

**بهداشت فردی**

بهداشت فردی عبارت است از کلیه فعالیت‌ها و اقداماتی که هر فرد به طور مسئولانه برای حفظ، تأمین و ارتقای سلامت خود و یا در نهایت برای 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.

**اهمیت یادگیری و رعایت بهداشت فردی**

رعایت بهداشت فردی علاوه بر حفظ آراستگی فرد، از انتقال عوامل بیماری‌زا به دیگران جلوگیری می‌کند و این امر به تأمین سلامت جامعه کمک می‌کند.

علاوه بر این، افراد سالم و آراسته به راحتی نظر دیگران را جلب می‌کنند و این امر باعث تقویت حس خود ارزشمندی و عزت نفس در آنها می‌شود.

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

**چرا آشنایی با بهداشت فردی و رعایت آن لازم است؟**

در درس اول گفتیم، بهداشت و سلامت از حقوق اولیه افراد در هر جامعه‌ای محسوب می‌شود و دولت‌ها موظف به تأمین این مهم می‌باشند. صاحب‌نظران مسائل بهداشتی، دانش‌آموزان را از آسیب‌پذیرترین قشرهای جامعه می‌دانند که در معرض تهاجم انواع تهدیدات اجتماعی، روانی و 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 عادت‌های غیربهداشتی است، می‌تواند دانش‌آموزان زیادی را درگیر کند.

در این درس به بررسی اعضای خارجی بدن یعنی چشم، گوش، پوست و مو، دهان و دندان و نحوه رعایت بهداشت در مورد آنها می‌پردازیم و در نهایت خواب، این نعمت الهی را که باعث کسب انرژی، تازه شدن جسم و ذهن و ... می‌شود را بررسی می‌کنیم.

**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.

حدت بینایی و یا دید مطلوب (حدت: تندی، تیزی، شدت، بُرندگی، ...) میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد.

مشکلات بینایی معمولاً با نشانه‌هایی همراه است که فرد را متوجه مشکل خود می‌کند تا به پزشک مراجعه کند، ولی گاهی افراد به خصوص افراد کم سن و سال متوجه این نشانه‌ها نمی‌شوند؛ از 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.

انجام این فعالیت بسیار مهم است . با انجام آن متوجه می‌شوید که چشم های شما از سلامت کامل برخوردار است یا ممکن است دچار مشکلاتی هرچند جزئی باشد . حتماً آن را انجام دهید :

هر یک از نشانه‌های زیر ، بیان‌کننده این است که چشمان شما نیاز به توجه و مراقبت بیشتر دارد و مراجعه به چشم پزشک توصیه می‌شود.

خبر	بلی	علائم و نشانه‌ها
		نگه‌داشتن خیلی نزدیک یا دور متن خواندنی در مقابل چشم به هنگام مطالعه
		احساس خستگی زود هنگام چشم‌ها هنگام مطالعه، راتدگی و ...
		احساس سردرد گاه به گاه به خصوص در ساعت‌های انتهایی روز
		احساس خارش، سوزش و یا درد در چشم
		مشاهده ترشحات چشمی پس از خواب شبانه
		نداشتن دید کافی هنگام غروب آفتاب
		تفاوت غیر معمول در وضوح بینایی در تاریکی و روشنایی
		تفاوت زیاد در وضوح بینایی بین دو چشم

### عیوب انکساری

عیوب انکساری به بیماری‌های چشمی گفته می‌شود که به علت بروز تغییراتی در ساختار کره چشم به وجود می‌آیند . به خاطر این تغییرات مسیر شکست نور در داخل چشم تغییر می‌کند و تصویر در جای دیگری غیر از روی شبکیه ایجاد می‌شود . این عیوب از جمله عواملی هستند که می‌توانند حدت بینایی را دچار اختلال کنند .

انواع عیوب انکساری چشم عبارت اند از : نزدیک بینی دوربینی آستیگماتیسم پیرچشمی

عیوب انکساری را می‌توان با عینک ، لنز طبی ، جراحی و اشعه لیزر اصلاح کرد . عینک‌ها و لنزهای طبی باعث می‌شوند تصاویر به شکل مطلوبی روی شبکیه بیفتند 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 .

### نزدیک بینی

در نزدیک بینی ، چشم ما اشیای نزدیک را واضح اما اشیای دور را تاریک می‌بیند . در چشم افراد نزدیک بین معمولاً کره چشم بزرگ‌تر از حد طبیعی است . معمولاً ، به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی نزدیک بینی تشدید می‌شود .



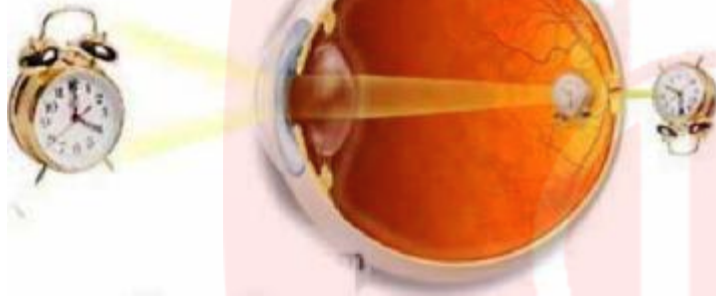
(مطلب خارج از کتاب درسی) : آسپایی‌ها و زنان بیشتر دچار نزدیک بینی می‌شوند. بیش از 30% افراد جهان دچار درجاتی از نزدیک بینی هستند . نزدیک بینی اغلب به دلیل زیاد بودن تحدب قرنیه چشم و بزرگ‌تر بودن طول کره چشم نسبت به حالت عادی است که نقطه کانونی عدسی روی

شبکیه قرار نمی‌گیرد و در جلوی آن تشکیل می‌شود. افراد نزدیک‌بین فقط وقتی تصویر جسمی را واضح می‌بینند که جسم به چشم آن‌ها نزدیک باشد.

این بیماری ارثی است ولی به عوامل دیگری بجز ژن نیز بستگی دارد. معمولاً در دوران کودکی ظاهر می‌شود و پس از ایجاد شدن، با رشد بدن و چشم شدت آن افزایش یافته و شماره عینک بالاتر می‌رود. برای درمان نزدیک بینی از عینک با عدسی واگرا (مقعر) استفاده می‌شود. شماره عینک افراد نزدیک‌بین منفی است و هرچه چشم ضعیف‌تر باشد شماره بالاتر خواهد بود.

## دوربینی

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



(مطلب خارج از کتاب درسی): حدود 25% افراد جامعه دچار این مشکل می‌شوند. دوربینی اغلب به دلیل کم بودن تحدب قرنیه چشم یا کوچک‌تر بودن کره چشم این افراد نسبت به حالت عادی است و نقطه کانونی عدسی روی شبکیه قرار

نمی‌گیرد و در پشت آن تشکیل می‌شود و فرد مجبور است سرش را از اجسام دور کرده تا تصویر روی شبکیه بیفتد.

شیوع دوربینی از نزدیک‌بینی کمتر است. دوربینی در اغلب موارد ارثی است. بسیاری از بچه‌ها با دوربینی متولد می‌شوند و بعضی مدتی پس از تولد دچار آن می‌شوند.

برای درمان دوربینی از عینک با عدسی همگرا (محدب) استفاده می‌شود. شماره عینک افراد دوربین مثبت است و هرچه چشم ضعیف‌تر باشد شماره بالاتر خواهد بود.

## 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.

(مطلب خارج از کتاب درسی): بر اساس یک پژوهش

در آمریکا، از هر 10 کودک در سنین 5 تا 17 سالگی،

3 کودک مبتلا به آستیگماتیسم هستند. در بنگلادش 32/4% افراد بالای سی سال مبتلا به این بیماری هستند. به طور کلی، درجه شیوع آستیگماتیسم با افزایش سن، رابطه مستقیم دارد.

آستیگماتیسم یا کژبینی یکی از شایع‌ترین مشکلات اپتیکی چشم است، و معمولاً علت آن نامنظمی شکل و انحناى قرنیه یا عدسی است. گاهی نیز علت آن نامنظمی شکل و انحناى عدسی چشم که در پشت عنبیه قرار دارد می‌باشد. آستیگماتیسم حالتی است که چند تا از دیوپترهای چشم کروییت خود را از دست داده‌است.

اگر چشم را به عنوان یک عدسی کروی در نظر بگیریم، هرگاه این عدسی از حالت کروی خارج شود و به سمت حالت بیضوی برود (شبهه خربزه)، در این صورت دارای دو کانون خطی به جای یک کانون نقطه‌ای خواهد بود. در نتیجه تصاویر به دلیل انکسار نامساوی در

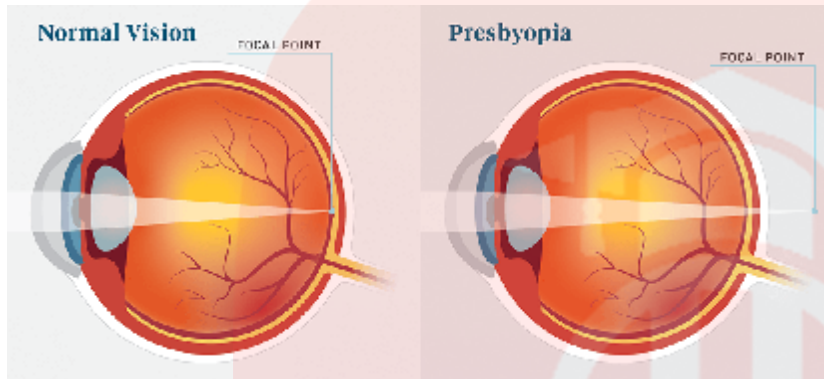
چشم سالم

چشم آستیگماتیسم



قسمت‌های مختلف قرنیه کاملاً بر روی شبکه متمرکز نمی‌شوند و تصاویر چه دور و چه نزدیک تار می‌شوند. بنابراین افرادی که دچار درجات بالایی از آستیگماتیسم هستند نه تنها همانند افراد نزدیک بین اشیای دور را تار می‌بینند، بلکه اشیای نزدیک را هم تار می‌بینند. افراد آستیگمات گاهی اوقات نورهای اضافی در مسیر دید خود می‌بینند.

### پیرچشمی



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

(مطلب خارج از کتاب درسی): پیرچشمی، دوربینی و اختلال دید بر اثر بالا رفتن سن است که در آن با از دست رفتن تدریجی خاصیت ارتجاعی عدسی چشم، قدرت تطابق کم می‌شود. در بعضی موارد پیرچشمی

با دوربینی اشتباه گرفته می‌شود ولی در پیرچشمی هم توانایی دید نزدیک و هم دید دور مختل می‌شود.

پیرچشمی بخشی از روند طبیعی افزایش سن می‌باشد و در هنگامی که عدسی چشم قابلیت انعطاف خود را به تدریج از دست می‌دهد، اتفاق می‌افتد. معمولاً این حالت در حدود سن 40-45 سالگی شروع می‌شود. در نتیجه افراد با دید طبیعی (بدون ضعف چشم) به عینک مطالعه احتیاج پیدا می‌کنند و افراد نزدیک بین یا دور بین احتیاج به دو عینک یکی برای دور و یکی برای نزدیک یا عینک دو دید پیدا می‌کنند. یک مزیت نزدیک بینی کمتر از 3- دیوپتر این است که این افراد بعد از شروع پیرچشمی می‌توانند عینک دور خود را بردارند و قادر به خواندن بدون عینک باشند. بعد از انجام لیزر برای اصلاح نزدیک بینی، این توانایی از دست خواهد رفت زیرا این افراد همانند سایر افراد طبیعی نیاز به عینک مطالعه خواهند داشت. اما افراد با نزدیک بینی متوسط و شدید پس از شروع پیرچشمی علاوه بر عینک دور نیاز به عینک مطالعه هم خواهند داشت و در واقع مزیتی نسبت به افراد طبیعی ندارند.

لیزر تأثیری بر روی قدرت متمرکزکننده عدسی چشم نداشته و بنابراین نمی‌تواند پیرچشمی را درمان کند. بتازگی محققان دانشگاه لیدز انگلیس روشی را کشف کردند که افراد مبتلا به پیرچشمی را از عینک بی‌نیاز می‌کند. در این روش، از مواد استفاده شده در صفحه نمایش‌های کریستال مایع (LCD) استفاده می‌شود. با استفاده از این مواد، عدسی‌های مصنوعی تولید می‌شود که با حرکت ماهیچه‌های اطراف عدسی طبیعی چشم، به‌طور خودکار متمرکز می‌شوند و مشکلات مربوط به عدسی مانند پیرچشمی و آب مروارید را حل می‌کنند.

### آسیب‌های چشمی

چشم در معرض تهدیدات محیطی فراوانی قرار دارد و سالانه افراد زیادی به دلیل آسیب چشمی به بیمارستان‌ها مراجعه می‌کنند. مهم‌ترین آسیب‌های چشمی که معمولاً افراد با آنها مواجه می‌شوند، عبارت‌اند از:

\* فرو رفتن گرد و غبار به درون چشم

\* آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی

\* فرو رفتن جسم خارجی به چشم یا ضربه به چشم

\* برق زدگی چشم

\* عارضه خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه



## فرو رفتن گرد و غبار به درون چشم



**توصیه:** 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.

**اقدامات لازم:** در صورت ورود گرد و غبار به چشم، حتماً از مالش چشم خودداری کنید و با آب جوشانده سرد شده چشم را شست و شو دهید. برای این کار ظرفی مناسب و تمیز را پر از آب سالم کرده و با قراردادن چشمها در آن و چند مرتبه پلک زدن تلاش کنید تا جسم خارجی ( گرد و غبار ) از چشم بیرون بیاید.

## 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.

**توصیه:** برای جلوگیری از این آسیب توصیه می شود هنگام کار با مواد شیمیایی حتماً از عینکهای محافظ استفاده شود.

**اقدامات لازم:** در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، لازم است چشم را با آب فراوان به طور پی در پی شست و شو داد و در اسرع وقت به پزشک مراجعه کرد.

## فرو رفتن جسم خارجی به چشم یا ضربه به چشم



فرو رفتن جسم خارجی به چشم، در اثر قلاب سنگ، آتش بازی، تفنگ بادی و یا اجسام نوک تیز مانند مداد یا هنگام تصادف و یا خوردن ضربه به چشم در حین ورزش و بازی نمونه هایی از آسیبهای شایع چشمی هستند.

**توصیه:** برای جلوگیری از این آسیبها پیشنهاد می شود 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.

**اقدامات لازم:** هنگام فرو رفتن جسم خارجی به چشم یا ضربه به چشم، مصدوم را به پشت بخوابانید و سر و چشم او را ثابت نگه دارید تا حرکت نکند.

یک باند ( گاز ) استریل روی چشم آسیب دیده قرار دهید ( فشار نیاورید ) و بعد از گذاشتن باند روی آن یک محافظ چشمی قرار دهید. در اسرع وقت مصدوم را به پزشک برسانید.



بهتر است، مصدوم برای جلوگیری از حرکت چشم، هر دو چشم خود را ببندد و از دستکاری چشم پرهیز کند.

در تصویر نحوه ثابت نگه داشتن سر مصدوم هنگام فرو رفتن جسم خارجی و یا ضربه به چشم نشان داده شده است.

## برق‌زدگی چشم



برق‌زدگی‌های ناشی از تشعشعات تخلیه الکتریکی و حرارت ، همچون سوختگی قرنیه چشم در جوش کاران و انعکاس نور در چشم اسکی‌بازان از موارد برق‌زدگی چشم است .

**توصیه :** برای جلوگیری از این آسیب توصیه می‌شود هنگام کار حتماً از عینک محافظ استفاده شود .

**اقدامات لازم :** در صورت بروز این عارضه لازم است بعد از شست و شوی چشم‌ها با آب ، چشم‌ها را خشک کرده و با یک بانداژ استریل ببندید تا از پلک زدن به مدت 8 تا 12 ساعت جلوگیری شود . در صورت مشکل حاد ، لازم است حتماً به چشم‌پزشک مراجعه شود .



## عارضه خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه

تقریباً در 3 تا 4 درصد کسانی که زیاد با وسایل الکترونیکی کار می‌کنند ، این عارضه دیده می‌شود .

**علائم :** خستگی و خشکی چشم ، سوزش ، ریزش اشک و تاری دید گاهی همراه با درد در گردن و شانه‌ها

### توصیه‌ها :

\* هنگام کار کردن با رایانه به طور ارادی پلک بزنید .

\* در صورت شدید بودن خشکی چشم ، می‌توانید از قطره‌های اشک مصنوعی استفاده کنید .

\* مرکز صفحه مانیتور را حدود 10 تا 20 سانتی متر از چشم پایین تر قرار دهید .

\* صفحه مانیتور را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد و روشنایی اتاق را به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید .

\* بعد از 5 تا 10 دقیقه خیره ماندن و نگاه مستمر به مانیتور رایانه و صفحه تلفن همراه ، خشکی و خستگی چشم ایجاد می‌شود ، پس بعد از هر 20 دقیقه کار با این وسایل ، به مدت 20 ثانیه به فاصله 6 متری و دورتر نگاه کنید .

\* فاصله مانیتور با چشمان خود را در حدود 50 تا 60 سانتی متر تنظیم کنید .

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

## فعالیت 4 گفت وگویی کلاسی

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

استفاده از لنزهای زیبایی باعث نرسیدن هوا و اکسیژن به بخش‌ها و سلول‌های چشم می‌شود و امکان بروز عفونت چشم‌ها بسیار بالاست . استفاده از لوازم آرایشی نیز به علت داشتن مواد شیمیایی در ترکیبات آنها ، باعث ورود این مواد به داخل چشم و تأثیر منفی بر بافت‌های چشم می‌گردد .

## بهداشت پوست

پوست به عنوان مهم‌ترین پوشش بدن ، نقش مهمی در سلامت انسان دارد و سموم و مواد زاید بدن را به شکل عرق از بدن خارج می‌کند .

پوست بزرگ‌ترین عضو بدن است و می‌تواند از بدن در مقابل حمله‌های میکروبی و عوارض زیان‌بار 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 .

### خطراتی که پوست نوجوانان را تهدید می‌کنند

حساسیت پوستی      آکنه (جوش غرور جوانی)      آلودگی هوا و نور خورشید      بوی نامطبوع بدن و پا

### حساسیت پوستی

بعضی از افراد پوست حساسی دارند . پوست این افراد معمولاً به محصولات شوینده و بسیاری از محصولات بهداشتی که عطر تند دارند واکنش نشان می‌دهد و باعث ایجاد حساسیت پوستی در آنها می‌شود . در این مواقع اگر خارش ناشی از حساسیت به درمان‌های خانگی متداول جواب ندهد ، رجوع به متخصص پوست ضرورت خواهد داشت .

### آکنه (جوش غرور جوانی)

آکنه ، یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی است . در این اختلال پوستی ، غده‌های چربی پوستی و پیاز مو ملتهب می‌شوند و بعد از آن ، جوش‌هایی روی صورت و بدن پدیدار می‌گردند . در حوالی بلوغ ، افزایش ناگهانی هورمون‌ها باعث تحریک غده‌های چربی می‌شود و به این ترتیب ، چربی بیشتری در سطح پوست تولید و زمینه ساز بروز آکنه می‌شود . ضایعات آکنه که معمولاً در حوالی بلوغ پدیدار می‌شود ، عمدتاً روی صورت ، گردن ، شانه ، بازو یا سینه دیده می‌شود . آکنه معمولاً به شکل سه نوع جوش معمولی ، جوش سرسفید و جوش سرسیاه دیده می‌شود . آکنه درمان قطعی ندارد و معمولاً با افزایش سن از بین می‌رود . عدم دست‌کاری آکنه از مهم‌ترین نکات بهداشتی پوست است .

### عوامل تشدیدکننده آکنه

برخی از عوامل تشدید آکنه عبارت‌اند از :

استرس      استفاده از برخی از داروها      قاعدگی  
عرق کردن      قرارگرفتن در معرض نور خورشید      دست‌کاری جوش‌ها

### آلودگی هوا و نور خورشید

قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا و نور خورشید از مهم‌ترین عوامل محیطی آسیب‌رسان به پوست هستند .

### عوارض آلودگی هوا بر روی صورت

**پوست:** کم آب شدن پوست ، ایجاد خشکی و خارش ، تیره شدن رنگ پوست

**پیشانی:** ایجاد خطوط بیشتر ، افزایش خطوط اخم

**چانه و بینی:** ایجاد جوش‌های سرسیاه ، افتادگی پوست چانه

**گونه ها:** متورم می شود و جوش های چرکی در منافذ پوست ایجاد می شود

**لب ها:** بیشتر شدن خطوط خنده ، کاهش خاصیت ارتجاعی پوست

**چشم ها:** تیرگی اطراف چشم ، ایجاد خطوط بیشتر ، افتادگی بیشتر ابروها

**عوارض و خطرات احتمالی ناشی از افراط در ، در معرض نور خورشید بودن**

اگر چه 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** را افزایش می دهد .  
پرتوهای فرابنفش خورشید که به زمین می رسد شامل پرتوهای مضر **UVA** و کمی از پرتوهای **UVB** است .

**تأثیر پرتوهای اشعه فرابنفش روی پوست**

پرتو UVB	پرتو UVA
نفوذ به لایه های رویی پوست	نفوذ به لایه های زیرین پوست
آسیب مستقیم بر DNA	آسیب غیرمستقیم بر DNA
آفتاب سوختگی و التهاب	پیری زودرس - ایجاد چروک در پوست - ایجاد لکه های پوستی

**توصیه های خودمراقبتی برای در امان ماندن از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید**

\* در بیرون از خانه حتماً پیراهن آستین بلند بپوشید .

\* کرم ضد آفتاب بزنید .

\* کلاه بگذارید و عینک آفتابی بزنید .

### **بوی نامطبوع بدن**

بوی نامطبوع بدن یکی از مشکلات شایع ناشی از تعریق در برخی از افراد است . همراه با خروج مواد زائد از پوست ، باکتری هایی که در نقاط مختلف پوست ، خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند ، سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی می کنند .

### **بوی نامطبوع پا**

یکی از مشکلات افراد در زمینه بهداشت فردی بوی بد پا است ، که ناشی از فعالیت باکتری هایی است که در کف پا و بین انگشتان پا جمع می شوند .

**عوامل مؤثر بر افزایش فعالیت غدد مولد عرق**

ورزش ، گرمی هوا ، پوشیدن لباس های ضخیم ، خستگی ، عصبانیت ، نگرانی و هیجان

**برخی از روش های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا**

\* استحمام ( حداقل دو بار در هفته )

\* تعویض منظم لباس ها به خصوص لباس های زیر

\* شست و شوی روزانه پاها و جوراب ها

\* خشک کردن پاها پس از شست و شو

\* قرار دادن کفش ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه



\* (تجربه شخصی) شستن پاها با پودر لباسشویی دستی در حین استحمام ، تولید بوی پا را مدت زیادی به تعویق می‌اندازد .

## بهداشت مو

مو در واقع بخشی از پوست است که به صورت زائده‌ای باریک و رشته مانند از پوست سر خارج شده است .  
وظیفه اصلی مو محافظت از بدن است ، مثلاً موی سر از مجامه 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 .  
موی سر ، به طور میانگین ، هر ماه حدود 1/5 سانتی متر رشد می‌کند .  
سرعت رشد مو برحسب فصل ، جنسیت فرد و میزان بلندی موهای او ممکن است متغیر باشد .

## شست‌وشوی مو و پیرایش آن

شست‌وشوی مو و آراستگی آن بخش مهمی از بهداشت و مراقبت از موها و آراستگی فردی است .  
\* موها را با آب گرم کاملاً خیس کنید .  
\* شامپو را با نوک انگشتان به لابه‌لای موها بمالید تا خوب کف آلود شود .  
\* با یک آبکشی مناسب ، کفها را کامل پاک کنید .  
\* موی سر ، همانند یک گیاه در زمین خیس ، مستعد کنده شدن و شکسته شدن است . با یک حوله به آرامی آب اضافی را جذب و موهایتان را خشک کنید .  
\* تا حد امکان اجازه دهید موها به طور طبیعی خشک شوند .  
\* موهای مرطوب را به آرامی شانه کنید . شانه کردن موهای مرطوب ممکن است باعث کنده شدن و شکستن آنها شود .  
\* در صورت استفاده از سشوار از حالت گرم یا سرد آن استفاده کنید . تنظیم سشوار روی حالت داغ می‌تواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دچار موخوره شدن ( دو شاخه شدن انتهای مو ) شود .  
نکته : اتوی مو یا استفاده از بیگودی داغ به موها آسیب می‌رساند .  
نکته : فردی که موهای چرب دارد ، نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهد . چون ماساژ می‌تواند غده های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود .

## نکات لازم‌التوجه در بهداشت و شست‌وشوی مو

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

www.my-dars.ir

## حذف موهای زائد

موها به طور طبیعی در مناطق مختلف بدن مانند سر ، ابرو ، مژه ، زیر بغل و ناحیه اعضای تناسلی رشد می‌کنند و میزان رشد آنها با توجه به عوامل ژنتیکی در افراد متفاوت است .  
کوتاه نگه داشتن موها ، به خصوص حذف موهای زائد بدن در نواحی پوشیده بدن ، 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 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.

### بیشتر بدانید

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.

# مای درس

گروه آموزشی عصر

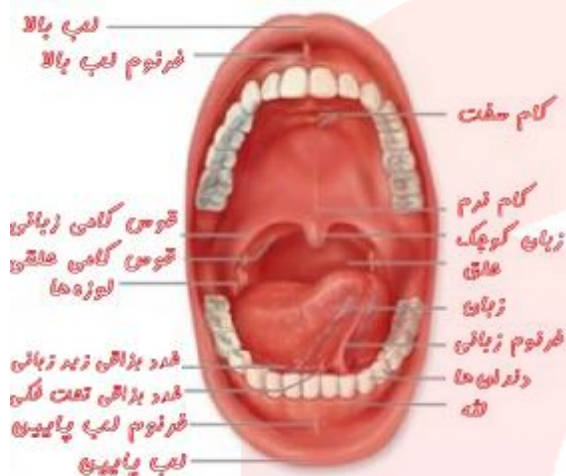
[www.my-dars.ir](http://www.my-dars.ir)

## بهداشت دهان و دندان

### دهان

دهان به عنوان اولین بخش دستگاه گوارش ، از لبها شروع شده و به حلق ختم می‌گردد . دهان عمل جویدن ، صحبت کردن ، خنیدن ، چشیدن ، گاز گرفتن و بلعیدن غذا را انجام می‌دهد .

ساختار دهان شامل : لبها ، زبان ، کام ، فک بالا ، فک پایین ، دندانها ، لثهها ، حفره دهان و غدد بزاقی می‌باشد .



### دندانها

دندانها در داخل استخوانهای فک بالا و پایین قرار دارند .

وظایف اصلی دندانها ؛ عمل جویدن ، تکلم و حفظ زیبایی صورت است .

دندانها به سه دسته تقسیم می‌شوند و کارکرد آنها هنگام خوردن غذا به صورت زیر است :

دندانهای پیش ؛ بریدن غذا      دندانهای نیش ؛ پاره کردن غذا      دندانهای آسیا ؛ خرد کردن و نرم کردن غذا

### دلیل لزوم رعایت بهداشت دهان و دندان

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 بافت‌های مخاطی دهان و دندانها است .

از این رو مراجعه مداوم ( هر شش ماه یک بار ) به دندان پزشک و معاینه مرتب دندانها توصیه می‌شود .

### 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 .

### پلاک میکروبی و پوسیدگی دندان

( مطلب خارج از کتاب درسی ) : پلاک میکروبی که مهم‌ترین عامل ایجاد بیماری‌های لثه و پوسیدگی دندان می‌باشد ، از تجمع میکروب‌های حفره دهان بر روی لایه چسبنده‌ای از بزاق روی دندانها و لثه تشکیل می‌یابد و به سادگی قابل رؤیت نیست .



پلاک میکروبی با شستن دهان با آب یا دهان شویه‌های معمولی از دندان جدا و تمیز نمی‌شود و برای تمیز کردن آن بایستی از وسایلی نظیر مسواک و خمیر دندان و نخ دندان استفاده نمود .

پلاک از اولین ساعات بعد از مسواک زدن و تمیز کردن دندانها ، مجدداً شروع به تشکیل شدن می‌نماید . پلاک در صورتی ماندگاری روی دندان ، با گذشت زمان بالغ‌تر و ترکیب میکروبی آن پیچیده‌تر می‌شود .

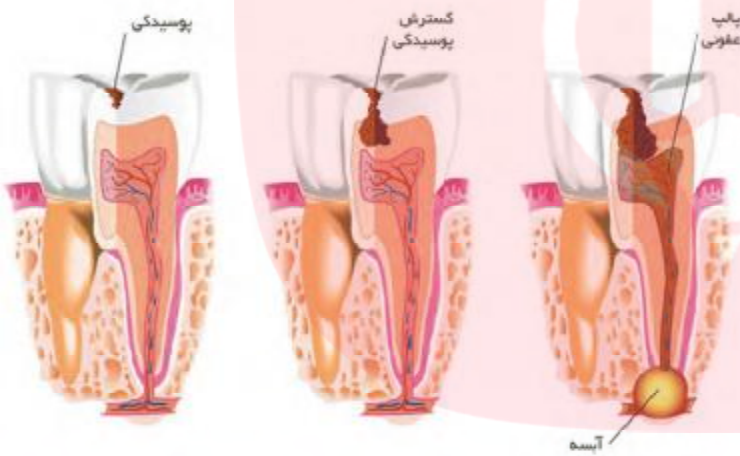
با سخت شدن تدریجی پلاک میکروبی و رسوب املاح بزاق دهان روی آن ، لایه‌ای به نام جرم تشکیل می‌شود که به علت داشتن سطح زیر ، مقادیر بیشتری پلاک میکروبی را بر سطح خود نگه می‌دارد .  
نتیجه زیان‌بار پلاک میکروبی ؛ پوسیدگی‌های دندانی و انواع بیماری‌های دهان و لثه است .

### پوسیدگی دندان فرایندی طولانی و زمان بر است

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 .  
بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب‌های پلاک ، 2 تا 5 دقیقه طول می‌کشد تا ( در دهان ) اسید ایجاد شود . در طی مدت 10 دقیقه میزان اسید به حداکثر مقدار خود می‌رسد . سپس 20 تا 60 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 شست و شوی به موقع ، دندان‌ها دچار پوسیدگی می‌شوند .

### مراحل پوسیدگی دندان



- 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 خودبه‌خودی به وجود می‌آید .

در صورت عدم درمان ، در انتهای ریشه دندان عفونت ( آبسه دندانی ) ایجاد می‌شود ، که می‌تواند با ایجاد تورم بر روی لثه یا گاه تورم در صورت همراه باشد .

### عوامل اساسی در ایجاد پوسیدگی دندان

به طور کلی می‌توان گفت چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند .

میکروب‌ها

مواد قندی

مقاومت شخص و دندان

زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی



1 - میکروب‌ها : در دهان هر فرد به طور طبیعی انواع و اقسام میکروب‌ها وجود دارد ، 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 .

2 - 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 .



**3 - مقاومت شخص و دندان :** عوامل زیر در میزان تشکیل پلاک میکروبی و همچنین تأثیرگذاری آن در پوسیدگی دندان‌های فرد نقش دارند :

- الف - وضعیت بزاق دهان
- ب - شکل و فرم دندان‌ها
- پ - طرز قرارگیری دندان
- ت - میزان مقاومت دندان نسبت به اسید تولید شده توسط میکروب‌ها
- ث - نوع میکروب‌های موجود در حفره دهان
- ج - سلامت عمومی فرد

#### **4 - زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی :**

همانطور که گفته شد ، بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب‌های پلاک تا اسیدی شدن کامل محیط دهان و بعد آن بازگشت وضعیت به حالت اولیه قبل از خوردن ، بیشتر از یک ساعت طول می‌کشد . پس این زمان بهترین فرصت برای پاک کردن پلاک میکروبی از روی دندان‌ها و لثه می‌باشد .  
سهل‌انگاری در تمیز کردن دهان و دندان و فرصت دادن به پلاک میکروبی برای چسبیدن به دندان‌ها و نفوذ آن به ناحیه بین دندان و لثه ، باعث تشکیل آرام جرم روی دندان ، به خصوص در پای دندان می‌شود و زمینه پوسیدگی دندان فراهم می‌شود .

#### **پیشگیری از پوسیدگی دندان**

- 1 - پرهیز از مصرف مواد قندی و سیگار
- 2 - شست‌وشوی مرتب دهان و دندان با روش‌های مناسب و صحیح
- 3 - حداقل دو بار مسواک زدن ( صبح‌ها قبل یا بعد از صبحانه و شب‌ها قبل از خواب )
- 4 - یک بار استفاده از نخ دندان در طول یک شبانه روز

#### **بوی بد دهان**

بوی بد دهان به سه دسته تقسیم می‌شود :

- \* بوی بد گذرای ناشی از خوردن غذاهایی مانند سیر یا پیاز و یا سیگار کشیدن
- \* بوی بد تنفس صبح‌گاهی ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر در دهان در حین شب ، که خودبه‌خود پس از صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان برطرف می‌شود .
- \* بوی بد تنفس دائمی که نشانه نوعی بیماری یا پوسیدگی دندان است که با تأکید بر رعایت اصول بهداشت دهان و دندان و زبان ( مسواک کردن زبان ) ، لازم است به دندان پزشک مراجعه شود .

#### **بیشتر بدانیم - نحوه صحیح مسواک زدن و کشیدن نخ دندان**

دندان‌های خود را باید ؛ در هر شبانه روز حداقل دو نوبت و در هر نوبت حداقل به مدت 2 دقیقه ( با استفاده از مسواک مناسب ) مسواک بزنیم و حداقل یک بار هم از نخ دندان برای تمیز کردن فضای بین دندان‌ها استفاده کنیم . ( به تصاویر صفحات 98 و 99 کتاب درسی رجوع شود . )

## خواب ، یک احیاکننده عالی

- استراحت و خواب کافی ، لازمه حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی ، حفظ و ارتقای توان ذهنی و رشد و تکامل مطلوب انسان است .

- خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان موردنیاز در فعالیتهای جسمی و ذهنی ، به رشد و تکامل وی ، بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی ، نیز کمک می کند ؛ چرا که هورمون رشد در طول خواب آزاد می شود . بنابراین همه افراد بالاخص جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند .

### ما به چه میزان خواب نیاز داریم ؟

افراد در مقدار خواب مورد نیاز از همدیگر متفاوت اند .

نیاز به خواب از فردی به فرد دیگر و در سنین مختلف تغییر می کند 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 .

نیاز افراد به خواب در طول زندگی شان تغییر می کند ، مثلاً ؛

- نوزادان حدود 16 الی 17 ساعت از روز را می خوابند و به همان نسبت که بزرگ تر می شوند به خواب کمتری نیاز پیدا می کنند .

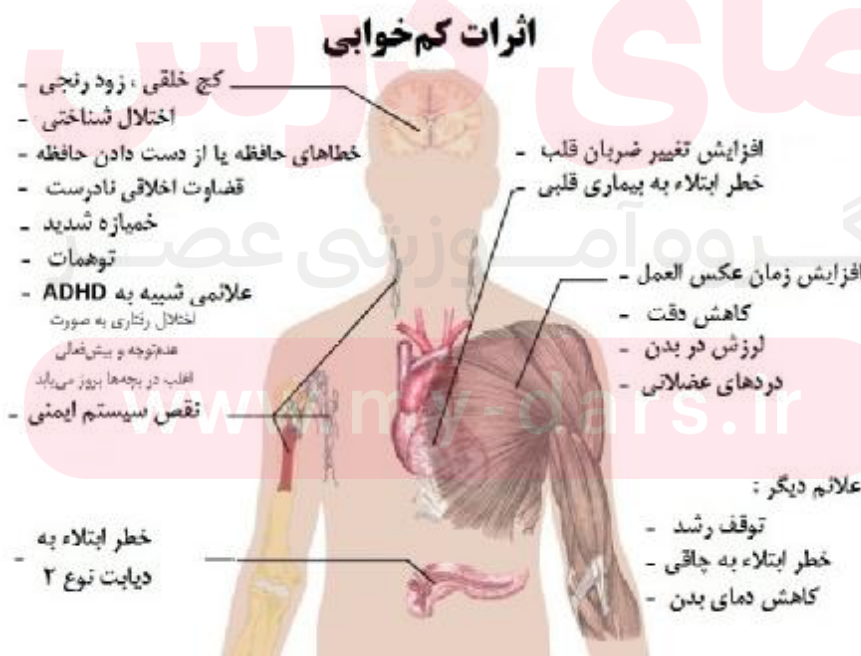
- هر فرد معمولاً در 5 سالگی به 11 ساعت خواب و در نوجوانی به 8 الی 9 ساعت خواب نیاز پیدا می کند و در 70 سالگی ممکن است به کمتر از 6 ساعت خواب نیاز داشته باشد .

### کم خوابی و مشکلات ناشی از آن

برخی از افراد به دلایل مختلف تا پاسی از شب بیدار می مانند یا قبل از کامل شدن خواب ، ناچارند خیلی زود از خواب برخیزند .

\* کم خوابی افراد را با مشکلاتی همچون ؛ خواب ماندن ، خواب آلودگی و احساس خستگی و کسالت در طول روز ، چرت زدن و ... روبه رو می سازد ، ضمن اینکه خطر ابتلای به بیماری را نیز در آنها افزایش می دهد ، زیرا افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند ، سیستم ایمنی ضعیفتری دارند .

### عوارض کم خوابی و تأثیر آن بر اعضای بدن و عملکرد آنها



## برخی از اصول بهداشت خواب

- 1- ساعت خوابیدن و بیدار شدن خود را در طول هفته منظم کنیم . یعنی در ساعت معینی بخوابیم و بیدار شویم .
- 2- عصرها از خوابیدن طولانی پرهیز کنیم و بیش از یک ساعت نخوابیم .
- 3- از خوابیدن در ساعات پایانی عصر و نزدیک به شب پرهیز کنیم .
- 4- 1 تا 2 ساعت قبل از خواب از نوشیدن مایعات محرک مثل چای ، قهوه و نوشابه پرهیز کنیم .
- 5- شبها از دیدن فیلمهای خشن و غمناک پرهیز کنیم .
- 6- از رختخواب فقط برای خوابیدن استفاده کنیم ، نه برای مطالعه کردن یا فعالیت‌های دیگر
- 7- زمانی که احساس خواب می‌کنیم به رختخواب برویم . فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از 15 الی 30 دقیقه باشد .
- 8- 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 علاقه‌مند هستیم بپردازیم .
- 9- در صورتی که افکار مزاحم در رختخواب مانع خواب ما می‌شوند ، از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم و به زبان بیاوریم یا روی یک کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم .

## توصیه‌های خودمراقبتی بهداشت فردی

- \* مطالعه و کارهای چشمی را در نور کافی انجام دهید . مدت زمان استفاده از تلفن همراه و سایر وسایل الکترونیکی را در طول روز محدود کنید . در هنگام استفاده از این ابزارها نکات بهداشتی چشم را رعایت کنید .
- \* برای حفظ سلامت چشم و شادابی پوست خود در رژیم غذایی روزانه ، مصرف سبزی و میوه‌های مختلف و نوشیدن آب کافی را بگنجانید .
- \* در صورت بروز هر نوع ناراحتی در دیدن مانند ؛ تارشدن دید ، دیدن جرقه‌های نورانی ، کج و معوج دیدن خطوط صاف ، درد و قرمزی چشم و ... و یا داشتن سابقه خانوادگی بیماری‌های چشمی به چشم پزشک مراجعه کنید .
- \* 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 لبه پهن ، عینک آفتابی با ویژگی حفاظت در برابر اشعه فرا بنفش و کرم ضد آفتاب استفاده کنید .
- \* به منظور پیشگیری از آسیب‌های گوش ، از مصرف خودسرانه دارو ، به خصوص آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای دست ساز 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 ... را وارد گوش خود نکنید .
- \* صدای رادیو ، تلویزیون و سایر وسایل صوتی را در محدوده ایمن نگه دارید و از گوش کردن مداوم و با 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 6 ماه یک بار ) به دندان پزشک مراجعه کنید .
- \* مسواک خود را هرچند وقت یک بار ( 3 الی 4 ماه ) تعویض کنید و از مسواک با موهای خمیده و نامنظم و تغییر رنگ داده پرهیز کنید .