



مجله الکترونیکی سلامت

شماره ۶

دانشگاه فرهنگیان

معاونت دانشجویی

اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت

فهرست

- ۱.....پیش گفتار
- ۲.....بهداشت فردی
- ۳.....سلامت از دیدگاه اسلام
- ۴.....تغذیه در ایام نوروز
- ۷.....باورهای غلط و درست در سلامت
- ۱۳.....راهکارهای داشتن قلب سالم
- ۱۷.....اولویت‌های ایمنی و بهداشت مجموعه پردیس‌ها و واحدهای آموزشی
- ۲۲.....منابع

همکاران علمی این شماره:

خانم خوش منظر	کارشناس ارشد مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی
خانم نورشاهی	کارشناس ارشد تغذیه
ویراستاران علمی:	
آقای دکتر عظیمی	متخصص پزشکی اجتماعی
آقای دکتر میبدی	پزشک عمومی

ارتباط با ما:

<http://cfu.ac.ir/behdasht>

به نام خدا

سلامتی بزرگترین نعمتی است که در اختیار بشر قرار دارد زیرا بدون آن بهره بردن از سایر نعمت ها امکان پذیر نیست. کسی که نخواهد جسمی سالم و روحی شاداب داشته باشد باید با برنامه ریزی مشخص، پیروی از قواعد سلامت و پی گیری همه جانبه به این هدف خود نائل شود.

انسان موجودی است پیچیده و عوامل زیادی بر روح و جسم وی تأثیر می گذارند. شناخت تمام این عوامل همیشه امکان پذیر نیست اما به هر حال می توان با هوش و دایت و با بهره بردن از تجربه های خود و دیگران میزان سلامتی را به حد اکثر رساند و روزگاری شاد و شب های راحت را سپری نمود

ما بر آن شدیم تا مطالبی در خصوص قواعد سلامت و ایمنی را در قالب مجله الکترونیکی سلامت در اختیار عزیزان جامعه هدف بگذاریم تا به ارتقای سطح سلامت نزدیکتر شویم

بسیار ارزشمندم در دو اداره بهداشت و سلامت تشکر و قدردانی می نمایم و برای هر چه پربارتر در این راستا از همت و تلاش همکاران شدن این مجله علمی، همگان را دعوت به همکاری نموده و اتحادات و پیشنهادات شمارا به دیده منت پذیرا هستیم.
معصومه علی نژاد

معاون دانشجویی دانشگاه فرهنگیان

بهداشت فردی

بهداشت فردی عبارت است از کلیه فعالیتها و اقداماتی که انسان به طور مسئولانه برای حفظ، تأمین و ارتقاء سلامت خود و در نهایت اطرافیانش انجام می‌دهد. این فعالیتها و اقدامات شامل مراقبت از اعضاء و اندامهای بدن، مراقبت از پوست، مو، دهان و دندان، تغذیه، ورزش، خواب و استراحت می‌باشد

- نتایج بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که کاربرد رفتارها و الگوهای صحیح بهداشت و به عبارتی رفتارهای بهداشتی به طور متوسط یازده سال به طول عمر فرد در مقایسه با فردی که نسبت به این رفتارها بی‌توجه است خواهد افزود .



البته سلامتی متضمن بیمار نبودن است ولی سالم بودن چیزی بیشتر از بیمار نبودن است. یک لحظه به جوابی که به احوال‌پرسی دیگران می‌دهید فکر کنید وقتی کسی از شما می‌پرسد «حال شما چطور است» قبل از جواب دادن چه فکری می‌کنید؟ آیا گفتن کلمه «خوبم» به این معنی است که در بدن خود دردی احساس نمی‌کنید و بیمار نیستید؟ یا آن که منظور تان این است که یک «شمای» دیگر هم علاوه بر بدنتان وجود دارد که خوشحال، راضی، خوب است اگر چنین است، پس وجود شما ترکیبی از تن و روان شماست که به هم وابستگی دارند و سلامت یکی در سلامت دیگری مؤثر است به عبارت ساده‌تر تأمین بهداشت با حفظ سلامت و بهداشت تن و روان باهم بدست می‌آید. و عدم ابتلا به بیماری یا ناتوانی و نقص عضو دلیل بر سلامت و بهداشت نیست بلکه سلامت روانی نیز همراه با سلامت جسمانی در تکمیل بهداشت باید منظور گردد.

➤ در واقع ملاک عمل در بهداشت فردی، ارایه و مسئولیت فردی است که وی را ملزم به رعایت بهداشت و خودداری از عادات غیربهداشتی می‌کند. زمینه ساز انجام رفتارهای بهداشت، شناخت، آگاهی و نگرش صحیح است. اطلاعات و آگاهی‌های فرد در زمینه بهداشت فردی در رعایت اصول و موازین بهداشت فردی می‌تواند زنجیره‌های به وجود آورنده بیماریها مانند کمبودهای غذایی، بیماریهای انگلی، گوارشی و ... را قطع کند

سلامت از دیدگاه اسلام

جایگاه والای انسان در نظام آفرینش و استعداد و شایستگی او در احراز مقام خلیفه الهی و ارزش حیات مادی و معنوی او و این که او بیهوده آفریده نشده است و بالاخره هدفمندی خلقت، همه به آدمی این اندیشه را القا می کند که هرگز سزاوار نیست در تامین سلامت و حیات انسان کوتاهی شود. چنانکه قرآن کریم نیز با تاکید " و لا تلقوا بایدیکم الی التهلکه " انسان را از این که با دست خود و بی توجهی ها و بی مبالاتی ها، خود را به هلاکت افکند نهی می کند.

بنابراین به هیچ عنوان شایسته نیست که اهل ایمان، قصور و تقصیری را در مورد رعایت موازین بهداشتی که ضامن تامین و حفظ سلامت و حیات انسان است روا دارند. هر کس برای حفظ سلامت خود مسئولیت دارد و این مسئولیت را با رعایت پاکیزگی، اجتناب از آلودگی ها، رعایت اعتدال در تغذیه و خودداری از مصرف مواد زیان بخش و خودداری از هر چه که سلامت و حیات او را در معرض خطر قرار می دهد باید به انجام برساند سلامت در فرهنگ متعالی اسلام به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعبیرات لطیفی مانند برترین نعمت ها- گواراترین نصیب ها- نعمت قدر ناشناخته و از نظر دور مانده - نعمت دنیا- نعمتی که بدون آن خیری در زندگی نیست - نعمتی که آدمی از شکر آن عاجز است- حسنه دنیا- دارایی مخفی - ایمنی در دنیا- سرمایه زندگی و دهها عنوان دیگر توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است و بالاخره در قالب ادعیه مختلف، به عنوان یک درخواست مهم از پروردگار، مطرح شده و به اهل ایمان آموزش داده شده است.

سلامت ایده آل مورد نظر (کمال مطلوب)، سلامتی است کامل، همه جانبه، شفافبخش و مهم تر از همه رو به تکامل و تزايد و در بردارنده سلامت دنیا و آخرت و طبیعی است تلاش در دستیابی به چنین نعمت ارزشمند و بنیادینی، کاملاً مورد توجه ، تایید و حمایت آیین نیکبختی دو سرای باشد و برای تحقق آن راهکارهای ویژه‌ای خواه در قالب احکام تکلیفی (حلال، حرام، مستحب، مکروه، مباح) و خواه در قالب توصیه ها و رهنمود و خواه در قالب اصول و قواعد فقهی و نظام فکری و زیر بنایی اندیشه اسلام و نظام اجتماعی آن پیش بینی و ارائه شده باشد. همین واقعیت است که بدون هیچ گونه شک و تردیدی، انسان می تواند به صدای بلند و بیان رسا ادعا کند: در هیچ مکتب فکری و هیچ نظام اعتقادی به اندازه اسلام برای سلامت و بهداشت زمینه رشد، شکوفایی، گسترش و تکامل فراهم نیست و پشتوانه ای با قدرت ضمانت اجرایی (درونی و بیرونی و مسئولیت شرعی و ثواب و عقاب دنیوی و اخروی) وجود ندارد

تغذیه صحیح و اصولی همواره یکی از بحث‌های اساسی و مهم در ایام نوروز و تعطیلات به شمار می‌آید. افراد معمولاً در این ایام به دلیل رفت و آمد زیاد یا رفتن به مسافرت، اهمیت زیادی به غذای مصرفی خود نمی‌دهند و با تغذیه نادرست و غیرمتعادل و عدم انجام فعالیت‌های بدنی بعد از اتمام تعطیلات ممکن است با عوارض ناشی از تغذیه غلط روبرو شوند که از جمله آنها می‌توان به افزایش وزن، افزایش قند خون، چربی خون، فشار خون، خرابی دندان‌ها و... اشاره کرد.

در ایام نوروز بهتر است برنامه غذایی مانند سایر مواقع به طور متناسب، متعادل و متنوع از تمام گروه‌های غذایی استفاده کنید.

۱- مصرف آجیل و مغزها به عنوان میان وعده و در مقدار متعادل باشد. ولی می‌توان حجم مواد غذایی را در هر وعده‌های اصلی کاهش داد. به ویژه شام را بسیار مختصر میل کرد.

۲- حتماً در ایام نوروز به دریافت مقادیر مناسب لبنیات دقت کرده و روزانه متناسب با نیاز بدنتان حدود دو تا سه لیوان شیر یا ماست استفاده کنید.

۳- سعی کنید روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید، تا هم دستگاه گوارشی شما به درستی کار کند و هم سلامتی پوستتان تأمین شود.

۴- سعی کنید غذای کودک را سر ساعات معین به او بدهید تا بعلت گرسنگی مجبور به مصرف شیرینی و شکلات و ... نشود.

۵- والدین مراقب بچه‌ها باشند تا در تعطیلات با مصرف بیش از حد تنقلات، شیرینی و شکلات از وعده‌های اصلی غذا محروم نشوند.

۶- در مصرف شیرینی و شکلات در ایام نوروز هم مانند سایر مواقع میانه روی کنید چراکه زیاده روی در مصرف می‌تواند منجر به مشکلات گوارشی و همچنین افزایش انرژی دریافتی و در نتیجه اضافه وزن شود.

۷- در صورت مصرف شکلات سعی کنید انواع کاکائوهای تیره و تلخ را جایگزین شکلات‌ها و تافی‌های چسبنده و شیرین کنید.

۸- هنگام خرید آجیل باید به تازگی آن توجه داشت، تا حد امکان از فروشگاه‌هایی که معتبر هستند و اجناس با کیفیت مرغوب و تازه عرضه می‌کنند خریداری کنید. چون غالباً مغزها قربانی کپک‌ها و قارچ‌های سمی‌ای می‌شوند که ماده‌ای سرطان‌زا موسوم به «آفلاتوکسین» را ترشح می‌کنند.

۹- از میوه ها به خصوص میوه های دارای پوست مثل مرکبات، کیوی و امثال آن در دید و بازدیدهای عید استفاده کنید. در صورت استفاده از میوه هایی که با پوست مصرف می شوند (مانند سیب، انگور و...) بهتر است از شستشو و ضدعفونی کردن آنها مطمئن شوید.

۱۰- از میوه، سبزی، سالاد، حبوبات و سایر مواد غذایی حاوی فیبر، استفاده کنید. مواد غذایی حاوی فیبر، باعث پیشگیری از یبوست و کاهش چربیهای نامطلوب خون و تنظیم تعادل فشار خون میشوند و در پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی و سرطان به خصوص سرطان کولون (روده بزرگ) موثرند ولی از مصرف سبزی خوردن و سالاد در خارج از خانه خودداری نمایید ولی حتما از این مواد غذایی در ایام نوروز، در خانه به مقدار کافی استفاده کنیم.

۱۱- در مصرف آب کافی کوتاهی نکنیم و روزانه حدود ۶ تا ۸ لیوان آب استفاده نماییم. البته در سفرها باید از سالم و بهداشتی بودن آب اطمینان داشته باشیم.

۱۲- روزانه حداقل نیم ساعت پیاده روی داشته باشید.

توصیه هایی ساده برای پذیرایی از میهمانان :

۱- میز پذیرایی عید را با میوه ها، شیرینیهای کوچک، قطعات کوچک از میوه های خشک شده یا برگه ها تزئین کنید.

۲- از پذیرایی با شیرینی های تر و چرب، شکلات، شیرینی های بزرگ و کیک پرهیزید.

۳- برای میهمانان چای را کمرنگ و در استکان یا فنجانهای کوچک سرو کنید.

۴- بهتر است به جای قند از کشمش، توت خشک یا خرما استفاده کنید.

۵- بعضی افراد ممکن است رژیم های خاصی داشته باشند و تعارف بیش از حد آنان را مجبور به مصرف خوردنی هایی می کند که برایشان مضر است.

۱-بایستی در طول سفر مانند سایر مواقع به طور متناسب، متعادل و متنوع از تمام گروه های غذایی استفاده نمایید.

۲- برای جلوگیری از کم آبی و یبوست ، آب بهترین نوشیدنی است، تا حد امکان از مصرف، نوشابه ها و... پرهیز کنید.

۳- بهتر است به جای مصرف نوشابه، از دوغ و نوشیدنی های کم کالری استفاده کنید.

۴- جهت حفظ ایمنی غذا و پیشگیری از انواع مسمومیت ها غذای مورد مصرف باید کاملاً پخته شود: ممکن است با توجه به مدت تعطیلات و احتمالاً تعجیل در ساعت حرکت در تهیه غذا کوتاهی شود، به گونه ای که غذا به ویژه گوشت ها به طور کامل پخته نشده و همین سبب آلودگی و فساد آن شود.

۵-در صورت مصرف غذاهای کنسروی ، به تاریخ آن توجه کنید و قبل از مصرف از سلامت آنها اطمینان حاصل کنید، در صورت مشاهده برآمدگی و فرورفتگی از مصرف آن ها خودداری کنید. قبل از مصرف کنسرو حتماً آن را ۲۰ دقیقه بجوشانید.

۶- در سفرهای نوروزی تا آنجا که ممکن است غذای خود را به همراه ببرید، اما اگر مجبور شدید در رستوران غذا صرف کنید، توجه داشته باشید که ظاهر رستوران، وضعیت کارکنان آن و شرایط بهداشتی محیط، نشانه های خوبی از سلامت یا عدم سلامت غذای آن رستوران است. به رستورانهای معتبر که اصول بهداشتی بیشتر در آن ها رعایت شده است مراجعه کنید.

۷-غذاهایی را که با خود به سفر می برید نیم پز نکنید، یا از همان اول غذا را کامل بپزید یا اینکه در مقصد اقدام به پخت آن کنید. غذاهای خشک مثل کتلت و کوکو یا تخم مرغ پخته برای سفر مناسب هستند.

۸-ساندویچ را از قبل آماده نکنید، زیرا وجود گوجه فرنگی، کاهو یا خیارشور سبب مرطوب شدن ماده اصلی ساندویچ می شود و رشد میکروبها را سرعت می بخشد.

۹- در حین سفر ممکن است در یک منطقه روستایی توقف کنید و شما را به خوردن شیر تازه دوشیده شده از دام یا بستنی و پنیر محلی دعوت کنند که در این گونه موارد باید از خوردن آنها خودداری کنید.

۱۰-هنگام استفاده از غذاهای محلی ، از افراد بومی راهنمایی بخواهید: استفاده از غذاهای محلی نیاز به شناخت کیفیت آن دارد

۱۱- نوشیدن آب یخ قرار داد شده در پارچهای پلاستیکی یا فلزی ممکن است بیماری زا باشد، به خصوص برای کودکان خردسال به هیچ وجه توصیه نمی شود. حتی نوشابه های درب بسته ای که در حوضچه ها نگهداری می

باورهای غلط و درست در سلامت

۱۰ باور غلط رایج در زمینه سلامت و توصیه های جدید

۱- چگونه بنشینیم؟

باور غلط : صاف بنشینید تا ستون فقرات شما سالم بماند

طبق این باور صاف نگه داشتن فقرات موقع نشستن باعث می شود که شما کمر درد نگیرید و از مشکلات بعدی ستون فقرات هم جلوگیری کنید.

توصیه: بهتر است پشت تان را به صندلی تکیه بدهید.

بعد از مطالعه ای که پزشکان دانشگاه آلبرتای کانادا انجام دادند مشخص شد که نشستن در زاویه ۱۳۵ درجه (۴۵ درجه مایل به عقب) برای دیسکهای بین مهره ای بسیار بهتر از نشستن ۹۰ درجه و صاف است. در این تحقیق با استفاده از ام آر آی تاثیر نحوه نشستن بر میزان فشار وارده به فقرات بررسی شد و مشخص گردید که کاملاً صاف نشستن باعث فشار زیادی به دیسک می شود و احتمال بیرون زدگی دیسک و مشکلات دیسک کمر را در آینده زیادتر می کند. بهترین حالت برای نشستن این است که پشت خود را کاملاً به صندلی مناسبی که گودی کمر را می پوشاند تکیه بدهید و گردن خود را مختصری جلو بیاورید.

طرز صحیح نشستن این طرز نشستن بویژه برای کسانی که کار پشت میز نشینی دارند توصیه شده است.



۲- آیا ضد عفونی کردن زخم ها با الکل و بتادین و... ترمیم و و بهبودی را تسریع میکند؟

باور غلط : برای ضد عفونی کردن یک زخم یا خراشیدگی از الکل یا بتادین استفاده کنید. استفاده از این محلولها باعث کشته شدن باکتریهای عفونت زا می شود. بیشتر مراکز بهداشتی و پزشکی توصیه می کنند حداقل یک بطری الکل یا بتادین و... در جعبه کمکهای اولیه خود داشته باشید

توصیه: فقط از آب و صابون و یا سرم شستشو استفاده کنید.

الکل و بتادین همانطور که باکتریها را می کشند، سلولهای سالم و خوب بافت زخمی را هم آسیب می زند و در نتیجه باعث تاخیر در ترمیم می شوند. دکتر کارول، تدوین کننده پروتکل کمکهای اولیه هوشمندانه پیشنهاد می کند که زخم را با صابون ملایم و آب ولرم به مدت ۳ تا ۵ دقیقه بشوید و سپس روی آن را با لایه ایی از پماد آنتی بیوتیک بپوشانید و بعد آن را با پانسمان مناسب بپوشانید.

بر اساس یک تحقیق که در **Journal of Family Practice** منتشر شده است، تاولهای عفونی که با این روش ضد عفونی و پانسمان شدند بسیار سریعتر از موارد معمول ترمیم شدند. در این حالت جای زخم هم کمتر باقی می ماند .



۳- با تب چگو نه بر خورد کنیم؟

باور غلط : با مشاهده اولین علائم تب، داروی تب بر مصرف کنید.

بالا رفتن تب نه تنها باعث لرز و احساس ناخوشی می شود، بلکه تب بالا می تواند عوارض خطرناکی مانند تب- تشنج را در اطفال به همراه داشته باشد. بنابراین مهم است که تب را سریعاً کنترل کنیم.

توصیه: تنها در صورتیکه تب واقعا بالاست دارو استفاده کنید.

تب های خفیف نه تنها خطرناک نیستند بلکه مفید هم هستند. تب های خفیف باعث می شوند که سیستم ایمنی بدن شما برانگیخته شود. علاوه بر آن تب خفیف باعث ضعف و آسیب پذیر شدن میکربها می شود. تنها در صورتی اقدام به مصرف داروهای تب بر کنید که واقعا تب شما بالاست.

می پرسید تب بالا یعنی چقدر؟ می توان گفت تب زیر ۳۸٫۵ درجه سانتیگراد خفیف محسوب میشود و بیش از این مقدار را تب بالا در نظر می گیریم. بعضی منابع عقیده دارند که در شیرخواران زیر ۳ ماه بهتر است تب بالای ۳۸ درجه هم درمان شود. و از داروی آسپرین به عنوان تب بر در شیرخواران و کودکان استفاده نکنید . در هر صورتی توصیه می کنیم در درمان تب خودسرانه عمل نکنید .



۴- آیا در اسهال فوراً از داروی ضد اسهال و یا از مواد قابض استفاده کنیم؟

باور غلط : اسهال را فوراً بند آوریم تا بیمار تلف نشود؟

توصیه : حتی المقدور از مایعات و سرم های خوراکی و تزریقی جایگزینی آب و الکترولیت های حیاتی مثل سدیم و پتاسیم استفاده شود . و در صورت نیاز مبرم از داروهای بند آورنده اسهال یا قابض استفاده شود.



۵- آیا تخم مرغ مصرف کنید یا خیر؟

باور غلط: کمتر تخم مرغ بخورید تا سلامت باشید



از حدود ۴۰ سال پیش متخصصین قلب و عروق به مردم هشدار می دهند که از مصرف تخم مرغ برحذر باشند چرا که زرده تخم مرغ حاوی کلسترول بالایی است و کلسترول بالای خون هم می تواند باعث مشکلاتی در عروق خونی نظیر آترو اسکروز (تنگی عروق خونی) شود. در تحقیقی که تابستان سال پیش در مجله **Atherosclerosis** منتشر شد، میزان ضرر یک تخم مرغ تقریباً معادل با آسیب ناشی از دود کردن یک سیگار اعلام شده است.

توصیه: تخم مرغ اینقدرها هم وحشتناک نیست.

بر اساس تحقیقی که اخیراً در **American Journal of Clinical Nutrition** منتشر شده، مصرف تخم مرغ در افراد سالم، مشکلی ایجاد نمی کند. تحقیق دیگر هم نشان داده که حتی افراد مبتلا به بیماریهای قلبی عروقی هم می توانند یک تخم مرغ در روز را بدون دغدغه میل کنند.

علت: کلسترولی که در تخم مرغ و میگو یافت می شود، اثر مختصری بر سطح کلسترول خون دارند. دکتر کاتز می گوید: اساسی ترین افزایش در سطح کلسترول را مواد غذایی حاوی چربی های اشباع شده و اسیدهای چرب ترانس ایجاد می کنند. وقتی این نوع چربیها به کبد تحمیل می شوند، کبد آنها را به فرم کلسترول بد در می آورد که برای قلب و عروق مضرند.

علاوه بر آن بر اساس توصیه انجمن قلب آمریکا، میزان مجاز استفاده از کلسترول در افراد عادی حدود ۳۰۰ میلیگرم روزانه و در افراد مبتلا به بیماریهای قلب و عروق، ۲۰۰ میلیگرم در هر روز است. در حالیکه هر تخم مرغ بطور متوسط ۱۶۰ میلی گرم کلسترول دارد، بنابراین مصرف روزانه یک عدد تخم مرغ برای هیچ کس مشکلی ایجاد نمی کند، به شرطی که از مواد غذایی پرچرب استفاده نشود. گفتنی است تخم مرغ حاوی مواد مغذی بسیار ارزشمندی همچون آنتی اکسیدانهایی است که برای بهبود عملکرد مغز و دیگر ارگانها مفیدند.

۶- آیا بوی بد دهان تنها به خاطر معده است؟

باور غلط: بوی بد دهان اغلب مربوط به معده و گوارش است.

توصیه: این نظر که بوی بد دهان ناشی تنها ناشی از معده است، اشتباه است. دلیل اصلی بوی بد دهان در بسیاری از موارد ناشی مشکلات در دهان، بینی، دندان‌ها و حلق است. این موضوع به عدم رعایت پاکیزگی دهان و دندان‌ها برمی‌گردد. به گفته پزشکان تنها در مواردی نیز بیماری‌های معده و یا نوع غذایی که می‌خوریم می‌تواند دلیلی برای بوی بد دهان باشند.



۷- آیا کودکان باید از هر نوع آلودگی به صورت مطلق دور باشند

باور غلط: کودکان بعلت دفاع کم ایمنی باید از هر آلودگی بطور مطلق دور باشند.

توصیه: به گفته متخصصان کودکان باید از دوران نوزادی با آلودگی‌ها و بیماری‌ها مواجه شوند، تا سیستم دفاعی بدن تقویت شود. البته میزان آلودگی و نوع بیماری باید در حد معمول و متعارف باشد. سیستم دفاعی کودکان از طریق این تمرین‌ها در آینده مقاومت بیشتری در قبال آلرژی‌ها و آسم نشان می‌دهد

۸- آیا سطح زخم‌ها را بپوشانیم؟

باور غلط: زخم‌ها بدون چسب زخم و پانسمان بهتر و زودتر درمان می‌شوند

توصیه: چسب زخم سبب درمان بهتر جراحت می‌شود و همچنین مانع از عفونی شدن احتمالی می‌شود. چسب زخم محل زخم را مرطوب نگاه می‌دارد و از خشک شدن و به جای ماندن ناخوشایند اثر زخم بر پوست جلوگیری می‌کند.

۹- آیا هوای سرد عامل اصلی سرماخوردگی است؟

باور غلط : آب و هوای سرد ما را بیمار می کند

در واقع این تفکر که سرد شدن هوا می تواند باعث سرما خوردگی شود، در ذهن همه ی ما وجود دارد. حتی برخی افراد، فصل زمستان را به عنوان فصل سرماخوردگی و آنفلوانزا می شناسند.

توصیه: اینکه هوای بیرون از خانه در این فصل چقدر سرد باشد اصلا مهم نیست، زیرا بیشتر سرماخوردگی ها در داخل محیط های بسته اتفاق می افتند، آن هم به این دلیل که در این فصل تجمع افراد در محیط های سرپوشیده بیشتر از بیرون است و این احتمال انتقال بیماری را بیشتر خواهد کرد.

بدانید در فصل سرد زیاد ماندن در خانه خوب نیست. بهتر است گاهی با وجود سردی هوا به بیرون از خانه بروید تا ریه هایتان از هوای تازه بهره مند شوند. البته هشدار بزرگترها را نیز جدی بگیرید و بلافاصله بعد از استحمام وارد فضای باز نشوید



۱۰- آیا باید جلوی عطسه را گرفت؟

باور غلط : باید جلوی عطسه را گرفت عطره ناگهانی نشانه وقوع اتفاقی بد است.

توصیه: عطسه می تواند ناشی از شروع سرما خوردگی یا ورود آلرژن ها (مواد آلرژی زا) به بدن نظیر پوسته حیوانات، گرده گیاهان و یا غیره باشد. جالب است بدانید نور شدید آفتاب نیز گاهی منجر به عطسه کردن می شود. و بهتر است در فضای بسته با گرفتن دستمال جلوی دهان و بینی از انتشار ویروس ها و قطرات تنفسی خود داری کند. **و به هیچ وجه جلو عطسه را نگیرید چون احتمال آسیب به گلو و حنجره وجود دارد .**



راهکارهای داشتن قلبی سالم

بهترین راه برای داشتن یک زندگی همراه با سلامتی داشتن اطلاعات در مورد چگونگی به دست آوردن و حفظ یک قلب سالم است. به این منظور پزشکان دانشگاه Southwestern ایالت متحده آمریکا، برای افراد ۱۸ سال و بالاتر برنامه قلب سالم را طراحی و پیشنهاد کرده اند. بررسی منظم فشار خون و عملکرد طبیعی قلب در کنار اصلاح سبک زندگی می تواند سلامت قلب شما را تضمین کند. سبک زندگی قلب سالم شامل:

➤ داشتن وزن متناسب (برنامه غذاخوردن سالم)،

➤ ترک سیگار کشیدن،

➤ داشتن فعالیت بدنی منظم،

➤ کاهش و کنترل استرس و

➤ عدم مصرف الکل

است.

برای بهبود سلامت قلبی خود رژیم غذایی و ورزش از مهمترین عوامل کنترل کننده هستند که اگرچه در ظاهر تغییرات کوچکی بنظر می آیند اما می توانند تاثیرات زیاد و عظیمی روی قلب شما بگذارند:

۱-فعالیت بدنی

عدم فعالیت بدنی چهارمین عامل خطر در مرگ و میر جهانی است که منجر به ۳/۲ میلیون مرگ در جهان می شود. فعالیت بدنی به هر حرکت بدنی که توسط ماهیچه های اسکلتی انجام می شود و نیازمند مصرف انرژی است گفته می شود. بر طبق راهنمای فعالیت بدنی که سال ۲۰۰۸ توسط دپارتمان سلامت و خدمات انسانی آمریکا منتشر شده است، به طور کلی فعالیت بدنی به حرکاتی اطلاق می شود که باعث بهبود سطح سلامت گردد.

بر طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت (WHO) افراد ۶۴-۱۸ سال باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط یا شدید و یا حداقل ۷۵ دقیقه در هفته فعالیت بدنی بسیار شدید داشته باشند. ورزش هوازی (مثل پیاده روی تند، دویدن، والیبال، بسکتبال، شنا و...) باید در دوره های حداقل ۱۰ دقیقه ای انجام شود. برای بهره وری بیشتر سلامت، این افراد باید ورزش متوسط تا شدید خود را در هفته به ۳۰۰ دقیقه افزایش دهند و یا در یک فعالیت بدنی با شدت شدید به مدت ۱۵۰ دقیقه در هفته شرکت نمایند. فعالیت های قدرتی عضلانی باید شامل همه ماهیچه ها به مدت ۲ روز و یا بیشتر در هفته انجام پذیرد. این توصیه ها برای تمام افراد ۶۴-۱۸ سال به جز افراد با شرایط خاص پزشکی صادق است.

فواید فعالیت بدنی:

در کل مردان و زنان فعال نسبت به افرادی که فعالیت بدنی ندارند:

- میزان بروز تمام عوامل مرگ و میر، بیماری های قلبی، عروقی، فشار خون بالا، سکته، دیابت نوع ۲، سندرم متابولیک، سرطان سینه و کولون و نیز افسردگی کمتر است.
- ریسک شکستگی لگن و یا مهره های ستون فقرات کمتر است.
- سطوح بالاتری از سلامت قلبی تنفسی و ماهیچه ای دارند.
- و در حفظ و نگهداری وزن، ترکیب و توده بدنی سالم تر موفق تر هستند.

۲- حفظ وزن سالم

تغذیه سالم یکی از بهترین راه های رسیدن به زندگی سالم است. اما تغذیه سالم چیست؟ غذای سالم به چه نوع غذایی گفته می شود؟

سالم غذا خوردن به شما کمک خواهد کرد که بتوانید میزان مناسبی از پروتئین ها، کربوهیدرات، چربی ها، ویتامین ها، مواد آلی، مواد معدنی، باز های آلی و دیگر مواد مغذی را دریافت کنید. همچنین کمک خواهد کرد که احساس بهتر و انرژی بیشتری داشته باشید. و استرس خود را بهتر کنترل کنید. یک رژیم غذایی سالم انرژی مورد نیاز بدن و تمام نیازهای آن را بدون مواجه کردن انسان با مواد سمی و یا اضافه وزن حاصل از دریافت اضافه مواد غذایی تامین می کند. این نوع رژیم غذایی علاوه بر تامین انرژی و نیازهای بدن ریسک بروز بیماری هایی مثل چاقی، بیماری های قلبی، دیابت نوع ۲، فشار خون و سرطان را کاهش می دهد. منظور از غذا خوردن سالم یا رژیم غذایی سالم، ایجاد محدودیت نیست. بلکه به معنای ایجاد تغییراتی است که شما می توانید با ایجاد آن ها از زندگی تان تا پایان عمر لذت بیشتری ببرید. زمانی که شما به منظور کاهش وزن رژیم می گیرید، ممکن است گرسنه باشید و تمام وقت به غذا فکر کنید. و بعد از اینکه رژیم غذایی تان را متوقف کردید، ممکن است بخاطر آنچه از دست داده اید پرخوری کنید. سالم غذا خوردن، طیف متنوع و متعادلی از مواد غذایی است که به طور هوشمندانه انتخاب شده و حس محدودیت و یا محرومیت ایجاد نمی کند در نتیجه برای فرد رضایت بخش است. و اگر آن را با فعالیت جسمی بیشتری همراه سازید، به احتمال زیاد به وزن سالمی می رسید.



اما برای داشتن یک برنامه غذایی سالم چه کار باید کرد؟

۱. متنوع بخوریم. در طول روز از غذاهای مختلف و متنوع و از تمام گروه های غذایی انتخاب نماییم. به عنوان مثال، برای هر زمان که می خواهید میوه مصرف کنید این انتخاب یک سیب نباشد بلکه از انواع مختلف میوه ها انتخاب کنید. خوردن انواع مواد غذایی هر روز به شما کمک خواهد کرد تمام مواد مغذی به شما برسد.
۲. اعتدال را رعایت کنیم. اگر غذای مورد علاقه تان مملو از چربی، نمک، شکر، و یا کالری باشد، تعداد دفعات خوردن آنها را محدود کنید (مثلا یک بار در ماه). همچنین وعده های غذایی کوچک تری را بخورید، و یا جایگزین های سالمی برای آنها پیدا کنید.
۳. متعادل بخوریم. داشتن یک رژیم غذایی متعادل بدان معنی است که شما به اندازه کافی غذا بخورید نه بیش از حد. دانستن مقدار کالری مورد نیاز هر روز شما، تنها یک بخش از تغذیه سالم است.
۴. فقط در زمانی که گرسنه هستید بخورید و در زمانی که احساس سیری کردید از غذا خوردن دست بکشید.
۵. همیشه صبحانه بخورید. صبحانه مهمترین وعده ی غذایی روز است. مصرف صبحانه شروع متابولیسم را افزایش می دهد بلکه میزانش را در طول روز هماهنگ می کند و انرژی مورد نیاز مغز و بدن تان را فراهم می کند. تحقیقات نشان می دهد افرادی که صبحانه مصرف نمی کنند، افزایش وزن بیشتری دارند همچنین بهره وری مغز در طول روز به طور چشمگیری کاهش می یابد.
۶. در مورد میوه و سبزیجات، اصل پنج بار در روز را فراموش نکنیم. مصرف پنج بار میوه و سبزیجات در روز ایده ال است. بهتر است این محصولات به شکل تازه مصرف شوند یا خیلی کم پخته شده باشند.
۷. روزانه به اندازه کافی لبنیات (شیر یا ماست) میل کنید (۲ لیوان). سعی کنید لبنیات مصرفی شما از نوع کم چرب باشد.
۸. وعده های غذایی بیشتر و در مقدار کمتر بخورید. این شیوه باعث مدیریت انرژی در بدن میشود. وعده های حجیم تر باعث ذخیره ی انرژی به صورت چربی میشوند و سیستم گوارش به راحتی نمی تواند غذا را هضم کند. برای شروع ناهارتان را در دو قسمت بخورید. مثلا نیمه ی ساندویچتان را بخورید و بقیه را برای یک ساعت بعد بگذارید.
۹. در مصرف قند و شکر صرفه جویی کنیم.
۱۰. مصرف نمک را به کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم در روز محدود کنیم (حدود یک قاشق چایخوری).
۱۱. کم چرب بخوریم. در انتخاب نوع روغن مصرفی دقت نمایید. چربی های بد (روغن های جامد، روغن حیوانی) را در حداقل ممکن مصرف کنید. گیاهان غیراشباع یا روغن دانه هایی مانند زیتون و کانولا (همینطور روغن آجیل) سودمند هستند. ولی در کل سعی کنید مصرف روغن و چربی خود را کاهش دهید.
۱۲. به اندازه کافی آب بنوشیم. برای افراد بالغ مصرف حداقل ۱/۵ لیتر آب پیشنهاد می شود.
۱۳. خوشمزه و سالم غذا بپزیم. کوتاه بپزیم. با آب کم، چربی کم و حرارت کم بپزیم.
۱۴. آهسته بخوریم، بخوبی بجویم و لذت ببریم.
۱۵. به طور مرتب (ماهانه) خود را وزن کنیم.

سعی نکنید همه ی تغییرات را یک باره انجام دهید



یک هدف آسان را در نظر بگیرید که بتوانید به آن برسید مانند:

- ✓ مصرف سالاد یا سبزی خوردن همراه وعده غذایی و یا مصرف میوه به عنوان میان وعده و به جای مصرف چیپس و پفک و کیک.
- ✓ ایجاد یک هدف بلند مدت ، شروع یک فعالیت بدنی در هفته و افزایش تدریجی روزهای آن

از کجا می توان کمک گرفت و حمایت شد ؟

داشتن حمایت از دیگران در ایجاد تغییرات تغذیه ای می تواند کمک بزرگی به شما کند هر چه حمایت از شما بیشتر باشد، آسان تر از پس آن بر خواهید آمد. از خانواده و دوستان خود بخواهید که تغذیه سالم را با شما شروع کنند و به شما کمک کنند وعده های غذایی سالم را بشناسید و یاد بگیرید و دستورالعمل های آن ها را به اشتراک بگذارند.

۱- بهداشت فردی

- رعایت بهداشت فردی توسط دانشجویان (در مواردی مانند رو بالشی، روتختی، رو انداز، پتو، وسایل شخصی استحمام و نظافت، کلاه، روسری، مقنعه، تخت خواب و... به هیچ عنوان استفاده مشترک نشود)
- به تعداد کافی ماشین لباسشویی در دسترس بوده و برای خشک کردن البسه از نور مستقیم آفتاب استفاده شود و در صورت دسترس نبودن آفتاب، لباس‌های زیر پس از خشک شدن حتماً آلو شوند.
- تأکید بر برنامه‌های خود مراقبتی دانشجویان از جمله :
 - تغذیه مناسب کم چرب و کم نمک، میوه و سبزیجات تازه، لبنیات کافی، استفاده کمتر از شیرینی‌ها و حذف نوشابه‌های گازدار، و..
 - ورزش حداقل روزی ۳۰-۴۵ دقیقه تاحدی که عرق کنید.
 - رفتار های سالم، کنترل خشم و کاهش استرس
 - اجتناب از دخانیات (سیگار، قلیان و ...) و مواد مخدر به هر شکلی

۲- آشپزخانه و غذاخوری

- تهویه و نور مناسب بوده و سیستم برق کشی ایمن و استاندارد باشد.
- تجهیزات و وسایل کار اعم از گازهای خوراک پزی، فن‌ها، یخچال‌ها، گرم‌خانه و... سالم و ایمن بوده و بازدید دوره‌ای انجام شود.
- درب‌ها و پنجره‌ها سالم و مجهز به توری سیمی ضد زنگ باشد.
- کپسول اطفای حریق به تعداد کافی و با تاریخ شارژ معتبر موجود باشد.
- شیرهای گاز، شیلنگ‌ها و بست‌ها سالم و ایمن باشند.
- آشپزخانه مجهز به سنسور و آژیر خطر نسبت به دود، حرارت و گاز باشد.
- جعبه کمک‌های اولیه کامل موجود باشد.
- رعایت بهداشت فردی و تهیه کارت سلامت توسط متصدیان آشپزخانه و آبدارخانه لازم و ضروری است.
- نظافت و بهداشت محیط وسایل کار و غذاخوری مطلوب بوده و هر روز بازدید شود.

۳- آب و مواد غذایی

- سالم و بهداشتی بودن آب آشامیدنی و مورد تأیید مراکز بهداشتی بوده و به هیچ عنوان از آب چاه یا قنات به عنوان آب شرب استفاده نشود.
- نگهداری مواد غذایی برابر مقررات ابلاغی انجام گیرد. این مقررات عبارتند از:
 - قانون اصلاح ماده ۱۳ مواد خوردنی و آشامیدنی (مصوب مجلس شورای اسلامی)
 - ضوابط و مقررات ایمنی و بهداشت دانشگاه فرهنگیان
 - دستورالعمل بهداشتی و ایمنی پایگاه تغذیه سالم (مقررات بوفه ها)
- مواد غذایی دارای کیفیت مطلوب باشد و به هیچ وجه از مواد غیر استاندارد و یا تاریخ گذشته و یا مشکوک استفاده نشود.
- غذای طبخ شده را نگهداری نکنید

۴- سردخانه و انبار مواد غذایی

- سیستم برق کشی سالم و مناسب و ایمن باشد و دارای دماسنج دقیق و استاندارد باشد.
- برق اضطراری برای سردخانه وجود داشته باشد.
- در و پنجره‌های انبار مجهز به توری سیمی ضد زنگ باشد.
- در انبار سنسور و آژیر خطر نسبت به دود، حرارت و گاز موجود باشد.
- پالت بندی استاندارد و جعبه کمک‌های اولیه و کپسول اطفاء حریق موجود باشد.
- اقدامات پیشگیرانه از ورود حیوانات موذی انجام گیرد.

۵- خوابگاه‌ها

- وجود کپسول اطفاء حریق به تعداد مناسب
- تهویه و نور مناسب و استاندارد (ترجیحاً لامپ‌هایی LED با نور آفتابی و مهتابی و یا لامپ‌های کم مصرف)
- نرده و حفاظ ایمنی در جاهای مورد نیاز (از جمله پنجره خوابگاه‌های طبقات بالا)
- سیستم گرمایشی ایمن و استاندارد ترجیحاً شوفاژ
- در صورت استفاده از بخاری گازی (به ناچار و در صورت اجبار) شیلنگ، لوله بخاری، اتصالات، ارتفاع لوله از سطح پشت بام و وجود لوله اچ بخصوص در هنگام وزیدن باد و طوفان، سوختن شعله همگی به صورت روزانه چک شوند.
- اتاق‌ها مجهز به سنسور و آژیر خطر برای دود، حرارت و گاز باشد.
- کلیدها و پریزها سالم و ایمن باشند و به هیچ عنوان غیر عایق، آسیب دیده و شکسته نباشند.
- لامپ‌های اضطراری در راهروها و اتاق‌ها نصب شود و از شمع و چراغ‌های نفتی مطلقاً استفاده نشود.
- جعبه کمک‌های اولیه کامل موجود باشد.
- رعایت نظافت و بهداشت عمومی خوابگاه‌ها بدقت انجام شده و در بین هر ترم ضد عفونی و با نظارت مرکز بهداشت، سم پاشی شوند.

۶- سرویس‌های بهداشتی و حمام

- تهویه و بهداشت مناسب وجود داشته باشد.
- درب و پنجره‌ها سالم و ایمن و مجهز به توری سیمی ضد زنگ باشد.
- لوله‌ها و شیرها و دوش‌های آب سالم باشند.
- کف حمام لغزنده نباشد و دستگیره‌هایی برای جلوگیری از زمین خوردن وجود داشته باشد.
- ضدعفونی و نظافت روزانه انجام شود.
- سیستم برق‌کشی و کلیدها و پریزها، لامپ‌ها سالم و ایمن باشند و به صورت دوره‌ای کنترل شوند.

۷- آزمایشگاه و کارگاه

- نور کافی و استاندارد و تهویه مناسب و هودها سالم و ایمن باشند.
- مجهز به سنسور و آژیر خطر در برابر حرارت، دود و گاز باشد.
- سیستم برق کشی و تمامی کلیدها و پریزها، فیوزها و تابلوهای برق سالم و ایمن باشند.
- اقدامات پیشگیرانه در مقابل حریق (شیلنگ آتش نشانی، کپسول اطفاء حریق و...) و سایر حوادث انجام گیرد.
- حفاظ ایمن در جاهای مورد نیاز نصب و اصول ایمنی فردی توسط متصدیان رعایت گردد.
- تعبیه جعبه کمک‌های اولیه انجام گیرد.
- مواد شیمیایی در معرض تابش نور مستقیم خورشید قرار نگیرد.

۸- سالنهای ورزشی و استخرها

- سیستم گرمایشی ایمن و تهویه و نور سالن‌ها استاندارد و کافی باشد.
- نصب حفاظ ایمن در فضاهای مورد نیاز سالن‌ها انجام شود.
- جعبه کمک‌های اولیه و سایر وسایل لازم در سالن‌ها و استخرها وجود داشته باشد.
- کپسول اطفاء حریق به تعداد کافی در سالن‌ها و فضاهای مورد نیاز استخر وجود داشته باشد.
- ضربه گیرهای استاندارد در سالن‌های ورزشی نصب گردد.
- آب استخرها از نظر کلر و میزان آلودگی هر هفته کنترل گردد و حتی‌المقدور از سیستم‌های تصفیه نوین استفاده شود.
- سیستم برق کشی، کلیدها، پریزها کابل‌ها، تابلوهای برق، جعبه‌های تقسیم ضمن عایق بودن و تجهیز به فیوزهای ایمن و استاندارد بوده و به صورت دوره‌ای چک شوند و به راحتی در دسترس عموم نباشد.
- فضاهای کنار استخر لغزنده نبوده و از حفاظ‌های مناسب برخوردار باشد.
- ساعات فعالیت استخر حتماً با حضور غریق نجات و با رعایت اصول ایمنی انجام گیرد.
- رعایت ایمنی در استفاده از جت آب ضروری است.
- استفاده از سونا و جکوزی بخصوص برای افرادی که ناراحتی‌های تنفسی و قلبی دارند مجاز نیست.

۹- محوطه و فضای سبز

- نرده حفاظ ایمن در جاهای مورد نیاز (مثل مکان تعدیل فشار گاز، تابلو و ترانس برق، چاهای فاضلاب و سپتیک و...) نصب گردد و نرده و حفاظ پیرامون محوطه مطلوب بوده و امنیت لازم را فراهم نماید.
- کف محوطه فاقد نقص و ناهمواری بوده و اختلاف سطح زیاد نداشته باشد.
- نگهداری وسایل اسقاطی و مستعمل در محوطه ممنوع می‌باشد.

۱۰- سیستم جمع‌آوری زباله و فاضلاب

- سطل زباله مناسب و مجهز به کیسه زباله با در پدالی به تعداد کافی موجود باشد و حمل و تخلیه سطل‌ها روزانه و به طور ایمن انجام گیرد.
- ضد عفونی و نظافت سطل‌های زباله و انبار موقت زباله روزانه و مطلوب انجام شود.
- در صورت داشتن چاه سپتیک، ضوابط ایمنی و بهداشتی رعایت گردد و به گونه‌ای باشد که بوی نامطبوع آن در محوطه به مشام نرسد و لوله‌های تخلیه گاز آن خارج از محوطه مورد استفاده باشد.
- کارگران حمل زباله مقررات ایمنی و بهداشتی را رعایت نمایند.

۱۱- بیمه و تأییدیه ایمنی

- اخذ تأییدیه ایمنی از سازمان آتش نشانی محل پردیس/واحد آموزشی انجام گیرد.
- بیمه برای ابنیه و تجهیزات گرانقیمت توسط سازمان های بیمه گر به عمل آید.

۱۲- موتورخانه و تأسیسات

- ضوابط استاندارد و ایمنی در مورد تجهیزات و دستگاه‌ها رعایت گردد.
- جعبه کمک‌های اولیه کامل و کپسول اطفاء حریق به تعداد کافی موجود باشد.
- سیستم الکتریکی و برق کشی سالم و ایمن باشد.
- حفاظ ایمن در مکان‌های مورد نیاز نصب گردد.
- لوله‌های خروج دود، شیلنگ‌های گاز، مشعل، پمپ‌ها و لوله‌های آب و... به صورت دوره‌ای کنترل شود.

1. <http://nut.behdasht.gov.ir> (دفتر بهبود تغذیه جامعه/معاونت بهداشت)
2. سایت بیمارستان دانشگاه Southwestern (<http://www.swgeneral.com>)
3. سایت سازمان جهانی بهداشت (<http://who.int/en>)
4. American Heart Association (<http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyEating>)
5. Krause's Food & the Nutrition Care Process, 14th Edition, L. Kathleen Mahan
6. Health.gov: Dietary Guidelines for Americans 2010
7. <http://nut.behdasht.gov.ir> (دفتر بهبود تغذیه جامعه/معاونت بهداشت)
8. Krause's Food & the Nutrition Care Process, 14th Edition, L. Kathleen Mahan
9. Modern Nutrition in Health and Disease (Modern Nutrition in Health & Disease (Shils), 11th Edition, A. Catharine Ross
10. behsite.ir (تغذیه و سلامت - پایگاه علمی آموزشی تغذیه و سلامت: به سایت ایران)
11. سایت امدادگران ایران (سایت مرجع آموزشهای امداد و نجات کشور)
12. اصفهانی، محمد مهدی. آیین تندرستی. چاپ ششم. انتشارات تندیس.
13. محمدی ری شهری، محمد. دانش نامه احادیث پزشکی. چاپ هفتم. انتشارات دارالحديث.
14. منتظر، رضا. طب اسلامی، گنجینه تندرستی. چاپ اول. انتشارات نسل نیکان.



Electronic Health Journal

No 6

Farhangian University

Student Affairs

Counseling, Hygiene and Health Office