

# بهداشت فردی دانش آموزان



شعبه بهداشت و مراقبت های فردی  
 رتال جامع علوم انسانی

بهداشت دستگاه گردش خون و تنفس  
 از جمله مراقبت های بهداشتی  
 دانش آموزان، توجه به کم و کیف کار دو دستگاه  
 مهم بدن یعنی سیستم قلب و عروق و دستگاه  
 تنفس است. قلب که از مهم ترین اعضای بدن

پریوش حلیم سرشت  
 اسماعیل دل پیشه

ضعف و سستی، خستگی پذیری غیر معمول.  
- احساس سرمای ناموجه یا عرق کردن بی دلیل و غیر منتظره.

- احساس صدا یا وزوز گوش.  
- سابقه خونریزی مکرر و بی دلیل از بینی.  
- احساس گزگز یا سوزن سوزن شدن در اندام‌ها، احساس ضریان دار بودن ناحیه گردنی یا احساس دردگاه و بیگانه در زیر بستر ناخن‌ها.  
- احساس لرزش در نواحی جلوی قلبی، موقع لمس سینه دانش آموز.

- وجود تغییراتی خارج از محدوده طبیعی در فشار خون.

با توجه به علایم مذکور، می‌توان با کسب آگاهی بیش‌تر نسبت به شناخت احتمالی ناهنجاری‌ها یا بیماری‌های اکتسابی و تشخیص داده شده قلب و دستگاه تنفس، دانش آموزی را که چند علامت (نه فقط یک علامت) از نشانه‌های فوق را به‌طور مکرر و نه گذرا احساس و بیان می‌کند، به پزشکان متخصص قلب و ریه معرفی نمود تا با شناسایی به موقع، هر چه زودتر از بروز عوارض اضافی و بعدی پیشگیری شود. در مورد مراقبت‌های بهداشتی از دستگاه گردش خون و تنفس، رعایت نکات چندی مورد توجه‌اند. در این زمینه پرهیز از پر خوری، حفظ وزن در حد مناسب و معمول، استفاده از رژیم غذایی مناسب و سرشار از ویتامین‌های مختلف، رعایت مسائل بهداشتی در محل سکونت از نظر نور و درجه حرارت و رطوبت و تهویه، خودداری از قرار گرفتن در معرض هوای آلوده، سعی در تنفس از راه بینی، تزریق به موقع واکس B.C.G برای پیشگیری از بیماری سل، اجتناب از مصرف شیر و سایر فرآورده‌های دامی غیر پاستوریزه و آلوده، پرهیز

می‌باشد، بی وقفه و مدام با نظم خاصی، همچون یک تلمبه خون دریافت شده از سیاهرگ‌ها یا وریدها را به وسیله عروق شریانی یا سرخرگی در تمام اعضا و اندام‌های بدن جریان می‌دهد. دستگاه تنفس نیز که وظیفه عمده آن تبادل گازهای اکسیژن و انیدرید کربنیک بین هوا و خون می‌باشد، عمدتاً از دو قسمت راه‌های هوایی (بینی، حلق، حنجره، نای، نایزه، نایزوک‌ها) و شش‌ها تشکیل یافته است.

برای پی بردن به وضعیت سلامت دستگاه‌های فوق‌الذکر در دانش‌آموزان، معلمین و مراقبین بهداشت، پزشک مدارس و دیگر مسئولین آموزشگاه‌ها می‌توانند به نشانه‌ها و علایم زیر که تا حدودی بیانگر مشکلات قلبی - عروقی و تنفسی می‌باشد و توسط دانش‌آموزان مطرح گردیده، یا در جریان معاینات مشخص می‌گردد، توجه نمایند:

- احساس خستگی غیر عادی و خارج از انتظار در دانش‌آموز.

- وجود یا سابقه طولانی سرفه، تنگی نفس، خس‌خس سینه، در حال استراحت یا حرکت.  
- احساس درد در قسمت فوقانی شکم، به خصوص در موقع فعالیت.

احساس تپش قلب بیش‌تر از معمول و نامتناسب با سن دانش‌آموز، به نحوی که وی را ناراحت یا نسبت به حرکت قلب خود متوجه کند.

- احساس تهوع، سردرد یا سرگیجه در زمان فعالیت.

- احساس علایمی که بر اثر کاهش بازده قلب یا نارسایی جریان خون مغزی ممکن است بروز کند، نظیر وقفه موقت در هوشیاری،

پزشک مراجعه شود.

- از وارد کردن جسم نوک تیز به گوش پرهیز شود. چنان چه یک جسم خارجی در گوش فرو رفت، لازم است توسط پزشک خارج شود.

- بدون تجویز پزشک، از به کار بردن دارو و ریختن قطره‌های مختلف در گوش پرهیز شود.

به منظور پیش‌گیری از اختلالات شنوایی، علاوه بر درمان زودرس بیماری‌های عفونی گوش، لازم است حداقل سالی دوبار، دانش‌آموزان توسط پزشک یا افراد ذی‌صلاح دیگر نظیر مراقبین بهداشت، مورد سنجش شنوایی قرار گیرند تا در صورت بروز اختلالات، عارضه مشخص شود، چرا که اختلال در شنوایی، مانع بزرگی برای رشد استعداد، یادگیری، پیشرفت تحصیلی، نحوه ارتباط با دوستان و جامعه به وجود می‌آورد.

نشانه‌ها و علایمی وجود دارد که معلم یا مراقب بهداشت با مشاهده آن‌ها باید نسبت به توانایی شنیدن دانش‌آموز شک کند و وی را برای سنجش شنوایی به افراد متخصص معرفی نماید. این نشانه‌ها و علایم عبارت‌اند از:

- هنگامی که دانش‌آموز برای بهتر شنیدن، دست خود را پشت گوشش می‌گذارد و لاله آن را به جلو خم می‌کند.

- هنگامی که دانش‌آموز، یک طرف سرش

را به سمت شخص صحبت کننده بر می‌گرداند

تا از گوش سالم خود برای شنیدن کمک بگیرد.

- وقتی که دانش‌آموز هنگام پاسخ دادن به

گفته‌های شفاهی معلم، رفتاری غیرعادی بروز

می‌دهد.

- به شرکت در فعالیت‌های کلاس علاقه‌ای

ندارد، زیرا او از درس چیزی نمی‌شنود و در

نتیجه نمی‌فهمد و در پاسخ‌گویی و شرکت در

از خوردن غذاهای حساسیت‌زا یا تماس با مواد آلرژی‌زا از قبیل گل‌ها و گرده گیاهان که در برخی افراد حساس، موجب ناراحتی دستگاه تنفس، به ویژه عود حملات تنگ تنفس و آسم می‌گردد، عدم افراط در تفریحات شبانه و شب زنده‌داری‌ها، پرهیز از خستگی و مشغله کاری بیش از حد، پرهیز از مصرف خود سرانه هر نوع دارو به هنگام ناراحتی، انجام ورزش‌های متناسب با سن به طور مستمر و دائم، از جمله نکات بهداشتی مهم در مراقبت از دستگاه‌های فوق‌الذکر به شمار می‌رود.

### بهداشت گوش و اختلالات شنوایی

گوش از جمله دستگاه‌های حساس و مهم بدن می‌باشد که ارتباط انسان را با جهان پیرامونش برقرار می‌کند و ضمن این که او را از وجود خطر آگاه و برحذر می‌نماید، زندگی را از خاموشی و خلوت به صحنه روابط اجتماعی برده، برایش شیرین و لذت بخش می‌کند. گوش اندام شنوایی انسان است و وظیفه آن دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل بدن می‌باشد. چنانچه گوش دچار آسیب، اختلال یا بیماری شود، سلامت عمومی بدن را در معرض خطر قرار می‌دهد. از اهم نکاتی که در بهداشت گوش باید رعایت گردد، به موارد زیر می‌توان اشاره کرد:

- از شنیدن صداهای بلند خودداری شود.

- همیشه باید گوش‌ها را پاکیزه و تمیز نگاه

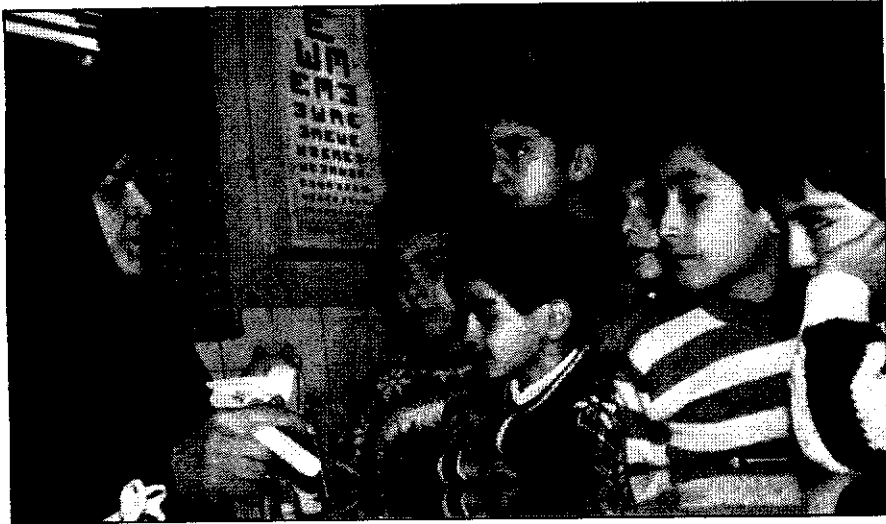
داشت.

- عوارضی چون ترشح از گوش، خارش،

درد، وز وز گوش، هم چنین سرگیجه، بیهوشی

و بی‌خوابی، ممکن است علایمی از بیماری

گوش باشند. لذا در اسرع وقت بایستی به



نشان دهد، باید او را برای آزمایش‌های دقیق‌تر، به متخصص معرفی کرد. چه بسا دقت، توجه و علاقه معلم نسبت به شناسایی و تشخیص مشکلات دانش‌آموزان، یعنی کسانی که دست‌کم اشکالات قابل اصلاحی دارند، می‌تواند آنان را از خطر ترک تحصیل یا اخراج شدن از مدرسه، نجات دهد. باید در نظر داشت دانش‌آموزانی که اشکال آنان با سمعک، عینک یا رسیدگی و کلاس خصوصی جبران می‌شود، استثنایی نیستند، ولی اگر به مشکلات آنان توجه نشود چه بسا در زمره دانش‌آموزان استثنایی قرار گیرند.

معلم خوب، کسی است که با مشاهده دانش‌آموزی که دارای رفتار نامناسب یا عقب‌افتادگی درسی است، فوراً علت را به حساب تنبلی او نگذارد. بلکه با علاقه‌مندی در پی یافتن مشکل اصلی وی برآید و در این راه از حداکثر امکاناتی که در اختیار اوست، استفاده نماید.

فعالیت‌های کلاسی، اعتماد به نفس و علاقه لازم را ندارد.

- نظم کلاس را رعایت نمی‌کند، زیرا صحبت‌های معلم را درست نمی‌شنود. بنابراین کوشش می‌کند با انجام کارهای دیگر وقت خود را در کلاس بگذراند.  
- در تکلم کندی دارد. یعنی دانش‌آموز لغات و عباراتی به کار می‌برد که ویژه سنین پایین‌تر است.

با مشاهده این علائم، معلم باید مسئله شنیداری دانش‌آموز را بررسی کند و در صورت لزوم وی را برای سنجش شنوایی به افراد متخصص معرفی نماید.

یکی از روش‌های تست شنوایی این است که معلم با دانش‌آموز از فاصله ۶ متری شروع به صحبت کند و از او بخواهد آن چه را می‌فهمد، بیان نماید یا انجام دهد. برای اطمینان بیشتر می‌توان از دانش‌آموز خواست که پشت به معلم کند و به حرف‌های او گوش دهد. اگر دانش‌آموز در برابر صحبت‌های معلم حالت گیجی از خود



نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی

شماره مسلسل : .....

باسمه تعالی

## برگه درخواست اشتراک



انتشارات

انجمن اولیا و مربیان

« امام سجاد علیه السلام »

پروردگارا، مرا یاری کن تا فرزندانم را خوب تربیت کنم.

نام و نام خانوادگی : ..... سن : .....

شغل : ..... میزان تحصیلات : .....

• قبلاً مشترک این نشریه :  
 بوده‌ام     نبوده‌ام  
 شماره اشتراک قبلی :

لطفاً نشانی کامل خود را مرقوم نمایید : ..... استان : .....

..... شهرستان : .....

..... کد پستی : ..... تلفن : .....

• لطفاً مبلغ ۱۲۰۰۰ ریال برای اشتراک یک ساله نشریه، در یکی از شعب بانک صادرات ایران به حساب شماره ۸۰۴ - بانک صادرات ایران - شعبه شماره ۱۰۴۳ - خیابان فلسطین به نام انجمن اولیا و مربیان - مجله پیوند واریز نموده، اصل فیش را همراه با این برگه به نشانی تهران - خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، پلاک ۷۴ - دفتر نشریه پیوند و یا صندوق پستی ۱۶۳۷ - ۱۳۱۸۵ ارسال فرمایید.

• تلفن دفتر نشریه : ۶۴۰۹۵۷۹ - ۶۴۰۲۶۲۱

\* در صورت تغییر نشانی، سریعاً دفتر مجله را مطلع فرمایید.

\* لطفاً فتوکپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک یک ساله نزد خود نگاه دارید.

