

به نام خداوند بخشاینده مهربان

آموزش و پرورش منطقه ۶ تهران
دیرستان ماندگار البرز

همایش جمع‌بندی تشریحی درس سلامت و بهداشت

دکتر پورشبانان

خردادماه ۱۴۰۵



پویش علمی
ماندگار البرز



✓ درس اول : سلامت چیست؟

سلامت مفهومی است که چستی و چگونگی آن همیشه توجه بشر بوده است.

دیدگاه‌های مطرح شده در مورد سلامت



پویش علمی
ماندگارالبرز



دکتر پور شبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگارالبرز

معانی سلامت : ۱- بی عیب شدن (در لغت نامه دهخدا) ۲- رهایی یافتن (در فرهنگ فارسی معین) ۳- تعادل بین مزاج چهارگانه صفا سودا، بلغم و خون (بقراط) ۴- سرشت و حالتی که اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست (ابن سینا) ۵- ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه سردی خشکی و تری دانشمندان طب سنتی به پیروی از بقراط ۶- برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو (سازمان بهداشت جهانی WHO)

تعریف انسان در اسلام: موجودی که جسم و روح دارد که با هم در ارتباط اند از هم تأثیر می پذیرند. بدن انسان: هدیه و امانت الهی برای تکامل روح است.

امام علی (ع): یکی از بلاها تهی دستی است و سخت تر از آن بیماری تن است و سخت تر از آن بیماری دل است. بدانید یکی از نعمتها ثروت و بهتر از آن سلامت بدن است و بهتر از آن تقوای دل است.

در فرهنگ اسلام سلامت یک ارزش است و سلامت توصیف و گوشزد شده (با تغییرات لطیفی مثل: برترین نعمت ها، حسنه دنیا نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و...)

تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت جامع است: از نظر دنیای امروز ولی با توجه به دیدگاه اسلام کامل نیست (علت غفلت از جنبه معنوی سلامت)

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

امروزه سلامت و بهداشت به مشابه یک امر زیربنایی و مهم عامل اساسی و موثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است. تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه همه حکومت هاست.

دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف نیستند و تأمین سلامت سلامت مستلزم رعایت بهداشت است (بهداشت، تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت)

برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با کدام یک از این دو روش است، پیشگیری یا درمان؟

چرا پیشگیری بر درمان مقدم است؟

پیشگیری	درمان
اقدامات آسان تر کم هزینه تر یا حتی بی هزینه تر اطمینان بخش تر	مشکل تر پرهزینه تر همراه با درد و رنج (حتی موجب تکرانی برای آینده بیمار)
زمان آموزش بسیار کوتاه با هزینه کم تر برای همه و در هر سطح	تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان
برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات غالباً نیاز به منابع خارجی وجود ندارد	مستلزم صرف داروهایی که معمولاً همراه با عوارض جانبی اند.
جلوگیری از بیماری و پیامدهای آن با استفاده از خدمات بهداشتی	بیماری‌ها غالباً همراه با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماریهای دیگر و عوارضی مثل نقص عضو همراه است.



پویش علمی
ماندگارالبرز



دکتر پورشبانان

ابعاد سلامت
تجدید جامع اسلام



مفهوم سلامت چند وجهی و یکپارچه که وجوه آن بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و متضمن سلامت فردند.

ابعاد سلامت: جسمانی، معنوی، خانوادگی-اجتماعی، روانی-عاطفی	
جسمانی	قابل درک ترین بعد سلامت، قابل مشاهده، بیانگر عملکرد درست بخشهای مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم تعریف از نظر زیست‌شناسی: عملکرد مناسب سلولها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم برخی از نشانه‌ها: ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتهای کافی، خواب راحت و منظم وزن نسبتاً ثابت، حرکات بدنی هماهنگ
روانی	صرفاً به معنای نداشتن بیماری روانی نیست بلکه داشتن قدرت تطابق با شرایط سلامت روانی محیطی و بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی. از اصول سلامت روان: ۱ مدیریت هیجان ۲ آرامش ۳ شناخت خود برخی از نشانه‌ها: سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقاد پذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و ...
اجتماعی	شامل مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی و توانایی شناخت هر فرد از خود به عنوان عضوی از جامعه بزرگتر. افراد سالم برخوردارند از: ۱ طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده دوستان و آشنایان و دارای تعامل سالم با دوستان صمیمی خود ۲ انجام نقشهای اجتماعی خود با اساس آرامش و رضایت مندی ۳ دارای توانایی گوش دادن به حرف دیگران ابراز دریافتهای قلبی خود تشکیل دوستیهای سالم عمل کردن به روشهای قابل قبول و مسئولانه، پیدا کردن جایگاه خوب در جامعه
معنوی	عدم سلامت معنوی موجب احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی است که موجب ابتلا به بیماری‌های روحی-روانی می‌شود (نتیجه: مشکلات جسمانی و اجتماعی) افراد سالم از نظر معنوی: دارای اهداف اساسی در زندگی تکرش فراتر از جهان مادی و دارای آرامش و انتقال آرامش به دیگران هستند. برخی نشانه‌های سلامت معنوی: ۱ ایمان به خدا ۲ امیدواری ۳ هدف داشتن در زندگی ۴ تعهد ۵ کمال جویی ۶ پایبندی به اخلاقیات ۷ اعتقاد به معنویت و معاد.



پویش علمی
ماندگار البرز



دکتر پورشبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز



برخی از ویژگی‌های هریک از ابعاد سلامت

سلامت معنوی	سلامت اجتماعی	سلامت روانی – عاطفی	سلامت جسمانی
<ul style="list-style-type: none"> ● سطح بالایی از ایمان به خدا ● امیدواری ● تعهد ● کمال جویی ● پایبندی به اخلاقیات ● هدف داشتن در زندگی 	<ul style="list-style-type: none"> ● ارتباط سالم فرد با جامعه ● ارتباط سالم فرد با خانواده ● ارتباط سالم فرد با مدرسه ● ارتباط سالم فرد با محیط 	<ul style="list-style-type: none"> ● سازگاری فرد با خودش و دیگران ● قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل ● داشتن روحیه انتقادپذیری ● داشتن عملکرد مناسب در برخورد بامشکلات 	<ul style="list-style-type: none"> ● ظاهر خوب و طبیعی ● وزن مناسب ● اشتهای کافی ● خواب راحت و منظم ● اجابت مزاج منظم ● اندام مناسب ● حرکات بدنی هماهنگ ● طبیعی بودن نبض و فشارخون ● افزایش مناسب وزن در سنین رشد ● وزن نسبتاً ثابت

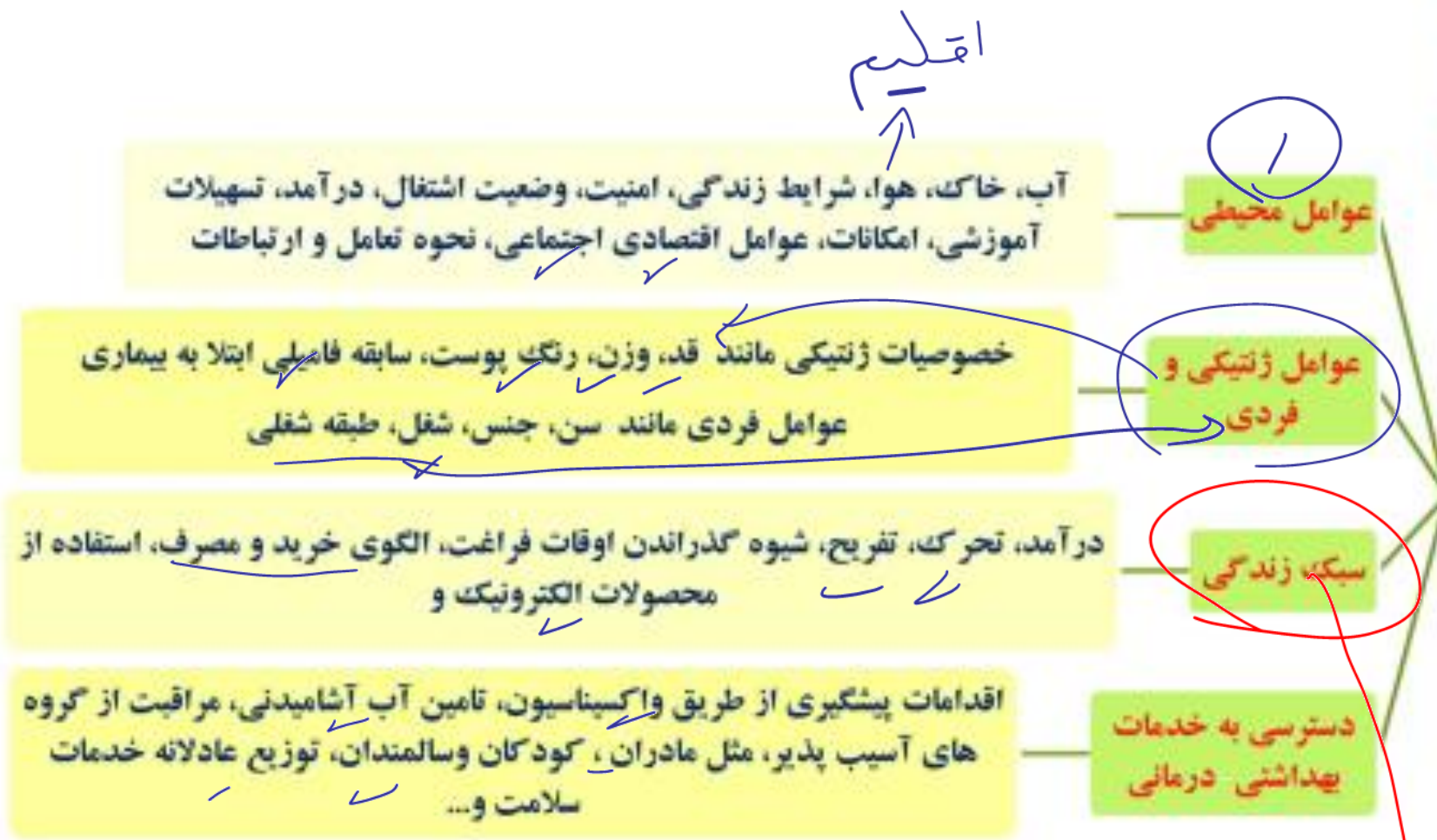


پویش علمی
ماندگارالبرز



دکتر پورشبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگارالبرز



عوامل موثر بر سلامت



پویش علمی ماندگار البرز



دکتر پور شبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز

✓ درس دوم سبک زندگی

سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد
 انتخاب‌ها تأثیرگذار و تأثیر پذیرند معیار انتخاب مردم: ۱ فرهنگ و هنجارهای اجتماعی ۲ شرایط اقتصادی (نتیجه: احتمالاً وجود فرصت بیشتر برای افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر آموزش و درآمد بالاتر لزوماً به معنای فرصت انتخاب بیشتر نیست)
 معیارهای انتخاب‌ها و رفتارها: ۱ نگرش ۲ ارزشها ۳ باورهای فردی و جمعی و....



۱ تصویر از سبک زندگی بومی

سهیم سبک زندگی بر سلامت افراد ۵۰ درصد (علت اهمیت سبک زندگی: با پیشگیری از بروز بیماری‌های فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد)
 مهم‌ترین بیماری‌های مزمن که دارای ارتباط مستقیم با سبک زندگی اند: سکته قلبی، دیابت، سرطان، پوکی استخوان
 امروزه شیوه زندگی نسبت به گذشته تغییر کرده است. در گذشته زندگی خالی از تجملات ساده صمیمی و... بود ولی امروزه ارتباطات کاهش یافته و تا حدی فضای مجازی جای آن را گرفته است. همچنین بازیهای کودکان به بازیهای رایانه‌ای تبدیل شده است.
 تلاش و جست و جوی انسان برای روشهایی که محافظ آنها در برابر بیماریها و حوادث و خطرات زندگی باشد. در این جریان جوامع و گروه‌های اجتماعی مختلف به تدریج فرا گرفتند که با به کارگیری روشهایی متفاوت از خود و خانواده شان مراقبت کنند.



پویش علمی ماندگار البرز



دکتر پور شبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز

انواع خودمراقبتی



پایه‌های تعیین سبک زندگی



خودمراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است

۶۵ تا ۸۵ درصد رفتارهایی که به سلامتی منجر میشود محصول خود مراقبتی است

خود مراقبتی: اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که فرد برای خود فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام داده تا تندرست بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند. نیازهای جسمانی، روانی، اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماریها و حوادث پیشگیری کنند، بیماریهای مزمن خود را مدیریت کنند و از سلامت خود بعد از بیماری حاد و تریخی از بیمارستان زندگی افراد است حفاظت کنند جملات، قبل اهداف خود مراقبتی را بیان میکند

تعریف دیگری از خود مراقبتی: خود مراقبتی یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامتمان انجام میدهیم

حاکموی

گام های خودمراقبتی: **مثال کتاب**

- گام اول، تعیین هدف **مثلا** از روز اول این ماه روزی یک کیلومتر پیاده روی خواهیم کرد
- گام دوم، مشخص کردن مدت زمان **فعالیتها** هدف: یعنی دارای زمان بندی واقعی باشد **مثلا**: هر روز یا ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه
- گام سوم، ثبت کردن میزان **دستیابی** به هدفها و شکست ها و **موفقیتها**: مثلا نوشتن مسافتی که دو روز میدویم بر روی تقویم.
- گام چهارم، پیمان بستن **مثلا** اطلاع به دیگری که در انجام هدف مراقب ما باشند
- گام پنجم، تعیین مجازات **آشکار** برای شکست در اجرای فعالیت در صورت لزوم بهتر است جریمه سبک باشد. **مثلا** در صورت قصور برای تو کتاب میخرم
- گام ششم، گامهای کوچک **در شروع** **مثلا** بدانیم که در یک شب نمیتوان به وزن ایده آل رسید
- گام هفتم، استفاده از یادآورها **مثل زنگ هشدار** تذکر دیگران
- گام هشتم، پرسیدن نظر دیگران **در مورد** تغییر رفتار بررسی چگونگی حرکت یا فعالیت ما به سوی اهدافمان و گفتن نتیجه به ما
- گام نهم، عدم مایوس شدن **در صورت** شکست و آمادگی برای شروع دوباره
- گام دهم، مدنظر داشتن موفقیت **هایمان** فکر کردن به سختی هایی که پشت سر گذاشتیم فایده این کار افزایش اعتماد به نفس افزایش توانایی ما برای ادامه برنامه
- گام یازدهم، کسب مهارتهای لازم برای خود مراقبتی این کار مؤثر در شایستگی ما در رسیدن به اهداف است.

✓ درس سوم: برنامه غذایی سالم

یکی از رموز سلامت: تغذیه سالم

فواید تغذیه سالم تامین انرژی رشد و نمو، ترمیم بافتها، انجام واکنشها و فرایندهای حیاتی بدن، پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماریها، افزایش کیفیت زندگی و طول عمر افراد، نوع انتخاب الگوها، عادات و رفتارهای غذایی افراد، ریشه در فرهنگ، آداب و رسوم، عوامل اجتماعی، عوامل اقتصادی، در دسترس بودن، ذائقه افراد و .. دارد و معیاری است برای تعیین میزان سلامت افراد آن جامعه، فعالیتهای بدنی منظم و برنامه غذایی سالم از مهمترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد است



پویش علمی
ماندگارالبرز



دکتر پورشبانان



دکتر پور شبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز

فنا
کربوهیدرات

تأمین کننده انرژی برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی
به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات: ۴ کیلوکالری انرژی ایجاد می شود (بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه ها و کبد
ذخیره میشود که در صورت نیاز بدن به انرژی مصرف شده و مازاد آن به شکل چربی در بدن ذخیره میشود).
کربوهیدرات ها نقش مهمی در عملکرد اندامهای درونی سیستم عصبی و ماهیچه ها دارد
دو نوع: ۱ کربوهیدرات ساده (مثل قند در میوه ها) ۲ پیچیده (مثل نشاسته منابع اصلی کربوهیدراتهای پیچیده نان، برنج، سیب زمینی)

زمان کم

لبنه کلوژن

مهر و کوفته

فیبر یک نام عمومی برای برخی از کربوهیدراتها است که در سبزیها، میوهها، حبوبات و غلات به وفور یافت می شود. فیبرها در دستگاه گوارش
هضم و جذب نمی شوند و با جلوگیری از یبوست نقش مؤثری در سلامت دارند.

باغ، مملول از آب

باید از حبیب باغ بی حال شوند

مطلوبانی

چربی ها

نقش مهمی در تأمین انرژی مورد نیاز بدن
مصرف هر گرم چربی: تولید ۹ کیلوکالری انرژی: ذخیره شدن چربی های اضافی به شکل بافت چربی در بدن (گاهی احاطه اعضای داخلی بدن مثل قلب)
مزایای چربی: حفظ گرما، ذخیره سازی مصرف ویتامینهای محلول در چربی (E-D-A-K) و ساخت سلولهای مغزی و بافتهای عصبی
شناخته شده ترین منبع چربی کره و روغن.
دو نوع چربی: اشباع در محصولات لبنی، روغنهای حیوانی، گوشت و مرغ وجود دارد. عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون، حفظ سطح مطلوب آن منجر به کاهش
بیماریهای قلبی و برخی سرطانها می شود. ۲ غیر اشباع معمولاً از طریق محصولات گیاهی و ماهی روغن زیتون تأمین میشود

۵ ۴

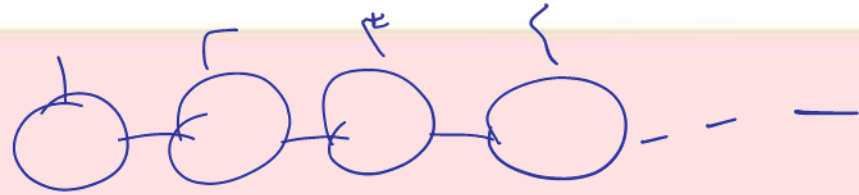
۳

۲

مصلح



پروتئین	<p>فایده: رشد، ترمیم، حفظ بافت‌های عضلانی بدن</p> <p>مصرف هر گرم پروتئین: تولید ۴ کیلوکالری انرژی.</p> <p>پروتئین اضافی در بدن: ۱ تبدیل به انرژی ۲ ذخیره به شکل چربی</p> <p>واحد سازنده پروتئین: اسید آمینه</p> <p>بدن نیازمند به دریافت ۲۰ نوع اسید آمینه است (۱۱ تا تولید در بدن و ۹ تا از طریق مواد غذایی) ضروری و غیر ضروری</p> <p>دو نوع پروتئین: ۱ کامل (مشمول بر تمامی اسید آمینه‌های ضروری شامل گوشت ماهی، مرغ، شیر، تخم مرغ) ۲ ناقص (تمام اسید آمینه‌های ضروری نیستند. منابع: گیاهی مثل غلات حبوبات، خشکبار، مغزها)</p>
ویتامین‌ها و مواد معدنی	<p>فایده ویتامین: سوخت و ساز (مصرف کربوهیدراتها، پروتئینها، چربی‌ها، توسط بدن).</p> <p>شامل دو گروه: ۱ محلول در چربی: که امکان ذخیره در بدن دارند شامل ویتامینهای A-K-E-D (معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند). ۲ محلول در آب: ویتامین‌های C-B</p> <p>عدم امکان ذخیره در بدن. پس کمبود این ویتامینها: برای افراد دارای رژیم غذایی نامتعادل ممکن است.</p> <p>منابع ویتامین‌ها و مواد معدنی: میوه سبزی حبوبات، مغز دانه‌ها - فایده مواد معدنی تنظیم عملکردهای شیمیایی بدن برخی مواد معدنی عبارتند از آهن کلسیم، منیزیم، سدیم</p> <p>این مواد در حفظ تندرستی نقش دارند و اجزای ساختمانی بافت را تشکیل می‌دهند؛ مثلاً آهن: که در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد. وظیفه هموگلوبین: حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن کلسیم: کمک به ساخت و حفظ استحکام دندانها و استخوانها. سدیم: کمک به تعادل مایعات در بدن</p>
آب	<p>حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان و پر مصرف‌ترین ماده غذایی است و در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد. ۶۰ درصد حجم بدن ما را آب و بخش اصلی خون را تشکیل می‌دهد</p> <p>فایده دفع مواد زائد، تنظیم دمای بدن، انتقال مواد مغذی مورد نیاز سلولهای بدن ما بدون آب حداکثر ۲-۳ روز زنده میمانیم</p> <p>منابع نامین: ۱. آب آشامیدنی مستقیم ۲ آبمیوه شیر سوپ آب در سبزی‌ها و میوه‌ها</p> <p>عوامل مؤثر در میزان آب مصرفی: شرایط اقلیمی ۲ میزان فعالیت بدنی ۳ وزن ۴ وضعیت سلامت افراد.</p> <p>نوشیدن آب باید به اندازه‌ای باشد که فرد احساس تشنگی نکند و حجم ادرار روزانه از حد معمول تجاوز نکند و نیز ادرار بیرنگ یا زرد کم رنگ نباشد. توصیه میزان مصرف: ۶-۸ لیوان مایعات در طول روز</p>



۲. نوع

۳

دلیل

آب ماده انرژی‌زا نیست،

گروه‌های غذایی نسبت مواد مغذی در انواع غذاها و نوشیدنی‌ها فرق دارد. نوع تغذیه با توجه به نسبتی که هر یک از مواد مغذی را شامل می‌شود در تأمین انرژی و سلامت بدن نقش دارد. هرم غذایی تقسیم‌بندی ساده‌ای که نشان‌دهنده نیاز ما به گروه‌های غذایی مختلف کمک به انتخاب و تنظیم برنامه غذایی سالم است

طبقه‌بندی انواع غذاها در ۶ گروه از پایین هرم به بالا: ۱ گروه نان و غلات ۲ سبزی‌ها ۳ میوه‌ها ۴ شیر و لبنیات ۵ گوشت و تخم‌مرغ ۶ حبوبات و مغزها (گروه متفرقه در بالای هرم و دارای کمترین حجم یعنی افراد از این گروه کمتر مصرف کنند مثل قند و چربی). با حرکت از بالای هرم به سمت پایین «افزایش حجم گروه‌های غذایی یعنی افزایش مقدار مصرف روزانه آنها»



پویش علمی
ماندگار البرز



دکتر پورشبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز



مصرف بیشتر

↓



پویش علمی
ماندگارالبرز



دکتر پور شبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگارالبرز

تغذیه سالم: دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از مواد مغذی متفاوت در افراد مختلف بر اساس سن، جنس، میزان فعالیت، شرایط محیطی و سلامت و بیماری فرد
سه اصل تغذیه سالم: اتعادل مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز حفظ سلامت بدن ۲ تنوع مصرف انواع مختلف مواد غذایی در شش گروه اصلی غذایی ۳ تناسب میزان و نوع غذایی فرد با نیازمندیهای تغذیه ای او

اصول تغذیه سالم	
اصل تنوع	یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است
اصل تعادل	یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند
اصل تناسب	در تغذیه صحیح علاوه بر رعایت دو اصل تعادل و تنوع، میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می‌کند باید با نیازمندی‌های تغذیه‌ای او تناسب داشته باشد

تعریف نیازمندیهای تغذیه ای مقدار مناسب مواد مغذی برای حفظ سلامت که با توجه به شرایط جسمی محیطی و فردی متفاوت و تعیین میشود بر اساس سن جنس وزن و میزان فعالیت بدنی فرد یکی از مهمترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری الگوی غذایی افراد: عادت‌های غذایی (هر کسی در طول روز بر اساس عادت‌های غذایی خود غذا می‌خورد) عادت غذایی تعیین‌کننده ۱ انتخاب نوع غذاها برای خرید تهیه مواد اولیه آن ۲ آماده‌سازی و طبخ ۳ مصرف و نگهداری غذای تهیه شده تفاوت عادت‌ها و الگوهای غذایی در جوامع و افراد مختلف امری طبیعی است. عاداتها و رفتارهای تغذیه ای افراد بیش از گذشته تغییر کرده است (به دلیل استفاده از انواع وسایل پخت و پز، توسعه تجارت مواد غذایی، کمتر شدن فاصله بین مرزها، تغییر ذائقه افراد و...)

برخی آداب صحیح خوردن و آشامیدن در فرهنگ اسلامی: ۱ خوردن غذای پاک و حلال ۲ صرف غذا با دیگران ۳ پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا ۴ به آرامی خوردن ۵ پرهیز از خوردن غذای داغ

علت سوء تغذیه ناشی از کمبود ریز مغزها، عادت‌های غذایی نادرست (به ویژه آهن، کلسیم، ویتامین A، ید، ویتامین D، روی و به وجود آمدن بیماری و عوارض جسمانی جبران‌ناپذیر، مثلاً کمبود روی موجب کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ کودک و نوجوان بیماری پوکی استخوان ناشی از کمبود کلسیم، موجب گواتر ناشی از کمبود ید و کم‌خونی ناشی از فقر آهن می‌شود).

راه پیشگیری از ابتلا به بیماریهای ناشی از کمبود ریز مغذی ها انجام الگوی تغذیه سالم نسبت به اصلاح عادت‌های غذایی نادرست خود و رفع اختلالات مرتبط با غذا خوردن برخی مثل زنان باردار، بالغین، مسن‌تر یا افراد دارای بیماری خاص ممکن است نیاز به مکملهای تغذیه‌ای داشته باشند که البته تجویز پزشک لازم است. زیرا مصرف آنها برای بسیاری افراد تفاوت عادت‌ها و الگوهای غذایی در جوامع و افراد مختلف امری مضر است. مثلاً مصرف زیاد برخی مکملهای ویتامین موجب طبیعی است عادت‌ها و رفتارهای تغذیه‌ای افراد بیش از گذشته تغییر ایجاد مسمومیت می‌گردد.



پویش علمی
ماندگارالبرز

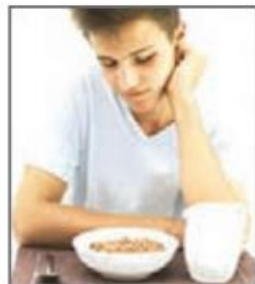


دکتر پورشبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگارالبرز



پر خوری عصبی



بی‌اشتهایی عصبی

شکل ۹. انواع اختلالات غذا خوردن

آهن



بیماری کم‌خونی



بیماری گواتر



بیماری پوکی استخوان

کلسیم

۲

۱۰۰٪ سوال



پویش علمی
ماندگار البرز



دکتر پور شبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز

منابع تامین ریز مغذی های مورد نیاز بدن مواد غذایی سالم، طبیعی و متنوع

ریز مغذی	منبع
مغزکامپیل (D)	ماهی های چرب، مثل آزاد، کپور، اوزن برون، سالمون، تخم مرغ، شیر و لبنیات از منابع این ویتامین هستند. اما غنی ترین منبع، روغن کبد ماهی است که به صورت مکمل دارویی موجود است و با تجویز پزشک باید مصرف شود. ۱۰ درصد این ویتامین از طریق مواد غذایی و ۹۰ درصد از طریق تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می شود. راه های تامین ویتامین D : مصرف مواد غذایی غنی شده مثل شیر و ماست غنی شده با ویتامین (D)
آهن	منابع حیوانی: گوشت قرمز، ماهی، جگر منابع گیاهی: غلات، حبوبات، سبزی های تیره مثل اسفناج و جعفری و انواع مغزها و انواع خشکبار
ید	مهم ترین منبع طبیعی: مواد غذایی دریایی مثل ماهیهای آبای شور، صدف و جلبک دریایی، گیاهان سواحل دریا هم جزو منابع خوب ید هستند؛ اما مواد غذایی رشد یافته دور از دریا و ماهیهای آبای شیرین ید کمی دارند. چون آب و خاک ایران از نظر ید فقیر است محصولات غذایی گیاهی و حیوانی ید کافی ندارند و برای تامین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار توصیه شده دارای مجوزهای بهداشتی به مقدار کم مصرف شود.
کلسیم	شیر و لبنیات بستنی و قره قورت ، حبوبات، سبزی ها، گل کلم، ترب، سلغم، ماهیهای مثل کیلکا با استخوان خورده می شوند، انواع مغزها و انواع دانه ها مثل کنجد
ویتامین A	جگر (منبع غنی)، لبنیات پر چرب ، خامه، کره، قلوه، زرده تخم مرغ، سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی و قرمز و سبز تیره خوب کاروتنوئید هستند که این مواد پیش ساز ویتامین A هستند
روی	روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب میشود. جگر، دل، قلوه، انواع گوشت ها، حبوبات، گردو، بادام، فندق، غلات سبوس دار مواد غذایی لبنی، سبزیهای سبز تیره و زرد تیره، مغزها و تخم مرغ

منابع

لهویج



پویش علمی
ماندگارالبرز



دکتر پورشبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگارالبرز

✓ درس چهارم: کنترل وزن و تناسب اندام

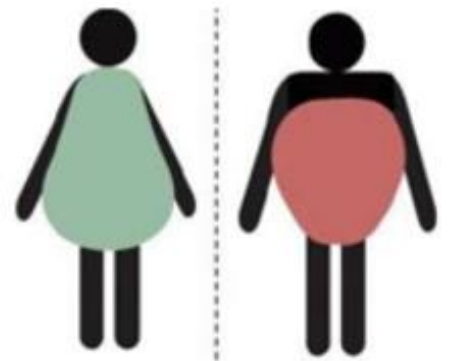


از مشکلات دوران نوجوانی چاقی در این دوران (نتیجه: چاق ماندن در بزرگسالی و در معرض بیماریهای متعدد قرار گرفتن مانند سرطان، قلبی، دیابت) چاقی نتیجه زندگی صنعتی و شهر نشینی و کم تحرکی و... است.

اثر منفی چاقی بر ظاهر افراد سبب ایجاد مشکلات روحی مانند کاهش اعتماد به نفس میشود. روند چاقی در اکثر کشورها صعودی است.

تعریف چاقی: تجمع غیر طبیعی و بیش از حد اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر می اندازد.

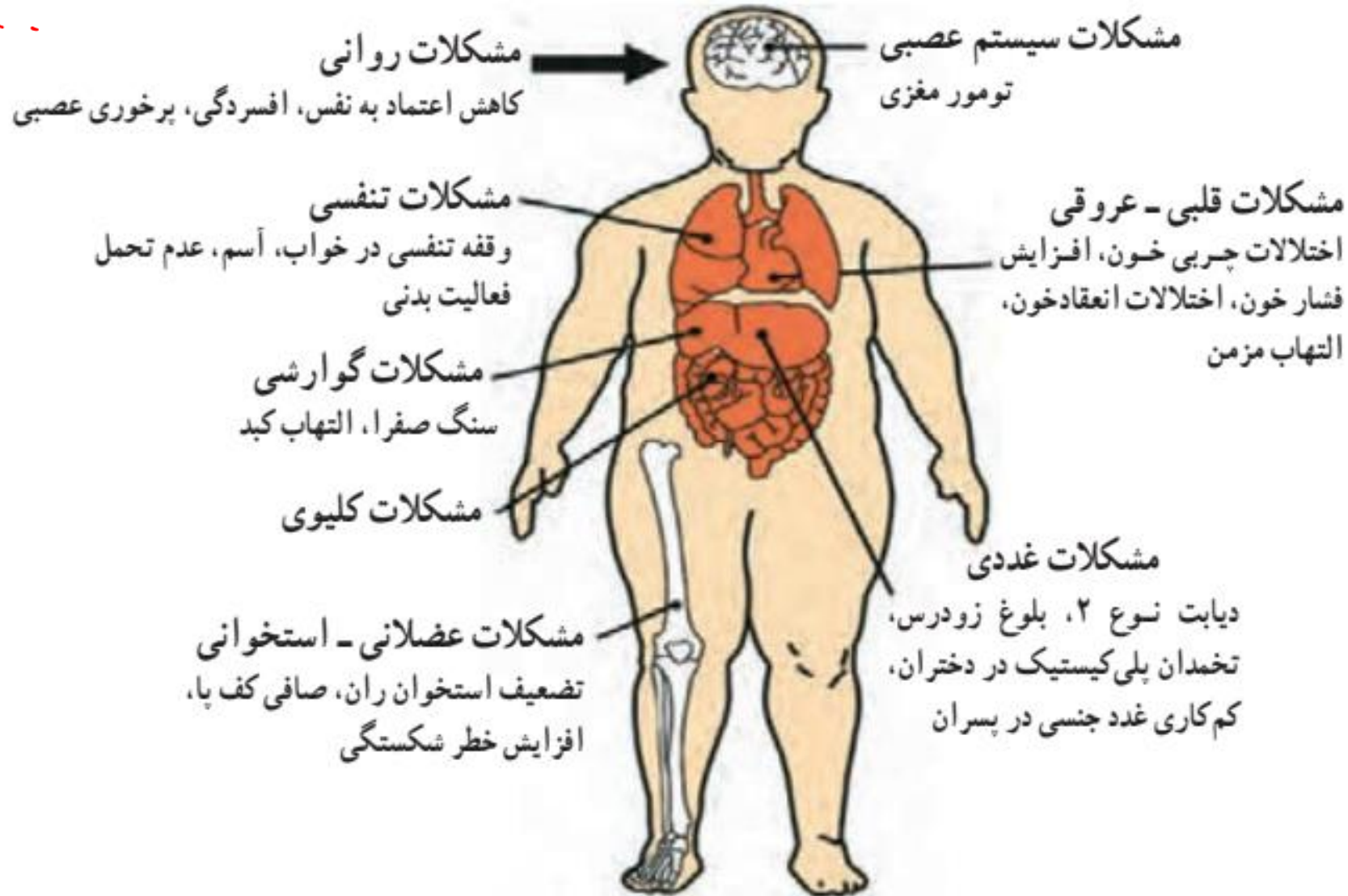
دو الگوی چاقی: ۱ سبب: تمرکز بیشتر چربیهای اضافی در ناحیه شکم بیشتر در مردان این الگو دارای خطر ابتلای بیشتر به انجام یک سری اعمال در کلیه مراحل تهیه و تولید حمل و نقل بیماری های قلبی و عروقی نسبت به الگوی گلابی است ۲ گلابی: تجمع چربیهای اضافی در رانها و باسن بیشتر در زنان



عوامل چاقی ۱ ژنتیک بروز چاقی در نزدیکان افراد چاق ۲ محیط نحوه زندگی به ویژه عادات غذایی و میزان فعالیت بدنی ۳ روانی اختلالات - روانی مثل افسردگی افزایش ابتلا به چاقی برخی مصرف بیشتر غذا در شرایط اضطراب و خشم و ناراحتی . ۴ جسمی برخی بیماری ها کم کاری تیروئید، سندروم کوشینک (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) ۵ داروها مثل کورتون عوارض چاقی: بروز مشکلاتی در ۱ سیستم عصبی (تومور مغزی) ۲ قلب و عروق (اختلالات چربی خون و...) ۳ غدد (بلوغ زودرس دیابت نوع او و...) ۴ روان (افسردگی و ...) ۵. تنفس (آسم و ...) ۶. گوارشی (سنگ صفرا و ...) ۷ کلیوی ۸ عضلانی استخوانی (تضعیف استخوان ران)

به خاطر فاکتور

۱۰۰٪



پویش علمی
ماندگار البرز



دکتر پور شبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز



تعریف وزن مطلوب: محدوده‌ای از مقدار وزن که مرگ و میر کمتری دارد و افراد دارای تندرستی مطلوبی اند.

وزن مطلوب وابسته است به: سن، قد، جنس

یک روش محاسبه وزن متناسب تعیین شاخص توده بدنی (BMI)

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

شاخص توده بدنی

استثنائات طبقه بندی توده بدنی: ۱ افراد دارای استخوان بندی درشت ۲ زنان باردار و شیرده ۳ افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه.

چگونه وزن خود را کاهش دهیم؟

افراد دارای اضافه وزن یا چاقی خصوصاً اگر دارای سابقه خانوادگی فشار خون بالا، دیابت و بیماریهای قلبی اند یا افراد دارای الگوی چاقی به شکل سیب یا افراد دارای میزان چربی خون بالا حتما باید وزن خود را کاهش دهند.

اگرچه روش‌های زودبازده منجر به کاهش وزن می‌گردد ولی در صورتی که آنها تغییری در سبک زندگی خود ندهند، وزن از دست رفته‌شان باز خواهد گشت و علاوه بر این، احساس سرخوردگی خواهند کرد.

عوارض جانبی کاهش سریع وزن می‌تواند به ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و بیحالی، پوسیدگی دندان‌ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی اشاره کرد.

اصول کاهش وزن و تنظیم آن

واحد اندازه گیری انرژی: کالری

دو عامل مؤثر جهت بر خورداری از وزن مطلوب: ۱ تغذیه ۲ فعالیت بدنی

بر اساس قانون تعادل انرژی: نتیجه کالری دریافتی بیشتر از کالری مصرفی: افزایش وزن و بر عکس

اصول کاهش وزن: ۱ پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن ۲ عدم افراط در کاهش وزن

باید دانست که حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم معادل ۲ تا ۳ کیلوگرم در ماه است.

وضعیت فرد	BMI
لاغر (کمبود وزن)	کمتر از ۱۸,۵
معمولی	بین ۱۸,۵ تا ۲۴,۹
اضافه وزن	بین ۲۵ تا ۲۹,۹
چاقی درجه ۱	بین ۳۰ تا ۳۴,۹
چاقی درجه ۲	بین ۳۵ تا ۳۹,۹
چاقی درجه ۳	مساوی و بالای ۴۰



شکل ۴. قانون تعادل انرژی

✓ درس پنجم بهداشت و ایمنی مواد غذایی



پویش علمی
ماندگار البرز



دکتر پورشبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز

کنند)

روشهای برخورداری از تغذیه مناسب: ۱. استفاده لازم و کافی از مواد غذایی ۲ رعایت بهداشت مواد غذایی (تا کارایی لازم برای حفظ سلامت بدن حاصل شود و از بیماریهای مختلف جلوگیری

تعریف بهداشت مواد غذایی رعایت اصول و موازین بهداشتی یا انجام یک سری اعمال در کلیه مراحل تهیه و تولید، حمل و نقل نگهداری، فروش و مصرف مواد غذایی، با هدف کاهش آلودگیهای

فیزیکی و شیمیایی و بیولوژیکی (تا حدی که برای سلامت انسان زیان بار نباشد) ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷
بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی احتیاطی در مراحل تولید، فرآوری، نگهداری، حمل و نقل و عرضه ایجاد می شود.

اطلاع از اصول نگهداری صحیح مواد غذایی استفاده از مواد غذایی بسته بندی شده توجه به مشخصات و برچسب مواد غذایی میتواند به استفاده از مواد غذایی سالم کمک کند.

اصول و موازین بهداشتی یعنی انجام یک سری اعمال در کلیه مراحل تهیه و تولید تا مصرف مواد غذایی که موجب جلوگیری از آلودگی و فساد میشود

۱. رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا

برای افراد شاغل در مکان‌های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن کارت بهداشت و رعایت بهداشت فردی

از اهمیت بسزایی برخوردار است (شکل ۲).

از جمله نکات بهداشت فردی می‌توان به موارد

زیر اشاره کرد:

- پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر ✓
- نداشتن زیورآلات ✓
- پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه ✓
- گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش‌ها و زخم‌های دست و انگشتان ✓
- شست‌وشوی صحیح دست‌ها قبل از کار ✓
- کوتاه نگه‌داشتن ناخن‌ها و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی ✓



شکل ۲. آشپزها و خدمه موظف به رعایت نکات بهداشتی هستند

۲. رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف

پایش و مراقبت بهداشتی مواد غذایی در کلیه مراحل تهیه، حمل و نقل، وسایل حمل و نقل، نگهداری، دستگاه‌های سرمازا، ظروف نگهداری و طبخ، عرضه و فروش، آماده کردن برای مصرف و حتی هنگام مصرف ضروری است. برای نمونه برای سالم بودن غذا در مرحله طبخ و نگهداری توجه به نکات زیر لازم است:

■ پختن کامل غذا؛ زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد.

■ نگهداری غذا به صورت داغ یا سرد؛ غذا باید به صورت کاملاً داغ (۷۰ درجه سانتی‌گراد به بالا) و یا کاملاً سرد (زیر ۱۰ درجه سانتی‌گراد) نگهداری شود تا به مدت طولانی سالم بماند.



پویش علمی
ماندگارالبرز



دکتر پورشبانان

۳. رعایت بهداشت محیط

رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی مسئله بسیار مهمی در تأمین سلامت و ایمنی غذا است و از اصول آن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

✓ 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

تعریف فساد مواد غذایی: در صورت تغییر در رنگ، بو، طعم و مزه ماده غذایی و از بین رفتن یا کاهش ارزش غذایی آن (در اثر حمله یا رشد باکتریها قارچ‌ها و کپکها با واکنش شیمیایی فیزیکی و بیوشیمیایی ناشی از ترکیبات تشکیل دهنده غذا)



عوامل ایجاد کننده فساد مواد غذایی:

۱ عوامل شیمیایی: مثل افزودنیها، مواد شیمیایی داخل مواد غذایی یا مواد موجود در محیط. این عوامل گاهی ناخواسته موجب آلودگی میشوند. مثل استفاده غیر مجاز از سموم دفع آفات نباتی (حشره کشها در هنگام کاشت داشت و برداشت) ۲- بیولوژیکی: مثل میکروبیها، انگلیها، جوندگان و حشرات موذی مثل سوسکهای خانگی که انتقال دهنده آلودگی توسط کرک، ترشحات دهان و مدفوع (بهترین شیوه مبارزه با مگس و سوسک و ...: ۱ نظافت مداوم در محیط ۲ نصب در و پنجره توری ۳ سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب ۴ دفع به موقع زباله) ۳- فیزیکی: مثل نور، حرارت، رطوبت، زمان و ... ۴- مکانیکی: مانند ضربه هنگام برداشت مواد غذایی، انتقال و تکه داری. ضربه باعث ایجاد یک محل ورود برای میکروب و کبک به بافت میوه یا مواد غذایی می شود. بهترین محل: خنک و کمی تاریک

بیماریهای غذازاد یا بیماریهای ناشی از غذا بیماریهایی هستند که به عللی مثل پایین بودن سطح بهداشت فردی یا محیط عدم عوامل خطر شامل عوامل شناخته شده اجتماعی، محیطی و دسترسی به آب سالم و ... ایجاد میشوند.

عوارض بیماریهای غذازاد: تهوع یا اسهال، استفراغ است که متناسب با مقاومت مصرف کننده غذا، این علائم با عوارض گاهی ظرف چند ساعت (چند روز ادامه می یابد. بیماریهای ناشی از غذا به دو دسته تقسیم می شود:

- ۱- عفونت‌ها و مسمومیت‌های غذایی که به علت آلودگی مواد غذایی به باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا و همچنین آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت‌کش‌ها، فلزات سنگین و حشره‌کش‌ها بروز می کند.

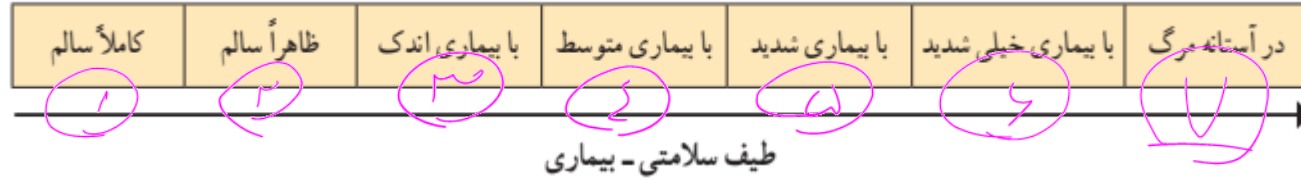
۲- بیماری‌های غذایی ناشی از انگل‌های گوشت حیوانات آلوده و بیمار که در این دسته از بیماری‌ها می‌توان از کرم کدو در گوشت گاو نام برد.

دکتر پورشبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز

✓ درس ششم: بیماری‌های غیر واگیر

بیماری: هرگونه حالت ناخوشایند و رنج آوری که احساس تندرستی را دچار اختلال کند (نقطه مقابل سلامت)



بیمار از این موارد در رنج است: ۱- درد ناشی از اختلال در انجام کارها ۲- به هم خوردن وضعیت طبیعی بدن ۳- ضعف شدن اعضای بدن ۴- خطرات تهدید کننده آسایش جسمی، روانی و حیات او

انواع بیماری: ۱- واگیر ۲- غیر واگیر

پیشرفت پزشکی موجب: ۱- کاهش میزان بیماری‌های واگیر و عفونی (علل اصلی مرگ و ناتوانی خصوصاً در کودکان) ۲- افزایش امید به زندگی که موجب افزایش جمعیت سالمند گردید
 علل افزایش بیماری‌های مزمن و غیر واگیر (در صدر علل مرگ و ناتوانی): توسعه اقتصادی، صنعتی و گسترش ارتباطات و ماشینی شدن زندگی که موجب کم تحرکی، مصرف دخانیات و ... شده است.

بیماری‌های غیر واگیر مجموعه‌ای از بیماری‌ها هستند که عامل مشخصی ندارند؛ بلکه چند عامل خطر در ابتلای به آنها نقش دارند.
 عوامل خطر شامل عوامل شناخته شده اجتماعی، محیطی و رفتاری که موجب افزایش خطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری یا آسیب می‌شوند. اکثر این عوامل، در بیماری‌های غیر واگیرند، پس حذف و کنترل آنها مانع از بروز بیماری‌های قلبی-عروقی، سکته مغزی، دیابت و سرطان می‌شود.



۴۰٪

۸۰٪



پویش علمی
ماندگار البرز



دکتر پور شبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز

بیماری قلبی-عروقی: هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تأثیر قرار می‌دهد. شامل: بیماری‌های قلبی، بیماری‌های عروقی مغز و کلیه و بیماری‌های عروق محیطی (مختص به سن و جنس خاصی نیستند)

بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری‌های قلبی-عروقی: ۱- انسداد رگ‌های خون‌رسان به عضله قلب (کرونی) ۲- سکته‌های قلبی و مغزی



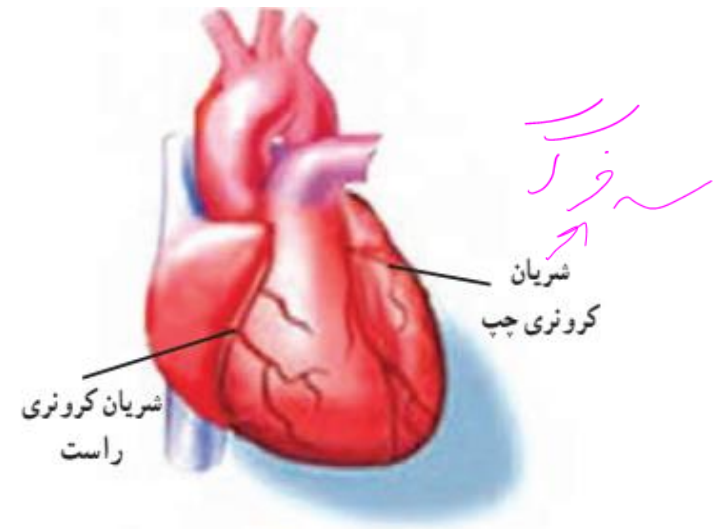
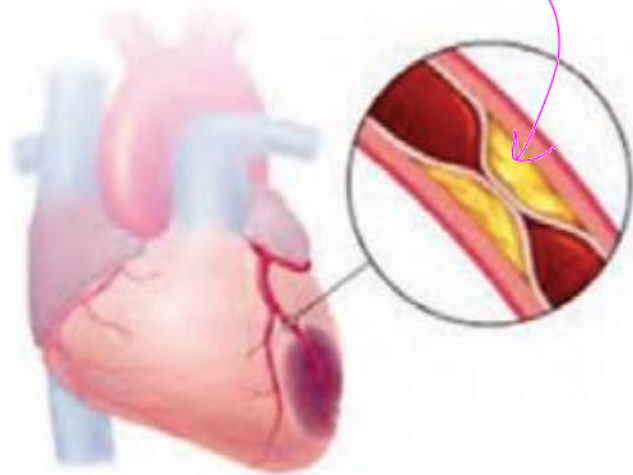
پویش علمی
ماندگارالبرز

انواع گرفتگی منجر به سکته

کرونی قلب
قلب یک پمپ عضلانی تو خالی به اندازه مشت دست است و حدود ۳۰۰ میلیون لیتر خون در طول عمر پمپاژ می‌کند و در طول روز بیش از ۱۰۰ هزار بار می‌تپد. عملکرد: ۱ رساندن خون سرشار از اکسیژن و مواد غذایی به بافتها و اعضای بدن ۲ رساندن خون بازگشتی از اندامها به ریه‌ها جهت اکسیژن‌گیری قلب برای انجام وظایف خود به: ۱ اکسیژن کافی ۲ مواد غذایی کافی نیاز دارد که از طریق دو شریان اصلی تغذیه کننده قلب (شریان کرونری راست و چپ) و رگهای خونی کوچک تر که از آنها جدا شده و روی سطح قلب را میپوشانند تامین میشود. در بیماری کرونری قلب به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و چربی‌های خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریانهای کرونری دیواره داخلی سرخرگها کوچک و تنگ تر میشود و جریان خونرسانی به بافت عضله قلب را کم یا قطع میکند که به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمیرسد ایسکمی قلبی میگویند و این وضعیت سبب ایجاد **درد قلبی (آنژین صدری)** میشود.



دکتر پورشبانان

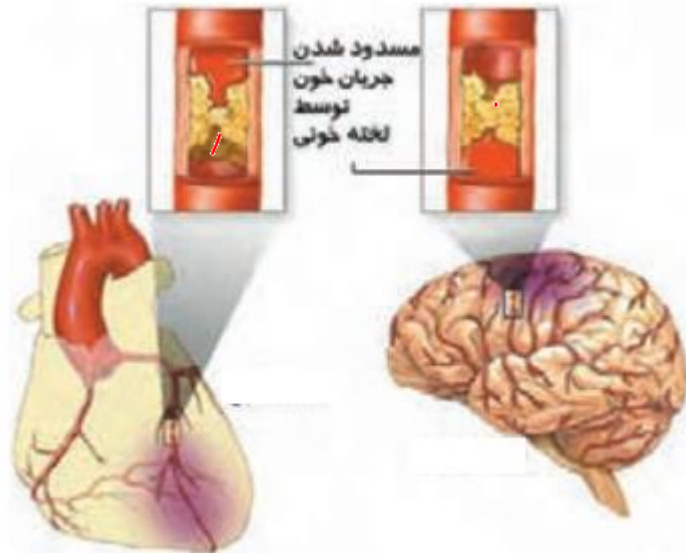
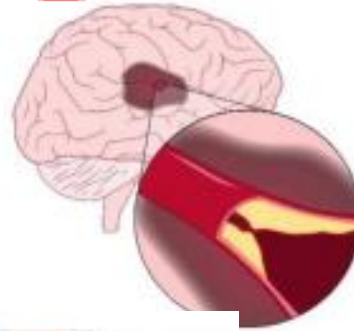
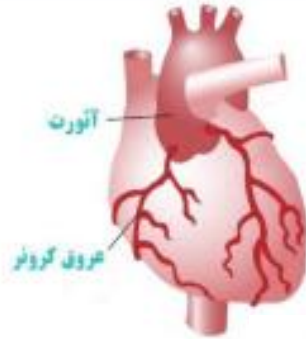


بیماری
سکته

با سخت شدن و تنگ شدن عروق خونی چربی و کلسترول و مواد دیگر با هم تجمع پیدا کرده و باعث تشکیل ماده‌ای مومی شکل به نام پلاک می‌شود. وظیفه پلاکتها انعقاد خون در زمان خونریزی است. گاه سطح پلاکهای چربی در جدار شریان کرونر ترک می‌خورد و دچار پارگی می‌شود و این پدیده باعث تجمع پلاکتها می‌شود و یک لخته خون در اطراف پلاک ایجاد می‌شود که جریان خون را مسدود می‌کند. با ادامه محرومیت عضله قلب یا بافت مغز از جریان خون این فرایند منجر به صدمه دائمی یا مرگ بخشی از عضله قلب یا بافت مغز می‌شود که به این وضعیت **سکته قلبی یا سکته مغزی** می‌گویند



پویش علمی
ماندگارالبرز

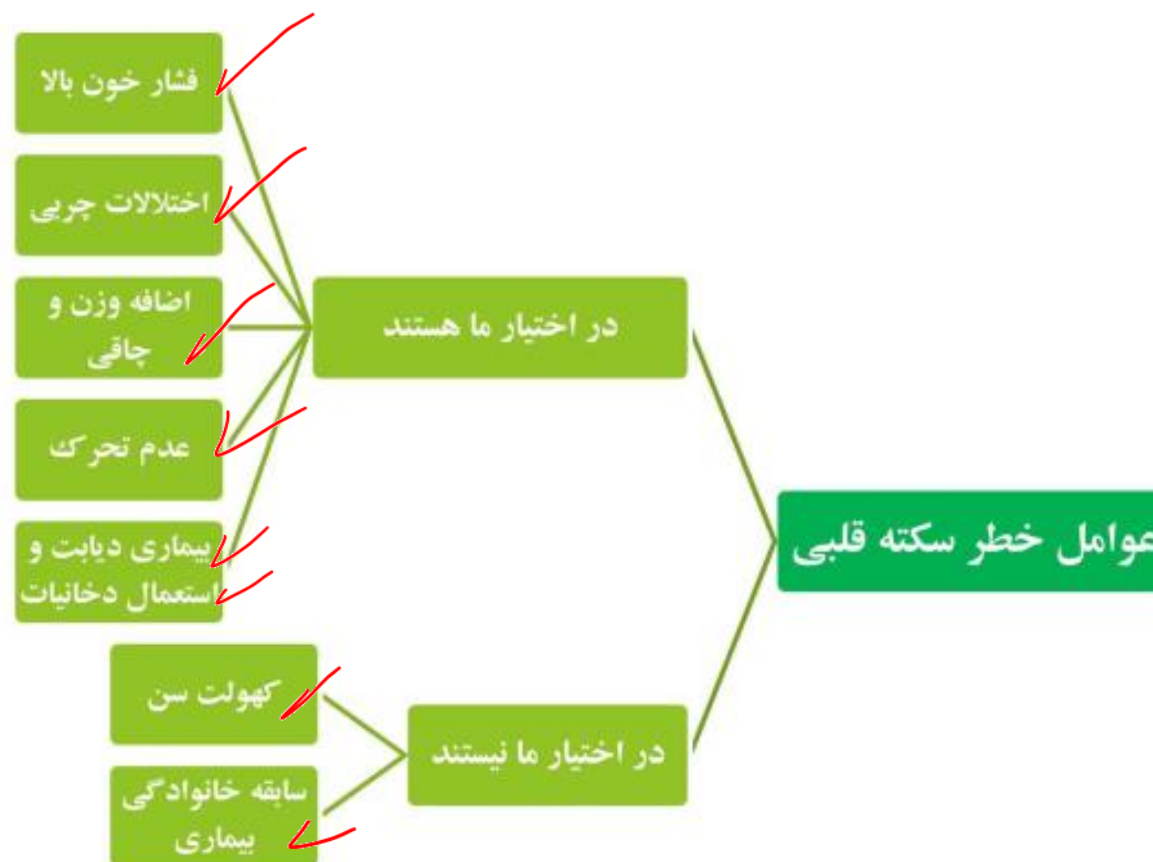


دکتر پور شبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگارالبرز



عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی





پویش علمی
ماندگار البرز



دکتر پور شبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز

فشار خون بالا: برای اینکه خون در شریانهای اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی و اکسیژن را به اعضای مختلف بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش در آورد، این نیرو فشار خون نامیده میشود.

فشار خون طبیعی: ۸۰/۱۲۰ است و به صورت یک عدد کسری نشان داده می‌شود.

فشار خون پایین: اگر فشار خون به کمتر از ۶۰/۹۰ میلی‌متر جیوه برسد، فشار خون پایین محسوب می‌شود که گاهی نشانه‌ای از وضعیت تهدید کننده زندگی است.

فشار خون بالا: اگر فشار خون به طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد به آن فشار خون بالا می‌گویند.

فشار خون اولیه: زمانی که بر اندامهای حیاتی مانند مغز، چشم، کلیه، قلب تأثیر گذاشته و به آنها آسیب رسانده باشد.

علائم فشار خون: سردرد در ناحیه پس سر، سرگیجه، تاری و اختلال دید، خستگی زودرس و تپش قلب - تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت - دردهای قفسه سینه.

پیشگیری از 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.

سابقه خانوادگی، افزایش سن، چاقی، مصرف دخانیات و الکل، تغذیه نامناسب و کم تحرکی از عوامل خطر زمینه‌ساز بیماری فشارخون بالا هستند.

از آنجه که مصرف سرانه نمک در کشور ما بیش از ۲ برابر مقدار مجاز است، میزان نمک مصرفی در

طول یک روز به شرح زیر توصیه می‌شود:

- افراد زیر ۵۰ سال برابر با ۵ گرم (یک قاشق چای خوری)
- افراد بالای ۵۰ سال برابر با ۳ گرم



افزایش چربی موجود در خون باعث بروز بیماریهای ۱ قلبی عروقی ۲ مزمن (دیابت نوع دو و سرطان) میشود
 چربیهای موجود در خون: **اکسترویل** ماده ای از جنس چربی است. در تمام سلولهای بدن موجود است. بیشترین قسمت آن در کبد ساخته میشود و باقی آن با غذاهای پرچرب وارد بدن میشود
 ... HDL۲ باعث جدا شدن کلسترول از جدار داخلی شریانها میشود و به این دلیل به آن **کلسترول خوب** میگویند. افزایش این چربی در خون موجب **کاهش** بیماریهای قلبی - عروقی میشود. **LDL۳**
 افزایش سطح این چربی در خون موجب **خطر** بروز بیماری قلبی عروقی را **افزایش** میدهد زیرا بخشی از آن اکسیده شده و در جدار شریانها **رسوب** میکند و منجر به سخت و تنگ شدن جدار شریانها میشود ۴ **تری گلیسرید** افزایش آن موجب **کاهش سطح** آج دی ال خون میشود نتیجه بالا بودن آن عامل خطر بروز بیماریهای قلبی عروقی است
 در رژیم غذایی سالم **تامیر ۱۵ تا ۳۰ درصد** کل انرژی دریافتی روزانه از طریق مصرف چربی است.
 برای جلوگیری از افزایش چربیهای خون این موارد توصیه میشود ۱ رعایت رژیم غذایی مناسب رعایت تعادل در دریافت میزان چربی و توجه به نوع چربی مواد غذایی ۲ فعالیت بدنی کافی
 انواع چربیهای موجود در مواد غذایی: اسیدهای چرب اشباع باعث بالا رفتن سطح کلسترول و احتمال بیماریهای قلبی عروقی میشود (راه حل: محدود شدن آنها در برنامه غذایی روزانه) ۲ اسیدهای چرب غیر اشباع موجب کاهش کلسترول سطح ال دی ال و تری گلیسرید میشود؛ پس به جای سایر روغنهای خوراکی استفاده مواد شود (موجود در روغن زیتون روغن، بادام زمینی، مغزها، ماهی های چرب مثل قزل آلا و سالمون و...) ۳ اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش ال دی ال و کاهش آج دی ال میشود. مصرف زیاد موجب افزایش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی است. در هنگام خرید روغنها باید برچسب مطالعه شود تا میزان چربی ترانس در حد صفر یا کمتر از ۵ درصد باشد
 گرچه عده ای از افراد با خطر بیشتری در مقایسه با دیگران در معرض بیماری قلبی یا سکته مغزی قرار دارند ولی دانستن زمان آن غیر ممکن است.



شکل ۷. اسیدهای چرب ترانس در روغنهای نباتی جامد موجود در غذاهای سرخ شده، شیرینی‌ها، غذاهای آماده و برخی از کره‌های گیاهی (مارگارین‌ها) وجود دارد.



شکل ۶. اسیدهای چرب غیراشباع در روغن زیتون، روغن بادام‌زمینی و مغزها و ماهی‌های چرب از جمله قزل‌آلا و سالمون وجود دارد.



شکل ۵. اسیدهای چرب اشباع در روغنهای نباتی جامد، فرآورده‌های لبنی پرچرب، چربی‌های گوشت و... وجود دارد.



پویش علمی
ماندگارالبرز



دکتر پور شبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگارالبرز

مهمترین علائم بالینی سکته قلبی احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولاً ناگهانی شروع میشود و بیش از چند دقیقه ادامه می‌یابد.

در صورت مواجه شدن علائم گفته شده این اقدامات ضروری است: ۱. پرهیز از حرکت و فعالیت ۲. قرار گرفتن در حالت نیمه نشسته یا نیمه خوابیده ۳. باز کردن لباسهای تنگ بیمار ۴. انتقال بیمار با برانکارد یا صندلی چرخ دار به بیمارستان

علائم سکته مغزی: سردرد شدید از دست دادن ناگهانی بینایی عدم کنترل عضلات و تعادل از دست دادن ناگهانی احساس در بازو یا صورت، گیجی ناگهانی یا از دست دادن تکلم در سکته مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز کم است. مدت زمان طلایی حدود ۳/۵ ساعت. رساندن فرد به بیمارستان در اسرع وقت

هفت گام پیشگیری از بیماریهای از بیماری قلبی عروقی ۱. کنترل منظم فشار خون (هر دو سال یکبار توسط پزشک) ۲. عدم مصرف دخانیات و الکل ۳. حفظ کلسترول و قندخون با کمک رژیم غذایی مناسب ۴. حفظ وزن مطلوب (کاهش ۵ تا ۱۰ درصد وزن برای افراد دارای اضافه وزن موثر در کنترل خطر سکته) ۵. فعالیت بدنی و ورزش منظم (فایده: کاهش فشار خون بالا، کلسترول بالای خون، اضافه وزن و دیابت ۳۰ الی ۶۰ دقیقه با شدت متوسط که موجب افزایش ضربان قلب و تنفس شود و به راحتی صحبت کنید) ۶. شرکت در معاینات پزشکی منظم و اطمینان از حد مطلوب چربی خون ۷. تمرین کاهش و کنترل استرس و اضطراب

سرطان آمار سرطان در ایران نسبت به میزان متوسط جهان کمتر ولی رو به افزایش است؛ چون ۱. افزایش سن سالمندان ۲. تغییر در شیوه زندگی (غذاهای پرچرب، کم تحرکی، مصرف دخانیات) ۳. عوامل محیطی (هوای آلوده، کودهای شیمیایی، افزودنی های شیمیایی غذایی) ۴. بهولت تشخیص سرطان نسبت به گذشته **نومور** تبدیل یک سلول جهش یافته به دو سلول و... تا در نهایت تبدیل به توده ای از سلولها میشود.

دو نوع نومور: ۱. خوش خیم (عدم رشد) ۲. بدخیم (رشد میکنند تقسیم میشوند). سلولهای طبیعی اطراف خود را از بین میبرند و به نقاط دیگر بدن دست اندازی میکنند رشد و بزرگ شدن سلول های بدخیم مانع از رسیدن مواد غذایی و اکسیژن به سلولهای سالم میشود. با پیشرفت سرطان سلولهای سالم میمیرند و عملکرد و سلامت بیمار از بین میرود و اگر جلوی این فرایند گرفته نشود، سرطان به مرگ می انجامد.

سرطان



پویش علمی
ماندگار البرز



دکتر پورشبانان

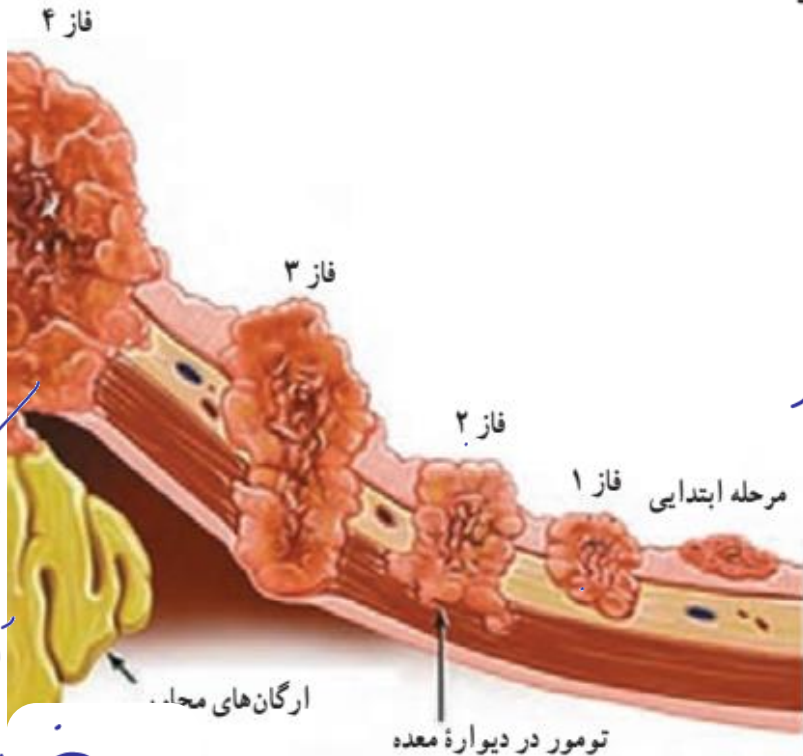
پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز

پیشگیری از سرطان مجموعه اعمالی که موجب احتمال کاهش بروز سرطان میشود.

۳۰ تا ۴۰٪ سرطانها قابل پیشگیری اند با ۱. حفظ وزن مطلوب ۲. تغذیه سالم ... عادات تغذیه‌ای صحیح ۴. تحرک بدنی ۵. پرهیز از مصرف دخانیات و تحرک سرطانها اگر به موقع تشخیص داده شوند، قابل درمان هستند. این کار با انجام خودآزمایی و غربالگری صورت می‌پذیرد

از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان می‌توان به ماموگرافی ۱ در تشخیص سرطان سینه، تست ویروس پاپیلوم انسانی یا پاپ اسمیر در تشخیص سرطان دهانه رحم، ۳ آزمایش خون در تشخیص سرطان پروستات در مردان و ۴ آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی در تشخیص سرطان روده نام برد. ۵ پزشکان به افراد، به خصوص با داشتن سابقه خانوادگی بیماری سرطان، توصیه می‌کنند براساس نوع سرطان از سن ۳۰، ۴۰ یا ۵۰ سالگی به بعد نسبت به انجام آزمایش‌های غربالگری سرطان اقدام کنند. همچنین توصیه می‌شود در صورت مشاهده هر یک از علائم هشداردهنده سرطان حتماً به پزشک مراجعه شود.

ص



شکل ۱۱. مراحل رشد تومور در سرطان معده

ضمیمه

عادت
بافت
سازگار
و
ضمیمه



علائم هشداردهنده سرطان عبارت‌اند از :

- تغییر در رنگ و یا اندازه خال‌های پوستی
 - زخم‌های بدون بهبود
 - پیدایش توده در هر جای بدن
 - سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا
 - اختلال بلع یا سوءهاضمه
 - استفراغ یا سرفه خونی
 - اسهال یا یبوست
 - خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خونریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه
 - بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل
- باید توجه کرد که داشتن این علائم به معنای ابتلا به سرطان نیست و در بیشتر موارد علت آن بیماری‌هایی به جز سرطان است اما نیاز به ارزیابی دارند.

۱۰ گام مهم در پیشگیری از سرطان :

۱. نشانه‌های هشداردهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک یا مراکز بهداشتی مراجعه کنید.
۲. از مصرف سیگار و قلیان پرهیز کنید و در معرض دود آنها قرار نگیرید.
۳. با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید.
۴. روزانه ۵ واحد میوه و سبزی بخورید.
۵. مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن را کاهش دهید.
۶. وزن خود را کنترل و آن را در حد مطلوب حفظ کنید.
۷. روزانه حداقل ۲۰ دقیقه تند راه بروید.
۸. از مصرف الکل و مواد مخدر پرهیز کنید.
۹. آلاینده‌های سرطان‌زا را بشناسید و در صورت قرار گرفتن در معرض آنها خود را محافظت کنید.
۱۰. با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید.

انسولین یافه
توان گلوکز

دیابت چیست و علل ابتلا به این بیماری کدام اند؟

کاهنی قند خون

مواد غذایی در نهایت به صورت قند (گلوکز) درمی آیند و از این قند برای تولید انرژی استفاده میشود.
انسولین هورمونی است که در بدن از غده لوزالمعده (پانکراس) ترشح شده و موجب ورود قند به سلول و استفاده از آن میشود.
نقش انسولین: مثل کلید برای سلول عمل میکند. اگر انسولین کم باشد و یا کار خود را به خوبی انجام ندهد، قند وارد سلول نشده و سلول گرسنه میماند که در نتیجه کار بدن دچار اختلال میشود، از طرفی قند خون بالا رفته مانند سم عمل میکند و به سلول ها و بافت های بدن آسیب میرساند.



پویش علمی
ماندگارالبرز

انواع دیابت: ۱- دیابت نوع یک ۲- دیابت نوع دو
دیابت نوع یک یا جوانان: این بیماری در هر سنی میتواند رخ دهد ولی عمدتاً در سنین پایین دیده میشود و از آنجا که بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده میشود به آن دیابت جوانان نیز میگویند.

تفاوتی انسولین

علت دیابت نوع ۱: زمینه ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن ایجاد میشود.
دیابت نوع دو یا بزرگسالان: چون در سنین بزرگسالی آغاز میشود، به همین دلیل برخی از پزشکان به آن دیابت بزرگسالان میگویند. از نوع یک شایع تر است.
علل دیابت نوع دو: بر اثر اضافه وزن و چاقی، کم تحرکی، سابقه فAMILIAL و زمینه ارثی بروز میکند.



دکتر پورشبانان



ص

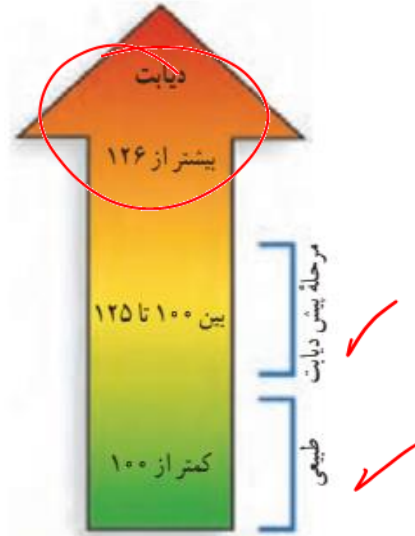


پویش علمی
ماندگار البرز



دکتر پورشبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز



شکل ۱۶. دامنه میزان قند خون ناشتا در وضعیت طبیعی و قبل و بعد از دیابت

علائم و نشانه‌های دیابت

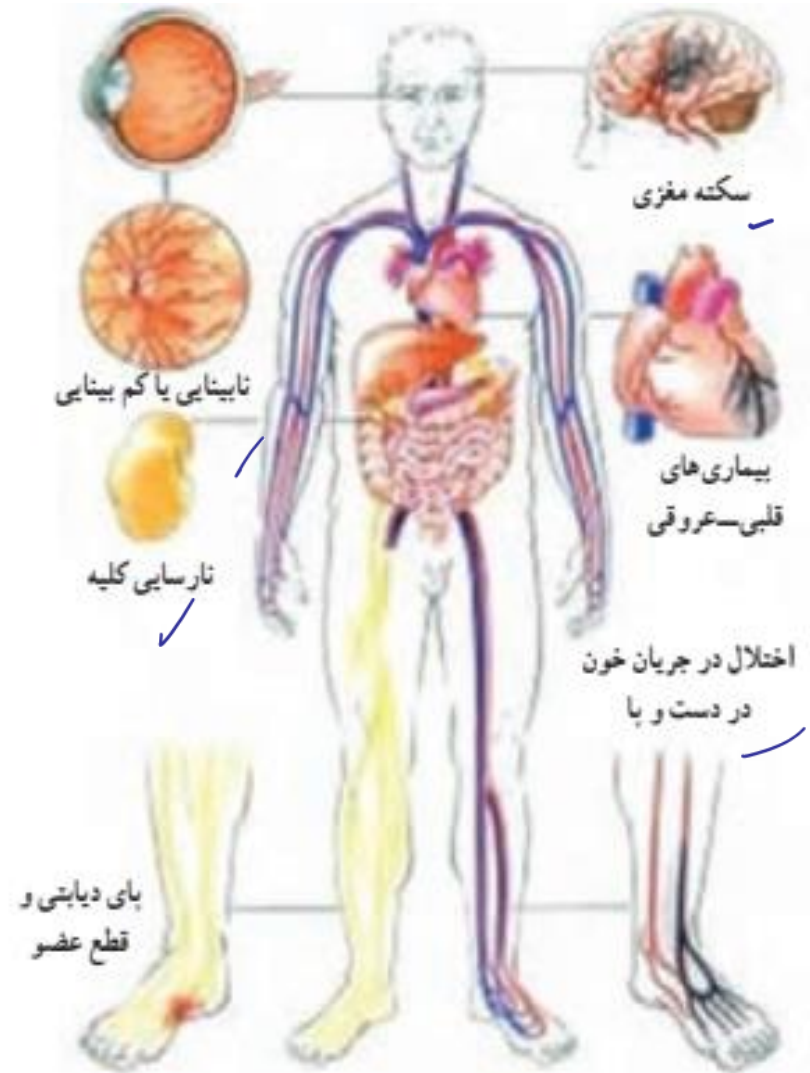
دیابت معمولاً در مراحل ابتدایی بدون علامت است، اما کم‌کم، با بالا رفتن قند خون، علائم آن آشکار می‌شود. بالا بودن قند خون نشانه اصلی بیماری دیابت است (شکل ۱۶).

علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ معمولاً شدید و ناگهانی و شامل پر خوری، پر نوشی، پرادراری، احساس خستگی زیاد، کم شدن وزن بدن و لاغرئی و تاری دید است.

بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند و علائم معمول آن عبارت‌اند از: احساس خستگی و بی‌حوصلگی، گرسنگی، تشنگی، احساس سوزش در انگشتان دست و پا، کاهش وزن، ادرار شبانه، اختلال در بینایی، عفونت‌های مکرر و تأخیر در بهبود زخم‌ها و بریدگی‌ها.

Handwritten blue circles and arrows pointing to specific symptoms in the text above, such as 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, and 10.

عوارض دیابت



۷ گام پیشگیری از دیابت:

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



پویش علمی
ماندگار البرز



دکتر پورشبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز

✓ درس هفتم: بیماری‌های واگیر

نحوه کنترل بیماری‌های واگیر دار، واکسیناسیون، رعایت بهداشت فردی، بهسازی محیط

بیماری‌های واگیردار بیماری از طریق یک عامل بیماری‌زا (ویروس باکتری قارچ و...) میتواند منتقل شود (تکرانی و خطر این بیماری‌ها در این است که میتوانند باعث همه‌گیری شود)

طبقه بندی بیماری‌های واگیردار بر اساس شیوه های انتقال ۱. از طریق دستگاه گوارش بیش از نیمی از بیماری‌ها و مرگ و میر کودکان و بسیاری از مرگ‌ها در بزرگسالان در اثر میکروبیایی ایجاد

می‌شوند که از طریق آب و غذا و دست‌های آلوده وارد دهان میشوند (مثال: وبا اسهال خونی انگلهای روده ای). ۲. از طریق دستگاه تنفس سرایت از طریق قطرات کوچک پخش شده در هوا

هنگام عطسه سرفه عفونی بیمار (مثال: سرما خوردگی، آنفولانزا انسانی خصوصا در جوانان و جوانان کرونا) ۳. از طریق پوست و مخاط یکی از شایع ترین بیماری‌ها پدیکلوزیس است که در این

بیماری شپش سر که نوعی انگل پوست بدن است در عقب سر و گردن و پشت گوش زندگی و تخم گذاری میکند ۴. از طریق دستگاه تناسلی: مانند بیماری تبخال، سوزاک و زگیل تناسلی (این

بیماری‌ها چنین علائمی دارند: ۱. سوزش ادرار ۲. عفونتهای غیر معمول .. غدد متورم در ناحیه تناسلی) ۵. از طریق خون و ترشحات بدن (شامل هپاتیت و ایدز در ادامه زمین گیری بیمار منجر

میشود عوارض دیابت تقریبا تمام توضیح داده میشود).

— هپاتیت: گاهی به علل مختلف، از جمله آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می‌کند که این امر موجب

وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می‌شود. به این وضعیت بیماری هپاتیت گفته می‌شود. با توجه

به نوع ویروس آلوده کننده کبد، انواع مختلف هپاتیت مانند هپاتیت A, B, C, D, E, G و GB شناخته شده‌اند

که هپاتیت B و C شایع ترین آنهاست و احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع C بیشتر است.



پویش علمی
ماندگار البرز



دکتر پور شبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز



پویش علمی
ماندگارالبرز



دکتر پورشبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگارالبرز

هیپاتیت بی هم می‌تواند بدون علامت و هم دارای علائم بسیار شدید با درگیری شدید کبد باشد

مراحل بیماری ۱ ورود ویروس به بدن ۲ دوره بدون علامت ۳ بروز علائمی مانند سرخوردگی، ضعف، کسالت، بی‌اشتهایی، تب، خستگی، درد، عضلات، التهاب مفاصل، عوارض پوستی

نخلفه

اکثر مبتلایان به هیپاتیت بی بعد از طی درمان کاملاً بهبود پیدا می‌کنند و در برخی افراد بیماری مزمن شده و باعث بروز مشکلات کبدی، سرطان کبد، یا سیروز کبدی می‌شود. راه پیشگیری:

واکسن و در صورت ابتلا مراجع به پزشک و انجام راههای احتیاطی

روشهای جلوگیری انتقال هیپاتیت بی به نزدیکان: ۱. آزمایش خون نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها ۲ واکسن ۳ عدم استفاده از وسایل بیمار (وسایل مشترک و وسایل برنده) ۴. عدم تماس

با مایعات و خون بیمار ۵ عدم تماس با پوست بریده یا زخم شه بیمار ۶ عدم استفاده از وسایل مشترک با بیمار



شکل ۲. بیماری هیپاتیت با علائمی به صورت زردی بروز می‌کند.

ایدز HIV



پویش علمی
ماندگار البرز



دکتر پور شبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز

اچ آی وی یا ایدز یا سندرم نقص ایمنی اکتسابی همه گیری جهانی این بیماری یکی از بزرگترین چالشها در زندگی فردی و اجتماعی شده است. ورود و ماندگاری ویروس اچ آی وی در بدن در نهایت باعث ایجاد بیماری ایدز می شود. آلودگی با اچ آی وی، یک بیماری عفونی قابل کنترل است و اغلب با نام ایدز می شناسند.

ایدز مرحله انتهایی اچ آی وی است و اگر مراقبت و درمان از فرد مبتلا به اچ آی وی صورت گیرد ممکن است به ایدز مبتلا نشود.

نحوه ابتلا به ایدز ۱ ورود اچ آی وی ۲ ترشح آنتی بادی از کلبولهای سفید در خون (دوارن پنجره: ویروس در بدن هست ولی نتیجه آزمایش منفی است. هیچگاه وجود یک آزمایش منفی در فرد مشکوک به معنی عدم ابتلای وی نیست و لازم است فرد مجدداً آزمایش شود) ۳. زیاد شدن ویروس در بدن و کاهش سلولهای دفاعی آشکار شدن علائم اصلی شامل: انواع عفونتها مثل برفک دهانی، سل و... ۴. ایدز: مرحله پیشرفته اچ آی وی همراه با بیماریهای مختلف، علائم شدید، با سرکوب سیستم ایمنی موجب بروز دیگر عفونتها میشود (برخی بدخیمی ها و سرطانها)

تاکنون داروی موثری که بتواند کاملاً ویروس را از بین ببرد شناخته نشده است. اما برخی داروها میتوانند تعداد ویروس را در خون به شدت کم کنند و مانع پدید آمدن علائم مرحله ایدز میشوند. مراقبت مستمر از بیمار و درمان به موقع میتواند در به تعویق انداختن مرحله بیماری بسیار موثر باشد.

اصلی ترین روش پیشگیری در همه (بیماریهای عفونی و اچ آی وی) ممانعت از ورود میکروارگانسیم به بدن

راه های انتقال اچ آی وی ۱. بارداری و شیردهی مادر مبتلا ۲. تزریق با وسایل مشترک ۳. اشتغال در محیط های آلوده ۴. دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده

دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی: ۱ عدم استفاده از سرنک و سرسوزن مصرف شده ۲ عدم رفتارهای جنسی پرخطر (راه بعدی درمان است زیرا مصرف دارو موجب کاهش ویروس در خون و ترشحات جنسی فرد مبتلا میشود که در این صورت، ویروس به دیگری منتقل نمیشود)



از آنجا که ویروس اچ‌آی‌وی تنها در گلبول‌های سفید قادر به ادامه حیات است و گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد لذا ویروس اچ‌آی‌وی از طریق تماس‌های عادی همچون:

• کار کردن با یکدیگر و زندگی دسته جمعی، هم‌صحبت شدن و معاشرت‌های اجتماعی یا تماس روزمره با مبتلا؛ شامل هم‌سفر شدن، هم‌کلاس بودن و نشستن در کنار یکدیگر

• روابط عادی اجتماعی مثل سوار شدن در اتوبوس و تاکسی و استفاده از تلفن‌های عمومی

• غذا خوردن، آشامیدن و یا استفاده از قاشق و چنگال، لیوان و وسایل و ظروف غذاخوری

• اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه)

• استفاده از سرویس‌های بهداشتی مشترک مثل حمام، توالت و استخرهای مشترک

• توسط حیوانات، حشرات (پشه) و یا نیش آنها

منتقل نمی‌شوند، بنابراین نیازی به جداسازی افراد مبتلا به ویروس اچ‌آی‌وی نیست و زندگی در کنار این

افراد و یا اشتغال و تحصیل در کنار آنها خطری برای دیگران محسوب نمی‌شود.



پویش علمی
ماندگار البرز



دکتر پور شبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز

برای پیشگیری از بیماری ایدز رعایت موارد زیر توصیه می‌شود:

۱. پرهیز از مصرف مواد مخدر به خصوص مواد مخدر تزریقی
۲. پایبندی به شئون دینی و اخلاقی
۳. رعایت احتیاط‌های معمول و لازم در مواجهه با افراد مبتلا
۴. پرهیز از اقداماتی که منجر به سوراخ شدن پوست می‌شود مانند حجامت غیر استریل، خالکوبی و ...
۵. پرهیز از استفاده از وسایل نوک تیز و برنده به طور مشترک
۶. اطمینان از انجام استریل خدمات دندان پزشکی
۷. پرهیز از حضور در موقعیت‌های خطر آفرین
۸. تقویت مهارت‌های برخورد قاطعانه و نه گفتن هنگام مواجهه با درخواست‌های نابجا
۹. کنار گذاشتن افرادی که ما را در معرض رفتارهای پرخطر قرار می‌دهند و تقویت بیشتر روابط خانوادگی

✓ درس هشتم: بهداشت فردی

از حقوق اولیه افراد در هر جامعه: بهداشت و سلامت است

دانش آموزان از آسیب پذیرترین قشرهای جامعه اند علت در معرض تهاجم انواع تهدیدات اجتماعی روانی و جسمانی هستند و در صورت عدم رعایت موازین بهداشتی بیشترین آسیب به آنها وارد میشود

دلیل آموزش بهداشت فردی: ۱ کنترل بیماری و ناتوانی های جسمی و روحی ۲ افزایش طول عمر و کیفیت زندگی

تعریف بهداشت فردی: کلیه فعالیتهایی (شامل مراقبت از اعضا و جوارح، بدن، تغذیه ورزش، خواب و استراحت) که فرد به طور مسئولانه برای حفظ تامين و ارتقای سلامت خود و یا اطرافیان انجام میدهد.

فواید رعایت بهداشت فردی: ۱. حفظ آراستگی فرد که موجب تقویت حس عزت نفس خود و ارزشمندی افراد میشود. ۲. جلوگیری از انتقال عوامل بیماری زا (در نتیجه کمک به تأمین سلامت جامعه)



چشم حساس ترین عضو بدن
راه حفظ بهداشت چشم: ۱. ضرورت معاینه منظم چشم ۲. آشنایی و رفع مشکلات چشمی ۳. آشنایی با عوارض چشم ۴. مراقبت مداوم از چشمها (لزوم معاینه چشم برای همه افراد هر یک تا دو سال یکبار)

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

عیوب انکساری به علت بروز تغییراتی در ساختار کره چشم ایجاد میشوند و میتوانند حدت بینایی را دچار اختلال کنند (شامل: ۱. نزدیک بینی ۲. دوربینی ۳. آستیگماتیسم ۴. پیرچشمی)

نزدیک بینی واضح دیدن اشیای نزدیک و تار دیدن اشیای دور، معمولاً کره چشم بزرگتر از حد طبیعی است و به موازات رشد بدن در نوجوانی معمولاً نزدیک بینی تشدید میشود

دوربینی واضح دیدن دور و تار دیدن نزدیک (معمولاً کوچکتر بودن کره چشم از حد طبیعی)

آستیگماتیسم شکل غیر طبیعی قرنیه که باعث تاری دید میشود بردید دور و نزدیک تاثیر میگذارد. چشم برخی ممکن است هم آستیگمات هم نزدیک بین و هم دوربین باشد.

پیرچشمی به علت سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد (شروع از میانسالی)

عیوب انکساری با عینک، لنز طبیعی، جراحی و اشعه لیزر اصلاح می شوند

عملکرد لنز طبی و عینک: افتادن تصاویر به شکل مطلوب روی شبکیه و اصلاح دید افراد

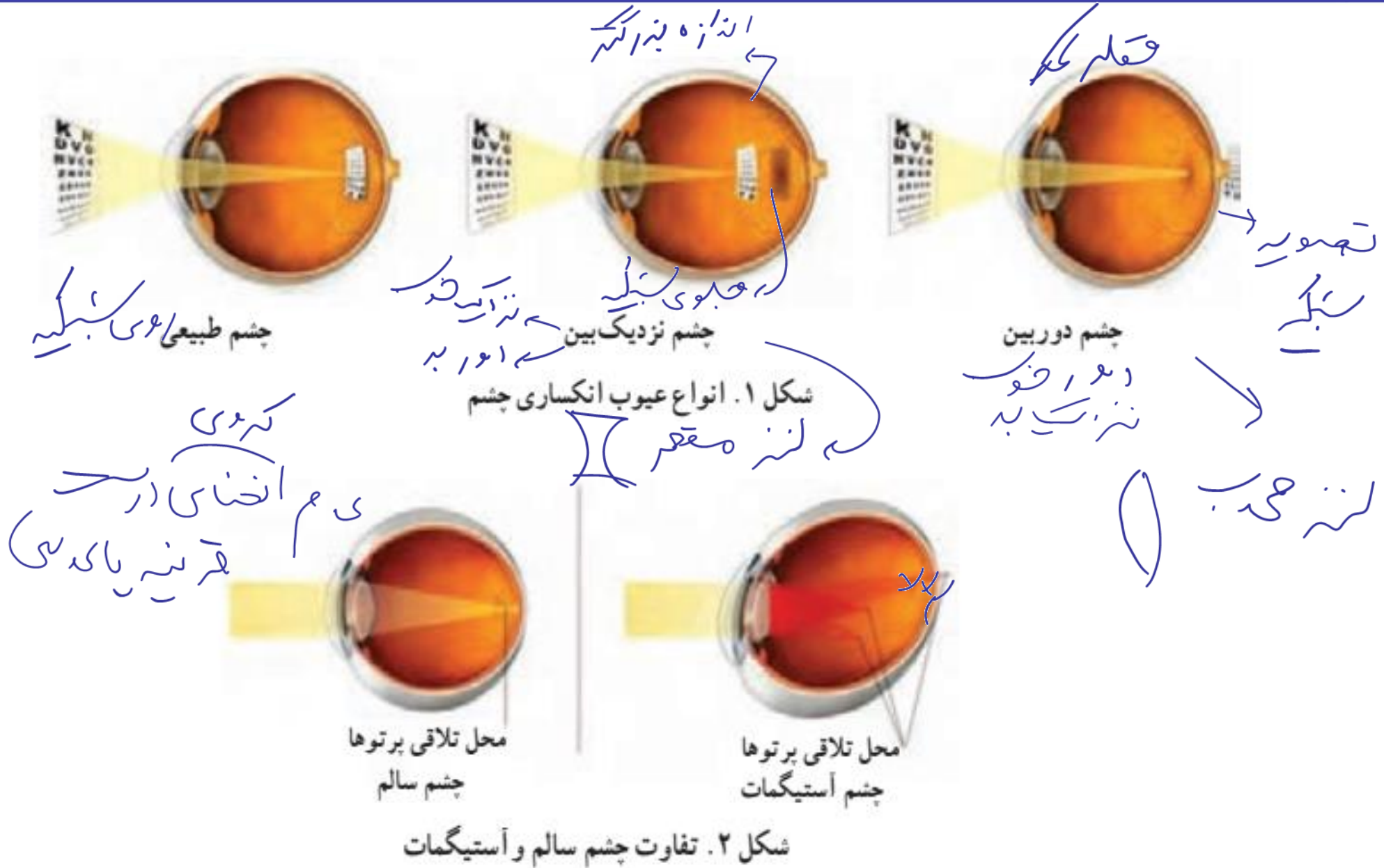
لزوم نظافت لنزها: برای پیشگیری از عفونت چشم به علت آنکه روی قرنیه مستقر می شوند

که م تعدا بقی



دکتر پور شبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز



پویش علمی
ماندگار البرز



دکتر پورشبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز

شایع‌ترین آسیب‌های چشمی

۱. فرو رفتن گرد و غبار به درون چشم

راه محافظت: ۱. اجتناب از قرار گرفتن در این وضعیت ۲ در صورت نیاز استفاده از عینک محافظ چشم. در صورت ورود گرد و غبار شست و شوی چشم با آب جوشانده سرد شده شست و شو داده شود.

۲. آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی

به علت سروکار داشتن با مواد شیمیایی مثل سفید کننده‌ها حشره کشها، ... روش محافظت: استفاده از عینک‌های محافظ حین کار در صورت آلودن شدن در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی: شست و شوی چشم با آب فراوان به طور پی در پی و مراجعه به پزشک در اسرع وقت.

۳. فرو رفتن جسم خارجی به چشم

روش جلوگیری: رعایت نکات ایمنی و خودداری از داشتن عینک معمولی در زمان بازی و ورزش و استفاده از عینک‌های ورزشی هنگام فرو رفتن جسم به چشم باید: ۱. معدهوم به پشت خواباند ۲ نکه داشتن سر و چشم تا حرکت نکند ۳ قرار دادن باند استریل روی چشم عدم فشار دادن و گذاشتن محافظ چشم روی باند ۴ مراجعه به پزشک و عدم دستکاری چشم

۴. برق زدگی

ناشی از تشعشعات تخلیه الکتریکی و حرارت مثل ۱ سوختگی قرنیه در جوشکاری ۲ انعکاس نور در چشم اسکی بازان راه جلوگیری: استفاده از عینک محافظ

در صورت بروز: ابتدا شست و شو با آب و سپس خشک کردن چشمها و بستن با بانداز استریل تا از پلک زدن به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود

عرقنه خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه

علائم خستگی و خشکی چشم: سوزش و ریزش اشک و تاری دید، گاهی درد در گردن و شانه‌ها

راه جلوگیری: ۱ پلک زدن به طور ارادی حین کار ۲ استفاده از قطره اشک مصنوعی در صورت شدت خشکی ۳. فاصله ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر مرکز مانیتور با چشم ۴ عدم تابیدن نور پنجره یا روشنایی اتاق به مانیتور و کاهش دادن روشنایی اتاق به نصف وضعیت معمول ۵ بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه کار خشکی و خستگی چشم ایجاد شود. هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۶ متری یا دورتر نگاه کنید ۶ تنظیم کردن فاصله ۵۰ تا ۶۰ سانتی متری صفحه مانیتور با چشم ۷ تنظیم کردن روشنایی و کنتراست در حد نیاز



پویش علمی
ماندگارالبرز



دکتر پور شبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگارالبرز

@Bio_Dr_Pourshabanian



پویش علمی ماندگار البرز



دکتر پور شبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز

وظایف گوش ۱ دریافت امواج صوتی ۲ حفظ تعادل بدن ۳ ارتباط انسان با دیگران و محیط

وظایف لاله گوش و مجرای آن (گوش خارجی): جمع آوری امواج صوتی و انتقال آن به بخش میانی گوش

موارد رعایت بهداشت گوش: ۱ تمیز کردن لاله گوش با پارچه نرم و پاک ۲ خشک کردن گوشها بعد از حمام و شنا با حوله تمیز ۳ عدم ورود اجسام خارجی و نوک تیز به گوش به علت افزایش احتمال ایجاد برخی عفونتها که منجر به کاهش شنوایی می شود

گاه ممکن است یک عامل بیماری زا باعث التهاب و حساسیت گوش خارجی شود که معمولاً همراه با درد و خارش است

این عفونت معمولاً ناشی از شنا و استحمام مکرر و طولانی اتفاق می افتد در این وضعیت خاراندن و استفاده از گوش پاک کن باعث تشدید عفونت میشود و باید به پزشک مراجعه گردد.

آلودگی صوتی: از حد گذشتن سروصدا که دارای آثار و عوارضی برای سلامت است (سروصدای شدید و طولانی مدت) و موجب ۱ کم شنوایی ۲ بروز زوز گوش ۳ استرس ۴ خستگی و تحریک پذیری فرد میشود.

کم شنوایی یکی از شایع ترین مشکلات گوش است و دارای دو طیف وسیع از خفیف تا شدید است و در دو طبقه مادرزادی و اکتسابی دسته بندی میشود

گوش کردن موسیقی از طریق پخش کننده های قابل حمل موجب افزایش احتمال ابتلا به کم شنوایی اکتسابی می شود. استفاده از این ابزار موجب تخریب سلولهای مویی (مژکدار) گوش داخلی میشود.

دانش

تیزند

شنوایی

وظایف سلولهای مویی: انتقال ارتعاشات صوتی به مغز

قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون: ۱ نصف میزان حداکثر تنظیم صدا روی عدد ۵ اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ اس. ۲ شصت درصد شصت دقیقه حداکثر روزی ۶۰ دقیقه برای استفاده از این ابزارها با حداکثر ۶۰ درصد حد بالای آنها با افزایش صدا، مدت زمان گوش کردن باید کمتر شود

راه قطعی تشخیص کم شنوایی آزمایش شنوایی توسط شنواسنج

نشانه های اولیه کم شنوایی ۱ مشکل در شنیدن و فهمیدن صحبت دیگران، خصوصاً در مناطق پرسروصدا ۲ نیاز به افزایش شدید صدای تلویزیون ۳ درخواست مکرر از دیگران برای تکرار صحبت شان ۴ ناتوانی در شنیدن صداهای بلند مثل زنگ زدن تلفن

بهداشت پوست و مو

پوست: مهم‌ترین پوشش بدن و بزرگ‌ترین عضو بدن

سموم و مواد زیاد بدن به شکل عرق خارج می‌شود

پوست میتواند در برابر حملات میکروبی و عوارض زیان بار نور خورشید از بدن محافظت کند. عملکرد پوست شبیه عملکرد حسگرهاست و میتواند پیامها را از محیط بگیرد و به مغز منتقل کند.

۶

۱۱۹

۳

۲

خطرات پوستی تهدید کننده

۱ حساسیت پوستی

واکنش پوست به محصولات شوینده، ایجاد حساسیت توسط محصولات بهداشتی دارای عطر تند (اگر خارش ناشی از حساسیت به درمانهای خانگی جواب ندهد رجوع به پزشک ضروری است)

۲ آکنه (جوش و غرور جوانی)

یک اختلال شایع پوستی دوران بلوغ در آن غده چربی پوست و پیاز مو ملتهب میشوند و جوشهایی روی صورت و بدن پیدا میشوند. آکنه درمان قطعی ندارد و معمولاً با افزایش سن از بین میرود ضایعات آکنه عمدتاً روی صورت گردن شانه بازو یا سینه دیده میشود و از مهم ترین نکات بهداشتی آن عدم دستکاری آکنه است. با افزایش ناگهانی هورمونها در حوالی ، بلوغ غده های چربی تحریک شده و چربی بیشتری در سطح پوست تولید میشود و این علت بروز آکنه است موادی چون ۱. برخی از داروها ۲. آفتاب‌دگی ۳. قرار گرفتن در معرض نور خورشید ۴. تعریق ۵. دستکاری جوشها سبب تشدید آکنه میشود

قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آفتاب در هوا و نور خورشید

از مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست است و عوارض این عامل عبارتند از: ۱. پشانی: ایجاد خطوط بیشتر افزایش خطوط اخم ۲. چانه و بینی: ایجاد جوشهای سرسیاه افتادگی پوست چانه ۳. لبها: افزایش خطوط خنده، کاهش خاصیت ارتجاعی پوست ۴ پوست: کاهش آب پوست، ایجاد خشکی و خارش، تیره شدن رنگ پوست ۵ چشم ها: تیرگی اطراف چشم، ایجاد خطوط بیشتر افتادگی بیشتر ابروها ۶ گونه ها: متورم شدن، ایجاد جوشهای چرکی در منافذ پوست

قرارگیری در معرض نور خورشید موجب تولید ویتامین دی می شود، اما در صورت افراط سبب عوارضی مثل آفتاب سوختگی میشود. قرار گرفتن در معرض اشعه فرابنفش خورشید در طولانی مدت موجب: ۱ سرطان پوست ۲ پیری زودرس پوست میشود پرتو فرابنفش دارای ۲ پرتو مضر است UVA و UVB راهکار پزشکان برای جلوگیری از این موارد: ۱ پوشیدن پیراهن آستین بلند در بیرون خانه ۲ کرم ضد آفتاب ۳ کلاه و عینک آفتابی

مقاله



پویش علمی ماندگار البرز



دکتر پور شبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز

بهداشت پوست و مو



پویش علمی
ماندگار البرز



دکتر پور شبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز

شکل ۱۱. عوارض آلودگی هوا بر روی پوست



شکل ۱۲. تأثیر اشعه ماورای بنفش نور خورشید بر روی پوست

تشنه‌بندی اکسیرن بهداشت پوست و مو



پویش علمی
ماندگارالبرز



دکتر پورشبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگارالبرز

بوی نامطبوع بدن و پا

علت ایجاد: همراه با خروج مواد زائد، باکتریهای پوست سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی میکند. فعالیت غده مولد عرق در سن بلوغ با ورزش، گرما، پوشیدن لباسهای ضخیم، خستگی، عصبانیت، نگرانی و هیجان بیشتر میشود.

علت بوی بد پا: فعالیت باکتریهای کف پا و بین انگشتان پا

روشهای معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا: ۱ استحمام (حداقل ۲ بار در هفته) ۲. تعویض منظم لباسها (خصوصاً لباسهای زیر) ۳ شست و شوی روزانه پاها و جورابها ۴ خشک کردن پاها بعد از شست شو ۵ قرار دادن کفشها در معرض جریان هوا بعد از استفاده روزانه

حذف موهای زائد

میزان رشد موی زائد به عوامل ژنتیکی بستگی دارد. عدم حذف موی زائد موجب مشکلات پوستی میشود برای از بین بردن موهای زائد باید از روشهایی استفاده کرد که سبب آسیب به پوست یا پیاز مو نگردد.

شست و شو و پیرایش مو

مو بخشی از پوست که بصورت زائده ای باریک و رشته مانند از پوست سر خارج شده است. رشد مو میانگین ماهانه ۱.۵ سانتی متر است.

وظیفه مو: محافظت از بدن

متغیر بودن سرعت رشد مو بر حسب فصل، جنسیت و میزان بلندی مو است برای استفاده از محصولات بهداشتی خواندن دستور العمل هر محصول در مورد نحوه استفاده و مواد موجود در محصول الزامی است. رنگ موقه‌گاهی موجب ریزش مو سوختگی قرمزی و حساسیت می شود. نحوه شست و شوی مو: ۱ خیس کردن مو با آب گرم ۲ مالیدن شامپو با نوک انگشتان به لابه لای مو (عدم محکم ماساژ دادن برای افراد دارای موی چرب علت تحریک شدن غده های چربی در پوست سر) ۳ آبکشی مو باید به موها اجازه داد که به طور طبیعی خشک شوند. استفاده از شوار به صورت گرم یا سرد استفاده از شوار و اتوی مو در حالت داغ موجب خشکی و شکنندگی و دوشاخه شدن مو میشود

۱۱

خواب یک احیا کننده عالی

فواید استراحت و خواب کافی: ۱. حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی. ۲. حفظ و ارتقای توان ذهنی ۳. رشد و تکامل ۴. بازیابی انرژی ۵. ایجاد توان لازم برای فعالیتهای جسمی و ذهنی (خصوصاً کودک و نوجوان به علت آزاد شدن هورمون رشد در طول خواب)

میزان خواب متفاوت است بنا به: ۱. نیاز هر فرد ۲. سن ۳. میزان فعالیت افراد

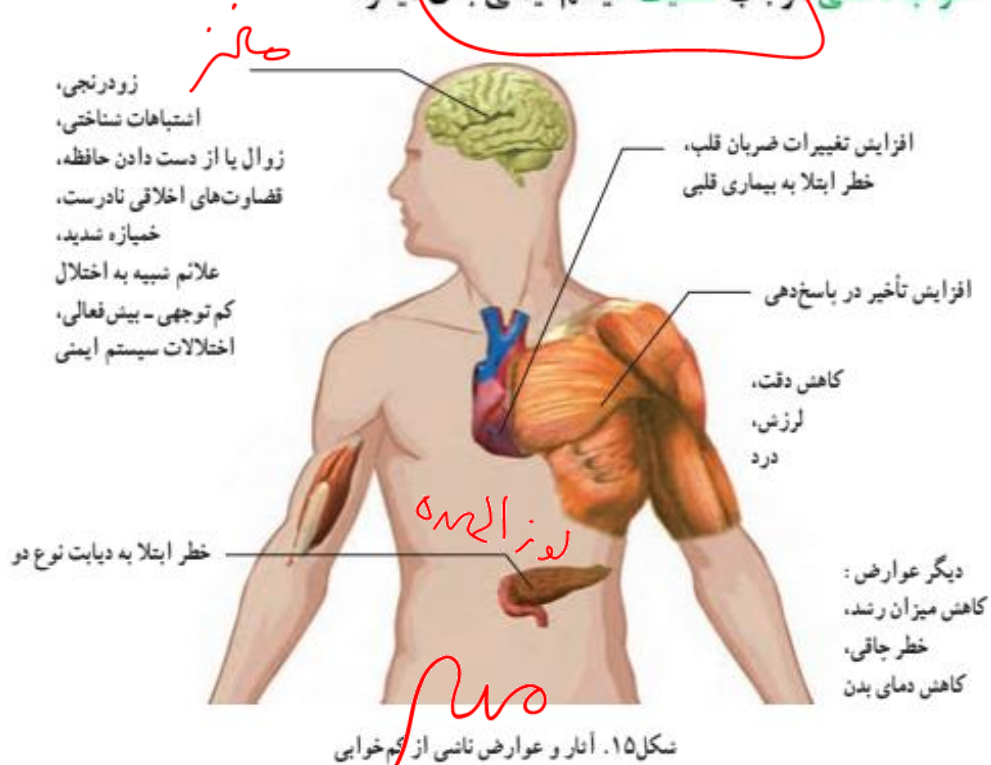
این عقیده که همه ۷ یا ۸ ساعت خواب نیاز دارند درست نیست. مثلاً نیاز نوزاد به خواب ۱۶ یا ۱۷ ساعت است و با بزرگ شدن فرد کمتر میشود، معمولاً در ۵ سالگی ۱۱ و در نوجوانی ۸ الی ۹ و در ۷۰ سالگی کمتر از ۶ ساعت خواب نیاز است.

مشکلات کم خوابی ۱ خواب ماندن ۲ خواب آلودگی ۳ احساس خستگی و کسالت ۴ افزایش خطر ابتلا به بیماری خواب ناکافی موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن میشود



بهداشت خواب دارای اصولی است که رعایت آنها می‌تواند به خواب بهتر کمک کند، برخی از این اصول عبارت‌اند از:

۱. ساعت خوابیدن و بیدار شدن خود را در طول هفته منظم کنیم (در ساعت معینی بخوابیم و بیدار شویم).
۲. عصرها از خوابیدن طولانی پرهیز کنیم (بیش از یک ساعت نخوابیم).
۳. از خوابیدن در ساعات‌های پایانی عصر و نزدیک به شب پرهیز کنیم.
۴. ۱ تا ۲ ساعت قبل از خواب از نوشیدن مایعات محرک مثل چای، قهوه و نوشابه پرهیز کنیم.
۵. شب‌ها از دیدن فیلم‌های خشن و غمناک پرهیز کنیم.
۶. از رختخواب فقط برای خوابیدن استفاده کنیم نه مطالعه کردن یا فعالیتهای دیگر.
۷. زمانی که احساس خواب می‌کنیم به رختخواب برویم. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد.
۸. به هیچ‌وجه سعی نکنیم خود را به زور در رختخواب نگه داریم، در صورتی که خوابمان نمی‌برد از رختخواب خارج شویم و به کاری که علاقه‌مند هستیم بپردازیم.
۹. در صورتی که افکار مزاحم در رختخواب مانع خواب ما می‌شوند، از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم (به زبان بیاوریم) یا روی یک کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم.



شکل ۱۵. آثار و عوارض ناشی از کم‌خوابی



پویش علمی ماندگار البرز



دکتر پورشبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز



پویش علمی
ماندگار البرز



دکتر پورشبانان

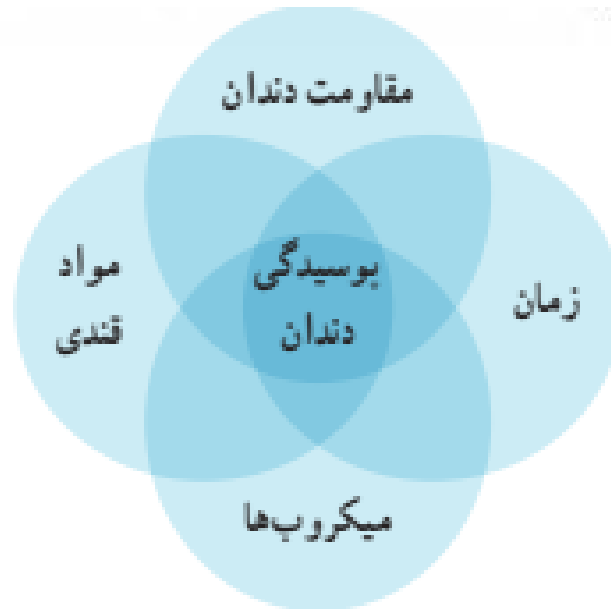
پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز

دهان اولین بخش دستگاه گوارش شروع از لب تا حلق: جایگاه دندان داخل استخوانهای فک بالا و پایین وظیفه دندان جویدن تکلم، حفظ زیبایی صورت توانایی هر یک از دندانها ۱ دندانهای پیش بریدن ۲. دندانهای نیش پاره کردن ۳ دندانهای آسیا نرم و خرد کردن

هدف بهداشت دهان و دندان ۱ رعایت اصول خاص بهداشتی ۲. حفظ سلامت بافتهای مخاطی دهان و دندان

پوسیدگی دندان از شایعترین بیماریهای تهدید کننده تمام گروه های سنی و جنسی که گاه موجب از دست دادن دندان و هزینه زیاد بر فرد میشود (مراجعه هر ۶ ماه یکبار به دندانپزشک توصیه میشود)

عوامل ایجاد پوسیدگی دندان ۱ میکروبیها در دهان به طور طبیعی انواع میکروبیها وجود دارد و برخی از آنها موجب پوسیدگی دندان میشوند ۲. مواد قندی و کربوهیدراتها به علت چسبندگی مواد غذایی، تعداد دفعات مصرف نوع قند در پوسیدگی دندان نقش دارند ۳. مقاومت شخص و دندان متأثر از بزاق، شکل و فرم دندان، طرز قرارگیری دندان، میزان مقاومت دندان نسبت به اسید تولید شده، نوع میکروب در حفره دهان، سلامت عمومی فرد بر میزان ایجاد پوسیدگی تأثیر دارند ۴. زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی

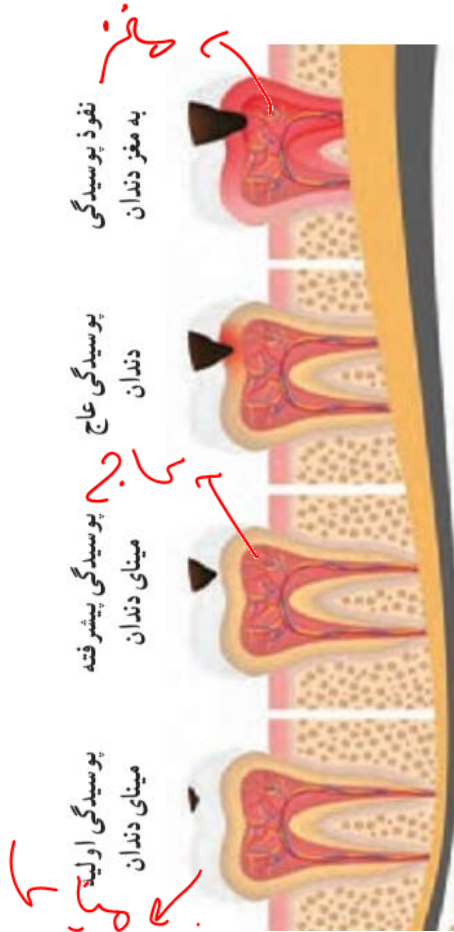


شکل ۱۶. عوامل اصلی مؤثر بر پوسیدگی دندان



زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی: پوسیدگی دندان در یک لحظه و یک روز انجام نمی‌شود، بلکه مدت زمانی لازم است تا مینا حل شده و بافت مینا از بین برود. تحقیقات نشان داده است که بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب‌های پلاک، ۲ تا ۵ دقیقه طول می‌کشد تا اسید ایجاد شود. در طی مدت ۱۰ دقیقه میزان اسید به حداکثر مقدار خود می‌رسد. سپس ۲۰ تا ۶۰ دقیقه در همان حال باقی می‌ماند و بعد از آن به تدریج به حالت عادی برمی‌گردد. با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی اسیدی می‌شود و تا این محیط اسیدی به حالت عادی برگردد، با خوردن مجدد مواد قندی، محیط دهان دوباره اسیدی می‌گردد. به این ترتیب در صورت عدم شست‌وشوی به موقع، دندان‌ها دچار پوسیدگی می‌شوند.

پوسیدگی یک روند تدریجی نسبتاً طولانی است و معمولاً با یک تغییر رنگ (قهوه‌ای یا سیاه‌رنگ) آغاز می‌شود، با ادامه پوسیدگی به لابه زیرین (داخل عاج)، دندان، حساس به سرما، گرما و شیرینی می‌شود و حتی گاهی در دندان، دردهای مداوم و شدید ایجاد می‌شود. هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد به‌طور معمول دردهای شدید شبانه، مداوم و خود به خودی به وجود می‌آید و در صورت عدم درمان، در انتهای ریشه دندان عفونت ایجاد می‌شود (آبسه دندانی) که می‌تواند با ایجاد تورم بر روی لثه یا گاه تورم در صورت همراه باشد.



شکل ۱۷. مراحل پوسیدگی دندان

روشهای جلوگیری پوسیدگی دندان ۱. پرهیز از مواد قندی و سیگار ۲. شست و شوی مرتب با روش صحیح. ۳. حداقل دو بار مسواک (صبح‌ها قبل یا بعد از صبحانه و شبها قبل از خواب) و یکبار استفاده از نخ دندان در طول شبانه روز
علت بوی بد دهان در صبح کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر این شب است که خودبه‌خود با صرف صبحانه و مسواک زدن و نخ دندان رفع میشود. ولی اگر بوی بد دائمی، باشد نشانه نوعی بیماری یا پوسیدگی دندان است که با تاکید بر رعایت اصول بهداشت دهان و دندان و زبان لازم است به دندانپزشک مراجعه شود.



✓ درس نهم: بهداشت ازدواج و باروری

ازدواج عامل تکامل انسان است

پیامبر: "هیچ بنایی در اسلام از ازدواج نزد خدا محبوب تر نیست و هر کس ازدواج کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است" ازدواج مناسب راه اصلی نیک بختی است.

لازمه موفقیت در ازدواج: کسب آمادگیهای لازم و رعایت مسائل بهداشتی، جسمی، روانی و اجتماعی زوجین

اولین شرط ازدواج بلوغ جنسی زن و مرد

در گذشته سن بلوغ جنسی و سن ازدواج نزدیک به هم بوده است. **سن ازدواج** تحت تاثیر عواملی مثل فرهنگ جامعه است بر اساس آموزه های اسلامی سفارش میشود که ازدواج را به تاخیر نیندازند

آمادگی جسمی، روانی و اجتماعی ازدواج موجب: ۱. تکمیل بنیان خانواده ۲ سلامت فرزندان تضمین سلامت جامعه میشود **بلوغ جسمانی**: توانایی فرد از نظر تولید مثل شروع برای دختران ۹ تا ۱۳ سالگی و پسران ۱۵ تا ۱۷ سالگی

بلوغ روانی: رشد شخصیت یعنی فرد از لحاظ شخصیتی توانمندی و پختگی به مرحله ای برسد که ۱ از خود شناخت کافی داشته باشد. ۲ مصالح خود را تشخیص دهد ۳ نسبت به فرد روبه رو شناخت پیدا کند

بلوغ اجتماعی: توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان

رسیدن به هر کدام از بلوغها در هر فرد در سن متفاوتی رخ میدهد و ممکن است در سن ۱۸ سالگی یا پایین تر زمینه های فوق را یک جا پیدا کند و فرد دیگری در سنین بالاتر نتواند به آنها دست یابد.

اقدامات بهداشتی قبل از ازدواج ۱. رعایت بهداشتی فردی زوجین بالاخص دهان و دندان، پوست، دستگاہهای تولید مثل ضروری است و مشکل در اینها به کیفیت زندگی مشترک لطمه میزند ۲ آزمایش ها و واکسناسیون موجب سلامت زوجین و نداوم ازدواج میشود (شامل آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین، آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی زوجین، تزریق واکسن کزاز برای خانم ها، بررسی تالاسمی زن و مرد، آزمایشهای بیماریهای عفونی ایدز، هپاتیت)

کم حفظی

● شرکت زوجین در کلاس‌های آموزشی هنگام ازدواج: زوجین در آستانه عقد با مراجعه به مراکز بهداشتی - درمانی و نام‌نویسی در کلاس آموزش هنگام ازدواج شرکت می‌کنند و پس از انجام آزمایش‌های قبل از ازدواج به‌طور هم‌زمان در کلاس‌های آموزشی جداگانه حضور می‌یابند. در این دوره‌ها آموزش‌هایی درباره مبانی ازدواج از دیدگاه دین مبین اسلام، روابط عاطفی و اجتماعی ازدواج و نیز مطالبی درباره آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تولیدمثل، روابط زناشویی، عوامل مؤثر در تحکیم خانواده از منظر روان‌شناسی، فواید فرزندآوری، عوارض پزشکی و روان‌شناسی سقط عمدی جنین، اخلاق و خانواده و آشنایی با احکام و حقوق زوجین به زبان ساده ارائه و به سؤالات احتمالی زوجین پاسخ داده می‌شود.

هدف از مشاوره قبل از ازدواج: بررسی و تطبیق تناسب‌های لازم بین طرفین برای تشکیل زندگی مشترک برای همین بررسی تناسب بین زن و مرد از لحاظ ذهنی و تفکرات است تا بررسی شود که زوجین قادر به زندگی مشترک با هم هستند یا نه

مشاوره ژنتیک برای همه لازم نیست ولی در صورت سابقه فامیلی برای بیماری‌ها و نقصای مادرزادی (به دلیل دخالت عوامل ارثی و بروز نارسایی‌های کودکان باید مشاوره ژنتیک انجام شود) حدود ۳۰۰۰۰ ژن در سلولهای بدن هر فرد وجود دارد که ممکن است برخی ژنها معیوب و نهفته باشند (در صورت ازدواج فامیلی با قرارگیری ژن نهفته در کنار ژن همسر، منجر به بروز بیماری در فرزند میشود. مانند: تالاسمی)

باروری و فرزندآوری: یکی از اهداف ازدواج

از مهمترین مسئولیتهای زوجین برنامه ریزی برای فرزندآوری

بزرگان دینی به والدین توصیه میکنند که پیش از انعقاد نطفه و در طول بارداری ۱ اطمینان از حلال و طیب بودن غذا ۲ رعایت واجبات ۳ سعی در مستحبات ۴ گفتن ذکرها و خواندن دعاهاى خاص و ختم قرآن در طول بارداری



عوامل موثر بر باروری

سن

دارای اهمیت زیاد است، زیرا با افزایش سن خانمها شرایط باردار شدن دشوار میشود و در مردان نیز با بالا رفتن سن تولید هورمون مردانه به تدریج کم میشود.

کشیدن سیگار یا مواد دخانی

مصرف دخانیات تاثیر منفی بر سلامت باروری دارد. چه زن و چه مرد. این اثرات حتی زمانی که خود فرد از این مواد استفاده نمیکند ولی مکرراً در معرض دود آنها قرار دارد نیز ایجاد میشود.

برخورداری از وزن مناسب

وزن مادر بر باروری موثر است. تخمک گذاری در خانمهای با وزن خیلی زیاد یا خیلی کم نامنظم است. عوارض چاقی مادر ۱. افزایش فشارخون. ۲. دیابت دوران بارداری ۳. وزن زیاد نوزاد در هنگام تولد و سزارین ۴. قاعدگی نامنظم ۵. افزایش ناباروری و کاهش موفقیت درمان های ناباروری ۶. افزایش خطر سقط خود به خودی جنین

تغذیه

معمولاً زوجین زمانی که تمایل به بارداری دارند نیاز به رژیم خاصی ندارند مگر تجویز پزشک رژیم غذایی متعادل دارای ترکیبی از انواع ویتامینها مواد معدنی و دیگر مواد مغذی مورد نیاز بدن را تامین میکند

ورزش

فواید: ۱. ایجاد حس خوب ۲. بهبود خواب ۳. افزایش سوخت و ساز بدن ۴. کنترل قند خون ۵. کاهش بیماریهای مزمن، حملات قلبی، سکنه مغزی، بیماری قندی، برخی سرطانها روزانه ۳۰ دقیقه

داروهای محرک و مکمل ها

استفاده بی رویه داروهای محرک و مکملها مثل مکملهای بدن سازی روی ۱ تولید هورمون مردانه و زنانه ۲ افزایش احتمال ناباروری تاثیر می گذارد.



پویش علمی
ماندگارالبرز



دکتر پورشبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگارالبرز



استرس

افراد در هر شغلی باید زمانی برای انجام امور مورد علاقه و کسب آرامش اختصاص دهند
راههای کسب آرامش: مطالعه، قدم زدن، عبادت و ...

آلودگی های محیطی

سیگار، گازوئیل، بخار ناشی از رنگها، دود آگزوز اتومبیل از مواد آلوده کننده ای هستند که بر باروری تاثیر میگذارند. حتی تاثیر منفی بر باروری خانم هایی که هنوز باردار نشده اند

سفید کننده حاوی کلر

کلر در اغلب سفید کننده های لباسها و سطوح خانه وجود دارد. اینها تاثیر منفی بر باروری میگذارند. استفاده کنندگان مکرر بیشتر در معرض مشکل ناباروری اند

بیماریهای منتقله از راه جنسی

مثل سوزاک و... از عوامل خطر نسبتا شایع ناباروری هستند که در صورت عدم درمان منجر به بیماری التهابی لگن میشوند
عوارض بیماری التهابی لگن: ۱ سقط ۲ حاملگی خارج از رحم ۳ انسداد لوله های راه جنسی رحمی که منجر به کاهش احتمال بچه دار شدن

مشروبات الکلی یا مصرف داروهای روان گردان

مصرف اینها حامله شدن یا تداوم یک حاملگی را با مشکل مواجه میکند.

قاعدگی های نامنظم

وجود اختلالات تخمک گذاری در زنان بدون قاعدگی یا دارای دوره های قاعدگی بیش از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۵ روز (لزوم مراجعه به پزشک)

ابتلا به بیماریهای مزمن

دیابت، آسم، فشارخون بالا ممکن است بر روی بارداری یا جنین تاثیر داشته باشند؛ پس مشورت با پزشک برای بارداری توصیه می شود.

ص

توصیه‌های بهداشتی باروری مردان ۱ عدم مصرف خودسرانه هر دارویی در سنین باروری ۲ عدم حمام داغ و طولانی مدت، سونا، وان ۳ عدم قرار دادن طولانی مدت لپتاپ و سایر وسایل الکترونیکی روی پایین تنه ۴ عدم پوشیدن لباسهای تنگ ۵ عدم کار طولانی مدت نشسته و ممتد

توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان

- اگرچه بارداری در طول دوره باروری زنان بلامانع است ولی بهتر است برای بارداری در سنین خیلی پایین با بالا با پزشک مشورت شود.
- بهتر است مادران پس از تولد فرزند، دو سال کامل کودک خود را شیر دهند و بارداری بعدی پس از شیردهی کامل صورت پذیرد، اما چنانچه در دوره شیردهی بارداری اتفاق بیفتد هیچ خطری مادر را تهدید نمی‌کند.
- خانم‌ها از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از اسید فولیک مصرف کنند و در صورت داشتن کم‌خونی باید آن را درمان کنند. در تصاویر روبه‌رو برخی از مواد غذایی حاوی اسید فولیک را مشاهده می‌کنید.
- همچنین به دلیل اینکه در دوران بارداری مواد غذایی مورد نیاز جنین از بدن مادر تأمین می‌شود، تغذیه مناسب و سرشار از کلسیم و ویتامین‌ها توصیه می‌شود.

بیماری‌های مادر

- همه خانم‌ها باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری سرخچه آزمایش شوند. سرخجه یک بیماری ویروسی واگیردار است که در صورت ابتلای مادر در دوران بارداری، عوارض خطرناک و غیر قابل برگشتی برای جنین خواهد داشت (شکل ۴)، بنابراین لازم است واکسن سرخجه برای زنانی که ایمنی نسبت به آن ندارند حتماً سه ماه قبل از بارداری تجویز شود. همچنین از تکرار هر ۱۰ سال یک بار واکسن کزاز و دیفتی (توأم) اطمینان حاصل شود.



مقرب افتادگی ذهنی



بیماری‌های قلبی



آب مروارید

شکل ۴. اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد



دکتر پورشبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز



- در دوران بارداری رعایت بهداشت دهان، دندان و لثه بسیار مهم است و مداخلات دندان پزشکی تنها برای موارد اورژانسی انجام شود.
- زایمان به روش طبیعی توصیه می‌شود، زیرا زایمان به روش جراحی (سزارین) عوارض زیادی بر سلامت مادر و فرزند دارد.
- فاصله طولانی (بیش از ۳ سال) بین بارداری‌ها به دلیل اثرات نامطلوب روان‌شناسی و تربیتی بر فرزندان و افزایش خطر ناباروری ثانویه، توصیه نمی‌شود.
- روش‌های پیشگیری از بارداری بدون ضرر نیست و حتماً باید با تجویز پزشک استفاده گردد.
- تجربه اولین بارداری در سنین پایین و داشتن بارداری‌های متعدد، اثر محافظتی بر رحم و تخمدان مادر دارد و احتمال ابتلا به سرطان تخمدان، رحم و پستان را کاهش می‌دهد، از این رو توصیه می‌شود بارداری پس از ازدواج به تأخیر نیفتد.

✓ درس دهم : بهداشت روان

تغییرات سریع جامعه امروز برخی افراد را دچار آشفتگی های هیجانی میکند که این حالات و هیجانات زودگذر، معمولاً طبیعی، قابل مشاهده در رفتارها هستند و دوام چندانی ندارند (اما ممکن است استمرار یابند و باعث مزاحمت دیگران شود) در این حالت فرد ممکن است که تصمیمهای نابه جایی بگیرد، به موقع اقدام نکند، ارتباطش با دیگران دچار اختلال شود و در اثر ناکامی های حاصل در تحصیل شغل و... دچار اضطراب و خشم یا افسردگی شود.

برای پیشگیری از بروز مشکلات لازم است تا خودآگاهی عزت نفس، سرسختی، مقاومت و... در فرد تقویت شود تا ۱ رشد و توانایی روانی، عاطفی و بهداشت روان فرد ارتقا یابد. ۲ فرد را قادر سازد که بر فشارها و تعارضهای زندگی چیره شود ۳. از امکان تداوم زندگی سالم برخوردار گردد.



خودآگاهی یا شناخت فرد از خویش شامل شناخت توانایی ها ضعف ها ، احساسات ارزشها نیازها و... است.

فایده خودآگاهی ۱ کمک به شکلگیری هویت مطلوب ۲ جلوگیری از بروز اختلالات روانی و شکلگیری رفتارهای پرخطر

لزوم کاوش افراد (خصوصاً نوجوانان که در مرحله هویت یابی اند) حرکت در مسیر صحیح که به سلامت و موفقیت آنها در زندگی می انجامد.

از عواملی که در فرایند شکلگیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند ۱ عزت نفس ۲ سرسختی ۳ تاب آوری

عزت نفس یعنی احساس ارزشمند بودن. برخی فکر میکنند که ملاک ارزشمندی و محترم بودن آنها داشتن صفات یا ویژگیهای خاصی (مثل اصل و نسب زیبایی و...) است و در صورت فقدان آن ها، احساس بی ارزشی و حقارت میکنند. این ویژگیها بد نیستند ساکن ولی مشروط کردن احترام و ارزش خود به آنها اشتباه است.

کمک خودآگاهی به انسان: دریابد که به دلیل انسان بودن ارزشمند و محترم است و ارزش ذاتی او وابسته به ویژگیهای فوق نیست.

(این احساس خودارزشمندی درونی همان عزت نفس و کرامت انسانی است که مانند سپری قوی در مقابل آسیب های روانی و اجتماعی از فرد دفاع میکند)

جوانان دارای عزت نفس: قائل بودن احترام برای خود، پیام های درونی مثل: تو باارزشی، تو میتوانی به دیگران اعتماد کنی و... را در خود دارند

افراد دارای ضعف عزت نفس شنیدن پیامهایی در ذهن خود که به طور مرتب عزت نفس آنها را سرکوب و موجب تضعیف سلامت روانی و عاطفیشان میشود.

راهکارهای بهبود عزت نفس: ۱ تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها ۲ تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود. ۳ تهیه فهرستی از

توانمندی های فردی خود ۴ آراستگی ۵ کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل ۶ مشارکت در فعالیتهای فردی و اجتماعی ۷ برقراری رابطه سالم با دیگران ۸ برقراری رابطه سالم با دیگران

۹ دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش ۱۰ داوطلب شدن برای کمک به دیگران ۱۱ آراستگی



پویش علمی
ماندگارالبرز



دکتر پور شبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگارالبرز



پویش علمی
ماندگار البرز



دکتر پورشبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز

روشی که خود را با زندگی سازگار میکنیم، به تطابق میرسیم و تجربیات روزمره خود را مدیریت میکنیم که نشان دهنده وضعیت ذهنی و روانی ماست. فرد تاب آور نحوه استدلال و نگرش متفاوت در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ میکند و به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن به خود و تواناییهای خود توجه بیشتری میکند. ویژگی های افراد سرسخت ۱ مقاومت در برابر فشار روانی ۲ کمتر مستعد بیماری نسبت به بیشتر افراد ۳ معمولاً دارای کنترل بیشتری بر زندگی خود ۴ تعلق خاطر بیشتر ۵ پذیرا بودن در قبال تغییرات ۶ تعهد ۷ کنترل ۸ چالش پذیر

تاب آوری مجموعه ای از ظرفیتهای فردی و روانی که فرد با کمک آنها میتواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود و حتی میتواند در شرایط مشکل خود را ارتقا بخشد در برخی افراد گویی ظرفیتهای درونی وجود دارد (مثل: افراد در شهرهای مرزی افرادی که بعد از جنگ تحمیلی با از دست دادن های فراوان شرایط ناگوار را تحمل کردند و بعد اتمام جنگ به زندگی طبیعی برگشتند)

تاب آوری گرچه یک ویژگی درونی است ولی میتواند در تعامل با محیط تقویت و توسعه یابد توصیه هایی برای حفظ و ارتقاء تاب آوری ۱ تقویت مذهب و معنویت در خود ۲ مراقبت از تغذیه و سلامت ۳ داشتن عزت نفس ۴ کسب مهارتهای سالم برای مقابله با مشکلات ۵ خوش بینی ۶ ایجاد دلبستگی های مثبت ۷ توسعه ارتباطات با دیگران ... ۸ داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی ۹ داشتن هدف در زندگی

اختلالات روانی - رفتاری شایع در دوره نوجوانی

از شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی: ۱. استرس، ۲. اضطراب، ۳. افسردگی، ۴. حشم زندگی توأم با وقایع رویدادها و مشکلاتی است که همواره بر - جسم و روان افراد تاثیر میگذارد که به آن فشار روانی (استرس) گفته می شود استرس یک واقعیت در زندگی و غیر قابل اجتناب است میتوان استرس را در شرایط ناخوشایند تحت کنترل در آورد تا بر ما غالب نشود. استرس ذاتاً خوب یا بد نیست بلکه ممکن است اثرات مثبت یا منفی بر جسم و روان داشته باشد. فشار روانی سالم سبب هوشیاری فرد، کمک به فرد جهت بر آورده کردن نیازهای در موقعیتهای مختلف میشود و روانی ناسالم موجب احساس درماندگی (مثلا در شب امتحان)، فشار روانی سالم ایجاد انگیزه در فرد جهت مطالعه است و فشار روانی ناسالم مانع از مطالعه و سبب مختل کردن یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان میشود. در استرس ۱ افزایش فشارخون و تعداد نبضها ۲ تپش قلب نااحتی معده ۳ سرگیجه و سردرد ۴ تعریق و لرزش عارض میگردد شود. اثرات زودگذر استرس مشکل آفرین نیست ولی تکرار آن موجب اثرات جسمی پایدار مثل ۱ بیماری قلبی عروقی ۲ التهاب های پوستی ۳ سردرد ۴ اختلالات گوارشی ۵ ضعف سیستم ایمنی ۶ افزایش احتمال ابتلا به سرطان میشود



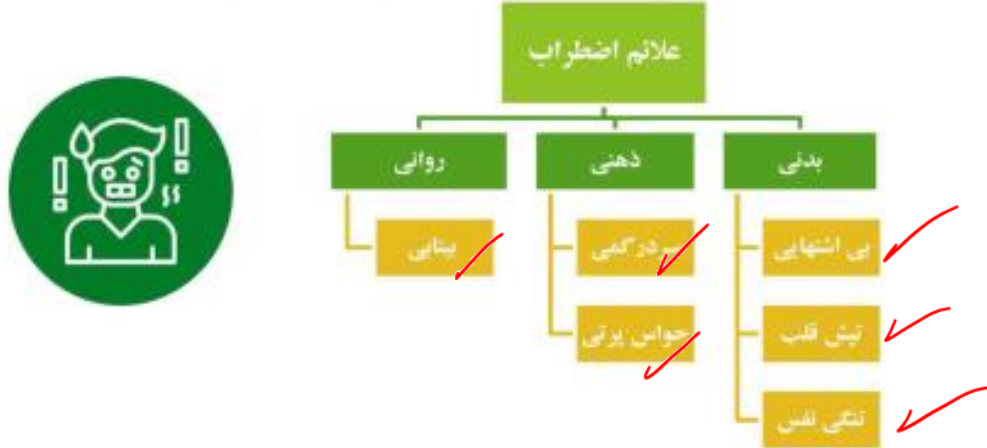
پویش علمی
ماندگارالبرز



دکتر پورشبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگارالبرز

اضطراب واژه‌ای که عموماً در توصیف یک حالت خاص که با احساسی از فشار درونی ترس و هراس همراه است به کار می‌رود. اضطراب در برخی رویدادهای زندگی که در وضعیت خطرناکی قرار داریم یک واکنش طبیعی است و با بسیج کردن نیروی دفاعی بدن به حفظ خود از خطر کمک میکند. مثال: فرار از حمله حیوان
اضطراب زمانی مشکل آفرین است که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم برمی‌انگیزد.



راه مقابله با اضطراب ۱ بازداری جلوگیری از انتشار و پخش شدن اضطراب با مدیریت و کنترل آن با برنامه ریزی و به کارگیری روشهای مناسب ۲ برون ریزی مثل بازگو کردن اضطراب حرف زدن درباره نگرانی خود ۳ جایگزین کردن خواسته‌ها به دلیل اینکه یک فرد نمی‌تواند در لحظه هم آرام باشد و هم مضطرب شرکت در فعالیت‌های لذت بخش و آرامش دهنده (ورزش و ...)

و پرت کردن حواس خود از موضوع استرس زا به موضوع دیگر روشهای مفیدی هستند.
افسردگی احساس ناخوشایندی که برای مدت زمان طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.
عوامل زمینه ساز افسردگی ۱ حوادث غم انگیز در خانواده طلاق والدین مرگ یکی از عزیزان و... ۲ بیماریها و اختلالات جسمی مثل نوجوانان دارای مشکل پزشکی خاص سکنه مغزی، صرع کم خونی برخی سرطانها و آسیب به سر دارای احتمال بالای ابتلا به افسردگی هستند. ۳ مشکلات تغذیه ای مانند کمبود ویتامین های B ۱ ۴ افزایش احتمال بیشتر ابتلا به افسردگی در نوجوانان دارای سابقه افسردگی در خانواده نسبت به کسانی که این سابقه را برآورده کردن نیازهای در موقعیتهای مختلف میسود و فشار ندارند.

الزکیلی

۵۵



همه افراد گاهی اوقات در موقعیتهایی از زندگی خود حالت‌هایی افسردگی را تجربه میکنند و باید سریعاً برای برگشت به حالت عادی اقدام کرد؛ زیرا عدم اقدام به موقع تشخیص و درمان افسردگی خفیف موجب شدت یافتن آن و گرفتار شدن فرد در عواقب جسمی و روانی ناشی از آن مثل افزایش خشونت و... می‌شود.

خشم احساسی که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌شود. این احساس واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی که او را تهدید یا ناکام کرده است میباشد. خشم در نوجوانان بیشتر در زمانی که مورد تمسخر و تحقیر قرار میگیرند بروز پیدا میکند. خشم میتواند به صورت خفیف و ناخوشایند بروز کند و تا یک احساس شدید عصبانیت پیش برود.

خشم اغلب همراه با جلوه‌هایی از پرخاشگری مثل عصبانیت، خشونت، توهین و... است.

خشم به عنوان یک هیجان طبیعی دارای آثار مثبت و منفی است. آثار مثبت خشم میتواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی گروهی و اجتماعی به شرط کنترل آن شود و آثار منفی آن منجر به بروز ناراحتی‌های جسمی (سردرد، سکنه قلبی و...) روانی فشار روانی (اضطراب مصرف مواد مخدر و...) و اجتماعی (انزوا تنهایی و...) می‌شود.

برای مقابله با **خشم** ۱ ارزیابی اولیه خود و تجزیه و تحلیل رویداد مشکل ساز ۲ تشخیص خواسته‌های منطقی و غیر منطقی خود از زندگی و انتظارات خود از دیگران (نتیجه شناسایی خواسته‌ها و انتظارات غیر منطقی خود و تبدیل آنها به خواسته‌های واقع بینانه تا کمتر در موقعیتهای مشکل ساز قرار گرفت) علاوه بر روش فوق، گاه افراد در موقعیت خشم قرار میگیرند و در شرایط نیازمند به کارگیری روشهای خودآرام سازی (به عنوان مهم ترین روش مقابله با خشم) هستند.

مهم ترین روشهای خود آرام سازی ۱ تغییر وضعیت بدن نشستن، دراز کشیدن ۲ نفس عمیق و مکث کردن ۳ آب خنک نوشیدن ۴ بیرون کردن افکار منفی ۵ ترک موقعیت در صورت امکان ۶ خارج کردن عضلات از حالت انقباض

✓ درس یازدهم : مصرف دخانیات و الکل



پویش علمی
ماندگار البرز



دکتر پورشبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز

دخانیات بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن ۲۰ بوده است

دخانیات هر ماده یا فرآورده‌ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن گیاه توتون یا تنباکو یا مشتقات آن باشد (همگی دارای همان خطر مصرف سیگارند) مواد دخانی بدون دود مثل تنباکوی جویدنی مکیدنی یا استنشاقی، مصرف هر کدام مضر است و باعث مرگ و ناتوانی میشود.

سیگار پر مصرف ترین ماده دخانی

مواد تشکیل دهنده سیگار ۱ توتون ۲ کاغذ ۳ فیلتر ۴ برخی افزودنیها (نتیجه سوختن این مواد با هم: به وجود آمدن بیش از ۷۰۰۰ ماده سمی و ماده سرطان زا)

مواد سمی موجود در مواد دخانی ۱. نیکوتین سم شدیداً کشنده و و ماده اعتیاده آور دخانیات. نتیجه مصرف: انقباض عروق داخل بینی که موجب تشدید سینوزیت، التهاب نواحی گوش و حلق و بینی میشود. نیکوتین باعث سکنه قلبی و افزایش قند خون نیز میشود ۲. آرسنیک نوعی گاز در سیگار که توسط ریه کبد کلیه ها و طحال جذب شده و بعد از دو هفته در پوست مو و استخوان جایگزین میشود در بروز سرطان لب نقش دارد ۳. قطران (تار) پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگ جمع شده در ریه که حاصل ذرات ریز سیگار است و حاوی عوامل سرطان زاست ۴. سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ): ماده‌ای بودن هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه و خون شده و موجب اختلال در تنفس میشود. ۵. مواد رادیواکتیو (پرتوزا) مدتی بعد از استعمال دخانیات در ریه ها جمع شده و وارد خون شده و به نقاط حساس می رسد (عوارض: سرطان، مشکلات چشم، خون، پوست، ریه و تنفس) ۶. آمونیاک از عوامل ایجاد تحریک و تخریب بافت ها (خصوصاً در ریه) در جریان استعمال دخانیات ۷. کربورهای هیدروژن موجب خطر ابتلا به سرطان در تمام بافتهای بدن خصوصاً مجاری تنفسی را تشدید میکند.

محصولات بدون دود و نوپدید دخانی

محصولات بدون دود و ابزار آلات نوپدید مصرف نیکوتین همچون سیگارهای الکترونیکی؛ با ادعای بی خطر بودن و به منظور به دام انداختن نوجوانان و جوانان توسط صنایع دخانی به بازارهای مصرف آمده است. این محصولات، برای سلامتی مضر و خطرناک هستند. برای نمونه بخارات حاصل از سیگارهای الکترونیکی حاوی انواع مواد شیمیایی، سرطان‌زا و سمی است که می‌تواند موجب بروز سرطان‌های ریه، دهان، مری، لوزالمعده، بیماری‌های لثه، پوسیدگی دندان و ریزش دندان‌ها در فرد شود و اثرات منفی بر روی قلب به جا گذارد. همچنین جراحات صورت، شکستگی فک و دندان‌ها و مرگ ناشی از انفجار باتری این محصولات نیز بسیار گزارش شده است.

التهاب

م



پویش علمی
ماندگار البرز



دکتر پور شبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز

دود قلیان حاوی مقادیر بیشماری مواد سمی است که از عوامل اصلی بروز سرطان ریه، بیماری‌های قلبی-عروقی و ... است.

مصرف متناوب قلیان به علت نیکوتین موجود در دود آن وابستگی ایجاد میشود وجود افزودنیهای شیمیایی و مواد مخدر در تنباکوهای میوه ای موجب سرطان بیماری های کشنده آلرژی، آسم و حساسیت می شود.

استفاده مشترک از قلیان احتمال انتقال بیمارهای منتقله از طریق دهان و دستان مثل اگزمای دست، عفونت هایی مثل سل، ویروس تبخال، هلیکوباکتری عامل زخم معده را بالا میبرد.

سن شروع به اعتیاد ۹۰٪ افراد معتاد زیر ۱۸ سال شروع به اعتیاد توسط ۹۰٪ افراد با سیگار است

عوامل سوق افراد به مصرف دخانیات ۱. باور غلط به جذاب شدن سیگار پر مصرف ترین مواد دخانی مواد تشکیل دهنده سیگار و مورد توجه قرار گرفتن ۲ احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن ۳. باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان ۴. در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی ۵. ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی ۶. باورهای غلط مانند اینکه مصرف سیگار موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی و ... میشود. دود دست دوم افرادی که در معرض تنفس دود دخانیات قرار میگیرند ولی خودشان مصرف کننده نیستند (بیش از ۳۰٪ بیماران قلبی و یک سوم بیماران تنفسی را افراد تشکیل میدهند)

دود دست سوم بوی سیگاری که در محیط پراکنده میشود و لوازم منزل را در برمی گیرد

میزان بروز سرماخوردگی، عفونت گوش میانی،

گلودرد، سرفه و گرفتگی صدا در کودکانی که در منزل در

معرض دود دخانیات و سیگار هستند، بیشتر است.



یکی از مشکلات امروزی جوامع بشری: مصرف الکل

افزایش غلظت الکل در خون موجب مسمومیت فرد می‌شود. افراد در اثر مصرف مشروبات الکلی دچار پیامدهای آنی و جامعه بلند مدت خواهند شد.

از بارزترین آثار فوری مصرف الکل اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثارش را به صورت عدم تعادل در حرکت اختلال در تکلم کاهش تعداد تنفس کاهش ضربان قلب و فشارخون نشان می‌دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی موجب تأثیر کارکردهای حیاتی میشود و در موارد شدید موجب کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود

از شایع‌ترین آثار بلند مدت مصرف الکل: بیماری سیروز کبدی و سرطان

در بیماری سیروز کبد کالری‌های اضافی بدن را به چربی تبدیل کرده و در خود ذخیره میکند که به آن کبد چرب می‌گویند. به علت عدم امکان انتقال چربی به دیگر مکانهای ذخیره سازی بدن (به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی) سلولهای پر از چربی کبد، سبب از دست رفتن کارکرد کبد می‌شود.

بر اثر نوشیدن مشروبات الکلی، کبد کالری‌های اضافی بدن را به چربی تبدیل کرده و در خود ذخیره می‌کند، وضعیتی که به آن «کبد چرب» می‌گویند. در این بیماری، چربی ذخیره شده در کبد نمی‌تواند به دیگر مکان‌های ذخیره چربی در بدن منتقل شود، از این رو سلول‌های پر از چربی، سبب می‌شوند کبد کارکرد طبیعی خود را از دست بدهد، با ادامه مصرف الکل یک مرحله دیگر از تخریب کبد آغاز می‌شود که به آن «فیروز» گفته می‌شود. در این مرحله بافت‌های آسیب دیده کبد، بافت‌های پیرامونی را زخمی و یا به اصطلاح فیروزه می‌کنند و چنانچه شخص به مصرف الکل ادامه دهد، با التهاب شدید کبد یعنی بیماری «سیروز کبدی» و در نهایت سرطان کبد مواجه خواهد شد.

و

۳

۴

✓ درس دوازدهم: اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن

علل دچار شدن برخی نوجوانان در این دوره نداشتن حس ارزشمندی دانش و مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر و عدم دسترسی به حمایت‌های لازم در خانواده و جامعه (برخی مشکلات: افت تحصیلی، منزوی بودن گوشه‌گیری اعتماد به نفس ضعیف، عدم برقراری ارتباط صحیح با همسالان و بزرگسالان و پایبند نبودن به مقررات جامعه)

تعریف اعتیاد عادت کردن خوگرفتن و خود را وقف عادت‌های نكوهیده کردن مثل استعمال مواد مخدر

فرد معتاد کسی که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد. اعتیاد اغلب سیری مزمن و عود کننده دارد اما قابل پیشگیری و درمان است.

تعریف پیشگیری مداخله‌ای مثبت و اندیشمندانه برای مقابله با شرایط مضر قبل از اینکه منجر به اختلال یا ناتوانی شود پس شناخت عوامل و ویژگی‌ها و خصیصه‌هایی که افراد را در مقابل اعتیاد آسیب پذیرتر میکند و کسب مهارت‌های مقاومتی در برابر آن میتواند در پیشگیری از اعتیاد به افراد کمک نماید.

تعریف وابستگی به مواد اجبار در مصرف موادی که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف کننده دارد و روابط و زندگی روزمره او را مختل میکند

برخلاف تصور برخی مواد مخدر به سرعت تمام زندگی فرد را تحت کنترل قرار میگیرند.

عواقب وابستگی به داروها و مواد ۱ مختل کردن توان استدلال ادراک و قضاوت فرد ۲ تضعیف کردن هوش و حواس فرد افراد. اگرچه با تصمیم اختیاری اولیه به سمت مواد میروند اما با ادامه مصرف به مرور زمان توانایی آنها در خودکنترلی شدیداً آسیب دیده و به مواد وابستگی پیدا میکنند.



پویش علمی
ماندگارالبرز



دکتر پور شبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگارالبرز

انواع وابستگی

جسمانی	وضعیتی که در آن بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان داده و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف انتظار داشته مجبور میشود بیشتر از مرتبه های قبلی مواد مصرف کند. نحوه شکل گیری روانی اعتیاد همینطور است
روانی	میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است. در صورت داشتن وابستگی روانی حتی با قطع مواد برای مدتی کوتاه فرد دچار وسوسه برای مصرف مجدد شده ولی با نشانه های جسمانی ترک مواد مخدر مواجه نمیشود وابستگی روانی گاهی وسوسه ای شدیدتر برای مصرف مواد تلقی میشود. احساسات خوشایند و لذت بخشی که مصرف مواد ایجاد میکند ممکن است فرد را بارها تحریک و به اشتباه اینگونه القا کند که مصرف مواد میتواند باعث کاهش استرسها و اضطرابهای او شود. گاهی افزایش شدت وابستگی روانی موجب تنظیم تمام زندگی برای خرید و مصرف مواد مخدر میشود و در این شرایط عدم مصرف باعث بروز علائم لرز، گرگرفتگی عضلات، تب، تهوع، استفراغ میشود و فرد برای رهایی مجبور به مصرف دوباره است.

Handwritten red notes and arrows pointing to the text in the table, specifically highlighting the psychological addiction section.



نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر ۱. اختلال عملکرد در تحصیل و کار به دلیل مصرف مواد ۲. ادامه دادن به مصرف مواد با وجود تمام مشکلات ناشی از آن ۳. صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد ۴. تلاش ناموفق برای توقف مصرف مواد ۵. پدیدار شدن نشانه‌های سندرم محرومیت مانند دردهای شدید دست و پا خمیازه‌های مکرر و لرز آب ریزش بینی و چشم‌ها و اسهال

تعریف اختلالات مصرف مواد حالت خفیف تر از وابستگی به یک ماده است. یعنی اگرچه فرد اعتیاد ندارد؛ ولی آن را علی‌رغم مشکلاتی که برایش ایجاد میکند مصرف میکند.

دلایل اهمیت پیشگیری از اختلالات مواد مخدر: ۱. ایجاد آثار و نتایج - امروزه در جهان بیش از ده مخدر طبیعی و هزار نوع مخدر صنعتی مضر و مضر بر جسم و روان ۲. همراه شدن خطرات و حوادث با که آثار بدتری دارند تولید میشود. مصرف مواد متال مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف - انواع مواد اعتیاد آور از ترکیباتی ساخته شده اند که بر ارتباط مواد باعث حوادث رانندگی میشود ۳. کشاندن فرد بدون وابستگی با ادامه بین سلولهای عصبی و بخشهای مختلف مغز اثر می‌گذارند.

۱۰٪ لغو



سه گروه مواد مخدر بر اساس نوع تاثیر بر روی عملکرد دستگاه عصبی و بدن	
محرک‌ها	بر سیستم عصبی و سایر دستگاههای بدن تاثیر می‌گذارند و در نتیجه به طور گذرا فعالیتهای فکری و بدنی فرد را بیشتر کرده و موجب هیجان کاذب میشود. البته این حالت هیجانی کوتاه مدت است و به سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی و جست و جوی موادی بیشتر میدهد مانند محرکهای طبیعی (کوکائین، کافئین، کراک و مصنوعی، آمفتامین‌ها، اکستازی، ریتالین)
توهم‌زاها	موجب اوهام حسی و بصری فرد میشوند و ممکن است صداهایی بشنود و چیزهایی ببیند که وجود خارجی ندارند. مانند توهم زای طبیعی (فراورده گیاه شاهدانه، حشیش، گراس) و مصنوعی (ال. اس. دی)
مخدرها	شامل تمام موادی که خاصیت منگی، بی حسی بیدردی و تخدیر کنندگی دارند و موجب کند شدن فعالیتهای دستگاه عصبی و در نتیجه سستی فعالیت فکری و بدنی میشود. مانند مخدر طبیعی (تریاک، شیره تریاک) و مصنوعی (هروین، ترامادول متادون برخی قرصهای مسکن حاوی کدئین)

عوامل بازدارنده در رو آوردن به مصرف مواد مخدر ۱ ایمان به خدا ۲. اشتغال به تحصیل علم ... ۳ کسب و کار سالم ۴. پایبندی به مذهب و معنویت ۵ انجام جدی ورزش ۶. پرداختن به تفریحات سالم

علل روی آوردن نوجوانان به مصرف مواد: ۱. کم اهمیت نمودن موارد فوق ۲ نداشتن برنامه برای گذراندن سالم اوقات فراغت از مهم ترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد اصرار دوستان و همسالان (دلیل و ادار کردن دوستان برای مصرف مواد توجیه رفتار غلط خود) علت نه گفتن برخی به اصرار دوستان: احتمال طرد شدن از دوستان برخی به علت نداشتن اعتماد به نفس کافی پس مدتی بعد از «نه» گفتن تسلیم فشار همسالان میشوند (لزوم یادگیری مهارت‌های مقاومتی در مواجهه با این فشارها و لزوم هوشیاری فرد به این شرایط)

یکی از راهکارهای بهره گیری از مهارت‌های مقاومتی: مهارت نه گفتن در صورت وجود شرایطی که برخلاف میلمان است باید ترس خجالت، رعایت احترام و... را کنار گذاشته و «نه» بگوییم ما مسئولیم در برابر فشار پیشنهادهای نادرست مقاومت کنیم و تسلیم نشویم و بدون درگیر شدن با ارائه استدلال‌های منطقی و روشن و نیز جایگزینی رفتارهای سالم در زمینه امتناع از خود پایداری نشان دهیم.

مهارت‌های مقاومتی برای نه گفتن ۱ با اعتماد به نفس نه گفتن ۲ نگاه کردن به صورت فرد با صدای رسا نه گفتن ۳ متکی به نفس بودن ۴ احساس رضایت برای متکی بودن به ارزشهای اخلاقی و خانوادگی **مواردی که برای ترک مصرف سیگار وجود دارد** ۵ ترک کردن محل در صورت نیاز و شرکت در جمع‌های سالم ۶ عدم رفت و آمد با معتادان ۷ مقاومت نشان دادن از خود در برابر انجام رفتارهای غیرقانونی ۸ مطلع شدن از قوانین شیوه برخورد با معتادان و فروشندگان مواد و زیر پا گذاشتن قوانین مصرف مواد ۸ تشویق دیگران به انجام رفتارهای سالم (پیشنهاد دادن به دیگران برای انجام فعالیتهای سالم و تشویق کسانی که موجب تحت فشار قرار دادن شما میشوند به تغییر رفتارشان با زبان عمل حالت صورت با اخم)



پویش علمی
ماندگارالبرز



دکتر پور شبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگارالبرز

✓ درس سیزدهم: پیشگیری از اختلالات



پویش علمی
ماندگارالبرز



دکتر پورشبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگارالبرز

در بدن هر فرد بالغ ۲۰۶ استخوان و بیش از ۶۰۰ عضله وجود دارد که از طریق غضروف، رباط‌ها و مفاصل به یکدیگر متصل شده و بدن را به حرکت در می‌آورند.

در اختلالات اسکلتی عضلانی، مفاصل، استخوانها ماهیچه‌ها و... دچار آسیب میشوند یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از کار و سبک زندگی است

اختلالات اسکلتی عضلانی یک پدیده چند علتی است و عوامل سنگین صاف گذاشتن پا روی زمین و تا حد ممکن نزدیک جسم متعددی در بروز آن موثر است؛ از جمله: ۱ ضعف عضلانی ناشی

از کم تحرکی ۲ نداشتن وضعیت بدنی مغلوب .. ۳ عادت غلط در انجام کارهای روزمره ۴ عدم رعایت اصول ارگونومی

شایع‌ترین نواحی بدن که دچار آسیب می‌شوند کمر، مچ دست، شانه، زانو، مچ پا، گردن آسیب پذیرترین عضو کمر است

کارکرد کمر ۱ ستون تکه دارنده اعضای دیگر ۲ تحمل وزن بدن نقش اساسی در حرکت بدن

تعریف وضعیت بدنی (پوسچر) فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود میگیرد به عبارت دیگر نحوه قرار گرفتن قسمتهای مختلف بدن مثل تنه و اندام‌ها در فضا است

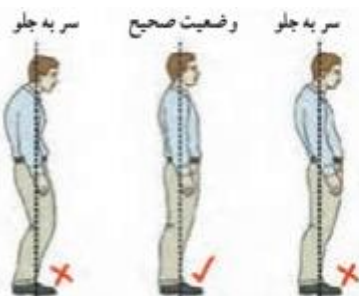
تعریف وضعیت بدنی مناسب حالتی که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی عضلانی وارد میشود به همین دلیل فرد به میزان کمتری دچار ناراحتی‌های اسکلتی عضلانی و کمردرد می

نقش

شود.

با داشتن وضعیت بدنی طبیعی یا مناسب میتوان کارها را با صرف حداقل انرژی مورد نیاز و احساس خستگی کمتر انجام داد

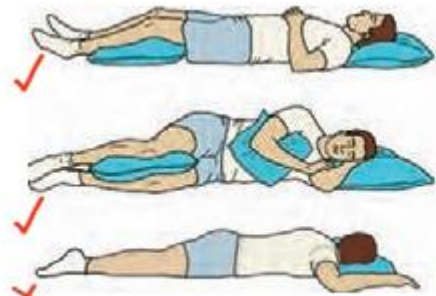
دلایل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب عادات غلط هنگام ایستادن راه رفتن نشستن خوابیدن اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن کش نامناسب اضافه وزن و چاقی



شکل ۱. نحوه صحیح و نادرست ایستادن



شکل ۲. نحوه صحیح و نادرست راه رفتن



شکل ۳. نحوه صحیح و نادرست خوابیدن



شکل ۴. نحوه صحیح و نادرست نشستن روی صندلی

عدم انجام کارهای روزمره در وضعیت مناسب بدنی موجب ایجاد فشار بر ساختار دستگاه اسکلتی عضلانی فرد و مستعد کردن

۹۰٪ علل بروز کمر درد: فشار بیش از حد به ناحیه ستون فقرات به علت انجام نامناسب برخی کارهای روزمره در اکثر اوقات علت صدمه در ناحیه کمر نادرست بلند کردن بار و حمل نادرست اشیا است.

روش صحیح بلند کردن حمل بار از روی زمین بلند کردن بار با کمر راست و پاهای خمیده

روش برداشتن اشیا ۱- اشیا سبک: زانو زدن کنار جسم یک پا جلوی پای دیگر قرار بگیرد و بلند کردن جسم بدون دولا شدن ۲- اشیا سنگین: صاف گذاشتن پا روی زمین و تا حد ممکن نزدیک شدن به جسم، ایستادن، خم کردن زانوها، قرار دادن بدن در وضعیت زانو زدن، نزدیک گرفتن جسم به خود و عدم پیچاندن کمر

قول مهم

طریقه صحیح بلند کردن و حمل بار از روی زمین:

از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر راست و پاهای خمیده، روشی ایمن تر است. از این رو برای برداشتن اشیا سبک و کوچک از روی زمین باید کنار جسم زانو بزنیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد، و بدون دولا شدن جسم را بلند کنیم (شکل ۵).



شکل ۵. روش صحیح بلند کردن و حمل بار سبک

برای برداشتن اشیا سنگین از روی زمین لازم است پاها را صاف بر روی زمین بگذاریم تا حد ممکن نزدیک جسم بایستیم، سپس زانوهارا خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم و جسم را نزدیک به خودمان بگیریم و از زمین بلند کنیم و حتماً از پیچش و چرخاندن کمر خودداری کنیم (شکل ۶).



شکل ۶. روش صحیح بلند کردن و حمل بار سنگین



پویش علمی ماندگار البرز



دکتر پور شبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز



شکل ۸

• هنگام اتو کردن لباس، انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو (۱/۳ قد فرد) و استفاده از زیرپایی با ارتفاع مناسب (۱۵ تا ۲۰ سانتی‌متر)، بسیار مفید است (شکل ۸).



شکل ۱۰

• برای برداشتن اشیاء از روی یخچال، کتابخانه و یا کابینت آشپزخانه، بهتر است به جای کشش بیش از حد بدن خود از یک چهار پایه مناسب استفاده شود (شکل ۱۰).



شکل ۱۲

• هنگام نشستن روی صندلی بهتر است تا حد امکان از صندلی‌های پشتی‌دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت (شکل ۱۲).



شکل ۷

• برای تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو، ضمن استفاده از دمپایی‌هایی عاچ دار که مانع سر خوردن می‌شوند، هرگز نباید به هنگام انجام کار کمر را چرخاند (شکل ۷).



شکل ۹

• در پوشیدن کفش به روشی که در شکل ۹ نشان داده شده است، عمل می‌شود.



شکل ۱۱

• برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده و کارهایی از این قبیل، بهتر است بدون خم کردن پشت و با تکیه دادن دست به لبه میز، در حالی که پاها به اندازه عرض شانه باز هستند، این کار انجام شود (شکل ۱۱).



پویش علمی
ماندگارالبرز



دکتر پور شبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگارالبرز



پویش علمی
ماندگارالبرز



دکتر پورشبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگارالبرز

در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ میدهد به علت ضعیف بودن عضلات مرکزی بدن مثل عضله کمر است با اختصاص چند دقیقه در روز برای انجام تمرینهای تقویت عضلات کمر علم ارگونومی یا مهندس عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندی های انسان و نوع کاری که انجام میدهد به یاری انسان می آید و باعث کمک به سلامت افراد و افزایش بهره وری نیروی کار می شود. کاربرد علم ارگونومی کل زندگی افراد را در برمی گیرد.

علم ارگونومی به محصولات جدید طراحی شده محدود نمی شود؛ بلکه بر استفاده صحیح از وسایل دارای طراحی مناسب نیز تأکید دارد (مثلاً: استفاده از دو دست برای کار با گوشی یا تبلت) رعایت وزن نحوه حمل و مدت زمان حمل کوله پشتی مهم است. در صورت عدم رعایت: ۱ تغییر در راستا و انحنای ستون فقرات، ۲ اختلالات و دردهای اسکلتی عضلانی کمر درد و شانه درد... ۳ ایجاد فاصله بین مهره ها ۴ بروز تغییرات قلبی عروقی ۵ تغییر الگوی راه رفتن در نوجوانان

نکات ارگونومی استفاده از کوله پشتی ۱ کوله پشتی و محتویات آن بیش از ۱۰ درصد وزن بدن نباشد ۲ سبک بودن خود کوله پشتی (حین خرید)، داشتن اسفنج در قسمت پشت و بندها، پهن بودن بندهای شانه ای (برای توزیع مناسب تر نیرو) و داشتن دو بند ۳ چیدمان اشیاء سنگینتر در قسمت عقب کوله پشتی نزدیک به پشت اشیاء با وزن متوسط در قسمت میانی و اشیاء سبک در جلوی کوله پشتی ۴ حمل وسایل مازاد با دست در صورت افزایش وزن کوله بیش از حد استاندارد ۵ شل بسته نشدن کوله روی پشت تنظیم بندهای شانه ای برای پوشاندن کل تنظیم شدن بندهای شانه ای یکی مثل و یکی سفت نباشد.



شکل‌ها در کتاب

ارگونومی اصولی دارد که با رعایت آنها می‌توان خطر ابتلا به ناهنجاری‌های اسکلتی عضلانی را به حداقل رساند

اصول ارگونومی	
اول	با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کار کنید (شکل ستون فقرات شبیه S انگلیسی). تأکید علم ارگونومی بر حفظ منحنی S شکل و حالت طبیعی ستون مهره هاست. در این منحنی قسمت پایین کمر مهم است. توجه به چند نکته ۱ در حالت ایستاده استفاده از یک تکیه گاه مناسب با ارتفاع ۱۵ الی ۲۰ سانتی متر برای قرار دادن پا روی آن جهت ایجاد یک زاویه مناسب در ستون فقرات. ۲ در صورت کار کردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی فشار زیادی بر پشت وارد میشود؛ فلذا استفاده از حمایت کننده مناسب برای حفظ انحنای ستون فقرات لازم است. ۳ حفظ کردن زاویه مناسب گردن از طریق تنظیم کردن مناسب تجهیزات جهت اینکه گردن در وضعیت خنثی قرار گیرد و تحت فشار نباشد. ۴ قرار دادن بازوها کنار بدن طوری که شانه‌ها در حالت استراحت قرار گیرند. ۵ قرار دادن مچ دست و ساعد در یک سطح و مچ دست را در حالت خنثی قرار دادن
دوم	به کارگیری روشهایی برای انجام کار جهت صرف نیروی کمتر
سوم	قرار دادن وسایل در محدوده دسترسی آسان یکی از مشکلات رایج دسترسی به داخل جعبه‌ها و کارتن هاست که با ثابت قرار دادن آنها روی یک سطح شیب دار میتوان آن را حل کرد
چهارم	کار کردن در ارتفاع مناسب (مثلاً کار با رایانه یا صفحه کلید) و تنظیم کردن ارتفاع سطح کار با توجه به نوع کار تنظیم کردن ارتفاع سطح کار با توجه به نوع آن (کارهای سنگین کمی پایین تر از ارتفاع آرنج و کارهای سبک، کمی بالاتر از ارتفاع آرنج)
پنجم	کاهش حرکات اضافی انگشتها مچ دست و بازوها در حین کار (لزوم کاهش تعداد حرکات در طول روز) استفاده از ابزار قوی تر دریل به جای پیچ گوشتی
ششم	به حداقل رساندن انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو مثل کار با دریل های سقف
هفتم	اصلاح جزئی میز کار موجب به حداقل رساندن نقاط فشار می‌شود.
هشتم	داشتن فضای کافی برای انجام کار
نهم	داشتن فعالیتهای جسمانی روزانه و انجام حرکات کششی مناسب برای رفع خستگی عضلات هنگام انجام کارهای طولانی مدت
دهم	ایجاد محیط راحتی و زیبا در محل کار و زندگی خود



پویش علمی
ماندگارالبرز



دکتر پورشبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگارالبرز

✓ درس چهاردهم: پیشگیری از حوادث خانگی

کاهش حوادث خانگی با اقدامات ساده و کم هزینه امکان پذیر است
 تعریف حوادث خانگی: سوانحی که در محیط خانه یا اطراف آن صورت میگیرد و موجب آسیب قابل تشخیص به شخص می شود
 حوادث برای دختران بیشتر در خانه و برای پسران بیشتر در بیرون خانه رخ می دهد

سه سطح پیشگیری از حوادث

سطح ۱	قبل از بروز حادثه لزوم تمرکز روی کاهش عوامل خطر حوادث
سطح ۲	زمان وقوع حادثه ۱ آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان و نوع حادثه به منظور کاهش شدت آن ۲ تماس با نهادهای امداد رسان اورژانس آتش نشانی از ضرورت‌های این سطح است.
سطح ۳	پس از وقوع حادثه ۱ توان بخشی فرد آسیب دیده ۲ جلوگیری از ناکارآمد شدن فرد آسیب دیده

تعریف خطر شرایطی که امکان آسیب رسیدن به افراد یا وارد شدن خسارت به تجهیزات و ساختمان ها و... است.

برخی از عمده ترین عوامل خطر ساز در حوادث خانگی ۱ وجود افراد ناتوان در منزل مثل کودک، سالمند، بیمار، معلولین ۲ اسلرس و هیجان در این شرایط باعث می شود فرد به آنچه انجام میدهد توجه کمتری داشته و موجب افزایش احتمال وقوع حادثه میشوند. ۳ ماجراجویی و هیجان خواهی افراد در منزل ۴ اعتیاد افراد به سیگار و مواد مخدر ۵ عدم رعایت اصول ایمنی در منزل ۶ عدم رعایت استانداردهای ایمنی در ساخت خانه ۷ ناآگاهی و نا آشنایی به اصول ایمنی و پیشگیری از حوادث در خانه برخلاف تصور عامه مردم خانه محل کاملا ایمنی نیست و گاهی عوامل خطر ساز موجب بروز حوادث مختلف میشوند

شایع ترین حوادث منزل



پویش علمی
ماندگار البرز



دکتر پور شبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز

مسمومیت با گاز مونوکسید کربن

مونوکسید کربن گازی است که در اثر سوختن ناقص سوخت‌های فسیلی مانند نفت، گاز، بنزین، گازوئیل و زغال چوب حاصل می‌شود و چون گازی بی‌رنگ، بی‌بو، بی‌مزه و غیرمحرک است، مسمومیت با آن به سادگی رخ می‌دهد.

علائم اولیه مسمومیت با مونوکسید کربن با علائم سرماخوردگی شباهت بسیار دارد و شامل سردرد، گیجی، تنگی نفس، ضعف و بی‌حالی و تهوع است که در نهایت هوشیاری فرد کم شده و به اغما ختم می‌گردد و در مسمومیت شدید، ایست قلبی - تنفسی ایجاد شده و در صورت عدم درمان به مرگ می‌انجامد. در برخورد با موارد مسمومیت با گاز مونوکسید کربن انجام اقدامات زیر ضروری است:

- به سرعت مصدوم را از محیط خارج کرده و به فضای آزاد منتقل کنید.
- بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید.
- علائم حیاتی مصدوم را کنترل کنید و از باز بودن راه‌های هوایی او اطمینان حاصل کنید.

مسمومیت با مواد شیمیایی

تعریف مسمومیت رخ دادن واکنش شیمیایی و خطرناک در بدن به متعاقب ورود ماده ای مثل داروها شوینده های خانگی و الکل لاک پاک کن ضد یخ، حشره کش، مرگ موش، قرص برنج
 علائم: ۱. به سختی نفس کشیدن ۲. تحریک چشم ها پوست، گلو، مجرای تنفسی. ۳. تغییر رنگ پوست ۴. سردرد و تاری دید. ۵. سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی ۶ دردهای شکمی و اسهال
 خطرات کار با مواد شیمیایی ۱ مسمومیت: تاولهای پوستی، مشکلات تنفسی و... ۲. خطرات فیزیکی: انفجار آتش سوزی



پویش علمی
ماندگارالبرز



دکتر پورشبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگارالبرز



توصیه های کاهش عوارض تنفسی و مسمومیت کار با مواد شیمیایی

<p>۱. استفاده از پاک کننده استاندارد و مواد کم خطر تر جوش شیرین به جای مواد سفید کننده قوی برای شوینده در منزل تمیز کردن سینک ۲ عدم ترکیب جوهر نمک و وایتکس به علت خطرناک بودن بخار متصاعد شده از ترکیب آنها ۳. بسیاری از مواد ضد عفونی کننده از ماسکهای کاغذی عبور میکنند و موجب آسیب به ریه میشوند؛ فلذا از این مواد در مکانهای بسته استفاده نشود ۴ استفاده از مواد شیمیایی مطابق دستورالعمل روی بسته و عدم برداشتن برچسب روی ظروف مواد شیمیایی ۵ در صورت جابه جا کردن مواد بعد از استفاده باید باقی آن را به ظرف اصلی برگرداند.</p>	<p>کار با مواد شوینده در منزل ✓</p>
<p>۱ مطالعه دستور العمل قبل از مصرف ۲ خروج همه از اتاق و بستن در و پنجره ها و پوشاندن با نایلون روی غذاخوری مواد غذایی و وسایل کودک ۳ رعایت فاصله فرد از اسپری هنگام استفاده و نیز خروج فوری بعد از اسپری کردن و بستن در و شستن دست ها ۴ تهویه اتاق بعد از حدود نیم تا یک ساعت</p>	<p>اسپری حشره کش</p>
<p>۱. در صورت شکستن لامپ کم صرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه ابتدا اتاق را باید ترک کرد و سپس برای کم جمع کردن خرده خت بازگشت ۲ از جارو برقی یا دستمال آشپزخانه برای جمع کردن خرده ها نباید استفاده کرد باید با دستکش یکبار مصرف جمع کرد چون امکان جذب جیوه توسط پوست وجود دارد. لامپ سوخته باید جدا از سایر زباله ها درون کیسه پلاستیکی دفع شود</p>	<p>باکسازی حورده لامپهای مصرف</p>

بیشتر مرگ و میرها و آسیبهای آتش سوزی در خانه ها اتفاق میافتد گرما و دود آتش از شعله های آن خطرناک است استنشاق هوای گرم آسیب رساندن به ریه ها به دلیل (استنشاق هوای بسیار گرم باعث آسیب رساندن به ریه ها)

آتش سوزی موجب تولید گازهای سمی میشود که میتواند سبب اختلال در هوشیاری یا خواب آلودگی شود و فرد به جای فرار به خواب فرو رود.

مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی: خفگی حتی دارای تلفات ۲ تا ۳ برابر بیشتر از سوختگی

مسا آتش سوزی و راههای مقابله با آن

<p>این نوع آتش سوزی معمولاً خاکستر به جا میگذارد؛ مثل آتش سوزی ناشی از فرآورده های چوبی. بهترین راه مقابله سرد کردن آتش و بهترین سرد کننده: آب. باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد؛ پس بایستی آنها را با پتو یا فرش مرطوب یا پوشش مرطوب دیگر پوشاند.</p>	<p>آتش سوزی خشک</p>
---	---------------------



پویش علمی
ماندگارالبرز



دکتر پورشبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگارالبرز

آتش سوزی ناشی از مایعات

مهم ترین مایعات قابل اشتعال: بنزین روغن‌ها الکل نفت سیاه ... مهم ترین روش مقابله: قطع اکسیژن. با توجه مایعات به نوع آتش سوزی به وسیله پودر کف شن و ماسه پتوی خیس و... امکان پذیر است. برای خاموش کردن از آب نباید استفاده کرد و نیز ظروف مشتعل را حرکت داد، بلکه باید شعله را با نمک یا کپسول اطفای حریق خفه کرد

آتش سوزی ناشی از برق

مانند احتراق ژنراتورها کابل‌های برق تلویزیون کامپیوتر رادیو و ... بهترین راه خاموش کردن: استفاده از برق از گازدی اکسید کربن

آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال

مانند لوله یا کپسول گاز: روشها: ۱- قطع منبع گاز ۲- بستن در و پنجره ها جلوگیری از شعله ور شدن از گازهای قابل آتش گازهای ۳- خروج از محل حادثه با حفظ خونسردی ۴ درخواست کمک فوری از آتش نشانی. برای خاموش کردن انواع آتشیهای اشتعال کوچک، میتوان از کپسولهای مناسب آنها استفاده کرد.

برخی از روشهای کاهش احتمال بروز آتش سوزی در منزل ۱. ممنوعیت استعمال دخانیات در منزل ۲ دور از دسترس کودکان تکه داشتن کبریت فندک و ۳۰۰۰. رعایت نکات ایمنی در مورد نصب و استفاده از لوازم گرمایش برقی یا سوختنی ۴ عدم روشن تکه داشتن طولانی مدت وایل برقی کوچک (اتو، شوار) ۵ کنترل مرتب غذای در حال پخت روی گاز ۶ کنترل کردن مرتب شمعیهای روشن، لوازم گرمایش یا الکتریکی و وسایل گازسوز داخل منزل



پویش علمی
ماندگار البرز



دکتر پورشبانان

پویش جهاد علمی دبیرستان ماندگار البرز

خفگی زمانی رخ میدهد که به علت انسداد راه تنفس فرد دیگر قادر به نفس کشیدن نیست.

طرق خفگی ۱. انسداد راه تنفس هوایی توسط جسم خارجی گرفتگی گلو هنگام غذا خوردن ۲. قورت دادن یک تکه کوچک از اسباب بازی (بیشتر در خرد سالان) ۳. فشار بیرونی شدید و طولانی مدت بر گلو توسط طناب یا گیر کردن سر بین میله های تخت خواب

دو نوع انسداد راه تنفس هوایی

۱. انسداد خفیف به علت بسته شدن ناقص راه هوایی، دم و بازدم همراه با خسونت صدا انجام میشود **علائم** ۱. تنفس صدا دار و سخت ۲. سرفه و خسونت صدا ۳. بی قراری و اضطراب شدید در این حالت باید بیمار را به سرفه و خارج کردن جسم خارجی تشویق کرد و تا زمان بهبودی کنار بیمار ماند و در صورت عدم بهبود با ۱۱۵ تماس گرفته شود

۲. انسداد کامل مسدود شدن راه تنفس هوایی بطور کامل و عدم ورود و خروج هوا به ریه **علائم**: ۱. عدم توانایی در سرفه کردن نفس کشیدن و صحبت کردن ۲. تلاش تنفسی آشکار همراه با به داخل کشیده شدن فضای بین دنده ای و بالای استخوان ترقوه **اثرنگ** صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لبها ۴ معمولاً بیمار هر دو ۱ دست خود را روی گلوئی خود فشار میدهد **راه**

حل ۱. زدن پنج ضربه با پاشنه دست به پشت و بین دو کتف و بعد از هر ضربه بررسی کردن برطرف شدن انسداد ۲. در صورت برطرف نشدن قرار گرفتن پشت بیمار و قرار دادن دو دست خود به صورت حلقه دور بیمار و مشت کردن یک دست و قرار دادن مشت دست از زیر دستان **مصدوم** روی شکم بین ناف و قفسه سینه و گذاشتن دست دیگر روی دست قبلی و فشار دادن شکم به داخل با یک حرکت سریع تکرار این حرکت تا جسم به بیرون پرتاب شود

توصیه های پیشگیری از خفگی ۱. اجتناب از صحبت کردن یا خندیدن با دهان پر ۲. تقسیم غذا به تکه های کوچک آسان کردن بلع ۳. عدم پیچیدن طناب یا ریسمان دور گردن خود یا دیگری (حتی برای شوخی) ۴. تکه داشتن اشیای کوچک دور از دسترس کودکان و بازی نکردن کودکان با کیسه های پلاستیکی یا اسباب بازی های نامناسب برای سن آنها ۵. مراقبت از نوزادان و

کودکان در خواب برای عدم مسدود کردن مسیر تنفسشان توسط بالش یا پتو

شایع ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی: سقوط و زمین خوردن

عوامل خطر آفرین سقوط ۱. عوامل مربوط به محیط سقوط (مانند سطوح ناصاف و لغزنده بند یا طناب نور بد و روشنایی ناکافی در محیط وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی قالیچه های سرخورنده استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب نورپردازی منزل به صورت سایه روشن) ۲. عوامل مربوط به فرد مانند مشکلات بینایی، عصبی قلبی، افت فشار خون مشکلات مفصلی و اسکلتی عضلانی استفاده از داروهایی که موجب افزایش خطر سقوط میشود (داروهای خواب آور آرام بخش، ضد افسردگی)

اعمال ساده جهت کاهش احتمال سقوط سالمندان در منزل ۱. نصب میله های محافظ در توالت و حمام ۲. استفاده از کفیوشهای لرزه گیر در حمام ۳. اطمینان از وضعیت نور کافی در منزل ۴. حذف اشیای زائد در هنگام عبور

@Bio_DPourshaban

موفق باشید