

## خلاصه کتاب درس سلامت و بهداشت پایه دوازدهم کلیه رشته ها (نوبت دوم): تهیه کننده: حسین هاشمیان دبیر دبیرستان های آبادان و اروندکنار

### درس دهم: بهداشت روان (۳ نمره)

افراد به دلایل مختلف زمانی و شرایط به وجود آمده، ممکن است دچار آشفتگی های هیجانی شوند. چنین حالات و هیجاناتی، معمولاً طبیعی بوده و در رفتار های روزمره فرد قابل مشاهده اند ولی دوام چندانی ندارند. اما اگر این حالات تکرار شده و استمرار یابند، در کارکردهای جسمانی و روانی و فعالیت های فردی و اجتماعی فرد اثر سوء گذاشته، روند زندگی را مختل می کند و باعث مزاحمت و رنجش دیگران می شود. برای پیشگیری از بروز این قبیل مشکلات، لازم است **تفکر منطقی، توانایی کنترل عواطف و احساسات، مقاومت در مقابل مشکلات، تاب آوری و... در فرد تقویت شود** تا رشد و توانایی روانی، عاطفی و شخصیت وی ارتقا یابد و او را قادر سازد بر تعارض ها و فشار های زندگی چیره شده و از امکان تداوم زندگی آرام و سالم برخوردار گردد.

#### خود آگاهی:

خودشناسی یا همان شناخت فرد از خویشتن شامل شناخت توانایی ها، ضعف ها، احساسات، ارزش ها، مسئولیت ها، نیاز ها، آرزو ها، اهداف و... است. خود آگاهی علاوه بر کمک به شکل گیری هویت مطلوب می تواند از بروز **اختلالات روانی و شکل گیری رفتار های پرخطر** جلوگیری نماید.

#### عوامل مهم در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی: ۱- عزت نفس ۲- سرسختی و تاب آوری

**عزت نفس:** منظور از عزت نفس، **احساس ارزشمند بودن** است. **خود آگاهی** به انسان کمک می کند تا دریابد به دلیل انسان بودن، ارزشمند و محترم است و ارزش ذاتی او وابسته به هیچ یک از ویژگی های (اصل و نسب، ثروت، زیبایی و جذابیت، مدرک تحصیلی، شهرت و مقام، قدرت، شجاعت، جسارت و...) نیست. این احساس **خودارزشمندی درونی** همان عزت نفس است که می تواند مانند **سپری قوی**، در مقابل آسیب های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند. **نداشتن عزت نفس** ممکن است افراد را دچار اعتیاد های رفتاری مانند اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار، اعتیاد به خرید و... کند و از اینها بدتر در معرض رفتار های پرخطر قرار دهد.

**راهکار های بهبود عزت نفس:** ۱- تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها ۲- کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل ۳- برقراری رابطه سالم با

دیگران ۴- دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش ۵- معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر ۶- داوطلب شدن برای کمک به دیگران ۷- آراستگی

**سرسختی و تاب آوری:** تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار

آسیب دیدگی نشود و حتی می تواند در شرایط مشکل آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا بخشد. سرسختی و تاب آوری از **مؤلفه های بسیار مهم** در بهداشت روان افراد است و در مورد افرادی به کار برده می شود که در برابر فشار روانی مقاوم تر و نسبت به بیشتر افراد، کمتر مستعد بیماری هستند. این افراد معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند. نسبت به آنچه انجام می دهند، تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. **نکته:** تاب آوری اگر چه **قابلیتی درونی** است، می تواند در تعامل با محیط، تقویت و توسعه یابد و به عنوان یک **ویژگی مثبت روانی** متبلور شود.

**توصیه های برای حفظ و ارتقای تاب آوری:** ۱- توسعه دادن ارتباطات با دیگران ۲- داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی ۳- مراقبت از تغذیه و

سلامت ۴- داشتن عزت نفس ۵- داشتن هدف و معنا در زندگی ۶- کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات ۷- خوش بینی ۸- ایجاد دلبستگی های

مثبت ۹- تقویت معنویت در خود

**اختلالات روانی رفتاری شایع در دوره نوجوانی:** اختلالات روانی همانند اختلالات جسمی به دلایل مختلف همچون آشفتگی در فضای

خانوادگی، نداشتن امکانات کافی و... ایجاد می شوند. ۱- **فشار روانی (استرس)** ۲- **اضطراب** ۳- **افسردگی** ۴- **خشم**

۱- **فشار روانی (استرس):** زندگی توأم با وقایع، رویدادها و مشکلاتی است که همواره بر جسم و روان افراد تأثیر می گذارد که به آن **فشار روانی**

(**استرس**) گفته می شود. فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیاز هایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید، در

حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می شود. در فشار روانی (استرس)، **فشار خون بالا رفته و تعداد نبض افزایش** می یابد و

**احساس تپش قلب، ناراحتی معده، سرگیجه، سردرد، تعریق و لرزش** عارض می گردد. اثرات زودگذر فشار روانی چندان مشکل آفرین نیست ولی تکرار آن موجب

ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند بیماری های قلبی عروقی، التهاب های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان

می شود. ۲- **اضطراب**، واژه ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص، که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است، به کار می رود.

**علائم اضطراب** عبارت است از **علائم بدنی** (تپش قلب، تنگی تنفس، بی اشتها، تهوع، بی خوابی، بی قراری و...)، **علائم تفکر** (سردرگمی، حواس پرتی،

ترس از دست دادن کنترل، افکار تکراری و...) و **علائم روانی** (عصبانیت، بی تابی، دلواپسی و...).

برای مقابله با فشار های روانی و اضطراب، رعایت سه اصل زیر توصیه می شود: ۱- **بازداری** ۲- **برون ریزی** ۳- **جایگزین کردن خواسته ها**

**۳- افسردگی:** افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.

**برخی از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی عبارت اند از:** ۱- وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده مانند طلاق والدین، ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری صعب العلاج، مرگ یکی از عزیزان و... ۲- بیماری ها و اختلالات جسمی ۳- برخی از مشکلات تغذیه ای مانند کمبود ویتامین های B ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد. ۴- نوجوانانی که سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده شان وجود دارد، نسبت به نوجوانانی که این بیماری در خانواده شان سابقه ندارد، بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند.

**۴- خشم** احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می شود. این احساس واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی است که او را دچار تهدید و یا ناکامی کرده است و در نوجوانان بیشتر در مواقعی همچون مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن، منع شدن از کار مورد علاقه و... بروز می کند. خشم به عنوان یک هیجان طبیعی دارای **آثار مثبت** (احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی) و **آثار منفی** (بروز مشکلات و ناراحتی های جسمی) سردرد، سکتته های قلبی، ناراحتی های گوارشی و...، **روانی** (فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر و...) و **اجتماعی** (درماندگی، انزوا و تنهایی و...) منجر می گردد.

**روش های خود آرام سازی در هنگام خشمگین شدن:** ۱. وضعیت بدن خود را تغییر دهید، مثلاً بنشینید یا دراز بکشید. ۲. چند نفس عمیق و آرام بکشید و

قدری مکث کنید. ۳. قدری آب خنک بنوشید. ۴. افکار منفی مانند او مرا مسخره می کند را از ذهن تان بیرون کنید.

۵. موقعیت را در صورت امکان ترک کنید. ۶. عضلات خود را از حالت انقباض خارج و سعی کنید بدن خود را شل کنید.

**توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی:** ۱- اولویت های خود را مشخص کنید. ۲- تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا

انجام دهید. ۳- خواسته های خود را بررسی کنید. ۴- سبک زندگی سالمی داشته باشید. ۵- زمان استراحت و تفریح داشته باشید. ۶- در برنامه ریزی زمان خیره

شوید. ۷- ورزش کنید. ۸- به زندگی معنوی خود غنا ببخشید. ۹- یاد بگیرید نه بگویید.

### درس یازدهم: مصرف دخانیات و الکل (۳ نمره)

**وَأَلْتَفُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ** با دست خود، خویشتن را به هلاکت میندازید. سوره بقره، آیه ۱۹۵

**دخانیات (بزرگ ترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم)** فقط منحصر به سیگار نیست، بلکه هر ماده و یا فرآورده ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب شده و همان خطرات مصرف سیگار را به دنبال دارد. بنابراین توتون و تنباکوی مورد استفاده در پیپ، قلیان، چپق و یا مواد دخانی بدون دود نظیر تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی نیز ماده دخانی محسوب می شوند.

سیگار پر مصرف ترین انواع مواد دخانی: مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان عبارت اند از: ۱- **نیکوتین:** نیکوتین سمی شدیداً کشنده و همان ماده اعتیادآور دخانیات است. این ماده سبب **انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک های داخل مخاط** بینی شده و در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد. همچنین باعث افزایش بروز **سکته قلبی و افزایش قند خون** می شود. ۲- **قطران (تار):** ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع می شوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که قطران نامیده می شود و حاوی عوامل سرطان زا است. ۳- **آرسنیک:** نوعی گاز سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می شود، همچنین در بروز **سرطان لب** نیز نقش

دارد. ۴- **سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ):** این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود و تنفس را مختل می

کند. ۵- **مواد رادیواکتیو (پرتوزا):** این مواد در ریه ها جمع شده و وارد خون می شود و از آنجا به سایر اعضای حساس بدن می رسد. این تشعشعات از عوامل

اصلی ایجاد سرطان بوده و بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری باقی می گذارند. ۶- **آمونیاک:** یکی از عوامل مهم در ایجاد **تحریک و تخریب**

**بافت ها به ویژه ریه** در جریان استعمال دخانیات است. ۷- **گربور های هیدروژن:** این مواد پس از جذب وارد خون و سراسر بدن شده و خطر ابتلا به سرطان را در

تمام بافت های بدن به ویژه مجاری تنفسی تشدید می کنند.

علاوه بر آثار زبان بار مصرف سیگار بر بدن، **هزینه های اقتصادی** مصرف دخانیات نیز یکی از آثار سوء مصرف آن محسوب می شود. بر اساس آخرین آمار سازمان جهانی بهداشت سالانه بیش از **۱۰ هزار میلیارد دلار** برای دخانیات در جهان هزینه می شود. مطابق گزارش بانک جهانی و سازمان جهانی بهداشت بین **دو تا سه برابر** **هزینه مصرف دخانیات، صرف درمان بیماری های ناشی از مصرف آن** می شود. در جهان، تولیدکنندگان دخانیات، به ازای هر نفر، ۹۰۰ نخ سیگار در سال تولید می کنند.

**قلیان:** دود منتشره از قلیان حاوی مقادیر بی شماری مواد سمی (منواکسیدکربن و فلزات سنگین و ترکیبات شیمیایی سرطان زا) است که به عنوان عوامل اصلی بروز سرطان ریه، بیماری های قلبی عروقی و سایر بیماری ها شناخته شده اند. تنباکوهای میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می توانند باعث

سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند. **استفاده مشترک از قلیان** بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند. از جمله این آلودگی ها می توان به اگزمای دست، انتقال عفونت هایی از قبیل سل، ویروس تبخال، هلیکوباکتری (عامل زخم معده) و ... اشاره کرد. محققان اعلام کرده اند که ۹۰ درصد افرادی که اعتیاد به مواد دخانی دارند، از سنین زیر ۱۸ سال شروع به استعمال این مواد کرده اند و به همین نسبت افراد معتاد به مواد مخدر نیز اظهار داشته اند که اعتیاد خود را با سیگار شروع کرده اند.

**برخی از مهم ترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد،** ۱- احساس جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن ۲- مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن ۳- اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان ۴- الگوبرداری از هنرپیشه ها و افراد معروف ۵- مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی ۶- باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود. ۷- ساده انگاری در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار ۸- اشتغال ذهنی و دغدغه های فکری ۹- در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی ۱۰- وجود تنش و ناهنجاری های خانوادگی، خانواده های بی ثبات و نبود حمایت های خانوادگی ۱۱- قبیح و ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی

**دود دست دوم و سوم مواد دخانی و عوارض آن:** گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن **دود دست دوم** (۳۰ درصد بیماران قلبی و یک سوم بیماران تنفسی) گفته می شود. **دود دست سوم** هم داریم که در واقع دود نیست، بلکه بوی سیگار است که در محیط پراکنده می شود. سموم ناشی از سوخت انواع دخانیات از طریق لباس، پوست و مو و وسایل اطراف فرد سیگاری به دیگران منتقل می شود

**الکل** ماده ای شیمیایی است که هم بر عملکرد جسمی و هم بر عملکرد روانی افراد اثر می گذارد. الکل یک ماده مخدر است. الکل می تواند در بدن هر فرد تأثیر متفاوتی بگذارد و البته همه این تأثیرات، منفی هستند. با افزایش غلظت الکل در خون، فرد مصرف کننده باید آثار منفی روانی و فیزیولوژیک بیشتری را تحمل کند. از بارزترین آثار فوری مصرف الکل می توان به **اختلال در سیستم اعصاب مرکزی** (عدم تعادل در حرکت و تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کما و حتی مرگ شود). و از آثار طولانی مدت به **بیماری سیروز کبدی** (در این بیماری کبد کالری های اضافی بدن را تبدیل به چربی کرده و در خود ذخیره می کند؛ وضعیتی که به آن (کبد چرب) می گویند به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی این چربی نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد). اشاره کرد.

## درس ۱۲: اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن (۲/۵ نمره)

نوجوانان در دوره ای از زندگی به سر می برند که **تغییرات سریع در جنبه های جسمانی، شناختی، هیجانی و اجتماعی** را تجربه می کنند. این تغییرات، فشارهایی را بر آنها تحمیل می کند که بخشی از آن ناشی از **تغییرات رشدی همچون بلوغ، عادی است**. ولی عوامل دیگری نیز وجود دارند که نوجوانان را دچار مشکل می کنند. از جمله این عوامل می توان به **تفاوت میان دیدگاه های والدین و نوجوان، اختلاف و کشمکش بین والدین، فشار خانواده بر نوجوان برای پیشرفت در امر تحصیل، فشار دوستان برای انجام رفتارهای پرخطر** و ... اشاره کرد. از جمله این مشکلات می توان به **افت تحصیلی، منزوی بودن، گوشه گیری، اعتماد به نفس ضعیف، عدم برقراری ارتباط صحیح با همسالان و بزرگسالان و پایبند نبودن به قوانین و مقررات جامعه** و مشکلات جدی تری مانند **ترک تحصیل، مصرف سیگار، بزهکاری** و ... اشاره کرد.

### اعتیاد

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

**اعتیاد** یکی از پدیده های خطرناکی است که جوانان را در معرض **انحطاط روانی، اخلاقی و جسمانی** قرار داده و **هزینه های اقتصادی، عاطفی و اجتماعی** گزافی همچون **فقر، جنایت، مشکلات و بزه های اجتماعی و مشکلات بهداشتی** و ... را بر فرد و جامعه تحمیل می کند.

اگر چه اعتیاد اغلب سیری مزمن و عودکننده دارد، اما **قابل پیشگیری و درمان** است. **پیشگیری از اعتیاد**، به مراتب مؤثرتر و کم هزینه تر از درمان است. **شناخت عوامل، ویژگی ها و خصیصه هایی که افراد را در مقابل اعتیاد آسیب پذیر می کند و کسب مهارت های مقاومتی** در برابر آن می تواند در پیشگیری از اعتیاد به افراد کمک نماید.

## اختلالات مصرف و وابستگی به مواد

اختلالات مصرف یا همان استفاده نامناسب عبارت است از مصرف یک دارو برای هدفی که دارو برای آن ساخته نشده است. منظور از اعتیاد یا وابستگی به مواد، مصرف مکرر موادی است که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف کننده دارد. وابستگی به داروها یا موادمخدر باعث می شود توان استدلال، ادراک و قضاوت فرد مختل و هوش و حواس او تضعیف شود. وابستگی به یک ماده به معنی تمایل شدید فرد برای ادامه مصرف آن ماده علی رغم آگاهی از اثرات مضر مصرف آن است. وابستگی دارای دو جنبه روانی و جسمانی است.

۱- **وابستگی جسمانی**، وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به موادمخدر مقاومت نشان می دهد و فرد مجبور می شود بیشتر از مرتبه های قبلی مواد مصرف کند. که این میزان در دفعات بعدی نیز به طور مرتب بیشتر می شود و همین امر باعث شکل گیری اعتیاد می شود.

۲- **وابستگی روانی**، میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است. فردی که دچار وابستگی روانی شده باشد، اگر مصرف مواد را برای مدت کوتاهی قطع کند، دچار وسوسه برای مصرف مجدد می شود ولی با نشانه های سندرم ترک مواجه نمی شود. وابستگی روانی گاهی وسوسه ای شدید برای مصرف مواد تلقی می شود. احساسات خوشایند و لذت بخشی که مصرف مواد ایجاد می کند، ممکن است فرد را بارها تحریک و او را متقاعد کند که مصرف مواد می تواند باعث کاهش استرس ها و اضطراب های او شود. عدم مصرف در چنین شرایطی باعث بروز علائمی همچون: لرز، گرفتگی عضلانی، تب، تهوع و استفراغ می شود به طوری که فرد معتاد برای رهایی از این مشکلات مجبور است دوباره مواد مصرف کند. اگر چه اختلالات مصرف مواد حالت خفیف تر از وابستگی به یک ماده مخدر است ولی مشکلاتی را برای فرد ایجاد می کند که پیشگیری از آن به دلایل زیر دارای اهمیت زیادی است:

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

۲. اختلالات مصرف مواد می تواند با خطرات و حوادث همراه گردد، برای مثال مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می شود.

۳. ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی می کشاند.

### نشانه های وابستگی به مواد مخدر

۱. اختلال عملکرد در تحصیل و کار به دلیل مصرف مواد مخدر ۲. ادامه دادن به مصرف مواد مخدر با وجود تمام مشکلات ناشی از آن ۳. صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر ۴. تلاش ناموفق برای ترک مصرف مواد مخدر ۵. پدیدار شدن نشانه های سندرم ترک (مانند دردهای شدید دست و پا، خمیازه های مکرر و لرز، آب ریزش بینی و چشم ها و اسهال)

### مواد اعتیاد آور

اکنون در جهان ۱۲ نوع ماده مخدر طبیعی و ۱۵۰۰ نوع ماده مخدر صنعتی که آثار منفی ویران کننده تری دارند، تولید می شود که بر اساس نوع تأثیر آنها بر روی عملکرد دستگاه عصبی و بدن فرد مصرف کننده، آنها را در سه گروه قرار می دهند؛ ۱- محرک ها ۲- مخدّرها ۳- توهم زاها.

۱- **محرک ها**: محرک ها بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه های بدن تأثیر می گذارند و در نتیجه فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر کرده و او را به هیجان می آورند. از محرک های طبیعی می توان **کوکائین، کافئین، گراک** و از محرک های مصنوعی، **آمتامین ها و اکستازی ریتالین و ترامادول** را نام برد ۲- **مخدّرها**: این گروه از مواد شامل تمام موادی است که خاصیت منگی، بی حسی، بی دردی و تخدیرکنندگی دارند و مصرف آنها فعالیت های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می کنند. از مخدّره های طبیعی می توان **تریاک و شیره تریاک** و از مخدّره های مصنوعی **هروئین، متادون** و انواع و اقسام **قرص های مسکن و آرام بخش (کدئین)** را نام برد. ۳- **توهم زاها**: با مصرف این مواد فرد دچار اوهام حسی و بصری می شود و ممکن است صداهایی را بشنود و یا چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارند. از توهم زاها **طبیعی** می توان فرآورده های **گیاه شاهدانه، حشیش، گراس** و از توهم زاها **مصنوعی** **L.S.D (ال.اس.دی)** را نام برد.

برخی از دلایل گرایش نوجوانان به مصرف موادمخدر: ۱- سابقه خانوادگی ۲- مراقبت ها و رفتارهای والدین ۳- مصرف مواد در بین دوستان ۴- فقدان عزت نفس ۵- افسردگی

ایمان به خدا، اشتغال به تحصیل علم، کسب و کار سالم، پایبندی به مذهب و معنویت، انجام جدی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم ... از موانع عمده رو آوردن به مصرف موادمخدر در نوجوانان به شمار می رود.

**نکته**: یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در شروع مصرف موادمخدر، **اصرار دوستان و همسالان** است. برخی از افراد مجبورند شرایط سختی را برای مقابله با خواسته های دوستان ناباب خود تحمل کنند. آنها ممکن است **اعتماد به نفس کافی** نداشته باشند و **مدتی پس از «نه» گفتن، تسلیم فشار همسالان** شوند. بنابراین یکی از راهکارهای بهره گیری از مهارت های مقاومت «مهارت نه گفتن» است.

ما به دلایلی همچون **خجالت، ترس از ناراحت شدن دیگران، رعایت احترام** و...گاهی نمی توانیم به درخواست آنها «نه» بگوییم و **تسلیم خواست** دوستان می شویم. ولی باید بدانیم که ما مسئولیم در برابر فشار پیشنهادهای نادرست مقاومت کنیم و تسلیم نشویم. باید بتوانیم بدون **درگیر شدن**، با **ارائه استدلال های منطقی و روشن** و نیز **رفتارهای سالم جایگزین در زمینه امتناع**، از **خود پایداری** نشان دهیم.

**دستورالعمل ها و مهارت های مقاومتی که با تمرین و به کارگیری آنها می توان در برابر دعوت به مصرف مواد مقاومت کرد:** ۱- با اعتماد به نفس « نه » بگویید ۲- از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید (پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطب تان متقاعد شود که نمی تواند نظر شما را عوض کند). ۳- پیام های غیرکلامی خود را با پیام های کلامی تان سازگار کنید (تظاهر به مصرف سیگار نکنید. به سیگار و سایر مواد لب نزنید. چیزی نگویید که معنای مستقیم یا غیرمستقیم اش تأیید مصرف سیگار و سایر مواد باش) ۴- با معتادان رفت و آمد نکنید. ۵- دیگران را به انجام رفتارهای سالم تشویق کنید. ۶- در برابر انجام رفتارهای غیرقانونی، از خودتان مقاومت نشان دهید.

### **توصیه های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد):**

۱- احترام به خود ۲- احترام به ارزش ها و قوانین ۳- مهارت های مقاومتی ۴- داشتن دوستان سالم ۵- خودکنترلی ۶- مقاوم بودن در شرایط و محیط های ناسالم ۷- برخورداری از مهارت های اجتماعی ۸- روابط خانوادگی مطلوب ۹- داشتن الگوی سالم ۱۰- داشتن هدف ۱۱- مهارت های مدیریت استرس ۱۲- مدیریت کنترل خشم

### **فصل ششم: محیط کار و زندگی سالم**

#### **درس ۱۳: پیشگیری از اختلالات اسکلتی عضلانی (کمردرد) (۳ نمره)**

در بدن هر فرد بالغ ۲۰۶ استخوان و بیش از ۶۰۰ ماهیچه وجود دارد که از طریق غضروف، رباط ها و مفاصل به یکدیگر متصل شده و بدن را به حرکت در می آورند و از ساختار آن نگهداری می کنند.

در **اختلالات اسکلتی عضلانی** که یکی از شایع ترین **بیماری های ناشی از کار** در سطح جهان است، مفاصل، استخوان ها، ماهیچه ها و... دچار آسیب می شوند. **اختلالات اسکلتی عضلانی** یک پدیده چندعلتی است و عوامل متعددی از جمله **ضعف عضلانی ناشی از کم تحرکی، نداشتن وضعیت بدنی مناسب، عادات و رفتار های غلط در انجام کار های روزمره، عدم رعایت اصول ارگونومی در بروز و تشدید آن مؤثر هستند.**

اگر چه **کمر، مچ دست، شانه، بازو و گردن** شایع ترین نواحی بدن هستند که دچار **اختلالات اسکلتی عضلانی** می شوند ولی **کمر** همواره **آسیب پذیرترین** قسمت بدن در برابر صدمات است. **کمر** انسان در اصل **ستون نگهدارنده** اعضای دیگر است، **وزن بدن را تحمل کرده** و نقش اساسی در **حرکت بدن** ایفا می کند.

#### **حفظ وضعیت بدنی مناسب (پوسچر):**

« **وضعیت بدنی** به زبان ساده، عبارت است از فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می گیرد و به عبارتی نحوه قرار گرفتن قسمت های مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندام ها در فضا. **وضعیت بدنی مناسب** حالتی است که در آن **کمترین فشار و تنش** به سیستم اسکلتی عضلانی وارد می شود، به همین دلیل فرد بسیار نادر دچار کمردرد و ناراحتی های اسکلتی عضلانی می شود. این افراد، با **داشتن وضعیت بدنی طبیعی یا مناسب**، می توانند کار های خود را با **انرژی بیشتر و خستگی کمتر** به انجام برسانند.

**آزمون دیوار:** از طرف پشت به دیوار تکیه دهید در حالی که پشت سر و باسن شما با دیوار مماس شود و پاشنه پایتان ۱۵ سانتی متر از دیوار فاصله داشته باشد. اکنون فاصله بین گودی گردن و کمر خود با دیوار را اندازه بگیرید. اگر این فاصله در ناحیه گردن ۵ سانتی متر و در کمر بین ۲ تا ۵ سانتی متر باشد، وضعیت بدن شما ایده آل است.

**دلایل ابتلا (دچار شدن) به وضعیت بدنی نامناسب:** ۱- عادات غلط هنگام ایستادن، راه رفتن، نشستن و خوابیدن ۲- اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن

۳- عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر ۴- اضافه وزن و چاقی ۵- کفش نامناسب و پاشنه بلند

**نکته:** ۹۰٪ از علل بروز کمردرد، فشار بیش از حد به ناحیه ستون فقرات کمری به علت **انجام نامناسب برخی از کار های روزمره** است. در اکثر اوقات، صدماتی که در ناحیه کمر رخ می دهد به دلیل **طریقه نادرست بلند کردن بار و حمل نادرست اشیا** است.

✳️ از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با **کمر راست و پاها خمیده**، روشی **ایمن تر** است. (برای برداشتن **اشیای سبک و کوچک** از روی زمین باید کنار جسم زانو بزنیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد، و بدون دولا شدن جسم را بلند کنیم. برای برداشتن **اشیای سنگین** از روی زمین لازم است پاها را صاف بر روی زمین بگذاریم و تاحد ممکن نزدیک جسم بایستیم، سپس زانو ها را خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم و جسم را نزدیک به خودمان بگیریم و از زمین بلند کنیم و حتماً از پیچش و چرخاندن کمر خودداری کنیم.)

**رایج ترین حرکات روزمره زندگی و نحوه صحیح و غلط انجام آنها**

۱- در مواقعی که فرد مجبور به ایستادن به مدت طولانی است، باید به دیوار تکیه بدهد درحالی که پاها حدود ۴۰ تا ۵۰ سانتی متر از دیوار فاصله داشته باشد.

۲- برای تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو، ضمن استفاده از دمپایی هایی عاج دار که مانع سر خوردن می شوند، هرگز نباید به هنگام انجام کار کمر را چرخاند.

۳- هنگام اتو کردن لباس، انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو و استفاده از زیرپایی با ارتفاع مناسب، بسیار مفید است.

۴- برای برداشتن اشیاء از روی یخچال، کتابخانه و یا کابینت آشپزخانه، بهتر است به جای کشش بیش از حد در بدن خود از یک چهار پایه مناسب استفاده شود.

۵- برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده و کارهایی از این قبیل، باید بدون خم کردن پشت و با تکیه دادن دست به لبه میز، در حالی که پاها به اندازه عرض شانه باز هستند، این کار انجام شود.

## تقویت عضلات کمر

در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می دهد به علت ضعیف بودن عضلات کمر است.

## ارگونومی:

علم ارگونومی یا همان مهندسی عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندی های انسان و نوع کاری است که او انجام می دهد، به یاری انسان می آید و به سلامت افراد و افزایش بهره وری نیروی کار می انجامد. کاربرد علم ارگونومی فقط به محیط کار محدود نمی شود بلکه کل زندگی افراد را در بر می گیرد.

از دیدگاه علمی ارگونومی، هم تولیدکنندگان ابزار و وسایل، باید سعی کنند محصولات خود را مطابق با اصول ارگونومی طراحی کنند و هم استفاده کنندگان آنها باید بطور اصولی و درست (عقل سلیم) از وسایل استفاده کنند.

\*در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می شود به جای یک دست، از دو دست استفاده شود.

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

\*وزن، نحوه حمل و مدت زمان حمل کوله پشتی از مواردی هستند که اگر نکات ارگونومی در استفاده از آنها رعایت نشود، موجب تغییر در راستا و انحناهای ستون فقرات، اختلالات و دردهای اسکلتی عضلانی نظیر درد کمر و شانه، ایجاد فاصله میان مهره ها، بروز تغییرات قلبی عروقی، تنفسی و تغییرات الگوی راه رفتن در نوجوانان خواهد شد.

## نکات ارگونومی استفاده از کوله پشتی عبارت اند از:

۱- کوله پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از ۱۰ درصد وزن شما باشد ۲- کوله پشتی را طوری انتخاب کنید که سبک تر بوده و در قسمت های پشت و بندها از اسفنج استفاده شده باشد و برای توزیع مناسب تر نیرو، بندهای شانه ای آن پهن بوده و حتماً دارای دو بند باشد. ۳- اشیای سنگین تر در قسمت عقب کوله پشتی، نزدیک به پشت، اشیای با وزن متوسط در قسمت میانی و اشیای سبک در جلوی کوله پشتی قرار بگیرند ۴- کوله پشتی نباید روی پشت شل بسته شود، همچنین هنگام پوشیدن کوله پشتی دقت کنید بندهای شانه ای، به شکل متقارن تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد.

**اصول ارگونومی:** ارگونومی دارای اصولی است که با رعایت آنها می توان خطرات بلا به ناهنجاری های اسکلتی عضلانی را به حداقل رساند. این اصول عبارت اند

از: ۱- با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کار کنید. (الف- اگر در حالت ایستاده قرار گرفته اید، از یک تکیه گاه مناسب برای قرار دادن پا بر روی آن استفاده کنید. این کار باعث ایجاد یک زاویه مناسب در ستون فقرات می شود. ب- کار کردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی

C انگلیسی، فشار زیادی را بر پشت وارد می کند. وجود حمایت کننده مناسب، باعث حفظ انحناهای ستون فقرات می شود. ج- زاویه مناسب گردن را حفظ کنید. به این منظور تجهیزات خود را به گونه ای تنظیم کنید که گردن در وضعیت خنثی قرار گیرد و تحت فشار نباشد. بازوها را در کنار بدن طوری قرار دهید که شانه ها در حالت استراحت قرار گرفته باشند. ر- با قرار دادن مچ دست و ساعد در یک سطح، مچ دست را در وضعیت خنثی قرار دهید. ۲- برای انجام کار، روش هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود. ۳- وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید. ۴- در ارتفاع مناسب کار کنید (مانند کار با رایانه یا کیبورد)

(انجام کارهای سنگین را کمی پایین تر از ارتفاع آرنج و کارهای سبک و ظریف را کمی بالاتر از ارتفاع آرنج تنظیم کنید). ۵- حرکات اضافی انگشت ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید. (استفاده از ابزارهای قوی) ۶- انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو (مانند کار با دریل روی سقف) را به حداقل

برسانید. ۷- با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب می رساند به حداقل برسانید. ۸- فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید. ۹- علاوه بر انجام روزانه فعالیت های جسمانی، هنگام انجام کارهای طولانی مدت، از حرکات کششی مناسب برای رفع خستگی عضلات خود استفاده کنید. ۱۰- تلاش کنید تا حد امکان در محل کار و زندگی خود، یک محیط راحت و زیبا فراهم آورید.

## توصیه های خود مراقبتی پیشگیری از اختلالات اسکلتی عضلانی

۱- در موقعیت های مختلف (ایستادن، نشستن، خوابیدن و راه رفتن) وضعیت بدنی صحیح خود را حفظ کنید ۲- هنگام انجام کار های طولانی مدت، مانند مطالعه، هر ۵۰ دقیقه یک بار، با تغییر وضعیت به عضلات خود استراحت دهید. ۳- اصول ارگونومی را در انجام کار های روزانه و نکات ارگونومی کار با وسایل مختلف را رعایت کنید. ۴- حرکات را صحیح انجام دهید و از حرکات غلط اجتناب کنید. ۵- با انجام حرکات کششی و نرمش های عمومی، عضلات خود را تقویت کنید.

### درس چهاردهم: پیشگیری از حوادث خانگی (۳/۵ نمره)

حوادث خانگی به معنای سوانحی است که در خانه یا محیط اطراف آن رخ می دهد و موجب وارد آمدن آسیب قابل تشخیص به افراد می شود. پیشگیری از این حوادث را می توان در سه سطح تعریف کرد: سطح ۱ (قبل از بروز حادثه): تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث: سطح ۲ (زمان وقوع حادثه): آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه به منظور کاهش شدت آن و تماس با نهادهای امداد رسانی همچون اورژانس و آتش نشانی؛ سطح ۳ (پس از وقوع حادثه): توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او. \*خطر به معنی شرایطی است که در آن امکان آسیب رسیدن به افراد، یا وارد آمدن خسارت به تجهیزات و ساختمان ها و مانند آن وجود دارد. برخی از عمده ترین عوامل خطر ساز در حوادث خانگی به شرح زیر است:

۱. وجود افراد ناتوان در منزل مانند کودکان، سالمندان، بیماران و معلولین؛ ۲. استرس و هیجان؛ ۳. ماجراجویی و هیجان خواهی افراد منزل؛ ۴. اعتیاد افراد به سیگار و مواد مخدر؛ ۵. عدم رعایت اصول ایمنی در منزل؛ ۶. عدم رعایت استانداردهای ایمنی در ساخت خانه؛ ۷. ناآگاهی افراد و آشنا نبودن به اصول ایمنی پیشگیری از حوادث در خانه. علی رغم تصور عامه مردم، خانه محل کاملاً ایمنی نیست. زیرا عواملی از جمله: ۱- عدم رعایت نکات ایمنی در ساخت و تجهیز خانه؛ ۲- عدم رعایت نکات ایمنی در استفاده از وسایل خانه؛ ۳- زندگی افراد مختلف از نظر سن، میزان آگاهی، تحصیلات و توانایی جسمانی و... خانه را مستعد بروز حوادث مختلفی می کند که از شایع ترین آنها می توان به مسمومیت ناشی از مواد شیمیایی، آتش سوزی، خفگی و سقوط اشاره کرد.

**مسمومیت با مواد شیمیایی:** مسمومیت واکنشی شیمیایی و خطرناک است که متعاقب ورود ماده ای از جمله داروها، شوینده های خانگی، واکس، لاک پاک کن، ضد یخ، حشره کش، مرگ موش، قرص برنج و... در بدن رخ می دهد. علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی عبارت اند از: ۱- به سختی نفس کشیدن ۲- تحریک چشم ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی، ۳- تغییر رنگ پوست ۴- سردرد و تاری دید ۵- سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی ۶- دردهای شکمی و اسهال

#### مخاطرات ناشی از کار با مواد شیمیایی

کار با مواد شیمیایی می تواند خطرات مهمی همچون مسمومیت، تاول های پوستی و مشکلات تنفسی و... و خطرات فیزیکی، ( انفجار و آتش سوزی) به دنبال داشته باشد. با استفاده مناسب و به کارگیری روش های ایمن، استفاده از وسایل حفاظت فردی، استفاده از حداقل مواد شیمیایی مورد نیاز و جایگزین نمودن مواد شیمیایی کم خطرتر می توان از بروز خطرات کار با مواد شیمیایی کاست.

توصیه های مهم برای کاهش عوارض تنفسی و مسمومیت کار با مواد شیمیایی: ۱- کار با مواد شوینده در منزل (از پاک کننده استاندارد استفاده کنید) مانند جوش شیرین - از ترکیب جوهر نمک و وایتکس جدا بپرهیزید - تهویه مناسب محل با استفاده از هواکش، بازکردن پنجره ها، استفاده نکردن از محلول های غلیظ مواد پاک کننده و بستن دستمال ضخیم مرطوب بر روی دهان و بینی - استفاده، نگهداری و دفع مواد شیمیایی مطابق با دستورالعمل سازنده و برچسب مواد باشد. - محصولات شیمیایی و پاک کننده را محکم ببندید و آنها را در مکانی دور از دسترس کودکان نگهداری کنید. ۲- استفاده صحیح از اسپری حشره کش در منزل (قبل از مصرف حتماً دستورالعمل آن را مطالعه کنید. - همه افراد از اتاق خارج شوند و در و پنجره ها بسته شود. - قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد. - بعد از اسپری کردن حشره کش، فوراً از اتاق خارج شوید و در را ببندید و دست هایتان را بشویید. - بعد از گذشتن حدود نیم تا یک ساعت، درها را باز و هوای اتاق را تهویه کنید، سپس وارد اتاق شوید. ۳- پاک سازی خرده های لامپ های کم مصرف (اگر لامپ کم مصرفی یا مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، قبل از پاک کردن خرده های لامپ هایی که دارای گاز سمی جیوه هستند، برای چند دقیقه اتاق را ترک کنید و سپس بازگردید و خرده ها را جمع کنید. - هرگز از جاروبرقی یا دستمال آشپزخانه برای جمع کردن خرده های لامپ استفاده نکنید بلکه با دستکش یکبار مصرف و کاغذ آنها را جمع کنید، زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد. - لامپ سوخته شکسته باید به روش بهداشتی و جدا از سایر زباله ها، درون کیسه پلاستیکی، دفع شود.)

#### آتش سوزی

**خفگی** (استنشاق هوای بسیار گرم و دود) مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی قلمداد شده و در مقایسه با سوختگی ۲ تا ۳ برابر تلفات بیشتری به همراه دارد. انواع آتش سوزی ها بر اساس منشأ ۱- آتش سوزی خشک (این نوع حریق معمولاً از خود، خاکستر بر جای می گذارد مانند آتش سوزی ناشی از فرآورده های چوبی، پنبه ای، پشمی، لاستیکی و انواع علوفه و حبوبات. بهترین راه مبارزه با آتش سوزی های خشک، سرد کردن آتش است و بهترین سردکننده آتش، آب است. توجه داشته باشید که باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد و به این منظور باید آنها را سریع با پتو یا فرش مرطوب و یا وسیله مرطوب دیگر پوشاند). ۲- آتش سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال (بنزین، نفت، گازوئیل، نفت سیاه، روغن ها، الکل و... از جمله مایعات قابل اشتعال هستند. برای مقابله با آنها مهم ترین روش قطع اکسیژن است و این امر با توجه به نوع آتش سوزی به وسیله پودر، کف، شن و ماسه، پتوی خیس و... امکان پذیر است. هرگز نباید از آب استفاده کرد) ۳- آتش سوزی ناشی از برق (مانند احتراق ژنراتورها، کابل های برق، رادیو، تلویزیون، کامپیوترها و... برای خاموش کردن این وسایل برقی بهترین وسیله می تواند استفاده از گاز دی اکسید کربن باشد). ۴- آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال (منبع گاز، مانند لوله یا کپسول گاز را قطع کنید و با بستن در و پنجره ها از شعله و شدن آتش جلوگیری کرده و با تماس فوری با آتش نشانی درخواست کمک کنید).

**انسداد راه هوایی (خفگی):** خفگی زمانی رخ می دهد که به علت انسداد راه تنفس به علت قرار گرفتن جسمی در گلو یا نای، فرد دیگر قادر به نفس کشیدن نیست. کیسه پلاستیکی، بالش یا پتویی است که روی دهان یا بینی را بپوشاند یا گرفتگی گلو در هنگام خوردن غذا، یا قورت دادن یک تکه کوچک از اسباب بازی، فشار بیرونی شدید و طولانی مدت بر گلو توسط طناب یا گیر کردن سر بین میله های تختخواب می تواند به خفگی بینجامد. (در انسداد راه هوایی (خفگی) ورود هوا به شش ها قطع می شود) ۱- انسداد خفیف راه هوایی: در انسداد خفیف به علت بسته شدن ناقص راه هوایی همچنان دم و بازدم همراه با خشونت صدا انجام می شود و علائم آن عبارت اند از: تنفس صدادار و سخت، سرفه و خشونت صدا، بی قراری و اضطراب شدید (در این وضعیت از ضربه زدن به پشت اجتناب شود چون ممکن است باعث جابه جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد). ۲- انسداد کامل راه هوایی: در این حالت راه هوایی کاملاً مسدود و هیچ هوایی وارد و یا از ریه ها خارج نمی شود و با علائم زیر همراه است: عدم توانایی در سرفه کردن، نفس کشیدن و صحبت کردن تلاش تنفسی آشکار همراه با به داخل کشیده شدن فضای بین دنده ای و بالای استخوان ترقوه، رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب ها، معمولاً بیمار هر دو دست خود را روی گلو خود فشار می دهد. (در این حالت ابتدا پنج ضربه با پاشنه دست به پشت و بین دو کتف او بزنید و پس از هر ضربه، برطرف شدن انسداد را بررسی کنید. در غیر این صورت پشت بیمار قرار بگیرید و دو دست خود را به صورت حلقه دور بیمار قرار دهید، یک دستتان را مشت کنید و از زیر دستان مصدوم روی شکم (بین ناف و قفسه سینه) قرار دهید، دست دیگر را روی دست قبلی گذاشته و با یک حرکت سریع شکم را به داخل و بالا بفشارید. این حرکت را چندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود (این مانور در افراد خیلی چاق و خانم های باردار به جای شکم روی قفسه سینه فشرده می شود).

### سقوط

**سقوط** و زمین خوردن شایع ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی است. عوامل خطر آفرین سقوط را معمولاً به دو گروه تقسیم می کنند. ۱- عوامل مربوط به محیط سقوط (۱- سطوح ناصاف و لغزنده ۲- بند و طناب یا هر نوع وسیله ای که عامل گیرکردن باشد ۳- وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی ۴- نور بد و روشنایی ناکافی در محیط ۵- قالیچه های سرخورنده ۶- استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب ۷- نورپردازی منزل به صورت سایه روشن) ۲- عوامل فردی (۱- مشکلات بینایی، عصبی، قلبی ۲- افت فشار خون ۳- داروها ۴- مشکلات مفصلی و اسکلتی عضلانی ۵- مشکلات روانی متابولیکی و استفاده از داروهایی که این خطر را زیاد می کنند، مانند داروهای خواب آور، آرام بخش، ضد افسردگی و ...)

### توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از حوادث خانگی:

\* نصب کپسول آتش نشانی در خانه؛

\* تهیه یک برنامه فرار از آتش برای خانواده خود و تمرین آن حداقل ۲ بار در سال؛

\* ماندن در آشپزخانه در هنگامی که غذا روی اجاق قرار دارد؛

\* اطمینان از وجود نرده محافظ در تمامی بخش های راه پله و نصب دستگیره در داخل حمام و وان و استفاده از سطوحی در حمام و وان که لغزنده نباشند؛

\* قرار دادن درپوش در پریزهای برق؛

\* چسباندن شماره تماس های ضروری نظیر فوریت ها و آتش نشانی و... نزدیک محل تلفن

### تهیه کننده: حسین هاشمیان دبیر دبیرستان های آبادان و اروندکنار