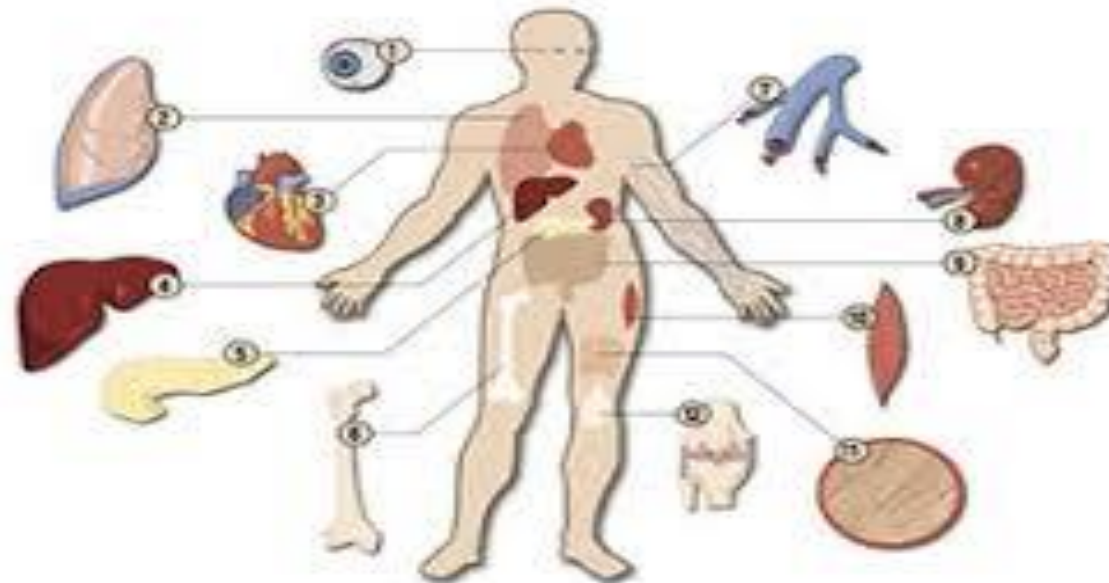


بهداشت اعضا و اندام های بدن



مشخصات سند

مشخصات مدرس



پروین ذوالفقاری

کاردان بهداشت خانواده

مربی مرکز آموزش بهورزی شهرستان آباده

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

مشخصات بسته آموزشی

- حیطه درس: ارتقاء بهداشت فردی و شیوه زندگی سالم
- تاریخ آخرین بازنگری: ۹ تیر ۱۳۹۹
- نوبت تهیه: ۱
- نام فایل:

BF-behdasht-aaza-va-andamhayebadan -edi2



بهداشت اعضاء و اندام های بدن

جلسه اول: بهداشت پوست و مو

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

➤ اهمیت رعایت بهداشت پوست و مو را توضیح دهد.

➤ نحوه مراقبت از پوست و مو را بیان کند.

➤ اصول مهم در پیشگیری از بیماری های پوستی را شرح دهد.



فهرست عناوین

➤ اهمیت بهداشت پوست

➤ اصول پیشگیری از بیماری های پوستی

➤ عرق کردن

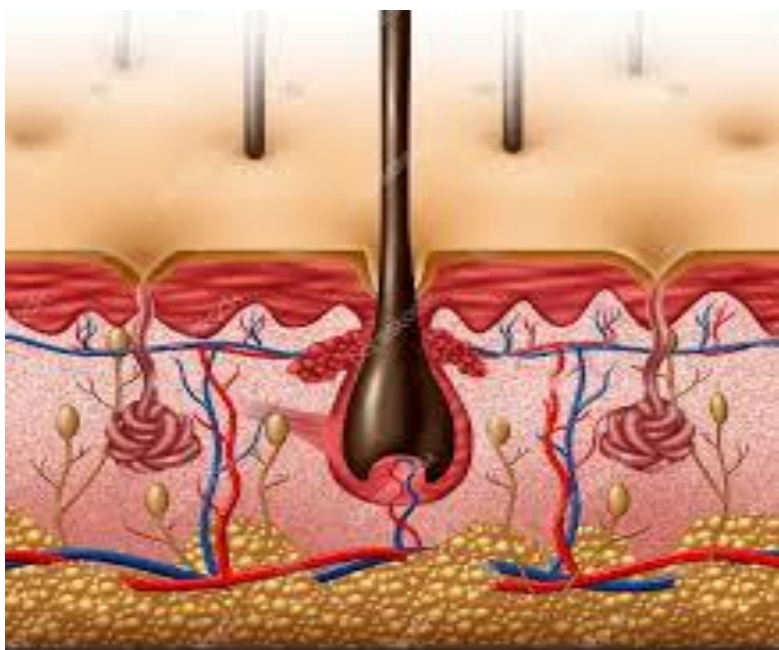
➤ بهداشت دست و پا

➤ بهداشت مو



اهمیت بهداشت پوست:

- پوست یکی از اعضای مهم بدن انسان است که نه تنها بعنوان پوشش عمل می کند بلکه وظایف دیگری نیز بر عهده دارد از جمله:
- کنترل و ثابت نگه داشتن دمای بدن.
- دفع مواد زائد از طریق عرق کردن.
- دفاع از بدن در برابر عوامل بیماری زا.
- جذب اشعه ماوراء بنفش و سنتز ویتامین D.



ادامه اهمیت بهداشت پوست:

نظافت پوست بوی نامطبوع بدن را از بین می برد، باعث تسکین و آرامش فردی و عمومی می شود، احساس شادی را در انسان ایجاد می کند.

در صورت عدم رعایت اصول مراقبت های بهداشتی از پوست، بیماری ها و عوارض مختلفی ممکن است پوست را تهدید کند. مثل کهیر، زرد زخم، گال،

سالم و بیماری های قارچی و...



اصول مهم در پیشگیری از بیماری های پوستی:

- رژیم غذایی صحیح و سرشار از ویتامین ها.
- تمیز نگه داشتن پوست بدن.
- پرهیز از مواد آلرژی زا.
- جلوگیری از بوجود آمدن هر گونه زخم و خراش.
- اجتناب از آفتاب زدگی.
- خودداری از مصرف هر گونه داروی پوستی بدون تجویز پزشک.



ادامهٔ اصول مهم در پیشگیری از بیماری های پوستی:

- دوری از گرد و غبار.

- برخورداری از بهداشت خوب.

- استحمام.

«حمام روزانه یا یک روز در میان مطلوب است و بایستی از آب ولرم که درجه حرارت آن از حرارت بدن تجاوز ننماید استفاده کرد.»



ادامهٔ اصول مهم در پیشگیری از بیماری های پوستی:



وسایل استحمام مثل حوله، لیف، شانه و ... شخصی باشند
بعد از صرفِ غذا حمام نکنید .

صابون باید متناسب با نوع پوست انتخاب شود و بهتر است معطر نباشد
زیرا ممکن است ایجاد حساسیت پوستی کند.



نکات عمومی در مورد جوش های پوستی:



- جوش ها را فشار ندهید.
- هر روز چهار پنج بار محل جوش ها را خوب با آب و صابون شسته و سپس با دقت خشک کنید.
- از سبزی های تازه، میوه و شیر استفاده کنید. از خوردن غذاهای چرب، غذاهای سرخ شده و شیرینی پرهیزید.
- به قدر کافی استراحت و ورزش کنید و تا حد ممکن از نگرانی پرهیزید.



عرق کردن:

عبارت است از خروج مواد زائد بدن بوسیله غده های مخصوص عرق از سوراخ های پوست بدن که به کنترل درجه حرارت بدن کمک می کند. دفع مواد مزبور به همراه فعالیت باکتری های موجود در سطح پوست باعث شکسته شدن مولکولهای چربی و روغن های موجود می شوند و آنان را به موادی که دارای بوی نا مطبوع هستند تبدیل می کنند.



روش های جلوگیری از بوی عرق:



- شستن یا حمام کردن روزانه
- زدودن موهای زائد بدن
- عوض کردن مرتب لباسهای زیر
- استعمال ضد بوها



پیشگیری از عوارض پوستی در محیط کار:

برای پیشگیری از عوارض پوستی ناشی از تماس با مواد شیمیایی و حلال ها در محیط کار لازم است:



- در پایان شیفت کاری دوش بگیرید.

- از تماس مستقیم پوست با حلال ها خود داری و از دستکش های حفاظتی مناسب استفاده کنید.



ادامهٔ پیشگیری از عوارض پوستی در محیط کار:

- برای پاک کردن مواد شیمیایی از روی پوستتان از حلال های شیمیایی استفاده نکنید.
- برای پیشگیری از ابتلای اعضای خانواده لباسهای کار خود را هیچ وقت به خانه نبرید.
- قبل از صرف غذا حتما دست های خود را خوب بشویید.



بهداشت دست ها:

می توان با رعایت اصول بهداشت فردی از طریق شستن صحیح دست ها و کوتاه کردن ناخن به طور مرتب از بیماری های انگلی و عفونت های روده ایی که از طریق دست و ناخن های آلوده انتشار می یابند جلوگیری نمود.



در موارد زیر شستن دست ها با آب و صابون الزامی است:

- قبل از غذا خوردن، طبخ غذا و هنگام آماده کردن ظروف و وسایل سفره.
- هنگام مراقبت از نوزادان و کودکان، بعد از توالت رفتن.
- بعد از دست زدن و نظافت کردن حیوانات، بعد از باغبانی و زراعت.
- بعد از ملاقات و تماس با بیماران مبتلا به بیماری های واگیر.
- پس از انجام کار و هنگامی که دست ها به دلیل تماس با مواد مختلف آلوده و کثیف می شوند.



توجه:

مصرف بیش از حد مواد پاک کننده پوست را خشک و زبر می کند بنابراین تا جایی که ممکن است بجای پودرهای شستشو، مایع شستشو استفاده کنید.

«پس از شستشو می توان دست ها را با لوسیون و کرم مخصوص پوست ماساژ دهید لوسیون های دست مانع خشکی زیاد و ترکیدگی آن می شود.»



بهداشت پا:

بهداشت پاها به سبب عرق و ارتباط با کفش و جوراب بسیار لازم است، زیرا تجزیه عرق، بوی نامطبوع ایجاد می کند و نیز به سبب گرما و رطوبت، محل مناسبی برای رشد قارچها است.



- برای حفظ سلامت پاها باید نکته های زیر را رعایت کنید:
- پاهایتان را هر روز بشوید و خوب لابه لای انگشتان را خشک کنید.
- ناخن های پا را مانند ناخن های دست کوتاه کنید.
- بهتر است از جوراب های نخی استفاده کنید و هر روز آن ها را عوض کنید و بشوید.
- هر روز کفش ها را در معرض آفتاب و هوا بگذارید تا بوی بد آن ها برطرف شود.



بهداشت مو:

داشتن موهای تمیز و مرتب در آراسته بودن ظاهر شما اهمیت دارد.

نکات اساسی در بهداشت مو:

- نوع صابون شامپو و مواد پاک کننده.
- تعداد دفعات صابون یا شامپو زدن .
- برس زدن روزانه موها و ماساژ دادن آنها.
- توجه به برنامه غذایی .
- اصلاح کردن موی سر.



مو و ضمائم



خلاصه و نتیجه گیری:

پوست و ضمائم آن از اعضاء مهم بدن انسان است که بعنوان پوشش عمل کرده و وظایفی نظیر کنترل و ثابت نگه داشتن دمای بدن، دفع مواد زائد از طریق عرق کردن، دفاع از بدن در برابر عوامل بیماری زا و... را بعهده دارد بنابر این لازم است به منظور پیشگیری از بیماری های پوستی و عوارض ناشی از آنها اصول بهداشت فردی را رعایت کرده و از آن مراقبت کرد.



پرسش:

1. اهمیت بهداشت پوست را توضیح دهید؟
2. نحوه مراقبت از پوست را شرح دهید؟
3. اصول پیشگیری از بیماری های پوستی را توضیح دهید؟
4. نکات اساسی در بهداشت مو را شرح دهید؟



بهداشت اعضاء و اندام های بدن

جلسه دوم : بهداشت چشم و گوش

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

- اهمیت حفظ سلامت چشم را توضیح دهد.
- نحوه مراقبت از چشم ها را بیان کند.
- تاثیر عوامل زیان آور محیط کار بر سلامت چشم را شرح دهد.
- اهمیت رعایت بهداشت گوش و دستگاه شنوایی را توضیح دهد.
- اصول مراقبت از گوش را بیان کند.
- نحوه رعایت بهداشت دستگاه شنوایی در محیط کار را شرح دهد.



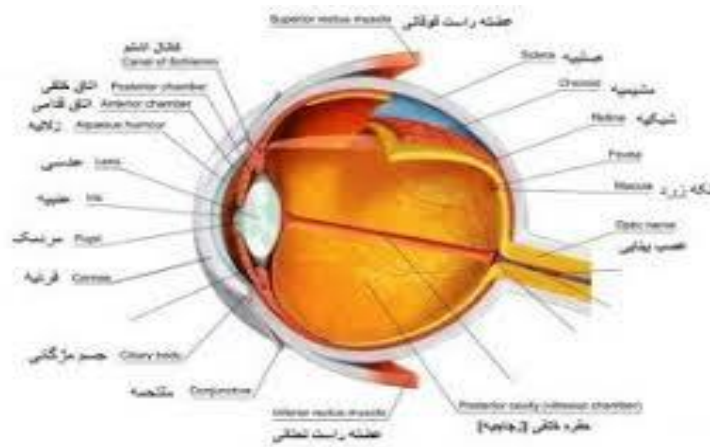
فهرست عناوین

- اهمیت بهداشت چشم
- عمده ترین مشکلات چشمی
- مراقبت از چشم
- بهداشت چشم در محیط کار
- اهمیت رعایت بهداشت شنوایی
- اصول مراقبت از گوش
- بهداشت دستگاه شنوایی در محیط کار
- نکات ضروری جهت حفاظت از دستگاه شنوایی در برابر صدا

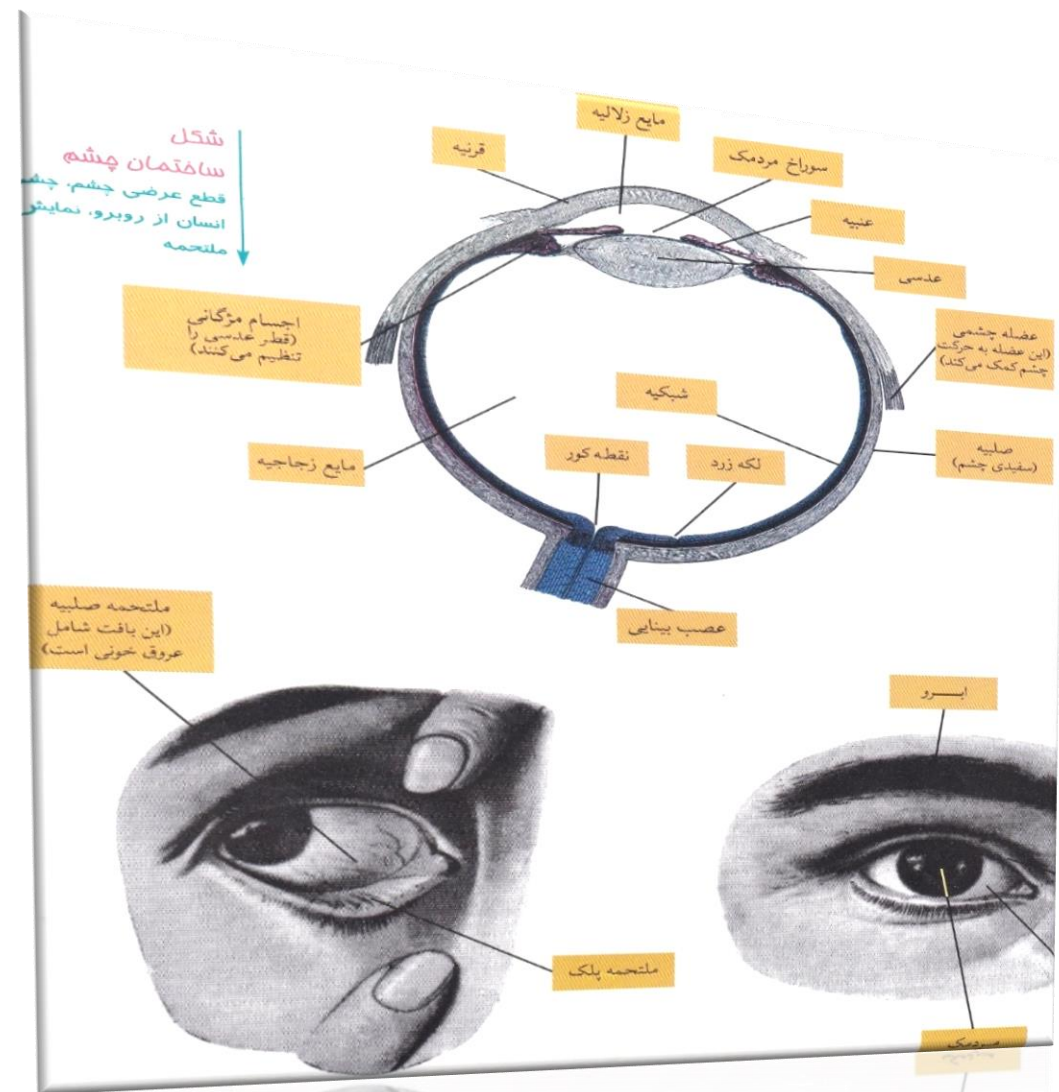


اهمیت بهداشت چشم:

چشم اندام حس بینایی، یکی از مهمترین و اصلی ترین حس های انسان است که علاوه بر ارتباط با محیط خارج در یادگیری حفظ تعادل و قدرت خلاقیت نقش اساسی دارد بنابراین حفظ سلامت آن از اهمیت ویژه ای برخوردار است.



عمده ترین مشکلات چشم:



• دو بینی

• آستیگماتیسم

• نزدیک بینی و دور بینی

• گل مژه

• کور رنگی



تأثیر عوامل زیان آور موجود در محیط کاربر سلامت چشم:

- التهاب ملتحمه چشم در اثر تماس با مواد آلرژی زا و گرد و غبار.
- التهاب قرنیه در اثر تماس با اشعه در جوشکاران، آهنگران و ..
- خستگی، خیرگی چشم ، عدم تطابق ، کاهش دیدو...
- التهاب قرنیه.
- آب مروارید در اثر تماس با اشعه در جوشکاران.



موارد نیازمندارجاع به پزشک:

- تمایل غیر طبیعی سر به یک طرف برای دیدن اشیاء که در روبرو قرار دارد.
- مالش غیر طبیعی و مداوم چشم.
- بیزاری از نور، سردرد غیر طبیعی، ریزش غیر عادی اشک.
- تنگ کردن چشم برای دید اشیا نزدیک.
- بردن اشیا به نزدیک چشم برای دیدن آنها.



ادامهٔ موارد نیازمندارجاع به پزشک:

- هر گونه اشتباه در تشخیص رنگ ها.
- قرینه نبودن مردمک های چشم.
- هر گونه احساس مبنی بر دوتایی یا درهم دیدن اشیا.
- سردرد های غیر طبیعی.
- دوبینی و.....



مراقبت از چشم:

رعایت عادات بهداشتی در سلامتی چشم انسان اهمیت بسیاری دارد که این عادات عبارتند از:

- تفریح در هوای آزاد.
- تغذیه مناسب حاوی ویتامین های مختلف بویژه ویتامین A.
- خواب کافی.



ادامه مراقبت از چشم:



- محافظت چشم ها از اشعه ماوراءبنفش.

- استفاده از عینک های آفتابی با کیفیت.

- مطالعه با شرایط مناسب و با نور کافی.

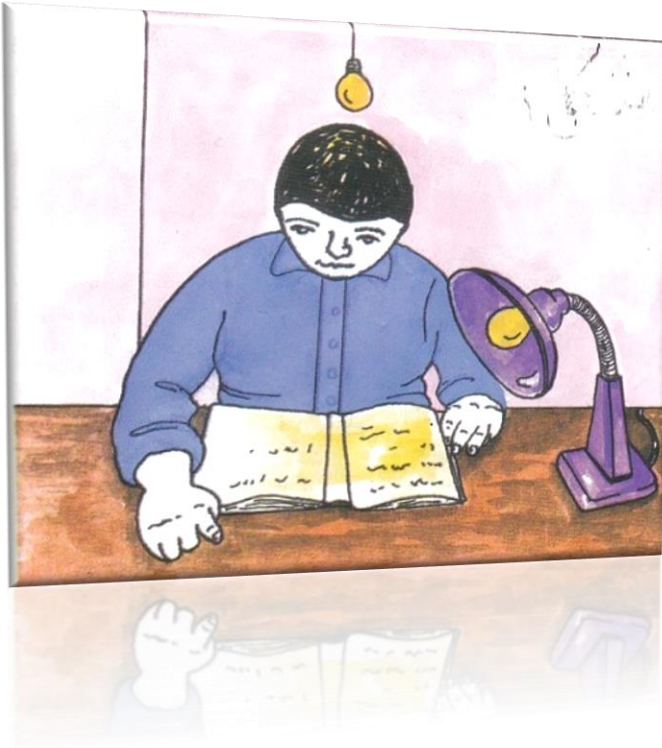


- خودداری از مصرف هر گونه دارو بدون دستور پزشک.



نور خوب:

- نوری است که دارای روشنایی کافی باشد.
- بطور یکسان پخش شده باشد.
- جهت نور، سبب خیرگی چشم ها نشود.
- هنگام مطالعه از نور کافی که از پشت سر و طرف چپ می تابد استفاده نمود.
- فاصله چشم ها از سطح مطالعه باید بین ۳۰ تا ۴۵ سانتی متر باشد.



بهداشت چشم در محیط کار (برای شاغلین):

- چشم خود را از تأثیر اشعه ماوراءبنفش محافظت کنند.
- در صورت پاشیدن مواد شیمیایی به داخل چشم سریعاً آن را با آب ولرم به مدت بیست دقیقه بشویند.
- هیچ گاه با دستان آلوده به چشم خود دست نزنند.
- همیشه در نور کافی و مناسب کار خود را انجام دهند.



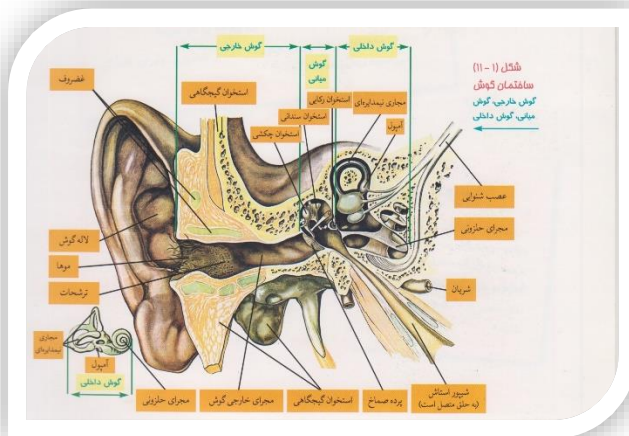
ادامه بهداشت چشم در محیط کار:

- هنگام انجام کار در صورت ورود اجسام خارجی به چشم، دستان خود را خوب بشویند و با گوشه یک دستمال تمیز و با احتیاط در صورت امکان، جسم خارجی را از چشم خود بیرون بیاورند.
- از مالیدن چشم در این حالت خودداری کنند و اگر جسم خارجی، از چشم خارج نشد بلافاصله به خانه بهداشت مراجعه نمایند.



اهمیت بهداشت دستگاه شنوایی :

گوش عضو شنوایی است و وظیفه آن دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل است. سلول های گیرنده شنوایی توسط صوت تحریک می شوند این تحریکات در مسیر اعصاب شنوایی حرکت و به قشر مخ رسیده و صوت در آنها درک می شود. اختلال و بیماری در هر یک از قسمت های گوش می تواند سبب افت شنوایی خفیف تا کمری کامل شود.



اصول مراقبت از گوش:

- ناراحتی هر گوش ممکن است مادرزادی یا در اثر بیماری های عفونی و یا انتقال از طریق دهان، حلق و بینی باشد. بنابراین اگر در بینی و گلو عفونتی وجود داشته باشد می بایست سریعاً آن را برطرف کرد. در هنگام سرما خوردگی نیز می بایست احتیاطات لازم را به عمل آورد.



ادامهٔ اصول مراقبت از گوش:

- هیچ گاه گوش را با چوب کبریت خلال دندان و سنجاق سر تمیز نکنید چرا که احتمال پارگی پرده گوش وجود دارد.
- از وارد نمودن صابون زیاد در مجرای گوش خودداری کنید چرا که صابون چرک را سخت نموده و بیرون آوردن آن را مشکل می کند.



ادامهٔ اصول مراقبت از گوش:

- هنگام شنا کردن یا شیرجه رفتن در آب بایستی از گوشی های محافظتی استفاده کنیم.

- شیرجه رفتن عمیق در آب باعث وارد آمدن فشار زیاد بر پرده گوش می شود و ممکن است ضایعاتی در پی داشته باشد.



بهداشت دستگاه شنوایی در محیط کار:

صدای محیط کار که اغلب ناشی از دستگاه ها و تجهیزات پر سر و صدا، خروج بخار و هوا می باشد می تواند برافت شنوایی در کارکنان موثر باشد و در دراز مدت باعث کری ناشی از کار و از کار افتادگی شود.



نکات ضروری جهت حفاظت از دستگاه شنوایی در برابر صدا:

- حتی الامکان از قرار گرفتن در معرض صدا خودداری کرد.
- از حفاظ شنوایی (گوشی های حفاظتی، پلاک های گوشی و...) بطور مرتب استفاده کرد.
- گوشی های حفاظتی خود را تمیز و هر گونه عیب و نقص آن را به مسئولین و بهداشت حرفه ای انتقال دهید.
- چنانچه در محیط پر صدا کار می کنید بطور مرتب شنوایی خود را تست کنید.



خلاصه و نتیجه گیری :

بینایی یکی از مهم ترین حس هاست، که باعث ارتباط فرد با محیط خود می شود. انسان با کمک حس بینایی می تواند از خود محافظت کند، تعادل خود را نگه دارد و از دیدن محیط اطراف خود لذت ببرد لذا بهداشت چشم ها از اهمیت ویژه ای برخوردار است و اصول مراقبت از چشم ها باید مورد توجه قرار گیرد.



خلاصه و نتیجه گیری:

گوش عضو شنوایی و حفظ تعادل بدن است که مراقبت از آن اهمیت زیادی دارد. ناراحتی هر گوش ممکن است مادرزادی یا در اثر بیماری های عفونی و یا انتقال از طریق دهان، حلق و بینی باشد.

با رعایت اصول بهداشتی در مراقبت صحیح می توان از بیماری های دستگاه شنوایی و عوارض ناشی از آن مانند کری موقت و یا دائم و غیره پیشگیری نمود.



پرسش:

1. چرا حفظ سلامت چشم اهمیت دارد؟
2. چگونه باید از چشم ها مراقبت کرد؟
3. اثرات عوامل زیان آور موجود در محیط های کاری بر سلامت چشم را شرح دهید؟
4. چرا رعایت بهداشت گوش و دستگاه شنوایی اهمیت دارد؟
5. اصول مراقبت از دستگاه شنوایی را شرح دهید؟
6. بهداشت شنوایی در محیط کار را توضیح دهید؟



بهداشت اعضاء و اندام های بدن

جلسه سوم: بهداشت دستگاه گوارش و دهان و دندان

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

➤ اهمیت رعایت بهداشت دستگاه گوارش را شرح دهد.

➤ مراقبت هایی را که برای حفظ سلامت دستگاه گوارش باید انجام گیرد را توضیح دهد.

➤ اهمیت رعایت بهداشت دهان و دندان را شرح دهد.

➤ نکات اساسی در حفظ بهداشت دهان و دندان را بیان کند.

➤ عوامل موثر در پوسیدگی دندان را توضیح دهد.



فهرست عناوین

- اهمیت بهداشت دستگاه گوارش
- بیماری ها و عوارض مربوط به دستگاه گوارش
- مراقبت های دستگاه گوارش
- اهمیت بهداشت دهان و دندان
- عوامل موثر در پوسیدگی دندان
- نکات اساسی در حفظ بهداشت دهان و دندان



اهمیت بهداشت دستگاه گوارش:

دستگاه گوارش در واقع به منزله لوله ای است که برای بدن بطور دائم آب و الکترولیت ها و مواد مغذی را فراهم می کند و اعمال اصلی آن هضم و جذب غذا است. بنابراین هیچکس نمی تواند اهمیت برخورداری یک دستگاه هاضمه خوب و سالم را انکار کند، لذت زندگی بستگی به وجود سیستم گوارش سالم دارد.



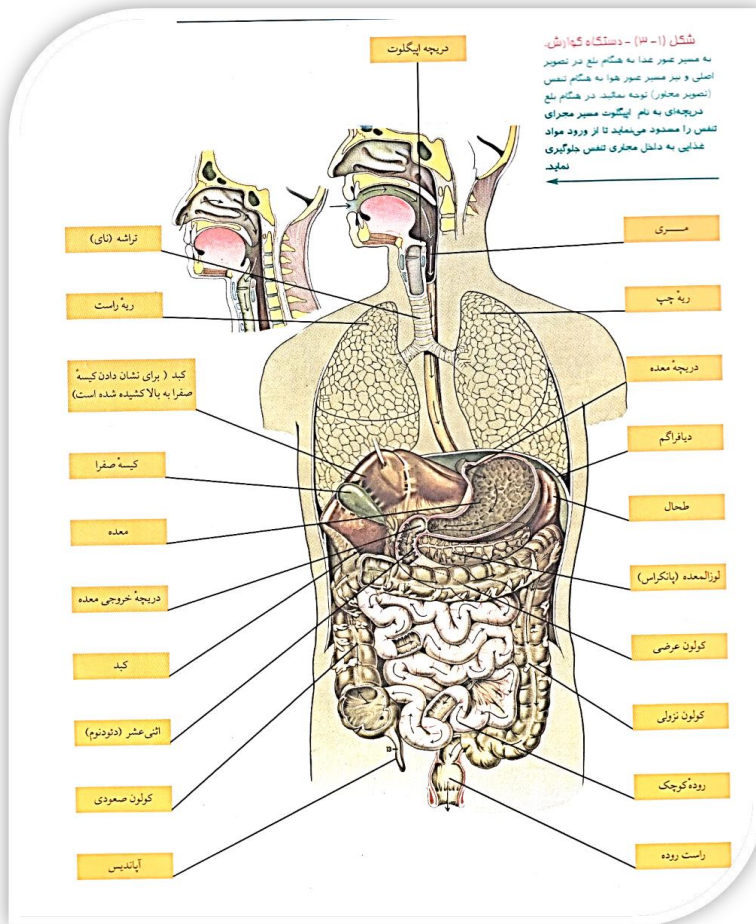
بیماری ها و عوارض مربوط به دستگاه گوارش:

- سیروز کبدی (هیپاتیت C) -- سرطان کبد - هیپاتیت B - هیپاتیت A.
- آپاندیسیت.
- یبوست.
- سنگهای صفراوی.
- سرطان معده - سوزش سردل.



مراقبت های دستگاه گوارش:

- رعایت کامل بهداشت شخصی بویژه دهان و دندان.
- رعایت نظم و ترتیب در صرف غذاها.
- جویدن کامل غذا.
- تنوع در نوع غذاهای مصرفی.



ادامه مراقبت های دستگاه گوارش:

- از مصرف آب آشامیدنی غیر تصفیه و سبزیجات و میوه جات نشسته خودداری شود.
- از مصرف غذاهای زیاد برشته و سرخ کرده اجتناب شود.
- بعد از صرف غذا لااقل تا حدود نیم ساعت از انجام هرگونه تمرینات ورزشی و کارهای فکری خودداری کنید.



ادامه مراقبت های دستگاه گوارش:

- صبحانه بایستی شامل $\frac{1}{3}$ تا $\frac{1}{4}$ غذای روزانه باشد.
- خودداری از استحمام بلافاصله پس از صرف غذا.
- خودداری از وادار کردن کودکان به خوردن غذا یا خوراندن اجباری غذا.
- محیط غذا خوردن باید روشن، تمیز و فاقد بوی نامطبوع باشد.



ادامهٔ مراقبت های دستگاه گوارش:

- پرهیز از مصرف غذاهایی که به تجربه دریافته‌اید مصرف آن غذا، ناراحتی‌هایی در اعمال گوارشی‌تان به وجود می‌آورد.
- دوری جستن از عصبانیت و اضطراب و صرف غذا در آرامش
- اجتناب از مصرف مشروبات الکلی، سیگار، مواد مخدر محرک.



اهمیت بهداشت دهان و دندان:

- دهان اولین قسمت لوله گوارش است که از لب ها شروع و به حلق منتهی می شود و در داخل آن دندانها، زبان و غده های بزاقی قرار گرفته اند.
- دندان ها در جویدن، خرد کردن غذا و واضح صحبت کردن نقش موثری دارند.
- دندان خراب، سبب بیماری و بوی بد تنفس می شود و در زیبایی و جذابیت انسان موثر است.



ادامه اهمیت بهداشت دهان و دندان:

• در صورت رعایت نکردن موازین بهداشتی در مورد دهان و دندان سلامت انسان به خطر خواهد افتاد.

«تقریباً سه چهارم مردم قبل از رسیدن به سن هفتاد سالگی دندان های طبیعی خود را در اثر پوسیدگی دندان ، التهاب و عفونت لثه ها از دست می دهند.»



عوامل موثر در پوسیدگی دندان:

- سن ، جنس و ارث
- شغل
- اختلالات روحی و روانی
- عوامل میکروبی
- نوع تغذیه
- شرایط جغرافیایی و آب و هوا



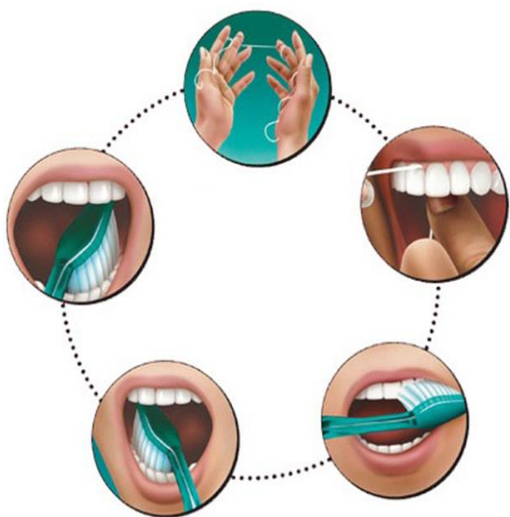
عوارض و بیماری های دهان و دندان در محیط های کاری:

- سائیده شدن و خرد شدن دندان ها در اثر تماس با گرد و غبار و سیمان و خورده شدن در اثر تماس با اسید ها
- پوسیدگی دندان ها در اثر تماس با موادی چون قند، نمک و آرد
- افتادن دندان ها در اثر تماس با گرد و غبار نمک و مسمومیت مزمن با سرب، جیوه، منگنز و گوگرد
- رنگی شدن دندان ها در اثر تماس با موادی مثل آهن، مس و ..
- نکروز (کبودی) فک در اثر تماس با فسفر



نکات اساسی در حفظ بهداشت دهان و دندان:

- استفاده از رژیم غذایی مناسب .
- خودداری از شکستن هرگونه مواد خوراکی « گردو، پسته و....»
- شستن دندان ها پس از هر وعده غذا یا لااقل قبل از خوابیدن.
- حتی الامکان خودداری از خوردن غذا در غیر ساعات معین.
- معاینه دندان ها توسط دندان پزشک هر شش ماه یا لااقل سالی یک بار.



ادامه نکات اساسی در حفظ بهداشت دهان و دندان:

- خودداری از تحریک لثه ها به وسیله سنجاق و چوب کبریت و غیره
- استفاده از دهان شویه در زمان بیماری
- خودداری از نوشیدن مایعات بسیار سرد بلافاصله بعد از خوردن چیزهای

گرم

- خودداری از استعمال دخانیات



ادامه نکات اساسی در حفظ بهداشت دهان و دندان:

- در صورت استفاده از دندان های مصنوعی، آنها را همیشه باید تمیز کرد و به آنها توجه نمود.
- هنگام صحبت کردن باید آهسته حرف زد تا آب دهان بر روی مخاطب پرتاب نشود.
- شست و شوی دست ها قبل از شروع به خوردن ضروری است.



ادامه نکات اساسی در حفظ بهداشت دهان و دندان

- اگر کانون چرکی در دهان موجود باشد بیماری های خطرناک داخلی را سبب می شوند. مراجعه به پزشک دراین مورد الزامی است.
- خودداری از دادن مسواک شخصی به دیگران.
- خودداری از گذاشتن مواد مسکن روی دندان پوسیده به هنگام درد.
- از خوردن غذا و مایعات گرم بلافاصله پس از کشیدن دندان بایستی خودداری کرد.



نکته:

- توجه به دندان ها برای زنان باردار بسیار مهم است زیرا مقداری از کلسیم و مواد معدنی بدن در این هنگام به مصرف جنین می رسد .
- غذای زنان باردار باید شامل کلسیم، فسفر و ویتامین ها که برای دندان ها ضروری است باشد، تا جبران این کمبود بشود.



خلاصه و نتیجه گیری :

هر فعالیتی که انجام می‌دهیم به انرژی نیاز دارد و انرژی از غذا تأمین می‌شود، غذا در دستگاه گوارش تغییر می‌کند تا آماده جذب شود، بنا براین جهت سلامت دستگاه گوارش تغذیه متعادل، ورزش، استراحت، آب ساده و سالم ضروری می‌باشد.



خلاصه و نتیجه گیری :

دندان های سالم، غذا خوردن را برای ما لذت بخش و به هضم آن کمک می کنند.
علاوه بر آن دندان ها در خوب و واضح صحبت کردن و زیبایی صورت
نقش مهمی دارند لذا مراقبت و تغذیه مناسب به منظور حفظ سلامت دهان و
دندان ضروری می باشد.



پرسش:

1. چرا رعایت بهداشت دستگاه گوارش اهمیت دارد؟
2. مراقبت هایی لازم برای حفظ سلامت دستگاه گوارش را شرح دهید؟
3. اهمیت سلامت دهان و دندان را شرح دهید؟
4. نکات اساسی در حفظ سلامت دهان و دندان را بیان کنید؟
5. عوامل مؤثر در پوسیدگی دندان را نام ببرید؟



بهداشت اعضاء و اندام های بدن

جلسه چهارم: بهداشت دستگاه تنفس

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

- اهمیت رعایت بهداشت دستگاه تنفس را توضیح دهد.
- عوامل ایجاد اختلال و بیماری در دستگاه تنفس را بیان کند.
- مراقبت های بهداشتی از دستگاه تنفس را شرح دهد.



فهرست عناوین

- اهمیت دستگاه تنفس
- ساختمان دستگاه تنفس
- اختلالات و بیماری های دستگاه تنفس
- مراقبت های بهداشتی از دستگاه تنفس
- بهداشت دستگاه تنفس در محیط کار



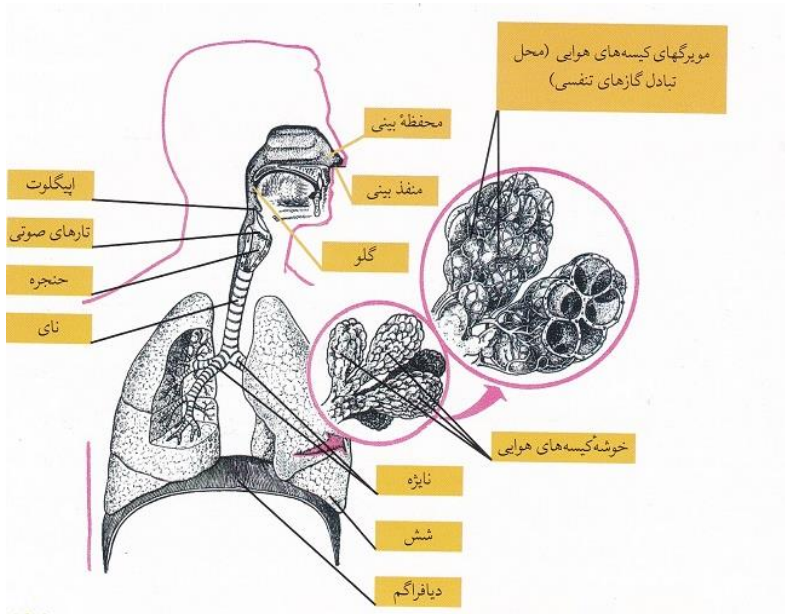
اهمیت دستگاه تنفس :

تامین اکسیژن مورد نیاز جهت اکسید مواد غذایی در سلولها به منظور ایجاد انرژی لازم از راه دستگاه تنفس صورت می گیرد. تنفس بدون شک از مهمترین فعالیت های حیاتی است که طی آن بدن اکسیژن موجود در هوا را جذب و دی اکسید کربن ناشی از سوخت مواد غذایی در سلول ها را دفع می کند.



ساختمان دستگاه تنفس:

- دستگاه تنفس در انسان از دو قسمت تشکیل شده است:
- راه های هوایی که شامل بینی، حلق، حنجره، نای، نایژه و نایژک.
- شش یا اعضای اصلی تنفس که عمل تبادل گاز های اکسیژن و دی اکسید کربن بین هوا و خون را بر عهده دارند.



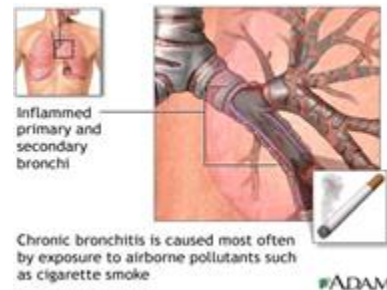
عوامل ایجاد اختلال و بیماری در دستگاه تنفس:

• گرد و غبار (مثل : گوگرد ، غبار ذغال، گرد و غبار آهن، گرد و غبار الیاف

نیشکر ، غبار پنبه نسوز)

• گاز ها و بخارات سمی

• دود سیگار



«خطرناک ترین گرد و غبار ها سیلیس می باشد که سبب بیماری

سیلیکوزیس می شود.»



مراقبتهای بهداشتی از دستگاه تنفس:

- عدم اعتیاد به دخانیات.
- رعایت مسایل بهداشتی در محل سکونت. (نور- درجه حرارت- تهویه)
- پیشگیری از بیماری های عفونی و درمان به موقع آن.
- استفاده از رژیم های غذایی مناسب.



ادامه مراقبتهای بهداشتی از دستگاه تنفس:

- خودداری از خوردن مواد آلرژی زا یا تماس با مواد آلرژی زا. (گل ها،
گرده گیاهان، پشم)
- 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.



ادامه مراقبتهای بهداشتی از دستگاه تنفس:

- تزریق به موقع واکسن ب ت ث ژ جهت پیشگیری از بروز بیماری سل و اجتناب از مصرف شیر و سایر فرآورده های دامی آلوده.
- سعی در حفظ وزن بدن در حد معمول و مناسب.
- در هنگام کار در محیط پر گرد و غبار و یا آلوده به گازهای سمی باید از ماسک های محافظتی استفاده کنید.



بهداشت دستگاه تنفس در محیط کار:

- رعایت اصول بهداشت فردی.
- نصب دستگاه های تهویه به تعداد مناسب.
- اجتناب از حضور غیر ضروری در محل های آلوده.
- شرکت فعال و انجام معاینات پزشکی دوره ای با مراجعه به خانه بهداشت.



بهداشت دستگاه تنفس در محیط کار:

- نصب دستگاه کنترل کننده گازها و ذرات در واحد های صنعتی.
- استفاده از کلیه سیستم های کنترلی، تجهیزات حفاظتی و ماسک های تنفسی و گزارش فوری هر گونه نقص و عیب در دستگاه های کنترلی، سیستم تهویه و تجهیزات حفاظتی به مسئولین.



خلاصه و نتیجه گیری:

هدف نهایی در تنفس تامین اکسیژن مورد نیاز جهت بافت و یا به عبارتی ایجاد فرایند تنفس سلولی است که به موجود زنده امکان آزاد نمودن انرژی و سوخت مواد غذایی لازم جهت رشد سلول هارا می دهد بنا براین حفظ سلامت دستگاه تنفس ضروری می باشد که این امر با انجام مراقبت های بهداشتی دستگاه تنفس امکان پذیر می باشد.



پرسش:

1. اهمیت بهداشت دستگاه تنفس را توضیح دهید؟
2. مراقبت های بهداشتی جهت حفظ سلامت دستگاه تنفس را شرح دهید؟
3. عوامل اختلال در دستگاه تنفسی را شرح دهید؟



بهداشت اعضاء و اندام های بدن

جلسه پنجم: بهداشت دستگاه گردش خون

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

- اهمیت رعایت بهداشت قلب و دستگاه گردش خون را توضیح دهد.
- مراقبت های دستگاه قلب و گردش خون را شرح دهد.
- خود مراقبتی دستگاه قلب و گردش خون را به عمل آورد.



فهرست عناوین

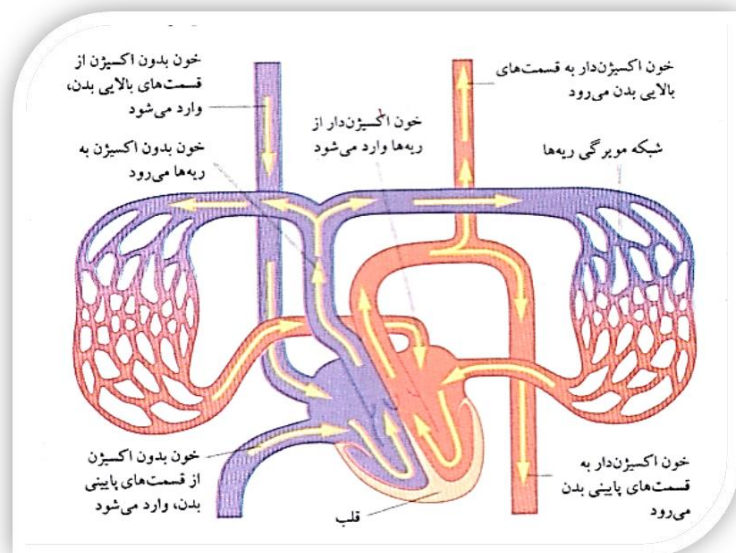
- اهمیت بهداشت دستگاه گردش خون
- مراقبت های دستگاه گردش خون
- پیشگیری از بروز بیماری های قلبی و عروقی



اهمیت بهداشت دستگاه گردش خون :

دستگاه گردش خون از خون، قلب و عروق تشکیل شده است. خون مایعی است که بوسیله شبکه گسترده ای از رگها به تمام سلول های بدن می رود و بدون وجود آن بافت های بدن از چند دقیقه تا چند ساعت بیشتر نمی توانند به زندگی

ادامه دهند.



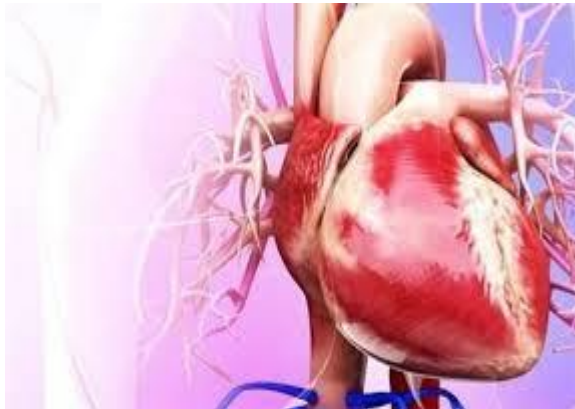
ادامه اهمیت بهداشت دستگاه گردش خون

بدن انسان در صورتی می تواند به فعالیت های خود ادامه دهد که اکسیژن و مواد غذایی در دسترس بافتها قرار گیرند و فضولات که بر اثر سوخت و ساز سلولها ایجاد می شود و ترکیب شیمیایی محیط درونی بافتها را بر هم می زند دفع کند.



بیماری های دستگاه گردش خون:

- بیماری های مربوط به قلب و عروق یک دهم کل علت مرگ و میر ها را در سراسر جهان به خود اختصاص می دهد. برخی از مهمترین این بیماری ها عبارتند از: افزایش/کاهش فشار خون، انسداد رگ ها، تصلب شرایین، نارسایی قلبی، واریس.



مراقبت های دستگاه گردش خون

عوامل عمده در ایجاد بیماری های قلبی و عروقی عبارتند از:

- بدی تغذیه
- دخانیات
- پرفشاری خون
- فشار های روانی
- مرض قند یا دیابت
- کم تحرکی
- بیماری های عفونی و غیرواگیر



پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی

- آهسته غذا بخورید
- در مصرف غذاهای چرب پر نمک و قندی افراط نکنید.
- از مصرف مشروبات الکلی و کشیدن سیگار پرهیز کنید.
- از پر خوری پرهیزید.



ادامهٔ پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی

- وزن خود را در حد معمول و مناسب نگه دارید.
- هر روز مناسب سن خود ورزش کنید.
- از داد و فریاد بیهوده صرف نظر کرده و در مقابل هیجانات خونسردی خود را حفظ کنید.
- هرگز در تفریحات شبانه و شب زنده داری ها افراط نکنید.



ادامهٔ پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی

- آخر هفته استراحت نمایید.

- عدم افراط در روابط جنسی، افراط در روابط جنسی بخصوص در سنین

بالا و بویژه در صورت وجود اختلاف سنی بین طرفین خطر جدی برای

سلامتی و بهداشت قلب ایجاد می نماید.

- از مصرف خودسرانه هر نوع دارو خودداری کنید.



خلاصه و نتیجه گیری:

دستگاه گردش خون از خون، قلب و عروق تشکیل شده است. که وظیفه آن تنظیم جریان و گردش خون و انتقال مواد غذایی به سلول ها می باشد. در نتیجه سلامت آن از اهمیت قابل توجهی برخوردار است. لذا لازم است، به منظور کاهش ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و مرگ و میر ناشی از این بیماری ها، مراقبت های بهداشتی «کنترل چربی و قند، کنترل فشارخون، ورزش و کنترل وزن و....» را بعمل آورد.



پرسش:

1. اهمیت بهداشت قلب و دستگاه گردش خون را شرح دهید؟
2. عوامل مهمی که سبب بیماری های قلبی و عروقی می شوند را توضیح دهید؟
3. اقدامات لازم برای پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی را توضیح دهید؟



بهداشت اعضاء و اندام های بدن

جلسه ششم: بهداشت دستگاه عصبی و دستگاه ادراری

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

- اهمیت رعایت بهداشت دستگاه عصبی را توضیح دهد.
- مراقبت های بهداشتی از دستگاه عصبی را شرح دهد.
- اهمیت رعایت بهداشت دستگاه ادراری را توضیح دهد.
- مراقبت های بهداشتی از دستگاه ادراری را شرح دهد.



فهرست عناوین

- اهمیت رعایت بهداشت دستگاه عصبی
- مهمترین بیماری های دستگاه عصبی
- مراقبت های بهداشتی از دستگاه عصبی
- اهمیت دستگاه ادراری
- مراقبت های بهداشتی از دستگاه ادراری



اهمیت بهداشت دستگاه عصبی :

این دستگاه از سازمان یافته ترین دستگاه های بدن است و به همراه یکسری هورمون های دیگر بین فعالیت های بی شمار بدن تعادل برقرار می کند و واکنش های بدن را در مقابل محیط خارج تعیین می کند.



مهمترین بیماری های دستگاه عصبی:

- نوریت، التهاب و آزردهی اعصاب محیطی که اختلال هایی مثل گزگز و سوزن شدن و خواب رفتن عضو را به دنبال دارد.

- مننژیت ، صرع ، میگرن

- بیماری پارکینسون ، سرگیجه، تشنج



علل بیماریهای عصبی:

برخی از عوارض عصبی ارثی بوده و برخی در اثر بیماری ها و تصادفات بوجود می آیند و مواردی هم در اثر عدم رعایت اصول بهداشتی شغلی در هنگام کار با حلال ها و مواد شیمیایی ایجاد می شوند. به عنوان مثال ماده دی سولفید کربن که به عنوان حلال در صنایع به کار می رود، عوارض عصبی شدیدی چون فلج نصف بدن، تار شدن میدان دید و ... در پی دارد.



مراقبت‌های بهداشتی از دستگاه عصبی:

سلسله اعصاب ارتباط دائم انسان را با محیط زندگی برقرار ساخته و از سوی دیگر ارتباط کامل اعضا و هماهنگی بین آنها را بوجود می آورد از این رو دارای اهمیت خاصی بوده و در مراقبت بهداشتی از این دستگاه می بایست نهایت دقت بعمل آورده شود.



مراقبت های بهداشتی دستگاه عصبی عبارتند از:

- استفاده از رژیم غذایی مناسب و سرشار از ویتامین های گروه B.
- خودداری از مصرف مشروبات الکلی.
- برخورداری از خواب و استراحت کافی.
- عدم پایبندی و وابستگی به دنیای فانی و مادیات.
- تدارک زندگی سالم و بی آلایش.
- اجتناب از سکونت در محیط های پر سر و صدا.



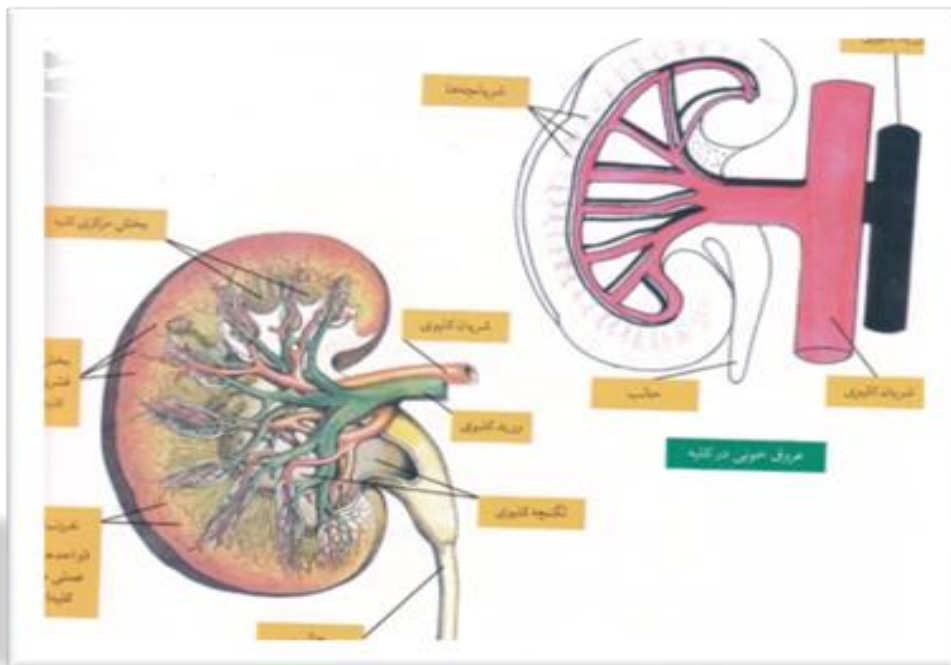
ادامه مراقبت های بهداشتی از دستگاه عصبی :

- عدم دخالت در امور دیگران.
- برنامه ریزی در انجام کارهای روزمره.
- خودداری از استفاده زیاد و ممتد داروهای آرام بخش.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی در صنایع و کارخانجات و رعایت اصول بهداشت حرفه ای
- خودداری از انجام کارهایی که ممکن است به پیدایش زخم های عمیق، شکستگی استخوان ها، بریدگی و ضربه های شدید منجر شود.
- مشارکت فعال در معاینات پزشکی دوره ای.



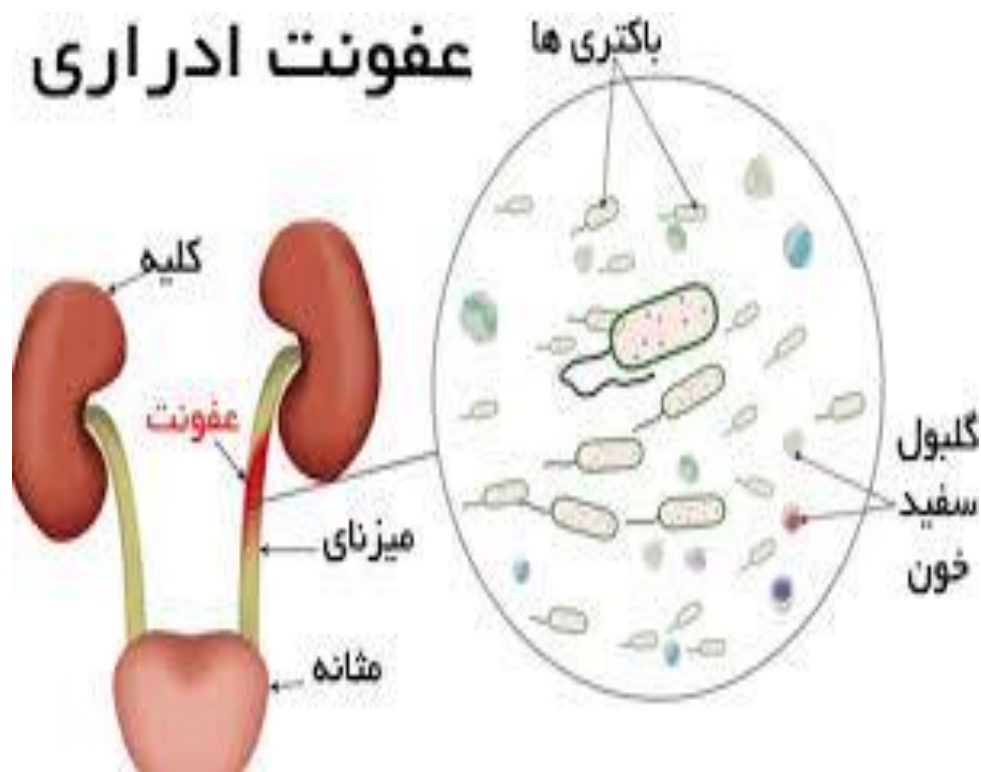
اهمیت دستگاه ادراری :

- دستگاه ادراری در انسان از دو کلیه، مثانه و مجرای خروجی ادرار تشکیل شده است. که وظیفه دفع مواد زائد بدن تنظیم آب و اسیدیته و سایر ترکیبات شیمیایی خون را بر عهده دارد.



اختلالات و بیماری های دستگاه ادراری:

- تکررادرار
- احتباس ادرار
- بی اختیاری در دفع ادرار
- التهاب کلیه
- سنگ ها مجاری ادراری



مراقبت های بهداشتی دستگاه ادراری:

- با توجه به اینکه میان سوخت و ساز بدن، درجه غلظت مواد موجود در خون و کار کلیه ها رابطه تنگاتنگی وجود دارد، کوچکترین تغییر در یکی از آنها بر عملکرد دستگاه های بدن نیز تاثیر می گذارد. به همین خاطر با رعایت اصول بهداشت دستگاه ادراری از عوارض سوء ناشی از این دستگاه بر سایر اعضا کاسته می شود.



مهمترین موارد مربوط به حفظ بهداشت دستگاه ادراری عبارتند از:

- اجتناب از خستگی جسمی و روحی
- برخوردار بودن از خواب و استراحت کافی
- برخوردار بودن از رژیم غذایی مناسب و متعادل در هر سن
- پرهیز از پر خوری
- عدم افراط در مصرف مواد پروتئینی



ادامهٔ موارد مربوط به حفظ بهداشت دستگاه ادراری:

- محافظت کلیه ها از سرما
- حفاظت کلیه ها در برابر فشار و ضربه های خارجی
- پیگیری و درمان بیماری های عفونی «گلودرد های مکرر همراه با لوزه های چرکی و مخملک که باعث نفريت کلیه می شوند»
- پرهیز از انزوا طلبی و کم تحرک بودن
- حفظ وضع طبیعی ستون فقرات.



ادامهٔ موارد مربوط به حفظ بهداشت دستگاه ادراری:

- مراقبت های بهداشتی زنان باردار در طی دوران حاملگی
- مراقبت های بهداشتی در دوران عادت ماهیانه
- خودداری از شنا کردن در آب هایی که احتمال آلودگی دارند
- خودداری از مصرف دائم آب های معدنی جهت شرب، جز در موارد توصیه پزشک



خلاصه و نتیجه گیری:

دستگاه عصبی ارتباط دائم انسان را با محیط زندگی برقرار ساخته و از سوی دیگر ارتباط کامل اعضاء و هماهنگی بین آن ها را بوجود می آورد از این رو دارای اهمیت خاصی بوده و در مراقبت بهداشتی از این دستگاه عظیم باید نهایت دقت بعمل آورده شود. نکاتی که در درس به آن ها اشاره گردیده است کمک موثری به حفظ سلامت این دستگاه می کند.



خلاصه و نتیجه گیری:

دستگاه ادراری وظیفه تصفیه خون و دفع مواد زائد بدن (اوره و اسیداوریک) را بعهده دارد نتیجه این اعمال از یک سو تثبیت و تعادل ترکیب شیمیایی خون و از سوی دیگر تشکیل ادرار است. پس هر گونه بیماری و یا اختلال در عملکرد این دستگاه باعث ایجاد محیط نامناسب جهت فعالیت سلولها و نهایتا تمامی اعضا بدن می گردد. بنابر این مراقبت های بهداشتی دستگاه ادراری سبب حفظ سلامت بدن می شود.



پرسش:

1. چرا رعایت بهداشت دستگاه عصبی اهمیت دارد؟
2. مراقبت های بهداشتی از دستگاه عصبی را شرح دهید؟
3. اهمیت رعایت بهداشت دستگاه ادراری را توضیح دهید؟
4. مهمترین موارد جهت حفظ سلامت دستگاه ادراری را شرح دهید؟



بهداشت اعضاء و اندام های بدن

جلسه هفتم: بهداشت دستگاه حرکتی

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

- علل ایجاد عوارض استخوانی و مفصلی در محیط کار را توضیح دهد.
- مراقبت های بهداشتی در مورد دستگاه حرکتی را بیان کند.
- نکات بهداشتی هنگام ورزش کردن را شرح دهد.
- اصول بهداشتی در انجام فعالیتهای ورزشی را توضیح دهد.



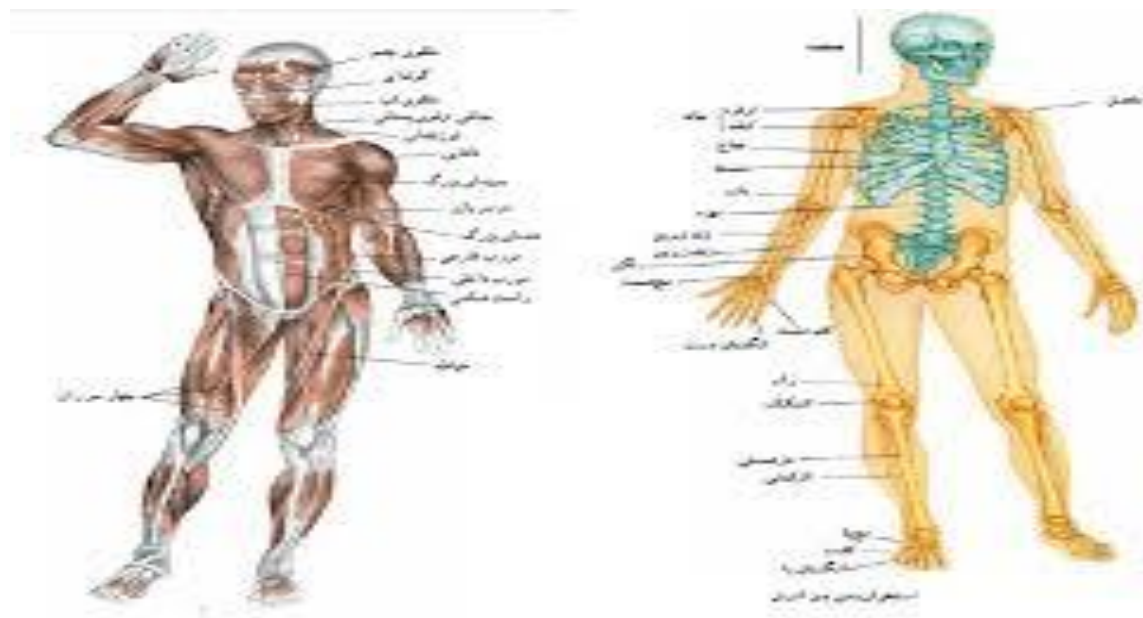
فهرست عناوین

- اهمیت بهداشت دستگاه حرکتی
- علل اختلال و بیماری های دستگاه حرکتی
- علل ایجاد عوارض استخوانی و مفصلی در محیط کار
- مراقبت های بهداشتی دستگاه حرکتی
- اهم اصول بهداشتی در انجام فعالیت های ورزشی



اهمیت بهداشت دستگاه حرکتی:

دستگاه حرکتی از استخوانها ، مفاصل و ماهیچه ها تشکیل شده است و نقش قابل توجهی در ادامه حیات، انجام اعمال فیزیولوژیک و فعالیت های روزمره انسان دارد.



علل اختلال و بیماری های دستگاه حرکتی:

• عوارض ناشی از کمبود ویتامین ها و رژیم غذایی نامناسب:

اختلال در رشد و نمو استخوانها (مثل نانیسم، راشی تیسم)

اختلال در مفاصل مثل (التهاب مفاصل یا آرتریت)



علل ایجاد عوارض استخوانی و مفصلی در محیط کار:

- حرکات و وضعیت های بیماری زا و نامناسب: مثل کمردرد، درد ستون فقرات و گردن، انقباض عضلات، تغییر شکل ستون فقرات.
- عوارض ناشی از عوامل فیزیکی: نکروز استخوان نیمه هلالی و آسیب به مفاصل میچ دست.
- عوارض ناشی از عوامل شیمیایی: نکروز استخوان فک در مسمومیت با فسفر ، دردهای استخوانی و مفاصل در مسمومیت با سرب.
- عوارض ناشی از برخی بیماری های عفونی: مثل سل و تب مالت.



مراقبت های بهداشتی دستگاه حرکتی:

- رژیم غذایی مناسب و غنی از ویتامین ها و مواد معدنی بویژه کلسیم و فسفر و ویتامین های A، D و E.
- کسانی که میزان اسید اوریک خونشان بالا هست بهتر است که در مصرف موادی مانند گوشت و جگر و حبوبات زیاده روی نکنند.
- رعایت دقیق برنامه واکسیناسیون کودکان.



ادامهٔ مراقبت های بهداشتی دستگاه حرکتی:

- رعایت کلیه اصول بهداشتی در مورد اندام های بدن بویژه دستگاه گردش خون و اعصاب
- پرهیز از مصرف خود سرانه هر گونه دارو به هنگام ناراحتی دستگاه حرکتی بخصوص مصرف کورتیکو استروئید و کورتن ها
- مراجعه به پزشک در صورت مشاهده علائمی چون کاهش مو در زیر بغل و ناحیه تناسلی فقدان قاعدگی، ناتوانی جنسی در مردان که می تواند نشانه اختلال در کارغده هیپوفیز باشد.



ادامهٔ مراقبت های بهداشتی دستگاه حرکتی:

- در صورت مشاهده علائمی چون درد و ورم مفاصل مراجعه به پزشک الزامی است.
- در هنگام بلند کردن بار کمر خود را خم نکنید بلکه سعی کنید بار را با نیروی پاهایتان بلند کنید.
- استراحت در فواصل بین کار و پیشگیری از بروز خستگی.



ادامهٔ مراقبت های بهداشتی دستگاه حرکتی:

- خودداری از انجام کارهای خطرناک و رعایت احتیاطات لازم.
- پرهیز از پرخوری، کاهش وزن اضافی بدن و نگه داشتن آن در حد معمول و مناسب
- خودداری از استراحت مطلق در مورد بیمارانی که به مدت طولانی بستری می باشند.



ورزش و رعایت برخی نکات بهداشتی به هنگام ورزش کردن:

- هدف ورزش ایجاد راندمان بهتر در انجام کار عضلانی و تامین سلامتی هر چه بیشتر بدن می باشد

- در اثر ورزش حرکات بدن منظم و هماهنگ شده خستگی دیر تر ظاهر شده

- عضلات و اندام خوش حالت و ورزیده همراه با نیروی عضلانی شده

- مقاومت بدن زیادتر می شود



- خستگی روحی و فشارهای عصبی را از بین می برد
- هیجانات را کنترل می کند
- ورزش مرتب باعث طولانی شدن عمر می شود
- به افراد کمک می کند که از زندگی لذت بیشتری ببرند



اهم اصول بهداشتی در انجام فعالیت های ورزشی :

- در هوای آزاد و بدون آلودگی ورزش کنید در صورتی که تمرینات ورزشی در مکان های سر پوشیده انجام می گیرد تهویه هوای داخل اینگونه اماکن الزامی است.
- هنگام ورزش از لباس های مناسب ورزش استفاده کنید از نوشیدن آب زیاد و یا آشامیدنی های بسیار سرد در خلال ورزش بپرهیزید.
- در فصل تابستان جهت استفاده از استخر شنا قبل از داخل آب شدن دوش بگیرید تا بدن نسبت به آب سرد عادت کند.



ادامهٔ اهم اصول بهداشتی در انجام فعالیت های ورزشی

- پس از فعالیت های ورزشی در معرض جریان هوای سرد قرار نگیرید.
- پس از ورزش جهت نظافت بدن دوش آب گرم را فراموش نکنید.
- پس از تمرین و بازی لباسهای خود را در زیر نور آفتاب خشک کنید.
- فاصله مصرف غذا تا شروع تمرینات ورزشی کمتر از سه ساعت نباشد.



ادامهٔ اهم اصول بهداشتی در انجام فعالیت های ورزشی

- از نیم ساعت مانده به تمرین تا یک ربع بعد از تمرین از صرف نوشیدنی خیلی خنک خودداری شود.
- بعد از تمرینات ورزشی شدید و احساس خستگی و کوفتگی، از مواد غذایی مناسب به ویژه آبمیوه طبیعی استفاده کنید.



خلاصه و نتیجه گیری:

اختلالات و بیماری های مربوط به دستگاه حرکتی ناشی از عوامل متعددی است برخی از این عوارض ناشی از کمبود ویتامین ها و ایراد در رژیم غذایی می باشد، مانند اختلال در رشد و نمو استخوانها (نانیسم) و برخی دیگر اختلال در مفاصل (آرتریت).

در اثر کار و شغل نیز ممکن است عوارض استخوانی و مفصلی پدید آید. بنابراین رعایت مراقبت های بهداشتی که در درس به آنها اشاره شد از جمله ورزش و تغذیه مناسب و.... می تواند از اختلالات ذکر شده پیشگیری نماید.



پرسش:

1. اهمیت بهداشت دستگاه حرکتی را توضیح دهید؟
2. مراقبت های بهداشتی از دستگاه حرکتی را بیان کنید؟
3. هدف از انجام ورزش و تحرک بدنی شرح دهید؟
4. نکاتی که هنگام ورزش کردن باید رعایت شوند را بیان کنید؟



فهرست منابع

۱. کمیته برنامه ریزی آموزش نیروی انسانی مرکز گسترش شبکه و توسعه مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی، مجموعه آموزش بهورزی، مباحث مقدماتی، وزارت بهداشت ۱۳۷۹
۲. حلم سرشت، پ. دل پیشه، ۱. اصول بهداشت فردی. انتشارات چهر، ۱۳۷۷

**لطفا نظرات و پیشنهادات خود پیرامون این
بسته آموزشی را به آدرس زیر ارسال نمایید.**

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

Shiraz_behvarz@sums.ac.ir

بهداشت اعضاء واندام هاى بدن

مشخصات سند

مشخصات مدرس



پروین ذوالفقاری

کاردان بهداشت خانواده

مربی مرکز آموزش بهورزی شهرستان آباده

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

مشخصات بسته آموزشی

- حیطه درس: ارتقاء بهداشت فردی و شیوه زندگی سالم
- تاریخ آخرین بازنگری: ۸ اردیبهشت ۱۳۹۹
- نوبت تهیه: ۱
- نام فایل:

BF-behdasht-aaza-va-andamhayebadan –edi1



بهداشت اعضاء و اندام های بدن

جلسه اول: بهداشت پوست و مو

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

➤ اهمیت رعایت بهداشت پوست و مو را توضیح دهد.

➤ نحوه مراقبت از پوست و مو را بیان کند.

➤ اصول مهم در پیشگیری از بیماری های پوستی را شرح دهد.



فهرست عناوین

➤ اهمیت بهداشت پوست

➤ اصول پیشگیری از بیماری های پوستی

➤ عرق کردن

➤ بهداشت دست ها

➤ بهداشت مو



اهمیت بهداشت پوست:

- پوست یکی از اعضای مهم بدن انسان است که نه تنها بعنوان پوشش عمل می کند بلکه وظایف دیگری نیز بر عهده دارد از جمله:
- کنترل و ثابت نگه داشتن دمای بدن.
- دفع مواد زائد از طریق عرق کردن.
- دفاع از بدن در برابر عوامل بیماری زا.
- جذب اشعه ماورائ بنفش و سنتز ویتامین D.



نظافت پوست بوی نامطبوع بدن را از بین می برد، باعث تسکین و آرامش عمومی می شود، احساس شادی را در انسان ایجاد می کند.

در صورت عدم رعایت اصول مراقبت های بهداشتی از پوست، بیماری ها و عوارض مختلفی ممکن است پوست را تهدید کند. مثل کهیر، زرد زخم، گال، سالک و بیماری های قارچی و...



اصول مهم در پیشگیری از بیماری های پوستی:

- رژیم غذایی صحیح و سرشار از ویتامین ها
- تمیز نگه داشتن پوست بدن
- پرهیز از مواد آلرژی زا
- جلوگیری از بوجود آمدن هر گونه زخم و خراش
- اجتناب از آفتاب زدگی
- خودداری از مصرف هر گونه داروی پوستی بدون تجویز پزشک



- دوری از گرد و غبار

- برخورداری از بهداشت خوب

- استحمام

«حمام روزانه یا یک روز در میان مطلوب است و بایستی از آب ولرم که درجه حرارت آن از حرارت بدن تجاوز ننماید استفاده کرد.»



نکات عمومی در مورد جوش های پوستی:

- جوش ها را فشار ندهید.
- هر روز چهار پنج بار محل جوش ها را خوب با آب و صابون شسته و سپس با دقت خشک کنید.
- از سبزی های تازه، میوه و شیر استفاده کنید. از خوردن غذاهای چرب، غذاهای سرخ شده و شیرینی پرهیزید.
- به قدر کافی استراحت و ورزش کنید و تا حد ممکن از نگرانی پرهیزید.



عرق کردن:

عبارت است از خروج مواد زائد بدن بوسیله غده های مخصوص عرق از سوراخ های پوست بدن که به کنترل درجه حرارت بدن کمک می کند. دفع مواد مزبور به همراه فعالیت باکتری های موجود در سطح پوست باعث شکسته شدن مولکولهای چربی و روغن های موجود می شوند و آنان را به موادی که دارای بوی نا مطبوع هستند تبدیل می کنند.



روش های جلوگیری از بوی عرق:

- شستن یا حمام کردن روزانه
- زدودن موهای زائد بدن
- عوض کردن مرتب لباسهای زیر
- استعمال ضد بوها



پیشگیری از عوارض پوستی در محیط کار:

برای پیشگیری از عوارض پوستی ناشی از تماس با مواد شیمیایی و حلال ها در محیط کار به لازم است:

- در پایان شیفت کاری دوش بگیرید.
- از تماس مستقیم پوست با حلال ها خود داری و از دستکش های حفاظتی مناسب استفاده کنید.



- برای پاک کردن مواد شیمیایی از روی پوستتان از حلال های شیمیایی استفاده نکنید.

- برای پیشگیری از ابتلای اعضای خانواده لباسهای کار خود را هیچ وقت به خانه نبرید.

- قبل از صرف غذا حتما دست های خود را خوب بشوید.



بهداشت دست ها:

می توان با رعایت اصول بهداشت فردی از طریق شستن صحیح دست ها و کوتاه کردن ناخن به طور مرتب از بیماری های انگلی و عفونت های روده ایی که از طریق دست و ناخن های آلوده انتشار می یابند جلوگیری نمود.



در موارد زیر شستن دست ها با آب و صابون الزامی است:

- قبل از غذا خوردن، طبخ غذا و هنگام آماده کردن ظروف و وسایل سفره
- هنگام مراقبت از نوزادان و کودکان
- بعد از توالت رفتن
- بعد از دست زدن و نظافت کردن حیوانات



- بعد از باغبانی و زراعت،

- بعد از ملاقات و تماس با بیماران مبتلابه بیماری های واگیر

- پس از انجام کار و هنگامی که دست ها به دلیل تماس با مواد مختلف آلوده و کثیف می شوند.



توجه:

مصرف بیش از حد مواد پاک کننده مصنوعی پوست را خشک و زبر می کند
بنابراین تا جایی که ممکن است بجای پودرهای شستشو مایع شستشو
استفاده کنید.

«پس از شستشو می توان دست ها را با لوسیون و کرم مخصوص پوست
ماساژ دهید لوسیون های دست مانع خشکی زیاد و ترکیدگی آن می شود.»



بهداشت مو:

داشتن موهای تمیز و مرتب در آراسته بودن ظاهر شما اهمیت دارد.

نکات اساسی در بهداشت مو:

- نوع صابون شامپو و مواد پاک کننده
- تعداد دفعات صابون یا شامپو زدن
- اصلاح کردن موی سر
- توجه به برنامه غذایی
- برس زدن روزانه موها و ماساژ دادن آنها



خلاصه و نتیجه گیری:

پوست و ضمائم آن از اعضاءمهم بدن انسان است که بعنوان پوشش عمل کرده ووظایفی نظیر کنترل و ثابت نگه داشتن دمای بدن ،دفع مواد زائد از طریق عرق کردن ،دفاع از بدن در برابر عوامل بیماری زا و...را بعهدہ داردبنابر این لازم است به منظور پیشگیری از بیماری های پوستی و عوارض ناشی از آنها اصول بهداشت فردی را رعایت کرده و از آن مراقبت کرد.



پرسش:

1. اهمیت بهداشت پوست را توضیح دهید؟
2. نحوه مراقبت از پوست را شرح دهید؟
3. اصول پیشگیری از بیماری های پوستی را توضیح دهید؟
4. نکات اساسی در بهداشت مو را شرح دهید؟



بهداشت اعضاء و اندام های بدن

جلسه دوم : بهداشت چشم و گوش

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

- اهمیت حفظ سلامت چشم را توضیح دهد.
- نحوه مراقبت از چشم ها را بیان کند.
- تاثیر عوامل زیان آور محیط کار بر سلامت چشم را شرح دهد.
- اهمیت رعایت بهداشت گوش و دستگاه شنوایی را توضیح دهد.
- اصول مراقبت از گوش را بیان کند.
- نحوه رعایت بهداشت دستگاه شنوایی در محیط کار را شرح دهد.



فهرست عناوین

- اهمیت بهداشت چشم
- عمده ترین مشکلات چشمی
- مراقبت از چشم
- بهداشت چشم در محیط کار
- اهمیت رعایت بهداشت شنوایی
- اصول مراقبت از گوش
- بهداشت دستگاه شنوایی در محیط کار
- نکات ضروری جهت حفاظت از دستگاه شنوایی در برابر صدا



اهمیت بهداشت چشم:

چشم مهمترین حس بینایی، که علاوه بر ارتباط با محیط خارج در یادگیری حفظ تعادل و قدرت خلاقیت نقش اساسی دارد بنابراین حفظ سلامت آن از اهمیت ویژه ای برخوردار است.



عمده ترین مشکلات چشم:

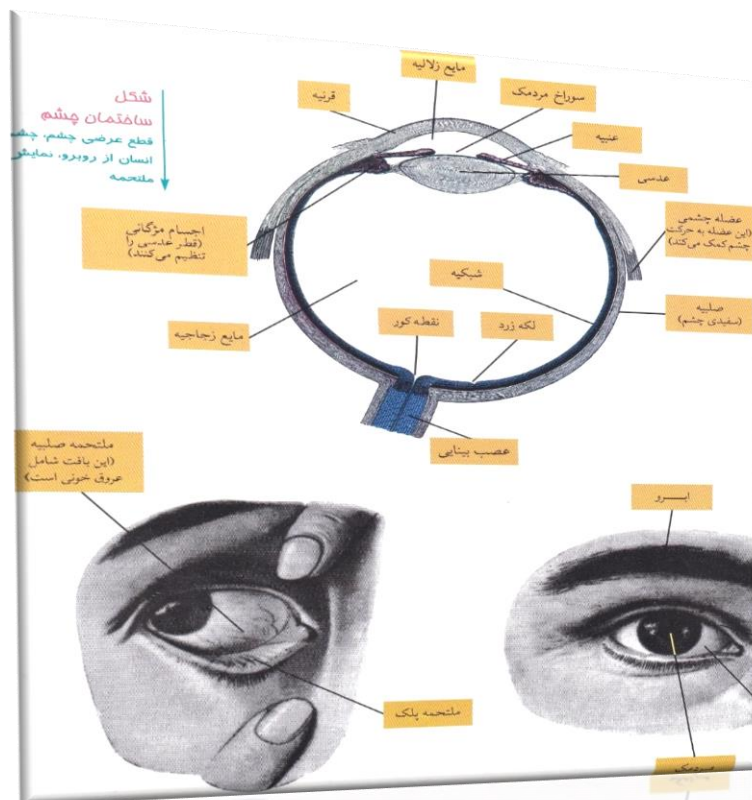
- دو بینی

- آستیگماتیسم

- نزدیک بینی و دور بینی

- گل مژه

- کور رنگی



تاثیر عوامل زیان آور موجود در محیط کاربر سلامت چشم:

- التهاب ملتحمه چشم در اثر تماس با مواد آلرژی زا و گرد و غبار

- التهاب قرنیه در اثر تماس با اشعه در جوشکاران، آهنگران و ..

- خستگی، خیرگی چشم ، عدم تطابق ، کاهش دید و...

- التهاب قرنیه

- آب مروارید در اثر تماس با اشعه در جوشکاران



موارد نیازمندارجاع به پزشک:

- تمایل غیر طبیعی سر به یک طرف برای دیدن اشیاء که در روبرو قرار دارد
- مالش غیر طبیعی و مداوم چشم
- بیزاری از نور، سردرد غیر طبیعی، ریزش غیر عادی اشک
- تنگ کردن چشم برای دید اشیا نزدیک
- بردن اشیا به نزدیک چشم برای دیدن آنها



- هر گونه اشتباه در تشخیص رنگ ها
- قرینه نبودن مردمک های چشم
- هر گونه احساس مبنی بر دوتایی یا درهم دیدن اشیا
- سردرد های غیر طبیعی
- دوبینی و.....



مراقبت از چشم:

رعایت عادات بهداشتی در سلامتی چشم انسان اهمیت بسیاری دارد که این عادات عبارتند از:

- تفریح در هوای آزاد
- تغذیه مناسب حاوی ویتامین های مختلف بویژه ویتامین A
- خواب کافی

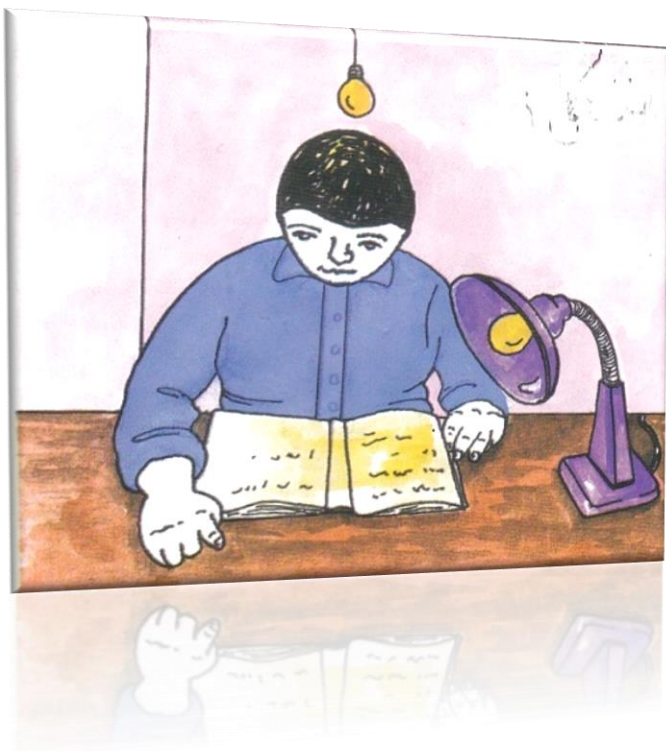


- محافظت چشم ها از اشعه ماوراءبنفش
- استفاده از عینک های آفتابی با کیفیت
- مطالعه با شرایط مناسب و با نور کافی
- خودداری از مصرف هر گونه دارو بدون دستور پزشک



نور خوب:

- نوری است که دارای روشنایی کافی باشد.
- بطور یکسان پخش شده باشد.
- جهت نور، سبب خیرگی چشم ها نشود.
- هنگام مطالعه از نور کافی که از پشت سر و طرف چپ می تابد استفاده نمود.
- فاصله چشم ها از سطح مطالعه باید بین ۳۰ تا ۴۵ سانتی متر باشد.



بهداشت چشم در محیط کار (برای شاغلین):

- چشم خود را از تأثیر اشعه ماوراءبنفش محافظت کنند.
- در صورت پاشیدن مواد شیمیایی به داخل چشم سریعاً آن را با آب ولرم به مدت بیست دقیقه بشویند.
- هیچ گاه با دستان آلوده به چشم خود دست نزنند.
- همیشه در نور کافی و مناسب کار خود را انجام دهند.



- هنگام انجام کار در صورت ورود اجسام خارجی به چشم، دستان خود را خوب بشویند و با گوشه یک دستمال تمیز و با احتیاط در صورت امکان، جسم خارجی را از چشم خود بیرون بیاورند.
- از مالیدن چشم در این حالت خودداری کنند و اگر جسم خارجی، از چشم خارج نشد بلافاصله به خانه بهداشت مراجعه نمایند.



اهمیت بهداشت دستگاه شنوایی :

گوش عضو شنوایی است و وظیفه آن دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل است. سلول های گیرنده شنوایی توسط صوت تحریک می شوند این تحریکات در مسیر اعصاب شنوایی حرکت و به قشر مخ رسیده و صوت در آنها درک می شود. اختلال و بیماری در هر یک از قسمت های گوش می تواند سبب افت شنوایی خفیف تا کمری کامل شود.



اصول مراقبت از گوش:

- ناراحتی هر گوش ممکن است مادرزادی یا در اثر بیماری های عفونی و یا انتقال از طریق دهان، حلق و بینی باشد. بنابراین اگر در بینی و گلو عفونتی وجود داشته باشد می بایست سریعاً آن را برطرف کرد. در هنگام سرما خوردگی نیز می بایست احتیاطات لازم را به عمل آورد.



- هیچ گاه گوش را با چوب کبریت خلال دندان و سنجاق سر تمیز نکنید چرا که احتمال پارگی پرده گوش وجود دارد.

- از وارد نمودن صابون زیاد در مجرای گوش خودداری کنید چرا که صابون چرک را سخت نموده و بیرون آوردن آن را مشکل می کند.



- هنگام شنا کردن یا شیرجه رفتن در آب بایستی از گوشی های محافظتی استفاده کنیم.

- شیرجه رفتن عمیق در آب باعث وارد آمدن فشار زیاد بر پرده گوش می شود و ممکن است ضایعاتی در پی داشته باشد.



بهداشت دستگاه شنوایی در محیط کار:

صدای محیط کار که اغلب ناشی از دستگاه ها و تجهیزات پر سر و صدا، خروج بخار و هوا می باشد می تواند بر افت شنوایی در کارکنان موثر باشد و در دراز مدت باعث کری ناشی از کار و از کار افتادگی شود.



نکات ضروری جهت حفاظت از دستگاه شنوایی در برابر صدا:

- حتی الامکان از قرار گرفتن در معرض صدا خودداری کرد.
- از حفاظ شنوایی (گوشی های حفاظتی، پلاک های گوشی و ..) بطور مرتب استفاده کرد.
- گوشی های حفاظتی خود را تمیز و هر گونه عیب و نقص آن را به مسئولین و بهداشت حرفه ای انتقال دهید.
- چنانچه در محیط پر صدا کار می کنید بطور مرتب شنوایی خود را تست کنید.



خلاصه و نتیجه گیری :

بینایی یکی از مهم ترین حس هاست، که باعث ارتباط فرد با محیط خود می شود. انسان با کمک حس بینایی می تواند از خود محافظت کند، تعادل خود را نگه دارد و از دیدن محیط اطراف خود لذت ببرد لذا بهداشت چشم ها از اهمیت ویژه ای برخوردار است و اصول مراقبت از چشم ها باید مورد توجه قرار گیرد.



خلاصه و نتیجه گیری:

گوش عضو شنوایی و حفظ تعادل بدن است که مراقبت از آن اهمیت زیادی دارد. ناراحتی هر گوش ممکن است مادرزادی یا در اثر بیماری های عفونی و یا انتقال از طریق دهان، حلق و بینی باشد.

با رعایت اصول بهداشتی در مراقبت صحیح می توان از بیماری های دستگاه شنوایی و عوارض ناشی از آن مانند کری موقت و یا دائم و غیره پیشگیری نمود.



پرسش:

1. چرا حفظ سلامت چشم اهمیت دارد؟
2. چگونه باید از چشم ها مراقبت کرد؟
3. اثرات عوامل زیان آور موجود در محیط های کاری بر سلامت چشم را شرح دهید؟
4. چرا رعایت بهداشت گوش و دستگاه شنوایی اهمیت دارد؟
5. اصول مراقبت از دستگاه شنوایی را شرح دهید؟
6. بهداشت شنوایی در محیط کار را توضیح دهید؟



بهداشت اعضاء و اندام های بدن

جلسه سوم: بهداشت دستگاه گوارش و دهان و دندان

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

➤ اهمیت رعایت بهداشت دستگاه گوارش را شرح دهد.

➤ مراقبت هایی را که برای حفظ سلامت دستگاه گوارش باید انجام گیرد را توضیح دهد.

➤ اهمیت رعایت بهداشت دهان و دندان را شرح دهد.

➤ نکات اساسی در حفظ بهداشت دهان و دندان را بیان کند.

➤ عوامل موثر در پوسیدگی دندان را توضیح دهد.



فهرست عناوین

- اهمیت بهداشت دستگاه گوارش
- بیماری ها و عوارض مربوط به دستگاه گوارش
- مراقبت های دستگاه گوارش
- اهمیت بهداشت دهان و دندان
- عوامل موثر در پوسیدگی دندان
- نکات اساسی در حفظ بهداشت دهان و دندان



اهمیت بهداشت دستگاه گوارش:

دستگاه گوارش در واقع به منزله لوله ای است که برای بدن بطور دائم آب و الکترولیت ها و مواد مغذی را فراهم می کند و اعمال اصلی آن هضم و جذب غذا است. بنابراین هیچکس نمی تواند اهمیت برخورداری یک دستگاه هاضمه خوب و سالم را انکار کند، لذت زندگی بستگی به وجود سیستم گوارش سالم دارد.



بیماری ها و عوارض مربوط به دستگاه گوارش:

- سیروز کبدی (هپاتیت C) -- سرطان کبد - هپاتیت A, B

- آپاندیسیت

- یبوست

- سنگهای صفراوی.

- سرطان معده - سوزش سردل.



مراقبت های دستگاه گوارش:

- رعایت کامل بهداشت شخصی بویژه دهان و دندان.
- رعایت نظم و ترتیب در صرف غذاها.
- جویدن کامل غذا.
- تنوع در نوع غذاهای مصرفی.



- از مصرف آب آشامیدنی غیر تصفیه و سبزیجات و میوه جات نشسته خودداری شود.

- از مصرف غذاهای زیاد برشته و سرخ کرده اجتناب شود.

- بعد از صرف غذا لااقل تا حدود نیم ساعت از انجام هرگونه تمرینات ورزشی و کارهای فکری خودداری کنید.



- صبحانه بایستی شامل $\frac{1}{3}$ تا $\frac{1}{4}$ غذای روزانه باشد.
- خودداری از استحمام بلافاصله پس از صرف غذا.
- خودداری از وادار کردن کودکان به خوردن غذا یا خوراندن اجباری غذا.
- محیط غذا خوردن باید روشن، تمیز و فاقد بوی نامطبوع باشد.



- پرهیز از مصرف غذاهایی که به تجربه دریافته‌اید مصرف آن غذا، ناراحتی‌هایی در اعمال گوارشی‌تان به وجود می‌آورد.
- دوری جستن از عصبانیت و اضطراب و صرف غذا در آرامش
- اجتناب از مصرف مشروبات الکلی، سیگار، مواد مخدر محرک.



اهمیت بهداشت دهان و دندان:

- دهان اولین قسمت لوله گوارش است که از لب ها شروع و به حلق منتهی می شود و در داخل آن دندانها، زبان و غده های بزاقی قرار گرفته اند.
- دندان ها در جویدن، خرد کردن غذا و واضح صحبت کردن نقش موثری دارند.
- دندان خراب سبب بیماری و بوی بد تنفس می شود و در زیبایی و جذابیت انسان موثر است.



• در صورت رعایت نکردن موازین بهداشتی در مورد دهان و دندان سلامت انسان به خطر خواهد افتاد.

«تقریباً سه چهارم مردم قبل از رسیدن به سن هفتاد سالگی دندان های طبیعی خود را در اثر پوسیدگی دندان ، التهاب و عفونت لثه ها از دست می دهند.»



عوامل موثر در پوسیدگی دندان:

- سن ، جنس و ارث
- شغل
- اختلالات روحی و روانی
- عوامل میکروبی
- نوع تغذیه
- شرایط جغرافیایی و آب و هوا



عوارض و بیماری های دهان و دندان در محیط های کاری:

- سائیده شدن و خرد شدن دندان ها در اثر تماس با گرد و غبار و سیمان و خورده شدن در اثر تماس با اسید ها
- پوسیدگی دندان ها در اثر تماس با موادی چون قند، نمک و آرد
- افتادن دندان ها در اثر تماس با گرد و غبار نمک و مسمومیت مزمن با سرب، جیوه، منگنز و گوگرد
- رنگی شدن دندان ها در اثر تماس با موادی مثل آهن، مس و ..
- نکروز (کبودی) فک در اثر تماس با فسفر



نکات اساسی در حفظ بهداشت دهان و دندان:

- استفاده از رژیم غذایی مناسب
- خودداری از شکستن هرگونه مواد خوراکی « گردو، پسته و....»
- شستن دندان ها پس از هر وعده غذا یا لاقل قبل از خوابیدن
- حتی الامکان خودداری از خوردن غذا در غیر ساعات معین
- معاینه دندان ها توسط دندان پزشک هر شش ماه یا لاقل سالی یک بار



- خودداری از تحریک لثه ها به وسیله سنجاق و چوب کبریت و غیره
- استفاده از دهان شویه در زمان بیماری
- خودداری از نوشیدن مایعات بسیار سرد بلافاصله بعد از خوردن چیزهای گرم
- خودداری از استعمال دخانیات



- در صورت استفاده از دندان های مصنوعی، آنها را همیشه باید تمیز کرد و به آنها توجه نمود.
- هنگام صحبت کردن باید آهسته حرف زد تا آب دهان بر روی مخاطب پرتاب نشود.
- شست و شوی دست ها قبل از شروع به خوردن ضروری است.



- اگر کانون چرکی در دهان موجود باشد بیماری های خطرناک داخلی را سبب می شوند. مراجعه به پزشک دراین مورد الزامی است.
- خودداری از دادن مسواک شخصی به دیگران.
- خودداری از گذاشتن مواد مسکن روی دندان پوسیده به هنگام درد.
- از خوردن غذا و مایعات گرم بلافاصله پس از کشیدن دندان بایستی خودداری کرده



نکته:

- توجه به دندان ها برای زنان باردار بسیار مهم است زیرا مقداری از کلسیم و مواد معدنی بدن در این هنگام به مصرف جنین می رسد .
- غذای زنان باردار باید شامل کلسیم، فسفر و ویتامین ها که برای دندان ها ضروری است باشد، تا جبران این کمبود بشود.



خلاصه و نتیجه گیری :

هر فعالیتی که انجام می‌دهیم به انرژی نیاز دارد و انرژی از غذا تأمین می‌شود، غذا در دستگاه گوارش تغییر می‌کند تا آماده جذب شود بنا براین جهت سلامت دستگاه گوارش تغذیه متعادل، ورزش، استراحت، آب ساده و سالم ضروری می‌باشد.



خلاصه و نتیجه گیری :

دندان های سالم، غذا خوردن را برای ما لذت بخش و به هضم آن کمک می کنند.
علاوه بر آن دندان ها در خوب و واضح صحبت کردن و زیبایی صورت
نقش مهمی دارند لذا مراقبت و تغذیه مناسب به منظور حفظ سلامت دهان و
دندان ضروری می باشد.



پرسش:

1. چرا رعایت بهداشت دستگاه گوارش اهمیت دارد؟
2. مراقبت هایی لازم برای حفظ سلامت دستگاه گوارش را شرح دهید؟
3. اهمیت سلامت دهان و دندان را شرح دهید؟
4. نکات اساسی در حفظ سلامت دهان و دندان را بیان کنید؟
5. عوامل مؤثر در پوسیدگی دندان را نام ببرید؟



بهداشت اعضاء و اندام های بدن

جلسه چهارم: بهداشت دستگاه تنفس

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

- اهمیت رعایت بهداشت دستگاه تنفس را توضیح دهد.
- عوامل ایجاد اختلال و بیماری در دستگاه تنفس را بیان کند.
- مراقبت های بهداشتی از دستگاه تنفس را شرح دهد.



فهرست عناوین

- اهمیت دستگاه تنفس
- ساختمان دستگاه تنفس
- اختلالات و بیماری های دستگاه تنفس
- مراقبت های بهداشتی از دستگاه تنفس
- بهداشت دستگاه تنفس در محیط کار



اهمیت دستگاه تنفس :

تامین اکسیژن مورد نیاز جهت اکسید مواد غذایی در سلولها به منظور ایجاد انرژی لازم از راه دستگاه تنفس صورت می گیرد. تنفس بدون شک از مهمترین فعالیت های حیاتی است که طی آن بدن اکسیژن موجود در هوا را جذب و دی اکسید کربن ناشی از سوخت مواد غذایی در سلول ها را دفع می کند.

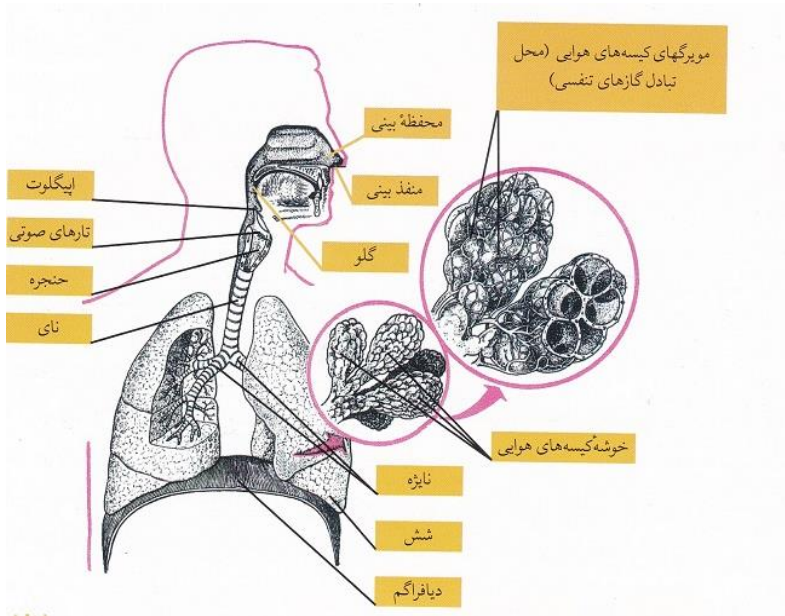


ساختمان دستگاه تنفس:

- دستگاه تنفس در انسان از دو قسمت تشکیل شده است:

- راه های هوایی که شامل بینی، حلق، حنجره، نای، نایژه و نایژک.

- شش یا اعضای اصلی تنفس که عمل تبادل گاز های اکسیژن و دی اکسید کربن بین هوا و خون را بر عهده دارند.



عوامل ایجاد اختلال و بیماری در دستگاه تنفس:

- گرد و غبار (مثل : گوگرد ، غبار ذغال، گرد و غبار آهن، گرد و غبار الیاف نیشکر ، غبار پنبه نسوز)
- گاز ها و بخارات سمی
- دود سیگار

«خطرناک ترین گرد و غبار ها سیلیس می باشد که سبب بیماری سیلیکوزیس می شود.»



مراقبتهای بهداشتی از دستگاه تنفس:

- عدم اعتیاد به دخانیات
- رعایت مسایل بهداشتی در محل سکونت (نور- درجه حرارت- تهویه)
- پیشگیری از بیماری های عفونی و درمان به موقع آن
- استفاده از رژیم های غذایی مناسب



- خودداری از خوردن مواد آلرژی زا یا تماس با مواد آلرژی زا (گل ها،
گرده گیاهان، پشم)
- 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



- تزریق به موقع واکسن ب ت ث ژ جهت پیشگیری از بروز بیماری سل و اجتناب از مصرف شیر و سایر فرآورده های دامی آلوده
- سعی در حفظ وزن بدن در حد معمول و مناسب
- در هنگام کار در محیط پر گرد و غبار و یا آلوده به گازهای سمی باید از ماسک های محافظتی استفاده کنید.



بهداشت دستگاه تنفس در محیط کار:

- رعایت اصول بهداشت فردی
- نصب دستگاه های تهویه به تعداد مناسب
- اجتناب از حضور غیر ضروری در محل های آلوده
- شرکت فعال و انجام معاینات پزشکی دوره ای با مراجعه به خانه بهداشت



- نصب دستگاه کنترل کننده گازها و ذرات در واحد های صنعتی
- استفاده از کلیه سیستم های کنترلی، تجهیزات حفاظتی و ماسک های تنفسی و گزارش فوری هر گونه نقص و عیب در دستگاه های کنترلی، سیستم تهویه و تجهیزات حفاظتی به مسئولین



خلاصه و نتیجه گیری:

هدف نهایی در تنفس تامین اکسیژن مورد نیاز جهت بافت و یا به عبارتی ایجاد فرایند تنفس سلولی است که به موجود زنده امکان آزاد نمودن انرژی و سوخت مواد غذایی لازم جهت رشد سلول هارا می دهد بنا براین حفظ سلامت دستگاه تنفس ضروری می باشد که این امر با انجام مراقبت های بهداشتی دستگاه تنفس امکان پذیر می باشد.



پرسش:

1. اهمیت بهداشت دستگاه تنفس را توضیح دهید؟
2. مراقبت های بهداشتی جهت حفظ سلامت دستگاه تنفس را شرح دهید؟
3. عوامل اختلال در دستگاه تنفسی را شرح دهید؟



بهداشت اعضاء و اندام های بدن

جلسه پنجم: بهداشت دستگاه گردش خون

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

- اهمیت رعایت بهداشت قلب و دستگاه گردش خون را توضیح دهد.
- مراقبت های دستگاه قلب و گردش خون را شرح دهد.
- خود مراقبتی دستگاه قلب و گردش خون را به عمل آورد.



فهرست عناوین

- اهمیت بهداشت دستگاه گردش خون
- مراقبت های دستگاه گردش خون
- پیشگیری از بروز بیماری های قلبی و عروقی



اهمیت بهداشت دستگاه گردش خون :

دستگاه گردش خون از خون، قلب و عروق تشکیل شده است. خون مایعی است که بوسیله شبکه گسترده ای از رگها به تمام سلول های بدن می رود و بدون وجود آن بافت های بدن از چند دقیقه تا چند ساعت بیشتر نمی توانند به زندگی ادامه دهند.



بدن انسان در صورتی می تواند به فعالیت های خود ادامه دهد که اکسیژن و مواد غذایی در دسترس بافتها قرار گیرند و فضولات که بر اثر سوخت و ساز سلولها ایجاد می شود و ترکیب شیمیایی محیط درونی بافتها را بر هم می زند دفع کند.



بیماری های دستگاه گردش خون:

- بیماری های مربوط به قلب و عروق یک دهم کل علت مرگ و میر ها را در سراسر جهان به خود اختصاص می دهد. برخی از مهمترین این بیماری ها عبارتند از: افزایش/کاهش فشار خون، انسداد رگ ها، تصلب شرایین، نارسایی قلبی، واریس.



مراقبت های دستگاه گردش خون

عوامل عمده در ایجاد بیماری های قلبی و عروقی عبارتند از:

- بدی تغذیه
- دخانیات
- پرفشاری خون
- فشار های روانی
- مرض قند یا دیابت
- کم تحرکی
- بیماری های عفونی و غیرواگیر



پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی

- آهسته غذا بخورید
- در مصرف غذاهای چرب پر نمک و قندی افراط نکنید.
- از مصرف مشروبات الکلی و کشیدن سیگار پرهیز کنید.
- از پر خوری پرهیزید.



- وزن خود را در حد معمول و مناسب نگه دارید.
- هر روز مناسب سن خود ورزش کنید.
- از داد و فریاد بیهوده صرف نظر کرده و در مقابل هیجانات خونسردی خود را حفظ کنید.
- هرگز در تفریحات شبانه و شب زنده داری ها افراط نکنید.



- آخر هفته استراحت نمایید.

- عدم افراط در روابط جنسی، افراط در روابط جنسی بخصوص در سنین

بالا و بویژه در صورت وجود اختلاف سنی بین طرفین خطر جدی برای سلامتی و بهداشت قلب ایجاد می نماید.

- از مصرف خودسرانه هر نوع دارو خودداری کنید.



خلاصه و نتیجه گیری:

دستگاه گردش خون از خون، قلب و عروق تشکیل شده است. که وظیفه آن تنظیم جریان و گردش خون و انتقال مواد غذایی به سلول ها می باشد. در نتیجه سلامت آن از اهمیت قابل توجهی برخوردار است. لذا لازم است، به منظور کاهش ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و مرگ و میر ناشی از این بیماری ها، مراقبت های بهداشتی «کنترل چربی و قند، کنترل فشارخون، ورزش و کنترل وزن و....» را بعمل آورد.



پرسش:

1. اهمیت بهداشت قلب و دستگاه گردش خون را شرح دهید؟
2. عوامل مهمی که سبب بیماری های قلبی و عروقی می شوند را توضیح دهید؟
3. اقدامات لازم برای پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی را توضیح دهید؟



بهداشت اعضاء و اندام های بدن

جلسه ششم: بهداشت دستگاه عصبی و دستگاه ادراری

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

- اهمیت رعایت بهداشت دستگاه عصبی را توضیح دهد.
- مراقبت های بهداشتی از دستگاه عصبی را شرح دهد.
- اهمیت رعایت بهداشت دستگاه ادراری را توضیح دهد.
- مراقبت های بهداشتی از دستگاه ادراری را شرح دهد.



فهرست عناوین

- اهمیت رعایت بهداشت دستگاه عصبی
- مهمترین بیماری های دستگاه عصبی
- مراقبت های بهداشتی از دستگاه عصبی
- اهمیت دستگاه ادراری
- مراقبت های بهداشتی دستگاه ادراری



اهمیت بهداشت دستگاه عصبی :

این دستگاه از سازمان یافته ترین دستگاه های بدن است و به همراه یکسری هورمون های دیگر بین فعالیت های بی شمار بدن تعادل برقرار می کند و واکنش های بدن را در مقابل محیط خارج تعیین می کند.



مهمترین بیماری های دستگاه عصبی:

- نوریت، التهاب و آزردهی اعصاب محیطی که اختلال هایی مثل گزگز و سوزن شدن و خواب رفتن عضو را به دنبال دارد.
- مننژیت ، صرع ، میگرن
- بیماری پارکینسون ، سرگیجه، تشنج



برخی از عوارض عصبی ارثی بوده و برخی در اثر بیماری ها و تصادفات
بوجود می آیند و مواردی هم در اثر عدم رعایت اصول بهداشتی شغلی در
هنگام کار با حلال ها و مواد شیمیایی ایجاد می شوند. به عنوان مثال ماده
دی سولفید کربن که به عنوان حلال در صنایع به کار میرود، عوارض
عصبی شدیدی چون فلج نصف بدن، تار شدن میدان دید و ... در پی دارد.



مراقبت‌های بهداشتی دستگاه عصبی:

سلسله اعصاب ارتباط دائم انسان را با محیط زندگی برقرار ساخته و از سوی دیگر ارتباط کامل اعضا و هماهنگی بین آنها را بوجود می‌آورد از این رو دارای اهمیت خاصی بوده و در مراقبت بهداشتی از این دستگاه می‌بایست نهایت دقت بعمل آورده شود.



مراقبت های بهداشتی دستگاه عصبی عبارتند از:

- استفاده از رژیم غذایی مناسب و سرشار از ویتامین های گروه B.
- خودداری از مصرف مشروبات الکلی.
- برخورداری از خواب و استراحت کافی.
- عدم پاییندی و وابستگی به دنیای فانی و مادیات.
- تدارک زندگی سالم و بی آلایش.
- اجتناب از سکونت در محیط های پر سر و صدا.

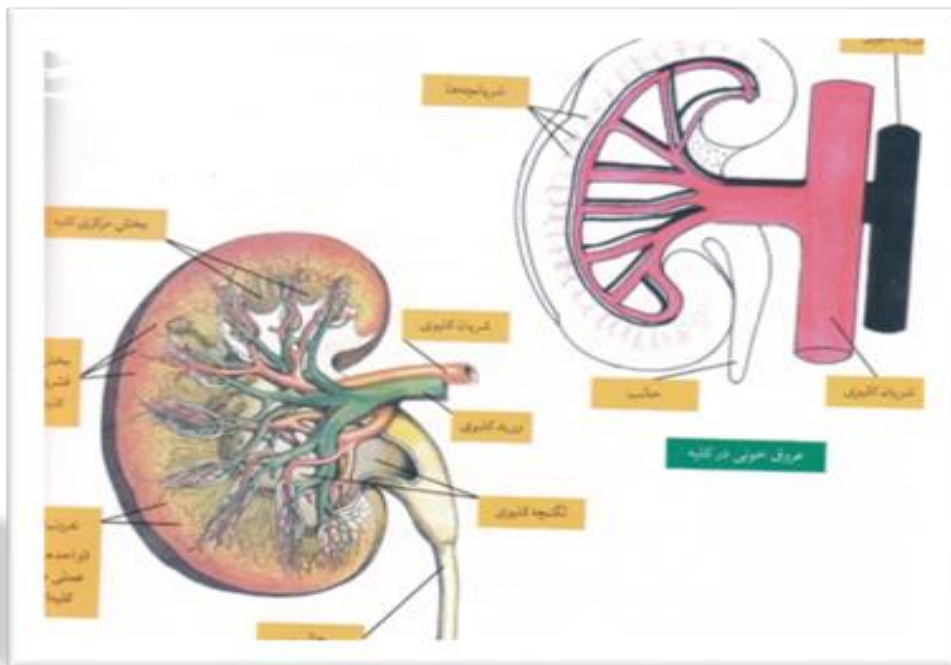


- عدم دخالت در امور دیگران.
- برنامه ریزی در انجام کارهای روزمره.
- خودداری از استفاده زیاد و ممتد داروهای آرام بخش.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی در صنایع و کارخانجات و رعایت اصول بهداشت حرفه ای
- خودداری از انجام کارهایی که ممکن است به پیدایش زخم های عمیق، شکستگی استخوان ها، بریدگی و ضربه های شدید منجر شود.
- مشارکت فعال در معاینات پزشکی دوره ای.



اهمیت دستگاه ادراری :

- دستگاه ادراری در انسان از دو کلیه، مثانه و مجرای خروجی ادرار تشکیل شده است. که وظیفه دفع مواد زائد بدن تنظیم آب و اسیدیته و سایر ترکیبات شیمیایی خون را بر عهده دارد.



اختلالات و بیماری های دستگاه ادراری:

- تکررادرار
- احتباس ادرار
- بی اختیاری در دفع ادرار
- التهاب کلیه
- سنگ ها مجاری ادراری



مراقبت های بهداشتی دستگاه ادراری:

- با توجه به اینکه میان سوخت و ساز بدن، درجه غلظت مواد موجود در خون و کار کلیه ها رابطه تنگاتنگی وجود دارد، کوچکترین تغییر در یکی از آنها بر عملکرد دستگاه های بدن نیز تاثیر می گذارد. به همین خاطر با رعایت اصول بهداشت دستگاه ادراری از عوارض سوء ناشی از این دستگاه بر سایر اعضا کاسته می شود.



مهمترین موارد مربوط به حفظ بهداشت دستگاه ادراری عبارتند از:

- اجتناب از خستگی جسمی و روحی
- برخوردار بودن از خواب و استراحت کافی
- برخوردار بودن از رژیم غذایی مناسب و متعادل در هر سن
- پرهیز از پر خوری
- عدم افراط در مصرف مواد پروتئینی



- محافظت کلیه ها از سرما

- حفاظت کلیه ها در برابر فشار و ضربه های خارجی

- پیگیری و درمان بیماری های عفونی «گلودرد های مکرر همراه با لوزه

- های چرکی و مخملک که باعث نفريت کلیه می شوند»

- پرهیز از انزوا طلبی و کم تحرک بودن

- حفظ وضع طبیعی ستون فقرات.



- مراقبت های بهداشتی زنان باردار در طی دوران حاملگی
- مراقبت های بهداشتی در دوران عادت ماهیانه
- خودداری از شنا کردن در آب هایی که احتمال آلودگی دارند
- خودداری از مصرف دائم آب های معدنی جهت شرب، جز در موارد توصیه پزشک



خلاصه و نتیجه گیری:

دستگاه عصبی ارتباط دائم انسان را بامحیط زندگی برقرار ساخته وازسوی دیگر ارتباط کامل اعضاء و هماهنگی بین آن هارا بوجود می آورداز این رو دارای اهمیت خاصی بوده و در مراقبت بهداشتی از این دستگاه عظیم باید نهایت دقت بعمل آورده شود. نکاتی که در درس به آن ها اشاره گردیده است کمک موثری به حفظ سلامت این دستگاه می کند.



خلاصه و نتیجه گیری:

دستگاه ادراری وظیفه تصفیه خون و دفع مواد زائد بدن (اوره و اسیداوریک) را بعهده دارد نتیجه این اعمال از یک سو تثبیت و تعادل ترکیب شیمیایی خون و از سوی دیگر تشکیل ادرار است. پس هر گونه بیماری و یا اختلال در عملکرد این دستگاه باعث ایجاد محیط نامناسب جهت فعالیت سلولها و نهایتا تمامی اعضا بدن می گردد. بنابر این مراقبت های بهداشتی دستگاه ادراری سبب حفظ سلامت بدن می شود.



پرسش:

1. چرا رعایت بهداشت دستگاه عصبی اهمیت دارد؟
2. مراقبت های بهداشتی از دستگاه عصبی را شرح دهید؟
3. اهمیت رعایت بهداشت دستگاه ادراری را توضیح دهید؟
4. مهمترین موارد جهت حفظ سلامت دستگاه ادراری را شرح دهید؟



بهداشت اعضاء و اندام های بدن

جلسه هفتم: بهداشت دستگاه حرکتی

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

- علل ایجاد عوارض استخوانی و مفصلی در محیط کار را توضیح دهد.
- مراقبت های بهداشتی در مورد دستگاه حرکتی را بیان کند.
- نکات بهداشتی هنگام ورزش کردن را شرح دهد.
- اصول بهداشتی در انجام فعالیتهای ورزشی را توضیح دهد.



فهرست عناوین

- اهمیت بهداشت دستگاه حرکتی
- علل اختلال و بیماری های دستگاه حرکتی
- علل ایجاد عوارض استخوانی و مفصلی در محیط کار
- مراقبت های بهداشتی دستگاه حرکتی
- اهم اصول بهداشتی در انجام فعالیت های ورزشی



اهمیت بهداشت دستگاه حرکتی:

دستگاه حرکتی از استخوانها، مفاصل و ماهیچه ها تشکیل شده است و نقش قابل توجهی در ادامه حیات، انجام اعمال فیزیولوژیک و فعالیت های روزمره انسان دارد.



علل اختلال و بیماری های دستگاه حرکتی:

- عوارض ناشی از کمبود ویتامین ها و ایراد در رژیم غذایی:

اختلال در رشد و نمو استخوانها (مثل نانیسم، راشی تیسم)

اختلال در مفاصل مثل (التهاب مفاصل یا آرتريت)



علل ایجاد عوارض استخوانی و مفصلی در محیط کار:

- حرکات و وضعیت های بیماری زا و نامناسب: مثل کمردرد، درد ستون فقرات و گردن، انقباض عضلات، و تغییر شکل ستون فقرات
- عوارض ناشی از عوامل فیزیکی: نکروز استخوان نیمه هلالی و آسیب به مفاصل میچ دست
- عوارض ناشی از عوامل شیمیایی: نکروز استخوان فک در مسمومیت با فسفر، دردهای استخوانی و مفاصل در مسمومیت با سرب
- عوارض ناشی از برخی بیماری های عفونی: مثل سل و تب مالت



مراقبت های بهداشتی دستگاه حرکتی:

- رژیم غذایی مناسب و غنی از ویتامین ها و مواد معدنی بویژه کلسیم و فسفر و ویتامین های A و D و E
- کسانی که میزان اسید اوریک خونشان بالاست بهتر است که در مصرف موادی مانند گوشت و جگر و حبوبات زیاده روی نکنند.
- رعایت دقیق برنامه واکسیناسیون کودکان.



- رعایت کلیه اصول بهداشتی در مورد اندام های بدن بویژه دستگاه گردش

خون و اعصاب

- پرهیز از مصرف خود سرانه هر گونه دارو به هنگام ناراحتی دستگاه

حرکتی بخصوص مصرف کورتیکو استروئید و کورتن ها

- مراجعه به پزشک در صورت مشاهده علائمی چون کاهش مو در زیر بغل

و ناحیه تناسلی فقدان قاعدگی، ناتوانی جنسی در مردان که می تواند نشانه

اختلال در کار غده هیپوفیز باشد.



- در صورت مشاهده علائمی چون درد و ورم مفاصل مراجعه به پزشک الزامی است.

- در هنگام بلند کردن بار کمر خود را خم نکنید بلکه سعی کنید بار را با نیروی پاهایتان بلند کنید.

- استراحت در فواصل بین کار و پیشگیری از بروز خستگی.



- خودداری از انجام کارهای خطرناک و رعایت احتیاطات لازم.
- پرهیز از پرخوری، کاهش وزن اضافی بدن و نگه داشتن آن در حد معمول و مناسب
- خودداری از استراحت مطلق در مورد بیمارانی که به مدت طولانی بستری می باشند.



ورزش و رعایت برخی نکات بهداشتی به هنگام ورزش کردن:

- هدف ورزش ایجاد راندمان بهتر در انجام کار عضلانی و تامین سلامتی هر چه بیشتر بدن می باشد
- در اثر ورزش حرکات بدن منظم و هماهنگ شده خستگی دیر تر ظاهر شده
- عضلات و اندام خوش حالت و ورزیده همراه با نیروی عضلانی شده
- مقاومت بدن زیادتر می شود



- خستگی روحی و فشارهای عصبی را از بین می برد
- هیجانات را کنترل می کند
- ورزش مرتب باعث طولانی شدن عمر می شود
- به افراد کمک می کند که از زندگی لذت بیشتری ببرند
- بهترین وسیله پیشگیری در برابر بیماری های مقاربتی واعتیاد است.



اهم اصول بهداشتی در انجام فعالیت های ورزشی :

- در هوای آزاد و بدون آلودگی ورزش کنید در صورتی که تمرینات ورزشی در مکان های سر پوشیده انجام می گیرد تهویه هوای داخل اینگونه اماکن الزامی است.
- هنگام ورزش از لباس های مناسب ورزش استفاده کنید از نوشیدن آب زیاد و یا آشامیدنی های بسیار سرد در خلال ورزش بپرهیزید.
- در فصل تابستان جهت استفاده از استخر شنا قبل از داخل آب شدن دوش بگیرید تا بدن نسبت به آب سرد عادت کند.



- پس از فعالیت های ورزشی در معرض جریان هوای سرد قرار نگیرید.
- پس از ورزش جهت نظافت بدن دوش آب گرم را فراموش نکنید.
- پس از تمرین و بازی لباسهای خود را در زیر نور آفتاب خشک کنید.
- فاصله مصرف غذا تا شروع تمرینات ورزشی کمتر از سه ساعت نباشد.



- از نیم ساعت مانده به تمرین تا یک ربع بعد از تمرین از صرف نوشیدنی خیلی خنک خودداری شود.

- بعد از تمرینات ورزشی شدید و احساس خستگی و کوفتگی، از مواد غذایی مناسب به ویژه آبمیوه استفاده کنید.



خلاصه و نتیجه گیری:

اختلالات و بیماری های مربوط به دستگاه حرکتی ناشی از عوامل متعددی است برخی از این عوارض ناشی از کمبود ویتامین ها و ایراد در رژیم غذایی می باشد، مانند اختلال در رشد و نمو استخوانها (نانیسم) و برخی دیگر اختلال در مفاصل (آرتریت).

در اثر کار و شغل نیز ممکن است عوارض استخوانی و مفصلی پدید آید. بنابراین رعایت مراقبت های بهداشتی که در درس به آنها اشاره شد از جمله ورزش و تغذیه مناسب و.... می تواند از اختلالات ذکر شده پیشگیری نماید.



پرسش:

1. اهمیت بهداشت دستگاه حرکتی را توضیح دهید؟
2. مراقبت های بهداشتی از دستگاه حرکتی را بیان کنید؟
3. هدف از انجام ورزش و تحرک بدنی شرح دهید؟
4. نکاتی که هنگام ورزش کردن باید رعایت شوند را بیان کنید؟



فهرست منابع

۱. کمیته برنامه ریزی آموزش نیروی انسانی مرکز گسترش شبکه و توسعه مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی، مجموعه آموزش بهورزی، مباحث مقدماتی، وزارت بهداشت ۱۳۷۹

۲. حلم سرشت، پ. دل پیشه، ا. اصول بهداشت فردی. انتشارات چهر، ۱۳۷۷

**لطفا نظرات و پیشنهادات خود پیرامون این
بسته آموزشی را به آدرس زیر ارسال نمایید.**

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز
امور بهورزی معاونت بهداشت

Shiraz_behvarz@sums.ac.ir

بهداشت آب آشامیدنی و مواد غذایی در خانه



مشخصات سند

مشخصات مدرس



زهره توکل

کارشناس مامایی

مدیر و مربی مرکز آموزش بهورزی شهرستان آباد
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

مشخصات بسته آموزشی

- حیطه درس: ارتقاء بهداشت فردی و شیوه زندگی سالم
- تاریخ آخرین بازنگری: ۹ تیر ۱۳۹۹
- نوبت تهیه: ۱
- نام فایل:

BF-behdasht-abe-ashamidany-va-mavade-ghazae
-edi2



بهداشت آب آشامیدنی و مواد غذایی در خانه

جلسه اول: بهداشت آب

• اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

➤ اهمیت بهداشت آب را توضیح دهد.

➤ مشخصات آب و ویژگی های آب آشامیدنی را شرح دهد.

➤ منابع آب را نام برده و نحوه بهسازی آنها را بیان کند.



فهرست عناوین

➤ اهمیت بهداشت آب آشامیدنی

➤ مشخصات آب

➤ ویژگی های آب سالم

➤ منابع آب مشروب



اهمیت بهداشت آب آشامیدنی :

امروزه با پیشرفت زندگی صنعتی و رشد جمعیت مصرف آب افزایش یافته و منابع آب موجود که قابلیت مصرف دارند در معرض استفاده بیش از حد و حتی آلودگی قرار گرفته است و در کشور ما نیز مسئله کمبود آب از گذشته های بسیار دور وجود داشته است .



ادامه اهمیت بهداشت آب آشامیدنی :

در برخی از مناطق مانع رشد و پیشرفت کشاورزی، صنعتی و حتی اجتماعی شده است میزان مصرف سرانه آب در اجتماعات مختلف متفاوت است و با افزایش فرهنگ و ارتقاء سطح بهداشت جوامع ارتباط مستقیم دارد و هر چه سطح فرهنگ و بهداشت بالا تر باشد نیاز به آب و مصرف آن افزایش می یابد.



ادامه اهمیت بهداشت آب آشامیدنی :

• آب علاوه بر آن که مایه حیات انسان و سایر موجودات زنده است، در تمام فعالیت های روزانه خانگی مانند پخت و پز، شست و شو، آبیاری گیاهان و ... نقش دارد. به همین دلیل آبی که از آن استفاده می کنیم باید سالم باشد.



مشخصات آب:

آب ماده ای است که در کلیه خواص فیزیکی و شیمیایی خود نسبت به ترکیبات مشابه متفاوت است. آب تنها ماده متداول در طبیعت است که به هر سه حالت جامد، مایع، گاز وجود دارد. در حقیقت آب را یک حلال جهانی می نامند زیرا بسیاری از مواد شناخته شده در جهان با مقادیر مختلف در آب موجود است.



ویژگی های آب سالم (آب آشامیدنی):

- آب بایستی صاف, زلال, بیرنگ, بی بو باشد
- آلودگی میکروبی و انگلی نداشته باشد.
- بدون مواد سمی باشد.
- مواد معدنی آن در حد مجاز باشد



ویژگی های آب مورد مصرف:

- بهداشتی بودن آب شرب
- داشتن سیستم لوله کشی و شبکه آب رسانی
- داشتن انشعاب خصوصی درهر واحد مسکونی



منابع آب مشروب اجتماعات را می‌توان به سه دسته تقسیم نمود:

الف) منابع سطحی:

غالب آب باران، آب رودخانه، آب دریاچه های طبیعی، آب دریاچه ها
یاسدهای ذخیره ای و قنوات در طبیعت موجود هستند .



ب) منابع آب زیرزمینی:

منابعی نظیر چشمه سارها، آب چاه های کم عمق، چاه های عمیق، چاه های جاری و آب حاصل از کانال های ساخته شده



ج) منابع آب شور:

عبارتند از آب دریاها و دریاچه های شور یا آب های شور زیرزمینی



ترتیب اولویت بندی منابع آب :

- شبکه آبرسانی شهری

- چشمه ها و چاهها

- آبهای سطحی



ادامه منابع آب :

- اگر در روستاها و شهرهای کوچک زندگی می کنید، یا تابستان ها و روزهای تعطیل را در مناطق بیلاقی و حومه شهرها می گذرانید و آب مصرفی خود را از چشمه، چاه، قنات و رودخانه تأمین می کنید، این موارد را به یاد داشته باشید:

- چاه آب باید از چاه فاضلاب و چاه توالت دست کم ۳۰ متر فاصله داشته باشد



ادامه منابع آب :

- اگر منبع آب، چشمه و قنات است باید اطراف آن سنگ چینی شده باشد
- محل برداشت آب طوری باشد که دام ها و چارپایان نتوانند وارد آن شوند
- از ریختن زباله در اطراف منبع آب خودداری شود
- محل شست و شوی ظرف ها و رخت و لباس از سرچشمه دور باشد
- اگر از سالم بودن آب مطمئن نیستید باید آن را گندزدایی کنید



خلاصه و نتیجه گیری:

آب علاوه بر آن که مایه حیات انسان و سایر موجودات زنده است، در تمام فعالیت های روزانه خانگی مانند پخت و پز، شست و شو، آبیاری گیاهان و... نقش دارد.

به همین دلیل آبی که از آن استفاده می کنیم علاوه بر اینکه از منابع آب مشروب و بهسازی شده تامین شود، باید همه ویژگی های آب سالم که در مباحث فوق مطرح شد را نیز داشته باشد.

آب سالم آب گوارایی است که دارای خصوصیات فیزیکی و شیمیایی مطلوب بوده فاقد میکروارگانیسم های بیماریزا می باشد و آشامیدن آن هیچگونه اثرات سوئی نه در کوتاه مدت و نه در دراز مدت برای انسان ندارد.



خلاصه و نتیجه گیری:

- آب از منابع مختلف سطحی یا زیر زمینی تهیه می شود حفاظت این منابع در برابر آلودگیها اولین اقدام برای تامین آب سالم است و دومین قدم تصفیه آب خصوصا انجام مرحله گندزدایی است. و قدم سوم حفظ و نگهداری شبکه آب رسانی جهت جلوگیری از آلودگی آب و چهارم دقت در نگهداری شبکه آب رسانی مسکن می باشد.



پرسش:

۱. اهمیت بهداشت آب آشامیدنی را توضیح دهید؟

۲. مشخصات آب سالم را توضیح دهید؟

۳. ویژگی های آب سالم را بیان کنید؟



بهداشت آب آشامیدنی و مواد غذایی در خانه

جلسه دوم: (بهداشت آب)

• اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند.

➤ بیماری های منتقله از طریق آب را توضیح دهد.

➤ مواد و ناخالصی های موجود در آب را نام ببرد.

➤ روش های سالمسازی آب را شرح دهد.



فهرست عناوین

➤ بیماری های منتقله بوسیله آب

➤ ناخالصی ها و آلودگی های متداول آب

➤ سختی آب

➤ سالم سازی آب آشامیدنی

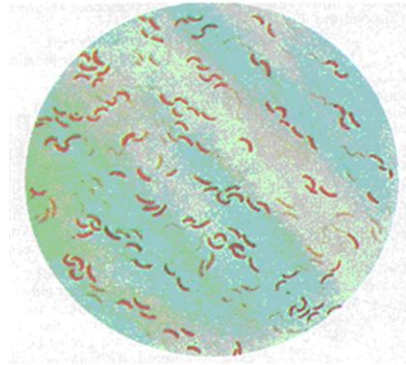


بیماریهای منتقله بوسیله آب:

- بیماریهای واگیردار عمده ترین بیماریهای منتقله از طریق آب هستند.
- میکرو ارگانیسم های بیماری زای موجود در آب در بیماری ها نقش اصلی را ایفا می کنند.
- شایع ترین و گسترده ترین خطرات آبهای آشامیدنی انتقال بیماری های باکتریایی، ویروسی، انگلی تک یاخته ای می باشند.



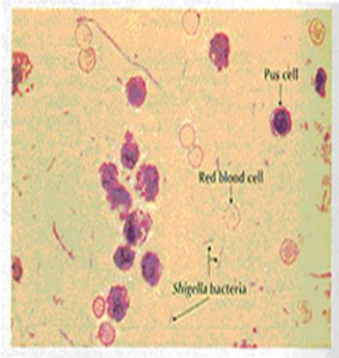
انواع بیماری های منتقله از آب :



Vibrio cholerae

• وبا

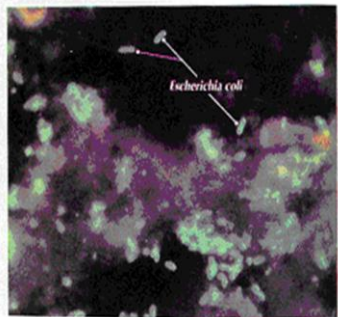
• حصیه



Shigella

• شیگلوزیس shigelasis

• اسهال خونی



E. coli



ادامه انواع بیماری های منتقله از آب :

• ویروس

به قدری کوچک است که با میکروسکوپ های الکترونی قابل رویت می باشد و برای زندگی خودش به اجبار نیاز به یک میزبان دارد.

• علائم درآلودگی با ویروس، علاوه بر اختلالات معده و روده دربرگیرنده ی اختلالات عصبی نیز می باشد. « **فلج اطفال و هپاتیت A** »



ناخالصی ها و آلودگیهای متداول آب:

آب صددرصد خالص در طبیعت یافت نمی شود و ممکن است ناخالصی و آلودگیهای زیر دیده شود:

1. گازها: نظیر انیدرید کربنیک، هیدروژن سولفور، اکسیژن ازت و غیره



۲. ترکیبات شیمیایی: مانند کلسیم، منیزیم، سدیم، فلوئور، آهن، سولفات ها،
بیکربنات ها، نیترات ها و نیتريت ها و غيره....

۳. مواد معلق غيرزنده: مانند ذرات رس، ماسه های ريز.

۴. مواد معلق زنده: مانند باکتری ها، قارچ ها، جلبک ها، انگل ها و ویروس ها



سختی آب:

- وجود املاح موجود در آب تا حد مجاز برای بدن لازم بوده و آب را مطبوع و گوارا می نماید. وجود بیش از حد مجاز املاح کلسیم و منیزیم و گاهی آهن و مس در آب را اصطلاحاً سختی آب می گویند.
- در آب سخت صابون با دشواری کف میکند.

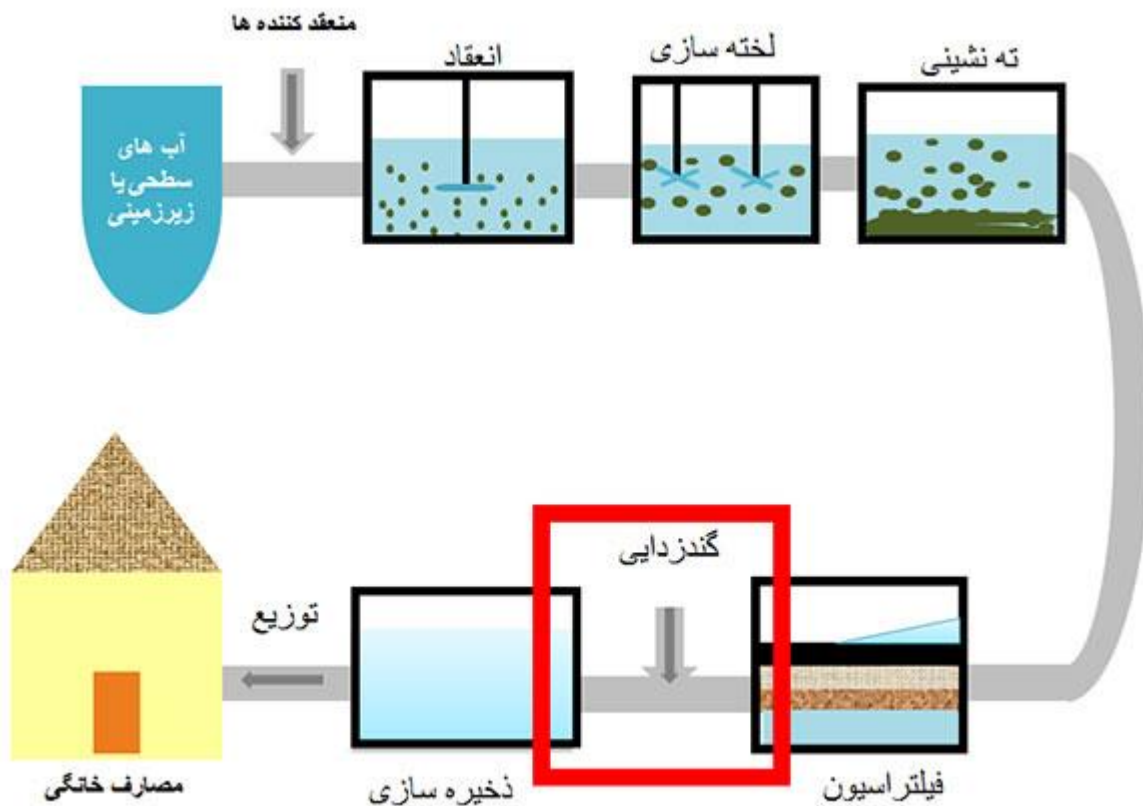


سالمسازی آب آشامیدنی:

تصفیه آب: روش های تصفیه آب مصرفی در مقیاس کوچک و منازل

عبارتند از:

- صاف کردن
- جوشاندن
- گند زدایی توسط مواد شیمیایی
- پرتو افکنی



جوشاندن:

ساده ترین نوع ضد عفونی کردن است.

با جوشاندن آب بسیاری از عوامل بیماری زا نظیر باکتری ها، کیست، تخم انگل از بین می رود برای مقادیر کم آب در منزل می توان پس از جوشاندن به مدت ۱ دقیقه از شروع جوش آن را ضد عفونی و عاری از میکرب دانست.



ادامه جوشاندن:

پس از سرد شدن بدون جابجا کردن آب به ظرف دیگری برای شرب استفاده کرد در ارتفاعات بالا تر مدت زمان بیشتری برای جوشاندن آب لازم است.



خلاصه و نتیجه گیری:

عمده ترین بیماریهای منتقله از طریق آب، بیماریهای واگیردار هستند.

آب محیط مناسبی برای رشد و نمو بعضی از انگلها که قسمتی از دوران زندگی خود را در بدن میزبان واسط می گذرانند ، می باشد.

تامین آب آشامیدنی سالم از انتقال بیماری های دستگاه گوارش جلوگیری و کافی بودن آب مصرفی شرایط را برای بهداشت فردی و خانگی مهیا می کند.

میکرو ارگانیسم های بیماری زای موجود در آب در بیماری ها نقش اصلی را ایفا می کنند. بنابراین باید آب را سالم سازی و ضد عفونی کرد تا عاری از عوامل بیماریزا گردد.



پرسش:

1. بیماری های منتقله از طریق آب را نام ببرید؟
2. ناخالصی ها و آلودگی های آب را بیان کنید؟
3. روش های سالم سازی آب را شرح دهید؟
4. ساده ترین نوع سالم سازی آب را توضیح دهید؟



بهداشت آب آشامیدنی و مواد غذایی در خانه

جلسه سوم: بهداشت مواد غذایی

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

➤ بهداشت مواد غذایی تعریف کند.

➤ شیوه های مختلف نگهداری مواد غذایی را توضیح دهد.

➤ راه های پیشگیری از عفونت ها و مسمومیت های غذایی را شرح دهد.



فهرست عناوین

- تعریف بهداشت مواد غذایی
- عوامل آلاینده و فاسد کننده مواد غذایی
- شیوه های نگهداری مواد غذایی
- عفونت ها و مسمومیت های غذایی
- آلودگی مواد غذایی
- روش های پیشگیری از عفونت ها و مسمومیت های غذایی



تعریف بهداشت مواد غذایی :

رعایت اصول و موازین بهداشتی را در کلیه مراحل تهیه و تولید، حمل و نقل، نگه داری، فروش و مصرف مواد غذایی برای کاهش آلودگی های فیزیکی و شیمیایی، تا حدی که برای سلامت انسان زیان آور نباشد، بهداشت مواد غذایی می گویند.



عوامل آلاینده و فاسدکننده مواد غذایی:

- عوامل بیولوژیک (عوامل میکربی، انگلی، حشرات و جوندگان)
- عوامل فیزیکی (نور، حرارت، رطوبت و ...)
- عوامل مکانیکی (ضربه و فشار روی بافت میوه و سبزی)
- عوامل شیمیایی



شیوه های نگهداری مواد غذایی:

- شیوه های کوتاه مدت نگهداری مواد غذایی. (یخچال، فریزر)
- شیوه های دراز مدت نگهداری مواد غذایی. (گرما، خشک کردن، دود دادن و...)



شیوه های کوتاه مدت نگهداری مواد غذایی:

بیشتر مواد غذایی در منزل برای استفاده در زمانی کوتاه خریداری می شوند.
برای نگه داری کوتاه مدت مواد غذایی از راه های زیر استفاده می شود:



ادامه شیوه های کوتاه مدت نگهداری مواد غذایی:

- نگهداری مواد غذایی در یخچال: در یخچال موادی نگهداری می شود که نیاز به منجمد کردن ندارند و یا انجماد برای آنها مضر است مثل انواع میوه ها و...

- نگهداری مواد غذایی در فریزر: درجه حرارت فریزر کمتر از یخچال است و موادی در آن نگهداری می شود که نیاز به انجماد دارد مثل انواع گوشت و...



شیوه های دراز مدت نگهداری مواد غذایی:

از این شیوه به منظور دسترسی به مواد غذایی که در همه فصول سال در دسترس نیستند و یا به منظور استفاده راحت تر و حفظ مزه این مواد استفاده می شود.



روش های نگهداری دراز مدت مواد غذایی:

- استفاده از گرما (پاستوریزاسیون)
- خشک کردن (در مورد سبزیجات و میوه جات)
- استفاده از مواد شیمیایی
- غلیظ کردن (مرباسازی - رب سازی)
- استفاده از اشعه
- دود دادن
- کنسرو کردن (ملاحظات استفاده از کنسرو)
- انبارداری مناسب





عفونت ها و مسمومیت های غذائی:

مهمترین عوامل فساد در مواد غذایی عبارتند از:

- عوامل فیزیکی (مانند گرما، سرما، نور، رطوبت و اکسیژن)
- عوامل شیمیایی (سموم، ترکیبات شیمیایی و موادی از قبیل سرب، مس، روی، فلزات سنگین)
- عوامل بیولوژیک (عوامل زنده: موجودات ذره بینی (میکروب ها و قارچ ها)، حشرات و انگلها)



نکته:

از ظروف با رنگ های درخشان و لعاب براق و از نگهداری مواد غذایی اسیدی مانند سرکه یا ترشی در ظروف پلاستیکی خودداری شود زیرا پلاستیک در اسید حل شده و مواد سمی تولید می کند ضمناً بهتر است در صورت نیاز ظروف یکبار مصرف از نوع سلولزی آن استفاده شود



آلودگی مواد غذایی:

آنچه که تحت عنوان آلودگی مواد غذایی مطرح می‌شود در دو گروه آلودگی اولیه و ثانویه طبقه بندی می‌گردد:

الف) آلودگی اولیه:

وقتی که یک ماده غذایی، در اصل به یکی از عوامل آلودگی آلوده باشد
اطلاق می‌شود



ب) آلودگی ثانویه:

مهمترین بخش آلودگی مواد غذایی است و به آن دسته از آلودگی ها اطلاق می شود که در یکی از مراحل تهیه تا مصرف مواد غذایی وارد آنها می شود و همین قسمت از آلودگی است که با رعایت اصول بهداشتی به خوبی قابل کنترل است



روش های پیشگیری از عفونت ها و مسمومیت های غذائی :

- نگهداری مواد غذائی به خصوص گوشت های خرد شده و شیرینی های تر در یخچال یا جای خنک .



- مصرف هر چه زود تر غذاهای تهیه شده از گوشت و حبوبات و سبزیجات.
- جوشانیدن غذا در صورت نیاز به مصرف دوباره.



ادامه‌روش های پیشگیری از عفونت ها و مسمومیت های غذائی :



- جوشاندن قوطی های کنسرو به مدت ۲۰ دقیقه.
- پختن غذاهای دریایی با حرارت زیاد.
- خودداری از خرید مواد غذائی که در کنار خیابان ها و معابر بدون سرپوش عرضه میشود.
- استفاده از لیوان یک بار مصرف در مسافرت ها.



ادامهٔ روش های پیشگیری از عفونت ها و مسمومیت های غذائی :

- عدم مصرف سالاد و سبزی های خام در غذاخوری های بین راه
- جلوگیری از تماس افراد با دامهای آلوده و فضولات آنها.
- عدم مصرف مواد غذائی با منشاء دامی به صورت خام و نپخته.
- سالم سازی سبزیجاتی که به صورت خام مصرف می شود طبق دستورالعمل.



ادامه‌روش های پیشگیری از عفونت ها و مسمومیت های غذائی :

- ضد عفونی و شستن میوه قبل از مصرف با آب سالم .
- استفاده از آب سالم برای طبخ غذا.
- جوشاندن آب مشکوک در دسترس قبل از اضافه کردن به مواد غذائی.
- جلوگیری از تماس حشرات (مگس، سوسک، مورچه) و جوندگان (موش) با مواد غذائی.



خلاصه و نتیجه گیری:

رعایت اصول و موازین بهداشتی در کلیه مراحل تهیه و تولید، حمل و نقل، نگه داری، فروش و مصرف مواد غذایی برای کاهش دادن آلودگی های فیزیکی و شیمیایی، برای حفظ سلامت انسان ضروری می باشد.

برای جلوگیری از هر نوع عفونت و مسمومیت های ناشی از مواد غذایی باید روش های پیشگیری را رعایت کردومی توان از روش های کوتاه مدت و دراز مدت جهت نگهداری و جلوگیری از فاسد شدن مواد غذایی استفاده نمود.



پرسش:

۱. بهداشت مواد غذایی را تعریف کنید؟
۲. شیوه های مختلف نگهداری مواد غذایی را توضیح دهید؟
۳. روش های پیشگیری از مواد غذایی را نام ببرید؟
۴. عوامل فاسد کننده مواد غذایی را شرح دهید؟



بهداشت آب آشامیدنی و مواد غذایی در خانه

جلسه چهارم: بهداشت مواد غذایی

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

➤ شیوه نگهداری مواد غذایی در منزل را توضیح دهد.

➤ مشخصات مواد غذایی بسته بندی شده مجاز را شرح دهد.

➤ نکاتی که باید در بهداشت شیر و فراورده های آن رعایت شود را بیان کند.



فهرست عناوین

➤ نگهداری مواد غذایی

➤ مشخصات مواد غذایی بسته بندی شده مجاز

➤ بهداشت شیر و فراورده های آن



نگهداری مواد غذائی در منزل:

- مواد غذائی فاسد شدنی را نباید به مدت طولانی در هوای آزاد نگه داشت.
- بهتر است غذا در یخچال یا یخدان نگهداری شود.
- مواد غذائی آماده به مصرف در درجه حرارت زیر ۵ درجه سانتیگراد یا بالای ۶۳ درجه سانتیگراد نگهداری شود.
- برای گرم کردن غذا، به میزانی که مورد نیاز است باید از آن برداشته شود و از گرم و سرد کردن کل مواد غذائی پخته شده خودداری گردد.



ادامه نگهداری مواد غذایی در منزل:

- در صورت استفاده از سموم حشره کش، می بایست ظروف و نیز مواد غذایی را در قفسه های در بسته نگهداری کرد.
- سوراخ ها و راه های ورود جوندگان (مثل موش) به محیط خانه و آشپزخانه باید مسدود شوند.
- با نصب توری به در و پنجره از ورود حشرات (مثل مگس و سوسک) به آشپزخانه جلوگیری شود.



ادامه نگهداری مواد غذائی در منزل:

- مواد غذائی فاسد نشدنی و یا دیر فاسد شدنی مثل حبوبات و غیره را باید دور از دسترس حشرات و آفات نگهداری کرد.
- مواد غذائی خام و پخته را باید جدای از یکدیگر در یخچال نگهداری نمود.
- سبزیجات خام را قبل از گذاشتن در یخچال شستشو، انگل زدائی و گندزدائی نمود.
- مواد غذائی پروتئینی را برای مدت طولانی در فریزر و درجه زیر صفر نگهداری نمود.



مشخصات مواد غذائی بسته بندی شده مجاز:

• برچسب مواد غذائی بسته بندی شده مجاز بایستی دارای مشخصات زیر باشد:

• نام محصول

• نام و نشانی کارخانه یا کارگاه سازنده

• مواد تشکیل دهنده محصول



ادامه مشخصات مواد غذائی بسته بندی شده مجاز:



- شماره پروانه بهره برداری
- شماره ثبت
- تاریخ تولید و انقضاء مصرف
- شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



بهداشت شیر و فرآورده های آن:

- شیر خوب و سالم دارای طعمی مطبوع، خوشمزه و کمی شیرین بوده و رنگ آن سفید مایل به زرد است.



عوامل بسیاری در آلودگی شیر مؤثر هستند که عبارتند از:

- آلودگی های اولیه: بیماری هایی که حیوان دچا رآن است (مانند بیماری های سل، سیاه زخم، تب مالت، سالمونلا و ..)
- آلودگی ثانویه: بیماریهایی که به دلیل عدم رعایت اصول بهداشتی قبل و بعدازدوشیدن شیر به آن منتقل می شود. (مانند حصبه، وبا، اسهال و غیره.)



ادامه عوامل موثر در آلودگی شیر:

- بنابراین در مصرف شیر باید نکات بهداشتی زیر را رعایت کرد:
- شیر را نباید به صورت خام مصرف کنند، زیرا اگر حیوان شیرده مبتلا به سل یا تب مالت باشد بیماری میتواند به انسان منتقل شود.
- شیر خام را قبل از مصرف باید حداقل یک دقیقه با هم زدن مداوم بجوشانند. (به مدت یک دقیقه بعد از مرحله جوشیدن باید آن را روی اجاق نگه داشت)



ادامه عوامل موثر در آلودگی شیر:

- شیر پاستوریزه را باید حتماً در داخل یخچال (۴ - ۰) درجه نگهداری کرد. از نگهداری شیر پاستوریزه در خارج از یخچال خودداری نمایند.
- پس از مصرف شیر پاستوریزه باید شیشه خالی را با آب شستشو دهند.
- از انداختن اشیاء خارجی به داخل شیشه های شیر پاستوریزه پرهیز نمایند.



ادامه عوامل موثر در آلودگی شیر:

چنانچه شیر پاستوریزه بیش از ۴۸ ساعت در یخچال بماند و علائم فساد و بریدگی در آن مشاهده نشود آن را قبل از مصرف بجوشانند، و در صورت مشاهده علائم بریدگی و فساد از مصرف آن خودداری کنند.



ادامه عوامل موثر در آلودگی شیر:

- کره بسته بندی پاستوریزه را تنها به مدت یک هفته میتوان در یخچال نگهداری کرد و برای مدت بیشتر باید داخل فریزر نگهداری شود.
- کشک مایع قبل از مصرف به مدت ۵ دقیقه همراه با به هم زدن جوشانده شود. تا خطر ابتلاء به مسمومیت کشنده بوتولیسم بر طرف شود.



ادامه عوامل موثر در آلودگی شیر:

- پنیر یک ماده غذایی بسیار مقوی است و انواع مختلف دارد. پنیر سالم دارای طعم مطبوع بوده و رنگش باید سفید و کمی مایل به زرد باشد. چون اغلب مواقع پنیر را از شیر نجوشیده تهیه میکنند بنابراین از مصرف پنیر تازه باید خودداری شود و قبل از مصرف آن را در آب نمک غلیظ (۱۳ تا ۱۷ در هزار) حداقل به مدت ۴۵ روز تا ۲ ماه در داخل یخچال یا سردخانه نگهداری نمایند.



خلاصه و نتیجه گیری :

رعایت نکات فوق درخصوص نگهداری صحیح مواد غذایی در منزل به منظور سالم ماندن مواد غذایی و در نهایت سلامت خانواده اهمیت زیادی دارد.

برچسب مواد غذائی بسته بندی شده مجازبایستی دارای مشخصات زیرباشد:

نام محصول، نام و نشانی کارخانه یا کارگاه سازنده ،مواد تشکیل دهنده

محصول، شماره پروانه بهره برداری ،شماره ثبت ،تاریخ تولید و انقضاء

مصرف، شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت،درمان و آموزش پزشکی



پرسش:

۱. نکاتی که در نگهداری مواد غذایی باید رعایت شود را توضیح دهید؟

۲. مشخصات مواد غذایی بسته بندی شده مجاز را نام ببرید؟

۳. عواملی که در آلودگی شیر موثر هستند را شرح دهید؟



بهداشت آب آشامیدنی و مواد غذایی در خانه

جلسه پنجم: بهداشت مواد غذایی

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

➤ نکاتی که در بهداشت گوشت بایستی رعایت شود را توضیح دهد.

➤ نحوه تشخیص ماهی سالم از ماهی فاسد را شرح دهد.

➤ مواردی را که باید هنگام خرید کنسرو رعایت شود را بیان کند.



فهرست عناوین

➤ بهداشت گوشت و روغن

➤ فرق بین ماهی سالم و فاسد

➤ نکاتی که در خرید کنسرو باید به آنها توجه کرد



بهداشت گوشت (قرمز و سفید)، روغن، غذاهای کنسروی، تخم مرغ:

- گوشت سالم دارای رنگ قرمز طبیعی با درخشندگی خاص، قابل کشش و بوی مخصوص به خود است.

- از مصرف گوشت هایی که به طریق غیر بهداشتی کشتار می شوند و یا نظارتی بر کشتار آنها نیست خودداری شود.



ادامه بهداشت گوشت (قرمز و سفید)، روغن، غذاهای کنسروی، تخم مرغ:

- از بکار بردن روزنامه و کاغذهای باطله برای پیچاندن گوشت خودداری شود.
- برای نگهداری گوشت در منزل بایستی آنرا شست و داخل یخچال (۲ تا ۳ روز) یا در فریزر برای مدت طولانی تری نگهداری نمود.
- از خرید گوشت چرخ کرده آماده خودداری شود.
- گوشت سالم رنگ قرمز طبیعی با درخشندگی خاصی دارد، در حالی که رنگ گوشت ناسالم تیره و سطح آن لزج و چسبنده است.



ادامه بهداشت گوشت (قرمز و سفید)، روغن، غذاهای کنسروی، تخم مرغ:

- گوشت سالم سفتی مخصوص و قابلیت برگشت پذیری و بوی مطبوعی دارد، در صورتی که گوشت ناسالم شل بوده و دارای بوی نامطبوعی است.
- مرغ تازه سالم، دارای چشم های روشن، درخشان و برجسته ولی مرغ ناسالم چشم های تیره و فرو رفته دارد.



ادامه بهداشت گوشت (قرمز و سفید)، روغن، غذاهای کنسروی، تخم مرغ:

- بدن مرغ تازه سالم، درخشانده و 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.

- گوشت منجمد شده را قبل از مصرف بهتر است به مدت ۲۴ ساعت در طبقات پایین یخچال نگهداری نموده تا از انجماد خارج شود.





فرق بین ماهی سالم با ماهی کهنه و فاسد:

- سطح بدن ماهی سالم و تازه، لزج و براق است در حالی که سطح بدن ماهی کهنه، کدر و خشک است.
- فلس های بدن ماهی تازه، براق است و به راحتی کنده نمیشود ولی در ماهی کهنه فلس ها به راحتی از بدن ماهی جدا میشود.
- چشم های ماهی سالم و تازه، درخشان، شفاف، روشن و برجسته است ولی در ماهی کهنه و ناسالم، چشم ها شفافیت ندارند و فرورفته، تیره و کدر است.



ادامهٔ فرق بین ماهی سالم با ماهی کهنه و فاسد:

- اگر بانگشت 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 نگهداریم اگر تازه باشد به همان حالت باقی می‌ماند ولی ماهی کهنه به حالت افقی نمی‌ماند و از دو طرف خم می‌شود.



نکاتی که در خرید کنسرو باید به آن ها توجه کرد:

- برچسب های روی قوطی کنسرو باید دارای شماره پروانه ساخت و بهره

- برداری و تاریخ تولید و تاریخ انقضاء، نام و محل تولید باشد.



- قوطی کنسرو نباید زنگ زده و دارای منفذ باشد.

- چنانچه با وارد کردن فشار به وسیله انگشت در پهلوی یا بالا و پایین حوصی

کنسرو، در محل فشار ایجاد فرو رفتگی یا تولید صدا شود یا در طرف مقابل

ایجاد برآمدگی نماید دلیل بر فساد آن است.



ادامه نکاتی که در خرید کنسرو باید به آن ها توجه کرد:

- اگر هر یک از دو انتهای قوطی متورم و برآمده باشد نشانه رشد میکروب و تولید گاز است و نباید محتویات آن را مصرف کرد.
- هر نوع مواد غذائی کنسرو شده را باید قبل از بازکردن به مدت ۲۰ دقیقه در آب جوشاند تا احتمال مبتلاً شدن به مسمومیت کشنده بوتولیسم را از بین برد.



• نکاتی در مورد مصرف روغن:

- اطلاعات روی برچسب قوطی روغن را کنترل کنید که تاریخ مصرف آن نگذشته باشد و نام کارخانه و شماره پروانه ساخت روی بسته ذکر شده باشد.
- قوطی روغن را همیشه در ظرف در بسته و در جای خشک، خنک و دور از نور نگهداری کنید.
- علامت یا مهر استاندارد روی بسته روغن موجود باشد.
- پس از سرخ کردن حداکثر روغن اضافی را از ماده غذایی سرخ شده خارج کنید.



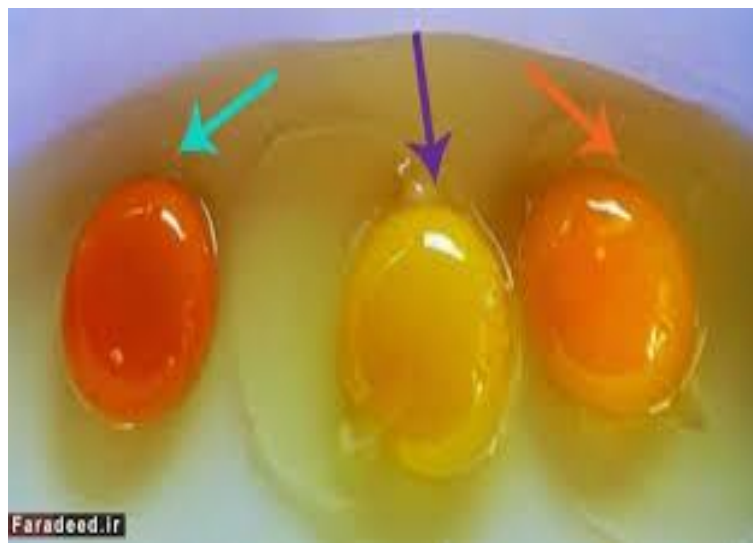
• ادامه نکاتی در مورد مصرف روغن:

- برای انتقال روغن از قاشق کاملاً تمیز و خشک استفاده کنید و قاشق یا وسایل فلزی دیگر را در داخل ظرف روغن قرار ندهید.
- از روغن مایع جهت مصرف استفاده و با شعله کم حرارت داده شود.
- لازم است روغن تا حد امکان فقط یک بار تحت حرارت و مورد استفاده قرار گیرد.



هنگام مصرف تخم مرغ باید به نکات زیر دقت کرد:

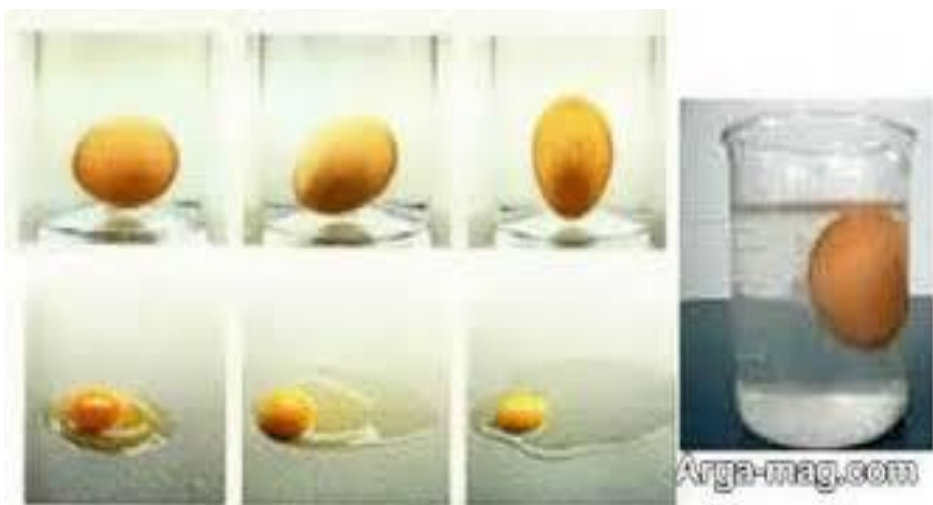
- تخم مرغ تازه در برابر نور، شفاف ولی تخم مرغ کهنه در مقابل نور کدر است.
- تخم مرغ تازه سفیده غلیظ با کشش خاص دارد و با زرده مخلوط نمی شود در صورتی که سفیده تخم مرغ کهنه آبکی و شل است.



ادامه‌هنگام مصرف تخم مرغ باید به نکات زیر دقت کرد:

• 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 متعفنی دارد و باعث مسمومیت شدید میشود.



خلاصه و نتیجه گیری:

رعایت موازین بهداشتی در مراحل تولید، نگهداری، توزیع و فروش مواد غذایی سبب می شود تا علاوه بر کاستن عواقب بسیار وخیم بیماری ها از هدر رفتن نیروی کار و صدماتی که به تبع آن بر اقتصاد مملکت وارد می آید جلوگیری شود.

در هنگام خرید مواد غذایی (گوشت، ماهی، تخم مرغ، کنسرو و...) لازم است به نشانه های سالم بودن هر یک از مواد توجه نمود.



پرسش:

۱. نحوه تشخیص گوشت سالم از گوشت فاسد را بیان کنید؟
۲. ویژگیهای ماهی سالم را شرح دهید؟
۳. نکاتی که باید در خرید کنسرو به آنها توجه کرد را توضیح دهید؟



فهرست منابع

۱. کمیته برنامه ریزی آموزش نیروی انسانی مرکز گسترش شبکه و توسعه مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی، مجموعه آموزش بهورزی، بهداشت محیط، وزارت بهداشت ۱۳۸۰

۲. کیاسالار، م. کتاب سبک زندگی سالم، تهران، پارسای سلامت، ۱۳۹۶

۳. مختاری، م-بابایی، ع، کتاب بهداشت مسکن و اماکن عمومی، تهران، سبحان، ۱۳۸۵



**لطفا نظرات و پیشنهادات خود پیرامون این
بسته آموزشی را به آدرس زیر ارسال نمایید.**

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

Shiraz_behvarz@sums.ac.ir



بهداشت در خانه (آشپزخانه، حمام، توالت و...)



مشخصات سند

مشخصات مدرس



پروین ذوالفقاری

کاردان بهداشت خانواده

مربی مرکز آموزش بهورزی شهرستان آباده

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

مشخصات بسته آموزشی

- حیطه درس: ارتقاء بهداشت فردی و شیوه زندگی سالم
- تاریخ آخرین بازنگری: 9 تیر 1399
- نوبت تهیه: 1
- نام فایل:

BF-behdasht-dar-khaneh-edi2



بهداشت در خانه (آشپزخانه، حمام، توالت و...)

اهداف رفتاری

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

➤ اصول مهم در یک مسکن بهداشتی را توضیح دهد.

➤ شرایط اساسی در بهداشت مسکن را بیان کند.

➤ شرایط آشپزخانه بهداشتی را شرح دهد.



فهرست عناوین

- تعریف بهداشت مسکن
- ویژگی های مسکن بهداشتی
- چهار اصل در یک مسکن بهداشتی
- بهداشت در آشپزخانه
- بهداشت در حمام
- بهداشت در توالت



تعریف بهداشت مسکن:

بهداشت مسکن یا بهداشت محل سکونت به ویژگی های کیفی و کمی گفته می شود که تحت آن شرایط، احتیاجات جسمی و روحی ساکنین در آن تأمین گردد و نیز از بروز و انتقال بیماری های واگیردار، سوانح و حوادث ناگوار تا حد امکان جلوگیری نماید.



ویژگی های مسکن بهداشتی :

از نظر سازمان بهداشت جهانی:

- مسکن بهداشتی حافظ جسم و سرپناه انسان است.
- محلی مناسب برای رفع نیازهای پخت و پز، نظافت و دفع مواد زاید است.
- مانع انتشار بیماری های واگیر است.



ادامه ویژگی های مسکن بهداشتی :

- از ساکنان در برابر آلودگی ها و سرو صدا حفاظت می کند.
- در ساختمان آن از مواد سمی و خطرناک استفاده نشده است.
- مکان مناسبی برای برقراری روابط اجتماعی است .
- بهداشت و آرامش روان را تأمین می کند.



چهار اصل در یک مسکن بهداشتی:

- تأمین احتیاجات اساسی جسمی
- تأمین احتیاجات اساسی روانی
- جلوگیری از بروز و انتقال بیماری های واگیردار
- جلوگیری از بروز سوانح و حوادث



❖ تأمین احتیاجات اساسی جسمی:

1. انتخاب زمین محل ساختمان.
2. ساختمان مسکونی حتی الامکان نباید در جهت وزش بادهای موسمی و دائمی بنا شود.
3. محل سکونت حتی الامقدور نباید در نقاط پر سروصدا بنا گردد.



4. تهویه مناسب.
5. حرارت و رطوبت.



۶. نور و روشنایی و رنگ

- بهترین منبع روشنایی مصنوعی برق است که میزان آن باید مناسب و به حد کافی باشد تا چشم ها خسته و ناراحت نشوند و تابش نور به ترتیبی باشد که ایجاد خیرگی در چشم نکند.
- مناسبترین رنگ ها برای رنگ آمیزی اتاقهای مسکونی رنگ سفید مات و کرم روشن است.



❖ تأمین احتیاجات اساسی روحی:

۱. سطح زیربنای مسکن و ظرفیت اتاق ها:

سطح زیربنای مسکن و ظرفیت اتاقها باید متناسب با تعداد افرادی که می خواهند در آن زندگی کنند باشد

۲. صدا و اثرات ناشی از آن در مسکن:

سروصدا، اثرات نامطلوبی روی سلسله اعصاب و تعادل فعالیت های مغزی و عصبی دارد.



❖ جلوگیری از بروز و انتقال بیماریهای واگیردار:



۱. تامین آب سالم و کافی.
۲. جمع آوری و دفع بهداشتی فاضلاب، مدفوع و زباله.
۳. بهداشت فردی و خانگی.
۴. تهیه غذای سالم.
۵. فضای کافی، طراحی صحیح.

۶. مصون سازی ساختمان در برابر انتقال بیماری ها. (داشتن خصوصیات ساختمانی مناسب، مطلوب بودن تعداد اتاق ها، نگهداری صحیح از مسکن)



طراحی ساختمان



❖ جلوگیری از سوانح و حوادث:

۱. خرابی های ساختمان مرتباً مرمت شود.
۲. از سیستم برق ساختمان مرتباً بازدید نموده و در صورت نیاز نسبت به تعمیر و مرمت آنها اقدام گردد.
۳. در هنگام استفاده از وسایل برقی از سیم اتصال به زمین استفاده شود.





۴. از وسایل حفاظتی برای پریزها استفاده کرد.

۵. از قراردادن کلید برق و یا پریز در داخل حمام خودداری گردد.

۶. به منظور جلوگیری از پرت شدن از ارتفاعات مثل پشت بام و پله ها و بالکن در اطراف آنها باید نرده آهنی یا دیواری به ارتفاع ۷۵ سانتیمتر نصب شود و همچنین عرض پله حداقل ۳۰ سانتیمتر و ارتفاع آن ۱۸ سانتیمتر باشد.



۷. سموم، حشره کش هاوداروهای شیمیایی رادر قفسه مخصوص ودور از دسترس کودکان نگهداری نمایند.

۸. آموزش به خانواده ها و بخصوص به والدین و دانش آموزان در مورد خطرات ناشی از حوادث.



بهداشت در آشپزخانه:

لازمه خانه بهداشتی، محلی خاص به نام آشپزخانه است. محل پخت و پز باید از فضای زندگی و بازی کودکان و هم چنین از فضای خواب جدا باشد.

ویژگی های آشپزخانه:

- داشتن آب سالم.
- سیستم جمع آوری فاضلاب.



ادامه ویژگی های آشپزخانه:

- کف و دیوار و سقف مقاوم و قابل شستشو. (کف آشپزخانه باید روزانه با محلول ضد عفونی کننده شستشو گردد)
- مقاوم در برابر حشرات و جوندگان.
- محل شستشو و نگهداری ظروف باید در مجاورت محل پخت ولی مجزا و مستقل از آن باشد.



ادامه ویژگی های آشپزخانه:

- چیدمان و نگهداری ظروف و تجهیزات و وسایل.
- به هنگام شروع کار در آشپزخانه و پس از اتمام کار باید دست ها را با آب گرم و صابون شست.
- جعبه کمک های اولیه با وسایل مناسب و کافی در محل مناسب نصب گردد.



ادامه ویژگی های آشپزخانه:

- هنگام طبخ غذا نباید همزمان عملیاتی از قبیل ردوبدل کردن اشیاء، جابجایی آنها و نظافت خانه و غیره انجام شود.
- بازخم های بازو هنگام بیماری نباید به کاردر آشپزخانه و طبخ غذا مشغول شد.
- به هنگام طبخ غذا نباید مستقیماً روی مواد غذایی سرفه یا عطسه شود.
- در هنگام پختن غذا و توزیع آن بهتر است لباس مرتب و تمیز استفاده شود.



بهداشت در حمام:

- حمام‌ها و سرویس‌های بهداشتی از جمله مهم‌ترین قسمت‌های یک خانه به حساب می‌آیند که در حفظ بهداشت و نظافت آنها باید بیشترین دقت را بعمل آورد. زیرا آلودگی این مکان‌ها، باعث انتشار و انتقال انواع آلودگی‌های میکروبی به سایر نقاط خانه شده و موجب بیماری افراد خانواده می‌شود.



• ادامه بهداشت در حمام:

- با توجه به اینکه حمام‌ها از رطوبت زیادی برخوردارند محل مناسبی برای رشد انواع میکروب‌ها و خصوصا قارچ‌ها هستند.
- بعد از هر بار استفاده از حمام، در و پنجره و هواکش آن را باز کنید تا هوا جریان داشته و سطوح حمام خشک شود.
- لیف‌ها را بعد از هر بار حمام کاملاً شسته و در هوای آزاد و ترجیحا در آفتاب خشک کنید.
- در داخل حمام نیز یک سطل زباله قرار داده تا زباله‌های مربوطه را در آن بریزید.



• ادامهٔ بهداشت در حمام:

- از گذاشتن جا مسواکی در حمام به دلیل رطوبت خودداری کنید.
- از قرار دادن دستگاه‌های الکتریکی مخصوص اصلاح سر و صورت در حمام خودداری کنید.
- از گذاشتن صابون روی زمین و یا جاهای خیس خودداری کنید.
- بعد از هر بار استحمام و استفاده از حوله، آنها را در هوای آزاد و با نور خورشید خشک کنید.



بهداشت در توالت:

- کاسه توالت باید از رنگ‌های روشن انتخاب شود.
- در جاهایی که تامین آب به طریق حمل با دست می‌باشد، بهتر است یک مخزن ذخیره آب کافی در توالت و یا نزدیک آن تعبیه شود.
- وجود یک ظرف زباله در توالت برای دستمال‌های استفاده شده، الزامی است.



• ادامه بهداشت در توالت:

- ضد عفونی کردن بهترین راه برای جلوگیری از انتقال بیماری ها است.
- توصیه می شود حداقل هر دو هفته یک بار توالت با استفاده از مواد پاک کننده و ضد عفونی کننده شسته شود.



خلاصه و نتیجه گیری:

خانه همیشه محلی برای آسایش، آرامش، رفع نیازها و جمع شدن اعضای خانواده به دور هم بوده است.

برای داشتن خانه و خانواده ای سالم، باید شرایط اساسی در مسکن بهداشتی از جمله بهداشت آشپزخانه و سرویس های بهداشتی رعایت شود.

و همواره آموزش به خانواده در زمینه بهداشت فردی، پیشگیری از سوانح و حوادث در منزل و... مد نظر قرار گیرد.



پرسش:

1. اهمیت بهداشت مسکن را توضیح دهید؟
2. چهار اصل مهم در مسکن بهداشتی را نام ببرید؟
3. ویژگی های یک آشپزخانه بهداشتی را شرح دهید؟



فهرست منابع

۱. کمیته برنامه ریزی آموزش نیروی انسانی مرکز گسترش شبکه و توسعه مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی، مجموعه آموزش بهورزی، بهداشت محیط، وزارت بهداشت ۱۳۸۰
۲. مختاری، م-بابایی، ع، کتاب بهداشت مسکن و اماکن عمومی، تهران، سبحان، ۱۳۸۵

لطفا نظرات و پیشنهادات خود پیرامون این
بسته آموزشی را به آدرس زیر ارسال نمایید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

Shiraz_behvarz@sums.ac.ir

استفاده از مواد گندزدا در خانه



مشخصات سند

مشخصات مدرس



زهره توکل

کارشناس مامایی

مدیر و مربی مرکز آموزش بهورزی شهرستان آباده،
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

مشخصات بسته آموزشی

- حیطه درس: ارتقاء بهداشت فردی و شیوه زندگی سالم
- تاریخ آخرین بازنگری: ۹ تیر ۱۳۹۹
- نوبت تهیه: ۱
- نام فایل:

BF-estefadeh-az-mavadeh-Gandzoda-dar-khaneh
edi2



استفاده از مواد گند زدا در خانه

جلسه اول

• اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

➤ اهمیت استفاده از مواد گندزدا در خانه را توضیح دهد.

➤ گندزدایی و ضد عفونی را تعریف کند.

➤ انواع گندزدا ها و نحوه استفاده از آنها را شرح دهد.



فهرست عناوین

➤ اهمیت استفاده از مواد گند زدا در خانه

➤ تعریف گند زدایی و ضد عفونی

➤ انواع گند زداها (فیزیکی ،شیمیایی)

➤ گندزدهای فیزیکی (حرارت -برودت - خشک کردن - نورخورشید)

➤ گندزدهای شیمیایی (کلر، کرئولین، الكل، ساولن، بتادین، هالامید و آهک)



اهمیت استفاده از مواد گند زدا در خانه:

وجود میکروب ها و اجرام بیماریزا در محیط زندگی، قدرت و تکثیر و انتقال آنها از فرد بیمار به شخص سالم و توانایی آلوده نمودن غذا و سایر نیازمندی های روزمره آنان، دانشمندان را بر آن داشت تا با این دشمنان نامرئی انسان مقابله نمایند و در صدد کشف راههای مبارزه بر آیند.



تعریف گزندائی:

گزندائی عبارت است از نابود کردن عوامل بیماریزا در محیط های بی جان، مانند اماکن مسکونی، البسه، ظروف، آب، سبزی و غیره، به عبارت دیگر گزندائی در مورد محیط زندگی بکار میرود.



تعریف ضد عفونی:

- ضد عفونی نابود کردن عوامل بیماریزا از بافت های زنده است، مانند ضد عفونی پوست یا ضد عفونی زخم. غلظت ضد عفونی کننده ها بایستی کمتر از گندزداها باشد تا از آسیب به بافتها جلوگیری شود بهمین دلیل ضد عفونی کننده ها نسبت به گندزداها سمیت کمتری دارند.



استریل کردن:

در استریل کردن هدف ما از به کار بردن ماده ضد میکروبی، نابودی کل میکروب ها چه بیماریزا و چه غیر بیماریزا می باشد.

پاستوریزه کردن:

هدف ما از بکار بردن ماده ضد میکروبی نابودی عوامل بیماریزا می باشد.



انواع گندزدها:

الف: گندزدهای فیزیکی: حرارت (مرطوب، حرارت خشک) - برودت - خشک

کردن - نورخورشید

ب: گندزدهای شیمیایی: کلر، کرئولین، الكل، ساولن، بتادین، هالامید و آهک.



گند زدهای فیزیکی:

حرارت مرطوب: تمامی میکروبها در اثر حرارت مرطوب از بین می روند .
سرعت مرگ آنها بستگی به درجه حرارت و زمان آن دارد.
حرارت مرطوب شامل موارد زیر است: استفاده از بخار آب ،جوشاندن ،
پاستوریزه کردن.



حرارت مرطوب (اتوکلاو)



جوشاندن:

عمل جوشاندن کلیه میکروبها را در ۱۰۰ درجه سانتی گراد در مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه از بین می برد. این روش برای گندزدایی آب یا وسایل مختلفی نظیر سرنگ، تیغ و... در شرایط اضطراری استفاده می شود.



حرارت خشک:

تأثیر حرارت مرطوب خیلی بیشتر از حرارت خشک است و در درجه حرارت های مشابه زمان لازم برای استریل نمودن با حرارت مرطوب کمتر است تا حرارت خشک. ولی در مواردی که نمی توان از حرارت مرطوب استفاده کرد بایستی از حرارت خشک استفاده نمود. (فور، شعله، سوزاندن)



نور، هوا، آفتاب و اشعه:

نور خورشید از انترین و مناسب ترین گندزدا است، به طور کلی میکروب ها در مقابل هوا و آفتاب فوق العاده حساس هستند و آفتاب دادن منازل و البسه واثاثیه یکی از مهمترین طرق گندزدایی و جلوگیری از امراض مختلف است.



برودت:

اگر چه سرما خاصیت گندزدایی ندارد ولی مانع رشد میکروبها گردیده و بعنوان ضد فساد عمل می نماید. سرما رشد میکروبها و قارچهایی را که باعث فساد مواد غذایی می شوند متوقف می کند.



خشک کردن:

باکتری هادر برابر خشک کردن حساسیت متفاوت دارند. سطوح خشک و تمیز مقدار کمی باکتری در بردارد، خشکی برای جلوگیری از تولید باکتریها مؤثر است. خشک کردن یکی از راههای قدیمی برای نگهداری غذا است و بیشتر برای میوه، سبزی، شیر، ماهی. .. استفاده می شود.



گندزاده‌های شیمیایی:

برای گندزدایی یا استریل کردن وسایلی که تحمل حرارت را ندارند باید از مواد شیمیایی با غلظت های مختلف استفاده نمود.



گاز کلر:

کلرگازی زرد مایل به سبز هست که دارای خاصیت میکروب کشی قوی هست تنفس این گاز برای انسان و سایر پستانداران بسیار خطرناک هست.

- برخی از مواد کلردار که برای نظافت و بهداشت استفاده می شوند مانند :

- پرکلرین

- مواد رنگ زد

- مایعات سفید کننده (آب ژاول و..)



توجه:

برخی از مواد کلردار که برای نظافت و بهداشت استفاده می‌شوند، مانند پرکلرین، مواد رنگ‌زدا (کلروردوشو)، مایعات سفید کننده (آب ژاول و...)

هنگامی که با اسیدها، حتی اسیدهای ضعیف مانند سرکه و یا برخی مواد دیگر مخلوط می‌شوند، مقدار زیادی گاز کلر از خود متصاعد می‌کنند که تنفس آن خطرناک بوده و می‌تواند باعث آسیب‌های آنی و حاد یا مزمن و طولانی مدت می‌شود.



پرکلرین:

برای گندزدایی ظروف چینی و پلاستیکی و امثال آن حمام، دستشویی بخصوص توالت منازلی که در آنها فردی مبتلا به بیماری واگیر دار است از پرکلرین استفاده می‌شود.

در یک ظرف ده لیتری آب یک قاشق چایخوری پرکلرین را مخلوط نموده و ظروف را بمدت پنج دقیقه در این محلول قرار داده و بعد با آب سالم شستشو می‌دهیم، سپس روی ظروف را پوشانده تا در هوا خشک شوند.



الکل:

- قدرت نفوذ الکل ۹۰ درجه کمتر از ۶۰ درجه است، بنابراین خاصیت ضد عفونی کنندگی آن کمتر است.
- غلظت بین ۵۰ تا ۷۰ درجه الکل تأثیر بسیار زیادی دارد. در مجاورت آب تأثیر خود را روی عوامل بیماری زا بروز می دهد.
- الکل ۱۰۰ درجه ضد عفونی کننده نیست، ولی وقتی مقداری آب به آن اضافه شود خاصیت میکروب کشی پیدا می کند.
- روی قارچها و باکتریهای اسپوردار اثر ندارد و روی تعداد کمی از ویروسها اثر دارد.



هالامید:

خاصیت گندزدایی، ضد عفونی کنندگی، درمانی و معالجه زخمها را دارد.

• موارد مصرف هالامید:

۱. ظروف آشپزخانه در محلول ۳در هزار (۳ گرم در یک لیتر آب) به مدت چند دقیقه

خیس بخورند و بعد با آب ساده شستشو داده شوند.

۲. برای گندزدایی قسمتهای رویه میز و قطعات چوبی داخل آشپزخانه، یخچال

بعد از شستشو و نظافت از محلول ۳در هزار هالامید استفاده می شود.



۳. برای گندزدایی دیوار آشپزخانه هر سه ماه یکبار از محلول یک و نیم در هزار (۱۵ گرم یا یک قاشق غذاخوری در ده لیتر آب) ها لامید استفاده می شود. در نتیجه قارچ و کپک در نقاط مرطوب و .. دیده نمی شود. و از پوسته شدن سطح دیوار جلوگیری می شود.



۴. گندزدایی لباس و ضد عفونی دستها

۵. برای گندزدایی اتاق بیمار رختخواب، ملافه، توالت

۶. برای گندزدایی سبزیجات و کاهو و... بعد از شستشوی معمولی (با آب و مایع ظرفشویی مطابق آنچه گفته شد).



خلاصه و نتیجه گیری:

برای از بین بردن عوامل بیماریزا در محیط زندگی و جلوگیری از انتقال آنها از فرد بیمار به شخص سالم و عدم توانایی آنها در آلوده کردن محیط زیست و پیشگیری از بیماری ها لازم است از مواد گندزدابه نحو موثری استفاده شود. گندزدائی عبارت است از نابود کردن عوامل بیماریزا در محیط های بی جان (اماکن مسکونی، البسه، ظروف، آب، سبزی).



خلاصه و نتیجه گیری:

ضد عفونی عبارت است از نابود کردن عوامل بیماریزا از بافت های زنده. (ضد عفونی پوست یا ضد عفونی زخم).

غلظت ضد عفونی کننده ها بایستی کمتر از گندزداها باشد تا از آسیب به بافتها جلوگیری شود.

ضد عفونی کننده ها نسبت به گندزداها سمیت کمتری دارند.



پرسش:

1. اهمیت استفاده از مواد گندزدادر خانه را توضیح دهید؟
2. گندزدایی و ضد عفونی را تعریف کنید؟
3. انواع گندزداها را شرح دهید؟



استفاده از مواد گند زدا در خانه

جلسه دوم

➤ اهداف رفتاری:

➤ انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

➤ نحوه استفاده از مواد گندزدا (آهک ، بتادین) را توضیح دهد.

➤ مراحل سالم سازی سبزیجات و میوه جات را شرح دهد.

➤ توصیه های لازم در مورد استفاده از مواد شیمیایی را توضیح دهد.

➤ دستور العمل استفاده از صابون مایع را بیان کند.



فهرست عناوین

➤ گندزدها (آهک ، بتادین)

➤ توصیه های لازم در مورد استفاده از مواد شیمیایی

➤ سالم سازی سبزیجات و میوه جات

➤ دستورالعمل استفاده از صابون مایع

➤ دستورالعمل شستشوی توالت ها



آهک:

- ارزان ترین گندزدا است.
- عاری از بو و کاربردش بی خطر است.
- آهک با ۸ تا ۱۰ برابر وزن و یا چهار برابر حجم خودش با آب مخلوط شود شیر آهک بدست می آید و برای گندزدایی مدفوع بسیار مفید است.
- شیر آهک قادر است در مدت یک ساعت میکروب حصبه و وبا را از بین ببرد.



بتادین:

بتادین (پویدون آیداین) به صورت محلول بوده و خاصیت قارچ کشی و میکرب کشی دارد. این محلول برای ضدعفونی کردن زخم ها و سوختگی ها در همه سنین بکار می رود.

«باید دقت کنید که در مورد سوختگی ها پس از ضدعفونی با محلول بتادین حتماً موضع را با سرم نمکی استریل کاملاً شستشو نمایید تا بتادین روی ناحیه سوختگی باقی نماند.»



توصیه های لازم در مورد استفاده از مواد شیمیایی:

- از مخلوط کردن موادی نظیر پرکلرین، گردهای رنگ بر، آب ژاول یا مواد سفید کننده دیگر با هر ماده اسیدی باید خودداری نمایید.
- در صورتی که به گاز گرفتگی با کلر دچار شدید، سریعاً به هوای آزاد رفته نفسهای عمیق بکشید. سپس مقداری الکل معمولی را بر روی پنبه ریخته با نفسهای عمیق آنرا استنشاق نمایید و یک لیوان شیر میل کنید .



ادامه توصیه های لازم در مورد استفاده از مواد شیمیایی:

- تمام هشدارها و موارد احتیاطی روی برچسب مواد شیمیایی را مورد توجه قرار دهید. مثلاً باید به آلرژی و حساسیتی که برخی از داروها باعث آن می شوند دقت کنید.
- در صورت لزوم برحسب دستور برچسب ماده شیمیایی، باید از لباسهای محافظ نظیر دستکش و عینک استفاده کرد.



ادامه توصیه های لازم در مورد استفاده از مواد شیمیایی:

- موقع استفاده از مواد شیمیایی خطرناک مانند آفت کشها، هرگز نباید چیزی خورد و یا آشامید.
- در صورت تماس دست و پا با مواد شیمیایی فوراً محل را با آب کاملاً شستشو دهید.



نکات قابل توجه:

- محلول ضد عفونی بایستی بصورت تازه و روزانه تهیه و مصرف شده واز مصرف محلول رقیق شده پس ازگذشت ۲۴ ساعت پرهیز شود. زیرا ماده اثر بخشی خود را از دست می دهد .
- از مصرف ماده با غلظت بیش از ۱٪ خودداری شود زیرا باعث تحریک دستگاه تنفسی می شود.
- بدلیل اثر خورندگی از مصرف هیپوکلریت سدیم بر اشیاء فلزی واستیل خودداری شود.





سالم سازی سبزیجات و میوه جات:

برای جلوگیری از ابتلا به انگل‌های روده ای و بیماری‌های عفونی روده ای حتماً سبزیجاتی را که بصورت خام مصرف می‌شوند باید سالم‌سازی شود.



مراحل سالم سازی سبزیجات :



۱. پاکسازی



۲. انگل زدایی

۳. گند زدایی



۴. شستشو



دستورالعمل استفاده از صابون مایع:

- هنگام استفاده از صابون مایع اطراف ظرف و دستشویی آلوده به قطرات صابون روزانه بایستی تمیز و صابونهای اضافی پاک گردد.
- پس از اتمام صابون موجود در ظرف صابون مایع، از پرکردن مجدد آن خودداری کرده و حتماً پس از شستشو و خشک کردن ظرف، اقدام به پر کردن آن نمائید.





دستورالعمل شستشوی توالتها:

- توالتها حداقل روزانه یکبار بایستی نظافت شوند.
- جهت نظافت روتین استفاده از محلول دترجنت کافی است.
- در مواردی که محل نشستن بصورت آشکار آلوده بوده و یا بعد از استفاده بیمارانی که مبتلا به عفونت دستگاه گوارش می باشند ضد عفونی نمودن الزامی است.



خلاصه و نتیجه گیری:

آهک ارزانتترین گندزدا است. جهت از بین بردن باکتری های اسپور دار میتوان از شیر آهک استفاده کرد.

بتادین یکی دیگر از گند زدا های شیمیایی هست که برای ضد عفونی کردن زخم ها و سوختگی ها در همه سنین بکار می رود.

محلول های ضد عفونی بایستی بصورت تازه و روزانه تهیه و مصرف شود.



خلاصه و نتیجه گیری:

تمام هشدارها و موارد احتیاطی روی برچسب مواد شیمیایی را باید مورد توجه قرار گیرد.

محصولات کشاورزی به انواع و اقسام تخم انگها و میکروبها آلوده اند و مصرف کنترل نشده آنها بصورت خام اعم از سبزی خوردن، سالاد فصل، تزئین ظرف غذا، داخل ساندویچ، کاهو، هویج (آب هویج)، کلم، گل کلم و... باعث ابتلا به انگهای روده ای و بیماری های عفونی روده ای و بروز و شیوع بیماری های مذکور در جامعه می گردد. بنابراین باید قبل از مصرف سالم سازی انجام شود.



پرسش:

1. موارد استفاده از آهک و بتادین را شرح دهید؟
2. توصیه های لازم در مورد استفاده از مواد شیمیایی را توضیح دهید؟
3. مراحل ضد عفونی سبزیجات و میوه جات را نام ببرید؟
4. دستورالعمل استفاده از صابون مایع را بیان کنید؟



فهرست منابع

1. کیاسالار، م. کتاب سبک زندگی سالم، تهران، پارسای سلامت، ۱۳۹۶
2. مختاری، م-بابایی، ع- کتاب بهداشت مسکن و اماکن عمومی، تهران، سبحان، ۱۳۸۵



**لطفا نظرات و پیشنهادات خود پیرامون این
بسته آموزشی را به آدرس زیر ارسال نمایید.**

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

Shiraz_behvarz@sums.ac.ir

اصول بهداشت فردی



مشخصات سند

مشخصات مدرس



پروین ذوالفقاری

کاردان بهداشت خانواده

مربی مرکز آموزش بهورزی شهرستان آباده

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

مشخصات بسته آموزشی

- حیطه درس: ارتقاء بهداشت فردی و شیوه زندگی سالم
- تاریخ آخرین بازنگری: ۹ تیر ۱۳۹۹
- نوبت تهیه: ۱
- نام فایل:

BF-osule-behdasht-fardi- edi2



اصول بهداشت فردی

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

- مفهوم کلی بهداشت را توضیح دهد.
- اهمیت بهداشت برای سلامتی را شرح دهد.
- عوامل مؤثر بر سلامتی را نام برده و توضیح دهد.
- ابعاد مختلف سلامتی را شرح دهد.



فهرست عناوین

- تعریف سلامت
- مفهوم کلی بهداشت فردی
- بهداشت عمومی
- اهمیت بهداشت فردی برای انسان
- عوامل مؤثر بر سلامتی
- ابعاد مختلف سلامتی



تعریف سلامت (Health):

سلامت مفهوم وسیعی دارد و تعریف آن تحت تاثیر میزان آگاهی و طرز تلقی جوامع با شرایط گوناگون جغرافیایی و فرهنگی قرار می‌گیرد، ضمن اینکه سلامتی یک روند پویا است و با گذشت زمان نیز مفهوم آن تغییر خواهد کرد. قدیمی ترین تعریفی که از سلامتی شده است عبارت است از بیمار نبودن.



ادامه تعریف سلامت (Health):

- در طب سنتی برای انسان چهار طبع مخالف دموی، بلغمی، صفراوی و سوداوی قائل بودند و اعتقاد داشتند که هرگاه این چهار طبع مخالف در حال تعادل باشند فرد سالم است و زمانی که تعادل میان طبایع چهارگانه مختل شود بیماری عارض می‌شود.



ادامۀ تعریف سلامت (Health):

- فرهنگ وبستر (Webster) سلامتی را وضعیت خوب جسمانی و روحی و بخصوص عاری بودن از درد یا بیماری جسمی می‌داند.
- فرهنگ آکسفورد (Oxford) سلامتی را وضعیت عالی جسم و روح و حالتی که اعمال بدن به موقع و مؤثر انجام شود می‌داند.



تعریف سلامت از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت:

سلامت عبارتست از برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو. جالب توجه است که حکیم نظامی در کتاب پنج گنج خود، با بهره‌گیری از ایجاز شعر فارسی، تعریف طولانی سازمان جهانی بهداشت را با دو کلمه :

سلامت = آسودگی (سلامت به اقلیم آسودگیست) بیان نموده است.



مفهوم کلی بهداشت فردی:

بهداشت فردی رعایت آن دسته از آداب و دستوراتی است که به انسان برای تأمین و نگهداری سلامت، کمک می کند و او را در وضعیت مطلوبی از این نظر، نگه می دارد به طوری که در آن وضعیت و شرایط بتواند به راحتی فعالیت های روزانه خود را انجام دهد.



بهداشت عمومی :

- مجموعه دانش و هنر پیشگیری از بیماری ها و تامین، حفظ و ارتقاء تندرستی و توانمندی بشر با استفاده از تلاش دسته جمعی که منجر به توسعه جامعه شود.



اهمیت بهداشت برای انسان:

- قضاوت افراد درباره ما در اکثر اوقات از روی ظاهر صورت می گیرد بنابراین چه غلط و چه درست ظاهر هر کس در قضاوت مردم درباره او تأثیر زیادی دارد پس چه بهتر که به آراستگی ظاهر توجه ویژه داشته باشیم.



• ادامه اهمیت بهداشت برای انسان:

- منظور از ظاهر آراسته درست لباس پوشیدن، منظم ایستادن و منظم نشستن است. در عین حال پاکیزگی مو، دندان و پوست و... اهمیت زیادی دارد، چرا که بی توجهی به آنها سبب بیماری های مختلف می شود که اگر واگیردار هم نباشند مردم از ما دوری می کنند.



عوامل موثر بر سلامتی:

• عوامل ژنتیکی و فردی :

بسیاری از بیماری ها تحت تاثیر خصوصیات ژنتیکی هستند مانند تالاسمی، هموفیلی.

عوامل فردی نظیر سن، جنس، شغل، طبقه اجتماعی، وضع تغذیه و.... نقش مهمی در سلامت افراد جامعه خواهد داشت



• عوامل محیطی:

محیط نقش بسیار مهمی در وضعیت سلامت و بیماری خواهد داشت. زیرا از یک طرف به عنوان یک عامل جداگانه بر سلامت فرد اثر می گذارد و از طرف دیگر روی خصوصیات فردی نظیر شیوه های زندگی، وضعیت ایمنی و خصوصیات

رفتاری فرد تاثیر می گذارد



• شیوه های زندگی مردم:

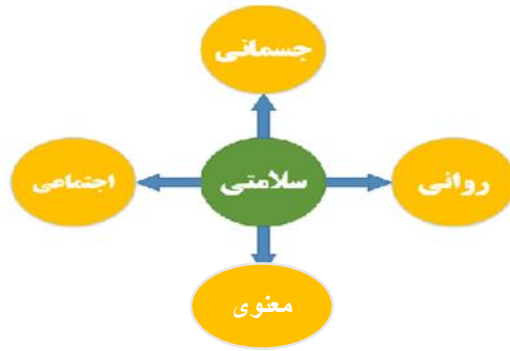
نظیر عادات غذایی، تحرک و عدم تحرک، نوع تفریحات و سرگرمی ها نحوه ارتباط به سایر جامعه می تواند در سلامت افراد موثر باشد.

• وسعت و کیفیت ارائه خدمات:

سیاست های بهداشتی جامعه و نحوه ی ارائه خدمات نیز در سلامت افراد جامعه نقش اساسی دارد.



ابعاد مختلف سلامتی:



«جسمی، روحی، معنوی، اجتماعی»

بعد جسمی: مشمول سلامتی جسمی است که درحقیقت ناشی از عملکرد درست اعمال بدن است.

از نظر بیولوژیک عمل مناسب سلولها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم نشانه ی سلامت جسمی است مثل وزن مناسب، اشتهای کافی، اجابت مزاج منظم ، نبض و فشار خون طبیعی و...



• بعد روانی:

سنجش سلامت روانی نسبت به سلامت جسمی مشکل تر است در اینجا تنها نداشتن بیماری روانی مد نظر نیست. بلکه قدرت تطابق با شرایط محیطی و داشتن عکس العمل مناسب در برابر مشکلات و حوادث زندگی جنبه مهم سلامتی را تشکیل می دهد.



نشانه های سلامت روانی:

سازگاری فرد با خودش و دیگران

قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل

داشتن روحیه انتقادپذیری

عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات



• بعد معنوی:

یکی از زمینه های عمده بیماری ها و مشکلات روانی و عوارض جسمی و اجتماعی، احساس پوچی، بیهودگی و تزلزل روحی است که ناشی از فقدان بعد معنوی است.

تقویت جنبه معنوی به سلامت جسم و روح افراد و در نهایت سلامت جامعه کمک خواهد کرد.



• بعد اجتماعی :

1- ارتباط سالم فرد با جامعه، خانواده، مدرسه و محیط شغلی

2- سلامتی کلی جامعه که با توجه به شاخص های بهداشتی قابل محاسبه می توان سلامت جامعه را تعیین و باهم مقایسه کرد.



خلاصه و نتیجه گیری:

- جامع ترین و مقبول ترین تعریف پذیرفته شده از سلامت عبارت است از: برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی، نه فقط نبودن بیماری و ناتوانی.
- عوامل موثر بر سلامتی عبارتند از: عوامل ژنتیکی و فردی، محیطی، شیوه های زندگی مردم، وسعت و کیفیت ارائه ی خدمات، سطح سواد، تغذیه و سایر عوامل دیگر.
- سلامتی یک مسئله چند بعدی است علاوه بر بعد جسمی، روانی و اجتماعی جنبه معنوی را هم در بر می گیرد.



پرسش:

1. مفهوم کلی بهداشت فردی را توضیح دهید؟
2. چرا بهداشت برای سلامتی اهمیت دارد؟
3. عوامل مؤثر بر سلامتی را نام ببرید؟
4. ابعاد سلامتی را شرح دهید؟



فهرست منابع:

1. اصفهانی، م. آئین تندرستی، انتشارات وزارت بهداشت، ۱۳۸۵
2. حلم سرشت، پ. دل پیشه، ۱. اصول بهداشت فردی، انتشارات چهر، ۱۳۷۷
3. حاتمی، ح. صفوی، م و...، کتاب جامع بهداشت عمومی، 1383



لطفا نظرات و پیشنهادات خود پیرامون این
بسته آموزشی را به آدرس زیر ارسال نمایید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

Shiraz_behvarz@sums.ac.ir

تغییر در شیوه زندگی

(کنترل وزن، فعالیت فیزیکی، تغذیه سالم و عدم مصرف دخانیات)



سبک زندگی سالم



مشخصات سند

مشخصات مدرس



زهره توکل

کارشناس مامایی

مدیر و مربی مرکز آموزش بهورزی شهرستان آباده،
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

مشخصات بسته آموزشی

- حیطه درس: ارتقاء بهداشت فردی و شیوه زندگی سالم
- تاریخ آخرین بازنگری: ۹ تیر ۱۳۹۹
- نوبت تهیه: ۱
- نام فایل:

BF-tagheir-dar-shivehe– zendegi-edi2



تغییر در شیوه زندگی

(کنترل وزن، فعالیت فیزیکی، تغذیه سالم و عدم مصرف دخانیات)

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

- اهمیت تغییر در شیوه زندگی را توضیح دهد.
- اجزا مختلف شیوه زندگی سالم را بیان کند.
- تاثیر کنترل وزن بر سلامت فرد را شرح دهد.
- اهمیت تغذیه سالم را بیان کند.
- عوارض ناشی از استعمال دخانیات را شرح دهد.



فهرست عناوین

➤ اهمیت تغییر در شیوه زندگی

➤ اجزای مختلف شیوه زندگی سالم

➤ تغذیه سالم

➤ تاثیر کنترل وزن بر سلامت فرد

➤ فعالیت جسمانی یا تحرک

➤ استعمال دخانیات



اهمیت تغییر در شیوه زندگی :

•هیچکس بیشتر از خود انسان مسئول سلامتی خودش نیست، با استفاده از اصول سبک زندگی سالم به حفظ و ارتقای سلامتی فرد کمک میشود رعایت شیوه زندگی سالم به ما کمک می کندبیشتر از زندگی لذت ببریم، انتخاب های سالم تروبهتری در زندگی خود داشته باشیم وزندگی طولانی تری را همراه با شادی و نشاط تجربه کنیم.



ادامه اهمیت تغییر در شیوه زندگی :

• رعایت شیوه ی زندگی سالم احتمال بیماری شدید و مرگ زود هنگام را به حداقل می رساند . همه بیماری ها قابل پیشگیری نیستند، اما می توان از بیشتر بیماری ها و مرگ ها به ویژه مرگ های ناشی از بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها جلوگیری کرد.



اجزای مختلف شیوه زندگی سالم:

- فعالیت جسمانی منظم
- تغذیه سالم
- پرهیز از عادات مخرب و مضر و بکارگیری عادات سالم
- کنترل فشارهای روحی و استرس و یادگیری مهارت های زندگی
- روابط جنسی سالم
- ازدواج و فرزند آوری سالم



ادامه اجزای مختلف شیوه زندگی سالم:

- مشاوره منظم پزشکی و انجام دستورات پزشک
- محیط زندگی سالم
- توجه به سلامت روحی و معنوی

«در بین اجزای شیوه زندگی سالم، سه عامل تغذیه سالم و کنترل وزن، فعالیت جسمانی مطلوب و عدم استعمال دخانیات نقش بیشتری را در حفظ سلامت و جلوگیری از بیماری، ناتوانی و همچنین مرگ زود رس را دارا می باشند.»



تغذیه سالم:

- یک رژیم غذایی سالم در طول زندگی نقش مهمی در پیشگیری از انواع سوء تغذیه و بیماری‌های مزمن نظیر چاقی، دیابت، بیماری قلبی، سکته مغزی و سرطان دارد. یک برنامه غذایی سالم موجب سلامت جسم و روان می‌شود.
- غذا به مواد مایع و جامدی گفته می‌شود که علاوه بر برطرف کردن حس گرسنگی نیازهای بدن را نیز تامین کند.



این نیازها شامل:



- تامین انرژی لازم جهت کار دستگاه های بدن
- تامین انرژی برای انجام کار های روزانه
- تامین مواد اولیه برای رشد و نمو
- ترمیم و جانشین کردن سلول ها و بافت های مختلف بدن



مواد مغذی شامل :

- کربوهیدرات ها
- پروتئین ها
- چربی ها
- ویتامین ها
- مواد معدنی و آب



ادامهٔ تغذیه سالم:

- تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه های غذایی روزانه

- تعادل: مصرف مقادیر کافی

- تنوع: مصرف انواع مواد غذایی (۶ گروه اصلی غذایی)

- هر فرد برای دستیابی به سلامت نیاز به مصرف روزانه تمام گروه های غذایی دارد



نکاتی که باید در تغذیه سالم رعایت کرد:

- در گروه میانسالان مصرف قند های ساده را به کمتر از ۱۰ درصد انرژی دریافتی روزانه (معادل ۵۰ گرم) محدود کند.
- کمتر از ۳۰ درصد انرژی روزانه خود را از چربی ها تامین نمایند.
- چربی های غیر اشباع مانند روغن ماهی، آواکادو، مغز ها، روغن های زیتون، کلزا (کانولا) و آفتاب گردان به چربی های اشباع (گوشت های چرب، کره، خامه، روغن حیوانی) ارجحیت دارند.



ادامه نکاتی که باید در تغذیه سالم رعایت کرد:

- میوه ها، سبزیها، حبوبات، مغز ها و غلات دانه کامل باید در رژیم غذایی افراد باشد.



- عدم مصرف غذاهای شور
- مصرف حداقل دو وعده ماهی در هفته
- استفاده کمتر از کالباس، سوسیس و گوشت قرمز
- استفاده از لبنیات کم چرب
- نوشیدن آب برای رفع تشنگی
- استفاده کمتر از ترشی ها و شور



- استفاده کمتر از نوشابه های گاز دار و آب میوه های صنعتی و.....



تأثیرکنترل وزن بر سلامت فرد:

وزن مناسب اهمیت زیادی در سلامت افراد دارد، که تحت تاثیر ژنتیک سوخت و ساز بدن، رفتار، محیط، فرهنگ و وضعیت اقتصادی اجتماعی می باشد.

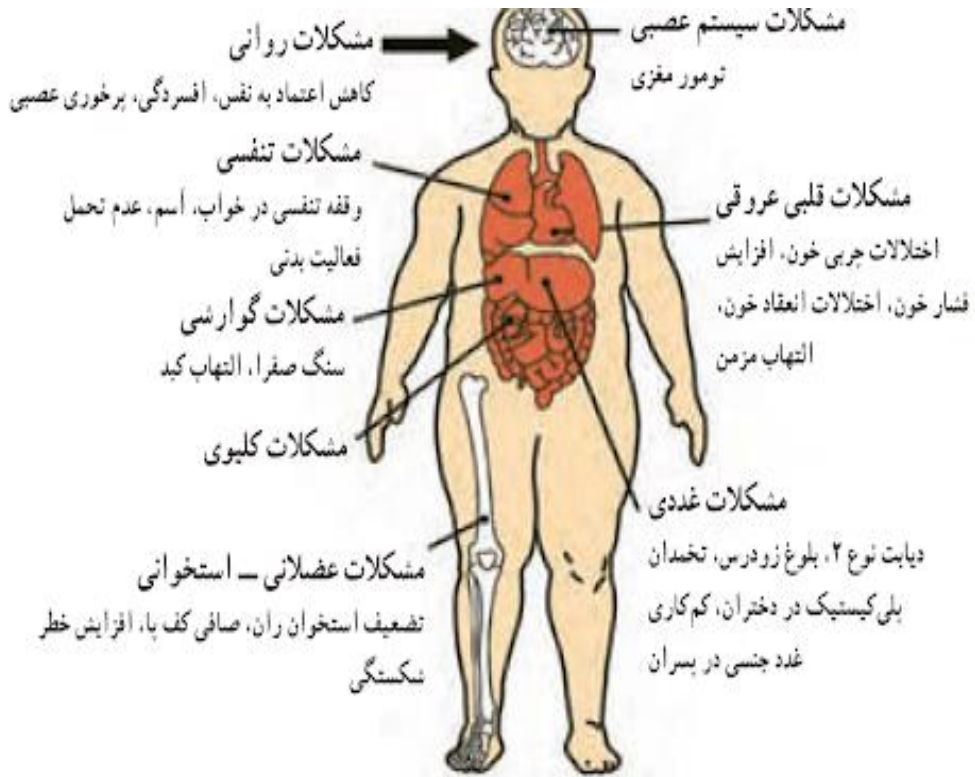
عوارض چاقی و بیماری های ناشی از آن :

- فشار خون بالا،
- چربی های خون
- ،سکته های مغزی



ادامهٔ عوارض چاقی و بیماری های ناشی از آن :

• دیابت نوع ۲



•، بیماری های کبد و صفرا،

• وقفه های تنفسی در خواب ،

• بیماریهای تنفسی،

• آرتروز،

• اختلالات قاعدگی، ناباروری،

• برخی از سرطانها(رحم، پستان و روده بزرگ)

• بیماریهای قلبی عروقی



ادامه تأثیر کنترل وزن بر سلامت فرد:

بر این اساس لازم است هر فردی از وضعیت وزن خود و طبیعی و غیر طبیعی بودن آن آگاهی داشته باشد و اقدامات لازم را انجام دهد. از جمله تن سنجی یا سنجش اندازه های بدن شامل اندازه گیری قد و وزن و محیط قسمت های مختلف بدن و تعیین نمایه ی توده بدنی (body mass index).



شاخص توده بدن

$$BMI = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد}^2 \text{ (متر)}}$$



فعالیت جسمانی یا تحرک:

فعالیت جسمانی در همه سنین نقش مهمی در تأمین، حفظ و ارتقای سلامت و تندرستی دارد و برای نگهداری و حفظ وضعیت طبیعی بدن ضروری است.

• افراد بی تحرک یا کم تحرک، بیش از سایرین در معرض بیماری های قلبی و عروقی، سکته مغزی، فشار خون بالا، تنگی نفس، چاقی، پوکی استخوان و... قرار دارند.



برای غلبه بر بی تحرکی چه باید کرد؟

- افزایش فعالیت جسمانی بیشتر در انجام کارهای روزمره

- انجام ورزش هایی مانند شنا، بدمینتون، تنیس، فوتبال و...

«طبق تو صیه سازمان بهداشت جهانی فعالیت بدنی مفید باید حداقل ۱۰

دقیقه ادامه یابد و باعث افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس شود.»



فواید ورزش و تحرک جسمانی :

- کاهش ابتلا به بیماری های مزمن (قلبی عروقی، فشارخون بالا، دیابت و..).
- لذت بیشتر از زندگی.
- هزینه های کمتر زندگی.
- انرژی بیشتری برای انجام کارهای روزمره.



استعمال دخانیات:

- افراد سیگاری بیشتر دچار بیماری های تنفسی و قلبی، عروقی و سرطان ها می شوند.

- سیگار کشیدن نه تنها سلامتی خود فرد را به خطر می اندازد، بلکه تجاوزی آشکار به حقوق دیگران به خصوص کودکان است.



ادامه استعمال دخانیات:

- افرادی که در معرض دود دسته دوم قرار می گیرند پس از یک دقیقه دچار خارش چشم، دشواری تنفس، سردرد های شدید و حالت تهوع و سرگیجه می شوند.

- مصرف هر نوع دخانیات مانند سیگار، پیپ، قلیان و چپق برای سلامتی ضرر دارد . در بدن انسان، اعضای مانند قلب و عروق و ریه، بیشترین آسیب را در اثر استعمال دخانیات پیدا می کنند.



برای جلوگیری از عوارض ناشی از سیگار کشیدن چه باید کرد ؟



- هیچ وقت سیگار نکشند .

- اگر سیگاری هستند، هرچه زودتر سیگار را ترک کنند،

- ۲۰ دقیقه پس از ترک سیگار، فشار خون و ضربان قلب به حد طبیعی بر می گردد.

- ۲۴ ساعت بعد از ترک سیگار، اثرات آن از ریه ها کم کم پاک می شود.



خلاصه و نتیجه گیری:

همه افراد طول عمر با سلامتی را دوست دارند . همه دوست دارند که شاهد ازدواج و فرزندآوری فرزندان‌شان باشند. همه دوست دارند تجربه موفقیت های زندگی را مشاهده کنند و بیشتر از هر زمانی برای دستیابی به این آرزو ها تلاش می نمایند، فعالیت جسمانی کافی، عدم استعمال دخانیات، ترک عادات غذایی نامناسب و به عبارتی شیوه زندگی سالم برای دستیابی به اهداف فوق و ارتقاء سلامت و افزایش طول عمر به افراد کمک می کند.



پرسش:

۱. اهمیت تغییر در شیوه زندگی را توضیح دهید؟
۲. اجزاء شیوه زندگی سالم را بیان کنید؟
۳. کدامیک از اجزاء شیوه زندگی سالم در حفظ سلامت و جلوگیری از بیماری، ناتوانی و همچنین مرگ زودرس نقش مهمتری دارد؟
۴. برای جلوگیری از عوارض ناشی از سیگار کشیدن چه باید کرد؟



فهرست منابع:

1. اداره سلامت میانسالان، دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، بسته خدمات نوین سلامت میانسالان، وزارت بهداشت، ۱۳۹۶
2. کیاسالار، م. سبک زندگی سالم، تهران، پارسای سلامت، ۱۳۹۶



**لطفا نظرات و پیشنهادات خود پیرامون این
بسته آموزشی را به آدرس زیر ارسال نمایید.**

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

Shiraz_behvarz@sums.ac.ir