



پُرنکته سلامت و بهداشت



یک جزوه کامل برای امتحان نهایی
از سری مجموعه خلاصه‌های پرنکته

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 غیرواگیردار
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

مقدمه

کنکور ۱۴۰۲ چیزای زیادی به ارمغان داشت. یکی از اونا، تاثیر قطعی امتحانات نهایی توی نتیجه کنکورتونه.

با این وضعیت، امتحانات نهایی امسال یه رکن جدایی ناپذیر کنکور شده و باید حواستون رو جمع کنید. 😊

از بین درسای امتحان نهایی "درس سلامت و بهداشت" به دلیل حجم بالا و سخت بودنش و اینکه توی کنکور سوالی مطرح نمیشه ازش، یا از اوایل سال سرسری گرفته شده یا اصلا نمیدونیم این درس چیه!



خلاصه که این روزا درس سلامت یکی از دغدغه‌هامون شده. اینکه کتاب به این پرحجمی رو چجوری توی این مدت باقی مونده بخونم

اما خب نگران نباشید؛ انسانیا اینجاست!

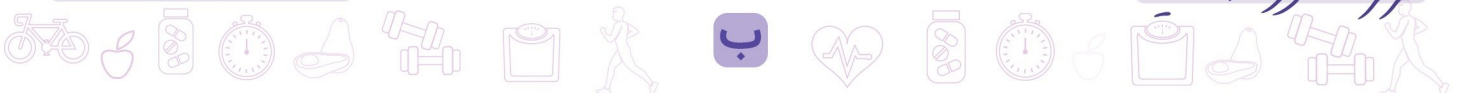
ما اینجاییم که به این دغدغه شما هم مثل باقی دغدغه‌هاتون پردازیم؛ واسه همین گفتیم چیکار کنیم و چیکار نکنیم؟! 😊

بعد از کلی فکر، نتیجه این شد که یه جزوه مثل کتاب پرنکته آماده کنیم که توش تمام نکات سلامت رو بیاریم و بتونید نمره عالی‌ای توی امتحانا کسب کنید

کارمون از اوایل سال نو شروع شد و تا امروز ادامه داشته. از نگارش اولیه گرفته تا نظارت و چک کردن محتویات و درنهایت ویراستاری و گرافیک کار. پروژه‌ای که حدود ۵۰ روز زمان برد و ساعت‌های زیادی صرف این شد که این جزوه برای شما آماده شه!

حالا این فایل به صورت کاملا رایگان در اختیارتون قرار گرفته تا این درس با ضریب ۳/۴۴ رو توی امتحان ۲۰ بگیری.

از همین امروز شروع کن به خوندنش، چیزی تا نمره ۲۰ سلامت نمونده! 😎



درباره مرکز مشاوره انسانیا

مرکز مشاوره انسانیا، قدیمی‌ترین مرکز مشاوره غیرحضورى ویژه دانش‌آموزای انسانیا هست. بعد از اینکه رتبه کنکورم اومد، یه حسى بهم میگفت که به بچه‌های انسانیا خیلی ظلم شده، خیلیا توی فضای کنکور فعالیت میکردن اما متمرکز بودن روی بچه‌های تجربی و دانش‌آموزای انسانیا توی نظرشون همون تنبلايى بودن که درساشون حفظی بود و چیز خاصی نداشت اصلا! از ۹۵ این کاررو تنهایی شروع کردم. خب مسیر آسونى نبود. اما پیش رفتیم و پیش رفتیم کتاب پرنکته رو چاپ کردیم، تیم مشاوره رو راه انداختیم، دوره‌های مشاوره رو طراحی کردیم تا مشاورهامون بتونن به شما خدمات بهتر و درست‌تری بدن، کلی محتوا و آخريش هم همین پرنکته سلامت که دغدغه شما رو برای امتحان نهایی حل کنه!

مرکز مشاوره انسانیا، قبل از اینکه برای من باشه، برای شماست و تا روزی که بتونه به آینده‌سازای کشورمون کمک کنه، همینجا میمونه.
شعار ما همیشه یه چیز بوده و هست:
آموزش صحیح و کارآمد به بچه‌های انسانیا که سال‌ها بهشون اجحاف شد!

برای اینکه پرنکته سلامت آماده شه، سه نفر همراه بودن

مؤلف:

فائزه بابایی

عضو تیم مرکز مشاوره انسانیا



ناظر محتوایی:

سعید دولت کردستانی

مدیر مرکز مشاوره انسانیا



طراح:

هانیه محمدزاده

گرافیسٲ مرکز مشاوره انسانیا



درس اول : سلامت چیست؟



◀ در فرهنگ اسلام ، سلامت یک ارزش است و سلامت توصیف و گوش زد شده (با تغییرات لطیفی مثل : برترین نعمت ها، حسنهء 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 جنبهء 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 بالابردن سطح سلامت)

◀ 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 چهارگانهء صفر، سودا، بلغم و خون (بقراط) ۴. سرشت و حالتی که اعمال بدن به درستی سرمی زند و نقطه مقابل بیماری نیست (ابن سینا) ۵. ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانهء 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 باهم 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 نعمت ها، ثروت و بهتر از آن سلامت بدن است و بهتر از آن تقوای دل است.

◀ پیشگیری بر درمان مقدم است. دلایل:

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 بیماری های دیگر و عوارضی مثل نقص عضو همراه است

◀ ابعاد غیر قابل تفکیک سلامت :

- جسمانی
- معنوی
- خانوادگی-اجتماعی
- روانی-عاطفی

◀ مفهوم سلامت : چند وجهی و یکپارچه که وجوه آن بر یکدیگر تأثیر می گذارند و متضمن سلامت فردند.



این جزوه رو واسه نفر سوم
لیست (share) بفرست



ابعاد سلامت

سلامت جسمانی	قابل درک ترین بعد سلامت، قابل مشاهده، بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آن‌ها با هم ◀ تعریف از نظر زیست‌شناسی: عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آن‌ها با هم ◀ برخی از نشانه‌ها: ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتها کافی، خواب راحت و منظم، وزن نسبتاً ثابت، حرکات بدنی هماهنگ.
سلامت روانی	صرفاً به معنای نداشتن بیماری روانی نیست، بلکه داشتن قدرت تطابق با شرایط سلامت روانی محیطی و بروز عکس‌العمل 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 قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل داشتن روحیه انتقادپذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و...
سلامت اجتماعی	شامل مهارت‌ها 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 رضایت‌مندی 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.
سلامت معنوی	عدم سلامت معنوی موجب احساس پوچی و بی‌هدفی 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. پایبندی به اخلاقیات ۷. اعتقاد به معنویت و معاد.

◀ عوامل مؤثر بر سلامت: سلامت همواره در معرض عوامل مختلفی است که گاهی موجب تقویت سلامت فرد و گاهی تهدید سلامت فرد می‌شود؛ مثلاً فردی که در خانواده‌های با سابقه ژنتیکی
◀ بیماری قلبی عروقی متولد می‌شود احتمال ابتلا به این بیماری زیاد است
◀ (برخی عوامل مؤثر: سبک زندگی، عوامل ژنتیکی و فردی، عوامل محیطی، دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی)

عوامل محیطی	عوامل ژنتیکی و فردی	سبک زندگی	دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی
آب، خاک، هوا، شرایط زندگی، امنیت، وضعیت اشتغال درآمد، تسهیلات آموزشی، امکانات، 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 طریق واکسیناسیون، تأمین آب سالم آشامیدنی، مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر مثل مادران و کودکان، توزیع عادلانه خدمات سلامت و...

درس دوم : سبک زندگی

◀ **سبک زندگی سالم:** مجموعه ای از انتخاب‌های سالم افراد که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد

◀ **انتخاب‌ها 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 انتخاب‌ها 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)

◀ **مهم‌ترین بیماری‌های مزمن** که دارای ارتباط مستقیم با سبک زندگی اند: سکته 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 کودکانه به بازی‌های رایانه‌ای تبدیل شده و

◀ **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 گروه‌های اجتماعی مختلف به تدریج فرا گرفتند که با به کارگیری روش‌هایی متفاوت از خود و خانواده شان مراقبت کنند.

◀ **انواع خود مراقبتی:** ۱. جسمی ۲. روانی عاطفی ۳. اجتماعی ۴. معنوی

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

◀ **تعریف 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 حفاظت کنند (جملات قبل، اهداف خودمراقبتی را بیان می‌کند)

◀ **تعریفی دیگر از خودمراقبتی:** خودمراقبتی یعنی فعالیت‌هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامتمان انجام می‌دهیم

◀ **گام‌های برنامه ریزی برای خود مراقبتی:** ۱. تعیین هدف: هدف باید واضح، واقعی، قابل اندازه گیری باشد

مثلاً: از روز اول این ماه روزی یک کیلومتر پیاده روی خواهیم کرد

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

۳. ثبت کردن میزان دستیابی به هدف‌ها و شکست‌ها و موفقیت‌ها؛ مثلاً نوشتن مسافتی که دو روز می‌دویم بر روی تقویم.

۴. پیمان بستن مثلاً اطلاع به دیگری که در انجام هدف مراقب ما باشند.

۵. تعیین مجازات آشکار برای شکست در اجرای فعالیت (در صورت لزوم)؛ بهتر است جریمه سبک باشد. مثلاً در صورت قصور برای تو کتاب می‌خرم ۶. گام‌های کوچک در شروع: مثلاً 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 مایوس شدن در صورت شکست و آمادگی برای شروع دوباره ۱۰. مدنظر داشتن موفقیت‌هایمان: فکر کردن به سختی‌هایی که پشت سر گذاشتیم (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 غذایی سالم

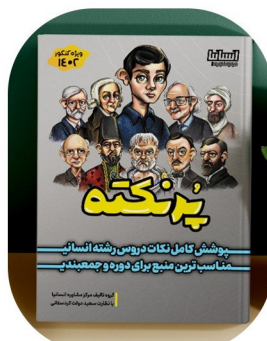
◀ **یکی از رموز سلامت:** تغذیه سالم

◀ **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

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



دو سالگی



شش سالگی

چالش گذر زمان پزنگته



<p>کربوهیدرات‌ها</p>	<p>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 می شود که در صورت نیاز بدن، به انرژی مصرف شده و مازاد آن به شکل چربی در بدن ذخیره می شود. کربوهیدرات ها نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی، سیستم عصبی و ماهیچه ها دارد. دو نوع: کربوهیدرات ساده (مثل قند در میوه ها)، پیچیده (مثل نشاسته) منابع اصلی کربوهیدرات های پیچیده: نان، برنج، سیب زمینی</p>
<p>چربی</p>	<p>نقش مهمی در: تأمین 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) ◀ فایده چربی: حفظ گرما ذخیره سازی مصرف ویتامین های محلول در چربی (K-A-D-E) و ساخت سلول های مغزی و بافت های عصبی. ◀ شناخته شده ترین منبع چربی: کره و روغن. ◀ دو نوع چربی: ۱. اشباع در محصولات لبنی روغن های حیوانی، گوشت و مرغ وجود دارد. عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون، حفظ سطح مطلوب آن منجر به کاهش بیماری های قلبی و برخی سرطان ها ۲. غیر اشباع: معمولاً از طریق محصولات گیاهی و ماهی (روغن زیتون) تأمین می شود.</p>
<p>پروتئین</p>	<p>فایده: رشد، ترمیم، حفظ بافت های 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 هاست (۱۱ تا تولید، بدن ۹ تا از طریق مواد غذایی) ◀ دو نوع پروتئین: ۱. کامل (مشمول بر تمامی اسید آمینه های ضروری، شامل: گوشت، ماهی، مرغ، شیر، تخم مرغ) ۲. ناقص: (واجد تمام اسید آمینه های ضروری) نیستند. منابع: گیاهی مثل غلات، حبوبات، خشکبار، مغزها</p>
<p>ویتامین ها و مواد معدنی</p>	<p>فایده ویتامین: سوخت و ساز (مصرف کربوهیدرات ها پروتئین ها چربی ها توسط بدن) دو گروه ۱. محلول در چربی (امکان ذخیره در بدن شامل ویتامین های A-E-K-D معمولاً ذخیره در کبد) ۲. محلول در آب (ویتامین های B-C، عدم امکان ذخیره در بدن، پس کمبود این ویتامین ها 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 می دهند؛ 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 دندان ها، استخوان ها. سدیم: کمک به تعادل مایعات در بدن.</p>
<p>آب</p>	<p>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 می دهد فایده: دفع مواد زائد، تنظیم دمای بدن، انتقال مواد مغذی مورد نیاز سلول های بدن ما بدون آب حداکثر ۳-۲ روز زنده میمانیم. منابع تأمین: ۱. آب آشامیدنی مستقیم ۲. آبمیوه، شیر، سوپ، آب در سبزی ها و میوه ها. عوامل مؤثر در میزان آب مصرفی: ۱. 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</p>

◀ 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 تأمین 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 سالام 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 آن ها)

اگر توهم داری به این فکر میکنی که به جای خوردن سلامت (👉) بری ناخن بگری و بری (اسنپ) بدون مثل هیم؛ تاثیر سلامت خوردن





◀ 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، 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) می‌شود.

◀ راه پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های ناشی از کمبود ریز مغزی‌ها: انجام الگوی تغذیه سالم نسبت به اصلاح عادت‌های غذایی نادرست خود و رفع اختلالات مرتبط با غذا خوردن.

برخی مثل زنان باردار، بالغین، مسن‌تر یا افراد دارای بیماری خاص، ممکن است نیاز به مکمل‌های تغذیه‌ای داشته باشند که البته تجویز پزشک لازم است؛ زیرا مصرف آن‌ها برای بسیاری افراد مضر است. مثلاً مصرف زیاد برخی مکمل‌های ویتامین موجب ایجاد مسمومیت 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 تغذیه‌ای 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 شکل‌گیری الگوی غذایی: افراد عادت‌های غذایی (هرکسی در طول روز بر اساس عادت‌های غذایی خود غذا می‌خورد)

◀ عادت غذایی تعیین‌کننده: ۱. انتخاب نوع غذاها برای خرید تهیه مواد اولیه آن ۲. آماده‌سازی 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 مغزی‌های مورد نیاز بدن مواد غذایی سالم، طبیعی و متنوع

ریز مغزی‌ها	منبع
ویتامین (D)	ماهی‌های چرب مثل، آزاد، کپور اوزن برون، سالمون، تخم مرغ، شیر و لبنیات از منابع این ویتامین هستند اما غنی‌ترین 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 د: مصرف مواد غذایی غنی شده مثل شیر و ماست غنی شده با ویتامین (د)
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	مهم‌ترین 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 سبزی‌ها (گل، کلم، ترب شلغم)، ماهی‌های مثل کیلکا (با استخوان خورده می‌شوند)، انواع مغزها و انواع دانه‌ها مثل کنجد
ویتامین A	جگر (منبع غنی)، لبنیات پر چرب، خامه، کره، قلمه، زرده تخم مرغ، سبزی‌ها و میوه‌های زرد و نارنجی و قرمز و سبزی تیره منبع خوب کاروتنوئید هستند که این مواد پیش‌ساز ویتامین A هستند
روی	روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می‌شود. جگر، دل، قلمه، انواع گوشت‌ها، حبوبات، گردو، بادام، فندق، غلات سبوس‌دار، مواد غذایی لبنی، 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. حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم (۳-۲ کیلوگرم در ماه)

درس پنجم: بهداشت و ایمنی مواد غذایی

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 می شود جلوگیری از آلودگی و فساد می شود

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 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.

تعریف فساد مواد غذایی: در صورت تغییر (در اثر حمله یا رشد باکتری ها، قارچ ها 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 افزودنی ها 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 کش ها) در هنگام کاشت، داشت و برداشت ۲. بیولوژیکی: مثل میکروب ها، انگل ها، جوندگان و حشرات. حشرات موذی مثل سوسک های 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

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) می شود 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. سبب: تمرکز بیشتر چربی های اضافی در ناحیه شکم (بیشتر در مردان). این الگو دارای خطر ابتلای بیشتر به بیماری های قلبی و عروقی نسبت به الگوی گلابی است ۲. گلابی: تجمع چربی های اضافی در ران ها و باسن (بیشتر در زنان) 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 برخی بیماری ها کم کاری تیروئید - کوشینگ اختلال (عملکرد غده 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. غده (بلوغ زودرس، دیابت نوع ۱ و ۲) 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 و ایسته است به: سن قد جنس

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

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

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 بیماری های قلبی اند یا افراد دارای الگوی چاقی به شکل سیب یا افراد دارای میزان چربی خون بالا، حتما باید وزن خود را کاهش دهند.

روش های کاهش وزن زودبازده، 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)

با اصول کاهش وزن: ۱. پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن ۲. عدم افراط در کاهش وزن





۳. سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب ۴. دفع به موقع زباله
۳. **فیزیکی:** مانند: نور، حرارت، رطوبت، زمان. پس نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال. تخریب بافت یا تغییرات نامطلوب مواد غذایی در اثر درجه حرارت محیط نامناسب با بافت و نوع ماده غذایی.
۴. **مکانیکی:** مانند ضربه هنگام برداشت، انتقال و نگهداری. ضربه در میوه باعث نفوذ باکتری و کپک از محل آسیب به درون میوه می شود. نگهداری میوه در محل خنک و نسبتاً تاریک.
- ◀ **یکی از مشکلات بهداشتی جوامع بشری، به ویژه در کشورهای در حال توسعه که باعث کاهش توسعه انسانی و بهره‌وری افراد می‌شود.**
- ◀ **بیماری‌های غذازاد یا بیماری‌های ناشی از غذا:** بیماری‌هایی هستند که به عللی مثل پایین بودن سطح بهداشت فردی یا محیط، عدم دسترسی به آب سالم و... ایجاد می‌شوند. (**عوارض این بیماری‌ها:** تهوع، اسهال، استفراغ است که متناسب با مقاومت مصرف کننده غذا، این علائم با عوارض گاهی ظرف چند ساعت تا چند روز ادامه می‌یابد)
- ◀ **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 دلیل آلودگی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت کش‌ها، فلزات سنگین و حشره کش‌ها ۳. بیماری‌های غذایی ناشی از انگل‌های گوشت حیوانات آلوده و بیمار مثل کرم کدو در گوشت گاو
- ◀ **بیماری‌های غیرواگیر مجموعه‌ای از بیماری‌ها هستند که عامل مشخصی ندارند؛ بلکه چند عامل خطر در ابتلای به آن نقش دارند (عوامل خطر شامل عوامل شناخته شده اجتماعی، محیطی و رفتاری که موجب افزایش خطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری یا آسیب می‌شوند. اکثر این عوامل، در بیماری‌های غیرواگیرند، پس حذف و کنترل آنها مانع از بروز بیماری‌های قلبی-عروقی، سکته مغزی، دیابت و سرطان می‌شود)**
- ◀ **بیماری قلبی-عروقی:** هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تاثیر قرار می‌دهد.
- ◀ **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)

درس ششم: بیماری‌های غیر واگیر

- ◀ **بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری‌های قلبی-عروقی:**
- ◀ **بیماری:** هرگونه حالت ناخوشایند و رنج آوری که احساس ۱. انسداد رگ‌های خون رسان به عضله قلب (کروتر) ۲. سکته‌های قلبی تندرستی را دچار اختلال کند. (نقطه مقابل سلامت)
- ◀ **بیمار از این موارد در رنج است:** ۱. درد ناشی از اختلال در کار اندام‌ها

<p>قلب یک پمپ عضلانی توخالی به اندازه مشت دست است و حدود ۳۰۰ میلیون لیتر خون در طول عمر پمپاژ می‌کند 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 ریه‌ها جهت اکسیژن‌گیری ◀ 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 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.</p>	<p>بیماری عروق کرونر قلب</p>
<p>با سخت شدن و تنگ شدن عروق خونی، چربی و کلسترول و مواد دیگر با هم تجمع پیدا کرده و باعث تشکیل ماده‌های مومی شکل به نام پلاک می‌شود. ◀ وظیفه پلاک‌ها: 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</p>	<p>بیماری سکته قلبی و مغزی</p>



۳. باز کردن لباس‌های تنگ 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 قند خون 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
- ◀ **سرطان:** آمار سرطان در ایران نسبت به میزان متوسط جهان کمتری 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، افزودنی‌های شیمیایی مواد 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. 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 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 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 تغذیه ای صحیح ۴. تحرک بدنی ۵. پرهیز از مصرف دخانیات و تحرک.
- ◀ **سرطان‌ها اگر به موقع تشخیص داده شوند، قابل درمان هستند.** (این کار از طریق خود آزمایی غربالگری صورت می‌گیرد.)
- ◀ **از آزمایش‌های شایع غربالگری:** ماموگرافی در سرطان سینه، پاپ اسمیر در سرطان دهانه رحم، آزمایش خون در سرطان پروستات در مردان، آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولوسکوپی در سرطان روده
- ◀ **توصیه‌ها:** ۱. انجام آزمایش‌های غربالگری از سن ۴۰ به بعد (خصوصاً افراد دارای سابقه خانوادگی) ۲. در صورت مشاهده هر یک از علائم، مراجعه به پزشک.
- ◀ **علائم هشداردهنده سرطان:** ۱. تغییر در خال‌های پوستی ۲. زخم‌های بدون بهبود ۳. پیدایش توده در بدن ۴. سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا ۵. اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی ۶. اسهال یا سرفه خونی ۷. اسهال یا یبوست طولانی ۸. خونریزی غیر طبیعی در ادرار، مدفوع یا از واژن و نوک سینه ۹. بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل.
- ◀ **گام‌های پیشگیری از سرطان:** ۱. جدی گرفتن علائم و مراجعه به پزشک ۲. عدم مصرف الکل و دخانیات یا در معرض دود آن‌ها ۳. روزانه پنج وعده میوه و سبزی ۴. استفاده از کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب پوست در برابر آفتاب ۵. کاهش مصرف قند، شکر، نمک روغن ۶. کنترل وزن ۷. حداقل بیست دقیقه راه رفتن تند در روز ۸. پرهیز از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر ۹. مهربان بودن با خود، دیگران و محیط زیست ۱۰. شناخت آلاینده‌ها و قرار نگرفتن در معرض آن‌ها.
- ◀ **دیابت:** بیماری ناتوان کننده ای که عوارض زیادی دارد و شیوع آن خصوصاً در کشورهای در حال توسعه رو به افزایش است (راه پیشگیری: ارتقاء سطح آگاهی جامعه) **مواد غذایی بعد از مصرف در بدن** به صورت قند گلوکز در می‌آیند و این قند برای تولید انرژی استفاده میشود. ترشح هورمون انسولین از غده لوزالمعده (پانکراس) موجب ورود قند به سلول می‌شود در صورت کم بودن انسولین یا انجام ندادن کار خود، قند به سلول وارد نمی‌شود و سلول گرسنه می‌ماند و کار بدن دچار اختلال میشود. از طرفی قند خون بالا رفته مانند سم عمل می‌کند و آسیب به سلول‌ها و بافت‌های بدن میشود.
- ◀ **شایع‌ترین انواع دیابت:** ۱. نوع یک: رخ دادن در هر سنی ولی عمدتاً در کودکی و نوجوانی (دیابت جوانان). این دیابت در اثر عواملی مانند ژنتیک، ویروس، فشارهای روانی، اختلال در سیستم ایمنی بدن ایجاد میشود. در این نوع دیابت، لوزالمعده اصلاً قادر به تولید انسولین نیست. ۲. **دیابت نوع دو:** شایع‌ترین نوع که در سنین بزرگسالی آغاز میشود (دیابت بزرگسالان). علل اصلی بروز شامل عوامل قابل پیشگیری (مانند کم تحرکی، اضافه وزن، فشار خون بالا، کلسترول بالا)



زندگی و تخم گذاری میکند که با خارش شدید این نواحی همراه است و از طریق وسایل شخصی و سلمانی بیمار انتقال پیدا میکند (بهترین راه پیشگیری: رعایت بهداشت فردی، عدم استفاده از وسایل 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. عفونت‌های غیر معمول ۳. غدد متورم در ناحیه تناسلی، درد در پایین شکم ۴. ترشح غیر طبیعی (رنگ، حجم و بو) مجاری تناسلی ۵. زخم یا ضایعات پوستی در نواحی تناسلی. این بیماری‌ها در صورت عدم درمان موجب عقیمی و نازایی، زایمان زودرس می‌شوند (برای جلوگیری از ابتلا رعایت بهداشت فردی و پایبندی به اصول، دینی، اخلاقی خانوادگی مفید است)

۵. از طریق خون و ترشحات بدن: شامل هپاتیت و ایدز در ادامه توضیح داده میشود...

هپاتیت: به علل مختلف مانند آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می‌کند و موجب آسیب به کبد یا مختل کردن فعالیت آن میشود که به این وضعیت، هپاتیت گفته می‌شود.

انواع هپاتیت: E, D, C, B, GB (شایع ترین C, B 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 اشتها، تب، خستگی، درد عضلات، التهاب مفاصل، عوارض پوستی.

اکثر مبتلایان به هپاتیت بی، بعد از طی، درمان کاملاً بهبود پیدا می‌کنند 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 شده 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 انسانی خصوصاً در جوانان و جوانان شده است. ورود و ماندگاری ویروس اچ آی وی در بدن در نهایت باعث ایجاد بیماری ایدز می‌شود آلودگی با اچ آی وی، یک بیماری عفونی قابل کنترل است و اغلب با نام ایدز می‌شناسند، ولی 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.

و غیر قابل پیشگیری (مانند سابقه دیابت خانوادگی، نژاد، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی) هستند علائم دیابت: معمولاً در مراحل ابتدایی بدون علامت است، ولی با افزایش قند خون، علائم اصلی آشکار می‌شود. نشانه اصلی، بالا بودن قند خون است

علائم دیابت نوع ۱: معمولاً علائم شدید و ناگهانی، مانند پرخوری، پرنوشی، پراداری، احساس خستگی، کاهش وزن و لاغری، تاری دید

علائم دیابت نوع ۲: معمولاً بدون علامت است مانند: احساس خستگی و بی حوصلگی، گرسنگی، تشنگی، احساس سوزش در انگشتان دست و پا، کاهش وزن، ادرار شبانه، اختلال در بینایی، عفونت‌های مکرر تاخیر، در بهبود زخم‌ها.

عوارض دیابت، اغلب چند سال بعد از ابتلا به وجود می‌آید و متعدد است و در صورت عدم کنترل دقیق قند خون، به ناتوانی و زمین گیری بیمار منجر می‌شود. عوارض دیابت تقریباً تمام دستگاه‌های بدن را درگیر میکند و عدم تشخیص و درمان به موقع، موجب نابینایی، دیالیز (پیوند کلیه) قطع یا و سکت‌های قلبی و مغزی می‌شود.

هفت گام پیشگیری از دیابت: ۱. بر خورداری رژیم غذایی متوازن و متعادل ۲. عدم مصرف غذاهای پرچرب یا پرشکر ۳. مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز ۴. حفظ وزن مطلوب ۵. انجام فعالیت‌های بدنی روزانه ۶. پرهیز از مصرف دخانیات ۷. کنترل منظم قند خون

درس هفتم: بیماری‌های واگیر

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

در بیماری‌های واگیر دار، بیماری از طریق یک عامل بیماری زا (ویروس باکتری، قارچ و...) می‌تواند منتقل شود (نگرانی و خطر این بیماری‌ها در این است که می‌توانند باعث همه گیری شود)

طبقه بندی بیماری‌های واگیر دار 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 میکروب‌هایی ایجاد می‌شوند 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: سرماخوردگی، آنفولانزا، کرونا)

۳. از طریق پوست و مخاط: یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها پدیکلوزیس است که در این بیماری، شپش سر که نوعی انگل پوست بدن انسان است در عقب سر و گردن و پشت گوش



درس هشتم: بهداشت فردی



- ◀ از حقوق اولیه افراد در هر جامعه: بهداشت و سلامت
- ◀ 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 ناتوانی‌های 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 بیماری‌زا (در نتیجه: کمک به تأمین سلامت جامعه)
- ◀ چشم: حساس‌ترین عضو بدن
- ◀ 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 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 جوانی، 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 (بر دید دور و نزدیک تأثیر می‌گذارد). چشم برخی ممکن است هم آستیگمات هم نزدیک بین و هم دوربین باشد. پیرچشمی: به علت سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد (شروع از میانسالی)

- نحوه ابتلا به ایدز: ۱. ورود آج 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 آج آی وی، همراه با بیماری‌های مختلف، علائم شدید، با سرکوب سیستم ایمنی موجب بروز دیگر عفونت‌ها می‌شود (برخی بدخیمی‌ها 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.
- اصلی‌ترین روش پیشگیری (در همه بیماری‌های عفونی و آج آی وی): ممانعت از ورود میکروارگانیسم به بدن
- راه‌های انتقال آج آی وی: ۱. بارداری و شیردهی مادر مبتلا ۲. تزریق با وسایل مشترک ۳. اشتغال در محیط‌های آلوده ۴. دریافت خون و فرآورده‌های خونی آلوده
- ◀ دو راه اصلی پیشگیری از انتقال آج 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 آج 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. پایداری 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 موقعیت‌های خطر آفرین ۷. تقویت مهارت نه گفتن هنگام مواجهه با درخواست‌های تابجا 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

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.

عیوب 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، حشره کش‌ها 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 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.

برق‌زدگی

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 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 شانه‌ها. 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 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.

(این عفونت معمولاً ناشی از شنا و استحمام مکرر و طولانی اتفاق می‌افتد) در این وضعیت، خاراندن و استفاده از گوش پاک‌کن باعث تشدید عفونت می‌شود و باید به پزشک مراجعه گردد. ▶ آلودگی صوتی: از حد گذشتن سروصدا که دارای آثار و عوارضی برای سلامت است (سروصدا ی شدید و طولانی مدت) و موجب ۱. کم‌شنوایی ۲. بروز زوز گوش ۳. استرس ۴. خستگی و تحریک پذیری فرد می‌شود. ▶ کم‌شنوایی: یکی از شایع‌ترین مشکلات گوش است و دارای دو طیف وسیع (از خفیف تا شدید است) و در دو طبقه مادرزادی و اکتسابی دسته بندی می‌شود.

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

◀ وظایف لاله گوش و مجرای آن (گوش خارجی): جمع‌آوری 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 عفونت‌ها که منجر به کاهش شنوایی می‌شود.

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





۳. 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: مهم ترین پوشش بدن و بزرگ ترین عضو بدن.

◀ سموم و مواد زاید بدن به شکل عرق خارج می شود.

◀ پوست می تواند در برابر حملات میکروبی و عوارض زیان بار نور خورشید از بدن محافظت کند. عملکرد پوست شبیه عملکرد حسگرهاست و می تواند پیام ها را از محیط بگیرد و به مغز منتقل کند.

◀ 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 سلول های مویی (مژک دار) گوش داخلی می شود (وظایف سلول های 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.

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 درمان های 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 جوش هایی روی صورت و بدن پیدا می شوند آکنه درمان قطعی ندارد و معمولاً با افزایش سن از بین می رود) ضایعات آکنه، عمدتاً روی صورت، گردن، شانه، بازو یا سینه دیده می شود و از مهم ترین نکات بهداشتی آن، عدم دستکاری آکنه است (با افزایش ناگهانی هورمون ها 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 ۲. قاعدگی ۳. قرار گرفتن در معرض نور خورشید ۴. تعریق ۵. دستکاری جوش ها 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 ◀ عوارض این عامل عبارتند از: ۱. پیشانی: ایجاد خطوط بیشتر، افزایش خطوط اخم ۲. چانه و بینی: ایجاد جوش های سرسیاه، افتادگی پوست چانه ۳. لب ها: 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 جوش های چرکی در منافذ پوست .

◀ قرارگیری در معرض نور خورشید موجب تولید ویتامین دی می شود، اما در صورت افراط سبب عوارضی مثل آفتاب سوختگی می شود. قرار گرفتن در معرض اشعه فرابنفش خورشید در طولانی مدت موجب: ۱. سرطان پوست ۲. پیری زودرس پوست می شود (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، باکتری های 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 لباس های ضخیم، خستگی، عصبانیت، نگرانی و هیجان بیشتر میشود. ◀ علت بوی بد پا: فعالیت باکتری های کف پا و بین انگشتان پا روش های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا: ۱. استحمام (حداقل ۲ بار در هفته) ۲. تعویض منظم لباس ها (خصوصاً لباس های زیر) ۳. شست و شوی روزانه پاها و جوراب ها ۴. خشک کردن پاها بعد از شست و شو ۵. قرار دادن کفش ها 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 می شود. ◀ برای از بین بردن موهای زائد، باید از روش هایی 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 و 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 درمورد 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 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 سشوار به صورت گرم یا سرد استفاده از سشوار و اتوی مو در حالت داغ موجب خشکی و شکنندگی و دوشاخه شدن مو میشود)

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 تاثیر 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 تا نهایتاً یک ساعت در همان حالت باقی می ماند 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 می شوند)

◀ 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.

◀ روش های 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 «هرکس ازدواج کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است.»

◀ ازدواج مناسب: راه اصلی نیک بختی است.

◀ 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 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 هر یک از دندانها: ۱. دندان های پیش: بریدن ۲. دندانهای نیش: پاره کردن ۳. دندان های آسیا: نرم و خرد کردن

◀ هدف بهداشت دهان و دندان: ۱. رعایت اصول خاص بهداشتی 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 میشود (مراجعه هر ۶ ماه یکبار به دندانپزشک توصیه می شود)

◀ عوامل ایجاد پوسیدگی دندان: ۱. میکروبها در دهان به طور طبیعی انواع میکروبها وجود دارد و برخی از آنها موجب پوسیدگی دندان می شوند

میگم به سوال: ☺

نویسنده کتاب میدونه قیمت ماشین و خون و مراسم ازدواج چند میشه؟



برای تشخیص گروه خونی زوجین، تزریق واکسن کزاز 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 تولیدمثل 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 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 دعاهای 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 (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

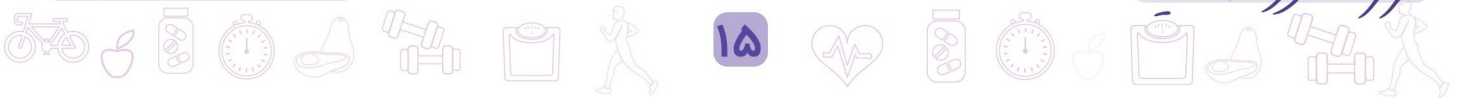
بلوغ اجتماعی: توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان.

رسیدن به هر کدام از بلوغها در هر فرد در سن متفاوتی رخ می دهد. 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، دستگاه های 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 می شود شامل: آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین، آزمایش خون

سن
دارای اهمیت زیاد است زیرا با افزایش سن خانمها شرایط بارداری دشوار میشود و در مردان نیز با بالا رفتن سن، تولید هورمون مردانه به تدریج کم می شود.
کشیدن سیگار یا مواد دخانی
مصرف دخانیات تاثیر منفی بر سلامت باروری دارد چه زن و چه (مرد این اثرات حتی زمانی که خود فرد از این مواد استفاده نمیکنند 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 تامین 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 سرطان‌ها) ◀ روزانه ۳۰ دقیقه
داروهای محرک و مکمل‌ها
استفاده بی‌رویه داروهای محرک و مکمل‌ها مثل مکمل‌های بدن سازی روی ۱. تولید هورمون مردانه و زنانه ۲. افزایش احتمال ناباروری تأثیر 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، بخار ناشی از رنگها دود آگروز اتومبیل از مواد آلوده کننده ای هستند که بر باروری تأثیر می‌گذارند حتی تأثیر منفی بر باروری خانم‌هایی که هنوز باردار نشده‌اند
سفید کننده حاوی کلر
کلر در اغلب سفید کننده های لباس‌ها و سطوح خانه وجود دارد این‌ها تأثیر منفی بر باروری می‌گذارند استفاده کنندگان مکرر بیشتر در معرض مشکل ناباروری‌اند
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 لوله‌های 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.
قاعدگی‌های 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 و... ممکن است بر روی بارداری یا جنین تأثیر داشته باشند؛ فلذا مشورت با پزشک برای بارداری توصیه می‌شود.

از سه ماه قبل از حاملگی و در صورت داشتن کم خونی درمان آن 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 کزاز و دیفتی هر ۱۰ سال) ۴. اطمینان از سلامت لثه و دندان قبل از بارداری (برای سالم به دنیا آوردن جنین با وزن مطلوب، ضروری است

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

◀ **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



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 تو با ارزشی تو میدونی، تو می‌توانی به دیگران اعتماد کنی و... 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.

◀ **نداشتن عزت نفس** ممکن است افراد را دچار رفتارهای اعتیادی مثل اعتیاد به اینترنت به کار و... کند و خود را در معرض رفتارهای پرخطر 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. پذیرا بودن 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 تحمیلی با از دست دادن‌های 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

۵. به تاخیر انداختن بارداری در صورت ابتلا به: ۱. هرگونه تومور در سیستم عصبی ۲. بیماری‌هایی مانند ام‌اس 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 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 خود آگاهی، 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.

◀ **خود آگاهی یا شناخت فرد از خویش** شامل شناخت توانایی‌ها، ضعف‌ها، احساسات، ارزش‌ها نیازها و... است

◀ **فایده خود آگاهی:** 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 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 خود آگاهی 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 لذت بخش و آرامش‌دهنده (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 (سکته مغزی، صرع کم خونی برخی سرطان‌ها و آسیب به سر) دارای احتمال بالای ابتلا به افسردگی هستند ۳. **مشکلات تغذیه‌ای:** مانند کمبود ویتامین‌های B ۴. 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 تا یک 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 احقاق 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، تنهایی و ...) می‌شود.

◀ **توصیه‌هایی 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 دل‌بستگی‌های مثبت ۷. توسعه ارتباطات با دیگران ۸. داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی ۹. داشتن هدف در زندگی

◀ **از شایع‌ترین 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 می‌شود

◀ **استرس** یک واقعیت در زندگی و غیر قابل اجتناب است. می‌توان استرس را در شرایط ناخوشایند تحت کنترل درآورد 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 فشار 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 ۳. ناراحتی معده ۴. سرگیجه و سردرد ۵. تعریق و لرزش عارض می‌گردد. **اثرات زودگذر استرس مشکل‌آفرین نیست ولی تکرار آن موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار مثل:** 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 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 مشکل‌آفرین است** که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم بر می‌انگیزد.

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

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

۶. **آمونیاک:** از عوامل ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها (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 در
صورت مصرف متناوب قلیان، به علت نیکوتین موجود در دود آن، وابستگی
ایجاد می‌شود. وجود افزودنی‌های شیمیایی و مواد مخدر در
تنباکوهای میوه ای موجب سرطان بیماری‌های کشنده آلرژی، آسم
و حساسیت می‌شود.

◀ **استفاده مشترک از قلیان** احتمال انتقال بیماری‌های منتقله از
طریق دهان و دستان مثل آگزمای دست، عفونت‌هایی 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
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 این
افراد تشکیل می‌دهند)

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

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

◀ **مواد سمی موجود در مواد دخانی:** ۱. **نیکوتین:** سم شدیداً کشنده
و ماده اعتیاده آور دخانیات. نتیجه مصرف: انقباض عروق داخل
بینی و فلج شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط بینی که موجب
تشدید سینوزیت، التهاب نواحی گوش و حلق و بینی می‌شود.
نیکوتین باعث سکتة قلبی و افزایش قند خون نیز می‌شود

۲. **قطران (تار):** پوسته ضخیم قهوه ای رنگ جمع شده در ریه که
حاصل ذرات ریز سیگار است و حاوی عوامل سرطان زاست ۳. **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) ۴. **سیانیدریک اسید** (جوهر بادام تلخ): ماده‌ای
کشنده که 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 ریه‌ها جمع شده

◀ **برای مقابله با خشم:** ۱. ارزیابی اولیه خود و تجزیه و تحلیل رویداد
مشکل ساز ۲. تشخیص خواسته‌های منطقی و غیر منطقی خود از
زندگی و انتظارات خود از دیگران (نتیجه: شناسایی خواسته‌ها و
انتظارات غیر منطقی 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 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.

◀ **مهم‌ترین 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.

◀ **مهم‌ترین 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.

◀ **مهم‌ترین 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.

◀ **مهم‌ترین 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.

◀ **مهم‌ترین 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.

◀ **دخانیات:** بزرگ‌ترین عامل مرگ و میر در قرن ۲۰
◀ **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 مصرف‌ترین 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
سرطان زا)

◀ **مواد سمی موجود در مواد دخانی:** ۱. **نیکوتین:** سم شدیداً کشنده
و ماده اعتیاده آور دخانیات. نتیجه مصرف: انقباض عروق داخل
بینی و فلج شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط بینی که موجب
تشدید سینوزیت، التهاب نواحی گوش و حلق و بینی می‌شود.
نیکوتین باعث سکتة قلبی و افزایش قند خون نیز می‌شود

۲. **قطران (تار):** پوسته ضخیم قهوه ای رنگ جمع شده در ریه که
حاصل ذرات ریز سیگار است و حاوی عوامل سرطان زاست ۳. **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) ۴. **سیانیدریک اسید** (جوهر بادام تلخ): ماده‌ای
کشنده که 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 ریه‌ها جمع شده

◀ **مواد سمی موجود در مواد دخانی:** ۱. **نیکوتین:** سم شدیداً کشنده
و ماده اعتیاده آور دخانیات. نتیجه مصرف: انقباض عروق داخل
بینی و فلج شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط بینی که موجب
تشدید سینوزیت، التهاب نواحی گوش و حلق و بینی می‌شود.
نیکوتین باعث سکتة قلبی و افزایش قند خون نیز می‌شود

۲. **قطران (تار):** پوسته ضخیم قهوه ای رنگ جمع شده در ریه که
حاصل ذرات ریز سیگار است و حاوی عوامل سرطان زاست ۳. **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) ۴. **سیانیدریک اسید** (جوهر بادام تلخ): ماده‌ای
کشنده که 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 ریه‌ها جمع شده

◀ **مواد سمی موجود در مواد دخانی:** ۱. **نیکوتین:** سم شدیداً کشنده
و ماده اعتیاده آور دخانیات. نتیجه مصرف: انقباض عروق داخل
بینی و فلج شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط بینی که موجب
تشدید سینوزیت، التهاب نواحی گوش و حلق و بینی می‌شود.
نیکوتین باعث سکتة قلبی و افزایش قند خون نیز می‌شود

۲. **قطران (تار):** پوسته ضخیم قهوه ای رنگ جمع شده در ریه که
حاصل ذرات ریز سیگار است و حاوی عوامل سرطان زاست ۳. **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) ۴. **سیانیدریک اسید** (جوهر بادام تلخ): ماده‌ای
کشنده که 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 ریه‌ها جمع شده

◀ **مواد سمی موجود در مواد دخانی:** ۱. **نیکوتین:** سم شدیداً کشنده
و ماده اعتیاده آور دخانیات. نتیجه مصرف: انقباض عروق داخل
بینی و فلج شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط بینی که موجب
تشدید سینوزیت، التهاب نواحی گوش و حلق و بینی می‌شود.
نیکوتین باعث سکتة قلبی و افزایش قند خون نیز می‌شود

۲. **قطران (تار):** پوسته ضخیم قهوه ای رنگ جمع شده در ریه که
حاصل ذرات ریز سیگار است و حاوی عوامل سرطان زاست ۳. **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) ۴. **سیانیدریک اسید** (جوهر بادام تلخ): ماده‌ای
کشنده که 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 ریه‌ها جمع شده

◀ **مواد سمی موجود در مواد دخانی:** ۱. **نیکوتین:** سم شدیداً کشنده
و ماده اعتیاده آور دخانیات. نتیجه مصرف: انقباض عروق داخل
بینی و فلج شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط بینی که موجب
تشدید سینوزیت، التهاب نواحی گوش و حلق و بینی می‌شود.
نیکوتین باعث سکتة قلبی و افزایش قند خون نیز می‌شود

۲. **قطران (تار):** پوسته ضخیم قهوه ای رنگ جمع شده در ریه که
حاصل ذرات ریز سیگار است و حاوی عوامل سرطان زاست ۳. **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) ۴. **سیانیدریک اسید** (جوهر بادام تلخ): ماده‌ای
کشنده که 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 ریه‌ها جمع شده

خوشن به حال حافظ و سعدی که الکشون الهی بوده و مشکلی نداشتن

منزوی بودن، گوشه گیری، اعتماد به نفس ضعیف، عدم برقراری ارتباط صحیح با همسالان و بزرگسالان و پایین بودن به مقررات جامعه

◀ **تعریف اعتیاد:** عادت کردن خوگرفتن 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 عودکننده 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، 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.

◀ **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.

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

◀ افزایش غلظت الکل در خون، موجب مسمومیت فرد می‌شود. افراد در اثر مصرف مشروبات الکلی، دچار پیامدهای آنی و بلندمدت 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 تاثیر 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 کبد 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 پر از 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

انواع وابستگی

جسمانی	روانی
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	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 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، خمیازه‌های مکرر و لرز، آب ریزش بینی و چشم‌ها و اسهال)

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

هرکج گفت کنکور تنها راه موفقیتت، بزنج تو دهنش!
هم خوردن میدونی چرا؛ هم اون میدونه چرا 😊



◀ امروزه در جهان بیش از ده 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 بر جسم 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 با ادامه اختلالات مصرف مواد

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

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 و جوی موادی بیشتر می‌دهد مانند محرک‌های طبیعی (کوکائین کافئین کراک و مصنوعی (آمفتامین‌ها، اکستازی، ریتالین)	محرک‌ها
موجب اوهام حسی و بصری فرد می‌شوند و ممکن است صداهایی بشنود و چیزهایی ببیند که وجود خارجی ندارند. مانند: توهم‌زای طبیعی (فراورده گیاه شاهدانه، حشیش گراس) و مصنوعی (ال.اس.دی)	توهم‌زاه‌ها
شامل تمام موادی که خاصیت منگی، بی حسی، بی‌دردی و تخدیرکنندگی 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)	مخدرها

۲. دلیل آوردن برای «نه» گفتن (به راحتی توضیح دادن خطرناک و ناسالم دانستن مواد) ۳. استفاده از تکنیک ضبط صوت (تکرار کردن پاسخ منفی مثل نوار ضبط شده جهت متقاعد 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 مستقیمش 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 معتادان ۷. مقاومت نشان دادن از خود در برابر انجام رفتارهای غیرقانونی (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 اسکلتی عضلانی (کمر درد)

◀ در اختلالات اسکلتی-عضلانی، مفاصل، استخوان‌ها، ماهیچه‌ها و... دچار آسیب می‌شوند (یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از کار و سبک زندگی)

◀ 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 مهم‌ترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد اصرار دوستان و همسالان (دلیل و ادراک کردن دوستان برای مصرف مواد توجیه رفتار غلط خود) علت «نه» گفتن برخی به اصرار دوستان: ترس از 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 بهره‌گیری از مهارت‌های مقاومتی: مهارت نه گفتن در صورت وجود شرایطی که برخلاف میلمان است باید ترس، خجالت، رعایت احترام و... را کنار گذاشته و «نه» بگوییم مامسئولیم در برابر فشار پیشنهادها 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 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 پا روی زمین و تا حد ممکن نزدیک جسم ایستادن، خم کردن زانوها، قرار دادن بدن در وضعیت زانو زدن، نزدیک گرفتن جسم به خود و عدم پیچاندن و پیچش کمر.

۱. نکاتی در مورد انجام کارهای روزمره: 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 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 باز بودن پاها به اندازه عرض شانه
۵. نشستن روی صندلی: استفاده از صندلی‌های پشتی دار، نشستن انتهای، صندلی، عمود بودن ستون فقرات

۱. 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)

۱. علم ارگونومی یا مهندسی 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).

۱. علم ارگونومی به محصولات جدید طراحی شده، محدود نمی‌شود؛ 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 انحنا ی ستون فقرات ۲. اختلالات 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.

۱. 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 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 قالب پشت بدن و متقارن تنظیم شدن بندهای شانه ای یکی مثل و یکی سفت نباشد.

۱. ارگونومی اصولی دارد که با رعایت آن‌ها می‌توان خطر ابتلا به ناهنجاری‌های اسکلتی عضلانی را به حداقل رسانده

۱. اختلالات اسکلتی-عضلانی یک پدیده چند علتی است و عوامل 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

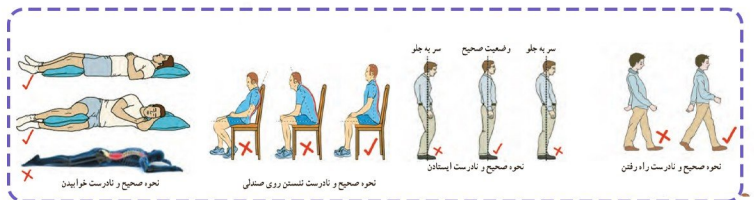
۱. شایع‌ترین نواحی بدن که دچار می‌شوند: کمر، مچ دست، شانه، زانو، مچ پا، کف پا، گردن (آسیب پذیرترین عضو، کمر است)
۱. کارکرد کمر: ۱. ستون نگه‌دارنده اعضای دیگر ۲. تحمل وزن بدن ۳. نقش اساسی در حرکت بدن.

۱. 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 اندام‌ها در فضا است)

۱. 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 کمردرد می‌شود.

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

۱. 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...



۱. 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. (در اکثر اوقات، علت صدمه در ناحیه کمر، نادرست بلند کردن بار و حمل نادرست اشیاء است.)

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

۱. روش برداشتن اشیاء: ۱. اشیاء سبک: زانو زدن کنار، جسم یک پا جلوی پای دیگر قرار بگیرد و بلند کردن جسم بدون دولا شدن





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. 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 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 انحنای 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 قراردادن
دوم	به کارگیری روش هایی 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 انگشت ها، 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 فعالیت های 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

پرنکته یه کتابه که توش 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 جزوه سلامت که داری میخونی، خلاصه شده!
برای خرید تو گوگل بزن «پرنکته انسانیا»
و پرنکته رو بخر!

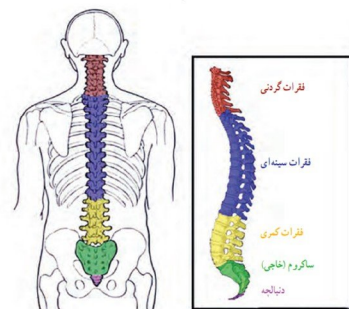


یکم تخفیف با این کد مهمون منی: SLMT

برخی حرکات کششی (مرتبط با اصل ۹)



شکل ستون فقرات (مرتبط با اصل ۱)





درس چهاردهم: پیشگیری از حوادث خانگی ◀ **تعریف 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 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 ... است

◀ برخی از عمده ترین عوامل خطر ساز 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 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 ناآشنایی 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 می شوند

(شایع ترین حوادث: ۱. مسمومیت ناشی از مواد شیمیایی ۲. آتش سوزی ۳. خفگی ۴. سقوط)

◀ **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 تاول های 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 سفیدکننده قوی برای شوینده در منزل ۲. تمیز کردن سینک ۳. عدم ترکیب جوهرنمک و وایتکس 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 جابه 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 در و 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 در و شستن دست ها ۴. تهویه 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 جمع کردن خرده خت بازگشت ۲. از جاروبرقی 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 کیسه پلاستیکی دفع شود

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

◀ **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)

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

کم کسی این جزوه رو واسه فرستاد بدون روت کراشم؛
که خودتم واسه کسی فرستادی که منو عروسیتون دعوت کن؛ ماچ



منشأ آتش سوزی و راه‌های مقابله با آن:

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 پتو یا فرش مرطوب یا پوشش مرطوب دیگر پوشاند.	آتش سوزی خشک
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 مایعات
مانند احتراق ژنراتورها، کابل های برق، تلویزیون، کامپیوتر، رادیو و... بهترین راه خاموش کردن: استفاده از برق از گازی اکسید کربن	آتش سوزی ناشی از برق
مانند لوله یا کپسول گاز، روش: ۱. قطع منبع گاز ۲. بستن در و پنجره ها (جلوگیری از شعله و رشدن 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 آن ها استفاده کرد.	آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال

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)

◀ **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 می شود (داروهای خواب آور آرام بخش، ضد افسردگی)

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

◀ برخی از روش های کاهش احتمال بروز آتش سوزی در منزل:

۱. ممنوعیت استعمال دخانیات در منزل ۲. دور از دسترس کودکان نگه داشتن کبریت، فندک و... ۳. رعایت نکات ایمنی در مورد نصب و استفاده از لوازم گرمایش برقی یا سوختنی ۴. عدم روشن نگه داشتن طولانی مدت و اویل برقی کوچک اتو) سشوار ۵. کنترل مرتب غذای در حال پخت روی گاز ۶. کنترل کردن مرتب شمع های روشن لوازم گرمایش الکریکی و وسایل گازسوز داخل منزل.

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

◀ **طریق خفگی:** ۱. انسداد راه تنفس هوایی توسط جسم خارجی ۲. گرفتگی گلو هنگام غذا خوردن قورت دادن یک تکه کوچک از اسباب بازی (بیشتر در خردسالان) 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 (علائم: 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 (علائم: 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 لب ها ۴. معمولاً بیمار هر دو دست خود را روی گلوئی 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

دلانون سرمایم؛
قبل داشتنونو خوب یادرم



ensania_ir

Follow



انسانی...!

حداقل به بار؛ بهمون لقب ”تنبل“ رو دادن و یا با نگاهشون فهموندن که: ”اینم شد رشته؟!“
جای زخم تک تک این حرفا موند! اگه هدفمون پزشکی و رویوش سفیدش بود، عزیزتر بودیم؛
ولی خب انسانی! نهایتا به معلم میشی، یا یه وکیل، یا روانشناس! بقیه رشته هاش که اصلا
حرفشو نزن! ”دیوونه ای مگه؟“

مگه این کشور مشکل اقتصادی داره که نیاز به یه اقتصاددان باسواد داشته باشه؟
مگه نظام آموزشی این خاک اشکال داره که نیاز به افرادی داشته باشه که علوم تربیتی بلد
باشن؟

مگه مدیریت اینجا - چه سطح کلان و چه خردش - کارایی نداره که دنبال مدیران عالی بگردیم؟
مگه قوانین کشور ما به روز نیستن که نیاز به حقوق دان داشته باشه؟
مگه فرهنگ این مردم عیبی داره که نیاز به یک جامعه شناس بافهم داشته باشه؟
نه! این چیزا که مهم نیست! ایران به این چیزا نیاز نداره!
ما نیاز به پزشک داریم! نیاز به مهندس! نیاز به دندان پزشک!
”عادت به رشد سالم نداریم! عادت به این داریم که ناقص رشد کنیم و مجدد برای اصلاح هزینه
کنیم“

جلوی ضرر رو هر وقت بگیری، منفعته!
امروز، این ایران، بیشتر از گذشته نیاز به ”انسانی دانانی“ داره که مثل یک پزشک، این بیمار رو
درمان کنه و مثل یک مهندس از زیر، شروع به ساختن کنه
امروز نیاز به قشری داریم که ”زیستن“ رو مجدد بنویسه،
”زیستن“ رو معنا کنه و ”زیستن“ رو دوباره یاد بده؛

