

سلامت چیست؟

- لغت نامه دهخدا ← بی‌عیب شدن
- فرهنگ فارسی معین ← رهایی یافتن
- بقراط: تعادل بین مزاج چهارگانه (صفرا، سودا، بلغم و خون)
- ابن‌سینا: سرشت و حالتی که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند و نقطه مقابل بیماری نیست.
- دانشمندان طب سنتی (به پیروی از بقراط): تعادل میان مزاج چهارگانه (سردی، گرمی، خشکی و تری)
- سازمان بهداشت جهانی (WHO): برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو
- در اسلام
- انسان هم جسم و هم روح دارد و این دو با هم در ارتباطند (از هم تأثیر می‌پذیرند).
- بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح است.
- یک ارزش
- برترین نعمت‌ها
- اهمیت (تعابیر)
- حسنه دنیا
- نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است.
- تعریف جامع: کیفیتی از زندگی که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است.

- بزرگترین سرمایه هر انسان سلامتی است.
- سلامت و بهداشت، عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع است.
- وظایف اولیه همه حکومت‌ها، تأمین سلامت افراد جامعه است.
- تأکید بر توسعه بهداشت در جوامع
 - قوانین و پیمان‌نامه‌های بین‌المللی (سازمان بهداشت جهانی)
 - قوانین کشورها (قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران)
- تأمین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است.
- دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم نیستند.
- بهداشت: تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت
- در بهداشت هر دو موضوع پیشگیری و درمان مورد توجه قرار می‌گیرد.
- به‌طور حتم پیشگیری بر درمان مقدم است.
- پیشگیری، هر اقدامی بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است.
- درمان، هر اقدامی مشکل‌تر و پرهزینه‌تر و همراه با درد و رنج و حتی آینده بیمار موجب نگرانی است.
- پیشگیری، زمان آموزش بسیار کوتاه و در هر سطح معلومات برای همه با هزینه بسیار کم میسر است.
- درمان، تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی با هزینه و وقت زیادی همراه است.
- پیشگیری، برای تهیه مواد، داروها و تجهیزات غالباً به منابع خارجی نیازی نیست.
- درمان، به کشورهای دیگر نیاز است.
- پیشگیری، دارو مصرف نمی‌شود و در نتیجه عوارض جانبی و مشکلات آن وجود ندارد.
- درمان، دارو مصرف می‌شود و معمولاً دارای عوارض جانبی است.
- پیشگیری، جلوگیری از وقوع بیماری و پیامدهای آن با استفاده از خدمات بهداشتی (به آسانی و ساده‌ترین روش)
- درمان، غالباً با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارض (نقص عضو) همراه است.

ابعاد سلامت چیست؟

- ابعاد سلامتی قابل تفکیک از هم نیستند، برخی افراد علامت آشکاری از یک بیماری جسمی و روانی ندارند ولی با قدری تأمل در رفتار آنها
- علامت‌هایی (خستگی، اضطراب، افسردگی، ناامیدی و عدم رضایت) می‌توان مشاهده کرد که سلامت آنها را تهدید می‌کند.

(۱) سلامت جسمانی (قابل درک ترین بُعد سلامت): عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم

- از نظر زیست‌شناسی ← عملکرد مناسب سلول‌ها، اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم
- ظاهر خوب و طبیعی
- وزن مناسب
- اشتها کافی
- خواب راحت و منظم
- اجابت مزاج منظم
- اندام متناسب
- حرکات بدنی هماهنگ
- طبیعی بودن نبض و فشار خون
- افزایش مناسب وزن در سنین رشد
- وزن نسبتاً ثابت در سنین بالا

● نشانه‌ها

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

- سازگاری فرد با خودش و دیگران
- قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل
- داشتن روحیه انتقادپذیری
- داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات

● ابعاد سلامت

● نشانه‌ها

(۳) سلامت اجتماعی

- ارتباط با خانواده، دوستان و آشنایان
- تعامل سالم با دوستان صمیمی
- گوش دادن به حرف دیگران
- ابراز مکنونات قلبی خود
- تشکیل پیوندها و دوستی‌های سالم
- عمل کردن به روش قابل قبول و مسئولانه
- پیدا کردن جایگاه مناسب در جامعه

افراد سالم از نظر اجتماعی

- مهارت‌ها

● نشانه‌ها

- توانایی شناخت هر فرد از خود به عنوان عضوی از جامعه بزرگ‌تر

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

سطح بالایی از ایسان به خدا

- امیدواری

- تعهد

- کمال‌جویی

- پایبندی به اخلاقیات

- هدف داشتن در زندگی

- اعتقاد به معنویت و معاد

● نشانه‌ها

- سبک زندگی

- عوامل ژنتیکی و فردی

- عوامل محیطی

- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی

● عوامل مؤثر بر سلامت

- **سبک زندگی سالم:** مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد و بر روی سلامت فرد اثر می‌گذارد.
- **عوامل مؤثر در انتخاب‌ها و رفتارهای افراد:** نگرش‌ها، ارزش‌ها و باورهای فردی و جمعی، آداب و رسوم، الگوی مصرف، فرهنگ، وظایف و مسئولیت‌ها، نحوه استفاده از دانش، فناوری و ثروت، مقابله آگاهانه با خطرات تهدید کننده سلامت، نحوه رفتار با خود و دیگران و نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی
- برای همه افراد (در هر سنی و با هر سطحی از تحصیلات، درآمد و موقعیت اجتماعی) این امکان فراهم است تا بتوانند با کسب آگاهی و مهارت‌های لازم دست به انتخاب‌های بهتر بزنند و با سبک زندگی سالم، کیفیت زندگی و سلامت خویش را حفظ و ارتقا دهند.

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

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

● **مهم‌ترین بیماری‌های مزمن مرتبط با سبک زندگی در جهان:** سکته قلبی، دیابت، سرطان و بومی استخوان

- بازی‌های دسته جمعی و پرهیاهوی بچه‌ها در حیاط خانه یا محله
- زندگی‌های ساده و حالی از تجملات
- سحرچیزی
- صمیمیت

● **امروزه شیوه زندگی تغییر کرده است.**

- کاهش دورمی‌های خانوادگی و دوستانه **تغییر** ارتباط از طریق فضای مجازی
- غذاهای سنتی سالم **تغییر** غذاهای ناسالم (فست فود)
- بازی‌های کودکان در حیاط خانه **تغییر** بازی‌های رایانه‌ای
- خانه‌های یک طبقه **تغییر** برج‌های چند طبقه
- پله **تغییر** آسانسور

● **تغییرات شیوه زندگی**

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

خودمراقبتی چیست؟

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

- گام اول در حفظ سلامت
- ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی است که به سلامت منجر می‌شود.
- فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می‌دهیم.
- داشتن برنامه ضرورت دارد

- اعمال اکتسابی
- آگاهانه
- هدف‌دار

● **خودمراقبتی**

● **گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی:**

۱- هدف خود را تعیین کنیم.

۲- مدت زمانی که قرار است فعالیت‌های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم.

۳- میزان دستیابی به هدف، موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم.

۴- پیمان ببندیم.

۵- در صورت لزوم یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم.

۶- برای شروع، گام‌های کوچک برداریم.

۷- از یادآورها استفاده کنیم. (زنگ هشدار تلفن همراه)

۸- در رابطه با تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را جویا شویم.

۹- در صورت شکست هرگز مأیوس نشویم و آماده شروع دوباره باشیم.

۱۰- به موفقیت‌هایمان توجه داشته باشیم. (افزایش اعتماد به نفس)

۱۱- برای خودمراقبتی مهارت‌های لازم را کسب کنیم. (شایستگی در رسیدن به اهداف)

- جسمی
- روانی - عاطفی
- اجتماعی
- معنوی

● **انواع خود مراقبتی**

تغذیه سالم

یکی از رموز سلامت برخورداری از تغذیه سالم است.

تغذیه سالم، تأمین انرژی مورد نیاز برای انجام کارهای روزمره، رشد و نمو، ترمیم بافت‌ها، انجام واکنش‌ها و فرایندهای حیاتی، پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها، افزایش کیفیت زندگی و طول عمر

مواد مغذی مورد نیاز بدن:

- ۱- کربوهیدرات‌ها { ساده (قندهای موجود در میوه‌ها)
بیچیده: نشاسته (نان، برنج، سیب‌زمینی)
- عوامل حفظ و ارتقای سلامت افراد { - برنامه غذایی سالم
- فعالیت‌های بدنی منظم

• مصرف هر گرم ۴ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند.

• کربوهیدرات به صورت گلیکوزن در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود.

• کربوهیدرات اضافی به شکل چربی در بدن ذخیره می‌شود.

• نقش: (۱) عملکرد اندام‌های درونی (قلب و کلیه) (۲) سیستم عصبی (۳) ماهیچه‌ها

- ۲- چربی‌ها { - اشباع (لبنیات، روغن‌های حیوانی، گوشت و مرغ): عامل تعیین سطح کلسترول خون (کاهش بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها)
- غیراشباع (محصولات گیاهی و ماهی): روغن زیتون

• مصرف هر گرم ۹ کیلوکالری انرژی ایجاد می‌کند.

• شناخته‌شده‌ترین منبع چربی، روغن و کره هستند.

• چربی‌های اضافی به شکل بافت چربی در بدن ذخیره می‌شوند و گاهی اعضای داخلی بدن (قلب) را احاطه می‌کنند.

- نقش { - حفظ گرما
- ذخیره‌سازی و مصرف ویتامین‌های محلول در چربی (A, D, E و K)
- ساخت سلول‌های مغزی و بافت عصبی

- ۳- پروتئین‌ها { - کامل (گوشت، ماهی، مرغ، شیر و تخم‌مرغ): تمام آمینو اسیدهای ضروری
- ناقص (غلات، حبوبات، خشکبار و مغزها): همه آمینو اسیدهای ضروری را ندارند.

• بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت عضلانی به پروتئین نیاز دارد.

• مصرف هر گرم ۴ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند.

- پروتئین اضافی در بدن { تبدیل به انرژی
ذخیره به شکل چربی

• واحد سازنده پروتئین آمینو اسید است (بدن ۲۰ نوع آمینو اسید نیاز دارد) { ۱۱ نوع در شرایط طبیعی تولید می‌شود.
۹ آمینو اسید از طریق مواد غذایی تأمین می‌شود.

- ۴- ویتامین‌ها { - محلول در چربی (A, D, E و K): معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند.
- محلول در آب (گروه B و C): بدن قادر به ذخیره‌سازی آن‌ها نیست. (کمبود در افراد دارای رژیم نامتعادل)

• ترکیبات یا موادی که به مصرف کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها کمک می‌کنند.

• میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات و مغز دانه‌ها منابع ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند.

۵- مواد معدنی (آهن، کلسیم، منیزیم، سدیم و...) تنظیم عملکردهای شیمیایی بدن، حفظ تندرستی و تشکیل اجزای ساختمانی بافت

- نقش { - آهن (ترکیب هموگلوبین خون و حمل اکسیژن)
- کلسیم (ساخت، حفظ و استحکام دندان‌ها و استخوان‌ها)
- سدیم (حفظ تعادل مایعات بدن)

۶- آب پر مصرف‌ترین ماده غذایی (۶۰ درصد حجم بدن)، انرژی‌زا نیست اما حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان است (هر فردی بدون آب بیش از دو یا سه روز دوام نمی‌آورد).

آب بخش اصلی خون است.

- نقش
 - تمام فعل و انفعالات بدن
 - دفع مواد زائد
 - تنظیم دمای بدن
 - انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول های بدن

- منابع تامین آب بدن
 - به صورت مستقیم (آب آشامیدنی)
 - به صورت غیرمستقیم (آبمیوه، شیر، سوپ، چای، آب موجود در میوه ها و سبزی ها)

برای حفظ سلامت و انجام فعالیت های روزانه در طول روز ۸-۶ لیوان مایعات مصرف شود.

- عوامل مؤثر در میزان آب مصرفی
 - شرایط اقلیمی
 - میزان فعالیت بدنی
 - وزن
 - وضعیت سلامت افراد



- مصرف روزانه انواع غذاها
 - ۱- گروه نان و غلات (۶ تا ۱۱ واحد)
 - ۲- گروه سبزی ها (۳ تا ۵ واحد)
 - ۳- گروه میوه ها (۲ تا ۴ واحد)
 - ۴- گروه شیر و لبنیات (۲ تا ۳ واحد)
 - ۵- گروه گوشت و تخم مرغ (۲ تا ۳ واحد)
 - ۶- گروه حبوبات و مغزها (۱ تا ۲ واحد)
 - ۷- گروه متفرقه (مقدار کم مصرف شوند): مواد قندی و چربی ها

اصول تغذیه سالم

- تغذیه صحیح، دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از مواد مغذی
- دلیل تفاوت مقدار لازم مواد غذایی در افراد، سن - جنس - میزان فعالیت - شرایط محیطی - سلامت - بیماری فرد
- برخورداری از تغذیه سالم
 - اصل تعادل، مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن
 - اصل تنوع، مصرف انواع مختلف مواد غذایی (در گروه های انواع غذاها)
 - اصل تناسب، میزان و نوع غذایی فرد با نیازمندی های تغذیه ای او متناسب باشد.
- نیازمندی های تغذیه ای، مقدار مناسب مواد مغذی برای حفظ سلامت (با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی)
- اساس تعیین نیازمندی های تغذیه ای، سن - جنس - وزن - میزان فعالیت بدنی فرد

عادات های غذایی

- عادات های غذایی مهم ترین عامل در شکل گیری الگوی غذایی افراد است.
- ریشه های عادت غذایی، وضعیت اجتماعی - اقتصادی - فرهنگی - جغرافیایی - مذهبی - کشاورزی - باورها و ارزش های افراد جامعه
- عادات های غذایی در فرهنگ اسلامی، شست و شوی دست ها پیش از از صرف غذا و بعد از آن - خوردن غذای پاک و حلال - شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا - پرهیز از خوردن غذای داغ - آرام خوردن غذا - پرهیز از خوردن هنگام سیری - پرهیز از پر خوری - برداشتن لقمه کوچک - خوب جویدن غذا - پرهیز از خوردن موقع عصبانیت و ناراحتی - صرف غذا با دیگران - پرهیز از سخن گفتن موقع غذا

• انواع اختلالات غذا خوردن } بی‌اشتهایی عصبی
پر خوری عصبی

• عادت‌های غذایی نادرست و مصرف ناکافی مواد غذایی مطلوب (پرهیز از خوردن گوشت) ممکن است سوء تغذیه ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها (آهن، کلسیم، ویتامین A، ید، ویتامین D و روی)، بیماری و عوارض جسمانی جبران‌ناپذیری را در زندگی ایجاد کنند.

کلسیم ← پوکی استخوان
کمبود روی ← موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان، کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ می‌شود.
ید ← بیماری کواتر
آهن ← کم خونی

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

منابع تأمین ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن

- ویتامین «د»: ماهی‌های چرب (آزاد، کپور، اوزن برون و سالمون)، تخم‌مرغ، روغن کبد ماهی (مکمل دارویی و با تجویز پزشک)، شیر و ماست غنی شده با ویتامین «د»

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

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

- ید: مواد غذایی دریایی (ماهی‌های آب شور، صدف و جلبک دریایی) و گیاهان سواحل دریا

• مواد غذایی دور از دریا و ماهی‌های آب شیرین، ید کمی دارند. (برای تأمین ید از نمک پیدار تصفیه شده دارای مجوزهای بهداشتی به مقدار کم مصرف می‌شود).

- کلسیم: شیر و لبنیات (ماست، پنیر و کشک)، پستی قرم‌قرووت، حبوبات (لوبیا چیتی، لوبیا سفید و نخود)، سبزی‌ها (کام، گل کلم، شلغم و ترب)، ماهی (کیلکا که با استخوان خورده می‌شوند)، انواع مغزها (فندق و بادام) و دانه‌ها (کنجد)

- ویتامین «آ»: جگر، شیر و لبنیات پرچرب، خامه، کره، قلمه و زرده تخم‌مرغ

• سبزی‌ها و میوه‌های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره منبع کاروتنوئیدها (پیش‌ساز ویتامین «آ»)

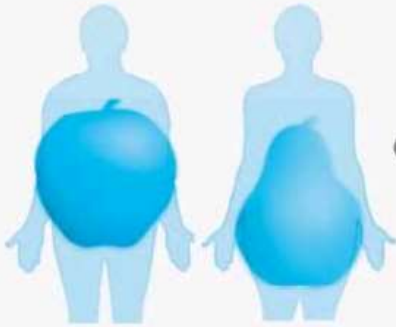
- روی: جگر، دل، قلمه، گوشت گاو، گوسفند، ماهی، مرغ، تخم‌مرغ، شیر، حبوبات، گردو، بادام، فندق، بادام زمینی، مواد غذایی لبنی، غلات سبوس‌دار، سبزی‌های سبز تیره و زرد تیره

• روی مواد غذایی حیوانی نسبت به گیاهی بهتر جذب می‌شود.

منابع ریزمغذی‌ها

کنترل وزن و تناسب اندام

- ❖ اضافه وزن و چاقی، تغییر در سبک زندگی - کاهش فعالیت بدنی - مصرف غذاهای پرچرب و آماده (زندگی صنعتی و شهرنشینی)
- ❖ چاقی و اضافه وزن، بیماری‌های قلبی و عروقی - دیابت - انواع سرطان - تأثیر منفی بر ظاهر افراد - مشکلات روحی (کاهش اعتماد به نفس)
- ❖ چاقی، تجمع بیش از اندازه و غیرطبیعی توده چربی در بدن (سلامتی را به خطر بیندازد).
- ❖ چاقی {
 - الگوی سیب: چربی‌های اضافی بیشتر در ناحیه شکم (مردان) ← خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی
 - الگوی گلابی: چربی‌های اضافه بیشتر در ناحیه باسن و ران‌ها (زنان)



- ❖ عوامل چاقی {
 - عامل ژنتیک، چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان افراد چاق
 - عامل محیطی، نحوه زندگی، عادت‌های غذایی و میزان فعالیت بدنی
 - عامل روانی، افسردگی، اضطراب، خشم و ناراحتی بیش از حد
 - بیماری‌های جسمی، کم کاری تیروئید و اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی (کوشینک)
 - داروها، برخی داروها (کورتون)

چطور وزن خود را مدیریت کنیم؟

- ❖ وزن مطلوب، محدوده‌ای از مقدار وزن که مرگ و میر کمتری در آن رخ می‌دهد. (افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند).
- ❖ فردی که وزنی بیشتر از حد معمول دارد ← دچار اضافه وزن یا چاقی (در موارد شدیدتر) ← به سن، قد و جنس فرد متفاوت است.
- ❖ شاخص توده بدنی (BMI) ← مبنای تصمیم‌گیری‌های پزشکی

$$\text{شاخص توده بدنی} = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{مقدور قد (متر)}^2}$$

طبقه‌بندی نمایه توده بدنی

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

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

چگونه وزن خود را کاهش دهیم؟

- ❖ کاهش وزن، اضافه وزن با توجه به شاخص توده بدنی - چاقی - فشار خون بالا - دیابت - بیماری‌های قلبی - میزان چربی خون بالا - الگوی چاقی به شکل سیب ← سریع برای کاهش وزن اقدام کنند.
- ❖ عوارض جانبی کاهش سریع وزن، ریزش موها - چین و چروک - شل شدن پوست صورت و بدن - ضعف اعصاب - افت فشار خون - ضعف و بی‌حالی - پوسیدگی دندان‌ها - بروز سنگ کیسه صفرا - ورم و زخم معده - یبوست - افسردگی

❖ اصول کاهش وزن و تنظیم آن:

❖ واحد اندازه‌گیری انرژی کالری است.

❖ قانون تعادل انرژی: انرژی مصرفی = انرژی دریافتی

❖ براساس قانون تعادل انرژی: $\left\{ \begin{array}{l} \text{تنظیم وزن} \\ \text{برخورداری از وزن مطلوب} \end{array} \right\}$ به تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد.

❖ کاهش وزن: $\left\{ \begin{array}{l} \text{اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن} \\ \text{اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن} \end{array} \right\}$

درس پنجم بهداشت و ایمنی مواد غذایی

- ❖ بیشترین آلودگی مواد غذایی در اثر بی‌احتیاطی در مراحل:
- فراوری
 - تولید
 - نگهداری
 - حمل و نقل
 - عرضه مواد غذایی
- ❖ عوامل مؤثر در استفاده از مواد غذایی:
- اطلاع از اصول نگهداری صحیح مواد غذایی
 - استفاده از مواد غذایی بسته‌بندی شده
 - توجه به مشخصات و برجسب مواد غذایی

❏ اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی

- ❖ جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی:
- (۱) رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا
- نکات بهداشتی:
- پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر
 - نداشتن زیورآلات
 - پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه
 - گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش‌ها و زخم‌های دست و انگشتان
 - شست‌وشوی صحیح دست‌ها قبل از کار
 - کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها
 - استفاده از دستکش بهداشتی
- (۲) رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف
- نکات سالم بودن غذا:
- پخت کامل غذا (حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد)
 - نگهداری غذا به صورت داغ یا سرد (۷۰ درجه سانتی‌گراد به بالا و زیر ۱۰ درجه سانتی‌گراد)
- (۳) رعایت بهداشت محیط
- نکات ایمنی غذا:
- تهیه آب سالم و کافی
 - دفع صحیح زباله و مواد دفعی
 - مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری
 - پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا

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

❖ تغییرات ماده غذایی } حمله یا رشد باکتری‌ها، قارچ‌ها و کپک‌ها
واکنش (شیمیایی، فیزیکی و بیوشیمیایی) ناشی از ترکیبات تشکیل دهنده غذا

❖ عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی } (۱) عوامل شیمیایی (افزودنی‌ها، مواد شیمیایی داخل مواد غذایی یا موجود در محیط) ← حشره‌کش‌ها
(۲) عوامل بیولوژیکی (میکروب‌ها، انگل‌ها، حشرات و جوندگان) ← سوسک‌های خانگی و مگس
(۳) عوامل فیزیکی (نور، حرارت، رطوبت و زمان) ← مناسب نبودن درجه حرارت محیط
(۴) عوامل مکانیکی (ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری) ← نفوذ کیک و باکتری

❏ بیماری‌ها ناشی از غذا

❖ عوامل بیماری‌های غذا زاد (بیماری‌های ناشی از غذا): پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط - عدم دسترسی به آب سالم - گسترش مصرف غذاهای خیابانی و نبود نظارت

❖ بیماری‌های ناشی از غذا } (۱) مسمومیت‌هایی که به علت آلودگی (باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا) ایجاد می‌شوند. (به علت عدم رعایت اصول بهداشتی و مصرف غذاهای ناسالم)
(۲) عفونت‌هایی که به دلیل آلودگی (مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت‌کش‌ها، فلزات سنگین و حشره‌کش‌ها) ایجاد می‌شود.
(۳) بیماری‌های ناشی از انگل‌های گوشت حیوانات آلوده و بیمار (کرم کدو در گوشت گاو)

❖ توصیه‌های خودمراقبتی برای داشتن تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی:

- (۱) در انتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل «تنوع»، «تعادل» و «تناسب» توجه کنید.
- (۲) وزن خود را در حد متعادل حفظ کنید.
- (۳) دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید.
- (۴) مصرف شیر، ماست و پنیر کم‌چرب (کمتر از ۲/۵ درصد) را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید.
- (۵) مصرف چربی و روغن خود را در حد امکان کم کنید.
- (۶) در مصرف گوشت و فراورده‌های آن دقت کنید.
- (۷) مصرف قند، شکر، شیرینی و شکلات را محدود کنید.
- (۸) نمک کمتر مصرف کنید و از نمک پددار استفاده کنید.
- (۹) به میزان کافی آب سالم و پاکیزه در طول روز بنوشید.
- (۱۰) هنگام طبخ و مصرف مواد غذایی، بهداشت فردی را رعایت کنید.
- (۱۱) هنگام تهیه مواد غذایی به استانداردهای سلامت آن همچون برجسب مواد غذایی، نشان استاندارد و... توجه کنید.
- (۱۲) برای نگهداری مواد غذایی بسته‌بندی شده به دستورات روی برجسب غذایی توجه کنید.
- (۱۳) برای نگهداری مواد غذایی پخته شده در یخچال از ظروف دربسته یا روکش‌دار استفاده کنید.
- (۱۴) غذاهای آماده را از محل‌هایی که اصول بهداشتی را رعایت می‌کنند تهیه کنید.
- (۱۵) مصرف غذاهای آماده و بسته‌بندی شده را به حداقل ممکن برسانید.

◆ نقطه مقابل سلامت بیماری است. (بیماری را می‌توان نبود سلامت معنی کرد)

◆ بیماری، هرگونه حالت ناخوشایند و رنج‌آوری که احساس تندرستی را دچار اختلال کند.

◆ بیماری } واگیر: از طریق عامل بیماری‌زا (ویروس، باکتری و قارچ) بیماری به فرد سالم منتقل می‌شود.
غیرواگیر: اساساً عامل مشخصی ندارند. (چند عامل خطر نقش دارند)

◆ رنج بیمار: درد ناشی از اختلال در کار اندام‌ها - به هم خوردن وضعیت طبیعی بدن - ضعیف شدن اعضای بدن - تهدید آسایش جسمی، روانی و حیات در زمان محدود یا طولانی

◆ طیف سلامتی - بیماری

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

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

◆ حذف یا کنترل عوامل خطر ساز در بیماری‌های غیرواگیر مانع از بروز ۸۰ درصد بیماری‌های قلبی - عروقی، سکته مغزی، دیابت و ۴۰ درصد سرطان‌ها می‌شود.

بیماری‌های قلبی - عروقی

◆ داشتن قلب سالم برای حیات انسان ضروری است.

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

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

◆ بیشترین عامل مرگ و میر بیماری‌های قلبی ← انسداد رگ‌های خون‌رسان به عضله قلب (کرونر) و سکته‌های قلبی و مغزی

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

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

عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی

◆ عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی	{	- کهولت سن	{	- اطلاع از آن‌ها به پیشگیری و کنترل بیماری کمک می‌کند.
		- سابقه خانوادگی بیمار		
		- فشار خون بالا		
		- اختلالات چربی خون		
	{	- اضافه وزن و چاقی	{	مهم‌ترین عوامل خطر هستند (بررسی پزشکی منظم)
		- عدم تحرک		
		- دیابت		
		- استعمال دخانیات		
قابل درمان و کنترل هستند.				

فشار خون بالا

◆ فشار خون: خون برای اینکه در شریان‌ها جاری شود و مواد غذایی و اکسیژن را به اعضای مختلف بدن برساند به نیرو نیاز دارد.

◆ فشار خون طبیعی (۱۲۰/۸۰) } ۱۲۰ میلی‌متر جیوه: فشار سیستولی (پمپ خون به داخل شریان)
۸۰ میلی‌متر جیوه: فشار دیاستولی (استراحت قلب میان دو ضربه)

◆ فشار خون بالا (قاتل خاموش) شایع‌ترین بیماری‌های مزمن است. چون علامتی ندارد (ولی به آسانی قابل تشخیص و معمولاً قابل درمان است).

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

❖ فشار خون، بالا، اگر فشار خون به طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد.

❖ عوامل خطر فشار خون بالا، سابقه خانوادگی - سن بالای ۵۰ سال - مصرف دخانیات و الکل - تغذیه نامناسب - کم تحرکی

❖ فشار خون اولیه سالها بدون علامت است و زمانی علامت دار می شود که بر اندام های حیاتی (مغز، چشم، کلیه و قلب) تأثیر گذاشته و آسیب برساند.

❖ علامت دار شدن فشار خون اولیه، سردرد در ناحیه پس سر - سرگیجه، تاری و اختلال دید - خستگی زودرس و تپش قلب - تنگی نفس شبانه یا هنگام فعالیت - دردهای قفسه سینه

❖ عوامل کنترل فشار خون، 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

❖ اختلالات چربی خون

❖ یکی از مواد غذایی اصلی برای حفظ سلامت چربی است.

❖ افزایش چربی خون { افزایش خطر بیماری های قلبی - عروقی
افزایش خطر بیماری های مزمن (دیابت نوع ۲ و سرطان)

❖ کلسترول، در تمام سلول های بدن وجود دارد (بیشترین قسمت در کبد ساخته می شود).

❖ HDL (کلسترول خوب)، سطح آن با بیماری قلبی - عروقی ارتباط عکس دارد.

❖ LDL (کلسترول بد)، با افزایش آن خطر ابتلا به بیماری قلبی - عروقی افزایش می یابد.

❖ تری گلیسرید، با بالا رفتن آن سطح HDL کاهش و خطر ابتلا به بیماری قلبی - عروقی افزایش می یابد.

❖ نقش چربی های رژیم غذایی در بروز بیماری ها

❖ اسیدهای چرب اشباع، موجب افزایش سطح کلسترول و بیماری قلبی - عروقی می شوند.

(روغن نباتی جامد، لبنیات پرچرب و چربی گوشت)

❖ اسیدهای چرب غیراشباع، موجب کاهش سطح کلسترول، LDL و تری گلیسرید می شوند.

(روغن زیتون، روغن بادام زمینی و ماهی قزل آلا و سالمون)

❖ اسیدهای چرب ترانس، موجب افزایش LDL و کاهش HDL می شوند.

(غذاهای سرخ شده، شیرینی ها، فست فود و کره گیاهی مارگارین)

❖ اقدامات اولیه در حمله قلبی و سکته مغزی

❖ مهم ترین علامت بالینی سکته قلبی، احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه (شروع ناگهانی و بیش از چند دقیقه ادامه دارد)

❖ نشانه های حمله قلبی، درد قفسه سینه با هر یک از نشانه های عرق سرد - رنگ پریدگی پوست - تنگی نفس - تهوع - گیجی - ضعف یا خستگی بدون علت - نبض سریع یا نامنظم (نشانه حمله قلبی) - درد شانه، گردن، بازو و فک پایین (نشانه حمله قلبی جدی تر)

❖ اقدامات ضروری هنگام حمله قلبی، پرهیز از هر گونه حرکت و فعالیت - قرار دادن فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده - شل کردن لباس های تنگ - انتقال بیمار با برانکارد یا صندلی چرخ دار به مراکز درمانی یا بیمارستان

❖ علائم سکته مغزی، سردرد ناگهانی شدید - از دست دادن ناگهانی بینایی - عدم کنترل عضلات و تعادل - از دست دادن ناگهانی احساس در بازو، پا یا صورت - گیجی ناگهانی - از دست دادن تکلم

❖ اقدام ضروری هنگام سکته مغزی، رساندن فرد به بیمارستان (مهم ترین اقدام) - مدت زمان طلایی برای نجات فرد حدود ۳ ساعت است.

❖ عوامل پیشگیری بیماری قلبی - عروقی، کنترل منظم فشار خون - پرهیز از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی - حفظ کلسترول و قند خون در حد مطلوب - حفظ وزن مطلوب - فعالیت بدنی و ورزش منظم - معاینات پزشکی منظم (اطمینان از حد مطلوب چربی خون) - کاهش و کنترل استرس و اضطراب

❖ سرطان

- افزایش تعداد سالمندان (بالا رفتن سن امید به زندگی)، سرطان با افزایش سن افزایش می یابد.

- تغییر در شیوه زندگی، افزایش مصرف دخانیات، غذاهای چرب پرکالری و کم تحرکی

- عوامل محیطی، هوای آلوده، استفاده از کودهای شیمیایی در کشاورزی و افزودنی های شیمیایی در مواد غذایی

- سهولت تشخیص سرطان نسبت به گذشته

❖ سلول سرطانی، در سرطان در تقسیم سلول خطا به وجود می آید و یک سلول طبیعی به سلول سرطانی تبدیل می شود.

❖ سلول جهش یافته، سلول سرطانی از سلولها و علائم داخلی پیروی نمی کند و خود را راه عمل می کند.

❖ **تومور:** سلول جهش یافته تقسیم و به توده‌ای از سلول‌ها تبدیل می‌شود.

❖ **تومور:** } - خوش خیم: رشد نمی‌کنند.
- بدخیم: رشد می‌کنند و تقسیم می‌شوند و سلول‌های طبیعی اطراف خود را از بین می‌برند و به نقاط دیگر بدن هم دست‌اندازی می‌کنند.

پیشگیری از سرطان

❖ **پیشگیری از سرطان:** مجموعه‌ای اعمالی که می‌تواند احتمال سرطان را کاهش دهد.

❖ **پیشگیری ۳۰ الی ۴۰ درصد سرطان‌ها:** } - حفظ وزن مطلوب
- تغذیه سالم
- عادت‌های تغذیه‌ای صحیح
- تحرک بدنی
- پرهیز از مصرف دخانیات و الکل

❖ **درمان سرطان‌ها:** با انجام خودآزمایی و غربالگری انجام می‌شود.

❖ **آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان‌ها:** } - ماموگرافی در تشخیص سرطان سینه
- پاپ اسمیر در تشخیص سرطان دهانه رحم
- آزمایش خون در تشخیص سرطان پروستات در مردان
- آزمایش خون مخفی در مدفوع
- کولونوسکوپی در تشخیص سرطان روده

❖ **علائم هشدار دهنده سرطان:** تغییر در خال‌های پوستی - زخم‌های بدون بهبود - پیدایش توده در هر جای بدن - سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا - اختلال بلع (سوء هاضمه طولانی) - استفراغ (سرفه خونی) - اسهال (یبوست طولانی) - خونریزی غیرطبیعی در ادرار و مدفوع - خونریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه - بی‌اشتهایی (کاهش وزن بی‌دلیل)

❖ **عوامل پیشگیری از سرطان:** جدی گرفتن نشانه‌های هشدار دهنده سرطان و مراجعه به پزشک - پرهیز از مصرف دخانیات (قرار نگرفتن در معرض دود) - محافظت پوست با کرم ضد آفتاب - خوردن ۵ وعده میوه و سبزی به طور روزانه - کاهش مصرف قند، شکر، نمک و روغن - کنترل وزن (حفظ وزن در حد مطلوب) - پیاده‌روی تند به طور روزانه (حداقل ۳۰ دقیقه) - پرهیز از مصرف الکل و مواد مخدر - محافظت در مقابل آلاینده‌های سرطان‌زا - مهربانی با خود، دیگران و محیط زیست.

دیابت

❖ **دیابت:** انسولین (هورمونی که از غدهٔ لوزالمعده ترشح می‌شود) موجب ورود قند به سلول و استفاده از آن می‌شود (انسولین مثل کلید برای سلول عمل می‌کند) اگر انسولین کم باشد و کار خود را به خوبی انجام ندهد، قند وارد سلول نشده و سلول گرسنه می‌ماند (اختلال در کار بدن و بالا رفتن قند خون و سمی شدن) و به سلول‌ها و بافت‌های بدن آسیب می‌رساند.

❖ **دیابت نوع یک (دیابت جوانان):** در هر سنی رخ می‌دهد ولی بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود. (بدن قادر به تولید انسولین نیست)

❖ **عوامل** } - زمینه ژنتیکی
- ویروس
- فشارهای روانی

- اختلال در سیستم ایمنی بدن

❖ **انواع دیابت**

❖ **دیابت نوع دو (دیابت بزرگسالان):** شایع‌ترین نوع دیابت و در سنین بزرگسالی آغاز می‌شود. (پانکراس انسولین کافی تولید نمی‌کند یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد.)

❖ **عوامل** } - اضافه وزن و چاقی
- کم تحرکی
- سابقه فامیلی
- زمینه ارثی

● دیابت معمولاً در مراحل ابتدایی بدون علامت است و با بالا رفتن قند خون علائم آن آشکار می‌شود. (نشانه اصلی دیابت بالا بودن قند خون است)

- **علائم دیابت نوع یک**
- پر خوری
 - پرنوشی
 - پرادراری
 - احساس خستگی زیاد
 - کم شدن وزن بدن
 - لاغری
 - تاری دید
- معمولاً شدید و ناگهانی



- **علائم دیابت نوع دو**
- احساس خستگی و بی‌حوصلگی
 - گرسنگی
 - تشنگی
 - احساس سوزش در انگشتان دست و پا
 - کاهش وزن
 - ادرار شبانه
 - اختلال در بینایی
 - عفونت‌های مکرر
 - تأخیر در بهبود زخم‌ها و بریدگی‌ها
- اغلب بدون علامت

عوارض دیابت

- دیابت عوارض متعددی دارد و در صورت عدم کنترل دقیق قند خون به ناتوانی و زمین‌گیری منجر می‌شود.
- عوارض دیابت: سکته مغزی - بیماری‌های قلبی و عروقی - اختلال در جریان خون در دست و پا - نابینایی یا کم‌بینایی - نارسایی کلیه - پای دیابتی و قطع عضو
- عوامل پیشگیری از دیابت: برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل - پرهیز از مصرف غذاهای پر شکر یا چرب - مراجعه به پزشک (در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری) - حفظ وزن مطلوب - انجام فعالیت‌های بدنی روزانه - پرهیز از مصرف دخانیات - کنترل منظم قند خون

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

- (۱) از طریق دستگاه گوارش (اسهال خونی، وبا و انگل‌های روده‌ای): از طریق غذا، آب و دست‌های آلوده وارد دهان می‌شوند. (میکروب)
- جوشاندن آب آشامیدنی (اگر از سالم بودن آب آشامیدنی اطمینان ندارید)
 - عدم مصرف یخ‌های آماده
 - عدم مصرف سبزی‌های خام و سالاد (در صورت اطمینان نداشتن)
 - جوشاندن شیر خام (حداقل یک دقیقه با هم زدن مداوم)
 - پرهیز از مصرف غذاهای خیابانی
 - شست‌وشوی دست‌ها قبل از آماده‌سازی و صرف غذا
 - اجتناب از شست‌وشوی دست و صورت، ظروف، میوه و سبزی در آب‌های روان و غیربهداشتی
 - خوردن غذاهای کاملاً پخته
 - اجتناب از خوردن کاهو و سبزی خام (در صورت شیوع بیماری روده‌ای)

پیشگیری از بیماری‌ها و انگل‌های روده‌ای

- (۲) از طریق دستگاه تنفس (سرماخوردگی و آنفلوآنزا): ویروس به وسیله قطرات کوچکی به هنگام عطسه یا سرفه در هوا پخش و به دیگران سرایت می‌کند.
- (۳) از طریق پوست و مخاط (پدیکلوزیس): شپش سر (نوعی انگل پوست بدن انسان) در ناحیه عقب سر (گردن و پشت گوش) زندگی می‌کند و در آنجا تخم می‌گذارد و با خارش شدید همراه است. (می‌تواند حرکت کند)
- راه‌های انتقال: شانه - برس - کلاه - روسری - لباس - وسایل خواب - وسایل سلمانی - حمام
- راه‌های پیشگیری:
 - رعایت بهداشت فردی
 - پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران
- (۴) از طریق دستگاه تناسلی: ویروس‌ها، باکتری‌ها، تک سلولی‌ها و قارچ‌ها موجب بیماری‌هایی (سوزاک، تبخال تناسلی و زگیل تناسلی) می‌شوند.

شیوه‌های انتقال و انتشار بیماری‌های واگیر

- علائم:
 - زخم یا ضایعات جلدی (پوستی) در نواحی تناسلی
 - ترشح غیرطبیعی (از نظر حجم، رنگ و بو) از مجرای تناسلی
 - غدد متورم در ناحیه تناسلی (درد در ناحیه پایین شکم)
 - عفونت‌های غیرمعمول
 - سوزش ادرار
- عوارض:
 - عقمی و نازایی
 - زایمان زودرس
 - مرده‌زایی

- راه‌های جلوگیری:
 - پایبندی به اصول اخلاقی و خانوادگی
 - رعایت بهداشت فردی

- (۵) از طریق خون و ترشحات بدن (هپاتیت و ایدز):

هپاتیت

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

• علائم هپاتیت B پس از دوره بدون علامت، سرماخوردگی (ضعف، کسالت، بی‌اشتهایی، تب، خستگی، درد عضلات و التهاب مفاصل) - عوارض پوستی

اکثر افراد پس از طی مراحل درمان به طور کامل بهبود پیدا می‌کنند.

مشکلات کبدی

سرطان کبد

سیروز کبدی

• درمان هپاتیت B

- اطمینان از عدم ابتلای اعضا با نزدیکان (از طریق آزمایش خون)

- تزریق واکسن

- عدم استفاده از وسایل مشترک با بیمار

- عدم تماس با خون و مایعات بیمار

- عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار

- عدم استفاده از وسایل تیز و برنده (تیغ و ناخن‌گیر) بسیار

• راه‌های جلوگیری از هپاتیت B

HIV / ایدز

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

برفک دهانی

سل

عفونت‌های ریوی

• علائم

• ایدز، مرحله انتهایی از بیماری HIV است (اگر فرد آلوده به HIV به موقع و به طور صحیح تحت مراقبت و درمان قرار گیرد، ممکن است تا آخر عمر مبتلا به بیماری ایدز نشود).

بعضی بدخیمی‌ها

سرطان

• علائم

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

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

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

• راه‌های پیشگیری از انتقال HIV، - عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده - دو راه اصلی پیشگیری - پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر - اقدام برای درمان افراد مبتلا

• منتقل نشدن HIV، زندگی دسته‌جمعی و معاشرت اجتماعی (هم‌کلاس بودن و نشستن کنار یکدیگر) - روابط عادی اجتماعی (سوار شدن در تاکسی و اتوبوس و تلفن عمومی) - غذا خوردن و آشامیدن (استفاده از قاشق، چنگال، لیوان و ظروف غذاخوری) - اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) - استفاده از سرویس‌های بهداشتی مشترک - توسط حیوانات و حشرات (نیش حشرات)

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

- بهداشت
- حقوق اولیه افراد هر جامعه سلامت

• بهداشت فردی، کلیه فعالیت‌ها و اقدامات برای حفظ، تأمین و ارتقای سلامت خود و نهایتاً اطرافیانش (به‌طور مستولانه)

- بهداشت فردی
- حفظ آراستگی فرد
- جلوگیری از انتقال عوامل بیماری‌زا
- کمک به تأمین سلامت جامعه

بهداشت چشم

- چشم حساس‌ترین عضو بدن است.
- حفظ بهداشت چشم و برخورداری از بینایی مطلوب
- معاینه منظم چشم‌ها
- شناسایی و رفع مشکلات چشمی
- آشنایی با عوارض چشمی
- مراقبت مداوم از چشم‌ها

- حدت بینایی (دید مطلوب): میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی
- نزدیک‌بینی: چشم اشیای نزدیک را واضح اما اشیای دور را تاری می‌بیند (کره چشم بزرگ‌تر از حد طبیعی است).
- دوربینی: اشیای دور واضح و اشیای نزدیک تاری دیده می‌شود (کره چشم کوچک‌تر از حد طبیعی است).
- عیب‌های انکساری
- آستیگماتیسم: شکل غیر عادی قرنیه سبب تاری دید می‌شود و هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک اثر می‌گذارد.
- (چشم برخی افراد ممکن است آستیگمات، نزدیک‌بین یا دوربین باشد)
- پیرچشمی: به دلیل تصلب عدسی چشم است.

- اصلاح عیوب انکساری
- لنز طبی
- عینک
- جراحی
- اشعه لیزر

• مراقبت از چشم و اقدامات اولیه:

- ۱) فرو رفتن گرد و غبار به درون چشم (شست‌شوی چشم با آب جوشانده سرد)
- ۲) آلوده شدن با مواد شیمیایی (شست‌شوی پی‌درپی چشم با آب فراوان و مراجعه به پزشک)
- ۳) فرو رفتن جسم خارجی به چشم (خوابانیدن مصدوم به پشت، ثابت نگه‌داشتن سر و چشم و قرار دادن یک باند (گاز استریل) روی چشم آسیب‌دیده و مراجعه به پزشک)
- ۴) برق‌زدگی چشم (شست‌شوی چشم با آب و بستن با باند استریل به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت و در صورت حاد بودن به پزشک مراجعه شود)
- ۵) عارضه خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه،

- خشکی و خشکی چشم
- سوزش
- ریزش اشک
- تاری دید
- درد گردن و شانه

- نکات جلوگیری و کاهش عوارض خشکی و سوزش چشم
- پلک زدن ارادی
- استفاده از قطره‌های اشک مصنوعی (در صورت خشکی شدید چشم)
- قرار دادن مرکز صفحه مانیتور ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متر پایین‌تر از چشم
- روشنایی اتاق نصف وضعیت معمولی باشد
- هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۶ متری یا دورتر نگاه کرد
- فاصله مانیتور با چشم حدود ۵۰ تا ۶۰ سانتی‌متر باشد
- تنظیم روشنایی و کنتراست مانیتور

- وظایف گوش { دریافت امواج صوتی
حفظ تعادل بدن
ارتباط انسان با دیگران و محیط پیرامون } وظایف مهم

مراقبت از سلامت گوش‌ها عامل حفظ سلامت عمومی بدن

گوش خارجی، لاله گوش و مجرای آن

- وظیفه { جمع‌آوری امواج صوتی
انتقال امواج صوتی به بخش میانی } جمع‌آوری امواج صوتی
- آلودگی صوتی، سر و صدای شدید و طولانی مدت

- عوارض { کم‌شنوایی
وزوز گوش
استرس
خستگی
تحریک‌پذیری } کم‌شنوایی

کم‌شنوایی { مادرزادی
اكتسابی، زیاد گوش کردن از طریق بخش‌کننده‌های قابل حمل موسیقی (تخریب سلول‌های مژک‌دار گوش داخلی) }

شایع‌ترین مشکلات گوش، کم‌شنوایی است.

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

- نشانه‌های اولیه کم‌شنوایی { مشکل در شنیدن و فهمیدن صحبت دیگران (به‌خصوص در اماکن شلوغ و پر سر و صدا)
نیاز به افزایش شدید صدای تلویزیون
درخواست تکرار (آنچه گفتند) از دیگران به‌طور مکرر
ناتوانی در شنیدن صداهای بلند (گریه بچه یا زنگ تلفن) در اتاق دیگر }

- قوانین استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون { قانون اول: نصف میزان حداکثر
قانون دوم: ۶۰ در صد، ۶۰ دقیقه }

- پوست { مهم‌ترین پوشش بدن (نقش مهم در سلامت انسان)
خارج کردن سموم و مواد زاید به شکل عرق
بزرگ‌ترین عضو بدن
مقاومت بدن در مقابل }

حساسیت پوستی: برخی افراد پوست حساسی دارند (محصولات شوینده و محصولات بهداشتی با عطر تند) که اگر خارش ناشی از حساسیت به

درمان خانگی پاسخ ندهد، حتماً باید به پزشک مراجعه کرد.

آکنه: اختلال پوستی شایع که غده‌های چربی پوستی و پیاز مو ملتهب می‌شوند. (پدیدار شدن جوش روی صورت و بدن)

- ضایعات { صورت
گردن
شانه
بازو
سینه }

- عوامل تشدید آکنه:
 - استرس
 - برخی داروها
 - قاعدگی
 - قرار گرفتن در معرض نور خورشید
 - تعریق
 - دست کاری جوش ها

- عوارض آلودگی هوا روی پوست
 - پوست: کم آب شدن پوست، ایجاد خشکی و خارش و تیره شدن رنگ پوست
 - چشم ها: تیرگی اطراف چشم، ایجاد خطوط بیشتر و افتادگی بیشتر ابروها
 - گونه ها: متورم می شود و جوش های چرکی در منافذ پوست ایجاد می شود.
 - پیشانی: ایجاد خطوط بیشتر و افزایش خطوط اخم
 - چانه و بینی: ایجاد جوش های سرسیاه و افتادگی پوست چانه
 - لب ها: بیشتر شدن خطوط خنده و کاهش خاصیت ارتجاعی پوست

افراط در قرارگرفتن در نور خورشید موجب آفتاب سوختگی می شود.

- تأثیر اشعه ماورای بنفش نور خورشید روی پوست
 - UVA {
 - نفوذ به لایه های زیرین پوست
 - آسیب غیر مستقیم بر DNA
 - پیری زودرس و چروک در پوست و ایجاد لکه های پوستی
 - UVB {
 - نفوذ به لایه های رویی پوست
 - آسیب مستقیم بر DNA
 - آفتاب سوختگی و التهاب

- توصیه پزشکان برای در امان ماندن از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید
 - پوشیدن پیراهن آستین بلند بیرون از خانه
 - استفاده از ضد آفتاب
 - گذاشتن کلاه
 - استفاده از عینک آفتابی

بوی نامطبوع بدن، همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری ها سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست می شوند که بوی نامطبوعی ایجاد می کند.

عوامل تشدید، ورزش، گرمی هوا، پوشیدن لباس های ضخیم، خستگی، عصبانیت، نگرانی و هیجان

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

رفع بوی نامطبوع بدن و پا، استحمام (حداقل ۲ بار در هفته) - تعویض منظم لباس ها (به ویژه لباس زیر) - شست و شوی روزانه پاها و جوراب - خشک کردن پا بعد از شست و شو - قرار دادن کفش ها در جریان هوا

مو: بخشی از پوست که به صورت زائده های باریک و رشته مانند از پوست سر خارج شده و هر ماه حدود ۱/۵ سانتی متر رشد می کند.

- موی سر از مجموعه محافظت می کند.
 - وظیفه اصلی ← محافظت از بدن
- موی ابرو مانع ورود عرق پیشانی به داخل چشم می شود.
- مژه ها مانند سایه بانی از چشم در برابر آفتاب و ذرات خارجی محافظت می کنند.

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

- ابتدا موها را با آب گرم خیس می کنیم.
- شست و شوی موها
 - با نوک انگشتان شامپو را به لایه لای موها می مالیم (کف آلود شود)
 - با آبکشی کف ها را پاک می کنیم.

حساسیت پوستی

عوارض مواد موجود در محصولات شوینده مو
ریزش مو
سوزش چشم

ریزش مو

عوارض رنگ مو
قرمزی و حساسیت ناشی از رنگ مو
سوختگی

موها باید به طور طبیعی خشک شوند.

خشک کردن مو
موهای مرطوب را به آرامی شانه کنید.
با ضربه‌های آهسته دست‌ها توسط حوله آب اضافی را جذب می‌کنیم.

حالت گرم
حالت سرد

استفاده از سشوار
برای حالت‌دهی مو مناسب است.
حالت داغ؛ موجب خشکی، شکنندگی و دو شاخه شدن مو می‌شود.

حذف موهای زائد (سر، ابرو، مژه، زیر بغل و ناحیه اندام‌های تناسلی)؛ میزان رشد با توجه به عوامل ژنتیکی در افراد متفاوت است.

در استفاده از محصولات بهداشتی حذف موهای زائد باید دقت شود تا پوست یا پیاز مو آسیب نبیند.

❏ خواب یک احیاکننده عالی

- بازیابی انرژی

خواب کافی
- دست‌یافتن به توان مورد نیاز در فعالیت‌های جسمی و ذهنی
- رشد و تکامل (دوران کودکی و نوجوانی)؛ هورمون رشد در طول خواب آزاد می‌شود.

- نوزادان: حدود ۱۶ الی ۱۷ ساعت از روز

- ۵ سالگی: ۱۱ ساعت

- نوجوانی: ۸ الی ۹ ساعت

- ۷۰ سالگی: کمتر از ۶ ساعت

میزان نیاز به خواب

۱- زودرنجی، اشتباهات شناختی، زوال یا از دست دادن حافظه، قضاوت‌های اخلاقی نادرست، خمیازه

شدید، علائم شبیه به اختلال، کم‌توجهی، بیش‌فعالی و اختلالات سیستم ایمنی.

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

۳- افزایش تأخیر در پاسخ‌دهی

۴- کاهش دقت، لرزش و درد

۵- خطر ابتلا به دیابت نوع دو

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

عوارض کم‌خوابی

- تنظیم ساعت خوابیدن و بیدار شدن در طول هفته

- پرهیز از خواب طولانی عصر و نزدیک به شب

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

- پرهیز از دیدن فیلم‌های خشن و غمناک در شب

- استفاده از رختخواب برای خوابیدن (نه مطالعه یا استراحت)

- رفتن به رختخواب زمانی که احساس خواب می‌کنیم (نباید بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد)

- سعی نکنیم به زور در رختخواب بمانیم

- خارج شدن از رختخواب در صورت داشتن افکار مزاحم (بازگو کردن یا نوشتن روی کاغذ)

اصول بهداشت خواب

- ◆ دهان، اولین بخش دستگاه گوارش (از لب شروع و به حلق ختم می‌شود).
- ◆ اعمال دهان، جویدن، سمیت کردن، خندیدن، پشیدن، گاز گرفتن و بلعیدن غذا

- ◆ ساختارهای دهان
 - لب‌ها
 - زبان
 - کام
 - فک بالا
 - فک پایین
 - دندان‌ها (داخل استخوان‌های فک بالا و پایین)
 - لثه‌ها
 - حفره دهان
 - غدد بزاقی
 - دندان‌های پیش (بریدن)
 - دندان‌های نیش (پاره کردن)
 - دندان‌های آسیا (نرم و خرد کردن)

- ◆ وظایف دندان
 - جویدن
 - تکلم
 - حفظ زیبایی صورت

◆ هدف از بهداشت دهان و دندان، رعایت اصول خاص بهداشتی و تمیز کردن دهان و دندان برای حفظ سلامت بافت‌های مخاطی دهان و دندان‌ها است.

- ◆ عوامل ایجاد پوسیدگی دندان
 - ۱- میکروب‌ها: همه میکروب‌های دهان پوسیدگی را نیستند و میکروب‌های پلاک میکروبی پوسیدگی ایجاد می‌کنند.
 - ۲- مواد قندی
 - میزان چسبندگی ماده غذایی
 - نقش
 - تعداد دفعات مصرف
 - نوع قند
 - ۳- مقاومت شخص و دندان
 - وضعیت بزاق دهان
 - شکل و فرم دندان‌ها
 - طرز قرار گرفتن دندان
 - میزان مقاومت دندان نسبت به اسید تولید شده توسط میکروب‌ها
 - نوع میکروب‌های موجود در حفره دهان
 - سلامت عمومی فرد
 - ۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی: زمان لازم است تا مینا حل شده و بافت مینا از بین برود.

◆ پوسیدگی دندان، روند تدریجی طولانی است و با تغییر رنگ (قهوه‌ای یا سیاه‌رنگ) آغاز شده و با ادامه به لایه زیرین (داخل عاج) دندان به سرما، گرما و شیرینی حساس است. (گاهی همراه با دردهای مداوم و شدید)

- ◆ عوامل جلوگیری از پوسیدگی دندان
 - پرهیز از مصرف مواد قندی و سیگار
 - شست‌وشوی مرتب دهان و دندان
 - استفاده از نخ دندان (یک بار در طول شبانه‌روز)

◆ بوی بد تنفس، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر (هنگام شب) می‌باشد که خود به خود پس از صرف صبحانه و استفاده از مسواک و نخ دندان، برطرف می‌شود.

هیچ بنایی در اسلام از ازدواج در نزد خدا محبوب‌تر نیست. **پیامبر اکرم (ص)** هرکس ازدواج کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است.

- دختران (۹ تا ۱۳ سالگی)
 - پسران (۱۵ تا ۱۷ سالگی)
 - بلوغ جسمانی، توانایی از نظر تولیدمثل
 - بلوغ روانی، رشد شخصیت (بتواند مصالح را تشخیص دهد)
 - بلوغ اجتماعی، توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان
- آمادگی ازدواج از نظر روانشناسی

- آمادگی‌های لازم برای ازدواج
 - اطمینان از مبتلا نبودن به بیماری قسری
 - نداشتن اعتیاد
- موارد توجه زوجین

اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج

- بهداشت دهان و دندان
 - بهداشت پوست
 - بهداشت دستگاه‌های جنسی
 - آزمایش ادرار، تشخیص عدم اعتیاد زوجین
 - آزمایش خون
 - تزریق واکسن کزاز (مخصوص خانم‌ها)
 - بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی
- آزمایش‌های لازم و واکسیناسیون
- مبنای ازدواج از دیدگاه دین اسلام
 - روابط عاطفی و اجتماعی ازدواج
 - آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تناسلی
 - روابط زناشویی
- شرکت زوجین در جلسات آموزش‌های قبل از ازدواج و مشاوره
- مشاوره ژنتیک ← بیماری تالاسمی، بیماری ارثی که از والدین حامل زن معیوب به فرزندان منتقل می‌شود.
 - مازور: هر دو زن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است. (بیمار)
 - مینور: بیمار تالاسمی نیست و کم‌خون است. (حامل زن بیماری)
- انواع تالاسمی

باروری و فرزندآوری

- هدف اصلی ازدواج و زندگی مشترک ← داشتن فرزند
 - فرزندآوری
 - پدر و مادر شدن
- شیرین‌ترین تجربه
- یکی از نشانه‌های بلوغ همسران، صحبت در مورد فرزندآوری است.

عوامل مؤثر بر باروری زوجین

- ۱) سن: خانم‌ها شرایط بارداری دشوار و مردان با افزایش سن تولید هورمون مردانه کم می‌شود.
- ۲) کشیدن سیگار و استعمال مواد دخانی: اثر منفی بر سلامت باروری دارد. (حتی زمانی که مکرراً در معرض دود قرار دارد).
- ۳) پرخورداری از وزن مناسب:

- افزایش فشار خون
 - دیابت دوران بارداری
 - وزن زیاد نوزاد در هنگام تولد و سزارین
 - دوره‌های نامنظم قاعدگی
 - افزایش احتمال ناباروری
 - کاهش موفقیت درمان‌های ناباروری
 - افزایش خطر سقط جنین (خود به خود)
- عوارض چاقی مادر

- (۴) تغذیه، رژیم غذایی متعادل (ترکیب انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و دیگر مواد مغذی)
- (۵) ورزش، احساس خوب، بهبود خواب، افزایش سوخت و ساز بدن و کاهش بیماری‌های مزمن
- (۶) داروهای محرک و مکمل‌ها، استفاده بی‌رویه روی تولید هورمون زنانه و مردانه اثر می‌گذارد.
- (۷) استرس، مطالعه، قدم زدن، عبادت، نواهای دلنشین و آرام، صحبت و تبادل پیام به آرامش کمک می‌کنند.
- (۸) آلودگی محیطی و ناباروری، سیگار، گازوئیل و بخار ناشی از رنگ‌ها و آگروز اتومبیل (حتی خانم‌هایی که هنوز بارور نشده‌اند).
- (۹) سفیدکننده‌های حاوی کلر، اثر منفی روی باروری

- ۱۰ بیماری‌های منتقله از راه جنسی، سوزاک ← بیماری التهابی لگن (سقط، حاملگی خارج از رحم و انسداد لوله‌های رحمی)
- ۱۱ مشروبات الکلی و داروهای روان‌گردان، مشکل در حاملگی یا تداوم یک حاملگی
- ۱۲ قاعدگی‌های نامنظم، بیش از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۵ روز (اختلالات تخمک‌گذاری)
- ۱۳ ابتلا به بیماری مزمن، دیابت، آسم و فشار خون بالا (مشورت با پزشک قبل از اقدام به بارداری)

- توصیه‌های بهداشتی برای باروری مردان
- پرهیز از مصرف خودسرانه دارو (در سنن باروری)
 - پرهیز از حمام داغ و طولانی‌مدت، سونا و وان داغ
 - پرهیز از قرار دادن طولانی‌مدت وسایل الکترونیکی (لپ‌تاپ) بر روی پایین‌تنه
 - پرهیز از پوشیدن لباس‌های تنگ و جسدان
 - پرهیز از کار نشسته طولانی‌مدت

- در سنن خیلی پایین یا بالا حتماً با پزشک مشورت کنند.
- خودداری از بارداری مجدد با فاصله کمتر از دو سال
- مصرف غذاهای سرشار از اسید فولیک (۳ ماه قبل از حاملگی)

- مواد غذایی حاوی اسید فولیک
- بادام زمینی
 - لوبیا چیتی
 - تخم آفتاب‌گردان
 - کلم بروکلی

- توصیه‌های بهداشتی برای باروری زنان
- ایمنی نسبت به سرخجه: اثرات بر نوزاد (آب مروارید، بیماری قلبی، عقب‌افتادگی ذهنی)
 - مراجعه به دندان‌پزشک (اطمینان از سلامت لثه و دندان)

- تأخیر بارداری در صورت برخی بیماری‌ها
- بیماری‌ها
- بیماری‌های مفاربتی
 - افراد تحت شیمی‌درمانی
 - ام. اس
 - صرع
 - تومور در سیستم عصبی مرکزی
 - بیماری‌های روانی
 - سل
 - کلیوی (نارسایی کلیه)
 - خودایمنی (لوپوس)
 - قلبی - عروقی (نارسایی دریچه قلب)
 - بیماری‌های مزمن (دیابت و فشار خون بالا)
 - بیماری‌های تیروئید
 - برخی کم‌خونی‌ها

- نیازهای زندگی امروز
 - تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی
 - تغییر ساختار خانواده
 - شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع آن‌ها
 - گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی
 - تغییر نیازهای امروز انسان‌ها در جامعه
- ❖ چالش‌ها و فشارهای انسان‌ها

- خودآگاهی
 - عزت نفس
 - سرسختی و مقاومت در مقابل مشکلات
 - تاب‌آوری
- ❖ پیشگیری

❖ خودآگاهی

❖ خودشناسی (شناخت فرد از خویشتن): شناخت توانایی‌ها، ضعف‌ها، احساسات و ارزش‌ها، مسئولیت‌ها، نیازها، آرزوها و اهداف است.

- شکل‌گیری هویت مطلوب
 - جلوگیری از بروز اختلالات روانی
 - جلوگیری از شکل‌گیری رفتارهای پرخطر
- ❖ خودآگاهی

- عزت نفس
 - اعتیادهای رفتاری (اینترنت، کار و خرید)
 - اثرات نداشتن رفتارهای پرخطر
 - سرسختی و تاب‌آوری در بهداشت روان بسیار مهم هستند.
 - کم‌تر مستعد بیماری هستند و مقاوم در برابر فشار روانی
 - کنترل بیشتر بر روی زندگی دارند.
 - تعلق خاطر بیشتر دارند و تغییرپذیرند.
- ❖ عوامل شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی

❖ راهکارهای بهبود عزت نفس

- ۱) تعیین اهداف مشخص و برنامه‌ریزی برای دستیابی
- ۲) تهیه فهرست از توانمندی‌های فردی
- ۳) مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی
- ۴) دوست شدن با افراد مثبت‌اندیش و الهام بخش
- ۵) داوطلب شدن برای کمک به دیگران
- ۶) کسب مهارت و شکوفا کردن استعداد
- ۷) کسب موفقیت (تحصیلی)
- ۸) برقراری رابطه سالم با دیگران
- ۹) معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت‌گر
- ۱۰) آراستگی

❖ تاب‌آوری: مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی که فرد به کمک آنها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب‌دیدگی نشود.
(حتی در شرایط مشکل‌آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا ببخشد.)

- داشتن عزت نفس
 - داشتن هدف در زندگی
 - توسعه ارتباطات با دیگران
 - انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات زندگی
 - مراقبت از تغذیه و سلامت
 - کسب مهارت برای مقابله با مشکلات
 - خوش‌بینی
 - دلبستگی‌های مثبت
 - تقویت معنویت و مذهب
- ❖ راهکارهای ارتقای تاب‌آوری

- تحوّلات دوره نوجوانی
 - بلوغ
 - احساس استقلال
 - نگرانی درباره آینده تحصیلی و شغلی

- اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی
 - استرس
 - اضطراب
 - افسردگی
 - خشم

فشار روانی (استرس): زندگی همراه با وقایع، رویدادها و مشکلاتی است که همواره بر جسم و روان افراد تأثیر می‌گذارد.

- استرس
 - سالم: موجب هوشیاری و داشتن انگیزه لازم
 - ناسالم: سبب احساس در ماندگی

اثرات استرس: بالا رفتن فشار خون، افزایش تعداد نبض، احساس تپش قلب، ناراحتی معده، سرگیجه، سردرد، تعریق، لرزش

- اثرات تداوم استرس
 - بیماری‌های قلبی - عروقی
 - التهاب‌های پوستی
 - اختلالات گوارشی
 - سر درد
 - ضعف سیستم ایمنی
 - افزایش احتمال ابتلا به سرطان

اضطراب: عموماً در توصیف یک حالت خاص (همراه با فشار درونی، ترس و هراس) به کار می‌رود.

- علائم اضطراب
 - علائم بدنی (تپش قلب، تنگی نفس، بی‌اشتهایی، تهوع، بی‌خوابی و بی‌قراری)
 - علائم تفکر (سردرگمی، حواس‌پرتی، ترس از دست دادن کنترل و افکار تکراری)
 - علائم روانی (عصبانیت، بی‌تابی و دلواپسی)

- مقابله با فشارهای روانی و اضطراب
 - بازداری
 - برون‌ریزی
 - جایگزین کردن خواسته‌ها

افسردگی: احساس ناخوشایندی که برای مدت طولانی تداوم دارد. (همراه با تنهایی و غمگینی)

- عوامل زمینه‌ساز افسردگی در نوجوانی
 - حوادث غم‌انگیز در خانواده (طلاق و مرگ)
 - بیماری‌ها و اختلالات جسمی (مسکته مغزی، کم‌خونی، صرع و سرطان‌ها)
 - مشکلات تغذیه‌ای (کمبود ویتامین‌های B)
 - نوجوانانی که سابقه افسردگی در خانواده دارند.

- عواقب جسمی و روانی افسردگی
 - رفتارهای پر خطر
 - افزایش خشونت

خشم: احساسی که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌شود.

جلوه‌های پرخاشگری خشم: عصبانیت، خشونت، کینه‌ورزی، غضب، تنفر، توهین و تحقیر

- آثار خشم
 - مثبت: احقاق حق در روابط فردی، گروهی و اجتماعی
 - منفی: ناراحتی‌های جسمی، روانی و اجتماعی

- تغییر وضعیت بدن (نشستن یا دراز کشیدن)
- نفس عمیق و آرام
- مکث کردن
- نوشیدن آب خنک
- دور کردن افکار منفی
- ترک موقعیت
- شل کردن عضلات

• روش‌های خودآرام‌سازی (هنگام خشم)

- مشخص کردن اولویت‌ها
- تمرین مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا
- بررسی خواسته‌ها
- داشتن سبک زندگی سالم
- پذیرش تغییرات به عنوان بخشی از زندگی
- داشتن زمان استراحت و تفریح
- شوخ طبعی
- یاد گرفتن کلمه نه
- ورزش کردن
- توجه به زندگی معنوی
- داشتن دفتر یادداشت روزانه
- کودک شدن

• توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی

درس یازدهم مصرف دخانیات و الکل

• دخانیات، هر ماده یا فرآورده‌ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل‌دهنده آن گیاه توتون و تنباکو یا مشتقات آن باشد.

• مواد تشکیل‌دهنده سیگار، توتون، کاغذ، فیلتر، برخی افزودنی‌ها

سیگار

• سیگار ← پرمصرف‌ترین ماده دخانی در سراسر جهان

• مواد موجود سمی در دخانیات (سیگار و قلیان): نیکوتین، قطران (تار)، آرسنیک، سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)، مواد رادیواکتیو (پرتوزا)،

آمونیاک، کربورهای هیدروژن

قلیان

• نیکوتین موجود در دود قلیان همانند سایر مواد دخانی اعتیادآور است.

• عوارض قلیان: آلرژی، آسم، حساسیت، آگزمای دست، انتقال عفونت (سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری)

(تنباکوهای میوه‌ای)

مقابله با وسوسه مصرف دخانیات

• اعتیاد به مواد دخانی } ۹۰ درصد از سنین زیر ۱۸ سال شروع کرده‌اند.
شروع اعتیاد با سیگار بوده است.

- جذابیت و توجه
- استقلال، بلوغ و بزرگ شدن
- اجتماعی شدن و محبوبیت
- الگوبرداری (اشخاص معروف)
- مصرف دخانیات (والدین و دوستان)
- باورهای غلط در مورد سیگار
- ساده‌انگاری مصرف قلبان
- دغدغه‌های فکری
- در دسترس بودن یا قیمت پایین
- ارزان بودن
- تنش و ناهنجاری‌های خانوادگی
- ناپسند نبودن مصرف قلبان در جامعه

❖ عوامل مصرف مواد دخانی نوجوانان و جوانان

- ❖ دود دست دوم: گاهی افراد مصرف‌کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می‌گیرند.
- ❖ دود دست سوم: دود نیست بلکه بوی سیگار در محیط پراکنده می‌شود.
- ❖ راه‌های انتقال سموم دخانیات: لباس، پوست و مو، وسایل اطراف فرد سیگاری، ۹۰ درصد نیکوتین تنباکوی دود شده به دیوارها، سطوح اشیاء، وسایل نرم درون خانه (فرش و مبلمان) می‌چسبند.

❖ الککل

- ❖ الککل: ماده شیمیایی که بر عملکرد جسمی و روانی اثر می‌گذارد (ماده مخدر است)

- ❖ آثار مصرف } فوری (اختلال در سیستم اعصاب مرکزی)
طولانی مدت (سیروز کبدی)

- ❖ آثار مصرف الککل: عدم تعادل در حرکت و تکلم، کاهش تعداد تنفس، کاهش ضربان قلب و فشار خون، کما و حتی مرگ
- ❖ سیروز کبدی: کبد کالری‌های اضافی بدن را تبدیل به چربی کرده و در خود ذخیره می‌کند.

درس دوازدهم اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن

- ❖ نوجوانان ← تغییرات سریع در جنبه‌های: جسمانی، شناختی، هیجانی و اجتماعی

- ❖ عوامل مشکل‌ساز برای نوجوانان: } تفاوت میان دیدگاه‌های والدین و نوجوانان
اختلاف و کشمکش بین والدین
فشار خانواده بر نوجوانان برای پیشرفت تحصیلی
فشار دوستان برای رفتارهای پر خطر

- ❖ مشکلات نوجوانان: افت تحصیلی یا ترک تحصیل، منزوی بودن، گوشه‌گیری، اعتماد به نفس ضعیف، عدم برقراری ارتباط صحیح با همسالان و بزرگسالان، پایبند نبودن به قوانین و مقررات جامعه، مصرف سیگار، بزهکاری و اعتیاد

❖ اعتیاد

- ❖ اعتیاد: عادت کردن، خو گرفتن و خود را وقف عاداتی نکوهیده (استعمال مواد مخدر) کردن
- ❖ معتاد: کسی که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته است.
- ❖ اثرات اعتیاد ← هزینه‌های اقتصادی، عاطفی و اجتماعی کزاف (فقر، جنایت، مشکلات و بزه‌های اجتماعی و مشکلات بهداشتی)

❖ اختلالات مصرف و وابستگی به مواد

- ❖ اختلالات مصرف (استفاده نامناسب)، مصرف یک دارو برای هدفی که دارو برای آن ساخته نشده است.

● جنبه‌های وابستگی } روانی؛ میل شدید و افراط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد
جسمانی؛ وضعیتی که در آن بدن فرد نسبت به مواد مخدر مقاومت نشان می‌دهد و فرد برای دستیابی به همان آثار
مطلوب مجبور به مصرف بیشتر مواد می‌شود.

● علائم عدم مصرف؛ لرز، گرفتگی عضلانی، تب، تهوع و استفراغ
اختلالات مصرف مواد حالت خفیف‌تر از وابستگی به ماده مخدر است.

● پیشگیری اختلالات مصرف } - باقی گذاشتن آثار نتایج مضر و مخرب مواد بر جسم و روان
- خطرات و حوادث (تصادف رانندگی)
- ادامه اختلالات مصرف فرد را به سمت وابستگی سوق می‌دهد.

● نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر } - اختلال عملکرد در تحصیل و کار
- ادامه مصرف مواد
- تهیه و مصرف مواد (صرف زمان زیاد)
- تلاش ناموفق برای ترک مواد
- نشانه‌های سندرم ترک (درد شدید دست و پا، خمیازه‌های مکرر و لرز، آبریزش بینی و چشم‌ها و اسهال)

2 مواد اعتیادآور

● انواع مواد اعتیادآور } - محرک‌ها؛ روی سیستم عصبی و سایر دستگاه‌های بدن اثر می‌گذارند.
انواع } طبیعی (کافئین، کوکائین و کراک)
مصنوعی (آمفتامین‌ها، اکستازی ریتالین و ترامادول)
- توهم‌زاها؛ دچار اوهام حسی و بصری می‌شود.
انواع } طبیعی (شاهدانه، حشیش و گراس)
مصنوعی (L.S.D)
- مخدرها؛ خاصیت منگی، بی‌حسی، بی‌دردی و تخدیرکنندگی دارند و فعالیت فکری و بدنی را سست می‌کنند.
انواع } طبیعی (تریاک و شیرۀ تریاک)
مصنوعی (هروئین، متادون و انواع قرص‌های آرام‌بخش یا کدئین)

2 گرفتاری در دام اعتیاد

● موانع رو آوردن به مصرف مواد مخدر؛ ایمان به خدا، اشتغال به تحصیل علم، کسب و کار سالم، پایبندی به مذهب و معنویت، ورزش (به‌طور جدی) و تفریحات سالم

● دلایل مصرف مواد مخدر } کم‌اهمیت شمردن موارد موانع رو آوردن به مصرف
برنامه نداشتن برای اوقات فراغت

2 عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد

● عامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر ← اصرار دوستان و همسالان
● چگونه بگوییم «نه»

● مهارت‌های مقاومتی در برابر مصرف مواد } - نه گفتن با اعتماد به نفس
- دلیل آوردن برای نه گفتن
- استفاده از تکنیک ضبط صوت
- سازگاری پیام‌های غیرکلامی با پیام‌های کلامی
- خودداری از حضور در مکان‌های مصرف سیگار و سایر مواد
- عدم رفت‌وآمد با معتادان
- مقاومت در برابر رفتارهای غیر قانونی
- تشویق دیگران به انجام رفتارهای سالم

- احترام به خود
 - احترام به ارزش‌ها و قوانین
 - مهارت‌های مقاومتی
 - دوستان سالم
 - خودکنترلی
 - مقاومت در شرایط و محیط‌های ناسالم
 - مهارت‌های اجتماعی
 - هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی
 - روابط خانوادگی مطلوب
 - الگوی سالم
 - مدیریت استرس
 - کنترل خشم
 - فعالیت‌های ورزشی و کلاسی ...
- ♦ توصیه‌های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری

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

- ضعف عضلانی ناشی از کم‌ تحرکی
 - نداشتن وضعیت بدنی مناسب
 - عادات و رفتارهای غلط در انجام کارهای روزمره
 - عدم رعایت اصول ارگونومی
- ♦ اختلالات اسکلتی - عضلانی
- ♦ شایع‌ترین بیماری ناشی از کار و سبک زندگی در سطح جهان ← اختلالات اسکلتی - عضلانی
- ♦ شایع‌ترین نواحی بدن: کمر (آسیب‌پذیرترین قسمت)، مچ دست، شانه، بازو، زانو، مچ پا، کف پا و گردن
- ستون نگهدارنده اعضای دیگر
 - تحمل وزن بدن
 - نقش اساسی در حرکت بدن
- ♦ کمر انسان

📌 حفظ وضعیت بدنی مناسب (پوسچر)

- ♦ وضعیت بدنی: فرم و حالتی که بدن در طول انجام کار می‌گیرد. (نحوه قرار گرفتن قسمت‌های مختلف بدن شامل سر، تنه و اندام‌ها در فضا)
- ♦ وضعیت بدنی مناسب: حالتی که کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می‌شود. (فرد کمتر دچار کمردرد و ناراحتی اسکلتی - عضلانی می‌شود)

- عادات‌های غلط هنگام ایستادن، راه رفتن، نشستن و خوابیدن.
 - اعتماد به نفس پایین (خجالتی بودن)
 - عضلات ضعیف و انعطاف‌ناپذیر
 - اضافه وزن (چاقی)
 - کفش نامناسب (پاشنه بلند)
- ♦ عوامل وضعیت بدنی نامناسب

- ♦ برای آشنایی با الگوی صحیح وضعیت بدن در موقعیت‌های مختلف (ایستادن، نشستن، خوابیدن و راه رفتن) به شکل‌های صفحه ۱۵۷ کتاب درسی مراجعه کنید.

📌 انجام صحیح کارهای روزمره

- ♦ ۹۰ درصد از علل بروز کمردرد، فشار بیش از حد به ناحیه ستون فقرات کمری است.
- ♦ پیشگیری از بروز کمر درد ← تغییرات ساده
- کارهای روزمره
- وظایف شغلی
- ♦ برای آشنا شدن با نحوه صحیح بلند کردن و حمل بار از روی زمین و همچنین نحوه صحیح حرکات روزمره به شکل صفحه‌های ۱۵۸ تا ۱۶۰ کتاب درسی مراجعه کنید.

- تقویت عضلات کمر { حرکات کششی و نرمش (گرم کردن) }
{ حرکات ورزشی (۱۰ تا ۲۰ بار تکرار) } با توجه به شکل ۱۶۱ کتاب درسی

ارگونومی

- علم ارگونومی (مهندسی عوامل انسانی): علم پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی-عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندی‌های انسان و نوع کار است. (به شکل‌های صفحه ۱۶۲ و صفحه ۱۶۳ کتاب درسی مراجعه کنید.)

- نکات ارگونومی استفاده از کوله پشتی {
 - نباید بیشتر از ۱۰ درصد وزن باشد. (همراه با محتویات)
 - انتخاب کوله‌پشتی سبک، اسفنجی (پشت و بندها) و دارای دو بند
 - سنگین (عقب)
 - چیدمان مناسب: متوسط (میانی)
 - سبک (جلو)
 - استفاده از تمام فضای کوله پشتی
 - به طور کامل قالب پشت بدن را بپوشاند (با توجه به شکل صفحه ۱۶۴ کتاب درسی)

- اصول ۱: کار کردن با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی)
 - شکل ستون فقرات انسان شبیه S است.
- حالت‌های مختلف {
 - در حالت ایستاده پا بر روی تکیه‌گاه مناسب قرار گیرد.
 - در کار کردن طولانی مدت در حالت نشسته از حمایت‌کننده مناسب ستون فقرات استفاده شود.
 - حفظ زاویه مناسب گردن
 - فرارگیری بازوها در کنار بدن (شانه‌ها در حالت استراحت)
 - قرار دادن مچ دست و ساعد در یک سطح
- اصول ارگونومی {
 - اصل ۲: صرف نیروی کمتر برای کارها
 - اصل ۳: قرار دادن وسایل در محدوده دسترسی آسان
 - اصل ۴: کار کردن در ارتفاع مناسب
 - اصل ۵: کاهش حرکات‌های اضافی انگشت‌ها، مچ دست و بازوها
 - اصل ۶: انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو
 - اصل ۷: اصلاح جزیی میز کار
 - اصل ۸: در نظر گرفتن فضای کافی برای کارها
 - اصل ۹: حرکات کششی برای انجام کارهای طولانی (به منظور رفع خستگی)
 - اصل ۱۰: فراهم کردن محیط راحت و زیبا در محل کار و زندگی

درس چهاردهم پیشگیری از حوادث خانگی

- حوادث { پسران (خارج از خانه)
دختران (داخل خانه) }

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

- پیشگیری از حوادث {
 - سطح ۱ (قبل از بروز حادثه): تمرکز روی کاهش خطر حوادث
 - سطح ۲ (زمان وقوع حادثه): آمادگی جهت تدابیر مناسب به منظور کاهش شدت (تماس با نهادهای امداد رسان)
 - سطح ۳ (پس از وقوع حادثه): توان بخشی و جلوگیری از ناکارآمدی

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

- ❖ عوامل خطرساز در حوادث خانگی
- وجود افراد ناتوان در منزل
 - استرس و هیجان
 - ماجرایی و هیجان خواهی
 - اعتیاد به سیگار و مواد مخدر
 - عدم رعایت اصول ایمنی
 - عدم رعایت استانداردهای ایمنی در ساخت خانه
 - عدم آگاهی به اصول ایمنی پیشگیری از حوادث

- ❖ عوامل خطرساز خانه
- مسمومیت ناشی از مواد شیمیایی
 - آتش سوزی
 - خفگی
 - سقوط

❖ مسمومیت با مواد شیمیایی

❖ مسمومیت، واکنش شیمیایی و خطرناک که با ورود ماده‌ای (دارو، شوینده‌های خانگی، واکس، لاک پاک کن، ضد یخ، حشره کش، مرگ موش و قرص برنج) در بدن ایجاد شود.

- ❖ علائم مسمومیت مواد شیمیایی
- نفس کشیدن به سختی
 - تحریک چشم، پوست، گلو و مجرای تنفسی
 - تغییر رنگ پوست
 - سردرد و تاری دید
 - سرگیجه و عدم تعادل (فقدان هماهنگی)
 - دردهای شکمی و اسهال
- ❖ خطرات کار با مواد شیمیایی
- مسمومیت
 - تاول‌های پوستی
 - مشکلات تنفسی
 - خطرات فیزیکی (انفجار و آتش سوزی)

- ❖ جلوگیری از بروز خطرات کار با مواد شیمیایی
- استفاده مناسب و به کارگیری روش‌های ایمن
 - استفاده از وسایل حفاظت فردی
 - استفاده از حداقل مواد شیمیایی مورد نیاز
 - جایگزین کردن مواد شیمیایی کم خطر

❖ عوامل کاهش عوارض تنفسی و مسمومیت کار با مواد شیمیایی: کار با شوینده در منزل، استفاده صحیح از اسپری حشره کش در منزل و پاک سازی خرده‌های لامپ‌های کم مصرف

❖ آتش سوزی

❖ بیشتر مرگ و میر و آسیب‌های ناشی از آتش سوزی در خانه‌ها رخ می‌دهد.

❖ آتش سوزی: موجب تولید گازهای سمی شده و می‌تواند موجب اختلال شعور یا خواب‌آلودگی شود و فرد را به خواب فرو (به جای فرار از موقعیت) ببرد.

- ❖ انواع آتش سوزی
- آتش سوزی خشک: خاکستر به جای می‌گذارد (فراورده‌های جویی، پنبه‌ای، پشمی، لاستیکی و انواع علوفه و حبوبات)
 - راه مبارزه:
 - سرد کردن آتش (آب)
 - پوشاندن توسط بتو یا فرش مرطوب
 - آتش سوزی مایعات قابل اشتعال: بنزین، نفت، گازوئیل، نفت سیاه، روغن‌ها و الکل
 - راه مقابله:
 - قطع اکسیژن توسط پودر، کف، شن و ماسه و پتوی خیس
 - خفه کردن آتش با نمک یا کپسول اطفای حریق
 - آتش سوزی ناشی از برق، احتراق ژنراتورها، کابل‌های برق، رادیو، تلویزیون و کامپیوتر
 - راه خاموش کردن استفاده از گاز دی‌اکسید کربن است.
 - آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال: منبع گاز (لوله یا کپسول گاز)
 - راه مقابله:
 - قطع منبع گاز
 - بستن درب و پنجره‌ها
 - خارج شدن خود و اعضای خانواده (با خون سردی)
 - تماس فوری با آتش نشانی

نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق، مطابق با شکل صفحه ۱۷۷ کتاب درسی

- ممنوعیت استعمال دخانیات
 - دور نگهداشتن کبریت، فندک و مواد محترقه از کودکان
 - رعایت نکات ایمنی نصب و استفاده
 - عدم روشن نگهداشتن اتو یا سشوار
 - کنترل پختن غذای روی گاز، شمع و لوازم گرمایشی (به طور مرتب)
- روش‌های کاهش احتمال بروز آتش‌سوزی در منزل

انسداد راه هوایی (خفگی)

خفگی، انسداد راه هوایی توسط جسم خارجی (کیسه پلاستیکی، بالش و پتو) که روی دهان یا بینی را بپوشاند. (قطع ورود هوا به شش‌ها)

- گرفتگی گلو در هنگام غذا خوردن
 - قورت دادن تکه‌های کوچک اسباب‌بازی (خردسالان)
 - فشار بیرونی شدید و طولانی‌مدت بر گلو
- عوامل خفگی
- انسداد خفیف راه هوایی، انجام دم و بازدم (همراه با خشونت صدا) به علت بسته شدن ناقص راه هوایی
- تنفس صدادار و سخت
 - سرفه و خشونت صدا
 - بی‌قراری و اضطراب شدید
- علائم انسداد خفیف راه هوایی

هشدار در انسداد خفیف راه هوایی ← اجتناب از ضربه زدن به پشت

انسداد کامل راه هوایی، راه هوایی به طور کامل مسدود می‌شود (هیچ هوایی به ریه‌ها وارد و خارج نمی‌شود)

- عدم توانایی در سرفه کردن، نفس کشیدن و صحبت کردن
 - تلاش تنفسی آشکار
 - رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب‌ها
 - فشار دادن هر دو دست روی گلو
- علائم انسداد کامل راه هوایی

هشدار ← در افراد خیلی چاق و خانم‌های باردار روی قفسه سینه فشرده شود.

- اجتناب از صحبت کردن و خندیدن در هنگام غذا خوردن
 - تقسیم غذا به تکه‌های کوچک (آسان شدن بلع)
 - اجتناب از پیچیدن ریسمان یا طناب به دور گردن (حتی برای شوخی)
 - عدم قرار دادن اشیاء و اسباب بازی‌ها (نامناسب) در دسترس کودکان
 - مراقبت از کودکان یا نوزادان هنگام خواب
- نکات پیشگیری از خفگی

سقوط

شایع‌ترین حادثه در دوران کودکی و سالمندی

- سقوط
- زمین خوردن

- سطوح ناصاف و لغزنده
 - بند و طناب
 - وسایل و ابزار پراکنده در محل زندگی
 - روشنایی ناکافی در محیط
 - قابیچه‌های سرخورنده
 - استفاده از دمپایی و کفش نامناسب
 - نورپردازی نامناسب (سایه روشن)
- عوامل محیطی سقوط
- مشکلات بینایی، عصبی و قلبی
 - افت فشار خون
 - داروها (خواب‌آور، آرام‌بخش و ضد افسردگی)
 - مشکلات مفصلی و اسکلتی - عضلانی
- عوامل فردی سقوط

دانش‌آموزان گرامی به فعالیت‌ها، توصیه‌ها و نکات (آیا می‌دانید) در هر بخش توجه داشته باشید. (با آرزوی نمره ۲۰ و جامعه سالم‌تر)