



Health pamphlet

کارگروه سلامت

برداشت
آموزش
تخصصی
از

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



جزوه تخصصی آموزش بهداشت؛ ویژه گروه‌های جهادی درمانی

موضوع: مجموعه‌ای از بایسته‌های کاربردی و تخصصی برای ارائه خدمات

بهداشتی در اردوهای جهادی

37 ص.

تولید شده توسط: مرکز مطالعات و هدایت حرکت‌های جهادی با همکاری
معاونت جهادسازندگی سازمان بسیج دانشجویی و گروه جهادی منتظران مصلح
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی.

تابستان 1398

فهرست مطالب

5	مقدمه
5	هدف
6	نگاه علمی در امر آموزش بهداشت در اردوهای جهادی
8	شرایط نیروی آموزش بهداشت
8	جامعه هدف
9	روش های آموزشی
9	محل آموزش
9	محتوای آموزشی
10	امکانات و تجهیزات
10	ارزشیابی
10	نتیجه گیری
11	شرح وظایف مراکز بهداشتی درمانی در آموزش سلامت
12	شرح وظایف خانه های بهداشت در آموزش سلامت
13	آشنایی با بیماری های رایج
28	بهداشت محیط
30	ضمیمه

بار خدایا بر محمد و آل او درود فرست و مرا سلامتی ده، سلامتی که بی‌نیازکننده و بهبودی دهنده و بالاتر و برتر و افزون‌شونده باشد.¹

مقدمه

از دیر باز دستیابی به عمر مفید و طولانی از رویاهای نسل بشر بوده است. این امر منجر به استفاده از روش‌های گوناگون جهت کنترل بیماری‌ها و تامین و حفظ سلامت انسان شده است.

آموزش سلامت آن بخش از مراقبت‌های بهداشتی است که بر تاثیر عوامل رفتاری بر سلامت تکیه نموده و با مردمی آغاز می‌شود که سالم بوده و علاقمند به توسعه معیارهای سلامت فردی و اجتماعی هستند و به آن‌ها در گسترش شیوه زندگی موثر در حفظ و ارتقای سلامت کمک می‌کند.

(توانمندسازی مردم در شناخت عوامل تأثیرگذار بر سلامت فردی و اجتماعی و تصمیم‌گیری صحیح در انتخاب رفتارهای بهداشتی و در نتیجه رعایت شیوه زندگی سالم ارتقای سلامت نام دارد که از طریق آموزش بهداشت و پیشگیری تحقق می‌یابد.)

هدف

- ارتقای بهداشت عمومی، سالم‌سازی محیط و مبارزه با بیماری‌های واگیر؛

¹ امام سجاد (ع) دعای 23 صحیفه سجادیه



- تغییر رفتارهای زیان بخش افراد به رفتارهای سودبخشی که بر سلامت آنان تاثیر می‌گذارد؛
- دادن آگاهی به مردم از طریق انتشار دانش علمی در باره پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقای سلامت؛
- ایجاد نگرش مثبت در مردم جهت علاقه مند شدن به تغییر عادات و روش زندگی خود؛
- کاهش تقاضای مردم در استفاده از مراکز بهداشتی و همچنین کاهش هزینه‌های خدمات درمانی.

نگاه علمی در امر آموزش بهداشت در اردوهای جهادی

← شناسایی محیط:

آغاز کار با شناسایی محیط است. زمانی که قصد داریم سلامت یک جامعه را ارتقا بدهیم باید خصوصیات و شرایط آن جامعه را شناسایی کنیم. (پارامترهای شناسایی-جزوه پژوهش سلامت)

← نیازسنجی:

در مرحله دوم باید بر اساس شناسایی انجام شده نیازهای آموزشی منطقه را استخراج کرد و پس از آن با توجه به امکانات و منابع مالی و انسانی این نیازهای آموزشی را اولویت بندی کرد. برای اولویت بندی می‌توان از معیارهایی چون فراوانی و شدت مشکل و میزان تاثیر آموزش در حل آن مشکل استفاده نمود. به این معنا که هرچه مشکل بهداشتی افراد بیشتری را درگیر کرده باشد و حادثر بوده و سلامت را بیشتر با مخاطره مواجه کرده باشد و هرچه آموزش در حل آن موثرتر باشد آن موضوع یا موضوعات در اولویت آموزش قرار می‌گیرند.

← طراحی مداخله آموزشی:

حال که اولویت‌های آموزشی ما مشخص شد باید تعیین کنیم که:

- آموزش را به چه کسانی می‌خواهیم بدهیم؟
- آیا قصد ما افزایش آگاهی آن‌ها نسبت به یک موضوع است؟
- آیا باید نگرش و باور آن‌ها را تصحیح کنیم؟
- آیا مهارت انجام یک رفتار بهداشتی را به آن‌ها بیاموزیم؟

همچنین باید با توجه به این نکات روش آموزش خود را انتخاب و مطالبی را که باید به آن‌ها منتقل کنیم مشخص، و وسایل کمک آموزشی لازم را پیش‌بینی و تهیه کنیم و اگر لازم است پمفلت، کتابچه، تراکت و یا غیره را نیز تأمین کنیم.

شرایط نیروی آموزش بهداشت

- حداقل 2 الی 3 نفر: (خانم و آقا)
 - کارشناس بهداشت عمومی یا دانشجوی ترم 4 به بالا
 - کارشناس بهداشت محیط یا دانشجوی ترم 4 به بالا
 - دانشجوی ترم 5 به بالای پرستاری
 - دانشجوی تغذیه ترم 5 به بالا
- * هرچه تعداد افراد تیم آموزش بهداشت بیشتر باشد جامعه هدف بزرگتری تحت آموزش قرار می‌گیرند و به شرط آموزش باکیفیت و مؤثر توسط نیروها، هدف توانمندسازی مردم و ارتقا سطح سلامت تحقق می‌یابد.

جامعه هدف

همه افراد

روش‌های آموزشی

در بیان مطالب می‌توان از روش‌های گوناگون و متنوع مانند آموزش مستقیم شامل انفرادی و گروهی یا آموزش غیرمستقیم مانند توزیع پمفلت و پوستر استفاده کرد.

زمان آموزش را کوتاه در حد 15-20 دقیقه تنظیم کنیم و در جلب توجه حاضران و ارتباط گیری دقت شود.

*تبادل اطلاعات و احساسات، بین مردمی بهتر رخ می‌دهد که ارتباطات خوبی داشته باشند. دوستانه بودن و حسن روابط فردی مهم‌تر از تخصص فنی است. ارتباط با مردم با زبان خود آن‌ها و نه با کلمات نامتناسب با سطح سواد و فرهنگ مردم در پذیرش هرچه بیشتر محتوای آموزشی تأثیر بسزایی دارد.

محل آموزش

- مدارس
- مراکز بهداشتی درمانی
- منازل

*دقت شود اگر مراکز بهداشتی و مدارس (سیستم کلینیکی) به عنوان محل آموزش انتخاب شد، مکان از نظر متناسب بودن وسعت با تعداد شرکت‌کنندگان و نیز سرمایش و گرمایش و نور کافی کنترل شده باشد.

محتوای آموزشی

- بهداشت (فردی، اجتماعی، زیست محیطی و ...)
- مراقبت از سلامت خانواده
- مبارزه با بیماری‌های واگیر و غیر واگیر
- بهداشت روانی

• تغذیه

امکانات و تجهیزات

تجهیزات مورد نیاز تیم آموزش بهداشت بسته به موارد به دست آمده از شناسایی می‌تواند شامل فشارسنج، گلوکومتر، ترازو، متر، پک بهداشت دهان و دندان شامل مسواک و خمیردندان و دهان شویه، شامپو پرمتین و همچنین پوستر و پمفلت باشد.

ارزشیابی

پس از اجرای برنامه آموزشی باید مدت زمانی را به افراد آموزش گیرنده فرصت داد تا نسبت به اصلاح باورها و رفتارهای بهداشتی مورد نظر اقدام کنند و پس از این مدت باید آموخته‌های افراد را ارزشیابی کرد.

در واقع باید بفهمیم آیا برنامه آموزشی ما اثر مطلوب را در افزایش آگاهی و اطلاعات آموزش گیرندگان و تصحیح باورها و رفتارهای نادرست ایشان در رابطه با آن موضوع آموزشی داشته است یا افراد همچنان همان میزان آگاهی، همان باورهای قدیمی و رفتارهای نادرست را حفظ کرده‌اند.

ارزشیابی به ما کمک می‌کند اثربخشی کار خود را پیدا کنیم و نقاط قوت خود را برای آموزش - های آتی تقویت و نقاط ضعف خود را بپوشانیم.

نتیجه‌گیری

وقتی آموزش سلامت مؤثر است که برای آن زمان صرف شود و با اطلاعات دقیق از محیط، نیازهای آموزشی، استخراج و اولویت بندی شود و هر اولویت آموزشی بسته به گروه هدف آن برای اجرا طراحی و سپس اجرا شود و پس از اجرا با فاصله زمانی مناسب از نظر تأثیرگذاری و مفید بودن، ارزشیابی و نتایج آن به اطلاعات لازم برای آینده و دیگران تبدیل شود.

در صورت پیروی از این روند از طریق آموزش می‌توان بسیاری از مشکلات بهداشتی را برطرف و در نهایت به ارتقای سلامت جامعه نایل آمد.

ارزشیابی چگونه باید انجام شود؟

- ✓ نظرات آموزش گیرنده‌ها
- ✓ مشاهده تغییرات
- ✓ مقایسه با استانداردها

شرح وظایف مراکز بهداشتی درمانی در آموزش سلامت

- تعیین و مشخص نمودن وضعیت موجود در زمینه مسائل و مشکلات بهداشتی منطقه و اولویت بندی آن‌ها و مشخص کردن سهم آموزش در هر مشکل
- نیازسنجی آموزشی از نیروهای تحت پوشش مرکز و نیازسنجی از مردم منطقه
- بررسی باورها، ارزش‌ها و عادات مردم در خصوص مسائل بهداشتی و برنامه ریزی برای رفع عادات غلط
- برنامه ریزی آموزشی بر اساس تعیین اولویت بندی مشکلات بهداشتی منطقه
- تهیه جدول زمان بندی آموزشی (جدول گانت)
- اجرای برنامه‌های آموزشی با روش نوین و متناسب با مخاطب در منطقه تحت پوشش
- نظارت و ارزشیابی در اجرای برنامه‌های آموزشی

- نظارت بر شیوه‌های آموزشی که توسط خانه‌های بهداشت ارائه می‌شود با توجه به گروه مخاطب
- تقویت مشارکت مردمی در برنامه ریزی، اجرا و ارزشیابی مسائل سلامت
- توانمند کردن شوراهای بهداشتی و اسلامی در راستای جلب مشارکت مردم در امر سلامت
- افزایش آگاهی و نگرش و توانمندسازی مردم به منظور تصمیم‌گیری صحیح و مسئولیت در قبال سلامتی خودشان و همکاری با بهورز در زمینه آموزش‌هایی که از حیطة بهورز خارج است.

شرح وظایف خانه‌های بهداشت در آموزش سلامت:

- مشخص نمودن مسائل و مشکلات بهداشتی روستای اصلی و قمر
- تعیین اولویت‌های بهداشتی
- برنامه ریزی آموزشی در راستای اولویت‌های بهداشتی
- تهیه جدول زمان بندی شده آموزشی (گانت)
- آشنایی با شیوه‌های مختلف آموزش و اجرای برنامه‌های آموزشی با توجه به گروه مخاطب
- تشکیل گروه‌های رسمی و غیر رسمی جهت آموزش‌ها
- جلب مشارکت‌های مردمی برای فعالیت‌های بهداشتی
- تشکیل شوراهای بهداشتی با افراد کلیدی روستا

آشنایی با بیماری‌های رایج

← فشار خون بالا:

این بیماری بیشتر در افراد بالای 35 سال دیده می‌شود و یک بیماری مزمن است، پس فرد مبتلا باید مرتب تحت نظر باشد و درمان شود و مرتباً فشارخونش را چک کند و داروهای خود را طبق نظر پزشک میل نماید.

علائم بیماری: سردرد/ سرگیجه/ تنگی نفس/ گر گرفتگی/ گاهی مواقع تاری دید/ این بیماری می‌تواند کلیه و چشم را درگیر کند.

پیشگیری: پرهیز از نمک زیاد در رژیم غذایی/ کنترل وزن/ استفاده از روغن مایع برای جلوگیری از افزایش چربی و افزایش وزن/ مصرف گوشت سفید ماهی و مرغ

← بیماری هاری:

یک بیماری کشنده است که توسط ویروسی که به سیستم عصبی حمله می‌کند ایجاد می‌شود. ویروس هاری در بزاق پنهان شده و معمولاً توسط گاز گرفتن حیوان یا انسان آلوده به فرد سالم منتقل می‌شود. فرم انتقال دیگر که چندان شایع نمی‌باشد، ریخته شدن بزاق آلوده بر روی زخم باز، مخاط چشم، بینی و یا دهان است. هنگامی که علائم بیماری هاری ظاهر شوند، در اکثر موارد کشنده خواهد بود.

تنها پستانداران به بیماری هاری مبتلا می‌شوند. پرندگان، ماهی‌ها، خزندگان و دوزیستان مبتلا نخواهند شد.

در بیشتر مواقع هاری در حیوانات وحشی و عمدتاً در اسکانک‌ها، راکون، خفاش، کابوت و روباه رایج است. در سال‌های اخیر، در میان حیوانات خانگی، گربه‌ها بیشترین آلودگی را به ویروس هاری داشته‌اند و آن به این خاطر است که صاحبان گربه‌هایی که با محیط بیرون در ارتباط هستند آن‌ها را در برابر بیماری هاری واکسینه نمی‌کنند. این بیماری همچنین در

سگ‌ها و گاوهای شیری در تعداد قابل ملاحظه‌ای رخ می‌دهد و با شیوع کمتر در اسب، بز، گوسفند، خوک و راسو تشخیص داده می‌شود.

بهبود برنامه‌ی واکسن هاری و کنترل حیوانات ولگرد در پیشگیری از این بیماری در حیوانات خانگی بسیار مؤثر است. واکسن‌های تأیید شده‌ی بیماری هاری برای گربه، سگ، راسو، اسب، گاو و گوسفند موجود می‌باشد. واکسن‌های خوراکی تأیید شده هم برای ایمن سازی جمعیت حیات وحش مورد استفاده قرار می‌گیرد.

علائم بیماری هاری در حیوانات چیست؟

هنگامی که ویروس وارد بدن می‌شود، از طریق اعصاب به مغز مهاجرت می‌کند. علائم بیماری هاری در سگ‌ها، گربه‌ها و راسوها ممکن است متفاوت باشد که عمدتاً شامل ترس، حالت تهاجمی، ریزش بزاق از دهان، بلع سخت، گیج بودن و تلوتلو خوردن و تشنج است.

علائم بیماری هاری در حیوانات وحشی مبتلا ممکن است تنها شامل اختلالات رفتاری باشد. برای مثال حیوانی که به طور معمول فقط در شب‌ها دیده می‌شود به صورت سرگردان در طول روز دیده می‌شود. علاوه بر علائم هاری ذکر شده در سگ و گربه، اسب، گاو، گوسفند و بز ممکن است گوشه گیر شوند، به خود آسیب برسانند و یا به نور حساس شوند.

ریسک و احتمال ابتلا به هاری در انسان چقدر است؟

واکسن هاری و برنامه کنترل حیوانات، همراه با درمان بهتر افرادی که گاز گرفته شده‌اند به صورت چشمگیری تعداد مبتلایان جمعیت انسانی را در ایالات متحده کاهش داده است. تعداد اندک مبتلایان که اخیراً مشاهده شده‌اند به دلیل گاز گرفته شدن توسط خفاش‌ها بوده است. تعداد کمی هم از طریق پیوند قرنیه یا ارگان / بافت از اهداکننده مبتلا دریافت کرده‌اند که بسیار نادر می‌باشند. سگ‌ها هنوز منبع بزرگ بیماری هاری در سایر کشورها هستند بنابراین مسافران باید از این مساله هنگامی که به خارج از ایالات متحده سفر می‌کنند آگاه باشند.

برای کنترل بیماری هاری چه کمکی می‌توانم بکنم؟

حیوانات خانگی خود را نزد دامپزشک برده تا واکسن مناسب را بر حسب منطقه‌ای که در آن هستید تزریق کند.

از در معرض تماس قرار گرفتن حیوان خانگیتان با سایر حیوانات جلوگیری کنید. گربه‌ها را درون منزل نگه دارید و بر سگ‌هایتان هنگامی که خارج از منزل هستند نظارت داشته باشید. حیوانات خانگی خود را عقیم کنید تا از تولد نوزاد ناخواسته آن‌ها و پرخاشگری در آن‌ها جلوگیری کنید.

غذای حیوان خود را بیرون از منزل قرار ندهید. این کار باعث جذب حیوانات وحشی و ولگرد می‌شود.

حیوانات وحشی نباید به عنوان حیوان خانگی نگهداری شوند. این کار نه تنها غیرقانونی است بلکه این حیوانات پتانسل مبتلا کردن صاحبان خود و سایرین را به بیماری هاری دارند.

حیوانات وحشی را از فاصله دور مشاهده کنید. حیوان وحشی هار ممکن است رام به نظر آید و علائم بیماری هاری را نداشته باشد ولی هرگز به آن نزدیک نشوید. به کودک خود پیامزید که “هرگز” به حیوانات ناآشنا نزدیک نشود، حتی در مواردی که حیوان آرام به نظر می‌رسد و در ظاهر علائم بیماری هاری را ندارد.

در صورتی که احساس می‌کنید یک حیوان غیرمعمول به نظر می‌رسد آن را به سازمان دامپزشکی استان اطلاع دهید.

اگر در مناطقی هستید که خفاش زیاد دارد، منزل خود را عایق بندی کنید تا از ورود خفاش به خانه جلوگیری شود.

اگر حیوان خانگی ام کسی را گاز گرفت چکار کنم؟

بلافاصله به پزشک مراجعه کنید و گفته‌های او را انجام دهید.

با دامپزشک خود تماس بگیرید و از بروز بودن واکسن حیوان خود مطمئن شوید.

گاز گرفتگی را با انجمن سلامتی و کنترل حیوانات منطقه در میان بگذارید. آنها برای مدت ۱۰ روز سگ، گربه یا حیوان خانگی شما را تحت نظر خواهند داشت و در صورت عدم مشاهده علائم بیماری هاری (مرگ حیوان) آن را به شما باز می‌گردانند. (نکته از عصر علم: توجه کنید که هر گاز گرفتگی توسط حیوانات مبنی بر هار بودن حیوان نمی‌باشد. تنها آن دسته از گاز گرفتن‌ها مشکوک هستند که حیوان رفتار نامتعارف از خود بروز دهد).

رفتار غیر عادی حیوان خود را بلافاصله به دامپزشکتان اطلاع دهید.

اگر حیوانی من را گاز گرفت چکار کنم؟

آرامش خود را حفظ کنید ولی گاز گرفتگی را نادیده نگیرید. زخم را با قدرت و با آب و صابون بشویید.

بلافاصله با پزشک خود تماس بگیرید و مسأله را با وی در میان بگذارید و به گفته‌های وی عمل کنید.

در صورت امکان حیوانی که شما را گاز گرفته به دام اندازید و یا اگر این امکان وجود ندارد رنگ و اندازه و ظاهر و ... او را به خاطر بسپارید تا شناسایی کنید.

اگر حیوان وحشی یا ولگرد است تنها سعی کنید بدون اینکه مجدداً گاز گرفته شوید آن را به دام اندازید و اگر نمی‌توانید و یا اگر مجبور به کشتن حیوان شدید بدون به آسیب رساندن به سر، این کار را انجام دهید چرا که برای تشخیص و آزمایشات به سر حیوان نیاز است.

باید بدانید:

مهم‌ترین راه انتقال هاری به انسان گاز گرفته شدن توسط حیوان هار است. بنابراین لمس و نوازش، ضربه زدن، لیس زدن پوست سالم، بوسیدن و یا هر روش دیگر، امکان انتقال هاری وجود نخواهد داشت. حتی اگر حیوانی شما را گاز گرفت، تنها در صورتی احتمال ابتلا به هاری وجود دارد که حیوان حامل ویروس هاری باشد و ویروس به سیستم عصبی و بزاق حیوان وارد شده باشد. بنابراین هر گاز گرفتگی به معنی انتقال بیماری هاری نیست با اینحال اقدامات درمانی و پیشگیرانه پس از گاز گرفته شدن و یا تخریش عمیق ضروری است. (حیوان هار حداکثر ۱۰ روز زنده خواهد ماند).

درمان بیماری هاری چگونه است؟

درمان بیماری هاری پس از گاز گرفته شدن توسط حیوان هار صورت می‌گیرد و شامل دوزهای گلوبولین ایمنی هاری انسانی (HRIG) می‌باشد و باید در اولین فرصت تزریق شود. دوز اول در همان لحظه و یا حداکثر در روز اول و سپس در روزهای ۳، ۷ و ۱۴ دوزهای بعدی برحسب روز اول تزریق خواهند شد. از آنجایی که حیوان هار حداکثر ۱۰ روز زنده خواهد ماند بنابراین اگر پس از ۱۰ روز حیوان زنده ماند نیازی به تزریق دوز چهارم واکسن برای فرد گزیده شده وجود ندارد و همان ۳ دز کفایت می‌کند. (زنده ماندن حیوان پس از ۱۰ روز به این معنی است که حیوان مبتلا به هاری نبوده است).

افرادی که قبلاً واکسن هاری را دریافت کرده اند در صورت گزیده شدن توسط حیوان هار باید دو دوز واکسن بوستر (تقویتی) در فاصله ۳ روز بعد از گزیده شدن دریافت کنند و نیازی به تزریق HRIG نخواهند داشت.

← تب مالت (بروسلوزیس):

نوعی باکتری عفونی است که از حیوان به انسان و بیشتر از طریق شیر، پنیر و سایر لبنیات غیر پاستوریزه منتقل می شود. به طور نادری باکتری عامل تب مالت می تواند از طریق هوا یا تماس مستقیم با حیوانات آلوده انتقال یابد.

علائم تب مالت می تواند شامل تب، درد مفاصل و خستگی باشد. معمولاً عفونت می تواند با آنتی بیوتیک درمان شود. ممکن است درمان چند هفته تا چند ماه به طول بیانجامد با این حال دوره های عود شایع است.

اگرچه تب مالت در ایالات متحده آمریکا شایع نیست، اما این بیماری صدها هزار انسان و حیوان را در سرتاسر جهان درگیر کرده است. پرهیز از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه و احتیاط کردن در برخورد با حیوانات می تواند به پیشگیری از تب مالت کمک کند.

نشانه‌ها:

علائم تب مالت می تواند هر زمانی از چند روز تا چند ماه پس از ابتلا به عفونت بروز نماید. علائم و نشانه‌ها مشابه آنفولانزا بوده و عبارت است از:

- تب
- لرز
- تعریق
- ضعف
- خستگی
- درد کمر، مفاصل و عضلات
- سردرد

علائم تب مالت می تواند پس از چند هفته تا چند ماه از بین رفته و مجدداً عود کند. در برخی افراد، تب مالت می تواند مزمن باشد و علائم تا چند سال حتی پس از درمان پایدار باقی بماند. علائم و نشانه های بلند مدت شامل خستگی، تب، آرتریت و ورم مهره های ستون فقرات است.

علت:

تب مالت بر حیوانات وحشی و اهلی اثر می گذارد. گله های گاو، بزها، گوسفند، خوک، سگ، شتر، گراز، گوزن شمالی در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری قرار دارند. نوعی از تب مالت بر پورپوس، سیل بی گوش و نوع خاصی از وال ها اثر می گذارد. باکتری می تواند از حیوان به انسان به سه طریق انتقال یابد:

- محصولات لبنی غیرپاستوریزه: باکتری بروسلا در شیر حیوانات آلوده می تواند از طریق شیر، بستنی، کره و پنیر غیرپاستوریزه به انسان منتقل شود. همچنین باکتری می تواند از طریق گوشت خام یا نیم پز شده حیوانات آلوده به انسان منتقل گردد.

- استنشاق: باکتری بروسلا به راحتی در هوا پراکنده می شود. کشاورزان، تکنسین های آزمایشگاه و کارگران کشتارگاه ها می توانند این باکتری را استنشاق کنند.

- تماس مستقیم: باکتری در خون، مایع منی یا جفت حیوانات آلوده می تواند از طریق زخم وارد جریان خون شود. از آنجایی که تماس معمول با حیوانات – لمس کردن، شانه کردن موی حیوانات و بازی کردن با آنها سبب آلودگی نمی شود، به ندرت افراد از طریق حیوانات اهلی خود آلوده می شوند. همچنین افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند هم باید از تماس با حیوانات آلوده پرهیز نمایند.

معمولاً تب مالت از فردی به فرد دیگر منتقل نمی شود، اما در موارد نادر زنان از طریق بارداری یا شیردهی می توانند بیماری را به نوزادان خود منتقل کنند. به طور نادری تب مالت از طریق تماس جنسی یا انتقال خون آلوده یا پیوند مغز استخوان انتقال می یابد.



مشاغل در معرض خطر

افرادی که با حیوانات کار می‌کنند یا با خون آلوده تماس دارند، در معرض خطر بیشتری برای تب مالت قرار دارند، از جمله:

- دامپزشکان
- کارگران مزارع دامداری
- گاوچرانان
- کارگران کشتارگاه‌ها
- شکارچیان
- میکروبیولوژیست‌ها

عوارض:

تب مالت می‌تواند بر هر عضوی از بدن از جمله سیستم باروری، کبد، قلب و سیستم اعصاب مرکزی اثر بگذارد. تب مالت مزمن می‌تواند سبب ایجاد عارضه در یک عضو یا در کل بدن شود. عارضه ممکن این بیماری عبارتست از:

- عفونت لایه درونی قلب (اندوکاردیت): این مشکل یکی از جدی‌ترین عوارض تب مالت است. اندوکاردیت درمان نشده می‌تواند به دریچه‌های قلب آسیب زده و یا آنها را تخریب کند که مهم‌ترین عامل مرگ و میر مرتبط با تب مالت است.
- آرتریت: عفونت مفاصل با درد، سفتی و تورم در مفاصل به ویژه در زانو، لگن، قوزک، مچ و کمر مشخص می‌گردد. درمان عفونت مفاصل بین مهره‌های کمری یا لگنی می‌تواند مشکل‌تر باشد و منجر به آسیب‌های دائمی گردد.



• التهاب و عفونت بیضه‌ها: باکتری‌هایی که سبب تب مالت می‌شوند می‌توانند منجر به عفونت بیضه‌ها و کلاف پیچیده‌ای شود که مجرای ابران را به بیضه‌ها متصل می‌کند. از این مسیر، عفونت به بیضه‌ها رسیده و سبب درد و تورم شود که گاهی شدید است.

• التهاب و عفونت کبد و طحال: تب مالت می‌تواند سبب آسیب به کبد و طحال گردد و سبب بزرگ‌تر شدن آن‌ها نسبت به اندازه نرمال گردد.

• عفونت سیستم اعصاب مرکزی: این مشکل شامل بیماری‌های تهدید کننده زندگی از جمله مننژیت (التهاب پرده اطراف مغز و نخاع) و انسفالیت (التهاب مغز) است.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

تشخیص تب مالت به ویژه در مراحل اولیه می‌تواند مشکل باشد، چرا که علائم آن مشابه بیماری‌های دیگر از جمله آنفولانزا است. اگر تب به شدت بالا رفت، درد یا ضعف عضلانی یا سایر عوامل خطر بیماری را داشتید یا تب شما پایدار بود به پزشک مراجعه نمایید.

پیشگیری:

برای کاهش خطر ابتلا به تب مالت، به این نکات توجه نمایید:

• از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه خودداری نمایید. در سال‌های اخیر در آمریکا، تعداد اندکی بیمار مبتلا به تب مالت شناسایی شد که با محصولات لبنی غیر پاستوریزه در ارتباط بود. هنوز بهترین راه پیشگیری از این بیماری پرهیز از مصرف شیر، پنیر و بستنی غیر پاستوریزه است. اگر به کشورهای خارجی سفر کرده‌اید از مصرف لبنیات پرهیز نمایید.

• گوشت‌ها را به طور کامل طبخ نمایید. تمام گوشت‌ها را تا زمانی حرارت دهید تا دمای درونی آن به 145-165 درجه فارنهایت (74-63 درجه سانتی‌گراد) برسد. در زمانی که بیرون غذا میل می‌کنید گوشت‌هایی را سفارش دهید که به خوبی پخته شده باشد. بعید است که گوشت حیوانات اهلی در آمریکا آلوده به باکتری بروسلا باشد اما طبخ صحیح سبب می‌شود

باکتری های مضر مثل سالمونلا و اشریشیاکلی از بین برود. در زمانی که به کشورهای خارجی سفر می کنید از خرید گوشت از بقالی ها پرهیز نموده و گوشت هایی را سفارش دهید که به خوبی پخته شده باشد.

• دستکش بپوشید. اگر دامپزشک، کشاورز، شکارچی یا کارگر کشتارگاه هستید باید در زمان کار با حیوانات مرده یا بیمار و یا بافت حیوانات و همچنین در زمان کمک به تولد نوزاد حیوانات از دستکش های پلاستیکی استفاده نمایید.

• به نکات ایمنی در مکان های پرخطر دقت نمایید. اگر در آزمایشگاه هستید در شرایط ایمنی مناسب با نمونه ها کار کنید. تمام کارگرانی که با آلودگی مواجهه داشته اند را فوراً درمان نمایید. کشتارگاه ها نیز باید از اقدامات پیشگیرانه مثل جداسازی محل کشتار از سایر نواحی و استفاده از لباس محافظ پیروی نمایند.

• واکسیناسیون حیوانات اهلی: در آمریکا، برنامه های واکسیناسیون برای ریشه کنی تب مالت در گله ها انجام می شود. از آنجایی که واکسن تب مالت، باکتری زنده استفاده شده است می تواند سبب ایجاد بیماری در افراد شود. اگر شخصی به طور اتفاقی در زمان واکسیناسیون حیوانات با سوزن واکسن آلوده شود باید فوراً تحت درمان قرار گیرد.

← شپش:

یک انگل خارجی است و قدمت آلودگی آن به دوران قبل از تاریخ بر می‌گردد. این انگل در اغلب کشورهای جهان شایع می‌باشد.

مشخصات کلی شپش:

حشره‌ای کوچک، بدون بال و خونخوار است که انگل خارجی بدن انسان بوده و می‌تواند تن، سر و عانه را آلوده کند. بنابراین سه نوع شپش وجود دارد:

1- شپش سر

2- شپش بدن

3- شپش عانه

تخم شپش، رشک نام دارد و بیضی شکل و سفیدرنگ و به اندازه ته سنجاق می‌باشد و به مو و درز لباس می‌چسبند.

محل زندگی :

شپش سر در لابلای موهای سر زندگی می‌کند و این مناطق (عقب سر و نیز قسمت پشت گوش) را مورد گزش قرار می‌دهد.

شپش بدن، در مسیر درزهای داخلی و چینهای لباسها زندگی می‌کند.

شپش عانه در محل عانه است و احتمالاً در سایر نقاط بدن ممکن است مشاهده شود.

علائم:

1- علائم ابتلا به شپش سر:

خارش مداوم پشت سر و گردن که ناشی از واکنش حساسیتی نسبت به بزاق شپش می‌باشد که در حین خون خوردن از بدن انسان به پوست وارد می‌شود.

اغلب اوقات وجود شپش سر ممکن است بدون علامت باشد و فقط به طور تصادفی توسط والدین، معلمین یا پرستاران مدرسه تشخیص داده شود.

البته باید توجه داشت که عفونت جدید شپش سر همیشه سبب خارش سر نمی‌شود.

شپش سر عمدتاً در نواحی پشت گوش و پس سر زندگی کرده و تخم‌گذاری می‌کند. در هنگام بیماریابی دقت به این نکته کمک کننده است.

وجود غدد لنفاوی متورم و دردناک در نواحی پس سر و پشت گوش یکی از علائم مهم بیماری است.

تشخیص افتراقی:

بعضی اوقات پوسته‌های سفید ریز مثل شوره در مو ممکن است با تخم شپش اشتباه شوند.

اما باید توجه داشت که تخم‌های شپش به سختی کنده می‌شوند چون به قسمت ساقه می‌چسبند در حالیکه شوره سر یا سایر پوسته‌ها به راحتی با برس برداشته می‌شوند.

2- علائم ابتلا به شپش بدن:

الف) خارش شدید

ب) ضخیم شدن پوست

3- علائم ابتلا به شپش عانه:

الف) خارش غیرقابل تحمل در ناحیه عانه

ب) لکه‌های آبی رنگ

راههای انتقال:

1- از طریق تماس مستقیم افراد سالم با افراد آلوده

2- از طریق تماس غیرمستقیم بصورت استفاده از وسایل شخصی آلوده (لباس‌ها، پتو، ملحفه، شانه، برس، حوله، کلاه، روسری و ...)

علائم ابتلا به شپش :

-خارش شدید در سطح بدن بدلیل تلقیح ماده بزاقی به پوست فرد مبتلا

-عفونت ثانویه مثل زرد زخم که در اثر خاراندن شدید پوست رخ می‌دهد.

- خستگی عمومی

- افسردگی و پریشانی روانی و بی‌خوابی

- ضایعات پوستی بصورت بثورات ریز قرمز رنگ

راههای پیشگیری:

1- آموزش به مردم در مورد شستشوی البسه و ملحفه در آب جوش به مدت 30 دقیقه و یا استفاده از ماشین لباسشویی خشک کن و اتو کردن درزهای لباس برای از بین بردن شپش و رشک

2- رعایت بهداشت فردی (بخصوص استحمام مرتب)

- 3- شانه کردن روزانه مو سر
- 4- تمیز کردن همه روزه برس و شانه
- 5- شستشو منظم لباسها، روسری، کلاه و ...
- 6- عدم استفاده از شانه، برس، کلاه و شال گردن دیگران
- 7- پرهیز از تماس با اشیاء و لباسهای فرد آلوده
- 8- گزارش موارد آلوده مشاهده شده به نزدیکترین واحد بهداشتی درمانی (خانه بهداشت، پایگاه بهداشتی مراکز بهداشتی درمانی شهری و روستایی)

راههای مبارزه:

- 1- درمان مناسب فرد وسایر افراد خانواده (در صورت آگاهی) به طور همزمان طبق دستورهای مراکز بهداشتی درمانی
- 2- اتوکردن لباسها (بخصوص درزهای لباس)
- 3- جوشاندن کلیه وسایل شخصی فرد آلوده (حوله، ملحفه، لباسهای زیر و رو و ...) در آب جوش به مدت حداقل نیم ساعت
- 4- شستشوی منظم و یا پودر پاشی وسائل خواب و سایر وسایلی که قابل شستشو نبوده یا شستشوی آنها مشکل می باشد.
- 5- استفاده از داروهای ضد شپش (از جمله شامپو و لوسیون گاما بنزن، شامپو و لوسیون پرمترین در صورت دسترسی و طبق دستور پزشک)

طریقه مصرف شامپو پرمترین:

ابتدا باید موها را با یک شامپوی دیگر به خوبی بشوید و سپس موها را بخوبی آب کشیده و خشک نمایید. آنگاه مقدار کافی از شامپو پرمترین را بکار ببرید تا تمام موها و پوست سر به خوبی به شامپو آغشته شود و اجازه دهید ده دقیقه در هما حالت باقی بماند سپس موها را شسته و به خوبی آب بکشید.

عوارض جانبی:

احساس سوزش، گزش، خارش، اریتم و راش ممکن است مشاهده شود.

مصرف در کودکان:

برای کودکان زیر دو سال بی خطر بودن مصرف دارو هنوز ثابت نشده است.

در مبارزه با شپش، فرد آلوده و کلیه اعضای خانواده و سایر افرادی که با او در تماس نزدیک می باشند، باید نکات بهداشتی را رعایت کنند.

بهداشت محیط

بهداشت محیط عبارتست از: کنترل عوامل محیطی (هوا، آب و خاک) به نحوی که برای انسان و متعلقات آن زیان‌آور نباشند.

فعالیت های بهداشت محیط :

- کنترل بر بهسازی و بهداشت مراکز تهیه، توزیع و فروش مواد غذایی، اماکن عمومی و اماکن بین راهی.
- کنترل آب آشامیدنی مناطق تحت پوشش از نظر میکروبی و شیمیایی به صورت متناوب و اعلام نتایج به ارگان‌های مربوطه
- کلرسنجی روزانه و در صورت نیاز گندزدایی آب
- بررسی و کنترل فاضلاب، زباله، هوا، منابع آلوده کننده
- رسیدگی به شکایات در زمینه های مختلف بهداشتی
- مبارزه با حشرات و جوندگان ضمن بررسی کانون‌های آلوده و برآورد میزان سم مورد نظر با توجه به میزان آلودگی و نظارت بر سم پاشی توأم با آموزش‌های لازم و طعمه گذاری
- نظارت بر دفع بهداشتی زباله در مناطق شهری و روستایی
- نظارت بر احداث و بهسازی توالت خانوارهای روستایی
- نظارت بر فعالیت بهورزان در مورد کنترل کیفیت بهداشتی آب آشامیدنی

- بهسازی محیط روستا

- جلب مشارکت همگانی در جمع آوری و دفع بهداشتی زباله و فضولات و کنترل کیفیت مواد غذایی و آموزش موازین بهداشت محیط و و گزارش نتایج به مقامات ذیربط

- راهنمایی و آموزش مردم و جلب مشارکت عمومی و همکاری‌های بین بخشی در زمینه اجرای پروژه‌های شهر سالم؛ روستای سالم.

به طور کلی برای پیشگیری از مشکلات ناشی از آب و فاضلاب به نکات زیر توجه شود:

استفاده از آب آشامیدنی سالم (جوشاندن یا گندزدایی با کلر و....) / دفع مدفوع و فاضلاب در روش بهداشتی / رعایت نکات بهداشتی در سرویس‌های بهداشتی از طریق گندزدایی مناسب / کنترل مگس و حشرات با استفاده از تور سیمی و سمپاشی با حشره کش‌ها / رعایت بهداشت فردی، دارا بودن کارت تندرستی و نظارت دقیق بر کار کسانی که در زمینه تولید و توزیع مواد غذایی نقش دارند / واکسیناسیون علیه ویروس / مبارزه با حشرات موذی / بالا بردن سطح بهداشت جامعه / احتراز از خوردن سبزیجات گندزدایی نشده / عدم استفاده از کود انسانی در کشاورزی / حفاظت از منابع آب در مقابل آلودگی با فاضلاب انسانی / تصفیه آب / استفاده از مستراح‌های بهداشتی / عدم استفاده از مدفوع انسانی به عنوان کود در کشاورزی / شست و شوی توالت‌ها و گند زدایی آن‌ها / قطع تماس موش با انسان / جلوگیری از تغذیه سگ از احشای حیوانات آلوده / اجتناب از دفع ادرار و مدفوع در نزدیکی نهرها / استفاده از چکمه و دستکش در کشاورزی / پوشاندن کانال‌های آبیاری و پر کردن گودال‌ها / بهداشتی کردن مخازن آب و جلوگیری از ورود افراد در منابع آب آشامیدنی

دست‌ها را به دقت با آب شستشو دهید. مدت زمان لازم برای این کار 10 ثانیه است.



دست‌انان را با دستمال کاغذی خشک کنید



مقداری صابون مایع یا صابون فوم بردارید



دست‌انان را خوب به هم بمالید تا کف صابون به همه قسمت‌های پوست دست‌ان برسد. بین انگشتان، زیر ناخن‌ها، مچ و روی دست‌ها را فراموش نکنید. این کار باید حداقل 20 ثانیه طول بکشد.



مستحبات می‌گویند: مهم‌ترین راه انتشار میکروب‌ها، دست‌های ما هستند. هر سانتیمتر مربع از پوست دست، حدود 1500 باکتری دارد. نصف‌ات اخیر نشان داده ه برای پیشگیری از انتشار عفونت‌های تنفسی، شستن دست، حتی از دارو هم مؤثرتر است. این همه تأکید بر شستن دست‌ها خیلی هم عجیب نیست: چون عوامل بیماری‌هایی مانند مسمومیت غذایی و انواع آنفلوآنزا، ویروس‌هایی مانند آنفلوآنزا، سارس و همپانتی A و حتی میکروب‌های خطرناکتری چون باکتری‌های مقاوم به درمان (سوپر باکها)، همه و همه به وسیله همین دست‌ها منتقل می‌شوند. حالا باز هم بگویید وقت ندارم! حال نحوه صحیح شستن و شوی دست ها:

ابتدا دست‌انان را مرطوب کنید



بسم الله الرحمن الرحيم

شست و شوی دست‌ها



شستن دست‌ها

کانون جهادی بسیج دانشجویی دانشگاه تهران

همیشه دست‌های خود را پس از این موارد بشویید

- به دنبال رفتن به نواخت
- پس از تعویض پوشک بچه
- پس از تماس با حیوانات یا فضولات آنها
- پیش و پس از آماده‌کردن غذا به خصوص وقتی با گوشت، مرغ یا ماهی خام سر و کار دارید
- پس از هر وعده غذاخوردن
- پس از هر بار پاک‌کردن بینی
- به دنبال عطسه‌کردن یا سرفه‌کردن به داخل دست‌ها
- پیش و پس از مراقبت از زخم‌ها و بریدگی‌ها
- پیش و پس از تماس با فردی بیمار یا مصروع
- پس از حمل زباله‌دان یا کیسه زباله
- پیش از گذاشتن یا برداشتن لنزهای تماسی چشم
- به دنبال استفاده از مکان‌های عمومی مانند فرودگاه، ایستگاه‌های اتوبوس یا محابران.

برای پستی شیب آب و باز و بسته کردن در دستشویی از دستمال کاغذی استفاده کنید



دفعات شستشوی دست و صورت عدد مشخصی ندارد و در افراد و سنس کودکان و با مشاغل متعدد کاملاً متفاوت است. اما به‌طور کلی بهتر است صورت پس از برخاستن از خواب شبانه و پس از بازگشت از کار روزانه به منزل و نیز شب‌ها پیش از خواب شسته شود و شاید بهترین زمان‌ها برای شستشو همان زمان‌های وضوگرفتن باشد خاطر نشان می‌کنم: شستشوی دقیق دست‌ها یکی از روش‌های مفید و ثابت شده در کاهش انتقال میکروب‌ها و مقابله با عفونت‌هاست و باید جدی گرفته شود. افراد ضمن رعایت نکات بهداشتی درباره خود، باید آموزش صحیح به فرزندان خود را فراموش کنند.

شیش چیست؟

شیش مایل به خاکستری تیره یا روشن ، سفید قابل به خاکستری تیره یا روشن ، که دارای قطعات مخصوصی می‌گردد ، دو شاخک ، سه جفت پای کوتاه یا جنگال است. تولید مثل شیش از طریق تخم گذاری آگاری است. تخم سفید رنگ ، بیضی شکل و کوچک شیش در تخم ها دیده می شود. شیش این تخم ها را به درز لباس ها یا موهایی می چسباند. شیش در مو و لباس رنگی می کند و فقط بخاطر تعاقب به روی سطح بدن می آید و خودش را به پوست بدن می چسباند. پوست را سوراخ کرده و برای خود را در زیر پوست نریز نموده و با مکیدن خون ، مواد را از زیر آن خود دفع می کند. رگن مواد زائد و فرور رنگ جراثیم دارای می گردد. مکیدن خون باعث خارش در محل گزش می شود. انتقال از یک فرد به فرد دیگر می تواند از طریق تماس مستقیم با استفاده از لباس دیگران مثل شانه ، کلاه ، شال ، حوله و وسایل صورت گیرد. انتقال در افراد خانواده به سرعت و به راحتی رخ می دهد. یک فرد ممکن است بارها به معمار دچار گردد. تعداد شیش ها زمانیکه بهداشت فردی صحیح ، بهداشت (کمبود آب ، صابون و یا لباس) و یا نداشتن جمعیت زیاد باشد و یا هوا سرد باشد افزایش پیدا می کند.

نقوت رشک یا شوره سر چیست؟

شوره سر در واقع پوست مرده است که به راحتی از مو جدا می شود. اما رشک ها همیشه یک شکل و نوع مرغی شکل بوده ، به موی در نزدیکی پوست سر چسبیده و عمدتاً در کتکچه ها (شقیقه ها) ، بالای کوهن ها و پشت گردن دیده می شوند و برای جدا کردن آن ها از مو باید از ناخن ها استفاده کرد زیرا به راحتی جدا نمی شوند.

درمان: بهترین به عنوان داروی انتخابی درمان شیش توصیه شده است و به صورت شامپو ، محلول سرشویی ، پودر و کرم موجود است.

- علائم شامپو:
- خارش و خراشیدگی، که گاهی شدید است و معمولاً در نواحی مویز بدن بروز می کند.
- مشاهده تخم های انگل (شیشه شوره) بر روی ساقه مویز
- التهاب سر و آشفته گی مویز
- بزگی های گره های لغاوت پشت سر یا کشاله ران (گاهی)
- آثار گزش و کپرهاک فرمز رنگ
- عوامل افزایش دهنده خطر
- زندگی جمعیتی
- سابقه خانوادگی شیش
- فقرات جنسی یا فرد مبتلا
- تماس با اشیا آلوده نظیر شانه ، کلاه ،
- تماس با فرد مبتلا

درمان: بهترین به عنوان داروی انتخابی درمان شیش توصیه شده است و به صورت شامپو ، محلول سرشویی ، پودر و کرم موجود است.

نوع استفاده از شامپو: ابتدا مویز را جنس کرم شیش شامپو یا سرشویی 1 درصد بهترین را به مویز تعاقب لازم است ماده مورد نظر ماده مورد نظر کاملاً به سر و ساقه مویز مالدیده و ماساژ داده شود و انگه پس از 10 دقیقه شسته شود تا 1 هفته اثر شامپو در مو باقی می ماند و روی رشک نیز اثر کشندگی دارد. گاهی اوقات ضروری است که درمان تکرار شود. در این مورد نیز لازم است پس از خشک کردن کامل مویز و یا استفاده از روغن جسدان مو در سرگه و شانه کردن ، رشک را از مو جدا کند. دو بار استفاده از شامپو به فاصله 7 تا 10 روز لازم است ، چرا که اگرچه با درمان نخست ، شیش های سر و اکثر تخم های آن از بین می روند ، اما از آنجایی که امکان سر بروز آوردن آنها با 7 روز بعد از تخم ها وجود دارد ، لذا بهتر است به فاصله 7 تا 10 روز ، درمان مجدد انجام شود و پیش از آنکه شیش های جدید بزرگ شوند و توانایی حرکت پیدا کنند ، از بین بروند. تنها یک بار شمششو یا شامپو در شش از 90٪ موارد مؤثر است. شامپو را بیش از تعداد دفعات توصیه شده کار کنید زیرا ممکن است آسیب مستقیم تحریک پوست شده یا جذب بدن شود. شمششویی مجدد با شامپو ممکن است 10-14 روز بعد لازم باشد.

اگر شوره و جشمها شده ، با شمششو دادن جشمها با آب ، آن را از

ناحیه جشمها پاک کنید . اگر شیشها مژهها را درگیر کرده باشند ، باید به دقت توسط پزشک جدا گردند . داروهای تجویز شده نباید وارد چشم شده یا بر روی مژهها به کار روند . ممکن است از ژل پرتولوپور برای مالدیده به مژهها به مدت 7-8 روز جهت از بین بردن شیشها استفاده نمود .

درمان شیش سر با استفاده از سرگه : راه دیگری نیز برای مبارزه با شیش های سر وجود دارد . دو فاشق غذا خوری سرگه را در 4 لیوان آب حل کنید . سپس نامر سر و موها را با این محلول جسن کنید . بعد از چند دقیقه با یک شانه دندان بریز موها را خوب شانه کنید . محلول آب و سرگه تخم ها را سمیت می کند و شانه دندان ریز به جدا شدن آنها از مویز کمک می کند .

همه لباس ها و ملحفه هایی که با فرد شیش رده در ارتباط بوده اند باید از حد امکان با آب داغ شسته شود. درجه حرارت بالاتر از 51 درجه شیش ها را از بین می برد. وسایلی که قابل شست و شو نیستند را می توان به جای دور انداختن در یک پلاستیک در بسته به مدت دو هفته در یخچال قرار داد. اما بهترین راه پیش گیری از شیش زدگی استفاده از وسایل شخصی است. وسایلی را به کسی قرض ندهید از کسی هم چیزی قرض نگیرید.

کنترل:

باید به مکان شمششو و حمام دسترسی پیدا کرد . شمششو بدن با آب گرم و صابون ، شمششو لباسها با مواد شوینده فوری و آب داغ و خشک نمودن آنها در مقابل نور خورشید . در صورت امکان استفاده از اتوی داغ ، عمر استفاده از برس یا شانه دیگر ، کوتاه کردن مویز . شانه کردن مویز با شانه دندان ریز بسیار مؤثر می باشد ، در صورت امکان و دسترسی می توان به راحتی از شامپو نیزت هرگز استفاده کرد .

بسم الله الرحمن الرحيم

شیش چیست؟



کانون جهادک بسیج دانشجوی دانشگاه تهران

کم خونی فقر آهن چیست؟

شایعترین علت کم خونی ، فقر آهن می باشد.

علل کم خونی فقر آهن:

1. از دست دادن خون و مصرف کم غذاهای حاوی آهن
2. خونریزی از دستگاه گوارش، یا مشکل خونی، یا خون ریزی های قاعدگی و ...
3. اهداف بیش از اندازه ای خون
4. افزایش نیاز در نوجوانان یا خانم های باردار

علامت کم خونی فقر آهن:

- رنگ پریدگی غیر طبیعی یا کاهش رنگ پوست و سطح داخلی سفیدی چشم
- تحریک پذیری و زود عصبی شدن



- کاهش انرژی و خستگی زودرس و ضعف
- ضربان نامنظم یا تند قلب
- زخم و تورم زبان



- کوتاهی نفس
- احساس سبکی در سر و یا سرگیجه خفیف
- تمایل به خوردن موادی نظیر یخ و خاک



- بی حسی، گزشتی یا سوزش در اندامها

علامت کم خونی فقر آهن ممکن است مشابه دیگر شرایط خونی یا مشکلات طبی باشد. همیشه جهت تشخیص با پزشک خود مشاوره نماید.

درمان:

اول از همه، مصرف غذاهای با آهن بالا توصیه می شود مثل: گوشت قرمز، گوشت سفید، ماهی و حبوبات.



مرحله بعد اقدام دارویی:

قرص آهن را برای چند ماه تجویز می نمایند تا سطح آهن در خون افزایش یابد.

چند نکته مهم راجع به قرص آهن:

- قرص آهن می تواند باعث سیاه رنگ شدن مدفوع شود ویا باعث اسهال و یبوست شود

- قرص آهن را وقتی معده خالی است میل کنید(حدافل نیم ساعت قبل از غذا) تا جذب آن بهتر باشد. اگر معده نان را به هم می ریزد، میتوانید با مقدار کمی غذا آن را میل کنید.(البته به غیر از شیر)

- ویتامین سی جذب آهن را افزایش می دهد. مصرف مواد خوراکی حاوی ویتامین سی مثل گل کلم، آب پرتقال و فلفل دلمه ای همراه مواد غذایی آهن دار به جذب آهن در شما کمک می کند.



- اگر داروهای دیگری مصرف می کنید، بعد از خوردن آهن حداقل 2 ساعت صبر کنید و سپس آن داروها را مصرف نمایید.

- قرص آهن را نباید با لبنیات مانند شیر و ماست مصرف کرد. شیر جذب آهن را کاهش می دهد.



- بعد از غذا جای ننوشید جذب آهن را کاهش می دهد.
- آهن در گوشت قرمز بیشتر از آهن سبزیجات مثل اسفناج است

منابع:

www.irteb.com
www.tebyan.net
www.anemia.com

بسم الله الرحمن الرحيم

کم خونی فقر آهن



کانون جهادی بسج دانشجویی
دانشگاه تهران

از دو روزگی تا شش ماهگی شیر مادر به تنهایی بهترین غذا برای شیرخوار است زیرا:

- حاوی تمام مواد مغذی جهت رشد و تکامل او می‌باشد.
- دارای موادی است که مقاومت کودک را در برابر عفونت‌ها افزایش می‌دهد
- موجب ارتباط عاطفی قوی بین شیرخوار و مادر می‌شود.
- از نظر اقتصادی مقرون به صرفه است.
- در 6 ماه اول زندگی، شیرخوار به هیچ نوع غذای دیگری، حتی آب قند و آب نبات ندارد و تنها باید از 15 روزگی قطره مولتی ویتامین یا قطره A+D را به میزان 25 قطره در روز برای او شروع کرد و تا پایان دوسالگی ادامه داد.

بهترین زمان برای شروع غذای کمکی پایان 6 ماهگی است.

ولی ممکن است برای برخی از شیرخواران یا نوجو به کارت باشی رشد و چنانچه ثابت شود که تأخیر رشد کودک بعد از 4 ماهگی بدلیل ناکافی بودن شیر مادر زایل باشد که در فاصله 4 تا 6 ماهگی غذای کمکی را آغاز نمود.

اما چرا بهترین زمان برای شروع غذای کمکی پایان 6 ماهگی است؟

- اگر غذای کمکی قبل از 6 ماهگی شروع شود موجب بروز مشکلات زیر خواهد شد:
- افزایش احتمال ابتلا شیرخوار به اسهال زیرا دستگاه گوارش شیرخوار هنوز آمادگی لازم برای پذیرش غذای نیمه‌جامد را پیدا نکرده است.
- کاهش تولید و ترشح شیر بدلیل کاهش زمان مکیدن، که این منجر به ابتلا شیرخوار به سوء تغذیه و رشد ناکافی می‌گردد.
- بروز حساسیت
- اگر غذای کمکی دیرتر از 6 ماهگی شروع شود موجب بروز مشکلات زیر خواهد شد:
- کندی یا توقف رشد، زیرا شیر مادر بعد از 6 ماهگی به تنهایی قادر به تأمین همه نیازهای تغذیه‌ای کودک نیست.
- اشکال در پذیرش غذا توسط کودک
- به نوبه، افتادن ناگهانی عمل جویدن



• اصول زیر را در تغذیه تکمیلی رعایت کنید:

- سعی کنید از موادی استفاده کنید که بعدها در سفره خانواده وجود داشته باشد.

- در سال اول زندگی چون غذای اصلی کودک شیر مادر است ابتدا او را شیر بدهید و سپس با غذای کمکی تغذیه نمایند ولی در سال دوم زندگی ابتدا به کودک غذا و بعد شیر مادر بدهد.

- همیشه از یک نوع ماده غذایی ساده شروع کنید و سپس به مخلوطی از چند نوع برساید.
- هر ماده غذایی را از یک فاشنق مریخواری شروع کرده و به تدریج به مقدار آن اضافه کنید.
- سن اضافه کردن مواد غذایی مختلف 5 تا 7 روز فاصله بگذارید تا دستگاه گوارش کودک به ماده غذایی جدید عادت کند و در ضمن اگر باسارکاری به یک ماده غذایی وجود دارد بندریج قطعاً کودک مواد غذایی را به او داد.
- قبل از یک سالگی از اضافه کردن شکر، نمک و هرگونه چاشنی و ادویه به غذای کودک خودداری کنید. (اضافه کردن شکر به فرنی ماهی ندارد)
- اضافه کردن یک فاشنق مریخواری کره یا روغن مایع به سوپ یا پوره شیرخواران پوره گوشتی که خوب حوب نمی‌گیرند توصیه می‌شود.

برخی نکات در خصوص تغذیه تکمیلی

• بخاطر داشته باشید:

- در غذای کودک نوع مواد غذایی را رعایت کنید تا مواد مغذی مورد نیاز کودک تأمین گردد.
- در تهیه و آماده‌سازی غذای کودک اصول بهداشتی را رعایت کنید.
- دستهای خود و کودک را قبل از غذا بشویید و از ظروف تمیز و بهداشتی استفاده کنید.
- غذا را بلافاصله پس از تهیه به کودک بدهید و باقیمانده آن در بخال نگهداری کنید.
- در غذا دادن به کودک از شفاف و لیوان نشکن و فاشنق کوچک استفاده کنید.
- هنگام غذا دادن به کودک صورتش را آرام آرام او را با غذا و ششوه غذا خوردن آشنا کنید.
- ابتدا خودتان به کودک غذا بدهید یا

• وقتی به کودک غذا می‌دهید یا او صحبت کند و سعی کنید تا **حاطره خوشبختی** از غذا خوردن در دهی داشته باشد.

- سعی کنید از غذاهای مورد علاقه کودک استفاده کنید و از طریق نوجو و محبت کردن و همچنین تغییر در ترکیب، مزه و حتی رنگ غذا، او را به خوردن تشویق نمایند.
- هنگامیکه به زور کودک را وادار به تمام کردن غذا نکنید. اجازه دهید خود او تصمیم بگیرد که چقدر غذا بخورد.

قبل از یک سالگی از دادن مواد غذایی زیر به کودک بپرهیزد:

- سفیده تخم مرغ، کنو، شیرگاو، خربزه، بنر، عسل غیر پاستوریزه، انواع بون، بادام زمینی، آبلیمو، استغاج، کنلانی، کلم



بسم الله الرحمن الرحيم

تغذیه کودک



معاونت بهداشتی و تغذیه ای
تهران

از دیابت چه میدانید؟

بیماری دیابت در اثر ناپاکی بدن در تولید انسولین و یا کاهش اثر انسولین در سوخت و ساز مواد قندی بدن می‌آید امروزه دیابت یکی از مهمترین مشکلات بهداشتی درمانی و اجتماعی جهان محسوب می‌شود.

دیابت بر دو نوع است : 1) وابسته به انسولین 2) غیر وابسته به انسولین

دیابت بالغان یا غیر وابسته به انسولین

شایعترین نوع دیابت بوده و نوع خفیف آن محسوب می‌شود این بیماری در افراد بالای 40 سال دیده می‌شود.

علامت: پر نوشی ، پر ادراری

درمان:

- کاهش وزن (برهنگز از چربی ، ورزش کردن)
- دارو درمانی (قرصهای پایین آورنده قند خون مانند متفورمین...) البته با تجویز پزشک.
- انسولین (در صورت ناموفق بودن دو روش فوق)

دیابت نوجوانی یا دیابت وابسته به انسولین



این بیماری بیشتر در سنی نوجوانی و افراد لاغر ظاهر می‌شود. علائم به صورت خاد و شدید ظاهر می‌شود. در صورتی که بیمار درمان نشود به اکتما ختم می‌گردد.
درمان: تزریق روزانه ی انسولین

کنترل دیابت

- کنترل بیماری دیابت چهار رکن اساسی دارد :
- 1- طرح برنامه غذایی
- 2- طرح برنامه ورزشی
- 3- استفاده از داروها به نحو صحیح
- 4- آموزش و بگیری از طریق مهابت دوره‌ای

برنامه غذایی صحیح کدام است؟

عدهای فرد دنیایی باید ویژگی های زیر را دارا باشد:

1) کم چربی: از مصرف زیاد غذاهای چرب پرهیز کنید (این غذاها شامل: کره، مارگارین، روغن‌ها، بادام زمینی و چربی‌های قابل مشاهده در گوشت، پوست مرغ و...) - برخی غذاها حاوی چربی پنهان هستند مانند سوسیس، پنیر، کیک، شکلات، بستنی، چمپس، سبزی‌ها و...

2) حاوی مقادیر کافی پروتئین: از سرخ کردن پرهیز نمایند.

3) دارای مقادیر زیاد فیبر: مانند انواع سبزی و سالاد

4- فاقد قندهای ساده: خوراکی‌هایی مانند کیکها، بیسکویت‌های شیرین شکلات آب میوه‌های قندشویی و نوشابه‌ها حاوی مقادیر زیادی قندهای ساده هستند و باید به میزان خیلی کم مصرف شوند.

5- حاوی کربوهیدرات: مانند غذاهای نشاسته‌ای (نان) ترجیحاً نان سوسن دار غلات سبزرهیمی و برنج (اگر از این غذاها بیش از حد نیاز مصرف کنیم این مواد اضافی به چربی تبدیل می‌شوند و باعث اضافه وزن در نتیجه بیماری دیابت را تشدید می‌کند.

فعالتهای ورزشی:



- 1) در ارتباط با برنامه ورزشی با پزشک خود مشورت کنید تا مطابق با نیازها محدودیتها و علاقه شما طرح برزی شود.
- 2) تغییر در نوع ورزش و فعالیت تغییر در نوع غذاها و دارو را اجابت می‌کند.
- 3) کارهای روزمره زندگی فردی را جزء فعالیتها بداند زیرا قند خون شما را دستخوش تغییر می‌نماید.
- 4) هنگام یادآوری با انجام سایر حرکات ورزشی کارت مخصوص دیابتی ها، آمینات و آب ، با خود همراه داشته باشید.
- 5- اگر ادرار شما حاوی انسولین (گلوکز) بود از انجام ورزش خودداری نموده هرچه سریعتر مراجعه کنید.



مراقبت از پاها:

- روزانه چند نوبت پاها را با آب ولرم و صابون شسته به طوری که هنگام آبکشی پاها تمام صابون از روی پوست شسته شود و بین انگشتان نیز کاملاً تمیز گردد و سپس خشک شود.



- روزانه ورزش پاها را از لحاظ بردگی زخم و نایب و قرمزی بررسی کنید و در صورت وجود زخم نایل و منجعه و... هرچه سریعتر به پزشک مراجعه شود.
- در صورت خشک بودن پوست بوسله گرم های مرطوب کننده چرب شود.
- از راه رفتن با پاهای برهنه خودداری شود.
- پانچ‌ها به طریق صحیح کوتاه گردد و از وسایل نوک تیز مانند چاقو و تیغ برای کوتاه کردن ناخن‌ها استفاده نشود.
- از کفش‌های چرمی یا پاشنه کوتاه استفاده شود.
- کفش اندازه پا باشد و از پوشیدن کفش های جلو باز ، تنگ و نایل تریک خودداری شود.
- در صورت سرد بودن پاها از وسایل گرم کننده مانند بخاری، کفپا گرم یا پتوی برخی استفاده نگردد و روزانه به پاها ورزش داده شود.

**بسم الله الرحمن الرحيم
زین دیابت چه می دانید؟**



کانون جهانی مسیح دانشجویان دانشگاه تهران

فشار خون بالا چیست؟

فشار خون بالا عبارت است از افزایش فشار ورثه از جریان خون به دیواره رگ های کوچک. فشار خون بالا کاهش دهنده پیوسته و صاف نامنه می شود زیرا با مراحل انتهایی اکثر هیچ علامتی ندارد.

عواملی که باعث بالا رفتن فشار خون می شوند:

1- استرس 2-کم 3-سنگار 4-چاقی
لازم به ذکر است که در برخی موارد، بیماری های کلیوی یا مشکل عروق درونی می تواند منجر به پرفشاری خون شود. ولی در بیش از 90 درصد موارد، علتی برای فشار خون بالا یافت نمی شود که به آن فشار خون بدون علت می گویند.
این مشکل از دسته نهید کننده های سلامتی است که در صورت بالا بودن، آمواج به فرایند طولانی مدت دارد که باید در طول سال های عمر ادامه داده شود.
این فرایند شامل نرسایی در رژیم غذایی، ورزش کردن و کنترل وزن است.

چه غذاهایی مفید هستند؟

مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم، کلسیم و منیزیم در بهبود فشار خون بسیار مؤثر است و مصرف کم مواد غذایی حاوی سدیم و چربی های اشباع موجب کاهش فشار خون خواهد شد.

سبزیجات و فشار خون:

سبزیجاتی که در کاهش فشارخون مؤثر بوده و سرشار از پتاسیم هستند شامل: کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، سیب زمینی، خرفکن، کوبه کرفس، کوسبیر، فراخ، کلم بروکلی می باشند.

میوه جات و فشار خون:

میوه جات نیز سرشار از پتاسیم بوده و شامل: هور، زردآلو، گلابی، زغال انجیر، کرب فروت، هلو، آلو، انگور، لیمونش می باشند.



حیوانات و فشار خون:

حیوانات سرشار از پتاسیم بوده و نیز غنی از فیبر های محلول در آب هستند و در منابع پروتئین گیاهی محسوب می شوند.

لبنیات و فشار خون:



محصولات لبنی دارای مقادیر زیادی کلسیم و ویتامین می باشند.

سویا: اسید آمینه های موجود در پروتئین سویا غذایی برای تنظیم فشار خون است. باعث افزایش دفع نمک از کلیه و کاهش دفع کلسیم می شود.

نوعی های مهم برای کاهش فشار خون:

- 1- مصرف آب سالم و کوار به مرف قابل توجهی در هر نوبتی می شود. یک لیوان آب نیمه خنک شده با آبدار، پروتئین های کمی، ویتامین B12، ویتامین C، منگنز، مس، و کلسیم دارد.
- 2- مصرف قند، شکر، و نمک فرآورده های نیمه شده از آنها مثل نوشابه ها، شیر، (قه، شکلات، کیک ها و شیرینی ها را محدود یا حذف کنید.
- 3- سدیم: کم غذا را کامل بچید و تنها غذای خود را در مطبوعی از موز و پرتقال استرس و تسخیل فرمایید.
- 4- هر روز زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید و به خاطر داشته باشید. کل کردن نیز واقع مستند است.
- 5- استراحت: شما باید بچاهید آمد. حتی اگر غایت به خوابیدن در مانه ای دور نماند، برای روزانه جسد ها را روت هم گذارنده و به استراحت برسانید.
- 6- ورزش های منظم: پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری، ورزش های آبی، یوگا، تایچو، و غیره.
- 7- خواب: خواب کافی برای کاهش فشار خون است. خوابیدن در یک اتاق تاریک و خنک و در یک تخت راحت می تواند به کاهش فشار خون کمک کند.
- 8- از مصرف نمک و غذاهای ترش و ادویه پرهیز کنید. با نمک همگام می ماند. از سبزیجات تازه و کوبیده های فریز شده می توانید از سبزیجات تازه استفاده کنید.
- 9- استرس: استرس مزمن می تواند باعث افزایش فشار خون شود. برای کاهش استرس، تکنیک های تنفس عمیق، ورزش، و سایر روش ها می تواند مفید باشد.
- 10- از استرس پرهیز کنید. زیرا یکی از عوامل بالا بردن استرس و عصبانیت است.

جند مورد از داروهای گیاهی بایست آورنده فشار خون:

برگ گل و گل زلالک
دانه و برگ شنبلیله
پیاز گیاه سیر
برگ و ساقه گیاه دارویش
ساقه و برگ جعفری
تخم کرفس
برگ درخت زیتون

مقدار مصرف : 2 تا 4 گرم

نوع تهیه : مقرر فوق را که فلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوشی ریخته به مدت نیم ساعت باقی نگذارید تا دم نکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک قهچاق میل کنید.

منابع:

<http://www.tebyan.net>
<http://www.daneshnameh.roshd.ir>
<http://www.irteb.com>

بسم الله الرحمن الرحيم

فشار خون بالا



کانون جهادک سطح دانشجویان دانشگاه تهران

سر یک مسواک نرم را با زاویه 45 درجه نسبت به دندان، به‌طوری که در شکل مشاهده می‌کنید قرار داده و فشاری آرام، لرزشی از جلو به عقب و بدون جابجایی مسواک حرکت لرزشی ایجاد نمایید.

با این روش، اتلاف مسواک وارد ناحیه لثه دور دندان شده و از ایجاد حرم زیر لثه‌ای که به تدریج باعث بیماری لثه می‌شود، جلوگیری می‌نماید و سپس حرکتی به سمت سطح جلوه دندانها انجام دهید.



با این نوع حرکت کل قوس فک بالا و پایین را مسواک زده و طبق این روش هر بار 4-3 دندان مسواک زده می‌شود.



همین روش را در سطح زبانی هم تکرار نمایید.



در مورد سطح زبانی دندانهای جلو (پشت دندانها) برای جا شدن مسواک می‌توان آن را بصورت عمودی قرار داد.



روی سطح بالایی دندانها یا همان سطح جلوه را هم توسط حرکت جلو و عقب، به صورتی که در شکل مشاهده می‌کنید، مسواک بزنید.



نکات ضروری در زمینه بهداشت دهان و دندان

(جهت بررگسالان)

- از مسواک نرم و مناسب برای مسواک زدن استفاده کنید.
- از مسواکی که ایفای آن شکل اولیه خود و مسواکی که کارایی خود را از دست داده، استفاده نکنید.



- خمیر دندان را هنگام فرار دادن روی مسواک یا کهن فشار در بین ریشه‌های برس مسواک وارد کنید تا عود خمیر دندان به مرور زمان آزاد شده و در روند مسواک زدن تا انتها روی مسواک باقی بماند.



- روی دو بار دندانهای خود را مسواک زده و رعایت بهداشت دهان و دندان را به دیگران توصیه کنید.

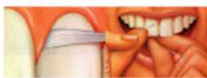
- همیشه از مسواک و خمیر دندان استاندارد استفاده کرده و از تمرکز روی اتلاف اجزای خاص اجتناب کنید.
- پس از استفاده از مسواک آن را به خوبی تمیز کرده و بطور عمود آن را در جا مسواکی قرار داده و از بوشاندن سر آن اجتناب کنید تا به خوبی خشک شود.



- حتی در هنگام مشاهده خوربوری لثه از مسواک زدن اجتناب کنید. خوربوری لثه می‌تواند به علت حرم زیر لثه‌ای و بیماری لثه باشد که تنها باید به دندانپزشک مراجعه کنید تا درمان لازم صورت گیرد.

- با مسواک زدن فقط 3 سطح از سطح دندان تمیز می‌شود. 2 سطح باقی‌مانده توسط کشیدن نخ دندان تمیز می‌شود که روش آن به شرح زیر است:

30- سانتی متر از نخ دندان را جدا کرده و دور دو انگشت وسطی خود بپیچیده و از آن استفاده کنید. برای فک بالا یا کمک انگشت شستنی (توسط حرکت از بالا و پایین) فشار ملایم و اجتناب از صدمه زدن به لثه آن را وارد ناحیه بین دندانها کرده و زیر لثه وارد کنید و حرکت رفت و برگشتی را چند بار انجام دهید. همیشه برای فک پایین یا کمک انگشت‌های اشاره این عمل را انجام داده و سپس دهان خود را بشوئید.



معمولاً نخ دندان کشیدن قبل از مسواک زدن انجام می‌شود. در هنگام کشیدن نخ دندان از صدمه زدن به لثه اجتناب کنید.

بسم الله الرحمن الرحيم

بهداشت دهان و دندان



کانون جهانی بسج دانشجویی دانشگاه تهران



JAHADGARAN.org



☎ 021-88846085