

# راهنمای جامع کارآموزی در عرصه‌ی علوم بهداشتی

ویژه‌ی دانشجویان بهداشت عمومی و سایر رشته‌های مرتبط  
(مطابق با آخرین دستورالعمل‌های اجرایی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)

گردآوری:

دکتر سید منصور کشفی

عضو هیات علمی، دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز

رأیه راستی عمادآبادی

سپهر زانانی فرد

لیلا سرادی

سیامک فرهادی

انتشارات دانشگاه علوم پزشکی شیراز



عنوان و نام پدیدآور

راهنمای جامع کارآموزی در عرصه‌ی علوم بهداشتی: ویژه‌ی دانشجویان بهداشت عمومی و سایر رشته‌های مرتبط مطابق با آخرین دستورالعمل‌های اجرایی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی/ گردآوری سیدمنصور کشفی... او دیگران!.

مشخصات نشر

شیراز: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، اداره انتشارات، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری

۵۹۵ ص.

شابک

۹۷۸-۶۰۰-۶۳۹۱-۹۰-۸

وضعیت فهرست‌یابی

فبا

یادداشت

گردآوری سیدمنصور کشفی، ژاله راستی عمادآبادی، مهناز زادانی فرد، لیلا مرادی، سیامک فرهادی.

موضوع

کارآموزی (بهداشت همگانی)

موضوع

Public health -- Study and teaching (Internship)

شناسه افزوده

کشفی، سیدمنصور، ۱۳۳۹ -، گردآورنده

شناسه افزوده

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، اداره انتشارات

رده بندی کنگره

۸۱

رده بندی دیویی

۱۴

شماره کتابشناسی ملی

۳۵۶۶۳



## راهنمای جامع کارآموزی در عرصه‌ی علوم بهداشتی

گردآوری:

دکتر سید منصور کشفی، ژاله راستی عمادآبادی، مهناز زادانی فرد،

لیلا مرادی، سیامک فرهادی

ویراستاران ادبی: دکتر منیژه عبدالحی، مهدی جعفری - مدیر تولید: دکتر سعید نعمتی

ناشر: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی شیراز

امور اجرایی نشر: ساراهاشمی - فاطمه علیشاهیان - فخرالدین باقرزاده

چاپخانه: دنا

چاپ اول: ۱۳۹۸ شمارگان: ۳۰۰ قیمت: ۱۸۷۵۰۰۰ ریال

ISBN:978-600-6391-90-8

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۹۱-۹۰-۸

تمام حقوق مادی و معنوی این اثر، متعلق به ناشر است. تکثیر یا بازتولید یا خلاصه برداری یا برداشت از مطالب این کتاب، بدون اجازه کتبی از ناشر، غیر مجاز است و پیگرد قانونی دارد.

آدرس: شیراز - بلوار کریمخان زند - ساختمان مرکزی دانشگاه علوم پزشکی شیراز - طبقه هفتم - اداره انتشارات دانشگاه

تلفن و دورنگار: ۰۷۱-۳۲۲۵۱۸۶۵

تلفن: ۰۷۱-۳۲۱۲۲۴۴۳

پست الکترونیکی: pub@sums.ac.ir

http://pub.sums.ac.ir آدرس اینترنتی:

سپاس از ناجی دلسوز بهداشت که خود بذر سلامت را به جان کاشت

مفهوم بهداشت در گذشته سلامت جایگاه والایی دارد. امروزه صاحبان علم تندرستی برای عبور از بیماری‌ها، جبین بر آستان عرصه‌ی بهداشت می‌سازند. در عصر حاضر پیام‌آوران بهداشت با کوشش‌های شبانه‌روزی خود، همچون سدی محکم در برابر هجوم گسترده‌ی بیماری‌ها می‌ایستند و برای گرفتن سرچشمه‌ی نفوذ امراض، مشتاقانه به خدمت مشغول‌اند.

سرچشمه شاید گرفتن به پیل و پیر شد نشاید گرفتن به پیل

بی‌تردید گروه بهداشت عمومی با آن همه گستردگی مطالب و منابع، بر قله‌ی دانش پهناور بهداشتی جای دارد. دانشجویان بهداشت پس از طی مسیر طولانی درس‌های نظری، از کلیات پزشکی گرفته تا انواع پیشگیری‌ها، اصول مبارزه با بیماری‌های واگیر و غیر واگیر، بهداشت محیط و حرفه‌ای و سایر دروس متنوع و پراهمیت بهداشتی، پای بر عرصه‌ی کارآموزی می‌گذارند تا آنچه در میان کتاب‌ها و دروس زمینه‌ای آموخته‌اند در جایگاه عمل تجربه کنند. در سال‌های اخیر وجود کتابی جامع و کامل که تمامی جنبه‌ها و زوایای کاربردی دروس نظری را در برگیرد، بیش‌ازپیش احساس می‌شد. دانشجویان بهداشت عمومی همواره از نبودن منبع جامع کارآموزی در عرصه، به عنوان پل ارتباطی دروس شفاهی با مفاهیم کاربردی، گلایه‌مند بودند. برای نیل به این منبع، به همت و تلاش کارشناسان باتجربه نیاز بود که سالیان سال در بعد عملی و کارآموزی فعالیت جدی و مناسب داشتند. خوشبختانه تلاش‌های خودنی این عزیزان که با کوله‌باری از تجربه و دانش همراه بود، به ثمر نشست. انتشار این مجموعه که نتیجه‌ی زحمات شبانه‌روزی سرکار خانم‌ها ژاله راستی عمادآبادی، مهناز زادانی فرد، لیلا مرادی و جناب آقای سیامک فرهادی بود، تحقق یافت و امروز شاهد وجود اثری گران‌بها برای استفاده‌ی دانشجویان بهداشت هستیم که باید در گسترده‌ترین سطوح عملیاتی بهداشتی فعالیت کنند. در این کتاب همه مبانی‌ای که از هر کارشناس بهداشت عمومی انتظار می‌رود آموخته و تجربه کرده باشد، آمده است. به این ترتیب دانشجویان با بررسی همه‌جانبه موضوعات کاربردی، چشم‌انداز جدیدی از علوم بهداشتی تجربه‌محور را پیش خود ترسیم می‌کند و زمانی که فارغ‌التحصیل می‌شود، خود را از همه نظر آماده و مهبیای حضور در عرصه‌ی خدمات سلامت

می‌بیند. بی‌تردید علی‌رغم همه تلاش‌ها، این مجموعه خالی از ایراد و اشکال نیست که احتمالاً از نظر تیزبین صاحبان فن دور نخواهد ماند. البته تذکر و پیشنهادهای سازنده‌ی خوانندگان و پژوهشگران بزرگوار می‌تواند بر غنای علمی و عملی این کتاب بیفزاید. امید است با راهنمایی‌های ارزنده‌ی استادان و پویندگان عرصه‌ی سلامت گام‌های بلندتری در این زمینه برداشته شود و چتر تندرستی را بر سر جامعه انسانی بگسترانند؛ زیرا جنبه‌های کمال‌طلبی و اخلاق انسانی بدون سلامت جسمی و روانی هرگز میسر نخواهد شد.

**دکتر سید منصور کشفی**

عضو هیئت‌علمی دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز

www.ketab.ir

## فهرست مطالب

| عنوان                                                              | صفحه      |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| مقدمه.....                                                         | ۵         |
| سخنی با خوانندگان.....                                             | ز         |
| <b>فصل اول: کلیه</b> .....                                         | <b>۱</b>  |
| منشأ پیدایش بهداشت عمومی.....                                      | ۱         |
| مفهوم بهداشت عمومی.....                                            | ۱         |
| تاریخچه‌ی بهداشت عمومی در ایران و جهان.....                        | ۲         |
| وظایف بهداشت عمومی.....                                            | ۲         |
| بهداشت عمومی از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت در راره سوم میلادی..... | ۳         |
| دامنه‌ی فعالیت‌های بهداشت عمومی.....                               | ۳         |
| وضعیت فعلی بهداشت عمومی.....                                       | ۳         |
| <b>فصل دوم: مراقبتهای بهداشتی اولیه.....</b>                       | <b>۵</b>  |
| اصول مراقبت‌های بهداشتی اولیه.....                                 | ۵         |
| اجزای مراقبت‌های بهداشتی اولیه.....                                | ۶         |
| وجه فلسفی و استراتژیک مراقبت‌های بهداشتی اولیه.....                | ۷         |
| ساختار وزارت بهداشت و درمان (۲۱).....                              | ۸         |
| سطوح مراقبت‌های بهداشتی.....                                       | ۸         |
| سطوح مراقبت‌های بهداشتی.....                                       | ۹         |
| سطوح مختلف شبکه بهداشت و درمان شهرستان (۳).....                    | ۱۰        |
| نظام شبکه‌ی بهداشتی درمانی کشور.....                               | ۱۰        |
| سطوح مختلف شبکه.....                                               | ۱۱        |
| <b>فصل سوم: سلامت مادران.....</b>                                  | <b>۱۳</b> |
| مقدمه.....                                                         | ۱۳        |
| برنامه‌های سلامت و ایمنی مادران.....                               | ۱۳        |
| اصول سلامت مادران.....                                             | ۱۳        |
| وضعیت مراقبت مادران در ایران.....                                  | ۱۴        |
| مراقبت و مشاوره‌ی پیش از بارداری.....                              | ۱۴        |
| بارداری ناخواسته.....                                              | ۱۵        |
| سابقه (شرح حال) مراجعه کننده.....                                  | ۱۵        |
| نکاتی که در مشاوره باید بررسی شوند.....                            | ۱۶        |

|    |                                                            |
|----|------------------------------------------------------------|
| ۲۳ | نکاتی که زوجین پیش از بارداری باید به آن‌ها توجه کنند      |
| ۲۳ | اقدام در زمانی که زن مشکوک به بارداری است                  |
| ۲۴ | بارداری                                                    |
| ۲۴ | نشانه‌های بارداری                                          |
| ۲۸ | محاسبه‌ی تاریخ احتمالی زایمان (EDC)                        |
| ۲۸ | تعاریف مهم بارداری                                         |
| ۳۰ | مراقبت‌های بارداری                                         |
| ۳۴ | همسر آزاری                                                 |
| ۳۵ | رفتارهای پرخطر                                             |
| ۳۵ | مانورهای لئوپولد                                           |
| ۳۶ | افزایش وزن در زمان بارداری                                 |
| ۳۸ | افزایش وزن در زمان بارداری                                 |
| ۴۲ | بهداشت و سلامت دوران بارداری                               |
| ۴۳ | علائم خطر                                                  |
| ۴۳ | شکایات شایع دوران بارداری                                  |
| ۴۵ | بیماری‌های مقایسه‌ای                                       |
| ۴۶ | بارداری ناخواسته                                           |
| ۴۶ | ناباروری                                                   |
| ۴۶ | تغذیه در دوران بارداری و شیردهی                            |
| ۵۲ | تعادل رژیم غذایی زن باردار                                 |
| ۵۳ | رژیم غذایی در زمان عقون‌های ادراری                         |
| ۵۴ | چاقی در بارداری                                            |
| ۵۴ | دیابت در بارداری                                           |
| ۵۵ | فشارخون در بارداری                                         |
| ۵۶ | انتخاب جنسیت کودک از طریق غذا                              |
| ۵۶ | نیازهای تغذیه‌ای در دوران شیردهی                           |
| ۵۷ | مراقبت‌های معمول پس از زایمان                              |
| ۵۸ | تعاریف مراقبت‌های پس از زایمان                             |
| ۶۱ | <b>فصل چهارم: روش‌های پیشگیری از بارداری</b>               |
| ۶۱ | مقدمه                                                      |
| ۶۲ | انتخاب روش پیشگیری                                         |
| ۶۳ | روش‌های پیشگیری با توجه به کتاب دستورالعمل روش‌های پیشگیری |
| ۶۳ | ۱- قرص‌های خوراکی ترکیبی پیشگیری از بارداری                |
| ۶۹ | ۲- آمپول ترکیبی پیشگیری از بارداری                         |
| ۷۵ | ۳- قرص پیشگیری از بارداری دوران شیردهی (لایسنترول)         |
| ۷۸ | ۴- آمپول دیومدروکسی پروژسترون استات (DMPA)                 |
| ۸۳ | ۵- آی‌یودی (A 380 TCu)                                     |
| ۸۷ | ۶- بستن لوله‌های رحمی                                      |
| ۹۰ | ۷- بستن لوله‌های اسپرم بر (واژکتومی بدون تیغ جراحی)        |
| ۹۳ | ۸- روش‌های ایجاد مانع                                      |
| ۹۴ | ۹- روش اورژانس پیشگیری از بارداری                          |

|     |                                               |
|-----|-----------------------------------------------|
| ۹۷  | سایر روش‌های اورژانس پیشگیری از بارداری       |
| ۹۷  | روش‌های متفرقه                                |
| ۱۰۱ | <b>فصل پنجم: دستگاه تناسلی زنان</b>           |
| ۱۰۱ | اندام‌های تناسلی خارجی زنان                   |
| ۱۰۲ | اندام‌های تناسلی داخلی زنان                   |
| ۱۰۷ | <b>فصل ششم: عفونت‌های دستگاه تناسلی زنان</b>  |
| ۱۰۷ | مقدمه                                         |
| ۱۰۷ | عوامل خطر ابتلا به عفونت‌های تناسلی           |
| ۱۰۷ | علائم عفونت‌های دستگاه تناسلی زنان            |
| ۱۰۸ | عوارض عفونت‌های تناسلی                        |
| ۱۰۸ | پیشگیری از ابتلا به عفونت‌های تناسلی          |
| ۱۰۹ | تشخیص و درمان عفونت‌های تناسلی                |
| ۱۱۰ | لکوره                                         |
| ۱۱۰ | واژینیت                                       |
| ۱۱۳ | سرویسیت                                       |
| ۱۱۵ | <b>فصل هفتم: سرطان دهانه ی رحم و بایوسمیر</b> |
| ۱۱۵ | بافت‌شناسی                                    |
| ۱۱۵ | عوامل خطر ابتلا به سرطان دهانه ی رحم          |
| ۱۱۵ | علائم بالینی                                  |
| ۱۱۸ | طبقه‌بندی سیتولوژی سرطان سرویکس               |
| ۱۱۸ | درمان CIN                                     |
| ۱۱۹ | <b>فصل هشتم: ساختمان پستان و تومورهای آن</b>  |
| ۱۱۹ | ساختمان پستان                                 |
| ۱۱۹ | تغییرات طبیعی پستان                           |
| ۱۲۰ | تومورهای خوش خیم پستان                        |
| ۱۲۲ | تومورهای بدخیم پستان                          |
| ۱۲۴ | ماموگرافی                                     |
| ۱۲۵ | <b>فصل نهم: خودآزمایی پستان</b>               |
| ۱۲۵ | مقدمه                                         |
| ۱۲۵ | اهمیت خودآزمایی ماهانه پستان                  |
| ۱۲۵ | خودآزمایی پستان                               |
| ۱۲۹ | <b>فصل دهم: سلامت کودکان</b>                  |
| ۱۲۹ | مقدمه                                         |
| ۱۲۹ | رشد و نمو در کودکان                           |
| ۱۳۰ | عوامل مؤثر در رشد و تکامل                     |
| ۱۳۰ | برنامه‌های کشوری مراقبت از نوزادان            |
| ۱۳۲ | پایش رشد کودکان                               |
| ۱۳۴ | مراقبت ایدئال از کودکان (۲۲)                  |

|     |                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------|
| ۱۳۴ | شاخص‌های تن سنجی                                    |
| ۱۳۵ | تعاریف و استانداردهای کودکان                        |
| ۱۳۷ | تغذیه با شیر مادر                                   |
| ۱۴۵ | شروع و ادامه‌ی غذای کمکی                            |
| ۱۴۹ | ارزیابی کودک از نظر وضعیت دهان و دندان (۲۲)         |
| ۱۵۰ | پیگیری مشکلات کودکان                                |
| ۱۵۷ | <b>فصل یازدهم: برنامه و راهنمای ایمن‌سازی</b>       |
| ۱۵۸ | اصول کلی واکسیناسیون                                |
| ۱۵۸ | آشنایی با انواع واکسن‌ها و شرایط نگهداری آن‌ها      |
| ۱۶۱ | ممنوعیت مصرف واکسن‌ها                               |
| ۱۶۱ | احتیاط در ایمن‌سازی                                 |
| ۱۶۱ | واکنش‌ها: حساسیتی پس از ایمن‌سازی                   |
| ۱۶۲ | واکسیناسیون این                                     |
| ۱۶۳ | نوع و اندازه‌ی سرگ و درن تزریق و محل تزریق واکسن‌ها |
| ۱۶۴ | توصیه‌هایی برای کاهش ناراحتی سرد و تب               |
| ۱۶۵ | برنامه‌ی ایمن‌سازی کشوری                            |
| ۱۶۵ | برنامه‌ی ایمن‌سازی زنان باردار                      |
| ۱۶۶ | ایمن‌سازی افراد با تأخیر در واکسیناسیون             |
| ۱۶۸ | واکسیناسیون در شرایط و گروه‌های خاص                 |
| ۱۷۵ | نکات کاربردی در خصوص واکسن‌ها                       |
| ۱۷۵ | واکسن آبله‌مرغان                                    |
| ۱۷۷ | واکسن ویروس آنفلوانزا                               |
| ۱۷۸ | واکسن سل                                            |
| ۱۷۸ | واکسن پتوموکوک                                      |
| ۱۷۹ | واکسن‌های دوگانه، سه‌گانه و پنج‌گانه                |
| ۱۷۹ | واکسن فلج اطفال                                     |
| ۱۸۰ | واکسن MMR                                           |
| ۱۸۱ | واکسن هیپاتیت ب                                     |
| ۱۸۲ | واکسن هموفیلوس آنفلوانزای تیپ ب                     |
| ۱۸۳ | واکسن مننژوکوک                                      |
| ۱۸۴ | واکسیناسیون در سفر                                  |
| ۱۸۵ | ایمن‌سازی غیرفعال                                   |
| ۱۸۵ | مشکلات درمان با یادزهرها (آنتی‌توکسین‌ها)           |
| ۱۸۷ | نحوه‌ی استفاده از سرم ضد دیفتری                     |
| ۱۸۷ | سرم ضد بوتولیسم                                     |
| ۱۸۸ | سرم ضد مارگزیدگی                                    |
| ۱۸۸ | سرم ضد عقرب‌گزیدگی                                  |
| ۱۸۹ | نکاتی در مورد سرم‌ها و آنتی‌توکسین‌های حیوانی       |
| ۱۹۱ | راهنمای برخورد با نوزاد مشکوک به نقص ایمنی          |
| ۱۹۳ | واکسن پنج‌گانه (پنتاوالان)                          |
| ۱۹۶ | زنجیره‌ی سرما                                       |

|     |       |                                                                 |
|-----|-------|-----------------------------------------------------------------|
| ۱۹۷ | ..... | سردخانه                                                         |
| ۱۹۸ | ..... | یخچال                                                           |
| ۲۰۰ | ..... | کلدباکس (یخ دان)                                                |
| ۲۰۰ | ..... | واکسن کاریبر                                                    |
| ۲۰۱ | ..... | Foam pad                                                        |
| ۲۰۱ | ..... | آیس بگ (کیسه یخ)                                                |
| ۲۰۲ | ..... | اتومبیل های سردخانه دار                                         |
| ۲۰۲ | ..... | شاخص ویال واکسن (VVM)                                           |
| ۲۰۳ | ..... | CCM                                                             |
| ۲۰۳ | ..... | Freeze watch                                                    |
| ۲۰۴ | ..... | Freeze tag                                                      |
| ۲۰۵ | ..... | دماسنج ها                                                       |
| ۲۰۵ | ..... | ترموگراف ها                                                     |
| ۲۰۵ | ..... | چگونگی به کار گیری تجهیزات زنجیره ی سرما                        |
| ۲۰۶ | ..... | آماده سازی یخچال های نگهداری واکسن                              |
| ۲۰۶ | ..... | استراتژی واکسن های چنددوز                                       |
| ۲۰۷ | ..... | آماده سازی کلدباکس ها و واکسن ها برای نگهداری و حمل و نقل واکسن |
| ۲۰۷ | ..... | چگونگی فریز کردن آیس بگ ها                                      |
| ۲۰۷ | ..... | مراحل فریز کردن آیس بگ                                          |
| ۲۰۸ | ..... | مراحل پایش درجه حرارت یخچال                                     |
| ۲۰۹ | ..... | چگونگی کنترل و تنظیم درجه حرارت در کلدباکس ها و واکسن کاریبرها  |
| ۲۰۹ | ..... | نحوه ی نگهداری از تجهیزات زنجیره ی سرما                         |
| ۲۰۹ | ..... | نحوه ی نگهداری از کلدباکس ها و واکسن کاریبرها                   |
| ۲۱۰ | ..... | Shake Test                                                      |
| ۲۱۰ | ..... | حساسیت واکسن ها به نور، گرما و سرما                             |
| ۲۱۱ | ..... | تزریقات ایمن                                                    |
| ۲۱۱ | ..... | هدف و راهکارهای برنامه ی عملیاتی تزریقات ایمن                   |
| ۲۱۲ | ..... | چهار محور بنیادی تزریقات ایمن                                   |
| ۲۱۳ | ..... | تزریقات غیر ایمن                                                |
| ۲۱۴ | ..... | شرایط تزریقات ایمن                                              |
| ۲۱۵ | ..... | تجهیزات پذیرفتنی برای تزریقات                                   |
| ۲۱۷ | ..... | ارائه ی واکسن کارا و مؤثر با رعایت نکات ایمنی                   |
| ۲۱۸ | ..... | چند روش ساده برای اطمینان از سلامت تزریقات                      |
| ۲۱۹ | ..... | روش های پیشگیری از فرورفتن سوزن در دست                          |
| ۲۲۰ | ..... | دفع سرنگ و سرسوزن های مصرف شده                                  |
| ۲۲۱ | ..... | مراحل دفع ضایعات تزریق                                          |
| ۲۲۱ | ..... | روش های از بین بردن Safety Box                                  |
| ۲۲۳ | ..... | آموزش کارکنان بهداشتی                                           |
| ۲۲۳ | ..... | پایش تزریقات ایمن                                               |
| ۲۲۵ | ..... | مراقبت در برابر عوارض ناخواسته ی ایمن سازی                      |
| ۲۲۶ | ..... | طبقه بندی پیامدهای نامطلوب پس از ایمن سازی (AEFIs)              |

|     |                                                                       |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|
| ۲۲۷ | ۱. واکنش به واکنش.....                                                |
| ۲۲۹ | ۲. پیامدهای نایب‌جای مربوط به خطای برنامه.....                        |
| ۲۳۰ | ۳. عوارض هم‌زمان.....                                                 |
| ۲۳۱ | ۴. واکنش تزریق.....                                                   |
| ۲۳۱ | عوارض نامطلوب ایمن‌سازی در طی بیسیج‌های ایمن‌سازی.....                |
| ۲۳۲ | تفاوت‌های بین مراقبت AEFI و عوارض حاصل‌شده از داروها.....             |
| ۲۳۲ | تعریف بعضی از پیامدهای نامطلوب پس از ایمن‌سازی (AEFIs).....           |
| ۲۳۳ | سایر عوارض نامطلوب ایمن‌سازی.....                                     |
| ۲۳۸ | شناسایی علت پیامدهای خوشه‌ای عوارض پس از ایمن‌سازی.....               |
| ۲۴۱ | <b>فصل دوازدهم: اصول و قواعد مشاوره.....</b>                          |
| ۲۴۱ | مشاوره چیست؟.....                                                     |
| ۲۴۱ | اصول و قواعد مشاوره.....                                              |
| ۲۴۲ | اهداف مشاوره.....                                                     |
| ۲۴۲ | وظایف مشاور.....                                                      |
| ۲۴۲ | مهارت‌های مشاوره.....                                                 |
| ۲۴۴ | انواع مشاوره.....                                                     |
| ۲۴۵ | سازمان‌دهی جلسات مشاوره.....                                          |
| ۲۴۷ | <b>فصل سیزدهم: بهداشت مدارس.....</b>                                  |
| ۲۴۷ | مقدمه.....                                                            |
| ۲۴۷ | تاریخچه و آغاز به کار بهداشت مدارس در کشور.....                       |
| ۲۴۸ | ضرورت بهداشت مدارس از دیدگاه‌های مختلف.....                           |
| ۲۴۸ | محورهای کلی بهداشت مدارس.....                                         |
| ۲۴۸ | ۱- آموزش بهداشت.....                                                  |
| ۲۵۰ | ۲- بهداشت محیط آموزشگاه.....                                          |
| ۲۵۴ | بوفه‌ی مدرسه.....                                                     |
| ۲۵۶ | اتاق بهداشت.....                                                      |
| ۲۵۶ | امکانات لازم برای مدرسه.....                                          |
| ۲۵۶ | ۳- خدمات بهداشتی فردی.....                                            |
| ۲۵۷ | معاینات فردی دانش‌آموزان:.....                                        |
| ۲۵۷ | ۱- اندازه‌گیری قد و وزن دانش‌آموز.....                                |
| ۲۵۹ | ۲- معاینه‌ی ستون فقرات.....                                           |
| ۲۶۰ | ۳- تغذیه و اختلالات تغذیه‌ای دانش‌آموزان.....                         |
| ۲۶۱ | ۴- معاینات پوست، مو، ناخن.....                                        |
| ۲۶۱ | ۵- اختلالات روانی رفتاری.....                                         |
| ۲۶۷ | ۷- بهداشت چشم و دستگاه بینایی.....                                    |
| ۲۶۹ | ۸- ارزیابی وضعیت سلامت دهان و دندان.....                              |
| ۲۷۹ | ۹- بررسی وضعیت واکسیناسیون.....                                       |
| ۲۷۹ | ۱۰- تشخیص و پیشگیری از بیماری‌های واگیر و غیر واگیر (۳۲، ۳۱، ۳۳)..... |
| ۲۷۹ | ۱۱- سنجش کودکان در بدو ورود به مدرسه.....                             |
| ۲۷۹ | ۱۲- تشکیل پرونده‌ی بهداشتی برای مدارس.....                            |

|     |                                                                       |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|
| ۲۷۹ | ۱۳- آمادگی تحصیلی                                                     |
| ۲۷۹ | ۱۴- سوانح و حوادث                                                     |
| ۲۸۱ | مدارس مروج سلامت                                                      |
| ۲۸۳ | معیارهای انتخاب مدارس مروج سلامت                                      |
| ۲۸۷ | <b>فصل چهاردهم: بستای خدمتی رده‌ی سنی ۱۸ تا ۱۸ سال</b>                |
| ۲۸۷ | آشنایی با مجموعه                                                      |
| ۲۸۸ | مراقبت‌های رده‌ی سنی ۱۸ تا ۱۸ سال                                     |
| ۲۸۹ | مراقبت از نظر بینایی (۶ تا ۱۸ سال)                                    |
| ۲۸۹ | مراقبت از نظر شنوایی (۶ تا ۱۸ سال)                                    |
| ۲۹۰ | مراقبت از نظر وضعیت قد (۶ تا ۱۸ سال)                                  |
| ۲۹۱ | مراقبت از نظر وضعیت نمایه‌ی توده‌ی بدنی (BMI) (۶ تا ۱۸ سال)           |
| ۲۹۴ | مراقبت از پوست و مو                                                   |
| ۲۹۵ | مراقبت از نظر وضع دندان و دندان                                       |
| ۲۹۷ | مراقبت از نظر احوال ادرار به سل (۶ تا ۱۸ سال)                         |
| ۲۹۸ | مراقبت از نظر ابتلا به آسم (۶ تا ۱۸ سال)                              |
| ۳۰۶ | مراقبت از نظر سلامت روانی                                             |
| ۳۱۱ | مراقبت از نظر سلامت اجتماعی (۶ تا ۱۸ سال)                             |
| ۳۱۲ | ارزیابی رفتارهای پرخطر                                                |
| ۳۱۳ | ارزیابی مصرف دخانیات                                                  |
| ۳۱۵ | ارزیابی اختلالات مصرف مواد                                            |
| ۳۱۸ | مراقبت از نظر ابتلا به فشارخون (۶ تا ۱۸ سال)                          |
| ۳۱۸ | فوریت‌ها (۶ تا ۱۸ سال)                                                |
| ۳۲۱ | راهنماها و توصیه‌ها                                                   |
| ۳۲۱ | توصیه‌های تغذیه‌ای                                                    |
| ۳۲۵ | تغذیه در دوران بلوغ                                                   |
| ۳۲۶ | نیازهای تغذیه‌ای دوران بلوغ                                           |
| ۳۲۸ | تحرک و فعالیت بدنی                                                    |
| ۳۲۹ | عوارض رژیم‌های غذایی کاهش وزن                                         |
| ۳۲۹ | ریزمغذی‌ها                                                            |
| ۳۳۶ | توصیه‌هایی برای فعالیت بدنی                                           |
| ۳۴۰ | راهنما و توصیه‌های بهداشتی دوران بلوغ                                 |
| ۳۴۰ | تغییرات مهم بلوغ جسمی در پسران                                        |
| ۳۴۱ | تغییرات مهم بلوغ جسمی در دختران                                       |
| ۳۴۲ | مثال‌هایی از صبحانه‌ای مناسب برای دانش‌آموزان و نوجوانان              |
| ۳۴۳ | چند توصیه به والدین:                                                  |
| ۳۴۴ | توصیه‌های ایمنی در منزل و مکان کار                                    |
| ۳۴۷ | راهنمای پیشگیری از حوادث ترافیکی                                      |
| ۳۴۸ | مراقبت از کودک مبتلا به بیماری‌های ژنتیک و مادرزادی یا در معرض خطر آن |
| ۳۵۰ | ضمانت                                                                 |
| ۳۵۳ | <b>فصل پانزدهم: بستای خدمتی رده‌ی سنی ۱۸ تا ۲۹ سال</b>                |

|     |                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------|
| ۳۵۳ | ارزیابی وضعیت تغذیه‌ای                              |
| ۳۵۳ | مراقبت از نظر وضعیت نمایه‌ی توده‌ی بدنی BMI         |
| ۳۵۷ | ارزیابی قلبی عروقی                                  |
| ۳۵۸ | بیماری ریوی غیر واگیر                               |
| ۳۵۸ | ارزیابی ژنتیک                                       |
| ۳۵۹ | واکسیناسیون                                         |
| ۳۵۹ | ارزیابی دهان و دندان                                |
| ۳۶۰ | بیماری‌های عفونی                                    |
| ۳۶۰ | سل ریوی                                             |
| ۳۶۱ | هیپاتیت                                             |
| ۳۶۱ | ارزیابی بیمار: های منتقل‌شونده از راه جنسی          |
| ۳۶۱ | ارزیابی سلامت روان: سوء مصرف مواد                   |
| ۳۶۳ | غریبالگری سلامت روان                                |
| ۳۶۳ | غریبالگری اولیه، درگس، "اکل"، سیگار و مواد          |
| ۳۶۵ | ارزیابی اختلالات و بیماری‌های روان                  |
| ۳۶۷ | اختلالات دوقطبی                                     |
| ۳۷۰ | راهنماها و توصیه‌ها                                 |
| ۳۷۰ | تغذیه و فعالیت بدنی                                 |
| ۳۷۳ | توصیه‌های فعالیت بدن                                |
| ۳۷۳ | توصیه‌های تغذیه‌ای                                  |
| ۳۷۶ | اختلالات خلقی                                       |
| ۳۸۱ | آموزش سلامت دهان و دندان                            |
| ۳۸۲ | توصیه‌های آموزشی                                    |
| ۳۸۳ | روش درست مسواک زدن                                  |
| ۳۸۵ | عوامل مؤثر بر پوسیدگی                               |
| ۳۸۶ | مداخلات آموزشی سل                                   |
| ۳۸۷ | بررسی از نظر سل ریوی                                |
| ۳۹۱ | <b>فصل شانزدهم: سلامت میان‌سالان (سبا و سما)</b>    |
| ۳۹۱ | مقدمه                                               |
| ۳۹۱ | خدمات سلامت میان‌سالان                              |
| ۳۹۲ | بسته‌ی خدمات سلامت میان‌سالان                       |
| ۳۹۳ | شیوه‌ی زندگی                                        |
| ۳۹۴ | تغذیه‌ی سالم                                        |
| ۳۹۶ | فعالیت جسمانی                                       |
| ۳۹۷ | ایمن‌سازی                                           |
| ۳۹۸ | مواجهه با عوامل زیان‌آور شغلی                       |
| ۳۹۹ | مصرف دخانیات                                        |
| ۴۰۳ | وابستگی یا اختلال مصرف مواد                         |
| ۴۰۳ | سلامت روان                                          |
| ۴۰۶ | اختلالات اضطرابی                                    |
| ۴۰۶ | سوالات غریبالگری در حوزه‌ی سلامت روان برای گروه هدف |

|     |                                                                       |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|
| ۴۰۷ | نمره گذاری.....                                                       |
| ۴۰۷ | اختلال خواب.....                                                      |
| ۴۰۸ | سلامت باروری زنان.....                                                |
| ۴۰۹ | <b>فصل هفدهم: سلامت سالمندان.....</b>                                 |
| ۴۰۹ | مقدمه.....                                                            |
| ۴۰۹ | بخش اول: مشکلات و بیماری‌های دوره‌ی سالمندی و راه‌های پیشگیری.....    |
| ۴۰۹ | آرتروز.....                                                           |
| ۴۱۱ | استئوپروز (پوکی استخوان).....                                         |
| ۴۱۲ | مشکلات بینایی در سالمندان.....                                        |
| ۴۱۴ | مشکلات شنوایی در سالمندان.....                                        |
| ۴۱۵ | بی‌اختیاری ادرار.....                                                 |
| ۴۱۶ | یبوست و راه‌های درمان.....                                            |
| ۴۱۷ | افسردگی و سالمندان.....                                               |
| ۴۱۸ | استرس در سالمندی.....                                                 |
| ۴۱۹ | مشکلات پوستی سالمندان.....                                            |
| ۴۲۰ | بزرگی خوش‌خیم پرمات.....                                              |
| ۴۲۲ | بخش دوم: کلیات راهنمای آ‌ زشی مبت‌های ادغام‌یافته و جامع سالمندی..... |
| ۴۲۴ | انواع مراقبت‌ها.....                                                  |
| ۴۲۷ | دبابت.....                                                            |
| ۴۲۷ | بخش سوم: شیوه‌ی زندگی سالم در سالمندی.....                            |
| ۴۲۷ | ارتباط با سالمند.....                                                 |
| ۴۲۹ | تغذیه در دوره‌ی سالمندی.....                                          |
| ۴۳۳ | فعالیت بدنی مناسب در دوره‌ی سالمندی.....                              |
| ۴۳۵ | حوادث در دوره‌ی سالمندی و پیشگیری از آن.....                          |
| ۴۳۷ | مصون‌سازی سالمندان.....                                               |
| ۴۳۸ | سلامت روان.....                                                       |
| ۴۳۹ | <b>فصل هجدهم: کل‌در روستا.....</b>                                    |
| ۴۳۹ | خانه‌ی بهداشت.....                                                    |
| ۴۳۹ | شرح وظایف بهورز.....                                                  |
| ۴۴۴ | تعریف چند اصطلاح.....                                                 |
| ۴۴۵ | تسهیلات زایمانی.....                                                  |
| ۴۴۵ | مرکز آموزش بهورزی.....                                                |
| ۴۴۶ | مرکز بهداشتی‌درمانی روستایی.....                                      |
| ۴۴۸ | مرکز بهداشت شهرستان.....                                              |
| ۴۴۸ | بیمارستان شهرستان.....                                                |
| ۴۴۸ | مدیریت شبکه‌ی شهرستان.....                                            |
| ۴۴۹ | تعریف چند اصطلاح.....                                                 |
| ۴۴۹ | مراحل کاری بهورز.....                                                 |
| ۴۵۲ | درج اطلاعات سرشماری و بازدید در پرونده خانوار.....                    |
| ۴۶۱ | دستورالعمل زیج حیاتی مناطق روستایی و شهری.....                        |

|     |                                                                 |
|-----|-----------------------------------------------------------------|
| ۴۷۴ | اطلاعاتی که می‌توان در تابلوهای مراکز بهداشتی درمانی نصب کرد    |
| ۴۷۴ | بیماری مالاریا و تهیه‌ی نمونه خون برای تشخیص بیماری             |
| ۴۸۰ | دارونامه‌ی خانه‌ی بهداشت                                        |
| ۴۸۷ | نکات مهم در تجویز و مصرف دارو                                   |
| ۵۰۰ | جدول گانت (جدول فعالیت‌های آموزشی)                              |
| ۵۰۱ | <b>فصل نوزدهم: بیماری سل</b>                                    |
| ۵۰۱ | مقدمه                                                           |
| ۵۰۱ | دلایل اصلی افزایش بار جهانی سل                                  |
| ۵۰۱ | راه‌های کنترل بیماری سل پس از صعودی شدن روند بار جهانی          |
| ۵۰۲ | اجزای راهبرد جدید جهانی کنترل سل (DOTS II)                      |
| ۵۰۳ | نکاتی کلی پیرامون بیماری سل                                     |
| ۵۰۴ | علائم بیماری سل                                                 |
| ۵۰۴ | منابع عفونت سل                                                  |
| ۵۰۵ | طبقه‌بندی بیماری سل                                             |
| ۵۰۶ | بیماریابی سل                                                    |
| ۵۰۶ | تشخیص سل ریوی                                                   |
| ۵۰۸ | تشخیص سل خارج ریوی                                              |
| ۵۰۹ | انواع روش‌های تشخیصی در سل ریوی                                 |
| ۵۱۴ | پیشگیری                                                         |
| ۵۱۵ | واکسیناسیون BCG                                                 |
| ۵۱۶ | درمان                                                           |
| ۵۱۷ | اصول درمان                                                      |
| ۵۱۹ | چگونگی درمان بیماران مراجعه‌کننده بعد از قطع درمان              |
| ۵۲۲ | عوارض دارویی                                                    |
| ۵۲۴ | تعاریف استاندارد در کنترل بیماری سل                             |
| ۵۲۵ | مقاومت دارویی                                                   |
| ۵۲۷ | سل و HIV                                                        |
| ۵۲۸ | سل در زندان‌ها                                                  |
| ۵۲۹ | تشخیص و درمان مؤثر سل در زندان‌ها                               |
| ۵۳۱ | <b>فصل بیستم: مشاوره‌ی بیماری‌های رفتاری</b>                    |
| ۵۳۱ | مقدمه                                                           |
| ۵۳۱ | مروری بر بیماری ایدز                                            |
| ۵۳۲ | راه‌های انتقال HIV                                              |
| ۵۳۴ | سیر بیماری ایدز                                                 |
| ۵۳۵ | ایدز در افراد بالغ                                              |
| ۵۳۶ | استراتژی‌های سومین برنامه‌ی کنترل HIV/AIDS                      |
| ۵۳۸ | مراکز مشاوره‌ی بیمارهای رفتاری                                  |
| ۵۴۰ | استانداردهای فعالیت‌های اجرایی مراکز مشاوره‌ی بیماری‌های رفتاری |
| ۵۴۱ | تشخیص‌های آزمایشگاهی                                            |
| ۵۴۱ | داروها و دوز مؤثر                                               |

|     |                                                                |
|-----|----------------------------------------------------------------|
| ۵۴۱ | مدیریت مواجهه‌ی شغلی با HIV                                    |
| ۵۴۲ | مراحل PEP                                                      |
| ۵۴۷ | مدیریت مواجهه‌های غیر شغلی با HIV                              |
| ۵۴۷ | مراحل شش‌گانه‌ی PEP                                            |
| ۵۵۴ | مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری مربوط به دانشگاه‌های علوم پزشکی |
| ۵۵۷ | <b>فصل بیست و یکم: علائم حیاتی</b>                             |
| ۵۵۷ | علائم حیاتی                                                    |
| ۵۵۷ | نبض                                                            |
| ۵۵۹ | تنفس                                                           |
| ۵۵۹ | درجه حرارت بدن                                                 |
| ۵۶۰ | فشارخون                                                        |
| ۵۶۷ | درمان فشارخون بالا                                             |
| ۵۶۹ | <b>فصل بیست و دوم: نظارت و مراقبت عفونت‌های بیمارستانی</b>     |
| ۵۶۹ | مقدمه                                                          |
| ۵۷۰ | انواع عفونت‌ها بر اساس استاندارد NNIS                          |
| ۵۷۱ | مراقبت عفونت‌های بیمارستانی                                    |
| ۵۷۲ | روش‌های کنترل عفونت بیمارستانی                                 |
| ۵۷۲ | راه‌های پیشگیری از عفونت‌های بیمارستانی                        |
| ۵۷۸ | ترکیباتی که برای بهداشت دست‌ها استفاده می‌شود                  |
| ۵۸۰ | روش‌های استریلیزاسیون                                          |
| ۵۸۳ | مدیریت پسماندهای بیمارستانی                                    |
| ۵۸۵ | راهنمای عمومی جمع‌آوری، انبار و انتقال زباله‌های بیمارستانی    |
| ۵۸۹ | منابع و مأخذ                                                   |
| ۵۹۳ | نمایه                                                          |