

درس هفتم

بیماری های واگیردار

بیماری های واگیردار مانند هپاتیت، ایدز، پدیکلوزیس یا آلودگی به شپش سر، آنفولانزا و غیره از طریق یک عامل بیماری زا مانند ویروس باکتری و قارچ انتقال می یابد. نگرانی در رابطه با همه گیری و تعداد بالای مبتلا در این بیماری ها وجود دارد.

شیوه های انتشار بیماری واگیردار

- 1- از طریق دستگاه گوارش مانند اسهال خونی، انگل روده ای، وبا بطور کلی از طریق غذا و آب و دستهای آلوده وارد دهان میشود
- 2- بیماریها از طریق دستگاه تنفس منتقل می شوند. سرماخوردگی، آنفولانزا و کرونا. قطره کوچکی که از عطسه یا سرفه پخش می شود و به دیگری سرایت میکند
- 3- سوم از طریق پوست و مخاط منتقل می شود شایع ترین بیماری های انگلی از طریق پوست و مو، پدیکلوزیس یا شپش سر است که از طریق شانه، برس، وسایل سلمانی، وسایل خواب و استحمام منتقل میشود
- 4- انتشار وانتقال از طریق دستگاه تناسلی و ویروس ها، باکتری ها و قارچ هایی که باعث بیماری سوزاک و تبخال و یا زگیل تناسلی میشوند علائم این بیماری، زخم ناحیه تناسلی، ترشح غیر طبیعی ناحیه تناسلی، غده متورم یا درد در نواحی پایین شکم، عفونت غیرمعمول و سوزش ادرار میباشد
- 5- بیماریهایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شوند، مانند هپاتیت و ایدز هپاتیت : در بیماری هپاتیت، با آلودگی ناشی از ویروس، کبد ملتهب شده و عملکرد آن مختل می گردد در هپاتیت B، گاهی بدون علامت بوده و گاهی علائم سرماخوردگی در فرد ایجاد می کند و ممکن است مشکلات کبدی در آن رخ دهد آزمایش خون، تزریق واکسن، عدم تماس با مایعات و خون بیمار و یا پوست بریده و زخم شده بیمار، و عدم استفاده از وسایل تیز مثل تیغ و ناخن گیر بیماری که در خانواده ما دچار هپاتیت است به حفاظت ما از این بیماری کمک میکند. اچ آی وی: یا ایدز یا همان سندروم نقص ایمنی اکتسابی، ویروسی است که با ماندگاری در بدن سیستم دفاعی، بدن را دچار اختلال می کند. با ورود ویروس به بدن، گلبول های سفید، آنتی بادی هایی ترشح می کنند که این ترشحات بین ۲ هفته تا ۳ ماه طول می کشد و این مدت دوران پنجره نامیده می شود که می تواند با وجود حضور ویروس نتیجه آزمایش منفی را داشته باشیم. علائم اصلی وجود ویروس در بدن، عفونت هایی چون برفک دهان، سل و مشکلات ریوی و غیره می باشد که پیشرفت آن به دلیل سرکوب سیستم ایمنی، عفونت های دیگری تا حد سرطان را در منجر میشود. برای جلوگیری از آلوده شدن به اچ آی وی، عدم استفاده از سر سوزن مشترک و رفتار جنسی پر خطر بسیار مهم است. ویروس ایدز با کار کردن با یکدیگر و زندگی دسته جمعی، سفر کردن، نشستن و برخاستن، حضور در اماکن عمومی و استفاده از ظروف غذاخوری دیگران و با بزاق دهان از راه عطسه و استفاده از سرویس بهداشتی مشترک و استخر و نیش حشرات و حیوانات منتقل نمی شود.

بهداشت فردی

آموزش و فراگیری عادت ها و رفتارهای صحیح بهداشت فردی افراد را قادر می سازد تا بتوانند بیماریها و ناتوانیهای جسمی و روحی خود را که مانع رسیدن به دوران بزرگسالی و سالمندی سالم و موفق میشود، کنترل کنند و همچنین به طول عمر و ارتقای کیفیت زندگی خود نیز بیافزایند.

بهداشت فردی عبارت است از کلیه فعالیت هایی که هر فرد مسئولانه برای حفظ و تامین و ارتقای سلامت خود و اطرافیانش انجام می دهند که شامل مراقبت از اعضا و جوارح بدن، تغذیه و ورزش و خواب و استراحت مناسب است که رعایت آن به سلامت جامعه کمک می کند و به حس خود ارزشمندی و عزت نفس انسان نیز کمک خواهد کرد.

بهداشت چشم: چشم به عنوان حساس ترین عضو بدن انسان نیازمند مراقبت مداوم از آن است. معاینات چشمی در صورت وجود عیب

انکساری، هر دو سال یکبار توصیه می شود. حد بینایی یا دید مطلوب در این معاینات مشخص خواهد شد

انواع عیوب انکساری چشم عبارتند از: نزدیک بینی و دوربینی و آستیگماتیسم و پیر چشمی

نزدیک بینی: نزدیک بینی سبب می شود تا اشیا نزدیک را واضح و اشیا دور را تاریک ببینیم در تکامل بدن در دوران نوجوانی نزدیک بینی

معمولاً تشدید می شود

دوربینی: در دوربینی اشیا دور، واضح و اشیا نزدیک، تاریک دیده میشوند. کره چشم افراد دوربین معمولاً کوچکتر از حد طبیعی و کره چشم

افراد نزدیک بین معمولاً بزرگتر از حد طبیعی است.

آستیگماتیسم: در آستیگماتیسم که هم بر دید دور، و هم بر دید نزدیک، تاثیر می گذارد، شکل غیر عادی قرنیه موجب تاری دید میشود.

پیر چشمی: در پیر چشمی نیز که به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم، به وقوع می پیوندد و از میان سالی شروع می شود، یکی از

علوم انکساری رخ می دهد

این عیوب با تجویز عینک، لنز طبی، ویا جراحی و لیزر اصلاح می شوند. در استفاده از لنز نیز نظافت و نگهداری مطلوب بسیار اهمیت

دارد.

شایع ترین آسیب های جسمی چشمی

- 1- فرو رفتن گرد و غبار به درون چشم که بایستی با آب جوشانده سرد شده شستشو داده شود تا منجر به خروج جسم خارجی گردد
- 2- آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی که بایستی آب به طور پی در پی با آب فراوان شستشو داده و سریعاً به پزشک مراجعه شود
- 3- رفتن جسم خارجی در چشم بمانند اجسامی چون تیر تفنگ بادی یا براده های آهن یا خوردن توپ یا ضربه به چشم که با یک گاز استریل روی چشم و قرار دادن یک محافظ چشمی به جهت عدم حرکت چشم و رساندن بیمار در اسرع وقت به پزشک
- 4- برق زدگی ناشی از تشعشعات تخلیه الکتریکی و حرارت همچون سوختگی در جوشکاری و یا انعکاس نور در اسکی، در این موارد باید چشم ها با آب شستشو داده شوند و با یک باند استریل بسته شده به پزشک مراجعه کنیم
- 5- خشکی و سوزش چشم هنگام کار با تلفن همراه یا رایانه: خشکی و خشکی چشم، سوزش و تاری دید و در ادامه درد در ناحیه گردن و شانه ها. در این موارد بایستی دائماً پلک بزنییم. ارتفاع مانیتور ۱۰ تا ۲۰ سانتیمتر از چشم پایین تر باشد. می توان از قطره اشک مصنوعی استفاده کرد. صفحه مانیتور در مقابل نور آفتاب نباید باشد. بیشتر از ۱۰ دقیقه به صفحه خیره نشویم. فاصله مانیتور ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر از صورت باشد. روشنایی مانیتور به صورت معمول باشد.

بهداشت گوش: گوشت اندام شنوایی است که دو وظیفه مهم دریافت امواج صوت و حفظ تعادل بدن را بر عهده دارد. بایستی مرتب

لاله گوش را با یک پارچه پاکیزه و نرم تمیز کنیم و پس از استحمام و شنا، گوشها را به آرامی با یک حوله تمیز خشک کنیم. البته در این

هنگام، اجسام نوک تیز نباید وارد گوش شوند با خودداری از قرار گرفتن در معرض سر و صدای شدید و طولانی مدت، که عدم رعایت آن

می تواند به بروز کم شنوایی، وزوز گوش، استرس و خستگی منجر شود. در استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون لازم است حداکثر صدا بر روی نصف درجه موجود قرار گیرد. در طول یک روز، ۶۰ درصد حجم صدا نهایتاً در ۶۰ دقیقه بایستی گوش داده شود و نه بیشتر.

بهداشت پوست و مو: پوست به عنوان پوشش بدن نقش مهمی در سلامتی و دفع سموم و مواد زائد بدن دارد. پوست به مانند یک

حسگر می تواند پیام ها را از محیط بگیرد و نیز از حمله های میکروبی و نور خورشید محافظت می کند.

حساسیت پوستی: ممکن است پوست شما به مواد شوینده و عطر حساس باشد و منجر به خارش و اگزما شود

آکنه: آکنه یا جوش غرور جوانی، اختلال پوستی شایع جوانان است که درمان قطعی ندارد و با افزایش سن از بین می رود، عدم دستکاری آکنه از مهمترین نکات بهداشتی آن است. استرس استفاده از دارو، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، قاعدگی، تعریق و دستکاری جوش ها، باعث تشدید آن میشود

بوی نامطبوع بدن و پا: باکتری ها در نقاط مختلف پوست و مخصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند و سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوع می کند. می توان با استحمام و تعویض منظم لباس های زیر و شستشوی پا ها و جوراب ها و قرار دادن کفش در معرض جریان هوا از بروز آن جلوگیری کرد.

مو ها که هر ماه یک سانتی متر رشد می کند محافظ ای از سر می باشد انتخاب شوینده مناسب برای شستشوی آن بسیار حائز اهمیت است حذف موهای زائد در نقاط مختلف بدن می تواند از بروز بیماریهای پوستی جلوگیری کند

خواب و استراحت نیز به طور متعادل، به حفظ و ارتقا سلامت جسمی و روانی و ذهنی بدن و رشد و تکامل مطلوب آن کمک می کند.

انسان به طور معمول به ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه نیازمند است البته این در نوزادان تا میانسالان و بزرگسالان متفاوت است .

در اصول بهداشتی خواب، بایستی ساعت خواب و بیدار شدن به طور منظم تنظیم شود و در طول روز از خواب طولانی پرهیز شود. زمانی که احساس خواب می کنیم به بستر برویم و هیچگاه سعی نکنیم به زور خود را در خواب نگه داریم و با افکار پریشان و مزاحم ، به رختخواب نرویم.

دهان و دندان: بهداشت دهان و دندان از لب ها شروع شده به حلقه ختم می شود. عمل جویدن، صحبت کردن ، خندیدن ، چشیدن، گاز گرفتن و بلعیدن در این سیستم صورت می گیرد. دهان شامل لب، زبان، کام، فک بالا، فک پایین، دندان ها و لثه ها، حفره دهان و غده های بزاقی است. در راه سلامتی دندان ها، بایستی هر ۶ ماه یکبار به دندان پزشک مراجعه کرد

از جمله عوامل پوسیدگی دندان ها می تواند میکروب ها، مواد قندی و مقاوم بودن دندان های شخصی و همچنین سرعت و زمان ایجاد پوسیدگی دندان فرد اشاره کرد.

پوسیدگی، یک روند تدریجی و نسبتاً طولانی است و معمولاً با یک تغییر رنگ قهوه ای یا سیاه رنگ آغاز می شود و ادامه پوسیدگی به لایه زیرین، باعث احساس حساسیت به سرما، گرما و شیرینی می کند و گاهی هم منجر به درد های مداوم می گردد و یا با آبسه دندانی و ایجاد تورم روی لثه و توام با درد همراه است. بنابراین بایستی ضمن پرهیز از مصرف مواد قندی و سیگار، نسبت به شستشوی مرتب دهان و دندان با روش مناسب اقدام کنیم.

درس نهم

بهداشت ازدواج و بارداری

ازدواج یک مرحله بسیار مهم از زندگی انسان است و نه تنها برای زن و مرد، بلکه برای تداوم نسل های بشری سرنوشت ساز است. بنا به فرموده پیامبر ص هیچ بنایی در اسلام نزد خدا از ازدواج محبوب تر نیست.

سن ازدواج: بلوغ جنسی زن و مرد اولین شرط لازم برای ازدواج است. سن ازدواج در جوامع مختلف متفاوت است و عوامل متعددی در آن نقش دارند بلوغ جسمانی یک فرد برای دختران از حدود سن ۹ تا ۱۳ سالگی و در پسران از حدود ۱۵ تا ۱۷ سالگی شروع می شود.

بلوغ روانی که همان رشد شخصیت است، می تواند بسته به جامعه و شناخت فرد از خود و جامعه متفاوت باشد.

بلوغ اجتماعی نیز به توانمندی لازم برای اداره امور خانواده اطلاق می شود که یک پسر یا دختر جوان ممکن است در سن ۱۸ سالگی یا پایین تر زمینه های لازم آمادگی برای ازدواج را داشته باشد.

اقدامات بهداشتی قبل از ازدواج: رعایت بهداشت فردی زوجی، بهداشت دهان و دندان، بهداشت پوست و دستگاه جنسی بسیار ضروری است. آزمایش های لازم و واکسیناسیون قبل از ازدواج امری الزامی است تا به کمک آن سلامت زوجین و تداوم ازدواج تضمین شود. آزمایش ادرار خون و همچنین تالاسمی و تزریق واکسن کزاز برای خانم ها از آن جمله است.

زوجین در آستانه عقد، با مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی، در کلاس آموزش هنگام ازدواج شرکت میکنند که در این دوره ها، در رابطه با روابط جنسی عاطفی و اجتماعی، ازدواج به زبان ساده توضیحاتی داده می شود و به سوالات آنان پاسخ داده خواهد شد و مطالبی درباره فاصله مناسب بین ازدواج و اولین بارداری مطرح می گردد.

مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی نیست ولیکن توصیه می شود چنانچه در فامیل خود سابقه نقص ها و بیماری های مادرزادی وجود دارد، قبل از هر کاری، با مراجعه به مراجع صلاحیت دار، مشاوره ژنتیک انجام دهند.

عوامل موثر بر بارداری زوجین: سن مناسب، عدم استعمال دخانیات و داشتن وزن مناسب و تغذیه مطلوب و عدم استفاده بی رویه از داروهای محرک و مکمل ها و عدم قرار گرفتن در آلودگی های محیطی همچون سیگار بخار ناشی از آگزوز اتومبیل و بخارات سفید کننده های حاوی کلر، محافظت از بیماری های منتقله از راه جنسی که در صورت عدم رعایت بهداشت به وجود می آید همینطور عدم استفاده از مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان، از جمله عوامل موثر بر بارداری زوجین می باشد

توصیه های بهداشتی برای باروری مناسب در مردان: برای مردان نیز برخی از داروها می توانند تاثیر منفی در باروری آنها داشته باشند. پریز از حمام داغ و طولانی مدت و سونا و قرار گرفتن در وان داغ، پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپ تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه، پرهیز از پوشیدن لباسهای تنگ و چسبان و پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد، می تواند مفید فایده باشد. توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان: در بارداری در سنین خیلی پایین یا خیلی بالا باید با پزشک مشورت کرد. بایستی از بارداری مجدد با فاصله کمتر از دو سال خودداری شود. خانم ها قبل سه ماه قبل از بارداری، بایستی از غذاهای سرشار از اسید فولیک استفاده کنند و در صورت کم خونی، آن را درمان نمایند. غذاهای اسید فولیک دار، مانند بادام زمینی، لوبیا چیتی، تخمه آفتابگردان و کلم بروکلی است. همه خانم ها باید نسبت به بیماری سرخجه که واگیردار است، حتما سه ماه قبل از بارداری، با واکسن آن ایمن شوند. سلامت لثه و دندان بسیار مهم است

درس دهم

بهداشت روان

در زندگی امروز، برای پیشگیری از مشکلاتی از قبیل ناکامی تحصیلی، خشم، اضطراب، افسردگی و بی انگیزگی و عدم اعتماد به نفس، لازم است انسان خودآگاهی، عزت نفس، سرسختی و مقاومت در مقابل مشکلات و همچنین تاب آوری را در خود تقویت کند. تا رشد و توانایی روانی و عاطفی و بهداشت روان وی، ارتقا یافته، امکان تداوم زندگی آرام و سالم را داشته باشد.

خودآگاهی: آنچه است که بعنوان شناخت ما از خودمان می باشد. انسان، علاوه بر ظاهر فیزیکی، بایستی به پرسش های بنیادی تری از درون خود نیز پاسخ دهد. با نگاه به اعماق درون، ما، به خودشناسی یا همان شناخت فرد از خویشتن، شناخت توانایی ها و ضعف ها، احساسات، ارزش ها، مسئولیت ها، نیازها، آرزوها و اهداف میرسیم. خودآگاهی، علاوه بر کمک به شکل گیری هویت مطلوب، می تواند از بروز اختلالات روانی و رفتارهای پرخطر جلوگیری کند.

عزت نفس: منظور از عزت نفس، احساس ارزشمند بودن است که این ربطی به اصل و نسب، ثروت، قدرت و زیبایی و ... ندارد. خودآگاهی می تواند به انسان کمک کند تا دریابد، به دلیل انسان بودن، ارزشمند و محترم است و ارزش ذاتی او به هیچ وجه، وابسته به ویژگی های مذکور نخواهد بود. این احساس ارزشمندی درونی، مانند سپر قوی، در مقابل آسیب های روانی و اجتماعی، از فرد دفاع می کند.

برخی راهکارهای بهبود عزت نفس، تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی، تلاش در کسب حداقل یک مهارت و استعداد، تهیه فهرستی از توانمندی ها، کسب موفقیت در امور، مشارکت در فعالیت های اجتماعی، برقراری رابطه سالم با دیگران، دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش، معاشرت با دوستان و آشنایان حمایتگر و همچنین داوطلب شدن برای کمک به دیگران و آراستگی ظاهری میباشد.

سرسختی و تاب آوری: تاب آوردن شامل مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها، می تواند شرایط دشوار مقاومت کند، و دچار آسیب دیدگی نشود.

توصیه های زیر به حفظ و ارتقا تاب آوری کمک می کند: داشتن عزت نفس، داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی، داشتن هدف در زندگی، مراقبت از تغذیه و سلامت، توسعه دادن ارتباطات با دیگران، کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات، خوشبینی، ایجاد دلبستگی مثبت،

اختلالات روانی-رفتاری شایع در دوره نوجوانی

تحولات اساسی و مهمی چون بلوغ، احساس استقلال و نگرانی درباره آینده تحصیلی و شغلی در دوران کودکی و نوجوانی رخ می دهد. شایع ترین اختلالات روانی و رفتاری دوران نوجوانی، استرس و اضطراب و افسردگی و خشم می باشد.

استرس: در استرس فشار خون بالا رفته و تعداد نبض افزایش می یابد و احساس تپش قلب، ناراحتی معده، سرگیجه، سردرد و لرزش عارض می گردد. تکرار چنین مشکلاتی به بیماری های قلبی، پوستی و گوارشی و حتی سرطان، می تواند منجر شود.

اضطراب: اضطراب واژه ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است، به کار می رود. علائم اضطراب همچون تپش قلب، تنگی نفس، بی اشتها، تهوع، بی خوابی و بی قراری است. بایستی با مدیریت و کنترل آن، از انتشار و گسترش آن جلوگیری کنیم که به کمک برنامه ریزی و روش های مناسب مقدور است. با بازگو کردن اضطراب و حرف زدن، فشار روانی کاهش می یابد و با جایگزین کردن خواسته ها، با شرکت در فعالیت های لذت بخش و آرامش دهنده چون ورزش و پرت کردن حواس میتوان از این مقوله رهایی یافت.

افسردگی: افسردگی، احساس ناخوشایندی است که تداوم دارد و با تنهایی و غم همراه است، که با وقوع حوادث غم انگیز، بیماری ها و مشکلات تغذیه و مشکلات خانوادگی رخ می دهد. افسردگی در حالت خفیف، بایستی مداوم شود تا به شدت و گستردگی بیشتر منجر نگردد.

خشم: خشم احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی بروز می کند و واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی است که او را دچار تهدید و ناکامی کرده است. در جوانان در هنگام تمسخر و تحقیر ایجاد می شود. در هنگام خشم وضعیت بدن را تغییر دهید چند نفس عمیق بکشید، قدری آب خنک بنوشید افکار منفی را دور کنید، موقعیت مکانی خود را تغییر دهید و عضلات را شل کنید درس تا ابتدای فصل پنجم