

مبانی بهداشت عمومی،

محیط زیست

و کمک‌های اولیه

تالیف:

دکتر علی شکری

شکری، علی
مبانی بهداشت و کمک های اولیه (بهداشت عمومی و محیط
زیست) / علی شکری. — سندج : تافگه ، ۱۳۸۴.
۳۱۴ ص. : مصور، جدول، نمودار.

ISBN 964-8709-21-1

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
کتابنامه: ص. ۳۱۳ - ۳۱۴.

۱. بهداشت. ۲. بهداشت محیط زیست. ۳. کمک های اولیه.
الف. عنوان.

۶۱۳

RA ۷۷۶ / ش ۸۲

م ۸۴-۲۶۷۲۲

کتابخانه ملی ایران

نام کتاب: مبانی بهداشت عمومی، محیط زیست و کمک های اولیه

تالیف: دکتر علی شکری

مروف پیلی: سندج، کتابسرای دانشکده

طرح روی جلد: مهندس عبدالممید قره داغی

تاریخ انتشار: پاییز ۱۳۸۴

نوبت چاپ: اول

چاپ:

قیمت: ۲۲۵۰۰۰ ریال

«کلیه حقوق برای مولف محفوظ است»

۲	بخش اول: بهداشت عمومی
۲	فصل یکم: اهداف، مفاهیم، تعاریف بهداشت و شاخص‌های بهداشتی
۲	مقدمه
۳	فرهنگ جامعه و بهداشت
۴	مفاهیم و تعاریف کلی بهداشت
۶	اهمیت آموزش بهداشت
۸	ارزشیابی بهداشت در انسان
۱۰	شاخص‌های بهداشتی
۱۳	فصل دوم: بهداشت در اسلام
۱۵	آشنایی با پاره‌ای از دستورات بهداشتی در اسلام
۱۶	خواب و استراحت در اسلام
۱۷	خوردن و آشامیدن در اسلام
۱۸	لباس پوشیدن در اسلام
۱۹	ختنه و بهداشت این امر در اسلام
۲۰	اصول و مبانی بهداشت در اسلام
۲۳	فصل سوم: بهداشت فردی
۲۳	پوست، مو و ناخن
۲۴	اختلالات و بیماری‌های پوست، مو و ناخن
۲۵	بهداشت پوست، مو و ناخن
۳۱	چشم
۳۲	اختلالات و بیماری‌های چشم
۳۲	بهداشت چشم
۳۴	گوش
۳۴	اختلالات و بیماری‌های گوش، حلق و بینی

۳۴	بهداشت گوش، حلق و بینی
۳۷	دستگاه تنفسی
۳۸	اختلالات و بیماری‌های دستگاه تنفسی
۳۹	بهداشت دستگاه تنفسی
۳۹	دستگاه گوارش
۴۰	اختلالات و بیماری‌های دستگاه گوارش
۴۰	بهداشت دستگاه گوارش
۴۱	دستگاه گردش خون
۴۱	اختلالات و بیماری‌های دستگاه گردش خون
۴۲	بهداشت دستگاه گردش خون
۴۳	دستگاه ادراری
۴۳	اختلالات و بیماری‌های دستگاه ادراری
۴۴	بهداشت دستگاه ادراری
۴۴	دستگاه تناسلی
۴۴	اختلالات و بیماری‌های دستگاه تناسلی
۴۵	بهداشت دستگاه تناسلی
۴۶	دستگاه حرکتی
۴۷	بیماری‌ها و اختلالات دستگاه حرکتی
۴۷	بهداشت دستگاه حرکتی
۴۸	دستگاه عصبی
۴۹	اختلالات و بیماری‌های دستگاه عصبی
۴۹	بهداشت دستگاه عصبی
	فصل چهارم: بهداشت مدارس
۵۲	اهداف بهداشت مدارس
۵۲	برنامه‌های بهداشت مدارس
۵۳	آموزش بهداشت مدارس
۵۵	خدمات بهداشتی درمانی لازم برای مدارس
۵۷	بهداشت محیط مدارس

فصل پنجم: بهداشت روانی

تعاریف

۶۲

اهداف بهداشت روانی

۶۲

پیشگیری

۶۳

اصول اساسی بهداشت روانی

۶۶

عوامل عمده‌ی خطر برای بهداشت روان

۶۷

ویژگی‌های فعالیت‌های بهداشت روان

۶۸

اشکال مختلف بیماری‌های روانی

۶۸

برنامه‌ها و خدمات بهداشتی در دوران مختلف زندگی

۶۹

بهداشت روانی در مدارس

۷۱

درمان

۷۵

فصل ششم: تغذیه و بهداشت مواد غذایی

تعریف تغذیه

۷۶

مواد تشکیل دهنده‌ی غذا

۷۷

پروتئین‌ها

۷۷

کربوهیدرات‌ها

۷۸

چربی‌ها

۷۸

ویتامین‌ها

۷۹

مواد معدنی

۷۹

گروه‌های غذایی

۸۱

نیاز کودکان به انرژی

۸۳

اختلالات تغذیه

۸۶

کوارشیورکوز

۸۶

ماراسموس

۸۷

حالت‌های متوسط و خفیف سوءتغذیه در کودکان

۸۷

چاقی

۸۸

رشد

۸۸

تغذیه کودکان در سنین مدرسه

۸۹

۹۱	بهداشت مواد غذایی
۹۱	عوامل اصلی فساد مواد غذایی
۹۴	مسمومیت مواد غذایی
۹۸	کنترل بهداشتی مواد غذایی
۱۰۳	بهداشت مواد غذایی کنسرو شده
۱۰۴	روش‌های نگهداری و مراقبت از مواد غذایی
۱۰۵	نکات اساسی در تامین بهداشت مواد غذایی
۱۰۷	بوفه‌ی مدرسه
	فصل هفتم: بیماری‌های واگیردار
۱۰۹	اصول مراقبت‌های بهداشتی اولیه P.H.C
۱۰۹	اجزای P.H.C
۱۱۰	سلامتی
۱۱۰	انواع پیشگیری
۱۱۱	بیماری
۱۱۱	عامل بیماری‌زا
۱۱۱	راه‌های ورود میکروب به بدن
۱۱۲	شرایط لازم برای پیدایش بیماری
۱۱۵	بیماری‌های واگیردار
۱۱۶	آنفلوآنزا
۱۱۷	آبله مرغان
۱۱۸	اوریون
۱۱۹	سرخک
۱۲۱	سرخچه
۱۲۳	فلج اطفال
۱۲۴	هپاتیت

۱۲۵	هیپاتیت A
۱۲۵	هیپاتیت B
۱۲۷	ایدز
۱۳۰	آنژین استرپتوکوکی
۱۳۲	دیفتری
۱۳۳	کزاز
۱۳۴	وبا
۱۳۷	سل
۱۴۰	سیاسرفه
۱۴۲	حصبه (تیفوئید)
۱۴۳	مننژیت
۱۴۵	برنامه‌ی ایمن‌سازی همگانه‌ی کودکان
۱۴۶	بیماری‌های انگلی
۱۴۶	آلودگی به کرم آسکاریس
۱۴۸	کرمک
۱۴۹	ژیاردیاریس
۱۵۲	بیماری‌های قارچی (کچلی)
	فصل هشتم: بیماری‌های غیرواکسیناسیون
۱۵۵	کم‌خونی
۱۵۶	کم‌خونی فقر آهن
۱۵۸	گواتر
۱۶۰	بیماری دیابت (قند)
۱۶۱	عوامل موثر در ایجاد بیماری قند
۱۶۲	مهمترین انواع بیماری قند
۱۶۴	تالاسمی
۱۶۴	انواع تالاسمی
۱۶۵	علائم تالاسمی
۱۶۵	کنترل و درمان تالاسمی ماژور

۱۶۶ راه‌های پیشگیری از بروز تالاسمی ماژور

بخش دوم: بهداشت محیط زیست

۱۶۸ فصل اول: شناخت بهداشت محیط در محیط‌های انسان ساخت

۱۶۹ تغییرات جسمی و رشد شهرنشینی در طی دهه‌های اخیر

فصل دوم: بهداشت هوا

۱۷۷ منابع و مواد آلاینده هوا

۱۷۹ منابع خانگی

۱۷۹ منابع تولیدی و صنعتی

۱۸۰ ترافیک وسایل نقلیه موتوری

۱۸۲ اثرات آلودگی هوا بر انسان

۱۸۳ اثرات منواکسی کربن بر انسان

۱۸۳ اثرات دی اکسید گوگرد بر انسان

۱۸۳ اثرات اکسیدهای ازت بر سلامت انسان

۱۸۳ اثر اکسیدهای ازت بر سلامت انسان

۱۸۴ اثر هیدروکربورها بر سلامت انسان

۱۸۴ اثر اکسیدکننده‌های فتوشیمیایی بر سلامت انسان

۱۸۵ اثر ذرات بر سلامت انسان

۱۸۵ اثر سرب بر سلامت انسان

فصل سوم: بهداشت منابع آب

۱۸۷ منابع و مواد آلاینده آب

۱۹۴ تعریف آب سالم و خصوصیات آب

۱۹۴ ناخالصیها و آلودگیهای متداول آب

۱۹۵ آبهای زیر زمینی

۱۹۷ تصفیه آب و روشهای تصفیه آب در مقیاس کوچک

۱۹۹ روش بهداشتی ذخیره آب در مقیاس کوچک و ذخیره آب باران

۲۰۲ شرایط و خصوصیات روشهای بهداشتی جمع‌آوری فضولات انسان

۲۰۳ مشخصات یک مستراح بهداشتی معمولی

فصل چهارم: بهداشت صوتی

۲۰۵	آلودگی صوتی و منابع آن
۲۰۷	مهمترین منابع ایجاد آلودگی صوتی در محیط‌های شهری
	فصل پنجم: بهداشت زیاله
۲۱۱	مدیریت زیاله
۲۱۲	زیاله خانگی و شبه خانگی
۲۱۴	زیاله‌های صنعتی و ساختمانی
۲۱۴	زیاله‌های عفونی
۲۱۷	دفع غیر بهداشتی زیاله از طریق نشتاب خود
۲۱۷	زیاله را می‌توان در شمار منابع آلاینده هوا نیز به حساب آورد
۲۱۸	دفع صحیح زیاله از منازل و اماکن
	فصل ششم: اکولوژی زیست محیطی
۲۲۰	تغییرات اقلیمی در شهرها
۲۲۴	عوامل اقلیمی تأثیرپذیری از تحولات شهری
۲۲۵	دمای هوا
۲۲۸	جریان هوا
۲۳۰	کمیت و کیفیت ریزش‌های جوی
	بخش سوم: کمک‌های اولیه
۲۳۲	فصل اول: علائم حیاتی
۲۳۴	طرز گرفتن نبض سرخرگ زند زیرین
۲۳۶	روش اندازه‌گیری فشار خون
	فصل دوم: خفگی‌ها و ایست‌های قلبی
۲۳۹	ساخنمان و عمل دستگاه تنفس
۲۴۰	خفگی
۲۴۰	کمک‌های اولیه در خفگی
۲۴۰	باز کردن راههای هوایی
۲۴۲	تنفس مصنوعی
۲۴۲	روشهای تنفس مصنوعی
۲	ایست قلبی

۲۴۶	کمکهای اولیه
۲۴۶	نحوه انجام عملیات
۲۴۷	احیاء قلبی ریوی توسط یک نفر
۲۴۸	احیاء قلبی، ریوی توسط دو نفر
	فصل سوم: خونریزیها
۲۴۹	دستگاه گردش خون
۲۵۱	خونریزی
۲۵۳	روش بستن تورنیکت
۲۵۴	کنترل به وسیله سرما
۲۵۵	کمکهای اولیه در خونریزیهای داخلی
	فصل چهارم: شوک، غش، صرع
۲۵۶	شوک
۲۵۷	انواع شوک
۲۵۷	کمکهای اولیه
۲۵۸	وضعیت اعصاب
۲۵۸	غش
۲۵۹	کمکهای اولیه
۲۵۹	صرع
۲۵۹	مراحل حملات صرع
۲۶۰	کمکهای اولیه
	فصل پنجم: زخم
۲۶۱	علت زخم
۲۶۲	زخم باز و انواع آن
۲۶۲	پانسمان
۲۶۳	وسایل مورد نیاز پانسمان
۲۶۳	نکات مهم در پانسمان و بانداز
۲۶۴	زخم بسته
۲۶۵	کمکهای اولیه در زخمهای بسته

فصل ششم: شکستگیها

- ۲۶۶ دستگاه حرکتی بدن
- ۲۶۸ تعریف و انواع شکستگی
- ۲۶۸ عوارض شکستگی
- ۲۶۹ کمکهای اولیه و اقدامات ویژه شکستگی
- ۲۷۰ انواع آتل
- ۲۷۰ قوانین اتل بندی
- ۲۷۱ شکستگی جمجمه
- ۲۷۱ شکستگی دنده و جناح
- ۲۷۲ شکستگی در اندام فوقانی
- ۲۷۳ شکستگی در اندام تحتانی
- ۲۷۴ در رفتگی
- ۲۷۴ پیچ خوردگی

فصل هفتم: سوختگیها

- ۲۷۶ ساختمان پوست
- ۲۷۷ تعریف و درجات سوختگی
- ۲۷۸ انواع سوختگی و کمکهای اولیه آنها
- ۲۷۸ عوارض مهم سوختگی
- ۲۷۸ اصول کلی و کمکهای اولیه در سوختگی

فصل هشتم: مسمومیتها

- ۲۸۲ تعریف سم و مسمومیت
- ۲۸۳ راههای ورود سموم به بدن
- ۲۸۳ مسمومیتهای گوارشی
- ۲۸۴ مسمومیتهای تنفسی
- ۲۸۵ مسمومیتهای تماسی
- ۲۸۵ مسمومیتهای تزریقی
- ۲۸۶ گزش حشرات

فصل نهم: گرمزدگی

- ۲۹۰ گرمزدگی خفیف
۲۹۰ گرمزدگی متوسط
۲۹۰ گرمزدگی شدید

فصل دهم: سرمازدگی

- ۲۹۲ سرمازدگی موضعی
۲۹۲ سرمازدگی عمومی بدن

فصل یازدهم: بانداز

- ۲۹۵ اهداف بانداز
۲۹۵ انواع باند
۲۹۶ باندهای لوله شده یا رولی
۲۹۶ باند سه گوش
۲۹۷ بانداز سر
۲۹۸ بانداز یک چشم
۲۹۸ بانداز پشت
۲۹۹ بانداز ساعد
۳۰۰ بانداز شکستگی ترقوه
۳۰۱ بانداز آرنج
۳۰۱ بانداز دست
۳۰۲ بانداز ران و باسن

فصل دوازدهم: حمل و نقل مصدوم

- ۳۰۲ عوامل موثر در انتخاب نوع عمل
۳۰۴ روش بلند کردن مصدوم از پشت
۳۰۵ انواع حمل
۳۰۵ حمل‌های یک نفره
۳۰۸ حمل‌های دو نفره
۳۱۰ حمل گروهی
۳۱۱ حمل زیگزاگی
۳۱۱ حمل برانکارد
۳۱۲ منابع

به نام خداوند جان و خرد

با توکل به الطاف بی بدیل یکتا بی همتا که توفیق داد تا کتاب حاضر را به رشته تحریر در آورم تا بخشی از نیاز دانش پژوهان عزیز را برآورده سازد.

نیاز دانشجویان مراکز تربیت معلم به کتاب منسجم بهداشت عمومی، محیط زیست و کمک‌های اولیه مرا به تالیف این کتاب وا داشت. مطالب کتاب ضمن جامع و به روز بودن، به زبانی ساده و قابل فهم تدوین شده است. تا دانشجویان بتوانند در مناطق محل خدمت خود یاری‌گر مصدومان و بیماران باشند. امید است این کتاب پاسخگوی نیازهای اساتید و دانشجویان باشد. و با یادآوری اشکالات و نقایص کتاب مولف را یاری نماید تا در چاپ مجدد آنها را رفع نماید.

بر خود لازم می‌دانم از کلیه بزرگوارانی که بطور مستقیم و یا غیر مستقیم ما را در تهیه و تدوین این کتاب یاری داده و همواره مشوق من بوده‌اند قدردانی و سپاسگزاری نمایم. توفیقات روزافزون ایشان را از خداوند متعال خواستارم.

ربنا تقبل منا

مؤلف