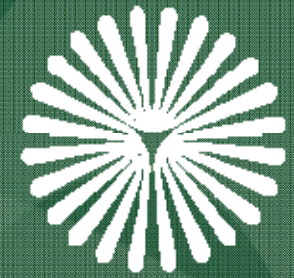


www.salampnu.com

سایت مرجع دانشجوی پیام نور

- ✓ نمونه سوالات پیام نور : بیش از ۱۱۰ هزار نمونه سوال همراه با پاسخنامه
- تستی و تشریحی
- ✓ کتاب ، جزوه و خلاصه دروس
- ✓ برنامه امتحانات
- ✓ منابع و لیست دروس هر ترم
- ✓ دانلود کاملاً رایگان بیش از ۱۴۰ هزار فایل مختص دانشجویان پیام نور

www.salampnu.com



دانشگاه پیام نور

اصول بهداشت

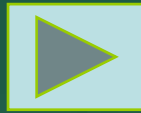
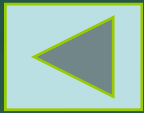
و

کمک‌های اولیه

تالیف : مهندس پریوش حلم سرشت
مهندس اسماعیل دل پیشه

رشته علوم تربیتی

تهیه کننده : دکتر محمد علی ابراهیمی



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

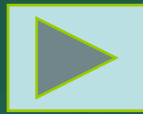
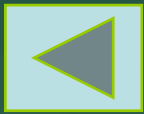
• این منبع درسی شامل سه بخش :

• بهداشت فردی

• بهداشت محیط

• کمک‌های اولیه

است که جمعاً در 9 فصل تدوین شده است .



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

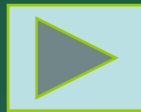
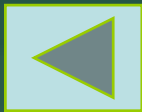
فهرست درس

- فصل اول : بهداشت اعضای و دستگاه‌های بدن
- فصل دوم : بیماری‌های شایع در کودکان
- فصل سوم : بهداشت هوا
- فصل چهارم : بهداشت آب
- فصل پنجم : دفع بهداشتی فاضلاب
- فصل ششم : دفع بهداشتی زباله و مواد زاید
- فصل هفتم : بهداشت مواد غذایی
- فصل هشتم : بهسازی روستاها
- فصل نهم : اصول و مبانی کمک‌های اولیه



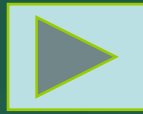
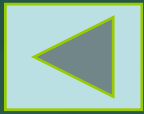
اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- آگاهی به مسایل بهداشتی انسان را در استفاده از زیبایی های زندگی و یک زندگی با نشاط و شاداب یاری می کند .



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- ظاهر آراسته یک انسان به عوامل زیر بستگی دارد .
- شادابی ، درست ایستادن ، درست راه رفتن ، تمیز و متناسب بودن لباس و درعین حال پاکیزگی پوست ، موها ، دندانها و سایر اعضای بدن که همگی نشانه رعایت بهداشت فردی است .

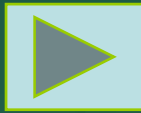
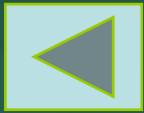


اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

فصل اول

بهداشت اعضا و دستگاه‌های مختلف بدن

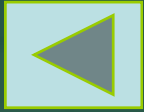
- در این فصل بهداشت اعضا و دستگاه‌های مختلف بدن مورد بحث قرار می‌گیرد و قبل از ورود به بحث آناتومی و فیزیولوژی هر عضله یا دستگاه توضیح داده می‌شود.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

• مشخصات پوست

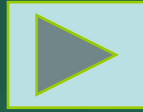
- پوست از دولایه اپیدرم (برون پوست) و پوست حقیقی یا جلد تشکیل شده است. اپیدرم دارای چند لایه است خارجی ترین لایه آن بنام لایه شاخی از چند ردیف سلول مرده تشکیل شده است.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- **جلد**

- جلد در زیر اپیدرم قرار گرفته و خیلی ضخیم تر از آن است و تغذیه اپیدرم را عهده دار است .



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

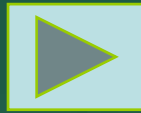
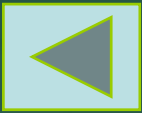
- ساختار جلد

- جلد از دو لایه تشکیل شده است .

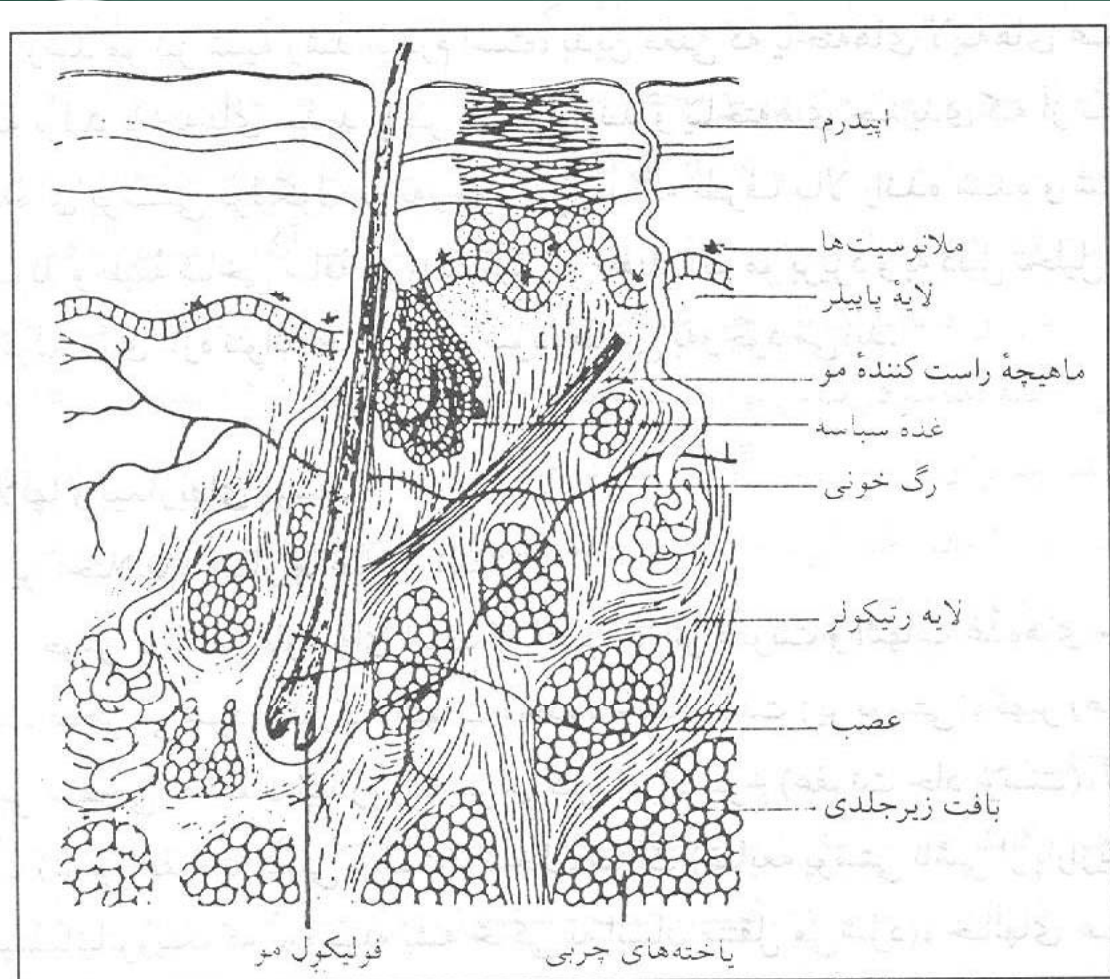
1. لایه پاپیئر

2. لایه رتیکولر

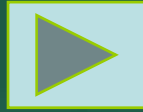
- در جلد عروق خونی فراوان ، اعصاب ، بخشی از غده های چربی و عروق و پیاز مو قرار دارد .



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه



شکل ۱-۱ لایه‌های پوست و ضمایم آن



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

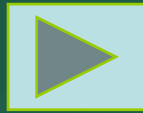
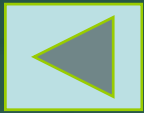
- **ضمایم پوست**

- مو، ناخن، غده‌های عرق و غده‌های چربی به ضمایم پوست موسوم اند .



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

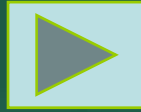
- ساختمان مو
- مو: شامل ساقه مو ، ریشه مو و پیاز مو است.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- **رنگدانه مو**

- رنگدانه مو توسط لایه میانی مویا کورتکس ایجاد می شود و هر زمان که این لایه توانایی تولید رنگدانه را نداشته باشد مو سفید می شود.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

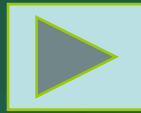
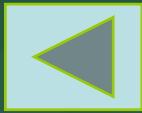
• طاسی چیست ؟

- فولیکول مو لایه زاینده مو است و رشد مو را به عهده دارد اگر مو بریزد و فولیکول زاینده مو نتواند موی تازه را جانشین نماید طاسی اتفاق می افتد .



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

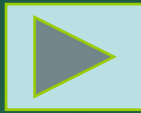
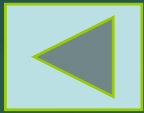
- مهمترین اختلال‌های پوست عبارتند از ، آکنه ، جوش ، کورک ، کهیر ، باد سرخ ، گال یا جرب ، سالک ، خال های عروقی ، بیماریهای پوستی به علت نامعلوم مانند : ، پسوریازیس ، و بیماریهای قارچی پوست



اصول بهداشت وکمک‌های اولیه

• برای بهداشت پوست چه باید کرد؟

1. استحمام روزانه یا یک روز درمیان
2. استفاده از صابونهای مناسب و بهداشتی
3. استفاده از وسایل شخصی برای تراشیدن موهای زاید وحواله فردی
4. مواظبت از پوست در برابر اشعه خورشید



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

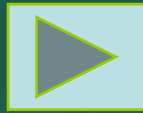
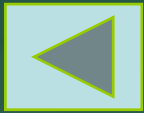
• بهداشت مو شامل :

1. شستشوی مو با صابون و شامپوهای تایید شده حداقل هفته ای 2 بار
2. اصلاح و پیرایش مو هر 3 تا 4 هفته 1 بار
3. استفاده از مواد غذایی سرشار از ویتامین و کلسیم
4. پرهیز از رنگ کردن موها



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- میخچه چگونه تولید می‌شود ؟
- کفش های تنگ ، نوک تیز و پاشنه بلند منجر به تولید میخچه و تغییر شکل در پا می‌شود .



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

• قسمتهای مختلف دندان

• هر دندان شامل قسمتهای زیر است :

1. ریشه : در داخل حفره دندانی جای دارد.
2. تاج : قسمتی از دندان است که در خارج حفره دندانی قرار دارد.
3. طوق یا گردن : به محل اتصال ریشه و تاج طوق می‌گویند.



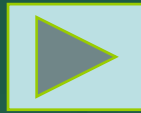
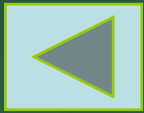
اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- مینای دندان
- مینای دندان بافت سختی است که روی تاج دندان را می پوشاند.



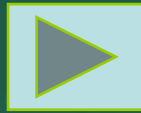
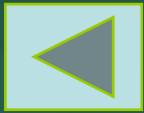
اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- مهمترین اختلال بیماریهای دهان و دندان عبارتند از :
ضایعات زبان ، کام ، و مخاط دهان و عفونت مخاط
دهان و لثه ها ، پوسیدگی دندان ها و ناهنجاریهای دهان و
دندانها می باشد .



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- نکات مهم برای سالم ماندن دندان ها
- استفاده از رژیم غذایی سرشار از ویتامین ها و مواد غذایی مطلوب
- خودداری از شکستن مواد خوراکی و غیر خوراکی توسط دندان ها
- تمیزکردن و مسواک زدن دندانها و خارج کرده مواد اضافی از بین دندانها
- بهداشت و حفظ سلامت لثه ها و دهان
- مراجعه به دندانپزشک حداقل هر سال یکبار



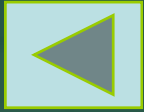
اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

چشم

- چشم از دو قسمت تشکیل شده است:

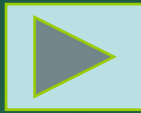
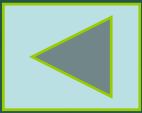
1. کره چشم

2. ضمایم چشم شامل : کاسه چشم ، پلک ها و مژه‌ها ، غده ها و مجاری اشکی و عضلات چشم

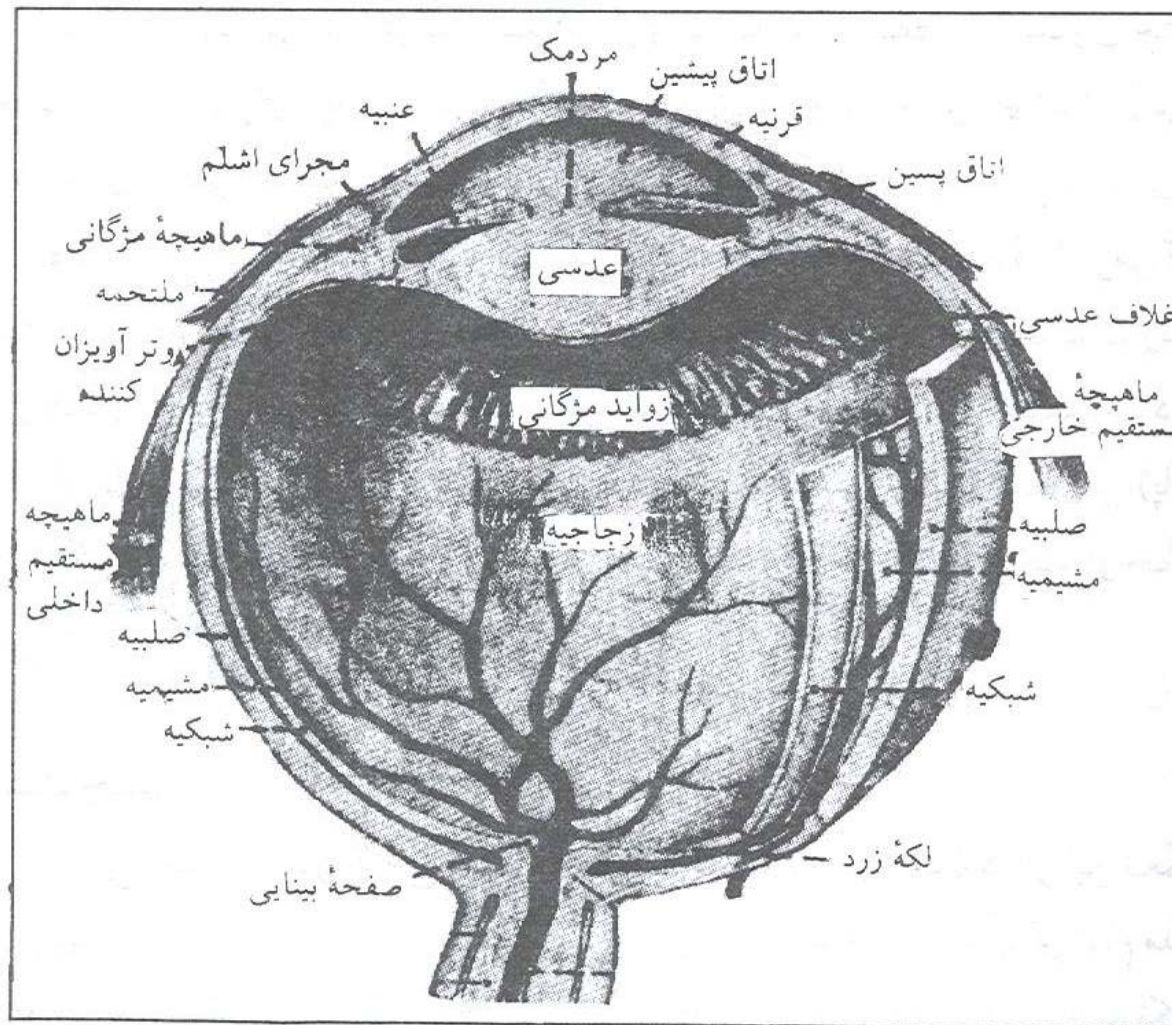


اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- **ساختمان کره چشم**
- کره چشم از سه لایه تشکیل شده است :
 1. لایه خارجی (صلبیه)
 2. لایه میانی (مشیمیه)
 3. لایه داخلی (شبکیه)



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

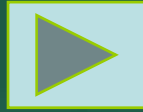


شکل ۱-۳ برش کره چشم برای نشان دادن لایه‌های چشم و عروق آن



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

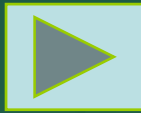
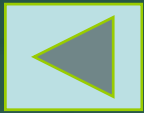
- لکه زرد در چه قسمتی از کره چشم قرار دارد؟
- در مرکز شبکیه ناحیه بیضی شکل زرد رنگی وجود دارد که حدود یک میلیمتر مربع مساحت دارد به لکه زرد معروف است این نقطه بیشترین قدرت بینایی چشم را تشکیل می‌دهد .



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- **نقطه کور**

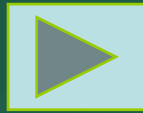
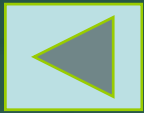
- محل ورود عصب بینایی به کره چشم را نقطه کوری می‌گویند چون این ناحیه فاقد یاخته‌های گیرنده حس بینایی است



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

• اختلالات و بیماریهای چشم

- شامل : اختلالات انکساری ، دوربینی ، نزدیک بینی ، و آستیگماتیسم ، شب کوری و کوررنگی است
- اختلالات عضوی ، اسرابیم (لوچی) ، کاتاراکت ، نیستاگموس و پتوزیس است



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

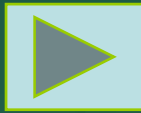
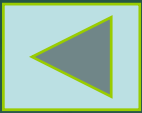
- نکات مهم در بهداشت چشم ها
- شستشوی دست و صورت به طور روزانه با آب تمیز و صابون
- استفاده از حوله شخصی
- مطالعه در نور کافی و فاصله مناسب
- پرهیز از نگاه کردن زیاد به پرده سینما ، تلویزیون ، و نورهای خیره کننده
- مراجعه به چشم پزشک حداقل هر یکسال



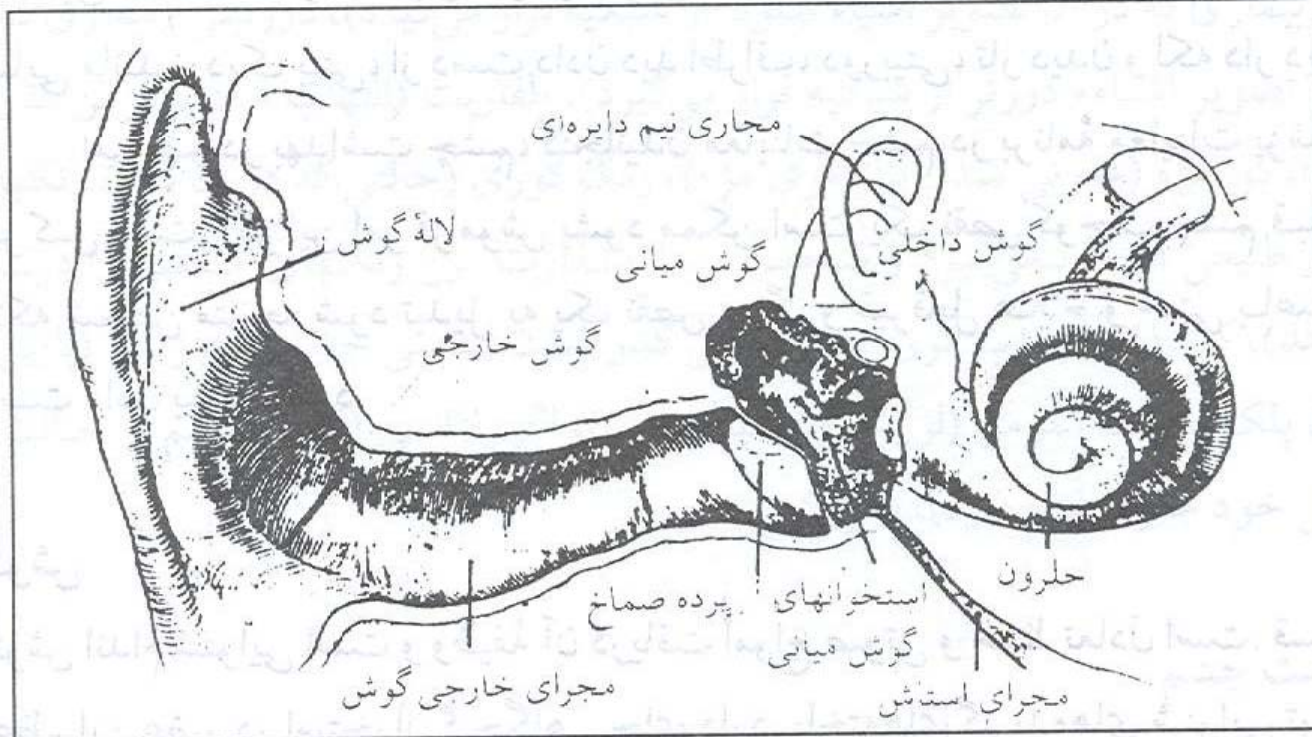
اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

• گوش

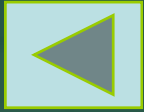
- گوش اجزای شنوایی است و شامل سه قسمت گوش بیرونی ، گوش میانی و گوش داخلی است.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه



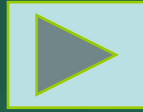
شکل ۱-۴ ساختمان گوش



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

• مشخصات گوش میانی

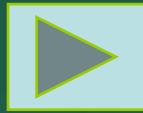
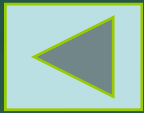
- گوش میانی محفظه ایست استخوانی که به وسیله دریچه های بیضی و گرد از گوش داخلی و توسط پرده صماخ از گوش خارجی جدا می شود و توسط سوراخی بنام بناشپیور استاش به حلق مرتبط می شود .



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- **مشخصات مهم گوش داخلی**

- گوش داخلی به لابیرننت موسوم است و عمل آن تبدیل ارتعاشات صوتی به تکانه های عصبی است.
- گوش داخلی شامل سه بخش دهلیز ،مجاری نیمدایره مخصوص عمل تعادل و حلزون ویژه شنوایی است.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

• دستگاه تنفس

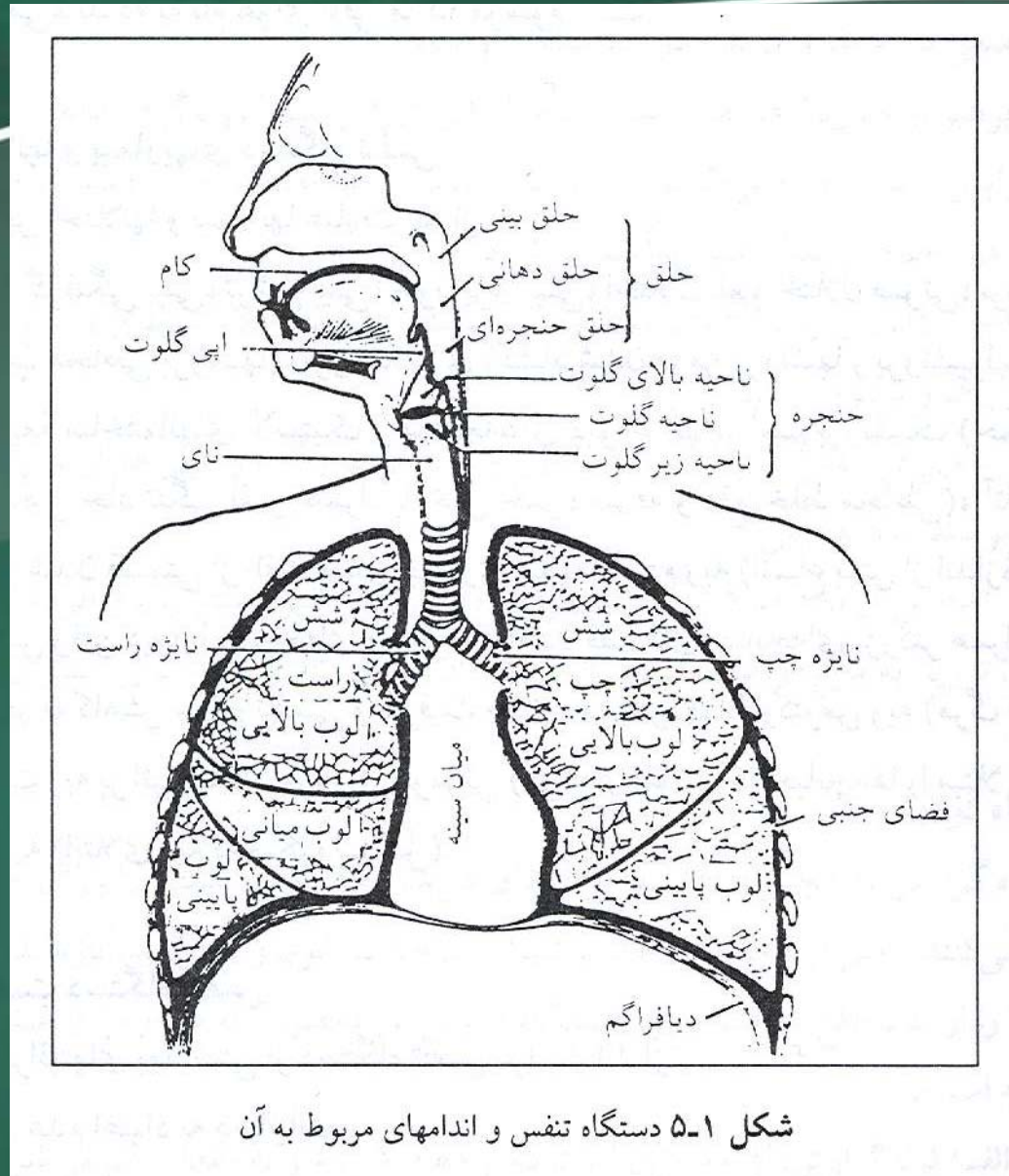
• دستگاه تنفس انسان از دو بخش تشکیل شده است :

1. راه‌های هوایی

2. شش‌ها ، دو عددند و هر کدام در یک طرف قفسه سینه قرار دارند.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

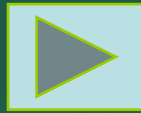
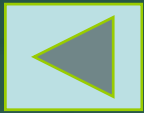


شکل ۵-۱ دستگاه تنفس و اندامهای مربوط به آن



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

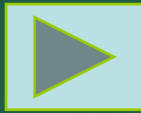
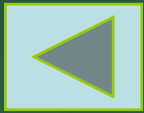
- اختلال‌ها و بیماری‌های مهم دستگاه تنفس
- مهمترین اختلال‌ها شامل گرفتگی بینی، اختلال صوت، برونشیت، آمفیزم، آسم، آسپیرم، سل ریه و انفارکتوس ریه است.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

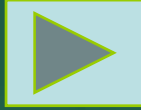
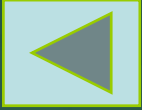
• بهداشت دستگاه تنفس شامل:

1. تزریق واکسن ب.ت.ژ در کودکان
2. خودداری از کشیدن سیگار
3. رعایت مسایل بهداشتی در محیط کار و زندگی ، استفاده از رژیم غذایی مناسب و کنترل وزن ، خودداری از قرار گرفتن در معرض هوای آلوده و استفاده از ماسک‌های محافظ در اینگونه مواقع،انجام دادن ورزش های مناسب با سن .

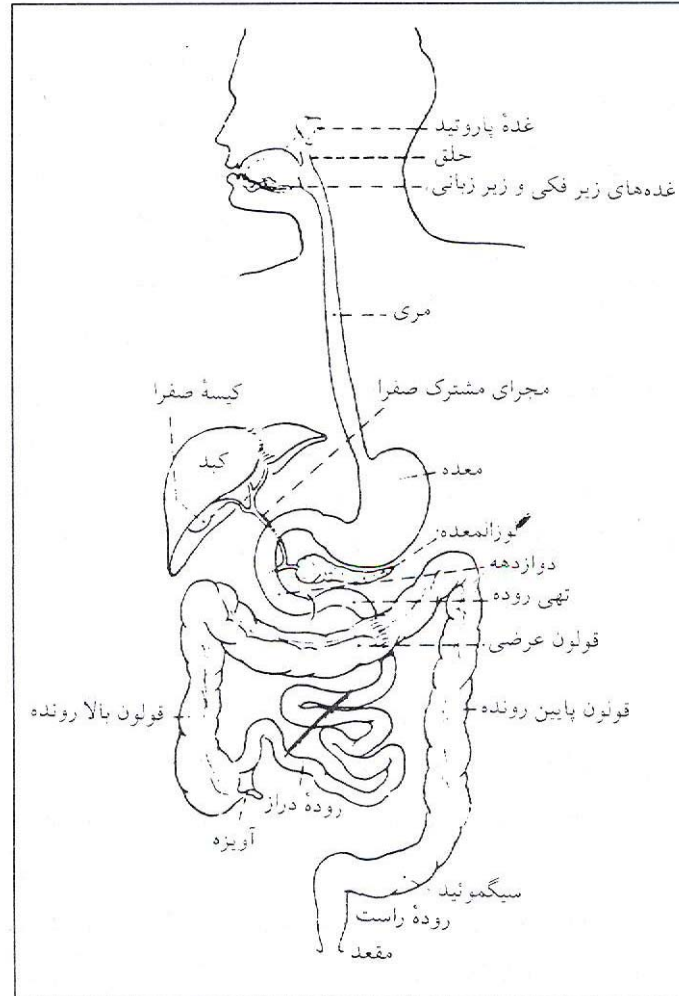


اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

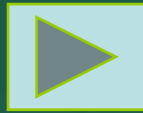
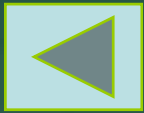
- **دستگاه گوارش**
- دستگاه گوارش شامل دو بخش است :
 1. لوله گوارش
 2. غده های ضمیمه



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه



شکل ۶-۱ دستگاه گوارش و اندامهای مربوط به آن



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

• لوله گوارش

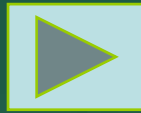
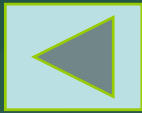
- طول لوله گوارش حدود 8 متر است که حدود نیم متر آن بالای دیافراگم و بقیه در زیر دیافراگم قرار دارند و شامل :
- دهان ، حلق ، مری ، معده ، روده باریک ، و روده بزرگ است

▪



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

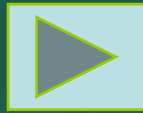
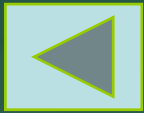
- غدد ضمیمه
- شامل: غده های بزاقی ، کبد و لوزالمعده است.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

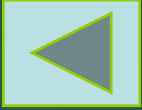
• مشخصات روده باریک

- روده باریک محل اصلی جذب غذا در لوله گوارش است و حدود $5/2$ سانتیمتر قطر و 6 تا 7 متر طول دارد و شامل تهی روده ، روده دراز و دوازدهه است سطح داخلی روده باریک از پرز پوشیده شده است پرزها نقش عمده ای در جذب مواد غذایی دارند .

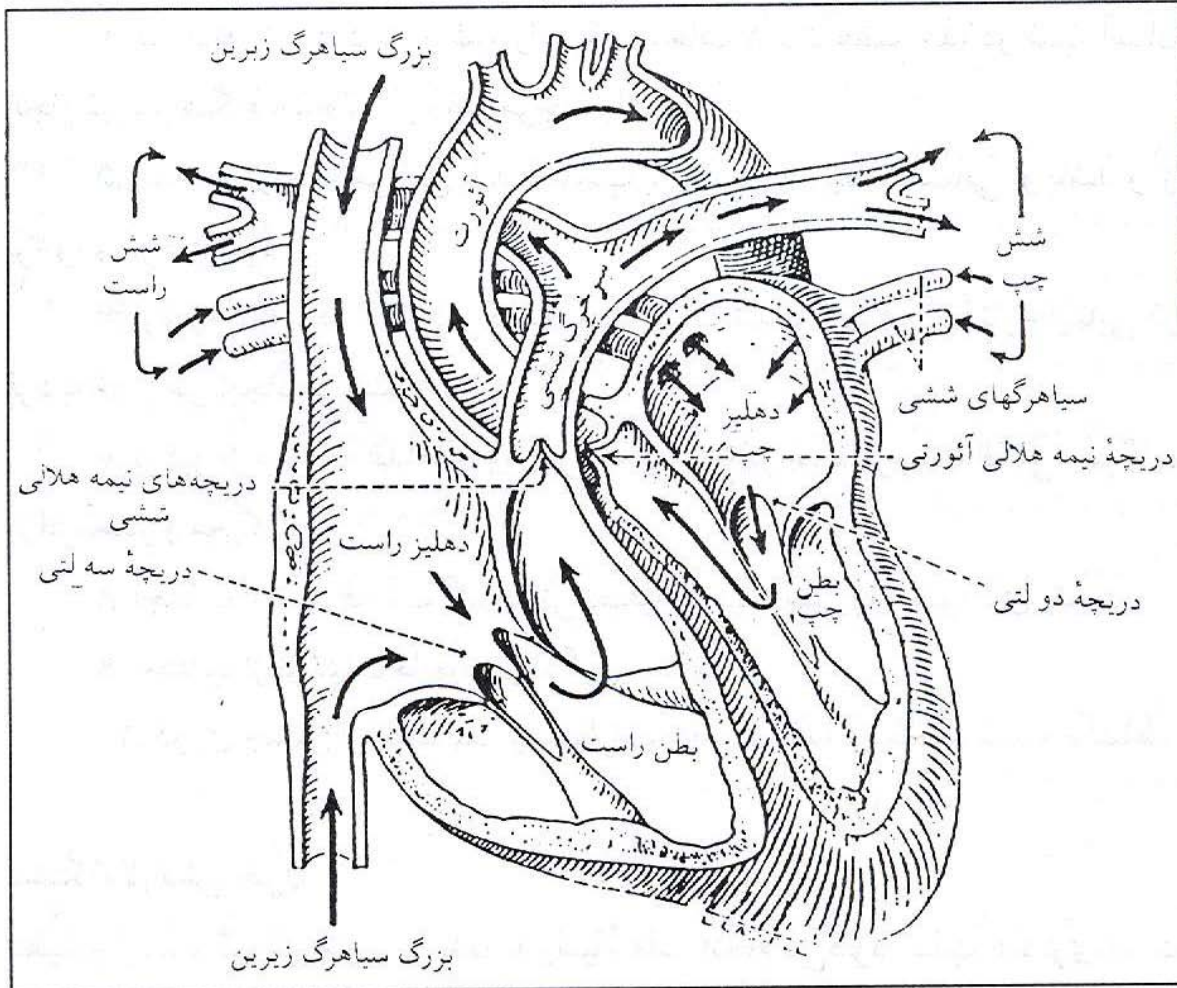


اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

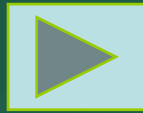
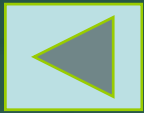
- **دستگاه گردش خون**
- دستگاه گردش خون شامل قلب و عروق خونی است .
- قلب عضوی است ماهیچه ای که دارای سه لایه و چهار حفره است .



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

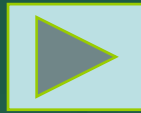
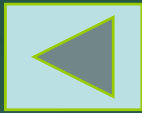


شکل ۷-۱ ساختمان داخلی قلب



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

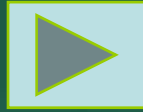
- اختلال‌ها و بیماری‌های گردش خون
- مهمترین بیماری‌ها و اختلالات دستگاه گردش خون عبارتند از :
 1. فشارخون بالا
 2. آمبولی ترومبوز عروق
 3. تصلب شرایین
 4. روماتیسم قلبی
 5. سکته و انفارکتوس قلبی
 6. نارسایی قلبی و تنگی و نارسایی دریچه‌های قلب



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

• برای حفظ سلامت دستگاه گردش خون باید به نکات زیر توجه کرد :

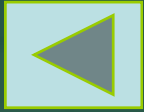
1. عدم مصرف سیگار ، مواد مخدر و مشروبات الکلی.
2. استفاده از مواد غذایی کم نمک و کم چربی و انجام ورزشهای مناسب با سن.
3. پرهیز از پرخوری و اضافه وزن.
4. پیشگیری از بیماریهای عفونی و درمان به موقع آنها.
5. برخورداری از مراقبتهای پزشکی و متعادل ساختن فعالیتهای شغلی با تحمل بدنی .



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

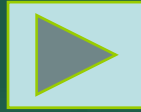
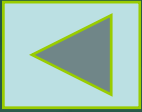
- **دستگاه ادراری**

- وظیفه دستگاه ادراری دفع مواد زاید حاصل از متابولیت‌های بدن است این مواد شامل آمونیاک ، اسید اوریک واوره است.

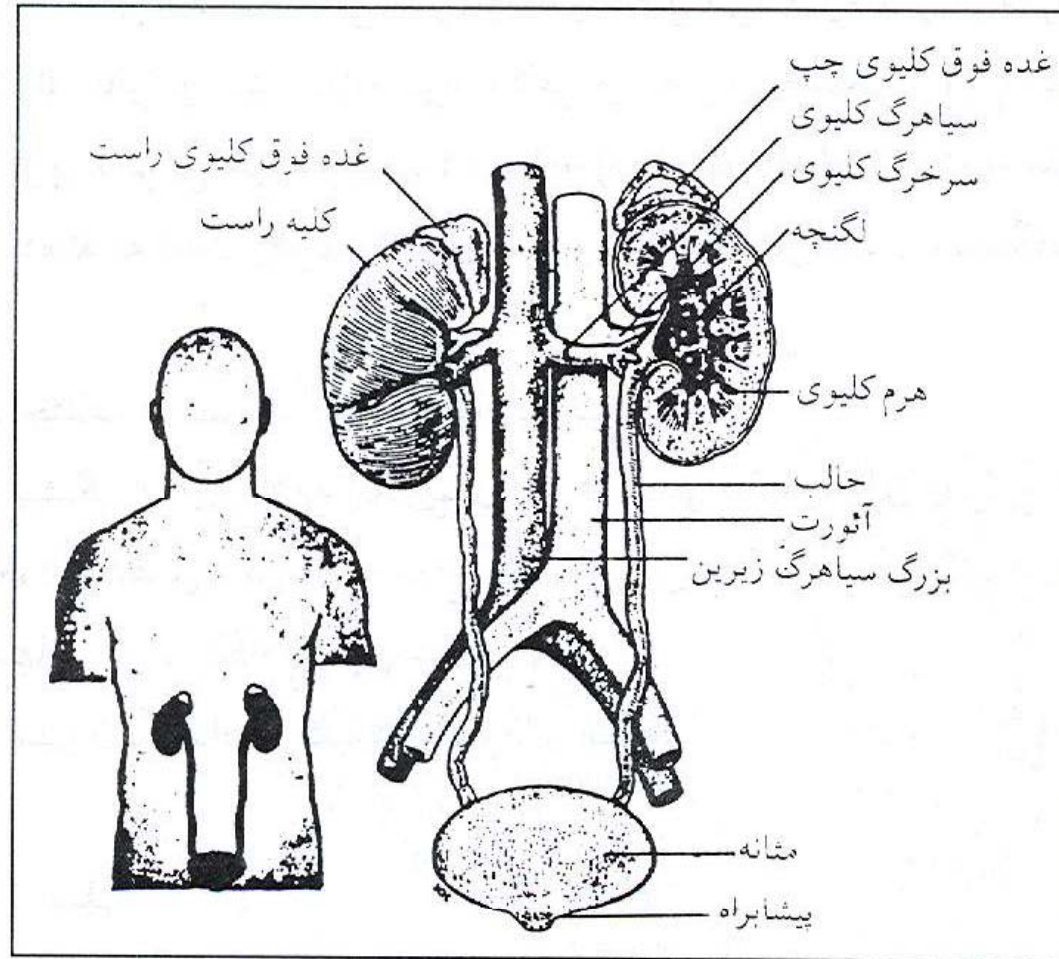


اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

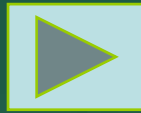
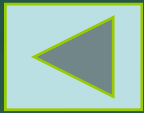
- ساختار دستگاه ادراری
- دستگاه ادراری شامل دو کلیه، دو حالب (میزنای)، مثانه و پیشابراه است.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه



شکل ۸-۱ دستگاه ادراری و قسمت‌های مختلف آن

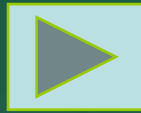
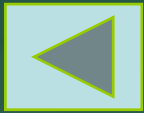


اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

• اختلالات دستگاه ادراری

• مهمترین اختلالات دستگاه ادراری عبارتند از :

1. احتباس ادرار (شاش بند)
2. تکرار ادرار (افزایش تعداد دفعات ادرار)
3. بی اختیاری ادرار
4. پولی اوری (افزایش حجم ادرار)
5. اولیگوری (کاهش حجم ادرار)
6. انوری (بی ادراری)
7. نفریت (ورم کلیه)
8. اورمی (افزایش اوره خون)
9. التهاب مثانه و لگنچه و پیشابراه
10. سنگ های ادراری

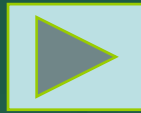
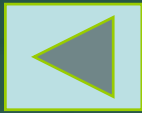


اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

• مراقبتهای بهداشتی دستگاه ادراری

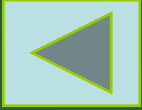
• اهم مراقبتهای بهداشتی دستگاه ادراری شامل :

1. رعایت نظافت دستگاه ادراری تناسلی .
2. درمان و پیشگیری عفونتهای گلو ، دستگاه گردش خون و تنفس و حفاظت کلیه ها در برابر سرما و ضربه .
3. دقت در مصرف داروهایی که از کلیه دفع می شوند و استفاده از آنها بدون دستور پزشک موجب آسیب جدی کلیه ها می شوند .
4. استراحت کافی و اجتناب از مصرف بی رویه مواد پروتئین .
5. مراجعه به پزشک با کوچکترین علامت و اختلال در دستگاه ادراری .

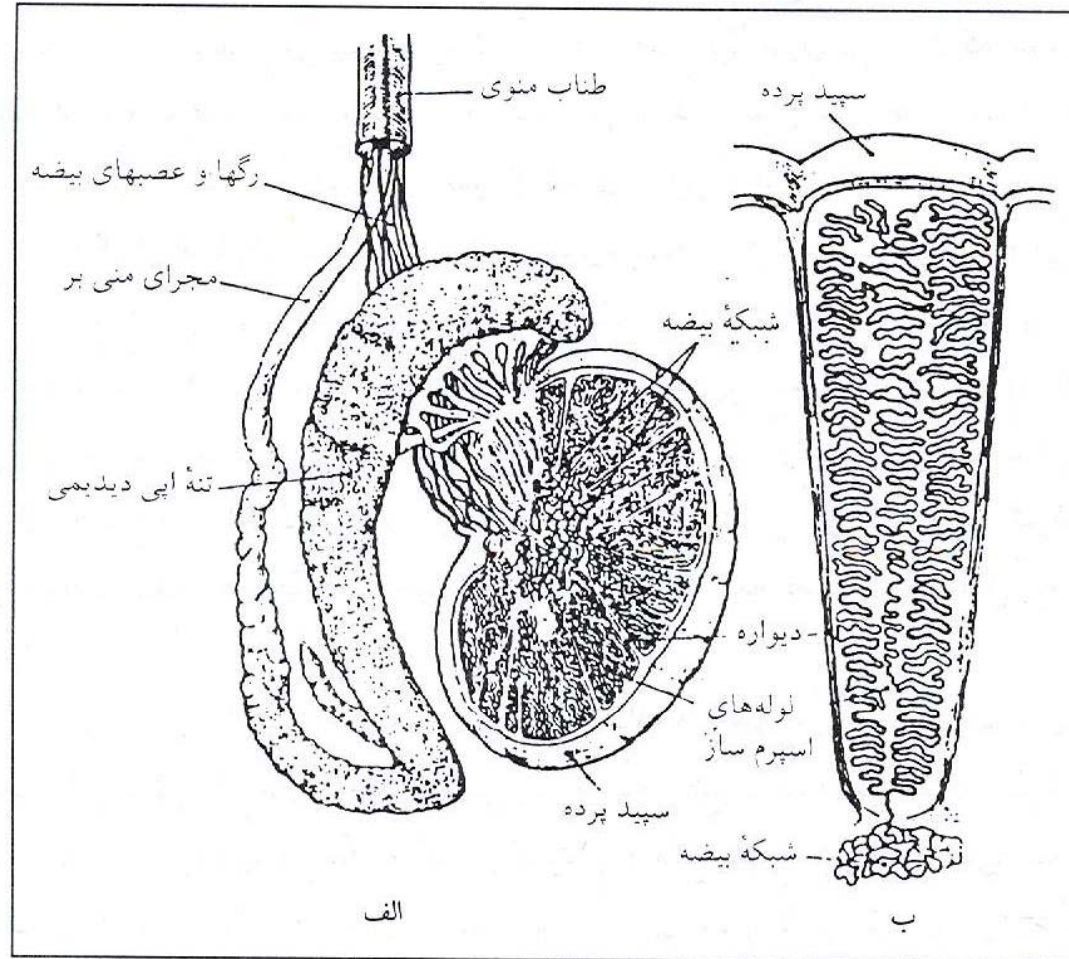


اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

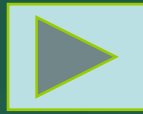
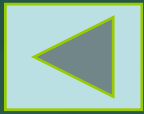
- ساختار دستگاه تناسلی مردان
- ساختمان دستگاه تناسلی مردان شامل دو قسمت خارجی و داخلی است:
- قسمت خارجی شامل کیسه بیضه، و آلت تناسلی است.
- قسمت داخلی شامل بیضه، اپیدیدیم مجاری منی بر و پیشابراه است.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

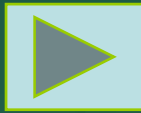
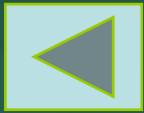


شکل ۹-۱ نمایش مجاری اپیدیدیم و منی بر، الف) اپیدیدیم و بیضه (بیضه در برش طولی نمایش داده شده است)، ب) یک لپک بیضه



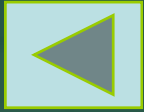
اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- غده های ضمیمه دستگاه تناسلی مردان شامل:
 - غده های کوپر
 - پروستات
 - کیسه های منی



اصول بهداشت وکمک‌های اولیه

- ساختار دستگاه تناسلی زنان
- ساختمان دستگاه تناسلی زنان نیز دارای دو قسمت خارجی و داخلی است .
- 1. **قسمت خارجی** : بیشتر عهده دار روابط جنسی است .
- 2. **قسمت داخلی** : مسئولیت رشد و نمو جنین و زایمان را عهده دار است .

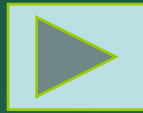
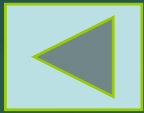


اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

• ساختار قسمت داخلی دستگاه تناسلی

زنان شامل:

- مهبل یا واژن
- رحم یا زهدان
- تخمدانهاست



اصول بهداشت وکمک‌های اولیه

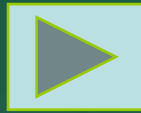
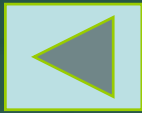
- اختلالات دستگاه تناسلی

- مهمترین اختلالات دستگاه تناسلی در مردان شامل :
- هیپوسپادیا ، اپی‌سپادیا ، فیموزیس ، نهان‌خایگی ، آماس بیضه ، واریس بیضه ، بزرگ شدن پروستات و سرطان پروستات است .



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

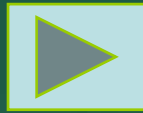
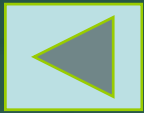
- **مهمترین اختلالات دستگاه تناسلی زنان شامل :**
- التهاب مهبل ، سرطان مهبل و گردن رحم ، فیبروم رحم ، پولیپ رحم ، افتادگی رحم ، تومور و کیست های تخمدانی ، ناهنجاریهای مادرزادی رحم و تخمدانها



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- **بهداشت دست‌گاه تناسلی**

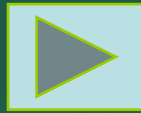
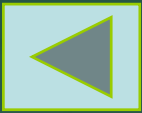
- **شامل :** رعایت نظافت شخصی و استفاده از آبها و حمام بهداشتی، خودداری از ازدواج در سنین پائین، رعایت اعتدال در اعمال زناشویی، برخورداری از غذای خوب و خواب و استراحت کافی، مراجعه به پزشک در هر زمان که اختلالی در شکل ظاهری و اعمال فیزیولوژیک دست‌گاه تناسلی مشاهده شود .



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

• دستگاه حرکتی

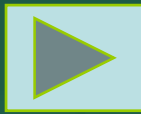
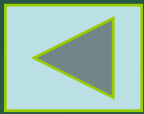
- دستگاه حرکتی شامل استخوانها، مفاصل و ماهیچه هاست
- استخوانها داربست نگاهدارنده بدن انسان یا اسکلت نامیده می شوند.
- مفاصل استخوانها را به هم متصل می کنند .
- ماهیچه بافت‌های انقباضی و انبساطی ارادی یا غیر ارادی هستند که فعالیت‌های حرکتی بدن را تامین می کنند .



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

• بهداشت دستگاه حرکتی

- اهم مراقبتهای بهداشتی دستگاه حرکتی عبارتند از :
 1. رژیم غذایی مناسب و غنی از ویتامین ها E D A ، کلسیم و فسفر
 2. انجام ورزش های مناسب و پرهیز از بی حرکتی.
 3. پرهیز از پرخوری و انجام کارهای خطرناک که موجب شکستگی استخوانها دررفتگی مفاصل و کوبیدگی عضلات شود.
 4. انجام به موقع واکسیناسیون اطفال.
 5. رعایت اصول بهداشت و مراجعه به پزشک در مواقعی که علایم غیر طبیعی یا حرکات غیر طبیعی در یکی از دستگاههای حرکتی مشاهده شود.

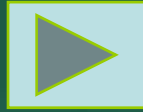


اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

• دستگاه عصبی

• دستگاه عصبی مهم‌ترین دستگاه ارتباطی بدن است این دستگاه از بافت ویژه‌ای ساخته شده است که شامل دو نوع یاخته است :

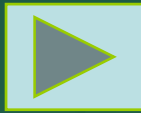
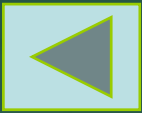
1. یاخته عصبی یا نورون.
2. یاخته‌های غیر عصبی یا نوروگلیا.



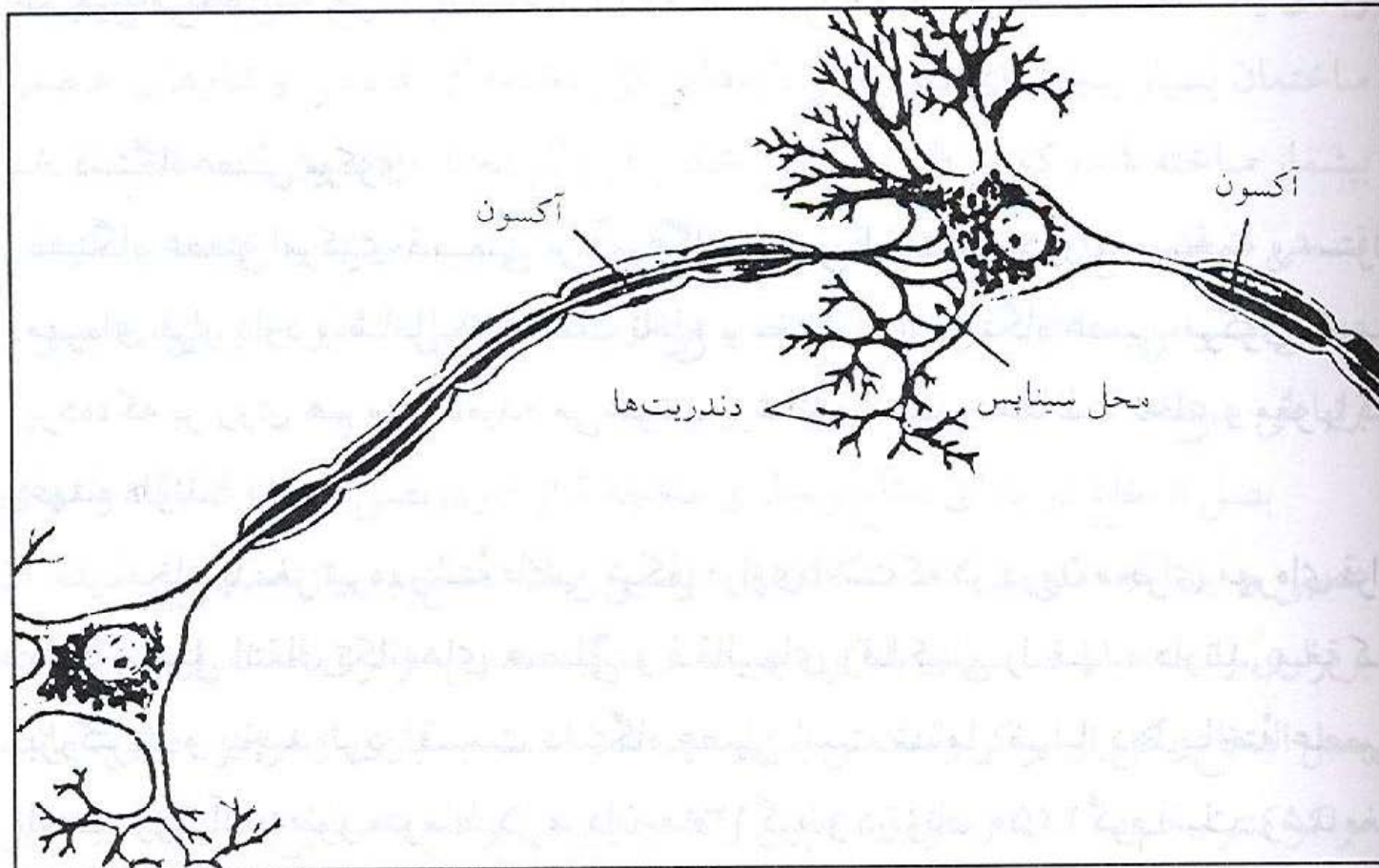
اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- **یاخته های عصبی**

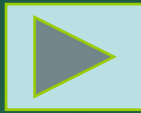
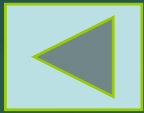
- واحد ساختمانی دستگاه عصبی نورون است که دارای دو نوع زائده عصبی بنام اکسون و دندریت می باشد.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

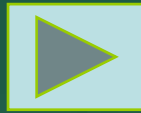
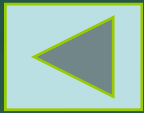


شکل ۱-۱۲ ساختمان نورون

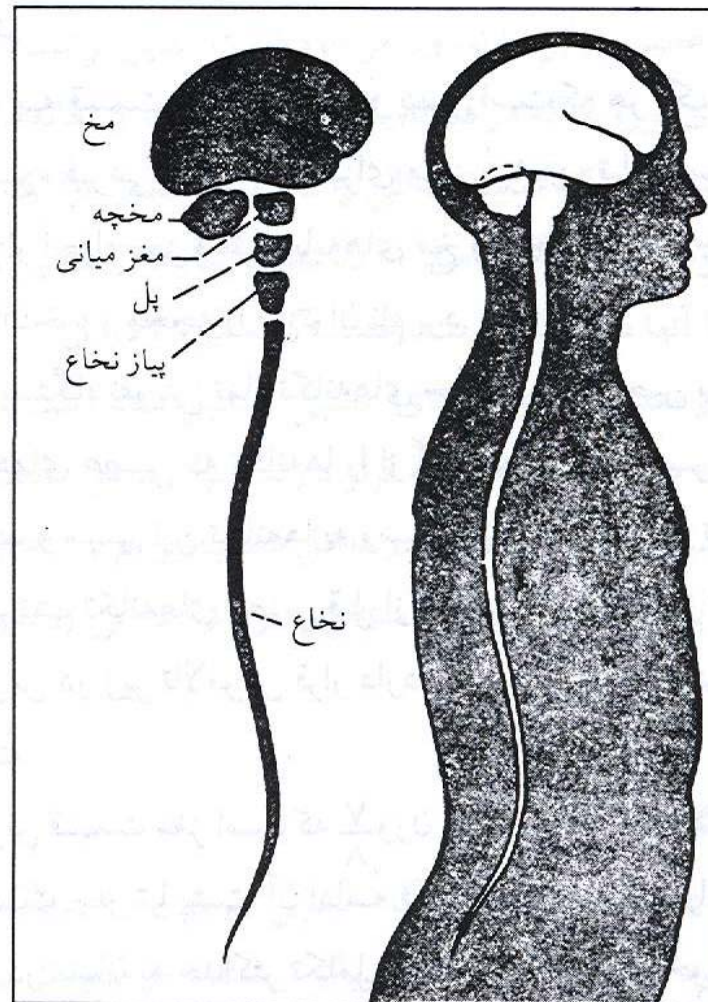


اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

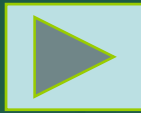
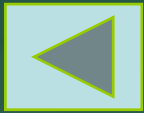
- تقسیم بندی دستگاه عصبی
- دستگاه عصبی شامل دو بخش عمده است:
- الف : دستگاه عصبی مرکزی (CNS) و شامل مغز و نخاع است.
- ب: دستگاه عصبی محیطی (PNS) و شامل 12 جفت اعصاب مغزی و 31 جفت اعصاب نخاعی است.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

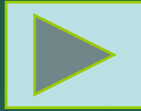


شکل ۱-۱۳ موقعیت تقریبی دستگاه عصبی مرکزی در بدن و قسمت‌های مختلف آن



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- **مهمترین اختلالات و بیماری‌های دستگاه عصبی**
- شامل : مننژیت ، نوریت ، سکته مغزی ، تومور مغزی ، هیدروسفالی ، انسفالیت ، ضربه های مغزی ، بیماری پارکنسون ، عقب ماندگی ذهنی ، صرع ، سیاتیک و.....



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

• بهداشت دستگاه عصبی

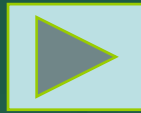
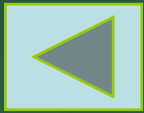
- رعایت نکات زیر در بهداشت دستگاه عصبی نقش اساسی دارند.
- 1. رعایت اصول بهداشت فردی بویژه قلب و عروق و فشارخون و پیشگیری از بیماریهای عفونی و درمان به موقع بیماریها و انجام مراقبتهای پزشکی.
- 2. استفاده از رژیم غذایی مناسب و سرشار از ویتامین ها ، خواب و استراحت کافی ، اجتناب از سکونت در محیطهای پرسروصدا.
- 3. خودداری از مصرف مشروبات الکلی ، مواد مخدر ، آرام بخش ها و اجتناب از خستگی های روحی و جسمی.
- 4. ورزش و استفاده از طبیعت زیبا ، احتراز از کم تحرکی و حفظ خونسردی در برابر مسایل مختلف.
- 5. برنامه ریزی صحیح در امور روزمره و خودکاری از کارهایی که موجب پیدایش زخم های عمیق ، شکستن استخوانها و ضربه های شدید می شود .



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

فصل دوم

بیماری‌های شایع در کودکان



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

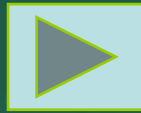
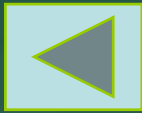
• بیماری‌های شایع در کودکان :

• 1- بیماری‌های عفونی

- مثل : سرماخوردگی ، اسهال های عفونی ، سل ، وبا ، حصبه ، آبله مرغان ، اوریون ، سرخجه ، سرخک ، مخمک ، کزاز ، دیفتری ، سیاه سرفه ، فلج اطفال ، هپاتیت

• 2 - بیماری‌های غیر عفونی

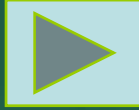
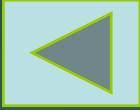
- بیماری‌های مادرزادی ، قلب و عروق ، دستگاه گوارش ، ریه و غدد داخلی و دستگاه عصبی
- بیماری‌های انگلی و قارچی
- آلرژی و بیماری‌های متفرقه مانند : یبوست ، دل دردهای دوران کودکی



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- بیماری‌های قابل پیشگیری از طریق واکسیناسیون
- امروزه واکسیناسیون تقریباً علیه 25 نوع بیماری قابل اجراست اما در جمهوری اسلامی ایران واکسیناسیون در مورد کنترل بیماری‌های زیر اجرا می‌شود.

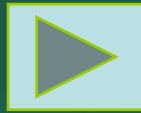
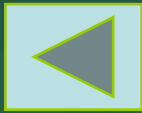
1. سل
2. سیاه سرفه
3. کزاز
4. دیفتری
5. فلج اطفال
6. سرخک
7. هیپاتیت B
8. انواع آنفلانزا؟ با هزینه شخصی



اصول بهداشت وکمک‌های اولیه

جدول ۱-۲ بیماریها، واکسن مربوطه و علائم اختصاری

علائم اختصاری	واکسن مربوطه	نام بیماری
B. C. G	ب. ث. ژ	سل
D. P. T	سه گانه (ثلاث)	دیفتری، سیاه سرفه، کزاز
dT	دوگانه ویژه بزرگسالان	دیفتری، کزاز
DT	دوگانه ویژه خردسالان	دیفتری، کزاز
OPV	پولیو خوراکی	فلج اطفال
IPV	پولیو تزریقی	فلج اطفال
Measles	سرخک	سرخک
TT	توکسوئید کزاز	کزاز
HB Vaccine	هپاتیت ب	هپاتیت ب

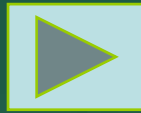
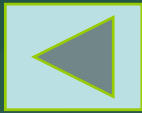


اصول بهداشت وکمک‌های اولیه

جدول ۲-۲ برنامه‌های ایمن سازی همگانی کودکان باتوجه به شرایط بهداشتی کشور جمهوری اسلامی ایران

سن	نوع واکسن	توضیحات
از بدو تولد	ب.ث.ژ، فلج اطفال و هپاتیت ب	در کودکان زیر یکسال مقدار واکسن ب.ث.ژ نصف دوز بالغان خواهد بود.
۱/۵ ماهگی	سه گانه، فلج اطفال و هپاتیت ب	-
۳ ماهگی	سه گانه و فلج اطفال	-
۴/۵ ماهگی	سه گانه و فلج اطفال	-
۹ ماهگی	سرخک و هپاتیت ب	-
۱۵ ماهگی	سه گانه، فلج اطفال و سرخک	-
۴-۶ سالگی*	سه گانه، فلج اطفال و ب.ث.ژ	ب.ث.ژ به کسانی تلقیح خواهد شد که اندوراسیون تست مانتوی آنان کمتر از ۵ میلی متر باشد.
۱۴-۱۶ سالگی	دوگانه ویژه بزرگسالان	واکسن دوگانه ویژه بزرگسالان باید هر ده سال یکبار تزریق شود.

* منظور از ۶ سالگی، از ۶ سال تا ۶ سال و ۱۱ ماه و ۲۹ روز است.

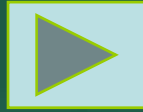


اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

جدول ۲-۳ انواع واکسنها، مقدار، راه تجویز و شرایط نگهداری آنها

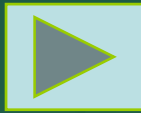
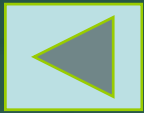
نام واکسن	ماهیت	مقدار و راه تجویز*	شرایط نگهداری در محل
سه گانه	توکسوئید کزاز، توکسوئید دیفتری، باکتری کشته شده سیاه سرفه	۰/۵ میلی لیتر، تزریق عضلانی	واکسیناسیون ۸-۰ درجه سانتیگراد (طبقه میانی یخچال)
دوگانه	توکسوئید کزاز و توکسوئید دیفتری (خردسالان و بزرگسالان)	۰/۵ میلی لیتر، تزریق عضلانی	۸-۰ درجه سانتیگراد (طبقه میانی یخچال)
کزاز	توکسوئید کزاز	۰/۵ میلی لیتر، تزریق عضلانی	۸-۰ درجه سانتیگراد (طبقه میانی یخچال)
ب.ث.ژ	باسیل زنده ضعیف شده	۰/۰۵ میلی لیتر داخل جلدی تا یک سالگی ۰/۱ میلی لیتر داخل جلدی برای کلیه سنین	۸-۰ درجه سانتیگراد (طبقه فوقانی یخچال)
سرخک	ویروس زنده ضعیف شده	۰/۵ میلی لیتر، زیر جلدی	۸-۰ درجه سانتیگراد (طبقه فوقانی یخچال)
فلج اطفال	ویروس زنده ضعیف شده	۳ قطره خوراکی	۸-۰ درجه سانتیگراد (طبقه فوقانی یخچال)
هپاتیت ب	آنتی ژن سطحی ویروس	برای کودکان زیر ده سال ۰/۵ میلی لیتر؛ کودکان بالای ده سال یک میلی لیتر داخل ماهیچه دلتوئید، برای بیماران دیالیزی ۲ میلی لیتر	۸-۰ درجه سانتیگراد (طبقه فوقانی یخچال)

* در مورد کلیه واکسنها مراعات کامل دستورالعمل کارخانه سازنده ضروری است.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- نکات عملی در واکسیناسیون کودکان
- واکسن‌های سه گانه و دوگانه در صورتیکه یخ زده شوند غیرفعال می شوند بنابراین از مصرف آن ها باید جداً خودداری کرد.
- کلیه واکسن ها تا لحظه مصرف باید در درجه حرارت مشخص شده در بروشور نگهداری شوند.
- حلال واکسن های سرخک ب ت ژ تا زمان مصرف باید در یخچال نگهداری شود.



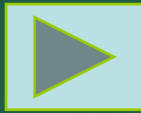
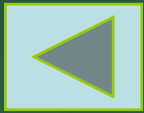
اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- نکات قابل توجه در ایمن سازی کودکان
- موارد زیر مانع ایمن سازی کودکان می شود:
- سوء تغذیه.
- کودکان نارس و کم وزن.
- مدفوع شل یا سرماخوردگی.



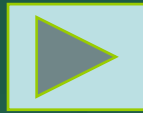
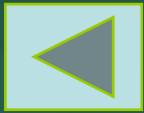
اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- برای کدامیک از بیماریها محدودیت سنی برای واکسیناسیون وجود دارد؟
- سیاه سرفه



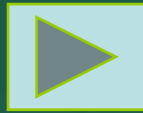
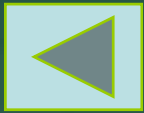
اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- در موارد زیر انجام واکسیناسیون ممنوع است:
- ضایعه مغزی پیشرونده
- تب بالای 40 درجه
- لوسمی (سرطان خون)
- اختلالات ایمنی اولیه و اکتسابی



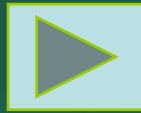
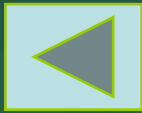
اصول بهداشت وکمک‌های اولیه

- بهترین سن برای تلقیح واکسن های ب ت ژ و هپاتیت B و فلج اطفال چند ماهگی است ؟
- BCG و فلج اطفال و هپاتیت B بهتر است در بدو تولد و حداکثر تا دوماهگی انجام شود .



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- تلقیح واکسن سه گانه در چه سنی مجاز نیست و بجای آن از چه واکسنی باید استفاده کرد ؟
- تلقیح واکسن سه گانه بعد از سن 6 سالگی مجاز نیست و به جای آن باید از واکسن دو گانه استفاده کرد .



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

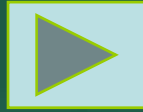
- انواع ایمن سازی شامل :
- ایمن سازی فعال : از طریق واکسیناسیون در انسان ایجاد می شود.
- ایمن سازی غیر فعال : از طریق گاماگلوبولین یا سرم ضد بیماری در شخص ایجاد می شود.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

فصل سوم

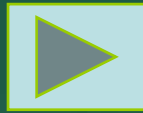
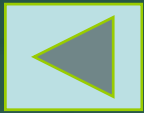
بهداشت هوا



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

• تعرف آلودگی هوا

- آلودگی هوا عبارت است از وجود یک یا چند ماده آلوده کننده در هوای آزاد به مقدار و مدتی که کیفیت آن را به طوری که زیان آور برای انسان، حیوان، گیاه و یا آثار وابسته باشد تغییر دهد



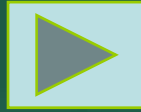
اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- منابع آلوده کننده هوا
- منابع آلوده کننده هوا شامل منابع طبیعی و منابع مصنوعی است .
- منابع طبیعی شامل: طوفان ، گردوغبار ، دود ، آتش و خاکستر ناشی از آتش سوزیهای جنگلی فعالیتهای آتشفشانی .
- منابع مصنوعی که به دست بشر بوجود آمده اند مانند : وسایط نقلیه ، کارخانجات و صنایع مختلف ، منابع تجاری و سوختهای فسیلی و غیر فسیلی خانگی .



اصول بهداشت وکمک‌های اولیه

- انواع مواد آلوده کننده هوا شامل:
- مونوکسید کربن ،اکسیدهای گوگرد ،اکسیدهای ازت ،هیدروکربورها،ذرات معلق در هوا ومواد رادیواکتیو است.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

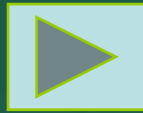
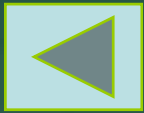
- حوادث مهم ناشی از آلودگی هوا در جهان
- حادثه دره میوز در بلژیک در سال 1930
- حادثه شهر دولورا در ایالت پنسیلوانیا امریکا در سال 1948
- حادثه شهر لندن در انگلستان در سال 1952



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

• مهمترین مواد رادیواکتیو که موجب آلودگی هوا می‌شوند شامل:

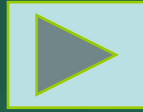
• استرنتیوم 90، سزیوم 137، ید 131، اورانیوم 235، کربن 14، پلوتونیوم 239، فسفر 32، سدیم 24 و کلسیم 45 است.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

• مهمترین تاثیرات آلودگی هوا بر انسان

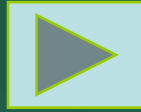
1. ایجاد بیماریهای حاد که ممکن است به مرگ منتهی شود (به ویژه در افراد مسن و کودکان)
2. ایجاد بیماریهای مزمن و تضعیف کننده که به کوتاه شدن عمر منجر می شود .
3. دگرگونی در اعمال فیزیولوژیک ،مانند تنفس و اختلالات دستگاه عصبی ناشی از کمبود اکسیژن.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

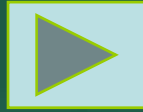
• PAN چیست ؟

- پدیده ای است فتوشیمیایی که در تشکیل دود و دمه به صورت اکسید کننده عمل می کند و یکی از محصولات اسمرگ است .



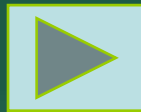
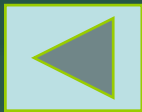
اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- انواع دود و دمه
- دود و دمه دو نوع است :
- دود و دمه اکسید کننده که عامل فعال و زیان آور آن PAN است.
- دود و دمه اسیدی که عامل فعال و زیان آور آن ایندرید سولفورو است که تحت تاثیر اکسیژن و بخار آب به اسید سولفوریک تبدیل می شود .



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

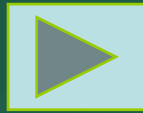
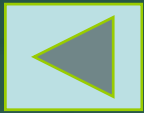
- عوارض ناشی از PAN
- کاهش مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها.
- سوزش و آبریزش چشم، سرفه، سردرد و خستگی شدید.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

• پدیده وارونگی یا اینورژن چیست؟

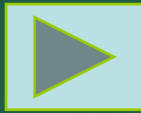
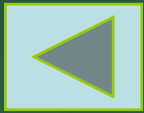
- در حالت طبیعی دما با افزایش ارتفاع کم می‌شود و هوای گرم و سبک پایین‌تر با طرف بالا می‌رود و هوای سرد و سنگین جای آنرا می‌گیرد در حالت وارونگی هوای سرد و سنگین در پایین قرار می‌گیرد و هوای گرم در بالا و در نتیجه حرکت هوا به طور عمودی اتفاق نمی‌افتد و هوای سرد و سنگین مانند سقفی مانع حرکت هوا و مواد آلاینده می‌شود افزایش غلظت مواد آلاینده هوا در حالت وارونگی موجب انواع بیماریها و خطرات وسیع و گسترده ای در سطح زمین شده است.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

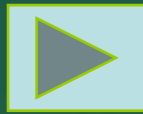
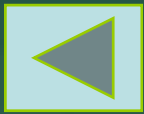
فصل چهارم بهداشت آب

- منابع مهم آب معمولاً به سه دسته تقسیم می‌شوند:
- آبهای سطحی شیرین
- آبهای سطحی شور
- آبهای زیرزمینی : چشمه ها و چاهها



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

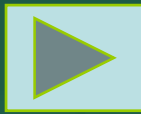
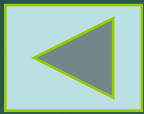
- پارامترهایی که باید برای آب آشامیدنی به آن توجه کرد:
- درجه حرارت : بین 8-12 درجه سانتیگراد.
- رنگ : آب آشامیدنی باید بی رنگ باشد.
- کدورت: آب باید شفاف باشد و در عمق 30 سانتیمتری یک نوشته تایپ شده قابل خواندن باشد.
- بو: آب آشامیدنی بی بو است.
- مزه یا طعم : آب آشامیدنی نباید بی مزه باشد چون دارای املاح مختلف است.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

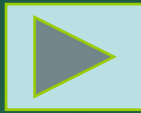
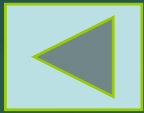
• تعریف آلودگی آبها

- هر زمان که میزان مواد خارجی موجود در آبها به اندازه ای باشد که استفاده از آن سبب بروز تاثیرات زیان آور در انسان شود آلودگی آب گفته می شود



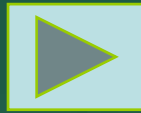
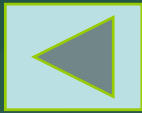
اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- منابع آلوده کننده آبها شامل موارد زیر است:
- آلودگی ناشی از فاضلابهای شهری.
- آلودگی ناشی از فاضلابهای صنعتی.
- آلودگی ناشی از فاضلابهای کشاورزی.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

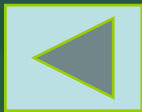
- چگونگی انتقال و انتشار بیماریها از طریق آب آشامیدنی
- الف : طریق مستقیم
- ب : طریق غیرمستقیم
- ج : طریق مستقیم و غیرمستقیم
- د: شرایط مساعد کننده توسط آب



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- روش‌های تصفیه آب شامل :

1. گرفتن مواد درشت توسط آشغالگیر
2. ته نشین کردن مواد معلق در آب
3. تصفیه آب توسط صافیها
4. حذف برخی مواد اضافی در آب
5. گندزدایی



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

• سختی آب

• آب دارای دو نوع سختی است

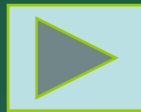
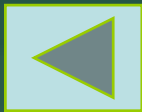
1. سختی موقت که با جوشاندن آب می‌توان آنرا حذف کرد.

2. سختی دائم که با استفاده از مواد شیمیایی ممکن است آنها را حذف کرد .



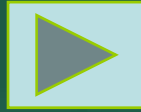
اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- **سختی مجاز در آب آشامیدنی**
- آب شرب باید حداقل 30 میلی گرم در لیتر سختی داشته باشد.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- موادی که در ضد عفونی آب به کار می روند عبارتند از :
- ازن ، ید ، برم ، اشعه ماورای بنفش و کلر است که کلر و ترکیبات آن به دلیل ارزان و مطمئن بودن بیش از سایر مواد مورد مصرف دارند .

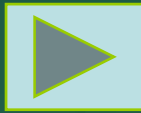
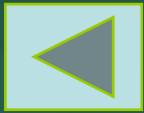


اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

فصل پنجم

دفع بهداشتی فاضلاب

- تاریخچه دفع بهداشتی فاضلاب را به 7000 سال پیش نسبت می‌دهند و آثار آنرا در خرابه‌های شهر بابل و نینوا و جزیره کرت یافته‌اند .



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

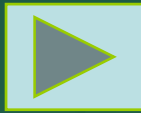
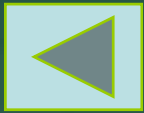
• تعریف فاضلاب :

• فاضلاب مخلوط رقیقی است که حاصل فعالیت‌های انسان است و عمدتاً به سه دسته تقسیم می‌شوند .

1. فاضلاب‌های خانگی

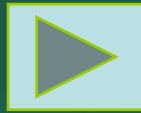
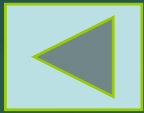
2. فاضلاب‌های صنعتی

3. فاضلاب‌های سطحی



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- موجودات زنده ذره بینی در فاضلابها
- این موجودات شامل میلیون ها ویروس و انواع میکروب هاست که نقش مهمی در تصفیه فاضلاب دارند .



اصول بهداشت وکمک‌های اولیه

- مهمترین روش های تعیین میزان آلودگی فاضلابها عبارتند از :

BIOCHAMCAL OXYGEN DEMAND

• تعیین مقدار BOD

CHEMICAL OXYGEN DEMAND

• تعیین مقدار COD

TOTAL ORGANIC CARBON

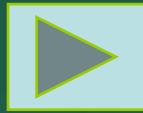
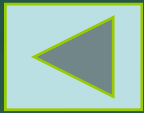
• تعیین مقدار TOC

SUSPEND SOLID

• تعیین مقدار مواد معلق در فاضلاب SS

DISSANED OXYGEN

• تعیین مقدار اکسیژن محلول DO



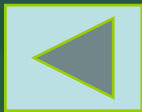
اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- اهمیت جمع آوری و تصفیه فاضلابها در موارد زیر خلاصه می شود:

- الف : ارتقای سطح بهداشت جهانی

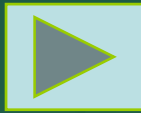
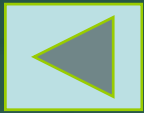
- ب: حفظ نظم در محیط زیست

- ج: کاربرد دوباره فاضلاب



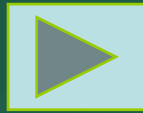
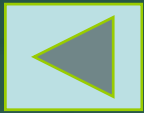
اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- روش‌های تصفیه آب به طور خلاصه طی سه مرحله به شرح زیر انجام می‌شود:
 - مرحله مقدماتی (اولیه)
 - مرحله بیولوژیکی
 - مرحله پیشرفته



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- دفع فاضلاب در مناطق کم جمعیت با یکی از روش‌های زیر انجام می‌شود:
 - استفاده از سپتیک تانک
 - استفاده از ایمهاف تانک
 - تصفیه خانه‌های فشرده



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

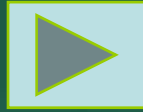
- حجم سپتیک تانک برای منطقه مسکونی برای یک سال چگونه محاسبه می‌کنند؟
- 68 لیتر برای 1 نفر در صورتیکه هر 6 ماه یکبار تانک را تخلیه کنند و 108 لیتر برای هر نفر در صورتی که سالی یکبار تانک را تخلیه کنند.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

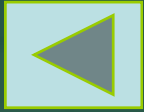
فصل ششم

دفع بهداشتی زباله و مواد زاید



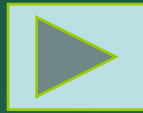
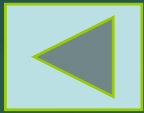
اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- دفع بهداشتی زباله و مواد زاید
- به مجموعه مواد زاید و غیر قابل استفاده ای که در نتیجه فعالیت‌های انسان بوجود می آید (به استثنای موادی که از بدن دفع می شود) زباله می گویند .



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

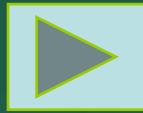
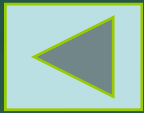
- اجزای ترکیبی زباله
- زباله شامل : دو قسمت فساد پذیر و فساد ناپذیر است.



اصول بهداشت وکمک‌های اولیه

• کلاً مواد تشکیل دهنده زباله به شرح زیر طبقه بندی می شوند:

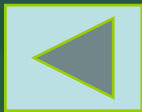
1. پس مانده
2. آشغال
3. خاکروبه های خیابانی
4. لاشه حیوانات
5. مواد زاید صنعتی



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

• ماشین‌های دفع زباله باید دارای شرایط زیر باشند:

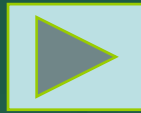
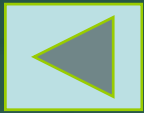
1. بدنه بسته و غیرقابل نفوذ برای مایعات باشد
2. عرض و طول ماشین‌ها، متناسب با شرایط جاده‌ها و خیابان‌ها باشد
3. شستشو و تمیز کردن آنها به راحتی انجام گیرد
4. دارای وسایل خرد کن و فشرده کن زباله باشد
5. گرفتن و خرد کردن زباله به طور خودکار انجام شود و در ورودی آن کاملاً بسته شود



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

• انواع روشهای دفع زباله شامل :

1. تلبار کردن در محیط باز
2. سوزاندن زباله در هوای آزاد
3. دفن بهداشتی زباله
4. تخمیر زباله و تهیه کود کمپوست
5. سوزاندن زباله در دستگاههای زباله سوز
6. تغذیه خوک و سایر حیوانات اهلی
7. احیاء و بازیافت زباله
8. آسیا کردن و ریختن به داخل فاضلاب
9. ریختن زباله در آب دریا و رودخانه
10. ریختن زباله در یک محل دور دست و کنترل شده

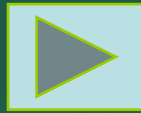
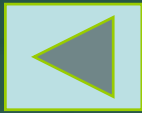


اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

فصل هفتم

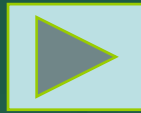
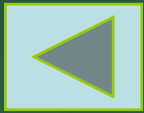
بهداشت مواد غذایی

- هدف کلی : آشنایی با تاثیر مثبت تغذیه صحیح در سلامت انسانها و مهمترین نکات بهداشتی در حفظ و نگهداری مواد غذایی، پختن و آماده سازی مواد غذایی و مراحل مختلف خرید و توزیع مواد غذایی می باشد



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

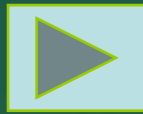
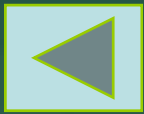
- عوامل موثر در فساد مواد غذایی
- مهمترین عوامل فساد مواد غذایی عبارتند از:
 1. میکرو ارگانیسم ها
 2. آنزیم های طبیعی موجود در مواد غذایی
 3. فعل و انفعالات متابولیک
 4. حشرات ، جوندگان و انگلها
 5. عوامل محیطی : گرما ، سرما ، رطوبت ، خشکی ، نور و زمان



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

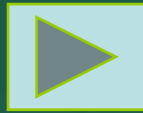
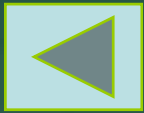
• علل بروز مسمومیتهای مواد غذایی در انسان

1. مسمومیت غذایی به علت مصرف گیاهان سمی یا حیوانات سمی
2. مسمومیت غذایی میکروبی
3. مسمومیت غذایی شیمیایی
4. مسمومیت غذایی انگلی
5. حساسیت بعضی افراد به بعضی مواد غذایی (آلرژی)



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- کنترل بهداشتی مواد غذایی
- اولین گام در کنترل بهداشتی مواد غذایی ، کنترل بهداشتی مواد غذایی پر مصرف است.
- مانند: نان ، گوشت ، شیر ، مرغ و طیور ، ماهی ، تخم مرغ ، کالباس و سوسیس ، و مواد غذایی کنسرو شده



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

• بیماری‌هایی که از طریق شیر دام‌های آلوده به انسان منتقل می‌شود و عبارتند از:

1. سل
2. سیاه زخم
3. بروسلوز
4. سالمونلا
5. تب کیو



اصول بهداشت وکمک‌های اولیه

فصل هشتم

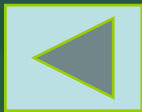
بهبودی روستاها

- هدف کلی آشنایی با روستاها ومشکلات بهداشتی آنها
وراههای بهبودی محیط روستا



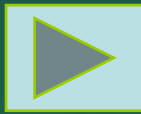
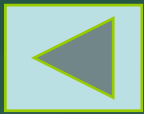
اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- مقدار متوسط آب لازم برای نظافت و حفظ بهداشت در سطح روستا روزانه بین 80-100 لیتر آب بهداشتی برای هر نفر است.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- **مهمترین نکاتی که در بهسازی روستا باید به آن توجه کرد عبارتند از:**
- استفاده صحیح و بهداشتی از آب.
- مکان یابی مناسب برای توالت با توجه به شرایط روستا در حیاط خانه.
- دفع فضولات ، فاضلاب و زباله در خانه روستایی.
- مشخصات یک خانه بهداشتی مطلوب برای روستا.
- شرایط طویل‌ه بهداشتی یا محل نگهداری دام ها در نزدیک خانه محل سکونت .
- شرایط و مکان یابی غسالخانه بهداشتی در روستا.

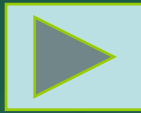
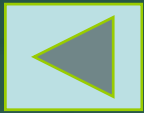


اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

فصل نهم

اصول و مبانی کمک‌های اولیه

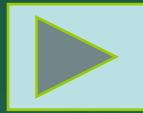
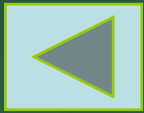
- هدف کلی آشنایی و آگاهی از اصول و مبانی کمک‌های اولیه و نحوه انجام آن در سوانح و حوادث گوناگون



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

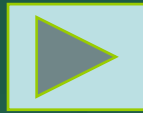
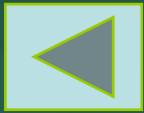
• تعریف کمک‌های اولیه

- کمک‌های اولیه روش‌های درمانی تأیید شده‌ای هستند که برای حفظ سلامت و پیشگیری از عوارض مصدومیت در مورد شخص مصدوم تا رسیدن پزشک یا انتقال به بیمارستان اجرا می‌شود.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- کمک‌های اولیه بر پایه اصول زیر بنا نهاده شده است:
- الف : کمک به دیگران
- ب : خودیاری
- ج : آمادگی برای مقابله با بلایا



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

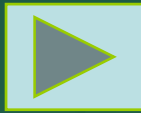
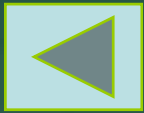
- **مهمترین نکاتی که باید در کمک‌های اولیه به آن توجه کرد عبارتند از:**

- محیط و محل بروز حادثه را ارزیابی کنید تا خطری خودتان و مصدوم و دیگران را تهدید نکند.

- بدون دستپاچگی مصدوم را از موقعیت و شرایط خطرناک دور کنید و در وضعیت درست و راحت قرار دهید.

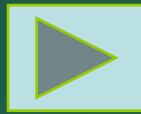
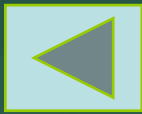
- اگر تنفس مصدوم مشکل است راه‌های تنفسی مصدوم را باز کنید ، لباسها را آزاد کنید و خونریزی را کنترل کنید.

- سطح هوشیاری و علایم شوک را در مصدوم کنترل و اقدامات ضروری را انجام دهید.



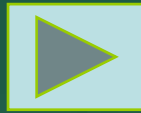
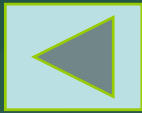
اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- قبل از حرکت دادن مصدوم جراحتهای ، خونریزی و شکستگی های مهم را درمان کنید.
- از اطرافیان برای مراقبت از مصدومین کمک بگیرید و اجازه ندهید مردم در اطراف شما تجمع پیدا کنند.
- به مصدوم و اطرافیان آنها اطمینان خاطر بدهید و تا زمانیکه تحت نظر پزشک یا گروه آمبولانس و نجات قرار نگرفته است او را ترک نکنید.
- از هر گونه اظهار نظر و تشخیص درباره مصدوم خودداری کنید.



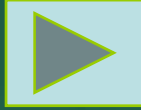
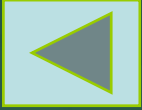
اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- مهمترین اقدامات در زخم‌های باز که برای مصدوم باید انجام شود شامل :
 - جلوگیری از خونریزی.
 - محافظت زخم از آلودگی به عفونت.
 - کنترل مصدوم برای جلوگیری از بروز شوک.
 - اقدام سریع در انتقال مصدوم به بیمارستان برای کنترل خونریزی.

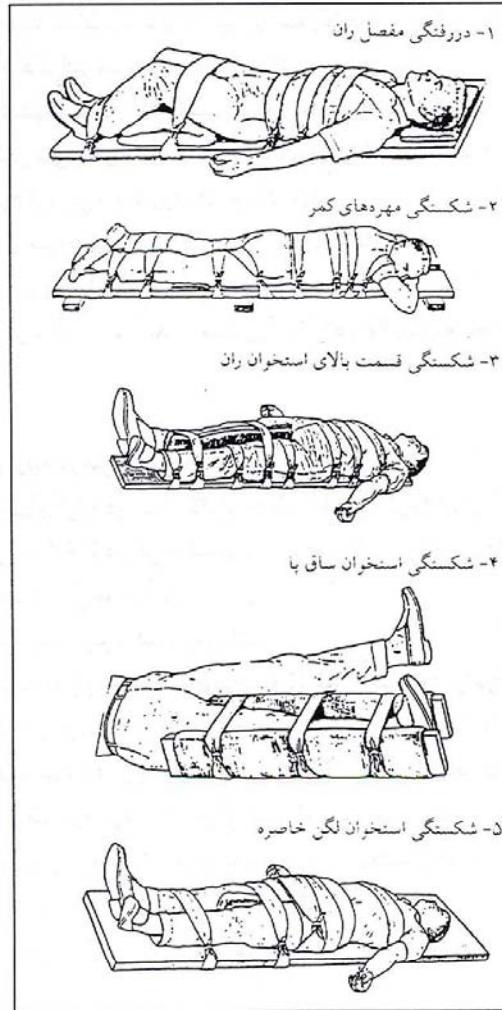


اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

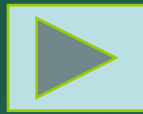
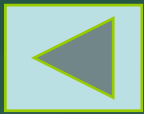
- کمک‌های اولیه در شکستگی‌ها و در رفتگی‌ها شامل اقدامات زیر است:
- قراردادن عضو در رفته یا شکسته در راحت‌ترین وضعیت برای مصدوم
- محل در رفتگی یا شکسته را با پارچه یا نوارها و آتل‌های مخصوص شکسته بندی ثابت کنید
- هرگز اقدامی برای جا انداختن استخوان شکسته یا در رفته انجام ندهید
- حالت شوک را خیلی جدی درمان کنید و فوراً مصدوم را به بیمارستان برسانید .



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه



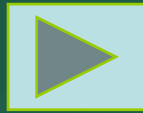
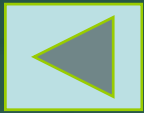
شکل ۹-۱ نحوه ثابت و بی‌حرکت کردن اعضاء.
۱. دررفتگی مفصل ران ۲. شکستگی مهره‌های کمر ۳. شکستگی قسمت بالای استخوان ران
۴. شکستگی استخوان ساق پا ۵. شکستگی استخوان لگن خاصره



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

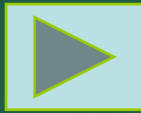
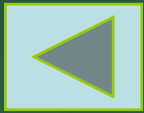
• انواع سوختگی‌ها

- سوختگی‌ها را به سه درجه تقسیم می‌کنند :
- سوختگی‌های درجه 1 یا سوختگی (سبک)
- سوختگی‌های درجه 2 یا سوختگی‌های (متوسط)
- سوختگی‌های درجه 3 یا سوختگی‌های (شدید)



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

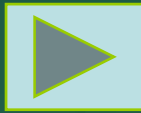
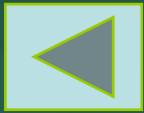
- **مهمترین نکاتی که در سوختگی ها به آن باید توجه کرد .**
- محل سوختگی تمیز و پاک نگهداشته شود و از دست زدن به محل سوختگی جداً خودداری شود.
- در صورت نداشتن پارچه تمیز و ضد عفونی شده تا رسیدن مصدوم به بیمارستان روی زخم باز باشد.
- تاول ها را هرگز نترکانید.
- به مصدوم آرامش و اطمینان بدهید و پوشش های تنگ و لوازم شخصی را از بدن خارج کنید.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

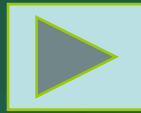
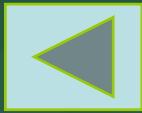
• کمک‌های اولیه در سرمازدگی شامل :

1. انتقال سرمازده به محیط گرم و خارج کردن لباس‌های خیس.
2. خوراندن نوشیدنی‌های گرم اگر مصدوم به هوش است.
3. گرم کردن فرد سرمازده و گرم کردن عضو سرمازده.
4. وادار کردن فرد سرمازده به حرکت دادن عضو آسیب دیده با تمرین‌های آرام.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

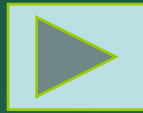
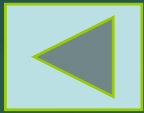
- کمک‌های اولیه در گرم‌زدگی شامل :
 - انتقال مصدوم به محیط خنک و خارج کردن لباس‌های مصدوم.
 - اگر مصدوم هوشیار است در وضعیت نیمه خوابیده قرار گیرد.
 - به دور بدن مصدوم یک ملافه خیس بپیچید و مرتباً با آب آن را خیس کنید و در مسیر باد پنکه یا بادبزن قرار دهید تا دمای بدن به حد متعارف برسد .
 - اگر مصدوم بهوش است به سرعت ضمن آغاز کمک‌های اولیه او را به بیمارستان برسانید.



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

• تعریف پانسمان :

- پانسمان پوشش حفاظتی زخم است که به منظورهای زیر به کار می‌رود.
- محافظت زخم در طول مدت التیام.
- جذب خون و ترشحات زخم.
- جلوگیری از آلودگی زخم به عفونت.
- نگهداری دارو در محل زخم و کاهش درد.



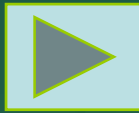
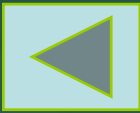
اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

• وسایل پانسمان شامل مواد زیر است:

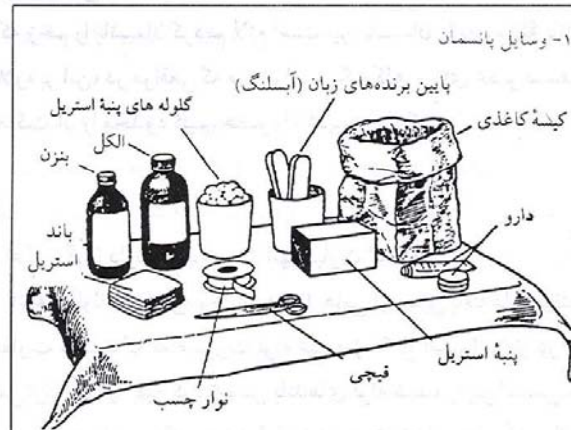
1. گاز تنزیپ

2. پد

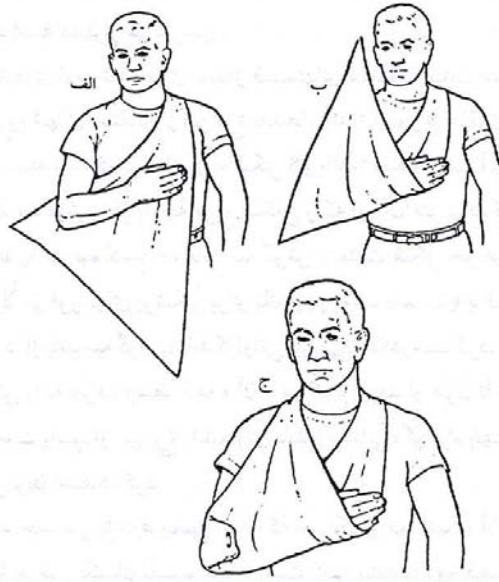
3. ورقه پلی اتیلن و پد



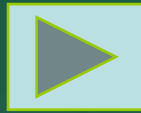
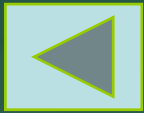
اصول بهداشت و کمک‌های اولیه



۲. آویختن دست مجروح به گردن با استفاده از باند سه گوش



شکل ۹-۲. ۱. وسایل بانسمان ۲. آویختن دست مجروح به گردن با استفاده از باند سه گوش



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

• انواع باندهای مصرفی در پانسمان شامل :

1. باندهای لوله شده

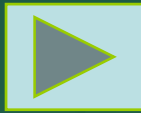
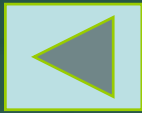
2. باند سه گوش

3. باند چند سر

4. باند T شکل

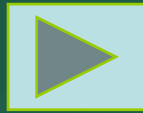
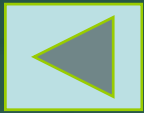
5. باند چسب دار

6. باند توری کشدار

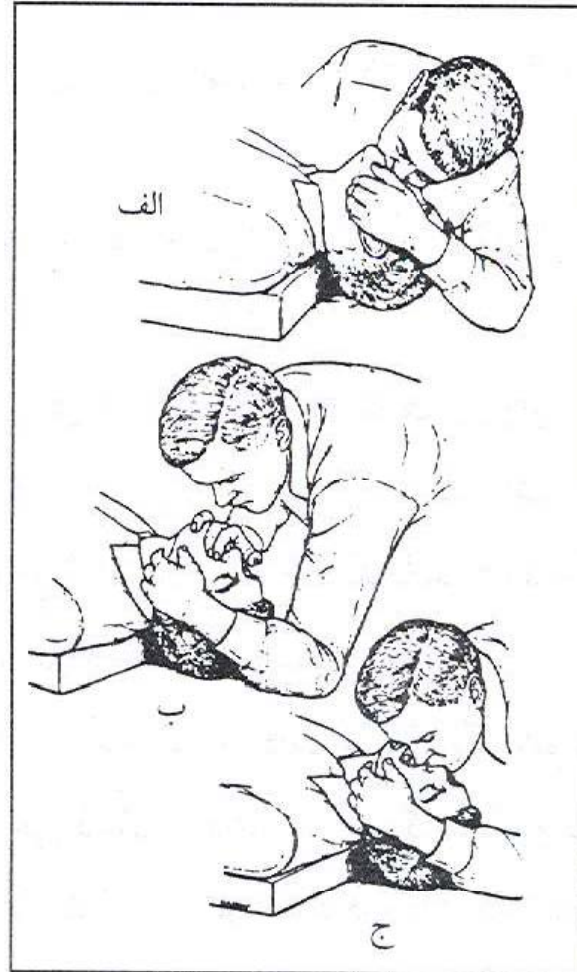


اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- **تنفس مصنوعی و شیوه های آن**
- منظور از تنفس مصنوعی وادار کردن فرد مصدوم به تنفس با یک یا چند روش زیر می باشد:
- تنفس دهان به دهان
- تنفس دهان به بینی
- تنفس با کیسه تنفسی
- تنفس به طریق فشار بر سینه و کشیدن بازو (روش سیلوستر)
- تنفس به طریق فشار بر پشت و کشیدن بازو (روش هولگر نیلسن)



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه



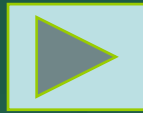
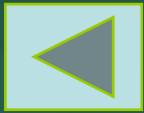
شکل ۸-۹ تنفس مصنوعی دهان به بینی



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- **ماساژ خارجی قلب**

- در مواردیکه به هر دلیل مصدوم مبتلا به ایست قلبی و یا کندی بیش از حد ضربان قلب شده باشد مصدوم را باید ماساژ قلبی داد .



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

- هدف از ماساژ قلبی چیست ؟

- هدف از ماساژ قلبی این است که با فشار دادن عمودی دستها بر استخوانهای سینه قلب را که بین استخوان جناغ سینه و ستون مهره ها قرار دارد بفشاریم و عمل انقباض طبیعی قلب را به طریق مصنوعی انجام دهیم .

www.salampnu.com

سایت مرجع دانشجوی پیام نور

- ✓ نمونه سوالات پیام نور : بیش از ۱۱۰ هزار نمونه سوال همراه با پاسخنامه
- تستی و تشریحی
- ✓ کتاب ، جزوه و خلاصه دروس
- ✓ برنامه امتحانات
- ✓ منابع و لیست دروس هر ترم
- ✓ دانلود کاملاً رایگان بیش از ۱۴۰ هزار فایل مختص دانشجویان پیام نور

www.salampnu.com