تغییر وضعیت بدن نشستن، دراز کشیدن 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 یازدهم : مصرف دخانیات و الکل



دخانیات بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن ۲۰ بوده است

دخانیات هر ماده یا فرآورده ای 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 ماده 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 سرطان زا)



مواد سمی موجود در مواد دخانی ۱. **نیکوتین** سم شدیداً کشنده و و ماده اعتیاده آور دخانیات. نتیجه مصرف: انقباض عروق داخل بینی که موجب تشدید سینوزیت، التهاب نواحی گوش و حلق و بینی میشود. نیکوتین باعث سکت قلبی و افزایش قند خون نیز میشود ۲. **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 میشود در بروز سرطان لب نقش دارد ۳. **قطران (تار)** پوسته ضخیم قهوه ای رنگ جمع شده در ریه که حاصل ذرات ریز سیگار است و حاوی عوامل سرطان زاست ۴. **سیانیدریک اسید** (جوهر بادام تلخ): ماده ای بودن هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه و خون شده و موجب اختلال در تنفس میشود. ۵. **مواد رادیواکتیو** (پرتوزا) مدتی بعد از استعمال دخانیات در



ریه ها جمع شده و وارد خون شده و به نقاط حساس می رسد (عوارض: سرطان، مشکلات چشم، خون، پوست، ریه و تنفس) ۶. **آمونیاک** از عوامل ایجاد تحریک و تخریب بافت ها (خصوصاً در ریه) در جریان استعمال دخانیات ۷. **کربورهای هیدروژن** موجب خطر ابتلا به سرطان در تمام بافتهای بدن خصوصاً مجاری تنفسی را تشدید میکند. هزینه سالانه برای دخانیات بیش از ۱۰ هزار میلیارد دلار (بین ۲ تا ۳ برابر هزینه مصرف دخانیات 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. **مصرف متناوب قلیان** به علت نیکوتین موجود در دود آن وابستگی ایجاد میشود وجود افزودنیهای شیمیایی و مواد مخدر در تنباکوههای میوه ای موجب سرطان بیماری های کشنده آلرژی، آسم و حساسیت می شود.

استفاده مشترک از قلیان احتمال انتقال بیماریهای منتقله از طریق دهان و دستان مثل اگزمای دست، عفونت هایی مثل سل، ویروس تبخال، هلیکوباکتری عامل زخم معده را بالا میبرد.

سن شروع به اعتیاد ۹۰٪ افراد معتاد زیر ۱۸ سال **شروع به اعتیاد** توسط ۹۰٪ افراد با سیگار است

عوامل سوق افراد به مصرف دخانیات ۱. باور غلط به جذاب شدن سیگار پر مصرف ترین مواد دخانی مواد تشکیل دهنده سیگار 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. در دسترس 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 افراد تشکیل میدهند)



دود دست سوم بوی سیگاری که در محیط پراکنده میشود و لوازم منزل را در برمی گیرد

یکی از مشکلات امروزی جوامع بشری: مصرف الکل

افزایش غلظت الکل در خون موجب مسمومیت فرد می شود. افراد در اثر مصرف مشروبات الکلی دچار پیامدهای آنی و جامعه بلند مدت خواهند شد.

از بارزترین آثار فوری مصرف الکل اختلال در سیستم اعصاب مرکزی. الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تاثیر قرار داده 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 بلند مدت مصرف الکل: بیماری سیروز کبدی و سرطان

در بیماری سیروز کبد کالری های اضافی بدن را به چربی تبدیل کرده و در خود ذخیره میکند که 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 پر از چربی کبد، سبب از دست رفتن کارکرد کبد می شود.

حال خوب، ساختنی است....

✓ 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 حمایتی لازم در خانواده و جامعه (برخی مشکلات: افت تحصیلی، منزوی بودن گوشه گیری اعتماد به نفس ضعیف، عدم برقراری ارتباط صحیح با همسالان و بزرگسالان و پایبند نبودن به مقررات جامعه)

تعریف اعتیاد عادت کردن خو گرفتن و خود را وقف عادتی نکوهیده کردن مثل استعمال مواد مخدر

فرد معتاد کسی که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد. اعتیاد اغلب سیری مزمن و عود کننده دارد اما قابل پیشگیری و درمان است.



تعریف پیشگیری مداخله ای مثبت و اندیشمندانه برای مقابله با شرایط مضر قبل از اینکه منجر به اختلال یا ناتوانی شود پس شناخت عوامل ویژگی ها و خصیصه هایی که افراد را در مقابل اعتیاد آسیب پذیر تر میکند و کسب مهارت های مقاومتی در برابر آن میتواند در پیشگیری از اعتیاد به افراد کمک نماید.



تعریف 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 مختل 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 ادراک 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.

انواع وابستگی	
جسمانی	وضعیتی که در آن بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان داده و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف انتظار داشته مجبور میشود بیشتر از مرتبه های قبلی مواد مصرف کند. نحوه شکل گیری روانی اعتیاد همینطور است
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 نشانه های جسمانی ترک مواد مخدر مواجه نمیشود وابستگی روانی گاهی وسوسه ای شدیدتر برای مصرف مواد تلقی میشود. احساسات خوشایند و لذت بخشی که مصرف مواد ایجاد میکند ممکن است فرد را بارها تحریک و به اشتباه 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 علائم لرز، گرسنگی عضلات، تب، تهوع، استفراغ میشود و فرد برای رهایی مجبور به مصرف دوباره است.

نشانه های 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 نشانه های **سندرم محرومیت** مانند دردهای شدید دست و پا خمیازه های مکرر و لرز آب ریزش بینی و چشم ها و اسهال

تعریف اختلالات مصرف مواد حالت خفیف تر از وابستگی به یک ماده است. یعنی اگرچه فرد اعتیاد ندارد؛ ولی آن را علی رغم مشکلاتی که برایش ایجاد میکند مصرف میکند.

دلایل اهمیت پیشگیری از اختلالات مواد مخدر: ۱. ایجاد آثار و نتایج - امروزه در جهان بیش از ده مخدر طبیعی و هزار نوع مخدر صنعتی مضر و مضر بر جسم و روان ۲ همراه شدن خطرات و حوادث با که آثار بدتری دارند تولید میشود. مصرف مواد مثال مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف - انواع مواد اعتیاد آور از ترکیباتی ساخته شده اند که بر ارتباط مواد باعث



حوادث رانندگی میشود ۳ کشاندن فرد بدون وابستگی با ادامه بین سلولهای عصبی و بخشهای مختلف مغز اثر می گذارند.

انواع مواد اعتیاد آور

توهم زا

مخدرها

محرک ها

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

محرک ها	بر سیستم 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 وجوی موادی بیشتر میدهد مانند محرکهای طبیعی (کوکائین، کافئین، کراک و مصنوعی، آمفتامین ها، اکستازی، ریتالین)
توهم زاها	موجب اوهام حسی و بصری فرد میشوند و ممکن است صداهایی بشنود و چیزهایی ببیند که وجود خارجی ندارند. مانند توهم زای طبیعی (فراورده گیاه شاهدانه، حشیش، گراس) و مصنوعی (ال. اس.دی)
مخدرها	شامل تمام موادی که خاصیت منگی، بی حسی بیدردی و تخدیر کنندگی 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 مسکن حاوی کدئین)

عوامل بازدارنده در رو آوردن به مصرف مواد مخدر ۱ ایمان به خدا ۲. اشتغال به تحصیل علم ... ۳ کسب و کار سالم ۴. پایبندی به مذهب و معنویت ۵ انجام جدی ورزش ۶. پرداختن به تفریحات سالم

علل روی آوردن نوجوانان به مصرف مواد: ۱. کم اهمیت نمودن موارد فوق ۲ نداشتن برنامه برای گذراندن سالم اوقات فراغت از مهم ترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد اصرار دوستان و همسالان (دلیل و اذار کردن دوستان برای مصرف مواد توجیه رفتار غلط خود) علت نه گفتن برخی به اصرار دوستان: احتمال طرد شدن از دوستان برخی به علت نداشتن اعتماد به نفس کافی پس مدتی بعد از «نه» گفتن تسلیم فشار همسالان میشوند (لزوم یادگیری مهارتهای مقاومتی در مواجهه با این فشارها و لزوم هوشیاری فرد به این شرایط)

یکی از راهکارهای بهره گیری از مهارتهای مقاومتی: مهارت نه گفتن در صورت وجود شرایطی که برخلاف میلان است باید ترس خجالت، رعایت احترام و... را کنار گذاشته و «نه» بگوییم ما مسئولیم در برابر فشار پیشنهادهای نادرست مقاومت کنیم و تسلیم نشویم و بدون درگیر شدن با ارائه استدلالهای منطقی و روشن و نیز جایگزینی رفتارهای سالم در زمینه امتناع از خود پایداری نشان دهیم.

مهارتهای مقاومتی برای نه گفتن ۱ با اعتماد به نفس نه گفتن ۲ نگاه کردن به صورت فرد با صدای رسا نه گفتن ۳ متکی به نفس بودن ۴ احساس رضایت برای متکی بودن به ارزشهای اخلاقی و خانوادگی **مواردی که برای ترک مصرف سیگار وجود دارد** ۵ ترک کردن محل در صورت نیاز و شرکت در جمع های سالم ۶ عدم رفت و آمد با معتادان ۷ مقاومت نشان دادن از خود در برابر انجام رفتارهای غیرقانونی ۸ مطلع شدن از قوانین شیوه برخورد با معتادان و فروشندگان مواد و زیر پا نگذاشتن 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 اخم)

✓ درس سیزدهم: پیشگیری از اختلالات



در اختلالات اسکلتی عضلانی، مفاصل، استخوانها ماهیچه ها و.... دچار آسیب میشوند یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از کار و سبک زندگی است

اختلالات اسکلتی عضلانی یک پدیده چند علتی است و عوامل سنگین صاف گذاشتن پا روی زمین و تا حد ممکن نزدیک جسم متعددی در بروز آن موثر 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 ارگونومی

شایع ترین نواحی بدن که دچار آسیب می شوند کمر، دست شانه زانو، مچ پا کف پا گردن آسیب پذیرترین عضو کمر است

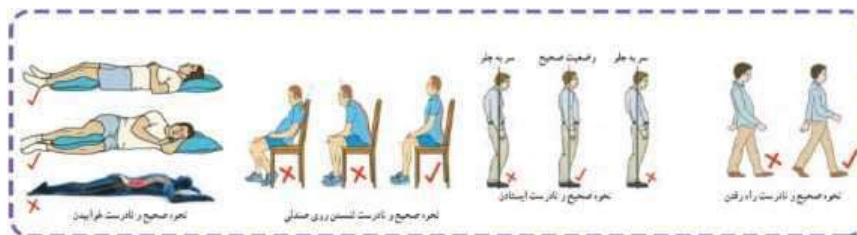
کارکرد کمر ۱ ستون تکه دارنده اعضای دیگر ۲ تحمل وزن بدن نقش اساسی در حرکت بدن

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 تنه و اندام ها در فضا 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 ناراحتی های اسکلتی عضلانی و کمردرد می شود.

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 ۹۰٪ علل بروز کمردرد: فشار بیش از حد به ناحیه ستون فقرات به علت انجام نامناسب برخی کارهای روزمره در اکثر اوقات علت صدمه در ناحیه کمر نادرست بلند کردن بار و حمل نادرست اشیا است.

روش صحیح بلند کردن حمل بار از روی زمین بلند کردن بار با کمر راست و پاهای خمیده

روش برداشتن اشیا: ۱- اشیا سبک: زانو زدن کنار جسم یک پا جلوی پای دیگر قرار بگیرد و بلند کردن جسم بدون دولا شدن ۲- اشیا سنگین: صاف گذاشتن پا روی زمین و تا حد ممکن نزدیک شدن به جسم، ایستادن، خم کردن زانوها، قرار دادن بدن در وضعیت زانو زدن، نزدیک گرفتن جسم به خود و عدم پیچاندن کمر

اختلالات اسکلتی عضلانی یک پدیده چند علتی است

نکاتی در مورد انجام کارهای روزمره ۱ تمیز کردن کف آشپزخانه و راهرو استفاده از دمپایی عاج دار مانع سر خوردن و نچرخاندن کمر ۲ هنگام اتو کردن انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو و استفاده از زیرپایی ۳ برداشتن اشیا 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 باز بودن پاها به اندازه



عرض شانه ۵ نشستن روی صندلی استفاده از صندلی های پشتی دار نشستن انتهای صندلی عمود بودن ستون فقرات

در اکثر اوقات 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 توانمندی های انسان و نوع کاری که انجام میدهد به یاری انسان می آید و باعث کمک به سلامت افراد و افزایش بهره وری نیروی کار می شود. کاربرد علم ارگونومی کل زندگی افراد را در برمی گیرد.

علم ارگونومی به محصولات جدید طراحی شده محدود نمی شود؛ بلکه بر استفاده صحیح از وسایل دارای طراحی مناسب نیز تأکید دارد (مثلاً: 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 انحناى ستون فقرات ۲. اختلالات و دردهای اسکلتی عضلانی کمر درد و شانه درد... ۳. ایجاد فاصله بین مهره ها 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 درصد 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 تر نیرو) 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 تنظیم شدن بندهای شانه ای یکی مثل و یکی سفت نباشد.

ارگونومی اصولی دارد که با رعایت آنها می توان خطر ابتلا به ناهنجاری های اسکلتی عضلانی را به حداقل رساند

اصول ارگونومی

اول	با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کار کنید (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 کمر مهم است. توجه به چند نکته ۱ در حالت ایستاده استفاده از یک تکیه گاه مناسب با ارتفاع ۱۵ الی ۲۰ سانتی متر برای قرار دادن پا روی آن جهت ایجاد یک زاویه مناسب در ستون فقرات. ۲ در صورت کار کردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی فشار زیادی بر پشت 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 در وضعیت خنثی قرار گیرد و تحت فشار نباشد. ۴ قرار دادن بازوها کنار بدن طوری که شانه ها در حالت استراحت قرار گیرند. ۵ قرار دادن مچ دست و ساعد در یک سطح و مچ دست را در حالت خنثی قرار دادن
دوم	به کارگیری روشهایی برای انجام کار جهت صرف نیروی کمتر
سوم	قرار دادن وسایل در محدوده دسترسی آسان یکی از مشکلات رایج دسترسی به داخل جعبه ها و کارتن هاست که با ثابت قرار دادن آنها روی یک سطح شیب دار میتوان آن را حل کرد
چهارم	کار کردن 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 تر از ارتفاع آرنج و کارهای سبک، کمی بالاتر از ارتفاع آرنج)



پنجم	کاهش حرکات اضافی انگشتها مچ دست و بازوها در حین کار (لزوم کاهش تعداد حرکات در طول روز) استفاده از ابزار قوی تر دریل به جای پیچ گوشتی
ششم	به حداقل رساندن انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو مثل کار با دریل های سقف
هفتم	اصلاح جزئی میز کار موجب به حداقل رساندن نقاط فشار می شود.
هشتم	داشتن فضای کافی برای انجام کار
نهم	داشتن فعالیتهای جسمانی روزانه و انجام حرکات کششی مناسب برای رفع خستگی عضلات هنگام انجام کارهای طولانی مدت
دهم	ایجاد محیط راحت و زیبا در محل کار و زندگی خود

✓ درس چهاردهم: پیشگیری از حوادث خانگی



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

تعریف حوادث خانگی: سوانحی که در محیط خانه یا اطراف آن صورت میگیرد و موجب آسیب قابل تشخیص به شخص می شود

حوادث برای دختران بیشتر در خانه و برای پسران بیشتر در بیرون خانه رخ می دهد

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 تدابیر 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

تعریف خطر شرایطی که امکان آسیب رسیدن به افراد یا وارد شدن خسارت به تجهیزات و ساختمان ها و... است.

برخی از عمده ترین عوامل خطر ساز در حوادث خانگی ۱ وجود افراد ناتوان در منزل مثل کودک، سالمند، بیمار، معلولین ۲ استرس و هیجان در این شرایط باعث می شود فرد به آنچه انجام میدهد توجه کمتری داشته و موجب افزایش احتمال وقوع حادثه میشود. 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 ناآگاهی و نا آشنایی به اصول ایمنی و پیشگیری از حوادث در خانه برخلاف تصور عامه مردم خانه محل کاملاً امنی نیست و گاهی عوامل خطر ساز موجب بروز حوادث مختلف میشوند



شایع ترین حوادث منزل



تعریف مسمومیت رخ دادن واکنش شیمیایی و خطرناک در بدن به متعاقب ورود ماده ای مثل داروها شوینده های خانگی و الکل لاک پاک کن و....

علائم: ۱. به سختی نفس کشیدن ۲ تحریک چشم ها پوست ، گلو، مجرای تنفسی . ۳. تغییر رنگ پوست ۴. سردرد و تاری دید ۵. سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی ۶ دردهای شکمی و اسهال
خطرات کار با مواد شیمیایی ۱ مسمومیت: تاولهای پوستی، مشکلات تنفسی و.... ۲. خطرات فیزیکی: انفجار آتش سوزی

توصیه های 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 سفید کننده قوی برای شوینده در منزل تمیز کردن سینک ۲ عدم ترکیب جوهر نمک و وایتکس به علت خطرناک بودن بخار متصاعد شده از ترکیب آنها ۳. بسیاری از مواد ضد عفونی کننده از ماسکهای کاغذی عبور میکنند و موجب آسیب به ریه میشوند؛ فلذا از این مواد در مکانهای بسته استفاده نشود ۴ استفاده از مواد شیمیایی مطابق دستورالعمل روی بسته و عدم برداشتن برچسب روی ظروف مواد شیمیایی ۵ در صورت جابه جا کردن مواد بعد از استفاده باید باقی آن را به ظرف اصلی برگرداند.
اسپری حشره کش	۱ مطالعه دستور العمل قبل از مصرف ۲ خروج همه از اتاق و بستن در و پنجره ها و پوشاندن با نایلون روی غذاخوری مواد غذایی و وسایل کودک ۳ رعایت فاصله فرد از اسپری هنگام استفاده و نیز خروج فوری بعد از اسپری کردن و بستن در و شستن دست ها ۴ تهویه اتاق بعد از حدود نیم تا یک ساعت
پاکسازی خورده لامپهای مصرف	۱. در صورت شکستن لامپ کم صرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه ابتدا اتاقی را باید ترک کرد و سپس برای کم جمع کردن خورده خت بازگشت ۲ از جارو برقی یا دستمال آشپزخانه برای جمع کردن خورده ها نباید استفاده کرد باید با دستکش یکبار مصرف جمع کرد چون امکان جذب جیوه توسط پوست وجود دارد . لامپ سوخته باید جدا از سایر زباله ها درون کیسه پلاستیکی دفع شود

بیشتر مرگ و میرها و آسیبهای آتش سوزی در خانه ها اتفاق میافتد گرما و دود آتش از شعله های آن خطرناک است استنشاق هوای گرم آسیب رساندن به ریه ها به دلیل (استنشاق هوای بسیار گرم باعث آسیب رساندن به ریه ها)

آتش سوزی موجب تولید گازهای سمی میشود که میتواند 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

منشأ آتش سوزی و راههای مقابله با آن

آتش سوزی خشک	این نوع آتش سوزی معمولاً خاکستر به جا میگذارد: مثل آتش سوزی ناشی از فرآورده 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 پتو یا فرش مرطوب یا پوشش مرطوب دیگر پوشاند.
--------------	--



آتش سوزی ناشی از مایعات	مهم ترین مایعات قابل اشتعال: بنزین روغنهای الکل نفت سیاه مهم ترین روش مقابله: قطع اکسیژن. با توجه مایعات 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 ژنراتورها کابلهای برق تلویزیون کامپیوتر رادیو و ... بهترین راه خاموش کردن: استفاده از برق از گازدی اکسید کربن
آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال	مانند لوله یا کپسول گاز: روشها: ۱ قطع منبع گاز ۲ بستن در و پنجره ها جلوگیری از شعله ور شدن از گازهای قابل آتش گازهای ۳ خروج از محل حادثه با حفظ خونسردی ۴ درخواست کمک فوری از آتش نشانی. برای خاموش کردن انواع آتشیهای اشتعال کوچک میتوان از کپسولهای مناسب آنها استفاده کرد.

برخی از روشهای کاهش احتمال بروز آتش سوزی در منزل ۱. ممنوعیت استعمال دخانیات در منزل ۲ دور از دسترس کودکان نگه داشتن کبریت فندک و ۳۰۰۰. رعایت نکات ایمنی در مورد نصب و استفاده از لوازم گرمایش برقی یا سوختنی ۴ عدم روشن نگه داشتن طولانی مدت وایل برقی کوچک (اتو، سشوار) ۵ کنترل مرتب غذای در حال پخت روی گاز ۶ کنترل کردن مرتب شمعهای روشن، لوازم گرمایش یا الکریکی و وسایل گازسوز داخل منزل

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

طرق خفگی ۱. انسداد راه تنفس هوایی توسط جسم خارجی گرفتگی گلو هنگام غذا خوردن ۲. قورت دادن یک تکه کوچک از اسباب بازی (بیشتر در خرد سالان) ۳ فشار بیرونی شدید و طولانی مدت بر گلو توسط طناب یا گیر کردن سر بین میله های تخت خواب

دو نوع انسداد راه تنفس هوایی

۱ انسداد خفیف به علت بسته شدن ناقص راه هوایی، دم و بازدم همراه با خشونت صدا انجام میشود **علایم** ۱ تنفس صدا دار و سخت ۲ سرفه و خشونت صدا ۳ بی قراری و اضطراب شدید در این حالت باید بیمار را به سرفه و خارج کردن جسم خارجی تشویق کرد و تا زمان بهبودی کنار بیمار ماند و در صورت عدم بهبود با ۱۱۵ تماس گرفته شود

۲. انسداد کامل مسدود شدن راه تنفس هوایی بطور کامل و عدم ورود و خروج هوا به ریه **علایم:** ۱. عدم توانایی در سرفه کردن نفس کشیدن و صحبت کردن ۲ تلاش تنفسی آشکار همراه با به داخل کشیده شدن فضای بین دنده ای و بالای استخوان ترقوه ۳ رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لبها ۴ معمولاً بیمار هر دو ۱ دست خود را روی گلو فشار میدهد **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 دو دست خود به صورت حلقه دور بیمار و مشت کردن یک دست و قرار دادن 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 جسم به بیرون پرتاب شود

نکات پخت روی گاز: کنترل کردن مرتب شمعهای روشن لوازم گرمایش

توصیه های پیشگیری از خفگی ۱. اجتناب از صحبت کردن یا خندیدن با دهان پر ۲ تقسیم غذا به تکه های کوچک آسان کردن بلع ۳ عدم پیچیدن طناب یا ریسمان دور گردن خود یا دیگری (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 تنفسشان توسط بالش یا پتو

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

عوامل خطر آفرین سقوط ۱ عوامل مربوط به محیط سقوط (مانند سطوح ناصاف و لغزنده بند یا طناب نور بد و روشنایی ناکافی در محیط وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی قالیچه های سرخورنده استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب نورپردازی منزل به صورت سایه روشن) ۲ عوامل مربوط به فرد مانند مشکلات بینایی، عصبی قلبی، افت فشار خون مشکلات مفصلی و اسکلتی عضلانی استفاده از داروهایی که موجب افزایش خطر سقوط میشود (داروهای خواب آور آرام بخش، ضد افسردگی)

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