

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ



اللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجّلْ فَرْجَهُمْ

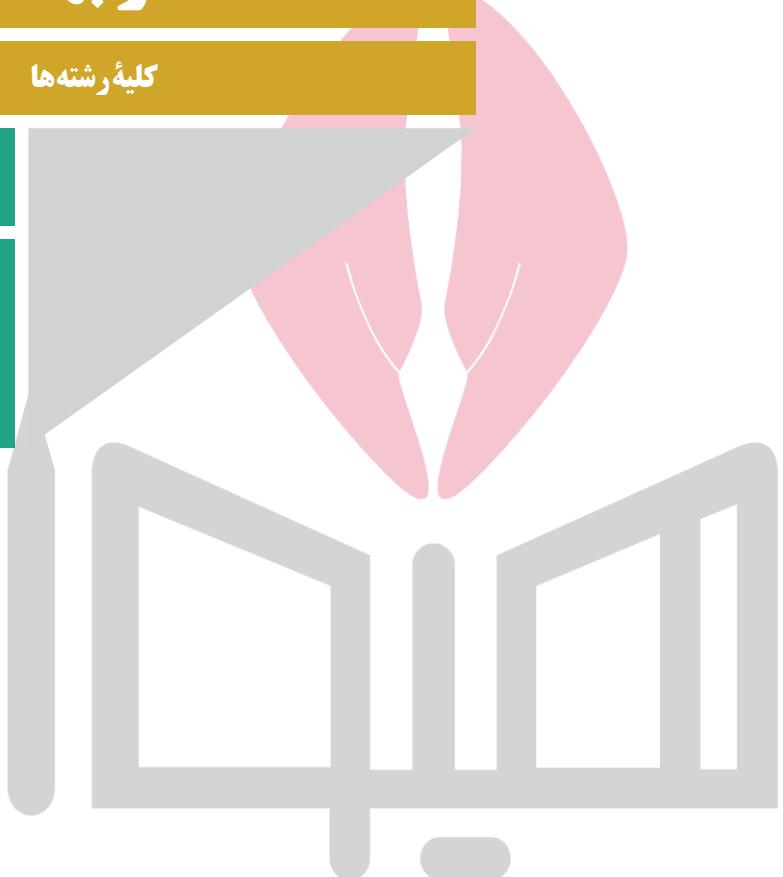


سلامت و بهداشت

کلیه رشته ها

پایه دوازدهم

دوره دوم متوسطه



هیوا تخصصی ترین سایت مشاوره کشور



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

سلامت و بهداشت - پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه - ۱۴۲۶

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

دفتر تالیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری

منا سادات اردستانی، طبیبه ارشاد، محمود امانی طهرانی، کوروش امیری نیا، مهرزاد حمیدی، میترا دانشور، شهرام رفیعی فر، حمیدرضا شرف‌بیانی، حسن ضیاء‌الدینی و اعظم گودرزی (اعضای شورای برنامه‌ریزی)

حسن ضیاء‌الدینی، طبیبه ارشاد، شهرام رفیعی فر، اعلام گودرزی، منا سادات اردستانی و حمیدرضا شرف‌بیانی (اعضای گروه تالیف) - جعفر راتانی (ویراستار)

اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

احمدرضا امینی (مدیر امور فنی و چاپ) - مجید ذاکری (ونسی مدیر هنری) - حسین وهابی (طراح گرافیک، مصفحه‌آرا و طراح جلد) - سیده فاطمه طباطبائی، سیده فاطمه محسنی، وجیهه برادران سادات، سید‌کیوان حسینی، سپیده ملک‌ایزدی و فاطمه رئیسیان فیروزآباد (اعور آماده‌سازی)

تهران: خیابان ابراشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۱۱۶۰۵، ۰۹۲۶۶، ۰۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

ویگان: www.irtextbook.ir و www.chap.sch.ir

شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش) تلفن: ۰۲۱-۴۴۹۸۵۱۶۰، ۰۴۴۹۸۵۱۶۰، دورنگار: ۰۲۱-۳۷۵۱۵-۱۳۹

شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
چاپ چهارم ۱۴۰۰

نام کتاب:
پدیدآورنده:
مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف:
شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف:

مدیریت آماده‌سازی هنری:
شناسه افزوده آماده‌سازی:

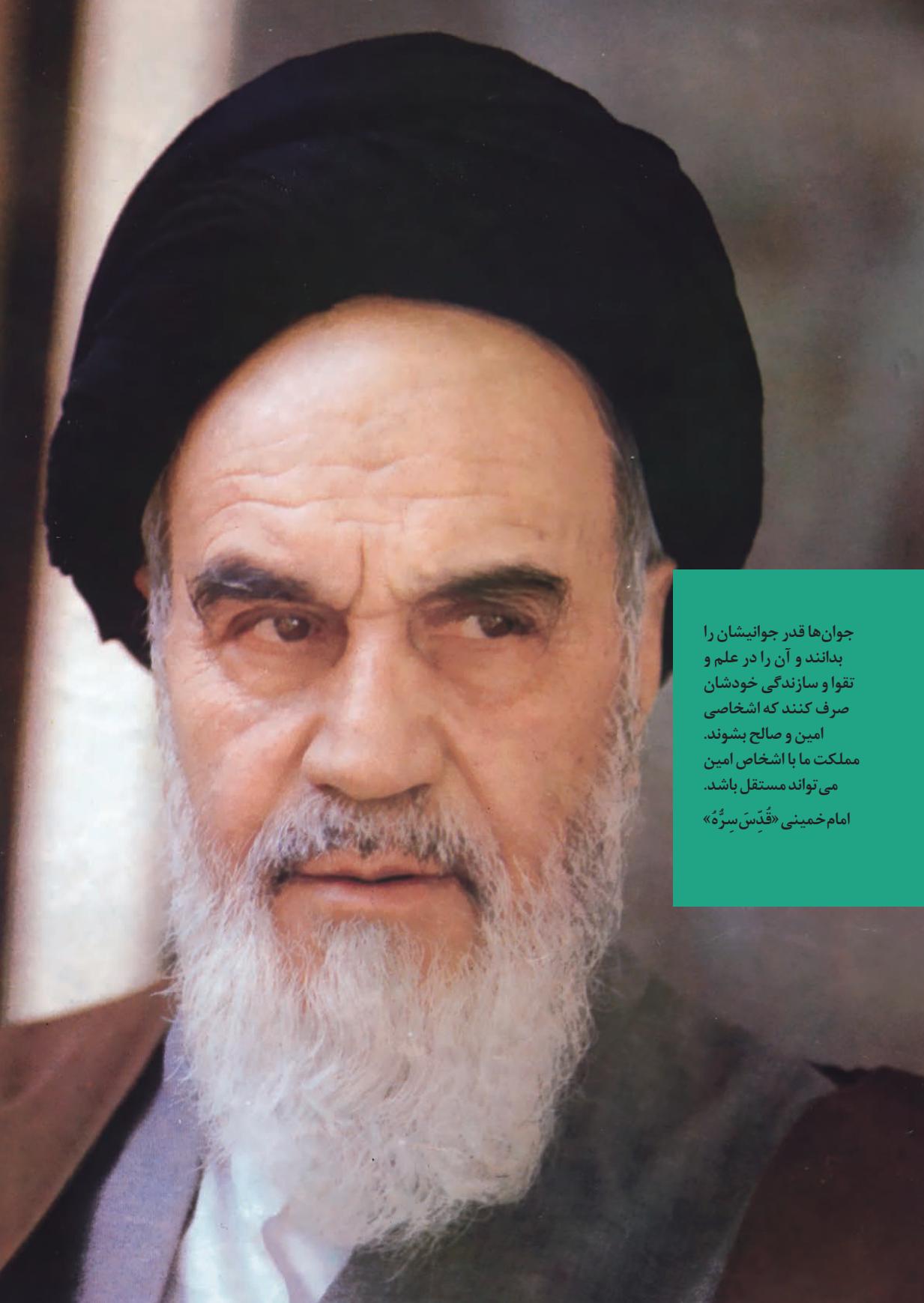
نشانی سازمان:

ناشر:

چاپخانه:

سال انتشار و نوبت چاپ:

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۳۱۲۴-۲
ISBN: 978-964-05-3124-2

A close-up portrait of Ayatollah Ruhollah Khomeini, an elderly man with a long white beard and a dark turban. He is looking slightly to his left with a serious expression. The background is dark and indistinct.

جوان‌ها قدر جوانیشان را
بدانند و آن را در علم و
تفوّه و سازندگی خودشان
صرف کنند که اشخاصی
امین و صالح بشوند.
ملکت ما با اشخاص امین
می‌تواند مستقل باشد.
امام خمینی «قدیس سرّه»



فهرست

فصل ۱ : سلامت (۴ ساعت آموزشی)

درس ۱ : سلامت چیست؟	۳
درس ۲ : سبک زندگی	۱۲

فصل ۲ : تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی (۸ ساعت آموزشی)

درس ۳ : برنامه غذایی سالم	۱۹
درس ۴ : کنترل وزن و تناسب اندام	۳۳
درس ۵ : بهداشت و اینمنی مواد غذایی	۴۰

فصل ۳ : پیشگیری از بیماری ها (۸ ساعت آموزشی)

درس ۶ : بیماری های غیر واگیر	۴۹
درس ۷ : بیماری های واگیر	۶۷



فصل ۴ : بهداشت در دوران نوجوانی (۸ ساعت آموزشی)

درس ۸ : بهداشت فردی ۷۹
درس ۹ : بهداشت ازدواج و باروری ۱۰۱
درس ۱۰ : بهداشت روان ۱۱۱

فصل ۵ : پیشگیری از رفتارهای پر خطر (۶ ساعت آموزشی)

درس ۱۱ : مصرف دخانیات و الکل ۱۲۹
درس ۱۲ : اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن ۱۳۸

فصل ۶ : محیط کار و زندگی سالم (۶ ساعت آموزشی)

درس ۱۳ : پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی (کمر درد) ۱۵۵
درس ۱۴ : پیشگیری از حوادث خانگی ۱۷۰

منابع ۱۸۳

مقدمه

به منظور تحقق یافتن اهداف حوزه‌های تربیت و یادگیری برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران درس سلامت و بهداشت برای اولین بار در پایه دوازدهم و در کلیه رشته‌ها به میزان ۲ ساعت در هفته مقرر شده است. این در حالی است که موضوعات مربوط به سلامت به صورت پراکنده و بین رشته‌ای و در پایه‌ها و دروس دیگری همچون تربیت بدنی، تفکر و سبک زندگی، زیست‌شناسی و آمادگی دفاعی (کمک‌های اولیه) نیز ارائه می‌شود.

کتاب حاضر با هدف تأمین محتوای درس سلامت و بهداشت با رویکرد مسئله محور سازماندهی و تألیف شده و در برگیرنده مفاهیم، مهارت‌های اساسی و ایده‌های کلیدی مبتنی بر شایستگی‌های مورد انتظار از داشنآموزان در حوزه سلامت و تربیت بدنی در برنامه درسی ملی است. محتوای کتاب با رویکرد پیشگیری و خودمراقبتی برای چهل ساعت آموزشی در ۲۰ هفته در نظر گرفته شده است.

این کتاب شایستگی‌ها و اهداف حوزه تربیت و یادگیری سلامت را به‌طور مستقیم و شایستگی‌ها و اهداف حوزه تربیت و یادگیری آداب و مهارت‌های زندگی و تربیت بدنی را به صورت پشتیبان مد نظر قرار داده است؛ از این‌رو انتظار می‌رود دانش آموزان در پایان این درس به شایستگی‌های زیر دست یابند:

- با درک مفهوم سلامت و کسب مهارت‌های سبک زندگی سالم، شیوه زندگی خود را بررسی و اصلاح کنند.
- برنامه غذایی خود را بر اساس الگوی تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی، انتخاب کنند و در صورت نیاز آن را اصلاح و بهبود بخشنند.

- 
- با شناسایی عوامل مؤثر در ابتلا به بیماری‌های واگیر و غیرواگیر، از خود و دیگران در برابر ابتلا به بیماری‌ها پیشگیری و مراقبت کنند.
 - با پرهیز از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات، الکل و مواد مخدر) از آسیب‌های فردی و اجتماعی ناشی از این رفتارها در امان بمانند.
 - با به کارگیری اصول بهداشتی (بهداشت فردی، بهداشت ازدواج و باروری، بهداشت روان) به حفظ و ارتقاء سلامت خود و دیگران کمک کنند.
 - با رعایت اصول ایمنی و بهداشتی در محیط کار و زندگی از وقوع آسیب‌های جسمانی و حوادث ناخوشایند پیشگیری کنند.

در آموزش مباحث کتاب با عنایت به رویکرد فعال و مهارت‌های حل مسئله و ... بر انجام فعالیت‌های موقعیت محور به کمک روش‌های مناسب از جمله گفت‌وگوی گروهی، کلاسی، انفرادی، خودارزیابی و نمایش فیلم در دروس تأکید می‌شود و از معلم انتظار می‌رود به عنوان راهنمای راهبر فرایند یاددهی—یادگیری با خلق فرصت‌های تربیتی و آموزشی، زمینه را برای درک، انگیزه و اصلاح مداوم موقعیت و رشد دانش آموزان فراهم آورد.

ارزشیابی این درس به دو صورت ارزشیابی مستمر، در طی سال تحصیلی (۲۰ نمره) و ارزشیابی پایانی در پایان هر نوبت تحصیلی (۲۰ نمره) انجام خواهد شد.

لازم به ذکر است مطالبی که با عنوان «آیا می‌دانید»، «بیشتر بدانید» و «پاورقی» آمده است صرفاً جنبه آگاهی بخشی داشته و نباید در ارزشیابی پایانی مورد بررسی قرار گیرد.

برای مشاهده فیلم‌های کتاب، به سامانه رشد به نشانی www.roshd.ir بخش فیلم‌های ویژه دانش آموزان در پایه مربوط مراجعه شود.

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس‌برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع، بدون کسب مجوز از این سازمان ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

محتوای این کتاب تا پایان سال تحصیلی ۱۴۰۲ - ۱۴۰۱ تغییر نخواهد کرد.

فصل اول

صلوات

قال رسول الله ﷺ

نعمتان مجهولتان: الصحة والامان
دو نعمت در نزد مردم مجهول است: سلامت و امنیت.

بیامیر اکرم رض

هیو تخصصی ترین سادت مث امره کشور

آیا می دانید؟!



- از هر ۱۰ نفر ایرانی بالای ۱۸ سال ۲/۶ نفر فشار خون بالا دارند!

- از هر ۱۰ نفر ایرانی بالای ۲۵ سال و بالاتر حدود یک نفر فند خون بالا دارد و بیشترین آن مربوط به دیابت نوع دو است و ۲/۳ نفر کلسترول خون بالا دارند.

- از هر ۱۰ ایرانی بالای ۱۸ سال ۱/۱۳ نفر کم تحرکی دارند و ۳/۷ نفر دارای اضافه وزن و چاق هستند.

- از هر ۱۰ ایرانی بالای ۱۸ سال یک نفر دخانیات مصرف می کند.

فعالیت ۱: گفت و گوی کلاسی

- پیام مشترک اخبار فوق به نظر شما چیست؟
- مشاهدات شما در محل زندگیتان تا چه حد این اخبار را تأیید می کند؟
- برای رفع مشکلات موجود و بهبود وضعیت سلامت مردم در جامعه پیشنهاد شما چیست؟

درس اول

سلامت چیست؟

سلامت مفهومی است که چیستی و چگونگی آن همیشه مورد توجه بشر بوده و معانی متعددی از آن ارائه شده است. به عنوان نمونه سلامت در لغت نامه دهخدا «بی عیب شدن» و در فرهنگ فارسی معین (رهایی یافتن) معنی شده است.

بقراط سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می‌دانست. ابن‌سینا سلامت را چنین تعریف کرده است: سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند و نقطه مقابله بیماری نیست.

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

سازمان بهداشت جهانی (WHO^(۱)) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می‌داند.

در اسلام، انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح، و این دو با هم در ارتباطند و از هم تأثیر می‌پذیرند. همچنین بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید.

حضرت علی علیہ السلام در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه می‌فرماید: «بدانید 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.»

بنابراین در فرهنگ متعالی اسلام سلامت به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعبیرات لطیفی همچون، برترین نعمت‌ها، حسنیه دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و دهها عنوان دیگر، توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است.

فعالیت ۲: گفت‌وگوی گروهی

- با تجزیه و تحلیل به تعاریف ارائه شده از سلامت، تعریف جامع سلامت را از نظر گروه خودتان بنویسید.

.....

.....

همچو تخصصی تربین پهلوی اسلامی یعنوان مطلع ترین تعریف در دنیای امروز پذیرفته شده است، اما با توجه به دیدگاه اسلام، می‌توان گفت که این تعریف کامل نیست، زیرا از یک جنبه بسیار مهم در تعریف سلامت غفلت شده و آن جنبه معنوی است.

بنابراین در یک تعریف جامع می‌توان گفت: سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی- عاطفی، خانوادگی- اجتماعی و معنوی برخوردار است. در این تعریف، سلامت امری بپیا و فرایندی دائمًا در حال دگرگونی است که روزبه روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می‌شود و گستره وسیعی دارد.

امروزه «سلامت و بهداشت» به مثابه یک امر زیر بنایی و مهم، و عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است. تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه همه حکومت‌های است و قوانین اساسی کشورها، از جمله قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، و قوانین و پیمان‌نامه‌های بین‌المللی همچون سازمان جهانی بهداشت بر توسعه بهداشت در جوامع تأکید دارند.

بیشتر بدانید

سازمان جهانی بهداشت یکی از آژانس‌های تخصصی سازمان ملل متحد است که نقش یک مرجعیت سازمان دهنده را در حفظ و توسعه بهداشت جامعه جهانی ایفا می‌کند. این آژانس در ۹ آوریل سال ۱۹۴۸ در ژنو، پایتخت سوئیس، تأسیس شد. در اساس نامه سازمان جهانی بهداشت، هدف سازمان دستیابی مردم به بیشترین سطح سلامت ممکن بیان شده است. وظیفه اصلی این سازمان مبارزه با بیماری‌ها به خصوص بیماری‌های مسری شایع و ارتقای سلامت عمومی مردم جهان است. در کشور ما نهادهای مسئول در زمینه سلامت و بهداشت همچون وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، وزارت آموزش و پرورش

و... با نگاه به تعریف سلامت از دیدگاه اسلام و سازمان جهانی بهداشت به انجام وظایف خود در جهت حفظ، تأمین و توسعه سلامت جامعه می‌پردازند.



هیو تخصصی قرین سایت مشاوره کشور با توجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت «بهداشت» است، بنابراین دو کلمه بهداشت و سلامت متادف هم نیستند. اما بهداشت چیست؟

اگر بخواهیم به طور مختصر و در عین حال جامع، بهداشت را تعریف کنیم می‌گوییم: «بهداشت عبارت است از تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت.» البته برای تأمین سلامت گاهی لازم است به درمان بیماری پرداخت و پس از رفع آن و بازگرداندن سلامت، آن را حفظ و ارتقا داد. بنابراین وقتی از بهداشت سخن می‌گوییم هردو موضوع پیشگیری و درمان مورد توجه قرار می‌گیرد.

برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با کدام یک از این دو روش است، پیشگیری یا درمان؟ با نگاهی واقع‌بینانه به موضوع حفظ و تأمین سلامت به طور حتم پیشگیری بر درمان مقدم است که از دلایل آن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخشن‌تر است در حالی که درمان مشکل‌تر و پرهزینه‌تر است و با درد و رنج نیز همراه است؛ حتی آینده بیمار نیز موجب نگرانی است.

۲. در پیشگیری، زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم می‌سر است؛ اما در درمان تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.

۳. در روش‌های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد.

۴. روش‌های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است، در حالی که در روش‌های پیشگیرانه چنین مسائل و مشکلاتی وجود ندارد.

۵. در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری نمود درحالی که درمان بیماری‌ها غالباً با از دست دادن فرست کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاوت و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است.

هیچ! سلامت چیست؟ سایت مشاوره کشور

فعالیت ۳: گفت و گوی گروهی

متن زیر را بخوانید و به پرسش‌های انتهای آن پاسخ دهید:

- حمید مردی ۴۵ ساله است. شغل آزاد دارد و دارای دو فرزند است. به فست فود علاقه زیادی دارد. اوقات فراغت خود را معمولاً به تماشای تلویزیون می‌پردازد. او یک سال است که به بیماری سرطان

مبلا شده و برای درمان ناچار به شیمی درمانی شده و در نتیجه موهایش شروع به ریختن کرده است. با این حال روحیه خودش را حفظ کرده است، با دوستانش در ارتباط است و زمانی که نگران است برای تقویت روحیه خود، با دعا و نیایش، از خداوند سلامتی و آرامش طلب می‌کند و به زندگی امیدوار است.



- خسرو پسری ۱۶ ساله، دارای قد و وزن مناسب، خوش سیما و شوخ طبع است. او وضعیت درسی مطلوبی ندارد و حس مسئولیت‌پذیری‌اش ضعیف است. در کلاس به جای یادگیری و کسب دانش، با ایجاد بی‌نظمی و شوخی‌های



نابه‌جا با دوستان، اختلال ایجاد می‌کند، او در اثر معاشرت با برخی از افراد ناباب گاهی برای تفريح به مصرف سیگار و قلیان روی می‌آورد.



• رویا زنی ۴۰ ساله و مادر ۳ فرزند است. خانه‌دار است و بیشتر وقت‌ش را صرف کار خانه می‌کند. به تمیزی منزل بسیار حساس است. با اقوام و دوستان و همسایگان معاشرت زیادی ندارد و گاهی به دلیل کار زیاد و خستگی، با همسر و فرزندان خود برخورد مناسبی ندارد و به آنها پرخاش می‌کند.



• نرگس دختری ۱۵ ساله است. او یک برادر و یک خواهر دارد ولی ارتباط زیادی با آنها ندارد و بیشتر اوقات خود را در فضای مجازی سپری می‌کند، یا در حال گوش کردن به موسیقی است. او درباره مشکلاتش با دیگران صحبت نمی‌کند و از کمک کردن به دیگران خودداری می‌کند. این دختر برای رفع مسائل خود به جای کمک گرفتن از اعضای خانواده خودش رأساً تصمیم می‌گیرد.

- با توجه به متن، ابعاد مختلف سلامت این افراد را شناسایی کنید؟
- با توجه به ابعاد سلامت، یک شخصیت ذهنی را که دارای سلامت در تمام ابعاد است، توصیف کنید.

هیمان طو تخصصی بالاترخوانید سایت مشاوره کشور



شکل ۱. ابعاد سلامت

است چند وجهی و در عین حال یکپارچه که وجود مختلف آن کاملاً بر هم تأثیر می‌گذارند و در تعامل با یکدیگر سلامت فرد را تضمین می‌کنند. (شکل ۱) به عبارت دیگر، ابعاد سلامتی عملاً قابل تفکیک از هم نیستند، چنان‌که برخی افراد علی‌رغم اینکه علامت آشکاری از یک بیماری جسمی و روانی ندارند ولی با قدری تأمل در رفتار آنها می‌توان خستگی، اضطراب، افسردگی، نامیدی و عدم رضایت را در وجودشان مشاهده کرد که می‌تواند سلامت آنها را تهدید کند.

سلامت جسمانی

قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت جسمانی است که آسان‌تر از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد. سلامت جسمانی بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم است. از نظر زیست‌شناسی عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم به معنای سلامت جسمانی است. بعضی از نشانه‌های سلامت جسمانی عبارت‌اند از: ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتتهاي کافی، خواب راحت و منظم، اجابت مزاج منظم، اندام مناسب، حرکات بدنی هماهنگ، طبیعی بودن نبض و فشار خون و افزایش مناسب وزن در سنین رشد و وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر و ...

سلامت روانی



شکل ۲. نماد سلامت روان

سلامت روانی تنها به معنای نداشتن بیماری روانی نیست، بلکه داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را نیز شامل می‌شود. مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت روان هستند. برخی از نشانه‌های سلامت روانی عبارت‌اند از سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقاد‌پذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و

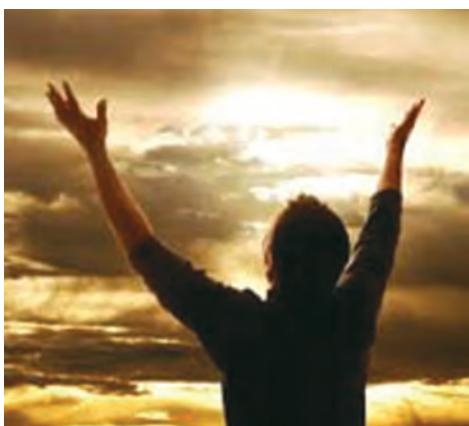
سلامت نجصی ترین سایت مشاوره کشور



شکل ۳. فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش‌های اجتماعی خود را توان با احساس آرامش و رضایتمندی انجام می‌دهد.

سلامت اجتماعی شامل مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خود، به عنوان عضوی از جامعه بزرگ‌تر است. افراد سالم از نظر اجتماعی از طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان برخوردارند و قادر به تعامل سالم با دوستان صمیمی خود هستند. این افراد می‌توانند به حرف دیگران گوش بدھند، مکنونات قلبی خود را ابراز کنند، پیوندها و دوستی‌های سالمی تشکیل دهنند، به روشی قابل قبول و مسئولانه عمل کنند و در جامعه جایگاه خوبی را برای خود پیدا کنند (شکل ۳).

سلامت معنوی



شکل ۴. آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دل‌هاست (آیه ۲۸ از سوره رعد)

یکی از دلایل ابتلای افراد به بیماری‌های روحی - روانی که به دنبال خود مشکلات جسمانی و اجتماعی را نیز به بار می‌آورد، داشتن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی است که خود ناشی از نداشتن سلامت معنوی است. افراد سالم از نظر معنوی اهدافی اساسی در زندگی دارند، فراتر از جهان مادی به جهان معنوی نیز می‌نگرند، آرامش دارند و به دیگران این آرامش را نیز منتقل می‌کنند. سطح بالایی از ایمان به خدا، امیدواری، تعهد، کمال جویی، پاییندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به معنویت و معاد از نشانه‌های سلامت معنوی است (شکل ۴).

فعالیت ۴: خودارزیابی

در جدول زیر ویژگی‌های هریک از ابعاد سلامت نشان داده شده است.

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 ● پاییندی 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 انقادپذیری ● داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات 	<ul style="list-style-type: none"> ● ظاهر خوب و طبیعی وزن مناسب ● اشتهاهای کافی ● خواب راحت و منظم ● اجابت مزاج منظم ● اندام مناسب ● حرکات بدنی هماهنگ ● طبیعی بدن نبض و فشار خون ● افزایش مناسب وزن در سنین رشد ● وزن نسبتاً ثابت

● جنبه‌های مختلف سلامت را برای خود علامت (+ یا -) بزنید.

● با توجه به این نشانه‌ها سلامت خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

خیلی خوب خوب متوسط

● آیا وضعیت سلامت شما همیشه در یک نقطه ثابت می‌ماند؟ در غیر این صورت چه عواملی سبب تغییر وضعیت سلامت شما می‌شود؟

عوامل مؤثر بر سلامت

سلامت افراد در طول زندگی همواره در معرض عوامل مختلفی قرار می‌گیرد. گاهی این عوامل باعث تقویت سلامت فرد می‌شود و گاهی سلامت او را تهدید می‌کند. برای نمونه فردی که به طور ارشی از دندان‌های سالم و محکم برخوردار است، عامل رژیمیک تقویت کننده سلامت دهان و دندان است؛ بر عکس، فردی که در

۵- تخصصی ترین سایت مشاوره کشواره با سابقه رسانی یکروزی
 حافظه ای با این بیماری بیشتر است. یا افرادی که در کشورهای محروم و فقیر زندگی می‌کنند به دلیل عدم دسترسی به امکانات بهداشتی و درمانی کافی در مقایسه با کشورهایی که دارای امکانات بیشتری هستند، بیشتر در معرض عوامل تهدید کننده سلامت قرار دارند. به طور کلی چهار عامل سبک زندگی، عوامل رژیمی و فردی، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی-عوامل مؤثر بر سلامت هستند (شکل ۵).



شکل ۵. عوامل مؤثر بر سلامت

در جدول زیر نمونه‌هایی از چهار عامل مؤثر بر سلامت مشخص شده است،

سبک زندگی	دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی	عوامل رژیمی و فردی	عوامل محیطی
معیشت، تحرک، تغیر و شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و...	اقدامات پیشگیری از طرق انجام واکسیناسیون، تأمین آب سالم آشامیدنی، مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر مانند مادران و کودکان و نیز توزیع عادلانه خدمات سلامت و...	تأثیر خصوصیات رژیمی مثل قد، وزن، رنگ پوست، سابقه فامیلی ابتلای به بیماری و عوامل فردی همچون سن، جنس، شغل، طبقه اجتماعی و...	آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تمهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی‌ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت و...

فعالیت ۵ : فعالیت انفرادی

- مهم‌ترین عوامل مؤثر بر سلامت افراد را در محل زندگی خود شناسایی و فهرست کنید.
- از میان آنها، عوامل قابل کنترل را شناسایی کرده و برای کنترل آنها پیشنهاد ارائه دهید.

۴۹۳۲ مشاوره کشور سبک زندگی

فعالیت ۱: گفت و گویی کلاسی



فیلم سبک زندگی را مشاهده کنید و به سؤالات زیر پاسخ دهید.

- بر اساس آنچه در این فیلم دیدید، مؤلفه‌های اصلی سبک زندگی سالم کدام‌اند؟
- سبک زندگی شما به کدام شخصیت فیلم شباهت بیشتری دارد؟

سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد. این انتخاب‌ها بر روی سلامت فرد تأثیرگذار هستند و تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می‌گیرند. به عبارت دیگر، مردم اغلب با توجه به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی و براساس شرایط اقتصادی خویش، همواره در زندگی خود دست به انتخاب می‌زنند؛ از این‌رو برای افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر شاید فرصت انتخاب بیشتری در زندگی فراهم باشد. اما این بدان معنا نیست که این افراد همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند. انتخاب‌ها و رفتارهای افراد اساساً به نگرش‌ها، ارزش‌ها و باورهای فردی و جمعی، آداب و رسوم، الگوی مصرف، فرهنگ، وظایف و مسئولیت‌ها، نحوه استفاده از داشش و فناوری، ثروت، مقابله آگاهانه با خطرات تهدیدکننده سلامت، نحوه رفتار با خود و دیگران و نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی و... بستگی دارد. از این‌رو همواره و برای همه افراد در هر سنی و با هر سطحی از تحصیلات، درآمد و موقعیت اجتماعی این امکان فراهم است تا بتوانند با کسب آگاهی و مهارت‌های لازم دست به انتخاب‌های بهتر بزنند و با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند.

در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، بیماری‌های سکته قلبی، دیابت، سرطان

هواستخوان، ترین سایت مشاوره کشوب به عنوان پیماری مردم شناخته شده‌اند، با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.

فعالیت ۲: گفت و گوی گروهی

- به نظر شما سبک زندگی قدیم بهتر بود یا سبک زندگی امروزی؟ چرا؟
- با توجه به تغییراتی که در سبک زندگی از گذشته تا حال به وجود آمده، فکر می‌کنید در آینده سبک زندگی خانواده‌ها چگونه خواهد بود؟
- با توجه به روند تغییرات در زندگی افراد، پیشنهاد شما برای داشتن سبک زندگی سالم چیست؟

در گذشته زندگی‌های خانوادگی شکل دیگری داشت. برای مثال خانه‌ها چه بزرگ و چه کوچک، یک طبقه با حیاط و باغچه بود. اعضای خانواده هر شب، بزرگ و کوچک، دور هم می‌نشستند، با هم غذای ساده‌ای می‌خوردند و با یکدیگر صحبت می‌کردند و از هر دری سخن می‌گفتند (شکل ۱). بازی‌های دسته‌جمعی و پرهیاهوی بچه‌ها در حیاط خانه و یا محله، زندگی‌های ساده و خالی از تجملات، سحرخیزی و صمیمیت و... از ویژگی‌های زندگی گذشته بود.



شکل ۱. تصویری از سبک زندگی سنتی

اما امروزه سیوه ریشه تغیر داشته است و دوستانه کاوش یافته و تا حدی ارتباط از طریق فضای مجازی جای آن را گرفته است. غذاهای سنتی سالم گاهی جای خود را به غذاهای ناسالم (فست فود) داده است. بازی‌های کودکانه در حیاط خانه تبدیل به بازی‌های رایانه‌ای شده و در شهرها، خانه‌های یک طبقه جای خود را برج‌های چند طبقه عوض کرده‌اند که در آنها آسانسور جای پله را گرفته است. اگرچه جاروبرقی و ماشین‌های لباس‌شویی و ظرف‌شویی و... کارها را آسان کرده ولی عادت به استفاده از آنها کم تحرکی، چاقی و اضافه وزن را افزایش داده و.... .

خود مراقبتی چیست؟

انسان‌ها همیشه در جست‌وجوی راه‌ها و روش‌هایی بوده و هستند که در مقابل بیماری‌ها، حوادث و خطرات زندگی حیات خود را حفظ کنند و به آن ادامه دهند. در این جریان، جوامع و گروه‌های اجتماعی مختلف، به تدریج فرا گرفتند که در چارچوب فرهنگ جامعه خود یعنی عادات، رسوم، اعتقادات مذهبی، معلومات و... با به کارگیری روش‌های متفاوتی از خود و خانواده‌شان مراقبت کنند. خود مراقبتی دارای انواع جسمی، روانی- عاطفی، اجتماعی و معنوی است.



فعالیت ۳: خود ارزیابی

در کلمات و عبارات زیر مواردی از خودمراقبتی ارائه شده است. با ارزیابی آنها در سبک زندگی خود، در صورت امکان آنها را در جدول زیر دسته‌بندی کنید و مثال‌های بیشتری نیز از خودمراقبتی به آنها اضافه کنید.

• تغذیه سالم؛ خواب کافی؛ کنترل خشم؛ کاهش استرس در زندگی خود؛ مشورت با افراد مطلع در صورت بروز مشکل؛ مهربانی؛ خنده‌یدن و گریه کردن در شرایط مقتضی؛ وقت گذراندن با خانواده؛ معاشرت با دوستان و خویشاوندان؛ انجام فرایض دینی؛ دعا و نیایش؛ اندیشیدن قبل از انجام هر کار؛ بهای دادن به خود؛ توجه به تجربه‌ها، آرزوها، افکار و احساسات خود؛ احساس ارزشمندی در خود؛ خوشبینی و امید؛ پرهیز از کشیدن سیگار و قلیان.

خود مراقبتی جسمی	خود مراقبتی روانی - عاطفی	خود مراقبتی اجتماعی	خود مراقبتی معنوی
۱- خوردن غذای سالم	۱- کاهش خشم	۱- وقت گذراندن با خانواده	۱- انجام فرایض دینی
۲	۲	۲	۲
۳	۳	۳	۳
۴	۴	۴	۴
۵	۵	۵	۵
۶	۶	۶	۶

خودمراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود محصول همین خودمراقبتی است. خودمراقبتی یعنی فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامت مان انجام می‌دهیم.

به بیان ساده، خودمراقبتی شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدف‌دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می‌دهد تا همگی تندرست بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمانی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری‌های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی

برای خودمراقبتی داشتن برنامه ضروری است. در نوشتن برنامه باید به مراحل صفحهٔ بعد توجه کنیم:

هیچ تخصصی ترین سایت مشاوره کشوری شروع، گام‌های کوچک برداریم:

واقعی و قابل اندازه‌گیری باشد. برای مثال «من از به عنوان مثال اگر می‌خواهیم وزن خون را کاهش دهیم بدانیم که در یک شب نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم.

۷. از یادآورها استفاده کنیم: از ابزارهای

مانند زنگ هشدار تلفن همراه یا تذکر اطرافیان برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم.

۸. در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان

را برسیم: از اطرافیان بخواهیم که چگونگی حرکت یا فعالیت ما به سوی اهدافمان را بررسی کنند و نتیجه را به ما بگویند.

۹. در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم: ممکن است در اجرای برنامه خودمراقبتی دچار مشکل شویم، بنابراین باید آماده باشیم که مجددًا شروع کنیم.

۱۰. موقفيت‌هایمان را مَدَ نظر داشته باشیم:

باید به سختی‌هایی فکر کنیم که توانسته‌ایم آنها را با موقفيت پشت سر بگذاریم. این کار موجب افزایش اعتماد به نفس ما می‌شود و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می‌دهد.

۱۱. مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی

را کسب کنیم: باید سعی کنیم در رسیدن به اهدافمان مهارت لازم را کسب کنیم تا در کاری که انجام می‌دهیم موفق شویم. این مسئله در شایستگی ما در رسیدن به اهداف مؤثر است.

اول این ماه روزی یک کیلومتر پیاده روی خواهم کرد» یا «از این پس، هر روز ۳۰ بار شنا روى زمين انجام می‌دهم».

۲. مدت زمانی را که قرار است فعالیت‌های

هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم: برای مثال، هر روز، هفت روز هفته یا ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه. زمان‌بندی ما باید واقعی باشد.

۳. میزان دستیابی به هدف و موقفيت‌ها و

شکست‌های خود را ثبت کنیم: برای مثال، نموداری از ساعت‌هایی که فعالیت مورد نظرمان را انجام می‌دهیم، رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز می‌دویم، روی تقویم مان بنویسیم.

۴. پیمان بیندیم: برای مثال، به والدین خود بگوییم که چه هدفی را دنبال می‌کنیم و زمان خاتمه آن قرار است چه وقت باشد و از آنها بخواهیم که در انجام این کار مراقب ما باشند.

۵. در صورت لزوم، یک مجازات صریح و

آشکار برای شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم: برای مثال، به فردی که با او پیمان بسته‌ایم بگوییم «من، در صورت قصور در انجام این پیمان، برای تو یک کتاب می‌خرم..» بهتر است جریمه سبک باشد.

فعالیت ۴: انفرادی

با توجه به گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، یک برنامه خودمراقبتی (برای نمونه کاهش وزن، انجام فعالیت بدنی و...) برای خودتان تنظیم کنید و آن را در کلاس با دوستان خود مورد ارزیابی قرار دهید.

فصل دوم

تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی

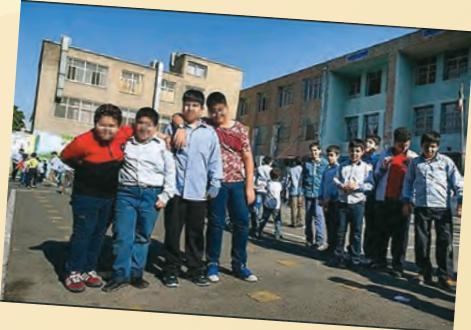


كُلُوا وَاشْرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ
بخورید و یا شامید ولی اسراف نکنید که خدا
اسراف کنندگان را دوست ندارد
سوره اعراف، آیه ۳۱



آیا می دانید؟!

کشه



- از هر ده دانشآموز تقریباً یک نفر دارای اضافه وزن، بیش از یک نفر چاق و دو نفر چاقی شکمی دارند.

- بیش از یک چهارم دانشآموزان دارای چربی خون بالا هستند.

- بیش از یک چهارم دانشآموزان حداقل یک بار در هفته میان وعده‌های غذایی ناسالم مصرف می‌کنند.

- از هر ده نفر بیش از یک نفر به صورت روزانه سوسیس، کالباس، پیتزا و همبرگر مصرف می‌کنند.

- از هر ده نفر فقط شش نفر، روزانه، میوه و سه نفر سبزی مصرف می‌کنند و همچنین از هر ده نفر فقط چهار نفر روزانه شیر مصرف می‌کنند.

فعالیت ۱: گفت و گوی کلاسی

- پیام مشترک اخبار فوق به نظر شما چیست؟
- وضعیت تغذیه خود، خانواده و جامعه محلی خودتان را در مقایسه با این اخبار چگونه ارزیابی می‌کنید.
- برای بهبود وضعیت تغذیه افراد در جامعه پیشنهاد خود را ارائه دهید.

درس سوم برنامه غذایی سالم

برخورداری از تغذیه سالم یکی از رموز سلامت است. تغذیه سالم علاوه بر تأمین انرژی مورد نیاز برای انجام کارهای روزمره به رشد و نمو، ترمیم بافت‌ها و انجام واکنش‌ها و فرایندهای حیاتی بدن کمک می‌کند. همچنین تغذیه سالم از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند و بر کیفیت زندگی و طول عمر افراد می‌افزاید. همه افراد در طول روز از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های متنوعی استفاده می‌کنند که نوع انتخاب، الگوها، عادت‌ها و رفتارهای غذایی آنها ریشه در فرهنگ، آداب و رسوم، عوامل اجتماعی، عوامل اقتصادی، در دسترس بودن، ذاته افراد و... دارد و معیاری برای تعیین میزان سلامت افراد آن جامعه محسوب می‌شود (شکل ۱).



شکل ۱. برنامه غذایی سالم در کنار فعالیت‌های بدنی منظم از مهم‌ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد است

فعالیت ۲: گفت و گوی کلاسی

به این جمله دقت کنید:

خوب غذا خوردن بهتر است یا غذای خوب خوردن؟!

- پاسخ شما به این سؤال چیست؟ چرا؟
- به نوع و میزان غذا و نوشیدنی‌هایی که در طول روز صرف می‌کنید، فکر کنید، معیار شما برای انتخاب آنها چیست؟

هیوا و مغذي ترین سایت مشاوره کشور

مواد مغذي مورد نیاز برای بدن شامل کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی و آب است. این مواد در انواع غذایی که به طور روزانه مصرف می‌کنیم یافته می‌شوند.

کربوهیدرات‌ها

کربوهیدرات‌ها انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی ما را تأمین می‌کنند. به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۴ کیلوکالری انرژی ایجاد می‌شود. بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود تا در صورتی که بدن به انرژی بیشتری نیاز داشته باشد، مصرف



شکل ۲. منبع کربوهیدرات‌های پیچیده

شود و مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل چربی در می‌آید و در بدن ذخیره می‌شود. کربوهیدرات‌ها نقش مهمی در عملکرد اندام‌های درونی (قلب، کلیه و...)، سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می‌کنند. دو نوع کربوهیدرات وجود دارد: کربوهیدرات ساده، مانند قندهای موجود در میوه‌ها و کربوهیدرات پیچیده مانند نشاسته. منابع اصلی کربوهیدرات‌های پیچیده عبارت اند از: نان، برنج، سبزیجات و ... (شکل ۲).

چربی‌ها

چربی‌ها نقش مهمی در تأمین انرژی مورد نیاز بدن دارند. در ازای مصرف هر گرم چربی، ۹ کیلوکالری انرژی تولید می‌شود. چربی‌های اضافی به شکل بافت چربی در بدن ذخیره می‌شوند و گاهی اعضای داخلی بدن، مثلاً قلب، را احاطه می‌کنند. بدن برای حفظ گرما، ذخیره‌سازی و مصرف ویتامین‌های محلول در چربی، یعنی ویتامین‌های E، A، D و K



شکل ۳. روغن زیتون منبع چربی‌های غیر اشباع است.

و ساخت سلول‌های مغزی و بافت‌های عصبی به چربی نیاز دارد. روغن و کره شناخته شده‌ترین منبع چربی هستند. دو نوع چربی اشباع و غیر اشباع وجود دارد. چربی اشباع شده در محصولات لبنی، روغن‌های حیوانی، گوشت و مرغ یافت می‌شود و عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است که حفظ سطح مطلوب آن می‌تواند به کاهش بیماری‌های قلبی و برخی از سرطان‌ها منجر شود. چربی غیر اشباع نوعی چربی است که معمولاً از طریق محصولات گیاهی و ماهی تأمین می‌شود (شکل ۳).

پروتئین‌ها تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

پروتئین‌ها یکی از مواد مغذی هستند که بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی به آنها نیاز دارد. هر



شکل ۴. منابع تأمین پروتئین

گرم پروتئین ۴ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند. پروتئین اضافی در بدن تبدیل به انرژی می‌شود یا به شکل چربی در بدن ذخیره می‌گردد. واحد سازنده پروتئین اسید آمینه است. بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت ۲۰ نوع اسید آمینه است و خود در شرایط طبیعی قادر است ۱۱ نوع اسید آمینه تولید کند. ۹ اسید آمینه هم که بدن قادر به تولید آنها نیست باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود. به طور کلی در مواد غذایی دو نوع پروتئین وجود دارد. پروتئین

کامل و پروتئین ناقص. پروتئین کامل مشتمل بر تمامی اسیدهای آمینه ضروری است و مهم ترین منابع غذایی آنها عبارت اند از: گوشت، ماهی، مرغ، شیر و تخم مرغ (شکل ۴) در حالی که پروتئین‌های ناقص واجد تمام اسیدهای آمینه ضروری نیستند و معمولاً از طریق منابع گیاهی همچون غلات، حبوبات، خشکبار و مغزهای تأمین می‌شوند.

ویتامین‌ها و مواد معدنی

ویتامین‌ها ترکیبات یا موادی هستند که به بدن کمک می‌کنند کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها را به مصرف برساند، و به عبارت دیگر سوخت‌وساز کند. ویتامین‌ها به دو گروه کلی ویتامین‌های محلول در چربی و ویتامین‌های محلول در آب تقسیم می‌شوند.

ویتامین‌های محلول در چربی می‌توانند در بدن ذخیره شوند و شامل ویتامین‌های A، K، E و D هستند و معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند. ویتامین‌های محلول در آب شامل ویتامین‌های 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 ویتامین‌ها مواجه شوند. میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات و مغزدانه‌ها از منابع عمده تأمین کننده ویتامین‌ها و برخی مواد معدنی مورد نیاز بدن هستند (شکل ۵).



شکل ۵. منابع تأمین ویتامین و مواد معدنی

هرو مواد معدنی تخصصی ترین سایت مشاوره کشورهای شیمیایی بدن را تنظیم می‌کنند. برخی از مواد معدنی عبارت اند از: آهن، کلسیم، منیزیم، سدیم و ... این مواد در حفظ تدرستی نقش دارند و برخی از آنها اجزای ساختمانی بافت را تشکیل می‌دهند؛ مانند آهن که در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است. همچنین کلسیم که به ساخت دندان‌ها، استخوان‌ها و حفظ و استحکام آنها کمک می‌کند و سدیم که به حفظ تعادل مایعات در بدن باری می‌رساند.

آب

اگرچه آب ماده انرژی‌زا نیست، اما حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان است. آب پر مصرف‌ترین ماده غذایی است که در تمام فعل و افعالات بدن نقش دارد. ۶۰٪ حجم بدن را آب تشکیل می‌دهد. آب که بخش اصلی خون را تشکیل می‌دهد، به دفع مواد زائد، تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول‌های بدن کمک می‌کند. هر فردی قادر است مدتی طولانی بدون غذا زنده بماند ولی بدون آب بیش از دو، سه روز دوام نمی‌آورد.



فعالیت ۳: گفت‌وگوی گروهی

- برخی معتقدند که آب موردنیاز بدن خود را می‌توانند از راه مصرف چای و قهوه تأمین کنند. نظر شما در این باره چیست؟
- شما آب موردنیاز بدن خود را از چه منابعی تأمین می‌کنید؟ آیا آب دریافتی شما، نیاز بدنتان را تأمین می‌کند؟

منابع تأمین آب بدن، به جز آب آشامیدنی که به صورت مستقیم مصرف می‌کنیم، عبارت‌اند از: آبمیوه، شیر، سوپ و آب موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها. نمی‌توان مقدار دقیق و واضحی برای مصرف آب روزانه برای همه افراد پیشنهاد داد زیرا شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد در میزان آب مصرفی آنها مؤثر است. نوشیدن آب باید به اندازه‌ای باشد که فرد احساس تشنگی نکند و در عین حال حجم ادرار روزانه وی از حد معمول تعjaوز نکند و نیز ادرار او بی‌رنگ یا زرد کم رنگ باشد. البته امروزه توصیه می‌شود برای انجام فعالیت‌های روزانه و حفظ سلامت بین ۸-۱۶ لیوان مایعات در طول روز مصرف شود.

فعالیت ۴: گفت و گوی گروهی

- در جدول زیر، به تشخیص خود، مواد مغذی انواع غذاهای نام برده شده را مشخص و آنها را براساس مواد مغذی موجودشان رتبه بندی کنید.

رتبه	آب			ویتامین و مواد معدنی			پروتئین			چربی			کربوهیدرات			نوع غذا
	کم	زیاد	متوسط	کم	زیاد	متوسط	کم	زیاد	متوسط	کم	زیاد	متوسط	کم	زیاد	متوسط	
																آش رشته
																پیتزا
																ماکارونی
																آبگوشت
																سبزی پلو با ماهی
																یکی از غذاهای محلی تان

گروههای غذایی

هر یک از غذاها و نوشیدنی‌هایی که مصرف می‌کنیم دارای مقداری از مواد مغذی هستند. نسبت مواد مغذی در انواع غذاها و نوشیدنی‌ها متفاوت است و 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 است که نیاز ما به گروههای غذایی مختلف را نشان می‌دهد و در انتخاب و تنظیم برنامه غذایی سالم روزانه به ما کمک می‌کند. در این هرم، به‌طور کلی انواع غذاها در شش گروه

غذایی طبقه‌بندی می‌شوند:

۱. گروه نان و غلات

۲. گروه سبزی‌ها

۳. گروه میوه‌ها

۴. گروه شیر و لبنیات

۵. گروه گوشت و تخم مرغ

۶. گروه حبوبات و مغزها

همای تخصص، تدبیر ساخت مشاهده کشه

متفرقه



شکل ۶. هرم مواد غذایی

همان‌طور که در شکل هرم مواد غذایی (شکل ۶) مشاهده می‌کنید، مواد غذایی که در بالای هرم قرار می‌گیرند، دارای کمترین حجم هستند، به این معنا که افراد باید از این گروه غذایی کمتر مصرف کنند (مانند گند و چربی) و هرچه از بالای هرم به سمت پایین حرکت می‌کنیم، حجم گروه‌های غذایی بیشتر می‌شود یعنی مقدار مصرف روزانه آنها باید بیشتر باشد.

فعالیت ۵: انفرادی

- با توجه به فرهنگ غذایی خانواده، یک برنامه غذایی روزانه بر اساس هرم غذایی ارائه کنید.

صبحانه :

ناهار :

شام :

هیوایی برای تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

میزان توصیه شده مصرف روزانه انواع مواد غذایی برای یک فرد بزرگ سال به شرح زیر است:

گروه نان و غلات ۶ تا ۱۱ واحد؛ هر واحد از این گروه برابر است با:

- ۳۰ گرم نان معادل، یک کف دست بدون انگشت؛

- نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته (۴ تا ۵ قاشق غذاخوری).

گروه سبزی ها ۳ تا ۵ واحد؛

هر واحد سبزی برابر است با:

- یک لیوان انواع سبزی خام برگ دار (اسفناج، کاهو و...) با وزن حدود ۱۰۰ گرم؛

- یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط.

گروه میوه ها ۲ تا ۴ واحد؛

هر واحد از گروه میوه برابر است با:

- یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی با وزن حدود ۱۰۰ گرم)؛

- نصف لیوان از میوه های ریز مثل توت، انگور، انار.

گروه شیر و لبنیات ۲ تا ۳ واحد؛

یک واحد از گروه شیر و لبنیات برابر است با:

- یک لیوان شیر یا ماست کم چرب یا یک چهارم لیوان کشک، یا ۲ لیوان

دوغ، یا یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه یا ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی.

گروه گوشت و تخم مرغ ۲ تا ۳ واحد؛

هر واحد از گروه گوشت و تخم مرغ برابر است با:

- ۲ تکه (هر تکه ۳۰ گرم) گوشت خورشتی پخته، یا نصف ران متوسط مرغ

یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست) یا یک تکه ماهی به اندازه کف

دست (کف دست بدون انگشت) یا دو عدد تخم مرغ.

گروه جویبات و مغزها ۱ تا ۲ واحد؛

هر واحد از گروه جویبات و مغزها برابر است با:

- نصف لیوان جویبات پخته، یا یک چهارم لیوان جویبات خام یا یک سوم

لیوان مغز دانه ها (گردو، بادام، فندق، پسته و ...).

و گروه متفرقه نیز شامل انواع مواد قندی و چربی هاست که باید به مقدار

کم مصرف شود.



فعالیت ۶: خودارزیابی

- با درج تعداد واحد گروه‌های غذایی مصرفی خود در طول یک روز، جدول زیر را کامل کنید.

گروه‌های غذایی	وعده‌های غذایی	صبحانه واحد	میان وعده واحد	ناهار واحد	میان وعده واحد	شام واحد
نان و غلات						
سبزی‌ها						
میوه‌ها						
شیر و لبنیات						
گوشت و تخم مرغ						
حبوبات و مغزها						

- پاییندی خود به رعایت سه اصل تعادل، تنوع و تناسب در برنامه غذایی را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

خوب متوسط ضعیف

اصول تغذیه سالم

تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هریک از مواد مغذی 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 سه اصل تعادل، تنوع و تناسب در برنامه غذایی روزانه خود هستند.

اصل تعادل؛ یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.

اصل تنوع؛ 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. «نیازمندی‌های تغذیه‌ای» به مقدار

هیچ مواد معدی برای تغذیه سایت مشاوره کشواره با این میتواند بشرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوت است و بر اساس سن، جنس، وزن و میزان فعالیت بدنی فرد تعیین می شود (شکل ۷).



شکل ۷. نیازمندی های تغذیه ای در افراد مختلف

عادت های غذایی

عادت های غذایی یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد است. هر کسی در طول روز براساس عادت های غذایی خود غذا می خورد. عادت غذایی است که تعیین می کند ما چه غذاهایی را برای خرید انتخاب کنیم و مواد اولیه آن را چگونه تهیه، آماده سازی و طبخ کنیم و در نهایت غذای تهیه شده را چگونه مصرف یا نگهداری کنیم.

گفته شده که عادت های غذایی یک فرد، جامعه یا خانواده در وضعیت اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، جغرافیایی، مذهبی، کشاورزی و باورها و ارزش های افراد آن جامعه نهفته است و معمولاً از نسلی به نسل دیگر منتقل می شود. بنابراین تفاوت عادت ها و الگوهای غذایی در جوامع و افراد مختلف امری طبیعی است ولی امروزه به دلایل زیادی همچون استفاده از انواع وسایل پخت و پز، توسعه تجارت مواد غذایی، کمتر شدن فاصله میان مرزهای فرهنگی، ورود مواد غذایی جدید، تغییر ذائقه افراد و...، عادت ها و رفتارهای تغذیه ای افراد بیش از گذشته دستخوش تغییر است.

فعالیت ۷: گفت و گوی گروهی

- با مشاهده تغییر عادت ها و رفتارهای تغذیه ای در محل زندگی خود، علل این تغییر عادت ها و تأثیر آنها بر سلامت را مورد بررسی و تحلیل قرار دهید.

هادف‌های عدایی تربین^۱ سایت مشاوره کشور

باشند. برای نمونه برخی از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است، عبارت‌اند از :

- خوردن غذای پاک و حلال
- شست و شوی دست‌ها پیش از صرف غذا و پس از آن
- شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا
- به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ
- پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی
- پرهیز از پرخوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن)
- لقمه کوچک برداشتن
- خوب جویدن غذا
- پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی
- صرف غذا با دیگران
- پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا



شکل ۸. نمونه‌ای از سفره افطار در ماه مبارک رمضان

فعالیت ۸: گفت و گوی گروهی

- به کمک جدول زیر، برخی از عادت‌های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بررسی کنید و برای اصلاح آنها پیشنهاد ارائه کنید.

عادت‌های غذایی نادرست	اصلاحات پیشنهادی
پرخوری در مهمنی و مسافرت	
حذف برخی وعده‌ها به ویژه صبحانه	
صرف نوشابه گازدار	
صرف آب و سایر نوشیدنی‌ها همراه با غذا	
صرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده و شور و خیلی شیرین یا ترش	
خوردن غذای ناکافی	
خوب نجویدن غذا	
نوشیدن آب به میزان کمتر از نیاز در طول روز	
نوشیدن چای بلا فاصله بعد از غذا	
صرف زیادی تنقلات شور، چرب و یا شیرین در طول روز مانند هنگام تماشای تلویزیون و یا در مهمنی‌ها	
صرف غذاهای برکالری قبل از خواب	
خوردن غذا هنگام تماشای تلویزیون و یا در حین کار	
صرف زیاد غذاها و آبمیوه‌های مصنوعی و شیرین	
اعتقاد به اینکه خوردن بالاترین تفريح است	

هشتم تغذیه ناسی ترین کمبود ریز مغذی ها



پرخوری عصبی بی اشتہایی عصبی

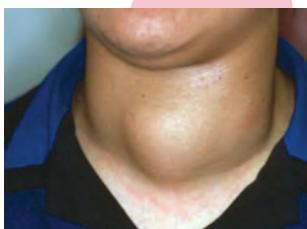
شکل ۹. انواع اختلالات غذا خوردن

برخی افراد به دلیل عادت های غذایی نادرست مانند، پرهیز از خوردن گوشت و یا مصرف ناکافی مواد غذایی مناسب با نیازهای خود به دلیل ابتلاء به اختلالات غذا خوردن ممکن است با سوء تغذیه ناشی از کمبود ریز مغذی ها به ویژه آهن، کلسیم، ویتامین A، ید، ویتامین D و روی مواجه شده و بیماری و عوارض جسمانی جبران ناپذیری را در زندگی خود متحمل شوند. مثلاً کمبود روی در کودکان و نوجوانان موجب کاهش سرعت رشد می شود و به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ آنها می انجامد و یا بیماری پوکی استخوان ناشی از کمبود کلسیم، بیماری گواتر ناشی از کمبود ید و بیماری کم خونی که در اثر فقر آهن ایجاد می شود (شکل ۱۰).

بیماری کم خونی



بیماری گواتر



بیماری پوکی استخوان



شکل ۱۰. برخی از بیماری های شایع ناشی از کمبود ریز مغذی ها

برای پیشگیری از ابتلاء به بیماری های ناشی از کمبود ریز مغذی ها لازم است با پیروی از الگوی تغذیه سالم نسبت به اصلاح عادت های غذایی نادرست خود و رفع اختلالات مرتبط با غذا خوردن اقدام کنیم. البته برخی افراد از جمله زنان باردار، بالغین مسن تر یا افراد دارای بیماری های خاص، ممکن است به مکمل های تغذیه ای اضافه نیز نیاز داشته باشند که حتماً برای استفاده از مکمل های غذایی، تجویز پزشک لازم است زیرا مصرف این مکمل ها برای بسیاری از افراد مضر است؛ مثلاً استفاده بیش از حد برخی از مکمل های ویتامین می تواند منجر به مسمومیت شود.

هیچ‌کدامیں ریزمعذی‌های مورد نیاز بدن تخصیص نمایت نموده اند



شکل ۱۱. منابع طبیعی ویتامین «د»

صرف مواد غذایی سالم، طبیعی و متنوع بهترین منابع تأمین ریزمعذی‌های مورد نیاز بدن هستند که

مهم‌ترین آنها به شرح زیر است :

- ماهی‌های چرب مثل آزاد، کپور، اوزنبرون، سالمون منابعی سرشار از ویتامین «د» هستند. تخم مرغ، شیر و لبنیات نیز منابع دیگر این ویتامین هستند. اما غنی‌ترین منبع ویتامین «د»، روغن کبد ماهی است که به صورت مکمل دارویی موجود است

و با تجویز پرنسپ باید صرف شود. به طور کلی فقط ۱۰ درصد ویتامین «د» از منابع غذایی تأمین می‌شود و ۹۰ درصد بقیه در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود. یکی از راه‌های تأمین ویتامین «د» مورد نیاز بدن صرف محصولات غذایی غنی شده مثل شیر و ماست غنی شده با ویتامین «د» است.



شکل ۱۲. منابع طبیعی آهن

- منابع حیوانی مانند گوشت قرمز، ماهی، مرغ و جگر و منابع گیاهی مانند غلات، حبوبات، سبزی‌های سبز تیره مثل اسفناج و جعفری، انواع مغزها (پسته، بادام، گردو و فندق)، انواع خشکبار، برگه هلو، آلو، زردآلو، انجیر، خرما و کشمش از مواد غذایی سرشار از آهن هستند.

■ مهم‌ترین منبع طبیعی ید، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آبهای سور، صدف و جلبک دریایی

هستند. گیاهانی هم که در سواحل دریا می‌رویند منابع خوب ید هستند. اما مواد غذایی که دور از دریا رشد می‌کنند و ماهی آبهای شیرین، ید کمی دارند. در کشور ما چون آب و خاک از نظر ید فقیر است، محصولات غذایی گیاهی و حیوانی ید کافی ندارند و برای تأمین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده که دارای مجوزهای بهداشتی است به مقدار کم صرف شود.

هوا تخصیص‌یافته‌ترین سایت و مشاوره



شکل ۱۳. منبع طبیعی ید



شکل ۱۴. منابع طبیعی روی

بسنتی و قره قوروت، حبوبات مثل لوبيا چیتی، لوبيا سفید، نخود، سبزی‌هایی مثل کلم، گل کلم، شلغم و ترب، ماهی‌هایی مثل کیلکا که با استخوان خورده می‌شوند و انواع مغزها مثل فندق، بادام و دانه‌ها مثل کنجد از منابع کلسیم به شمار می‌روند.

■ جگر منبع غنی ویتامین «آ» است. شیر و لبنیات پرچرب، خامه، کره، قلوه و زردہ تخم مرغ منابع خوب ویتامین «آ» هستند. سبزی‌ها و میوه‌های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره منبع خوب کاروتوئیدها هستند که این مواد پیش‌ساز ویتامین «آ» هستند.

■ روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می‌شود. جگر، دل، قلوه، گوشت گاو، گوسفند، ماهی، مرغ، تخم مرغ، شیر، حبوبات، گردو، بادام، فندق، بادام زمینی، مواد غذایی لبنی، غلات سبوس دار، سبزی‌های سبز تیره و زرد تیره منبع غنی روی هستند.

بیشتر بدانید

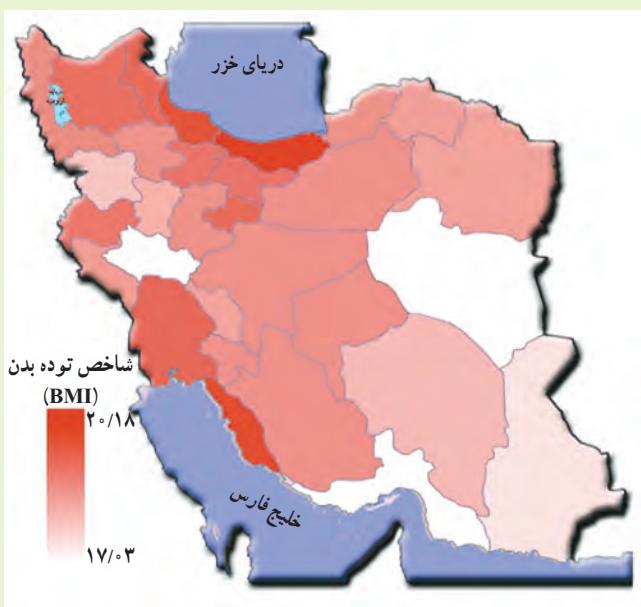
براساس «دستورالعمل مکمل یاری هفتگی آهن» که از سوی وزارت آموزش و پرورش و وزارت بهداشت ابلاغ شده است، دختران نوجوان دبیرستانی باید در هر سال تحصیلی، هر هفته یک عدد مکمل آهن (قرص فروس سولفات) به مدت ۴ ماه در سال برای پیشگیری از کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن مصرف کنند.

درس پنجم مشاوره کشور کنترل وزن و تناسب اندام

امروزه زندگی صنعتی و شهرنشینی تغییراتی در سبک زندگی انسان ایجاد کرده که منجر به کاهش فعالیت بدنی، مصرف غذاهای پرچرب و آماده و ... شده و از پیامدهای آن اضافه وزن و چاقی است. چاقی و اضافه وزن در دوران نوجوانی از مشکلات نوجوانان غالب نموده است بهویژه که سبب می‌شود اغلب نوجوانان چاق در بزرگسالی نیز چاق بمانند و در معرض ابتلا به بیماری‌های متعددی همچون بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت و انواع سرطان قرار گیرند. همچنین چاقی با تأثیر منفی که بر ظاهر افراد باقی می‌گذارد ممکن است آنها را دچار مشکلات روحی مانند کاهش اعتماد به نفس کند. روند چاقی در ایران مانند اکثر کشورهای جهان سیر صعودی دارد، به طوری که طبق گزارش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پژوهشکی در چند دهه اخیر، میزان ابتلا به چاقی در جامعه ایران به طور چشمگیری افزایش یافته است.

فعالیت ۱: گفت‌و‌گوی کلاسی

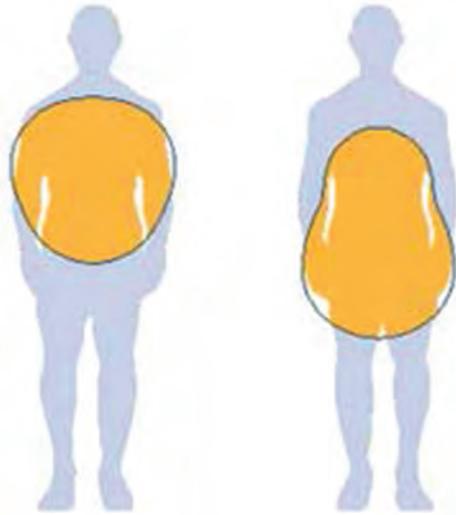
- با توجه به این نقشه، وضعیت اضافه وزن و چاقی در محل زندگی شما چگونه است؟
- به نظر شما چاقی افراد در محل زندگی شما ناشی از چه عواملی است؟



۵- ره کشی عبارت است از تجمع غیرطبیعی و بیش از

اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد.

اگر چربی‌های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متتمرکز شده باشد، الگوی چاقی فرد شبیه به سبب است و به آن «الگوی سبب» می‌گویند. این الگو در بین مردان شایع‌تر است. اگر چربی اضافی، بیشتر در ناحیه باسن و ران‌ها متتمرکز شده باشد، الگوی چاقی شبیه گلابی است و آن را «الگوی گلابی» می‌گویند. این الگو در بین زنان شایع‌تر است. چاقی با الگوی سبب (در مقایسه با الگوی گلابی) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد (شکل ۱).



شکل ۱. چاقی سبب و گلابی

عوامل چاقی

عامل زنتیک: بروز چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان افراد چاق حکایت از زمینه‌زننده‌ی چاقی در آنها دارد.

عامل محیطی: نحوه زندگی به ویژه عادت‌های غذایی و میزان فعالیت بدنی افراد عامل مهمی در اضافه وزن و چاقی محسوب می‌شود.

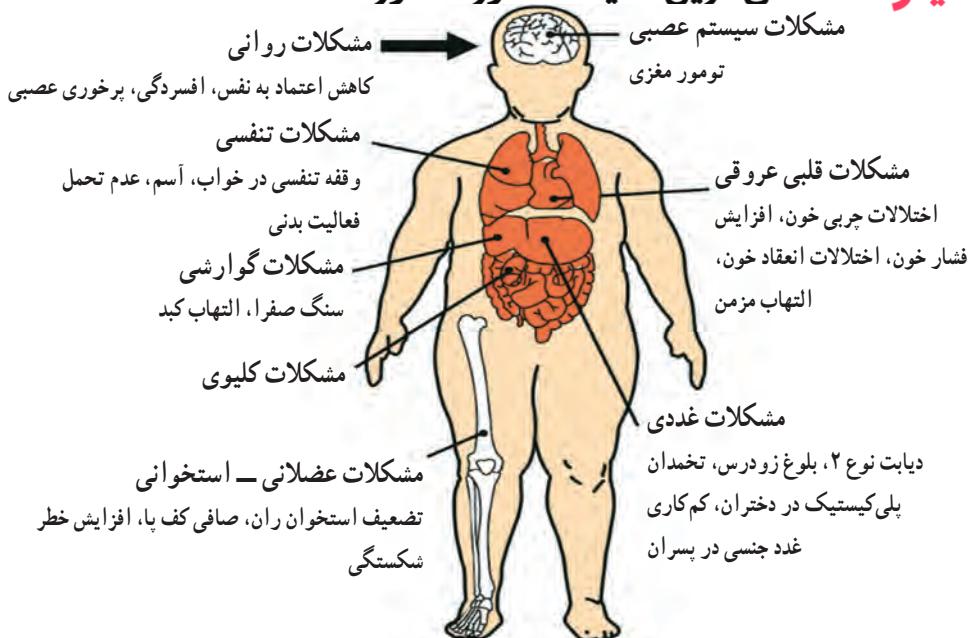
عامل روانی: اختلالات روانی مانند افسردگی افراد را مستعد ابتلا به چاقی می‌کند. به علاوه عوامل روانی

سبب می‌شود که برخی افراد در شرایطی مانند اضطراب، خشم و ناراحتی بیش از حد غذا بخورند.

بیماری‌های جسمی: برخی بیماری‌ها نظیر کم کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) موجب بروز چاقی می‌شوند.

داروها: برخی داروها مثل کورتون موجب چاقی می‌شوند.

دريشكلا ۲: تخصصي خرچ عسایت مشاوره کشور



شكل ۲. عوارض چاقی

چطور وزن خود را مدیریت کنیم؟

وزن مطلوب، محدوده‌ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می‌دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند. وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنسی وی متفاوت است. فردی که وزنی بیشتر از حد معمول دارد ممکن است دچار اضافه وزن یا در موارد شدیدتر چاقی باشد.

فعالیت ۲: گفت‌وگوی گروهی

حمید، اشکان و سهیلا دانشآموزان پایه دوازدهم هستند، وزن هر سه نفر حدود ۷۵ کیلوگرم است. هر یک از آنها برای آگاهی از وضعیت وزن خود به متخصص تغذیه مراجعه کرده و پاسخ‌های زیر به آنها داده شده است :

- حمید دارای وزن مطلوب است.
- اشکان دارای ۵ کیلوگرم اضافه وزن است.
- سهیلا دچار چاقی است و باید برای کاهش وزن خود اقدام کند.
- به نظر شما چرا هر یک از این سه نفر، با وجود وزن یکسان، دارای وضعیت متفاوتی است؟
- به نظر شما معیار وزن مطلوب چیست؟

هیو روس های مخصوصی بی ترین سایت مشاوره کشود پیشنهاد شده است. یکی از آنها که مبنای تصمیم‌گیری های پزشکی قرار دارد، تعیین شاخص توده بدنی است که به صورت مخفف BMI^۱ خوانده می‌شود.

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

افراد براساس شاخص توده بدنی (BMI) به گروه های زیر تقسیم بندی می‌شوند:

جدول شماره ۱ : طبقه بندی نمایه توده بدنی

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

البته این طبقه بندی برای افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه کاربرد ندارد.

فعالیت ۳: خود ارزیابی

- با توجه به وزن و قد خود، شاخص توده بدنی تان را محاسبه کنید و با قرار دادن آن در جدول مقادیر BMI، وضعیت بدنی خود را مشخص نمایید.

بیشتر بدانید

اندازه‌گیری صحیح قد

اندازه‌گیری قد را بدون کفش انجام دهید. برای این کار متری را از فاصله ۱۰۰ سانتی‌متری زمین به صورتی که صفر آن پایین باشد روی دیوار نصب کرده، به دیوار تکیه می‌دهیم؛ به نحوی که پشت پا، باسن، کتف و پس سرمان بر دیوار مماس باشد و از فردی دیگر می‌خواهیم به وسیله خط کش یا کتابی که به صورت افقی روی سرمان قرار داده عدد روی متر را بخواند. آن را با ۱۰۰ جمع می‌کنیم تا اندازه قدمان به دست آید.

اندازه‌گیری صحیح وزن

بهتر است اندازه‌گیری وزن صبح‌ها بعد از تخلیه مثانه و قبل از صرف صبحانه و در صورت مقدور نبودن، در یک زمان ثابت از روز انجام شود. چون در زنان معمولاً قبل از قاعده‌گی مقداری اضافه وزن وجود دارد، بهتر است اندازه‌گیری وزن تا پایان قاعده‌گی به تأخیر افتد. اندازه‌گیری وزن بلا فاصله بعد از انجام فعالیت‌های ورزشی (به دلیل تغییرات در آب بدن) و در شب به دلیل مصرف آب و مواد غذایی مناسب نیست. اندازه‌گیری ماهانه وزن را در یک روز و ساعت معین بدون کفش و با حداقل لباس انجام دهید. از یک وزنه یکسان و قابل اطمینان برای وزن کردن استفاده کنید و آن را روی سطوح نرم مانند فرش قرار ندهید.

چگونه وزن خود را کاهش دهیم؟

فردی که با توجه به شاخص توده بدنی (BMI) اضافه وزن دارد و یا چاق محسوب می‌شود باید وزن خود را کاهش دهد، به خصوص اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا، دیابت و بیماری‌های قلبی در او مشاهده می‌شود. همچنین افرادی که دارای میزان چربی خون بالا بوده و یا الگوی چاقی به‌شکل سیب دارند بهتر است هرچه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند.

فعالیت ۴: گفت و گوی گروهی

- با توجه به انواع روش‌های کاهش وزن رایج و آثار و نتایج آنها، به نظر شما بهترین روش‌های کاهش وزن کدام هستند؟

برخی از افراد هنگامی که به فکر کاهش وزن خود می‌افتدند به سراغ روش‌های نامناسب کاهش وزن مانند دوره‌های مکرر رژیم‌های غذایی سخت و محدود کننده و یا روش‌هایی همچون درمان دارویی، جراحی و... می‌روند. اگر چه این روش‌های زودبازدۀ 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 که آثار روانی زیادی در درازمدت بر آنها تحمیل خواهد شد. از عوارض جانبی کاهش سریع وزن می‌توان به ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی‌حالی، پوسیدگی دندان‌ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، بیوست و حتی افسردگی اشاره کرد.



شکل ۳. نشاط و شادابی حاصل از کاهش وزن به شیوه صحیح

اصول کاهش وزن و تنظیم آن

انرژی مورد نیاز برای انجام فعالیت‌های حیاتی بدن و فعالیت‌های روزمره زندگی از طریق مصرف مواد غذایی تأمین می‌شود، واحد اندازه‌گیری انرژی کالری است. براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تقاضه و فعالیت بدنی بستگی دارد (شکل ۴).

براساس این قاعده‌ها تغذیه کشور



مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می‌یابد و بر عکس؛ و اگر این دو مقدار با هم برابر باشند، وزن بدون تغییر و ثابت می‌ماند.

شکل ۴. قانون تعادل انرژی

فعالیت ۵: انفرادی

- اگر به طور میانگین به ازای هر 3600 کیلوکالری انرژی که بیش از نیاز بدن دریافت شود 4000 گرم به وزن بدن اضافه گردد، محاسبه کنید فردی که روزانه 1700 کیلوکالری بیش از نیاز خود انرژی دریافت می‌کند و تغییری هم در رژیم غذایی و یا نوع فعالیت بدنی خود ایجاد نکرده است، در مدت یک ماه وزن او چه میزان افزایش خواهد یافت؟



افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن لازم است ضمن کاهش میزان کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی خود، دو اصل زیر را رعایت کنند:

■ اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن؛

■ اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن.

باید دانست که حداقل کاهش وزن مجاز در طول یک هفته 500 تا 700 گرم معادل 2 تا 3 کیلوگرم در ماه است، زیرا کاهش وزن با سرعت بیشتر از این، ممکن است پایدار نباشد و فرد با کمبود تغذیه‌ای و عوارض ناشی از آن مواجه گردد. پس از کاهش وزن نیز باید با پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و مناسب و انجام فعالیت بدنی، وزن را ثابت نگه داشت.

شکل ۵. برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت روان نیز کمک می‌کند.

درس پنجم بهداشت و ایمنی مواد غذایی

برای برخورداری از تغذیه مناسب علاوه بر اینکه لازم است به میزان لازم و کافی از مواد غذایی استفاده کنیم، باید بهداشت مواد غذایی را نیز رعایت کنیم تا کارایی لازم برای حفظ سلامت بدن حاصل شود و از ابتلاء به بیماری‌های مختلف مانند مسمومیت‌ها و بیماری‌های انگلی در امان بمانیم.

فعالیت ۱: گفت و گوی کلاسی

- در تصاویر زیر برخی از نمونه‌های رعایت و عدم رعایت بهداشت و ایمنی مواد غذایی، از مزروعه تا سفره، نشان داده شده است، چنانچه نمونه‌های دیگری در محل زندگی خود سراغ دارید، آنها را ذکر کنید.
- برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی و حفظ بهداشت و ایمنی آنها، چه راهکارها و تدابیری را پیشنهاد می‌کنید؟



تعریف بهداشت مواد غذایی تخصصی تربین سایت مشاوره کار



شکل ۱. نمونه‌ای از آلودگی مواد غذایی در مرحله نگهداری

مواد غذایی و استفاده از مواد غذایی بسته‌بندی شده و توجه به مشخصات و برچسب مواد غذایی می‌تواند به استفاده از مواد غذایی سالم کمک کند.

اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی

اصول و موازین بهداشتی، انجام یک سری اعمال در کلیه مراحل از تهیه و تولید تا مصرف مواد غذایی است که از آلودگی و فساد مواد غذایی جلوگیری می‌کند. این اصول عبارت‌اند از:

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



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

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 به منظور کاهش آلودگی‌های فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیکی را تا حدی که برای سلامت انسان زیان بار نباشد، بهداشت مواد غذایی می‌گویند.

بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی‌احتیاطی در مراحل تولید، فراوری، نگهداری، حمل و نقل و عرضه مواد غذایی ایجاد می‌شود (شکل ۱). از

این رو اطلاع داشتن از اصول نگهداری صحیح مواد غذایی و استفاده از مواد غذایی بسته‌بندی شده و توجه به مشخصات و برچسب مواد غذایی می‌تواند به استفاده از مواد غذایی سالم کمک کند.

کرد :

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

۲. رعایت تخصصی ترین ای پرت پیشگیره کشور

پایش و مراقبت بهداشتی مواد غذایی در کلیه مراحل تهیه، حمل و نقل، وسایل حمل و نقل، نگه داری، دستگاه‌های سرمایا، 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.

بیشتر بدانید

پرتودهی غذاها فرایندی است شامل فراوری غذاها با امواج نامرئی انرژی، که باعث از بین رفتن میکروارگانیسم‌ها می‌شود. پرتودهی باعث افزایش عمر غذاها و مانع از گسترش میکروارگانیسم‌ها به خصوص در غذاهای با خطر بالای فساد مانند گوشت می‌شود. هرچند در این مورد نگرانی‌هایی را مطرح کرده‌اند، ولی پرتودهی غذا در حال حاضر در پیش از ۴۰ کشور رایج است. غذاهایی که پرتودهی شده‌اند با برچسب رودرا (rudra) مشخص می‌شوند.



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

هوا تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

- پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا

فساد مواد غذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدام اند؟

زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است. این تغییرات می‌تواند به وسیله حمله یا رشد باکتری‌ها، قارچ‌ها و کپک‌ها یا واکنش شیمیایی، فیزیکی و بیوشیمیایی ناشی از ترکیبات تشکیل دهنده غذا ایجاد شود.

فعالیت ۲: انفرادی

- براساس مشاهدات خود، نمونه‌هایی از فساد و خرابی مواد غذایی را ذکر کنید و برای جلوگیری از این پدیده راه حل‌های خود را پیشنهاد دهید.

به طور کلی چهار دسته از عوامل زیر سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند:

عوامل شیمیایی: مانند افزودنی‌ها، مواد شیمیایی داخل مواد غذایی یا مواد موجود در محیط که این عوامل گاهی به طور ناخواسته مواد غذایی را آلوده می‌کنند مثل استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت، داشت و برداشت.

عوامل بیولوژیکی: مانند میکروب‌ها، انگل‌ها، جوندگان و حشرات قابل ذکرند از جمله حشرات موذی می‌توان به سوسک‌های خانگی اشاره کرد که به وسیله کرک، ترشحات دهان و مدفوع، میکروب‌ها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل می‌کنند (شکل ۳). بهترین شیوه مبارزه با مگس، سوسک و امثال آنها نظافت مداوم محیط، نصب در و پنجره‌های توری، سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب و دفع به موقع زباله است.



شکل ۳. سوسک‌های خانگی (سوسزی)

هـ عوامل شخصی نورین اسایت مشاوره کشور حمله عوامل فیزیکی هستند که سبب ایجاد

فساد در مواد غذایی می‌شوند. برای نمونه اگر درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی مناسب نباشد، بافت آن تخریب شده یا تغییرات نامطلوب در ماده غذایی ایجاد می‌شود. به همین دلیل لازم است ماده غذایی فاسد شدن را بخواهیم نگهداشیم.

بیشتر پداند

دماهی مناسب و مدت زمان نگهداری مواد غذایی در یخچال

مواد غذایی	دما (سانانی گراد)	مدت زمان
گوشت چرخ کرده	-۴ °	ساعت ۱۲
گوشت تکه ای بسنته بندی شده	-۲ °	روز ۲-۳
گوشت مرغ نازه	-۲ °	روز ۶-۸
تخم مرغ	-۶ °	روز ۶-۲
شیر پاستوریزه	-۴ °	روز ۳-۲



مدت زمان نگهداری مواد غذایی در فریزر با دمای -18°C - درجه سانتی گراد

مواد غذایی	مدت زمان
گوشت چرخ کرده	ماه ۳
گوشت پرنده	ماه ۷ - ۱۲
گوشت گاو	ماه ۹ - ۱۸
ماهی	ماه ۳ - ۵



هیچ تغییری قرین دیگر مشاهده نکرد



شکل ۴. نمونه‌ای از میوه ضربه خورده

برداشت، انتقال و نگهداری از جمله این عوامل هستند. برای نمونه در میوه‌های ضربه دیده، با گذشت زمان، از محل نقاط آسیب دیده، کپک‌ها و باکتری‌ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها می‌شوند (شکل ۴) بنابراین در موقع خرید میوه‌ها باید به تازگی، شادابی، عطر و بو و پوست آنها توجه کرد که لهیده، لکه‌دار و صدمه خورده نباشد، سپس آنها را در محل خنک و نسبتاً تاریک نگهداری کرد.

بیماری‌های ناشی از غذا

براساس گزارش‌های سازمان‌های بین‌المللی، در حال حاضر بیماری‌های ناشی از مصرف غذاهای آلوده یکی از مهم‌ترین مشکلات بهداشتی جوامع بشری بهویژه در کشورهای در حال توسعه و محروم است که باعث کاهش توسعه انسانی و همچنین کاهش بهروری افراد در این کشورها می‌شود.

فعالیت ۳: گفت‌وگوی گروهی

- مسمومیت غذایی یکی از بیماری‌های شایع ناشی از خوردن غذاهای فاسد و آلوده است. سایر بیماری‌های غذازاد شایع در محل زندگی خود را شناسایی کنید.
- با بررسی دلایل ابتلای افراد به بیماری‌های غذازاد، برای پیشگیری از آنها راه حل پیشنهاد دهید.

بیماری‌های غذازاد یا بیماری‌های ناشی از غذا، بیماری‌هایی هستند که به علی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت و ... ایجاد می‌شوند. عوارض بیشتر این بیماری‌ها اغلب به شکل تهوع، اسهال و استفراغ است که مناسب با مقاومت مصرف کننده غذا، این علائم یا عوارض گاهی ظرف چند ساعت تا چند روز ادامه می‌یابند.

هیو تخصصی ایام بیماری های غذایی

سایت مشاوره کشور مسیم

- ۱- مسمومیت‌های غذایی که به علت آلدگی مواد غذایی به باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا در اثر عدم رعایت اصول بهداشتی و مصرف غذاهای ناسالم ایجاد می‌شود.
- ۲- عفونت‌های غذایی که به دلیل آلدگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سوم قارچی، آفت‌کش‌ها، فلزات سنگین و حشره‌کش‌ها بروز می‌کند.
- ۳- بیماری‌های غذایی ناشی از انگل‌های گوشت حیوانات آلدده و بیمار که در این دسته از بیماری‌ها می‌توان از کرم کدو در گوشت گاو نام برد.

توصیه‌های خودمراقبتی برای داشتن تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی:

- در انتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل «تنوع»، «تعادل» و «تناسب» توجه کنید.
- وزن خود را در حد متعادل حفظ کنید.
- دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید.
- مصرف شیر، ماست و پنیر کم چرب (۱/۵ درصد و کمتر) را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید.
- مصرف چربی و روغن خود را کم کنید.
- در مصرف گوشت و فراورده‌های آن دقت کنید.
- مصرف قند، شکر، شیرینی و شکلات را محدود کنید.
- نمک کمتر مصرف کنید و از نمک یددار استفاده کنید.
- به میزان کافی آب سالم و پاکیزه در طول روز بنوشید.
- هنگام طبخ و مصرف مواد غذایی، بهداشت فردی را رعایت کنید.
- هنگام تهیه مواد غذایی به استانداردهای سلامت آن همچون برچسب مواد غذایی تاریخ انقضای مصرف، نشان استاندارد و... توجه کنید.
- برای نگهداری مواد غذایی بسته‌بندی شده به دستورات روی برچسب غذایی توجه کنید.
- برای نگهداری مواد غذایی پخته شده در یخچال از ظروف دربسته یا روکش دار استفاده کنید.
- غذاهای آماده را از محل‌هایی که اصول بهداشتی را رعایت می‌کنند تهیه کنید.
- مصرف غذاهای آماده (فست‌فود) را به حداقل ممکن برسانید.

فصل سوم

پیشگیری از بیماری‌ها

و إِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَسْفِينَ
چون بیمار شوم او مرا درمان می‌بخشد
آیه ۸۰، سوره شعراء



هیو تخصصی ترین ساخت مژ امره کشور

آیا می دانید؟!



- طبق آخرین آمار منتشر شده از سوی وزارت بهداشت، شایع‌ترین سرطان‌ها در کل کشور ما، در زنان، به ترتیب سرطان‌های سینه، روده بزرگ، پوست، معده و تیروئید، و شایع‌ترین آنها در مردان، سرطان‌های معده، پوست، پروستات، روده بزرگ و مثانه است!



- امروزه ۷۶ درصد مرگ و میرهای ایرانیان ناشی از بیماری‌های غیرواگیر مانند بیماری‌های قلبی، عروقی، سرطان، سکته و بیماری‌های تنفسی است!



- اچ. آی. وی متعلق به گروه جمعیتی، نژاد و یا ملیّت خاصی نیست، بلکه هر انسانی در صورتی که در معرض تماس با ویروس اچ. آی. وی قرار گیرد می‌تواند مبتلا به آن شود!

فعالیت ۱: گفت‌وگوی کلاسی

- اطلاعات و مشاهدات شما درباره خبرهای بالا، در محل زندگی تان، چیست؟
- بیماری‌های شایع و دلایل ابتلا به آنها در محل زندگی شما کدام‌اند؟ آیا می‌توان از ابتلا به آنها پیشگیری کرد؟ راه حل پیشنهاد دهید.

درس ششم بیماری‌های غیرواگیر

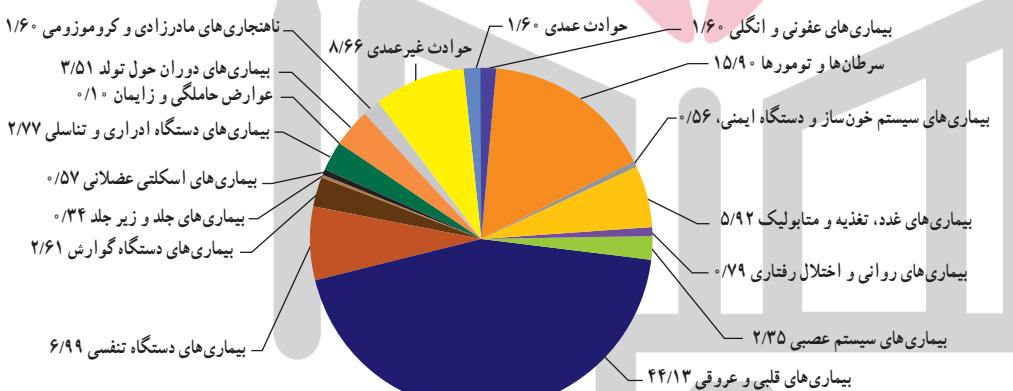
بیماری در نقطه مقابل سلامت قرار دارد به گونه‌ای که بیماری را می‌توان نبود سلامت معنی کرد. بیماری به هر گونه حالت ناخوشایند و رنج‌آوری اطلاق می‌شود که احساس تندستی را دچار اختلال کند. انسان بیمار از درد ناشی از اختلال در کار اندام‌ها، به هم خوردن وضعیت طبیعی بدن، ضعیف شدن اعضای بدن و خطراتی که در زمان محدود و یا طولانی آسایش جسمی، روانی و حیات او را تهدید می‌کند، در رنج به سر می‌برد. بیماری همچون سلامت درجات مختلفی دارد و به جای تعریف مطلق، آن را در یک طیف مطرح می‌کنند که از سلامتی تا آستانه مرگ را در بر می‌گیرد.

در آستانه مرگ	با بیماری خیلی شدید	با بیماری شدید	با بیماری متوسط	با بیماری انک	ظاهرًا سالم	کاملاً سالم
---------------	---------------------	----------------	-----------------	---------------	-------------	-------------

طیف سلامتی—بیماری

به طور کلی بیماری‌ها به دو دستهٔ واگیر و غیرواگیر تقسیم می‌شوند.

در طی سالیان اخیر، موقیت‌های چشمگیری در زمینه کشف و ساخت انواع واکسن‌ها و داروها به دست آمده که باعث شده است از میزان بیماری‌های واگیر و عفونی به عنوان علل اصلی مرگ و ناتوانی به ویژه در کودکان کاسته شود و با افزایش امید به زندگی، جمعیت سالم‌مندان افزایش یابد. اما، از سوی دیگر، توسعه اقتصادی، صنعتی و گسترش ارتباطات موجب ماشینی شدن زندگی و به دنبال آن تغییراتی در شیوه زندگی همچون کم تحرکی، رژیم غذایی نامناسب، مصرف دخانیات و... شده است که در نتیجه سبب شده است نسبت بیماری‌های غیرواگیر و مزمن افزایش یافته و در صدر جدول علل مرگ و ناتوانی قرار گیرد. همان‌طور که در نمودار زیر می‌بینید، بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های غیرواگیر است.



نمودار علت مرگ در تمامی گروه‌های سنی در جمهوری اسلامی ایران براساس گزارش سیمای مرگ در ۳۰ استان کشور در سال ۱۳۹۴

هیو تخصصی ترین پایت مشاوره کشید بیماری های غیر واگیر از بیماری های نفیه می شود که اساساً عامل مشخصی ندارند، مثلاً توسط یک عفونت حاد ایجاد نمی شوند بلکه به جای یک علت مشخص، چند عامل خطر در ابتلای به آنها نقش دارند. عوامل خطر شامل عوامل شناخته شده اجتماعی، محیطی و رفتاری هستند که خطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری یا آسیب را افزایش می دهند. خوب ساخته اکثر عوامل اصلی خطرساز در بیماری های غیر واگیر شناخته شده اند و حذف یا کنترل آنها می تواند مانع از بروز ۸۰٪ بیماری های قلبی - عروقی، سکته مغزی و دیابت و نیز ۴۰٪ سرطان ها شود.

فعالیت ۲ : گفت و گوی گروهی

- بیماری های غیر واگیر رایج در محل زندگی شما کدام اند؟
- دلایل شیوع این بیماری ها چه هستند؟

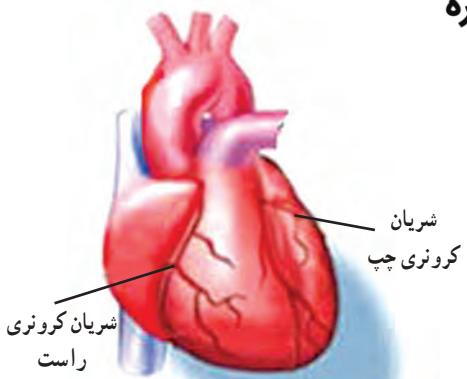
بیماری های قلبی - عروقی

داشتن قلب سالم برای حیات انسان یک ضرورت است. امروزه بسیاری از بیماران قلبی آموخته اند که - در صورت مراقبت - حتی می توانند با داشتن یک قلب بیمار، زندگی کامل و مولد داشته باشند. بیماری های قلبی - عروقی مختص به سن و یا جنس خاصی نیست بلکه همه افراد در هر سن و جنسی ممکن است در معرض ابتلا به این بیماری ها باشند.

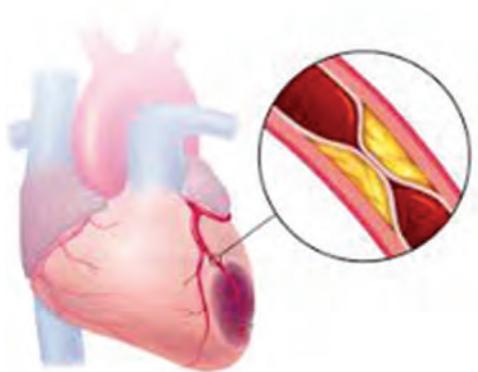
بیماری قلبی عروقی به هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تأثیر قرار دهد گفته می شود و شامل بیماری های قلبی، بیماری های عروقی مغز و کلیه و بیماری های عروق محیطی است. دو بیماری انسداد رگ های خون رسان به عضله قلب (کرونر) و سکته های قلبی و مغزی بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری های قلبی - عروقی به حساب می آید.

• بیماری عروق کرونر قلب : قلب اساساً یک پمپ عضلانی تو خالی به اندازه مشت دست است که در سراسر عمر بدون توقف خون را به سراسر بدن پمپ می کند. قلب در طول مدت عمر به طور متوسط حدود ۳۰۰ میلیون لیتر خون را پمپ می کند. این اندام حیاتی در طول روز بیش از صدهزار بار می تپد تا از یک طرف خون سرشار از اکسیژن و مواد غذایی را به بافت ها و اعضای بدن برساند و از طرف دیگر خون بازگشتی از اندام های بدن را برای اکسیژن گیری به ریه ها برساند.

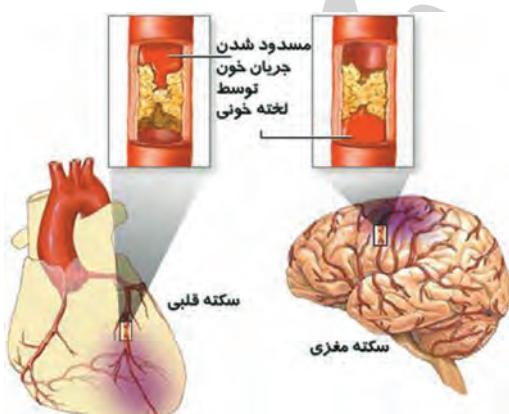
هـ۱ تخصیص خایرین سایت مشاوره



شکل ۱. عروق اصلی تغذیه کننده قلب



شکل ۲. بیماری عروق کرونر قلب



شکل ۳. بیماری سکته قلبی و مغزی

و مواد غذایی کافی نیاز دارد که بهوسیله دوشیران اصلی تغذیه کننده قلب به نام شریان‌های کرونر راست و چپ و رگ‌های خونی کوچک‌تری که از آنها جدا شده و روی سطح قلب را می‌پوشانند، تأمین می‌شود (شکل ۱).

در این بیماری به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی‌های موجود در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریان‌های کرونر، رفته رفته دیواره داخلی سرخرگ‌ها کوچک و تنگ‌تر شده و جریان خون رسانی به بافت عضله قلب را کم و یا حتی قطع می‌کند به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد، ایسکمی قلب می‌گویند و این وضعیت سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) خواهد شد (شکل ۲).

• بیماری سکته قلبی و مغزی : با سخت شدن و تنگ شدن عروق خونی، چربی، کلسترول و مواد دیگر با هم تجمع پیدا کرده و تشکیل ماده‌ای موومی شکل به نام پلاک می‌دهند.

گاهی سطح پلاک‌های چربی در جدار شریان کرونر ترک می‌خورد و دچار پارگی می‌شود، این پدیده باعث تجمع پلاک‌ها که وظیفه انعقاد خون را در زمان خونزیزی به عهده دارند، می‌شود و یک لخته خون در اطراف پلاک ایجاد می‌شود که جریان خون را مسدود می‌کند با ادامه محرومیت عضله قلب و یا بافت مغز از جریان خون، این فرایند منجر به صدمه دائمی یا مرگ بخشی از عضله قلب یا بافت

هیو تخصصی ترین هیئت مشاوره کشی و میراثی شوگوند (شکل ۳).

عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی

یک دسته از عوامل خطر در این بیماری، عواملی هستند که احتمال ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهد. همچون کهولت سن و سابقه خانوادگی بیمار، که اگرچه در اختیار ما نیستند ولی اطلاع از آنها می‌تواند به پیشگیری و کنترل بیماری کمک کند؛ اما سایر عوامل خطر همچون فشارخون بالا، اختلالات چربی خون، اضافه وزن و چاقی، عدم تحرک، بیماری دیابت و استعمال دخانیات، قبل درمان و کنترل هستند و لازم است اقدامات مؤثر و به موقع در مورد آنها انجام پذیرد. در بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی-عروقی، فشارخون بالا و اختلالات چربی خون از مهم‌ترین عوامل خطر هستند که باید به طور منظم از نظر پزشکی بررسی شوند.

فعالیت ۳ : خودآرزیابی

- در جدول زیر، مهم‌ترین عوامل خطر ابتلای به بیماری‌های قلبی - عروقی را می‌بینید. هر یک از این عوامل را درباره خود و والدینتان بررسی کنید. در صورت وجود عامل خطر، اقدامات لازم پیشگیرانه را پیشنهاد کنید.

راه حل پیشنهادی	وضعیت خطر			عامل خطر
	خود	فرد	پدر	
مادر				
				سابقه خانوادگی بیماری قلبی زودرس
				فشارخون بالا (بیشتر از ۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه)
				کم تحرکی
				صرف سیگار روزانه
				اضافه وزن و چاقی
				تعذیبه ناسالم (صرف میوه و سبزی کمتر از ۵ واحد، صرف روغن چامد و...)
				دیابت
				صرف الکل
				استرس

۱۰ تخصص، ترین سایت مشاوره کشور

بیشتر بدانید

در پرس و جو درباره سابقه فامیلی خود در ارتباط با بیماری‌های قلبی - عروقی فقط دانستن اینکه بیماری قلبی به صورت ارثی در بین افراد خانواده شما منتقل می‌شود، کافی و نگران کننده نیست. سابقه فامیلی بیماری‌های قلبی - عروقی در افراد درجه ۱ خانواده زمانی مهم‌تر است که به طور زودرس:

- در پدر یا برادر شما در سنین پایین تر از ۵۵ سال تشخیص داده شده باشد.
- در مادر یا خواهر شما در سنین پایین تر از ۶۵ سال تشخیص داده شده باشد.

■ فشار خون بالا

فشار خون بالا یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جوامع امروزی است و برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می‌کنند، زیرا علامتی ندارد؛ ولی خوبیختانه فشار خون بالا به آسانی قابل تشخیص و معمولاً قابل درمان است.

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 درآورد، این نیرو فشار خون نامیده می‌شود. دامنه فشار خون طبیعی $120/80$ است و به صورت یک عدد کسری نشان داده می‌شود. اگر فشار خون به کمتر از $60/90$ میلی‌متر جیوه برسد، فشار خون پایین محسوب می‌شود که گاهی نشانه‌ای از وضعیت تهدیدکننده زندگی است. 120 میلی‌متر جیوه، نشان‌دهنده فشار سیستولی (ماکریم) است که هم‌زمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می‌شود و 80 میلی‌متر جیوه، فشار دیاستولی (مینیمم) است که هم‌زمان با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد.



شکل ۴: گرفتن فشار خون

فعالیت ۴: ایفای نقش

- به کمک یک دستگاه فشارسنج و با راهنمایی معلم به عنوان سفیران سلامت دانشآموزی نحوه صحیح اندازه‌گیری فشار خون چند فرد داوطلب کلاس را به نمایش بگذارید.

فشار خون در طول روز ثابت نیست و تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله وضعیت بدن، فعالیت مغز، فعالیت گوارشی، فعالیت عضلانی، تحریکات عصبی، پر بودن مثانه، دمای محیط، میزان صدا، مصرف دخانیات، الكل، چای و قهوه و دارو تغییر می‌کند و این تغییرات موقتی است. ولی در صورتی که شریان‌های بدن توانایی انقباض و انساط طبیعی خود را به دلیل رسوب چربی‌ها در جداره شریان از دست بدھند، قلب باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند تا بتواند خون رسانی به بدن را به درستی انجام دهد، در این شرایط فشار خون بالا می‌رود و اگر فشار خون به طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد به آن فشار خون بالا می‌گویند. سابقه خانوادگی، سن بالای ۵۰ سال، مصرف دخانیات و الكل، تغذیه نامناسب و کم تحرکی از عوامل خطر زمینه‌ساز بیماری‌های فشارخون بالا هستند.

فشار خون اولیه سال‌ها بدون علامت است و معمولاً زمانی علامت‌دار می‌شود که بر اندام‌های حیاتی مانند مغز، چشم، کلیه، قلب تأثیر گذاشته و به آنها آسیب رسانده باشد. در این صورت گاهی ممکن است با علائمی همچون علائم زیر بروز کند:

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

بیشتر بدانید

افرادی که فشارخون طبیعی دارند لازم است هر دو سال یک بار فشارخون آنها اندازه‌گیری شود. افرادی هم که فشارخونشان در اولین اندازه‌گیری در دامنه $120/80$ تا $139/89$ میلی‌متر جیوه قرار می‌گیرد، باید در طی حداقل ۶ الی ۴ هفته چندین بار در شرایط مختلف، فشارخون آنها اندازه‌گیری شود و متوسط فشارخون‌های به دست آمده محاسبه شود. در صورتی که عدد به دست آمده $140/90$ میلی‌متر جیوه یا بیشتر باشد باید به پزشک مراجعه شود.

هیو تخصصی فسرین سایت مشاوره کشور در صورت داشتن بیماری پرسود و برای پیشگیری و کنترل فشارخون

بالا به عواملی همچون عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پرنشک، 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 و ... باید توجه داشت.

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

فعالیت ۵ : گفت و گوی گروهی

• میزان نمک مصرفی خود را در طول یک روز محاسبه کنید. نتیجه به دست آمده را با میزان توصیه شده مقایسه کنید و در صورت بالا بودن میزان نمک مصرفی، روش‌های اصلاحی خود را برای کم کردن نمک غذا و حذف نمکدان از سفره پیشنهاد کنید.

■ اختلالات چربی خون

چربی یکی از مواد غذایی اصلی برای حفظ سلامت است اما هنگامی که میزان آن در خون افزایش می‌یابد، ممکن است به آسیب عروقی در بدن منجر شود. افزایش چربی‌های موجود در خون علاوه بر افزایش خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی با بروز بسیاری دیگر از بیماری‌های مزمن همچون دیابت نوع ۲ و سرطان نیز در ارتباط است.

بیشتر بدانید

میزان قابل قبول انواع چربی‌های خون به شرح جدول زیر است.

چربی‌های خون	مقدار قابل قبول Mg/dl	مرز خطر Mg/dl	مقدار خطرناک Mg/dl
کلسترول	<۲۰۰	۲۰۰ - ۲۳۹	≥۲۴۰
(کلسترول بد) LDL ^۱	<۱۲۰	۱۲۰ - ۱۵۹	≥۱۶۰
(کلسترول خوب) HDL ^۱	≥۴۰ مردان ≥۵۰ زنان	-	مردان کمتر از ۴۰ زنان کمتر از ۵۰
تری گلیسرید	<۱۵۰	۱۵۰ - ۱۹۹	≥۲۰۰

فعالیت ۶: انفرادی

- در صورت امکان یک برگه آزمایش خون مربوط به خود و یا اعضای خانواده‌تان را با توجه به داده‌های جدول مقایسه کنید و نتیجه آن را گزارش کنید.

در خون چند نوع چربی وجود دارد، این چربی‌ها عبارت‌اند از :

کلسترول : کلسترول ماده‌ای از جنس چربی است که در تمام سلول‌های بدن وجود دارد. بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن، در کبد، ساخته می‌شود و بقیه آن با مصرف غذاهای پرچرب وارد بدن می‌گردد.

(HDL) : این نوع چربی باعث می‌شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان‌ها جدا شود به همین دلیل به آن «کلسترول خوب» می‌گویند. سطح این چربی با بروز بیماری‌های قلبی - عروقی ارتباط عکس دارد و با افزایش میزان آن در خون، خطر بیماری‌های قلبی - عروقی کاهش می‌یابد.

(LDL) : با افزایش سطح LDL خون، خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی افزایش می‌یابد، زیرا بخشی از LDL خون اکسیده شده و در جدار شریان‌ها رسوب می‌کند و منجر به سخت شدن و تنگ شدن جدار شریان‌ها می‌شود، به همین دلیل به آن «کلسترول بد» گفته می‌شود.

تری گلیسرید : با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون کاهش می‌یابد، در نتیجه بالا بودن آن را به عنوان عامل خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی می‌دانند.

-
1. Low Density Lipoprotein (LDL)
 2. High Density Lipoprotein (HDL)

هیوا تخصصی های رژیم اسایت مشاوره کشوهای



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

اسیدهای چرب اشباع را در سه نوع زیر قرار می‌دهند :

اسیدهای چرب اشباع : اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش سطح کلسترول و بالارفتن احتمال بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شوند، از این رو توصیه می‌شود در برنامه غذایی روزانه، مصرف آنها محدود شود (شکل ۵).



شكل ۶. اسیدهای چرب غیراشباع در روغن زیتون، روغن بادام زمینی و مغزها و ماهی‌های چرب از جمله قزل آلا و سالمون و... وجود دارد.

در یک رژیم غذایی سالم، ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی روزانه از طریق مصرف چربی‌ها تأمین می‌شود، در حالی که برخی افراد با مصرف زیاد چربی در برنامه غذایی روزانه، خود را در معرض ابتلاء به بیماری‌های قلبی-عروقی و سایر بیماری‌های مزمن همچون انواع سرطان، دیابت و ... قرار می‌دهند. برای جلوگیری از افزایش چربی‌های خون توصیه می‌شود افراد ضمن رعایت رژیم غذایی مناسب، فعالیت بدنی کافی نیز داشته باشند. در رژیم غذایی مناسب علاوه بر رعایت تعادل در دریافت میزان چربی، به نوع چربی موجود در مواد غذایی نیز توجه می‌شود. چربی‌های موجود در مواد غذایی را در سه نوع زیر قرار می‌دهند :

اسیدهای چرب غیراشباع : برخلاف اسیدهای چرب اشباع، این اسیدها موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری‌گلیسرید خون می‌شوند. از این رو توصیه می‌شود به جای سایر روغن‌های خوارکی مورد استفاده قرار گیرند (شکل ۶).



های تخصیصی ترین سایت مشاوره کش

اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می‌شوند. از این رو مصرف زیاد آنها با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی ارتباط مستقیم دارد (شکل ۷). توصیه می‌شود در هنگام خرید روغن‌ها، با مطالعه برچسب آنها دقیق شود تا میزان چربی ترانس آنها تا حد امکان در حد صفر و یا کمتر از ۵ درصد باشد.

- در تصویر زیر برچسب غذایی چند نوع روغن نشان داده شده است.



اقدامات اولیه در حمله قلبی و سکته مغزی

اگرچه عده‌ای از افراد با خطر بیشتری در مقایسه با دیگران در معرض بیماری قلبی یا سکته مغزی قرار دارند ولی دانستن اینکه چه زمانی دچار آن خواهد شد غیر ممکن است. از این رو لازم است همه افراد حتی کسانی که در معرض خطر پایین تری قرار دارند، از آمادگی لازم برای مواجهه با آنها برخوردار باشند. آیا از علائم احتمال بروز حمله قلبی یا سکته مغزی اطلاع دارید؟ اگر با فردی که دچار حمله قلبی یا سکته مغزی شده است مواجه شوید، چه اقدامات اولیه‌ای را انجام خواهید داد؟

• سکته قلبی

احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولاً^ا به طور ناگهانی شروع می‌شود و بیش از چند دقیقه ادامه می‌یابد، مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی است. درد قفسه سینه با هر یک از نشانه‌های عرق سرد، رنگ پریدگی پوست، تنگی نفس، تهوع، گیجی، ضعف

هسته تخصصی ترین پایانی مشاوره کشواره

یا خستگی بدون علت و فک پایین انتشار داشته باشد، جدی تر خواهد بود (شکل ۸).

بسیاری از افراد گمان می کنند که سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد، ولی بسیاری از حملات ممکن است به صورت آهسته و با یک درد و ناراحتی معمولی و ملایم شروع شوند که گاهی افراد به دلیل خفیف بودن نشانه ها از درخواست کمک خودداری می کنند. در برخی از بیماران نیز ممکن است فقط نشانه هایی از درد در بازو و گلو وجود داشته باشد. بنابراین هنگام مواجه شدن با هریک از این علائم

انجام اقدامات زیر ضروری است :

- از هرگونه حرکت و فعالیتی در بیمار جدا پرهیز شود. فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد و لباس های تنگ او را شل کنید.
- بیمار در اسرع وقت با برانکارد و یا اصندهای چرخ دار به مرکز درمانی و یا بیمارستان منتقل شود.



شکل ۸. درد قفسه سینه در حمله قلبی

سردرد ناگهانی شدید، از دست دادن ناگهانی بینایی، عدم کنترل عضلات و تعادل، از دست دادن ناگهانی احساس در بازو، پا یا صورت، گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم از علائم سکته مغزی هستند (شکل ۹).



شکل ۹. سردرد ناگهانی شدید در سکته مغزی

در سکته مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است و مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود ۳ ساعت است. در صورتی که هریک از علائم سکته مغزی در فرد مشاهده گردد مهم ترین اقدام، رساندن وی به بیمارستان در اسرع وقت است.

فعالیت ۷ : ایفای نقش

- در قالب گروه های چند نفره سفیران سلامت، مانور اقدامات اولیه در حمله قلبی و سکته مغزی را به صورت فرضی نمایش دهید.

هیچ‌گاه تخصیصی ترین سایت مشاوره‌کشواری قلبی-عروقی :

۱. کنترل منظم فشار خون (در شرایطی که دیابت، چاقی یا سایر عوامل خطر در فرد وجود نداشته باشد، لازم است هر دو سال یک بار فشار خون توسط پزشک کنترل شود و در صورت بالا بودن، تحت نظر پزشک قرار گیرد).
۲. پرهیز از مصرف دخانیات (سیگار، قلیان، پیپ و ...) و مشروبات الکلی.
۳. حفظ کلسترول و قند خون در حد مطلوب به کمک رژیم غذایی مناسب.
۴. حفظ وزن مطلوب (در افرادی که دارای اضافه وزن هستند، کاهش ۵ تا ۱۰ درصد وزن نقش مهمی در کنترل خطر سکته خواهد داشت).
۵. فعالیت بدنی و ورزش منظم (فعالیت بدنی در کاهش فشار خون بالا، کلسترول بالای خون، اضافه وزن و دیابت مؤثر است. روزانه انجام دادن ۳۰ الی ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی باشد متوسط به طوری که سبب افزایش ضربان قلب و تنفس شود و فرد بتواند به راحتی صحبت کند، توصیه شده است.)
۶. شرکت در معاینات پزشکی منظم و اطمینان از حد مطلوب چربی خون
۷. تمرين کاهش و کنترل استرس و اضطراب

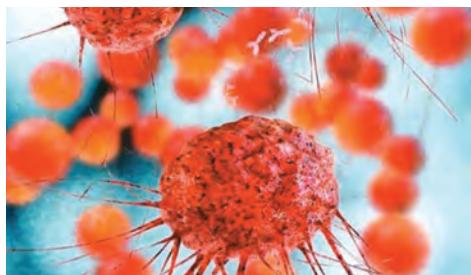
سرطان

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 آمار سرطان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- افزایش تعداد سالم‌مندان با توجه به بالا رفتن سن امید به زندگی، چراکه بروز سرطان با افزایش سن افزایش می‌یابد.
- تغییر در شیوه زندگی مانند افزایش مصرف دخانیات، غذاهای چرب و پرکالری و کم تحرکی.
- عوامل محیطی همچون هوای آلوده، استفاده از کودهای شیمیایی در فعالیت‌های کشاورزی، افزودنی‌های شیمیایی موجود در مواد غذایی و ...
- سهولت تشخیص بیماری سرطان نسبت به گذشته.

هیچ سرطان چیست و آیا این بیماری قابل پیشگیری و درمان است؟

بدن هر روز در بسیاری از اعضاء، سلول‌های جدیدی ایجاد می‌کند. 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

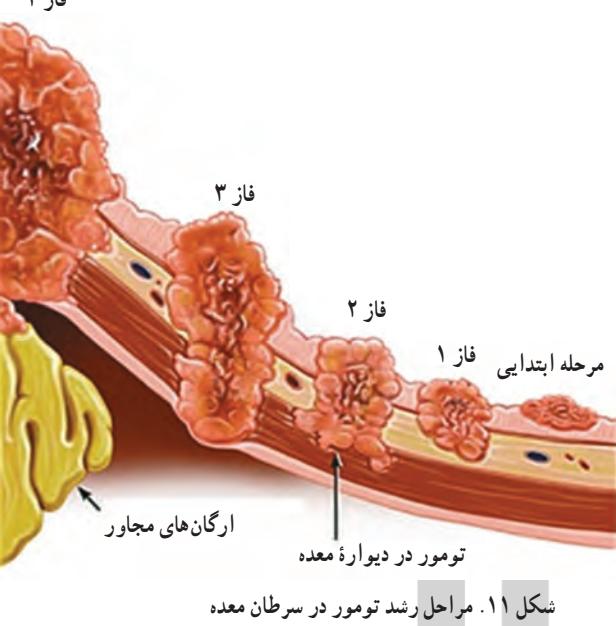


شکل ۱۰. سرطان یعنی رشد، تکثیر و گاهی انتشار غیر طبیعی سلول‌های بدن

در تقسیم سلول به وجود آید و یک سلول طبیعی به یک «سلول سرطانی» تبدیل شود. این سلول تغییر یافته از سلول‌های همسایه‌اش جدا می‌شود و دیگر از دستورها و علائم داخلی، که سلول‌های دیگر در کنترل آنها هستند، پیروی نمی‌کند و به جای هماهنگی با سلول‌های دیگر خودسرانه عمل می‌کند که به آن «سلول جهش یافته» می‌گوییم.

سلول «جهش یافته» تقسیم و به دو سلول جدید «جهش یافته» تبدیل می‌شود و این فرایند زنجیره‌ای به همین ترتیب ادامه می‌یابد تا جایی که همان یک سلول موزی به توده‌ای از سلول‌ها که «تومور» نامیده می‌شود، شکل ۱۰ تبدیل می‌گردد. گاهی این تومورها خوش‌خیم‌اند و رشد نمی‌کنند، ولی در صورتی که رشد کنند و تقسیم شوند و سلول‌های طبیعی اطراف خود را از بین ببرند و به نقاط دیگر بدن هم دست‌اندازی کنند^۱، تومور «بدخیم» محسوب می‌شوند (شکل ۱۱).

هرچه تومورهای بدخیم رشد کنند و بزرگ‌تر شوند، جلوی رسیدن مواد غذایی و اکسیژن را به سلول‌های سالم می‌گیرند و با پیشرفت سرطان، سلول‌های سالم می‌میرند و عملکرد و سلامت بیمار از بین می‌رود. اگر جلوی این فرایند گرفته نشود، سرطان به مرگ می‌انجامد.



شکل ۱۱. مراحل رشد تومور در سرطان معده

1. Metastases

هیوٽیکیری از سرطان

تخصیصی ترین سایت مشاوره کشور

پیشگیری از سرطان به مجموعه اعمالی گفته می شود که می تواند احتمال بروز بیماری سرطان را کاهش دهد. ۳۰ الی ۴۰ درصد سرطان ها با حفظ وزن مطلوب، تغذیه سالم و عادت های تعذیب ای صحیح، حرکت بدنی و پرهیز از مصرف دخانیات و الكل قابل پیشگیری هستند.

فعالیت ۸: گفت و گوی گروهی



فیلم های مربوط به کم تحرکی و سرطان، نقش تعذیب سالم در پیشگیری و درمان سرطان و عوامل محیطی مؤثر در ابتلا به سرطان را بینید.

- سرطان های شایع در محل زندگی خود را شناسایی کنید.
- با بررسی عوامل خطرساز ابتلا به سرطان در محل زندگی خود، برای پیشگیری از آنها پیشنهاد ارائه کنید.

سرطان ها اگر به موقع تشخیص داده شوند قابل درمان هستند. این کار با انجام خودآزمایی و غربالگری صورت می پذیرد. پزشکان تلاش می کنند آزمون ها و آزمایش های غربالگری را برای یافتن سرطان، پیش از آنکه علامت های مربوط به آنها را پیدا کنند، به کار ببرند تا سرطان را در مراحل اولیه که احتمال علاج آن بیشتر است، تشخیص دهند.

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

پزشکان به افراد، به خصوص با داشتن سابقه خانوادگی بیماری سرطان، توصیه می کنند که از سنین ۴۰ سالگی به بعد نسبت به انجام آزمایش های غربالگری سرطان اقدام کنند. همچنین توصیه می شود در صورت مشاهده هر یک از علائم هشدار دهنده سرطان حتماً پزشک مراجعه شود.



شکل ۱۲. سرطان با تشخیص زود هنگام قابل درمان است.

۱۰. هشدار داردهنده سرطان بین سایت مشاوره کشور

- تغییر در خال‌های یوستی
- زخم‌های بدون بهبود
- پیدایش توده در هر جای بدن
- سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا
- اختلال بلع یا سوء‌هاضمه طولانی
- استفراغ یا سرفه خونی
- اسهال یا یوست طولانی
- خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خونریزی غیرطبیعی از وزن و نوک سینه
- بی اشتہایی یا کاهش وزن بی‌دلیل

فعالیت ۹ : خودارزیابی

- با توجه به علائم هشدار دهنده سرطان، وضعیت خود و اعضای خانواده را ارزیابی کنید و در صورت نیاز، اقدامات پیشگیرانه خود را ارائه دهید.

۱۰. گام در پیشگیری از سرطان :

۱. نشانه‌های هشدار دهنده 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 عدد 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 استعمال مواد مخدر پرهیز کنید.
۹. آلاینده‌های سرطان زا را بشناسید و هنگام قرار گرفتن در معرض آنها خود را محافظت کنید.
۱۰. با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید.

هیوچیست و عمل ابتلا به این بیماری کشوری کدام اند؟

دیابت، بیماری ناتوان کننده‌ای است که عوارض بسیاری دارد و شیوع و بروز این بیماری در بسیاری از جوامع به ویژه در کشورهای در حال توسعه رو به افزایش است. از این‌رو با ارتقای سطح آگاهی افراد جامعه درباره بیماری دیابت و عمل آن می‌توان از ابتلا به این بیماری پیشگیری کرد.

مواد غذایی بعد از مصرف در بدن به صورت قند (گلوكز) درمی‌آیند 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



شکل ۱۳. دستگاه اندازه‌گیری قند خون

سلول و استفاده از آن می‌شود. 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 سلول‌ها و بافت‌های بدن آسیب می‌رساند.

دیابت انواع مختلفی دارد شایع ترین آن عبارت اند از :

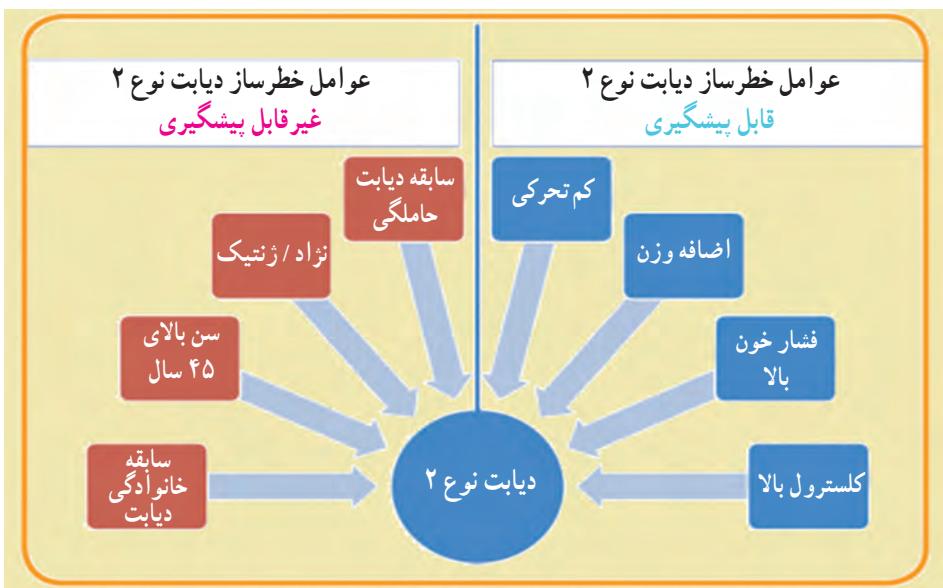
— دیابت نوع یک : این بیماری در هر سنی می‌تواند رخ دهد ولی عمدهاً در سنین پایین دیده می‌شود و از آنجا که بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود به آن دیابت جوانان نیز می‌گویند. این نوع دیابت در اثر عواملی مانند : زمینه رثتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن ایجاد می‌شود. لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست.



شکل ۱۴. تفاوت میان دیابت نوع ۱ و ۲

— دیابت نوع دو : این دیابت، شایع‌ترین نوع دیابت است و در سنین بزرگ‌سالی آغاز می‌شود، به همین دلیل برخی از پژوهشکاران به آن دیابت بزرگ‌سالان می‌گویند. این بیماری در اثر عواملی مانند : اضافه وزن و چاقی، کم تحرکی، سابقه فامیلی و زمینه ارثی بروز می‌کند. لوزالمعده (پانکراس) قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد (شکل ۱۴).

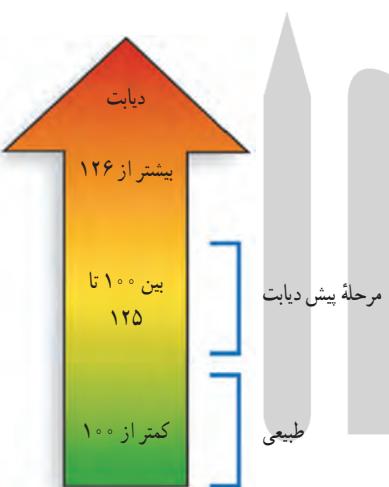
هشکل ۱۵ تخصیص قرین بیماری دیابت مشاوره کشوار شده است.



شکل ۱۵. عوامل خطرساز بیماری دیابت نوع ۲

فعالیت ۵: خودارزیابی

- با بررسی عوامل خطرساز قابل پیشگیری و غیرقابل پیشگیری بیماری دیابت نوع ۲ در خصوص خود و اعضای خانواده‌تان، آنها را شناسایی کنید و در صورت نیاز اقدامات پیشگیرانه خود را گزارش کنید.



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 کم کم، با بالارفتن 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 بروخوری، پرنوشی، پرادراری، احساس خستگی زیاد، کم شدن وزن بدن و لاغری و تاری دید است.

هیچ تخصصی ترین سایت مشاوره کشید علائم معمول آن عبارت اند از: احساس خستگی و بی حوصلگی، 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.

عوارض دیابت



شکل ۱۷. عوارض شایع بیماری دیابت

عوارض بیماری دیابت که اغلب چند سال پس از ابتلا به آن به وجود می‌آید متعدد است و در صورت عدم کنترل دقیق قند خون به ناتوانی و زمین‌گیری بیمار منجر می‌شود (شکل ۱۷).

عوارض دیابت تقریباً تمام دستگاه‌های بدن را درگیر می‌کند و عدم تشخیص و درمان به موقع عوارض دیابت می‌تواند به نایسناپی، دیالیز یا پیوند کلیه، قطع پا و سکته‌های قلبی و مغزی منجر شود.

۷ گام پیشگیری از دیابت:

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

درس هفتم بیماری‌های واگیردار

بیماری‌های واگیردار در طی قرن‌های گذشته همواره یکی از تهدیدکننده‌های اصلی سلامت انسان محسوب می‌شده‌اند. گاهی یکی از این بیماری‌ها به سرعت در بین تعداد زیادی از افراد شیوع پیدا می‌کرد و باعث مرگ و میر بالای افراد می‌شد. امروزه با استفاده از واکسیناسیون، رعایت بهداشت فردی، بهسازی محیط، بهبود وضع تعذیه و... تعداد زیادی از بیماری‌های واگیردار کنترل شده‌اند، اگرچه هنوز شاهد برخی از انواع این بیماری‌ها هستیم.

فعالیت ۱: گفت‌وگوی گروهی

- بیماری‌های واگیردار چیست و راه‌های انتقال و انتشار آنها کدام‌اند؟
- بیماری‌های واگیردار شایع در محل زندگی شما کدام‌اند و چگونه می‌توان از ابتلا به این بیماری‌ها پیشگیری کرد؟



در بیماری‌های واگیردار مانند: هپاتیت، ایدز، پدیکلوزیس یا آلوودگی به شیش سر، آنفلوانزا و... بیماری از طریق یک عامل بیماری‌زا (ویروس، باکتری، قارچ...) به فرد سالم انتقال می‌یابد. نگرانی و خطر این دسته از بیماری‌ها در آن است که می‌توانند باعث همه‌گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند.

بیماری‌های واگیردار را می‌توان براساس شیوه‌های انتقال و انتشار به پنج دسته طبقه‌بندی کرد:

۱. بیماری‌هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شوند

بیش از نیمی از کلیه بیماری‌ها و مرگ‌های کودکان خردسال و نیز بسیاری از مرگ‌ها در افراد بزرگ‌سال در اثر میکروب‌هایی ایجاد می‌شوند که از طریق غذا، آب و دست‌های آلوده وارد دهان می‌شوند، مانند: بیماری اسهال خونی، انگل‌های روده‌ای، وبا و...

برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها و انگل‌های روده‌ای رعایت نکات زیر لازم است:

۱. اگر از سالم بودن آب آشامیدنی اطمینان ندارید، حتماً قبل از مصرف آن را بجوشانید.
۲. از مصرف یخ‌های آماده خودداری کنید مگر مطمئن شوید که از آب سالم تهیه شده است.
۳. از مصرف سبزی‌های خام و سالادهایی که از شست‌وشو و ضدغونی کردن آنها اطمینان ندارید، خودداری کنید.
۴. شیر خام را قبل از مصرف باید حداقل یک دقیقه با هم زدن مداوم جوشاند و در صورت خطر تپالت به مدت طولانی تر جوشاند.
۵. از مصرف غذاهای خیابانی که توسط دست فروشان تهیه می‌شود، خودداری کنید.
۶. قبل از آماده‌سازی و صرف غذا حتماً دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.
۷. از شست‌وشوی دست و صورت، ظروف، میوه و سبزی در آب‌های روان و غیربهداشتی خودداری کنید.
۸. غذاهایی را بخورید که کاملاً پخته شده باشند.
۹. در صورت شیوع بیماری‌های روده‌ای بهتر است از خوردن کاهو و سبزی‌های خام خودداری کنید.

۲. بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می‌شوند

مهم‌ترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابند عبارت‌اند از : سرماخوردگی و آنفلوآنزا. در این بیماری‌ها، ویروس به وسیله قطرات کوچکی که به هنگام عطسه یا سرفه غ Fon فرد بیمار در هوای پختن می‌شود به دیگران سرایت می‌کند.

فعالیت ۲: گفت‌وگوی گروهی

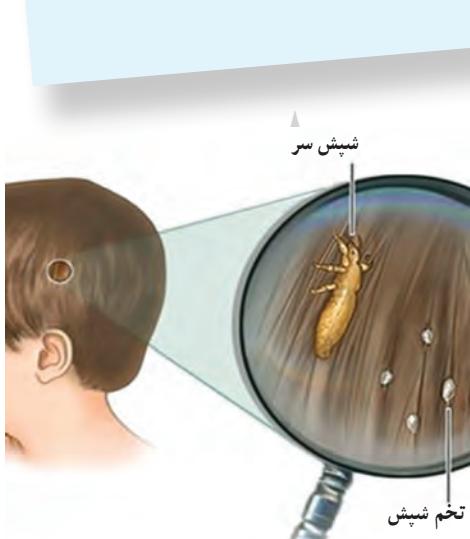


- فیلم‌های نحوه صحیح شستن دست‌ها، روش‌های پیشگیری از بیماری‌های حاد تنفسی (سرماخوردگی، آنفلوآنزا) را تماشا کنید.
- به عنوان سفیران سلامت، برنامه‌ای را برای یادگیری نحوه صحیح شستن دست‌ها و روش‌های پیشگیری از بیماری‌های حاد تنفسی در یین دانش‌آموزان پایه دهم ارائه دهید.

بیشتر بدانید

تفاوت آنفلوانزا با سرماخوردگی		علایم بالینی
سرماخوردگی	آنفلوانزا	علایم پیش درآمد
یک روز یا بیشتر	ندارد	شروع
تدریجی	ناگهانی	تب
در بالغین نادر	درجه سانتی گراد ۳۹ تا ۳۸/۳	سردرد
نادر	ممکن است شدید باشد	درد عضلانی
متوسط	معمولًاً وجود دارد و اغلب شدید	خستگی مفرط
هرگز	معمولًاً وجود دارد	خستگی / ضعف
متوسط	ممکن است بیشتر از دو هفته باشد	ناراحتی گلو
گاهی / اغلب	شایع	عطسه
معمولًاً وجود دارد	گاه گاهی	التهاب بینی
معمولًاً وجود دارد	گاه گاهی	سرفه
متوسط و منقطع / مزاحم	معمولًاً وجود دارد و خشک	

یادآوری: سرماخوردگی اغلب نیاز به درمان دارویی و به خصوص آنتی بیوتیک ندارد و با استراحت درمان می‌شود.



شکل ۱. شپش سر می‌تواند حرکت کند و از افراد مبتلا به افراد سالم برود و تخم‌گذاری کند و آنها را نیز آلوده سازد.

۳. بیماری‌هایی که از طریق پوست و مخاط منتقل می‌شوند

یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند پدیکلوزیس است. در بیماری پدیکلوزیس، شپش سر که نوعی انگل پوست بدن انسان است، در ناحیه عقب سر در قسمت گردن و در پشت گوش زندگی می‌کند و در آنجا تخم می‌گذارد که با خارش شدید در این نواحی همراه است (شکل ۱).

فعالیت ۳: گفت و گوی گروهی

- در صورت شیوع بیماری پدیکلوزیس (آلودگی به شپش سر) در محیط شما، چه راههایی را برای پیشگیری از ابتلا به آن ارائه می‌دهید؟

پدیکلوزیس از راه وسایل شخصی مثل شانه، برس، کلاه، روسربی، لباس، وسایل خواب، وسایل سلمانی و حمام به دیگران منتقل می‌شود. از این رو بهترین راه پیشگیری از ابتلا به این بیماری رعایت بهداشت فردی و پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران است.

۴. بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند

عوامل بیماری‌زایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند شامل: ویروس‌ها، باکتری‌ها، تک‌یاخته‌ها و قارچ‌ها هستند که باعث ابتلا به بیماری‌هایی همچون سوزاک، تبخال تناسلی، زگیل تناسلی و... می‌شوند. متأسفانه بسیاری از افرادی که حامل این بیماری‌ها هستند از عفونت خود اطلاع ندارند و یا بهدلیل حجب و حیا از مراجعه به پزشک خودداری می‌کنند. این بیماری‌ها اغلب با علائم زیر همراه هستند.

- زخم یا ضایعات جلدی (پوستی) در نواحی تناسلی

• ترشح غیرطبیعی (از نظر حجم، رنگ و بو) از مجرای تناسلی

- غدد متورم در ناحیه تناسلی، درد در نواحی پایین شکم

• عفونت‌های غیرمعمول

- سوزش ادرار

این بیماری‌ها در صورت درمان نشدن می‌توانند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان رودرس، مرده‌زایی و... برای بیمار به همراه داشته باشند. بنابراین توصیه می‌شود در صورت مواجهه با آنها حتماً به پزشک مراجعه شود.

رعایت بهداشت فردی و پاییندی به اصول اخلاقی و خانوادگی تا حد بسیار زیادی از ابتلا به این بیماری‌ها جلوگیری می‌کند.

۵. بیماری‌هایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند

هیاتیت و ایدز از جمله این بیماری‌ها هستند.

هیاتیت: 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 هیاتیت گفته می‌شود. با توجه

هوا تخصصی ترین مسایت هیئت مشاوره کشور به نوع ویروس آنوده شده اند که هپاتیت B و C شایع ترین آنهاست و احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع C بیشتر است.

فعالیت ۴: گفت و گوی کلاسی

- آیا شما در محیط زندگی خود با بیمار مبتلا به هپاتیت B برخورد داشته اید؟ مشاهدات شما از علائم و عوارض این بیماری چیست؟
- برای جلوگیری از انتقال این بیماری چه راهکارهایی را پیشنهاد می کنید؟



شکل ۲. بیماری هپاتیت با علایمی به صورت بروز زردی بروز می کند.

بیماری هپاتیت (B) از یک سو می تواند بدون علامت باشد و از سوی دیگر می تواند علایم بسیار شدید همراه با درگیری شدید کبدی ایجاد نماید. به طور معمول بعد از ورود ویروس به بدن فرد و پس از یک دوره بدون علامت، علایمی مانند سرماخوردگی مثل ضعف، کسالت، بی اشتہایی، تب، خستگی، درد عضلات، التهاب مفاصل و عوارض پوستی در فرد ایجاد می شود (شکل ۲). اکثر افراد مبتلا به هپاتیت B بعد از طی مراحل درمان کاملاً بهبود پیدا می کنند ولی در بعضی از افراد این بیماری مزمن شده و باعث مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی می شود.

امروزه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری هپاتیت B می توان از واکسن های آن استفاده کرد ولی در

صورت ابتلا، از طریق مشاهده علایم آن، باید در اسرع وقت به پزشک مراجعه کرده و با اتخاذ اقدامات احتیاطی از پخش شدن ویروس و آنوده شدن دیگران جلوگیری نمود. در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا تزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضاء، رعایت نکات زیر ضروری است :

- آزمایش خون اعضا یا تزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری
- تزریق واکسن

هرو تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

- عدم تماس با مایعات و خون بیمار
- عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار
- استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن‌گیر و ... متعلق به شخص بیمار

اچ آی وی / ایدز^۱

بیش از سه دهه از شناخت اچ آی وی و بیماری ایدز می‌گذرد. همه‌گیری جهانی این بیماری موجب ایجاد یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها در زندگی فردی و اجتماعی انسان به خصوص نوجوانان و جوانان شده است (شکل ۳). ^۲ HIV (اچ آی وی) یا همان «سندرم نقص ایمنی اکتسابی»، ویروسی است که با ورود به بدن و ماندگار شدن در آن، در نهایت باعث ایجاد بیماری ایدز در انسان می‌شود. بنابراین آلودگی با ویروس اچ آی وی یک بیماری عفونی قابل کنترل است که اغلب مردم آن را با نام ایدز می‌شناسند، در حالی که ایدز تنها مرحله انتهایی از اچ آی وی است و درصورتی که فرد آلوده به اچ آی وی به موقع و به طور صحیح تحت مراقبت و درمان قرار گیرد، ممکن است تا آخر عمر مبتلا به بیماری ایدز نشود. ویروس اچ آی وی خود به خود تولید نمی‌شود، بلکه می‌تواند از طریق انسان از فردی به فرد دیگر منتقل شود. برای اینکه بتوانیم اچ آی وی را کنترل کنیم ابتدا لازم است تا با عملکرد ویروس در بدن و سیستم دفاعی بدن آشنا شویم.

فعالیت ۵: گفت و گوی کلاسی



- فیلم مربوط به «ویروس اچ آی وی با بدن چه کار می‌کند؟» را بینید و راجع به موضوعات زیر گفت و گو کنید.
- علایم و نشانه‌های این بیماری کدام‌اند و چگونه می‌توان از خود در برابر ویروس اچ آی وی محافظت کرد؟

-
1. Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS)
 2. Human Immunodeficiency Virus

هیوا تخصصی ترین د



شکل ۳. در حال حاضر در سطح جهان بالغ بر ۳۶ میلیون نفر از جمله ۲ میلیون کودک با اچ آی وی زندگی می کنند.

علائم اچ آی وی / ایدز

مدتی بعد از ورود اچ آی وی به بدن، گلبول های سفید به نشانه حضور این ویروس، ماده ای را در خون ترشح می کنند که آنتی بادی نامیده می شود. آنتی بادی هیچ عارضه یا علامتی در بدن ایجاد نمی کند؛ ولی وجود آن با آزمایش قابل تشخیص است (شکل ۴). از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبول های سفید آنتی بادی ترشح کنند و سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول می کشد. به این مدت زمان، «دوران پنجره» می گویند. در دوران پنجره علی رغم اینکه ویروس در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش منفی است.

توجه به این نکته بسیار مهم است که در صورت مشکوک بودن فردی به بیماری، هیچ گاه وجود یک آزمایش منفی در او به معنی عدم ابتلای وی نیست و لازم است تا فرد مجدداً مورد مشاوره و آزمایش قرار گیرد. امکان انجام مشاوره و آزمایش محترمانه و رایگان اچ آی وی و نیز دسترسی به داروهای ضد ویروس (اچ آی وی) به صورت رایگان برای تمام بیماران در مراکز مشاوره بیماری های رفتاری در سراسر کشور فراهم است.

بازیاد شدن تعداد ویروس در بدن فرد مبتلا و کم شدن سلول های دفاعی در بدن وی، به تدریج علایم اصلی بیماری ظاهر می شود. این علایم متنوع بوده و می تواند شامل انواع عفونت ها مثل برفک دهانی، سل، عفونت های ریوی

مرحله کشود. گفتم که مرحله پیشرفت اچ آی وی را ایدز می نامند که همراه با بیماری های مختلف و علاج شدید است و به دلیل سرکوب سیستم ایمنی، عفونت های دیگری از جمله بعضی بد خیمی ها و سرطان در فرد بروز پیدا می کند.

شكل ۴. اچ آی وی آزمایش تشخیصی اختصاصی دارد و در آزمایش های متداول و معمول انجام شده مشخص نمی شود.



تاکنون داروی مؤثری که بتواند ویروس را به طور کامل از بین بیرد شناخته نشده، اما داروهای مناسبی وجود دارند که می توانند تعداد ویروس را در خون به شدت کم کرده و مانع پدید آمدن علایم «مرحله ایدز» شوند. مراقبت مستمر از مبتلایان به همراه درمان به موقع، می تواند در به تعویق انداختن مرحله بیماری بسیار مؤثر باشد و فرد را به یک زندگی عادی برگرداند.

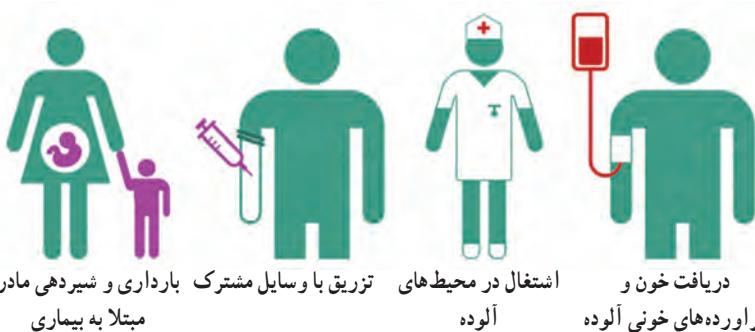
چگونه می توانیم از خود در برابر آلوده شدن به اچ آی وی محافظت کنیم؟

بیماری اچ آی وی مخصوص طبقه، قشر و یا گروه خاصی نیست. این بیماری یک بیماری عفونی است که اگر عامل آن وارد بدن هر کسی شود، فرد را به بیماری مبتلا می کند. بنابراین اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی آن است که مانع ورود میکرووارگانیسم به بدن شویم.

فعالیت ۶: گفت و گوی گروهی

- راه های انتقال ویروس اچ آی وی کدام اند؟
- برای پیشگیری از ابتلا به ویروس اچ آی وی چه روش هایی را پیشنهاد می کنید؟

هیچ تخصصی ارائه سایت مشاوره کشیده.



شکل ۵. برخی از راه‌های انتقال ویروس اچ آی وی

عدم استفاده از سرنگ و سرسوزن مصرف شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی است. یکی دیگر از راه‌های مهم پیشگیری نیز، اقدام برای درمان افراد مبتلاست، زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ آی وی در خون و ترشحات جنسی منجر می‌شود که در این صورت، تماس اتفاقی با خون و ترشحات فرد مبتلا، منجر به انتقال ویروس به دیگری نخواهد شد. از آنجا که ویروس اچ آی وی تنها در گلبول‌های سفید قادر به ادامه حیات است و گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد لذا ویروس اچ آی وی از طریق تماس‌های عادی همچون :

- کار کردن با یکدیگر و زندگی دسته جمعی، هم صحبت شدن و معاشرت‌های اجتماعی یا تماس روزمره با مبتلا؛ شامل همسفر شدن، هم کلاس 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 قашق 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 اچ آی وی نیست و زندگی در کنار این افراد و یا استغال و تحصیل در کنار آنها خطری برای دیگران محسوب نمی‌شود.

فعالیت ۷: گفت و گوی گروهی



- فیلم «من سارا هستم» را ببینید.
- تصور کنید شما با چنین فردی رو به رو شده‌اید، با او چه برخوردي می‌کنید؟ چرا؟

برای پیشگیری از بیماری ایدز رعایت موارد زیر توصیه می‌شود:

۱. پرهیز از مصرف مواد مخدر به خصوص مواد مخدر تزریقی
۲. پایندگی به شئونات 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 خطرآفرین
۸. تقویت مهارت‌های برخورد قاطعانه و نه گفتن هنگام مواجهه با درخواست‌های نابجا
۹. کنار گذاشتن افرادی که ما را در معرض رفتارهای پر خطر قرار می‌دهند و تقویت بیشتر روابط خانوادگی

فصل چهارم

بهداشت در دوران نوجوانی

إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ، يُحِبُّ الطَّيِّبَ؛
خداوند، پاک است و پاکیزگی را دوست دارد.

رسول اکرم ﷺ

نهج الفصاحه، ص ۲۹۳



آیا می‌دانید؟!

کشه،



- در ایران، در گروه سنی دوازده سال، به طور میانگین هر دانشآموز حدود دو دندان پوسیده، کشیده شده و پرشده دارد. این شاخص در گروه سنی ۱۵ سال به حدود ۳ می‌رسد و در گروه سنی ۳۵ تا ۴۴ سال برابر با ۱۳/۹۸ و برای گروه سنی ۶۵ تا ۷۴ سال ۲۵/۷ است.



- در کشور، براساس سرشماری سال ۹۵ متأسفانه سن ازدواج در مردان و زنان رو به افزایش است و نسبت به چهل سال پیش سه سال و سه ماه دیرتر ازدواج می‌کنند.



- براساس آمار سازمان بهداشت جهانی تا سال ۲۰۳۰ میلادی در کل دنیا افسردگی به تنهایی رتبه دوم بار بیماری‌ها را از آن خود می‌کند.

فعالیت ۱: گفت‌وگوی کلاسی

- اطلاعات و مشاهدات شما درباره خبرهایی که خوانید در محل زندگی تان چیست؟
- علل مشکلات بهداشتی شایع مردم در محل زندگی خود را شناسایی کنید و برای رفع آنها راه حل پیشگیرانه ارائه کنید.

درس هشتم بهداشت فردی

بهداشت و سلامت از حقوق اولیه افراد در هر جامعه‌ای محسوب می‌شود. صاحب‌نظران مسائل بهداشتی، دانش آموزان را از آسیب پذیرترین قشرهای جامعه می‌دانند که در معرض تهاجم انواع تهدیدات اجتماعی، روانی و جسمانی قرار دارند و در صورت عدم رعایت موازنین بهداشتی بیشترین آسیب به آنها وارد می‌شود و بخش اعظم این آسیب‌ها ناشی از عدم اطلاع آنان از دانش، بیش و رفتارهای بهداشتی لازم در این زمینه است؛ برای نمونه، ابتلا به بیماری سرماخوردگی و آنفلوائزرا که به طور مستقیم ناشی از عادت‌های غیربهداشتی است، می‌تواند دانش آموزان زیادی را درگیر کند.

آموزش و فرآگیری عادت‌ها و رفتارهای صحیح بهداشت فردی، افراد را قادر می‌سازد تا بتوانند بیماری‌ها و ناتوانی‌های جسمی و روحی خود را که مانع رسیدن به دوران بزرگ‌سالی و سالمندی سالم و موفق است، کنترل کنند و به طول عمر و ارتقای کیفیت زندگی خود نیز بیفزایند.

بهداشت فردی عبارت است از کلیه فعالیت‌ها و اقداماتی که هر فرد به طور مسئولانه برای حفظ، تأمین و ارتقای سلامت خود و یا در نهایت برای اطرافیاش انجام می‌دهد. این فعالیت‌ها و اقدامات شامل مراقبت از اعضاء و جوارح بدن (چشم، گوش، پوست و مو، دهان و دندان و...)، تغذیه، ورزش، خواب و استراحت می‌شود.

رعایت بهداشت فردی علاوه بر حفظ آراستگی فرد، از انتقال عوامل بیماری‌زا به دیگران جلوگیری می‌کند و این امر به تأمین سلامت جامعه کمک می‌کند. علاوه بر این، افراد سالم و آراسته به راحتی نظر دیگران را جلب می‌کنند و این امر باعث تقویت حس خود ارزشمندی و عزت نفس در آنها می‌شود.



بهداشت چشم ترین سایت مشاوره کشور

چشم حساس‌ترین عضو بدن است و برای حفظ بهداشت چشم و برخورداری از بینایی مطلوب، معاینه منظم چشمهای شناسایی و رفع مشکلات چشمی، آشنایی با عوارض چشمی و مراقبت مداوم از چشم‌ها ضروری است. مشکلات بینایی معمولاً با نشانه‌هایی همراه است که فرد را متوجه مشکل خود می‌کند تا به پزشک مراجعه کند، ولی گاهی افراد به خصوص افراد کم سن و سال متوجه این نشانه‌ها نمی‌شوند؛ از این‌رو لازم است برای همه افراد هر یک تا دو سال یکبار معاینات چشمی انجام بگیرد تا در صورت وجود عیوب انکساری و یا بیماری بتوان با اقدام به موقع از پیشرفت آن جلوگیری کرد.



فعالیت ۲: خودارزیابی

نشانه‌های زیر را در خودتان بررسی کنید و در صورت وجود هر یک از آنها درستون مقابله علامت بزنید.

علایم و نشانه‌ها
نگهداشتن خیلی نزدیک یا دور متن خواندنی در مقابل چشم به هنگام مطالعه
احساس خستگی زودهنگام چشم‌ها هنگام مطالعه، رانندگی و ...
احساس سردرد گاه به گاه به خصوص در ساعت‌های انتهایی روز
احساس خارش، سوزش و یا درد در چشم
مشاهده ترشحات چشمی پس از خواب شبانه
نداشتن دید کافی هنگام غروب آفتاب
تفاوت غیرمعمول دروضوح بینایی در تاریکی و روشنایی
تفاوت زیاد دروضوح بینایی بین دو چشم

دستورالعمل : وجود یک یا چند مورد از علایم بالا، نشانه‌ای از مشکلات بینایی است. در صورت مشاهده هر یک از علایم مذکور **حتماً به پزشک مراجعه کنید.**

حدت بینایی و یا دید مطلوب، میزان سلامت چشمهای سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد. عیوب انکساری که به علت بروز تغییراتی در ساختار کره چشم به وجود می‌آیند از جمله عواملی هستند که می‌توانند حدت بینایی را دچار اختلال کنند. انواع عیوب انکساری چشم عبارت‌اند از: تزدیک بینی، دوربینی، آستیگماتیسم و پیرچشمی.

نمودار تخصصی ترین سایت مشاوره کشوح اما اشیای دور را تار می‌بیند. در چشم‌های افراد نزدیک بین معمولاً کره چشم بزرگ‌تر از حد طبیعی است. به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی، نزدیک‌بینی معمولاً تشدید می‌شود (شکل ۱). دوربینی: در دوربینی، اشیای دور واضح و اشیای نزدیک تار دیده می‌شوند. کره چشم افراد دوربین معمولاً کوچک‌تر از حد طبیعی است (شکل ۱).



شکل ۱. انواع عیوب انکساری چشم

آستیگماتیسم: در آستیگماتیسم، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دیدمی‌شود. آستیگماتیسم، هم‌بردید دور و هم‌بردید نزدیک تأثیر می‌گذارد (شکل ۲).

چشم بعضی‌ها ممکن است هم آستیگمات باشد، هم نزدیک‌بین یا دوربین.



شکل ۲. تفاوت چشم سالم و آستیگمات

پیرچشمی: پیرچشمی نیز یکی دیگر از عیوب انکساری چشم است که به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد و از میان سالی شروع می‌شود.

عیوب انکساری را می‌توان با عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر اصلاح کرد. عینک‌ها و لنزهای طبی باعث می‌شوند تصاویر به شکل مطلوبی روی شبکیه بیفتدند و حدت بینایی به حالت طبیعی برگرد و دید فرد اصلاح شود. از آنجا که لنزها روی قرنیه چشم مستقر می‌شوند، نظافت و نگهداری مطلوب آنها برای پیشگیری از عفونت چشم ضرورت دارد.

مراقبت در برابر آسیب‌های چشمی

علاوه بر عیوب انکساری، چشم در معرض تهدیدات محیطی فراوانی قرار دارد و سالانه افراد زیادی به دلیل آسیب چشمی به بیمارستان‌ها مراجعه می‌کنند.

فعالیت ۳: گفت و گوی گروهی

- مهم‌ترین آسیب‌های چشمی که معمولاً افراد با آنها مواجه می‌شوند، کدام‌اند؟
- آیا می‌دانید به هنگام بروز آسیب چشمی، برای جلوگیری از آسیب بیشتر به چشم چه اقدامات اولیه‌ای را باید انجام داد؟

برخی از شایع‌ترین آسیب‌های چشمی و اقدامات اولیه‌ای که باید در صورت بروز آنها، انجام شود به شرح زیر است :

- فرو رفتن گرد و غبار به درون چشم : برای محافظت از چشم در برابر گرد و غبار بهتر است تا حمامکان از قرارگرفتن در چنین وضعیتی اجتناب شود و در صورت نیاز حتماً از عینک محافظت چشم استفاده شود. در صورت ورود گرد و غبار به چشم، با آب جوشانده سرد شده چشم را شست و شو دهید. برای این کار ظرفی مناسب و تمیزرا پر از آب سالم کرده و با قراردادن چشم‌ها در آن و چند مرتبه پلک زدن تلاش کنید تا جسم خارجی (گرد و غبار) از چشم بیرون آید (شکل ۳).

- آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی : برخی افراد به علت سرو کار داشتن با مواد شیمیایی مانند کار با سفیدکننده‌ها، حشره‌کش‌ها، شوینده‌ها و ... ممکن است دچار ناراحتی‌های چشمی شوند. برای جلوگیری از این آسیب توصیه می‌شود هنگام کار با مواد شیمیایی حتماً از عینک‌های محافظت استفاده شود. ولی در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، لازم است چشم را با آب فراوان به‌طور پی در پی شست و شو داد و در اسرع وقت به پزشک مراجعه کرد (شکل ۴).

- فرو رفتن جسم خارجی به چشم : فرو رفتن جسم خارجی به چشم، ناشی از قلاب سنگ،



شکل ۳. در صورت ورود گرد و غبار به چشم از مالش چشم خودداری کنید.



شکل ۴. نحوه شست و شوی چشم هنگام آلودگی با مواد شیمیایی



آهی ما، تخصصی تربیم سایت مشاور

شکل ۵. نحوه ثابت نگه داشتن سر مصدوم هنگام فرو رفتن جسم خارجی یا ضربه به چشم

داشتن عینک معمولی خودداری و در صورت نیاز حتماً از عینک‌های ورزشی استفاده شود.

هنگام فرو رفتن جسم خارجی به چشم، مصدوم را به پشت بخوابانید و سر و چشم او را ثابت نگه دارید تا حرکت نکند، یک باند (گاز) استریل روی چشم آسیب دیده قرار دهید (فسار نیاورید) و بعد از گذاشتن باند روی آن یک محافظ چشمی قرار دهید. بهتر است مصدوم برای جلوگیری از حرکت چشم، هر دو چشم خود را بیندد. از دستکاری چشم پرهیز کرده و در اسرع وقت مصدوم را به پزشک بررسانید (شکل ۵).

- **برق زدگی چشم :** برق زدگی‌های ناشی از تشعشعات تخلیه الکتریکی و حرارت همچون سوتگی قرنیه چشم در جوشکاران و انگلاس نور در چشم اسکی بازان از موارد برق زدگی چشم است. برای جلوگیری از این آسیب توصیه می‌شود هنگام کار حتماً از عینک محافظ استفاده شود. در صورت بروز این عارضه لازم است بعد از شست و شوی چشم‌ها با آب، چشم‌ها را خشک کرده و با یک باند استریل بیندید تا از پلک زدن به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود. در صورت مشکل حاد، لازم است حتماً به چشم پزشک مراجعه شود.

- **عارضه خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه :** تقریباً در ۳ تا ۴ درصد کسانی که زیاد با وسائل الکترونیکی کار می‌کنند، این عارضه دیده می‌شود و علایم آن عبارت است از: خستگی و خشکی چشم، سوزش، ریزش اشک و تاری دید که گاهی نیز ممکن است سبب درد در گردن و شانه‌ها نیز بشود (شکل ۶).

شکل ۶. عارضه خشکی و سوزش چشم یا بیماری ناشی از کار مداوم با رایانه



همه کارشناسی برای گیرین که میتوان این عوارض را کشید

- هنگام کار کردن با رایانه به طور ارادی پلک بزند.
- در صورتی که خشکی چشم شدید است، میتوانید از قطره‌های اشک مصنوعی استفاده کنید.
- مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر از چشم پایین تر قرار دهید.
- صفحه مانیتور را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن تابد و روشنایی اتاق را به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید.
- بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه کار با وسایل الکترونیکی خیره ماندن و نگاه مستمر به مانیتور رایانه و صفحه تلفن همراه، خشکی و خستگی چشم ایجاد میکند. هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲ ثانیه به فاصله ۶ متری و دورتر نگاه کنید.
- فاصله مانیتور با چشمان خود را در حدود ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر تنظیم کنید.
- روشنایی و کنتراست مانیتور خود را در حدی که چشم احساس راحتی کند، تنظیم کنید.

فعالیت ۴: گفت و گوی کلاسی

گاهی افراد اقدام به انجام رفتارهایی، مانند استفاده از انواع لنزهای رنگی، لوازم آرایش چشم و... میکنند. تأثیر این گونه رفتارها بر سلامت چشم را مورد تحلیل و بررسی قرار دهید و برای جلوگیری از عوارض آنها راههای مناسب پیشنهاد کنید.

بهداشت گوش

گوش اندام شنوایی انسان است که دو وظیفه مهم دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل بدن را بر عهده دارد. گوش همچنین ارتباط انسان را با دیگران و محیط پیرامون فراهم میکند. مراقبت از سلامت گوش‌ها یکی از عوامل حفظ سلامت عمومی بدن است.



شکل ۷. معاینه گوش

فعالیت ۵: خودارزیابی

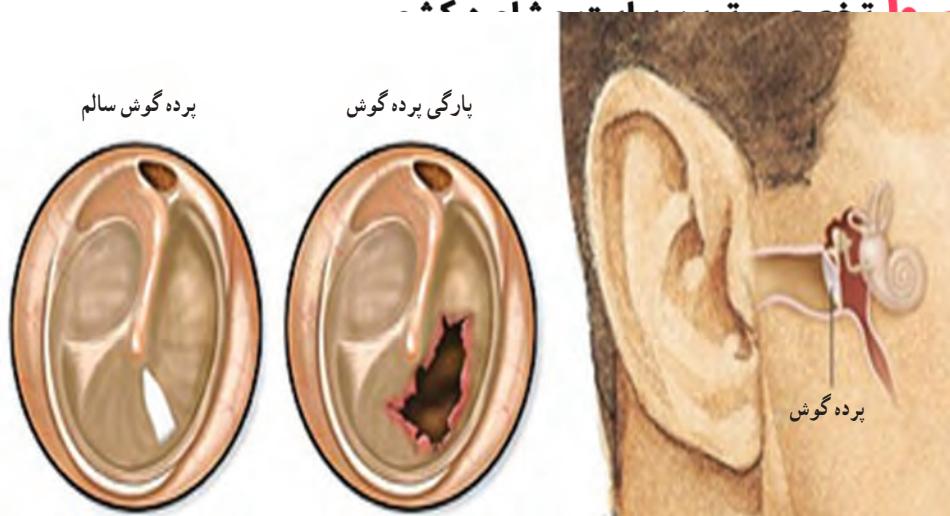
شانه‌های زیر را در خودتان بررسی کنید و در صورت وجود هر یک از آنها در ستون مقابل علامت بزنید.

خیر	بلی	علایم و نشانه‌ها
		احساس درد در گوش
		ترشح غیرعادی از گوش
		ناتوانی در شنیدن صدای افراد در گفت‌وگوهای حضوری
		ناتوانی در شنیدن صدای افراد در گفت‌وگوهای تلفنی؛ در یک یا هر دو گوش
		نیاز به بلند کردن صدای تلویزیون در حدی که شدت صدا برای دیگران آزاردهنده باشد
		ناتوانی در تشخیص صدای افراد مختلف
		ناتوانی در شنیدن کلام دیگران در یک اتاق سلغون
		ناتوانی در شنیدن صدا در موقعیت‌های اجتماعی
		احساس شنیدن هرگونه صدای اضافی در گوش‌ها یا در سر مثل صدای سوت
		احساس پری و سنگینی در گوش‌ها همراه سرگیجه

دستور العمل : وجود یک یا چند مورد از علامت‌های فوق در شما، نشانه‌ای از مشکلات شنوایی است؛ حتماً به پزشک مراجعه کنید.

مراقبت در برابر آسیب‌های گوش

لاله گوش و مجرای آن که بخش بیرونی گوش (گوش خارجی) را تشکیل می‌دهند، وظیفه جمع آوری امواج صوتی و انتقال آن به بخش میانی گوش را بر عهده دارند از این رو رعایت بهداشت این بخش از گوش و مراقبت از آن دارای اهمیت بسیار است. به این منظور لازم است لاله گوش را به طور مرتب با یک پارچه پاکیزه و نرم، تمیز کنید. همچنین پس از حمام کردن و شنا بهتر است گوش‌ها را به آرامی و با استفاده از گوشنه یک حوله تمیز، کاملاً خشک کنید. هرگز نباید اجسام خارجی و نوک تیز را وارد گوش خود کرد زیرا گاهی باعث می‌شود پرده گوش آسیب بییند و احتمال ایجاد برخی عفونت‌ها افزایش یابد که این عوارض می‌توانند به کاهش شنوایی منجر شوند (شکل ۸).



شکل ۸. پرده گوش سالم و پارگی پرده گوش

گاهی ممکن است یک عامل بیماری زا باعث التهاب و حساسیت گوش خارجی شود که معمولاً با درد و خارش همراه است. این عفونت معمولاً به علت شنا یا استحمام مکرر و طولانی مدت اتفاق می‌افتد. در این وضعیت خاراندن و استفاده از گوش یا کن باعث تشدید عفونت می‌شود، از این رو لازم است به پرشنک مراجعت شود تا از تداوم عفونت که منجر به کاهش شنوایی می‌شود، جلوگیری به عمل آید.

فعالیت ۶: گفت و گوی کلاسی

- شما هر روز صبح با چه صدایی از خواب بلند می‌شوید و در طول روز چه صدایی می‌شنوید؟
- فکر می‌کنید این صدای چه تأثیری بر سلامت شما دارند؟
- شما برای مراقبت از سلامت گوش و شنوایی خود در برابر صدای آسیب‌رسان چه روش‌هایی را به کار می‌گیرید؟

صدای هم می‌تواند مایه آرامش باشد و هم می‌تواند اسباب آسیب‌رساندن به فرد و آزار و اذیت دیگران را فراهم آورد. وقتی سروصدا از حد می‌گذرد با آثار و عوارضی برای سلامت افراد همراه است. چنین شرایطی را آلدگی صوتی می‌نامیم. آلدگی صوتی به معنای سروصدای شدید و طولانی مدت است که می‌تواند علاوه بر کم‌شنوایی، باعث بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک‌پذیری فرد شود.

هوا کم شنوازی یکی از سایر ترین مسایل مشاوره است و کم شنوازی طیف وسیعی (از خفیف تا شدید) دارد و در دو طبقه مادرزادی و اکتسابی طبقه‌بندی می‌شود. امروزه بسیاری از نوجوانان برای ساعت‌های متتمادی و متوالی به صدای بلند، از طریق پخش کننده‌های قابل حمل، موسیقی گوش می‌کنند. متخصصان گوش و حلق و یعنی هشدار می‌دهند که زیاد گوش کردن از طریق این ابزارها، احتمال ابتلاء کم شنوازی اکتسابی را افزایش می‌دهد، حتی اگر صدای آن از نظر شنونده چندان بلند و گوش خراش هم نباشد، استفاده از این ابزار سلول‌های موبایل (مزک‌دار) گوش داخلی را تخریب می‌کند. این سلول‌ها مسئول انتقال ارتعاشات صوتی به مغز هستند از این رو افرادی که از این ابزارها استفاده می‌کنند، چنانچه قانون استفاده از ابزارهای شنیداری را رعایت نکنند در معرض کم شنوازی قرار می‌گیرند.

قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون به شرح زیر است :

- قانون اول، نصف میزان حداکثر : یعنی اگر دامنه صدا از ۱۰° تا ۱۰° است، حداکثر صدا روی عدد ۵ تنظیم شود.
- قانون دوم، ۶۰° درصد، ۶۰° دقیقه : استفاده از ابزارهای شنیداری با حداکثر ۶۰° درصد حد بالای آن باید حداکثر روزی ۶۰° دقیقه باشد و هرچه شدت صدا بالاتر برود باید مدت زمان گوش کردن کمتر شود.

تنها راه قطعی تشخیص کم شنوازی، آزمایش شنوازی توسط شنوازی سنج است.

نشانه‌های اولیه کم شنوازی ناشی از سرو صدا عبارت‌اند از :

- مشکل در شنیدن و فهمیدن صحبت دیگران، بهخصوص در اماكن شلوغ و پرسرو صدا؛
- نیاز به افزایش شدید صدای تلویزیون؛
- درخواست‌های مکرر از دیگران برای تکرار آنچه گفته‌اند؛
- ناتوانی در شنیدن صدای بلند مانند گریه یا صدای زنگ تلفن در اتاق دیگر.

فعالیت ۷: خودارزیابی

- مدت زمانی را که از هدفون و سایر ابزارهای شنیداری در طول روز استفاده می‌کنید و شدت صدایی را که هنگام استفاده از این ابزارهای شنیداری در نظر می‌گیرید، را فهرست و ارزیابی کنید.

بهداشت پوست و مو تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

پوست به عنوان مهم‌ترین پوشش بدن، نقش مهمی در سلامت انسان دارد و سموم و مواد زايد بدن را به شکل عرق از بدن خارج می‌کند. پوست بزرگ‌ترین عضو بدن است و می‌تواند از بدن در مقابل حمله‌های میکروبی و عوارض زیان بار نور خورشید محافظت کند. پوست بدن انسان عملکردی شبیه حس‌گرها دارد و قادر است پیام‌ها را از محیط بگیرد و به مغز منتقل کند. پوست، عضوی پیچیده است که به مراقبت مناسب نیاز دارد.

آیا می‌دانید خطراتی که پوست نوجوانان را تهدید می‌کنند، کدام‌اند؟ و برای مراقبت از پوست در برابر آنها چه روش‌هایی را باید به کار گرفت؟

• **حساسیت پوستی**: بعضی از افراد پوست حساسی دارند. پوست این افراد معمولاً به محصولات شوینده واکنش نشان می‌دهد و بسیاری از محصولات بهداشتی که عطر تندی دارند، می‌توانند در آنها حساسیت پوستی ایجاد کنند (شکل ۹). در این موضع اگر خارش ناشی از حساسیت به درمان‌های خانگی متداول جواب ندهد، رجوع به متخصص پوست ضرورت خواهد داشت.



شکل ۹. حساسیت پوستی

• **آکنه**: جوش غرور جوانی یا آکنه یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی است که در آن، غده‌های چربی پوستی و پیاز مو ملتکب می‌شوند و متعاقب آن، جوش‌هایی روی صورت و بدن پدیدار می‌گردند (شکل ۱۰).



آکنه درمان قطعی ندارد و معمولاً با افزایش سن از بین می‌رود. ضایعات آکنه عمدهاً روی صورت، گردن، شانه، بازو یا سینه دیده می‌شود و عدم دست‌کاری آکنه از مهم‌ترین نکات بهداشتی پوست



شکل ۱۰. آکنه معمولاً به شکل سه نوع جوش معمولی، جوش سرسفید و جوش سرسیاه دیده می‌شود.

هوا نامهای مخصوصی ترین اسایت مشاوره کشواره پدیدار می‌شود. هر چند بلوغ، افزایش ناگهانی هورمون‌ها باعث تحریک غده‌های چربی می‌شود و به‌این ترتیب، چربی بیشتری در سطح پوست تولید و زمینه‌ساز بروز آکنه می‌شود. برخی عوامل همچون استرس، برخی از داروها، قاعده‌گی، قرارگرفتن در معرض نور خورشید، تعقیق و دست‌کاری جوش‌ها باعث تشدید آکنه می‌شوند.

• قرارگرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا و نور خورشید: از مهم‌ترین عوامل محیطی آسیب‌رسان به پوست قرارگرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا و نور خورشید هستند که عوارض آلودگی هوا بر روی پوست در شکل ۱۱ نشان داده شده است.



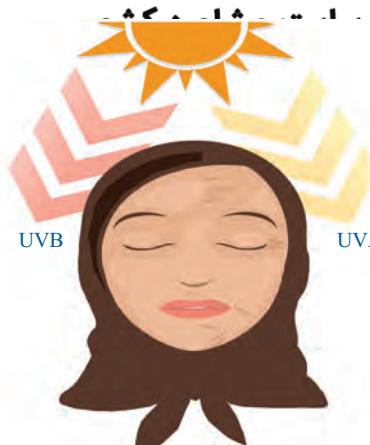
شکل ۱۱. عوارض آلودگی هوا بر روی پوست

اگر چه قرارگرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ویتامین D در بدن ضرورت دارد اما اگر در این کار افراط شود می‌تواند منجر به بروز عوارضی مانند آفتاب سوختگی شود. به علاوه قرارگرفتن در معرض اشعه زیان‌بار فرابنفس نور خورشید به مدت طولانی، خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست را افزایش می‌دهد. پرتوهای فرابنفس خورشید که به زمین می‌رسد شامل پرتوهای مضر UVA و UVB است که تأثیر آنها بر روی پوست در شکل ۱۲ نشان داده شده است.

هیوا تخصصی تریر

- نفوذ به لایه‌های رویی پوست
- آسیب مستقیم بر DNA
- آفتاب‌سوختگی و التهاب

- نفوذ به لایه‌های زیرین پوست
- آسیب غیرمستقیم بر DNA
- پیری زودرس و چروک در پوست
و ایجاد لکه‌های پوسنی



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

از این رو پرسکان توصیه می‌کند که در پیرون از خانه حتی پیراهن آستین بلند بپوشید؛ کرم ضد آفتاب بزنید؛ کلاه بگذارید و عینک آفتابی بزنید تا از عوارض اشعه فرابینفشن نور خورشید در امان بمانید.

- بوی نامطبوع بدن و پا : همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری‌هایی که در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می‌کنند سبب تغییر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی می‌کند (شکل ۱۳). فعالیت غدد مولد عرق در سنین بلوغ زیاد بوده و با ورزش، گرمی‌ها، پوشیدن لباس‌های ضخیم، خستگی، عصبانیت، نگرانی و هیجان پیشتر می‌شود.



شکل ۱۳. بوی نامطبوع بدن یکی از مشکلات شایع ناشی از تعریق در برخی از افراد است.

بوی بد پا که یکی از مشکلات افراد در زمینه بهداشت فردی است، از فعالیت باکتری‌هایی که در کف پا وین انگشتان پا جمع می‌شوند ناشی می‌گردد.

- برخی از روش‌های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا عبارت‌اند از :
- استحمام (حداقل دو بار در هفته)
- تعویض منظم لباس‌ها به خصوص لباس‌های زیر
- شستشوی روزانه پاها و جوراب‌ها
- خشک کردن پاها پس از شستشو
- قرار دادن کفش‌ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه

۸- گفت و گوی گروهی

- بسیاری از افراد برای جلوگیری از بوی نامطبوع بدن و پا از محصولات بهداشتی و یا مواد طبیعی یا روش‌های دیگری استفاده می‌کنند، تأثیرات مثبت و منفی (جسمانی، فرهنگی، اقتصادی و...) این روش‌ها را مورد بررسی و تحلیل قرار دهید و خودتان نیز روش‌های مناسب پیشنهاد کنید.

- شست و شوی مو و پیرایش آن : مو نیز در واقع بخشی از پوست است که به صورت زائدی باریک



شکل ۱۴. شست و شوی مو و آراستگی آن بخش مهمی از بهداشت و مراقبت از موها و آراستگی فردی است.

و رشته مانند از پوست سر خارج شده است. موی سر، به طور میانگین، هر ماه حدود ۱/۵ سانتی‌متر رشد می‌کند. وظیفه اصلی مو محافظت از بدن است، مثلاً موی سر از جمجمه محافظت می‌کند، موی ابرو مانع از ورود عرق پیشانی به داخل چشم می‌شود و مژدها مانند سایه‌بانی از چشم در برابر آفتاب و ذرات خارجی محافظت می‌کنند. سرعت رشد مو بر حسب فصل، جنسیت فرد و میزان بلندی موهای او ممکن است متغیر باشد.

۹- گفت و گوی گروهی

- پیشنهاد شما برای روش صحیح شست و شوی مو، آرایش و پیرایش آن چیست؟
- امروزه به این منظور از روش‌ها و محصولات بسیاری استفاده می‌شود، تأثیرات مثبت و منفی (جسمانی، فرهنگی، اقتصادی و...) آنها را مورد بررسی و تحلیل قرار دهید و روش‌های مناسب را پیشنهاد دهید.

از محصولات بهداشتی بسیاری می‌توان برای شست و شوی مو استفاده کرد، اما همیشه بهتر است محصولی انتخاب شود که سازگاری مطلوبی با مو داشته باشد. این نکته بسیار مهم است که هنگام استفاده از هر محصول، دستورالعمل‌های روی بسته را به دقت بخوانید و انجام دهید. مواد موجود در محصولات شوینده مو گاهی باعث حساسیت پوستی، ریزش مو و سوزش چشم می‌شود. استفاده نادرست یا افراط در استفاده از محصولات شوینده به مو آسیب می‌رساند، مثلاً بعضی از افرادی که از رنگ مو استفاده می‌کنند، ممکن است چهار عوارضی مانند ریزش مو، سوختگی، قرمزی و حساسیت ناشی از رنگ مو شوند.

هیچ تخصصی ترین سایت مشاوره آنلاین باید موها را با نوک انگشتان کرد و سپس شامپور را با نوک انگشتان

به لابه لای موها مالید تا خوب کف آلو دشود. البته فردی که موهای چرب دارد، باید پوست سرخود را محکم ماساژ دهد چون ماساژ می تواند غده های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود. سپس باید با یک آبکشی مناسب، کف هارا پاک کرد.

برای خشک کردن مو، یک حوله بردارید و برای جذب آب اضافی و خشک کردن موهایتان از ضربه های آهسته دست هایتان کمک بگیرید. موهای مرطوب را باید به آرامی شانه کرد. شانه کردن موهای مرطوب ممکن است باعث شکستن آنها شود. پس باید اجازه داد موها به طور طبیعی خشک شوند. در صورت استفاده از سنشوار باید از آن در حالت گرم یا سرد استفاده کرد. تنظیم سنشوار روی حالت داغ می تواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دوشاخه شدن انتهای آن شود. همچنین اتوی مو یا استفاده از بیگودی داغ نیز ممکن است به مو آسیب برساند.

• **حذف موهای زائد :** موها به طور طبیعی در مناطق مختلف بدن مانند سر، ابرو، مژه، زیر بغل و ناحیه اندام های تناسلی رشد می کنند و میزان رشد آنها با توجه به عوامل ژنتیکی در افراد متفاوت است. کوتاه نگهداشتن موها، به خصوص حذف موهای زائد بدن در نواحی پوشیده آن از منظر بهداشتی دارای اهمیت زیادی است و عدم رعایت آن، فرد را با مشکلات و بیماری های پوستی مواجه می کند.

برای از بین بدن موهای زائد بدن از محصولات و روش های مختلف استفاده می شود که بعضی از آنها ممکن است منجر به بروز حساسیت های پوستی شود، بنابراین در به کار گیری روش های مختلف و استفاده از محصولات بهداشتی حذف موهای زائد باید دقت کافی صورت گیرد تا پوست یا پیاز مو آسیب نبیند.

بیشتر بدانید

برای از بین بدن موهای زائد، علاوه بر ماشین اصلاح، از محصولات بهداشتی همچون کرم ها و فوم های موبر نیز می توان استفاده کرد. کرم ها و فوم های موبر، مواد شیمیایی (طبیعی، صنعتی) هستند که موهای سطحی را در خود حل می کنند و می زدایند. روش دیگر استفاده از وکس یا موم داغ بر روی پوست بدن است.

حذف موها با لیزر، روش دیگری برای حذف موهای زائد است که باعث از بین رفتن پیاز مو می شود و در عین حال به بافت های اطراف نیز آسیب نمی رساند. الکترولیزر نیز روشی است که در آن، الکتریسیته از طریق یک میله آهنی باریک در سطح پوست منتشر می شود تا پیاز مو را از بین بیرد.

هوای تخصصی ترین سایت مشاور

استراحت و خواب کافی لازمه حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی، حفظ و ارتقای توان ذهنی و رشد و تکامل مطلوب انسان است. خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان موردنیاز در فعالیتهای جسمی و ذهنی، به رشد و تکامل وی، بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی، نیز کمک می‌کند؛ چرا که هورمون رشد در طول خواب آزاد می‌شود. بنابراین همه افراد بالاخص جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند.



فعالیت ۱۰: پژوهش گروهی

- با مراجعه به منابع معتبر، درباره الگوی صحیح خواب و اهمیت آن از منظر فرهنگ ایرانی - اسلامی گزارشی تهیه کرده و در کلاس ارائه دهید.



ما به چه میزان خواب نیاز داریم؟ برخی از افراد به دلایل مختلف تا پاسی از شب بیدار می‌مانند یا قبل از کامل شدن خواب، ناچارند خیلی زود از خواب برخیزند.

افراد در مقدار خواب مورد نیاز از همیگر متفاوت‌اند. نیاز به خواب از فردی به فرد دیگر و در سنین مختلف تغییر می‌کند و به میزان فعالیت افراد نیز وابسته است. این عقیده که همه افراد به هفت یا هشت ساعت خواب در طول شب نیاز دارند، درست نیست، بسیاری از مطالعات حاکی از آن

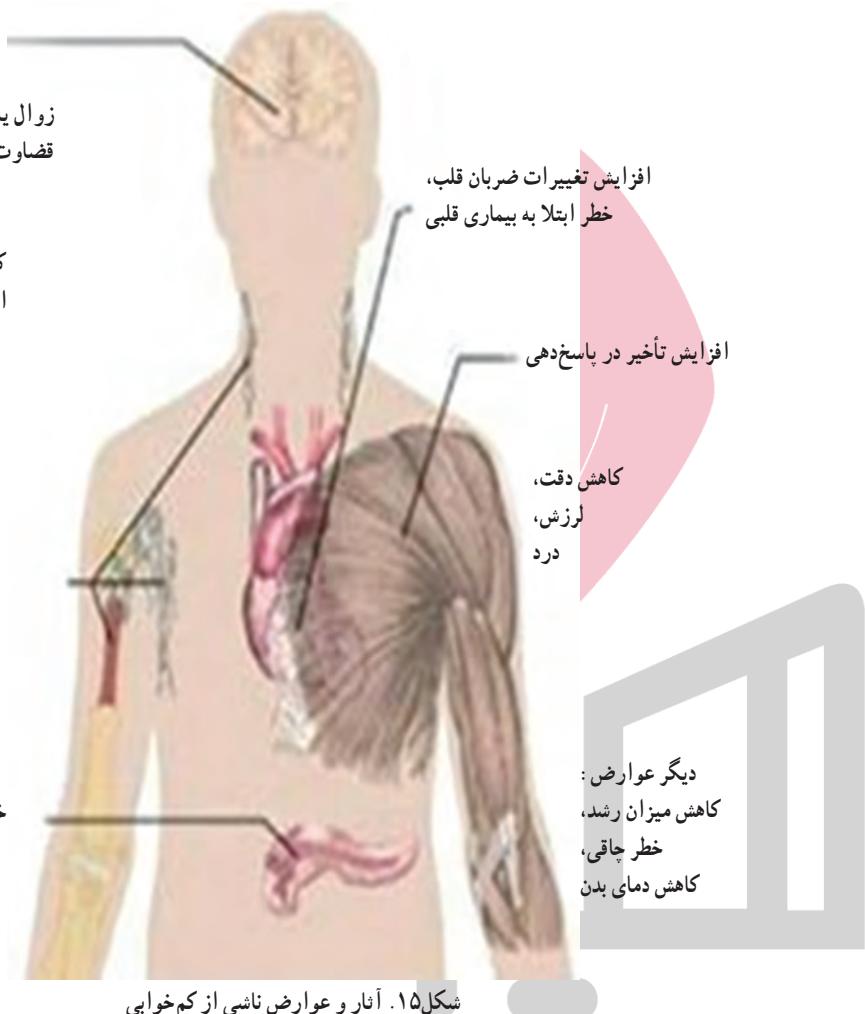
هوا تخصصی قرین سایتی مشاوره کشوه لآنوز زادان حدود ۱۶ الی ۱۷ ساعت از روز

را می خوابند و به همان نسبت که بزرگتر می شوند به خواب کمتری نیاز پیدا می کنند. هر فرد معمولاً در ۵ سالگی به ۱۱ ساعت خواب و در نوجوانی به ۸ الی ۹ ساعت خواب نیاز پیدا می کند و در ۷۰ سالگی ممکن است به کمتر از ۶ ساعت خواب نیاز داشته باشد.

کم خوابی افراد را با مشکلاتی همچون خواب ماندن، خواب آلودگی و احساس خستگی و کسالت در طول روز، چرت زدن ... رو به رو می سازد، ضمن اینکه خطر ابتلای به بیماری را نیز در او افزایش می دهد، زیرا افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، سیستم ایمنی ضعیف تری دارند (شکل ۱۵).

زودرنجی،
اشتباهات شناختی،
زوال یا از دست دادن حافظه،
قصاصات های اخلاقی نادرست،
خمیازه شدید،
علایم شبیه به اختلال
کم توجهی - بیش فعالی،
اختلالات سیستم ایمنی

خطر ابتلابه دیابت نوع دو



۵- هدایت خودخواصی افراد میتوانند به خواب بهتر کمک کند، برخی از این اصول عبارتند از :

۱. ساعت خوابیدن و بیدارشدن 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 ساعت‌های پایانی عصر و تزدیک به شب پرهیز کنیم.
۴. ۱ تا ۲ ساعت قبل از خواب از نوشیدن مایعات محرك 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.

فعالیت ۱۱: خودارزیابی

- الگوی خواب خود را به کمک راهنمای خواب، ارزیابی کنید و در صورت نیاز، آن را اصلاح کنید.

هدایت دهان و دندان

دهان به عنوان اولین بخش دستگاه گوارش، از لب‌ها شروع شده و به حلق ختم می‌گردد و عمل جویدن، صحبت کردن، خنده‌یدن، چشیدن، گاز گرفتن و بلعیدن غذا را انجام می‌دهد. ساختارهای موجود در دهان، شامل : لب‌ها، زبان، کام، فک بالا، فک پایین، دندان‌ها، لشه‌ها، حفره دهان و غدد بیزاقی هستند. در داخل استخوان‌های فک بالا و پایین، دندان‌ها قرار دارند که وظایف اصلی آنها عمل جویدن، تکلم و حفظ زیبایی صورت است. هر یک از دندان‌ها براساس شکل خود توانایی‌های ویژه‌ای برای بریدن (دندان‌های پیش)، پاره کردن (دندان نیش) و نرم و خرد کردن (دندان‌های آسیا) غذاها دارند.

۵. ماتناسب تهیه شاره کشور دهان و دندان یک ضرورت و بخشی از وظیفه حفظ سلامت عمومی بدن در تمام عمر است. هدف از بهداشت دهان و دندان، رعایت اصول خاص بهداشتی و تمیز کردن دهان و دندان برای حفظ سلامت بافت‌های مخاطی دهان و دندان‌ها است.



فعالیت ۱۲: گفت و گوی گروهی

- نشانه‌های پوسیدگی دندان چیست؟
- چه عواملی باعث پوسیدگی دندان‌ها می‌شوند؟
- روش‌های حفظ بهداشت دهان و دندان و جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها چیست؟



پوسیدگی دندان

پوسیدگی دندان یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که تمام گروه‌های سنی و جنسی را تهدید می‌کند و گاهی اوقات باعث از دست رفتن دندان نیز می‌شود و هزینه‌های زیادی را بر فرد تحمیل می‌کند. از این‌رو مراجعت مداوم (هر شش ماه یک بار) به دندان‌پزشک و معاینه مرتب دندان‌ها توصیه می‌شود.

به طور کلی می‌توان گفت چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند (شکل ۱۶).



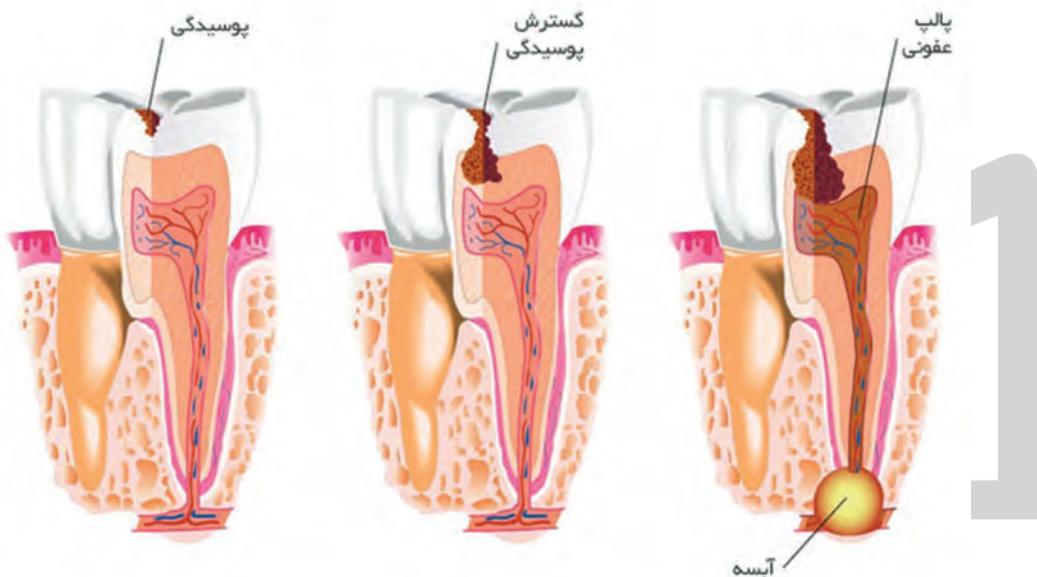
شکل ۱۶. عوامل اصلی مؤثر بر پوسیدگی دندان

۱. میکروب‌ها: در دهان هر فرد به طور طبیعی انواع و اقسام میکروب‌ها وجود دارد و لولی همه میکروب‌های موجود در دهان پوسیدگی زا نیستند. در واقع انواع خاصی از میکروب‌های در پلاک میکروبی وجود دارند که می‌توانند پوسیدگی را به وجود آورند.

جهنم و آتش: موصفاتی در بروکسیز پوشیدن دندان‌ها می‌شوند. میزان چسبندگی ماده غذایی، تعداد دفعات مصرف و نوع قند در ایجاد پوسیدگی نقش دارند.

۳. مقاومت شخص و دندان: عوامل متعددی همچون وضعیت بزاق دهان، شکل و فرم دندان‌ها، طرز قرارگیری دندان، میزان مقاومت دندان نسبت به اسید تولید شده توسط میکروب‌ها، نوع میکروب‌های موجود در حفره دهان و سلامت عمومی فرد بر میزان ایجاد پوسیدگی تأثیر دارند.

۴. 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 موادغندی به میکروب‌های پلاک، ۲ تا ۵ دقیقه طول می‌کشد تا اسید ایجاد شود. در طی مدت ۱۰ دقیقه میزان اسید به حداقل مقدار خود می‌رسد. سپس ۲۰ تا ۶۰ دقیقه در همان حال باقی می‌ماند و بعد از آن به تدریج به حالت عادی بر می‌گردد. با هر بار خوردن غذای حاوی موادغندی، محیط پلاک میکروبی اسیدی می‌شود و تا این محیط اسیدی به حالت عادی برگردد، با خوردن مجدد موادغندی، محیط دهان دوباره اسیدی می‌گردد. به این ترتیب در صورت عدم شستشوی به موقع، دندان‌ها دچار پوسیدگی می‌شوند.



شکل ۱۷. مراحل پوسیدگی دندان

هوا تخصصی ترین اسایت مشاوره کیشور پوسیدگی با اسایه رنگ (قهوهای یا سیاه رنگ) آغاز می‌شود، با

ادامه پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج)، دندان، حساس به سرما، گرم و شیرینی می‌شود و حتی گاهی در دندان، دردهای مداوم و شدید ایجاد می‌شود. هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد به طور معمول دردهای شدید شبانه، مداوم و خود به خودی به وجود می‌آید و در صورت عدم درمان، در انتهای ریشه دندان اعفونت ایجاد می‌شود (آبسه دندانی) که می‌تواند با ایجاد تورم بروی لثه یا گاه تورم در صورت همراه باشد (شکل ۱۷).

برای جلوگیری از پوسیدگی دندان ضمن برهیز از مصرف مواد قندی و سیگار لازم است نسبت به شستشوی مرتب دهان و دندان با روش‌های مناسب و صحیح اقدام شود. حداقل دوبار مسوک زدن (صبح‌ها قبل یا بعد از صبحانه و شب‌ها قبل از خواب) و یک بار استفاده از نخ دندان در طول یک شب‌انه روز مورد تأکید است.

گاهی افراد دچار بوی بد دهان می‌شوند، البته بوی بد تنفس نباید با بوی آزاردهنده زودگذری که ناشی از خوردن غذا (مثل سیر) یا سیگار کشیدن است، اشتباه شود. تنفس بد بوی صحبتگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می‌شود، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب بوده و خود به خود پس از صرف صبحانه و یا استفاده از مسوک و نخ دندان برطرف می‌شود.

چنانچه فرد به صورت دائم دچار بوی بد تنفس باشد، نشانگر نوعی بیماری یا پوسیدگی دندان است که با تأکید بر رعایت اصول بهداشت دهان و دندان و زبان (مسوک کردن زبان) لازم است به دندانپزشک مراجعه کند.

بیشتر بدانید

• نحوه صحیح مسوک زدن

در هر شب‌انه روز حداقل دو نوبت و در هر نوبت حداقل به مدت ۲ دقیقه و با استفاده از مسوک مناسب باید دندان‌های خود را مسوک بزنیم. در شکل زیر روش‌های صحیح مسوک زدن و استفاده از نخ دندان نشان داده شده است.



۱- مسوک را با زاویه ۴۵ درجه بگیرید و در امتداد خط لثه و به طور عمودی مسوک را بکشید. در هنگام مسوک زدن، سر مسوک باید هم به سطح دندان‌ها و هم با لثه‌ها تماس داشته باشد.

۲- سطح خارجی دندان‌های را با حرکت افقی مسوک به سمت عقب و جلو و حرکات چرخشی مسوک، تمیز کنید. در هر مرحله، یک گروه ۲ الی ۳ تابی از دندان‌ها را با این شیوه تمیز کنید.

۳- مسوак را با زاویه ۴۵ درجه نسبت به دندان‌ها و خطوط لثه بگیرید و به صورت مشابهی، با حرکات چرخشی و حرکت عقب به جلوی مسواك سطح داخلی دندان‌ها را نیز مسواك بزنید.

۴- مسواك را بچرخانید و نیمه جلویی مسواك را پشت دندان‌های جلویی بگذارید و با حرکت عقب و جلو، این قسمت را تمیز کنید.

۵- سر مسواك را روی دندان‌های آسیاب بگذارید و به آرامی و با حرکت دادن مسواك به عقب و جلو، این قسمت را نیز تمیز کنید. برای تمیز کردن زبان از باکتری‌های بدبو، مسواك را روی عقب زبان بگذارید و به سمت جلو بکشید.

• نحوه صحیح استفاده از نخ دندان

۱- حدود ۴۰ سانتی‌متر از نخ دندان را جدا کنید و هر کدام از دوسر نخ دندان را به دور انگشت وسط خود بپیچید و قسمت میانی نخ دندان را بین انگشت‌های سبابه و انگشت شست هر دست بگیرید به طوری که حدوداً ۳ تا ۵ سانتی‌متر از نخ دندان بین انگشتان شما باشد. از انگشتان شست خود برای حرکت دادن نخ دندان بین دندان‌های بالا استفاده کنید.

۲- بین ۳ تا ۵ سانتی‌متر از نخ دندان را بین انگشتان خود بگیرید و برای حرکت دادن نخ دندان در بین دندان‌های پایینی از انگشت سبابه استفاده کنید.

۳- نخ دندان را با حرکت زیگزاگی آرام بین دندان‌ها حرکت دهید و نخ دندان را به یکباره بین دندان‌ها فشار ندهید و به آرامی تمام کناره‌های دندان را با نخ دندان تمیز کنید.

۴- نخ دندان را به سمت بالا و پایین حرکت دهید و در زیر خط لثه‌ای نیز بپرید. هر یک از دندان‌ها را تمیز کنید و برای هر دندان از قسمت تمیز نخ دندان استفاده کنید.

فعالیت ۱۳: پژوهش گروهی

- از نحوه مسواك زدن و نخ دندان کشیدن چند فرد مختلف عکس یا فیلمی تهیه کنید، سپس با نمایش آن در کلاس، اشکالات آنها را شناسایی کنید.

توصیه‌های خودمراقبتی بهداشت فردی

- مطالعه و کارهای چشمی را در نور کافی انجام دهید. مدت زمان استفاده از گوشی همراه و سایر وسایل الکترونیکی را در طول روز محدود کنید. در هنگام استفاده از این ابزارها نکات بهداشتی چشم را رعایت کنید.
- برای حفظ سلامت چشم و شادابی پوست خود در رژیم غذایی روزانه، مصرف سبزی و میوه‌های مختلف و نوشیدن آب کافی را بگنجانید.
- در صورت بروز هر نوع ناراحتی در دیدن، مثل تارشدن دید، دیدن جرقه‌های نورانی، کج و معوج دیدن خطوط صاف، درد و قرمزی چشم‌ها و ... و یا داشتن سابقه خانوادگی بیماری‌های چشمی به چشم پرشک مراجعه کنید.
- برای حفظ سلامت چشم و پوست خود از قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور آفتاب پرهیز کنید و در صورت قرار گرفتن در معرض نور خورشید، لباس یوشیده و آستین بلند، کلاه‌های لبه پهن، عینک‌های آفتابی با ویژگی حفاظت در برابر اشعه فرا بنفس و کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنید.
- به منظور پیشگیری از آسیب‌های گوش، از مصرف خودسرانه دارو، به خصوص آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای دست‌ساز خانگی خودداری کنید.
- پس از استحمام یا شنا، گوش خود را با گوشی یک حوله خشک و تمیز به آرامی خشک کنید و هرگز اجسام نوک تیز و این قبیل را وارد گوش خود نکنید.
- صدای رادیو، تلویزیون و سایر وسایل صوتی را در محدوده این نگه دارید و از گوش کردن مدام و صدای بلند، به ویژه از طریق هدفون، خودداری کنید.
- هنگام کار با ماشین‌آلات پرسروصدما، ابزار‌آلات برقی یا حضور مدام در مکان‌هایی که معمولاً پرسروصدما هستند، از ابزارهای حفاظت از شنوایی مثل گوشی‌های محافظ، کلاهک‌ها و محافظهای گوش استفاده کنید.
- از محصولات بهداشتی – آرایشی استاندارد و مناسب با نوع پوست و مو و آب و هوای محل زندگی خود استفاده کنید.
- نسبت به شست و شوی بدن و موی سر به روش صحیح اقدام کنید.
- به میزان کافی بخوابید، الگوی خواب خود را منظم کنید و از کم خوابی پرهیز کنید.
- برای حفظ بهداشت دهان و دندان خود از نخ دندان و مسواک زدن به شیوه صحیح استفاده کنید.
- برای بررسی وضعیت دهان و دندان به طور منظم (هر ۶ ماه یک بار) به دندان پرشک مراجعه کنید.
- مسواک خود را هر چند وقت یک بار (۳ الی ۴ ماه) تعویض کنید و از مسواک با موهای خمیده و نامنظم و دارای تغییر رنگ پرهیز کنید.

بهداشت ازدواج و باروری



ازدواج یک مرحله بسیار مهم از زندگی انسان است که نه تنها برای زن و مرد بلکه برای تداوم نسل های بعد نیز سرنوشت ساز است. ازدواج عامل تکامل انسان است، چنانچه پیامبر اکرم ﷺ می فرمایند : «هیچ بنایی در اسلام از ازدواج در نزد خدا محبوب تر نیست» (وسائل الشیعه، جلد ۱۴، صفحه ۳) و نیز می فرمایند : «هر کس ازدواج کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است» (وسائل الشیعه، جلد ۱۴، صفحه ۵).

ازدواج مناسب، راه اصلی نیک بختی است و موفقیت در آن مستلزم کسب آمادگی های لازم و رعایت مسائل بهداشت جسمی، روانی و اجتماعی زوجین است. رعایت اصول بهداشت ازدواج و باروری نقش مهمی در سرنوشت خانواده و جامعه داشته و ضامن تأمین سلامت نسل های بعدی است.

سن ازدواج

بلغ جنسی زن و مرد، اولین شرط لازم برای ازدواج است، در جوامع گذشته اغلب سن ازدواج نزدیک به سن بلوغ جنسی پسران و دختران بوده است. ولی رفته رفته با تغییرات اجتماعی، تغییر الگو و سبک زندگی و بعضی از عوامل دیگر، سن ازدواج نیز تغییرات زیادی کرده است. سن ازدواج در جوامع مختلف، متفاوت است و عوامل متعددی در تعیین آن نقش دارند. در جامعه ما نیز سن ازدواج متأثر از عوامل متعددی است. برای نمونه در فرهنگ ایرانی - اسلامی ازدواج امری مقدس شمرده شده و براساس آموزه های اسلامی به جوانان سفارش می شود آن را به تأخیر نیندازند.

فعالیت ۱: گفت و گوی کلاسی

- به نظر شما محسن ازدواج چیست و چرا به جوانان توصیه شده است سن ازدواج را به تأخیر نیندازند؟

برخورداری از آمادگی جسمی، روانی و اجتماعی در ازدواج، علاوه بر تحکیم بنیان خانواده و سلامت فرزندان، موجب تضمین سلامت جامعه نیز خواهد بود.

بلوغ جسمانی : توانایی فرد از نظر تولید مثل است که برای دختران از حدود سنین ۹ تا ۱۳ سالگی و در پسران از حدود ۱۵ تا ۱۷ سالگی شروع می شود.

بلوغ روانی : بلوغ روانی همان رشد شخصیت است و به این معناست که فرد باید از لحاظ شخصیتی، توانمندی و پختنگی به مرحله‌ای برسد که نه تنها نسبت به خود شناخت کافی پیدا کند و بتواند مصالح خود را تشخیص دهد، بلکه نسبت به فردی که در نظر دارد با او ازدواج کند نیز شناخت کافی به دست آورد.

بلوغ اجتماعی : نیز به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می گردد. بنابراین یک پسر یا دختر جوان ممکن است در سن ۱۸ سالگی یا پایین تر زمینه‌های فوق را یکجا و کامل پیدا کند و آماده ازدواج باشد؛ در حالی که فردی دیگر در سنین بالاتر هم تواند به آنها دست یابد که البته در کتاب مدیریت خانواده به طور مبسوط به این موضوع پرداخته شده است.

فعالیت ۲: گفت و گوی کلاسی

- به نظر شما زوجین قبل از ازدواج باید چه نکات بهداشتی را مد نظر قرار دهند؟

علاوه برآمادگی‌های لازم برای ازدواج، اطمینان از مبتلا نبودن زوجین به بیماری مسری، نداشتن اعتیاد و... از مواردی است که بی توجهی نسبت به آنها، علاوه بر مشکلاتی که می تواند برای خود زوجین به همراه داشته باشد، سبب تولد کودکانی می گردد که برای زندگی طبیعی از سلامت کافی برخوردار نیستند. به این منظور انجام یک رشته اقدامات و توجه به پاره‌ای از نکات بهداشتی در قبل از ازدواج مورد تأکید است.

اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج

۰ رعایت بهداشت فردی زوجین : بهداشت فردی بالاخص بهداشت دهان و دندان، بهداشت یوست و دستگاه‌های تولید مثل برای زوجین بسیار ضروری است. برای نمونه اگر دهان یکی از زوجین دارای مشکلاتی مانند بوی نامطبوع، بیماری‌های لثه‌ای، آلدگی‌های میکروبی و ... باشد، این امر به کیفیت

زنگی مادر تخلصی قرین با سایمتو میکلاره کیشور و مقارتی مسری در یک طرف می‌تواند طرف مقابل را نیز آلوده کند.

۰ آزمایش‌های لازم و واکسیناسیون : انجام آزمایش و واکسیناسیون قبل از عقد امری الزامی است تا به کمک آن سلامت زوجین و تداوم ازدواج تضمین شود. آزمایش‌های مربوط به ازدواج موارد زیر را شامل می‌شود :

۱. آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین
۲. آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی زوجین
۳. تزریق واکسن کزار برای خانم‌ها
۴. بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی

همچنین به زوجین توصیه می‌گردد که قبل از ازدواج، آزمایش‌های لازم و مربوط به شناسایی و پیشگیری بیماری‌های عفونی نظیر انواع هپاتیت و ایدز را به عمل آورند و خود را در برابر بیماری‌هایی مانند هپاتیت واکسینه کنند.

بیشتر بدانید

اهمیت اطلاع از نوع گروه خونی در این است که مادر بتواند در آینده نوزادان سالم به دنیا آورد؛ زیرا اگر مثلاً مادر گروه خونی با Rh منفی و پدر گروه خونی با Rh مثبت داشته باشد، برای جلوگیری از واکنش خونی ناشی از ورود خون جنین با Rh مثبت به خون مادر و تولید آنتی بادی علیه جنین در بارداری‌های بعدی، باید ۷۲ ساعت بعد از زایمان اول و در بارداری‌های بعدی در هفته ۲۸ بارداری آمپول روگام به مادر تزریق شود.



هیوک تخصصی در جن سایت مشاوره کشور ازدواج و مشاوره : زوجین در آستانه

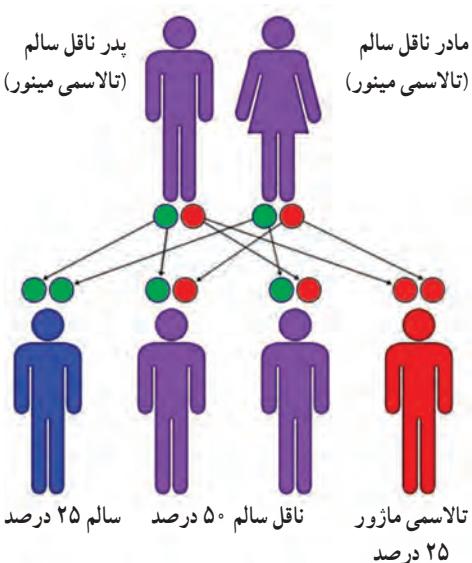
عقد با مراجعه به مرکز بهداشتی- درمانی و نام نویسی در کلاس آموزش هنگام ازدواج شرکت می کنند و پس از انجام آزمایش های قبل از ازدواج به طور هم زمان در کلاس های آموزشی جداگانه حضور می باشند. در این دوره ها آموزش هایی درباره مبانی ازدواج از دیدگاه دین مبین اسلام، روابط عاطفی و اجتماعی ازدواج و نیز



مطلوبی درباره آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تناسلی، روابط زناشویی و ... به زبان ساده ارائه و به سؤالات احتمالی زوجین پاسخ داده می شود. همچنین در صورت نیاز مطالبی درباره فاصله مناسب بین ازدواج و اولین بارداری مطرح می گردد.

به اعتقاد محققان، مشاوره قبل از ازدواج دارای اهمیت بسیار است. هدف از مشاوره قبل از ازدواج بررسی و تطبیق تناسب های لازم بین دو فرد برای تشکیل زندگی مشترک است. به این منظور تناسب میان زن و مرد به لحاظ ذهنی و تفکراتی که دارند به صورت اجمالی بررسی و مورد ارزیابی قرار می گیرد تا تشخیص داده شود که زوجین قادر به زندگی مشترک با هم دیگر هستند یا نه. با این مباحث در کتاب مدیریت خانواده و سبک زندگی بیشتر آشنا می شوید.

مشاوره ژنتیک برای چه افرادی لازم و ضروری است؟ یکی از اهداف اصلی ازدواج، زاد و ولد است و بدیهی است هر پدر و مادری در آرزوی داشتن فرزندان سالم و تندrst هستند. مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی نیست ولی از آنجا که تأثیر عوامل ارثی و ژنتیکی در بروز نارسایی ها



در کودکان ثابت شده است، به دختران و پسرانی که تصمیم می گیرند با هم ازدواج کنند، توصیه می شود چنانچه در فامیل خود ساقه نقص ها و بیماری های مادرزادی دارند، قبل از هر کاری، با مراجعه به مراجع صلاحیت دار، مشاوره ژنتیک انجام دهند. امروزه بیش از ۲۰۰۰ نوع بیماری ارثی مختلف شناخته شده که ممکن است از طریق

شکل ۱. تالاسمی مادرور بیمار است و هر دو زن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است، تالاسمی مینور حامل زن بیمار است ولی بیمار تالاسمی نیست و کم خون است.

هوا تخصصی ترین پسر و بانو مشاوره کشور به ارت رسیدن روحانیت مادری میان زن و مرد کند. هر یک از ما حدود ۳۰٪ در تک تک سلول های بدنمان داریم که در این میان ممکن است در هر فرد یک یا چند زن معیوب هم به صورت نهفته وجود داشته باشد. این زن نهفته (مغلوب) در یک فرد سالم اگر طی یک ازدواج فامیلی در کنار زن نهفته همسر قرار گیرد، منجر به بروز بیماری در فرزند می شود. برای نمونه بیماری تالاسمی یک بیماری ارشی است که از والدین حامل زن معیوب به فرزندان منتقل می شود. (شکل ۱)

فعالیت ۳ : خودارزیابی

- با پرس و جو از پدر و مادر و بزرگترهای فامیل و به کمک جدول زیر، سابقه بیماری ها و اختلالات ژنتیکی خانواده خود را شناسایی کنید و علامت بزنید.

وضعیت خانواده		سابقه بیماری و اختلالات ژنتیکی
وجود ندارد	وجود دارد	
		ازدواج فامیلی
		حامگی در سن ۳۵ سال و بالاتر
		اختلالات خونی از جمله تالاسمی
		وجود نقاچی مادرزادی
		کوتاهی بیش از حد قد و سایر اختلالات رشد
		عقب ماندگی ذهنی یا تأخیر رشد
		نازایی یا سقطهای مکرر
		بیماری های قلبی - عروقی و بیماری هایی که ارت در آنها دخیل است
		اختلالات متابولیکی

دستور العمل : در صورت وجود حتی یک مورد از موارد فوق، قبل از ازدواج حتماً به مشاوره ژنتیک مراجعه کنید.

باروری و فرزندآوری

فرزندآوری و پدر و مادر شدن یکی از شیرین ترین تجربیات آدمی است. داشتن فرزند یکی از اهداف مهم ازدواج و زندگی مشترک است و اکثر زوجین داشتن فرزند را به عنوان یکی از خواسته ها و هدف های خود در زندگی مشترک مدنظر دارند. بر این اساس برنامه ریزی برای فرزندآوری که از مهم ترین مسئولیت های

هیچ تخصصی ترین اسایت مشاوره کشور در دستورات دینی و بهداشتی در این زمینه وجود دارد.

بزرگان دینی به والدین توصیه می‌کنند پیش از انعقاد نطفه و در طول بارداری مراقبت‌هایی نظیر اطمینان از حلال و طیب بودن غذا، رعایت واجبات، سعی در مستحبات، گفتن ذکرها و خواندن دعاهاي خاص و ختم قرآن را در دوران بارداری انجام دهند.

کارشناسان بهداشتی هم توصیه می‌کنند که زوجین پس از اطمینان از تمايل و توانایی پذيرش مسئوليت برورش فرزند با كسب اطلاعات لازم درباره مسائل بهداشتی بارداری و فرزندآوری نسبت به رعایت آنها اقدام نمایند.



شكل ۲. یکی از نشانه‌های بلوغ همسران، صحبت با یکدیگر در مورد فرزندآوری است.

فعالیت ۴: گفت و گوی گروهی

- مشکلات ناشی از ناباروری و تأثیر آن بر زندگی زوجین چیست؟
- عواملی که زمینه‌ساز ناباروری در زوجین می‌شوند، کدام‌اند؟ آیا می‌توان از آنها پیشگیری کرد؟

عوامل مؤثر بر باروری زوجین چیست؟

عوامل متعددی وجود دارد که باروری زوجین را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برخی از این عوامل به شرح زیر است :

سن : در نظر گرفتن سن مناسب برای فرزندآوری زوجین، دارای اهمیت است زیرا با بالا رفتن سن خانم‌ها، شرایط باردار شدن دشوار می‌گردد و در مردان هم، به طور طبیعی با افزایش سن، تولید هورمون مردانه به تدریج کم می‌شود.

کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی : مصرف دخانیات در مردان و زنان (هر دو) اثر منفی زیادی بر سلامت باروری دارد. این اثرات حتی زمانی که خود فرد از این مواد استفاده نمی‌کند ولی مکرراً در معرض دود آنها قرار دارد، نیز ایجاد می‌شود.

هبو برخورداری تخصصی تبرین سایت بروزگردان مشاوره کشور

خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند نامنظم است و این افراد ممکن است با مشکل عدم تخمک گذاری رو به رو شوند. برای نمونه چاقی مادر عوارضی همچون افزایش فشار خون، دیابت دوران بارداری، وزن زیاد نوزاد در هنگام تولد و سزارین را در بی خواهد داشت و ممکن است به دوره‌های نامنظم قاعدگی، افزایش احتمال ناباروری و کاهش موفقیت درمان‌های ناباروری و افزایش خطر سقط خود به خودی جنین پینجامد.

تغذیه: معمولاً زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند نیاز به رژیم غذایی خاصی ندارند، مگر اینکه پزشک برای باردار شدن رژیم غذایی خاصی را تجویز کند. رژیم غذایی متعادل ترکیبی از انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و دیگر مواد مغذی، مواد مورد نیاز بدن را تأمین خواهد کرد.

ورزش: ورزش احساس خوبی ایجاد می‌کند، خواب را بهبود می‌بخشد، سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد، به کنترل وزن کمک کرده و بیماری‌های مزمن مانند حملات قلبی، سکته‌های مغزی، بیماری قند و برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. از این‌رو انجام روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند برای بهره‌مندی از تمام فواید ورزش برای زوجین توصیه می‌شود.

داروهای محرک و مکمل‌ها: استفاده بی‌رویه از داروهای محرک و برخی از مکمل‌ها مانند برخی از مکمل‌هایی که در بدن‌سازی مورد استفاده قرار می‌گیرند، روی تولید هورمون زنانه و مردانه تأثیر می‌گذارد و احتمال ناباروری را به میزان زیادی افزایش می‌دهد.

استرس: افراد در هر شغل و مسئولیتی باید زمانی را برای پرداختن به امور مورد علاقه خود و کسب آرامش اختصاص دهند. مطالعه، قدم زدن، عبادت، گوش دادن به نواهای دلنشیں و ملایم، صحبت و تبادل پیام با دوستان از راه‌های دستیابی به آرامش است.

آلودگی محیطی و ناباروری: سیگار، گازوئیل، بخار ناشی از رنگ‌ها و اگزوژ اتومبیل از جمله مواد آلوده‌کننده‌ای هستند که بر باروری تأثیر می‌گذارند. این آلودگی‌ها حتی بر باروری خانم‌هایی که هنوز باردار نشده‌اند نیز تأثیر منفی خواهد گذاشت.

سفیدکننده‌های حاوی کلر: اغلب موادی که برای سفید کردن لباس‌ها و سطوح در خانه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند حاوی کلر هستند. سفیدکننده‌های کلردار بر روی باروری تأثیر منفی می‌گذارند. بنابراین افرادی که برای تمیز کردن خانه و لباس‌های زیر از مواد سفیدکننده به طور مکرر استفاده می‌کنند، بیشتر در معرض مشکل ناباروری و مخاطرات آن قرار می‌گیرند.

بیماری‌های منتقله از راه جنسی: مثل سوزاک و... از عوامل خطر نسبتاً شایع ناباروری هستند که در صورت عدم درمان، منجر به بیماری التهابی لگن می‌شوند. بیماری التهابی لگن عوارضی مانند سقط، حاملگی

هشوا تخصصی تربیت سایت مشاوره کشیده را در بین رحیقی را با مشکل می‌وارض احتمال پچه دار شدن را کم می‌کند.
مشروبات الکلی یا داروهای روان گردن : مصرف الکل و داروهای روان گردن حامله شدن یا تداوم یک حاملگی را با مشکل مواجه می‌کند.

قاعدگی‌های نامنظم : زنانی که قاعده نمی‌شوند یا فاصله دوره‌های قاعدگی آنها بیش از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۵ روز است، ممکن است به اختلالات تخمک‌گذاری دچار باشند، از این‌رو توصیه می‌شود حتماً به پزشک مراجعه کنند.

ابتلا به بیماری مزمن : دیابت، آسم، فشار خون بالا یا دیگر بیماری‌های جسمی ممکن است بر روی بارداری و یا جنین تأثیر داشته باشند. بنابراین مشورت با پزشک پیش از اقدام به بارداری توصیه می‌گردد.

فعالیت ۵: پژوهش گروهی

- با مراجعه به منابع معتبر، درباره تأثیر یکی از عوامل زیر بر باروری، اطلاعات جامع‌تری را جمع‌آوری کنید و در کلاس ارائه دهید.
 ۱. مصرف داروهای محرک و مکمل‌ها
 ۲. کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی
 ۳. مشروبات الکلی
 ۴. چاق و لاغری مفرط

توصیه‌های بهداشتی برای باروری مردان

- با توجه به اینکه برخی از داروها می‌توانند تأثیر منفی در باروری مردان داشته باشند، لازم است آفایان در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند.
- پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ
- پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپ تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تن (شکل ۳)
- پرهیز از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان
- پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد



شکل ۳. نمونه‌هایی از نحوه به کارگیری وسایل الکترونیکی در مردان

توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان

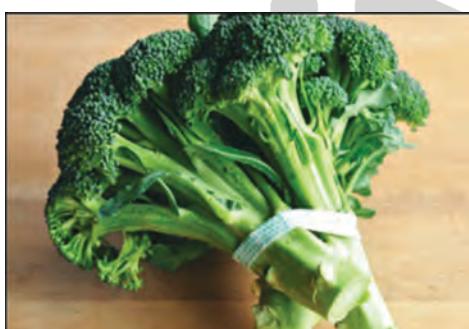
- برای بارداری در سنین خیلی پایین یا بالا حتماً لازم است با پزشک مشورت شود.
- ضروری است از بارداری مجدد با فاصله کمتر از دو سال از زایمان قبلی نیز خودداری گردد.
- خانم‌ها از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از اسید فولیک مصرف کنند و در صورت داشتن کم خونی باید آن را درمان کنند. در تصویر زیر برخی از مواد غذایی حاوی اسید فولیک را مشاهده می‌کنید.



لوبیا چیتی



بادام زمینی



کلم بروکلی



تخمه آفتابگردان

شکل ۴. مواد غذایی حاوی اسید فولیک

همه خانم ها باید از ترینی سبیت پر یماری های سرخجه کشواره کشواره شوند. سرخجه یک بیماری ویروسی واگیردار است که در صورت ابتلای مادر در دوران بارداری، عوارض خطناک و غیر قابل برگشتی برای جنین خواهد داشت (شکل ۵)، بنابراین لازم است واکسن سرخجه برای زنانی که اینمی نسبت به آن ندارند حتماً سه ماه قبل از بارداری تجویز شود. همچنین از تکرار هر ۱۰ سال یک بار واکسن کزان و دیفتربی (توأم) اطمینان حاصل شود.



عقب افتادگی ذهنی

بیماری های قلبی

آب مروارید

شکل ۵. انرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد

- قبل از بارداری برای اطمینان از سلامت لثه و دندان، مراجعته به دندانپزشک ضروری است؛ زیرا در سالم به دنیا آوردن جنین با وزن مطلوب دارای اهمیت است.
- همچنین توصیه می شود خانم ها در صورت ابتلا به بیماری های زیر، بارداری خود را تا زمان بهبودی نسبی به تأخیر بیندازند.

- برخی از بیماری های قلبی - عروقی (مانند نارسایی دریچه قلب)، خود اینمی (مانند لوپوس)، کلیوی (مانند نارسایی کلیه) و سایر بیماری های مزمن (مانند دیابت، فشار خون بالا)، بیماری های تیروئید، بیماری های روانی، سل و برخی از کم خونی ها
- هر گونه تومور در سیستم عصبی مرکزی
- بیماری هایی همچون ام. اس و صرع
- افراد تحت شیمی درمانی
- بیماری های مقاربته

بهداشت روان

نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه‌های گستردگی و پیچیده‌ارتباطات انسانی و تنوع آنها، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی، تغییر نیازهای امروز انسان‌ها در جامعه و... پیچیدگی‌های زندگی را بالا برده و انسان‌ها را با چالش‌ها و فشارهای متعدد روبرو ساخته است. برخی از این عوامل ممکن است افراد را دچار آشفتگی‌های هیجانی کند. چنین حالات و هیجانات زودگذر معمولاً طبیعی بوده و در رفتارهای روزمره فرد قابل مشاهده‌اند و دوام چندانی ندارند. اما اگر این حالات تکرار شده واستمرار یابند، در کارکردهای جسمانی و روانی و فعالیت‌های فردی و اجتماعی فرد اثر سوء گذاشته، روند زندگی را مختل می‌کند و باعث مزاحمت و رنجش دیگران می‌شود.

در چنین حالتی ممکن است فرد تصمیم‌های نابجا بگیرد، به موقع اقدام نکند، ارتباطش با دیگران دچار اختلال شود و در اثر ناکامی‌های حاصل در اموری مانند تحصیل، شغل و... دچار اضطراب و خشم شود و یا افسردگی بر او مستولی شود.

برای پیشگیری از بروز این قبیل مشکلات، لازم است خودآگاهی، عزت نفس، سرسختی و مقاومت در مقابل مشکلات، تابآوری و... در فرد تقویت شود تا رشد و توانایی روانی، عاطفی و بهداشت روان وی ارتقا یابد و او را قادر سازد بر تعارض‌ها و فشارهای زندگی چیره شده و از امکان تداوم زندگی آرام و سالم برخوردار گردد.

خودآگاهی

فعالیت ۱: گفت‌وگوی کلاسی

- شما خود را چقدر می‌شنناسید؟

- شناخت شما از خودتان شامل چه جنبه‌هایی است؟

تئاتر سایت مشاوره کشور

همه ما شناختی از خودمان در ذهن داریم؛ مانند رنگ پوست، رنگ چشم، شکل بینی، طول قد و... همچنین از اطلاعات کاملی درباره قومیت، پدر و مادر، تاریخ و محل تولد و... خود برخورداریم. اما دانستن اینها برای پاسخ به خودشناسی کافی نیست. اگر قدری پوسته بیرونی وجود خود را کنار بزنیم و از بیرون به اعمق درون خود راه پیدا کنیم به توصیفی از خود دست خواهیم یافت که خودشناسی ما را کامل تر می‌کند.



خودشناسی یا همان شناخت فرد از خویشتن شامل شناخت توانایی‌ها، ضعف‌ها، احساسات، ارزش‌ها، مسئولیت‌ها، نیازها، آرزوها، اهداف و... است. خودآگاهی علاوه بر کمک به شکل‌گیری هویت مطلوب می‌تواند از بروز اختلالات روانی و شکل‌گیری رفتارهای پرخطر جلوگیری نماید. از این‌رو لازم است همان‌طور که در تعالیم اسلامی نیز سفارش شده است همه افراد، به خصوص نوجوانان که در مرحله حساس هویت‌یابی در زندگی هستند، همواره فرصتی را برای کاویدن در درون خود و شناخت خود واقعی‌شان فراهم آورند تا در مسیر صحیح که به سلامت و موفقیت آنها در زندگی می‌انجامد، حرکت کنند.

فعالیت ۲ : خودارزی‌بایی

به پرسش‌های زیر پاسخ دهید :

- به چه چیزهایی علاقه دارید، از چه چیزهایی بدنان می‌آید؟
 - چه نقاط قوت و چه نقاط ضعفی دارید؟
 - چه خواسته‌ها، آرزوها و نیازهایی دارید؟
 - چه هدف‌هایی دارید؟ برای رسیدن به هدف‌های خود چه فعالیت‌هایی را انجام می‌دهید؟
 - چه چیزهایی را ارزش می‌دانید؟
 - چه مسئولیت‌هایی برای خودتان قائل هستید؟
 - پیشتر چه احساساتی را - چه مثبت و چه منفی - تجربه می‌کنید؟
 - از چه چیزهایی بیشتر شاد و از چه چیزهایی بیشتر ناراحت می‌شوید؟
 - چه چیزهایی شما را امیدوار و چه خبرهایی ناامید می‌کند؟
 - در زندگی خود به چه چیزی می‌بالید و افتخار می‌کنید؟
 - چه چیزهایی به شما کمک می‌کند تا در برابر سختی‌ها و دشواری‌ها مقاومت کنید؟
- با جمع‌بندی پاسخ‌های خود به این پرسش‌ها، توصیفی واقعی از خود ارائه دهید.

از عوامل مهمی که در فرایند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند می‌توان به عزت نفس و سرسختی و تاب آوری اشاره کرد.

عهیت نفس خصصی ترین سایت مشاوره کشور

منظور از عزت نفس، احساس ارزشمند بودن است. عده‌ای به اشتباه تصور می‌کنند ملاک ارزشمندی و محترم بودن آنها داشتن صفات یا ویژگی‌های خاصی مانند اصل و نسب، ثروت، زیبایی و جذابیت، مدرک تحصیلی، شهرت و مقام، قدرت، شجاعت، جسارت و... است و ارزشمندی خود را به آنها نسبت می‌دهند، به همین دلیل در صورت فقدان آنها، احساس بی ارزشی و حقارت می‌کنند. اگرچه هیچ‌یک از ویژگی‌های فوق بد نیستند ولی مشروط کردن احترام و ارزش خود به آنها اشتباه است. خود آگاهی به انسان کمک می‌کند تا دریابد به دلیل انسان بودن، ارزشمند و محترم است و ارزش ذاتی او وابسته به هیچ‌یک از ویژگی‌های یاد شده نیست. این احساس خودارزشمندی درونی همان عزت نفس و کرامت انسانی است که می‌تواند مانند سپری قوی، در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند. جوانانی که دارای عزت نفس هستند، برای خود احترام قایل‌اند و با پیام‌های درونی مثبت و سازنده سروکار دارند که از درون آنها مدام به آنها خطاب می‌کند: «تو با ارزشی! تو می‌توانی! تو دوست داشتنی هستی! تو می‌توانی احساسات خود را به راحتی ابراز کنی! تو می‌توانی به دیگران اعتماد کنی!» و پیام‌هایی از این قبیل. در مقابل، افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند، در درون ذهن خود پیام‌هایی را می‌شنوند که به طور مرتباً عزت نفس آنها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی شان را تضعیف و تهدید می‌کند.

فعالیت ۳ : خودارزیابی

در این تصویر برخی از پیام‌های درونی منفی در یک نوجوان را که می‌تواند بر عزت نفس او تأثیر منفی بگذارد، ملاحظه می‌کنید؛ این پیام‌های را در درون خود جست‌وجو کنید و در صورت مواجهه با آنها، پیام‌های مثبتی را که می‌توان جایگزین آنها کرد بنویسید و سعی کنید با تکرار آنها، پیام منفی درونی خود را حذف کنید.

بهتر است

به جای اصلاح رفتار نامناسبی

که در خانواده‌ام هست، با آن کنار بیایم و
حرفی نزنم تا به کسی برخورد.

اگر

احساساتم را بروز ندهم،

بیشتر احساس اینمی خواهم کرد؛ بهتر است به همین روش ادامه دهم

من هرگز نباید به
دیگران اعتماد کنم

من لایق رفتار
احترام آمیز دیگران نیستم

بهتر است

راستش را نگویم زیرا شاید از
من برخند و دوستم نداشته باشند.

بهتر است

است به جای شوخ طبعی و
خوشبویی، تلح و جدی باشم و به همین
راه و روش ادامه دهم تا درباره من فکر
غلطی نکنند.

من هرگز

نباشد برای رفع مشکلات
خانوادگی ام درخواست کمک کنم تا
دیگران فکر کنند در خانواده‌ام همه چیز
عالی است.



هیوا تخصصی ترین سایت مشاوره کشوه

دانش عزت نفس افراد دچار ایدهای و خاری ماند اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار، اعتیاد به خرید و ... کند و از اینها بدتر در معرض رفتارهای پرخطر قرار دهد. از این‌رو لازم است افراد عزت نفس خود را به‌طور مستمر تقویت کرده و افزایش دهند. داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ارزشمندی درونی، نیازمند کسب تجارت در زندگی است.

برخی از راهکارهای بهبود عزت نفس به شرح زیر است:

- تعیین اهداف مشخص و برنامه‌ریزی برای دستیابی به آنها
- تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود
- تهیه فهرستی از توانمندی‌های فردی خود
- کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل
- مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی همچون حضور در فعالیت‌های فوق برنامه مدرسه مثل نماز جماعت
- برقراری رابطه سالم با دیگران
- دوست شدن با آدم‌های مثبت و الهام بخش
- معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر
- داوطلب شدن برای کمک به دیگران
- آراستگی



شکل ۱. عزت نفس باعث شکل‌گیری شخصیت درونی محکم و استوار در فرد می‌شود.

هیوای تخصصی و تاب آورین سایت مشاوره کشور

زندگی می‌تواند منبع لذتی بزرگ، رضایت‌بخش و شادی آفرین و یا چالش‌برانگیز، سخت و نامیدکننده باشد. بدون درنظر گرفتن اینکه زندگی چه سرنوشتی را برای ما رقم می‌زند، روشی که ما خودمان را با زندگی سازگار می‌کنیم، تطابق می‌دهیم و تجربیات روزمره خود را مدیریت می‌کنیم، نشان‌دهنده وضعیت ذهنی و روانی ماست.

آیا هنگام توفان، درختان را دیده‌اید که چگونه به خود می‌بیچند و خم می‌شوند؟ یا زمانی که برف‌ها به روی شاخه‌هایشان سنگینی می‌کنند تا با شاخه‌هایشان در مقابل زمین سر تعظیم فرود آورند؟ اما به ندرت می‌شکنند و به محض فروکش کردن توفان و آب شدن برف‌ها، به تدریج استوارتر از گذشته بر می‌خیزند زیرا از خود سرسختی و تاب آوری نشان می‌دهند. همه ما افرادی را می‌شناسیم که با وجود رشد در یک محیط نه چندان مناسب (مثلاً در خانواده‌های آشفته، مدارس شلوغ و کم امکانات، جوامعی با میزان بیکاری بالا و فرصت‌های شغلی اندک و...) به موفقیت‌های بزرگی در زندگی خود دست یافته‌اند؛ و بر عکس نیز، افرادی را سراغ داریم که با وجود در اختیار داشتن امکانات مناسب و برخورداری از شرایط ایده‌آل، موفقیت‌های کمی را در زندگی تجربه کرده‌اند!

فعالیت ۴: گفت‌وگویی کلاسی

- به نظر شما ویژگی‌های افرادی که در برابر ناملایمات و دشواری‌های زندگی موفق می‌شوند، چیست؟

فرد تاب آور نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می‌کند و به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی‌هایش توجه بیشتری می‌کند، مثلاً چنین شخصی یک موقعیت پر خطر را یک فرصت می‌داند نه یک تهدید و در دشواری‌ها به جای اضطراب به موفقیت فکر می‌کند.

افراد سرسخت و تاب آور در برابر فشار روانی مقاوم‌تر و نسبت به بیشتر افراد، کمتر مستعد بیماری هستند. افرادی که دارای این ویژگی هستند معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می‌کنند. نسبت به آنچه انجام می‌دهند، تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال تغییرات پذیرا هستند.



شکل ۲. افراد سرسخت و تاب آور برخلاف افراد فاقد تاب آوری، در مشکلات زندگی دارای ویژگی های تعهد، کنترل و چالش پذیری هستند.

تاب آوری شامل مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب‌دیدگی نشود و حتی می‌تواند در شرایط مشکل‌آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا بخشد (شکل ۲).

در برخی افراد گویی ظرفیت‌های درونی وجود دارد که در تجربه موقعیت‌های مشکل‌آفرین و تنفس‌زا کمک کننده است به گونه‌ای که هر قدر هم بر شدت عوامل استرس‌زا در زندگی آنها افزوده می‌شود، باز توان بیرون کشیدن خودشان از بحران و یا به قولی توان تاب آوردن در برابر سختی‌ها و نامایمایات را دارند. یکی از بارزترین نمونه چنین افرادی، هموطنان ما در شهرهای مرزی هستند. کسانی که در جنگ تحملی پس از ویران شدن شهرها و خانه‌هایشان و یا از دست دادن نزدیکانشان، ثبات عاطفی خود را حفظ کردن، در برابر استرس و فشار سرسختانه ایستادند و با نهایت توان خود، شرایط بسیار ناگوار را تحمل و با آن مقابله کردند و از همه مهم‌تر توانستند پس از اتمام جنگ علی‌رغم وجود مشکلات به حالت عادی و طبیعی در زندگی خود بر گردند. تاب آوری اگر چه قابلیتی درونی است، می‌تواند در تعامل با محیط، تقویت و توسعه یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت روانی مبتلور شود.

به کارگیری توصیه‌های زیر به حفظ و ارتقای تاب آوری کمک می‌کنند:

- داشتن عزت نفس
- داشتن هدف در زندگی
- مراقبت از تغذیه و سلامت
- کسب مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات توسعه‌دادن ارتباطات با دیگران

هیوای خوشبی تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

• ایجاد دلیستگی های مثبت

• تقویت مذهب و معنویت در خود

اختلالات روانی-رفتاری شایع در دوره نوجوانی

فعالیت ۵: گفت و گویی کلاسی

- به نظر شما نوجوانان با چه مشکلات روانی - رفتاری در زندگی خود مواجه هستند؟
- دلایل بروز این مشکلات چیست؟ و چگونه می توان بر آنها فائق آمد؟

در دوره نوجوانی که دوران گذر تدریجی از کودکی و ورود به دنیای بزرگ سالی است، تحولات اساسی و مهمی همچون بلوغ، احساس استقلال، نگرانی درباره آینده تحصیلی و شغلی و... در زندگی اتفاق می افتد. برخورد صحیح با این تغییرات نیازمند طی زمان و کسب تجربیات لازم است. نوجوانان با کسب اطلاعات و مهارت های کافی قادر خواهند بود در برخورد با این تغییرات تعادل روانی خود را حفظ نمایند، و از بروز اختلالات و بحران های روانی در امان بمانند.

فعالیت ۶: خودارزیابی

- با مطالعه موارد زیر ویژگی های روانی خود را ارزیابی کنید.

علائم هشدار دهنده اختلالات روانی-رفتاری	بلی	خیر
احساس مفرط درمانگی و بی ارزشی پس از شکست		
غبیت های غیر موجه و مکرر از محل تحصیل و یا کار		
عصبانیت و کم حوصلگی در برخورد با اطرافیان		
تردید و دو دلی های مداوم در تصمیم گیری های زندگی (تحصیل، شغل، ازدواج و...)		
نزاع و درگیری های مکرر و خشونت با افراد خانواده		
احساس ناامیدی مفرط و خلق افسرده		
گوشه گیری و اتزواب اجتماعی مفرط		
رفتار و اتفاقات عجیب و غریب و کلام نامفهوم		
احساس مداوم تشویش، دلهز و نگرانی بی دلیل		

دستور العمل: اینها علایم هشدار دهنده و احتمالی اختلالات روانی-رفتاری دوره نوجوانی است، در صورت وجود آنها در خودتان، سعی کنید عوامل به وجود آور نده آنها را شناسایی کنید و برای رفع آنها از مشاور یا روان درمانگر کمک بگیرید.

۵ کشولات روانی همانند اختلالات جسمی بهدلایل مختلف همچون آشفتگی در فضای خانوادگی، نداشتن امکانات کافی و ... ایجاد می‌شوند و شناخت آنها از اهمیت برخوردار است. از شایع‌ترین اختلالات روانی-رفتاری دوره نوجوانی می‌توان به استرس، اضطراب، افسردگی و خشم اشاره کرد.



شکل ۳. اختلالات روانی-رفتاری باعث کاهش کیفیت عملکرد در زندگی می‌شوند.

۶ فشار روانی (استرس) : بهروز در درس عربی همیشه مشکل دارد. دو روز دیگر قرار است آزمون هماهنگ عربی در سطح دبیرستان برگزار گردد. او تصمیم می‌گیرد با برنامه‌ریزی طی این دو روز، خود را برای آزمون آماده کند. ساعت چهار بعد از ظهر طبق برنامه، مطالعه خود را آغاز می‌کند. بعد از اتمام چند درس اول، به سراغ نمونه آزمون‌هایی که معلم در اختیار دانش‌آموزان قرار داده رفته و به سوالات پاسخ می‌دهد ولی به جز چند سوال بقیه سوالات را قادر نیست پاسخ دهد. رفته رفته احساس تپش قلب، افزایش تعداد نبض و گرما می‌کند. تصمیم می‌گیرد به مطالعه خود ادامه دهد ولی سردرد مانع ادامه مطالعه او می‌شود. بهروز ساعت‌های باقی مانده روز را از دست می‌دهد و شب را به سختی به خواب می‌رود آن زندگی توان با واقعی، رویدادها و مشکلاتی است که همواره بر جسم و روان افراد تأثیر می‌گذارد که به آن فشار روانی (استرس) گفته می‌شود. استرس یک واقعیت در زندگی است، هر کجا باشیم و هر کاری انجام دهیم نمی‌توانیم از آن اجتناب کنیم. معمولاً همه افراد در لحظاتی از زندگی خود همچون مسافرت، حضور در جلسه امتحان، بیماری و ... آن را تجربه می‌کنند. ولی می‌توان آن را در شرایط ناخوشایند تحت کنترل در آورد تا بر ما غالب نشود. فشار روانی (استرس) ذاتاً خوب یا بد نیست بلکه ممکن است اثرات مثبت یا منفی بر جسم و روان داشته باشد. فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می‌کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید، در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می‌شود. برای نمونه، فشار روانی شب امتحان در حد متعارف (سالم) باعث می‌شود شما انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته باشید، اما اگر همین فشار روانی (ناسالم) شدید شود مانع درس خواندن شما شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختلف می‌کند.

در فشار روانی (استرس)، فشار خون بالا رفته و تعداد نبض افزایش می‌باشد و احساس تپش قلب، ناراحتی معدہ،

هیوا تخصصی ترین رسانیت مشاوره کشوار سرگیجه سردرد، هریقیه سردرد، امراض روانی (استرس) چندان مشکل آفرین نیست ولی تکرار آن موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند بیماری‌های قلبی- عروقی، التهاب‌های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می‌شود.

فعالیت ۷ : خودارزیابی

- برخی از موقعیت‌های استرس‌زا در زندگی خود را شناسایی کنید و به کمک جدول زیر راهکارهای مناسب مدیریت و کنترل آنها را شناسایی کنید و با فلش آنها را به هم وصل کنید.

موقعیت‌های استرس‌زای قابل پیش‌بینی	راهکارهای مدیریت و کنترل استرس
داشتن صبر و حوصله	۱. دیر رسیدن مادر به منزل از محل کار
یافتن راه حل منطقی	۲. ماندن در ترافیک و ترس از جا ماندن از قطار
توکل بر خدا و خود را به خدا واگذار کردن ۳
نرمش و ورزش منظم	
انجام تمرین تمرکز و آرام‌سازی خود	
داشتن لبخند و شاد بودن	
خودداری از عصبانیت و خصومت	
گرفتن دوش آب سرد به هنگام عصبانیت	
بهره‌گیری از ذکر، دعا و توسل	
پرداختن به امور هنری مورد علاقه	
گفت‌وگوی دوستانه و صمیمی با اعضای خانواده	
مشورت با دیگران و اجتناب از تصمیم‌های عجولانه	
اختصاص دادن اوقاتی از روز به خود و تفکر درباره امور شخصی	

• اضطراب : ناهید در آستانه ورود به مدرسه ناگهان شک می‌کند که آیا بعد از اتو کردن لباس خود، اتو را از پریز برق کشیده است یا نه! وقتی به یاد می‌آورد که آخرین نفری بوده که از منزل خارج شده، نگرانی او بیشتر می‌شود و احساس تپش قلب و گرما می‌کند. او در ذهن خود صحنهٔ آتش‌سوزی منزل را تصور می‌کند و به شدت مضطرب می‌شود و در حالی که چهراش به شدت برآفروخته و بی‌قرار است وارد مدرسه می‌شود. دوستان ناهید با دیدن چهره برآشته‌او، علت را جویا می‌شوند و او از شدت نگرانی شروع به گریه می‌کند و

هوا اضطراب، خاصیت ترین میاپت میشاوره کشیدن، که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است، به کار می‌رود. اضطراب در برخی از رویدادهای زندگی که در وضعیت خطرناکی قرار داریم واکنشی طبیعی است و به ما کمک می‌کند با بسیج کردن نیروی دفاعی بدن، خود را از خطر حفظ کنیم مانند زمانی که از ترس حمله یک حیوان درنده فرار می‌کنیم. اضطراب زمانی مشکل‌آفرین است که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم بر می‌انگیرد.

علایم اضطراب عبارت است از علائم بدنی (همچون تپش قلب، تنگی تنفس، بی‌اشتهاای، تهوع، بی‌خوابی، بی‌قراری و...)، علائم تفکر (همچون سردرگمی، حواس‌پرتی، ترس از دست دادن کنترل، افکار تکراری و...) و علایم روانی (همچون عصبانیت، بی‌تابی، دلواپسی و...).

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

بازداری : با مدیریت و کنترل اضطراب و فشار روانی، باید از انتشار و پخش شدن آن جلوگیری کنیم که این امر به کمک برنامه‌ریزی و به کارگیری روش‌های مناسب مقدور است.

برون‌ریزی : برون‌ریزی مانند بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی‌های خود، یکی از روش‌های مقابله با فشار روانی و اضطراب است.

جایگزین کردن خواسته‌ها : از آنجا که یک فرد نمی‌تواند در یک لحظه هم آرام و هم مضطرب باشد، شرکت در فعالیت‌های لذت‌بخش و آرامش‌دهنده (مانند ورزش، وقت گذراندن با دوستان، حضور در محافل دینی – اجتماعی و...) و پرت کردن حواس خود از موضوع استرس‌زا به موضوع دیگر، از روش‌های سودمندی هستند که می‌توان برای رهایی از فشار روانی و اضطراب به کار گرفت.

فعالیت ۸: گفت و گوی گروهی

در این فعالیت چند روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب ارائه شده است. با توجه به سه اصل گفته شده در بالا (بازداری، برون‌ریزی و جایگزین کردن خواسته‌ها)، تشخیص دهید در هر یک از روش‌ها کدام اصل به کار گرفته شده است؟

- هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره نگرانی‌ها و اضطراب آورنده‌های زندگی مان اختصاص دهیم. (اصل).
- یک جعبه خیالی نگرانی برای خود تصور کنیم که در محکمی دارد و نگرانی‌های خود را در آن بگذاریم. (اصل).

- با نگرانی‌ها و اضطراب‌هایمان گفت‌و‌گو کنیم و به آنها بگوییم : نه! من اصلاً این گونه فکر نمی‌کنم، نمی‌توانی مرا اذیت کنی، مزاحم نشو. (اصل)
- نگرانی‌های خود را شناسایی کنیم و آنها را پهلوان پنهه‌هایی تسلیم شده در ذهن خود تصور کنیم. (اصل)
- ذهن خود را از نگرانی‌ها دور کرده و به انجام کارهای لذت‌بخش و آرامش‌دهنده همچون دوچرخه سواری، خواندن داستان‌های پندآموز، اعمال عبادی و ... پردازیم. (اصل)

۱۰۴

• **افسردگی** : افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. در زندگی هر فرد فراز و نشیب‌های وجود دارد که باعث می‌شود زندگی برای او، سازنده، جالب و پر هیجان شود ولی زمانی که این فراز و نشیب‌ها در زندگی شدت می‌یابند، گاهی در برخی از افراد موجب احساس افسردگی و غمگینی می‌گردد. برخی از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی عبارت‌اند از :

• وقوع حوادث غمانگیز در کانون خانواده مانند طلاق والدین، ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری صعب‌الالعاج، مرگ یکی از عزیزان و

• بیماری‌ها و اختلالات جسمی، مثلاً نوجوانانی که مشکل پزشکی خاص (همچون سکته مغزی، صرع، آسیب وارد شده به سر، کم خونی و برخی از سرطان‌ها) دارند، احتمال ابتلای آنها به افسردگی بیشتر است.

• برخی از مشکلات تغذیه‌ای مانند کمبود ویتامین‌های B ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد.

• نوجوانانی که سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده‌شان وجود دارد، نسبت به نوجوانانی که این بیماری در خانواده‌شان سابقه ندارد، بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند.

همه افراد گاهی اوقات در موقعیت‌هایی از زندگی خود حالت‌های افسردگی را تجربه می‌کنند. بنابراین اگر چه گهگاه لغزیدن به پنهان افسردگی بسیار طبیعی است، ولی باید برای بازگشت به حالت عادی هرچه سریع‌تر اقدام کرد؛ زیرا اگر در تشخیص و درمان افسردگی خفیف به موقع اقدام نشود، افسردگی شدت یافته و ممکن است فرد گرفتار عواقب جسمی و روانی ناشی از آن مانند روی آوردن به رفتارهای پر خطر، افزایش خشونت و ... شود.

فعالیت ۹: خودارزیابی

- در جدول زیر علایم هشداردهنده افسردگی را در مورد خودتان ارزیابی کنید.

علایم هشداردهنده افسردگی	بلی	خیر
غمگینی مداوم		
نارضایتی و بی علاقه‌گی به فعالیت‌هایی که زمانی برای فرد لذت‌بخش بوده‌اند.		
خستگی مفرط و فقدان انرژی		
افزایش خشم، خشونت و تحریک‌پذیری و رفتار بی‌پروا (داد و فریاد، نق‌زن و شکایت، بی‌قراری غیرقابل توجیه و گریه‌زاری و...)		
اختلال خواب		
تعییر وزن یا تعییر اشتها		
عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم‌گیری		
احساس بی‌ارزش بودن، نامیدی، ضعف عزت نفس، خشم یا احساس گناه		
بروز افکار و اظهارات نامید کننده درباره مرگ		

دستور العمل: در صورت مشاهده ۲ الی ۴ مورد از نشانه‌های فوق که به مدت بیش از دو هفته در شما وجود داشته باشد، حتماً با مشاور و روان‌درمانگر گفت‌و‌گو کنید.

۰ خشم : «سعید سوار اتوبوس است و در حال رفتن به جلسه امتحان نهایی از مسیر پرترافیک شهر است و از دیر رسیدن به جلسه امتحان نگران است که در همین حین، ماشین جلویی دچار مشکل فنی می‌شود و راه عبور اتوبوس را می‌بندد. زمان سپری می‌شود و چرا غ راهنمایی از قرمز به سبز و برعکس تعییر می‌کند و اتوبوس همچنان بی‌ حرکت مانده است. سعید مرتب به ساعت خود نگاه می‌کند. کم کم تنش و دلشورهای بیشتر می‌شود. در ذهن خود نسبت به راننده ماشین جلویی شروع به اعتراض و پرخاشگری می‌کند. احساس هیجان شدید و گرما دارد. در همان حال یکی از مسافران اتوبوس در حین رد شدن از کنار سعید، اتفاقی به وی تنه می‌زند. سعید که به شدت خشمگین است، از کوره در رفته، به سمت او برگشته و به جای صحبت آرام با او، با پرخاشگری به او اعتراض می‌کند و...».

خشم احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌شود. این احساس واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی است که او را دچار تهدید و یا ناکامی کرده است و در نوجوانان بیشتر در مواقعي همچون

هیچ تخصیصی ترین سایت مشاوره کشیور مورد تفسیر و تحقیق قرار نمی‌گیرد. بروز می‌کند. احساس خشم می‌تواند به صورت خفیف و ناخوشایند بروز کند و تا یک احساس شدید عصبانیت پیش برود. خشم اغلب با جلوه‌هایی از پرخاشگری مانند عصبانیت، خشونت، کینه ورزی، غصب، تنفر، توهین، تحقیر و ... همراه است. خشم به عنوان یک هیجان طبیعی دارای آثار مثبت و منفی است، از آثار مثبت خشم اینکه می‌تواند باعث احراق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم. اما خشم منفی به بروز مشکلات و ناراحتی‌های جسمی (همچون سر درد، سکته‌های قلبی، ناراحتی‌های گوارشی و ...)، روانی (همچون فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر و ...) و اجتماعی (همچون درماندگی، انزوا و تنها و ...) منجر می‌گردد.

فعالیت ۱۰: خودارزیابی

- یکی از شرایط یا موقعیت‌هایی را که شما به شدت عصبانی شده‌اید در نظر بگیرید و سپس به سؤالات زیر پاسخ دهید :

 ۱. خشم خود را چگونه بروز دادید؟
 ۲. آیا در ابراز خشم خود واکنش افراطی نشان دادید؟
 ۳. آیا در ابراز خشم خود تحت تأثیر محیط و دیگران قرار گرفتید؟
 ۴. آیا هنوز نسبت به آن فرد یا آن موضوع، همان احساس را دارید؟
 ۵. به نظر خودتان آیا نحوه ابراز خشم شما می‌توانست بهتر باشد؟ چگونه؟
 ۶. اگر دوباره در همان موقعیت قرار بگیرید چگونه رفتار خواهد کرد؟

برای مقابله با خشم لازم است فرد پس از ارزیابی‌های اولیه خود و تجزیه و تحلیل رویداد مشکل‌ساز، بتواند خواسته‌های منطقی و غیر منطقی خود از زندگی و انتظارات خود از دیگران را تشخیص دهد. در این صورت قادر خواهد بود خواسته‌ها و انتظارات غیر منطقی خود را بشناسد و به خواسته‌های واقع‌بینانه تبدیل کند تا کمتر در موقعیت‌های مشکل‌ساز قرار گیرد. اگرچه به کارگیری روش‌های فوق می‌تواند فرد را در کنترل خشم کمک کند، ولی گاهی افراد در موقعیت خشم قرار می‌گیرند و در این شرایط نیازمند به کارگیری روش‌های خود آرام‌سازی به عنوان مهم‌ترین روش مقابله با خشم هستند، نمونه‌هایی از روش‌های خود آرام‌سازی در هنگام خشمگین شدن به شرح زیر است :

۱. وضعیت بدن خود را تغییر دهید، مثلاً بنشینید یا دراز بکشید.

هوا چند تیپ شخصیتی از پسندیده‌ترین سایت مشاوره کشور

۳. قدری آب خنک بنوشید.
۴. افکار منفی مانند «او مرا مسخره می‌کند و...» را از ذهنتان بیرون کنید.
۵. موقعیت را در صورت امکان ترک کنید.
۶. عضلات خود را از حالت اقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید.

توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی اولویت‌های خود را مشخص کنید

برنامه‌ریزی و مدیریت زمان داشته باشید. فهرستی از کارهایی که باید انجام بدهید تهیه کنید. تصمیم بگیرید انجام چه کاری در روز برایتان بیشتر حائز اهمیت است و چه کارهایی را می‌توانید به بعد موکول کنید. این عمل موجب می‌شود بدانید کدام کارهایی از اولویت برخوردار است و برای به یاد آوردن آن استرس نخواهید داشت.

تمرین مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا انجام دهید

در مورد اتفاق و یا موقعیتی که ممکن است با آن مواجه شوید فکر کرده و واکنش خود را تمرین کنید. راه‌هایی برای مواجهه با موقعیت فرضی بیایید. به عنوان مثال اگر می‌دانید که صحبت در میان جمع شما را دچار استرس می‌کند، با کمک دوستان مورد اعتماد و هم شاگردی‌هایتان یک کنفرانس ترتیب دهید که در آن شما به عنوان سخنران در جمع صحبت نمایید.

خواسته‌های خود را بررسی کنید

سعی کنید اهداف واقع گرایانه داشته باشید. تحت فشار قرار دادن خود برای موفقیت خوب است ولی مطمئن شوید که انتظارهایتان واقع گرایانه است. مراقب کمال گرایی افراطی باشید. به آنچه که می‌توانید به نحو احسن انجام دهید قانع باشید. هیچ کس کامل نیست. نه شما و نه دوست شما. به خودتان امکان اشتباه بدهید و به یاد داشته باشید که اشتباهات برای شما معلم خوبی هستند.

سبک زندگی سالمی داشته باشید

غذای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید. سعی کنید با استفاده از تفریحات سالم از زندگی تان لذت بیرید.

تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی تان بپذیرید

هیچ چیز ثابت باقی نمی‌ماند. گروه حمایتی از دوستان و خانواده تشکیل دهید تا در صورت نیاز با آنها تماس بگیرید. به خود و ظرفیت خود اعتقاد داشته باشید.

زمان استراحت و تفریح داشته باشید

برای کارهایی که نیاز به تمرکز دارند یک زمان متوالی و بی‌وقفه در نظر نگیرید. قرار ملاقات، جلسه‌ها و کلاس‌های درسی را پشت سر هم برنامه‌ریزی نکنید. وقت استراحت برای خود بگذارید.

یاد بگیرید «نه» بگویید

محدود کردن فعالیت‌ها باعث کاهش استرس می‌شود. به جای وقت گذاشتن بر روی اولویت‌ها و نیازهای بی‌ثمر، بر روی اولویت‌ها و مسئولیت‌های اصلی خود وقت بگذارید.

ورزش کنید

برای کاهش تنفس عضلات و افزایش حس خوب خود به طور منظم ورزش کنید.

دفتر یادداشت روزانه داشته باشید

نوشتن حوادث و رویدادهای زندگی روزمره یکی از راههای خوب رهایی از استرس حاصل از وقایع ناخواهایند در محل کار یا زندگی خانوادگی و اجتماعی است.

کودک شویید

بازگشت به آنچه که در کودکی خواهایند بود یک راه ساده در مدیریت استرس است مانند دیدن فیلم‌هایی که در کودکی شما را خوشحال می‌کردند، رنگ کردن مدل‌های نقاشی، بازی مار و پله، آب بازی و بادبادک هوا کردن و

شوخ طبع باشید

شوخ طبعی و خنده‌یدن یک مهارت مقابله با استرس است مانند خواندن مطالب طنز و فکاهی و بازگو کردن آنها و

به زندگی معنوی خود غنا ببخشید

مذهب و معنویت ما را به منبعی فراتر و بزرگ‌تر از خودمان وصل می‌کند. کسانی که اعتقادات مذهبی قوی‌تری دارند اذعان دارند که این اعتقادات به آنها قدرتی دو چندان در مقابله با مشکلات می‌دهد.

کسانی که به خدا توکل می‌کنند، در مقابله با مشکلات با آرامش و اعتماد به کمک‌های الهی به حل مسئله می‌پردازند. نماز، دعا و مناسک مذهبی منظم روزانه، خود منبع مهمی در کاهش تجربه استرس و افزایش توان مقابله است.

یاد خدا آرامبخش دل‌هاست



فصل پنجم

پیشگیری از رفتارهای پرخطر

(استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد)

وَلَا تُتْقِنُوا بِمَا يَدِيكُمْ إِلَى الْتَّهْلِكَةِ

با دست خود، خویشن را به هلاکت میندازید.

سوره بقره، آیه ۱۹۵



آیا می دانید؟!



- مصرف دست کم ۵ نخ سیگار در روز و یا استفاده تفتنی از سیگار در طی ۴ هفته باعث وابستگی به سیگار می شود.

- اکثر مطالعات و تحقیقات نشان می دهد که در کشور ما سن شروع اختلالات مصرف مواد دخانی در سنین جوانی و نوجوانی است.

- دخانیات موجب تشدید و افزایش خطر ابتلاء به بیماری های مختلف از جمله موارد زیر می شود :
 - بیماری های قلبی - عروقی ۲ تا ۴ برابر
 - سکته مغزی ۲ تا ۴ برابر
 - سرطان ریه در مردان ۲۳ برابر
 - سرطان ریه در زنان ۱۳ برابر

فعالیت ۱: گفت و گوی کلاسی

- با توجه به خبرهای بالا، مشاهدات یا اطلاعات شما درباره اعتیاد به دخانیات و مصرف مواد در محل زندگی تان چیست؟
- به نظر شما علت های علل گرایش برخی نوجوانان و جوانان به مصرف مواد و دخانیات چیست؟

درس یازدهم

بیت مشاوره کشیات و الكل



دخانیات، به عنوان بزرگ‌ترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم، موجب شده است که هر سال یک صد میلیون نفر از مردم جهان جان خود را در اثر مصرف آن از دست بدنهند. چنانچه روند مصرف دخانیات به همین ترتیب ادامه یابد؛ در قرن بیست و یکم تا یک میلیارد نفر به علت ابتلا به بیماری‌های ناشی از مصرف دخانیات جان خود را از دست خواهند داد.

دخانیات فقط منحصر به سیگار نیست، بلکه هر ماده‌یا فراورده‌ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون و یا تباکو یا مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب شده و همان خطرات مصرف سیگار را به دنبال دارد. بنابراین توتون و تباکوی مورد استفاده در پیپ، قلیان، چیق و یا مواد دخانی بدون دود نظیر تباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی نیز ماده دخانی محسوب می‌شوند. شواهد علمی نشان می‌دهد که مصرف انواع محصولات دخانی (شامل سیگار، پیپ و قلیان) به هر شکلی مضر بوده و باعث مرگ و میر و ناتوانی می‌شود.

سیگار

سیگار پر مصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است و متأسفانه آمار افراد سیگاری به خصوص در بین نوجوانان همچنان رو به افزایش است. مواد سمی و سرطان‌زای موجود در دود سیگار و قلیان دارای انواع زیادی از مواد شیمیایی است که اثرات زیان‌بار شدید بر روی اندام‌های مختلف بدن دارند. توتون همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افروندنی‌ها، مواد تشکیل‌دهنده اصلی سیگار هستند. سوختن این مواد با هم موجب پدید آمدن بیش از ۷۰۰۰ ماده سمی و ۷۰ ماده سرطان‌زا می‌شود.

فعالیت ۲: گفت و گوی گروهی



- فیلم مربوط به سیگار و سرطان را مشاهده کنید.

اگر شما یکی از طراحان تصاویر تبلیغاتی در محل زندگی تان بودید، برای نشان دادن آثار زیان بار مصرف سیگار، چه طرحی را پیشنهاد می کردید، طرح خود را به کلاس ارائه کنید.

برخی از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان عبارت اند از :

• **نیکوتین** : نیکوتین سمی شدیداً کشنده و همان ماده اعتیادآور دخانیات است. این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلنج شدن حرکات مژک های داخل مخاط بینی شده و در تشید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بزرگی دارد. همچنین باعث افزایش بروز سکته قلبی و افزایش قند خون می شود.

• **قطران (تار)** : ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع می شوند و پوسته ضخیم قوهه ای رنگی را تشکیل می دهد که قطران نامیده می شود و حاوی عوامل سرطان زا است.

• **آرسنیک** : نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می شود، همچنین در بروز سرطان لب نیز نقش دارد.

• **سیانیدریک اسید (جوهر بadam تلخ)** : این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود و تنفس را مختل می کند.

• **مواد رادیواکتیو (برتوزا)** : این مواد پس از مدتی استعمال دخانیات در ریه ها جمع شده و وارد خون می شود و از آنجا به سایر اعضای حساس بدن می رسد. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان بوده و بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری باقی می گذارند.

• **آمونیاک** : یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است.

• **کربورهای هیدروژن** : این مواد پس از جذب وارد خون و سراسر بدن شده و خطر ابتلا به سرطان را در تمام بافت های بدن به ویژه مجاری تنفسی تشید می کنند.



شکل ۱. سیگار دروازه ورود به اعتیاد است.

فعالیت ۳: پژوهش گروهی

- با مراجعه به سایت‌ها و منابع معتبر درباره یکی از موضوعات زیر گزارشی تهیه کرده و در کلاس ارائه کنید.
دخانیات و قلب، دخانیات و دستگاه تنفس، دخانیات و دستگاه گوارش، دخانیات و سرطان‌ها، دخانیات و تأثیر آن بر بوست و مو، دخانیات و عوارض آن در بارداری، دخانیات و تأثیر آن بر پیری زودرس، دخانیات و تأثیر آن بر مغز.

آیا می‌دانید هر سال چقدر برای دخانیات هزینه می‌شود؟

علاوه بر آثار زیان‌بار مصرف سیگار بر بدن، هزینه‌های اقتصادی مصرف دخانیات نیز یکی از آثار سوء مصرف آن محسوب می‌شود. بر اساس آخرین آمار سازمان جهانی بهداشت سالانه بیش از ۱۰ هزار میلیارد دلار برای دخانیات در جهان هزینه می‌شود. مطابق گزارش بانک جهانی و سازمان جهانی بهداشت بین ۲ تا ۳ برابر هزینه مصرف دخانیات، صرف درمان بیماری‌های ناشی از مصرف آن می‌شود. برای نمونه، در ایران، با درنظر گرفتن حداقل ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ نفر سیگاری هزینه مصرف یک سال سیگار ۱۲ تریلیون و ۶۰ میلیارد تومان برآورد می‌شود، درحالی که هزینه درمان در کشور ۲۴ تا ۳۶ تریلیون تومان در سال است.

سیر صعودی مصرف سیگار در جهان

در جهان، تولیدکنندگان دخانیات، به ازای هر نفر، ۹۰۰ نخ سیگار در سال تولید می‌کنند.
روزانه ۱۵,۰۰۰,۰۰۰ نخ سیگار در جهان
صرف می‌شود.



فعالیت ۴: گفت و گوی گروهی



- فیلم مربوط به وجود انبوهی از سیگار در خانه را بینید.
- در صورت وجود فرد سیگاری در خانواده و یا نزدیکان خود، هزینه مصرف روزانه، ماهانه و یک سال مصرف سیگار او را محاسبه کنید.

قلیان

بسیاری از ما درباره ضررهاي ناشی از مصرف سیگار آگاهی داریم و نسبت به آن حساس هستیم، اما درباره قلیان این حساسیت کمتر است و متأسفانه قلیان به راحتی در همه جا و حتی در حضور اعضای خانواده و مهمنان دود می شود. نتایج تحقیقات و پژوهش‌های انجام شده در زمینه مصرف سیگار و قلیان در کشور متأسفانه حاکی از روند صعودی مصرف قلیان در جامعه و به خصوص در میان نوجوانان است.

فعالیت ۵: گفت و گوی گروهی

- برخی از باورهای عمومی درباره مصرف قلیان در جدول زیر آورده شده است، نظر خود و دلایل آن را بنویسید.

دلایل شما	نظر شما		باورهای غلط موجود در بین مردم
	موافق	مخالف	
			عبور دود قلیان از داخل آب موجب کاهش سوم دود می شود.
			قلیان اعتیادآور نیست.
			مصرف قلیان کم خطرتر از سیگار است.
			مصرف قلیان فقط برای فرد مصرف کننده خطرناک است.

برخلاف باورهای عمومی، دود منتشره از قلیان حاوی مقادیر بی شماری مواد سمی است که به عنوان عوامل اصلی بروز سرطان ریه، بیماری‌های قلبی-عروقی و سایر بیماری‌ها شناخته شده‌اند و از آنجایی که نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان همانند سایر مواد دخانی اعتیادآور است، مصرف متناوب

آن نیز در فرد مخصوصاً تیرین اساحت می‌شاد



شکل ۲. ضرر قلیان معادل ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است.

(شکل ۲). فرد مصرف کننده قلیان، با استنشاق مقادیر بسیار زیادی دود، حیات زیستی خود را در مواجهه با مقادیر زیادی مواد شیمیایی سرطانزا و گازهای خطرناک مثل منوکسیدکربن، فلزات سنگین و ترکیبات شیمیایی سرطانزا منتشره قرار می‌دهد. بهویشه، تنباکوهای مبوه‌ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آرژی، آسم و حساسیت شوند.

در اثر استفاده مشترک از قلیان بیماری‌های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می‌کند. از جمله این آلودگی‌ها می‌توان به اگزما دست، انتقال عفونت‌هایی از قبیل بیماری‌های دهانی، سل، ویروس تبخار و هلیکوبکتری (عامل زخم معده) و ... اشاره کرد (شکل ۳).



شکل ۳. بیماری دهانی ناشی از مصرف قلیان

مقابله با وسوسه مصرف دخانیات

محققان اعلام کرده‌اند که ۹۰ درصد افرادی که اعتیاد به مواد دخانی دارند، از سنین زیر ۱۸ سال شروع به استعمال این مواد کرده‌اند و به همین نسبت نیز افراد معتاد به مواد مخدر اظهار داشته‌اند که اعتیاد خود را با سیگار شروع کرده‌اند.

فعالیت ۶: گفت و گوی گروهی

- به نظر شما چه عوامل و باورهای غلطی نوجوانان را به سمت مصرف دخانیات سوق می‌دهد؟
- چگونه می‌توان نقش این عوامل را خشی و باورهای غلط را اصلاح کرد؟
- برای پیشگیری از مصرف دخانیات، چه روش‌هایی را پیشنهاد می‌کنید؟

هیچ از تمثیل‌های مثبت و منفی مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد، عبارت اند از :

- باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن
- احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن
- باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان
- الگوپردازی غلط و منفی از هنریشه‌ها و افراد دیگر
- الگوپردازی غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی
- باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصباتیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود.
- ساده انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار
- در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی
- ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی

فعالیت ۷: افرادی



• فیلم به خاطر زندگیم را بینید.

• دلایل شما برای پرهیز از مصرف دخانیات چیست؟

دود دست دوم و سوم مواد دخانی و عوارض آن

گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می‌گیرند که به آن دود دست دوم گفته می‌شود. طبق آمار سازمان جهانی بهداشت بیش از ۳۰ درصد یماران قلبی و یک سوم یماران تنفسی را افرادی تشکیل می‌دهند که در معرض دود مواد دخانی قرار دارند (شکل ۴).



شکل ۴. میزان بروز سرماخوردگی، عفونت گوش میانی، گلودرد، سرفه و گرفتگی صدا در کودکانی که والدین سیگاری و مصرف کننده مواد دخانی دارند بیش از کودکان دارای والدین غیر مصرف کننده دخانیات است.

هیگا تخصصی پرین سایت مشاوره کشوری می‌شود. بود دست سوم نامیده می‌شود. سموم ناشی از سوخت انواع دخانیات از طریق لباس، پوست و مو و وسائل اطراف فرد سیگاری به دیگران منتقل می‌شود و ثابت شده است که اثر آن حتی تا ماهها پایدار و تأثیرگذار است. بر طبق تحقیقات، مشخص شده است که حدود ۹۰ درصد نیکوتین تنباکوی دود شده به دیوارها، سطوح اشیا و وسائل نرم درون خانه (مانند فرش و بالش و مبلمان) و نیز لباس و مو و پوست افراد می‌چسبد.

فعالیت ۸: گفت‌وگوی گروهی

- با توجه به عوارض استنشاق تحمیلی دود مواد دخانی، برخورد شما با فردی که در اماکن عمومی و یا وسائل نقلیه عمومی و... سیگار می‌کشد، چیست؟
- چگونه می‌توان از خود و دیگران در برابر دود تحمیلی مواد دخانی محافظت کرد؟

الکل

الکل ماده‌ای شیمیایی است که هم بر عملکرد جسمی و هم بر عملکرد روانی افراد اثر منفی می‌گذارد. الکل یک ماده انتیادآور است و مصرف الکل یکی از مشکلات امروزی جوامع بشری است.

فعالیت ۹: گفت‌وگوی گروهی

- با جمع‌آوری اطلاعات از منابع معتبر، برخی از نشانه‌ها و پیامدهای زیان‌بار مصرف الکل را بیان کنید.

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

هاترو زیان بار مصرف مشروبات الکلی

الکل می‌تواند در بدن هر فرد تأثیر منفی متفاوتی بگذارد. با افزایش غلظت الکل در خون، فرد مصرف کننده در معرض مسمومیت با الکل قرار گرفته و متعاقب آن آثار منفی روانی و فیزیولوژیک پیشتری را تحمل می‌کند.

بیشتر بدانید

مصرف مشروبات الکلی به دلیل آثار زیان‌بار آن بر سلامت در دین اسلام منع شده است، برخی از این آسیب‌ها که در یافته‌های علمی جدید نیز به اثبات رسیده است، عبارت‌اند از :

آثار بلندمدت	آثار کوتاه مدت
مغز	سیستم عصبی <ul style="list-style-type: none"> • اختلال در فکر و هماهنگی حرکتی • افزایش زمان پاسخ به محرك‌های محیطی و سخن گفتن با لکت • غلظت زیاد الکل خون می‌تواند منجر به مسمومیت، کما و مرگ شود.
قلب	حوالاً <ul style="list-style-type: none"> • کاهش بینایی و شنوایی • کند شدن حواس چشایی و بویایی
تضعیف ماهیچه قلب	پوست <ul style="list-style-type: none"> • سرخ شدن چهره، عرق کردن و سرد شدن پوست • پاره شدن مویرگ‌ها
افزایش فشارخون	معده <ul style="list-style-type: none"> • درد معده • تورم و خونریزی
ضریبان نامنظم قلب	سیستم گوارشی <ul style="list-style-type: none"> • سرخ شدن چهره، عرق کردن و سرد شدن پوست • پاره شدن مویرگ‌ها
سيستم گوارشی	
التهاب مزمن معده	
افزایش احتمال ابتلا به سرطان‌های لب، دهان، نای، مری، معده، پانکراس و رکتوم	
سوء تقدیم	
چاقی	
کبد	
کبد چرب	
سیروز	
افزایش احتمال ابتلا به سرطان کبد	سیستم ایمنی <ul style="list-style-type: none"> • کاهش مقاومت در مقابل بیماری‌ها

افراد در اثر مصرف مشروبات الکلی دچار پیامدهای آنی و بلندمدت، خواهند شد. از بارزترین آثار فوری مصرف الکل می‌توان به اختلال در سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد (شکل ۵).

هیچ تغییراتی مشاهده نمود کل مغز انسان را به اسارت خود می آورد



شکل ۵. حتی نوشیدن مقدار اندک مشروب، کاهش اندازه و وزن مغز و از دست رفتن برخی از توانایی‌های فکری فرد را در بی دارد.

تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می‌دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.

یکی از شایع‌ترین آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی، بیماری سیروز کبدی و سرطان است (شکل ۶). در این بیماری کبد کالری‌های اضافی بدن را تبدیل به چربی کرده و در خود ذخیره می‌کند؛ وضعیتی که به آن «کبد چرب» می‌گویند به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی، این چربی نمی‌تواند به دیگر مکان‌های ذخیره‌سازی بدن منتقل شود و سلول‌های پر از چربی کبد سبب می‌شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.



شکل ۶. کبد سالم و ناسالم

فعالیت ۱۰: گفت و گوی گروهی

- با بررسی علل گرایش افراد به مصرف مشروبات الکلی، برای پیشگیری از آن، توصیه‌های خود مراقبتی پیشنهاد دهید.

ت ماحیادکش مواد مخدر و عوارض آن

نوجوانان در دوره‌ای از زندگی به سر می‌برند که تغییرات سریع در جنبه‌های جسمانی، شناختی، هیجانی و اجتماعی را تجربه می‌کنند. این تغییرات، فشارهایی را بر آنها تحمیل می‌کند که بخشی از آن ناشی از تغییرات رشدی همچون بلوغ، عادی است. ولی عوامل دیگری همچون فشار همسالان، کنجکاوی، حس استقلال طلبی و... نیز وجود دارند که گاهی نوجوانان را دچار مشکل می‌کنند.

بسیاری از نوجوانان بدون اینکه دچار مشکلات رفتاری یا تحصیلی جدی شوند، این دوره را به خوبی پشت سر می‌گذارند، ولی برخی از آنها به دلیل نداشتن حس ارزشمندی و داشش و مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر و عدم دسترسی به حمایت‌های لازم در خانواده و جامعه دچار مشکل می‌شوند که از جمله این مشکلات می‌توان به افت تحصیلی، منزوی بودن، گوشه‌گیری، اعتماد به نفس ضعیف، عدم برقراری ارتباط صحیح با همسالان و بزرگ‌سالان و پاییند نبودن به قوانین و مقررات جامعه اشاره کرد. این مشکلات می‌تواند عواقب و پیامدهای ناگواری برای نوجوانان دریی داشته باشد و آنها را با مشکلات جدی‌تری مانند ترک تحصیل، مصرف سیگار، بزهکاری و... مواجه کند. چنانچه این اختلالات با مداخلات مناسب پیشگیری نشود، نوجوان با عواقب جبران‌ناپذیری در زندگی همچون اعتیاد مواجه خواهد شد.

نه
به مصرف
مواد

اعتیاد و تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

عادت کردن، خوگرفتن و خود را وقف عادتی نکوهیده مثل استعمال مواد مخدر کردن، اعتیاد تلقوی می‌شود و فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم موادمخدراً یا دارو به آن وابسته شده باشد.

فعالیت ۱: گفت و گوی کلاسی

- احتمالاً شما تابه حال با فرد معتاد مواجه شده‌اید و یا درباره اعتیاد اطلاعاتی دارید. نگرش شما درباره پدیده اعتیاد و فرد معتاد چیست؟

اعتباد یکی از پدیده‌های خطرناکی است که اگر از آن جلوگیری نشود، نسل بشر به خصوص نوجوانان و جوانان را در معرض انحطاط روانی، اخلاقی و جسمانی قرار می‌دهد. اعتیاد هزینه‌های اقتصادی، عاطفی و اجتماعی گزافی همچون فقر، جنایت، مشکلات و بزه‌های اجتماعی و مشکلات بهداشتی و... را بر فرد و جامعه تحمیل می‌کند.

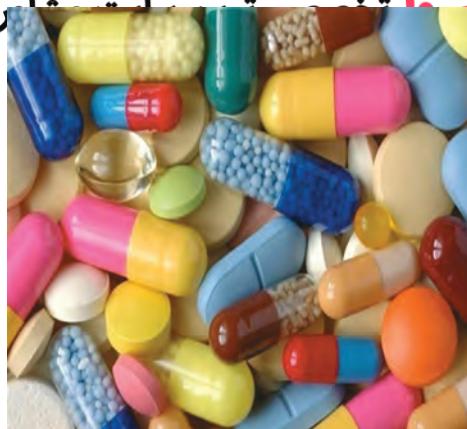
اعتباد اغلب سیری مزمن و عودکننده دارد، اما قابل پیشگیری و درمان است. اگرچه درمان اعتیاد به موادمخدراً امکان‌پذیر است ولی به دلیل پیچیدگی ابعاد آن پیشگیری از اعتیاد، به مراتب مؤثرتر، کم‌هزینه‌تر و آسان‌تر است. پیشگیری عبارت است از مداخله‌ای مثبت و اندیشمندانه برای مقابله با شرایط مضر قبل از اینکه منجر به اختلال یا ناتوانی شود از این رو شناخت عوامل، ویژگی‌ها و خصیصه‌هایی که افراد را در مقابل اعتیاد آسیب‌پذیر می‌کند و کسب مهارت‌های مقاومتی در برابر آن می‌تواند در پیشگیری از اعتیاد به افراد کمک نماید.

وابستگی به مواد و اختلالات مصرف

منظور از وابستگی به مواد، اجبار در مصرف موادی است که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف‌کننده دارد و روابط و زندگی روزمره او را مختل می‌کند. افراد در اولین بار مصرف مواد، ممکن است حس یا تجربه خوشایندی را درک کنند. عده‌ای نیز ممکن است بر این باور باشند که می‌توانند مصرف خود را کنترل کنند در حالی که مواد به سرعت تمام زندگی فرد را در کنترل خود می‌گیرد.

وابستگی به داروها یا موادمخدراً باعث می‌شود توان استدلال، ادراک و قضاوت فرد مختل و هوش و حواس او تضعیف شود. معتادان به تدریج حس اجبار به مصرف می‌کنند؛ موادمخدراً برای آنها از کار، مدرسه، خانواده و روابط دوستانه و اجتماعی نیز مهم‌تر می‌شود. آنها اگرچه گاهی سعی می‌کنند مصرف

هـ مـاـتـرـیـالـاتـ شـارـهـ کـشـورـاـدـ رـاـ قـطـعـ کـنـنـدـ اـمـاـ غالـبـاـ مـوـقـعـ نـمـيـشـونـدـ. اـفـرـادـىـ کـهـ موـادـمـخـدـرـ مـصـرـفـ مـىـ کـنـنـدـ اـگـرـ چـهـ درـ تـصـمـيمـ اوـلـيهـ بـرـايـ مـصـرـفـ موـادـ اـخـتـيـارـىـ وـ دـاـوـ طـلـبـانـهـ عـلـمـ كـرـدـهـاـنـدـ وـلـىـ باـ اـدـامـهـ مـصـرـفـ بـهـ مـرـورـ زـمـانـ توـانـاـيـ آـنـهاـ درـ خـودـ كـنـتـرـلـيـ شـدـيـداـ آـسـيـبـ دـيـدـهـ وـ بـهـ اـينـ موـادـ وـابـستـگـيـ پـيـداـ مـىـ کـنـنـدـ.



فعالیت ۲ : گفت و گوی کلاسی

- با بازگو کردن نمونه هایی از مشاهدات و یا شنیده های خود درباره پیامدهای اعتیاد گفت و گو کنید و تأثیر آن را بر وضعیت خانوادگی افراد معتاد در مقایسه با خانواده سالم مورد تحلیل قرار دهد.

وابستگی دارای دو جنبه روانی و جسمانی است.
• وابستگی جسمانی، وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان می دهد و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، مجبور می شود بیشتر از مرتبه های قبلی مواد مصرف کند. به بیان دیگر، فردی که برای اولین بار مواد مصرف می کند، آثار مصرف مواد را تجربه می کند و اگر دوباره بخواهد همان آثار را تجربه کند، مجبور است مقدار بیشتری مواد مصرف کند. این میزان در دفعات بعدی نیز به طور مرتب بیشتر می شود و همین امر باعث شکل گیری اعتیاد می شود (شکل ۱).



شکل ۱. وابستگی به مواد

و هیچ روشی تغییر سایت مشاوره کشید به ادامه مصرف مواد است. فردی که دچار وابستگی روانی شده باشد، اگر مصرف مواد را برای مدت کوتاهی قطع کند، دچار وسوسه برای مصرف مجدد می‌شود ولی با نشانه‌های جسمانی ترک مواد مخدر مواجه نمی‌شود. وابستگی روانی گاهی وسوسه‌ای شدید برای مصرف مواد تلقی می‌شود. احساسات خوشایند و لذت‌بخشی که مصرف مواد ایجاد می‌کند، ممکن است فرد را بارها تحریک و به اشتباه این گونه الفا کند که مصرف مواد می‌تواند باعث کاهش استرس‌ها و اضطراب‌های او شود.

وابستگی روانی گاهی چنان شدید می‌شود که فرد تمام زندگی‌اش را حول محور خرید و مصرف مواد مخدر تنظیم می‌کند. در چنین شرایطی عدم مصرف باعث بروز علایمی همچون: لرز، گرفتگی عضلانی، تب، تهوع و استفراغ می‌شود به طوری که فرد معتاد برای رهایی از این مشکلات مجبور است دوباره مواد مصرف کند.

بیشتر بدانید

با مصرف مواد مخدر، این مواد در بدن منتشر می‌شود و در محل سیناپس‌های عصبی به جای ارسال دهنده‌های شیمیایی پیام‌های عصبی می‌نشینند و آن را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به خود وابسته می‌سازد آنگاه در صورت عدم مصرف مواد مخدر ارسال پیام‌های عصبی در فرد معتاد مختلف شده و او را دچار عوارض شدید جسمی، عصبی و روانی می‌کند.

از نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

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

۱۰۰ اختلالات خصوصیتی و تعلیمات مشاوره کشور

«اختلالات مصرف مواد حالت خفیف تر از وابستگی به یک ماده است و منظور این است که اگرچه فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارد ولی آن را علی رغم مشکلاتی که برایش ایجاد می کند، مصرف می کند.» پیشگیری از اختلالات مصرف مواد به دلایل زیر دارای اهمیت زیادی است :



شكل ۲. سیر اختلالات مصرف مواد مخدر معمولاً به سمت وا استگی حرکت می‌کند.

مواد اعتماد آور

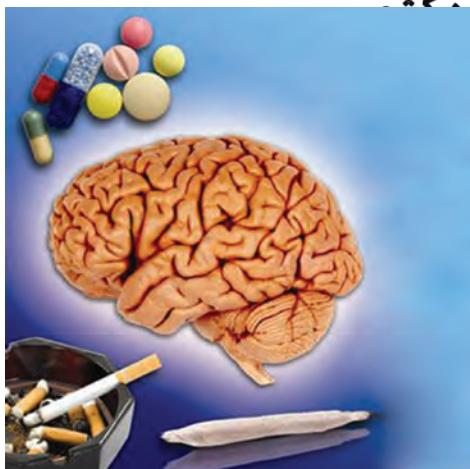
اکنون در جهان بیش از ده نوع ماده مخدر طبیعی و بیش از هزار نوع ماده مخدر صنعتی که آثار منفی ویران‌کننده‌تری دارند، تولید می‌شود که هر کدام از آنها بر سلامت جسم و روان فرد مصرف‌کننده اثرات مضر و متفاوتی به جامی گذارد.



شکا ۳. مواد اعتیادآور

انواع مواد اعتیاد آور از ترکیباتی ساخته شده اند که بر ارتباط بین سلول های عصبی و بخش های مختلف مغز اثر می گذارند (شکل ۴). بر اساس نوع تأثیر مواد اعتیاد آور بر روی عملکرد دستگاه عصبی و بدن فرد مصرف کننده، آنها در سه گروه قرار می دهند: محرك ها، مخدّرها و توهم زاها.

۵- تخصیصی ترین سایت مشاوره محرك ها



شکل ۴

دستگاههای بدن تأثیر می‌گذارند و در نتیجه به طور گذرآ فعالیت‌های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر کرده و او را به طور کاذب به هیجان می‌آورند. اما این حالت خوش و هیجانی بسیار کوتاه‌مدت است و به سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی و جست‌وجو برای مواد بیشتر می‌دهد. از محرك‌های طبیعی می‌توان کوکائین، کافئین، کراک و از محرك‌های مصنوعی، آمفتامین‌ها و اکستازی و ریتالین را نام برد.

توهم‌زاهای با مصرف این مواد فرد دچار اوهام حسی و بصری می‌شود و ممکن است صدای‌هایی را بشنود و یا چیزهایی را بینند که وجود خارجی ندارند. از توهم‌زاهای طبیعی می‌توان فراورده‌های گیاه شاهدانه، حشیش، گراس و از توهم‌زاهای مصنوعی، ال.اس.دی (L.S.D) را نام برد. محدرها: این گروه از مواد شامل تمام موادی است که خاصیت منگی، بی‌حسی، بی‌دردی و تخدیرکننده‌ی دارند و مصرف آنها فعالیت‌های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می‌کنند. از محدرهای طبیعی می‌توان ترباک و شیره ترباک و از محدرهای مصنوعی هروئین، ترامادول، متادون و بعضی قرص‌های مسکن حاوی کدئین را نام برد.

هشدار!

صرف برخی از داروها مانند ترکیبات کدئینه که برای مصارف پزشکی کاربرد دارند و به تنها‌ی یا در ترکیب با بعضی داروها تولید می‌گردند، اعتیادآور هستند، از این‌رو بدون تجویز پزشک باید از مصرف آنها جداً خودداری گردد.

۵. هاتچین تیپ ایستاده شاره گشواری در دام اعتیاد



جوان بیمار ۲۴ ساله‌ای در مرکز درمانی می‌گفت: وقتی رفتم خونه دوستم دیدم دارن مواد مصرف می‌کنم. همشون می‌گفتن: آدم با یک بار مواد دود کردن که معتاد نمی‌شه! اونقدر اصرار کردن که من هم قبول کردم و این داستان ادامه پیدا کرد تا معتاد شدم. یکی دیگر از دوستام می‌گفت: اگه آدم

درست و حساب شده مصرف کنه می‌تونه سال‌ها مصرف کنه و معتاد نشه، اما الان که چند وقتی است از اون روز می‌گذره فهمیدم که بیخود می‌گفت، این کار محاله. پنج بار تا حالا ترک کرده‌ام، اما دوباره شروع کرده‌ام، پدرم تصمیم داره من رو تحولی پلیس بده، مادرم هم می‌گه کاش بمیری تا از دستت راحت شیم... و بعد اشک‌های درشتی از چشم‌ماش سرازیر شد و امان صحبت را از او گرفت...

فعالیت ۳: گفت و گوی گروهی

- برخی از دلایل گرایش نوجوانان به مصرف موادمخدّر در جدول زیر ارائه شده است، اگر شما دلایل دیگری هم می‌دانید با آنها جدول را کامل کنید و روش‌های خودمراقبتی خود را نیز پیشنهاد کنید.

ردیف	دلایل گرایش	ترتیب اولویت	روش‌های خودمراقبتی
۱	سابقه خانوادگی		
۲	مراقبت‌های والدین		
۳	صرف مواد در بین دوستان		
۴	فقدان عزت نفس		
۵	افسردگی		

هوا تخصیصی تدین سیاپت مشاوره کشیوندی به مذهب و معنویت، انجام جدی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم و... از عوامل عمدۀ بازدارنده و محافظت‌کننده در رواوردن به مصرف موادمخدۀ در نوجوانان بهشمار می‌رود. ولی برخی از نوجوانان، متأسفانه، مصرف موادمخدۀ بهدلایل مختلف، همچون: کم‌همیت شمردن موارد فوق، نداشتن برنامه برای گذراندن سالم اوقات فراغت و... امتحان می‌کنند.

هشدار!

مسیر اعتیاد با امتحان کردن یک ماده مخدۀ آغاز می‌شود و ادامه این روند موجب مصرف مکرر و شکل‌گیری اعتیاد می‌شود. از اینرو هیچ‌گاه خود را در معرض چنین تجربه خطرناکی قرار ندهید.

بیشتر بدانید

هریک از نشانه‌های زیر می‌تواند علامت هشداردهنده‌ای درباره مصرف مواد مخدۀ باشد. این نشانه‌ها گاهی با علایم برخی از بیماری‌ها همچون قرمزی چشم و آب ریزش بینی در سرما خوردگی مشابه هستند.

- فرار از مدرسه و افت عملکرد تحصیلی؛
- دوست شدن با افراد معتاد و از دست دادن دوستان سالم؛
- نوسان‌های خلقی و عاطفی؛ خشونت و پرخاشگری و کمبود انرژی و انگیزه؛
- ناراستگی و عدم توجه به ظاهر؛
- تغییر عادت‌های غذایی؛
- هدردادن پول و از دست دادن اشیای بالارزش برای تأمین مواد؛
- خیره ماندن‌های طولانی؛ قرمزی چشم‌ها و آبریزش مداوم بینی؛
- حرف زدن مانند معتادان (آهسته، کش دار و بی جان).

هیچ‌وام! تخصصی ترین سایت مشاوره کشور مصرف مواد

یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر، اصرار دوستان و همسالان است. افراد مصرف‌کننده برای اینکه رفتار غلط خود را توجیه کنند سعی می‌کنند دوستان خود را وادار به همراهی نمایند. فرد سالم از ترس اینکه از جمع دوستان طرد شود، نمی‌تواند در مقابل اصرار دوستان مقاومت نماید و به پیشنهاد آنها پاسخ منبتاب می‌دهد.



فعالیت ۴: انفرادی در کلاس

- اگر دوستانتان با جملات و عبارات زیر شما را به مصرف مواد دعوت کنند، پاسخ و عکس العمل شما چیست؟ جدول را کامل کنید.

پاسخ‌های شما	دعوت به مصرف مواد
	تو که نمی‌ترسی! می‌ترسی؟!
	همه همین کار را می‌کنند
	به‌حاظ این و آن، لذت خودت را از دست نده
	بچه‌ته نباش، مطمئن باش هیچ کس جز من و تو از این موضوع باخبر نمی‌شه
	یک بار امتحان کردن کسی را معتقد نمی‌کنه
	اگر این کار را نکنی، دیگه پیش ما نیا
	مطمئن باش هیچ مشکلی پیش نمی‌یاد، خیلی خوش می‌گذره
	نگران نباش! ما مدت‌هاست داریم همین کار را می‌کنیم.
	مطمئن باش حال بهتری پیدا می‌کنیم

هیچ از افراد مجبور نیست ترین خصی و برای مقابله با مشاوره کشیدن دوستان ناباب خود تحمل کنند. آنها ممکن است اعتماد به نفس کافی نداشته باشند و مدتی پس از «نه» گفتن، تسلیم فشار همسالان شوند. بنابراین بسیار مهم است که جوانان ضمن هوشیاری نسبت به چنین شرایطی و عواقب آن با کسب مهارت‌های مقاومتی از آمادگی لازم برای مواجهه با این فشارها بروخوردار باشند. یکی از راهکارهای بهره‌گیری از مهارت‌های مقاومتی «مهارت نه گفتن» است.

نه



چگونه بگوییم «نه»

همه ما زمان کودکی خود را به یاد می‌آوریم که برای دستیابی به نیازهای خودمان به دیگران متکی بودیم. به کمک دیگران غذا می‌خوردیم، به همراه پدر یا مادر به مدرسه می‌رفتیم، والدینمان در هنگام انجام هر کاری مراقب ما بودند و آنها بسیاری از کارهای ما را قبول یا رد می‌کردند. اکنون ما تکامل یافته‌ایم و به تدریج خودمان تمام این وظایف را به عهده گرفته‌ایم. عاقل و بالغ هستیم و خودمان باید نیازهایمان را برآورده سازیم، کارهایمان را انجام دهیم و تصمیمات جدی بگیریم. در بسیاری از موارد کسی مراقب ما نیست. خودمان دوستانمان را انتخاب می‌کنیم و در بسیاری از موارد تنها تصمیم گیرنده هستیم. در این شرایط که ما مسئول مراقبت از خودمان شده‌ایم، مسئول هستیم که در موقع مورد نیاز بگوییم «نه». برای همه ما شرایطی به وجود می‌آید که دیگران (دوستان، آشنايان و...) ما را به انجام کاری که برخلاف میلمان است تشویق و دعوت می‌کنند ولی ما به دلایلی همچون خجالت، ترس از ناراحت شدن دیگران، رعایت احترام و... گاهی نمی‌توانیم به درخواست آنها «نه» بگوییم و تسلیم خواست آنها می‌شویم. ولی باید بدانیم که ما مسئولیم در برابر فشار پیشنهادهای نادرست مقاومت کنیم و تسلیم نشویم. باید بتوانیم بدون درگیر شدن، با ارائه استدلال‌های منطقی و روشن و نیز رفتارهای سالم جایگزین در زمینه امتناع، از خود پایداری نشان دهیم.

فعالیت ۵ : خودرزیابی

- چند موقعیت را که معمولاً تحت فشار دوستان دعوت به انجام عملی می‌شوید را به‌خاطر بیاورید. عکس العمل شما به درخواست آنها چه بوده است؟ آنها را در جدول زیر بنویسید و در ارزیابی مهارت مقاومتی از ۱ تا ۲۰ به خود امتیاز دهید.

امتیاز	عکس العمل	موقعیت

برای نمونه دعوت به مصرف سیگار و سایر مواد مشکوک و مخاطره‌آمیز در جمع‌های دوستانه و مهمانی‌ها نمونه‌ای از فشارهای روانی است که نوجوانان را تهدید می‌کند. در چنین شرایطی، دستورالعمل‌ها و مهارت‌هایی وجود دارد که عمل به آنها می‌تواند شما را از خطر حفظ کند. دستورالعمل‌های زیر نمونه‌ای از مهارت‌های مقاومتی است که با تمرین و به کارگیری آنها می‌توان در برابر دعوت به مصرف مواد مقاومت کرد.

● **با اعتماد به نفس «نه» بگویید.**
به چشم‌های فردی که با او صحبت می‌کنید نگاه کنید، با صدایی رسماً بگویید «نه». متکی به نفس و مطمئن باشید که دارید کار درستی انجام می‌دهید. از اینکه به ارزش‌های اخلاقی و خانوادگی تان وفادار بوده‌اید، هیچ تردیدی به خود راه ندهید و احساس رضایت کنید.

● **برای «نه» گفتتنان دلیل بیاورید**
می‌توانید به راحتی توضیح دهید که مصرف سیگار و سایر مواد را کاری ناسالم، زیان‌بار خطرناک می‌دانید.

● **از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید**
پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطب‌تان متقاعد شود که نمی‌تواند نظر شما را عوض کند.

• هیچ‌گویی غیرکلامی خود را پیام‌های کلامی مشاوره کارکور کنید

تظاهر به مصرف سیگار نکنید. به سیگار و سایر مواد لب نزنید. چیزی نگویید که معنای مستقیم یا غیرمستقیم‌ش تأیید مصرف سیگار و سایر مواد باشد؛ هرگز قبول نکنید برای شخص دیگری سیگار و سایر مواد را بخرید. هرگز سیگار و سایر مواد شخص دیگری را نزد خودتان نگه ندارید.

- از حضور در مکان‌هایی که احتمال می‌دهید در آنجا برای مصرف سیگار و سایر مواد تحت فشار قرار خواهید گرفت، خودداری کنید



پیشاپیش در مورد آنچه دوستانتان در هر مهمانی هنگام مواجهه با شما می‌گویند، فکر کنید. قبل از حضور در هر موقعیتی از عدم وجود سیگار و سایر مواد در آنجا مطمئن شویید. هرگز به جایی نروید که می‌دانید در آنجا سیگار و سایر مواد مصرف یا تعارف می‌شود. در صورت نیاز محل را ترک کنید. در جمع‌های سالم شرکت کنید.

• با معتادان رفت و آمد نکنید

فقط با دوستانی رفت و آمد داشته باشید که از سلامت آنها اطمینان دارید؛ از معتادان و فروشنده‌گان سیگار و سایر مواد دوری کنید.

• در برابر انعام رفتارهای غیرقانونی، از خودتان مقاومت نشان دهید

از قوانین موجود در زمینه شیوه برخورد با معتادان و فروشنده‌گان مواد اعتیادآور مطلع شویید. قوانین مصرف مواد مخدر را زیر پا نگذارید. از کسانی که قوانین مربوط به مصرف مواد مخدر و داروهای غیرقانونی را زیر پا می‌گذارند دوری کنید. از حضور در اماکنی که به محل خرید و فروش و مصرف مواد اعتیادآور شهرت دارند خودداری کنید.

• دیگران را به انجام رفتارهای سالم تشویق کنید

انجام فعالیت‌های سالم را به دیگران پیشنهاد بدهید. کسانی که شمارا تحت فشار می‌گذارند تشویق کنید رفتارشان را تغییر دهند؛ نه صرفاً با زبان بلکه با عمل و حالت صورت با اخم یا تحويل نگرفتن دوستان سیگاری.

فعالیت ۶: ایفای نقش

تصور کنید با شرایطی رو به رو شده اید که برای انجام کاری نادرست و بر خلاف میلتان تحت فشار دوستانتان هستید. برای امتناع، از جملاتی همچون:

- نه! من جداً نمی خواهم.
 - نه! این کار خلاف قانون است.
 - نه! من می خواهم بروم فوتیال، بیا با من بروم
 - فوتبال.
 - نه! من عقلم را هنوز از دست نداده ام.
 - نه! به نظرم مصرف مواد خوب نیست.
- استفاده کنید و آن را به صورت یک داستان بنویسید و در صورت امکان در کلاس به نمایش بگذارید.
- کیفیت نمایش دوستان خود را ارزیابی کنید و به آنها امتیاز دهید.



توصیه های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پر خطر (استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد)

• احترام به خود

جوانانی که به خود احترام می گذارند و برای خودشان ارزش قائل اند، خودباوری بیشتری دارند. آنها معمولاً مراقب سلامت خود هستند و می دانند که مصرف مواد مخدر به سلامتشان آسیب می زند. به همین دلیل، تصمیم نامعقول و ناسالم نمی گیرند و تحت فشارهای منفی همسالان قرار نمی گیرند.

• احترام به ارزش ها و قوانین

جوانانی که برای ارزش های فرهنگی، مذهبی و خانوادگی و قوانین اجتماعی و حریم دیگران احترام قائل اند، کمتر به مصرف مواد مخدر گرایش پیدا می کنند. آنها از ارزش های خانوادگی و قوانین

اجتماعی پیروی می کنند و به مصرف مواد مخدر روی نمی آورند.

• مهارت‌های مقاومتی

جوانانی که مهارت‌های مقاومتی را تمرین کرده باشند، تحت فشار سایرین قرار نمی گیرند و به راحتی می توانند به دیگران (نه) بگویند و در برابر دوستانی که آنها را به مصرف مواد دعوت می کنند، مقاومت می کنند.

• داشتن دوستان سالم

جوانانی که دوستانی سالم دارند که اهل مصرف مواد ناسالم نیستند، کمتر به مصرف مواد مخدر گرایش پیدا می کنند. از سوی دیگر، دوستان سالم نیز هرگز اطرافیان و دوستان خود را تحت فشار منفی نمی گذارند و به انجام کارهای ناسالم دعوت نمی کنند.

• خودکنترلی

جوانانی که توان خودکنترلی داشته باشند و بتوانند در برابر لذت‌های آنی مقاومت کنند، خودباور هستند و می توانند از لذت‌های آنی برای دستیابی به لذت‌های پایدار و اهداف بلندمدت خود بگذرند.

• مقاوم بودن در شرایط و محیط‌های ناسالم

بسیاری از کودکان و بزرگسالان ممکن است ناخواسته در معرض مواد مخدر (در همسایگی، در محله یا در خانه خود) قرار بگیرند. به طور مثال، یک نوجوان ممکن است والدینی معتاد داشته باشد، اما اگر مقاوم باشد می تواند در برابر چنین فشارهایی نیز مقاومت کند، متنکی به نفس باشد، تصمیم‌های مسئولانه بگیرد و سالم بماند.

• برخورداری از مهارت‌های اجتماعی

برخورداری از مهارت‌های اجتماعی، خطر مصرف مواد مخدر را کاهش می دهد. جوانانی که از مهارت‌های اجتماعی ضعیفی برخوردارند، بیشتر با دیگران دچار مشکل می شوند و بیشتر از دیگران نیز احساس طردشده‌گی می کنند و بیشتر در معرض تهدید گرفتاری در دام اعتیاد قرار می گیرند.

• ایمان به خدا و پایبندی به مذهب و معنویت

جوانانی که باورها و اعتقادات مذهبی محکم تری دارند و در مقابله با مشکلات به خدا توکل می کنند می توانند در برابر رفتارهای پر خطر همچون مصرف دخانیات و مواد از خود بهتر محافظت کنند.

• داشتن هدف و برنامه‌ای برای رسیدن به هدف

جوانانی که هدف مشخصی دارند، بیشتر از سایر همسالان خود تمایل به ارزیابی عواقب کارهایشان

دارند. آنها می‌دانند که مصرف موادمخدرا با اهدافشان منافات دارد و می‌تواند آینده آنها را تباہ کند.

• روابط خانوادگی مطلوب

نوجوانان و جوانانی که با اعضای خانواده‌شان رابطه مطلوبی داشته باشند، کمتر از سایر همسالان خود به مصرف موادمخدرا روی می‌آورند. داشتن روابط مطلوب با والدین موجب تشویق نوجوانان به رفتارهای سالم و معقول می‌شود. پیروی از ارزش‌های خانوادگی به حفظ احترام و اعتماد خانواده نیز کمک می‌کند. فردی که خانواده‌اش از او به خوبی حمایت نمی‌کند، باید یک مریبی یا معلم مورد اعتماد پیدا کند و با راهنمایی‌های او سلامت خود را به خوبی حفظ کند. مدرسه باید در این زمینه به او کمک کند.

• داشتن الگوی سالم

کودکان و بزرگسالانی که معمولاً رفتارهای الگوی خود را تقلید می‌کنند، همیشه بهتر است الگویی سالم و مثبت برای خود انتخاب و رفتارهای او را تقلید کنند.

• مهارت‌های مدیریت استرس

جوانانی که می‌توانند استرس خود را به شیوه مطلوبی کنترل کنند، هرگز برای مقابله با استرس‌های خود به مصرف موادمخدرا روی نمی‌آورند. آنها می‌دانند که مصرف مواد می‌تواند موجب تشدید استرس‌هایشان شود.

• مهارت‌های کنترل خشم

جوانانی که می‌توانند خشم‌شان را به روش‌های سالم و معقولی کنترل کنند، هرگز برای کنترل خشم خود به مصرف موادمخدرا روی نمی‌آورند، چرا که به خوبی می‌دانند مصرف مواد می‌تواند خشم و خشونت آنها را بیشتر کند و عوارض سهمگینی برای سلامتشان دریبی داشته باشد.

• حضور در فعالیت‌های ورزشی یا کلاسی

جوانانی که در فعالیت‌های ورزشی یا کلاسی شرکت می‌کنند، معمولاً تمایل کمتری به مصرف موادمخدرا دارند. این فعالیت‌ها غالباً زمان بر هستند و وقت کمتری برای جوانان باقی می‌گذارند. بیشتر جوانانی که مواد مصرف می‌کنند، شرایط لازم برای شرکت در این قبیل فعالیت‌ها را ندارند. افرادی که از این قبیل فعالیت‌ها لذت می‌برند، طبیعتاً دلشان نمی‌خواهد شناس شرکت در فعالیت‌های گروهی سالم را از خود دریغ کنند.

فصل ششم

محیط کار و زندگی سامم

قال علی ﷺ

الصَّحَةُ أَفْضَلُ النِّعَمِ *

سلامتی، بالاترین نعمت است (بالاترین نعمت، سلامتی است)

حدیث شماره ۱۰۸۲



آیا می‌دانید؟!



- در بزرگ‌سالان، از هر ده نفر، هشت نفر در طول زندگی خود با مشکلات ناحیه تحتانی کمر مواجه می‌شوند.



- هر ساله در ایران عده‌ای به علت آتش‌سوزی جان خود را از دست می‌دهند و بسیاری نیز مصدوم و معلول می‌شوند.



- کودکان، از ۱ تا ۵ سالگی از آسیب پذیرترین گروه‌های سنی در حوادث خانگی هستند.

فعالیت ۱: گفت‌وگوی کلاسی

- مشاهدات و اطلاعات شما دربارهٔ اخبار بالا در محل زندگی تان چیست؟
- پیامدهای ناشی از وقوع حوادث خانگی در زندگی افراد چیست و چگونه می‌توان از حوادث پیشگیری کرد؟
- تأثیر عارضه کمر درد در زندگی فردی و اجتماعی افراد چیست؟ آیا این عارضه قابل پیشگیری است؟

بیت پیشگیری از اختلالات اسکلتی-عضلانی (کمر درد)



آقای محمدی کارمند است. او بیشترین زمان کار روزانه خود را با رایانه و پاسخ دادن به تماس‌های تلفنی سپری می‌کند. به همین دلیل به طور مکرر دچار سردرد، کمردرد و احساس سفتی در شانه‌ها می‌شود. در ماه گذشته آقای محمدی به دلیل کمردرد، دو روز از کار غیبت داشت و ناچار برای درمان به پزشک مراجعه کرد. پزشک با سوالاتی درباره نوع کار و وسائل مورد استفاده آقای محمدی او را در زمینه حفظ وضعیت بدنی مناسب و ترک عادت‌های اشتباه راهنمایی کرد. آقای محمدی با انجام دستورات پزشک توانست وضعیت بدنی خود را بهبود بیخشد. او صندلی خود را تنظیم کرد و با انجام چندین حرکت ورزشی ساده و اعمال این تغییرات، کمر دردش به طور قابل ملاحظه‌ای بهبود یافت.

فعالیت ۲: گفت‌وگوی گروهی

- با بررسی افراد مبتلا به کمردرد در محل زندگی خود، دلایل ابتلا به کمردرد را در آنها شناسایی و به کلاس ارائه کنید.

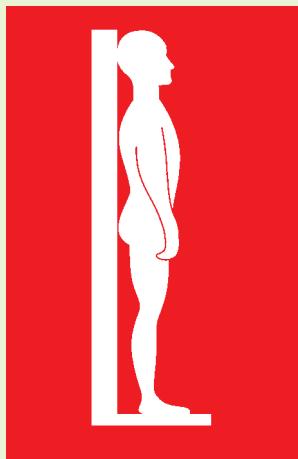
در بدن هر فرد بالغ ۶۰۰ استخوان و بیش از ۶۰ عضله وجود دارد که از طریق غضروف، رباطها و مفاصل به یکدیگر متصل شده و بدن را به حرکت در می‌آورند و از ساختار آن نگهداری می‌کنند. در اختلالات اسکلتی-عضلانی که یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از کار و سبک زندگی در سطح جهان است، مفاصل، استخوان‌ها، ماهیچه‌ها و... دچار آسیب می‌شوند. اغلب این آسیب‌ها با بروز درد نمایان می‌شوند و کیفیت زندگی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهند. اختلالات اسکلتی-عضلانی یک پدیده چندعلتی است و عوامل متعددی از جمله ضعف عضلانی ناشی از کم تحرکی، نداشتن وضعیت بدنی مناسب، عادات و رفتارهای غلط در انجام کارهای روزمره، عدم رعایت اصول ارگونومی و... در بروز و تشدید آن مؤثر هستند. اگر چه کمر، مچ دست، شانه، بازو، زانو، مچ پا و کف پا و گردن شایع‌ترین نواحی

هیچ تخصصی ترین سایت مشاوره کشوری کمر همواره آسیب‌پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات است. کمر انسان در اصل ستون نگهدارنده اعضای دیگر است، وزن بدن را تحمل کرده و نقش اساسی در حرکت بدن ایفا می‌کند.

حفظ وضعیت بدنی مناسب (پوسچر)

وضعیت بدنی به زبان ساده، عبارت است از «فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می‌گیرد؛ و به عبارتی، نحوه قرار گرفتن قسمت‌های مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندام‌ها در فضای است». وضعیت بدنی مناسب حالتی است که در آن کمترین فشار و تنفس به سیستم اسکلتی- عضلانی وارد می‌شود، به همین دلیل فرد به میزان کمتری دچار کمردرد و ناراحتی‌های اسکلتی- عضلانی می‌شود. این افراد، با داشتن وضعیت بدنی طبیعی یا مناسب، می‌توانند کارهای خود را با صرف حداقل انرژی مورد نیاز و احساس خستگی کمتر به انجام برسانند.

فعالیت ۳: ارزیابی و گفت‌وگوی گروهی



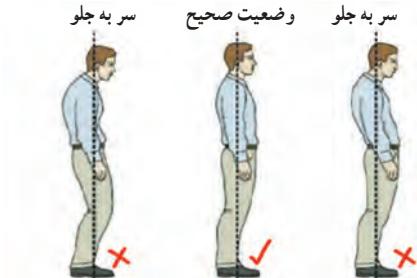
به کمک دستورالعمل زیر وضعیت بدنی یکدیگر را ارزیابی کنید.
آزمون دیوار : از طرف پشت به دیوار تکیه دهید در حالی که پشت سر و باسن شما با دیوار مماس است و پاشنه پایتان ۱۵ سانتی‌متر از دیوار فاصله دارد، فاصله بین گودی گردن و کمر خود با دیوار را اندازه بگیرید. اگر این فاصله در ناحیه گردن ۵ سانتی‌متر و در کمر بین ۲ تا ۵ سانتی‌متر باشد، وضعیت بدن شما ایده‌آل است.

- به نظر شما علل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب در افراد چیست؟
چگونه می‌توان از بروز آنها جلوگیری کرد؟

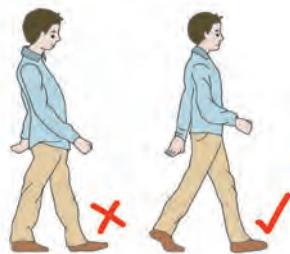
• اصلاح عادات نادرست

افراد به دلایل متفاوتی همچون: عادات غلط هنگام ایستادن، راه رفتن، نشستن و خوابیدن، اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن، عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر، اضافه وزن و چاقی، کفش نامناسب و پاشنه بلند و... دچار وضعیت بدنی نامناسب می‌گردند که با اصلاح آنها می‌توان از بروز تغییراتی که در اسکلت ستون مهره‌ها ایجاد می‌شود و آنها را از شکل طبیعی خارج می‌کند جلوگیری کرد.

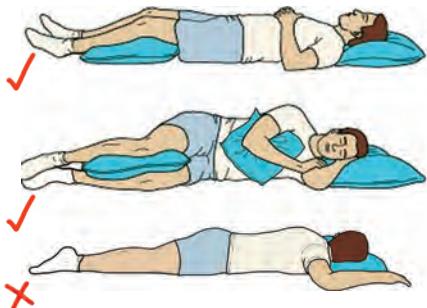
هدا در تصاویر زیر اکتوییت‌های سایت و مشاوره کشیده مختلف (ایستاده، نشسته، خوابیدن و راه رفتن) نشان داده شده است.



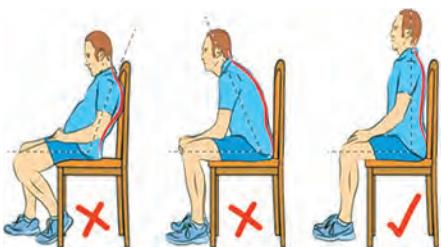
شكل ۱. نحوه صحیح و نادرست ایستادن



شكل ۲. نحوه صحیح و نادرست راه رفتن



شكل ۳. نحوه صحیح و نادرست خوابیدن



شكل ۴. نحوه صحیح و نادرست نشستن روی صندلی

فعالیت ۴: خود ارزیابی

- وضعیت بدن خود را در هر یک از حالت‌های فوق ارزیابی کنید.

• انجام صحیح کارهای روزمره

همه ما در طول روز به انجام امور مختلفی مانند امور شغلی، تحصیلی، کارهای منزل، خرید مایحتاج زندگی و... مشغول هستیم و در هر یک از این کارها وضعیت بدنی خاصی را به خود می‌گیریم. تمام این کارها اگر در وضعیت مناسب بدنی انجام نشوند فشارهایی را بر ساختار دستگاه اسکلتی - عضلانی فرد وارد آورده و او را مستعد ابتلا به اختلالات اسکلتی - عضلانی خواهد کرد. کمربد یکی از شایع‌ترین اختلالات اسکلتی - عضلانی است. ۹۰٪ از علل بروز کمربد، فشار پیش از حد به ناحیه ستون فقرات کمری به علت انجام نامناسب برخی از کارهای روزمره است که به راحتی قابل پیشگیری هستند و با به کارگیری برخی تغییرات ساده در کارهای روزمره و وظایف شغلی می‌توان از بروز کمربد پیشگیری کرده و کیفیت زندگی افراد را بهبود بخشد.

هوا تخصیصاتی هنر سایت مشاوره کمپانی دکشونلیل طریقه نادرست بلند کردن بار و حمل
نادرست اشیا است.

فعالیت ۵: گفت و گوی گروهی

- براساس مشاهدات خود، انواع روش‌های بلندکردن و حمل بار را بیان کنید؟
 - به نظر شما روش‌های ایمن و صحیح بلند کردن و حمل بار کدام‌اند؟

طریقه صحیح بلند کردن و حمل بار از روی

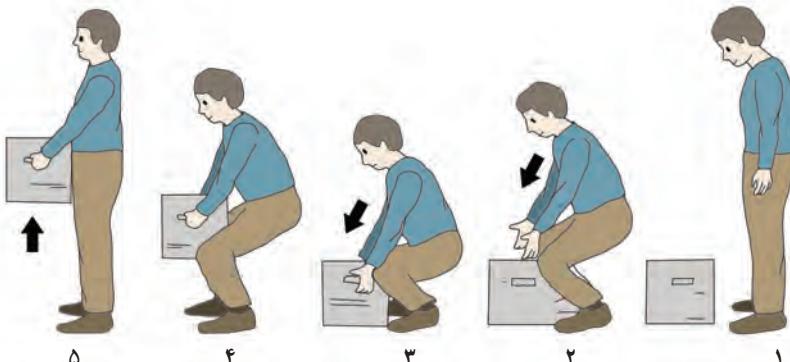
زہمیں:

از دیدگاه سلامت ستون فرات، بلند کردن بار با کمر راست و پاهای خمیده، روشی ایمن تر است. از این رو برای برداشتن اشیای 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).



شكل ۵. روش صحیح پلند کردن و حمل پار سپک

برای برداشتن اشیای سنگین از روی زمین لازم است پاها را صاف بر روی زمین بگذاریم و تاحد ممکن تزدیک جسم بایستیم، سپس زانو هارا خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم و جسم را تزدیک 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

گاهی افراد به دلیل خصوصی تدابین سایتگام مشاوره کشواره زنده زندگی دچار کمردرد می‌شوند که با شناخت و به کارگیری روش صحیح می‌توان از بروز این مشکل تاحد زیادی جلوگیری کرد. در تصاویر زیر برخی از رایج‌ترین حرکات روزمره زندگی و نحوه صحیح و غلط انجام آنها نشان داده شده است.



شكل ۷

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



شكل ۸

- هنگام اتو کردن لباس، انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو ($\frac{1}{4}$ قد فرد) و استفاده از زیرپایی با ارتفاع مناسب (۱۵° تا ۲۰° سانتی‌متر)، بسیار مفید است. (شکل ۸)



شكل ۹

- در پوشیدن کفش به روشنی که در شکل ۹ نشان داده شده است، عمل می‌شود.

۱۹۰ تخصصی اتربین سیاست مشاوره



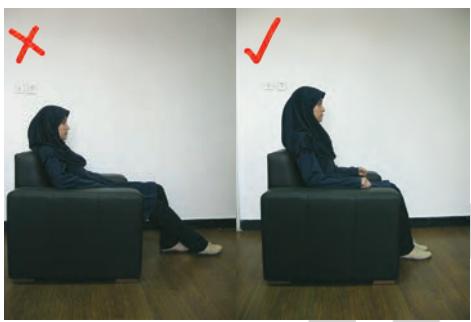
شکل ۱۰

یا کاینت آشپزخانه، بهتر است به جای کشش بیش از حد بدن خود از یک چهار پایه مناسب استفاده شود (شکل ۱۰).



شکا 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).

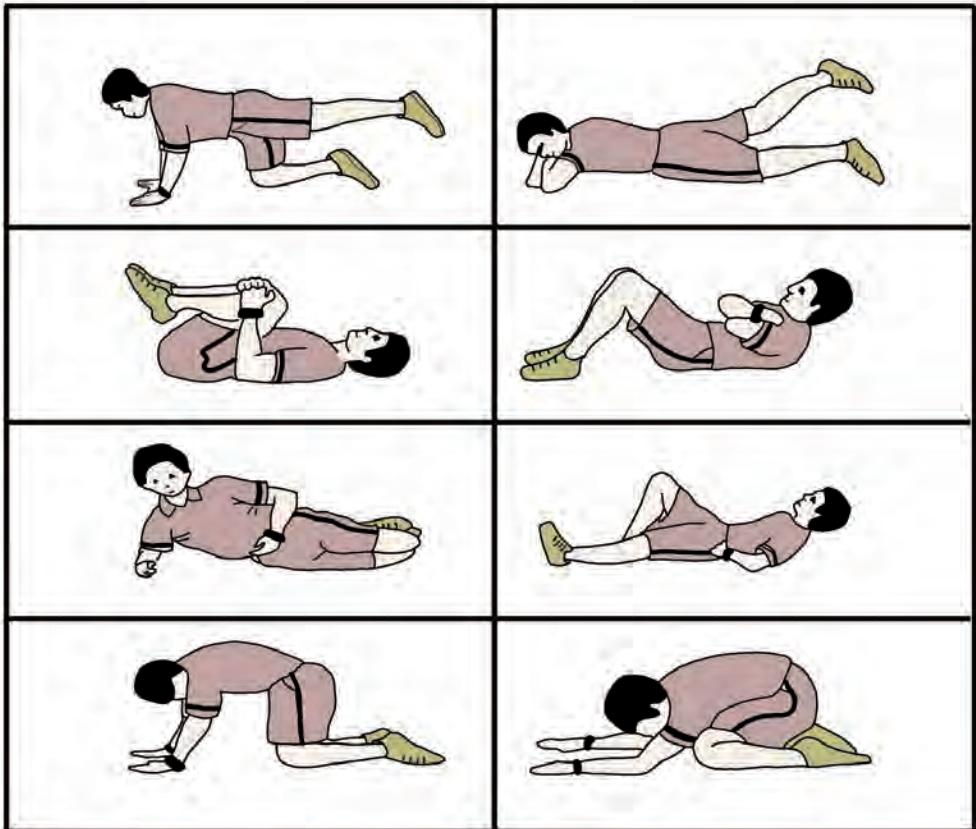


شکل ۱۲

۰ 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 (شکا، ۱۲).

تقویت عضلات کمر

در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می‌دهد به علت ضعیف بودن عضلات مرکزی بدن از جمله عضلات کمر است. لذا با اختصاص دادن چند دقیقه در روز برای انجام تمرین‌های تقویت عضلات کمر می‌توان از خدمات احتمالی واردہ به آن جلوگیری کرده و به راحتی فشارهای کاری را که به کمر وارد می‌شود تقلیل داد. در تصاویر شکل ۱۳، انواع حرکات مناسب برای تقویت عضلات کمر نشان داده شده است.



شکل ۱۳

لازم است قبل از شروع تمرین‌ها، به مدت چند دقیقه عضله‌های خود را با انجام حرکات کششی و نرمش گرم کرده و سپس حرکات فوق را متناسب با توانایی جسمانی خود بین ۱۰ تا ۲۰ بار تکرار کنید.

فعالیت ۶: گروهی

- در محلی مناسب مانند سالن ورزش یا نمازخانه در گروه‌های چند نفره، حرکات ویژه مراقبت از کمر را انجام دهید و با بررسی حرکات یکدیگر، اشکالات را برطرف کنید.

هیچ تخصصی ترین سایت مشاوره کشور ارگونومی

امروزه کار با انواع ابزار و وسایل مختلف و کاربرد آنها در زندگی امری عادی است. در چنین وضعی عدم تطابق توانایی‌های محدود انسان با محیط کار، شغل و تجهیزات به کار گرفته شده، باعث ایجاد مشکلات و بیماری‌های متعددی به ویژه اختلالات اسکلتی-عضلانی می‌شود.

علم ارگونومی یا همان مهندسی عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی-عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندی‌های انسان و نوع کاری است که او انجام می‌دهد، به یاری انسان می‌آید و به سلامت افراد و افزایش بهرهوری نیروی کار می‌انجامد.

کاربرد علم ارگونومی فقط به محیط کار محدود نمی‌شود بلکه کل زندگی افراد را در بر می‌گیرد. بخش بزرگی از علم ارگونومی براساس عقل سليم استوار است و هر فردی می‌تواند با ارائه ایده‌های مناسب در مورد بهبود شرایط کار، ابزار و تجهیزات آن را فراهم آورد (شکل زیر).



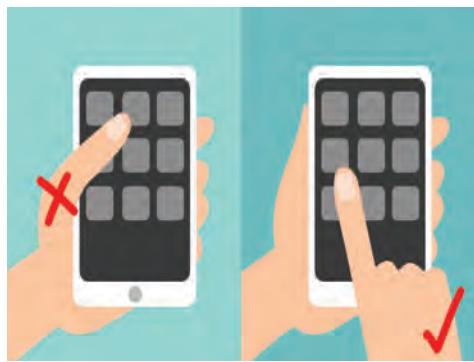
با توجه به اهمیت ارگونومی، اگرچه تولیدکنندگان ابزار و وسایل، امروزه تلاش می‌کنند تا محصولات خود را مطابق با اصول ارگونومی طراحی کنند، ولی علم ارگونومی به آن محدود نشده، بلکه بر استفاده صحیح از وسایل دارای طراحی مناسب نیز تأکید دارد.

برای نمونه در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می‌شود بهجای یک دست از دو دست استفاده شود (شکل ۱۴) و یا برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد توصیه می‌شود از دوچرخه‌ای استفاده شود که در زمان

هیچ تخصصی ترین اساییتی مشاوره کشیده حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد (شکل ۱۵).



شکل ۱۵. تنظیم قد دوچرخه سواری



شکل ۱۶. نحوه استفاده از گوشی

فعالیت ۷: خودارزیابی



فیلم ارگونومی کار با رایانه را بینید.

- نحوه قرار گرفتن وضعیت بدن خود را هنگام کار با رایانه با نحوه صحیح آن مقایسه کنید و در صورت نیاز به اصلاح اقدام کنید.

از جمله وسایلی که به طور روزمره توسط افراد مختلف از جمله دانش آموزان و دانشجویان مورد استفاده قرار می گیرد کوله پشتی است. وزن، نحوه حمل و مدت زمان حمل کوله پشتی از مواردی هستند که اگر نکات ارگونومی در استفاده از آنها رعایت نشود، موجب تغییر در راستا و انحنای ستون فرات، اختلالات و دردهای اسکلتی - عضلانی نظیر درد کمر و شانه، ایجاد فاصله میان مهره ها، بروز تغییرات قلبی - عروقی، تنفسی و تغییرات الگوی راه رفتن در نوجوانان خواهد شد.

نکات ارگونومی استفاده از کوله پشتی :

- کوله پشتی به همراه محتويات آن نباید بیشتر از ۱۰ درصد وزن شما باشد. به عنوان مثال اگر وزن شما ۵ کیلو گرم است، نباید کوله پشتی سنگین تر از ۵ کیلو گرم را حمل کنید.
- هنگام خرید، کوله پشتی را طوری انتخاب کنید که سبک تر بوده و در قسمت های پشت و بندها از اسفنج استفاده شده باشد و برای توزیع مناسب تر نیرو، بندهای شانه ای آن پهن بوده و حتماً دارای دو بند باشد.
- بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای سنگین تر در قسمت عقب کوله پشتی، نزدیک به پشت، اشیای با وزن متوسط در قسمت میانی و اشیای سبک در جلوی کوله پشتی قرار بگیرند و تا حد امکان

۱۰) تخصیصی ترین سایت: مشاوره کشیده

از تمام فضای کوچک پیشنهاد نمود. پیشنهاد وسایل در کوله‌پشتی، وزن آن بیش از حد استاندارد گردد، وسایل مازاد با دست‌ها حمل شود.

- کوله‌پشتی نباید روی پشت شل بسته شود بلکه بندهای شانه‌ای آن باید طوری تنظیم شوند که کوله‌پشتی به طور کامل قالب پشت بدن را پوشاند. همچنین، هنگام پوشیدن کوله‌پشتی دقت کنید بندهای شانه‌ای، به شکل متقارن تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد.



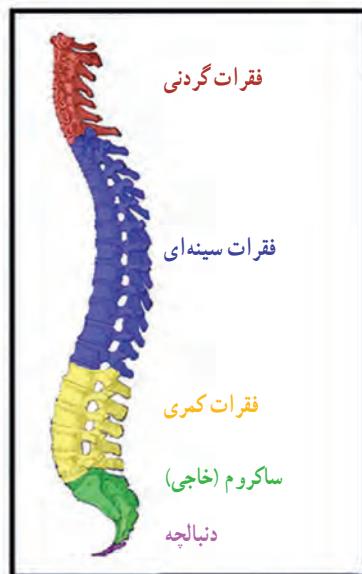
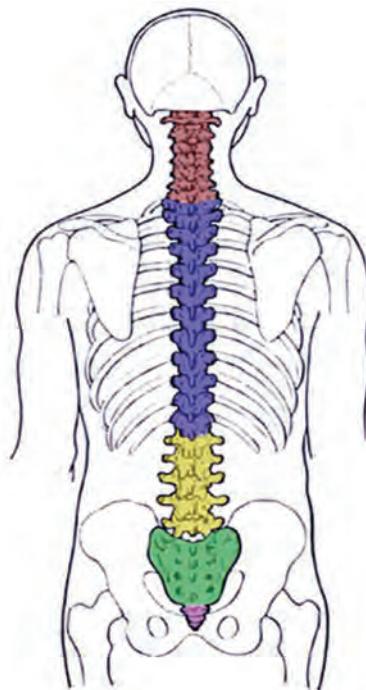
فعالیت ۸: گفت و گوی گروهی

- چه وسایل دیگری به جز رایانه و کوله‌پشتی می‌تواند وضعیت بدنی شما را در منزل و یا مدرسه به مخاطره اندازد؟
- برای رفع این مشکل چه راه حل‌هایی را پیشنهاد می‌کنید؟

اصول ارگonomی

ارگونومی دارای اصولی است که با رعایت آنها در تمام محیط‌ها از قبیل خانه، محیط کار و... می‌توان خطرات‌بلای ناهنجاری‌های اسکلتی - عضلانی را به حداقل رساند. این اصول عبارت‌اند از:

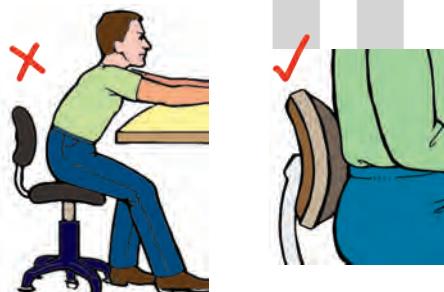
- اصل ۱:** با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کار کنید.
شکل ستون فقرات انسان شبیه S انگلیسی است. هنگامی که از پهلو به ستون مهره‌ای نگاه می‌کنیم، در این ستون انحنایی را مشاهده می‌کنیم (شکل ۱۶). در علم ارگونومی بر حفظ منحنی S شکل و حالت طبیعی ستون مهره‌ها تأکید می‌شود و قسمت پایین کمر در این منحنی بسیار مهم است. برای حفظ حالت منحنی طبیعی پشت، در حالت‌های نشسته یا ایستاده، رعایت این نکات لازم است:



شکل ۱۶. ستون فقرات



شکل ۱۷



شکل ۱۸

• اگر در حالت ایستاده قرار گرفته‌اید، از یک تکیه‌گاه مناسب با ارتفاع ۱۵ الی ۲۰ سانتی‌متر برای قرار دادن پا بر روی آن استفاده کنید. این کار باعث ایجاد یک زاویه مناسب در ستون فقرات می‌شود (شکل ۱۷).

• کارکردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی، فشار زیادی را بر پشت وارد می‌کند. وجود حمایت کننده مناسب، باعث حفظ اتحناهای ستون فقرات می‌شود. بنابراین لازم است برای کارکردن طولانی مدت در حالت نشسته، از یک حمایت کننده مناسب ستون فقرات استفاده شود (شکل ۱۸).



شکل ۱۹

هروه تخصصی قرین سایت مشاوره

تجهیزات خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که گردن در وضعیت خنثی قرار گیرد و تحت فشار نباشد (شکل ۱۹).



شکل ۲۰

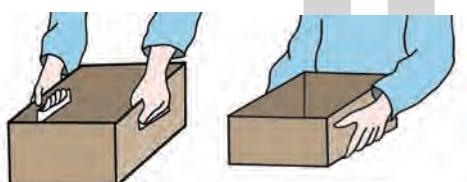
- بازوها را در کنار بدن طوری قرار دهید که شانه‌ها در حالت استراحت قرار گرفته باشند.

همان‌طور که در شکل ۲۰ مشاهده می‌کنید، سطح کار بیش از اندازه بالا است و کاربر برای انجام کار مجبور است شانه‌ها و بازوها را بیش از حد بالا بیاورد. ولی در طراحی مجدد ایستگاه کار شانه‌ها و بازوها در ارتفاع پایین‌تر و در وضعیت استراحت قرار گرفته است.



شکل ۲۱

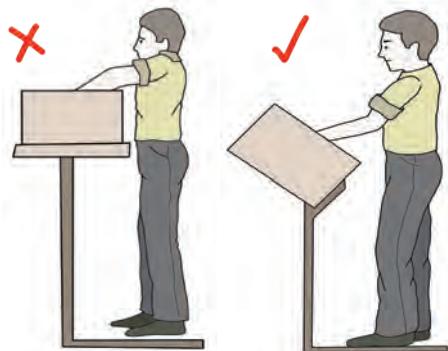
- با قرار دادن مچ دست و ساعد در یک سطح، مچ دست را در وضعیت خنثی قرار دهید (شکل ۲۱).



شکل ۲۲

اصل ۲: برای انجام کار، روش‌هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود (شکل ۲۲).

اھیوا وسیل رخصی تدین سایت آمشاو



شکل ۲۳

قرار دهید. همان طور که در شکل ۲۳ می بینید یکی از مشکلات رایج، دسترسی به داخل جعبه ها و کارتنهاست که با ثابت قراردادن آنها بر روی یک سطح شیبدار می توان به راحتی آن را برطرف کرد.



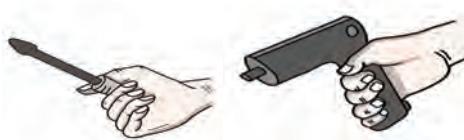
شکل ۲۴

اصل ۴ : در ارتفاع مناسب کار کنید. یکی از مثال های آن کار با رایانه یا کیبورد است (شکل ۲۴). همچنین ارتفاع سطح کارتن را با توجه به نوع کار تنظیم کنید. انجام کارهای سنگین را کمی پایین تر از ارتفاع آرنج و کارهای سبک و ظریف را کمی بالاتر از ارتفاع آرنج تنظیم کنید (شکل ۲۵).



شکل ۲۵

اصل ۵ : حرکات اضافی انگشت ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید. این اصل بر تعداد حرکات در طول روز تکیه دارد. یکی از راه های کاهش تعداد حرکات، استفاده از ابزار قوی تر است؛ برای مثال استفاده از دریل به جای پیچ گوشته (شکل ۲۶).



شکل ۲۶

هیوای تخصصی اقتصادی سایت مشاوره کشور



شکل ۲۷

عضو مانند کار با دریل روی سقف را به حداقل
برسانید (شکل ۲۷).



شکل ۲۸

اصل ۷: با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط
فشاری را که به شما آسیب می‌رساند به حداقل
برسانید (شکل ۲۸).



شکل ۲۹

اصل ۸: فضای کافی را برای انجام کارها در
نظر بگیرید (شکل ۲۹).



شکل ۳۰

اصل ۹: علاوه بر انجام
روزانه فعالیت‌های جسمانی،
هنگام انجام کارهای طولانی
مدت، از حرکات کششی
مناسب برای رفع خستگی
عضلات خود استفاده کنید
(شکل ۳۰).

اهمیت تخصصی تدبیر ساییچل مشاوره کشوری محیط راحت و زیبا فراهم آورید.



شکل ۳۱

فعالیت ۹: گفت و گویی گروهی

- یک سازمان مشخص را در نظر بگیرید و برای جلوگیری از بروز ناهنجاری‌های اسکلتی-عضلانی که افراد شاغل در آن را تهدید می‌کند ایده مناسب ارگونومیکی، پیشنهاد کنید.

توصیه‌های خودمراقبتی

- در موقعیت‌های مختلف (ایستادن، نشستن، خوابیدن و راه رفتن) وضعیت بدنی صحیح خود را حفظ کنید.
- هنگام انجام کارهای طولانی مدت، مانند مطالعه، هر ۵ دقیقه یک بار، با تغییر وضعیت به عضلات خود استراحت دهید.
- نکات ارگونومی کار با وسایل مختلف (کوله‌پشتی، گوشی، دوچرخه و...) را رعایت کنید.
- هنگام انجام کارهای روزمره، بکوشید حرکات را صحیح انجام دهید و از حرکات غلط اجتناب کنید.
- اصول ارگونومی را در انجام کارهای روزمره خود رعایت کنید.
- با انجام روزانه حرکات کششی و نرمش‌های عمومی، عضلات خود را تقویت کنید.

پیشگیری از حوادث خانگی

مشاور کشور

بسیاری از مردم، خانه را این‌ترین محل زندگی می‌دانند، در حالی که بسیاری از حوادث در خانه رخ می‌دهد. با این حال، اغلب این حوادث را می‌توان با اقدامات بسیار ساده و کم‌هزینه دفع کرد و احتمال بروز آنها را کاهش داد. براساس شواهد، حوادث در مورد دختران بیشتر در خانه رخ می‌دهد ولی پسران بیشتر در خارج از خانه دچار حادثه می‌شوند. حوادث خانگی به معنای سوانحی است که در خانه یا محیط اطراف آن رخ می‌دهد و موجب وارد آمدن آسیب قابل تشخیص به افراد می‌شود.

فعالیت ۱: گفت و گوی کلاسی

- به نظر شما، احتمال وقوع چه حوادثی، این‌منی افراد را در منزل تهدید می‌کند؟ و علل آن چیست؟
- پیامدها و عواقب ناشی از بروز حوادث در منزل را بیان کنید.

فرصت‌های زیادی برای پیشگیری از هر آسیب وجود دارد که می‌توان با کاهش شدت عوامل خطر از وقوع آنها جلوگیری نمود و با اتخاذ تدبیر مناسب در زمان وقوع، شدت آسیب‌های احتمالی را کاهش داد. پیشگیری از حوادث را می‌توان در سه سطح تعریف کرد:

- سطح ۱ (قبل از بروز حادثه) : در این سطح باید بر روی کاهش عوامل خطر حوادث تمرکز کرد.
- سطح ۲ (زمان وقوع حادثه) : آمادگی برای اتخاذ تدبیر مناسب در زمان وقوع حادثه به منظور کاهش شدت آن و تماس با نهادهای امدادرسان همچون اورژانس و آتش‌نشانی از ضرورت‌های این سطح است.
- سطح ۳ (پس از وقوع حادثه) : توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او مورد توجه قرار می‌گیرد.



شکل ۱. نهادهای امدادی در حوادث خانگی

بیشتر بدانید

- هنگام تماس با شماره ۱۱۵، با توجه به حجم بالای درخواست‌های مردمی و نیاز به اولویت‌بندی آنها، در مورد وضعیت فعلی بیمار و نوع حادثه از شما سؤال می‌شود؛ لذا به موارد ذیل دقت کنید:
- خونسردی خود را حفظ کنید و با دقت به سؤالات پزشکان و پرستاران ۱۱۵ در مورد سن، جنس و تعداد مصدومین، سابقه بیماری و نحوه بروز حادثه پاسخ دهید.
 - نشانی خود را کامل (نام یا شماره کوچه و خیابان) بگویید و در صورت امکان از نشانه‌های مشخص که پیدا کردن محل شمارا تسهیل می‌کند استفاده کنید. اگر از موقعیت مکانی خود مطمئن نیستید، هراس به خود راه ندهید. سعی کنید از افراد محلی و اطرافیان موقعیت جغرافیایی محل را جویا شوید.
 - توصیه‌های پزشکان و پرستاران ۱۱۵ را تاریخیدن واحد امدادی به کار بینید.
 - در خصوص خطرات موجود در محل حادثه مثل وجود مواد سمی، یا آتش‌گیر، سیم‌های برق، وضعیت آب و هوا (مه یا جاده یخ‌زده) و مانند اینها اطلاعات دهید.
 - بعد از برقراری تماس سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید و دیگران را نیز به آرامش و پرهیز از اقدام عجولانه تشویق نمایید.
 - راه را برای رسیدن نیروهای امدادی به محل حادثه باز نگه دارید، چنانچه باز کردن مسیر نیاز به کمک نیروی پلیس دارد حتیً موارد را با پلیس ۱۱۰ در میان بگذارید.
 - هرگز به بیماری که هوشیاری اش کامل نیست آب و غذا ندهید زیرا ممکن است مسیر تنفس بیمار را مسدود کند و باعث خفگی وی شود.

خطر چیست؟

خطر به معنی شرایطی است که در آن امکان آسیب رسیدن به افراد، یا وارد آمدن خسارت به تجهیزات و ساختمان‌ها و مانند آن وجود دارد. برخی از عمدترين عوامل خطرساز در حوادث خانگی به شرح زیر است:

۱. وجود افراد ناتوان در منزل مانند کودکان، سالمندان، بیماران و معلولین؛

هوا تخصصی ترین اسایت مشاوره کشوری دهد توجه کمتری دارد و این خود باعث

- ۱. افزایش احتمال وقوع حادثه می‌شود؛
- ۲. ماجراجویی و هیجان‌خواهی افراد منزل؛
- ۳. اعتیاد افراد به سیگار و مواد مخدر؛
- ۴. عدم رعایت اصول ایمنی در منزل؛
- ۵. عدم رعایت استانداردهای ایمنی در ساخت خانه؛
- ۶. ناگاهی افراد و آشنا نبودن به اصول ایمنی پیشگیری از حوادث در خانه.

فعالیت ۲: انفرادی

- با بررسی عوامل خطرساز در محل زندگی خود، آنها را شناسایی کنید و برای رفع آنها راه حل پیشنهاد دهید.

علی‌رغم تصور عامه مردم، خانه محل کاملاً امنی نیست و گاهی عوامل خطرساز خانه را مستعد بروز حوادث مختلفی می‌کند که از شایع ترین آنها می‌توان به مسمومیت ناشی از مواد شیمیایی، آتش‌سوزی، حفگی و سقوط اشاره کرد.

مسمومیت با مواد شیمیایی

امروزه تقریباً همه افراد به نوعی با انواع مواد شیمیایی سروکار دارند و با آنها زندگی می‌کنند. در صورت استفاده نابجا، این مواد می‌توانند اثرات زیان‌باری را روی سلامت انسان، حیوانات و محیط باقی بگذارند.

مسمومیت واکنشی شیمیایی و خطرناک است که متعاقب ورود ماده‌ای از جمله داروها، شوینده‌های خانگی، واکس، لاک پاک کن، ضد یخ، حشره‌کش، مرگ موش، قرص برقج و... در بدن رخ می‌دهد.

علایم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی عبارت اند از :

- به سختی نفس کشیدن
- تحریک چشم‌ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی
- تغییر رنگ پوست

هیو تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

- سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی
- دردهای شکمی و اسهال

فعالیت ۳: گفت و گوی گروهی

- اغلب ما از شوینده‌های شیمیایی و سموم دفع حشرات، همچون اسپری‌ها، پودرها و یا مایعات حشره‌کش و... در منزل استفاده می‌کنیم و یا با گازهای ناشی از شکستن لامپ‌های کم‌صرف (جیوه‌ای) مواجه می‌شویم. آیا می‌دانید در هر یک از این موارد چه نکات ایمنی را در این شرایط باید رعایت کرد؟ پیشنهادات خود را ارائه دهید.

کار با مواد شیمیایی می‌تواند خطرات مهمی همچون مسمومیت، تاول‌های پوستی و مشکلات تنفسی و... و خطرات فیزیکی (همچون انفجار و آتش‌سوزی)، به دنبال داشته باشد. با استفاده مناسب و به کارگیری روش‌های ایمن، استفاده از وسایل حفاظت فردی، استفاده از حداقل مواد شیمیایی مورد نیاز و جایگزین نمودن مواد شیمیایی کم‌خطرتر می‌توان از بروز خطرات کار با مواد شیمیایی کاست.

برای کاهش عوارض تنفسی و مسمومیت کار با مواد شیمیایی توصیه‌های زیر را به کار بگیرید:

کار با مواد شوینده در منزل

- از پاک‌کننده استاندارد استفاده کنید. بهتر است از مواد کم‌خطرتر نظیر جوش‌شیرین به جای مواد سفیدکننده قوی برای تمیزکردن سینک ظرف‌شویی استفاده شود.
- بخار منصاعد شده از ترکیب جوهر نمک و وایتکس برای چشم، پوست و ریه‌ها بسیار خطرناک است. از ترکیب کردن این مواد جداً بپرهیزید.
- توجه کنید که بسیاری از مواد ضدغفوئی کننده به راحتی از ماسک‌های کاغذی عبور می‌کنند و می‌توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند. بنابراین از مصرف مواد شوینده و پاک‌کننده‌ها در فضای سنته خودداری کنید. تهویه مناسب محل با استفاده از هواکش، بازکردن پنجره‌ها، استفاده نکردن از محلول‌های غلیظ مواد پاک‌کننده و بستن دستمال ضخیم مرطوب بر روی دهان و بینی می‌تواند تا حد زیادی از بروز آلرژی‌ها پیشگیری کند.

شکل ۲. نحوه اسپری کشیدن کار با مواد شیمیایی در منزل مطمئن شوید که استفاده، نگهداری و دفع این مواد مطابق با دستورالعمل سازنده و برچسب مواد باشد. هرگز برچسب روی ظروف مواد شیمیایی را برندارید. اگر برچسب روی ظروف دچار پوسیدگی شد مجدداً روی آن برچسب بزنید.

- در صورت جایه‌جا کردن مواد بعد از استفاده از این محصولات بقیه این ماده را به ظرف اصلی بازگردانید، در محصولات شیمیایی و پاک‌کننده را محکم بیندید و آنها را در مکانی دور از دسترس کودکان نگهداری کنید (شکل ۲).



شکل ۲. بی‌دقیقی و سهل‌انگاری در نگهداری یا جایه‌جا کردن مواد شوینده در منزل یکی از خطراتی است که سلامت کودکان را به خطر می‌اندازد.

استفاده صحیح از اسپری حشره‌کش در منزل

- قبل از مصرف اسپری، حتماً دستورالعمل آن را مطالعه کنید.
- همه افراد از اتاق خارج شوند و در و پنجره‌ها بسته شود. روی ظرف غذاخوری، مواد غذایی و وسایل کودک با نایلون پوشانده شود یا در صورت امکان ظروف از محیط خارج شوند.

برای استفاده از اسپری حشره‌کش، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد. بعد از اسپری کردن حشره‌کش، فوراً از اتاق خارج شوید و در را بیندید و دست‌هایتان را بشویید.

- بعد از گذشتن حدود نیم تا یک ساعت، درها را باز و هوای اتاق را تهویه کنید، سپس وارد اتاق شوید (شکل ۳).



شکل ۳. نحوه اسپری کردن

پهلوی خرد های لامپ های کم مصرف مشاوره کشور

- اگر لامپ کم مصرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، قبل از پاک کردن خرده های لامپ هایی که دارای گاز سمی جبوه هستند، برای چند دقیقه اتاق را ترک کنید و سپس بازگردید و خرده ها را جمع کنید.
- هرگز از جاروبرقی یا دستمال آشیزخانه برای جمع کردن خرده های لامپ استفاده نکنید بلکه با دستکش یکبار مصرف و کاغذ آنها را جمع کنید، زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.
- لامپ سوخته شکسته باید به روش بهداشتی و جدا از سایر زباله ها، درون یکسه پلاستیکی، دفع شود (شکل ۴).



شکل ۴. نحوه جمع آوری خرده های لامپ کم مصرف

آتش سوزی



بیشتر مرگ و میرها و آسیب های ناشی از آتش سوزی، در خانه ها اتفاق می افتد. خسارات مالی ناشی از آتش سوزی نیز گاهی سر به میلیاردها تومان، حتی در یک مورد، می زند. آتش سوزی سریعاً گسترش پیدا کرده و می تواند در عرض دو دقیقه جان عده زیادی را به خطر بیندازد. گاهی آتش در عرض ۵ دقیقه محل سکونت را در میان شعله های خود محصور می کند. از این بدتر، گرما و دود حاصل از آتش سوزی می تواند به مراتب از شعله های آن

هداوی تخصصی ترین اسایت مشاوره کشور به پیشگیری انسان آسیب پر ساند. آتش سوزی موجب

تولید گازهای سمی می شود که می تواند موجب اختلال شعور یا خواب آلودگی در انسان گردد و اورا به جای فرار از موقعیت به خواب فرو برد. خفگی مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی قلمداد شده و در مقایسه با سوختگ ۲ تا ۳ بار تلفات سنتتری به همراه دارد.

با بررسی انواع آتش‌سوزی‌ها، می‌توان آنها را براساس منشأ آتش‌سوزی به شرح زیر دسته‌بندی کرد.

آتش سوزی خشک:

- آتش سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال؛

آتش سوزی ناشی از برق:

- آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال.

اقدامات اساسی برای مقابله با انواع آتش‌سوزی

آتش سوزی خشک

این نوع حریق معمولاً از خود، خاکستر بر جای می‌گذارد مانند آتش‌سوزی ناشی از فراورده‌های چوبی، بنهای، شمش، لاستیک، و انواع علوفه و حیوانات.

بهترین راه میارهند با آتش سوزی های خشک، سرد کردن آتش است و بهترین سرد کننده آتش، آب است.

تو حجہ داشته یا شدید که باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختی شد و به این منظور باید آنها را سریع پا یا بتو پا

فرش، مرطوب و یا وسیله مرطوب دیگر بی شاند.

آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال

بنزین، نفت، گازوئیل، نفت سیاه، روغن‌ها، الکل و ... از جمله مایعات قابل اشتعال هستند. برای مقابله با آنها مهم‌ترین روش قطع اکسیژن است و این امر با توجه به نوع آتش‌سوزی به وسیله پودر، کف، شن و ماسه، تقویت خسوس و ... امکان‌پذیر است.

برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از مایعات، هرگز باید از آب استفاده شود و ظروف مشتعل را باید حرکت داد بلکه باید شعله را با نمک و یا کیسولو، اطفاعی حرقه، خفه کرد (شکل ۵).



شکل ۵. خاموش کردن آتش سوزی مایعات قابل اشتعال

آتش سوزی ناشی از برق

مانند احتراق ژنراتورها، کابل‌های برق، رادیو، تلویزیون، کامپیوترها و ... برای خاموش کردن این وسایل برقی بهترین وسیله می‌تواند استفاده از گاز دی‌اکسید کربن باشد.

آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال

مانند لوله یا کپسول گاز که ابتدا باید منبع گاز را قطع کنید و باستن در پنجره‌ها از شعله‌هور شدن آتش جلوگیری کنید سپس با حفظ خونسردی خود و اعضای خانواده، از محل حادثه خارج شوید و با تماس فوری با آتش‌نشانی درخواست کمک کنید.

برای خاموش کردن انواع آتش‌های کوچک می‌توان از کپسول‌های آتش‌نشانی مناسب آنها استفاده کرد، نحوه استفاده از کپسول آتش‌نشانی در تصاویر زیر نشان داده شده است.



شکل ۶. نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق

بیشتر بدانید

در مجتمع‌های مسکونی، هتل‌ها، مراکز تجاری، مراکز آموزشی و... علاوه بر کپسول آتش‌نشانی از هشدار دهنده‌های دود و حریق نیز استفاده می‌شود.



- هشدار دهنده دود، ابزاری است که وقتی دود در فضای پیچد، به صدا درمی‌آید.
- هشدار دهنده حریق، ابزاری است که وقتی دمای محیط از حد طبیعی بالاتر برود، به صدا درمی‌آید. به منظور اطمینان از کارایی مطلوب، باتری‌های این قبیل ابزارهای مهم به طور مرتب بررسی و خداقل سالی یک‌بار باید تعویض شوند. به تاریخ انقضای کپسول آتش‌نشانی دقت شود.

فعالیت ۴: پژوهش گروهی

- با مراجعه به منابع معتبر درباره انواع کپسول‌های اطفای حریق و نحوه استفاده از آنها گزارشی تهیه کرده و به کلاس ارائه کنید.

برخی از روش‌های کاهش احتمال بروز آتش‌سوزی در منزل :

- استعمال دخانیات در خانه را منع کنید.
- کبریت، فندک و سایر مواد محترقه را دور از دسترس کودکان نگه‌دارید.
- نکات ایمنی در مورد نصب و استفاده از لوازم گرمایش برقی یا سوختی را رعایت کنید.
- وسایل برقی کوچک مانند اتو یا سشووار را برای طولانی مدت روشن نگه ندارید.
- غذایی را که روی گاز در حال پختن است به طور مرتب کنترل کنید.
- شمع‌های روشن، لوازم گرمایشی الکتریکی و وسایل گازسوز داخل منزل را به طور مرتب کنترل کنید.

اقدامات اولیه هنگام بروز آتش‌سوزی در منزل :

- هر زمانی که متوجه آتش‌سوزی شدید و یا علامت هشدار آتش در ساختمان به صدا درآمد، از طریق نزدیک‌ترین در خروجی، ساختمان را ترک کنید و با ۱۲۵ تماس بگیرید و به همه افراد داخل

خانه یا ساختمان اطلاع دهید که از ساختمان خارج شوند.

- یک تکه لباس یا پارچه را خیس کرده و روی صورت خود قرار دهید و به هر شکل ممکن، حتی چهار دست و پا، از خانه خارج شوید.

- قبل از بازگردان هر در، ابتدا آن را لمس کنید و درهایی را که به شدت گرم شده‌اند، باز نکنید؛ بلکه به جایش از مسیرهای دیگر خارج شوید.

- اگر نمی‌توانید از اتاق خارج شوید، قالیچه، پتو یا لباس‌ها را در درزهای در فرو کنید تا مانع ورود دود به اتاق شود.

• بلاfaciale پس از نجات جان خود، با اورژانس یا آتش‌نشانی تماس بگیرید.

- اگر ساکن آپارتمان هستید، هرگز برای فرار از آتش از آسانسور استفاده نکنید و در صورتی که پله فرار اضطراری وجود دارد، تنها از طریق آن از ساختمان خود خارج شوید. پس از خروج، به ساختمانی که در حال سوختن است بزنگرید.

- اگر کسی در ساختمان مانده است، به مأموران آتش‌نشانی اطلاع دهید. در صورتی که آتش کوچک است، سعی کنید با کپسول اطفای حریق آن را خاموش کنید و هرگز اجازه ندهید که آتش بین شما و در خروجی قرار گیرد.

انسداد راه تنفس هوایی (خفگی)

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

فعالیت ۵: گفت‌وگوی کلاسی

- آیا تاکنون با فردی که دچار انسداد راه تنفس هوایی (خفگی) شده است، مواجه شده‌اید؟ علت آن چه بوده است؟

- شایع ترین عوامل ایجاد‌کننده انسداد راه تنفس هوایی کدام‌اند؟ از چه روش‌هایی می‌توان به فرد آسیب دیده کمک کرد؟

خفگی، گاهی نتیجه انسداد راه تنفس هوایی توسط یک جسم خارجی مانند کیسه پلاستیکی، بالش یا پتویی است که روی دهان یا بینی را بیوشاند. این امر به قطع ورود هوا به شش‌ها منجر می‌شود. همچنین

تئاتر خودکشی و کشورگام خوردن غذا، یا قورت دادن یک تکه کوچک از اسباب بازی نیز می‌تواند به خفگی منجر شود که این بیشتر در خردسالان اتفاق می‌افتد. گاهی نیز فشار بیرونی شدید و طولانی مدت بر گلو توسط طناب یا گیر کردن سر بین میله‌های تختخواب نیز می‌تواند به خفگی بینجامد.



در انسداد راه تنفس هوایی (خفگی)، ورود هوا به شش‌ها قطع

می‌شود که گاهی این انسداد به صورت خفیف و گاهی به صورت کامل اتفاق می‌افتد.

انسداد خفیف راه تنفس هوایی : در انسداد خفیف به علت بسته شدن ناقص راه هوایی همچنان دم و بازدم همراه با خشونت صدا انجام می‌شود و علایم آن عبارت اند از :

- تنفس صدادار و سخت

- سرفه و خشونت صدا

- بی‌قراری و اضطراب شدید

در این حالت باید بیمار را به سرفه و خارج کردن جسم خارجی تشویق کرد تا زمان بهبودی کامل کنار بیمار ماند و در صورت عدم بهبود با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفت.

هشدار!

در این وضعیت از ضربه زدن به پشت اجتناب شود چون ممکن است باعث جابه‌جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد.

انسداد کامل راه تنفس هوایی : در این حالت راه تنفس هوایی کاملاً مسدود و هیچ هوایی وارد و یا از ریه‌ها خارج نمی‌شود و با علایم زیر همراه است :

- عدم توانایی در سرفه کردن، نفس کشیدن و صحبت کردن

- تلاش تنفسی آشکار همراه با به داخل کشیده شدن فضای بین دنده‌ای و بالای استخوان ترقوه

- رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب‌ها

- معمولاً بیمار هر دو دست خود را روی گلوی خود فشار می‌دهد.

در این حالت ابتدا پنج ضربه با پاشنه دست به پشت و بین دو کتف او بزنید و پس از هر ضربه، برطرف شدن انسداد را بررسی کنید. در غیر این صورت پشت بیمار قرار بگیرید و دو دست خود را به صورت حلقه دور بیمار

هوا تخصصی تربین مهارت مشاوره کشوح



شکل ۷. مانور باز کردن راه تنفس هوایی

قرار دهید. یک دستسان دور شست قرار می‌گیرد) و از زیر دستان مصدوم روی شکم (بین ناف و قفسه سینه) قرار دهید، دست دیگر را روی دست قبلی گذاشته و با یک حرکت سریع شکم را به داخل و بالا بفشارید. این حرکت را چندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاپ شود (شکل ۷).

هشدار!

این مانور در افراد خیلی چاق و خانم‌های باردار به جای شکم روی قفسه سینه فشرده می‌شود.

برای پیشگیری از خفگی رعایت نکات زیر توصیه می‌شود :

- هنگام غذا خوردن و با دهان پر از صحبت کردن و خنده‌den اجتناب کنید.
- غذا را به تکه‌های کوچک تقسیم کنید تا بلع آن آسان‌تر شود؛
- هرگز هیچ طناب یا رسمنی را، حتی برای شوخي، دور گردن خود یا دیگری نپیچيد.
- اشیای کوچک را دور از دسترس کودکان قرار دهید، به کودکان اجازه بازی با کيسه‌های پلاستيکي يا اسباب بازي هاي که برای سن آنها مناسب نیست ندهید.
- از نوزادان و کودکان در هنگام خواب مراقبت کنید، مبادا که بالش یا پتو مسیر تنفسشان را مسدود سازد.



سقوط

آیا تا کنون دچار سقوط از بلندی شده‌اید؟ چه عواملی باعث سقوط افراد می‌شود؟

سقوط و زمین خوردن شایع‌ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی است. عوامل خطرآفرین سقوط را معمولاً به دو گروه تقسیم می‌کنند.

برخی از عوامل به محیط سقوط مربوط‌اند که عبارت‌اند از :

- سطوح ناصاف و لغزنه
- بند و طناب یا هر نوع وسیله‌ای که عامل گيرکردن باشد
- وسایل و ابزار پراکنده در گوش و کنار محل زندگی مثل مبلمان، میز و صندلی
- نور بد و روشنایی ناکافی در محیط

هروهه قایلچه های سرچشمه ایت مشاوره کشیده

- استفاده از دمپایی یا کشن نامناسب
- نورپردازی منزل به صورت سایه روشن

گاهی اوقات سقوط به علت عوامل فردی اتفاق می‌افتد که از جمله آنها می‌توان به مشکلات بینایی، عصبی، قلبی، افت فشار خون، مشکلات مفصلی و اسکلتی – عضلانی، استفاده از داروهایی که خطر سقوط را زیاد می‌کنند، مانند داروهای خواب‌آور، آرامبخش، ضدافسردگی و ... اشاره کرد. با برخی کارهای ساده می‌توان احتمال سقوط سالم‌مندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش داد، مانند نصب میله‌های محافظ در توال و حمام، استفاده از کفپوش‌های لرزه‌گیر در حمام، اطمینان از وضعیت نور کافی در منزل، حذف اشیای زائد در هنگام عبور.

فعالیت ۶: گفت و گوی گروهی

- با بررسی شایع‌ترین علل سقوط افراد در مکان‌های مختلف منزل (راه‌پله، حمام، آشپزخانه و ...)، روش‌های پیشگیری از احتمال سقوط را شناسایی و ارائه کنید.

توصیه‌های خودمراقبتی برای پیشگیری از حوادث خانگی

- نصب کپسول آتش‌نشانی در خانه؛
- تهیه یک برنامه فرار از آتش برای خانواده خود و تمرین آن حداقل ۲ بار در سال؛
- ماندن در آشپزخانه در هنگامی که غذا روی اجاق قرار دارد؛
- اطمینان از وجود نرده محافظ در تمامی بخش‌های راه‌پله و نصب دستگیره در داخل حمام و وان و استفاده از سطوحی در حمام و وان که لغزنده نباشند؛
- قرار دادن دریوش در پریزهای برق؛
- چسباندن شماره تماس‌های ضروری نظیر فوریت‌ها و آتش‌نشانی و ... ترددیک محل تلفن؛
- استفاده از قفل‌های مخصوص اطفال در کابینت‌های حاوی مواد مسموم کننده و خطرناک؛
- ریختن مواد شیمیایی و سمی از قبیل شوینده‌ها، پاک‌کننده‌ها، سموم و همچنین داروها در ظروف مخصوص و قرار دادن آنها در محلی مناسب و دور از دسترس (به مخصوص کودکان).

منابع: **نمایه تخصصی ترین سایت مشاوره کشور**

- ۱- جوادی آملی، عبدالله. مفاهیج الچیات. قم: تحریر شر اسراء، ج بیست و چهارم، ۱۳۹۰.
- ۲- خنیفر، حسین و دیگران. مهارت‌های زندگی، قم: شر هاجر، ج سیزدهم، ۱۳۹۱.
- ۳- رفیعی فر، شهرام و دیگران. راهنمای زندگی عاری از خطر برای نوجوانان (وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر آموزش و ارتقای سلامت)، تهران: ناشر مهر راوش، ج اول، ۱۳۸۹.
- ۴- محمد خانی، شهرام و دیگران. مهارت‌های زندگی آموزش مهارت‌های رفتاری ویژه دانش آموزان، تهران: نشر طلوع دانش، ج اول، ۱۳۹۵.
- ۵- احمدزاده اصل، سعید و دیگران. راهنمای خود مراقبتی جوانان (وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر آموزش و ارتقای سلامت)، تهران: نشر پارسای سلامت، ۱۳۹۵.
- ۶- کیاسالاری، محمد. سبک زندگی سالم (وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر آموزش و ارتقای سلامت)، تهران: ناشر پارسای سلامت، ج اول، ۱۳۹۶.
- ۷- میورت، برایان. خود مراقبتی در ناخوشی‌های جزئی، ترجمه و تنظیم نوید شرفی و دیگران، (وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر آموزش و ارتقای سلامت)، تهران: ناشر پارسای سلامت، ج نهم، ۱۳۹۵.
- ۸- اصفهانی، محمد مهدی و دیگران. آینین تدرستی (وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت سلامت، اداره ارتباطات و آموزش سلامت، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی، قم: معاونت بهداشتی)، تهران: ناشر رامین، ج دوم، ۱۳۸۴.
- ۹- رفیعی فر، شهرام و دیگران. راهنمای آموزش سلامت در فرهنگسراها (وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر آموزش و ارتقای سلامت)، تهران: نشر مهر راوش، ج اول، ۱۳۸۴.
- ۱۰- سماوات، طاهره و دیگران. راه‌های پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی و عروقی (وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، واحد بیماری‌های غیر واگیر، اداره پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی و عروقی)، تهران: ناشر مهر راوش، ج دوم، ۱۳۹۲.
- ۱۱- رویکرد نوین آموزش اچ آی اوی. مرک مدیریت بیماری‌های غیر واگیر، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، زمستان ۱۳۹۵.
- ۱۲- هپوارد، وی. اچ. آمدگی جسمانی پیش‌رفته: ارزیابی و تجویز فعالیت ورزشی، ترجمه احمد آزاد و همکاران، تهران: نشر سمت، ج اول ۱۳۹۲.
- ۱۳- اسکندری، حسین و دیگران. کوئیکولوم جامع آموزش سلامت در مدارس از مقطع پیش دبستان تا پایان پیش داشکاری، تهران: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۸۴.
- ۱۴- رفیعی فر، شهرام و دیگران. برنامه جامع درسی آموزش سلامت در مدارس، مجموعه دوازده جلدی (دفتر آموزش و ارتقای سلامت، معاونت بهداشت و وزارت بهداشت و...)، ۱۳۹۳.
- ۱۵- چنیان، محمد. پیشگیری و درمان بیماری‌ها در مدارس، تهران، چاپ متنی.

16– Sharma M, Romas J.A: Theoretical Foundations of Health Education and Health Promotion. London: Jones & Bartlett Learning International; 2017.P.42-44.

17– Cancelliere C, Cassidy J.D, Ammendolia C, Côté P. Are workplace health promotion programs effective at improving presenteeism in workers? A systematic review and best evidence synthesis of the literature. BMC public health. 2011 Dec;11(1):395.

18– Tang PC, Ash JS, Bates DW, Overhage J.M, Sands DZ. Personal health records: definitions, benefits, and strategies for overcoming barriers to adoption. Journal of the American Medical Informatics Association. 2006 Mar 1;13(2):121-6.

19– Mahan, L., Raymond, Janice L.(2017). Kraus's food & the nutrition care process(14th ed). Missouri: Elsevier
گزارش‌ها و نشریات

- ۲۰- گروه نوین‌سندگان مرکز مدیریت بیماری‌های غیر واگیر، بررسی عوامل خطر بیماری‌های غیر واگیر، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۸۶.
- ۲۱- سند مطالعاتی کاسپین. تهران: وزارت بهداشت، درمان، و آموزش پزشکی، ۱۳۹۵.
- ۲۲- گروه نوین‌سندگان دانشگاه علوم پزشکی، گزارش وضعیت سلامت دانش آموزان، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، ۱۳۸۷.
- ۲۳- حسین پور، مهدی میکال. نقش سرمایه‌های روان‌شناسختی در پیشگیری از گرایش افراد به اعتیاد، فصلنامه سلامت اجتماعی و اعتیاد، جلد ۴، شماره ۱۶، صفحات ۶۲-۶۵.
- ۲۴- نوری‌الا، احمد علی و دیگران. بررسی روند شیوع اختلالات روانی در ایران، ماهنامه علمی - پژوهشی دانشگاه شاهد، سال ۲۱، شماره ۱۲، شهریور، ۱۳۹۳.
- ۲۵- مدیر کل دفتر آمار و اطلاعات جمعیت سازمان بهداشت و کشاورزی، خبرگزاری تسنیم، اردیبهشت ۱۳۹۵.
- ۲۶- علی محمدی، محمد. تهیه و تدوین برنامه استراتژیک در زمینه کاهش سوء مصرف مواد مخدر در بین دانش آموزان دوره زمانی ۱۳۹۴-۱۳۸۴، وزارت خارجه و پژوهش، معاونت تربیت بدنی و تدرستی، دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و بلاعی طبیعی، تیرماه ۱۳۸۴.
- ۲۷- خسرو بادی، علی‌اکبر. طرح تولید محتواه علمی و آموزشی پیشگیری از اعتیاد به منظور در کتاب درسی به تناسب سن عقلی و تقویمی دانش آموزان مقاطع مختلف تحصیلی در راستای سند جامع پیشگیری از اعتیاد، انجمن مطالعات برنامه درسی ایران، تیر ۱۳۹۳.



سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی جهت ایقای نقش خطیر خود در اجرای سند تحول بنیادین در آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران، مشارکت معلمان را به عنوان یک سیاست اجرایی مهم دنبال می‌کند. برای تحقق این امر در اقدامی نوآورانه سامانه تعاملی بر خط اعتبارسنجی کتاب‌های درسی راهاندازی شد تا با دریافت نظرات معلمان درباره کتاب‌های درسی نونگاشت، کتاب‌های درسی را در اولين سال چاپ، با کمترین اشکال به داش آموزان و معلمان ارجمند تقدیم نماید. در انجام مطلوب این فرایند، همکاران گروه تحصیل محتوای آموزشی و پرورشی استان‌ها، گروه‌های آموزشی و دبیرخانه راهبری دروس و مدیریت محترم پروژه آقای محسن باهون نقش سازنده‌ای را بر عهده داشتند. ضمن ارج نهادن به تلاش تمامی این همکاران، اسامی دبیران و هنرآموزانی که تلاش مضاعفی را در این زمینه داشته و با ارائه نظرات خود سازمان را در بهبود محتوای این کتاب باری کرده‌اند به شرح زیر اعلام می‌شود.

اسامی دبیران و هنرآموزان شرکت کننده در اعتبارسنجی کتاب سلامت و بهداشت – کد ۱۱۲۲۶۸

ردیف	نام و نام خانوادگی	استان محل خدمت	ردیف	نام و نام خانوادگی	استان محل خدمت	ردیف	نام و نام خانوادگی
۱	سیده مریم اشکیانی شاد	گیلان	۲۲	بیتا زند	همدان		
۲	مهری بهاء الدینی	کرمان	۲۳	اسما سلیمان زاده	آذربایجان غربی		
۳	زهره روشن‌دل هرمزی	سیستان و بلوچستان	۲۴	حسن اخوان	آذربایجان شرقی		
۴	گیتی بلایی دهکردی	چهارمحال و بختیاری	۲۵	افشین قلی زاده	زنجان		
۵	صدیقه فتحی	آذربایجان شرقی	۲۶	ملیحه ناصری مقدم آبیز	خراسان جنوبی		
۶	مهران داوری فر	گلستان	۲۷	سید جلیل حسینی	شهر تهران		
۷	سعیده اکباتان همدانی	البرز	۲۸	ثريا کریمی	کردستان		
۸	روناک غفاری	کردستان	۲۹	علیرضا شمس آبادی	اصفهان		
۹	سیده سحر سلیمانیان	گلستان	۳۰	فرشید خسروی	کرمان		
۱۰	مهرزاد یزدانپناه	کهگیلویه و بویراحمد	۳۱	علی پیروی	شهرستان‌های تهران		
۱۱	سمیه کشت کاران	قم	۳۲	فاطمه گورکانی	سمنان		
۱۲	فاطمه ظفرمند	مرکزی	۳۳	حليمه رضایی	شهرستان‌های تهران		
۱۳	بتول طیبی	مرکزی	۳۴	تقی قربانی	قم		
۱۴	لیلا اسماعیلی	شهر تهران	۳۵	صدیقه خضری مطلق	فارس		
۱۵	ایمان گوهري	ایلام	۳۶	مهندی امیر آبادی زاده	خراسان جنوبی		
۱۶	سحر کشتکار	قرоین	۳۷	کبری زارع	بوشهر		
۱۷	ماندانا شفیعی سروستانی	فارس	۳۸	الهام فرهادی	همدان		
۱۸	فهیمه حاجی محمد سمیعی	البرز	۳۹	عصمت مددی	قزوین		
۱۹	شیوا خیرجوئی	آذربایجان غربی	۴۰	علی زاهدی	هرمزگان		
۲۰	پروانه حسنوند گندایی	خوزستان	۴۱	مریم ستوده	کهگیلویه و بویراحمد		
۲۱	زهرا شریف پور	چهارمحال و بختیاری					