

دانشود رایگان تمام آزمون های آزمایشی

در کانال تلگرام ما :

آزمونها آزمایشی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi

سازمان پیش آموزش کشور

حکومت
سینج

گزینه دو
مؤسسه آموزشی فرهنگی



آکا

شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان
سازمان سنجش آموزش کشور



زبختار



join us ...



خلاصه درس



فصل اول: سلامت

درس اول: سلامت چیست؟

تعریف سلامت

لغت نامه دهخدا: بی عیب شدن
فرهنگ فارسی معین: رهایی یافتن
بقراط: تعادل بین مزاج چهارگانه (صفرا، سودا، بلغم و خون)
ابن سینا: سرشت و حالتی که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست.
دانشمندان طب سنتی (به پیروی از بقراط): تعادل میان مزاج چهارگانه (سردی، گرمی، خشکی و تری)
سازمان بهداشت جهانی (WHO): برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی (نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو)

سلامت در اسلام

انسان، هم جسم و هم روح دارد و این دو با هم در ارتباطند.
جسم و روح از هم تأثیرپذیرند.
بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح است.
به عنوان یک ارزش مطرح شده است.

اهمیت تعابیر سلامت: ۱) برترین نعمت‌ها ۲) حسنه دنیا ۳) نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است.

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

- بزرگ‌ترین سرمایه هر انسان سلامتی است.
- سلامت و بهداشت، عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع است.
- وظایف اولیه همه حکومت‌ها، تأمین سلامت افراد جامعه است.
- تأکید بر توسعه بهداشت در جوامع: ۱) قوانین و پیمان‌نامه‌های بین‌المللی (سازمان بهداشت جهانی) ۲) قوانین کشورها (قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران)
- تأمین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است.
- دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم نیستند.
- در بهداشت هر دو موضوع پیشگیری و درمان مورد توجه قرار می‌گیرد.

پیشگیری بر درمان مقدم است.

دلایل تقدم پیشگیری بر درمان

۱. پیشگیری: هر اقدامی بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است.
درمان: هر اقدامی مشکل‌تر، پرهزینه‌تر و همراه با درد و رنج است و حتی آینده بیمار موجب نگرانی است.
۲. پیشگیری: زمان آموزش بسیار کوتاه و در هر سطح معلومات برای همه با هزینه بسیار کم میسر است.
درمان: تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی با هزینه و وقت زیادی همراه است.
۳. پیشگیری: برای تهیه مواد، داروها و تجهیزات غالباً به منابع خارجی نیازی نیست.
درمان: به کشورهای دیگر نیاز است.

۴. پیشگیری: دارو مصرف نمی‌شود؛ در نتیجه عوارض جانبی و مشکلات آن وجود ندارد.

درمان: دارو مصرف می‌شود و معمولاً دارای عوارض جانبی است.

۵. پیشگیری: جلوگیری از وقوع بیماری و پیامدهای آن با استفاده از خدمات بهداشتی (به آسانی و ساده‌ترین روش)

درمان: غالباً با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارض (نقص عضو) همراه است.

فعالیت: گفت‌وگوی گروهی

متن زیر را بخوانید و به پرسش‌های آن پاسخ دهید:

حمید مردی ۳۵ ساله است. شغل آزاد دارد و دارای سه فرزند است. او از کودکی با تشخیص مشکل دریچه‌ای قلب، تحت درمان‌های نگهدارنده با دارو بوده است؛ ولی پزشکان از حدود یک سال پیش اعلام کردند که بدن او دیگر به دارو جواب نمی‌دهد و تنها راه ادامه حیات او پیوند قلب است. حمید از یک سال پیش تاکنون سه مرتبه در بخش مراقبت‌های ویژه قلب، هر بار به مدت ۱ ماه بستری بوده است و پزشکان گفته‌اند اگر تا یک ماه دیگر پیوند صورت نگیرد، امیدی به ادامه زندگی او نیست.



با این حال حمید روحیه خود را حفظ کرده است، با دوستانش در ارتباط است و زمانی که نگران است برای تقویت روحیه خود، با دعا و نیایش، از خداوند سلامتی و آرامش طلب می‌کند و به زندگی امیدوار است.

• خسرو پسری ۱۶ ساله، دارای قد و وزن مناسب، خوش سیم و شوخ طبع است. او وضعیت درسی مطلوبی ندارد و حس مسئولیت‌پذیری اش ضعیف است. در



کلاس به جای یادگیری و کسب دانش، با ایجاد بی‌نظمی و شوخی‌های نابجا با دوستان، اختلال ایجاد می‌کند، او در اثر معاشرت با برخی از افراد نابالغ گاهی برای تفریح به مصرف سیگار و قلیان روی آورده است.

• رویا زنی ۴۰ ساله و مادر یک فرزند است. خانه‌دار است و بیشتر وقتش را صرف کار خانه می‌کند. به تمیزی منزل بسیار حساس است. با اقوام و



دوستان و همسایگان معاشرت زیادی ندارد و گاهی به دلیل کار زیاد و خستگی، با همسر و فرزند خود برخورد مناسبی ندارد و به آن‌ها پرخاش می‌کند.

• نرگس دختری ۱۵ ساله است. او یک برادر و یک خواهر دارد ولی ارتباط زیادی با آن‌ها ندارد و بیشتر اوقات خود را در فضای مجازی سپری می‌کند، یا در حال گوش کردن به موسیقی است. او درباره مشکلاتش با



دیگران صحبت نمی‌کند و از کمک کردن به دیگران خودداری می‌کند.
این دختر برای رفع مسائل خود به جای کمک گرفتن از اعضای خانواده خودش رأساً تصمیم می‌گیرد.

با توجه به متن، ابعاد مختلف سلامت این افراد را شناسایی کنید؟

عوامل محیطی	عوامل ژنتیکی و فردی
شرایط اقلیمی، عوامل اقتصادی و اجتماعی و وضعیت اشتغال	عوامل وراثتی، قد، رنگ پوست و نژاد
دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی	سبک زندگی
انجام واکسیناسیون، تأمین آب آشامیدنی سالم و توزیع عادلانه خدمات سلامت	تغذیه، فعالیت بدنی و الگوی خرید سبد غذایی

درس دوم: سبک زندگی سالم

سبک زندگی سالم: مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد و بر روی سلامت فرد اثر می‌گذارد.

عوامل مؤثر در انتخاب‌ها و رفتارهای افراد: نگرش‌ها، ارزش‌ها و باورهای فردی و جمعی، آداب و رسوم، الگوی مصرف، فرهنگ، وظایف و مسئولیت‌ها، نحوه استفاده از دانش و فناوری، ثروت، مقابله آگاهانه با خطرات تهدیدکننده سلامت، نحوه رفتار با خود و دیگران و نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی

• برای همه افراد (در هر سنی و با هر سطحی از تحصیلات، درآمد و موقعیت اجتماعی) این امکان فراهم است تا بتوانند با کسب آگاهی و مهارت‌های لازم دست به انتخاب‌های بهتر بزنند و با سبک زندگی سالم، کیفیت زندگی و سلامت خویش را حفظ و ارتقا دهند.

• **سبک زندگی با سهم ۵۰ درصد (بیشترین) تأثیر را بر سلامت افراد دارد.**

اهمیت سبک زندگی سالم: با پیشگیری از بروز بیماری در فرد، بر کیفیت زندگی او اثر می‌گذارد.

مهم‌ترین بیماری‌های مزمن مرتبط با سبک زندگی در جهان (براساس مطالعات انجام شده): سکته قلبی، دیابت، سرطان، پوکی استخوان

فعالیت، گفت‌وگو و گروهی

■ **با توجه به تغییراتی که در سبک زندگی از گذشته تا حال به وجود آمده، فکر می‌کنید در آینده سبک زندگی خانواده‌ها چگونه خواهد بود؟**

در صورت تداوم این سبک از زندگی شرایط بهتری را نمی‌توان تصور کرد، مگر آن که افراد جامعه نسبت به سلامت خود آگاه باشند و آموزش‌های مرتبط با سلامت تغییر کنند تا سبب حرکت به سمت و سوی زندگی با سبک سالم شوند.

■ **به نظر شما سبک زندگی قدیم بهتر بود یا سبک زندگی امروزی؟ چرا؟**

قدیم، چون سحرخیزی، فرهنگ کار و تلاش (دامپروری، تهیه محصولات ارگانیک و...) تحرک ایجاد کرده بود و تنها مشکل آن زمان (قدیم) بیماری‌های واگیر (وبا) بود.

ویژگی‌های زندگی گذشته: بازی‌های دسته‌جمعی و پرهیاهوی بچه‌ها در حیاط خانه یا محله، زندگی‌های ساده و خالی از تجملات، سحرخیزی، صمیمیت

تغییرات شیوه زندگی:

کاهش دورهمی‌های خانوادگی و دوستانه ^{تغییر} ارتباط از طریق فضای مجازی

غذاهای سنتی سالم ^{تغییر} غذاهای ناسالم (فست‌فود)

بازی‌های کودکان در حیاط خانه ^{تغییر} بازی‌های رایانه‌ای

خانه‌های یک طبقه ^{تغییر} برج‌های چندطبقه

پله ^{تغییر} آسانسور

حمید: از آن جایی که از سلامت جسمی برخوردار نیست، بر سلامت روانی - عاطفی، سلامت خانوادگی - اجتماعی و سلامت معنوی او نیز اثر گذاشته است.

خسرو: از نظر ظاهری مشکل جسمی ندارد؛ در حالی که سلامت روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و سلامت معنوی او دچار مشکل شده است که کم‌کم بر روی سلامت جسمانی او نیز اثر خواهد گذاشت.

رویا: دچار بیماری وسواس است که منجر به پرخاشگری و افسردگی شده است و همه ابعاد سلامتی او دچار مشکل شده است.

نرگس: به این‌ترتیب اعتیاد رفتاری دارد و ابعاد روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی سلامت او دچار اختلال شده است که بعدها بعد جسمانی سلامت او را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

■ ابعاد سلامت

برخی افراد علامت آشکاری از یک بیماری جسمی و روانی ندارند، ولی با قدری تأمل در رفتار آن‌ها علائم مختلفی (خستگی، اضطراب، افسردگی، ناامیدی و عدم رضایت) را می‌توان مشاهده کرد که سلامت آن‌ها را تهدید می‌کند.

۱. **سلامت جسمانی (قابل درک‌ترین بُعد سلامت):** عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آن‌ها با هم.

نشانه‌ها: ۱ ظاهر خوب و طبیعی ۲ وزن مناسب ۳ اشتها کافی ۴ خواب راحت و منظم ۵ اجابت مزاج منظم ۶ اندام متناسب ۷ حرکات بدنی هماهنگ ۸ طبیعی بودن نبض و فشارخون ۹ افزایش مناسب وزن در سنین رشد ۱۰ وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر

۲. **سلامت روان:** نداشتن بیماری روانی، داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی

نشانه‌ها: ۱ سازگاری فرد با خودش و دیگران ۲ قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل ۳ داشتن روحیه انتقادپذیری ۴ داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات

۳. **سلامت اجتماعی:** وضعیت رفتارهای اجتماعی مورد انتظار از فرد است. ^{فراست}

۱ تأثیر بر سلامت جسم و روان ۲ ارتقای سازگاری اجتماعی و تعادل فرد با محیط پیرامون

افراد سالم از نظر اجتماعی: ۱ برقراری ارتباط با خانواده، دوستان و آشنایان ۲ تعامل سالم با دوستان صمیمی ۳ گوش دادن به حرف دیگران ۴ ابراز مکنونات قلبی خود ۵ تشکیل پیوندها و دوستی‌های سالم ۶ عمل کردن به روش قابل قبول و مسئولانه ۷ پیدا کردن جایگاه مناسب در جامعه

• فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش‌های اجتماعی خود را توأم با احساس آرامش و رضایتمندی انجام می‌دهد.

۴. **سلامت معنوی:** افراد سالم از نظر معنوی اهدافی اساسی در زندگی دارند، فراتر از جهان مادی به جهان معنوی می‌نگرند. آرامش دارند و به دیگران این آرامش را منتقل می‌کنند. (احساس پوچی و بی‌هدفی ناشی از نداشتن سلامت معنوی است.)

نشانه‌ها: ۱ سطح بالایی از ایمان به خدا ۲ امیدواری ۳ تعهد ۴ کمال‌جویی ۵ پایبندی به اخلاقیات ۶ داشتن هدف در زندگی ۷ اعتقاد به معنویت و معاد

عوامل مؤثر بر سلامت: ۱ سبک زندگی ۲ عوامل ژنتیکی و فردی ۳ عوامل محیطی ۴ دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی

**فعالیت: گفت‌وگوی کلاسی**

به این جمله دقت کنید: «خوب غذا خوردن بهتر است یا غذا خوب خوردن؟!»

پاسخ شما به این سؤال چیست؟ چرا؟

به هر دو بُعد کمی و کیفی و تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن باید توجه داشت. (اصول: تعادل، تنوع و تناسب)

■ مواد مغذی

۱. **کربوهیدرات‌ها:** انرژی مورد نیاز (مصرف هر گرم معادل ۴ کیلوکالری) برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی را تأمین می‌کنند.

انواع **ساده** (قند، شکر و قندهای موجود در میوه‌ها) **پیچیده** (نشاسته): نان، برنج و سیب‌زمینی

بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات (به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کبد) است تا در صورت نیاز به صورت انرژی مصرف شود.

کربوهیدرات اضافی به شکل **چربی** در بدن ذخیره می‌شود.

نقش: عملکرد اندام‌های درونی (کلیه و قلب)، سیستم عصبی و ماهیچه‌ها **فیبر:** یک نام عمومی برای برخی کربوهیدرات‌ها است که در سبزی‌ها، میوه‌ها، حبوبات و غلات فراوان است. در دستگاه گوارش هضم و جذب نمی‌شود. **نقش:** جلوگیری از پیوست

۲. **چربی‌ها:** نقش مهمی در تأمین انرژی مورد نیاز بدن (مصرف هر گرم معادل ۹ کیلوکالری) دارند.

انواع **اشباع** (لبنیات، روغن‌های حیوانی، گوشت و مرغ): عامل تعیین‌کننده سطح کلسترول خون (نتیجه حفظ سطح مطلوب آن: کاهش بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها)

غیر اشباع (محصولات گیاهی و ماهی): روغن زیتون

چربی‌های اضافی به شکل **بافت چربی** در بدن ذخیره می‌شوند و گاهی اعضای داخلی بدن (قلب) را احاطه می‌کند. روغن و کره شناخته شده‌ترین منبع چربی هستند.

نقش: حفظ گرما، ذخیره‌سازی و مصرف ویتامین‌های محلول در چربی (A, D, E, K) و ساخت سلول‌های مغزی و بافت‌های عصبی

۳. **پروتئین‌ها:** مصرف هر گرم معادل ۴ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند. واحد سازنده پروتئین، **آمینو اسید** (اسید آمینه) است. بدن ۲۰ نوع اسید آمینه (۱۱ نوع در شرایط طبیعی و ۹ اسید آمینه از طریق مواد غذایی تأمین می‌شوند) نیاز دارد.

انواع **اسیدهای آمینه:** ① ضروری ② غیر ضروری
برای دریافت کامل اسیدهای آمینه می‌بایست دو نوع اسید آمینه مصرف شوند. (استفاده از غلات و حبوبات)

پروتئین اضافی در بدن: ① تبدیل به انرژی ② ذخیره به شکل چربی **نقش:** رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی

۴. **ویتامین‌ها:** ترکیباتی (موادی) که به مصرف کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها کمک می‌کنند. (کمک به سوخت‌وساز بدن)

جاروبرقی، ماشین‌های لباس‌شویی و ظرف‌شویی کارها را آسان کرده، ولی استفاده از آن‌ها سبب **افزایش** کم‌تحریکی، چاقی و اضافه وزن شده است.

■ خودمراقبتی چیست؟

خودمراقبتی: جوامع و گروه‌های اجتماعی مختلف در چارچوب فرهنگ جامعه خود (عادات، رسوم، اعتقادات مذهبی و معلومات) با به کارگیری روش‌های متفاوتی از خود و خانواده‌شان مراقبت می‌کنند.

خودمراقبتی به بیان دیگر:

① گام اول در حفظ سلامت خویش

② ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود.

③ فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می‌دهیم.

④ به بیان ساده **خودمراقبتی** شامل اعمال اکتسابی، آگاهانه و هدفدار است.

انواع **خودمراقبتی:** ① جسمی ② روانی - عاطفی ③ اجتماعی ④ معنوی
• برای **خودمراقبتی** داشتن برنامه ضروری است.

■ گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی

① تعیین کردن هدف

② مشخص کردن زمان‌بندی فعالیت‌های مورد نظر برای دستیابی به هدف

③ ثبت میزان دستیابی به هدف و موفقیت‌ها و شکست‌ها

④ پیمان (عهد) بستن

⑤ تعیین یک مشوق و یک تنبیه صریح و آشکار برای موفقیت و شکست

⑥ برداشتن گام‌های کوچک در شروع

⑦ استفاده از یادآورها (زنگ هشدار تلفن همراه)

⑧ جویا شدن نظر اطرافیان در خصوص تغییر رفتارمان

⑨ هرگز ناامید نشدن در صورت شکست (آمادگی برای شروع دوباره)

⑩ توجه به موفقیت‌هایمان (افزایش اعتماد به نفس)

⑪ کسب مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی (شایستگی در رسیدن به اهداف)

← فصل دوم: تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی**درس سوم: برنامه غذایی سالم**

• یکی از رموز سلامت بر خورداری از **تغذیه سالم** است.

نتیجه تغذیه سالم: تأمین انرژی مورد نیاز برای انجام کارهای روزمره، رشد و نمو، ترمیم بافت‌ها، انجام واکنش‌ها و فرایندهای حیاتی، پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها، افزایش کیفیت زندگی و طول عمر
معیار تعیین میزان سلامت افراد جامعه:

فرهنگ

آداب و رسوم

عوامل اجتماعی

عوامل اقتصادی

در دسترس بودن

ذائقه افراد

نوع انتخاب

الگوها

عادت‌ها

رفتارهای غذایی

ریشه

مهم‌ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد:

① برنامه غذایی سالم

② فعالیت‌های بدنی منظم

طبقه‌بندی انواع غذاها در هرم غذایی:

- ۱ گروه نان و غلات (۶ تا ۱۱ واحد)
- ۲ گروه سبزی‌ها (۳ تا ۵ واحد)
- ۳ گروه میوه‌ها (۲ تا ۴ واحد)
- ۴ گروه شیر و لبنیات (۲ تا ۳ واحد)
- ۵ گروه گوشت و تخم‌مرغ (۲ تا ۳ واحد)
- ۶ گروه حبوبات و مغزها (۱ تا ۲ واحد)
- ۷ گروه متفرقه (مواد قندی و چربی‌ها): باید به مقدار کم مصرف شوند.



اصول تغذیه سالم

تغذیه صحیح: دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از مواد مغذی
دلیل تفاوت مقدار لازم مواد غذایی در افراد: سن، جنس، میزان فعالیت، شرایط محیطی، سلامت و بیماری فرد

برخورداری از تغذیه سالم

اصل تعادل: مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن
اصل تنوع: مصرف انواع مختلف مواد غذایی (هرم غذایی)
اصل تناسب: میزان و نوع غذای مصرفی فرد با نیازمندی‌های تغذیه‌ای او متناسب باشد.

نیازمندی‌های تغذیه‌ای: مقدار مناسب مواد مغذی برای حفظ سلامت (با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی)

اساس تعیین نیازمندی‌های تغذیه‌ای: سن، جنس، وزن، میزان فعالیت بدنی فرد

عادت‌های غذایی

عادت‌های غذایی: یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری الگوی غذایی افراد است.

عادت غذایی: انتخاب غذا برای خرید، چگونگی تهیه مواد اولیه، آماده‌سازی و طبخ غذا، چگونگی مصرف یا نگهداری غذا

ریشه عادت‌های غذایی: دسترسی به محصولات غذایی موجود در محل زندگی، وضعیت اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، جغرافیایی، مذهبی، کشاورزی و باورها و ارزش‌های افراد جامعه

دلایل تغییر عادت‌ها و رفتارهای تغذیه‌ای:

استفاده از انواع وسایل پخت‌وپز، توسعه تجارت مواد غذایی، کمتر شدن فاصله میان مرزهای فرهنگی، ورود مواد غذایی جدید، تغییر ذائقه افراد
عادت‌های غذایی نادرست: پرخوری در مهمانی و مسافرت، حذف برخی وعده‌ها به ویژه صبحانه، مصرف نوشابه گازدار، مصرف آب و سایر نوشیدنی‌ها همراه با غذا، مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده و شور و خیلی شیرین یا ترش، خوردن غذای ناکافی، خوب نجویدن غذا، نوشیدن آب به میزان کمتر از نیاز در طول روز، نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا، مصرف زیادی تنقلات شور، چرب و یا شیرین در طول روز (مانند هنگام تماشای تلویزیون یا در مهمانی‌ها)، مصرف غذاهای پرکالری قبل از خواب، خوردن غذا هنگام تماشای تلویزیون و یا در حین کار، مصرف زیاد غذاها و آب‌میوه‌های مصنوعی و شیرین، اعتقاد به اینکه خوردن بالاترین تفریح است.

محللول در چربی (D, A, K, E): به‌طور معمول در کبد ذخیره می‌شوند.

محللول در آب (C و گروه B): بدن قادر به ذخیره‌سازی آن‌ها نیست (کمبود این ویتامین‌ها در افراد دارای رژیم نامتعادل).

منابع عمده تأمین‌کننده: میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات و مغز دانه‌ها
۵. مواد معدنی: تنظیم‌کننده عملکردهای شیمیایی بدن

کلسیم (ساخت، حفظ و استحکام دندان‌ها و استخوان‌ها)

آهن (ترکیب هموگلوبین خون و حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن)
سدیم (حفظ تعادل مایعات بدن)

نقش: حفظ تندرستی و تشکیل اجزای ساختمانی بافت

۶. آب (پُر مصرف‌ترین ماده غذایی): اگرچه انرژی‌زا نیست، اما حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان است (هر فردی بدون آب بیش از دو یا سه روز دوام نمی‌آورد).

آب تشکیل‌دهنده
 ۱. بخش اصلی خون
 ۲. ۶۰ درصد حجم بدن

نقش: تمام فعل و انفعالات بدن، دفع مواد زائد، تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول‌های بدن

فعالیت، گفت‌وگوی گروهی

برخی معتقدند که آب مورد نیاز بدن خود را می‌توانند از راه مصرف چای و قهوه تأمین کنند. نظر شما در این باره چیست؟
 در تهیه چای و قهوه آب استفاده شده است و می‌تواند به‌طور غیرمستقیم بخشی از آب مورد نیاز بدن را تأمین کند.

شما آب مورد نیاز بدن خود را از چه منابعی تأمین می‌کنید؟
 نوشیدن آب آشامیدنی (مستقیم)، خوردن غذاهای آبدی، میوه‌ها و سبزی‌ها و نوشیدن چای و قهوه (غیرمستقیم)

منابع تأمین آب بدن

مستقیم: آب آشامیدنی

غیرمستقیم: آبمیوه، شیر، سوپ، آب موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها

عوامل مؤثر در میزان آب مصرفی:

- شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد
- نوشیدن آب باید به اندازه‌ای باشد که فرد احساس تشنگی نکند و در عین حال حجم ادرار روزانه از حد معمول تجاوز نکند و رنگ ادرار بی‌رنگ یا زرد کم‌رنگ باشد.
- برای حفظ سلامت و انجام فعالیت‌های روزانه در طول روز ۸-۶ لیوان مایعات مصرف شود.

گروه‌های غذایی

• **نوع تغذیه** باتوجه به نسبتی که هریک از مواد مغذی را شامل می‌شود در **تأمین انرژی و سلامت بدن** نقش دارد.

هرم غذایی: تقسیم‌بندی ساده‌ای است که نیاز ما به گروه‌های غذایی مختلف را نشان می‌دهد و در انتخاب و تنظیم برنامه غذایی سالم روزانه به ما کمک می‌کند.

مواد غذایی دور از دریا و ماهی‌های آب شیرین، ید کمی دارند. (برای تأمین ید از نمک یددار تصفیه‌شده دارای مجوزهای بهداشتی به مقدار کم مصرف شود)

کلسیم: شیر و لبنیات (ماست، پنیر و کشک)، بستنی، قره‌قروت، حبوبات (لوبیاجیتی، لوبیا سفید و نخود)، سبزی‌ها (کلم، گل کلم، شلغم و ترب)، ماهی (کیلکا که با استخوان خورده می‌شود)، انواع مغزها (فندق و بادام) و دانه‌ها (کنجد)

ویتامین «آ»: جگر، شیر و لبنیات پرچرب، خامه، کره، قلمه و زرده تخم‌مرغ؛ سبزی‌ها و میوه‌های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره منبع کاروتنوئیدها (پیش‌ساز ویتامین «آ») هستند.

روی: جگر، دل، قلمه، گوشت گاو، گوسفند، ماهی، مرغ، تخم‌مرغ، شیر، حبوبات، گردو، بادام، فندق، بادام زمینی، مواد غذایی لبنی، غلات سبوس‌دار، سبزی‌های سبز تیره و زرد تیره

روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می‌شود.

درس چهارم: کنترل وزن و تناسب اندام

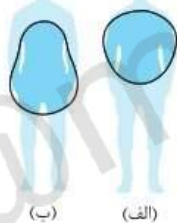
دلایل اضافه وزن و چاقی: تغییر در سبک زندگی، کاهش فعالیت بدنی، مصرف غذاهای پرچرب و آماده، زندگی صنعتی و شهرنشینی

مشکلات اضافه وزن و چاقی: بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت، انواع سرطان، تأثیر منفی بر ظاهر افراد، مشکلات روحی (کاهش اعتماد به نفس)

چاقی: تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به‌طوری که سلامت فرد را به‌خطر بیندازد.

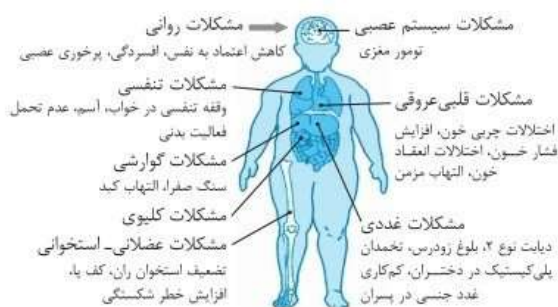
الف) الگوی سیب: ① چربی‌های اضافی بیشتر در ناحیه شکم ② خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی ③ در مردان شایع‌تر است.

ب) الگوی گلابی: ① چربی‌های اضافه بیشتر در ناحیه باسن و ران‌ها ② در زنان شایع‌تر است.



عوامل چاقی:

- عامل ژنتیک: چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان افراد چاق
- عامل محیطی: نحوه زندگی به ویژه عادات‌های غذایی و میزان فعالیت بدنی
- عامل روانی: افسردگی، اضطراب، خشم و ناراحتی
- بیماری‌های جسمی: کم‌کاری تیروئید و اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی (کوشینگ)
- داروها: برخی داروها (کورتون) در شکل زیر برخی از عوارض چاقی را می‌بینید.



عادات‌های غذایی در فرهنگ اسلامی:

- خوردن غذای پاک و حلال
- شست‌وشوی دست‌ها پیش از صرف غذا و پس از آن
- شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا
- به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ
- پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی
- پرهیز از پرخوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن)
- لقمه کوچک برداشتن
- خوب جویدن غذا
- پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی
- صرف غذا با دیگران
- پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا

■ سوءتغذیه ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها

عادات‌های غذایی نادرست (پرهیز از خوردن گوشت یا مصرف ناکافی مواد غذایی متناسب با نیازهای خود به دلیل ابتلا به اختلالات غذا خوردن) ممکن است سوء تغذیه ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها (آهن، کلسیم، ویتامین A، ید، ویتامین D و روی)، بیماری و عوارض جسمانی جبران‌ناپذیری را در زندگی ایجاد کنند.

انواع اختلالات غذا خوردن: بی‌اشتهایی عصبی و پرخوری عصبی

■ بیماری‌های شایع ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها

- کلسیم ← پوکی استخوان
- روی ← ① موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان ② کوتاهی قد ③ تأخیر در بلوغ
- ید ← بیماری گواتر
- فقر آهن ← کم‌خونی



برخی بیماری‌های شایع ناشی از کمبود ریز مغذی‌ها

- برای استفاده از مکمل‌های غذایی، تجویز پزشک لازم است (مصرف بیش از حد برخی از مکمل‌های ویتامین می‌تواند سبب مسمومیت شود).
- زنان باردار، بالغین مسن‌تر و افراد دارای بیماری‌های خاص ممکن است به مکمل‌های تغذیه‌ای اضافه نیاز داشته باشند.

■ منابع تأمین ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن

ویتامین «د»: ماهی‌های چرب (آزاد، کپور، اوزون‌برون و سالمون)، تخم‌مرغ، روغن کبد ماهی (غنی‌ترین منبع ویتامین «د») که به‌صورت مکمل دارویی با تجویز پزشک باید مصرف شود، شیر و ماست غنی‌شده با ویتامین «د».

فقط ۱۰ درصد ویتامین «د» از منابع غذایی تأمین می‌شود و ۹۰ درصد مابقی در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود.

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

ید: مواد غذایی دریایی (ماهی آب‌های شور و جلبک دریایی) و گیاهان سواحل دریا

چگونه وزن خود را کاهش دهیم؟

دلایل کاهش وزن:

اضافه وزن یا چاقی (با توجه به شاخص توده بدنی)، سابقه خانوادگی فشارخون بالا، دیابت، بیماری‌های قلبی، میزان چربی خون بالا، الگوی چاقی به شکل سیب (بهتر است سریع برای کاهش وزن اقدام کنند).

فعالیت: گفت‌وگوی گروهی

با توجه به انواع روش‌های کاهش وزن رایج و آثار و نتایج آن‌ها، به نظر شما بهترین روش‌های کاهش وزن کدام هستند؟
کاهش میزان کالری دریافتی نسبت به انرژی مصرفی، افزایش فعالیت بدنی، داشتن برنامه پیوسته (پایدار) و عدم افراط در کاهش وزن

عوارض جانبی کاهش سریع وزن:

ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشارخون، ضعف و بی حالی، پوسیدگی دندان‌ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و افسردگی

اصول کاهش وزن و تنظیم آن

- مصرف مواد غذایی، انرژی مورد نیاز بدن را برای انجام فعالیت‌های بدنی و روزمره زندگی تأمین می‌کند.
- واحد اندازه‌گیری انرژی کالری است.

- بر اساس قانون تعادل انرژی { تنظیم وزن }
بر خورداری از وزن مطلوب { به تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد.



افزایش وزن \Rightarrow کالری مصرفی $>$ کالری دریافتی از مواد غذایی
وزن بدون تغییر و ثابت \Rightarrow کالری مصرفی = کالری دریافتی از مواد غذایی

فعالیت: انفرادی

اگر به طور میانگین به‌ازای هر ۳۶۰۰ کیلوکالری که بیش از نیاز بدن دریافت می‌شود ۴۰۰ گرم به وزن بدن اضافه شود، محاسبه کنید فردی که روزانه ۱۷۰ کیلوکالری بیش از نیاز خود انرژی دریافت می‌کند و تغییری هم در رژیم غذایی و یا نوع فعالیت بدنی خود ایجاد نکرده است، در مدت یک ماه وزن او چه میزان افزایش خواهد یافت؟
فعالیت عملی بر عهده دانش‌آموز است.

$$\begin{array}{r} 3600 \\ 400 \\ 170 \end{array} \quad \times$$

$$x = \frac{170 \times 400}{3600} = 18.8 \text{ gr} \text{ روزانه} \quad 30 \times 18.8 = 566 \text{ gr} \text{ (یک ماهه)}$$

- افراد چاق و دارای اضافه وزن ضمن کاهش میزان کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی باید اصول کاهش وزن زیر را رعایت کنند:
- اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن
- اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن
- بر خورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت روان نیز کمک می‌کند.

چطور وزن خود را مدیریت کنیم؟

وزن مطلوب: محدوده‌ای از مقدار وزن که مرگومیر کمتری در آن رخ می‌دهد. (افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند) بسته به سن، قد و جنس فرد متفاوت است.

فردی که وزنی بیشتر از حد معمول دارد \leftarrow دچار اضافه وزن یا چاقی (در موارد شدیدتر)

فعالیت: گفت‌وگوی گروهی

حمید، اشکان و سهیلا دانش‌آموزان پایه دوازدهم هستند، وزن هر سه نفر حدود ۷۵ کیلوگرم است. هر یک از آن‌ها برای آگاهی از وضعیت وزن خود به متخصص تغذیه مراجعه کرده و پاسخ‌های زیر به آن‌ها داده شده است:

■ حمید دارای وزن مطلوب است.

■ اشکان دارای ۵ کیلوگرم اضافه وزن است.

■ سهیلا دچار چاقی است و باید برای کاهش وزن خود اقدام کند.

به نظر شما چرا هر یک از این سه نفر، با وجود وزن یکسان، دارای وضعیت متفاوتی است؟

چون قد هر یک از آن‌ها متفاوت است.

به نظر شما معیار وزن مطلوب چیست؟

شاخص توده بدنی (BMI)

شاخص توده بدنی (BMI): ^۱ روشی برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد ^۲ مبنای تصمیم‌گیری‌های پزشکی

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

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

- این طبقه‌بندی برای افراد دارای استخوان‌بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده، افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه کاربرد ندارد.

فعالیت: خودآزمایی

با توجه به وزن و قد خود، شاخص توده بدنی‌تان را محاسبه کنید و با قراردادن آن در جدول مقادیر BMI، وضعیت بدنی خود را مشخص کنید. فعالیت عملی بر عهده دانش‌آموز است.

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

$$\frac{80 \text{ (کیلوگرم)}}{(1.76)^2} = 25.8 \sim 26$$

**نکات بهداشت فردی:**

- پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر
 - نداشتن زیورآلات
 - پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه
 - گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش‌ها و زخم‌های دست و انگشتان
 - شست‌وشوی صحیح دست‌ها قبل از کار
 - کوتاه نگهداشتن ناخن‌ها و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی
- ۲. رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف:**

پایش و مراقبت بهداشتی مواد غذایی در تمام مراحل تهیه، حمل‌ونقل، نگهداری، دستگاه‌های سرمازا، ظروف نگهداری و طبخ، عرضه و فروش، آماده کردن برای مصرف و حتی هنگام مصرف

نکات قابل توجه برای سالم بودن غذا در مرحله طبخ و نگهداری:

پختن کامل غذا؛ تمام قسمت‌های غذا حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد حرارت ببیند.

نگهداری غذا به صورت داغ یا سرد: غذا به صورت کاملاً داغ (۷۰ درجه سانتی‌گراد به بالا) یا کاملاً سرد (زیر ۱۰ درجه سانتی‌گراد)

۳. رعایت بهداشت محیط:

رعایت بهداشت در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی

اصول بهداشتی:

- تهیه آب سالم و کافی
- دفع صحیح زباله و مواد دفعی
- مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری
- پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا

فساد مواد غذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدامند؟

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

تغییرات ماده غذایی:

۱. حمله یا رشد باکتری‌ها، قارچ‌ها و کپک‌ها
 ۲. واکنش شیمیایی، فیزیکی و بیوشیمیایی ناشی از ترکیبات تشکیل‌دهنده غذا
- کپک:** یکی از میکروارگانیسم‌های بسیار مقاوم نسبت به سایر موجودات ذره‌بینی هستند که توانایی تحمل شرایط محیط را به خوبی دارند.
- مثال:** لکه‌های سیاه روی میوه‌ها و کپک سبز در سطح نان یا دیگر خوراکی‌ها (قابل مشاهده با چشم غیر مسلح)

نکته: برخی از قسمت‌های کپک و ریشه‌های آن قابل مشاهده نیست؛ چون در عمق مواد خوراکی نفوذ می‌کنند.

عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی

۱. عوامل شیمیایی (افزودنی‌ها، مواد شیمیایی داخل مواد غذایی یا مواد موجود در محیط): استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی و حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت، داشت و برداشت
 ۲. عوامل بیولوژیکی (میکروب‌ها، انگل‌ها، حشرات و جوندگان): سوسک‌های خانگی (از طریق کرک، ترشحات دهان و مدفوع) و مگس
- راه مبارزه:** نظافت مداوم محیط، نصب در و پنجره‌های توری، سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب و دفع به موقع زباله

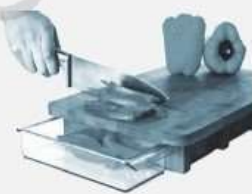
درس پنجم: بهداشت و ایمنی مواد غذایی**برای برخورداری از تغذیه مناسب:**

- استفاده از مواد غذایی به میزان لازم و کافی
- رعایت بهداشت مواد غذایی

تذکره: حفظ سلامت و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های مختلف (مسمومیت‌ها و بیماری‌های انگلی)

فعالیت: گفت‌وگوی کلاسی

در تصاویر زیر برخی از نمونه‌های رعایت و عدم رعایت بهداشت و ایمنی مواد غذایی، از مزرعه تا سفره، نشان داده شده است، چنانچه نمونه‌های دیگری در محل زندگی خود سراغ دارید، آن‌ها را ذکر کنید.



- آبیاری مزارع با فاضلاب
- استفاده از سموم کشاورزی غیرمجاز
- استفاده از نگهدارنده‌ها در محصولات کنسروی که سرطان‌زا هستند.
- استفاده از رنگ‌های غیرمجاز در تولید و فرآوری مواد غذایی

بهداشت مواد غذایی: رعایت اصول بهداشتی یا انجام یک‌سری اعمال در تمام مراحل تهیه و تولید، حمل‌ونقل، نگهداری، فروش و مصرف مواد غذایی به منظور کاهش آلودگی‌های فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیکی تا حدی که برای سلامت انسان زیان‌بار نباشد.

بیشترین آلودگی مواد غذایی در اثر بی‌احتیاطی در مراحل زیر انجام می‌شود: فرآوری، تولید، نگهداری، حمل‌ونقل و عرضه مواد غذایی

عوامل مؤثر در استفاده از مواد غذایی سالم:

۱. اطلاع از اصول نگهداری صحیح مواد غذایی
۲. استفاده از مواد غذایی بسته‌بندی شده
۳. توجه به مشخصات و برچسب مواد غذایی

اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی

۱. رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا؛ داشتن کارت بهداشت و رعایت بهداشت فردی در مکان‌های تهیه، تولید و توزیع غذا

- مصرف شیر، ماست و پنیر کم چرب (۱/۵ درصد و کمتر) را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید.
- مصرف چربی و روغن خود را کم کنید.
- گوشت‌ها را هنگام مصرف به‌طور کامل پخته و از مصرف گوشت نیم‌پز خودداری کنید.
- مصرف قند، شکر، شیرینی و شکلات را محدود کنید.
- نمک کمتر مصرف کنید و از نمک یددار استفاده کنید.
- به میزان کافی آب سالم و پاکیزه در طول روز بنوشید.
- هنگام طبخ و مصرف مواد غذایی، بهداشت فردی را رعایت کنید.
- هنگام تهیه مواد غذایی به استانداردهای سلامت آن همچون برچسب مواد غذایی تاریخ انقضای مصرف، نشان استاندارد و... توجه کنید.
- برای نگهداری مواد غذایی بسته‌بندی شده به دستورات روی برچسب غذایی توجه کنید.
- برای نگهداری مواد غذایی پخته‌شده در یخچال از ظروف دربسته یا روکش‌دار استفاده کنید.
- غذاهای آماده را از محل‌هایی که اصول بهداشتی را رعایت می‌کنند تهیه کنید.
- مصرف غذاهای آماده (فست‌فود) را به حداقل ممکن برسانید.

فصل سوم: پیشگیری از بیماری‌ها

درس ششم: بیماری‌های غیرواگیر

- بیماری**، نقطه مقابل سلامت است. (بیماری را می‌توان نبود سلامت معنی کرد).
- بیماری**، هرگونه حالت ناخوشایند و رنج‌آوری که احساس تندرستی را دچار اختلال کند.
- تقسیم‌بندی کلی بیماری‌ها:**
۱. **واگیر**: از طریق عامل بیماری‌زا (ویروس، باکتری و قارچ) بیماری به فرد سالم منتقل می‌شود.
 ۲. **غیرواگیر**: اساساً عامل مشخصی ندارد. (چند عامل خطر در ابتلا به آن‌ها نقش دارند)
- رنج بیمار**: درد ناشی از اختلال در کار اندام‌ها، به‌هم خوردن وضعیت طبیعی بدن، ضعیف شدن اعضای بدن، تهدید آسایش جسمی، روانی و حیات در زمان محدود یا طولانی
- طیف سلامتی - بیماری

در آستانه مرگ	با بیماری خیلی شدید	با بیماری شدید	با بیماری متوسط	با بیماری اندک	ظاهراً سالم	کاملاً سالم
---------------	---------------------	----------------	-----------------	----------------	-------------	-------------

عوامل خطر در بیماری‌های غیرواگیر: عوامل شناخته‌شده اجتماعی، محیطی و رفتاری، خطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری یا آسیب را افزایش می‌دهند.

فعالیت: گفت‌وگوی گروهی

• **بیماری‌های غیرواگیر رایج در محل زندگی شما کدام‌اند؟**

سرطان و انواع سبکته

• **دلایل شیوع این بیماری‌ها چه هستند؟**

تغییر سبک زندگی (کم‌حرکی و مصرف دخانیات)

۳. **عوامل فیزیکی** (نور، حرارت، رطوبت و زمان): مناسب نبودن درجه حرارت محیط

راه حل: نگهداری مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال

۴. **عوامل مکانیکی** (ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری):

مثال: نفوذ کپک و باکتری به درون میوه از محل نقاط آسیب دیده و فاسد شدن آن

راه حل: توجه به تازگی، شادابی، عطر و بو، پوست، لهیده، لکه‌دار و صدمه خورده نبودن میوه‌ها در هنگام خرید و نگهداری در محل خشک و نسبتاً تاریک

بیماری‌های ناشی از غذا

بیماری‌های ناشی از مصرف غذاهای آلوده از مهم‌ترین مشکلات بهداشتی جوامع بشری (کشورهای در حال توسعه و محروم) است که موجب کاهش توسعه انسانی و بهره‌وری می‌شود.

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

عوارض بیماری‌های غذازاد:

تهوع
اسهال
استفراغ

متناسب با مقاومت بدن مصرف‌کننده غذا (چند ساعت تا چند روز)

فعالیت: گفت‌وگوی گروهی

- **مسمومیت غذایی** یکی از بیماری‌های شایع ناشی از خوردن غذای فاسد و آلوده است. سایر بیماری‌های غذازاد شایع در محل زندگی خود را شناسایی کنید.
- **کبد چرب** (غذاهای فست‌فود و پرچرب)، وبا (آب آلوده) و تب مالت (شیرمحلی آلوده)
- **با بررسی دلایل ابتلای افراد به بیماری‌های غذازاد، برای پیشگیری از آن‌ها راه حل پیشنهاد دهید.**
- رعایت بهداشت و ایمنی مواد غذایی (بهداشت فردی و محیطی) و رعایت روش نگهداری سرد (مواد غذایی تولیدی)

بیماری‌های ناشی از غذا به سه دسته تقسیم می‌شوند:

① **مسمومیت‌هایی که به علت آلودگی (باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا) ایجاد می‌شوند.**

علت: عدم رعایت اصول بهداشتی و مصرف غذاهای ناسالم

② **عفونت‌هایی که به دلیل آلودگی (مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت‌کش‌ها، فلزات سنگین و حشره‌کش‌ها) ایجاد می‌شوند.**

③ **بیماری‌های ناشی از انگل‌های گوشت حیوانات آلوده و بیمار (کرم کدو در گوشت گاو)**

توصیه‌های خودمراقبتی برای داشتن تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی:

- در انتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل «تنوع»، «تعادل» و «تناسب» توجه کنید.
- وزن خود را در حد متعادل حفظ کنید.
- دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید.



■ عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی

عوامل افزایش‌دهنده احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی:

- کهولت سن
 - سابقه خانوادگی بیمار
 - فشار خون بالا
 - اختلالات چربی خون
 - اضافه وزن و چاقی
 - عدم تحرک
 - بیماری دیابت
 - استعمال دخانیات
- مهم‌ترین عوامل خطر (بررسی منظم از نظر پزشکی)
- قابل درمان و کنترل هستند.

■ فشار خون بالا

فشارخون: خون برای این که در شریان‌ها جاری شود و مواد غذایی و اکسیژن را به اعضای مختلف بدن برساند به نیرو نیاز دارد.

دامنه فشارخون طبیعی ۱۲۰/۸۰:

۱۲۰ میلی‌متر جیوه: فشار سیستولی یا ماکزیمم (همزمان با پمپ خون به داخل شریان)

۸۰ میلی‌متر جیوه: فشار دیاستولی یا مینیمم (همزمان با استراحت قلب میان دو ضربه)

فشارخون بالا (قاتل خاموش): یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن است. علامتی ندارد ولی به آسانی قابل تشخیص و معمولاً قابل درمان است.

تغییرات موقتی فشارخون: وضعیت بدن، فعالیت مغز، فعالیت گوارشی، فعالیت عضلانی، تحریکات عصبی، پر بودن مثانه، دمای محیط، میزان صدا، مصرف دخانیات و الکل، نوشیدن چای، قهوه و مصرف دارو

فشارخون بالا: اگر فشارخون به‌طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد.

عوامل خطر زمینه‌ساز بیماری‌های فشارخون بالا: سابقه خانوادگی، افزایش سن، چاقی، مصرف دخانیات و الکل، تغذیه نامناسب و کم‌تحرکی

فشارخون اولیه سال‌ها بدون علامت است و به‌طور معمول زمانی علامت‌دار می‌شود که بر اندام‌های حیاتی (مغز، چشم، کلیه و قلب) تأثیر بگذارد و به آن‌ها آسیب برساند.

علامت‌دار شدن فشارخون اولیه: سردرد در ناحیه پس سر، سرگیجه، تاری و اختلال دید، خستگی زودرس و تپش قلب، تنگی نفس شبانه یا هنگام فعالیت و دردهای قفسه سینه

عوامل پیشگیری و کنترل فشارخون بالا:

- عدم مصرف دخانیات و الکل
- عدم مصرف غذاهای چرب و پرنمک
- کنترل وزن در حد مطلوب
- فعالیت بدنی کافی و منظم
- داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی
- کنترل و مدیریت خشم و استرس

میزان توصیه‌شده نمک مصرفی در طول یک روز: افراد زیر ۵۰ سال برابر با ۵ گرم (یک قاشق چای‌خوری) و افراد بالای ۵۰ سال برابر با ۳ گرم

■ اختلالات چربی خون

افزایش چربی خون:

- افزایش خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی
- بروز بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲ و سرطان

■ بیماری‌های قلبی - عروقی

• داشتن قلب سالم برای حیات انسان ضروری است.

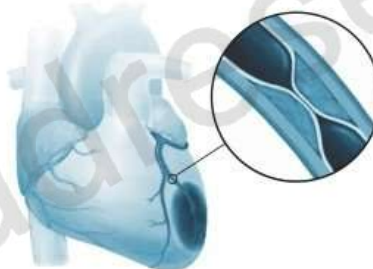
• **همه افراد در هر سن و جنسی در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی هستند.**

بیماری‌های قلبی - عروقی: هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تأثیر قرار دهد. (بیماری‌های قلبی، بیماری‌های عروقی مغز و کلیه و بیماری‌های عروق محیطی)

بیشترین عامل مرگ و میر بیماری‌های قلبی: انسداد رگ‌های خون‌رسان به عضله قلب (کرونی) و سگته‌های قلبی و مغزی

① **بیماری عروق کرونر قلب:** قلب یک پمپ عضلانی توخالی به اندازه مشت دست است که در سراسر عمر بدون توقف حدود ۳۰۰ میلیون لیتر خون را به سراسر بدن پمپ می‌کند. این اندام حیاتی با بیش از صد هزار بار تپیدن خود خون تیره (خون بازگشتی از اندام‌های بدن) را برای تبادل اکسیژن (اکسیژن‌گیری) به ریه‌ها و از طرف دیگر خون روشن (سرشار از اکسیژن و مواد غذایی) را به بافت‌ها و اعضای بدن می‌رساند.

دو شریان اصلی تغذیه‌کننده قلب (شریان‌های کرونر راست و چپ) و رگ‌های خونی کوچک‌تر جداشده از آن‌ها که روی سطح قلب را پوشانده‌اند، اکسیژن و مواد غذایی کافی مورد نیاز عضله قلب را برای انجام وظایفش تأمین می‌کنند.



بیماری عروق کرونر قلب

ایسکمی قلب: رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی‌های خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریان‌های کرونر، دیواره داخلی سرخرگ‌ها را کوچک، تنگ‌تر و جریان خون‌رسانی به بافت عضله قلب را کم یا قطع می‌کند که سبب ایجاد درد قلبی می‌شود. (خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد)

② **سگته قلبی یا سگته مغزی:** با سخت شدن و تنگ شدن عروق خونی، چربی، کلسترول و برخی مواد باهم تجمع پیدا کرده و تشکیل پلاک (ماده مومی‌شکل) می‌دهند. گاهی سطح پلاک‌های چربی در جدار شریان کرونر ترک می‌خورد و پاره می‌شود که باعث تجمع پلاک‌ها (وظیفه انعقاد خون در زمان خونریزی) می‌شود، در این حالت در اطراف پلاک، لخته خون ایجاد می‌شود و جریان خون را مسدود می‌کند. ادامه محرومیت عضله قلب یا بافت مغز از جریان خون منجر به صدمه دائمی یا مرگ بخشی از عضله قلب یا بافت مغز می‌شود.



بیماری سگته قلبی و مغزی

انواع چربی‌های خون:

۱. **کلسترول:** ① در تمام سلول‌های بدن وجود دارد. ② بیشترین قسمت کلسترول در کبد ساخته می‌شود. ③ بقیه آن با مصرف غذاهای پرچرب وارد بدن می‌شود.

۲. **HDL (کلسترول خوب):** ① باعث می‌شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان‌ها جدا شود. ② سطح آن با بیماری‌های قلبی - عروقی ارتباط عکس دارد. ③ با افزایش آن خطر بیماری‌های قلبی - عروقی کاهش می‌یابد.

۳. **LDL (کلسترول بد):** با افزایش آن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی افزایش می‌یابد. علت بخشی از LDL خون اکسید شده و در جدار شریان‌ها رسوب می‌کند. نتیجه سخت شدن و تنگ شدن جدار شریان‌ها

۴. **تری‌گلیسرید:** با بالا رفتن آن سطح HDL خون کاهش می‌یابد. نتیجه افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی - عروقی

نقش چربی‌های رژیم غذایی در بروز بیماری‌ها

انواع چربی‌های موجود در مواد غذایی:

۱. **اسیدهای چرب اشباع:** موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری قلبی - عروقی می‌شوند.

۲. **اسیدهای چرب غیراشباع:** موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری‌گلیسرید خون می‌شوند. (روغن زیتون، روغن بادام‌زمینی، مغزها، ماهی‌های چرب مثل قزل‌آلا و سالمون)

۳. **اسیدهای چرب ترانس:** موجب افزایش LDL، کاهش HDL می‌شوند و مصرف زیاد آن‌ها سبب بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود. روغن نباتی‌های موجود در غذاهای سرخ‌شده، شیرینی‌ها، غذاهای آماده و برخی کره‌های گیاهی (مارگارین‌ها)

اقدامات اولیه در حمله قلبی و سکته مغزی

مهم‌ترین علامت بالینی سکته قلبی: ① احساس فشار آزاردهنده ② سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که به‌طور معمول ناگهانی شروع و بیش از چند دقیقه ادامه دارد.

دیگر نشانه‌های حمله قلبی: درد قفسه سینه با هریک از نشانه‌های (عرق سرد، رنگ‌پریدگی پوست، تنگی نفس، تهوع، گیجی، ضعف یا خستگی بدون علت، نبض سریع یا نامنظم)

درد در: شانه‌ها، گردن، بازوها و فک پایین ← نشانه حمله قلبی جدی‌تر

اقدامات ضروری هنگام حمله قلبی

- پرهیز از هرگونه حرکت و فعالیت بیمار
 - قرار دادن فرد به حالت نشسته یا نیمه‌خوابیده
 - شل کردن لباس‌های تنگ بیمار
 - انتقال بیمار با برانکارد یا صندلی چرخ‌دار به مراکز درمانی یا بیمارستانی
- علائم سکته مغزی:** سردرد ناگهانی شدید، از دست دادن ناگهانی بینایی، عدم کنترل عضلات و تعادل، از دست دادن ناگهانی احساس در بازو، پا یا صورت، گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم

اقدام ضروری هنگام سکته مغزی

- ① رساندن فرد به بیمارستان (مهم‌ترین اقدام)
- ② مدت زمان طلایی برای نجات فرد حدود ۳ ساعت است. (زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است)

۷ گام پیشگیری از بیماری قلبی - عروقی:

- ① کنترل منظم فشارخون
- ② پرهیز از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی
- ③ حفظ کلسترول و قند خون در حد مطلوب (به کمک رژیم غذایی مناسب)
- ④ حفظ وزن مطلوب (در افرادی که دارای اضافه وزن هستند)
- ⑤ فعالیت بدنی و ورزش منظم
- ⑥ شرکت در معاینات پزشکی منظم و اطمینان از حد مطلوب چربی خون
- ⑦ تمرین کاهش و کنترل استرس و اضطراب

سرطان

دلایل افزایش بروز سرطان:

۱. **افزایش تعداد سالمندان (بالا رفتن سن امید به زندگی):** بروز سرطان با افزایش سن افزایش می‌یابد.
 ۲. **تغییر در شیوه زندگی:** افزایش مصرف دخانیات، غذاهای چرب و پرکالری و کم‌تحرکی
 ۳. **عوامل محیطی:** هوای آلوده، استفاده از کودهای شیمیایی در کشاورزی و افزودنی‌های شیمیایی موجود در مواد غذایی
 ۴. **سهولت تشخیص سرطان نسبت به گذشته**
- سلول سرطانی:** در تقسیم سلول خطا به‌وجود می‌آید و یک سلول طبیعی به سلول سرطانی تبدیل می‌شود.
- سلول جهش‌یافته:** سلول سرطانی از دستورها و علائم داخلی پیروی نمی‌کند و خودسرانه عمل می‌کند.
- تومور:** سلول جهش‌یافته، تقسیم و به توده‌ای از سلول‌ها تبدیل می‌شود.

انواع تومور:

۱. **خوش‌خیم:** رشد نمی‌کند.
 ۲. **بدخیم:** رشد می‌کنند و تقسیم می‌شوند و سلول‌های طبیعی اطراف خود را از بین می‌برند و به نقاط دیگر بدن هم دست‌اندازی می‌کنند.
- رشد تومورهای بدخیم ← عدم رسیدن مواد غذایی و اکسیژن به سلول‌های سالم ← پیشرفت سرطان ← مرگ سلول‌های سالم ← از بین رفتن عملکرد و سلامت بیمار ← اگر با اقدامات درمان‌های مناسب جلوگیری نشود ← مرگ بیمار



مراحل رشد تومور در سرطان معده

پیشگیری از سرطان: مجموعه اقدامات و روش‌هایی که می‌تواند احتمال بروز سرطان را کاهش دهد.

پیشگیری ۴۰ الی ۵۰ درصد سرطان‌ها:

- حفظ وزن مطلوب، تغذیه سالم، عادت‌های تغذیه‌ای صحیح، تحرک بدنی، پرهیز از مصرف دخانیات و الکل.
- **درمان سرطان‌ها:** با انجام خودآزمایی و غربالگری انجام می‌شود.



۲. دیابت نوع دو (دیابت بزرگسالان): شایع ترین نوع دیابت است و در سنین بزرگسالی آغاز می شود. (پانکراس انسولین کافی تولید نمی کند یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد).

عوامل: اضافه وزن و چاقی، کم تحرکی، سابقه فامیلی و زمینه ارثی



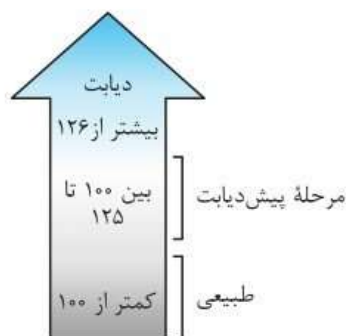
تفاوت میان دیابت نوع ۱ و ۲

علائم و نشانه های دیابت

علائم دیابت نوع یک: پرخوری، پرنوشی، پرادراری، احساس خستگی زیاد، کم شدن وزن بدن، لاغری، تاری دید، معمولاً شدید و ناگهانی

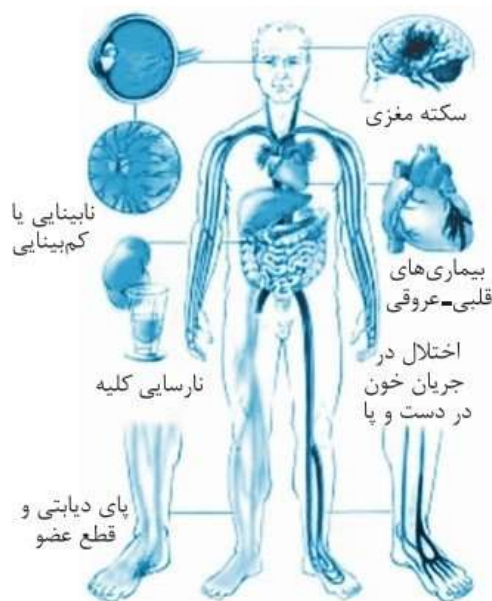
علائم دیابت نوع دو: احساس خستگی و بی حوصلگی، گرسنگی، تشنگی، احساس سوزش در انگشتان دست و پا، کاهش وزن، ادرار شبانه، اختلال در بینایی، عفونت های مکرر، تأخیر در بهبود زخم ها و بریدگی ها، اغلب بدون علامت

دامنه میزان قند خون ناشتا در وضعیت طبیعی، قبل و بعد از دیابت



عوارض دیابت

دیابت عوارض متعددی دارد و در صورت عدم کنترل دقیق قند خون به ناتوانی و زمین گیری بیمار منجر می شود.



آزمایش های شایع غربالگری سرطان ها:

- ماموگرافی در تشخیص سرطان سینه
- تست ویروس پاپیلوم انسانی یا پاپ اسمیر در تشخیص سرطان دهانه رحم
- آزمایش خون در تشخیص سرطان پروستات در مردان
- آزمایشات خون مخفی در مدفوع { در تشخیص سرطان روده
- کولونوسکوپی

علائم هشداردهنده سرطان:

- ۱ تغییر در رنگ و یا اندازه خال های پوستی
- ۲ زخم های بدون بهبود
- ۳ پیدایش توده در هر جای بدن
- ۴ سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا
- ۵ اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی
- ۶ استفراغ یا سرفه خونی
- ۷ اسهال یا یبوست طولانی
- ۸ خونریزی غیرطبیعی در ادرار و مدفوع
- ۹ خونریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه
- ۱۰ بی اشتها (کاهش وزن بی دلیل)

توجه: داشتن این علائم به معنای ابتلا به سرطان نیست و نیاز به ارزیابی دارد.

۱۰ گام در پیشگیری از سرطان:

- ۱ جدی گرفتن نشانه های هشداردهنده سرطان و مراجعه به موقع به پزشک یا مراکز بهداشتی
- ۲ پرهیز از مصرف دخانیات (قرار نگرفتن در معرض دود)
- ۳ محافظت پوست با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب
- ۴ خوردن ۵ واحد میوه و سبزی به طور روزانه
- ۵ کاهش مصرف قند، شکر، نمک و روغن
- ۶ کنترل وزن (حفظ وزن در حد مطلوب)
- ۷ پیاده روی تند به طور روزانه (حداقل ۲۰ دقیقه)
- ۸ پرهیز از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر
- ۹ محافظت در مقابل آلاینده های سرطان زا
- ۱۰ مهربانی با خود، دیگران و محیط زیست

■ دیابت

انسولین: هورمونی که از غده لوزالمعده (پانکراس) ترشح و موجب ورود قند به سلول و استفاده از آن می شود، (انسولین مثل کلید برای سلول عمل می کند) اگر انسولین کم باشد و کار خود را به خوبی انجام ندهد، قند وارد سلول نشده و سلول گرسنه می ماند. نتیجه اختلال در کار بدن، بالا رفتن قند خون و سمی شدن و آسیب به سلول ها و بافت های بدن



دستگاه اندازه گیری قند خون

انواع دیابت

۱. دیابت نوع یک (دیابت جوانان): در هر سنی رخ می دهد، ولی بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می شود. لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست.

عوامل: زمینه ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن



شیش سر می‌تواند حرکت کند و از افراد مبتلا به افراد سالم برود و تخم گذاری کند و آن‌ها را نیز آلوده سازد.

راه‌های پیشگیری: رعایت بهداشت فردی، پرهیز از به‌کارگیری وسایل شخصی دیگران

۴. از طریق **دستگاه تناسلی**؛ ویروس‌ها، باکتری‌ها، تک‌سلولی‌ها و قارچ‌ها موجب بیماری‌هایی (سوزاک، تبخال تناسلی و زگیل تناسلی) می‌شوند. **علائم:** ۱. زخم یا ضایعات جلدی (پوستی) در نواحی تناسلی ۲. ترشح غیرطبیعی (از نظر حجم، رنگ و بو) از مجاری تناسلی ۳. غدد متورم در ناحیه تناسلی، درد در نواحی پایین شکم ۴. عفونت‌های غیرمعمول ۵. سوزش ادرار **عوارض (در صورت عدم درمان):** عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده‌زایی ۵. بیماری‌هایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند:

هیپاتیت

به علل مختلف (آلودگی ناشی از ویروس) کبد ملتهب می‌شود و موجب وارد آمدن آسیب به کبد و اختلال در فعالیت آن می‌شود.

انواع هیپاتیت: A, B, C, D, E, G و GB

شایع‌ترین: B و C

احتمال مزمن شدن بیشتر است: C

علائم هیپاتیت B: ۱. علائم بسیار شدید همراه با درگیری شدید کبدی ۲. پس از دوره بدون علامت: سرماخوردگی (ضعف، کسالت، بی‌اشتهایی، تب، خستگی، درد عضلات و التهاب مفاصل) و عوارض پوستی **نکات لازم برای جلوگیری از انتقال بیماری هیپاتیت B (در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده):**

۱. اطمینان از عدم ابتلای اعضا یا نزدیکان (از طریق آزمایش خون)
۲. تزریق واکسن
۳. عدم استفاده از وسایل مشترک با بیمار
۴. عدم تماس با مایعات و خون بیمار
۵. عدم تماس با پوست بریده یا زخم‌شده بیمار
۶. عدم استفاده از وسایل تیز و برنده (تیغ و ناخن‌گیر) بیمار

ایدز (HIV)

HIV (سندرم نقص ایمنی اکتسابی): ویروسی که با ورود به بدن و ماندگار شدن، باعث ایجاد بیماری ایدز در انسان می‌شود. (HIV بیماری عفونی قابل کنترل)

علائم: برفک دهانی، سِل و عفونت‌های ریوی

ایدز: مرحله انتهایی از HIV است. (اگر فرد آلوده به HIV به موقع و به‌طور صحیح تحت مراقبت و درمان قرار گیرد، ممکن است تا آخر عمر

مبتلا به بیماری ایدز ^{علامت} نباشد) بعضی بدخیمی‌ها و بروز سرطان

دوران پنجره: مدتی بعد از ورود HIV به بدن، گلبول‌های سفید در خون آنتی‌بادی ترشح می‌کنند که هیچ عارضه یا علامتی در بدن ایجاد نمی‌کند، ولی وجود آن با آزمایش قابل تشخیص است. از زمان ورود ویروس به بدن تا زمان ترشح گلبول‌های سفید و رسیدن سطح آنتی‌بادی به حد قابل تشخیص، (بین ۲ هفته و گاهی تا ۳ ماه). در این دوران علی‌رغم وجود ویروس در بدن فرد، نتیجه آزمایش منفی است.

۷ گام برای پیشگیری از دیابت:

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

درس هفتم: بیماری‌های واگیردار

راه‌های کنترل بیماری‌های واگیردار: واکسیناسیون، رعایت بهداشت فردی، به‌سازی محیط، بهبود وضعیت تغذیه **نگرانی و خطر بیماری‌های واگیردار:** ۱. باعث همه‌گیری می‌شوند. ۲. تعداد زیادی را مبتلا می‌کنند.

شیوه‌های انتقال و انتشار بیماری‌های واگیردار

۱. از طریق **دستگاه گوارش (اسهال خونی، وبا و انگل‌های روده‌ای):** از طریق غذا، آب و دست‌های آلوده وارد دهان می‌شوند. (میکروب)
- راه‌های پیشگیری از بیماری‌ها و انگل‌های روده‌ای:** ۱. جوشاندن آب آشامیدنی (اگر از سالم بودن آب آشامیدنی اطمینان ندارید) ۲. عدم مصرف یخ‌های آماده ۳. عدم مصرف سبزی‌های خام و سالاد (در صورت اطمینان نداشتن) ۴. جوشاندن انواع شیرهای غیراستریلیزه و غیرپاستوریزه قبل از مصرف به مدت ۲۰ دقیقه ۵. پرهیز از مصرف غذاهای خیابانی ۶. شست‌وشوی دست‌ها قبل از آماده‌سازی و صرف غذا با آب و صابون ۷. اجتناب از شست‌وشوی دست و صورت، ظروف، میوه و سبزی در آب‌های روان و غیربهداشتی ۸. خوردن غذاهای کاملاً پخته ۹. اجتناب از خوردن کاهو و سبزی‌های خام (در صورت شیوع بیماری روده‌ای)
۲. از طریق **دستگاه تنفس (سرماخوردگی و آنفلوآنزا و کرونا):** ویروس به وسیله قطرات کوچکی به هنگام عطسه یا سرفه عفونی در هوا پخش و به دیگران سرایت می‌کند.

فعالیت: گفت‌وگوی گروهی

چه‌طور دست‌ها را بشوئیم؟

خیس کردن دست‌ها با آب، برداشتن صابون کافی برای پوشاندن دست‌ها، مالیدن کف دست‌ها به هم، قرار دادن کف دست راست بر پشت دست چپ (با انگشت‌های درهم) و بالعکس، مالیدن کف دست‌ها با انگشت‌ها در هم، قفل کردن دست‌ها و قرار دادن پشت انگشت‌ها داخل کف دست‌ها، مالش گردشی شستن یک دست در داخل کف دست دیگر، آبکشی مچ دست‌ها به‌طور کامل و خشک کردن دست‌ها با دستمال حوله‌ای

۳. از طریق پوست و مخاط (پدیکلوزیس):

شیش سر (نوعی انگل پوست بدن انسان) در ناحیه عقب سر (گردن و پشت گوش) زندگی می‌کند و در آن‌جا تخم می‌گذارد و با خارش شدید همراه است. (می‌تواند حرکت کند) **راه‌های انتقال به دیگران:** شانه، برس، کلاه، روسری، لباس، وسایل خواب، وسایل سلمانی، حمام



فصل چهارم: بهداشت در دوران نوجوانی

درس هشتم: بهداشت فردی

حقوق اولیه افراد هر جامعه: بهداشت سلامت

بهداشت فردی: کلیه فعالیت‌ها و اقدامات برای حفظ، تأمین و ارتقای سلامت خود و نهایتاً اطرافیان (به طور مسئولانه)
نتایج رعایت بهداشت فردی: حفظ آراستگی فرد، جلوگیری از انتقال عوامل بیماری‌زا به دیگران، کمک به تأمین سلامت جامعه، جلب نظر دیگران و تقویت عزت نفس و خود ارزشمندی

بهداشت چشم

چشم حساس‌ترین عضو بدن است.

موارد مورد نیاز برای حفظ بهداشت چشم و برخورداری از بینایی مطلوب: معاینه منظم چشم‌ها، شناسایی و رفع مشکلات چشمی، آشنایی با عوارض چشمی

حدت بینایی (دید مطلوب): میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی

عیوب انکساری چشم

۱. **نزدیک‌بینی:** چشم اشیای نزدیک را واضح، اما اشیای دور را تار می‌بیند. (کره چشم بزرگ‌تر از حد طبیعی است)

۲. **دوربینی:** اشیای دور واضح و اشیای نزدیک تار دیده می‌شوند. (کره چشم کوچک‌تر از حد طبیعی است)



انواع عیوب انکساری چشم

۳. **آستیگماتیسم:** شکل غیرعادی قرنیه سبب تاری دید می‌شود و هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک اثر می‌گذارد. (چشم برخی افراد ممکن است هم آستیگمات و هم نزدیک‌بین یا دوربین باشد)



تفاوت چشم سالم و آستیگمات

۴. **پیرچشمی:** به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم ایجاد می‌شود و از میان‌سالی شروع می‌شود.

روش‌های اصلاح عیوب انکساری: عینک، لنز طبی، جراحی، اشعه لیزر

مراقبت در برابر آسیب‌های چشمی

شایع‌ترین آسیب‌های چشمی و اقدامات اولیه:

۱. **فرو رفتن گردوغبار به درون چشم:** استفاده از عینک محافظ چشم

۲. **شست‌وشوی چشم با آب جوشانده سرد شده**

آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی: شست‌وشوی پی در پی چشم با آب

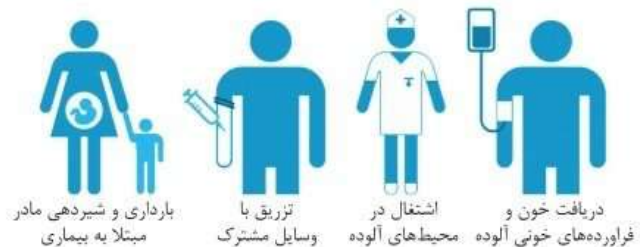
فراوان و مراجعه به پزشک

فرورفتن جسم خارجی به چشم: خوابانیدن مصدوم به پشت، ثابت نگه داشتن سر و چشم، قرار دادن یک باند (گاز استریل) و محافظ چشمی

روی چشم آسیب‌دیده و مراجعه به پزشک

عوامل مؤثر در درمان یا تعویق ایدز: داروهای مناسبی که تعداد ویروس را در خون به شدت کم می‌کنند و مانع پدید آمدن علائم مرحله ایدز می‌شوند. مراقبت مستمر از مبتلایان به همراه درمان به موقع در تعویق این بیماری مؤثر است. (فرد را به زندگی عادی برمی‌گرداند)
HIV آزمایش تشخیص اختصاصی دارد.

راه‌های انتقال ویروس HIV: دریافت خون و فرآورده‌های خونی آلوده، اشتغال در محیط‌های آلوده، تزریق با وسایل مشترک و بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری



راه‌های پیشگیری از انتقال HIV:

- عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف‌شده
- پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر
- اقدام برای درمان افراد مبتلا (مهم‌ترین اقدام)

نکته: اصلی‌ترین روش پیشگیری در همه بیماری‌های عفونی (HIV) ممانعت از ورود میکروارگانیسم به بدن است.

راه‌های منتقل‌شدن ویروس HIV:

- کار کردن با یکدیگر و زندگی دسته‌جمعی، هم‌صحبت شدن و معاشرت‌های اجتماعی یا تماس روزمره با مبتلا (هم‌سفر شدن، هم‌کلاس بودن و نشستن کنار یکدیگر)
- روابط عادی اجتماعی (سوار شدن در تاکسی و اتوبوس و استفاده از تلفن‌های عمومی)
- غذا خوردن و آشامیدن (استفاده از قاشق، چنگال، لیوان، وسایل و ظروف غذاخوری)
- اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه)
- استفاده از سرویس‌های بهداشتی مشترک (حمام، توالت و استخرهای مشترک)
- توسط حیوانات، حشرات (پشه) یا نیش آن‌ها

پیشگیری از بیماری ایدز:

- پرهیز از مصرف مواد مخدر (به خصوص تزریقی)
- پایبندی به شئون اخلاقی
- رعایت احتیاط‌های معمول و لازم در مواجهه با افراد مبتلا
- پرهیز از سوراخ کردن و صدمه زدن به پوست (خالکوبی و حجامت غیراستریل)
- پرهیز از استفاده وسایل نوک‌تیز و برنده (به طور مشترک)
- اطمینان از خدمات دندانپزشکی (استریل بودن)
- پرهیز از حضور در موقعیت‌های خطر آفرین
- برخورد قاطع (نه گفتن هنگام مواجهه با درخواست‌های نابه‌جا)
- کنار گذاشتن افرادی که ما را در معرض رفتارهای پرخطر قرار می‌دهند و تقویت بیشتر روابط خانوادگی

فعالیت: گفت و گوی کلاسی

■ شما هر روز صبح با چه صدایی از خواب بلند می‌شوید و در طول روز چه صداهایی را می‌شنوید؟

صدای زنگ ساعت گوشی، در طول روز صدای بوق ماشین‌ها، قطار، مترو و شلوغی شهر شنیده می‌شود.

■ فکر می‌کنید این صداها چه تأثیری بر سلامت شما دارند؟

محدوده شنوایی انسان حدود ۲۰ تا ۲۰۰۰۰ هرتز است و امواج بالاتر از آن به گوش آسیب می‌رسانند.

■ شما برای مراقبت از سلامت گوش و شنوایی خود در برابر صداهای

آسیب‌رسان چه روش‌هایی را به کار می‌گیرید؟

در صورت مواجهه با امواج فراصوت، هر چقدر زمان را کاهش، فاصله را افزایش و از شدت مواجهه بکاهیم، برایمان بهتر است.

■ بهداشت پوست و مو**پوست**

• مهم‌ترین پوشش بدن (نقش مهم در سلامت انسان)

• خارج کردن سموم و مواد زائد به شکل عرق

• بزرگ‌ترین عضو بدن

• محافظت بدن در مقابل حمله‌های میکروبی و عوارض زیان‌بار نور خورشید
حساسیت پوستی: برخی افراد پوست حساسی دارند (واکنش در برابر محصولات آرایشی و شوینده و ایجاد حساسیت پوستی در برابر محصولات بهداشتی با عطر تند) که اگر خارش ناشی از حساسیت به درمان خانگی پاسخ ندهد، حتما باید به متخصص پوست مراجعه کرد.

آکنه (جوش غرور جوانی): اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ یا جوانی که غده‌های چربی پوستی و پیاز مو ملتهب می‌شوند (پدیدار شدن جوش روی صورت و بدن)

• آکنه درمان قطعی ندارد و با افزایش سن از بین می‌رود.

انواع آکنه: جوش معمولی، جوش سرسفید، جوش سرسیاه

ضایعات: روی صورت، گردن، شانه، بازو، سینه

عوامل تشدید آکنه: استرس، برخی داروها، قاعدگی، استفاده از محصولات آرایشی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دست‌کاری جوش‌ها

عوارض آلودگی هوا روی پوست:

پوست: کم‌آب شدن پوست، ایجاد خشکی و خارش و تیره‌شدن رنگ پوست

چشم‌ها: تیرگی اطراف چشم، ایجاد خطوط بیشتر و افتادگی بیشتر ابروها

گونه‌ها: متورم می‌شود و جوش‌های چرکی در منافذ پوست ایجاد می‌شود.

پیشانی: ایجاد خطوط بیشتر و افزایش خطوط اخم

چانه و بینی: ایجاد جوش‌های سرسیاه و افتادگی پوست چانه

لب‌ها: بیشتر شدن خطوط خنده و کاهش خاصیت ارتجاعی پوست

• افراط در قرار گرفتن در معرض نور خورشید، موجب آفتاب‌سوختگی می‌شود.

تأثیر اشعه ماورای بنفش نور خورشید روی پوست:



توصیه پزشکان برای در امان ماندن از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید:
 پوشیدن پیراهن استتین‌بلند بیرون از خانه، استفاده از کرم ضدآفتاب، گذاشتن کلاه و استفاده از عینک آفتابی

برق‌زدگی چشم: شست‌وشوی چشم با آب و خشک کردن آن، بستن با باند استریل به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت و در صورت حاد بودن به پزشک مراجعه شود.

عارضه خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه: علامت خستگی و خشکی چشم، سوزش، ریزش اشک، تاری دید و درد در گردن و شانه‌ها نکات توصیه‌شده برای جلوگیری و کاهش عوارض خشکی و سوزش چشم

- پلک‌زدن هنگام کار با رایانه
- استفاده از قطره‌های اشک مصنوعی (در صورت خشکی شدید چشم)
- قرار دادن مرکز صفحه مانیتور ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متر پایین‌تر از چشم
- روشنایی اتاق نصف وضعیت معمولی باشد.
- هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۶ متری یا دورتر نگاه کرد.
- تنظیم فاصله مانیتور با چشم حدود ۵۰ تا ۶۰ سانتی‌متر
- تنظیم روشنایی و کنتراست مانیتور

■ بهداشت گوش**وظایف گوش:**

- ۱ دریافت امواج صوتی
- ۲ حفظ تعادل بدن

۳ ارتباط انسان با دیگران و محیط پیرامون

• مراقبت از سلامت گوش یکی از عوامل حفظ سلامت عمومی بدن است.

مراقبت در برابر آسیب‌های گوش

گوش خارجی: شامل لاله گوش و مجرای آن

وظیفه: ۱ جمع‌آوری امواج صوتی ۲ انتقال امواج صوتی به بخش میانی گوش



پرده گوش سالم و پارگی پرده گوش

آلودگی صوتی: سر و صدای شدید و طولانی‌مدت

عوارض: کم‌شنوایی، وز وز گوش، استرس، خستگی و تحریک‌پذیری فرد

کم‌شنوایی:

۱ مادرزادی

۲ **اكتسابی:** زیاد گوش کردن از طریق پخش‌کننده‌های قابل حمل موسیقی (تخریب سلول‌های مژک‌دار گوش داخلی که مسئول انتقال ارتعاشات صوتی به مغز هستند).

یکی از شایع‌ترین مشکلات گوش، کم‌شنوایی است.

تنها راه قطعی تشخیص کم‌شنوایی، آزمایش شنوایی توسط شنوایی‌سنج است.

قوانین استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون:

قانون اول: نصف میزان حداکثر

قانون دوم: ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه

نشانه‌های اولیه کم‌شنوایی ناشی از سروصدا:

• مشکل در شنیدن و فهمیدن صحبت دیگران (به‌خصوص در اماکن شلوغ و پرسر و صدا)

• نیاز به افزایش شدید صدای تلویزیون

• درخواست‌های مکرر از دیگران برای تکرار آنچه گفته‌اند.

• ناتوانی در شنیدن صداهای بلند (گریه بچه) یا زنگ تلفن در اتاق دیگر



میزان نیاز افراد به خواب:

نوزادان: حدود ۱۶ الی ۱۷ ساعت در شبانه روز

۵ سالگی: ۱۱ ساعت

نوجوانی: ۸ الی ۹ ساعت

۷۰ سالگی: کمتر از ۶ ساعت

عوارض ناشی از کم خوابی:

۱) زودرنجی، اشتباهات شناختی، زوال یا از دست دادن حافظه، قضاوت های

اخلاقی نادرست، خمیازه شدید، علائم شبیه به اختلال، کم توجهی،

بیش فعالی و اختلالات سیستم ایمنی

۲) افزایش تغییرات ضربان قلب و خطر ابتلا به بیماری قلبی

۳) افزایش تأخیر در پاسخ دهی

۴) کاهش دقت، لرزش و درد

۵) خطر ابتلا به دیابت نوع دو

۶) دیگر عوارض: کاهش میزان رشد، خطر چاقی و کاهش دمای بدن

اصول بهداشت خواب:

• تنظیم ساعت خوابیدن و بیدار شدن در طول هفته

• پرهیز از خواب طولانی عصر و نزدیک به شب

• پرهیز از نوشیدن مایعات محرک (چای، قهوه و نوشابه) ۱ تا ۲ ساعت

قبل از خواب

• پرهیز از دیدن فیلم های خشن و غمناک در شب

• استفاده از رختخواب برای خوابیدن (نه مطالعه یا فعالیت های دیگر)

• رفتن به رختخواب زمانی که احساس خواب می کنیم. (نباید بیشتر از

۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد)

• سعی نکنیم زمانی که خوابمان نمی برد، به زور در رختخواب بمانیم.

• خارج شدن از رختخواب در صورت داشتن افکار مزاحم (بازگو کردن یا

نوشتن آن ها روی کاغذ)

■ بهداشت دهان و دندان

دهان: اولین بخش دستگاه گوارش که از لب شروع و به حلق ختم می شود.

اعمال دهان: جویدن، صحبت کردن، خندیدن، چشیدن، گاز گرفتن و

بلعیدن غذا

ساختارهای موجود در دهان: لب ها، زبان، کام، فک بالا و فک پایین، دندان ها (داخل

استخوان های فک بالا و پایین شامل: دندان های پیش (بریدن)، دندان های نیش

(پاره کردن)، دندان های آسیاب (نرم و خرد کردن)، لثه ها، حفره دهان و غدد بزاقی

وظایف دندان: جویدن، تکلم، حفظ زیبایی صورت

هدف از بهداشت دهان و دندان، رعایت اصول خاص بهداشتی و تمیز کردن

دهان و دندان برای حفظ سلامت بافت های مخاطی دهان و دندان ها است.

پوسیدگی دندان

روند تدریجی تسبباً طولانی است که با تغییر رنگ (قهوه ای یا سیاه رنگ) آغاز

شده و با ادامه پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج) دندان به سرما، گرما و

شیرینی حساس می شود. (گاهی همراه با دردهای مداوم و شدید)

عوامل مؤثر در ایجاد پوسیدگی دندان:

۱. میکروب ها: همه میکروب های دهان پوسیدگی را نیستند؛ میکروب های

پلاک میکروبی پوسیدگی ایجاد می کنند.

۲. مواد قندی

نقش: میزان چسبندگی ماده غذایی، تعداد دفعات مصرف، نوع قند

۳. مقاومت شخص و دندان

عوامل: وضعیت بزاق دهان، شکل و فرم دندان ها، طرز قرار گرفتن دندان،

میزان مقاومت دندان نسبت به اسید تولید شده توسط میکروب ها، نوع

میکروب های موجود در حفره دهان و سلامت عمومی فرد

بوی نامطبوع بدن و پا: همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری های موجود

در نواحی مختلف پوست (مخصوصاً مناطق گرم و مرطوب) سبب تخمیر مواد

موجود در عرق و پوست می شوند که بوی نامطبوعی ایجاد می کند.

عوامل تشدید: ورزش، گرمی هوا، پوشیدن لباس های ضخیم، خستگی،

عصبانیت، نگرانی و هیجان

بوی بد پا: از فعالیت باکتری هایی که در کف پا و بین انگشتان پا جمع می شوند،

ناشی می شود.

رفع بوی نامطبوع بدن و پا:

• استحمام (حداقل ۲ بار در هفته)

• تعویض منظم لباس ها (به ویژه لباس های زیر)

• شست و شوی روزانه پاها و جوراب ها

• خشک کردن پا بعد از شست و شوی

• قرار دادن کفش ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه

مو بخشی از پوست که به صورت زائده ای باریک و رشته مانند از پوست سر

خارج شده و هر ماه حدود ۱/۵ سانتی متر رشد می کند.

• وظیفه اصلی مو: محافظت از بدن مانند:

۱) موی سر از جمجمه حفاظت می کند.

۲) موی ابرو مانع ورود عرق پیشانی به داخل چشم می شود.

۳) مژه ها مانند سایه بانی از چشم در برابر آفتاب و ذرات خارجی محافظت می کنند.

عوامل مؤثر بر تغییر سرعت رشد مو: فصل، جنسیت فرد، میزان بلندی موها

عوارض مواد موجود در محصولات شوینده: حساسیت پوستی، ریزش مو،

سوزش چشم

عوارض رنگ مو:

ریزش مو، قرمزی و حساسیت ناشی از رنگ مو و سوختگی

شست و شوی مناسب موها:

۱) ابتدا موها را با آب گرم خیس می کنیم.

۲) با نوک انگشتان شامپو را به لایه لای موها می مالیم تا کف آلود شود.

۳) با آبکشی مناسب کفها را پاک می کنیم.

خشک کردن مو:

• موها باید به طور طبیعی خشک شوند.

• توسط حوله و با ضربه های آهسته دست ها، آب اضافی را جذب کنید.

• موهای مرطوب را به آرامی شانه کنید.

استفاده از سشوار:

حالت گرم: موجب خشکی، شکنندگی و دو شاخه شدن انتهای مو می شود.

حالت سرد: برای حالت دهی مو مناسب است.

■ اتوی موی داغ می تواند به مو آسیب برساند.

■ بهتر است از بستن محکم موها خودداری شود.

حذف موهای زائد: سر، ابرو، مژه، زیر بغل و ناحیه اندام های تناسلی

• میزان رشد با توجه به عوامل ژنتیکی در افراد، متفاوت است.

• در استفاده از محصولات بهداشتی برای حذف موهای زائد باید دقت شود

تا پوست یا پیاز مو آسیب نبیند.

■ خواب یک احیا کننده عالی

نتایج وجود خواب کافی:

۱) بازبازی انرژی فرد

۲) دست یافتن به توان مورد نیاز در فعالیت های جسمی و ذهنی

۳) رشد و تکامل فرد (مخصوصاً در دوران کودکی و نوجوانی) — هورمون رشد

در طول خواب آزاد می شود.

۱. اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج

۱. رعایت: بهداشت فردی زوجین، بهداشت دهان و دندان، بهداشت پوست، بهداشت دستگاه‌های تولید مثل
۲. آزمایش‌های لازم و واکسیناسیون:
 - آزمایش ادرار: تشخیص عدم اعتیاد زوجین
 - آزمایش خون: تشخیص گروه خونی زوجین
 - تزریق واکسن کزاز (مخصوص خانم‌ها)
 - بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی
۳. شرکت زوجین در کلاس‌های آموزشی هنگام ازدواج:

آشنایی با مبانی ازدواج از دیدگاه دین اسلام، روابط عاطفی و اجتماعی ازدواج، آشنایی با آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تناسلی و روابط زناشویی، عوامل مؤثر در تحکیم خانواده از منظر روان‌شناسی، فواید فرزندآوری، عوارض پزشکی و روان‌شناسی سقط عمدی جنین، اخلاق خانواده و آشنایی با احکام و حقوق زوجین

مشاوره ژنتیک: برای همه افراد الزامی نیست، ولی توصیه می‌شود چنانچه در فامیل خود سابقه نقص‌ها و بیماری‌های مادرزادی دارند، با مراجع صلاحیت‌دار، مشاوره ژنتیک انجام دهند.

۲. باروری و فرزندآوری

یکی از اهداف اصلی ازدواج و زندگی مشترک داشتن فرزند است.

۱. فرزندآوری
۲. پدر و مادر شدن

- یکی از نشانه‌های بلوغ همسران، صحبت در مورد فرزندآوری است.
- فرزندآوری به موقع و در دو سال اول ازدواج توصیه می‌شود.

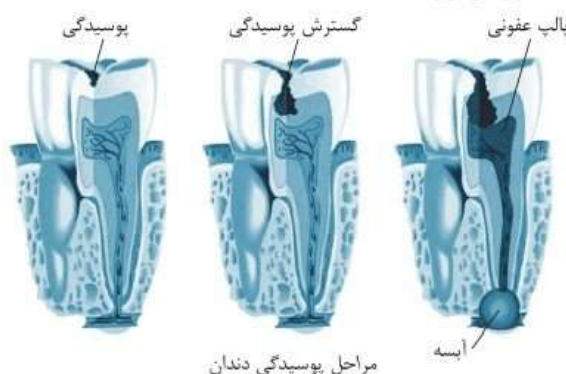
فعالیت: گفت‌وگوی گروهی

- مشکلات ناشی از ناباروری و تأثیر آن بر زندگی زوجین چیست؟
مشکلات روان‌شناختی (اضطراب، افسردگی و فشار روانی) و مشکلات درون فردی (خشم و عصبانیت، غم و اندوه، کاهش رضایت از زندگی و...)
- عواملی که زمینه‌ساز ناباروری در زوجین می‌شوند، کدام‌اند؟
آیا می‌توان از آن‌ها پیشگیری کرد؟
- سن زیاد، استعمال دخانیات، وزن نامناسب، داروهای محرک یا مکمل، مشروبات الکلی، قاعدگی نامنظم و...
- با توصیه‌های بهداشتی برای مردان و زنان می‌توان باروری را افزایش داد.

۳. عوامل مؤثر بر باروری زوجین

- برخی عوامل مانند عوامل مختلف زیستی، شیمیایی، رادیواکتیو، زیست‌محیطی و پرتویی باعث آسیب و اختلال در باروری انسان می‌شوند.
۱. کشیدن سیگار و استعمال مواد دخانی: اثر منفی بر سلامت باروری دارد. (حتی زمانی که خود فرد از این مواد استفاده نمی‌کند ولی مکرراً در معرض دود قرار دارد)
 ۲. برخورداری از وزن مناسب: وزن مادر بر باروری او مؤثر است.
 - عوارض چاقی مادر: افزایش فشارخون، دیابت دوران بارداری، وزن زیاد نوزاد در هنگام تولد و سزارین، دوره‌های نامنظم قاعدگی، افزایش احتمال ناباروری، کاهش موفقیت درمان‌های ناباروری و افزایش خطر سقط جنین (خودبه‌خود)
 ۳. تغذیه: رژیم غذایی متعادل، ترکیبی از انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و دیگر مواد مغذی

۴. زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی: زمان لازم است تا مینا حل شده و بافت مینا از بین برود.



عوامل جلوگیری از پوسیدگی دندان:

۱. پرهیز از مصرف زیاد مواد قندی و سیگار و سایر مواد دخانی
۲. شست‌وشوی مرتب دهان و دندان
۳. حداقل ۲ بار مسواک زدن
۴. استفاده از نخ دندان (یک‌بار در طول شبانه‌روز)

تنفس بد بوی صبحگاهی: ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر (در حین شب) است که خودبه‌خود پس از صرف صبحانه و استفاده از مسواک و نخ دندان برطرف می‌شود.

درس نهم: بهداشت ازدواج و فرزندآوری

پیامبر اکرم (ص):

- هیچ بنایی در اسلام از ازدواج در نزد خدا محبوب‌تر نیست.
- هر کس ازدواج کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است.

فعالیت: گفت‌وگوی کلاسی

به نظر شما محاسن ازدواج چیست و چرا به جوانان توصیه شده است سن ازدواج را به تأخیر نیندازند؟

تحکیم بنیان خانواده، تداوم نسل و همچنین تضمین سلامت جامعه چون در فرهنگ ایرانی - اسلامی ازدواج امری مقدس به‌شمار می‌رود. در ضمن ازدواج به‌موقع در سلامت فرزندان بسیار مؤثر است.

۱. آمادگی ازدواج

بلوغ جسمانی: توانایی فرد از نظر تولید مثل؛ دختران: ۹ تا ۱۳ سالگی، پسران: ۱۵ تا ۱۷ سالگی

بلوغ روانی: رشد شخصیت (بتواند مصالح را تشخیص دهد)

بلوغ اجتماعی: توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان

موارد توجه زوجین: آمادگی‌های لازم برای ازدواج، اطمینان از مبتلا نبودن به بیماری مسری و نداشتن اعتیاد

فعالیت: گفت‌وگوی کلاسی

به نظر شما زوجین قبل از ازدواج باید چه نکات بهداشتی را مد نظر قرار دهند؟

اطمینان از مبتلا نبودن به بیماری‌های مسری، نداشتن اعتیاد و همچنین نداشتن بیماری‌های مقاربتی (هیپاتیت، سوزاک، ایدز و...)



نتایج: از دست دادن کنترل زندگی، گرفتن تصمیم‌های ناپجا، اختلال ارتباط فرد با دیگران، ایجاد اضطراب و خشم یا افسردگی بر فرد

روش‌های پیشگیری: تقویت، خودآگاهی، عزت نفس، سرسختی و مقاومت در مقابل مشکلات و تاب‌آوری

■ خودآگاهی

اولین و مهم‌ترین گام برای مراقبت از روان خود، آن است که خود را بشناسیم. **خودشناسی (شناخت فرد از خویشتن):** شناخت توانایی‌ها، ضعف‌ها، احساسات، ارزش‌ها، مسئولیت‌ها، نیازها، آرزوها و اهداف است.

■ نتایج خودآگاهی:

کمک به شکل‌گیری هویت مطلوب، جلوگیری از بروز اختلالات روانی، جلوگیری از شکل‌گیری رفتارهای پرخطر

■ عوامل شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی

■ عزت نفس

منظور احساس ارزشمند بودن است.

اثرات نداشتن عزت نفس { اعتیادهای رفتاری (اعتیاد به اینترنت، کار و خرید) قرار گرفتن در معرض رفتارهای پرخطر

■ راهکارهای بهبود عزت نفس:

- ۱ تعیین اهداف مشخص و برنامه‌ریزی برای دستیابی به آن‌ها
- ۲ تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود
- ۳ تهیه فهرستی از توانمندی‌های فردی خود
- ۴ کسب موفقیت در امور (تحصیل)
- ۵ مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی
- ۶ برقراری رابطه سالم با دیگران
- ۷ دوست‌شدن با آدم‌های مثبت و الهام‌بخش
- ۸ معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت‌گر
- ۹ داوطلب‌شدن برای کمک به دیگران
- ۱۰ آراستگی

■ **عزت نفس** باعث شکل‌گیری شخصیت درونی محکم و استوار در فرد می‌شود.

■ فعالیت: گفت‌وگوی کلاسی

به نظر شما ویژگی‌های افرادی که در برابر ناملایمات و دشواری‌های

زندگی موفق می‌شوند، چیست؟

افزایش خودآگاهی، مدیریت هیجانات و تاب‌آوری

■ سرسختی و تاب‌آوری

افراد سرسخت و تاب‌آور برخلاف افراد فاقد تاب‌آوری، در مشکلات زندگی دارای ویژگی‌های تعهد، کنترل و چالش‌پذیری هستند.

- مقاوم در برابر فشار روانی
- نسبت به بیشتر افراد، کمتر مستعد بیماری هستند.
- احساس کنترل بیشتر بر روی زندگی خود
- تعلق خاطر بیشتری دارند و تغییر پذیرند.

■ ویژگی افراد سرسخت و تاب‌آور

تاب‌آوری: مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی است که فرد به کمک آن‌ها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب‌دیدگی نشود.

۴. **ورزش:** احساس خوب، بهبود خواب، افزایش سوخت‌وساز بدن، کمک به کنترل وزن و کاهش بیماری‌های مزمن

۵. **داروهای محرک و مکمل‌ها:** استفاده بی‌رویه بر تولید هورمون زنانه و مردانه اثر می‌گذارد.

۶. **فشار روانی:** توکل بر خدا، مطالعه، قدم زدن، عبادت، گوش دادن به نواهای دلنشین و ملایم، صحبت و تبادل پیام با دوستان به آرامش کمک می‌کنند.

۷. **آلودگی محیطی و ناباروری:** سیگار، گازوئیل و بخار ناشی از رنگ‌ها و آگزوز اتومبیل بر باروری تأثیر دارند. (حتی روی خانم‌هایی که هنوز باردار نشده‌اند).

۸. **سفیدکننده‌های حاوی کلر:** اثر منفی بر روی باروری (مانند وایتکس)

۹. **بیماری‌های منتقله از راه جنسی:** سوزاک — در صورت عدم درمان، منجر به بیماری التهابی لگن می‌شود. — **عوارض** سقط، حاملگی خارج از رحم و انسداد لوله‌های رحمی — **در نتیجه** کم شدن احتمال بچه‌دار شدن

۱۰. **مشروبات الکلی یا داروهای روان‌گردان:** مشکل در حاملگی یا تداوم یک حاملگی

۱۱. **قاعدگی‌های نامنظم:** بیش از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۵ روز (اختلالات تخمک‌گذاری)

۱۲. **ابتلا به بیماری مزمن:** در بیماری‌های مزمن منعی برای بارداری وجود ندارد؛ اما در بعضی بیماری‌ها مانند دیابت، آسم و فشارخون بالا می‌بایست قبل از اقدام به بارداری مشورت با پزشک انجام شود.

■ توصیه‌های بهداشتی برای باروری مردان:

- ۱ پرهیز از مصرف خودسرانه دارو (در سنن باروری)
- ۲ پرهیز از حمام داغ و طولانی، سونا و وان خیلی داغ
- ۳ پرهیز از قراردادن طولانی مدت لپ‌تاپ و وسایل الکترونیک بر روی پایین تنه
- ۴ پرهیز از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان
- ۵ پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد

■ توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان:

- ۱ در سنن خیلی پایین یا بالا حتماً با پزشک مشورت کنند
- ۲ شیردادن به کودک به مدت دو سال کامل و بارداری بعدی پس از شیردهی کامل باشد

۳ مصرف غذاهای سرشار از اسیدفولیک (از ۳ ماه قبل از حاملگی)

مواد غذایی حاوی اسیدفولیک: بادام زمینی، لوبیاچیتی، تخم آفتابگردان و کلم بروکلی

۴ تغذیه مناسب و سرشار از کلسیم و ویتامین‌ها

۵ ایمنی نسبت به سرخچه (اثرات سرخچه مادر بر نوزاد: آب مروارید، بیماری قلبی، عقب‌افتادگی ذهنی)

۶ مراجعه به دندانپزشک برای اطمینان از سلامت لثه و دندان در دوران بارداری

۷ توصیه به انجام زایمان طبیعی

۸ طولانی‌بودن بین زمان‌های بارداری (بیش از ۳ سال)

۹ تحت نظر پزشک بودن در صورت استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری

۱۰ عدم تأخیر در بارداری پس از ازدواج

درس دهم: بهداشت روان

چالش‌ها و فشارهای انسان‌ها: نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع آن‌ها، گسترده‌دگی و هجوم منابع اطلاعاتی، تغییر نیازهای امروز انسان‌ها در جامعه و ...

راهکارهای حفظ ارتقای تاب آوری:

- ۱ داشتن عزت نفس
- ۲ داشتن هدف در زندگی
- ۳ توسعه دادن ارتباطات با دیگران
- ۴ انعطاف پذیر بودن در برابر تغییرات زندگی
- ۵ مراقبت از تغذیه و سلامت
- ۶ کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات
- ۷ خوش بینی
- ۸ ایجاد دلبستگی های مثبت
- ۹ تقویت مذهب و معنویت در خود

■ اختلالات روانی - رفتاری شایع در دوره نوجوانی

فعالیت: گفت و گوی کلاسی

■ به نظر شما نوجوانان با چه مشکلات روانی - رفتاری در زندگی خود

مواجه هستند؟ استرس، اضطراب، افسردگی و خشم

■ دلایل بروز این مشکلات چیست؟ و چگونه می توان بر آن ها غلبه کرد؟

دلایل: عوامل ارثی، جسمی و محیطی

راهکار: با تشخیص به موقع و درمان اختلالات

تحولات اساسی و مهم دوره نوجوانی: بلوغ، احساس استقلال، نگرانی درباره آینده تحصیلی و شغلی و...

عوامل ایجاد اختلالات روانی: آشفتگی در فضای خانوادگی، تغییرات هورمونی، عدم مهارت کافی در استفاده از قابلیت ها و استعداد های نوجوانی، تغییرات جسمانی و عاطفی دوران بلوغ، بلوغ دیررس یا زودرس، تغییر محیط زندگی و دوستان، مشکلات تحصیلی و...

شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی: استرس، اضطراب، افسردگی و خشم

استرس

زندگی همراه با وقایع، رویدادها و مشکلاتی است که همواره بر جسم و روان افراد تأثیر می گذارد.

انواع استرس:

۱. سالم: موجب هوشیاری فرد و برآورده شدن نیازهایش در موقعیت های مختلف می شود.

۲. ناسالم: سبب از کار افتادن قدرت تفکر و اقدام مناسب و احساس درماندگی در فرد می شود.

اثرات استرس:

بالا رفتن فشارخون، افزایش تعداد نبض، احساس تپش قلب، ناراحتی معده، سرگیجه، سردرد، تعریق و لرزش

اثرات تکرار و تداوم استرس: اثرات جسمی پایدار (بیماری های قلبی - عروقی، التهاب های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان)

اضطراب

عموماً در توصیف یک حالت خاص (همراه با فشار درونی، ترس و هراس) به کار می رود.

علائم اضطراب:

- بدنی: تپش قلب، تنگی تنفس، بی اشتها، تهوع، بی خوابی و بی قراری
 - تفکر: سردرگمی، حواس پرتی، ترس از دست دادن کنترل و افکار تکراری
 - روانی: عصبانیت، بی تابی و دلواپسی
- مقابله با فشارهای روانی و اضطراب: بازداری، برون ریزی، جایگزین کردن خواسته ها

فعالیت: گفت و گوی گروهی

در این فعالیت چند روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب ارائه شده است. با توجه به سه اصل بازداری، برون ریزی و جایگزین کردن خواسته ها، تشخیص دهید در هر یک از روش ها کدام اصل به کار گرفته شده است؟

■ هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره نگرانی ها و اضطراب آورنده های زندگی مان اختصاص دهیم. (اصل —)

■ یک جعبه خیالی نگرانی برای خود تصور کنیم که در محکمی دارد و نگرانی های خود را در آن بگذاریم. (اصل —)

■ با نگرانی ها و اضطراب هایمان گفت و گو کنیم و به آن ها بگوییم: نه! من اصلاً این گونه فکر نمی کنم، نمی توانی مرا اذیت کنی، مزاحم نشو. (اصل —)

■ نگرانی های خود را شناسایی کنیم و آن ها را پهلوان پنبه هایی تسلیم شده در ذهن خود تصور کنیم. (اصل —)

■ ذهن خود را از نگرانی ها دور کرده و به انجام کارهای لذت بخش و آرامش دهنده همچون دوچرخه سواری، خواندن داستان های پندآموز، اعمال عبادی و ... بپردازیم. (اصل —)

- بازداری
- بازداری
- برون ریزی
- بازداری
- جایگزین کردن خواسته ها

افسردگی

احساس ناخوشایندی که برای مدت طولانی تداوم دارد و همراه با تنهایی و غمگینی است.

عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی:

- حوادث غم انگیز در خانواده (طلاق، بیماری صعب العلاج و مرگ عزیزان)
- بیماری ها و اختلالات جسمی (سکته مغزی، کم خونی، صرع و سرطان ها)
- مشکلات تغذیه ای (کمبود ویتامین های گروه B)
- نوجوانانی که سابقه افسردگی در خانواده دارند.

عواقب جسمی و روانی افسردگی: رفتارهای پرخطر، افزایش خشونت

خشم

احساسی که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می شود.

جلوه های پر خاشگیری خشم: عصبانیت، خشونت، کینه ورزی، غضب، تنفر، توهین و تحقیر

آثار خشم:

۱. مثبت: احقاق حق در روابط فردی، گروهی و اجتماعی
۲. منفی: بروز مشکلات و ناراحتی های جسمی، روانی و اجتماعی

روش های خود آرام سازی (هنگام خشم):

تغییر وضعیت بدن (نشستن یا دراز کشیدن)، نفس عمیق و آرام، مکث کردن، نوشیدن آب خنک، دور کردن افکار منفی از ذهن، ترک موقعیت و قرار گرفتن در مکان آرام و راحت و خارج کردن عضلات از حالت انقباض و شل کردن بدن

توصیه های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی:

مشخص کردن اولویت ها، تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا، بررسی خواسته های خود، داشتن سبک زندگی سالم، پذیرش تغییرات به عنوان بخشی از زندگی، داشتن زمان استراحت و تفریح، شوخ طبعی، یاد گرفتن کلمه نه، ورزش کردن، توجه به زندگی معنوی، داشتن دفتر یادداشت روزانه و...

**■ قلبان**

نیکوتین موجود در دود قلبان همانند سایر مواد دخانی اعتیادآور است.

ضرر قلبان معادل ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است.

دود قلبان از عوامل اصلی بروز سرطان ریه و بیماری‌های قلبی - عروقی است.

عوارض قلبان (به ویژه تنباکوه‌های میوه‌ای): سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت

عوارض استفاده مشترک از قلبان: آگزما، دست، انتقال عفونت‌هایی مانند بیماری‌های دهانی، سل، ویروس تبخال، هلیکوباکتری (عامل زخم معده)

■ مقابله با وسوسه مصرف دخانیات

اعتیاد به مواد دخانی: ① ۹۰ درصد از سنین زیر ۱۸ سال شروع کرده‌اند.

② شروع اعتیاد با سیگار بوده است.

عوامل مؤثر در سوق دادن نوجوانان و جوانان به سمت مصرف مواد دخانی:

- باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن
- احساس کاذب در مستقل شدن، بلوغ و بزرگ شدن
- باور غلط در اجتماعی شدن و محبوبیت در بین همسالان
- الگوبرداری از اشخاص معروف و هنرپیشه‌ها
- مصرف دخانیات توسط والدین و دوستان
- باورهای غلط در مورد مصرف سیگار
- ساده‌انگاری در مصرف قلبان
- در دسترس بودن یا قیمت پایین مواد دخانی
- ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلبان در اذهان عمومی
- دود دست دوم: گاهی افراد خودشان مصرف‌کننده دخانیات نیستند، ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می‌گیرند.
- دود دست سوم: بوی سیگاری که در محیط پراکنده می‌شود و لوازم منزل را دربرمی‌گیرد.

طبق آمار سازمان جهانی بهداشت بیش از ۳۰ درصد بیماران قلبی و یک‌سوم بیماران تنفسی افرادی هستند که در معرض دود مواد دخانی قرار دارند.

راه‌های انتقال سموم ناشی از سوخت انواع دخانیات: لباس، پوست و مو و وسایل اطراف فرد سیگاری

حدود ۹۰ درصد نیکوتین تنباکوی دودشده به دیوارها، سطوح اشیا، وسایل نرم درون خانه (فرش و مبلمان)، لباس و مو و پوست افراد می‌چسبد.

میزان بروز سرماخوردگی، عفونت گوش میانی، گلودرد، سرفه و گرفتگی صدا در کودکانی که والدین سیگاری و مصرف‌کننده مواد دخانی دارند،

بیش از کودکان دارای والدین غیرمصرف‌کننده دخانیات است.

■ الک

الکل: ماده شیمیایی است که هم بر عملکرد جسمی و هم بر عملکرد روانی افراد اثر منفی می‌گذارد (یک ماده اعتیادآور است).

سوء مصرف الک به دوز آن وابسته نیست.

آثار مصرف الک

۱. فوری: اختلال در سیستم اعصاب مرکزی
 ۲. بلندمدت: سیروز کبدی و سرطان
- آثار الک بر سیستم اعصاب مرکزی: عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس، کاهش ضربان قلب و فشارخون، کاهش هوشیاری (کما) و مرگ

فصل پنجم: پیشگیری از رفتارهای پرخطر**درس یازدهم: مصرف دخانیات و الک**

دخانیات: هر ماده یا فراورده‌ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون و تنباکو یا مشتقات آن باشد.

ماده دخانی: توتون و تنباکوی مورد استفاده در پیپ، قلبان، چپ و مواد دخانی بدون دود (تنباکوی جویدنی، مکیدنی یا استنشاقی)

■ سیگار

سیگار: پرمصرف‌ترین ماده دخانی در سراسر جهان

مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار: توتون همراه با کاغذ، فیلتر و برخی افزودنی‌ها

نکته: سیگار دروازه ورود به اعتیاد است.

مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی (سیگار و قلبان):

۱. نیکوتین: سمی شدیداً کشنده و همان ماده اعتیادآور دخانیات است.
- عوارض: انقباض عروق داخلی بینی، فلج شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط بینی، تشدید سینوزیت، التهاب نواحی گوش و حلق و بینی، افزایش بروز سکنه قلبی، افزایش قند خون
۲. قطران (تار): ذرات ریز موجود در سیگار که در ریه‌ها جمع شده و پوسته ضخیم قهوه‌ای‌رنگی را تشکیل می‌دهد (حاوی عوامل سرطان‌زا).
۳. آرسنیک: نوعی گاز در سیگار که از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می‌شود (نقش در بروز سرطان لب).
۴. سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ): این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون می‌شود و تنفس را مختل می‌کند.
۵. مواد رادیواکتیو (پرتوزا): این مواد پس از مدتی از استعمال دخانیات در ریه‌ها جمع شده و وارد خون می‌شود و به سایر اعضای حساس بدن می‌رسد (از عوامل اصلی ایجاد سرطان).
- عوارض جبران‌ناپذیر در: ریه، چشم، خون و پوست
۶. آمونیاک: یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است.
۷. کربورهای هیدروژن: این مواد پس از جذب، وارد خون و سراسر بدن شده و خطر ابتلا به سرطان را در تمام بافت‌های بدن به ویژه مجاری تنفسی تشدید می‌کنند.

■ محصولات بدون دود و نوپدید دخانی

محصولات بدون دود و ابزار آلات نوپدید مصرف نیکوتین همچون سیگارهای الکتریکی با ادعای بی‌خطر بودن، برای سلامتی مضر و خطرناک هستند. مثال: بخارهای حاصل از سیگارهای الکترونیکی حاوی مواد شیمیایی، سرطان‌زا و سمی

عوارض: سرطان (ریه، دهان، مری و لوزالمعده) و بیماری‌های لته، پوسیدگی دندان و ریزش دندان‌ها و اثرات منفی بر روی قلب

نکته: محصولات نوپدید دخانی، گمراه‌کننده و اعتیادآور است.

وابستگی به مواد و اختلالات مصرف

وابستگی به مواد: میل مداوم به مصرف موادی است که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف کننده دارد و روابط و زندگی روزمره او را مختل می کند. **نتایج وابستگی به داروها یا مواد مخدر:** مختل شدن استدلال، ادراک و قضاوت فرد و تضعیف هوش و حواس او

جنبه های وابستگی:

۱. **جسمانی:** وضعیتی که در آن بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان می دهد و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، مجبور به مصرف بیشتر مواد می شود.

۲. **روانی:** میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد **علائم عدم مصرف:** لرز، گرفتگی عضلانی، تب، تهوع و استفراغ

نشانه های وابستگی به مواد مخدر:

- اختلال عملکرد در تحصیل و کار
- ادامه مصرف مواد مخدر با وجود مشکلات ناشی از آن
- صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد
- تلاش ناموفق برای توقف مصرف مواد مخدر
- پدیدار شدن نشانه های سندرم محرومیت (درد شدید دست و پا، خمیه های مکرر، لرز، آبریزش بینی و چشم ها و اسهال)
- اختلالات مصرف مواد: حالت خفیف تر از وابستگی به یک ماده است و منظور این است که اگرچه فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارد، ولی آن را علی رغم مشکلاتی که برایش ایجاد می کند، مصرف می کند.

نکته: سیر اختلالات مصرف مواد مخدر معمولاً به سمت وابستگی حرکت می کند.

دلایل اهمیت پیشگیری از اختلالات مصرف مواد:

۱. باقی گذاشتن آثار و نتایج مضر و مخرب مواد بر جسم و روان فرد
۲. همراه بودن مصرف مواد با خطرات و حوادث
۳. وابستگی فرد با ادامه اختلالات مصرف مواد

انواع مواد اعتیادآور

۱. **محرک ها:** روی سیستم عصبی و سایر دستگاه های بدن اثر می گذارند.
- انواع:** ۱. **طبیعی** (کافئین، کوکائین و کراک) ۲. **مصنوعی** (آمفتامین ها، اکستازی و ریتالین)
۲. **توهم زاها:** فرد با مصرف این مواد دچار توهمات حسی می شود.
- انواع:** ۱. **طبیعی** (شاهانه، حشیش و گراس) ۲. **مصنوعی** (ال.اس.دی L.S.D)
۳. **مخدراها:** خاصیت منگی، بی حسی، بی دردی و تخدیر کنندگی دارند و فعالیت فکری و بدنی را سست می کنند.
- انواع:** ۱. **طبیعی** (تریاک و شییره تریاک) ۲. **مصنوعی** (هروئین، ترامادول، متادون و برخی قرص های مسکن حاوی کدئین)

گرفتاری در دام اعتیاد

عوامل عمده بازدارنده و محافظت کننده در رو آوردن به مصرف مواد مخدر: ایمان به خدا، اشتغال به تحصیل علم، کسب و کار سالم، پایبندی به مذهب و معنویت، ورزش (به طور جدی) و تفریحات سالم

دلایل امتحان مصرف مواد مخدر توسط نوجوانان:

- کم اهمیت شمردن عوامل بازدارنده مصرف
- نداشتن برنامه برای گذراندن سالم اوقات فراغت
- عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد: اصرار دوستان و همسالان
- افراد مصرف کننده برای این که رفتار غلط خود را توجیه کنند، سعی می کنند دوستان خود را وادار به همراهی نمایند.
- فرد سالم از ترس طرد شدن از جمع دوستان به پیشنهاد آن ها پاسخ مثبت می دهد.



کبد سالم



سیروز کبدی

از جمله بیماری های ناشی از مصرف بلند مدت مشروبات الکلی، بیماری های کبدی است.

با مصرف مشروبات الکلی، کبد کالری های اضافی بدن را به چربی تبدیل کرده و در خود ذخیره می کند (کبد چرب) و این چربی نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی چربی در بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی کبد باعث می شوند کبد کارکرد خود را از دست بدهد.

فیروز: با ادامه مصرف الکل، یک مرحله دیگر از تخریب کبد آغاز می شود، که به آن **فیروز** می گویند. **نتیجه:** زخمی کردن بافت های پیرامونی توسط بافت های آسیب دیده **ادامه:** التهاب شدید کبد و بیماری های سیروز کبدی **در نهایت:** سرطان کبد حتی نوشیدن مقدار اندک مشروب، کاهش اندازه و وزن مغز و از دست رفتن برخی از توانایی های فکری فرد را در پی دارد.

فعالیت: گفت و گوی گروهی

با بررسی علل گرایش افراد به مصرف مشروبات الکلی، برای پیشگیری از آن، توصیه های خود مراقبتی پیشنهاد کنید.

احترام به خود، احترام به ارزش ها و قوانین، مهارت های مقاومتی، داشتن دوستان سالم، خود کنترلی، مقاوم بودن در شرایط و محیط های ناسالم، برخورداری از مهارت های اجتماعی، ایمان به خدا و پایبندی به مذهب و معنویت، داشتن برنامه ای منظم برای رسیدن به اهداف خود، روابط خانوادگی مطلوب، داشتن الگوی سالم، مهارت های مدیریت استرس، مهارت های کنترل خشم و شرکت در فعالیت های ورزشی

درس دوازدهم: اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن

نوجوانان در دوره ای زندگی می کنند که تغییرات سریع در جنبه های جسمانی، شناختی، هیجانی و اجتماعی را تجربه می کنند.

فشار همسالان

کنجکاوی

حس استقلال طلبی

عوامل مشکل ساز برای نوجوانان

مشکلات نوجوانان: افت تحصیلی، منزوی بودن، گوشه گیری، اعتماد به نفس ضعیف، عدم برقراری ارتباط صحیح با همسالان و بزرگسالان، پایبند نبودن به قوانین و مقررات جامعه، ترک تحصیل، مصرف سیگار، بزه کاری و اعتیاد

اعتیاد

اعتیاد: عادت کردن، خو گرفتن و خود را وقف عادت نكوهیده (استعمال مواد مخدر) کردن

معتاد: کسی که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته است. **اثرات اعتیاد:** هزینه های اقتصادی، عاطفی و اجتماعی گزاف بر فرد و جامعه (فقر، جنایت، مشکلات و بزه های اجتماعی و مشکلات بهداشتی)

فعالیت: گفت و گوی گروهی

احتمالاً شما تا به حال با فرد معتاد مواجه شده اید یا درباره اعتیاد اطلاعاتی دارید. نگرش شما درباره پدیده اعتیاد و فرد معتاد چیست؟ اعتیاد نوعی بیماری است که باید درمان شود.

۱. نوع شخصیت و وضعیت روانی افراد (عدم داشتن اعتماد به نفس یا افسردگی)
۲. مشکلات خانوادگی یا محیطی و فضای روانی ناسالم در خانواده (طلاق و تنش در روابط بین زوجین)



عوامل مؤثر در وضعیت بدنی نامناسب:

- عادت‌های غلط هنگام ایستادن، راه رفتن، نشستن و خوابیدن
- اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن
- عضلات ضعیف و انعطاف‌ناپذیر
- اضافه وزن و چاقی
- کفش نامناسب و پاشنه بلند

فعالیت، گفت‌وگوی گروهی

• به کمک دستورالعمل زیر وضعیت بدنی یکدیگر را ارزیابی کنید.



آزمون دیوار: از طرف پشت به دیوار تکیه دهید، در حالی که پشت سر و باسن شما با دیوار مماس است و پاشنه پایتان ۱۵ سانتی‌متر از دیوار فاصله دارد، فاصله بین گودی گردن و کمر خود با دیوار را اندازه بگیرید. اگر این فاصله در ناحیه گردن ۵ سانتی‌متر و در کمر بین ۲ تا ۵ سانتی‌متر باشد، وضعیت بدن شما ایده‌آل است.

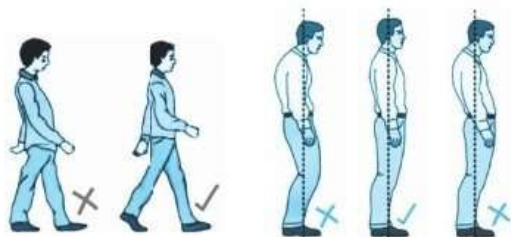
• به نظر شما علل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب در افراد چیست؟

چگونه می‌توان از بروز آن‌ها جلوگیری کرد؟

وضعیت بدنی نامناسب نتیجه انجام نادرست فعالیت‌های روزمره از جمله راه رفتن، نشستن و خوابیدن است و کم‌ تحرکی و بی‌ تحرکی افراد نیز مزید بر علت شده است (به علت تغییر سبک زندگی کودکان و نوجوانان فعالیت بدنی کمتر). همین امر می‌تواند ضعف و کوتاهی عضلات و در نتیجه احتمال ابتلا به ناهنجاری‌های بدنی را بیشتر کند.

مهم‌ترین راهکار برای جلوگیری از بروز آن‌ها انجام فعالیت‌های ورزشی است به گونه‌ای که فاکتورهای آمادگی جسمانی شامل قدرت، استقامت، سرعت، هماهنگی و انعطاف‌پذیری بدن تقویت شوند.

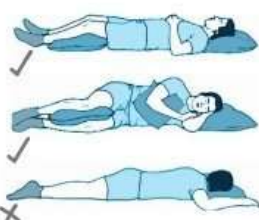
برای آشنایی با الگوی صحیح وضعیت بدن در موقعیت‌های مختلف (ایستاده، نشسته، خوابیدن و راه رفتن) به شکل‌های زیر توجه کنید.



نحوه صحیح و نادرست راه رفتن نحوه صحیح و نادرست ایستادن



نحوه صحیح و نادرست نشستن روی صندلی



نحوه صحیح و نادرست خوابیدن

چگونه بگوییم نه

مهارت‌های مقاومتی در برابر دعوت به مصرف مواد:

- نه گفتن با اعتماد به نفس
- دلیل آوردن برای نه گفتن
- استفاده از تکنیک ضبط صوت
- سازگاری پیام‌های غیرکلامی با پیام‌های کلامی
- خودداری از حضور در مکان‌های مصرف سیگار و سایر مواد
- عدم رفت و آمد با معتادان
- مقاومت در برابر رفتارهای غیرقانونی
- تشویق دیگران به انجام رفتارهای سالم
- توصیه‌های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری:
 - احترام به خود
 - احترام به ارزش‌ها و قوانین
 - مهارت‌های مقاومتی
 - داشتن دوستان سالم
 - خودکنترلی
 - مقاومت در شرایط و محیط‌های ناسالم
 - برخورداری از مهارت‌های اجتماعی
 - ایمان به خدا و پایبندی به مذهب و معنویت
 - هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی
 - روابط خانوادگی مطلوب
 - الگوی سالم
 - مهارت‌های مدیریت استرس
 - کنترل خشم
 - حضور در فعالیت‌های ورزشی یا کلاسی

فصل ششم: محیط کار و زندگی سالم

درس سیزدهم: پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی (کمر درد)

عوامل مؤثر در بروز و تشدید اختلالات اسکلتی - عضلانی

- ۱ ضعف عضلانی ناشی از کم‌ تحرکی ۲ نداشتن وضعیت بدنی مناسب
 - ۳ عادات و رفتارهای غلط در انجام کارهای روزمره ۴ عدم رعایت اصول ارگونومی
- در بدن هر فرد بالغ ۲۰۶ استخوان و بیش از ۶۰۰ عضله وجود دارد که از طریق غضروف، رباط‌ها و مفاصل به یکدیگر متصل شده‌اند.

شایع‌ترین نواحی بدن در برابر اختلالات اسکلتی - عضلانی: کمر (آسیب‌پذیرترین قسمت)، مچ دست، شانه، بازو، زانو، مچ پا، کف پا و گردن

• شایع‌ترین بیماری ناشی از کار و سبک زندگی در سطح جهان اختلالات اسکلتی - عضلانی است.

نقش کمر: ۱ ستون نگهدارنده اعضای دیگر ۲ تحمل وزن بدن ۳ نقش اساسی در حرکت بدن

حفظ وضعیت بدنی مناسب (پوسچر)

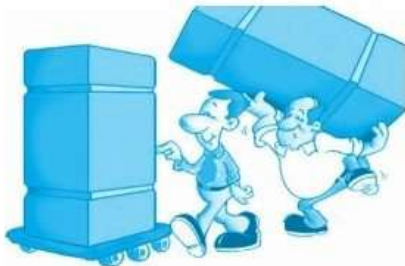
وضعیت بدنی: فرم و حالتی که بدن در طول انجام کار به خود می‌گیرد. (نحوه قرار گرفتن قسمت‌های مختلف بدن شامل سر، تنه و اندام‌ها در فضا)

وضعیت بدنی مناسب: حالتی که کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی-عضلانی وارد می‌شود (فرد کمتر دچار کمردرد و ناراحتی‌های اسکلتی - عضلانی می‌شود). نتیجه: انجام کارها با صرف حداقل انرژی و احساس خستگی کمتر

■ ارگونومی

علم ارگونومی (مهندسی عوامل انسانی): علم پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی - عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندی‌های انسان و نوع کاری است که انجام می‌دهد. ^{نتیجه} سلامت افراد و افزایش بهره‌وری نیروی کار

- هر فردی می‌تواند با ارائه ایده‌های مناسب در مورد بهبود شرایط کار، ابزار و تجهیزات آن را فراهم آورد (شکل زیر).



- برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد توصیه می‌شود از دوچرخه‌ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری، زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.



نکات ارگونومی استفاده از کوله‌پشتی:

- نباید بیشتر از ۱۰ درصد وزن باشد (همراه با محتویات)
- انتخاب کوله‌پشتی سبک، اسفنجی (پشت و بندها) و دارای دو بند
- چیدمان مناسب وسایل در کوله‌پشتی سنگین (عقب)، متوسط (میانی) و سبک (جلو)
- استفاده از تمام فضای کوله‌پشتی
- شل بسته نشود و به‌طور کامل قالب پشت بدن را بپوشاند



فعالیت: گفت‌وگوی گروهی

- چه وسایل دیگری به‌جز رایانه و کوله‌پشتی می‌تواند وضعیت بدنی شما را در منزل و یا مدرسه به مخاطره اندازد؟
میز و نیمکت، میز مطالعه، میلمان و ...
- برای رفع این مشکل چه راه‌حلهایی را پیشنهاد می‌کنید؟
استفاده از میز و نیمکت‌های استاندارد ساخته‌شده براساس اصول ارگونومی

انجام صحیح کارهای روزمره

۹۰ درصد از علل بروز کمردرد، فشار بیش از حد به ناحیه ستون فقرات کمری به علت انجام نامناسب برخی از کارهای روزمره است. ^{راه حل} تغییرات ساده در کارهای روزمره و وظایف شغلی ^{نتیجه} پیشگیری از بروز کمردرد

طریقه صحیح بلند کردن و حمل بار از روی زمی
حمل بار سبک



حمل بار سنگین



نحوه صحیح حرکات روزمره



■ تقویت عضلات کمر

با انجام تمرین‌های تقویت عضلات کمر می‌توان از صدمات احتمالی وارده به آن جلوگیری کرد.

۱ حرکات کششی و نرمش (گرم کردن) عضلات

۲ حرکات ورزشی متناسب با توانایی جسمانی بین ۱۰ تا ۲۰ بار تکرار





درس چهاردهم: پیشگیری از حوادث خانگی

فعالیت: گفت و گوی کلاسی

به نظر شما احتمال وقوع چه حوادثی، ایمنی افراد را در منزل تهدید می‌کند؟ و علل آن چیست؟

گازگرفتگی (ناشی از کربن مونوکسید)، آتش‌سوزی ناشی از انفجار گاز، گیرکردن انگشتان دست لای چرخ‌گوشت و مسمومیت‌ها

• حوادث در مورد پسران بیشتر در خارج از خانه ولی در مورد دختران بیشتر در داخل خانه رخ می‌دهد.

حوادث خانگی: سوانحی که در خانه یا محیط اطراف رخ داده و سبب آسیب قابل تشخیص به افراد می‌شود.

پیشگیری از حوادث:

- سطح ۱ (قبل از بروز حادثه): تمرکز روی کاهش عوامل خطر حوادث
- سطح ۲ (زمان وقوع حادثه): آمادگی جهت تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه به منظور کاهش شدت آن و تماس با نهادهای امدادرسان
- سطح ۳ (پس از وقوع حادثه): توان‌بخشی فرد آسیب‌دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او

نکته: اورژانس (۱۱۵) و آتش‌نشانی (۱۲۵)، نهادهای امدادی در حوادث خانگی هستند.

خطر: شرایطی که در آن امکان آسیب رسیدن به افراد یا وارد آمدن خسارت به تجهیزات و ساختمان‌ها وجود دارد.

عوامل خطر ساز در حوادث خانگی:

- وجود افراد ناتوان در منزل (کودکان، سالمندان و...)
 - استرس و هیجان
 - ماجراجویی و خطرپذیری افراد منزل
 - اعتیاد افراد به سیگار و مواد مخدر
 - عدم رعایت اصول ایمنی در منزل
 - عدم رعایت استانداردهای ایمنی در ساخت خانه
 - ناآگاهی به اصول ایمنی پیشگیری از حوادث در خانه
- عوامل خطر ساز در خانه:** مسمومیت با گاز مونوکسید کربن، مسمومیت ناشی از مواد شیمیایی، آتش‌سوزی، خفگی و سقوط

■ مسمومیت با گاز مونوکسید کربن

مونوکسید کربن: گازی بی‌رنگ، بی‌بو، بی‌مزه و غیرمحرک است و مسمومیت با آن به سادگی رخ می‌دهد.

طریقه تولید مونوکسید کربن: در اثر سوختن ناقص سوخت‌های فسیلی مانند نفت، گاز، بنزین، گازوئیل و زغال چوب حاصل می‌شود.

علائم اولیه ناشی از مسمومیت با گاز مونوکسید کربن:

- سردرد
- گیجی
- تنگی نفس
- ضعف
- بی‌حالی
- تهوع

علائم شدید ناشی از مسمومیت با گاز مونوکسید کربن:

- ایست قلبی - تنفسی
 - مرگ در صورت عدم درمان
- اقدامات ضروری در برخورد با مسمومیت با گاز مونوکسید کربن:

① خارج کردن سریع مصدوم از محیط و انتقال آن به فضای آزاد

② تماس با اورژانس

③ کنترل کردن علائم حیاتی و اطمینان از باز بودن راه‌های هوایی او

■ مسمومیت با مواد شیمیایی

مسمومیت: واکنشی شیمیایی و خطرناک که با ورود ماده‌ای (داروها، شوینده‌های خانگی، واکس، لاک‌پاک‌کن، ضدیخ، حشره‌کش، مرگ موش و قرص برنج) در بدن ایجاد شود.

اصول ارگونومی:

اصل ۱: کار کردن با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی)

• شکل ستون فقرات انسان شبیه S انگلیسی است.



ستون فقرات

اصل ۲: به‌کارگیری روش‌هایی به منظور صرف نیروی کمتر برای انجام کارها

اصل ۳: قرار دادن وسایل در محدوده دسترسی آسان

اصل ۴: کار کردن در ارتفاع مناسب



کار کردن در ارتفاع مناسب (تنظیم ارتفاع) هنگام کار با رایانه

اصل ۵: کاهش حرکت‌های اضافی انگشت‌ها، مچ دست و بازوها

اصل ۶: انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو

اصل ۷: به حداقل رساندن فشار آسیب‌زننده با اصلاح جزئی میز کار

اصل ۸: در نظر گرفتن فضای کافی برای کارها

اصل ۹: استفاده از حرکات کششی برای انجام کارهای طولانی به‌منظور رفع خستگی عضلات

اصل ۱۰: فراهم کردن محیط راحت و زیبا در محل کار و زندگی

نکات لازم برای حفظ حالت‌های منحنی طبیعی پشت، در حالت‌های نشسته و ایستاده:

- در حالت ایستاده پا بر روی تکیه‌گاه، مناسب با ارتفاع ۱۵ الی ۲۰ سانتی‌متر قرار گیرد.
- در کار کردن طولانی‌مدت در حالت نشسته از حمایت‌کننده مناسب ستون فقرات استفاده شود.
- حفظ زاویه مناسب گردن
- قرارگیری بازوها در کنار بدن (شانه‌ها در حالت استراحت)
- قرار دادن مچ دست و ساعد در یک سطح

فعالیت: گفت و گوی گروهی

یک سازمان مشخص را در نظر بگیرید و برای جلوگیری از بروز ناهنجاری‌های اسکلتی - عضلانی که افراد شاغل در آن را تهدید می‌کند، ایده مناسب ارگونومیک پیشنهاد کنید.

کار کردن در ارتفاع مناسب (تنظیم ارتفاع) و استفاده از میز و صندلی‌های استاندارد ساخته‌شده براساس اصول ارگونومی

روش‌های کاهش احتمال بروز آتش‌سوزی در منزل

ممنوعیت استعمال دخانیات، دور نگه‌داشتن کبریت، فندک و مواد محترقه از دسترس کودکان، رعایت نکات ایمنی در نصب و استفاده از لوازم گرمایشی برقی یا سوختی، عدم روشن نگه‌داشتن طولانی‌مدت وسایل برقی کوچک مانند اتو یا سشوار و کنترل پختن غذای روی گاز، شمع‌های روشن و لوازم گرمایشی الکتریکی و گازسوز (به‌طور مرتب)

■ انسداد راه تنفس هوایی (خفگی)

خفگی: انسداد راه تنفس هوایی توسط جسم خارجی (کیسه پلاستیکی، بالش و پتو) که روی دهان یا بینی را بپوشاند (قطع ورود هوا به شش‌ها).
عوامل خفگی: گرفتگی گلو در هنگام غذا خوردن، قورت دادن تکه‌های کوچک اسباب‌بازی (خردسالان) و فشار بیرونی شدید و طولانی‌مدت بر گلو
انسداد خفیف راه تنفس هوایی: انجام دم و بازدم همراه با خشونت صدا به علت بسته شدن ناقص راه هوایی

علائم انسداد خفیف راه تنفس هوایی: تنفس صدادار و سخت، سرفه و خشونت صدا و بی‌قراری و اضطراب شدید

انسداد کامل راه تنفس هوایی: راه تنفس هوایی به‌طور کامل مسدود می‌شود و هیچ هوایی به ریه‌ها وارد و یا از آن‌ها خارج نمی‌شود.

علائم انسداد کامل راه تنفس هوایی:

- عدم توانایی در سرفه کردن، نفس کشیدن و صحبت کردن
- تلاش تنفسی آشکار همراه با به داخل کشیده شدن فضای بین دنده‌ای
- رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب‌ها
- فشار دادن هر دو دست بیمار روی گلو

نکات لازم برای پیشگیری از خفگی:

- اجتناب از صحبت کردن و خندیدن در هنگام غذا خوردن
- تقسیم غذا به تکه‌های کوچک (آسان شدن بلع)
- اجتناب از پیچیدن ریسمان یا طناب به دور گردن (حتی برای شوخی)
- عدم قرار دادن اشیای کوچک و اسباب‌بازی‌های نامناسب (از نظر سنی) در دسترس کودکان
- مراقبت از کودکان یا نوزادان هنگام خواب

■ سقوط

شایع‌ترین حادثه در دوران کودکی و سالمندی: سقوط و زمین خوردن

عوامل محیطی سقوط:

سطوح ناصاف و لغزنده، بند و طناب، وسایل و ابزار پراکنده در اطراف محل زندگی، نور بد و روشنایی ناکافی در محیط، قالیچه‌های سرخورنده (مخصوصاً روی سطوح سرامیک)، استفاده از دمپایی و کفش نامناسب و نورپردازی نامناسب منزل به‌صورت سایه‌روشن

عوامل فردی سقوط:

مشکلات بینایی، عصبی و قلبی، افت فشارخون، داروها (داروهای خواب‌آور، آرام‌بخش و ضدافسردگی) و مشکلات مفصلی و اسکلتی - عضلانی

فعالیت: گفت‌وگوی گروهی

با بررسی شایع‌ترین علل سقوط افراد در مکان‌های مختلف منزل (راه‌پله، حمام، آشپزخانه و...)، روش‌های پیشگیری از احتمال سقوط را شناسایی و ارائه کنید.

اطمینان از وجود نرده در تمام بخش‌های راه‌پله، قرار دادن نور مناسب در راه‌پله و استفاده از سطوح مناسب در حمام و آشپزخانه که لغزنده نباشند.

علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی:

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

خطرات کار با مواد شیمیایی: مسمومیت، تاول‌های پوستی، مشکلات

تنفسی و خطرات فیزیکی (انفجار و آتش‌سوزی)

روش‌های جلوگیری از بروز خطرات کار با مواد شیمیایی:

- استفاده مناسب و به‌کارگیری روش‌های ایمن
- استفاده از وسایل حفاظت فردی
- استفاده از حداقل مواد شیمیایی مورد نیاز
- جایگزین کردن مواد شیمیایی کم‌خطرتر
- توصیه‌های لازم به کاهش عوارض تنفسی و مسمومیت کار با مواد شیمیایی:
- کار با شوینده در منزل، استفاده صحیح از اسپری حشره‌کش در منزل و پاک‌سازی خرده‌های لامپ‌های کم‌مصرف

■ آتش‌سوزی

بیشتر مرگ و میر و آسیب‌های ناشی از آتش‌سوزی در خانه‌ها رخ می‌دهد. آتش‌سوزی موجب تولید گازهای سمی شده و می‌تواند موجب اختلال شعور یا خواب‌آلودگی شود و فرد را به جای فرار از موقعیت به خواب فرو ببرد.

انواع آتش‌سوزی و اقدامات لازم برای مقابله با آن‌ها:

۱. آتش‌سوزی خشک: از خود خاکستر به جای می‌گذارد (آتش‌سوزی ناشی از فراورده‌های چوبی، پنبه‌ای، پشمی، لاستیکی، علوفه و حبوبات).
۲. آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال: بنزین، نفت، گازوئیل، نفت سیاه، روغن‌ها و الکل

راه مقابله:

- قطع اکسیژن توسط پودر، کف، شن و ماسه و پتوی خیس
- خفه کردن آتش با نمک یا کپسول اطفای حریق
- ۳. آتش‌سوزی ناشی از برق: احتراق ژنراتورها، کابل‌های برق، رادیو، تلویزیون و کامپیوتر

راه خاموش کردن: استفاده از گاز کربن‌دی‌اکسید

۴. آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال: مانند لوله یا کپسول گاز
- راه مقابله: ۱) قطع منبع گاز ۲) بستن در و پنجره‌ها ۳) خارج شدن خود و اعضای خانواده (با خونسردی) از محل حادثه ۴) تماس فوری با آتش‌نشانی

نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق



۲- تمرکز بر روی آتش



۱- کشیدن ضامن



۴- اسپری کردن به حریق با روش جاروب با فاصله حدود ۳ متر از آتش



۳- فشار آوردن بر روی اهرم