

درس هشتم : بهداشت فردی

(در این درس مطالب اولیه هر بخش از درس مانند چشم ، گوش و ... به علت ساده بودن در قسمت جملات کوتاه بیان شده است .)

۱ - منظور از « بهداشت فردی » چیست و شامل چه مواردی می شود ؟

بهداشت فردی عبارت است از کلیه فعالیت ها و اقداماتی که هر فرد به طور مسئولانه برای حفظ ، تأمین و ارتقای سلامت خود و یا در نهایت برای اطرافیانش انجام می دهد . این فعالیت ها و اقدامات شامل مراقبت از اعضا و جوارح بدن (چشم ، گوش ، پوست و مو ، دهان و دندان و ...) ، تغذیه ، ورزش ، خواب و استراحت می شود .

۲ - رعایت بهداشت فردی چه تأثیری بر زندگی فرد و دیگران دارد ؟

رعایت بهداشت فردی علاوه بر حفظ آراستگی فرد ، از انتقال عوامل بیماری زا به دیگران جلوگیری می کند و این امر به تأمین سلامت جامعه کمک می کند . علاوه بر این ، افراد سالم و آراسته به راحتی نظر دیگران را جلب می کنند و این امر باعث تقویت حس خود ارزشمندی و عزت نفس در آنها می شود .

بهداشت چشم

۳ - چرا لازم است همه افراد هر یک سال تا دو سال یک بار اقدام به انجام معاینات چشمی نمایند ؟

مشکلات بینایی معمولاً با نشانه هایی همراه است که فرد را متوجه مشکل خود می کند تا به پزشک مراجعه کند ، ولی گاهی افراد به خصوص افراد کم سن و سال متوجه این نشانه ها نمی شوند ؛ از این رو لازم است برای همه افراد هر یک تا دو سال یک بار معاینات چشمی انجام بگیرد تا در صورت وجود عیوب انکساری و یا بیماری بتوان با اقدام به موقع از پیشرفت آن جلوگیری کرد .

۴ - سه مورد از علائم و نشانه هایی را که دال بر وجود مشکلات چشمی و بینایی در فرد می باشد را بنویسید .

نگه داشتن خیلی نزدیک یا دور متن خواندنی در مقابل چشم به هنگام مطالعه
احساس خستگی زود هنگام چشم ها هنگام مطالعه ، رانندگی و ...
احساس سردرد گاه به گاه به خصوص در ساعات های انتهایی روز
احساس خارش ، سوزش و یا درد در چشم - مشاهده ترشحات چشمی پس از خواب شبانه
نداشتن دید کافی هنگام غروب آفتاب
تفاوت غیر معمول در وضوح بینایی در تاریکی و روشنایی
تفاوت زیاد در وضوح بینایی بین دو چشم

۵ - اصطلاح « حدت بینایی » به چه معناست و یکی از عواملی که می توانند آن را دچار اختلال کنند بیان کنید .

حدت بینایی و یا دید مطلوب (وضوح دید) ، میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد . عیوب انکساری که به علت بروز تغییراتی در ساختار کره چشم به وجود می آیند از جمله عواملی هستند که می توانند حدت بینایی را دچار اختلال کنند .

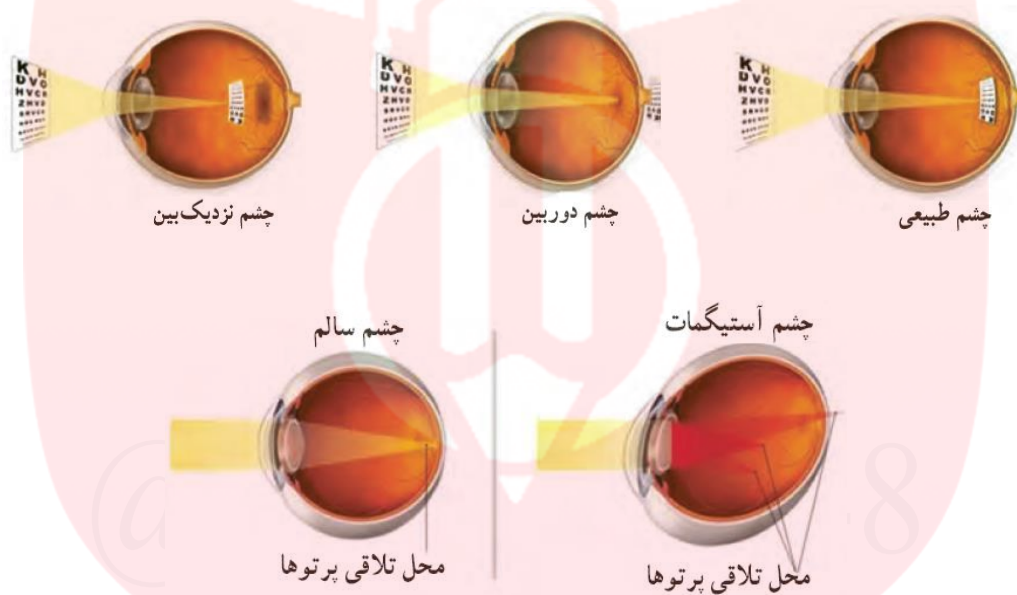
۶ - انواع عیوب انکساری چشم را نام ببرید و هر کدام را به اختصار توضیح دهید .

نزدیک بینی: در نزدیک بینی، چشم اشیای نزدیک را واضح اما اشیای دور را تار می بینند. در چشم های افراد نزدیک بین معمولاً کره چشم بزرگ تر از حد طبیعی است. در دوران نوجوانی با رشد بدن، نزدیک بینی معمولاً تشدید می شود.

دوربینی: در دوربینی، اشیاء دور واضح و اشیاء نزدیک تار دیده می شوند. کره چشم افراد دوربین معمولاً کوچک تر از حد طبیعی است.

آستیگماتیسم: در آستیگماتیسم، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می شود. آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تأثیر می گذارد. چشم بعضی افراد ممکن است هم آستیگمات باشد، هم نزدیک بین یا دوربین.

پیرچشمی: پیرچشمی به دلیل تصلب (سفت شدن) عدسی چشم به وقوع می پیوندد و از میان سالی شروع می شود.



عیوب انکساری را می توان با عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر اصلاح کرد. عینک ها و لنزهای طبی باعث می شوند تصاویر به شکل مطلوبی روی شبکیه بیفتند و حدت بینایی به حالت طبیعی برگردد و دید فرد اصلاح شود. لنزها چون روی قرنیه چشم مستقر می شوند، نظافت و نگهداری مطلوب آنها برای پیشگیری از عفونت چشم ضرورت دارد.

۷ - چهار مورد از مهم ترین آسیب های چشمی را بنویسید .

- ۱ - فرو رفتن گرد و غبار به داخل چشم
- ۲ - آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی
- ۳ - فرو رفتن جسم خارجی به چشم
- ۴ - برق زدگی چشم
- ۵ - عارضه خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه

۸ - برای پیشگیری از وارد شدن گرد و غبار به داخل چشم چه کاری باید انجام داد و در صورت روی دادن آن چه اقداماتی باید انجام شود ؟

برای محافظت از چشم در برابر گرد و غبار بهتر است تا حد امکان از قرارگرفتن در چنین وضعیتی اجتناب شود و در صورت نیاز حتماً از عینک محافظ چشم استفاده شود. در صورت ورود گرد و غبار به چشم، باید از مالیدن چشم خودداری شود و با آب جوشیده سرد شده چشم را شست و شو داد، برای این کار ظرفی مناسب و تمیز را پر از آب سالم کرده و با قراردادن چشم ها در آن و چند مرتبه پلک زدن تلاش می شود تا گرد و غبار از چشم بیرون آید.

۹ - چشم چه افرادی در معرض آلودگی با مواد شیمیایی قرار دارد؟ برای جلوگیری از این آلودگی چه کاری باید انجام

شود؟ در صورتی آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی راهکار اولیه و اصلی چیست؟



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 آسیب‌ها، هنگام کار با مواد شیمیایی حتماً باید از عینک‌های محافظ استفاده شود. در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، لازم است (مطابق شکل) چشم را با آب فراوان به طور پی‌درپی شست‌وشو داد و در اسرع وقت به پزشک مراجعه کرد.

۱۰ - سه مورد از عمومی‌ترین موارد فرو رفتن جسم خارجی به چشم را بیان کنید. برای جلوگیری از این آسیب توجه به

چه نکاتی ضروری است؟

فرو رفتن جسم خارجی به چشم، ناشی از قلاب سنگ، آتش بازی، تفنگ بادی و یا اجسام نوک تیز هنگام تصادف و یا خوردن ضربه به چشم در حین ورزش و بازی قابل ذکر است. برای جلوگیری از این آسیب باید نکات ایمنی رعایت شود و در زمان بازی و ورزش تا حد امکان از داشتن عینک معمولی خودداری و در صورت نیاز حتماً از عینک‌های ورزشی استفاده شود.

۱۱ - اقدام اولیه در هنگام فرو رفتن جسم خارجی به چشم یا ضربه به آن، قبل از مراجعه به پزشک، را بنویسید.



هنگام فرو رفتن جسم خارجی به چشم یا ضربه به آن، بهتر است مصدوم برای جلوگیری از حرکت چشم، هر دو چشم خود را ببندد. از دستکاری چشم پرهیز کنید. مصدوم را به پشت بخوابانید و سر و چشم او را ثابت نگه‌دارید تا حرکت نکند. بدون وارد آوردن فشار، یک باند (گاز) استریل روی چشم آسیب دیده قرار دهید و روی آن یک محافظ چشمی قرار دهید. در اسرع وقت مصدوم را به پزشک برسانید.

۱۲ - دو مورد از مواقعی را که چشم دچار برق‌زدگی می‌شود، بنویسید. برای جلوگیری از این امر چه کاری باید انجام

شود؟ در صورت بروز برق‌زدگی چه اقداماتی باید انجام داد؟

برق‌زدگی‌های ناشی از تشعشعات تخلیه الکتریکی و حرارت همچون سوختگی قرنیه چشم در جوشکاران و انعکاس نور از سطح برف در چشم اسکی‌بازان از موارد برق‌زدگی چشم است.

برای جلوگیری از این آسیب، هنگام کار حتماً باید از عینک محافظ استفاده شود.

در صورت بروز این عارضه لازم است بعد از شست‌و شوی چشم‌ها با آب، چشم‌ها را خشک کرده و با یک بانداژ استریل ببندید تا از پلک زدن به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود. در صورت مشکل حاد، لازم است حتماً به چشم پزشک مراجعه شود.

۱۳ - علائم و عوارض ناشی از کار با رایانه در چشم را بنویسید .

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

۱۴ - چهار مورد از توصیه های کارشناسان برای جلوگیری و کاهش عوارض ناشی از کار با رایانه در چشم را بیان کنید .

- ۱ - هنگام کار کردن با رایانه به طور ارادی پلک بزنید .
- ۲ - در صورت شدید بودن خشکی چشم ، می توان از قطره های اشک مصنوعی استفاده کرد .
- ۳ - مرکز صفحه مانیتور باید حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر پایین تر از چشم قرار گیرد .
- ۴ - فاصله مانیتور با چشمان باید ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد .
- ۵ - 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 .
- ۶ - روشنایی و کنتراست مانیتور و صفحه تلفن همراه خود را در حدی که چشم احساس راحتی کند ، تنظیم کنید .
- ۷ - 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 می شود . هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۶ متری و دورتر نگاه کنید .

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

اکثر اوقات لنزهای رنگی چشم در مغازه هایی به فروش می رسند که هیچ آگاهی علمی و پزشکی نسبت به این وسایل ندارند و همین امر باعث بروز عوارضی از قبیل سوراخ شدن قرنیه ، عفونت های شدید و ورود آن به داخل چشم و در نهایت تخلیه چشم می شود . برای جلوگیری از بروز این عوارض باید تا حد امکان از لنز رنگی استفاده نشود و در صورت استفاده تحت نظر چشم پزشک باشد .

بهداشت گوش

۱۶ - چهار مورد از علائم و نشانه های وجود مشکلات شنوایی در فرد را بنویسید .

- احساس درد در گوش - ترشح غیر عادی از گوش - ناتوانی در شنیدن صدای افراد در گفت وگوهای حضوری - ناتوانی در شنیدن صدای افراد در گفت وگوهای 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 موقعیت های اجتماعی - احساس شنیدن هرگونه صدای اضافی در گوش ها و یا در سر مثل صدای سوت - احساس پُری و سنگینی در گوش ها همراه سرگیجه

۱۷ - گوش خارجی به کدام قسمت‌های گوش گفته می‌شود و وظیفه آن چیست . نحوه تمیز و پاکیزه کردن گوش

خارجی به چه صورتی می‌باشد ؟

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 این بخش از گوش و مراقبت از آن دارای اهمیت بسیار است . به این منظور لازم است لاله گوش را به طور مرتب با یک پارچه پاکیزه و نرم ، تمیز کنید . همچنین پس از حمام کردن و شنا بهتر است گوش‌ها را به آرامی و با استفاده از گوشه یک حوله تمیز ، کاملاً خشک کنید . هرگز نباید اجسام خارجی و نوک تیز را وارد گوش خود کرد ، زیرا ممکن است باعث آسیب دیدن پرده گوش شود و احتمال ایجاد برخی عفونت‌ها افزایش یابد که این عوارض می‌توانند به کاهش شنوایی منجر شوند .



۱۸ - علت عمومی عفونت گوش خارجی چیست ؟ در این شرایط توجه به چه نکات و انجام چه کاری ضرورت دارد ؟

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 گوش پاک کن 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 .

۱۹ - منظور از « آلودگی صوتی » چیست و ممکن باعث بروز چه مشکلاتی در فرد شود ؟

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 طولانی مدت است که می‌تواند علاوه بر کم شنوایی ، باعث بروز وزوز گوش ، استرس ، خستگی و تحریک پذیری فرد شود .

۲۰ - یکی از شایع‌ترین مشکلات گوش در افراد را نام ببرید و انواع را بنویسید .

کم‌شنوایی یکی از شایع‌ترین مشکلات گوش در افراد است . کم‌شنوایی طیف وسیعی (از خفیف تا شدید) دارد و در دو طبقه مادرزادی و اکتسابی طبقه بندی می‌شود .

۲۱ - یکی از عوامل اصلی کم‌شنوایی اکتسابی در نوجوانان و جوانان امروزی چیست ؟ علت این امر چیست ؟

امروزه بسیاری از نوجوانان ، از طریق پخش کننده های قابل حمل موسیقی ، برای ساعت‌های متمادی و متوالی به صدای بلند گوش می‌کنند . زیاد گوش کردن از طریق این ابزارها ، حتی اگر صدای آن از نظر شنونده چندان بلند و

گوش خراش هم نباشد ، احتمال ابتلا به کم شنوایی اکتسابی را افزایش می دهد .
استفاده از این ابزار سلول های مویی (مژک دار) در گوش داخلی را که مسئول انتقال ارتعاشات صوتی به مغز هستند تخریب می کند .

۲۲ - چهار مورد از نشانه های اولیه کم شنوایی ناشی از سر و صدا را بنویسید .

- ۱ - مشکل در شنیدن و فهمیدن صحبت دیگران ، به خصوص در اماکن شلوغ و پرسروصدا
- ۲ - نیاز به افزایش شدید صدای تلویزیون
- ۳ - درخواست های مکرر از دیگران برای تکرار آنچه گفته اند
- ۴ - ناتوانی در شنیدن صداهای بلند مانند گریه بچه یا صدای زنگ تلفن در اتاق دیگر

۲۳ - دو قانون مربوط به استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بیان کنید .

- قانون اول ، نصف میزان حداکثر :** صدای پخش شده ، معادل نصف میزان حداکثر صدا باشد .
یعنی اگر دامنه صدا از ۱ تا ۳۰ است ، حداکثر صدا روی عدد ۱۵ 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 ، مدت زمان گوش کردن باید کمتر شود .

بهداشت پوست و مو

۲۴ - « آکنه » چیست و علت ایجاد آن در بدن چیست ؟

آکنه (جوش غرور جوانی) یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی است که در آن ، غده های چربی پوستی و پیاز مو ملتهب می شوند و متعاقب آن ، جوش هایی روی صورت و بدن پدیدار می گردند .
آکنه درمان قطعی ندارد و معمولاً با افزایش سن از بین می رود . ضایعات آکنه عمدتاً روی صورت ، گردن ، شانه ، بازو یا سینه دیده می شود . معمولاً این ضایعات در حوالی بلوغ پدیدار می شوند . در حوالی بلوغ ، افزایش ناگهانی هورمون ها باعث تحریک غده های چربی می شود و به این ترتیب ، چربی بیشتری در سطح پوست تولید و زمینه ساز بروز آکنه می شود .



۲۵ - اشعه ماوراء بنفش نور خورشید چه تأثیراتی بر روی پوست انسان می گذارد ؟

این اشعه با نفوذ به لایه های رویی پوست باعث آفتاب سوختگی و التهاب در پوست شده و همچنین بر DNA آسیب مستقیم وارد می کند و با نفوذ به لایه های زیرین پوست باعث ایجاد چین و چروک در پوست ، پیری زودرس شده و بر DNA آسیب غیرمستقیم وارد می کند .

قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ویتامین D در بدن ضرورت دارد . اما اگر در این کار افراط شود می تواند منجر به بروز عوارضی مانند آفتاب سوختگی شود . به علاوه قرارگرفتن در معرض اشعه زیان بار فرابنفش نور خورشید به مدت طولانی ، خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست را افزایش می دهد .

۲۶ - برای جلوگیری از تأثیر اشعه فرابنفش نور خورشید روی پوست ، چه کارهایی باید انجام داد ؟

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 .

۲۷ - (تصویر زیر را بدون نوشته ها در نظر بگیرید) . در تصویر زیر در قسمت‌های مشخص شده ، عوارض قرار

گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا و نور خورشید بر پوست صورت را بیان کنید .



۲۸ - علت تولید بوی بد در قسمت‌هایی از بدن مانند زیر بغل و پاها چیست ؟ چه عواملی باعث تشدید این بو می‌شود؟

همراه با تعریق و 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 می‌کنند . فعالیت غدد مولد عرق در سنین بلوغ زیاد بوده و با ورزش ، گرمی هوا ، پوشیدن لباس و جوراب ضخیم ، خستگی ، عصبانیت ، نگرانی و هیجان بیشتر می‌شود .

۲۹ - روش صحیح شست‌وشوی موی سر ، آرایش و پیرایش آن چیست ؟

برای شست‌وشوی مناسب موی سر ، ابتدا باید موها را کاملاً با آب گرم خیس کرد و سپس شامپو را با نوک انگشتان به لا به لای موها مالید تا خوب کف آلود شود . 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 باید از آن در حالت گرم یا سرد استفاده کرد . تنظیم سشوار روی حالت داغ می‌تواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دو شاخه شدن انتهای آنها (موخوره) شود . همچنین اتوی مو یا استفاده از بیگودی داغ نیز ممکن است به مو آسیب برساند .



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

برای از بین بردن موهای زائد، علاوه بر ماشین 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 می‌کنند و می‌زدایند. روش دیگر، استفاده از وکس یا موم داغ بر روی پوست بدن است.

حذف موها با لیزر، روش دیگری برای حذف موهای زائد است که باعث از بین رفتن پیاز مو 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.

۳۰ - علت نیاز افراد به خواب و استراحت کافی به خصوص در دوران نوجوانی و جوانی چیست؟

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

۳۱ - خواب مورد نیاز هر فرد در طول شبانه روز به چه چیزهایی بستگی دارد و مقدار آن در سنین مختلف چند ساعت

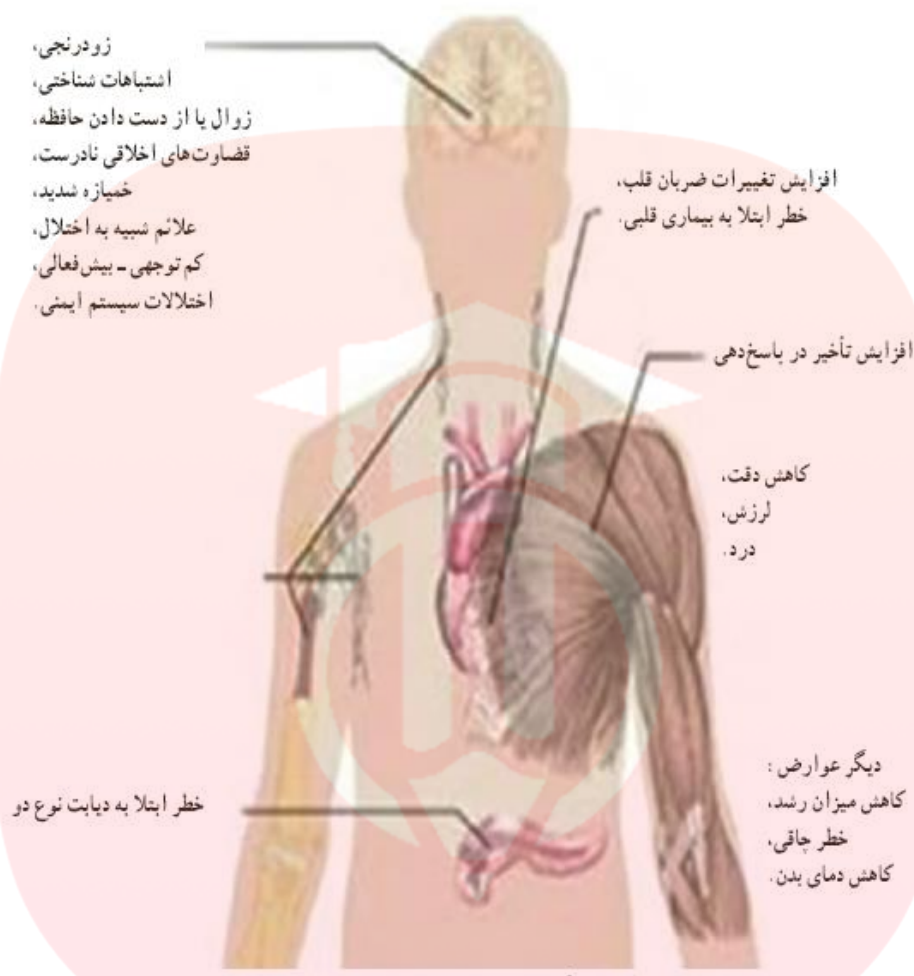
است؟

افراد در مقدار خواب مورد نیاز با همدیگر متفاوت‌اند. نیاز به خواب از فردی به فرد دیگر و در سنین مختلف تغییر می‌کند و به میزان فعالیت افراد نیز وابسته است. این عقیده که همه افراد به هفت یا هشت ساعت خواب در طول شب نیاز دارند، درست نیست. بسیاری از مطالعات حاکی از آن است که نیاز افراد به خواب در طول زندگی شان 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. هر فرد معمولاً در ۵ سالگی به ۱۱ ساعت خواب و در نوجوانی به ۸ الی ۹ ساعت خواب نیاز پیدا می‌کند و در ۷۰ سالگی ممکن است به کمتر از ۶ ساعت خواب نیاز داشته باشد.

۳۲ - کم‌خوابی ممکن است افراد را با چه مشکلاتی مواجه کند؟

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

۳۳ - (تصویر زیر را بدون نوشته‌ها در نظر بگیرید) . در تصویر زیر ، بنویسید که کم خوابی باعث بروز چه مشکلات و ناراحتی‌هایی در قسمت‌های مشخص شده می‌شود .



۳۴ - چهار مورد از نکاتی که برای داشتن خواب خوب شبانه باید مورد توجه قرار گیرد را بنویسید .

کمک راهنمای خواب خوب شبانه :

- ۱ - ساعت خوابیدن و بیدار شدن خود را در طول هفته منظم کنیم (در ساعت معینی بخوابیم و بیدار شویم) .
- ۲ - عصرها از خوابیدن طولانی پرهیز کنیم (بیش از یک ساعت نخوابیم) .
- ۳ - از خوابیدن در ساعت‌های پایانی عصر و نزدیک به شب پرهیز کنیم .
- ۴ - ۱ تا ۲ ساعت قبل از خواب ، از نوشیدن مایعات محرک 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 هیچ وجه 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 .

بهداشت دهان و دندان

۳۵ - چهار عامل اصلی را که در پوسیدگی دندان نقش دارند ، بنویسید و تأثیر هر کدام در پوسیدگی دندان را به اختصار بیان کنید .

چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند :

میکروب ها - مواد قندی - مقاومت شخص و دندان - زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی

۱ - میکروب ها : در دهان هر فرد به طور طبیعی انواع و اقسام میکروب ها وجود دارند ولی همه میکروب های موجود در دهان پوسیدگی را نیستند . در واقع انواع خاصی از میکروب ها در پلاک میکروبی وجود دارند که می توانند پوسیدگی را به وجود آورند .

۲ - مواد قندی : مواد قندی و کربوهیدرات ها باعث پوسیدگی دندان ها می شوند . میزان چسبندگی ماده غذایی ، تعداد دفعات مصرف و نوع قند در ایجاد پوسیدگی نقش دارند .

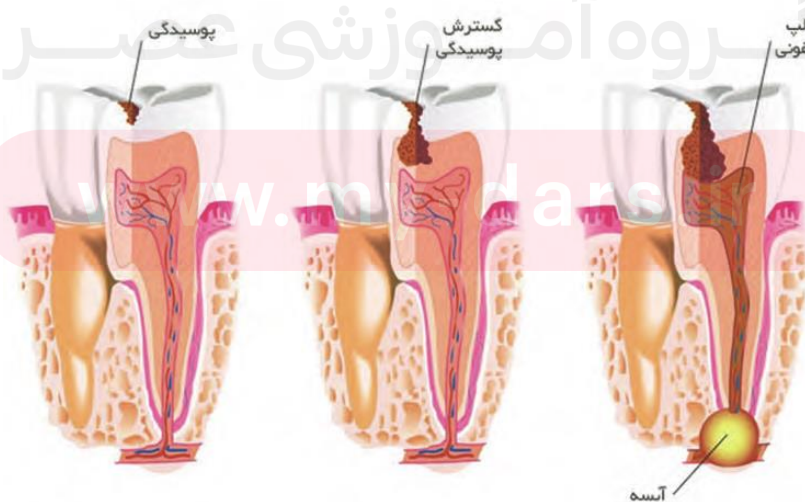
۳ - مقاومت شخص و دندان : عوامل متعددی همچون وضعیت بزاق دهان ، شکل و فرم دندان ها ، طرز قرارگیری دندان ، میزان مقاومت دندان نسبت به اسید تولید شده توسط میکروب ها ، نوع میکروب های موجود در حفره دهان و سلامت عمومی فرد بر میزان ایجاد پوسیدگی تأثیر دارند .

۴ - زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی : پوسیدگی دندان در یک لحظه و یک روز انجام نمی شود ، 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 میکروب های پلاک ، ۲ تا ۵ دقیقه طول می کشد تا اسید ایجاد شود . در طی مدت ۱۰ دقیقه میزان اسید به حداکثر مقدار خود می رسد . سپس ۲۰ تا ۶۰ دقیقه در همان حال باقی می ماند و بعد از آن به تدریج به حالت عادی برمی گردد . با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی ، محیط پلاک میکروبی اسیدی می شود و تا این محیط اسیدی به حالت عادی برنگردد ، با خوردن مجدد مواد قندی ، محیط دهان دوباره اسیدی می گردد . به این ترتیب در صورت عدم شست و شوی به موقع ، دندان ها دچار پوسیدگی می شوند .

۳۶ - (تصویر زیر را بدون نوشته ها در نظر بگیرید) . در تصویر زیر که مربوط به چه فرایندی در دندان ها می باشد ؟ نام هر مرحله را بنویسید .

تصویر مربوط به مراحل پوسیدگی دندان می باشد .



۳۷ - فرایند شروع و پیشرفت پوسیدگی دندان و آثار و نشانه‌های آن را بنویسید .

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

۳۸ - برای جلوگیری از پوسیدگی دندان انجام چه کارهایی به صورت روزانه توصیه می‌شود ؟

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

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

بوی بد نفس نباید با بوی آزاردهنده زودگذری که ناشی از خوردن غذا (مثل سیر) یا سیگار کشیدن است ، اشتباه شود . نفس بد بوی 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 ضمن تأکید بر رعایت اصول بهداشت دهان و دندان و زبان (مسواک کردن زبان) لازم است به دندان‌پزشک مراجعه کند .

۴۰ - روش صحیح مسواک زدن کشیدن نخ دندان و دفعات مسواک زدن در شبانه‌روز را بنویسید .

در هر شبانه‌روز حداقل دو نوبت و در هر نوبت حداقل به مدت ۲ دقیقه و با استفاده از مسواک مناسب باید دندان‌های خود را مسواک بزنیم .

روش صحیح مسواک زدن به صورت زیر است :



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



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



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



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

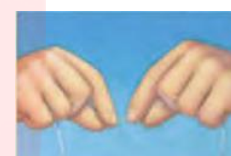


۵ - سر مسواک را روی دندانهای آسیاب بگذارید و به آرامی و با حرکت دادن مسواک به عقب و جلو، این قسمت را نیز تمیز کنید. برای تمیز کردن زبان از باکتریهای بدبو، مسواک را روی عقب زبان بگذارید و به سمت جلو بکشید.

روش صحیح کشیدن نخ دندان هم به صورت زیر است:



۱ - حدود ۴۰ سانتی متر از نخ دندان را جدا کنید و هرکدام از دو سر نخ دندان را به دور انگشت وسط خود بپیچید و قسمت میانی نخ دندان را بین انگشت های سبابه و انگشت شست هر دست بگیرید، به طوری که حدوداً ۳ تا ۵ سانتی متر از نخ دندان بین انگشتان شما باشد. از انگشتان شست خود برای حرکت دادن نخ دندان بین دندانهای بالا استفاده کنید.



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



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



۴ - نخ دندان را به سمت بالا و پایین حرکت دهید و در زیر خط لثه ای نیز ببرید. هریک از دندانها را تمیز کنید و برای هر دندان از قسمت تمیز نخ دندان استفاده کنید.

توصیه های خودمراقبتی بهداشت فردی

(همه این توصیه ها در طول درس بیان شده و در اینجا جمع بندی و یادآوری شده است.)

مطالعه و کارهای چشمی را در نور کافی انجام دهید. مدت زمان استفاده از گوشی همراه و سایر وسایل الکترونیکی را در طول روز محدود کنید. در هنگام استفاده از این ابزارها نکات بهداشتی چشم را رعایت کنید. در صورت بروز هر نوع ناراحتی در دیدن، مثل تارشدن دید، دیدن جرقه های نورانی، کج و معوج دیدن خطوط صاف، درد و قرمزی چشمها و ... و یا داشتن سابقه خانوادگی بیماری های چشمی به چشم پزشک مراجعه کنید. برای حفظ سلامت چشم و شادابی پوست خود در رژیم غذایی روزانه، مصرف سبزی و میوه های مختلف و نوشیدن آب کافی را بگنجانید.

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، کلاه های لبه پهن، عینک های آفتابی با ویژگی حفاظت در برابر اشعه فرابنفش و کرم های ضد آفتاب استفاده کنید.

به منظور پیشگیری از آسیب‌های گوش ، از مصرف خودسرانه دارو ، به خصوص آنتی بیوتیک ها 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 خود استفاده کنید . 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 یک بار) به دندان‌پزشک مراجعه کنید .

تعویض مسواک خود را هرچند وقت یک بار (۳ الی ۴ ماه) انجام دهید و از مسواک با موهای خمیده و نامنظم و دارای تغییر رنگ استفاده نکنید .

جملات کوتاه

بهداشت و سلامت از حقوق اولیه افراد در هر جامعه‌ای محسوب می‌شود . صاحب‌نظران مسائل بهداشتی ، دانش‌آموزان را از آسیب‌پذیرترین قشرهای جامعه می‌دانند که در معرض 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 آنان از دانش ، بینش و رفتارهای بهداشتی لازم در این زمینه است . برای نمونه ، ابتلا به بیماری سرماخوردگی و آنفلوآنزا که به طور مستقیم ناشی از عادات‌های غیربهداشتی است ، می‌تواند دانش‌آموزان زیادی را درگیر کند .

آموزش و فراگیری عادات‌ها 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 بیفزایند .

چشم حساس ترین 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 .

انواع عیوب انکساری چشم عبارت هستند از : نزدیک‌بینی (Myopia) ، دوربینی (Hyperopia) ، آستیگماتیسم (Astigmatism) و پیرچشمی (Presbyopia)

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

گوش اندام شنوایی انسان است که دو وظیفه مهم دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل بدن را بر عهده دارد .

گوش همچنین ارتباط انسان را با دیگران و محیط پیرامون فراهم می‌کند. مراقبت از سلامت گوش‌ها یکی از عوامل حفظ سلامت عمومی بدن است.

صدا هم می‌تواند مایه آرامش باشد و هم می‌تواند اسباب آسیب رساندن به فرد و آزار و اذیت دیگران را فراهم آورد. تنها راه قطعی تشخیص کم‌شنوایی، آزمایش شنوایی توسط شنوایی‌سنج است.

پوست به عنوان مهم‌ترین پوشش بدن، نقش مهمی در سلامت انسان دارد و سموم و مواد زائد بدن را به شکل عرق از بدن خارج می‌کند. پوست بزرگ‌ترین عضو بدن است و از بدن در مقابل حمله‌های میکروبی و عوارض زیان بار نور خورشید محافظت می‌کند. 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.

بعضی از افراد پوست حساسی دارند. پوست این افراد معمولاً به محصولات شوینده واکنش نشان می‌دهد و بسیاری از محصولات بهداشتی که عطر تندی دارند، می‌توانند در آنها حساسیت پوستی ایجاد کنند. در این مواقع اگر خارش ناشی از حساسیت، به درمان‌های خانگی متداول جواب ندهد، رجوع به متخصص پوست ضرورت خواهد داشت. آکنه معمولاً به شکل سه نوع جوش معمولی، جوش سرسفید و جوش سرسیاه دیده می‌شود.

عدم دست‌کاری آکنه از مهم‌ترین نکات بهداشتی پوست است. برخی عوامل همچون استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرارگرفتن 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.

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.

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

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

شست‌وشوی مو و آراستگی آن بخش مهمی از بهداشت و مراقبت از موها و آراستگی فردی است.

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

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

دهان به عنوان 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 ، دندان ها 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 (دندان های آسیا) غذاها دارند .

بهداشت دهان و دندان یک ضرورت و بخشی از وظیفه حفظ سلامت عمومی بدن در تمام عمر است . هدف از بهداشت دهان و دندان ، رعایت اصول خاص بهداشتی و تمیزکردن دهان و دندان برای حفظ سلامت بافت های مخاطی دهان و دندان ها است .

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 هزینه های زیادی را بر فرد تحمیل می‌کند . از این رو مراجعه مداوم (هر شش ماه یک بار) به دندان پزشک و معاینه مرتب دندان ها توصیه می‌شود .

مای درس

گروه آموزشی عصر

www.my-dars.ir