

مرکز بهداشت ساوه

مرکز آموزش بهورزی و بازآموزی برنامه های سلامت

ارتقاء بهداشت فردی و شیوه زندگی سالم

مجموعه کتب آموزش کاردانی بهورزی



گردآوری و تدوین:

زینب غنمی - مرکز آموزش بهورزی و بازآموزی برنامه های سلامت

مهرماه ۱۴۰۳

فهرست مطالب.....	صفحه
فصل اول: اصول بهداشت فردی.....	۳-۶
فصل دوم: بهداشت پوست و مو.....	۷-۱۳
فصل سوم: بهداشت چشم و گوش.....	۱۴-۲۱
فصل چهارم: بهداشت دستگاه گوارش و دهان و دندان.....	۲۲-۲۶
فصل پنجم: بهداشت دستگاه تنفس.....	۲۶-۳۰
فصل ششم: بهداشت دستگاه گردش خون.....	۳۱-۳۳
فصل هفتم: بهداشت دستگاه عصبی و ادراری.....	۳۴-۳۸
فصل هشتم: بهداشت دستگاه حرکتی.....	۳۹-۴۲
فصل نهم: بهداشت آب.....	۴۳-۴۹
فصل دهم: بهداشت موادغذایی.....	۵۰-۶۱
فصل یازدهم: بهداشت در خانه.....	۶۲-۶۸
فصل دوازدهم: تغییر در شیوه زندگی.....	۶۹-۷۶

فصل اول

اصول بهداشت فردی

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

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

تعریف سلامت (Health):

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

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

• فرهنگ وبستر (Webster) سلامتی را وضعیت خوب جسمانی و روحی و بخصوص عاری بودن از درد یا بیماری جسمی می داند.

فرهنگ آکسفورد (Oxford) سلامتی را وضعیت عالی جسم و روح و حالتی که اعمال بدن به موقع و مؤثر انجام شود می داند.

تعریف سلامت از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت:

سلامت عبارتست از برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو. جالب توجه است

که حکیم نظامی در کتاب پنج گنج خود، با بهره گیری از ایجاز شعر فارسی، تعریف طولانی سازمان جهانی بهداشت را با دو کلمه :

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

مفهوم کلی بهداشت فردی:

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

بهداشت عمومی :

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

اهمیت بهداشت برای انسان:

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

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

عوامل موثر بر سلامتی:

✓ عوامل ژنتیکی و فردی :

بسیاری از بیماری ها تحت تاثیر خصوصیات ژنتیکی هستند مانند تالاسمی، هموفیلی. عوامل فردی نظیر سن، جنس، شغل، طبقه اجتماعی، وضع تغذیه و.... نقش مهمی در سلامت افراد جامعه خواهد داشت

✓ عوامل محیطی:

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

✓ شیوه های زندگی مردم:

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

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

ابعاد مختلف سلامتی:

«جسمی، روحی، معنوی، اجتماعی»

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

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

✓ **بعد روانی:**

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

نشانه های سلامت روانی:

سازگاری فرد با خودش و دیگران

قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل

داشتن روحیه انتقادپذیری

عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات

✓ بعد معنوی:

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

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

✓ بعد اجتماعی:

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

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

خلاصه و نتیجه گیری:

جامع ترین و مقبول ترین تعریف پذیرفته شده از سلامت عبارت است از: برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی، نه فقط نبودن بیماری و ناتوانی.

❖ عوامل مؤثر بر سلامتی عبارتند از: عوامل ژنتیکی و فردی، محیطی، شیوه های زندگی مردم، وسعت و کیفیت ارائه ی خدمات، سطح سواد، تغذیه و سایر عوامل دیگر.

❖ سلامتی یک مسئله چند بعدی است علاوه بر بعد جسمی، روانی و اجتماعی جنبه معنوی را هم در بر می گیرد.

پرسش

۱. مفهوم کلی بهداشت فردی را توضیح دهید؟

۲. چرا بهداشت برای سلامتی اهمیت دارد؟

۳. عوامل مؤثر بر سلامتی را نام ببرید؟

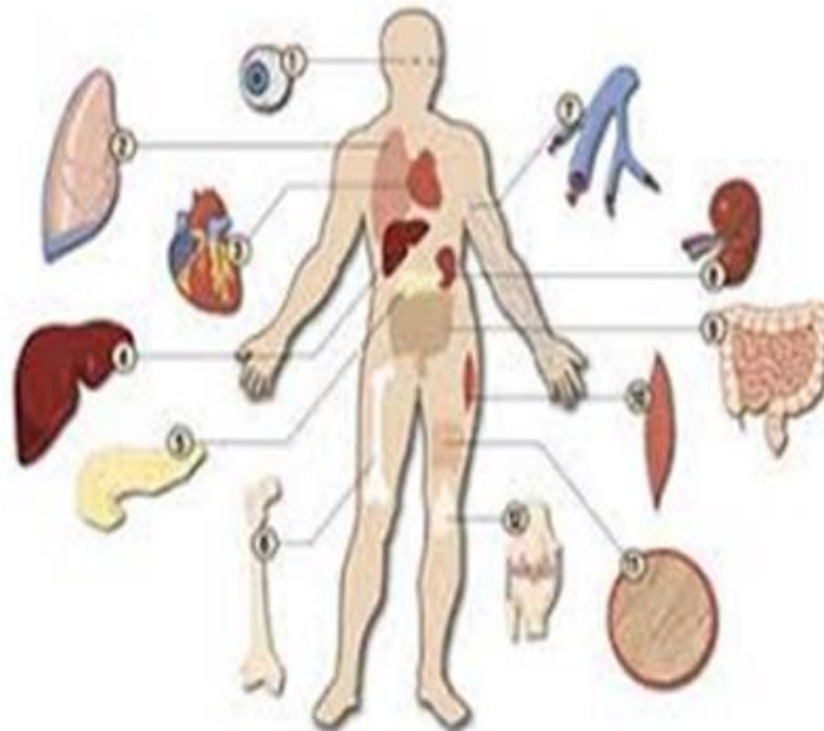
فصل دوم

بهداشت پوست و مو

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

- اهمیت رعایت بهداشت پوست و مو را توضیح دهد.
- نحوه مراقبت از پوست و مو را بیان کند.
- اصول مهم در پیشگیری از بیماری های پوستی را شرح دهد.



اهمیت بهداشت پوست

❖ پوست یکی از اعضای مهم بدن انسان است که نه تنها بعنوان پوشش عمل می کند بلکه وظایف دیگری نیز بر عهده دارد از جمله:

- ❖ کنترل و ثابت نگه داشتن دمای بدن.
- ❖ دفع مواد زائد از طریق عرق کردن.
- ❖ دفاع از بدن در برابر عوامل بیماری زا.
- ❖ جذب اشعه ماورای بنفش و سنتز ویتامین D.
- ❖ نظافت پوست بوی نامطبوع بدن را از بین می برد،
- ❖ باعث تسکین و آرامش فردی و عمومی می شود، احساس شادی را در انسان ایجاد می کند.
- ❖ در صورت عدم رعایت اصول مراقبت های بهداشتی از پوست، بیماری ها و عوارض مختلفی ممکن است پوست را تهدید کند. مثل کهیر، زرد زخم، گال، سالک و بیماری های قارچی و...

اصول مهم در پیشگیری از بیماری های پوستی:

- ❖ رژیم غذایی صحیح و سرشار از ویتامین ها.
- ❖ تمیز نگه داشتن پوست بدن.

- ❖ پرهیز از مواد آلرژی زا.
- ❖ جلوگیری از بوجود آمدن هر گونه زخم و خراش.
- ❖ اجتناب از آفتاب زدگی



- ❖ خودداری از مصرف هر گونه داروی پوستی بدون تجویز پزشک.
- ❖ دوری از گرد و غبار.
- ❖ برخورداری از بهداشت خوب.
- ❖ استحمام.

«حمام روزانه یا یک روز در میان مطلوب است و بایستی از آب ولرم که درجه حرارت آن از حرارت بدن تجاوز ننماید استفاده کرد.» وسایل استحمام مثل حوله، لیف، شانه و ... شخصی باشند. بعد از صرف غذا حمام نکنید . صابون باید متناسب با نوع پوست انتخاب شود و بهتراست معطر نباشد زیرا ممکن است ایجاد حساسیت پوستی کند.

نکات عمومی در مورد جوش های پوستی:

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

عرق کردن:

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

روش های جلوگیری از بوی عرق:

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

پیشگیری از عوارض پوستی در محیط کار:

- ❖ برای پیشگیری از عوارض پوستی ناشی از تماس با مواد شیمیایی و حلال ها در محیط کار لازم است:
- ❖ در پایان شیفت کاری دوش بگیرید.
- ❖ از تماس مستقیم پوست با حلال ها خود داری و از دستکش های حفاظتی مناسب استفاده کنید.
- ❖ برای پاک کردن مواد شیمیایی از روی پوستتان از حلال های شیمیایی استفاده نکنید.
- ❖ برای پیشگیری از ابتلای اعضای خانواده لباسهای کار خود را هیچ وقت به خانه نبرید.
- ❖ قبل از صرف غذا حتما دست های خود را خوب بشوید

بهداشت دست ها:

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



دست ها را شست و گرد و بیجا آن ها را سنبوس کنید.

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



کف دست را با کف دست دیگر بکشید.



پس پشت دست را بکشید.



پس کف دست را بکشید.



پس کف دست را بکشید.



پس انگشتان را با کف دست دیگر بکشید.



پس انگشتان را با کف دست دیگر بکشید.



پس شست و گرد و بیجا آن ها را بکشید.



پس شست و گرد و بیجا آن ها را بکشید.



پس مچ دست ها را شست و گرد و بیجا آن ها را بکشید.

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

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

توجه:

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

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

بهداشت پا:

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

برای حفظ سلامت پاها باید نکته های زیر را رعایت کنید:

- ❖ پاهایتان را هر روز بشویید و خوب لابه لای انگشتان را خشک کنید.
- ❖ ناخن های پا را مانند ناخن های دست کوتاه کنید.
- ❖ بهتر است از جوراب های نخی استفاده کنید و هر روز آن ها را عوض کنید و بشویید.
- ❖ هر روز کفش ها را در معرض آفتاب و هوا بگذارید تا بوی بد آن ها برطرف شود.

بهداشت مو:

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

نکات اساسی در بهداشت مو:

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

خلاصه و نتیجه گیری

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

پرسش:

۱. اهمیت بهداشت پوست را توضیح دهید؟
۲. نحوه مراقبت از پوست را شرح دهید ؟
۳. اصول پیشگیری از بیماری های پوستی را توضیح دهید؟
۴. نکات اساسی در بهداشت مو را شرح دهید.

فصل سوم: بهداشت چشم و گوش

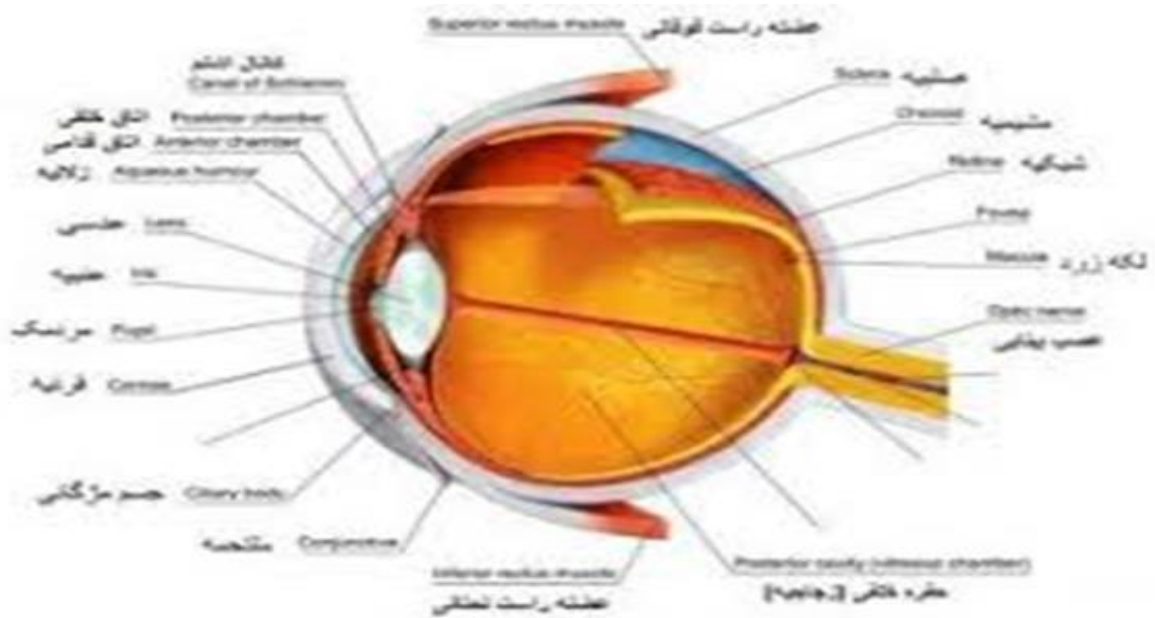
اهداف رفتاری:

- ❖ انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:
- ❖ اهمیت حفظ سلامت چشم را توضیح دهد.
- ❖ نحوه مراقبت از چشم ها را بیان کند.
- ❖ تاثیر عوامل زیان آور محیط کار بر سلامت چشم را شرح دهد.
- ❖ اهمیت رعایت بهداشت گوش و دستگاه شنوایی را توضیح دهد.
- ❖ اصول مراقبت از گوش را بیان کند.
- ❖ نحوه رعایت بهداشت دستگاه شنوایی در محیط کار را شرح دهد.

اهمیت بهداشت چشم:

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

عمده ترین مشکلات چشم



- ❖ دو بینی
- ❖ آستیگماتیسم
- ❖ نزدیک بینی و دور بینی
- ❖ گل مزه
- ❖ کور زنگی

تاثیر عوامل زیان آور موجود در محیط کاربر سلامت چشم:

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

موارد نیازمندارجاع به پزشک:

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

ادامه موارد نیازمندارجاع به پزشک:

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

مراقبت از چشم:

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

- ❖ تفریح در هوای آزاد.
- ❖ تغذیه مناسب حاوی ویتامین های مختلف بویژه ویتامین A .
- ❖ خواب کافی.
- ❖ محافظت چشم ها از اشعه ماوراءبنفش.
- ❖ مطالعه با شرایط مناسب و با نور کافی.
- ❖ خودداری از مصرف هرگونه دارو بدون دستور پزشک.
- ❖ استفاده از عینک آفتابی با کیفیت

نور خوب:

- ❖ نوری است که دارای روشنایی کافی باشد.

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

بهداشت چشم در محیط کار (برای شاغلین):

- ❖ چشم خود را از تأثیر اشعه ماوراءبنفش محافظت کنند.
- ❖ در صورت پاشیدن مواد شیمیایی به داخل چشم سریعاً آن را با آب ولرم به مدت بیست دقیقه بشویند.
- ❖ هیچ‌گاه با دستان آلوده به چشم خود دست نزنند.
- ❖ همیشه در نور کافی و مناسب کار خود را انجام دهند.
- ❖ هنگام انجام کار در صورت ورود اجسام خارجی به چشم، دستان خود را خوب بشویند و با گوشه یک دستمال تمیز و با احتیاط در صورت امکان، جسم خارجی را از چشم خود بیرون بیاورند.
- ❖ از مالیدن چشم در این حالت خودداری کنند و اگر جسم خارجی، از چشم خارج نشد بلافاصله به خانه بهداشت مراجعه نمایند.

اهمیت بهداشت دستگاه شنوایی :

گوش عضو شنوایی است و وظیفه آن دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل است. سلول‌های گیرنده شنوایی توسط صوت تحریک می‌شوند این تحریکات در مسیر اعصاب شنوایی حرکت و به قشر مخ رسیده و صوت در آنها درک می‌شود. اختلال و بیماری در هر یک از قسمت‌های گوش می‌تواند سبب افت شنوایی خفیف تا کوری کامل شود.

- **اصول مراقبت از گوش:** ناراحتی هر گوش ممکن است مادرزادی یا در اثر بیماری‌های عفونی و یا انتقال از طریق دهان، حلق و بینی باشد. بنابراین اگر در بینی و گلو عفونتی وجود داشته باشد می‌بایست سریعاً آن را برطرف کرد.
- ❖ هیچ‌گاه گوش را با چوب کبریت خلال دندان و سنجاق سر تمیز نکنید چرا که احتمال پارگی پرده گوش وجود دارد.
- ❖ از وارد نمودن صابون زیاد در مجرای گوش خودداری کنید چرا که صابون چرک را سخت نموده و بیرون آوردن آن را مشکل می‌کند
- ❖ هنگام شنا کردن یا شیرجه رفتن در آب بایستی از گوشی‌های محافظتی استفاده کنیم. شیرجه رفتن عمیق در آب باعث وارد آمدن فشار زیاد بر پرده گوش می‌شود و د و ممکن است ضایعاتی در پی داشته باشد.

بهداشت دستگاه شنوایی در محیط کار:

صدای محیط کار که اغلب ناشی از دستگاه‌ها و تجهیزات پر سر و صدا، خروج بخار و هوا می‌باشد می‌تواند برافت شنوایی در کارکنان موثر باشد و در دراز مدت باعث کوری ناشی از کار و از کار افتادگی شود.

نکات ضروری جهت حفاظت از دستگاه شنوایی در برابر صدا:

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



خلاصه و نتیجه گیری :

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

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

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

پرسش:

۱. چرا حفظ سلامت چشم اهمیت دارد؟
۲. چگونه باید از چشم ها مراقبت کرد؟
۳. اثرات عوامل زیان آور موجود در محیط های کاری بر سلامت چشم را شرح دهید؟
۴. چرا رعایت بهداشت گوش و دستگاه شنوایی اهمیت دارد؟
۵. اصول مراقبت از دستگاه شنوایی را شرح دهید؟

فصل چهارم: بهداشت دستگاه گوارش و دهان و دندان

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

- اهمیت رعایت بهداشت دستگاه گوارش را شرح دهد.
- مراقبت هایی را که برای حفظ سلامت دستگاه گوارش باید انجام گیرد را توضیح دهد.
- اهمیت رعایت بهداشت دهان و دندان را شرح دهد.
- نکات اساسی در حفظ بهداشت دهان و دندان را بیان کند.
- عوامل موثر در پوسیدگی دندان را توضیح دهد.

اهمیت بهداشت دستگاه گوارش:

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

بیماری ها و عوارض مربوط به دستگاه گوارش:

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

مراقبت های دستگاه گوارش:

- ❖ رعایت کامل بهداشت شخصی بویژه دهان و دندان.
- ❖ رعایت نظم و ترتیب در صرف غذاها.
- ❖ جویدن کامل غذا.
- ❖ تنوع در نوع غذاهای مصرفی.
- ❖ از مصرف آب آشامیدنی غیر تصفیه و سبزیجات و میوه جات نشسته خودداری شود.
- ❖ از مصرف غذاهای زیاد برشته و سرخ کرده اجتناب شود.
- ❖ بعداز صرف غذا لاقل تا حدود نیم ساعت از انجام هرگونه تمرینات ورزشی و کارهای فکری خودداری کنید.
- ❖ صبحانه بایستی شامل ۳/۱ تا ۴/۱ غذای روزانه باشد.
- ❖ خودداری از استحمام بلافاصله پس از صرف غذا.

- ❖ خودداری از وادار کردن کودکان به خوردن غذا یا خوراندن اجباری غذا.
- ❖ محیط غذا خوردن باید روشن، تمیز و فاقد بوی نامطبوع باشد.
- ❖ پرهیز از مصرف غذاهایی که به تجربه دریافته‌اید مصرف آن غذا، ناراحتی‌هایی در اعمال گوارشی-تان به وجود می‌آورد.
- ❖ دوری جستن از عصبانیت و اضطراب و صرف غذا در آرامش
- ❖ اجتناب از مصرف مشروبات الکلی، سیگار، مواد مخدر محرک

اهمیت بهداشت دهان و دندان:

- ❖ دهان اولین قسمت لوله گوارش است که از لب‌ها شروع و به حلق منتهی می‌شود در داخل آن دندانها، زبان و غده‌های بزاقی قرار گرفته اند.
- ❖ دندان‌ها در جویدن، خرد کردن غذا و واضح صحبت کردن نقش موثری دارند.
- ❖ دندان خراب، سبب بیماری و بوی بد تنفس می‌شود و در زیبایی و جذابیت انسان موثر است.
- ❖ در صورت رعایت نکردن موازین بهداشتی در مورد دهان و دندان سلامت انسان به خطر خواهد افتاد.
- ❖ «تقریباً سه چهارم مردم قبل از رسیدن به سن هفتاد سالگی دندان‌های طبیعی خود را در اثر پوسیدگی دندان، التهاب و عفونت لثه‌ها از دست می‌دهند.»

عوامل موثر در پوسیدگی دندان:

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

عوارض و بیماری‌های دهان و دندان در محیط‌های کاری:

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

نکات اساسی در حفظ بهداشت دهان و دندان:

- ❖ استفاده از رژیم غذایی مناسب .
- ❖ خودداری از شکستن هرگونه مواد خوراکی « گردو، پسته و....»

- ❖ شستن دندان ها پس از هر وعده غذا یا لاقل قبل از خوابیدن.
- ❖ حتی الامکان خودداری از خوردن غذا در غیر ساعات معین.
- ❖ معاینه دندان ها توسط دندان پزشک هر شش ماه یا لاقل سالی یک بار.
- ❖ خودداری از تحریک لثه ها به وسیله سنجاق و چوب کبریت و غیره
- ❖ استفاده از دهان شویه در زمان بیماری
- ❖ خودداری از نوشیدن مایعات بسیار سرد بلافاصله بعد از خوردن چیزهای گرم
- ❖ خودداری از استعمال دخانیات
- ❖ در صورت استفاده از دندان های مصنوعی، آنها را همیشه باید تمیز کرد و به آنها توجه نمود.
- ❖ هنگام صحبت کردن باید آهسته حرف زد تا آب دهان بر روی مخاطب پرتاب نشود.
- ❖ شست و شوی دست ها قبل از شروع به خوردن ضروری است.
- ❖ اگر کانون چرکی در دهان موجود باشد بیماری های خطرناک داخلی را سبب می شوند. مراجعه به پزشک در این مورد الزامی است.
- ❖ خودداری از دادن مسواک شخصی به دیگران.
- ❖ خودداری از گذاشتن مواد مسکن روی دندان پوسیده به هنگام درد.
- ❖ از خوردن غذا و مایعات گرم بلافاصله پس از کشیدن دندان بایستی خودداری کرد.

نکته:

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

خلاصه و نتیجه گیری :

هر فعالیتی که انجام می دهیم به انرژی نیاز دارد و انرژی از غذا تأمین می شود، غذا در دستگاه گوارش تغییر می کند تا آماده جذب شود، بنا براین جهت سلامت دستگاه گوارش تغذیه متعادل، ورزش، استراحت، آب ساده و سالم ضروری می باشد. دندان های سالم، غذا خوردن را برای ما لذت بخش و به هضم آن کمک می کنند. علاوه بر آن دندان ها در خوب و واضح صحبت کردن و زیبایی صورت نقش مهمی دارند لذا مراقبت و تغذیه مناسب به منظور حفظ سلامت دهان و دندان ضروری می باشد.

پرسش:

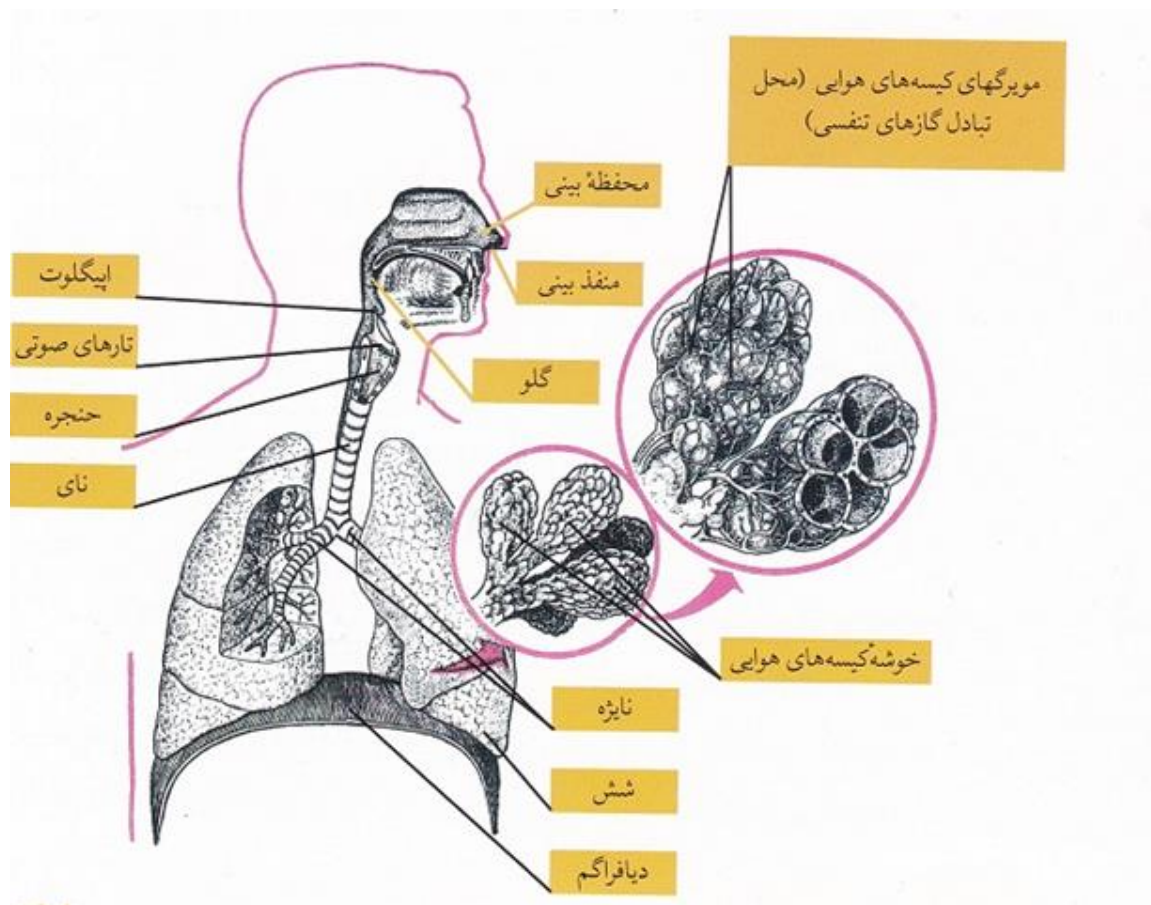
۱. چرا رعایت بهداشت دستگاه گوارش اهمیت دارد؟
۲. مراقبت هایی لازم برای حفظ سلامت دستگاه گوارش را شرح دهید؟
۳. اهمیت سلامت دهان و دندان را شرح دهید؟
۴. نکات اساسی در حفظ سلامت دهان و دندان را بیان کنید؟
۵. عوامل مؤثر در پوسیدگی دندان را نام ببرید؟

فصل پنجم بهداشت دستگاه تنفس

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

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



اهمیت دستگاه تنفس :

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

ساختمان دستگاه تنفس:

دستگاه تنفس در انسان از دو قسمت تشکیل شده است:

۱. راه های هوایی که شامل بینی، حلق، حنجره، نای، نایژه و نایژک.
۲. شش یا اعضای اصلی تنفس که عمل تبادل گاز های اکسیژن و دی اکسید کربن بین هوا و خون را بر عهده دارند.

عوامل ایجاد اختلال و بیماری در دستگاه تنفس:

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

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

مراقبتهای بهداشتی از دستگاه تنفس:

- ❖ عدم اعتیاد به دخانیات.
- ❖ رعایت مسایل بهداشتی در محل سکونت. (نور- درجه حرارت- تهویه)
- ❖ پیشگیری از بیماری های عفونی و درمان به موقع آن.
- ❖ استفاده از رژیم های غذایی مناسب.
- ❖ خودداری از خوردن مواد آلرژی زا یا تماس با مواد آلرژی زا. (گل ها، گرده گیاهان، پشم)
- ❖ انجام ورزش های متناسب با سن جهت افزایش فعالیت ریوی و دفع سریع گاز کربنیک و سموم از بدن.
- ❖ سعی در تنفس از راه بینی.
- ❖ تزریق به موقع واکسن ب ت ژ جهت پیشگیری از بروز بیماری سل و اجتناب از مصرف شیر و سایر فرآورده های دامی آلوده.
- ❖ سعی در حفظ وزن بدن در حد معمول و مناسب.
- ❖ در هنگام کار در محیط پرگرد و غبار و یا آلوده به گازهای سمی باید از ماسک های محافظتی استفاده کنید.

بهداشت دستگاه تنفس در محیط کار:

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

بهداشت دستگاه تنفس در محیط کار:

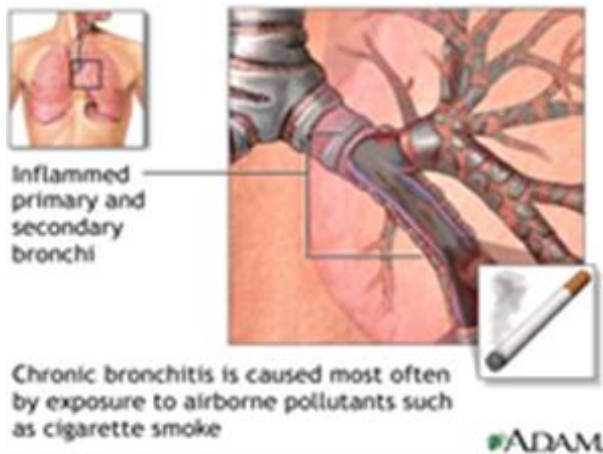
- ❖ نصب دستگاه کنترل کننده گازها و ذرات در واحد های صنعتی.
- ❖ استفاده از کلیه سیستم های کنترلی، تجهیزات حفاظتی و ماسک های تنفسی و گزارش فوری هرگونه نقص و عیب در دستگاه های کنترلی، سیستم تهویه و تجهیزات حفاظتی به مسئولین.

خلاصه و نتیجه گیری:

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

پرسش:

۱. اهمیت بهداشت دستگاه تنفس را توضیح دهید؟
۲. مراقبت های بهداشتی جهت حفظ سلامت دستگاه تنفس را شرح دهید؟
۳. عوامل اختلال در دستگاه تنفسی را شرح دهید؟



فصل ششم: بهداشت دستگاه گردش خون

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

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

اهمیت بهداشت دستگاه گردش خون :

دستگاه گردش خون از خون، قلب و عروق تشکیل شده است. خون مایعی است که بوسیله شبکه گسترده ای از رگها به تمام سلول های بدن می رود و بدون وجود آن بافتهای بدن از چند دقیقه تا چند ساعت بیشتر نمی توانند به زندگی ادامه دهند. بدن انسان در صورتی می تواند به فعالیت های خود ادامه دهد که اکسیژن و مواد غذایی در دسترس بافتها قرار گیرند و فضولات که بر اثر سوخت و ساز سلولها ایجاد می شود ترکیب شیمیایی محیط درونی بافتها را بر هم می زند دفع کند.

بیماری های دستگاه گردش خون:

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

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

پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی

- ❖ آهسته غذا بخورید
- ❖ در مصرف غذاهای چرب پر نمک و قندی افراط نکنید.
- ❖ از مصرف مشروبات الکلی و کشیدن سیگار پرهیز کنید.
- ❖ از پر خوری پرهیزید.
- ❖ وزن خود را در حد معمول و مناسب نگه دارید.

- ❖ هر روز مناسب سن خود ورزش کنید.
- ❖ از داد و فریاد بیهوده صرف نظر کرده و در مقابل هیجانات خونسردی خود را حفظ کنید.
- ❖ هرگز در تفریحات شبانه و شب زنده داری ها افراط نکنید.
- ❖ آخر هفته استراحت نمایید.
- ❖ عدم افراط در روابط جنسی، افراط در روابط جنسی بخصوص در سنین بالا و بویژه در صورت وجود اختلاف سنی بین طرفین خطر جدی برای سلامتی و بهداشت قلب ایجاد می نماید.
- ❖ از مصرف خودسرانه هر نوع دارو خودداری کنید.

خلاصه و نتیجه گیری:

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

پرسش:

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

فصل هفتم:

بهداشت دستگاه عصبی و دستگاه ادراری

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

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

✚ اهمیت بهداشت دستگاه عصبی :

این دستگاه از سازمان یافته ترین دستگاه های بدن است و به همراه یکسری هورمون های دیگر بین فعالیت های بی شمار بدن تعادل برقرار می کند و واکنش های بدن را در مقابل محیط خارج تعیین می کند. بیماری های دستگاه عصبی مثل: نوریت یا التهاب و آزردهی اعصاب محیطی که اختلال هایی مثل گزگز و سوزن شدن و خواب رفتن عضو را به دنبال دارد. مننژیت ، صرع ، میگرن ، پارکینسون ، سرگیجه و تشنج از دیگر بیماری های دستگاه عصبی هستند.

علل بیماریهای عصبی:

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

مراقبتهای بهداشتی از دستگاه عصبی:

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

مراقبت های بهداشتی دستگاه عصبی عبارتند از:

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

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

✚ اهمیت دستگاه ادراری :

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

اختلالات و بیماری های دستگاه ادراری:

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

مراقبت های بهداشتی دستگاه ادراری:

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

مهمترین موارد مربوط به حفظ بهداشت دستگاه ادراری عبارتند از:

- ❖ اجتناب از خستگی جسمی و روحی
- ❖ برخوردار بودن از خواب و استراحت کافی
- ❖ برخوردار بودن از رژیم غذایی مناسب و متعادل در هر سن
- ❖ پرهیز از پر خوری
- ❖ عدم افراط در مصرف مواد پروتئینی
- ❖ محافظت کلیه ها از سرما
- ❖ حفاظت کلیه ها در برابر فشار و ضربه های خارجی

- ❖ پیگیری و درمان بیماری های عفونی « گلودرد های مکرر همراه با لوزه های چرکی و مخملک که باعث نفریت کلیه می شوند»
 - ❖ پرهیز از انزوا طلبی و کم تحرک بودن
 - ❖ حفظ وضع طبیعی ستون فقرات.
 - ❖ مراقبت های بهداشتی زنان باردار در طی دوران حاملگی
 - ❖ مراقبت های بهداشتی در دوران عادت ماهیانه
 - ❖ خودداری از شنا کردن در آب هایی که احتمال آلودگی دارند
 - ❖ خودداری از مصرف دائم آب های معدنی جهت شرب، جز در موارد توصیه پزشک
- خلاصه و نتیجه گیری:**

- دستگاه عصبی ارتباط دائم انسان را با محیط زندگی برقرار ساخته و از سوی دیگر ارتباط کامل اعضاء و هماهنگی بین آن ها را بوجود می آورد از این رو دارای اهمیت خاصی بوده و در مراقبت بهداشتی از این دستگاه عظیم باید نهایت دقت بعمل آورده شود. نکاتی که در درس به آن ها اشاره گردیده است کمک موثری به حفظ سلامت این دستگاه می کند.
- دستگاه ادراری وظیفه تصفیه خون و دفع مواد زائد بدن (اوره و اسیداوریک) را بعهده دارد نتیجه این اعمال از یک سو تثبیت و تعادل ترکیب شیمیایی خون و از سوی دیگر تشکیل ادرار است. پس هر گونه بیماری و یا اختلال در عملکرد این دستگاه باعث ایجاد محیط نامناسب جهت فعالیت سلولها و نهایتا تمامی اعضا بدن می گردد. بنابر این مراقبت های بهداشتی دستگاه ادراری سبب حفظ سلامت بدن می شود.

پرسش:

۱. چرا رعایت بهداشت دستگاه عصبی اهمیت دارد؟
۲. مراقبت های بهداشتی از دستگاه عصبی را شرح دهید؟
۳. اهمیت رعایت بهداشت دستگاه ادراری را توضیح دهید؟
۴. مهمترین موارد جهت حفظ سلامت دستگاه ادراری را شرح دهید؟

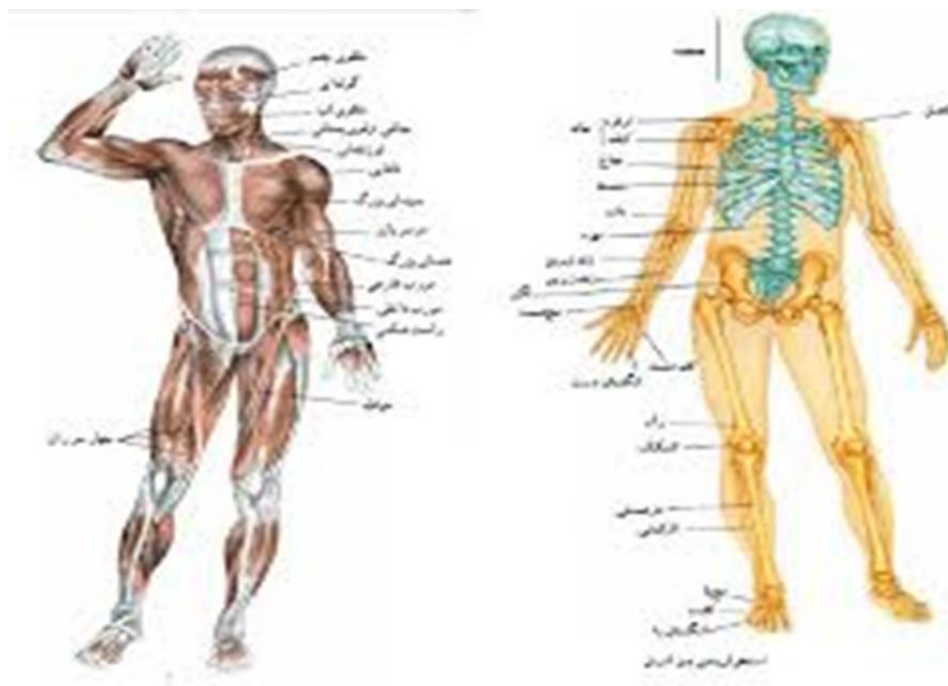
فصل هشتم:

بهداشت دستگاه حرکتی

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

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



اهمیت بهداشت دستگاه حرکتی:

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

علل اختلال و بیماری های دستگاه حرکتی:

عوارض ناشی از کمبود ویتامین ها و رژیم غذایی نامناسب:
اختلال در رشد و نمو استخوانها (مثل نانسیسم، راشی تیسم)
اختلال در مفاصل مثل (التهاب مفاصل یا آرتريت)

علل ایجاد عوارض استخوانی و مفصلی در محیط کار:

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

مراقبت های بهداشتی دستگاه حرکتی:

- ❖ رژیم غذایی مناسب و غنی از ویتامین ها و مواد معدنی بویژه کلسیم و فسفر و ویتامین های A، D و E.
- ❖ کسانی که میزان اسید اوریک خونشان بالا هست بهتر است که در مصرف موادی مانند گوشت و جگر و حبوبات زیاده روی نکنند.
- ❖ رعایت دقیق برنامه واکسیناسیون کودکان.
- ❖ رعایت کلیه اصول بهداشتی در مورد اندام های بدن بویژه دستگاه گردش خون و اعصاب
- ❖ پرهیز از مصرف خود سرانه هر گونه دارو به هنگام ناراحتی دستگاه حرکتی بخصوص مصرف کورتیکو استروئید و کورتین ها
- ❖ مراجعه به پزشک در صورت مشاهده علائمی چون کاهش مو در زیر بغل و ناحیه تناسلی فقدان قاعدگی، ناتوانی جنسی در مردان که می تواند نشانه اختلال در کارغده هیپوفیز باشد.
- ❖ در صورت مشاهده علائمی چون درد و ورم مفاصل مراجعه به پزشک الزامی است.
- ❖ در هنگام بلند کردن بار کمر خود را خم نکنید بلکه سعی کنید بار را با نیروی پاهایتان بلند کنید.
- ❖ استراحت در فواصل بین کار و پیشگیری از بروز خستگی.
- ❖ خودداری از انجام کارهای خطرناک و رعایت احتیاطات لازم.
- ❖ پرهیز از پرخوری، کاهش وزن اضافی بدن و نگه-داشتن آن درحد معمول و مناسب
- ❖ خودداری از استراحت مطلق در مورد بیمارانی که به مدت طولانی بستری می باشند.

ورزش و رعایت برخی نکات بهداشتی به هنگام ورزش کردن:

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

- ❖ مقاومت بدن زیادتر می شود
- ❖ خستگی روحی و فشار های عصبی را از بین می برد
- ❖ هیجانان را کنترل می کند
- ❖ ورزش مرتب باعث طولانی شدن عمر می شود
- ❖ به افراد کمک می کند که از زندگی لذت بیشتری ببرند

اهم اصول بهداشتی در انجام فعالیت های ورزشی :

- ❖ در هوای آزاد و بدون آلودگی ورزش کنید در صورتی که تمرینات ورزشی در مکان های سر پوشیده انجام می گیرد تهویه هوای داخل اینگونه اماکن الزامی است.
- ❖ هنگام ورزش از لباس های مناسب ورزش استفاده کنید از نوشیدن آب زیاد و یا آشامیدنی های بسیار سرد در خلال ورزش پرهیزید.
- ❖ در فصل تابستان جهت استفاده از استخر شنا قبل از داخل آب شدن دوش بگیرید تا بدن نسبت به آب سرد عادت کند.
- ❖ پس از فعالیت های ورزشی در معرض جریان هوای سرد قرار نگیرید.
- ❖ پس از ورزش جهت نظافت بدن دوش آب گرم را فراموش نکنید.
- ❖ پس از تمرین و بازی لباسهای خود را در زیر نور آفتاب خشک کنید.
- ❖ فاصله مصرف غذا تا شروع تمرینات ورزشی کمتر از سه ساعت نباشد.
- ❖ از نیم ساعت مانده به تمرین تا یک ربع بعد از تمرین از صرف نوشیدنی خیلی خنک خودداری شود.
- ❖ بعد از تمرینات ورزشی شدید و احساس خستگی و کوفتگی، از مواد غذایی مناسب به ویژه آبمیوه طبیعی استفاده کنید.

خلاصه ونتیجه گیری:

اختلالات و بیماری های مربوط به دستگاه حرکتی ناشی از عوامل متعددی است برخی از این عوارض ناشی از کمبود ویتامین ها و ایراد در رژیم غذایی می باشد، مانند اختلال در رشد و نمو استخوانها (نانیسم) و برخی دیگر اختلال در مفاصل (آرتریت). در اثر کار و شغل نیز ممکن است عوارض استخوانی و مفصلی پدید آید. بنابراین رعایت مراقبت های بهداشتی که در درس به آنها اشاره شد از جمله ورزش و تغذیه مناسب و... می تواند از اختلالات ذکر شده پیشگیری نماید

پرسش:

۱. اهمیت بهداشت دستگاه حرکتی را توضیح دهید؟
۲. مراقبت های بهداشتی از دستگاه حرکتی را بیان کنید؟
۳. هدف از انجام ورزش و تحرک بدنی شرح دهید؟
۴. نکاتی که هنگام ورزش کردن باید رعایت شوند را بیان کنید؟

فصل نهم: بهداشت آب

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

- اهمیت بهداشت آب را توضیح دهد.
- مشخصات آب و ویژگی های آب آشامیدنی را شرح دهد.
- منابع آب را نام برده و نحوه بهسازی آنها را بیان کند.
- بیماری های منتقله از طریق آب را توضیح دهد.
- مواد و ناخالصی های موجود در آب را نام ببرد.
- روش های سالمسازی آب را شرح دهد.

اهمیت بهداشت آب آشامیدنی :

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

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

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

مشخصات آب:

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

ویژگی های آب سالم(آب آشامیدنی):

- ❖ آب بایستی صاف، زلال، بیرنگ، بی بو باشد
- ❖ آلودگی میکروبی و انگلی نداشته باشد.
- ❖ بدون مواد سمی باشد.

❖ مواد معدنی آن در حد مجاز باشد

ویژگی های آب مورد مصرف:

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

منابع آب مشروب اجتماعات را می توان به سه دسته تقسیم نمود:

الف) منابع سطحی:

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

ب) منابع آب زیرزمینی:

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

ج) منابع آب شور:

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

ترتیب اولویت بندی منابع آب :

- ❖ شبکه آبرسانی شهری
- ❖ چشمه ها و چاهها
- ❖ آبهای سطحی
- ❖ اگر در روستاها و شهرهای کوچک زندگی می کنید، یا تابستان ها و روزهای تعطیل را در مناطق ییلاقی و حومه شهرها می گذرانید و آب مصرفی خود را از چشمه، چاه، قنات و رودخانه تأمین می کنید، این موارد را به یاد داشته باشید:
- ❖ چاه آب باید از چاه فاضلاب و چاه توالست دست کم ۳۰ متر فاصله داشته باشد
- ❖ اگر منبع آب، چشمه و قنات است باید اطراف آن سنگ چینی شده باشد
- ❖ محل برداشت آب طوری باشد که دام ها و چارپایان نتوانند وارد آن شوند
- ❖ از ریختن زباله در اطراف منبع آب خودداری شود
- ❖ محل شست و شوی ظرف ها و رخت و لباس از سرچشمه دور باشد
- ❖ اگر از سالم بودن آب مطمئن نیستید باید آن را گندزدایی کنید

بیماریهای منتقله بوسیله آب:

- ❖ بیماریهای واگیردار عمده ترین بیماریهای منتقله از طریق آب هستند.
- ❖ میکرو ارگانیسم های بیماری زای موجود در آب در بیماری ها نقش اصلی را ایفا می کنند.

❖ شایع ترین و گسترده ترین خطرات آبهای آشامیدنی انتقال بیماری های باکتریایی، ویروسی، انگلی تک یاخته ای می باشند.

انواع بیماری های منتقله از آب :

- ❖ وبا
- ❖ حصبه
- ❖ شیگلوزیس shigelasis
- ❖ ویروس به قدری کوچک است که با میکروسکوپ های الکترونی قابل رویت می باشد و برای زندگی خودش به اجبار نیاز به یک میزبان دارد. علائم درآلودگی با ویروس، علاوه بر اختلالات معده و روده دربرگیرنده ی اختلالات عصبی نیز می باشد. « فلج اطفال و هپاتیت A »

ناخالصی ها و آلودگیهای متداول آب:

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

- ❖ گازها: نظیر انیدرید کربنیک، هیدروژن سولفور، اکسیژن ازت و غیره
- ❖ ترکیبات شیمیایی: مانند کلسیم، منیزیم، سدیم، فلئور، آهن، سولفات ها، بیکربنات ها، نیترات ها و نیتريت ها و غیره....
- ❖ مواد معلق غیرزنده: مانند ذرات رس، ماسه های ریز.
- ❖ مواد معلق زنده: مانند باکتری ها، قارچ ها، جلبک ها، انگل ها و ویروس ها

سختی آب:

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

سالمسازی آب آشامیدنی:

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

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

جوشاندن:

ساده ترین نوع ضد عفونی کردن است.

با جوشاندن آب بسیاری از عوامل بیماری زا نظیر باکتری ها، کیست، تخم انگل از بین می رود برای مقادیر کم آب در منزل می توان پس از جوشاندن به مدت ۱ دقیقه از شروع جوش آن را ضد عفونی و عاری از میکرب دانست. پس از سرد شدن بدون جابجا کردن آب به ظرف دیگری برای شرب استفاده کرد در ارتفاعات بالا تر مدت زمان بیشتری برای جوشاندن آب لازم است.

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

- ❖ به همین دلیل آبی که از آن استفاده می کنیم علاوه بر اینکه از منابع آب مشروب و بهسازی شده تامین شود، باید همه ویژگی های آب سالم که در مباحث فوق مطرح شد را نیز داشته باشد.
- ❖ آب سالم آب گوارایی است که دارای خصوصیات فیزیکی و شیمیایی مطلوب بوده فاقد میکروارگانیسم های بیماریزا می باشد و آشامیدن آن هیچگونه اثرات سوئی نه در کوتاه مدت و نه در دراز مدت برای انسان ندارد.
- ❖ آب از منابع مختلف سطحی یا زیر زمینی تهیه می شود حفاظت این منابع در برابر آلودگیها اولین اقدام برای تامین آب سالم است و دومین قدم تصفیه آب خصوصا انجام مرحله گندزدایی است. و قدم سوم حفظ و نگهداری شبکه آب رسانی جهت جلوگیری از آلودگی آب و چهارم دقت در نگهداری شبکه آب رسانی مسکن می باشد.
- ❖ عمده ترین بیماریهای منتقله از طریق آب، بیماریهای واگیردار هستند.
- ❖ آب محیط مناسبی برای رشد و نمو بعضی از انگلها که قسمتی از دوران زندگی خود را در بدن میزبان واسط می گذرانند، می باشد.
- ❖ تامین آب آشامیدنی سالم از انتقال بیماری های دستگاه گوارش جلوگیری و کافی بودن آب مصرفی شرایط را برای بهداشت فردی و خانگی مهیا می کند.
- ❖ میکرو ارگانیسم های بیماری زای موجود در آب در بیماری ها نقش اصلی را ایفا می کنند. بنابراین باید آب را سالم سازی و ضد عفونی کرد تا عاری از عوامل بیماریزا گردد.

پرسش:

۱. اهمیت بهداشت آب آشامیدنی را توضیح دهید؟
۲. مشخصات آب سالم را توضیح دهید؟
۳. ویژگی های آب سالم را بیان کنید؟
۴. بیماری های منتقله از طریق آب را نام ببرید؟
۵. ناخالصی ها و آلودگی های آب را بیان کنید؟
۶. روش های سالم سازی آب را شرح دهید؟
۷. ساده ترین نوع سالم سازی آب را توضیح دهید

فصل دهم: بهداشت مواد غذایی

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

- بهداشت مواد غذایی تعریف کند.
- شیوه های مختلف نگهداری مواد غذایی را توضیح دهد.
- راه های پیشگیری از عفونت ها و مسمومیت های غذایی را شرح دهد.
- شیوه نگهداری مواد غذایی در منزل را توضیح دهد.
- مشخصات مواد غذایی بسته بندی شده مجاز را شرح دهد.
- نکاتی که باید در بهداشت شیروفرآورده های آن رعایت شود را بیان کند.
- نکاتی که در بهداشت گوشت بایستی رعایت شود را توضیح دهد.
- نحوه تشخیص ماهی سالم از ماهی فاسد را شرح دهد.
- مواردی را که باید هنگام خرید کنسرو رعایت شود را بیان کند.

تعریف بهداشت مواد غذایی :

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

عوامل آلاینده و فاسدکننده مواد غذایی:

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

شیوه های نگهداری مواد غذایی:

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

شیوه های کوتاه مدت نگهداری مواد غذایی:

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

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

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

شیوه های دراز مدت نگهداری مواد غذایی:

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

روش های نگهداری دراز مدت مواد غذایی

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

عفونت ها و مسمومیت های غذایی:

مهمترین عوامل فساد در مواد غذایی عبارتند از:

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

نکته:

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

آلودگی مواد غذایی:

آلودگی مواد غذایی در دو گروه آلودگی اولیه و ثانویه طبقه بندی می شود:

الف) آلودگی اولیه:

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

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

روش های پیشگیری از عفونت ها و مسمومیت های غذایی :

- ❖ نگهداری مواد غذایی به خصوص گوشت های خرد شده و شیرینی های تر در یخچال یا جای خنک
- ❖ مصرف هر چه زود تر غذاهای تهیه شده از گوشت و حبوبات و سبزیجات.
- ❖ جوشانیدن غذا در صورت نیاز به مصرف دوباره.
- ❖ جوشاندن قوطی های کنسرو به مدت ۲۰ دقیقه.
- ❖ پختن غذاهای دریایی با حرارت زیاد.
- ❖ خودداری از خرید مواد غذایی که در کنار خیابان ها و معابر بدون سرپوش عرضه میشود.
- ❖ استفاده از لیوان یک بار مصرف در مسافرت ها.
- ❖ عدم مصرف سالاد و سبزی های خام در غذاخوری های بین راه
- ❖ جلوگیری از تماس افراد با دامهای آلوده و فضولات آنها.
- ❖ عدم مصرف مواد غذایی با منشاء دامی به صورت خام و نپخته.
- ❖ سالم سازی سبزیجاتی که به صورت خام مصرف می‌شود طبق دستورالعمل.
- ❖ ضدعفونی و شستن میوه قبل از مصرف با آب سالم .
- ❖ استفاده از آب سالم برای طبخ غذا.
- ❖ جوشاندن آب مشکوک در دسترس قبل از اضافه کردن به مواد غذایی.
- ❖ جلوگیری از تماس حشرات (مگس، سوسک، مورچه) و جوندگان (موش) با مواد غذایی.

نگهداری مواد غذایی در منزل:

- ❖ مواد غذایی فاسد شدنی را نباید به مدت طولانی در هوای آزاد نگه داشت.
- ❖ بهتر است غذا در یخچال یا یخدان نگهداری شود.
- ❖ مواد غذایی آماده به مصرف در درجه حرارت زیر ۵ درجه سانتیگراد یا بالای ۶۳ درجه سانتیگراد نگهداری شود.
- ❖ برای گرم کردن غذا، به میزانی که مورد نیاز است باید از آن برداشته شود و از گرم و سرد کردن کل مواد غذایی پخته شده خودداری گردد.
- ❖ در صورت استفاده از سموم حشره کش، می بایست ظروف و نیز مواد غذایی را در قفسه های در بسته نگهداری کرد.
- ❖ سوراخ ها و راه های ورود جوندگان (مثل موش) به محیط خانه و آشپزخانه باید مسدود شوند.
- ❖ با نصب توری به در و پنجره از ورود حشرات (مثل مگس و سوسک) به آشپزخانه جلوگیری شود

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

مشخصات مواد غذایی بسته بندی شده مجاز:

- ❖ برچسب مواد غذایی بسته بندی شده مجاز بایستی دارای مشخصات زیر باشد:
- ❖ نام محصول
- ❖ نام و نشانی کارخانه یا کارگاه سازنده
- ❖ مواد تشکیل دهنده محصول
- ❖ شماره پروانه بهره برداری
- ❖ شماره ثبت
- ❖ تاریخ تولید و انقضاء مصرف
- ❖ شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بهداشت شیر و فرآورده های آن:

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

عوامل بسیاری در آلودگی شیر مؤثر هستند که عبارتند از:

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

بنابراین در مصرف شیر باید نکات بهداشتی زیر را رعایت کرد:

- ❖ شیر را نباید به صورت خام مصرف کنند، زیرا اگر حیوان شیرده مبتلا به سل یا تب مالت باشد بیماری میتواند به انسان منتقل شود.
 - ❖ شیر خام را قبل از مصرف باید حداقل یک دقیقه با هم زدن مداوم بجوشانند. (به مدت یک دقیقه بعد از مرحله جوشیدن باید آن را روی اجاق نگه داشت)
 - ❖ شیر پاستوریزه را باید حتماً در داخل یخچال (۴ - ۰) درجه نگهداری کرد. از نگهداری شیر پاستوریزه در خارج از یخچال خودداری نمایند.
 - ❖ پس از مصرف شیر پاستوریزه باید شیشه خالی را با آب شستشو دهند.
 - ❖ از انداختن اشیاء خارجی به داخل شیشه های شیر پاستوریزه پرهیز نمایند.
- چنانچه شیر پاستوریزه بیش از ۴۸ ساعت در یخچال بماند و علائم فساد و بریدگی در آن مشاهده نشود آن را قبل از مصرف بجوشانند، و در صورت مشاهده علائم بریدگی و فساد از مصرف آن خودداری کنند.

- ✓ کره بسته بندی پاستوریزه را تنها به مدت يك هفته ميتوان در يخچال نگهداري کرد و براي مدت بيشتر بايد داخل فریزر نگهداري شود.
- ✓ كشك مایع قبل از مصرف به مدت ۵ دقیقه همراه با به هم زدن جوشانده شود. تا خطر ابتلاء به مسمومیت كشنده بوتوليسم بر طرف شود.
- ✓ پنیر يك ماده غذائي بسيار مقوي است و انواع مختلف دارد. پنیر سالم داراي طعم مطبوع بوده و رنگش بايد سفید و کمی مایل به زرد باشد. چون اغلب مواقع پنیر را از شیر نجوشیده تهیه میکنند بنابراین از مصرف پنیر تازه بايد خودداري شود و قبل از مصرف آن را در آب نمك غلیظ (۱۳ تا ۱۷ در هزار) حداقل به مدت ۴۵ روز تا ۲ ماه در داخل يخچال یا سردخانه نگهداري نمایند.

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

- ❖ گوشت سالم داراي رنگ قرمز طبيعي با درخشندگي خاص، قابل كشش و بوي مخصوص به خود است.
- ❖ از مصرف گوشت هايي كه به طريق غير بهداشتي كشتار مي شوند و يا نظارتي بر كشتار آنها نيست خودداري شود.
- ❖ از بكار بردن روزنامه و كاغذهاي باطله براي پيچاندن گوشت خودداري شود.
- ❖ براي نگهداري گوشت در منزل بايستي آنرا شست و داخل يخچال (۲ تا ۳ روز) يا در فریزر براي مدت طولاني تري نگهداري نمود.
- ❖ از خريد گوشت چرخ کرده آماده خودداري شود.
- ❖ گوشت سالم رنگ قرمز طبيعي با درخشندگي خاصي دارد، در حالي كه رنگ گوشت ناسالم تيره و سطح آن لجز و چسبنده است.:
- ❖ گوشت سالم سفتي مخصوص و قابليت برگشت پذيري و بوي مطبوعي دارد، در صورتي كه گوشت ناسالم شل بوده و داراي بوي نامطبوعي است.
- ❖ مرغ تازه سالم، داراي چشم هاي روشن، درخشان و برجسته ولي مرغ ناسالم چشم هاي تيره و فرو رفته دارد.
- ❖ بدن مرغ تازه سالم، درخشنده و مرطوب و داراي رنگ سفید و شفاف است، در صورتي كه مرغ مانده و ناسالم داراي گوشت شل و رنگ آن تيره و متمایل به سبز است.
- ❖ گوشت منجمد شده را قبل از مصرف بهتر است به مدت ۲۴ ساعت در طبقات پايين يخچال نگهداري نموده تا از انجماد خارج شود.

فرق بين ماهي سالم با ماهي كهنه و فاسد:

- ❖ سطح بدن ماهي سالم و تازه، لجز و براق است در حالي كه سطح بدن ماهي كهنه، كدر و خشك است.
- ❖ فلس هاي بدن ماهي تازه، براق است و به راحتی كنده نميشود ولي در ماهي كهنه فلس ها به راحتی از بدن ماهي جدا ميشود.
- ❖ چشم هاي ماهي سالم و تازه، درخشان، شفاف، روشن و برجسته است ولي در ماهي كهنه و ناسالم، چشم ها شفافيت ندارد و فرو رفته، تيره و كدر است.

❖ اگر بانگشت دست، بدن ماهی تازه را فشار دهید گودی آن زودازبین می‌رود ولی اگر ماهی کهنه باشد گودی روی بدن ماهی مدتی باقی میماند.

❖ آبشش های ماهی سالم و تازه، به رنگ قرمز روشن است درحالی که در ماهی ناسالم به رنگ قهوه ای تیره است.

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

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

❖ برچسب های روی قوطی کنسرو باید دارای شماره پروانه ساخت و بهره برداری و تاریخ تولید و تاریخ انقضاء، نام و محل تولید باشد.

❖ قوطی کنسرو نباید زنگ زده و دارای منفذ باشد.

❖ چنانچه با وارد کردن فشار به وسیله انگشت در پهلو یا بالا و پایین قوطی کنسرو، در محل فشار ایجاد فرو رفتگی یا تولید صدا شود یا در طرف مقابل ایجاد برآمدگی نماید دلیل بر فساد آن است.

❖ اگر هر يك از دو انتهای قوطی متورم و برآمده باشد نشانه رشد میکروب و تولید گاز است و نباید محتویات آن را مصرف کرد.

❖ هر نوع مواد غذایی کنسرو شده را باید قبل از بازکردن به مدت ۲۰ دقیقه در آب جوشانند تا احتمال مبتلأ شدن به مسمومیت کشنده بوتولیسم را از بین برد.

نکاتی در مورد مصرف روغن:

❖ اطلاعات روی برچسب قوطی روغن را کنترل کنید که تاریخ مصرف آن نگذشته باشد و نام کارخانه و شماره پروانه ساخت روی بسته ذکر شده باشد.

❖ قوطی روغن را همیشه در ظرف در بسته و در جای خشک، خنک و دور از نور نگهداری کنید.

❖ علامت یا مهر استاندارد روی بسته روغن موجود باشد.

❖ پس از سرخ کردن حداکثر روغن اضافی را از ماده غذایی سرخ شده خارج کنید.

❖ برای انتقال روغن از قاشق کاملاً تمیز و خشک استفاده کنید و قاشق یا وسایل فلزی دیگر را در داخل ظرف روغن قرار ندهید.

❖ از روغن مایع جهت مصرف استفاده و با شعله کم حرارت داده شود.

❖ لازم است روغن تا حد امکان فقط يك بار تحت حرارت و مورد استفاده قرار گیرد.

هنگام مصرف تخم مرغ باید به نکات زیر دقت کرد:

❖ تخم مرغ تازه در برابر نور، شفاف ولی تخم مرغ کهنه در مقابل نور کدر است.

❖ تخم مرغ تازه سفیده غلیظ با کشش خاص دارد و با زرده مخلوط نمی‌شود در صورتی که سفیده تخم مرغ کهنه آبکی و شل است.

❖ تخم مرغ تازه را اگر آهسته در داخل ظرف آبی قرار دهیم به ته ظرف می‌رود ولی تخم مرغ کهنه بالای ظرف آب می‌ایستد.

❖ در تخم مرغ کهنه زرده به آسانی می ترکد و بوی بسیار زننده و متعفن دارد و باعث مسمومیت شدید می شود.

❖ خلاصه و نتیجه گیری:

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

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

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

برچسب مواد غذایی بسته بندی شده مجازبایستی دارای مشخصات زیر باشد:

نام محصول، نام و نشانی کارخانه یا کارگاه سازنده، مواد تشکیل دهنده محصول، شماره پروانه بهره برداری، شماره ثبت، تاریخ تولید مصرف، شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و انقضای

رعایت موازین بهداشتی در مراحل تولید، نگهداری، توزیع و فروش مواد غذایی سبب می شود تا علاوه بر کاستن عواقب بسیار وخیم بیماری ها از هدر رفتن نیروی کار و صدماتی که به تبع آن بر اقتصاد مملکت وارد می آید جلوگیری شود. در هنگام خرید مواد غذایی (گوشت، ماهی، تخم مرغ، کنسرو...) لازم است به نشانه های سالم بودن هر یک از مواد توجه نمود.

پرسش:

۱. بهداشت مواد غذایی را تعریف کنید
۲. شیوه های مختلف نگهداری مواد غذایی را توضیح دهید؟
۳. روش های پیشگیری از مواد غذایی را نام ببرید؟
۴. عوامل فاسد کننده مواد غذایی را شرح دهید؟
۵. نکاتی که در نگهداری مواد غذایی باید رعایت شود را توضیح دهید؟
۶. مشخصات مواد غذایی بسته بندی شده مجاز را نام ببرید؟
۷. عواملی که در آلودگی شیر موثر هستند را شرح دهید
۸. نحوه تشخیص گوشت سالم از گوشت فاسد را بیان کنید؟
۹. ویژگیهای ماهی سالم را شرح دهید؟
۱۰. نکاتی که باید در خرید کنسرو به آنها توجه کرد را توضیح دهید؟

فصل یازدهم:

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

اهداف رفتاری

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

➤ اصول مهم در یک مسکن بهداشتی را توضیح دهد.

➤ شرایط اساسی در بهداشت مسکن را بیان کند.

➤ شرایط آشپزخانه بهداشتی را شرح دهد.

تعریف بهداشت مسکن:

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

ویژگی های مسکن بهداشتی :

از نظر سازمان بهداشت جهانی:

✓ مسکن بهداشتی حافظ جسم و سرپناه انسان است.

✓ محلی مناسب برای رفع نیازهای پخت و پز، نظافت و دفع مواد زاید است.

✓ مانع انتشار بیماری های واگیر است.

✓ از ساکنان در برابر آلودگی ها و سرو صدا حفاظت می کند.

✓ در ساختمان آن از مواد سمی و خطرناک استفاده نشده است.

✓ مکان مناسبی برای برقراری روابط اجتماعی است .

✓ بهداشت و آرامش روان را تأمین می کند.

چهار اصل در یک مسکن بهداشتی:

✓ تأمین احتیاجات اساسی جسمی

✓ تأمین احتیاجات اساسی روانی

✓ جلوگیری از بروز و انتقال بیماری های واگیردار

✓ جلوگیری از بروز سوانح و حوادث

تأمین احتیاجات اساسی جسمی:

✓ انتخاب زمین محل ساختمان.

✓ ساختمان مسکونی حتی الامکان نباید در جهت وزش بادهای موسمی و دائمی بنا شود.

✓ محل سکونت حتی الامقدور نباید در نقاط پر سروصدا بنا گردد.

✓ تهویه مناسب.

✓ حرارت و رطوبت.

✓ نور و روشنایی و رنگ

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

❖ تأمین احتیاجات اساسی روحی:

۱. سطح زیربنای مسکن و ظرفیت اتاق ها:

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

۲. صدا و اثرات ناشی از آن در مسکن:

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

❖ جلوگیری از بروز و انتقال بیماریهای واگیردار:

۱. تأمین آب سالم و کافی.

۲. جمع آوری و دفع بهداشتی فاضلاب، مدفوع و زباله.

۳. بهداشت فردی و خانگی.

۴. تهیه غذای سالم.

۵. فضای کافی، طراحی صحیح.

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

صحیح از مسکن

طراحی ساختمان

❖ جلوگیری از سوانح و حوادث:

۱. خرابی های ساختمان مرتباً مرمت شود.

۲. از سیستم برق ساختمان مرتباً بازدید نموده و در صورت نیاز نسبت به تعمیر و مرمت آنها اقدام گردد.

۳. در هنگام استفاده از وسایل برقی از سیم اتصال به زمین استفاده شود.

۴. از وسایل حفاظتی برای پریزها استفاده کرد.

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

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

۷. سموم، حشره کش ها و داروهای شیمیایی را در قفسه مخصوص و دور از دسترس کودکان نگهداری نمایند.

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

بهداشت در آشپزخانه:

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

ویژگی های آشپزخانه:

- ❖ داشتن آب سالم.
- ❖ سیستم جمع آوری فاضلاب.
- ❖ کف و دیوار و سقف مقاوم و قابل شستشو. (کف آشپزخانه باید روزانه با محلول ضد عفونی کننده شستشو گردد)
- ❖ مقاوم در برابر حشرات و جوندگان.
- ❖ محل شستشو و نگهداری ظروف باید در مجاورت محل پخت ولی مجزا و مستقل از آن باشد.
- ❖ چیدمان و نگهداری ظروف و تجهیزات و وسایل.
- ❖ به هنگام شروع کار در آشپزخانه و پس از اتمام کار باید دست ها را با آب گرم و صابون شست.
- ❖ جعبه کمک های اولیه با وسایل مناسب و کافی در محل مناسب نصب گردد.
- ❖ هنگام طبخ غذا نباید همزمان عملیاتی از قبیل ردوبدل کردن اشیاء، جابجایی آنها و نظافت خانه و غیره انجام شود.
- ❖ بازخم های بازو هنگام بیماری نباید به کار در آشپزخانه و طبخ غذا مشغول شد.
- ❖ به هنگام طبخ غذا نباید مستقیماً روی مواد غذایی سرفه یا عطسه شود.
- ❖ در هنگام پختن غذا و توزیع آن بهتر است لباس مرتب و تمیز استفاده شود.

بهداشت در حمام:

- ❖ حمام ها و سرویس های بهداشتی از جمله مهم ترین قسمت های يك خانه به حساب می آیند که در حفظ بهداشت و نظافت آنها باید بیشترین دقت را بعمل آورد. زیرا آلودگی این مکان ها، باعث انتشار و انتقال انواع آلودگی های میکروبی به سایر نقاط خانه شده و موجب بیماری افراد خانواده می شود.
- ❖ با توجه به اینکه حمام ها از رطوبت زیادی برخوردارند محل مناسبی برای رشد انواع میکروب ها و خصوصاً قارچ ها هستند.
- ❖ بعد از هر بار استفاده از حمام، در و پنجره و هواکش آن را باز کنید تا هوا جریان داشته و سطوح حمام خشک شود.
- ❖ لیف ها را بعد از هر بار حمام کاملاً شسته و در هوای آزاد و ترجیحاً در آفتاب خشک کنید.

- ❖ در داخل حمام نیز يك سطل زباله قرار داده تا زباله‌های مربوطه را در آن بریزید.
- ❖ از گذاشتن جا مسواکی در حمام به دلیل رطوبت خودداری کنید.
- ❖ از قرار دادن دستگاه‌های الکتریکی مخصوص اصلاح سر و صورت در حمام خودداری کنید.
- ❖ از گذاشتن صابون روی زمین و یا جاهای خیس خودداری کنید.
- ❖ بعد از هر بار استحمام و استفاده از حوله، آنها را در هوای آزاد و با نور خورشید خشک کنید.

بهداشت در توالت:

- ❖ کاسه توالت باید از رنگ‌های روشن انتخاب شود.
 - ❖ در جاهایی که تامین آب به طریق حمل با دست می‌باشد، بهتر است يك مخزن ذخیره آب کافی در توالت و یا نزدیک آن تعبیه شود.
 - ❖ وجود يك ظرف زباله درتوالت برای دستمال‌های استفاده شده، الزامی است.
 - ❖ ضدعفونی کردن بهترین راه برای جلوگیری ازانتقال بیماری هاست.
 - ❖ توصیه می‌شود حداقل هر دو هفته يك بار توالت با استفاده از مواد پاك‌کننده و ضدعفونی‌کننده شسته شود.
- خلاصه و نتیجه گیری:** خانه همیشه محلی برای آسایش، آرامش، رفع نیازها و جمع شدن اعضای خانواده به دور هم بوده است. برای داشتن خانه و خانواده ای سالم، باید شرایط اساسی در مسکن بهداشتی از جمله بهداشت آشپزخانه و سرویس های بهداشتی رعایت شود.
- و همواره آموزش به خانواده در زمینه بهداشت فردی، پیشگیری از سوانح و حوادث در منزل و... مد نظر قرار گیرد.

پرسش:

۱. اهمیت بهداشت مسکن را توضیح دهید؟
۲. چهار اصل مهم در مسکن بهداشتی را نام ببرید؟
۳. ویژگی های یک آشپزخانه بهداشتی را شرح دهید؟

فصل دوازدهم: استفاده از مواد گند زدا در خانه

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

- اهمیت استفاده از مواد گندزدا در خانه را توضیح دهد.
- گندزدایی و ضدعفونی را تعریف کند.
- انواع گندزداها و نحوه استفاده از آنها را شرح دهد.
- نحوه استفاده از مواد گندزدا (آهک، بتادین) را توضیح دهد.
- مراحل سالم سازی سبزیجات و میوه جات را شرح دهد.
- توصیه های لازم در مورد استفاده از مواد شیمیایی را توضیح دهد.
- دستور العمل استفاده از صابون مایع را بیان کند.

اهمیت استفاده از مواد گند زدا در خانه:

وجود میکروب ها و اجرام بیماریزادرمحیط زندگی، قدرت و تکثیر وانتقال آنها از فرد بیمار به شخص سالم و توانایی آلوده نمودن غذا و سایر نیازمندی های روزمره آنان، دانشمندان را برآن داشت تا با این دشمنان نامرئی انسان مقابله نمایند و درصدد کشف راههای مبارزه برآیند.

تعریف گندزدائی:

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

تعریف ضدعفونی:

ضدعفونی نابود کردن عوامل بیماریزا از بافت های زنده است، مانند ضد عفونی پوست یا ضد عفونی زخم. غلظت ضدعفونی کننده ها بایستی کمتر

از گندزداها باشد تا از آسیب به بافتها جلوگیری شود بهمین دلیل ضدعفونی کننده ها نسبت به گندزداها سمیت کمتری دارند.

استریل کردن:

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

پاستوریزه کردن:

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

انواع گندزداها:

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

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

✓ گند زدهای فیزیکی:

حرارت مرطوب: تمامی میکروبیها در اثر حرارت مرطوب از بین می روند. سرعت مرگ آنها بستگی به درجه حرارت و زمان آن دارد.

حرارت مرطوب شامل موارد زیر است: استفاده از بخار آب، جوشاندن، پاستوریزه کردن.

جوشاندن: عمل جوشاندن کلیه میکروبیها را در ۱۰۰ درجه سانتی گراد در مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه از بین می برد. این روش برای

گندزدایی آب یا وسایل مختلفی نظیر سرنگ، تیغ و... در شرایط اضطراری استفاده می شود.

حرارت خشک: تأثیر حرارت مرطوب خیلی بیشتر از حرارت خشک است و در درجه حرارت های مشابه زمان لازم برای استریل

نمودن با حرارت مرطوب کمتر است تا حرارت خشک. ولی در مواردی که نمی توان از حرارت مرطوب استفاده کرد بایستی از

حرارت خشک استفاده نمود. (فور، شعله، سوزاندن)

نور، هوا، آفتاب و اشعه:

نورخورشیدارزانترین و مناسب ترین گندزدا است، به طور کلی میکروب ها در مقابل هوا و آفتاب فوق العاده حساس هستند و آفتاب

دادن منازل والبسه و اثاثیه یکی از مهمترین طرق گندزدایی و جلوگیری از امراض مختلف است.

برودت:

اگر چه سرما خاصیت گندزدایی ندارد ولی مانع رشد میکروبیها گردیده و بعنوان ضد فساد عمل می نماید. سرما رشد میکروبیها و

قارچهایی را که باعث فساد مواد غذایی می شوند متوقف می کند.

خشک کردن:

باکتری هادر برابر خشک کردن حساسیت متفاوت دارند. سطوح خشک و تمیز مقدار کمی باکتری در بردارد، خشکی برای

جلوگیری از تولید باکتریها مؤثر است. خشک کردن یکی از راههای قدیمی برای نگهداری غذا است و بیشتر برای میوه، سبزی،

شیر، ماهی.. استفاده می شود.

✓ گندزدهای شیمیایی:

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

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

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

- ❖ پرکلرین
- ❖ مواد رنگ زد
- ❖ مایعات سفید کننده (آب ژاول و..)

توجه:

برخی از مواد کلردار که برای نظافت و بهداشت استفاده می شوند، مانند پرکلرین، مواد رنگ زدا (کلرودشو)، مایعات سفید کننده (آب ژاول و...) هنگامی که با اسیدها، حتی اسیدهای ضعیف مانند سرکه و یا برخی مواد دیگر مخلوط می شوند، مقدار زیادی گاز کلر از خود متصاعد می کنند که تنفس آن خطرناک بوده و می تواند باعث آسیب های آبی و حاد یا مزمن و طولانی مدت می شود.

پرکلرین:

برای گندزدایی ظروف چینی و پلاستیکی و امثال آن حمام، دستشویی بخصوص توالت منازلی که در آن افرادی مبتلا به بیماری واگیر دار است از پرکلرین استفاده می شود. در یک ظرف ده لیتری آب یک قاشق چایخوری پرکلرین را مخلوط نموده و ظروف را بمدت پنج دقیقه در این محلول قرار داده و بعد با آب سالم شستشو می دهیم، سپس روی ظروف را پوشانده تا در هوا خشک شوند.

الکل:

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

هالامید:

خاصیت گندزدایی، ضد عفونی کنندگی، درمانی و معالجه زخمها را دارد.
موارد مصرف هالامید:

- ❖ ظروف آشپزخانه درمحل ۳درهزار (۳گرم در يك ليتراب) به مدت چنددقيقه خيس بخورند و بعد با آب ساده شستشو داده شوند.
- ❖ براي گندزدايي قسمتهاي رويه ميز و قطعات چوبي داخل آشپزخانه، يخچال بعد از شستشو و نظافت از محل ۳درهزار هالاميد استفاده مي شود.
- ❖ براي گندزدايي ديوارآشپزخانه هرسه ماه يكبار از محلول يك و نيم در هزار (۱۵ گرم يايك قاشق غذاخوري درده ليتراب) هالاميداستفاده مي شود. درنتيجه قارچ و كپك درنقاط مرطوب و .. ديده نمي شود. و از پوسته شدن سطح ديوار جلوگيري مي شود.
- ❖ گندزدايي لباس و ضدعفوني دستها
- ❖ براي گندزدايي اتاق بيمار رختخواب، ملافه، تواليت
- ❖ براي گندزدايي سبزيجات و كاهو و... بعد از شستشوي معمولي (با آب و مايع ظرفشويي مطابق آنچه گفته شد).

آهك:

- ❖ ارزان ترين گندزدا است.
- ❖ عاري از بو و کاربردش بي خطر است.
- ❖ آهك با ۸ تا ۱۰ برابر وزن و يا چهار برابر حجم خودش با آب مخلوط شود شير آهك بدست مي آيد و براي گندزدايي مدفوع بسيار مفيد است.
- ❖ شير آهك قادر است در مدت يك ساعت ميكروب حصبه و وبا را از بين ببرد.

بتادين:

- بتادين (پويدون آيداين) به صورت محلول بوده و خاصيت قارچ كشي و ميكرب كشي دارد. اين محلول براي ضدعفوني كردن زخم ها و سوختگي ها در همه سنين بكار مي رود.
- «بايد دقت كنيد كه در مورد سوختگي ها پس از ضدعفوني با محلول بتادين حتماً موضع را با سرم نمكي استريل كاملاً شستشو نماييد تا بتادين روي ناحيه سوختگي باقي نماند.»

توصيه هاي لازم در مورد استفاده از مواد شيميايي:

- ❖ از مخلوط كردن موادي نظير پركلرين، گردهاي رنگ بر، آب ژاول يا مواد سفيد كننده ديگر با هر ماده اسيدي بايد خودداري نماييد.
- ❖ درصورتی که به گازگرفتگی با کلر دچار شدید، سریعاً به هوای آزادرفته نفسهای عمیق بکشید. سپس مقداری الکل معمولی را بر روی پنبه ریخته با نفسهای عمیق آنرا استنشاق نمایید و يك لیوان شير ميل كنيد .

- ❖ تمام هشدارها و موارد احتیاطی روی برچسب مواد شیمیایی را مورد توجه قرار دهید. مثلاً باید به آلرژی و حساسیتی که برخی از داروها باعث آن می‌شوند دقت کنید.
- ❖ در صورت لزوم برحسب دستور برچسب ماده شیمیایی، باید از لباسهای محافظ نظیر دستکش و عینک استفاده کرد.
- ❖ موقع استفاده از مواد شیمیایی خطرناک مانند آفت کشها، هرگز نباید چیزی خورد و یا آشامید.
- ❖ در صورت تماس دست و پا با مواد شیمیایی فوراً محل را با آب کاملاً شستشو دهید.

نکات قابل توجه:

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

سالم سازی سبزیجات و میوه جات:

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

مراحل سالم سازی سبزیجات :

۱. پاکسازی
۲. انگل زدایی
۳. گند زدایی
۴. شستشو

دستورالعمل استفاده از صابون مایع:

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

دستورالعمل شستشوی توالتها:

- ❖ توالتها حداقل روزانه یکبار بایستی نظافت شوند.
- ❖ جهت نظافت روتین استفاده از محلول دترجنت کافی است.

❖ در مواردی که محل نشستن بصورت آشکار آلوده بوده و یا بعد از استفاده بیمارانی که مبتلا به عفونت دستگاه گوارش می باشند ضد عفونی نمودن الزامی است.

خلاصه ونتیجه گیری:

برای از بین بردن عوامل بیماریزا در محیط زندگی و جلوگیری از انتقال آنها از فرد بیمار به شخص سالم و عدم توانایی آنها در آلوده کردن محیط زیست و پیشگیری از بیماری ها لازم است از مواد گندزدابه نحو موثری استفاده شود. گندزدایی عبارت است از نابود کردن عوامل بیماریزا در محیط های بی جان (اماکن مسکونی، البسه، ظروف، آب، سبزی). ضد عفونی عبارت است از نابود کردن عوامل بیماریزا از بافت های زنده. (ضد عفونی پوست یا ضد عفونی زخم). غلظت ضد عفونی کننده ها بایستی کمتر از گندزداها باشد تا از آسیب به بافتها جلوگیری شود. ضد عفونی کننده ها نسبت به گندزداها سمیت کمتری دارند. آهک ارزانترین گندزدا است. جهت از بین بردن باکتری های اسپور دار میتوان از شیر آهک استفاده کرد. رود. بتادین یکی دیگر از گند زدا های شیمیایی هست که برای ضد عفونی کردن زخم ها و سوختگی ها در همه سنین بکار می محلول های ضد عفونی بایستی بصورت تازه و روزانه تهیه و مصرف شود. تمام هشدارها و موارد احتیاطی روی برچسب مواد شیمیایی را باید مورد توجه قرار گیرد. محصولات کشاورزی به انواع و اقسام تخم انگلها و میکروبیها آلوده اند و مصرف کنترل نشده آنها بصورت خام اعم از سبزی خوردن، سالاد فصل، تزئین ظرف غذا، داخل ساندویچ، کاهو، هویج (آب هویج)، کلم، گل کلم و... باعث ابتلا به انگلهای روده ای و بیماری های عفونی روده ای و بروز و شیوع بیماری های مذکور در جامعه می گردد. بنابراین باید قبل از مصرف سالم سازی انجام شود.

پرسش:

۱. اهمیت استفاده از مواد گندزدا در خانه را توضیح دهید؟
۲. گندزدایی و ضد عفونی را تعریف کنید؟
۳. انواع گندزداها را شرح دهید؟
۴. موارد استفاده از آهک و بتادین را شرح دهید؟
۵. توصیه های لازم در مورد استفاده از مواد شیمیایی را توضیح دهید؟
۶. مراحل ضد عفونی سبزیجات و میوه جات را نام ببرید؟
۷. دستور العمل استفاده از صابون مایع را بیان کنید؟

فصل سیزدهم

تغییر در شیوه زندگی

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

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

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

اهمیت تغییر در شیوه زندگی :

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

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

اجزای مختلف شیوه زندگی سالم:

- ❖ فعالیت جسمانی منظم
- ❖ تغذیه سالم
- ❖ پرهیز از عادات مخرب و مضر و بکارگیری عادات سالم
- ❖ کنترل فشار های روحی و استرس و یادگیری مهارت های زندگی
- ❖ روابط جنسی سالم

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

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

تغذیه سالم:

• یک رژیم غذایی سالم در طول زندگی نقش مهمی در پیشگیری از انواع سوء تغذیه و بیماری های مزمن نظیر چاقی، دیابت، بیماری قلبی، سکنه مغزی و سرطان دارد. یک برنامه غذایی سالم موجب سلامت جسم و روان می شود.

• غذا به مواد مایع و جامدی گفته می شود که علاوه بر برطرف کردن حس گرسنگی نیازهای بدن را نیز تامین کند.

این نیازها شامل:

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

مواد مغذی شامل :

- ❖ کربوهیدرات ها
- ❖ پروتئین ها
- ❖ چربی ها
- ❖ ویتامین ها
- ❖ مواد معدنی و آب
- ❖ تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه های غذایی روزانه
- ❖ تعادل: مصرف مقادیر کافی
- ❖ تنوع: مصرف انواع مواد غذایی (۶ گروه اصلی غذایی)
- ❖ هر فرد برای دستیابی به سلامت نیاز به مصرف روزانه تمام گروه های غذایی دارد

نکاتی که باید در تغذیه سالم رعایت کرد:

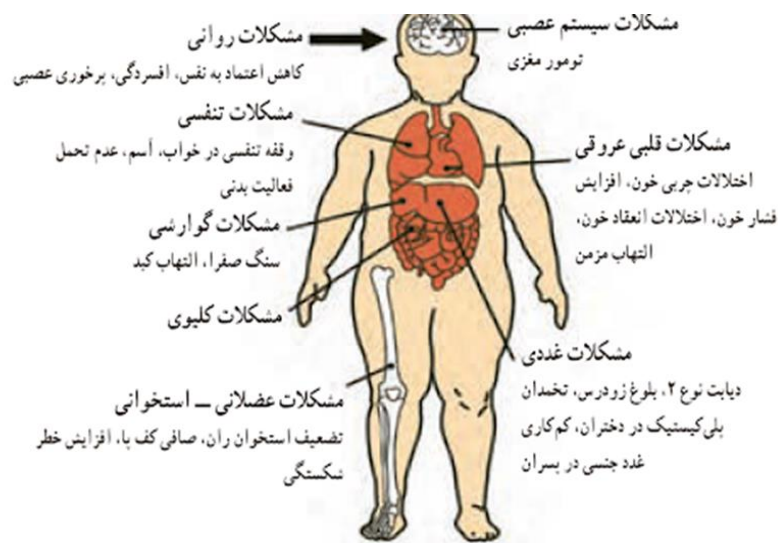
- ❖ در گروه میانسالان مصرف قند های ساده را به کمتر از ۱۰ درصد انرژی دریافتی روزانه (معادل ۵۰ گرم) محدود کند.
- ❖ کمتر از ۳۰ درصد انرژی روزانه خود را از چربی ها تامین نمایند.

- ❖ چربی های غیر اشباع مانند روغن ماهی، آوآکادو، مغز ها، روغن های زیتون، کلزا (کانولا) و آفتاب گردان به چربی های اشباع (گوشت های چرب، کره، خامه، روغن حیوانی) ارجحیت دارند.
- ❖ میوه ها، سبزیها، حبوبات، مغز ها و غلات دانه کامل باید در رژیم غذایی افراد باشد.
- ❖ عدم مصرف غذاهای شور
- ❖ مصرف حداقل دو وعده ماهی در هفته
- ❖ استفاده کمتر از کالباس، سوسیس و گوشت قرمز
- ❖ استفاده از لبنیات کم چرب
- ❖ نوشیدن آب برای رفع تشنگی
- ❖ استفاده کمتر از ترشی ها و شور
- ❖ استفاده کمتر از نوشابه های گاز دار و آب میوه های صنعتی و....

تأثیرکنترل وزن بر سلامت فرد:

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

عوارض چاقی و بیماری های ناشی از آن :



- ❖ فشار خون بالا،
- ❖ چربی های خون
- ❖،سکته های مغزی
- ❖ ادامه عوارض چاقی و بیماری های ناشی از آن :
- ❖ دیابت نوع ۲
- ❖،بیماری های کبد و صفرا،

- ❖ وقفه های تنفسی در خواب ،
- ❖ بیماریهای تنفسی،
- ❖ آرتروز،
- ❖ اختلالات قاعدگی، ناباروری،
- ❖ برخی از سرطانها (رحم، پستان و روده بزرگ)
- ❖ بیماریهای قلبی عروقی

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

فعالیت جسمانی یا تحرک:

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

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

برای غلبه بر بی تحرکی چه باید کرد؟

• افزایش فعالیت جسمانی بیشتر در انجام کارهای روزمره

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

«طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی فعالیت بدنی مفید باید حداقل ۱۰ دقیقه ادامه یابد و باعث افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس شود.»

فواید ورزش و تحرک جسمانی :

❖ کاهش ابتلا به بیماری های مزمن (قلبی عروقی، فشارخون بالا، دیابت و..).

❖ لذت بیشتر از زندگی.

❖ هزینه های کمتر زندگی.

❖ انرژی بیشتری برای انجام کارهای روزمره.

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

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

- ❖ افرادی که در معرض دود دسته دوم قرار می گیرند پس از یک دقیقه دچار خارش چشم، دشواری تنفس، سردرد های شدید و حالت تهوع و سرگیجه می شوند.
- ❖ مصرف هر نوع دخانیات مانند سیگار، پیپ، قلیان و چپق برای سلامتی ضرر دارد. در بدن انسان، اعضای مانند قلب و عروق وریه، بیشترین آسیب را در اثر استعمال دخانیات پیدا می کنند.

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

- ❖ هیچ وقت سیگار نکشند.
- ❖ اگر سیگاری هستند، هرچه زودتر سیگار را ترک کنند،
- ❖ ۲۰ دقیقه پس از ترک سیگار، فشار خون و ضربان قلب به حد طبیعی بر می گردد.
- ❖ ۲۴ ساعت بعد از ترک سیگار، اثرات آن از ریه ها کم کم پاک می شود.

خلاصه و نتیجه گیری

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

پرسش:

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