دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت



@DaneshSad

- **بهداشت فردی**
  - کلیهٔ فعالیت‌ها و اقداماتی که هر فرد به‌طور مسئولانه برای حفظ، تأمین و ارتقای سلامت خود یا درنهایت برای اطرافیانش انجام می‌دهد.
  - **شامل**
    - ۱. مراقبت از اعضا و جوارح بدن (چشم، گوش، پوست و مو، دهان و دندان و...)
    - ۲. تغذیه
    - ۳. ورزش
    - ۴. خواب
    - ۵. استراحت

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

- **حدّت بینایی**
  - میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد.
- **عیوب انکساری**
  - به علت بروز تغییراتی در ساختار کرهٔ چشم به وجود می‌آیند.
  - عواملی هستند که می‌توانند حدّت بینایی را دچار اختلال کنند.
- **انواع عیوب انکساری**
  - **نزدیک‌بینی**
    - اشیای نزدیک، واضح اما اشیای دور، تار دیده می‌شوند.
    - معمولاً کرهٔ چشم بزرگ‌تر از حد طبیعی است.
    - به‌موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی، نزدیک‌بینی معمولاً تشدید می‌شود.
  - **دوربینی**
    - اشیای دور واضح و اشیای نزدیک تار دیده می‌شوند.
    - کرهٔ چشم افراد دوربین، معمولاً کوچک‌تر از اندازهٔ طبیعی آن است.
  - **آستیگماتیسم**
    - شکل غیرعادی قرنیهٔ چشم موجب تاری دید می‌شود.
    - هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک، تأثیر می‌گذارد.
    - چشم بعضی‌ها ممکن است هم آستیگمات باشد، هم نزدیک‌بین یا دوربین.
  - **پیرچشمی**
    - علت: سخت شدن پوستهٔ عدسی چشم
    - این بیماری در سنین میان‌سالی شروع می‌شود.

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

نکته طلایی

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

◄ شایع‌ترین آسیب‌های چشمی و اقدامات اولیه‌ای که باید در صورت بروز آن‌ها، انجام شود:

فرو رفتن گرد و غبار به درون چشم

۱) در صورت نیاز حتماً از عینک محافظ چشم استفاده شود.

۲) در صورت ورود گردوغبار به چشم ⇐ با آب جوشاندهٔ سردشده چشم را شست‌وشو دهید.

نکته طلایی

در صورت ورود گردوغبار به چشم ⇐ از **مالش** چشم باید **خودداری** کنیم.

آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی

۱) برای جلوگیری از آسیب چشم با مواد شیمیایی ⇐ توصیه می‌شود هنگام کار با مواد شیمیایی حتماً از عینک‌های محافظ استفاده شود.

۲) در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی:

۱ـ چشم را با آب فراوان به‌طور پی‌درپی شست‌وشو دهید

۲ـ در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید

فرورفتن جسم خارجی به چشم

۱) ناشی از پرتاب قلاب‌سنگ، آتش‌بازی، تفنگ بادی و یا اجسام نوک‌تیز (مداد) یا هنگام تصادف و یا خوردن ضربه به چشم در حین ورزش و بازی هستند.

۲) برای جلوگیری از این آسیب‌ها ⇐ باید نکات ایمنی رعایت شود ⇐ در زمان بازی و ورزش تا حد امکان از داشتن عینک معمولی خودداری و در صورت نیاز حتماً از عینک‌های ورزشی استفاده شود.

برق‌زدگی چشم

۱) ناشی از تشعشعات تخلیه الکتریکی و حرارت (سوختگی قرنیه چشم در **جوشکاران** و انعکاس نور در چشم **اسکی‌بازان**) هستند.

۲) برای جلوگیری از برق‌زدگی ⇐ توصیه می‌شود هنگام کار حتماً از **عینک محافظ** استفاده شود.

۳) در صورتی‌که بروز برق‌زدگی اتفاق افتاد:

۱ـ بعد از شست‌وشوی چشم‌ها با آب، چشم‌ها را خشک کرده

۲ـ با یک بانداژ استریل ببندید تا از پلک زدن به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود.

۳ـ در صورت مشکل حاد ⇐ حتماً به چشم‌پزشک مراجعه شود.

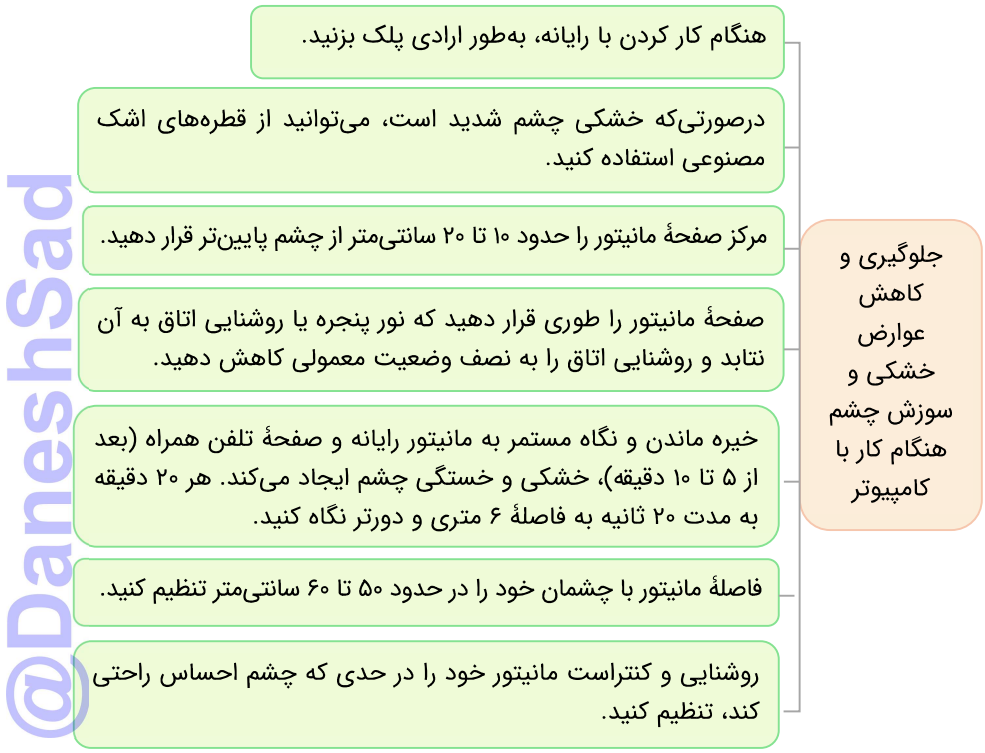
@DaneshSad

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

عارضه خشکی و سوزش چشم هنگام کار با کامپیوتر (رایانه)

۱) تقریباً در ۳ تا ۴ درصد کسانی که زیاد با وسایل الکترونیکی کار می‌کنند ⇐ عارضه خشکی و سوزش چشم دیده می‌شود.

۲) با علائم مختلفی (خستگی و خشکی چشم، سوزش، ریزش اشک و تاری دید که گاهی هم سبب درد در گردن و شانه‌ها می‌شود) همراه است.



@DaneshSad

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت



@DaneshSad

نکته طلایی

اتوسکوپ یک ابزار دستی با نور و عدسی بزرگ‌نمایی برای معاینه گوش است.

قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون

- قانون اول، نصف میزان حداکثر: یعنی اگر دامنهٔ صدا از ۱ تا ۱۰ است، حداکثر صدا روی عدد ۵ 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 باید مدت‌زمان گوش کردن کم‌تر شود.

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت



@DaneshSad

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

@DaneshSad

بهداشت پوست و مو

عوارض آلودگی هوا بر روی پوست

- پیشانی ⇐ ایجاد خطوط بیشتر و افزایش خطوط اخم
- پوست ⇐ کم‌آب شدن پوست، ایجاد خشکی و خارش و تیره شدن رنگ پوست
- چانه و بینی ⇐ ایجاد جوش‌های سرسیاه و افتادگی پوست چانه
- چشم‌ها ⇐ تیرگی اطراف چشم، ایجاد خطوط بیشتر و افتادگی بیشتر ابروها
- لب‌ها ⇐ بیشتر شدن خطوط خنده و کاهش خاصیت ارتجاعی پوست
- گونه‌ها ⇐ متورم شدن و ایجاد جوش‌های چرکی در منافذ پوست

تأثیر اشعه ماورای بنفش نور خورشید بر روی

UVA
- نفوذ به لایه‌های زیرین پوست
- آسیب غیرمستقیم بر DNA
- پیری زودرس
- چروک در پوست و ایجاد لکه‌های پوستی

UVB
- نفوذ به لایه‌های رویی پوست
- آسیب مستقیم بر DNA
- آفتاب‌سوختگی و التهاب

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

وظیفهٔ اصلی مو، محافظت از بدن است:

۱. موی سر از جمجمه 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 نگه‌داشتن موها، به‌خصوص حذف موهای زائد بدن، از منظر بهداشتی دارای اهمیت زیادی است و عدم رعایت آن، فرد را با مشکلات و بیماری‌های پوستی مواجه می‌کند.

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

◀ خواب کافی و مطلوب باعث

- بازیابی انرژی فرد
- دست یافتن فرد به توان موردنیاز در فعالیت‌های جسمی و ذهنی
- کمک به رشد و تکامل فرد (به‌ویژه در دوران کودکی و نوجوانی) ⇐ چون **هورمون رشد** در طول خواب آزاد می‌شود.

- حالا پرسش اصلی این‌جاست که ما به چه میزان از خواب نیاز داریم؟

نوزادان	۵ سالگی	نوجوانی	۷۰ سالگی
حدود ۱۶ الی ۱۷ ساعت	۱۱ ساعت	۸ الی ۹ ساعت	کم‌تر از ۶ ساعت

آثار و عوارض ناشی از کم‌خوابی

- زودرنجی، اشتباهات شناختی، زوال یا از دست دادن حافظه، قضاوت‌های اخلاقی نادرست، خمیازه شدید، علائم شبیه به اختلال کم‌توجهی ـ بیش‌فعالی، اختلالات سیستم ایمنی
- افزایش تغییرات ضربان قلب و خطر ابتلا به بیماری قلبی
- افزایش تأخیر در پاسخ‌دهی
- کاهش دقت، لرزش و درد
- خطر ابتلا به دیابت نوع دو
- کاهش میزان رشد، خطر چاقی و کاهش دمای بدن

@DaneshSad

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

بهداشت دهان و دندان

دهان به‌عنوان 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

لب‌ها، زبان، کام، فک بالا، فک پایین، دندان‌ها، لثه‌ها، حفرهٔ دهان و غدد بزاقی

در داخل استخوان‌های فک بالا و پایین، دندان‌ها قرار دارند که وظایف اصلی آن‌ها عمل جویدن، تکلم و حفظ زیبایی صورت است.

توانایی دندان‌ها

- دندان‌های پیش ⇐ بُریدن
- دندان نیش ⇐ پاره کردن
- دندان‌های آسیا ⇐ نرم و خرد کردن

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.

مراجعهٔ مداوم (هر شش ماه یک‌بار) به دندان‌پزشک و معاینهٔ مرتب دندان‌ها توصیه می‌شود.

عوامل ایجاد پوسیدگی دندان

- میکروب‌ها
- مقاومت شخص و دندان
- مواد قندی
- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی

روند پوسیدگی

۱) یک روند تدریجی **نسبتاً طولانی** است ⇐ معمولاً با یک **تغییر رنگ** (قهوه‌ای یا سیاه‌رنگ) آغاز می‌شود.

۲) با ادامه پوسیدگی به **لایه زیرین (داخل عاج)** ⇐ دندان به **سرما، گرما** و **شیرینی** ⇐ **حساس** می شود ⇐ حتی گاهی در دندان، دردهای **مداوم** و **شدید** ایجاد می‌شود.

۳) هنگامی که پوسیدگی به **مرکز دندان (عصب)** برسد ⇐ به‌طور معمول **دردهای شدید** شبانه، مداوم و خود به خودی به وجود می‌آید.

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

@DaneshSad