

مجموعه خلاصه های شب امتحانی الورتبه

سلامت و بعد از شب امتحان



اینجا کنکور بهت خوش میگذره

درس اول: سلامت چیست؟

معنای سلامت در لغت: سلامت در لغت نامه دهخدا «بی عیب شدن» و در فرهنگ فارسی معین رهایی یافتن معنی شده.

سلامت از دید بقراط: بقراط سلامت را در تعادل بین اخلاط چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون، میدونسته.

ابن سینا سلامت را چنین تعریف کرده: سلامت سرشت و حالتیه که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست. یاد اون تبلیغ چه برابمان آورده ای مارکو افتادم!

دانشمندان طب سنتی نیز به پیروی از بقراط، سلامت را ناشی از تعادل میان اخلاط چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و تری دونستن.

تعریف سلامت از نظر سازمان بهداشت جهانی:



سازمان بهداشت جهانی سلامت رو برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی، و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می دونن. (که الحمدلله الان هیچ کدومشون رو نداریم!)

سلامت در اسلام:

- در اسلام، انسان موجودیه که هم جسم داره و هم روح، و این دو با هم در ارتباطند و از هم تأثیر می پذیرند. همچنین بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب میاد.
- حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه می فرماید: سخت تر از فقر، بیماری تن و سخت تر از بیماری تن، بیماری دل (روان) است؛ و آگاه باشید که بالاتر از وسعت مالی، سلامت بدن و بالاتر از سلامت بدن تقوای دل (سلامت روان) است.»

- اگرچه تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت به عنوان جامع ترین تعریف در دنیای امروز پذیرفته شده است، اما باتوجه به دیدگاه اسلام، می توان گفت که این تعریف کامل نیست، زیرا از یک جنبه بسیار مهم در تعریف سلامت غفلت شده و آن جنبه معنوی است.

در یک تعریف جامع می توان گفت : سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی، عاطفی، خانوادگی-اجتماعی و معنوی برخوردار است و تعریفی پویا و فرایندی دائما در حال دگرگونی است که روز به روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می شود و گستره وسیعی دارد.

تأمین سلامت:

- تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه همه دولت هاست و قوانین اساسی کشورها، از جمله قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، و قوانین و پیمان نامه های بین المللی همچون سازمان جهانی بهداشت WHO بر توسعه بهداشت در جوامع تأکید دارند.
- تأمین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است، بنابراین دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم نیستند .

بهداشت:

بهداشت عبارت است از تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت. البته برای تأمین سلامت گاهی باید ابتدا به درمان بیماری پرداخت و پس از رفع آن و بازگرداندن سلامت، آن را حفظ و ارتقا داد. بنابراین وقتی از بهداشت سخن می گوئیم هردو موضوع پیشگیری و درمان مورد توجه قرار می گیرد

به طور حتم پیشگیری بر درمان مقدمه. (حالا چرا ؟ برو پایین دلپش رو بخون)

دلایل :

- (۱) در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان تر، کم هزینه تر، حتی بی هزینه تر و اطمینان بخش تره در حالی که درمان مشکل تر و پرهزینه تر است و با درد و رنج نیز همراه است؛ حتی آینده بیماری نیز موجب نگرانیه. (رعایتت کن که تو این بی پولی گرفتار دوا درمون نشی جوون!!)

- ۲) در پیشگیری، زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر؛ اما در درمان تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوانه.
- ۳) در روش های پیشگیری، غالباً نیازی به کشورهای دیگر برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات وجود ندارد، ولی در روش های درمانی، اغلب به کشورهای بیگانه در زمینه تجهیزات و مواد و دارو نیاز است.
- ۴) روش های درمانی مستلزم مصرف داروهایی هست که معمولاً با عوارض جانبی همراه هست، در حالی که در روش های پیشگیرانه چنین مسائلی و مشکلاتی وجود ندارد.
- ۵) درمان بیماری ها غالباً با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه هست، ولی در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده ترین شیوه می توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری نمود.

ابعاد سلامت:

۱. جسمانی ۲. خانوادگی-اجتماعی ۳. معنوی ۴. روانی-عاطفی

- سلامت مفهومی است چند وجهی و در عین حال یکپارچه که وجوه جسمانی مختلف آن کاملاً بر هم تأثیر می گذارند و در تعامل با یکدیگر سلامت فرد را تضمین می کنند.
- ابعاد سلامتی عملاً قابل تفکیک از هم نیستند.
- قابل درک ترین بعد سلامت، «سلامت جسمانی» است که آسان تر از ابعاد دیگر می توان آن را مشاهده کرد.
- سلامت جسمانی بیانگر عملکرد درست بخش های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم است.
- از نظر زیست شناسی عملکرد مناسب سلول ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم نشانه سلامت جسمانی است.

سلامت روانی:

- سلامت روانی به معنای نداشتن بیماری روانی نیست، بلکه سلامت روانی، عبارت است از:



- داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی.
- برخی از دیگر نشانه های سلامت روانی عبارت اند از سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقاد پذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات (اعصاب کجا بود بابا)

سلامت اجتماعی:

- سلامت اجتماعی شامل مهارت ها و عملکردهای اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خود، به عنوان عضوی از جامعه بزرگ تر است.
- سلامت اجتماعی یعنی ارتباط سالم فرد با جامعه، خانواده، مدرسه

سلامت معنوی:

- سلامت معنوی یکی از دلایل ابتلای افراد به بیماری های روحی-روانی که به دنبال خود مشکلات جسمانی و اجتماعی را نیز به بار می آورد، داشتن احساس پوچی و بی هدفی در زندگی است که خود ناشی از نداشتن سلامت معنوی است.

عوامل مؤثر بر سلامت:

چهار عامل: سبک زندگی، وراثت و (ژنتیک)، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی عوامل مؤثر بر سلامت هستند.

گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی:

- ۱) هدف خود را تعیین کنیم
- ۲) هدف باید واضح، واقعی و قابل اندازه گیری باشد.
- ۳) مدت زمانی را که قرار است فعالیت های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم
- ۴) میزان دستیابی به هدف و موفقیت ها و شکست های خود را ثبت کنیم
- ۵) پیمان ببندیم
- ۶) در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیتمان تعیین کنیم.
- ۷) برای شروع، گام های کوچک برداریم
- ۸) از یادآورها استفاده کنیم
- ۹) در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم
- ۱۰) در صورت شکست هرگز مایوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم
- ۱۱) موفقیت هایمان را مد نظر داشته باشیم
- ۱۲) مهارت های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم.

درس سوم : پیشگیری از بیماری ها

برنامه غذایی سالم

- برخورداری از تغذیه سالم یکی از رموز سلامت است.
- تغذیه سالم علاوه بر تامین انرژی مورد نیاز برای انجام کارهای روزمره به رشد و نمو، ترمیم بافت ها و انجام واکنش ها و فرایندهای حیاتی بدن کمک می کند.
- همچنین تغذیه سالم از ابتلا به بسیاری از بیماری ها پیشگیری می کند و بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد می افزاید.



الف. کربوهیدرات ها



- کربوهیدرات ها یا همان قندها انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی ما را تأمین می کنند.
- به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۴ کیلو کالری انرژی ایجاد می شود.
- بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود تا در صورتی که بدن به انرژی بیشتری نیاز داشته باشد، مصرف شود و مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل چربی در می آید و در بدن ذخیره می شود.

- کربوهیدرات ها نقش مهمی در عملکرد اندام های درونی (قلب، کلیه و ...)، سیستم عصبی و ماهیچه ها بازی می کنند.
- دو نوع کربوهیدرات وجود دارد: کربوهیدرات ساده، مانند قندهای موجود در میوه ها و سبزی ها، و کربوهیدرات پیچیده که شامل نشاسته و فیبر است. منابع اصلی کربوهیدرات های پیچیده عبارت اند از: غلات (نان و برنج)، سبزی ها (سیب زمینی) و حبوبات.

ب. چربی ها

✓ چربی ها نقش مهمی در تأمین انرژی مورد نیاز بدن دارند. در ازای مصرف هر گرم چربی، ۹ کیلو کالری انرژی تولید می شود.



- ✓ چربی های اضافی به شکل بافت چربی در بدن ذخیره می شوند و گاهی اعضای داخلی بدن، مثلا قلب، را احاطه می کنند.
- ✓ بدن برای حفظ گرما، ذخیره سازی و مصرف ویتامین های شکل محلول در چربی، یعنی ویتامین های A, D, E و K و ساخت سلول های مغزی و بافت های عصبی به چربی نیاز دارد.
- ✓ دو نوع چربی اشباع و غیراشباع وجود دارد.
- ✓ چربی اشباع شده در محصولات لبنی، روغن های نباتی، گوشت و مرغ

بافت می شود و عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است که حفظ سطح مطلوب آن می تواند به کاهش بیماریهای قلبی و برخی از سرطان ها منجر شود.

- ✓ چربی غیراشباع نوعی چربی است که معمولا از طریق محصولات گیاهی و ماهی تأمین می شود .
- ✓ روغن و کره شناخته شده ترین منبع چربی هستند .

ج. پروتئین ها

- پروتئین ها یکی از مواد مغذی هستند که بدن برای رشد، نرمیم و حفظ بافت های عضلانی به آنها نیاز دارد .
- هر گرم پروتئین ۴ کیلو کالری انرژی تولید می کند. پروتئین اضافی در بدن تبدیل به انرژی می شود یا به شکل چربی در بدن ذخیره می گردد .
- واحد سازنده پروتئین، آمینواسید است .
- بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت ۲۰ نوع آمینواسید است و خود در شرایط طبیعی قادر است ۱۱ نوع آمینواسید تولید کند . ۹ آمینو اسیدی هم که بدن قادر به تولید آنها نیست باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود .
- دو نوع پروتئین وجود دارد. پروتئین کامل و پروتئین ناقص .
- پروتئین کامل مشتمل بر تمامی آمینو اسیدهای ضروری است و مهم ترین منابع غذایی آنها عبارت اند از : گوشت، ماهی، مرغ، شیر، تخم مرغ و سویا.
- پروتئین های ناقص واحد تمام آمینو اسیدهای ضروری نیستند و معمولا از طریق منابع گیاهی همچون غلات، حبوبات، خشکبار و مغزها تأمین می شوند



د. ویتامین ها و مواد معدنی

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

برخی از مواد معدنی عبارت اند از: آهن، کلسیم، منیزیم، سدیم و...

- این مواد اجزای ساختمانی بافت را تشکیل می دهند؛ مانند آهن که در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است.
- کلسیم که به ساخت دندان های استخوان ها و حفظ و استحکام آنها کمک می کند و سدیم که به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می رساند.

آب:

- ✓ آب اگرچه آب ماده انرژی زا نیست، اما حیاتی ترین نیاز غذایی انسان است. آب پر مصرف ترین ماده غذایی است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد.
- ✓ ۶۰ درصد حجم بدن را آب تشکیل می دهد. آب که بخش اصلی خون را تشکیل می دهد، به دفع مواد زائد تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول های بدن کمک می کند. هر فردی قادر است مدتی



طولانی بدون غذا زنده بماند ولی بدون آب بیش از دو، سه روز دوام نمی آورد.

- ✓ منابع تأمین آب بدن، به جز آب آشامیدنی که به صورت مستقیم مصرف می کنیم، عبارت اند از: آبمیوه، شیر، سوپ و آب موجود در سبزی ها و میوه ها (الان تکلیف شیرموز چیه پس؟)
- ✓ نوشیدن آب باید به اندازه ای باشد که فرد احساس تشنگی نکند و در عین حال حجم ادرار روزانه وی از حد معمول تجاوز نکند و نیز ادرار او بی رنگ یا زرد کم رنگ باشد. (دچار تکرر ادرار بشیم کی پاسخگونه؟)



گروه های غذایی

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

اصول تغذیه سالم

- تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هریک از مواد غذایی است.
- این مقدار در افراد مختلف بر حسب سن، جنس، میزان فعالیت، شرایط محیطی و سلامت و بیماری فرد متفاوت است؛ از این رو افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه خود هستند. (الان فست فود چی شد؟ از اون که همیشه دل کند.)

✓ **اصل تعادل:** یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.

✓ **اصل تنوع:** یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرند.

- در تغذیه صحیح علاوه بر رعایت دو اصل تعادل و تنوع، میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می کند باید با نیازمندی های تغذیه ای او تناسب داشته باشد. (اومدیم دو لقمه غذا بخوریم، چقدر شرط و شروط آخه)

- نیازمندی های تغذیه ای به مقدار مناسب مواد غذایی برای حفظ سلامت اطلاق می شود که با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوت است و بر اساس سن، جنس، وزن و میزان فعالیت بدنی فرد تعیین می شود.

برخی از آداب خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است، عبارت اند از:

- ✓ خوردن غذای پاک و حلال (مامان باباها نخونن فقط که کل موفقیت های عمرتون رو به غذایی که دادن خوردین ربط میدن)
- ✓ شست و شوی دست ها پیش از صرف غذا و پس از آن (بهداشت و رعایت کن دوست عزیز)
- ✓ شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا و به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ (چرا انقدر عجله داری آخه، سوختی، خوبت شد؟)
- ✓ پرهیز از خوردن به هنگام سیری (حالا چون سلف سرویسه حرص نزن هموطن!)
- ✓ پرهیز از پرخوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن)
- ✓ لقمه کوچک برداشتن و خوب جویدن غذا
- ✓ پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی و صرف غذا با دیگران و پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا (وا یعنی چی؟ پس پرخوری عصبی چی؟)

نکته: علاوه بر عادت های نادرست غذایی، اختلالات غذا خوردن نیز گاهی باعث ایجاد عوارض جسمانی بلند مدت برای افراد می شه، مثلا کمبود روی که موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان می شود به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ منجر میشه.

درس چهارم

- چاقی عبارت است از تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد.
- اگر چربی های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد، الگوی چاقی فرد شبیه به سیب است و به آن «الگوی سیب» می گویند. این الگو در بین مردان شایع تر است.
- اگر چربی اضافی، بیشتر در ناحیه باسن و ران ها متمرکز شده باشد، الگوی چاقی شبیه گلابی است و آن را «الگوی گلابی» می گویند. این الگو در بین زنان شایع تر است.
- چاقی با الگوی سیب، در مقایسه با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی را بیشتر افزایش می دهد.



عوامل چاقی عامل ژنتیک : بروز چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان افراد چاق حکایت از زمینه ژنتیکی چاقی در آنها دارد.

- ۱) **عامل محیطی :** نحوه زندگی به ویژه عادات غذایی و میزان فعالیت بدنی افراد عامل مهمی در اضافه وزن و چاقی محسوب می شود.
- ۲) **عامل روانی :** اختلالات روانی مانند افسردگی افراد را مستعد ابتلا به چاقی می کند. به علاوه عوامل روانی سبب می شود که برخی افراد در شرایطی مانند اضطراب، خشم و ناراحتی بیش از حد غذا بخورند.
- ۳) **بیماری های جسمی :** بیماری هایی چون کم کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غده فوق کلیوی) موجب بروز چاقی می شوند.
- ۴) **داروها :** برخی داروها مثل کورتون موجب چاقی می شوند.

وزن مطلوب:

- وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس وی متفاوت است.
- روش های متفاوتی برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد پیشنهاد شده.

• یکی از آنها که مبنای تصمیم گیری های پزشکی قرار داده، تعیین شاخص توده بدنی که به صورت مخفف BMI خوانده می شه

(فرمولش رو حتمااااااا یاد بگیر)

$$BMI = \frac{\text{وزن به کیلوگرم}}{(\text{قد به متر})^2}$$

قانون تعادل انرژی

براساس این قانون ، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی داره. چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشه ، وزن افزایش پیدا می کنه و برعکس؛ و اگر این دو مقدار با هم برابر باشن ، وزن بدون تغییر و ثابت می مونه .

واحد اندازه گیری انرژی کالریه .

افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن لازمه ضمن کاهش میزان کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی خود، دو اصل زیر رو رعایت کنن:

۱. اصل اول : پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن!

۲. اصل دوم : افراط نکردن در کاهش وزن! باید دانست که حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم معادل ۲ تا ۳ کیلو گرم در ماهه زیرا کاهش وزن با سرعت بیشتر از این، ممکنه پایدار نباشه و فرد با کمبود تغذیه ای و عوارض ناشی از آن مواجه بشه.

درس پنجم: بهداشت و ایمنی مواد غذایی

برای این که بتوانیم تغذیه سالمی داشته باشیم لازمه علاوه بر مصرف مواد غذایی کامل بهداشت مواد غذایی را هم رعایت کند.

عوامل بیشترین آلودگی در مواد غذایی: بی احتیاطی در مراحل تولید، فراوری، نگهداری، حمل و نقل و عرضه است.

اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی:

- ۱) رعایت بهداشت فردی افراد موثر در تولید.
- ۲) رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف.
- ۳) پایش و مراقبت مواد غذایی از تولید تا مصرف در همه مراحل ضروری می باشد.
- ۴) رعایت بهداشت محیطی



فساد مواد غذایی: زمانی که یک ماده غذایی تغییر رنگ یا بو بده و دیگه نتونیم اونو مصرف کنیم و ارزش غذایی اون کم شده باشه میگی فاسد شده.

عوامل فساد مواد غذایی:

- ۱) عوامل شیمیایی: افزودنی ها و مواد شیمیایی داخل مواد غذایی یا موجود در محیط
- ۲) عوامل بیولوژیکی: مانند حشرات، میکروب ها و سوسک ها و...
- ۳) عوامل فیزیکی: نور و حرارت و این حرفا همیشه عوامل فیزیکی
- ۴) عوامل مکانیکی: وقتی ماده غذایی آسیب ببینه از نظر شکل و فیزیکی و از طریق اون فاسد بشه مثل ضربه دیدن سیب و خراب شدن بعد اون

بیماری های ناشی از غذا: بر اساس گزارش ها گفته میشه که بیماری های ناشی از مصرف مواد آلوده یکی از مهم ترین مشکلات جوامع بشری هستش که باعث کاهش توسعه انسانی و کاهش بهره وری میشه.

بیماری های غذازاد: بیماری هایی هستند که واسه پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیطی و عدم دسترسی به آب سالم و اینا رو میگیریم بیماری غذازاد.

عوارض بیماری های غذازاد: اسهال، تهوع، استفراغ و...

بیماری های ناشی از غذا تو حالت کلی سه دسته هستن:

- ۱) مسمومیت غذایی که بر اساس آلودگی مواد غذایی تو حالت های مختلف به وجود میاد مثل کپک زدن
- ۲) عفونت های غذایی که وقتی ماده غذایی به آلودگی شیمیایی دچار بشه این طوری میشه.
- ۳) بیماری های ناشی از انگل های غذایی

درس ششم: بیماری های غیرواگیر

بیماری مقابل سلامت قرار داره و اگه کسی بیماری داشته باشه یعنی سلامتی نداره.

بیماری ها همه جوهره که بخوایم حساب کنیم حالت ناخوشایند و پنج آور به وجود میارن که مطلوب نیستن و احساس تندرستی رو مختل میکنه.

طیف سلامتی - بیماری:

در آستانه مرگ	با بیماری خیلی شدید	با بیماری شدید	با بیماری متوسط	با بیماری اندک	ظاهرا سالم	کاملا سالم
---------------	---------------------	----------------	-----------------	----------------	------------	------------

بیماری ها کلا دو دسته هستن: واگیر و غیر واگیر

- پیشرفت علم و ساختن دارو و تولید واکسن باعث شده سطح بیماری های واگیردار کمتر بشه مث همین کرونا
- اما تغییر شیوه زندگی مردم و صنعتی شدن باعث شده کم تحرکی و رژیم نامناسب، بیماری های غیر واگیر و مزمن زیاد بشه.

بیماری های غیرواگیر: بیماری هایی هستند که یک علت خاص ندارند و توسط چند تا علت به وجود میان.

الف. بیماری های قلبی - عروقی: داشتن قلب که واسه زندگی ضروریه اصن انسان بی قلب داریم؟ میخوای بگی اره؟

- ✓ البته دانشمندان قلبی به این نتیجه رسیدن بامراقبت از قلب همیشه با به قلب بیمار زندگی کنن و این بیماری واسه به سن خاص نیست و بیماری های قلبی عروقی به هرنوع بیماری که گردش خون رو مختل کنه.
- ✓ قلب یک پمپ عضلانی تو خالی به اندازه مشت دست است (ولی خدایی اینو اولاً به من میگفتن باور نمی کردم)
- ✓ قلب تو طول عمر یک انسان حدوداً ۳۰۰ میلیون لیتر خون رو پمپاژ میکنه. (واو دمش گرمممم)
- ✓ قلب واسه انجام فعالیت های خودش نیرو نیاز داره که بادوشریان کرونر راست و چپ و رگ های خونی کوچیک که روی قلب هستن تامین میشه.
- ✓ انسداد رگ های خون رسان بیشترین عامل مرگ و میر بیماری های قلبیه.



ب. بیماری سکنه قلبی و مغزی: با سخت و تنگ شدن عروق خونی، چربی و کلسترول باهم جمع میشن و ماده مومی شکل تشکیل میدن که بهش میگیم پلاک و وقتی زیاد میشن، رگ پاره میشه و باعث سکنه میشن.

عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی:

- ۱: کهولت سن ۲: سابقه خانوداگی بیمار ۳: فشار خون ۴: اضافه وزنی یا ...
- فشار خون بالا:** یکی از شایع ترین بیماری های امروزیه که برخی بهش میگن قاتل خاموش (یا ابوالفضل...)

حالا چرا میگن قاتل خاموش؟ چون علامت خاصی نداره ولی بابا زیاد غم نخور و استرس نگیر فشار خون بالا به راحتی درمان میشه.

حالا فشار خون طبیعی ۸۰/۱۲۰ هست که ۱۲۰ میلی متر جیوه نشان دهنده فشار سیستولی هستش.

جالبه بدونی فشار خون اصلاً ثابت نیست و حتی تو طول روز هم تغییر میکنه با توجه به وضعیت بدن و فعالیت های مغز و گوارش و ...

فشار خون بالا اولش اصلاً نشانه نداره ولی علائم اون رفته رفته اینطوره: سردرد تو ناحیه سر، تنگی نفس، سرگیجه و تاری و اختلال دید، دردهای قفسه سینه، خستگی زودرس و ...

اختلالات چربی خون: آقا اول اینو بگم چربی تو بدن کاملا واسه حفظ سلامت ضروریه ولی اگه زیاد بشه ممکنه به آسیب های عروقی منجر بشه.

تو خون ما انسان ها چند نوع چربی وجود داره: (عصع چه خفن)

۱: کلسترول: ماده ای از جنس چربی هست که تو تمام قسمت های بدن وجود داره که عمده تولید اون تو کبد هست و درضمن با غذا های چرب هم وارد میشه.

۲: تری گلیسرید: وقتی که تری گلیسرید خون بالا میره سطح اچ دی ال پایین میاد و بالا بودن اون به عنوان خطر بیماری قلبی-عروقی هست.

کلسترول هم دو دسته هست:

✓ به نوع کلستروا خوبه که بهش میگیم HDL

✓ به نوع کلسترول هم بده که بهش میگیم LDL

نقش چربی های رژیم غذایی تو بیماری ها: ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی روزانه تو حالت خوب از طریق چربی هاست ولی برخی ها میان زیاده روی میکنن به بیماری قلبی-عروقی گرفتار میشن (خب خودتو نگه دار مجبوری مگه ؟!)

چربی های موجود تو مواد غذایی سه دسته هستن:

۱: اسیدهای چرب اشباع: بالا رفتن سطح کلسترول وبعدهش بالا رفتن احتمال بروز بیماری های قلبی-عروقی

۲: اسید های چرب غیر اشباع: باعث کاهش کلسترول میشن و بیشتر میگن از اینا مصرف کنین.

۳: اسید های چرب ترانس: افزایش ال دی ال و کاهش اچ دی ال که باعث میشه احتمال بیماری بالا بره.

سکته قلبی: احساس فشار آزار دهنده یا سنگینی یا درد در وسط سینه که ناگهانی هست و بیش از چند دقیقه طول میکشه.

خستگی بدون علت و نبض سریع یا نامنظم از دیگر نشانه های حمله قلبیه.

البته سکته قلبی همیشه شدید نیست و ممکنه گاهی وقتا با سرعت کم باشه و آهسته آهسته پیش بره.

اقدامات ضروری هنگام سکته قلبی:

هرگونه فعالیت ممنوعه و به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار بدین و با برانکارد یا ویرچل بترین بیمارستان (البته خدایی نکرده زیونم لال...)

سکته مغزی: (به دور از شوخی این قدر که از این حرف میزنیم داره تن و بدنم میلرزه)

سکته مغزی سردرد ناگهانی شدید هست که به صورت ناگهانی بینایی از دست میره و فرد نمیتونه تعادل عضلات خودش رو حفظ کنه و گیجی و اینا همراهش هست و فرد قدرت تکلم نداره (ینی واقعا یا خدا!!!)

در بیماری سکته مغزی زمان برای برگرداندن خون به مغز خیلی کمه و ساعت طلایی ۳ ساعت هست.

گام های پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی:

۱: کنترل منظم فشار خون ۲: پرهیز از دخانیات ۳: حفظ وزن مطلوب ۴: فعالیت بدنی و ورزش منظم و...

سرطان: امروزه نام «سرطان» را زیاد میشنویم. شاید این را بارها شنیده باشیم که فلان شخص به دلیل این بیماری جان خود را از دست داده است. اگرچه آمار بروز سرطان در ایران کمتر از میزان متوسط جهانی است ولی میزان بروز آن رو به افزایش است.

از مهمترین دلایل برای افزایش سرطان: افزایش تعداد سالمندان با توجه به بالا رفتن سن امید به زندگی، چراکه بروز سرطان با افزایش سن افزایش می یابد. تغییر در شیوه زندگی مانند افزایش مصرف دخانیات، غذاهای چرب و پرکالری و کم تحرکی و...

✓ بدن هر روز در بسیاری از اعضا، سلول های جدیدی ایجاد می کند. این فعالیت تحت کنترل دستگاه ایمنی بدن انجام میشود ولی ممکن است بر اثر مواجهه مکرر با برخی عوامل مستعد کننده ابتلا به سرطان، بروز خطا در تقسیم سلول به وجود آید و یک سلول طبیعی به یک «سلول سرطانی» تبدیل شود.

✓ این سلول تغییر یافته از سلول های همسایه اش جدا می شود و دیگر از دستورها و علائم داخلی، که سلول های دیگر در کنترل آنها هستند، پیروی نمی کند و به جای هماهنگی با سلول های دیگر خودسرانه عمل می کند که به آن «سلول جهش یافته» میگوییم.

✓ سلول «جهش یافته» تقسیم و به دو سلول جدید «جهش یافته» تبدیل می شود و این فرایند زنجیره ای به همین ترتیب ادامه می یابد تا جایی که همان یک سلول موزی به توده ای از سلول ها که «موتور» نامیده میشود، تبدیل می گردد.

✓ گاهی این موتورا خوش خیم هستن گاهی بدخیم.

✓ هرچه مونور های بدخیم زیاد بشن و بزرگ بشن جلوی رسیدن مواد غذایی و اکسیژن رو به سلول های سالم میگیرن و باعث مرگ اونا میشن که رفته رفته میشه سرطان..

✓ پیشگیری از سرطان پیشگیری از سرطان به مجموعه اعمالی گفته میشود که میتواند احتمال بروز بیماری سرطان را کاهش دهد. ۳۰ الی ۴۰ درصد سرطان ها با حفظ وزن مطلوب، تغذیه سالم و عادت های تغذیه ای صحیح، تحرک بدنی و پرهیز از مصرف دخانیات و الکل قابل پیشگیری هستند.

✓ سرطان ها اگر به موقع تشخیص داده شوند قابل درمان هستند. این کار با انجام خودآزمایی و غربالگری صورت می پذیرد.

✓ از آزمایش های شایع غربالگری سرطان میتوان به ماموگرافی در تشخیص سرطان سینه، پاپ اسمیر در تشخیص سرطان دهانه رحم، آزمایش خون در تشخیص سرطان پروستات و آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی در تشخیص سرطان روده نام برد.

علائم هشدار دهنده سرطان: تغییر در خال های پوستی، زخم های بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا، اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی

ده گام در پیشگیری از سرطان به شرح زیر است:

۱. نشانه های هشداردهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک مراجعه کنید. ۲. از مصرف سیگار و قلیان و... 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 وعده میوه و سبزی بخورید.

دیابت: بیماری ناتوان کننده ای است که عوارض بسیاری دارد و شیوع اون تو کشور های توسعه یافته بیشتره.

دیابت ها دو دسته هستن: دیابت نوع یک و نوع دو

✓ **نوع یک:** در هر سنی میتونه باشه ولی معمولا تو سن های پایین تر هست و عوامل اون ژنتیکی یا... هست

✓ **نوع دو:** معمولا تو سن بزرگسالی رخ میده که بهش میگن دیابت بزرگسال و شایع ترین هست.

علائم بیماری دیابت: اولش علامت خاصی نداره ولی رفته رفته خودشو نشون میده و قند خون بالا مهم ترین علامت اونه تو نوع یک معمولا پر خوری، پر ادراری و... نشانه های اونه و تو نوع دو احساس خستگی و گرسنگی و... هست.

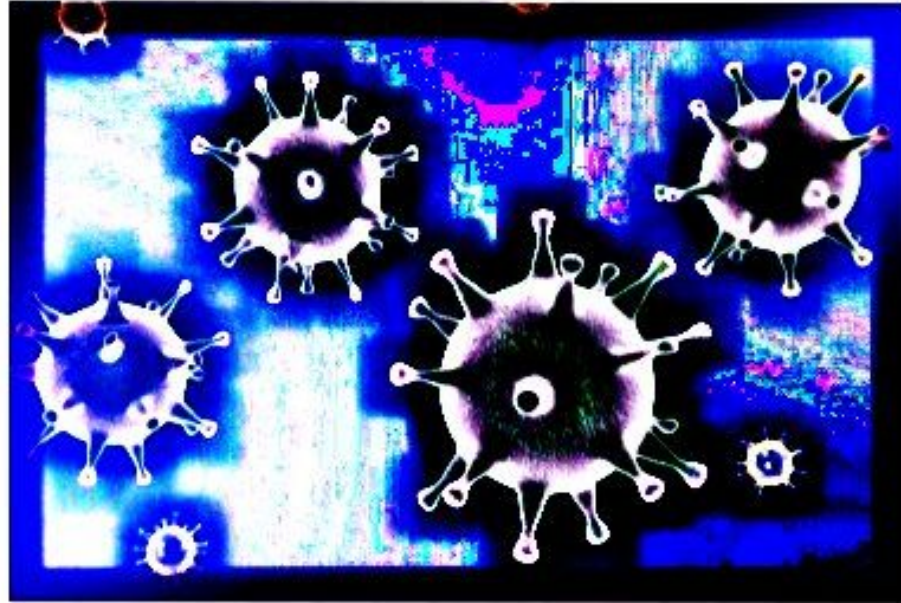
عوارض بیماری دیابت، کل بدن را درگیر میکند و عدم تشخیص و درمان به موقع باعث نابینایی یا پیوند کلیه یا قطع پا یا سته های قلبی میشه.

گام های پیشگیری از دیابت: رژیم غذایی خوب، پرهیز از مصرف غذا های پرشکر، انجام فعالیت های بدنی روزانه، پرهیز از دخانیات

درس هفتم: بیماری های واگیر دار

طی قرن گذشته یکی از تهدید کننده های اصلی سلامت که گاهی با سرعت خیلی زیاد بین افراد پخش میشد.

در بیماری های واگیر دار مثل هپاتیت یک عامل بیماری زا یا همون ویروس به یه فرد سالم منتقل میشه.



بیماری های واگیر دار ۵ دسته هستن:

۱. انتقال از طریق دستگاه گوارش: از طریق آب و غذا و ... وارد میشن که نیمی از بیماری ها هستن.
۲. انتقال از طریق دستگاه تنفس: مثل سرماخوردگی یا ...
۳. انتقال از طریق پوست یا مخاط: شایع ترین بیماری انگلی پدیکلوزیس هست که از طریق پوست و مو منتقل میشه که با شپش مو منتقل میشه و با خارش پشت سر همراه هست.
۴. از طریق دستگاه تناسلی: از طریق زگیل ها یا ... که بسیاری از افراد به این مورد مبتلا هستن ولی به خاطر شرم و حیا نمیرن پیش دکتر (اوخیبی) و این بیماری اگه درمان نشه عواقب بدی داره مثل عقیمی و نازایی و علائم اون مثل زخم و ترشح غیر طبیعی یا عفونت های غیر معمول هست.
۵. انتقال از طریق خون: مثل هپاتیت و ایدز

هپاتیت:

- گاهی موافق آلودگی ناشی از ویروس کبد التهاب پیدا میکند که باعث میشه کبد آسیب پیدا بکنه و فعالیت های اون مخت بشه که به این میگیم هپاتیت.
- هپاتیت ها انواع مختلفی دارن ولی شایع ترین اونا هپاتیت بی و سی هستن.
- هپاتیت بی: از یک سو میتونه کاملاً بی علامت باشه و از سوی دیگه میتونه درد شدید و درگیری تو کبد ایجاد بکنه.
- این مورد وقتی وارد بدن میشه اولش بی علامت هست بعدش حالا سرما خوردگی اینا میاد و ممکنه درمان بشه اکه نشه مبتلا به سرطان کبد یا سیروز کبدی میشه.
- امروزه برای مهار این هپاتیت واکسن میزنن ولی اگه علائم دیدین حتما برین دکتر (از ما گفتن بود...)

اج آ وی (ایدز):

- همه گیری این بیماری باعث شد جهان با یک چالش خیلی بزرگ مواجه بشه مخصوصاً تو نوجوانان و جوانان. این ویروس همون سندروم نقص ایمنی اکتسابی هست که با ورود به بدن و موندگاری باعث ایدز میشه.
- البته ایدز خود به خود به وجود نمیاد و قابل انتقال از فردی به فرد دیگه هست.
- علائم ایدز: بعد ورود این ویروس به بدن گلبول های سفید آنتی بادی تولید میکنن که علائم نداره ولی از طریق آزمایش قابل تشخیص هست.



- دو الی سه هفته این فرایند طول میکشه که دوران پنجره نامیده میشه و ممکنه حتی جواب آزمایش هم منفی در بیاد.
- حالا وقتی ویروس ها زیاد میشن بدن ضعیف میشه و علائم خودشون رو نشون میدن مثل عفونت بر فک دهانی، سل یا عفونت های ریوی با ... که رفته رفته میشه سرطان.

- چگونه ما آلوده این ویروس (ایدز) نشویم؟

عدم استفاده از سرنگ یا سرسروزن مصرف شده / پرهیز از رفتار جنسی پرخطر / دوره اصلی همینان.

درس هشتم: بهداشت فردی

- دانش آموزان از آسیب‌ترین قشرهای جامعه هستند که در معرض انواع تهاجمات و تهدیدات اجتماعی روانی و جسمانی قرار دارند.
- آموزش و فراگیری عادت‌ها و رفتارهای صحیح بهداشتی افراد را قادر می‌سازد تا بتوانند بیماری‌ها و توانایی‌های جسمی و روحی خود را که مانع رسیدن به دوران بزرگسالی و سالمندی سالم و موفق است، کنترل کنند.

بهداشت فردی چیست؟

بهداشت فردی عبارت است از کلیه فعالیت‌ها و اقداماتی که هر فرد به طور مسئولانه برای حفظ، تامین و ارتقای سلامت خود و یا در نهایت برای اطرافیان‌ش انجام می‌دهد. این فعالیت‌ها شامل مراقبت از اعضای بدن، تغذیه، ورزش، خواب و استراحت می‌شود.

فواید رعایت بهداشت فردی:

- حفظ آراستگی فرد
- انتقال عوامل بیماری‌زا به دیگران
- تامین سلامت جامعه
- جلب نظر دیگران به راحتی
- تقویت حس خود ارزشمندی و عزت نفس

بهداشت چشم و نکات مربوط به آن:

- چشم حساس‌ترین عضو بدن است و برای حفظ سلامت آن، آشنایی با عوارض چشمی و مراقبت مداوم از چشم‌ها ضروری است.
- حدت بینایی، میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد.
- عیوب انکساری که به علت بروز تغییرات در ساختار کره چشم به وجود می‌آید از جمله عواملی است که می‌تواند قدرت بینایی را دچار اختلال کند.

انواع عیوب انکساری:

- نزدیک بینی: چشم ما اشیای نزدیک را واضح اما اشیای دور را تار می بیند. در این حالت کره چشم بزرگتر از حد طبیعی است. با افزایش رشد و تکامل بدن، نزدیک بینی شدید میشود.
- دوربینی: اشیای دور واضح و اشیای نزدیک تار دیده می شود. کره چشم در این حالت کوچکتر از حد طبیعی است.
- آستیگماتیسم: در این حالت شکل غیر عادی قرنیه باعث تاری دید میشود. آستیگماتیسم هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک اثر می گذارد. ممکن است یک نفر همزمان با اینکه نزدیک بین یا دوربین است، آستیگمات هم باشد.
- پیرچشمی: این بیماری به علت تصلب عدسی چشم ایجاد می شود و شروع آن از میانسالی است.

نکته:

- عیوب انکساری را میتوان با عینک، لنز و جراحی و اشعه لیزر اصلاح کرد.
- عینک ها و لنزها باعث می شوند تا تصاویر به شکل درست روی شبکیه قرار بگیرند و حدت بینایی به شکل طبیعی خود برگردد و دید فرد نیز اصلاح شود.
- چون لنز به شکل مستقیم روی قرنیه چشم قرار میگیرد، نگهداری درست و نظافت آن برای جلوگیری از عفونت چشم بسیار اهمیت دارد.

آسیب های چشمی:

- فرو رفتن گرد و غبار به درون چشم
- آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی
- فرو رفتن جسم خارجی به چشم
- برق زدگی چشم
- خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه

نکات مربوط به فرو رفتن گرد و غبار درون چشم:

- خود را از گرد و غبار دور کنید
- اگر مجبور بودید که در شرایط گرد و غبار قرار بگیرید از عینک محافظ استفاده کنید
- در صورت ورود گرد و غبار به چشم، آن را با آب جوشانده سرد شده شستشو دهید. برای این کار ابتدا ظرفی مناسب و تمیز را پر از آب سالم کرده و چشم را در آن قرار دهید و چند مرتبه پلک بزنید و تلاش کنید تا گرد و غبار را از چشم خارج کنید.

نکات مربوط به آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی:

- برای جلوگیری از این آسیب باید از عینک محافظ هنگام کار با این مواد استفاده شود
- در صورت آلوده شدن چشم با این مواد، باید چشم را به شکل پی در پی با آب شستشو داد.
- در سریع ترین زمان ممکن به پزشک مراجعه کنید

نکات مربوط به فرو رفتن جسم خارجی در چشم:

- برای جلوگیری از این آسیب بهتر است نکات ایمنی رعایت شود و در زمان بازی، از داشتن عینک معمولی خودداری کنید و اگر نیاز بود از عینک ورزشی استفاده کنید.
- اگر جسم خارجی به چشم فردی وارد شد، آن را به پشت بخوابانید و چشم وی را ثابت کنید تا حرکت نکند سپس گاز روی چشم قرار دهید و بدون فشار آوردن، یک محافظ چشمی روی آن قرار دهید. مصدوم نیز برای این که چشمش حرکت نکند بهتر است که چشمانش را ببندد و همچنین از دستکاری چشمش خودداری کند.

نکات مربوط به برق زدگی:

- برای جلوگیری از این آسیب باید هنگام کار از عینک محافظ استفاده بشود
- در صورت بروز این عارضه بهتر است که اول چشم ها را با آب شستشو دهید سپس چشم ها را خشک کنید و با یک بانداژ استریل ببندید تا از پلک زدن به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود. اگر مشکل حاد بود بهتر است به پزشک مراجعه شود.

مولد برق زدگی چشم:

- برق زدگی های ناشی از تشعشعات تخلیه الکتریکی و حرارت
- سوختگی قرنیه چشم در جوشکاران
- انعکاس نور در چشم اسکی بازان

نکات مربوط به خشکی و سوزش چشم زمان کار با رایانه:

- علائم این عارضه عبارت است از خستگی و خشکی چشم، سوزش، ریزش اشک، تاری دید، گردن درد و شانه درد.

نکاتی برای پیشگیری از خشکی و سوزش چشم زمان کار با رایانه:

- هنگام کار کردن با رایانه به طور ارادی پلک بزنید
- فاصله مانیتور با چشم باید ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد
- روشنایی و کنتراست مانیتور خود را در حدی که چشم احساس راحتی کند، تنظیم کنید
- مرکز صفحه مانیتور باید حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر از چشم پایین تر قرار گیرد
- در صورتی که سوزش چشم شدید است می‌توان از قطره های اشک مصنوعی استفاده کرد

بهداشت گوش:

وظیفه گوش:

- دریافت امواج صوتی
- حفظ تعادل بدن

اجزای تشکیل دهنده گوش خارجی:

- لاله گوش
- مجرای لاله گوش

وظیفه لاله گوش و مجرای آن:

- جمع آوری امواج صوتی
- انتقال امواج صوتی به بخش میانی گوش

نکات مربوط به رعایت بهداشت گوش:

- لاله گوش به شکل مرتب با یک پارچه نرم تمیز شود
- بعد از حمام و شنا، گوش ها را به آرامی با استفاده از گوشه یک حوله تمیز خشک کنید
- اجسام خارجی و نوک تیز را وارد گوش خود نکنید زیرا باعث آسیب به پرده گوش میشود

نکته: گاهی ممکن است یک عامل بیماری زا باعث التهاب و حساسیت گوش خارجی شود که با درد و خارش همراه است. این عفونت به علت شنا یا حمام های طولانی و متداوم به وجود می آید. در این حالت بهتر است به پزشک مراجعه شود تا از تداوم عفونت نیز جلوگیری به عمل آید.

آلودگی صوتی چیست؟

وقتی سر و صدا از حد می گذرد با آثار و عوارضی برای سلامت افراد همراه است، به این شرایط آلودگی صوتی می گوئیم. در واقع آلودگی صوتی یعنی سر و صدای شدید و طولانی مدتی که می تواند باعث کم شنوایی، وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری فرد شود.

نکات مربوط به کم شنوایی:

- کم شنوایی یکی از شایعترین مشکلات گوش در افراد است
- طیف وسیعی دارد و می تواند هم از طریق وراثت و هم از طریق محیط به فرد منتقل شود.
- زیاد گوش دادن صداها از طریق ابزار های قابل حمل موسیقی، احتمال ابتلا به کم شنوایی اکتسابی را افزایش میدهد زیرا استفاده از این ابزارها، سلول های مویرگی گوش داخلی را تخریب میکند و وظیفه این سلول ها انتقال ارتعاش صوتی به مغز است
- تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی، آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج است

نشانه های اولیه کم شنوایی ناشی از طریق صدا:

- نیاز به افزایش شدید صدای تلویزیون
- درخواست های مکرر از دیگران برای تکرار آن چه گفته اند
- ناتوانی در شنیدن صداهای بلند
- مشکل در شنیدن و فهمیدن صحبت دیگران به خصوص در مکان های شلوغ و پر سر و صدا

قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون:

- نصف میزان حداکثر صدای ممکن دستگاه یعنی صدای پخش شده باید نصف میزان حداکثر صدا باشد که اگر دامنه از یک تاده است حداکثر صدا روی ۵ تنظیم شود.
- قانون دوم ۶۰ درصد ۶۰ دقیقه: استفاده از ابزارهای شنیداری با حداکثر ۶۰ درصد حد بالای آن و حداکثر روزی ۶۰ دقیقه باشد و هر چه شدت صدا بالاتر برود باید میزان زمان گوش کردن کمتر شود.

بهداشت پوست و مو:

نکات مربوط به پوست:

- پوست به عنوان مهمترین پوشش بدن نقش مهمی در سلامتی دارد
- پوست سموم و مواد زائد را از بدن دفع میکند
- بزرگترین عضو بدن است که می تواند از بدن را در مقابل حمله های میکروبی و عوارض زیانبار نور خورشید محافظت کند
- برخی افراد پوست حساس دارند که پوستشان به محصولات شوینده واکنش نشان می دهد. مواد بهداشتی که عطر تند دارند در این افراد، حساسیت پوستی ایجاد می کند.

نکات مربوط به آکنه:

- آکنه یک اختلال پوستی که در دوران بلوغ و جوانی به وجود می آید.
- در آکنه غده های چربی، پوست و پیاز مو ملتهب می شوند و همزمان با آن جوش های روی صورت و بدن پدیدار می شود
- آکنه درمان قطعی ندارد و با افزایش سن از بین میرود اما ضایعات آن روی صورت گردن شانه بازو و سینه دیده می شود
- آکنه بیشتر در دوران بلوغ به وجود می آید زیرا افزایش ناگهانی هورمون ها باعث تحریک غده های چربی می شود و به این ترتیب چربی بیشتر در سطح پوست تولید و زمینه ساز بروز آکنه می شود.

عوامل تشدید آکنه:

- استرس
- برخی از داروها
- قاعدگی
- فرار گرفتن در معرض نور خورشید
- تعریق
- دستکاری آکنه

مهمترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست:

- آلودگی هوا
- نور خورشید

نکات مربوط به قرار گرفتن در معرض نور خورشید:

- نور خورشید برای تولید ویتامین دی در بدن ضرورت دارد اما زیاده روی در آن منجر به آفتاب سوختگی میشود
- قرار گرفتن در معرض اشعه زیانبار فرابنفش به مدت طولانی، خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست را افزایش میدهد

راهکارهایی برای جلوگیری از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید:

- پوشیدن پیراهن آستین بلند
- استفاده از ضدآفتاب
- استفاده از کلاه عینک آفتابی

نکات بوی نامطبوع بدن و پا:

با خروج مواد زائد از پوست، باکتری هایی که در نقطه های مختلف بدن به خصوص در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند باعث تخمیر مواد موجود در عرق و پوست می شود و بوی نامطبوعی ایجاد میکند. فعالیت این غدد در سنین بلوغ زیاد می شود.

عوامل افزایش فعالیت غدد مولد عرق:

- ورزش
- هوا
- گرمی هوا
- پوشیدن لباس های ضخیم
- خستگی
- عصبانیت
- نگرانی
- هیجان

عوامل ایجاد بوی بد پا:

از فعالیت باکتری هایی که در کف پا بین انگشتان پا جمع میشوند به وجود می آید.

نکات مربوط به شستشوی مو و پیرایش آن:

مو چیست؟

بخشی از پوست است که به شکل زانده باریک ورشته ای از پوست خارج می شود و به شکل میانگین هر ماه یک سانتی متر رشد می کند.

وظایف موهای بخش های مختلف بدن:

- موی سر از جمجمه محافظت میکند
- موی ابرو مانع از ورود عرق پیشانی به داخل چشم می شود
- مژه ها از چشم در برابر آفتاب محافظت می کنند

نکاتی در مورد شستشوی مو:

- از شوینده سازگار با جنس مو استفاده شود
- بر اساس دستورالعمل های محصول عمل کنید
- استفاده نادرست و افراط در استفاده از این محصولات به مو آسیب میزند
- برای شستشوی مناسب ، ابتدا موها را با آب گرم خیس کنید و بعد شامپو را با نوک انگشتان برای موها بمالید بعد آبکشی کنید
- فردی که پوست چربی دارد نباید موهای خود را محکم ماساژ دهد و این مسئله می تواند غده های چربی کف سر را تحریک کند و باعث بیشتر شدن چربی شود.

نکات مربوط به خشک کردن مو:

- یک حوله بردارید ، برای جذب آب اضافی و خشک کردن موهایتان از آن استفاده کنید. از ضربه های آهسته دست کمک بگیرید.
- موهای مرطوب را باید به آرامی شانه کنید وگرنه باعث شکستن آن ها می شوید
- اولویت با این مسئله است که بگذارید موها به شکل طبیعی خشک شود
- اگر قصد استفاده از سشوار را داشتید ، آن را روی حالت گرم یا سرد قرار دهید. زیرا حالت داغ می تواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دوشاخه شدن انتهای آن شود.

درس نهم: بهداشت ازدواج و باروری



سخنان پیامبر در مورد ازدواج و اهمیت آن:

- هیچ بنایی در اسلام از ازدواج در نزد خدا محبوب تر نیست
- هرکس ازدواج کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است

نکته: بلوغ جنسی زن و مرد، اولین شرط لازم برای ازدواج است

بنابر دیدگاه روانشناسی آمادگی برای ازدواج نیازمند چیست؟

- بلوغ جسمانی: اینکه فرد بتواند تولید مثل کند که برای دختران از سن ۹ تا ۱۳ و پسران از سن ۱۵ تا ۱۷ سالگی آغاز میشود
- بلوغ روانی: رشد شخصیت و اینکه فرد از لحاظ شخصیتی، توانمندی و پختگی نسبت به خود، شناخت کافی داشته باشد و بتواند خود را تشخیص دهد. علاوه بر آن نسبت به شریک زندگی خود نیز بتواند به شناخت کافی برسد.
- بلوغ اجتماعی: به معنای توانمندی لازم برای اداره امور خانواده همسر و فرزند است

نکته:

- بهداشت دهان و دندان، پوست و دستگاه جنسی بسیار ضروری است
- انجام آزمایش و واکسیناسیون قبل از عقد الزامی است تا سلامت زوجین و تداوم ازدواج تضمین شود
- بهتر است آزمایش های مربوط به بیماری های عفونی مثل هیپاتیت و ایدز هم قبل از ازدواج داده شود و واکسن آن هم زده شود.

آزمایش های مربوط به ازدواج:

- آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی و بررسی هر دو طرف از نظر تالاسمی
- تزریق واکسن کزاز برای خانم ها
- آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد هر دو طرف

- **مقاومت شخص و دندان:** عوامل متعددی مثل بزاق دهان، شکل و فرم دندان، طرز قرار گیری دندان و میزان مقاومت دندان نسبت به اسید تولید شده توسط میکروب بر میزان ایجاد پوسیدگی تأثیر دارند
- **زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی:** فرایند پوسیدگی در یک لحظه یا یک روز انجام نمی شود. مدت زمان طولانی لازم است تا مینای دندان حذف شده و بافت مینا از بین برود. با هر بار خوردن مواد قندی، محیط دهان اسیدی می شود و در صورت شستشو را به موقع به آن دچار پوسیدگی می شود.

نکات بیشتر در مورد پوسیدگی:

- روندی طولانی است که با تغییر رنگ دندان به قهوه ای یا سیاه آغاز می شود
- در مرحله بعد، دندان حساس به سرما و گرما و شیرینی میشود و گاهی در دندان، دردهای مداومی مشاهده می شود
- اگر پوسیدگی به مرکز دندان برسد، دردهای شدید و مداوم به وجود بیاید که اگر درمان نشود باعث ایجاد عفونت در ریشه می شود که می تواند خودش را به شکل تورم بر روی لثه یا صورت نشان دهد.
- برای جلوگیری از پوسیدگی علاوه بر اینکه نباید مصرف مواد قندی مان زیاد باشد یا سیگار استعمال کنیم، باید دهان و دندان را با روش مناسب شستشو دهیم. حداقل باید دو بار در طول روز مسواک زد و یک بار هم از نخ دندان استفاده کرد.
- اگر فرد به شکل دائم بوی بد تنفس داشته باشد، نوعی بیماری پوسیدگی دندان دارد که با تاکید بر رعایت اصول بهداشت دهان و دندان باید به دندانپزشک مراجعه کند.
- همچنین بوی بد دهانی که از بیدار شدن حاصل میشود ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر در دهان بوده که بعد از مسواک زدن و نخ دندان برطرف میشود.

راهکارهایی برای داشتن خواب خوب در شب:

- شب‌ها از دیدن فیلم‌های خشن و غمگین خودداری کنید.
- از خوابیدن در ساعت‌های پایانی عصر و نزدیک به شب خودداری کنید.
- ساعت خواب و بیدار شدن خود را در طول هفته تنظیم کنید.
- از رختخواب فقط برای خوابیدن استفاده کنید.
- عصر‌ها از خواب طولانی خودداری کنید.

نکات مربوط به دهان و دندان:

- دهان به عنوان اولین بخش دستگاه گوارش، از لب شروع می‌شود و به حلق ختم می‌شود.
- در داخل استخوان‌های فک بالا و پایین، دندان‌ها قرار دارند که وظیفه اصلی آن‌ها عمل جویدن، تکلم و حفظ زیبایی صورت است.

توانایی انواع مختلف دندان‌ها:

- دندان‌های پیش برای بریدن
- دندان‌های نیش برای پاره کردن
- دندان‌های آسیا برای نرم و خرد کردن

هدف از بهداشت دهان و دندان چیست؟

رعایت اصول خاص بهداشتی و تمیز کردن دهان و دندان برای حفظ سلامت بافت‌های مخاطی دهان و دندان

پوسیدگی دندان:

یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها که منجر به از دست رفتن دندان هم می‌شود و هزینه زیادی برای درمان آن صرف می‌شود.

عوامل ایجاد پوسیدگی دندان:

- **میکروب‌ها:** در دهان هر فرد به طور طبیعی میکروب‌هایی وجود دارند اما همه آن‌ها باعث پوسیدگی نمی‌شوند. انواع خاصی از میکروب‌ها در پلاک میکروبی هستند که می‌توانند باعث ایجاد پوسیدگی شوند.
- **مواد قندی:** مواد قندی و کربوهیدرات‌ها باعث پوسیدگی دندان می‌شوند. میزان چسبندگی ماده غذایی، تعداد دفعات مصرف و نوع قند در ایجاد پوسیدگی نقش دارد.

نکات مربوط به حذف موهای زائد:

- حذف موهای زائد بدن در نواحی پوششی دهان از نظر بهداشتی دارای اهمیت است و عدم رعایت این بهداشت، فرد را با مشکلات و بیماری های پوستی مواجه می کند.
- برای از بین بردن موهای زائد از روش مختلف استفاده می شود که بعضی از آنها ممکن است موجب حساسیت های پوستی شود. بنابراین در استفاده، به روش مناسب دقت کنید تا پوست و و پیاز مو آسیب نبیند.

فواید مربوط به خواب خوب:

- بازیابی انرژی فرد
- دست یافتن به توان مورد نیاز در فعالیت های جسمی و ذهنی
- رشد و تکامل به خصوص در دوران کودکی و نوجوانی زیرا هورمون رشد در طول خواب آزاد می شود

به چه میزان نیاز به خواب داریم:

- مقدار نیاز افراد مختلف به خواب متفاوت است
- این درست نیست که هر فرد در طول شبانه روز نیاز به هفت یا هشت ساعت خواب دارد
- معمولاً نوزادان حدود ۱۶ تا ۱۷ ساعت در روز می خوابند
- افراد در پنج سالگی به ۱۱ ساعت خواب نیاز دارند
- در نوجوانی به ۸ تا ۹ ساعت خواب نیاز دارند
- در ۷۰ سالگی حتی ممکن است به کمتر از ۶ ساعت خواب نیاز داشته باشیم

معایب کم خوابی:

- خواب ماندن
- خواب آلودگی و احساس خستگی و کسالت
- چرت زدن
- افزایش خطر ابتلا به بیماری زیرا سیستم ایمنی بدن ضعیف تر میشود

شرکت زوجین در جلسات آموزش های قبل از ازدواج و مشاوره:

- دوفردی که قصد ازدواج با یکدیگر را دارند، در آستانه عقد به مراکز بهداشتی مراجعه می کنند و در این کلاس ها نام نویسی می کنند و بعد از انجام آزمایش های قبل از ازدواج در این کلاس ها شرکت می کنند. در این دوره ها در مورد روابط عاطفی و اجتماعی ازدواج، آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تناسلی، روابط زناشویی و مبانی ازدواج از دیدگاه اسلام مطالبی بیان می شود. این مشاوره اهمیت زیادی دارد و هدف از آن بررسی و تطبیق تناسب های لازم بین دو فرد برای تشکیل زندگی مشترک است. به همین منظور بین زن و مرد از لحاظ ذهنیت و تفکراتی که دارند به شکل اجمالی مورد ارزیابی قرار می گیرند تا ببینند که برای هم مناسب هستند یا خیر.

مشاوره ژنتیک:

امروزه بسیاری بیماری ارثی وجود دارد که از طریق وراثت از والدین به فرزند منتقل می شوند حتی ممکن است خود والدین از وجود چنین بیماری در خود خبر نداشته باشند یا به عبارتی ژن مغلوب درون خود داشته باشند اما وقتی این ژن نهفته با ژن نهفته دیگری مخلوط می شود باعث ایجاد یک بیماری وراثتی در فرزندان می شود. بنابراین مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی نیست ولی از جایی که تاثیر عوامل ارثی در نارسایی هایی که در کودکان به وجود می آید، امری بدیهی است. تمام کسانی که تصمیم به ازدواج دارند و در خانواده خود و فامیل سابقه نقص و بیماری های مادرزادی دارند بهتر است قبل از هرکاری با مراجعه به مراجع صلاحیت دار، مشاوره ژنتیک انجام دهد.

نکته: یکی از اهداف اصلی ازدواج زاد و ولد است.

توصیه های بزرگان دینی برای قبل از انعقاد نطفه:

- حلال بودن غذا
- رعایت واجبات و سعی در مستحبات
- ذکرهای خاص و ختم قرآن

عوامل موثر بر باروری زوجین:

- سن: سن مناسب بارداری از ۱۸ تا ۳۵ سالگی است.
- کشیدن سیگار و استعمال مواد دخانی: مصرف دخانیات هم بر زن هم بر مرد تاثیرات مخربی دارد. این اثرات حتی اگر شخص مستقیم آن را مصرف نکند اما در معرض دود آن قرار بگیرد نیز به چشم می خورد.

- وزن نامناسب: تخمک گذاری در خانم هایی که وزن خیلی زیاد و وزن خیلی کم دارند، نامنظم است. این افراد با مشکل عدم تخمک گذاری روبرو می شوند.
- تغذیه: برای تمایل به بارداری نیاز به رژیم خاصی نیست مگر اینکه پزشک برای باردار شدن رژیم خاصی را تجویز کند که رژیم غذایی متعادل ترکیبی از انواع ویتامین ها مواد معدنی و دیگر مواد مغذی مواد مورد نیاز بدن را تامین میکند.
- ورزش
- داروهای مکمل و محرک: برخی مکمل های بدنسازی که خورده می شود ممکن است روی تولید هورمون زنانه و مردانه تاثیر بگذارد و احتمال ناباروری را به میزان زیادی افزایش دهد.
- استرس: از طریق مطالعه، قدم زدن، عبادت، گوش دادن به موسیقی های ملایم و صحبت با دوستان می توان به آرامش دست یافت و استرس را کم کرد.
- آلودگی محیطی: سیگار، گازونیل، بخار ناشی از رنگ ها و اگزوز ماشین بر باروری تاثیر می گذارند حتی بر باروری بانوان که هنوز باردار نشدن هم تاثیر گذار هستند.
- سفید کننده های حاوی کلر: اغلب موادی که برای سفید کردن لباس ها و سطوح در خانه مورد استفاده قرار می گیرند، حاوی کلر هستند. این مواد بر روی بارداری تاثیر منفی میگذارند به همین خاطر افرادی که به طور مکرر از این ابزار برای تمیز کردن، استفاده می کنند بیشتر در معرض مشکل ناباروری قرار میگیرند.
- بیماری های منتقله از راه جنسی: مثل سوزاک که در صورت عدم درمان منجر به بیماری التهابی لگن میشود.
- مشروبات الکلی یا داروهای روانگردان: این موارد باردار شدن یا تداوم آن را با مشکل مواجه می کند
- قاعدگی های نامنظم: زانی که عادت ماهیانه نمی شوند یا فاصله بین عادت ماهیانه های آنها بیشتر از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۵ روز است ممکن است اختلال تخمک گذاری داشته باشند.
- ابتلا به بیماری های مزمن: دیابت و فشارخون بالا یا دیگر بیماری ها ممکن است بر روی بارداری تاثیر بگذارند

تاثیرات چاقی مادر بر بارداری:

- افزایش فشار خون
- دیابت بارداری
- وزن زیاد نوزاد در هنگام تولد و سزارین
- دوره های نامنظم قاعدگی
- افزایش احتمال ناباروری

- کاهش موفقیت درمان
- ناباروری افزایش خطر سقط

فواید ورزش:

- احساس خوب ایجاد می کند
- خواب را بهبود می بخشد
- افزایش سوخت و ساز بدن
- کنترل وزن
- کاهش بیماری های مزمن مانند حملات قلبی و سکته های مغزی بیماری قند و برخی سرطان ها

عوارض بیماری التهابی لگن:

- سقط
- حاملگی خارج از رحم
- انسداد لوله های رحمی
- کاهش احتمال فرزندآوری

نکته:

- در مردان به طور طبیعی با افزایش سن تولید هورمون مردانه به تدریج کم میشود

توصیه های بهداشتی برای باروری مردان:

- پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، در سونا یا وان خیلی داغ قرار گرفتن
- پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپ تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه
- پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان
- پرهیز از کار نشسته و طولانی مدت
- پرهیز از مصرف خودسرانه هر نوع دارو در سنین باروری

توصیه های بهداشتی برای باروری در زنان:

- بهترین سن برای بارداری ۱۸ تا ۳۵ سال است. اگر قصد بارداری خارج از این محدوده را دارید بهتر است با پزشک مشورت کنید
- از بارداری مجدد با فاصله کمتر از دو سال از زایمان قبلی خودداری شود
- از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از اسید فولیک مثل بادام زمینی، لوبیا چیتی، تخمه آفتابگردان و کلم بروکلی مصرف کنند و در صورت داشتن کم خونی باید آن را درمان کنند
- همه خانم ها باید از نظر ایمنی نسبت به بیماری سرخجه آزمایش شوند
- قبل از بارداری از سلامت لثه و دندان اطمینان حاصل شود، زیرا سالم به دنیا آوردن جنین با وزن مطلوب وابسته به این مسئله است.

سرخجه چیست؟

یک بیماری ویروسی واگیردار که اگر مادر در دوران بارداری به آن مبتلا شود، عوارض غیر قابل برگشت و خطرناکی روی جنین خواهد گذاشت. بنابراین لازم است واکسن سرخجه برای بانوانی که نسبت به آن ایمن نیستند سه ماه قبل از بارداری تجویز شود. همچنین هر ده سال یکبار باید واکسن کزاز و دیفتی زده شود.

در صورت ابتلا به این بیماری های زیر بانوان باید بارداری خود را تا زمان بهبود به تاخیر بیندازند:

- هرگونه تومور در سیستم عصبی مرکزی
- شیمی درمانی
- بیماری های مقاربتی
- ام اس و صرع
- بیماری های قلبی عروقی، خود ایمنی، کلیوی، بیماری های تیروئید، بیماری های روانی و سایر بیماری های مزمن

درس دهم: بهداشت روان

خودشناسی چیست؟

شناخت فرد از خود که شامل توانایی ها، ضعف ها، احساسات، ارزش ها، مسئولیت ها، اهداف و غیره است. خدا گاهی به شکل گیری هویت مطلوب کمک می کند و می تواند از بروز اختلالات روانی و شکل گیری رفتار های پرخطر نیز جلوگیری کند.

عوامل مهم در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان:

- عزت نفس
- سرسختی و تاب آوری

عزت نفس چیست؟

منظور از عزت نفس، احساس ارزشمند بودن است. بسیاری فکر می کنند که ارزشمند بودن و محترم بودن آنها وابسته به وجود یک سری صفات مانند جذابیت، شهرت، قدرت، شجاعت و جسارت باعث می شوند تا ارزشمند باشند و اگر آنها را نداشته باشد احساس حقارت میکنند. درست است که هیچ کدام از این ویژگی ها بد نیست اما مشروط کردن احترام و ارزش به آنها اشتباه است. خدا گاهی به ما کمک می کند تا بفهمیم که به دلیل انسان بودن ارزشمند هستیم و ارزش ذاتی هیچ انسانی وابسته به وجود این ویژگی ها در آن نیست. نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار اعتیاد هایی مانند اعتیاد به اینترنت و اعتیاد به کار اعتیاد به خرید و بدتر از این ها، در معرض رفتارهای پر خطر قرار دهد.

راهکارهای بهبود عزت نفس:

- کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل
- مشارکت در فعالیت های اجتماعی
- برقراری رابطه سالم با دیگران
- داوطلب شدن برای کمک به دیگران
- آراستگی
- تهیه فهرستی از توانمندی ها

نکات مربوط به سرسختی و تاب آوری:

- تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که به فرد کمک می کند تا در برابر شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب نشود حتی می تواند در شرایط مشکل آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا بدهد.
- روشی که ما خودمان را با زندگی سازگار می کنیم ، وفق می دهیم و تجربیات روزمره خود را مدیریت می کنیم نشان دهنده وضعیت ذهنی و روانی ماست
- همه ما افرادی را می شناسیم که با وجود رشد در یک محیط نامناسب به موفقیت های بزرگی در زندگی خود رسیدند و برعکس!
- فرد تاب آور نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط مشکل به کار می گیرد و به جای اینکه از مشکلات فاجعه بسازد به توانایی هایش و به خودش توجه بیشتری دارد.
- سرسختی و تاب آوری روانی در مورد افرادی به کار برده می شود که در برابر فشار روانی مقاوم تر هستند.
- افرادی که دارای این ویژگی هستند به زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند و نسبت به چیزی که انجام می دهند تعلق خاطر بیشتری دارند و تغییرات را پذیرا هستند.
- تاب آوری، قابلیتی درونی است اما می تواند در تعامل با محیط توسعه پیدا کند

توصیه هایی برای ارتقای تاب آوری:

- داشتن عزت نفس
- تقویت معنویت در خود
- خوش بینی
- داشتن هدف و معنا در زندگی
- مراقبت از تغذیه و سلامت

اختلالات روانی رفتاری شایع در دوره نوجوانی:

- این اختلالات به دلایل مختلفی مثل آشفتگی در فضای خانوادگی و نداشتن امکانات کافی ایجاد می شوند
- شایع ترین اختلالات روانی رفتاری در دوره نوجوانی، استرس، اضطراب، افسردگی و خشم است.

نکات مربوط به استرس و فشار روانی:

- زندگی همراه با رویدادها و مشکلاتی است که بر جسم و روان افراد تاثیر می‌گذارد که به آن استرس یا فشار روانی گفته می‌شود.
- اساس یک واقعیت در زندگی است که غیر قابل اجتناب می‌باشد و همه افراد در لحظاتی از زندگی خود آن را تجربه می‌کنند.
- فشار روانی یا استرس سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می‌کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت‌های مختلف برآورده کند در حالی که استرس ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می‌شود.
- در فشار روانی، فشار خون بالا می‌رود، تعداد تنفس افزایش پیدا می‌کند و احساس تپش قلب، ناراحتی معده و سردرد ایجاد می‌شود.
- اثرات زودگذر فشار روانی مشکل‌آفرین نیست ولی تکرار آن موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، التهاب‌های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف، سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می‌شود.

نکات مربوط به اضطراب:

- اضطراب در توصیف یک حالت خاص با احساس فشار درونی، ترس و هراس همراه است به کار می‌رود.
- اضطراب در برخی از موقعیت‌های خطرناک زندگی به ما کمک می‌کند تا با بسیج کردن نیروی دفاعی، بدن خودمان را از خطر حفظ کنیم.
- اضطراب زمانی مشکل‌آفرین است که فرد بدون دلیل خاصی احساس ناراحتی کند و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم به کار گیرد.
- علائم اضطراب عبارتند از علائم بدنی مثل بی‌اشتهایی، تهوع و بی‌خوابی علائم تفکر مثل حواس پرتی، از دست دادن کنترل، سردرگمی و علائم روانی مثل بی‌تابی، دلواپسی و عصبانیت!

برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب رعایت سه اصل توصیه می‌شود:

- بازداری: با مدیریت اضطراب و استرس باید از پخش شدن آن جلوگیری کنیم که با برنامه ریزی و به کارگیری روش‌های مناسب می‌توانیم این کار را انجام دهیم.
- برون ریزی: مثل بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی‌ها!
- جایگزین کردن خواسته‌ها: شرکت در فعالیت‌های لذت بخش و پرت کردن حواس خود از موضوع استرس به موضوعی دیگر برای رهایی از فشار روانی و اضطراب!

افسردگی و نکات مربوط به آن:

- افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم پیدا می کند و همراه با تنهایی و غمگینی است.
- اگر در تشخیص افسردگی به موقع اقدام نشود، افسردگی شدت پیدا می کند و ممکن است فرد گرفتار عواقب جسمی و روانی ناشی از آن شود.

عوامل زمینه ساز افسردگی:

- سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده
- مشکلات تغذیه ای مانند کمبود ویتامین b
- وقوع حوادث غم انگیز در خانواده مانند طلاق والدین یا مرگ یکی از عزیزان
- بیماری ها و اختلالات جسمی

خشم و نکات مربوط به آن:

- خشم احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می شود.
- واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی است که او را دچار تعطیلی یا ناکامی کرده است.
- در نوجوانان در مواقعی مثل تمسخر و منع شدن از کار مورد علاقه بروز می کند.
- اغلب با جلوه هایی از پرخاشگری مثل عصبانیت، خشونت و تنفر همراه است.
- اثر مثبت خشم این است که می تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی و گروهی و اجتماعی شود البته اگر آن را کنترل کنیم.
- خشم منفی باعث بروز مشکلات و ناراحتی جسمی و روانی و اجتماعی می شود.
- برای مقابله با خشم باید بعد از ارزیابی های اولیه و تجزیه و تحلیل رویداد مشکل ساز، خواسته های منطقی و غیرمنطقی خود را از زندگی و دیگران تشخیص دهیم. در این صورت میتوانیم آن ها را به انتظارات واقع بینانه تبدیل کنیم.

روش های خود آرام سازی در هنگام خشمگین شدن:

- وضعیت بدن خود را تغییر دهید مثلاً بشینید
- آب خنک بخورید
- موقعیت را ترک کنید
- نفس عمیق بکشید و مکث کنید

- افکار منفی را از سر خارج کنید
- عضلاتتان را از حالت انقباض خارج و سعی کنید آنها را شل کنید

توصیه هایی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی:

- اولویت های خود را مشخص کنید
- خواسته های خود را بررسی کنید
- سبک زندگی سالم داشته باشید
- پذیرای تغییرات باشید
- برای مواجهه با موقعیت استرس زا تمرین انجام دهید
- ورزش کنید
- زمان استراحت داشته باشید
- نه گفتن را بیاموزید

نکات:

- مشخص کردن اولویت ها باعث می شود تا بدانید کدام کارتان از اولویت برخوردار است و برای به یاد آوردن آن ، استرس نخواهید داشت.
- محدود کردن فعالیت ها باعث کاهش استرس می شود.
- بازگشت به آنچه که در کودکی خوشایند بود، یک راه ساده در مدیریت استرس است.

درس یازدهم: مصرف دخانیات و الکل

- دخانیات فقط منحصر به سیگار نیست بلکه هر ماده و یا فرآورده که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون و تنباکو و مشتقات آن باشد دخانیات است و همان خطرات مصرف سیگار را دارند.
- توتون همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افزودنی ها، مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار هستند.



سیگار:

- پرمصرف ترین انواع مواد دخانی در جهان
- مواد سمی و سرطان زای موجود در دود سیگار و قلیان، دارای مواد شیمیایی است که برای اندام مختلف بدن اثرات بدی می گذارند.

بزرگترین مواد سمی موجود در مواد دخانی مانند سیگار و قلیان:

- نیکوتین: سمی و شدیداً کشنده، ماده اعتیاد آور دخانیات، باعث انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژگ های داخل مخاط شده، باعث تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی می شود. احتمال سکنه قلبی و افزایش قند خون را افزایش میدهد.
- قطران: ذرات ریز سیگار در ریه ها جمع می شود و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که قطر آن نامیده می شود.
- آرسنیک: گازی که از طریق ریه، کبد، کلیه و طحال جذب می شود و بعد از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین میشود. نقش بسزایی در سرطان لب دارد.
- سیانیدریک اسید: این ماده، زمان مصرف دخانیات تبخیر می شود و وارد ریه ها و بعد وارد خون می شود و باعث اختلال در تنفس میشود.
- مواد رادیواکتیو: پس از مدتی از مصرف دخانیات در ریه ها جمع شده، وارد خون میشود و به سایر اعضای حساس بدن می رسد. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است و بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیر باقی می گذارد.
- آمونیاک: یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به خصوص در ریه در جریان مصرف دخانیات!
- کربن های هیدروژن: بعد از جذب و وارد خون سراسر بدن می شود و خطر ابتلا به سرطان را در تمام بافت های بدن به ویژه مجاری تنفسی افزایش می دهد.

قلیان:

- درباره قلیان به اندازه سیگار حساسیت وجود ندارد تا جایی که به راحتی حتی در حضور اعضای خانواده و مهمانان مصرف می‌شود.
- دود قلیان حاوی مقدار زیادی از مواد سمی است که به عنوان عوامل اصلی بروز سرطان ریه، بیماری های قلبی عروقی و سایر بیماری های شناخته شده است.
- به خاطر وجود نیکوتین در دود قلیان، مصرف متناوب در مصرف کننده ایجاد اعتیاد می کند.
- فردی که قلیان می کشد مقدار زیادی دود را وارد مجاری تنفسی خود می کند و با این کار مقدار زیادی از گازهای خطرناک و مواد شیمیایی سرطان زا مثل مونوکسید کربن و فلزات سنگین و ترکیبات شیمیایی سرطان زا را وارد ارگان های حیاتی خود می کند.
- تنباکوهای میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر می تواند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی و حساسیت شود.
- استفاده از شیلنگ مشترک باعث می شود بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت بقیه را تهدید کند مثل اگزمای دست، انتقال عفونت از قبیل سل، تبخال، هلیکوباکتری!
- هلیکوباکتری عامل زخم معده است.
- بسیاری از معتادان امروزه اعتراف کردند که اعتیاد خود را با مصرف سیگار شروع کردند.

مهمترین عواملی که نوجوانان را به سمت مصرف دخانیات می برد:

- اشتغال ذهنی و دغدغه های فکری
- در دسترس بودن و قیمت کم این مواد
- احساس جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن
- الگوبرداری از هنرپیشه ها و افراد معروف
- مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن
- اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان
- مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی

دود دست دوم و سوم:

گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند اما در معرض دود آن قرار می‌گیرند، به این دود دست دوم گفته می‌شود. همچنین دود دست سوم هم در واقع دود نیست بلکه بوی سیگار است که در محیط پراکنده می‌شود. سموم ناشی از سوختگی انواع دخانیات از طریق لباس، پوست و مو و وسایل اطراف فرد سیگاری به دیگران منتقل میشود در ایجاد سرطان تا ماه‌ها تأثیرگذار است.

الکل:

- ماده شیمیایی که بر عملکرد جسمی و روانی فرد اثر می‌گذارد و یک ماده مخدر است.
- میزان تأثیر الکل در بدن افراد مختلف، متفاوت است البته همه این تأثیرات منفی هستند.
- با افزایش غلظت الکل در خون فرد مصرف کننده باید از آثار منفی روانی و فیزیولوژی بیشتری را تحمل کند.

آثار مصرف مشروبات الکلی:

- بارزترین اثر فوری مصرف الکل، اختلال در سیستم اعصاب مرکزی
- آثار طولانی مدت مصرف الکل، بیماری سیروز کبدی است.

اختلال در سیستم اعصاب مرکزی شامل:

- عدم تعادل در حرکت و تکلم
- کاهش تعداد تنفس
- کاهش ضربان قلب
- فشار خون
- افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی را به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌دهد. ممکن است شخص دچار کما و حتی مرگ شود.

نکات مربوط به بیماری سیروز کبدی:

- کبد کالری های اضافی بدن را تبدیل به چربی می‌کند و در خود ذخیره میکند.
- همان بیماری کبد چرب است.
- به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی، این چربی نمی‌تواند به دیگر مکان های بدن منتقل شود در نتیجه سلول های پر از چربی کبد باعث میشوند تا کبد کارکرد خود را از دست دهد.

درس دوازدهم: اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن

معنای اعتیاد: عادت کردن، خو گرفتن به عادتی نکوهیده مانند استعمال مواد مخدر.

معتاد: کسی که در اثر مصرف مکرر یک مواد به آن وابسته شود.

پیامدهای اعتیاد: فقر، جنایت، مشکلات اجتماعی، مشکلات بهداشتی و...

پیشگیری: مداخله ای اندیشمندانه برای رویارویی با شرایط آسیب زا قبل از اختلال و ناتوانی مفرط.

راه های پیشگیری: شناخت عوامل آسیب پذیر شدن افراد و برابر اعتیاد و بادگیری روش های مقابله با آن.

وابستگی: اجبار در مصرف مواد که طبقات جسمی و روانی نامطلوب بر فرد مصرف کننده دارد.

۱) وابستگی جسمانی ۲) وابستگی روانی

پیامد وابستگی به دارو: مختل شدن توان درک و استدلال و منطق و قضاوت ، حس اجبار به مصرف بعد از مدتی برای مصرف کننده دارو،

عدم موفقیت در قطع مصرف دارو، اهمیت بیش از اندازه دارو برای مصرف کننده حتی بیشتر از خانواده و شغل و... مصرف دارو و مواد

مخدر ابتدا با اختیار مصرف کننده است اما پس از مدتی قدرت اختیار خود را در برابر آن از دست می دهند.

وابستگی جسمانی:

بدن فرد وابسته مواد مصرفی می شود و در برابر آن مقاومت نشان می دهد و فرد برای رسیدن به نتیجه دلخواه، دفعات و میزان مصرف را

افزایش می دهد.

وابستگی روانی:

میل درونی و خارج از اختیار به مصرف مواد. همان وسوسه ای که به فرد می گوید اگر مصرف مواد را از سر گیرد، دردهایش کاهش می یابد.

علائم عدم مصرف مواد: ۱) لرز ۲) گرفتگی عضلانی ۳) تب، تهوع و استفراغ

نشانه های وابستگی:

۱. تلاش ناموفق برای ترک مواد مخدر
۲. ادامه دادن به مصرف با وجود مشکلات آن
۳. اختلال عملکرد در تحصیل و کار
۴. نشانه های سندرم محرومیت (خمیازه مکرر، درد شدید بدن، آبریزش بینی و چشم و اسهال)
۵. صرف زمان و پول زیاد برای تهیه مواد

اثر اختلال مواد مخدر:

۱. ایجاد وابستگی فرد
۲. ایجاد خطرات و حوادث
۳. باقی ماندن آثار مضر در بدن و روحیه فرد

امروزه بیش از ۱۰ نوه ماده مخدر طبیعی و بیش از ۱۰۰۰۰ نوع ماده مخدر صنعتی (اثرات منفی اینها بیشتر از مواد طبیعی) وجود دارد.

انواع مواد مخدر:

انواع مواد	عملکرد و عوارض	مثال
محرک ها	عملکرد: تأثیر روی سیستم عصبی و افزایش کاذب فعالیت های فکری و بدنی. عوارض: خوشی و هیجان بسیار کوتاه و حس شدید افسردگی، جست و جوی بیشتر از پیش مواد.	طبیعی: کوکائین، کافئین، کراک صنعتی: آمفتامین ها، ریتالین، اکستازی
توهم زاها	عوارض: توهم حسی و بصری شنیدن صداهایی که وجود ندارند.	حشیش / گراس / فراورده های گیاه شاهدانه / ال.اس.دی
مخدرها	عملکرد: کند کردن دستگاه عصبی سست کردن فعالیت بدنی و فکری عوارض: بی دردی، بی حسی، منگی، تخدیر کنندگی	تریاک / شیره تریاک / متادون / قرص های مسکن کدئین دار / ترامادول / هروئین

عوامل بازدارنده:

ایمان به خدا، انجام ورزش حرفه ای، پایبندی به مذهب، تحصیل، تفریحات سالم، کسب و کار سالم

مهارت های مقاومتی در برابر مصرف مواد:

قدرت نه گفتن، استفاده از تکنیک ضبط صوت، سازگار کردن پیام های غیرکلامی و کلامی، عدم رفت و آمد با معتادان، تشویق دیگران به رفتارهای سالم، مقاومت در برابر عمل غیرقانونی، خود را در موقعیت مصرف مواد قرار ندهید.

توصیه های خود مراقبتی:

احترام به خود، داشتن الگوی سالم، مهارت های مدیریت استرس، ورزش، روابط خانوادگی مناسب، کنترل خشم، خودکنترلی، انتخاب دوستان سالم.

درس سیزدهم: پیشگیری از اختلالات اسکلتی-عضلانی (کمردرد)

در بدن یک فرد بالغ ۲۰۶ استخوان، ۶۰۰ ماهیچه وجود دارد.

اختلالات اسکلتی-عضلانی:

از شایع ترین بیماری های ناشی از کار که با بروز درد نمایان می شود. پدیده ای چندعلتی و دارای عوامل متعدد مثل ضعف عضلانی.

نواحی در معرض اختلالات اسکلتی-عضلانی:

کمر (آسیب پذیر ترین نقطه) / مچ دست و پا / زانو / شانه / کف پا / بازو / گردن

وضعیت بدن:

نحوه فرار گرفتن قسمت های مختلف بدن مثل سر، تنه و اندام ها در فضا.

وضعیت بدنی مناسب (پوسچر):

حالتی که در آن کمترین فشار به سیستم عضلانی-اسکلتی وارد شود.

دلایل ضعف بدنی:

اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن، اضافه وزن و چاقی، کفش نامناسب و پاشنه بلند، عادات غلط هنگام نشستن، راه رفتن و ...

نکته: کمردرد از شایع ترین اختلالات اسکلتی-عضلانی است.

نکته بعدی: ۹۰ درصد علل کمردرد، فشار بیش از حد به ستون فقرات کمر است.

روش صحیح حمل بار:

- بلند کردن بار با کمر راست و پاهای خمیده.
- برای اشیای سبک کنار جسم زانو بزنید، یک پا جلوی پای دیگر و بدون دولا شدن.

- برای اشیای سنگین تا جای ممکن نزدیک جسم باشید. زانوها را خم کرده و زانو بزنید و جسم را نزدیک خود کرده سپس بلند کنید.

روش صحیح انجام امور روزمره:

- برای تمیز کردن کف زمین، دمپایی عاج دار پوشیده تا سر نخورید و هنگام تمیزکاری کمر را نچرخانید.
- برای او کردن لباس ارتفاع میز اتو نصف قد فرد و زیرپایی ۱۵ تا ۲۰ سانت باشد.
- برای برداشتن وسایل از جای بلند از چهارپایه استفاده شود.
- برای نشستن از صندلی پشتی دار استفاده کنید.

ارگونومی:

علم مهندسی عوامل انسانی جهت پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی-عضلانی است.

کاربرد ارگونومی:



مربوط به محیط کار و کل زندگی افراد که با طراحی محصولات مطابق با اصول ارگونومی و همچنین استفاده صحیح از وسایل. مثلا:

- محتویات کوله پشتی نباید بیشتر از ۱۰ درصد وزن فرد باشد.
- کوله پشتی سبک بوده و در پشت و بند اسفنجی باشد، بندها پهن و دارای ۲ بند بوده.
- اشیای سنگین در عقب کوله و اشیای سبک جلوی کوله باشد.
- کوله روی پشت شل نباشد.

اصول ارگونومی:

- (۱) با وضعیت بدنی خنثی کار کنید. شکل ستون فقرات مانند اس انگلیسی است و این شکل باید حفظ شود.
- (۲) فرار دادن وسایل در محدوده دسترسی آسان
- (۳) روش هایی که باعث صرف نیروی کمتر شود.
- (۴) کارکردن در ارتفاع مناسب

- ۵) کاهش حرکات اضافه دست
- ۶) کاهش کارهای ایستا با یک عضو
- ۷) اصلاح میز کار برای کاهش نقاط آسیب زا
- ۸) فضای کافی برای انجام کار
- ۹) استفاده از حرکات کششی برای رفع خستگی ناشی از کار طولانی
- ۱۰) فراهم کردن محیطی زیبا و راحت برای کار

درس چهاردهم: پیشگیری از حوادث خانگی

پیشگیری از حوادث ۳ سطح دارد (ترتیب مهمه)

- ۱) قبل از بروز حادثه: کاهش عوامل خطر حوادث
- ۲) زمان وقوع حادثه: تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه برای کاهش آن و تماس با نهادهای امداد رسانی
- ۳) پس از وقوع حادثه: توان بخشی به افراد آسیب دیده

خطر:

شرایطی که در آن امکان آسیب دیدن افراد با تجهیزات وجود دارد.

عوامل خطر ساز در حوادث خانگی:

- وجود افراد ناتوان در منزل
- عدم رعایت اصول ایمنی
- عدم رعایت استانداردهای ایمنی در ساخت خانه
- آشنا نبودن افراد با اصول پیشگیری

- هبجان خواهی افراد

- اعتیاد

عوامل خطر سازی که خانه را مستعد بروز حوادث می کند:

مسمومیت ناشی از مواد شیمیایی / آتش سوزی / خفگی / سقوط

مسمومیت با مواد شیمیایی:

واکنشی شیمیایی و خطرناک که به دلیل ورود ماده ای مثل دارو، واکس و لاک پاک کن و ضد یخ و حشره کش و قرص برنج و ...

علائم مسمومیت شیمیایی:

سخت نفس کشیدن / تغییر رنگ پوست / سردرد

تاری دید / اسهال / سرگیجه

عدم تعادل / تحریک چشم و مجرای تنفسی

خطرات کار با مواد شیمیایی:

مسمومیت / تاول های پوستی / مشکلات تنفسی / انفجار / آتش سوزی

توصیه های کار با مواد شیمیایی:

- پاک کننده استاندارد باشد

- ترکیب مواد شیمیایی و شوینده ها ممنوع

- مطابف دستورالعمل سازنده از ان استفاده سود

- استفاده شوینده ها در فضای بسته ممنوع

استفاده صحیح از حشره کش:

- مطالعه دستورالعمل قبل از مصرف

- خروج افراد از اتاق

- بستن پنجره
- فوطی از شما فاصله داشته باشد
- بعد از نیم الی یک ساعت در و پنجره باز شود

پاکسازی خرده لامپ ای کم مصرف:

- قبل از پاکسازی لامپ شکسته شده حاوی جیوه چند دقیقه اتاق را ترک کنید.
- از جاروبرقی یا دستمال استفاده نشود.
- تکه ها باید از سایر زباله ها جدا باشند.

آتش سوزی:

- بیشتر آتش سوزی ها در خانه است.
- در عرض ۵ دقیقه همه جا را فرا میگیرد.
- گرما و دود آتش سوزی از خود آن خطرناک تر است.
- آتش سوزی موجب دودهای سمی و خواب الودگی می شود.

انواع آتش سوزی براساس منشأ:

- آتش سوزی خشک
- آتش سوزی ناشی از برق
- آتش سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال
- آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال

اقدامات برای مقابله با آتش سوزی:

آتش سوزی خشک



- از خود خاکستر به جای می گذارد
- مثال: سوختن چوب و پنبه و غلات و ...
- راه مقابله: سردکردن آتش ← ← بهترین وسیله: آب

آتش سوزی مایعات قابل اشتعال:

- مایعات: بنزین، گازوئیل، نفت سیاه، روغن و الکل
- روش مقابله: قطع اکسیژن با پودر، کف، شن و ماسه و پتوی خیس
- نباید از آب استفاده شود.

آتش سوزی ناشی از برق:

- سوختن ژنراتورها، کابل برق، رادیو و تلویزیون و کامپیوتر
- روش مقابله: استفاده از گاز کربن دی اکسید

آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال:

راه مقابله:

قطع منبع گاز / بستن در و پنجره / دور شدن از محل حادثه و تماس با آتش نشانی

اقدامات اولیه بروز آتش سوزی:

- ترک محل حادثه و تماس با ۱۲۵
- فرار دادن لباس خیس روی صورت
- لمس هر دری پیش از باز کردن آن
- از آسانسور استفاده نشود
- اگر کسی در محل حادثه مانده به ماموران اطلاع دهید.

شایع ترین عوامل خفگی:

- ناشی از انسداد راه هوایی توسط یک جسم خارجی است مثل کیسه پلاستیکی یا بالش و پتوروی بینی و دهان.
- گرفتگی گلو هنگام غذا خوردن

علائم انسداد خفیف راه هوایی:

- تنفس صدادار و سخت
- سرفه و خشن شدن صدا
- بی قراری و اضطراب شدید
- راه مقابله: تشویق بیمار به سرفه و خروج جسم خارجی و تماس با ۱۱۵

علائم انسداد کامل راه هوایی:

- عدم توانایی در سرفه و نفس کشیدن و حرف زدن
- کبودی لب ها و خاکستری شدن صورت
- بیمار هر دو دست خود را روی گلو فشار می دهد
- تلاش تنفسی اشکار
- داخل کشیده شدن فضای بین دنده ای بالای ترقوه
- راه مقابله: ۵ ضربه با پاشنه دست به بین دو کتف و بررسی برطرف شدن انسداد پس از هر ضربه
- فرار گرفتن پشت بیمار، مشت کردن یک دست و قرار دادن آن روی شکم و حلقه کردن دست دیگر دور آن و سریع به داخل و رو به بالا فشار دهید.

پیشگیری از خفگی:

- هنگام غذا خوردن صحبت نکنید

- گذار را به تکه های کوچک تقسیم کنید
- مراقبت از نوزادان هنگام خواب
- عوامل خطر آفرین سقوط
- سطح ناصاف و لغزنده
- طناب که عامل گیر کردن باشد
- استفاده از دمپایی و کفش نامناسب
- قالچه های سردهنده
- نورپردازی به حالت سایه و روشن

عوامل فردی سقوط:

- مشکلات قلبی و عصبی
- مشکل بینایی
- مشکل اسکلتی و عضلانی
- استفاده از داروهای خواب آور و ضد افسردگی

توصیه های خودمراقبتی پیشگیری از حوادث:

- نصب کیپسول آتش نشانی در خانه
- چسباندن شماره تلفن های ضروری در خانه
- درپوش برای پریشهای برق
- ماندن در آشپزخانه وقتی غذا روی گاز است
- نرده و محافظ برای پله ها