

آیا جزوه را از سایت ما دانلود کرده اید؟

کتابخانه الکترونیکی PNUEB

پیام نوری ها بستاپید

مزایای عضویت در کتابخانه PNUEB :

دانلود رایگان و نامحدود خلاصه درس و جزوه

دانلود رایگان و نامحدود حل المسائل و راهنمای

دانلود کتابچه نمونه سوالات دروس مختلف پیام نور با جواب

WWW.PNUEB.COM

کتابچه نمونه سوالات چیست:

سایت ما اقتدار دارد برای اولین بار در ایران توانسته است کتابچه نمونه سوالات تمام دروس پیام نور که هر یک حاوی تمامی آزمون های برگزار شده پیام نور (تمامی نیمسالهای موجود **حتی امکان** با جواب) را در یک فایل به نام کتابچه جمع آوری کند و هر ترم نیز آن را آپدیت نماید.

مراحل ساخت یک کتابچه نمونه سوال

(برای آشنایی با رحالت بسیار زیاد تولید آن در هر ترم) :

دسته بندی فایلها - سرچ بر اساس کد درس - چسباندن سوال و جواب - پیدا کردن یک درس در نیمسالهای مختلف و چسباندن به کتابچه همان درس - چسباندن نیمسالهای مختلف یک درس به یکدیگر - وارد کردن اطلاعات تک تک نیمسالها در سایت - آپلود کتابچه و خیلی موارد دیگر.

همچنین با توجه به تغییرات کدهای درسی دانشگاه (ستثنایات زیادی در سافت کتابچه بوجود می آید که کار سافت کتابچه را بسیار پیچیده می کند .



کتابخانه الکترونیکی
PNUEB
WWW.PNUEB.COM

دانشگاه پیام نور



دانشگاه پیام نور

بهداشت ورزشی

رشته تربیت بدنی و
علوم ورزشی

2 واحد درسی

مؤلف: محمد حسن علیزاده، انتشارات دانشگاه پیام نور
تهیه و تنظیم: مرتضی رضایی صوفی عضو هیأت علمی
گروه تربیت بدنی



فصل اول

اهداف کلی و رفتاری:

آگاهی از تاریخچه تکوین بهداشت عمومی.

آگاهی از تعاریف بهداشت از دیدگاههای مختلف.

شناخت اهداف آموزش بهداشت.

آگاهی از شاخصهای بهداشتی.



تصویر بهداشت قبل از قرن نوزدهم

- رسیدن به حیات طولانی و سلامت جسمی مورد توجه بشر بوده است.
- در شناسایی و طبقه بندی اکثر بیماری ها دقیق لازم را نداشتند.
- آمار قابل اعتمادی از مرگ و میر در دست نبود.
- وضع سلامت جوامع چندان رضیت بخش نبود.



عوامل اثرگذار بر رشد آرام جمعیت در گذشته

- مرگ میرناشی از بیماریهایی مانند طاعون، آبله، تیفووس.
- کشتن نوزادان دختر و سقطهای عمدی قبایل آفرقایی، هند و جنوب غربی آسیا.
- وجود بیماریهای مزمن مانند سل و مalaria.
- علت اصلی همان شیوع بیماریهای همه گیر بود.



طول عمر و وضعیت بهداشت

- متوسط طول عمر از شاخصهای اصلی بهداشت است.
- در فرون وسطی متوسط عمر ۲۰ تا ۳۰ سال بود.
- در آمریکا قرن شانزدهم ۲۱، قرن هجدهم ۳۳ و در قرن بیستم ۵۴ تا ۶۰ سال بوده است.
- در انگلستان و ممالک اسکاندیناوی ۷۰، ۸۰ و ۹۰ سال است.



توجه بشربه بهداشت

- در جوامع باستانی به حمام و فاضلاب شهری توجه شده است.
- در یونان باستان جذامخانه تاسیس شده بود.
- شناساندن بیماریهای مسری از طریق آب در کتاب قانون بوعلی سینا به بشر.
- در تمدن‌های قدیم مصر، یونان و روم شواهدی از رعایت بهداشت وجود دارد.



اشاعه دهنده‌گان تفکر بهداشت

- ارائه تفکر بهداشت حافظ سلامتی و طبابت ترمیم کننده آن در اروپا (توماس مور ۱۵۱۶).
- تجزیه و تحلیل مرگ و میر در انگلستان برای اولین بار (گرانت ۱۶۶۲).
- تعیین بیماریهای حرفة‌ای و بیماریهای طبقات اجتماعی در ایتالیا (رامازی تین ۱۷۰۰).
- توجه به بهداشت محیط و بیماریهای روانی در جوامع اروپایی (فرانک و چاروینک).



تاریخ تکوین بهداشت عمومی

- اولین شبکه خدمات بیمارستانی فرانسه پایه ریزی شد.(۱۸۴۰)
- حان شو و ولیام باد انتقال و با ویفوئید را از طریق آب مطالعه و به اثبات رساندند(۱۸۴۹ تا ۱۸۵۴).
- اکثر بیماریهای عفونی کنترل شد(نیمه دوم قرن نوزدهم).
- با پیشنهاد بزرگ چین سازمان بهداشت جهانی ایجادشد(۱۹۴۶).
- ایران بعد از بزرگ چین و انگلستان به عضویت این سازمان درآمد.





فرهنگ جامعه و بهداشت

- آداب و روش حفظ تندرستی و تشخیص فردی‌مaraز طریق فرهنگ تعیین می‌شود.
- تغییرات فرهنگی تندرستی و بهداشت را هم تحت تاثیر قرار می‌دهد.
- اعتقادات میتواند بر سطح بهداشت اثرگذار باشد.
- خانواده و مدرسه با بهداشت فردی و اجتماعی رابطه نزدیک دارند.



تعاریف کلی بهداشت

- هنر و دانش تأمین سلامتی مردم، حمایت و بهتر کردن آن.
- حالت کامل جسمی، روانی و اجتماعی است. (سازمان بهداشت جهانی).
- احساس شادابی جسمی و روحی است. (بروکنیگتون).
- علم و هنر پیشگیری از بیماریها، افزایش طول عمر و... می باشد. (وینلسون).



اهمیت بهداشت

- دامنه اهمیت آن از سال ۱۹۲۰ شروع شد.
- اهمیت بهداشت کمتر از شناسایی میکروب نیست. (وینلسون).
- هر شهر می باشد یک مامور رسمی امور بهداشت داشته باشد. (ارسطو و آفلاطون)
- بهداشت به اندازه درمان بیماری اهمیت دارد.
- آموزش میباشد رکن اساسی بهداشت باشد.



اهداف آموزش بهداشت

- ۱- هدف اجتماعی
- تضمین حیات و زندگی اجتماعی.
- ۲- هدف اقتصادی
- ایجاد امکان سرمایه گذاری بیشتر و تأمین اهداف و انتظارات از پیش تعیین شده.
- ۳- هدف دفاعی
- قابلیت آمادگی افراد جامعه در دفاع از کشور.



نکات عمده بهداشت فردی اجتماعی

- ۱- نظافت و بهداشت بدن.
- ۲- بهداشت مواد غذایی.
- ۳- خواب ، استراحت ، ورزش و تفریح.
- ۴- عدم اعتیاد به مواد محرک و مخدر.
- ۵- مراقبتهاي بهداشتی.
- ۶- فلسفه زندگی مربوط به خودودیگران.



موارد قابل توجه بهداشتی

- ۱- بهداشت هوای آب، فاضلاب و زباله.
- ۲- آموزش و رفتار بهداشتی.
- ۳- کنترل بیماریهای واگیر.
- ۴- کنترل و تنظیم خانواده.
- ۵- ارائه خدمات درمانی مطلوب.
- ۶- پیشگیری از سوانح و تصادف.
- ۷- بهداشت مسکن و صنعتی.
- ۸- آلودگی صوتی و شیمیایی و خاک.



شاخصهای مهم بهداشتی

۱- امیدبه زندگی = $1000 \times$ جمعیت در وسط سال / تعداد مرگ و میر
در سال
در کشورهای توسعه یافته ۷۰ سال است.

۲- میزان مرگ و میر کودکان کمتر از یک سال: $1000 \times$ تعداد متولد شده / تعداد مرگ و میر در سال

۳- میزان رشد طبیعی جمعیت: $1000 \times$ جمعیت وسط سال / تفاصل تعداد مرگ از موالید سال

۴- فقر عمومی، بی سوادی، مسکن نامطلوب، مواد مخدر، فحشا، جرم، جناحت و... مورد استفاده قرار می گیرند.



وضعیت شاخصهای بهداشتی

- با گذشت زمان کم و بیش تحول پیدامی کند.
- در گذشته آبله، مALARیا، سل و دیفتری بود اکنون بیماری قلبی، سرطان و تصادف است.
- هیچ یک از شاخصه‌ابه تنها یی وضع بهداشتی را منعکس نمی‌کند.
- باید از مجموع شاخصها استفاده کرد.
- شاخصها طبق اصول بین المللی می‌بایست انجام گیرد.



دانشگاه پیام نور

فصل دوم

اهداف کلی و رفتاری:

تعریف بهداشت عمومی.

شناسخت بهداشت فردی و روانی.

دیدگاه تعالیم اسلامی در خصوص بهداشت.

Payam Noor University Ebook

PNUeb

Producer: "morteza rezaei soufi" member of payamnoor university's physical education group

کتابخانه الکترونیک پیام نور.....



فنون بهداشت بنابه تعریف سازمان جهانی بهداشت

- ۱- جلوگیری از بیماری.
- ۲- طولانی کردن عمر.
- ۳- بالا بردن سطح سلامت ، توانایی و تندروستی.
- ۴- حداقل استفاده از نیروی جسمانی و فکری در راه پیشرفت اجتماع.
- ۵- از طریق فعالیتهای متشكل اجتماعی.





مقایسه روش‌های بهداشتی و درمانی در تامین بهداشت عمومی جامعه

ردیف	موارد	بهداشت یا پیشگیری	معالجه و درمان
1	درد و رنج	کم با اصلاح وجود ندارد	زیاد یا خیلی زیاد
2	هزینه	هیچ یا خیلی جزئی	زیاد یا خیلی زیاد
3	زمان	کوتاه و طبق برنامه	طولانی و ناگهانی
4	وسیله عمل	ساده و همگانی	مشکل - گمیاب - اختصاصی
5	روانی و اجتماعی	آرامش فکری	تشویش خاطره و الودگی اجتماعی
6	دستورات	همگانی و رایگان یا ناقص	افرادی و گران
7	استفاده اصولی	تحقیق شده، مسلم و محترم است	تابع نظر مشخصی و حرفه‌ای



بهداشت فردی و روانی

- بهداشت فرد خود متنضم بهداشت همگانی است.
- در کشورهای صنعتی ۰ ۱ درصد افراد مبتلا به اختلال روانی هستند.
- خانواده ، مدرسه و جامعه سه عامل مهم بروز بیماری روانی هستند.
- بهداشت روانی یعنی پیشگیری از بروز بیماری روانی و سالم سازی محیط روانی بمنظور داشتن جامعه آی متعادل.





دانشگاه پیام نور

اهمیت بهداشت در اسلام

- سلامتی بدن.
- مصونیت از بیماریها.
- طول عمر بیشتر.
- بهره برداری از مطالب فوق جهت رسیدن به کمال و هدف اصلی حیات.

کمال و هدف اصلی

Payam Noor University Ebook

PNUeb

Producer: "morteza rezaei soufi" member of payamnoor university's physical education group



کتابخانه الکترونیک پیام نور



اهمیت نظافت و پاکیزگی در دین اسلام

- تاکید سوره بقره آیه ۲۲۲ بر پاکیزگی.
- پاکیزگی نشانه ایمان است (پیامبر اکرم ص).
- طهارت از طریق وضو و غسل مقدمه نماز است.
- امر به مسواک کردن جبرئیل به پیامبر (ص) و پیامبر(ص) (به علی (ع)).
- تاکید امام صادق (ع) بر گرم و سرد کردن تدریجی بدن در شروع و پایان استحمام.



بهداشت خوردن و آشامیدن و پوشاندن در دین اسلام

- دوری از آشامیدن مسکرات.
- دوری از خوردن گوشت خوک، حیوان مرده و حیوانات گوشتخوار.
- دوری از پوشیدن لباسهایی با پوست حیوانات مرده چون ناقل بیماری است.
- پوشیدن لباسهای سفید و لباسهایی که از جنس پنبه یا کتان باشد.



دانشگاه پیام نور

دستورات خوابیدن در اسلام

- سحر خیزی.
- وضو قبل از خواب.
- منع خواب زیاد.
- منع خواب هنگام طلوع و غروب آفتاب.
- خودداری از خوابیدن روی شکم.
- منع خوابیدن بر سر راه مردم.
- منع خوابیدن با دست چرب و آلوده به غذا.

Payam Noor University Ebook

PNUeb

Producer: "morteza rezaei soufi" member of payamnoor university's physical education group

کتابخانه الکترونیک پیام نور.....



فصل سوم

اهداف کلی و رفتاری:

شناخت عوامل بیماریزای زنده ، فیزیکی و شیمیائی.

آگاهی از شرایط لازم برای بروز بیماریها.

شناخت روش‌های پیشگیری از بیماریها.



الف - باکتریها ، عامل بیماریزای زندگانی

- دارای ساختمان ساده و پرتوپلاسم بدون حفره هستند.
- جزئیات هسته آنها تشخیص داده نمی شود.
- پرده ضخیمی بنام اکتوپلاسم یا دیواره سلول احاطه کرده است .
- اغلب فاقد کلوروفیل بوده و از راه ترکیب شیمیایی اعمال حیاتی خود را دره می کند.
- دسته کوچکی از آنها دارای دانه وزنور تغذیه می کنند .



تقسیم بندی انواع باکتریها

- ۱- از نظر شکل شامل گرد، دراز، خمیده، مارپیچی، فنری و شاخه شاخه.
- ۲- از نظر شیوه تنفس - هوایی و بی هوایی.
- ۳- باکتریهای بیماریزای انسانی شامل:
 - ساپروفیتها که فاسد کننده نبات هستند.
 - کومانسالها بی ضرربوده و گاهی مفیدند مثل باکتری روده.
 - باکتریهای بیماریزا موجب بیماری می شوند (پوستی یا گوارشی).



باکتریهای چرک زا

- استافیلوک (چرک ، دمل ، زردزخم).
- استرپتوک (گلودرد ، چرک).
- گونوک (سوزاک).
- منگوک (چرک درمایع نخاع و منثیت).
- پنموک (ذات الریه).
- باسیل سیاه زخم (سیاه زخم).
- باسیل کخ (سل).
- باسیل ابرت (حصبه یا تیفوئید).
- کولی باسیل (اسهال و عفونت روده).
- بایسل نیکلایر (کزار و درنهايت اثر بر مراکز عصبی).



ب- انگلها عامل بیماری‌زای زندگی

- نمونه تک سلوی هماتوزوئر مالاریا است که در خون و طحال انسان زندگی می‌کنند.
- نمونه تک سلوی دیگر فلاژه هایند مانند آمیب که در آب وروده انسان زندگی می‌کنند.
- انگلها درشت مانند آسکاریس ، کرمک یا اکسیور ، کرم کدویاتنیا ، کرمی که در پوست زندگی می‌کند. ، ریسی فیلریا پیوک (بیشتر در نواحی جنوبی ایران دیده می‌شود) و سارکوپت (مادینه آن عامل بیماری گال است).



ج- ویروسها عامل بیماری‌زای زندگانی

- هرویروس دارای خاصیت ثابت و مخصوص به خود است.
- ویروسها باورود به بدن باعث اختلالات متابولیسم سلولی و آسیب می‌شوند.
- ایوانسکی عوارض روی توتون را که نوعی بیماری مسری بود را مشاهده کرد. (۱۸۹۲).
- استانلی در یافت ویروس توتون دارای مقدار کمی ریبونوکلئیک است که گاهی خیلی ریز مانند فلچ اطفال. و گاهی بزرگتر مانند ویروس واکسن می‌باشد.





انواع ویروس

- ویروسهای عامل بیماریهای دانه پاش یا اگزانتم مانند سرخک.
- سرخجه.
- گریپ نوع (آ) به شکل دایره‌ای باپاهای کوچک.
- ویروسهای به شکل دوک یا قمر مصنوعی که در کودکان سینه پهلو ایجاد می‌کند.
- ویروس نیوکاسل شبیه به آمیب و خطرناک برای پرندگان.
- ویروسهای عامل بیماری عفونی مثل تب زرد، فلج اطفال، ورم مغز و آبله.



عوامل بیماریزای فیزیکی ، شیمیایی و ناشناخته

۱- فیزیکی

- اختلالات دما ، فشار هوای ارتفاع از سطح دریا و همچنین تصادف ، بریدگی و ...

۲- عوامل شیمیایی.

- شیمیایی بیرونی مثل ورود سرب و جیوه به بدن.
- شیمیایی درونی مثل اختلال روده ، نمک ، گلوکز.

۳- ناشناخته.

- مانند افزایش فشار خون ، دیابت و سرطانها.



عوامل فردی پیدایش بیماری

- جنس : بیماریهای ریه در مرد ها بیشتر و بیماری قند در زنان بیشتر است.
- سن : آبله مرغان در کودکان وافزایش فشار خون در سالمندان بیشتر است.
- نژاد: سل در سیاه پوستان آمریکا و سرطان معده در زاپن بیشتر است.
- وضعیت اقتصادی و اجتماعی.
- شغل : کارگران معدن و مشکلات ریوی و سرطان خون.
- مصونیت یا عدم مصونیت.
- زندگی در خانواده پر جمعیت ، گروه خونی و سن مادر در دوران بارداری.



عوامل محیطی پیدایش بیماری

الف - محیط فیزیکی : آب ، حرارت ، نور، آلودگی و فاضلاب.

ب - محیط زندگی :

- میکروبها عامل عفونی.

- انسان بیمار ، حیوانات و خاک.

- حشرات و جانورانی مانند مگس ، پشه و موس.

- جانوران و گیاهانی که منابع غذایی و داروئی اند.

ج - محیط اجتماعی.

- سیاستهای اقتصادی ، اجتماعی ، عادات ، آداب و رسوم و اعتقادات.



پیشگیری از بیماریهای مسری

الف - ایزو لمان یا جدا کردن بیمار.

▪ اخلال سینه و بینی و مدفوع گندздائی شوند.

▪ لباسها و ظروف بیمار جدا و قبل از شستشو جوشانده شود.

ب - ضد عفونی کردن یا گندздائی.

▪ نابود کردن یا زدودن عفونت.

ج - استریلیزاسیون یا سترون سازی.

▪ ازین بردن کل میکروبها گونه ای که اگر آن شیء یاماده را در محیط کشت بگذاریم هیچ میکروبی در آن کشت بوجود نماید.



ضرورت ایزولمان در برخی بیماریها

- ۱- بیماریهای بثوری یا دانه پاش.
- سرخک ، محملک ، آبله و آبله مرغان.
- ۲- بیماریهای میکروبی.
- مانند دیفتربی ، وبا ، طاعون ، حصبه و منژیت.
- ۳- بیماریهای ویروسی.
- اوریون، روماتیسم مفصلی حاد، فلچ اطفال و تب ویروسی کبدی.
- ۴- بیماریهای انگلی.
- اسهال خونی و تب راجعه.
- بیمار با ید در اتاق جد اگانه آفتابگیر و دارای پنجره بسته شده واژ تختخواب آهنی با ملحفه های سفید استفاده کند.



روشهای ضد عفونی کردن

۱- حرارت.

▪ خشک و مرطوب شامل جوشاندن و یا عبور از کنار فشار بخار گرم.

▪ جوشاندن در دمای ۱۰۰ درجه به مدت حداقل نیم ساعت.

▪ سوزاندن وسایل فلزی با دمای ۱۵۰ درجه سانتی گراد.

۲- ضد عفونی کردن بوسیله دارو.

▪ مانند سوبالیمه، سولفات مس یا کات کبود، آب آهک و آهک، سودپtas و صابون.

۳- ضد عفونی کردن بوسیله نورآفتاب.





پیشگیری ویژه بیماریهای واگیر

- ۱- جدا کردن بیمار از سایر افراد.
- ۲- اطلاع رسانی سازمانهای بهداشتی از بروزبیماری.
- ۳- رعایت بهداشت و نظافت بیمار در بالاترین سطح.
- ۴- مصونیت ساز یا ز طریق واکسیناسیون.



دوره های بیماران مسری

- ۱- دوره کمون یانهان.
- میکروب وارد بدن شده اماعلائم بروز بیماری ظاهر نشد.
- طول دوره متفاوت گاهی ۲۴ ساعت و گاهی چندماه.
- ۲- دوره بروز یا حمله که همان زمان شدت بیماری است.
- ۳- دوره استقرار بیماری مثل در بیماریهای دانه پاش دانه هاظاهر می شوند.
- ۴- دوره اختتام بیماری مثل باپوسته ریزی در بیماریهای دانه پاش آغاز می شود.
- ۵- دوره نقاht یعنی بیمار بھبود یافته ولی هنوز ضعیف است.



بیماری آبله و پیشگیری از آن

- در چرک تاولها و ترشحات دهان و بینی بیمار و در پوسته های او آخر دوره بیماری وجود دارد.
- دوره کمون ۱۰ روز تا دوهفته است.
- علائم اولیه باتب ولرزشید و کمر درد شدید شروع می شود.
- پس از دو تا چهار روز دانه های قرمزر نگ در تمام بدن بخصوص مخاط چشم دیده می شود.
- عفونت گلو، تورم استخوان و حنجره ، ذات الریه ، بیماری قلبی و کوری از عوارض آن است.
- پیشگیری شامل جداسازی فرد تا ۴۰ روز و مایه کوبی در سه سن ۳۱، ۲۷، ۲۴ آنگی است.



بیماری اوریون و پیشگیری از آن

- در اثر ویروس مخصوص آماس در غدد بناگوش بوجود می آیند.
- بیماری آن چندان خطرناک نیست ولی با حمله به غدد تناسلی پسران آنان را عقیم می کند.
- باتب ولرز و استفراغ و درد در بناگوش شروع میشود.
- بعد از ۲۴ ساعت غدد بناگوش طرف دوم راهم فرامی گیرد.
- دوره کمون آن ۲۱ روز است و بطور مستقیم وغیر مستقیم سرایت می کند.
- جدا کردن بستر بیمار، ضد عفونی کردن وسایل و گندزدایی گلو، دهان و بینی بیمار از جمله پیشگیری هاست.



سیاه سرفه و پیشگیری از آن

- بیشتر در کودکان و شیرخواران ظاهر و خطرناک و مهلك است .
- بیماری قبل از شروع سرفه هاشروع و تایک ماه بعد خطرسراست دارد.
- میکروب مولد آن باسیل است و این بیماری مصنونیت دائمی می دهد.
- بهترین راه پیشگیری تزریق واکسن است.
- عوارض آن شامل ابتلا به ذات الریه ، ذات الجنب ، فراحتی های عصبی و تشنجهات وسل است.



بیماری کزازو پیشگیری از آن

- مولد آن با سیل نیکلا یا غیر هوایی است که در خاک و فضولات حیوانات وجود دارد.
- از راه پوست و مخاط معیوب وارد و شروع به ترشح سم می کند.
- علائم آن در عصب و عضله و دوره کمون آن بر حسب ذخم و فاصله آن از مرآکز عصبی چند روز تا چند ماه است.
- علائم اولیه با انقباض عضلات جویدن که تریسموس نام دارد آغاز می شود.
- در صورت عدم مراقبت در جریان یک حمله فردایست قلبی کرده یا خفه خواهد شد.
- کزازو مخصوصیت دائمی نمیدهد.



تعاریف عمومی بیماری سل

- روبرت کخ در سال ۱۸۸۲ آن را کشف کرد.
- بیماری بسیار خطرناک و مسری است .
- خطر ابتلادر کودکان و جوانان بسیار زیادتر است.
- در ممالک عقب مانده قبل از کشف آنتی بیوتیک آن تلفات زیادی را موجب می شد.
- بدی تغذیه ، عدم رعایت بهداشت ، تراکم جمعیت ، آلودگی هوا ، خستگی مفرط ، شوک ناگهانی روحی وزمینه های ارثی از عوامل سرایت این بیماری است.



چگونگی سرایت بیماری سل و پیشگیری از آن

- به دو طریق مستقیم (تماس با شخص مسول) و غیرمستقیم (خوردن شیر گاو آلوده) منتقل می شود.
- از راههای تنفسی ، گوارشی ، زخم و خراش نفوذ کرده و درجایی که رخد می کند بر جستگی کوچک و چرکی ایجاد می کند.
- عدم برخورد با افراد مسول.
- گرفتن دستمال جلوی دهان و یینی هنگام عطسه و سرفه.
- آموزش مبتلایان در انداختن آب دهان در ظروف مخصوص.



نوع هجوم بیماری سل

- در صورت حمله به ریه : سل ریوی.
- در صورت حمله به استخوان : سل استخوانی.
در صورت حمله به پرده مغز : منژیت سلی.
- بسیاری از بیماریها مثل قند، سرخک و سیاه سرفه فرد را مستعد بیماری سل می کنند.
- خستگیها و فرسودگیهای جسمی و روانی زمینه مسلول شدن را فراهم می کند.
- بسیاری از شیرخواران البته به صورت خفیف مبتلا می شوند ولی بھبودی می یابند.



علائم بیماری سل

- در افراد بالغ و کودکان فرق می کند.
- دوره کمون این بیماری چند هفته تا چند ماه است.
- در کودکان با تب ، بی اشتها یی و لاغری شروع می شود.
- گاهی علائم در کودکان بصورت اسهال و استفراغ ، سرفه و تنگی نفس شروع می شود.
- در صورت خفیف بودن علائم فوق بعد از یک تا دو ماه مرتفع می شود.



دانشگاه پیام نور

پیشگیری از بیماری سل

- ۱- جدا کردن بیمار از سایرین
- ۲- رعایت شرایط بهداشتی
- ۳- تغذیه خوب و کافی
- ۴- پاکیزه و آفتابگیر بودن محیط مسکونی
- ۵- پرهیز از خستگی های زیاد
- ۶- تزریق واکسن

www.PNUeb

Payam Noor University Ebook

PNUeb

Producer: "morteza rezaei soufi" member of payamnoor university's physical education group



کتابخانه الکترونیک پیام نور



واکسن بیماری سل

- ب.ث.ژ نامیده می شود.
- حروف اول کلمه باسیل کالمنت گرن است.
- باسیل سل گاوی است که با کشت روی صفرا خاصیت سمی را ازبین می برد.
- روزهای اول تولد یا دریک سالگی به کودک می خوراند بعدا درسه ، هفت و پانزده سالگی می باشد خورانده شود.
- امروزه علاوه بر خوردن از طریق تزریق نیز انجام می شود که مطمئن تر است.



بیماری کچلی و پیشگیری از آن

- نوعی بیماری قارچی است که در سر، پوست و ناخن بروز می کند.
- مبتلایان و حیوانات آلووده را باید جداسازی کرد.
- حداقل شش هفته از تماس با سایر افراد خودداری شود.
- در گذشته بعد از تراشیدن مو جهت شستشو از صابون سوبلیمه استفاده می شد.
- امروزه برای درمان از پرتو ایکس و بویژه از داروهای اختصاصی که آسانتر و سریعتر است استفاده می شود.
- استفاده از غذاهای حاوی پروتئین و ویتامین حائز اهمیت است.



بیماری گریپ و پیشگیری از آن

- گریپ و سرماخوردگی در همه فصول به خصوص در اوایل بهار و اوخر پاییز فراوان است.
- مقاومت این ویروس در خارج از بدن بسیار کم است .
- مصونیت آن خیلی کوتاه است.
- از راه سرفه و عطسه و اشیاء آلوده به ویروس منتقل می شود.
- عوامل موثر جهت ابتلا شامل کمبود ویتامین آ و ث، تغییر ناگهانی دما ، سرمای مرطوب ، خستگی مفرط، بی خوابی ، تشویش خاطر و شیردادن به نوزاد است.



علائم بیماری گریپ

- دوره کمون ۲۴ الی ۴۸ ساعت طول می کشد .
- بعد از دوره کمون سرد درد ، خستگی ، تب و لرزودرد عضلانی شروع می شود.
- تب و علائم عصبی سریعتر بروز می کند.
- نوع سخت و شدید آن در کودکان همراه با تشنج ، اسهال واستفراغ است.
- راه سرایت آن بصورت مستقیم است .
- علائم دیگری چون سرگیجه ، درد تخم چشمها و حالت نزله درینی وجود دارد.



B بیماری هپاتیت و هپاتیت نوع

- هپاتیت همان التهاب کبدی و عفونت هایی است که توسط پنج ایجاد می شود.D,C,B,A,E ویروس
- عفونتی بامنشا خونی ، از جنبه سرایت شبیه به ایدز اما ۵۰ تا ۱۰۰ بار آلوده کننده تر آذان است.
- مهمترین عارضه آن سرطان کبد که در سن ۳۵ تا ۶۵ پیشرفت می کند.
- دوره کمون آن معمولاً ۲ تا ۳ ماه است.
- راه سرایت آن از طریق خون آلوده و تماس جنسی است.



A هپاتیت

- در کودکان شایع است و دوره کمون آن ۱۴ تا ۱۵ روز است. A نوع در مناطق محروم تا سن ۱۰ سالگی و در مناطق دارای بهداشت مغاید حد اکثر سن به ابتلا ۵۰ سال می‌رسد.
- مهار آن مشکل بوده چون انتشار از طریق مدفوع در دوره اولیه ایجاد می‌شود.
- راه سراحت آن از طریق غذا و آب آلوده است.
- قدرت انتقال به دیگران دو هفته قبل از بروز یرقان و یک هفته پس از بروز یرقان وجود دارد.



علائم بیماری

۱- علائم اولیه

- تب با قرمزی والتهاب گلو، بی اشتهاهی، خستگی، دل درد، تهوع یا استفراغ

۲- علائم ثانوی

- مدفوع کمرنگ و ادرار پررنگ ترمی شود.

۳- علائم نهائی

- تیره ترشدن ادرار، بروز زردی در ملتحمه چشمها یا پوست که علائم اصلی یرقان هستند در این مرحله حرارت بدن کم و عوارض گوارشی بر طرف می شود.



A و B راههای پیشگیری هپاتیت

۱A- راه پیشگیری هپاتیت

- جوشاندن آب آشامیدنی و رعایت بهداشت
- جمع آوری فضولات و کنترل حشرات
- احتراز از خوردن سبزیجات ضد عفونی نشده و صدف نیمه پخته
- تزریق گاما گلوبین به افراد سالم

۲B- راه پیشگیری هپاتیت

- مراقبت در تهیه و مصرف مواد خونی
- عدم استفاده از سرسوزن و سرنگ مشترک
- استفاده از وسایل استریل در آرایشگاه ، دندانپزشکی و ...
- روابط جنسی سالم
- تزریق واکسن



بیماری ایدز

- است. HIV بیماری عفونی است که عامل آن ویروس ویروس به دسته ای از گلبولهای سفید چسبیده و تکثیر می شود.
- موجب ضعف سیستم ایمنی بدن می شود.
- مهمترین راههای سرایت تماس جنسی ، خون آلوده و مادرآلود است.
- فاصله آلودگی تا شروع عوارض بین ۶ماه تا ۱۰ سال است ۶ تا ۱۲ هفته طول می کشد تا آزمایشات خون علائم آلودگی را نشان دهند.



علائم بالینی ایدز

سیر عفونت بیماری :

- 1 - یک هفته پس از آلوودگی مرحله حاد با تب ، گلودرد، تهوع ، استفراغ و سرفه شروع می شود.
- 2 - دوره پنهان یا بدون علامت که ۵ تا ۱۰ سال طول می کشد.
- 3 - ظاهر شدن غدد لنفاوی به غیر از کشاله ران در بدن
- 4 - نقص ایمنی بدن با اسهال و تب (به مدت یک ماه) کاهش وزن (بیش از ۱۰٪) ، خستگی ، بی اشتهاایی، دل درد، عوارض عصبی و جلدی و مخاطی
- 5 - ایدز ظاهر شده و باز ایل شدن عقل به علت آسیب مغزی نمایان می شود.



بیماری قند

- شایعترین بیماریهای در زمینه اختلال در ساخت و ساز بدن است.
- قندهابه علت نارسایی و کمبود انسولین به طور کامل در بدن مصرف نمی شوند.
- انسولین مسئول ثبت قند خون است.
- علت اصلی این بیماری شناخته شده نیست.
- عوامل وراثت، عوامل محیطی (ویروس)، چاقی و حاملگی (بدنیا آوردن نوزادان با وزن زیاد یا سقطهای مکرر) اثرگذار است.



بیماری قند نوع ۲ او

- نوع ایشتردر کودکان و نوجوانان دیده می شود.
- نوع ۲ بیشتر در سنین بالای ۴ سال و افراد چاق دیده می شود چون انسولین نیاز بدن آنها را تامین نمی کند.
- علائم در نوع اول ناگهانی ولی در نوع دوم تدریجی است .
- علائم در نوع دوم شامل تشنجی شدید ، ادرار زیاد ، احساس گرفتگی شدید، خارش ، لاغری و اختلال درینایی است.
- در نوع دوم اغمای دیابتی به بیهوشی کامل منجر می شود.



راههای درمان بیماری قند

- کنترل رژیم غذایی بخصوص شیرینی جات و تنقلات.
- افزایش وعده های غذایی به ۵ تا ۶ وعده .
- ورزش منظم روزانه جهت جذب بیشتر قند مانند پیاده روی ، فرمشهای عمومی و دوچرخه سواری .
- مصرف داروهای کاهنده قند خون .
- تزدیق به موقع انسولین.



تالاسمی

- نوعی بیماری ارثی ناشی از اختلال در خونرسانی است.
- اگر گلبول قرمذخون بیمار کوچکتر از حد معمول و یانوع هموگلوبین بیشتر از حد معمول باشد تالاسمی مینور می گویند.
- اگر مغز استخون گلبول قرمذ حاوی هموگلوبین به حد طبیعی نسازد تالاسمی مازور رخ می دهد.
- علائم شامل رنگ پریدگی، بی حوصلگی، ضعف جسمی و تلخی دهان است.
- در حالت شدید تغییر شکل جمجمه، بزرگی طحال و کبد و مشکل روانی رخ می دهد.



راههای پیشگیری از تالاسمی

- ۱- پیشگیری قبل از ازدواج
 - انجام آزمایشات
- ۲- پیشگیری بعد از ازدواج
 - ژن درمانی یا کاهش سلول تخم
 - اگر یکی از والدین ناقل ژن تالاسمی خفیف و دیگری سالم باشد احتمال مبتلا شدن فرزندان به تالاسمی خفیف 50% است.
 - اگر هر دو والدین دای تالاسمی خفیف باشند فرزندان تالاسمی ضعیف باشد یعنی مبتلا می شوند.



فصل چهارم

بهداشت دستگاههای حرکتی

اهداف کلی و رفتاری

- ۱- آشنائی با اختلالات دستگاه حرکتی.
- ۲- شناخت وظائف استخوان‌بندی و مواد آلی و معدنی آنها.
- ۳- شناخت چگونگی رشد استخوانها و بیماریهای استخوانی.
- ۴- شناخت عضلات و ویژگیهای آنها.
- ۵- شناخت آرتریت، کنتراکتور، اسپاسم، کرامپ و کلونوس.



وظائف استخوان بندی بدن

- ۱- استوار نگه داشتن بدن .
- ۲- محافظت از اعضای داخلی .
- ۳- کمک به حرکت .
- ۴- شرکت در یاخته های خونی .
- ۵- ذخیره کردن مواد معدنی مانند کلسیم و فسفر.



شکل و مواد شکل دهنده استخوانی

- مواد آلی استخوان او سین نام دارد و یک سوم وزن استخوان شخص بالغ را تشکیل می دهد.
- مواد معدنی شامل فسفات کلسیم ۸۵٪، کربنات کلسیم ۹٪، فلوراید کلسیم ۴٪ و فسفات منزیم ۲٪ است.
- سختی استخوان به دلیل مواد معدنی است که بشك دراز ، پهن ، کوتاه و نامنظم است.
- استخوان کنجدی شامل استخوان کشک و استخوانهای نزدیک مفاصل است.



وضعیت بافت استخوانی

- استخوان شامل بافت استخوانی متراکم در خارج و بافت استخوانی اسفنجی.
- هاورس (سازمانهای منظم بافت استخوان) قامین کننده سوخت و ساز یاخته های استخوانی .
- تمام سطح استخوان به غیر از سطح مفصلی پوشیده از پرده سفید رنگ (ضریع) است.
- پرده ها دارای رگهای خونی ولنفاوی و عصبی هستند که در تغذیه و نمو استخوان قائل دارند.



سطوح داخلی و خارجی استخوان

- داخلی ترین لایه پرده ضریع را یاخته های استخوان ساز (استئوبلاست) تشکیل می دهند.
- استئوبلاست تا دوران بلوغ استخوان سازی کرده و در موارد آسیب کار ترمیم را انجام می دهند.
- سطح خارجی استخوان دارای برآمدگی هائی است که محل اتصال زردپی، ماهیچه به استخوان ها است.
- سوراخ ها محل ورود رگهای خونی و اعصاب به استخوان ها هستند که به آنها سوراخ های تغذیه می گویند.
- مغز استخوان عمل خونسازی را به عهده دارد.



مفاصل

- محل اتصال دو یا چند استخوان را مفصل می گویند.
- برخی مفاصل حرکت استخوانها را شامل می شوند مثل بازو، زانو و ...
- برخی مفاصل حرکت جزئی دارند مانند مفاصل مهره های کمری.
- برخی مفاصل جایگاه جوش خوردن استخوان ها هستند مثل درزهای بین استخوان سر.
- مفاصل متحرک و نیمه متحرک عامل حرکت و تحمل وزن هستند و مفاصل غیر متحرک عمل محافظت را انجام می دهند.



ماهیچه ها

- نیمی از وزن بدن را تشکیل داده و باعث حرکت بدن می شوند.
- شامل سه نوع تار مخطط، صاف و قلب است.
- مخطط (عضلات اسکلتی) ← بخش عمده عضلات اسکلتی هستند که باعث حرکت می شوند.
- صاف ← مهمترین قسمت دیواره رگهای خونی ، مجاري واحشای بدن ، مری، معده، روده و مثانه می باشد.
- قلب ← شامل قلب و رگهای بزرگی که از قلب شروع می شوند است.



مراقبت های بهداشتی دستگاه حرکتی

-) مواد معدنی (A,C,D- رژیم غذائی مناسب شامل ویتامین ها (کلسیم، فسفر).
- ۲- ورزش واستراحت در فواصل کار عضلانی.
 - ۳- پرهیز از پرخودی و اقدام به کاهش وزن.
 - ۴- اجتناب از فعالیتهای خطرناک.
 - ۵- رعایت بهداشت اندامها ، گردش خون و اعصاب جهت جلوگیری از ترومبوز یا آمبولی .
 - ۶- پرهیز از مصرف خودسرانه دارو و مراجعه به پزشک .
 - ۷- رعایت دقیق واکسیناسیون.



بیماری شایع دستگاه حرکتی

- ۱- راشیتیسم.
- ۲- استئوپوروز.
- ۳- اختلال در رشد و نمو استخوان ها.
- ۴- آرتریت.
- ۵- آرتروز.
- ۶- کترراکتور و اسپاسم .
- ۷- فلچه ماهیچه ها.

www*PNUeb*COM



- نور آفتاب بوجود می آید. D₃ در اثر کمبود ویتامین
- در کودکان راشیتیسم و در بزرگسالان استئومالاسی می گویند.
- باعث تسهیل جذب کلسیم و فسفر از روده می شود. D₃ ویتامین
- تابش فرابنفش نور خورشید باعث فعال شدن ماده ای در پوست تبدیل می شود. D₃ بدن می شود که بعداً به ویتامین
- در کودکان دچار سوء تغذیه هم دیده می شود.



پوکی استخوان

- استئوپوروز یا کم شدن تراکم استخوانی است.
- این بیماری با نقص در ماده بنیادی بافت استخوانی واژ دست رفتن مواد معدنی استخوان همراه است.
- علل آن شامل کم تحرکی طولانی، کهولت، مصرف طولانی کورتیکوستروئیدها و برخی اختلالات هورمونی است.
- از علل عمده دردهای استخوانی مخصوص در افراد مسن است.
- عامل اصلی شکستگی استخوان در سالمندان است.



اختلال در رشد و نمو استخوانها

- اختلال در بخش قدامی غده هیپوفیز پیشین از بلوغ به کوتاهی قد می انجامد.
- پرکاری غده قبل از بسته شدن اپی فیز ها به بلندی قد می انجامد.
- از دیاد غیر عادی رشد هم از جهت طول و هم از جهت عرض موجب عارضه ژیگانیسم می شود.
- پرکاری غده پس از بسته شدن اپی فیز ضخامت استخوانها زیاد و افزایش برا آمده پیدا می کنند.



آرتریت

- عارضه التهاب مفصلى است.
- از دردناکترین اختلالات مفصلى محسوب می شود.
- دونوع شایع آن آرتریت روماتوئید و آرتریت نقرسی است.
- آرتریت روماتوئید روند مزمن داشته و منجر به آسیب های پیشرونده مفصلى می شود.
- تظاهرات عمومی این بیماری شامل اختلالات خونی ، ریوی، عصبی و قلبی عروقی است .



آر تروز

- عارضه غیر التهابی مفصلهای متحرک است.
- با اضمحلال غضروف مفصلی وایجاد استخوان جدید و سطوح مفصلی مشخص می شود.
- این عارضه معمولاً در استخوان سنگین وزن ایجاد می شود.
- برخی از این تغییرات در افراد بالای 45 سال دیده می شود.
- مفصلها پس از سالیان متمادی کار کرد در معرض آسیب ها قرارمی گیرند.





کنترالکتور، اسپاسیم و فلچه ماهیچه ای

- انقباض دائم عضله را کنترالکتور می گویند (به ویژه عضلات اسکلتی).
- علت آن ناهمجاريهاي بدني و کم تحرکي برای مدت طولاني است.
- اسپاسیم انقباض ناگهانی عضله است که به علت عدم تحمل کافي فشار ايجاد می شود.
- اگر انقباض ناگهانی ثابت باشد کرامپ (چنگ زدن) وبطور متناوب باشد کلونوس گويند.
- کرامپ انقباض در دنارک است که بيشتر در ماهیچه های ساق پا در اثر فشار و عدم آگاهی رخ می دهد.
- قطع عصب در ماهیچه منجر به فلچه ماهیچه می شود.



فصل پنجم

بهداشت قلب و عروق هدفهای کلی و رفتاری

- شناخت دستگاه گردش خون.
- آگاهی از درصد مرگ و میر ناشی از انواع اختلالات قلب و عروق.
- کاهش طبقه بندی بیماری های قلب و عروق.
- مراقبت های بهداشتی قلب و عروق.
- شناخت شیوه های کاهش عوامل خطرناک حمله قلبی.



مهمترین اختلالات گردش خون

- ۱- کاهش یا افزایش فشار خون.
- ۲- تصلب شرائین .
- ۳- آژین صدری (نرسیدن خون کافی به قلب و سفت شدن سرخرگهای قلب).
- ۴- آنفارکتوس .
- ۵- اختلال در دریچه ها و بطنهاي قلبي .
- ۶- سفلیس آئورت (بسته شدن رگهای کوچک که به دیواره آئورت خون رسانی می کنند و آئورت گشاد می شود).



آمار بیماریهای قلبی

- ۷۵٪ مرگهای ناشی از بیماریهای قلبی حاصل از ازدیاد فشار خون و فعل و انفعالات احاطه‌ای است.
- ۱۰٪ بیماریهای قلبی مادرزادی ۹۰٪ را سایر عوامل تشکیل می‌دهد.
- ۱۷٪ مرگ و میر قلبی مربوط به گروه سنی ۲۵ تا ۴۴ سال است.
- ۵۱٪ مرگ و میرها مربوط به گروه سنی ۶۴ تا ۶۵ سال است.
- قسمت اعظم مرگ و میر قلبی در سنین پایین "معمول" مادرزادی یا بر اثر تب روماتیسمی است.



دسته بندی بیماریهای قلبی

- ۱ - بیماری ناشی از ساختمان قلب.
- ضایعه مشخصی در قلب یا سایر قسمتهای دستگاه قلبی وعروقی وجود دارد.
- بیماریهای متداول ناشی از آن شامل روماتیسم قلبی ، فشار خون ، سرخرگ کرونر قلب و بیماریهای مادرزادی است.
- ۲ - بیماری ناشی از کار قلب.
- هیچ ضایعه ای دیده نمی شود اما کار قلب اختلال دارد.
- تپش نامنظم و شدید قلب ، احساس ضعف پس از فعالیت جسمی، تنگی نفس ، گیجی ، خستگی واژطراقب وجود دارد.



دانشگاه پیام نور

عوامل زمینه ساز ناراحتیهای قلبی

- فقدان فعالیت ورزشی.
- وراثت.
- کهولت سن.
- فشار خون.
- بیماری قند.
- فشار روحی.
- چاقی.
- مصرف سیگار.

Payam Noor University Ebook

PNUeb

Producer: "morteza rezaei soufi" member of payamnoor university's physical education group



کتابخانه الکترونیک پیام نور



اصول بهداشتی دستگاه گردش خون

- ۱- آهسته غذا خورده و از خوردن غذاهای پر نمک ، پر چرب و قندی خود داری شود.
- ۲- از پر خوری واستعمال دخانیات پرهیز شود.
- ۳- توجه به خواب عمیق و راحت وحداقل ۸ ساعت.
- ۴- پرداختن به ورزش و اجتناب از کم تحرکی.
- ۵- اشتغال به کارهای سالم و پرهیز از پر کاری.
- ۶- پرهیز از مصرف داروبدون تجویز پزشک.



اثرات عمومی فعالیت منظم ورزشی بر پیشگیری از بیماری قلب و عروق

- افزایش سرعت روند بهبودی پس از بروز حملات قلبی البته با تجویز پزشک متخصص.
- جذب انرژی بیشتر و عملکرد بهتر در امور مختلف.
- وارد کردن فشار کمتر بر قلب علیرغم اجرای فعالیت سنگین.
- رهایی از خطرات و خستگی های زودرس ، خواب راحت و عمیق.



اثرات اختصاصی فعالیت منظم ورزشی بر قلب و عروق

- تعدیل فشار خون و ضربان قلب و در نتیجه کاهش کار قلب و کاهش مصرف اکسیژن در اجرای کار معین.
- کاهش چربی خون و تنظیم سوخت و ساز بدن.
- کاهش ترشح هورمونهایی نظیر آدرنالین در هنگام هیجانات.
- کاهش سرعت انعقاد خون و ممانعت از ایجاد لخته خون.
- احتمال افزایش تعداد رگهای خون رسان قلب و یا افزایش قطر داخلی رگهای خون رسان قلب.



فصل ششم

بهداشت و تغذیه

اهداف کلی و رفتاری

- آشنایی با علم تغذیه و ارتباط آن باورزش و چاقی
- شناخت مواد مغذی و تغذیه مطلوب
- شناخت وزن ایده آل و روش محاسبه آن
- تعیین نیازهای روانی، اجتماعی و فیزیولوژیکی از طریق تغذیه



بهداشت تغذیه ، تامین نیازهای روانی اجتماعی

- فرایند تغذیه شامل خوردن ، هضم ، انتقال ، استفاده و دفع است .
- غذای مصرفی دارای 40 ماده مغذی است که نیاز ضروری بدن است.
- ممکن است افراد پرخور با پرخوری خودناتوانی روانی خود را پاسخ دهند که خود منجر به بیماری می شود.
- ممکن است افراد لا غربا نخوردن غذابی توجهی دیگران نسبت به خود را پاسخ دهند و منجر به بیماری می شود.





عوامل مغذی

منبع انرژی	تنظیم اعمال بدن	رشد و ترمیم بافتها
کربوهیدرات	پروتئین (آنزیمهای)	پروتئین
چربی	عناصر معدنی	عناصر معدنی
پروتئین	ویتامینها - آب	ویتامینها





منابع اصلی تغذیه

۱- کربوهیدرات

این مواد ۵۰ تا ۵۵ درصد کل انرژی دریافتی را تامین می کند. مواد قندی در بدن تبدیل به گلیکوژن می شوند. (تنظیم قند خون، گلوکز مغز)

۲- چربی

سهم کالری تولید شده از چربیها باید بیشتر از ۳۰ تا ۴۰ درصد کل کالری مصرفی باشد.

۳- پروتئین

توصیه می شود ۱۵ درصد انرژی از پروتئینها تامین شود. مصرف پروتئین حیوانی به گیاهی باید ۶۰ به ۴۰ باشد.



عناصر معدنی

- برای اندامها وار گانه‌امثل استخوان و غضروف لازمند.
- موجودات زنده جهت ادامه حیات به ۲۰ عنصر معدنی نیاز دارند.
- تمام عناصر ۲۰ گانه در غذاها یافت می‌شوند.
- کمبود عناصر معدنی حتی با رژیم غذایی نامتعادل نسبی است.
- سدیم، کلروپتاسیم تنظیم کننده مقدار مایعات و توزیع طبیعی آب و تعادل اسیدی - بازی هستند.