درس ۸ : بهداشت فردی

@DaneshSad

بهداشت فردی

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.

اقدامات مراقبتی برای بهداشت فردی:

۱)- مراقبت از اعضا و جوارح بدن ۲)- تغذیه ۳)- ورزش ۴)- خواب و استراحت

{بهداشت چشم}:

حساس ترین عضو بدن چشم است.

اقدامات لازم برای حفظ بهداشت چشم:

۱-معاینه منظم چشم ها ۲- شناسایی و رفع مشکلات چشمی

۳-آشنایی با عوارض چشمی ۴- مراقبت مداوم از چشم ها

***راه شناسایی مشکلات چشمی**: 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.

*** حدت بینایی و یا دید مطلوب:**

- نشان دهنده میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی
- وجود عیوب انکساری که به علت بروز تغییراتی در ساختار کره چشم پدید می آید، موجب اختلال در حدت بینایی می شود.

*** عیب های انکساری چشم:**

۱- نزدیک بینی:

- چشم اشیای نزدیک را واضح اما اشیای دور را تار می بیند.
- معمولا کره چشم بزرگتر از حد طبیعی است.
- به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی معمولا تشدید می شود.

۲- دوربینی:

- اشیای دور واضح و اشیای نزدیک تار دیده می شوند.
- کره چشم افراد دوربین معمولا کوچکتر از حد طبیعی است.



۳- آستیگماتیسم:

- شکل غیر عادی قرنیه موجب تاری دید میشود.
- هم بر دید دور و هم بر نزدیک تأثیر می گذارد.
- چشم می تواند علاوه بر آستیگمات، نزدیک بین یا دوربین هم باشد.



۴- پیرچشمی:

- به دلیل تصلب عدسی چشم به وقوع می پیوندد.
- ازمیانسالی شروع می شود.

درمان عیوب انکساری: عیوب انکساری را می توان با عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر اصلاح کرد.

مراقبت در برابر آسیب های چشمی:

شایع ترین آسیب ها	اقدامات اولیه
فرورفتن گرد و غبار به درون چشم	۱- اجتناب از قرار گرفتن در برابر گرد و غبار ۲- استفاده از عینک محافظ چشم فرورفتن گردو غبار به درون چشم ۳- در صورت ورود گردوغبار به چشم، شست وشو با آب جوشانده سرد
آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی	۱- برای جلوگیری از آسیب هنگام کار با مواد شیمیایی حتما از عینک های محافظ استفاده شود. ۲- در صورت آلوده شدن چشم، آن را با آب فراوان به طور پی در پی شست و شو دهید و در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید.
فرورفتن جسم خارجی به چشم	- در هنگام بازی با ورزش برای جلوگیری از آسیب دیدن چشم، از داشتن عینک معمولی خودداری شود و از عینک های ورزشی استفاده شود. فرورفتن جسم خارجی به چشم = خواباندن چشم مصدوم به پشت = ثابت نگه داشتن سر و چشم او = قراردادن باند استریل روی چشم -بهتر است مصدوم هر دو چشم خود را ببندد و از دستکاری چشم پرهیز کرده و در اسرع وقت به پزشک مراجعه کند.
برق زدگی چشم	-ناشی از تشعشعات تخلیه الکتریکی و حرارت همچون سوختگی قرنیه چشم جوشکاران و انعکاس نور در چشم اسکی بازان

@DaneshSad

	- راههای جلوگیری از آسیب چشم: ۱- استفاده از عینک محافظ ۲- شست وشوی چشم ها با آب ۳- خشک کردن چشم ها و پانسمان با بانداژ استریل ۴- جلوگیری از پلک زدن به صورت ۸ تا ۱۲ ساعت ۵- مراجعه به پزشک
عارضه خشکی وسوزش چشم هنگام کار با رایانه	علائم: خستگی و خشکی چشم، سوزش، ریزش اشک، تاری دید و درد در گردن و شانه ها۱

نکاتی برای جلوگیری و کاهش عوارض ناشی از کار با رایانه:

- هنگام کار با رایانه پلک بزنید.
- در صورت خشکی چشم شدید، از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید.
- مرکز مانیتور باید حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر پایین تر از چشم قرار گیرد.
- نور پنجره یا روشنایی اتاق به صفحه مانیتور نتابد و روشنایی اتاق را به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید
- ۵ تا ۱۰ دقیقه کار با وسایل الکترونیکی و نگاه مستمر به مانیتور رایانه و صفحه تلفن همراه، خشکی و خستگی چشم ایجاد می کند. هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۶ متری و دورتر نگاه کنید.
- فاصله مانیتور با چشمان باید ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد.
- روشنایی و کنتراست مانیتور خود را در حدی که چشم احساس راحتی کند، تنظیم کنید.

{بهداشت گوش}:

وظایف مهم گوش:

۱- دریافت امواج صوتی ۲- حفظ تعادل بدن ۳- فراهم کردن ارتباط انسان با دیگران و محیط پیرامون

***مراقبت در برابر آسیب های گوش:**

نـکـتـه : لاله گوش و مجرای آن که بخش بیرونی گوش (گوش خارجی) را تشکیل میدهند، وظیفه جمع آوری امواج صوتی و انتقال آن به بخش میانی گوش را بر عهده دارند، از این جهت، رعایت بهداشت این بخش از گوش دارای اهمیت بسیار است.

تـوجـه : پس از حمام کردن و شنا بهتر است گوش را به آرامی با استفاده از حوله تمیز کاملا خشک کنید. هرگز نباید اجسام خارجی و نوک تیز را وارد گوش خود کنید؛ زیرا گاهی باعث می شود پرده گوش آسیب ببیند.

عفونت گوش: گاهی ممکن است یک عامل بیماری زا باعث التهاب و حساسیت گوش خارجی شود که معمولا با درد و خارش همراه است. این عفونت معمولا به علت شنا با استحمام مکرر و طولانی مدت اتفاق می افتد.

در این وضعیت خاراندن و استفاده از گوش پاک کن باعث تشدید عفونت میشود. از این رو لازم است به پزشک مراجعه شود.

* **مراقبت از گوش**: آلودگی صوتی (سروصدای شدید و طولانی مدت) موجب کم شنوایی، بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری فرد می شود.

کم شنوایی:

۱- از شایع ترین مشکلات گوش در افراد است.

۲- کم شنوایی طیف وسیعی از **خفیف تا شدید** دارد

۳- در دو طبقه **مادرزادی و اکتسابی** طبقه بندی می شود.

استفاده از ابزارهای پخش کننده قابل حمل موسیقی چگونه به شنوایی آسیب می زند و موجب کم شنوایی می شود؟

استفاده از این ابزار سلول های مویی (مژکدار) گوش داخلی را تخریب می کند. این سلول ها مسئول انتقال ارتعاشات صوتی به مغز

@DaneshSad

هستند؛ بنابراین افرادی که از این ابزارها استفاده می کنند، در معرض کم شنوایی هستند و احتمال ابتلا به کم شنوایی اکتسابی در این افراد افزایش می یابد.

نـکـتـه : راه تشخیص کم شنوایی: آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج

نشانه های اولیه کم شنوایی ناشی از سروصدا:

۱–مشکل در شنیدن و فهمیدن صحبت دیگران به خصوص در اماکن شلوغ

۲- نیاز به افزایش شدید صدای تلویزیون

۳- درخواست های مکرر از دیگران برای تکرار آن چه گفته اند.

۴- ناتوانی در شنیدن صداهای بلندی مانند گریه بچه با صدای زنگ تلفن در اتاق دیگر

قوانین استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون		
قانون اول	نصف میزان حداکثر	یعنی اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ است، حداکثر صدا روی عدد ۵ تنظیم شود.
قانون دوم	۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه	استفاده از هدفون با حداکثر ۶۰ درصد حد بالای صدا، حداکثر روزی ۶۰ دقیقه باشد و هر چه صدا بالاتر برود، مدت زمان گوش کردن کمتر شود.

{بهداشت پوست و مو}:

***پوست:**

دلایل اهمیت و عملکرد:

- به عنوان مهم ترین پوشش بدن، نقش مهمی در سلامت انسان دارد.
- دفع سموم و مواد زائد بدن به شکل عرق
- بزرگ ترین عضو بدن است.
- محافظت بدن از حمله های میکروبی و عوارض زیان بار نور خورشید
- شبیه حسگرها عمل می کند و قادر است پیام ها را از محیط بگیرد و به مغز منتقل کند.

حساسیت پوستی:

بعضی افراد پوست حساسی دارند و معمولا به محصولات شوینده واکنش نشان می دهد و بسیاری از محصولات بهداشتی که عطر تندی دارند، می توانند در آنها حساسیت پوستی ایجاد کنند. در این مواقع اگر خارش ناشی از حساسیت به درمان های خانگی متداول جواب ندهد، رجوع به متخصص پوست ضرورت خواهد داشت.

آکنه (اختلال پوستی شایع)	
محدوده سنی	دوران بلوغ و جوانی
نحوه پیدایش	غده های چربی پوستی و پیاز مو ملتهب میشوند و همزمان، جوش هایی روی صورت و بدن پدیدار می گردد.
راه درمان	درمان قطعی ندارد و معمولا با افزایش سن از بین می رود.
محل پیدایش	صورت، گردن، شانه، بازو یا سینه
دلایل ایجاد	افزایش ناگهانی هورمون ها باعث تحریک غدههای چربی می شود و چربی بیشتری در سطح پوست تولید و زمینه ساز بروز آکنه می شود.
عوامل تشدید کننده	استرس، برخی داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دستکاری جوش ها

@DaneshSad

نـکـتـه : مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست: آلودگی هوا و نور خورشید

***تاثیر اشعه ماورای بنفش نور خورشید روی پوست:**

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

تـوجـه : قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ویتامین D ضرورت دارد اما اگر در این کار افراط شود، موجب عوارضی مانند آفتاب سوختگی می شود.

بوی نامطبوع بدن و پا ناشی از چیست؟ همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری هایی که در نقاط مختلف پوست به خصوص در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند، سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و منجر به بوی نامطبوعی میشوند. بوی بد پا ناشی از فعالیت باکتری هایی است که در کف پا و بین انگشتان پا جمع می شوند.

در شرایط زیر فعالیت غدد مولد عرق بیشتر می شود:

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

*** مو:**

مو در واقع بخشی از پوست است که به صورت زائدهای باریک و رشته ای مانند، از پوست سر خارج شده است و به طور میانگین در هر ماه حدود ۱/۵ سانتی متر رشد می کند.

وظیفه اصلی مو، محافظت از بدن

سرعت رشد مو به این عوامل بستگی دارد: ۱-فصل ۲- جنسیت ۳- میزان بلندی مو

تـوجـه : استفاده نادرست یا افراط در استفاده از محصولات شوینده به مو آسیب می رساند و عوارضی چون ریزش مو، سوختگی، قرمزی و حساسیت ایجاد می کند.

نحوه شست و شوی موها: برای شست و شوی مناسب ابتدا باید موها را کاملا با آب گرم خیس کرد و سپس شامپو را با نوک انگشتان به لابه لای موها مالید تا خوب کف آلود شود.

نـکـتـه :فردی که موهای چرب دارد، نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهد، چون ماساژ می تواند غده های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و موجب چرب شدن بیشتر موها شود.

نحوه خشک کردن موها:

۱-استفاده از حوله برای جذب آب اضافی و خشک کردن موها با ضربه های آهسته دست

۲-موهای مرطوب باید به آرامی شانه شوند تا مانع از شکستن آنها شود.

۳-در صورت استفاده از سشوار باید از آن در حالت گرم یا سرد استفاده کرد.

{خواب یک احیا کننده عالی} :

فواید خواب کافی:

۱-لازمه ی حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی ۲-حفظ و ارتقای توان ذهنی

۳- رشد و تکامل مطلوب انسان

۴- بازیابی انرژی فرد و دستیابی فرد به توان مورد نیاز در فعالیت ها ی جسمی و ذهنی

دلیل اهمیت خواب: در طول خواب هورمون رشد آزاد می شود؛ بنابراین همه افراد به خواب کافی نیاز دارند.

ما به چه میزان خواب نیاز داریم؟ به این عوامل بستگی دارد. ۱- سن افراد ۲- میزان فعالیت افراد

آثار و عوارض ناشی از کم خوابی: خواب آلودگی، احساس خستگی و کسالت، افزایش تغییرات ضربان قلب، خطر ابتلا به بیماری قلبی، افزایش تأخیر در پاسخ دهی، کاهش دقت، لرزش، درد، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، زودرنجی، اشتباهات شناختی، زوال با از دست دادن حافظه، قضاوت های اخلاقی نادرست، خمیازه شدید، اختلالات سیستم ایمنی و کاهش میزان رشد، خطر چاقی و کاهش دمای بدن

@DaneshSad

{ بهداشت دهان و دندان }:

دهان
- اولین بخش دستگاه گوارش است.
- لب ها شروع شده و به حلق ختم می شود.
- عمل جویدن، صحبت کردن، خندیدن، چشیدن، گاز گرفتن و بلعیدن غذا را انجام می دهد.

ساختار موجود در دهان، لبها، زبان، کام، فک بالا، فک پایین، دندان ها، لثه ها، حفرهٔ دهان و غدد بزاقی

وظایف دندان ها
- جویدن
  - بریدن (دندان های پیش)
  - پاره کردن (دندان های نیش)
  - نرم و خرد کردن (دندان های آسیا)
- تکلم
- حفظ زیبایی

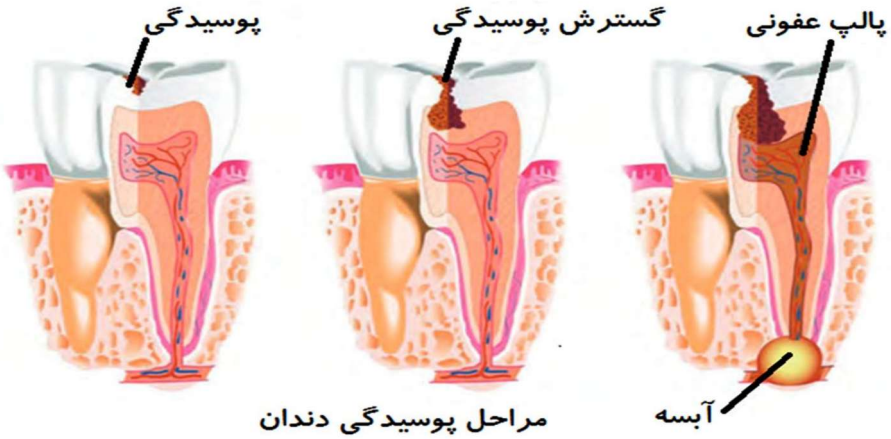
هدف از بهداشت دهان و دندان : حفظ سلامت بافت های مخاطی دهان و دندان ها

پوسیدگی دندان:

تـوجـه: مراجعه مداوم هر ۶ ماه یک بار به دندان پزشک مقاومت دندان و معاینه مرتب دندان ها توصیه می شود.



عوامل اصلی موثر بر پوسیدگی دندان



مراحل پوسیدگی دندان

پوسیدگی چیست؟

یک روند تدریجی نسبتا طولانی ← تغییر رنگ دندان به قهوه ای یا سیاه ← احساس سرما، گرما و شیرینی با رسیدن به قهوه ای یا سیاه پوسیدگی به لایه زیرین (عاج)

@DaneshSad

عوامل ایجاد پوسیدگی دندان	
۱- میکروب ها	- همه میکروب های موجود در دهان پوسیدگی زا نیستند. - انواع خاصی از میکروب در پلاک میکروبی وجود دارند که می توانند موجب پوسیدگی شوند
۲- مواد قندی	مواد قندی و کربوهیدرات ها تحت تأثیر این عوامل سبب پوسیدگی می شوند: - میزان چسبندگی ماده غذایی - تعداد دفعات مصرف - نوع قند
۳- مقاومت شخص و دندان	عوامل مؤثر در میزان پوسیدگی: - وضعیت بزاق دهان - شکل و فرم دندان ها - طرز قرار گیری دندان - میزان مقاومت دندان نسبت به اسید تولید شده توسط میکروب ها - نوع میکروب های موجود در حفره دهان - سلامت عمومی فرد
۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی	- بعد از غذا و رسیدن قند به میکروب ها، ۲ تا ۵ دقیقه طول می کشد تا اسید ایجاد شود. - میزان اسید بعد از ۱۰ دقیقه به حداکثر مقدار خود می رسد و ۲۰ تا ۶۰ دقیقه در همان حال باقی می ماند و بعد از آن به ایجاد پوسیدگی تدریج به حالت عادی برمی گردد. - با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی اسیدی می شود. در صورت عدم شست و شوی به موقع دندان ها دچار پوسیدگی می شوند.

راههای جلوگیری از پوسیدگی دندان :

- پرهیز از مصرف مواد قندی و سیگار
- شست و شوی مرتب دهان و دندان با روش های مناسب و صحیح

چند توصیه خودمراقبتی بهداشت فردی:

- انجام مطالعه و کارهای چشمی در نور کافی و محدودیت در مدت زمان استفاده از گوشی همراه و وسایل الکترونیکی در طول روز
- نوشیدن آب کافی برای حفظ سلامت چشم و شادابی پوست
- مراجعه به پزشک در صورت بروز هر نوع ناراحتی در دیدن، مثل تارشدن دید و کج و معوج دیدن خطوط صاف .
- خودداری از مصرف آنتی بیوتیک ها و داروهای دست ساز خانگی

@DaneshSad