

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## **جزوه تخصصی آموزش بهداشت؛ ویژه گروه‌های جهادی درمانی**

**موضوع:** مجموعه‌ای از بایسته های کاربردی و تخصصی برای ارائه خدمات

بهداشتی در اردوهای جهادی

۳۹ ص.

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

**تابستان ۱۳۹۸**

## فهرست مطالب

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| مقدمه .....                                          | ۵  |
| هدف .....                                            | ۵  |
| نگاه علمی در امر آموزش بهداشت در اردوهای جهادی ..... | ۶  |
| شرایط نیروی آموزش بهداشت .....                       | ۸  |
| جامعه هدف .....                                      | ۸  |
| روشهای آموزشی .....                                  | ۹  |
| محل آموزش .....                                      | ۹  |
| محتوای آموزشی .....                                  | ۹  |
| امکانات و تجهیزات .....                              | ۱۰ |
| ارزشیابی .....                                       | ۱۰ |
| نتیجه‌گیری .....                                     | ۱۰ |
| شرح وظایف مراکز بهداشتی درمانی در آموزش سلامت .....  | ۱۱ |
| شرح وظایف خانه‌های بهداشت در آموزش سلامت: .....      | ۱۲ |
| آشنایی با بیماری‌های رایج .....                      | ۱۳ |
| بهداشت محیط .....                                    | ۲۸ |
| ضمیمه .....                                          | ۳۰ |

بار خدایا بر محمد و آل او درود فرست و مرا سلامتی ده، سلامتی که بی‌نیازکننده و بهبودی دهنده و بالاتر و برتر و افزون شونده باشد.<sup>۱</sup>

## 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، سالم سازی محیط و مبارزه با بیماری‌های واگیر؛

---

<sup>۱</sup> امام سجاد (ع) دعای ۲۳ 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 ۲ الی ۳ نفر: (خانم و آقا)
  - کارشناس بهداشت عمومی یا دانشجوی ترم ۴ به بالا
  - کارشناس بهداشت محیط یا دانشجوی ترم ۴ به بالا
  - دانشجوی ترم ۵ به بالای پرستاری
  - دانشجوی تغذیه ترم ۵ 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 ۱۵-۲۰ 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



## 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 پرمترین 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 ۳۵ سال دیده می‌شود و یک بیماری مزمن است، پس فرد مبتلا باید مرتب تحت نظر باشد و درمان شود و مرتباً فشار خونس 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 واکسن‌های و کنترل حیوانات ولگرد در پیشگیری از این بیماری در حیوانات خانگی بسیار مؤثر است. واکسن‌های تأیید شده‌ی بیماری‌های 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 بیماری‌های در حیوانات چیست؟

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

علائم بیماری‌های 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 علائم‌های 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 به‌های در انسان چقدر است؟

واکسن‌های 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 بیماری‌های 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.

### نشانه ها:

علائم تب مالت می تواند هر زمانی از چند روز تا چند ماه پس از ابتلا به عفونت بروز نماید. علائم و نشانه ها 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
- گاوپرانان
- 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 مال 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 وابران 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 ۱۶۵-۱۴۵ درجه فارنهایت (۶۳-۷۴ درجه سانتی گراد) 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:

۱- شپش سر

۲- شپش بدن

۳- شپش عانه

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

### 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:

### ۱- 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، معلمان 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.

### ۲- علائم ابتلا به شپش بدن:

الف) خارش شدید

ب) ضخیم شدن پوست

۳- علائم ابتلا به شپش عانه:

الف) خارش غیرقابل تحمل در ناحیه عانه

ب) لکه‌های آبی رنگ

راههای انتقال:

۱- از طریق تماس مستقیم افراد سالم با افراد آلوده

۲- 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:

۱- آموزش به مردم در مورد شستشوی البسه و ملحفه در آب جوش به مدت ۳۰ دقیقه و یا استفاده از ماشین لباسشویی خشک کن و اتو کردن درزهای لباس برای از بین بردن شپش و رشک

۲- رعایت بهداشت فردی (بخصوص استحمام مرتب)



۳- شانه کردن روزانه مو سر

۴- تمیز کردن همه روزه برس و شانه

۵- شستشو منظم لباسها، روسری، کلاه و ...

۶- عدم استفاده از شانه، برس، کلاه و شال گردن دیگران

۷- پرهیز از تماس با اشیاء و لباسهای فرد آلوده

۸- گزارش موارد آلوده مشاهده شده به نزدیکترین واحد بهداشتی درمانی (خانه بهداشت، پایگاه بهداشتی مراکز بهداشتی درمانی شهری و روستایی)

### راههای مبارزه:

۱- درمان مناسب فرد و سایر افراد خانواده (در صورت آگاهی) به طور همزمان طبق دستورهای مراکز بهداشتی درمانی

۲- اتو کردن لباسها (بخصوص درزهای لباس)

۳- جوشاندن کلیه وسایل شخصی فرد آلوده (حوله، ملحفه، لباسهای زیر و رو و ...) در آب جوش به مدت حداقل نیم ساعت

۴- شستشوی منظم و یا پودر پاشی وسایل خواب و سایر وسایلی که قابل شستشو نبوده یا شستشوی آنها مشکل می باشد.

۵- 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 همان 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.

فعالیت‌های 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 زمینه‌های 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 گندزدائی با کلر و....) / دفع مدفوع و فاضلاب با 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 حیوات 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



دستانتان را با دستمال کاغذی خشک کنید



مقداری صابون مایع یا صابون فوم بردارید



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



مختصات می‌گوید: مهم ترین راه انتشار میکروب‌ها، دست‌های ما هستند. هر ساعتی که مرع از پوست دست حدود 1500 باکتری دارد. تحقیقات اخیر نشان داده ه برای پیشگیری ازانتشار 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 اسهال، ویروس‌هایی مانند آنفلوآنزا ، سارس و هانتا و حتی میکروب‌های خطرناکتری چون باکتری‌های مقاوم به درمان (سوپر باکها)، همه و همه به‌وسیله همین دست‌ها منتقل می‌شوند. حالا باز هم بگویید وقت ندارم! حال نحوه صحیح شستن و شوی دست ها:

ابتدا دستانتان 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 بشوید

- به دنبال رفتن به توالت
- پس از نقیص 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 مجروح
- پس از حمل زباله‌دان یا کیسه زباله
- پیش از گذاشتن یا برداشتن لیزهای تماسی چشم
- به دنبال استفاده از مکان‌های عمومی مانند فرودگاه، ایستگاه‌های اتوبوس یا محابران.

برای پستن شیر 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 گوناگون 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 می کنیم: شستشوی دقیق دست‌ها یکی از روش‌های مفید و ثابت شده در کاهش انتقال میکروب‌ها و مقابله با عفونت‌هاست و باید جدی گرفته شود. افراد همی رعایت نکات بهداشتی درباره خود، باید آموزش صحیح به فرزندان خود را فراموش کنند.

#### شیش چیست؟

شیش حشره کوچکی است به رنگ سفید مایل به خاکستری تیره با روشن ، که دارای دهانی مخصوص مکیدن خون، دو شاخک، سه جفت پای کوتاه یا جنگاک است. تولید مثل شیش از طریق تخم گذاری است. تخم سفید رنگ، بیضی شکل و کوچک شیش درشک به نام می شود. شیش این تخم ها را به درز لباس ها یا موهایی می چسباند. شیش در مو و لباس زندگی می کند و فقط بخاطر تعدیه 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 تزیین نموده و با مکیدن خون، موادی را نیز از خود دفع می کند. رگن مواد اندک و برای به زیر پوست ایجاد برآمدگی قرمز رنگ خارش دار می گردد. مکیدن خون باعث خارش در محل گزش می شود. انتقال از یک فرد به فرد دیگر می تواند از طریق تماس مستقیم ، کلاه، شال، حوله و وسای صورت گردد. انتقال در افراد خانواده به سرعت و به راحتی رخ می دهد. یک فرد ممکن است بارها به بیمار دچار گردد. تعداد شیش ها زمانیکه بهداشت فردی صحیح، بوزه (کمزور) آب ، صابون و یا لباس (و یا نداشتن) رعایت نشود و یا هوا سرد باشد افزایش پیدا می کند.

#### نقاوت 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 تخم مرغی شکل بوده، به موهایی در نزدیکی پوست سر چسبیده و عمدتاً در کتک ها (شقیقه ها)، بالای کونی ها و پشت گردن دیده می شود. رشک ها گردن آن ها را می باید از ناحیه ها استفاده کرد زیرا به راحتی جدا نمی شوند.

**درمان:** بهترین به عنوان داروی انتخابی درمان شیش **نوصیه شده است و به صورت شامپو، محلول سرشوی، بودر و کرم موجود است.**

- علائم شامپو:
- خارش و خارشیدگی، که گاهی شدید است و معمولاً در نواحی موی بدن بروز می کند.
- مشاهده تخم های انگل (شیشه شوره) بر روی ساقه موهایی
- التهاب سر و آشفته گی موهایی
- برگی گره های لغاوی پشت سر یا کشاله ران (گاهی)
- آثار گزش و کپهرهای قرمز رنگ
- عوامل افزایش دهنده خطر
- زندگی جمعیتی
- سایه خانوادگی شیش
- معایرت جنسی یا فرد مبتلا
- تماس با اشیا آلوده نظیر شانه، کلاه، لباسی
- تماس با فرد مبتلا

**درمان:** بهترین به عنوان داروی انتخابی درمان شیش **نوصیه شده است و به صورت شامپو، محلول سرشوی، بودر و کرم موجود است.**

نحوه استفاده از شامپو: ابتدا موهایی را چسبیده شیش شامپو یا سرشوی را در دست بردارید و به موهایی بمالید. لازم است ماده مورد نظر ماده مورد نظر کاملاً به کف سر و ساقه مو مانده و ماساژ داده شود و آنگاه پس از 10 دقیقه شسته شود. 1 هفته اثر شامپو در مو باقی می ماند و روی رشک نیز اثر کشندگی دارد. گاهی اوقات ضروری است که درمان تکرار شود. این مورد نیز لازم است پس از خشک کردن کامل موهایی با استفاده از روغن چسباندن مو در سرکه و شانه کردن ، رشک ها را از مو جدا کنید. دو بار استفاده از شامپو به فاصله 7 تا 10 روز لازم است. چراکه 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 تا 7 روز بعد از تخم ها وجود دارد ، لذا بهتر است به فاصله 7 تا 10 روز ، درمان مجدد انجام شود تا بیش از آنکه شیش های بزرگ بزرگ شوند و توانایی حرکت پیدا کنند ، از بین بروند. تنها یک بار شستشو با شامپو در بیش از 90٪ موارد مؤثر است. شامپو را بیش از تعداد دفعات توصیه شده به کار نبرید زیرا ممکن است سبب تحریک پوست شده یا جذب بدن شود. شستشوی مجدد با شامپو ممکن است 10-14 روز بعد لازم باشد.

#### بسم الله الرحمن الرحيم

### شیش چیست؟



کتابچه جهادی بسیج دانشمندی دانشگاه تهران

#### کنترل:

باید به مکان شستشو و حمام دسترسی پیدا کرد ، شستشوی بدن با آب گرم و صابون ، شستشوی لباسها با مواد شوینده فوری و آب داغ و خشک نمودن آنها در مقابل نور خورشید ، در صورت امکان استفاده از اتوی داغ ، عدم استفاده از برس یا شانه انگلی دیگر ، کوتاه کردن موهایی ، شانه کردن موهایی با شانه دندان ریز بسیار مؤثر می باشد ، در صورت امکان و دسترسی می توان به راحتی از شامپو بستر هگراکراید استفاده کرد.

اگر شامپو وارد چشمها شود ، با شستشوی دادن چشمها با آب ، آن را از ناحیه چشمها پاک کنید. اگر شیشها موهایی را درگیر کرده باشند، باید به دقت توسط پزشک جدا گردند. داروهای تجویز شده نباید وارد چشم شده یا بر روی موهایی به کار روند. ممکن است از ژل پرتولور برای ممانعت به موهایی به مدت 7-8 روز جهت از بین بردن شیشها استفاده شود. درمان شیش سر را استفاده از سرکه : راه دیگری نیز برای مبارزه با شیش های سر وجود دارد . دو قاشق غذا خوری سرکه را در 4 لیوان آب حل کنید . سپس تمام سر و موها را با این محلول چسب شیش کنید . بعد از چند دقیقه با یک شانه دندان ریز موها را خوب شانه کنید . محلول آب و سرکه تخم ها را سست می کند و شانه دندان ریز به جدا شدن آنها از موهایی 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 شوند. درجه حرارت بالاتر از 51 درجه شیش ها را از بین می برد. وسایلی که قابل شستشو 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 بیش گیری از شیش زدگی استفاده از وسایلی شخصی است. وسایلی را به کسی قرض ندهید از کسی هم چیزی قرض نگیرید.

### 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 کمتر غذاهای حاوی آهن
2. خونریزی از دستگاه گوارش، یا مشکل خونی، یا خون ریزی های قاعدگی و ...
3. اهدای بیش از اندازه ی 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
- ضعف
- ضربات 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 سردی اندامها
- علامت کم خونی فقر آهن ممکن است مشابه دیگر شرایط خونی یا مشکلات طبی باشد. همیشه جهت تشخیص با پزشک خود مشاوه 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(خداقل نیم ساعت قبل از غذا) تا جذب آن بهتر باشد. اگر معده تان 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.
- رژیم غذایی:
- قرص آهن باعث ایجاد یبوست شده. برای جلوگیری از یبوست، مصرف سبزیجات را در رژیم غذایی افزایش دهید.



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

منابع:  
[www.irteb.com](http://www.irteb.com)  
[www.tebyan.net](http://www.tebyan.net)  
[www.anemia.com](http://www.anemia.com)

بسم الله الرحمن الرحيم

### کم خونی فقر آهن



کانون جهادی بسیج دانشجویی  
 دانشگاه تهران

- 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 بدهید.

- همیشه از یک نوع ماده غذایی ساده شروع کنید و سپس به مخلوطی از چند نوع برسایید.

- هر ماده غذایی را از یک قاشق مرباخوری شروع کرده و به تدریج به مقدار آن اضافه کنید.

- پس 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 پندرج قطعات کوچک 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 قریب مابقی ندارد)

- اضافه کردن یک قاشق مرباخوری کره یا روغن مایع به سوپ یا پوره شیرخواران پوره کدوکانی که خوب روغن نمی‌گیرند توصیه می‌شود.

**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.
- اشکاب در پذیرش غذا توسط کودک
- به نوبه، افتادن یادگیری عمل، جویدن



**• اصول زیر را در تغذیه تکمیلی رعایت کنید:**

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

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

- حاوی تمام مواد معدنی 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 با قطره A+D 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 تا نوجه به گارت پایش رشد و چنانچه ثابت شود که تأخیر رشد کودک بعد از 4 ماهگی بدلیل ناکافی بودن شیر مادر لازم باشد که در فاصله 4 تا 6 ماهگی غذای کمکی را آغاز نمود.

بسم الله الرحمن الرحيم

تغذیه کودک



کانون جهاد صبح و الفجر و الفجر  
تهران

**• وقتی به کودک غذا می‌دهید با او صحبت کنید و سعی کنید تا **حاطره خوشی** از غذا خوردن در ذهنی داشته باشد.**

- سعی کنید از غذاهای مورد علاقه کودک استفاده کنید و از طریق توجه و محبت کردن و همچنین تغییر در ترکیب، مزه و حتی رنگ غذا، او را به خوردن تشویق نمایند.
- هیچگاه 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 پرهیزید:**

- سفیده تخم مرغ، کنو، شیرگاو، خربزه، پنیر، عسل غیر باسنویره، انواع بون، بادام زمینی، آلبالو، اسفناج، کیلانی، کلم زمینی.



برخی نکات در خصوص تغذیه تکمیلی

**• بخاطر داشته باشید:**

- در غذای کودک انواع مواد غذایی را رعایت کنید تا مواد معدنی مورد نیاز کودک تأمین گردد.
- در تهیه و آماده‌سازی غذای کودک اصول بهداشتی را رعایت کنید.
- دستهای خود و کودک را قبل از غذا بشوید و از ظروف تمیز و بهداشتی استفاده کنید.
- غذا را بلافاصله پس از تهیه به کودک بدهید و باقیمانده آن را در یخچال نگهداری کنید.
- در غذا دادن به کودک از بشقاب و لیوان نشکن و قاشق کوچک استفاده کنید.
- هنگام غذا دادن به کودک صبور باشید و آرام آرام او را با غذا و نشووه غذا خوردن آشنا کنید.
- ابتدا خودتان به کودک غذا بدهید یا



### از دیابت چه میدانید؟

بیماری دیابت در اثر ناتوانی بدن در تولید انسولین و یا کاهش اثر انسولین در سوخت و ساز مواد هضمی پدید 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 نابین باغیر 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 (بهریز از پرخوری ، ورزش کردن)  
- دارو درمانی (فرصهای پایی آورده فیدخون مانند منقرض می‌باشد) 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 اغمما 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 معاینات دوره‌ای

### برنامه غذایی صحیح کدام است؟

غذای فرد دیابتی باید ویژگی‌های 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، پیر، کتک، شکلات، بستنی، چیس، سس‌ها و...  
- هنگام تهیه و پخت غذاها حتی‌الامکان از سرخ کردن پرهیز نمایند.

2) حاوی مقادیر کافی پروتئین :

گوشت مرغ، تخم‌مرغ، ماهی و ...

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

4- قند غذاهای ساده : خوراکی‌هایی مانند کسب کدو، کیک‌ها، بیسکویت‌های شیرین شکلات آب میوه‌های مصنوعی 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 سبوس‌دار غلات سبوس‌زیمی 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.

### فعالیت‌های 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 پیاده‌روی یا انجام سایر حرکات ورزشی کارت مخصوصی دیابتی ها، آبشار و آب ، یا خود همراه داشته باشید.  
5- اگر ادرار شما حاوی انسولین (گلوکوز) 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 انگشتی 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 بریدگی زخم و ناوی و قارصک بررسی کنید و در صورت وجود زخم ناوی و منحنه و... هرچه سریعتر به پزشک مراجعه شود .  
- در صورت خشک بودن پوست پوستلنه کرم های مرطوب کننده چرب شود.  
- از راه رفتن با پاهای برهنه خودداری شود.  
- پاشنه‌ها 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 آداژه یا باشد و از پوشیدن کفش های جلو باز ، تنگ و ناوی باریک خودداری شود.  
- در صورت سرد بودن پاها از وسایل گرم کننده مانند بخاری ، کف آب گرم یا پتوی برقی استفاده نگردد و روزانه به پاها ورزش داده شود.

بسم الله الرحمن الرحيم

زیادت چه می دانید؟



کانون جهانی سنج دانشجویی دانشگاه تهران

### فشار خون بالا چیست؟

فشار خون بالا عبارت است از افزایش فشار وراره از جریان خون به دیواره رگ های جوی. فشار خون بالا کاهش «کشندگی پرسم و صداد» نامیده می شود زیرا تا مراحل انتهایی اکثر هیچ علامتی ندارد.

### عواملی که باعث بالا رفتن فشار خون می شوند:

1- استرس 2- نمک 3- سیگار 4- چاقی لازم به ذکر است که در برخی موارد، بیماری های کلونیک یا مشکل عدد درون ریز و... می تواند منجر به برشتهاری 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، احتیاج به هدف فرایند طولانی مدت دارد که باید در طول سال های عمر ادامه داده شود. این فرایند شامل تفسیری 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، ترشلیله، سیب زمینی، تره فرنگی، کوبه فرنگی، کوسبیر، فارج، کلم بروکلی می باشند.

### میوه جات و فشار خون:

میوه جات نیز سرشار از پتاسیم بوده و شامل: موز، زردآلو، گلابی، پرتقال، انجیر، گریپ فروت، هلو، آلو، انگور، انیسون می باشند.



### حیوانات و فشار خون:

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

### لبنیات و فشار خون:



محصولات لبنی دارای مقادیر زیادی کلسیم و پروتئین می باشند.

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

### نمونه های مهم برای کاهش فشار خون:

- 1- مصرف آب سالم و گوارا به میزان قابل توجهی در روز مصرف می شود. یک لیوان آب حیوة ی رفیق عسلگرد دستگاه ادرسی و ترسم سرخ رگها می شود.
- 2- مصرف فندک و شک و سیب قرمز در دانه های نیمه شده از آنها مثل نوشابه ها، براب، زله، شکلات، کیکها و شیرینی ها را محدود یا حذف کنید.
- 3- سبزی کیم غذا را کامل بخورید و دنیا غذای خود را در محیطی آرام و به دور از استرس و تشنج جیل فرمایید.
- 4- هر روز زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید و به خاطر داشته باشید. کار کردن در وقت مستعجل، عادت به خوابیدن در صاف یا در نازید، برای دانه های جسمی را روی هم گذاشته و به استراحت برسانید.
- 5- ورزش هایی مثل: پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری و ورزش های مناسب برای باین لرون فشار خون به فشار می آید. بنابراین حداقل 3 بار در هفته و هر بار حداقل 30 دقیقه ورزش کنید.
- 6- با احتیاط از مصرف غذاهای خیلی گرم یا خیلی سرد، اشکال فضا، را بفرمید چشید.
- 7- نوشیدنی ها هر نوع نوشیدنی با آب غذا و در کنار غذای اصلی به دلیل داخل در هضم محدود کنید.
- 8- از مصرف نمک و غذاهای تر نمک و ادویه پرهیزید. به مثال نمک می تواند از سبزیجات تازه یا خشک، (دوختان مفید در دانه های) دارچین، و... پوترسو و پیاز و آب نمک تازه استفاده کنید.
- 9- حداقل 3 بار در هفته عسل بخورید و به جای گوشت ها، فریز سبزی کنید از گوشت سفید استفاده کنید.
- 10- از استرس پرهیزید. زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می کند. استرس و غصابت است.

### جد مورد از داروهای گیاهی بایست آورنده فشار خون:

برگ کل و کل زالزالک  
دانه و برگ ترشلیله  
پیاز گیاه سمر  
برگ و ساقه گیاه دارویش  
ساقه و برگ جعفری  
تخم کرفس  
برگ درخت زیتون

مقدار مصرف : 2 تا 4 گرم

طرز تهیه : مقدار فوق را که فلا کوبیده شده باشند در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی نگذارید تا دم نکشد سپس این صاف کرده روی سه بار هر بار یک فنجان 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 دانشمونی دانشگاه تهران



### نکات ضروری در زمینه بهداشت دهان و دندان

#### ( جهت برگزینان )

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



- خمیر دندان را هنگام فرار دادن روی مسواک با کمی فشار در بین ریشه های برس مسواک وارد کنید تا مواد خمیر دندان به مرور زمان آزاد شده و در روند مسواک ردن تا انتها روی مسواک باقی بماند.



همین روش را در سطح زبانی هم تکرار نمایید.



در مورد سطح زبانی دندانهای جلو ( پشت دندانها ) برای جا شدن مسواک می توان 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 می کنید، مسواک بزنید.



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

با این روش، الیاف مسواک وارد ناحیه لثه دور دندان شده و از ایجاد جرم زیر لثه که به تدریج باعث بیماری لثه می شود، جلوگیری می نماید و سپس حرکتی به سمت سطح جلوه دندانها انجام دهید.



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



### بسم الله الرحمن الرحيم

### بهداشت دهان و دندان



کانون جوانی مسجد دانشجویی دانشگاه تهران

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

30 سانتی متر از نخ دندان را جدا کرده و دور دو انگشت وسطی خود پیچیده و با آن را بصورت یک حلقه درست کرده و از آن استفاده کنید. برای فک بالا یا کمک انگشت شست (توسط حرکت از بالا و فشار ملایم و اجتناب از ضربه ردن به لثه) آن را وارد ناحیه بین دندانها کرده و زیر لثه وارد کنید و حرکت رفت و برگشتی را با انجام دهید. همبطور برای فک پایین با کمک انگشتهای اشاره این عمل را انجام داده و سپس دهان خود را بشوید.



حتی در هنگام مشاهده خورجری لثه از مسواک ردن اجتناب کنید. خورجری لثه می تواند به علت جرم زدن لثه و بیماری لثه باشد که حتما باید به دندانپزشک مراجعه کنید تا درمان لازم صورت گیرد.

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

- همیشه از مسواک و خمیر دندان استاندارد استفاده کرده و از تمرکز روی کارهای دیگری 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 یوشنیدن سر آن اجتناب کنید تا به خوبی خشک شود.



- حتی در هنگام مشاهده خورجری لثه از مسواک ردن اجتناب کنید. خورجری لثه می تواند به علت جرم زدن لثه و بیماری لثه باشد که حتما باید به دندانپزشک مراجعه کنید تا درمان لازم صورت گیرد.

