
بهداشت و سلامتی

مؤلف:

دکتر خداویردی عباس زاده معروفان

(عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان پردیس علامه امینی تبریز)

سرشناسه	:	عباس زاده، خداویردی، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور	:	بهداشت و سلامتی / تألیف خداویردی عباس زاده معروفان.
مشخصات نشر	:	تبریز: انتشارات پژوهش‌های دانشگاه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۴۲ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۴۸۳-۱۵۸-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	بهداشت
شناسه افزوده	:	انتشارات پژوهش‌های دانشگاه
شناسه افزود	:	University Press Publications
رده‌بند۵ - کنگره	:	۱۳۹۷ ب ۲۳ ع / RAW۶
رده‌بندی ۶ - سی	:	۶۱۳
شماره کتابشناس ملی	:	۵۴۹۱۰۶۶

عنوان کتاب:	 بهداشت و سلامتی
تألیف:	 خداویردی عباس زاده معروفان
ناشر:	 پژوهش‌های دانشگاه
طراح روی جلد:	 امین آقایی نهم‌ده
صفحه آرای:	 امین آقایی نهم‌ده
چاپ و مصافحه:	 مدیران
تیراژ:	 ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ:	 اول / ۹۷
شابک:	 ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۳-۱۵۸-۱
قیمت:	 ۳۲۰۰۰ تومان



انتشارات پژوهش‌های دانشگاه
عضو رسمی انجمن ناشران دانشگاهی در شمالغرب کشور



آدرس دفتر مرکزی: آذربایجان شرقی، تبریز، آبرسان، مجتمع تجاری بلور، روبروی کلانتری، داخل حیاط (ضلع شرقی)، پلاک ۳۹
تلفن‌های تماس بخش مدیریت: ۰۹۱۴۶۱۴۳۳۴۶ / ۰۴۱۳۳۲۶۲۱۱۶ بخش امور فنی: ۰۴۱۳۳۲۵۰۲۴۸ / ۰۹۱۴۱۲۸۹۲۵۳
دفتر اهر: شهرستان اهر - میدان معلم - روبروی دارایی - انتشارات پژوهش‌های دانشگاه / دفتر اهر تلفن: ۰۹۳۰۸۱۴۸۸۶
www.Unpb.org / Info@unpb.org www.Pajohesh-daneshgah.ir / Info@pajohesh-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 مؤلف، نشر یا عرضه یا تکثیر یا تجدید چاپ نماید مورد پیگیری جدی قانونی خواهد گرفت و مطابق با جرائم قوانین اسلامی برخورد خواهد شد.

فهرست محتوا

۱.....	مقدمه
۳.....	فصل اول (آشنایی با اصول و مفاهیم و تاریخچه بهداشت)
۳.....	بهداشت
۴.....	تاریخچه بهداشت
۸.....	تاریخچه بهداشت در ایران
۹.....	فصل دوم (مهم ترین مشکلات زیست محیطی کره زمین)
۹.....	انفجار جمعیت
۱۱.....	افزایش دمای کره زمین
۱۲.....	گسترش بیماری
۱۲.....	افزایش خشک سالی
۱۲.....	مشکلات اقتصادی
۱۲.....	از بین رفتن یخ های قطبی
۱۳.....	آتش سوزی
۱۳.....	طوفان های مخرب
۱۳.....	رعدوبرق های مرگبار
۱۳.....	تغییر اقلیم
۱۴.....	سوراخ شدن لایه ی اوزون
۱۵.....	تأثیرات سوراخ شدن لایه اوزون بر انسان ها
۱۵.....	جنگل زدایی
۱۶.....	رشد شهر سازی
۱۶.....	اسیدی شدن اقیانوس
۱۶.....	باران اسیدی
۱۷.....	بیماری های نوظهور
۱۷.....	ایدز

بیماری ابولا ۱۸

تب خونریزی دهنده کریمه کنگو ۱۸

فصل سوم (کلید سلامتی) ۲۱

تغذیه سالم ۲۱

۱ - گروه یک - نان و غلات ۲۳

۲ - گروه دو - سبزی‌ها ۲۳

۳ - گروه سه - میوه‌ها ۲۴

۴ - گروه چهار - شیر و لبنیات ۲۴

۵ - گروه پنج - گوشت، حبوبات و مغزها ۲۶

ب ۲۷

ورزش و تحرک بدن ۲۸

رعایت بهداشت فردی ۲۹

سطوح بهداشت ۲۹

پیشگیری سطح اول ۲۹

ارتقای بهداشت ۲۹

حفاظت ویژه در مقابل وقایع بهداشتی و بیماری‌ها ۲۹

پیشگیری سطح دوم ۲۹

پیشگیری سطح سوم ۲۹

بهداشت عمومی ۳۰

خواب و استراحت کافی ۳۰

داشتن سبک زندگی سالم ۳۱

فصل چهارم (بهداشت فردی) ۳۳

پوست، مو، ناخن و مخاط ۳۳

بهداشت پوست ۳۵

بیماری‌های پوستی ۳۶

مو ۳۷

ناخن ۳۹

چشم ۴۰

گوش ۴۳

بینی ۴۶

دهان و دندان ۴۸

۵۱.....	دستگاه تنفس
۵۹.....	دستگاه گوارش
۶۵.....	دستگاه عصبی
۷۰.....	دستگاه ادراری تناسلی

فصل پنجم (تناسب قد و وزن) ۷۵

۷۵.....	تناسب قد و وزن
۷۵.....	۳ گروه یک: کودکان از بدو تولد تا ۶ سالگی
۷۸.....	۲ گروه ۲: افراد ۶ تا ۲۰ سال
۸۲.....	۳ گروه سه: مردان و زنان بالای ۲۰ سال
۸۲.....	شاخص توده بدنی (BMI)

فصل ششم (بهداشت مواد غذایی) ۸۵

۸۵.....	مقدمه
۸۶.....	چه نوع شیری بخوریم؟
۸۷.....	روش های سالم سازی شیر
۸۷.....	انواع گوشت
۸۹.....	اصول کلی نگهداری مواد غذایی
۸۹.....	روش های مختلف نگهداری مواد غذایی
۹۰.....	غذاهای محلی آذربایجان

فصل هفتم (دفع بهداشتی فاضلاب و زباله) ۹۵

۹۶.....	فاضلاب و انواع آن
۹۶.....	اهمیت جمع آوری و تصفیه فاضلاب ها
۹۷.....	زباله

فصل هشتم (بهداشت مدارس) ۱۰۱

۱۰۱.....	مقدمه
۱۰۱.....	عوامل محیطی مؤثر در بهداشت مدرسه
۱۰۱.....	مشخصات بهداشتی ساختمان مدرسه
۱۰۲.....	مشخصات بهداشتی کلاس ها
۱۰۳.....	مشخصات بهداشتی آب خوری مدرسه
۱۰۳.....	مشخصات بهداشتی سرویس های بهداشتی مدرسه

۱۰۴	مشخصات بهداشتی وسایل گرمایشی و سرمایشی
۱۰۴	مشخصات چوبلباسی بهداشتی
۱۰۴	بوفه بهداشتی در مدارس و ویژگی‌های آن
۱۰۵	مشخصات بهداشتی آزمایشگاه مدارس
۱۰۵	عوامل انسانی مؤثر در بهداشت مدرسه
۱۰۵	بهداشت دانش‌آموزان
۱۰۶	بهداشت معلم و دیگر کارکنان مدرسه
۱۰۷	فصل نهم (کمک‌های اولیه)
۱۰۷	مقدمه
۱۰۷	کمک‌های اولیه چیست؟
۱۰۷	اهداف کمک‌های اولیه
۱۰۹	احیای قلبی ریوی (CPR)
۱۰۹	مراحل مرگ و زنده ماندن توقف کار قلب و ریه
۱۰۹	اقدامات قبل از احیای قلبی ریوی
۱۱۲	روش کار
۱۱۴	نشانه‌های CPR موفقیت‌آمیز
۱۱۴	شوکه
۱۱۵	انواع شوک‌ها
۱۱۵	علائم
۱۱۵	کمک‌های اولیه
۱۱۶	عملکرد بدن
۱۱۶	خونریزی
۱۱۷	انواع خونریزی
۱۱۷	اقدامات و کمک‌های اولیه در خونریزی‌ها
۱۱۸	روش‌های مهار خونریزی
۱۱۸	خونریزی‌های داخلی
۱۱۹	آتل‌بندی در شکستگی‌ها
۱۲۰	شرایط آتل
۱۲۰	سوختگی
۱۲۰	سوختگی درجه اول
۱۲۱	سوختگی درجه دو

۱۲۱	 سوختگی درجه سه
۱۲۲	 بانسمان و باندپیچی
۱۲۲	 آشنایی با حمل و نقل مصدوم
۱۲۲	 کلیات و تعاریف
۱۲۳	 عوامل مؤثر در انتخاب نوع حمل
۱۲۳	 توانایی حمل و انتقال مصدوم
۱۲۳	 فصل دهم (بهداشت در اسلام)
۱۲۳	 اهمیت بهداشت در اسلام
۱۲۴	 فلسفه احکام
۱۲۵	 پیشگیری قبل از درآوردن
۱۲۶	 بهداشت در آن
۱۲۷	 منابع

مقدمه

برخلاف کشورهای پیشرفته که در آن‌ها برنامه‌های بهداشتی اهمیت و اولویت بیشتری دارند در کشورهای جهان سوم و جوامع عقب‌مانده به دلیل کمی درآمد و پایین بودن سطح فرهنگ و آگاهی مردم نیازهای اولیه اولویت پیدا می‌کند و درمان اهمیت بیشتری می‌یابد و به مسائل بهداشتی توجه کمتری صورت می‌گیرد. با اینکه برنامه‌های بهداشتی در مقایسه با معالجه و درمان به اقدامات طویل‌المدت نیازمند است اما نباید این مسئله را فراموش کنیم که اقدامات بهداشتی برای حفظ سلامتی و افزایش امید به زندگی و عمر متوسط، مطمئن‌تر از درمان است. چه‌بسا که در هر دوی این موارد کاهش مرگ‌ومیر نوزادان و کودکان اقدامات درمانی نتوانند کاملاً مؤثر واقع شوند. با لحاظ سرنیزه مراقبت‌های بهداشتی و برنامه‌های مربوط به بهداشت در کوتاه‌مدت گران‌تر از درمان است اما در بلندمدت و با در نظر گرفتن کلیه افراد جامعه اقدامات بهداشتی با صرفه‌تر و انسانی‌تر از اقدامات درمانی خواهد بود. به‌رحال امروزه جامعه‌ی ما روزبه‌روز روبه‌پیشرفت و ترقی گام برمی‌دارد و انتظار می‌رود مردم و دولت به بهداشت و برنامه‌های آن ارزش و اهمیت بیشتری قائل شوند. دانشگاه‌های جامع فرهنگیان و دانش‌آموزان و دانشجویان معلمان دانشگاه فرهنگیان به جهت گسترده‌ی در پیاده‌سازی کشور و فراهم بودن امکانات برای آموزش و انتقال آموخته‌ها به نسل جوان، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار هستند و ما با سرمایه‌گذاری و برنامه‌ریزی دقیق می‌توانیم به نسلی سالم و با نشاط امیدوار باشیم.