

سلامت و بهداشت



درس اول: سلامت چیست؟

<p>لغت‌نامه دهخدا: بی‌عیب شدن فرهنگ فارسی معین: رهایی یافتن بقراط: تعادل بین اخلاط چهارگانه شامل صفرا، سودا، بلغم و خون ابن‌سینا: سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر میزند و نقطه مقابل بیماری است. سازمان بهداشت جهانی: برخورداری از رفاه جسمی، روانی و اجتماعی است و نه فقط نداشتن بیماری نقص عضو. از نظر دین اسلام: در دین اسلام سلامت به عنوان یک ارزش است و با تعبیراتی چون برترین نعمت‌ها، حسنه دنیا و نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است توصیف شده است. تعریف جامع سلامت: سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی، خانوادگی و معنوی برخوردار است و تعریفی پویا و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است که روز به روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می‌شود. جامع‌ترین تعریف می‌باشد ولی از دیدگاه اسلام این تعریف کامل نیست و از جنبه معنوی غفلت شده است.</p>	تعاریف سلامت
---	---------------------

<p>آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر زمان آموزش کوتاه عدم نیاز به کشورهای دیگر برای تهیه مواد نبودن عوارض مصرف دارو جلوگیری از وقوع بیماری و پیشامدهایش</p>	پیشگیری	<p>تعریف: عبارت است از تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت و در آن دو موضوع پیشگیری و درمان مورد توجه قرار می‌گیرد</p>	بهداشت
<p>مشکل‌تر، پرهزینه‌تر و همراه با درد و رنج نیازمند وقت زیاد برای تربیت نیروی انسانی نیاز به کشورهای دیگر برای تهیه مواد وجود عوارض مصرف دارو همراه بودن با دوره نقاهت، ابتلای به بیماری‌های دیگر و نقص عضو</p>	درمان		

<p>قابل درک‌ترین بعد سلامت</p>			
<p>ظاهر خوب و طبیعی وزن مناسب و اشتهای کافی و اندام متناسب طبیعی بودن نبض و فشارخون</p>	علائم سلامت جسمانی	جسمانی	
<p>داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات زندگی</p>	<p>سازگاری فرد با خود و دیگران قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل داشتن روحیه انتقادپذیری داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات</p>	علائم سلامت روان	روانی - عاطفی
<p>شامل مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی و توانایی شناخت هر فرد از خود به عنوان عضوی از جامعه بزرگ‌تر است</p>	<p>ارتباط سالم فرد با جامعه، خانواده و مدرسه</p>	علائم سلامت اجتماعی	خانوادگی - اجتماعی
<p>داشتن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی ناشی از نداشتن این بعد از سلامت است</p>	<p>پایبندی به اخلاقیات کمال‌جویی اعتقاد به معنویت و معاد امیدواری</p>	علائم سلامت معنوی	معنوی

عوامل محیطی	آب، خاک، هوا، شرایط زندگی، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، وضعیت درآمد و ...	عوامل مؤثر بر سلامت
عوامل ژنتیکی و فردی	ژنتیکی فردی	
دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی	قد، وزن، رنگ پوست، سابقه فامیلی ابتلا به بیماری سن، جنس، طبقه اجتماعی، شغل	
سبک زندگی	اقدامات پیشگیری از طریق واکسیناسیون، تأمین آب آشامیدنی، توزیع عادلانه خدمات سلامت درآمد، تحرک، تفریح، الگوی خرید و مصرف	

درس دوم: سبک زندگی سالم

✓ سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد.

تأثیر سبک زندگی بر سلامت:

- ✓ سبک زندگی با سهم ۵۰ درصد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.
- ✓ اهمیت سبک زندگی از آن جهت است که پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد.
- ✓ بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت بیماری‌های سکته قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.

خود مراقبتی	تعریف: فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌هایمان برای حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می‌دهیم را خود مراقبتی گویند. خود مراقبتی شامل اعمال اکتسابی، آگاهانه و هدفدار است.
	گام اول در حفظ سلامت خویش خود مراقبتی است که ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود محصول آن است
انواع خودمراقبتی	خودمراقبتی جسمی خودمراقبتی روانی یا عاطفی خودمراقبتی اجتماعی خودمراقبتی معنوی

یازده گام برنامه‌ریزی برای خود مراقبتی	تعیین هدف به صورت واضح زمان‌بندی برای هدف مورد نظر ثبت میزان دستیابی به هدف، موفقیت و شکست بستن پیمان تعیین یک مجازات آشکار برای شکست‌ها برداشتن گام‌های کوچک استفاده از یادآورها مثل زنگ هشدار یا تذکر اطرافیان پرسش نظر اطرافیان درباره تغییر رفتارهایمان مأیوس نشدن در صورت شکست مدنظر داشتن موفقیت‌ها داشتن مهارت
--	---

درس سوم: برنامه غذایی سالم

تأمین انرژی مورد نیاز برای فعالیت‌های روزانه		کربوهیدرات‌ها	مواد مغذی مورد نیاز بدن
وظیفه کربوهیدرات	ایفای نقش در عملکرد اندام‌های درونی، سیستم عصبی و ماهیچه‌ها		
انواع کربوهیدرات	کربوهیدرات ساده: مانند قندهای موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها کربوهیدرات پیچیده: مانند نشاسته موجود در نان و سیب‌زمینی		
تأمین انرژی مورد نیاز بدن		چربی‌ها	مواد مغذی مورد نیاز بدن
وظیفه چربی‌ها	حفظ گرما، ذخیره‌سازی، کمک به جذب ویتامین‌های محلول در چربی (D,A,K,E)		
انواع چربی	اشباع: مانند محصولات لبنی، روغن‌های حیوانی، گوشت و مرغ. این نوع چربی عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است و حفظ سطح مطلوب آن می‌تواند به کاهش بیماری‌های قلبی و برخی از سرطان‌ها منجر شود. غیراشباع: مانند روغن و کره. این نوع چربی معمولاً از طریق محصولات گیاهی و ماهی تأمین می‌شود.		
موجب رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی می‌شود که واحد سازنده آن آمینواسید است		پروتئین‌ها	مواد مغذی مورد نیاز بدن
انواع پروتئین	پروتئین کامل: مانند گوشت، ماهی، مرغ، شیر، سویا، شامل تمامی آمینواسیدهای ضروری است پروتئین ناقص: مانند غلات، حبوبات، خشکبار و مغزها، شامل تمامی آمینواسیدهای ضروری نیست		
ویتامین‌ها ترکیبات یا موادی هستند که به بدن کمک می‌کنند تا کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها را به مصرف برسانند و به عبارت دیگر سوخت‌وساز کنند.		ویتامین‌ها و مواد غذایی	مواد مغذی مورد نیاز بدن
انواع ویتامین‌ها	محلول در چربی: می‌توانند در بدن ذخیره شوند و معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند مانند: K,A,D,E محلول در آب: در بدن ذخیره نمی‌شوند مانند: C,B		
حیاتی‌ترین و پرمصرف‌ترین ماده غذایی است که ۶۰ درصد حجم بدن را تشکیل می‌دهد وظیفه آب: دفع مواد زائد، تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی مورد نیاز به سلول		آب	مواد مغذی مورد نیاز بدن

گروه‌های غذایی

گروه‌های غذایی شامل (۱) نان و غلات (۲) سبزی‌ها (۳) میوه‌ها (۴) شیر و لبنیات (۵) گوشت و تخم‌مرغ (۶) حبوبات و مغزها می‌شوند.

هرم غذایی:

توضیح هرم: موادی که در بالای هرم قرار می‌گیرند دارای کمترین حجم هستند به این معنا که افراد باید از این گروه مواد غذایی کمتر مصرف کنند و هرچه از بالای هرم به سمت پایین حرکت می‌کنیم حجم گروه‌های غذایی بیشتر می‌شود یعنی مصرف روزانه آن باید بیشتر باشد.

عادت‌های غذایی

این عادات یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری الگوی غذایی فرد است



برخی از عادات‌های غذایی که در فرهنگ اسلامی بر آن‌ها توصیه شده:

- ✓ خوردن غذای پاک و حلال
- ✓ شستشوی دست‌ها پیش از صرف غذا و پس از آن
- ✓ شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا
- ✓ به آرامی خوردن غذا و پرهیز از خوردن غذای داغ
- ✓ خوب جویدن غذا
- ✓ پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا

اختلالات روانی شایع مرتبط با غذا خوردن: بی‌اشتهایی عصبی پرخوری عصبی	کمبود روی: موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان می‌شود و به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ منجر می‌گردد. کمبود آهن: سبب بیماری کم‌خونی می‌شود. کمبود ید: موجب بیماری گواتر می‌شود. نکته مهم: 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	سوء تغذیه ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها
---	---	---

ویتامین D: ماهی‌های چرب مثل کپور، تخم‌مرغ، شیر و لبنیات. توجه شود که ۱۰ درصد ویتامین D از منابع غذایی، ۹۰ درصد مابقی در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست تأمین می‌شود. آهن: منابع حیوانی مانند گوشت قرمز، ماهی و جگر و منابع گیاهی مانند غلات، حبوبات، سبزی‌های تیره و انواع مغزها ید: مواد غذایی دریایی (مثل ماهی‌ها، صدف و جلبک دریایی) و نمک یددار کلسیم: شیر و لبنیات (مثل ماست، پنیر، کشک) حبوبات (مثل لوبیا چیتی، لوبیا سفید، نخود) سبزی‌ها (مثل کلم، شلغم) و مغزها (مثل فندق و بادام) ویتامین A: شیر و لبنیات پرچرب منابع خوب ویتامین A هستند. همچنین سبزی‌ها و میوه‌های زرد و نارنجی پیش‌ساز ویتامین A هستند. روی: روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی موجود در مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می‌شود (مثل جگر، دل و قلوه، گوشت گاو و ماهی)	منابع تأمین ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن
---	--

درس چهارم: کنترل وزن و تناسب اندام

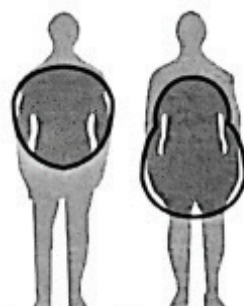
چاقی □

چاقی عبارت است از تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامت فرد را به خطر بیندازد.

الگوهای چاقی:

الگوی سیب: در این الگو چربی‌های اضافی بیشتر در ناحیه شکم متمرکز می‌شوند. این نوع چاقی ابتدا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد و این الگو در مردان بیشتر است.

الگوی گلابی: در این الگو چربی‌های اضافی بیشتر در ناحیه باسن و ران‌ها متمرکز شده و این الگو در زنان شایع است.



عوامل چاقی

عامل ژنتیک: بروز چاقی در فرزندان افراد چاق نشان‌دهنده زمینه چاقی در آن‌هاست.
 عامل محیطی: نحوه زندگی افراد عامل مهمی در اضافه‌وزن است.
 عامل روانی: اختلالات روانی مانند افسردگی افراد را مستعد ابتلا به چاقی می‌کند.
 بیماری‌های جسمی: برخی بیماری‌ها مانند کم‌کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غده فوق کلیه) موجب بروز چاقی می‌شود.
 داروها: برخی داروها مثل کورتون موجب چاقی می‌شوند.

عوارض چاقی

مشکلات سیستم عصبی: تومور مغزی
 مشکلات قلبی عروقی: اختلالات چربی خون، افزایش فشارخون، اختلالات انعقاد خون
 مشکلات غددی: دیابت نوع ۲، بلوغ زودرس، کم‌کاری غده جنسی در پسران
 مشکلات روانی: کاهش اعتماد به نفس، افسردگی و پرخوری عصبی
 مشکلات تنفسی: وقفه تنفسی در خواب و آسم
 مشکلات گوارشی: سنگ صفرا و التهاب کبد
 مشکلات کلیوی
 مشکلات عضلانی - استخوانی: تضعیف استخوان ران، صافی کف پا

محاسبه وزن:

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

افراد بر اساس شاخص توده بدنی (BMI) به گروه‌های زیر تقسیم‌بندی می‌شوند:

جدول شماره ۱: طبقه‌بندی 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	مساوی و بالاتر از ۴۰

درس پنجم: بهداشت و ایمنی مواد غذایی
کاهش وزن

بر اساس قانون تعادل انرژی تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مناسب به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد.

کاهش میزان کالری
 افزایش فعالیت بدنی

برای کاهش وزن چه کنیم؟

اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن
 اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن

برای کاهش وزن رعایت دو اصل ضرورت دارد

برای افراد شاغل در مکان‌های تهیه، تولید و توزیع غذا رعایت بهداشت لازم است. برای مثال: پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر، نداشتن زیورآلات، پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه، شستشوی صحیح دست‌ها قبل از کار، کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها	رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا	اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی
پایش و مراقبت بهداشتی مواد غذایی در همه مراحل تهیه، حمل و نقل، نگهداری، فروش و حتی هنگام مصرف ضروری است. برای مثال: پختن کامل غذا، نگهداری غذا به صورت کاملاً داغ یا کاملاً سرد	رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف	
رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید و توزیع غذا، در تأمین سلامت غذا بسیار مهم است. برای مثال: تهیه آب سالم، دفع صحیح زباله، مبارزه با حشرات، پیشگیری از ورود گرد و غبار	رعایت بهداشت محیط	

عامل فساد: افزودنی‌ها و مواد شیمیایی داخل مواد غذایی با مواد موجود در محیط مثال: استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات	عوامل شیمیایی	عوامل فساد مواد غذایی
عامل فساد: میکروب، انگل، جوندگان و حشرات مثال: سوسک‌های خانگی به‌وسیله کرک، ترشحات دهان و مدفوع میکروب‌ها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل می‌کنند.	عوامل بیولوژیکی	
عامل فساد: نور، حرارت و رطوبت جلوگیری: نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال	عوامل فیزیکی	
عامل فساد: ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری مثال: ورود کپک و باکتری به درون میوه آسیب‌دیده و ایجاد فساد	عوامل مکانیکی	

مسمومیت‌های غذایی: که به علت آلودگی مواد غذایی به باکتری‌ها و ویروس‌ها در اثر عدم رعایت بهداشت ایجاد می‌شود. عفونت‌های غذایی: که به دلیل آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، آفت‌کش‌ها و حشره‌کش‌ها بروز می‌کند. بیماری‌های غذایی ناشی از انگل‌های گوشت حیوانات بیمار: مانند کرم کدو در گوشت گاو	تعریف: بیماری‌هایی هستند که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی، عدم دسترسی به آب سالم و گسترش استفاده از غذاهای خیابانی ایجاد می‌شوند.	بیماری‌های غذازاد
---	--	--------------------------

☐ توصیه‌های فوهم‌اقتبی برای داشتن تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی:

- ✓ در انتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل «تنوع»، «تعادل» و «تناسب» توجه کنید.
- ✓ وزن خود را در حد متعادل حفظ کنید.
- ✓ دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید.
- ✓ مصرف شیر، ماست و پنیر کم‌چرب ۱/۵ درصد و کمتر را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید.
- ✓ مصرف چربی و روغن خود را کم کنید.
- ✓ در مصرف گوشت و فرآورده‌های آن دقت کنید.
- ✓ مصرف قند، شکر، شیرینی و شکلات را محدود کنید.
- ✓ نمک کمتر مصرف کنید.
- ✓ از نمک یددار استفاده کنید.



درس ششم: بیماری‌های غیر واگیردار

بیماری: به هر گونه حالت ناخوشایند و رنج‌آوری اطلاق می‌شود که احساس تندرستی را دچار اختلال می‌کند. بیماری‌ها اساساً دو نوع است (واگیر و غیرواگیر) که در این درس به بررسی بیماری‌های غیرواگیر که بیشترین علل مرگ‌ومیر در ایران را دارند می‌پردازیم.

بیماری‌های قلبی - عروقی

فشار خون بالا

بیماری‌های غیر واگیردار: اختلالات چربی خون

سکته

سرطان

دیابت

□ بیماری‌های قلبی عروقی

ایسکمی قلبی: به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی‌های موجود در خون در دیواره داخلی رگ‌های کرونر، رفته رفته دیواره داخلی کرونرها کوچک‌تر و تنگ‌تر شده و جریان خون‌رسانی به بافت عضله قلب کم می‌شود. به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد ایسکمی قلب می‌گویند.

عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی:

- ۱: عواملی که در اختیار ما نیست: مانند کهولت سن و سابقه خانوادگی بیمار
 - ۲: عواملی که در اختیار ما هست (عوامل سکته): فشار خون بالا، اختلالات چربی خون، اضافه وزن و چاقی، عدم تحرک، دیابت و استعمال دخانیات
- در بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون بالا و اختلالات چربی خون از مهم‌ترین عوامل خطر هستند که باید به‌طور منظم از نظر پزشکی بررسی شوند.

□ فشارخون بالا

فشار خون: برای اینکه خون در رگ‌های اعضای بدن جاری شود به نیرویی نیاز دارد که خون را به گردش درآورد. این نیرو فشارخون نامیده می‌شود که فشار خون بالا یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جوامع امروزی است.

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

عوامل خطر زمینه‌ساز بیماری‌های فشار خون: سابقه خانوادگی، سن بالای ۵۰ سال، مصرف دخانیات، الکل، تغذیه نامناسب، کم‌تحرکی. فشار خون اولیه سال‌ها بدون علامت است و معمولاً زمانی علامت‌دار می‌شود که بر اندام‌های حیاتی مانند مغز، چشم، کلیه، قلب و... تأثیر گذاشته. از علائم فشار خون بالا می‌توان به سردرد در ناحیه پس سر، سرگیجه، تاری و اختلال دید خستگی زودرس، تنگی نفس شبانه و... اشاره کرد.

مواردی برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا: عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک، کنترل وزن در حد مطلوب و ...

افزایش میزان چربی در خون علاوه بر افزایش خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی با بروز بسیاری دیگر از بیماری‌های مزمن همچون دیابت نوع ۲ و سرطان در ارتباط است.

کلسترول: ماده‌ای 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. (کلسترول خوب) HDL: باعث می‌شود تا کلسترول از جدار داخلی رگ‌ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می‌گویند و افزایش آن در خون خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. با افزایش این چربی (کلسترول بد LDL) در خون، بروز بیماری‌های قلبی افزایش می‌یابد زیرا بخشی از آن در جدار رگ‌ها رسوب می‌کند و موجب تنگ شدن جدار رگ‌ها می‌شود. تری‌گلیسیرید: با بالا رفتن میزان تری‌گلیسیرید خون، سطح کلسترول خوب خون کاهش می‌یابد. در نتیجه بالا بودن آن را به عنوان عامل خطر بروز بیماری‌های قلبی می‌دانند.

انواع چربی‌ها در خون

اختلالات چربی خون

انواع چربی‌های موجود در مواد غذایی	
<p>اسیدهای چرب اشباع: باعث افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی می‌شود. اسیدهای چرب غیراشباع: باعث کاهش سطح کلسترول بد و کاهش تری‌گلیسرید می‌شوند. اسیدهای چرب ترانس: باعث افزایش کلسترول بد و کاهش کلسترول خوب و بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود و بهتر است میزان آن در حد صفر و یا کمتر از ۵ درصد باشد.</p>	
<p>علائم: احساس فشار آزاردهنده سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه، عرق سرد، رنگ پریدگی پوست، تنگی نفس، تهوع و گیجی... اقدامات اولیه لازم: پرهیز از هر گونه حرکت در بیمار، فرد به صورت نشسته یا خوابیده قرار بگیرد. لباس‌های تنگ او را شل کنید، بیمار در اسرع وقت با برانکارد یا صندلی چرخ‌دار به مراکز درمانی منتقل شود.</p>	سکته
<p>کنترل منظم فشار خون پرهیز از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی حفظ کلسترول و قند خون حفظ وزن مطلوب فعالیت بدنی و ورزش منظم شرکت در معاینات پزشکی تمرین کاهش و کنترل استرس</p>	
<p>علائم: سردرد ناگهانی شدید، از دست دادن ناگهانی بینایی، عدم کنترل عضلات و تعادل، از دست دادن ناگهانی احساس در بازو یا صورت در سکته مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است و مدت‌زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود ۳ ساعت است که مهم‌ترین اقدام در صورت مشاهده علائم رساندن بیمار به بیمارستان در اسرع وقت است.</p>	مغزی

□ سرطان

سرطان یعنی رشد، تکثیر و انتشار غیرطبیعی سلول‌های بدن به سلولی که دچار تکثیر غیرطبیعی می‌شود. این سلول را جهش یافته می‌گویند که از آن سلول، توده‌ای از سلول‌ها به نام تومور پدید می‌آید.

انواع تومور: خوش خیم و بدخیم

تومور خوش خیم: به نقاط دیگر دست اندازی نمی‌کند.

تومور بدخیم (تومور سرطانی): رشد می‌کند، تقسیم می‌شود و به نقاط دیگر بدن دست‌اندازی می‌کند.

آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان: ۱: ماموگرافی در تشخیص سرطان سینه ۲: پاپ اسمیر در تشخیص سرطان دهانه رحم ۳: آزمایش خون در تشخیص سرطان پروستات در مردان ۴: آزمایش خون مخفی در مدفوع و کلونوسکوپی در تشخیص سرطان روده

علائم هشداردهنده سرطان: تغییر در خال‌های پوستی، زخم‌های بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا، استفراغ یا سرفه خونی و ...

نوع یک	در سنین پایین	زمینه‌های ژنتیکی، ویروس و فشارهای روانی از عوامل پیدایش آن است.	از علائم آن می‌توان به پرخوری، پرنوشی، پراداری، احساس خستگی زیاد، کم شدن وزن و تاری دید اشاره کرد.
نوع دو (شایع‌ترین نوع)	در سنین بزرگ‌سالی	اضافه وزن، چاقی، کم‌حرکی و سابقه ارثی و فامیلی از عوامل پیدایش آن است	این نوع دیابت اغلب بدون علامت است اما از علائم معمول آن می‌توان به احساس خستگی و بی‌حوصلگی، احساس سوزش در انگشتان دست و پا، کاهش وزن و عفونت‌های مکرر اشاره کرد.
عوارض دیابت	دیابت تمام دستگاه‌های بدن را درگیر می‌کند و عدم تشخیص و درمان به موقع می‌تواند منجر به نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه، قطع پا و سکته‌های قلبی و مغزی شود.		

درس هفتم: بیماری‌های واگیردار

بیماری‌های منتقل شده از دستگاه گوارش: این بیماری‌ها از طریق غذا، آب و دست‌های آلوده منتقل می‌گردند. مانند انگل‌های روده‌ای و وبا

بیماری‌های منتقل شده از دستگاه تنفس: در این بیماری‌ها ویروس به وسیله قطرات کوچک که هنگام عطسه یا سرفه عفونی بیمار در هوا پخش می‌شود، به دیگران سرایت می‌کند. مانند سرماخوردگی، آنفولانزا و کرونا

بیماری‌های منتقل شده از پوست و مخاط: یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند پدیکلوزیس است. شپش سر که نوعی انگل در ناحیه عقب سر و در قسمت گردن و پشت گوش زندگی می‌کند و در آنجا تخم می‌گذارد و با خارش شدید همراه است.

A		بیماری‌هایی که از دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند مانند ویروس، باکتری و قارچ‌ها هستند که باعث بیماری‌های همچون سوزاک، تبخال تناسلی، زگیل تناسلی و ... می‌شوند.	بیماری‌های واگیردار از طریق عامل بیماری‌زا به فرد سالم انتقال می‌یابد. بیماری‌های واگیر را می‌توان بر اساس شیوه انتقال به ۵ دسته تقسیم کرد:
از شایع‌ترین انواع آن است. علائم: از یک سو می‌تواند بدون علامت و از سوی دیگر می‌تواند با علائم بسیار شدید همراه با درگیری شدید کبدی باشد. از علائم آن می‌توان به ضعف، کسالت، تب، خستگی، عوارض پوستی و غیره اشاره کرد. راه پیشگیری از این نوع هپاتیت تزریق واکسن است.	B	هپاتیت: گاهی به علل مختلف کبد التهاب پیدا می‌کند که این امر موجب وارد آمدن آسیب به کبد می‌شود. به این وضعیت بیماری هپاتیت گفته می‌شود که شامل انواع مختلفی است:	
از شایع‌ترین انواع آن است و احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان این نوع بیشتر است.	C		
D			
E			
G			
GB			

اچ‌آی‌وی ویروسی است که با ورود به بدن باعث ایجاد بیماری ایدز در انسان می‌شود. ایدز یک بیماری عفونی قابل کنترل است. مدتی بعد از ورود اچ‌آی‌وی به بدن گلبول‌های سفید به نشانه حضور این ویروس ماده‌ای را در خون ترشح می‌کنند که آنتی‌بادی نامیده می‌شود. آنتی‌بادی در بدن هیچ علائمی ندارد ولی وجود آن با آزمایش قابل تشخیص است.

از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبول‌های سفید آنتی‌بادی ترشح کنند مدتی بین دو هفته و گاهی تا ۲ ماه طول می‌کشد، به این مدت زمان دوران پنجره می‌گویند. در دوران پنجره با اینکه ویروس در بدن فرد است ولی نتیجه آزمایش منفیست.

مرحله پیشرفته اچ‌آی‌وی را ایدز می‌نامند که همراه با بیماری‌های مختلف و علائم شدید است و به دلیل سرکوب سیستم ایمنی عفونت‌های دیگری از جمله بعضی بدخیمی‌ها در فرد بروز پیدا می‌کند.

دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ‌آی‌وی ۱- عدم استفاده از سرنگ و سرسوزن مصرف شده ۲- پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر

درس هشتم: بهداشت فردی

تعریف: بهداشت فردی عبارت است از کلیه فعالیت‌ها و اقداماتی که هر فرد به‌طور مسئولانه برای حفظ و ارتقای سلامت خود و اطرافیانش انجام می‌دهد.

بهداشت فردی	بهداشت چشم
	بهداشت گوش
	بهداشت پوست و مو
	بهداشت خواب
	بهداشت دهان و دندان

بهداشت چشم

✓ چشم حساس‌ترین عضو بدن است.

✓ وجود عیوب انکساری که به علت بروز تغییراتی در ساختار کره چشم پدید می‌آید موجب اختلال در بینایی می‌شود.

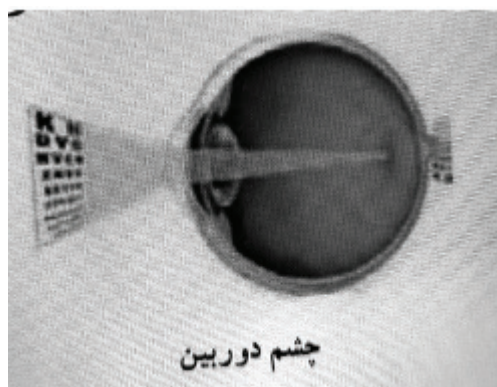


عیب‌های انکساری چشم:

نزدیک‌بینی: چشم اشیای نزدیک را واضح و اشیای دور را تار می‌بیند و معمولاً کره چشم بزرگ‌تر از حد طبیعی است.



دوربینی: چشم اشیای دور را واضح و اشیای نزدیک را تار می‌بیند و معمولاً کره چشم کوچک‌تر از حد طبیعی است.



آستیگماتیسم: شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می‌شود و هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تأثیر می‌گذارد.

پیرچشمی: به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد و از میان‌سالی شروع می‌شود.

شایع‌ترین آسیب‌های چشمی شامل آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، فرورفتن جسم خارجی به چشم، برق‌زدگی چشم و عارضه خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه است.

بهداشت گوش

عفونت گوش: گاهی ممکن است یک عامل بیماری‌زا باعث التهاب و حساسیت گوش شود که معمولاً با درد و خارش همراه است و لازم است حتماً به پزشک مراجعه شود.

کم شنوایی: یکی از شایع‌ترین مشکلات گوش در افراد است که طیف وسیعی از خفیف تا شدید دارد و در دو طبقه مادرزادی و اکتسابی طبقه‌بندی می‌شود.

قوانین استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون:

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 بالای آن باید حداکثر روزی ۶۰ دقیقه باشد.

بهداشت پوست و مو

پوست بزرگ‌ترین عضو بدن است. به عنوان مهم‌ترین پوشش بدن نقش مهمی در سلامت انسان دارد.

آکنه: یکی از اختلالات پوستی شایع است که در دوران بلوغ و جوانی، در محل‌های صورت، گردن، شانه، بازو یا سینه ظاهر می‌شود و معمولاً با افزایش سن از بین می‌رود. استرس، برخی داروها و قاعدگی و دستکاری جوش‌ها از عوامل تشدیدکننده آن است.

عوارض آلودگی هوا

پوست: کم شدن آب پوست، ایجاد خشکی و خارش

چشم‌ها: تیرگی اطراف چشم و افتادگی ابروها

گونه‌ها: تورم و ایجاد جوش‌های چرکی در منافذ پوست

پیشانی: ایجاد خطوط بیشتر و افزایش خطوط اخم

چانه و بینی: ایجاد جوش‌های سرسیاه و افتادگی پوست چانه

لب‌ها: بیشتر شدن خطوط خنده و کاهش خاصیت ارتجاعی پوست

تأثیر اشعه ماورای بنفش نور خورشید بر روی پوست:

UVA: آسیب غیرمستقیم بر دی‌ان‌ای، پیری زودرس و چروک در پوست، نفوذ به لایه‌های زیرین پوست

UVB: نفوذ به لایه‌های رویی پوست، آسیب مستقیم بر دی‌ان‌ای، آفتاب سوختگی و التهاب

بهداشت خواب

فواید خواب کافی: حفظ و ارتقای توان ذهنی، رشد و تکامل مطلوب انسان، بازیابی انرژی فرد و ...

آثار و عوارض ناشی از کم‌خوابی: افزایش تغییرات ضربان قلب، افزایش تأخیر در پاسخ‌دهی، کاهش دقت، زودرنجی، از دست دادن حافظه و قضاوت‌های اخلاقی نادرست، اختلالات سیستم ایمنی، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، کاهش میزان رشد و خطر چاقی

اصول بهداشت خواب: ساعت خوابیدن و بیدار شدن منظم، پرهیز از خوابیدن طولانی در عصرها، پرهیز از نوشیدن مایعات محرک مثل چای قهوه و نوشابه ۱ تا ۲ ساعت قبل از خواب، از رختخواب فقط برای خوابیدن استفاده کنیم نه مطالعه کردن یا فعالیت‌های دیگر، در صورت وجود افکار مزاحم در رختخواب از رختخواب خارج شویم و افکار خود را روی کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم.

بهداشت دهان و دندان

هدف از بهداشت دهان و دندان رعایت اصول خاص بهداشتی و تمیز کردن دهان و دندان برای حفظ سلامت بافت‌های مخاطی دهان و دندان‌هاست.

پوسیدگی دندان: پوسیدگی یک روند تدریجی نسبتاً طولانیست که موجب تغییر رنگ دندان به قهوه‌ای یا سیاه می‌شود. با رسیدن پوسیدگی به لایه زیرین سرما، گرما و شیرینی حس می‌شود.

عوامل پوسیدگی دندان:

۱- میکروب‌ها: در دهان هر فرد به‌طور طبیعی انواع و اقسام میکروب‌ها وجود دارند ولی همه میکروب‌ها در دهان پوسیدگی‌زا نیستند. در واقع انواع خاصی از میکروب‌ها در پلاک میکروبی وجود دارند که می‌توانند پوسیدگی را به وجود آورند.

۲- مواد قندی: کربوهیدرات‌ها باعث پوسیدگی دندان‌ها می‌شوند.

۳- مقاومت شخص و دندان: وضعیت بزاق دهان، شکل و فرم دندان‌ها، طرز قرارگیری دندان، میزان مقاومت دندان نسبت به اسید تولید شده توسط میکروب‌ها و... از عوامل مؤثر بر ایجاد پوسیدگی هستند.

۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی: بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب‌ها ۲ تا ۵ دقیقه طول می‌کشد تا اسید ایجاد شود و در طول مدت ۱۰ دقیقه میزان اسید به حداکثر می‌رسد. سپس ۲۰ تا ۶۰ دقیقه در همان حال باقی می‌ماند و بعد از آن به تدریج به حالت عادی بازمی‌گردد. در صورت عدم شستشوی به موقع دندان‌ها دچار پوسیدگی می‌شوند.

درس نهم: بهداشت ازدواج و باروری

انواع بلوغ برای ازدواج
 بلوغ جسمانی: توانایی فرد از نظر تولیدمثل است که در دختران ۹ تا ۱۳ سالگی و در پسران ۱۵ تا ۱۷ سالگی شروع می‌شود.
 بلوغ روانی: همان رشد شخصیت است.
 بلوغ اجتماعی: به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می‌گردد.

رعایت بهداشت فردی زوجین: بهداشت فردی بالاخص بهداشت دهان و دندان، پوست و دستگاه‌های تولیدمثل برای زوجین بسیار ضروری است.

آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین	آزمایش‌های مربوط به ازدواج
آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی زوجین	
تزریق واکسن کزاز برای خانم‌ها	
بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی	

اقدامات لازم قبل از ازدواج

شرکت زوجین در جلسات آموزش‌های قبل از ازدواج و مشاوره: زوجین باید در آستانه عقد با مراجعه به مرکز بهداشتی درمانی و نام‌نویسی در کلاس آموزش هنگام ازدواج شرکت کنند.

مشاور ژنتیک: برای همه افراد الزامی نیست ولی از آنجا که تأثیر عوامل ارثی و ژنتیکی در بروز نارسایی‌ها در کودکان ثابت شده به دختران و پسران توصیه می‌شود قبل از هر کاری با مراجعه به مراجع صلاحیت‌دار مشاوره ژنتیکی انجام دهند.

سن: با بالا رفتن سن خانم‌ها شرایط باردار شدن دشوار می‌شود و در مردان هم به‌طور طبیعی با افزایش سن تولید هورمون مردانه کم می‌شود.

کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی: اثر منفی زیادی بر سلامت باروری دارد.

برخورداری از وزن مناسب: وزن مادر بر باروری او مؤثر است چون تخمک‌گذاری در خانم‌هایی که وزن خیلی زیاد یا خیلی کم دارند نامنظم است.

تغذیه: معمولاً زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند نیاز به رژیم غذایی خاصی ندارند مگر پزشک رژیم خاصی تجویز کند.

ورزش: ورزش بیماری‌های مزمن مانند حملات قلبی و مغزی و بیماری‌های قند را کاهش می‌دهد.

داروهای محرک و مکمل‌ها: استفاده بی‌رویه از داروهای محرک و مکمل‌هایی که در بدن‌سازی مورد استفاده قرار می‌گیرند روی تولید هورمون‌ها اثر می‌گذارد.

استرس: مطالعه، قدم زدن و عبادت از راه‌های دستیابی به آرامش است.

آلودگی محیط و ناباروری: سیگار، گازوئیل و بخار ناشی از رنگ‌ها بر باروری تأثیر منفی می‌گذارد.

سفیدکننده‌های حاوی کلر: بر روی باروری تأثیر منفی می‌گذارند.

بیماری‌های منتقله از راه جنسی: مثل سوزاک، که در صورت عدم درمان منجر به عوارضی چون سقط جنین، حاملگی خارج از رحم و انسداد لوله‌های رحمی می‌شود.

مشروبات الکلی یا داروهای روان‌گردان: حاملگی را با مشکل مواجه می‌کند.

قاعدگی‌های نامنظم: زانی که قاعده نمی‌شوند ممکن است به اختلالات تخمک‌گذاری دچار باشند.

ابتلا به بیماری‌های مزمن: مثل دیابت و فشارخون بالا ممکن است بر روی بارداری تأثیر داشته باشد.

عوامل مؤثر بر باروری زوجین

پرهیز از مصرف خودسرانه داروها در سنین باروری	برای مردان	توصیه‌های بهداشتی
پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت		
پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپ‌تاپ بر روی پایین تنه		
پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد	برای زنان	
بهترین سن برای بارداری بین ۱۸ تا ۳۵ سال		
خودداری از بارداری مجدد با فاصله کمتر از دو سال از زایمان قبلی		
آزمایش بیماری سرخچه و زدن واکسن آن		
اطمینان از سلامت لثه و دندان		

درس دهم: بهداشت روان

منظور از عزت نفس احساس ارزشمند بودن است و یک فرد با عزت نفس خود را این‌گونه خطاب می‌کند: تو با ارزشی، تو دوست‌داشتنی هستی، تو می‌توانی احساسات را ابراز کنی			عزت نفس	عواملی که در شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند
اعتیاد به اینترنت	اعتیادهای رفتاری	پیامدهای نداشتن عزت نفس		
اعتیاد به کار	رفتارهای پرخطر	راهکارهای بهبود عزت نفس: تعیین اهداف، برنامه‌ریزی برای دستیابی به آن‌ها، تهیه فهرستی از توانمندی‌های فردی، کسب موفقیت در امور تحصیل، دوست شدن با آدم‌های مثبت و الهام‌بخش	سرسختی و تاب‌آوری	
اعتیاد به خرید		تاب‌آوری شامل مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی است که فرد به کمک آن‌ها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب‌دیدگی نشود. یک فرد تاب‌آور در مواجهه با شرایط ناگوار به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن به خود و توانایی‌هایش بیشتر توجه می‌کند. راهکارهای بهبود تاب‌آوری: داشتن عزت نفس، داشتن هدف در زندگی، داشتن انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات زندگی، خوش‌بینی، تقویت معنویت در خود		

<p>فشار روانی سالم: استرس شب امتحان در حد متعارف فشار روانی ناسالم: استرس شدید شب امتحان که مانع درس خواندن شود. عوارض فشار روانی (استرس): بالا رفتن فشار خون، افزایش تعداد نبض، احساس تپش قلب، ناراحتی معده، سرگیجه و سردرد، لرزش</p> <p>واژه‌ایست که عموماً در توصیف یک حالت خاص که با احساسی از فشار درونی ترس و هراس همراه است به کار می‌رود.</p>	<p>فشار روانی (استرس)</p>	<p>شایع‌ترین اختلالات روانی رفتاری دوره نوجوانی</p>
<p>علائم بدنی مانند تپش قلب و تنگی نفس علائم تفکر مانند حواس‌پرتی و سردرگمی علائم روانی مانند عصبانیت و بی‌تابی</p> <p>اصل بازداری: جلوگیری از انتشار و پخش شدن اضطراب به کمک برنامه‌ریزی اصل برون‌ریزی: بازگو کردن و حرف زدن از نگرانی‌ها اصل جایگزین کردن خواسته‌ها: شرکت در فعالیت‌های لذت‌بخش مانند ورزش</p>	<p>علائم اضطراب</p> <p>سه اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب</p>	
<p>احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. برخی عوامل زمینه‌ساز افسردگی در نوجوانی: وقوع حوادث غم‌انگیز در کانون خانواده، بیماری و اختلالات جسمی، سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده</p>		
<p>خشم احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌شود و واکنش طبیعی به شرایطی است که فرد را دچار تهدید و ناکامی کرده، خشم جلوه‌های مختلفی مانند پرخاشگری، عصبانیت، خشونت، کینه‌توزی، توهین و تحقیر دارد.</p>		
<p>خشم مثبت: در صورت کنترل آن سبب احقاق حق فرد می‌شود. خشم منفی: موجب بروز مشکلات و ناراحتی‌های جسمی، روانی و اجتماعی می‌شود.</p>	<p>انواع خشم</p>	
<p>روش‌های مقابله با خشم: وضعیت بدنی خود را تغییر دهید، چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید، آب خنک بنوشید، افکار منفی را از ذهن بیرون کنید، در صورت امکان موقعیت را ترک کنید، عضلات خود را از حالت انقباض خارج و بدن خود را شل کنید.</p>		

درس یازدهم: مصرف دخانیات و الکل

	سیگار	
پرمصرف‌ترین انواع ماده دخانی در جهان و دروازه ورود به اعتیاد است.		
نتایج تحقیقات در زمینه مصرف سیگار و قلیان حاکی از روند صعودی مصرف قلیان در جامعه و به خصوص در میان نوجوانان است. ضرر قلیان معادل ضرر ۱۰۰ یا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است.	قلیان	
نیکوتین: سم کشنده و همان ماده اعتیادآور دخانیات است. این ماده باعث افزایش سکنه قلبی و افزایش قند خون می‌شود. قطران (تار): ذرات ریز موجود در سیگار در ریه‌ها جمع می‌شوند و پوسته ضخیم قهوه‌ای را تشکیل می‌دهند که قطران نامیده می‌شود و حاوی عوامل سرطان‌زاست. آرسنیک: نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد و کلیه و طحال جذب بدن شده پس از دو هفته در پوست و مو و استخوان جایگزین می‌شود همچنین در بروز سرطان لب نقش دارد.	مواد سمی موجود در سیگار و قلیان	دخانیات فقط منحصر به سیگار نیست بلکه هر ماده یا فراورده‌ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل‌دهنده آن گیاه توتون و تنباکو یا مشتقات آن باشد جز دخانیات محسوب شده و همان خطرات سیگار را دارد مانند پیپ، قلیان، چپق یا مواد دخانی بدون دود مثل تنباکوی جویدنی
سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ): این ماده کشنده هنگام استعمال وارد ریه می‌شود و تنفس را مختل می‌کند. مواد رادیواکتیو (پرتوزا): این مواد پس از مدت استعمال دخانیات در ریه‌ها جمع شده، وارد خون می‌شود و از آنجا به سایر اعضای حساس بدن می‌رسد. این تشعشعات از عوامل اصلی سرطان بوده است. آمونیاک: یکی از عوامل مهم در تخریب بافت‌های ریه است. کربورهای هیدروژن: این مواد پس از جذب وارد خون و سراسر بدن شده و خطر ابتلا به سرطان را در تمام بافت‌های بدن تشدید می‌کنند.		
دود دست دوم: گاهی افراد خودشان مصرف‌کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می‌گیرند که به آن دود دست دوم گفته می‌شود. دود دست سوم: بوی سیگاری که در محیط پراکنده می‌شود و لوازم منزل را در برمی‌گیرد دود دست سوم نامیده می‌شود. عوارض آن	دود دست دوم و سوم و مواد دخانی و عوارض آن	

<p>الکل یک ماده اعتیادآور و شیمیایی است که هم بر عملکرد جسمی و هم بر عملکرد روانی افراد اثر منفی می‌گذارد.</p> <p>عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب نشان می‌دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرند و در موارد شدید ممکن است شخص دچار کما یا حتی مرگ شود. شایع‌ترین آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی بیماری سیروز کبدی (کبد چرب) و سرطان است.</p>	الکل
---	-------------

درس دوازدهم: اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن

<p>وابستگی جسمانی: وضعیتی است که در آن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان می‌دهد و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف انتظار داشته مجبور می‌شود بیشتر از مرتبه‌های قبلی مواد مصرف کند.</p>	<p>اعتیاد</p> <p>اعتیاد یعنی خو گرفتن و خود را وقف عادت‌های نکوهیده کردن مثل استعمال مواد مخدر. منظور از وابستگی به مواد نیز، اجبار در مصرف موادیست که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف کننده دارد و زندگی روزمره او را مختل می‌کند.</p>
<p>وابستگی روانی: میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است.</p> <p>نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر</p> <p>اختلال عملکرد در تحصیل و کار به دلیل مصرف صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد</p> <p>پدیدار شدن نشانه‌های سندروم محرومیت (مانند دردهای شدید دست و پا، خمیازه‌های مکرر و لرز، آبریزش بینی و اسهال)</p>	
<p>محرک‌های طبیعی: کوکائین، کافئین، کراک</p> <p>محرک‌های مصنوعی: آمفتامین، ریتالین و اکستازی</p>	<p>انواع مواد اعتیادآور</p> <p>محرک‌ها: بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه‌های بدن تأثیر می‌گذارند و در نتیجه به‌طور گذرا فعالیت‌های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر کرده و او را به‌طور کاذب به هیجان می‌آورند.</p> <p>مخدرها: این گروه شامل تمام موادی است که خاصیت منگی، بی‌حسی و بی‌دردی دارند و مصرف آن‌ها فعالیت‌های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند می‌کند.</p> <p>توهم‌زاهای طبیعی: حشیش، گراس، فرآورده‌های گیاه شاهدانه</p> <p>توهم‌زاهای مصنوعی: ال اس دی</p>
<p>مخدرهای طبیعی: تریاک و شیره تریاک</p> <p>مخدرهای مصنوعی: هروئین، ترامادول، متادون و بعضی قرص‌های مسکن حاوی کدئین</p>	
<p>توهم‌زاهای طبیعی: حشیش، گراس، فرآورده‌های گیاه شاهدانه</p> <p>توهم‌زاهای مصنوعی: ال اس دی</p>	

درس سیزدهم: پیشگیری از اختلالات اسکلتی عضلانی

☐ اختلالات اسکلت عضلانی

یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از کار است که با بروز درد نمایان می‌شود. نواحی بدن که در معرض اختلالات اسکلتی عضلانی قرار دارند: کمر (آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات)، مچ دست، شانه، بازو، گردن. وضعیت بدنی مناسب (پوسچر): حالتی که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی عضلانی وارد می‌شود به همین دلیل فرد بسیار کم دچار کمردرد و ناراحتی‌های اسکلتی عضلانی می‌شود.

<p>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. کاربرد این علم به محیط کار محدود نمی‌شود بلکه کل زندگی افراد را در برمی‌گیرد. برای نمونه در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می‌شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود.</p>	<p>ارگونومی</p>
<p>اصول ارگونومی</p> <p>اصل ۱: کار کردن با وضعیت بدنی طبی S (شکل ستون فقرات انسان شبیه S انگلیسی است).</p> <p>اصل ۲: به کارگیری روش‌هایی که باعث صرف نیروی کمتر شود.</p> <p>اصل ۳: قرار دادن وسایل در محدوده دسترسی آسان</p> <p>اصل ۴: کار کردن در ارتفاع مناسب با رایانه</p> <p>اصل ۵: کاهش دادن حرکات اضافی انگشت‌ها، مچ دست و بازوها ضمن کار</p> <p>اصل ۶: به حداقل رساندن انجام کارهای ایستا با یک عضو مانند کار با دریل روی سقف</p> <p>اصل ۷: اصلاح میز کار برای کاهش نقاط فشار آسیب‌رسان</p> <p>اصل ۸: در نظر گرفتن فضای کافی برای انجام کارها</p> <p>اصل ۹: علاوه بر انجام روزانه فعالیت‌های جسمانی هنگام انجام کارهای طولانی مدت از حرکات کششی برای رفع خستگی استفاده شود.</p> <p>اصل ۱۰: تلاش کنید تا حد امکان در محل کار و زندگی یک محیط راحت و زیبا فراهم آورید.</p>	

درس چهاردهم: پیشگیری از حوادث خانگی

پیشگیری از حوادث

سطح ۱ (قبل از بروز حادثه): تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث
 سطح ۲ (زمان وقوع حادثه): آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه مانند تماس با نهادهای امداد رسانی
 سطح ۳ (پس از وقوع حادثه): توانبخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او

علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی: به سختی نفس کشیدن، تحریک چشم‌ها، پوست و مجاری تنفسی، تغییر رنگ پوست، سردرد و تاری دید، سرگیجه، دردهای شکمی و ...

مسمومیت: واکنش شیمیایی و خطرناکی است که بعد از ورود ماده‌ای از جمله دارو، شوینده، ضد یخ، حشره‌کش در بدن رخ می‌دهد.

مثال‌های مسمومیت
 کار با مواد شوینده
 استفاده از اسپری حشره‌کش در منزل
 پاکسازی خورده‌های لامپ کم مصرف

آتش‌سوزی خشک مانند آتش‌سوزی ناشی از فرآورده‌های چوبی که بهترین راه مبارزه با آن سرد کردن آتش است. بهترین سرد کننده آتش آب است. آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال: مانند آتش‌سوزی بنزین، نفت، گازوئیل و الکل که بهترین راه مبارزه با آن قطع اکسیژن به وسیله پودر، کف، شن، پتوی خیس و ... است

آتش‌سوزی: بیشتر مرگ‌ومیرهای ناشی از آتش‌سوزی در خانه اتفاق می‌افتد که خفگی

آتش‌سوزی ناشی از برق: مانند آتش‌سوزی ژنراتورها و رادیو تلویزیون که بهترین راه مبارزه با آن استفاده از گاز کربن دی‌اکسید است. آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال: مانند لوله یا کپسول گاز که باید منبع گاز را قطع کنید و با بستن در و پنجره‌ها از شعله‌ور شدن آتش جلوگیری کنید و سپس با تماس فوری از آتش‌نشانی درخواست کمک کنید.

مهمترین علت مرگ ناشی از آتش‌سوزی قلمداد شده و در مقایسه با سوختگی ۲ تا ۳ برابر تلفات بیشتری به همراه دارد.

تعریف: به معنی شرایطی است که در آن امکان آسیب رسیدن به افراد یا تجهیزات وجود دارد.

خطر

انسداد «خفیف» راه تنفسی: در خفگی خفیف به علت بسته شدن ناقص راه هوایی همچنان دم و بازدم همراه با خسونت صدا انجام می‌شود. در این حالت باید بیمار را به سرفه و خارج کردن جسم خارجی تشویق کنید و در صورت عدم بهبودی با ۱۱۵ تماس بگیرید.

شایع‌ترین عوامل خطرساز خانه

انسداد «کامل» راه تنفس هوایی: در این حالت راه تنفس هوایی کاملاً مسدود و هیچ‌گونه هوایی وارد و یا از ریه‌ها خارج نمی‌شود. در این حالت ابتدا ۵ ضربه با پاشنه دست به پشت و بین دو کتف او بزنید و پس از هر ضربه برطرف شدن انسداد را بررسی کنید. اگر بیمار نجات نیافت پشت بیمار قرار بگیرید و یک دستتان را مشت کنید و از زیر دستان مصدوم روی شکم او 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 بیرون پرتاب شود.

انسداد راه تنفسی (خفگی)

عوامل خطر آفرین سقوط: سطوح ناصاف و لغزنده، نور بد و روشنایی ناکافی، هر وسیله‌ای که عامل گیر کردن باشد مانند طناب، قالیچه‌های سرخورنده، وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی و ...
 عوامل فردی خطر آفرین سقوط: مشکلات مفصلی و اسکلتی، مشکلات بینایی و عصبی و قلبی، افت فشار خون و ...

سقوط: شایع‌ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی است.