

توضیحات:

- ویژه آزمون آموزش و پرورش
- حیطة تخصصی
- خلاصه + نکات مهم

جزوه خلاصه و نکات مهم

سلامت و بهداشت پایه دوازدهم

iranarze.ir/a1

دانلود سوالات استخدامی آموزش و پرورش

iranarze.ir/a2

دانلود منابع و جزوات استخدامی آموزش و پرورش

« انتشار یا استفاده غیر تجاری از این فایل، بدون حذف لوگوی ایران عرضه، مجاز می باشد »



❖ فصل اول: خلاصه سلامت و بهداشت پایه دوازدهم – صفحه ۲

❖ فصل دوم: نکات مهم سلامت و بهداشت پایه دوازدهم – صفحه ۳۲

فصل اول: خلاصه سلامت و بهداشت پایه دوازدهم

درس اول

سلامت چیست؟

سلامت مفهومی است که چیستی و چگونگی آن همیشه مورد توجه بشر بوده و معانی متعددی از آن راثه شده است. به عنوان نمونه سلامت در لغتنامه دهخدا "بی عیب شدن" و در فرهنگ فارسی معین "رهایی یافتن" معنی شده است.

بقراط سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون میدانست. ابن سینا سلامت را چنین تعریف کرده است: سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر میزند و نقطه مقابل بیماری نیست.

دانشمندان طب سنتی نیز به پیروی از بقراط، سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته اند.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، میداند.

در اسلام، انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح، و این دو با هم در ارتباط بوده و از هم تأثیر میپذیرند. همچنین بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به

حساب میآید. حضرت علی در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه میفرماید: "بدانید یکی از بلاها، تهیدستی است و سخت تر از آن، بیماری تن است و سخت تر از آن، بیماری دل است.

بدانید یکی از نعمتها، ثروت و بهتر از آن سلامت بدن است و بهتر از آن تقوای دل است". بنابراین در فرهنگ متعالی اسلام سلامت به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعبیرات

لطیفی همچون، برترین نعمتها، حسنه دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و ده ها عنوان دیگر، توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است

اگرچه تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت به عنوان تعریف جامع در دنیای امروز پذیرفته شده است اما با توجه به دیدگاه اسلام میتوان گفت که این تعریف کامل نیست،

زیرا از یک جنبه بسیار مهم در تعریف سلامت غفلت شده و آن جنبه معنوی است.

بنابراین در یک تعریف جامع میتوان گفت: سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی عاطفی، خانوادگی اجتماعی و معنوی برخوردار است.

امروزه "سلامت و بهداشت" به مثابه یک امر زیر بنایی و مهم و عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است. تأمین

سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه همه حکومت هاست و قوانین اساسی کشورها، از جمله قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران و قوانین او پیمان نامه های بین المللی همچون

سازمان جهانی بهداشت بر توسعه بهداشت در جوامع تأکید دارند.

با توجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت "بهداشت" است، بنابراین دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم نیستند. اما بهداشت چیست؟

اگر بخواهیم به طور مختصر و در عین حال جامع، بهداشت را تعریف کنیم میگوییم: "بهداشت عبارت است از تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت." البته برای تأمین سلامت

گاهی لازم است به درمان بیماری پرداخت و پس از رفع آن و بازگرداندن سلامت، آن را حفظ و ارتقا داد. بنابراین وقتی از بهداشت سخن میگوییم هردو موضوع پیشگیری و

درمان مورد توجه قرار میگیرد.

برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با کدامیک از این دو روش است، پیشگیری یا درمان؟

با نگاهی واقعبینانه به موضوع حفظ و تأمین سلامت بهطور حتم پیشگیری بر درمان مقدم است که از دلایل آن میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسانتر، کم هزینه تر، حتی بی هزینه تر و اطمینان بخش تر است درحالی که درمان مشکلات ر و پرهزینه تر است و با درد و رنج نیز همراه

است؛ حتی آینده بیمار نیز موجب نگرانی است.

۲. در پیشگیری، زمان آموزشهای پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است؛ اما در درمان تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.

۳. در روشهای پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد.

۴. روشهای درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است، درحالیکه در روشهای پیشگیرانه چنین مسائل و مشکلاتی وجود ندارد.

۵. در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و سادهترین شیوه میتوان از وقوع بیماری و پیامدی ناشی از آن جلوگیری نمود درحالیکه درمان بیماریها غالباً با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماریهای دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است.

ابعاد سلامت

سلامت مفهومی است چند وجهی و در عین حال یکپارچه که وجوه مختلف آن کاملاً بر هم تأثیر میگذارند و در تعامل با یکدیگر سلامت فرد را تضمین میکنند. (شکل ۱) به عبارت دیگر، ابعاد سلامتی عملاً قابل تفکیک از هم نیستند، چنانکه برخی افراد علیرغم اینکه علامت آشکاری از یک بیماری جسمی و روانی ندارند ولی با قدری تأمل در رفتار آنها میتوان خستگی، اضطراب، افسردگی، ناامیدی و عدم رضایت را در وجودشان مشاهده کرد که میتواند سلامت آنها را تهدید کند



شکل ۱. ابعاد سلامت

سلامت جسمانی

قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت جسمانی است که آسانتر از ابعاد دیگر میتوان آن را مشاهده کرد. سلامت جسمانی بیانگر عملکرد درست بخشهای مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم است. از نظر زیست شناسی عملکرد مناسب سلولها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم به معنای سلامت جسمانی است. بعضی از نشانه های سلامت جسمانی عبارتند از: ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتهای کافی، خواب راحت و منظم، اجابت مزاج منظم، اندام متناسب، حرکات بدنی هماهنگ، طبیعی بودن نبض و فشار خون و افزایش مناسب وزن در سنین رشد و وزن نسبتاً ثابت در سنین بالا تر و ...

سلامت روان

سلامت روان تنها به معنای نداشتن بیماری روانی نیست، بلکه داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را نیز شامل میشود. مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت روان هستند. برخی از نشانه های سلامت روان عبارتند از 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

سلامت اجتماعی، وضعیت رفتارهای اجتماعی مورد انتظار از فرد را شامل میشود که اثرات شناخته شده و مثبتی بر سلامت جسم و روان فرد دارد و موجب ارتقای سازگاری اجتماعی و تعامل فرد با محیط پیرامون میشود. افراد سالم از نظر اجتماعی از طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان برخوردارند و قادر به تعامل سالم با دوستان

صمیمی خود هستند. این افراد میتوانند به حرف دیگران گوش بدهند، دریافتهای قلبی خود را ابراز کنند، پیوندها و دوستیهای سالمی تشکیل دهند، به روشی قابل قبول و مسئولانه عمل کنند و در جامعه جایگاه خوبی برای خود پیدا کنند.

سلامت معنوی

یکی از دلایل ابتلای افراد به بیماریهای روحی روانی که به دنبال خود مشکلات جسمانی و اجتماعی را نیز به بار می آورد، داشتن احساس پوچی و بی هدفی در زندگی است که خود ناشی از نداشتن سلامت معنوی است. افراد سالم از نظر معنوی اهدافی اساسی در زندگی دارند، فراتر از جهان مادی به جهان معنوی نیز مینگرند، آرامش دارند و به دیگران این آرامش را نیز منتقل میکنند. سطح بالایی از ایمان به خدا، امیدواری، تعهد، کمال جویی، پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به معنویت و معاد از نشانه های سلامت معنوی است.

در جدول زیر برخی از ویژگیهای هر یک از ابعاد سلامت نشان داده شده است.

سلامت جسمانی	سلامت روانی - عاطفی	سلامت اجتماعی	سلامت معنوی
<ul style="list-style-type: none"> ظاهر خوب و طبیعی وزن مناسب اشتهای کافی خواب راحت و منظم اجابت مزاج منظم اندام مناسب حرکات بدنی هماهنگ طبیعی بودن نبض و فشارخون افزایش مناسب وزن در سنین رشد وزن نسبتاً ثابت 	<ul style="list-style-type: none"> سازگاری فرد با خودش و دیگران فضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل داشتن روحیه انتقاد پذیری داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات 	<ul style="list-style-type: none"> ارتباط سالم فرد با جامعه ارتباط سالم فرد با خانواده ارتباط سالم فرد با مدرسه ارتباط سالم فرد با محیط 	<ul style="list-style-type: none"> سطح بالایی از ایمان به خدا امیدواری تعهد کمال جویی پایبندی به اخلاقیات هدف داشتن در زندگی

عوامل مؤثر بر سلامت

سلامت افراد در طول زندگی همواره در معرض عوامل مختلفی قرار میگیرد. گاهی این عوامل باعث تقویت سلامت فرد میشود و گاهی سلامت او را تهدید میکند. برای نمونه فردی که به طور ارثی از دندانهای سالم و محکم برخوردار است، عامل ژنتیک تقویت کننده سلامت دهان و دندان اوست؛ برعکس، فردی که در خانواده ای با سابقه ژنتیکی بیماری قلبی عروقی متولد میشود احتمال ابتلای او به این بیماری بیشتر است. یا افرادی که در کشورهای محروم و فقیر زندگی میکنند به دلیل عدم دسترسی به امکانات بهداشتی و درمانی کافی در مقایسه با کشورهایی که دارای امکانات بیشتری هستند، بیشتر در معرض عوامل تهدیدکننده سلامت قرار دارند. به طور کلی چهار عامل سبک زندگی، عوامل ژنتیکی و فردی، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی عوامل مؤثر بر سلامت هستند.

درس دوم

سبک زندگی سالم

سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخابهای سالم افراد است که متناسب با موقعیتهای زندگی صورت میگیرد. این انتخابها بر روی سلامت فرد تأثیرگذار هستند و تحت تأثیر عوامل مختلف قرار میگیرند. انتخابها و رفتارهای افراد اساساً به نگرشها، نحوه استفاده از دانش و فناوری، ثروت، مقابله آگاهانه با خطرات تهدیدکننده سلامت، نحوه رفتار با همه افراد در هر سنی و با هر سطحی از تحصیلات، درآمد و موقعیت اجتماعی این امکان فراهم است تا بتوانند با کسب آگاهی و مهارتهای لازم دست به انتخابهای بهتر بزنند.

در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. اهمیت سبک زندگی سالم بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر میگذارد. براساس مطالعات انجام شده، بیماریهای سکتة قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان، که به عنوان مهمترین بیماریهای مزمن در جهان شناخته شده اند، با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند

خودمراقبتی چیست؟

انسانها همیشه در جست و جوی راه ها و روشهایی بوده و هستند که در مقابل بیماریها، حوادث و خطرات زندگی حیات خود را حفظ کنند و به آن ادامه دهند. در این جریان، جوامع و گروه های اجتماعی مختلف، به تدریج فرا گرفتند که در چارچوب خود یعنی عادات، رسوم، اعتقادات مذهبی، فرهنگ جامعه معلومات و... با به کارگیری روشهای متفاوتی از خود و خانواده شان مراقبت کنند. خود مراقبتی دارای انواع جسمی، روانی عاطفی، اجتماعی و معنوی است.

خود مراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر میشود محصول همین خود مراقبتی است. خود مراقبتی یعنی فعالیتهایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت مان انجام میدهم. به بیان ساده، خود مراقبتی شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدفدار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام میدهد تا همگی تندرست بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمانی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماریها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماریهای مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

گامهای برنامه ریزی برای خودمراقبتی

برای خودمراقبتی داشتن برنامه ضروری است. در نوشتن برنامه باید به گامهای زیر توجه کنیم:

۱. هدف خود را تعیین کنیم
۲. زمانبندی فعالیتهای مورد نظر برای دستیابی به هدف را مشخص کنیم
۳. میزان دستیابی به هدف، موفقیتها و شکستهای خود را ثبت کنیم
۴. پیمان بنسیم
۵. یک مشوق و یک تنبیه صریح و آشکار برای موفقیت و یا شکست در اجرای فعالیتمان تعیین کنیم
۶. برای شروع، گامهای کوچک برداریم
۷. از یادآورها استفاده کنیم
۸. در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم
۹. در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم
۱۰. موفقیت هایمان را مد نظر داشته باشیم.
۱۱. مهارتهای لازم را کسب کنیم

فصل دوم

تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی

درس سوم

برنامه غذایی سالم

برخورداری از تغذیه سالم یکی از رموز سلامت است. تغذیه سالم علاوه بر تأمین انرژی مورد نیاز برای انجام کارهای روزمره به رشد و نمو، ترمیم بافتها و انجام واکنشها و فرایندهای حیاتی بدن کمک میکند. همچنین تغذیه سالم از ابتلا به بسیاری از بیماریها پیشگیری میکند و بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد میافزاید. همه افراد در طول روز از خوراکیها و نوشیدنیهای متنوعی استفاده میکنند که نوع انتخاب، الگوها، عاداتها و رفتارهای غذایی آنها ریشه در فرهنگ، آداب و رسوم، عوامل اجتماعی، عوامل اقتصادی، در دسترس بودن، ذائقه افراد و... دارد و معیاری برای تعیین میزان سلامت افراد آن جامعه محسوب میشود.

مواد مغذی

مواد مغذی مورد نیاز برای بدن شامل کربوهیدراتها، چربیها، پروتئینها، ویتامینها، مواد معدنی و آب است. این مواد در انواع غذاهایی که به طور روزانه مصرف میکنیم، یافت میشوند.

کربوهیدراتها

کربوهیدراتها انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی ما را تأمین میکنند. به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۴ کیلوکالری انرژی ایجاد میشود. بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه ها و کبد ذخیره میشود تا در صورتی که بدن به انرژی بیشتری نیاز داشته باشد، مصرف شود و مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل چربی در میآید و در بدن ذخیره میشود. کربوهیدراتها نقش مهمی در عملکرد اندامهای درونی (قلب، کلیه و...)، سیستم عصبی و ماهیچه ها بازی میکنند. دو نوع کربوهیدرات وجود دارد: کربوهیدرات ساده، مانند قند، شکر و قندهای موجود در میوه ها و کربوهیدرات پیچیده مانند نشاسته. منابع اصلی کربوهیدراتهای پیچیده عبارتند از: نان، برنج، سیبزمینی و...

فیبر یک نام عمومی برای برخی از کربوهیدراتها است که در سبزیها، میوه ها، حبوبات و غلات به وفور یافت میشود. فیبرها در دستگاه گوارش هضم و جذب نمیشوند و با جلوگیری از یبوست نقش مؤثری در سلامت دارند.

چربیها

چربیها نقش مهمی در تأمین انرژی مورد نیاز بدن دارند. در ازای مصرف هر گرم چربی، ۹ کیلوکالری انرژی تولید میشود. چربیهای اضافی به شکل بافت چربی در بدن ذخیره میشوند و گاهی اعضای داخلی بدن مثلاً قلب را احاطه میکنند. بدن برای حفظ گرما، ذخیرهسازی و مصرف ویتامینهای محلول در بدن، مثال چربی، یعنی ویتامینهای A، D، E و K و ساخت سلولهای مغزی و بافتهای عصبی به چربی نیاز دارد. روغن و کره شناخته شده ترین منبع چربی هستند. دو نوع چربی اشباع و غیراشباع وجود دارد. چربی اشباع شده در محصولات لبنی، روغنهای حیوانی، گوشت و مرغ یافت میشود و عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است که حفظ سطح مطلوب آن میتواند به کاهش بیماریهای قلبی و برخی از سرطانها منجر شود. چربی غیراشباع نوعی چربی است که معمولاً از طریق محصولات گیاهی و ماهی تأمین میشود.

پروتئینها

پروتئین ها یکی از مواد مغذی هستند که بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافتهای عضلانی به آنها نیاز دارد. هر گرم پروتئین ۴ کیلوکالری انرژی تولید میکند. پروتئین اضافی در بدن تبدیل به انرژی میشود یا به شکل چربی در بدن ذخیره میگردد. واحد سازنده پروتئین اسید آمینه است. بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت ۲۰ نوع اسید آمینه است و خود در شرایط طبیعی قادر است ۱۱ نوع اسید آمینه تولید کند. ۹ اسید آمینه هم که بدن قادر به تولید آنها نیست باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود. به طور کلی اسیدهای آمینه به دو صورت ضروری و غیرضروری تقسیم میشوند. برای دریافت کامل اسیدهای آمینه در طی روز باید مواد غذایی حاوی هر دو نوع اسید آمینه مصرف شوند، به این منظور میتوان از غذاهای سنتی ایران همچون عدس پلو، لوبیا پلو و ... که با ترکیب غالت و حبوبات تهیه میشوند، استفاده کرد.

ویتامینها و مواد معدنی

ویتامینها ترکیبات یا موادی هستند که به بدن کمک میکنند کربوهیدراتها، پروتئینها و چربیها را به مصرف برساند و به عبارت دیگر سوخت و ساز کند. ویتامینها به دو گروه کلی ویتامینهای محلول در چربی و ویتامینهای محلول در آب تقسیم میشوند. ویتامینهای محلول در چربی میتوانند در بدن ذخیره شوند و شامل ویتامینهای A، D، E، K و C، A، E، K هستند و معمولاً گروه B هستند و بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست؛ از اینرو افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود این ویتامینها مواجه شوند. میوه ها، سبزیها، حبوبات و مغزداشته ها از منابع عمده تأمین کننده ویتامینها و برخی مواد معدنی مورد نیاز بدن هستند. مواد معدنی هم یکی دیگر از انواع مواد مغذی هستند که عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم میکنند. برخی از مواد معدنی عبارتند از: آهن، کلسیم، منیزیم، سدیم و ... این مواد در حفظ تندرستی نقش دارند و برخی از آنها اجزای ساختمانی بافت را تشکیل میدهند؛ مانند آهن که در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است. همچنین کلسیم که به ساخت دندانها، استخوانها و حفظ و استحکام آنها کمک میکند و سدیم که به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری میرساند.

آب

اگرچه آب ماده انرژیزا نیست، اما حیاتی ترین نیاز غذایی انسان است. آب پر مصرفترین ماده غذایی است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد. ۶۰٪ حجم بدن را آب تشکیل میدهد. آب که بخش اصلی خون را تشکیل میدهد، به دفع مواد زائد، تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلولهای بدن کمک میکند. هر فردی قادر است مدتی طولانی بدون غذا زنده بماند ولی بدون آب بیش از دو، سه روز دوام نمیآورد.

منابع تأمین آب بدن، به جز آب آشامیدنی که به صورت مستقیم مصرف میکنیم، عبارتند از: آبمیوه، شیر، سوپ و آب موجود در سبزیها و میوهها. نمیتوان مقدار دقیق و واضحی برای مصرف آب روزانه برای همه افراد پیشنهاد داد زیرا شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد در میزان آب مصرفی آنها مؤثر است. نوشیدن آب باید به اندازه‌های باشد ادرار او بیرنگ یا زرد کم رنگ باشد. البته امروزه توصیه میشود برای انجام فعالیتهای روزانه و حفظ سلامت بین ۸ تا ۶ لیوان مایعات در طول روز مصرف شود.

گروه های غذایی

هر یک از غذاها و نوشیدنیهایی که مصرف میکنیم دارای مقادیری از مواد مغذی هستند. نسبت مواد مغذی در انواع غذاها و نوشیدنیها متفاوت است و 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 ای است که نیاز ما به گروه های غذایی مختلف را نشان میدهد و در انتخاب غذایی سالم روزانه به ما کمک میکند. در این هرم، به طور کلی انواع غذاها در شش گروه غذایی اصلی و یک گروه متفرقه (شامل انواع مواد فنتی و چربیها) طبقه بندی میشوند:

۱- گروه نان و غلات ۲- گروه سبزیها ۳- گروه میوه ها ۴- گروه شیر و فر آورده ها ۵- گروه گوشت و تخم مرغ ۶- گروه حبوبات و مغزها

اصول تغذیه سالم

تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هریک از مواد مغذی است. این مقدار در افراد مختلف بر حسب سن، جنس، میزان فعالیت، شرایط محیطی و سلامت و بیماری فرد متفاوت است؛ از این رو افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت سه اصل تعادل، تنوع و تناسب در برنامه غذایی روزانه خود هستند.

اصل تعادل: یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.

اصل تنوع: یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار میگیرند.

اصل تناسب: در تغذیه صحیح علاوه بر رعایت دو اصل تعادل و تنوع، میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف میکند باید با نیازمندیهای تغذیهای او تناسب داشته باشد. "نیازمندیهای تغذیه ای" به مقدار مناسب مواد مغذی برای حفظ سلامت اطلاق میشود که با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوت است و بر اساس سن، جنس، وزن و میزان فعالیت بدنی فرد تعیین میشود.

عاداتهای غذایی

عاداتهای غذایی یکی از مهمترین عوامل مؤثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد است. هرکسی در طول روز براساس عاداتهای غذایی خود غذا میخورد. عادت غذایی است که تعیین میکند ما چه غذاهایی را انتخاب کنیم و مواد اولیه آن را چگونه تهیه، آماده سازی و طبخ کنیم و در نهایت غذای تهیه شده را چگونه مصرف یا نگهداری کنیم. ریشه عاداتهای غذایی یک فرد، جامعه یا خانواده در دسترسی به محصولات غذایی موجود در محل زندگی، وضعیت اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، مذهبی و باورها و ارزشهای افراد آن جامعه نهفته است و معمولاً از نسلی به نسل دیگر منتقل میشود.

سوءتغذیه ناشی از کمبود ریزمغذیها

برخی افراد به دلیل عاداتهای غذایی نادرست مانند پرهیز از خوردن گوشت و یا مصرف ناکافی مواد غذایی متناسب با نیازهای خود به دلیل ابتلا به اختلالات غذا خوردن ممکن است با سوءتغذیه ناشی از کمبود ریزمغذیها به ویژه آهن، کلسیم، ویتامین A، ید، ویتامین D و روی مواجه شده و بیماری و عوارض جسمانی جبران ناپذیری را در زندگی خود متحمل شوند، مثلاً کمبود روی در کودکان و نوجوانان موجب کاهش سرعت رشد میشود و به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ آنها میانجامد و یا بیماری پوکی استخوان ناشی از کمبود کلسیم، بیماری گواتر ناشی از کمبود ید و بیماری کم خونی که در اثر فقر آهن ایجاد میشود. برای پیشگیری از ابتلا به بیماریهای ناشی از کمبود ریزمغذیها لازم است با پیروی از الگوی تغذیه سالم نسبت به اصلاح عاداتهای غذایی نادرست خود و رفع اختلالات مرتبط با غذا خوردن اقدام کنیم.

منابع تأمین ریزمغذیهای مورد نیاز بدن

مصرف مواد غذایی سالم، طبیعی و متنوع بهترین منابع تأمین ریزمغذیه‌های مورد نیاز بدن هستند که مهمترین آنها به شرح زیر است:

ماهیهای چرب مثل آزاد، کپور، اوزنبرون، سالمون منابعی سرشار از ویتامین "د" هستند. تخم مرغ، شیر و لبنیات نیز منابع دیگر این ویتامین هستند. اما غنی ترین منبع ویتامین "د"، روغن کبد ماهی است که به صورت مکمل دارویی موجود است و با تجویز پزشک باید مصرف شود. به طور کلی فقط ۱۰ درصد ویتامین "د" از منابع غذایی تأمین میشود و ۹۰ درصد بقیه در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته میشود. یکی از راه های تأمین ویتامین "د" مورد نیاز بدن مصرف محصولات غذایی غنی شده مثل شیر و ماست غنی شده با ویتامین "د" است.

منابع حیوانی مانند گوشت قرمز، ماهی، مرغ و جگر و منابع گیاهی مانند غلات، حبوبات، سبزیهای سبز تیره مثل اسفناج و جعفری، انواع مغزها (پسته، بادام، گردو و فندق)، انواع خشکبار، برگه هلو، آلو، زردآلو، انجیر، خرما و کشمش از مواد غذایی سرشار از آهن هستند.

مهمترین منبع طبیعی ید، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آبهای شور و جلبک دریایی هستند. گیاهانی هم که در سواحل دریا میرویند منابع خوب ید هستند. اما مواد غذایی که دور از دریا رشد میکنند و ماهی آبهای شیرین، ید کمی دارند. در کشور ما چون آب و خاک از نظر ید فقیر است، محصولات غذایی گیاهی و حیوانی ید کافی ندارند و برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده که دارای مجوزهای بهداشتی است به مقدار کم مصرف شود.

شیر و لبنیات شامل ماست، پنیر و کشک، بستنی و قره قوروت، حبوبات مثل لوبیا چیتی، لوبیا سفید، نخود، سبزیهایی مثل کلم، گل کلم، شلغم و ترب، ماهیهای مثل کیلکا که با استخوان خورده میشوند و انواع مغزها مثل فندق، بادام و دانه ها مثل کنجد از منابع کلسیم به شمار میروند.

جگر منبع غنی ویتامین "ا۱" است. شیر و لبنیات پرچرب، خامه، کره، قلمه و زرده تخم مرغ منابع خوب ویتامین "ا۱" هستند. سبزیها و میوه های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره منبع خوب کاروتنوئیدها هستند که این مواد پیش ساز ویتامین "ا۱" هستند.

روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب میشود. جگر، دل، قلمه، گوشت گاو، گوسفند، ماهی، مرغ، تخم مرغ، شیر، حبوبات، گردو، بادام، فندق، بادام زمینی، مواد غذایی لبنی، غالت سیوسدار، سبزیهای سبز تیره و زرد تیره منبع غنی روی هستند.

درس چهارم

کنترل وزن و تناسب اندام

امروزه زندگی صنعتی و شهرنشینی تغییراتی در سبک زندگی انسان ایجاد کرده که منجر به کاهش فعالیت بدنی، مصرف غذاهای پرچرب و آماده و ... شده و از پیامدهای آن اضافه وزن و چاقی است. چاقی و اضافه وزن در دوران نوجوانی از مشکلات این دوره است به ویژه که سبب میشود اغلب نوجوانان چاق در بزرگسالی نیز چاق بمانند و در معرض ابتلا به بیماریهای متعددی همچون بیماریهای قلبی عروقی، دیابت و انواع سرطان قرار گیرند. همچنین چاقی با تأثیر منفی که بر ظاهر افراد باقی میگذارد ممکن است آنها را دچار مشکلات روحی مانند کاهش اعتمادبه نفس کند.

چاقی عبارت است از تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد. اگر چربیهای اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد، الگوی چاقی فرد شبیه به سیب است و به آن "الگوی سیب" میگویند. این الگو در بین مردان شایعتر است. اگر چربی اضافی، بیشتر در ناحیه باسن و رانها متمرکز شده باشد، الگوی چاقی شبیه گلابی است و آن را "الگوی گلابی" میگویند. این الگو در بین زنان شایعتر است. چاقی با الگوی سیب (در مقایسه با الگوی گلابی) خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی را بیشتر افزایش میدهد.

عوامل چاقی

عامل ژنتیک: بروز چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان افراد چاق حکایت از زمینه ژنتیکی چاقی در آنها دارد.

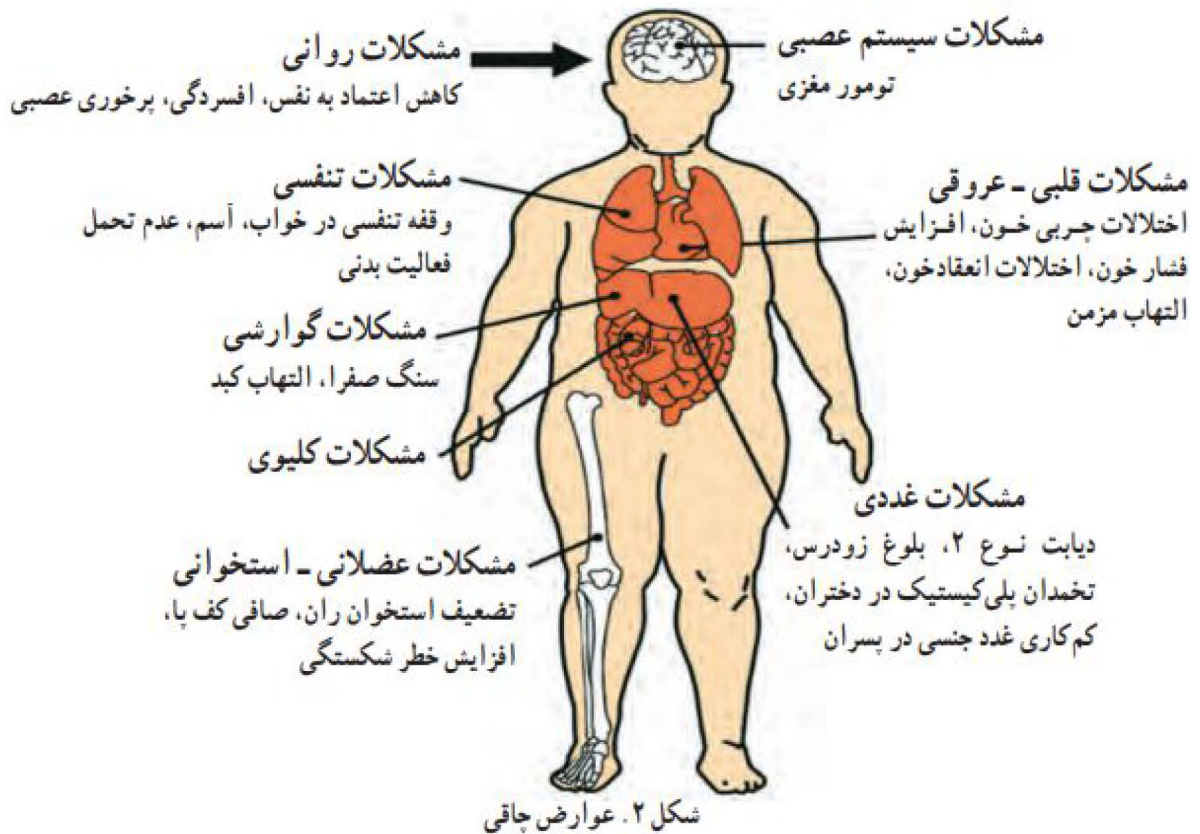
عامل محیطی: نحوه زندگی به ویژه عادات غذایی و میزان فعالیت بدنی افراد عامل مهمی در اضافه وزن و چاقی محسوب میشود.

عامل روانی: اختلالات روانی مانند افسردگی افراد را مستعد ابتلا به چاقی میکند. به علاوه عوامل روانی سبب میشود که برخی افراد در شرایطی مانند اضطراب، خشم و ناراحتی بیش از حد غذا بخورند.

بیماریهای جسمی: برخی بیماریها نظیر کم کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غده فوقکلیوی) موجب بروز چاقی میشوند.

داروها: برخی داروها مثل کورتون موجب چاقی میشوند.

در شکل ۲ برخی از عوارض چاقی را میبینید.



چطور وزن خود را مدیریت کنیم؟

وزن مطلوب، محدوده ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ میدهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند. وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس وی متفاوت است. فردی که وزنی بیشتر از حد معمول دارد ممکن است دچار اضافه وزن یا در موارد شدیدتر چاقی باشد. روشهای متفاوتی برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد پیشنهاد شده است. یکی از آنها که مبنای تصمیم گیریهای پزشکی قرار دارد، تعیین شاخص توده بدنی است که به صورت مخفف BMI خوانده میشود.

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

افراد براساس شاخص توده بدنی (BMI) به گروه های زیر تقسیم بندی میشوند:

جدول شماره ۱: طبقه بندی نمایه توده بدنی

وضعیت فرد	BMI
لاغر (کمبود وزن)	کمتر از ۱۸/۵
معمولی	۱۸/۵ - ۲۴/۹
اضافه وزن	۲۵ - ۲۹/۹
چاقی درجه یک	۳۰ - ۳۴/۹
چاقی درجه دو	۳۵ - ۳۹/۹
چاقی درجه سه	۴۰ و بالاتر از

چگونه وزن خود را کاهش دهیم؟

فردی که با توجه به شاخص توده بدنی (BMI) اضافه وزن دارد و یا چاق محسوب میشود باید وزن خود را کاهش دهد، به خصوص اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا، دیابت و بیماریهای قلبی در او مشاهده میشود. همچنین افرادی که دارای میزان چربی خون بالا بوده و یا الگوی چاقی به شکل سیب دارند بهتر است هرچه سریعتر برای کاهش وزن خود اقدام کنند.

اصول کاهش وزن و تنظیم آن

انرژی مورد نیاز برای انجام فعالیتهای حیاتی بدن و فعالیتهای روزمره زندگی از طریق مصرف مواد غذایی تأمین میشود، واحد اندازه گیری انرژی کالری است. براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد. براساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش مییابد و برعکس؛ و اگر این دو مقدار با هم برابر باشند، وزن بدون تغییر و ثابت میماند. افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن لازم است ضمن کاهش میزان کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی خود، دو اصل زیر را رعایت کنند:

اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن؛

اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن. باید دانست که حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم معادل ۲ تا ۳ کیلوگرم در ماه است، زیرا کاهش وزن با سرعت بیشتر از این، ممکن است پایدار نباشد و فرد با کمبود تغذیه ای و عوارض ناشی از آن مواجه گردد. پس از کاهش وزن نیز باید با پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و مناسب و انجام فعالیت بدنی، وزن را ثابت نگه داشت.

درس پنجم

بهداشت و ایمنی مواد غذایی

برای برخورداری از تغذیه مناسب علاوه بر اینکه لازم است به میزان لازم و کافی از مواد غذایی استفاده کنیم، باید بهداشت مواد غذایی را نیز رعایت کنیم تا کارایی لازم برای حفظ سلامت بدن حاصل شود و از ابتلا به بیماریهای مختلف مانند مسمومیتهای و بیماریهای انگلی در امان بمانیم. 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 به منظور کاهش آلودگیهای فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیکی را تا حدی که برای سلامت انسان زیانبار نباشد، بهداشت مواد غذایی میگویند

اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی

اصول و موازین بهداشتی، انجام یک سری اعمال در کلیه مراحل از تهیه و تولید تا مصرف مواد غذایی است که از آلودگی و فساد مواد غذایی جلوگیری میکند. این اصول عبارتند از:

۱- رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا

برای افراد شاغل در مکانهایی تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن کارت بهداشت و رعایت بهداشت فردی از اهمیت بسزایی برخوردار است.

۲- رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف

برای سالم بودن غذا در مرحله طبخ و نگهداری توجه به نکات زیر لازم است:

- پختن کامل غذا

- نگهداری غذا به صورت داغ یا سرد

۳ رعایت بهداشت محیط

رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی مسئله بسیار مهمی در تأمین

سلامت و ایمنی غذا است و از اصول آن میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

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

فساد مواد غذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدامند؟

زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، میگوییم ماده غذایی دچار فساد شده است.

به طور کلی چهار دسته از عوامل زیر سبب ایجاد فساد در مواد غذایی میشوند:

عوامل شیمیایی: مانند افزودنیها، مواد شیمیایی داخل مواد غذایی یا مواد موجود در محیط که این عوامل گاهی به طور ناخواسته مواد غذایی را آلوده میکنند مثل استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره کشها در هنگام کاشت، داشت و برداشت.

عوامل بیولوژیکی: مانند میکروبوها، انگلها، جوندگان و حشرات قابل ذکرند از جمله حشرات موذی میتوان به سوسکهای خانگی اشاره کرد که به وسیله کرک، ترشحات دهان و مدفوع، میکروبوها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل میکنند.

عوامل فیزیکی: نور، حرارت، رطوبت، زمان و... از جمله عوامل فیزیکی هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی میشوند. برای نمونه اگر درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی مناسب نباشد، بافت آن تخریب شده یا تغییرات نامطلوب در ماده غذایی ایجاد میشود. به همین دلیل لازم است مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال نگهداری شوند.

عوامل مکانیکی: ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری از جمله این عوامل هستند. برای نمونه در میوه های ضربه دیده، با گذشت زمان، از محل نقاط آسیب دیده، کپکها و باکتریها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها میشوند. بنابراین در موقع خرید میوه ها باید به تازگی، شادابی، عطر و بو و پوست آنها توجه کرد که له شده، لکه دار و صدمه خورده نباشد، سپس آنها را در محل خنک و نسبتاً تاریک نگهداری کرد.

بیماریهای ناشی از غذا

در حال حاضر بیماریهای ناشی از مصرف غذاهای آلوده یکی از مهمترین مشکلات بهداشتی جوامع بشری بهویژه در کشورهای محروم است که باعث کاهش توسعه انسانی و همچنین کاهش بهرهوری افراد در این کشورها می شود.

بیماریهای غذازاد یا بیماریهای ناشی از غذا، بیماریهایی هستند که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت و... ایجاد میشوند.

بیماریهای ناشی از غذا به سه دسته تقسیم میشود:

۱ - مسمومیتهای غذایی که به علت آلودگی مواد غذایی به باکتریها، ویروسها و سایر عوامل بیماریزا در اثر عدم رعایت اصول بهداشتی و مصرف غذاهای ناسالم ایجاد میشود.

۲ عفونتهای غذایی که به دلیل آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت کشها، فلزات سنگین و حشره کشها بروز میکند.

۳ بیماریهای غذایی ناشی از انگلهای گوشت حیوانات آلوده و بیمار که در این دسته از بیماریها میتوان از کرم کدو در گوشت گاو نام برد.

فصل سوم پیشگیری از بیماریها

درس ششم

بیماریهای غیرواگیر

بیماری در نقطه قابل سلامت قرار دارد به گونه ای که بیماری را میتوان نبود سلامت معنی کرد. بیماری قابل سلامت قرار دارد به گونه ای که بیماری را میتوان نبود سلامت معنی کرد. بیماری به هرگونه حالت ناخوشایند و رنج آوری اطلاق میشود که احساس تندرستی را دچار اختلال کند. انسان بیمار از درد ناشی از اختلال در کار اندامها، به هم خوردن وضعیت طبیعی بدن، ضعف شدن اعضای بدن و خطراتی که در زمان محدود و یا طولانی آسایش جسمی، روانی و حیات او را تهدید میکند، در رنج به سر میبرد. بیماری همچون سلامت درجات مختلفی دارد و به جای تعریف مطلق، آن را در یک طیف مطرح میکنند که از سلامت ی تا آستانه مرگ را در بر میگیرد.

به طور کلی بیماریها به دو دسته واگیر و غیرواگیر تقسیم میشوند. در طی سالیان اخیر، موفقیتهای چشمگیری در زمینه کشف و ساخت انواع واکسنها و داروها به دست آمده که باعث شده است از میزان بیماریهای واگیر و عفونی به عنوان علل اصلی مرگ و ناتوانی به ویژه در کودکان کاسته شود.

بیماریهای غیرواگیر به مجموعه ای از بیماریها گفته میشود که اساسا عامل مشخصی ندارند، مثلا توسط یک عفونت حاد ایجاد نمیشوند بلکه به جای یک علت مشخص، چند عامل خطر در ابتدای به آنها نقش دارند. عوامل خطر شامل عوامل شناخته شده اجتماعی، محیطی و رفتاری هستند که خطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری یا آسیب را افزایش میدهند. خوشبختانه اکثر عوامل اصلی خطر ساز در بیماریهای غیرواگیر شناخته شدهاند و حذف یا کنترل آنها میتواند مانع از بروز ۸۰٪ بیماریهای قلبی عروقی، سکته مغزی و دیابت و نیز ۴۰٪ سرطانها شود.

بیماریهای قلبی عروقی

داشتن قلب سالم برای حیات انسان یک ضرورت است. امروزه بسیاری از بیماران قلبی آموخته اند که در صورت مراقبت حتی میتوانند با داشتن یک قلب بیمار، زندگی کامل و مولد داشته باشند. بیماریهای قلبی عروقی مختص به سن و یا جنس خاصی نیست بلکه همه افراد در هر سن و جنسی ممکن است در معرض ابتلا به این بیماریها باشند. بیماری قلبی عروقی به هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تأثیر قرار دهد گفته میشود و شامل بیماریهای قلبی، بیماریهای عروقی مغز و کلیه و بیماریهای عروق محیطی است. دو بیماری انسداد رگهای خونساز به عضله قلب (کرونر) و سکته های قلبی و مغزی بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماریهای قلبی عروقی به حساب می آید.

بیماری عروق کرونر قلب: قلب اساسا یک پمپ عضلانی توخالی به اندازه مشت دست است که در سراسر عمر بدون توقف خون را به سراسر بدن پمپ میکند. قلب در طول مدت عمر به طور متوسط حدود ۳۰۰ میلیون لیتر خون را پمپ میکند. این اندام حیاتی در طول روز بیش از صد هزار بار میتپد تا از یک طرف خون سرشار از اکسیژن و مواد غذایی را به بافتها و اعضای بدن برساند و از طرف دیگر خون بازگشتی از اندامهای بدن را برای اکسیژنگیری به ریه ها برساند. عضله قلب برای انجام وظایف مهم خود به اکسیژن و مواد غذایی کافی نیاز دارد که به وسیله دو شریان اصلی تغذیه کننده قلب به نام شریانهای کرونر راست و چپ و رگهای خونی کوچکتری که از آنها جدا شده و روی سطح قلب را میپوشانند، تأمین میشود

بیماری سکته قلبی و مغزی:

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

فشار خون بالا

فشارخون بالا یکی از شایعترین بیماریهای مزمن در جوامع امروزی است و برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد میکنند، زیرا علامتی ندارد؛ ولی خوشبختانه فشارخون بالا به آسانی قابل تشخیص و معمولاً قابل درمان است. برای اینکه خون در شریانهای اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی و اکسیژن را به اعضای مختلف بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش در آورد، این نیرو فشارخون نامیده میشود. دامنه فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ است و به صورت یک عدد کسری نشان داده میشود. اگر فشار خون به کمتر از ۹۰/۶۰ میلیمتر جیوه برسد، فشار خون پایین محسوب میشود که گاهی نشانه ای از وضعیت تهدیدکننده زندگی است. ۱۲۰ میلیمتر جیوه، نشان دهنده فشار سیستولی (ماکزیمم) است که همزمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد میشود و ۸۰ میلی متر جیوه، فشار دیاستولی (مینیمم) است که همزمان با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد.

فشار خون اولیه سالها بدون علامت است و معمولاً زمانی علامتدار میشود که بر اندامهای حیاتی مانند مغز، چشم، کلیه، قلب تأثیر گذاشته و به آنها آسیب رسانده باشد. در این صورت گاهی ممکن است با علائمی همچون علائم زیر بروز کند:

سر درد در ناحیه پس سر

تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت

سر گیجه،

تاری و اختلال دید دردهای قفسه سینه

خستگی زودرس و تپش قلب

از آنجا که مصرف سرانه نمک در کشور ما بیش از ۲ برابر مقدار مجاز است، میزان نمک مصرفی در طول یک روز به شرح زیر توصیه میشود:

افراد زیر ۵۰ سال برابر با ۵ گرم (یک قاشق چایخوری)

افراد بالای ۵۰ سال برابر با ۳ گرم

اختلالات چربی خون

چربی یکی از مواد غذایی اصلی برای حفظ سلامت است اما هنگامیکه میزان آن در خون افزایش مییابد، ممکن است به آسیب عروقی در بدن منجر شود. افزایش چربیهای موجود در خون علاوه بر افزایش خطر بروز بیماریهای قلبی عروقی با بروز بسیاری دیگر از بیماریهای مزمن همچون دیابت نوع ۲ و سرطان نیز در ارتباط است. در خون چند نوع چربی وجود دارد، این چربیها عبارتند از:

کلسترول: کلسترول ماده ای از جنس چربی است که در تمام سلولهای بدن وجود دارد. بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن، در کبد، ساخته میشود و بقیه آن با مصرف غذاهای پرچرب وارد بدن میگردد.

(HDL): این نوع چربی باعث میشود تا کلسترول از جدار داخلی شریانها جدا شود به همین دلیل به آن "کلسترول خوب" میگویند. سطح این چربی با بروز بیماریهای قلبی عروقی ارتباط عکس دارد

و با افزایش میزان آن در خون، خطر بیماریهای قلبی عروقی کاهش مییابد.

(LDL): با افزایش سطح LDL خون، خطر بروز بیماریهای قلبی عروقی افزایش مییابد، زیرا بخشی از LDL خون اکسیده شده و در جدار شریانها رسوب میکند و منجر به سخت شدن و تنگ شدن جدار شریانها میشود، به همین دلیل به آن "کلسترول بد" گفته میشود.

تری گلیسرید: با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون کاهش مییابد، در نتیجه بالا بودن آن را به عنوان عامل خطر بروز بیماریهای قلبی عروقی میدانند.

نقش چربی های رژیم غذایی در بروز بیماریها

در یک رژیم غذایی سالم، ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی روزانه از طریق مصرف چربیها تأمین میشود، درحالیکه برخی افراد با مصرف زیاد چربی در برنامه غذایی روزانه، خود را در معرض ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی و سایر بیماریهای مزمن همچون انواع سرطان، دیابت و... قرار میدهند. برای جلوگیری از افزایش چربیهای خون توصیه میشود افراد

ضمن رعایت رژیم غذایی مناسب، فعالیت بدنی کافی نیز داشته باشند. در رژیم غذایی مناسب علاوه بر رعایت تعادل در دریافت میزان چربی، به نوع چربی موجود در مواد غذایی نیز توجه میشود. چربیهای موجود در مواد غذایی را در سه نوع زیر قرار میدهند:

اسیدهای چرب اشباع: اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماریهای قلبی عروقی میشوند، از این رو توصیه میشود در برنامه غذایی روزانه، مصرف آنها محدود شود.

اسیدهای چرب غیر اشباع: برخلاف اسیدهای چرب اشباع، این اسیدها موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تریگلیسرید خون میشوند. از این رو توصیه میشود به جای سایر روغنهای خوراکی مورد استفاده قرار گیرند.

اسیدهای چرب ترانس: ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL میشوند. از این رو مصرف زیاد آنها با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی ارتباط مستقیم دارد. توصیه میشود در هنگام خرید روغنها، با مطالعه برچسب آنها دقت شود تا میزان چربی ترانس آنها تا حد امکان در حد صفر و یا کمتر از ۵ درصد باشد.

اقدامات اولیه در سکنه قلبی و سکنه مغزی

سکنه قلبی: احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولا به طور ناگهانی شروع میشود و بیش از چند دقیقه ادامه مییابد، مهمترین علامت پالینی در سکنه قلبی است. درد قفسه سینه با هریک از نشانه های عرق سرد، رنگپریدگی پوست، تنگی نفس، تهوع، گیجی، ضعف یا خستگی بدون علت و نبض سریع یا نامنظم از دیگر نشانه های سکنه قلبی است و اگر این درد به شانه ها، گردن، بازوها و فک پایین انتشار داشته باشد، جدیتر خواهد بود.

بسیاری از افراد گمان میکنند که سکنه قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق میافتد، ولی بسیاری از حملات ممکن است به صورت آهسته و با یک درد و ناراحتی معمولی و مالیم شروع شوند که گاهی افراد به دلیل خفیف بودن نشانه ها از درخواست کمک خودداری میکنند. در برخی از بیماران نیز ممکن است فقط نشانه هایی از درد در فعالیت ۷: ایفای نقش در قالب گروه های چند نفره سفیران سلامت، مانور اقدامات اولیه در حمله قلبی و سکنه مغزی را به صورت فرضی نمایش دهید. بازو و گلو وجود داشته باشد. بنابراین هنگام مواجه شدن با هریک از این علائم انجام اقدامات زیر ضروری است:

از هرگونه حرکت و فعالیتی در بیمار جدا پرهیز شود. فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد و لباسهای تنگ او را کمی باز کنید. بیمار در اسرع وقت با برانکارد و یا صندلی چرخدار به مراکز درمانی و یا بیمارستان منتقل شود.

سکنه مغزی: سردرد ناگهانی شدید، از دست دادن ناگهانی بینایی، عدم کنترل عضلات و تعادل، از دست دادن ناگهانی احساس در بازو، پا یا صورت، گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم از علائم سکنه مغزی هستند

در سکنه مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است و مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود ۳ ساعت است. در صورتیکه هریک از علائم سکنه مغزی در فرد مشاهده گردد مهمترین اقدام، رساندن وی به بیمارستان در اسرع وقت است.

۷ گام پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی

۱. کنترل منظم فشار خون (در شرایطی که دیابت، چاقی یا سایر عوامل خطر در فرد وجود نداشته باشد، لازم است هر دو سال یکبار فشار خون توسط پزشک کنترل شود و در صورت بالا بودن، تحت نظر پزشک قرار گیرد).

۲. پرهیز از مصرف دخانیات (سیگار، قلیان، پیپ و...) و مشروبات الکلی.

۳. حفظ کلسترول و قند خون در حد مطلوب به کمک رژیم غذایی مناسب.

۴. حفظ وزن مطلوب (در افرادی که دارای اضافه وزن هستند، کاهش ۵ تا ۱۰ درصد وزن نقش مهمی در کنترل خطر سکنه خواهد داشت).

۵. فعالیت بدنی و ورزش منظم (فعالیت بدنی در کاهش فشار خون بالا، کلسترول بالا ی خون، اضافه وزن و دیابت مؤثر است. روزانه انجام دادن ۳۰ الی ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط به طوریکه سبب افزایش ضربان قلب و تنفس شود و فرد بتواند به راحتی صحبت کند، توصیه شده است).

۶. شرکت در معاینات پزشکی منظم و اطمینان از حد مطلوب چربی خون.

۷. تمرین کاهش و کنترل استرس و اضطراب.

سرطان

از مهمترین دلایل برای افزایش آمار سرطان میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

افزایش تعداد سالمندان با توجه به بالا رفتن سن امید به زندگی، چراکه بروز سرطان با افزایش سن افزایش مییابد.

تغییر در شیوه زندگی مانند افزایش مصرف دخانیات، غذاهای چرب و پرکالری و کم تحرکی.

عوامل محیطی همچون هوای آلوده، استفاده از کودهای شیمیایی در فعالیتهای کشاورزی، افزودنیهای شیمیایی موجود در مواد غذایی و ...

سهولت تشخیص بیماری سرطان نسبت به گذشته.

بیماری سرطان چیست و آیا این بیماری قابل پیشگیری و درمان است؟

بدن هر روز در بسیاری از اعضا، سلولهای جدیدی ایجاد میکند. این فعالیت تحت کنترل دستگاه ایمنی بدن انجام میشود ولی ممکن است بر اثر مواجهه مکرر با برخی عوامل مستعد کننده ابتلا به سرطان، بروز خطا در تقسیم سلول به وجود آید و یک سلول طبیعی به یک "سلول سرطانی" تبدیل شود. این سلول تغییر یافته از سلولهای همسایه اش جدا میشود و دیگر از دستورها و علائم داخلی، که سلولهای دیگر در کنترل آنها هستند، پیروی نمیکند و به جای هماهنگی با سلولهای دیگر خودسرانه عمل میکنند که به آن "سلول جهش یافته" میگوییم.

سلول "جهش یافته" تقسیم و به دو سلول جدید "جهش یافته" تبدیل میشود و این فرایند زنجیره‌ای به همین ترتیب ادامه مییابد تا جایی که همان یک سلول موزی به توده ای از سلولها که "تومور" نامیده میشود،

هرچه تومورهای بدخیم رشد کنند و بزرگتر شوند، جلوی رسیدن مواد غذایی و اکسیژن را به سلولهای سالم میگیرند و با پیشرفت سرطان، سلولهای سالم میمیرند و عملکرد و سلامت بیمار از بین میرود. اگر جلوی این فرایند با اقدامات و درمانهای مناسب گرفته نشود، میتواند به مرگ بیمار بیانجامد.

پیشگیری از سرطان

پیشگیری از سرطان به مجموعه اقدامات و روشهایی گفته میشود که میتواند احتمال بروز بیماری سرطان را کاهش دهد. ۴۰ الی ۵۰ درصد سرطانها با حفظ وزن مطلوب، تغذیه سالم و عاداتهای تغذیهای صحیح، فعالیت بدنی و پرهیز از مصرف دخانیات و الکل قابل پیشگیری هستند.

سرطانها اگر به موقع تشخیص داده شوند قابل درمان هستند. این کار با انجام خودآزمایی و غربالگری صورت میپذیرد. از آزمایشهای شایع غربالگری سرطان میتوان به ماموگرافی در تشخیص سرطان سینه، تست ویروس پاپیلوم انسانی یا پاپ اسمیر در تشخیص سرطان دهانه رحم، آزمایش خون در تشخیص سرطان پروستات در مردان و آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی در تشخیص سرطان روده نام برد. پزشکان به افراد، به خصوص با داشتن سابقه خانوادگی بیماری سرطان، توصیه میکنند براساس نوع سرطان از سن ۳۰ تا ۴۰ یا ۵۰ سالگی به بعد نسبت به انجام آزمایشهای غربالگری سرطان اقدام کنند. همچنین توصیه میشود در صورت مشاهده هر یک از علائم هشداردهنده سرطان حتماً به پزشک مراجعه شود.

علائم هشداردهنده سرطان عبارتند از:

تغییر در رنگ و یا اندازه خالهای پوستی

زخمهای بدون بهبود

پیدایش توده در هر جای بدن

سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا

اختلال بلع یا سوءهاضمه

استفراغ یا سرفه خونی

اسهال یا یبوست

خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خونریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه

بی اشتها یا کاهش وزن بیدلیل

۱۰ گام مهم در پیشگیری از سرطان:

۱. نشانه های هشداردهنده سرطان را جدی بگیرید و بهموقع به پزشک یا مراکز بهداشتی مراجعه کنید.
۲. از مصرف سیگار و قلیان پرهیز کنید و در معرض دود آنها قرار نگیرید.
۳. با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید.
۴. روزانه ۵ واحد میوه و سبزی بخورید.
۵. مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن را کاهش دهید.
۶. وزن خود را کنترل و آن را در حد مطلوب حفظ کنید.
۷. روزانه حداقل ۲۰ دقیقه تند راه بروید.
۸. از مصرف الکل و مواد مخدر پرهیز کنید.
۹. آلاینده های سرطان زا را بشناسید و در صورت قرار گرفتن در معرض آنها خود را محافظت کنید.
۱۰. با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید.

دیابت چیست و علل ابتلا به این بیماری کدامند؟

دیابت، بیماری ناتوان کننده‌ای است که عوارض بسیاری دارد و شیوع و بروز این بیماری در بسیاری از جوامع به ویژه در کشورهای در حال توسعه رو به افزایش است. ازاینرو با ارتقای سطح آگاهی افراد جامعه درباره بیماری دیابت و علل آن میتوان از ابتلا به این بیماری پیشگیری کرد. مواد غذایی بعد از مصرف در بدن به صورت قند (گلوکز) درمیآیند و از این قند برای تولید انرژی استفاده میشود. انسولین هورمونی است که در بدن از غده لوزالمعده (پانکراس) ترشح شده و موجب ورود قند به سلول و استفاده از آن میشود. انسولین مثل کلید برای سلول عمل میکند. اگر انسولین کم باشد و یا کار خود را به خوبی انجام ندهد، قند وارد سلول نشده و سلول گرسنه میماند که در نتیجه کار بدن دچار اختلال میشود، از طرفی قند خون بالا رفته مانند سم عمل میکند و به سلولها و بافتهای بدن آسیب میرساند. دیابت انواع مختلفی دارد شایعترین آن عبارتند از:

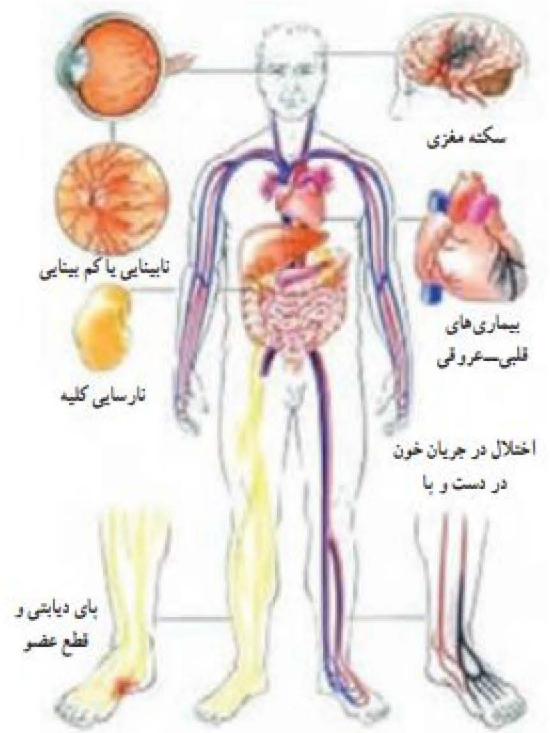
دیابت نوع یک: این بیماری در هر سنی میتواند در سنین پایین دیده میشود و از رخ دهد ولی عمدتاً آنجا که بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده میشود به آن دیابت جوانان نیز میگویند. این نوع دیابت در اثر عواملی مانند: زمینه ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن ایجاد میشود. لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست.

دیابت نوع دو: این دیابت، شایعترین نوع دیابت است و در سنین بزرگسالی آغاز میشود، به همین دلیل برخی از پزشکان به آن دیابت بزرگسالان میگویند. این بیماری در اثر عواملی مانند: اضافه وزن و چاقی، کم تحرکی، سابقه فامیلی و زمینه ارثی بروز میکند. لوزالمعده (پانکراس) قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان میدهد.

علائم و نشانه های دیابت

دیابت معمولاً در مراحل ابتدایی بدون علامت است، اما کم کم، با بالا رفتن قند خون، علائم آن آشکار میشود. بالا بودن قند خون نشانه اصلی بیماری دیابت است. علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ معمولاً شدید و ناگهانی و شامل پرخوری، پرنوشی، پرادراری، احساس خستگی زیاد، کم شدن وزن بدن و لاغری و تاری دید است. بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند و علائم معمول آن عبارتند از: احساس خستگی و بی حوصلگی، گرسنگی، تشنگی، احساس سوزش در انگشتان دست و پا، کاهش وزن، ادرار شبانه، اختلال در بینایی، عفونتهای مکرر و تأخیر در بهبود زخمها و بریدگیها.

عوارض دیابت عوارض بیماری دیابت که اغلب چند سال پس از ابتلا به آن به وجود میآید متعدد است و در صورت عدم کنترل دقیق قند خون به ناتوانی و زمینگیری بیمار منجر میشود .



شکل ۱۷. عوارض شایع بیماری دیابت

۷ گام پیشگیری از دیابت:

۱. برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل
۲. پرهیز از مصرف غذاهای پر شکر یا چرب
۳. مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری
۴. حفظ وزن مطلوب
۵. انجام فعالیت های بدنی روزانه
۶. پرهیز از مصرف دخانیات
۷. کنترل منظم قند خون

درس هفتم

بیماری های واگیردار

بیماری های واگیردار در طی قرن های گذشته همواره یکی از تهدیدکننده های اصلی سلامت انسان محسوب میشده اند. گاهی یکی از این بیماری ها به سرعت در بین تعداد زیادی از افراد شیوع پیدا میکند و باعث مرگ و میر بالای افراد میشود. امروزه با استفاده از واکسیناسیون، رعایت بهداشت فردی، به سازی محیط، بهبود وضع تغذیه و... تعداد زیادی از بیماری های واگیردار کنترل شده اند، اگرچه هنوز شاهد برخی از انواع این بیماری ها هستیم.

در بیماری های واگیردار مانند: هیپاتیت، ایدز، پدیکلوزیس یا آلودگی به شپش سر، آنفلوآنزا و... بیماری از طریق یک عامل بیماریزا (ویروس، باکتری، قارچ و...) به فرد سالم انتقال مییابد. نگرانی و خطر این دسته از بیماری ها در آن است که میتوانند باعث همه گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. بیماری های واگیردار را میتوان براساس شیوه های انتقال و انتشار به پنج دسته طبقه بندی کرد:

- ۱ بیماریهایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل میشوند
- ۲ بیماریهایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل میشوند.
- ۳ بیماریهایی که از طریق پوست و مخاط منتقل میشوند.
- ۴ بیماریهایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل میشوند.

۵ بیماریهایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل میشوند. هپاتیت و ایدز از جمله این بیماریها هستند

هپاتیت: گاهی به علل مختلف، از جمله آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا میکند که این امر موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن میشود. به این وضعیت بیماری هپاتیت گفته میشود. با توجه به نوع ویروس آلوده کننده کبد، انواع مختلف هپاتیت مانند هپاتیت A، B، C، D، E، G و GB شناخته شده اند که هپاتیت B و C شایعترین آنهاست و احتمال مژمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع C بیشتر است.

بیماری هپاتیت "B" از یک سو میتواند بدون علامت باشد و از سوی دیگر میتواند علائم بسیار شدید همراه با درگیری شدید کبدی ایجاد نماید. به طور معمول بعد از ورود ویروس به بدن فرد و پس از یک دوره بدون علامت، علائمی مانند سرماخوردگی مثل ضعف، کسالت، بی اشتها، تب، خستگی، درد عضلات، التهاب مفاصل و عوارض پوستی در فرد ایجاد میشود.

در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت نکات زیر ضروری است:

آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری

تزریق واکسن

استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار

عدم تماس با مایعات و خون بیمار

عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده

استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن گیر و... متعلق به شخص بیمار

اچ آی وی / ایدز

بیش از سه دهه از شناخت اچ آی وی و بیماری ایدز میگذرد. HIV^۲ (اچ آی وی) یا همان "سندرم نقص ایمنی اکتسابی"، ویروسی است که با ورود به بدن و ماندگار شدن در آن، در نهایت باعث ایجاد بیماری ایدز در انسان میشود. بنابراین آلودگی با ویروس اچ آی وی یک بیماری عفونی قابل کنترل است که اغلب مردم آن را با نام ایدز میشناسند، درحالی که ایدز تنها مرحله انتهایی از اچ آی وی است.

و در صورتی که فرد آلوده به اچ آی وی به موقع و به طور صحیح تحت مراقبت و درمان قرار گیرد، ممکن است تا آخر عمر مبتلا به بیماری ایدز نشود. ویروس اچ آی وی خود به خود تولید نمیشود، بلکه میتواند از طریق انسان از فردی به فرد دیگر منتقل شود. برای اینکه بتوانیم اچ آی وی را کنترل کنیم ابتدا لازم است تا با عملکرد ویروس در بدن و سیستم ایمنی بدن آشنا شویم.

علائم اچ آی وی / ایدز

آنتی بادی ها مانند یک عامل جستجو، مهاجمان عفونی از جمله باکتریها و ویروسها را شناسایی میکنند و به بدن کمک میکنند تا آنها را از بین ببرد. مدتی بعد از ورود اچ آی وی به بدن، گلبولهای سفید به نشانه حضور این ویروس، آنتی بادی ترشح میکنند. آنتی بادی هیچ عارضه یا علامتی در بدن ایجاد نمیکند؛ ولی وجود آن با آزمایش قابل تشخیص است. از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبولهای سفید آنتی بادی ترشح کنند و سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول میکشد. به این مدت زمان، "دوران پنجره" میگویند. در دوران پنجره علیرغم اینکه ویروس در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش منفی است.

چگونه می توانیم از خود در برابر آلوده شدن به اچ آی وی محافظت کنیم؟

بیماری اچ آی وی مخصوص طبقه، قشر و یا گروه خاصی نیست. این بیماری یک بیماری عفونی است که اگر عامل آن وارد بدن هر کسی شود، فرد را به بیماری مبتلا میکند. بنابراین اصلترین روش پیشگیری بیماریهای عفونی از جمله اچ آی وی آن است که مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم.

عدم استفاده از سرنگ و سر سوزن مصرف شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی است. یکی دیگر از راه های مهم پیشگیری نیز، اقدام برای درمان افراد مبتلاست، زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ آی وی در خون و ترشحات جنسی منجر میشود که در این صورت، تماس اتفاقی با خون و ترشحات فرد مبتلا، منجر به انتقال ویروس به دیگری نخواهد شد. از آنجا که ویروس اچ آی وی تنها در گلبولهای سفید قادر به ادامه حیات است و گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد لذا ویروس اچ آی وی از طریق تماسهای عادی همچون:

کار کردن با یکدیگر و زندگی دسته جمعی، هم صحبت شدن و معاشرتهای اجتماعی یا تماس روزمره با مبتلا؛ شامل همسفر شدن، همکلاس بودن و نشستن در کنار یکدیگر روابط عادی اجتماعی مثل سوار شدن در اتوبوس و تاکسی و استفاده از تلفنهای عمومی غذا خوردن، آشامیدن و یا استفاده از قاشق و چنگال، لیوان و وسایل و ظروف غذاخوری اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) استفاده از سرویسهای بهداشتی مشترک مثل حمام، توالت و استخرهای مشترک توسط حیوانات، حشرات (پشه) و یا نیش آنها منتقل نمیشوند، بنابراین نیازی به جداسازی افراد مبتلا به ویروس اچ آی وی نیست و زندگی در کنار این افراد و یا اشتغال و تحصیل در کنار آنها خطری برای دیگران محسوب نمیشود.

فصل چهارم

بهداشت در دوران نوجوانی

درس هشتم

بهداشت فردی

بهداشت فردی عبارت است از کلیه فعالیتها و اقداماتی که هر فرد به طور مسئولانه برای حفظ، تأمین و ارتقای سلامت خود و یا در نهایت برای اطرافیان انجام میدهد. این فعالیتها و اقدامات شامل مراقبت از اعضا و جوارح بدن (چشم، گوش، پوست و مو، دهان و دندان و...)، تغذیه، ورزش، خواب و استراحت میشود. رعایت بهداشت فردی علاوه بر حفظ آراستگی فرد، از انتقال عوامل بیماریزا به دیگران جلوگیری میکند و این امر به تأمین سلامت جامعه کمک میکند. علاوه بر این، افراد سالم و آراسته بهراحتی نظر دیگران را جلب میکنند و این امر باعث تقویت حس خودارزشمندی و عزت نفس در آنها میشود.

بهداشت چشم

چشم حساسترین عضو بدن است و برای حفظ بهداشت چشم و برخورداری از بینایی مطلوب، معاینه منظم چشمها، شناسایی و رفع مشکلات چشمی، آشنایی با عوارض چشمی و مراقبت مداوم از چشمها ضروری است.

حدت بینایی و یا دید مطلوب، میزان سلامت چشمها و سطح توانایی حس بینایی را نشان میدهد. عیوب انکساری که به علت بروز تغییراتی در ساختار کره چشم به وجود میآیند از جمله عواملی هستند که میتوانند حدت بینایی را دچار اختلال کنند. انواع عیوب انکساری چشم عبارتند از: نزدیک بینی، دوربینی، آستیگماتیسم و پیرچشمی.

نزدیک بینی: در نزدیک بینی، چشم ما اشیای نزدیک را واضح اما اشیای دور را تار میبیند. در چشمهای افراد نزدیک بین معمولاً کره چشم بزرگتر از حد طبیعی است. به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی، نزدیک بینی معمولاً تشدید میشود.

دوربینی: در دوربینی، اشیای دور واضح و اشیای نزدیک تار دیده میشوند. کره چشم افراد دوربین معمولاً کوچکتر از حد طبیعی است.



شکل ۱. انواع عیوب انکساری چشم

آستیگماتیسم: در آستیگماتیسم، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید میشود. آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تأثیر میگذارد (شکل ۲). چشم بعضی ها ممکن است هم آستیگمات باشد، هم نزدیک بین یا دور بین. **پیرچشمی:** پیرچشمی نیز یکی دیگر از عیوب انکساری چشم است که به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع میپیوندد و از میانسالی شروع میشود. عیوب انکساری را میتوان با عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر اصلاح کرد. عینکها و لنزهای طبی باعث میشوند تصاویر به شکل مطلوبی روی شبکیه بیفتند و حدت بینایی به حالت طبیعی برگردد و دید فرد اصلاح شود. از آنجا که لنزها روی قرنیه چشم مستقر میشوند، نظافت و نگهداری مطلوب آنها برای پیشگیری از عفونت چشم ضرورت دارد.



مراقبت در برابر آسیبهای چشمی علاوه بر عیوب انکساری، چشم در معرض تهدیدات محیطی فراوانی قرار دارد و سالانه افراد زیادی به دلیل آسیب چشمی به بیمارستانها مراجعه میکنند.

برخی از شایعترین آسیبهای چشمی و اقدامات اولیه ای که باید در صورت بروز آنها، انجام شود به شرح زیر است:

فرو رفتن گرد و غبار به درون چشم

آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی

فرو رفتن جسم خارجی به چشم

برق زدگی چشم: برق زدگی های ناشی از تشعشعات تخلیه الکتریکی و حرارت همچون سوختگی قرنیه چشم در جوشکاران و انعکاس نور در چشم اسکی بازان از موارد برق زدگی چشم است. برای جلوگیری از این آسیب توصیه می شود هنگام کار حتما از عینک محافظ استفاده شود. در صورت بروز این عارضه لازم است بعد از شستوشوی چشمها با آب، چشمها را خشک کرده و با یک بانداژ استریل ببندید تا از پلک زدن به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود. در صورت مشکل حاد، لازم است حتما به چشم پزشک مراجعه شود.

عارضه خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه: تقریبا در ۳ تا ۴ درصد کسانی که زیاد با وسایل الکترونیکی کار میکنند، این عارضه دیده میشود و علائم آن عبارت است از: خستگی و خشکی چشم، سوزش، ریزش اشک و تاری دید که گاهی نیز ممکن است سبب درد در گردن و شانه ها نیز بشود.

بهداشت گوش

گوش اندام شنوایی انسان است که دو وظیفه مهم دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل بدن را بر عهده دارد. گوش همچنین ارتباط انسان را با دیگران و محیط پیرامون فراهم میکند. مراقبت از سلامت گوشها یکی از عوامل حفظ سلامت عمومی بدن است.

مراقبت در برابر آسیبهای گوش

لاله گوش و مجرای آن که بخش بیرونی گوش (گوش خارجی) را تشکیل میدهند، وظیفه جمع آوری امواج صوتی و انتقال آن به بخش میانی گوش را بر عهده دارند از این رو رعایت بهداشت این بخش از گوش و مراقبت از آن دارای اهمیت بسیار است. به این منظور لازم است لاله گوش را به طور مرتب با یک پارچه پاکیزه و نرم، تمیز کنید. همچنین پس از حمام کردن و شنا بهتر است گوشها را به آرامی و با استفاده از گوشه یک حوله تمیز، کاملاً خشک کنید. هرگز نباید اجسام خارجی و نوک تیز را وارد گوش خود کرد زیرا گاهی باعث میشود پرده گوش آسیب ببیند و احتمال ایجاد برخی عفونتها افزایش یابد که این عوارض میتوانند به کاهش شنوایی منجر شوند.

گاهی ممکن است یک عامل بیماری "زا باعث التهاب و حساسیت گوش خارجی شود که معمولاً با درد" و خارش همراه است. این عفونت معمولاً به علت شنا یا استحمام مکرر و طولانی مدت اتفاق میافتد.

در این وضعیت خاراندن و استفاده از گوش پاک کن باعث تشدید عفونت میشود، از این رو لازم است به پزشک مراجعه شود تا از تداوم عفونت که منجر به کاهش شنوایی میشود، جلوگیری به عمل آید.

قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون به شرح زیر است:

قانون اول، نصف میزان حداکثر یعنی اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ است، حداکثر صدا روی عدد ۵ تنظیم شود.

قانون دوم، ۶۰ درصد ۶۰ دقیقه. استفاده از ابزارهای شنیداری با حداکثر ۶۰ درصد حد بالا ی آن باید حداکثر روزی ۶۰ دقیقه باشد و هرچه شدت صدا بالا تر برود باید مدت زمان گوش کردن کمتر شود.

بهداشت پوست و مو

پوست به عنوان مهمترین پوشش بدن، نقش مهمی در سلامت انسان دارد و سموم و مواد زائد بدن را به شکل عرق از بدن خارج میکند. پوست بزرگترین عضو بدن است و میتواند از بدن در مقابل حمله های میکروبی و عوارض زیان بار نور خورشید محافظت کند. پوست بدن انسان عملکردی شبیه حسگرها دارد و قادر است پیامها را از محیط بگیرد و به مغز منتقل کند. پوست، عضوی پیچیده است که به مراقبت مناسب نیاز دارد.

حساسیت پوستی:

بعضی از افراد پوست حساسی دارند. پوست این افراد معمولاً به محصولات آرایشی و شوینده واکنش نشان میدهد و بسیاری از محصولات آرایشی و بهداشتی که عطر تندی دارند، میتوانند در آنها حساسیت پوستی ایجاد کنند. در این مواقع اگر خارش ناشی از حساسیت به درمانهای خانگی متداول جواب ندهد، رجوع به متخصص پوست ضرورت خواهد داشت.

آکنه

جوش غرور جوانی یا آکنه یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی است که در آن، غده های چربی پوستی و پیاز مو ملتهب میشوند و متعاقب آن، جوشهایی روی صورت و بدن پدیدار میگرددند. آکنه درمان قطعی ندارد و معمولاً با افزایش سن از بین می رود. ضایعات آکنه عمدتاً روی صورت گردن، شانه، بازو یا سینه دیده میشود و عدم دستکاری آکنه از مهمترین نکات بهداشتی پوست است. برخی عوامل همچون استرس، برخی از داروها، قاعدگی، استفاده از محصولات آرایشی، قرارگرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دستکاری جوشها باعث تشدید آکنه میشوند.

قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا و نور خورشید: از مهمترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا و نور خورشید هستند. اگر چه قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ویتامین D در بدن ضرورت دارد اما اگر در این کار افراط شود میتواند منجر به بروز عوارضی مانند آفتاب سوختگی شود. به علاوه قرارگرفتن در معرض اشعه زئانبار فرابنفش نور خورشید به مدت طولانی، خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست را افزایش میدهد. پرتوهای فرابنفش خورشید که به زمین میرسد شامل پرتوهای مضر UVA و کمی از پرتوهای UVB است.



شکل ۱۲. تأثیر اشعه ماورای بنفش نور خورشید بر روی پوست

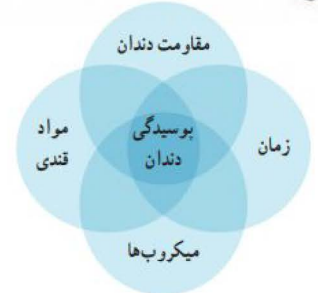
شست و شوی مو و پیرایش آن: مو نیز در واقع بخشی از پوست است که به صورت زائده‌های باریک و رشته مانند از پوست سر خارج شده است. موی سر، به طور میانگین، هر ماه حدود ۱/۵ سانتیمتر رشد میکند. وظیفه اصلی مو محافظت از بدن است، مثلاً موی سر از جمجمه محافظت میکند، موی ابرو مانع از ورود عرق پیشانی به داخل چشم میشود و مژه‌ها مانند سایه‌بانی از چشم در برابر آفتاب و ذرات خارجی محافظت میکنند. سرعت رشد مو برحسب فصل، جنسیت فرد و میزان بلندی موهای او ممکن است متغیر باشد.

خواب یک احیا کننده عالی

استراحت و خواب کافی لازمه حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی، حفظ و ارتقای توان ذهنی و رشد و تکامل مطلوب انسان است. خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان مورد نیاز در فعالیتهای جسمی و ذهنی، به رشد و تکامل وی، بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی، نیز کمک میکند؛ چرا که هورمون رشد در طول خواب آزاد میشود. بنابراین همه افراد بالاخص جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند.

پوسیدگی دندان

پوسیدگی دندان یکی از شایعترین بیماریهایی است که تمام گروه های سنی و جنسی را تهدید میکند و گاهی اوقات باعث از دست رفتن دندان نیز میشود و هزینه های زیادی را بر فرد تحمیل میکند. از اینرو مراجعه مداوم (هر شش ماه یک بار) به دندانپزشک و معاینه مرتب دندانها توصیه میشود. به طور کلی میتوان گفت چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند



شکل ۱۶. عوامل اصلی مؤثر بر پوسیدگی دندان

درس نهم

بهداشت ازدواج و فرزندآوری

ازدواج یک مرحله بسیار مهم از زندگی انسان است که نه تنها برای زن و مرد بلکه برای تداوم نسل‌های بعد نیز سرنوشت ساز است.

سن ازدواج

بلوغ جنسی زن و مرد، اولین شرط لازم برای ازدواج است، در جوامع گذشته اغلب سن ازدواج نزدیک به سن بلوغ جنسی پسران و دختران بوده است. ولی رفته رفته با تغییرات اجتماعی، تغییر الگو و سبک زندگی و بعضی از عوامل دیگر، سن ازدواج نیز تغییرات زیادی کرده است. سن ازدواج در جوامع مختلف، متفاوت است و عوامل متعددی در تعیین آن نقش دارند. در جامعه ما نیز سن ازدواج متأثر از عوامل متعددی است. برای نمونه در فرهنگ ایرانی اسلامی ازدواج امری مقدس شمرده شده و براساس آموزه های اسلامی به جوانان سفارش میشود آن را به تأخیر نیندازند.

برخورداری از آمادگی جسمی، روانی و اجتماعی در ازدواج، علاوه بر تحکیم بنیان خانواده و سلامت فرزندان، موجب تضمین سلامت جامعه نیز خواهد بود.

بلوغ جسمانی: توانایی فرد از نظر تولیدمثل است که برای دختران از حدود سنین ۹ تا ۱۳ سالگی و در پسران از حدود ۱۳ تا ۱۷ سالگی شروع میشود.

بلوغ روانی: بلوغ روانی همان رشد شخصیت است و به این معناست که فرد باید از لحاظ شخصیتی، توانمندی و پختگی به مرحله ای برسد که نه تنها نسبت به خود شناخت کافی پیدا کند و بتواند مصالح خود را تشخیص دهد، بلکه نسبت به فردی که در نظر دارد با او ازدواج کند نیز شناخت کافی به دست آورد.

بلوغ اجتماعی: نیز به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق میگردد.

اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج

رعایت بهداشت فردی زوجین

آزمایشهای لازم و واکسیناسیون

شرکت زوجین در کالسهای آموزشی هنگام ازدواج

باروری و فرزندآوری

فرزندآوری و پدر و مادر شدن یکی از شیرین ترین تجربیات آدمی است. داشتن فرزند یکی از اهداف مهم ازدواج و زندگی مشترک است و اکثر زوجین داشتن فرزند را به عنوان یکی از خواسته ها و هدفهای خود در زندگی مشترک مدنظر دارند. بر این اساس برنامه ریزی برای فرزندآوری که از مهمترین مسؤلیتهای زوجین است دارای اهمیت زیادی است و توصیه های فراوانی در دستورات دینی و بهداشتی در این زمینه وجود دارد.

عوامل مؤثر بر باروری زوجین چیست؟

عوامل مختلف زیستی، شیمیایی، رادیواکتیو، زیستمحیطی و پرتویی وجود دارند که با وارد نمودن آسیب یا اختلال در توان باروری انسان چه زن و چه مرد موجب ناباروری موقت و یا دائم و یا تشکیل جنینهای ناقص الخلقه یا ناهنجاریهای جنینی میشوند، برخی از این عوامل به شرح زیر هستند:

کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی

برخورداری از وزن مناسب

تغذیه

ورزش

داروهای محرک و مکملها

فشار روانی

آلودگی محیطی و ناباروری

سفیدکننده های حاوی کلر

بیماریهای منتقله از راه جنسی

مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان

قاعده‌گیهای نامنظم

ابتال به بیماری مزمن

توصیه های بهداشتی برای باروری مردان

با توجه به اینکه برخی از داروها میتوانند تأثیر منفی در باروری مردان داشته باشند، لازم است آقایان در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند.

پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ

پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپ تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه

پرهیز از پوشیدن لباسهای تنگ و چسبان

پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد

توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان

اگرچه بارداری در طول دوره باروری زنان بلامانع است ولی بهتر است برای بارداری در سنین خیلی پایین یا بالا با پزشک مشورت شود.

بهتر است مادران پس از تولد فرزند، دو سال کامل کودک خود را شیر دهند و بارداری بعدی پس از شیردهی کامل صورت پذیرد، اما چنانچه در دوره شیردهی بارداری اتفاق بیفتد هیچ خطری مادر را تهدید نمیکند.

خانمها از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از اسید فولیک مصرف کنند و در صورت داشتن کم خونی باید آن را درمان کنند.

همچنین به دلیل اینکه در دوران بارداری مواد غذایی مورد نیاز جنین از بدن مادر تأمین میشود، تغذیه مناسب و سرشار از کلسیم و ویتامینها توصیه می شود.

همه خانمها باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری سرخچه آزمایش شوند.

در دوران بارداری رعایت بهداشت دهان، دندان و لثه بسیار مهم است و مداخلات دندانپزشکی تنها برای موارد اورژانسی انجام شود.

زایمان به روش طبیعی توصیه میشود، زیرا زایمان به روش جراحی (سزارین) عوارض زیادی بر سلامت مادر و فرزند دارد.

فاصله طولانی (بیش از ۳ سال) بین بارداریها به دلیل اثرات نامطلوب روانشناسی و تربیتی بر فرزندان و افزایش خطر ناباروری ثانویه، توصیه نمیشود.

روشهای پیشگیری از بارداری بدون ضرر نیست و حتما باید با تجویز پزشک استفاده گردد.

تجربه اولین بارداری در سنین پایین و داشتن بارداریهای متعدد، اثر محافظتی بر رحم و تخمدان مادر دارد و احتمال ابتلا به سرطان تخمدان، رحم و پستان را کاهش میدهد، از اینرو توصیه میشود بارداری پس از ازدواج به تأخیر نیفتد.

درس دهم

بهداشت روان

نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی، تغییر ساختار ارتباطات انسانی و تنوع آنها، خانواده، شبکه های گسترده و پیچیده گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی، تغییر نیازهای امروز انسانها در جامعه و... پیچیدگیهای زندگی را بالا برده و انسانها را با چالشها و فشارهای متعدد روبه رو ساخته است. برخی از این عوامل ممکن است افراد را دچار آشفتگی های هیجانی کنند و یا منجر به کاهش انگیزه و توقف در مسیر موفقیت شوند. چنین حالات و هیجانات زودگذر معمولاً طبیعی بوده و در رفتارهای روزمره فرد قابل مشاهده اند و دوام چندانی ندارند. اما اگر این حالات تکرار شده و استمرار یابند، در کارکردهای جسمانی و روانی و فعالیت‌های فردی و اجتماعی فرد اثر سوء گذاشته، روند زندگی را مختل میکنند و باعث از دست دادن حس خوب زندگی، اهداف و آرزوها و در نتیجه حال بد میشود. در چنین حالتی ممکن است فرد کنترل زندگی خود را از دست بدهد، مسئولیتهای خود را نتواند انجام دهد، تصمیمهای نابجا بگیرد، به موقع اقدام نکند، ارتباطش با دیگران دچار اختلال شود و در اثر ناکامیهای حاصل در اموری مانند تحصیل، شغل و... دچار اضطراب و خشم شود و یا افسردگی بر او مستولی شود. برای داشتن زندگی مطلوب و پیشگیری از بروز این قبیل مشکلات، لازم است خودآگاهی، عزت نفس،

سرسختی و مقاومت در مقابل مشکلات، تابآوری و... در فرد تقویت شود تا رشد و توانایی روانی، عاطفی و بهداشت روان وی ارتقا یابد و او را قادر سازد بر تعارضها و فشارهای زندگی چیره شده و از امکان تداوم زندگی آرام و سالم برخوردار گردد.

خودآگاهی

اولین و مهمترین گام برای مراقبت از روان خود، این است که خود را بشناسیم. خودشناسی یا همان شناخت فرد از خویشتن شامل شناخت تواناییها، ضعفها، احساسات، ارزشها، مسئولیتها، نیازها، آرزوها، اهداف و... است. خود آگاهی علاوه بر کمک به شکل گیری هویت مطلوب میتواند از بروز اختلالات روانی و شکل گیری رفتارهای پرخطر جلوگیری نماید.

عزت نفس

منظور از عزت نفس، احساس ارزشمند بودن است. عده ای به اشتباه تصور میکنند ملاک ارزشمندی و محترم بودن آنها داشتن صفات یا ویژگیهای خاصی مانند اصل و نسب، ثروت، زیبایی و جذابیت، مدرک تحصیلی، شهرت و مقام، قدرت، شجاعت، جسارت و... است و ارزشمندی خود را به آنها نسبت میدهند، به همین دلیل در صورت فقدان آنها، احساس بی ارزشی و حقارت میکنند. اگرچه هیچ یک از ویژگیهای فوق بد نیستند ولی مشروط کردن احترام و ارزش خود به آنها اشتباه است. خود آگاهی به انسان کمک میکند تا دریابد به دلیل انسان بودن، ارزشمند و محترم است و ارزش ذاتی او وابسته به هیچ یک از ویژگیهای یاد شده نیست. این احساس خودارزشمندی درونی همان عزت نفس و کرامت انسانی است که میتواند مانند سپری قوی، در مقابل آسیبهای روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند.

سرسختی و تاب آوری

زندگی میتواند منبع لذتی بزرگ، رضایتبخش و شادی آفرین و یا چالش برانگیز، سخت و نامیدکننده باشد. بدون در نظر گرفتن اینکه در زندگی چه سرنوشتی برای ما رقم میخورد، روشی که ما خودمان را با زندگی سازگار میکنیم، تطابق میدهیم و تجربیات روزمره خود را مدیریت میکنیم، نشان دهنده وضعیت ذهنی و روانی ماست. فرد تاب آور نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ میکند و به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و تواناییهایش توجه بیشتری می کند. افراد سرسخت و تاب آور در برابر فشار روانی مقاومتر و نسبت به بیشتر افراد، کمتر مستعد بیماری هستند. تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیتهای فردی و روانی است که فرد به 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.

اختلالات روانی-رفتاری شایع در دوره نوجوانی

اختلالات روانی همانند اختلالات جسمی به دلایل مختلف همچون آشفتگی در فضای خانوادگی، تغییرات هورمونی، عدم مهارت کافی در استفاده از قابلیتها و استعدادهای نوجوانی، تغییرات جسمانی و عاطفی دوران بلوغ، بلوغ دیررس و یا زودرس، تغییر محیط زندگی و دوستان، مشکلات تحصیلی و... ایجاد میشوند و شناخت آنها از اهمیت برخوردار است. از شایعترین اختلالات روانی رفتاری دوره نوجوانی میتوان به استرس، اضطراب، افسردگی و خشم اشاره کرد.

فشار روانی (استرس): استرس یک واقعیت در زندگی است، هر کجا باشیم و هر کاری انجام دهیم نمی توانیم از آن اجتناب کنیم. ولی میتوان آن را در شرایط ناخوشایند تحت کنترل در آورد تا بر ما غالب نشود. فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک میکند تا بتواند نیازهایش را در موقعیتهای مختلف برآورده نماید، در حالیکه فشار روانی (استرس) ناسالم موجب از کار افتادن قدرت تفکر و اقدام مناسب و یا احساس درماندگی در فرد میشود.

اضطراب: اضطراب، واژه ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص، که با احساسی از فشار درونی، ترسو هراس همراه است، به کار میرود. اضطراب در برخی از رویدادهای زندگی که در وضعیت خطرناکی قرار داریم واکنشی طبیعی است و به ما کمک میکند با بسیج کردن نیروی دفاعی بدن، خود را از خطر حفظ کنیم مانند زمانی که از ترس حمله یک حیوان درنده فرار میکنیم. اضطراب زمانی مشکل آفرین است که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم بر میانگیزد.

علائم اضطراب عبارت است از علائم بدنی (همچون تپش قلب، تنگی تنفس، بی اشتها، تهوع، بیخوابی، بیقراری و...)، علائم ذهنی (همچون سردرگمی، حواس پرتی، ترس از دست دادن کنترل، افکار تکراری و...) و علائم روانی (همچون عصبانیت، بیثباتی، دلوپسی و...).

افسردگی: افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم مییابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. در زندگی هر فرد فراز و نشیبهایی وجود دارد که باعث میشود زندگی برای او، سازنده، جالب و پر هیجان شود ولی زمانی که این فراز و نشیبها در زندگی شدت مییابند، گاهی در برخی از افراد موجب احساس افسردگی و غمگینی میگردد.

خشم: سعید سوار اتوبوس است و در حال رفتن به جلسه امتحان نهایی از مسیر پرترافیک شهر است و از دیر رسیدن به جلسه امتحان نگران است که در همین حین، ماشین جلویی دچار مشکل فنی میشود و راه عبور اتوبوس را میبندد. زمان سپری میشود و چراغ راهنمایی از قرمز به سبز و برعکس تغییر میکند و اتوبوس همچنان بیحرکت مانده است. سعید مرتب به ساعت خود نگاه میکند. کمکم تنش و دلشوره اش بیشتر میشود. در ذهن خود نسبت به راننده ماشین جلویی شروع به اعتراض و پر خاشگری میکند. احساس هیجان شدید و گرما دارد. در همان حال یکی از مسافران اتوبوس در حین رد شدن از کنار سعید، اتفاقی به وی تهنه میزند. سعید که به شدت خشمگین است، از کوره در رفته، به سمت او برگشته و به جای صحبت آرام با او، با پر خاشگری به او اعتراض میکند و

خشم احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز میشود. این احساس واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی است که او را دچار تهدید و یا ناکامی کرده است و در نوجوانان بیشتر در مواقعی همچون مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن، منع شدن از کار مورد علاقه و ... بروز میکند.

فصل پنجم

پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد)

درس یازدهم

مصرف دخانیات و الکل

دخانیات، به عنوان بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم، موجب شده است که هر سال یکصد میلیون نفر از مردم جهان جان خود را در اثر مصرف آن از دست بدهند. چنانچه روند مصرف دخانیات به همین ترتیب ادامه یابد؛ در قرن بیست و یکم تا یک میلیارد نفر به علت ابتلا به بیماریهای ناشی از مصرف دخانیات جان خود را از دست خواهند داد. دخانیات فقط منحصر به سیگار نیست، بلکه هر ماده و یا فراوردهای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب شده و همان خطرات مصرف سیگار را به دنبال دارد. بنابراین توتون و تنباکوی مورد استفاده در پیپ، قلیان، چپق و یا مواد دخانی بدون دود نظیر تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی نیز ماده دخانی محسوب میشوند. شواهد علمی نشان میدهد که مصرف انواع محصولات دخانی (شامل سیگار، پیپ و قلیان) به هر شکلی مضر بوده و باعث مرگ و میر و ناتوانی میشود.

سیگار

سیگار پر مصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است و متأسفانه آمار افراد سیگاری بهخصوص در بین نوجوانان همچنان رو به افزایش است. مواد سمی و سرطانزای موجود در دود سیگار و قلیان دارای انواع زیادی از مواد شیمیایی است که اثرات زیانبار شدیدی بر روی اندامهای مختلف بدن دارند. توتون همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افزودنیها، مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار هستند. سوختن این مواد با هم موجب پدید آمدن بیش از ۷۰۰۰ ماده سمی و ۷۰ ماده سرطانزا میشود. برخی از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان عبارتند از:

نیکوتین: نیکوتین سمی شدیدا کشنده و همان ماده دخانیات است. این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژکهای داخل مخاط بینی شده و در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد. همچنین باعث افزایش بروز سکته قلبی و افزایش قند خون میشود.

قطران (تار): ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع میشوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل میدهد که قطران نامیده میشود و حاوی عوامل سرطان زا است. **آرسنیک:** نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین میشود، همچنین در بروز سرطان لب نیز نقش دارد.

سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ): این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون میشود و تنفس را مختل میکند.

مواد رادیواکتیو (پرتوزا): این مواد پس از مدتی استعمال دخانیات در ریه ها جمع شده و وارد خون میشوند و از آنجا به سایر اعضای حساس بدن میرسد. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان بوده و بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری باقی میگذارند.

آمونیاک: یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافتها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است.

کربورهای هیدروژن: این مواد پس از جذب وارد خون و سراسر بدن شده و خطر ابتلا به سرطان را در تمام بافتهای بدن به ویژه مجاری تنفسی تشدید میکنند.

محصولات بدون دود و نوپدید دخانی

محصولات بدون دود و ابزار آلات نوپدید مصرف نیکوتین همچون سیگارهای الکترونیکی؛ با ادعای بیخطر بودن و به منظور به دام انداختن نوجوانان و جوانان توسط صنایع دخانی به بازارهای مصرف آمده است. این محصولات، برای سلامت ی مضر و خطرناک هستند. برای نمونه بخارات حاصل از سیگارهای الکترونیکی حاوی انواع مواد شیمیایی، سرطانزا و سمی است که میتواند موجب بروز سرطانهای ریه، دهان، مری، لوزالمعده، بیماریهای لثه، پوسیدگی دندان و ریزش دندانها در فرد شود و اثرات منفی بر روی قلب به جا گذارد. همچنین جراحات صورت، شکستگی فک و دندانها و مرگ ناشی از انفجار باتری این محصولات نیز بسیار گزارش شده است.

برخی از مهمترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق میدهد، عبارتند از:

باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن

احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن

باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان

الگوپردازی غلط و منفی از هنرپیشه ها و افراد دیگر

الگوپردازی غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی

باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی،

رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا میشود.

ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان بهعنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار

در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی

ناپسند نبودن مصرف دخانیات بهویژه قلیان در اذهان عمومی

دود دست دوم و سوم مواد دخانی و عوارض آن

گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار میگیرند که به آن دود دست دوم گفته میشود. طبق آمار سازمان جهانی بهداشت بیش از ۳۰ درصد بیماران قلبی و یک سوم بیماران تنفسی را افرادی تشکیل میدهند که در معرض دود مواد دخانی قرار دارند.

الکل

الکل ماده ای شیمیایی است که هم بر عملکرد جسمی و هم بر عملکرد روانی افراد اثر منفی میگذارد. الکل یک ماده اعتیادآور است و مصرف الکل یکی از مشکلات امروزی جوامع بشری است.

آثار زیانبار مصرف مشروبات الکلی

الکل میتواند در بدن هر فرد تأثیر منفی متفاوتی بگذارد. سوء مصرف الکل به دوز آن وابسته نیست، به گونهای که مصرف مقدار کم آن حتی در اولین بار مصرف نیز میتواند منجر به صدمات جدی جسمانی شود، البته با افزایش غلظت الکل در خون، فرد مصرف کننده در معرض مسمومیت با الکل قرار گرفته و متعاقب آن آثار منفی روانی و فیزیولوژیک بیشتری را تحمل میکند.

افراد در اثر مصرف مشروبات الکلی دچار پیامدهای آنی و بلندمدت، خواهند شد. از بارزترین آثار فوری مصرف الکل میتوان به اختلال در سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد.

یکی از شایعترین آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی، بیماریهای کبدی است.

درس دوازدهم

اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن

نوجوانان در دوره ای از زندگی به سر میبرند که تغییرات سریع در جنبه های جسمانی، شناختی، هیجانی و اجتماعی را تجربه میکنند. این تغییرات، فشارهایی را بر آنها تحمیل میکند که بخشی از آن ناشی از تغییرات رشدی همچون بلوغ، عادی است. ولی عوامل دیگری همچون فشار همسالان، کنجکاو، حس استقلال طلبی و... نیز وجود دارند که گاهی نوجوانان را دچار مشکل میکنند. بسیاری از نوجوانان بدون اینکه دچار مشکلات رفتاری یا تحصیلی جدی شوند، این دوره را به خوبی پشت سر میگذارند، ولی برخی از آنها به دلیل نداشتن حس ارزشمندی و دانش و مهارتهای مقابله ای مؤثر و عدم دسترسی به حمایتهای لازم در خانواده و جامعه دچار مشکل میشوند که از جمله این مشکلات میتوان به افت تحصیلی، منزوی بودن، گوشه گیری، اعتماد به نفس ضعیف، عدم برقراری ارتباط صحیح با همسالان و بزرگسالان و پایبند نبودن به قوانین و مقررات جامعه اشاره کرد. این مشکلات میتواند عواقب و پیامدهای ناگواری برای نوجوانان در پی داشته باشد و آنها را با مشکلات جدیتری مانند ترک تحصیل، مصرف سیگار، بزهکاری و ... مواجه کند. چنانچه این اختلالات با مداخلات مناسب پیشگیری نشود، نوجوان با عواقب جبرانناپذیری در زندگی همچون اعتیاد مواجه خواهد شد.

اعتیاد

عادت کردن، خوگرفتن و خود را وقف عادتی نکوهیده مثل استعمال مواد مخدر کردن، اعتیاد تلقی میشود و فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد.

وابستگی به مواد و اختلالات مصرف

منظور از وابستگی به مواد، میل مداوم به مصرف موادی است که تبعات ناهلویی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف کننده دارد و روابط و زندگی روزمره او را مختل میکند. افراد در اولین بار مصرف مواد، ممکن است حس یا تجربه خوشایندی را درک کنند. عده ای نیز ممکن است بر این باور باشند که میتوانند مصرف خود را کنترل کنند درحالیکه مواد به سرعت تمام زندگی فرد را در کنترل خود میگیرد. وابستگی به داروها یا موادمخدر باعث میشود توان استدلال، ادراک و قضاوت فرد مختل و هوش و حواس او تضعیف شود. معتادان به تدریج حس اجبار به مصرف میکنند؛ موادمخدر برای آنها از کار، مدرسه، خانواده و روابط دوستانه و اجتماعی نیز مهمتر میشود. وابستگی جسمانی، وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به موادمخدر تحمل نشان میدهد و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، مجبور میشود بیشتر از مرتبه های قبلی مواد مصرف کند. به بیان دیگر، فردی که برای اولین بار مواد مصرف میکند، آثار مصرف مواد را تجربه میکند و اگر دوباره بخواهد همان آثار را تجربه کند، مجبور است مقدار بیشتری مواد مصرف کند. این میزان در دفعات بعدی نیز بهطور مرتب بیشتر میشود و همین امر باعث شکلگیری اعتیاد میشود.

وابستگی روانی

میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است.

از نشانه های وابستگی به مواد مخدر میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. اختلال عملکرد در تحصیل و کار به دلیل مصرف مواد مخدر
۲. ادامه دادن به مصرف مواد مخدر با وجود تمام مشکلات ناشی از آن
۳. صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر
۴. تالش ناموفق برای توقف مصرف مواد مخدر

۵. پدیدار شدن نشانه های سندرم محرومیت (مانند دردهای شدید دست و پا، خمیازه های مکرر و لرز، آبریزش بینی و چشمها و اسهال)

اختلالات مصرف مواد چیست؟

اختلالات مصرف مواد حالت خفیفتر از وابستگی به یک ماده است و منظور این است که اگرچه فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارد ولی آن را علیرغم مشکلاتی که برایش ایجاد میکند، مصرف میکند. "پیشگیری از اختلالات مصرف مواد به دلایل زیر دارای اهمیت زیادی است:

- ۱- اختلالات مصرف به هرحال آثار و نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی میگذارد.

۲- اختلالات مصرف مواد میتواند با خطرات و حوادث همراه گردد، برای مثال مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی میشود.

۳- ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً سمت وابستگی میکشاند.

مواد اعتیادآور

انواع مواد اعتیاد آور از ترکیباتی ساخته شده‌اند که بر ارتباط بین سلول های عصبی و بخشهای مختلف مغز اثر میگذارند. بر اساس نوع تأثیر مواد اعتیادآور بر روی عملکرد دستگاه عصبی و بدن فرد مصرف کننده، آنها را در سه گروه قرار میدهند؛ محرکها، مخدرها و توهم زاها.

عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد

یکی از مهمترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر، اصرار دوستان و همسالان است. افراد مصرف کننده برای اینکه رفتار غلط خود را توجیه کنند سعی میکنند دوستان خود را وادار به همراهی نمایند. فرد سالم از ترس اینکه از جمع دوستان طرد شود، نمیتواند در مقابل اصرار دوستان مقاومت نماید و به پیشنهاد آنها پاسخ مثبت میدهد.

فصل ششم

محیط کار و زندگی سالم

درس سیزدهم

پیشگیری از اختلالات اسکلتی عضلانی (کمر درد)

در بدن هر فرد بالغ ۲۰۶ استخوان و بیش از ۶۰۰ عضله وجود دارد که از طریق غضروف، رباطها و مفاصل به یکدیگر متصل شده و بدن را به حرکت در میآورند و از ساختار آن نگهداری میکنند. در اختلالات اسکلتی عضلانی که یکی از شایعترین بیماریهای ناشی از کار و سبک زندگی در سطح جهان است، مفاصل، استخوانها، ماهیچه ها و... دچار آسیب میشوند. اغلب این آسیبها با بروز درد نمایان میشوند و کیفیت زندگی افراد را تحت تأثیر قرار میدهند. اختلالات اسکلتی عضلانی یک پدیده چندعلتی است و عوامل متعددی از جمله ضعف عضلانی ناشی از کم تحرکی، نداشتن وضعیت بدنی مناسب، عادات و رفتارهای غلط در انجام کارهای روزمره، عدم رعایت اصول ارگونومی و... در بروز و تشدید آن مؤثر هستند. اگر چه کمر، مچ دست، شانه، بازو، زانو، مچ پا و کف پا و گردن شایعترین نواحی دن هستند که دچار اختلالات اسکلتی عضلانی میشوند ولی کمر همواره آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات است.

حفظ وضعیت بدنی مناسب (پوسچر)

وضعیت بدنی به زبان ساده، عبارت است از "فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود میگیرد؛ و قرار گرفتن قسمتهای مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندامها در فضا است". وضعیت بدنی به عبارتی، نحوه مناسب حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی عضلانی وارد میشود، به همین دلیل فرد به میزان کمتری دچار کمر درد و ناراحتیهای اسکلتی عضلانی میشود. این افراد، با داشتن وضعیت بدنی طبیعی یا مناسب، میتوانند کارهای خود را با صرف حداقل انرژی مورد نیاز و احساس خستگی کمتر به انجام برسانند.

اصلاح عادات نادرست

افراد به دلایل متفاوتی همچون: عادات غلط هنگام ایستادن، راه رفتن، نشستن و خوابیدن، اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن، عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر، اضافه وزن و چاقی، کفش نامناسب و پاشنه بلند و... دچار وضعیت بدنی نامناسب میگردند که با اصلاح آنها میتوان از بروز تغییراتی که در اسکلت ستون مهره ها ایجاد میشود و آنها را از شکل طبیعی خارج میکند جلوگیری کرد.

تقویت عضلات کمر

در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ میدهد به علت ضعیف بودن عضلات مرکزی بدن از جمله عضلات کمر است. لذا با اختصاص دادن چند دقیقه در روز برای انجام تمرینهای تقویت عضلات کمر میتوان از صدمات احتمالی وارده به آن جلوگیری کرده و به راحتی فشارهای کاری را که به کمر وارد میشود تقلیل داد.

ارگونومی

امروزه کار با انواع ابزار و وسایل مختلف و کاربرد آنها در زندگی امری عادی است. در چنین وضعی عدم تطابق تواناییهای محدود انسان با محیط کار، شغل و تجهیزات به کار گرفته شده، باعث ایجاد مشکلات و بیماریهای متعددی به ویژه اختلالات اسکلتی عضلانی میشود. علم ارگونومی یا همان مهندسی عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندیهای انسان و نوع کاری است که او انجام میدهد، به یاری انسان میآید و به سلامت افراد و افزایش بهره وری کار میانجامد. کاربرد علم ارگونومی فقط به محیط کار محدود نمیشود بلکه کل زندگی افراد را در بر میگیرد. بخش بزرگی از علم ارگونومی براساس عقل سلیم استوار است و هر فردی میتواند با ارائه ایده های مناسب در مورد بهبود شرایط کار، ابزار و تجهیزات آن را فراهم آورد.

با توجه به اهمیت ارگونومی، اگرچه تولیدکنندگان ابزار و وسایل، امروزه تلاش میکنند تا محصولات خود را مطابق با اصول ارگونومی طراحی کنند، ولی علم ارگونومی به آن محدود نشده، بلکه بر استفاده صحیح از وسایل دارای طراحی مناسب نیز تأکید دارد. برای نمونه در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه میشود به جای یک دست از دو دست استفاده شود

اصول ارگونومی

ارگونومی دارای اصولی است که با رعایت آنها در تمام محیطها از قبیل خانه، محیط کار و... میتوان خطر ابتلا به ناهنجاریهای اسکلتی عضلانی را به حداقل رساند. این اصول عبارتند از:

- اصل ۱: با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کار کنید.
- اصل ۲: برای انجام کار، روشهایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود
- اصل ۳: وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید.
- اصل ۴: در ارتفاع مناسب کار کنید. یکی از مثالهای آن کار با رایانه یا صفحه کلید است
- اصل ۵: حرکات اضافی انگشتها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید
- اصل ۶: انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو مانند کار با دریل روی سقف را به حداقل برسانید
- اصل ۷: با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب میرساند به حداقل برسانید.
- اصل ۸: فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید.
- اصل ۹: علاوه بر انجام روزانه فعالیتهای جسمانی، هنگام انجام کارهای طولانی مدت، از حرکات کششی مناسب برای رفع خستگی عضلات خود استفاده کنید.
- اصل ۱۰: تلاش کنید تا حد امکان در محل کار و زندگی خود، یک محیط راحت و زیبا فراهم آورید. ص ۱۷۶

درس چهاردهم

پیشگیری از حوادث خانگی

فرصت های زیادی برای پیشگیری از هر آسیب وجود دارد که میتوان با از بین بردن عوامل خطر از وقوع آنها جلوگیری نمود و با اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع، شدت آسیبهای احتمالی را کاهش داد. پیشگیری از حوادث را میتوان در سه سطح تعریف کرد:

سطح ۱ (قبل از بروز حادثه): در این سطح باید بر روی کاهش عوامل خطر حوادث تمرکز کرد.

سطح ۲ (زمان وقوع حادثه): آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه به منظور کاهش شدت آن و تماس با نهادهای امدادرسان همچون اورژانس و آشنشانی از ضرورتهای این سطح است.

سطح ۳ (پس از وقوع حادثه): توانبخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او مورد توجه قرار میگیرد.

خطر چیست؟

خطر به معنی شرایطی است که در آن امکان آسیب رسیدن به افراد، یا وارد آمدن خسارت به تجهیزات و ساختمانها و مانند آن وجود دارد. برخی از عمدهترین عوامل خطر ساز در حوادث خانگی به شرح زیر است:

۱. وجود افراد ناتوان در منزل مانند کودکان، سالمندان، بیماران و معلولین؛
۲. استرس و هیجان؛ زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام میدهد توجه کمتری دارد و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه میشود؛
۳. ماجراجویی و خطر پذیری افراد 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 افراد و آشنا نبودن به اصول ایمنی پیشگیری از حوادث در خانه.

مسمومیت با گاز مونوکسید کربن

مونوکسید کربن گازی است که در اثر سوختن ناقص سوخت های فسیلی مانند نفت، گاز، بنزین، گازوئیل و زغال چوب حاصل میشود و چون گازی بی‌رنگ، بی‌بو، بی مزه و غیرمحرک است، مسمومیت با آن به سادگی رخ میدهد. علائم اولیه مسمومیت با مونوکسید کربن با علائم سرماخوردگی شباهت بسیار دارد و شامل سردرد، گیجی، تنگی نفس، ضعف و بیحالی و تهوع است که در نهایت هوشیاری فرد کم شده و به اغما ختم میگردد و در مسمومیت شدید، ایست قلبی تنفسی ایجاد شده و در صورت عدم درمان به مرگ میانجامد. در برخورد با موارد مسمومیت با گاز مونوکسید کربن انجام اقدامات زیر ضروری است:

به سرعت مصدوم را از محیط خارج کرده و به فضای آزاد منتقل کنید. بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید. علائم حیاتی مصدوم را کنترل کنید و از باز بودن راه های هوایی او اطمینان حاصل کنید.

مسمومیت با مواد شیمیایی

همه افراد به نوعی با انواع مواد شیمیایی سروکار دارند و با آنها زندگی میکنند. در صورت امروزه تقریباً استفاده ناپذیر، این مواد میتوانند اثرات زیانباری را روی سلامت انسان، حیوانات و محیط باقی بگذارند. مسمومیت واکنشی شیمیایی و خطرناک است که متعاقب ورود ماده ای از جمله داروها، شوینده های خانگی، واکس، لاک پاک کن، ضد یخ، حشره کش، مرگ موش، قرص برنج و... در بدن رخ میدهد. علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی عبارتند از:

به سختی نفس کشیدن - تحریک چشمها و پوست، - گلو و مجرای تنفسی - تغییر رنگ پوست - سردرد و تاری دید - سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی دردهای شکمی و اسهال

آتش سوزی: با بررسی انواع آتش سوزی ها، میتوان آنها را براساس منشأ آتش سوزی به شرح زیر دسته بندی کرد:

- | | |
|-----------------------|--------------------------------------|
| آتش سوزی خشک؛ | آتش سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال؛ |
| آتش سوزی ناشی از برق؛ | آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال. |

انسداد راه تنفس هوایی (خفگی): خفگی زمانی رخ میدهد که به علت انسداد راه تنفس، فرد دیگر قادر به نفس کشیدن نیست.

خفگی، گاهی نتیجه انسداد راه تنفس هوایی توسط یک جسم خارجی مانند کیسه پلاستیکی، بالش یا پتویی است که روی دهان یا بینی را ببوشاند. این امر به قطع ورود هوا به ششها منجر میشود. همچنین گرفتگی گلو در هنگام خوردن غذا، یا قورت دادن یک تکه کوچک از اسباب بازی نیز میتواند به خفگی منجر شود که این بیشتر در خردسالان اتفاق میافتد. گاهی نیز فشار بیرونی شدید و طولانی مدت بر گلو توسط طناب یا گیر کردن سر بین میله های تختخواب نیز میتواند به خفگی بینجامد. در انسداد راه تنفس هوایی (خفگی) ورود هوا به ششها قطع میشود که گاهی این انسداد به صورت خفیف و گاهی به صورت کامل اتفاق میافتد

انسداد خفیف راه تنفس هوایی: در انسداد خفیف به علت بسته شدن ناقص راه هوایی همچنان دم و بازدم همراه با خسونت صدا انجام میشود و علائم آن عبارتند از:

تنفس صدادار و سخت - سرفه و خسونت صدا - بیقراری و اضطراب شدید

انسداد کامل راه تنفس هوایی: در این حالت راه تنفس هوایی کاملاً مسدود و هیچ هوایی وارد و یا از ریه ها خارج نمیشود و با علائم زیر همراه است:

عدم توانایی در سرفه کردن، نفس کشیدن و صحبت کردن

تلاش تنفسی آشکار همراه با به داخل کشیده شدن فضای بین دنده ای و بالای استخوان ترقوه

رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لبها

معمولاً بیمار هر دو دست خود را روی گلوئی خود فشار میدهد.

در این حالت ابتدا پنج ضربه با پاشنه دست به پشت و بین دو کتف او بزنید و پس از هر ضربه، برطرف شدن انسداد را بررسی کنید. در غیر اینصورت پشت بیمار قرار بگیرید و دو دست خود را بهصورت حلقه دور بیمار قرار دهید، یک دستتان را مشت کنید (انگشت شست به داخل دست خم میشود و انگشتان دور شست قرار میگیرد) و از زیر دستان مصدوم روی شکم (بین ناف و قفسه سینه) قرار دهید، دست دیگر را روی دست قبلی گذاشته و با یک حرکت سریع شکم را به داخل و بالا بفشارید. این حرکت را چندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود.

برای پیشگیری از خفگی رعایت نکات زیر توصیه میشود:

هنگام غذا خوردن و با دهان پر از صحبت کردن و خندیدن اجتناب کنید.

غذا را به تکه های کوچک تقسیم کنید تا بلع آن آسانتر شود؛

هرگز هیچ طناب یا ریسمانی را، حتی برای شوخی، دور گردن خود یا دیگری نیچید.

اشیای کوچک را دور از دسترس کودکان قرار دهید، به کودکان اجازه بازی با کیسه های پلاستیکی

یا اسباب بازیهایی که برای سن آنها مناسب نیست ندهید.

از نوزادان و کودکان در هنگام خواب مراقبت کنید، مبادا که بالش یا پتو مسیر تنفس شان را مسدود سازد.

سقوط

سقوط و زمین خوردن شایعترین حادثه دوران کودکی و سالمندی است. عوامل خطرآفرین سقوط را معمولاً به دو گروه تقسیم می کنند. برخی از عوامل به محیط سقوط مربوطند که عبارتند از:

سطوح ناصاف و لغزنده؛

بند و طناب یا هر نوع وسیلهای که عامل گیرکردن باشد؛

وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی مثل مبلمان، میز و صندلی؛

نور بد و روشنایی ناکافی در محیط؛

قالیچه های سرخورنده (به خصوص روی سطوح سرامیک)

استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب؛

نورپردازی منزل به صورت سایه روشن.

فصل دوم: نکات مهم سلامت و بهداشت پایه دوازدهم

۱- سلامت در لغتنامه دهخدا "بی عیب شدن" و در فرهنگ فارسی معین "رهايي یافتن" معنی شده است.

بقرات سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون میدانست. ابن سینا سلامت را چنین تعریف کرده است: سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر میزند و نقطه مقابل بیماری نیست. سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، میداند.

- ۲- در یک تعریف جامع میتوان گفت: سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی عاطفی، خانوادگی اجتماعی و معنوی برخوردار است.
- ۳- قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت جسمانی است که آسانتر از ابعاد دیگر میتوان آن را مشاهده کرد.
- ۴- برخی از نشانه های سلامت روان عبارتند از سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقادپذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات
- ۵- یکی از دلایل ابتلای افراد به بیماریهای روحی روانی که به دنبال خود مشکلات جسمانی و اجتماعی را نیز به بار می آورد، داشتن احساس پوچی و بی هدفی در زندگی است که خود ناشی از نداشتن سلامت معنوی است.
- ۶- چهار عامل سبک زندگی، عوامل ژنتیکی و فردی، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی عوامل مؤثر بر سلامت هستند
- ۷- در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. اهمیت سبک زندگی سالم بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر میگذارد.
- ۸- خود مراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر میشود محصول همین خود مراقبتی است. خود مراقبتی یعنی فعالیتهایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت مان انجام میدهیم.
- ۹- مواد مغذی مورد نیاز برای بدن شامل کربوهیدراتها، چربیها، پروتئینها، ویتامینها، مواد معدنی و آب است.
- ۱۰- کربوهیدراتها نقش مهمی در عملکرد اندامهای درونی (قلب، کلیه و...)، سیستم عصبی و ماهیچه ها بازی میکنند. دو نوع کربوهیدرات وجود دارد: کربوهیدرات ساده، مانند قند، شکر و قندهای موجود در میوه ها و کربوهیدرات پیچیده مانند نشاسته. منابع اصلی کربوهیدراتهای پیچیده عبارتند از: نان، برنج، سیبزمینی و...
- ۱۱- ویتامینها ترکیبات یا موادی هستند که به بدن کمک میکنند کربوهیدراتها، پروتئینها و چربیها را به مصرف برساند و به عبارت دیگر سوخت وساز کند. ویتامینها به دو گروه کلی ویتامینهای محلول در چربی و ویتامینهای محلول در آب تقسیم میشوند. ویتامینهای محلول در چربی میتوانند در بدن ذخیره شوند و شامل ویتامینهای A در کبد ذخیره میشوند.
- ۱۲- آب که بخش اصلی خون را تشکیل میدهد، به دفع مواد زائد، تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلولهای بدن کمک میکند. هر فردی قادر است مدتی طولانی بدون غذا زنده بماند ولی بدون آب بیش از دو، سه روز دوام نمیآورد.
- ۱۳- به طور کلی انواع غذاها در شش گروه غذایی اصلی و یک گروه متفرقه (شامل انواع مواد قندی و چربیها) طبقه بندی میشوند:
- ۱- گروه نان و غلات
 - ۲- گروه سبزیها
 - ۳- گروه میوه ها
 - ۴- گروه شیر و فرآورده ها
 - ۵- گروه گوشت و تخم مرغ
 - ۶- گروه حبوبات و مغزها
- ۱۴- افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت سه اصل تعادل، تنوع و تناسب در برنامه غذایی روزانه خود هستند.
- ۱۵- منابع حیوانی مانند گوشت قرمز، ماهی، مرغ و جگر و منابع گیاهی مانند غلات، حبوبات، سبزیهای سبز تیره مثل اسفناج و جعفری، انواع مغزها (پسته، بادام، گردو و فندق)، انواع خشکبار، برگه هلو، آلو، زردآلو، انجیر، خرما و کشمش از مواد غذایی سرشار از آهن هستند.
- ۱۶- چاقی عبارت است از تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد. اگر چربیهای اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد، الگوی چاقی فرد شبیه به سیب است و به آن "الگوی سیب" میگویند. این الگو در بین مردان شایعتر است. اگر چربی اضافی، بیشتر در ناحیه باسن و رانها متمرکز شده باشد، الگوی چاقی شبیه گلابی است و آن را "الگوی گلابی" میگویند. این الگو در بین زنان شایعتر است. چاقی با الگوی سیب (در مقایسه با الگوی گلابی) خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی را بیشتر افزایش میدهد.
- ۱۷- **عوامل چاقی:** عامل ژنتیک - عامل محیطی - عامل روانی - بیماریهای جسمی - داروها
- ۱۸- روشهای متفاوتی برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد پیشنهاد شده است. یکی از آنها که مبنای تصمیم گیریهای پزشکی قرار دارد، تعیین شاخص توده بدنی است که به صورت مخفف BMI خوانده میشود.

۱۹- واحد اندازه گیری انرژی کالری است. براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد.
۲۰- اصول و موازین بهداشتی، انجام یک سری اعمال در کلیه مراحل از تهیه و تولید تا مصرف مواد غذایی است که از آلودگی و فساد مواد غذایی جلوگیری میکند. این اصول عبارتند از

۱ رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا

۲- رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف

۳- رعایت بهداشت محیط

۲۱- به طور کلی چهار دسته از عوامل زیر سبب ایجاد فساد در مواد غذایی میشوند :

عوامل شیمیایی - عوامل بیولوژیکی - عوامل فیزیکی - عوامل مکانیکی

۲۲- به طور کلی بیماریها به دو دسته واگیر و غیرواگیر تقسیم میشوند.

بیماریهای غیرواگیر به مجموعه ای از بیماریها گفته میشود که اساسا عامل مشخصی ندارند.

۲۳- بیماری قلبی عروقی به هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تأثیر قرار دهد گفته میشود و شامل بیماریهای قلبی، بیماریهای عروقی مغز و کلیه و بیماریهای عروقی محیطی است. دو بیماری انسداد رگهای خونرسان به عضله قلب (کرونر) و سکتة های قلبی و مغزی بیشترین عامل مرگ ومیر به دلیل بیماریهای قلبی عروقی به حساب میآید.

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

۲۵- در خون چند نوع چربی وجود دارد، این چربیها عبارتند از:

کلسترول - (HDL) - (LDL) - تری گلیسرید

۲۶- چربیهای موجود در مواد غذایی را در سه نوع زیر قرار میدهند:

اسیدهای چرب اشباع - اسیدهای چرب غیراشباع - اسیدهای چرب ترانس

۲۷- دیابت انواع مختلفی دارد شایعترین آن عبارتند از: دیابت نوع یک - دیابت نوع دو

دیابت معمولا در مراحل ابتدایی بدون علامت است، اما کم کم، با بالا رفتن قند خون، علائم آن آشکار میشود. بالا بودن قند خون نشانه اصلی بیماری دیابت است.

۲۸- بیماریهای واگیردار را میتوان براساس شیوه های انتقال و انتشار به پنج دسته طبقه بندی کرد:

(۱) بیماریهایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل میشوند

(۲) بیماریهایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل میشوند.

(۳) بیماریهایی که از طریق پوست و مخاط منتقل میشوند.

(۴) بیماریهایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل میشوند.

(۵) بیماریهایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل میشوند. هپاتیت و ایدز از جمله این بیماریها هستند

۲۹- آنتی بادی ها مانند یک عامل جستجو، مهاجمان عفونی از جمله باکتریها و ویروسها را شناسایی میکنند و به بدن کمک میکنند تا آنها را از بین ببرند. مدتی بعد از ورود آچ آی وی به بدن، گلبولهای سفید به نشانه حضور این ویروس، آنتی بادی ترشح میکنند. آنتی بادی هیچ عارضه یا علامتی در بدن ایجاد نمیکند؛ ولی وجود آن با آزمایش قابل تشخیص است.

۳۰- حدت بینایی و یا دید مطلوب، میزان سلامت چشمها و سطح توانایی حس بینایی را نشان میدهد. عیوب انکساری که به علت بروز تغییراتی در ساختار کره چشم به وجود میآیند از جمله عواملی هستند که میتوانند حدت بینایی را دچار اختلال کنند. انواع عیوب انکساری چشم عبارتند از: نزدیک بینی، دوربینی، آستیگماتیسم و پیرچشمی.

- ۳۱- برق زدگی چشم: برق زدگی های ناشی از تشعشعات تخلیه الکتریکی و حرارت همچون سوختگی قرنیه چشم در جوشکاران و انعکاس نور در چشم اسکی بازان از موارد برق زدگی چشم است. برای جلوگیری از این آسیب توصیه می شود هنگام کار حتما از عینک محافظ استفاده شود.
- ۳۲- پوست به عنوان مهمترین پوشش بدن، نقش مهمی در سلامت انسان دارد و سموم و مواد زائد بدن را به شکل عرق از بدن خارج میکند. پوست بزرگترین عضو بدن است و میتواند از بدن در مقابل حمله های میکروبی و عوارض زیان بار نور خورشید محافظت کند.
- ۳۳- بلوغ جنسی زن و مرد، اولین شرط لازم برای ازدواج است، در جوامع گذشته اغلب سن ازدواج نزدیک به سن بلوغ جنسی پسران و دختران بوده است. ولی رفته رفته با تغییرات اجتماعی، تغییر الگو و سبک زندگی و بعضی از عوامل دیگر، سن ازدواج نیز تغییرات زیادی کرده است.
- ۳۴- بلوغ روانی همان رشد شخصیت است و به این معناست که فرد باید از لحاظ شخصیتی، توانمندی و پختگی به مرحله ای برسد که نه تنها نسبت به خود شناخت کافی پیدا کند و بتواند مصالح خود را تشخیص دهد، بلکه نسبت به فردی که در نظر دارد با او ازدواج کند نیز شناخت کافی به دست آورد.
- ۳۵- اولین و مهمترین گام برای مراقبت از روان خود، این است که خود را بشناسیم. خودشناسی یا همان شناخت فرد از خویش شامل شناخت تواناییها، ضعفها، احساسات، ارزشها، مسئولیتها، نیازها، آرزوها، اهداف و... است. خود آگاهی علاوه بر کمک به شکل گیری هویت مطلوب میتواند از بروز اختلالات روانی و شکل گیری رفتارهای پرخطر جلوگیری نماید.
- ۳۶- تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیتهای فردی و روانی است که فرد به 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.
- ۳۷- علائم اضطراب عبارت است از علائم بدنی (همچون تپش قلب، تنگی تنفس، بی اشتها، تهوع، بیخوابی، بیقراری و...)، علائم ذهنی (همچون سردرگمی، حواس پرتی، ترس از دست دادن کنترل، افکار تکراری و...) و علائم روانی (همچون عصبانیت، بیثباتی، دلواپسی و...).
- ۳۸- **قطران (تار):** ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع میشوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل میدهد که قطران نامیده میشود و حاوی عوامل سرطان زا است.
- ۳۹- منظور از وابستگی به مواد، میل مداوم به مصرف موادی است که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف کننده دارد و روابط و زندگی روزمره او را مختل میکند. وابستگی جسمانی، وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان میدهد و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، مجبور میشود بیشتر از مرتبه های قبلی مواد مصرف کند.
- ۴۰- علم ارگونومی یا همان مهندسی عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندیهای انسان و نوع کاری است که او انجام میدهد، به یاری انسان میآید و به سلامت افراد و افزایش بهره وری نیروی کار میانجامد. کاربرد علم ارگونومی فقط به محیط کار محدود نمیشود بلکه کل زندگی افراد را در بر میگیرد. بخش بزرگی از علم ارگونومی براساس عقل سلیم استوار است و هر فردی میتواند با ارائه ایده های مناسب در مورد بهبود شرایط کار، ابزار و تجهیزات آن را فراهم آورد.