

درس اول سلامت چیست؟

تعریف جامع سلامت: کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی عاطفی، خانوادگی، اجتماعی و معنوی برخوردار است.

تعریف سلامت جسمانی: بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آن‌ها با هم است.

تعریف سلامت روانی: داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی.

تعریف سلامت اجتماعی: شامل مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خود، به عنوان عضوی از جامعه بزرگتر است.

تعریف سلامت معنوی: سطح بالایی از ایمان به خدا، امیدواری، تعهد، کمال‌جویی پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به معنویت و معاد است.

عوامل مؤثر بر سلامت:

- ۱) سبک زندگی
- ۲) وراثت
- ۳) عوامل محیطی
- ۴) دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی

نکته: سلامت مستلزم رعایت بهداشت است.

نکته: سلامت در لغت‌نامه دهخدا به معنی بی‌عیب شدن و در فرهنگ فارسی معین به رهایی یافتن معنی شده است.

درس دوم - سبک زندگی

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

نکته: برای خودمراقبتی داشتن برنامه ضروری است.

نکته: خودمراقبتی یعنی فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامتمان انجام می‌دهیم.

نکته: خودمراقبتی گام اول در حفظ سلامت خویش است.

نکته: بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، سکته قلبی، دیابت و سرطان مهم‌ترین بیماری‌های مزمن شناخته شده در جهان هستند که به سبک زندگی ارتباط دارند.

انواع خود مراقبتی: ۱) جسمی ۲) روانی - عاطفی ۳) اجتماعی ۴) معنوی

درس سوم - برنامه‌ی غذایی سالم

مواد غذایی مورد نیاز برای بدن: کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب.

انواع کربوهیدرات‌ها: کربوهیدرات ساده: قندهای موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها، و کربوهیدرات پیچیده: نشاسته و فیبر

تعریف وزن مطلوب: محدودهای از مقدار وزن است که مرگ‌ومیر کمتری در آن رخ می‌دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند

انواع چربی در بدن: دو نوع چربی اشباع و غیراشباع وجود دارد.

انواع پروتئین در بدن: پروتئین کامل و پروتئین ناقص.

تعریف پروتئین کامل: پروتئین کامل مشتمل بر تمامی آمینواسیدهای ضروری است.

تعریف تغذیه سالم: تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هریک از مواد غذایی است.

نکته: یکی از رموز سلامت برخورداری از تغذیه سالم است.

نکته: بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود.

نکته: روغن و کره، شناخته‌شده‌ترین منبع چربی هستند.

نکته: ۶۰ درصد حجم بدن را آب تشکیل می‌دهد.

نکته: آمینواسید، واحد سازنده پروتئین است.

درس چهارم - کنترل وزن و تناسب‌اندام

تعریف چاقی: عبارت است از تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به‌طوری‌که سلامتی فرد را به خطر بیندازد.

عوامل مکانیکی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند: ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری.

بیشترین آلودگی در مواد غذایی: بر اثر بی‌احتیاطی در مراحل فراوری، تولید، نگهداری، حمل‌ونقل و عرضه مواد غذایی ایجاد می‌شود.

تعریف الگوی سیب: اگر چربی‌های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد، الگوی چاقی فرد سیبی است.

تعریف الگوی گلابی: اگر چربی اضافی، بیشتر در ناحیه باسن و ران‌ها متمرکز شده باشد، الگوی چاقی فرد گلابی است.

تعریف قانون تعادل انرژی: چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می‌یابد و برعکس؛ و اگر این دو مقدار با هم برابر باشند، وزن بدون تغییر و ثابت می‌ماند.

نکته: وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس وی متفاوت است. نکته: واحد اندازه‌گیری انرژی کالری است.

نکته: بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد.

نکته: الگوی سیب در بین مردان شایع‌تر است و الگوی گلابی در بین زنان شایع‌تر است.

نکته: الگوی سیب خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد.

درس پنجم – بهداشت و ایمنی مواد غذایی

بهترین شیوه مبارزه با مگس: نظافت مداوم محیط، نصب در و پنجره‌های توری سرپوشیده نگه‌داشتن مجاری فاضلاب و دفع به موقع زباله است.

انواع ویتامین‌ها:

A, D, E, K	ویتامین‌های محلول در چربی
B, C	ویتامین‌های محلول در آب

اصول و موازین بهداشتی در مواد غذایی: انجام یک سری اعمال در کلیه مراحل، از تهیه و تولید تا مصرف مواد غذایی است که از آلودگی و فساد مواد غذایی جلوگیری می‌کند.

تعریف فساد مواد غذایی: زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است.

عواملی که سبب فساد مواد غذایی می‌شوند: شیمیایی، فیزیکی، بیوشیمیایی و مکانیکی

عوامل شیمیایی سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند: ۱- افزودنی‌های مواد شیمیایی داخل مواد غذایی ۲- عواملی که گاهی به طور ناخواسته مواد غذایی را آلوده می‌کنند مثل استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره‌کش‌ها.

نکته: غذا باید به صورت کاملاً داغ ۷۰ درجه سانتی‌گراد به بالا و یا کاملاً سرد زیر ۱۰ درجه سانتی‌گراد نگهداری شود تا به مدت طولانی سالم بماند.

نکته: میکروب‌ها، انگل‌ها، حشرات و جوندگان از عوامل بیولوژیکی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند، هستند.

نکته: رطوبت، زمان، نور و حرارت از عوامل فیزیکی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند، هستند.

درس ششم - بیماری‌های غیر واگیر

تعریف بیماری: به هرگونه حالت ناخوشایند و رنج‌آوری اطلاق می‌شود که احساس تندرستی را دچار اختلال کند.

تعریف کلسترول بد (LDL): با افزایش سطح LDL خون اکسیده شده و در جدار شریان‌ها رسوب می‌کند و منجر به سخت شدن و تنگ شدن جداره شریان‌ها می‌شود، به همین دلیل به آن کلسترول بد می‌گویند.

دامنه قند خون:

وضعیت قند خون	دامنه قند خون
طبیعی	کمتر از ۱۰۰
پیش دیابت	بین ۱۰۰ تا ۱۲۵
دیابت	بیش از ۱۲۶

نکته: به‌طور کلی بیماری‌ها به دو دسته واگیر و غیر واگیر تقسیم می‌شوند.

نکته: انسداد رگ‌های خون‌رسان به عضله قلب (کرونر)، بیشترین عامل مرگ‌ومیر به دلیل بیماری‌های قلبی به حساب می‌آید.

نکته: اسیدهای چرب اشباع، موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی عروقی می‌شوند.

نکته: فشارخون بالا یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جوامع امروزی است. نکته: فشارخون معمولی ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه است. فشار سیستولی (ماکزیمم) ۱۲۰ میلی‌متر جیوه است. فشار دیاستولی (مینیمم) نیز ۸۰ میلی‌متر جیوه است.

نکته: بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن، در کبد ساخته می‌شود.

درس هفتم - بیماری‌های واگیر

بیماری‌های واگیردار: هپاتیت، ایدز، پدیکلوزیس با آلودگی به شپش سر، آنفلوانزا و...

تعریف پدیکلوزیس: یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند.

بیماری‌هایی که از طریق خون و ترشحات منتقل می‌شوند: هپاتیت و ایدز انواع هپاتیت: A, B و C.

بیماری‌های مزمن هپاتیت B: مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی

دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی: عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر

نکته: ایدز مرحله انتهایی از بیماری اچ آی وی است.

نکته: گلبول سفید فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد.

نکته: ویروس اچ آی وی تنها در گلبول‌های سفید قادر به ادامه حیات است.

نکته: هپاتیت B جدی‌تر است.

درس هشتم - بهداشت فردی

تعریف بهداشت فردی: 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.

تعریف حدت بینایی: حدت بینایی و یا دید مطلوب، میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد.

علت عیوب انکساری: بروز تغییراتی در ساختار کره چشم است.

شامل: نزدیکی بینی - دوربینی - آستیگماتیسم - پیرچشمی

غده‌های چربی پوستی و پیاز مو ملتهب می‌شوند و متعاقب آن، جوش‌هایی روی صورت و بدن پدیدار می‌گردند.

نکته: عیوب انکساری از جمله عواملی هستند که می‌توانند حدت بینایی را دچار اختلال کنند.

نکته: پوست بدن انسان عملکردی شبیه حس‌گرها دارد و قادر است پیام‌ها را از محیط بگیرد و به مغز منتقل کند.

نکته: صاحب‌نظران مسائل بهداشتی، دانش آموزان را از آسیب‌پذیرترین قشرهای جامعه می‌دانند که در معرض تهاجم انواع تهدیدات اجتماعی، روانی و جسمانی قرار دارند.

نکته: چشم حساس‌ترین عضو بدن است.

نکته: کره چشم افراد نزدیک‌بین و دوربین به ترتیب بزرگتر و کوچکتر از حد طبیعی است.

نکته: مرکز صفحه مانیتور باید حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متر از چشم پایین‌تر قرار گیرد و فاصله مانیتور با چشمان باید ۵۰ تا ۶۰ سانتی‌متر باشد.

درس نهم - بهداشت ازدواج و باروری

مزایای برخورداری از آمادگی جسمی، روانی و اجتماعی در ازدواج: علاوه بر تحکیم بنیان خانواده و سلامت فرزندان، موجب تضمین سلامت جامعه نیز می‌شود.

تعریف تالاسمی: بیماری تالاسمی یک بیماری ارثی است که از والدین حامل ژن معیوب، به فرزندان منتقل می‌شود.

مواد غذایی حاوی اسید فولیک: بادام‌زمینی تخمه آفتابگردان - لوبیاچیتی - کلم بروکلی.

تعریف سرخجه: یک بیماری ویروسی واگیردار است که در صورت ابتلای مادر در دوران بارداری، عوارض خطرناک و غیرقابل برگشتی برای جنین خواهد داشت.

اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد: آب مروارید- بیماری‌های قلبی - عقب‌افتادگی ذهنی

تعریف بلوغ جسمانی توانایی فرد از نظر تولیدمثل است که در دختران از

حدود سنین ۹ تا ۱۳ سالگی و در پسران از حدود ۱۵ تا ۱۷ سالگی شروع می‌شود.

نکته: ازدواج عامل تکامل انسان است.

نکته: بلوغ روانی همان رشد شخصیت است.

نکته: انجام روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند برای بهره‌مندی از تمام فواید ورزش برای زوجین توصیه می‌شود.

درس دهم - بهداشت روان

انواع فشار روانی (استرس): فشار روانی سالم و فشار روانی ناسالم.

پیامد فشار روانی (استرس) سالم: باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می‌کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید.

پیامد فشار روانی (استرس) ناسالم: موجب احساس درماندگی در فرد می‌شود.

تعریف افسردگی: احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.

تعریف خشم: احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌شود. این احساس واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی است که او را دچار تهدید و یا ناکامی کرده است.

تعریف تاب‌آوری: تاب‌آوری شامل مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی است که فرد به کمک آن‌ها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب‌دیدگی نشود و حتی می‌تواند در شرایط مشکل‌آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا بخشد.

علائم اضطراب: علائم اضطراب عبارت‌اند از علائم بدنی مانند: تپش قلب، تنگی تنفس، بی‌اشتهایی، تهوع، بی‌خوابی، بی‌قراری و... علائم تفکر مانند: سردرگمی، حواس‌پرتی، ترس از دست دادن کنترل، افکار تکراری و... و علائم روانی مانند: عصبانیت، بی‌تابی، دلوپسی و...

نکته: اضطراب واژه‌ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص، که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است، به کار می‌رود.

نکته: سرسختی و تاب‌آوری از مؤلفه‌های بسیار مهم در بهداشت روان افراد است.

نکته: خندیدن مهارت مقابله با استرس است.

درس یازدهم - مصرف دخانیات و الکل

مواد تشکیل‌دهنده اصلی سیگار: توتون همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افزودنی‌ها، مواد تشکیل‌دهنده اصلی سیگار هستند.

از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی: نیکوتین، قطران، آرسنیک، سیانیدریک اسید، مواد رادیواکتیو، آمونیاک، کربورهای هیدروژن.

دود دست دوم: گاهی افراد خودشان مصرف‌کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می‌گیرند.

دود دست سوم: دود دست سوم در واقع دود نیست، بلکه بوی سیگار است که از در محیط پراکنده می‌شود.

تعریف الکل: ماده‌های شیمیایی است که هم بر عملکرد جسمی و هم بر عملکرد روانی افراد اثر می‌گذارد.

تعریف سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ): این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون می‌شود و تنفس را مختل می‌کند.

تعریف آمونیاک: یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است.

تعریف قطران (تار): ذرات ریز موجود در سیگار در ریه‌ها جمع می‌شوند و پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگی را تشکیل می‌دهد که قطران نامیده می‌شود و حاوی عوامل سرطان‌زا است.

نکته: دخانیات به عنوان بزرگترین عامل مرگ‌ومیر در قرن بیستم، شناخته شد.

نکته: سیگار پرمصرف‌ترین ماده دخانی در سراسر جهان است.

نکته: یکی از شایع‌ترین آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی، بیماری سیروز کبدی است.

نکته: از بارزترین آثار فوری مصرف الکل، اختلال در سیستم اعصاب مرکزی است.

نکته: آرسنیک از دخیلیات است که در بروز سرطان لب نیز نقش دارد.

درس دوازدهم – اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن

مواد اعتیادآور:

طبیعی	کوکائین، کافئین و کراک	محرکها
مصنوعی	آمفتامینها، اکستازی ریتالین و ترامادول	
طبیعی	فرآوردههای گیاه شاهدانه، حشیش و گراس	توهمزها
مصنوعی	ال.اس.دی (L.S.D)	

تعریف اختلالات مصرف: مصرف یک دارو برای هدفی که دارو برای آن ساخته نشده است.

نشانههای سندرم ترک: دردهای شدید دست و پا، خمیازههای مکرر و لرز، آبریزش بینی و چشمها و اسهال

انواع مواد اعتیادآور بر اساس نوع تأثیر: محرکها، مخدرها و توهمزها.

انواع مخدرهای طبیعی: تریاک و شیر تریاک

انواع مخدرهای مصنوعی: هروئین، متادون و انواع و اقسام قرصهای مسکن و آرامبخش (کدئین)

تعریف اعتیاد: عادت کردن، خو گرفتن و خود را وقف عاداتی نکوهیده مثل استعمال مواد مخدر کردن، اعتیاد تلقی می شود.

فرد معتاد: کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد.

نکته: یکی از راهکارهای بهره گیری از مهارت های مقاومتی، مهارت نه گفتن است.

نکته: اکنون در جهان ۱۲ نوع ماده مخدر طبیعی و ۱۵۰۰ نوع ماده مخدر صنعتی که آثار منفی ویران کننده تری دارند، تولید می شود.

درس سیزدهم – پیشگیری از اختلالات و اسکلتی عضلانی (کمر درد)

شایع ترین نواحی بدن که دچار اختلالات اسکلتی و عضلانی می شوند: کمر، مچ دست، شانه، بازو و گردن

نقش کمر در بدن: کمر انسان در اصل، ستون نگه‌دارنده اعضای دیگر است، وزن بدن را تحمل کرده و نقش اساسی در حرکت بدن را ایفا می‌کند.

علم ارگونومی: علم ارگونومی یا همان مهندسی عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی و عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندی‌های انسان و نوع کاری است که او انجام می‌دهد، به یاری انسان می‌آید و به سلامت افراد و افزایش بهره‌وری نیروی کار می‌انجامد.

تعریف وضعیت بدنی (پوسچر): وضعیت بدنی به زبان ساده عبارت است از فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می‌گیرد؛ به عبارتی، نحوه قرار گرفتن قسمت‌های مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندام‌ها در فضا را وضعیت بدن می‌نامند.

کاربرد علم ارگونومی: فقط به محیط کار محدود نمی‌شود بلکه کل زندگی افراد را در برمی‌گیرد. بخش بزرگی از علم ارگونومی، بر اساس عقل سلیم، استوار است و هر فردی می‌تواند با ارائه ایده‌های مناسب در مورد بهبود شرایط کار، ابزار و تجهیزات آن را فراهم آورد.

نکته: کمردرد یکی از شایع‌ترین اختلالات اسکلتی و عضلانی است و کمر، آسیب‌پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات است.

نکته: در بدن هر فرد بالغ ۲۰۶ استخوان و بیش از ۶۰۰ ماهیچه وجود دارد

درس چهاردهم - پیشگیری از حوادث خانگی

علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی به سختی نفس کشیدن، تحریک چشم‌ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی، تغییر رنگ پوست، سردرد و تاری دید، سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی، دردهای شکمی و اسهال

انواع آتش‌سوزی بر اساس منشأ: آتش‌سوزی خشک، آتش‌سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال، آتش‌سوزی ناشی از برق، آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال

بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال: برای مقابله با آتش‌سوزی مایعات، مهم‌ترین روش، قطع اکسیژن است و این امر با توجه به نوع آتش‌سوزی، به وسیله پودر، کف، شن و ماسه، پتوی خیس و... امکان‌پذیر است.

شایع‌ترین حوادث خانگی: مسمومیت ناشی از مواد شیمیایی، آتش‌سوزی، خفگی و سقوط.

علائم انسداد خفیف راه هوایی: تنفس صدادار و سخت، سرفه و خشونت صدا، بی‌قراری و اضطراب شدید.

انواع انسداد راه هوایی (خفگی): انسداد خفیف راه هوایی و انسداد کامل راه هوایی

بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی خشک: بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی‌های خشک، سرد کردن آتش است و بهترین سردکننده آتش، آب است.

نکته: ظروف مشتعل را نباید هنگام آتش‌سوزی حرکت داد بلکه باید شعله را با نمک و یا کپسول اطفای حریق خفه کرد.

نکته: سقوط و زمین خوردن، شایع‌ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی است.

نکته: بهتر است از جوش شیرین به جای مواد سفیدکننده قوی برای تمیز کردن سینک ظرفشویی استفاده شود.

نکته: برای خاموش کردن ناشی از مایعات، هرگز نباید از آب استفاده شود.