

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 هر یک 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 به طوری که 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 بر خورداری 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 ندرستی 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 - آستیکماتیسیم - 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، دلواپسی 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 دخانیات 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 شیره 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 عادت نكوهیده 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 بهره‌گیری از مهارت‌های مقاومتی، مهارت نه گفتن است.

نکته: اکنون در جهان ۱۲ نوع ماده مخدر طبیعی و ۱۵۰۰ نوع ماده مخدر صنعتی که آثار منفی ویران‌کننده‌تری دارند، تولید می‌شود.

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

شایع‌ترین نواحی بدن که دچار اختلالات اسکلتی و عضلانی می‌شوند: 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.



مرکز مشاوره تحصیلی علیرضا افشار



مرکز مشاوره تحصیلی
علیرضا افشار

راه‌های ارتباطی مرکز مشاوره

تلگرام

اینستاگرام

وبسایت




AlirezaAfsharOfficial

AlirezaAfsharOriginal

www.AlirezaAfshar.org

رزور مشاوره خصوصی علیرضا افشار

برای رزور مشاوره خصوصی تک جلسه و ماهانه
به شماره ۰۹۳۵۸۹۶۰۵۰۳ در واتساپ  پیام دهید

Afshar.xyz

آدرس تمام رسانه ها :

