

فصل اول

مست سلا

نعمتانِ مجهولتان: الصَّحَّةُ وَ الْاِمان

دو نعمت در نزد مردم مجهولند:

سلامت و ایمنی

پیامبر اکرم (ص)



آیا می دانید:



• از هر دو نفر ایرانی بالای ۱۸ سال یک نفر چاق و از هر ۱۰ نفر یک نفر فشار خون دارد!

• از هر ۱۰ نفر ایرانی بالای ۱۸ سال یک نفر قند خون بالا دارد و بیشترین آن مربوط به دیابت نوع دو است که با کم تحرکی مرتبط است!

• از هر ۱۰ ایرانی بالای ۱۸ سال ۹ نفر کم تحرکی دارند!

• از هر ۱۰ ایرانی بالای ۱۸ سال، یک نفر سیگار می کشد و از هر ۱۰۰ نفر دو نفر الکل مصرف می کنند!



فعالیت ۱: گفت و گوی کلاسی

- پیام مشترک این اخبار به نظر شما چه موضوعی است؟
- مشاهدات شما درباره موضوع این اخبار، در محل زندگی تان چیست؟
- در صورت ادامه این شرایط، آینده سلامت مردم را چگونه پیش بینی می کنید؟

سلامت چیست؟

سلامت مفهومی است که ماهیت و چیستی آن همیشه مورد توجه بوده و تعاریف متعددی از آن تاکنون 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 اخلاط چهارگانه (صفرا، سودا، بلغم، خون) می دانست. ابن سینا سلامت را چنین تعریف کرده است: سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست.

دانشمندان طب سنتی نیز سلامت را ناشی از تعادل اثرات ویژگی های اخلاط چهارگانه شامل، سردی، گرمی، خشکی و تری می دانند.

سازمان بهداشت جهانی سلامت را «برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می داند».

در اسلام، وجود انسان هم جسم دارد و هم روح که این دو با هم در ارتباطند و از هم تأثیر می پذیرند و در اصل بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید و در کلام معصومین علیهم السلام نیز بر این حقیقت تأکید شده است.



حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه می فرماید: «سخت تر از فقر، بیماری تن و سخت تر از بیماری، بیماری دل (روان) است و آگاه باشید بالاتر از وسعت مالی، سلامت بدن و بالاتر از سلامت بدن، تقوای دل (سلامت روان) است.» بنابراین در فرهنگ متعالی اسلام سلامت به عنوان یک ارزش مطرح شده و با عبارات لطیفی همچون، برترین نعمت ها، حسنه دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و دهها عنوان دیگر، توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است.

فعالیت ۲: گفت و گوی گروهی

- با توجه به تعاریف ارائه شده از سلامت، تعریف جامع سلامت از نظر شما چیست؟

.....

.....

اگرچه تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت به عنوان جامع ترین تعریف در دنیای امروز پذیرفته شده است، اما با توجه به دیدگاه اسلام، این تعریف کامل نیست، زیرا از یک جنبه بسیار مهم وجود انسان (جنبه معنوی) در تعریف سلامت غفلت شده است.

بنابراین در یک تعریف جامع می توان گفت: سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است. سلامت، سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست، مفهومی پویا و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است که روز به روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می شود و گستره وسیعی دارد.

امروزه سلامت به عنوان یک مسئولیت فردی و همگانی و یک امر زیر بنایی و مهم، عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است و تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه همه دولت ها است و قوانین اساسی کشورها از جمله قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران و قوانین و پیمان نامه های بین المللی همچون سازمان جهانی بهداشت (World Health Organization (WHO بر توسعه بهداشت در جوامع تأکید دارند.

بیشتر بدانید

سازمان جهانی بهداشت (WHO) یکی از آژانس های تخصصی سازمان ملل متحد است که نقش یک مرجعیت سازمان دهنده را بر بهداشت جامعه جهانی ایفا می کند. این آژانس در ۹ آوریل سال ۱۹۴۸ در ژنو (واقع در سوئیس) تأسیس شد. اساس نامه سازمان جهانی بهداشت هدفش را دستیابی مردم به بیشترین سطح سلامت ممکن بیان می کند. وظیفه اصلی این سازمان مبارزه با بیماری ها به خصوص بیماری های مسری شایع و ارتقای سلامت عمومی مردم جهان است و 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 می پردازند.



تعریف بهداشت :

بعد از تعریفی که از سلامت ارائه شد، تعریف بهداشت+ت آسان است. زیرا هدف بهداشت تأمین تندرستی و نگهداری آن است و همان گونه که در تعریف سلامت به جنبه های مختلف جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی توجه شده است، همان جنبه ها در بهداشت نیز مورد توجه است.

اگر بخواهیم به طور مختصر و در عین حال جامع تعریفی از بهداشت ارائه کنیم، این تعریف عبارتند از :
(تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت).

با توجه به تعریف مذکور، تأمین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است. به عبارت دیگر بهداشت وسیله ای برای رسیدن به سلامت است و دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم نیستند.

از سویی برای تأمین سلامت گاهی باید ابتدا به درمان بیماری پرداخت و پس از رفع آن و بازگرداندن سلامت، آن را حفظ و ارتقاء داد. بنابراین وقتی از بهداشت سخن می گوئیم هم موضوع پیشگیری و هم درمان مورد توجه قرار می گیرند.

فعالیت ۳: گفت و گوی گروهی

به نظر شما در حفظ و تأمین سلامت کدام یک از دو موضوع پیشگیری و یا درمان دارای اولویت است؟ دلایل خود را ارائه دهید.

اگر قدری واقع بینانه به موضوع حفظ و تأمین سلامت نگاه کنیم، به طور حتم پیشگیری بر درمان اولویت دارد که از دلایل آن می توان به موارد زیر اشاره کرد :

۱- در پیشگیری اقدامات (روش ها) بسیار آسان و کم هزینه و حتی بی هزینه و اطمینان بخش است در حالی که درمان بیماری، با درد و رنج همراه است و حتی آینده بیماری نیز موجب نگرانی است، زیرا از درمان کامل بیماری و عوارض آن نمی توان مطمئن بود.

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

۳- روش های پیشگیری غالباً بدون نیاز به وابستگی به کشورهای دیگر برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات است، ولی روش های درمان اغلب باعث نوعی وابستگی به کشورهای بیگانه در زمینه تجهیزات و مواد و دارو است.

۴- روش‌های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی یا بیماری‌های دیگر کاهش مصرف دارو همراه است، در حالی که در روش‌های پیشگیرانه چنین مسائلی و مشکلات وجود ندارد.

۵- درمان بیماری‌ها غالباً با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با آماده‌شدن برای ابتلاء به بیماری‌های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است، ولی در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و خطرات و این مشکلات جلوگیری نمود.

ابعاد سلامت چیست؟

فعالیت ۴: گفت‌وگوی گروهی

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

- حمید مردی ۴۵ ساله است. او شغل آزاد دارد و دارای دو فرزند است به فست فود علاقه زیادی دارد و اوقات فراغت خود را معمولاً به تماشای تلویزیون می‌پردازد. او یکسال است که به بیماری سرطان مبتلا شده و برای درمان ناچار به شیمی‌درمانی شده است و موهایش شروع به ریختن کرده ولی او سعی می‌کند روحیه خودش را حفظ کند، با دوستانش در ارتباط باشد و زمانی که نگران است برای تقویت روحیه خود با دعا و نیایش از خداوند سلامتی و آرامش طلب کند و به زندگی امیدوار است.

- خسرو پسری ۱۶ ساله است. دارای قد و وزن مناسب خوش سیما و شوخ طبع است، او وضعیت درسی مطلوبی ندارد و حس مسئولیت‌پذیری او ضعیف است. او در کلاس



به جای یادگیری و کسب دانش، گاهی به دلیل بی‌نظمی و شوخی‌های نابه‌جا با دوستان در کلاس اختلال ایجاد می‌کند، او در اثر معاشرت با برخی از افراد ناباب گاهی برای تفریح به مصرف سیگار و قلیان روی می‌آورد.



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



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

- جنبه‌های مختلف سلامت این افراد از نظر شما کدام‌اند؟
- اگر شما یکی از شخصیت‌های این متن باشید، خود را چگونه توصیف می‌کنید؟



شکل ۱- ابعاد جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی سلامت

همان طور که در متن بالا خواندید، سلامت مفهومی است چند وجهی و در عین حال یکپارچه که جنبه‌های مختلف آن کاملاً بر هم تأثیر می‌گذارند و در تعامل با یکدیگر سلامت فرد را تضمین می‌کنند و عملاً قابل تفکیک از هم نیستند. چنانکه برخی از افراد علی‌رغم اینکه علامت آشکاری از یک بیماری جسمی و روانی ندارند ولی با قدری تأمل در رفتار آنها می‌توان خستگی، اضطراب، استرس، افسردگی، ناامیدی و عدم رضایت را در رفتار آنها مشاهده کرد که می‌تواند سلامت آنها را تهدید کند.

سلامت جسمی :

ملموس‌ترین بعد سلامت، سلامت جسمی است که آسان‌تر از ابعاد دیگر می‌توان آن را ارزیابی کرد. سلامت جسمی بیانگر کیفیتی است که از عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم ناشی می‌شود. از نظر زیست‌شناسی عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم نشانه سلامت جسمی است. بعضی از نشانه‌های سلامت جسمی عبارت‌اند از: ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتهای کافی، خواب راحت و منظم، اجابت مزاج منظم، اندام متناسب، 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- مدیریت هیجان، آرامش و شناخت سه اصل سلامت روان هستند.

در سلامت روانی فقط نداشتن بیماری روانی مد نظر نیست، بلکه سلامت روانی، شامل قدرت تطابق با شرایط محیطی، داشتن عکس‌العمل مناسب در برابر مشکلات و حوادث زندگی است. برخی از نشانه‌های سلامت روانی عبارتند 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 ... است.

سلامت اجتماعی :

بعد اجتماعی سلامت شامل مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خود، به عنوان عضوی از جامعه بزرگ‌تر است. سلامت اجتماعی یعنی ارتباط سالم فرد با جامعه، خانواده، مدرسه و محیط.



شکل ۳- فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش‌های اجتماعی خود را توأم با آرامش و خوشایندی انجام می‌دهد.

سلامت معنوی :

یکی از دلایل ابتلای افراد به بیماری‌های روحی - روانی و به دنبال آن مشکلات جسمی و اجتماعی، داشتن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی است که یکی از دلایل آن نداشتن سلامت معنوی است. افراد سالم از نظر معنوی اهدافی اساسی در زندگی دارند، فراتر از جهان مادی به جهان می‌نگرند، آرامش دارند و به دیگران این آرامش را نیز منتقل می‌کنند. سطح بالایی از ایمان به خدا، امیدواری و تعهد، کمال‌جویی، پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به معنا از ویژگی‌های سلامت معنوی است.



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

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

فعالیت ۵: خودارزیابی

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

● جنبه‌های مختلف سلامت را برای خود علامت (+) بزنند.

● با توجه به نتیجه خودارزیابی، بین ۱ تا ۲۰ چه نمره‌ای به سلامت خود می‌دهید.

● آیا وضعیت سلامت شما همیشه در یک نقطه ثابت می‌ماند؟

● فکر می‌کنید چه عواملی سبب تغییر وضعیت سلامت شما می‌شود؟

عوامل مؤثر بر سلامت

به طور حتم سلامت افراد در طول زندگی همواره در معرض عوامل مختلفی قرار می‌گیرد که گاهی این عوامل باعث تقویت سلامت فرد می‌شود و گاهی سلامت فرد را تهدید می‌کند. برای نمونه فردی که



به طور ارثی از دندان‌های محکم برخوردار است عامل ژنتیک تقویت کننده سلامت دهان و دندان اوست و بر عکس فردی که در خانواده‌ای با سابقه ژنتیکی بیماری قلبی - عروقی متولد می‌شود احتمال ابتلای به این بیماری در او بیشتر است و یا افرادی که در کشورهای آفریقایی محروم زندگی می‌کنند به دلیل عدم دسترسی به امکانات بهداشتی و درمانی کافی در مقایسه با سایر کشورها که دارای امکانات بیشتری هستند، بیشتر در معرض عوامل تهدید کننده سلامت قرار دارند.



شکل ۵- چهار عامل سبک زندگی، وراثت و ژنتیک، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی عوامل مؤثر بر سلامت هستند.

فعالیت ۶: فعالیت فردی

در جدول زیر نمونه‌هایی از هر یک از این عوامل مؤثر بر سلامت و سهم هر یک از آنها مشخص شده است،

| سبک زندگی ۵۰٪ | دسترسی ۱۰٪ | عوامل ژنتیکی و فردی ۲۰٪ | محیط زندگی ۲۰٪ |
|---|--|--|---|
| معیشت، تحرک، تفریح و شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و... | اقدامات پیشگیری از طریق انجام واکسیناسیون، تأمین آب سالم آشامیدنی، مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر مانند مادران و کودکان و نیز توزیع عادلانه خدمات سلامت و... | تأثیر خصوصیات ژنتیکی مثل قد، وزن، رنگ پوست، سابقه فAMILIAL ابتلای به بیماری و عوامل فردی همچون سن، جنس، شغل، طبقه اجتماعی و... | آب، خاک، هوا. عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی‌ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت و... |

● در محل زندگی شما عوامل مؤثر بر سلامت افراد، کدام‌اند؟

● آیا کنترل همه عوامل مؤثر بر سلامت در اختیار شما قرار دارد برای عوامل قابل کنترل، پیشنهاد شما چیست؟

درس دوم سبک زندگی

فعالیت ۷



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

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

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 بیشتر در زندگی فراهم باشد اما این بدان معنا نیست که این افراد همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری را 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 فناوری و 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 ارتقاء سلامت، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقاء دهند.

در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰٪ دارای بیشترین میزان تأثیر بر سلامت افراد است. اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بیماری‌ها بر کیفیت زندگی افراد تأثیر زیادی دارد. براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، پنج بیماری چاقی، سکنه قلبی، دیابت،

سرطان و پوکی استخوان که به عنوان مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان شناخته شده‌اند، با شیوه زندگی ارتباط مستقیم دارند.

در گذشته زندگی‌های خانوادگی شکل دیگری بود، برای مثال خانه‌هایی یک طبقه با حیاط و باغچه، فرقی نمی‌کرد کوچک یا بزرگ، هر شب در دورهم نشینی‌های خانوادگی، بزرگ‌ترها و کوچک‌ترها دور هم می‌نشستند، با هم غذای ساده‌ای مثل آبگوشت میل می‌کردند و از با یکدیگر سخن می‌گفتند و از فرصت در کنار هم بودن برای طرح مشکلات و کمک گرفتن برای رفع آنها استفاده می‌کردند، بازی‌های دسته‌جمعی و پرهیایوی بچه‌ها در حیاط‌خانه و یا محله، زندگی‌های ساده و خالی از تجملات، سحرخیزی و صمیمیت و... از ویژگی‌های آن بود.



امروزه شیوه زندگی قدری تغییر کرده، دورهمی‌های خانوادگی و دوستانه کاهش یافته و به گروه‌ها و کانال‌های مجازی تبدیل شده، غذاهای سنتی سالم اکثراً جای خود را به غذاهای آماده (فست‌فودی) جاده است، بازی‌های کودکان در حیاط‌خانه تبدیل به بازی‌های رایانه‌ای شده در شهرها، خانه‌های یک طبقه جای خود را با برج‌های چند طبقه عوض کرده و آسانسور به جای پله‌ها قرار گرفته، اگرچه جاروبرقی و ماشین‌های لباسشویی و ظرفشویی و... کارها را آسان کرده ولی عادت به استفاده از آنها، کم‌حرکی، چاقی و اضافه وزن را افزایش داده و... .

فعالیت ۸: گفت‌وگوی کلاسی

- به نظر شما کدام سبک زندگی قدیم یا جدید بهتر است؟ چرا؟
- با توجه به تغییرات سبک زندگی از گذشته تا حال، فکر می‌کنید در آینده سبک زندگی خانواده‌ها چگونه خواهد بود؟
- پیشنهاد شما برای داشتن سبک زندگی سالم چیست؟

خود مراقبتی چیست؟

در طول تاریخ، انسان‌ها همیشه در جست‌وجوی راه‌ها و روش‌هایی بوده‌اند که در مقابل بیماری، حوادث و خطرات زندگی بتوانند حیات خود را حفظ کرده 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 به‌کارگیری روش‌های متفاوتی از خود و خانواده‌شان مراقبت کنند.



شکل ۶- خود مراقبتی دارای انواع جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی و معنوی است.

فعالیت ۹

در متن زیر نمونه‌هایی از خودمراقبتی ارائه شده است، آنها براساس انواع خود مراقبتی را در جدول زیر دسته‌بندی کنید و مثال‌های بیشتری از خود مراقبتی در زندگی خود ارائه کنید.

• خوردن غذای سالم، خوابیدن به اندازه کافی، کنترل و کاهش استرس در زندگی، مشورت با افراد مطلع در صورت بروز مشکل، مهربانی، گریه کردن در شرایط مقتضی، وقت گذراندن با خانواده، معاشرت با فامیل، انجام فرایض دینی، دعا و نیایش، پرهیز از رفتارهای پرخطر مانند دوری کردن از دود سیگار و قلیان، اندیشیدن قبل از انجام هر کار، بها دادن به خود، توجه به تجربه‌ها، آرزوها، افکار و احساسات خود، احساس ارزشمندی، خوش بینی و امید.

| خود مراقبتی جسمی | خود مراقبتی روانی - عاطفی | خود مراقبتی اجتماعی | خود مراقبتی معنوی |
|------------------|---------------------------|---------------------|-------------------|
| ۱-..... | ۱-..... | ۱-..... | ۱-..... |
| ۲-..... | ۲-..... | ۲-..... | ۲-..... |
| ۳-..... | ۳-..... | ۳-..... | ۳-..... |
| ۴-..... | ۴-..... | ۴-..... | ۴-..... |

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

به عبارت ساده «خودمراقبتی» شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدف‌دار است که مردم برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده‌شان انجام می‌دهند تا تندرست بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمی، 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 زیر توجه کنیم:

۱- **هدف خود را تعیین کنیم:** هدف باید واضح، واقعی و قابل اندازه‌گیری باشد. برای مثال «من هر

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

۸- نمودار تحقق اهداف خود و روند آن
را رسم کنیم: برای مثال، می‌توانیم کاهش وزن خود را در طول ۳ ماه براساس اهدافی که در ابتدای برنامه‌ریزی تعیین کرده‌ایم، به صورت نمودار در محلی که هر روز ببینیم نصب کنیم.

۹- در مورد تغییر رفتارمان از اطرافیان پرسیم: از اطرافیان بخواهیم که نمودار حرکت ما به سوی اهدافمان را بررسی کرده و نتیجه را به ما بگویند.

۱۰- هرگز مایوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم: ممکن است در اجرای برنامه خودمراقبتی دچار اشکال شویم بنابراین باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم.

۱۱- موفقیت‌هایمان را در کنترل رفتارمان مدنظر داشته باشیم: باید به سختی‌هایی فکر کنیم که توانسته‌ایم آنها را با موفقیت پشت سر بگذاریم. این کار موجب افزایش اعتماد به نفس ما می‌شود و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می‌دهد.

۱۲- مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم: باید سعی کنیم در رسیدن به اهدافمان، مهارت لازم را کسب کنیم و در کاری که انجام می‌دهیم، ماهر شویم. این مسأله در شایستگی ما در رسیدن به اهداف مؤثر است.

روز ۱ کیلومتر پیاده‌روی می‌کنم» یا «هر روز ۳۰ بار شنای روی زمین انجام می‌دهم».

۲- 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. زمان بندی ما باید واقعی باشد.

۳- میزان دستیابی به هدف و موفقیت‌ها 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 تقویم‌مان بنویسیم.

۴- پیمان ببندیم: برای مثال، به والدین خود بگوییم که چه هدفی را دنبال می‌کنیم و زمان خاتمه آن قرار است چه هنگامی 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، با فردی که با او پیمان بسته‌ایم بگوییم که در صورت قصور در انجام فعالیت، برای او یک کتاب می‌خریم. البته بهتر است جریمه سبک باشد.

۶- برای شروع، گام‌های کوچک برداریم: به عنوان مثال یک شب نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم.

۷- از یادآورها استفاده کنیم: از ابزارهایی

فعالیت ۱۰: کار در منزل

با توجه به گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، یک برنامه خودمراقبتی برای نمونه کاهش وزن، انجام فعالیت جسمانی و ورزش و... برای خودتان تنظیم و در کلاس ارائه و مورد ارزیابی قرار دهید.

فصل دوم

تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی

كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ
بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید که خدا
اسراف کنندگان را دوست ندارد
(سوره اعراف آیه ۳۱)



آیا می دانید:



- از هر ده دانش آموز تقریباً یک نفر دارای اضافه وزن، بیش از یک نفر چاق و دو نفر چاقی شکمی دارند.
- بیش از یک چهارم دانش آموزان دارای چربی خون بالا هستند.
- بیش از یک چهارم دانش آموزان حداقل یک بار در هفته میان وعده های غذایی ناسالم مصرف می کنند.
- از هر ده نفر بیش از یک نفر به صورت روزانه سوسیس، کالباس، پیتزا و همبرگر مصرف می کنند.
- از هر ده نفر فقط شش نفر روزانه میوه و سه نفر سبزی مصرف می کنند و همچنین از هر ده نفر فقط چهار نفر روزانه شیر مصرف می کنند.

فعالیت ۱: گفت و گو در کلاس

- با توجه به آمار ارائه شده در این اخبار، نظر شما درباره وضعیت سلامت تغذیه مردم در سطح کشور چیست؟
- در مقایسه با اخبار ارائه شده، وضعیت تغذیه شما، خانواده و جامعه محلی تان چگونه است؟
- الگوی تغذیه سالم و اصول آن چیست؟

درس چهارم الگوی 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 فرآیندهای 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، ذائقه افراد و... دارد و معیاری برای تعیین میزان سلامت افراد آن جامعه محسوب می‌شود.



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

فعالیت ۲: گفت‌وگوی کلاسی

به این جمله دقت کنید:

خوب غذا خوردن یا غذای خوب خوردن؟!

- برداشت شما از این جمله چیست؟
- آیا تا به حال به نوع و میزان خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی که در طول روز می‌خورید، فکر کرده‌اید؟
- معیار شما برای انتخاب غذا چیست؟
- مواد غذایی مورد نیاز بدن کدامند؟

مواد غذایی

مواد غذایی مورد نیاز برای بدن شامل پروتئین‌ها، کربوهیدرات، چربی‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب است که در انواع غذاهایی که به‌طور روزانه مصرف می‌کنیم یافت می‌شوند.

کربوهیدرات :

کربوهیدرات‌ها انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی ما را تأمین می‌کنند. به‌ازای مصرف هر یک گرم کربوهیدرات، ۴ کالری انرژی در بدن ایجاد می‌شود. بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها ذخیره می‌شود تا در صورتی که بدن به انرژی بیشتری نیاز داشته باشد، مصرف شود و مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل چربی در بدن ذخیره می‌شود. کربوهیدرات نقش مهمی در



شکل... منبع کربوهیدرات‌های پیچیده

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 سبزی‌ها) و کربوهیدرات پیچیده که در واقع نشاسته و فیبر هستند و معمولاً کالری دریافتی رژیم غذایی افراد از مصرف آنها تأمین می‌شود. منابع اصلی کربوهیدرات‌های پیچیده عبارت‌اند از: غلات (نان و برنج)، سبزی‌ها (سیب زمینی) و حبوبات.

چربی :

چربی‌ها نقش مهمی در تأمین انرژی مورد نیاز بدن دارند. در ازای مصرف هر یک گرم چربی، ۹ کالری انرژی در بدن تولید می‌شود. چربی‌های اضافی به شکل بافت چربی در بدن ذخیره می‌شوند و اعضای داخلی بدن را احاطه می‌کنند. بدن برای حفظ گرما، ذخیره‌سازی و مصرف ویتامین‌های محلول در چربی (K-A-D-E) و ساخت



شکل... روغن نارگیل و روغن زیتون منبع چربی‌های غیر اشباع

سلول‌های مغزی و بافت‌های عصبی به چربی نیاز دارد. دو نوع چربی اشباع و غیر اشباع وجود دارد. چربی اشباع شده نوع چربی است که در محصولات لبنی، روغن‌های نباتی، گوشت و مرغ یافت می‌شود و عامل تعیین‌کننده سطح کلسترول خون است که حفظ سطح مطلوب آن می‌تواند به کاهش بیماری‌های قلبی

و برخی از سرطان‌ها منجر شود. چربی‌های غیراشباع نوع چربی است که معمولاً از طریق محصولات گیاهی و ماهی تأمین می‌شود. روغن و کره شناخته شده‌ترین منبع چربی هستند.

پروتئین :

پروتئین‌ها یکی از مواد مغذی هستند که بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی به آن نیاز دارد. پروتئین‌ها بیش از ۵۰٪ کل وزن بدن را تشکیل می‌دهند. هر یک گرم پروتئین ۴ کالری انرژی در بدن تولید می‌کند. پروتئین اضافی در بدن یا تبدیل به انرژی می‌شود و یا به شکل چربی در بدن ذخیره می‌گردد. واحد سازنده پروتئین آمینو اسید است. بدن برای انجام عملکرد مطلوب



شکل... منابع تأمین پروتئین

خود نیازمند دریافت ۲۰ نوع آمینو اسید است که در شرایط طبیعی بدن قادر است ۱۱ نوع آمینو اسید را خودش تولید نماید و ۹ آمینو اسیدی که بدن قادر به تولید آنها نیست باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود. دو نوع پروتئین وجود دارد. پروتئین کامل و پروتئین ناقص. پروتئین کامل مشتمل بر تمامی آمینو اسیدهای ضروری است و مهم‌ترین منابع غذایی آنها عبارت‌اند از: گوشت، ماهی، مرغ، شیر، تخم مرغ و سویا. پروتئین‌های ناقص واجد تمام آمینو اسیدهای ضروری نیستند و معمولاً از طریق منابع گیاهی همچون غلات، حبوبات، خشکبار و مغزها تأمین می‌شوند.

ویتامین‌ها و مواد معدنی :

ویتامین‌ها مواد مغذی هستند که به بدن کمک می‌کنند کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها را به مصرف برسانند، 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 گروه E، D، A، K هستند و معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند. ویتامین‌های محلول در آب شامل گروه ویتامین‌های C و B، هستند و بدن قادر به ذخیره‌سازی آنها نیست از



شکل... منابع تأمین ویتامین و مواد معدنی

این رو افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود این ویتامین‌ها مواجه شوند. مواد معدنی یکی از انواع مواد غذایی است که عملکردهای شیمیایی بدن را کنترل می‌کند. نیاز بدن به برخی از مواد معدنی همچون کلسیم و سدیم، بیشتر و به برخی از مواد معدنی همچون آهن و روی، کمتر است. در میان مواد معدنی سه ماده (آهن کلسیم و سدیم) جزء مهم‌ترین آنها محسوب می‌شوند. آهن در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است. کلسیم به ساخت دندان‌ها، استخوان‌ها و حفظ و استحکام آنها کمک می‌کند و سدیم به حفظ تعادل مایعات در بدن کمک می‌کند.

آب:

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



فعالیت ۳: گفت‌وگوی گروهی

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

منابع آب بجز آب مصرفی در روز، 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 در افراد باید به اندازه‌ای باشد که احساس تشنگی نکنند و در عین حال حجم ادرار روزانه آنها از ۱/۵ لیتر تجاوز نکند و در عین حال بی‌رنگ یا زرد کم‌رنگ باشد.

فعالیت ۴: گفت‌وگوی گروهی

- مواد مغذی انواع غذاها در جدول زیر را مشخص کنید و غذاها را بر اساس مواد مغذی موجود در آنها، رتبه‌بندی کنید.

| رتبه | آب | | | ویتامین و مواد معدنی | | | پروتئین | | | چربی | | | کربوهیدرات | | | نوع غذا |
|------|----|-------|------|----------------------|-------|------|---------|-------|------|------|-------|------|------------|-------|------|---------------------|
| | کم | متوسط | زیاد | کم | متوسط | زیاد | کم | متوسط | زیاد | کم | متوسط | زیاد | کم | متوسط | زیاد | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | آش رشته |
| | | | | | | | | | | | | | | | | پیتزا |
| | | | | | | | | | | | | | | | | ماکارونی |
| | | | | | | | | | | | | | | | | آبگوشت |
| | | | | | | | | | | | | | | | | سبزی پلو با ماهی |

گروه‌های غذایی

هر یک از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی که مصرف می‌کنیم دارای مقادیر مختلفی از مواد غذایی هستند. نسبت مواد غذایی در انواع خوراکی‌ها و نوشیدنی متفاوت است و نوع تغذیه با توجه به نسبتی که هر یک از مواد غذایی را شامل می‌شود در تأمین انرژی و سلامت بدن نقش دارند.

هرم غذایی ابزار ساده‌ای است که نیاز ما به گروه‌های غذایی مختلف را نشان می‌دهد و در انتخاب و تنظیم الگوی غذایی سالم روزانه به ما کمک می‌کند. به‌طور کلی انواع غذاها در شش گروه غذایی طبقه‌بندی می‌شوند (شکل هرم غذایی):

- 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



شکل ... هرم مواد غذایی

همان‌طور که در شکل هرم مواد غذایی 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 قند و چربی) و هرچه از بالای هرم به سمت پایین حرکت می‌کنیم، حجم گروه‌های غذایی بیشتر می‌شود یعنی اینکه مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد.

فعالیت ۵: فردی در کلاس

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

صبحانه :

ناهار :

شام :

میزان توصیه شده مصرف روزانه انواع گروه‌های مواد غذایی بر اساس هرم مواد غذایی برای افراد بزرگسال :

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

- ۳۰ گرم نان معادل یک کف دست

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

- گروه سبزی‌ها ۳ تا ۵ واحد، هر واحد سبزی برابر است با :

- یک لیوان سبزی‌های خام برگ‌دار (اسفناج و کاهو و...).

- یک عدد گوجه‌فرنگی یا هویج یا خیار متوسط

- گروه میوه‌ها ۲ تا ۴ واحد، هر واحد از گروه میوه برابر است با :

- یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی)

- نصف لیوان میوه‌های 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 کم‌چرب یا یک چهارم

- لیوان کشک، یا ۲ لیوان دوغ، یا یک و نیم لیوان

بستنی پاستوریزه

- ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی

- گروه گوشت و تخم‌مرغ ۲ تا ۳ واحد، هر

- واحد از گروه گوشت و تخم‌مرغ برابر است با :

- ۲ تکه (هر تکه ۳۰ گرم) گوشت خورشتی پخته،

- نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط

- مرغ (بدون پوست)،

- یک تکه ماهی به اندازه کف دست (کف دست

- بدون انگشت)،

- دو عدد تخم‌مرغ

- گروه حبوبات و مغزها ۱ تا ۲ واحد، هر واحد

- از گروه حبوبات و مغزها برابر است با :

- نصف لیوان حبوبات پخته، یا یک چهارم لیوان حبوبات خام

- یک سوم لیوان مغز دانه‌ها (گردو، بادام، فندق، پسته، ...)

و گروه متفرقه شامل انواع مواد قندی و چربی‌ها است که باید به مقدار کم مصرف شوند



شکل ... مصرف بیش از حد، شکر و نمک در غذای روزانه همانند سمومی است که بدن را به بیماری‌های صعب‌العلاج مبتلا می‌کنند.

اصول تغذیه سالم

تغذیه صحیح به معنی خوردن و دریافت مقدار لازم و کافی هریک از مواد غذایی است که در افراد مختلف بر حسب سن، جنس، میزان فعالیت، شرایط محیطی و سلامت و بیماری فرد متفاوت است. از این رو افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه خود هستند.

«اصل تعادل» در برنامه غذایی روزانه، به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.

«اصل تنوع» در برنامه غذایی روزانه، یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند.

فعالیت ۶: خودارزیابی

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

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

- پابندی خود به رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

خوب متوسط ضعیف

در تغذیه صحیح علاوه بر رعایت دو اصل تعادل و تنوع، میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می‌کند باید با نیازمندی‌های تغذیه‌ای آن فرد تناسب داشته باشد. «نیازمندی‌های تغذیه‌ای» به مقدار مناسب مواد

غذایی برای حفظ سلامت اطلاق می‌شود که با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوت است و بر اساس سن، جنس، اندازه بدن و میزان فعالیت بدنی فرد تعیین می‌شود.

فعالیت ۷: گفت‌وگوی گروهی

- با توجه به نیازمندی‌های تغذیه‌ای افرادی که در تصاویر زیر می‌بینید، تفاوت‌های تغذیه این افراد به نظر شما چیست؟



عادات‌ها و رفتارهای غذایی

عادات‌های غذایی یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری الگوی غذایی است. همه افراد در طول روز بر اساس عادات‌های غذایی خود از وعده‌های غذایی پیروی و از غذاهای مختلفی استفاده می‌کنند. همچنین عادات‌های غذایی تعیین می‌کنند که ما چه غذاهایی را برای خرید انتخاب کنیم، مواد اولیه را چگونه تهیه، آماده‌سازی و طبخ کنیم و در نهایت غذای تهیه شده را چگونه مصرف یا نگهداری کنیم.

فعالیت ۸: گفت‌وگوی گروهی

- با بررسی عادات‌ها و رفتارهای غذایی افراد در محل زندگی خود، برخی از عادات‌های درست و نادرست را بیان کنید و تأثیر آنها بر سلامت افراد را مورد تحلیل و بررسی قرار دهید.

ریشه عادات‌های غذایی یک جامعه یا خانواده در وضعیت اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، جغرافیایی، مذهبی، کشاورزی و باورها و ارزش‌های افراد آن جامعه نهفته است که معمولاً از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود. بنابراین تفاوت عادات‌ها و الگوهای غذایی در جوامع و افراد مختلف امری طبیعی است ولی امروزه به دلایل زیادی همچون استفاده از انواع وسایل پخت‌وپز، توسعه تجارت مواد غذایی، کمتر شدن فاصله میان مرزهای فرهنگی، ورود مواد غذایی جدید، تغییر ذائقه افراد و... عادات‌ها و رفتارهای تغذیه‌ای افراد بیش از گذشته دست‌خوش تغییر است.

فعالیت ۹: گفت‌وگوی گروهی

- با مشاهده تغییر عادت‌ها و رفتارهای تغذیه‌ای در محل زندگی خود، علل و تأثیر آنها بر سلامت را مورد بررسی و تحلیل قرار دهید.

عادت‌های غذایی در هر منطقه‌ای می‌توانند درست یا نادرست باشند. برای نمونه برخی از عادت‌های درست خوردن و آشامیدن که در آموزه‌های اسلامی بر آنها توصیه شده است، عبارت‌اند از:

- خوردن غذای پاک و حلال
- شست‌وشوی 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
- 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 به هنگام صرف غذا



شکل ... نمونه‌ای از سفره افطار در ماه مبارک رمضان

فعالیت ۱۰: گفت‌وگوی گروهی

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

| اصلاحات پیشنهادی | عادت‌های غذایی نادرست |
|------------------|--|
| | پرخوری در مهمانی و مسافرت |
| | حذف برخی وعده‌ها به ویژه صبحانه |
| | مصرف نوشابه گازدار |
| | مصرف آب و سایر نوشیدنی‌ها همراه با غذا |
| | مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده و شور |
| | خوردن غذای ناکافی |
| | خوب نجویدن غذا |
| | نوشیدن آب به میزان کم در طول روز |
| | نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا |
| | مصرف زیادی تنقلات شور، چرب و یا شیرین در طول روز مانند هنگام تماشای تلویزیون و یا در مهمانی‌ها |
| | مصرف غذاهای پرکالری قبل از خواب |
| | خوردن غذا هنگام تماشای تلویزیون و یا در حین کار |
| | مصرف زیاد خوراکی‌ها و آب میوه‌های مصنوعی و شیرین |
| | اعتقاد به اینکه خوردن بالاترین تفریح است |

علاوه بر عادت‌های نادرست غذایی، گاهی اختلالات غذا خوردن نیز باعث ایجاد عوارض جسمانی بلند مدت برای افراد می‌شود. برخی از اختلالات روانی شایع مرتبط با غذا خوردن در این تصاویر دیده می‌شود.



برخوری عصبی



غذا نخوردن به دلیل تصور غلط بدن



بی‌اشتهایی عصبی

برخی افراد به دلیل عادت‌های غذایی نادرست و یا مصرف ناکافی مواد غذایی مطلوب متناسب با نیازهای خود مانند، پرهیز از خوردن گوشت، کم‌خوری به دلیل ترس از چاقی و... ممکن است با سوء تغذیه ناشی از کمبود برخی از انواع مواد غذایی از جمله ریز مغذی‌ها 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 که موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان می‌شود به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ منجر می‌گردد.

فعالیت ۱۱: گفت‌وگوی کلاسی

به این تصاویر دقت کنید.

بیماری کم‌خونی



بیماری گواتر



بیماری پوکی استخوان



- بیماری‌هایی که در تصاویر نشان داده شده اند ناشی از کمبود کدام یک از ریز مغذی‌ها هستند؟
- برای جلوگیری از ابتلا به آنها، مصرف کدام مواد غذایی را پیشنهاد می‌کنید؟

برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها لازم است نسبت به اصلاح عادت‌های غذایی نادرست و پیروی از الگوی تغذیه سالم اقدام شود. البته برخی افراد از جمله زنان باردار، بالغین مسن‌تر یا افراد دارای بیماری‌های خاص، ممکن است نیاز به مکمل‌های تغذیه‌ای اضافه نیز داشته باشند مثلاً بر اساس دستورالعمل مکمل‌یاری 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 فرسوسولفات) و به مدت ۴ ماه در سال برای پیشگیری از کمبود آهن و کم‌خونی ناشی از آن مصرف کنند. در ضمن برای استفاده از مکمل‌های غذایی، تجویز پزشک لازم است زیرا مصرف مکمل اضافی برای بسیاری از افراد مضر است و استفاده بیش از حد از مکمل‌های ویتامین می‌تواند منجر به مسمومیت شود.

بیشتر بدانید



■ ماهی‌های چرب مثل آزاد، کپور، اوزن برون، سالمون، ساردین و روغن کبد ماهی منابع غذایی غنی از ویتامین «د» هستند. تخم مرغ و شیر و لبنیات حاوی مقادیر کمی ویتامین «د» هستند. غنی‌ترین منبع ویتامین «د»، روغن کبد ماهی است که به صورت مکمل دارویی موجود است

و با تجویز پزشک باید مصرف شود. به طور کلی فقط ۱ 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 مصرف محصولات غذایی غنی شده مثل شیر و ماست غنی شده با ویتامین «د» است.



■ 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، خرما و کشمش از مواد غذایی سرشار از آهن هستند.



■ مهم‌ترین منبع طبیعی ید، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب‌های شور، صدف و جلبک دریایی هستند. گیاهانی که در سواحل دریا می‌رویند منابع خوب ید هستند. اما مواد غذایی که دور از دریا رشد می‌کنند و ماهی آب‌های تازه، 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 مصرف شود.

■ شیر و لبنیات شامل: شیر، ماست، پنیر و کشک، بستنی و قره‌قورت، حبوبات مثل لوبیا چیتی، لوبیا 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 زرده تخم‌مرغ منابع خوب ویتامین «آ» هستند. سبزی‌ها و میوه‌های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره منبع خوب

کاروتنوئیدها هستند. این مواد پیش‌ساز ویتامین «آ» هستند. بعضی از مواد غذایی گیاهی دارای

زرد و نارنجی - سبزی‌های دارای برگ سبز: مثل برگ چغندر، اسفناج، جعفری و سبزی‌های سبز

سالادی مثل کاهو، فلفل دلمه‌ای سبز - میوه‌های زرد رنگ: مثل زردآلو، طالبی، انبه، آلو و هلو - میوه‌ها و سبزی‌های قرمز: مثل گوجه‌فرنگی و فلفل دلمه‌ای قرمز.

■ روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت

به روی مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می‌شود.

جگر، دل، قلوه، گوشت گاو، گوسفند، مرغ، تخم‌مرغ، شیر، حبوبات، گردو، بادام، فندق و بادام زمینی. مواد غذایی لبنی و غلات

سبوس‌دار، سبزی‌های سبز تیره و زرد تیره

منبع غنی روی هستند.

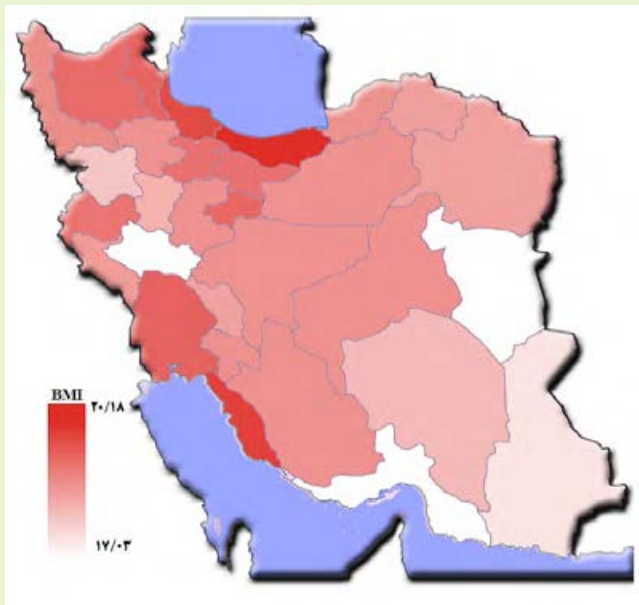


کنترل وزن و تناسب اندام

امروزه زندگی صنعتی و شهرنشینی به دنبال تغییراتی که در سبک زندگی افراد ایجاد کرده باعث شکل گیری عادت‌های نادرستی همچون کاهش فعالیت بدنی، مصرف غذاهای پرچرب و آماده و... شده است که از پیامدهای آن اضافه وزن و چاقی است. توجه به چاقی و اضافه وزن در دوران نوجوانی از اهمیت خاصی برخوردار است زیرا اغلب نوجوانان چاق در بزرگسالی نیز چاق خواهند بود و در معرض ابتلا به بیماری‌های متعددی همچون بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت و انواع سرطان قرار خواهند گرفت. 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 داشته به طوری که طبق گزارش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در چند دهه اخیر، میزان ابتلا به چاقی در جامعه به‌طور چشمگیری افزایش یافته است.

فعالیت ۱۲: گفت‌وگوی گروهی

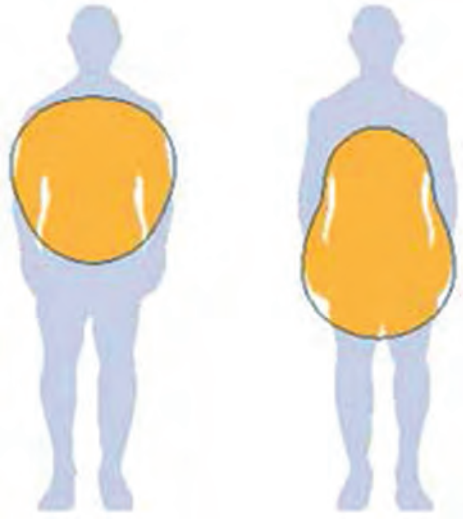
- با توجه به نقشه، وضعیت اضافه وزن و چاقی در محل زندگی شما چگونه است؟
- به نظر شما علل چاقی در محل زندگی شما چیست؟



شکل ... نقشه وضعیت نمایه توده بدن ۱۸ تا ۶۱ سال در کشور

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



بیشتر افزایش می‌دهد.

علل چاقی

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

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

عامل روانی: اختلالات روانی مانند افسردگی افراد را مستعد ابتلا به چاقی می‌کند. به‌علاوه برخی افراد در شرایط نامناسب روانی مانند اضطراب، خشم و ناراحتی بیش از حد غذا می‌خورند.

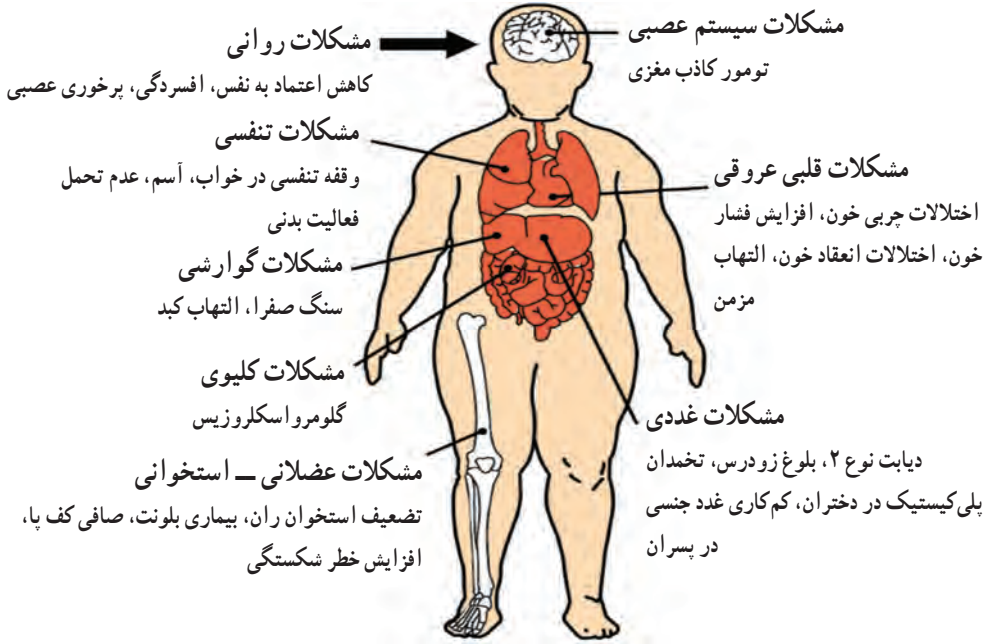
بیماری‌های جسمی: برخی بیماری‌ها نظیر کم‌کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غده فوق کلیه) موجب بروز چاقی می‌شوند.

داروها: برخی داروها مثل بعضی داروهای ضدافسردگی و کورتون موجب چاقی می‌شوند.

فعالیت ۱۳: گفت‌وگوی گروهی

- با توجه به مشاهدات خود، تأثیر چاقی و اضافه‌وزن را بر روی کیفیت زندگی افراد چاق مورد بررسی و تحلیل قرار دهید.

در این تصویر برخی از عوارض چاقی را می بینید.



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 جنس وی متفاوت است. فردی که وزنی بیشتر از حد انتظار دارد ممکن است دچار اضافه وزن یا در موارد شدیدتر چاقی باشد.

فعالیت ۱۴: گفت‌وگوی کلاسی

حمید، اشکان و سهیلا دانش‌آموزان پایه دوازده 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.
- چرا این سه نفر با وجود وزن یکسان دارای وضعیت متفاوتی هستند؟
- به نظر شما معیار وزن مطلوب چیست؟

روش‌های متفاوتی برای محاسبه وزن متناسب افراد پیشنهاد شده است. یکی از آنها که مبنای تصمیم‌گیری‌های پزشکی قرار دارد، تعیین شاخص توده بدنی (Body Mass Index) است که به صورت مخفف BMI خوانده می‌شود.

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

افراد براساس شاخص توده بدنی (BMI) به گروه‌های زیر تقسیم‌بندی می‌شوند:

جدول شماره ۸: طبقه‌بندی 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 | ۴۰ و بالاتر از |

البته این طبقه‌بندی برای افراد ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه کاربرد ندارد.

فعالیت ۱۵: فردی در کلاس

- با توجه به وزن و قد خود، شاخص توده بدنی‌تان 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 سانتی متری 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 صبح‌ها بعد از تخلیه مثانه و قبل از صرف صبحانه و در صورت مقدور نبودن، در یک زمان ثابت از روز این کار انجام شود. در زنان معمولاً قبل از قاعدگی مقداری اضافه وزن وجود دارد. بهتر است اندازه‌گیری وزن تا پایان قاعدگی به تأخیر افتد. اندازه‌گیری وزن بلافاصله 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.

چه کسانی باید وزن خود را کاهش دهند؟

فردی که با توجه به شاخص توده بدنی (BMI) چاق محسوب شود و یا وزن او ۲۰ درصد بیشتر از وزن مطلوب باشد (مثلاً فردی که باید حداکثر ۶۰ کیلو وزن داشته باشد ولی ۷۴ کیلوگرم است)، باید وزن خود را کاهش دهد.

اگر میزان اضافه وزن، کمتر از ۲۰ درصد وزن مطلوب است (مثلاً اگر فرد مثال فوق ۶۸ کیلوگرم وزن داشته باشد)، اما سابقه خانوادگی فشار خون، دیابت، یا بیماری‌های قلبی در فرد مشاهده شود، یا دارای میزان چربی خون بالا باشد، یا الگوی چاقی او به شکل سیب باشد، بهتر است برای کاهش وزن خود اقدام کند. اما اگر از نظر BMI افراد در محدوده طبیعی قرار بگیرند، نیازی به کاهش وزن نیست.

چگونه وزن خود را کاهش دهیم؟

فعالیت ۱۶: گفت‌وگوی گروهی

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

برخی از افراد در مقاطعی از زندگی به فکر کاهش وزن خود می‌افتند و گاهی متأسفانه به جای بررسی دقیق علل و رفع آنها به سراغ روش‌های نامناسب کاهش وزن مانند دوره‌های مکرر رژیم‌های غذایی سخت و محدودکننده و یا سایر روش‌ها همچون درمان دارویی، جراحی و... می‌روند. اگر چه این روش‌های زودبازده منجر به کاهش وزن می‌گردد ولی در صورت عدم تغییر در سبک زندگی، وزن از دست رفته باز خواهد گشت و علاوه بر این، احساس سرخوردگی پس از هر دوره عدم موفقیت، آثار روانی زیادی را در درازمدت بر افراد تحمیل خواهد کرد.



شکل ... ریزش موها، چین و چروک و شلی پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف بی‌حالی، بوسیدگی دندان‌ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، بی‌بوست و حتی افسردگی از عوارض کاهش وزن سریع هستند.

اصول کنترل و کاهش وزن

انرژی مورد نیاز برای انجام فعالیت‌های حیاتی بدن و فعالیت‌های روزمره زندگی از طریق مصرف مواد غذایی تأمین می‌شود، واحد اندازه‌گیری انرژی کالری است، کالری مقدار انرژی است که از سوخت‌وساز مواد غذایی در بدن به دست می‌آید. به‌طور میانگین، ۴۵۰ گرم بافت چربی بدن، حاوی مقدار تقریبی ۳۵۰۰ کالری است. به عبارت دیگر، به ازای هر ۳۵۰۰ کالری انرژی که بیش از نیاز بدن دریافت شود، ۴۵۰ گرم به وزن بدن اضافه خواهد شد و در مقابل، در صورتی که ۳۵۰۰ کالری بیشتر در بدن سوزانده شود، ۴۵۰ گرم از وزن بدن کاسته می‌شود.

فعالیت ۱۷: فردی در کلاس

● فردی که ۱۴۰ کالری بیش از آنچه در روز نیاز دارد، انرژی دریافت می‌کند و تغییر دیگری در رژیم غذایی و یا نوع فعالیت بدنی خود ایجاد نکرده است، محاسبه کنید در مدت یک ماه وزن او چه میزان افزایش خواهد یافت؟



شکل ... براساس قانون تعادل انرژی، کنترل وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد



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

بر اساس قانون تعادل انرژی، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می‌یابد و اگر کالری دریافتی کمتر از کالری مصرفی باشد، وزن کاهش می‌یابد و اگر این دو مقدار با هم برابر باشند، وزن بدون تغییر و ثابت می‌ماند.

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

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

■ **اصل دوم:** حد اکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم معادل ۲ تا ۳ 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 و پس از کاهش وزن باید با پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و مناسب و انجام فعالیت بدنی، وزن را ثابت نگه داشت.

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 ابتلا به بیماری‌های مختلف مانند مسمومیت‌ها و بیماری‌های انگلی در امان بمانیم.

فعالیت ۱۸: گفت‌وگوی گروهی

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



بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی احتیاطی در مراحل مختلف به وجود می آید، از این رو اطلاع داشتن از اصول نگهداری صحیح مواد غذایی و استفاده از مواد غذایی بسته بندی شده و توجه به مشخصات و برچسب مواد غذایی به استفاده از مواد غذایی سالم کمک می کند.



شکل ... بیشترین آلودگی در مواد غذایی در مراحل فراوری، تولید، نگهداری، حمل و نقل و عرضه مواد غذایی ایجاد می شود.

اصول بهداشتی برای 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 می کند. این اصول عبارت اند از :

رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا

برای افراد شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن کارت بهداشت و رعایت بهداشت فردی از اهمیت به سزایی برخوردار است. از جمله نکات بهداشت فردی می توان به موارد زیر اشاره کرد :

- پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر
- نداشتن زیورآلات
- پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه
- گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش ها و زخم های دست و انگشتان
- شست و شوی صحیح دست ها قبل از کار
- کوتاه نگهداشتن ناخن ها و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی



رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف

پایش و کنترل بهداشتی مواد غذایی در کلیه مراحل تهیه، حمل و نقل، وسایل حمل و نقل، نگه داری، دستگاه‌های سرمازا، ظروف نگهداری و طبخ مواد غذایی، 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 70° درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشند.

■ نگهداری غذا به صورت داغ یا سرد، برای سالم ماندن غذا باید به صورت کاملاً داغ (70° درجه سانتی‌گراد به بالا) و یا کاملاً سرد (زیر 1° درجه سانتی‌گراد) نگهداری شود.

بیشتر بدانید

پرتودهی غذاها فرایندی شامل فراوری غذاها با امواج نامرئی انرژی است که باعث از بین رفتن میکروارگانیسم‌ها می‌شود. پرتودهی باعث افزایش عمر غذاها در قفسه و مانع از گسترش میکروارگانیسم‌ها به خصوص در غذاهای با خطر بالا مانند گوشت می‌شود. هرچند برخی از طرفداران محیط‌زیست و گروه‌های مصرف‌کننده نگرانی‌هایی را مطرح کرده‌اند، پرتودهی غذا در حال حاضر در بیش از 40 کشور رایج است. غذاهایی که پرتودهی شده‌اند با برچسب رودرا (rudra) مشخص می‌شوند.



رعایت بهداشت محیط

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

- تهیه آب سالم و کافی
- دفع صحیح زباله و مواد دفعی
- مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری
- پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا

فساد در مواد غذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدام‌اند؟

زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین رفته 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 ۱۹: گفت‌وگوی گروهی

- براساس مشاهدات خود، نمونه‌هایی از فساد و خرابی مواد غذایی را ذکر کنید و برای جلوگیری از فساد و خرابی آنها، راه‌حل‌های خود را پیشنهاد دهید.

به‌طور کلی عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند عبارت‌اند از:

- عوامل شیمیایی (افزودنی‌ها، مواد شیمیایی داخل مواد غذایی یا موجود در محیط): این عوامل گاهی به‌طور ناخواسته مواد غذایی را آلوده می‌کنند مثل استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره‌کش‌ها.
- عوامل بیولوژیکی (میکروب‌ها، انگل‌ها، حشرات و جوندگان): مانند سوسک‌های خانگی. سوسک‌های خانگی که به (سوسری) معروف‌اند نیز می‌توانند به‌وسیله کرک، ترشحات دهان و مدفوع، میکروب‌ها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل کنند. 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.

■ عوامل فیزیکی (نور، حرارت، رطوبت، زمان و...) 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 مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال نگهداری شوند.



شکل ... سوسک‌های خانگی

بیشتر بدانید

دما و مدت زمان نگهداری مواد غذایی در یخچال

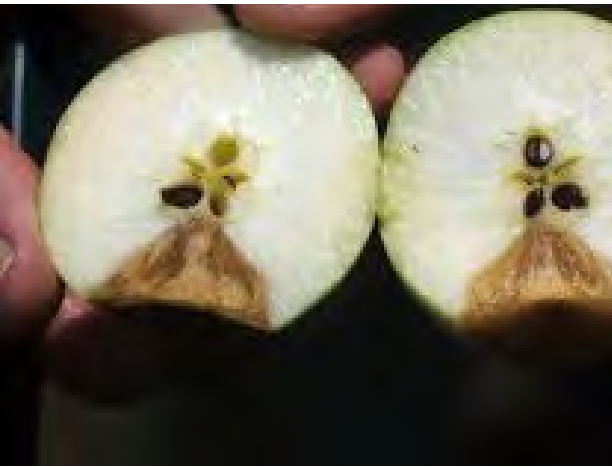
| مدت زمان | دما (سانتی‌گراد) | مواد غذایی |
|----------|------------------|---------------------------|
| ۱۲ ساعت | ۰-۴ ° | گوشت چرخ‌کرده |
| ۲-۳ روز | ۰-۲ ° | گوشت تکه‌ای بسته‌بندی شده |
| ۶-۸ روز | ۰-۲ ° | گوشت مرغ تازه |
| ۲-۶ روز | ۰-۶ ° | تخم مرغ |
| ۲-۳ روز | ۰-۴ ° | شیر پاستوریزه |



مدت زمان نگهداری مواد غذایی در فریزر با دمای ۱۸- درجه سانتی‌گراد

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





شکل ... نمونه‌ای از میوه ضربه خورده

■ عوامل مکانیکی (ضربه در حین برداشت، انتقال و نگهداری): برای نمونه در میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان از نقاط آسیب دیده، کپک‌ها و باکتری‌ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها می‌شوند که نمونه‌ای از آلودگی ناشی از عوامل مکانیکی است. در موقع خرید میوه‌ها باید به تازگی، شادابی، عطر و بو و پوست آنها توجه کرد که لکه‌دار و صدمه خورده نباشد و آنها را باید در محل خنک و نسبتاً تاریک نگهداری کرد.

بیماری‌های ناشی از غذا

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

فعالیت ۲۰: گفت‌وگوی گروهی

- مسمویت غذایی یکی از بیماری‌های شایع ناشی از خوردن غذای 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 راه‌حل پیشنهاد دهید؟

بیماری‌های غذازاد یا بیماری‌های ناشی از غذا، بیماری‌هایی هستند که به دلیل پایین بودن سطح بهداشت فردی، بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم در بعضی از مناطق یا استفاده از آب نامناسب در تهیه غذا، فراوری نامناسب غذا، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و عدم کنترل مناسب آنها، غذاهای آماده، مخلوط شدن فاضلاب‌های خانگی و صنعتی با آب کشاورزی، استفاده نامناسب و بی‌رویه از آفت‌کش‌ها و سموم دفع آفات در کشاورزی، شرایط نامناسب نگهداری بعضی از محصولات مانند غلات، دانه‌های روغنی، حبوبات و برخی از میوه‌های خشک و نیز به دلیل باقی ماندن داروهای دامی در محصولات گوشتی و فرآورده‌های شیری ایجاد می‌شوند.

توصیه‌های خودمراقبتی برای داشتن تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی:

- در انتخاب و مصرف مواد غذایی به دو اصل تنوع و اعتدال توجه کنید
- وزن خود را در حد سالم و متعادل حفظ کنید
- دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید
- مصرف شیر، ماست و پنیر کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد) را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید
- مصرف چربی و روغن خود را در حد امکان کم کنید
- در مصرف گوشت و فرآورده‌های 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
- از عادت‌های غذایی نادرست پرهیز کنید
- هنگام طبخ و مصرف مواد غذایی، بهداشت فردی را رعایت کنید.
- هنگام تهیه مواد غذایی به استانداردهای سلامت آن همچون برچسب مواد غذایی، نشان استاندارد و ... توجه کنید.
- برای نگهداری مواد غذایی بسته‌بندی شده به دستورات روی برچسب غذایی توجه کنید.
- برای نگهداری مواد غذایی پخته‌شده در یخچال از ظروف درسته یا روکش‌دار استفاده کنید.
- غذاهای آماده را از محل‌هایی که اصول بهداشتی را رعایت می‌کنند، تهیه کنید.
- مصرف غذاهای آماده و بسته‌بندی شده را به حداقل ممکن برسانید.

فصل سوم

بیماری

وَ إِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ
چون بیمار شوم او مرا درمان می بخشد

آیه ۸۰ سوره شعرا



آیا می دانید:



• طبق آخرین آمار منتشر شده از سوی وزارت بهداشت، شایع ترین سرطان‌ها در کل کشور در زنان به ترتیب سرطان سینه، روده بزرگ، پوست، معده و تیروئید است و شایع ترین آنها در بین مردان سرطان معده، پوست، پروستات، روده بزرگ و مثانه است.



• امروزه ۷۶ درصد ایرانیان بر اثر بیماری‌های غیرواگیر مانند بیماری‌های قلبی، عروقی، سرطان، سکته و بیماری‌های تنفسی جان خود را از دست می‌دهند.



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

فعالیت ۱: گفت و گوی کلاسی

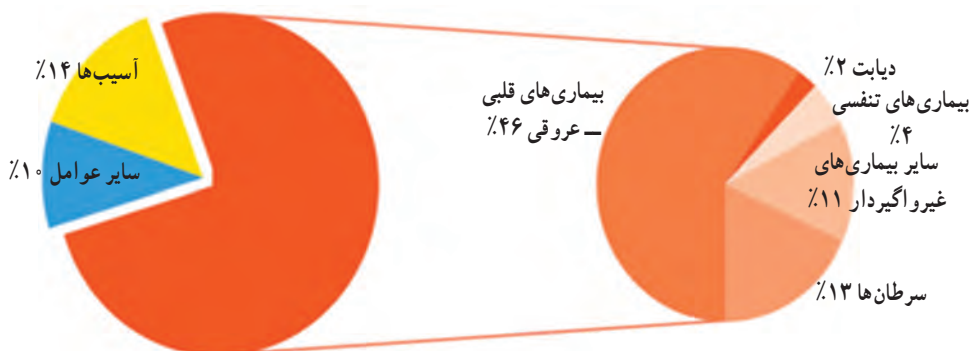
- اطلاعات و مشاهدات شما درباره موضوعات این اخبار و آمار در محل زندگی تان چیست؟
- بیماری چیست و دلایل آمار بالای بیماری در جامعه ما کدام اند؟
- علل بالای مرگ و میر در جامعه ما مربوط به کدام بیماری‌ها است؟ و آیا می‌توان از ابتلا به آنها پیشگیری کرد؟

درس هفتم پیشگیری از بیماری‌های غیر واگیر

بیماری در حقیقت نقطه مقابل سلامت است به گونه‌ای که بیماری را می‌توان نبود سلامت معنی کرد. بیماری به هرگونه حالت ناخوشایند و رنج‌آوری اطلاق می‌شود که احساس تندرستی را دچار اختلال می‌کند و انسان 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 به‌جای تعریف مطلق، آن را در یک طیف مطرح می‌کنند.

| | | | | | | |
|-------------|-------------|----------------|-----------------|----------------|---------------------|---------------|
| کاملاً سالم | ظاهراً سالم | با بیماری اندک | با بیماری متوسط | با بیماری شدید | با بیماری خیلی شدید | در آستانه مرگ |
|-------------|-------------|----------------|-----------------|----------------|---------------------|---------------|

به‌طور کلی بیماری‌ها به دو دسته غیر واگیر و واگیر تقسیم می‌شوند. در طی سالیان اخیر، موفقیت‌های چشمگیر در زمینه کشف و ساخت انواع واکسن‌ها و داروها باعث شده است تا از میزان بیماری‌های واگیر و عفونی به‌عنوان علل اصلی مرگ و ناتوانی به‌ویژه در کودکان کاسته شود و با افزایش امید به زندگی، جمعیت سالمندان افزایش یابد، اما توسعه اقتصادی، صنعتی و گسترش ارتباطات موجب ماشینی شدن زندگی و به دنبال آن تغییراتی در شیوه زندگی همچون کم‌ترکی، رژیم غذایی نامناسب، مصرف دخانیات و... شده است و در نتیجه نسبت بیماری‌های غیر واگیر و مزمن افزایش یافته و در صدر جدول علل مرگ و ناتوانی قرار گرفته است. همان‌طور که در نمودار زیر می‌بینید، تقریباً ۶۷ درصد علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های غیر واگیر است.



شکل... نسبت‌های مربوط به علل مرگ و میر در ایران

بیماری‌های غیرواگیر به مجموعه‌ای از بیماری‌ها گفته می‌شود که اساساً عامل مشخصی ندارند، مثلاً توسط یک عفونت حاد ایجاد نمی‌شوند بلکه به‌جای 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 می‌دهند. اکثر عوامل خطر اصلی در بیماری‌های غیرواگیر شناخته شده‌اند و حذف یا کنترل آنها می‌تواند مانع از بروز ۸۰٪ بیماری‌های قلبی-عروقی، سکته مغزی و دیابت و نیز ۴۰٪ سرطان‌ها شود.

فعالیت ۲: گفت‌وگوی گروهی

- بیماری‌های غیرواگیر شایع در محل زندگی شما کدام‌اند؟
- دلیل شیوع این بیماری‌ها چه هستند؟

بیماری‌های قلبی – عروقی

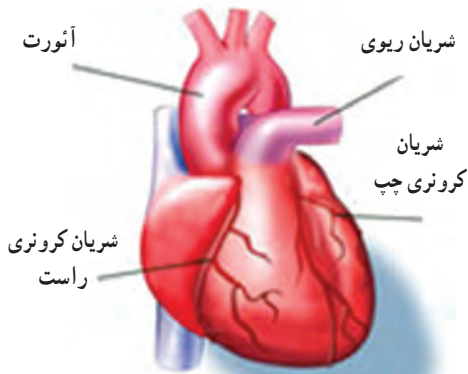
داشتن قلب سالم برای حیات انسان یک ضرورت است، هرچند بسیاری از بیماران قلبی آموخته‌اند که چگونه با داشتن قلب بیمار، یک زندگی کامل و مولد داشته باشند. بیماری‌های قلبی-عروقی به سن و یا جنس خاصی اختصاص ندارند و همه افراد در هر سن و جنسی ممکن است در معرض ابتلاء به این بیماری‌ها باشند.

بیماری قلبی عروقی به هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تأثیر قرار دهد، گفته می‌شود و شامل: بیماری‌های قلبی، بیماری‌های عروقی مغز و کلیه و بیماری‌های عروق محیطی است.

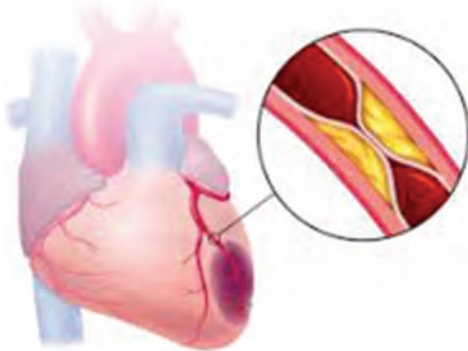
فعالیت ۳: گفت‌وگوی گروهی

- بر اساس مطالعات و مشاهدات خود، برخی از علائم و نشانه‌های بیماری‌های قلبی-عروقی را بیان کنید؟

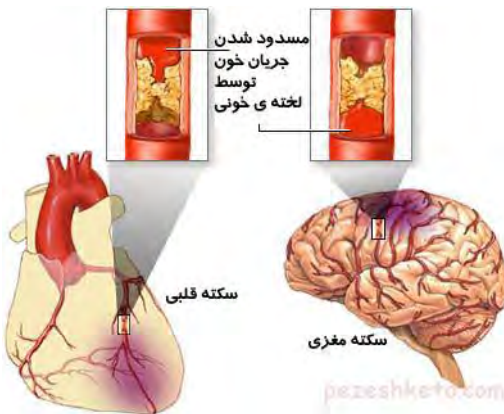
همان‌طور که در شکل تشریح قلب می‌بینید، قلب اساساً یک پمپ عضلانی توخالی است که بدون توقف خون را به سراسر بدن پمپ می‌کند، اگرچه قلب چندان بزرگ‌تر از مشت دست نیست، در طول مدت عمر حدود ۳۰۰ میلیون لیتر خون را پمپ می‌کند و در طول روز بیش از صد هزار بار می‌تپد تا از یک طرف خون سرشار از اکسیژن و مواد غذایی را به بافت‌ها و اعضای بدن برساند و از طرف دیگر خون بازگشتی از اندام‌های بدن را برای اکسیژن‌گیری به ریه‌ها برساند.



شکل... تشریح قلب



شکل... بیماری عروق کرونر قلب



شکل... بیماری سکته قلبی و مغزی

عضله قلب برای انجام وظایف مهم خود به اکسیژن و مواد غذایی کافی نیاز دارد که به وسیله دو شریان اصلی تغذیه کننده قلب به نام شریان های کرونر راست و چپ و رگ های خونی کوچک تری که از آنها جدا شده و روی سطح قلب را می پوشانند، تأمین می شود.

انسداد رگ های خون رسان به عضله قلب (کرونر)، بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری های قلبی به حساب می آید.

در این بیماری به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی های موجود در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریان های کرونر، رفته رفته دیواره داخلی سرخرگ ها کوچک و تنگ تر شده و جریان خون رسانی به بافت عضله قلب را کم و یا حتی قطع می کند. به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی رسد، ایسکمی قلب می گویند و این وضعیت سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) خواهد شد.

با سخت شدن و تنگ شدن عروق خونی، چربی، کلسترول و مواد دیگر با هم تجمع پیدا کرده و تشکیل ماده ای مومی شکل به نام پلاک می دهند.

گاهی سطح پلاک های چربی در جدار شریان کرونر ترک می خورد و دچار پارگی می شود، این پدیده باعث تجمع پلاک ها که وظیفه انعقاد خون را در زمان خونریزی به عهده دارند، می شود و یک لخته خون در اطراف پلاک ایجاد می شود و این لخته جریان خون را مسدود می کند، با ادامه

محروریت جریان خون عضله قلب و یا بافت مغز، این فرایند منجر به صدمه دائمی یا مرگ بخشی از عضله قلب یا بافت مغز می‌شود. به این وضعیت سکته قلبی و یا سکته مغزی می‌گویند.

عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی

عامل خطر، عاملی است که احتمال ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهد، برخی از این عوامل خطرزا همچون کهولت سن و سابقه خانوادگی بیماری اگرچه تحت کنترل 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، قابل اصلاح و کنترل هستند و لازم است اقدامات مؤثر و به موقع برای اصلاح و کنترل آنها انجام پذیرد. در بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی – عروقی، فشارخون بالا و اختلالات چربی خون از مهم‌ترین عوامل خطر هستند که باید به‌طور منظم از نظر پزشکی بررسی شوند.

فعالیت ۴: خودارزیابی

- 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 |
|-----------------|-----------|-----|---------|---|
| | مادر | پدر | خود فرد | |
| | | | | سابقه خانوادگی بیماری قلبی زودرس |
| | | | | فشار خون بالا (بیشتر از ۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه) |
| | | | | کم تحرکی |
| | | | | مصرف سیگار روزانه |
| | | | | اضافه وزن و چاقی |
| | | | | تغذیه ناسالم (مصرف میوه و سبزی کمتر از ۵ واحد، مصرف روغن جامد و...) |
| | | | | دیابت |
| | | | | مصرف الکل |
| | | | | استرس |

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 نیست. زیرا متأسفانه این شرایط بسیار شایع است. سابقه فامیلی بیمارهای قلبی - عروقی زودرس در صورتی در شما وجود دارد که یکی از شرایط زیر را داشته باشید:

- بیماری قلبی - عروقی در پدر یا برادر شما در سنین پایین‌تر از ۵۵ سال تشخیص داده شده باشد.
- بیماری قلبی - عروقی در مادر یا خواهر شما در سنین پایین‌تر از ۶۵ سال تشخیص داده شده باشد.

فشار خون بالا

فشارخون بالا یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جوامع امروزی است و به‌عنوان قاتل خاموش از آن یاد می‌شود زیرا علامتی ندارد ولی خوشبختانه فشارخون بالا به‌آسانی 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 در آورد، این نیرو فشارخون نامیده می‌شود.

فعالیت ۵: گفت‌وگوی گروهی

- دامنه طبیعی فشار خون چیست؟
- آیا فشار خون در طول روز ثابت یا متغیر است؟
- عواملی که فشار خون را بالا می‌برند، کدام‌اند؟



فشار خون طبیعی $120/80$ است. 120 میلی‌متر جیوه، نشان‌دهنده فشار سیستولی (ماکزیموم) است که هم‌زمان با پمپ خون به بیرون توسط قلب ایجاد می‌شود و 80 میلی‌متر جیوه، فشار دیاستولی (مینیموم) است که هم‌زمان با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد.

فشار خون در طول روز 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، الکل، چای و قهوه و دارو تغییر می‌کند و این تغییرات موقتی است.

در صورتی که شریان‌های بدن توانایی انقباض و انبساط طبیعی خود را به دلیل رسوب چربی‌ها در جداره شریان از دست بدهند، قلب باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند تا بتواند خون‌رسانی به بدن را به درستی انجام دهد، در این شرایط فشار خون بالا می‌رود و اگر فشار خون به‌طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد به آن فشار خون بالا می‌گویند. سابقه خانوادگی، سن بالای ۵۰ سال، مصرف دخانیات و الکل، 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 علایمی همچون علائم زیر بروز کند :

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

بیشتر بدانید

افرادی که فشارخون طبیعی دارند لازم است هر دو سال یک‌بار فشارخون آنها اندازه‌گیری شود و افرادی که فشارخون آنها در اولین اندازه‌گیری در دامنه ۱۳۰/۸۵ تا ۱۷۰/۱۱ میلی‌متر جیوه قرار می‌گیرد، باید در طول حداقل ۴ الی ۶ هفته چندین بار در شرایط مختلف، فشارخون آنها اندازه‌گیری شود و متوسط فشارخون‌های به‌دست آمده محاسبه شود. در صورتی که عدد به‌دست آمده ۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه یا بیشتر باشد باید به پزشک مراجعه شود.

در صورت داشتن بیماری فشارخون بالا، باید به پزشک مراجعه کرد و برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا به عواملی همچون عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس و ... باید توجه داشت.

فعالیت ۶: خودارزیابی

میزان توصیه شده نمک مصرفی در طول یک روز به شرح زیر است

- افراد زیر ۵۰ سال برابر با ۵ گرم
- افراد بالای ۵۰ سال برابر با ۳ گرم
- با محاسبه تقریبی میزان نمک مصرفی خود در طول یک روز، نتیجه به دست آمده را با میزان توصیه شده مقایسه کنید و در صورت بالا بودن میزان نمک مصرفی، روش های اصلاحی خود را پیشنهاد کنید.

اختلالات چربی خون

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

فعالیت ۷: خودارزیابی

میزان قابل قبول انواع چربی های خون به شرح جدول زیر است.

| مقدار خطرناک Mg/dl | مرز خطر Mg/dl | مقدار قابل قبول Mg/dl | چربی های خون |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------|
| ≥ 240 | ۲۰۰ - ۲۳۹ | < 200 | کلسترول |
| ≥ 160 | ۱۳۰ - ۱۵۹ | < 130 | LDL (کلسترول بد) |
| مردان کمتر از ۴۰ زنان کمتر از ۵۰ | مردان ۴۰ و بیشتر زنان ۵۰ و بیشتر | ≥ 40 مردان ≥ 50 زنان | HDL (کلسترول خوب) |
| ≥ 200 | ۱۵۰ - ۱۹۹ | < 150 | تری گلیسرید |

- یک برگه آزمایش خون مربوط به خود و یا اعضای خانواده تان را با توجه به داده های جدول فوق مقایسه کنید.
- در صورت بالا بودن چربی خون، برای اصلاح آن راه حل پیشنهاد کنید.

.....

.....

.....

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

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

(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.

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

نقش چربی‌های رژیم غذایی در بروز بیماری‌ها

در یک رژیم غذایی سالم، ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی روزانه از طریق مصرف چربی‌ها تأمین می‌شود، درحالی‌که برخی افراد با مصرف زیاد چربی در برنامه غذایی روزانه، خود را در معرض ابتلا 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 اشباع : اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی – عروقی می‌شوند از این رو توصیه می‌شود در برنامه غذایی روزانه، مصرف آنها محدود شود.



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



اسیدهای چرب غیر اشباع: برخلاف اسیدهای چرب اشباع، موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL، و تری گلیسرید خون می‌شود از این رو توصیه می‌شود مصرف آنها جایگزین سایر روغن‌های خوراکی شوند.

شکل... اسیدهای چرب غیر اشباع در روغن زیتون، روغن بادام زمینی و مغزها و ماهی‌های چرب از جمله قزل‌آلا و سالمون و... وجود دارد



اسیدهای چرب ترانس: ثابت شده است که 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. توصیه می‌شود در هنگام خرید روغن‌ها، با مطالعه برچسب آنها دقت شود تا میزان چربی ترانس آنها تا حد امکان در حد صفر و یا کمتر از ۵ درصد باشند.

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

فعالیت ۸: گفت‌وگوی گروهی



• در تصویر مقابل برچسب غذایی چند نوع روغن نشان داده شده است، بر اساس میزان و نوع چربی آنها را مقایسه کنید.

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 کسی 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.

فعالیت ۹: گفت‌وگوی گروهی

- آیا از علائم احتمال بروز حمله قلبی و یا سکته مغزی اطلاع دارید؟ برخی از آنها را ذکر کنید.
- اگر با فردی که دچار حمله قلبی و یا سکته مغزی شده است، مواجه شوید، چه اقدامات اولیه را انجام خواهید داد؟

سکته قلبی

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

درد قفسه سینه با هریک از نشانه‌های عرق سرد، رنگ پریدگی پوست، تنگی نفس، تهوع، گیجی ضعف یا خستگی بدون علت و نبض سریع یا نامنظم از دیگر نشانه‌های حمله قلبی است و اگر این درد به شانه‌ها، گردن، بازوها و فک پایین انتشار داشته باشد، جدی‌تر خواهد بود.

بسیاری از افراد گمان می‌کنند که سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد، ولی بسیاری از حملات ممکن است به صورت آهسته و با یک درد و ناراحتی معمولی و ملایم شروع می‌شوند که گاهی افراد به دلیل خفیف بودن نشانه‌ها از درخواست کمک خودداری می‌کنند. در برخی از بیماران نیز ممکن است فقط نشانه‌هایی 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 جداً پرهیز شود. فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد و لباس‌های تنگ او را شل کنید.
- بیمار در اسرع وقت با برانکاردر و یا صندلی چرخ‌دار به مراکز درمانی و یا بیمارستان منتقل شود.



سکته مغزی



سردرد ناگهانی شدید، از دست دادن ناگهانی بینایی، 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.

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. مهم‌ترین اقدام، رساندن وی به بیمارستان در اسرع وقت است.

فعالیت ۱: خودارزیابی

● ۶ گام پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی به شرح زیر است:

۱- کنترل منظم فشار خون: در شرایطی که دیابت، چاقی یا سایر عوامل خطر در فدر وجود نداشته باشند، لازم است هر دو سال یک‌بار فشار خون توسط پزشک کنترل شود و در صورت بالا بودن تحت نظر پزشک قرار گیرد.

۲- پرهیز از مصرف دخانیات (سیگار، قلیان، پپ 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 با شدت 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

● با توجه به گام‌های فوق، وضعیت خود و اعضای خانواده‌تان را ارزیابی کنید و در صورت نیاز، اقدامات پیشگیرانه خود را ارائه دهید.

سرطان

امروزه نام «سرطان» را زیاد می‌شنویم. شاید این مسأله را بارها شنیده باشیم که افرادی به دلیل این بیماری جان خود را از دست داده‌اند. 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 بروز سرطان میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

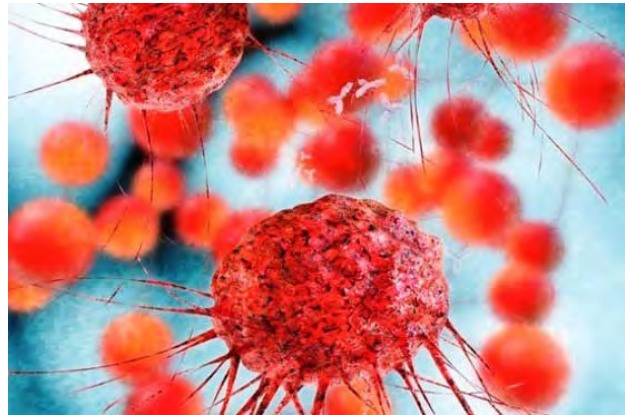
- افزایش تعداد سالمندان با توجه به بالا رفتن سن امید به زندگی چراکه بروز سرطان با افزایش سن افزایش می‌یابد.
- تغییر در شیوه زندگی مانند افزایش مصرف دخانیات، غذاهای چرب و پرکالری و کم تحرکی
- عوامل محیطی همچون هوای آلوده، استفاده کودهای شیمیایی در محصولات کشاورزی افزودنی‌های شیمیایی موجود در مواد غذایی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

فعالیت ۱۱: گفت‌وگوی کلاسی

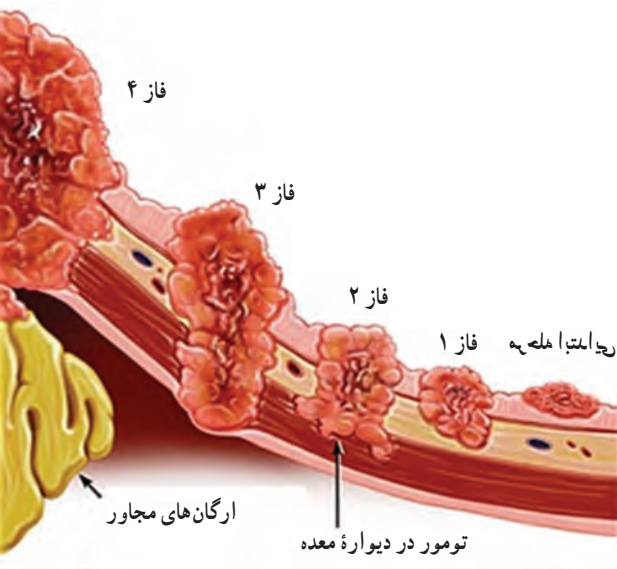
- بیماری سرطان چیست و آیا این بیماری قابل پیشگیری و درمان است؟
- کدام یک از سرطان‌ها در محل زندگی شما شایع‌تر هستند؟ علت آن چیست؟

بدن هر روز در بسیاری از اعضا، سلول‌های جدیدی ایجاد می‌کند و این فعالیت تحت کنترل دستگاه ایمنی بدن انجام می‌شود ولی متأسفانه بر اثر مواجهه مکرر با برخی عوامل مستعد کننده ابتلا به سرطان احتمال بروز خطا در تقسیم سلول به وجود می‌آید و یک سلول طبیعی ممکن است به یک سلول سرطانی تبدیل شود. این سلول تغییر یافته از سلول‌های همسایه‌اش جدا می‌شود از دستورها و علائم داخلی که سلول‌های دیگر در کنترل آنها هستند، پیروی نمی‌کند و به جای هماهنگی با سلول‌های دیگر خودسرانه عمل می‌کند.

این سلول «جهش یافته» تقسیم و به دو سلول جدید «جهش یافته» تبدیل می‌شود و این فرآیند به همین ترتیب ادامه می‌یابد تا همان یک سلول موزی به توده‌ای از سلول‌ها که «تومور» نامیده می‌شود،



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



شکل... مراحل رشد تومور در سرطان معده

تبدیل می‌گردد. گاهی این تومورها خوش‌خیم بوده و رشد نمی‌کنند، ولی در صورتی که سلول‌های تومور رشد کنند و تقسیم شوند و سلول‌های طبیعی اطراف خود را از بین ببرند و به نقاط دیگر بدن هم دست‌اندازی کنند، تومور «بدخیم» محسوب می‌شود.

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 فرآیند گرفته نشود، سرطان به مرگ می‌انجامد.

پیشگیری از سرطان

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

فعالیت ۱۲: گفت‌وگوی کلاسی

فیلم‌های مربوط به دخانیات و سرطان، نقش تغذیه سالم در پیشگیری و درمان سرطان و عوامل محیطی مؤثر در ابتلا به سرطان را ببینید.

- درباره عوامل خطر ساز ابتلا به سرطان در محل زندگی خود گفت‌وگو کنید.

سرطان‌ها اگر به موقع تشخیص داده شوند قابل درمان هستند. این کار با انجام خودآزمایی و غربالگری صورت می‌پذیرد. پزشکان تلاش می‌کنند آزمون‌ها و آزمایش‌های غربالگری را برای یافتن سرطان پیش از آنکه علامت‌های مربوط به آنها را پیدا کنند به کار ببرند تا سرطان را در مراحل اولیه که احتمال علاج آن بالاست، تشخیص دهند.

از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان می‌توان 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، بالاخص با داشتن سابقه خانوادگی بیماری سرطان، توصیه می‌کنند از سن ۴۰ سالگی به بعد نسبت به انجام آزمایش‌های غربالگری سرطان اقدام کنند. همچنین توصیه می‌شود در صورت مشاهده هر یک از علائم هشداردهنده سرطان حتماً به پزشک مراجعه شود

علائم هشداردهنده سرطان عبارت‌اند از:

- ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان
- تغییر در خال‌های پوستی
- زخم‌های بدون بهبود
- توده در هر جای بدن
- سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا
- اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی
- استفراغ یا سرفه خونی
- اسهال یا یبوست طولانی
- خونریزی غیرطبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک سینه



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

- بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل

فعالیت ۱۳: خودارزیابی

۱۰ گام پیشگیری از سرطان به شرح زیر است:

- ۱- نشانه‌های هشداردهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک مراجعه کنید.
- ۲- از مصرف سیگار و قلیان و... پرهیز کنید و در معرض دود آنها قرار نگیرید.
- ۳- با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید.
- ۴- روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید.
- 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 سرطان‌زا را بشناسید و هنگام قرار گرفتن در معرض آنها خود را محافظت کنید.
- ۱۰- با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید.
- با توجه به گام‌های فوق، وضعیت خود و اعضای خانواده را ارزیابی کنید و در صورت نیاز، اقدامات پیشگیرانه خود را ارائه دهید.

دیابت

دیابت، بیماری ناتوان‌کننده‌ای است که عوارض بسیاری دارد و شیوع و بروز این بیماری در بسیاری از جوامع به‌ویژه در کشورهای در حال توسعه رو به افزایش است.

فعالیت ۱۴: گفت‌وگوی کلاسی

- دیابت چیست و علل ابتلا به این بیماری چه هستند؟
- اطلاعات شما از وضعیت ابتلا به بیماری دیابت در محل زندگی‌تان چیست؟

مواد غذایی بعد از مصرف در بدن به صورت قند (گلوکز) 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 سلول و استفاده از آن می‌شود. انسولین مثل کلید برای سلول عمل می‌کند اگر انسولین کم باشد و یا کار خود را به‌خوبی انجام ندهد، قند وارد سلول نشده و سلول گرسنه می‌ماند و در نتیجه کار بدن دچار اختلال می‌شود، از طرفی قند خون بالا رفته مانند سم عمل کرده و به سلول‌ها و بافت‌های بدن آسیب می‌رساند.



شکل... شایع‌ترین آزمایش برای تشخیص دیابت اندازه‌گیری قند خون ناشتا است.



لوزالمعده (پانکراس) قادر
به تولید انسولین کافی
نیست یا بدن به انسولین
مقاومت نشان می‌دهد
(نوع ۱)

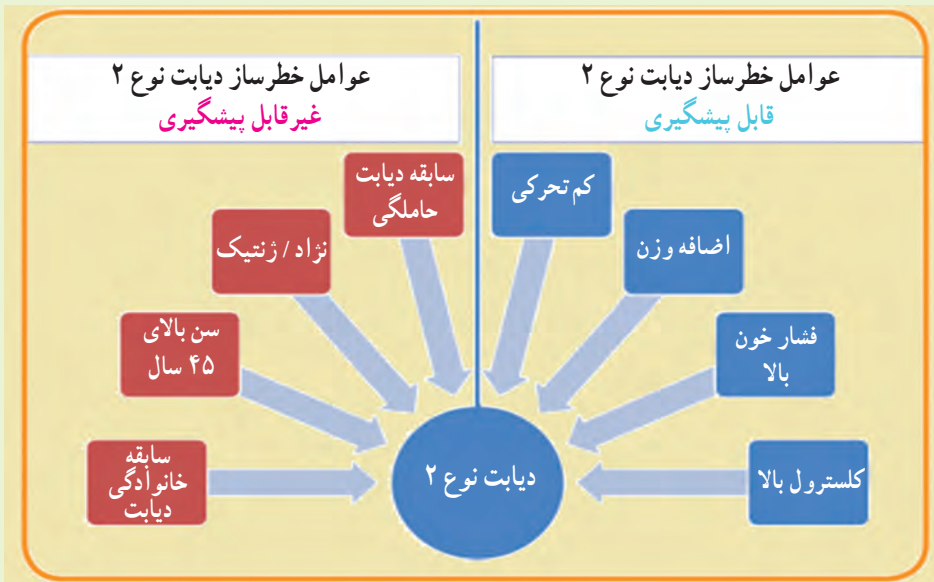
لوزالمعده (پانکراس) قادر
به تولید انسولین کافی
نیست یا بدن به انسولین
مقاومت نشان می‌دهد
(نوع ۲)

شکل... تفاوت میان دیابت نوع یک و نوع دو

دیابت انواع مختلفی دارد شایع‌ترین آن عبارت‌اند از:
— دیابت نوع یک: این بیماری در هر سنی می‌تواند رخ دهد ولی عمدتاً در سنین پایین دیده می‌شود و از آنجا که بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود به آن دیابت جوانان نیز می‌گویند. این نوع دیابت در اثر عواملی مانند: زمینه ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن ایجاد می‌شود.
— دیابت نوع دو: این دیابت، شایع‌ترین نوع دیابت است و در سنین بزرگسالی آغاز می‌شود، به همین دلیل برخی از پزشکان به آن دیابت بزرگسالان می‌گویند. این بیماری در اثر عواملی مانند: اضافه وزن و چاقی، کم‌تحرکی، سابقه فامیلی و زمینه ارثی بروز می‌کند.

فعالیت ۱۵: خودارزیابی

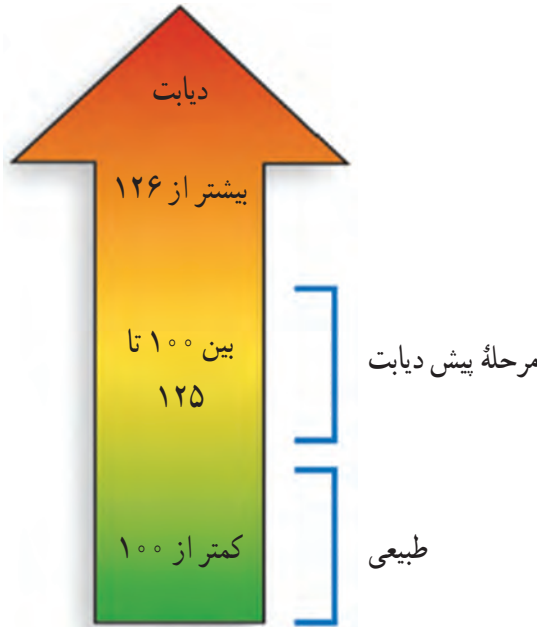
در شکل زیر عوامل خطر ساز بیماری دیابت نشان داده شده است.



• با بررسی عوامل خطر ساز قابل پیشگیری و غیر قابل پیشگیری بیماری دیابت نوع ۲ در خصوص اعضای خانواده‌تان، آنها را شناسایی کنید.

علائم و نشانه‌های دیابت

دیابت معمولاً در مراحل ابتدایی بدون علامت است و کم‌کم با بالا رفتن قند خون، علائم بیماری آشکار می‌شود و بالا بودن قند خون نشانه اصلی بیماری دیابت است. علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ معمولاً شدید و ناگهانی است. علائم آن شامل پرخوری، پر نوشی، پراداری، احساس خستگی زیاد، کم‌شدن وزن بدن و لاغری و تاری دید است. بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند و علائم معمول آن عبارت‌اند از: احساس خستگی و بی‌حوصلگی، گرسنگی، تشنگی، احساس سوزش در انگشتان دست و پا، کاهش وزن، ادرار شبانه، اختلال در بینایی، عفونت‌های مکرر و تأخیر در بهبود زخم‌ها و بریدگی‌ها اشاره کرد.



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

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



فعالیت ۱۶: خودارزیابی

۷ گام پیشگیری از دیابت عبارت‌اند از :

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

● با توجه به گام‌های فوق، وضعیت خود و اعضای خانواده‌تان را ارزیابی کنید و در صورت نیاز، اقدامات پیشگیرانه خود را ارائه دهید.

بیماری‌های واگیر

بیماری‌های واگیر در طی قرن‌های گذشته همواره یکی از تهدیدکننده‌های اصلی سلامت انسان محسوب می‌شدند و گاهی به سرعت در بین تعداد زیادی از افراد شیوع پیدا کرده و باعث مرگ و میر بالای افراد می‌شدند ولی امروزه اگرچه با استفاده از واکسیناسیون، رعایت بهداشت فردی، بهسازی محیط، بهبود وضع تغذیه و... تعداد زیادی از بیماری‌های واگیر کنترل شده ولی هنوز شاهد برخی از انواع بیماری‌های واگیر هستیم.

فعالیت ۱۷: گفت‌وگوی گروهی

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



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

بیماری‌های واگیر را می‌توان بر اساس شیوه‌های انتقال و انتشار به شرح زیر طبقه‌بندی کرد:

الف) 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 توسط میکروب‌هایی ایجاد می‌شود 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 شستشو و ضدعفونی کردن آنها اطمینان ندارید، خودداری کنید.
- ۴- شیر خام را قبل از مصرف باید حداقل یک دقیقه با هم‌زدن مداوم جوشانند و در صورت خطر تب‌مالت ۱۰ دقیقه جوشانند.
- ۵- از مصرف غذاهای خیابانی که توسط دستفروشان تهیه می‌شود، خودداری کنید.
- ۶- قبل از آماده‌سازی و صرف غذا حتماً دست‌های خود را با آب و صابون بشوید.
- ۷- از شست‌وشوی دست و صورت، ظروف، میوه و سبزی در آب‌های روان و غیر بهداشتی 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.

ب) بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می‌شوند.

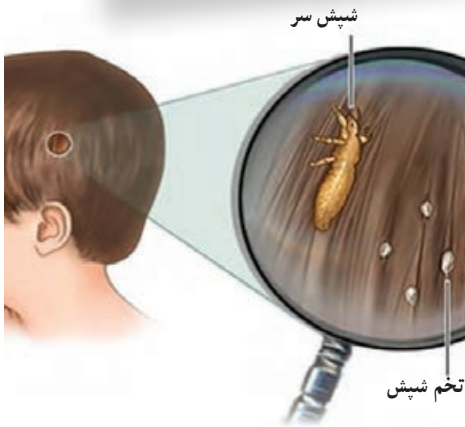
مهم‌ترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابند، عبارت‌اند از: سرماخوردگی و آنفلوآنزا، در این بیماری‌ها، ویروس به وسیله قطرات کوچکی که به هنگام عطسه یا سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می‌شود به دیگران سرایت می‌کند.

فعالیت ۱۸: خودارزیابی

- فیلم‌های نحوه صحیح شستن دست‌ها، روش‌های پیشگیری از بیماری‌های حاد تنفسی (سرماخوردگی، آنفلوآنزا) را تماشا کنید و رفتارهای خود را در این زمینه مورد ارزیابی قرار دهید.

بیشتر بدانید

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



شکل... بدیکلوزیس می تواند حرکت کند و از افراد مبتلا به افراد سالم برود و تخم گذاری کند و آنها را نیز آلوده کند.

ج) بیماری هایی که از طریق پوست و مخاط

منتقل می شوند

پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های انگلی است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند، در بیماری پدیکلوزیس، شپش سر که نوعی انگل پوست بدن انسان است، در ناحیه عقب سر در قسمت گردن و در پشت گوش زندگی می کند و در آنجا تخم می گذارد که با خارش شدید در این نواحی همراه است.

فعالیت ۱۹: گفت‌وگوی گروهی

- وضعیت بیماری پدیکلوزیس (آلودگی به شپش سر) را در محیط زندگی خود بررسی کنید و در صورت شیوع، راه‌های پیشگیری از ابتلا به آن را ارائه دهید.

پدیکلوزیس از راه وسایل شخصی مثل: شانه، برس، کلاه، روسری، 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.

د) بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند:

بیماری‌های آمیزی آن دسته از بیماری‌هایی هستند که از راه آمیزش جنسی به فرد دیگر منتقل می‌شوند و متأسفانه بسیاری از افرادی که حامل این بیماری‌ها هستند از عفونت خود اطلاع ندارند. این بیماری‌ها اغلب با علائم زیر همراه هستند که توصیه می‌شود در صورت مواجهه با آنها حتماً به پزشک مراجعه شود:

- زخم یا ضایعات جلدی 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 غیر معمول
- این بیماری‌ها در صورت درمان نشدن می‌توانند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده‌زایی و... برای بیمار به همراه داشته باشند.
- پایبندی به اصول اخلاقی و خانوادگی و پرهیز از بی‌بند و باری‌های جنسی تا حد بسیار زیادی از ابتلا به این بیماری‌ها جلوگیری می‌کند.

ه) بیماری‌هایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند:

هپاتیت و ایدز از جمله این بیماری‌ها هستند.

— هپاتیت: گاهی به علل مختلف از جمله آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می‌کند که این امر موجب آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می‌شود، به این وضعیت بیماری هپاتیت گفته می‌شود. با توجه به نوع ویروس آلوده‌کننده کبد، بیماری هپاتیت را به انواع A، B و C نام‌گذاری می‌کنند. که نوع هپاتیت B شایع‌ترین آنها است.

فعالیت ۲۰: گفت‌وگوی گروهی

فیلم‌های هپاتیت B از مجموعه دیرین دیرین را مشاهده کنید.

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



شکل... مرحله دوم بیماری هپاتیت با علائمی به صورت بروز زردی بروز می‌کند.

بیماری هپاتیت «B» می‌تواند بدون علامت باشد و یا می‌تواند علائم بسیار شدید همراه با درگیری شدید کبدی ایجاد نماید. به‌طور معمول بعد از ورود ویروس به بدن فرد و پس از یک دوره بدون علامت، علائمی مانند سرماخوردگی مثل ضعف، کسالت، بی‌اشتهایی، تب، خستگی، درد عضلات، التهاب مفاصل و عوارض پوستی ایجاد می‌شود.

اکثر افراد مبتلا به هپاتیت B بعد از طی مراحل درمان، کاملاً بهبود پیدا می‌کنند ولی در بعضی از افراد هپاتیت B مزمن شده و باعث مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی می‌شود.

امروزه برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری می‌توان از واکسن‌های آن استفاده کرد و در صورت ابتلا به این بیماری از طریق مشاهده علائم آن باید در اسرع وقت به پزشک مراجعه کرده و با اتخاذ اقدامات احتیاطی از پخش شدن ویروس و آلوده شدن دیگران جلوگیری شود.

در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری، رعایت نکات زیر ضروری است:

- آزمایش خون و اطمینان از عدم ابتلا به بیماری
- تزریق واکسن
- استفاده از وسایل شخصی
- عدم تماس با مایعات و خون بیمار
- عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار
- عدم استفاده از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن گیر و... شخص بیمار

اچ‌آی‌وی / ایدز

بیش از سه دهه از شناخت HIV و بیماری ایدز می‌گذرد، همه‌گیری جهانی ایدز موجب ایجاد یکی از بزرگترین چالش‌ها در زندگی فردی و اجتماعی انسان به‌خصوص نوجوانان و جوانان شده است. HIV یا همان «ویروس نقص ایمنی انسانی»، ویروسی است که با ورود به بدن و ماندگار شدن در آن، در نهایت باعث ایجاد بیماری ایدز در انسان می‌شود. بنابراین HIV بیماری عفونی قابل کنترل است که اغلب مردم آن را با نام ایدز می‌شناسند، درحالی‌که ایدز تنها مرحله انتهایی از بیماری HIV است، و در صورتی که فرد مبتلاء به HIV به‌موقع و به‌طور صحیح تحت مراقبت و درمان قرار گیرد، ممکن است تا آخر عمر مبتلاء به بیماری ایدز نشود.

ویروس HIV خود بخود تولید نمی‌شود بلکه می‌تواند از طریق رفتارهای انسان از فردی به فرد دیگر منتقل شود. برای اینکه بتوانیم HIV را کنترل کنیم ابتدا لازم است تا با عملکرد ویروس در بدن و سیستم دفاعی بدن آشنا شویم.

فعالیت ۲۱: گفت‌وگوی کلاسی

فیلم مربوط به «ویروس HIV با بدن چه کار می‌کند» را ببینید و راجع به موضوعات زیر گفتگو کنید.

- علایم و نشانه‌های این بیماری کدامند و چگونه می‌توان از خود در برابر ویروس HIV محافظت کرد؟



شکل ... در حال حاضر در سطح جهان بالغ بر ۳۶ میلیون نفر از جمله ۲ میلیون کودک با HIV زندگی می‌کنند.

علائم اچ‌آی‌وی / ایدز

مدتی بعد از ورود HIV به بدن، گلبول‌های سفید به نشانه حضور این ویروس، ماده‌ای را در خون ترشح می‌کنند که آنتی‌بادی نامیده می‌شود. آنتی‌بادی هیچ علامتی در بدن ایجاد نمی‌کند؛ ولی وجود آن با آزمایش قابل تشخیص است. از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبول‌های سفید آنتی‌بادی ترشح کنند و سطح آنتی‌بادی به حد قابل تشخیص برسد، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول می‌کشد. به این مدت زمان، دوران پنجره می‌گویند. در دوران پنجره علی‌رغم اینکه ویروس در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش منفی است.

توجه به این نکته بسیار مهم است که در صورت مشکوک بودن، هیچ‌گاه وجود یک آزمایش منفی به معنی عدم ابتلا نیست و لازم است تا فرد مجدداً مورد مشاوره و آزمایش قرار گیرد. امکان انجام مشاوره و آزمایش محرمانه و رایگان اچ‌آی‌وی و نیز دسترسی به داروهای ضدویروس (اچ‌آی‌وی) به‌صورت رایگان برای تمام بیماران در مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری در سراسر کشور فراهم است.

به تدریج با زیاد شدن تعداد ویروس در بدن فرد مبتلاء و کم شدن سلول‌های دفاعی در بدن وی، علائم اصلی بیماری ظاهر می‌شود. این علائم متنوع بوده و می‌تواند شامل انواع عفونت‌ها مثل برفک دهانی، سل، عفونت‌های ریوی و... شود. مرحله پیشرفته HIV را ایدز می‌نامند که همراه با بیماری‌های مختلف و علائم شدید است و به دلیل سرکوب سیستم ایمنی، عفونت‌های دیگر و بعضی بدخیمی‌ها و سرطان در فرد رخ می‌دهد.

شکل... اچ‌آی‌وی آزمایش تشخیصی اختصاصی دارد و در آزمایش‌های متداول و معمول انجام شده مشخص نمی‌شود.

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

فعالیت ۲۲: گفت‌وگوی گروهی

فیلم مکالمه HIV را ببینید.

- در صورت مواجهه با فردی مشکوک به HIV چه راهنمایی‌هایی را به وی پیشنهاد می‌کنید.

چگونه می‌توانیم از خود در برابر ابتلای به اچ‌آی‌وی محافظت کنیم؟ بیماری اچ‌آی‌وی 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 می‌کند. بنابراین اصلی‌ترین روش پیشگیری در همه بیماری‌های عفونی از جمله HIV آن است که مانع ورود میکروب به بدن شویم.

فعالیت ۲۳: گفت‌وگوی گروهی

- راه‌های انتقال ویروس HIV کدامند؟

- برای پیشگیری از ابتلا به ویروس HIV چه روش‌هایی را پیشنهاد می‌کنید؟

تصاویر زیر راه‌های انتقال ویروس HIV را نشان می‌دهد.



شکل

عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ‌آی‌وی است، همچنین یکی دیگر از راه‌های مهم پیشگیری، اقدام برای درمان افراد مبتلا است زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس HIV در خون و ترشحات جنسی، منجر می‌شود و در این

- صورت تماس اتفاقی با خون و ترشحات افراد مبتلا، امکان انتقال ویروس وجود نخواهد داشت.
- از آنجا که ویروس HIV تنها در گلبول‌های سفید قادر به ادامه حیات است و گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد لذا ویروس HIV از طریق تماس‌های عادی ذیل منتقل نمی‌شود:
- کار کردن با یکدیگر و زندگی دسته جمعی، هم‌صحبت شدن و معاشرت‌های اجتماعی یا تماس روزمره با مبتلا شامل هم‌سفر شدن، هم‌کلاس بودن، نشستن در کنار یکدیگر
 - از روابط عادی اجتماعی مثل سوار شدن در اتوبوس و تاکسی و استفاده از تلفن‌های عمومی
 - غذا خوردن، آشامیدن و یا استفاده از قاشق و چنگال، لیوان و وسایل و ظروف غذاخوری
 - اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه)
 - استفاده از سرویس‌های بهداشتی مشترک مثل حمام، توالت و استخرهای مشترک
 - توسط حیوانات، حشرات (پشه) و یا نیش آنها
- بنابراین نیازی به جدا سازی افراد مبتلاء به ویروس HIV نیست و زندگی در کنار این افراد و یا اشتغال و تحصیل در کنار آنها خطری برای دیگران محسوب نمی‌شود.

برای پیشگیری از بیماری ایدز رعایت موارد زیر توصیه می‌شود:

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

فعالیت ۲۴ : گفت‌وگوی گروهی

- فیلم «من سارا هستم» را ببینید.
- تصور کنید شما با چنین فردی روبرو شده اید، با او چه برخوردی می‌کنید؟ چرا؟

فصل چهارم

بهداشت در دوران نوجوانی

إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى...نَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ
خداوند، پاکیزه است و پاکیزگی را دوست دارد.
رسول اکرم صلی الله علیه و آله
نهج الفصاحه ص ۲۹۳



آیا می‌دانید:



• در ایران در گروه سنی دوازده سال به‌طور میانگین هر دانش‌آموز بیش از دو دندان پوسیده، کشیده شده و پر شده 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، سن ازدواج در مردان به بالای ۳۵ سال و در دختران به بالای ۳۰ سال رسیده است و شاهد تاخیر در فرزندآوری زوجین هستیم.



• ۲۳,۶ درصد افراد بالای ۱۵ سال در کشور دچار نوعی اختلال روان هستند که بیش از ۶۰ درصد این آمار مربوط به افسردگی بوده است.

فعالیت ۱: گفت‌وگوی کلاسی

- مشاهدات شما در باره این اخبار و علل آن چیست؟
- به‌نظر شما اهمیت بهداشت و تأثیر آن در زندگی افراد چیست؟
- شما تا چه حد بهداشت را در زندگی خود رعایت می‌کنید؟

بهداشت فردی

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

آموزش و فراگیری عادت‌ها و رفتارهای صحیح بهداشتی، 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 بیافزایند.

بهداشت فردی عبارت است از کلیه فعالیت‌ها و اقداماتی که انسان به طور مسئولانه برای حفظ، تأمین و ارتقای سلامت خود و یا در نهایت برای اطرافیانش انجام می‌دهد. این فعالیت‌ها و اقدامات شامل مراقبت از اعضا 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 افراد کمک می‌کند. 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

چشم حساس‌ترین عضو بدن است و برای حفظ بهداشت چشم و برخورداری از بینایی مطلوب، معاینه منظم چشم‌ها، 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 می‌کند تا به پزشک مراجعه کند، ولی گاهی افراد به‌خصوص 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 در ستون مقابل علامت بزنید.

| خیر | بلی | علائم و نشانه‌ها |
|-----|-----|--|
| | | نگه داشتن خیلی نزدیک و یا دور متن خواندنی در مقابل چشم به هنگام مطالعه |
| | | احساس خستگی زود هنگام چشم‌ها هنگام مطالعه، رانندگی و ... |
| | | احساس سردرد گاه به گاه به‌خصوص 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 |

دستور العمل: وجود یک یا چند علامت، نشانه‌ای از مشکلات بینایی است. در صورت مشاهده هر یک از علائم مذکور حتماً به پزشک مراجعه کنید.

حدت بینایی و یا دید مطلوب، میزان سلامت چشم‌ها و 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. عیب‌های انکساری چشم عبارت‌اند از:

نزدیک بینی: در نزدیک بینی، چشم ما اشیای نزدیک را واضح می‌بیند اما اشیای دور را تار می‌بیند.

در چشم‌های افراد نزدیک‌بین معمولاً کره چشم بزرگ‌تر از دیگران است. به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی، نزدیک‌بینی معمولاً تشدید می‌شود.

دوربینی: در دوربینی، اشیای دور واضح و اشیای نزدیک تار دیده می‌شوند. کره چشم افراد دوربین معمولاً کوچک‌تر از دیگران است.



چشم طبیعی

چشم نزدیک‌بین

چشم دوربین

شکل... انواع عیوب انکساری چشم عبارتند از: نزدیک‌بینی (Myopia)، دوربینی (Hyperopia)، آستیگماتیسم (Astigmatism) و پیرچشمی (Presbyopia).

آستیگماتیسم: در آستیگماتیسم، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می‌شود. آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تأثیر می‌گذارد. چشم بعضی‌ها ممکن است هم آستیگمات باشد، هم نزدیک‌بین یا دوربین.



پیرچشمی: پیرچشمی نیز یکی دیگر

از عیوب انکساری چشم است که به دلیل تصلب عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد و از میان‌سالی شروع می‌شود.

عیوب انکساری را می‌توان با عینک یا لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر اصلاح کرد. عینک‌ها و لنزهای طبی باعث می‌شوند تصاویر به شکل مطلوبی روی شبکیه بیافتند و حدت بینایی به حالت طبیعی برگردد 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 از چشم

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 : گفت‌وگوی گروهی

- شایع‌ترین آسیب‌های چشمی که تا کنون با آنها مواجهه شده‌اید، کدامند؟
- 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 حد امکان از قرار گرفتن در چنین وضعیتی اجتناب شود و در صورت نیاز حتماً از عینک محافظ چشم

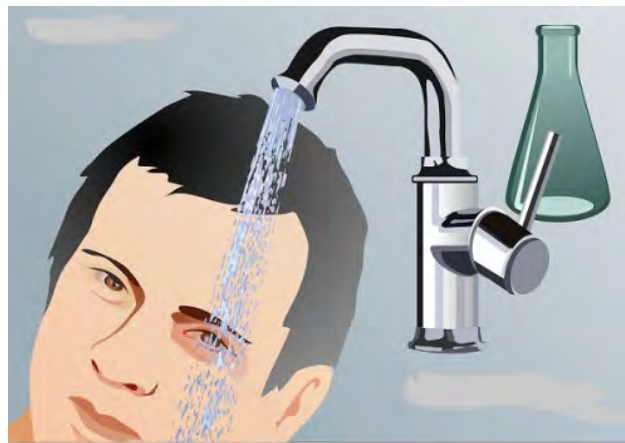
استفاده شود در صورت ورود گرد و غبار به چشم، با آب جوشانده سرد شده چشم را شست‌وشو دهید. برای این کار ظرفی مناسب و تمیز را پر از آب سالم کرده و با قرار دادن چشم‌ها در آن و چند مرتبه پلک زدن تلاش شود تا جسم خارجی (گرد و غبار) از چشم بیرون آید.

- **آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی :** برخی افراد به علت سر و 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 محافظ استفاده شود. ولی در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، لازم است چشم را با آب فراوان به‌طور مستمر شست‌وشو داده و در اسرع وقت به پزشک مراجعه کرد.

- **فرو رفتن جسم خارجی به چشم :** فرو رفتن جسم خارجی مانند آسیب‌های ناشی از قلاب سنگ، آتش‌بازی، تفنگ بادی و یا اجسام نوک



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



شکل... نحوه شست‌وشوی چشم هنگام آلودگی با مواد شیمیایی



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

تیز به هنگام تصادف و یا ضربه به چشم در حین ورزش و بازی قابل ذکر است.

برای جلوگیری از این آسیب پیشنهاد می شود نکات ایمنی رعایت شود و در زمان بازی و ورزش تا حد امکان از داشتن عینک معمولی خودداری شود و در صورت نیاز، حتماً از عینک های ورزشی استفاده شود.

هنگام فرو رفتن جسم خارجی و یا ضربه به چشم، مصدوم را به پشت بخوابانید و سر و چشم مصدوم را ثابت نگه دارید تا حرکت نکند، یک باند (گاز) استریل روی چشم آسیب دیده قرار دهید (فشار نیاورید) و بعد از گذاشتن باند روی آن یک شیلد محافظ چشمی قرار دهید (می توان تنها از شیلد محافظ استفاده کرد). بهتر است مصدوم برای جلوگیری از حرکت چشم، هر دو چشم خود را ببندد. از دستکاری چشم پرهیز کرده و در اسرع وقت مصدوم را به پزشک برسانید.

• **برق زدگی چشم** : برق زدگی های ناشی از تشعشعات تخلیه الکتریکی و حرارت همچون سوختگی قرنيه چشم در جوشکاران و اسکی بازان.

برای جلوگیری از این آسیب توصیه می شود حتماً از عینک محافظ استفاده شود و در صورت بروز این عارضه لازم است بعد از شست و شوی چشم ها با آب، چشم ها را خشک کرده و با یک بانداژ استریل ببندید تا از پلک زدن به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود. در صورت شکل حاد آن، لازم است حتماً به چشم پزشک مراجعه شود.

• **عارضه خشکی و سوزش چشم هنگام کار** با رایانه : در تقریباً ۳ تا ۴ درصد کسانی که زیاد با وسایل الکترونیکی کار می کنند، این عارضه دیده می شود و علایم آن عبارتند از : خستگی و خشکی چشم، سوزش، ریزش اشک و تاری دید که همچنین ممکن است سبب درد در گردن و شانه ها نیز بشود.



شکل... عارضه خشکی و سوزش چشم با بیماری کار مداوم با کامپیوتر

کارشناسان برای جلوگیری و کاهش این عوارض، رعایت نکات زیر را توصیه می‌کنند :

- هنگام کار کردن با رایانه به‌طور ارادی پلک بزنید.

- در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، می‌توان از قطره‌های اشک مصنوعی استفاده کرد.

- مرکز صفحه مانیتور باید حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر از چشم پایین تر قرار گیرد.

- صفحه مانیتور را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد و باید 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 ۲۰ ثانیه به فاصله ۶ متری و دورتر نگاه کنید.

- فاصله مانیتور با چشمان باید ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد.

- روشنایی و کنتراست مانیتور خود را در حدی که چشم احساس راحتی کند، تنظیم کنید.

فعالیت ۴ : گفت‌وگوی 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 پیشنهاد مناسب ارایه دهید.

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 است.



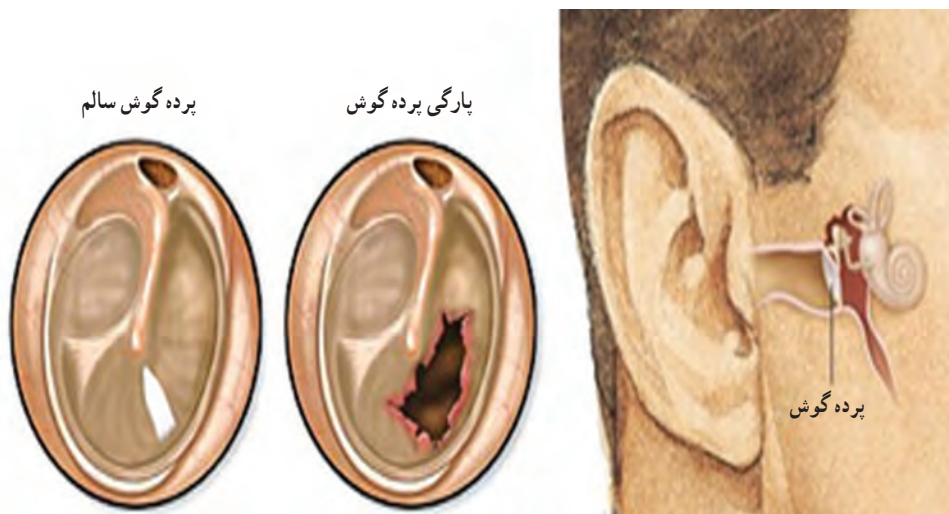
فعالیت ۵: خودارزیابی

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

| خیر | بلی | علائم و نشانه‌ها |
|-----|-----|--|
| | | احساس درد در گوش |
| | | ترشح غیر عادی 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 صداهای افراد مختلف |
| | | ناتوانی در شنیدن کلام دیگران در یک اتاق شلوغ |
| | | ناتوانی در شنیدن صدا در موقعیت‌های اجتماعی |
| | | احساس شنیدن هرگونه صدای اضافی در گوش‌ها و یا در سر مثل صدای سوت |
| | | احساس پری و سنگینی در گوش‌ها همراه سرگیجه |

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

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



شکل... برده گوش سالم و پارگی برده گوش

گاهی ممکن است یک عامل بیماری‌زا 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 گوش‌پاک‌کن باعث تشدید عفونت می‌شود، از این رو لازم است به پزشک مراجعه شود تا از تداوم عفونت که منجر به کاهش شنوایی می‌شود، جلوگیری به عمل آید.

مراقبت از گوش

صدا هم می‌تواند مایه آرامش باشد و هم می‌تواند اسباب آسیب رساندن به فرد و آزار و اذیت دیگران را فراهم آورد.

فعالیت ۶: گفت‌وگوی کلاسی

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

وقتی سروصدا از حد می‌گذرد با آثار و عوارضی برای سلامت افراد همراه است. چنین شرایطی را آلودگی صوتی می‌نامیم. آلودگی صوتی به معنای سروصدای شدید و طولانی‌مدت است که می‌تواند علاوه بر کم‌شنوایی، باعث بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک‌پذیری فرد شود.

کم شنوایی یکی از شایع‌ترین مشکلات گوش در افراد است. کم شنوایی طیف وسیعی (از خفیف تا شدید) دارد و در دو طبقه مادرزادی و اکتسابی طبقه‌بندی می‌شود. امروزه بسیاری از نوجوانان برای ساعت‌های متمادی و متوالی به صدای بلند، از طریق پخش‌کننده‌های قابل حمل موسیقی گوش می‌کنند. متخصصان گوش و حلق و بینی هشدار می‌دهند که زیاد گوش کردن از طریق این ابزارها، احتمال ابتلا به کم‌شنوایی اکتسابی را افزایش می‌دهد حتی اگر صدای آن از نظر شنونده چندان بلند و گوش‌خراش هم نباشد. استفاده از این ابزار سلول‌های مویی گوش داخلی را تخریب می‌کند. این سلول‌ها مسئول انتقال تکانه‌های صوتی به مغز هستند از این رو افرادی که از این ابزارها استفاده می‌کنند در معرض کم‌شنوایی قرار دارند.

تنها راه قطعی تشخیص کم‌شنوایی، آزمایش شنوایی توسط شنوایی‌سنج است.

نشانه‌های اولیه کم‌شنوایی ناشی از سروصدا عبارت‌اند از:

- مشکل در شنیدن و فهمیدن صحبت دیگران، به خصوص در اماکن شلوغ و پرسروصدا؛
- نیاز به افزایش شدید صدای تلویزیون؛
- درخواست‌های مکرر از دیگران برای تکرار آن چه گفته‌اند؛
- ناتوانی در شنیدن صداهای بلندی مانند گریه بچه یا صدای زنگ تلفن در اتاق دیگر.

فعالیت ۷: خودارزیابی

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

- قانون اول، نصف میزان حداکثر: صدای پخش شده، معادل نصف میزان حداکثر صدا باشد یعنی اگر دامنه صدا از ۱ 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.

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، مشخص کنید و آنها را با دو قانون فوق مقایسه کنید.

شما تا چه میزان این دو قانون را که پزشکان توصیه می‌کنند، رعایت می‌کنید؟

بهداشت پوست و مو

پوست به‌عنوان مهم‌ترین پوشش نقش مهمی در سلامت انسان دارد، پوست از یک طرف سموم و مواد زاید بدن را به شکل عرق از بدن خارج کرده و از طرفی با جذب اکسیژن عمل تنفس را کامل می‌کند. پوست بزرگ‌ترین عضو بدن است. پوست 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.

فعالیت ۸: گفت‌وگوی کلاسی

- خطراتی که پوست نوجوانان را تهدید می‌کنند، کدام‌اند؟
- شما برای مراقبت از پوست خود، چه روش‌هایی را به کار می‌گیرید؟

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 می‌کنند. در این مواقع اگر خارش ناشی از حساسیت به درمان‌های خانگی متداول جواب ندهد، رجوع به متخصص پوست ضرورن خواهد داشت. یکی دیگر از عوارض شایع پوستی آکنه است.

آکنه (جوش غرور جوانی) یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی است که در آن، غده‌های پوستی و پیاز مو ملتهب می‌شوند و متعاقب آن، جوش یا جوش‌هایی روی صورت و بدن پدیدار می‌شود.

آکنه درمان قطعی ندارد و معمولاً با افزایش سن از بین می‌رود. ضایعات آکنه عمدتاً روی صورت،

شکل... عدم دست‌کاری آکنه از مهم‌ترین نکات بهداشتی پوست است.



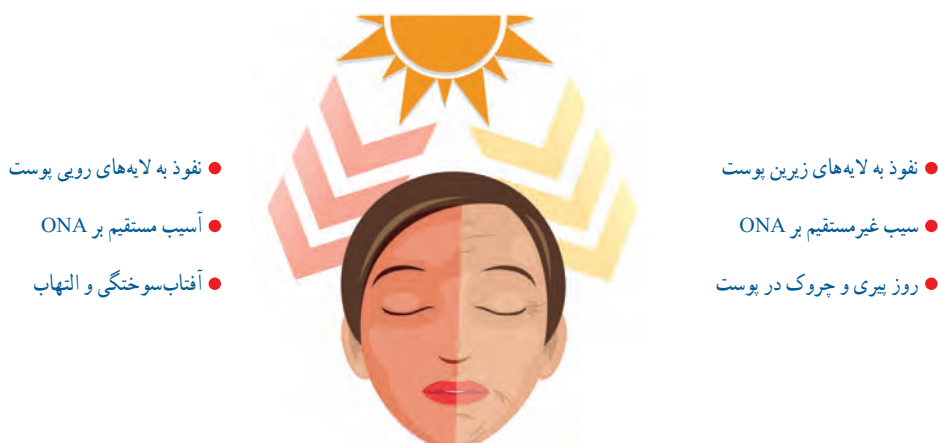
شکل... آکنه معمولاً به شکل سه نوع جوش معمولی، جوش سرسفید و جوش سرسیاه دیده می‌شود



گردن، شانه، بازو یا سینه دیده می‌شوند. معمولاً این ضایعات در حوالی بلوغ پدیدار می‌شوند. در حوالی بلوغ، افزایش ناگهانی هورمون‌ها باعث تحریک غده‌های چربی می‌شود و به این ترتیب، چربی بیشتری در سطح پوست تولید و زمینه‌ساز بروز آکنه می‌شود. **برخی عوامل همچون استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دست‌کاری جوش‌ها باعث تشدید آکنه می‌شوند.** آلودگی هوا و نور خورشید از مهم‌ترین عوامل محیطی آسیب‌رسان به پوست هستند که عوارض قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آنها در تضاد زیر نشان داده شده‌اند.



عوارض آلودگی هوا بر روی پوست



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

قرار گرفتن 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 طولانی مدت در معرض اشعه زیان‌بار فرابنفش نور خورشید، خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست را افزایش می‌دهد. از این رو پزشکان توصیه می‌کنند که در بیرون از خانه حتماً پیراهن آستین بلند بپوشید؛ ضد آفتاب بزنید؛ کلاه بگذارید و عینک آفتابی بزنید تا از عوارض اشعه فرابنفش 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 تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی می‌کند. فعالیت غدد مولد عرق در سنین بلوغ زیاد بوده و با ورزش، گرمی هوا، پوشیدن لباس‌های ضخیم، خستگی، عصبانیت، نگرانی و هیجان بیشتر می‌شود. همچنین بوی بد پا که یکی از مشکلات افراد در زمینه بهداشت فردی است، از فعالیت باکتری‌هایی که در کف پا و بین انگشتان پا جمع می‌شوند، ناشی می‌گردد.



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

فعالیت ۹: گفت‌وگوی گروهی

- برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا، چه روش‌هایی را پیشنهاد می‌کنید؟
- 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...) آنها را مورد بررسی و تحلیل قرار دهید؟ و روش‌های مناسب را پیشنهاد دهید.



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

شست و شوی مو و پیرایش آن: مو نیز در واقع بخشی از پوست است که به صورت زائده‌ای باریک و رشته مانند از پوست سر خارج شده است. موی سر، به طور میانگین، هر ماه ۱/۵۲ سانتی متر رشد می‌کند. وظیفه اصلی مو محافظت از بدن است، مثلاً موی سر از مجامه محافظت می‌کند، موی ابرو از ورود عرق پیشانی به داخل چشم جلوگیری می‌کند و یا مژه‌ها مانند سایه‌بانی از چشم در برابر آفتاب و ذرات خارجی محافظت می‌کنند. سرعت رشد مو بر حسب فصل، جنسیت فرد و میزان بلندی موهای فرد ممکن است متغیر باشد.

فعالیت ۱۰: گفت‌وگوی 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.

محصولات بسیاری را 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 مو به مو آسیب می‌رساند، مثلاً بعضی از افرادی که از رنگ مو استفاده کرده‌اند، ممکن است دچار عوارضی مانند ریزش مو، سوختگی، قرمزی و حساسیت ناشی از رنگ مو شوند.

برای شست و شوی مناسب، ابتدا باید موها را کاملاً با آب گرم خیس کرد و سپس شامپو را با نوک انگشتان به لابه لای موها مالید تا خوب کف‌آلود شوند. البته فردی که موهای چرب دارد، نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهد چون ماساژ می‌تواند غده‌های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود. سپس باید با یک آب‌کشی مناسب، کف‌ها را پاک کرد.

برای خشک کردن مو، یک حوله بردارید و برای جذب آب اضافی و خشک کردن موهایتان از ضربه‌های آهسته دست‌های‌تان 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 سشوار در حالت گرم یا سرد استفاده کرد. تنظیم سشوار روی حالت داغ می‌تواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دو شاخه شدن انتهای آن شود. همچنین اتوی مو یا استغاده از بیگودی داغ نیز ممکن است به مو آسیب برساند.

حذف موهای زائد: موها به‌طور طبیعی در مناطق مختلف بدن مانند سر، ابرو، مژه، زیر بغل، ناحیه اندام‌های تناسلی رشد می‌کنند و میزان رشد آنها با توجه به عوامل ژنتیکی در افراد متفاوت است. کوتاه نگه‌داشتن موها و به‌خصوص حذف موهای زاید بدن در نواحی پوشیده‌آن از منظر بهداشتی دارای اهمیت زیادی است و عدم رعایت آن فرد را با مشکلات و بیماری‌های پوستی مواجه می‌کند.

برای از بین بردن موهای زاید بدن از محصولات و روش‌های مختلف استفاده می‌شود که بعضی از آنها ممکن است منجر به بروز حساسیت‌های پوستی شوند بنابراین در به‌کارگیری روش‌های مختلف و استفاده از محصولات بهداشتی حذف موهای زاید باید دقت کافی صورت گیرد تا پوست یا پیاز مو آسیب نبیند.

بیشتر بدانید

برای از بین بردن موهای زاید، علاوه بر ماینین اصلاح، از محصولات بهداشتی همچون کرم‌ها و فوم‌های موبر نیز می‌توان استفاده کرد. کرم‌ها و فوم‌های موبر، مواد شیمیایی (طبیعی، صنعتی) هستند که موهای سطحی را در خود حل کرده و می‌زدایند. روش دیگر استفاده از وکس یا موم داغ بر روی پوست بدن است.

حذف موها با لیزر، روش دیگری برای حذف موهای زاید است که باعث از بین رفتن پیاز مو می‌شود و در عین حال به بافت‌های اطراف نیز آسیب نمی‌رساند. الکترولیز نیز روشی است که در آن، الکتروسیته از طریق یک میله آهنی باریک در سطح پوست منتشر می‌شود تا پیاز مو را از بین ببرد.



خواب یک احیا کننده عالی

استراحت و خواب کافی برای حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی، حفظ و ارتقای توان ذهنی و رشد و تکامل مطلوب لازم است. خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دستیابی به انرژی مورد نیاز در فعالیت‌های جسمی و ذهنی، به رشد و تکامل افراد 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 ۱۱ : گفت‌وگوی گروهی

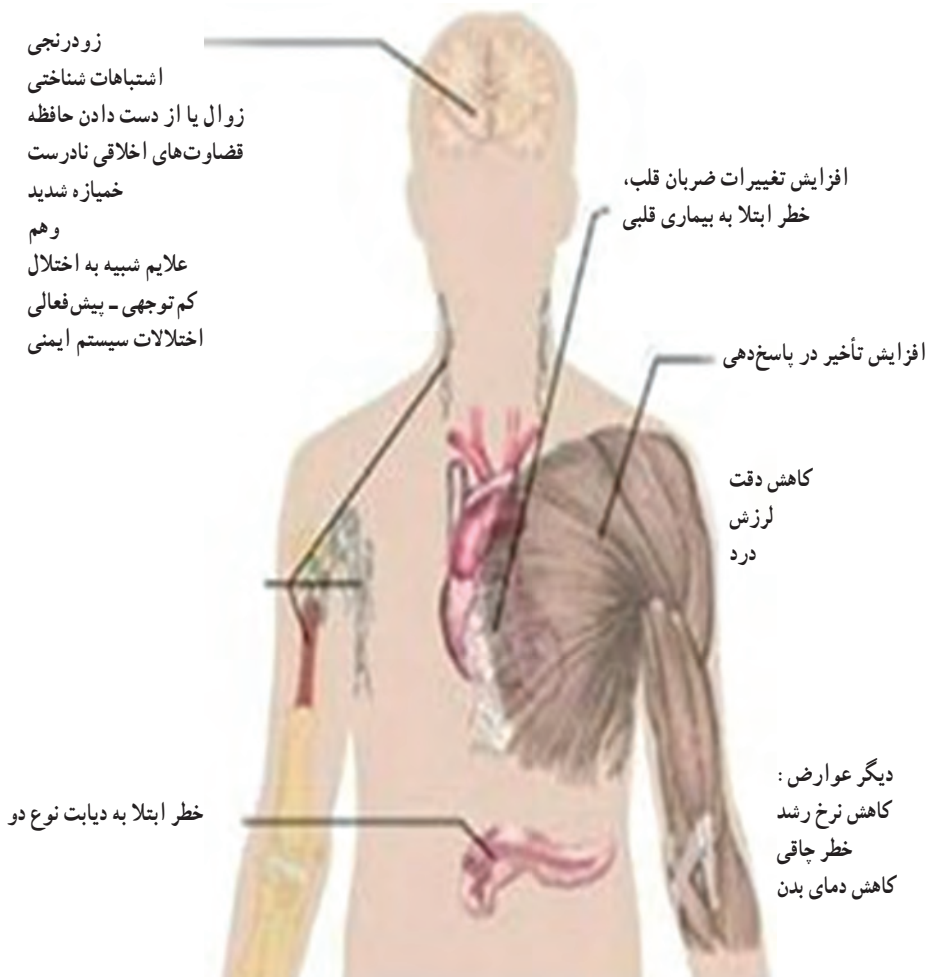
- برخی از افراد به دلایل مختلف تا پاسی از شب بیدار می‌مانند و یا قبل از کامل شدن خواب، ناچارند خیلی زود از خواب برخیزند، به نظر شما تأثیر عادت کم خوابی بر سلامت چیست؟
- پیشنهاد شما درباره الگوی صحیح مدت خواب و زمان خوابیدن چیست؟



ما به چه میزان خواب نیاز داریم؟ افراد در مقدار خواب مورد نیاز از همدیگر متفاوتند 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 است که نیاز افراد به خواب در طول زندگی‌شان تغییر می‌کند، مثلاً نوزادان حدود ۱۶ الی ۱۷ ساعت از

روز را می‌خوابند و به همان نسبت که بزرگ‌تر می‌شوند به خواب کمتری نیاز پیدا می‌کنند مثلاً در ۵ سالگی به ۱۱ ساعت خواب و در نوجوانی به ۸ الی ۹ ساعت خواب نیاز پیدا می‌کنند و در ۷۰ سالگی ممکن است به کمتر از ۶ ساعت خواب نیاز داشته باشند.

کم خوابی ضمن اینکه افراد را با مشکلاتی همچون خواب ماندن، خواب‌آلودگی و احساس خستگی و کسالت در طول روز، چرت زدن و... روبه‌رو می‌سازد، خطر ابتلای به بیماری را نیز افزایش می‌دهد، زیرا افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند.



شکل.. آثار و عوارض ناشی از کم‌خوابی

فعالیت ۱۲: خودارزیابی

کمک راهنمای خواب خوب شبانه به شرح زیر است.

- ۱- ساعت خوابیدن و بیدار شدن خود را در طول هفته، منظم کنیم (در ساعت معینی بخواهیم و بیدار شویم).
- ۲- عصرها از خوابیدن طولانی پرهیز کنیم (بیش از یک ساعت نخوابیم).
- ۳- از خوابیدن در ساعات‌های پایانی عصر و نزدیک به شب پرهیز کنیم.
- ۴- ۱ تا ۲ ساعت قبل از خواب از نوشیدن مایعات محرک و تحریک کننده 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 علاقمند 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.
- الگوی خواب خود را به کمک راهنمای خواب، ارزیابی کنید و در صورت نیاز، آن را اصلاح کنید.

بهداشت دهان و دندان

دهان به‌عنوان اولین بخش دستگاه گوارش، از لب‌ها شروع شده و به حلق ختم می‌گردد و عمل جویدن، صحبت کردن، خندیدن، چشیدن، گاز گرفتن و بلعیدن غذا را انجام می‌دهد. ساختارهای موجود در دهان، شامل: لب‌ها، زبان، کام، فک بالا، فک پایین، دندان‌ها، لثه‌ها، حفره دهان و غدد بزاقی 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.

بهداشت دهان و دندان یک ضرورت و بخشی از وظیفه حفظ سلامت عمومی 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 ۱۳ : گفت‌وگوی گروهی

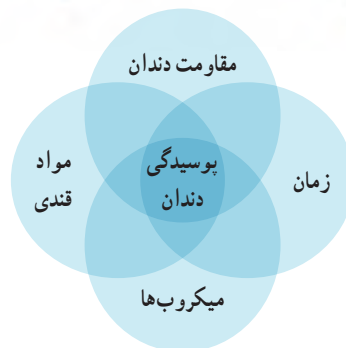
- نشانه‌های پوسیدگی دندان چیست؟
- چه عواملی باعث پوسیدگی دندان‌ها می‌شوند؟
- روش‌های حفظ بهداشت دهان و دندان و جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها چیست؟

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 این رو مراجعه مداوم (هر شش ماه یک بار) به دندانپزشک و چک کردن مرتب دندان‌ها توصیه می‌شود. به طور کلی می‌توان گفت چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند:



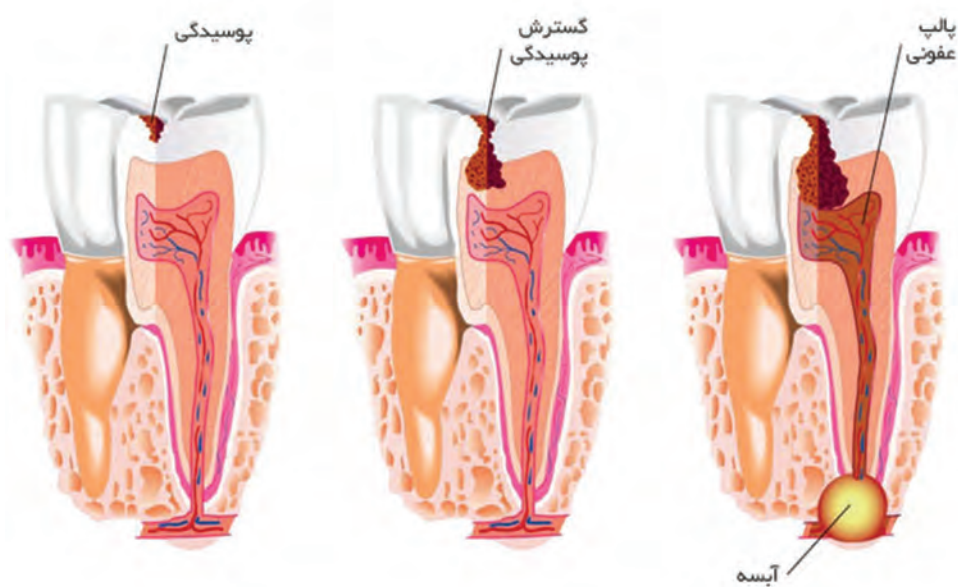
۱- میکروب‌ها: در دهان هر فرد به‌طور طبیعی انواع و اقسام میکروب‌ها وجود دارند ولی همه میکروب‌های موجود در دهان پوسیدگی‌زا نیستند. در واقع انواع خاصی از میکروب‌ها در پلاک میکروبی وجود دارند که می‌توانند پوسیدگی را به وجود آورند.



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



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

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

فعالیت ۱۴ : گفت‌وگوی گروهی

- گاهی افراد دچار بوی بد دهان می‌شوند، علل ایجاد بوی بد دهان چیست؟ برای رفع آن شما چه راه‌هایی را پیشنهاد می‌کنید؟

بوی بد تنفس نباید با بوی آزاردهنده زودگذری که ناشی از خوردن غذا (مثل سیر) یا سیگار کشیدن است، اشتباه شود. تنفس بد صبحگاهی 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 مسواک 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 (مسواک کردن زبان) لازم است به دندانپزشک مراجعه کند.

فعالیت ۱۵ : خودارزیابی

- در هر شبانه‌روز حداقل دو نوبت و در هر نوبت حداقل به مدت ۲ دقیقه و با استفاده از مسواک مناسب باید دندان‌های خود مسواک بزنیم، در شکل زیر روش‌های صحیح مسواک زدن و استفاده از نخ دندان نشان داده شده است.

یادمان باشد بعد از قرار دادن مسواک روی دندان و لثه ابتدا حرکت لرزشی کوتاه و سریع به عقب و جلو، بدون جابه‌جایی مسواک داشته باشیم.

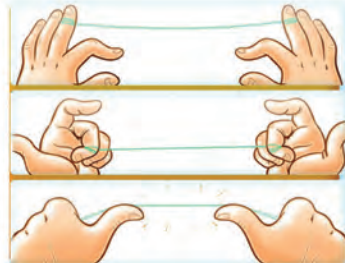
از دندان‌های سمت چپ فک بالا شروع به مسواک زدن کنید. بیرون، داخل و سطح چونده دندان‌ها را مسواک کنید تا به انتهای سمت راست فک بالا برسید. سطح بیرون و داخل تمام دندان‌ها را از بالا به پایین مسواک کنید.



حالا از سمت راست فک پایین شروع کنید تا به انتهای سمت چپ برسید. دندان‌های جلوی هر دو فک بالا و پایین عمودی مسواک می‌شوند. سطح بیرون و داخل تمام دندان‌ها را از پایین به بالا مسواک بزنید.



(۱) نخ دندان را با حرکت دست‌هایت از لای دندان مثل ازه کشیدن به لثه نزدیک کن.



(۲) نخ را چند بار بدون فشار به لثه، بالا و پایین بکش و در آخر نخ را بیرون بیاور.



شکل ... روش صحیح مسواک زدن و استفاده از نخ دندان

- نحوه مسواک زدن و استفاده از نخ دندان خود را با شکل‌های فوق مقایسه کنید و در صورت نیاز روش مسواک زدن و استفاده از نخ دندان خود را اصلاح کنید.

توصیه‌های خودمراقبتی بهداشت فردی عبارتند از:

- مطالعه و کارهای چشمی را در نور کافی انجام دهید و مدت زمان استفاده از گوشی همراه و سایر وسایل الکترونیکی را در طول روز محدود کنید و در هنگام استفاده، 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 گنجانده شود.
- 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 خانودگی بیماری‌های چشمی به چشم پزشکی مراجعه شود.
- برای حفظ سلامت چشم و پوست خود از قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور آفتاب پرهیز کنید و در صورت قرارگرفتن در معرض نور خورشید، لباس پوشیده و آستین بلند، کلاه‌های لبه پهن، عینک‌های آفتابی با ویژگی حفاظت در برابر اشعه فرابنفش 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 گوشه یک حوله خشک و تمیز به آرامی خشک کنید و هرگز اجسام نوک تیز و از این قبیل را وارد گوش خود نکنید.
- صدای رادیو، تلویزیون و سایر وسایل صوتی را در محدوده ایمن نگه دارید و از گوش کردن مداوم و صدای بلند، به ویژه از طریق هدفون، خودداری کنید.
- هنگام کار با ماشین‌آلات پرسروصدا، ابزارآلات برقی یا حضور مداوم در مکان‌هایی که معمولاً پرسروصدا هستند، از ابزارهای حفاظت از شنوایی مثل گوشی‌های محافظ، کلاهک‌ها و محافظ‌های گوش استفاده کنید.
- از محصولات بهداشتی - آرایشی استاندارد و متناسب با نوع پوست و مو و آب و هوای محل زندگی نسبت به شست‌وشوی بدن و موی سر به روش صحیح اقدام کنید.
- به میزان کافی بخوابید، الگوی خواب خود را منظم کنید و از کم‌خوابی 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 یک‌بار) به دندانپزشک مراجعه کنید.
- تعویض مسواک هرچند وقت یک‌بار (۳ الی ۴ ماه) صورت گیرد و از مسواک با موهای خمیده و نامنظم و دارای تغییر رنگ استفاده نشود.

بهداشت ازدواج و باروری



ازدواج یک مرحله بسیار مهم از زندگی انسان است که نه تنها برای زن و مرد بلکه برای تداوم نسل‌های بعد نیز سرنوشت‌ساز است. ازدواج عامل تکامل انسان است، چنانچه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «هیچ بنایی در اسلام از ازدواج در نزد خدا محبوب‌تر نیست» (وسائل الشیعه، جلد ۱۴، صفحه ۳) و نیز می‌فرمایند: «هر کس ازدواج کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است». (وسائل الشیعه، جلد ۱۴، صفحه ۵)

ازدواج مناسب شاه‌راه نیک بختی است و موفقیت آن مستلزم کسب آمادگی‌های لازم و رعایت مسایل 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 نسل‌های بعدی است.

سن ازدواج

بلوغ جنسی زن و مرد، اولین شرط لازم برای ازدواج است، از این‌رو در گذشته اغلب سن ازدواج نزدیک به سن بلوغ جنسی پسران و دختران بوده است. ولی رفته رفته با افزایش سطح آگاهی و دانش مردم و تغییرات اجتماعی و ... سن ازدواج نیز تغییرات زیادی کرده است، سن ازدواج در جوامع مختلف، متفاوت است و عوامل متعددی در تعیین سن ازدواج نقش دارند. در جامعه ما نیز سن ازدواج متأثر از عوامل متعددی است، از جمله آموزه‌های اسلامی که در آنها به ازدواج سفارش شده است آن است که جوانان ازدواج را به تأخیر نیندازند.

فعالیت ۱۶ : گفت‌وگوی کلاسی

- به نظر شما سن مناسب ازدواج چه سنی است و دلایل شما برای آن چیست؟

برخورداری از آمادگی جسمی، روانی و اجتماعی در ازدواج، علاوه بر تحکیم بنیان خانواده و سلامت فرزندان موجب تضمین سلامت جامعه نیز خواهد بود. بنا بر دیدگاه روان‌شناسی، آمادگی برای ازدواج نیازمند بلوغ جسمانی، بلوغ روانی و بلوغ اجتماعی زوجین است.

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

بلوغ روانی : یا همان رشد شخصیت به این معناست که فرد باید از لحاظ شخصیتی، توانمندی و پختگی 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 می‌گردد. بنابراین یک فرد ممکن است در سن ۱۸ سالگی زمینه‌های فوق را یکجا و کامل پیدا کند و آماده ازدواج باشد در حالی که فردی دیگر در سنین بالاتر هم نتواند به آنها دست یابد.

علاوه بر آمادگی‌های 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 می‌تواند برای خود زوجین به همراه داشته باشد، سبب تولد کودکانی می‌گردد که برای زندگی طبیعی از سلامت کافی برخوردار نیستند. به این منظور انجام یکسری اقدامات و توجه به پاره‌ای از نکات بهداشتی در قبل از ازدواج مورد تأکید است.

فعالیت ۱۷ : گفت‌وگوی کلاسی

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

رعایت بهداشت فردی زوجین

بهداشت فردی بالاخص بهداشت دهان و دندان، بهداشت پوست و دستگاه‌های جنسی برای زوجین بسیار ضروری است برای نمونه اگر دهان یکی از زوجین دارای مشکلاتی مانند بوی نا (مطبوع)، بیماری‌های لثه‌ای، آلودگی‌های میکروبی و... باشد، این امر به کیفیت زندگی مشترک آنها لطمه می‌زند و یا وجود

هر نوع بیماری پوستی و مقاربتی مسری می‌تواند طرف مقابل را نیز آلوده کند. 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 مربوطه به ازدواج موارد زیر را شامل می‌شود:

۱- آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین.

۲- آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی، بیماری‌های مقاربتی (سوزاک و ویژه آقایان) و بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی.

۳- تزریق واکسن کزاز برای خانم‌ها.

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 و اکسینه کنند.



بیشتر بدانید

اهمیت اطلاع از نوع گروه خونی در این است که مادر بتواند در آینده نوزادان سالم بدنیا آورد زیرا اگر 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 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.



۱- پدر گروه خون مثبت

۲- مادر گروه خونی منفی. اما جنین گروه خون مثبت. بدن مادر آنتی بادی تولید می‌کند.

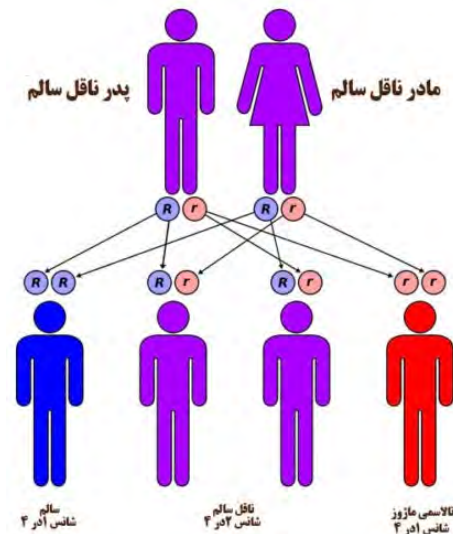
۳- جنین متولد می‌شود. اما آنتی بادی‌ها در بدن مادر باقی می‌ماند.

۴- حالا در بارداری دوم یک جنین گروه خون مثبت دیگر داریم. این آنتی بادی‌ها به این جنین حمله می‌کنند...

شرکت زوجین در جلسات آموزش‌های قبل از ازدواج و مشاوره: زوجین در آستانه عقد با مراجعه به مرکز بهداشتی-درمانی و نام‌نویسی در کلاس آموزش هنگام ازدواج شرکت می‌کنند و پس از انجام آزمایش‌های قبل از ازدواج به‌طور همزمان در کلاس‌های آموزشی جداگانه حضور می‌یابند. در این دوره‌ها آموزش‌هایی درباره مبانی ازدواج از دیدگاه دین مبین اسلام، روابط عاطفی و اجتماعی ازدواج و نیز مطالبی درباره آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تناسلی، روابط زناشویی و ... به زبان ساده ارائه و به سؤالات احتمالی زوجین پاسخ داده می‌شود. همچنین در صورت نیاز مطالبی در مورد فاصله مناسب بین ازدواج و اولین بارداری مطرح می‌گردد.

به اعتقاد محققان، مشاوره قبل از ازدواج دارای اهمیت بسیار است. هدف از مشاوره قبل از ازدواج بررسی و تطبیق تناسب‌های لازم بین دو فرد برای تشکیل زندگی مشترک است. به این منظور تناسب میان زن و مرد به لحاظ ذهنی و تفکرانی که دارند به‌صورت اجمالی بررسی و مورد ارزیابی قرار می‌گیرد تا تشخیص داده شود که زوجین قادر به زندگی مشترک با همدیگر هستند یا نه.

مشاوره ژنتیک برای چه افرادی لازم و ضروری است؟ امروزه بیش از ۲۰۰۰۰ نوع بیماری ارثی مختلف شناخته شده‌اند که ممکن است از طریق به ارث رسیدن ژن‌های مشترک از پدر و یا مادر در فرزندان بروز کند. هر یک از ما حدود ۳۰/۰۰۰ ژن در تک تک سلول‌های بدنمان داریم که در هر فرد ممکن است یک یا چند ژن معیوب وجود داشته باشد و این ژن نهفته (مغلوب) در یک فرد سالم اگر طی یک ازدواج فامیلی در کنار ژن نهفته همسر قرار گیرد، منجر به بروز بیماری در فرزند می‌شود. برای نمونه بیماری تالاسمی یک بیماری ارثی است که از والدین حامل ژن معیوب به فرزندان منتقل می‌شود.



شکل...تالاسمی مازور بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است، تالاسمی مینور حامل ژن بیماری است ولی بیمار نیست و کم خون است.

یکی از اهداف اصلی ازدواج، زاد و ولد است و بدیهی است هر پدر و مادری در آرزوی داشتن فرزندان سالم و تندرست هستند. مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی نیست ولی از آنجا که تأثیر عوامل ارثی و ژنتیکی در بروز نارسایی‌ها در کودکان ثابت شده است، به دختران و پسرانی که تصمیم می‌گیرند با هم ازدواج کنند، توصیه می‌شود چنانچه در فامیل خود سابقه نقص‌ها و بیماری‌های مادر زادی را دارند، قبل از هر کاری، با مراجعه به مراجع صلاحیت دار، مشاوره ژنتیک انجام دهند.

فعالیت ۱۸ : فردی

با پرس و جو از پدر و مادر و بزرگ‌ترهای فامیل و به کمک چک لیست زیر، سابقه بیماری‌ها و اختلالات ژنتیکی خانواده خود را شناسایی و علامت بزنید.

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

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

باروری و فرزندآوری

بدون هیچ گونه تردیدی فرزندآوری و پدر و مادر شدن یکی از پر احساس‌ترین تجربیات آدمی است. داشتن فرزند یکی از اهداف مهم ازدواج و زندگی مشترک بوده و اکثر زوجین داشتن فرزند را به‌عنوان یکی از خواسته‌ها و هدف‌های خود در زندگی مشترک مدنظر دارند. بر این اساس برنامه‌ریزی برای

فرزندآوری که از مهم‌ترین مسئولیت‌های زوجین است دارای اهمیت زیادی است و توصیه‌های زیادی در دستورات دینی و بهداشتی در این زمینه وجود دارد.

از سیره زندگی ارزشمند حضرت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل می‌شود که ایشان پیش از انعقاد نطفه حضرت زهرا علیها السلام چهل روز عبادت و روزه داری اختیار نمودند. با پیروی از این سنت حسنه، بزرگان دینی به والدین، پیش از انعقاد نطفه و نیز در طول بارداری مراقبت‌هایی نظیر اطمینان از حلال و طیب بودن غذا، رعایت واجبات و سعی در مستحبات و ذکرهای خاص و ختم قرآن در دوران بارداری را توصیه می‌کنند.

کارشناسان بهداشتی توصیه می‌کنند زوجین پس از اطمینان از تمایل و توانایی پذیرش مسولیت پرورش فرزند با کسب اطلاعات لازم درباره مسایل بهداشتی بارداری و فرزند آوری نسبت به رعایت آنها اقدام نمایند.



شکل ... یکی از نشانه‌های بلوغ همسران، صحبت با یکدیگر در مورد فرزندآوری و تنظیم خانواده است.

فعالیت ۱۹: گفت‌وگوی کلاسی

- مشکلات ناشی از ناباروری و تأثیر آن بر زندگی زوجین چیست؟
- عواملی که زمینه‌ساز ناباروری در زوجین می‌شوند، کدامند؟ 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: سن مناسب بارداری ۱۸ تا ۳۵ سالگی است زیرا با بالا رفتن سن خانم، شرایط باردار شدن دشوار می‌گردد. به طور طبیعی در مردان 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.

برخورداری از وزن مناسب: وزن مادر بر باروری او مؤثر است. تخمک‌گذاری در خانم‌هایی که

وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند نامنظم بوده و این افراد ممکن است با مشکل عدم تخمک گذاری رو به رو شوند. برای نمونه چاقی مادر عوارض بارداری همچون افزایش فشار خون، دیابت دوران بارداری، وزن زیاد نوزاد در هنگام تولد و سزارین را در پی 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 بی‌انجامد.

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 نماید. رژیم غذایی متعادل ترکیبی از انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و دیگر مواد مغذی 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، سکنه‌های مغزی، بیماری قند و برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. از این رو انجام روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند برای بهره‌مندی از تمام فواید ورزش برای زوجین توصیه می‌شود.

داروهای محرک و مکمل‌ها: استفاده بی‌رویه از مواد محرک و برخی از مکمل‌ها که در بدن‌سازی مورد استفاده قرار می‌گیرند، روی تولید هورمون زنانه و مردانه تأثیر داشته 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 دلنشین 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 آگروز اتومبیل از جمله مواد آلوده‌کننده‌ای هستند که بر باروری تأثیر می‌گذارند. این آلودگی‌ها حتی بر باروری خانم‌هایی که هنوز باردار نشده‌اند نیز تأثیر منفی خواهند 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 به‌طور 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 بیماری‌های التهابی لگن می‌شوند. بیماری‌های التهابی لگن عوارضی مانند سقط، حاملگی

خارج از رحم و انسداد لوله‌های رحمی را به دنبال دارد که این عوارض شانس بچه‌دار شدن را کم می‌کنند. مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان: الکل و داروهای روان گردان حامله شدن یا تداوم یک حاملگی را با مشکل مواجه می‌کنند.

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 این رو 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 ۲۰: پژوهش گروهی

با مراجعه به منابع معتبر، درباره تأثیر هر یک از عوامل زیر بر باروری، اطلاعات جامع‌تری را جمع‌آوری کنید و در کلاس ارائه دهید.

- ۱- داروهای محرک و مکمل‌ها
- ۲- کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی
- ۳- مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان

توصیه‌های بهداشتی برای باروری مردان

- با توجه به اینکه برخی از داروها می‌توانند تأثیر منفی در باروری مردان داشته باشند، لازم است آقایان 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 لپ‌تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه
- پرهیز از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان
- پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد



توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان

- بهترین سن برای بارداری در زنان بین ۱۸ تا ۳۵ سال است. برای بارداری در خارج از این محدوده سنی، با پزشک مشورت شود. 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

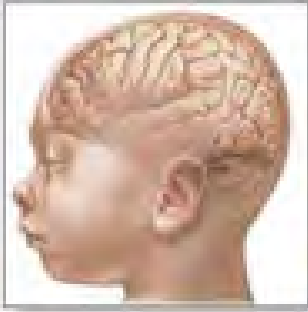


کلم بروکلی

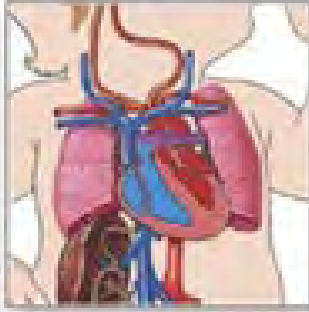


تخمه آفتابگردان

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



عقب افتادگی ذهنی



بیماری های قلبی



آب مروارید

شکل... اثرات بیماری سرخچه مادر بر نوزاد

- قبل از بارداری برای اطمینان از سلامت لثه و دندان، مراجعه به دندان پزشک ضروری است، زیرا در بارداری سالم و 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 بی اندازند.
- برخی از بیماری های قلبی-عروقی (مانند نارسایی دریچه ای قلب)، خود ایمنی (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 مقاربتی

درس یازدهم

بهداشت روان



نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه‌های گسترده و پیچیده ارتباطات 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 روبه‌رو ساخته است. افراد به دلایل مختلف زمانی و شرایط به وجود آمده، ممکن است دچار آشفتگی‌های هیجانی شوند. چنین حالات و هیجاناتی، معمولاً طبیعی بوده، در رفتارهای روزمره فرد قابل مشاهده‌اند و دوام چندانی ندارند. حال چنانچه این حالات تکرار شده و استمرار یابند، در کارکردهای جسمی و روانی و فعالیت‌های فردی و اجتماعی فرد اثر سوء گذاشته و در نتیجه روند زندگی وی مختل شده و باعث مزاحمت و رنجش خود و یا دیگران می‌شود.

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

برای پیشگیری از بروز این قبیل مشکلات، لازم است تفکر منطقی، توانایی کنترل عواطف و احساسات، مقاومت در مقابل مشکلات، تاب‌آوری و... در فرد تقویت شود تا رشد و توانایی روانی، عاطفی و شخصیت وی ارتقا یابد و فرد را قادر سازد بر تعارض‌ها و فشارهای زندگی چیره شده و از امکان تداوم زندگی آرام و سالم برخوردار گردد.

خود آگاهی

فعالیت ۲۱: گفت‌وگوی کلاسی

- شما خود را چه قدر می‌شناسید؟
- شناخت شما از خودتان شامل چه جنبه‌هایی است؟

همه ما تصویری 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. دانستن این‌ها برای پاسخ به خودشناسی کافی نیست. اگر قدری پوسته بیرونی وجود خود را کنار بزنیم و از لایه بیرونی به اعماق درون خود راه پیدا کنیم به توصیفی از خود دست خواهیم یافت که خودشناسی ما را کامل‌تر می‌کند.



خودشناسی یا همان شناخت فرد از خویشتن شامل: شناخت توانایی‌ها، ضعف‌ها، احساسات، ارزش‌ها، مسئولیت‌ها، نیازها، آرزوها، اهداف و... است. خود آگاهی علاوه بر کمک به شکل‌گیری هویت مطلوب می‌تواند از بروز اختلالات روانی و شکل‌گیری رفتارهای پرخطر جلوگیری نماید. از این رو لازم 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 ۲۲: خودارزیابی

به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

- به چه چیزهایی علاقه دارید، از چه چیزهایی بدتان 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؟
- چه احساس‌های مثبتی و چه احساس‌های منفی را بیشتر تجربه می‌کنید؟
- از چه چیزهایی بیشتر شاد و بیشتر ناراحت می‌شوید؟
- چه چیزهایی شما را امیدوار و یا 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؟
- پاسخ‌های شما به این پرسش‌ها، توصیفی از خود واقعی شما است.

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

عزت نفس : منظور از عزت نفس، احساس ارزشمند بودن است. عده‌ای به اشتباه تصور می‌کنند ملاک ارزشمندی و محترم بودن آنها داشتن صفت 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 بی‌ارزشی و حقارت می‌کنند. اگرچه هیچ یک از ویژگی‌های فوق‌بودنی 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 هیچ یک از ویژگی‌های یاد شده نیست. این احساس خودارزشمندی درونی همان عزت نفس 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 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 مرتب عزت نفس آنها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی شان را تهدید می‌کند.

فعالیت ۲۳ : انفرادی در کلاس

در این تصویر برخی از پیام‌های درونی منفی در یک نوجوان را که می‌تواند بر عزت نفس تأثیر منفی بگذارد، ملاحظه می‌کنید، پیام‌های مثبتی که می‌توان جایگزین آنها کرد را بنویسید.

بهرتر

است به جای اصلاح رفتار نامناسبی که در خانواده‌ام هست، با آن کنار بیایم و حرفی نزنم تا به کسی برخورد.

اگر

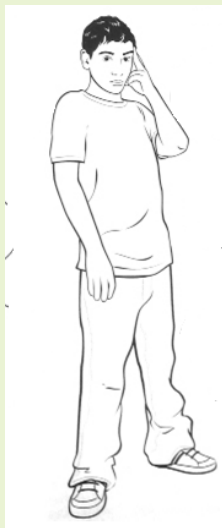
احساساتم را بروز ندهم، بیشتر احساس ایمنی خواهم کرد؛ بهتر است به همین روش ادامه دهم

من هرگز نباید

به دیگران اعتماد کنم

من لایق رفتار

احترام آمیز دیگران نیستم



بهرتر است

دروغ بگویم چون اگر راستش را بگویم شاید از من برنجد و دوستم نداشته باشند.

بهرتر است

به جای شوخ طبعی و شادی، تلخ و جدی باشم و به همین راه و روش ادامه دهم تا درباره من فکر بدی نکنند.

من

هرگز نباید درباره مشکلات خانوادگی‌ام با دیگران صحبت کنم

من همیشه

باید به دیگران بگویم که در خانواده‌ام همه چیز عالی است.

آیا شما با چنین پیام‌هایی در درون خود مواجه شده‌اید، در صورت پاسخ مثبت، پیام‌های مثبت پیشنهادی خود را جایگزین کرده و سعی کنید با تکرار آنها، پیام منفی درونی خود را حذف کنید.

نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار اعتیادهای رفتاری مانند اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار، اعتیاد به خرید و ... کند و یا در معرض رفتارهای پرخطر قرار دهد. از این رو لازم است افراد عزت نفس خود را به طور مستمر تقویت کرده و افزایش دهند.

برخی از راه کارهای بهبود عزت نفس به شرح زیر است :

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



شکل . . داشتن عزت
نفس علاوه بر احساس
ارزشمندی درونی،
نیازمند کسب تجارب در
زندگی است.

سرسختی و تاب آوری: زندگی می‌تواند منبع لذتی بزرگ، رضایت بخش و شادی آفرین و یا چالش‌برانگیز، سخت و ناامیدکننده باشد. بدون در نظر 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 در هنگام توفان، درختان را دیده‌اید، آن‌گاه که به خود می‌پیچند و خم می‌شوند. یا زمانی که برف‌ها به روی شاخه‌هایشان سنگینی می‌کنند تا به آنجا که شاخه‌هایشان در مقابل زمین سر تعظیم فرود می‌آورند، اما به ندرت می‌شکنند و به محض فروکش کردن توفان و آب شدن برف‌ها، به تدریج استوارتر از گذشته بر می‌خیزند. همه ما افرادی را سراغ داریم 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 یا برعکس، افرادی که با وجود در اختیار داشتن امکانات مناسب و برخورداری از شرایط ایده‌آل، موفقیت‌های کمی را در زندگی تجربه کرده‌اند!

فعالیت ۲۴: گفت‌وگوی کلاسی

- به نظر شما ویژگی‌هایی که موجب موفقیت در برابر ناملایمات و دشواری‌های زندگی می‌شود، چیست؟

در پاسخ به این سؤال باید گفت، فرد تاب‌آور 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 پرخطر را یک فرصت می‌داند نه یک تهدید و در دشواری‌ها به جای اضطراب به موفقیت فکر می‌کند.

سرسختی و تاب آوری از مولفه‌های بسیار مهم در بهداشت روان افراد است که کمک بسیار زیادی به سلامت جسم و روان آنها خواهد کرد. سرسختی و تاب آوری روانی در مورد افرادی به کار برده می‌شود که در برابر فشار روانی مقاوم تر هستند 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.. افراد سرسخت و تاب آور روانی بر خلاف افراد فاقد تاب‌آوری، در مشکلات زندگی دارای ویژگی‌های تعهد، کنترل و چالش‌پذیری هستند.

تاب‌آوری 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 با بحرانی شخصیت خود را ارتقا بخشد.

در برخی افراد گویی ظرفیت‌های فردی، روانی و شخصیتی درونی وجود دارد که در تجربه موقعیت‌های مشکل‌آفرین و تنش‌زا کمک‌کننده 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 تاب‌آوردن در برابر سختی‌ها و ناملایمات را دارند. یکی از بارزترین نمونه چنین افرادی، هموطنان ما در شهرهای مرزی هستند. کسانی که در جنگ تحمیلی پس از ویران شدن شهرها و خانه‌هایشان و با ازدست دادن نزدیکانشان، ثبات عاطفی خود را حفظ کردند، 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 برگردند.

تاب‌آوری اگر چه قابلیت درونی است، می‌تواند در تعامل با محیط، تقویت و توسعه یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت روانی متبلور شود. به کارگیری توصیه‌های زیر به حفظ و ارتقای تاب‌آوری آن کمک می‌کنند:

- توسعه‌دادن ارتباطات با دیگران
- داشتن عزت نفس
- داشتن هدف و معنا در زندگی
- داشتن انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات زندگی
- مراقبت از تغذیه و سلامت

- کسب مهارت‌های سالم مقابله با مشکلات
- ایجاد دلبستگی‌های مثبت
- خوش‌بینی
- تقویت معنویت در خود

اختلالات روانی-رفتاری شایع در دوره نوجوانی

فعالیت ۲۵: گفت‌وگوی کلاسی

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

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

فعالیت ۲۶: خودارزیابی

- ویژگی‌های روانی خود را به کمک چک لیست زیر ارزیابی کنید.

| خبر | بلی | علایم هشدار دهنده اختلالات روانی-رفتاری |
|-----|-----|--|
| | | احساس مفرد در ماندگی و بی‌ارزشی پس از شکست |
| | | غیبت‌های غیر موجه و مکرر از محل تحصیل و یا کار |
| | | عصبانیت و کم‌حوصلگی در برخورد با اطرافیان |
| | | تردید و دودلی‌های مداوم در تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی (شغل، ازدواج و...) |
| | | نزاع و درگیری‌های مکرر و خشونت فیزیکی با افراد خانواده |
| | | احساس ناامیدی مفرد و خلق افسرده |
| | | گوشه‌گیری و انزوا اجتماعی مفرد |
| | | رفتار و افکار عجیب و غریب و کلام نامفهوم |
| | | احساس مداوم تشویش، دلهره و نگرانی بی‌دلیل. |

دستور العمل: این‌ها علایم هشدار دهنده اختلالات روانی-رفتاری دوره نوجوانی است، در صورت وجود آنها، سعی کنید عوامل به‌وجود آورنده آن را شناسایی کنید و برای رفع آنها از مشاور یا روان‌درمان‌گر کمک بگیرید.



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

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

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 سؤالات پاسخ می‌دهد ولی بجز چند سؤال بقیه سؤالات 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. زندگی توأم با وقایع، رویدادها و مشکلاتی است که همواره بر جسم و روان افراد تأثیر می‌گذارد که به آن فشار روانی (استرس) گفته می‌شود.

استرس یک حقیقت در زندگی است، هر کجا باشیم و هر کاری انجام دهیم نمی‌توانیم از آن اجتناب کنیم و همه افراد در لحظات خوشایند و یا ناخوشایند زندگی همچون مسافرت، حضور در جلسه امتحان 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 مختل می‌کند.

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

ناراحتی در معده، سرگیجه، سردرد، تعریق و لرزش عارض می‌گردد. اثرات زودگذر فشار روانی (استرس) چندان مشکل‌آفرین 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 ۲۷: انفرادی در کلاس

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

| راهکارهای سازش با استرس | موقعیت‌های استرس‌زای قابل پیش‌بینی |
|--|--|
| 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 | |
| اجتناب از عصبانیت و خصومت | |
| گرفتن دوش آب سرد به هنگام عصبانیت | |
| استفاده از اوقات فراغت به نحو مطلوب | |
| پرداختن به امور هنری مورد علاقه | |
| کفنگوی 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 مسیر مدرسه شک می‌کند که بعد از اتو کردن لباس خود، آیا اتو را از پریز برق کشیده 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. ناهید در ذهن خود صحنه‌ای از آتش‌سوزی منزل را تصور کرده و به شدت مضطرب می‌شود. در حالی که چهره او به شدت برافروخته، و بی‌قرار است به مدرسه می‌رسد، دوستان ناهید با دیدن چهره برآشفته او، علت را جو یا می‌شوند، ناهید از شدت نگرانی شروع به گریه می‌کند و ...

اضطراب، واژه‌ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است. اضطراب در برخی از رویدادهای زندگی که در وضعیت خطرناکی قرار داریم و 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 به‌طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم بر می‌انگیزد.

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

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 به‌کارگیری 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 مانند (ورزش، وقت گذراندن با دوستان 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 به‌کار گرفت.

فعالیت ۲۸: گفت‌وگوی گروهی

در این فعالیت چند روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب ارائه شده است. با توجه به سه اصل (بازداری، برون‌ریزی و جایگزین کردن خواسته‌ها)، تشخیص دهید در هر یک از روش‌ها کدام اصل به‌کار 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 اضطراب‌های مان گفتگو کنیم و به آنها بگوییم: نه! من اصلاً اینگونه فکر نمی‌کنم، نمی‌توانی مرا اذیت کنی، مزاحم نشو. (اصل.....)
- نگرانی‌های خود را شناسایی کنیم و آنها را پهلوان پنبه‌هایی تسلیم شده در ذهن خود تصور کنیم. (اصل.....)
- ذهن خود را از نگرانی‌ها دور کرده و به انجام کارهای لذت‌بخش همچون دوچرخه سواری، خواندن رمان و... بپردازیم. (اصل.....)

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 نشیب‌هایی وجود دارد که باعث می‌شود زندگی برای او، سازنده، جالب و پرهیجان 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 عبارتند از:

- وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده مانند طلاق والدین، ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری صعب‌العلاج، مرگ یکی از عزیزان و... .
 - بیماری‌ها و اختلالات جسمی مانند نوجوانانی که مشکل طبی خاص (همچون سکنه مغزی، صرع، آسیب وارد شده به سر، کم خونی و برخی از سرطان‌ها) را دارند احتمال ابتلای‌شان به افسردگی بیشتر است
 - برخی از مشکلات تغذیه‌ای مانند کمبود ویتامین 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 حالت‌های افسردگی را تجربه می‌کنند. بنابراین اگر چه گه گاه لغزیدن به پهنه 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 پرخطر، افزایش خشونت، خودکشی شود.

فعالیت ۲۹ : خودارزیابی

- علایم هشدار دهنده افسردگی را به کمک چک لیست زیر در خودتان ارزیابی کنید.

| خیر | بلی | علایم هشدار دهنده افسردگی |
|-----|-----|---|
| | | غمگینی مداوم |
| | | نارضایتی و بی‌علاقگی به فعالیت‌هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده‌اند. |
| | | خستگی مفرط و فقدان انرژی |
| | | افزایش خشم، خشونت و تحریک‌پذیری و رفتار بی‌پروا (داد و فریاد، تپ زدن و شکایت، بی‌قراری غیر قابل توجیه و گریه‌زاری و...) |
| | | اختلال خواب |
| | | تغییر وزن یا تغییر اشتها |
| | | عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم‌گیری |
| | | احساس بی‌ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت نفس، خشم یا احساس گناه |
| | | بروز افکار و اظهارات مداوم درباره خودکشی یا مرگ |

دستورالعمل: 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 گفتگو کنید.

خشم: «سعید سوار بر اتوبوس و در حال رفتن به جلسه امتحان نهایی از مسیر پر ترافیک شهر است و از دیر رسیدن به جلسه امتحان نگران است که در همین حین، ماشین جلویی اتوبوس دچار مشکل فنی شده و راه عبور اتوبوس را می‌بندد. زمان سپری می‌شود و چراغ راهنما از قرمز به سبز و برعکس تغییر می‌کند و اتوبوس همچنان بی‌حرکت مانده است. سعید نگاهی به ساعت خود می‌کند، کم‌کم احساس افزایش تنش و دلشوره او بیشتر می‌شود. در ذهن خود نسبت به راننده ماشین جلویی شروع به اعتراض و پرخاشگری می‌کند. او 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، خشم واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی است که او را دچار تهدید و یا ناکامی کرده است و در نوجوانان بیشتر در مواقعی همچون مورد

تسخیر و تحقیر قرار گرفتن، منع شدن از کار مورد علاقه و ... بروز می‌کند. این احساس می‌تواند به صورت خفیف و ناخوشایند تا یک احساس شدید عصبانیت بروز کند. خشم اغلب با جلوه‌هایی از پرخاشگری مانند: عصبانیت، خسونت، کینه ورزی، غضب، 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 احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود که البته احقاق حق در صورت توانایی کنترل خشم میسر می‌گردد. خشم منفی به بروز مشکلات و ناراحتی‌های جسمی (همچون: سردرد، سکنه‌های قلبی، ناراحتی‌های گوارشی و...)، روانی (همچون: فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر و...) و اجتماعی (همچون: درماندگی، انزوا و تنهایی و...) منجر می‌گردد.

فعالیت ۳۰: انفرادی در کلاس

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

- ۱- خشم خود را چگونه ابراز نموده‌اید؟
- ۲- آیا در ابراز خشم خود واکنش افراطی نشان داده‌اید؟
- ۳- آیا در ابراز خشم خود تحت تأثیر محیط و دیگران قرار گرفته‌اید؟
- ۴- آیا همچنان نسبت به آن فرد یا آن موضوع، همان احساس را دارید؟
- ۵- نحوه درست ابراز خشم شما چگونه می‌توانست باشد؟
- ۶- اگر دوباره در همان موقعیت قرار بگیرید، چگونه رفتار خواهید 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 او قادر خواهد بود خواسته‌ها و انتظارات غیر منطقی خود را بشناسد و به خواسته‌های واقع‌بینانه تبدیل کند و 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 مقابله‌ای با خشم هستند، نمونه‌هایی از دوش‌های خود آرام‌سازی در خشم به شرح زیر است:

- ۱- تغییر وضعیت بدن بدهید، مثلاً بنشینید یا دراز بکشید.

۲- چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید.

۳- قدری آب خنک بنوشید.

۴- افکار منفی مانند «او مرا مسخره می کند و...» را از ذهن تان بیرون کنید.

۵- موقعیت را در صورت امکان ترک کنید.

۶- عضلات خود را از حالت انقباض خارج کنید و سعی کنید بدن خود را شل کنید.

توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی

اولویت های خود را مشخص کنید. مدیریت زمان داشته باشید. لیستی از کارهایی که باید انجام بدهید درست کنید. تصمیم بگیرید انجام چه کاری در روز برای تان بیشتر حایز اهمیت است و چه کارهایی را می توانید به بعد موکول کنید. این عمل موجب می شود بدانید کدام کارتان از اولویت برخوردار است و برای به یاد آوردن آن استرس نخواهید داشت.

تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا انجام دهید. در مورد اتفاق و یا موقعیتی که ممکن است با آن مواجه شوید فکر کرده و واکنش خود را تمرین کنید. راه هایی برای مواجهه با موقعیت فرضی بیابید. به عنوان مثال اگر می دانید که صحبت در ملاء عام شما را دچار استرس می کند، با کمک دوستان مورد اعتماد و هم شاگردی هایتان یک کنفرانس ترتیب دهید که در آن شما به عنوان سخنران در جمع صحبت نمایید.

خواسته های خود را بررسی کنید. سعی کنید اهداف واقع گرایانه داشته باشید. تحت فشار قرار دادن خود برای موفقیت خوب است ولی مطمئن شوید انتظارهای تان واقع گرایانه است. مراقب کمال گرایی باشید. به آن چه که می توانید به نحو احسن انجام دهید قانع باشید. هیچ کس کامل نیست. نه شما و نه دوست یا فرزند شما. به انسان ها اجازه اشتباه بدهید و به یاد داشته باشید که اشتباهات معلم خوبی هستند. سبک زندگی سالمی داشته باشید. غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید.

روش های تمدد اعصاب که برای تان مفید است را بیابید. دعا، یوگا، تکنیک های آرام سازی و تمرین تمرکز را به کار ببرید. سعی کنید از زندگی تان لذت ببرید.

تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی بپذیرید. هیچ چیز ثابت باقی نمی ماند. سیستم 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 زمان متوالی در نظر نگیرید. قرار ملاقات، جلسه‌ها و کلاس‌های درسی را پشت سر هم برنامه‌ریزی نکنید. وقت استراحت برای خود بگذارید.

در برنامه‌ریزی زمان خبره شوید. کتاب بخوانید، فیلم تماشا کنید و در سمینارهایی برای برنامه‌ریزی وقت شرکت کنید.

یاد بگیرید «نه» بگویید. محدود کردن فعالیت‌ها باعث کاهش استرس می‌شود. به جای وقت گذاشتن بر روی اولویت‌ها و نیازهای دیگران، بر روی اولویت‌ها و مسئولیت‌های اصلی خود وقت بگذارید.

ورزش کنید. برای کاهش تنش عضلات و افزایش حس خوب خود به‌طور منظم ورزش کنید. به زندگی معنوی خود غنا ببخشید. مذهب و معنویت ما را به منابعی 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 توکل می‌کنند، در مقابله با مشکلات با آرامش و اعتماد به کمک‌های الهی به حل مساله می‌پردازند. دعا و مناسک مذهبی منظم روزانه، خود منبع مهمی در کاهش تجربه استرس و افزایش توان مقابله است.

دفتر یادداشت روزانه داشته باشید. نوشتن حوادث و رویدادهای زندگی روزمره یکی از راه‌های خوب رهایی از استرس حاصل از وقایع ناخوشایند در محل کار یا زندگی خانوادگی و اجتماعی است.



بچه شوید. بازگشت به آنچه که در کودکی خوشایند بود یک راه ساده مدیریت استرس است. دیدن فیلم‌هایی که در کودکی شما را خوشحال می‌کردند، رنگ کردن مدل‌های نقاشی، بازی مار و پله، آب بازی و بادبادک هوا کردن از جمله راه‌های کاهش استرس هستند.

شوخ طبع باشید. خندیدن یک مهارت مقابله با استرس است. خواندن مطالب طنز و دیدن فیلم‌های کمدی یک راه خوب برای کاهش استرس است.

فصل پنجم

پیشگیری از
رفتارهای پرخطر
(استعمال دخانیات و
اختلالات مصرف مواد)

وَلَاتُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

با دست خود، خویشتن را به هلاکت میندازید.

سوره بقره، آیه ۱۹۵



آیا می‌دانید:



• مصرف کمتر از ۵ نخ سیگار و یا استفاده تفننی از سیگار در طی ۴ هفته باعث وابستگی به سیگار می‌شود.



• در کشور ما سن شروع اختلالات مصرف مواد در اکثر مطالعات در جوانی و نوجوانی گزارش شده است.



• دخانیات موجب تشدید و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف از جمله موارد زیر می‌شود:

- 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: گفت‌وگوی کلاسی

- با توجه به این اخبار، مشاهدات یا اطلاعات شما درباره اعتیاد به دخانیات و مصرف مواد در محل زندگی‌تان چیست؟
- نگرش شما درباره پدیده اعتیاد و فرد معتاد چیست؟
- به نظر شما علت‌های گرایش برخی نوجوانان و جوانان به مصرف مواد و دخانیات چیست؟

پیشگیری از مصرف دخانیات و الکل



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

دخانیات فقط منحصر به سیگار نیست و در واقع هر ماده و یا فرآورده‌ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب شده و خطرات مصرف سیگار را به دنبال دارد. بنابراین توتون و تنباکوی مورد استفاده در پیپ، قلیان، چیق و یا مواد دخانی بدون دود نظیر تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی نیز ماده دخانی محسوب می‌شوند. توتون همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افزودنی‌ها، مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار هستند. سوختن این مواد با هم موجب پدید آمدن بیش از ۷۰۰۰ ماده سمی و ۷۰ ماده سرطان‌زا می‌شود. 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 مصرف‌ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است و 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 پرشماری از مواد شیمیایی است که اثرات سوء شدید بر روی اندام‌های مختلف بدن دارند.

فعالیت ۲: گفت‌وگوی گروهی

- فیلم مربوط به سیگار و سرطان را مشاهده کنید.
- بر اساس مشاهدات و اطلاعات خود، درباره مواد موجود در سیگار و بیماری‌ها و سرطان‌های ناشی از مصرف سیگار گزارشی تهیه و به کلاس ارایه کنید.

برخی از مضرترین مواد سمی موجود در مواد

دخانی از جمله سیگار و قلیان عبارتند از:

- نیکوتین سمی شدیداً کشنده و همان ماده اعتیادآور دخانیات است. نیکوتین سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط سینوس‌های بینی شده و در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد. همچنین باعث افزایش بروز سکته قلبی و افزایش قند خون می‌شود.



- قطران (تار): ذرات ریز موجود در سیگار در ریه‌ها جمع می‌شوند و پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگی را تشکیل می‌دهد که قطران نامیده می‌شود و حاوی عوامل سرطان‌زا است.
- آرسنیک نوعی گاز سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می‌شود، همچنین در بروز سرطان لب نیز دخالت دارد.
- سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ): این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون می‌شود و تنفس را مختل می‌کند.
- مواد رادیواکتیو (پرتوزا): این مواد پس از مدتی استعمال دخانیات در ریه‌ها جمع شده و وارد خون می‌شود و از آنجا به سایر اعضای حساس بدن می‌رسد. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان بوده و بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری باقی می‌گذارند.
- آمونیاک یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به‌ویژه 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 بافت‌های بدن به‌ویژه مجاری تنفسی تشدید می‌کنند.

فعالیت ۳: پژوهش گروهی

- با مراجعه به سایت‌ها و منابع معتبر درباره آثار سوء مصرف دخانیات بر بدن در مورد 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 پوست و مو، دخانیات و عوارض آن در بارداری، دخانیات و تأثیر آن بر پیری زودرس، دخانیات و تأثیر آن بر مغز.

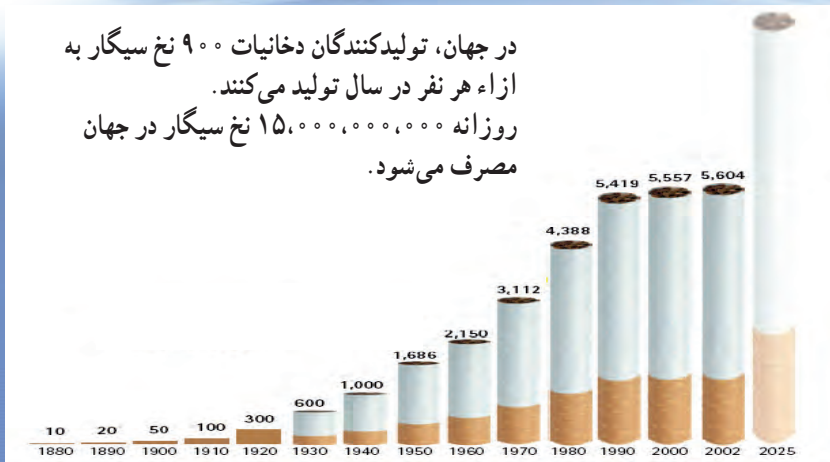
آیا می‌دانید هر سال چقدر برای دخانیات هزینه می‌شود؟

علاوه بر آثار زبان‌بار 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 دو تا سه برابر هزینه مصرف دخانیات، صرف درمان بیماری‌های ناشی از مصرف آن می‌شود. برای نمونه با در نظر گرفتن حداقل ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ فرد سیگاری در کشور، هزینه مصرف یک سال سیگار ۱۲ تریلیون و شش صد میلیارد تومان برآورد می‌شود و هزینه درمان در کشور ۲۴ تا ۳۶ تریلیون تومان در سال است.

سیر صعودی مصرف سیگار در جهان



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



فعالیت ۴: گفت‌وگوی گروهی

- فیلم مربوط به وجود انبوهی از سیگار در خانه را ببینید.
- 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 ضررهای ناشی از مصرف سیگار آگاهی داریم و نسبت به آن حساس هستیم، اما درباره قلیان این حساسیت وجود ندارد و متأسفانه قلیان را به راحتی در همه جا و حتی در حضور خانواده خود مصرف می‌کنیم. 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: گفت‌وگوی گروهی

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

| دلایل شما | نظر شما | | باورهای موجود در بین مردم |
|-----------|---------|--------|--|
| | موافقم | مخالفم | |
| | | | عبور دود قلیان از داخل آب موجب کاهش سموم دود می‌شود. |
| | | | قلیان اعتیادآور نیست. |
| | | | مصرف قلیان کم‌خطرتر از سیگار است. |
| | | | مصرف قلیان فقط برای فرد مصرف‌کننده خطرناک است. |

بر خلاف باورهای عمومی، دود منتشره از قلیان حاوی مقادیر بی‌شماری 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 حاصله از مصرف قلیان همانند سایر مواد دخانی اعتیادآور است، مصرف متناوب آن نیز در فرد مصرف‌کننده ایجاد وابستگی می‌کند. هر فرد مصرف‌کننده قلیان با استنشاق مقادیر



شکل... مصرف کننده یک وعده قلیان معادل ۲۰۰ تا ۴۰۰ نخ سیگار یا بیشتر، دود دریافت می کند

به علاوه برخی تصور می کنند که کشیدن قلیان با استفاده از شیلنگ مشترک، موجب صمیمیت می شود درحالی که در اثر استفاده مشترک از قلیان بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند. از جمله این آلودگی ها می توان به آگزمای دست، انتقال عفونت هایی از قبیل سل، ویروس تبخال، ویروس هلیکوباکتر (عامل زخم معده) و ... اشاره کرد.



مقابله با وسوسه مصرف دخانیات

محققان اعلام کرده اند ۹۰ درصد افرادی که اعتیاد به مواد دخانی دارند، از سنین زیر ۱۸ سال شروع به استعمال دخانیات کرده اند و به همین نسبت افراد معتاد مواد مخدر اظهار داشته اند که اعتیاد خود را با سیگار شروع کرده اند.

فعالیت ۶: گفت و گوی گروهی

- به نظر شما چه عوامل و باورهای غلطی نوجوانان را به سمت مصرف دخانیات سوق می دهد؟
- چگونه می توان نقش این عوامل را خنثی و باورهای غلط را اصلاح کرد؟
- برای پیشگیری از مصرف دخانیات، چه روش هایی را پیشنهاد می کنید؟

برخی از مهم ترین عوامل محیطی که نوجوانان و جوانان را به سمت مصرف مواد دخانی سوق می دهد. عبارتند از :

- احساس جذاب شدن و مورد توجه بودن
- مستقل و بزرگ شدن
- اجتماعی شدن و پذیرفته شدن توسط همسالان
- الگوبرداری از هنرپیشه ها و افراد معروف
- مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی
- باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود.
- ساده انگاری در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار
- اشتغال ذهنی و دغدغه های فکری
- در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی
- وجود تشش و ناهنجاری های خانوادگی، خانواده های بی ثبات و نبود حمایت های خانوادگی
- قبیح و ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی

فعالیت ۷: انفرادی در کلاس

- فیلم به خاطر زندگی ما را ببینید.
- دلایل شما برای پرهیز از مصرف دخانیات چیست؟

دود دست دوم و سوم مواد دخانی و عوارض آن

گاهی افراد علی رغم اینکه مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند. تنفس دود ناشی از سوختن سیگار و دخانیات تحت عنوان مواجهه با دود دست دوم شناخته شده است. طبق آمار سازمان جهانی بهداشت بیش از ۳۰ درصد بیماری های قلبی و یک سوم بیماری های تنفسی در بین افرادی است که در مواجهه با دود مواد دخانی قرار دارند.



شکل... 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.

در دود دست سوم که به صورت دود در هوا رویت نمی‌شود، بلکه به صورت بوی سیگار خود را در محیط نشان می‌دهد، سموم ناشی از سوخت انواع دخانیات از طریق لباس، پوست و مو و وسایل 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 دیوار، سطوح، وسایل 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 وسایل نقلیه عمومی و... سیگار مصرف می‌کند، چیست؟
- چگونه می‌توان از خود و دیگران در برابر دود تحمیلی مواد دخانی محافظت کرد؟

الکل

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

فعالیت ۹: گفت‌وگوی گروهی

- آیا تا به حال با افرادی که الکل مصرف کرده‌اند، مواجه شده‌اید؟ برخی از نشانه‌ها و پیامدهای زیان‌بار مصرف الکل را براساس مشاهدات و اطلاعات خود، بیان کنید.

در فرد مصرف‌کننده

.....

در خانواده فرد

.....

در اجتماع مرتبط با فرد

.....

الکل در بدن هر فرد تأثیر متفاوتی می‌گذارد و همه این تأثیرات منفی هستند. با افزایش غلظت الکل خون، فرد مصرف‌کننده آثار منفی روانی و فیزیولوژیک بیشتری را متحمل می‌شود.

برای مطالعه بیشتر

برخی از آثار و عوارض ناشی از مصرف الکل

| آثار بلندمدت | آثار کوتاه مدت |
|--|---|
| <p>مغز</p> <ul style="list-style-type: none"> • آسیب و تخریب سلوهای مغزی • اختلال در حافظه • افزایش احتمال سکته <p>قلب</p> <ul style="list-style-type: none"> • تضعیف ماهیچه قلب • افزایش فشارخون • ضریبان نامنظم قلب <p>سیستم گوارشی</p> <ul style="list-style-type: none"> • التهاب مزمن معده • افزایش احتمال ابتلا به سرطان‌های لب، دهان، نای، مری، معده، پانکراس و رکتوم • سوء تغذیه <p>چاقی</p> <p>کبد</p> <ul style="list-style-type: none"> • کبد چرب • سیروز • افزایش احتمال ابتلا به سرطان کبد | <p>سیستم عصبی</p> <ul style="list-style-type: none"> • اختلال در تفکر و هماهنگی حرکتی • افزایش زمان واکنش و سخن گفتن با لکنت • غلظت الکل خون بالا می‌تواند منجر به کما و مرگ شود. <p>حواس</p> <ul style="list-style-type: none"> • کاهش بینایی و شنوایی • کند شدن حواس چشایی و بویایی <p>پوست</p> <ul style="list-style-type: none"> • سرخ شدن چهره، عرق کردن و سرد شدن پوست • پاره شده مویرگ‌ها <p>معده</p> <ul style="list-style-type: none"> • درد معده • تورم و خونریزی <p>سیستم ایمنی</p> <ul style="list-style-type: none"> • کاهش مقاومت در مقابل بیماری‌ها |

آثار مصرف مشروبات الکلی

افراد در اثر مصرف مشروبات الکلی دچار پیامدهای فوری و بلندمدت خواهند شد. از بارزترین آثار فوری و کوتاه مدت مصرف الکل می‌توان به اختلال در سیستم اعصاب مرکزی و از آثار طولانی مدت به بیماری سیروز کبدی اشاره کرد.

الکل مغز انسان را به اسارت خود در می آورد



در عارضه اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را مختل می‌کند و به‌صورت عدم تعادل در حرکت و تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون بروز می‌کند با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کما و حتی مرگ شود.

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

یکی از شایع‌ترین آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی، بیماری سیروز کبدی است. 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 پراز چربی کبد سبب می‌شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.



شکل کبد پر چرب



شکل کبد سالم

فعالیت ۱: گفت‌وگوی گروهی

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

.....

.....

.....

.....

اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن

نوجوانان در دوره‌ای از زندگی به‌سر می‌برند که تغییرات سریع در جنبه‌های جسمی، شناختی هیجانی و اجتماعی را تجربه می‌کنند. این تغییرات، فشارهایی را بر آن‌ها تحمیل می‌کند که بخشی از این فشارها ناشی از تغییرات رشدی همچون بلوغ، عادی است. ولی عوامل دیگری نیز وجود دارند که نوجوانان را دچار چالش و مشکل می‌کنند. از جمله این عوامل می‌توان به تفاوت میان دیدگاه‌های والدین و نوجوان، اختلاف و کشمکش بین والدین، فشار خانواده بر نوجوان برای پیشرفت در امر تحصیل، فشار دوستان برای انجام رفتارهای پرخطر و... اشاره کرد. 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 دانش و مهارت‌های مقابله‌ای موثر و عدم دسترسی به حمایت‌های لازم در خانواده و جامعه دچار مشکل می‌شوند که از جمله این مشکلات می‌توان به افت تحصیلی، مزروی بودن، گوشه‌گیری، اعتماد به نفس ضعیف، عدم برقراری ارتباط صحیح با همسالان و بزرگسالان و پایبند نبودن به قوانین و مقررات جامعه اشاره کرد. این مشکلات می‌تواند عواقب و پیامدهای ناگواری برای نوجوانان در پی 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.

اعتیاد

عادت کردن، خوگرفتن و خود را وقف عادتی نکوهیده کردن، اعتیاد تلقی می‌شود و فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد. اعتیاد یکی از پدیده‌های خطرناکی است که اگر از آن جلوگیری نشود، نسل بشر به‌خصوص 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.

اگرچه اعتیاد اغلب سیری مزمن و عودکننده دارد، اما قابل پیشگیری و درمان است، درمان اعتیاد به مواد مخدر به دلیل پیچیدگی ابعاد آن آسان نیست ولی پیشگیری از اعتیاد، به مراتب مؤثرتر و کم‌هزینه‌تر از درمان است. 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.



فعالیت ۱۱: گفت‌وگوی گروهی

- حتماً شما تا به حال با فرد معتاد مواجه شده‌اید و یا درباره اعتیاد اطلاعاتی دارید. به نظر شما چه عواملی باعث اعتیاد فرد به مواد مخدر می‌شود؟

فعالیت ۱۲: گفت‌وگوی کلاسی

- فیلم سینمایی «ابد و یک روز» را تماشا کنید و پیامدهای اعتیاد و وضعیت خانوادگی افراد معتاد را در مقایسه با خانواده سالم، مورد تحلیل قرار دهید.



اختلالات مصرف و وابستگی به مواد

«اختلالات مصرف» یا همان استفاده نامناسب عبارت است از مصرف یک دارو برای هدفی که دارو برای آن ساخته نشده است. مثلاً هنگامی که شما برای یک سردرد معمولی، از یک مسکن تجویزی بسیار قوی که متعلق به دوست شما است، استفاده می‌کنید، استفاده نامناسب از دارو محسوب می‌شود. استفاده بیش از حد از هر دارویی می‌تواند آسیب‌های جدی به همراه داشته باشد ولی استفاده نامناسب هر دارویی به طور مستمر می‌تواند منجر به اعتیاد شود.

منظور از اعتیاد یا وابستگی به مواد، مصرف مکرر موادی است که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف‌کننده دارد و روابط و زندگی روزمره مصرف‌کننده 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 مواد مخدر باعث می‌شود توان استدلال، ادراک و قضاوت فرد مختل و هوش و حواس او تضعیف شود. معتادان به تدریج حس می‌کنند مواد مخدر برای آنها از کار، مدرسه، خانواده و روابط دوستانه و اجتماعی نیز مهم تر شده‌اند. آنها هرازگاه سعی می‌کنند مصرف این مواد را قطع کنند اما غالباً موفق نمی‌شوند. افرادی که مواد مخدر مصرف می‌کنند اگر چه در تصمیم اولیه برای مصرف مواد اختیاری و داوطلبانه عمل کردند ولی با ادامه مصرف به مرور زمان توانایی آنها در خودکنترلی شدیداً آسیب دیده و به این مواد وابستگی پیدا می‌کنند. وابستگی به یک ماده به معنی «تمایل شدید فرد

برای ادامه مصرف یک ماده علی‌رغم آگاهی از اثرات مضر مصرف آن است» وابستگی دارای دو جنبه روانی و جسمی است.

فعالیت ۱۳ : گفت‌وگوی گروهی

● با استفاده از اطلاعات یا مشاهدات خود درباره افراد معتاد، برخی از ویژگی‌های جسمی، روانی و اجتماعی آنها را شناسایی و به کلاس ارائه نمایید.

ویژگی‌های جسمی :

.....

ویژگی‌های روانی :

.....

ویژگی‌های اجتماعی :

.....

وابستگی جسمی، وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر مقاومت نشان می‌دهد و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، مجبور می‌شود بیشتر از مرتبه‌های قبلی مواد مصرف کند. به‌طور مثال، فردی که برای اولین بار مواد مصرف می‌کند، آثار مصرف مواد را تجربه می‌کند و اگر دوباره بخواهد همان آثار را تجربه کند، مجبور است مقدار بیشتری مواد مصرف کند. این میزان در دفعات بعدی نیز به‌طور مرتب بیشتر می‌شود و همین امر باعث شکل‌گیری اعتیاد می‌شود.

وابستگی روانی، میل شدید و مفرط درونی 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 سندرم ترک مواجه نمی‌شود. وابستگی روانی گاهی وسوسه‌ای شدید برای مصرف مواد تلقی می‌شود. احساسات خوشایند و لذت بخشی که مصرف مواد ایجاد می‌کند، ممکن است فرد را بارها تحریک و او را متقاعد 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 مواد مخدر تنظیم می‌کند.

عدم مصرف در چنین شرایطی باعث بروز علائمی همچون: لرز، گرفتگی عضلانی، تب، تهوع و استفراغ می‌شود 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 شده و در محل سیناپس های عصبی به جای ارسال دهنده های شیمیایی پیام های عصبی می نشینند و آن را تحت تأثیر قرار داده و به خود وابسته می کند و در صورت عدم مصرف مواد مخدر در فرد معتاد، ارسال پیام های عصبی مختل شده و فرد دچار عوارض شدید جسمی، عصبی و روانی می شود.

باتوجه به تعاریف، اگرچه اختلالات مصرف مواد حالت خفیف تر از وابستگی به یک ماده مخدر است ولی مشکلاتی را برای فرد ایجاد می کند که پیشگیری از آن به دلایل زیر دارای اهمیت زیادی است:

- ۱- اختلالات مصرف به هر حال آثار نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می گذارد.
- ۲- اختلالات مصرف مواد می تواند با خطرات و حوادث همراه گردد، برای مثال مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می شود.
- ۳- ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی می کشاند.



مواد اعتیاد آور

اکنون در جهان ۱۲ نوع ماده مخدر طبیعی ۱۵۰۰ نوع ماده مخدر صنعتی که آثار منفی ویران کننده تری دارند، تولید می شود که هر کدام از آنها بر سلامت جسم و روان فرد مصرف کننده اثرات مضر و متفاوتی به جا می گذارند.

بر اساس نوع تأثیر مواد اعتیاد آور بر روی عملکرد دستگاه عصبی و بدن فرد مصرف کننده، آنها را در سه گروه قرار می دهند:

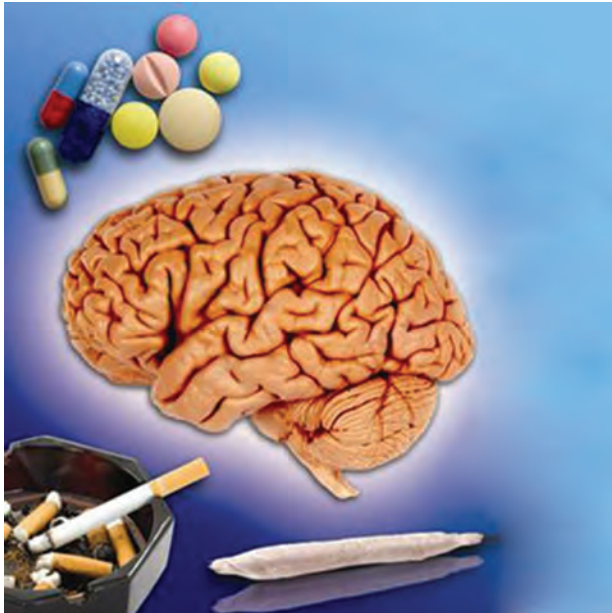
محرك ها: مصرف این مواد بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه های بدن تأثیر می گذارند و در نتیجه فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر کرده و باعث هیجان در او می شود که این حالت خوش کوتاه مدت بوده و به سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی و جستجو برای مواد بیشتر می دهد. از

محرك‌های طبیعی می‌توان کوكائین، كافئین، كراك و از محرك‌های مصنوعی، آمفتامین‌ها و اكستازی ریتالین و ترامادول را نام برد.

توهم‌زا: با مصرف این مواد فرد دچار اوهام حسی و بصری می‌شود و ممکن است صداهایی را بشنود و یا چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارند. از توهم‌زاهای طبیعی می‌توان فرآورده‌های گیاه شاهدانه، حشیش، گراس و از توهم‌زاهای مصنوعی، ال.اس.دی (L.S.D) را می‌توان نام برد.

مخدرها: این گروه از مواد شامل تمام موادی است که خاصیت منگی، بی‌حسی، بی‌دردی و تخدیرکنندگی دارند و مصرف آنها فعالیت‌های دستگاه

عصبی مصرف‌کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می‌نمایند. از مخدرهای طبیعی می‌توان تریاک و شیره تریاک و از مخدرهای مصنوعی هروئین، متادون و انواع و اقسام قرص‌های مسکن و آرام‌بخش (کدئین) را نام برد.



شکل... انواع مواد اعتیاد آور از ترکیباتی ساخته شده‌اند که بر ارتباط بین سلول‌های عصبی و بخش‌های مختلف مغز اثر می‌گذارند.

هشدار!

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

گرفتاری در دام اعتیاد

بیماری (۲۴ ساله) در مرکز درمانی می‌گفت: وقتی رفتم خونه دوستم دیدم دارن مواد مصرف می‌کنن، 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 دوستانم می‌گفت: آگه



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

فعالیت ۱۴: گفت‌وگوی گروهی

• برخی از دلایل گرایش نوجوانان به مصرف موادمخدر در جدول زیر ارایه شده است، در صورت تشخیص علل دیگر، جدول را کامل کنید و آنها را به ترتیب اولویت تنظیم کرده و برای آنها روش‌های خودمراقبتی پیشنهاد کنید.

| ردیف | دلایل گرایش | ترتیب اولویت | روش‌های خودمراقبتی |
|------|-----------------------------|--------------|--------------------|
| ۱ | سابقه خانوادگی | | |
| ۲ | مراقبت‌ها و رفتارهای والدین | | |
| ۳ | مصرف مواد در بین دوستان | | |
| ۴ | فقدان عزت نفس | | |
| ۵ | افسردگی | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

ایمان به خدا، اشتغال به تحصیل علم، کسب و کار سالم، پای‌بندی به مذهب و معنویت، علاقه‌مندی به ورزش و پرداختن به تفریحات سالم و... از دلایل عمده پرهیز از مصرف موادمخدر در نوجوانان به‌شمار می‌رود. ولی برخی از نوجوانان مصرف موادمخدر را به دلایل مختلف، همچون: کم‌اهمیت شمردن موارد فوق، نداشتن برنامه برای گذراندن سالم اوقات فراغت و... با کمال تأسف امتحان می‌کنند. مسیر اعتیاد با امتحان کردن یک ماده مخدر آغاز می‌شود و ادامه این روند موجب مصرف مکرر و شکل‌گیری اعتیاد می‌شود.

بیشتر بدانید

هریک از نشانه‌های زیر می‌تواند هشدار دهنده‌ای درباره مصرف مواد مخدر باشد که گاهی با علائم برخی از بیماری‌ها همچون قرمزی چشم و آب ریزش بینی در سرما خوردگی مشابه هستند که نباید آنها را به عنوان نشانه اعتیاد در نظر گرفت:

- 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؛
- ناآراستگی و عدم توجه به ظاهر؛
- تغییر عادت‌های غذایی؛
- هدر دادن پول و از دست دادن اشیای باارزش برای تأمین مواد؛
- خیره ماندن‌های طولانی؛ قرمزی چشم‌ها و آب‌ریزش مداوم بینی؛
- حرف زدن مانند معتادان (آهسته، کش دار و بی‌جان).

عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد

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 نشود، نمی‌تواند در مقابل اصرار دوستان مقاومت نماید و به پیشنهاد آنها پاسخ مثبت می‌دهد.



فعالیت ۱۵ : انفرادی در کلاس

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

| پاسخ های شما | دعوت به مصرف مواد |
|--------------|---|
| | تو که نمی ترسی! می ترسی؟! |
| | همه همین کار را می کنن |
| | به خاطر این و آن، لذت خودت را از دست نده |
| | بچه ننه نباش، مطمئن باش هیچ کس جز من و تو از این موضوع باخبر نمی شه |
| | یک بار امتحان کردن کسی را معتاد نمی کنه |
| | اگر این کار را نکنی، دیگه پیش ما نیا |
| | مطمئن باش هیچ مشکلی پیش نمی یاد، خیلی خوش می گذره |
| | نگران نباش! ما مدت هاست داریم همین کار را می کنیم. |
| | مطمئن باش حال بهتری پیدا می کنی |

برخی از افراد مجبورند شرایط سختی را برای مقابله با خواسته های 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 مهارت های مقاومتی از آمادگی لازم برای مواجهه با این فشارها برخوردار باشند. یکی از راهکارهای بهره گیری از مهارت های مقاومتی «مهارت نه گفتن» است.

چگونه بگوییم «نه»

همه ما زمانی را به یاد می آوریم که برای دستیابی به نیازهای خودمان به دیگران متکی بوده ایم. به کمک دیگران غذا می خوردیم، به همراه پدر یا



مادر به مدرسه می‌رفتیم، والدین مان در هنگام انجام هر کاری مراقب ما بودند و آنها بسیاری از تصمیمات ما را تأیید یا رد می‌کردند. اکنون ما تکامل یافته‌ایم و به تدریج تمام این وظایف را به عهده گرفته‌ایم. عاقل و بالغ هستیم و خودمان باید نیازهای مان را برآورده سازیم، کارهای مان را انجام دهیم و تصمیمات جدی بگیریم. در بسیاری از موارد کسی مراقب ما نیست. خودمان دوستان مان 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 مواقع مورد نیاز بگوییم «نه». برای همه ما شرایطی به وجود می‌آید که دیگران (دوستان، آشنایان و...) ما را به انجام کاری که برخلاف میل مان 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. درحالی‌که 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 ۱۶ : خودارزیابی

- چند موقعیت را که معمولاً تحت فشار دوستان دعوت به انجام عملی می‌شوید را به خاطر 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.

| موقعیت | عکس العمل | امتیاز |
|--------|-----------|--------|
| | | |
| | | |
| | | |

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 نوجوانان را از خطر حفظ کند. دستورالعمل‌های زیر نمونه‌ای از مهارت‌های مقاومتی است که با تمرین و به‌کارگیری 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 رسا بگویید «نه»، متکی به نفس و مطمئن باشید که دارید کار درستی انجام می‌دهید. از این که به ارزش‌های

- اخلاقی و خانوادگی‌تان وفادار بوده‌اید، هیچ تردیدی به خود راه ندهید و احساس رضایت کنید.
- برای «نه» گفتن تان 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 منفی‌تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطب‌تان متقاعد شود که نمی‌تواند نظر شما را عوض کند.
- پیام‌های غیرکلامی خود را با پیام‌های کلامی‌تان سازگار کنید: تظاهر به مصرف سیگار نکنید؛ به سیگار و سایر مواد لب‌زنید؛ هیچ چیزی نگویید که معنای مستقیم یا غیرمستقیم‌اش 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 بگیرید، 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 شوید؛ 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 فروشندگان سیگار و سایر مواد دوری کنید.

- در برابر انجام رفتارهای غیرقانونی، از خودتان مقاومت نشان دهید: از قوانین موجود در زمینه شیوه برخورد با معتادان و فروشندگان مواد اعتیادآور مطلع شوید؛ قوانین مصرف موادمخدر را زیر پا نگذارید؛ از کسانی که قوانین مربوط به مصرف موادمخدر 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 دهید؛ کسانی که شما را تحت فشار می‌گذارند، تشویق کنید رفتارشان را تغییر دهند؛ نه صرفاً با زبان بلکه با عمل و حالت صورت با اخم یا تحویل نگرفتن دوستان سیگاری.

فعالیت ۱۷ : گفت‌وگوی گروهی

برای هر یک از دستورالعمل‌های فوق، نمایشنامه‌ای تهیه کنید و با همکاری اعضای گروه خود آن را در کلاس نمایش دهید. برای نمونه تصور کنید با شرایطی رو به رو شده اید که شما تحت فشار دوستان‌تان برای انجام کاری نادرست و برخلاف میل‌تان هستید. برای امتناع، از جملاتی همچون:

- نه، من جداً نمی‌خواهم.
 - نه، این کار خلاف قانون است.
 - نه من می‌خواهم بروم فوتبال، بیا با من برویم فوتبال.
 - نه، من عقلم را هنوز از دست نداده‌ام.
 - 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.

توصیه‌های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد)

احترام به خود: جوانانی که به خود احترام می‌گذارند و برای خودشان ارزش قائلند، اعتماد به نفس بیشتری دارند. آنها معمولاً مراقب سلامت خود هستند و می‌دانند که مصرف موادمخدر به سلامت آنها آسیب می‌زند. به همین دلیل، تصمیم نامعقول و ناسالم نمی‌گیرند و تحت فشارهای منفی همسالان خود قرار نمی‌گیرند.

احترام به ارزش‌ها و قوانین: جوانانی که برای ارزش‌های فرهنگی، مذهبی و خانوادگی و قوانین اجتماعی و حریم دیگران احترام قائل باشند، کمتر به مصرف موادمخدر گرایش پیدا می‌کنند. آنها از ارزش‌های خانوادگی و قوانین اجتماعی پیروی می‌کنند و به مصرف موادمخدر روی نمی‌آورند.

مهارت‌های مقاومتی: جوانانی که مهارت‌های مقاومتی را تمرین کرده باشند، تحت فشار سایرین قرار نمی‌گیرند و به راحتی می‌توانند به دیگران «نه» بگویند و در برابر دوستانی که آنها را به مصرف مواد دعوت می‌کنند، مقاومت می‌کنند.

داشتن دوستان سالم: جوانانی که دوستانی سالم دارند که اهل مصرف مواد ناسالم نیستند، کمتر به مصرف موادمخدر گرایش پیدا می‌کنند. از سوی دیگر، دوستان سالم نیز هرگز اطرافیان و دوستان خود را تحت فشار منفی نمی‌گذارند و به انجام کارهای ناسالم دعوت نمی‌کنند.

خودکنترلی: جوانانی که توان خودکنترلی داشته باشند و بتوانند در برابر لذت‌های آنی مقاومت کنند، متکی به نفس هستند و می‌توانند 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 در معرض موادمخدر (در همسایگی، در مدرسه یا در خانه خود) قرار بگیرند. به طور مثال، یک نوجوان ممکن است والدینی معتاد داشته باشد. اما اگر مقاوم باشد، می‌تواند در برابر چنین فشارهایی نیز مقاومت کند، متکی به نفس باشد، تصمیم‌های مسؤولانه بگیرد و سالم بماند.

برخورداری از مهارت‌های اجتماعی: برخورداری از مهارت‌های اجتماعی، خطر مصرف موادمخدر را کاهش می‌دهد. جوانانی که فاقد مهارت‌های اجتماعی باشند، بیشتر با دیگران دچار مشکل می‌شوند و بیشتر از دیگران نیز احساس طردشدگی می‌کنند. داشتن مهارت‌های اجتماعی به نوجوانان و جوانان کمک می‌کند در دوست‌یابی و حفظ دوستان خود عملکرد مطلوب‌تری داشته باشند.

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 مواد مخدر 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 مواد مخدر 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 مربی یا معلم مطلوب پیدا کند و با راهنمایی‌های او سلامت خود را به خوبی حفظ 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 مواد مخدر 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 مواد مخدر روی نمی‌آورند، چرا که به خوبی می‌دانند مصرف مواد می‌تواند خشم و خشونت آنها را بیشتر کند و عوارض سهمگینی برای سلامت‌شان در پی داشته باشد.

حضور در فعالیتهای ورزشی یا کلاسی: جوانانی که در فعالیتهای ورزشی یا کلاسی شرکت می‌کنند، معمولاً تمایل کمتری به مصرف مواد مخدر 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 شانس شرکت در فعالیتهای گروهی سالم را از خود دریغ کنند.



فصل ششم

محیط کار و زندگی سالم

ولا تلقو بايديكم الي التهلكه
خويشتن را با دست خود به هلاکت نيافکنيد

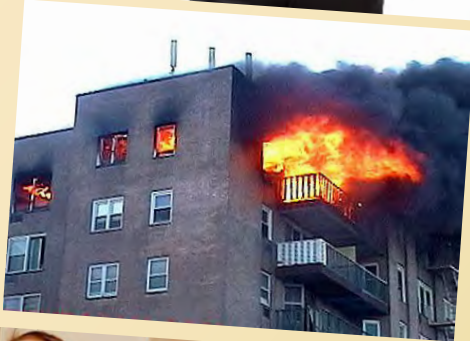
سوره بقره آيه ۱۹۵



آیا می دانید:



• در بزرگسالان از هر ده نفر، هشت نفر در طول زندگی خود با مشکلات ناحیه تحتانی کمر مواجه می شوند.



• بسیاری از مرگ و میرهای ناشی از آتش سوزی در خانه اتفاق می افتد.



• سوانح غیرعمد خانگی که باعث مرگ و میر بین سنین ۱ تا ۴۴ سال شده است، پنجمین علت مرگ در این سنین محسوب می شود.

فعالیت ۱: گفت و گوی کلاسی

- مشاهدات و اطلاعات شما درباره شیوع کمر درد و ناراحتی های ستون فقرات چیست؟
- پیامدهای ناشی از کمر درد و ناراحتی های ستون فقرات در زندگی فردی و اجتماعی چیست؟
- آیا کمر درد و ناراحتی های ستون فقرات قابل پیشگیری هستند؟

پیشگیری از اختلالات اسکلتی-عضلانی (کمر درد)



آقای محمدی یک کارمند اداری است که بیشتر زمان کار روزانه خود را با کار با رایانه و پاسخ دادن به تماس‌های تلفنی سپری می‌کند. او به‌طور مکرر دچار سردرد، کمر درد و احساس سفتی در شانه‌ها می‌شود. در ماه گذشته آقای محمدی به دلیل کمر درد، دو روز از کار غیبت داشت. به همین دلیل او برای درمان به پزشک مراجعه کرد و پزشک با سئوالاتی درباره نوع کار و وسایل 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 ببخشد. او صندلی خود را تنظیم کرد و با انجام چندین حرکت ورزشی ساده و اعمال این تغییرات، کمر دردش بطور قابل ملاحظه‌ای بهبود یافت.

فعالیت ۲: گفت‌وگوی گروهی

با بررسی افراد مبتلا به کمر درد در محل زندگی خود، دلایل ابتلا به کمر درد در آنها را شناسایی و به کلاس ارایه کنید.

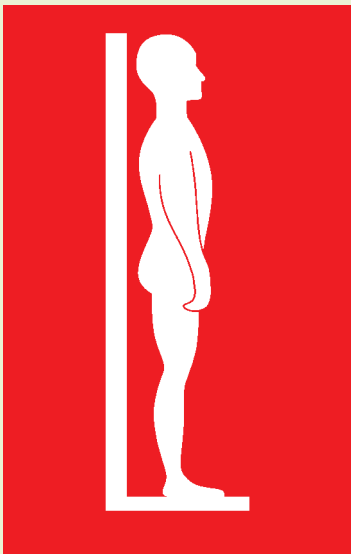
در بدن هر فرد بالغ ۲۰۶ استخوان و بیش از ۶۰۰ ماهیچه وجود دارد که از طریق غضروف، رباط‌ها و مفاصل به یکدیگر متصل شده و بدن را به حرکت در آورده و حفظ ساختار بدن را بر عهده دارند. اختلالات اسکلتی - عضلانی که یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از کار در سطح جهان است، مفاصل، استخوان‌ها، ماهیچه‌ها و... دچار آسیب می‌شوند و اغلب این آسیب‌ها با بروز درد نمایان می‌شوند و کیفیت زندگی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهند. اختلالات اسکلتی - عضلانی یک پدیده چند علتی 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 در بروز و تشدید آن مؤثر هستند. اگر چه کمر، مچ دست، شانه، بازو و گردن شایع‌ترین نواحی بدن هستند که دچار اختلالات

اسکلتی – عضلانی می‌شوند ولی کمر همواره آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات است. زیرا کمر انسان در اصل ستون نگهدارنده اعضای دیگر است و وزن بدن را تحمل کرده و نقش اساسی در حرکت بدن را ایفا می‌کند.

حفظ وضعیت بدنی مناسب (پوسچر)

وضعیت بدنی به زبان ساده، عبارت است از «فرم و حالت بدنی که فرد در طول انجام کار به خود می‌گیرد و یا به عبارتی نحوه قرار گرفتن قسمت‌های مختلف بدن، شامل: سر، تنه و اندام‌ها در فضا است.» وضعیت بدنی مناسب حالتی است که کمترین فشار و تنش را به سیستم اسکلتی – عضلانی وارد می‌سازد و از میزان بروز کمر درد و ناراحتی‌های اسکلتی – عضلانی به اندازه قابل توجهی می‌کاهد و افراد با داشتن وضعیت بدنی طبیعی یا مناسب می‌توانند کارهای خود را با انرژی بیشتر و خستگی کمتر به انجام برسانند.

فعالیت ۳: گفت‌وگوی گروهی



به کمک دستورالعمل زیر وضعیت بدنی یکدیگر را ارزیابی کنید.

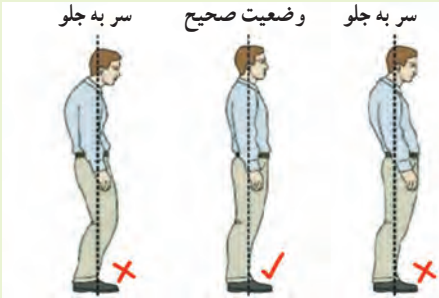
آزمون دیوار: از طرف پشت به دیوار تکیه داده در حالی که پشت سر و باسن شما با دیوار تماس داشته و پاشنه پا ۱۵ سانتی‌متر از دیوار فاصله داشته باشد. اکنون فاصله بین گودی گردن و کمر خود با دیوار را اندازه بگیرید. اگر این فاصله در ناحیه گردن ۵ سانتی‌متر و در کمر بین ۲ تا ۵ سانتی‌متر باشد، وضعیت بدن شما ایده‌آل است.

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

افراد به دلایل متفاوتی همچون: عادات غلط 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.

فعالیت ۴: خود ارزیابی

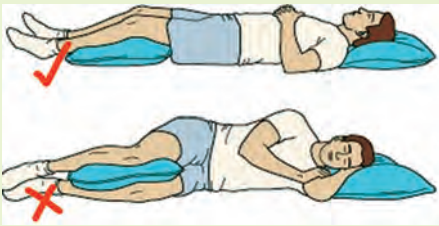
در تصاویر زیر الگوی صحیح وضعیت بدن در موقعیت‌های مختلف (ایستاده، نشسته، خوابیدن و راه رفتن) نشان داده شده است.



نحوه صحیح و نادرست ایستادن



نحوه صحیح و نادرست راه رفتن



نحوه صحیح خوابیدن



نحوه صحیح و نادرست نشستن روی صندلی

• 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 یک وضعیت مناسب بدنی انجام نشوند فشارهایی را بر ساختار دستگاه اسکلتی-عضلانی فرد وارد آورده و او را مستعد ابتلاء به اختلالات اسکلتی-عضلانی خواهد کرد. کمر درد یکی از شایع‌ترین اختلالات اسکلتی-عضلانی است. ۹۰٪ از علل بروز کمر درد، فشار بیش 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 کمر درد پیشگیری کرده و کیفیت زندگی افراد را بهبود بخشید.

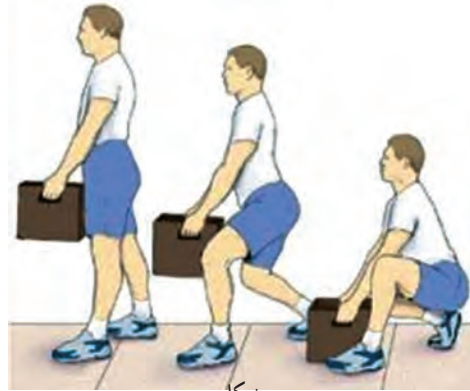
در اکثر اوقات، صدماتی که در ناحیه کمر رخ می‌دهد به دلیل طریقه نادرست بلند کردن بار و حمل نادرست اشیاء است.

فعالیت ۵: گفت‌وگوی گروهی

- براساس مشاهدات خود، انواع روش‌های بلند کردن و حمل بار را بیان کنید؟
- بنظر شما روش‌های ایمن و صحیح بلند کردن و حمل بار کدامند؟

طریقه صحیح بلند کردن و حمل بار از روی زمین:

از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر راست و پاهای خمیده، روشی ایمن‌تر است. از این رو برای برداشتن اشیاء سبک و کوچک از روی زمین باید کنار جسم زانو بزینم طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد و بدون دولا شدن جسم بر داشته شود. شکل شماره...



برای برداشتن اشیای سنگین از روی زمین لازم است پاها را صاف بر روی زمین بگذاریم و تا حد ممکن نزدیک جسم بایستیم، سپس زانوها را خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم و جسم را نزدیک به خودمان بگیریم و از زمین بلند کنیم و حتما از پیچش و چرخاندن کمر جلوگیری کنیم. شکل شماره...

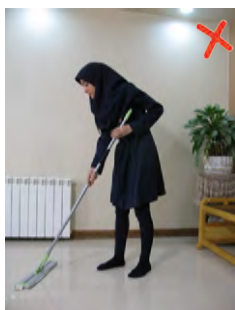


شکل

گاهی افراد به دلیل حرکات نادرست در هنگام انجام امور روزمره زندگی دچار کمر درد می‌شوند که با شناخت و به‌کارگیری روش صحیح می‌توان از بروز آنها به حد زیادی جلوگیری کرد. در تصاویر زیر برخی از رایج‌ترین حرکات روزمره زندگی و نحوه صحیح و غلط انجام آنها ارایه شده است.



• در مواقعی که فرد مجبور به ایستادن به مدت طولانی است، باید در حالی که پاها حدود ۴۰ تا ۵۰ سانتی‌متر از دیوار فاصله داشته باشند، به حالت نشان داده شده در شکل شماره... قرار بگیرد.



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



• هنگام اتو کردن لباس، انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو و استفاده از زیر پای با ارتفاع مناسب، بسیار مفید است. شکل شماره...



• پوشیدن کفش با به‌کارگیری روش‌هایی که در شکل شماره... نشان داده شده است، توصیه می‌شود.

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



- برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده و کارهایی از این قبیل، باید 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 شماره...

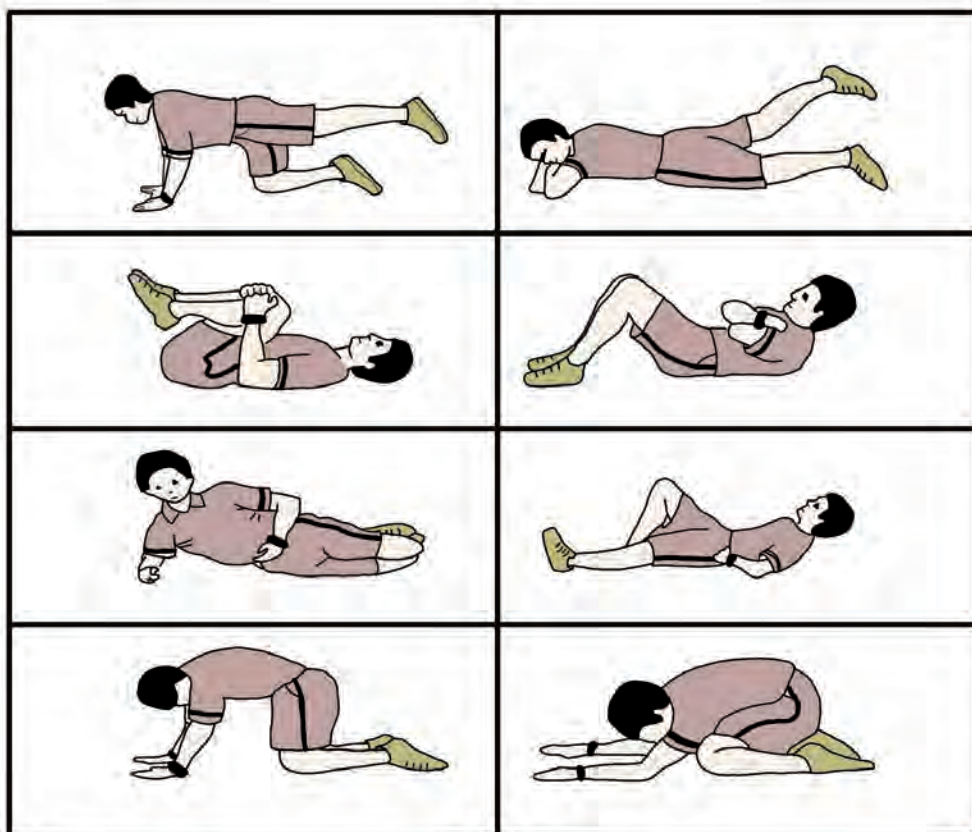


- هنگام نشستن روی صندلی باید تا حد امکان از صندلی‌های پشتی دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت.



تقویت عضلات کمر

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



فعالیت ۶: گروهی

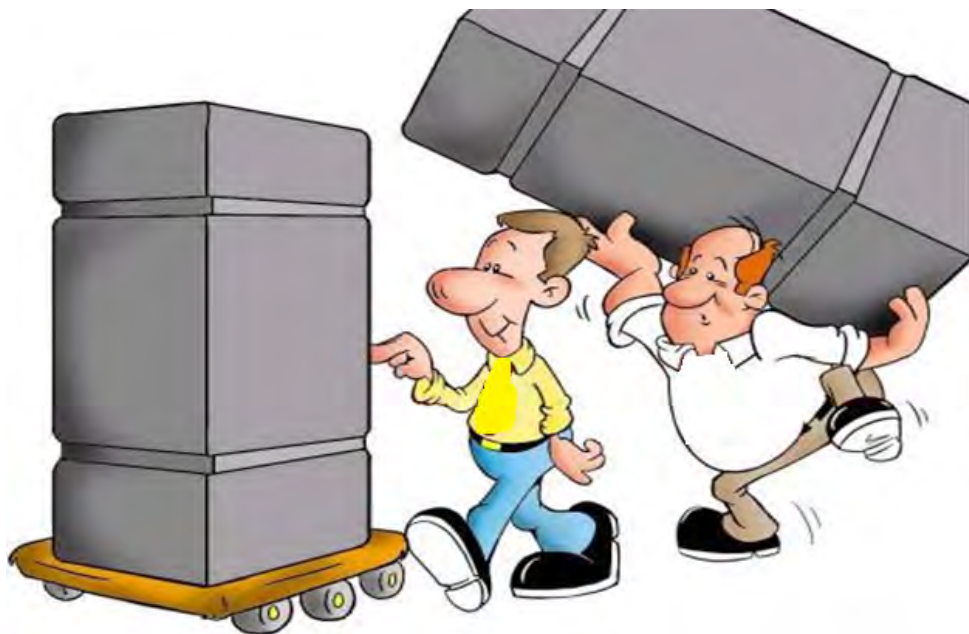
- در گروه‌های چند نفره، حرکات ویژه مراقبت از کمر را انجام دهید و با بررسی حرکات یک دیگر، اشکالات را بر طرف کنید.

ارگونومی

امروزه کار با انواع ابزار و وسایل مختلف و کاربرد آنها در زندگی امری ضروری است. عدم تطابق توانایی‌ها و محدودیت‌های 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 که او انجام می‌دهد، به یاری انسان می‌آید و به سلامت افراد و افزایش بهره‌وری نیروی کار می‌انجامد.

البته امروزه از آنجا که کار با انواع ابزار و وسایل مختلف و کاربرد آنها در زندگی امری ضروری است، کاربرد علم ارگونومی فقط به محیط کار محدود نمی‌شود و کل زندگی افراد را در بر می‌گیرد. بخش بزرگی از علم ارگونومی بر اساس عقل سلیم استوار است و هر فردی می‌تواند با ارایه ایده‌های مناسب در مورد بهبود شرایط کار، ابزار و تجهیزات آن را فراهم آورد. شکل شماره...

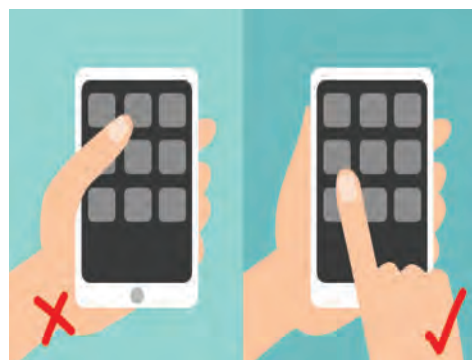


با توجه به اهمیت ارگونومی، اگرچه تولیدکنندگان ابزار و وسایل، امروزه تلاش می‌کنند تا محصولات خود را مطابق با اصول ارگونومی طراحی کنند، ولی علم ارگونومی به آن محدود نشده، بلکه بر استفاده صحیح از وسایل دارای مناسب نیز تأکید دارد.

برای نمونه در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می‌شود به جای یک دست از دودست استفاده شود (شکل شماره...) و یا برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد توصیه می‌شود از دوچرخه‌ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری، زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد. (شکل شماره...)



شکل تنظیم قد دوچرخه سواری



شکل ... نحوه استفاده از گوشی

فعالیت ۷: گفت و گوی گروهی

فیلم ارگونومی کار با رایانه را ببینید.

- به جز رایانه دیگر عواملی را که وضعیت بدنی شما را در منزل و یا مدرسه به مخاطره می‌اندازند، شناسایی کنید؟
- برای رفع آنها چه راه حل‌هایی را پیشنهاد می‌کنید.

نکات ارگونومی کوله پشتی :

- از جمله وسایلی که به طور روزمره توسط افراد مختلف از جمله دانش آموزان و دانشجویان مورد استفاده قرار می‌گیرد، کوله پشتی است. وزن، نحوه حمل و مدت زمان حمل کوله پشتی از جمله ویژگی‌هایی هستند که اگر نکات ارگونومی استفاده از آنها رعایت نشود، موجب تغییر در راستا و انحناهای ستون فقرات، اختلالات و دردهای اسکلتی – عضلانی نظیر درد کمر و شانه، ایجاد فاصله میان مهره‌ها، بروز تغییرات قلبی – عروقی، تنفسی و تغییرات الگوی راه رفتن در نوجوانان خواهد شد.
- کوله پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از ۱۰ درصد وزن شما باشد. به عنوان مثال اگر وزن شما ۵۰ کیلوگرم است، نباید کوله پشتی سنگین‌تر از ۵ کیلوگرم را حمل کنید.



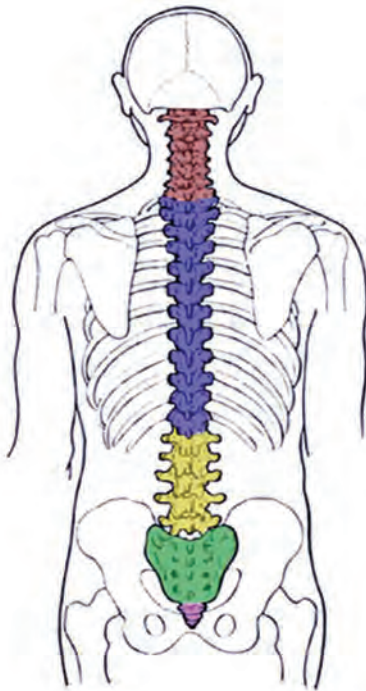
- هنگام خرید، کوله‌پشتی را انتخاب کنید که سبک‌تر است و در قسمت‌های پشت و بندها از اسفنج استفاده شده است و برای توزیع مناسب‌تر نیرو، بندهای شانه‌ای آن پهن بوده و حتماً دارای دو بند باشد.
- بهتر است در چیدمان وسایل کوله‌پشتی، اشیای سنگین‌تر در قسمت عقب کوله‌پشتی، نزدیک به پشت، اشیاء با وزن متوسط در قسمت میانی و اشیای سبک در جلوی کوله‌پشتی قرار بگیرند و تا حد امکان از تمام فضای کوله‌پشتی استفاده شود. چنانچه پس از چیدمان وسایل در کوله‌پشتی، وزن آن بیش از حد استاندارد گردد، وسایل مازاد با دست‌ها حمل گردد. شکل شماره...
- کوله‌پشتی نباید روی پشت شل قرار گیرد، یعنی بندهای شانه‌ای آن باید طوری تنظیم شوند که کوله‌پشتی به‌طور کامل قالب پشت بدن را بپوشاند و همچنین، هنگام پوشیدن کوله‌پشتی دقت کنید بندهای شانه‌ای، به شکل متقارن تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد.

اصول ارگونومی

ارگونومی دارای اصولی است که با رعایت آنها در تمام محیط‌ها از قبیل خانه، محیط کار و... می‌توان خطراً بتلا به ناهنجاری‌های اسکلتی – عضلانی را به حد اقل رساند. این اصول عبارتند از:

اصل ۱: با یک وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کار کنید:

شکل ستون فقرات شبیه S انگلیسی است هنگامی که از پهلو به ستون مهره‌ای نگاه می‌کنیم، در این ستون انحنایی را مشاهده می‌کنیم. 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 نکات زیر لازم است:



شکل... ستون فقرات



شکل شماره...



شکل شماره..... شکل شماره.....

- اگر در حالت ایستاده قرار گرفته‌اید، از یک تکیه‌گاه مناسب برای قرارگیری پا بر روی آن استفاده نمایید که این باعث ایجاد یک زاویه مناسب در ستون فقرات می‌شود. شکل شماره...
- کارکردن طولانی مدت با حالت پشت با منحنی C انگلیسی (شکل شماره ...) فشار زیادی را بر پشت وارد می‌کند، وجود حمایت کننده مناسب ستون فقرات باعث حفظ شدن زاویه مناسب در قسمت‌های مختلف انحناهای ستون فقرات می‌شود. بنابر این لازم است برای کارکردن طولانی مدت در حالت نشسته، از یک حمایت کننده مناسب ستون فقرات استفاده شود. (شکل شماره...)



شکل شماره....

• زاویه مناسب گردن را حفظ نمایید. بهترین راه برای قرار گرفتن گردن در بهترین زاویه، تطابق تجهیزات با گردن به نحوی است که گردن در یک وضعیت خنثی قرار گیرد و تحت فشار نباشد. (شکل شماره...).



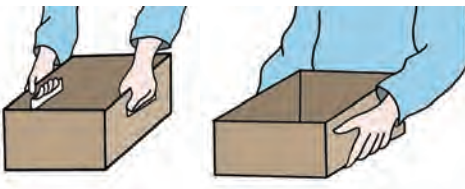
شکل شماره..... شکل شماره.....

• بازوها را در کنار بدن قرار دهید، به نحوی که شانه‌ها در حالت استراحت قرار گرفته باشند. همان‌طور که در شکل شماره... می‌بینید، سطح کار بیش از اندازه بالا است و کاربر برای انجام کار مجبور است شانه‌ها و بازوها را بیش از حد بالا بیاورد. شکل شماره... طراحی مجدد ایستگاه کار را نشان می‌دهد که در آن شانه‌ها و بازوها در ارتفاع پایین‌تر قرار گرفته و در وضعیت استراحت قرار گرفته است.



شکل شماره.....

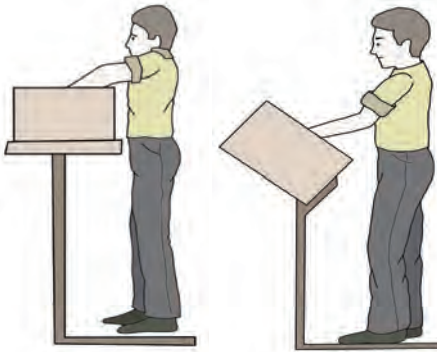
• با قرار دادن میچ دست و ساعد در یک سطح، میچ دست را در وضعیت خنثی قرار دهید. (شکل شماره...)



شکل شماره....

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

اصل ۳: وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید. همان‌طور که در شکل شماره... می‌بینید یکی از مشکلات رایج، دسترسی به داخل جعبه‌ها و کارتن‌هاست که با ثابت قراردادن آنها بر روی یک سطح شیب‌دار می‌توان به راحتی آن را بر طرف کرد.



شکل شماره... شکل شماره....

اصل ۴: در یک ارتفاع مناسب کار کنید. به این منظور لازم است کارهای نشسته یا ایستاده را در ارتفاع مساعد انجام دهید. یکی از مثال‌های آن کار با کامپیوتر یا کیبورد است. شکل شماره...



شکل شماره....

همچنین ارتفاع سطح کارتان را با توجه به نوع کار تنظیم کنید. انجام کارهای سنگین را کمی پایین‌تر از ارتفاع آرنج (شکل شماره...) و کارهای سبک و ظریف را کمی بالاتر از ارتفاع آرنج تنظیم کنید (شکل شماره...)



شکل شماره....

اصل ۵: حرکات اضافی انگشت‌ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید. این اصل بر تعداد حرکات در طول روز تکیه دارد. یکی از راه‌های کاهش تعداد حرکات، استفاده از ابزار قوی‌تر است. شکل شماره...



شکل شماره....

اصل ۶: انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو مانند کار با دریل روی سقف را به حداقل برسانید. شکل شماره...



شکل شماره....

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



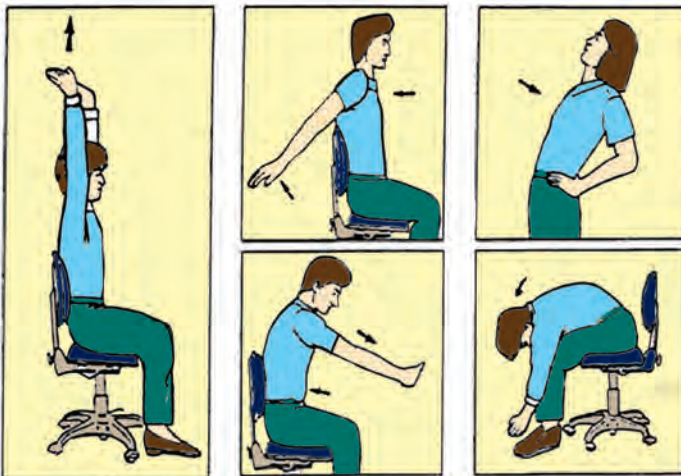
شکل شماره....

اصل ۸: فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید. شکل شماره....



شکل شماره....

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 شماره...



شکل شماره....

اصل ۱۰: تلاش کنید تا حد امکان در محل کار و زادگی خود، یک محیط راحت و زیبا برای خود فراهم آورید.



شکل شماره....

فعالیت ۸: گروهی

- یک شغل مشخص را در نظر بگیرید، برای جلوگیری از بروز ناهنجاری‌های اسکلتی - عضلانی که افراد شاغل در آن را تهدید می‌کند، ایده مناسب ارگونومیکی ارائه کنید.

توصیه‌های خودمراقبتی

- در موقعیت‌های مختلف (ایستادن، نشستن، خوابیدن و راه رفتن) وضعیت بدنی صحیح را حفظ کنید.
- هنگام انجام کارهای طولانی مدت مانند مطالعه در صورت ماندن بیش از ۵۰ دقیقه در یک حالت برای خود برنامه استراحت تعریف کنید.
- اصول ارگونومی کار با وسایل مختلف (کوله پشتی، گوشی، دوچرخه و...) را رعایت کنید.
- اصول نشستن پشت میز رایانه را رعایت کنید.
- اصول صحیح برداشتن اشیاء از روی زمین و حمل بار را رعایت کنید.
- هنگام انجام کارهای روزمره، 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

بسیاری از مردم خانه را ایمن‌ترین محل زندگی می‌دانند. در حالی که بسیاری از حوادث در خانه رخ می‌دهد و بسیاری از آنها را با اقدامات بسیار ساده و کم‌هزینه می‌توان کنترل کرد و احتمال بروز آنها را کاهش داد. تجربه جراحات و صدمات در دختران بیشتر در منزل و در پسران بیشتر خارج از خانه رخ می‌دهد ولی در کل منزل محل رخداد بیشترین حوادث منجر به آسیب به نوجوانان است. سوانح و حوادث خانگی ممکن است به علت مسمومیت، آتش‌سوزی، برق‌گرفتگی، سقوط و... باشد.

فعالیت ۹: گفت‌وگوی کلاسی

- به نظر شما چه حوادثی در خانه، ایمنی شما را تهدید می‌کند؟
- چگونه می‌توان از خطرات و حوادث خانگی پیشگیری کرد؟

انواع حوادث خانگی

برخی از حوادثی که در خانه رخ می‌دهند عبارتند از:

مسمومیت به صورت مصرف اشتباه مواد شیمیایی ایجاد می‌گردد.

سوختگی انواع سوختگی عبارت است از آتش، اسید، بخارآب، مایعات و اجسام داغ. سوختگی زمانی رخ می‌دهد که لایه‌های پوست در اثر مایع داغ، جسم داغ یا شعله آتش تخریب شود. سوختگی در اثر اشعه رادیواکتیو، اشعه ماوراء بنفش، مواد شیمیایی الکتریسیته و... نیز رخ می‌دهد.

خفگی: انواع خفگی عبارت است از گیر کردن جسم خارجی در گلو، گیر افتادن سر در نایلون) در کودکان (و پیچیدن طناب یا روسری دور گردن و... که در بازی‌های کودکان رخ می‌دهد.

سقوط یکی از شایع‌ترین علل مرگ‌ومیر در اثر حوادث خانگی است. بیشتر آسیب‌دیدگان آن کودکان ۸ تا ۱۰ سال هستند و شامل سقوط از ارتفاع یا سقوط ه مسطح (زمین خوردن) است.



عوامل مؤثر در بروز حوادث خانگی

خطر به معنی شرایطی است که دارای پتانسیل آسیب رساندن به انسان، خسارت به تجهیزات و ساختمان‌ها، از بین بردن مواد یا کاهش قدرت و کارایی در انجام یک عملکرد از قبل تعریف شده باشد که ممکن است به دلایل مختلف افزایش یابد. برخی از عمده‌ترین عوامل خطرساز در حوادث خانگی به شرح زیر است:

- ۱- سن. بالا و پایین بودن سن، افراد را مستعد آسیب می‌سازد.
- ۲- استرس. در مواقع هیجان و نگرانی انسان به آنچه انجام می‌دهد توجه کمتری دارد و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می‌شود.
- ۳- ماجراجویی و هیجان خواهی
- ۴- اعتیاد به سیگار و مواد مخدر
- ۵- عدم رعایت اصول ایمنی در منزل
- ۶- عدم رعایت استانداردهای ایمنی در ساخت خانه
- ۷- ناآگاهی افراد و آشنا نبودن به اصول ایمنی پیشگیری از حوادث

فعالیت ۱۰: انفرادی

- با بررسی عوامل مؤثر در بروز حوادث خانگی در محیط زندگی خود، عوامل خطرساز را شناسایی کنید و برای کنترل آنها، روش‌های ایمن و مناسب پیشنهاد کنید.

مسمومیت ناشی از کار با مواد شیمیایی

امروزه تقریباً همه افراد به نوعی با انواع موادشیمیایی سر و کار داشته و با آنها زندگی می‌کنند. همچون استفاده از انواع شوینده‌ها در منزل، حشره‌کش‌ها، سموم دفع آفات و ... که در صورت استفاده نابه‌جا، این مواد می‌توانند اثرات زیانباری را روی سلامت انسان، حیوانات و محیط باقی بگذارند.

کار با مواد شیمیایی می‌تواند خطراتی همچون خطرات سمی (مانند، مسمومیت، تاول‌های پوستی و مشکلات تنفسی و ...) و خطرات فیزیکی (مانند خطر انفجار یا آتش‌سوزی) مواجه سازند. با استفاده مناسب، به‌کارگیری روش‌های ایمن، استفاده از وسایل حفاظت فردی، استفاده از حداقل موادشیمیایی مورد نیاز و جایگزین نمودن مواد شیمیایی کم‌خطرتر می‌توان از بروز خطرات استفاده از این مواد کاست.



شکل... بی‌دقتی و سهل‌انگاری در نگهداری یا جابه‌جا کردن مواد شوینده در منزل یکی از خطراتی است که کودکان را به علت کنجکاری ممکن است در تماس با مواد سمی موجود در آنها به خطر اندازد.

فعالیت ۱۱: گروهی

- اغلب ما از شوینده‌های شیمیایی، سموم دفع حشرات (اسپری‌ها، پودرها و یا مایعات حشره‌کش و...) در منزل استفاده کرده‌ایم و یا با گازهای ناشی از شکستن لامپ‌های کم مصرف (جیوه‌ای) مواجه شده‌ایم، آیا می‌دانید چه نکات ایمنی را این شرایط باید رعایت کرد؟

برای کاهش عوارض تنفسی و مسمومیت کار با مواد شوینده شیمیایی توصیه‌های زیر را به کار بگیرید:

- از پاک‌کننده استاندارد استفاده کنید و بهتر است از مواد کم‌خطرتر نظیر جوش شیرین به جای مواد سفیدکننده قوی برای تمیز کردن سینک ظرفشویی استفاده کنید.
- بخار متصاعد شده از ترکیب جوهر نمک و وایتکس بسیار برای چشم، پوست و ریه خطرناک است. از ترکیب این ماده جدا بپرهیزید.
- توجه کنید بسیاری از مواد ضد عفونی‌کننده به راحتی از ماسک‌های کاغذی عبور می‌کنند و می‌توانند موجب آسیب ریه شوند. بنابراین از مصرف مواد شوینده و پاک‌کننده‌ها در فضای بسته خودداری کنید. تهویه مناسب محل با استفاده از هواکش، باز کردن 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.

- هنگام 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 بردارید. اگر برچسب روی ظروف دچار پوسیدگی شده مجدداً روی آن برچسب بزنید.
- در صورت جابه‌جا کردن مواد بعد از استفاده از این محصولات بقیه این ماده را به ظرف اصلی بازگردانید، در محصولات شیمیایی و پاک‌کننده را محکم ببندید و آنها را در مکانی دور از دسترس بچه‌ها نگهداری شوند.

برای استفاده صحیح از اسپری حشره‌کش در منزل توصیه می‌شود نکات زیر رعایت شود :

- همه افراد از اتاق خارج شوند و در و پنجره‌ها بسته شوند. روی ظرف غذاخوری و وسایل بچه 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 خودتان فاصله داشته باشد بعد از اسپری کردن حشره‌کش، فوراً از اتاق خارج شوید و در را ببندید و دست‌هایتان را بشویید.
- عد از گذشتن حدود نیم تا یک ساعت درها را باز و هوای اتاق را تهویه کنید و سپس وارد اتاق شوید. اگر لامپ کم مصرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، برای پاک سازی خرده‌های لامپ‌هایی که دارای گاز سمی جیوه هستند به توصیه‌های زیر عمل کنید :
- برای چند دقیقه اتاق را ترک کنید. سپس پنجره‌ها را باز کنید و سیستم تهویه مرکزی را خاموش کنید تا از پخش گاز سمی جلوگیری شود.
- هرگز از جاروبرقی یا دستمال آشپزخانه برای جمع کردن خرده‌های لامپ استفاده نکنید با دستکش یکبار مصرف و کاغذ خرده‌ها را جمع کنید زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.
- لامپ سوخته شکسته به روش بهداشتی و جدا از سایر زباله‌ها و درون کیسه پلاستیکی باید دفع شود.

آتش‌سوزی

بیشتر مرگ‌ومیرها و آسیب‌های ناشی از آتش‌سوزی، در خانه اتفاق می‌افتند. به همین دلیل لازم است تمام خانه‌ها به کپسول آتش‌نشانی و هشداردهنده دود و حریق مجهز شوند. هشداردهنده دود، ابزاری است که وقتی دود در خانه می‌پیچد، به صدا درمی‌آید و هشداردهنده حریق،

ابزاری است که وقتی دمای منزل از حد طبیعی بالاتر برود، به صدا درمی‌آید. به منظور اطمینان از کارایی مطلوب، باتری‌های این قبیل ابزارهای مهم به طور مرتب بررسی و حداقل سالی یکبار باید تعویض شوند باید راه‌پله اضطراری در ساختمان‌های بزرگ تعبیه شود

در صورت بروز آتش‌سوزی در خانه، باید :

هر زمانی که علامت هشدار آتش در ساختمان به صدا درآمد، از طریق نزدیک‌ترین در خروجی ساختمان را ترک کنید. در صورتی که متوجه آتش‌سوزی شدید، آژیر آتش را به صدا در آورید و با ۱۲۵ تماس بگیرید و به همه افراد داخل خانه یا ساختمان اطلاع دهید.

یک لباس یا پارچه را خیس کرده و روی صورت خود قرار دهید و به هر شکل ممکن، حتی چهار دست‌وپا، از خانه خارج شوید. قبل از بازکردن هر در، ابتدا آن را لمس کنیم 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 شوید. بلافاصله 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، برنگردید.

اگر کسی در خانه مانده، به مأموران آتش‌نشانی اطلاع دهید. اگر 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.

اقدامات اساسی برای مقابله با آتش‌سوزی خشک

این نوع حریق معمولاً از خود، خاکستر بر جای می‌گذارد مانند آتش‌سوزی ناشی از فرآورده‌های چوبی، پنبه‌ای، پشمی، لاستیکی و انواع علوفه و حبوبات بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی‌های خشک، سرد کردن آتش است و بهترین سردکننده آتش، آب است



توجه داشته باشید که باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد و به این منظور باید آنها را سریع با پتو یا فرش مرطوب و یا وسیله مرطوب دیگر پوشاند.

مقابله با آتش سوزی مایعات قابل اشتعال: این مواد عبارتند از: بنزین، نفت، گازوئیل، نفت سیاه، روغن‌ها، الکل و...



برای مقابله با آتش سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال مهم‌ترین روش، قطع اکسیژن است و این امر با توجه به نوع آتش سوزی به وسیله پودر، کف، شن و ماسه، پتوی خیس و ... امکان پذیر است.

برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از مایعات، هرگز نباید از آب استفاده شود و ظروف مشتعل را نباید حرکت داد بلکه باید شعله را با نمک، پتوی تر، فرش و یا پوشش‌های دیگر خفه کرد.

مقابله با 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.



شکل ... نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق

مقابله با آتش سوزی ناشی از گازها:

- منبع گاز مانند لوله یا کپسول گاز را قطع کنید با بستن در و پنجره‌ها از شعله‌ور شدن آتش جلوگیری کنید.
- با حفظ خونسردی خود و خانواده از محل حادثه خارج شوید و با تماس فوری با آتش‌نشانی درخواست کمک کنید.

فعالیت ۱۲ : خودارزیابی

برخی از روش‌های کاهش احتمال بروز آتش‌سوزی به شرح زیر است :

- استعمال دخانیات در خانه را ممنوع کنید.
- کبریت، فندک و سایر مواد محترقه را دور از دسترس کودکان نگه دارید.
- نکات ایمنی در مورد نصب و استفاده از لوازم گرمایش برقی یا سوختی را رعایت کنید.
- وسایل برقی کوچک مانند اتو یا سشوار را برای طولانی مدت روشن نگه ندارید.
- غذایی را که روی گاز در حال پختن است به طور مرتب کنترل کنید.

انسداد راه هوایی (خفگی)

خفگی، نتیجه انسداد راه هوایی توسط یک جسم خارجی مانند کیسه پلاستیکی، بالش یا پتویی است که روی دهان یا بینی را ببوشاند. این امر به قطع ورود هوا به شش‌ها منجر می‌شود. گرفتگی گلو گاهی هنگام خوردن غذا یا قورت‌دادن یک تکه کوچک از اسباب‌بازی نیز می‌تواند به خفگی منجر شود که بیشتر در خردسالان اتفاق می‌افتد. فشار بیرونی شدید و طولانی مدت بر گلو توسط طناب یا گیر کردن سر بین میله‌های تخت‌خواب نیز می‌تواند به خفگی بینجامد.

توصیه‌های خود مراقبتی برای پیشگیری از خفگی :

- اشیای کوچک را دور از دسترس کودکان قرار دهیم؛
- به کودکان اجازه بازی با کیسه‌های پلاستیکی یا اسباب‌بازی‌هایی که برای سن آنها مناسب نیست ندهیم.
- نوزادان و کودکان را هنگام خواب، کنترل کنیم تا احياناً بالش یا پتو مسیر تنفس‌شان را مسدود نکند؛
- غذا را به تکه‌های کوچک تقسیم کنیم تا جویدنش آسان‌تر شود؛
- هرگز هیچ طناب یا ریسمانی را، حتی برای شوخی، دور گردن خود یا دیگری نپیچیم

سقوط

سقوط و زمین خوردن شایع‌ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی است. عوامل خطرآفرین سقوط را معمولاً به دو گروه داخلی و خارجی تقسیم می‌کنند.

برخی از عوامل خطر خارجی یا محیطی سقوط عبارتند از :

- سطوح ناصاف



- بند و طناب یا هر نوع وسیله‌ای که عامل گیرکردن باشد
- وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی سالمند مثل مبلمان، میز و صندلی
- نور بد و روشنایی ناکافی در محیط
- قالیچه‌های سرخورنده (به خصوص روی سطوح سرامیک)
- استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب
- نورپردازی منزل به صورت سایه روشن

عوامل خطر داخلی :

- مشکلات بینایی، عصبی، قلبی
- افت فشار خون
- داروها
- مشکلات مفصلی و اسکلتی – عضلانی
- مشکلات روانی متابولیکی و استفاده از داروهایی که این خطر را زیاد می‌کنند، مانند داروهای خواب‌آور، آرام‌بخش، ضد افسردگی و ...

فعالیت ۱۳ : 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.

