



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد
مرکز بهداشت استان

بهداشت فردی

مجموعه دروس آموزش بهورزی

مرکز بهداشت استان خراسان رضوی
مدیریت توسعه شبکه و ارتقاء سلامت
واحد آموزش بهورزی

تابستان 1392

مؤلفین :

- 1- زهرا رمضانزاده: مربی مرکز بهداشت شهرستان تربت حیدریه
- 2- زهره شکوری: مربی مرکز بهداشت شهرستان کاشمر
- 3- فرحناز فرهنگندی: مربی مرکز بهداشت شهرستان مشهد یک
- 4- عزت تیریزی: مربی مرکز بهداشت شهرستان تربت جام
- 5- فریبا بیاتی : مربی مرکز بهداشت شهرستان سرخس
- 6- منیژه شبگرد: مربی مرکز بهداشت شهرستان خواف
- 7- ویدا هاشمیان: کارشناس واحد آموزش بهورزی مرکز بهداشت استان خراسان رضوی

زیر نظر :

- دکتر حسن عبدالله زاده: کارشناس مسئول واحد آموزش بهورزی استان خراسان رضوی
- دکتر حسین خوبان : مدیر گروه توسعه شبکه و ارتقاء سلامت مرکز بهداشت استان خراسان رضوی

فهرست

صفحه

5	مقدمه
6	1- بهداشت چشم
8	2- بهداشت گوش
10	3- بهداشت بینی
11	4- بهداشت پوست
15	5- بهداشت مو
18	6- بهداشت ناخن
20	7- بهداشت دست
21	8- بهداشت پا
23	9- بهداشت دهان و دندان

اهداف آموزشی :

انتظار می رود فراگیران در پایان درس بتوانند:

- 1- بهداشت فردی را تعریف کنند.
- 2- نکات مهم در بهداشت چشم را بیان نمایند.
- 3- نکات مهم در سلامت گوش را بیان نمایند.
- 4- اهمیت رعایت بهداشت بینی را در حفظ سلامت بدن توضیح دهند.
- 4- توصیه های اصلی در زمینه بهداشت پوست را بیان نمایند.
- 5- آکنه و عوامل ایجادکننده آن را توضیح دهند.
- 6- توصیه های مهم برای جلوگیری از پیشرفت آکنه را شرح دهند.
- 7- بهداشت مو و علل ریزش آنرا توضیح دهند.
- 8- شوره سر را تعریف و علل ایجاد آنرا نام ببرند.
- 9- نکات مهم برای داشتن ناخن هایی سالم را بیان کنند.
- 10- موارد مهم در حفظ سلامت دستها و پاها را توضیح دهند.
- 11- اهمیت مراقبت از دندانها را در حفظ سلامت بدن توضیح دهند.
- 12- نکات مهم برای داشتن دندانهای سالم را ذکر نمایند.

مقدمه :

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

تعریف بهداشت فردی :

بهداشت به معنای علم و هنر پیشگیری از بیماریها، افزایش طول عمر و افزایش سطح سلامتی در فرد است. اطلاع از مسائل بهداشتی انسان را در استفاده کامل از زندگی سراسر آمیخته با نشاط و شادابی چه به صورت یک فرد و چه به عنوان یک عضو جامعه کمک زیادی می نماید. در این هنگام است که انسان به وسعت و ارزش سلامتی و بهداشت پی برده و به نیازمندیهای بهداشتی خود و نیز به اهمیت سلامت خانواده و جامعه با دید بهتری می نگرد.

رعایت بهداشت فردی، عبارت از پیروی افراد جامعه از یک سلسله دستورات و عادت های بهداشتی و دوری جستن از رفتارها و عادت های غیربهداشتی است که مجموعاً باعث می شود افراد جامعه، در معرض عوامل و شرایط بیماری زا قرار نگرفته و به بیماری ناشی از آنها دچار نشوند. استراحت ، نظافت، خواب، رژیم غذایی مناسب، ورزش، پوشاک و استحکام از نکات مهم اصول بهداشت فردی هستند

مهمترین مواردی که در بهداشت فردی باید به آنها توجه کرد:

1-بهداشت چشم:

چشم دارای ساختمان و عملکرد پیچیده ای است که به کمک آن می توان اشیا دور و نزدیک را مشاهده کرد بروز کوچکترین عیب در ساختمان قسمتهای مختلف چشم موجب تضعیف بینایی و اشکال در درک تصاویر ، سبب کاهش ارتباط فرد با محیط و توان یادگیری افراد می شود.

یکی از علل شایع کوری خصوصاً در کشورهای جهان سوم عفونت های چشمی است. استفاده از حوله تمیز و شخصی، در پیشگیری از عفونتهای چشمی، امری بسیار مهم است. عفونت چشم ممکن است سبب کوری دائمی قرنیه شود.

اهمیت بهداشت چشم :

چشم حساسترین عضو بدن است و در عین حساسیت زیاد در معرض تهدیدات محیطی فراوانی می باشد. مواظبت از چشم جهت جلوگیری از بیماری کاری بسیار آسانتر و کم هزینه تر از درمان بیماری است. زیرا در صورت ابتلا به بیماری علاوه بر صرف هزینه ، ممکن است مقداری از بینایی خود را از دست بدهیم. انسان بیش از 70٪ اطلاعات زندگی را از طریق چشم دریافت می کند . به همین دلیل توجه به بهداشت چشم برای داشتن چشمی سالم امری بسیار مهم است .

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

- 1- انجام فعالیت در نور کافی: نور خوب نوری است که دارای روشنایی کافی بوده و خیره کننده نباشد و بطور یکسان پخش شده باشد. نور کم یا خیره کننده باعث می شود که چشم با دشواری بیشتری کار کرده و در نتیجه فشار بیشتری به آن وارد شود. در این حالت چشم زودتر و بیشتر خسته می شود. هنگام مطالعه می بایست از نور کافی که از پشت سر و طرف چپ می تابد استفاده نمود و فاصله چشمها از سطح مطالعه باید بین 30-45 سانتی متر باشد.
 - 2- مصرف غذاهای متنوع و مناسب، خصوصاً غذاهای حاوی ویتامین A، در سلامت چشمها نقش اساسی دارد.
 - 3- مطالعه و کارهای ظریف به مدت طولانی چشم را خسته می کند در این مورد بهتر است به مدت 10 تا 15 دقیقه دراز بکشید و چشمانتان را ببندید و یا چشم ها را از کار به محیط برگردانده و به اطراف نگاه کنید با این کار خستگی چشمها رفع می شود.
 - 4- از عواملی مانند: مواد منفجره، باد، گرد و خاک، خیره شدن به نور شدید، پرتاب سنگ و اشیاء نوک تیز به طرف یکدیگر و که سلامت چشمها را تهدید می کنند، دوری نمایید.
 - 5- در حالت دراز کشیده و هنگام حرکت وسایط نقلیه از مطالعه خودداری نمایید.
 - 6- با استفاده از عینکهای آفتابی مرغوب، از چشمها در برابر اشعه ماوراء بنفش حفاظت نمایید.
 - 7- در موقع وزش باد و گرمای شدید و نور زیاد و در زمینهای برفی باید از عینک مخصوص استفاده کرد بدون تجویز پزشک هر دارویی را در چشم نریزد.
 - 8- تلویزیون یکی از منابع مهم ایجاد خستگی در چشم است. لذا سعی کنید لااقل تلویزیون را در فاصله 3/5 متری چشمان خود قرار دهید و پس از دو ساعت نگاه کردن به تلویزیون به چشم استراحت بدهید، بدین ترتیب از تحمیل کار اضافی به چشمانتان جلوگیری خواهد شد.
 - 9- از آنجائیکه چشمها به آسانی آلوده می گردند می بایست اطراف چشم و پلک ها را به دفعات شسته و با حوله نرم خشک نمود. همچنین اگر هر گونه جسم خارجی وارد چشم یا داخل پلک گردد می بایست با گوشه یک دستمال تمیز و با احتیاط فراوان آنرا بیرون آورد. در این حالت از مالیدن چشم خودداری نمایید.
 - 10- چشم طبیعی و سالم احتیاج به درمان ندارد لذا از بکار بردن هر گونه دارو و یا محلولهای شستشوی چشم بدون دستور پزشک خودداری نمایید.
- مصرف سرمه خصوصاً اگر در شرایط غیر بهداشتی تهیه شده باشد، نه تنها کمکی به زیبایی و تقویت چشم نوزادان و شیرخواران نمی کند، بلکه ممکن است بدلیل واکنش مخاط چشم سبب بروز التهاب شیمیایی و تورم و ابتلا به عفونت گردد.
- از آنجائیکه موفقیت در دروس بستگی زیادی به قدرت مطالعه دانش آموز داشته و لازمه قدرت در مطالعه، داشتن بینایی خوب است، لذا اقدام بموقع جهت رفع عیوب چشم در این دوره زندگی بسیار حائز اهمیت است. معاینات ادواری قدرت بینایی خصوصاً در اطفال بسیار مهم است. هرچه اختلال در قدرت بینایی

اطفال زودتر شناخته شده (خصوصاً تا قبل از سن 5 سالگی) و درمان شود. عوارض کمتری متوجه فرد خواهد شد. در این مورد به معاینات بینایی قبل از ورود به مدرسه باید توجه ویژه ای داشت. هرگونه اختلال در ظاهر چشمها اعم از افتادگی پلک، قرمزی، تورم، انحراف و... می بایست توسط پزشک معاینه شود. انحراف چشم خصوصاً در اطفال به هنگام نگاه کردن به کتاب و یا اجسام نزدیک ممکن است ناشی از ضعف بینایی (تنبلی چشم) باشد که در صورت عدم رسیدگی سریع منجر به لوچی همیشگی شود.

2- بهداشت گوش:

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

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

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

- 1- از پاک کردن گوش با اشیای خارجی نظیر کلید، چوب کبریت و گوش پاک کن جدا خودداری کنید زیرا یکی از موارد عفونت گوش خارجی است.
- برای پاک کردن گوش از گوش پاک کن های استاندارد استفاده شود. قبل از استفاده از گوش پاک کن از محکم بودن پنبه نوک آن اطمینان حاصل شود. زیرا در صورت شل بودن ممکن است پنبه در مجرای گوش باقی بماند. استفاده از وسایل تیز و زبر برای پاک کردن گوش سبب آسیب به مخاط مجرا و بروز خونریزی و عفونت می شود.
- جرم موجود در گوش یک ماده مهم است که نباید آنرا پاک کرد حتی بوسیله گوش پاک کن. زیرا دارای خاصیت چربی و اسیدی است، چربی موجود در گوش از ترک خوردن پوست گوش جلوگیری کرده و سبب نرمی پرده آن می شود. خاصیت اسیدی جرم موجود در گوش از رشد قارچها و باکتریها در گوش نیز پیشگیری می کند.

- 2- از قرار گرفتن در معرض سروصدای زیاد خودداری نمائید زیرا باعث کم شدن قدرت شنوایی و بروز اختلالاتی در اعضای مختلف بدن می گردد. اگر ناچار به کار کردن در محیط پر سر و صدا هستید ، حتماً از پلاگ‌های مخصوص گوش و گوشی های محافظ گوش استفاده کنید.
 - 3- دردها و عفونت های گوش را جدی بگیرید و در اسرع وقت به پزشک مراجعه نمایید.
 - 4- در صورت خارش گوش از خاراندن آن پرهیز نموده و به پزشک مراجعه نمایید
 - 5- از ورود عمدی آب و مواد شوینده مانند شامپوها به داخل مجرای گوش در حین استحمام اجتناب کنید همچنین از شنا کردن در آبهای آلوده بپرهیزید.
 - 6- از گوش پاک کن برای خشک کردن گوش‌ها بعد از هر استحمام اجتناب کنید. بعد از استحمام با جریان دادن هوای گرم و ملایم سشوار به مدت دو دقیقه از فاصله نیم متری به سمت گوش‌ها آنها را خشک کنید.
 - 7- در صورتیکه نوزاد تا سن هشت ماهگی در برابر صدا هیچگونه عکس العملی نشان ندهد یا تا دو سالگی حرف زدن را شروع نکند باید به قوه شنوایی وی مشکوک شد همچنین اگر نوزاد بیقرار باشد ، سعی در خاراندن گوش کند ، تب شدید و گریه داشته باشد باید به گوش درد نوزاد مشکوک شد و با پزشک مشورت کرد.
 - 8- از شنیدن صداهای بلند خودداری شود.
 - 9- از کشیدن گوش اطفال برای تنبیه می بایست بطور جدی خودداری شود.
 - 10- دود سیگار و امثال آن دوی گوش درد نیست، برای تسکین درد گوش قبل از رسیدن به پزشک می توان حوله گرم روی گوشها گذاشت.
 - 11- از نفوذ آب در داخل گوش هنگام شنا مخصوصاً شیرجه بایستی جلوگیری کرد.
 - 12- در زمستان کلاه یا روسری به سر کنید که دچار سرماخوردگی و گوش درد نشوید.
 - 13- معاینات ادواری قدرت شنوایی خصوصاً در اطفالی که قرار است به تازگی وارد مدرسه شوند بسیار مهم است و ز ا ف ت تحصیلی آنها جلوگیری می کند .
- نشانه ها و علائمی وجود دارد که با مشاهده این علائم، معلم یا بهورز خانه بهداشت باید مسئله شنیداری دانش آموز را بررسی نموده و در صورت لزوم وی را جهت سنجش شنوایی به مرکز بهداشتی درمانی معرفی نماید. این نشانه ها و علائم عبارتند از :
- هنگامی که دانش آموز برای بهتر شنیدن، دست خود را پشت گوشش می گذارد و لاله آن را به جلو خم می کند.
 - هنگامی که دانش آموز ، یک طرف سر خود را به سمت شخص صحبت کننده بر می گرداند تا از گوش سالم خود برای شنیدن کمک بگیرد.
 - وقتی که دانش آموز هنگام پاسخ دادن به گفته های شفاهی معلم، رفتاری غیرعادی بروز می دهد.
 - به شرکت در فعالیت های کلاس علاقه ای ندارد، زیرا او از درس چیزی نمی شنود و در نتیجه نمی فهمد و در پاسخگویی و شرکت در فعالیت های کلاسی، اعتماد به نفس و علاقه لازم را ندارد.

- نظم کلاس را رعایت نمی کند زیرا صحبت های معلم را درست نمی شنود ، بنابراین کوشش می کند با انجام کارهای دیگر وقت خود را در کلاس بگذراند.
- در تکلم ، کند است یعنی دانش آموز لغات و عباراتی به کار می برد که ویژه سنین پائین تر است.

3-بهداشت بینی و اختلالات آن

بینی از استخوانچه های مختلف با ضخامت های متفاوت تشکیل شده است که توسط تیغه بینی به دو قسمت تقریباً مساوی تقسیم می شود. در قسمت های بالا و جانبی حفره بینی فضاهای خالی (سینوس) نیز وجود دارد که بزرگترین آنها در درون استخوان فک بالایی قرار داشته و مجرای آن به داخل حفره بالایی باز می شود. این حفره های سینوسی در اطراف بینی، کمک زیادی در گرم نگاه داشتن فضای بینی داشته و نیز در تناسب طنین صدا موثر است

اهمیت بهداشت بینی: حفره های بینی با داشتن مخاط پوششی مودار و عروق زیاد و سلول هایی با مژه های لرزان و سلولهای دفاعی که عمل به دام انداختن عوامل خارجی و عفونت ها را انجام می دهند و نیز ترشح مواد موکوسی نقش مهم و اساسی در گرم نگاهداشتن ، مرطوب کردن و تمیز و پاک کردن هوای تنفسی را عهده دار می باشد.

چنانچه حفره های بینی به عللی مثل انحراف تیغه آن به طور نسبی یا کامل بسته شوند، شخص نمی تواند به خوبی تنفس کند، در نتیجه هوای خشک، ناپاک و نامناسب وارد حلق و حنجره شده و عوارض مختلفی را موجب می شود. از طرف دیگر جریان هوا نیز از طریق شیپور استاش (رابط گوش و حلق) در گوش میانی دچار اختلال شده و عوارض شنوایی یا عفونی را در این قسمت ایجاد می کند و حتی ممکن است التهاب درون سینوس های پیرامون بینی را موجب شود. علاوه بر انحراف تیغه بینی لوزه سوم نیز می تواند مشکلات انسدادی یاد شده را باعث شود.

عواملی چون دود سیگار مستقیم و غیر مستقیم، کم شدن میزان اکسیژن تنفسی، سردی هوا، آلودگی هوا، قطره های خشک کننده یا باز کننده بینی و عفونت های ویروسی مثل سرماخوردگی می توانند بر روی سیستم دفاعی مخاط بینی تاثیر گذاشته و موجب عوارض تنفسی و نیز عفونت های گوش میانی و سینوس های مجاور شوند.

توجه کنید که بینی نوزاد به طور معمول کوچک است و به همین خاطر سوراخ های آن زود مسدود می شود. در واقع با کمترین ترشحات سوراخ های بینی کودک بسته شده و تنفس وی مشکل می گردد. از این رو کودکانی که پستان مادر را رها می کنند اغلب به دلیل مسدود شدن سوراخ های بینی شان است. ماندن ترشحات در بینی کودک سبب عفونت مخاط آن شده و به تدریج باعث عوارض معدی و ریوی می شود. پاک کردن روزه سوراخ های بینی به وسیله یک تکه کوچک پنبه استریل، خشک یا مرطوب که لوله شده و نوک آن باریک باشد، به بهداشت بینی کودک کمک می نماید. امروزه با گوش پاک کن های موجود نیز می توان به پاک کردن بینی کودک پرداخت.

4- بهداشت پوست :

پوست یکی از اعضاء مهم و وسیع بدن است. پوست حاوی غدد مولد چربی است، در نتیجه فعالیت این غدد، آب، مواد زائد، املاح و مقداری چربی از طریق پوست از بدن دفع می شود. دفع مواد مزبور به همراه فعالیت باکتریایی که در نقاط مختلف پوست، خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست می شوند. به این ترتیب بوی نامطبوعی ایجاد می نماید که جهت رفع آن، اقداماتی باید انجام داد. فعالیت غدد مولد عرق در سنین بلوغ فوق العاده زیاد بوده و با ورزش، گرمی هوا، پوشیدن لباسهای ضخیم، خستگی، عصبانیت، نگرانی و هیجان، بیشتر می شود.

بنابراین به خاطر داشته باشید:

- ✓ هرکس باید بدن خود را حتی الامکان همه روزه یا حداقل هفته ای دو بار با آب و صابون بشوید. در صورتی که امکان استحمام در برخی موارد برای فرد مقدور نباشد باید حتی الامکان با استفاده از آب گرم اقدام به نظافت نقاط چرب و کثیف بدن (صورت، گردن، زیر بغل و پاها) نمایند. استفاده از مواد ضد بوی استاندارد بصورت اسپری یا مامسبب پیشگیری از بوی نامطبوع خواهد شد. پس از هر بار استحمام اقدام به تعویض لباسها خصوصاً لباسهای زیر و جوراب ها شود. عدم تعویض لباسهای زیر سبب بروز بیماریهای قارچی مسری می شود.
- ✓ حمامی که از آن استفاده می کنید باید تمیز باشد لذا توصیه می شود پس از هر بار استحمام، حمام را تمیز نموده و هر چند وقت یکبار درب و پنجره حمام را باز گذاشت تا فضای حمام مرطوب نماند. زیرا رطوبت شرایط را برای رشد قارچها آماده تر می کند. همچنین پس از استحمام درب کف شور حمام را بست تا از ورود سوسک و حشرات جلوگیری شود. بهتر است در حمام از دمپایی استفاده کرد تا از انتقال آلودگی های کف زمین به پاها جلوگیری به عمل آید.
- ✓ تعداد دفعات استحمام با توجه به دمای هوا، میزان فعالیت، آلودگی هوا و محل کار متفاوت است. بهتر است فاصله نوبت های استحمام زیاد نباشد. استحمام روزانه برای پاک کردن مواد زائدی که روی پوست جمع شده است و از بین بردن بوی عرق لازم است.
- ✓ شستشوی بدن با آب و صابون، پوست را از وجود مواد زائد پاک می کند. مواد قلیایی موجود در صابون، سبب حل شدن در چربیها و مواد زائد موجود بر پوست شده و جلوی انسداد منافذ پوستی را می گیرد. استحمام با آب گرم (حرارت حدود 38 درجه سانتی گراد) نه تنها سبب بهتر حل شدن مواد زائد و نرمی و لطافت پوست می شود بلکه موجب رفع خستگی عضلانی و افزایش خون گیری پوست نیز می شود. و علاوه بر آن آب نیم گرم حمام باعث تسکین و آرامش اعصاب و احساس شادی در انسان می شود.
- ✓ استحمام، بلافاصله پس از صرف غذا، موجب گشاد شدن عروق پوست بدن شده و خون را از معده و دیگر اندامهای داخلی متوجه پوست می کند. بنابراین نباید بلافاصله پس از صرف غذا استحمام کرد.

- ✓ کسانی که بیماری قلبی و فشار خون دارند نباید در حمام خیلی گرم و بخار آلود استحمام کنند.
- ✓ اگر پوست حساسی دارید و یا مویرگهای پوستتان به چشم می خورد، هرگز با آب داغ حمام نکنید، حرارت آب باید کمی بیش از حرارت بدنتان باشد تا به پوست لطمه نخورد.
- ✓ لباس باید همیشه تمیز و مرتب باشد زیرا پاکیزه و آراسته بودن نشانه اعتماد به نفس و شخصیت هر فرد است.
- ✓ پوست بدن افراد از نظر میزان چربی متفاوت است. کسانی که پوست چرب دارند نیازمند شستشوی بیشتری هستند. شامپو و صابون مورد استفاده در پوست های چرب و خشک متفاوت است. مصرف صابون و شامپوهای مخصوص پوست های چرب در افرادی که پوستی چرب ندارند سبب خشکی و تحریک پوست می شود. در این مورد اغلب افراد به خوبی می دانند که کدام شامپو و یا صابون سازگاری بیشتری با پوست آنها دارد. حتی الامکان می بایست از مصرف صابونهای حاوی مواد معطره برای شستشوی بدن خودداری نمود. در افرادی که پوست حساسی دارند استفاده از شامپو و صابون بجه مفید است
- ✓ از مصرف بی رویه شامپو و صابون در موقع استحمام خوداری نمایید زیرا این کار سبب تحریک پوست و خشکی و ریزش موها می شود.
- ✓ پس از اتمام شست و شوی بدن و موها با شامپو و صابون، باید با مقدار کافی آب آنها را شست.
- ✓ بلافاصله پس از استحمام، باید بدن و موهای سر را کاملاً خشک کرد و از قرار گرفتن در مسیر مستقیم باد خوداری نمود.
- ✓ هر فرد بایستی وسائل استحمام شخصی برای خود داشته باشد. استفاده از وسائل نظافت مشترک سبب انتقال بیماری های عفونی و قارچی می شود. باید توجه داشت که این گونه وسائل را باید بلافاصله پس از استفاده در معرض جریان هوا و نور آفتاب قرار داد. زیرا باقی ماندن رطوبت در آنها سبب ایجاد بوی نا مطبوع و رشد میکروبها و قارچها می گردد.
- ✓ لباسهای زیر لازم است در هفته چند بار عوض شده و از پوشیدن لباسهای مرطوب خودداری شود.
- یکی از شایع ترین بیماریهای پوستی انسان که فرضیات زیادی در مورد علل پیدایش و درمان آن مطرح شده، آکنه یا جوش غرور جوانی است. این بیماری در بسیاری از جوانان در سنین بلوغ پدید می آید و شدت آن در افراد مختلف متفاوت است و اکثراً پس از سن بیست و پنج سالگی بهبود می یابد.

آکنه یا جوش غرور جوانی

جوش های غرور به صورت دانه های قرمز، جوش های سرسیاه، و توده های سفت زیرپوستی در ناحیه گونه، بینی، پیشانی، پشت گردن، و قسمت فوقانی پشت و سینه ظاهر می شوند این جوش ها در پایه یک مو به وجود می آیند و ناشی از آماس، التهاب و انسداد مجرای غده چربی کنار مو هستند. پیدایش آکنه ناشی از یک علت خاص نیست بلکه چندین عامل در پیدایش و شدت آن نقش دارند، ارث، میکروب ها، نوع

غذا، مشکلات عصبی و روحی، تغییرات غدد هورمونی، نوع پوست، بهداشت صورت، مصرف برخی داروها، و بعضی از بیماریها.

شاید مهمترین عامل ایجاد کننده آکنه، تغییرات هورمونی زمان بلوغ باشد، در هنگام بلوغ، هورمون های جنسی ناگهان افزایش می یابند و مقدار آنها در خون بسیار زیاد می شود. این هورمون ها باعث افزایش ترشح چربی پوست می شوند و زمینه را برای رشد میکروب و التهاب غدد چربی صورت، و پیدایش جوش فراهم می آورند. خانم هایی که دچار آکنه هستند معمولاً هورمون های مردانه زیادتری دارند و در بسیاری از آنها رشد موی صورت نیز بیش از معمول است.

نوع غذا می تواند در پیدایش جوش صورت موثر باشد مصرف مواد قندی مثل ماکارونی، نان، برنج، شیرینی و شکلات و مصرف غذاهای حاوی فندق، پسته، بادام، موز، نارگیل و گردو می تواند موجب تشدید آکنه شود که علت آن احتمالاً آزاد شدن اسیدهای چرب در خون است.

ناراحتی های روحی و عصبی تاثیر بسزایی در بروز آکنه دارند. به دنبال فشارهای عصبی و کم خوابی، صورت شادابی و طراوت خود را از دست می دهد و جریان خون کم شده و سیستم دفاعی پوست ضعیف می شود و زمینه برای رشد آکنه فراهم می آید و به سرعت بر تعداد جوش ها افزوده می شود.

مسائل وراثتی و ژنتیک نیز در ابتلا به جوش غرور جوانی و شدت آن نقش دارند. حتماً تاکنون افرادی را دیده اید که اکثر اعضای خانواده شان دچار جوش های غرور بزرگ و فراوان می شوند. به طور کلی نقش زمینه فامیلی در ابتدا به این بیماری ثابت شده است.

عدم رعایت بهداشت پوست یکی از عوامل مهم در ایجاد یا تشدید جوش های غرور است. اصولاً پیدایش جوش غرور ناشی از افزایش ترشح چربی و تجمع میکروب در غده چربی کنار مو است. بنابراین رعایت نکات بهداشتی می تواند نقش موثری در بهبود و تخفیف آن داشته باشد.

درمان آکنه

برای درمان آکنه باید یک سری اقدامات و توصیه های بهداشتی را اجرا نمود و نیز با مراجعه به پزشک و دریافت داروهای مناسب به مقابله با آن پرداخت.

برای جلوگیری از پیشرفت جوش ها و کاهش حجم و تعداد آنها باید توصیه های زیر را در نظر داشته باشید و به آنها عمل کنید:

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

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

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

4- از مصرف غذاهای چرب، شیرینی زیاد، سس ما یونز، خامه، شکلات، گردو، فندق، موز، تخم مرغ، بعضی از ماهی ها و نارگیل، حتی المقدور بپرهیزید ولی نیازی به رژیم های سخت نیست سعی کنید سبزی ها و میوه جاتی را که حاوی ویتامین A هستند زیاده تر مصرف کنید. هویج، اسفناج، شاهی و گوجه فرنگی همچنین مصرف چای و ادویه جات را محدود کنید.

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

6- پس از شستشوی صورت، هیچگاه با یک حوله به طور خشن صورتتان را پاک نکنید، بلکه یک دستمال کاغذی یا حوله نرم را با پوست خود تماس دهید تا خشک شود.

در کنار توصیه های مزبور، داروهای توسط پزشک متخصص برای شما تجویز می شوند که نقش اصلی را در بهبود آکنه بر عهده دارند حتماً از این داروها استفاده کنید.

5- بهداشت مو

مو یکی از ضمایم پوست است که از دو قسمت تشکیل یافته است قسمتی از آن که دیده می شود، سلولهای مرده هستند. قسمت دیگر ریشه و پیاز مو نام دارد که سلولهای زنده و فعالی را داراست. تمام سطح بدن بجز کف دستها و پاها، لبها و سطوح تاشونده انگشتان از مو پوشیده شده است و به طور یکسان یک انسان بالغ در حدود 100000 تا 150000 مو بر روی سر دارد و رشد هر مو در روز $0/32$ میلیمتر و در سال 10-12 سانتی متر است و ممکن است روزانه 70 تا 150 مو بریزد که طبیعی است و عواملی از قبیل نژاد، سن، توارث، نوع غذا، میزان رطوبت، پروتئین و چربی در سلامت مو نقش حیاتی دارند. موی سالم، ظاهری درخشان، مرتب و قابل انعطاف دارد.

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

- 1- نوع شامپو و سایر مواد پاک کننده مهم بوده و انتخاب صحیح آنها با توجه به مشخصات مو، به ویژه میزان چرب بودن آنها است و باعث تقویت رشد مو و سالم ماندن آنها می شود.
- 2- برس کشیدن روزانه موها باعث تشدید سرعت جریان خون در پوست سر شده و از جمع شدن گرد و غبار و مواد زائد در پوست سر جلوگیری به عمل می آورد.
- 3- پس از شست شوی موها، برای خشک کردن آنها باید از مالش شدید با حوله خودداری شود و بجای آن، موها را با فشار دادن به حوله خشک کرد. زیرا موی تر دارای قوه کشش کمتری است و به آسانی می شکند.
- 4- دفعات شست و شوی موها به نوع آن (چرب- خشک- معمولی) بستگی دارد.
- 5- ناراحتی های عصبی، نگرانی، دلواپسی، اندوه، کم خوابی یا بدخوابی سلامتی موها را به خطر انداخته و رشد آنها را متوقف می کنند بنابراین خوب غذا بخورید و غم و غصه و نگرانی را به خود راه ندهید.
- 6- مصرف شیرینی، نوشابه های گازدار، قند و شکر را به حداقل برسانید. نوشیدنی های کافئین دارو کربنات دارمانع حداکثر توانایی رشد مو می شوند.
- 7- موهای شما به هر رنگ و از هر جنس که باشد نیاز به تغذیه و مراقبت دارد یک برنامه درست غذایی که به اندازه کافی ویتامین های گروه A, B, C و همین طور کلسیم، آهن، مس و ید داشته باشد، لذا انجام این موارد سبب می شود که موها زیبا بمانند و با مشکل روبرو نشوند. از املاحی که در سالم سازی و رشد موها موثر است، ید از اهمیت بیشتری برخوردار است و اگر به اندازه لازم به بدن نرسد، موها کدر، مرده و دچار ریزش می شوند.
- میوه ها، سبزیهای تازه و خام، ماهی تازه، جگر و روغن های گیاهی (روغن های زیتون، آفتابگردان و زرد) از غذاهای مفیدی هستند که به رشد و سلامت موها کمک می کند.
- ماساژ سر در تسریع جریان خون و رشد موها نقش مهمی دارد. برای این کار از هر فرصتی می توانید استفاده کنید. حرکت ماساژ را به این شکل انجام دهید:

با انگشتان دو دست (به صورت دورانی) سر را ماساژ دهید تا زمانی که حس کنید سرتان گرم شده است و خون در زیر پوست جریان دارد.

هر شب قبل از رفتن به رختخواب با یک برس موهای خود را از جهات مختلف برس بزنید تا در تمام نقاط سر خون را به جریان بیندازید و هم باعث شود که گرد و غبار و کثافات جمع شده و از لابلای موها و پوست خارج شود و هوا بهتر به ریشه مو برسد.

تعریف ریزش مو: معمولاً کم شدن موی سر هنگامی است که ریزش مو بیشتر از رویش مو باشد. کم مو شدن وقتی قابل توجه است که حدود 40 درصد از حجم موی سر از دست رود.

علل عمده ریزش مو

1- ژنتیک، علت اکثر طاس شدگی ها استعداد ژنتیکی است و معمولترین علت کاهش مو، طاسی ژنتیکی است که کم مو شدن ژنتیکی نام دارد.

2- بیماری، شرایط خاص فیزیکی یا معالجه بعضی از بیماریها : این مورد شامل تب بالا، بیماری تیروئید، زایمان، پروتئین ناکافی در غذا، کمبود آهن، معالجات سرطانی، استفاده از داروهای خاص و علل دیگر.

شوره سر ، راه های پیشگیری و درمان

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

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

انواع شوره سر

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

برخی عوامل موثر در بروز شوره سر :

- 1- کمبود برخی ریز مغذی ها مانند روی
- 2- وجود قارچهای پوستی
- 3- استرس و خستگی از مهمترین عامل ایجاد و تشدید شوره سر می باشند. زیرا موجب کاهش فعالیت سیستم ایمنی بدن و ابتلا به انواع عفونت و آگزهای پوستی می شوند.
- 4- استفاده زیاد یا نادرست از محصولات آرایشی
- 5- اختلالات هورمونی بخصوص آندروژنها
- 6- آسیبهای وارده به پوست (تمام کارهایی که در آرایشگاه ها انجام می شود)
- 7- استفاده زیاد یا نادرست از محصولات آرایشی

پیشگیری و درمان

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

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

6- بهداشت ناخن :

ناخن ها باز تاب سلامت عمومی بدن و منعکس کننده عادات شخصی فرد هستند، ناخن از پروتئینی بنام کراتین تشکیل یافته است. کراتین در مو و پوست نیز وجود دارد. ناخن بخشی از دستگاه پوششی بدن است. بخش های دیگر این دستگاه پوست، مو و غشاء مخاطی هستند. صفحات حفاظتی که ناخن نامیده می شوند، انتهای انگشتان دست و انگشتان پا را می پوشانند. ناخن ها اساساً از کراتین که یک پروتئین درشت مولکول در مو و پوست است، تشکیل شده اند. ناخن ها هنگامیکه در شرایط ایده آل باشند جذاب هستند. جدا از جذبه آرایشی، ناخن ها وظایف دیگری نیز بعهده دارند از جمله کمک به بلند کردن اجسام با ایجاد تکیه گاه برای بافت انگشتان و یا دست کاری اجسام و از همه مهمتر آن که ناخن ها سلامت عمومی بدن را بازتاب می دهند. ناخن هایی که به راحتی میشکنند و ترک میخورند از مشکلات احتمالی تغذیه ای خبر میدهند. کمبود ویتامین A و کلسیم باعث خشکی و ورقه ورقه شدن پوست می شود. کمبود پروتئین، فولیک اسید، ویتامین B که برای رشد سلولها و احیای سلولهای مرده ضروری است و ویتامین C موجب افتادن ناخن ها میشود. کمبود پروتئین باعث ایجاد راه راههای سفید بر روی ناخن ها می شود.

سرعت رشد ناخن :

سرعت رشد ناخن بستگی به عوامل بسیاری از جمله سن، تغذیه، بیماریها، هورمونها و فصول سال دارد در این خصوص به نکات ذیل توجه کنید:

- 1- ناخن به طور طبیعی 1/ میلی متر در روز و یا 3 میلی متر در ماه رشد می کند.
- 2- سرعت رشد ناخن انگشتان دست از ناخن انگشتان پا بیشتر می باشد 2 تا 3 برابر .
- 3- سرعت رشد ناخن ها در تابستان بیشتر از زمستان می باشد.
- 4- سرعت رشد ناخن ها در افراد راست دست در دست راست و افراد چپ دست در دست چپشان بیشتر است.
- 5- سرعت رشد ناخن های مردان از زنان بیشتر است (جز در زنان باردار و مسن)
- 6- اگر ناخن به طور کامل از جایش کنده شود برای ناخن های دست 3 الی 6 ماه طول می کشد تا مجدداً ناخن به طور کامل رشد کند این زمان برای ناخن های پا 12 الی 18 ماه می باشد.

نکات مهم برای داشتن ناخنهای سالم :

- 1- از رژیم غذایی متعادل که شامل مقادیر فراوان از میوه ها و سبزیجات تازه، حبوبات و گوشت می باشد استفاده کنید. بدی تغذیه ممکن است باعث پوسته پوسته شدن یا ترک برداشتن یا شکستن ناخنها شود. بی رنگی ، لکه های سفید ، خطوط عمودی وافقی ، برآمدگی وفرورفتگی هر یک نشان دهنده نوعی بیماری جسمی است
- 2- هنگام انجام وظایف خانه به ویژه شستن ظرفها از دستکش استفاده کنید.
- 3- ناخن را با برس ویژه تمیز کنید مخصوصاً پس از کار با مواد آلوده .
- 4- برای سوهان کشیدن ناخنهايتان از سوهانهای نرم و ظریف استفاده کرده و هیچگاه ناخنها را در دو جهت سوهان نکشید. ناخن ها را تنها از سمت گوشه به سمت مرکز ناخن در یک جهت سوهان بکشید.
- 5- از ناخنها استفاده ابزاری نکنید مثلاً از آنها برای بیرون آوردن منگنه استفاده نکنید.
- 6- ناخنها را خشک و تمیز نگاه دارید این کار کمک می کند تا باکتریها و قارچها روی ناخنها تجمع پیدا نکنند.
- 7- اگر ناخنهای پایتان ضخیم بوده و کوتاه کردن آنها دشوار است آنها را به مدت 5 الی 10 دقیقه درون مخلوط آب و نمک گرم (یک قاشق چایخوری نمک در نیم لیتر آب) فرو ببرید. این کار باعث نرم شدن آنها می گردد.
- 8- ناخنها را برای دارا بودن حداکثر استحکام باید بطور مستقیم کوتاه کرده و اندکی در گوشه ها گرد کرد.
- 9- از جوییدن ناخنها خودداری کنید.
- 10- صابون و مواد شوینده قوی سبب خشکی و ترک برداشتن ناخنها می گردند، برای شستن دستها از صابونهای ملایم استفاده کنید.
- 11- پیش از باغبانی ناخنهای خود را در صابون فرو ببرید این کار سبب می شود آلودگی به زیر ناخنها نفوذ نکنند.
- 12- آب و مایعات فراوان بنوشید.
- 14- هر روز دستان و ناخن های خود را با مواد مرطوب کننده مرطوب کنید.
- 15- آب هویج تازه بنوشید چون سرشار از کلسیم و فسفر بوده و در استحکام ناخنها بسیار مفید می باشد دشمنان ناخن ها را بشناسید و از آنها دوری کنید. آفتاب، کلر و پاک کننده های قوی باعث تردی و شکنندگی ناخن ها می شوند. هنگام انجام کارهای خانه و نیز باغبانی برحسب نیاز از دستکش نخی یا لاستیکی استفاده کنید. دست ها و ناخن ها را بدون محافظ در معرض آفتاب قرار ندهید. با استفاده از یک کرم ضد آفتاب در تمام فصول سال و دستکش نخی آنها را بیمه کنید .

7- بهداشت دستها :

دست قسمتی از بدن است که در انسان از مچ به پایین قرار گرفته و شامل پیش‌مشت و انگشتان و کف دست است. دست انسان قادر به انجام حرکات مختلف ارادی و لمس است. بیشتر کارهای روزمره هر انسانی با دست انجام می‌گیرد. دستان ما در واقع شاخص میزان سلامتی ما هستند و حتی کوچک‌ترین تغییرات ظاهری در آنها می‌تواند علامت یک مشکل پزشکی جدی‌تر در جای دیگری از بدنمان باشد. پوست دست بسیار حساس و آسیب‌پذیر است. بسیاری از بیماری‌های انگلی و روده‌ای از طریق دستها و ناخنهای آلوده منتشر می‌شوند که می‌توان با رعایت اصول بهداشت فردی (شستن دستها و کوتاه کردن ناخن‌ها بطور مرتب) از آنها جلوگیری نمود.

بنابراین برای محافظت از دستها رعایت نکات زیر الزامی است:

- 1- به هنگام انجام کارهای خانه باید از دستکش استفاده نمایید. دستکش لاستیکی علاوه بر حفاظت پوست دستها، ناخنها را هم سالم و تمیز نگه می‌دارد.
- 2- همیشه باید قبل و بعد از غذا خوردن، پس از توالی رفتن و بعد از انجام کارهای روزانه، دستها را با آب و صابون بشویید و هر بار پس از شستن دستها، از کرم یا لوسیون دست استفاده کرده تا دستهای لطیف و زیبایی داشته باشید.
- 3- در زمستان جهت جلوگیری از خشکی و ترک خوردن، دستها را هر روز با گلیسرین یا کرم وازلین چرب کرده و از دستکش استفاده نمایید.

راهنمای شستشوی دست‌ها در مراکز بهداشتی درمانی، بیمارستان‌ها، آزمایشگاه‌ها، درمانگاه‌ها و ...

لازم است دست‌های کثیف یا آب و صابون شسته شوند، در سایر موارد می‌توان از مواد ضدعفونی کننده استفاده کرد.

مدت زمان مناسب برای شستشوی دست ۴۰ تا ۶۰ ثانیه است.



کف دست‌ها را به هم بمالید.



به مقدار کافی صابون بکار ببرید تا تمام سطوح دست را بپوشاند.



دست‌ها را با آب خیس کنید.



پشت انگشتان را به حالت خم شده به کف دست دیگر بمالید.



کف دست‌ها و بین انگشتان را به هم بمالید.



کف دست راست را به پشت دست چپ و لای انگشتان بمالید، این عمل با دست دیگر نیز انجام شود.



دست‌ها را آبکشی کنید.



پشت و کف انگشتان دست راست را به صورت چرخشی در کف دست چپ بمالید، این عمل با دست دیگر نیز انجام شود.



نست دست چپ را به صورت چرخشی توسط کف دست راست بمالید، این عمل با دست دیگر نیز انجام شود.



دست‌های شما تمیز است.



از همان حوله برای بستن آب استفاده کنید.



دست‌ها را با حوله (دستمال) یکبار مصرف خشک کنید.

آب و صابون

- دست‌های کثیف را با آب و صابون بشویید.
- می‌توانید برای بهداشت دست‌ها از مواد ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- روش صحیح شستشو مهم است.
- برای تمیز شدن دست‌ها لازم است ۴۰-۶۰ ثانیه آن‌ها را با آب و صابون بشویید.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت سلامت
مرکز مدیریت بیماری‌ها
اداره مبارزه با بیماری‌های قابل انتقال بین حیوان و انسان
ترجمه: فرانک فراچورلو



سازمان جهانی بهداشت

8- بهداشت پاها:

پاها یکی از بهترین بخش های طراحی شده ی بدن هستند. هر پای انسان 33 مفصل، 26 استخوان، بیش از صد عضله، رباط و تاندون دارد که همگی با هم باعث می شوند وزن انسان در همه جای بدن پخش شود (یعنی وزن بدن فقط به یک قسمت وارد نشود) و انسان بتواند حرکت کند. متأسفانه بسیاری از افراد به سلامتی پاهای شان توجهی ندارند، مگر این که آسیبی ببینند.

نکات مفید برای حفظ سلامتی پاها:

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

- 1- کفش مناسب پاهای تان را بپوشید .
- پاهای شما برای تنفس نیاز به فضای خالی دارند، بنابراین آنها را در کفش های نامناسبی که صرفاً شیک و بر اساس مُد هستند، زندانی نکنید.
- 2- پاهای خود را خشک نگه دارید.
- قبل از پوشیدن جوراب، مطمئن شوید که بین انگشتان پاهای شما خشک است. اگر پاهای شما خیلی عرق می کنند، به طور مرتب آن ها را با یک پارچه نخی، خشک کنید.
- 3- هر روز پاهای خود را بشویید .
- شستن پاها با صابون و لیف یا صابون و سنگ پا، تاثیر زیادی در کاهش عفونت دارد.
- 4- جوراب های تمیزی بپوشید .هرگز جوراب های کثیف یا آلوده به قارچ را قبل از شستن آنها نپوشید
- 5- از پوشیدن کفش گشاد یا تنگ یا پاشنه بلند خودداری نمایید ،زیرا علاوه برآنکه سبب بروزتغییر فرم پاها می شود، سبب انتقال نامتعادل فشار وزن به ستون فقرات وبروز دردها وضایعات کمری خواهد شد. کفش باید طوری باشد که قوس کف پا را از بین نبرد و باعث درد پاشنه پا نشود.
- 6- کف کفش بایستی حداقل نیم سانتیمتر کلفتی داشته باشد تا کف پاها را در برابر سطوح سخت مانند آسفالت خیابان یا سنگریزه ها محافظت کند.
- 7- ناخنهای پا را نیز باید به طور مرتب کوتاه نگه داشت تا از خطرات ناشی از بلند بودن و برگشت آنها به داخل گوشت انگشتان که به ایجاد زخم و عفونت منجر می شود، جلوگیری گردد.

دو عارضه شایع در رابطه با بهداشت پا عبارتند از:

1-میخچه 2-ترک پا

1-**میخچه:** میخچه وسائیدگی وکلفت شدن قسمتی از پوست پا عارضه ای است که در اثر تنگ ونا مناسب بودن کفش پدید می آید. برای جلوگیری از این عارضه بایستی از کفشهای راحت ومناسب استفاده کرد. در صورت به وجود آمدن میخچه باید سعی شود آنرا دستکاری نکرد تا هیچگونه عفونتی به میخچه

اضافه نشود. هیچگاه نباید میخیچه را برید. برای بهبود میخیچه از پمادهای نرم کننده و کفشهای راحت باید استفاده نمود. با رعایت این موارد در صورت عدم بهبودی بیمار توسط پزشک معاینه شود.

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

ناخن های پا را نیز بطور مرتب کوتاه نگه داشت تا از خطرات ناشی از بلند بودن و برگشت آنها به داخل انگشتان که به ایجاد زخم و عفونت منجر می شود، جلوگیری به عمل آید.

9- بهداشت دهان و دندان:

بهداشت دهان و دندان عبارتست از تامین و حفظ کم و کیف فیزیولوژی قسمتهای مختلف مربوط به حفره دهان یعنی مخاط آن، لثه ها، غدد بزاقی، و دندانها که در نتیجه سلامت، استحکام و زیبایی، دندانها تامین می شود.

اهمیت مراقبت از دندان ها: رعایت بهداشت دهان، اهمیت بسیار زیادی دارد؛ زیرا:

* مهمترین کار دندان ها، جویدن است. اگر بتوانیم غذا را به خوبی بجویم، از خوردن غذا بیشتر لذت خواهیم برد. اگر غذا خوب جویده شود، هضم غذا راحت تر انجام می شود و مشکلات گوارشی کمتری خواهیم داشت.

* همه دوست دارند که دندان های سالم و دهان خوشبو داشته باشند. بوی بد دهان، علاوه بر اینکه موجب دوری اطرافیان می شود، برای خود ما نیز آزار دهنده است. هر چند بسیاری از بیماری ها، مثل گلودرد، سینوزیت و بیماری های داخلی می توانند موجب بوی بد دهان شوند، اما یکی از دلایل بوی بد دهان، باقی ماندن ذرات غذا در بین دندان ها و رشد میکروب ها روی آن است. اولین اقدام برای برطرف کردن بوی بدن دهان، پیشگیری از خرابی دندان ها و عفونت های لثه است.

* با رعایت بهداشت دهان و دندان ها، دچار عفونت های لثه و دندان ها نمی شویم. این نوع عفونت ها را نباید کم اهمیت دانست؛ زیرا عفونت های لثه و دندان به دهان محدود نمی شوند و ممکن است از طریق خون به سایر قسمت های بدن مثل قلب برسند و باعث آسیب آنها شوند.

برای داشتن دندان های سالم، مراقبت از دندان ها باید از ابتدای زندگی آغاز شود. هریک از ما برحسب اینکه چقدر بهداشت دهان و دندان هایمان را رعایت کرده باشیم، ممکن است تعدادی دندان سالم، پرکرده، روکش شده و دندان مصنوعی داشته باشیم. در هر سنی با داشتن دندان طبیعی یا مصنوعی و حتی بدون دندان، باید بهداشت دهان را رعایت کنیم.

برای آنکه دندانهای سالم داشته با شیم رعایت نکات زیر ضروری است :

1-تغذیه مناسب : تغذیه مناسب در دوران بارداری علاوه بر تاثیری که بر سلامت دندانهای مادر خواهد داشت ، موجب استحکام دندانهای شیری فرزند وی نیز خواهد گردید. علاوه بر این تغذیه مناسب در سنین مختلف موجب استحکام و رشد مناسب دندانها می شود.

در بیشتر غذاهایی که هر روز می خوریم ، مقداری ماده قندی وجود دارد. مثل نان ، برنج ، عسل ، مربا ، شکلات ، آب نبات ، بستنی ، بیسکویت ، میوه های شیرین مثل هندوانه ، خربزه ، سیب و.....حتی در شربتهای دارویی هم مقداری قند وجود دارد. وقتی یک ماده قندی می خوریم ، بزاق دهان روی آن اثر گذاشته تا آنرا هضم کند . میکروبهای هم که درپلاک دندانی وجود دارند از این مواد قندی تغذیه می کنند. میکروبهای موجود دردهان بر روی نقاط خاصی از دندان تجمع نموده و تشکیل پلاکهای میکروبی را می دهند در اثر فعالیت میکروبها اسید تولید می شود . هر قدر خوردن مواد قندی بیشتر طول بکشد یا تعداد دفعات مصرف آن بیشتر باشد ، اسیدی بودن بزاق هم طولانی تر خواهد شد. اسیدی که باعث خوردن مواد قندی ایجاد می گردد ، رفته رفته مینای دندان را حل می کند و باعث پوسیدگی دندان می شود.

پلاک میکروبی + مواد قندی ← اسید ← پوسیدگی دندان

بدترین مواد قندی برای دندانها عبارتند از قند و شکر و هر ماده شیرین دیگری که حالت چسبندگی داشته باشد. مثل شکلات و گز که چون مشکل تر پاک می شوند ، مدت زمان بیشتری روی دندان می مانند. ولی بطور کلی خوردن مواد قندی از هر نوع که باشد ، باعث پوسیدگی دندان می شود.

توصیه هایی در مورد مصرف مواد قندی :

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

2-استفاده از مسواک و نخ دندان

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

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

اول) انتخاب یک مسواک خوب: مسواک خوب مسواکی است که موهای آن از نایلون نرم درست شده باشد. موها باید مرتب و منظم باشند. معمولاً از یک مسواک نمی توان بیشتر از 3 یا 4 ماه استفاده کرد چون موهای آن خمیده و نامنظم می شود. هرقت موهای مسواکی خمیده و نامنظم شد و یا رنگ آن تغییر کرد حتماً باید مسواک عوض شود. اندازه مسواک مهم است، مسواک کودکان باید کوچکتر از مسواک بزرگسالان باشد.

دوم) خمیردندان مناسب: بیشتر خمیر دندانها چند خاصیت دارند:

- 1- قدرت پاک کنندگی که باعث براق شدن دندانها می شود.
- 2- خوشبو و خوش طعم کردن دهان و افزایش مقاومت دندانها در برابر پوسیدگی به دلیل داشتن فلوراید.
- 3- استفاده از نمک خشک، جوش شیرین یا سابر پودرها برای مسواک کردن صحیح نیست، زیرا باعث ساییدگی مینای دندان و خراشیده شدن لثه می شود. استفاده از آب نمک رقیق (نصف قاشق چایخوری در یک لیوان آب جوشیده سرد) مفید است ولی نمی تواند جایگزین مسواک و خمیر دندان شود.

سوم) روش صحیح مسواک زدن:

- 1- به اندازه یک نخود از خمیردندان را طوری روی مسواک قرار دهید که در داخل موهای مسواک قرار گیرد. به این ترتیب خمیردندان در تماس با همه دندانها قرار می گیرد.
 - 2- موهای مسواک را به طور مایل روی سطح خارجی دندانها قرار دهید، به طوری که نصف موهای مسواک روی لثه قرار گیرد.
- به این ترتیب موهای وسط مسواک روی طوق دندانها قرار می گیرد. (این کار را ابتدا در روی ماکت دندان و بعد در روی دندانهای خود تمرین کنید) در هر بار سعی کنید مسواک روی دو دندان را به طور کامل بپوشاند.

- 3- مسواک را همانطور که روی دو دندان گذاشته اید، با دقت و ملایمت به داخل فضاها بین دندانها و لثه فشار دهید و 10 تا 15 بار با یک حرکت چرخشی در محور دسته مسواک به سمت سطح جونده بکشید .
- 4- این کار را برای سطوح خارجی تمام دندانهای یک فک انجام دهید.
- 5- کارهایی را که در ردیفهای 2 و 3 گفته شد در سطوح زبانی (داخلی) دندانهای فک هم انجام دهید.
- برای سطوح داخلی دندانهای جلو مسواک را به صورت عمودی و بر روی دندانها قرار دهید و با حرکات بالا و پائین این سطوح را تمیز کنید.
- 6- بعد از اینکه سطوح داخلی و خارجی دندانها را مسواک کردید، مسواک را بر روی سطح جونده دندانهای آن فک قرار دهید. مسواک را در روی سطح جونده دندانها کمی فشار دهید تا موهای مسواک به خوبی به داخل شیارهای سطح جونده وارد شوند بعد چند بار مسواک را به جلو و عقب بکشید تا سطح جونده به خوبی تمیز شود.
- 7- تمام کارهایی را که در ردیفهای 2 تا 6 گفته شد در فک دیگر نیز تکرار کنید تا تمام دندانهای آن فک هم مسواک شود.
- 8- چون خرده های مواد غذایی و میکروبها روی سطح زبان جمع می شوند، بهتر است هر چند روز یک بار روی زبان را هم با مسواک تمیز کنید برای این کار مسواک را در عقب زبان قرار دهید و به طرف جلو بکشید. این کار را چند بار انجام دهید تمیز کردن زبان نقش مهمی در از بین بردن بوی بد دهان دارد.
- 9- پس از مسواک کردن دندانها و زبان، دهان را چند بار با آب بشویید.
- 10- وقتی مسواک کردن دندانها تمام شد، مسواک را خوب با آب بشویید و در جایی دور از آلودگی نگهداری کنید. توجه داشته باشید که هیچ وقت مسواک خیس را در جعبه سر بسته نگذارید، چون رطوبت داخل جعبه باعث رشد میکروبها می شود.
- 11- بهتر است بعد از هر وعده غذا، دندانها را مسواک زد. اگر مسواک کردن بعد از هر غذا ممکن نباشد حداقل دو بار، شبها قبل از خواب و صبحها قبل یا بعد از صبحانه باید دندانها را مسواک کنید.

چهارم) استفاده از نخ دندان :

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

برای استفاده از نخ دندان باید :

- 1- قبل از استفاده از نخ، دستها را با آب و صابون بشویید.
- 2- حدود 35 سانتی متر از نخ دندان را ببرید.
- 3- دو طرف نخ را که بریده اید، در هر دو دست، به دور انگشت وسط بپیچید.

- 4- سه انگشت آخر را ببندید و دود ست را از هم دور کنید تا نخ محکم کشیده شود به این ترتیب انگشت نشانه و شست هر دست آزاد می ماند.
- 5- قطعه ای از نخ به طول 2 تا 2/5 سانتی متر بین انگشتان شست و اشاره هر دست نگاه دارید .
- 6- نخ را با حرکتی شبیه اره کشیدن، به آرامی به فضای بین دندانها وارد کنید، مواظب باشید فشار نخ لثه را زخم نکند.
- برای وارد کردن نخ بین دندانهای فک پائین از دو انگشت اشاره استفاده کنید .
- برای وارد کردن نخ بین دندانهای فک بالا از دو انگشت شست یا یک شست و یک انگشت اشاره استفاده کنید.
- 7- نخ را به کناره یکی از دندانها تکیه دهید و با ملایمت به زیر لثه ببرید. وقتی نخ را تا آنجا که ممکن است به زیر لثه بردید، به سطح کناری دندان بچسبانید و چند بار به طرف بالا و پائین حرکت دهید .
- 8- نخ را کمی جا بجا کنید و قسمت تمیز نخ را در همان محل به سطح کناری دندان دیگر بچسبانید و همین کار را تکرار کنید. بعد از آن، نخ را از لای دندانها خارج کنید. آن قسمت از نخ را که برای این دندانها استفاده کرده اید جابه جا کنید و نخ کشیدن دندان بعدی را شروع کنید و نخ کشیدن دندان بعدی را شروع کنید تکرار کنید.
- 9- پشت آخرین دندان هر فک را نیز مثل دندانهای دیگر نخ بکشید.

چند نکته مهم :

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