

مهارت‌های سالم زیستن

(مقدماتی)

تالیف: مهندس تهمینه طالبی

کد استاندارد: ۸۷-۲۰/۳/۱-ف.هـ





مؤلف
مهندس تهمینه طالبی

فهرست نویسی پیش از انتشار کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

طالبی، تهمنه : ۱۳۶۵.
مهارت‌های سالم زیستن مقدماتی؛ بر اساس استاندارد جدید وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی یا کد استاندارد: ۸۷-۳۰/۳-۱-۸۷ - ف، ه، // تألیف تهمنه طالبی
بابل : معین پرداز، ۱۳۹۶.
۱۹۲: مصور(رنگی)، جدول(رنگی)
۵۳-۵۶۱۵-۶۶۰۰-۹۷۸-۱۴۰۰۰۰ ریال
فیبا
آموزش بهداشت -- راهنمای آموزشی (عالی)
Health education – Study and teaching(Higher)
آموزش بهداشت -- آزمون ها و تمرین ها (عالی)
Health education -- Examinations, questions, etc(Higher)
۱۳۹۶ ط ۲/۵/ ۴۴۰ RA
۶۱۳/۰۷۶
۴۸۹۲۰۲۱

سر شناسه
عنوان و نام پدید آور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

مهارت سالم زیستن مقدماتی
تهمنه طالبی
مسعود مقدری
مهسا فلاح مقدسی
شایگان
آریا
۲۰۰۰ نسخه
۱۳۹۶- اول
۱۴۰۰۰۰ ریال
معین پرداز
بابل، ۰۹۱۱۸۱۱۴۴۲۱ // ۰۱۱۳۲۲۰۷۹۹۳

نام کتاب
مؤلف
طرح جلد
صفحه آرا
لیتوگرافی
چاپ متن
شمارگان
نوبت چاپ
قیمت
ناشر
مرکز پخش

حق چاپ محفوظ است و مخصوص گروه آموزشی معین پرداز می باشد.

«به نام خالق زیبایی‌ها»

مقدمه :

بزرگ‌ترین و باارزشترین سرمایه هر انسان سلامتی او و داشتن یک زندگی سالم می‌باشد. سالم زیستن در واقع همان الگوی زندگی افراد است، شیوه‌ی زندگی سالم، زندگی متعادل است که در آن شخص به طور آگاهانه دست به انتخاب‌های سالم می‌زند؛ و با شناخت مفهوم سلامتی و راه‌های رسیدن به سلامت جسمی و روانی در راه زندگی سالم گام برمی‌دارد.

بدون تردید خانواده سالم زیربنای زندگی سالم و در نهایت آبادانی زمین است، که با بالا بردن آگاهی‌ها و توانمندی‌های افراد محقق می‌شود. در این کتاب سعی بر آن داشته‌ایم با آموزش اصول بهداشت جسمی و روانی، اصول پیشگیری از بیماری‌ها و اصول کمک‌های اولیه، در سالم زیستن افراد مؤثر واقع شویم. امید بر آن است تا با مطالعه این کتاب توانسته باشیم مهارت‌های لازم را برای هنرجویان در داشتن زندگی سالم پدید آوریم. بدیهی است این کتاب نیز مانند هر نوشته‌ی دیگری دارای نقاط ضعف و قوت می‌باشد که نظرات و پیشنهادات سازنده‌ی شما می‌تواند بستر مناسبی جهت رفع نواقص احتمالی ایجاد نماید.

با آرزوی موفقیت

مولف

فهرست مطالب

فصل اول: توانایی تشخیص عوامل مؤثر بر سلامت و بیماری	
۱۰	۱-۱ آشنایی با مفاهیم سلامت، بیماری، طیف سلامت و بیماری، بهداشت
۱۲	۱-۲ آشنایی با عوامل مؤثر بر سلامت و بیماری
۱۳	۱-۳ آشنایی با مزایا و اقتصاد بهداشت و تقدم بهداشت بر درمان
۱۴	سؤالات عملی
۱۴	پرسش های چهارگزینه ای
فصل دوم: توانایی استفاده از خدمات بهداشتی در جامعه برای تأمین سلامت افراد خانواده	
۱۶	۲-۱ آشنایی با جایگاه و اهمیت بهداشت در خانواده
۱۶	۲-۲ آشنایی با نقش خانواده در تأمین سلامت
۱۷	۲-۳ آشنایی با اجزای مراقبت های اولیه بهداشتی در ایران
۱۸	۲-۴ شناسایی نظام عرضه ی خدمات بهداشتی- درمانی در کشور
۱۹	۲-۵ آشنایی با برنامه ی ارائه خدمات و مشاوره های بهداشتی- درمانی
۲۳	سؤالات عملی
۲۴	پرسش های چهارگزینه ای
فصل سوم: توانایی به کارگیری اصول بهداشت فردی با مشارکت افراد خانواده	
۲۶	۳-۱ آشنایی با مفهوم بهداشت فردی و تأثیر آن بر سلامت فرد و جامعه
۲۶	۳-۲ آشنایی با نحوه ی جلب مشارکت اعضای خانواده برای حفظ و رعایت اصول بهداشت فردی در خانه
۲۶	۳-۳ آشنایی با بهداشت اعضای بدن
۳۷	۳-۴ آشنایی با بهداشت پوشاک
۳۷	۳-۵ شناسایی اصول صحیح نشستن، ایستادن، راه رفتن، خوابیدن، برداشتن و حمل اشیای سنگین
۳۹	۳-۶ آشنایی با انواع تمرین های ورزشی و تأثیر ورزش بر سلامت
۴۲	۳-۷ آشنایی با تأثیر خواب بر سلامت و توصیه های بهداشتی برای خوب خوابیدن
۴۳	۳-۸ آشنایی با تأثیر خستگی بر سلامت و پیشگیری و کنترل آن
۴۴	۳-۹ آشنایی با تأثیر استراحت و تفریح بر سلامت
۴۴	۳-۱۰ آشنایی با تعریف مواد مخدر، انواع مهم و آثار آن ها
۴۵	۳-۱۱ آشنایی با نشانه ها و علائم اعتیاد
۴۵	۳-۱۲ آشنایی با عوارض فردی، خانوادگی و اجتماعی سیگار و مواد مخدر
۴۷	سؤالات عملی
۴۸	پرسش های چهارگزینه ای
فصل چهارم: توانایی تأمین محیط بهداشتی در خانه با مشارکت افراد خانواده	
۵۰	۴-۱ آشنایی با تعریف و اهمیت بهداشت محیط و عوامل مؤثر بر آن
۵۰	۴-۲ شناسایی انواع زباله و راه های صحیح جمع آوری، نگهداری و کاهش زباله خانگی
۵۳	۴-۳ آشنایی با روش صحیح دفع مدفوع
۵۴	۴-۴ آشنایی با انواع فاضلاب و روش های صحیح دفع آن
۵۵	۴-۵ آشنایی با خطرات حشرات و جوندگان مؤذی و راه های مبارزه با آن ها
۵۶	۴-۶ آشنایی با تأثیرات حشره کش ها بر روی انسان و جانوران و احتیاط های لازم در هنگام استفاده از آن ها

۵۷	۴-۷ آشنایی با ویژگی‌های مسکن بهداشتی
۵۸	۴-۸ شناسایی عوامل مؤثر بر بهداشت مسکن
۵۹	۴-۹ شناسایی عوامل مؤثر بر بهداشت محیط خانه
۶۴	سؤالات عملی
۶۴	پرسش‌های چهارگزینه‌ای

فصل پنجم: توانایی حفاظت از محیط زیست

۶۶	۵-۱ آشنایی با کلیات محیط زیست
۶۶	۵-۲ شناسایی اجزای محیط زیست، عوامل و زیان‌های آلودگی آن‌ها و راه‌های حفاظت از آن‌ها
۷۳	۵-۳ آشنایی با انواع انرژی و برچسب آن
۷۵	۵-۴ شناسایی راه‌های صحیح مصرف انرژی در خانه
۷۶	سؤالات عملی
۷۶	پرسش‌های چهارگزینه‌ای

فصل ششم: توانایی تنظیم برنامه غذایی مناسب خانواده در سلامت و بیماری

۷۸	۶-۱ شناسایی انواع مواد مغذی
۸۰	۶-۲ شناسایی گروه‌های غذایی و سهم هر یک از آن‌ها
۸۲	۶-۳ آشنایی با اصول تغذیه صحیح
۸۳	۶-۴ آشنایی با ابزارها و اصول تنظیم غذایی
۸۳	۶-۵ آشنایی با ضرورت توجه به نیازهای تغذیه‌ای در دوران‌های مختلف زندگی
۸۴	۶-۶ آشنایی با تغذیه مناسب در بیماری‌ها
۸۸	۶-۷ آشنایی با روش تعیین وزن بدن
۸۹	۶-۸ آشنایی با علل و خطرات چاقی و لاغری و رژیم غذایی مناسب آن‌ها
۹۱	سؤالات عملی
۹۲	پرسش‌های چهارگزینه‌ای

فصل هفتم: توانایی به کارگیری اصول بهداشت غذا با مشارکت افراد خانواده

۹۴	۷-۱ آشنایی با مفهوم بهداشت غذایی
۹۴	۷-۲ آشنایی با عوامل آلاینده و فاسدکننده‌ی غذایی
۹۵	۷-۳ آشنایی با راه‌های انتقال آلودگی مواد غذایی
۹۶	۷-۴ شناسایی مسمومیت‌های غذایی و راه‌های پیشگیری از آن‌ها
۹۷	۷-۵ آشنایی با مفهوم حساسیت و عدم تحمل غذایی
۹۷	۷-۶ آشنایی با روش نگهداری مواد غذایی در یخچال، فریزر و انبار یا قفسه آشپزخانه
۹۹	۷-۷ شناسایی راه‌های ساده‌ی تشخیص مواد غذایی سالم و ناسالم
۱۰۱	۷-۸ شناسایی روش‌های سالم سازی مواد غذایی
۱۰۲	۷-۹ شناسایی اصول بهداشتی کار با مواد غذایی
۱۰۴	۷-۱۰ آشنایی با روش جلب مشارکت افراد خانواده در رعایت بهداشت مواد غذایی
۱۰۵	سؤالات عملی
۱۰۶	پرسش‌های چهارگزینه‌ای

فصل هشتم: توانایی تأمین شرایط مناسب بهداشت روانی در خانه و خانواده

۱۰۸	۸-۱ آشنایی با مفهوم شاخص ها و ابعاد بهداشت روان
۱۰۹	۸-۲ شناسایی عوامل مؤثر بر سلامت روان
۱۱۱	۸-۳ آشنایی با مهم ترین اصول بهداشت روان
۱۱۲	۸-۴ شناسایی نیازهای انسان برای برخورداری از سلامت
۱۱۲	۸-۵ آشنایی با اهمیت سلسله مراتب نیازها در زندگی
۱۱۴	۸-۶ آشنایی با اثرهای مثبت خانواده بر سلامت روان
۱۱۵	۸-۷ آشنایی آثار سبک های مختلف تربیتی خانواده ها بر سلامت روان
۱۱۸	۸-۸ آشنایی تأثیر آسیب های خانواده بر بهداشت روانی
۱۲۰	۸-۹ شناسایی عوامل شایع آسیب زای سلامت روان در مراحل رشد
۱۲۴	۸-۱۰ آشنایی با تعریف و علل بروز اختلال های روانی
۱۲۵	۸-۱۱ شناسایی اختلال های روانی شایع دوران کودکی
۱۲۸	۸-۱۲ آشنایی با راه های کلی پیشگیری از اختلال های شایع روانی در کودکان
۱۲۸	۸-۱۳ آشنایی با ویژگی های شخصیت سرسخت
۱۲۹	۸-۱۴ آشنایی با مفهوم و انواع استرس و شیوه های کاهش آن
۱۳۰	۸-۱۵ آشنایی با راه های افزایش عزت نفس و حمایت های اجتماعی
۱۳۳	سؤالات عملی
۱۳۴	پرسش های چهارگزینه ای

فصل نهم: توانایی تشخیص منشأ حوادث خانگی و پیشگیری از آن ها

۱۳۶	۹-۱ آشنایی با تعریف حادثه و تقسیم بندی آن ها
۱۳۶	۹-۲ آشنایی با اصول کلی پیشگیری از حوادث
۱۳۶	۹-۳ شناسایی کانون های خطر در خانه و نکته های ایمنی مهم برای جلوگیری از ایجاد حوادث احتمالی در خانه
۱۳۷	۹-۴ آشنایی با اصول ایمنی کار با وسایل برقی و گرمازا
۱۴۰	سؤالات عملی
۱۴۰	پرسش های چهارگزینه ای

فصل دهم: توانایی انجام کمک های اولیه و امداد رسانی تا مراجعه به پزشک

۱۴۲	۱۰-۱ آشنایی با مفهوم، هدف ها و وسایل کمک های اولیه
۱۴۲	۱۰-۲ آشنایی با ویژگی های فرد امدادگر
۱۴۳	۱۰-۳ آشنایی با نحوه برخورد با حادثه یا حادثه دیدگان
۱۴۳	۱۰-۴ آشنایی با تعریف اولویت ها در امداد رسانی
۱۴۴	۱۰-۵ شناسایی علائم حیاتی
۱۴۵	۱۰-۶ آشنایی با اصول مراقبت از خود هنگام بلند کردن مصدوم
۱۴۶	۱۰-۷ شناسایی انواع روش های حمل مصدوم
۱۵۰	۱۰-۸ شناسایی مراحل احیای قلبی-ریوی در بزرگسالان و کودکان
۱۵۱	۱۰-۹ آشنایی با وضعیت بهبود
۱۵۲	۱۰-۱۰ آشنایی با تعریف و علائم کلی شوک و اقدام های لازم هنگام وقوع آن

۱۵۴	۱۰-۱۱ آشنایی با نشانه‌های کلی در سگته قلبی و اقدام‌های لازم برای جلوگیری از عوارض آن
۱۵۵	۱۰-۱۲ آشنایی با اقدام‌های فوری در بیهوشی
۱۵۵	۱۰-۱۳ آشنایی با انواع زخم‌ها، عوارض و اقدام‌های کلی در برخورد با آن‌ها
۱۵۶	۱۰-۱۴ آشنایی با روش‌های کنترل خونریزی
۱۵۸	۱۰-۱۵ شناسایی اقدام‌های لازم در خونریزی از گوش و بینی
۱۶۰	۱۰-۱۶ شناسایی اهداف و اصول پانسمان و بانداز
۱۶۱	۱۰-۱۷ آشنایی با انواع باند و روش ساخت چند نوع باند
۱۶۲	۱۰-۱۸ آشنایی با انواع آسیب‌های اسکلتی و اقدام‌های عمومی در آن‌ها
۱۶۴	۱۰-۱۹ شناسایی کمک‌های اولیه در چند نوع شکستگی
۱۶۸	۱۰-۲۰ آشنایی با انواع سوختگی‌ها، شدت آن‌ها و اقدام‌های لازم آن‌ها
۱۶۹	۱۰-۲۱ شناسایی مهم‌ترین انواع خفگی، علائم و اقدام‌های اولیه در هنگام وقوع آن‌ها
۱۷۱	۱۰-۲۲ شناسایی راه‌های ورود سم به بدن، علائم عمومی و اقدام‌های کلی در مسمومیت‌ها
۱۷۳	۱۰-۲۳ آشنایی با علائم و اقدام‌های اولیه در مسمومیت‌های دستگاه گوارش، تنفس و پوست
۱۷۷	۱۰-۲۴ شناسایی اقدام‌های اولیه در گرمازدگی، سرمازدگی و یخ‌زدگی
۱۷۹	۱۰-۲۵ آشنایی با اقدام‌های اولیه در هنگام فرورفتن جسم خارجی در بدن
۱۸۲	۱۰-۲۶ آشنایی با اقدام‌های اولیه در هنگام وقوع بلایای طبیعی
۱۸۸	سوالات عملی
۱۹۰	پرسش‌های چهارگزینه‌ای

فصل اول :

(۱ ساعت نظری)

(۲ ساعت عملی)

توانایی تشخیص عوامل مؤثر بر سلامت و بیماری

هدف های رفتاری:

پس از پایان این فصل انتظار می رود که کارآموز :

- مفاهیم سلامت، بیماری و بهداشت را بداند.
- عوامل مؤثر بر بهداشت را بشناسد.
- توانایی شناخت مزایا و اقتصاد بهداشت و تقدم آن را بداند.

۱-۱ آشنایی با مفاهیم سلامت، بیماری، طیف سلامت و بیماری، بهداشت

مفهوم سلامت

اغلب مردم برای تعیین سلامت افراد، به ظاهر فیزیکی آن‌ها توجه می‌کنند و اگر در ظاهر آن‌ها نشانه‌ای از درد و علائمی از بیماری جسمی مشاهده نشود او را شخصی سالم می‌دانند.

بر اساس تعریفی که در اساس نامه‌ی سازمان جهانی بهداشت آمده است، سلامت عبارت است از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نبودن بیماری و معلولیت و «داشتن یک زندگی مثمر ثمر و اقتصادی»، با توجه به این تعریف می‌توان گفت، سلامت دارای سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی است که ابعاد آن بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند. وضعیت جسمی انسان بی‌تردید بر سلامت روانی و فعالیت‌های او تأثیر می‌گذارد و برعکس.

برای مثال، فرد مبتلا به افسردگی ممکن است هم دچار بی‌اشتهایی و کم‌وزنی شود و هم فعالیت‌های اجتماعی خود را به خوبی انجام ندهد.

مفهوم بیماری

بیماری نقطه‌ی مقابل سلامت است. یعنی هرگونه انحراف یا اختلال در عملکرد و حالت طبیعی بدن را بیماری گویند.

بیماری حالتی است ناخوشایند و دارای ویژگی‌ها و نشانه‌های مشخصی است که بر جسم و روان تأثیر می‌گذارد، برای مثال بیماری جسمی ساده‌ای مثل سرماخوردگی، دارای ویژگی‌ها و نشانه‌هایی مانند تب و درد است که می‌تواند موجب بدخلقی بیمار و عقب‌ماندن او از فعالیت‌های اجتماعی شود.

طیف سلامتی و بیماری

سلامتی و بیماری به دنبال یکدیگر قرار دارند و مرز مشخص و قاطع ندارند، پایین‌ترین نقطه‌ی طیف سلامتی و بیماری مرگ است و بالاترین نقطه‌ی آن بنابر تعریف WHO سلامت مثبت قرار دارد (براساس شکل - طیف سلامتی و بیماری -). بنابراین بدیهی است که سلامت در دامنه‌ای بین رفاه بهینه تا سطوح مختلف اختلال عمل بدن، از جمله از کار افتادگی کلی یعنی مرگ است. غالباً گذار از مرحله‌ی بهینه سلامت به ناسلامتی تدریجی است و چنان نیست که یکی تمام و دیگر آغاز شود.

نظریه‌ی طیف سلامتی مؤید آن است که سلامت یک فرد ایستا نیست بلکه پدیده‌ای پویا و فرآیندی دائماً در حال دگرگونی است که تغییرات دائمی ظریف دارد آنچه امروزه به عنوان پیشینه‌ی سلامتی در نظر گرفته می‌شود ممکن است فردا کمترین حد سلامتی باشد. یعنی هر شخص می‌تواند امروز در بهترین حالت سلامتی باشد و فردا سطوح سلامتی او کاهش یابد. و این‌ها گواه آن است که سلامت را یکباره و برای همه نمی‌توان به دست

آورد. بلکه باید همواره در حال تجدید باشد. سلامتی هم مانند بیماری دارای درجات یا سطوح مختلف است، همان‌طور که بیماری شدت و ضعف دارد. در طول زندگی نیز هر شخص از درجات متفاوتی از سلامتی برخوردار است. عده‌ای از مردم در ظاهر هیچ‌گونه ناراحتی یا علامتی از بیماری ندارند اما با انجام آزمایش و معاینه‌ی دقیق مشخص می‌شود که آن‌ها بیمارند. این‌گونه بیماری‌ها را بیماری‌های بدون علامت می‌نامند. در اغلب بیماری‌ها نشانه‌هایی هست که سبب تشخیص آن بیماری‌ها می‌شود، بیماری شدید شکل دیگر بیماری است که ممکن است به معلولیت و حتی مرگ منتهی شود. بنابراین طیف سلامت و بیماری از نقطه‌ی اوج سلامت شروع و به مرگ منتهی می‌شود.

مرگ	بیماری شدید	بیماری متوسط	بیماری ناشناخته	بیمار نبودن	سلامتی خوب	سلامتی مثبت
-----	-------------	--------------	-----------------	-------------	------------	-------------

مفهوم بهداشت

یکی از مهم‌ترین مسائلی که همواره فکر انسان را به خود مشغول کرده است، حفظ سلامت، رهایی از درد و رنج و طولانی کردن عمر است.

انسان امروزی می‌داند با رعایت بهداشت، مصون‌سازی، دوری از عوامل بیماری‌زا و داشتن شیوه‌ی زندگی سالم می‌تواند زندگی طولانی با سلامت و نشاط داشته باشد.

بهداشت، عمل و هنر (مهارت) پیشگیری از بیماری‌ها، افزایش طول عمر و افزایش سطح سلامت در انسان است.

پیشگیری دارای سه سطح است:

۱- سطح اول: شامل کلیه‌ی اقدام‌هایی است موجب افزایش قدرت جسمی و روانی افراد جامعه و یا سالم‌تر شدن محیط زندگی می‌شود. مجموعه‌ی این اقدام‌ها سبب می‌شود انسان بیمار نشود، مثل واکسیناسیون.

۲- سطح دوم: زمانی این سطح پیشگیری مطرح می‌شود که اقدام‌های انجام شده برای افزایش قدرت جسمی و روانی نتوانسته است از بروز بیماری پیشگیری کند. تشخیص به موقع بیماری و درمان آن ضمن جلوگیری از سرایت بیماری و اگر به دیگران از عوارض بیماری و ایجاد ناتوانی در فرد جلوگیری می‌کند، برای مثال، تشخیص به موقع گلودرد چرکی مانع از ابتلای سایر افراد به گلودرد و باعث پیشگیری از به وجود آمدن عوارض بیماری یعنی تب روماتیسمی در شخص مبتلا می‌شود.

۳- سطح سوم: این سطح از پیشگیری زمانی مطرح می‌شود که بیماری قبلاً به موقع کشف و درمان نشده و بیماری سیر خود را طی کرده باشد و اکنون فقط ضایعات و عوارض آن‌ها باقی مانده است. هدف پیشگیری در این مرحله، جلوگیری از ناتوانی کامل و دائم در بیمار است. برای مثال، اگر گوش درد چرکی به موقع کشف

و درمان نشود (پیشگیری سطح دوم) عارضه‌ی کم‌شنوایی را برجای خواهد گذاشت و تلاشی که در این مرحله لازم است تجویز سمعک برای بیمار است. نمونه‌های دیگر، اقدام‌هایی شامل فیزیوتراپی برای برگرداندن حرکت عضو، استفاده از عینک و... است.

۲-۱ آشنایی با عوامل مؤثر بر سلامت و بهداشت

آیا تاکنون فکر کرده‌اید چرا بعضی افراد از سلامت بیشتری برخوردارند و کمتر دچار بیماری می‌شوند؟ یا این که چرا در بعضی کشورها بیماری و مرگ و میر بیشتر است؟ سلامت هر کس در طول زندگی متأثر از چهار عامل وابسته به هم است:

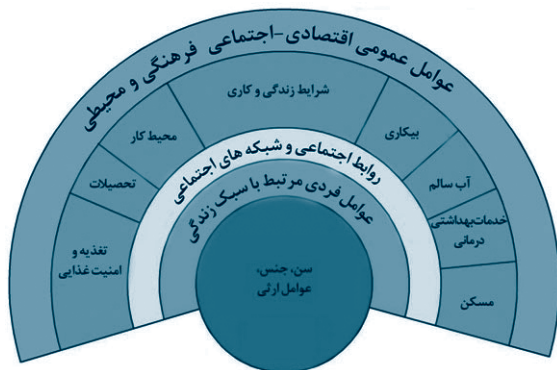
۱- عوامل درونی: انسان تحت تأثیر وراثت و خصوصیات ژنتیکی است که موجب تمایز افراد از یکدیگر می‌شود. عوامل درونی ممکن است فردی را مستعد ابتلا به نوعی بیماری کند و یا در فرد دیگری سبب بروز مقاومت در قبال همان بیماری گردد. مانند هموفیلی - تالاسمی.

۲- محیط بیرونی: شامل کلیه‌ی تأثیرها، محیط زیست مثل آب، هوا، خاک و سایر نیازهای زیستی، ارتباط اجتماعی و وضعیت اقتصادی است.

۳- نظام مراقبت‌های بهداشتی: شامل کلیه‌ی خدمات پیشگیری مانند واکسیناسیون، مراقبت‌های دوران مختلف زندگی (نوزادی، کودکی، بارداری، زایمان، سالمندی و...) آموزش بهداشت، بهسازی محیط و همچنین دسترسی به آب و هوای سالم، دارو و مراقبت‌های پرستاری است.

۴- شیوه‌ی زندگی: شامل عادت‌ها، رفتارها و تصمیم‌گیری‌های افراد درباره‌ی نحوه‌ی زندگی است. هر کس مسئول سلامت خود است. راه و روش زندگی هر فرد، میزان سلامت جسمی و روانی او را تعیین می‌کند.

به طور کلی در هر جامعه‌ای عوامل اجتماعی - اقتصادی، نقش مهمی در شیوه‌ی زندگی و نوع بیماری‌های افراد آن جامعه دارد.



۳-۱ آشنایی با مزایا و اقتصاد بهداشت و تقدم بهداشت بر درمان

با توجه به این که امروزه تأمین سلامت و آموزش از جمله مهم ترین بایدهای اقتصادی برای تضمین نیروی انسانی سالم و کارا به شمار می رود، کشورهای مختلف تأمین حداقل های بهداشتی و آموزشی را در زمره مهم ترین برنامه های توسعه خود قرار داده اند. توجه به برنامه های توسعه اقتصادی که در کشورهای مختلف به صورت ملی و بین المللی به اجرا درآمده است، نشان می دهد بهداشت و پرورش نیروی انسانی نقطه تمرکز برنامه های مذکور برای ریشه کن کردن فقر و توسعه انسانی به شمار می رود.

بهبود سلامت کمیت و بهره وری نیروی کار را افزایش می دهد. بهبود سلامت نه تنها زمان از دست رفته به دلیل بیماری را کاهش می دهد، بلکه کیفیت کار را نیز تا حدی افزایش می دهد؛

با توجه به توضیحات داده شده می توان اقتصاد بهداشت را چنین تعریف کرد: « بررسی و تحلیل هزینه هایی که برای برقراری و حفظ سلامت افراد جامعه در سطح فردی یا اجتماعی صرف می شود».

اهمیت اقتصاد بهداشت عبارت است از: کم کردن هزینه ها، بالا بردن کارایی، پیشگیری از گسیختن سازمان خانواده به دلیل بیماری، پیشگیری از بیماری ها، معلولیت ها و اختلال های روانی و افسردگی افراد جامعه. بیماری نه تنها برای فرد و خانواده بلکه برای جامعه نیز خسارت های مالی و معنوی جبران ناپذیر به همراه دارد. زیرا جامعه برای تعلیم و پرورش افراد سرمایه گذاری های بسیار می کند. بیماری از دو جنبه بر درآمد ملی تأثیر می گذارد:

۱- صرف هزینه های درمانی

۲- کاهش تولیدات

پیشگیری از بیماری ها منجر به پس انداز می شود. هزینه هایی که از طرف خانواده و جامعه صرف بهداشت می شود در مقایسه با درمان، سرمایه گذاری مفید و برگشت پذیر است.

سوالات عملی

۱. اقتصاد بهداشت چیست و اهمیت آن چه می‌باشد.
۲. طیف سلامتی- بیماری را ترسیم کنید.
۳. در یک نمودار عوامل مؤثر بر سلامت و بیماری را نمایش دهید.

پرسش‌های چهارگزینه‌ای فصل اول:

۱. هرگونه انحراف یا اختلال در عملکرد و حالت طبیعی بدن، چه نام دارد؟
الف) سلامتی ب) بهداشت ج) افسردگی د) بیماری
۲. کدام شکل از بیماری ممکن است به معلولیت ختم شود؟
الف) بیماری ناشناخته ب) بیماری متوسط ج) بیماری شدید د) همه موارد
۳. مهارت در پیشگیری از بیماری‌ها و افزایش سطح سلامت چه نام دارد؟
الف) بهداشت ب) سلامت ج) شیوه‌ی زندگی د) بهسازی
۴. بالاترین نقطه در طیف سلامتی-بیماری کدام گزینه می‌باشد؟
الف) سلامت خوب ب) سلامت مثبت ج) مرگ د) سلامت منفی

۴	۳	۲	۱
ب	الف	ج	د

فصل دوم:

(۲ ساعت نظری)

(۸ ساعت عملی)



توانایی استفاده از خدمات بهداشتی در جامعه
برای تأمین سلامت افراد خانواده

هدف های رفتاری:

- پس از پایان این فصل انتظار می رود که کارآموز:
- جایگاه و اهمیت بهداشت را بشناسد.
- با نقش خانواده در تأمین سلامت آشنا شود.
- اجزای مراقبت های اولیه را بشناسد.
- برنامه ی ارائه خدمات و مشاوره های بهداشتی را بشناسد.

۲-۱ آشنایی با جایگاه و اهمیت بهداشت در خانواده

خانواده واحد کوچک اجتماعی است. سلامت و آسایش، بیماری و مشکل‌های بهداشتی هر یک از اعضای خانواده به یکدیگر مرتبط است. به طور مثال کودک عقب مانده‌ی ذهنی در خانواده، عدم تعادل روانی یکی از افراد خانواده، بیماری یا مرگ مادر، بیکاری یا اعتیاد پدر و... بدون شک چه از نظر اقتصادی و چه از نظر عاطفی و اجتماعی بر سایر افراد خانواده تأثیر گذار است. در کانون خانواده است که کودک برای قبول مسئولیت و اجتماعی شدن آماده می‌شود. خانواده‌ی ناموفق و ناسالم می‌تواند بر روی جامعه اثر منفی بگذارد و برعکس. در خانواده‌ی سالم و متعادل به نیازهای عاطفی، روانی و زیستی افراد خانواده به خوبی پاسخ داده و سلامت جامعه تضمین می‌شود.

۲-۲ آشنایی با نقش خانواده در تأمین سلامت

یکی از عوامل مؤثر در شکل‌گیری رفتار فرد، خانواده است. فضای خانه، نخستین و بادوام‌ترین عاملی است که، در رشد شخصیت افراد تأثیر می‌گذارد. به گونه‌ای که می‌توان گفت پدر و مادر نیرومندترین آموزگار افراد در زندگی، آموزش خانوادگی پایدارترین آموزش و محیط خانه مهم‌ترین آموزشگاه برای هر فرد می‌باشد. فراموش نکنیم که فرزندان شما پیش از آنکه به پند و اندرز شما عمل کنند رفتار شما را الگو قرار می‌دهند. نفوذ والدین در این موضوع تنها محدود به جنبه‌های ارشی نیست و در آشنا کردن فرزند به زندگی جمعی و فرهنگ جامعه، خانواده نقش بسیار مؤثری را اجراء می‌نماید. میزان آگاهی خانواده در طرز رفتار با فرزندان، موقعیت اجتماعی خانواده، وضعیت مالی آن، اندیشه و باورها، آداب و رسوم، ایده‌آل‌ها و آرزوهای والدین، تأثیر فراوان دارد. معمولاً عادت‌هایی که در خانواده شکل می‌گیرد در طول زندگی همراه فرد باقی می‌ماند.



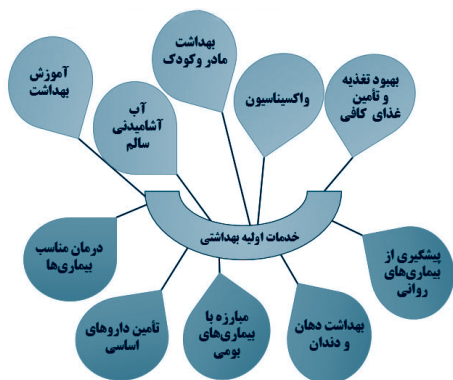
تصمیم‌ها و مراقبت‌های بهداشتی مربوط به خانواده مانند انجام واکسیناسیون، معاینات دوره‌ای، نحوه‌ی برخورد با بیماری و پیشگیری از بیماری، توزیع بودجه‌ی خانواده و میزان بودجه‌ی بهداشتی، توجه به بهداشت فردی، انتخاب مسکن و سالم‌سازی آن، مواد غذایی مصرفی و... برعهده‌ی پدر و مادر است. والدین برنامه‌ریزی امور خانواده را برعهده دارند و می‌توانند به نیازهای بهداشتی دوران مختلف زندگی در برنامه‌های خود توجه کنند.

۳-۲ آشنایی با اجزای مراقبت‌های اولیه بهداشتی در ایران

مراقبت‌های بهداشتی اولیه مراقبت‌های بهداشتی اساسی می‌باشند که توسط نظام بهداشتی با یک روش عملی و قابل قبول از نظر روش‌ها و تکنولوژی، قابل حمل از نظر هزینه‌ها (برای جامعه و کشور) و با مشارکت کامل مردم و روحیه خوداتکایی به افراد و خانواده‌ها در سطح جامعه ارائه می‌گردد. از نظر سازمان جهانی بهداشت، مراقبت‌های بهداشتی اولیه مراقبت‌های اصلی در زمینه بهداشت است که باید برای همه افراد و خانواده‌های جامعه قابل دسترس باشد. این خدمات بخش اساسی نظام بهداشتی و توسعه اقتصادی اجتماعی کشور است. مراقبت‌های بهداشتی اولیه، اولین سطح تماس فرد، خانواده و جامعه با نظام بهداشتی کشور بوده و خدمات را تا حد ممکن به جایی که مردم در آن کار و زندگی می‌کنند می‌برد. هدف از ارائه این مراقبت‌ها حفظ، نگهداری و ارتقاء سطح سلامت افراد جامعه است و امروزه بر این نکته تأکید می‌شود که خدمات بهداشتی باید طیف کامل خدمات پیشگیری، درمانی و بازتوانی را پوشش دهد.

اجزای مراقبت‌های بهداشتی اولیه

۱. آموزش بهداشت (محور کلیه فعالیت‌ها و جزء اصلی بخصوص در خصوص مشکلات معمول بهداشتی، پیشگیری و کنترل)
۲. دسترسی به آب آشامیدنی سالم و بهسازی محیط
۳. بهبود وضع غذا و تغذیه‌ی صحیح
۴. بهداشت مادر و کودک و فاصله‌گذاری بین مولود
۵. واکسیناسیون بر علیه بیماری‌های عفونی قابل انتقال در دوران کودکی
۶. پیشگیری و کنترل بیماری‌های عفونی (بیماری‌های عفونی آندمیک)
۷. درمان بیماری‌ها معمول و جراحات‌ها
۸. دسترسی به داروهای اساسی
۹. مراقبت‌های بهداشت دهان و دندان
۱۰. مراقبت‌های بهداشت روانی
۱۱. بهداشت حرفه‌ای
۱۲. بهداشت سالمندان



لازم به تذکر است که در ایران علاوه بر ۸ جزء اول که در همه کشورهای جهان لازم الاجرا هست، دو جزء ۹ و ۱۰ هم اجرا می‌گردد و اجزاء ۱۱ و ۱۲ هم در حال حاضر در کشورهای توسعه یافته اجرا می‌شود.

۲-۴ شناسایی نظام عرضه‌ی خدمات بهداشتی-درمانی در کشور

مقصود خدمات مراقبت‌های بهداشتی افزایش سطح سلامت جامعه است. در پرتو بهداشت برای همه باید اهداف به دست آمده به صورت: کاهش میزان ابتلاء و میرائی، افزایش امید زندگی، کاهش رشد جمعیت، بهبود وضعیت تغذیه‌ای، تدارک بهسازی اساسی، نیروی انسانی مورد نیاز برای بهداشت و توسعه منابع و برخی دیگر پارامترهایی مانند فرآورده‌های خوراکی، میزان باسوادی، کاهش سطح فقر و... تعیین شوند. در کشورهای گوناگون حیطه‌ی خدمات بهداشتی متفاوت و متأثر است از: دشواری‌های کلی و در حال تغییر کشوری، استانی و محلی، نیازها و هم‌چنین منابع موجود برای ارائه‌ی این خدمات و طرز بینش مردم. اینک همگان بر این باور هستند که خدمات بهداشتی باید: جامع، در دسترس، و مورد قبول مردم باشد و طیفی از مشارکت مردم را فراهم کند، و با بهایی که مردم و جامعه از عهده‌ی پرداخت آن برآیند موجود باشد. این نکات اجزاء ضروری مراقبت‌های بهداشتی اولیه است که بخش تلفیق یافته‌ی نظام بهداشتی کشور را تشکیل می‌دهد و کارهای مرکزی و عوامل اصلی اجراء خدمات بهداشتی است. به مجموعه سطوح مختلف ارائه خدمات بهداشتی کشور، نظام شبکه می‌گویند. نظام شبکه اهداف خاصی را در سه سطح شهرستان، استان و کشور دنبال می‌کند.

سطح اول مراقبت بهداشتی

سطح اول مراقبت، سطح تماس نظام بهداشتی کشور و افراد، خانواده‌ها و جامعه است و در این سطح مراقبت اولیه‌ی بهداشتی (یعنی مراقبت‌های بهداشتی ضروری) فراهم می‌آید. این سطح مراقبت نزدیک‌ترین سطح با مردم و جایی است که می‌توان با بیشتر دشواری‌های بهداشتی مردم روبه‌رو شده و آن‌ها را حل کرد. در این سطح است که باید مراقبت‌های بهداشتی، در رابطه با وسعت نیازها و محدودیت منابع، از همه کارسازتر باشد. خدمات بهداشتی اولیه به وسیله‌ی مجموعه‌ای از خانه‌های بهداشت و مراکز بهداشتی درمانی و توسط کارکنان بهداشتی چندپیشه، بهورزان، و ماماها‌ی روستایی آموزش دیده فراهم شود. گروه بهداشت روستا خلاء فرهنگی و ارتباطی بین روستاییان و بخش سازمان یافته‌ی بهداشت را پر می‌کند. در روستاهای کوچک و روستاهایی که جمعیت ثابت نداشته و به طور فصلی جمعیت آن تغییر می‌کند خانه‌ی بهداشت ثابت وجود نداشته و این روستاها را در نظام خدمات بهداشتی ایران روستای قمر می‌نامند. کارکنان خانه‌ی بهداشت به طور سیار و گردشی در این محل‌ها حضور یافته و خدمات بهداشتی را ارائه می‌دهند.

سطح دوم مراقبت بهداشتی

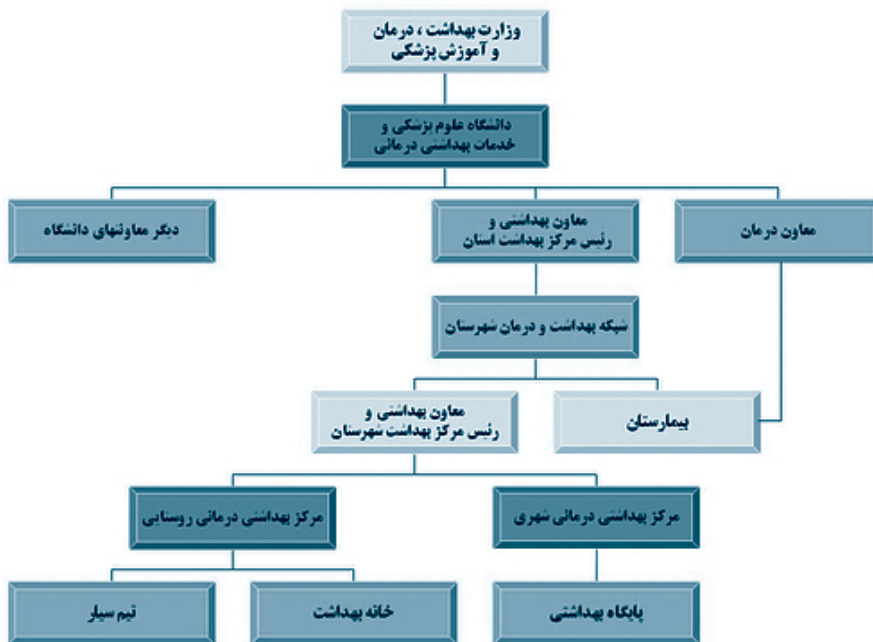
سطح بالاتر مراقبت سطح دوم (یا میانی) مراقبت‌های بهداشتی است. در این سطح با مشکلات پیچیده‌تر مقابله می‌شود. این خدمات به طور معمول در مرکز بهداشت شهرستان و بیمارستان‌های شهرها انجام می‌شود.

مراکز نامبرده به عنوان نخستین سطح ارجاع هم به کار می‌روند.

سطح سوم مراقبت بهداشتی

سطح سوم مراقبت بسیار تخصصی تر از سطح دوم و مستلزم تسهیلات و مراکز ویژه و اشتغال کارکنان کاملاً تخصصی در آن است. این سطح مراقبت در مراکز منطقه‌ای یا مرکز کشور و دیگر مؤسسات درجه یک بهداشتی درمانی فراهمی می‌شود.

یک عمل اساسی و ضروری نظام مراقبت بهداشتی فراهم آوردن سیستم ارجاع خوب است. باید برای کسانی که ارجاع می‌شوند یک نظام دوجانبه‌ی تبادل اطلاعات موجود بوده و توجه شود که بیمار به محلی که از آنجا ارجاع شده بازگشت داده شود تا در آنجا پیگیری و مراقبت شود. این کار استمرار مراقبت را تضمین و اطمینان مراجعه‌کننده به نظام را جلب می‌کند.



۵-۲ آشنایی با برنامه‌های ارائه خدمات مشاوره‌های بهداشتی-درمانی

ارائه خدمات بهداشتی-درمانی در کشورهای جهان براساس شرایط اقتصادی و اجتماعی و مسائل بهداشتی و بیماری‌های شایع در آن‌ها متفاوت است. متأسفانه کشورهای در حال توسعه و جهان سوم در زمینه‌ی ارائه‌ی خدمات بهداشتی-درمانی دچار نارسایی و کمبودند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که مهم‌ترین مشکل‌های بهداشتی اغلب این کشورها به ویژه در مناطق روستایی و حاشیه‌نشین شهری، بیماری و مرگ و میر مادران و کودکان است.

براساس آمارهای جهانی سالیانه حدود ۵۰۰ هزار مادر به دلیل عوارض ناشی از بارداری و زایمان، جان خود را از دست می‌دهند. بنابراین برای تأمین سلامت مادران باید از آن‌ها مراقبت‌های بهداشتی لازم شود. این مراقبت‌ها شامل مراقبت‌های قبل از ازدواج، دوران بارداری، مراقبت‌های لازم برای زایمان ایمن و مراقبت‌های بعد از زایمان، خدمات تنظیم خانواده و مراقبت از نوزادان و کودکان است.

مراقبت‌های قبل از ازدواج

- اطمینان از سلامت زوج‌ها و انجام آزمایش‌های قبل از ازدواج ضروری است. این آزمایش‌ها عبارت است از:
- تشخیص سیفلیس (سیفلیس یکی از بیماری‌های واگیر آمیزشی است که می‌تواند باعث تولد کودکان دچار مشکل‌های جسمی و عصبی شود).
 - تشخیص تالاسمی (نوعی بیماری ژنتیک است که موجب کم‌خونی و عوارض ناشی از آن در فرزندان می‌شود).
 - تشخیص اعتیاد
 - تشخیص گروه‌های خونی
 - تشخیص HIV (عامل بیماری ایدز)
 - مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج به خصوص در کشور ما که یکی از عوامل معلولیت و بیماری‌های ژنتیکی در کودکان، ازدواج‌های فامیلی است، ضرورت دارد.

مراقبت‌های دوران بارداری

مهمترین شاخص بهداشتی هر کشوری شاخص مرگ و میر زنان باردار می‌باشد که با پیشرفت جوامع و دسترسی اکثریت افراد به خدمات بهداشتی خوشبختانه میزان این شاخص رو به کاهش می‌باشد. زنان باردار بعنوان جزئی از جامعه نیاز به دریافت خدمات بهداشتی در حد مطلوب دارند، چرا که با وارد شدن به این مرحله دوران پرخطری را آغاز می‌کنند که می‌تواند پایان ناخوشایندی همراه با عوارض خطرناک برای خود و جنین داشته باشد. بنابراین جهت کاهش این عوارض و کمک به زنان باردار برای به سلامت به پایان رساندن این مرحله نیاز به توجه و مراقبت خاصی دارند که کارمندان بهداشتی در این امر بسیار دخیل می‌باشند. مسلماً مراقبت‌های دوران بارداری نقش به سزایی در سلامت مادر و کودک داشته و از عوارض مادر و کودک به مقدار زیادی جلوگیری می‌کند. هدف از مراقبت‌های دوران بارداری تولد فرزندی سالم با تضمین سلامتی مادر است. دانستن سن دقیق حاملگی بر حسب هفته، جهت کنترل سلامت جنین ضروری است. حاملگی را به سه قسمت مساوی ۳ ماهه تقسیم می‌کنند. هر سه ماه شامل ۱۴ هفته است که مجموعاً ۴۲ هفته را دربر می‌گیرد. متوسط مدت بارداری ۲۸۰ روز یا ۴۰ هفته می‌باشد. مدت زمان زایمان طبیعی بین ۳۸ تا ۴۲ هفته متغیر است. هدف

اولین ویزیت در دوران بارداری شامل: تأیید حاملگی، تعیین وضع سلامتی مادر و جنین، تعیین سن حاملگی، شروع برنامه‌ای برای ادامه مراقبت‌های مامایی می‌باشد.

در اولین مراجعه زن باردار آزمایشات زیر باید انجام شود:

غلظت خون و گروه خونی (در صورت RH منفی بودن زن و RH مثبت شوهر لازم است مورد به پزشک ارجاع شود)، BT، CT، اوره، کراتینین، قند خون ناشتا و آزمایش ادرار. در صورت لزوم کشت ادرار نیز انجام می‌شود. در حال حاضر آزمایشات ایدز، HBSAg و سونوگرافی جزو آزمایشات روتین دوران بارداری نمی‌باشد ولی در صورت نیاز لازم است انجام شود. همچنین مادران در دوران بارداری باید درباره‌ی تغذیه، بهداشت و خطرهای احتمالی این دوران آموزش ببینند.

مراقبت‌های لازم برای زایمان ایمن

در یک نگرش فرایندی، مراقبت یک مادر باردار از پیش از بارداری آغاز و با مراقبت‌های پس از زایمان پایان می‌یابد و در این بین زایمان ایمن به عنوان نقطه عطفی در انتقال مادر از دوران بارداری به دوران پس از زایمان می‌باشد. در این نگرش مادر آمادگی لازم برای زایمان ایمن را در دوران بارداری و حتی قبل از آن، کسب می‌کند و سیستم ارائه خدمت، تدارک کننده آموزش‌های مادر در حین انجام مراقبت‌ها می‌باشد و مادر بایستی برای کسب این آمادگی از هفته ۲۰ بارداری در کلاس‌های آمادگی زایمان شرکت نماید.

زایمان ایمن، زایمانی است که در محل مناسب (بیمارستان، مراکز تسهیلات زایمانی و مطب‌های مامایی) توسط عامل زایمانی مناسب (افراد دوره دیده و مجوز دار) و روش زایمانی مناسب (با توجه به اندیکاسیون‌ها) انجام گیرد.

مادران پس از زایمان نیز باید به پزشک مراجعه کنند تا از لحاظ فشارخون، وزن، وضعیت پستان‌ها، شکم، لگن، ابتلا به عفونت ادراری و کم‌خونی معاینه شوند.

خدمات تنظیم خانواده

تنظیم خانواده به معنای پیشگیری از حاملگی‌های پرخطر است. به عبارت دیگر، هدف از برنامه‌ی تنظیم خانواده، تواناسازی زوج‌ها و افراد به تصمیم‌گیری آزادانه و مسئولانه در مورد تعداد و فاصله‌گذاری بین فرزندان و بر خورداری از اطلاعات و وسایل لازم برای وصول به این هدف و اطمینان از انتخابی آگاهانه و در اختیارگذاشتن مجموعه‌ی کاملی از روش‌های مؤثر و مطمئن، برای جلوگیری از بارداری است؛ بنابراین، موفقیت درازمدت برنامه‌ی تنظیم خانواده، مستلزم رعایت اصل انتخاب آگاهانه و آزادانه است و داشتن آگاهی و دسترسی به بهترین روش‌های مطمئن، مؤثر، کم‌هزینه و مقبول پیش‌گیری از بارداری که برخلاف قانون نباشد. زوجینی که در حال حاضر و یا برای همیشه نمی‌خواهند باردار شوند، معمولاً در صورت

داشتن آگاهی و اطلاعات کافی در زمینه‌ی دسترسی به خدمت از وسایل پیشگیری از بارداری استفاده می‌کنند؛ بنابراین تنظیم خانواده می‌تواند با هدف به تأخیرانداختن موقت بارداری و یا توقف همیشگی فرزندآوری، مورد استفاده قرار گیرد.

مراقبت از نوزاد و کودک

هدف از مراقبت از کودکان، حفظ سلامت و رسیدن کودک به مناسب‌ترین درجه‌ی رشد و تکامل و بقای زندگی اوست. این مراقبت‌ها شامل پایش رشد کودک، مراقبت‌های دوران بیماری، مراقبت‌های لازم برای پیشگیری از بیماری‌ها (واکسیناسیون) و توجه به تغذیه و بهداشت کودکان مانند تأکید بر تغذیه با شیر مادر و شروع غذای کمکی مناسب در ۴-۶ ماهگی است. این‌گونه خدمات در مراکز بهداشتی در دسترس است.



سوالات عملی

۱. اجزای مراقبت‌های اولیه بهداشتی را در یک نمودار نمایش دهید.
۲. سطوح مختلف بهداشتی را در یک نمودار نمایش دهید.
۳. آزمایشات قبل از ازدواج را شرح دهید.
۴. آزمایشات مربوط به اولین مراجعه بعد از بارداری را توضیح دهید.

پرسش‌های چهارگزینه‌ای فصل دوم:

۱. در کدام کانون کودک برای قبول مسئولیت و اجتماعی شدن آماده می‌شود؟
 الف) جامعه
 ب) مدرسه
 ج) خانواده
 د) همه موارد
۲. کدام گزینه اولین سطح تماس افراد و خانواده با نظام پزشکی کشور است؟
 الف) مراقبت‌های اولیه بهداشتی
 ب) بیمارستان
 ج) سطح میانی
 د) خدمات تنظیم خانواده
۳. مجموعه سطوح مختلف بهداشتی کشور چه نام دارد؟
 الف) نظام بهداشتی
 ب) نظام شبکه
 ج) مراقبت‌های اولیه
 د) نظام درمانی
۴. دانستن کدام گزینه جهت کنترل سلامت جنین ضروری است؟
 الف) مراقبت‌های قبل از بارداری
 ب) مراقبت‌های قبل از ازدواج
 ج) مراقبت‌های پس از بارداری
 د) سن دقیق حاملگی

۴	۳	۲	۱
د	ب	الف	ج

فصل سوم:

(۱۲ ساعت نظری)

(۱۲ ساعت عملی)



توانایی به کارگیری اصول بهداشت فردی با مشارکت افراد خانواده

هدف های رفتاری:

پس از پایان این فصل انتظار می رود که کارآموز:

- مفهوم بهداشت فردی را بداند.
- بهداشت اعضای بدن و پوشاک را بشناسد.
- اصول صحیح نشستن، ایستادن، راه رفتن و... را بداند.
- انواع تمرین های ورزشی را بشناسد.
- با تأثیر خواب، خستگی و استراحت بر سلامت آشنا شود.
- مواد مخدر و علل آن را بشناسد.

۳-۱ آشنایی با مفهوم بهداشت فردی و تأثیر آن بر سلامت فرد و جامعه

بهداشت فردی فعالیت‌هایی است که فرد برای حفظ و بالابردن سطح سلامت خود انجام می‌دهد. در واقع پیروی از مجموعه‌ی نکته‌ها، دستورها و رفتارهای خوب و مفید برای سلامت و پرهیز از عادت‌ها و رفتارهای غلط که سلامت را به خطر می‌اندازد، بهداشت فردی نام دارد.

اصول و نکته‌های بهداشت فردی بسیار ساده و کم‌هزینه است، اما می‌تواند انسان را در برابر بسیاری از بیماری‌های واگیر و غیرواگیر که درمان آن مشکل و پرهزینه است، مراقبت کند. بیماری‌های واگیر مانند انواع بیماری‌هایی که میکروب‌ها، ویروس‌ها و انگل‌ها به انسان منتقل می‌کنند (سرخک، سرخچه، هپاتیت و...)، بیماری‌های غیرواگیر مانند سرطان‌ها، فشارخون، بیماری‌های قلبی - عروقی، بیماری‌های عصبی، جراحات و... همه رابطه نزدیکی با نوع زندگی و تصمیمات شخصی درباره‌ی شیوه‌ی زندگی دارد. انتخاب شیوه‌ی زندگی سالم به سلامت فرد و جامعه کمک می‌کند.

۳-۲ آشنایی با نحوه‌ی جلب مشارکت اعضای خانواده برای حفظ و رعایت اصول بهداشت فردی در خانه

از آن‌جا که انسان‌ها به صورت اجتماعی زندگی می‌کنند سلامت هر یک از افراد جامعه بر سلامت دیگران اثر می‌گذارد و همچنین زیر تأثیر شرایط، امکانات و خدمات موجود در جامعه‌ی خود قرار می‌گیرد. بنابراین بهداشت فردی و اجتماعی مکمل یکدیگرند. اولین جامعه‌ای که انسان با آن در تماس است خانواده است و برای داشتن سلامت فردی باید خانواده‌ای سالم داشت.

یکی از راه‌های رسیدن به خانواده‌ای سالم، همکاری تمام اعضای خانواده برای رعایت و حفظ اصول بهداشت فردی در خانه است که با آموزش صحیح، پیگیری و تشویق افراد خانواده میسر می‌شود. انتخاب روش‌های جلب همکاری و مشارکت اعضای خانواده باید متناسب با امکانات موجود در خانه، سن اعضا و سطح سواد (میزان تحصیلات) آن‌ها باشد.

۳-۳ آشنایی با بهداشت اعضای بدن

بهداشت پوست صورت و بدن

پوست بعنوان مهمترین پوشش و وسیع‌ترین عضو، بدن را از خطر ابتلا به بیماری‌هایی که راه ورود آن‌ها از طریق پوست است مصون نگه می‌دارد. ضخامت پوست در تمام نقاط بدن یکسان نیست. نازک‌ترین قسمت پوست در پلک و ضخیم‌ترین قسمت آن در کف دست و پا است. توجه به پوست و سلامت آن دارای اهمیت بالایی است. آفتاب سوختگی، شوره سر، بوی تند عرق و ظاهر نامناسب پوست، موجب رنجش اطرافیان و عدم

اعتماد به نفس می‌گردد. نظافت شخصی و استحمام روزانه یا حداقل یک روز در میان، در رفع بوی نامطبوع بدن مؤثر می‌باشد. شستشوی زیر بغل، کشاله ران، لای انگشتان دست و پا با دقت انجام گیرد، صابون یا شامپو می‌بایستی متناسب با پوست شما انتخاب شود. حتماً پس از استحمام از لباس زیر تمیز و جدید استفاده نمایید. حتماً از حوله شخصی استفاده شود. حوله حمام را بایستی در معرض هوا و آفتاب خشک نموده تا از آلودگی‌های میکروبی و قارچی و بوی بد حاصله جلوگیری شود. نظافت شخصی و داشتن ظاهری آراسته نشانه شخصیت فرد است و به او اعتماد به نفس و مقبولیت اجتماعی می‌دهد.

برای پیشگیری از عوارض پوستی توجه به رعایت اصول بهداشتی اهمیت خاصی دارد:

۱. استحمام روزانه
۲. توجه به رژیم غذایی صحیح و مناسب سن
۳. اجتناب از پوشیدن لباس‌هایی با الیاف مصنوعی
۴. پیشگیری از خستگی جسمی و روحی
۵. پرداختن به ورزش و تفریح در هوای پاک و دور از آلودگی‌های شهر
۶. اجتناب از پوشیدن کفش‌های تنگ و نوک باریک و لباس‌های پلاستیکی
۷. اجتناب از قرار گرفتن در معرض نور آفتاب تا حد امکان و در صورت قرار گرفتن در معرض اشعه خورشید استفاده از کرم ضد آفتاب مناسب
۸. همه افراد مخصوصاً بزرگسالان باید بطور مرتب پوست بدن خود را مورد بررسی قرار دهند و چنانچه تغییرات غیر طبیعی در آن مشاهده کردند هر چه زودتر با پزشک مشورت کنند تا در صورت بروز بیماری خیلی زود تشخیص داده شده و درمان شود.
۹. گرما قادر است به درون پوست رخنه کرده و به بافت‌های آن صدمه وارد کند. هنگام استفاده از سشوار دستی نباید آن را در حالت بسیار داغ قرار داد، از گرمای نیمروزی هم تا حد امکان باید اجتناب کرد.
۱۰. در زمستان به هنگام خروج از منزل برای محافظت از پوست باید بدن را خوب پوشاند تا در معرض سرما قرار نگیرد.
۱۱. نوشیدن آب فراوان به میزان حداقل ۸ لیوان در روز به سلامت پوست کمک می‌کند.
۱۲. سیگار کشیدن پوست را از جریان یافتن طبیعی خون محروم ساخته و سبب انقباض مویرگ‌های پوستی می‌گردد. همچنین سیگار از رسیدن اکسیژن و مواد مغذی به پوست بدن جلوگیری بعمل می‌آورد.

بهداشت دست و پا

بهداشت دست

یکی از آلوده‌ترین اعضاء بدن، دست‌ها می‌باشند. دست‌های شما در طول روز با سطوح مختلفی در تماس است. دستگیره اتومبیل، درب اتاق، نرده پله‌ها، وسایل و ابزار کار مشترک، اسکناس و بسیاری سطوح پیرامون شما از آن جمله می‌باشند. ما همواره با افراد مختلفی سروکار داشته و با آنان دست می‌دهیم. آیا می‌دانید که با دست دادن ساده برخی میکروب‌ها قابل انتقال بوده، می‌توانند بسیاری از بیماری‌های جدی و تهدید کننده‌ای را سرایت دهند. لذا بهداشت دست‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. توصیه می‌شود موارد ذیل را رعایت نمایید سعی کنید:

- حتی الامکان از دست زدن به سطوح مختلف اجتناب نموده. یا هنگام تماس با اشیاء و مواد آلوده یا شیمیایی از دستکش استفاده کنید و یا پس از تماس سریعاً دست خود را با مایع مناسب بشوید. شستن دست‌ها قبل از طبخ و آماده‌سازی غذا، چیدن سفره و قبل از خوردن غذا الزامی است. توجه به نظافت دست‌ها و شستشوی آن در بیمارستان‌ها موجب گردید درصد قابل ملاحظه‌ای از عفونت‌های بعد از عمل کاهش یابد لذا افرادی که با بیماران، کودکان و افراد آسیب پذیر سروکار دارند، می‌بایستی دست خود را بشویند.



- شستشوی دست‌ها پس از تماس با بیماران، با حیوانات و نظافت آن‌ها، تماس با خاک و مواد آلوده، بویژه پس از تماس با مواد شیمیایی و حساسیت‌زا الزامی می‌باشد.

- ناخن‌ها از منابع اصلی آلودگی هستند. میلیون‌ها و حتی میلیاردها میکروب می‌توانند در زیر ناخن‌ها جای گرفته و موجب انتقال آلودگی به مواد غذایی یا سایرین گردد. کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها و شستشو و تمیز نگه داشتن آن‌ها از ضروریات بهداشت فردی می‌باشد.

بهداشت پاها



پاها در طی روز در کفش قرار داشته و زمینه برای عرق کردن و ایجاد فضای مرطوب، رشد قارچ و بوی بد آن فراهم می‌باشد. پا را قلب ثانویه نیز می‌گویند. هرگونه نقص در پاها می‌تواند اثرات سوء بر ستون مهره‌ها، گردش خون و سلامت عمومی داشته باشد.

استفاده از کفش نامناسب موجب فشار به پا و انگشتان گردیده و در دراز مدت باعث تغییر شکل پاها خواهد گردید. این امر سبب انتقال نامتعادل فشار وزن به ستون مهره‌ها و بروز عوارض بعدی از جمله ضایعات کمری خواهد گردید. میخچه و ترک پا دو عارضه شایع ناشی از عدم رعایت بهداشت پاها می باشد. کوتاه نمودن ناخن‌ها، نظافت و شستشوی پاها و پوشیدن کفش مناسب برای داشتن پای سالم توصیه می گردد. همچنین شستن پاها باعث افزایش ظرفیت ریه‌ها و اکسیژن رسانی بیشتر گردیده، بازده تنفسی را افزایش و توانایی فرد را برای انجام فعالیت افزایش می دهد.

کفشی که می پوشید باید خصوصیات زیر را داشته باشد:

- پا در آن راحت و بین نوک انگشت شست پا و نوک کفش حدود یک سانتی متر فاصله باشد.
- متناسب با شکل پا باشد و به انگشتان درونی پا فشار نیاورد. (پاشنه‌ی زیاد بلند، بیش از سه سانتی متر باعث درد پاها و کمر درد می شود).

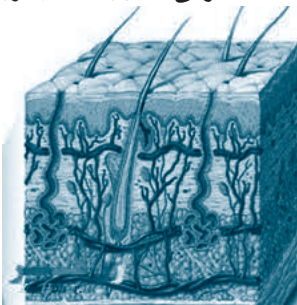
- نوک باریک و رویه‌ی کوتاه نداشته باشد.

- جنس آن بهتر است از چرم باشد تا منافذی برای هوا داشته باشد.

- دارای کف قابل شستشو باشد و لیز نباشد.

بهداشت مو

موی یکی از ضمائیم پوست است که از دو قسمت تشکیل شده است. قسمتی از آن که دیده می شود، از سلول‌های مرده بوجود آمده و قسمت دیگر، ریشه و پیاز موناام دارد که سلول‌های زنده و فعالی دارد. یک انسان بالغ در حدود ۱۰۰/۰۰۰ تار مو بر روی سر دارد که هر تار مو بین دو تا ده سال عمر می کند و رشد آن بطور



معمول ۰/۳۳ میلی متر در روز و یا ۱۰ تا ۱۲ سانتی متر در سال است. نحوه رویش مو در جنس مرد و زن متفاوت بوده و به میزان هورمون‌های آندروژنیک بستگی دارد. تمام سطح بدن بجز کف دست و پا و لب‌ها از مو پوشیده شده است. رشد مو در بعضی از قسمت‌های بدن، همچون سر و صورت بیشتر است. مهمترین کارکرد موی سر، عایق بودن آن در برابر گرما و سرما و زیبایی صورت است.

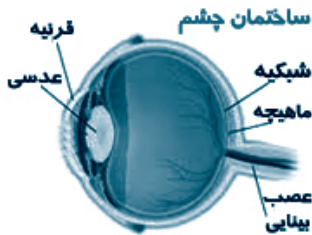
تقریباً همه افراد نسبت به داشتن موی مناسب و زیبا حساس بوده و برخی‌ها سالانه مقادیر قابل توجهی را صرف آرایش و زیباسازی موی خود می نمایند. استفاده از مواد شیمیایی می توانند موجب سرطان، خشک و شکننده نمودن مو، ریزش مو، ایجاد حساسیت و واکنش‌های آلرژیک گردند. بی رنگ کردن مو، صاف کردن یا فرزدن موها، کشیدن و بستن محکم موها به مدت طولانی، برس زدن و خاراندن بیش از حد و شدید سر،

باعث آسیب و افزایش شکنندگی موها می‌گردند. بطور کلی هر عاملی که باعث تغییر در ساختار مو گردد و آن را از حالت طبیعی، خارج نماید. برای مو و سلامت فرد مضر می‌باشد. برای حفظ و بهداشت مو و جلوگیری از بیماری‌های قارچی و انگلی در سر، وسایل آرایش و کوتاه کردن مو مانند قیچی، شانه، برس، حوله، تیغ و... باید تمیز و شخصی باشد.

در هنگام شستن موها به نکات زیر توجه نمایید:

۱. حداکثر هفته‌ای دو بار آن هم با آب نیمه گرم حمام کنید.
۲. هنگام شستن موها، سعی کنید از شامپوی رقیق شده استفاده کنید، به این ترتیب که کمی از شامپوها را در یک شیشه خالی ریخته و به آن آب اضافه کنیم، تا رقیق گردد. شامپوی رقیق شده ضربه کمتری به موها وارد می‌کند.
۳. سعی کنید فقط یکبار موها را با شامپو بشویید و زمان شستشو را طولانی نکنید. یعنی بلافاصله پس از شامپو کردن با آب، موهای سر را بشویید.
۴. هر قدر شامپو به مدت طولانی‌تری با موها و پوست تماس داشته باشد، آسیب بیشتری به پوست سر و موها وارد می‌شود. فواصل شست‌وشو باید برای موهای خشک بیشتر و برای موهای چرب کمتر باشد. به طور کلی شست‌وشو مو به دفعات زیاد به آن صدمه می‌زند.
۵. برای خشک کردن موها حوله‌ای دور سر بپیچید و فقط با فشار حوله، آب موها را بگیرید و برای خشک کردن هرگز از سشوار قوی و حرارت زیاد استفاده نکنید.

بهداشت چشم



چشم یکی از اعضاء ویژه بدن و بینایی از مهمترین حواس ما می‌باشد. چشم ارتباط ما را با محیط اطراف میسر ساخته، شناخت پدیده‌ها، یادگیری، درک زیبایی‌ها و زشتی‌ها، احساسات دیگران و در کل، مشاهده جهان هستی را امکان پذیر می‌نماید. چشم عضوی حساس و آسیب پذیر بوده و آسیب آن اختلالی جدی در زندگی فرد ایجاد می‌نماید.

• تماس دست با اشیاء آلوده با چشم، می‌تواند باعث انتقال بیماری یا آلودگی‌های شیمیایی و در نتیجه سبب مشکلات جدی برای فرد گردد. در صورت ورود گرد و غبار به چشم از جای تازه دم برای شست‌وشو استفاده کنید.

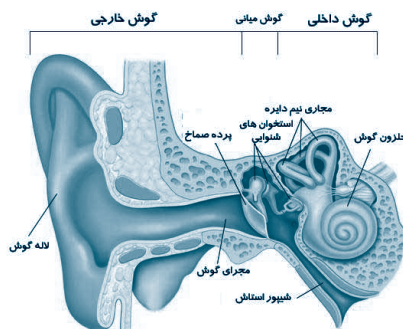
• دمای بالای محیط در برخی مشاغل از جمله نانوایی‌ها یا کار در مجاورت کوره‌ها با دمای بالا موجب آسیب به چشم می‌گردد. پرتوهای ماوراء بنفش نیز به چشم آسیب می‌زنند، نگاه کردن به نور خورشید، تابیدن مستقیم نور به چشم یا جوش کاری بدون عینک محافظ و... باعث التهاب چشم و نهایتاً تخریب بافت آن خواهد گردید.

- برخی بیماری‌ها همچون فشار خون و دیابت در صورتی که کنترل نشوند آسیب‌های جدی به عروق چشمی وارد آورده و در دراز مدت موجب کوری آن می‌گردند.
- میزان روشنایی محیط می‌بایستی متناسب با نوع کار یا فعالیت فرد باشد. نور خیره کننده و مستقیم برای چشم مضر می‌باشد. نور کم نیز باعث خستگی چشم می‌گردد.
- نگاه کردن مستقیم و طولانی به اشیاء، خواندن کتاب، کار با کامپیوتر، رانندگی طولانی مدت و خیره شدن برای چشم مضر و مشکل آفرین خواهد بود، لذا باید پس از ۴۵ تا ۹۰ دقیقه کار مداوم، به چشمان خود استراحت داده و برای مدتی به فواصل دورتر بنگرید. فاصله‌ی مناسب کتاب از چشم‌ها بین ۴۵-۳۰ سانتی متر است.
- در صورت وجود هر گونه اختلال در عملکرد چشم‌ها، همچون نقص در بینایی، تاری دید، لکه بینی، خارش مداوم، اختلال در تشخیص رنگ‌ها، تورم و افتادگی پلک، التهاب و عفونت چشم، ترس از نور، دوبینی، سردرد پس از مطالعه و... فوراً به چشم پزشک مراجعه نمایید. معاینه چشم در دوران کودکی، بویژه در بدو ورود به دبستان ضروری می‌باشد.
- معاینه ادواری چشم و استفاده از عینک مناسب جهت ترمیم نقص بینایی، مراقبت از چشم و شستشوی آن، خواب و استراحت کافی و تغذیه مناسب، استفاده از میوه و سبزیجات تازه و غذاهای حاوی ویتامین آ برای داشتن چشمی سالم ضروری است.

بهداشت گوش

گوش اندام شنوایی و حفظ تعادل بدن است و از سه قسمت گوش خارجی، میانی و داخلی تشکیل شده است. مراقبت از سلامت این عضو می‌بایستی از سنین کودکی انجام گیرد.

معاینات پیش دبستانی می‌تواند یکی از مراحل کنترل وضعیت شنوایی و تصحیح نواقص احتمالی آن از سنین کودکی و پیشگیری از افت تحصیلی دانش آموزان باشد. آلودگی‌های میکروبی گوش در صورت انتقال به گوش میانی و عدم درمان مناسب می‌تواند به پرده‌های مغز سرایت و موجب مننژیت گردند. این بیماری می‌تواند



کشنده باشد. دستکاری گوش ممکن است موجب پارگی پرده گوش و افزایش احتمال انتقال عفونت به گوش میانی یا داخلی گردد گوش انسان دارای توان محدودی بوده و قادر است فرکانس‌های صوتی محدودی را دریافت نماید. سروصدای بیش از حد مجاز می‌تواند برای فرد آسیب‌رسان باشد. سرو صدا از شایع‌ترین عوامل زیان‌آور محیط‌های کاری است.

The diagram illustrates the difference between a healthy dental arch and one with a crossbite. The top row shows the full arches. The bottom row shows cross-sections of the teeth. Labels in Persian identify the teeth and the crossbite condition.

نمای از بیضاری عادی (Normal arch view)

نمای از لته سالم (Healthy arch cross-section)

نمای از لته ناسالم (Unhealthy arch cross-section)

Labels for the healthy arch cross-section (left):

- لته سالم (Healthy arch)
- استخوانهای سالم (Healthy bones)

Labels for the unhealthy arch cross-section (right):

- فاصله گرفتن لته از دندان (Arch gap from tooth)
- نمای ناسالم از لته (Unhealthy arch view)
- شده دیر گذارها (Late passer)
- استخوانهای ناسالم (Unhealthy bones)
- آهنربا (Magnet)

بی دندان در موقع صحبت کردن، کلمات و جملات را به صورت نامفهوم تلفظ می کنند.

انسان در طول زندگی دارای دو سری دندان شیری و دائمی می باشد. دندان های شیری از ۶ ماهگی تا ۳ سالگی رویش می نمایند، سپس از ۶ سالگی تا ۱۲ سالگی این دندان ها افتاده و با دندان های دائمی جایگزین می گردند. دندان های دائمی در صورت مراقبت صحیح تا پایان عمر با ما خواهند ماند. بیماری های دهان و دندان طیف وسیعی از بیماری های مادرزادی و اکتسابی را شامل می گردد. عفونت دندان و پوسیدگی دندان و لثه از مشکلات جدی جوامع بشری است. پوسیدگی و جرم دندان ها موجب بوی بد دهان و اختلال در روابط فرد با دوستان و خانواده خواهد شد. میکروب ها در حضور مواد قندی، تغذیه، رشد و تکثیر نموده و با ایجاد محیط اسیدی بافت دندان را تخریب می نمایند. در صورتی که فرد پس از مصرف مواد غذایی قندی یا غیر قندی دندان های خود را به شکل صحیح تمیز نماید، مشکلی برای دندان ها پیش نمی آید. در حالی که مصرف شیرینی، شکلات و تنقلات در طول روز، هر چند به مقدار کم، می تواند زمینه را برای فعالیت میکروب ها و تخریب دندان فراهم آورد توجه به وضعیت دندان ها در تمامی سنین، از کودکی تا سالمندی ضروری است. راه های مراقبت از دهان و دندان عبارتند از:

- ۱- رژیم غذایی مناسب: از شیر و فرآورده های آن، میوه و سبزی بیشتر استفاده کنید. این مواد غذایی به دلیل داشتن کلسیم، ویتامین ها و مواد معدنی و... موجب محکم شدن دندان ها و استخوان ها می شوند.
- ۲- استفاده از فلونئور: فلونئور به طور طبیعی در خاک، آب و غذا است. از مهم ترین منابع تأمین فلوراید، آب آشامیدنی است. در مناطقی که فلوراید آب آشامیدنی کم است، با افزودن قرص فلوراید به آب آشامیدنی، استفاده از قطره فلوراید برای کودکان، استفاده از ژل فلوراید در خمیر دندان ها و دهان شویه های حاوی فلوراید می توان کمبود آن را برطرف کرد.
- ۳- مراجعه به پزشک: هر شش ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه کنید تا در صورت پوسیدگی یا سایر مشکل ها بتوانید به موقع از پیشرفت آن ها جلوگیری کنید.
- ۴- استفاده از مسواک مناسب و نخ دندان. خصوصیات یک مسواک خوب عبارت است از:

۱. سطح مسواک باید بین ۳/۵ - ۲/۵ سانتی متر مربع باشد و عرض آن باید حدود ۱ سانتی متر باشد.
۲. موهای مسواک باید از ۴ تا ۳ ردیف هم سطح تشکیل شده باشد.
۳. جنس موهای مسواک بهتر است نایلونی باشد. چون قابلیت انعطاف بیشتری دارند.
۴. موهای مسواک باید نرم باشند تا از صدمه و جراحت به لثه جلوگیری به عمل آید و بدون ناراحتی مسواک زده شود.
۵. هیچ گاه نباید موهای مسواک را روی دندان ها و لثه ها بفشارید زیرا باعث آسیب به لثه و خراب شدن

مسواک می‌شود.

۶. مسواک را باید به آرامی و ملایمت با حرکات سریع و کوتاه بر سطح کامل همه دندان‌ها بکشید. باید مسواک را از طرف ریشه دندان به طرف تاج دندان حرکت دهید.

۷. در صورتی که موهای مسواک خمیده و ناصاف شوند، باید مسواک جدیدی تهیه نمایید.

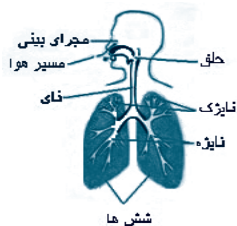
۸. پس از استفاده از مسواک باید آن را طوری در جام‌سواکی قرار دهید که دسته مسواک پایین قرار بگیرد تا موهای مسواک زودتر خشک شوند.

۹. هیچ‌گاه مسواک را با آب داغ نشویید زیرا باعث نرم شدن و خرابی مسواک خواهد شد. بنابراین توصیه می‌شود مسواک را با آب سرد شستشو دهید.

۱۰. بعد از مسواک زدن باید با استفاده از نخ دندان فاصله بین دندان‌ها را تمیز نمایید و سپس دهان را با مقداری آب خالص شستشو دهید.

بهداشت دستگاه تنفس

بدن ما جهت حفظ متابولیسم نیاز به اکسیژن مداوم و ثابت دارد. دستگاه تنفسی اکسیژن را از طریق راه‌های هوایی ریه به کیسه‌های هوایی آورده و در کیسه‌های هوایی جهت انتقال به بافت‌های بدن در خون منتشر می‌گردد.



این فرآیند بسیار حیاتی است، تا آن حد که اختلال تنفسی به تنهایی به عنوان خطر و تهدیدی برای زندگی است، که ممکن است همراه مرگ باشد یا نباشد. افراد مبتلا به اختلالات تنفسی اغلب بسیار مضطرب و نگران هستند که شاید با

عذاب و درد بمیرند هر یک از بیماری‌های دستگاه تنفسی با یک یا چند تظاهر بالینی همراه است. سرفه، پیدا شدن خلط چرکی یا مخاطی، خلط خونی و درد قفسه سینه از جمله این تظاهرات هستند.

مراقبت‌های بهداشتی از دستگاه تنفس عبارتند از:

۱- عدم اعتیاد به دخانیات: استعمال دخانیات علاوه بر صدمه به دستگاه تنفس، اثرات زیان‌آور برخی از گرد و غبارهای دیگر مثل آزبست را تشدید می‌کند.

۲- رعایت مسائل بهداشتی در محل سکونت از نظر نور، درجه حرارت، رطوبت و تهویه.

۳- پیشگیری از بیماری‌های عفونی و درمان به موقع آن‌ها به ویژه عفونت‌های مجاری تنفسی.

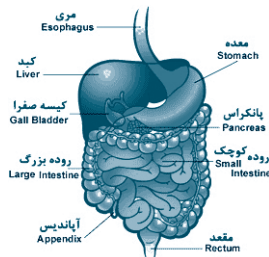
۴- استفاده از رژیم‌های غذایی مناسب و سرشار از ویتامین‌های مختلف.

۵- رعایت اصول بهداشت فردی به ویژه مراقبت‌های لازم از دستگاه گردش خون.

- ۶- خودداری از قرار گرفتن در معرض هوای آلوده و عدم فعالیت مستمر در نقاط آلوده شهر و محل کار و در صورت لزوم استفاده از ماسک های محافظ.
- ۷- سعی در حفظ وزن بدن در حد معمول و مناسب.
- ۸- پرهیز از خوردن غذاها و یا تماس با مواد آلرژی زا از قبیل گل ها، گرده گیاهان، پشم، لوازم آرایش، که در افراد حساس موجب ناراحتی دستگاه تنفس به ویژه تشدید حملات تنگی نفس و آسم می گردد.
- ۹- انجام ورزش های متناسب با سن جهت افزایش فعالیت ریوی و دفع سریع گاز کربنیک و سموم از بدن. سعی در تنفس از راه بینی به منظور جذب ذرات گرد و غبار هوای ورودی به ریه ها توسط موهای بینی.
- ۱۰- تزریق به موقع واکسن ب - ث - ژ جهت پیشگیری از بروز بیماری سل و اجتناب از مصرف شیر و سایر فرآورده های دامی آلوده و غیرپاستوریزه.

بهداشت دستگاه گوارش

با توجه به اعمال دستگاه گوارش، هیچ کس نمی تواند اهمیت لزوم برخورداری از یک دستگاه هاضمه خوب و سالم را انکار کند.



لذت زندگی بستگی به وجود دستگاه گوارشی سالم دارد. غذا در دستگاه گوارش تغییر می کند و آماده ی جذب می شود به طوری که بعد از ورود به جریان خون و رسیدن به قسمت های مختلف بدن سلول ها بتوانند از آن استفاده کنند. هضم و جذب غذا در دستگاه گوارش انجام می شود و شامل تغییرهای فیزیکی و شیمیایی است.

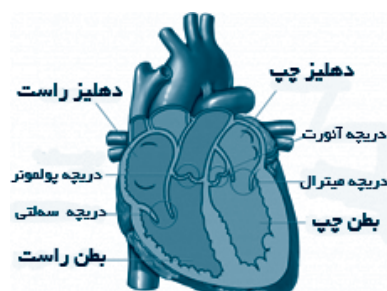
یک هاضمه بد باعث بروز عوارضی نظیر اسهال، یبوست، زخم معده و اثنی عشر، کولیت «آماس یا التهاب کولون» آپاندیسیت، هپاتیت «آماس بافت کبد» خواهد شد. رعایت نکات زیر به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می کند:

- ۱- رعایت کامل بهداشت شخصی به ویژه دهان و دندان
- ۲- مصرف غذاهای متوازن و سالم و خودداری از مصرف غذاهایی که احتمال فاسد شدنشان می رود.
- ۳- رعایت نظم و ترتیب در مصرف غذا، این موضوع کاملاً به اثبات رسیده که بهتر است برای صرف سه وعده غذای اصلی صبحانه، ناهار و شام ساعت معینی در نظر گرفته شود و در فاصله بین دو غذا از خوراکی هایی استفاده شود که موجب سلب اشتها نگردد.
- ۴- جویدن کامل غذا.
- ۵- از پرخوری و خوردن غذاهای مختلف در یک وعده و در یک زمان خودداری کنید.

- ۶- دوری جستن از عصبانیت و اضطراب هنگام غذا خوردن و صرف غذا در محیط شاد و بانشاط و آرام.
- ۷- از مصرف آب آشامیدنی غیرتصفیه و سبزیجات و میوه جات نشسته خودداری شود.
- ۸- اجتناب از نوشیدن مایعات زیاد سرد یا گرم.
- ۹- مصرف دارو تنها در صورت تجویز پزشک مجاز بوده و از استفاده خودسرانه دارو در مواقع ناراحتی‌های گوارشی باید خودداری شود.
- ۱۰- خودداری از وادار کردن کودکان به خوردن غذا یا خوراندن اجباری غذا به آنان که سبب بی علاقه‌گی بیشتر آنان به خوردن می‌گردد و هم چنین اجتناب از تنبیه کردن آنان به علت بی‌اشتهایی و یا وادار کردن آنان به خوردن پس از یک ناراحتی روانی.
- ۱۱- بعد از غذا استراحتی کوتاه داشته باشید.

بهداشت قلب

قلب جسمی ماهیچه‌ای، میان تهی، مخروط شکل به اندازه‌ی کمی بزرگ‌تر از مشت بسته و به وزن تقریبی ۳۰۰ گرم است که در وسط سینه متمایل به سمت چپ قرار گرفته است. عمل قلب پمپ کردن خون به داخل رگ‌های خونی است. رگ‌ها، خون را برای تصفیه، تغذیه و تنفس به کلیه نقاط بدن می‌رسانند. ضربان قلب که ناشی از عمل پمپاژ قلب است در بزرگسالان ۶۰ الی ۸۰ بار در هر دقیقه است.



عوامل مؤثر بر بروز بیماری‌های قلبی عبارت است از: بدی تغذیه و چاقی، بعضی بیماری‌های عفونی مثل گلودرد چرکی، فشارخون بالا، سخت شدن جدار رگ‌ها، اختلال عصبی، بیماری‌هایی مانند دیابت، چربی خون، کم‌خونی شدید، اختلال‌های ژنتیکی، انجام ورزش‌های سنگین و...

رعایت اصول بهداشتی زیر می‌تواند الگویی در جهت پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی باشد.

- آهسته غذا بخورید و تغذیه سالم و صحیح داشته باشید.
- خودداری از خوردن غذاهای چرب، پرنمک و قندی.
- از مصرف سیگار و سایر مواد مخدر بپرهیزید.
- وزن خود را کنترل کنید. در افراد چاق احتمال بروز فشارخون بالا، چربی خون بالا و بیماری و دیابت بیشتر وجود دارد.
- از استرس و فشارهای عصبی و روانی بپرهیزید.
- خواب، استراحت کافی و تفریح سالم داشته باشید.

۴-۳ آشنایی با بهداشت پوشاک

در بهداشت پوشاک، تمیزی جنس، رنگ، مدل لباس و تناسب آن با فصل اهمیت دارد. شما برای سلامت خود نکته‌های زیر را رعایت کنید:

۱- همیشه لباس تمیز بپوشید. لباس‌های زیر را به طور مرتب تعویض و تمیز کنید. لباس‌های کثیف را با آب و مواد شوینده بشویید و در آفتاب، خوب خشک کنید. از پوشیدن لباس مرطوب خودداری کنید زیرا محل مناسبی برای رشد قارچ و میکروب است.

۲- جنس لباس خود را از الیاف طبیعی پنبه، کتان یا در صورت لزوم از پشم انتخاب کنید. لباس با الیاف مصنوعی به سرعت بو می‌گیرد و موجب فعالیت‌های عصبی و غیرارادی در انسان می‌شود و در برخی از اشخاص موجب عصبانیت، تندخویی، عجله و شاید اضطراب‌های بیماری‌زا شود.

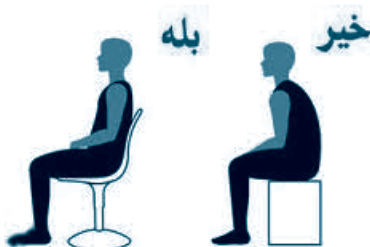
۳- رنگ‌های روشن را برای لباس خود انتخاب کنید.

۴- از پوشیدن لباس‌های تنگ خودداری کنید. لباس‌های تنگ، تنفس و جریان خون را در پوست مختل می‌کند و موجب حرکات عصبی و روانی غیرارادی در شخص می‌شود.

۵-۳ شناسایی اصول صحیح نشستن، ایستادن، راه رفتن، خوابیدن، برداشتن و حمل اشیای سنگین

نشستن

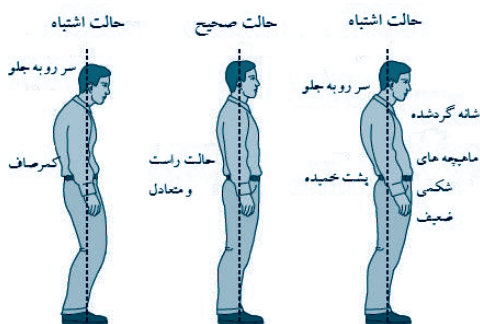
- به مدت طولانی یک‌جا ننشینید و هر ۲۰ دقیقه یکبار بلند شوید و دست کم یک دقیقه راه بروید.
- صاف بنشینید و به جایی تکیه کنید، اگر در ناحیه‌ی کمر و زانو درد دارید بهتر است روی صندلی بنشینید و برای راحتی بیشتر بالشی پشت کمر بگذارید.
- عضلات شکم را منقبض کنید اما مراقب باشید نفس خود را حبس نکنید، شانه‌ها را عقب ببرید و به جلو نگاه کنید.
- پشت صندلی، بلندی، پهنا و فرورفتگی مناسب داشته باشد به طوری که تنه را تا حد شانه‌ها بگیرد.
- ارتفاع صندلی در حدی باشد که هنگام نشستن، زانوها در زاویه‌ی ۹۰ درجه قرار گیرند و کف پاها به راحتی روی زمین باشد.



- بهتر است صندلی دسته داشته باشد و پهنا‌ی دسته حداقل ۵ سانتی‌متر باشد تا آرنج و ساعد به راحتی روی آن قرار گیرد.
- ارتفاع دسته صندلی باید متناسب با طول بازو باشد به طوری که پس از قراردادن ساعد روی دسته‌ی صندلی، شانه‌ها بالاتر یا پایین‌تر از حد طبیعی خود قرار نگیرد.

ایستادن

- پاها را به طور موازی به فاصله‌ی ۱۵ سانتی متر از یکدیگر باز کنید و سنگینی بدن را روی هر دو پا بیندازید.
- همیشه صاف بایستید و کمر را مستقیم نگه دارید.
- شانه‌ها را صاف، سر و چانه را بالا نگه دارید.
- عضلات شکم را منقبض کنید تا شکم تورفته و گودی کمر کمتر شود.
- اگر در داخل خانه مجبور به ایستادن طولانی در یک جا هستید، چهارپایه‌ای به بلندی ۲۰ سانتی متر زیر یک پا بگذارید و پس از هر ۱۰ دقیقه، جای پاها را عوض کنید.
- اگر در خارج از خانه مجبور به ایستادن هستید، و چهارپایه وجود ندارد، پاها را جابه‌جا کنید یا به نوبت هر چند لحظه روی یک پا بایستید.



راه رفتن

- هنگام راه رفتن دقت کنید که صاف قرار گرفته باشید.
- عضلات شکم را منقبض کنید، شانه‌ها را صاف کنید و به عقب بکشید.
- هنگام قدم برداشتن، پاها را موازی و نزدیک به هم قرار دهید. دقت کنید اول پاشنه را روی زمین بگذارید و از کشیدن پاشنه‌ی پا روی زمین خودداری کنید.
- انگشتان پا را مستقیم به طرف جلو قرار دهید.
- بازوها را آزاد بگذارید.
- از کفش مناسب استفاده کنید.



خوابیدن

- بالش کوتاه زیر سر بگذارید.
- از تشک سفت استفاده کنید.
- به حالت طاقباز یا به پهلو بخوابید. در حالت خوابیدن به پهلو، پایی که بالا قرار گرفته است را به داخل شکم جمع کنید. بهتر است که روی شکم نخوابید. در حالت خوابیدن به حالت طاقباز می‌توانید بالش در

زیر پای خود بگذارید.

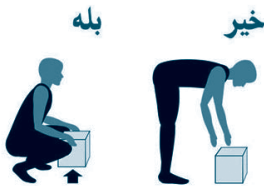


- برای بلند شدن از رختخواب، ابتدا به یک پهلو بچرخید. سپس با سفت کردن عضلات شکم و با کمک دست‌ها بنشینید و بعد بایستید.



- در هنگام درازکشیدن مراحل گفته شده در بند قبل را برعکس انجام دهید.

برداشتن و حمل اشیای سنگین



- برای خم شدن، ابتدا پاها را کمی باز کنید.
- شکم را سفت کرده و کمر را صاف نگه دارید.
- شانه‌ها را به سمت عقب بکشید.
- سپس با خم کردن مفصل ران و زانو خم شوید.

• هنگام گذاشتن یا برداشتن اشیا نیز دقت کنید به طور صحیح خم شوید.

- برای جابه‌جا کردن اشیا، تمام بدن را حرکت دهید و به سمت مکان مورد نظر قدم بردارید، زیرا جابه‌جا کردن اشیا در حالتی که پاها ثابت‌اند و تنه می‌چرخد، موجب صدمه دیدن کمر می‌شود.
- سعی کنید اجسام را در دفعات بیشتری با حجم کمتر جابه‌جا کنید.
- از حمل یک طرفه اشیا مثل کیف به مدت طولانی بپرهیزید.

۶-۳ آشنایی با انواع تمرین‌های ورزشی و تأثیر آن بر سلامت

ورزش به فعالیت‌ها یا مهارت‌های عادی جسمانی‌ای گفته می‌شود که بر پایه یک رشته قوانین مورد توافق همگانی و با اهداف تفریحی، یا برای مسابقه، نشاط شخصی، دستیابی به ورزشدگی، مهارت جویی یا آمیزه‌ای از این اهداف انجام می‌گیرد.

ورزش فواید زیر را به دنبال خواهد داشت:

- عضلات و اندام را خوش‌حالت، ورزشیده و قوی می‌کند.
- در اثر ورزش عروق خونی گشاد شده و سبب تسریع جریان خون می‌گردد.
- افزایش حجم تنفسی در افرادی که ورزش می‌کنند موجب کاهش تعداد تنفس آن‌ها در دقیقه شده و بر میزان

اکسیژن‌گیری هر بار تنفس می‌افزاید.

- ورزش می‌تواند از فشارهای روانی و ناراحتی‌های روحی بکاهد، ورزش راهی مناسب جهت مقابله با افسردگی است.

- ورزش یکی از مطمئن‌ترین و موثرترین راه‌های درمان بی‌خوابی است.

- سن بیولوژیکی افراد ورزشکار پانزده سال جوان‌تر از افراد غیر ورزشکار می‌باشد. ورزش و تمرینات بدنی شادابی انسان و احساس جوانی و قدرت را بدنبال دارد.

- ورزش موجب می‌شود تا بدن انسان در مقابل میکروب‌ها و بیماری‌ها مقاومت بیشتری از خود نشان دهد.

انواع تمرین‌های ورزشی

تمرین‌های گرم‌کننده:



تمرینات گرم‌کننده، تمرینات ساده کششی هستند که با انجام آن بدن برای انجام سایر تمرینات آماده می‌شود. به خصوص قبل از انجام تمرینات انعطاف‌پذیری و تمرینات قدرتی باید حتماً حرکات گرم‌کننده را انجام دهید. قبل از انجام هر حرکت یک نفس عمیق بکشید. دست‌کم ۸-۱۲ دقیقه باید بدن را گرم کرد.

تمرین‌های استقامتی:

تمرین استقامتی هر تمرینی است که بتواند بنیه شما را افزایش دهد. در استقامت لازم است سیستم‌های گردش خون و تنفس، برای تأمین انرژی عضلات در حال فعالیت، به منظور حمایت از فعالیت بدنی مداوم درگیر باشند. در طول تمرینات هوازی بدن از اکسیژن برای کمک به تأمین انرژی مورد نیاز برای ورزش استفاده می‌کند. هدف تمرین استقامتی توسعه تولید انرژی برای برآوردن نیازهای فعالیت تا زمان لازم می‌باشد. کم‌ترین زمان انجام این فعالیت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به طور مداوم توصیه می‌شود.



تمرین‌های استقامتی مانند: دویدن، دوچرخه سواری، قایقرانی، بازی بسکتبال، فوتبال، پرش، طناب زدن، اسکیت سواری و شنا.

تمرین های انعطاف پذیری:

این تمرین ها با ایجاد کشش در عضلات و بافت نرم اطراف مفاصل، حرکت



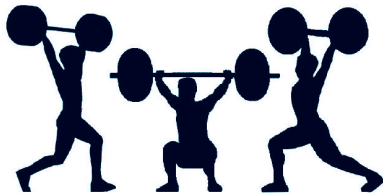
مفصل را راحت تر می کند. قبل از انجام این حرکات با حرکات گرم کننده خود را



گرم کنید و در پایان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانید.

**تمرین های قدرتی:**

تمرینات قدرتی نوعی از تمرینات بدنی است که با تمرکز بر انقباض عضلات باعث افزایش قدرت و استقامت و اندازه عضلات می شود. در صورتی که تمرینات قدرتی درست انجام شود می تواند فواید زیادی در احساس سلامت و قدرت استخوان ها، عضلات و تاندون ها و رباط ها ایجاد کند.



ورزش هایی که تمرینات قدرتی به صورت پایه ای در آن استفاده

می شوند شامل بدنسازی، وزنه برداری، پاورلیفتینگ، پرناب وزنه

و بسیاری دیگر از رشته های ورزشی است.

تمرین های انقباضی ایستا:

تمرینات انقباضی ایستا تمریناتی هستند که در حین انجام آن، طول عضله تغییر نمی کند. این تمرینات نیز به تقویت عضلات کمک می کند. با کمی دقت متوجه می شوید در بسیاری از ساعات روز بی حرکت هستید. مثلاً زمانی که حوصله انجام هیچ کاری را ندارید و دراز کشیده اید، زمانی که تلویزیون تماشا می کنید، زمانی که در پارک نشسته اید و یا منتظر آمدن اتوبوس ایستاده اید و یا سوار اتومبیل هستید. تمام این زمان ها فرصت خوبی است که شما تمرینات انقباضی ایستا را انجام دهید. هر حرکت را ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید. دقت کنید در حین انجام این حرکات نفس خود را حبس نکنید.

نمونه هایی از تمرینات انقباضی ایستا:

۱- روی زمین بنشینید. پاها را دراز کنید. عضلات ران خود را سفت کنید از یک تا ده بشمارید. در حین انجام حرکت نفس بکشید. سپس عضلات را رها کنید. دقت کنید که پشت شما صاف باشد. این حرکت برای مفصل زانو بسیار مفید است.

۲- در بین چارچوب یک درب بایستید. دست های خود را در امتداد شانه ها به چارچوب تکیه داده و از دو طرف به چارچوب فشار آورید. از یک تا ده بشمارید و رها کنید. در حین انجام حرکت نفس بکشید.

۳- صاف بنشینید. کف دست‌ها را به یکدیگر چسبانده و فشار دهید. از یک تا ده بشمارید و رها کنید. در حین انجام حرکت نفس بکشید.

۷-۳ آشنایی با تأثیر خواب بر سلامت و توصیه‌های بهداشتی برای خوابیدن

خواب کافی برای سلامت و کارکرد مناسب همه انسان‌ها یک ضرورت است ولی با این وجود، تغییر سبک زندگی به علت مشکلات زندگی شهری باعث شده است به خصوص در شهرهای بزرگ خواب کم و ناکافی به شکل یک همه‌گیری درآید. داشتن عادات غذایی صحیح و توجه به زمان خوابیدن و استراحت برای حفظ سلامت بدن مهم است تا بتواند مواد مغذی را جذب و مواد زائد را دفع کند. برای سالم زیستن، باید خواب راحت و آرامی داشته باشیم. موارد زیر می‌تواند تا حدی اهمیت خوابیدن را مشخص نماید:

۹ ساعت ۱۱ شب: زمانی است برای از بین بردن مواد سمی و غیر ضروری که این عملیات توسط آنتی اکسیدان انجام می‌شود. در این ساعت بهتر است بدن در حال آرامش باشد. در غیر این صورت اثر منفی بر روی سلامتی می‌گذارد.

۱۱ ساعت تا ۱ شب: عملیات از بین بردن مواد سمی در کبد ادامه دارد و شما باید در خواب عمیق باشید. ساعت ۱ تا ۳ نیمه شب: عملیات سم‌زدایی در کیسه صفرا، در طی یک خواب عمیق به طور مناسب انجام می‌شود. ساعت ۳ تا ۵ صبح: عملیات از بین بردن مواد سمی در ریه اتفاق می‌افتد. بعضی مواقع دیده شده که افراد در این زمان، سرفه شدید یا عطسه می‌کنند.

۵ تا ۷ صبح: این عملیات در روده بزرگ صورت می‌گیرد، لذا می‌توانید آن را دفع کنید. بنابراین خواب خوب بر سلامت ذهنی و جسمی انسان بسیار مؤثر است. فردی که به صورت طولانی مدت از کمبود خواب رنج می‌برد، ممکن است به بعضی از مشکلات روانی دچار شده و به مراقبت‌های بیشتری نیاز پیدا کند.

بعضی از عوامل انسانی و محیطی که بر خواب تأثیر می‌گذارند، عبارت‌اند از: کهنسالی - عوامل روانی - عادات و شیوه زندگی - تغییرات متوالی و نامنظم ساعات خواب - عوامل محیطی - عوامل جسمانی و داروها. توصیه‌های بهداشتی جهت داشتن خواب خوب به شرح زیر می‌باشند:

۱- اتاق خواب باید آرام و بدون سروصدا و دارای نور یکنواخت و تهویه مناسب باشد.

۲- بستر خواب باید راحت، جادار و امن باشد.

۳- با لباس تمیز، سبک، راحت و گشاد بخوابید.

۴- با شکم خیلی پر یا گرسنه به خواب نروید.

۵- از نوشیدن چای، قهوه و نوشابه‌های گازدار به خصوص شب هنگام پرهیزید.

۶- قبل از خواب دوش آب گرم بگیرید و برای خواب یک لیوان شیرگرم بنوشید.



۷- ساعات خواب خود را حتی در روزهای تعطیل تنظیم کنید و بهتر است شب‌ها زود بخوابید و صبح‌ها زود بیدار شوید.

۸- ورزش روزانه به خصوص پیاده‌روی به خواب راحت کمک می‌کند.

۹- قبل از خواب دعا بخوانید.

۸-۳ آشنایی با تأثیر خستگی بر سلامت و پیشگیری و کنترل آن

خستگی عبارت است از کم شدن قدرت عمل از نظر جسمی و فکری در انسان. در این حالت کارایی و مقاومت بدن کاهش می‌یابد و فرد میل و رغبت خود را برای فعالیت و انجام کارهای روزانه از دست می‌دهد.

علل خستگی ممکن است جسمی باشد مانند فعالیت و انجام کارهای روزانه، نداشتن خواب و استراحت کافی، بدی تغذیه، عدم تحرک و ورزش روزانه، بیماری‌ها و استفاده از بعضی داروها، قدرت بدنی. گاهی علت خستگی مسائل روحی و روانی است مانند، نابسامانی‌های زندگی و محیط کار، زندگی بدون هدف، عدم علاقه به رشته‌ی تحصیلی و نوع کار، نگرانی و تشویش.

خستگی بر اعمال و فعالیت‌های طبیعی و روزمره‌ی انسان تأثیر می‌گذارد. خستگی موجب کسالت و سستی، کاهش قدرت تمرکز و دقت و اختلال در کار طبیعی دستگاه‌های مختلف بدن می‌شود که نتیجه‌ی آن، کاهش کارایی فرد، وقوع حوادث، تشدید اختلافات شغلی و خانوادگی، افزایش و تشدید بیماری‌های جسمی و عصبی و روانی و کوتاهی عمر می‌شود.

برای پیشگیری از خستگی نکات زیر را رعایت کنید:

۱- وضعیت سلامت خود را از نظر خواب، استراحت، تفریح، تغذیه کافی، تحرک و ورزش بهبود دهید.

۲- در کار خود تنوع ایجاد کنید. انتخاب کار و فعالیت مناسب با درآمد کافی و اجتناب از کارهای مشکل‌سخت به ویژه در دوران کودکی و بارداری در پیشگیری از خستگی مؤثرند.

۳- هدف و انگیزه در زندگی داشته باشید.

۴- شیوه‌ی سالم زندگی را انتخاب کنید. (عدم استعمال مواد مخدر و ...)

- ۵- نوشیدن آب کافی در طول روز. کم آبی بدن انرژی بدن را می‌گیرد و عملکردهای جسمی را مختل می‌کند.
- ۶- کم کردن وزن اضافه بدن به بالا رفتن و تقویت انرژی بسیار کمک می‌کند. حتی کاهش اندکی در حجم چربی‌های بدن می‌تواند کیفیت زندگی را تا حد قابل ملاحظه‌ای بالا ببرد.

۹-۳ آشنایی با تأثیر استراحت و تفریح بر سلامت

برای حفظ سلامتی گاهی بهتر است در کارهای خود وقفه ایجاد کنید و به مغز و بدنتان استراحت دهید. ساختار مغزی ما توانایی ندارد تا به طور مداوم بر یک موضوع متمرکز باشد (به طور میانگین هر ۹۰ دقیقه به یک استراحت احتیاج دارد). ساختار جسمی ما هم همین‌طور. بدن تا یک حدی توانایی سازگاری با اضطراب را دارد. بعد از مدت زمان مشخصی و با تداوم اضطراب بدن رو به فرسودگی می‌رود که این خود انواع بیماری‌ها را به همراه خواهد داشت. بنابراین داشتن استراحت و تفریح به اندازه‌ی خواب کافی اهمیت دارد.

تفریح به معنی فعالیت‌های نشاط‌آوری است که موجب خروج از زندگی روزمره و کارهای تکراری می‌شود. تفریح را از جمله عوامل محیطی تأثیرگذار بر سلامت می‌توان عنوان کرد. تأثیراتی که تفریح بر جسم می‌گذارد شامل: کاهش بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان‌ها، کاهش افسردگی و اضطراب و همچنین فراموشی و افسردگی در دوران سالمندی، استحکام بنیان خانواده و احساس نزدیکی افراد خانواده به یکدیگر می‌باشد.

۱۰-۳ آشنایی با تعریف مواد مخدر، انواع مهم و آثار آن

تعریف مواد مخدر: به تمامی ترکیبات شیمیایی گفته می‌شود که مصرف آن‌ها باعث دگرگونی در سطح هوشیاری مغز شود. مثل حالت سرخوشی و لذت، خواب آلودگی و سستی.

مصرف مواد مخدر علاوه بر تأثیرات مضر جسمی موجب تغییر در رفتار، اختلال در خلق و خو و اختلال در قضاوت و شعور فرد می‌شود.

انواع مواد مخدر و آثار آن‌ها به شرح زیر است:

- **تخدیرکننده‌ها:** مواد مخدیری هستند که واکنش‌های مغز را آهسته می‌کند. مانند هروئین، تریاک، مورفین. از علائم این مواد می‌توان به کم شدن سرعت تنفس و ضربان قلب، کم شدن فشار خون، خواب آور بودن، اشاره کرد.
- **محرک‌ها:** مواد مخدیری که به سیستم عصبی بدن سرعت می‌بخشد و باعث تحریک سیستم عصبی می‌شوند. مانند قرص اکستازی، کوکائین، نیکوتین. از علائم این مواد می‌توان به بیشتر شدن سرعت تنفس و ضربان قلب، بیشتر شدن فشار خون و جلوگیری از خواب اشاره کرد.

• توهم‌زها: مواد مخدری که باعث حالت‌هایی مثل هذیان و خیال‌پردازی می‌شوند. مانند PCP-LSD، حشیش. از علائم این مواد می‌توان به ازدست دادن حافظه، لرزش، حالت استفراغ و عوض شدن اخلاق اشاره کرد.

۱۱-۳ آشنایی با نشانه‌ها و علائم اعتیاد

علائم و نشانه‌های اعتیاد برحسب نوع، طول مدت و شدت اعتیاد متفاوت است. اما درکل بسیاری از شواهد و تغییرهای زیر در شخص معتاد دیده می‌شود:

- ۱- انزوایی، خستگی و متفاوتی نسبت به خانواده و ارزش‌های حاکم بر آن.
- ۲- خشونت، پرخاشگری و قانون شکنی.
- ۳- نداشتن فعالیت‌های جسمی و ورزشی.
- ۶- کاهش اعتماد به نفس، خویشتن‌داری و ثبات درونی.
- ۷- تغییرات شدید خواب (بی‌خوابی، خواب‌آلودگی، خوابیدن در طول روز، کابوس دیدن و...).
- ۸- تغییرات شدید در عادات غذا خوردن (بی‌اشتهایی، کم‌خوراکی، پرخوری و...).
- ۹- قرمزی چشم‌ها و آب ریزش بینی، یبوست، عرق فراوان، خارش بدن و...
- ۱۴- نیاز شدید به پول اضافی (برای خرید مواد) و رفتارهای غیرمسئولانه (بزهکاری و دزدی از خانه).
- ۱۵- بی‌توجهی به ظاهر و آراستگی.

۱۲-۳ آشنایی با عوارض فردی، خانوادگی و اجتماعی سیگار و مواد مخدر

مصرف مکرر مواد مخدر و سیگار آسیب‌ها، عوارض و زیان‌های بسیاری را بر سلامت فرد، خانواده و جامعه وارد می‌کند. این عوارض عبارتند از:

عوارض فردی:

- مشکل‌های جسمی: اعتیاد به مواد مخدر ممکن است فرد را مبتلا به بیماری‌های قلبی، ریوی و کلیوی، ناتوانی جنسی، عقیم‌شدن، سوء تغذیه و کاهش وزن کند. اگر اعتیاد از نوع تزریقی باشد ممکن است فرد را مبتلا به بیماری‌های عفونی مانند هپاتیت و ایدز کند.
- مشکل‌های روانی: اعتیاد ممکن است موجب اختلال در خواب، افسردگی، اشکال در تصمیم‌گیری، اختلال‌های روانی خفیف و شدید و اختلال شخصیت و حتی جنون شود.

عوارض خانوادگی:

اعتیاد ممکن است موجب بروز مشکل‌های اقتصادی، کاهش درآمد خانواده‌ها و افزایش هزینه، نابسامانی و از هم پاشیدگی خانواده، طلاق، خشونت در خانواده (خشونت علیه همسر، آزار کودکان) و هم چنین محدود شدن معاشرت خانواده با دیگران شود و تربیت فرزندان دچار اشکال شود.

عوارض اجتماعی:

اعتیاد ممکن است موجب طرد شدن فرد از جامعه، بیکاری، غیبت از کار، کاهش میزان کارایی، اخراج از کار، بروز حوادث حین کار و رانندگی شود. شیوع ایدز، هپاتیت، بیماری‌های آمیزشی، فقر، افزایش بروز جرم در جامعه مانند دزدی، فحشا و قتل از جمله عوارض اجتماعی اعتیاد به شمار می‌رود.

سیگار و عوارض آن:

برخی از مهم‌ترین مشکل‌های جسمی سیگار عبارت است از: افزایش خطر ابتلا به سرطان‌های ریه، گلو، دهان، مثانه، کلیه و...، افزایش فشار خون و ضربان قلب و خطر سکته‌های مغزی و قلبی، بروز بیماری آسم، خرابی و زرد شدن دندان‌ها و بیماری‌های لثه، افزایش چین و چروک پوست، یائسگی زودرس در زنان، اختلالات گوارشی، کم شدن حافظه و تمرکز حواس و....

همچنین سیگار باعث وابستگی روانی در فرد می‌شود که مساعدکننده‌ی سایر اعتیادها است.

علاوه بر عوارض سیگار بر بدن فرد، سیگار کشیدن عوارض خانوادگی و اجتماعی نیز در پی دارد. سیگار کشیدن در مکان‌های عمومی و سر بسته، دیگران و به خصوص افراد خانواده را ناخواسته در معرض دود سیگار و عوارض ناشی از آن می‌گذارد. این مسأله نه تنها درآمد خانواده‌ها را کاهش می‌دهد بلکه می‌تواند باعث جر و بحث‌های خانوادگی نیز شود. در جامعه‌ای که افراد سیگاری آن زیاد باشد، مبالغ هنگفتی از درآمد ملی صرف تولید آن می‌شود و به علاوه آمار حوادث حین کار و رانندگی و... نیز بالاتر است.

سوالات عملی

۱. مراقبت های بهداشتی از پوست صورت و بدن را توضیح دهید.
۲. مراقبت های بهداشتی از دست و پاها چیست.
۳. بهداشت چشم را شرح دهید.
۴. بهداشت گوش را شرح دهید.
۵. بهداشت دهان و دندان شامل چه مواردی هستند.
۶. جهت مراقبت از دستگاه تنفس چه مراقبت های بهداشتی لازم است.
۷. مراقبت های بهداشتی لازم از دستگاه گوارش را شرح دهید.
۸. جهت داشتن قلبی سالم چه نکات بهداشتی را باید رعایت کرد.
۹. اصول صحیح نشستن و ایستادن را نمایش دهید.
۱۰. اصول صحیح راه رفتن و حمل اشیای سنگین را نمایش دهید.
۱۱. اصول صحیح خوابیدن را توضیح دهید.
۱۲. انواع تمرین های ورزشی را نام ببرید.
۱۳. تأثیر خواب بر سلامتی چیست.
۱۴. علائم پیشگیری از خستگی را شرح دهید.
۱۵. انواع مخدر را با ذکر یک مثال برای هر کدام بیان کنید.
۱۶. علائم و نشانه های اعتیاد چیست.
۱۷. عوارض فردی اعتیاد را توضیح دهید.
۱۸. عوارض خانوادگی و اجتماعی سیگار چیست.

پرسش‌های چهارگزینه‌ای فصل سوم:

۱. مهم‌ترین پوشش و وسیع‌ترین عضو بدن چه نام دارد؟
 الف) پوست
 ب) استخوان
 ج) قلب
 د) مو
۲. کدام عضو بدن از آلوده‌ترین قسمت‌های بدن می‌باشد؟
 الف) مو
 ب) چشم
 ج) دست
 د) پوست
۳. کدام عضو بدن وظیفه‌ی انتقال اکسیژن را بر عهده دارد؟
 الف) قلب
 ب) دستگاه گوارش
 ج) کلیه‌ها
 د) دستگاه تنفس
۴. فعالیت‌ها و مهارت‌های عادی جسمانی، چه نام دارد؟
 الف) تفریح
 ب) ورزش
 ج) بهداشت
 د) همه موارد

۴	۳	۲	۱
ب	د	ج	الف

فصل چهارم :

(۱۰ ساعت نظری)

(۸ ساعت عملی)



توانایی تأمین محیط بهداشتی در خانه با مشارکت افراد خانواده

هدف های رفتاری:

پس از پایان این فصل انتظار می رود که کارآموز :

- اهمیت بهداشت محیط را درک کند.
- انواع زباله، فاضلاب و روش های صحیح دفع آن ها را بشناسد.
- خطرات حشره ها و جوندگان و راه های مبارزه با آن را بداند.
- ویژگی های مسکن بهداشتی و عوامل مؤثر بر آن را بداند.

۱-۴ آشنایی با تعریف و اهمیت بهداشت محیط و عوامل مؤثر بر آن

بهداشت محیط عبارت است از: کنترل همه عواملی که اثر سویی بر پایدار ماندن سلامت انسان می‌گذارند. این شامل بیماری‌های زیادی می‌شود که از طریق آب، هوا، مواد غذایی و بسیاری از عوامل محیطی دیگر سلامت انسان را تهدید می‌کنند. بهداشت محیط همچنین دربرگیرنده مطالعه فاکتورهای محیطی مضر برای سلامت انسان و شناخت و پیشگیری و رفع اثرهای ناشی از این عوامل است.

«بهداشت محیط تمام جنبه‌های فیزیکی، شیمیایی و فاکتورهای بیولوژیکی ظاهری افراد و همه فاکتورهای مؤثر رفتاری را اداره می‌کند.» این موضوع شامل ارزیابی و کنترل فاکتورهای محیطی می‌باشد که بالقوه روی سلامت تأثیر دارند. بهداشت محیط، پیشگیری از بیماری‌ها و حمایت از محیط‌های سالم را هدف خود قرار داده است. این تعریف در مقابل رفتارهای مرتبط با محیط، همچنین رفتارهای مرتبط با محیط اجتماعی و فرهنگی و ژنتیکی قرار نمی‌گیرد. در واقع هدف بهداشت محیط کنترل کلیه عواملی است که بالقوه و بالفعل تأثیرات سویی بر بقاء و سلامتی انسان اعمال می‌کنند. برای رسیدن به این هدف، بهره‌گیری اصول مهندسی و دانش زیست محیطی به منظور کنترل، اصلاح و بهبود عوامل فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیک محیط جهت حفظ و ارتقاء سلامتی و رفاه و آسایش انسان ضرورت می‌یابد.

به طور کلی عواملی که بر بهداشت محیط تأثیر می‌گذارند به فعالیت‌های انسان مربوط است. این فعالیت‌ها را می‌توان در سه گروه زیر طبقه‌بندی کرد:

- فعالیت‌های شهری و خانگی
- فعالیت‌های کشاورزی
- فعالیت‌های صنعتی

۲-۴ آشنایی با انواع زباله و راه‌های صحیح جمع‌آوری، نگهداری و کاهش زباله خانگی

تعریف زباله: به پس مانده‌های غذایی، آشغال، خاکستر، خاک خیابان‌ها و ساختمان‌ها، زباله گفته می‌شود. پس مانده‌های مواد غذایی شامل بقایای سبزی‌ها، میوه‌ها، مواد گوشتی و... که قابل تخمیر هستند، در صورتی که چندروزی پس از تولید، از منزل خارج نشوند، متعفن شده و حشرات را نیز به خود جلب می‌کنند. این مواد محیط مناسبی برای رشد انواع عوامل بیماری‌زا هستند که آلودگی و انتشار آن‌ها در محیط، بسیار خطرناک است و می‌توانند سلامت و بهداشت جامعه را به خطر بیندازند. دفع غیربهداشتی زباله، باعث جلب موش‌ها، سگ‌ها و گربه‌ها می‌شود که این موارد نیز می‌توانند مشکلاتی را ایجاد کنند. زباله، باید به درستی جمع‌آوری، حمل و دفع شود و این امر بدون همکاری مردم با شهرداری‌ها امکان‌پذیر نخواهد بود.

انواع زباله عبارتند از:

• زباله‌های کشاورزی

به ضایعاتی گفته می‌شود که پس از برداشت محصول اصلی و محصولات فرعی در مزرعه باقی می‌ماند. بیشتر ضایعات بخش کشاورزی، به شکل‌های دیگر مانند تهیه‌ی خوراک دام، تولید انرژی و غیره به کار می‌رود.

• زباله‌های صنعتی

ضایعات حاصل از فعالیت کارخانه‌های صنعتی را زباله‌ی صنعتی می‌گویند. اکثر این زباله‌ها دارای مواد خطرناک برای محیط زیست است. مهم‌ترین زباله‌های صنعتی، زباله‌های سمی و زباله‌های اتمی هستند.

• زباله‌های بیمارستانی

ضایعات بیمارستانی عبارتند از: ضایعاتی که ناشی از فعالیت مراکز درمانی و مراقبت‌های پزشکی مانند پسماند‌های اتاق عمل، لوازم زخم‌بندی و... است. این ضایعات به علت آلودگی و عفونی بودن، اثرات زیان‌باری برای بهداشت عمومی و محیط زیست دارد. دفع این زباله‌ها بسیار حساس است.

• زباله‌های شهری و خانگی

به ضایعاتی گفته می‌شود که بر اثر فعالیت روزانه‌ی انسان در خانه و محل کار تولید می‌شود. این ضایعات برحسب نوع مواد تشکیل دهنده‌ی آن‌ها به زباله‌های تر و خشک تقسیم می‌شوند.

- زباله‌های تر: پسماند و ضایعات سبزی‌ها و میوه‌ها، گوشت، خرده‌های نان و سایر مواد خوراکی است. این زباله‌ها قابل بازگشت به طبیعت می‌باشند.

- زباله‌های خشک: کاغذ، پلاستیک، شیشه، فلز، پارچه، چوب و غیره هستند. بیشتر انواع این زباله‌ها در کوتاه مدت تجزیه و پوسیده نمی‌شوند.



راه‌های صحیح جمع‌آوری و نگهداری زباله‌ها

جمع‌آوری زباله در خانه، کارخانه، بیمارستان و... باید در ظروف سرپوش‌دار قابل شستشو و ضد زنگ انجام گیرد. حجم این نوع ظروف نباید از ۱۱۰ تا ۱۲۰ لیتر تجاوز کند. دو طرف آن باید مجهز به دو دستگیره باشد تا حمل آن را آسان کند و حمل‌کننده را آلوده نکند. در صورتی که کیسه نایلونی مناسب برای این منظور به کار رود، موجب تسهیل در حمل زباله نیز خواهد شد.

فاصله‌ی بین دو تخلیه ظرف زباله نباید بیش از ۲۴ ساعت باشد، زیرا در اثر تخمیر، پسمانده‌های مواد غذایی بوی تعفن گرفته، مگس و سایر حشرات در آن تخم‌ریزی می‌کنند. همچنین زباله را فقط هنگامی که رفتگران برای جمع‌آوری مراجعه می‌کنند باید به طور در بسته به خارج خانه آورد. گذاشتن و ماندن زباله‌ها در معابر عمومی باعث پراکندگی و اشاعه عوامل بیماری‌زا، و ازدیاد مگس می‌شود.

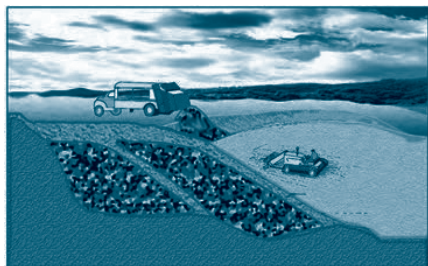
زباله‌های بخش عفونی بیمارستان‌ها باید سوزانیده شوند، برای این منظور معمولاً از کوره‌های زباله سوز استفاده می‌شود. سوزانیدن زباله به خصوص وقتی که عمومیت پیدا کند موجب آلودگی هوا می‌شود. باید از این عمل ممانعت شود.

بازیابی مواد از داخل زباله‌ها که در بعضی موارد دیده می‌شود، عملی غیربهداشتی است و موجب به خطرانداختن سلامتی مردم می‌شود. مگر آنکه مردم بعضی مواد قابل استفاده مثل شیشه، پلاستیک، کاغذ و... را جداگانه به رفتگران تحویل دهند. در روستاها با آموزش به روستاییان باید آنان را تشویق کرد تا زباله‌ها را در کیسه و در صورت عدم امکان در سطل‌های سرپوشدار جمع‌آوری کنند و با گذاشتن بشکه‌های مناسب در گذرگاه‌ها مردم را عادت داد که زباله‌ها را باید در بشکه‌ها جمع‌آوری کرده و از ریختن آن در معابر پرهیز کرد. حمل زباله: در شهرها، زباله توسط ماشین‌های شهرداری حمل می‌شود. ماشین‌های مخصوص زباله‌کش به صورتی است که بشکه‌ها مستقیماً به درون آن خالی می‌شوند، اما اگر از وانت‌ها و کامیون‌های روباز برای این منظور استفاده شود عملاً زباله‌ها در معابر پراکنده می‌شود. استفاده از دستکش و لباس کار برای رفتگران الزامی است.

دفع زباله به طرق زیر انجام می‌گیرد:

سوزانیدن: چنان که گفته شد سوزانیدن موجب آلودگی هوا می‌شود و خطرات آتش‌سوزی را به دنبال خواهد داشت و فقط در مورد دفع زباله‌های آلوده به عوامل بیماری‌زا مانند زباله‌های بیمارستانی توصیه می‌شود. انباشته کردن: انباشته کردن، ابتدایی‌ترین شکل دفع زباله است، غیربهداشتی بوده و نباید به این طریق زباله را دفع کرد.

دفن بهداشتی زباله: زباله را در گودال ریخته و روی آن را با خاک می‌پوشانند. پس از مدتی زباله‌ها تخمیر و تبدیل به کود خواهد شد. محل دفن زباله باید از شهر و روستا کاملاً دور باشد.



در صورتی که گودال در محل وجود نداشت می‌توان برای این منظور شیارهای مناسب حفر کرد. زباله را درون گودال می‌ریزند و آن را فشرده می‌سازند. سپس با قشری از خاک با ضخامتی در حدود ۲۰ سانتی متر آن را می‌پوشانند. این عمل را تکرار می‌کنند. یعنی هربار پس از ریختن زباله آن را با یک طبقه جدید قشر خاک پوشانده، و این کار را آنقدر ادامه می‌دهند تا گودال هم سطح زمین اطراف شود.

کمپوست: تبدیل زباله به کود را کمپوست می‌گویند. در طی این روش موادی مثل حلبی، پلاستیک و شیشه و سفال را از زباله جدا کرده و باقیمانده را بعد از خرد کردن وارد مخزن و برای تجزیه آماده می‌سازند. پس از تخمیر و تجزیه آن را خشک کرده، خرد می‌کنند. کود تهیه شده را با بسته بندی مناسب به بازار عرضه می‌کنند.

اقدام‌های مناسب برای کاهش زباله

بعضی از کارهایی که برای کم کردن زباله می‌توانید انجام دهید عبارتند از:

- ۱- غذا را به اندازه‌ای در بشقاب بکشید که تمام آن خورده شود. این کار به ویژه برای کودکان باید رعایت شود.
- ۲- نگهداری درست سبزی‌ها و میوه‌ها و سایر مواد غذایی در جای مناسب، تا از فساد آن‌ها پیشگیری شود.
- ۳- پرهیز از خریدهای بی‌جا و تحت تأثیر آگهی‌های تبلیغاتی.
- ۴- از کفش و لباس و سایر لوازم خود درست استفاده کنید.
- ۵- از کاغذ و لوازم تحریر به طور صحیح استفاده کنید.
- ۶- به حداقل رساندن استفاده از پلاستیک.

۳-۴ آشنایی با روش بهداشتی دفع مدفوع

در بسیاری از نقاط محروم دنیا بیماری‌هایی که از طریق فضولات انسانی به دیگران سرایت می‌کند، بزرگترین رقم بیماری‌های واگیردار را تشکیل می‌دهد. وبا، حصبه، اسهال خونی، اسهال کودکان و بعضی از بیماری‌های انگلی و آمیبی، بیماری‌هایی هستند که مستقیماً با دفع نادرست فضولات انسان، ارتباط دارند، به خصوص کشاورزان و خانواده‌های آن‌ها را بیمار و ناتوان می‌کنند و قدرت انجام کار و تولید آنان را کاهش می‌دهند. در مدفوع شخص بیمار و یا بیمار به ظاهر سالم، عوامل بیماری‌زا و تخم انگل وجود دارد. این عوامل با مدفوع در محیط پراکنده شده، ممکن است آب مشروب، شیر و سبزی‌ها را آلوده کند و مردم سالم با خوردن آن‌ها بیمار شوند برای مبارزه و پیشگیری از انتشار این بیماری‌ها و جلوگیری از پراکنده شدن فضولات، قدم اساسی جمع‌آوری و دفع صحیح مدفوع است. برای نیل به این هدف ساده‌ترین راه، ساختن توالت‌های بهداشتی است.

شرایط دفع بهداشتی فضولات انسان: فضولات انسان باید به نحوی دفع و جمع‌آوری شوند که:

- ۱- موجب آلودگی سطح خاک نشوند. بدین معنی که توالی باید دارای چاله باشد تا مدفوع در آن قرار گیرد و به سطح خاک نرسد.
- ۲- فاصله‌ی توالی از چاه آب دست‌کم باید ۳۰ متر باشد.
- ۳- موجب آلودگی آب‌های سطحی و زیرزمینی نشود.
- ۴- مگس و سایر حشرات و حیوانات به آن دسترسی پیدا نکنند.
- ۵- فضولات پس از دفع از بدن، باید حدود ۶ ماه داخل چاه بمانند تا مراحل تجزیه و فساد در فضولات پایان پذیرد و میکروب‌ها و تخم انگل‌های بیماری‌زای آن نابود شوند. آن وقت می‌توان از آن به عنوان کود در کارهای کشاورزی استفاده کرد.

۴-۴ آشنایی با انواع فاضلاب و روش‌های صحیح دفع آن

تعریف فاضلاب: آب مصرف شده در خانه، صنعت، شهر، کشاورزی و... را فاضلاب می‌گویند. آب با کیفیت استاندارد و شفاف و زلال وارد بدن می‌شود و به صورت ادرار و مدفوع خارج می‌شود. در آشپزخانه، بقایای مواد غذایی و مایع ظرفشویی، در حمام چرک بدن و لباس، صابون و شامپو به آن اضافه می‌شود و به داخل چاه دفع می‌شود. در صنایع، املاح شیمیایی مختلف به آن اضافه می‌شوند. در کشاورزی، کود، حشره‌کش و علف‌کش اضافه می‌شود و یا فاضلاب سطح شهر که غبار مواد نفتی و... را با خود می‌برد. از آنجا که فاضلاب اعم از فاضلاب خانگی و صنعتی شهری توسط لوله‌ی بزرگی به خارج از شهر هدایت می‌شود و گاهی بدون تصفیه وارد رودخانه شده و یا به مصرف آبیاری سبزی‌ها می‌رسد و در کشاورزی مورد مصرف قرار می‌گیرد می‌تواند بر روی سلامت محیط زیست تأثیراتی بگذارد.

بنابراین فاضلاب‌ها به سه گروه تقسیم می‌شوند:

- فاضلاب‌های خانگی.
- فاضلاب‌های کشاورزی و دامی.
- فاضلاب صنعتی.

روش‌های صحیح دفع فاضلاب

دفع فاضلاب خانگی

در درجه‌ی اول باید میزان فاضلاب تولید شده را کاهش داد. بامصرف صحیح آب و استفاده‌ی معقول از مواد شوینده و پاک‌کننده مقدار فاضلاب و خطرهای آن کمتر می‌شود.

برای دفع فاضلاب باید چاهی مناسب حفر شود. درست است که حفر چاه فاضلاب و تخلیه‌ی آن مقداری هزینه دارد، اما فراموش نکنید که پرداخت هزینه‌های مالی بهتر از هزینه کردن برای سلامتی است. از ریختن فاضلاب در جوی کوچه یا پخش فاضلاب در اطراف خانه حتی اگر در روستاها و خارج از شهر هستید، خودداری کنید.

دفع فاضلاب کشاورزی و صنعتی

متأسفانه تاکنون درباره‌ی دفع صحیح فاضلاب مزارع کشاورزی فعالیت‌های چشمگیری صورت نگرفته است. اکنون لزوم وضع قوانینی برای کاهش استفاده از کود و سم و در نتیجه کاهش آلودگی فاضلاب‌های کشاورزی، و همچنین وضع قوانینی برای اجبار ساختن کلیه صاحبان صنایع برای تصفیه‌ی فاضلاب کارخانه‌های صنعتی کاملاً احساس می‌شود.

۴-۵ آشنایی با خطرات حشرات، جوندگان مؤذی و راه‌های مبارزه با آن‌ها

از دیرباز حشرات و جانوران مؤذی به سبب ایجاد مزاحمت برای انسان و سایر موجودات زنده مورد توجه قرار گرفته‌اند. این موجودات با گزش و نیش خود مزاحمت بسیاری برای انسان فراهم می‌آورند و گاه نیش سمی آنان مرگ موجودات را به همراه داشته و مشکلات عدیده‌ای پیامد این گزش می‌باشد. گاهی اوقات نیش و گزش باعث تحریک و آلرژی شدید می‌شود. انتقال عوامل بیماری‌زا به و به صورت مختلف توسط حشرات و جانوران مؤذی و ایجاد اپیدمی‌های چندان بزرگ جان هزاران انسان را با خطر جدی مواجه نموده و گاهی سبب مرگ می‌شود.



روش‌های مبارزه با حشرات و جوندگان مؤذی

• روش پیشگیری

این روش بدون استفاده از سموم و فقط با پیشگیری از تولید و تکثیر حشرات مؤذی انجام گرفته و پایه‌اش بر رعایت و حفظ بهداشت محیط است. در این روش باید نکته‌های زیر در نظر گرفته شود:

جمع‌آوری و دفع زباله و مواد زاید به روش درستی انجام شود. به یاد داشته باشید که زباله سه عامل اصلی برای پرورش حشرات و عوامل بیماری‌زا، یعنی: رطوبت، مواد غذایی و پناهگاه را دارد و مناسب‌ترین محیط برای پرورش و تکثیر آن‌ها است.

پاکیزه نگه داشتن بدن و لباس و استفاده از لوازم بهداشتی شخصی برای پیشگیری از انتقال شپش و عامل بیماری گال.

خشک کردن گودال‌های آب راکد و پرکردن و صاف کردن آن‌ها برای پیشگیری از تولید و تکثیر پشه.
دفع صحیح فاضلاب، نظافت همیشگی محیط خانه به ویژه آشپزخانه، حمام و توالت.
نصب توری روی پنجره‌ها و مسدود کردن راه ورود موش و حشرات.

• مبارزه‌ی فیزیکی

این روش یکی از روش‌های مبارزه با موش و حشرات است. در این روش از مواد سمی و شیمیایی استفاده نمی‌شود. تله موش، تله سوسک، تله‌ی نوری و امواج صوتی از ابزارهای مبارزه‌ی فیزیکی است. حسن این روش، عدم استفاده از مواد سمی است.

• مبارزه‌ی بیولوژیکی

مبارزه‌ی بیولوژیکی به معنای استفاده از دیگر موجودات زنده برای از بین بردن آفت است مانند استفاده از گربه برای شکار موش، یا پرورش نوعی ماهی برای مبارزه با پشه‌ی مالاریا و یا استفاده از کفشدوزک برای مبارزه با شته در باغبانی.

• مبارزه‌ی شیمیایی

در این روش از سموم شیمیایی برای دفع حشرات و جوندگان استفاده می‌شود. این سموم به شکل مایع، جامد و گازند. هنگام استفاده از این سموم باید توجه داشت که هر سمی ویژه نوعی از حشرات و آفات است و باید در جای خود استفاده شود. برای مثال، سموم کشاورزی را نمی‌توان برای حشرات خانگی به کار برد.

۴-۶ آشنایی با تأثیر حشره‌کش‌ها بر روی انسان و جانوران و احتیاط‌های لازم در هنگام استفاده از آن‌ها

هر چند کنترل عوامل خسارت‌زا با استفاده از آفت‌کش‌ها در بخش کشاورزی سودمند و ضروری است اما بی‌توجهی و افراط در مصرف آفت‌کش‌ها باعث خسارات قابل توجهی در موجودات زنده و ایجاد بیماری و مرگ در انسان‌ها می‌شود.

این مشکلات ناشی از تماس مستقیم و غیرمستقیم انسان با آفت‌کش‌ها و حشره‌کش‌ها است.

اولین محل تماس سم در انسان پوست است، به محض اینکه بدن در معرض سم قرار می‌گیرد، سم در بدن جذب می‌گردد و یا بدون جذب شدن تنها در پوست باقی می‌ماند. جذب آفت‌کش و حشره‌کش در بدن می‌تواند باعث بروز مشکلاتی برای سلامتی انسان بشود. مشکلاتی مانند سوزش چشم، مشکلات دستگاه تنفسی و مسمومیت حاد که ممکن است به مرگ بیانجامد. در صورت عدم جذب و باقی ماندن سموم روی

پوست حساسیت‌های پوستی اتفاق می‌افتد.

تماس غیر مستقیم با سموم شیمیایی ناشی از خوردن غذاهایی است که سموم آفت‌کش در آن نفوذ کرده‌اند، این امر می‌تواند باعث افزایش مقدار مواد سمی در بدن انسان گردد. نشانه‌ها و علائم مسمومیت آفت‌کش‌ها اغلب شبیه به انواع مختلفی از عوارض بیماری‌ها هستند به عنوان مثال: سردرد، تب، تهوع، استفراغ و اسهال علائم معمولی بیماری هستند که در شرایط متفاوت ایجاد می‌گردد. علائم مسمومیت شیمیایی اغلب شبیه علائمی هستند که به وسیله عوامل زیستی مثل باکتری‌ها و یا ویروس‌ها بروز می‌نماید.

احتیاط‌های لازم هنگام استفاده از حشره‌کش‌ها

- ۱- از تماس مستقیم با سم دوری کنید.
- ۲- در هنگام سم‌پاشی بینی و دهان خود را با ماسک بپوشانید و از بوییدن سم خودداری کنید.
- ۳- سم را مستقیماً بر روی ظروف و مواد غذایی نپاشید.
- ۴- هنگام مصرف از خوردن آشامیدن پرهیز کنید.
- ۵- برای جلوگیری از آسیب‌های پوستی از دستکش استفاده کنید.
- ۶- محل نگهداری این مواد امن و دور از دسترس کودکان باشد.
- ۷- از پاشیدن سموم گردی در مسیر رفت و آمد اطفال خودداری کنید.
- ۸- پس از پایان کار دست و صورت خود را با آب و صابون بشوید و در صورت امکان حمام کنید.
- ۹- ظروف خالی سم را پس از بستن در آن، در کیسه‌ی زباله‌های خشک بگذارید.
- ۱۰- چنانچه پس از سمپاشی ناراحتی یا مسمومیت ایجاد شود باید به سرعت به پزشک مراجعه کرد.

۴-۷ آشنایی با ویژگی‌های مسکن بهداشتی

مسکن: ساختمان یا محلی است که بعنوان سرپناه برای ادامه حیات بهتر انسان مورد استفاده قرار می‌گیرد و دارای امکانات یا تسهیلاتی مطلوب برای رفاه اجتماعی و سلامت روانی و جسمی فرد باشد.

بهداشت مسکن: به مجموعه شرایط کیفی و کمی اطلاق می‌شود که تحت آن شرایط نیازهای جسمی و روحی ساکنین مسکن تأمین گردیده و از بروز و انتقال بیماری‌های واگیردار، سوانح و حوادث ناگوار تا حد امکان جلوگیری شود.

ویژگی‌های یک مسکن بهداشتی عبارت است از:

- تأمین نیازهای جسمی: دما، نور و هوای لازم، جلوگیری از سرو صدا، تأمین فضای کافی.

- تأمین نیازهای روحی: تأمین فضای لازم برای خواب، تأمین امکانات رفاهی زندگی و خانوادگی.
- از بروز بیماری‌ها و آگیر دار جلوگیری کند (تأمین آب سالم و کافی، داشتن سرویس بهداشتی، نگهداری صحیح مواد غذایی و دفع بهداشتی فاضلاب و ...)
- جلوگیری از بروز سوانح و حوادث.
- تأمین نیازهای اجتماعی (کاهش جرائم و مرگ و میر و شیوع بیماری‌ها)

۴-۸ شناسایی عوامل مؤثر بر بهداشت مسکن

محل ساختمان

در شهرهای کوچک و روستاها آزادی در انتخاب زمین و احداث ساختمان بیشتر است، برعکس در شهرهای بزرگ مردم از این امتیاز بی بهره‌اند. بهتر است محل خانه در منطقه‌ی پست یا مرطوب یا محل عبور سیلاب نباشد، خانه باید دور از جاهایی مثل نانویی، حمام، کارگاه و کارخانه‌های دارای فعالیت‌های دودزا باشد.

فضای کافی

معیارهای سازمان بهداشت جهانی، ظرفیت اتاق‌ها باید طوری باشد که هر نفر حداقل از سطحی معادل ۵/۵ مترمربع برخوردار باشد.

نور مناسب

در ساختمان خانه، نورگیرها و پنجره‌ها باید طوری باشد که خانه از آفتاب و نور کافی برخوردار باشد.

گرما و سرما

تأمین دمای مناسب در زمستان و تابستان از عوامل مهم در ساختار مسکنی بهداشتی است. دمای مناسب داخل خانه در زمستان ۱۸ و تابستان ۲۱ درجه‌ی سانتی‌گراد سفارش شده است.

تهویه مناسب

تهویه‌ی اتاق‌ها در سلامت افراد خانواده اهمیت بسیار دارد. دستگاه‌های حرارتی داخل باید دارای دودکش باشد تا گازهای سمی آن‌ها به خارج از خانه هدایت شود.

ایمنی ساختمان

ساختمان باید دارای طراحی صحیح، اصولی بودن بنا، استفاده از مصالح مناسب، ایمنی پله‌ها، پشت بام، پنجره‌ها و مقاومت در برابر زلزله باشد و ایمنی تأسیسات داخل ساختمان.

سرویس‌های بهداشتی

حمام، دستشویی و توالت بهداشتی از معیارهای مهم برای مسکنی بهداشتی است. بدون وجود این سرویس‌ها

نمی‌توانیم بگوییم مسکن ما بهداشتی است. حداقل مقدور بهتر است سرویس‌های حمام و دستشویی از یکدیگر جدا باشد.

محل جمع‌آوری زباله

خانه باید جای مناسبی برای جمع‌آوری و نگهداری زباله داشته باشد.

محل پخت و پز

لازمه‌ی خانه‌ی بهداشتی، محلی خاص به نام آشپزخانه است. محل پخت و پز باید از فضای زندگی و بازی کودکان و هم‌چنین از فضای خواب جدا باشد.

سروصد

تا حد امکان محل خانه باید از خیابان‌های پررفت و آمد، اطراف ریل قطار، کارگاه‌ها و محل‌های سروصدادار دور باشد.

۴-۹ شناسایی عوامل مؤثر بر بهداشت محیط خانه

عوامل مؤثر بر بهداشت خانه عبارتند از عوامل محیطی که به نحوی روی سلامت و آسایش جسمی، روحی و اجتماعی افراد خانه تأثیر دارند.



۱- آب: مهم‌ترین عاملی است که می‌تواند نقش بسیار مهمی بر محیط و سلامتی افراد جامعه داشته باشد. گسترش بهداشت در سراسر گیتی، به طور تغییرناپذیری با فراهم بودن آب، همراه است. زیرا هرچه آب بیشتر و کیفیت آن بهتر باشد، بهداشت همگانی، پیشرفته‌تر و گسترده‌تر خواهد بود. مصارف آب: آشامیدن، تنها مصرف آب را تشکیل نمی‌دهد. مصارف دیگر آب

عبارتست از: پخت و پز، شستشو، مصارف بهداشتی، صنعتی، کشاورزی، پرورش ماهی، تفریحی و کشتیرانی. تعریف آب سالم و خصوصیات آن: آب سالم آبی است که آلوده نباشد، مصرف‌کننده را به بیماری‌های منتقل شونده از آب، مبتلا نکند، عاری از مواد سمی باشد و مواد معدنی و آلی موجود در آن بیشتر از حد مجاز نباشد. چنین آبی دارای کیفیت زیر است:

- ۱- کاملاً زلال، شفاف و گواراست و به مقدار کافی هوا در آن وجود دارد.
- ۲- املاح معدنی به مقدار کم (حداکثر نیم گرم در لیتر) در آن محلول است.
- ۳- در آزمایش میکروب شناسی عاری از میکروب بیماری‌زای بیش از حد مجاز است.
- ۴- سخت نیست، به طوری که در آن سبزی کاملاً پخته می‌شود و صابون به خوبی کف می‌کند.

راه‌های دسترسی به آب سالم

آب شهرها معمولاً از منابع ذخیره مثل سدها و منابع زیرزمینی، با لوله به تصفیه‌خانه‌ها انتقال می‌یابد. آب در آن‌جا با استفاده از صافی‌های مختلف و سپس با کلر که ماده ضدباکتری قوی است، گندزایی می‌شود. کلر بر باکتری‌هایی که موجب انتقال بیماری‌ها از طریق آب می‌شوند مؤثر است. سپس آب تصفیه شده با لوله به خانه‌ها منتقل می‌شود.

در روستاها نیاز به آب از طریق چشمه، رودخانه‌ها، چاه و قنات تأمین می‌شود. این منابع اغلب روبازند و بر اثر بی‌توجهی امکان دارد آلوده باشند. منبع آب مصرفی هرچه باشد باید در حفظ آب و بهداشت آن بکوشیم. ۲- هوا: اطراف کره زمین را مخلوطی از گازهای مختلف مانند نیتروژن و اکسیژن به ضخامت تقریبی صدکیلومتر دربرگرفته است و به عنوان هوا مورد استفاده موجودات زنده قرار می‌گیرد. مقدار اکسیژن موجود در هوا فقط در ۵ تا ۶ کیلومتر اولیه برای تنفس کافی و از آن قسمت بالاتر به علت کم شدن اکسیژن مشکلات تنفسی ایجاد خواهد شد. هوا، ضروری‌ترین ماده برای ادامه‌ی زندگی و تندرستی است و اگر این ماده‌ی اصلی و مهم حیاتی، به مواد خارجی و مضر آلوده شود، بشر مجبور است در هربار تنفس مقداری مواد خارجی و مسموم کننده همراه هوای تنفسی به درون ریه‌ها فرستاده و از این طریق در معرض خطر اثرات نامطلوب و گاه کشنده آن قرار گیرد.

عوامل زیر هوای داخل خانه را آلوده می‌کنند:

• آلودگی بیولوژیکی

آلودگی‌های بیولوژیکی یا آلاینده‌های زنده‌ی هوای خانه، قارچ‌ها و عوامل زنده‌ای هستند که با بودن رطوبت اضافی در مکان‌هایی مانند آشپزخانه، حمام، دستشویی و زیرزمین، روی کاغذ، چوب، پارچه، خرده صابون و خرده نان و... رشد می‌کنند. گرده یا اسپور این قارچ‌ها وارد هوای خانه می‌شوند و از طریق تنفس به بدن انسان راه می‌یابند. حساسیت‌های دستگاه تنفسی، عطسه، سرفه، خارش چشم و بینی، سردرد از عوارض این آلودگی است. برای جلوگیری از این آلودگی می‌توان اقدامات زیر را انجام داد:

- خانه را پاکیزه نگه دارید و گوشه‌ها کناره‌های دور از چشم مثل انباری و زیرزمین را فراموش نکنید.
- با هرگونه رطوبت اضافی مبارزه کنید، وسایل خانه مانند وسایل حمام و آشپزخانه از قبیل لیف، لوازم شست‌وشو، دستمال‌های آشپزخانه و... را همیشه خشک نگه دارید.
- از جمع شدن آب و ایجاد رطوبت زیر ظرفشویی و دستشویی پیشگیری کنید.
- آثار چربی را از روی در و دیوار و وسایل آشپزخانه کاملاً بشویید و پاک کنید.
- از باقی ماندن ضایعات نان و مواد غذایی در گوشه و کنار آشپزخانه پیشگیری کنید.

• آلودگی‌های سوختی

آلودگی‌های سوختی از راه‌های مختلف مانند اجاق‌های خوراک‌پزی، آبگرمکن، بخاری، موتورخانه شوفاژ، بخاری‌های نفتی و گازی، درجا کار کردن اتومبیل در پارکینگ خانه و... وارد خانه می‌شوند. این آلودگی‌ها سلامت انسان را مختل می‌کنند.

راه‌های کاهش آلودگی سوختی عبارت است از:

- تمام وسایل سوختی موجود در خانه را به طور مرتب بررسی کنید و اگر لازم است آن‌ها را تعمیر کنید.
- سرویس سالانه‌ی این وسایل را فراموش نکنید.
- دودکش‌ها و لوله‌های بخاری را پاک کنید و از سوخت‌های پاک مثل گازطبیعی استفاده کنید.
- از وسایل گرم‌آزا، به جا و به موقع استفاده کنید. درجه‌ی حرارت آن‌ها را در حد لازم تنظیم و شعله‌های اضافی گاز و بخاری‌های اضافی را خاموش کنید.
- در مکان‌هایی مثل آشپزخانه هواکش نصب کنید.

• آلودگی هوای خانه با دود سیگار و قلیان

دود سیگار یکی از آلاینده‌های هوای خانه است. دودی که در نتیجه‌ی روشن شدن سیگار حاصل می‌شود مخلوطی از دود ناشی از سوختن توتون و کاغذ و دود خارج شده از ریه‌ی فرد سیگاری است. این دود دارایی بیش از ۴۰۰۰ ماده‌ی مضر است که سرطان‌زا بودن ۴۰ ماده‌ی آن برای انسان و حیوان به اثبات رسیده است. دود قلیان نیز برخلاف تصور بعضی از افراد برای سلامت انسان به ویژه کودکان زیان‌آور است و از آلاینده‌های هوای خانه به شمار می‌آید.

۳- پاکیزگی خانه

• جارو کشیدن

جارو کشیدن از کارهایی است که در همه‌ی خانه‌ها به طور مرتب انجام می‌شود. رعایت چند نکته کوچک اما در عین حال مهم، به انجام صحیح این عمل کمک می‌کند:

اگر امکان دارد از جاروبرقی استفاده کنید، مزیت جاروبرقی در مکیدن گردوغبار و ذرات جامد و جلوگیری از پراکنده شدن آن در هوا و یا انتقال به نقاط دیگر خانه است.

برای نظافت حیاط، ابتدا کمی آب در سطح حیاط بپاشید سپس جارو بکشید.

برای نظافت راه‌پله‌ها و سرامیک ابتدا با یک دستمال یا برس مویی به آهستگی گردوغبار را بگیرید سپس از یک دستمال مرطوب استفاده کنید.

• گردگیری

برای گردگیری از دستمال مرطوب استفاده کنید و سپس با دستمال خشک رطوبت اضافی را خشک کنید. فوت کردن، استفاده از گردگیرهای پر دار و زدن دستمال روی سطوح غبارگرفته موجب می شود گرد و خاک فقط از جایی به جایی دیگر منتقل شود.

دستمال‌های گردگیری باید مختص به اشیای خاص باشند.

اگر رنگ دیوار یا دروپنجره پوسته شده، ابتدا پوسته‌ها را با دستمال مرطوب به آرامی بردارید و سپس هرچه سریعتر رنگ را ترمیم کنید. ممکن است کودکان این پوسته‌ها را به دهان خود ببرند.

• استفاده از مواد شوینده و پاک‌کننده

انواع مواد شوینده‌ای که ما در طول روز با آن‌ها سرکار داریم و از آن‌ها برای شستشو و پاک کردن آلودگی‌ها از روی ظروف، سطوح و لباس‌هایمان استفاده می‌کنیم از ترکیبات پاک‌کننده‌ای ساخته شده‌اند که منشأ اصلی آن‌ها نفت است. به این ترکیبات مواد دیگری به منظور بهبود و افزایش قدرت پاک‌کنندگی نیز افزوده می‌شود که از آن جمله می‌توان به مواد ضد آهک، تنظیم‌کننده‌ها و مواد ساینده به ویژه در پودرهای شستشو، انواع آئیزم‌ها برای پاک کردن لک‌ها، عوامل سفیدکننده کلری یا اکسیژنی، ضد عفونی‌کننده‌ها، عطرها، اسانس‌ها و رنگ‌ها ... اشاره کرد.

مصرف بیش از اندازه مواد شیمیایی نه تنها باعث حساسیت‌های پوستی، چشمی و تنفسی در انسان می‌شود بلکه پس از ورود به سیستم فاضلاب، آب‌های زیرزمینی را آلوده می‌کنند. بنابراین دست کم باید سعی کنید از انواع مواد پاک‌کننده‌ای که آسیب کمتری برای انسان و محیط زیست ایجاد می‌کند و به اندازه‌ای که لازم است، استفاده کنید.

موقع استفاده از شوینده‌ها به این نکات توجه کنید:

- ۱) هنگام استفاده از شوینده‌ها روی سطوح، شستشوها را بالا به پایین انجام دهید زیرا کثیفی به سمت پایین می‌آید.
- ۲) به شوینده‌ها به چشم مواد سمی و خطرناک نگاه کنید. این مواد باید دور از دسترس کودکان نگهداری شوند و در موقع استفاده از آنان دستکش دست کنید، ماسک بزنید و دستگاه تهویه را روشن کنید.
- ۳) برای آنکه شستشوی بهتری داشته باشید، لازم نیست بیش از اندازه از مواد شوینده استفاده کنید! دستورالعمل روی بسته‌بندی را بخوانید و به همان میزان از ماده استفاده کنید. تنها توصیه‌ای که می‌توانیم به شما بکنیم این است که در رابطه با مایعات شستشویی که نیاز به رقیق شدن دارند، آن‌ها را کمتر از آنچه که توصیه شده رقیق کنید!
- ۴) در صورتی که شنیده‌اید ماده شوینده‌ای بدون نیاز به سابیدن پاک‌کننده قوی است به آن شک کنید. آب و سایش دو پایه از بین برنده آلودگی‌ها هستند. مواد شوینده تنها به دلیل ترکیباتی که دارند کمک می‌کنند

- آلودگی‌ها راحت‌تر از سطح جدا شوند. موادی که نیازی به سابیدن برای پاک کردن آلودگی ندارند یا مواد شیمیایی بسیار قوی دارند که استفاده از آن‌ها توصیه نمی‌شود یا تنها تبلیغات دروغینی دارند.
- (۵) در حال حاضر شوینده‌های مختلفی وارد بازار شده است: شوینده مخصوص حمام و دست شویی، شوینده مخصوص کف، مخصوص سینک، مخصوص گاز و... ترجیحاً توصیه می‌کنیم از شوینده‌های چندکاره استفاده کنید تا در هزینه‌ها صرفه‌جویی کنید و حتماً مرتباً کار پاکیزگی و شستشو را انجام دهید تا مجبور به استفاده از مقدار فراوانی ماده شوینده نباشید.
- (۶) برخی افراد از آب ژاول به عنوان ماده شوینده استفاده می‌کنند، در صورتی که آب ژاول ضد عفونی‌کننده است و بیشتر در بیمارستان‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد تا در خانه. اگر قصد ضد عفونی کردن دارید نیز ابتدا باید سطح را تمیز کرده بعد از مواد ضد عفونی‌کننده بهره ببرید!
- (۷) ترجیحاً از مواد آنتی باکتریال استفاده نکنید زیرا استفاده از این مواد به مرور سبب قوی تر شدن باکتری‌ها می‌شود. تمامی باکتری‌هایی که با ما زندگی می‌کنند برای سلامت ما مضر نیستند. استفاده از یک ماده شوینده معمولی سبب کمتر شدن میزان باکتری‌ها می‌شود اما اگر می‌خواهید محیط کاملاً ضد عفونی شود ترجیحاً به درستی از آب ژاول بهره ببرید.
- (۸) هنگام استفاده از مواد شوینده از اسفنج به جای پارچه بهره ببرید زیرا پارچه میزان کثیفی و آلودگی را بیشتر در خود نگه می‌دارد.
- (۹) ترجیحاً از مواد شوینده بی‌بو استفاده کنید. برخی اسانس‌ها مثل اسانس لیمو یا پرتقال چه طبیعی باشند چه مصنوعی بی‌فایده‌اند و در امر شستشو تاثیری نمی‌گذارند. برخی از آن‌ها می‌توانند برای سلامت مضر بوده و سبب آلرژی شوند.
- (۱۰) از آنجایی که برخلاف بسیاری از مواد بهداشتی، روی بسته‌بندی شوینده‌ها تمامی ترکیبات آن‌ها یادداشت نمی‌شود، حتماً توجه داشته باشید که از مواد استاندارد که بی‌ضرر بودن آن‌ها برای محیط و سلامت تأیید شده، آن هم به شکل درست، استفاده کنید.

سوالات عملی

۱. انواع زباله را با شرح مختصری از هر یک نام ببرید.
۲. روش‌های دفع زباله را توضیح دهید.
۳. راه‌های مناسب برای کاهش زباله چیست.
۴. شرایط دفع بهداشتی فضولات انسانی چیست.
۵. انواع فاضلاب را نام برده و روش صحیح دفع آن‌ها را توضیح دهید.
۶. راه‌های مبارزه با حشرات و جوندگان مؤذی را به اختصار شرح دهید.
۷. پنج مورد از احتیاط‌های لازم در هنگام استفاده از حشره‌کش‌ها را نام ببرید.
۸. ویژگی‌های یک مسکن بهداشتی چیست.
۹. عوامل مؤثر بر بهداشت مسکن را نام ببرید.
۱۰. آب سالم باید چه شرایطی را داشته باشد.
۱۱. عواملی که باعث آلودگی هوای خانه می‌شوند را نام ببرید.
۱۲. پنج مورد از نکاتی که باید هنگام استفاده از مواد شوینده رعایت شود را نام ببرید.

پرسش‌های چهارگزینه‌ای فصل چهارم:

۱. کدام گزینه از انواع زباله نمی‌باشد؟
الف) زباله صنعتی ب) زباله روستایی ج) زباله شهری د) زباله خانگی
۲. کدام روش جهت دفع زباله‌های بیمارستانی توصیه می‌شود؟
الف) سوزانیدن ب) انباشته کردن ج) دفن بهداشتی د) کمپوست
۳. آب مصرف شده در خانه، صنعت، شهر و... چه نام دارد؟
الف) آب شرب ب) آب بهداشتی ج) فاضلاب د) هیچکدام
۴. در کدام روش از بین بردن حشرات، از دیگر موجودات زنده استفاده می‌شود؟
الف) مبارزه فیزیکی ب) مبارزه شیمیایی ج) روش پیشگیری د) مبارزه بیولوژیکی

۴	۳	۲	۱
د	ج	الف	ب

فصل پنجم:

(۸ ساعت نظری)

(۸ ساعت عملی)



توانایی حفاظت از محیط زیست

هدف های رفتاری:

- پس از پایان این فصل انتظار می رود که کارآموز:
- کلیات و اجزای محیط زیست را بشناسد.
- انواع انرژی و برچسب آن ها و راه های صحیح مصرف انرژی را بداند.

۱-۵ آشنایی با کلیات محیط زیست

محیط زیست از ارکان توسعه پایدار در هر کشوری است. بدون توجه به مسئله محیط زیست منابع طبیعی و انسانی دچار نقصان شده و پیامدهای ناگواری را بر کره خاکی و حتی جوامع انسانی خواهد گذاشت. محیط زیست پیوسته در حال تغییر است. بعضی از این تغییرها بر اثر عوامل طبیعی مانند زلزله، سیل، آتشفشان و... به وقوع می‌پیوندد. اما تغییر محیط زیست بیشتر مربوط به فعالیت‌های انسانی است. انسان در طول



پیدایش خود بر روی زمین باعث تغییرهای وسیعی در جهت آلوده کردن محیط زیست بوده است. با این وجود انسان، تنها موجود متفکر کره‌ی زمین است که می‌تواند تأثیری مثبت بر حفظ سلامت و بقای محیط زیست داشته باشد.

۲-۵ شناسایی اجزای محیط زیست، عوامل و زیان‌های آلودگی آن‌ها و راه‌های حفاظت از آن‌ها



محیط زیست شامل آب، هوا، خاک و عوامل درونی و بیرونی مربوط به حیات هر موجود زنده است. همه‌ی این اجزا بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند. هرگونه تغییر در وضعیت آب، هوا، خاک و سایر منابع زیست محیطی که به کاهش توانایی آن‌ها در حفظ و حمایت منجر شود، آلودگی نام دارد. حوادث طبیعی ناشی از صاعقه، زلزله و... می‌توانند موجب آلودگی طبیعت شوند. اما بخش اصلی آلودگی‌های زیست محیطی بر اثر فعالیت‌های مخرب انسان ایجاد می‌شود.

آب

آب مایه حیات است. زندگی تمام جانداران به آب وابسته است. انسان و همه جانداران برای زندگی و رشد به آب نیاز دارند. ۷۵ درصد سطح زمین را آب فراگرفته اما ۹۸ درصد این آب‌ها شور است. فقط ۲ درصد از آب‌های زمین شیرین است. بیشتر آب‌های شیرین روی زمین یخ زده است و ما از کمتر از یک درصد این آب‌ها می‌توانیم استفاده کنیم.

آب از منابع طبیعی تجدیدشونده است. یعنی به طور مداوم در طبیعت در حال تولید است. تابش خورشید بر سطح دریاها و اقیانوس‌ها موجب تبخیر آب می‌شود. بخار آب در جو بر اثر سرما متراکم شده، به صورت ابر ظاهر می‌شود. با سرد شدن هوا ابرها تبدیل به باران و برف شده، به زمین می‌بارند. بخشی از آب باران در زمین نفوذ می‌کند و سفره‌های آب زیرزمینی را تشکیل می‌دهد. بخشی بر روی زمین جاری می‌شود و جویبارها و

نهرها و رودخانه‌ها را می‌سازد. آب بیشتر رودخانه‌ها نهایتاً به دریا می‌ریزد.

انسان از دوراه باعث کاهش منابع آبی می‌شود:

۱- از طریق نابود کردن جنگل‌ها و پوشش گیاهی زمین که از ذخیره‌سازان آب‌های زیرزمینی هستند.

۲- از طریق برداشت بی‌اندازه آب همراه با آلوده کردن منابع آبی. افزایش جمعیت در هر دومورد اثر تشدید کننده دارد.

آب‌های سطحی از طریق فعالیت‌های مختلف انسان به طور مستقیم و غیرمستقیم آلوده می‌شود.

آلودگی مستقیم با ریختن فاضلاب‌های خانگی، صنعتی، پساب‌های کشاورزی و انواع زباله به رودخانه، دریاچه‌ها و دریاها و آلودگی غیرمستقیم، با فعالیت‌های صنعتی آلوده‌کننده هوا که منجر به بارش باران‌های اسیدی می‌شود، ایجاد می‌گردد.

آب‌های زیرزمینی نیز از طرق مختلف در معرض آلودگی هستند؛ نشت نفت و بنزین از مخازن زیرزمینی، نفوذ شیرابه زباله در مکان‌های جمع‌آوری زباله، نفوذ باقیمانده کودها و سموم کشاورزی همراه با آب آبیاری زمین‌های کشاورزی و نفوذ فاضلاب‌های خانگی، منابع زیرزمینی آب را آلوده می‌کند.

دو نکته‌ی مهم برای حفاظت از منابع آب

الف) کنترل جمعیت. هرچه جمعیت بیشتر شود، تقاضا برای مصرف آب بیشتر می‌شود و حجم فاضلاب تولید شده نیز افزایش می‌یابد.

ب) صرفه‌جویی در مصرف آب. پیشگیری از هدر رفتن آب در مصارف خانگی، کشاورزی و صنعتی از راه‌های حفاظت آب است.

از راه‌کارهای جلوگیری از اسراف آب می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

- وضع قوانین و مقرراتی که صاحبان صنایع را ملزوم به تصفیه فاضلاب و استفاده مجدد از آب حاصل، مثلاً برای شست‌وشو و نقل و انتقال مواد زاید، از هدر رفتن و آلوده شدن آب در بخش صنعت جلوگیری می‌کند.
- ایجاد سدهای کوچک خاکی برای جمع‌آوری سیلاب‌ها و هرزآب‌ها و استفاده از آن‌ها با ایجاد شبکه‌های اصولی آبیاری و حتی الامکان استفاده از شیوه آبیاری قطره‌ای و بارانی و مانند آن، صرفه‌جویی آب در بخش کشاورزی را ممکن می‌سازد.
- افزایش آگاهی‌های مردم در مورد ارزش آب و همچنین خطراتی که این مایه حیات را تهدید می‌کند از ضروریات غیر قابل انکار است.
- علاوه بر سازمان‌های مسئول در مدیریت آب، همه مردم به ویژه زنان باید خود را مسئول حفظ و نگهداری منابع آب بدانند. مدیریت آب در خانه از عوامل مهم در حفاظت منابع آب و همچنین کاهش فاضلاب است.

• از آب گرم به درستی استفاده کنید. مصرف بیش از حد از آب گرم، علاوه بر تلفات آب و افزایش فاضلاب، اتلاف انرژی را نیز به دنبال دارد؛ زیرا برای گرم کردن آب هم به مواد سوختی و هم به برق نیاز است. مواد سوختی و نیروگاه‌های تولید برق، از آلوده‌کنندگان هوا و ایجاد باران‌های اسیدی هستند.

هوا

۹۹ درصد هوا از نیتروژن و اکسیژن تشکیل شده است. لایه هوا علاوه بر اینکه منبع اکسیژن است، از جنبه‌های دیگر نیز بسیار با ارزش است.

هوا به صورت لایه‌ای ضخیم زمین را در بر گرفته است. به این لایه، جو یا اتمسفر می‌گویند. بدون هوای اطراف زمین، توزیع گرما دچار اختلال می‌شود. بدون هوا ارتعاشات صدا به خوبی منتقل نمی‌شود و زمین در سکوت فرو خواهد رفت. بدون هوا، زمین در معرض اشعه مهلک خورشیدی قرار گرفته و از حیات تهی خواهد شد.

هرگونه تغییر در ویژگی‌های فیزیکی و شیمیایی عناصر تشکیل‌دهنده هوا موجب آلودگی آن می‌گردد. بسیاری از فعالیت‌های انسان به سبب وارد کردن مواد و ترکیبات مختلف به هوا، موجب آلودگی آن می‌شود. عوامل ایجاد آلودگی هوا شامل عوامل طبیعی و عوامل مصنوعی می‌شود.

عوامل طبیعی:

باد و طوفان‌های شن و ماسه، فعالیت آتشفشان، چشمه‌های آب معدنی که با ایجاد گازهای گوگردی موجب آلودگی هوا می‌شوند. عوامل طبیعی آلوده‌کننده هوا، همراه با گرد و غبار، مقدار زیادی دود و گازهای مضر را وارد هوا می‌کنند که البته این گازها خیلی خطرناک و کشنده هستند و در شرایط طبیعی در مدت کوتاهی جذب می‌شوند.

عوامل مصنوعی:

هرساله مقدار زیادی گازهای سمی و میلیاردها تن گاز کربنیک به دلیل استفاده نامناسب از سوخت‌های فسیلی در صنایع، وسایل خانگی، تجاری و وسایل نقلیه موتوری وارد جو می‌شود.

مهمترین منبع آلودگی هوا در شهرهای بزرگ، وسایل نقلیه موتوری هستند (بویژه اتومبیل‌های مخرب و فرسوده). سرب موجود در هوا در نتیجه مصرف بنزین سریدار توسط اتومبیل‌هاست که سرب باعث آسیب مغزی در کودکان می‌شود. استفاده مکرر از ترمز اتومبیل موجب انتشار ذرات آزیست (پنبه نسوز) در هوا می‌شود. ورود گازهای CFC که از وسایل سردکننده و اسپری‌ها تولید می‌شود، باعث تخریب لایه اوزون شده و در نتیجه باعث ایجاد سرطان‌های پوست می‌گردد.

آلودگی هوا باعث بروز بیماری‌های تنفسی مثل برونشیت، ناراحتی‌های قلبی، آسیب رساندن به کلیه‌ها و بیماری‌های عضلانی و چشمی می‌شود.

آلودگی هوا ۱۱ برابر آلودگی آب و ۱۶ برابر آلودگی غذا برای انسان خطرناک است. آلودگی هوا چهارمین عامل مرگ و میر در جهان است.

پدیده گلخانه‌ای و اثر آن بر جو

بعضی از گازها مانند دی‌اکسیدکربن حاصل از سوخت‌ها، متان ناشی از تجزیه مواد موجود در طبیعت و تخمیر زباله، گاز کلروفلوئوروکربن موجود در سیستم‌های سردکننده مثل کولرهای گازی و یخچال‌ها و اکسیدهای ازت، همراه با بخار آب در اطراف زمین حالت گلخانه‌ای ایجاد می‌کنند. یعنی مانند سرپوشی شیشه‌ای مانع خروج گرما از اطراف کره زمین می‌شوند.

۵۵ درصد اثرات گلخانه‌ای به علت وجود دی‌اکسیدکربن است. سالانه ۶۰۵ میلیارد تن دی‌اکسیدکربن در اثر سوختن نفت و ذغال سنگ و گاز و همچنین ۱۰۵ میلیارد تن در نتیجه تخریب جنگل‌ها (که تصفیه کننده هوا هستند) وارد جو می‌شود.

حدود ۲۴ درصد از حالت گلخانه‌ای به علت وجود کلروفلوئوروکربن‌ها است. این گازها لایه اوزون را نیز تخریب می‌کنند.

متان تولید شده توسط گله‌های گاو و مزارع برنج و توده‌های زباله ۱۵ درصد اثرات گلخانه‌ای را ایجاد می‌کند.

اکسید نیتروس که توسط میکروب‌ها، تجزیه شیمیایی کودها، سوزاندن چوب و سوخت‌های فسیلی تولید می‌شود، ۶ درصد از حالت گلخانه‌ای را ایجاد می‌کند.

از حدود دوازده تا پانجاه کیلومتری بالای زمین لایه‌ای نامرئی به نام لایه اوزون وجود دارد که مانع رسیدن اشعه خطرناک خورشید (بخصوص اشعه ماوراء بنفش) به زمین می‌شود. قوطی‌های اسپری از قبیل حشره‌کش‌ها، خوشبوکننده‌ها، گازهای یخچال و کولرهای گازی حاوی گازهای کلروفلوئوروکربن هستند این گازها پس از انتشار در هوا بالا رفته پس از رسیدن به لایه اوزون تجزیه می‌شوند و لایه اوزون را تخریب می‌کنند.

نفوذ بیش از اندازه اشعه ماوراء بنفش به زمین بر اثر تخریب لایه اوزون، باعث بروز سرطان پوست، تضعیف دستگاه دفاعی بدن، بیماری‌های چشمی، کاهش محصولات کشاورزی و کاهش جمعیت آبزیان می‌شود.

راه‌های جلوگیری از آلودگی هوا:

۱. استفاده کمتر از اتومبیل‌های شخصی، اتومبیل‌های خراب، استفاده از وسایل نقلیه عمومی.

۲. کاشت درختان و افزایش فضای سبز باعث جذب CO₂ و کاهش آلودگی می‌شود.

۳. استفاده از سوخت پاک (گاز طبیعی) به جای بنزین.

۴. استفاده از دوچرخه به جای اتومبیل.
۵. جلوگیری از سوزاندن زباله و اقدام به دفن بهداشتی آن.
۶. استفاده کمتر از اسپری‌ها، خوشبوکننده‌ها، حشره‌کش‌ها که از عوامل تولید گاز CFC هستند.
۷. استفاده از فیلتر مناسب جهت تصفیه دود حاصل از کارخانجات.
۸. خودداری از اسراف در مصرف برق یا خاموش کردن لامپ‌های اضافی و وسایل برقی دیگر.

خاک

خاک، از منابع طبیعی و محدود زمین است و پس از آب و هوا مهم‌ترین جزء محیط زیست محسوب می‌شود. پوسته خارجی زمین که خاک نام دارد، مجموعه‌ای از ذرات و مواد طبیعی است که گیاهان در آن بوجود آمده یا در آن رشد می‌کنند. خاک زیستگاه بسیاری از موجودات و مهم‌ترین بستر تأمین مواد غذایی انسان و سایر جانداران است. از این رو خاک در حفظ و بقای زندگی همه موجودات نقش اساسی و اولیه را داراست. دو وظیفه اصلی خاک:

۱. تأمین محیط رشد گیاهان و حفظ حیات
 ۲. دفن پسماندهای طبیعت و بازگرداندن آن‌ها به چرخه غذایی. خاک طی مدت زمان طولانی و تحت تأثیر عوامل و شرایط خاص به وجود می‌آید و کنش و واکنش طبیعی برای تشکیل خاک بسیار به کندی صورت می‌گیرد به طوریکه به طور متوسط ۷۰۰ سال زمان لازم است تا مراحل مختلف یک سانتی‌متر خاک زراعی و یا خاکی که توانایی پرورش گیاهان را داشته باشد، بوجود آید.
- تخریب خاک در مناطق خشک و نیمه خشک و کم مرطوب باعث گسترش بیابان‌ها شده است. هرگونه تغییر در ویژگی‌های اجزای تشکیل دهنده خاک به طوری که استفاده از آن را ناممکن کند آلودگی خاک نام دارد.

عوامل ایجاد آلودگی خاک:

پیشرفت سریع تکنولوژی، افزایش صنایع و وسایط نقلیه، مصرف زیاد کودهای شیمیایی، سموم دفع آفات، فاضلاب‌ها، زباله‌های شهری و صنعتی، حفاری‌های بشر برای دستیابی به نفت و مواد دیگر معدنی باعث آلودگی خاک می‌شود.

راه‌های جلوگیری از آلودگی خاک:

- کاهش مصرف سوخت فسیلی
- تصفیه فاضلاب‌های صنعتی

- دفع بهداشتی زباله‌های شهری مثل بازیافت
- تا حد ممکن ازکود حیوانی استفاده شود، یا مخلوط کود شیمیایی و حیوانی
- جلوگیری از تخریب پوشش گیاهی و جنگل‌ها

تنوع زیستی

مفهوم تنوع زیستی به صورت عام به شکل‌های متنوع حیات روی زمین، همچنین به گوناگونی زیستی این



نوع از حیات اشاره دارد. در نگاهی دقیق‌تر تعداد گونه‌های گیاهی، جانوری و قارچ‌ها، باکتری‌ها و میکروارگانیسم‌ها، تنوع شگفت‌انگیز زن‌ها در این گونه‌ها، تفاوت بسیار در اکوسیستم‌های موجود در سطح سیاره زمین، از قبیل بیابان‌ها، جنگل‌های بارانی، تپه‌های مرجانی - همه بخشی از تنوع زیستی زمین هستند.

امروزه بر روی کره زمین در حدود دو میلیون گونه موجود زنده شناسایی و نامگذاری شده‌اند که دانشمندان حدس می‌زنند که این رقم تا حدود ده میلیون قابل افزایش باشد.

تمام این گونه‌های کوچک و بزرگ دارای یک وظیفه بسیار بزرگ هستند و آن این است که ترکیب عملکرد این گونه‌ها در مجموع، باعث افزایش توانایی اکوسیستم و افزایش مقاومت در برابر انواع مختلف صدمات و خسارات احتمالی، همچنین بهبود و بازسازی خسارات وارده می‌شوند. بنابراین تنوع زیستی برای انسان بسیار مهم می‌باشد زیرا تنوع و افزایش گونه‌های گیاهی به معنی افزایش محصولات غذایی برای انسان و تنوع و افزایش گونه‌های جانوری به معنی پایدار بودن محیط زیست در جهت تعادل طبیعت می‌باشد.

• گونه‌های گیاهی

گیاهان گروه بزرگی از گونه‌های زندگی هستند و شامل موجودات زنده آشنایی چون درختان، علف، بوته، خزه دریایی و... می‌شود. گیاهان اکسیژن لازم برای تنفس موجودات زنده را تأمین می‌کنند. گیاهان در تأمین مواد اولیه صنایع دارویی، بهداشتی و... نقش بزرگی برعهده دارند.

• گونه‌های جانوری

بعضی از جانوران غذای انسان و جانوران گوشتخوار را تأمین می‌کنند. گروهی از جانوران از پس‌مانده‌ی شکار دیگر جانوران و یا لاشه‌ی حیوانات مرده استفاده می‌کنند و از این راه مانع ایجاد گندیدگی و فساد می‌شوند. حشرات در گرده افشانی گیاهان، تولید عسل، شکار حشرات مضر برای محصولات کشاورزی، پاکسازی پس‌مانده‌ها و... نقش دارند.

• جانداران میکروسکوپی

نخستین موجودات زنده زمین، جانداران میکروسکوپی بوده‌اند. گیاهان و جانوران کنونی از تکامل این جانداران به وجود آمده‌اند. برخی از این موجودات بیماری‌زا هستند، اما گروهی از آن‌ها بی‌آزارند و حتی مفید نیز هستند. باکتری از جانداران میکروسکوپی است. برخی از باکتری‌ها در تخمیر مواد نقش دارند، مانند باکتری‌هایی که شیره انگور را به سرکه تبدیل می‌کنند.

جنگل و مرتع

زندگی بر روی کره زمین با گیاهان آغاز شد. در ابتدا بر روی کره زمین به علت وجود دی‌اکسید کربن هیچ جانداری وجود نداشت میلیون‌ها سال پیش، پس از پیدایش گیاهان و درختان و با تبادل دی‌اکسید کربن و اکسیژن توسط آن‌ها، به تدریج زمینه مساعد برای زندگی حیوانات بر روی زمین فراهم شد. حیات جانداران بر روی زمین از برکت وجود جنگل و درخت و پوشش گیاهی زمین است.

جنگل‌ها و گیاهان کارخانه اکسیژن‌سازی زمین هستند. درخت هنگام عمل غذاسازی، مقدار زیادی دی‌اکسید کربن از هوا گرفته و در عوض اکسیژن پس می‌دهد. به جنگل‌ها دستگاه تنفس یا شش‌های کره زمین نیز می‌گویند. هر درخت بالغ سالانه ۶ کیلوگرم دی‌اکسید کربن مصرف می‌کند. درختان تنظیم‌کننده حرارت محیط هستند. شدت گرمای تابستان و سرمای زمستان را کاهش می‌دهند. در زمین‌های جنگلی، درخت زارها، بوته زارها، مراتع و به طور کلی زمین‌های دارای پوشش گیاهی، آب باران به سرعت جذب شده و به اعماق زمین می‌رود و در سفره‌های زیرزمینی ذخیره می‌شود.

زمینی که مدتی از سال دارای پوششی از گیاهان خودرو است یا هر زمینی که دارای پوشش گیاهی باشد تا دام بتواند برای مدتی در آن بچرد، مرتع یا چراگاه نامیده می‌شود.

اهمیت جنگل و مرتع و فواید آن عبارتند از:

۱. تأمین اکسیژن

۲. تأمین سوخت

۳. تولید میوه و دانه

۴. ساخت ابزار

۵. تأمین علوفه

۶. ساخت دارو

۷. ساخت کاغذ

۸. محصولات شیمیایی

۹. تصفیه هوا

۱۰. زیستگاه جانوران

۱۱. حفاظت از خاک

۱۲. پیشگیری از افزایش درجه حرارت زمین

۱۳. جلوگیری از سیلاب، حفاظت خاک و تغذیه‌ی سفره‌ی آب‌های زیرزمینی

۱۴. محلی مناسب گذران اوقات فراغت

نابودی جنگل‌ها باعث افزایش دی‌اکسیدکربن در جو شده و در نتیجه با ایجاد پدیده گلخانه‌ای، گرم شدن زمین را سبب می‌شود. گرم شدن هوا با ذوب شدن یخ‌ها و در نتیجه بالا آمدن سطح آب دریاها، جاری شدن سیل، تخریب مناطق و خسارت‌های جانی مالی همراه می‌باشد.

نابودی پوشش گیاهی باعث کاهش نفوذپذیری آب‌های سطحی، افزایش روان آب، بروز سیل، تخریب زیستگاه‌ها و فرسایش خاک می‌گردد.

راه‌های جلوگیری از نابودی جنگل‌ها:

۱. جلوگیری از قطع بی‌رویه درختان: برای تهیه یک تن کاغذ ۱۵ اصله درخت قطع می‌شود. اگر هر شخص کاغذ باطله‌اش را در طول سال جمع کند، معادل ۱۰۵ اصله درخت می‌شود و اگر ما همه ایرانیان این کار را انجام دهیم، از قطع ۱۰۰ اصله درخت در سال جلوگیری کرده‌ایم!!!

۲. جلوگیری از آلودگی جنگل‌ها

۳. کاشت درختان جوان

۴. جلوگیری از آلودگی هوا، که عامل اصلی ایجاد باران اسیدی می‌باشد و باران اسیدی خسارت‌های جبران ناپذیری را به جنگل‌ها وارد می‌کند و باعث نابودی آن‌ها می‌شود.

۵. مشارکت مردم در حفظ و حراست از جنگل‌ها و پوشش گیاهی به عنوان هدیه الهی.

۳-۵ آشنایی با انواع انرژی و برچسب آن

۱- انرژی تجدیدپذیر، انرژی برگشت پذیر، نیز نامیده می‌شود. به انواعی از انرژی می‌گویند که برخلاف انرژی‌های تجدیدنپذیر قابلیت بازگشت مجدد را به طبیعت دارند. و هر قدر از این انرژی‌ها استفاده کنیم از مقدار آن کم نمی‌شود مانند انرژی خورشیدی، انرژی باد، انرژی گرمای زمین، انرژی برق آبی. گاز حاصل از فضولات حیوانات نیز از انرژی‌های تجدید شونده است.

۲- انرژی تجدیدناپذیر: انرژی‌هایی هستند که به آسانی مانند انرژی‌های تجدیدپذیر در دسترس نمی‌باشند. این نوع انرژی‌ها برای تولید به زمان بسیار طولانی و حتی میلیون‌ها سال نیازمند می‌باشند. البته در حقیقت این انسان‌ها می‌باشند که نیاز مهم و اولیه به آن‌ها را دارند. برای نمونه نفت (تیل) در طی میلیون‌ها سال از گیاهان و حیوانات درست شده و برای تجدید آن به این شکل باید میلیون‌ها سال بگذرد. میزان استفاده‌ی فراوان و نیاز شدید بشر به این نوع انرژی‌ها باعث شده که به سرعت به سمت پایان حرکت کنند. از نمونه‌های انرژی‌های تجدیدناپذیر می‌توان به نفت، گاز، زغال سنگ و اورانیوم اشاره کرد.

برچسب انرژی: برچسبی است که روی محصولات مورد استفاده در ساختمان‌ها نصب می‌شود و نشان‌دهنده کیفیت محصولات از نظر مصرف انرژی است. در این برچسب که برای وسیله‌های انرژی‌بر به کار می‌رود، شاخص مصرف انرژی وسیله با استفاده از حروف لاتین A تا G مشخص می‌شوند که هر حرف دارای رنگی مخصوص به خود از سبز تا قرمز است. با استفاده از این برچسب می‌توان بازدهی وسایل گوناگون را مقایسه کرد. در این برچسب افزون بر رتبه‌ی مصرف انرژی، نام محصول، نام کارخانه تولیدی، مدل محصول و آرم مؤسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران دیده می‌شود. همچنین در برخی از برچسب‌ها ممکن است برخی از شاخص‌های مورد نظر مصرف‌کنندگان نیز نوشته شود. برچسب انرژی در بیشتر کشورهای جهان وجود دارد. حرف A در برچسب انرژی که با زمینه‌ی سبز پررنگ نمایش می‌یابد، نشان‌دهنده‌ی کمترین مصرف انرژی و بیشترین کارایی وسیله و حرف G که با رنگ قرمز مشخص می‌شود نشانه‌ی وسایل دارای بیشترین مصرف کمترین کارایی است.

۱		انرژی
۲	نام سازنده	تولیدکننده
۳	-----	مدل
۴		بازدهی بیشتر A B C D E F G بازدهی کمتر
۵	XY	بازده انرژی، میزان خنک‌کنندگی (وات) بر مصرف برق (وات) (بر اساس نتایج آزمون استاندارد) بازدهی انرژی واقعی به جوشکی و مکان استاندارد در دستگاه سرمایشی
۶	XYZW	میزان توانایی دستگاه (m ² h) (بر حسب ساعت) (بر اساس نتایج آزمون استاندارد)
۷	اطلاعات بیشتر در دفترچه راهنمای محصول موجود است.	
۸		استفاده می‌شود برای روش آزمون و تعیین برچسب انرژی لوازم خانگی

برچسب انرژی از چند بخش تشکیل می‌شود، بخش‌های اول تا سوم به ترتیب عبارتند از علامت تجاری شرکت سازنده، نام شرکت سازنده و مدل دستگاه. حروف لاتین مشخص‌کننده‌ی برچسب انرژی در بخش چهارم برچسب مشخص می‌شوند. مصرف انرژی دستگاه بر اساس استاندارد ملی تدوین شده در بخش آزمون استاندارد، در بخش پنجم می‌آید و سایر بخش‌ها بیانگر اطلاعات ویژه‌ی همان نوع وسیله است.

۴-۵ شناسایی راه‌های صحیح مصرف انرژی در خانه

- تمام کالاهای تولیدات خوراکی و غیرخوراکی را درست مصرف کنید.
- غذای نیم‌خورده‌ای که دور ریخته می‌شود، لباس نسبتاً نویی که به هر دلیل به فراموشی سپرده شده است و... همه‌ی این‌ها با صرف انرژی تولید شده‌اند. دور انداختن و جایگزین کردن آن‌ها با نمونه‌ای دیگر، به معنی مصرف بیشتر انرژی و مصرف کردن درآمد خانواده است.
- از لوازم خانگی استفاده کنید که برچسب مصرف انرژی A دارند.
- برای پخت غذا از ظرفی با اندازه‌ی مناسب استفاده کنید. جوش آمدن آب در قابلمه‌ای بزرگ به مقدار زیادی انرژی گرمایی نیاز دارد.
- غذا را ابتدا خنک کنید، بعد در یخچال و فریزر بگذارید.
- از ماشین لباسشویی‌هایی استفاده کنید که لباس‌ها را در آب سرد هم می‌توانند بشویند. این کار در مصرف برق صرفه‌جویی زیادی می‌کند.
- وجود شکاف در در و پنجره یا دیوار باعث هدر رفت انرژی می‌شود. استفاده از پنجره‌های دوجداره نیز در حفظ گرما یا سرمای خانه کمک زیادی می‌کند.
- از تلف کردن آب گرم پرهیز کنید. ایستادن زیر دوش آب‌گرم در تمام مدت استحمام، آب و انرژی و پول را هدر دادن است.

سوالات عملی

۱. اجزای محیط زیست را نام ببرید.
۲. سه مورد از راه‌کارهای جلوگیری از اسراف آب را نام ببرید.
۳. عوامل ایجاد آلودگی هوا را نام برده و برای هر یک دو مثال ذکر کنید.
۴. پدیده گلخانه‌ای را توضیح دهید.
۵. چهار مورد از راه‌های جلوگیری از آلودگی هوا را نام ببرید.
۶. عوامل ایجاد آلودگی خاک را نام ببرید.
۷. راه‌های جلوگیری از آلودگی خاک چیست.
۸. پنج مورد از اهمیت و فواید جنگل و مرتع را نام ببرید.
۹. راه‌های جلوگیری از نابودی جنگل‌ها چیست.
۱۰. انواع انرژی را نام برده و برای هر یک از آن‌ها مثال بزنید.

پرسش‌های چهارگزینه‌ای فصل پنجم:

۱. هرگونه تغییر در وضعیت آب و هوا، خاک و سایر منابع زیست محیطی چه نام دارد؟
الف) فرسایش ب) تخریب ج) آلاینده د) آلودگی
۲. کدام گزینه از عوامل طبیعی آلودگی هوا است؟
الف) سوخت فسیلی ب) طوفان‌های شنی ج) پدیده گلخانه‌ای د) بنزین
۳. کدام گزینه از نخستین موجودات زنده زمین بوده‌اند؟
الف) گونه‌های گیاهی ب) گونه‌های جانوری ج) جانداران میکروسکوپی د) همه موارد
۴. کدام یک از انرژی‌های زیر تجدیدپذیر است؟
الف) انرژی باد ب) نفت ج) زغال سنگ د) اورانیوم

۴	۳	۲	۱
الف	ج	ب	د

فصل هشتم :

(۲۰ ساعت نظری)

(۱۰ ساعت عملی)

توانایی تنظیم برنامه غذایی مناسب خانواده در سلامت و بیماری

هدف های رفتاری:

- پس از پایان این فصل انتظار می رود که کارآموز:
- انواع مواد مغذی و گروه غذایی را بشناسد.
- ابزارها و اصول تنظیم غذایی را بداند .
- تغذیه ی مناسب در دوران های مختلف زندگی را بداند.
- تغذیه مناسب در بیماری ها را بشناسد و بتواند وزن بدن را تعیین کنید.



۱-۶ شناسایی انواع مواد مغذی

غذای روزانه‌ی ما از گروه‌های مختلف تشکیل شده که هر یک از آن‌ها حاوی ترکیبات مختلفی است. این ترکیبات، مواد مغذی نامیده می‌شوند که هر یک در بدن دارای نقش مهم‌اند. مواد مغذی به دو دسته تقسیم می‌شوند: درشت مغذی و ریزمغذی.

۱- درشت مغذی‌ها: درشت مغذی، شامل کربوهیدرات‌ها (قندها)، چربی‌ها و پروتئین‌هاست که به مجموعه آن‌ها مواد انرژی‌زا گویند. این ترکیبات بخش عمده‌ای از غذای روزانه ما را به خود اختصاص می‌دهند. به عنوان مثال قسمت اعظم ماهی، مرغ و گوشت را مواد پروتئینی، برنج، نان و انواع شیرینی‌جات را مواد کربوهیدراتی و روغن‌ها و مغزها را چربی‌ها تشکیل می‌دهد. بنابراین مصرف بیش از حد آن‌ها با ایجاد کالری مازاد منجر به اضافه وزن و عوارض ناشی از آن می‌شود.

کربوهیدرات‌ها:

کربوهیدرات‌ها منبع اصلی انرژی بدن ما هستند، کربوهیدرات‌ها انرژی را بصورتی که به راحتی توسط بدن ما شکسته و قابل استفاده می‌شود، تولید می‌کنند یعنی گلوکز یا قند خون. کربوهیدرات‌ها به سه گروه قندها، نشاسته‌ها و فیبرها تقسیم بندی می‌شوند و هر گرم کربوهیدرات چهارکالری تولید می‌کند.

قسمت اعظم کالری یا انرژی مواد غذایی زیر از کربوهیدرات موجود در آن تأمین می‌شود:

نشاسته‌ها: مثل نان، ماکارونی، حبوبات و سبزیجات نشاسته‌ای مثل سیب زمینی.

قندها: انواع نوشابه‌های شیرین، شربت‌های میوه‌ای، شکلات، میوه‌جات.

فیبرها: مثل سبزیجات، کلم بروکلی، کاهو و هویج.

پروتئین‌ها:

پروتئین‌ها نیز دارای انرژی هستند ولی منبع انرژی مورد علاقه یا انتخاب مطلوب بدن برای تولید انرژی در صورت وجود کربوهیدرات نیستند.

پروتئین‌ها از اسیدهای آمینه تشکیل می‌شوند که وقتی پروتئین خورده می‌شود به اسیدهای آمینه شکسته می‌شود و بدن برای ساخت بافت‌های بدن و مواد مختلف از آن استفاده می‌کند.

هر گرم پروتئین چهارکالری تولید می‌کند.

منابع پروتئین: انرژی مواد غذایی زیر اغلب از پروتئین بدست می‌آید:

گوشت قرمز، ماکیان (مرغ، بوقلمون) پنیر و تخم مرغ، لوبیا، نخود حتی آجیل‌ها نیز پروتئین دارند.

چربی‌ها:

چربی‌ها نیز منبع انرژی هستند ولی منبع مورد علاقه بدن نیستند آن‌ها موقعی به مصرف تولید انرژی می‌رسند که بدن به اندازه کافی از کربوهیدرات‌ها تولید انرژی نکند یا مثل دیابت نوع یک انسولین جهت ورود گلوکز به سلول‌ها وجود نداشته باشد و چربی‌ها و پروتئین‌ها به مصرف تولید انرژی و نه مصرف اصلی‌شان برسند تا کاهش وزن و لاغری یکی از علائم دیابت کنترل نشده نوع دو و یک باشد.

بعضی از انواع چربی‌ها در غذاهای روزمره ما داخل مواد غذایی هستند مثل گوشت قرمز که به هرحال حاوی چربی است، مرغ، پنیر و...

بعضی از چربی‌ها بصورت افزودنی به غذاها هستند مثل: سس سالاد، روغن سرخ کردنی و... که به غذاها اضافه می‌شوند.

منابع چربی روزمره:

- انواع روغن‌ها

- کره، روغن ذرت، روغن زیتون، سس‌های سالاد.

- دانه‌های روغنی و آجیل‌ها.

۲- ریزمغذی‌ها: ریزمغذی‌ها موادی هستند که مانند سایر مواد غذایی مورد نیاز بدن هستند و بدون آن‌ها بدن قادر به انجام سوخت و ساز طبیعی خود نیست.

تفاوت این مواد با سایر مواد غذایی در میزان مورد نیاز آن‌هاست، به طوری که بدن به میزان کمی از آن‌ها احتیاج دارد. در عین حال کمبود هر یک از آن‌ها بیماری‌های مختلفی را در انسان به وجود می‌آورند.

انواع ریزمغذی‌ها در ویتامین‌ها و مواد معدنی وجود دارد. وجود ویتامین‌ها و مواد معدنی برای سوخت و ساز بدن ضروری می‌باشد.

مصرف ویتامین‌ها برای موجودات زنده ضروری بوده و رشد بدن را تنظیم می‌کنند و به دو دسته محلول در آب مانند ویتامین‌های گروه (B, C) و محلول در چربی (ویتامین A, D, E, K) تقسیم می‌شوند.

مواد معدنی مورد نیاز بدن را می‌توان به دو گروه کلی تقسیم کرد:

۱. مواد معدنی اصلی شامل: کلسیم فسفر، کرب، منیزیم، پتاسیم، سدیم و سولفور.

۲. مواد معدنی اثرگذار از جمله: ید، آهن، روی، سلنیوم، فلوراید، مس، منگنز و... که مقدار کمی از آن‌ها برای سلامت موجودات زنده بسیار مؤثر است.

استخوان‌ها، دندان‌ها، ناخن‌ها، پوست و مو برای ساخته شدن نیاز به مواد معدنی داشته و در ضمن این گونه مواد با تأثیر بر عملکرد بدن، سیستم‌های بدن را کنترل کرده و انرژی تولید می‌کنند. در بدن ۶۰ ماده معدنی گوناگون مورد نیاز است تا فعالیت‌ها طبیعی و متعادل باشد.

۲-۶ شناسایی گروه‌های غذایی و سهم هر یک از آن‌ها

برای تأمین کلیه مواد مغذی مورد نیاز بدن، استفاده از همه‌ی گروه‌های غذایی ضروری است. دانشمندان علم تغذیه مواد غذایی را برحسب محتویات آن‌ها، به چند گروه غذایی تقسیم کرده‌اند. پنج گروه اصلی غذایی عبارتند از:

۱- گروه نان و غلات

۲- گروه سبزی‌ها

۳- گروه میوه‌ها

۴- گروه گوشت، حبوبات و مغزها

۵- گروه شیر و فرآورده‌های آن

گروه نان و غلات



مواد غذایی این گروه شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم، جو و ذرت است. مواد غذایی این گروه حاوی انرژی، بعضی از انواع ویتامین‌های گروه B، آهن و مقداری پروتئین‌اند که برای تأمین انرژی، رشد و سلامت سیستم عصبی لازم است. میزان نیاز بدن به این گروه ۶ تا ۱۱ واحد در روز است.

ارزش غذایی ۳۰ گرم از انواع نان، مثلاً یک کف دست نان سنگک، با ۴ کف دست نان لواش، با یک کف دست نان تافتون، با یک کف دست نان بربری، با نصف لیوان برنج پخته و با نصف لیوان ماکارونی پخته معادل است.

گروه سبزی‌ها

شامل بسیاری از سبزی‌های متنوع از جمله سبزی‌های سبزرنگ

(مثل سبزی خوردن)، صیفی‌جات و سبزی‌های نشاسته‌ای (مثل باقالا)

است. این گروه تأمین‌کننده املاح و ویتامین مورد نیازما است از جمله

ویتامین C، A و املاح کلسیم و منیزیم همچنین تأمین‌کننده فیبر نیز

می‌باشد. سبزی‌هایی مثل گشنیز، جعفری، نعناع، گوجه فرنگی، فلفل



دل‌مه‌ای، ساقه سبز پیازچه، سرشار از ویتامین C هستند. سبزی‌های دارای رنگ سبز تیره، زرد تیره و نارنجی مانند اسفناج، هویج، گوجه فرنگی ویتامین A مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند. زیتون و سبزی‌هایی که برگ سبز تیره دارند، دارای ویتامین E هستند. میزان نیاز بدن به این گروه ۳ تا ۵ واحد در روز است. هر سهم از این گروه برابر است با یک لیوان انواع سبزی‌های برگی مثل اسفناج، کاهوی خرد شده یا نصف لیوان سبزی پخته یا نصف لیوان از سایر سبزی‌های خرد شده و یا یک عدد سیب زمینی متوسط.

گروه میوه‌ها



شامل انواع و اقسام میوه‌هایی است که شما با آن آشنا هستید. این گروه تأمین کننده فیبر، ویتامین C، A و پتاسیم است. این گروه با اهمیت است چرا که فاقد سدیم چربی و کلسترول می‌باشد. میوه‌های غنی از ویتامین C مانند انواع مرکبات، کیوی و... میوه‌های غنی از ویتامین A مانند طالبی، زردآلو، شلیل، انبه و...

مصرف میوه‌ها برای حفظ مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها، ترمیم زخم‌ها، دید در تاریکی و سلامت پوست ضروری است. میزان نیاز بدن به این گروه ۲ تا ۴ واحد در روز است. ارزش غذایی یک عدد میوه متوسط مثلاً یک عدد سیب، پرتقال یا هلو، با ربع طالبی متوسط، با نصف لیوان گیلان، با نصف لیوان جبه انگور، با ۳ عدد زردآلو، با نصف لیوان آب میوه برابر است.

گروه گوشت، حبوبات و مغزها

این گروه شامل انواع گوشت‌ها مانند گوشت قرمز (گوشت گوسفند و گاو)، گوشت سفید (گوشت مرغ، ماهی و پرندگان)، تخم مرغ، حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش) و مغزها (گردو، بادام، فندق و پسته) است. این گروه غذایی برای تأمین پروتئین، فسفر، ویتامین‌های B₁, B₃, B₆, B₁₂ و بسیاری از املاح چون آهن می‌باشد. حبوبات زیر گروه سبزی‌های نشاسته‌ای هستند ولی چون از نظر غذایی، محتوای پروتئین و املاح شبیه گوشت هستند در این گروه قرار دارند. میزان نیاز بدن به این گروه ۲ تا ۴ واحد در روز است.

ارزش پروتئینی سه قطعه گوشت خورشتی متوسط پخته، با یک عدد قسمت پایین ران یک مرغ بزرگ پخته، با نصف سینه یک مرغ کوچک پخته، با یک لیوان حبوبات پخته شده، با نصف لیوان انواع مغزها و با دو عدد تخم مرغ برابر است.



گروه شیر و فرآورده‌های آن

شامل شیر، ماست و پنیر است بهترین منبع تأمین‌کننده کلسیم هستند و تأمین‌کننده پروتئین ویتامین B_{۱۲}، A و B_۲ می‌باشند که برای استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها و رشد و سلامت پوست و مولازم است. میزان نیاز بدن به این گروه ۲ تا ۳ واحد در روز است.

اگر حجم یک لیوان را ۲۴۰ میلی‌لیتر در نظر بگیریم، آنگاه ارزش غذایی یک لیوان شیر کم‌چرب، با یک لیوان ماست کم‌چرب، با یک قوطی کبریت پنیر و با یک لیوان کشک معادل است. دقت کنید لبنیات مصرفی باید پاستوریزه باشند.

گروه متفرقه

برای این دسته غذاها واحدی پیشنهاد نشده است زیرا مواد مغذی کمی را شامل می‌شوند. غذاهای غنی از چربی شامل: روغن حیوانی، کره مارگارین، روغن نباتی‌های جامد و مایع، خامه، انواع سس‌ها و چیپس سیب‌زمینی می‌باشند. از شیرینی‌ها می‌توان قند، شکر، عسل، شربت‌ها و مرباها، شکلات، شیرینی‌ها، کیک و نوشابه‌های گازدار، ژله، انواع دسرها و سایر مواد غنی از قند را نام برد. مصرف بیش از اندازه این مواد شیرین به علت نداشتن املاح، ویتامین و پروتئین مضر است. همچنین باعث چاقی و ناراحتی‌های قلب و عروق می‌شود.

۳-۶- آشنایی با اصول تغذیه صحیح

تغذیه صحیح این نیست که به طور غیر واقعی لاغر بمانید و یا خود را از غذاهایی که دوست دارید، محروم کنید. بلکه تغذیه‌ای درست است که انرژی زیادی به شما بدهد، احساس سرزندگی کنید و خود را سالم بدانید. برای این منظور باید چند اصل زیر را در نظر بگیرید:

۱- تعادل: منظور از تعادل آن است که هریک از انواع مواد غذایی در حد نیاز بدن مصرف شود به نحوی که مصرف یک نوع ماده غذایی به مقدار زیاد سبب حذف سایر مواد غذایی دیگر نشود.

۲- تنوع: منظور از تنوع، مصرف غذاهای مختلف از هریک از گروه‌های اصلی غذایی است. یعنی فقط دو یا سه نوع مختلف از یک گروه، مثلاً از سبزی‌ها استفاده نشود.

۳- اعتدال در غذا خوردن: غذا باید در حد اعتدال و با در نظر گرفتن میزان انرژی مورد نیاز بدن برحسب سن و جنس مصرف شود. توصیه می‌شود غذاهایی که مقدار زیادی چربی، شکر و نمک دارند در مقدار و دفعات کمتر به نسبت غذاهایی که از لحاظ مواد مغذی غنی هستند، مصرف شوند.

۴-۶ آشنایی با ابزارها و اصول تنظیم برنامه غذایی

• راهنمای رژیم غذایی: راهنمای رژیم غذایی به این منظور تهیه شده است که مردم را با نحوه غذا خوردن مناسب برای حفظ سلامت، آشنا کند. در واقع رژیم غذایی مناسب روزانه برای افراد خانواده را می توان با توجه به نکات زیر تنظیم کرد:

- ۱- استفاده از تمامی گروه های غذایی در طول روز و هفته
- ۲- استفاده ی مکرر و ترکیبی از مواد پروتئینی حیوانی و گیاهی، مثل ماکارونی با گوشت
- ۳- برای بهبود کیفیت پروتئین برنامه غذایی، غلات و حبوبات را تماماً مصرف کنید.
- ۴- استفاده بیشتر از روغن های مایع تا روغن های جامد و اعتدال در مصرف چربی ها
- ۵- استفاده کمتر از مواد غذایی شور (خیارشور) و موادی شیرین (قند و شکر).
- ۶- گنجاندن انواع سبزیجات تازه، خصوصاً میوه ها و سبزیجات زرد تیره و سبز تیره (هویج، اسفناج).
- ۷- مصرف شیر و فرآورده های آن، کشک و بستنی، را افزایش دهید.
- ۸- از مصرف زیاد نمک طعام پرهیزید.
- ۹- از مصرف نوشابه های گازدار پرهیز کنید.
- ۱۰- سعی کنید برنامه ی مرتب ورزشی را به صورت حداقل سه روز و هر بار به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه داشته باشید.

• هرم راهنمای غذایی: یکی دیگر از ابزارهای مناسب برای تنظیم رژیم غذایی استفاده از هرم راهنمای غذایی است. هرم راهنمای غذایی بر ۵ گروه غذایی تأکید دارد. هر کدام از این گروه های غذایی تعدادی از مواد مغذی را فراهم می کند. غذاهای یک گروه هرم نمی توانند بجای غذاهای گروه دیگر مصرف شوند و هیچ کدام از گروه های غذایی هرم از گروه دیگر مهم تر نیستند. انسان برای سلامت خود به همه گروه های غذایی هرم نیاز دارد.



• میزان انرژی: واژه ی انرژی به معنای ظرفیت انجام کار است. بدن هر فرد، روزانه برای انجام فعالیت های سوخت و ساز و سایر اعمال حیاتی نیاز به انرژی دارد. اما نیاز به انرژی در هر فرد به عوامل متعددی بستگی دارد. این عوامل عبارتند از: اندازه ی بدن، سن، جنس و میزان فعالیت فرد.

۵-۶ آشنایی با ضرورت توجه به نیازهای تغذیه ای در دوران های مختلف زندگی

باید توجه داشته باشید که در هر دوره از زندگی یک فرد، نیازهای تغذیه ای خاص همان دوره که مربوط به

- تغییر شرایط سنی و جسمی است وجود دارد. بنابراین در برنامه‌ی غذایی باید به این مسأله توجه شود. بعضی از افراد بیشتر در خطر کمبود مواد غذایی می‌باشند. این افراد عبارتند از:
- کودکان: به علت رشد سریع، فعالیت زیاد و مقدار کم غذایی که می‌توانند در هر وعده بخورند.
 - نوجوانان: به خصوص دختران نوجوان به علت رشد سریع دوران بلوغ و نیازهای خاص.
 - زنان باردار: به دلیل رشد جنین.
 - زنان شیرده: به سبب شیر دادن.
 - سالمندان: به علت تغییر در نیازهای غذایی آنان و ناراحتی‌های جسمی.

۶-۶ آشنایی با تغذیه مناسب در بیماری‌ها

جراحی‌ها

تغذیه قبل از جراحی

چنانچه برای عمل جراحی از قبل تعیین وقت شده باشد، به وضعیت تغذیه بیمار باید توجه کرد. تغذیه‌ی مناسب قبل از جراحی می‌تواند باعث بهبود سریع شود. بهبود وضعیت تغذیه، یعنی دادن غذاهای دارای پروتئین، کربوهیدرات، ویتامین و مواد معدنی بیشتر. به این نکته نیز باید توجه داشت که از بعد از ظهر روز قبل از جراحی نباید به بیمار غذا داده شود، تا اطمینان داشته باشیم که هنگام جراحی، غذایی در معده بیمار وجود ندارد.

تغذیه پس از جراحی

به طور معمول تا ۲۴ ساعت پس از عمل جراحی، بیشتر بیماران مجاز به خوردن چیزی از طریق دهان نیستند. اما پس از این زمان و طبق دستور پزشک به تدریج خوردن غذای معمولی آغاز می‌شود. پس از جراحی، رژیم پر پروتئین به دلیل از دست رفتن پروتئین بر اثر جراحی توصیه می‌شود که برای بازسازی بافت‌ها، کنترل ورم، پیشگیری از شوک ناگهانی و مقاومت در برابر عفونت لازم است. به علاوه نیاز بدن به ویتامین‌ها و مواد معدنی نیز پس از جراحی بیشتر می‌شود.

تغذیه هنگام سوختگی‌ها

بدن انسان بر اثر سوختگی شدید، مقداری پروتئین، مایعات و مواد معدنی خود را از دست می‌دهد و ممکن است تحلیل رفتن بافت‌ها چندین روز ادامه یابد. بنابراین رژیم غذایی پر انرژی و پر پروتئین همراه ویتامین C و ویتامین‌های گروه B می‌تواند در درمان سوختگی‌ها بسیار مؤثر باشد. مصرف مایعات فراوان نیز برای ترمیم بافت‌ها و خونسازی مجدد لازم است.

رژیم درمانی هنگام تب و عفونت‌ها

تب اصولاً با عفونت همراه است. از آن‌جا که سوخت و ساز بدن به ازای افزایش هریک درجه دمای بدن، ۷ برابر می‌شود، لازم است انرژی بیشتری هنگام تب به بدن برسد. چنانچه انرژی کافی به بدن نرسد، بدن ابتدا از ذخیره‌ی قندهای خود استفاده کرده، سپس از چربی و سرانجام از بافت ماهیچه‌ای، انرژی موردنیاز خود را تأمین می‌کند. همچنین نیاز به پروتئین هنگام تب زیاد می‌شود، زیرا پروتئین به بازسازی بافت‌های بدن و تولید عواملی که با عفونت مبارزه می‌کنند، کمک می‌کند. میزان نیاز به ویتامین‌ها و مواد معدنی و هم‌چنین مایعات نیز هنگام تب و عفونت افزایش می‌یابد.

تغذیه هنگام اسهال و استفراغ تغذیه در اسهال

در زمان اسهال، قبل از آنکه جذب ویتامین‌ها، املاح و آب در روده صورت گیرد غذا بسرعت از روده‌ها عبور می‌کند این حالت سبب کم آبی بدن می‌شود و در بدن آب کافی برای انجام واکنش‌های حیاتی وجود نخواهد داشت. در این بیماری باید به پیشگیری و جبران از دست رفتگی آب بدن دقت کرد. گاهی عوارضی مانند کم خونی، کاهش وزن و افت قند خون هم به دنبال این بیماری دیده می‌شود.

غذاهای خیلی سرد یا خیلی گرم برای این بیماران، تحریک‌کننده حرکات روده است و باید از مصرف آن‌ها پرهیز کرد. محلول آ.آ.راس می‌تواند تأمین‌کننده‌ی آب و املاح از دست رفته بر اثر بیماری باشد. در زمان اسهال، از مصرف غذاهای چرب و سرخ‌کردنی، سبزیجات و میوه‌های خام و فیبردار پرهیز کنید.

تغذیه در استفراغ

تا زمانیکه استفراغ کنترل نشده است از خوردن یا نوشیدن بطور مطلق پرهیز کنند.

زمانیکه استفراغ کنترل شد، کمی مایعات رقیق مانند آب یا آب گوشت کم چربی میل کنند:

ابتدا باید با یک قاشق مرباخوری به فاصله هر ۱۰ دقیقه شروع کنند و بتدریج مقدار مصرف را تا ۱ قاشق غذا خوری در هر ۲۰ دقیقه افزایش دهند و بالاخره با ۲ قاشق غذا خوری هر ۳۰ دقیقه ادامه دهند. زمانیکه معده توانست مایعات رقیق را تحمل کند مواد غذایی نرم یا یک رژیم غذایی سبک مانند انواع آب میوه طبیعی مصرف کنند.

اگر وضعیت بیمار خوب بود، به تدریج به برنامه خوردن مقادیر کم از مواد فوق‌الذکر تا حد تحمل ادامه دهند.

تغذیه هنگام یبوست و نفخ

یبوست نوعی مشکل گوارشی است که بر اثر تغذیه‌ی نامناسب و کم‌تحركی به وجود می‌آید. همان‌طور که قبلاً گفته شد، سبزی‌ها و میوه‌ها مقدار زیادی فیبر دارند. فیبر در روده آب را جذب می‌کند و به این سبب زمان عبور مدفوع از روده کاهش می‌یابد و دفع آن آسان می‌شود. برای پیشگیری از یبوست، باید رژیم غذایی متعادل و پر

فیبر باشد. مایعات به اندازه کافی مصرف شود. ورزش و تحرک فراموش نشود. بر اثر هضم و گوارش مواد غذایی در روده‌ی بزرگ، گازهایی تولید می‌شود که میزان کم آن عادی است، اما اگر مقدار این گازها زیاد باشد، در فرد احساس ناراحتی و درد شکم ایجاد می‌شود. این افراد باید از مصرف غذاهای نفاخ مانند حبوبات پرهیز کنند. همچنین تا زمان بهبود کامل از مصرف میوه و سبزی خام پرهیز شود.

تغذیه در بیماری قند (دیابت)

دیابت نوعی از بیماری است که در آن میزان قندخون از حد مجاز طبیعی بالاتر است. این بیماری به دو شکل اصلی وجود دارد: نوع ۱ و ۲. در بیماری دیابت نوع ۱، معمولاً افراد مبتلا وزنی طبیعی دارند اما در دیابت نوع ۲، افراد معمولاً چاق هستند. در هر دو نوع بیماری، توجه به نکته‌های تغذیه‌ای بسیار اهمیت دارد.

- توصیه‌های تغذیه‌ای در رژیم غذایی بیماران دیابتی عبارتند از:
 ۱. وعده‌های غذایی خود را اضافه و حجم هر وعده را کم کنند.
 ۲. در هیچ وعده‌ای بیش از حد غذا نخورند.
 ۳. در صورتی که اضافه وزن دارند، حتماً وزن خود را کاهش دهند.
 ۴. در برنامه غذایی خود از تمام گروه‌های غذایی به میزان متعادل استفاده کنند.
 ۵. مصرف چربی‌ها را به حداقل برسانند.
 ۶. چربی گوشت را از آن جدا کنند و قبل از پختن نیز پوست آن را بکنند.
 ۷. مصرف نمک را به حداقل برسانند، چرا که خطر بروز بیماری‌های قلبی-عروقی در افراد مبتلا به دیابت زیاد است.
 ۸. افراد مبتلا به دیابت حتماً از مواد غذایی فیبردار مثل حبوبات، سبزی و میوه استفاده کنند، زیرا در کاهش قند خون مؤثر است.
 ۹. بهتر است بخشی از پروتئین مورد نیاز خود را از حبوبات تأمین کنند.
 ۱۰. به افراد مبتلا به دیابت توصیه کنید از مواد غذایی که نمایه گلیسمی پایین دارند، استفاده کنند و مواد غذایی که نمایه گلیسمی بالا دارند را کمتر مصرف کنند.
 ۱۱. مواد غذایی با نمایه گلیسمی پایین عبارتند از: نان بربری، نان تافتون، نان سنگک، چغندر، لپه، عدس، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی و ماش.
 ۱۲. غذایی با نمایه گلیسمی بالا عبارتند از: لواش ماشینی، باقلا سبز بدون پوست، هویج، سیب زمینی و پوره سیب زمینی.

تغذیه هنگام داشتن چربی خون بالا

افزایش چربی خون خطرات زیادی دارد. در بیماران مبتلا به چربی خون بالا، چربی در زیر پوست، قریه‌ی چشم و هم چنین دیواره‌ی سرخرگ‌ها رسوب می‌کند. به همین سبب بیماری قلبی در میان این افراد فراوان است.

توصیه‌های غذایی:

- ۱- حذف کامل چربی‌های اشباع شده و چربی‌هایی که در دمای اتاق جامد هستند مثل: گوشت‌های قرمز که چربی در لایه‌ی لای بافت آن‌ها قرار دارد، کره، روغن‌های نباتی جامد، پیه و دنبه، پوست مرغ، خامه، مایونز و...
- ۲- حذف لبنیات پرچرب و جایگزین کردن آن با انواع کم چرب (زیر ۱/۵ درصد چربی) یا بدون چربی، شامل خامه‌ها، پنیرهای خامه‌ای (گودا، پیتزا و...)، ماست‌های پرچرب، سرشیر و...
- ۳- حذف کامل مصرف بعضی از غذاهای دریایی که حاوی کلسترول بالا هستند، مثل: خرچنگ، میگو، خاویار، صدف.
- ۴- مصرف حداکثر ۲ عدد زرده تخم مرغ در هفته و استفاده از سفیده به شکل آب پز.
- ۵- حذف کربوهیدرات‌های ساده مثل مواد قندی (قند، شکر، مربا، کارامل، ژله، نوشابه و...)
- ۶- حذف بیسکویت‌ها و شیرینی‌هایی که در تهیه آن‌ها از کره و روغن‌های جامد و آردهای سفید استفاده شده است، همچنین غلات صبحانه‌ای، کیک‌ها، کلوچه و پیراشکی.
- ۷- حذف شیرهای فرآوری شده مثل: شیرکائو، شیرقهوه و شیرموز با ماندگاری بالا که حاوی افزودنی هستند.
- ۸- مصرف مواد غذایی دارای فیبر مانند سبزی و میوه را افزایش دهید.
- ۹- آبگوشت‌ها و خورش‌های چربی گرفته شده مصرف شده یا بدون چربی طبخ شود، در حین پخت، روغن‌های جامد و کره اضافه نشود.
- ۱۰- انجام دادن حرکات ورزشی مناسب و کنترل وزن.

تغذیه هنگام داشتن فشارخون بالا

فشارخون بالا عامل خطر ساز برای بیماری‌های قلبی-عروقی، نارسایی مزمن کلیوی و سکته‌ی قلبی است. عواملی که موجب بروز فشارخون بالا می‌شود عبارت است از: وراثت، نژاد، استعمال دخانیات و نوع تغذیه، عوامل تغذیه‌ای که در بروز فشارخون بالا مؤثر است عبارت است از: اضافه وزن، مصرف زیاد روغن‌های جامد و حیوانی و نیز مصرف زیاد نمک.

تغذیه مناسب در کم‌خونی فقر آهن

کم‌خونی وضعیتی است که در آن تعداد یا اندازه گلبول‌های قرمز و یا مقدار هموگلوبین موجود در خون کاهش یافته و تبادل اکسیژن و دی‌اکسیدکربن بین خون و سلول‌ها دچار اختلال می‌شود. از علل ایجادکننده کم‌خونی می‌توان کمبودهای تغذیه‌ای، خونریزی، ناهنجاری‌های ژنتیکی، بیماری‌های مزمن و یا مسمومیت‌های دارویی را نام برد. منظور از کم‌خونی‌های تغذیه‌ای کم‌خونی‌هایی است که در اثر دریافت ناکافی مواد مغذی ایجاد می‌شوند. از مهم‌ترین مواد مغذی جهت خون‌سازی که کمبود آن‌ها موجب بروز کم‌خونی می‌شود می‌توان به آهن، ویتامین ب ۱۲ و اسیدفولیک اشاره کرد. علائم کم‌خونی عبارت است از: رنگ‌پریدگی، ضعف، سستی و خستگی زودرس، کاهش تمرکز، کم‌رنگ شدن مخاط دهان و داخل چشم و... کم‌خونی بیشتر در کودکان زیر ۵ سال و نوجوانان در سال‌های بلوغ شایع است.

توصیه‌های تغذیه‌ای:

۱. استفاده از غذاهایی که غنی از آهن می‌باشند.
۲. استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین ث هر وعده غذایی جهت جذب بهتر آهن (مثل پرتقال، گریب فروت، گوجه فرنگی، کلم، توت فرنگی، فلفل سبز، لیمو ترش).
۳. گنجاندن گوشت قرمز، ماهی یا مرغ در برنامه غذایی.
۴. پرهیز از مصرف چای یا قهوه همراه یا بلافاصله بعد از غذا.
۵. برطرف کردن مشکلات گوارشی و یبوست.
۶. استفاده از خشکبار مثل توت خشک، برگه آلو، انجیر خشک و کشمش که منابع خوبی از آهن هستند.
۱۰. استفاده از غلات و حبوبات جوانه زده.
- ۱۱- مصرف روزانه یک قرص آهن از پایان ماه چهارم بارداری تا سه ماه پس از زایمان در زنان باردار.
۱۲. مصرف قطره آهن همزمان با شروع تغذیه تکمیلی تا پایان ۲ سالگی در کودکان.

۶-۷- آشنایی با روش تعیین وزن بدن

رایج‌ترین شیوه تشخیص توده‌های بدن، روش BMI (Body Mass Index) است. پزشکان با جمع‌آوری اطلاعات قد و وزن افراد و تشکیل جدول BMI و محاسباتی ساده می‌توانند BMI هر شخص را محاسبه کنند. روش‌های پیچیده‌تری مانند: تصویربرداری رزونانس مغناطیسی یا انرژی جذب دوگانه



اشعه X، روش هایی هستند که تنها در مطالعات تحقیقاتی و برای تأیید صحت تکنیک های اندازه گیری بدن استفاده می شوند.

شاخص BMI به روش زیر محاسبه می شود:

$$\text{شاخص توده بدنی} = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد}^2 \text{ (متر)}}$$

مثلاً اگر قد شما ۱۸۳ سانتی متر و وزن شما ۷۵ کیلوگرم است.

قد شما برحسب متر: ۱,۸۳

توان دوم قد شما: $۱,۸۳ \times ۱,۸۳ = ۳,۳۴۸۹$

محاسبه BMI: $۷۵ \div ۳,۳۴۸۹ = ۲۲,۳۹۵$

اگر عدد بدست آمده کمتر از ۱۸,۵ باشد شما دچار کمبود وزن و لاغر هستید.

اگر عدد بدست آمده بین ۱۸,۵ تا ۲۴,۹ باشد وزن شما نرمال و مطلوب است.

اگر عدد بدست آمده بین ۲۵ تا ۲۹,۹ باشد شما دارای اضافه وزن هستید.

اگر عدد بدست آمده از ۳۰ به بالا باشد شما چاق هستید.

۸-۶ آشنایی با علل و خطرات چاقی و لاغری و رژیم غذایی مناسب آنها

چاقی: وضعیت پزشکی است که بافت چربی بیش از حد طبیعی در بدن فرد انباشته شده باشد. انباشت بیش از حد بافت چربی می تواند باعث پسرفت شاخص های سلامتی، از جمله کاهش میانگین طول عمر و یا کاهش کیفیت زندگی گردد. چاقی احتمال ابتلا به بیماری های گوناگون، به خصوص بیماری های قلبی، دیابت نوع دوم، انواع مشخصی از سرطان، آرتروز استخوان و آسم را افزایش می دهد. چاقی می تواند یک علت و یا ترکیبی از چند علت داشته باشد:

۱. استعداد ژنتیکی

۲. داشتن رژیم غذایی سرشار از انرژی

۳. ورزش کم و داشتن تحرک کم

۴. بیماری هایی که خود سبب چاقی می شوند (همچون کم کاری تیروئید)

۵. ناهنجاری های خوردن (از جمله پرخوری)

۶. فشارهای ذهنی

رژیم درمانی چاقی: در صورتی که علت اصلی چاقی پرخوری باشد، راه حل اصلی، کاهش میزان غذای دریافتی است. البته این کار به آسانی امکان‌پذیر نیست. به همین دلیل باید فرد از یک رژیم لاغری اصولی پیروی کند. بهترین رژیم لاغری، برنامه‌ی غذایی است که براساس غذای معمولی خانواده تنظیم می‌شود و کاهش وزن بیش از ۴ کیلوگرم در ماه به دلیل ایجاد مشکلات زیاد برای سلامت به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. لاغری: چاقی یکی از مشکلات جوامع امروزی است، اما بعضی از افراد هم هستند که از مشکل لاغری مفرط رنج می‌برند. البته همان طور که چاقی باعث بروز مشکلات زیادی می‌شود، لاغری و کمبود وزن نیز خطرناک است زیرا سوء تغذیه، ضعف سیستم ایمنی، پوکی استخوان، کاهش سطح انرژی بدن و ضعف و خستگی، کم خونی، مشکلات زایمان، اختلالات قاعدگی و... را به دنبال دارد.

دلایل لاغری: مشکلاتی چون پرکاری تیروئید و اختلالات هورمونی، ناراحتی روحی و تنهایی که تأثیر مستقیم بر غذا خوردن فرد دارد، بی‌اشتهایی عصبی یا فقر همه می‌توانند دلایل تأثیرگذاری باشند. وجود انگل در روده‌ها و یا بیماری‌های عفونی دوره‌ای، جذب پایین مواد مغذی هم دلایل دیگری برای لاغری مفرط است.

رژیم غذایی برای افزایش وزن: لاغری با رژیمی پرکالری درمان می‌شود. در بعضی از موارد مشاوره با روانشناس نیز می‌تواند لاغری را بهبود بخشد. در بسیاری از موارد فرد لاغر از رعایت رژیم پرکالری اجتناب می‌کند. افزایش وزن برای فرد کم‌وزن مشکل‌تر از کم کردن وزن در افراد چاق است.

افزایش تعداد وعده‌ها و کم کردن حجم هر وعده برای افزایش وزن بسیار مؤثر است.

سوالات عملی

۱. کدام مواد غذایی، درشت مغذی هستند، آن‌ها را نام برده و برای هریک مثال بزنید.
۲. ریز مغذی‌ها را شرح دهید.
۳. گروه‌های اصلی غذایی را نام برده و سهم هریک از آن‌ها را بیان کنید.
۴. شش مورد از نکات مربوط به تنظیم رژیم غذایی را نام ببرید.
۵. هرم راهنمای غذایی را با رسم شکل آن شرح دهید.
۶. تغذیه مناسب پس از جراحی چیست.
۷. تغذیه مناسب هنگام تب و عفونت‌ها را شرح دهید.
۸. تغذیه مناسب در بیماری یبوست و نفخ چیست.
۹. پنج مورد از توصیه‌های غذایی در چربی خون بالا را شرح دهید.
۱۰. پنج مورد از توصیه‌های غذایی در بیماران دیابتی را توضیح دهید.
۱۱. شش مورد از توصیه‌های لازم در فقر آهن را نام ببرید.
۱۲. وزن خود را با روش BMI حساب کرده و توضیح دهید در کدام گروه هستید.
۱۳. عوامل مؤثر در چاقی را نام ببرید.

پرسش‌های چهارگزینه‌ای فصل ششم:

۱. چربی‌ها و پروتئین‌ها جزء کدام دسته از مواد غذایی هستند؟
 الف) ریزمغذی‌ها
 ب) درشت مغذی‌ها
 ج) متفرقه
 د) هیچکدام
۲. کدام گزینه جزء گروه‌های اصلی غذایی نمی‌باشد؟
 الف) چربی‌ها
 ب) غلات
 ج) میوه‌ها
 د) حبوبات
۳. مصرف غذاهای مختلف از هر یک از گروه‌های غذایی کدام اصل تغذیه سالم است؟
 الف) تعادل
 ب) اعتدال
 ج) تنوع
 د) رژیم
۴. در کدام یک از بیماری‌ها، از خوردن غذاهای خیلی سرد یا خیلی گرم باید پرهیز کرد؟
 الف) دیابت
 ب) یبوست
 ج) چربی خون بالا
 د) اسهال

۴	۳	۲	۱
د	ج	الف	ب

فصل هفتم :

(۱۵ ساعت نظری)

(۱۰ ساعت عملی)



توانایی به کارگیری اصول بهداشت غذا با مشارکت افراد خانواده

هدف های رفتاری:

پس از پایان این فصل انتظار می رود که کارآموز :

- مفهوم بهداشت غذایی را درک کند.
- عوامل فاسدکننده و انتقال دهنده آلودگی مواد غذایی را بشناسد.
- مسمومیت های غذایی و راه های پیشگیری از آن ها را بشناسد.
- مفهوم حساسیت و عدم تحمل غذایی را بداند.
- روش های نگهداری مواد غذایی را بداند.
- راه های تشخیص مواد غذایی سالم و ناسالم و روش های سالم سازی مواد غذایی را بشناسد.

۷-۱ آشنایی با مفهوم بهداشت مواد غذایی

رعایت اصول و موازین بهداشتی یا انجام یک سری اعمال در کلیه مراحل تهیه، تولید، حمل و نقل، نگهداری، فروش و مصرف مواد غذایی در جهت کاهش آلودگی‌های فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیکی تا حدی که برای سلامتی انسان زیان‌آور نباشد را بهداشت مواد غذایی گویند.

۷-۲ آشنایی با عوامل آلاینده و فاسد کننده‌ی مواد غذایی

زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی گردد به طوری که ارزش غذایی آن از بین رفته یا کاهش یابد، در این صورت چنین ماده غذایی را فاسد می‌نامند.

آلودگی و فساد مواد غذایی هر دو باعث کاهش کیفیت یا غیرقابل مصرف شدن مواد غذایی می‌گردد.

عوامل آلودگی و فساد مواد غذایی عبارتند از:

۱- عوامل میکروبیولوژیکی: میکروب‌ها، حشرات و جوندگانی را که به نحوی باعث فساد یا آلودگی مواد غذایی می‌شوند، عوامل بیولوژیک می‌گویند.

فساد مواد غذایی توسط میکرو اورگانی‌ها معمولاً از دو طریق صورت می‌گیرد.

الف- از طریق تخریب ساختمان مواد غذایی و تجزیه ترکیبات مغذی موجود در آن‌ها.

ب- از طریق آلوده کردن مواد غذایی بر اثر ترشح سم یا آلودگی به خود میکروب مثلاً در دهان انسان حدود ۲۷ نوع میکروب وجود دارد که با عطسه و سرفه بر روی ظروف و مواد غذایی می‌تواند در مواد غذایی نفوذ کرده و ایجاد بیماری نماید.

۲- عوامل انگلی در مواد غذایی: این عوامل بیشتر در مواد غذایی دامی وجود دارد. مانند بیماری‌های کرمی گاوی و خوک هیداتید و غیره.

۳- اثر حشرات و جوندگان: این موجودات گاهی عامل انتقال میکروب یا انگل به مواد غذایی هستند مانند مگس و حشرات دیگر و گاهی نیز باعث آسیب‌رسانی و غیر قابل مصرف کردن مواد غذایی می‌شوند، از طریق تخم‌ریزی مگس بر روی مواد غذایی مرطوب مثل گوشت، پنیر و... یا مانند سوسک‌خانگی که از طریق آلوده شدن به مدفوع و خلط انسان‌های بیمار و غیر بیمار عوامل بیماری‌زا را به مواد غذایی و ظروف آشپزخانه انتقال می‌دهند.

۴- اثر عوامل فیزیکی: این عوامل عبارت است از حرارت، رطوبت، نور؛ اگر درجه حرارت محیط مناسب با نوع ماده غذایی نباشد موجب تخریب بافت مواد غذایی یا فساد آن در اثر فعالیت‌های میکروبی می‌گردد. مثلاً برای نگهداری میوه، مثل پرتقال، سیب و سبزی درجه حرارت انجماد بسیار زیان‌آور است که باعث متلاشی شدن بافت و دیوار سلولی شده و آن را خراب می‌کند.

رطوبت: در صورتی درجه حرارت و PH مناسب باشد رطوبت زیاد باعث رشد میکروب‌ها و سرعت فساد و مسمومیت غذایی افزایش می‌یابد.

اثر نور: انجام فعل و انفعالات شیمیایی و فعالیت بعضی از میکروب‌ها با وجود نور تشدید می‌یابد و مرور زمان نیز زمینه انجام فعل و انفعالات بیوشیمیایی، عمل میکروب‌ها و عمل حشرات را بیشتر فراهم می‌کند.

۵- اثر انسان و وسایل و ابزار کار: در صورت آلوده بودن افرادی که در تهیه و توزیع مواد غذایی دخالت دارند و همچنین وسایلی که از آن استفاده می‌کنند، می‌تواند مواد غذایی را دچار فساد کند.

۶- اثر عوامل شیمیایی و بیوشیمیایی بر مواد غذایی: مواد شیمیایی به دو شکل در مواد غذایی موجودند: ۱- بطور طبیعی ۲- از خارج ماده غذایی وارد آن می‌شود.

بطور طبیعی: بعضی از مواد از جمله هسیتامین، سولانین، شوکران، آمیگدالین به ترتیب در گوشت، سیب‌زمینی، گندیده، گوشت کپک و بادام تلخ بطور طبیعی موجود است که در اثر فعالیت این مواد در درون مواد غذایی موجب تغییرات نامطلوب شده که این تغییرات مثل تخمیر در خرما که باعث ترشیدگی آن می‌شود و گندیدگی گوشت دام و طیور که در اثر تند شدن چربی موجود در آن‌ها می‌باشد.

بطور غیر طبیعی وارد کردن به مواد غذایی: عوامل شیمیایی که به صورت غیر مجاز و غیر کارشناسانه به عنوان مواد افزودنی نگهدارنده یا مواد رنگی یا خوش طعم‌کننده به غذا افزوده می‌شود مانند افزودن نیترات و یا نیتريت سدیم و پتاسیم که بعنوان مواد نگهدارنده و خوش رنگی محصولات فرآورده‌های گوشتی مصرف می‌شود و به مقدار زیادی استفاده از این مواد، درماده غذایی، باعث آلودگی شیمیایی و مسمومیت مصرف‌کننده می‌شود. مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها در دام و طیور یکی از روش‌های آلوده کردن گوشت و شیر دام و طیور است. بعضی از فلزات مانند سرب، روی، مس که در ساختن ظروف مخصوص پخت و پز غذاها مورد استفاده قرار می‌گیرند. این ظروف در شرایط خاص می‌توانند سبب فساد مواد غذایی که در تماس با آن‌ها قرار می‌گیرند شوند، مواد پرتوزا از جمله موادی هستند که اثرات خطرناکی در محیط زیست دارند، مواد پرتوزا در برخی از مواد غذایی بطور طبیعی در حد بسیار جزئی موجود است.

۳-۷ آشنایی با راه‌های انتقال آلودگی مواد غذایی

آلودگی مواد غذایی را به دو دسته تقسیم می‌کنند:

۱- آلودگی اولیه: ماده غذایی از ابتدا به میکروارگانیسم‌ها و یا ماده خاصی آلوده است مانند: باسیلوس آنتراکسیس در گوشت گوسفند مبتلا به سیاه زخم، مایکوباکتریوم بویس در شیر گاو مبتلا به سل.

۲- آلودگی ثانویه: عامل آلودگی در یکی از مراحل تهیه، تولید، نگهداری تا هنگام مصرف، به طریقی وارد ماده غذایی می‌گردد. مانند، انتقال آلودگی با آب آلوده و فاضلاب، انتقال آلودگی به کمک انسان، حیوان و اشیای آلوده.

آلودگی ثانویه بیشترین موارد آلودگی مواد غذایی را تشکیل می‌دهند که رعایت اصول بهداشتی نقش اساسی در پیشگیری از اینگونه آلودگی‌ها را دارد.

۷-۴ شناسایی مسمومیت‌های غذایی و راه‌های پیشگیری از آن

مسمومیت غذایی که در اصطلاح به آن بیماری ناشی مصرف از مواد غذایی نیز می‌گویند، یک بیماری است که در نتیجه خوردن غذای آلوده ایجاد می‌شود. در این حالت عوامل عفونت‌زا شامل باکتری‌ها، ویروس‌ها، انگل‌ها و یا سایر مواد سمی از دلایل رایج ابتلا به بیماری می‌باشند.

علائم مسمومیت غذایی که می‌تواند در طول چند ساعت پس از خوردن غذای آلوده ایجاد شود اغلب شامل حالت تهوع، سرگیجه، سردرد، استفراغ یا اسهال باشد. در اکثر مواقع مسمومیت غذایی خفیف است و بدون نیاز به درمان خاص برطرف می‌شود. اما گاهی اوقات نیاز به مراجعه به بیمارستان برای درمان مشکل وجود دارد.

مسمومیت‌های غذایی شامل :

۱- مسمومیت‌های غذایی ناشی از مصرف گیاهان و حیوانات سمی مانند قارچ‌ها و بعضی ماهی‌های سمی، کپک‌ها و مخمرهای مختلفی که درون مواد غذایی رشد و تکثیر می‌کنند.

۲- مسمومیت‌های ناشی از مصرف سموم مترشحه از میکروب‌ها در مواد غذایی مانند بوتولیسم. خطر مسمومیت با میکروب بوتولیسم بیشتر در مواد غذایی کنسرو شده است. درجه‌ی حرارت مناسب برای رشد این میکروب خطرناک و کشنده بین ۲۵ تا ۳۷ درجه سانتی‌گراد است.

۳- مسمومیت‌های غذایی شیمیایی مانند مسمومیت ناشی از مصرف سرب، روی و مس و... که از طریق وسایل تهیه و یا نگهداری وارد غذاها می‌گردد و همچنین آلودگی مواد غذایی با حشره‌کش‌ها و سموم دفع آفات گیاهی که توسط کشاورزان استفاده می‌شود.

روش‌های پیشگیری از مسمومیت‌ها

- پرهیز از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فرآورده‌های گوشتی‌ای که حاوی نیترات هستند.

- شستن میوه، سبزی و غلات قبل از مصرف آن‌ها.

- پرهیز از مصرف سبزی و میوه‌هایی که با فاضلاب‌های صنعتی آبیاری شده‌اند.

- شست‌وشو دست‌ها قبل از صرف غذا.

- پختن درست مواد غذایی.

- دور کردن مگس و سایر حشرات از مواد غذایی.

- نگهداری مواد غذایی در یخچال و تهیه‌ی مواد غذایی به اندازه‌ی مورد نیاز.

-حرارت دادن صحیح مواد غذایی کنسرو شده.

۵-۲ آشنایی با مفهوم حساسیت و عدم تحمل غذایی

عدم تحمل غذایی: بر اثر کمبود بعضی از آنزیم‌های خاص در بدن اصطلاحاً عدم تحمل آنزیمی به وجود می‌آید. در حقیقت عدم تحمل غذایی، ناسازگاری ناشی از اشکالات ارگانیکی است. نمونه بسیار متداول و معروف آن عدم تحمل مصرف شیر بدلیل فقدان یا کمبود آنزیم لاکتاز در مصرف‌کننده و در نتیجه عدم هضم لاکتوز شیر و تجزیه لاکتوز توسط باکتری‌های فلور روده بزرگ می‌باشد.

حساسیت غذایی: عبارت است از واکنش پیش از اندازه دستگاه ایمنی به برخی غذاها یا موادی که معمولاً بی‌خطرند. این واکنش‌های نامطلوب ممکن است ارثی یا ناشی از یک نقص اکتسابی بیوشیمیایی باشند. علائم ممکن است در عرض چند دقیقه یا تا ۲ ساعت پس از خوردن آن غذای به خصوص بروز کنند. در بعضی موارد، امکان دارد علائم ۱ تا ۲ روز بعد نیز ظاهر نشوند. اسهال، درد شکمی، نفخ و باد شکم، کهیر، تورم صورت، خارش، تورم دست‌ها و پاها، آسم، تهوع و استفراغ، سرفه، سردرد میگرنی و غش یا حالت نزدیک به غش از نشان‌های این بیماری می‌باشد.

درمان اصلی حساسیت غذایی اجتناب از مصرف غذای آلرژی‌زا می‌باشد. برای یافتن غذاهایی که ممکن است به آن‌ها حساسیت داشته باشید، کافی است هر هفته غذاهایی که به آن‌ها مشکوک هستید را خورده و در صورت بروز علائم بیماری می‌توانید بفهمید که به غذای جدید حساسیت دارید.

۶-۲ آشنایی با روش نگهداری مواد غذایی در یخچال، فریزر و انبار یا قفسه آشپزخانه

نگهداری مواد غذایی در یخچال: حرارت یخچال بین صفر تا ۱۰ درجه سانتی‌گراد است. در یخچال مواد غذایی نگه‌داری می‌شود که نیاز به منجمد کردن ندارند و یا انجماد برای آن‌ها مضر است.



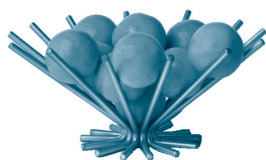
نگهداری انواع گوشت تازه: برای نگهداری انواع گوشت در یخچال، بهتر است گوشت با فاصله از هم چیده شود و روی هم انباشته نشود تا هوای سرد بین آن‌ها جریان یابد و مانع از فساد گوشت شود. گوشت قرمز و مرغ را حداکثر تا یک هفته در دمای مناسب ۰-۲ درجه سانتی‌گراد و ماهی را حداکثر ۲ تا ۴ روز می‌توان نگهداری کرد.



نگهداری تخم مرغ: تخم مرغ از مواد غذایی با ارزش است و به همین دلیل در گروه غذایی گوشت قرار می‌گیرد. بهترین درجه حرارت نگهداری صفر می‌باشد و تا ۳ هفته می‌توان آن را نگهداری کرد.



نگهداری پنیر: درجه حرارت نگهداری پنیر ۲ تا ۴ درجه سانتی‌گراد می‌باشد و دمای بالای ۸ درجه باعث فساد آن می‌شود. در ۲ درجه سانتی‌گراد مدت نگهداری پنیر یکسال می‌باشد. البته مدت زمان نگهداری پنیرهای مختلف به تناسب نوع پنیر و جنس بسته‌بندی متفاوت است.



نگهداری مرکبات: برای نگهداری مرکبات دماهای ۰-۵ و ۸ درجه به تناسب نوع محصول استفاده می‌شود. برای جلوگیری از کپک زدن مخصوصاً پرتقال از مواد شیمایی و کاغذهای مخصوصی استفاده می‌شود. در این دما محصول را می‌توان سه تا ۸ هفته نگهداری نمود.



نگهداری شیر و ماست و کشک: شیر پاستوریزه در دمای یخچال ۳ تا ۴ روز از زمان تولید می‌توان نگهداری نمود. شیر استریلیزه در صورت بسته‌بندی مناسب تا ۳ ماه یا ۶ ماه قابلیت نگهداری دارد. ماست را در دمای یخچال می‌توان نگهداری کرد. دمای معمولی خیلی خطرناک است.



نگهداری سیب‌زمینی و پیاز: از انجماد سیب‌زمینی و پیاز باید جلوگیری کرد. کمترین درجه حرارت مطلوب ۳/۵ تا ۴ درجه سانتی‌گراد با رطوبت ۹۰ درصد می‌باشد. نور، گرما و رطوبت زیاد موجب جوانه زدن سیب‌زمینی و پیاز می‌شود.

نگهداری مواد غذایی در فریزر

درجه‌ی حرارت فریزر کمتر از صفر درجه‌ی سانتی‌گراد است و معمولاً مواد غذایی در آن نگهداری می‌شود که نیاز به انجماد دارد، مثل انواع گوشت، مرغ، ماهی و...

نگهداری گوشت و مرغ منجمد: گوشت و مرغ منجمد را متناسب با مدت زمان نگهداری در درجه حرارت مختلفی نگهداری می‌کنند. در دمای ۱۸- تا ۲۰- درجه برای نگهداری یک الی ۱/۵ سال و دمای ۱۲- درجه برای مدت ۶ ماه استفاده می‌شود.

نگهداری ماهی: طبق جدول زیر بستگی به نوع ماهی مشخص می‌شود.

نوع ماهی	۱۸-	۲۰-
ماهی چرب	۶ تا ۸ ماه	۳ تا ۴ ماه
ماهی نیمه چرب	۸ تا ۹ ماه	۴ تا ۵ ماه
ماهی کم چرب	۱۰ تا ۱۲ ماه	۶ تا ۸ ماه

نگهداری کره: کره در ۱۸- درجه سانتی‌گراد تا یک سال و در دمای ۴+ درجه تا یک ماه قابلیت نگهداری دارد. در دمای معمولی خیلی زود اکسیده شده و طعم تند پیدا می‌کند و فاسد می‌شود. و به دلیل جذب بوی مواد بودار باید آن را از سایر مواد جدا نگه داشت.

نگهداری مواد غذایی در انبار یا قفسه آشپزخانه

نگهداری غذای کنسرو شده: این انبار باید عاری از رطوبت و دمای آن خیلی زیاد نباشد. رطوبت باعث زنگ‌زدگی و ایجاد منفذ در قوطی شده و نهایتاً باعث فساد محتویات آن می‌گردد.

نگهداری روغن جامد و مایع: به دلیل غیر اشباع بودن اسیدهای چرب در روغن‌های مایع میل ترکیبی با اکسیژن در روغن مایع زیادتر از روغن جامد و طمعشان تند می‌شود. بنابراین روغن‌ها باید در محلی خشک و خنک و دور از نور نگهداری شوند.

نگهداری غلات و حبوبات: چون غلات تنفس می‌کنند، رطوبت CO_2 و حرارت تولید می‌کنند. تهویه مناسب انبار برای خروج حرارت و رطوبت بسیار ضروری است، زیرا با افزایش حرارت انبار تنفس شدت پیدا می‌کند، رطوبت تولید شده و رطوبت و حرارت هر دو موجبات کپک‌زدگی و رشد آفات می‌گردد. این محصولات را در محل خنک و خشک با تهویه مناسب ۲ تا ۳ ماه می‌توان نگهداری کرد.

نگهداری نان: نانی که از تنور بیرون می‌آید استریل است. اگر در نگهداری آن دقت نشود به سرعت کپک خواهد زد. برای جلوگیری از کپک زدن و بیاتی زودرس باید در خنک کردن، حمل و نقل و نگهداری آن دقت کرد. نان بعد از خروج از تنور باید رطوبت‌گیری و سرد و برای حفظ بافت آن هرگز نباید به تعداد زیاد روی هم چیده شود. برای سرد کردن می‌توان از جریان هوا استفاده کرد. در منزل و یا شرایطی که بخواهیم مقدار زیادی نان را برای مدت چند ماه نگهداری کنیم باید از روش خشک کردن و یا انجماد استفاده کرد. هر نان روش خاصی دارد. مثلاً نان بربری، با انجماد می‌توان کیفیت آن را حفظ کرد و تازگی آن را برای چند ماه نگه داشت. در درجه یخچال معمولی (۱۰-۰) فقط از کپک زدن نان به مدت چند روز جلوگیری میشود ولی یخچال کمک به بیات شدن نان می‌کند.

۷-۷ شناسایی راه‌های ساده تشخیص مواد غذایی سالم و ناسالم

تفاوت گوشت سالم و ناسالم

- گوشت سالم، رنگ قرمز طبیعی با درخشندگی خاصی دارد، رنگ گوشت ناسالم تیره و سطح آن لزج و چسبنده است.
- گوشت سالم سفتی مخصوص و قابلیت برگشت‌پذیری و بوی مطبوعی دارد در صورتی که گوشت ناسالم شل بوده و دارای بوی نامطبوعی می‌باشد.

تفاوت گوشت مرغ سالم و ناسالم

- مرغ سالم، دارای چشم‌های روشن، درخشان و برجسته می‌باشد. ولی مرغ ناسالم چشم‌های تیره و فرو رفته دارد.
- بدن مرغ تازه سالم، درخشنده، مرطوب و دارای رنگ سفید و شفاف است، در صورتی که مرغ مانده و ناسالم دارای گوشت شل و رنگ آن تیره و متمایل به سبز است.
- مرغ تازه و سالم دارای بوی طبیعی است ولی مرغ مانده و فاسد بوی زننده‌ای دارد.
- مهم‌ترین ناحیه که علائم فساد در لاشه مرغ نمایان می‌شود، محل چسبیدن بال مرغ با بدن مرغ است و بوی بد می‌دهد و نوک بال مرغ سیاه می‌گردد.

تفاوت ماهی سالم و ماهی کهنه و فاسد

- سطح بدن ماهی سالم و تازه، لُج و براق است در حالی که سطح بدن ماهی کهنه، کدر و خشک است.
- فلس‌های بدن ماهی تازه، براق است و به راحتی کنده نمی‌شود. ولی در ماهی کهنه فلس‌ها به راحتی از بدن ماهی جدا می‌شود.
- چشم‌های ماهی سالم و تازه، درخشان و شفاف، روشن و برجسته است ولی در ماهی کهنه و ناسالم، چشم‌ها شفافیت ندارد، فرو رفته، تیره و کدر است.
- اگر با انگشت دست، بدن ماهی تازه را فشار دهید گودی آن زود از بین می‌رود ولی اگر ماهی کهنه باشد گودی روی بدن ماهی مدتی باقی می‌ماند.
- آبشش‌های ماهی سالم و تازه به رنگ قرمز روشن است در حالی که در ماهی ناسالم به رنگ قهوه‌ای تیره است.
- چنانچه ماهی را به حالت افقی نگه داریم اگر تازه باشد به همان حال باقی می‌ماند ولی ماهی کهنه به حالت افقی نمی‌ماند و از دو طرف خم می‌شود.

تخم مرغ

- تخم مرغ تازه در برابر نور، شفاف ولی تخم مرغ کهنه در مقابل نور کدر است.
- تخم مرغ تازه سفیده غلیظ و با کشش خاص دارد و با زرده مخلوط نمی‌شود در صورتیکه سفیده تخم مرغ کهنه آبکی و شل است.
- تخم مرغ تازه را اگر آهسته در داخل ظرف آبی قرار دهیم به ته ظرف می‌رود ولی تخم مرغ کهنه بالای ظرف آب می‌ایستد.
- در تخم مرغ کهنه زرده به آسانی می‌ترکد و بوی بسیار زننده و متعفن دارد و باعث مسمومیت شدید می‌شود.

تشخیص شیر سالم از شیر فاسد

- شیر تازه دارای مزه و طعم مطبوع، غلظت طبیعی و رنگ سفید مایل به زرد است، و پس از مدتی قشری از

چربی روی آن جمع می شود اما شیر فاسد یا به دلیل وجود اسید لاکتیک ترش شده، یا در اثر وجود آنزیم های پروتئولیزکننده دارای لخته است.

- رشته ای یا کش دار شدن شیر؛ وجود حباب های گاز در شیر و طعم کارامل و بوی بد شیر هم می توانند نشانه های دیگری از فاسد شدن آن باشند.
- از خرید شیر با تاریخ مصرف گذشته خودداری کنید.
- شیر فاسد در اثر جوشانده شدن و حرارت لخته می شود.

روغن های جامد و مایع

- محل نگهداری روغن در مغازه ها حائز اهمیت است و باید از نور و حرارات دور باشد.
- ظاهر قوطی روغن باید سالم و بی عیب باشد.
- اندازه قوطی یا وزن باید با مصرف تناسب داشته باشد.
- اطلاعات لازم بهداشتی بر روی بسته روغن ثبت شده باشد.

کنسروها

- اولین نشانه برای سلامت هر غذایی تاریخ تولید و انقضا آن است.
- یک راه بسیار ساده و قطعی برای حصول اطمینان از سالم بودن کنسروها این است که حتماً آن را به مدت ۲۰ دقیقه در آب بجوشانید. اگر بعد از ۲۰ دقیقه جوشیدن متوجه شدید که غذا طعم و رنگ طبیعی ندارد، حتماً آن را دور بریزید.
- قوطی یا ظرف های آلومینیومی بسته بندی غذای کنسروی باید کاملاً سالم، بدون زنگ زدگی باشند. مطمئن باشید کوچکترین نشی غذا به بیرون از قوطی کل غذا را فاسد کرده است و چنین محصولی را مصرف نکنید.
- از نگهداری قوطی کنسرو در یخچال و محیط های مرطوب خودداری کنید.

۷-۸ شناسایی روش های سالم سازی مواد غذایی

از جمله روش های سالم سازی و نگهداری مواد غذایی می توان به روش های پاستوریزه کردن، استریل کردن، اشعه دادن، خشک کردن، نمک سود کردن، دودی و منجمد کردن اشاره نمود. از بین بردن میکروب های موجود در مواد غذایی اعم از عوامل بیماری زا و یا غیر بیماری زا که می تواند به تفکیک هم انجام شود، همانند پاستوریزه کردن شیر که تنها عوامل یا میکروب های بیماری زای شیر را از بین می برد.

سالم سازی میوه و سبزی ها

سبزی ها و میوه هایی که به صورت خام مصرف می شوند. ممکن است آلوده به تخم انگل یا میکروب های

بیماری‌زا باشند. که باید خوب شستشو و ضد عفونی شوند.

پاک کردن: ابتدا سبزی و یا میوه‌های مورد نظر را پاک کرده و با آب سالم شستشو دهید.

انگل‌زدایی: در داخل ظرفی آب سالم به مقدار ۵ لیتر بریزید و در داخل آن ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی به ازای هر لیتر آب اضافه کنید، سپس سبزی پاک شده را در ظرف ریخته بطوریکه کفاب، سطح سبزی را بپوشاند و به مدت ۵ دقیقه سبزی را در این محلول بگذارید.

گند زدایی: در این مرحله جهت گندزدایی نمودن سبزیجات، مجدداً در ۵ لیتر آب، نصف قاشق چایخوری پودر پرکلرین ریخته و سبزی را به مدت ۵ دقیقه در داخل آن قرار دهید. لازم به توضیح است که برای گندزدایی از سایر مواد گند زدا، با توجه به دستورالعمل مصرف نیز می‌توان استفاده کرد.

آبکشی: در نهایت سبزیجات خود را با آب سالم شستشو دهید.

۹-۷ شناسایی اصول بهداشتی کار با مواد غذایی

رعایت بهداشت فردی

- دست‌های خود را قبل از تهیه غذا و در مواقع ضروری با آب و صابون بشوید.
- کوتاه کردن ناخن‌ها و برس زدن به آن‌ها هنگام شستن.
- تمامی سطوحی که برای تهیه غذا و آشپزی استفاده می‌کنید قبل از هرگونه پخت و پز شسته و پاکیزه کنید.
- همیشه برای انجام کارهای آشپزخانه خصوصاً پخت غذا، لباس تمیز و ترجیحاً به رنگ روشن بپوشید.
- سطوح آشپزخانه را همیشه با آب داغ و مواد شوینده شسته، ضد عفونی نموده و سپس خشک نمایید.
- برای تمیز کردن سطوح آشپزخانه از حوله‌های کاغذی یکبار مصرف استفاده کنید.
- دستمال‌های آشپزخانه را قبل از استفاده با مواد شوینده شسته و سپس کاملاً آن‌ها را خشک نمایید. زیرا اسفنج‌ها و حوله‌های کثیف سبب گسترش آلودگی می‌شوند.
- از پاکیزگی ظروف آشپزخانه قبل از استفاده مطمئن شوید.
- ظروف و وسایل مورد نیاز برای تمیز و آماده‌سازی مواد غذایی خام و پخته باید جداگانه باشند.
- حداقل هفته ای یکبار داخل یخچال را تمیز کنید.
- از کارد و تخته آشپزی مجزا برای مواد غذایی خام استفاده کنید و بعد از هر بار استفاده آن‌ها را به خوبی بشوید.

رعایت بهداشت غذا

- مواد اولیه خام، خصوصاً موادی را که در مدت کوتاه فاسد می‌شود را از فروشنده‌های آشنا یا مراکز معتبر فروش مواد غذایی تهیه نمایید.

- در هنگام خرید مواد غذایی بسته بندی شده، حتماً به تاریخ مصرف و علامت استاندارد روی بسته توجه کنید، از تازگی و ایمنی آن اطمینان داشته باشید.
- قوطی های کنسرو مواد غذایی باید سالم (بدون فرو رفتگی و یا باد کرده) باشد.
- زمان و دما در مورد مواد غذایی فاسد شدنی اهمیت فراوانی دارد. دمای مواد غذایی گوشتی و یا لبنی در هنگام خرید باید زیر ۷ درجه سانتی گراد باشد.
- تمامی غذاها را به ویژه گوشت، ماکیان، ماهی و تخم مرغ را به طور کامل بپزید. زیرا پختن کامل غذا، میکروب ها را از بین می برد.
- در صورت استفاده از فر باید قبل آن را گرم کنید، سپس با گذاشتن ماده ی غذایی در فر دمای آن را به تدریج به حد مورد نظر برسانید. در غیر اینصورت می تواند خطر آفرین باشد.
- پوست مرغ که حاوی کلسترول فراوان است را قبل از طبخ به طور کامل جدا کنید.
- برای جلوگیری از نفخ حاصل از خوردن حبوبات در غذاها می توانید قبل از طبخ آن ها را به مدت حداقل ۴ ساعت در آب بخیسانید و پس از دور ریختن آب باقیمانده، حبوبات را به غذا اضافه کنید.
- تخم مرغ را درست قبل از طبخ، از یخچال خارج کنید و باقیمانده ی کلیه مواد غذایی را که تخم مرغ خام به همراه دارند، پس از استفاده دور بریزید.
- از مصرف غذای سوخته، خصوصاً گوشت (کبابی) و نان جداً خودداری کنید.
- گوشت منجمد نباید در دمای اتاق از انجماد خارج شود. سبزی و میوه منجمد را بدون خروج از انجماد مورد طبخ قرار دهید.
- تا حد امکان روغن مورد استفاده در طبخ غذاها را کاهش دهید و به جای سرخ کردن غذاها به تفت دادن آن ها اکتفا کنید.
- غذای باقیمانده را پس از مصرف بلافاصله سرد کرده، در یخچال یا فریزر نگهداری کنید.
- غذای داغ را چنان چه در زمانی کوتاه پس از آماده شدن مصرف خواهد شد.
- تا جایی که ممکن است مواد غذایی نشسته را داخل یخچال نگذارید. در صورتی که وقت کافی برای شستن آن ها ندارید، حتماً این قبیل مواد غذایی را در کیسه های تمیز دربسته، جدا از سایر مواد غذایی خام و یا پخته بگذارید.
- غذاهای پخته شده فاسد شدنی را باید به سرعت مصرف کنید.

۱۰-۷ آشنایی با روش جلب مشارکت افراد خانواده در رعایت بهداشت مواد غذایی

برای این‌که همه‌ی اعضای خانواده به رعایت اصول بهداشتی تشویق شوند، بهترین راه این است که ابتدا خودتان بهداشتی عمل کنید. یعنی آن‌چه را تاکنون درباره‌ی بهداشت فردی و بهداشت محیط آشپزخانه آموخته‌اید، به‌طور دقیق اجرا کنید. سپس سعی کنید آموخته‌های خود را به اعضای دیگر خانواده آموزش دهید و برای اجرای هر اصل مهم، جایزه‌ای در نظر بگیرید. در افراد خانواده حس رقابت به وجود آورید تا از این طریق بهتر اصول بهداشت مواد غذایی را بیاموزند و رعایت کنند.

سوالات عملی

۱. سه مورد از عوامل آلودگی و فساد مواد غذایی را توضیح دهید.
۲. راه‌های انتقال آلودگی مواد غذایی را شرح دهید.
۳. مسمومیت‌های غذایی را توضیح دهید.
۴. روش‌های پیشگیری از مسمومیت‌ها را نام ببرید.
۵. روش نگهداری چهار ماده غذایی در یخچال را شرح دهید.
۶. روش نگهداری گوشت و مرغ منجمد در فریزر را توضیح دهید.
۷. روش‌های نگهداری دو مورد از مواد غذایی را در انبار یا قفسه‌آشپزخانه شرح دهید.
۸. تفاوت گوشت سالم و ناسالم چیست.
۹. تفاوت ماهی سالم و ماهی کهنه و فاسد را شرح دهید.
۱۰. نحوه‌ی تشخیص تخم‌مرغ سالم را شرح دهید.
۱۱. موارد نکات مهم در استفاده از کنسروها چیست.
۱۲. روش‌های سالم‌سازی مواد غذایی چیست و روش سالم‌سازی میوه و سبزی‌ها را شرح دهید.
۱۳. پنج مورد از اصول رعایت بهداشت غذا را نام ببرید.

پرسش‌های چهارگزینه‌ای فصل هفتم:

۱. کدام نوع آلودگی بیشترین موارد آلودگی غذایی را تشکیل می‌دهد؟
 الف) آلودگی ثانویه
 ب) آلودگی اولیه
 ج) آلودگی گیاهی
 د) آلودگی بیوشیمیایی
۲. واکنش پیش از اندازه دستگاه ایمنی به برخی از غذاها چه نام دارد؟
 الف) عدم تحمل غذایی
 ب) عدم تحمل آنزیمی
 ج) حساسیت غذایی
 د) همه موارد
۳. گوشت قرمز و مرغ را حداکثر چه مدت می‌توان در دمای ۲-۰ درجه نگهداری کرد؟
 الف) دو هفته
 ب) یک هفته
 ج) ۴ تا ۲ روز
 د) یک ماه
۴. مهمترین ناحیه برای تشخیص مرغ فاسد کدام قسمت آن است؟
 الف) پوست مرغ
 ب) رنگ بدن مرغ
 ج) ران مرغ
 د) محل چسبیدن بال

۴	۳	۲	۱
د	ب	ج	الف

فصل هشتم :

(۲۵ ساعت نظری)

(۱۵ ساعت عملی)



توانایی تأمین شرایط مناسب بهداشت روانی در خانه و خانواده

هدف های رفتاری:

پس از پایان این فصل انتظار می رود که کارآموز :

- شاخص ها و ابعاد بهداشت روان را بداند.
- عوامل مؤثر و اصول بهداشت روان را بداند.
- نیازهای انسان برای برخورداری از سلامت و سلسله مراتب نیازها را بداند.
- سبک های مختلف تربیتی را بداند.
- عوامل آسیب زای روان را بداند.
- راه های پیشگیری از اختلال های شایع روانی در کودکان و انواع استرس را بشناسد.

۸-۱ آشنایی با مفهوم شاخص‌ها و ابعاد بهداشت روان

بهداشت روان یا سلامت روان به معنی سلامت هیجانی و روانشناختی است. به شکلی که فرد بتواند از تفکر و توانایی‌های خود استفاده کند، در جامعه عملکرد داشته باشد و نیازهای معمول زندگی روزمره را برآورده سازد. فردی که از سلامت روانی برخوردار است به طور معمول می‌تواند بر فشارهای معمول زندگی روزمره غلبه کند، دوستان و خانواده خوبی دارد و می‌تواند یک زندگی مستقل داشته باشد.

ابعاد مختلف بهداشت روان

۱- بعد جسمی

معمول‌ترین بعد سلامتی سلامت، جسمی است که نسبت به ابعاد دیگر سلامتی ساده‌تر می‌توان آن را ارزیابی کرد. سلامت جسمی در حقیقت ناشی از عملکرد درست اعضاء بدن است. از نظر بیولوژیکی عمل مناسب سلول‌ها و اعضاء بدن و هماهنگی آن‌ها با هم نشانه سلامت جسمی است. به عنوان نمونه بعضی از نشانه‌های سلامت جسمی عبارتست از:

ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتهای کافی، خواب راحت و منظم، اندام مناسب، حرکات بدنی هماهنگ، طبیعی بودن نبض و فشارخون و افزایش مناسب وزن در سنین رشد و وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر و....

بعد روانی

بدیهی است سنجش سلامت روانی نسبت به سلامت جسمی مشکل‌تر خواهد بود در اینجا تنها نداشتن بیماری روانی مد نظر نیست بلکه قدرت تطابق با شرایط محیطی، داشتن عکس العمل مناسب در برابر مشکلات و حوادث زندگی جنبه مهمی از سلامت روانی را تشکیل می‌دهد. نکته دیگری که باید در اینجا به آن اشاره کرد اینکه بسیاری از بیماری‌های روانی نظیر اضطراب، افسردگی و غیره بر روی سلامت جسمی تأثیر گذار است و ارتباط متقابلی بین بیماری‌های روانی و جسمی وجود دارد. بعضی از نشانه‌های سلامت روانی عبارتست از:

سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقاد پذیری و داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات.

بعد معنوی

یکی از زمینه‌های عمده بیماری‌ها و مشکلات روانی و عوارض جسمی و اجتماعی آن احساس پوچی، بیهودگی و تزلزل روحی است که ناشی از فقدان بعد معنوی در افراد است. ایمان، هدف‌دار بودن زندگی، پای بندی اخلاقی، تعاون، داشتن حسن ظن و توجه بیشتر به مسائل معنوی زندگی باعث کاهش اضطراب، تزلزل روحی و عوارض ناشی از آن می‌شود.

جنبه‌های معنوی زندگی باعث می‌شود فرد همواره برای اهداف عالی‌تر زندگی تلاش نماید و در مقابل کمبودها و

مشکلات تحمل و بردباری بیشتری داشته و همواره از رضایت خاطر برخوردار باشد، ضمن اینکه در ارتباط با افراد دیگر جامعه نیز رفتار مناسب خواهد داشت.

بنابراین تقویت جنبه معنوی به سلامت جسم و روح افراد و نهایتاً سلامت جامعه بزرگ بشری کمک بسزایی خواهد کرد.

بعد اجتماعی

بعد اجتماعی سلامتی از دو جنبه قابل بررسی است یکی ارتباط سالم فرد با جامعه، خانواده، مدرسه و محیط شغلی و دیگری سلامتی کلی جامعه که با توجه به شاخص‌های بهداشتی قابل محاسبه می‌توان سلامت جامعه را تعیین و با هم مقایسه کرد.

۸-۲ شناسایی عوامل مؤثر بر سلامت روان

بهداشت روانی افراد متأثر از عوامل متعددی است، اگر چه این عوامل به صورت جداگانه مورد مطالعه قرار می‌گیرند ولی در واقع این موضوع چند وجهی متأثر از یکدیگر است. بدین معنی که افراد به علت شرایط محیطی یا عوامل فردی تعادل و آرامش روحی شان دچار تغییراتی می‌شود و هر چه شدت این عوامل زیاده‌تر باشد، تأثیر و تهدیدش بیشتر خواهد بود. عواملی همچون: عدم برآورده شدن نیازهای اولیه، ناکامی، استرس، یادگیری، مسائل اجتماعی و رسانه‌های جمعی و... از عمده‌ترین تأثیرگذاران بر بهداشت روانی هستند.

۱- عوامل فردی

بر سلامت روح و روان عوامل مختلف فردی مؤثر هستند. این عوامل شامل ژنتیک و فیزیولوژی، جنسیت، یادگیری مهارت‌های زندگی، اعتماد به نفس، قدردانی، باورها و اعتقادات فردی، خندیدن و شادی، لذت بردن از زندگی، نداشتن کشمکش، تغذیه، ورزش، خواب مناسب و کافی، عدم وجود اعتیاد و اشتغال به کار هستند. برخی از این عوامل نظیر ژنتیک، فیزیولوژی و جنسیت غیر قابل تغییر اما برخی از آن‌ها قابل تغییرند.

۲- عوامل خانوادگی

خانواده هم از عوامل مؤثر فرهنگی و هم اجتماعی در شکل‌گیری رفتار فرد است. فضای خانه، نخستین و بادوام‌ترین عاملی است که در رشد شخصیت افراد تأثیر می‌گذارد به گونه‌ای که می‌توان گفت پدر و مادر نیرومندترین آموزگار افراد در زندگی هستند. خانواده سالم، خانواده‌ای است که از سلامت روان و آرامش معنوی هریک از اعضای خانواده حمایت می‌کند. محیط خانواده بر سطح سلامت جسمی و روانی تأثیر خواهد گذاشت. همانطور که می‌تواند به عنوان خطری برای زندگی آینده باشد. برای رسیدن به یک خانواده سالم والدین باید به فرزندان خود توجه کنند و وقت کافی برای آن‌ها و نیازهای عادی آن‌ها در نظر بگیرند. کودکان بسیاری از رفتارها را از والدین خود می‌آموزند و والدین باید نحوه‌ی رفتار صحیح با کودکان خود را بیاموزند.

۳- عوامل اجتماعی

یکی از عوامل تعیین کننده سلامت انسان بهره‌مندی از حمایت‌های اجتماعی به معنای اقدام‌های کمکی در شرایط سخت زندگی برای نوع بشر است. زندگی در محیطی که دارای سلامت اجتماعی بالایی است به سلامت روان فرد نیز کمک می‌کند. البته رابطه بین سلامت جسمی و روانی و عوامل اجتماعی، زیستی و روانشناسی در کشورهای مختلف پیچیده است. سلامت اجتماعی به چگونگی وضعیت ارتباط فرد با دیگران در جامعه می‌پردازد. هر نوع قطع ارتباط بین فرد و جامعه، به گونه‌ای که افراد در چارچوب‌های اجتماعی جذب نگردند، زمینه‌ای مساعد برای رشد انحرافات اجتماعی و پیدایش مشکلات سلامت روان ایجاد می‌نماید. در تعریف سلامت در سال ۱۹۸۴ که توسط سازمان بهداشت جهانی بیان شد، سلامت اجتماعی سطحی از سطوح سلامت کلی فرد بیان شده است. سلامت اجتماعی را به عنوان گزارش فرد از کیفیت روابطش با افراد دیگر (نزدیکان و گروه‌های اجتماعی) که وی عضوی از آن‌هاست نیز تعریف می‌کنند و معتقدند که سلامت اجتماعی بخشی از سلامت فرد را که شامل پاسخ‌های درونی فرد (احساس، تفکر و رفتار) است می‌سنجد که نشانگر رضایت یا فقدان رضایت فرد از زندگی و محیط اجتماعش می‌باشد، در واقع کیفیت زندگی و عملکرد شخصی فرد را نمی‌توان بدون توجه به معیارهای اجتماعی ارزیابی کرد و عملکرد خوب در زندگی تکالیف و چالش‌های اجتماعی را نیز دربرمی‌گیرد. بیکاری، سطوح پایین آموزش و پرورش و کمبود غذا، سرپناه و دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی نمونه‌هایی از عوامل اجتماعی مرتبط با سلامت روان هستند، که توانایی مردم را جهت فعال بودن در جامعه محدود می‌کند.

۴- عوامل معنوی

در سال‌های اخیر مطالعات متعددی در رابطه با مذهب و اهمیت آن در تأمین بهداشت روانی در جای جای دنیا صورت گرفته است. معنویت سهم مهمی در کیفیت زندگی برای بسیاری از مردم در سراسر جهان دارد. معنای زندگی، ایمان و اتصال به یک موجود روحانی سهم قابل توجهی را در بالا بردن کیفیت زندگی و فراتر بردن سلامت روان دارد. احکام و فرامین مذهبی ممکن است بر دو شکل بر سلامت روانی اثر بگذارد.

الف) - رفتارهای فردی را شکل دهد و نگرش نسبت به دیگران را تغییر دهد (به عنوان مثال منجر به گرمی و دوستی بین افراد شود).

ب) - سلامت کلی را با تشویق رفتارهای سالم بهبود بخشد و اعمالی (مانند شیوه رژیم غذایی سالم، مقررات جنسی و محدودیت بر روی مصرف مواد اعتیادآور) که اغلب می‌تواند به بهبود سلامت جسمی، بهبود کلی رفاه و سلامت روانی کمک کند.

در زمینه اعتقادات فردی جهت حفظ، تأمین و ارتقاء بهداشت روان به خاطر داشتن این نکات کمک کننده است.

- توکل بر خدا و واگذاری همه چیز به خدا، ضمن اینکه وظایف خویش را انجام دهید.
- وجود آرامش و برطرف کردن اضطراب و نگرانی‌ها و دلهره‌ها که بهترین و مطمئن‌ترین راه برقراری آن آموزش و تربیت دینی است.
- درک واقعیت‌های جهان و آگاهی از قوانین نظام آفرینش و دیدن و اندیشیدن در آثار الهی.
- تسلیم محض بودن در برابر خداوند متعال و نداشتن ترس و اندوه و غم از غیر خدا.
- رسیدن به یقین و باور قلبی از طریق ایمان به خدا.

۳-۸ آشنایی با مهم‌ترین اصول بهداشت روان

۱- احترام فرد به شخصیت خود و دیگران

یکی از اصول بهداشت روانی، این است که افراد خود را دوست داشته باشند و به شخصیت خود احترام بگذارند. برعکس اگر افرادی از خود متنفر بوده، برای خود ارزشی قائل نباشند، نشان غیرعادی بودن آن‌ها است. اینکه آیا فردی خود را دوست دارد؟ آیا به خود احترام می‌گذارد؟ و آیا فکر می‌کند که مردم او را دوست دارند یا خیر، نشان‌دهنده‌ی عواطف، احساسات و طرز سازش فرد با محیط است. بدبینی، بدگمانی، سوءظن به دیگران، نداشتن وسعت واقعی، اعتماد نداشتن به دیگران و ارزش قائل نشدن برای خود، از ویژگی‌های فرد غیرطبیعی می‌باشد.

انسان سالم باید خود را چنان که هست دوست داشته باشد و بپذیرد و البته در صدد رشد خود نیز برآید. با به کار گرفتن این اصل در زندگی هر فردی می‌تواند به خود و افراد جامعه کمک فراوانی بنماید. تنها در صورتی که فرد خود را دوست داشته باشد و به دیگران احترام بگذارد قادر خواهد بود که دیگران را نیز دوست بدارد و به آن‌ها احترام بگذارد. افرادی که مرتب دیگران را تحقیر می‌نمایند و دیگران را دوست ندارند بدین معنی است که در واقع خود را دوست ندارند.

۲- شناخت محدودیت‌ها و توانایی‌ها در خود و افراد دیگر

هر فرد سالم باید محدودیت‌های جسمی و روانی خود را بشناسد و بپذیرد. او ضمن اینکه توانایی‌های خود را شناخته و از آن‌ها بهره می‌گیرد سعی می‌نماید تا محدودیت‌های خود را خالی از هرگونه تعصبی بشناسد و برای رفع آن‌ها تلاش کند.

مثلاً اگر شخصی از اعتماد به نفس پایینی برخوردار است، می‌تواند با کشف استعدادها و توانمندی‌های خود آن‌ها را رشد داده، در صدد کسب موفقیت برآید و در پی کسب موفقیت، اعتماد به نفس او نیز بالاتر خواهد رفت. البته فردی که دارای محدودیت‌های جسمانی باشد باید واقعیت وجودی خود را قبول کرده، زندگی عادی خود را ادامه دهد.

لازم به ذکر است که همه افراد دارای محدودیت‌هایی هستند که با شناخت هر چه بهتر آن‌ها می‌توانند در جهت رفع، کاهش، جبران و یا پذیرش آن اقدام نمایند.

۳- پی بردن به علل رفتار

هر رفتاری تابع علتی است و هیچ رفتاری خودبه‌خود صورت نمی‌پذیرد. مثلاً فردی که دچار ترس‌های بی‌مورد است، اگرچه علت آن از نظر خود فرد پنهان می‌باشد ولی می‌تواند عللی همچون یادگیری، تجربیات ترسناک دوران قبل و یا تقلید داشته باشد و یا فردی که رفتار پرخاشگرانه دارد، این رفتار می‌تواند عللی همچون ناکامی، یادگیری، تقلید و یا عدم تعادل هورمونی در بدن داشته باشد.

۴- توجه به تمامیت وجود هر فرد

رفتار هر فرد تابع وضعیت جسمانی و روانی او است. مسائل جسمی بر روان انسان و مسائل روانی بر جسم او تأثیر می‌گذارد. مثلاً زمانی که انسان از درد جسمانی رنج می‌برد نمی‌تواند بشاش و با نشاط باشد و همچنین زمانی که دچار خستگی روانی است نمی‌تواند اعمال جسمانی را به‌خوبی انجام دهد. امروزه ثابت شده است که بسیاری از بیماری‌های جسمانی ماهیت روانی دارند، بیماری‌هایی مثل زخم معده، زخم روده، آسم، میگرن و... از این دسته‌اند.

۵- شناسایی نیازها و انگیزه‌های مسبب رفتار انسان

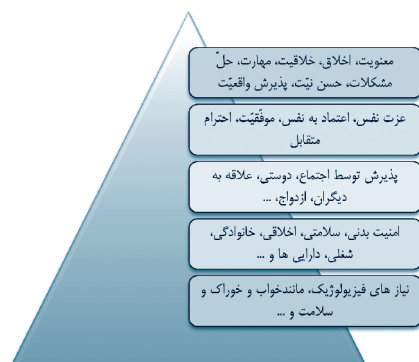
بهداشت روانی بر این اصول استوار است که نیازهای هر فرد در هر مقطع سنی باید شناخته شده، به موقع ارضاء گردد. احتیاجات افراد بشر به دو دسته تقسیم می‌شوند: احتیاجات جسمانی و احتیاجات روانی. احتیاجات جسمانی شامل احتیاج به غذا، آب و استراحت است. احتیاجات روانی مانند نیاز به امنیت روانی، نیاز به پیشرفت، نیاز به محبت، نیاز به مورد تأیید قرار گرفتن و غیره. انسان دائماً تحت تأثیر این نیازها است و رفتار او براساس ارضاء و یا محرومیت از نیازهای او تبیین می‌گردد.

انسان به‌طور دائم در حال مبارزه و تلاش است تا به نیازهای خود دست یابد. انسان سالم این اصول را می‌فهمد و می‌پذیرد و به‌طور واقع‌بینانه با مشکلات زندگی مقابله می‌کند و با وجود موانع دلسرد نمی‌شود. زیرا می‌داند که زندگی یعنی مبارزه با عوامل مختلف. او می‌داند که همیشه تقاضاهای انسان با مقتضیات اجتماعی مطابقت نمی‌کند، بنابراین سعی می‌کند در این راستا واقعیات را در نظر گرفته و بیشتر از اندازه توقع نداشته باشد.

۴-۸ شناسایی نیازهای انسان برای برخورداری از سلامت

هرم سلسله‌مراتب نیازهای مزلو یا به‌طور خلاصه هرم مزلو، نظریه‌ی آبراهام مزلو نظریه‌پرداز کلاسیک مدیریت، در مورد نیازهای اساسی انسان است. به اعتقاد مزلو نیازهای آدمی از یک سلسله‌مراتب برخورد دارند که رفتار افراد در لحظات

خاص تحت تأثیر شدیدترین نیاز قرار می‌گیرد. هنگامی که ارضای نیازها آغاز می‌شود، تغییری که در انگیزش فرد رخ خواهد داد بدین گونه است که به جای نیازهای قبل، سطح دیگری از نیاز، اهمیت یافته و محرک رفتار خواهد شد. نیازها به همین ترتیب تا پایان سلسله مراتب نیازها اوج گرفته و پس از ارضاء، فروکش کرده و نوبت به دیگری می‌سپارند.



در این نظریه، نیازهای آدمی در پنج طبقه قرار داده شده‌اند که به ترتیب عبارتند از:

۱- نیازهای فیزیولوژیکی

این نیازها شامل ابتدایی‌ترین و اساسی‌ترین نیازهایی هستند که برای ادامه بقا ضرورت دارند، مثل آب، هوا، غذا و خواب. مزلو عقیده داشت که این‌ها اساسی‌ترین و غریزی‌ترین نیازها در سلسله مراتب نیازها هستند زیرا تا این‌ها برآورده نشوند بقیه نیازها در اولویت قرار نمی‌گیرند.

۲- نیازهای امنیتی

نیازهای امنیتی نیز برای بقا اهمیت دارند اما به اهمیت نیازهای فیزیولوژیکی نیستند. نمونه‌هایی از نیازهای امنیتی عبارت است از تمایل به داشتن شغل ثابت، بیمه پزشکی، همسایگان بی‌خطر و سرپناهی در مقابل محیط.

۳- نیازهای اجتماعی

این نیازها شامل وابستگی، تعلق خاطر، عشق و عاطفه است. این نیازها کمتر از نیازهای فیزیولوژیکی و نیازهای امنیتی، اساسی هستند. روابط دوستانه، وابستگی عاطفی و روابط خانوادگی به ارضاء این نیازها کمک می‌کند. عضویت در گروه‌های اجتماعی، محلی و مذهبی نیز چنین اثری دارد.

۴- نیازهای احترامی

پس از ارضاء نیازهای فیزیولوژیکی، امنیتی و اجتماعی، نیاز به مورد احترام واقع شدن، اهمیت فزاینده‌ای می‌یابد. این نیازها شامل نیاز به چیزهایی است که در احترام به خود، ارزش‌های شخصی، شناخت اجتماعی و پیشرفت، انعکاس می‌یابد.

۵- نیازهای خودشکوفایی

این بالاترین سطح نیازها در سلسله مراتب هرم است. انسان‌های خودشکופا، افرادی هستند خودآگاه، علاقه‌مند به رشد شخصی، کم‌توجه به عقاید دیگران و علاقه‌مند به ارضاء توانایی‌های بالقوه خود.

۵-۸ آشنایی با اهمیت سلسله مراتب نیازها در زندگی

همان‌طور که گفته شد یکی از مهم‌ترین عواملی که انسان‌ها را به تحرک و فعالیت وامی‌دارد، نیازها هستند. هر انسانی دارای نیازهایی است و می‌تواند این نیازها را از راه‌های سالم و یا از راه‌های ناسالم تأمین کند. چنانچه این نیازها از راه‌های سالم و مورد قبول جامعه و به‌طوری‌پسندیده ارضا شود راه فرد برای خودشکوفایی و کمال باز می‌شود، در غیراینصورت با مشکل‌ها و مسائل متعددی روبه‌رو خواهد شد، حتی ممکن است سلامت جسم و روان او را به خطر اندازد.

۶-۸ آشنایی با اثرهای مثبت خانواده بر سلامت روان

خانواده به عنوان اولین کانونی که فرد در آن قرار می‌گیرد، دارای اهمیت شایان توجهی است. اولین تأثیرات محیطی که فرد دریافت می‌کند از محیط خانواده است و حتی تأثیرپذیری فرد از سایر محیط‌ها می‌تواند نشأت گرفته از همین محیط خانواده باشد. خانواده پایه‌گذار بخش مهمی از سرنوشت انسان است و در تعیین سبک و خط مشی زندگی آینده، اخلاق، سلامت و عملکرد فرد در آینده نقش بزرگی بر عهده دارد.

مهم‌ترین اثرهای مثبت خانواده بر سلامت روان عبارتند از:

۱- ایجاد روابط سالم بین اعضای خانواده: برقراری شیوه ارتباطی منطقی، محترمانه و در عین حال گرم و صمیمانه نشان دهنده‌ی خانواده سالم است.

۲- توجه به سلامت جسمی افراد خانواده: تغذیه سالم، فعالیت فیزیکی (ورزش) مناسب، پرهیز از دخانیات و کنترل بیماری‌های مزمن به حفظ سلامت جسمی ما کمک می‌کند.

۳- تلاش در جهت شناخت یکدیگر و تقویت اعتماد به نفس.

۴- گوش دادن به صحبت‌های یکدیگر: به حرف‌های یکدیگر با دقت گوش کنیم، به یکدیگر توجه کنیم بدون اینکه قضاوت، پیش‌داوری و یا نصیحت کنیم.

۵- فراهم کردن شرایط گفتگو و تبادل نظر برای همه افراد خانواده: با فراهم کردن محیطی گرم و صمیمانه فرصت اظهار نظر به همه افراد خانواده داده شود تا همه بتوانند مشکلات خود را در محیطی دوستانه مطرح کنند.

۶- انجام فعالیت‌های گروهی: برنامه‌ریزی جهت انجام گروهی برخی از وظایف در خانواده، تماشای برنامه تلویزیونی به صورت جمعی و....

۷- خودداری از سرزنش افراد خانواده.

۸- مسئولیت پذیر بودن نسبت به یکدیگر.

۹- احترام به اعتقادات مذهبی و غنا بخشیدن به ارزش های معنوی افراد خانواده.

۱۰- هماهنگ بودن والدین با یکدیگر و اطلاع از نیازهای افراد خانواده.

۱۱- پرهیز از توهین و سرزنش و پر خاشگری والدین نسبت به هم.

۱۲- توجه به رفتارهای مثبت یکدیگر و تشویق و ترغیب رفتارهای پسندیده اعضای خانواده: در یک خانواده سالم تبادل افکار وجود دارد و به عبارت دیگر خانواده سالم خانواده ای است که از سلامت روان و آرامش روانی و معنوی هر یک از اعضای خانواده حمایت می کند. کودکی که زندگی را با دوستی می گذراند، می آموزد که دنیا مکانی زیبا برای زیستن است. به طور کلی نگرش و رفتار والدین می تواند تسهیل کننده و یا مانعی در جهت رشد و تکامل کودک باشد.

۷-۸ آشنایی با آثار سبک های مختلف تربیتی خانواده ها بر سلامت روان

بهداشت روانی کودکان به شیوه تعامل والدین با آن ها بستگی دارد. با وجودی که هر پدر و مادری در آرزوی فراهم ساختن بهترین امکانات در خانه هستند، اما ممکن است به شیوه صحیحی آن ها را در اختیار فرزندانشان قرار ندهند زیرا هنوز روش منحصر به فردی برای تربیت فرزندان اختراع نشده است. علتش این است که هیچ دو بچه ای شبیه هم نیستند. روان شناسان خاطر نشان می کنند که سبک های متفاوتی برای فرزند پروری وجود دارد. (خانواده ها بر حسب چگونگی توزیع قدرت، با یکدیگر فرق می کنند) آن ها عقیده دارند که سبک های فرزند پروری را می توان بر حسب این دو شاخص مهم، به سه دسته عمده تقسیم کرد: شیوه مستبدانه، شیوه سهل گیرانه، شیوه مقتدرانه.

۱- شیوه مستبدانه (قدرت طلبانه یا کنترل زیاد و محبت کم)

تحقیقات انجام شده در مورد رشد و تکامل کودک بوضوح نشان دهنده این است که شیوه اعمال قدرت والدین در خانه، تأثیری چشمگیر بر رفتار کودکان دارد، در برخی از خانواده ها یکی از والدین، معمولاً پدر، زمام امور را بدست می گیرد. وی بیشتر تصمیمات اصلی مربوط به خانواده را بدون مشورت با دیگر اعضای خانواده می گیرد و همسر و فرزندانش معمولاً تسلیم محض خواسته ها و تصمیمات او هستند. در چنین خانواده هایی، ارتباط روزمره بین والدین و فرزندان براساس اعمال زور است و کودکان تنها باید، آنچه به آن ها گفته می شود، انجام دهند. در غیر این صورت، نخستین واکنش احتمالاً تنبیه بدنی، حتی در سنین نوجوانی است. نمایش قدرت والدین اولین عاملی است که این شیوه را از دو شیوه دیگر متمایز می سازد. این والدین بسیار پرتوقع بوده و پذیرای نیازها و امیال کودکان نیستند. پیام های کلامی والدین یک جانبه و فاقد محتوای عاطفی است. والدین مستبد غالباً هنگام اعمال دستورات، دلیلی ارائه نمی دهند.

در میان شیوه‌های تربیتی، والدین در شیوه‌ی مستبدانه کمترین مهرورزی و محبت را از خود نشان می‌دهند. به ویژه این والدین به ندرت در رابطه‌ای که منجر به خشنودی کودک شود، شرکت می‌کنند. آن‌ها عموماً نسبت به تلاش‌های کودکان برای حمایت و توجه بی‌تفاوتند و به ندرت از تقویت مثبت استفاده می‌کنند. ابراز محبت در این الگو در پائین‌ترین سطح قرار دارد. این والدین، تأیید، همدلی و همدردی اندکی را نسبت به فرزندان خود ابراز می‌کنند و شواهد اندکی مبنی بر روابط قوی میان مادر و فرزند وجود دارد. این والدین برای کنترل کودکان خود از شیوه‌های ایجاد ترس استفاده می‌کنند و هیچ گونه تفاهمی بین والدین مستبد و فرزندان‌شان وجود ندارد. این والدین اطاعت کودک را یک حسن تلقی می‌کنند و در مواقعی که اعمال و رفتار کودک در تعارض با معیارهای آن‌ها قرار می‌گیرد، از تنبیه و اعمال زور برای مهار خواسته کودک استفاده می‌کنند. سخت‌گیری بیش از حد، روح آزادی را در کودک از بین می‌برد و این ایده غلط را در او به وجود می‌آورد که آزاد و مستقل بودن، نامطلوب است. در شرایطی که پدر و مادر تنها سخت‌گیری و کنترل و نه عشق و محبت را به کار گیرند، فرزندان شخصیت فردی خود را از دست می‌دهند و در تصمیم‌گیری‌های مناسب در زندگیشان ناکام می‌مانند زیرا همیشه این پدر و مادر بوده‌اند که تصمیمات لازم را برای آن‌ها گرفته‌اند. روان‌شناسان به این پدیده، فرزند پروری قدرت طلبانه می‌گویند. بزرگ شدن در چنین خانواده‌هایی می‌تواند به صورت چشمگیری بر رشد اخلاقی کودک بر جای گذارد کودکانی که دارای والدین قدرت طلب باشند، استقلال لازم را به دست نمی‌آورند و در شرایطی که نیازمند تصمیم‌گیری باشند، دچار اضطراب می‌گردند. آن‌ها تمایل پیدا می‌کنند که در تمام فعالیت‌ها نقش دوم را بازی کنند. این کودکان در بزرگسالی نمی‌توانند نقش رهبری را بر عهده بگیرند. همیشه این احتمال وجود دارد که آن‌ها در کلیه زمینه‌ها احساس زیردستی نسبت به دیگران داشته باشند. در واقع، این کودکان هرگز نخواهند توانست به اهداف مورد نظر خود در زندگی دست یابند. آن‌ها همچنین افرادی خشمگین، منزوی، غمگین و آسیب‌پذیر نسبت به فشار (استرس) و محتاط توصیف می‌شوند.

۲- شیوه سهل گیرانه (کنترل کم، محبت کم)

در این شیوه، پدر و مادرهایی قرار دارند که کودکان را کمابیش همتای خود می‌دانند و از اعمال هر نوع قدرت اکراه دارند. طبق اصول این روش تربیتی، قدرت بین اعضای خانواده به طور مساوی تقسیم شده است و خواسته‌های یک فرد مهم‌تر از خواسته‌های دیگری نیست. والدین همیشه نظر کودکان را در مورد رخدادهای خانوادگی جویا می‌شوند و رکن اصلی این روش ظاهراً این است: «اگر بچه‌ها راضی باشند، مانعی ندارد». این روش تربیتی روش سهل گیرانه است و عملاً بسیار نادر است. گروه متفاوتی از والدین سهل گیر که بسیار بیشتر به چشم می‌خورد، آن‌هایی هستند که به دلیل نداشتن تدبیر شخصی یا بی‌علاقگی، نمی‌توانند یا نمی‌خواهند فرزندان‌شان را تحت کنترل خود درآورند. در واقع، این سهل‌گیری، نوعی بی‌توجهی است. البته معمولاً والدین این کار را آگاهانه انجام نمی‌دهند، والدین سهل گیر کنترل کمتری بر کودکان خود اعمال می‌کنند و خواسته‌های آن‌ها چندان معقول نیست. مهرورزی و محبت

آن‌ها در حد متوسطی قرار دارد. خانواده این والدین نسبتاً آشفته است. والدین کنترل کمی بر کودکانشان دارند، همین‌طور در خصوص انضباط کودک از نگرش‌هایی متعارض برخوردارند. والدین سهل‌انگار در عین آن‌که به ظاهر نسبت به کودکان خود حساس هستند، اما توقع چندانی از آن‌ها ندارند. فقدان خواسته‌های معقول همراه با خودداری از ارائه دلیل و گفت‌وگو با کودک، همواره از ویژگی‌های این شیوه به شمار می‌رود. این والدین بسیار به ندرت به فرزندان خود اطلاعات صحیح یا توضیحات دقیق ارائه می‌دهند. در عین حال والدین سهل‌انگار زورگو و سرکوبگر هستند. آن‌ها از روش‌های احساس‌گناه و انحراف استفاده می‌کنند. این والدین همچنین در بیشتر موارد در مواجهه با بهانه‌جویی و شکایت کودک، سر تسلیم فرود می‌آورند. والدین سهل‌انگار در ابراز محبت با والدین مقتدر تفاوت فاحشی ندارند. مادران سهل‌انگار به عنوان تنبیه، کودک را از محبت خود محروم می‌سازند و به تمسخر او می‌پردازند. یک والد سهل‌انگار در تلاش است درباره خط مشی خود با کودک مشورت کند و قواعد خانواده را برای او توضیح دهد. او توقع چندانی برای انجام کارهای منزل و رفتار صحیح از کودک خود ندارد. او خود را به عنوان عاملی فعال که هر گاه بخواهد، می‌تواند از آن استفاده کند؛ نه به عنوان عاملی که مسئول شکل‌دهی یا تغییر رفتار کنونی یا آتی کودک است، معرفی می‌کند. فرزندپروری بدون کنترل و محبت، مطلوب نیست. به این دلیل است که روان‌شناسان این نوع فرزندپروری را «غافل و بی‌مبالات» می‌نامند.

کودکان این والدین از اتکاء به خود، خودداری می‌کنند و یا از استقلال رأی اندکی برخوردارند. این کودکان به صورت افرادی نسبتاً ناپخته توصیف شده‌اند که هنگام مواجهه با ناملایمات، تمایل به واپس‌روی (روی گردانی) دارند. این کودکان نسنجیده عمل می‌کنند و به فعالیت بی‌هدف می‌پردازند. این کودکان نیز تکانشی، پرخاشگر و فاقد اعتماد به نفس هستند و رفتارهای بزهکارانه از خود نشان می‌دهند.

۳- شیوه مقتدرانه (دموکراسی، کنترل زیاد، محبت زیاد)

حد متعادل قدرت والدین که در بیشتر خانواده‌ها اعمال می‌شود، بدین گونه است که پدر و مادر قدرت را درخانه معقولانه و به طور مساوی تقسیم می‌کنند و در تصمیم‌گیری‌ها کودکان نیز اجازه صحبت دارند. ویژگی‌های دیگر این‌گونه خانواده‌ها به قرار زیر است:

- معیارهای روشنی برای تشخیص رفتارهای درست دارند و برای کودکان نتیجه داشتن رفتاری مطابق یا ضد این معیارها کاملاً مشخص است.
- والدین آماده‌اند که علل وضع مقرراتشان را توضیح دهند و در صورتی که فرزندان در مورد این مقررات از آن‌ها سؤال کنند یا حس کنند که ناعادلانه با آن‌ها رفتار می‌شود، به صحبت‌های آنان گوش می‌کنند.
- برای اعمال مقررات، بیشتر از تشویق و برهان و دلیل استفاده می‌شود تا انتقاد و تنبیه.
- والدین آشکارا محبت خود را به فرزندان نشان ابراز می‌کنند.

والدینی که از این شیوه استفاده می‌کنند، واقعیت‌ها را به کودکان خود منتقل می‌سازند، و تمایل بیشتری برای پذیرش دلایل کودک خود در رد یک دستور از خود نشان می‌دهند. این والدین سخنوران خوبی هستند و اغلب برای مطیع‌سازی از استدلال و منطق بهره می‌جویند و به منظور توافق با کودک با او گفت‌وگو می‌کنند، از رفتارهای نامطلوب نمی‌ترسند و تاب مقاومت در برابر عصبانیت کودک را دارند. والدین مقتدر به تلاش‌های کودکان در جهت جلب حمایت و توجه پاسخ می‌دهند و از تقویت‌های مثبت بیشتری استفاده می‌کنند. از آنچه تا کنون گفته شد کاملاً روشن است که بهترین شیوه فرزندپروری آن است که همراه با کنترل مناسب و محبت کافی باشد. والدین باید بین کودک به عنوان یک انسان از یک سو و رفتارهای کودکانه او از سوی دیگر، تفاوت قائل شوند. والدین این فرق را بین کودک و اعمالش قائل می‌شوند. آن‌ها کودک را به خاطر رفتارهای پسندیده‌اش تشویق و به خاطر اعمال ناپسندش تنبیه می‌کنند. این والدین رفتار سازگار و همخوانی در ارتباط با فرزندانشان دارند. آن‌ها فرزندشان را با تنبیه به خاطر رفتاری در یک روز و تشویق به خاطر همان رفتار در روز دیگر، گیج نمی‌کنند. این والدین در بُعد محبت نیز عملکرد خوبی دارند و در ابراز محبت و مهربانی دریغ نمی‌ورزند. آن‌ها حقوق ویژه خود را به عنوان یک بزرگسال می‌شناسند و به علایق فردی و ویژگی‌های خاص کودک خود نیز آگاهی دارند. کودکان نیز همانند همه ما، رفتارهای سازگار را بسیار آسان‌تر از رفتارهای نامتعادل درک می‌کنند.

مهم‌ترین نکته در اینجا این است که هنگامی که کودک برای رفتارش تنبیه شد، درک می‌کند که پدر و مادرش هنوز به او عنوان یک فرد عشق می‌ورزند. نقطه مقابل این، هنگامی است که والدین به طور کلی فرزند را طرد کنند. هنگامی که فرزند حس کند که والدین او را به طور کامل از خود رانده‌اند، احساس تنهایی و درماندگی خواهد کرد. این امر می‌تواند باعث کاهش اعتماد به نفس کودک گردد و به افسردگی، پرخاشگری، قطع عضو و حتی خودکشی او بیانجامد. روان‌شناسان، فرزندپروری مقتدرانه را «موفق» می‌نامند.

کودکان این والدین؛ فعال، دارای اعتماد به نفس، استقلال رأی، واقع‌گرا، باکفایت و خشنود، توصیف شده‌اند. آن‌ها به دلیل این‌که والدینشان فرصت‌های زیادی در تصمیم‌گیری و انتخاب در اختیارشان قرار می‌دهند و به خاطر این‌که مورد عشق و محبت واقع می‌شوند از نوعی احساس امنیت عاطفی برخوردارند.

۸-۸ آشنایی با تأثیر آسیب‌های خانواده بر بهداشت روانی

تحقیقات نشان می‌دهد ریشه اکثر بزهکاری‌ها و رفتار ضد اجتماعی کودکان و نوجوانان از روابط نامساعد، اختلافات و ناپسامانی‌ها و ناسازگاری‌های زناشویی یا آسیب‌هایی همچون اعتیاد، طلاق و مفاسد اخلاقی نشأت می‌گیرد و خانواده نقش اساسی را در بروز انحرافات اجتماعی ایفا می‌کند.

تعدادی از آسیب‌ها و عوامل آسیب‌رساننده به خانواده عبارتند از:

۱- **اعتیاد:** یکی از مهم‌ترین عوامل آسیب‌رسان به خانواده است زیرا، فرد معتاد به دلیل وابستگی روانی و جسمانی به مواد نمی‌تواند کارکرد مناسبی داشته باشد. فرد معتاد در بسیاری از موارد نمی‌تواند به اشتغال خود ادامه دهد و بنابراین خانواده با مشکل اقتصادی و مالی فراوان روبه‌رو می‌شود. زمانی که فرد معتاد نتواند مواد را تأمین کند، مشکل‌های روانی مانند بداخلاقی و پرخاشگری همراه مشکلات جسمانی مانند ضعف عضلانی، خستگی و درد ... به وجود می‌آید که نهایتاً باعث اختلافات و درگیری‌های مختلف در خانواده می‌شود.

۲- **ناسازگاری والدین:** اثرات ناشی از شرایط نامطلوب خانوادگی بر روی کودکان امری مسلم و غیرقابل انکار است. اختلافات شدید زن و شوهر و استمرار این ناسازگاری‌ها، تولید اختلال عاطفی در کودکان می‌نماید و احساس تنهایی، بی‌حمایتی و بی‌پناهی را در آن‌ها تقویت می‌نماید. در دوران نوجوانی افسردگی می‌تواند به صورت اعمال ضد اخلاقی و اجتماعی خودنمایی کند. این موضوع را باید به‌خاطر داشته باشیم نوجوانانی که در محیط خانواده از آرامش، محبت و کانون صمیمی خانوادگی برخوردار نیستند ممکن است به غلط نیازها و احتیاجات خود را در جای دیگر جستجو نمایند.

۳- **کمبود یا نبود یکی از والدین:** وجود پدر و مادر برای بهداشت روان فرد و خانواده ضروری است. کمبود یا نبود یکی از والدین آثار شدیدی بر خانواده وارد می‌کند. گاهی اوقات پدر یا مادر فوت می‌کند یا از یکدیگر طلاق می‌گیرند یا جدا از هم زندگی می‌کنند. چنین مواردی باعث می‌شود بنیان خانواده ضعیف شود. زیرا نیازهای عاطفی و روانی افراد خانواده به درستی تأمین نمی‌شود.

۴- **خشونت‌های خانگی:** کودکانی که شاهد خشونت و بدرفتاری میان اعضای خانواده هستند، احتمالاً در بزرگسالی دست به خشونت می‌زنند. همچنین احتمال گرایش به خشونت و احتمال بروز ناهنجاری‌های رفتاری در بزرگسالانی که در دوره کودکی مورد بدرفتاری و سوء استفاده قرار گرفته‌اند بیشتر است. خشونت به صورت‌های مختلف دیده می‌شود.

- خشونت‌های جسمانی، مانند کتک‌زدن، هل دادن، پرت کردن، سیلی‌زدن، لگد زدن و...

- خشونت‌های روانی، مانند تحقیرکردن، مسخره‌کردن، مقایسه‌کردن، توهین، اهانت، محدود کردن و کنترل غیر منطقی، نامیدن کودک با کلمات نامناسب، تهدید کردن و...

- غفلت و بی‌توجهی، در این نوع از خشونت، به گونه‌ای با فرد رفتار می‌شود که گویی وجود ندارد و به نیازهای مختلف او چه جسمانی، چه روانی و چه مالی بی‌توجهی می‌شود.

- خشونت والدین نسبت به یکدیگر، این نوع خشونت باعث آسیب‌های روانی مانند افسردگی، اضطراب، ترس و عزت نفس پایین می‌شود.

۸-۹ شناسایی عوامل شایع آسیب‌زای سلامت روان در مراحل رشد

منظوران‌ها از رشد تغییراتی است که به طور متوالی در طول زندگی انسان به وجود می‌آید؛ فرآیندی است که موجب دگرگونی شخص می‌شود و در عین حال، ثبات نسبی برای او فراهم می‌آورد. به عبارت دیگر، انسان همیشه می‌تواند رفتارهای خود را تغییر دهد یا رفتارهای او بر اثر کنش‌های متقابل اجتماعی می‌یابد؛ اما انسان، در عین حال، تداوم و پیوستگی نیز دارد، بدین معنا که در طول زمان به انسان کاملاً جداگانه‌ای، نسبت به آنچه قبلاً بوده است، تبدیل نمی‌شود. حال اگر در هر یک از دوره‌های رشد، عواملی که اصطلاحاً عوامل کج‌ساز نامیده می‌شوند، دخالت کنند، رشد از مسیر طبیعی خود خارج خواهد شد و از فرد موجودی با بهداشت روانی ناسالم به وجود خواهد آورد. البته اثر این عوامل در همه مراحل زندگی یکسان نیست. برخی مراحل رشد، از جمله دوره جنینی و کودکی، از اهمیت خاصی برخوردار است.

عوامل آسیب‌زا سلامت روان در دوران قبل از تولد

زندگی از لحظه انعقاد نطفه آغاز می‌شود و انسان نه ماه از زندگی خود را در داخل رحم مادر می‌گذرانند. خوشبختانه در اکثر موارد بخوبی سپری می‌شود و یک نوزاد کاملاً طبیعی و سالم به دنیا می‌آید؛ اما همیشه این طور نیست. عواملی وجود دارد که می‌تواند بر سلامت روان جنین تأثیرگذار باشد، در زیر برخی از عوامل مهم تأثیرگذار نام برده شده است.

- جنین، بر اثر سوء تغذیه مادر و بی‌نظمی‌های زیستی-شیمیایی او آسیب می‌بیند و از نظر جسمی و به همراه آن، از نظر بهداشت روانی به خطر می‌افتد. امروزه، در کشورهای صنعتی، ۵ تا ۱۵ درصد بارداری‌ها با سقط جنین ارادی یا با تولد یک کودک مرده پایان می‌پذیرد. یک چهارم این موارد به اختلال‌های ژنتیک و سه چهارم دیگر به عوامل غیر ژنتیک نسبت داده می‌شود.

- در میان عوامل غیر ژنتیک خطرناک برای جنین، می‌توان مصرف آرام‌بخش‌ها و مواد مخدر را نام برد. افراط زنان باردار در نوشیدن قهوه نیز تعداد سقط جنین‌های خودبه‌خودی و کودکان معلول را افزایش می‌دهد. قهوه، جای، شکلات و برخی نوشیدنی‌های گازدار، ماده‌ای به نام کافئین دارند که بر جنین آسیب می‌رساند.

- گاهی زنان باردار، ناآگاهانه و ناخواسته، در معرض موادی قرار می‌گیرند که به جنین آسیب می‌رساند و بهداشت روانی کودک آینده را با خطر روبه‌رو می‌سازد؛ مثلاً زنان همیشه با لاک ناخن، روغن سر، حشره‌کش، مواد پاک‌کننده، آب و هوای آلوده، غذاهای مانده، غذاهای آلوده و... سروکار دارند. هر یک از این مواد می‌تواند بر جنین اثر سوء داشته باشد. در معرض گازهای بیهوشی قرار گرفتن (گازهایی که در بیمارستان‌ها استفاده می‌شود) و در معرض عکس برداری‌ها واقع شدن، نیز می‌تواند به جنین آسیب برساند.

- برخی بیماری‌ها نیز بسیار خطرناک هستند، از جمله بیماری سرخچه. اگر مادر در سه ماه اول بارداری سرخچه

بگیرد، احتمال نابینایی، ناشنوایی و اختلال‌های قلبی-عروقی کودک بیشتر خواهد بود. بین ۱۰ تا ۱۲ درصد زنان بارداری که سرخچه می‌گیرند با سقط جنین روبه‌رو می‌شوند یا بچه خود را مرده به دنیا می‌آورند. البته اثر بیماری سرخچه در سه ماهه آخر بیماری بسیار کم است. بیماری سیفلیس نیز بیماری دیگری است که بر جنین آسیب می‌رساند. این بیماری، نابینایی، عقب ماندگی ذهنی یا سیفلیس مادرزادی ایجاد می‌کند.

• استرس مادر عامل دیگری است که می‌تواند بر جنین آثار زیان‌بار داشته باشد. از پیامدهای آن ناراحتی در دستگاه گوارش و روده، کم‌رشد، سردرد، ضعف دستگاه ایمنی و غیره است. اکثر این ناراحتی‌ها از طریق خون مادر به جنین منتقل می‌شود.

عوامل آسیب‌زای سلامت روان در دوران کودکی

کودکی را از تولد ۱۱ سالگی به حساب می‌آورند. بنابراین، این دوره سال‌های بسیار زیادی را دربر می‌گیرد و از اهمیت زیادی نیز برخوردار است. می‌توان این دوره را به دوره نوزادی، کودکی اول و کودکی دوم تقسیم کرد و درباره اهمیت رویدادهایی که در هر یک از این مراحل پیش می‌آیند و بهداشت روانی را تحت تأثیر قرار می‌دهند به بحث پرداخت. در مورد اهمیت دوره نوزادی بر بهداشت روانی می‌توان گفت که تازه نشان داده است که همه اعضای حسی کودک، از همان لحظه تولد، حتی برخی آن‌ها از دوره جنینی کار می‌کند. یک مشاهده‌گر دقیق می‌تواند متوجه شود که کودک، دست‌کم، بخشی از ادراک‌ها و هیجان‌های خود را به کار می‌گیرد. او آنچه را که می‌شنود، می‌بیند و احساس می‌کند، به همان صورتی که دیگران انجام می‌دهند، به ما می‌گوید. نوزاد انسان، فعال و علاقه‌مند به محیط است. بنابراین، هر نوع سهل‌انگاری در تربیت او پیامدهای جبران‌ناپذیر خواهد داشت.

گریه‌های نوزاد، برای تشخیص به موقع برخی ناهنجاری‌ها و بیماری‌ها، می‌تواند کمک بزرگی باشد، گاهی گریه‌های غیرعادی به والدین ندا می‌دهند که نوزاد دشواری مهمی دارد؛ مثلاً، کودکانی که از آسیب‌های مغزی رنج می‌برند، نسبت به کودکان سالم، ناموزون‌تر و کوتاه‌تر گریه می‌کنند. گریه‌های کودکانی هم که سوء تغذیه داشته‌اند، نشانه‌های خاص خود را دارد: شروع گریه طولانی‌تر و آهنگ آن بالاتر است.

تغذیه نوزاد بعد دیگری است که می‌تواند بهداشت جسمی و روانی او را به شدت تحت تأثیر قرار دهد. آسیب‌های وارده بر اثر سوء تغذیه، چه از نظر جسمی و روانی، احتمالاً می‌تواند غیر قابل جبران باشد.

عامل دیگری که می‌توان گفت در بهداشت روانی کودک خیلی مؤثر است، یادگیری است. امروزه همه روان‌شناسان قبول دارند که کودک از لحظه تولد می‌تواند یاد بگیرد؛ مثلاً، نوزاد می‌تواند واکنش‌های خود را با آنچه تقویت می‌شود، انطباق دهد؛ مثلاً، یاد می‌گیرد که چگونه گریه کند تا مادر به او شیر بدهد.

برای یادگیری، لازم است که حواس کودک کامل باشند و به کار گرفته شوند. برای تضمین بهداشت روانی کودک، همه این حواس باید به کار گرفته شود. هر نوع اختلال در یکی از آن‌ها پیامدهای ناگواری خواهد داشت؛ اکثر

مطالعات نشان می‌دهد، کودکان بزهکار، ناسازگار و دشوار، کودکانی هستند که در کودکی با آن‌ها بدرفتاری شده است. کودکانی که آشفتگی دایمی دارند و برای والدین همیشه مزاحمت ایجاد می‌کنند، به احتمال زیاد خشونت والدین را برمی‌انگیزند. بدیهی است که خشونت والدین، استرس و ناکامی به همراه می‌آورد و جو خانواده را ناپایدار می‌کند. بنابراین، انواع مختلف کودکان وجود دارند که رفتارهای متفاوت نشان می‌دهند. در این میان، تنها کاری که می‌توان انجام داد این است که از والدین خواست تا رفتارهای خود را با کودکان تطبیق دهند. آن‌ها باید نگرش مثبت داشته باشند و به اطلاعات روان شناختی خود بیفزایند. والدین نباید هر نوع جنب و جوش و سروصدای ذاتی کودکان را نشانه‌ی مزاحمت و سلب آرامش والدین تفسیر کنند. تحرك در ذات كودك است. بهانه‌گرفتن، گریه‌کردن، سروصدای راه انداختن و بسیاری کارهای به ظاهر آزاررسانی برای جلب توجه است.

عوامل آسیب‌زای سلامت روان در دوران نوجوانی

نوجوانی را دوره‌ی برزخ و دوره‌ی انتقالی در نظر می‌گیرند: انتقال از کودکی به بزرگسالی. برخی روان‌شناسان، دوره‌ی نوجوانی را دوره‌ی آشوب و استرس توصیف می‌کنند و تعارض‌ها و استرس‌های آن را به دگرگونی‌های زیستی، مخصوصاً دگرگونی‌های جنسی، نسبت می‌دهند. در این دوره است که والدین فرزند خود را جسور و نسبتاً زیر و زرنک و منطقی می‌یابند. آن‌ها متوجه می‌شوند که کودک دیروزی، امروز مرزهای تازه‌ای تعیین می‌کند: اتاق خودم، نامه‌ی خودم، پول خودم، خودم می‌دانم، خودم تصمیم می‌گیرم، و....

در این دوره است که نوجوانان عقاید شخصی خود را بیش از پیش محکم‌تر و آشکارتر بیان می‌کنند. او تمایل دارد با دوستان خود درد و دل کند، آزادی عمل داشته باشد و برای تأیید شدن دلیل بیاورد. او به طور دائم، برای کسب هویت، تلاش می‌کند، هم خود و هم اطرافیان را به تلاطم و می‌دارد.

تغییرات خلقی یکی از ویژگی‌های بهنجار زندگی نوجوانی است نه این که مستلزم مسائل روانی ریشه‌دار است. اگر به گفته‌های نوجوان اعتماد شود، به رغم داشتن خلق نوسانی، خوشحال خواهد شد، زندگی خود را مثل دیگران اداره خواهد کرد و با زمینه‌های مختلف زندگی کاملاً سازگار خواهد بود.

اگر دوره نوجوانی بدون مشکل سپری شود، نوجوان به بزرگسال سالمی تبدیل خواهد شد و نقش بزرگسالی خود را خوب ایفا خواهد کرد. اما اگر در این گذر دشواری‌هایی به وجود آید، بهداشت روانی نوجوان از جاده اصلی منحرف و به بیراهه کشیده خواهد شد.

نوجوانی دوره‌ای است که در آن شکل ظاهری بدن و مخصوصاً چهره خیلی اهمیت پیدا می‌کند و عزت نفس را تحت تأثیر قرار می‌دهد. احساس محبوبیت، احساس پذیرفته شدن از طرف دوستان و هم‌تابان، در طول این دوره شکل می‌گیرد. مشغولیت ذهنی بسیاری از نوجوانان این است که درباره وضع ظاهری خود بیندیشند و روزی چند

ساعت در جلو آینه بایستند و هر لحظه لباس عوض کنند. بنابراین، والدین باید در این دوره حساس باشند و مسأله را حادتر نکنند. بدین صورت که وضع ظاهری نوجوان را، چه زشت و چه زیبا، موضوع روز نکنند و مسأله نیافرینند. والدین باید بدانند که در زندگی اکثر نوجوانان، خانواده همیشه يك لنگرگاه به حساب می آید. نوجوانانی که والدین خود را همیشه حاضر در صحنه می بینند و احساس می کنند که می توانند بر آن ها متکی باشند بهتر رشد می یابند و روان سالم تری نیز دارند.

عوامل آسیب زای سلامت روان در بزرگسالی

بزرگسالی نیز، مثل کودکی و نوجوانی، دوره دگرگونی و تکامل است. رویدادهایی که در این دوره اتفاق می افتد بسیار مهم است و می تواند بهداشت روانی فرد را تا آخر عمر تحت تأثیر قرار دهد. در میان این رویدادهای مهم، می توان به پیدا کردن کار برای تأمین زندگی، ازدواج و تشکیل خانواده، داشتن فرزند، تحصیل فرزندان، سازگاری در زندگی زناشویی، سازگاری با محیط کار و موارد متعدد دیگر اشاره کرد. هر يك از این موارد، در تضمین یا تخریب بهداشت روانی سهم دارد.

بخش عظیمی از زندگی بزرگسالی صرف کار می شود. کار کردن تنها پول در آوردن نیست. کار، از نظر سلامت روانی شخص، احساس هویت و رضایت از زندگی، عامل مهمی است. کار برای انسان استقلال مالی و عزت نفس فراهم می آورد. کار، شیوه لباس پوشیدن، سبک زندگی، محل سکونت، شیوه تربیت فرزندان و حتی شیوه تحصیل فرزندان را تحت تأثیر قرار می دهد. بنابراین، بیکاری یا نارضایتی از کار می تواند پیامدهای ناراحت کننده داشته باشد. کسی که کار ندارد یا از کار خود رضایت ندارد، در ایجاد روابط با دیگران، احساس سودمندی و داشتن هویت، اختلال نشان می دهد.

بین درصد بیکاری و میزان خودکشی رابطه مثبت معنی دار وجود دارد. همچنین هر اندازه میزان بیکاری بیشتر باشد تعداد مردان بستری شده در بیمارستان های روانی به مقدار قابل ملاحظه ای افزایش خواهد یافت. بیکاری، مسائل مربوط به اقتصاد را شدت می بخشد و تعارض های زن و شوهر و والدین با فرزندان را افزایش می دهد.

زندگی زناشویی بعد از کار به عنوان رویداد مهم در دوره بزرگسالی مطرح می شود. برخی تا آخر عمر با هم زندگی می کنند و زندگی موفق نیز دارند. بعضی تا آخر عمر ظاهراً با هم هستند، اما واقعیت این است که از نظر روانی طلاق گرفته اند و تنها در زیر يك سقف زندگی می کنند.

ازدواج سالم به رشد و بهداشت روان فرد کمک زیادی می کند. افراد متأهل از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردارند و بهتر می توانند استرس های زندگی را تحمل کنند.

عوامل آسیب‌زای سلامت روان در دوران پیری

پیری آخرین مرحله زندگی انسان است. با این همه، اتفاق‌های زیادی، در آن روی می‌دهد، مهارت‌های ذهنی، شخصیت و روابط اجتماعی تغییر شکل می‌یابد. این دوره نیز رفتاری‌های خاص خود را دارد که اگر فرد از قبل آمادگی پیدا نکند احتمال دارد که سلامت روانی خود را از دست بدهد. از رویدادهای مهم این دوره می‌توان بازنشستگی، یائسگی در مورد زن‌ها و ترك خانه به وسیله فرزندان، فوت یکی از طرفین، به خطر افتادن سلامتی و برخی بیماری‌ها، از جمله بیماری آلزایمر و سایر اختلال‌های پیری را نام برد.

در این دوره، سالمند از زندگی گذشته خود ترازنامه‌ای تهیه می‌کند و در اعمال مثبت و منفی را در نظر می‌گیرد. اگر به این نتیجه برسد که گذشته پرباری داشته است، احساس رضایت و کمال خواهد کرد و بقیه عمر خود را با رضایت به سر خواهد برد، اما اگر احساس کند که گذشته سراسر اشتباه بوده است، احساس نومی‌دی خواهد کرد. از آنجا که برای جبران خطاها وقت باقی نمانده است، شخص بقیه عمر خود را با ناکامی، سرخوردگی و حسرت به گذشته زندگی خواهد کرد و از سلامت روانی به دور خواهد ماند.

بازنشستگی برای مرد مثل یائسگی برای زن است. بازنشستگی در همه جا به عنوان يك باخت به حساب می‌آید و افراد بازنشسته به چرخ پنجم گاری تشبیه می‌شوند. بنابراین، فشاری که از نظر بازنشستگی به فرد وارد می‌شود بسیار زیاد است. مرگ و میر افراد در دو سال اول بازنشستگی بیشتر از سال‌های بعد است. در دوره بازنشستگی زن و شوهر بیشتر اختلاف پیدا می‌کنند و از نظر روانی بیشتر آسیب می‌بینند.

رویداد استرس‌زای دیگر دوره پیری، رفتن همه فرزندان از خانواده است. سندرمی وجود دارد به نام «سندرم آشیان خالی» این سندرم احتمالاً برای زن‌ها خیلی طاقت‌فرسا باشد، زیرا آن‌ها هستند که خود را وقف فرزندان می‌کنند و هویت مادر به خود می‌دهند. همچنین ترك خانه به وسیله فرزندان می‌تواند برای زن و شوهرهایی که جای خالی روابط خود را با فرزندان پر می‌کردند، وحشت‌آور باشد. به محض آن که فرزندان خانه پدری را ترك می‌کنند، زن و شوهر سعی می‌کنند، برای زندگی و روابط خود معنای تازه‌ای بدهند. در این دوره برخی ناراحتی‌ها و استرس‌های منفی پیش می‌آید. اما همه زن و شوهرهای سالمند این ناراحتی‌ها را احساس نمی‌کنند و بهداشت روانی خود را با خطر مواجه نمی‌بینند.

۱۰-۸ آشنایی با تعریف و علل بروز اختلال‌های روانی

اختلال روانی يك عبارت گسترده برای توصیف شمار زیادی از بیماری‌های روانپزشکی است که توانایی فرد را در زمینه‌های مختلف از جمله تفکر، احساس و رفتار صحیح در امور روزمره زندگی، مختل می‌کند. به عبارت دیگر اختلال روانی رفتاری است که:

- ۱- موجب رنج و پریشانی شخص شود (مانند وسواس).
 - ۲- با ناتوانی و معلولیت همراه باشد (مانند عقب ماندگی ها).
 - ۳- باعث بروز مشکل در زندگی شخصی می شود (مانند افسردگی که باعث بوجود آوردن مشکلات متعدد می شود).
- بیماری های روانی به دلایل مختلف ایجاد می گردند:
- (۱) تغییرات مغزی:

هر نوع تغییری که در ساختار یا کارکرد مغز ایجاد می شود، می تواند باعث بیماری روانی گردد. تغییرات شیمیایی در سطح عصبی عامل اکثر اختلالات شدید و سایکوزها است. در این گونه مواقع مغز در معاینه معمولی طبیعی است.

ضایعات ساختمانی مغز به دلایل زیر می تواند باعث اختلال روانی شود:

عفونت، ضربه، نرسیدن خون، خونریزی، تومور، مصرف طولانی الکل، کمبود غذایی، صرع درمان نشده و بیماری های پیش رونده مغزی.

۲) عوامل ارثی:

فقط در تعدادی از بیماری های روانی دیده می شود که افراد دیگری هم از فامیل بیمار به همان بیماری مبتلا باشند. بنابراین گفته می شود که استعداد ابتلاء به بیماری روانی از والدین به کودکان منتقل می شود، اما بروز و ظهور بیماری با عوامل زیادی ارتباط دارد که ممکن است فرد مستعد مبتلا به بیماری بشود و یا نشود.

۳) تجارب دوران کودکی:

برای رشد سالم يك فرد محبت و عشق متعادل، راهنمایی مناسب، تشویق و نظم و انضباط از ضروریات دوران کودکی اوست.

۸-۱۱ شناسایی اختلال های روانی شایع دوران کودکی

یکی از مهم ترین مباحث بهداشت روان، سلامت روان کودکان و نوجوانان است. از آن جا که دوران کودکی یکی از تأثیرگذارترین و حساس ترین مراحل زندگی است، توجه به بهداشت روان در این مرحله نیز بسیار حیاتی و با اهمیت است. زیرا شناسایی و رفع مشکلات رفتاری و شخصیتی در سنین پایین کمک بسیار بزرگی در شکل گیری شخصیت سالم افراد در بزرگسالی محسوب می شود.

اختلال های روانی شایع در کودکان

۱-عقب ماندگی ها

به افرادی که هوش آن ها کمتر از حد طبیعی باشد یا دچار علائم عقب ماندگی ذهنی یا جسمی شدید، متوسط یا

خفیف باشند، عقب‌مانده گفته می‌شود. عواملی مانند، اختلال‌های ژنتیک، در معرض عفونت‌ها و سموم قرار گرفتن در دوران قبل از تولد، ضربه به جنین، زودرسی، عوامل اجتماعی و فرهنگی از علل شایع عقب‌ماندگی است.

۲- افسردگی

شایع‌ترین مشکل در جهان است که در سنین مختلف مشاهده می‌شود.

علائم بارز آن عبارت است از:

- احساس غم، حالت بغض یا زود به‌گریه افتادن.
- کاهش علاقه یا لذت.
- اختلال خوردن (کم خوری یا پر خوری).
- اختلال در خوابیدن (پر خوابی یا کم خوابی).
- کاهش انرژی یا احساس خستگی.
- اشکال در تمرکز، تفکر حافظه و تصمیم‌گیری.
- احساس بی‌ارزشی-گناه یا عذاب وجدان.
- منفی‌بافی و ناامیدی از زندگی.

۳- اختلال بیش‌فعالی و کمبود توجه

آمارها نشان می‌دهد که تقریباً ۱۰ درصد دانش‌آموزان ابتدایی با این مشکل مواجه هستند.

علائم کودک بیش‌فعالی:

- بی‌توجه و بی‌دقت است، کارها را نیمه‌کاره رها می‌کند.
- نمی‌تواند با دقت گوش دهد.
- مرتب نیست و وسایل خود را گم می‌کند.
- از انجام تکالیف مدرسه متنفر است.
- فراموشکار است، سریع حواسش پرت می‌شود.
- بی‌قرار و ناآرام است، نمی‌تواند بی‌سروصدا کاری را انجام دهد.
- معمولاً در حرکت است و زیاد حرف می‌زند.
- نمی‌تواند منتظر نوبت شود قبل از اینکه سؤال شود جواب می‌دهد و حرف دیگران را قطع می‌کند.

۴- وسواس

یکی از بیماری‌های اضطرابی که افکار مزاحم، ناخواسته و آزار دهنده، مرتب و مکرر به ذهن فرد وارد می‌شود. او باید

برای رهایی کاری انجام دهد مانند شستن و مرتب کردن.

وسواس دو نوع است: عملی و فکری.

عملی مانند: آب کشیدن و کنترل کردن.

فکری: مانند فکرکردن به یک موضوع و مانند آن

۵- اضطراب جدایی

- جدایی از والدین هنگام رفتن به مدرسه

- جدایی از والدین هنگام خوابیدن

- ترس کودک از اینکه والدینش را از دست بدهد و او را تنها بگذارند.

۶- تیک

منظور حرکات یا صداهای غیرارادی- ناگهانی- سریع، تکراری و ناهماهنگ است.

تیک های حرکتی مانند چشمک زدن- بالا انداختن شانه- درهم کشیدن صورت.

تیک های صوتی مانند سرفه کردن- غرغرکردن- فین کردن

معمولاً این تیک ها در موقعیت های فشار و استرس و اضطراب شدید می شود ولی هنگام خواب و استراحت یا زمانی

که فرد مشغول فعالیت خاصی می باشد از بین می رود.

۷- شب ادراری یا بی اختیاری ادرار

ممکن است ارادی یا غیرارادی باشد. کودک اگر بعد از ۵ سالگی دچار بی اختیاری ادرار شود حتماً باید توسط

پزشک درمان شود.

۸- لکنت زبان

اگر تکلم روانی به هم بخورد به صورت های مختلف خود را نشان می دهد مانند تکرار صداها- طولانی کردن

صداها- مکث داخل کلمات

ترس- هیجان و استرس باعث می شود که لکنت شدیدتر شود. اگر کودک درمان نشود، این مشکل باعث می شود

او در جمع صحبت نکند و دچار خجالت و گوشه گیری شود و یا باعث می شود که کودک دچار افت تحصیلی شود.

۹- بی اختیاری مدفوع

منظور از بی اختیاری مدفوع آن است که کودکی که حداقل ۴ سال دارد به مدت سه ماه و یا هر ماه حداقل

یکبار در مکان نامناسبی مدفوع کرده باشد مانند لباس یا کف اتاق، که در اینصورت برای درمان حتماً باید

به پزشک مراجعه شود.

۱۲-۸ آشنایی با راه‌های کلی پیشگیری از اختلال‌های روانی در کودکان

اختلال‌های روانی کودکان، دامنه‌ی وسیعی از اختلال‌ها را در برمی‌گیرد که دارای عللی متفاوت‌اند و بنابراین روش‌های پیشگیری مختلف و متنوعی دارند. در این جا به برخی از مهم‌ترین روش‌های پیشگیری اشاره می‌شود:

- ۱- انجام مراقبت‌های دقیق در دوران بارداری.
- ۲- مراقبت از کودک در مقابل بیماری‌ها، عفونت‌ها، ضربه به سر و...
- ۳- جدا و رها نشدن کودک از والدین به ویژه در دوسال اول زندگی.
- ۴- ایجاد محیط شاد، توأم با آرامش و سرشار از عاطفه در خانواده.
- ۵- کاهش تنش‌ها، مشاجرات، درگیری‌ها و ... در حضور کودکان.
- ۶- ارتباط صمیمانه و سالم والدین با یکدیگر.
- ۷- نوازش، بوسیدن، بغل کردن و مهربانی کردن به کودک.
- ۸- استفاده از اصول صحیح تربیتی در برخورد با کودک.
- ۹- عدم آزار کودکان چه به صورت بدنی، چه به صورت روانی یا بی‌توجهی و غافل ماندن از کودکان.
- ۱۰- احترام به کودکان و تشویق فعالیت‌های مثبت آنان.
- ۱۱- اصلاح رفتارهای نامناسب کودکان با استفاده از روش‌های صحیح.
- ۱۲- نظارت مناسب بر رفتارهای کودکان.
- ۱۳- توجه به نیازهای کودکان و عدم مقایسه‌ی آنان با یکدیگر.

۱۳-۸ آشنایی با ویژگی‌های شخصیت سرسخت

سرسختی به عنوان یک ویژگی سرشتی به اصرار و پافشاری بعضی از افراد برای انجام انواع فعالیت‌ها، حتی در صورت بروز ناکامی و خستگی، مربوط می‌شود. افرادی که دارای این ویژگی هستند معمولاً کوشا، ساعی، جاه‌طلب و کمال‌گرا هستند. آن‌ها معمولاً سخت کار می‌کنند و برای رسیدن به اهداف خود از هیچ کوشش و تلاشی دریغ نمی‌کنند. در مسیر رسیدن به هدف، ناکامی‌ها، شکست‌ها و خستگی‌ها، آن‌ها را فرسوده نمی‌کند و مرتباً در حال تلاش برای کسب موفقیت هستند.

افرادی که از سرسختی زیادی برخوردارند، هرچند درجه بالایی از استرس‌ها را تجربه می‌کنند، ولی بیمار نمی‌شوند. این افراد از نظر ویژگی سرسختی، متفاوت از کسانی هستند که در شرایط پراسترس بیمار می‌شوند. فرد سرسخت کسی است که سه مشخصه عمومی دارد: الف) تعهد ب) کنترل ج) مبارزه جویی. تعهد یعنی اعتقاد به اهمیت، جالب بودن و معنی‌داری فعالیت‌های زندگی است. تعهد، اساسی‌ترین عامل حفظ

بهداشت است.

افراد منبع کنترل را بر اساس تجارب و یادگیری مرتبط با تقویت می آموزند. ویژگی شخصیتی کنترل شامل تمایل شخص به احساس و اقدام به نحوی که گویی در رویارویی با شرایط و مقتضیات گوناگون زندگی صاحب نفوذ و تسلط است، تا درمانده و وامانده. مبارزه جویی تعهد به عنوان سیستم اعتقادی است که تهدید ادراک شده ناشی از وقایع استرس زای زندگی را به حد اقل می رساند. یعنی این اعتقاد که در زندگی تغییر از ثبات عادی تر است و این که انتظار تغییر داشتن محرکی برای رشد است نه تهدیدی برای امنیت. افراد مبارزه جو تغییر را با آغوش باز می پذیرند و آن را نوعی چالش تلقی می کنند.

۱۴-۸ آشنایی با مفهوم و انواع استرس و شیوه های کاهش آن

استرس به مجموعه واکنش های عمومی انسان نسبت به عوامل ناسازگار و غیر منتظره خارجی یا به عبارتی ساده تر اختلال در سیستم سازگاری و تطبیق بدن آدمی با محیط خارجی تعریف می شود. از دیدگاه این تعریف هرگاه تعادل و سازگاری ارگانیسم به علت عوامل مخل خارجی از میان می رود فرد دچار استرس می شود. به عنوان مثال زمانی که نتایج ارزشیابی عملکرد برای یک کارمند بسیار مهم هستند و در ضمن او اطمینان ندارد که در آن موفق خواهد بود یا خیر دچار فشار عصبی می شود. ذکر چند نکته در مورد استرس و فشار عصبی، ضروری به نظر می رسد:

- استرس همواره به علت عوامل ناخوشایند و نامطلوب در فرد به وجود نمی آید. یک مژده بسیار مسرت بخش و موفقیت غیر منتظره در یک مسابقه بزرگ نیز می تواند برای فرد ایجاد استرس کند به همان گونه که یک خبر ناگوار و یک تسلیت ناگهانی نیز چنین است.

- استرس را لزوماً نباید به عنوان یک پدیده منفی در نظر بگیریم. میزانی مشخص از استرس که برای فرد سازنده و محرک باشد استرس مفید است و نباید از آن هراس داشت. آنچه باید کنترل و با آن مقابله شود استرس های مضر و مخل است.

- استرس به مفهوم اضطراب نیست زیرا اضطراب جنبه روانی دارد در حالی که استرس صرفاً حالتی روانی نیست و جنبه روان-تنی دارد.

شاید بهترین شیوه مقابله با فشار عصبی آن باشد که عوامل موجب استرس را از میان برداریم و استرس را رفع کنیم اما در اغلب موارد این امر ممکن نیست و باید به گونه ای با استرس سازگار شویم و عمل آن را بر خود هموار سازیم و از شدت آن بکاهیم. روش های زیر تدابیری هستند که برای مقابله با استرس به طور عمومی پیشنهاد شده اند:

- ورزش و فعالیت های بدنی

زمانی که امواج استرس به فرد حمله می کنند روی آوردن به ورزش می تواند راهی برای حصول آرامش عصبی باشد.

فرد در زمان ورزش استرس را فراموش می‌کند.

- تسلط بر موفقیت‌ها و شرایط محیطی

چنانچه فرد بتواند بر موفقیت‌های آزار دهنده محیط خود تسلط و کنترل پیدا کند، می‌تواند بر فشار عصبی غلبه کند.

- ادراک درمانی (مثبت اندیشی)

در این روش مقابله با استرس، فرض این است که استرس‌های انسان ناشی از ادراکات و تفکرات وی از محیط‌اند. در ادراک درمانی هدف آنست که گرایش مثبت نسبت به مسائل و اتفاقات پیدا کنیم که ضمن واقعی بودن آزار دهنده نباشند. درک واقعیت با دید خوش بینانه و اندیشیدن به رویدادهای خوب و امیدوار کننده شاید بتواند نحوه ادراک انسان را بگونه‌ای شکل دهد که کمتر دچار فشار عصبی و روحیه‌ای قوی‌تر با مشکلات ناشی از آن روبرو باشد.

- احساس صمیمیت و حمایت گروهی

انسان در زندگی نیازمند محیطی صمیمی و دوستان و یارانی است که حامی و همدم او باشند. در مواقع دچار شدن به فشار عصبی نیز اگر چنین محیطی برای فرد فراهم باشد که بتواند به آن پناه ببرد در رفع استرس وی بسیار مؤثر خواهد بود.

- احساس مفید بودن

احساس مفید بودن برای دیگران و مددکار واقع شدن روحیه‌ای مثبت و قوی به فرد ارزانی می‌دارد که او را در مقابله با فشار عصبی مجهز می‌سازد.

- هدف جو بودن

داشتن هدف و تلاش برای نیل به آن عاملی است که به انسان امید و انگیزه می‌دهد و او را به فشار عصبی مسلط می‌سازد. اگر برای خود هدف‌های با ارزشی داشته باشیم که ضمن متعالی بودن قابل وصول هم باشند و طرح‌هایی برای رسیدن به آن‌ها تنظیم کرده باشیم، ما را در مقابل فشارهای عصبی مقاوم می‌سازد.

- عبرت گرفتن از شکست‌های زندگی

به جای آن که به خاطر شکست‌ها و اشتباهات، خود را سرزنش کنید، از خود بپرسید که از آن‌ها چه چیزی یاد گرفتید.

- تقویت اعتقادات مذهبی و معنوی

آن‌چه به زندگی انسان جهت و معنا می‌دهد، اعتقادات مذهبی و ایمان است. افرادی ایمان سریع به پوچی و یأس می‌رسند.

۱۵-۸ آشنایی با راه‌های افزایش عزت نفس و حمایت اجتماعی

از عزت نفس تعریف‌های مختلفی ارائه شده است، از جمله این که عزت نفس به عنوان ارزیابی مداوم شخص

نسبت به ارزش‌های خویش تعریف می‌گردد. در تعریفی دیگر عزت نفس عبارت است از شایستگی، اطمینان، توانمندی، استقلال و آزادی. عزت نفس حاصل تفاوت بین خود ادراک شده و خود ایده‌آل است، به طور کلی ارزیابی‌هایی که فرد از خود می‌کند، عزت نفس او را تشکیل می‌دهد، با توجه به تحقیقات اگر تفاوت و فاصله خود ادراک شده و خود ایده‌آل زیاد باشد، عزت نفس فرد پایین می‌آید، در حالی که تفاوت و فاصله‌ای کم بین این دو معمولاً به عزت نفس بالا می‌انجامد. از دیدگاه روانشناسی یکی از مهمترین ویژگی‌های شخصیت سالم، شناخت خویش است. ریشه تمام معضلات و اضطراب‌ها و افسردگی‌ها و گرایش‌های بشری عدم شناخت صحیح آدمی از خویش است.

راه‌های افزایش عزت نفس

- ۱- به اشتباهات به عنوان فرصتی برای یادگیری نگاه کنید: قبول کنید که شما هم مثل هر فرد دیگری ممکن است اشتباه کنید. اشتباهات بخشی از تجربه‌ها و فرصتی برای یادگیری است.
- ۲- کارهای جدید انجام دهید: تجربه کردن کارها و فعالیت‌های مختلف به شما کمک می‌کند تا استعداد و توانایی‌هایتان را کشف کنید و در ضمن به مهارت‌های جدیدی که یاد گرفته‌اید افتخار کنید و آن‌ها را در زندگی به کار ببرید.
- ۳- نظرتان را با شجاعت اعلام کنید: نظرات و عقایدتان را با افتخار بیان کنید و از گفتن آن نترسید.
- ۴- کارهای خیر و ثواب انجام دهید: به دوستان، اقوام کمک کنید این احساس که شما می‌توانید و قادر هستید به دیگران کمک کنید و تغییر مثبتی در زندگی آن‌ها ایجاد کنید، عزت نفستان را بالا می‌برد.
- ۵- بدانید چه چیزهایی را می‌توانید تغییر دهید و چه چیزهایی را نمی‌توانید.
- ۶- اهدافتان را مشخص کنید: شرایطی را که دوست دارید به آن برسید مشخص کنید و برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کنید. برنامه‌تان را اجرا کنید و پیشرفت‌تان را ارزیابی کنید.
- ۷- ضعف‌های خود را بشناسید و آن‌ها را برطرف کنید و یا با آن‌ها کنار بیایید.
- ۸- بدانید چه چیزهایی را می‌توانید تغییر دهید و چه چیزهایی را نمی‌توانید: اگر از چیزی ناراحت هستید که می‌توانید آن را تغییر دهید (مثلاً چاقی و اضافه وزن)، از همین امروز دست به کار شوید. اما اگر از چیزی ناراحت هستید که نمی‌توانید تغییرش دهید (مثل کوتاهی قد)، سعی کنید خودتان را همان‌طور که هستید دوست داشته باشید.
- ۹- کمک بگیرید: هیچ وقت برای ایجاد عزت نفس سالم و مثبت دیر نیست. در مواردی که فرد عمیقاً نسبت به خود احساس تنفر دارد و ریشه این حالت به دوران کودکی مربوط است، می‌توان از مشاور و روانپزشک کمک گرفت.
- ۱۰- با افکار منفی مبارزه کنید: درباره خودتان منفی فکر نکنید. هر وقت به ضعف‌ها و ناتوانی‌هایتان فکر کردید، سعی کنید در مقابل به توانایی‌ها و نقاط قوتتان هم فکر کنید.

روش‌های افزایش حمایت اجتماعی

یکی از عوامل مهم و مؤثر در بهداشت روان، حمایت اجتماعی است. حمایت اجتماعی عبارت است از میزان احترام، اهمیت، توجه و مراقبتی که از دیگران دریافت می‌کنیم.

۱- در فعالیت‌های اجتماعی مانند فعالیت‌های فوق برنامه، مراسم مذهبی و... شرکت کنید.

۲- با افراد مختلف ارتباط برقرار کنید.

۳- سعی کنید دوستان زیادی داشته باشید.

۴- برای ایجاد دوستی پیش قدم شوید تا دیگران بدانند که مایل به برقراری ارتباط هستید.

۵- بدانید انسان‌ها کامل نیستند و طبیعی است که در بعضی موارد با دیگران مشکل پیدا کنید.

۶- با صحبت کردن سعی کنید مشکل خود را با دیگران حل کنید.

۷- در ارتباطات اجتماعی ممکن است پیشنهادات ناسالم نیز وجود داشته باشد، بنابراین قبل از پذیرش هر پیشنهادی، ابتدا آن را ارزیابی کنید.

۸- در مقابل پیشنهادات ناسالم یا آن چه مایل نیستید انجام دهید به سادگی «نه» بگویید.

۹- سعی کنید دوستان مختلف و متعددی داشته باشید، یعنی خوشه‌های ارتباطی زیادی داشته باشید.

سوالات عملی

۱. ابعاد بهداشت روان را توضیح دهید.
۲. عوامل مؤثر بر بهداشت روان را نام ببرید.
۳. مهم‌ترین اصول بهداشت روان چیست.
۴. نیازهای انسان برای برخورداری از سلامت روان را نام برده و هریک را به اختصار شرح دهید.
۵. پنج مورد از اثرهای مثبت خانواده بر سلامت روان را نام ببرید.
۶. شیوه‌های تربیتی را نام برده و هریک را به اختصار شرح دهید.
۷. عوامل آسیب‌رساننده خانواده بر بهداشت روان را نام ببرید.
۸. عوامل آسیب‌زا سلامت روان در دوران قبل از تولد چیست.
۹. عوامل آسیب‌زا سلامت روان در دوران کودکی را شرح دهید.
۱۰. عوامل آسیب‌زا سلامت روان در دوران پیری چیست.
۱۱. عوامل ایجاد اختلال‌های روانی را توضیح دهید.
۱۲. اختلال‌های روانی شایع در دوران کودکی را نام ببرید و برای هریک مثالی بزنید.
۱۳. شش مورد از راه‌های پیشگیری از اختلال‌های روانی در کودکان را نام ببرید.
۱۴. شخصیت سرسخت چیست و چهار مورد از شیوه‌های کاهش استرس را نام ببرید.
۱۵. پنج مورد از روش‌های عزت نفس را شرح دهید.

پرسش‌های چهارگزینه‌ای فصل هشتم:

۱. کدام گزینه از ابعاد بهداشت روان نمی‌باشد؟
 الف) بعد جسمی
 ب) بعد خانواده
 ج) بعد روانی
 د) بعد اجتماعی
۲. بالاترین سطح نیاز در سلسله مراتب هرم چیست؟
 الف) نیاز اجتماعی
 ب) نیاز احترام
 ج) نیاز خودشکوفایی
 د) نیاز امنیتی
۳. در کدام شیوه تربیتی نمایش قدرت والدین اولین عامل تربیتی است؟
 الف) سهل‌گیر
 ب) مقتدرانه
 ج) دموکراسی
 د) مستبدانه
۴. کاهش توانایی فرد در زمینه‌های مختلف از جمله تفکر، رفتار و... چه نام دارد؟
 الف) اختلال روانی
 ب) عزت نفس پایین
 ج) وسواس
 د) افسردگی

۴	۳	۲	۱
الف	د	ج	ب

فصل نهم :

(۲ ساعت نظری)

(۵ ساعت عملی)

۹

توانایی تشخیص منشأ حوادث خانگی و پیشگیری از آنها

هدف های رفتاری:

پس از پایان این فصل انتظار می رود که کارآموز :

- حادثه و تقسیم بندی حوادث را بداند.
- اصول کلی پیشگیری از حوادث را بشناسد.
- نکات ایمنی مهم در خانه را بشناسد.

۹-۱ آشنایی با تعریف حادثه و تقسیم‌بندی آن‌ها

تعریف حادثه

حادثه عبارت است از واقعه یا رویداد برنامه‌ریزی نشده که می‌تواند منجر به ایجاد آسیب شده و یا پیشرفت یا روند طبیعی يك فعالیت را مختل سازد و همواره در نتیجه عمل یا اقدام غیر ایمن و یا در اثر شرایطی غیر ایمن و یا ترکیبی از این دو به وقوع می‌پیوندد.

انواع حوادث

- حوادث را به طور کلی به سه گروه عمده زیر تقسیم می‌کنند:
- حوادث غیر عمدی مانند حوادث ترافیکی، مسمومیت، برق گرفتگی
- حوادث عمدی مانند خودکشی، دیگر کشی، خشونت
- حوادث با بلایای طبیعی مانند سیل، زلزله، طوفان

۹-۲ آشنایی با اصول کلی پیشگیری از حوادث

انواع پیشگیری از حوادث

۱- پیشگیری اولیه:

قبل از هرگونه آسیب و حادثه باید تدابیر آموزشی-فرهنگی و فیزیکی و تغییر در محیط اتخاذ تا حادثه رخ ندهد.

۲- پیشگیری نوع دوم:

وقتی که حادثه رخ داد باید با فراهم کردن محیط و آمادگی عمومی و سازمانی مدیریت کاهش آسیب اعمال گردد. مثال: امداد رسانی مناسب به مصدومین.

۳- پیشگیری نوع سوم:

ارائه خدمات درمانی و مددکاری مناسب و کاستن حداکثر از میزان مرگ و معلولیت‌ها و خسارات و بازتوانی فرد آسیب دیده و وابستگان و حمایت‌های روانی، اجتماعی و اقتصادی.

۹-۳ شناسایی کانون خطر در خانه و نکته‌های ایمنی مهم برای جلوگیری از ایجاد حوادث احتمالی در خانه

ایمنی در آشپزخانه

در اکثر خانه‌ها آشپزخانه قلب زندگی خانوادگی است. همچنین تأمین امنیت این محل یکی از مهمترین مسائل در جهت حفظ سلامت است. در هر آشپزخانه معمولی خطرات پنهانی وجود دارند که می‌توانند سلامت را تهدید کنند، اما شما با طراحی مناسب و انجام تغییرات لازم می‌توانید سلامت را تأمین کنید.

نکات ایمنی مربوط به آشپزخانه

- جای پخت و پز غذا را تا حد امکان از اتاق نشیمن جدا کنید.
- آشپزخانه را همیشه تمیز و مرتب نگاه دارید. کلبه‌ی وسایل آن را پس از استفاده سر جای خود بگذارید.
- مواد غذایی را روی تخته آشپزی مخصوص برش و دور از بدن تان قرار دهید. انگشتان تان را از تیغه چاقو دور نگه دارید.
- چاقوها و سایر وسایل نوک تیز و برنده را به طور جداگانه بشویید.
- در صورت شکستن ظروف، خرده شیشه‌ها را فوراً جارو کنید. سپس با استفاده از یک دستمال نم دار تکه‌های ریزتر شیشه را نیز جمع کنید. خرده شیشه‌ها را در کیسه کاغذی قرار دهید و در سطل زباله بیندازید.
- برای کف آشپزخانه از کف پوش مناسب استفاده کنید، زیرا در صورت لیز و لغزنده بودن کف آشپزخانه، خطر لغزیدن و افتادن بسیار زیاد خواهد بود و در شستن آن از موادی که موجب لیز خوردن می شود، استفاده نکنید.
- در کابینت ها و کشوها را همیشه پس از هر بار استفاده ببندید تا هنگام کار در آشپزخانه به آنها برخورد نکنید.
- برای برداشتن ظروف داغ و برداشتن درب قابلمه ها و ماهی تابه ها حتماً از دستگیره خشک استفاده کنید و هنگام جا به جا کردن ظروف داغ آنها را از بدن تان دور نگه دارید.
- مواد شیمیایی و شوینده را از دسترس بچه ها دور نگه دارید و هرگز مواد شیمیایی و شوینده را در کنار مواد غذایی قرار ندهید.

۴-۹ آشنایی با اصول کار با وسایل برقی و گازسوز

ایمنی وسایل برقی

هر روز که می‌گذرد وسایل و تجهیزات جدیدی راه خود را در زندگی انسان‌ها باز می‌کنند. اکتشافات و اختراعات پی‌درپی در همه زمینه‌های زندگی سبب شده است که بتوانیم روزه‌روز به رفاه بیشتری برسیم. امروزه در منازل ما بیشتر از هر زمان دیگر وسایل الکتریکی استفاده می‌شود. انواع لامپ‌ها، یخچال، تلویزیون، کولر و ده‌ها وسیله ضروری و غیر ضروری دیگر. این پیشرفت در همان حال که امکانات و شرایط مناسب‌تری برای زندگی ما به وجود آورده، مسئولیت‌های بزرگ‌تر و وظایف مهم‌تری نیز بر دوش ما قرارداده است. بمنظور پیشگیری از بروز حوادث ناگوار در هنگام کار با این وسایل دانستن نکات ایمنی درخصوص هر وسیله لازم و ضروری است.

- ۱- تعمیرات وسایل الکتریکی را به افراد ماهر و متخصص بسپارید.
- ۲- در صورت آتش سوزی وسایل الکتریکی از آب استفاده نکنید و قبل از شروع اطفای حریق، جریان برق را قطع کنید.
- ۳- در صورتی که چند وسیله الکتریکی کنار هم هستند، سیم‌های رابط هر یک را جدا از هم قرار دهید تا از قرارگیری سیم‌ها روی هم جلوگیری شود.

- ۴- در حمام از وسایل برقی استفاده نکرده و از نصب کلید و پریز خودداری کنید.
- ۵- هر چند وقت یک بار همه سیم‌های وسایل الکتریکی را کنترل کنید. در صورت وجود نقص، آن‌ها را تعمیر کنید.
- ۶- استفاده از وسایل برقی فاقد دو شاخه، بسیار خطرناک و حادثه‌ساز است.
- ۷- از یک پریز برای روشن کردن هم زمان چند وسیله‌ی برقی استفاده نکنید.
- ۸- برای جلوگیری از برق گرفتگی در آشپزخانه، بدنه فلزی تمام وسایل الکتریکی مانند یخچال، فریزر و ماشین لباسشویی را با نظر متخصص مربوطه به زمین حفاظتی متصل کنید.
- ۹- هنگام خرید تجهیزات الکتریکی از استاندارد بودن آن‌ها مطمئن شوید.
- ۱۰- هنگام شستشوی آشپزخانه، وسایل برقی را از برق جدا کنید.
- ۱۱- وسایل الکتریکی را پس از استفاده، از برق جدا کنید و دور از دسترس کودکان قرار دهید.
- ۱۲- در صورتی که می‌خواهید وسایل الکتریکی مثل چای ساز، پلوپز و ... را تمیز کنید، ابتدا آن را از پریز جدا کنید و سپس از خشک بودن کامل آن‌ها مطمئن شوید.
- ۱۳- کودکان بسیار کنجکاو و وسایل برقی برای آن‌ها بسیار جالب است. این وسایل را از دسترس آن‌ها دور نگه دارید.
- ۱۴- حتماً از درپوش برای پوشاندن پریزهایی که نزدیک کف زمین قرار دارند، استفاده کنید.
- ۱۵- از داخل کردن جسم فلزی به داخل وسایل برقی مثل توستر، اجاق برقی و پریز برق خودداری کنید.
- ۱۶- از قرار دادن اشیای سنگین و برنده روی سیم‌ها خودداری کنید.

ایمنی وسایل گازسوز

- ۱- وسایل گازسوز حین کارکرد، گاز CO₂ تولید می‌کنند، این گاز باید از طریق دودکش استاندارد خارج شده و وارد فضای داخل منزل نگردد.
- ۲- نصب دودکش استاندارد برای انواع آبگرمکن و پکیج شوفاژدیواری ضروری است.
- ۳- اگر چند وسیله گازسوز به طور همزمان در منزل روشن است، باید از گردش و تهویه مناسب هوا اطمینان حاصل شود.
- ۴- نفت، چراغ‌های نفتی و کبریت‌ها را در دسترس کودکان نگذارید.
- ۵- چنانچه اجاق‌گاز فردار در آشپزخانه است، هنگام روشن کردن فر، محافظ مناسب در اطراف آن بگذارید تا از تماس کودک و احتمال سوختگی او جلوگیری شود.
- ۶- وسایل حرارتی و اجاق‌ها را دور از پرده بگذارید.
- ۷- هنگام روشن کردن اجاق گاز، ابتدا شمعک یا کبریت را روشن سپس شیر گاز را باز کنید.
- ۸- سررفتن غذا و مانند آن بر روی اجاق گاز ممکن است باعث خاموش شدن گاز گردد. بنابراین هنگام استفاده از

- اجاق گاز باید دقت شود که غذا سر نرود. چنانچه این عمل اتفاق افتاد و شعله خاموش شد باید فوراً شیر گاز را بست و پس از خارج کردن گاز منتشر شده در فضای آشپزخانه، اجاق گاز را تمیز و آماده روشن کردن مجدد نمود.
- ۹- وسایل گازسوز مخصوصاً اجاق گاز را در محل وزش جریان باد، مانند مقابل باد بزن‌های برقی، پنجره و... قرار ندهید.
- ۱۰- شعله وسایل گازسوز کنترل گردد که به صورت یکنواخت و با رنگ آبی بسوزد، در غیر این صورت حتماً به سرویس کار مجرب مراجعه نمایید تا شعله را تنظیم و سایر عیوب احتمالی را نیز رفع نماید.
- ۱۱- از نصب آبگرمکن دیواری در توالت و حمام جداً خودداری نمایید.

سوالات عملی

۱. چهار مورد از نکات ایمنی مربوط به آشپزخانه را نام ببرید.
۲. ده مورد از نکات ایمنی در هنگام استفاده از وسایل برقی را نام ببرید.
۳. شش مورد از نکات ایمنی در هنگام استفاده از وسایل گازسوز را شرح دهید.

پرسش‌های چهارگزینه‌ای فصل نهم:

۱. خشونت جزء کدام نوع از حوادث می‌باشد؟
 الف) حوادث غیرعمدی
 ب) حوادث طبیعی
 ج) حوادث عمدی
 د) همه موارد
۲. امداد رسانی مناسب به مصدومین جزء کدام نوع پیشگیری است؟
 الف) نوع دوم
 ب) نوع سوم
 ج) نوع اول
 د) هیچکدام

۲	۱
الف	ج

فصل دهم :

(۲۵ ساعت نظری)

(۴۵ ساعت عملی)

توانایی انجام کمک‌های اولیه و امداد رسانی تا مراجعه به پزشک

هدف های رفتاری:

پس از پایان این فصل انتظار می رود که کارآموز :

- هدف‌ها و وسایل کمک‌های اولیه را بداند.
- نحوه برخورد با فرد مصدوم و حادثه دیده را بداند.
- علائم حیاتی را بشناسد.
- اصول مراقبت و روش‌های حمل مصدوم را بشناسد.
- انواع آسیب‌ها در بروز حادثه و راه‌های برخورد با آن‌ها را بشناسد.
- اقدام‌های اولیه در هنگام وقوع بلایای طبیعی را بداند.

۱-۱۰ آشنایی با مفهوم، هدف‌ها و وسایل کمک‌های اولیه

کمک‌های اولیه عبارتند از: اقدامات یا درمان‌های ساده و فوری که بلافاصله پس از بروز يك سانحه برای افراد آسیب دیده انجام می‌شوند و یا برای بیمارانی که به سرعت بدحال شده‌اند، قبل از رسیدن آمبولانس، پزشک و یا افرادی که در زمینه امدادگری صلاحیت لازم را دارا می‌باشند ارائه می‌گردند.



هدف‌های کمک‌های اولیه

- نجات جان مصدوم
- جلوگیری از بدتر شدن حال مصدوم
- افزایش احتمال بهبودی مصدوم تا رسیدن به مراکز درمانی
- مواد و وسایل مورد نیاز برای کمک‌های اولیه

این‌گونه وسایل معمولاً در جعبه‌های مخصوص کمک‌های اولیه و یا انواع مناسب دیگری از بسته‌بندی‌ها، در کنار یکدیگر نگهداری می‌شوند، که شامل (گاز استریل، باندهای مختلف، قیچی، پنس، دستکش پلاستیکی، پماد سوختگی، پنبه، ضد عفونی کننده‌ها و...) است. کیف کمک‌های اولیه باید در اماکن ورزشی، کارگاه‌ها، ادارات، اماکن تفریحی و در خانه و اتومبیل شخصی نیز وجود داشته باشد.

محتویات بسته‌های کمک‌های اولیه باید بر طبق ضوابط ایمنی اماکن شغلی و یا تفریحی تهیه و تنظیم شده باشند. همچنین این جعبه‌ها باید به وضوح علامت‌گذاری شده و به سهولت در دسترس باشد. بهتر است شما نیز اینگونه استانداردها را در تهیه و تنظیم جعبه‌های شخصی خود، مثلاً در منزل، در نظر داشته باشید، البته در صورت تمایل می‌توانید برخی اقلام اضافی احتمالی نیز به آن بیافزایید.

۲-۱۰ آشنایی با ویژگی‌های فرد امدادگر

شخصی که وظیفه انجام کمک‌های اولیه را بر عهده می‌گیرد به نام امدادگر شناخته می‌شود. به طور کلی وظایف یک امدادگر را در صحنه حادثه می‌توان به موارد زیر تفکیک نمود:

(الف) حفظ حیات مصدوم یا مصدومین

(ب) جلوگیری از بدتر شدن وضعیت مصدوم یا مصدومین

(ج) ایجاد تسریع در امر بهبودی مصدوم یا مصدومین

مهمترین خصوصیات امدادگر عبارتند از:

- ۱- باید مهارت کافی در کمک به مصدومین را داشته باشد (علم، تجربه، آگاهی، قدرت تمرکز)
- ۲- قدرت مدیریت در فراهم نمودن محیط آرام در اطراف حادثه (جلوگیری از تجمع بی مورد افراد) را داشته باشد.

- ۳- روحیه قوی در برخورد با حوادث و مصدومین داشته باشد (حفظ خونسردی) و بجای نگران کردن اطرافیان مصدوم، به آن‌ها آرامش دهد.
- ۴- امدادگر خوب باید به سه رکن مهم در کمک‌های اولیه یعنی سرعت، دقت و آرامش توجه کند.
- ۵- باید قدرت ارزیابی وضعیت علائم حیاتی مصدوم را داشته باشد.
- ۶- باید خطرات را ارزیابی کرده و عوامل خطر ساز را از صحنه حوادث دور نماید.
- ۷- باید در صورت امکان از دیگران کمک بخواهد و کار ارائه کمک‌های اولیه را بصورت گروهی ادامه دهد.
- ۸- امدادگر خوب باید اعتماد مصدوم را جلب نماید و سؤالات مصدوم را صادقانه جواب داده تا ترس مصدوم بریزد.

۳-۱۰- آشنایی با نحوه‌ی برخورد با حادثه یا حادثه‌دیده

در زمان وقوع حادثه، نحوه‌ی اولویت‌بندی، مدت زمان توجه به هر مصدوم و همکاری با سایر امدادگران باعث می‌شود بهتر بتوانید به مصدومان کمک کنید. بنابراین بهتر است هنگام وقوع حادثه به ترتیب فعالیت‌های زیر را انجام دهید:

- ارزیابی موقعیت در نهایت خونسردی و خیلی سریع.
- امن کردن صحنه حادثه، ممکن است عوامل پدیدآورنده حادثه هنوز هم خطر ساز باشند. به خاطر داشته باشید که در قدم اول باید مراقب سلامت خود باشید. اغلب با انجام اقدامات ساده‌ای مانند: خاموش کردن می‌توانید صحنه را عاری از خطر کنید.
- ارائه کمک‌های اورژانسی پس از امن کردن صحنه حادثه. به سرعت تمامی مصدومین را ارزیابی کنید و آن‌ها که نیاز به اقدامات اورژانسی دارند را در اولویت قرار دهید.

۴-۱۰- آشنایی با تعریف اولویت‌ها در امداد رسانی

- امدادگر باید در چند مرحله به مصدومان سرکشی کند و اولویت‌های زیر را به ترتیب در نظر بگیرد:
- ۱- اولویت‌های حیاتی: مثل بازکردن راه هوایی و احیای قلبی-ریوی در مصدومان دچار ایست قلبی-تنفسی یا شوک شدید.
 - ۲- اولویت‌های خطرناک: مثل خونریزی شدید، آسیب‌های جدی اعضا، شکستگی‌های شدید، سوختگی شدید و آسیب‌های نخاعی.
 - ۳- اولویت‌های ساده‌تر: مانند تسکین درد، کنترل خونریزی‌ها و شکستگی‌های جزئی.
 - ۴- اولویت آخر: کسانی که زخم‌های مهلک دارند و مرگ آن‌ها حتمی به نظر می‌رسد.

۵-۱۰ شناسایی علایم حیاتی

تعریف علایم حیاتی: علایمی هستند که ما را از نحوه کارکرد دستگاه‌های بدن مطلع می‌سازند، علایم خطرناک را هشدار می‌دهند و کارکرد دستگاه‌های عصبی، تنفسی و گردش خون را گزارش می‌دهند.

علایم حیاتی به طور عمومی شامل هفت مورد می‌باشد:

۱- سطح هوشیاری: نشانگر نحوه کارکرد سیستم عصبی (و قسمت اصلی دستگاه عصبی یعنی مغز) فرد است و میزان هوشیاری و پاسخگویی به محرک‌ها را نشان می‌دهد.

سطح هوشیاری خود شامل چهار مرحله هست:

الف) مصدوم با هوشیاری کامل: این مصدوم هوشیاری کامل دارد، یعنی به سؤالات شما پاسخ می‌دهد و به مکان، زمان و اطراف خود آگاهی کامل دارد.

ب) مصدوم حساس به محرک شفاهی: به علت کاهش سطح هوشیاری، فرد به طور خود به خود واکنشی ندارد و صحبت نمی‌کند. اما اگر او را صدا کنید، برای مدتی چشمان خود را باز می‌کند و کوشش می‌کند تا به سؤالات شما پاسخ دهد و دوباره به حالت قبلی باز می‌گردد.

ج) مصدوم حساس به محرک‌های دردناک: تنها در صورت اعمال محرک‌های دردناک (مثل فشار دادن لاله گوش یا قسمت خارجی بازو) عکس‌العمل نشان می‌دهد و محرک‌های خفیف‌تری مثل محرک‌های شفاهی را بی‌پاسخ می‌گذارد.

د) بی‌هوش: در این حالت مصدوم حتی به محرک‌های دردناک هم پاسخی نمی‌دهد و عکس‌العملی از خود نشان نمی‌دهد. این حالت خطرناک‌تر است و باید مصدوم از مراقبت و کنترل بیشتری برخوردار باشد.

۲- تنفس: چون قطع تنفس باعث عدم دستیابی سلول‌های بدن و از جمله سلول‌های مغزی به اکسیژن و مرگ فرد می‌گردد، بنابراین تنفس از مهم‌ترین و حساس‌ترین علایم حیاتی به شمار می‌رود.

تعداد تنفس طبیعی در یک فرد بزرگسال سالم حدود ۲۰-۱۲ در دقیقه است که باید بدون صدا و منظم باشد.

۳- نبض (گردش خون): پمپاژ خون از قلب به سمت سرخرگ‌ها باعث ایجاد یک موج در دیواره ارتجاعی سرخرگ‌ها می‌شود که به آن نبض گویند.

از نبض‌های اصلی بدن می‌توان (کاروتید- رادیال - براکیال - فمورال) را نام برد.

تعداد نبض طبیعی در یک انسان بزرگسال سالم و در حال استراحت حدود ۶۰-۱۰۰ عدد در دقیقه است.

۴- دمای بدن: ارزیابی درجه حرارت بدن به طور معمول توسط حرارت سنج (ترمومتر) انجام می‌گردد.

درجه حرارت طبیعی بدن به طور معمول ۳۷ درجه سانتیگراد در نظر گرفته می‌شود. (بین ۳۶/۷ تا ۳۷/۷)

۵- رنگ پوست: رنگ پوست در نژادهای مختلف متفاوت است.

رنگ پوست را عموماً می‌توان به صورت‌های زیر بیان کرد:

- طبیعی: سفید، سرخ، سیاه و زرد در نژادهای مختلف.
- رنگ پریده (متماایل به سفید): می‌تواند بیانگر کاهش جریان خون باشد.
- برافروخته (متماایل به قرمز): می‌تواند نشانه افزایش جریان خون باشد.
- کبود یا سیانوز (متماایل به آبی): بیانگر کاهش اکسیژن خون است.
- زرد: ممکن است اشکال در کار کبد وجود داشته باشد.

۶- مردمک چشم: قطر، تقارن و واکنش مردمک‌ها به نور جزء علائم حیاتی است.

برای مثال مردمک تنگ - گشاد و یا نامتقارن نشانه بروز اشکال در نحوه عملکرد چشم یا دستگاه عصبی مرکزی است.

۷- فشار خون: به دلیل گستردگی بحث فشار خون و نیاز به کار عملی با دستگاه فشار خون، در این جا به بیان میزان فشار خون طبیعی فرد بسنده می‌کنیم.

فشار خون طبیعی در یک فرد بزرگسال:

• فشارخون سیستولیک (حد اکثر): بالاترین فشاری است که هنگام انقباض قلب به دیواره‌ی سرخرگ‌ها وارد می‌شود و مقدار آن ۱۰۰ الی ۱۴۰ میلی‌متر جیوه است.

• فشار خون دیاستولیک (حداقل): پایین‌ترین فشاری است که هنگام انبساط قلب به عروق وارد می‌شود و مقدار آن ۶۰ الی ۹۰ میلی‌متر جیوه است.

۶-۱۰ آشنایی با اصول مراقبت از خود هنگام بلندکردن مصدوم

بلند کردن مصدوم یک مهارت است و اگر این کار به درستی انجام شود می‌توان بدون آنکه فشار فوق‌العاده‌ای به انسان وارد شود حتی مصدوم‌های سنگین وزن را هم بلند کرد. اما با وجود این سعی نکنید مصدومی را که خیلی سنگین وزن است به تنهایی بلند کنید. در این‌گونه موارد از کسانی که در صحنه حضور دارند کمک بخواهید تا احتمالاً صدمه‌ای به شما وارد نشود.

بلند کردن مصدوم دو اصل دارد:

- اول، همیشه باید از قوی‌ترین ماهیچه‌های بدن خود مثل ران و شانه استفاده کنید؛
- دوم، باید تا آنجا که امکان دارد مصدوم را به بدن خود نزدیک کنید.



نکته مهم این است که هنگام بلند کردن مصدوم بدن باید در وضعیت صحیحی قرار داشته باشد. پاها بایستی راحت و با فاصله از هم قرار گیرد تا ثبات بدن حفظ شود، حالت بدن باید متوازن و در عین حال محکم باشد. پشت خود را صاف نگه دارید، سر بالا و کاملاً به مصدوم نزدیک شوید و از شانه‌های خود برای تحمل وزن مصدوم استفاده کنید. از پنجه دست خود برای محکم چسبیدن مصدوم استفاده کنید. اگر مصدوم از پشت شما سر خورد نباید به خاطر جلوگیری از افتادن مصدوم به پشت خود صدمه بزنید بلکه بگذارید مصدوم آرام سر بخورد و با ملایمت بدون آنکه به جراحت وی آسیبی وارد شود، با زمین تماس حاصل کند.

۷-۱۰ شناسایی انواع روش‌های حمل مصدوم

حمل را بر اساس تعداد نفر شرکت کننده، تقسیم‌بندی می‌کنند که تعدادی از آن‌ها عبارت است از:

- حمل‌های یک نفره: آغوشی، کششی، عصایی، کول کردن.
- حمل‌های دو نفره: چهار میچ، سه میچ، قطاری، صندلی، بازو به بازو، برانکارد،
- حمل‌های سه نفره: آغوشی، برانکارد.
- حمل‌های گروهی (چند نفره): آغوشی، برانکارد.
- حمل‌های یک نفره: حمل مصدوم یک نفره در مواقعی به کار می‌رود که فرد دیگری برای کمک نیست. این روش حمل به شیوه‌هایی که در زیر شرح داده خواهد شد انجام می‌گیرد:
- روش آغوشی: از این روش برای حمل افراد سبک وزن به ویژه کودکان استفاده می‌شود. معمولاً برای این کار، می‌توانید یک دست را به دور تنه و دست دیگر را زیر زانوی مصدوم بگذارید. (مثل بغل کردن)



عمل آغوشی یک نفره

- روش کشیدن: در مواردی که سرعت عمل بسیار مهم است و شرایط خاصی برای حمل مصدوم وجود دارد (مثل میدان جنگ) از روش کششی می‌توانید استفاده کنید. از این روش برای افراد بیهوش و هوشیار به خصوص مصدومان دچار آسیب‌های اندام‌ها نیز می‌توان استفاده کرد. برای انجام این روش، زیر بغل مصدوم را در حالتی که نشسته است از پشت بگیرید و او را بکشید.

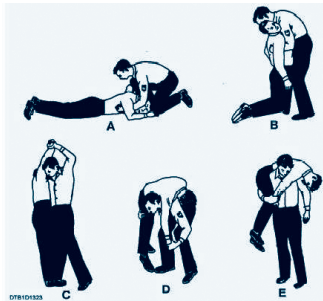




حمل غشایی

• روش تکیه‌گاهی یا عصای انسانی: در افراد به هوش که صدمه خفیفی دیده‌اند و می‌توانند با کمک افراد دیگر راه بروند، بخصوص افرادی که از یک پا صدمه دیده‌اند، بعد از آتل بندی و بی حرکت کردن عضو، کمک‌دهنده باید در سمت پای سالم مصدوم قرار گرفته، یک دست خود را دور کمر وی بگیرد و با دست دیگر، دست مصدوم را دور گردن خود حلقه کند. بدین ترتیب مصدوم می‌تواند با جهش به حرکت ادامه دهد.

• روش کول‌کردن: در مواقعی که مسافت طولانی باشد و مصدوم نیز در قسمت نخاع و احشاء آسیب ندیده



078101323

باشد، کمک‌دهنده دست‌های خود را از زیر زانوهای مصدوم عبور داده، مچ دست‌های او را می‌گیرد. در صورت بیهوش بودن مصدوم می‌توانید مچ دست‌های او را با باند یا طناب ببندید. حتی در حین عبور از بلندی می‌توانید مصدوم را با شال به خود ببندید.

توانایی حمل‌های دو نفره:

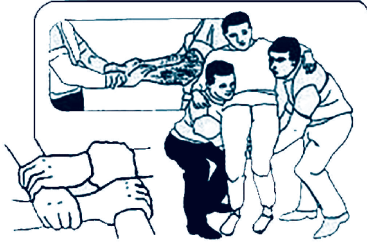
حمل‌های دو نفره به طریقه‌های مختلفی انجام می‌گیرد که چند نمونه آن به شرح زیر می‌باشد:

• روش حمل سه‌مچ (ایجاد جایگاه سه‌دستی): در افراد هوشیار که احتمال شکستگی در یک پا وجود دارد، دو کمک‌دهنده مقابل یکدیگر می‌ایستند و هر یک مچ دست راست خود را با دست چپ می‌گیرد و در همین حال با دست راست خود، مچ یا ساعد دست چپ شخص مقابل را می‌گیرد. سپس مصدوم را روی صندلی که به این شکل ایجاد شده می‌نشانند و افراد بلند می‌شوند و حرکت می‌کنند. در این حالت برای این که احتمال شکستگی پا و یا

بیهوشی وجود دارد یک دست را برای نگه داشتن پای شکسته و یا پشت مصدوم آزاد کنید. در این صورت حالت سه‌مچ به خود می‌گیرد.



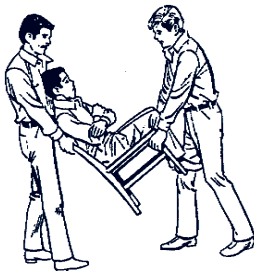
- حمل چهار میچ (ایجاد جایگاه چهاردستی): این حمل در مورد مصدومینی به کار می‌رود که آسیب جدی ندیده‌اند و همانند حمل سه میچ می‌باشد که مصدوم را روی میچ دست‌ها که حالت تکیه‌گاه پیدا کرده می‌نشانند با این تفاوت که هیچ‌کدام از دست‌ها آزاد نمی‌باشد.



- روش حمل قطاری: این روش برای مصدومینی که از ناحیه سینه و شکم مشکل دارند و همچنین برای عبور از گذرگاه‌های باریک و یا گذاشتن بیمار بر روی برانکارد استفاده می‌شود. در حالی که مصدوم دستانش را روی سینه به حالت صلیب کرده است، یک امدادگر پشت سر او می‌ایستد و قسمت بالا تنه را بلند می‌کند و آن را با زانو نگه می‌دارد. آنگاه دست‌ها را زیر بغل او رد کرده، میچ‌های دستش را که صلیب شده را می‌گیرد. نفر دوم بین پاها مصدوم و پشت به او می‌ایستد و پاهاش را از زانوهای او می‌گیرد و بلند می‌کند. اگر این کار برای گذاشتن مصدوم روی صندلی یا برانکارد انجام بگیرد باید نفر دوم رو به بیمار باشد.

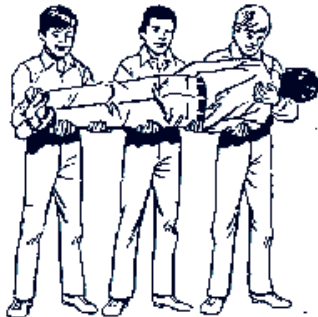


- روش حمل به کمک صندلی: گاهی اوقات کمک‌دهنده مجبور است جهت حمل مجروح از صندلی استفاده کند، اگر بخواهیم یک بیمار سنگین وزن را روی صندلی بنشانیم باید صندلی را روی زمین خوابانده، بیمار را با دقت بکشیم و روی صندلی قرار دهیم. در صورتی که بیمار بیهوش باشد می‌توانیم او را به صندلی بیندیم سپس به کمک شخص دیگر، دو طرف صندلی و یا پشت و جلو آن را گرفته، حرکت می‌دهیم.



حمل سه نفره

• حمل آغوشی: برای انتقال مصدوم از محیط خطر، بخصوص اگر مصدوم بیهوش است و یا آسیب جدی (مثل ستون فقرات) دیده است می‌توانیم سه نفره با دقت و آرامش کامل اقدام به حمل مصدوم و یا انتقال وی بر روی برانکارد نماییم. در این روش مصدوم به پشت می‌خوابد، سه امدادگر در یک طرف مصدوم و روی یک



زانو می‌نشینند یکی در کنار پاها، یکی کنار لگن، و سومی کنار شانه‌های مصدوم قرار می‌گیرند و همگی دستانشان را زیر مصدوم می‌لغزانند. هر سه به طور همزمان و با یک شماره، مصدوم را روی زانوهای خود بلند می‌کنند. سپس بلند می‌شوند و مصدوم را نزدیک به سینه خود نگه می‌دارند و به طور هماهنگ حرکت می‌کنند.

• روش حمل با برانکارد: این روش مطمئن‌ترین روش برای حمل مصدوم در مسافت‌های طولانی است. طریقه‌ی بلندکردن و قرار دادن بر روی برانکارد شبیه حمل آغوشی است با این تفاوت که مصدوم پس از قرار گرفتن روی برانکارد توسط آن حمل می‌شود.

حمل چهارنفره یا گروهی:

• حمل آغوشی: همانند حمل آغوشی یک نفره، دو نفره و سه نفره انجام می‌گیرد و اصطلاحاً به آن حمل پل گویند که در شکستگی ستون فقرات به کار می‌رود. در این روش مصدوم را با هماهنگی و در یک شماره، حداکثر ۲۰ سانتی متر از زمین بلند کرده، برانکارد چوبی را زیر او قرار می‌دهند.



• حمل با برانکارد: طرز انجام این روش شبیه روش سه نفره است با این تفاوت که در این حالت یکی از امدادگرها در سمت مقابل، مسئول گذاشتن برانکارد زیر مصدوم است.



۸-۱۰ شناسایی مراحل احیای قلبی-ریوی در بزرگسالان و کودکان

احیای قلبی ریوی (CPR) شامل اقداماتی است که برای بازگرداندن اعمال حیاتی دو عضو مهم قلب و مغز در فردی که هوشیاری خود را از دست داده، انجام می‌شود و تلاش می‌شود تا گردش خون و تنفس به طور مصنوعی تا زمان برگشت جریان خون خود بخودی بیمار برقرار شود.

احیای قلبی-ریوی بزرگسالان

قبل از هرگونه اقدامی جهت انجام احیای قلبی تنفسی هر مصدوم اطمینان حاصل کنید که این عمل سلامتی شما یا مصدوم را از نظر سرایت بیماری‌هایی چون ایدز و هپاتیت تهدید نمی‌کند. برای احیای قلب باید سه مرحله: ماساژ قلبی، بازکردن راه‌هوایی و تنفس انجام شود.

۱- ماساژ قلبی

آغاز ماساژ قلبی به علت کمک به پمپاژ مصنوعی قلب، اولین قدم و مهم‌ترین مانور امدادگر است که باید هرچه سریع‌تر آغاز گردد. قبلاً توصیه می‌شد که برای بزرگسالان به ازای هر ۱۵ ماساژ قلبی ۲ تنفس مصنوعی و برای کودکان و نوزادان به ازای هر ۵ ماساژ قلبی ۲ تنفس مصنوعی انجام شود. در حال حاضر به جز در مورد نوزادان توصیه می‌شود که ۳۰ ماساژ قلبی برای هر دو تنفس مصنوعی انجام شود.

مراحل ماساژ قفسه‌ی سینه:

- محل تحتانی دست (پاشنه‌ی دست) خود را بر روی سینه‌ی فرد آسیب دیده، دقیقاً بین دو نوک پستان‌ها قرار دهید.
- محل پاشنه‌ی دست دیگر خود را بر روی دست اول قرار دهید.
- موقعیت بدن‌تان را دقیقاً در راستای دستان‌تان تنظیم کنید.
- ۳۰ مرتبه ماساژ قفسه‌ی سینه را انجام دهید و در هر مرتبه اجازه دهید که قفسه‌ی سینه به طور کامل به بالا بیاید، این ماساژ باید سریع و شدید و بدون هیچ مکثی صورت گیرد و قفسه‌ی سینه را تا حدود ۵ سانتی‌متر به داخل فشار دهید. ۳۰ مرتبه ماساژ را به سرعت بشمارید.



۲- بازکردن راه‌هوایی

هدف از بازکردن راه‌هوایی این است که امکان تنفس برای فرد فراهم شود. جهت بازکردن راه‌هوایی مصدوم، با دو انگشت چانه‌ی شخص را بالا ببرید و در همان لحظه با دست دیگر خود پیشانی را به سمت عقب بکشید تا سر فرد حالتی شیب دار به خود بگیرد. مصدوم را با احتیاط به یک سمت بچرخانید. با



دو انگشت نشانه و میانه که به حالت خمیده درآمده‌اند، هرچه را که می‌توانید از دهان بیمار خارج نمایید.

۳- تنفس مصنوعی

مؤثرترین راه برای نفس دادن به مصدوم، انتقال هوای ریه‌های خود به ریه‌های مصدوم با دمیدن هوا از راه دهان است.

• دهان فرد را کاملاً با دهان خود بپوشانید.

• بینی فرد را با دو انگشت خود بسته نگه دارید.

• چانه‌ی فرد را به سمت بالا بیاورید و سر را در حالت شیب‌دار قرار دهید.

• ۲ بار تنفس مصنوعی به شخص دهید. هر تنفس باید حدوداً یک ثانیه طول بکشد و باعث بالا رفتن قفسه‌ی سینه شود.



احیای قلبی - ریوی کودکان و نوزادان

روش‌های احیا در کودکان نیز مانند بزرگسالان می‌باشد با این تفاوت که در کودکان و نوزادان باید کمی سریع‌تر و با فشار کمتری انجام گیرد.

روش کار برای کودکان و نوزادان به صورت زیر است:

۱- برای دادن تنفس مصنوعی، دهان خود را باز کنید و لب‌های خود را به دور دهان و بینی طفل بچسبانید و بیست بار در دقیقه با ملایمت به داخل آن‌ها بدمید، سپس دهان خود را بردارید.

۲- اگر کودک نبض دارد ولی نفس نمی‌کشد، به تنفس مصنوعی ادامه دهید. هر ۴ ثانیه یک تنفس بدهید و پس از هر ۱۵ بار نفس دادن نبض و تنفس را بررسی کنید. اگر نبض نداشت احیا را با یک تنفس مصنوعی و ۵ ماساژ قلبی ادامه دهید تا کودک احیا شود یا کمک برسد.

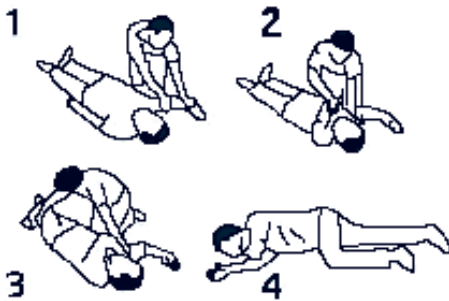


۹-۱۰ آشنایی با وضعیت بهبود

مصدوم و مریضی که بیهوش است باید در وضعیت ریکآوری قرار داده شود که در این حالت از مسدود شدن حلق به وسیله زبان جلوگیری گردیده و بدلیل قرار گرفتن سر، کمی پایین‌تر از بقیه بدن، امکان خروج مایعات از دهان مثل بزاق و استفراغ فراهم آمده و از ورود محتویات معده در حین دم به ریه‌ها، که بسیار خطرناک می‌باشد جلوگیری گردد.

روش کار جهت قرار دادن مصدوم در وضعیت بهبود به صورت زیر می‌باشد:

- ۱) راه هوایی را باز کرده، اندام‌های مصدوم را در وضعیت مستقیم قرار دهید.
- دوانگشت خود را زیر چانه و دست دیگرتان را روی پیشانی مصدوم گذاشته و به آرامی سروی را به عقب متمایل کنید.
- ۲) اندام‌های طرف دورتر، دست و زانو را در وضعیت زیر قرار دهید:
- بازویی را که دورتر از شما قرار دارد بر روی سینه مصدوم آورده و پشت دست وی را زیر گونه طرف دیگرش قرار دهید (مثلاً پشت دست چپ زیر گونه سمت راست)
- با دست دیگرتان، پای همان سمت (سمت مخالف محل قرارگیری خودتان) را تا حد زانوی او به سمت بالا بیاورید.
- ۳) مصدوم را به طرف خود بچرخانید.
- در حالیکه دست مصدوم را روی گونه اش نگه می‌دارید پای بالایی یا پای خم شده را به طرف خود بکشید تا مصدوم به يك پهلو و به طرف شما چرخانیده شود.
- در صورت ضرورت می‌توانید از زانوهای خودتان برای حمایت از مصدوم و جلوگیری از چرخیدن بیش از حد مصدوم به طرف جلو استفاده نمایید.
- در این وضعیت دست زیر گونه مصدوم، گردن او را نگه می‌دارد و پای خم شده مانند يك تکیه گاه برای بدن بوده و از چرخیدن بیش از حد مصدوم به سمت جلو ممانعت می‌کند.
- ۴) سر را به سمت عقب متمایل کنید که باعث بازماندن راه هوایی شود.
- ۵) پایی که در سمت بالا قرار گرفته است را از زانو به نحوی خم کنید که تشکیل يك زاویه قائم نسبت به بدن وی بدهد.



۱۰-۱۰ آشنایی با تعریف و علائم کلی شوک و اقدام‌های لازم هنگام آن

دستگاه گردش خون شامل قلب به عنوان پمپ‌کننده شبکه عروق خونی و خون می‌باشد که وظیفه آن رساندن خون حاوی اکسیژن و مواد غذایی به سلول‌های بدن می‌باشد.

کاهش علائم حیاتی بدن به دلایل مختلف بلافاصله بعد از آسیب و یا با تأخیر که بر اثر ناتوانی دستگاه گردش خون در رساندن کافی به اعضای بدن، ایجاد می‌شود را شوک گویند که از یک ضعف تا یک وضعیت کشنده بر اثر آسیب شدید، متغیر است. در این حالت چون خون کافی به اعضای بدن نمی‌رسد، بدن شروع به مقابله با وضع موجود (کاهش خون‌رسانی) می‌کند. دفاع بدن در این حالت به صورتی است که باید حداکثر خون به اعضاء حیاتی مثل مغز و قلب رسیده و در مقابل به اعضاء کم اهمیت تر مثل پوست، روده و عضلات خون کمتری برسد زیرا که سلامت قلب و مغز ضروری تر است و "در حقیقت شوک دفاع بدن در برابر کاهش خون‌رسانی است".

علائم شوک بطور خلاصه عبارتند از:

- تشنگی شدید در مراحل اولیه.
 - رنگ پریدگی و سرد شدن پوست به علت تنگ شدن عروق خونی پوست و احتمال عرق کردن مصدوم.
 - نبض سریع، به علت تندتر زدن قلب برای جبران شوک و بعد ضعیف شدن نبض.
 - احساس ضعف و غش در بیمار به علت کاهش خون‌رسانی به مغز و عضلات.
 - افت فشار خون، فشار خون (در مراحل اول فقط در حالت ایستاده افت می‌کند ولی با پیشرفت شوک در حالت دراز کشیده نیز پایین است).
 - تنگی نفس شدید و تند شدن تنفس به علت ناکافی بودن خون از اکسیژن.
 - گشاد شدن مردمک‌های چشم و تار شدن دید بیمار.
- اقدام‌های لازم هنگام بروز شوک:

۱- مصدوم را در موقعیت مناسب قرار دهید با توجه به مشکلات و صدمات مصدوم می‌توان وی را در وضعیت مناسب قرار داد. وی را به پشت بخوابانید و پاهایش را به وسیله یک پتو یا هر جسم دیگری ۲۰ تا ۳۰ سانتی متر از سطح زمین بالا نگه دارید.

۲- راه تنفس مصدوم را باز کنید. جهت این کار یک دست را بر پیشانی مصدوم و دست دیگر را زیر چانه او قرار دهید. سر مصدوم را به عقب خم کنید.

۳- از کاهش دمای بدن جلوگیری کنید. باید دمای بدن مصدوم را تا حد امکان نزدیک به میزان طبیعی نگه دارید. ولی مصدوم را بیش از حد گرم نکنید. اگر امکان دارد، لباس‌های خیس را از تن مصدوم در آورید. مصدومیتی را که از ناحیه سر، ستون فقرات و گردن آسیب دیده‌اند، آن‌ها را برای گذاشتن پتو در زیرشان تکان ندهید.

۴- هیچ چیز به مصدوم نخورانید. مصدومی که دچار شوک شده است، دهانش خشک می‌شود و احساس تشنگی می‌کند. همچنین ممکن است در اثر اکسیژن‌رسانی به مصدوم، دهان و مجاری بینی مصدوم خشک شوند. مصدوم نباید چیزی بنوشد. هیچ نوع دارو و غذا و مایعی را از طریق دهان به مصدوم ندهید. اگر چنین کنید، احتمال وقوع

استفراغ را در مصدوم افزایش می‌دهید. در صورتی که مصدوم استفراغ کرد، سر او را به یک طرف برگردانید تا محتویات دهان تخلیه شود.

۵- کنترل علائم حیاتی را هر ۱۰ دقیقه یک بار به عمل آورید.

۶- اگر ضربان و تنفس متوقف شد، عملیات احیا را بلافاصله شروع کنید.

۱۱-۱۰ آشنایی با نشانه‌های کلی در سگته قلبی و اقدام‌های لازم برای جلوگیری از عوارض آن

قلب یکی از اعضای حیاتی است که اختلال در فعالیت آن منجر به اختلال جدی در سلامت فرد خواهد شد. سگته قلبی یا حمله قلبی، عبارت است از: انهدام و مرگ سلولی دائم و غیرقابل برگشت در بخشی از عضله قلب که به علت از بین رفتن جریان خون و نرسیدن اکسیژن، در آن قسمت از قلب روی می‌دهد. این توقف گردش خون ممکن است ناگهانی و بدون هیچ علائم قبلی نمایان گردد یا پس از چند حمله آنژیینی (درد قفسه سینه) نمود یابد. عمده‌ترین دلیل سگته بسته شدن رگ‌های تغذیه‌کننده قلب است. سگته قلبی نوعی عارضه‌ی فراگیر است که هر ساله باعث مرگ هزاران تن می‌گردد.

برخی از علائم سگته قلبی عبارتند از:

- احساس ناراحتی و فشار در قفسه سینه. درد احتمالاً به سوی قسمت پشت، گردن و فک صورت کشیده می‌شود.
 - ضعف و خستگی پذیری زودرس و سرگیجه.
 - تنگی نفس شدید یا نفس نفس زدن.
 - طپش قلب یا ضربان سریع که ممکن است ضعیف و نامنظم شود.
 - تهوع و استفراغ.
 - علائم شوک ممکن است بروز کند.
- اقدام‌های لازم هنگام بروز سگته قلبی:

۱- راه هوایی، وضعیت تنفس و گردش خون فردی که دچار حمله قلبی شده را چک کنید. اگر بیمار بیهوش شده، احیای قلبی-ریوی (CPR) انجام دهید.

۲- اگر بیمار به هوش است، او را با ملایمت نگه دارید و در یک وضعیت نیمه خوابیده قرار دهید.

۳- به بیمار آرامش دهید.

۴- پوشش‌های تنگ دور گردن، سینه و کمر را شل کنید.

۵- اگر مصدوم بیهوش شد اما به صورت عادی نفس می‌کشید او را در وضعیت بهبود قرار دهید.

۶- علائم حیاتی را هر ۱۰ دقیقه یکبار چک کنید.

۱۲-۱۰ آشنایی با اقدام‌های فوری در بیهوشی

حرکات و کارکرد بدن و واکنش‌های انسان نسبت به محیط خارج، را سیستم اعصاب و مغز اداره می‌کند. بروز بیهوشی نسبی یا کامل در یک مصدوم نشان‌دهنده‌ی آن است که وقفه‌ای در فعالیت عادی مغز بروز کرده است که این می‌تواند خطرناک باشد.

دلایل بسیاری برای بیهوشی وجود دارد، معمول‌ترین آن‌ها عبارت است از: صدمه به سر، ضعف، حمله‌ی قلبی، سکته‌ی مغزی، خفگی، شوک، تشنج، مسمومیت و بیماری قند.

اقدام‌های لازم در زمان بروز بیهوشی:

- ۱- از باز بودن راه تنفس مصدوم مطمئن شوید.
- ۲- اگر تنفس مشکل شد یا ایستاد بلافاصله تنفس مصنوعی را شروع کنید.
- ۳- مصدوم را معاینه کامل کنید تا علت بیهوشی را پیدا کنید.
- ۴- علایم حیاتی را کنترل کنید.
- ۵- مصدوم را در وضعیت بهبود بخوابانید و با پتو گرم نگه دارید.

۱۳-۱۰ آشنایی با انواع زخم‌ها، عوارض و اقدام‌های کلی در برخورد با آن‌ها

ایجاد هر گونه شکاف و از بین رفتن پیوستگی بافت‌های بدن چه در داخل و چه در سطح خارجی بدن را زخم می‌نامند. به عبارت دیگر هر گونه صدمه به نسج نرم را زخم گویند. نسج نرم در بدن شامل پوست، عضلات، عروق خونی و اعصاب می‌باشد).

زخم‌ها به دو دسته کلی تقسیم می‌شوند:

- زخم‌های باز: هرگاه در اثر عوامل مختلف قسمتی از پوست بدن تغییر شکل دهد و این تغییر شکل باعث خروج خون از بدن شود ایجاد زخم باز می‌نماید. در این نوع زخم خونریزی از بدن قابل رویت است.
 - زخم‌های بسته: عبارت است از صدمه و ضایعه دیدن بافت‌های داخلی بدن، بدون اینکه راه ارتباطی به بیرون و سطح بدن داشته باشند. این زخم‌ها معمولاً نتیجه تحت فشار قرار گرفتن بوسیله اشیاء سنگین می‌باشد.
- در این نوع زخم احتمال دارد، اعضا داخلی نرم و توخالی پاره شده و یا له شوند و نیز استخوان‌ها دچار شکستگی شوند بدون این که از بیرون قابل دید باشند. زخم بسته از یک کوفتگی زیر پوستی ساده تا پارگی و سوراخ شدگی اعضا داخل بدن متغیر است.

عوارض زخم‌ها

- ۱- عفونت: ورود و رشد و نمو میکروب‌ها را در زخم، عفونت گویند. اگر زخم پس از ۴۸ ساعت کاملاً بهبود

نیافت، احتمالاً به علت ورود گرد و غبار نسوج مرده و میکروب‌هایی که در زخم مانده عفونی شده است. علائم عفونت شامل حرارت بالا و تب، تورم و قرمزی اطراف زخم، ازدیاد درد و سوزش زخم و در نهایت در زخم‌های کشیف یا زخم‌های عمیق، عفونت کزاز می‌باشد.

- ۲- از دست دادن مایعات بدن: آسیب وسیع به نسج نرم می‌تواند در صورت عدم خونریزی به شوک بینجامد و نهایتاً به تخریب سلولی منتهی شود که این امر باعث از دست دادن مقادیر زیادی مایع داخل سلولی و خارج سلولی می‌گردد.
- ۳- ناتوانی و تغییر شکل محل آسیب دیده: آسیب‌های شدید به پوست، عضلات، اعصاب یا رگ‌های خونی می‌تواند منجر به ایجاد تغییر شکل و تشکیل جوشگاه و بافت ناجور کلونید و ناتوانی شدید در ناحیه آسیب دیده شود.

اقدام‌های کلی در برخورد با زخم‌ها

- ۱- خونریزی را کنترل نمایید.
- ۲- مصدوم را بخوابانید. اگر جراحات در دست و پا است و احتمال شکستگی نمی‌دهید عضو را بالا نگه دارید.
- ۳- جلوگیری، کنترل و مراقبت از بروز شوک.
- ۴- بررسی و مراقبت از عوارض آسیب به احشای داخلی.
- ۵- جلوگیری از ایجاد عوارض بیشتر، مثل از دست دادن مایعات بدن و عفونت.
- ۶- حفظ عضو قطع شده.

۱۰-۱۱ آشنایی با روش‌های کنترل خونریزی

یکی از عوارض عمده‌ای که معمولاً بعد از تصادفات و صدمات وارده به اشخاص ایجاد می‌شود ضربه و آسیب به اعضای مختلف بدن است که منجر به اشکال مختلف آسیب از قبیل خونریزی‌ها و شکستگی‌ها می‌شود. به طور کلی با توجه به محل خونریزی، دو نوع خونریزی وجود دارد:

الف) خونریزی خارجی:

نوعی از خونریزی است که در آن به دلیل پارگی عروق سطحی و یا عمقی بدن، خون به بیرون نشت می‌کند. براساس نوع رگی که آسیب دیده است سه نوع خونریزی خارجی وجود دارد:

۱. وریدی: خون خارج شده از بدن تیره‌تر بوده و به آرامی خارجی می‌شود و حالت جهشی ندارد.

۲. شریانی: خون خارج شده از بدن روشن بوده و حالت جهشی دارد و با سرعت بیشتری خارج می‌شود.

۳. مویرگی: خونریزی خفیف بوده و مشکل حادی ایجاد نمی‌کند.



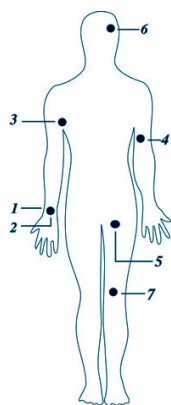
جهت کنترل خونریزی خارجی با توجه به شدت و نوع خونریزی می‌توان از روش‌های زیر استفاده نمود:



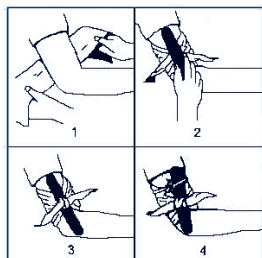
۱. فشار مستقیم: محل خونریزی را با استفاده از گاز استریل یا دستمال تمیز با استفاده از دست محکم فشار دهید تا خونریزی قطع شود. در صورت قطع خونریزی همان پانسمان انجام شده را با باند در محل ثابت کنید.

۲. بالا نگه داشتن عضو: اندام دچار خونریزی را بالاتر از سطح بدن نگه دارید.

۳. فشار بر نقاط خاص: اگر با روش‌های فوق خونریزی کنترل نشود از فشار بر نقاط خاص که شریان‌های اصلی بدن در آنجا از نزدیک سطح بدن و روی استخوان عبور می‌کنند، استفاده کنید این نقاط در شکل نشان داده شده است.



۴. استفاده از تورنیکه: با استفاده از تورنیکه باند یا نوار پارچه‌ای یا لاستیکی بالای محل خونریزی را ببندید. (این آخرین راه حل می‌باشد).



۵. بعد از کنترل خونریزی محل زخم را شستشو داده و تمیز کنید. اما از برداشتن لخته‌های تشکیل شده در محل خودداری نمایید تا خونریزی تکرار نشود.

۶. در صورت شدت جراحات مصدوم را بلافاصله به مرکز درمانی انتقال دهید.

ب) خونریزی داخلی:

خونریزی از ارگان‌های داخلی بدن همچون کبد، طحال، معده و روده را که خون در داخل بدن جمع شده و به بیرون راه پیدا نمی‌کند خونریزی داخلی می‌گویند. علائم آن برحسب محل خونریزی می‌تواند استفراغ خونی یا مدفوع خونی یا سیاه رنگ، ادرار خونی، کبودی دور چشم و تورم پشت گوش، تورم و کبودی اندام‌ها، درد شکم، سرفه و خلط خونی و ... باشد.

علائم و نشانه‌های عمومی خونریزی داخلی :

مصدوم دچار رنگ پریدگی، تندی ضربان قلب، سرگیجه، تهوع و استفراغ است و در صورت شدت خونریزی شوک اتفاق می‌افتد.

اقدامات اولیه:

- ۱- وضعیت راه هوایی- تنفس و قلب و گردش خون را بررسی کنید.
- ۲- احیای قلبی- ریوی را در صورت لزوم شروع کنید.
- ۳- علائم حیاتی را کنترل کرده و ثبت نمایید.
- ۴- از حرکت دادن مصدوم اکیداً خودداری نمایید چرا که به احتمال شدید، خونریزی را افزایش می‌دهد.
- ۵- در صورت لزوم شوک را درمان کنید.
- ۶- به مصدوم اکسیژن داده و هیچ چیزی نخورانید.
- ۷- مصدوم را به نزدیکترین مرکز درمانی انتقال دهید.

۱۵-۱۰ شناسایی اقدام‌های لازم در خونریزی بینی و گوش

خونریزی از بینی بسیار شایع است که به دنبال پارگی عروق داخل مخاط بینی ایجاد می‌شود. این حالت معمولاً به دنبال ضربه به بینی، دستکاری بینی، پاک کردن و فین کردن شدید بینی، عطسه زدن، خشک شدن مخاط بینی، سرماخوردگی و راه رفتن در زیر آفتاب سوزان به مدت زیاد ایجاد می‌شود. می‌تواند ناشی از ناهنجاری‌های انعقادی و یا ناهنجاری ساختمانی رگ‌ها نیز باشد. در خونریزی بینی نه تنها بیمار خون قابل توجهی را از دست می‌دهد، بلکه ممکن است باعث شود مصدوم مقدار زیادی خون را بی‌لعلد و یا خون وارد ریه‌هایش شود که منجر به استفراغ و یا اشکال در تنفس می‌گردد.

کمک‌های اولیه

اهداف اساسی در خونریزی از بینی شامل مهار خونریزی، جلوگیری از هدر رفتن بیشتر خون و بازنگه داشتن راه هوایی است.

- ۱- مصدوم را در وضعیت نشسته قرار داده و سر او را به طرف جلو و پایین خم نمایید تا خون وارد گلوئی وی نشود.
- ۲- به مصدوم توصیه کنید که از حرف زدن، بلعیدن، سرفه کردن و بیرون ریختن آب دهان خودداری کند (ممکن است لخته خون کنده شود).
- ۳- از مصدوم بخواهید که از راه دهان نفس بکشد.
- ۴- به مدت ۷ دقیقه بخش غضروف بینی را به هم فشار دهید. بیش از ۹۵ درصد موارد خون با این روش مهار

می‌شود. اگر خون بند نیامد، برای ۱۰ دقیقه دیگر این کار را ادامه دهید.

اگر خونریزی ادامه پیدا کرد، روی سر و صورت کیسه آب سرد یا یخ بگذارید. هرگز به مصدوم اجازه ندهید که سرش را بالا بگیرد.

۵- اگر خونریزی بیش از ۳۰ دقیقه ادامه پیدا کرد، یک گاز کوچک درون سوراخ‌های بینی قرار داده و فشار خود را روی بینی ادامه دهید و او را در وضعیت نشسته به بیمارستان برسانید.

۶- وقتی خون بند آمد، از مصدوم بخواهید که تقلا نکند و به او توصیه کنید که حداقل ۴ ساعت به بینی خود دست نزنند تا لخته‌ها آسیب نبینند.

خونریزی گوش

خونریزی از داخل کانال گوش با خونریزی از قسمت بیرونی گوش عموماً به علت پارگی پرده گوش یا به علت شکستگی جمجمه رخ می‌دهد. پاره شدن پرده گوش می‌تواند ناشی از فرو کردن اشیاء به داخل گوش، پرت شدن از ارتفاع، غواصی در اعماق، یا نزدیک بودن به محل وقوع انفجار و... باشد.

شکستگی جمجمه جدی‌تر است و اگر خون و (یا) یک مایع آب مانند شفاف (مایع مغزی - نخاعی) از گوش سرازیر شد این احتمال را بدهید که مسئله شکستگی جمجمه در میان است.

اقدامات اولیه در خونریزی گوش عبارتند از:

۱. در صورتی که مصدوم بیهوش نیست او را در وضعیت نیمه خوابیده قرار دهید به طوری که سر به سوی قسمت مجروح شده خم شود، تا خون یا مایع بتواند خارج شود.

۲. گوش را با یک باند استریل غیرآغشته به دارو یا مشابه آن که تمیز باشد بپوشانید و روی آن را خیلی شل باندپیچی کنید یا با چسب به اطراف بچسبانید.

نباید گوش را ببندید یا سعی کنید که جریان خون را متوقف سازید. فشار ممکن است باعث صدمه دیدن گوش میانی بشود.

۳. میزان تنفس، نبض، و سطح هوشیاری را هر ۱۰ دقیقه یکبار آزمایش کنید.

۴. در صورت بروز شوک، اقدامات لازم را انجام دهید.

۵. اگر مصدوم بیهوش شد اما تنفس آن حالت عادی داشت او را در وضعیت بهبود قرار دهید. سر بایستی به سمت قسمت مجروح خم شود تا مایع از آن خارج شود.

۶. اگر تنفس و ضربان ایستاد روش‌های احیا را بلافاصله شروع کنید.

۱۶-۱۰ شناسایی اهداف و اصول پانسمان و بانداژ

تعریف پانسمان :

قرار دادن پوشش حفاظتی مناسب بر روی زخم را پانسمان می‌گویند که باید حداکثر امکان استریل باشد. زخم‌های باز در اکثر موارد خونریزی می‌کنند و به علت باز بودن آن‌ها و احتمال عفونی شدنشان نیاز به پانسمان و بانداژ دارند.

اهداف پانسمان

- حفاظت زخم از هرگونه صدمه احتمالی در طول التیام
- جلوگیری از ورود میکروب به داخل زخم و آلودگی و عفونت زخم
- جذب ترشحات زخم و کنترل خونریزی
- کمک به بهبود زخم

نکات قابل توجه در پانسمان

- ۱- قبل از شروع پانسمان ابتدا باید دست‌ها و زیر ناخن‌ها را با آب و صابون شستشو داد. حتماً دستکش بپوشید. هنگام پانسمان از سرفه و عطسه بر روی زخم و یا صحبت کردن جلوگیری کنید.
- ۲- برای ضد عفونی کردن زخم از بتادین استفاده کنید. در مورد زخم‌های آلوده قبل از ضد عفونی باید شستشوی زخم با سرم شستشو انجام شود.
- ۳- در ضد عفونی زخم، پنبه آغشته به بتادین را از مرکز به سمت خارج به صورت دورانی کشیده، پنبه‌ای که به اطراف زخم کشیده می‌شود نباید دوباره بر روی زخم مالیده شود.
- ۴- پانسمان باید به اندازه‌ای باشد که کاملاً زخم و اطراف آن را بپوشاند.
- ۵- پانسمان باید جذب کننده باشد، چون اگر عرق پوست نتواند بخار شود پوست اطراف زخم مرطوب خواهد ماند و محیط مناسبی برای رشد باکتری‌ها بوجود می‌آید که از بهبود زخم جلوگیری کرده و یا به تعویق می‌اندازد.
- ۶- بانداژ نباید بیش از حد شل یا سفت بست.
- ۷- نوک انگشتان دست‌ها و پاها را باید باز گذاشت (برای بررسی آگاهی از خون‌رسانی نوک انگشتان)

تعریف بانداژ:

به مجموعه اقداماتی که موجب محکم و ثابت شدن پانسمان می‌شود، بانداژ گویند.

اهداف بانداژ:

۱. فشار مستقیم روی پانسمان به منظور جلوگیری از خونریزی.
۲. ثابت کردن پانسمان یا تخته شکسته‌بندی در محل خود.
۳. ایجاد تکیه‌گاه برای عضو.

۴. محدود کردن حرکت عضو مجروح.

۵. کمک به حمل مجروح.

اصول کلی بانداژ کردن عبارت است از:

- مصدوم را در حالت خوابیده یا نشسته بانداژ کنید و همیشه روی او قرار گیرید.
- قبل از شروع بانداپیچی، عضو آسیب دیده را به صورتی که باید بماند در همان وضع نگه دارید.
- هرگز مستقیماً روی زخم را بانداژ نکنید ابتدا پانسمان و سپس بانداژ.
- اگر مصدوم در وضعیت خوابیده قرار دارد برای بانداپیچی ناحیه‌ای که به آن دسترسی ندارید، بانداژ را از فرورفتگی‌های طبیعی بدن مثل کمر، زیر زانو رد کنید و با جلو و عقب بردن باند آن را با ملایمت به سمت ناحیه مورد نظر بلغزانید.
- بانداژ باید به اندازه کافی محکم باشد تا پانسمان را سر جای خود نگه دارد اما نه آنقدر محکم که در گردش خون اختلال ایجاد کند.
- چندین بار بانداژ را چک کنید تا بر اثر ورم بافت‌ها، تنگ نشده باشد.
- در صورتی که دست یا پا آسیب دیده باشد در موقع بانداپیچی ناخن‌های انگشتان دست یا پا را بیرون بگذارید تا بتوان گردش خون را چک کرد.
- اگر از بانداپیچی برای جلوگیری از خونریزی و حفظ فشار مستقیم استفاده می‌کنید بانداژ را روی پانسمان گره بزنید.
- هنگام بانداژ دست یا پا، بانداژ را از قسمت باریک‌تر شروع کنید تا هم باند باز نشود و هم جریان خون عضو مختل نگردد.
- بعد از پایان بانداژ، انتهای باند را با نوار چسب، سنجاق قفلی و یا گره محکم کنید.

۱۰-۱۲ آشنایی با انواع باند و روش ساخت چند نوع باند (پهن، کراواتی و گرد)

انواع مختلف باند عبارت است از: باند پارچه ای (مثلثی، کراواتی و پهن)، باند نواری و باند کشی. با استفاده از یک پارچه از جنس‌های مختلف می‌توان انواع مختلفی از باندهای پارچه‌ای را به دست آورد که در موارد مختلف کاربردهای متفاوتی دارند.

باند مثلثی

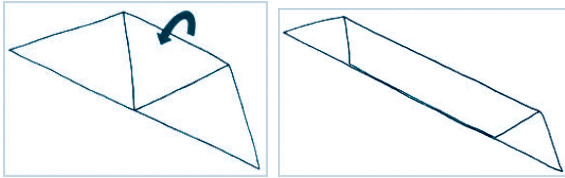


این نوع باند را می‌توانید بصورت آماده در بسته‌بندی‌های استریل خریداری کنید یا در موقع لزوم می‌توانید آن را بسازید. به این ترتیب که یک تکه پارچه که کمتر از یک متر مربع نباشد را بصورت نیمه اریب ببرید. باند مثلثی را می‌توان در موارد متعدد بکار برد. این باند را بصورت باز

یا تان شده می‌توان بعنوان نوار شکسته‌بندی برای حفاظت یا نگه‌داشتن بازو یا سینه و یا محکم کردن پانسمان در ناحیه‌هایی مانند سر، دست و پا بکار برد. یا اینکه آن را بصورت تا شده برحسب نیاز خاص مورد استفاده قرار داد.

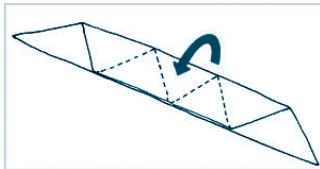
باند پهن

باند مثلی تا شده برای بی حرکت نگه‌داشتن دست یا پا به هنگام حمل مصدوم یا برای محکم کردن تخته شکسته بندی بکار می‌رود.



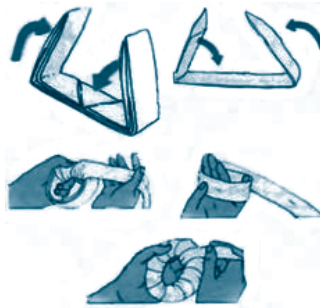
باند کراواتی:

از چند بار تا زدن باند مثلی، باند نواری شکل به نام باند کراواتی به دست می‌آید. معمولاً برای بانداز چشم، چانه، گوش و آرنج استفاده می‌شود.



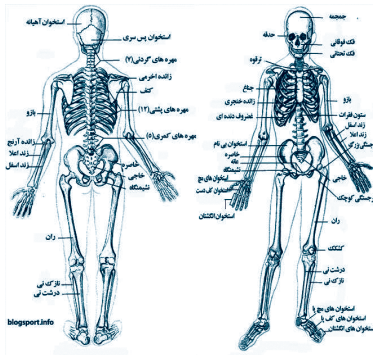
بالشتک گرد:

برای ساخت یک بالشتک گرد که در آسیب‌های دستگاه اسکلتی و بی حرکت کردن جسم خارجی در زخم کاربرد دارد. یک سر باند کراواتی را به دور دست خود چند بار حلقه کرده سپس سر دیگر باند را به دور حلقه پیچیده و ته باند را در لابه لای باند فرو کنید.



۱۸-۱۰ آشنایی با انواع آسیب‌های اسکلتی و اقدام‌های عمومی در آن‌ها

اسکلت انسان آن بخش از بدن انسان است که از جنس استخوان بوده و به عنوان نگهدارنده ساختمان بدن و ایستایی آن در برابر نیروی گرانش و سرعت بخشیدن به حرکت بدن عمل می‌کند. اسکلت انسان مانند سایر مهره‌داران توسط ماهیچه‌ها پوشیده شده است. اسکلت و ماهیچه‌ها در عمل با یکدیگر هماهنگ و مکمل یکدیگرند. اسکلت بدن هر فرد از تعدادی استخوان درست شده است. این استخوان‌ها ساختار بدن را می‌سازند



و باعث حرکت بدن می‌شوند و همچنین از اعضای داخلی بدن محافظت می‌کنند.

انواع آسیب‌های اسکلتی:

- شکستگی
- دررفتگی
- پیچ خوردگی

این آسیب‌ها می‌تواند در اثر فشار، کشش یا ضربه‌های شدید ناشی از تصادف‌ها، سقوط از ارتفاع، برخوردهای حین بازی و ورزش و... پدید آید.

علائم و نشانه‌های آسیب به دستگاه اسکلتی

۱- درد در محل آسیب

۲- زخم باز یا بسته

۳- تورم شدید

۴- تغییر شکل عضو صدمه دیده

۵- دردناک بودن محل آسیب هنگام لمس (حساسیت به لمس)

۶- عدم توانایی یا عدم تمایل بیمار به حرکت دادن عضو

اقدامات عمومی در آسیب‌های اسکلتی

۱- مصدوم را در وضعیت ثابت نگه‌دارید و از هرگونه جابه‌جایی مصدوم به شدت پرهیز کنید.

۲- به سطح هوشیاری، راه هوایی، تنفس و گردش خون مصدوم توجه کنید. تنفس این بیماران ممکن است به صورت شکمی باشد (بالا و پایین آمدن شکم با هر بار تنفس).

۳- نبض، حس و حرکت اندام‌ها را بررسی کنید.

۴- کمک‌های اولیه را برای سایر عوارض و صدمات جدی مصدوم انجام دهید.

۵- عضو را از نظر خونریزی، بررسی کنید و سعی کنید خونریزی را مهار کنید.

۶- با کمک تخته کمری کوتاه یا بلند، ستون مهره‌های مصدوم را ثابت کنید.

۷- از راه دهان به مصدوم چیزی ندهید و به ارزیابی مداوم و یادداشت علائم حیاتی وی ادامه دهید.

۱۹-۱۰ شناسایی کمک‌های اولیه در چند نوع شکستگی (سر، ستون مهره، سینه، دست و پا)

شکستگی استخوان از جمله مهمترین آسیب‌های بدن است که بدن‌بال ضربه ایجاد می‌شود. هرگونه تغییر شکل استخوان بدن‌بال ضربه، شکستگی نامیده می‌شود. به زبان دیگر اگر نیرویی که به استخوان وارد می‌شود بیش از حد تحمل آن بوده و بتواند شکل استخوان را تغییر دهد می‌گوییم شکستگی ایجاد شده است. این تغییر شکل ممکن است به اشکال متفاوت ظاهر شده و با شدت و ضعف همراه باشد. گاهی شکستگی بسیار واضح است. در این حال ضربه موجب می‌شود استخوان به دو یا حتی چند تکه کاملاً جدا از هم تبدیل شود. گاهی شدت ضربه وارده به حدی است که موجب خرد شدن استخوان می‌شود.

انواع شکستگی

شکستگی باز: هرگاه در ناحیه‌ی دچار شکستگی زخمی وجود داشته باشد که با محل شکستگی استخوان مرتبط باشد، بطوری که باعث شود تا محل شکستگی با محیط بیرون ارتباط داشته باشد، به آن شکستگی باز اطلاق می‌شود. این مسئله باعث افزایش خطر عفونت در محل شکستگی می‌گردد.

شکستگی بسته: در این نوع شکستگی‌ها علی‌رغم شکسته شدن استخوان پوست سالم است (زخم بسته) و به این علت شکستگی بسته نام دارد.

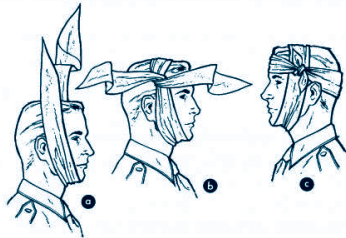
شکستگی ناحیه سر (جمع‌جمه و صورت):

سر درد و سرگیجه، تهوع و استفراغ، خونریزی و یا خروج مایع شفاف و سفید از گوش‌ها، بینی، دهان و یا چشم‌ها علامت شکستگی جمع‌جمه است. عدم پاسخ به نور و یا گشادی مردمک نشان دهنده آسیب حتمی مغز است. کبودی دور چشم و پشت گوش نیز از علائم شکستگی استخوان کف جمع‌جمه می‌باشند. اقدامات لازم در هنگام بروز حادثه:

- در شکستگی جمع‌جمه ابتدا جلوی هرگونه خونریزی آشکار را بگیرید. در اغلب موارد خونریزی پس از ده دقیقه متوقف می‌شود. سپس مصدوم را با دقت معاینه کنید.
- اگر تنفس مصدوم راحت است او را به پشت بخوابانید به طوری که سروشانه‌های او بالاتر قرار بگیرد.
- در صورتیکه خونریزی از گوش مشاهده شود مصدوم را به طرف همان گوش خم نمایید.
- ناحیه‌ای از جمع‌جمه را که دچار شکستگی شده پانسمان کنید.
- اگر تنفس بیمار با ناراحتی انجام می‌شود، بیمار را به پهلو بخوابانید و از باز بودن راه‌های تنفسی وی اطمینان حاصل کنید.
- بیمار را با احتیاط کامل با برانکارد سریعاً به مراکز درمانی منتقل کنید.

شکستگی صورت (بینی، فک، گونه):

۱. راه تنفس مصدوم را باز کنید تا مصدوم بتواند به راحتی نفس بکشد.
۲. جلوی هر نوع خونریزی را بگیرید و زخم‌ها را درمان کنید.
۳. اگر مصدوم به هوش است و صدمه‌ی او چندان جدی نیست مصدوم را بنشانید به طوری که سر او کاملاً رو به جلو قرار بگیرد تا خون یا آب بزاق که در دهان جمع شده راحت بیرون بریزد. او را تشویق کنید تا هر جسم خارجی شامل دندان‌های افتاده و شکسته یا دندان مصنوعی را به آرامی از دهان خارج کند.
۴. زیر آرواره‌ی پایین یک بالشک نرم قرار دهید و از مصدوم بخواهید آن را با دست نگاه دارد و اگر لازم شد یک باند باریک دور سر مصدوم بپیچید و آن را بالای سر گره بزنید. فک مصدومی را که دچار استفراغ یا مشکل تنفسی است بانداز نکنید. بانداز موجب عدم تخلیه استفراغ و ورود محتویات جامد به مجاری تنفسی و نایژه‌ها شده و خطر اختلال تنفسی را افزایش می‌دهد.
۵. اگر به مصدوم استفراغ دست داد سریعاً باند را از سر خارج کرده و سر و چانه‌ی او را با دست نگه دارید. قبل از آنکه دوباره باند پیچی کنید با ملایمت دهان مصدوم را به طور کامل پاک کنید.
۶. اگر آسیب دیدگی مصدوم شدید بود به طوری که چانه‌ی او به پایین افتاد، (از جا دررفته بود) یا بیهوش بود یا بیهوش شد در صورتی که تنفس او عادی بود او را در وضعیت بهبود قرار دهید.
۷. اگر تنفس و ضربان قلب ایستاد اقدامات احیاء را شروع کنید. در این حالت ممکن است که ناچار شوید از تنفس دهان به بینی استفاده کنید.



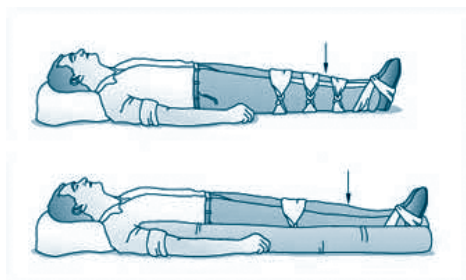
۸. به طوری که وضعیت درمانی مصدوم حفظ شود مصدوم را به بیمارستان برسانید.

شکستگی ستون مهره:

شکستگی ستون فقرات همیشه به عنوان یک صدمه وخیم شناخته می‌شود. و برخورد با آن باید کاملاً با دقت انجام شود زیرا که ممکن است این شکستگی آسیب به نخاع را نیز همراه داشته باشد. آسیب پذیرترین ناحیه‌های ستون فقرات دو ناحیه هستند. «مهره‌های گردن و مهره‌های پائین ستون فقرات (مهره‌های کمری)».

شکستگی مهره‌های کمر:

۱. به مصدوم توصیه کنید که حرکت نکند و آرام باشد.
۲. اگر مطمئن هستید که آمبولانس به زودی می‌رسد مصدوم را تکان ندهید اما سر او را با دست نگه دارید و اگر کسی



حضور دارد از او بخواهید که پاهای مصدوم را نگه دارد. یک لباس لوله کنید و در کنار مصدوم قرار دهید تا سنگینی مصدوم روی آن بیفتد. روی مصدوم را با پتو بپوشانید و منتظر رسیدن آمبولانس شوید.

۳. اگر مجبور شدید که مدت زیادی منتظر رسیدن کمک شوید یا راه بیمارستان طولانی و (یا) ناهموار باشد شانه‌ها

و باسن مصدوم را نگه دارید و با دقت یک لباس، بالش نرم یا چیزی مانند آن بین ساق‌های پای او قرار دهید. دور قوزک پا را به شکل هشت لاتین باندپیچی نمایید و یک باند پهن دور ران‌ها و زانوی مصدوم بپیچید.

۴. مصدوم را روی یک برانکاردی که دارای سطحی سفت و محکم باشد در وضعیتی که راه تنفس مصدوم باز بماند قرار دهید و به بیمارستان برسانید.

شکستگی گردن:

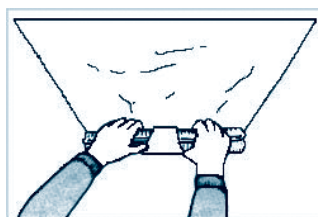
۱. به مصدوم توصیه کنید که حرکت نکند سر و گردن او را نگه دارید تا کمک برسد.

۲. اگر برای رسیدن آمبولانس معطل شدید پوشش دور گردن مصدوم را باز کنید و یک گردنبند طبی دور گردن مصدوم قرار دهید. اگر محافظ گردن در اختیار ندارید، می‌توانید چند روزنامه‌ی تاشده را در یک تکه پارچه و یا جوراب بگذارید و محافظ گردن (گردن بند) درست کنید.

محافظ گردن را به دور گردن مصدوم طوری ببندید محافظ در جلوی گردن قرار گیرد (محافظ را زیاد محکم نبندید).

۳. روی مصدوم یک پتو بکشید و منتظر رسیدن آمبولانس شوید.

۴. اگر ناچار شدید مصدوم را حرکت بدهید به‌ترتیبی که در مورد شکستگی مهره‌های کمر گفته شد عمل نمایید.



شکستگی ناحیه سینه:

قفسه سینه جعبه‌ی ترد و شکننده‌ای است که از ریه‌ها، قلب و عروق و قسمت‌های سینه‌ی انسان نگهداری می‌کند. استخوان‌های دنده، قلاف قفسه سینه را تشکیل می‌دهند. استخوان وسط که دنده‌ها را بهم متصل کرده جناغ سینه است. دنده‌ها جناغ را به مهره‌های پشت متصل می‌کنند.

در بدن هر انسان ۱۲ جفت دنده وجود دارد که با باز و بسته شدن آن‌ها در موقع تنفس، فضای بازتر و یا بسته‌تر در اختیار ریه‌ها قرار می‌گیرد.

اقدامات اولیه:

۱. دست مصدوم را روی ناحیه شکستگی دنده‌ها قرار داده و آن را به وسیله بانداژ از گردن بیمار آویزان کنید تا به خوبی از منطقه شکستگی حمایت کند.
۲. در صورت وجود زخم‌های باز و مکنده:
 - بلافاصله روی زخم و قفسه سینه را با یک گاز یا دستمال بپوشانید تا هوا داخل نشود.
 - مصدوم را به سمتی که شکستگی و زخم وجود دارد بچرخانید و او را در وضعیت نیمه نشسته قرار دهید.
 - اگر مصدوم هوشیار نبود یا تنفس او صدادار بود یا تنگی نفس داشت، او را در وضعیت بهبود قرار دهید.

شکستگی دست:

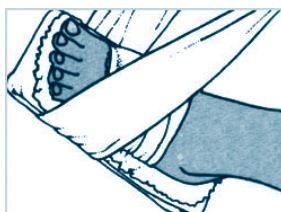
- شکستگی دست معمولاً بر اثر نیروی مستقیمی که به آن وارد می‌آید اتفاق می‌افتد و ممکن است همراه با خونریزی باشد.
۱. جلوی خونریزی را بگیرید و اگر زخمی وجود دارد آن را درمان کنید.
 ۲. دست شکسته شده را با گذاشتن یک بالشتک تا شده نرم روی انگشتان محافظت نمایید.
 ۳. با ملایمت دست شکسته شده را با نوار شکسته بندی از شانه آویزان کنید.
 ۴. برای اطمینان بیشتر یک باند پهن دور سینه و دست شکسته روی نوار شکسته بندی بپیچید و در پهلوی قسمت سالم آن را گره بزنید.
 ۵. مصدوم را به بیمارستان برسانید.



شکستگی پا:

- شکستگی پا غالباً بر اثر نیروی مستقیم وارد بر آن مانند افتادن یک شیء سنگین و ضربه، رخ می‌دهد. این نوع شکستگی ممکن است بر اثر پیچ خوردن پا هنگام افتادن و پریدن هم پیش آید.
۱. مصدوم را بخوابانید.
 ۲. پای شکسته را بگیرید و بلند کنید.
 ۳. به آرامی کفش و جوراب را از پا خارج کنید.
 ۴. جلوی خونریزی را بگیرید و اگر زخمی وجود دارد آن را پانسمان کنید.
 ۵. یک تخته شکسته بندی همراه با بالشتک کف پا قرار دهید.

۶. تخته را به وسیله باندپیچی به شکل ۸ لاتین به پا متصل کنید. مرکز باند پهن باید روی تخته در محل کف پا قرار گیرد. و سپس آن را از روی برجستگی روی پا رد کنید.
۷. دو انتهای باند را پشت قوزک پیچید و یکبار آن را از ساق پا رد کنید.
۸. آن را یک یا چند بار از روی برجستگی پا رد کنید دو انتها را زیر تخته، کف پا گره بزنید.
۹. پا را ثابت و بی حرکت کمی بالا بگیرید.
۱۰. مصدوم را به صورتی که وضعیت درمانی آن حفظ شود با برانکارد به بیمارستان برسانید.



۲۰-۱۰ آشنایی با انواع سوختگی‌ها، شدت آن‌ها و اقدام‌های لازم آن‌ها

هرگاه انرژی دریافتی بدن بیشتر از توانایی آن در جذب باشد، صدماتی بوجود می‌آید که آن را سوختگی می‌نامند. در واقع سوختگی ضایعاتی است که در اثر حرارت شدید، مواد شیمیایی، جریان برق، تابش اشعه در پوست و غشاء مخاطی ایجاد می‌گردد. به آسیب‌های ناشی از مواجهه پوست و اندام‌های سطحی بدن با حرارت مستقیم یا غیر مستقیم سوختگی گفته می‌شود.

انواع سوختگی:

- ۱- سوختگی حرارتی: تماس با آب جوش یا بخار آن، حرارت مستقیم شعله و...
 - ۲- سوختگی شیمیایی: تماس با مواد اسیدی یا شیمیایی مانند وایتکس و...
 - ۳- سوختگی الکتریکی: تماس با برق یا رعد و برق.
 - ۴- سوختگی تابشی: تماس با اشعه‌ی خورشید.
- نکته: تماس با مواد بسیار سرد، مانند اکسیژن مایع و نیتروژن مایع، سبب ایجاد نوعی سوختگی به نام سوختگی سرد می‌شود.

درجه سوختگی:

- عمق سوختگی به درجه حرارت عامل و زمان تماس آن با پوست بستگی دارد.
- سوختگی به سه درجه تقسیم می‌شود:
- سوختگی درجه ۱: در این سوختگی تنها لایه بیرونی پوست آسیب می‌بیند. در این حالت پوست گرم، قرمز و

دردناک می‌باشد. در این سوختگی تاول دیده نمی‌شود. آفتاب سوختگی یک نوع سوختگی درجه یک است.

• سوختگی درجه ۲: در این سوختگی صدمه و آسیب از لایه بیرونی پوست می‌گذرد و لایه میانی پوست را هم دربر می‌گیرد. در این سوختگی تاول وجود دارد.

• سوختگی درجه ۳: در این سوختگی لایه بیرونی و میانی پوست کاملاً سوخته است و حتی شاید سوختگی به نسج ماهیچه و استخوان نیز برسد. در این سوختگی به علت از بین رفتن انتهای اعصاب حسی، درد وجود ندارد. خطر عفونت در این نوع سوختگی بسیار بالا است و احتمال مرگ وجود دارد. در این نوع سوختگی تاول دیده نمی‌شود. شدت سوختگی

عواملی که در تعیین شدت سوختگی دخیل هستند عبارتند از:

۱- عمق سوختگی

۲- وسعت سوختگی

۳- وجود سوختگی در نواحی بحرانی بدن (صورت، راه هوایی فوقانی مثل دهان و بینی، دست و پاها، اندام تناسلی)

۴- وجود صدمات یا مشکلات دیگر نظیر بیماری‌هایی مثل آسم، دیابت و ناراحتی‌های قلبی و ...

۵- سن مصدوم (زیر ۵ و بالای ۵۵ سال جزء سنین خطرناک است)

اقدام‌های کلی در سوختگی‌ها

۱- بیمار را روی سطحی از بدن که سوختگی ندارد یا کمترین سطح سوختگی بخوابانید.

۲- وسایل آلوده را از وی دور کنید.

۳- ساعت، انگشت و ... را خارج نمایید.

۴- لباس‌های روی سوختگی را درآورد ولی اگر چسبیده‌اند آن‌ها را بزور جدا نکنید.

۵- با آب محل سوختگی را خنک نمایید اما مراقب باشید بدن مصدوم زیاد سرد نشود. در سوختگی‌های بیشتر از

۲۰ درصد در بزرگسالان و ۱۰ درصد در کودکان از آب سرد استفاده نکنید.

۶- محل زخم را با گاز استریل یا پارچه تمیز بپوشانید.

۷- هرگز تاول‌ها را نترکانید.

۸- مصدوم را به بیمارستان منتقل نمایید.

۲۱-۱۰ شناسایی مهم‌ترین انواع خفگی، علایم و اقدام‌های کلی در هنگام وقوع آن‌ها

خفگی به وضعیتی گفته می‌شود که مسیر جریان هوای تنفسی به درون بدن و ریه با دشواری بسیار جدی و بسته شدن روبرو شود.



علامت جهانی
درخواست کمک برای
خفگی

مهم‌ترین علائم خفگی عبارت است از:

- ۱- رنگ پریدگی
- ۲- کیودی (لب، ناخن و...)
- ۳- تنگی نفس، تنفس صدادار، سرفه‌های سطحی و غیرمؤثر.
- ۴- نبض تند و سریع.
- ۵- گشادی مردمک چشم‌ها.
- ۶- برجستگی رگ‌های گردن.
- ۷- تشنج، کاهش هوشیاری تا بیهوشی.

انواع خفگی

مهم‌ترین انواع خفگی عبارت است از:

• خفگی با جسم خارجی مثل آب نبات و...

اقدام‌های زیر را برای مصدوم دچار این نوع خفگی انجام دهید:

- ۱- اگر مصدوم هوشیار است او را تشویق به سرفه کردن کنید.
- ۲- به سرعت مصدوم را خم کنید، درحالتی که سرش پایین‌تر از سطح ریه‌هایش قرار گرفته، چهارالی شش ضربه‌ی محکم بین دو کتف وی وارد کنید.



- ۳- در صورتی که مصدوم بیهوش شد او را روی زمین به یک پهلو خوابانده، سر او را به عقب بکشید و چهار ضربه‌ی محکم بین دو کتف او وارد کنید.
- ۴- در صورت قطع تنفس، عملیات احیا را آغاز کنید.

• خفگی در آب (غرق شدگی).

برای نجات غریق، اقدام‌های زیر را انجام دهید:

- ۱- در صورت لزوم هنگام خروج سر مصدوم از آب، تنفس دهان به دهان را در داخل آب شروع کنید. برای این کار با یک دست بینی او را ببندید و با دست دیگر غریق را نگه دارید و به او تنفس بدهید.
- ۲- مصدوم را از آب بیرون آورید و روی زمین بخوابانید. سر او را به یک طرف بچرخانید و دهان او را از اشیای خارجی، لجن، آب و... پاک کنید. به علت بلع مقدار زیادی آب، مصدوم معمولاً استفراغ می‌کند.
- ۳ برای خارج کردن آب از ریه‌های مصدوم، او را به روی شکم بخوابانید، دست‌های خود را زیر شکم او حلقه کنید و مصدوم را به سمت بالا بکشید. درحالی که سر غریق رو به پایین است، با فشار دادن به ناحیه‌ی شکم او، آب‌های

داخل ریه را خالی کنید.

- ۴- نبض و تنفس مصدوم را کنترل کنید و در صورت لزوم عملیات احیا را انجام دهید.
- ۵- اگر مصدوم تنفس و نبض عادی داشت او را در وضعیت بهبود قرار دهید.
- ۶- لباس‌های خیس مصدوم را از تنش درآورید.
- ۷- اگر بدن مصدوم سرد است با استفاده از پتو، کت و... او را گرم کنید.
- ۸- تمام قربانیان غرق‌شدگی، حتی در صورتی که به سرعت بهبود یابند باید توسط پزشک معاینه شوند، چون احتمال عوارض ریوی وجود دارد.

• خفگی بر اثر گازهای سمی.

- مهمترین علایمی که مسمومیت تنفسی با گازهای سمی دارد کاهش سطح هوشیاری، خواب‌آلودگی و عدم درک موقعیت است که اگر مصدوم سریعاً از محیط آلوده به گاز خارج نشود ممکن است بمیرد.
- لازم است اقدام‌های اولیه‌ی زیر را برای مصدوم انجام دهید:
- ۱- قبل از اقدام به نجات جان مصدوم اقدام‌های ایمنی و محافظتی را درباره‌ی خود در نظر بگیرید و با پوشاندن بینی و دهان با ماسک یا پارچه‌ی خیس به صورت سینه خیز وارد محیط آلوده شوید.
 - ۲- پنجره‌ها را باز کنید.
 - ۳- مصدوم را سریعاً به هوای آزاد منتقل کنید.
 - ۴- پس از انتقال مصدوم به هوای آزاد لباس‌های تنگ و کمربند او را شل کنید.
 - ۵- چنان چه مصدوم نفس نمی‌کشد، عملیات احیا را شروع کنید.

• خفگی بر اثر وارد شدن فشار فیزیکی به راه‌های هوایی و بسته شدن آن مثل خفگی با طناب. اقدام‌های اولیه‌ی زیر را برای مصدوم دچار این نوع خفگی انجام دهید:

- ۱- اگر مصدوم از جایی آویزان شده است، فرد را بلند کنید تا فشار از روی گردن او برداشته شود.
- ۲- آن چه را که دور گردن مصدوم فشار وارد می‌کند مثل طناب، کابل و... را ببرید و فرد را به آرامی روی زمین بخوابانید.
- ۳- تنفس او را کنترل کنید در صورت لزوم عملیات احیا را آغاز کنید.

۲۲-۱۰ شناسایی راه‌های ورود سم به بدن، علائم و اقدام‌های کلی در مسمومیت‌ها

به هر ماده‌ای که هنگام ورود به بدن (خوراکی، تنفسی، تزریقی) و یا تماس با پوست موجب اختلال در تندرستی و یا موجب مرگ شود سم می‌گویند. مسمومیت به حالتی گفته می‌شود که بر اثر ورود سم به بدن، قسمت یا قسمت‌هایی

از بدن فعالیت طبیعی خود را از دست می‌دهد و دچار مشکل می‌شود.

راههای ورود سموم به بدن :

انواع سم‌ها با توجه به حالتشان از راه‌های مختلف وارد بدن می‌شوند. بطور کلی راه‌های ورود سم به بدن عبارتند از:

۱- گوارشی (مسمومیت غذایی، مواد شیمیایی، داروها و مواد نفتی)

۲- تنفسی (گازها، سموم دفع آفات، اسپری‌ها)

۳- جذب پوستی (رنگ‌ها، حشره‌کش‌ها، و سموم ترشح‌شده از گیاهان)

۴- تزریقی (گزش حشرات، گازگرفتگی حیوانات، تزریق دارویی)

علائم عمومی مسمومیت‌ها:

۱- علائم گوارشی: مثل تهوع و استفراغ، اسهال و شکم درد

۲- علائم عمومی: مثل سردرد، بی‌حالی و ضعف

۳- علائم عصبی: مثل تشنج، هذیان و اختلال هوشیاری

۴- علائم خفگی: مثل کبودی صورت و لب‌ها و اشکال در تنفس

۵- علائم سوختگی: مثل سوختگی مخاط دهان و زبان

۶- علائم بینایی: مثل اشک ریزش فراوان، تاری دید

اقدام‌های کلی در مسمومیت‌ها

۱- کنترل راه‌های هوایی و نبض. گاهی نیز ممکن است نیاز به احیای قلبی یا تنفس مصنوعی باشد.

۲- سعی کنید عامل مسمومیت را بیابید. ممکن است بسته دارو در همان نزدیکی باشد. بهتر است بسته یا جعبه دارو را به عوامل اورژانس تحویل دهید.

۳- بیمار را وادار به استفراغ نکنید چون گاهی این کار، وضعیت بیمار را بدتر می‌کند.

۴- اگر بیمار استفراغ می‌کند، سعی کنید دهان وی را تمیز کنید و او را به پهلو برگردانید تا محتویات استفراغ موجب خفگی نشود.

۵- اگر عامل مسمومیت، گازهای سمی هستند، فرد را از محل بیرون آورده و پنجره‌ها را باز کنید. در صورت احتمال وجود گازهای سمی، کبریت یا فندک روشن نکنید.

۶- به فرد بیهوش خوردنی ندهید و سعی نکنید با آب‌لیمو، سرکه یا... سم را خنثی کنید. هیچ پادزهری نیز به فرد مسموم ندهید.

۲۳-۱۰ آشنایی با علائم و اقدام‌های اولیه در مسمومیت‌های دستگاه گوارش، تنفس و پوست

مسمومیت‌های گوارشی

وقتی ماده سمی از راه دهان وارد بدن می‌شود با توجه به قدرت و نوع سم مصرف شده، بعد از مدتی شروع به ایجاد علائم و نشانه‌هایی در شخص می‌کند که این علائم با توجه به نوع سم، نسبت سم مصرفی به جثه شخص و طول مدتی که سم خورده شده متغیر است. در محیط ما مواد بسیاری وجود دارند که می‌توانند موجب مسمومیت از راه گوارشی گردند، این مواد به پنج دسته قابل تقسیم می‌باشند و عبارتند از: مسمومیت غذایی، مواد شیمیایی سوزاننده، داروها، مواد نفتی و گیاهان سمی.

نشانه‌ها و علائم زیر به ترتیب و به تدریج آغاز می‌گردند:

۱- خشکی دهان

۲- محدودیت حرکات چشم و گشاد شدن مردمک‌های چشم

۳- گلودرد و دردهای شکمی

۴- خستگی شدید

۵- از بین رفتن رفلکس‌های بدن

۶- اشکال در صحبت کردن و بلع

۷- اختلال شدید تنفسی

اقدامات و کمک‌های اولیه:

۱. از باز بودن مجاری تنفسی، برقراری تنفس و ضربان قلب اطمینان حاصل کنید.

۲. بوسیله وادارکردن مسموم به خوردن مقداری آب یا شیر سم را رقیق کنید. (بغیر از مشتقات نفتی)

۳. مریض را وادار به استفراغ کنید. (بغیر از مشتقات نفتی و اسید و قلیاها)

۴. وضعیت بیمار باید بگونه‌ای باشد که از برگشت مواد استفراغ شده به داخل ریه‌ها جلوگیری کند.

مسمومیت‌های تنفسی

گازهای سمی اساساً منواکسیدکربن و گازهای جنگی و بخارهای ناشی از مایعات فرار (چون نفت، بنزین، مایعات سبک، سریش‌های پلاستیکی، سقر و رنگ‌ها) می‌باشند که سالانه تلفات جانی زیادی در اثر مسمومیت با این گازها وجود دارد.

علائم این نوع مسمومیت عبارت است از:

• سرگیجه و سردرد

• کبودی لب‌ها و ناخن‌ها

- تندی تنفس و نبض
- سرفه و اشک ریزش
- کاهش حس شنوایی و بینایی
- تشنج و بیهوشی
- اقدامات و کمک‌های اولیه:
- ۱. دور کردن مسموم از منبع سم
- ۲. برقرای و کنترل تنفس
- ۳. شل کردن لباس‌های شخص مسموم
- ۴. انتقال به مرکز درمانی

مسمومیت‌های تماسی

سم‌های جذب شونده از طریق پوست معمولاً موجب تحریک یا آسیب محل جذب می‌شوند. هرچند در بعضی موارد ممکن است سم با آسیب کم یا بدون آسیب جذب پوست شود اما چنین مواردی نادر است. برای تعیین نوع سم می‌توان از خود مسموم کمک گرفت و یا وسایل موجود در اطراف مسموم را جهت یافتن نوع سم بررسی کرد.

علائم و نشانه‌های عمومی مسمومیت‌های تماسی

- التهاب یا قرمزی پوست و خارش
- سوختگی شیمیایی، بثورات جلدی
- شوک

• تجمع آب در پوست و ظهور تاول

• تهوع و استفراغ

اقدامات و کمک‌های اولیه:

- ۱- مصدوم را از منشاء سم دور کنید.
- ۲- محل تماس پوست را با آب فراوان شستشو دهید.
- ۳- لباس‌های آلوده فرد مصدوم را درآورده و پس از شستشوی پوست با آب فراوان، مصدوم به مرکز درمانی منتقل نمایید.

مسمومیت‌های تزریقی

چهار عامل عمده برای آن وجود دارد: مسمومیت تزریقی در اثر تزریق دارو به بدن، گازگرفتگی حیوانات، مارگزیدگی، گزش حشرات

• مسمومیت تزریقی در اثر تزریق دارو به بدن

تزریق بعضی از داروها به طریق مختلف، خواه داخل وریدی، داخل عضلانی، زیر جلدی، داخل جلدی، می‌تواند علائم و واکنش‌های حساسیتی را ایجاد کند. همچنین برخی از افراد نیز به داروهای خاصی حساسیت دارند. نشانه‌ها و علائم اصلی به صورت شوک حساسیتی یا آنافیلاکتیک بروز می‌کند. علائم و نشانه‌های عمده شوک آنافیلاکسی در اثر تزریق داروها عبارت است از:

- خارش در سراسر بدن

- تورم

- ضعف عمومی

- بیهوشی

- نبض و تنفس نامنظم.

اقدامات و کمک‌های اولیه در مسمومیت تزریقی داروها: مانند کمک‌های اولیه شوک آنافیلاکتیک بوده و بیمار سریعاً باید به بیمارستان منتقل شود.

• گازگرفتگی حیوانات

گازگرفتن حیوانات یا انسان باعث دریدگی پوست و عفونت بسیار شدید می‌شود. گازگرفتگی حیوانات وحشی مثل روباه، گرگ، سگ و... می‌تواند باعث انتقال ویروس هاری گردد و در صورت عدم رسیدگی و مراقبت پزشکی به مرگ می‌انجامد. گازگرفتگی انسان نیز باعث انتقال میکروب‌های زیادی از دهان به پوست و همچنین انتقال کزاز می‌شود. اقدامات اصلی در گازگرفتگی:

۱- زخم را با دقت با صابون و آب گرم بشویید تا خطر عفونت به حداقل برسد.

۲- زخم را آهسته خشک کنید و با پانسمان یا پوشش استریل زخم را بپوشانید.

۳- در صورتی که زخم عمیق بود و خونریزی داشت، با فشار مستقیم و بلند کردن قسمت آسیب‌دیده خونریزی را کنترل کنید.

۴- جهت انجام اقدامات بعدی مصدوم را به مرکز درمانی برسانید.

• مارگزیدگی

دو نوع مار اصلی سمی و غیر سمی وجود دارد، مارهای سمی در نقاط مرکزی و کویری ایران وجود دارد و بعضی از آن‌ها بسیار خطرناک و سم آن‌ها کشنده است.

علائم و نشانه‌های مارگزیدگی (با توجه به گونه مارها)

- یک جفت علامت سوراخ شدگی

- درد، قرمزی و تورم شدید در محل نیش

- تهوع و استفراغ

- اختلال بینایی

- افزایش بزاق و عرق کردن

- تنفس سخت که در موارد شدید ممکن است تنفس متوقف شود.

اقدامات و کمک‌های اولیه در مارگزیدگی

۱- بیمار را آرام کنید و کمک کنید تا دراز بکشد.

۲- محل گزیدگی را با آب و صابون با ملایمت شستشو دهید و با گاز استریل آهسته خشک کنید.

۳- استفاده از باند محدود کننده در ۳ سانتی متری بالای محل گزش الزامی است.

۴- ناحیه آسیب دیده را بی حرکت کنید. تنها درمان مؤثر مارگزیدگی، تجویز پادزهر آن در بیمارستان است.

• گزش حشرات

بیشترین گونه جانوری دنیا حشرات هستند و به همین ترتیب تعداد حشراتی که انسان را می‌گزند، محدود نیست.

از جمله مهمترین این حشرات می‌توان از زنبور عسل، زنبور قرمز، زنبور درشت، مورچه آتشین، عنکبوت و عقرب نام برد. برخلاف مارگزیدگی در گزش حشرات محل گزش تنها یک نقطه می‌باشد.

نشانه‌ها و علائم گزش زنبور عسل، زنبور قرمز، زنبور درشت، و مورچه آتشین:

- درد ناگهانی

- قرمزی، خارش، کهیر، تورم

- تنگی تنفس

- تغییر رنگ پوست

- بیهوشی

- شوک

اقدامات و کمک‌های اولیه در گزش حشرات

۱- نیش حشره که در پوست جا مانده را با انبرک نوک تیز خارج کنید.

۲- محل را با کیسه آب یخ سرد نمایید.

۳- در صورت بروز شوک، درمان شوک باید سریعاً انجام شود و در صورت بروز علائم شدید شوک (خصوصاً در زنبورگزیدگی) مصدوم را به بیمارستان منتقل نمایید.

۴- استفاده از کرم‌های ضد التهاب می‌تواند مؤثر باشد.

۲۴-۱۰ شناسایی اقدام‌های اولیه در گرمازدگی، سرمازدگی و یخ‌زدگی و گرمازدگی

حرارت بدن توسط سوخت و ساز مواد غذایی ایجاد می‌شود. برای اینکه حرارت بدن همیشه درحد تقریباً ثابتی قرارگیرد بدن حرارت اضافی را به چهار صورت تنفس، تعریق، تشعشع و هدایت دفع می‌کند. دمای بدن تقریباً همیشه روی ۳۷ درجه سانتی‌گراد بوده و مرکز تنظیم حرارت در مغز بوسیله روش‌های فوق مانع بالا یا پایین رفتن شدید حرارت بدن می‌شود. هرگاه فردی در برابر گرما قرار می‌گیرد بدن بوسیله افزایش تعریق و تنفس و همچنین فرستادن خون بیشتر به پوست سعی در خنک کردن بدن می‌کند در صورت اختلال در این عملکرد در گرما، فرد دچار گرمازدگی می‌شود.

علائم گرمازدگی:

- پوست گرم و خشک
- عدم تعریق
- تنفس سطحی و تند
- نبض تند
- افزایش سریع دمای بدن تا ۴۰ درجه و یا حتی بیشتر
- پوست برافروخته که سپس بیرنگ و بنفش می‌شود
- سردرد
- گرفتگی عضلانی و مردمک گشاد شده

اقدام‌های اولیه:

- ۱- بیمار را از محیط گرم خارج کنید.
- ۲- خنک کردن بیمار را سریعاً شروع کنید. برای این کار می‌توانید از روش‌های زیر کمک بگیرید:



فرد گرم‌زده را حالت درازکش بخوابانید

- پاهای بیمار را بالاتر از سطح بدن او قرار دهید.
- لباس بیمار را خارج کرده و بدن او را با آب سرد بشویید. اگر این کار ممکن نیست، بدن فرد را با حوله مرطوب بپوشانید.
- اگر آب کمی دارید، پارچه مرطوب را روی گردن و سر بیمار بگذارید.
- در کنار گردن، کشاله ران و زیر بغل کیسه یخ بگذارید.
- با باد زدن مصدوم و یا استفاده از پنکه جریان هوا را افزایش

داده و او را خنک نمایید.

۳- عضلات گرفته و گرم‌زده را ماساژ دهید.

۴- به مصدوم مایعات خنک بنوشانید.

۵- دمای بدن را دائماً کنترل کنید.

سرمازدگی

در برخی شرایط مانند قرار گرفتن طولانی در معرض آب و هوای بسیار سرد و یا غوطه‌ور شدن در آب بسیار سرد، بدن توانایی تولید حرارت لازم برای مقابله با سرمای محیطی را ندارد و در نهایت دچار کاهش دمای عمومی بدن می‌گردد. به این حالت اصطلاحاً هیپوترمی گویند. در این حالت هیپوناتالاموس مغز دچار بدکاری می‌شود و بدن قادر به کنترل دمای قسمت مرکزی خود نیست و درجه حرارت مرکزی بدن از ۳۷ درجه به کمتر از ۳۵ درجه سانتی‌گراد خواهد رسید.

علائم و نشانه‌ی این افراد عبارت است از:

۱- ابتدا بدن آن‌ها دچار لرز می‌شود.

۲- پوست سرد و خشک می‌شود.

۳- نبض کند می‌گردد.

۴- تعداد تنفس بیمار کمتر از حالت طبیعی می‌شود.

۵- درجه حرارت بدن به ۳۵ درجه یا کمتر می‌رسد.

۶- خواب‌آلودگی ظاهر می‌شود که ممکن است به کما منجر شود.

۷- ممکن است ایست قلبی رخ دهد.

اقدامات و کمک‌های اولیه:

- انتقال مصدوم به مکان گرم و خشک و ترجیحاً سربسته (مانند ساختمان، چادر، ماشین و ...)
- خارج کردن لباس‌های مرطوب، خیس یا تنگ مصدوم و در صورت امکان پوشاندن لباس خشک به مصدوم و قرار دادن وی در داخل کیسه خواب یا انداختن چند پتوی گرم و خشک بر روی او.
- هیچگاه بدن مصدوم را با مالش گرم نکنید و او را نیز تشویق به انجام فعالیت‌های بدنی و راه رفتن نکنید.
- بدلیل کاهش درجه حرارت بدن و بروز اختلال در سیستم الکتریکی قلب، هر ضربه‌ی ناگهانی ممکن است منجر به بی‌نظمی‌های بسیار شدید و کشنده در ضربان قلب فرد گردد. بنابراین حتی برای خارج کردن لباس‌های مصدوم ابتدا آن‌ها را قیچی و سپس از بدن مصدوم خارج کنید.
- در صورتی که فرد هوشیار است و دچار تهوع و استفراغ شدید نیست می‌توانید، نوشیدنی و غذای گرم به وی بدهید.

یخ‌زدگی

یخ‌زدگی در اغلب موارد بدن‌بال کاهش درجه حرارت محیط به کمتر از صفر درجه سانتی‌گراد (مثلاً در برف و بوران) و معمولاً در نواحی انتهایی بدن مثل انگشتان دست و پا، لاله گوش و بینی که معمولاً پوشش مناسب نیز ندارند، اتفاق می‌افتد. اما در صورت تماس با سرما ممکن است در هر قسمتی از بدن ایجاد شود. یخ‌زدگی بر اساس شدت سرد بودن هوا و سرعت باد می‌تواند حتی در مدت زمان کوتاهی اتفاق بیافتد. افزایش سرعت باد، اثری مشابه به کم شدن دمای هوا دارد.

علائم و نشانه‌ها:

- احساس سرما در ناحیه‌ی مربوطه که سپس به احساس درد تبدیل می‌شود.
- کرخت شدن یا بی‌حس شدن ناحیه‌ی مربوطه.
- احساس مورمور یا سوزن سوزن شدن در عضو درگیر.
- موضع درگیر (در افراد دارای پوست روشن) به رنگ قرمز روشن یا صورتی و (در افراد دارای پوست تیره) رنگ خاکستری به خود می‌گیرد و در نهایت قسمت سرمازده رنگ خود را از دست داده و به رنگ سفید تغییر رنگ می‌دهد.
- بروز تاول و ایجاد تورم
- از دست دادن کامل حس، حتی در نواحی که قبلاً دردناک بوده‌اند.
- تبدیل پوست و اندام صدمه دیده به حالت چرمی شکل یا شبیه موم (زرد یا سفید رنگ)
- در نهایت عضو صدمه دیده سفت و سخت می‌شود و در لمس شبیه چوب یا گوشت یخ‌زده خواهد شد.

کمک‌های اولیه:

- کمک‌های اولیه یخ‌زدگی تقریباً همانند سرمازدگی می‌باشد، البته با رعایت نکات زیر:
- ۱- در صورتی که عضو صدمه دیده باشد باید آن را بی‌حرکت کرد. (آتل‌بندی مناسب).
 - ۲- از برخورد مجدد عضو صدمه دیده با سرما و باد جلوگیری کنید.
 - ۳- دست یا پای آسیب‌دیده را در آب گرم با حرارت ۴۰ درجه‌ی سانتی‌گراد قرار دهید.

۲۵-۱۰ آشنایی با اقدام‌های اولیه در هنگام فرو رفتن جسم خارجی در بدن

جسم خارجی یعنی هر چیزی که از خارج وارد بدن انسان می‌شود، مثلاً از طریق زخم روی پوست، خرده چوب، خرده شیشه یا تکه‌های فلز یا از طریق یکی از روزنه‌های طبیعی بدن، مثلاً بلعیدن سکه یا ورود حشرات به گوش و... از آن‌جا که این اشیاء معمولاً تمیز نیستند ممکن است مشکل‌هایی را برای فرد مصدوم به دنبال داشته باشد.

جسم خارجی در پوست

جسم خارجی کوچک را که در زیر سطح پوست است، به راحتی می‌توانید از داخل پوست خارج کنید. در زمان خارج کردن جسم به نکات زیر دقت کنید:

- دست‌های خود را تمیز بشویید و بخش آسیب‌دیده را نیز با آب و صابون تمیز کنید.
- برای خارج کردن جسم از موچین استفاده کنید، اما ابتدا موچین را با پنبه و الکل ضدعفونی کنید. با استفاده از ذره‌بین می‌توانید جسم را بهتر ببینید.
- پایین‌ترین نقطه از جسم خارجی را با پنس یا موچین گرفته و آن را بیرون بکشید.
- زخم را به آرامی فشار دهید تا خونریزی کند و میکروب‌ها از طریق خون خارج شوند.
- بخش آسیب‌دیده را مجدداً بشویید و خشک کنید و سپس از پماد آنتی‌بیوتیک استفاده کنید.
- اگر جسم خارجی به عمق پوست وارد شده یا به نظر می‌رسد وارد عضله شده، سعی نکنید جسم را خارج کنید زیرا ممکن است آسیب بیشتری به اندام برسد، و به سرعت مصدوم را به مرکز درمانی انتقال دهید.

جسم خارجی در گلو

بلعیدن اشیای نرم یا هموار (مانند سکه) الزاماً نباید باعث وحشت شود مگر مواقعی که باعث انسداد راه تنفسی و اشکال در نفس کشیدن مصدوم شود. اما برعکس بلعیدن اشیای تیز مثل میخ، سوزن و... باعث صدمه‌ی شدید می‌شود، در هر حالت به مصدوم از راه دهان چیزی ندهید و هرچه زودتر مصدوم را به پزشک برسانید.

جسم خارجی در بینی

کودکان خردسال ممکن است اشیای کوچکی را به داخل بینی خود فرو کنند. اجسام خارجی می‌توانند سبب انسداد بینی و ایجاد عفونت شوند. اجسام نوک‌تیز می‌توانند به بافت‌ها آسیب برسانند.

اقدام‌های زیر را انجام دهید:

۱- سعی کنید مصدوم را خونسرد و آرام کنید. به او بگویید که با سرعت طبیعی، از راه دهان نفس بکشد. به مصدوم توصیه کنید که داخل بینی خود را با هدف خارج کردن جسم خارجی، دستکاری نکند.

۲- سعی نکنید جسم خارجی را بیرون بیاورید. ممکن است (به بافت‌ها) آسیب برسانید و یا جسم را بیش از پیش به داخل راه تنفسی فرو کنید.

۳- می‌توانید چند قطره روغن زیتون یا روغن بادام در بینی بریزید تا خروج جسم را آسان‌تر کند، سپس مصدوم را وادار به عطسه یا فین کردن، کنید.

۳- مصدوم را به بیمارستان منتقل کنید.

جسم خارجی در گوش

این حالت اغلب در بچه‌ها اتفاق می‌افتد این افراد خردسال اشیایی از قبیل نخود، لوبیا، دکمه و غیره را در گوش خود وارد می‌کنند. در اثر دستکاری ممکن است جسم خارجی به عقب رفته و یا به علت باد کردن دانه‌ها درآوردن آن‌ها دشوار گردد.

در هنگام بروز این حادثه به نکات زیر توجه داشته باشید:

۱- برای خارج کردن جسم خارجی گوش هرگز نباید سیم و سوزن و غیره را در داخل گوش کرد زیرا سبب صدمات بیشتری می‌گردد.

۲- اگر حشره یا دانه‌ای در گوش وارد شود باید فوراً کمی روغن زیتون یا پارافین در گوش بریزند که هم حشره را بکشد و هم صدمات آن را کم کند. روغن مانع باد کردن دانه‌های نباتی نیز می‌شود.

۳- بعد از این کار مقدماتی، باید به پزشک مراجعه کرد تا با پنس مخصوص جسم خارجی را از گوش درآورد.

جسم خارجی در چشم

تمامی جراحات‌های چشم بالقوه وخیم هستند زیرا خرده‌ریزهایی که وارد چشم می‌شوند ممکن است حدقه را سوراخ کرده و باعث صدمه به بافت‌های داخل چشم شده و احتمالاً ایجاد عفونت نمایند.

ذرات غبار یا سنگ‌ریزه یا مژه‌های کنده شده معمول‌ترین اشیاء خارجی هستند که وارد چشم می‌شوند. این اشیاء ممکن است به سطح بیرونی حدقه بچسبند یا به صورت تقریباً آزاد زیر پلک جای بگیرند (معمولاً پلک بالا) و باعث ناراحتی و التهاب چشم بشوند. در اکثر موارد می‌شود آن‌ها را به راحتی از چشم بیرون آورد. اما اگر جسم خارجی در ناحیه‌ی رنگی چشم (مردمک و عنبیه) قرار گرفته یا در حدقه فرو رفته باشد به هیچ وجه کوشش نکنید که آن‌ها را خارج کنید. در این گونه موارد مصدوم را بلافاصله به پزشک برسانید.

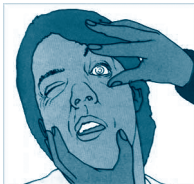
اقدامات اولیه:

۱. به مصدوم توصیه کنید که چشمان خود را نمالد (تقریباً با اطمینان می‌توان گفت که مصدوم دست به این کار خواهد زد).

۲. از مصدوم بخواهید که روی یک صندلی رو به نور بنشیند و به عقب تکیه دهد.

۳. کنار مصدوم بایستید. با یک دست چانه‌ی مصدوم را بگیرید و با استفاده از شست و انگشت اشاره پلک‌های

مصدوم را از هم جدا کنید. از مصدوم بخواهید که به راست، چپ، بالا و پایین نگاه کند تا شما بتوانید تمام قسمت‌های چشم را به خوبی معاینه کنید.



۴. اگر توانستید شی را ببینید سعی کنید با ریختن آب ضد عفونی شده و قطره چکان آن را بشوید تا بیرون بیاید. اگر



این چیزها در دسترس نبود سر مصدوم را به سمت قسمت آسیب دیده خم کنید به طوری که وقتی از بالا آب می‌ریزد آب از چشم روی گونه و از آنجا به کف زمین بریزد و تماسی با چشم سالم پیدا نکند؛ می‌توانید به استفاده از یک تنگ آب این کار را انجام دهید یا سر را زیر شیر آب بگیرید.



۵. اگر این کار موفقیت‌آمیز نبود و مطمئن هستید که شی به چشم نچسبیده با استفاده از یک پنبه تر یا گوشه یک دستمال تمیز مرطوب شی را به طرف بیرون برانید.

۶. اگر شیء خارجی زیر پلک بالایی قرار گرفته بود از مصدوم بخواهید که به پایین نگاه کند.



مژه‌های پلک بالایی را بگیرید و آن را به سمت پایین و بیرون روی پلک پایینی بکشید. اگر مژه‌های پلک پایین نتوانست شی خارجی را جارو کند از مصدوم بخواهید که در زیر آب، چشم خود را باز و بسته کند، به این امید که شی در آب شناور شده و بیرون بیاید.

۷. اگر با همه‌ی این‌ها نتوانستید شی را از چشم مصدوم خارج کنید با استفاده از چشم‌بند یا پیچیدن گاز دور یک تکه پنبه چشم را بپوشانید و آن را به صورت شل باند پیچی کنید و او را به بیمارستان منتقل کنید.

۲۶-۱۰ آشنایی با اقدام‌های اولیه در هنگام وقوع بلایای طبیعی (زلزله، سیل، آتش‌سوزی)

بلایای طبیعی اصولاً تغییری است در شرایط محیطی که سبب گسسته شدن روند زندگی طبیعی مردم و قرار گرفتن آن‌ها در معرض عناصر مضر و خطرناک محیط می‌شود و می‌توان آن را به نحو زیر تعریف کرد:

«بلاهای طبیعی عملی از طبیعت است با چنان شدتی که وضعی فاجعه‌انگیز ایجاد کند و در این وضع شیرازه زندگی روزمره ناگهان گسسته شود و مردم دچار رنج و درماندگی شوند و در نتیجه به غذا، پوشاک، سرپناه، مراقبت‌های پزشکی و پرستاری و سایر ضروریات زندگی و به محافظت در مقابل عوامل و شرایط نامساعد محیط محتاج گردند.»

مانند: زلزله، بهمن، آتشفشان، امواج عظیم دریایی، رانش زمین، سیل، طوفان، و سرما و گرمای شدید و..

زلزله

زلزله عبارت است از لرزش زمین در اثر آزادسازی سریع انرژی که اغلب موارد در اثر لغزش در امتداد یک گسل

در پوسته زمین اتفاق می‌افتد. انرژی آزاد شده از محل آزاد شدن آن، که کانون نامیده می‌شود، بصورت امواج در همه جهت‌ها منتشر می‌شود.

زمین لرزه نتیجه‌ی رهایی ناگهانی انرژی از داخل پوسته زمین است که امواج ارتعاشی را ایجاد می‌کند. زمین لرزه‌ها توسط دستگاه زلزله سنج یا لرزه نگار ثبت می‌شوند. مقدار بزرگی یک زلزله متناسب با انرژی آزاد شده زلزله است. زلزله‌های کوچکتر از بزرگی ۳ اغلب غیر محسوس و بزرگتر از ۶ خسارت‌های جدی را به بار می‌آورند. در نزدیکی سطح زمین، زلزله به صورت ارتعاش یا گاهی جابجایی زمین نمایان می‌شود. زمانی که مرکز زمین لرزه در داخل دریا باشد، در صورت تغییر شکل زیاد و سریع بستر دریا باعث ایجاد سونامی می‌شود که معمولاً در زلزله‌های بزرگتر از بزرگی هشت بیشتر اتفاق می‌افتد. ارتعاشات زمین باعث ریزش کوه و همین‌طور فعالیت‌های آتشفشانی می‌شوند.

در حالت کلی کلمه زمین لرزه هر نوع ارتعاشی را در بر می‌گیرد. چه ارتعاش طبیعی چه مصنوعی توسط انسان - که موجب ایجاد امواج ارتعاشی می‌شود. زمین لرزه‌ها اغلب نتیجه حرکت گسل‌ها هستند، و همین‌طور می‌تواند حاصل فعالیت‌های آتشفشانی، ریزش کوه‌ها، انفجار معدن‌ها، و آزمایش‌های هسته‌ای باشد. نقطه‌ی آغازین شکاف لرزه را کانون می‌نامند. مرکز زمین لرزه نقطه‌ای در راستای عمودی کانون و در سطح زمین است.

پس لرزه

پس لرزه زلزله‌ای است که پس از زلزله اصلی، رخ می‌دهد. پس لرزه در منطقه همان شوک اصلی است، اما همیشه از لحاظ قدرت کوچکتر است. اگر پس لرزه بزرگ‌تر از شوک اصلی باشد، پس لرزه به عنوان شوک اصلی و شوک اولیه اصلی نام‌گذاری می‌شود. پس لرزه‌ها زمانی به وجود می‌آیند که پوسته در اطراف صفحه گسل جابه‌جا شده با اثرات شوک اصلی تطبیق داده می‌شود.

ایمنی در برابر زلزله



اقدام‌های فوری هنگام وقوع زلزله:

- ۱- چنان‌چه در فضای باز هستید، از ساختمان‌ها، دیوارها و سیم‌های برق آویزان و تیر چراغ برق دور شوید.
- ۲- اگر داخل ساختمان هستید در گوشه اتاق، زیر پله‌ها و یا زیر تخت، میان چهارچوب‌های محکم در و یا گوشه‌ای دور از پنجره‌ها و آینه‌ها، لوسترها، قفسه‌های کتاب و سایر وسایلی که ممکن است بلغزد یا واژگون شود، جا بگیرید.
- ۳- روی زمین بنشینید و به کمک دست‌ها و بازوهای خود از سر و گردن خود محافظت کنید.
- ۴- هنگام وقوع زلزله از آسانسور استفاده نکنید.
- ۵- اگر در اتومبیل هستید، در امن‌ترین مکان در دسترس و ترجیحاً در فضای باز توقف کنید (این مکان بهتر است دور

از ساختمان‌ها، درختان و سیم‌های برق باشد).

۶- هنگام وقوع زلزله سعی نکنید از اشیای گران قیمت و شخصی خود محافظت کنید. بیشتر به فکر نجات جان خود باشید.



۷- چنان چه در مدرسه هستید زیر میزهای تحریر یا نیمکت‌ها بروید.

اقدام‌های لازم پس از خاتمه‌ی زلزله:

- ۱- تمام آتش‌های خانگی و بخاری را خاموش کنید.
- ۲- اگر مشکوک هستید که خانه صدمه دیده‌است، جریان اصلی برق، گاز، نفت، سوخت خانگی و آب را قطع کنید.
- ۳- در صورت صدمه دیدن ساختمان به هیچ‌وجه نباید برای خارج کردن وسایل وارد آن شوید.
- ۴- در صورت سکونت در نزدیکی رودخانه، دریاچه و سد متوجه خطرهای احتمالی ناشی از طغیان آب رودخانه موقع زلزله باشید.
- ۵- سعی کنید از زیربناها و کنار دیوارهای سست عبور نکنید زیرا امکان ریزش سنگ یا تخریب آن هست.
- ۶- حتماً در مخازن و منابع آب ذخیره کنید، چون احتمال قطع یا آلودگی آب‌ها هست.
- ۷- اگر حریق شروع شد که نتوانستید آن را خاموش کنید خانه را ترک کنید.
- ۸- اگر برق قطع شده است، تا حد امکان در یخچال را بسته نگه دارید تا مدت بیشتری سرد بماند.
- ۹- اگر بعد از قطع جریان اصلی گاز متوجه نشت گاز شدید خانه را ترک کنید و از روشن کردن وسایل برقی و گازی خودداری کنید.
- ۱۰- از روشن کردن شمع، کبریت یا فندک و... خودداری کنید.
- ۱۱- هنگام کمک به مصدومان حادثه، شیوه‌ی اولویت بندی مصدومان را در نظر داشته باشید.
- ۱۲- کابل‌های برق یا اشیای در تماس با سیم‌های افتاده را لمس نکنید.
- ۱۳- مکانی را که دارو یا مواد شیمیایی و سایر مواد خطرناک ریخته شده‌است (مانند اسیدهای زمین شوی و مواد ضد عفونی و...) به سرعت تمیز کنید.
- ۱۴- خود را برای تکان‌های بعدی که پس‌لرزه خوانده می‌شود آماده کنید.
- ۱۵- از رفتن به مناطق آسیب‌دیده و تخریب‌شده خودداری کنید.

سیل

اغلب سیل‌ها در اثر بارندگی شدید، آب شدن برف‌ها و تکه یخ‌های بزرگ و یا طغیان رودخانه‌ها جاری می‌شوند.

بعضی از رودخانه‌ها هر ساله به طور منظم طغیان می‌کنند و از گزارش‌های سال‌های گذشته می‌توان زمان وقوع و ارتفاع بالا آمدن آب را پیش‌بینی کرد.

امروزه به دلیل دخالت‌های بی‌رویه در بسیاری نقاط که قبلاً سیل نمی‌آمده، طغیان‌های بزرگی مشاهده می‌شود. فعالیت بشر به چند صورت احتمال وقوع سیل را افزایش می‌دهد. از آن جمله می‌توان به ساختمان‌سازی در دشت سیلابی رود که مستلزم اشغال بخش‌هایی از آن است و باعث کاهش ظرفیت طبیعی رود می‌شود، اشاره کرد. به این ترتیب محدوده‌ای از دشت سیلابی که در زمان طغیان زیر آب می‌رود، گسترده‌تر می‌گردد.

شهرسازی‌ها و حذف گیاهان باعث کاهش مقدار آب نفوذی و افزایش آب سطحی می‌شود. حجم زیاد آب از یک طرف بر بزرگی طغیان می‌افزاید و از طرفی با افزایش فرسایش، رسوباتی به وجود می‌آورد که با برجای گذاشتن آن‌ها ظرفیت بستر اصلی رود کاهش می‌یابد. موارد پیش معمولاً تأثیر تدریجی دارند، ولی سیل‌های ناگهانی و فاجعه‌آمیز اغلب بر اثر تخریب سدها و بندها، ایجاد می‌شوند.

عوامل اصلی ایجاد سیل

سیلاب‌های برخاسته از دریا قدرت ایجاد طغیان‌ها یا در هم نوردیدن استحکامات ضد سیل مانند سیل شکن‌ها و همچنین صاف کردن تپه‌های شنی یا پر کردن نواحی گود زمین را دارا است. بنابراین در زمین‌های ماورای این استحکامات ساحلی امکان سیل گرفتگی و آسیب دیدگی متصور است. عواملی مانند طوفان‌های سهمگین طوفان‌های برق آسا، جزر و مد بلند، پدیده سونامی یا ترکیب آن‌ها، باعث ایجاد سیلاب‌های دریایی می‌گردند. از آنجایی که اکثر مناطق شهری در کنار ساحل بنا شده‌اند، این تهدید جدی در تمام نقاط جهان وجود دارد.

بسیاری از رودخانه‌ها که در مرزهای زمین‌های نسبتاً مسطح جاری هستند، دشت‌های سیلابی را تشکیل می‌دهند. در هنگام شدید بودن سیل، جمع شدن گل‌ولای به روی زمین‌های زراعی باعث کاهش حاصل‌خیزی آن‌ها خواهد گردید. سیل معمولاً زمانی بوقوع می‌پیوندد که یک سطح پست زمین از آب پر شده باشد. بدترین حالت‌های سیل رودخانه‌ای معمولاً در زمین‌های حاشیه‌ای یک رود جاری می‌شود.

سیل زمانی رخ می‌دهد که خاک و پوشش گیاهی یک منطقه توانایی جذب کامل آب را نداشته باشد. در این زمان حجم آب بصورت غیر قابل کنترل از طریق کانال‌های رودخانه‌ای یا حفره‌های طبیعی یا مخازن آب دست ساز بشر، ریزش می‌نماید.

سیل‌های دوره‌ای بصورت طبیعی در بسیاری از رودخانه‌ها رخ داده و باعث بوجود آمدن مناطقی بنام دشت‌های سیلابی می‌گردد. علت وقوع این سیلاب‌ها بارش باران‌های شدید و گاهی نیز توام با ذوب برف است که باعث طغیان رودخانه و جاری شدن آب در زمین‌های حاشیه‌ای رود می‌شود. نام سیلابی که به یکباره و بدون هیچ فرصت

قبل از ایجاد و جاری می‌شود، سیل آنی است. سیلاب‌های آنی معمولاً در اثر بارش بیش از حد در یک منطقه نسبتاً کوچک ایجاد می‌گردند. از سوی دیگر سیل نواحی ساحلی نیز بر اثر یادهای شدید سطح اقیانوس یا بواسطه امواج حاصله از زمین لرزه‌های کف دریا بوجود می‌آید. البته شمار عوامل ایجاد سیل زیاد است.

نقش جنگل در جلوگیری از بروز سیلاب‌ها

در هنگام ریزش آب باران‌های سنگینی که باعث بروز سیلاب‌ها می‌شوند، ذرات آب با شاخ و برگ درختان جنگل برخورد می‌کنند و تا حد زیادی از سرعت آن‌ها کاسته می‌شود. همچنین خاک جنگل هم پوشیده از شاخ و برگ گیاهان و درختان است که باعث جذب آب می‌شود و جویبارهایی با آب ذلال را به وجود می‌آورد. اطلاع از چگونگی جریان، حجم، شدت، مدت، مکان و بالاخره زمان وقوع سیل‌ها اهمیت ویژه‌ای در طراحی و نگهداری سازه‌های مهندسی، مخصوصاً تأسیسات آبی و همچنین پیش بینی خطرات و زیان‌های احتمالی ناشی از سیل دارد. به دلیل شرایط آب و هوایی کشورمان سیلاب‌ها، چه از نوع بهاره و ناشی از ذوب برف باشند و چه از نوع ناگهانی ناشی از رگبار، بخش عمده‌ای از جریان سطحی اغلب رودهای حوضه مرکزی را تشکیل می‌دهد.

اقدامات اساسی به هنگام وقوع سیل:

۱. اگر شما در منزل هستید و خانه شما در محل مرتفعی است، در خانه بمانید و ضمن حفظ خونسردی به پیام‌های تلویزیونی و رادیویی گوش دهید.
۲. برای آمادگی قبلی سعی کنید همواره مقدار کافی بنزین در باک وسیله نقلیه خود داشته باشید زیرا ممکن است مجبور به ترک منزل شوید.
۳. اگر مجبور به ترک منزل شدید، جریان آب، برق و گاز را قطع کرده و فرش و لوازم با ارزش منزل را به قسمت‌های بلند منزل منتقل کنید و سپس درها را قفل کنید.
۴. در صورتی که به هنگام وقوع سیل در حال رانندگی هستید، مراقب بریدگی‌های جاده، شیب‌ها و سیم‌های برق باشید و توجه داشته باشید که ترمز اتومبیل در آب کار نمی‌کند.
۵. اگر پیاده هستید از نقاطی که عمق آب از زانوی شما بالاتر است عبور نکنید.
۶. در صورت امکان کمی آب و غذا ذخیره کنید و چراغ قوه، شمع و یک رادیوی ترانزیستوری قابل حمل و باتری اضافه همراه خود داشته باشید.

آتش‌سوزی

آتش‌سوزی عامل مخرب مهمی است که با بسیاری از بلاهای طبیعی و سوانح همراه است. آتش‌سوزی‌هایی که به

دنبال سیل، زمین لرزه، انفجار و یا سایر بلا یا ایجاد می‌شوند، اغلب بیش از فاجعه اصلی سبب ویرانی می‌شوند. یکی از خصوصیات مهم آتش سوزی قدرت توسعه سریع آن است. تجمع مواد سوختی، اکسیژن و حرارت کافی می‌تواند موجب آتش سوزی شود و برای خاموش کردن آتش باید ارتباط بین این عوامل قطع شود.

اقدامات کلی در هنگام وقوع آتش سوزی

- ۱- سرعت عمل هنگام روبرو شدن با آتش سوزی برای نجات جان خود و مصدومان احتمالی، کاملاً حیاتی است.
- ۲- همان‌طور که می‌دانید آتش خیلی سریع انتشار می‌یابد، بنابراین بلافاصله آتش نشانی و اورژانس را خبر کنید و تا آن‌جا که می‌توانید، اطلاعات کاملی در مورد بروز حادثه به آن‌ها بدهید.
- ۳- سعی کنید که افراد را از ساختمان بیرون ببرید.
- ۴- با رعایت جوانب احتیاط به خاموش کردن آتش بپردازید.
- ۵- به هیچ وجه وارد ساختمان آتش گرفته نشوید مگر آن که مجهز به ماسک تنفسی باشید و کاربرد آن را بدانید.
- ۶- قبل از فرار از اتاقی که در آن بسته است، در را لمس نمایید. اگر در داغ باشد از خروجی‌های دیگر استفاده کنید.
- ۷- اگر در ساختمان آتش گرفته، گرفتار شده‌اید فوراً به اتاقی که دارای پنجره است بروید و در را ببندید سپس پتو یا فرش را طوری زیر در قرار دهید که دود وارد اتاق نشود و آن‌گاه از طریق پنجره تقاضای کمک کنید.
- ۸- اگر دود، حرارت یا شعله‌های آتش مسیرهای خروجی شما را مسدود کرده است در را ببندید و در اتاق بمانید. تنها با استفاده از پارچه سفید از طریق پنجره کمک بخواهید. اگر در اتاق تلفن وجود دارد با اداره آتش نشانی تماس بگیرید و موقعیت خود را خبر دهید.
- ۹- زمانی که در جریان حریق واقع می‌شوید با حفظ خونسردی تمام تهویه‌های ساختمان را خاموش کنید تا به این ترتیب از ورود اکسیژن به داخل ساختمان جلوگیری شود.
- ۱۰- در صورت امکان فوراً مواد سالم و قابل استفاده را از محل خارج کنید.
- ۱۱- امدادگران و یا افرادی که در جریان حریق واقع شده‌اند باید لباس‌های دارای الیاف مصنوعی و پلاستیکی را از خود دور کنند.
- ۱۲- ظرف مشتعل را حرکت ندهید. شعله را با شن، نمک، پتوی نمناک یا پوشش‌های دیگر خفه کنید.

سوالات عملی

۱. مهمترین خصوصیات امدادگر را نام ببرید.
۲. نحوه‌ی برخورد با حادثه‌دیده را توضیح دهید.
۳. اولویت‌ها در امداد رسانی چیست.
۴. علائم حیاتی چیست و موارد آن را شرح دهید.
۵. روش‌های حمل یک نفره را نام برده و هریک را به اختصار توضیح دهید.
۶. روش‌های حمل دو نفره را نام برده و هریک را به اختصار توضیح دهید.
۷. احیای قلبی-ریوی در بزرگسالان را نمایش دهید.
۸. وضعیت بهبود چیست و روش کار جهت قراردادن مصدوم در وضعیت بهبود را نمایش دهید.
۹. شوک را تعریف کرده و علائم آن را نام ببرید.
۱۰. اقدام‌های اولیه در هنگام بروز شوک چیست.
۱۱. علائم سکته قلبی را نام برده و اقدام‌های لازم هنگام بروز آن را شرح دهید.
۱۲. اقدام‌های لازم هنگام بیهوشی چیست.
۱۳. انواع زخم و عوارض آن‌ها را نام ببرید.
۱۴. اقدام‌های کلی در برخورد با زخم را توضیح دهید.
۱۵. خونریزی خارجی را توضیح داده و روش‌های کنترل آن را نام ببرید.
۱۶. خونریزی داخلی چیست و روش‌های کنترل آن را شرح دهید.
۱۷. اقدامات اولیه جهت کنترل خونریزی بینی را توضیح دهید.
۱۸. اقدامات اولیه در خونریزی گوش چیست، آن‌ها را به نمایش بگذارید.
۱۹. سه مورد از نکات قابل توجه در پانسمان را نام ببرید.
۲۰. بانداژ را تعریف کنید و چهار مورد از اصول بانداژ کردن را نام ببرید.
۲۱. روش ساخت باند پهن و گرد را شرح دهید و در صورت امکان یک بانداژ درست کنید.
۲۲. انواع آسیب‌های اسکلتی را نام برده و علائم و نشانه‌های آسیب به دستگاه اسکلتی چیست.
۲۳. سه مورد از اقدامات اولیه در آسیب‌های اسکلتی را نام ببرید.
۲۴. چهار مورد از اقدامات اولیه در شکستگی سر را شرح دهید.

۲۵. اقدامات لازم در شکستگی گردن چیست.
۲۶. کمک‌های اولیه در شکستگی دست را نام ببرید.
۲۷. اقدامات لازم در شکستگی پا چیست.
۲۸. انواع سوختگی، درجه و شدت آن را توضیح دهید.
۲۹. خفگی چیست و انواع آن را نام ببرید.
۳۰. انواع راه‌های ورود سم به بدن را نام برده و علائم عمومی مسمومیت را شرح دهید.
۳۱. علائم مسمومیت گوارشی چیست و کمک‌های اولیه در آن را شرح دهید.
۳۲. علائم مسمومیت تنفسی را نام برده و اقدامات لازم در برخورد با آن را شرح دهید.
۳۳. علائم و نشانه‌های مسمومیت تماسی چیست و اقدامات لازم در آن را توضیح دهید.
۳۴. اقدامات اصلی در هنگام گازگرفتگی حیوانات را نام ببرید.
۳۵. علائم و نشانه‌های مارگزیدگی چیست و کمک‌های اولیه در برخورد با آن را شرح دهید.
۳۶. گرم‌زدگی و علائم آن را توضیح داده و اقدامات اولیه در هنگام بروز آن را نام ببرید.
۳۷. سرم‌زدگی و علائم آن را توضیح داده و اقدامات اولیه در هنگام بروز آن را نام ببرید.
۳۸. اقدامات اولیه هنگام فرورفتن جسم خارجی در پوست و گوش را شرح دهید.
۳۹. اقدامات اولیه در هنگام فرورفتن جسم خارجی در چشم چیست.
۴۰. زلزله چیست و شش مورد از اقدامات فوری هنگام وقوع آن را نام ببرید.
۴۱. بروز سیل را توضیح داده و اقدامات فوری هنگام وقوع آن را نام ببرید.

پرسش‌های چهارگزینه‌ای فصل دهم:

۱. کدام گزینه از اهداف کمک‌های اولیه می‌باشد؟
 الف) نجات جان مصدوم
 ب) جلوگیری از وخیم شدن حال مصدوم
 ج) افزایش بهبودی
 د) همه موارد
۲. کدام گزینه از اولویت‌های خطرناک در امداد رسانی است؟
 الف) آسیب نخاعی
 ب) احیای قلبی
 ج) شوک شدید
 د) زخم‌های مهلک
۳. ایجاد هرگونه شکاف و از بین رفتن پیوستگی بافت‌های بدن چه نام دارد؟
 الف) سوختگی
 ب) زخم
 ج) شکستگی
 د) کوفتگی
۴. کدام گزینه از انواع سوختگی‌ها نمی‌باشد؟
 الف) حرارتی
 ب) شیمیایی
 ج) فیزیکی
 د) الکتریکی

۴	۳	۲	۱
ج	ب	الف	د

رایانه کار مقدماتی جلد اول

رایانه کار مقدماتی جلد دوم

رایانه کار پیشرفته

تایپ رایانه ای

کاربر رایانه ای

طراح امور گرافیکی با رایانه

گرافیک رایانه ای

طراحی گرافیکی رنگی

طراحی گرافیکی سیاه و سفید

کار بر فری هند

کاربر کورل دراو

کاربر فلش

طراحی صفحات وب مقدماتی

طراحی صفحات وب پیشرفته

کاربر میکس صدا و تصویر

کاربر دایرکتور

صفحه آرایی رایانه‌ای

هنر درخانه

مهارت سالم زیستن مقدماتی

مهارت سالم زیستن پیشرفته

انتشارات معین پرداز

Moeinpardaz Publications

مازندران / بابل / حد فاصل چهار راه فرهنگ و سه راه فرهنگ

روبروی هنرستان پروین اعتصامی ۰۱۱/ ۳۲۲۰۷۹۹۳

www.moeinpardaz.ir



شابک: ۰-۵۳-۵۶۱۵-۶۶۰۰-۹۷۸

