



اصول بهداشت و کمک‌های اولیه

تالیف

دکتر خداوردی عباس زاده

عضو هیات علمی دانشگاه فرهنگیان پردیس علامه شبلی تبریز

چاپ اول



شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۵۵۵-۹۷-۱
شماره کتابشناسی ملی	۴۵۵۰۴۸۸
عنوان و نام پدیدآور	اصول بهداشت و کمکهای اولیه/ تالیف خداوردی عباسزاده.
مشخصات نشر	تبریز: انتشارات پژوهش‌های دانشگاه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۲۳۰ ص.: مصور، نمودار.
یادداشت	کتابنامه: ص. ۲۳۱.
موضوع	بهداشت
موضوع	Hygiene
موضوع	کمک‌های اولیه
موضوع	First aid in illness and injury
رده بندی دیویی	۶۱۳
رده بندی کنگره	۱۳۹۵ ۱۳۶/ع۳۳/RA۷۷۶
سرشناسه	عباسزاده، خداوردی، ۱۳۴۸ -
شناسه آ‌ه	انتشارات پژوهش‌های دانشگاه
وضعیت فهرست نویسی	فبا

عنوان کتاب :	اصول بهداشت و کمک های اولیه
تالیف :	خداوردی عباس زاد
ناشر :	انتشارات پژوهش های دانشگاه
طراح روی جلد :	نعمیه مناف زاد
صفحه آرای :	نعمیه مناف زاد
چاپ و مصافی :	مدیران
تیراژ :	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ :	اول/ ۳۹۵
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۸۵۵۵-۹۷-۱
قیمت :-	۱۵۰۰۰ تومان

انتشارات پژوهش‌های دانشگاه



مرکز تخصصی چاپ نشر کتب دانشگاهی و ویژه اساتید و اعضای هیات علمی دانشگاه ها

آدرس دفتر مرکزی : آذربایجان شرقی ، تبریز ، آپرسان ، مجتمع تجاری بلور ، روبروی کلانتری ، داخل حیاط (ضلع شرقی) ، پلاک ۳۹
 تلفن های تماس بخش مدیریت : ۰۹۱۴۶۱۴۳۳۴۶/۰۴۱۳۳۲۶۲۱۱۶
 بخش امور فنی : ۰۹۱۴۵۰۱۹۸۵۰/۰۴۱۳۳۲۵۰۲۴۸
 دفتر اهر : شهرستان اهر - میدان معلم - روبروی دارایی - انتشارات پژوهش های دانشگاه / دفتر اهر
 مرکز بخش : آذربایجان شرقی ، تبریز ، خیابان امام ، روبروی سه راه طالقانی ، انتشارات شایسته
 تلفن : ۰۹۳۰۸۱۴۸۴۸۶
 تلفن : ۰۴۱-۳۵۵۶۱۹۶۱
www.Unpb.org / Info@unpb.org www.Pajoohesh-daneshgah.ir / Info@pajoohesh-daneshgah.ir

طبق قانون حمایت از حقوق ناشران و مولفان هر شخص حقیقی و حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر و مولف ، نشر یا عرضه یا تکثیر یا تجدید چاپ نماید مورد پیگیری جدی قانونی خواهد گرفت و مطابق با جرایم قوانین اسلامی برخورد خواهد شد .

فهرست مطالب

۷	مقدمه
	فصل اول
۹	آشنایی با اصول و مفاهیم و تاریخچه ی بهداشت
۱۱	تاریخچه بهداشت
۱۳	تاریخچه ی بهداشت در ایران
	فصل دوم
۱۵	ساختمان و آناتومی دستگاه های مختلف بدن و بیماری های بهداشت اعضا
۱۵	چشم
۱۵	ساختمان چشم انسان
۱۶	عدسی
۱۶	عصب چشم
۱۶	عضلات چشم
۱۷	پلک ها
۱۷	اهمیت چشم در انسان
۱۸	بیماریهای چشم
۱۸	خشکی چشم

۱۸	 نشانه ها
۵۳	 بیماری های دستگاه گوارش و درمان آنها
۵۶	 دستگاه عصبی
۶۲	 دستگاه گردش خون

فصل سوم

۶۳	 بیماری های شایع کودکان
۶۳	 سرما خوردگی
۶۶	 اوریون
۶۷	 یرقان
۶۹	 اسهال
۷۳	 استفراغ
۷۶	 سرخک
۷۷	 مخملک
۷۹	 کزاز
۸۲	 دیفتری
۸۴	 بیماری های قلبی کودکان
۸۹	 بیماری صرع

فصل چهارم

۹۳	 بیماری های نو ظهور
۹۳	 مقدمه
۹۴	 ابولا
۱۰۰	 ایدز
۱۰۶	 هپاتیت E
۱۱۱	 هپاتیت C
۱۱۵	 آنفلوآنزا یا همان آنفلوآنزا
۱۲۰	 بیماری ام اس
۱۲۵	 برترین های پزشکی ۲۰۱۴؛ از دارو و درمان های جدید تا بیماری های نوظهور

فصل پنجم

بهداشت مواد غذایی ۱۲۹

بهداشت مواد غذایی ۱۲۹

مخدرات و محرکات ۱۳۰

فصل ششم

بهداشت محیط زیست و جامعه ۱۳۳

بهداشت محیط زیست و جامعه ۱۳۳

بهداشت هوا ۱۳۴

آب ۱۳۵

فصل هفتم

دفع بهداشتی فاضلاب ۱۵۵

تعریف فاضلاب و انواع آن ۱۵۵

فصل هشتم

بهداشت محیط روستا ۱۵۹

بهداشت محیط روستا ۱۵۹

- بهداشت آب ۱۵۹

- دفع بهداشتی فاضلاب ۱۶۰

- دفع بهداشتی زباله ۱۶۰

فصل نهم

بهداشت مسکن و اماکن عمومی ۱۶۵

بهداشت مسکن و اماکن عمومی ۱۶۵

بهداشت مسکن و طرح هادی ۱۶۶

بهداشت کشتارگاهها: ۱۶۶

فصل دهم

کمک های اولیه ۱۶۹

کمک های اولیه ۱۶۹

کمک های اولیه در سوانح و حوادث گوناگون ۱۷۲

موارد لزوم دادن تنفس مصنوعی ۱۷۴

۱۷۵	چگونگی انواع تنفس مصنوعی
۱۹۰	ماساژ قلبی
۱۹۲	شکستگی
۱۹۴	دررفتگی
۱۹۵	سوختگی
۱۹۷	پانسمان و بانداز
۲۰۰	احیای قلبی ریوی (CPR)
۲۰۲	آشنایی با حمل و نقل مصدوم
۲۱۳	برق گرفتگی
۲۱۷	خفگی

فصل یازدهم

۲۲۷	بهداشت در اسلام
۲۲۷	اهمیت بهداشت در اسلام
۲۲۸	فلسفه احکام
۲۳۰	چند حدیث پزشکی
۲۳۲	منابع

مقدمه

بر خلاف کشور های پیشرفته که در آنها برنامه های بهداشتی اهمیت و اولویت بیشتری دارند در کشور های جهان سوم و جوامع عقب مانده به دلیل کمی درآمد و پایین بودن سطح فرهنگ و آگاهی مردم نیاز های اولیه اولویت پیدا میکنند و به علت درک نادرست از مفاهیم بهداشت و کمک های اولیه معالجه اهمیت بیشتری می یابد و به مسائل بهداشتی توجه کمتری صورت میگیرد . با اینکه برنامه های بهداشتی در مقایسه با معالجه و درمان به اقداماتی طویل المدت نیازمندند اما نباید این مسئله را فراموش کنیم که اقدامات بهداشتی برای حفظ سلامت و افزایش امید زندگی و عمر متوسط مطمئن تر از درمان است . چه بسا نه در مواردی مانند کاهش مرگ و میر نوزادان و کودکان اقدامات درمانی نتوانند کاملاً موثر واقع شوند. از لحاظ هزینه بهداشتی مربوط به بهداشت گویای این مسئله ایم که مراقبت های بهداشتی و برنامه های مربوط به بهداشت در کوتاه مدت گران تر از درمان است. اما در بلند مدت و با در نظر گرفتن کلیه افراد جامعه اقدامات بهداشتی با صرفه تر و انسانی تر و اقتصادی تر خواهد بود. به هر حال امروزه جامعه ی ما روز به روز رو به پیشرفت و ترقی گام می نهد و انتظار میرود مردم و دولت به بهداشت و برنامه های آن ارزش بیشتری بدهند اما اینکه جامعه ای عاری از هرگونه بیماری داشته باشیم.