

# سلامت و بهداشت دستگاهها و اعضای بدن

مهندس پرورش حلم سرشت

مهندس اسماعیل دل پیشه

## مقدمه

وقوف به مسائل بهداشتی، انسان را در استفاده کامل از زندگی سراسر آمیخته با نشاط و شادابی، چه به صورت یک فرد و چه به عنوان عضوی از جامعه، کمک و یاری می‌کند. در این هنگام است که انسان به دامنه وسیع و ارزش سلامت و بهداشت پی برده، به نیازمندیهای بهداشتی خود و نیز به اهمیت سلامت خانواده و جامعه با دیده بیتاثری می‌نگرد.

هر کس با مراعات بهداشت قادر است از لحاظ جسمانی، روانی و اجتماعی در وضع مناسبی قرار گیرد و وظیفه‌ای را که نسبت به خود و افراد خانواده و جامعه خود دارد بخوبی ادا کند. سلامت هرگز به عنوان هدیه به دست انسان نمی‌رسد، مگر آن که برای تحصیل آن تلاش کرده، اصول و معیارهای بهداشتی را دقیقاً مورد توجه قرار دهد. با توجه به این مهم و به لحاظ اهمیت موضوع، در این مقاله سعی بر آن است که اهم نکات بهداشتی را که در تأمین و حفظ سلامت و بهداشت دستگاهها و

اعضای بدن و در یک بیان کلی، بهداشت فردی، نقش عمده‌ای ایفا می‌کنند، فهرست‌وار به محضر شما خانواده‌های محترم تقدیم نماییم، بدان امید که عنایت و توجه هر چه بیشتر به آنها، در ارتقای سطح سلامت جامعه اسلامی مان مؤثر افتد. اهم نکات مورد نظر عبارتند از:

\* نسبت به نظافت و پاکیزگی بدن مقید باشید و استحمام بموقع را هرگز فراموش نکنید. استحمام و نظافت پوست، بوی نامطبوع بدن را از بین می‌برد، باعث تسکین و آرامش عمومی می‌شود و احساس شادی را در انسان ایجاد می‌کند. در مورد دفعات حمام کردن، نمی‌توان عددی منظور نمود. استحمام روزانه یا یک روز در میان، هر دو مقبول است. مهم آن است که پوست تمیز باشد و بوی آلودگی و عرق از آن استشمام نشود.

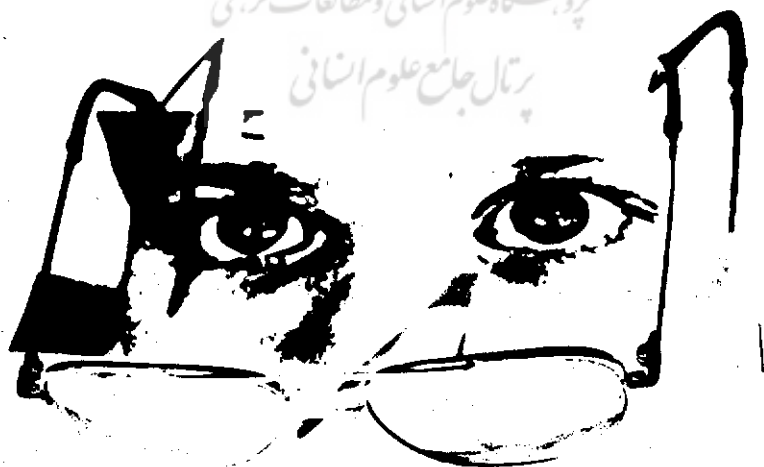
در ضمن باید صابونی متناسب با نوع پوست خود انتخاب کرد و از استعمال صابون وپاک کننده‌های خیلی معطر خودداری نمود. برای شست و شوی موی سر نیز، صابون و یا شامپوی مصرفی بایستی با توجه به نوع مو (خشک، معمولی، چرب) انتخاب گردد.

نتیجه نیکو نتایج بد و مضرى عاید شود، زیرا بردن یک وسیله آلوده به دهان، باعث نشر و پخش میکروبها در داخل دهان شده، بیماریهایی را می تواند ایجاد کند. امروزه انواع مختلفی از خلال دندان نظیر خلالهای چوبی، پلاستیکی، فلزی و از جنس الیاف، در دسترس استفاده کنندگان قرار دارد.

\* در صورت ضعیف بودن قدرت بینایی و نیاز به استفاده از عینک طبی، موضوع را باید جدی تلقی کنید و تأخیری روا مدارید، زیرا هرگونه سهل انگاری در این مورد می تواند به سلامت چشم و بینایی شما آسیب بیشتری رسانده، چه بسا حوادث و سوانح ناگواری بر اثر کاهش قدرت دیدتان ایجاد کند.

\* از چشم خود در نور کافی استفاده کنید. نور کم یا خیره کننده باعث می شود که چشم با دشواری بیشتری کار کند و در نتیجه فشار بیشتری بر آن وارد آمده، زودتر خسته شود. در

\* در مورد بهداشت دهان و دندان، مسواک زدن دندانها را هرگز فراموش نکنید. موقع مسواک زدن دندانها، باید مسواک را از طرف ریشه به طرف تاج دندان حرکت داد. بنابراین برای دندانهای ردیف فوقانی باید از بالا به پایین و برای دندانهای تحتانی از پایین به بالا مسواک را حرکت داد. سطح داخلی دندانها را نیز باید مسواک زد. لذا سعی کنید مسواک را بطور افقی به دندان نزنید. مسواک باید همیشه تمیز باشد. وقتی مسواک کهنه شد باید آن را دور انداخت و از مسواک تازه ای استفاده کرد. همچنین در انتخاب مسواک و خمیردندان، انواعی باید انتخاب شوند که لثه ها و مخاط دهان نسبت به آنها حساسیت نشان نداده، عوارضی در دهان و دندانها ایجاد نکنند. علاوه بر مسواک کردن، خلال کردن دندان نیز عملی است مفیده، البته اگر بطور صحیح و دقیق انجام شود. از خلال کردن با چوب کبریت یا تکه های جعبه کبریت، سوزن و سنجاق و چوب و امثال آنها بایستی جدا احتراز شود. چه بسا از این رویه به جای



سردردهای غیرطبیعی، هرگونه احساس تورم در چشم، هرگونه علامت مبنی بر این که در بعضی از ساعات روز بهتر از بقیه اوقات روز می بینید، هرگونه احساس مبنی بر دوتایی و یا در هم و برهم دیدن اشیاء، هرگونه ورم ملتحمه و یا ریزش غیرعادی اشک از چشمها، هرگونه ناتوانی و یا سستی عضلات چشم و هرگونه عوارض دیگر که موجب اختلال در دید طبیعی گردد.

\* با توجه به این که گوش انسان بطور طبیعی قادر است اصواتی با شدت معین را درک کند، لذا قرار گرفتن در معرض سر و صدای زیاد، باعث کم شدن قدرت شنوایی و بروز اختلالاتی در اعضای مختلف بدن می شود. لذا باید سعی کنید حتی المقدور از قرار گرفتن در معرض سر و صدای شدید، بطور مکرر و طولانی پرهیز کنید و در صورت اجبار، حتماً از حفاظهای ایمنی گوش استفاده نمایید.

\* در صورت مشاهده یک یا چند عارضه از عوارض زیر، بایستی برای شنوایی خود نگران شوید و برای جلوگیری از بروز اشکالات جدی، به پزشک متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کرده، هرگز در این مورد تأخیر روا مدارید. این موارد عبارتند از: مواقعی که صداها را خوب درک نکرده، تکرار آنها را در خواست می کنید. در مواردی که در محاورات، مطالب را به جای آن که از طریق گوش بشنوید، از طرز حرکت لبهای گوینده درک می کنید. زمانی که در موقع شنیدن، سر خود را جلو آورده، طوری قرار می دهید که صدا مستقیماً به گوش وارد شود. در صورتی که در محیطهای با سر و

ضمن جهت نور باید طوری باشد که سبب خیرگی چشمها نشود. همانگونه که ملاحظه می کنید، تلویزیون یکی از منابع مهم ایجاد خستگی در چشم است. لذا این نکته که چگونه از تلویزیون استفاده کنیم تا در عین حال دچار خستگی چشم نیز نشویم، می تواند بسیار مهم باشد. در این مورد، هرگز از تصویر تلویزیونی که نقصی دارد استفاده نکنید. تماشای تصویری که برفک و یا لرزش دارد چشم را خسته می کند و به هیچ عنوان صلاح نیست. سعی کنید که تلویزیون را لااقل از فاصله ۳-۴ متری تماشا کنید. محل نشستن خود را جایی انتخاب کنید که حتی المقدور صفحه تلویزیون را از روبه رو ببینید و دیگر این که، هرگز به مدت طولانی به تماشای تلویزیون ننشینید و حداکثر پس از دو ساعت تماشای تلویزیون، چند دقیقه ای نیز به چشمان خود استراحت دهید. این توصیه برای رانندگی نیز صادق است. پس از حداکثر دو ساعت رانندگی، بایستی اتومبیل را نگه داشت و برای مدت کوتاهی به چشمها استراحت داد. وقتی که دوباره شروع به رانندگی کنید، رانندگی شما با اطمینان و ایمنی بیشتری همراه خواهد بود.

\* اگر شما برای سلامت چشمان خود ارزش قائلید و به قول معروف می خواهید از آنها چون مردمک چشمانتان مراقبت کنید، لازم است هر کدام از حالات زیر را که در خود مشاهده کردید بلافاصله به چشم پزشک مراجعه کنید: تنگ کردن چشم برای رؤیت بهتر اشیاء، بردن اشیاء به نزدیک چشم برای دیدن آنها. مالش غیرطبیعی و مداوم چشمها، هرگونه اشتباه در تشخیص رنگها، بیضاری و گریز از نور،



صدای معمولی مانند رستوران و سالن انتظار سینما، برخی از کلمات و جملات را نمی شنوید و یا مبتلا به گوش درد، سردرد و یا سرگیجه می شوید. ناگفته نماند که نقصان شنوایی به علت افزایش سن معمولاً از اواسط یا اواخر دهه پنجم زندگی شروع می شود.



\* از قرار گرفتن در معرض هوای آلوده و فعالیت مستمر در نقاط آلوده شهر، حتی الامکان بپرهیزید. در صورت اجبار، فعالیت بایستی کوتاه مدت باشد و از ماسکهای محافظ استفاده شود.

\* از انزوا طلبی، آرمیدن و کم تحرک بودن شدیداً خودداری کنید و پیوسته به زندگی خود، تحرک مثبت و سازنده بدهید. تجربیات نشان داده است در کسانی که به علت شکستگی استخوان مدت چندین ماه ناچار به بستری شدن هستند و یا در کسانی که به علت ابتلا به بیماریهای زمین گیر کننده، قادر به حرکت کردن نمی باشند، زمینه برای ایجاد بیماریها و عوارض مختلف از جمله سنگهای کلیوی مساعدتر است.

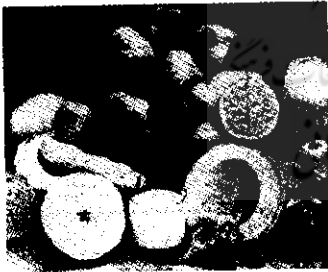
نمایید و از مواد و غذاهایی که احتمال آلوده بودن و یا فاسد شدنشان می رود، نظیر آب آشامیدنی تصفیه نشده و آلوده، سبزیها و میوه های نشسته، غذاهای کنسرو شده، مشکوک، شیر و سایر فرآورده های دامی غیر پاستوریزه و آلوده، استفاده نکنید. به عنوان مثال در مورد غذاهای کنسرو شده، برای اطمینان از سالم بودن آنها، لازم است در صورت وجود علائمی از قبیل تورم قوطی، نشست قوطی، زنگ زدگی سطح خارجی و یا داخلی، تغییر رنگ محصول، استشمام بوی نامطبوع به هنگام باز کردن قوطی، از مصرف آن خودداری نمایید. در مورد سبزی خوردن نیز بهتر است ابتدا آن را حدود یک ربع در محلول پرکلرون (یک قاشق چایخوری در ۲۰ لیتر آب) قرار دهید و سپس با آب سالم بشویید و مصرف کنید.

\* استفاده از رژیم غذایی مناسب و سرشار از ویتامین ها را هرگز فراموش نکنید، زیرا با استفاده از غذای لازم و کافی، جنبش و حیات، کارایی و فعالیت، رضایت خاطر، نشاط زندگی و قدرت مبارزه با مشکلات در انسان تأمین می شود و علاوه بر آن سلامت و بهداشت نسلهای بعدی نیز تضمین می گردد.

\* سعی کنید همیشه غذاهای سالم مصرف

کافی به عضله قلب و بر اثر سخت شدن سرخرگهای قلب بروز می‌کند و با دردهای سینه‌ای همراه است ( را داشته باشند، پرخوری برای آنها نوعی فعالیت غیرعادی محسوب می‌شود و ممکن است باعث سکنه قلبی شود. لذا بهتر است همیشه سفره را در حالی ترک کنید که نه قلب خسته و نه کبد و کلیه رنجور و فرسوده شود و نه اندام تغییر شکل دهد، چه مهم‌ترین عامل تغییر شکل اندام، پرخوری است.

\* وزن خود را در حد مناسب و معقول نگه‌دارید. وزن زیاد باعث خستگی عضله قلب و ازدیاد میزان کارکرد عروق قلبی می‌شود. اشخاص چاق مستعد ابتلا به بیماریهای فشارخون، بیماری قند و بیماری غلظت خون هستند و عروق آنها ناسالم و بسرعت متصلب می‌شود. در نتیجه بیماریهایی چون بیماریهای



\* در صرف سه وعده غذای اصلی یعنی صبحانه، ناهار و شام، توصیه بهداشتی آن است که صبحانه بطور کامل، ناهار به اندازه متعارف و معمول و غذای شام، سبک و مختصر در نظر گرفته شود. در ضمن بهتر است برای صرف این سه وعده، حتی الامکان ساعات معینی را مورد توجه قرار دهید و در فاصله بین دو غذا، از خوراکیهایی استفاده کنید که موجب سلب اشتها نشود. همچنین لازم است به هنگام صرف غذا هیچ‌گونه اضطراب، نگرانی یا عصبانیتی در کار نباشد، زیرا این موارد سبب کند شدن عمل هضم و ایجاد سوء هاضمه می‌شود و سلامت بدن را به مخاطره می‌اندازد.

\* در مصرف غذاهای چرب، پرنمک و قندی افراط نکنید، زیرا مصرف بی رویه و بیش از حد این مواد در اغلب موارد، عوارض و ناراحتی‌هایی در اعضای مختلف بدن بویژه دستگاه قلب و عروق در پی دارد. همچنین از مصرف غذاهایی که به تجربه دریافته‌اید مصرف آنها ناراحتی‌هایی در شما به وجود می‌آورد، یعنی به اصطلاح عامیانه، آن غذاها به شما نمی‌سازد، پرهیز نمایید.

\* غذای روزانه خود را متناسب با نوع فعالیت و شرایط جسمانی‌تان تعیین کنید و از پرخوری جداً پرهیزید. پرخوری روی هم رفته برای سلامت و بهداشت هیچ‌یک از ارگانهای بدن و نیز تناسب اندام مناسب نیست و رنجوری و خستگی اعضا را فراهم می‌سازد. پرخوری بخصوص برای بیماران قلبی خطرناک است و کسانی که استعداد بیماری آنژین دیویرترین ( بیماری‌یی که به دلیل نرسیدن خون

شناخته شده است.

\* سعی کنید خواب و استراحت کافی داشته باشید. مقدار خواب لازم برای هر کس بستگی به سن، میزان فعالیت، سلامت و کنترل اعصاب و هیجان‌ات وی دارد. ولی در هر حال حداقل ۶ تا ۸ ساعت خواب در شبانه‌روز برای هر فرد لازم و ضروری است تا رفع خستگی کنند، زیرا شخص خسته زودتر تحریک می‌شود، حالت افسردگی دارد، هوشیاری روانی وی کم است، در قضاوت اغلب اشتباه می‌کند، مهارت لازم در انجام کارهای روزمره خود را ندارد، مقاومتش در برابر بیماری‌ها کاهش می‌یابد و بهبود یافتن وی در برابر هفوتها به کندی انجام می‌گیرد. استراحت کردن در روز، مخصوصاً برای اشخاصی که مسؤولیت زیادی دارند و قدرت بدنی آنان کم است، به شرط آن که مانع استراحت شبانه نشود، بسیار مفید است. به تجربه ثابت شده است افرادی که در وسط روز استراحت دارند، نتایج بهتری از کار خود در بعدازظهر خواهند گرفت.

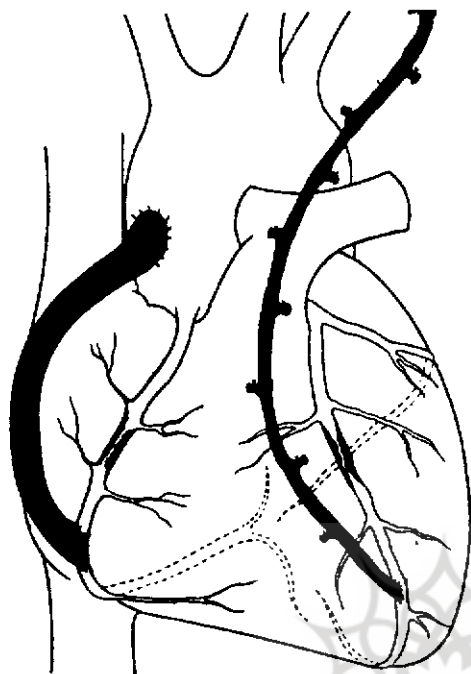
\* به منظور جلوگیری از خستگی‌های جسمی و روانی، بهتر است حتی‌الامکان از فعالیت‌های چند جانبه پرهیز کنید و ضمن یک روز استراحت در هفته، سالی دو، سه هفته را نیز به گردش و مسافرت اختصاص دهید.

\* پرداختن به تفریحات سالم در ایام فراغت را هرگز فراموش نکنید. تفریحات سالم در رهایی انسان از ناراحتی‌ها و کمک به بهبود بهداشت بدنی و روانی نقش مهمی دارد و باعث می‌شود که انسان انرژی خود را در ایام

عروقی، آزرین دویواترین و همچنین بیماری‌های عضله قلبی و سکنه‌های قلبی زودتر به سراغ اشخاص چاق می‌روند.

\* از استراحت کردن بلافاصله پس از صرف غذا خودداری کنید. آزمایش‌های انجام شده بر روی اشخاصی که پس از تناول غذای زیاد، بخصوص پس از میهمانی‌ها بلافاصله استراحت می‌کنند، نشان می‌دهد که این‌گونه افراد زودتر به بیماری‌های قلبی - عروقی مبتلا می‌شوند. علت علمی این عارضه را چنین می‌توان تشریح کرد: چون تا یکی دو ساعت پس از صرف غذا، میزان چربی خون به حد اشباع می‌رسد، در صورت عدم تحرک، گرایش ترکیبات خون برای ته‌نشین شدن زیاد است. در صورتی که اگر پس از صرف غذا، از زود استراحت کردن خودداری شود و پیاده‌روی حتی به مقدار کم معمول گردد، در اثر تحرک جدار عروق و گردش بهتر جریان خون، قدرت ته‌نشین شدن مواد چربی و سایر موارد متشکله خون کمتر می‌شود.

\* هرگز ورزش کردن را فراموش نکنید و هر روز حداقل ۱۰ - ۱۵ دقیقه به ورزش‌های متناسب با سن خود پردازید. هدف ورزش، ایجاد راندمان بهتر در انجام کار عضلانی و تأمین سلامت هر چه بیشتر بدن می‌باشد. ورزش مرتب باعث طولانی‌تر شدن عمر می‌شود و به افراد کمک می‌کند که از زندگی لذت بیشتری ببرند و احساس ذوق و بهبود عمومی بنمایند. مزیت بسیار با ارزش دیگر ورزش این است که ورزش بهترین وسیله پیشگیری در برابر بیماری‌های مقاربتی و احتیاد



قطع نکنید.

\* چنانچه در بیمارستان بستری هستید، تا زمانی که پزشک معالج اجازه مرخص شدن نداده است، بیمارستان را با میل شخصی خود ترک نکنید، زیرا تعجیل در این امر، به درمان ناکافی منجر می شود و چه بسا پس از مدت کوتاهی، شما را با عوارض وخیم تری، مجدداً برای بستری شدن به مدت طولانی تر راهی بیمارستان کند.

\* به منظور حفظ سلامت مادر و تأمین شرایط عادی در رشد و نمو کودک، دوران بارداری در خانواده را به مناسب ترین دوره یعنی ۲۰ تا ۳۰ سالگی محدود کنید، زیرا میزان سقط، مرگ و میر نوزادان، احتمال وجود ناهنجاریهای مادرزادی و تولد نوزادان نارس،

بیکاری، به سوی فعالیت های بیهوده منحرف ساخته، در مقاصد مثبت و سازنده به کار گیرد.

\* از مصرف خود سرانه هر نوع دارو به هنگام کسالت و بیماری جداً خودداری کنید و در اسرع وقت به پزشک مراجعه نمایید تا تحت مداوا قرار گیرید. استفاده از داورها بدون تجویز پزشک، در غالب موارد با عوارضی همراه است که علاوه بر بیماری اصلی، می تواند عامل مهمی در تهدید سلامت انسان باشد.

\* در صورت مشاهده هر گونه ناراحتی و احساس کسالت در اعضا و دستگاههای مختلف بدن، برای درمان بموقع آنها لازم است سریعاً به پزشک مراجعه کنید. به تأخیر انداختن شروع درمان، به هیچ عنوان منطقی نیست و عوارض بعدی به مراتب شدیدتر از علائم اولیه بیماری خواهد بود. به همین دلیل نسبت به امراضی چون دیابت، بیماریهای کلیوی، بیماریهای خونی دهنده، روماتیسم، کانونهای چرکی مثل لوزتین، سینوزیت، دندانهای چرکی و بیماریهای عفونی دیگر بی توجه نباشید و در صورت بروز، سریعاً نسبت به مداوای آنها تحت نظر پزشک اقدام کنید. علاوه بر این لازم است از مراقبت های پزشکی دوره ای نیز غافل نبوده، حداقل سالی یک بار تحت معاینات مختلف پزشکی قرار بگیرید و در صورت نیاز، بموقع مداوا بشوید.

\* در صورت بیمار بودن، معالجه را تا بهبود کامل ادامه دهید و به محض مشاهده بهبود نسبی، خودسرانه به گمان آن که کاملاً شفا یافته اید، بدون نظر پزشک، درمان دارویی را

از قبیل استحکام و وسعت کافی، رعایت اصول ایمنی، تأمین حرارت و رطوبت مطلوب، وجود نور کافی و تهویه مناسب و برخورداری از سیستم آب و فاضلاب بهداشتی، همچنین رعایت اصول ایمنی در محیط کاری خود، به منظور پیشگیری از بروز هرگونه سوانح و حوادث احتمالی، از جمله مواردی هستند که در جهت تأمین سلامت و بهداشت فردی بسیار مؤثرند. و بالاخره این که همزمان با رعایت نکات بهداشتی مورد بحث، که عمدتاً به بهداشت جسمانی توجه دارند، برای داشتن روان متعادل و سالم نیز باید از بروز فشارهای مختلف، دلهره، ترس بی مورد، تنش عصبی، خستگیها و ناراحتیها در زندگی خود پرهیزیم و در برابر ناامیدیها، شکستها و پیشامدهای غیرمنتظره، هرگز سستی از خود نشان ندهیم. زندگی ساده‌ای در پیش بگیریم و با کنترل امیال و آرزوهای خود و پرهیز از حرص و طمع دنیوی و با توکل بر خدا، سعی کنیم که در کلیه کارها و امور زندگی از برنامه‌ریزی صحیح و منطقی و با توجه به درآمد خود، پیروی نماییم.

در خارج از این دوره، با فراوانی بیشتری همراه است. از سوی دیگر حاملگی و زایمانهای با فواصل کوتاه، بویژه در مادران مبتلا به کم‌خونی و سوء تغذیه، موجب تهی شدن بدن از مواد لازم می‌شود و شیردادن به دنبال حاملگی، بیش از پیش مزید بر علت می‌گردد. بر این اساس به دنبال هر زایمان، رعایت فاصله زمانی معین که حدود ۱/۵ تا ۲ سال است، برای تجدید نیروی جسمانی و حفظ سلامت مادر ضرورت دارد که این موضوع نیز باید مورد توجه قرار گیرد. با رعایت این دو مورد، برنامه‌های تنظیم خانواده نیز خودبخود اجرا می‌شود، مسأله بسیار مهمی که در جهت حفظ سلامت و بهداشت مادر و کودک، از طریق محدود کردن بُعد خانوار و فراهم نمودن زمینه‌های تعلیم و تربیت هر چه بهتر فرزندان در عرصه‌های آموزشی، اجتماعی و اقتصادی می‌تواند بسیار کارآمد و مؤثر عمل کند.

\* علاوه بر نکات بهداشتی بیان شده، توجه به ضوابط و معیارهای اماکن مسکونی بهداشتی

#### منابع:

- ۱- حلم سرشت، پریش و دل‌پیشه، اسماعیل: اصول بهداشت فردی، انتشارات چهر، ۱۳۷۶.
- ۲- حلم سرشت، پریش: بهداشت عمومی، انتشارات دانشگاه پیام نور، ۱۳۷۵.
- ۳- صادقی حسن آبادی، علی: کلیات بهداشت عمومی، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی، شیراز، ۱۳۷۲.
- ۴- حلم سرشت، پریش و دل‌پیشه، اسماعیل: بهداشت قلب، انتشارات چهر، ۱۳۶۶.
- ۵- رکنی، نوردهز: اصول بهداشت مواد غذایی، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۲.
- ۶- نوری، محمد: بهداشت خانواده، انتشارات اترک، ۱۳۶۹.