

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

### درس یک سلامت و بهداشت (سلامت چیست؟) (۱/۵ نمره)

نعمتان مجهولتان: أَلْمَصَّةُ وَالْأَمَانُ: دو نعمت در نزد مردم مجهول اند: سلامت و ایمنی (پیامبر اکرم (ص))

۱) در لغت نامه دهخدا، سلامت به معنای بی عیب شدن است.

۲) در فرهنگ فارسی معین، سلامت به معنای رهایی یافتن است.

۳) تعریف سلامت: الف) بقراط: تعادل بین اخلاط چهارگانه شامل صفرا، سودا، بلغم و خون

ب) از دیدگاه ابن سینا، سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست ج) سازمان بهداشت

جهانی، سلامت را برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی می داند نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضوه) تعریف جامع: سلامت

کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی-عاطفی، خانوادگی-اجتماعی و معنوی برخوردار است. ر) امروزه سلامت و بهداشت مثابه یک امر زیر بنایی و مهم، و عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است.

۴) حضرت علی علیه السلام در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه می فرمایند: سخت تر از فقر، بیماری تن و سخت تر از بیماری تن، بیماری دل (روان) است، و آگاه باشید که بالاتر از وسعت مالی، سلامت بدن و بالاتر از سلامت بدن، تقوای دل (سلامت روان) است.

۵) تامین سلامت، مستلزم رعایت بهداشت است. ۶) بهداشت عبارت است از: تامین، حفظ و بالابردن سطح سلامت

۷) در حوزه بهداشت دو موضوع پیشگیری و درمان مورد توجه می باشد.

۸) دلایل مقدم بودن پیشگیری بر درمان: الف) پیشگیری بسیار آسانتر، کم هزینه تر، و اطمینان بخش تر است. ب) آموزش پیشگیری از درمان در زمان بسیار کوتاه با هزینه کم و برای همه افراد می تواند صورت گیرد ج) در روش های پیشگیری غالباً نیازی به کشورهای دیگر نیست د) روش های درمانی به همراه مصرف دارو و به دنبال آن عوارض جانبی می باشد.

۹) ابعاد سلامت: ۱) سلامت جسمانی بیانگر عملکرد درست بخش های مختلف بدن و هماهنگی آن ها با هم است. (نشانه های سلامت جسمانی: ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتها کافی، خواب راحت و منظم، اندام متناسب، حرکات بدنی هماهنگ و...) ۲) سلامت روانی عبارت است از: داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل های مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی. (نشانه های سلامت روانی: سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت صحیح در برابر مسائل، داشتن روحیه انتقاد پذیری، داشتن عملکرد مناسب در برابر مشکلات) ۳) سلامت اجتماعی یعنی: ارتباط سالم فرد با جامعه، خانواده و مدرسه ۴) سلامت معنوی: احساس پوچی و بی هدفی در زندگی، ناشی از نداشتن سلامت معنوی است. (نشانه ها اهداف اساسی در زندگی دارند، فراتر از جهان مادی به دنیا می نگرند، آرامش دارند و آن را به دیگران منتقل می کنند سطح بالایی از ایمان به خدا، امیدواری، تعهد، کمال جویی، پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی، اعتقاد به معنویت و معاد)

۱۱- عوامل مؤثر بر سلامت: ۱- سبک زندگی (معیشت، تحرک، تفریح، شیوه های گذران اوقات فراغت) ۲- وراثت (ژنتیک) و عوامل فردی (قد، وزن، رنگ

پوست، سابقه فامیلی ابتلای به بیماری و عوامل فردی همچون سن، جنس) ۳- عوامل محیطی (آب، خاک، هوا. عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی)، ۴- دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی (اقدامات پیشگیری از طریق انجام واکسیناسیون، تأمین آب سالم آشامیدنی، مراقبت از گروه های آسیب پذیر مانند مادران و کودکان)

### درس دوم: سبک زندگی (۱ نمره)

۱- سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد.

۲- انتخاب ها و رفتارهای افراد (سبک زندگی) به ارزش ها و باور های فردی و جمعی، آداب و رسوم، الگوی مصرف، فرهنگ، وظایف و مسئولیت ها، نحوه استفاده از فناوری و ثروت، مقابله آگاهانه با خطرات تهدید کننده سلامت، نحوه رفتار با خود و دیگران و نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی و... بستگی دارد. ۳- در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم 50% بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. ۴- بر اساس گزارش سازمان

جهانی بهداشت، بیماری های سکنه قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان، که به عنوان مهم ترین بیماری های مزمن در جهان شناخته شده اند، با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند. ۵- هر فرد در هر سن و با هر میزان تحصیلات و درآمد و موقعیت اجتماعی می تواند با کسب آگاهی و مهارت های لازم، انتخاب های بهتری را انجام داده و سلامت و کیفیت زندگی را بهبود بخشد. ۶- خودمراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است. بین 65 تا 85 درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می شود محصول همین خودمراقبتی است.

۷- خودمراقبتی شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدف دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می دهد تا همگی تندرست بمانند. ۸- خودمراقبتی دارای انواع جسمی، روانی -عاطفی، اجتماعی و معنوی است.

۹- گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی: ۱- هدف خود را تعیین کنند ۲- مدت زمانی را که قرار است فعالیت های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم ۳- میزان دستیابی به هدف و موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم ۴- پیمان ببندیم ۵- در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم و ..... ۱۰- موفقیت ها در برنامه خود مراقبتی باعث افزایش اعتماد به نفس میشود.

### درس سوم: برنامه غذایی سالم (۳ نمره)

كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ: بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید که خدا اسراف کنندگان را دوست ندارد (سوره اعراف آیه ۳۱)

۱- بر خورداری از تغذیه سالم یکی از رموز سلامت است. تغذیه سالم علاوه بر تأمین انرژی مورد نیاز برای انجام کارهای روزمره به رشد و نمو، ترمیم بافت ها و انجام واکنش ها و فرایندهای حیاتی بدن کمک می کند.

۲- عادت ها و رفتارهای غذایی افراد ریشه در فرهنگ، آداب و رسوم، عوامل اجتماعی، عوامل اقتصادی، در دسترس بودن، ذائقه افراد و ... دارد و معیاری برای تعیین میزان سلامت افراد آن جامعه محسوب می شود.

۳- مواد غذایی مورد نیاز برای بدن شامل کربوهیدرات ها، چربی ها، پروتئین ها، ویتامین ها و مواد معدنی و آب است.

۴- کربوهیدرات به صورت گلیکوژن در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود تا در صورتی که بدن به انرژی بیشتری نیاز داشته باشد، مصرف شود و مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل چربی در می آید و در بدن ذخیره می شود. کربوهیدرات ها نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی (قلب، کلیه و...)، سیستم عصبی و ماهیچه ها بازی می کنند. دو نوع کربوهیدرات وجود دارد: کربوهیدرات ساده. مانند قندهای موجود در میوه ها و سبزی ها، و کربوهیدرات پیچیده که شامل نشاسته و فیبر است. منابع اصلی کربوهیدرات های پیچیده عبارت اند از: غلات (نان و برنج)، سبزی ها (سیب زمینی) و حبوبات.

۵- چربی های اضافی به شکل بافت چربی در بدن ذخیره می شوند و گاهی اعضای داخلی بدن، مثلاً قلب، را احاطه می کنند. بدن برای حفظ گرما، ذخیره سازی و مصرف ویتامین های محلول در چربی، و ساخت سلول های مغزی و بافت های عصبی به چربی نیاز دارد. دو نوع چربی اشباع و غیر اشباع وجود دارد. چربی اشباع شده در محصولات لبنی، روغن های نباتی، گوشت و مرغ یافت می شود و عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است که حفظ سطح مطلوب آن می تواند به کاهش بیماری های قلبی و برخی از سرطان ها منجر شود. چربی غیر اشباع نوعی چربی است که معمولاً از طریق محصولات گیاهی و ماهی تأمین می شود. روغن و کره شناخته شده ترین منبع چربی هستند.

۶- پروتئین ها یکی از مواد مغذی هستند که بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی به آنها نیاز دارد. پروتئین اضافی در بدن تبدیل به انرژی می شود یا به شکل چربی در بدن ذخیره می گردد. واحد سازنده پروتئین آمینو اسید است. بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت ۲۰ نوع آمینو اسید است و خود در شرایط طبیعی قادر است ۱۱ نوع آمینو اسید تولید کند ۹. آمینو اسیدی هم که بدن قادر به تولید آنها نیست باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود. دو نوع پروتئین وجود دارد. پروتئین کامل و پروتئین ناقص. پروتئین کامل مشتمل بر تمامی آمینو اسیدهای ضروری است و مهم ترین منابع غذایی آنها عبارت اند از: گوشت، ماهی، مرغ، شیر، تخم مرغ و سویا. پروتئین های ناقص واجد تمام آمینو اسید های ضروری نیستند و معمولاً از طریق منابع گیاهی همچون غلات، حبوبات، خشکبار و مغزها تأمین می شوند.

۷- ویتامین ها ترکیبات یا موادی هستند که به بدن کمک می کنند کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها را به مصرف برسانند، و به عبارت دیگر سوخت و ساز کند. ویتامین ها به دو گروه کلی ویتامین های محلول در چربی و ویتامین های محلول در آب تقسیم می شوند. ویتامین های محلول در چربی می توانند در بدن ذخیره شوند و شامل ویتامین های A، K، E، D که معمولاً در کبد ذخیره می شوند. ویتامین های محلول در آب شامل ویتامین های گروه B و C هستند و بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست؛ از این رو افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود این ویتامین ها مواجه شوند.

۸- مواد معدنی هم یکی دیگر از انواع مواد مغذی هستند که عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم می کنند. برخی از مواد معدنی عبارت اند از: آهن، کلسیم، منیزیم، سدیم و ... این مواد در حفظ تندرستی نقش دارند و برخی از آنها اجزای ساختمانی بافت را تشکیل می دهند؛ مانند آهن که در

ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است. همچنین **کلسیم** که به ساخت دندان ها، استخوان ها و حفظ و استحکام آنها کمک می کند و **سدیم** که به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می رساند.

**۹- آب** پر مصرف ترین ماده غذایی است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد. 60% حجم بدن را آب تشکیل می دهد. آب که بخش اصلی خون را تشکیل می دهد، به دفع مواد زائد، تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول های بدن کمک می کند. منابع تأمین آب بدن، به جز آب آشامیدنی که به صورت مستقیم مصرف می کنیم، عبارت اند از: آبمیوه، شیر، سوپ و آب موجود در سبزی ها و میوه ها. شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد در میزان آب مصرفی آنها مؤثر است.

**۱۰- هرم غذایی** تقسیم بندی ساده ای است که نیاز ما به گروه های غذایی مختلف را نشان می دهد و در انتخاب و تنظیم برنامه غذایی سالم روزانه به ما کمک می کند. در این هرم، به طور کلی انواع غذاها در شش گروه غذایی طبقه بندی می شوند:

۱. گروه نان و غلات ۲. گروه سبزی ها ۳. گروه میوه ها ۴. گروه شیر و لبنیات ۵. گروه گوشت و تخم مرغ ۶. گروه حبوبات و مغزها

**۱۱- همان طور که در شکل هرم مواد غذایی مشاهده می کنید،** مواد غذایی که در بالای هرم قرار می گیرند، دارای کمترین حجم هستند، به این معنا که افراد باید از این گروه غذایی کمتر مصرف کنند (مانند قند و چربی) و هرچه از بالای هرم به سمت پایین حرکت می کنیم، حجم گروه های غذایی بیشتر می شود یعنی مقدار مصرف روزانه آنها باید بیشتر باشد.

**۱۲- اصول تغذیه سالم** تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از مواد غذایی است. این مقدار در افراد مختلف بر حسب سن، جنس، میزان فعالیت، شرایط محیطی و سلامت و بیماری فرد متفاوت است؛ از این رو افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت دو اصل **تعادل** و **تنوع** در برنامه غذایی روزانه خود هستند. **۱- اصل تعادل؛** یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است. **۲- اصل تنوع؛** یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند.

**۱۳- در تغذیه صحیح** علاوه بر رعایت دو اصل تعادل و تنوع، میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می کند باید با **نیازمندی های تغذیه ای** او تناسب داشته باشد. «**نیازمندی های تغذیه ای**» به مقدار مناسب مواد غذایی برای حفظ سلامت اطلاق می شود که با توجه به **شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوت است و بر اساس سن، جنس، وزن و میزان فعالیت بدنی فرد تعیین می شود.**

**۱۴- عادات های غذایی** یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد است. هرکسی در طول روز بر اساس عادت های غذایی خود غذا می خورد. ریشه های عادت های غذایی یک فرد، جامعه یا خانواده در وضعیت اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، جغرافیایی، مذهبی، کشاورزی و باورها و ارزش های افراد آن جامعه نهفته است امروزه به دلایل زیادی همچون استفاده از انواع وسایل پخت و پز، توسعه تجارت مواد غذایی، کمتر شدن فاصله میان مرزهای فرهنگی، ورود مواد غذایی جدید، تغییر ذائقه افراد و..، عادت ها و رفتارهای تغذیه ای افراد بیش از گذشته دست خوش تغییر است.

**۱۵- برخی از آداب خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است، عبارت اند از:** ۱- خوردن غذای پاک و حلال ۲- شست و شوی دست ها پیش از صرف غذا و پس از آن ۳- شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا ۴- به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ ۵- پرهیز از خوردن به هنگام سیری ۶- پرهیز از پرخوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن) ۶- لقمه کوچک برداشتن ۷- خوب جویدن غذا ۸- پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی ۹- صرف غذا با دیگران پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا **۱۶- برخی از اختلالات غذا خوردن که سبب ایجاد عوارض جسمانی در افراد میشود عبارتند از:** **۱- بی اشتهایی عصبی ۲- غذا نخوردن به دلیل تصور غلط مثل ترس از چاقی ۳- پرخوری عصبی ۱۷- برخی افراد به دلیل عادت های غذایی نادرست و یا مصرف ناکافی مواد غذایی مطلوب ممکن است با سوء تغذیه ناشی از کمبود برخی از انواع مواد غذایی از جمله ریز مغذی ها به ویژه آهن، کلسیم، ویتامین A و D، بد و روی مواجه شده و بیماری و عوارض جسمانی جبران ناپذیری را در زندگی خود متحمل شوند.**

**۱۸- کمبود روی** موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان می شود به **کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ** منجر می گردد.

**۱۹- برخی افراد از جمله زنان باردار، بالغین مسن تر یا افراد دارای بیماری های خاص،** ممکن است نیاز به مکمل های تغذیه ای اضافه نیز داشته باشند.

۲۰- بر اساس « دستورالعمل مکمل یاری هفتگی آهن » که از سوی وزارت آموزش و پرورش و وزارت بهداشت ابلاغ شده است، دختران نوجوان دبیرستانی باید در هر هفته یک عدد مکمل آهن (قرص فروس سولفات) برای پیشگیری از کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن مصرف کنند. در ضمن برای استفاده از مکمل های غذایی، تجویز پزشک لازم است زیرا مصرف این مکمل ها برای بسیاری از افراد مضر است؛ مثلاً استفاده بیش از حد از مکمل های ویتامین می تواند منجر به مسمومیت شود.

#### درس ۴: کنترل وزن و تناسب اندام (۲ نمره)

۱- **زندگی صنعتی و شهرنشینی** تغییراتی در سبک زندگی انسان ایجاد کرده که منجر به کاهش فعالیت بدنی، مصرف غذاهای پرچرب و آماده و ... شده و از پیامدهای آن اضافه وزن و چاقی است.

۲- **چاقی عبارت است از:** تجمع بیش از اندازه و غیرطبیعی توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد.

اگر چربی های اضافی بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشند، الگوی چاقی فرد شبیه به سیب است (**الگوی سیب**) الگوی چاقی سیب بیشتر در مردان مشاهده می شود. اگر چربی های اضافی بیشتر در ناحیه باسن و ران ها متمرکز شده باشند، الگوی چاقی فرد شبیه گلابی است (**الگوی گلابی**) الگوی چاقی گلابی در زنان بیشتر مشاهده می شود. چاقی با **الگوی سیب** در مقایسه با چاقی با **الگوی گلابی** خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی را بیشتر افزایش می دهد.

۳- **عوامل چاقی:** ۱- عامل ژنتیک ۲- عامل محیطی: نحوه زندگی و عادت های غذایی فرد و میزان فعالیت های بدنی در اضافه وزن و چاقی موثر هستند. ۳- عامل روانی: اختلالات روانی مانند افسردگی افراد را مستعد چاقی می کند همچنین عوامل روانی باعث شده برخی افراد در هنگام استرس و اضطراب، بیش از حد غذا بخورد ۴- **بیماری های جسمی:** بیماری هایی مانند کم کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غده فوق کلیه) می تواند سبب چاقی شود. ۵- **داروها:** برخی داروها مانند کورتون سبب چاقی می شود.

۴- **وزن مطلوب** محدوده ای از وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد و افراد از تندرستی بیشتری برخوردار هستند. وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس متفاوت است.

۵- **عوارض چاقی:** مشکلات سیستم عصبی، روانی، قلبی - عروقی، تنفسی، غددی، عضلاتی - استخوانی

۶- **تعیین شاخص توده بدنی (BMI):**

### وزن

#### مجذور قد

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

۷- اگر وزن یک نفر ۸۰ کیلوگرم و قد آن ۱۷۵ سانتی متر باشد. شاخص توده بدنی وی را حساب کرده و وضعیت این فرد چگونه

$$\text{است؟ } ۱۷۵/۱۰۰ \times ۱/۷۵ = ۳/۰۶$$

این فرد اضافه وزن دارد  $۸۰/۳/۰۶ = ۲۶/۱۴$

۸- انرژی موردنیاز برای انجام فعالیت های بدنی و کارهای روزمره از طریق مصرف مواد غذایی تامین می شود. واحد اندازه گیری انرژی کالری است. براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد. براساس **قانون تعادل انرژی**، اگر کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از کالری مصرفی باشد وزن افزایش می یابد و اگر هم اندازه باشد وزن ثابت و بدون تغییر می ماند.

۹- **افراد چاق و دارای اضافه وزن** برای کاهش وزن لازم است **کاهش میزان کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی** خود، دو اصل زیر را نیز رعایت کنند: ۱- **اصل اول:** پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن ۲- **اصل دوم:** افراط نکردن در کاهش وزن

درس ۵: بهداشت و ایمنی مواد غذایی (۱/۵ نمره)

۱- برای داشتن تغذیه مناسب و حفظ سلامت علاوه بر استفاده لازم و کافی از انواع مواد غذایی لازم است تا بهداشت مواد غذایی را رعایت کنیم. بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی احتیاطی در مراحل فراوری، تولید، نگهداری، حمل و نقل و عرضه مواد غذایی ایجاد می شود. اطلاع داشتن از اصول نگهداری صحیح مواد غذایی، استفاده از مواد غذایی بسته بندی شده و توجه به مشخصات و برچسب مواد غذایی می تواند به استفاده از مواد غذایی سالم کمک کند.

۲- **اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی: ۱- رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا** (پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر، نداشتن زیورآلات، پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه، گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش ها و زخم های دست و انگشتان و...) ۲- **رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف** (پختن کامل غذا، نگهداری غذا به صورت داغ یا سرد و ...) ۳- **رعایت بهداشت محیط** (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)

۳- **فساد مواد غذایی:** زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییر می شود و ارزش غذایی آن از بین می رود یا کاهش می یابد. این تغییرات می تواند به وسیله حمله یا رشد باکتری ها، قارچ ها و کپک ها یا واکنش شیمیایی، فیزیکی، و بیوشیمیایی ناشی از ترکیبات تشکیل دهنده غذا ایجاد شود. ۴- **عوامل ایجاد کننده فساد مواد غذایی: ۱- عوامل شیمیایی** (افزودنی ها، مواد شیمیایی داخل مواد غذایی یا موجود در محیط)

این عوامل گاهی به صورت ناخواسته مواد غذایی را آلوده می کنند مثل: استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره کش ها. ۲- **عوامل فیزیکی** (نور، حرارت، رطوبت و زمان و...) ۳- **عوامل بیولوژیکی** (میکروب ها، انگل ها، حشرات و جوندگان) ۴- **عوامل مکانیکی** (ضربه دیدن در هنگام برداشت، انتقال و نگهداری) ۵- **حشرات موذی** مثل سوسک های خانگی می توانند به وسیله کرک، ترشحات دهان و مدفوع، میکروب ها را از منابع آلوده به مواد غذای منتقل کنند. **بهترین شیوه مبارزه** با مگس، سوسک و امثال آن ها نظافت مداوم محیط، نصب در و پنجره های توری، سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب، و دفع به موقع زباله است. ۶- **بیماری های ناشی از غذا:** بیماری های ناشی از مصرف مواد غذایی آلوده، یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی جوامع بشری است که سبب کاهش توسعه انسانی و کاهش بهره وری افراد می شود.

۷- **بیماری های غذازاد یا بیماری های ناشی از غذا** بیماری هایی هستند که به دلایلی از جمله: پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، استفاده از آب نامناسب در تهیه غذا، فرآوری نامناسب غذا، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت مناسب بر آنها، استفاده بیش از حد از آفت کش ها و سموم دفع آفات در کشاورزی، شرایط نامناسب نگهداری بعضی از محصولات و باقی ماندن داروهای دامی در محصولات گوشتی و فراورده های شیری ایجاد می شوند.

۸- **توصیه های خودمراقبتی برای داشتن تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی:** ۱- وزن خود را در حد متعادل حفظ کنید. ۲- دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید. ۳- مصرف چربی و روغن خود را در حد امکان کم کنید ۴- در مصرف گوشت و فراورده های آن دقت کنید. ۵- مصرف قند، شکر، شیرینی و شکلات را محدود کنید. ۶- نمک کمتر مصرف کنید و از نمک ید دار استفاده کنید.

## درس ۶: پیشگیری از بیماری ها (بیماری های غیر واگیر) (۴ نمره)

وَ إِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ بیماری ها (چون بیمار شوم او مرا درمان می بخشد آیه ۸۰ سوره شعرا)

۱- **بیماری** در نقطه مقابل سلامت قرار دارد (آن را در یک طیف مطرح می کنند که از سلامتی تا آستانه مرگ را در بر می گیرد). انسان بیمار از درد ناشی از اختلال در کار اندام ها و ... که در زمان محدود و یا طولانی آسایش جسمی، روانی و حیات او را تهدید می کند، در رنج به سر می برد. به طور کلی بیماری ها به دو دسته **واگیر** و **غیرواگیر** تقسیم می شوند.

۲- در طی سالیان اخیر، **ساخت انواع واکسن ها و دارو ها** باعث شده است از میزان بیماری های واگیر و عفونی به عنوان علل اصلی مرگ و ناتوانی به ویژه در کودکان **کاسته** شود و با افزایش امید به زندگی، جمعیت سالمندان افزایش یابد. از سوی دیگر، **توسعه اقتصادی، صنعتی** و گسترش ارتباطات موجب ماشینی شدن زندگی و به دنبال آن **تغییراتی در شیوه زندگی** همچون کم تحرکی، رژیم غذایی نامناسب، مصرف دخانیات و ... شده است که در نتیجه سبب شده است **نسبت بیماری های غیرواگیر و مزمن افزایش یافته** و در صدر جدول علل مرگ و ناتوانی قرار گیرد. تقریباً ۷۶ درصد علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های غیرواگیر (بیماری قلبی ۴۶ درصد و سرطان ۱۳ درصد) است.

**۳- بیماری های غیرواگیر** به مجموعه ای از بیماری ها گفته می شود که اساساً **عامل مشخصی ندارند**، مثلاً توسط یک عفونت حاد ایجاد نمی شوند بلکه به جای یک علت مشخص، چند عامل خطر در ابتلا به آنها نقش دارند. عوامل خطر **شامل عوامل شناخته شده اجتماعی، محیطی و رفتاری** هستند که خطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری یا آسیب را افزایش می دهند. خوشبختانه اکثر عوامل خطر اصلی در بیماری های غیرواگیر شناخته شده اند و حذف یا کنترل آنها می تواند مانع از بروز **80%** بیماری های قلبی عروقی، سکته مغزی و دیابت و نیز **40%** سرطان ها شود.

**۴- قلب** اساساً یک پمپ عضلانی توخالی به اندازه مشت دست که از یک طرف خون سرشار از اکسیژن و مواد غذایی را به بافت ها و اعضای بدن می رساند و از طرف دیگر خون بازگشتی از اندام های بدن را برای اکسیژن گیری به ریه ها برساند. **عضله قلب** برای انجام وظایف خود به مواد غذایی و اکسیژن نیاز دارد که به وسیله دو شریان اصلی تغذیه کننده قلب به نام شریان های کرونر راست و چپ و رگ های خونی کوچکتری که از آن جدا شده اند و روی سطح قلب را می پوشانند، تغذیه می شود.

**۵- بیماری قلبی عروقی** به هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تأثیر قرار دهد گفته می شود و شامل بیماری های قلبی، بیماری های عروقی مغز و کلیه و بیماری های عروق محیطی است. بیماری های قلبی عروقی به سن و یا جنس خاصی اختصاص ندارند

**۶- انسداد رگ های کرونر** (تغذیه کننده بافت قلب) بیشترین عامل مرگ و میر در بیماری های قلبی می باشد. در این بیماری به دلیل رسوب تدریجی **کلسترول و سایر چربی ها** موجود در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریان های کرونر، دیواره داخلی رگ ها کوچک تر و تنگ تر شده و جریان خون رسانی به بافت ها کم و یا حتی قطع می شود. به این حالت که **خون کافی به عضله قلب** نمی رسد، **ایسکمی قلب** می گویند که سبب ایجاد درد قلبی می شود. (**آنژین صدری**)

**۷- با سخت و تنگ شدن عروق خونی**، چربی، کلسترول و مواد دیگر با هم جمع شده و تشکیل ماده موممانندی به نام **پلاک** می دهند. گاهی سطح پلاک های چربی در جدار سرخرگ های کرونر ترک می خورد و دچار پارگی می شود. این پدیده باعث تجمع **پلاک ها (نقش: انعقاد خون در هنگام خونریزی)** می شود و یک لخته خون را در اطراف پلاک ایجاد کرده و جریان خون مسدود می شود. با ادامه نرسیدن خون به بافت قلب یا مغز سبب آسیب دائمی یا مرگ قسمتی از بافت قلب یا مغز می شود. (**سکته قلبی-سکته مغزی**)

**۸- عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی** کهولت سن و سابقه خانوادگی بیماری (فشار خون بالا، اختلالات چربی خون، اضافه وزن و چاقی، عدم تحرک، بیماری دیابت، استعمال دخانیات)

**۹-** برای اینکه خون در رگ های اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی و اکسیژن لازم را به آن ها برساند به نیرویی نیاز دارد که به آن فشارخون گفته می شود. از فشارخون بالا به عنوان قاتل خاموش یاد می شود زیرا علامتی ندارد ولی به راحتی قابل کنترل است. فشار خون طبیعی **۱۲۰/۸۰** که **۱۲۰** میلی متر جیوه، نشان دهنده فشار سیستولی (ماکزیمم) است که هم زمان با پمپ خون به بیرون توسط قلب ایجاد می شود و **۸۰** میلی متر جیوه، فشار دیاستولی (مینیمم) است که همزمان با استراحت قلب میان دو ضربه وجود دارد. عوامل موثر بر فشار خون: (وضعیت بدن، فعالیت مغز، فعالیت گوارشی، فعالیت عضلانی، تحریکات عصبی، پر بودن مثانه، دمای محیط، میزان صدا، مصرف دخانیات، الکل، چای، قهوه و دارو).

**۱۰-** در صورتی که شریان های بدن **توانایی انقباض و انبساط طبیعی خود را به دلیل رسوب چربی ها در جداره شریان** از دست بدهند، قلب باید با **شدت و قدرت** بیشتری فعالیت کند تا بتواند خون رسانی به بدن را به درستی انجام دهد، در این شرایط فشار خون بالا می رود و اگر فشار خون به طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد به آن **فشار خون بالا** می گویند. سابقه خانوادگی، سن بالای ۵۰ سال، مصرف دخانیات و الکل، تغذیه نامناسب و کم تحرکی از عوامل خطر زمینه ساز بیماری های فشارخون بالا هستند. فشار خون اولیه سال ها بدون علامت است و معمولاً زمانی علامت دار می شود که بر اندام های حیاتی مانند مغز، چشم، کلیه، قلب تأثیر گذاشته و به آنها آسیب رسانده باشد. در این صورت گاهی ممکن است با **علائمی** همچون علائم زیر بروز کند: **سر درد در ناحیه پس سر، سر گیجه، تاری و اختلال دید، خستگی زودرس و تپش قلب، تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت**

**درد های قفسه سینه**

۱۱- برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا به عواملی همچون عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک، 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 و ... باید توجه داشت.

افزایش چربی های موجود در خون علاوه بر افزایش خطر بروز بیماری های قلبی عروقی با بروز بسیاری دیگر از بیماری های مزمن همچون دیابت

نوع ۲ و سرطان نیز در ارتباط است. میزان قابل قبول انواع چربی های خون به شرح جدول زیر است.

چربی های خون	مقدار قابل قبول / میلی گرم بر دسی لیتر	مرز خطر / میلی گرم بر دسی لیتر	مقدار خطرناک / میلی گرم بر دسی لیتر
کلسترول	کمتر از ۲۰۰	۲۰۰-۲۳۹	بیشتر از ۲۴۰
LDL	کمتر از ۱۳۰	۱۳۰-۱۵۹	بیشتر از ۱۶۰
HDL	مردان بیشتر از ۴۰ / زنان بیشتر از ۵۰	-	مردان کمتر از ۴۰ / زنان کمتر از ۵۰
تری گلیسرید	کمتر از ۱۵۰	۱۵۰-۱۹۹	بیشتر از ۲۰۰

۱۲- در خون چند نوع چربی وجود دارد، این چربی ها عبارت اند از: ۱- کلسترول: کلسترول ماده ای از جنس چربی است که در تمام سلول های بدن وجود دارد. بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن، در کبد، ساخته می شود و بقیه آن با مصرف غذاهای پرچرب وارد بدن می گردد. ۲- HDL) این نوع چربی باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می گویند. سطح این چربی با بروز بیماری های قلبی عروقی ارتباط عکس دارد و با افزایش میزان آن در خون، خطر بیماری های قلبی عروقی کاهش می یابد. ۳- LDL) با افزایش سطح LDL خون، خطر بروز بیماری های قلبی عروقی افزایش می یابد، زیرا بخشی از LDL خون اکسیده شده و در جدار شریان ها رسوب می کند و منجر به سخت شدن و تنگ شدن جدار شریان ها می شود، به همین دلیل به آن کلسترول بد گفته می شود. ۴- تری گلیسرید: با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون کاهش می یابد در نتیجه بالا بودن آن را به عنوان عامل خطر بروز بیماری های قلبی عروقی می دانند.

۱۳- در یک رژیم غذایی سالم، ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی روزانه از طریق مصرف چربی ها تأمین می شود، مصرف زیاد چربی در برنامه غذایی روزانه، ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و سایر بیماری های مزمن همچون انواع سرطان، دیابت و ... افزایش می دهد برای جلوگیری از افزایش چربی های خون رعایت رژیم غذایی مناسب (رعایت تعادل در دریافت میزان چربی و نوع چربی موجود در رژیم غذایی) و فعالیت بدنی کافی لازم است.

۱۴- چربی های موجود در مواد غذایی را در سه نوع زیر قرار می دهند: ۱- اسید های چرب اشباع: اسید های چرب اشباع (روغن های جامد و فرآورده های لبنی پرچرب و چربی گوشت) موجب افزایش سطح کلسترول و بالارفتن احتمال بیماری های قلبی عروقی می شوند. ۲- اسید های چرب غیر اشباع (روغن زیتون، روغن بادام زمینی و مغزها و ماهی های چرب از جمله قزل آلا و سالمون): برخلاف اسید های چرب اشباع، این اسیدها موجب کاهش سطح تری گلیسرید خون سطح LDL و سطح کلسترول می شوند. ۳- اسید های چرب ترانس (روغن های نباتی جامد موجود در غذاهای سرخ شده، شیرینی ها، غذا های آماده و برخی از کره های گیاهی (مارگارین ها): موجب افزایش LDL و کاهش HDL می شوند. از این رو مصرف زیاد آنها با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی ارتباط مستقیم دارد. توصیه می شود در هنگام خرید روغن ها، با مطالعه برچسب آنها دقت شود تا میزان چربی ترانس آنها تا حد امکان در حد صفر و یا کمتر از ۵ درصد باشد.

۱۵- سکنه قلبی: احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولاً به طور ناگهانی شروع می شود و بیش از چند دقیقه ادامه می یابد، مهم ترین علامت بالینی در سکنه قلبی است. درد قفسه سینه با هریک از نشانه های عرق سرد، رنگ پریدگی پوست، تنگی نفس، تهوع، گیجی، ضعف یا خستگی بدون علت و نبض سریع یا نامنظم از دیگر نشانه های حمله قلبی است و اگر این درد به شانه ها، گردن، بازو ها و فک پایین انتشار داشته باشد، جدی تر خواهد بود. بنابراین هنگام مواجه شدن با هریک از این علائم انجام اقدامات زیر ضروری است: ۱- از هرگونه حرکت و فعالیتی در بیمار جداً پرهیز شود. ۲- بیمار در اسرع وقت به بیمارستان منتقل شود. ۱۶- سکنه 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 از علائم سکتة مغزی هستند. ۱۷- **شش گام پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی** ۱- کنترل منظم فشار خون ۲- پرهیز از مصرف دخانیات (سیگار، قلیان، پپ و...) و مشروبات الکلی. ۳- حفظ کلسترول و قند خون در حد مطلوب به کمک رژیم غذایی مناسب. ۴- حفظ وزن مطلوب ۵- فعالیت بدنی و ورزش منظم ۶- شرکت در معاینات پزشکی منظم و اطمینان از حد مطلوب چربی خون

۱۸- **سرطان یعنی رشد، تکثیر و گاهی انتشار غیر طبیعی سلول های بدن**، این سلول تغییر یافته (سلول سرطانی) از سلول های همسایه اش جدا می شود و دیگر از دستورها و علائم داخلی (دستگاه ایمنی بدن) پیروی نمی کند و به جای هماهنگی با سلول های دیگر خودسرانه عمل می کند که به آن سلول جهش یافته

می گوئیم. این سلول تقسیم و به دو سلول جدید جهش یافته تبدیل می شود و این فرایند زنجیره ای به همین ترتیب ادامه می یابد تا جایی که همان یک

سلول مودی به توده ای از سلول ها که **تومور** نامیده می شود، تبدیل می گردد. گاهی این تومورها **خوش خیم** اند و رشد نمی کنند، ولی در صورتی که رشد کنند و تقسیم شوند و سلول های طبیعی اطراف خود را از بین ببرند و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کنند **بدخیم** محسوب می شوند. هر چه تومورهای بدخیم رشد کنند و بزرگ تر شوند، جلوی رسیدن **مواد غذایی و اکسیژن** را به سلول های سالم می گیرند.

۱۹- **مهم ترین دلایل برای افزایش بروز سرطان:** ۱- افزایش تعداد سالمندان با توجه به **بالا رفتن سن امید به زندگی** (سرطان با افزایش سن افزایش می یابد). ۲- **تغییر در شیوه زندگی** مانند افزایش مصرف دخانیات، غذاهای چرب و پرکالری و کم تحرکی. ۳- **عوامل محیطی** همچون هوای آلوده، استفاده از کودهای شیمیایی در فعالیت های کشاورزی، افزودنی های شیمیایی موجود در مواد غذایی و ...

۲۰- سرطان ها اگر به موقع تشخیص داده شوند قابل درمان هستند. این کار با انجام خودآزمایی و **غربالگری** (۱- ماموگرافی در تشخیص سرطان سینه ۲- پاپ اسمیر تشخیص سرطان دهانه رحم ۳- آزمایش خون در تشخیص سرطان پروستات در مردان ۴- آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی در تشخیص سرطان روده) صورت می پذیرد.

۲۱- **علائم هشداردهنده سرطان عبارت اند از:** ۱- ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان ۲- تغییر در خال های پوستی ۳- زخم های بدون بهبود ۴- پیدایش توده در هر جای بدن ۵- سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا ۶- اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی ۶- استفراغ یا سرفه خونی ۷- اسهال یا یبوست طولانی ۸- خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع ۹- خون ریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه ۱۰- بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل

۲۲- مواد غذایی بعد از مصرف در بدن به صورت **قند (گلوکز)** درمی آیند و از این قند برای تولید انرژی استفاده می شود. **انسولین** هورمونی است که در بدن از **غده لوزالمعده (پانکراس)** ترشح شده 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 یا کار خود را به خوبی انجام ندهد، قند وارد سلول نشده و سلول گرسنه می ماند که در نتیجه کار بدن دچار اختلال می شود، از طرفی قند خون بالا رفته مانند سم عمل می کند و به سلول ها و بافت های بدن آسیب می رساند.

۲۳- **انواع دیابت:** ۱- **دیابت نوع یک:** (لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست) این بیماری در هر سنی می تواند رخ دهد ولی عمدتاً در سنین پایین دیده می شود و از آنجا که بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می شود به آن **دیابت جوانان** نیز می گویند. این نوع دیابت در اثر عواملی مانند: زمینه ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن ایجاد می شود. ۲- **دیابت نوع دو:** (لوزالمعده قادر به تولید

**انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد)** این دیابت، شایع ترین نوع دیابت است و در سنین بزرگسالی آغاز می شود، به همین دلیل برخی از پزشکان به آن دیابت بزرگسالان می گویند. این بیماری در اثر عواملی مانند: اضافه وزن و چاقی، کم تحرکی، سابقه فامیلی و زمینه ارثی بروز می کند.

۲۴- **عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲:** ۱- قابل پیشگیری (کم تحرکی، اضافه وزن، فشار خون بالا، کلسترول بالا) ۲- غیر قابل پیشگیری (سابقه دیابت حاملگی، نژاد و ژنتیک، سابقه خانوادگی دیابت، سن بالای ۴۵ سال) ۲۵- **علائم و نشانه های دیابت (بالا بودن قند خون نشانه اصلی بیماری دیابت است).** ۱- **علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱** معمولاً شدید و ناگهانی و شامل پرخوری، پرنوشی، پرادراری، احساس خستگی زیاد، کم شدن وزن بدن و لاغری و تاری دید است. ۲- **علائم دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند** و علائم معمول آن عبارت اند از: احساس خستگی و بی حوصلگی، گرسنگی، تشنگی، احساس سوزش در



انگشتان دست و پا، کاهش وزن، ادرار شبانه، اختلال در بینایی، عفونت های مکرر و تأخیر در بهبود زخم ها و بریدگی ها. **۲۶- عوارض دیابت** تقریباً تمام دستگاه های بدن را درگیر می کند و عدم تشخیص و درمان به موقع عوارض دیابت می تواند به نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه، قطع پا و سکتة های قلبی و مغزی منجر شود. **۲۷- دامنه میزان قند خون (کمتر از ۱۰۰ طبیعی - بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ پیش دیابت - بیشتر ۱۲۶ دیابت) ۲۸- ۷ کام پیشگیری از دیابت عبارت اند از: ۱- بر خورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل ۲- پرهیز از مصرف غذا های پر شکر یا چرب ۳- مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری ۴- حفظ وزن مطلوب ۵- انجام فعالیت های بدنی روزانه ۶- پرهیز از مصرف دخانیات ۷- کنترل منظم قند خون**

### درس هفتم: بیماری های واگیر (۳ نمره)

**۱- در بیماری های واگیر** مانند: هیپاتیت، ایدز، پدیکلوزیس یا آلودگی به شپش سر، آنفلوآنزا و... بیماری از طریق یک عامل بیماری زا ( ویروس، باکتری، قارچ و...) به فرد سالم انتقال می یابد.

**۲- بیماری های واگیر** در طی قرن های گذشته همواره یکی از تهدیدکننده های اصلی سلامت انسان محسوب می شده اند. امروزه با استفاده از واکسیناسیون، رعایت بهداشت فردی، بهسازی محیط، بهبود وضع تغذیه و... تعداد زیادی از بیماری های واگیر کنترل شده اند.

**۳- بیماری های واگیر** را می توان بر اساس شیوه های انتقال و انتشار به پنج دسته طبقه بندی کرد: **۱- بیماری هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شوند (اسهال خونی، انگل های روده ای، وبا ) که از طریق غذا، آب و دست های آلوده وارد دهان می شوند ۲- بیماری هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می شوند (سرما خوردگی و آنفلوآنزا)، ویروس به وسیله قطرات کوچکی در هنگام عطسه یا سرفه منتقل می شود. ۳- بیماری هایی که از طریق پوست و مخاط منتقل می شوند (پدیکلوزیس یا شپش سر) که از راه وسایل شخصی مثل شانه، برس، کلاه، روسری، لباس، وسایل خواب، وسایل سلمانی و حمام به دیگران منتقل می شود ۴- بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند (بیماری های آمیزشی) ۵- بیماری هایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شوند (هیپاتیت و ایدز).**

**۴- برای پیشگیری از ابتلا به بیماری ها و انگل های روده ای رعایت نکات زیر لازم است: ۱- اگر از سالم بودن آب آشامیدنی اطمینان ندارید، حتما قبل از مصرف آن را بجوشانید. ۲- از مصرف یخ های آماده خودداری کنید مگر مطمئن شوید که از آب سالم تهیه شده است. ۳- از مصرف سبزی های خام و سالاد هایی که از شست و شو و ضدعفونی کردن آنها اطمینان ندارید، خودداری کنید. ۴- شیر خام را قبل از مصرف باید حداقل یک دقیقه با هم زدن مداوم جوشانند و در صورت خطر تب مالت به مدت طولانی تر جوشانند. ۵- از مصرف غذا های خیابانی که توسط دستفروشان تهیه می شود، خودداری کنید. ۶- قبل از آماده سازی و صرف غذا حتما دست های خود را با آب و صابون بشویید. ۷- از شست و شوی دست و صورت، ظروف، میوه و سبزی در آب های روان و غیر بهداشتی خودداری کنید. ۸- غذاهایی را بخورید که کاملاً پخته شده باشند. ۹- در صورت شیوع بیماری های روده ای بهتر است از خوردن کاهو و سبزی های خام خودداری کنید**

**۵- بیماری های آمیزشی** اغلب با **علائم** زیر همراه هستند، **۱- زخم یا ضایعات پوستی در نواحی تناسلی ۲- ترشح غیرطبیعی (از نظر حجم، رنگ و بو) از مجرای تناسلی ۳- غدد متورم در ناحیه تناسلی، درد در نواحی پایین شکم ۴- عفونت های غیرمعمول** **نکته:** این بیماری ها در صورت درمان نشدن می توانند عوارض جدی مانند **عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده زایی و...** برای بیمار به همراه داشته باشند. **پایبندی به اصول اخلاقی و خانوادگی و پرهیز از بی بندوباری های جنسی** تا حد بسیار زیادی از ابتلا به این بیماری ها جلوگیری می کند.

**۶- هیپاتیت:** گاهی به علل مختلف، از جمله آلودگی ناشی از ویروس، **گبد التهاب** پیدا می کند که این امر موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می شود. به این وضعیت بیماری **هیپاتیت** گفته می شود. با توجه به **نوع ویروس آلوده کننده** کبد، بیماری هیپاتیت را به انواع **C و B** و **A** نام گذاری می کنند که نوع هیپاتیت **B جدی ترین** آنهاست. در بیماری هیپاتیت **B** پس از یک دوره **بدون علامت، علائمی** مانند سرماخوردگی مثل ضعف، کسالت، بی اشتها، تب، خستگی، درد عضلات، التهاب مفاصل و عوارض پوستی در فرد ایجاد می شود. بعد از طی مراحل درمان اکثر افراد مبتلا به هیپاتیت **B** کاملاً بهبود پیدا می کنند ولی در بعضی از افراد این بیماری **مزمن شده** و باعث **مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی** می شود. امروزه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری **هیپاتیت B** می توان از **واکسن های آن** استفاده کرد. **بیماری هیپاتیت با علائمی به صورت بروز زردی بروز می کند.**

**۷- برای جلوگیری از انتقال بیماری هپاتیت B** رعایت نکات زیر ضروری است: ۱- آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری ۲- تزریق واکسن ۳- استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار ۴- عدم تماس با مایعات و خون بیمار ۵- عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار ۶- استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن گیر و... متعلق به شخص بیمار

**۸- اچ آی وی / ایدز: (ویروس نقص ایمنی انسانی) خود به خود تولید نمی شود، بلکه می تواند از طریق انسان از فردی به فرد دیگر منتقل شود.**

**۹- علائم اچ آی وی / ایدز: مدتی بعد از ورود اچ آی وی به بدن، گلبول های سفید به نشانه حضور این ویروس، ماد های را در خون ترشح می کنند که آنتی بادی نامیده می شود. آنتی بادی هیچ عارضه یا علامتی در بدن ایجاد نمی کند؛ ولی وجود آن با آزمایش قابل تشخیص است. از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبول های سفید آنتی بادی ترشح کنند و سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول می کشد. به این مدت زمان **دوران پنجره** می گویند. در **دوران پنجره** علی رغم اینکه ویروس در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش منفی است. با زیاد شدن تعداد ویروس در بدن فرد مبتلا و کم شدن سلول های دفاعی در بدن وی، به تدریج **علائم اصلی بیماری** انواع عفونت ها مثل برفک دهانی، سل، عفونت های ریوی و ... ) ظاهر می شود. **مرحله پیشرفته اچ آی وی را ایدز** می نامند که همراه با بیماری های مختلف و **علائم شدید** است و به **دلیل سرکوب سیستم ایمنی**، عفونت های دیگری، از جمله **بدخیمی ها و سرطان** در فرد بروز پیدا می کند. تاکنون **داروی مؤثری** که بتواند ویروس را به طور کامل از بین ببرد **شناخته نشده**، اما **داروهای مناسبی** مرحله ایدز وجود دارند که می توانند **تعداد ویروس** را در خون به **شدت کم کرده** و مانع پدید آمدن علائم شوند. **مراقبت مستمر از مبتلایان به همراه درمان به موقع**، می تواند در به **تعویق انداختن** مرحله بیماری بسیار مؤثر باشد. **نکته:** بیماری اچ آی وی مخصوص **طبقه، قشر و یا گروه خاصی** نیست. این بیماری یک **بیماری عفونی** است که اگر عامل آن وارد بدن هر کسی شود، فرد را به بیماری مبتلا می کند. بنابراین **اصلی ترین روش پیشگیری** در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی آن است که **مانع ورود میکروارگانیسم** به بدن شویم.**

**۱۰- راه های انتقال ویروس اچ آی وی:** ۱- دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده ۲- اشتغال در محیط های آلوده ۳- تزریق با وسایل مشترک ۴- بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری نکته: **عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر** دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی است

**۱۱- یکی دیگر از راه های مهم پیشگیری نیز، اقدام برای درمان افراد مبتلاست، زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ آی وی در خون و ترشحات جنسی منجر می شود، که در این صورت، تماس اتفاقی با خون و ترشحات فرد مبتلا، منجر به انتقال ویروس به دیگری نخواهد شد.**

**۱۲- از آنجا که ویروس اچ آی وی تنها در گلبول های سفید قادر به ادامه حیات است و گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد لذا ویروس اچ آی وی از طریق تماس سبب عادی مانند ( کار کردن با یکدیگر و زندگی دسته جمعی، هم صحبت شدن و معاشرت های اجتماعی یا تماس روزمره با مبتلا؛ شامل همسفر شدن، همکلاس بودن و نشستن در کنار یکدیگر از روابط عادی اجتماعی مثل سوار شدن در اتوبوس و تاکسی و استفاده از تلفن های عمومی غذا خوردن، آشامیدن و یا استفاده از قاشق و چنگال، لیوان و وسایل و ظروف غذاخوری اشک و بزاق واز راه هوا(عطسه و سرفه) استفاده از سرویسهای بهداشتی مشترک مثل حمام، توالت و استخرهای مشترک و توسط حیوانات، حشرات (پشه) و یا نیش آنها) منتقل نمی شود.**

**۱۳- توصیه های لازم:** ۱- پرهیز از مصرف مواد مخدر به خصوص مواد مخدر تزریقی ۲- پابندگی به شئونات اخلاقی ۳- رعایت احتیاط های لازم در مواجهه با افراد مبتلا ۴- پرهیز از اقداماتی که منجر به سوراخ شدن پوست می شود مانند حجامت غیر استریل، خالکوبی و ... ۵- از استفاده از وسایل نوک تیز و برنده به طور مشترک

### **درس هشتم: بهداشت فردی (۲/۵ نمره)**

**۱- بهداشت فردی** عبارت است از کلیه فعالیت ها و اقداماتی که هر فرد به طور مسئولانه برای حفظ، تأمین و ارتقای سلامت خود و یا در نهایت برای اطرافیان انجام می دهد. این فعالیت ها و اقدامات شامل مراقبت از اعضا و جوارح بدن (چشم، گوش، پوست و مو، دهان و دندان و...)، تغذیه، ورزش، خواب و استراحت می شود.

۲- بهداشت و سلامت از حقوق اولیه افراد در هر جامعه ای محسوب می شود. دانش آموزان از آسیب پذیرترین قشرهای جامعه هستند که در معرض تهاجم انواع تهدیدات اجتماعی، روانی، جسمانی قرار دارند که بخش اعظم این آسیب ها ناشی از عدم اطلاع آنان از دانش، بینش و رفتارهای بهداشتی لازم در این زمینه است. رعایت بهداشت فردی علاوه بر حفظ آراستگی فرد، از انتقال عوامل بیماری زا به دیگران جلوگیری می کند.

۳- بهداشت چشم: چشم حساس ترین عضو بدن است و برای حفظ بهداشت چشم، معاینه منظم چشم ها (هر یک تا دو سال یک بار)، شناسایی و رفع مشکلات چشمی، آشنایی با عوارض چشمی و مراقبت مداوم از چشم ها ضروری است. ۴- حدت بینایی و یا دید مطلوب، میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد. عیوب انکساری که به علت بروز تغییراتی در ساختار کره چشم به وجود می آیند از جمله عواملی هستند که می توانند حدت بینایی را دچار اختلال کنند. عیب های انکساری چشم عبارت اند از: ۱- نزدیک بینی (چشم ما اشیای نزدیک را واضح اما اشیای دور را تاریک می بینند. معمولاً کره چشم بزرگ تر از حد طبیعی است). ۲- دوربینی (اشیای دور واضح و اشیای نزدیک تاریک دیده می شوند. کره چشم افراد دوربین معمولاً کوچک تر از حد طبیعی است). ۳- آستیگماتیسم (شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می شود. آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تأثیر می گذارد). ۴- پیر چشمی (به دلیل تصلب عدسی چشم به وقوع می پیوندد و از میان سالی شروع می شود). ۵- عیوب انکساری را می توان با عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر اصلاح کرد. از آنجا که لنزها روی قرنیه چشم مستقر می شوند، نظافت و نگهداری مطلوب آنها برای پیشگیری از عفونت چشم ضرورت دارد.



۶- شایع ترین آسیب های چشمی: ۱- فرو رفتن گرد و غبار به درون چشم (برای محافظت از چشم از عینک محافظ استفاده و در صورت ورود گرد و غبار به چشم، با آب جوشانده سرد شده چشم را شست و بشو دهید) ۲- آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی (سفیدکننده ها، حشره کش ها، شوینده ها) ۳- فرو رفتن جسم خارجی به چشم ۴- برق زدگی چشم (برق زدگی های ناشی از تشعشعات تخلیه الکتریکی و حرارت همچون سوختگی قرنیه چشم در جوشکاران و انعکاس نور در چشم اسکی بازان از موارد برق زدگی چشم است). ۵- عارضه خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه (در تقریباً ۳ تا ۴ درصد کسانی که زیاد با وسایل الکترونیکی کار می کنند، این عارضه دیده می شود و علائم آن عبارت است از: خستگی و خشکی چشم، سوزش، ریزش اشک و تاری دید که همچنین ممکن است سبب درد در گردن و شانه ها نیز بشود).

۷- گوش اندام شنوایی انسان است که دو وظیفه مهم دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل بدن را بر عهده دارد. لاله گوش و مجرای آن که بخش بیرونی گوش (گوش خارجی) را تشکیل می دهند، وظیفه جمع آوری امواج صوتی و انتقال آن به بخش میانی گوش را بر عهده دارند. لاله گوش را به طور مرتب با یک پارچه پاکیزه و نرم، تمیز کنید. گاهی ممکن است یک عامل بیماری زا باعث التهاب و حساسیت گوش خارجی شود که معمولاً با درد و خارش همراه است. این عفونت معمولاً به علت شنا یا استحمام مکرر و طولانی مدت اتفاق می افتد. در این وضعیت خاراندن و استفاده از گوش پاک کن باعث تشدید عفونت می شود.

۸- آلودگی صوتی وقتی سروصدا از حد می گذرد با آثار و عوارضی برای سلامت افراد همراه است. چنین شرایطی را آلودگی صوتی می نامیم. آلودگی صوتی به معنای سروصدای شدید و طولانی مدت است که می تواند علاوه بر کم شنوایی، باعث بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری فرد شود.

۹- کم شنوایی یکی از شایع ترین مشکلات گوش در افراد است. کم شنوایی طیف وسیعی (از خفیف تا شدید) دارد و در دو طبقه مادرزادی و اکتسابی طبقه بندی می شود. زیاد گوش کردن موسیقی از طریق هدفون و ...، احتمال ابتلا به کم شنوایی اکتسابی را افزایش می دهد. استفاده از این ابزار سلول های مویی (مژگ دار) گوش داخلی را تخریب می کند. این سلول ها مسئول انتقال ارتعاشات صوتی به مغز هستند از این رو افرادی که از این ابزارها استفاده می کنند، در معرض کم شنوایی قرار دارند. تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی، آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج است.

۱۰- نشانه های اولیه کم شنوایی ناشی از سروصدا عبارت اند از: ۱- مشکل در شنیدن و فهمیدن صحبت دیگران ۲- نیاز به افزایش شدید صدای تلویزیون ۳- درخواست های مکرر از دیگران برای تکرار مطالب ۴- ناتوانی در شنیدن صداهای بلند

۱۱- پوست به عنوان **مهمترین پوشش و بزرگ ترین عضو بدن**:۱- سموم و مواد زائد بدن را به شکل عرق از بدن خارج می کند.۲- از بدن در مقابل حمله های میکروبی و عوارض زیان بار نور خورشید محافظت کند.۳- عملکردی شبیه حس گرها دارد و قادر است پیام ها را از محیط بگیرد و به مغز منتقل کند.

۱۲- **الف) حساسیت پوستی** (به محصولات شوینده و بهداشتی که عطر تند می دارند) **ب) آکنه (جوش غرور جوانی)** یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی است که در آن به علت افزایش **ناکاهانی هورمون ها** باعث تحریک غده های چربی می شود و به این ترتیب، چربی بیشتری در سطح پوست تولید و غده های چربی پوستی و **پیاز مو ملتهب** می شوند و معمولاً به شکل سه نوع **جوش معمولی، جوش سرسفید و جوش سرسیاه** دیده می شود. **آکنه درمان قطعی ندارد** و معمولاً با افزایش سن از بین می رود. ضایعات آکنه عمدتاً روی صورت، گردن، شانه، بازو یا سینه دیده می شود. **برخی عوامل همچون استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دست کاری جوش ها باعث تشدید آکنه می شوند. ج) بوی نامطبوع بدن** همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری هایی که در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی می کند. **فعالیت غدد مولد عرق در سنین بلوغ زیاد بوده و با ورزش، گرمی هوا، پوشیدن لباس های ضخیم، خستگی، عصبانیت، نگرانی و هیجان بیشتر می شود. د) بوی بد پا** از فعالیت باکتریایی که در کف پا و بین انگشتان پا جمع می شوند ناشی می گردد.

۱۳- **آلودگی هوا و نور خورشید** از مهم ترین **عوامل محیطی** آسیب رسان به پوست هستند. **آلودگی هوا باعث (تیره شدن رنگ پوست، افزایش خطوط اخم در پیشانی، تیرگی اطراف چشم، افتادگی پوست چانه) و نور خورشید (پیری زودرس و چروک در پوست، آفتاب سوختگی و التهاب، آسیب مستقیم و غیرمستقیم بر DNA) می شود.**

۱۴- **موی سر**، به طور میانگین، هر ماه حدود ۱/۵ سانتی متر رشد می کند. وظیفه اصلی مو محافظت از بدن است. (موی سر از جمله محافظت می کند، موی ابرو مانع از ورود عرق پیشانی به داخل چشم می شود و مژه ها مانند سایه بانی از چشم در برابر آفتاب و ذرات خارجی محافظت می کنند). **سرعت رشد مو بر حسب فصل، جنسیت فرد و میزان بلندی موهای او ممکن است متغیر باشد.**

۱۵- برای **شست و شوی مو** بهتر است از محصولات بهداشتی که **سازگاری مطلوبی** با مو دارند استفاده کرد مواد موجود در محصولات شوینده مو گاهی باعث **حساسیت پوستی، ریزش مو و سوزش چشم** می شود. (استفاده از **رنگ مو** ممکن است سبب ایجاد عوارضی مانند **ریزش مو، سوختگی، قرمزی و حساسیت** شود).

**نکته ۱:** فردی که **موهای چرب** دارد، **نباید** پوست سر خود را محکم **ماساژ** دهد چون ماساژ می تواند **غده های چربی** موجود در پوست سر را **تحریک** کند و این امر به **بیشتر شدن چربی موها** منجر شود. ۲- موهای مرطوب را باید به آرامی شانه کرد. ۳- اتوی مو یا استفاده از بیگودی داغ نیز ممکن است به مو آسیب برساند. ۴- در صورت استفاده از سشوار باید از آن در حالت گرم یا سرد استفاده کرد. تنظیم سشوار روی حالت داغ می تواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دو شاخه شدن انتهای آن شود.

۱۶- موها به طور طبیعی در مناطق مختلف بدن مانند **سر، ابرو، مژه، زیر بغل و ناحیه اندام های تناسلی** رشد می کنند و میزان رشد آنها با توجه به **عوامل ژنتیکی** در افراد متفاوت است. **حذف موهای زائد بدن** در نواحی پوشیده آن از **منظر بهداشتی** دارای اهمیت زیادی است. در استفاده از **محصولات بهداشتی** برای حذف موهای زائد باید دقت کافی صورت گیرد تا **پوست یا پیاز مو** آسیب نبیند.

۱۷- **استراحت و خواب کافی** لازمه حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی، حفظ و **ارتقای توان ذهنی**، بازیابی انرژی فرد، **رشد و تکامل** مطلوب انسان بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی (**هورمون رشد** در **طول خواب** آزاد می شود) است. افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، **سیستم ایمنی ضعیف تری** دارند از اینرو خطر ابتلا به بیماری را نیز در آنها افزایش می یابد. **نکته:** نیاز به خواب از فردی به فرد دیگر و در **سنین** مختلف تغییر می کند و به **میزان فعالیت** افراد نیز وابسته است.

۱۸- **آثار و عوارض ناشی از کم خوابی:** ۱- خطر ابتلا به دیابت نوع دو ۲- کاهش میزان رشد ۳- کاهش دقت، لرزش، درد، ۴- خطر ابتلا به بیماری

قلبی ۵- اختلالات سیستم ایمنی

۱۹- هدف از بهداشت دهان و دندان، رعایت اصول خاص بهداشتی و تمیزکردن دهان و دندان برای حفظ سلامت بافت های مخاطی دهان و دندان ها است. ساختارهای موجود در دهان، شامل: لب ها، زبان، کام، فک بالا، فک پایین، دندان ها، لثه ها، حفره دهان و غدد بزاقی هستند. در داخل استخوان های فک بالا و پایین، دندان ها قرار دارند که وظایف اصلی آنها عمل جویدن، تکلم و حفظ زیبایی صورت است. هر یک از دندان ها براساس شکل خود توانایی های ویژه ای برای بریدن (دندان های پیش)، پاره کردن (دندان نیش) نرم و خرد کردن (دندان های آسیا) غذاها دارند.

۲۰- چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان: ۱- میکروب ها (انواع خاصی از میکروب ها در پلاک میکروبی وجود دارند که می توانند پوسیدگی را به وجود آورند). ۲- مواد قندی (میزان چسبندگی ماده غذایی، تعداد دفعات مصرف و نوع قند در ایجاد پوسیدگی نقش دارند). ۳- مقاومت شخصی و دندان (وضعیت بزاق دهان، شکل و فرم دندان ها، طرز قرارگیری دندان، میزان مقاومت دندان نسبت به اسید تولید شده توسط میکروب ها، نوع میکروب های موجود در حفره دهان و سلامت عمومی فرد بر میزان ایجاد پوسیدگی تأثیر دارند). ۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی (بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب های پلاک، ۲ تا ۵ دقیقه طول می کشد تا اسید ایجاد شود. در طی مدت ۱۰ دقیقه میزان اسید به حداکثر مقدار خود می رسد. سپس ۲۰ تا ۶۰ دقیقه در همان حال باقی می ماند و بعد از آن به تدریج به حالت عادی برمی گردد. با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی اسیدی می شود و تا این محیط اسیدی به حالت عادی برگردد، با خوردن مجدد مواد قندی، محیط دهان دوباره اسیدی می گردد. به این ترتیب در صورت عدم شست و شوی به موقع، دندان ها دچار پوسیدگی می شوند). نکته ۱: پوسیدگی یک روند تدریجی نسبتاً طولانی است و معمولاً با یک تغییر رنگ (قهوه ای یا سیاه رنگ) آغاز می شود، با ادامه پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج)، دندان، حساس به سرما، گرما و شیرینی می شود. در صورت عدم درمان، در انتهای ریشه دندان عفونت ایجاد می شود که می تواند با ایجاد تورم بر روی لثه یا گاه تورم در صورت همراه باشد (آبسه دندانی). برای جلوگیری از پوسیدگی دندان ضمن پرهیز از مصرف مواد قندی و سیگار لازم است حداقل دو بار در روز مسواک بزنید و یک بار از نخ دندان در طول یک شبانه روز استفاده گردد. نکته ۲: بوی بد تنفس صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می شود، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب بوده و خود به خود پس از صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان برطرف می شود. چنانچه فرد به صورت دائم دچار بوی بد تنفس باشد، نشانگر نوعی بیماری یا پوسیدگی دندان است. ۲۱- توصیه های خودمراقبتی بهداشت فردی ۱- مطالعه در نور کافی ۲- محدودیت در استفاده از گوشی همراه و سایر وسایل الکترونیکی ۳- مصرف سبزی و میوه های مختلف و نوشیدن آب کافی ۴- پرهیز از قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور آفتاب ۵- خودداری از مصرف خودسرانه دارو، به خصوص آنتی بیوتیک ها و داروهای دست ساز خانگی ۶- خودداری از گوش کردن مداوم و یا صدای بلند، به ویژه از طریق هدفون ۷- استفاده از محصولات بهداشتی آرایشی استاندارد و متناسب با نوع پوست و مو و آب و هوای محل زندگی

### درس نهم: بهداشت ازدواج و باروری (۱/۵ نمره)

۱- پیامبر اکرم (ص) می فرماید: (هیچ بنایی در اسلام از ازدواج در نزد خدا محبوب تر نیست) و (هر کس از دواج کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است) ۲- رعایت اصول بهداشت ازدواج و باروری نقش مهمی در سرنوشت خانواده و جامعه داشته و ضامن تأمین سلامت نسل های بعدی است. ۳- بلوغ جنسی زن و مرد، اولین شرط لازم برای ازدواج است. با تغییرات اجتماعی، تغییر الگو و سبک زندگی و بعضی از عوامل دیگر، سن ازدواج نیز تغییرات زیادی کرده است. ۴- بنا بر دیدگاه روانشناسی، آمادگی برای ازدواج نیازمند ۱- بلوغ جسمانی (توانایی فرد از نظر تولید مثل) ۲- بلوغ روانی (رشد شخصیت) ۳- بلوغ اجتماعی (توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان) زوجین است. نکته: علاوه بر آمادگی برای ازدواج، مبتلا نبودن زوجین به بیماری مسری، نداشتن اعتیاد نیز باید مورد توجه قرار گیرد. ۵- رعایت بهداشت فردی زوجین بهداشت فردی بالاخص بهداشت دهان و دندان، پوست و دستگاه های جنسی برای زوجین بسیار ضروری است. برای نمونه اگر دهان یکی از زوجین دارای مشکلاتی مانند بوی نامطبوع، بیماری های لثه ای، آلودگی های میکروبی و ... باشد، این امر به کیفیت زندگی مشترک آنها لطمه می زند و یا وجود هر نوع بیماری پوستی و مقاربتی مسری در یک طرف می تواند طرف مقابل را نیز آلوده کند. ۶- آزمایش های لازم و واکسیناسیون قبل از عقد: ۱- آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین ۲- آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی بررسی زن و مرد از نظر نالاسمی ۳- تزریق واکسن کزاز برای خانمها ۴- شناسایی و پیشگیری بیماری های عفونی نظیر انواع هپاتیت و ایدز

۷- هدف از مشاوره قبل از ازدواج بررسی و تطبیق تناسب های لازم بین دو فرد برای تشکیل زندگی مشترک است. در این دوره ها و جلسات مشاوره آموزش هایی درباره مبانی ازدواج از دیدگاه دین مبین اسلام، روابط عاطفی و اجتماعی ازدواج و نیز مطالبی درباره آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تناسلی، روابط زناشویی و ... به زبان ساده ارائه و به سؤالات احتمالی زوجین پاسخ داده می شود. ۸- امروزه بیش از ۲۰۰۰۰ نوع بیماری ارثی مختلف شناخته شده است و هر یک از ما حدود ۳۰ هزار ژن در تک تک سلول های بدنمان داریم که در این میان ممکن است در هر فرد یک یا چند ژن معیوب هم به صورت نهفته وجود داشته باشد. این ژن نهفته (مغلوب) در یک فرد سالم اگر طی یک ازدواج فامیلی در کنار ژن نهفته همسر قرار گیرد، منجر به بروز بیماری در فرزند می شود. برای نمونه بیماری تالاسمی یک بیماری ارثی است که از والدین حامل ژن معیوب به فرزندان منتقل می شود (تالاسمی ماژور بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است، تالاسمی مینور حامل ژن بیماری است ولی بیمار تالاسمی نیست و کم خون است). به همین علت افرادی که در فامیل خود سابقه نقص ها و بیماری های مادر زادی دارند مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج لازم و ضروری است. مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی نیست.

۹- فرزندآوری و پدر و مادر شدن یکی از پر احساس ترین تجربیات آدمی است. یکی از نشانه های بلوغ همسران، صحبت با یکدیگر در مورد فرزندآوری است.

۱۰- عوامل مؤثر بر باروری زوجین: ۱- سن (سن مناسب بارداری ۱۸ تا ۳۵ سالگی) ۲- کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی ۳- بر خورداری از وزن مناسب (تخمک گذاری در خانم هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند نامنظم است. چاقی مادر عوارضی همچون افزایش فشار خون، دیابت دوران بارداری، وزن زیاد نوزاد در هنگام تولد و سزارین را در پی خواهد داشت و ممکن است به دوره های نامنظم قاعدگی، افزایش احتمال ناباروری و کاهش موفقیت درمان های ناباروری و افزایش خطر سقط خود به خودی جنین بینجامد). ۴- تغذیه ۵- ورزش ۶- داروهای محرک و مکمل ها (احتمال ناباروری را به میزان زیادی افزایش می دهد) ۷- استرس ۸- آلودگی محیطی و ناباروری (سیگار، گازوئیل، بخار ناشی از رنگ ها و آگروز اتومبیل از جمله مواد آلوده کننده ای هستند که بر باروری تأثیر می گذارند). ۹- سفیدکننده های حاوی کلر ۱۰- بیماری های منتقله از راه جنسی (مثل سوزاک و ... از عوامل خطر نسبتا شایع ناباروری هستند که در صورت عدم درمان، منجر به بیماری التهابی لگن می شوند. بیماری التهابی لگن عوارضی مانند سقط، حاملگی خارج از رحم و انسداد لوله های رحمی را به دنبال دارد که این عوارض احتمال بچه دار شدن را کم می کنند). ۱۱- مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان ۱۲- قاعدگی های نامنظم (زنانی که قاعده نمی شوند یا فاصله دوره های قاعدگی آنها بیش از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۵ روز است، ممکن است به اختلالات تخمک گذاری دچار باشند) ۱۳- ابتلا به بیماری مزمن (دیابت، آسم، فشار خون بالا یا دیگر بیماری های جسمی ممکن است بر روی بارداری و یا جنین تأثیر داشته باشند).

۱۱- الف) توصیه های بهداشتی برای باروری مردان (۱- پرهیز از مصرف خودسرانه هر دارویی در سنین باروری ۲- پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ، ۳- پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپ تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه ۴- پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان ۵- پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد) ب) توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان (۱- مشورت با پزشک برای بارداری در خارج از محدوده سنی مناسب ۲- خودداری از بارداری مجدد با فاصله کمتر از دو سال از زایمان قبلی ۳- مصرف روزانه غذا های سرشار از اسید فولیک (بادام زمینی، تخمه افتابگردان، لوبیا چیتی، کلم بروکلی) از سه ماه قبل از حاملگی مصرف کنند. ۴- درمان کم خونی در صورت داشتن ۵- تجویز واکسن سرخجه (بیماری ویروسی واگیردار که اثرات این بیماری مادر بر نوزاد شامل آب مروارید، بیماری های قلبی، عقب ماندگی ذهنی) سه ماه قبل از بارداری برای زنانی که ایمنی نسبت به آن ندارند و اطمینان از تکرار هر ۱۰ سال یک بار واکسن کزاز و دیفتتری (توأم). ۶- اطمینان از سلامت لثه و دندان ۷- در صورت ابتلا به بیماری های زیر، بارداری خود را تا زمان بهبودی نسبی به تأخیر بیندازند. (برخی از بیماری های قلبی عروقی (مانند نارسایی دریچه ای قلب)، خود ایمنی (مانند لوپوس)، کلیوی (مانند نارسایی کلیه) و سایر بیماری های مزمن (مانند دیابت، فشار خون بالا)، بیماری های تیروئید، بیماری های روانی، سل و برخی از کم خونی ها، هر گونه تومور در سیستم عصبی مرکزی، بیماری هایی همچون ام.اس و صرع، افراد تحت شیمی درمانی، بیماری های مقاربتی).