مرکز بهداشت استان مرکزی
گروه گسترش شبکه –آموزش بهورزی

ارتقاء بهداشت فردی و شیوه زندگی سالم

مجموعه کتب آموزش کاردانی بهورزی

گردآوری و تدوین :

فاطمه خانی – مرکز آموزش بهورزی اراک
پروین قدیمی - مرکز آموزش بهورزی اراک
اکرم نعیمی- مرکز آموزش بهورزی شازند
زیر نظر: فاطمه قنبری-اکرم ملکی- معاونت بهداشتی اراک

اسفند ماه ۱۴۰۰

فهرست کتاب:

مقدمه

فصل اول-اصول بهداشت فردی

فصل دوم-بهداشت اعضاء واندام های بدن

بهداشت پوست و مو

بهداشت چشم و گوش

بهداشت دهان و دندان

بهداشت دستگاههای بدن

فصل سوم-شیوه زندگی سالم

فصل چهارم-بهداشت در خانه

فصل پنجم-استفاده از مواد گندزدا در خانه

فصل ششم-بهداشت آب آشامیدنی

فصل هفتم -بهداشت مواد غذایی

مقدمه

هنگامی که از سلامتی صحبت می کنیم، انسانی سرزنده و شاداب را در نظر می گیریم که با قدمهای محکم و با نگاهی محبت آمیز و دوستانه به کار و تلاش روزانه می پردازد . فعالیت، تحرک و نشاط نشانه انسان سالم است. گر چه برای افراد جوان و تندرست که زندگی فعال و با نشاطی دارند، ارزش تندرستی آنقدرها معلوم نیست، لیکن زمانی که آنها فرد سالمندی را می بینند که پس از بالا رفتن از چند پله دچار تنگی نفس می شود و یا بیماری را مشاهده مینمایند که بر اثر دردهای شدید استخوانی قادر به حرکت نیست، آنگاه بهتر متوجه نعمات تندرستی می شوند و سعی خواهند کرد تا از آن محافظت نمایند.



فصل اول

اصول بهداشت فردی

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس ازمطالعه این درس بتواند:

- مفهوم کلی بهداشت را توضیح دهد.
- اهمیت بهداشت برای سلامتی را شرح دهد.
- عوامل مؤثر بر سلامتی را نام برده و توضیح دهد.
- ابعاد مختلف سلامتی را شرح دهد.

تعریف سلامت (Health):

سلامت مفهوم وسیعی دارد و تعریف آن تحت تاثیر میزان آگاهی و طرز تلقی جوامع با شرایط گوناگون جغرافیایی و فرهنگی قرار می گیرد، ضمن اینکه سلامتی یک روند پویا است و با گذشت زمان نیز مفهوم آن تغییر خواهد کرد. قدیمی ترین تعریفی که از سلامتی شده است عبارت است از بیمار نبودن.



در طب سنتی برای انسان چهار طبع مخالف دموی، بلغمی، صفراوی و سوداوی قائل بودند و اعتقاد داشتند که هرگاه این چهار طبع مخالف در حال تعادل باشند فرد سالم است و زمانی که تعادل میان طبایع چهارگانه مختل شود بیماری عارض می‌شود.

فرهنگ وبستر (Webster) سلامتی را وضعیت خوب جسمانی و روحی و بخصوص عاری بودن از درد یا بیماری جسمی می‌داند.

تعریف سلامت از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت:

سلامت عبارتست ازبرخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو.

مفهوم کلی بهداشت فردی:

بهداشت فردی رعایت آن دسته از آداب و دستوراتی است که به انسان برای تأمین و نگهداری سلامت،کمک می کند و او را در وضعیت مطلوبی از این نظر ،نگه می دارد به طوری که در آن وضعیت و شرایط بتواند به راحتی فعالیت های روزانه خود را انجام دهد.



بهداشت عمومی :

مجموعه دانش و هنر پیشگیری از بیماری ها و تامین، حفظ و ارتقاء تندرستی و توانمندی بشر با استفاده از تلاش دسته جمعی که منجر به توسعه جامعه شود.



اهمیت بهداشت برای انسان:

قضاوت افراد درباره ما در اکثر اوقات از روی ظاهر صورت می گیرد بنابراین چه غلط وچه درست ظاهر هر کس در قضاوت مردم درباره او تأثیر زیادی دارد پس چه بهتر که به آراستگی ظاهر توجه ویژه داشته باشیم.

منظور از ظاهر آراسته درست لباس پوشیدن، منظم ایستادن و منظم نشستن است .در عین حال پاکیزگی مو، دندان و پوست و.... اهمیت زیادی دارد، چرا که بی توجهی به آنها سبب بیماری های مختلف می شود که اگر واگیردار هم نباشند مردم از ما دوری می کنند.



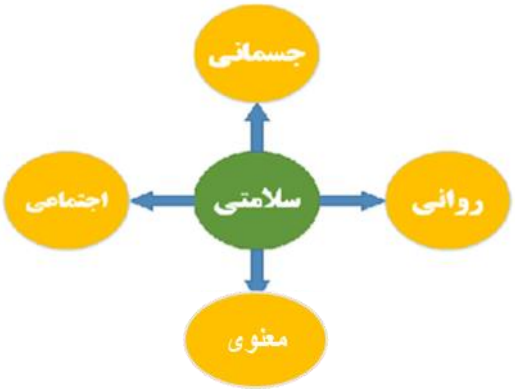
عوامل موثر بر سلامتی:

- **عوامل ژنتیکی و فردی :** بسیاری از بیماری ها تحت تاثیر خصوصیات ژنتیکی هستند مانند تالاسمی، هموفیلی. عوامل فردی نظیر سن،جنس،شغل،طبقه اجتماعی،وضع تغذیه و.... نقش مهمی در سلامت افراد جامعه خواهد داشت
- **عوامل محیطی:** محیط نقش بسیار مهمی در وضعیت سلامت و بیماری خواهد داشت. زیرا از یک طرف به عنوان یک عامل جداگانه بر سلامت فرد اثر می گذارد و از طرف دیگر روی خصوصیات فردی نظیر شیوه های زندگی،وضعیت ایمنی و خصوصیات رفتاری فرد تاثیر می گذارد



- **شیوه های زندگی مردم:** نظیر عادات غذایی، تحرک و عدم تحرک، نوع تفریحات و سرگرمی ها نحوه ارتباط به سایر جامعه می تواند در سلامت افراد موثر باشد.
- **وسعت و کیفیت ارائه خدمات:** سیاست های بهداشتی جامعه و نحوه ی ارائه خدمات نیز در سلامت افراد جامعه نقش اساسی دارد.

ابعاد مختلف سلامتی:



- **بعد جسمی:** ناشی ازعملکرد درست اعمال بدن است. از نظر بیولوژیک عمل مناسب سلولها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم نشانه ی سلامت جسمی است مثل وزن مناسب، اشتهای کافی، اجابت مزاج منظم ، نبض و فشار خون طبیعی و...
- **بعد روانی:** سنجش سلامت روانی نسبت به سلامت جسمی مشکل تر است در اینجا تنها نداشتن بیماری روانی مد نظر نیست. بلکه قدرت تطابق با شرایط محیطی وداشتن عکس العمل مناسب در برابر مشکلات و حوادث زندگی جنبه مهم سلامتی را تشکیل می دهد.



نشانه های سلامت روانی:

- سازگاری فرد با خودش ودیگران
- قضاوت نسبتا صحیح در برخورد با مسائل
- داشتن روحیه انتقادپذیری
- عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات



- **بعد معنوی:** یکی از زمینه های عمده بیماری ها و مشکلات روانی و عوارض جسمی و اجتماعی، احساس پوچی، بیهودگی و تزلزل روحی است که ناشی از فقدان بعد معنوی است. تقویت جنبه معنوی به سلامت جسم وروح افرادودرنهایت سلامت جامعه کمک خواهدکرد.

- **بعد اجتماعی :** بعد اجتماعی در بردارنده ارتباط سالم فرد با جامعه، خانواده، مدرسه و محیط شغلی می باشد .



خلاصه ونتیجه گیری:

جامع ترین و مقبول ترین تعریف پذیرفته شده از سلامت عبارت است از: برخورداری از آسایش کامل جسمی،روانی و اجتماعی ،نه فقط نبودن بیماری وناتوانی.عوامل موثر بر سلامتی عبارتند از: عوامل ژنتیکی و فردی،محیطی،شیوه های زندگی مردم،وسعت و کیفیت ارائه ی خدمات ،سطح سواد،تغذیه و سایر عوامل دیگر. سلامتی یک مسئله چند بعدی است علاوه بر بعد جسمی،روانی و اجتماعی جنبه معنوی را هم در بر می گیرد.

پرسش و تمرین

۱) مفهوم کلی بهداشت فردی را توضیح دهید؟

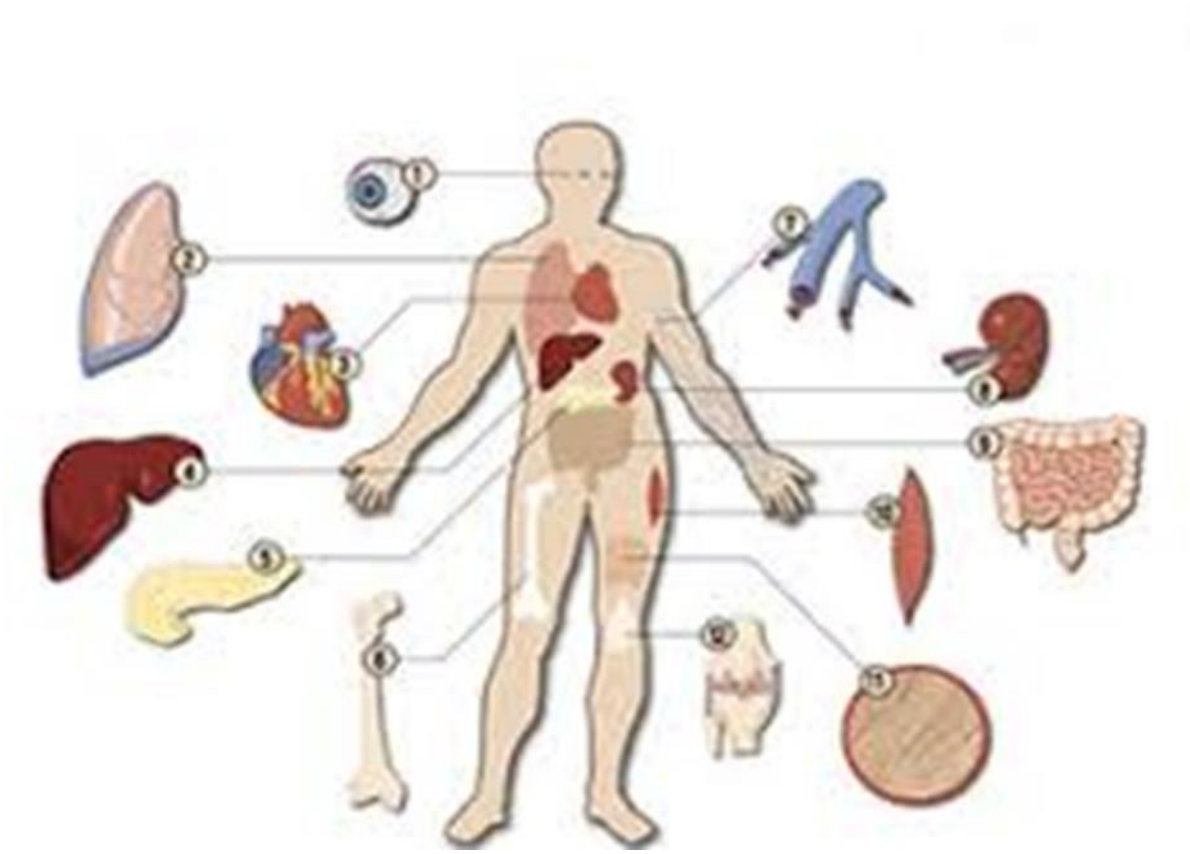
۲) چرا بهداشت برای سلامتی اهمیت دارد؟

۳) عوامل مؤثر بر سلامتی را نام ببرید؟

۴) ابعاد سلامتی راشرح دهید؟

فصل دوم

بهداشت اعضاء واندام های بدن



بهداشت پوست و مو

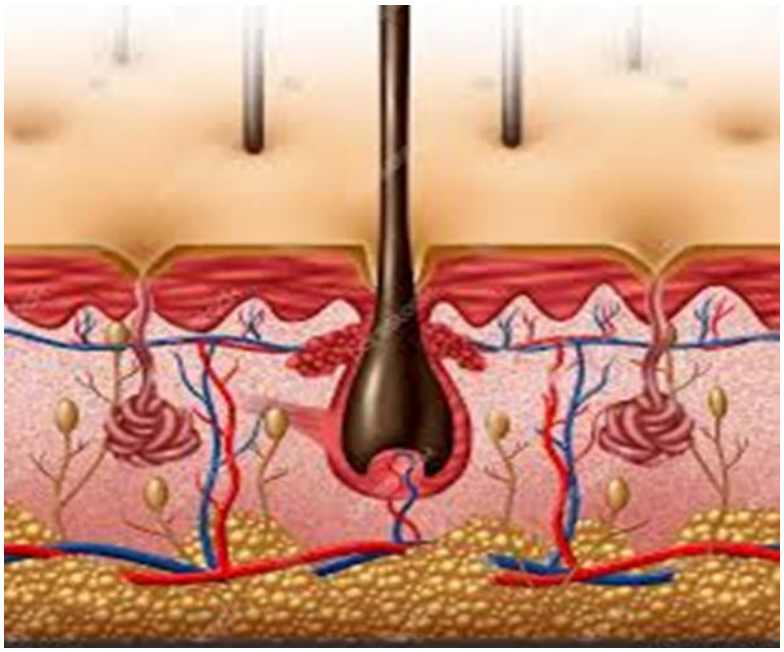
اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیرپس از مطالعه این درس بتواند:

- اهمیت رعایت بهداشت پوست و مو را توضیح دهد.
- نحوه مراقبت از پوست و مو را بیان کند.
- اصول مهم در پیشگیری از بیماری های پوستی را شرح دهد.

اهمیت بهداشت پوست:

پوست یکی از اعضای مهم بدن انسان است که نه تنها بعنوان پوشش عمل می کند بلکه وظایف دیگری نیز بر عهده دارد ازجمله: کنترل و ثابت نگه داشتن دمای بدن، دفع مواد زائد از طریق عرق کردن، دفاع از بدن در برابر عوامل بیماری زا ، جذب اشعه ماورائ بنفش و سنتز ویتامین D.



نظافت پوست بوی نامطبوع بدن را از بین می برد، باعث تسکین و آرامش عمومی می شود، احساس شادی را در انسان ایجاد می کند.درصورت عدم رعایت اصول مراقبت های بهداشتی از پوست، بیماری ها و عوارض مختلفی مثل کهیر، زرد زخم، گال، سالک و بیماری های قارچی و...ممکن است پوست را تهدید کند.



بهداشت پوست

پوست حاوی غدد مولد چربی است، در نتیجه فعالیت این غدد، آب ، مواد زائد، املاح و مقداری چربی از طریق پوست از بدن دفع می شود. دفع مواد مزبور به همراه فعالیت باکتریهایی که در نقاط مختلف پوست،

خصوصا در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست می شوند. به این ترتیب بوی نامطبوعی ایجاد می نماید که جهت رفع آن، اقداماتی باید انجام داد. فعالیت غدد مولد عرق در سنین بلوغ فوق العاده زیاد بوده و با ورزش، گرمای هوا، پوشیدن لباسهای ضخیم، خستگی، عصبانیت، نگرانی و هیجان، بیشتر می شود.

بنابراین به خاطر داشته باشید

- ✓ هرکس باید بدن خود را حتی الامکان همه روزه یا حداقل هفته ای دو بار با آب وصابون بشوید . در صورتی که امکان استحمام در برخی موارد برای فرد مقدور نباشد باید حتی الامکان با استفاده از آب گرم اقدام به نظافت نقاط چرب وکثیف بدن (صورت ،گردن ، زیربغل وپاها) نماید .استفاده از مواد ضد بوی استاندارد بصورت اسپری یا مام سبب پیشگیری از بو ی نا مطبوع خواهد شد. پس از هر بار استحمام اقدام به تعویض لباسهاخصوصا لباسهای زیر وجوراب ها شود. عدم تعویض لباسهای زیر سبب بروز بیماریهای قارچی مسری می شود .
- ✓ حمامی که از آن استفاده می کنید باید تمیز باشد لذا توصیه می شود پس از هر بار استحمام ، حمام را تمیز نموده وهر چند وقت یکبار درب وپنجره حمام راباز گذاشت تا فضای حمام مرطوب نماند . زیرا رطوبت شرایط را برای رشد قارچها آماده تر می کند. همچنین پس از استحمام درب کف شور حمام رابست تا از ورود سوسک وحشرات جلوگیری شود . بهتر است در حمام از دمپایی استفاده کرد تا از انتقال آلودگی های کف زمین به پاها جلو گیری به عمل آید .

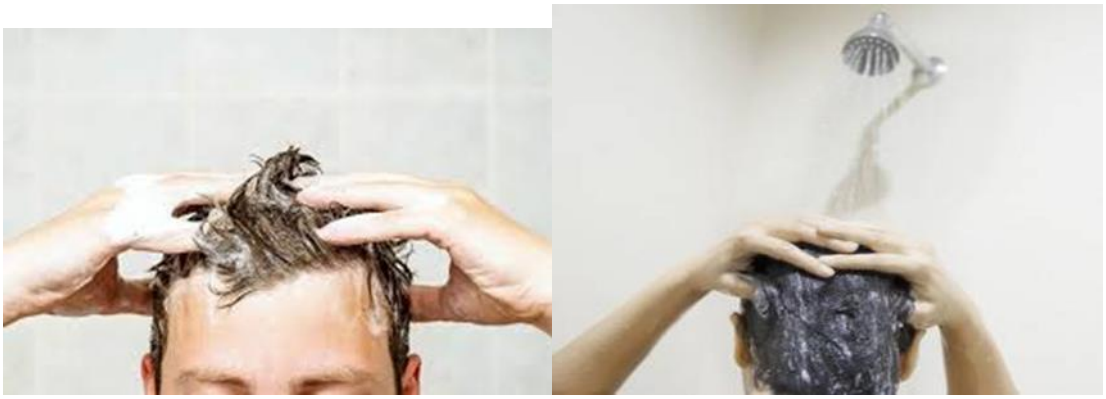


- ✓ تعداد دفعات استحمام با توجه به دمای هوا، میزان فعالیت، آلودگی هوا و محل کار متفاوت است. بهتر است فاصله نوبت های استحمام زیاد نباشد. ، استحمام روزانه برای پاک کردن مواد زائدی که روی پوست جمع شده است و از بین بردن بوی عرق لازم است.
- ✓ شستشوی بدن با آب و صابون ، پوست را از وجود مواد زائد پاک می کند. مواد قلیایی موجود در صابون، سبب حل شدن در چربیها و مواد زائد موجود بر پوست شده و جلوی انسداد منافذ پوستی را

می گیرد. استحمام با آب گرم (حرارت حدود ۳۸ درجه سانتی گراد) نه تنها سبب بهتر حل شدن مواد زائد و نرمی و لطافت پوست می شود بلکه موجب رفع خستگی عضلانی و افزایش خون گیری پوست نیز می شود. و علاوه بر آن آب نیم گرم حمام باعث تسکین و آرامش اعصاب و احساس شادی در انسان می شود .



- ✓ استحمام، بلافاصله پس از صرف غذا، موجب گشاد شدن عروق پوست بدن شده و خون را از معده و دیگر اندامهای داخلی متوجه پوست می کند.بنابراین نباید بلافاصله پس از صرف غذا استحمام کرد.
- ✓ کسانی که بیماری قلبی وفشار خون دارند نباید در حمام خیلی گرم و بخار آلود استحمام کنند .
- ✓ ا گر پوست حساسی دارید و یا مویرگهای پوستتان به چشم می خورد، هرگز با آب داغ حمام نکنید، حرارت آب باید کمی بیش از حرارت بدنتان باشد تا به پوست لطمه نخورد
- ✓ لباس باید همیشه تمیز و مرتب باشد زیرا پاکیزه و آراسته بودن نشانه اعتماد به نفس و شخصیت هر فرد است .
- ✓ پوست بدن افراد از نظر میزان چربی متفاوت است . کسانی که پوست چرب دارندنیازمند شستشوی بیشتری هستند.شامپو وصابون مورداستفاده درپوست های چرب وخشک متفاوت است . مصرف صابون وشامپوهای مخصوص پوست های چرب در افرادی که پوستی چرب ندارند سبب خشکی وتحریک پوست می شود.دراین مورد اغلب افراد به خوبی می دانند که کدام شامپو ویا صابون سازگاری بیشتری با پوست آنها دارد. حتی الامکان می بایست از مصرف صابونهای حاوی مواد معطره برای شستشوی بدن خودداری نمود. در افرادی که پوست حساسی دارند استفاده از شامپو وصابون بجه مفید است
- ✓ از مصرف بی رویه شامپو وصابون در موقع استحمام خوداری نمایید زیرا این کارسبب تحریک پوست وخشکی وریزش موها می شود .



- ✓ پس از اتمام شست وشوی بدن وموها با شامپووصابون ، باید با مقدار کافی آب آنها را شست .
- ✓ بلافاصله پس از استحمام، باید بدن و موهای سر را کاملا خشک کرد واز قرار گرفتن در مسیر مستقیم باد خوداری نمود .
- ✓ هر فرد بایستی وسائل استحمام شخصی برای خود داشته باشد. استفاده از وسائل نظافت مشترک سبب انتقال بیماری های عفونی وقارچی می شود. باید توجه داشت که این گونه وسائل را باید بلافاصله پس از استفاده در معرض جریان هوا ونور آفتاب قرار داد. زیرا باقی ماندن رطوبت در آنها سبب ایجاد بوی نامطبوع ورشد میکروبها وقارچها می گردد.
- ✓ لباسهای زیر لازم است در هفته چند بار عوض شده و از پوشیدن لباسهای مرطوب خودداری شود .

آکنه یا جوش غرور جوانی

یکی از شایع ترین بیماریهای پوستی انسان که فرضیات زیادی در مورد علل پیدایش و درمان آن مطرح شده، آکنه یا جوش غرور جوانی است . این بیماری در بسیاری از جوانان در سنین بلوغ پدید می آید و شدت آن در افراد مختلف متفاوت است و اکثرا پس از سن بیست و پنج سالگی بهبود می یابد



جوش های غرور به صورت دانه های قرمز، جوش های سرسیاه، و توده های سفت زیرپوستی در ناحیه گونه، بینی ، پیشانی، پشت گردن، و قسمت فوقانی پشت و سینه ظاهر می شوند این جوش ها ناشی از آماس، التهاب و انسداد مجرای غده چربی کنار مو هستند . پیدایش آکنه ناشی از یک علت خاص نیست بلکه چندین عامل در پیدایش و شدت آن نقش دارند، ارث، میکروب ها ، نوع غذا، مشکلات عصبی و روحی ، تغییرات غدد هورمونی، نوع پوست، بهداشت صورت، مصارف برخی داروها، و بعضی از بیماریها .شاید مهمترین عامل ایجاد کننده آکنه ، تغییرات هورمونی زمان بلوغ باشد، در هنگام بلوغ، هورمون های جنسی ناگهان افزایش می یا بند و مقدار آنها در خون بسیار زیاد می شود. این هورمون ها باعث افزایش ترشح چربی پوست می شوند و زمینه را برای رشد میکروب و التهاب غدد چربی صورت، و پیدایش جوش فراهم می آورند. خانم هایی که دچار آکنه هستند معمولا هورمون های مردانه زیادتری دارند و در بسیاری از آنها رشد موی صورت نیز بیش از معمول است .نوع غذا می تواند در پیدایش جوش صورت موثر باشد مصارف مواد قنادی مثل ماکارونی، نان، برنج، شیرینی و شکلات و مصرف غذ ا های حاوی فندق، پسته ، بادام، موز، نارگیل و گردو می تواند موجب تشدید آکنه شود که علت آن احتمالا آزاد شدن اسیدهای چرب در خون است .ناراحتی های روحی و عصبی تاثیر بسزایی در بروز آکنه دارند. به دنبال فشارهای عصبی و کم خوابی، صورت شادابی و طراوت خود را از دست می دهد و جریان خون کم شده و سیستم دفاعی پوست ضعیف می شود و زمینه برای رشد آکنه فراهم می آید و به سرعت بر تعداد جوش ها افزوده می شود .مسائل وراثتی و ژنتیک نیز در ابتلا به جوش غرور جوانی و شدت آن نقش دارند . حتما تاکنون افرادی را دیده اید که اکثر اعضای خانواده شان دچار جوش های غرور بزرگ و فراوان می شوند. به طور کلی نقش زمینه فامیلی در ابتدا به این بیماری ثابت شده است .عدم رعایت بهداشت پوست یکی از عوامل مهم در ایجاد یا تشدید جوش های غرور است . اصولا پیدایش جوش غرور ناشی از افزایش ترشح چربی و تجمع میکروب در غده چربی کنار مو است . بنابراین رعایت نکات بهداشتی می تواند نقش موثری در بهبود و تخفیف آن داشته باشد.

درمان آکنه

برای درمان آکنه باید یک سری اقدامات و توصیه های بهداشتی را اجرا نمود و نیز با مراجعه به پزشک و دریافت داروهای مناسب به مقابله با آن پرداخت .برای جلوگیری از پیشرفت جوش ها و کاهش حجم و تعداد آنها باید توصیه های زیر را در نظر داشته باشید و به آنها عمل کنید.

۱-جوش ها را دستکاری نکنید و آنها را با فشار خالی نکنید برای خالی کردن آنها به یک انستیتوی زیبایی مراجعه کنید تا با دستگاه های مکنده جوش ها را تخلیه کنند، اگر چنین مرکزی در نزدیکی شما وجود ندارد، انگشتان خود را با الکل ضدعفونی کنید، ناخن ها را کوتاه کنید و با یک دستمال تمیز جوش ها را به آهستگی فشار دهید تا تخلیه شوند

۲-آسودگی روانی داشته باشید سعی کنید خواب مرتب داشته باشید . استراحت کافی داشته باشید و حتی الامکان از فشارهای روحی و عصبی بپرهیزید

۳-روزی دوبار صورت خود را بشویید. برای شستشو از صابون اسیدی (گوگردی) که پزشک توصیه می کند استفاده کنید. ابتدا صورت خود را خوب صابون بزنید تا از کف پوشیده شود . آنگاه با نوک انگشتان، پوست صورت خود را ماساژ دهید تا صابون در منافذ پوست به خوبی نفوذ کند و چربی های جمع شده در جوش ها را از بین ببرد. از سوی دیگر ماساژ باعث بهبود جریان خون پوست و طراوت و شادابی آن می شود. با کف دست خود، پوست صورت را از راست به چپ ، از چپ به راست و سپس از پائین به بالا ماساژ دهید. کل زمان ماساژ صورت با کف صابون باید پنج د قیقه طول بکشد . پس از آن صورت خود را با آب گرم بشویید تا کاملا پاک شود. آنگاه با یک پنبه آغشته به گلاب، سطح پوست را پاک کنید . گلاب یا آب لیموو سرکه سیب، اثر قابض دارند و باعث افزایش گردش خون و بهبود پوست می شوند.

۴-از مصرف غذاهای چرب، شیرینی زیاد، سس ما یونز، خامه، شکلات، گردو، فندق، موز، تخم مارغ، بعضی از ماهی ها و نارگیل، حتی المقدور بپرهیزید ولی نیازی به رژیم های سخت نیست سعی کنید سبزی ها و میوه جاتی را که حاوی ویتامین A هستند زیادتر مصرف کنید.

هویج، اسفناج، شاهی و گوجه فرنگی همچنین مصرف چای و ادویه جات را محدود کنید.

۵-ورزش و استحمام باعث باز شدن منافذ پوست، بهبود جریان خون آن و رفع چربی می شود.

۶-پس از شستشوی صورت، هیچگاه با یک حوله به طور خشن صورتتان را پاک نکنید، بلکه یک دستمال کاغذی یا حوله نرم را با پوست خود تماس دهید تا خشک شود .در کنار توصیه های مزبور، داروهایی توسط پزشک متخصص برای شما تجویز می شوند که نقش اصلی را در بهبود آکنه بر عهده د ارند حتما از این داروها استفاده کنید.

پیشگیری از عوارض پوستی در محیط کار:

برای پیشگیری از عوارض پوستی ناشی از تماس با مواد شیمیایی و حلال ها در محیط کار به لازم است:

- در پایان شیفت کاری دوش بگیرید.
- از تماس مستقیم پوست با حلال ها خود داری و از دستکش های حفاظتی مناسب استفاده کنید.
- برای پاک کردن مواد شیمیایی از روی پوستتان از حلال های شیمیایی استفاده نکنید.
- برای پیشگیری از ابتلای اعضای خانواده لباسهای کار خود را هیچ وقت به خانه نبرید.
- قبل از صرف غذا حتما دست های خود را خوب بشویید.

بهداشت دست ها:

می توان با رعایت اصول بهداشت فردی از طریق شستن صحیح دست ها و کوتاه کردن ناخن به طور مرتب از بیماری های انگلی‌وعفونت های روده‌ایی که از طریق دست و ناخن های آلوده انتشار می یابند جلوگیری نمود.

بنابراین برای محافظت از دستها رعایت نکات زیر الزامی است:

۱- به هنگام انجام کارهای خانه باید از دستکش استفاده نمایید .دستکش لاستیکی علاوه بر حفاظت پوست دستها، ناخنها را هم سالم و تمیز نگه می دارد.

۲- در زمستان جهت جلوگیری از خشکی و ترک خوردن ، دستها را هر روز با گلیسیرین یا کرم وازلین چرب کرده و از دستکش استفاده نمایید.

۳-در موارد زیر شستن دست ها با آب و صابون الزامی است:

قبل از غذا خوردن،طبخ غذا و هنگام آماده کردن ظروف و وسایل سفره، هنگام مراقبت از نوزادان و کودکان، بعد از توالت رفتن، بعد از دست زدن ونظافت کردن حیوانات، بعد از باغبانی و زراعت، بعد از ملاقات و تماس با بیماران مبتلابه بیماری های واگیر، پس از انجام کار و هنگامی که دست ها به دلیل تماس با مواد مختلف آلوده و کثیف می شوند.

توجه:

مصرف بیش از حد مواد پاک کننده مصنوعی پوست را خشک و زبر می کند بنابراین تا جایی که ممکن است بجای پودرهای شستشو مایع شستشو استفاده کنید.پس از شستشو می توان دست ها را با لوسیون و کرم مخصوص پوست ماساژ دهید لوسیون های دست مانع خشکی زیاد و ترکیدگی آن می شود.



بهداشت پاها:

مراقبت از پاها و حفظ سلامتی آنها زحمت زیادی ندارد .انجام منظم و همیشگی کارهای زیر، احتمال بروز مشکل در پاهای شما را کم می کنند:

۱- کفش مناسب پاهای تان را بپوشید. پاهای شما برای تنفس نیاز به فضای خالی دارند، بنابراین آنها را در کفش های نامناسبی که صرفا شیک وبر اساس مُد هستند، زندانی نکنید.

۲- پاهای خود را خشک نگه دارید. قبل از پوشیدن جوراب، مطمئن شوید که بین انگشتان پاهای شما خشک است .اگر پاهای شما خیلی عرق می کنند، به طور مرتب آن ها را با یک پارچه نخی، خشک کنید.

۳- هر روز پاهای خود را بشویید. شستن پاها با صابون و لیف یا صابون و سنگ پا، تاثیر زیادی در کاهش عفونت دارد.



۴- جوراب های تمیزی بپوشید . هرگز جوراب های کثیف یا آلوده به قار را قبل از شستن آنها نپوشید

۵- از پوشیدن کفش گشاد یا تنگ یا پاشنه بلند خودداری نمایید ،زیرا علاوه برآنکاه سبب بروزتغییر فرم پاها می شود، سبب انتقال نامتعادل فشار وزن به ستون فقرات وبروز دردها وضایعات کمری خواهد شد.

کفش باید طوری باشد که قوس کف پا را از بین نبرد و باعث درد پاشنه پا نشود.

۶- کف کفش بایستی حداقل نیم سانتیمتر کلفتی داشته باشد تا کف پاها را در برابر سطوح سخت مانند آسفالت خیابان یا سنگریزه ها محافظت کند.

۷- ناخنهای پا را نیز باید به طور مرتب کوتاه نگه داشت تا از خطرات ناشی از بلند بودن و برگشت آنها به داخل گوشت انگشتان که به ایجاد زخم و عفونت منجر می شود، جلوگیری گردد.

دو عارضه شایع در رابطه با بهداشت پا عبارتند از:

۱- میخچه
۲- ترک پا

۱- میخچه : میخچه وسائیدگی وکلفت شدن قسمتی از پوست پا عارضه ای است که در اثرتنگ ونامناسب بودن کفش پدید می آید. برای جلوگیری از این عارضه بایستی از کفشهای راحت ومناسب استفاده کرد.

در صورت به وجود آمدن میخچه باید سعی شود آنرا دستکاری نکرد تا هیچگونه عفونتی به میخچه اضافه نشود. هیچگاه نباید میخیچه را برید . برای بهبود میخچه از پمادهای نرم کننده وکفشهای راحت

باید استفاده نمود.با رعایت این موارد در صورت عدم بهبودی بیمار توسط پزشک معاینه شود .

۲- **ترک پا :** این عارضه بیشتر در ناحیه پاشنه پا به وجود می آیدو علت اصلی به وجود آمدن آن عدم رعایت بهداشت ، راه رفتن بدون کفش ویا گاهی استفاده از کفشهای پلاستیکی وبیماری حساسیت در فرد است. در صورت ایجاد ترک پا ، باید آنرا با آب ولرم شست و به آرامی سنگ پا کشید . سپس محل ترک را با وازلین و یا پماد ویتامین A-D یا سایر کرم ها چرب نمود . سپس بر روی آن جوراب پوشانید . بهتر است این کار هر شب قبل از خواب انجام شود تا چرب شدن کف پا سبب آلودگی آن در اثر راه رفتن نگردد.

درصورت استفاده از مواد چرب کننده باید پاها مرتبا با آ ب ولرم شسته وخشک نمودو اقدام به تعویض جوراب نمود.

بهداشت مو

مو یکی از ضمائم پوست است که از دو قسمت تشکیل یافته است قسمتی از آن که دیده می شود، سلولهای مرده هستند. قسمت دیگر ریشه و پیاز مو نام دارد که سلولهای زنده و فعالی را داراست .تمام سطح بدن

بجز کف دستها و پاها، لبها و سطوح تاشونده انگشتان از مو پوشانیده شده است و بطور طبیعی یک انسان بالغ حدود صد هزار تار مو بر روی سر دارد و رشد هر تار مو در روز۰/۳۲میلی متر و در سال ۱۰ تا ۱۲ سانتی متر است و ممکن است روزانه ۷۰ تا۱۵۰تار مو بریزد که طبیعی است و عواملی از قبیل نژاد، سن ، توارث، نوع غذا، میزان رطوبت، پروتئین و چربی در سلامت مو نقش حیاتی دارند .موی سالم،ظاهری درخشان، مرتب و قابل انعطاف دارد.



اگر می خواهید موهای سالمی داشته باشید، رعایت نکات بهداشتی زیر ضروری می باشد:

۱- نوع شامپو و سایر مواد پاک کننده مهم بوده و انتخاب صحیح آنها با توجه به مشخصات مو، به وژه میزان چرب بودن آنها است و باعث تقویت رشد مو و سالم ماندن آنها می شود.

۲- برس کشیدن روزانه موها باعث تشدید سرعت جریان خون در پوست سر شده و از جمع شدن گرد و غبار و مواد زائد در پوست سر جلوگیری به عمل می آورد.

۳-پس ازشست شوی موها، برای خشک کردن آنها باید از مالش شدید با حوله خودداری شود و بجای آن، موها را با فشار دادن به حوله خشک کرد.زیراموی تردارای قوه کشش کمتری است وبه آسانی می شکند.

۴- دفعات شست و شوی موها به نوع آن(چرب -خشک -معمولی)بستگی دارد.

۵- ناراحتی های عصبی، نگرانی، د لواپسی ، اندوه، کم خوابی یا بدخوابی سلامتی موها را به خطر انداخته و رشد آنها را متوقف می کنند بنابراین خوب غذا بخورید و غم و غصه و نگرانی را به خود راه ندهید.

۶- مصرف شیرینی، نوشابه های گازدار، قند و شکر را به حداقل برسانید. نوشیدنی های کافئین دارو کربنات دارمانع حداکثر توانایی رشد مو می شوند.

۷- موهای شما به هر رنگ و از هر جنس که باشد نیاز به تغذیه و مراقبت دارد یک برنامه درست غذایی که به اندازه کافی ویتامین های گروه A,B,C و همین طور کلسیم، آهن، مس و ید داشته باشد، .لذا انجام این مواردسبب می شود که موها زیبا بمانند و با مشکل روبرو نشوند . از املاحی که در سالم سازی و رشد موها موثر است، ید از اهمیت بیشتری برخوردار است و اگر به اندازه لازم به بدن نرسد، موها کدر، مرده و دچار ریزش می شوند.

۸-میوه ها، سبزیهای تازه و خام، ماهی تازه، جگر و روغن های گیاهی(روغن های زیتون، آفتابگردان و ذرت)از غذاهای مفیدی هستند که به رشدو سلامت موها کمک می کند.

۹-ماساژ سر در تسریع جریان خون و رشد موها نقش مهمی دارد .برای این کار از هر فرصتی می توانید استفاده کنید .

حرکت ماساژ را به این شکل انجام دهید:

با انگشتان دو دست (به صورت دورانی) سر را ماساژ دهید تا زمانی که حس کنید سرتان گرم شده است و خون در زیر پوست جریان دارد.هر شب قبل از رفتن به رختخواب با یک برس موهای خود را از جهات مختلف برس بزنید تا در تمام نقاط سر خون را به جریان بیندازید و هم باعث شود که گرد و غبار و کثافات جمع شده و از لابلای موها و پوست خارج شود و هوا بهتر به ریشه مو برسد.

شوره سر ، راه های پیشگیری و درمان

شوره سر یا سبوره، عارضه ای است که در آن سلولهای مرده پوست سر به شکل پوسته های سفید یا خاکستری کوچک در یک قسمت یا تمام سر دیده می شود و به حدی در افراد شایع است که برخی متخصصان آن را امری طبیعی می دانند .شوره سر به طور کلی در مردان نسبت به زنان شایع تر است و بروز آن هنگام بلوغ بیشتر دیده می شود.

حالات شد ید تر شوره مانند پوسته بستن ، خارش ، التهاب ، احتیاج به معالجات مخصوص توسط پزشک دارد.

انواع شوره سر

به طور معمول شوره سر به دو نوع شوره خشک و چرب تقسیم می شود، شوره خشک به صورت پوسته های سفید رنگ نرم به نظر رسیده و در آن کف سر دچار خارش زیادی می شود، اما شوره چرب به صورت پوسته های چسبناک و زرد رنگ به نظر می آید و در آن پوست سر بوی بدی می دهد و بیشتر در موهای نوجوانان و جوانان که پوست کف سرشان چرب است دیده می شود.



برخی عوامل موثر در بروز شوره سر:

۱- کمبود برخی ریز مغذی ها مانند روی

۲- وجود قارچهای پوستی

۳- استرس و خستگی از مهمترین عوامل ایجاد وتشدید شوره سر می باشند . زیراموجب کاهش فعالیت سیستم ایمنی بدن وابتلا به انواع عفونت واگزمای پوستی می شوند.

۴- استفاده زیاد یا نادرست از محصولات آرایشی

۵- اختلالات هورمونی بخصوص آندروژنها

۶- آسیبهای وارده به پوست(تمام کارهایی که در آرایشگاه ها انجام می شود)

۷- استفاده زیاد یا نادرست از محصولات آرایشی

پیشگیری ودرمان

فرد مبتلا به این عارضه باید سعی کند از برخورد با محیط های پراسترس و تنش زا دوری کند تا آنجا که ممکن است باید از خارانیدن پوست سر پرهیز شود، زیرا این کار باعث ایجاد عفونت می شود . البته برس زدن مرتب موها در درمان شوره سر اهمیت زیادی دارد، زیرا سبب می شود که جریان خون سریع تر بوده و سلول ها تغذیه شوند.

برس و شانه بیمار بایستی نرم و حتی الامکان از جنس طبیعی باشد و سایر افراد خانواده به هیچ وجه نباید از آن استفاده کنند، فرد حتما باید رژیم غذایی خود را اصلاح کند و از خوردن چربی های حیوانی، مصرف بیش از حد شیرینی ها، شکلات، آجیل، غذاهای سر شده و پرادویه پرهیز کند .همچنین خوردن سبزی ها، میوه ها و غذاهایی که حاوی ویتامین های B,E,A و پروتئین هستند نیز توصیه می شود.

بهداشت ناخن:

ناخن ها باز تاب سلامت عمومی بدن و منعکس کننده عادات شخصی فرد هستند، ناخن از پروتئینی بنام

کراتین تشکیل یافته است. کراتین در مو و پوست نیز وجود دارد. ناخن بخشی از دستگاه پوششی بدن است . بخش های دیگر این دستگاه پوست، مو و غشاء مخاطی هستند. صفحات حفاظتی که ناخن نامیده می شوند، انتهای انگشتان دست و انگشتان پا را می پوشانند .ناخن ها اساسا از کراتین که یک پروتئین درشت مولکول در مو و پوست است، تشکیل شده اند.



ناخن ها هنگامی که در شرایط ایده آل باشند جاذب هستند . جدا از جذبه آرایشی، ناخن ها وظایف دیگری نیز بعهده دارند از جمله کمک به بلند کردن اجسام با ایجاد تکیه گاه برای انگشتان .

ناخن ها سلامت عمومی بدن را بازتاب می دهند.ناخن هایی که به راحتی میشکنند و ترک میخورند از مشکلات احتمالی تغذیه ای خبر میدهند .کمبود ویتامین Aو کلسیم خشکی و ورقه ورقه شدن پوست می شود .کمبود پروتئین، فولیک اسید، ویتامین B که برای رشد سلولها و احیای سلولهای مرده ضروری است و ویتامین C موجب افتادن ناخن ها میشود.کمبود پروتئین باعث ایجاد راه راههای سفید بر روی نا خنها می شود.

نکات مهم برای داشتن ناخنهای سالم:

۱- از رژیم غذایی متعادل کاه شاامل مقادیر فراوان از میوه ها و سبزیجات تازه، حبوبات و گوشت می باشداستفاده کنید . بدی تغذیه ممکن است باعث پوسته پوسته شدن یا ترک برداشتن یا شکستن ناخنها شود .بی رنگی ، لکه های سفید ، خطوط عمودی وافقی ، برآمدگی وفرورفتگی هر یاک نشان دهنده نوعی بیماری جسمی است.

۲- هنگام انجام وظایف خانه به ویژه شستن ظرفها از دستکش استفاده کنید.

۳- ناخن را با برس ویژه تمیز کنید مخصوصا پس از کار با مواد آلوده.

۴- برای سوهان کشیدن ناخنهایتان از سوهانهای نرم و ظریف استفاده کرده و هیچگاه ناخنها را در دو جهت سوهان نکشید .ناخن ها را تنها از سمت گوشه به سمت مرکز ناخن در یک جهت سوهان بکشید.

۵- از ناخنها استفاده ابزاری نکنید مثلا از آنها برای بیرون آوردن منگنه استفاده نکنید.

۶-ناخنها را خشک و تمیز نگاه دارید این کار کمک می کند تا باکتریها و قارچها روی ناخنها تجمع پیدا نکنند.

۷- اگر ناخنهای پایتان ضخیم بوده و کوتاه کردن آنها دشوار است آنها را به مدت 5 الی ۱۰ دقیقه درون مخلوط آب و نمک گرم(یک قاشق چایخوری نمک در نیم لیتر آب)فرو ببرید .این کار باعث نرم شدن آنها می گردد.

۸- ناخنها را برای دارا بودن حداکثر استحکام باید بطور مستقیم کوتاه کرده و اندکی در گوشه ها گرد کرد.

۹- از جویدن ناخنها خودداری کنید.

۱۰-صابون و مواد شوینده قوی سبب خشکی و ترک برداشتن ناخنها می گردند، برای شستن دستها از صابونهای ملایم استفاده کنید.

۱۱-پیش از باغبانی ناخنهای خود را در صابون فرو ببرید این کار سبب می شود آلودگی به زیر ناخنها نفوذ نکنند.

۱۲-آب و مایعات فراوان بنوشید.

۱۳- هر روز دستان و ناخن های خود را با مواد مرطوب کننده مرطوب کنید.

۱۴- آب هویج تازه بنوشید چون سرشار از کلسیم و فسفر بوده و در استحکام ناخنها بسیار مفید می باشد دشمنان ناخن ها را بشناسید و از آنها دوری کنید .آفتاب، کلر و پاک کننده های قوی باعث تردی و شکنندگی ناخن ها می شوند .هنگام انجام کارهای خانه و نیاز باغبانی برحسب نیاز از دستکش نخی یا لاستیکی استفاده کنید .دست ها و ناخن ها را بدون محافظ در معرض آفتاب قرار ندهید . با استفاده از یک کرم ضد آفتاب در تمام فصول سال و دستکش نخی آنها را بیمه کنید.

خلاصه و نتیجه گیری:

پوست و ضمائم آن از اعضاءمهم بدن انسان است که بعنوان پوشش عمل کرده ووظایفی نظیر کنترل و ثابت نگه داشتن دمای بدن ،دفع مواد زائد از طریق عرق کردن ،دفاع از بدن در برابر عوامل بیماری زا و...را بعهده داردبنابر این لازم است به منظور پیشگیری از بیماری های پوستی و عوارض ناشی از آنها اصول بهداشت فردی را رعایت کرده و از آن مراقبت کرد.

پرسش و تمرین:

۱) اهمیت بهداشت پوست را توضیح دهید؟

۲) نحوه مراقبت از پوست را شرح دهید ؟

۳) اصول پیشگیری از بیماری های پوستی را توضیح دهید؟

۴) نکات اساسی دربهداشت مورا شرح دهید؟

بهداشت چشم و گوش

اهداف رفتاری:

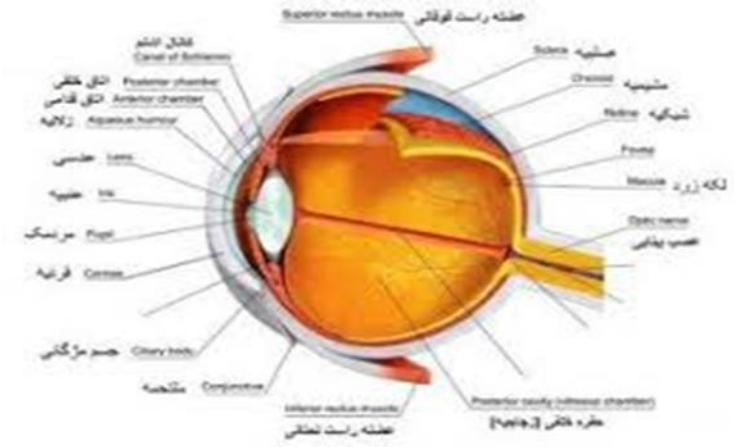
انتظار می رود فراگیرپس از مطالعه این درس بتواند:

- اهمیت حفظ سلامت چشم را توضیح دهد.
- نحوه مراقبت از چشم ها را بیان کند.
- تاثیر عوامل زیان آور محیط کار بر سلامت چشم را شرح دهد.
- اهمیت رعایت بهداشت گوش و دستگاه شنوایی راتوضیح دهد.
- اصول مراقبت از گوش را بیان کند.
- نحوه رعایت بهداشت دستگاه شنوایی در محیط کار را شرح دهد.

بهداشت چشم:

چشم دارای ساختمان وعملکرد پیچده ای است که به کمک آن می توان اشیا دور ونزدیک را مشاهده کرد

بروز کوچکترین عیب در ساختمان قسمتهای مختلف چشم موجب تضعیف بینایی واشکال در درک تصاویر ، سبب کاهش ارتباط فرد با محیط و توان یادگیری افراد می شود.



اهمیت بهداشت چشم:

چشم حساسترین عضو بدن است ودر عین حساسیت زیاد در معرض تهدیدات محیطی فراوانی می باشد.

مواظبت از چشم جهت جلوگیری از بیماری کاری بسیار آسانتر وکم هزینه تراز درمان بیماری است .زیرا در صورت ابتلا به بیماری علاوه بر صرف هزینه ، ممکن است مقداری از بینایی خود را از دست بدهیم.

انسان بیش از ۷۱ % اطلاعات زندگی را از طریق چشم دریافت می کند . به همین دلیل توجه به بهداشت چشم برای داشتن چشمی سالم امری بسیار مهم است.

به منظورپیشگیری از بروز اختلال در قوه بینایی رعایت نکات زیر اهمیت دارد:

- ✓ یکی از علل شایع کوری خصوصا در کشورهای جهان سوم عفونت های چشمی است. استفاده از حوله تمیزو شخصی، در پیشگیری از عفونتهای چشمی، امری بسیار مهم است.عفونت چشم ممکن است سبب کوری دائمی قرنیه شود.
- ✓ انجام فعالیت در نورکافی : نور خوب نوری است که دارای روشنایی کافی بوده وخیره کننده نباشدوبطور یکسان پخش شده باشد.نور کم یاخیره کننده باعث می شود که چشم با دشواری بیشتری کار کرده ودر نتیجه فشار بیشتری به آن وارد شود .در این حالت چشم زودتر وبیشتر خسته می شود.

هنگام مطالعه می بایست از نور کافی که از پشت سر و طرف چپ می تابد استفاده نمود و فاصله چشمها از سطح مطالعه باید بین ۳۰ تا۴۵ سانتی متر باشد .



- ✓ مصرف غذاهای متنوع و مناسب، خصوصا غذاهای حاوی ویتامین A ، در سلامت چشمها نقش اساسی دارد.
- ✓ مطالعه و کارهای ظریف به مدت طولانی چشم را خسته می کند در این مورد بهتر است به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دراز بکشید و چشمانتان را ببندید و یا چشم ها را از کار به محیط برگردانده و به اطراف نگاه کنید با این کار خستگی چشمها رفع می شود.



- ✓ از عواملی مانند : مواد منفجره، باد، گرد و خاک، خیره شدن به نور شدید، پرتاب سنگ و اشیاء نوک تیز به طرف یکدیگر و .... که سلامت چشمها را تهدید می کنند، دوری نمایید.
- ✓ در حالت دراز کشیده و هنگام حرکت وسایط نقلیه از مطالعه خودداری نمایید.
- ✓ با استفاده از عینکهای آفتابی مرغوب ، از چشمها در برابراشعه ماورا بنفش حفاظت نمایید.
- ✓ در موقع وزش باد و گرمای شدید و نور زیاد و در زمینهای برفی باید از عینک مخصوص استفاده کرد
- ✓ بدون تجویز پزشک هر دارویی را در چشم نریزید.
- ✓ تلویزیون یکی از منابع مهم ایجاد خستگی در چشم است . لذا سعی کنید لااقل تلویزیون را در فاصله

۳/۵ متری چشمان خود قرار دهیدو پس از دو ساعت نگاه کردن به تلویزیون به چشم استراحت بدهید، بدین ترتیب از تحمیل کار اضافی به چشمانتان جلوگیری خواهد شد.

- ✓ از آنجائیکه چشمها به آسانی آلوده می گردند می بایست اطراف چشم و پلک ها رابه دفعات شسته و با حوله نرم خشک نمود .همچنین اگر هر گونه جسم خارجی وارد چشم یا داخل پلک گردد می بایست با گوشه یک دستمال تمیز و با احتیاط فراوان آن را بیرون آورد . در این حالت از مالیدن چشم خودداری نمائید.




- ✓ چشم طبیعی و سالم احتیاج به درمان ندارد لذا از بکار بردن هر گونه دارو و یا محلولهای شستشوی چشم بدون دستور پزشک خودداری نمائید.
- ✓ مصرف سرمه خصوصا اگر در شرایط غیر بهداشتی تهیه شده باشد ، نه تنها کمکی به زیبایی وتقویت چشم نوزادان وشیرخواران نمی کند ، بلکه ممکن است بدلیل واکنش مخاط چشم سبب بروز التهاب شیمیایی و تورم و ابتلا به عفونت گردد.
- ✓ از آنجائیکه موفقیت در دروس بستگی زیادی به قدرت مطالعه دانش آموز داشته و لازمه قدرت در مطالعه،داشتن بینایی خوب است، لذا اقدام بموقع جهت رفع عیوب چشم در این دوره زندگی بسیار حائز اهمیت است
- ✓ معاینات ادواری قدرت بینایی خصوصا دراطفال بسیار مهم است. هرچه اختلال در قدرت بینایی اطفال زودتر شناخته شده(خصوصا تا قبل از سن ۵ سالگی) ودرمان شود .عوارض کمتری متوجه فرد خواهد شد .در این مورد به معاینات بینایی قبل از ورودبه مدرسه باید توجه ویژه ای داشت.
- ✓ هرگونه اختلال در ظاهر چشمها اعم ازافتادگی پلک ، قرمزی ، تورم ، انحراف و ...می بایست توسط پزشک معاینه شود . انحراف چشم خصوصا دراطفال به هنگام نگاه کردن به کتاب ویا اجسام نزدیک

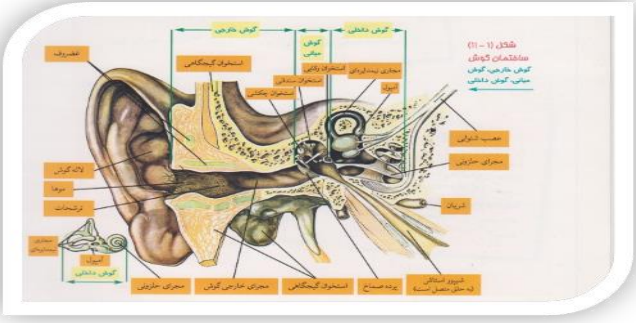
ممکن است ناشی از ضعف بینایی(تنبلی چشم) باشد که در صورت عدم رسیدگی سریع منجر به لوچی همیشگی شود.

موارد نیازمندارجاع به پزشک:

- ✓ تمایل غیر طبیعی سر به یک طرف برای دیدن اشیاء که در روبرو قراردارد
- ✓ مالش غیر طبیعی و مداوم چشم
- ✓ بیزاری از نور، سردرد غیر طبیعی، ریزش غیر عادی اشک
- ✓ تنگ کردن چشم برای دید اشیا نزدیک
- ✓ بردن اشیا به نزدیک چشم برای دیدن آنها
- ✓ هر گونه اشتباه در تشخیص رنگ ها
- ✓ قرینه نبودن مردمک های چشم
- ✓ هر گونه احساس مبنی بر دوتایی یا درهم دیدن اشیا
- ✓ سردرد های غیر طبیعی
- ✓ دوبینی

بهداشت گوش:

گوش از جمله دستگاه های حساس و مهم بدن می باشاد. گوش اندام شنوایی انسان بوده و وظیفه آن،دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل بدن است.قسمت اعظم این عضو در استخوان گیجگاهی قرار دارد.سلولهای گیرنده شنوایی توسط صوت تحریک می شود،این تحریکات در مسیر اعصاب شنوایی حرکات می کنند وبه قشر مخ می رسند وصوت در آنجا درک می شود.حرکت شخص نیز سلولهای گیرنده تعادل را تحریک کرده وامواجی ایجاد می شود که به قشر مخ می رسد و وضعیت فضایی شاخص را مشخص می نمایدوتعادل حفظ می گردد.



اهمیت بهداشت گوش : گوش عضو حسی بسیار پیچیده ای است که ارتباط انسان را با دیگران ومحیط پیرامون فرا هم میکند . فردی که ناشنوا متولد می شود طبیعتا قادر به تکلم نیز نخواهد بود ، زیرا تجربه شنیداری برای کلام آموزی لازم است چنانچه گوش دچار آسیب ، اختلال و یا بیماری شود، سلامت عمومی بدن را در معرض خطر قرار می دهد .لازم به تا کید است که آسیب های گوش همیشه قابل درمان نیست بنابراین مراقبت از گوش از سنین کودکی اهمیت دارد.

از اهم نکاتی که در بهداشت گوش باید رعایت گردد، به موارد زیر می توان اشاره نمود:

- ✓ از پاک کردن گوش با اشیای خارجی نظیر کلید، چوب کبریت و گوش پاک کن جدا خودداری کنید استفاده از وسایل تیز وزبر برای پاک کردن گوش سبب آسیب به مخاط مجرا وبروز خونریزی وعفونت می شود در صورت استفاده از گوش پاک کن ،حتما قبل از استفاده ازمحکم بودن پنبه نوک آن اطمینان حاصل شود . زیرا در صورت شل بودن ممکن است پنبه درمجرای گوش باقی بماند.
- ✓ جرم موجود در گوش یک ماده مهم است که نباید آنرا پاک کرد حتی بوسیله گوش پاک کن . زیرادارای خاصیت چربی و اسیدی است، چربی موجود در گوش از ترک خوردن پوست گوش جلوگیری کرده و سبب نرمی پرده آن می شود . خاصیت اسیدی جرم موجود در گوش از رشد قارچ ها و باکتری ها در گوش نیز پیشگیری می کند.
- ✓ از قرار گرفتن در معرض سروصدای زیاد خودداری نمائید زیرا باعث کم شدن قدرت شنوایی و بروز

اختلالاتی در اعضای مختلف بدن می گردد .اگر ناچار به کار کردن در محیط پر سر و صدا هستید ، حتما از پلاگ های مخصوص گوش و گوشی های محافظ گوش استفاده کنید



- ✓ دردها و عفونت های گوش را جدی بگیرید و در اسرع وقت به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ درصورت خارش گوش از خاراندن آن پرهیز نموده وبه پزشک مراجعه نمایید

- ✓ از ورود عمدی آب و مواد شوینده مانند شامپوها به داخل مجرای گوش در حین استحمام اجتناب کنید. همچنین از شنا کردن در آبهای آلوده بپرهیزید.
- ✓ از گوش پاک کن برای خشک کردن گوش ها بعد از هر استحمام اجتناب کنید . بعد از استحمام با جریان دادن هوای گرم و ملایم سشوار به مدت دو دقیقه از فاصله نیم متری به سمت گوش ها آنها را خشک کنید.
- ✓ در صورتیکه نوزاد تاسن هشت ماهگی در برابر صدا هیچگونه عکس العملی نشان ندهد یا تا دو سالگی حرف زدن را شروع نکند باید به قوه شنوایی وی مشکوک شد همچنین اگر نوزاد بیقرار باشد ،سعی در خاراندن گوش کند ، تب شدید و گریه داشته باشد باید به گوش درد نوزاد مشکوک شد و با پزشک مشورت کرد.
- ✓ از شنیدن صداهای بلند خودداری شود.
- ✓ از کشیدن گوش اطفال برای تنبیه می بایست بطور جدی خوداری شود.
- ✓ دود سیگار و امثال آن دوای گوش درد نیست، برای تسکین درد گوش قبل از رسیدن به پزشک

می توان حوله گرم روی گوشها گذاشت.

- ✓ از نفوذ آب در داخل گوش هنگام شنا مخصوصا شیرجه بایستی جلوگیری کرد.
- ✓ در زمستان کلاه یا روسری به سر کنید که دچار سرماخوردگی و گوش درد نشوید.
- ✓ معاینات ادواری قدرت شنوایی خصوصا در اطفالی که قراراست به تازگی وارد مدرسه شوند بسیار مهم است وا ز افت تحصیلی آنها جلوگیری می کند.

خلاصه ونتیجه گیری :

بینایی یکی از مهم ترین حس هاست، که باعث ارتباط فرد با محیط خود می شود. انسان با کمک حس بینایی می تواند از خود محافظت کند، تعادل خود را نگه دارد و از دیدن محیط اطراف خود لذت ببرد لذا بهداشت چشم ها از اهمیت ویژه ای برخوردار است و اصول مراقبت از چشم ها باید مورد توجه قرار گیرد.

گوش عضو شنوایی وحفظ تعادل بدن است که مراقبت از آن اهمیت زیادی دارد. با رعایت اصول بهداشتی در مراقبت صحیح می توان از بیماری های دستگاه شنوایی و عوارض ناشی از آن مانند کری موقت و یا دائم وغیره پیشگیری نمود.

پرسش و تمرین:

۱) چرا حفظ سلامت چشم اهمیت دارد؟

۲) چگونه باید از چشم ها مراقبت کرد؟

۳) چرا رعایت بهداشت گوش ودستگاه شنوایی اهمیت دارد؟

۴) اصول مراقبت ازدستگاه شنوایی را شرح دهید؟

بهداشت دهان و دندان

اهداف رفتاری:

انتظار می رودفراگیرپس از مطالعه این درس بتواند:

- اهمیت رعایت بهداشت دهان و دندان را شرح دهد.
- نکات اساسی در حفظ بهداشت دهان و دندان رابیان کند.
- عوامل موثر در پوسیدگی دندان را توضیح دهد.

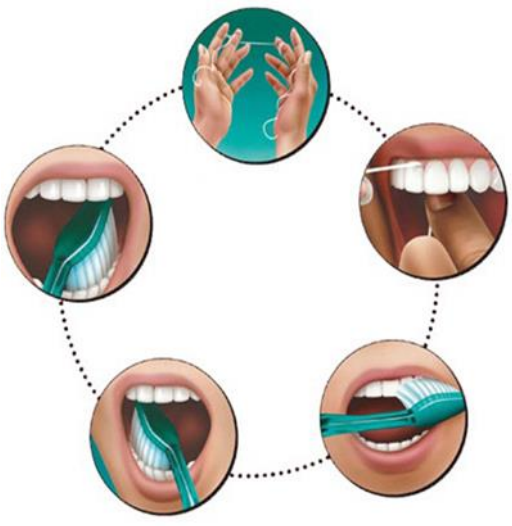
اهمیت بهداشت دهان ودندان:

دهان اولین قسمت لوله گوارش است که از لب ها شروع و به حلق منتهی می شودودر داخل‌آن دندانها، زبان و غده‌هابزاقی قرار گرفته اند. دندان ها در جویدن، خرد کردن غذا و واضح صحبت کردن نقش موثری دارند.

دندان خراب سبب بیماری و بوی بد تنفس می شود و در زیبایی و جذابیت انسان موثر است.درصورت رعایت نکردن موازین بهداشتی در مورد دهان و دندان سلامت انسان به خطر خواهد افتاد.

«تقریباً سه چهارم مردم قبل از رسیدن به سن هفتاد سالگی دندان های طبیعی خود را دراثرپوسیدگی دندان ، التهاب و عفونت لثه ها از دست می دهند.»

همه دوست دارند که دندان های سالم و دهان خوشبو داشته باشند. بوی بد دهان، علاوه براینکه موجب دوری اطرافیان می شود، برای خود ما نیز آزار دهنده است. هر چند بسیاری از بیماری ها، مثل گلودرد، سینوزیت و بیماری های داخلی می توانند موجب بوی بد دهان شوند، اما یکی از دلایل بوی بد دهان،باقی ماندن ذرات غذا در بین دندان ها و رشد میکروب ها روی آن است . اولین اقدام برای برطر ف کردن بوی بدن دهان، پیشگیری از خرابی دندان ها و عفونت های لثه است .با رعایت بهداشت دهان و دندان ها، دچار عفونت های لثه و دندان ها نمی شویم. این نوع عفونت ها را نباید کم اهمیت دانست؛ زیرا عفونت های لثه و دندان به دهان محدود نمی شوند و ممکن است از طریق خون به سایر قسمت های بدن مثل قلب برسند و باعث آسیب آنها شوند .برای داشتن دندان های سالم، مراقبت از دندان ها باید از ابتدای زندگی آغاز شود . هریک از ما برحسب اینکه چقدر بهداشت دهان و دندان هایمان را رعایت کرده باشیم، ممکن است تعدادی دندان سالم ، پرکرده ، روکش شده و دندان مصنوعی داشته باشیم .در هر سنی با داشتن دندان طبیعی یا مصنوعی وحتی بدون دندان ، باید بهداشت دهان را رعایت کنیم.



نکات اساسی در حفظ بهداشت دهان و دندان:

- ✓ استفاده از رژیم غذایی مناسب
- ✓ خودداری از شکستن هرگونه مواد خوراکی « گردو، پسته و....»
- ✓ شستن دندان ها پس از هر وعده غذا یا لااقل قبل از خوابیدن
- ✓ حتی الامکان خودداری از خوردن غذا در غیر ساعات معین
- ✓ معاینه دندان ها توسط دندان پزشک هر شش ماه یا لااقل سالی یک بار
- ✓ خودداری از تحریک لثه ها به وسیله سنجاق و چوب کبریت و غیره
- ✓ استفاده از دهان شویه در زمان بیماری
- ✓ خودداری از نوشیدن مایعات بسیار سرد بلافاصله بعد از خوردن چیزهای گرم
- ✓ خودداری از استعمال دخانیات
- ✓ در صورت استفاده از دندان های مصنوعی، آنها را همیشه باید تمیز کرد و به آنها توجه نمود.
- ✓ هنگام صحبت کردن باید آهسته حرف زد تا آب دهان بر روی مخاطب پرتاب نشود.
- ✓ شست و شوی دست ها قبل از شروع به خوردن ضروری است.
- ✓ خودداری از دادن مسواک شخصی به دیگران.
- ✓ خودداری از گذاشتن مواد مسکن روی دندان پوسیده به هنگام درد.

برای آنکه دندانهایی سالم داشته باشیم رعایت نکات زیرضروری است :

۱-تغذیه مناسب : تغذیه مناسب در دوران بارداری علاوه بر تاثیری که بر سلامت دندانهای مادر خواهد داشت ، موجب استحکام دنذانهای شیری فرزند وی نیز خواهد گردید . علاوه بر این تغذیه مناسب در سنین مختلف موجب استحکام و رشد مناسب دندانها می شود .در بیشتر غذاهایی که هر روز می خوریم ، مقداری ماده قندی وجود دارد. مثل نان ، برنج ، عسل ، مربا ، شکلات ، آب نبات ، بستنی ، بیسکویت ، میوه های شیرین مثل هندوانه ، خربزه ، سیب و .....حتی در شربتهای دارویی هم مقداری قند وجود دارد. وقتی یک ماده قندی می خوریم ، بزاق دهان روی آن اثر گذاشته تا آنرا هضم کند . میکروبهایی هم که درپلاک دندانی وجود دارند از این مواد قندی تغذیه می کنند. میکروبهای موجود دردهان بر روی نقاط خاصی از دندان تجمع نموده وتشکیل پلاکهای میکروبی را می دهند دراثر فعالیت میکروبها اسید تولید می شود . هرقدر خوردن مواد قندی بیشتر طول بکشد یا تعداد دفعات مصرف آن بیشتر باشد ، اسیدی بودن بزاق هم طولانی تر خواهد شد . اسیدی که بعلت خوردن مواد قندی ایجاد می گردد ، رفته رفته مینای دندان را حل می کند وباعث پوسیدگی دندان می شود .

پلاک میکروبی + مواد قندی سبب تولیداسید شده و اسید پوسیدگی دندان را ایجاد می نماید .بدترین مواد قندی برای دندانها عبارتند از قند وشکر وهر ماده شیرین دیگری که حالت چسبندگی داشته باشد. مثل شکلات وگز ..... که چون مشکل تر پاک می شوند ، مدت زمان بیشتری روی دندان میمانند ولی بطور کلی خوردن مواد قندی ازهر نوع که باشد ، باعث پوسیدگی دندان می شود

توصیه هایی در مورد مصرف مواد قندی :

- ✓ در بین غذاهای روزانه ، بهتراست بجای شیرینی از میوه های تازه ، سبزیها ، هویج ، کاهوو ... استفاده شود
- ✓ مواد قندی را فقط در وعده های غذایی مثل صبحانه ، ناهار وشام خورده شود ودر فاصله دو وعده غذایی تا آنجا که ممکن است ، از خوردن مواد قندی پرهیز شود
- ✓ بعد از مصرف هر نوع ماده قندی، بهتر است بلافاصله دندانها را مسواک زده و اگر مسواک در دسترس نباشد، حتما باید دندانها چند مرتبه با آب شستشوداده شود

۲-استفاده از مسواک ونخ دندان

رسول گرامی اسلام می فرمایند: » اگر بر امت من سخت و دشوار نبود هر آینه به آنها دستور می دادم که با هر نماز مسواک بزنند».

مراقبت از دندانها یعنی برداشتن ذرات غذایی از درون دندان. چرا که در غیر این صورت مواد غذایی به سطح دندان چسبیده باعث ایجاد حفراتی (پوسیدگی) در سطح دندان می شوند . مسواک مواد غذایی را که در بین دندانها و در شیارهای سطح جونده آن قرار دارد خارج می کند .هدف اصلی از مسواک کردن، پاک کردن پلاک میکروبی از روی دندانها و لثه است. درست مسواک کردن، وقتی است که تمام سطوح دندانها و لثه تمیز شود. بر خلاف تصور بعضی ها این کار ارتباطی با سفت بودن مسواک یا محکم کشیدن مسواک ندارد. بلکه با رعایت نکات زیر می توان به خوبی و به درستی مسواک کرد :



اول) انتخاب یک مسواک خوب : مسواک خوب مسواکی است که موهای آن از نایلون نرم درست شده باشد. موها باید مرتب ومنظم باشند. معمولا از یک مسواک نمی توان بیشتر از ۳ یاا ۴ ماه استفاده کرد چون موهای آن خمیده ونامنظم می شود . هرقت موهای مسواکی خمیده و نامنظم شد ویا رنگ آن تغییر کرد حتما باید مسواک عوض شود. اندازه مسواک مهم است ، مسواک کودکان باید کوچکتر از مسواک بزرگسالان باشد

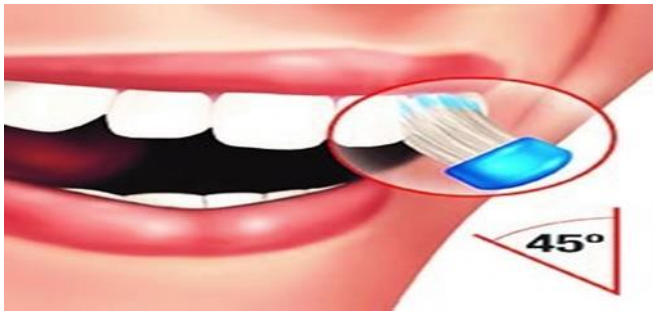
دوم)خمیردندان مناسب : بیشتر خمیر دندانها چند خاصیت دارند ۱-: قدرت پاک کنندگی که باعث براق شدن دندانها می شود۲-: خوشبو وخوش طعم کردن دهان وافزایش مقاومت دندانها در برابر پوسیدگی به دلیل داشتن فلوراید۳-:استفاده از نمک خشک ، جوش شیرین یا سایر پودرها برای مسواک کردن صحیح نیست ، زیرا باعث ساییدگی مینای دندان وخراشیده شدن لثه می شود. استفاده از آب نمک رقیق (نصف قاشق چایخوری در یک لیوان آب جوشیده سرد) مفید است ولی نمی تواند جایگزین مسواک وخمیر دندان شود

سوم) روش صحیح مسواک زدن :

۱-به اندازه یک نخود از خمیردندان را طوری روی مسواک قرار دهید که در داخل موهای مسواک قرار گیرد. به این ترتیب خمیردندان در تماس با همه دندانها قرار می گیرد



۲-موهای مسواک را به طور مایل روی سطح خارجی دندانها قرار دهید، به طوری که نصف موهای مسواک روی لثه قرار گیرد .به این ترتیب موهای وسط مسواک روی طوق دندانها قرار می گیرد. در هر بار سعی کنید مسواک روی دو دندان را به طور کامل بپوشاند



۳- مسواک را همانطور که روی دو دندان گذاشته اید، با دقت و ملایمت به داخل فضاهای بین دندانها و لثه فشار دهید و۱۵ تا ۲۰ بار با یک حرکت چرخشی در محور دسته مسواک به سمت سطح جونده بکشید

۴- این کار را برای سطوح خارجی تمام دندانهای یک فک انجام دهید

۵- کارهایی را که در ردیفهای ۲ و ۳ گفته شد در سطوح زبانی (داخلی) دندانهای فک هم انجام دهید .برای سطحهای داخلی دندانهای جلو مسواک را به صورت عمودی بر روی دندانها قرار دهید و با حرکات بالا و پائین این سطحها را تمیز کنید



۶- بعد از اینکه سطوح داخلی و خارجی دندانها را مسواک کردید، مسواک را بر روی سطح جونده دندانهای آن فک قرار دهید. مسواک را در روی سطح جونده دندانها کمی فشار دهید تا موهای مسواک به خوبی به داخل شیارهای سطح جونده وارد شوند بعد چند بار مسواک را به جلو و عقب بکشید تا سطح جونده به خوبی تمیز شود .



۷- تمام کارهایی را که در ردیفهای ۲ تا ۶ گفته شد در فک دیگر نیز تکرار کنید تا تمام دندانهای آن فک هم مسواک شود .

۸- چون خرده های مواد غذایی و میکروبها روی سطح زبان جمع می شوند، بهتر است هر چند روز یک بار روی زبان را هم با مسواک تمیز کنید برای این کار مسواک را در عقب زبان قرار دهید و به طرف جلو بکشید. این کار را چند بار انجام دهید تمیز کردن زبان نقش مهمی در از بین بردن بوی بد دهان دارد



۹- پس از مسواک کردن دندانها و زبان، دهان را چند بار با آب بشویید

۱۰- وقتی مسواک کردن دندانها تمام شد، مسواک را خوب با آب بشویید و در جایی دور از آلودگی نگهداری کنید. توجه داشته باشید که هیچ وقت مسواک خیس را در جعبه سربسته نگذارید، چون رطوبت داخل جعبه باعث رشد میکروبها می شود

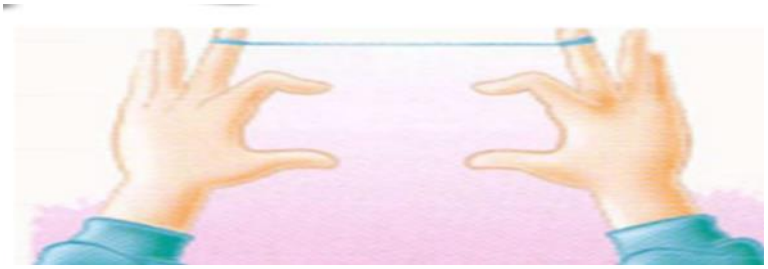
۱۱- بهتر است بعد از هر وعده غذا، دندانها را مسواک زد. اگر مسواک کردن بعد از هر غذا ممکن نباشد حداقل دوبار، شبها قبل از خواب و صبحها قبل یا بعد از صبحانه باید دندانها را مسواک کنید

چهارم) استفاده از نخ دندان : با مسواک کردن نمی توان سطوح بین دندانی را به خوبی تمیز کرد. برای این کار باید از نخ دندان استفاده شود. نخ دندان، نخ مخصوصی است که از ابریشم یا نایلون ساخته شده است.قبل از مسواک کردن دندان را باید با استفاده از نخ دندان سطوح بین دندانی را تمیز کرد. برای استفاده از نخ دندان باید

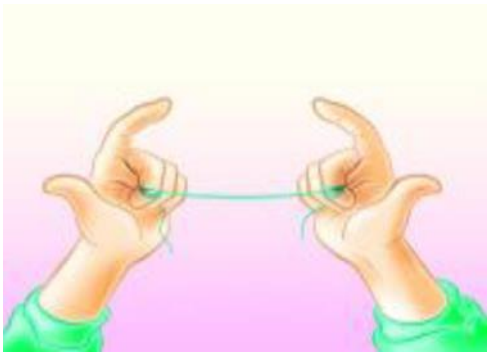
۱- قبل از استفاده از نخ، دستها را با آب و صابون بشویید

۲- -حدود ۳۵ سانتی متر از نخ دندان را ببرید

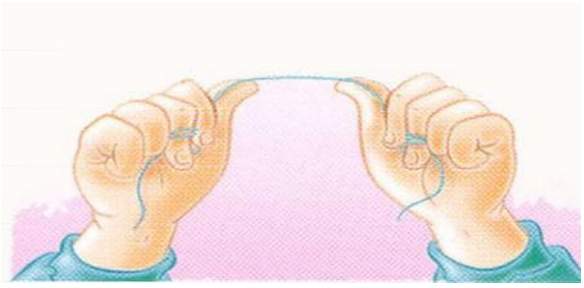
۳- دو طرف نخی را که بریده اید، در هر دو دست، به دور انگشت وسط بپیچید



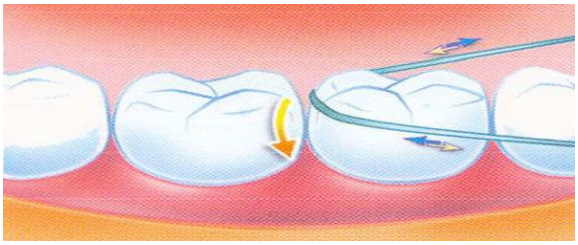
۴- سه انگشت آخر را ببند ید و دودست را از هم دور کنید تا نخ محکم کشیده شود به این ترتیب انگشت نشانه و شست هر دست آزاد می ماند



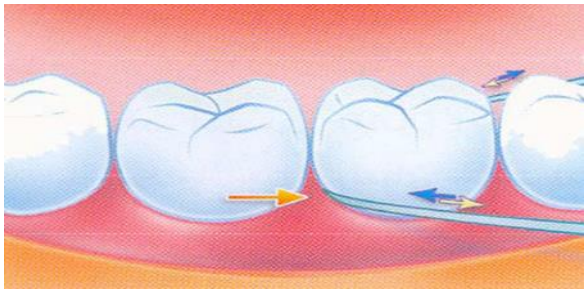
۵- قطعه ای از نخ به طول ۲ تا ۲/۵ سانتی متر بین انگشتان شست و اشاره هر دست نگاه دارید



۶- -نخ را با حرکتی شبیه اره کشیدن، به آرامی به فضای بین دندانها وارد کنید، مواظب باشید فشار نخ لثه را زخم نکند .برای وارد کردن نخ بین دندانهای فک پائین از دو انگشت اشاره استفاده کنید. برای وارد کردن نخ بین دندانهای فک بالا از دو انگشت شست یا یک شست و یک انگشت اشاره استفاده کنید



۷- نخ را به کناره یکی از دندانها تکیه دهید و با ملایمت به زیر لثه ببرید. وقتی نخ را تا آنجا که ممکن است به زیر لثه بردید، به سطح کناری دندان بچسبانید و چند بار به طرف بالا و پائین حرکت دهید



۸- نخ را کمی جا بجا کنید و قسمت تمیز نخ را در همان محل به سطح کناری دندان دیگر بچسبانید و همان کار را تکرار کنید. بعد از آن، نخ را ازلای دندان ها خارج کنید . آن قسمت از نخ را که برای این دندانها استفاده کرده اید جابه جا کنید و نخ کشیدن دندان بعدی را شروع کنید

۹- پشت آخرین دندان هر فک را نیز مثل دندانهای دیگر نخ بکشید .

چند نکته مهم

- نخ دندان نخ مخصوصی است که برای تمیز کردن دندانها ساخته شده است و نباید از هیچ نوع نخ دیگری استفاده کرد
- برای تمیز کردن سطوح بین دندانی هیچ وقت از چیزهای سخت و نوک تیز مثل سنجاق و چوب کبریت استفاده نکنید
- اگر موقع مسواک زدن و نخ کشیدن دندان، درد و خونریزی داشتید، نگران نباشید و مسواک کردن یا نخ کشیدن را ترک نکنید. در اکثر مواقع با ادامه این کار و سالم شدن لثه ، درد و خونریزی هم از بین می رود، اگر درد و خونریزی پس از یک هفته از بین نرفت، به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید

خلاصه و نتیجه گیری :

دندان های‌سالم، غذاخوردن‌رابرای‌ما لذت‌بخش وبه هضم آن کمک می‌کنند. علاوه بر آن دندان ها درخوب و واضح صحبت کردن و زیبایی صورت نقش مهمی دارندلذا مراقبت و تغذیه مناسب به منظور حفظ سلامت دهان و دندان ضروری می باشد.

پرسش و تمرین

۱) اهمیت سلامت دهان ودندان راشرح دهید؟

۲) نکات اساسی در حفظ سلامت دهان ودندان را بیان کنید؟

۳) عوامل مؤثر در پوسیدگی دندان را نام ببرید؟

بهداشت دستگاه گوارش،تنفس،گردش خون،عصبی و ادراری

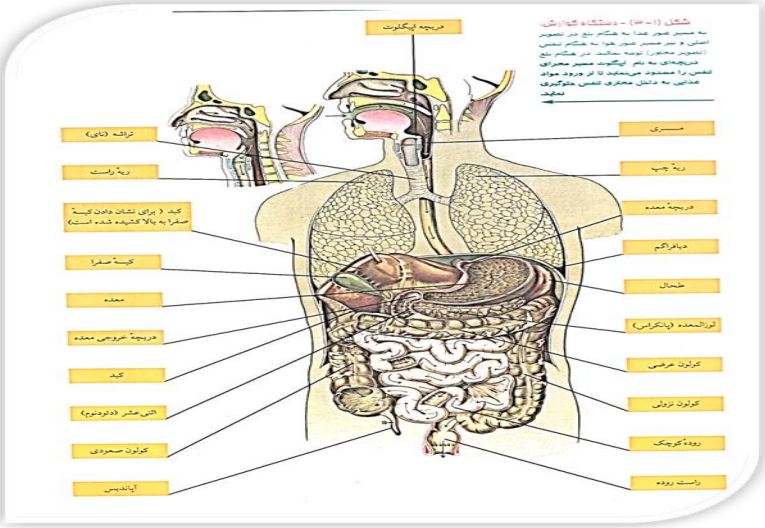
اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیر پس از مطالعه این درس بتواند:

- اهمیت رعایت بهداشت دستگاه گوارش را شرح دهد.
- مراقبت هایی را که برای حفظ سلامت دستگاه گوارش باید انجام گیرد را توضیح دهد.
- اهمیت رعایت بهداشت دستگاه تنفس را توضیح دهد.
- عوامل ایجاداختلال و بیماری دردستگاه تنفس را بیان کند.
- مراقبت های بهداشتی از دستگاه تنفس را شرح دهد.
- اهمیت رعایت بهداشت قلب و دستگاه گردش خون را توضیح دهد.
- مراقبت های دستگاه قلب و گردش خون را شرح دهد.
- خود مراقبتی دستگاه قلب و گردش خون را به عمل آورد.
- اهمیت رعایت بهداشت دستگاه عصبی را توضیح دهد.
- مراقبت های بهداشتی از دستگاه عصبی را شرح دهد.
- اهمیت رعایت بهداشت دستگاه ادراری راتوضیح دهد.
- مراقبت های بهداشتی از دستگاه ادراری را شرح دهد.
- علل ایجاد عوارض استخوانی ومفصلی در محیط کار را توضیح دهد.
- مراقبت های بهداشتی در مورد دستگاه حرکتی را بیان کند.
- نکات بهداشتی هنگام ورزش کردن را شرح دهد.
- اصول بهداشتی در انجام فعالیتهای ورزشی را توضیح دهد.

اهمیت بهداشت دستگاه گوارش:

دستگاه گوارش در واقع به منزله لوله ای است که برای بدن بطور دائم آب و الکترولیت ها و مواد مغذی را فراهم می کندو اعمال اصلی آن هضم وجذب غذا است.بنابراین هیچکس نمی تواند اهمیت برخورداری یک دستگاه هاضمه خوب و سالم را انکار کند، لذت زندگی بستگی به وجود سیستم گوارش سالم دارد.



مراقبت های دستگاه گوارش:

- رعایت کامل بهداشت شخصی بویژه دهان و دندان.
- رعایت نظم و ترتیب در صرف غذاها.
- جویدن کامل غذا.
- تنوع در نوع غذاهای مصرفی.
- از مصرف آب آشامیدنی غیر تصفیه و سبزیجات و میوه جات نشسته خودداری شود.
- از مصرف غذاهای زیاد برشته و سرخ کرده اجتناب شود.
- بعداز صرف غذا لااقل تا حدود نیم ساعت ازانجام هرگونه تمرینات ورزشی و کارهای فکری خودداری کنید.
- صبحانه بایستی شامل یک سوم غذای روزانه باشد.
- خودداری از استحمام بلافاصله پس از صرف غذا.
- خودداری از وادار کردن کودکان به خوردن غذا یا خوراندن اجباری غذا.
- محیط غذا خوردن باید روشن، تمیز و فاقد بوی نامطبوع باشد.

- پرهیزازمصرف غذاهایی که به تجربه‌دریافته‌اید مصرف آن غذا، ناراحتی‌هایی در اعمال گوارشی تان به وجود می آورد.
- دوری جستن از عصبانیت و اضطراب و صرف غذا در آرامش
- اجتناب از مصرف مشروبات الکلی، سیگار، مواد مخدر محرک.

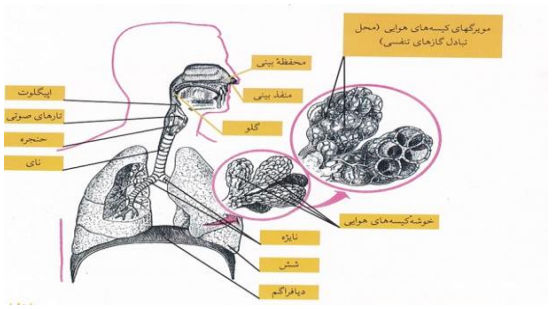
بهداشت دستگاه تنفس :

تامین اکسیژن مورد نیاز جهت اکسید مواد غذایی در سلولها به منظور ایجاد انرژی لازم از راه دستگاه تنفس صورت می گیرد.تنفس بدون شک از مهمترین فعالیت های حیاتی است که طی آن بدن اکسیژن موجود در هوا را جذب و دی اکسید کربن ناشی از سوخت مواد غذایی در سلول ها را دفع می‌کند.

ساختمان دستگاه تنفس:

دستگاه تنفس در انسان از دو قسمت تشکیل شده است:

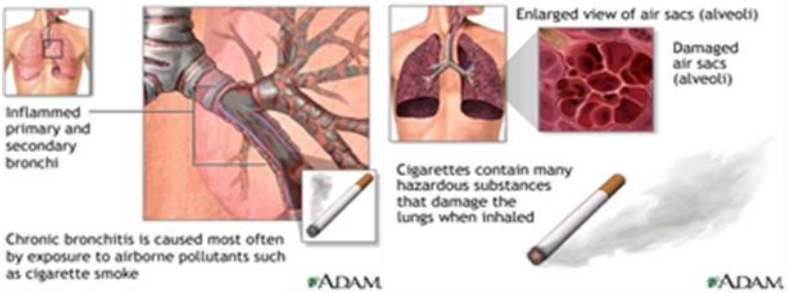
۱-راه های هوایی که شامل بینی، حلق، حنجره، نای، نایژه و نایژک.۲-شش یا اعضای اصلی تنفس که عمل تبادل گاز های اکسیژن و دی اکسید کربن بین هوا و خون را بر عهده دارند.



عوامل ایجاداختلال و بیماری در دستگاه تنفس:

گرد و غبار (مثل : گوگرد ، غبار ذغال، گرد و غبار آهن، گرد و غبار الیاف نیشکر ،غبار پنبه نسوز)، گاز ها و بخارات سمی، دود سیگار از عوامل مهم ایجاد اختلال در دستگاه تنفس هستند.

نکته: «خطرناک ترین گرد و غبار ها سیلیس می باشد که سبب بیماری سیلیکوزیس می شود.»



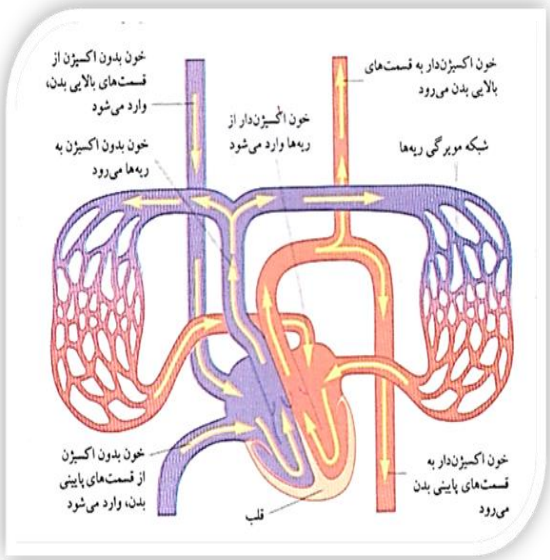
مراقبتهای بهداشتی از دستگاه تنفس:

- عدم اعتیاد به دخانیات
- رعایت مسایل بهداشتی در محل سکونت (نور- درجه حرارت- تهویه)
- پیشگیری از بیماری های عفونی و درمان به موقع آن
- استفاده از رژیم های غذایی مناسب
- خودداری از خوردن مواد آلرژی زا یا تماس با مواد آلرژی زا (گل ها، گرده گیاهان، پشم)
- انجام ورزش های متناسب با سن جهت افزایش فعالیت ریوی و دفع سریع گاز کربنیک و سموم از بدن
- سعی در تنفس از راه بینی
- تزریق به موقع واکسن ب ث ژ جهت پیشگیری از بروز بیماری سل و اجتناب از مصرف شیر و سایر فرآورده های دامی آلوده
- سعی در حفظ وزن بدن در حد معمول ومناسب
- در هنگام کار در محیط پر گرد و غبار و یا آلوده به گازهای سمی باید از ماسک های محافظتی استفاده کنید.
- بهداشت دستگاه تنفس در محیط کار:
- رعایت اصول بهداشت فردی
- نصب دستگاه های تهویه به تعداد مناسب
- اجتناب از حضور غیر ضروری در محل های آلوده
- شرکت فعال و انجام معاینات پزشکی دوره ای با مراجعه به خانه بهداشت
- نصب دستگاه کنترل کننده گازها و ذرات در واحد های صنعتی
- استفاده از کلیه سیستم های کنترلی، تجهیزات حفاظتی و ماسک های تنفسی و گزارش فوری هر گونه نقص و عیب در دستگاه های کنترلی، سیستم تهویه و تجهیزات حفاظتی به مسئولین

بهداشت دستگاه گردش خون :

دستگاه گردش خون از خون، قلب وعروق تشکیل شده است. خون مایعی است که بوسیله شبکه گسترده ای از رگها به تمام سلول های بدن می رود و بدون وجود آن بافتهای بدن از چند دقیقه تا چند ساعت بیشتر نمی توانند به زندگی ادامه دهند.

بدن انسان در صورتی می تواند به فعالیت های خود ادامه دهد که اکسیژن و مواد غذایی در دسترس بافتها قرار گیرند وفضولات که براثر سوخت و ساز سلولها ایجاد می شودوترکیب شیمیایی محیط درونی بافتها را بر هم می زند دفع کند.





بیماری های دستگاه گردش خون:

بیماری های مربوط به قلب و عروق یک دهم کل علت مرگ و میر ها را در سراسر جهان به خود اختصاص می دهد. برخی از مهمترین این بیماری ها عبارتند از: افزایش/کاهش فشار خون، انسداد رگ ها، تصلب شرایین، نارسایی قلبی، واریس.

مراقبت های دستگاه گردش خون



عوامل عمده در ایجاد بیماری های قلبی و عروقی عبارتند از:

بدی تغذیه، دخانیات،پرفشاری خون ، فشار های روانی ، مرض قند یا دیابت، کم تحرکی،بیماری های عفونی و بیماری های غیرواگیر

پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی

- آهسته غذا بخورید
- در مصرف غذاهای چرب پر نمک و قندی افراط نکنید.
- از مصرف مشروبات الکلی و کشیدن سیگار پرهیز کنید.
- از پر خوری بپرهیزید.
- وزن خود را در حد معمول و مناسب نگه دارید.
- هر روز مناسب سن خود ورزش کنید.
- از داد و فریاد بیهوده صرف نظر کرده و در مقابل هیجانات خونسردی خود را حفظ کنید.
- هرگز در تفریحات شبانه و شب زنده داری ها افراط نکنید.
- آخر هفته استراحت نمایید.
- عدم افراط در روابط جنسی، افراط در روابط جنسی بخصوص در سنین بالا و بویژه در صورت وجود اختلاف سنی بین طرفین خطر جدی برای سلامتی و بهداشت قلب ایجاد می نماید.
- از مصرف خودسرانه هر نوع دارو خودداری کنید.

بهداشت دستگاه عصبی :

این دستگاه از سازمان یافته ترین دستگاه های بدن است وبه همراه یکسری هورمون های دیگر بین فعالیت های بی شمار بدن تعادل برقرار می کند و واکنش های بدن را در مقابل محیط خارج تعیین می کند.

مراقبتهای بهداشتی دستگاه عصبی:

سلسله اعصاب ارتباط دائم انسان را با محیط زندگی برقرار ساخته و از سوی دیگر ارتباط کامل اعضاو هماهنگی بین آنها را بوجود می آورد از این رو دارای اهمیت خاصی بوده و در مراقبت بهداشتی از این دستگاه می بایست نهایت دقت بعمل آورده شود.



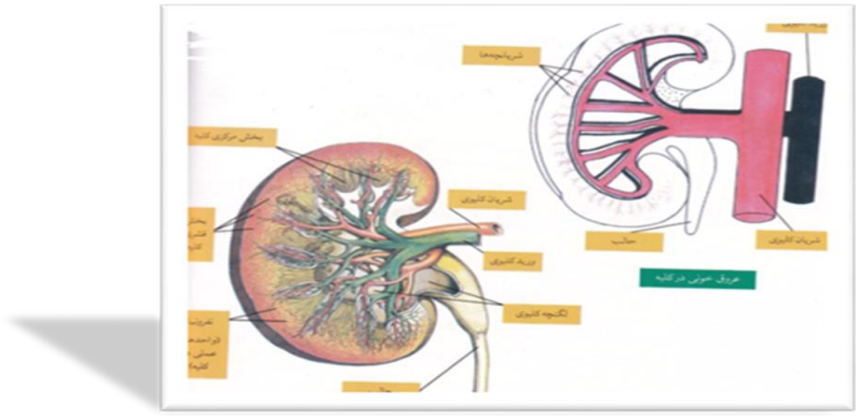
- استفاده از رژیم غذایی مناسب و سرشار از ویتامین های گروه B.
- خودداری از مصرف مشروبات الکلی.
- برخورداری از خواب و استراحت کافی.
- عدم پایبندی و وابستگی به دنیای فانی و مادیات.
- تدارک زندگی سالم و بی آلایش.
- اجتناب از سکونت در محیط های پر سر و صدا.
- عدم دخالت در امور دیگران.
- برنامه ریزی در انجام کارهای روزمره.
- خودداری از استفاده زیاد و ممتد داروهای آرام بخش.
- استفاده از وسایل حفاظت فردی در صنایع و کارخانجات- و رعایت اصول بهداشت حرفه ای
- خودداری از انجام کارهایی که ممکن است به پیدایش زخم های عمیق، شکستگی استخوان ها، بریدگی و ضربه های شدید منجر شود.
- مشارکت فعال در معاینات پزشکی دوره‌ای.

بهداشت دستگاه ادراری :

دستگاه ادراری در انسان از دو کلیه، مثانه و مجرای خروجی ادرار تشکیل شده است .که وظیفه دفع مواد زائد بدن تنظیم آب و اسیدیته و سایر ترکیبات شیمیایی خون را بر عهده دارد.

مراقبت های بهداشتی دستگاه ادراری:

با توجه به اینکه میان سوخت و ساز بدن، درجه غلظت مواد موجود در خون و کار کلیه ها رابطه تنگاتنگی وجود دارد، کوچکترین تغییر در یکی از آنها برعملکرددستگاه های بدن نیز تاثیر می گذارد. به همین خاطر با رعایت اصول بهداشت دستگاه ادراری از عوارض سوء ناشی از این دستگاه بر سایر اعضا کاسته می شود.



مهمترین موارد مربوط به حفظ بهداشت دستگاه ادراری عبارتند از:

- اجتناب از خستگی جسمی و روحی
- برخوردار بودن از خواب و استراحت کافی
- برخوردار بودن از رژیم غذایی مناسب و متعادل در هر سن
- پرهیز از پر خوری
- عدم افراط در مصرف مواد پروتئینی
- محافظت کلیه ها از سرما
- حفاظت کلیه ها در برابر فشار و ضربه های خارجی
- پیگیری و درمان بیماری های عفونی «گلودرد های مکرر همراه با لوزه های چرکی و مخملک که باعث نفریت کلیه می شوند»
- پرهیز از انزوا طلبی و کم تحرک بودن
- حفظ وضع طبیعی ستون فقرات.
- مراقبت های بهداشتی زنان باردار در طی دوران حاملگی
- مراقبت های بهداشتی در دوران عادت ماهیانه
- خودداری از شنا کردن در آب هایی که احتمال آلودگی دارند
- خودداری از مصرف دائم آب های معدنی جهت شرب، جز در موارد توصیه پزشک

بهداشت دستگاه حرکتی:

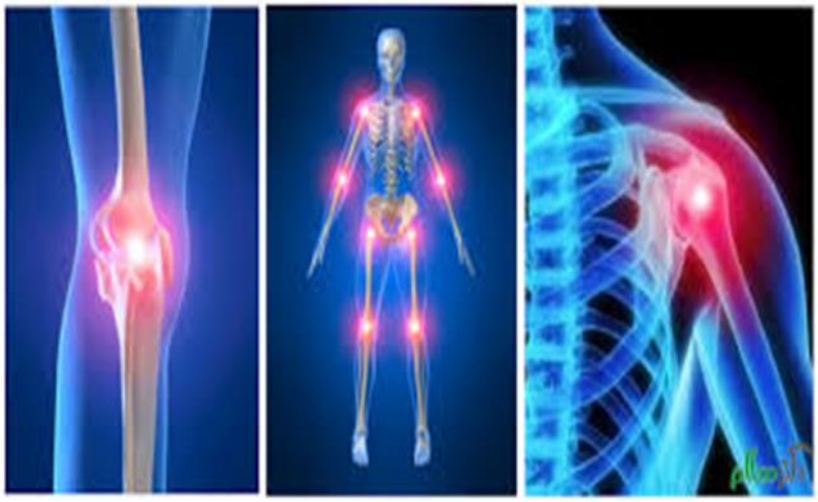
دستگاه حرکتی از استخوانها ،مفاصل و ماهیچه ها تشکیل شده است ونقش قابل توجهی در ادامه حیات، انجام اعمال فیزیولوژیک و فعالیت های روزمره انسان دارد.





مراقبت های بهداشتی دستگاه حرکتی:

- رژیم غذایی مناسب و غنی از ویتامین ها و مواد معدنی بویژه کلسیم و فسفر و ویتامین های AوDوE
- کسانی که میزان اسید اوریک خونشان بالاست بهتر است که در مصرف موادی مانند گوشت و جگر وحبوبات زیاده روی نکنند.
- رعایت دقیق برنامه واکسیناسیون کودکان.
- رعایت کلیه اصول بهداشتی در مورد اندام های بدن بویژه دستگاه گردش خون و اعصاب
- پرهیزاز مصرف خود سرانه هر گونه دارو به هنگام ناراحتی دستگاه حرکتی بخصوص مصرف کورتیکو استروئید و کورتن ها
- در صورت مشاهده علائمی چون درد و ورم مفاصل مراجعه به پزشک الزامی است.



- در هنگام بلند کردن بار کمر خود را خم نکنید بلکه سعی کنید بار را با نیروی پاهایتان بلند کنید.
- استراحت در فواصل بین کار و پیشگیری از بروز خستگی.
- خودداری ازانجام کارهای خطرناک ورعایت احتیاطات لازم.
- پرهیز از پرخوری، کاهش وزن اضافی بدن و نگه-داشتن آن درحد معمول ومناسب
- خودداری از استراحت مطلق در مورد بیمارانی که به مدت طولانی بستری می باشتد.

ورزش و رعایت برخی نکات بهداشتی به هنگام ورزش کردن:

- هدف ورزش ایجاد راندمان بهتر در انجام کار عضلانی و تامین سلامتی هر چه بیشتر بدن می باشد
- در اثر ورزش حرکات بدن منظم و هماهنگ شده خستگی دیر تر ظاهر شده
- عضلات و اندام خوش حالت و ورزیده همراه با نیروی عضلانی شده
- مقاومت بدن زیادتر می شود
- خستگی روحی و فشار های عصبی را از بین می برد
- هیجانات را کنترل می کند
- ورزش مرتب باعث طولانی شدن عمر می شود
- به افراد کمک می کند که از زندگی لذت بیشتری ببرند
- بهترین وسیله پیشگیری در برابر بیماری های مقاربتی واعتیاد است.

اهم اصول بهداشتی در انجام فعالیت های ورزشی :

- در هوای آزاد و بدون آلودگی ورزش کنید در صورتی که تمرینات ورزشی در مکان های سر پوشیده انجام می گیرد تهویه هوای داخل اینگونه اماکن الزامی است.



- هنگام ورزش از لباس های مناسب ورزش استفاده کنید از نوشیدن آب زیاد و یا آشامیدنی های بسیار سرد در خلال ورزش بپرهیزید.
- در فصل تابستان جهت استفاده از استخر شنا قبل از داخل آب شدن دوش بگیرید تا بدن نسبت به آب سرد عادت کند.
- پس از فعالیت های ورزشی در معرض جریان هوای سرد قرار نگیرید.
- پس از ورزش جهت نظافت بدن دوش آب گرم را فراموش نکنید.
- پس از تمرین وبازی لباسهای خود را در زیر نور آفتاب خشک کنید.
- فاصله مصرف غذا تا شروع تمرینات ورزشی کمتر از سه ساعت نباشد.
- از نیم ساعت مانده به تمرین تا یک ربع بعد از تمرین از صرف نوشیدنی خیلی خنک خودداری شود.
- بعد از تمرینات ورزشی شدید و احساس خستگی و کوفتگی، از مواد غذایی مناسب به ویژه آبمیوه استفاده کنید.

خلاصه ونتیجه گیری:

هر فعالیتی که انجام می‌دهیم به انرژی نیاز دارد وانرژی‌ازغذا تأمین می‌شود، غذا در دستگاه گوارش‌تغییر می کند تا آمادهٔ جذب شودبنا براین جهت سلامتِ دستگاه گوارش تغذیه متعادل، ورزش، استراحت، آب ساده و سالم ضروری می باشد.

هدف نهایی در تنفس تامین اکسیژن مورد نیاز جهت بافت و یا به عبارتی ایجاد فرایند تنفس سلولی است که به موجود زنده امکان آزادنمودن انرژی و سوخت مواد غذایی لازم جهت رشد سلول هارا می دهد بنا براین حفظ سلامت دستگاه تنفس ضروری می باشد که این امر با انجام مراقبت های بهداشتی دستگاه تنفس امکان پذیر می باشد.

دستگاه گردش خون از خون، قلب وعروق تشکیل شده است. که وظیفه آن تنظیم جریان و گردش خون و انتقال مواد غذایی به سلول ها می باشد.در نتیجه سلامت آن از اهمیت قابل توجهی برخوردار است. لذا لازم است ،به منظور کاهش ابتلابه بیماری های قلبی و عروقی و مرگ و میرناشی از این بیماری ها، مراقبت های بهداشتی «کنترل چربی و قند ، کنترل فشارخون ، ورزش و کنترل وزن و....» را بعمل آورد.

دستگاه عصبی ارتباط دائم انسان را بامحیط زندگی برقرار ساخته وازسوی دیگر ارتباط کامل اعضاء و هماهنگی بین آن هارا بوجود می آورداز این رو دارای اهمیت خاصی بوده و در مراقبت بهداشتی از این دستگاه عظیم باید نهایت دقت بعمل آورده شود. نکاتی که در درس به آن ها اشاره گردیده است کمک موثری به حفظ سلامت این دستگاه می کند.

دستگاه ادراری وظیفه تصفیه خون و دفع مواد زائد بدن (اوره و اسیداوریک)را بعهده دارد نتیجه این اعمال از یک سو تثبیت و تعادل ترکیب شیمیایی خون و از سوی دیگر تشکیل ادرار است.پس هر گونه بیماری و یا اختلال در عملکرد این دستگاه باعث ایجاد محیط نامناسب جهت فعالیت سلولها و نهایتا تمامی اعضا بدن می گردد.بنابر این مراقبت های بهداشتی دستگاه ادراری سبب حفظ سلامت بدن می شود.

رعایت مراقبت های بهداشتی از جمله ورزش و تغذیه مناسب و....می تواند از اختلالات حرکتی پیشگیری نماید.

پرسش و تمرین:

۱) چرا رعایت بهداشت دستگاه گوارش اهمیت دارد؟

۲) مراقبت هایی لازم برای حفظ سلامت دستگاه گوارش را شرح دهید؟

۳) اهمیت بهداشت دستگاه تنفس را توضیح دهید؟

۴) مراقبت های بهداشتی جهت حفظ سلامت دستگاه تنفس راشرح دهید؟

۵) عوامل اختلال در دستگاه تنفسی را شرح دهید؟

۶) اهمیت بهداشت قلب ودستگاه گردش خون را شرح دهید؟

۷) عوامل مهمی که سبب بیماری های قلبی وعروقی می شوند را توضیح دهید؟

۸) اقدامات لازم برای پیشگیری ازبیماری های قلبی و عروقی را توضیح دهید؟

۹) چرا رعایت بهداشت دستگاه عصبی اهمیت دارد؟

۱۰) مراقبت های بهداشتی از دستگاه عصبی را شرح دهید؟

۱۱) اهمیت رعایت بهداشت دستگاه ادراری را توضیح دهید؟

۱۲) مهمترین موارد جهت حفظ سلامت دستگاه ادراری راشرح دهید؟

۱۳) اهمیت بهداشت دستگاه حرکتی را توضیح دهید؟

۱۴) مراقبت های بهداشتی از دستگاه حرکتی رابیان کنید؟

۱۵) هدف از انجام ورزش وتحرک بدنی شرح دهید؟

۱۶) نکاتی که هنگام ورزش کردن باید رعایت شوندرابیان کنید؟

فصل سوم

شیوه زندگی سالم

(کنترل وزن، فعالیت فیزیکی، تغذیه سالم و عدم مصرف دخانیات)

اهداف رفتاری:

انتظار می رود فراگیرپس از مطالعه این درس بتواند:

- اهمیت تغییر در شیوه زندگی را توضیح دهد.
- اجزا مختلف شیوه زندگی سالم را بیان کند.
- تاثیرکنترل وزن بر سلامت فرد را شرح دهد.
- اهمیت تغذیه سالم را بیان کند.
- عوارض ناشی از استعمال دخانیات را شرح دهد.

اهمیت تغییر در شیوه زندگی :

هیچکس بیشتر از خود انسان مسئول سلامتی خودش نیست، با استفاده از اصول سبک زندگی سالم به حفظ و ارتقای سلامتی فرد کمک میشود رعایت شیوه زندگی سالم به ما کمک می کندبیشترازززندگی لذت ببریم، انتخاب های سالم ترو بهتری در زندگی خود داشته باشیم وزندگی طولانی تری را همراه با شادی و نشاط تجربه کنیم.

رعایت شیوه ی زندگی سالم احتمال بیماری شدیدومرگ زود هنگام را به حداقل می رساند . همه بیماری ها قابل پیشگیری نیستند، اما می توان از بیشتر بیماری ها و مرگ ها به ویژه مرگ های ناشی از بیماری های قلبی عروقی و سرطان ها جلو گیری کرد.

اجزای مختلف شیوه زندگی سالم:

- ✓ فعالیت جسمانی منظم
- ✓ تغذیه سالم
- ✓ پرهیز از عادات مخرب ومضر وبکارگیری عادات سالم
- ✓ کنترل فشار های روحی واسترس ویادگیری مهارت های زندگی
- ✓ روابط جنسی سالم
- ✓ ازدواج وفرزند آوری سالم
- ✓ مشاوره منظم پزشکی و انجام دستورات پزشک
- ✓ محیط زندگی سالم
- ✓ توجه به سلامت روحی و معنوی

«در بین اجزای شیوه زندگی سالم، سه عامل تغذیه سالم و کنترل وزن، فعالیت جسمانی مطلوب وعدم استعمال دخانیات نقش بیشتری را در حفظ سلامت وجلوگیری از بیماری، ناتوانی و همچنین مرگ زود رس را دارا می باشند .»

تغذیه سالم:

یک رژیم غذایی سالم در طول زندگی نقش مهمی در پیشگیری از انواع سوء تغذیه و بیماری های مزمن نظیر چاقی، دیابت، بیماری قلبی، سکته مغزی وسرطان دارد. یک برنامه غذایی سالم موجب سلامت جسم و روان می شود.

نکاتی که باید در تغذیه سالم رعایت کرد:

- ✓ استفاده از هر ۶ گروه مواد غذایی در رژیم روزانه
- ✓ در گروه میانسالان مصرف قند های ساده را به کمتر از ۱۰ درصد انرژی دریافتی روزانه (معادل ۵۰ گرم) محدود کند.
- ✓ کمتر از ۳۰ درصد انرژی روزانه خود را از چربی ها تامین نمایند.
- ✓ چربی های غیر اشباع مانند روغن ماهی، آواکادو، مغز ها، روغن های زیتون، کلزا (کانولا)و آفتاب گردان به چربی های اشباع (گوشت های چرب، کره، خامه، روغن حیوانی)ارجحیت دارند.
- ✓ میوه ها، سبزیها، حبوبات، مغز ها وغلات دانه کامل باید در رژیم غذایی افراد باشد.
- ✓ عدم مصرف غذاهای شور
- ✓ مصرف حداقل دو وعده ماهی در هفته
- ✓ استفاده کمتر از کالباس ،سوسیس و گوشت قرمز
- ✓ استفاده از لبنیات کم چرب
- ✓ نوشیدن ۶ تا لیوان آب در روز
- ✓ استفاده کمتراز ترشی ها وشور
- ✓ استفاده کمتر از نوشابه های گاز دار و آب میوه های صنعتی و.....

کنترل وزن:

وزن مناسب اهمیت زیادی در سلامت افراد دارد، که تحت تاثیر ژنتیک سوخت و ساز بدن،رفتار،محیط،فرهنگ ووضعیت اقتصادی اجتماعی می باشد.

ازعوارض چاقی و بیماری های ناشی ازآن می توان فشار خون بالا، چربی های خون،سکته های مغزی، دیابت نوع ۲ ،بیماری های کبد و صفرا،وقفه های تنفسی در خواب ،بیماریهای تنفسی،آرتروز،اختلالات قاعدگی، ناباروری، برخی از سرطانها(رحم ،پستان و روده بزرگ) ، بیماریهای قلبی عروقی را نام برد.

بر این اساس لازم است هر فردی از وضعیت وزن خود و طبیعی و غیر طبیعی بودن آن آگاهی داشته باشد و اقدامات لازم را انجام دهد. از جمله تن سنجی یا سنجش اندازه های بدن شامل اندازه گیری قد وزن و محیط قسمت های مختلف بدن و تعیین نمایه ی توده بدنی.(body mass index)

فعالیت جسمانی یا تحرک:

فعالیت جسمانی درهمه سنین نقش مهمی درتأمین، حفظ وارتقای سلامت وتندرستی داردوبرای نگهداری وحفظ وضعیت طبیعی بدن ضروری است.افراد بی تحرک یا کم تحرک، بیش از سایرین در معرض بیماری های قلبی وعروقی، سکته مغزی، فشار خون بالا، تنگی نفس، چاقی، پوکی استخوان و. ... قراردارند.

برای غلبه بر بی تحرکی چه بایدکرد؟

- افزایش فعالیت جسمانی بیشتردر انجام کارهای روزمره
- انجام ورزش هایی مانند شنا، بدمینتون، تنیس، فوتبال و...
- طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی فعالیت بدنی مفید باید حداقل ۱۰ دقیقه ادامه یابد و باعث افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس شود.

فواید ورزش و تحرک جسمانی :

ورزش و تحرک بدنی سبب کاهش ابتلا به بیماری های مزمن (قلبی عروقی، فشارخون بالا، دیابت و..)، لذت بیشتر از زندگی، هزینه های کمتر زندگی و انرژی بیشتری برای انجام کارهای روزمره می شود.

استعمال دخانیات:

افراد سیگاری بیشتردچار بیماری های تنفسی و قلبی، عروقی وسرطان ها می شوند.سیگارکشیدن نه تنها سلامتی خود فرد را به خطر می اندازد، بلکه تجاوزی آشکار به حقوق دیگران به خصوص کودکان است. افرادی که در معرض دود دسته دوم قرار می گیرند پس ازیک دقیقه دچار خارش چشم، دشواری تنفس، سردرد های شدید وحالت تهوع وسرگیجه می شوند.مصرف هر نوع دخانیات مانند سیگار، پیپ، قلیان و چپق برای سلامتی ضرر دارد . در بدن انسان، اعضایی مانند قلب وعروق وریه، بیشترین آسیب را در اثر استعمال دخانیات پیدا می کنند.

برای جلوگیری از عوارض ناشی از سیگار کشیدن چه باید کرد ؟

- هیچ وقت سیگار نکشند .
- اگر سیگاری هستند، هرچه زودتر سیگار را ترک کنند،
- ۲۰ دقیقه پس از ترک سیگار، فشار خون و ضربان قلب به حد طبیعی بر می گردد.
- ۲۴ ساعت بعد از ترک سیگار، اثرات آن از ریه ها کم کم پاک می شود.

خلاصه ونتیجه گیری:

همه افراد طول عمر با سلامتی را دوست دارند . همه دوست دارند که شاهد ازدواج و فرزندآوری فرزندانشان باشند.همه دوست دارندتجربه موفقیت های زندگی را مشاهده کنندوبیشترازهرزمانی برای دستیابی به این آرزو ها تلاش می نمایند، فعالیت جسمانی کافی،عدم استعمال دخانیات،ترک عادات غذایی نامناسب وبه عبارتی شیوه زندگی سالم برای دستیابی به اهداف فوق و ارتقاء سلامت و افزایش طول عمر به افراد کمک می کند.

پرسش و تمرین

۱) اهمیت تغییردر شیوه زندگی را توضیح دهید؟

۲) اجزاء شیوه زندگی سالم را بیان کنید؟

۳) کدامیک از اجزا شیوه زندگی سالم در حفظ سلامت وجلوگیری از بیماری، ناتوانی و همچنین مرگ زودرس نقش مهمتری دارد؟

۴) برای جلوگیری از عوارض ناشی از سیگار کشیدن چه باید کرد ؟

فصل چهارم

بهداشت در خانه

(آشپزخانه،حمام،توالت و...)

اهداف رفتاری

انتظار می رود فراگیرپس از مطالعه این درس بتواند:

- اصول مهم در یک مسکن بهداشتی را توضیح دهد.
- شرایط اساسی در بهداشت مسکن را بیان کند.
- شرایط آشپزخانه بهداشتی را شرح دهد.
- شرایط حمام بهداشتی را شرح دهد.
- شرایط توالت بهداشتی را شرح دهد.

بهداشت مسکن:

بهداشت مسکن یا بهداشت محل سکونت به ویژگی های کیفی و کمی گفته می شود که تحت آن شرایط، احتیاجات جسمی و روحی ساکنین در آن تأمین گردد و نیز از بروز و انتقال بیماری های واگیردار، سوانح و حوادث ناگوار تا حد امکان جلوگیری نماید.

ویژگی های مسکن بهداشتی :

از نظر سازمان بهداشت جهانی:

- مسکن بهداشتی حافظ جسم و سرپناه انسان است.
- محلی مناسب برای رفع نیازهای پخت و پز، نظافت و دفع مواد زاید است.
- مانع انتشار بیماری های واگیر است.
- از ساکنان در برابر آلودگی ها و سرو صدا حفاظت می کند.
- در ساختمان آن از مواد سمی و خطرناک استفاده نشده است
- مکان مناسبی برای برقراری روابط اجتماعی است .
- بهداشت و آرامش روان را تأمین می کند.

چهار اصل در یک مسکن بهداشتی:

- تأمین احتیاجات اساسی جسمی
- تأمین احتیاجات اساسی روانی
- جلوگیری از بروز و انتقال بیماری های واگیردار
- جلوگیری از بروز سوانح و حوادث

بهداشت درآشپزخانه:

لازمه خانه بهداشتی، محلی خاص به نام آشپزخانه است. محل پخت و پز باید از فضای زندگی و بازی کودکان و هم چنین از فضای خواب جدا باشد.

ویژگی های آشپزخانه بهداشتی:

- داشتن آب سالم
- سیستم جمع آوری فاضلاب
- کف و دیوار و سقف مقاوم و قابل شستشو(کف آشپزخانه باید روزانه با محلول ضد عفونی کننده شستشو گردد)
- مقاوم در برابر حشرات و جوندگان
- محل شستشو و نگهداری ظروف باید در مجاورت محل پخت ولی مجزا و مستقل از آن باشد
- چیدمان و نگهداری ظروف و تجهیزات و وسایل.
- به هنگام شروع کار در آشپزخانه و پس از اتمام کار باید دست ها را با آب گرم و صابون شست.
- جعبه کمک های اولیه با وسایل مناسب و کافی در محل مناسب نصب گردد.
- هنگام طبخ غذا نبایدهمزمان عملیاتی از قبیل ردوبدل کردن اشیاء، جابجایی آنها و نظافت خانه و غیره انجام شود.
- بازخم های بازوهنگام بیماری نباید به کاردرآشپزخانه و طبخ غذا مشغول شد.
- به هنگام طبخ غذا نباید مستقیما روی مواد غذایی سرفه یا عطسه شود.
- درهنگام پختن غذا و توزیع آن بهتر است لباس مرتب وتمیز استفاده شود.

بهداشت در حمام:

- حمام‌ها و سرویس‌های بهداشتی ازجمله مهم‌ترین قسمت‌های یک خانه به حساب می‌آیند که درحفظ بهداشت ونظافت آنها باید بیشترین دقت رابعمل آورد . زیرا آلودگی این مکان‌ها ، باعث انتشار و انتقال انواع آلودگی های میکروبی به سایر نقاط خانه شده و موجب بیماری افراد خانواده می‌شود.
- با توجه به اینکه حمام‌ها از رطوبت زیادی برخوردارند محل مناسبی برای رشد انواع میکروب‌ها و خصوصا قارچ‌ها هستند.

- بعد از هر بار استفاده از حمام، در و پنجره و هواکش آن را باز کنید تا هوا جریان داشته و سطوح حمام خشک شود.
- لیف‌ها را بعد از هر بار حمام کاملا شسته و در هوای آزاد و ترجیحا در آفتاب خشک کنید.
- در داخل حمام نیز یک سطل زباله قرار داده تا زباله‌های مربوطه را در آن بریزید.
- از گذاشتن جا مسواکی در حمام به دلیل رطوبت خودداری کنید.
- از قرار دادن دستگاه‌های الکتریکی مخصوص اصلاح سر و صورت در حمام خودداری کنید.
- از گذاشتن صابون روی زمین و یا جاهای خیس خودداری کنید.
- بعد از هر بار استحمام و استفاده از حوله، آنها را در هوای آزاد و با نور خورشید خشک کنید.

بهداشت در توالت:

- کاسه توالت باید از رنگ‌های روشن انتخاب شود.
- در جاهایی که تامین آب به طریق حمل با دست می‌باشد، بهتر است یک مخزن ذخیره آب کافی در توالت و یا نزدیک آن تعبیه شود.
- وجودیک ظرف زباله درتوالت برای دستمال‌های استفاده شده،الزامی است.
- ضدعفونی کردن بهترین راه برای جلوگیری ازانتقال‌بیماری هااست.
- توصیه می‌شود حداقل هردوهفته یک بار توالت با استفاده از مواد پاک‌کننده و ضدعفونی‌کننده شسته شود.

دستورالعمل شستشوی توالتها:

- توالتها حداقل روزانه یکبار بایستی نظافت شوند.
- جهت نظافت روتین استفاده ازمحلول دترجنت کافی است.
- درمواردی که محل نشستن بصورت آشکار آلوده بوده و یا بعد از استفاده بیمارانی که مبتلا به عفونت دستگاه گوارش می باشند ضد عفونی نمودن الزامی است.

خلاصه ونتیجه گیری:

خانه همیشه محلی برای آسایش، آرامش، رفع نیازها و جمع شدن اعضای خانواده به دور هم بوده است.

برای داشتن خانه و خانواده ای سالم، باید شرایط اساسی در مسکن بهداشتی از جمله بهداشت آشپزخانه و سرویس های بهداشتی رعایت شود.

پرسش و تمرین:

۱) اهمیت بهداشت مسکن را توضیح دهید؟

۲) چهار اصل مهم در مسکن بهداشتی را نام ببرید؟

۳) ویژگی های یک آشپزخانه بهداشتی را شرح دهید؟

فصل پنجم

استفاده از مواد گندزدا در خانه

اهداف رفتاری

انتظار می رود فراگیرپس از مطالعه این درس بتواند:

- اهمیت استفاده ازمواد گندزدا در خانه را توضیح دهد.
- گندزدایی و ضدعفونی را تعریف کند.
- انواع گندزدا ها را لیست کند.
- نحوه استفاده از مواد گندزدا(آهک ،بتادین) را توضیح دهد.
- مراحل سالم سازی سبزیجات و میوه جات را شرح دهد.
- توصیه های لازم در مورد استفاده از مواد شیمیایی را توضیح دهد.
- دستور العمل استفاده از صابون مایع را بیان کند.

اهمیت استفاده از مواد گند زدا در خانه:

وجودمیکروب هاواجرام بیماریزادرمحیط زندگی، قدرت وتکثیروانتقال آنهاازفردبیمار به شخص سالم‌وتوانایی آلوده نمودن غذاوسایرنیازمندی های روزمره آنان، دانشمندان را برآن داشت تا بااین دشمنان نامرئی انسان مقابله نمایندودرصدد کشف راههای مبارزه برآیند.

تعریف گندزدائی:

گندزدائی عبارت است از نابود کردن عوامل بیماریزا در محیط های بی جان، مانند اماکن مسکونی، البسه، ظروف، آب، سبزی وغیره، به عبارت دیگر گندزدائی در مورد محیط زندگی بکار میرود.

تعریف ضدعفونی:

ضدعفونی نابود کردن عوامل بیماریزا از بافت های زنده است، مانند ضد عفونی پوست یا ضد عفونی زخم. غلظت ضدعفونی کننده ها بایستی کمتراز گندزداها باشد تااز آسیب به بافتها جلوگیری شود بهمین دلیل ضدعفونی کننده ها نسبت به گندزداها سمیت کمتری دارند.

استریل کردن:

در استریل کردن هدف ما از به کار بردن ماده ضد میکروبی ،نابودی کل میکروب ها چه بیماریزا و چه غیر بیماریزا می باشد.

انواع گندزداها:

الف: گندزداهای فیزیکی: حرارت (مرطوب، حرارت خشک)- برودت - خشک کردن - نورخورشید

ب: گندزادهای شیمیایی: کلر، کرئولین، الکل، ساولن، بتادین، هالامید و آهک.

آهک:آهک ارزان ترین گندزدا است.عاری از بو بوده و کاربردش بی خطر است. اگرآهک با ۸ تا ۱۰ برابر وزن و یا چهار برابر حجم خودش با آب مخلوط شود شیر آهک بدست می‌آید و برای گندزدایی مدفوع بسیار مفید است. شیر آهک قادر است در مدت یک ساعت میکروب حصبه و وبا را از بین ببرد.

بتادین: بتادین (پویدون آیداین) به صورت محلول بوده و خاصیت قارچ کشی و میکرب کشی دارد. این محلول برای ضدعفونی کردن زخم ها ی عفونی درهمه سنین بکار می‌رود.

چند توصیه لازم در مورد استفاده از مواد شیمیایی:

- از مخلوط کردن موادی نظیر پرکلرین، گردهای رنگ بر، آب ژاول یا مواد سفید کنندهٔ دیگر با هرماده اسیدی باید خودداری نمایید.
- درصورتی که به گازگرفتگی با کلر دچارشدید، سریعاً به هوای آزادرفته نفسهای عمیق بکشید. سپس مقداری الکل معمولی را برروی پنبه ریخته با نفسهای عمیق آنرا استنشاق نمایید و یک لیوان شیر میل کنید .
- تمام هشدارها و موارد احتیاطی روی برچسب مواد شیمیایی را مورد توجه قرار دهید. مثلاً باید به آلرژی و حساسیتی که برخی از داروها باعث آن می‌شوند دقت کنید.
- درصورت لزوم برحسب دستور برچسب مادهٔ شیمیایی، باید از لباسهای محافظ نظیر دستکش و عینک استفاده کرد.
- موقع استفاده از مواد شیمیایی خطرناک مانند آفت کشها، هرگز نباید چیزی خورد و یا آشامید.
- درصورت تماس دست و پا با مواد شیمیایی فوراً محل را با آب کاملاً شستشو دهید.

نکات قابل توجه:

- محلول گندزدا بایستی بصورت تازه و روزانه تهیه و مصرف شده واز مصرف محلول رقیق شده پس ازگذشت ۲۴ ساعت پرهیز شود. زیرا ماده اثر بخشی خود را از دست می دهد .
- از مصرف ماده با غلظت بیش از ۱٪ خودداری شود زیرا باعث تحریک دستگاه تنفسی می شود.
- بدلیل اثر خورندگی از مصرف هیپوکلریت سدیم براشیاء فلزی واستیل خودداری شود.

سالم سازی سبزیجات و میوه جات:

برای جلوگیری از ابتلا به انگلهای روده ای و بیماری های عفونی روده ای حتماً سبزیجاتی را که بصورت خام مصرف می‌شوند باید سالمسازی شود.

مراحل سالم سازی سبزیجات :۱. پاکسازی۲. انگل زدایی۳. گند زدایی۴. شستشو

(نحوه سالم سازی سبزیجات به طور مفصل در درس بهداشت محیط آورده شده است)

دستورالعمل استفاده از صابون مایع:

- هنگام استفاده از صابون مایع اطراف ظرف و دستشویی آلوده به قطرات صابون روزانه بایستی تمیز و صابونهای اضافی پاک گردد.
- پس از اتمام صابون موجود در ظرف صابون مایع، از پرکردن مجدد آن خودداری کرده و حتماً پس از شستشوو خشک کردن ظرف، اقدام به پر کردن آن نمائید.

خلاصه ونتیجه گیری:

برای از بین بردن عوامل بیماریزا در محیط زندگی و جلوگیری از انتقال آنها از فرد بیمار به شخص سالم و عدم توانایی آنها درآلوده کردن محیط زیست وپیشگیری از بیماری ها لازم است از مواد گندزدابه نحو موثری استفاده شود. گندزدائی عبارت است از نابود کردن عوامل بیماریزا در محیط های بی‌جان(اماکن مسکونی، البسه، ظروف، آب، سبزی).ضدعفونی عبارت است از نابود کردن عوامل بیماریزا از بافت های زنده.(ضد عفونی پوست یا ضد عفونی زخم).

آهک ارزانترین گندزدا است. جهت از بین بردن باکتری های اسپر دار میتوان از شیر آهک استفاده کرد.

بتادین یکی دیگر از گند زدا های شیمیایی هست که برای ضدعفونی کردن زخم ها و سوختگی ها درهمه سنین بکار می‌رود.

محلول های گندزدا بایستی بصورت تازه و روزانه تهیه و مصرف شود.

تمام هشدارها و موارد احتیاطی روی برچسب مواد شیمیایی را بایدمورد توجه قرار گیرد.

محصولات کشاورزی به‌انواع و اقسام تخم‌انگلهاو میکروبها آلوده‌اند و مصرف کنترل نشدهٔ آنها بصورت خام اعم از سبزی خوردن، سالاد فصل، تزئین ظرف غذا، داخل ساندویچ، کاهو، هویج(آب هویج)، کلم، گل کلم و... باعث ابتلا به انگلهای روده‌ای و بیماری‌های عفونی روده ای وبروز و شیوع بیماری‌های مذکور در جامعه می‌گردد.بنابراین باید قبل از مصرف سالم سازی انجام شود.

پرسش و تمرین:

۱) اهمیت استفاده از مواد گندزدادر خانه راتوضیح دهید؟

۲) گندزدایی وضدعفونی را تعریف کنید؟

۳) انواع گندزداهارا نام ببرید؟

۴) موارد استفاده از آهک وبتادین را شرح دهید؟

۵) توصیه های لازم در مورد استفاده از مواد شیمیایی را توضیح دهید؟

۶) مراحل ضد عفونی سبزیجات و میوه جات رانام ببرید؟

۷) دستورالعمل استفاده از صابون مایع را بیان کنید؟

فصل ششم

بهداشت آب آشامیدنی

اهداف آموزشی:

انتظار می رود فراگیرپس از مطالعه این درس بتواند:

- اهمیت بهداشت آب را توضیح دهد.
- مشخصات آب و ویژگی های آب آشامیدنی را شرح دهد.
- منابع آب را نام برده ونحوه بهسازی آنها را بیان کند.
- بیماری های منتقله از طریق آب را توضیح دهد.
- مواد و ناخالصی های موجود در آب را نام ببرد.
- روش های سالمسازی آب را شرح دهد.

اهمیت بهداشت آب آشامیدنی :

امروزه با پیشرفت زندگی صنعتی و رشد جمعیت مصرف آب افزایش یافته و منابع آب موجود که قابلیت مصرف دارند در معرض ادر برخی از مناطق مانع رشد و پیشرفت کشاورزی, صنعتی و حتی اجتماعی شده است میزان مصرف سرانه آب در اجتماعات مختلف متفاوت است وبا افزایش فرهنگ و ارتقاء سطح بهداشت جوامع ارتباط مستقیم دارد و هر چه سطح فرهنگ و بهداشت بالا تر باشد نیاز به آب و مصرف آن افزایش می یابد. استفاده بیش از حد و حتی آلودگی قرار گرفته است ودر کشور ما نیز مسئله کمبود آب از گذشته های بسیار دور وجود داشته است . آب علاوه بر آن که مایهٔ حیات انسان و سایر موجودات زنده است، در تمام فعالیت های روزانه خانگی مانند پخت و پز، شست و شو، آبیاری گیاهان و ... نقش دارد. به همین دلیل آبی که از آن استفاده می کنیم باید سالم باشد.

مشخصات آب: آب ماده ای است که در کلیه خواص فیزیکی و شیمیایی خود نسبت به ترکیبات مشابه متفاوت است. آب تنها ماده متداول در طبیعت است که به هر سه حالت جامد, مایع, گاز وجود دارد.درحقیقت آب را یک حلال جهانی می نامند زیرا بسیاری از مواد شناخته شده در جهان با مقادیر مختلف در آب موجود است.

ویژگی های آب سالم(آب آشامیدنی):

- آب بایستی صاف, زلال, بیرنگ, بی بو باشد
- آلودگی میکروبی و انگلی نداشته باشد.
- بدون مواد سمی باشد.
- مواد معدنی آن در حد مجاز باشد

ویژگی های آب مورد مصرف:

- بهداشتی بودن آب شرب
- داشتن سیستم لوله کشی و شبکه آب رسانی
- داشتن انشعاب خصوصی درهر واحد مسکونی

منابع آب شرب اجتماعات را می‌توان به دو دسته تقسیم نمود:

منابع سطحی: آب باران، آب رودخانه، آب دریاچه های طبیعی

منابع آب زیرزمینی:چاه،چشمه،قنات

بیماریهای منتقله بوسیله آب:

- بیماریهای واگیردارعمده ترین بیماریهای منتقله از طریق آب هستند.
- میکرو ارگانیسم های بیماری زای موجود در آب در بیماری ها نقش اصلی را ایفا می کنند.
- شایع ترین و گسترده ترین خطرات آبهای آشامیدنی انتقال بیماری های باکتریایی، ویروسی ،انگلی تک یاخته ای می باشند.

انواع بیماری های منتقله از آب:

- وبا
- حصبه
- شیگلوزیس
- اسهال خونی

ناخالصی ها و آلودگیهای متداول آب:

آب صددرصد خالص در طبیعت یافت نمی شودوممکن است ناخالصی و آلودگیهای زیر دیده شود:

۱- **گازها:** نظیر انیدریدکربنیک، هیدروژن سولفوره، اکسیژن ازت و غیره

۲- **ترکیبات شیمیایی**: مانند کلسیم، منیزیم، سدیم، فلوئور، آهن، سولفات ها، بیکربنات ها، نیترات ها و نیتریت ها و غیره....

۳- **مواد معلق غیرزنده:** مانند ذرات رس، ماسه های ریز.

۴- **مواد معلق زنده:** مانند باکتری ها، قارچ ها، جلبک ها، انگل ها و ویروس ها

سختی چیست ؟

وجود املاح موجود در آب تا حد مجاز برای بدن لازم بوده و آب را مطبوع و گوارا می نماید. وجود بیش از حد مجاز املاح کلسیم و منیزیم و گاهی آهن و مس در آب را اصطلاحاً سختی آب می گویند. در آب سخت صابون با دشواری کف میکند.

راه های سالم سازی آب آشامیدنی:

روش های تصفیه آب مصرفی در مقیاس کوچک و منازل عبارتند از:

- صاف کردن
- جوشاندن
- گند زدایی

جوشاندن:

ساده ترین روش گند زدایی آب است. با جوشاندن آب بسیاری از عوامل بیماری زا نظیر باکتری ها, کیست, تخم انگل از بین می رود برای مقادیر کم آب در منزل می توان پس از جوشاندن به مدت ۱ دقیقه از شروع جوش آن گند زدایی و عاری از میکرب دانست.

خلاصه ونتیجه گیری:

آب علاوه بر آن که مایهٔ حیات انسان و سایر موجودات زنده است، در تمام فعالیت های روزانه خانگی مانند پخت و پز، شست و شو، آبیاری گیاهان و... نقش دارد.

به همین دلیل آبی که از آن استفاده می کنیم علاوه بر اینکه از منابع آب مشروب و بهسازی شده تامین شود ،باید همه ویژگی های آب سالم که در مباحث فوق مطرح شد را نیز داشته باشد .

آب سالم آب گوارایی است که دارای خصوصیات فیزیکی و شیمیایی مطلوب بوده فاقدمیکروارگانیسم های بیماریزا می باشد و آشامیدن آن هیچگونه اثرات سوئی نه در کوتاه مدت و نه در دراز مدت برای انسان ندارد.

آب از منابع مختلف سطحی یا زیر زمینی تهیه می شود حفاظت این منابع در برابرآلودگیهااولین اقدام برای تامین آب سالم است و دومین قدم تصفیه آب خصوصا انجام مرحله گندزدایی است.و قدم سوم حفظ و نگهداری شبکه آب رسانی جهت جلوگیری از آلودگی آب و چهارم دقت در نگهداری شبکه آب رسانی مسکن می باشد.

عمده ترین بیماریهای منتقله از طریق آب، بیماریهای واگیردار هستند. آب محیط مناسبی برای رشد و نمو بعضی از انگلها که قسمتی از دوران زندگی خود را در بدن میزبان واسط می گذرانند ، می باشد. بنابراین باید آب را سالم سازی و ضدعفونی کرد تا عاری از عوامل بیماریزا گردد.

تامین آب آشامیدنی سالم از انتقال بیماری های دستگاه گوارش جلوگیری و کافی بودن آب مصرفی شرایط را برای بهداشت فردی و خانگی مهیا می کند.

پرسش و تمرین:

۱) اهمیت بهداشت آب آشامیدنی را توضیح دهید؟

۲) مشخصات آب سالم را توضیح دهید؟

۳) ویژگی های آب سالم را بیان کنید؟

۴) بیماری های منتقله از طریق آب را نام ببرید؟

۵) ناخالصی ها و آلودگی های آب را بیان کنید؟

۶) روش های سالم سازی آب را شرح دهید؟

۷) ساده ترین نوع سالم سازی آب را توضیح دهید؟

فصل هفتم

بهداشت مواد غذایی

هدف های آموزشی:

انتظار می رود فراگیرپس از مطالعه این درس بتواند:

- بهداشت مواد غذائی تعریف کند.
- شیوه های مختلف نگهداری مواد غذایی را توضیح دهد.
- راه های پیشگیری از عفونت ها و مسمومیت های غذائی را شرح دهد.
- شیوه نگهداری مواد غذایی در منزل را توضیح دهد.
- مشخصات مواد غذایی بسته بندی شده مجاز را شرح دهد.
- نکاتی که باید در بهداشت شیروفراورده های آن رعایت شود را بیان کند.

تعریف بهداشت مواد غذایی :

رعایت اصول و موازین بهداشتی را در کلیهٔ مراحل تهیه و تولید، حمل و نقل، نگه داری، فروش و مصرف مواد غذایی برای کاهش آلودگی های فیزیکی و شیمیایی، تا حدی که برای سلامت انسان زیان آور نباشد، بهداشت مواد غذایی می گویند.

عوامل آلاینده و فاسدکنندهٔ مواد غذایی:

- عوامل بیولوژیک (عوامل میکربی، انگلی، حشرات و جوندگان)
- عوامل فیزیکی (نور، حرارت، رطوبت و ...)
- عوامل مکانیکی (ضربه و فشار روی بافت میوه و سبزی)
- عوامل شیمیایی

شیوه های نگهداری مواد غذایی:

- شیوه های کوتاه مدت نگهداری مواد غذایی.(یخچال ،فریزر)
- شیوه های دراز مدت نگهداری مواد غذایی.(گرما ،خشک کردن،دود دادن و...)

شیوه های کوتاه مدت نگهداری مواد غذایی: بیشتر مواد غذایی در منزل برای استفاده در زمانی کوتاه خریداری می شوند.

- نگهداری مواد غذایی در یخچال
- نگهداری مواد غذایی در فریزر

شیوه های دراز مدت نگهداری مواد غذایی: ازاین شیوه به منظور دسترسی به مواد غذایی که در همه فصول سال در دسترس نیستند و یا به منظور استفاده راحت ترو حفظ مزه این مواد استفاده می شود.

- استفاده از گرما (پاستوریزاسیون)
- خشک کردن (در مورد سبزیجات و میوه جات)
- استفاده از مواد شیمیایی

- غلیظ کردن (مرباسازی ـ رب سازی)
- استفاده از اشعه
- دود دادن
- کنسرو کردن (ملاحظات استفاده از کنسرو)
- انبارداری مناسب

عفونت ها و مسمومیت های غذائی:

مهمترین عوامل فساد در مواد غذایی عبارتند از:

- عوامل فیزیکی(مانند گرما ،سرما، نور، رطوبت و اکسیژن)
- عوامل شیمیایی(سموم،ترکیبات شیمیایی و موادی از قبیل سرب، مس، روی، فلزات سنگین)
- عوامل بیولوژیک (عوامل زنده: موجودات ذره بینی (میکروب ها و قارچ ها، حشرات و انگلها)

آلودگی مواد غذایی:

آنچه تحت عنوان آلودگی مواد غذایی مطرح می شود در دو گروه آلودگی اولیه و ثانویه طبقه بندی می گردد.

الف) آلودگی اولیه:

وقتی که یک ماده غذایی، در اصل به یکی از عوامل آلودگی آلوده باشد اطلاق می‌شود

ب) آلودگی ثانویه:

مهمترین بخش آلودگی مواد غذایی است و به آن دسته ازآلودگی ها اطلاق می‌شود که در یکی‌از مراحل تهیه تا مصرف مواد غذایی واردآنها می‌شود و همین قسمت از آلودگی‌است که با رعایت اصول بهداشتی به خوبی قابل کنترل است .

روش های پیشگیری ازعفونت ها و مسمومیت های غذائی :

- نگهداری مواد غذائی به خصوص گوشت های خرد شده و شیرینی های تر در یخچال یا جای خنک .
- مصرف هر چه زود ترغذاهای تهیه شده از گوشت و حبوبات و سبزیجات.
- جوشانیدن غذا در صورت نیاز به مصرف دوباره.
- جوشاندن قوطی های کنسرو به مدت ۲۰ دقیقه.
- پختن غذاهای دریایی با حرارت زیاد.
- خودداری از خرید مواد غذائی که در کنار خیابان ها و معابر بدون سرپوش عرضه میشود.
- استفاده از لیوان یک بارمصرف در مسافرت ها.
- عدم مصرف سالاد و سبزی های خام در غذاخوری های بین راه
- جلوگیری از تماس افراد با دامهای آلوده و فضولات آنها.
- عدم مصرف مواد غذائی با منشاء دامی به صورت خام و نپخته.
- سالم سازی سبزیجاتی که به صورت خام مصرف می‌شودطبق دستورالعمل.
- ضدعفونی و شستن میوه قبل از مصرف با آب سالم .
- استفاده از آب سالم برای طبخ غذا.
- جوشاندن آب مشکوک در دسترس قبل از اضافه کردن به مواد غذائی.
- جلوگیری از تماس حشرات (مگس، سوسک، مورچه) و جوندگان (موش) با مواد غذائی.

نگهداری مواد غذائی در منزل:

- مواد غذائی فاسد شدنی را نباید به مدت طولانی در هوای آزاد نگه‌داشت.
- بهتر است غذا در یخچال یا یخدان نگهداری شود.
- مواد غذائی آماده به مصرف در درجه حرارت زیر ۵ درجه سانتیگراد یا بالای ۶۳ درجه سانتیگراد نگهداری شود.
- برای گرم کردن غذا، به میزانی که مورد نیاز است باید از آن برداشته شود و از گرم و سرد کردن کل مواد غذائی پخته شده خودداری گردد.
- در صورت استفاده از سموم حشره کش، می بایست ظروف و نیز مواد غذائی را در قفسه های در بسته نگهداری کرد.
- سوراخ ها و راه های ورود جوندگان (مثل موش) به محیط خانه و آشپزخانه باید مسدود شوند.
- با نصب توری به در و پنجره از ورود حشرات (مثل مگس و سوسک) به آشپزخانه جلوگیری شود.
- مواد غذائی فاسد نشدنی و یا دیر فاسد شدنی مثل حبوبات و غیره را باید دور از دسترس حشرات و آفات نگهداری کرد.
- مواد غذائی خام و پخته را باید جدای از یکدیگر در یخچال نگهداری نمود.
- سبزیجات خام را قبل از گذاشتن در یخچال شستشو، انگل زدائی و گندزدائی نمود.
- مواد غذائی پروتئینی را برای مدت طولانی در فریزر و درجه زیر صفر نگهداری نمود.

مشخصات مواد غذائی بسته بندی شده مجاز:

- برچسب مواد غذائی بسته بندی شده مجاز بایستی دارای مشخصات زیر باشد:
- نام محصول
- نام و نشانی کارخانه یا کارگاه سازنده
- مواد تشکیل دهنده محصول
- شماره پروانه بهره برداری
- شماره ثبت
- تاریخ تولید و انقضاء مصرف
- شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت،درمان و آموزش پزشکی

خلاصه و نتیجه گیری :

رعایت اصول و موازین بهداشتی در کلیهٔ مراحل تهیه و تولید، حمل و نقل، نگه داری، فروش و مصرف مواد غذایی برای کاهش دادن آلودگی های فیزیکی و شیمیایی، برای حفظ سلامت انسان ضروری می باشد.

برای جلوگیری از هر نوع عفونت و مسمومیت های ناشی از مواد غذایی باید روش های پیشگیری را رعایت کردومی توان از روش های کوتاه مدت و دراز مدت جهت نگهداری وجلوگیری از فاسد شدن مواد غذایی استفاده نمود.

رعایت نکات بهداشتی درخصوص نگهداری صحیح موادغذایی درمنزل به منظور سالم ماندن مواد غذایی و در نهایت سلامت خانواده اهمیت زیادی دارد.

برچسب مواد غذائی بسته بندی شده مجازبایستی دارای مشخصات زیرباشد:

نام محصول، نام و نشانی کارخانه یا کارگاه سازنده ،مواد تشکیل دهنده محصول، شماره پروانه بهره برداری ،شماره ثبت ،تاریخ تولید و انقضاء مصرف، شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت،درمان و آموزش پزشکی

پرسش و تمرین:

۱) بهداشت مواد غذائی تعریف کند؟

۲) شیوه های مختلف نگهداری مواد غذایی را توضیح دهد؟

۳) راه های پیشگیری از عفونت ها و مسمومیت های غذائی را شرح دهد؟

۴) نکاتی که درنگهداری مواد غذایی باید رعایت شود را توضیح دهید؟

۵) مشخصات مواد غذایی بسته بندی شده مجازرا نام ببرید؟

۶) عواملی که در آلودگی شیر موثر هستند را شرح دهید؟