



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان نظام پزشکی
تألیف و تصحیح

اصول بهداشت، ایمنی و تندرستی

مؤلف:

لیلا اسمعیلی

www.ketab.ir

سر شناسه

: اسمعیلی، لیلا، ۱۳۵۱ -

عنوان و نام پدید آور : اصول بهداشت، ایمنی و تندرستی / تألیف لیلا اسمعیلی، [برای اداره کل آموزش و پرورش هرمزگان، اداره آموزش و پرورش ناحیه دو بندرعباس، کارشناسی سلامت و پیشگیری].

مشخصات نشر : بندرعباس: رسول، ۱۳۹۰ -

مشخصات ظاهری : ۱۵۲ ص

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۱۰-۵۰-۵

و ضمیمه فهرست نویسی : فیا

موضوع : ملائمتی، بهداشت

شناسه افزوده : ایران، وزارت آموزش و پرورش، اداره کل آموزش و پرورش هرمزگان، اداره

آموزش و پرورش ناحیه دو بندرعباس، کارشناسی سلامت و پیشگیری

شناسه الزامده : موسوی، مید تقی، ۱۳۴۹ / حسین پورکوهشاهی، نادر، ۱۳۵۴

رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ الف ۶ الف ۶ الف / RAYV

رده بندی دیویی : ۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی : ۷۲۸۷۹۴۴



نام کتاب / اصول بهداشت، ایمنی و تندرستی

تألیف / لیلا اسمعیلی

ویراستاران علمی / سید محمد تقی موسوی، نادر حسین پورکوهشاهی

ناشر / نشر رسول

نوبت چاپ / اول / ۱۳۹۰

چاپ / سلمان فارسی

شمارگان / ۳۰۰۰ جلد

قیمت / ۳۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-600-5610-50-5

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۱۰-۵۰-۵

کلیه حقوق محفوظ است

E-mail: rasoolpublish@yahoo.com

تلفنکس: ۰۷۶۱۳۳۵۴۷۹۹

فهرست مطالب

پیشگفتار..... ۱۱

فصل اول: بهداشت و معاینات دوره‌ای

بهداشت فردی..... ۱۷

بهداشت چشم..... ۱۷

بیناییسنجی..... ۱۷

بهداشت گوش..... ۱۹

شنواییسنجی..... ۱۹

بهداشت دهان و دندان..... ۲۱

بهداشت پوست و مو..... ۲۱

بهداشت قامت..... ۲۱

ساختار قامتی..... ۲۲

بهداشت پوشاک..... ۲۳

بهداشت محیط مدرسه..... ۲۳

بوفه مدارس..... ۲۴

غذا..... ۲۶

خواب..... ۲۸

ورزش..... ۲۹

فصل دوم: بهداشت روان و بلوغ

۳۲	بهداشت روانی
۳۳	تیک‌ها
۳۴	علائم بیش‌فعالی
۳۴	عوامل موثر در بزهکاری
۳۵	بلوغ
۳۷	استرس
۳۸	معلولیت

فصل سوم: پیشگیری از اعتیاد ..

۴۲	مواد اعتیاد آور
۴۴	سیکل مصرف مواد
۴۶	مسیر پاداش و اعتیاد
۴۷	مسیر پاداش
۴۹	آشنایی با انواع مواد مخدر
۵۴	عوامل اعتیاد آور

فصل چهارم: سلامتی و بیماری

۵۶	طیف تندرستی
۵۶	بیماری‌های واگیر و غیر واگیر
۵۹	جدول واکسیناسیون
۶۰	آشنایی با مهمترین بیماری‌های واگیر

۶۳	 بیماری های میکروبی
۶۶	 بیماری های انگلی
۶۹	 بیماری های قارچی
۷۰	 بیماری های خاص
۷۹	 بیماری های تغذیه ای

فصل پنجم: کمک های اولیه

۸۴	 اهداف کمک های اولیه
۸۵	 علایم حیاتی
۹۱	 زخم
۹۲	 خونریزی
۹۵	 آسیب های اسکلتی
۱۰۶	 حمل مصدوم
۱۱۵	 صرع
۱۱۷	 شوک
۱۱۹	 غش
۱۲۰	 سوختگی
۱۲۲	 خفگی
۱۲۴	 مسمومیت
۱۲۶	 گزیدگی ها
۱۲۹	 احیای قلبی ریوی

۱۳۱		بلائیای طبیعی
۱۳۵		فصل ششم: داروشناسی
۱۴۳		فصل هفتم: تست‌های آزمایشگاهی
۱۵۰		منابع

www.ketab.ir

مقدمه

دوستان و همکاران عزیز، مجموعه‌ای که درپیش رو دارید شامل مهم‌ترین مواردی می‌باشد که ما به عنوان کارکنان بهداشتی مدارس که مسئولیت آموزش بهداشت مدارس را پذیرفته‌ایم باید با آن‌ها آشنا باشیم تا به نحو احسن بتوانیم انجام وظیفه نماییم و مثمر‌تر باشیم. اذعان داریم که این اثر، علی‌رغم تلاشهایی که صورت گرفته خالی از اشکال نیست که به دیده‌ی منت پذیرای پیشنهادات و انتقادات اساتید، کارشناسان و معلمان گرانقدر می‌باشیم.

در ضمن لازم است از آقای نادر حسین پورکارشناس مسئول بهداشت و سلامت ناحیه دو بندرعباس که مرا در تهیه این مجموعه حمایت نمودند و همچنین همکاران عزیزی که در تایپ این اثر مرا یاری دادند تشکر و قدردانی نمایم.

با آرزوی موفقیت روزافزون برای شما بزرگواران

لیلا اسمعیلی

پیشگفتار

سپاس بیکران پروردگار را که به انسان قدرت اندیشیدن بخشید. امروزه علوم بهداشتی یکی از مهم ترین علوم جهت حفظ سلامت عموم جامعه می باشد و عموم مردم نیازمند کسب دانش کافی در زمینه علوم بهداشتی، ایمنی و پیشگیری می باشند تا در حفظ و ارتقای سلامت خود و سایر افراد جامعه تلاش نمایند. این کتاب بخش هایی از بهداشت، ایمنی و پیشگیری را بطور خلاصه و کاربردی پوشش می دهد. امید است این اثر گامی در جهت ارتقای سلامت جامعه ایرانی باشد.

موضوع مهم دیگری که جا دارد در این مقدمه به آن تأکید بیشتری شود این است که با نگاهی به احکام اسلامی در می یابیم بهداشت جزئی از معارف اسلامی است و اگر ما در زمینه بهداشت از دیگران عقب تریم، این نشان از کم توجهی ما در اجرای دستورات حیات بخش اسلامی است و به عبارت دیگر جامعه اسلامی باید در سلامت پیشتاز والگوی جوامع دیگر باشد.

کمکهای اولیه مجموعه اقدامات و مراقبتهایی است که هنگام وقوع حادثه صورت می گیرد و هدف اصلی از این اقدامات جلوگیری از مرگ، پیشگیری و جلوگیری از

پیشرفت ضایعات، صدمات و عوارض بعدی و یا کاهش درد و رنج مصدوم پیش از ارجاع به پزشک و انتقال به مراکز درمانی است. این موارد می‌توانند شامل اقدامات جسمی و یا روحی باشند. هدف امدادگر، نجات و یا زنده نگاه داشتن شخص یا اشخاص آسیب‌دیده است، بنابراین در مجموعه‌ی حاضر خلاصه‌ای از اهداف کمک‌های اولیه، اولویتهای کمک‌های اولیه، علایم حیاتی و اهم نکاتی را که یک امدادگر باید بداند ارائه شده است.

اعتیاد و روند رو به رشد آن به خصوص در بین جوانان زنگ خطر را برای خانواده‌ها و جامعه به صدا در آورده است. گرایش نسل جوان به مصرف مواد مخدر و محرک‌های مختلفی، لزوم بازنگری در سیاست‌ها و سیستم‌های کنترلی را صد چندان کرده است، اما تا وقتی که معتاد هست، مواد مورد نیاز را به هر قیمتی تهیه خواهد کرد و قاچاقچیان و توزیع کنندگان در رنگ و لباسی دیگر و در محلی دیگر به فعالیت مخرب خود ادامه خواهند داد. مشکل تنها در عرضه‌ی فراوان و ارزان مواد افیونی نیست، بلکه باید مسئله‌ی اعتیاد و معتاد را با دیدی تازه و نگرشی نو بررسی کرد و تصورات کهنه و غلط را دور ریخت. متأسفانه مصرف مواد مخدر امروزه به صورت یک تفریح ارزان قیمت درآمده که حتی از بسیاری از سرگرمی‌های سالم و انواع ورزش کمتر هزینه در بر دارد. از طرفی کنجکاوی و بعضاً چشم و هم‌چشمی بین جوانان و نداشتن سرگرمی مناسب می‌تواند انگیزه‌های کاذبی برای گرایش به سمت اعتیاد ایجاد کند. حتی در اغلب محیط‌های ورزشی هم می‌توان رد پای اعتیاد را بین ورزشکاران به صورت دوپینگ و انرژی‌زانی موقت جستجو کرد. عوامل بسیاری در این امر دخیلند که ذکر آنها حوصله بیشتری را طلب می‌کند.

والدین از جمله مهم‌ترین افرادی هستند که فرزندان از آن‌ها الگوبرداری می‌نمایند. عقیده‌ی آن‌ها در مورد مواد مخدر به طور مستقیم بر روی فرزندان تأثیر می‌گذارد. کودکانی که تصمیم می‌گیرند هیچ‌گاه در زندگی خود از مشروبات الکلی و یا مواد مخدر دیگر استفاده نکنند؛ این کار را به دلیل سیستم ارزشی موجود در خانواده انجام می‌دهند.

در این میان سوء مصرف مواد صناعی اعتیادآور به جهت اینکه عمدتاً قشر جوان جامعه را هدف قرار می‌دهد و دارای چهره‌ی پنهان در جامعه است از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. گرچه ما در مقایسه با سایر کشورها، با مشکلات کمتری از نظر شیوع مواد صناعی مواجه هستیم، اما به دلیل عدم آگاهی و شناخت از طیف و گستره‌ی این مواد و فقدان تجهیزات آزمایشگاهی جدید در شناسایی مواد صناعی و یا مکانیزم آن‌ها در بدن در معرض سوء مصرف مواد مذکور هستیم. امید است با حمایت و مساعی مسئولین امر پیشرفت‌های قابل ملاحظه‌ای را در این مقوله شاهد باشیم.

امروزه سوء مصرف مواد و اعتیاد در اغلب کشورها، آسیبی اجتماعی، بهداشتی، اقتصادی و فرهنگی تلقی و به عنوان یک پدیده‌ی ویرانگر و مخرب (که سرمایه‌های انسانی را به نابودی می‌کشاند) موجب نگرانی‌های جدی گردیده است. اینک پس از طی چندین سال فعالیت ارگان‌ها و دستگاه‌های مرتبط با اعتیاد، بازنگری هدفمند در جهت بهبود سیستم مبارزه با مواد مخدر با تأکید بر فعالیت‌های آموزشی در زمینه‌ی آشنایی با عوارض مصرف مواد مخدر به عنوان یک راهکار جدید و مؤثر در کنار دیگر فعالیت‌ها مورد توجه قرار گرفته است.

هدف ما مداخله در امر درمان نمی‌باشد، اما لازم است هر فردی قادر باشد داروهایی را

که توسط پزشک برای او و خانواده اش تجویز می شود بشناسد و از عملکرد آن ها آگاه باشد و بسیار پسندیده است که هر فرد با سوادى با مفهوم تست های آزمایشگاهی که ناگزیر در طول زندگی با آن ها مواجه می شود آشنا بوده و آن ها را درک نماید.

در پایان از آقایان احمد آخوندی، مدیر کل آموزش و پرورش استان هرمزگان، غلامرضا خداپرستی، معاونت پرورشی و تربیت بدنی اداره کل آموزش و پرورش، سید نقی موسوی، رئیس گروه سلامت و پیشگیری اداره کل آموزش و پرورش، موسی عیدزاده، رئیس اداره آموزش و پرورش ناحیه دو بندرعباس، محمدعلی لیخندان، معاونت پرورشی اداره آموزش و پرورش ناحیه دو بندرعباس و تمام کسانی که همیشه همراه و همگام ما بوده اند تشکر و قدردانی می کنم.

نادر حسین پور

کارشناس سلامت و پیشگیری از آسیب های اجتماعی

اداره آموزش و پرورش ناحیه دو بندرعباس