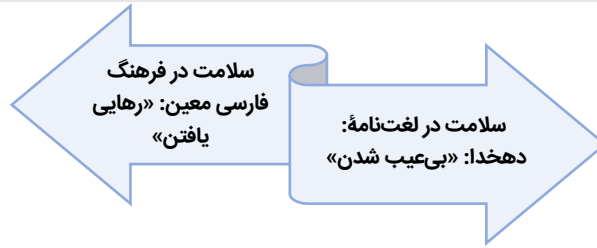




دو پینگ فوری شب امتحان

خلاصه فشرده برای مرور سریع ❄️

سلامت و بهداشت دوازدهم



پیشگیری

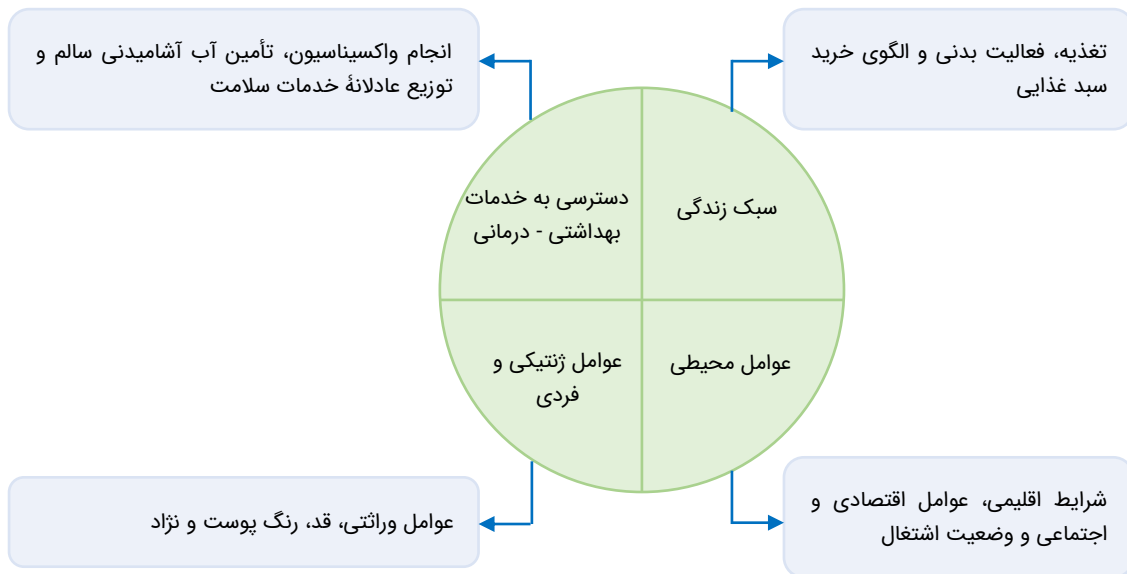
- آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است.
- با استفاده از خدمات بهداشتی، به آسانی و به ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد.
- نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد، داروها و تجهیزات وجود ندارد.
- زمان آموزش‌های پیشگیرانه، بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم، میسر است.

درمان

- مشکل‌تر و پرهزینه‌تر است و با درد و رنج نیز همراه است؛ حتی آینده بیمار نیز موجب نگرانی است.
- در درمان، تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.
- مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است.
- درمان بیماری‌ها غالباً با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است.



• سلامت افراد در طول زندگی همواره در معرض عوامل مختلفی قرار می‌گیرد که در نمودار زیر به این عوامل و تأثیراتشان اشاره شده است.



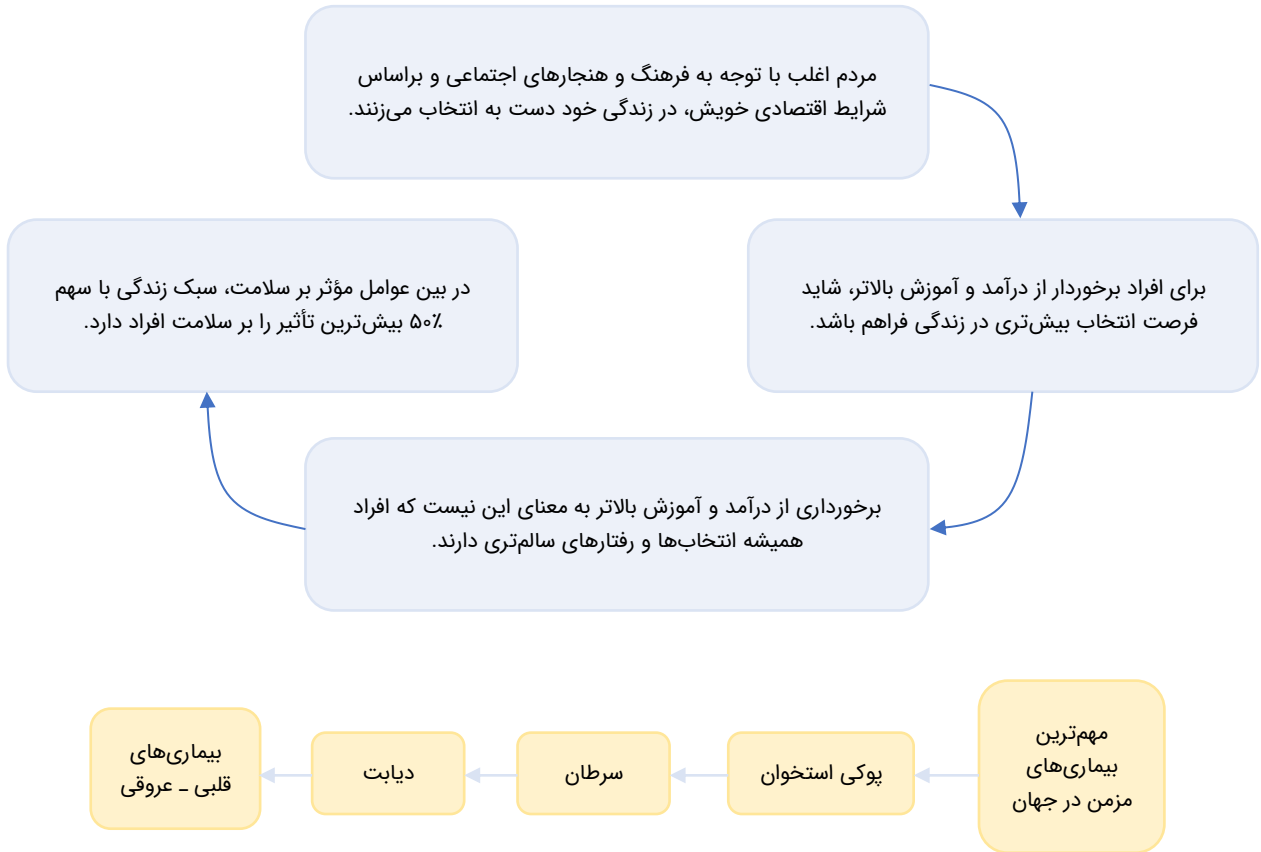
درس ۲- سبک زندگی سالم

سبک زندگی سالم

مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد.



• انتخاب و رفتارهای افراد، به موارد بالا بستگی دارد.





بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود، محصول خودمراقبتی است.

درس ۳- برنامه غذایی سالم

- مواد مغذی مورد نیاز برای بدن شامل کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و ... است. این مواد در انواع غذاهایی که به‌طور روزانه مصرف می‌کنیم، یافت می‌شوند.

کربوهیدرات‌ها

کربوهیدرات‌ها انرژی موردنیاز برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی ما را تأمین می‌کنند.

کربوهیدرات‌ها نقش مهمی در عملکرد اندام‌های درونی (قلب، کلیه و...)، سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می‌کنند.

چربی‌ها

چربی‌ها نقش مهمی در تأمین انرژی موردنیاز بدن دارند.

بدن برای حفظ گرما، ذخیره‌سازی و مصرف ویتامین‌های محلول در چربی، یعنی ویتامین‌های A، D، E، K و ساخت سلول‌های مغزی و بافت‌های عصبی، به چربی نیاز دارد.

پروتئین‌ها

پروتئین‌ها یکی از مواد مغذی هستند که بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی به آن‌ها نیاز دارد.

هر گرم پروتئین، ۴ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند.

پروتئین اضافی در بدن تبدیل به انرژی می‌شود یا به شکل چربی در بدن ذخیره می‌گردد.

ویتامین‌ها و مواد معدنی

ویتامین‌ها ترکیبات یا موادی هستند که به بدن کمک می‌کنند کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها را به مصرف برسانند.

مواد معدنی یکی از انواع مواد مغذی هستند که عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم می‌کنند.

آب

اگرچه آب ماده انرژی‌زا نیست، اما حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان است.

آب پرمصرف‌ترین ماده غذایی است که در تمام فعل‌وانفعالات بدن نقش دارد.

۶۰٪ حجم بدن را آب تشکیل می‌دهد.

- هریک از غذاها و نوشیدنی‌هایی که مصرف می‌کنیم دارای مقادیری از مواد مغذی هستند. نسبت مواد مغذی در انواع غذاها و نوشیدنی‌ها متفاوت است. و نوع تغذیه با توجه به نسبتی که هریک از مواد مغذی را شامل می‌شود در تأمین انرژی و سلامت بدن نقش دارد.



درس ۴- کنترل وزن و تناسب اندام

- چاقی عبارت است از تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد.





- براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد.
- افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن لازم است ضمن کاهش میزان کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی خود، دو اصل زیر را رعایت کنند:
- ۱. اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن
- ۲. اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن

درس ۵- بهداشت و ایمنی مواد غذایی

رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا

برای افراد شاغل در مکان‌های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن کارت بهداشت و رعایت بهداشت فردی از اهمیت بسزایی برخوردار است.

رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف

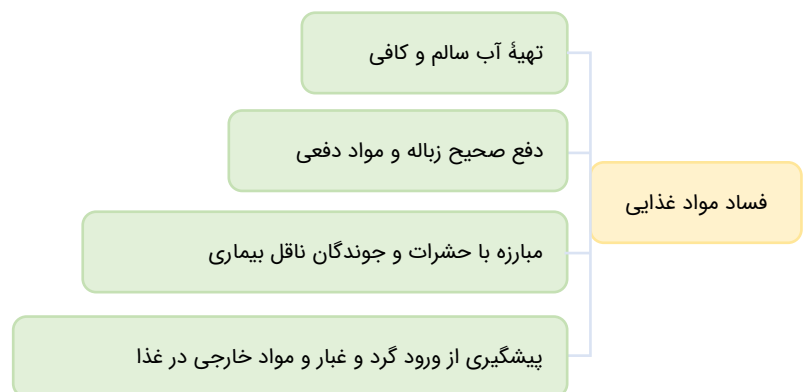
پایش و مراقبت بهداشتی مواد غذایی در کلیه مراحل تهیه، حمل و نقل، وسایل حمل و نقل، نگهداری، دستگاه‌های سرمازا، ظروف نگهداری و طبخ، عرضه و فروش، آماده کردن برای مصرف و حتی هنگام مصرف ضروری است.

رعایت بهداشت محیط

رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی مسئله بسیار مهمی در تأمین سلامت و ایمنی غذا است.

نکات مربوط به طبخ و نگهداری

- نگهداری غذا به صورت داغ یا سرد؛ غذا باید به صورت کاملاً داغ (۷۰ درجه سانتی‌گراد به بالا) یا کاملاً سرد (زیر ۱۰ درجه سانتی‌گراد) نگهداری شود تا به مدت طولانی سالم بماند.
- پختن کامل غذا؛ زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد.





دسته‌بندی عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی

عوامل شیمیایی

مانند افزودنی‌ها، مواد شیمیایی داخل مواد غذایی یا مواد موجود در محیط که این عوامل گاهی به‌طور ناخواسته مواد غذایی را آلوده می‌کنند؛ مثل استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت، داشت و برداشت.

عوامل بیولوژیکی

مانند میکروب‌ها، انگل‌ها، جوندگان و حشرات قابل ذکرند؛ از جمله حشرات موذی می‌توان به سوسک‌های خانگی اشاره کرد که به وسیله کرک، ترشحات دهان و مدفوع، میکروب‌ها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل می‌کنند.

عوامل فیزیکی

نور، حرارت، رطوبت، زمان و... از جمله عوامل فیزیکی هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند. برای نمونه اگر درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی مناسب نباشد، بافت آن تخریب‌شده یا تغییرات نامطلوب در ماده غذایی ایجاد می‌شود. به همین دلیل لازم است مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال نگهداری شوند.

عوامل مکانیکی

ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری از جمله این عوامل هستند. برای نمونه در میوه‌های ضربه دیده، با گذشت زمان، از محل نقاط آسیب‌دیده، کپک‌ها و باکتری‌ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آن‌ها می‌شوند.

بیماری غذازاد (بیماری ناشی از غذا)
دلایل ایجاد:

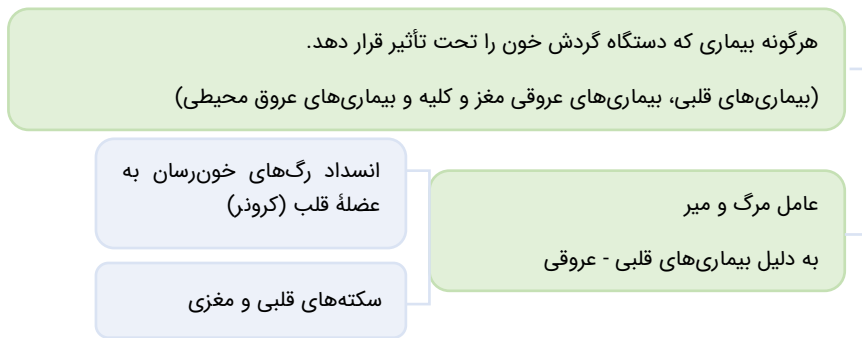
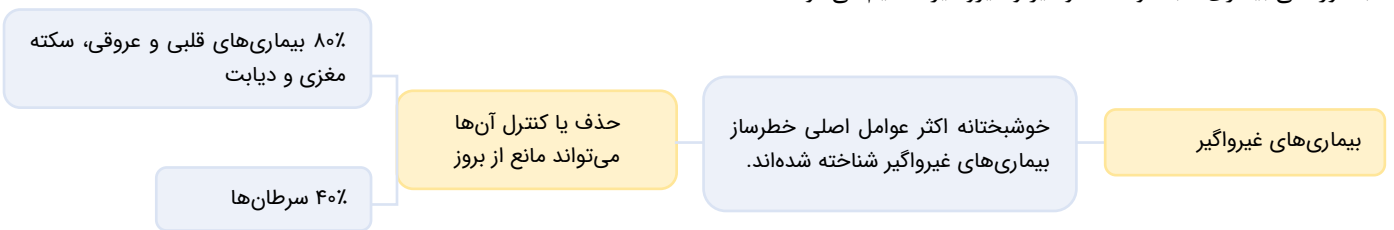
- (۱) پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط
- (۲) گسترش استفاده از غذاهای خیابانی
- (۳) عدم دسترسی به آب سالم
- (۴) نبود نظارت

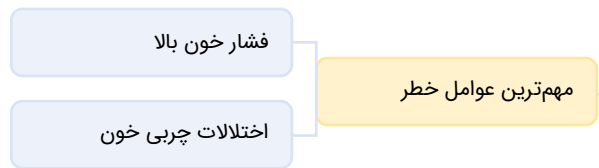
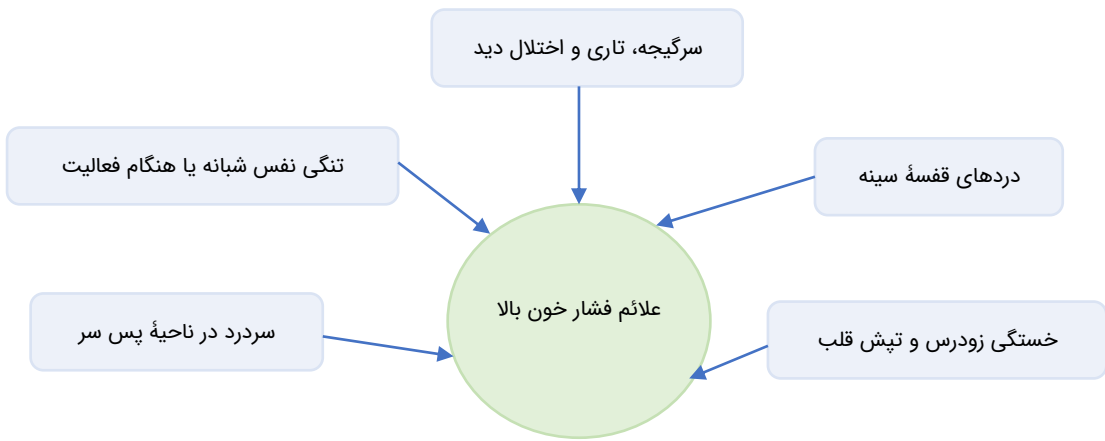
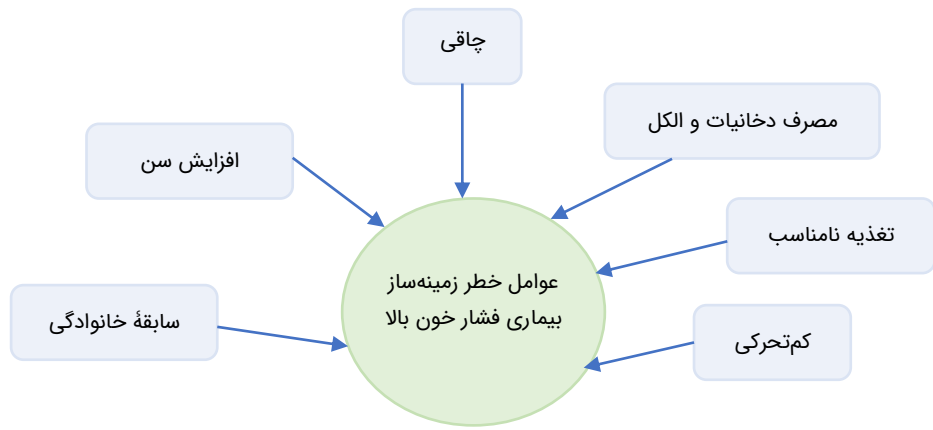
عوارض: تهوع و استفراغ
انواع:

- (۱) مسمومیت‌ها و عفونت‌های غذایی که به دلیل آلودگی مواد غذایی به باکتری‌ها، ویروس‌ها، مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت‌کش‌ها، فلزات سنگین و حشره‌کش‌ها بروز می‌کند.
- (۲) بیماری‌های غذایی ناشی از انگل‌های گوشت حیوانات آلوده و بیمار که در این دسته از بیماری‌ها می‌توان از کرم کدو در گوشت گاو نام برد.

درس ۶- بیماری‌های غیرواگیر

- به‌طور کلی بیماری‌ها به دو دسته واگیر و غیرواگیر تقسیم می‌شوند.





عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی

- فشار خون بالا**
 - فشارخون بالا یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جوامع امروزی است. برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می‌کنند، زیرا علامتی ندارد.
 - برای این که خون در شریان‌های اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی و اکسیژن را به اعضای مختلف بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش در آورد، این نیرو فشارخون نامیده می‌شود.
 - در صورتی که شریان‌های بدن به دلیل رسوب چربی‌ها، توانایی انقباض و انبساط طبیعی خود را از دست بدهند، قلب باید با شدت و قدرت بیش‌تری فعالیت کند، در این شرایط فشار خون بالا می‌رود و اگر فشار خون به‌طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد، به آن فشار خون بالا می‌گویند.
- اختلالات چربی خون**
 - چربی یکی از مواد غذایی اصلی برای حفظ سلامت است اما هنگامی که میزان آن در خون افزایش می‌یابد، ممکن است به آسیب عروقی در بدن منجر شود.
 - افزایش چربی‌های موجود در خون علاوه بر افزایش خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی با بروز بسیاری دیگر از بیماری‌های مزمن هم چون دیابت نوع ۲ و سرطان نیز در ارتباط است.



• در رژیم غذایی مناسب علاوه بر رعایت تعادل در دریافت میزان چربی به نوع چربی موجود در مواد غذایی نیز توجه می‌شود. چربی‌های موجود در مواد غذایی عبارت‌اند از:

اسیدهای چرب اشباع

- اسیدهای چرب اشباع، موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی عروقی می‌شوند.
- از این رو توصیه می‌شود در برنامه غذایی روزانه، مصرف آن‌ها محدود شود.

اسیدهای چرب غیراشباع

- برخلاف اسیدهای چرب اشباع، این اسیدها موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری‌گلیسیرید خون می‌شوند.
- از این رو توصیه می‌شود به جای سایر روغن‌های خوراکی مورد استفاده قرار گیرند.

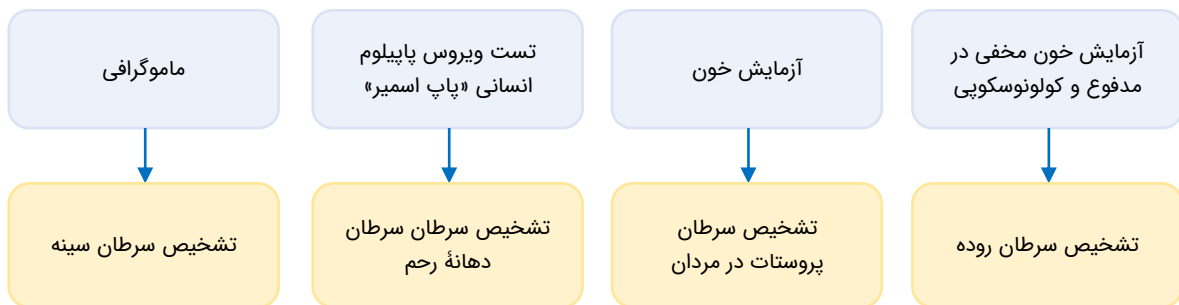
اسیدهای چرب ترانس

- ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می‌شوند، از این رو مصرف زیاد آن‌ها با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی ارتباط مستقیم دارد.

- توصیه می‌شود در هنگام خرید روغن‌ها، به برچسب آن‌ها دقت شود تا میزان چربی ترانس آن‌ها تا حد امکان در حد صفر یا کم‌تر از ۵ درصد باشد.



• ۴۰ الی ۵۰ درصد سرطان‌ها با حفظ وزن مطلوب، تغذیه سالم و عادات‌های تغذیه‌ای صحیح، فعالیت بدنی و پرهیز از مصرف دخانیات و الکل قابل پیشگیری هستند.



دیابت

علت ابتلا

اگر انسولین کم باشد یا کار خود را به خوبی انجام ندهد، قند وارد سلول نشده و سلول گرسنه می‌ماند که در نتیجه، کار بدن دچار اختلال می‌شود، از طرفی قند خون بالا رفته، مانند سم عمل می‌کند و به سلول‌ها و بافت‌های بدن آسیب می‌رساند.

انواع دیابت

نوع یک

عمدتاً در سنین پایین دیده می‌شود و از آن‌جا که بیش‌تر در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود به آن دیابت جوانان نیز می‌گویند.

عوامل ایجاد

زمینه ژنتیکی

فشارهای روانی

ویروس

اختلال در سیستم ایمنی بدن

نوع دو

این دیابت، شایع‌ترین نوع دیابت است و در سنین بزرگسالی آغاز می‌شود، به همین دلیل برخی از پزشکان به آن دیابت بزرگسالان می‌گویند.

عوامل ایجاد

اضافه‌وزن و چاقی

سابقه فامیلی و زمینه ارثی

کم‌تحرکی

علائم و نشانه‌ها

نوع یک

معمولاً شدید و ناگهانی و شامل پرخوری، پرنوشی، پرارداری، احساس خستگی زیاد، کم شدن وزن بدن و لاغری و تاری دید است.

نوع دو

احساس خستگی و بی‌حوصلگی، گرسنگی، تشنگی، احساس سوزش در انگشتان دست و پا، کاهش وزن، ادرار شبانه، اختلال در بینایی، عفونت‌های مکرر و تأخیر در بهبود زخم‌ها و بریدگی‌ها.

عوارض

عوارض بیماری دیابت که اغلب چند سال پس از ابتلا به آن به وجود می‌آید، متعدد است و در صورت عدم کنترل دقیق قند خون، به ناتوانی و زمین‌گیری بیمار منجر می‌شود.

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

روش‌های پیشگیری

برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل

مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیرقابل پیشگیری

حفظ وزن مطلوب

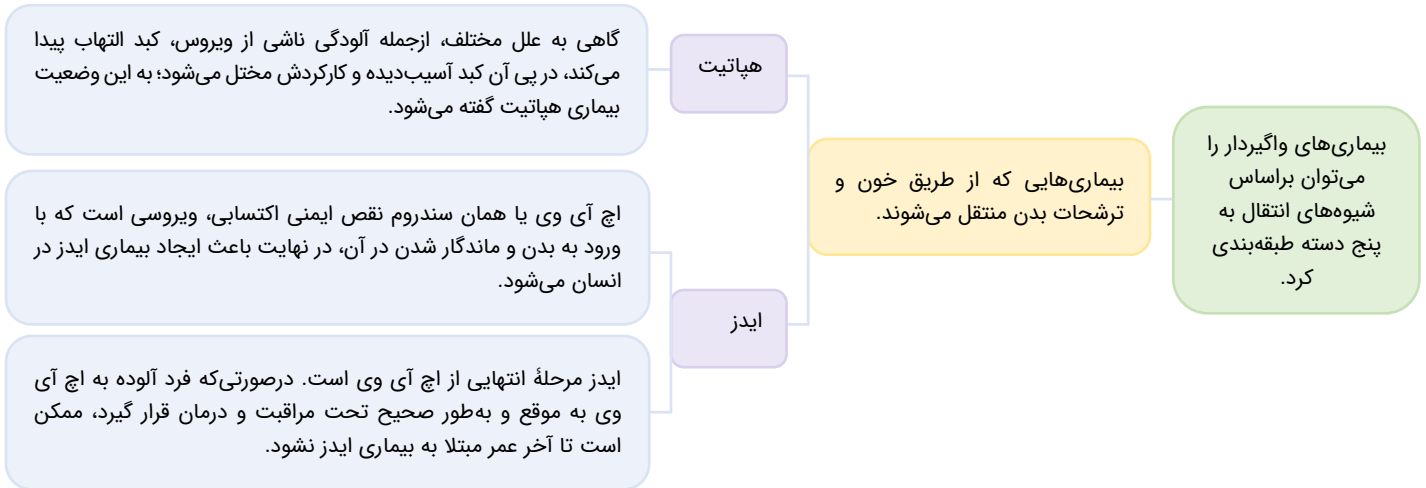
پرهیز از مصرف غذاهای پر شکر یا چرب

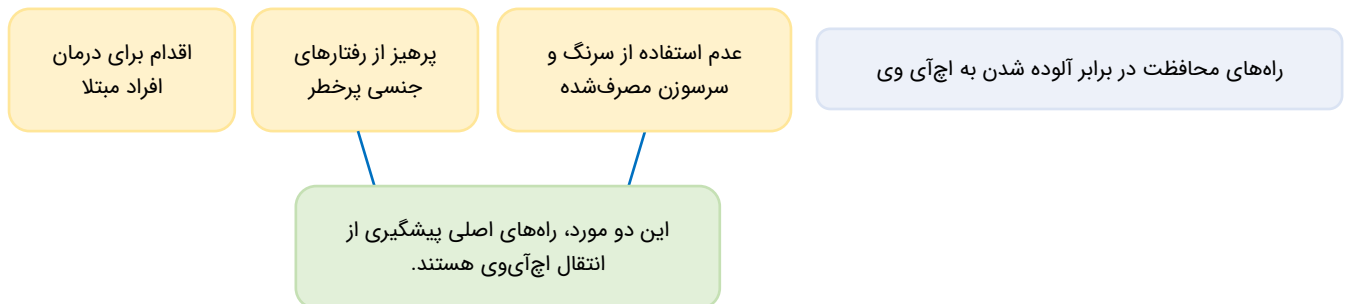
انجام فعالیت‌های بدنی روزانه

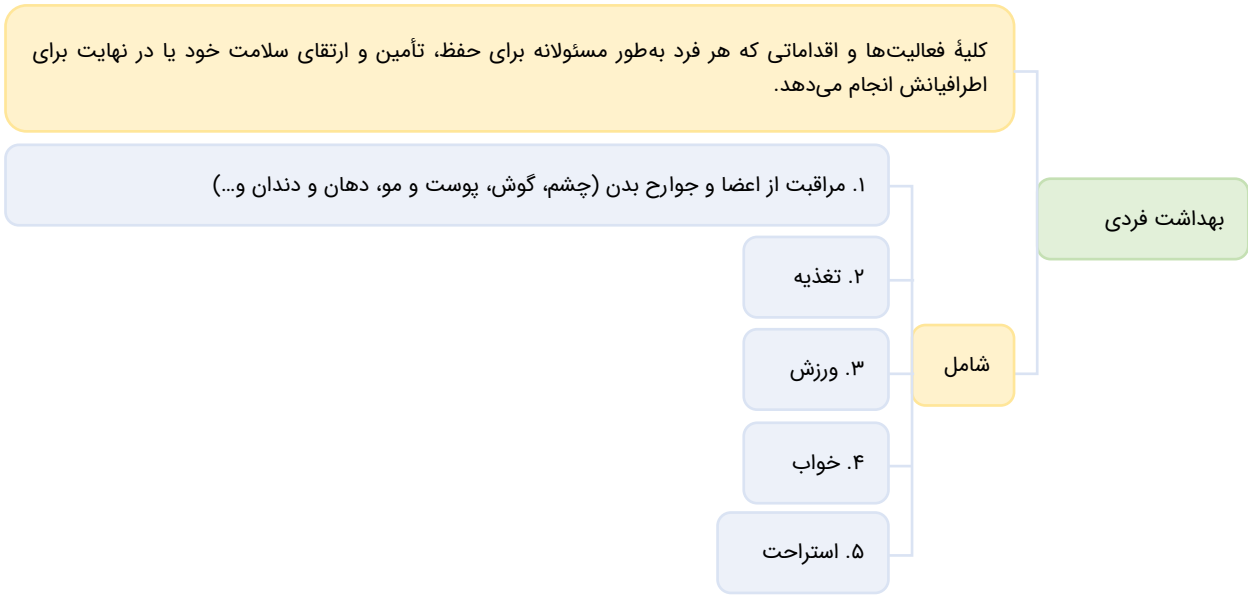
پرهیز از مصرف دخانیات

کنترل منظم قند خون









چشم حساس‌ترین عضو بدن است و برای حفظ بهداشت چشم و برخورداری از بینایی مطلوب، معاینه منظم چشم‌ها، شناسایی و رفع مشکل چشمی، آشنایی با عوارض چشمی و مراقبت مداوم از چشم‌ها ضروری است.





عیوب انکساری را می‌توان با عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر اصلاح کرد.





بهداشت پوست و مو

آکنه

حساسیت پوستی

پوست بعضی از افراد معمولاً به محصولات آرایشی و شوینده، واکنش نشان می‌دهد و بسیاری از محصولات آرایشی و بهداشتی که عطر تند دارند، می‌توانند در آن‌ها حساسیت پوستی ایجاد کنند.

درمان

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

آکنه درمان قطعی ندارد و معمولاً با افزایش سن از بین می‌رود. عدم دست‌کاری آکنه از مهم‌ترین نکات بهداشتی پوست است.

علت

معمولاً این ضایعات در حوالی بلوغ پدیدار می‌شوند. در حوالی بلوغ، افزایش ناگهانی هورمون‌ها باعث تحریک غده‌های چربی می‌شود و به این ترتیب، چربی بیش‌تری در سطح پوست تولید و زمینه‌ساز بروز آکنه می‌شود.

عامل تشدید

استرس، برخی از داروها، قاعدگی، استفاده از محصولات آرایشی، قرارگرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دست‌کاری جوش‌ها

از مهم‌ترین عوامل محیطی آسیب‌رسان به پوست است.

قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض آلودگی هوا و نور خورشید

توصیه‌های پزشکی

- بیرون از خانه:
- ۱- حتماً پیراهن آستین بلند بپوشید؛
 - ۲- کرم ضد آفتاب بزنید؛
 - ۳- کلاه بگذارید.
 - ۴- عینک آفتابی بزنید تا از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در امان بمانید.

بوی نامطبوع بدن و پا

همراه با خروج مواد زائد، باکتری‌هایی که در نقاط مختلف پوست (خصوصاً نواحی گرم و مرطوب) زندگی می‌کنند، سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی می‌کند.

شست‌وشوی مو و پیرایش آن

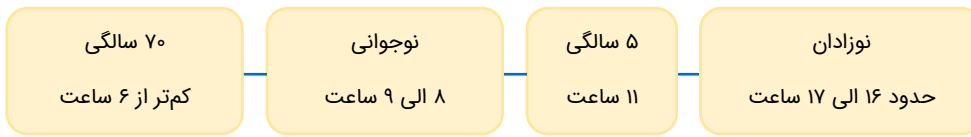
- وظیفه اصلی مو، محافظت از بدن است:
۱. موی سر از مجسمه محافظت می‌کند.
 ۲. موی ابرو مانع از ورود عرق پیشانی به داخل چشم می‌شود.
 ۳. مژه‌ها مانند سایه‌بانی از چشم در برابر آفتاب و ذرات خارجی محافظت می‌کنند.

سرعت رشد مو برحسب فصل، جنسیت فرد و میزان بلندی موها، ممکن است متغیر باشد.

حذف موهای زائد

کوتاه نگه داشتن موها، به خصوص حذف موهای زائد بدن، از منظر بهداشتی دارای اهمیت زیادی است و عدم رعایت آن، فرد را با مشکلات و بیماری‌های پوستی مواجه می‌کند.

• حالا پرسش اصلی این جاست که ما به چه میزان از خواب نیاز داریم؟



• بهداشت دهان و دندان به چه شکل است؟

