

بررسی وضعیت سلامت هداشت همگانی

پژوهش و نگارش
آرش بحرینی

ویراستار

دکتر سیده اشرف حیدری

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی

واحد ورامین - پیشوا

بسم الله الرحمن الرحيم

سرشناسه: بحرینی، آرش، ۱۳۵۹ -

عنوان و نام پدید آور: بررسی وضعیت سلامت بهداشت همگانی/پژوهش و نگارش آرش بحرینی: ویراستار

سیده اشرف حیدری.

مشخصات نشر: تهران: میرشیدا، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۳۰۴ص: مصور، جدول.

شابک: ۱۳۸۰۰۰ ریال: ۹-۹۰-۵۲۵۰-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: بهداشت شخصی

موضوع: سلامت پروری

شناسه افزوده: حیدری سیده اشرف، ۱۳۲۶ - ویراستار

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱/۳۰۴ RT

رده بندی دیویی: ۶۱۰/۷۳

شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۱-۸۷۲

انتشارات میرشیدا

نام کتاب: بررسی وضعیت سلامت بهداشت همگانی

پژوهش و نگارش: آرش بحرینی

ویراستار: دکتر سیده اشرف حیدری

چاپ اول: ۱۳۹۱

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

بهاء: ۱۳۸۰۰۰ ریال

حروفچین و صفحه آرا: علی اصغر خرمشاهی

فیلم و زینک و چاپ: اسپید

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۵۰-۹۰-۹

پست الکترونیک: Ashraf_Heidari@yahoo.com

تلفن مرکز پخش: ۰۲۱-۸۸۰۲۳۵۲۰ و ۰۲۱-۵۰۲۶۲۲۸

حق چاپ برای نویسنده و ناشر محفوظ است، هر گونه برداشت و کپی پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

۶	 مقدمه
۸	 اهداف یادگیری
۱۰	 مراقبت بهداشتی (حفظ سلامتی)
۱۱	 مراقبت‌های صبح زود
۱۲	 مراقبت‌های بعد از ظهر
۱۲	 مراقبت‌های زمان خواب
۱۲	 پوست
۱۴	 غدد مولد عرق
۱۵	 تغییرات تکاملی
۱۶	 ارزیابی
۲۰	 تشخیص مددجویان در معرض خطر
۲۱	 تشخیص
۲۶	 برنامه ریزی
۳۰	 - حمام و مراقبت از پوست
۳۶	 روش ۱
۴۶	 روش ۲
۵۶	 روش ۳
۷۴	 روش ۴
۱۰۲	 روش ۵
۱۴۶	 روش ۶
۱۶۶	 روش ۷
۱۸۱	 حرکت و بی‌حرکتی جسمانی
۱۸۲	 سهولت حرکت مفصل

۱۸۲	دامنه حرکتی
۱۸۲	انواع مفاصل سینوویال
۱۸۶	عوامل مؤثر در حرکت
۱۸۶	شیوه زندگی
۱۸۶	ناتوانی
۱۸۷	Disuse سندروم
۱۸۸	اهم دلایل بی حرکتی مددجو
۱۸۸	میزان بی حرکتی
۱۸۹	مزایای استراحت در تخت
۱۹۱	استئوپوروز
۱۹۲	سیستم قلبی - عروقی
۱۹۳	کاهش فشار خون وضعیتی (راست ایستادن)
۱۹۶	سیستم تنفسی
۱۹۹	سیستم های متابولیکی و تغذیه ای
۲۰۰	سیستم ادراری و آندوکریس (غدد درون ریز)
۲۰۴	دفع مدفوع
۲۰۵	سیستم پوست
۲۰۶	سیستم عصبی
۲۰۶	پاسخ های روانی اجتماعی به بی حرکتی
۲۰۸	تغییرات در عملکرد ذهنی
۲۰۸	علت های زخم های فشاری
۲۱۱	طبقه بندی و مراحل زخم های فشاری
۲۱۳	عوامل مؤثر در تشکیل زخم های فشاری
۲۱۳	بررسی حرکت و بی حرکتی
۲۱۳	دامنه حرکتی مفصل
۲۳۱	مشکلات بی حرکتی
۲۳۶	نواحی تحت فشار
۲۳۹	اصول راهنمای بالینی
	تشخیص های پرستاری در مددجویان با مشکلات بی حرکتی
۲۴۵	فعلی (موجود) یا احتمالی

۲۴۸	برنامه ریزی
	معیارهای برآیند صددجویان دارای مشکلات احتمالی یا واقعی
۲۴۹	بی حرکتی
۲۴۹	مددجو
۲۴۹	برقراری طبیعی عملکرد عضلانی - استخوانی
۲۵۱	اجرا
۲۵۱	پیشگیری از مشکلات بی حرکتی
۲۵۳	تمرینات ایروتونیک و ایزومتریک
۲۵۴	تمرینات ایرومتریک
۲۵۵	تمرینات فعال و غیرفعال (پاسیو) دامنه حرکتی
۲۵۷	اصول راهنمای کلی برای تهیه تمرینات پاسیو (غیرفعال)
۲۶۱	روش ۱
۲۶۱	تدابیر
۲۷۵	تمرینات مقاومتی
۲۷۵	مشکلات قلبی - عروقی
۲۷۵	تحرك و تمرینات
۲۷۶	عدم به کارگیری از مانور والسالوا
۲۷۶	بازگشت عروق خونی محیطی در وضعیت ایستاده (عمودی)
۲۷۷	جوراب‌های کشی
۲۸۱	ویتامین و مکمل های مواد معدنی
۲۸۳	بهداشت پیرینه
۲۸۴	مشکلات پوستی
۲۸۵	سونداژ ادراری
۲۹۰	پیشگیری و درمان زخم‌های فشاری
۲۹۲	درمان
۲۹۵	نکته پژوهش
۲۹۵	استنباط
۲۹۶	راهنمای بالینی درمان زخم‌های فشاری
۳۰۱	نکات برجسته
۳۰۴	منابع

مقدمه

بهداشت علم سلامت و حفظ آن است. بهداشت فردی توجه افراد به نگه داری و حفظ سلامت از خود است. بهداشت فردی یک مسئله شخصی است که توسط ارزش‌ها و عملکردهای افراد تعیین می‌شود. عوامل فرهنگی، اجتماعی، خانوادگی، و فردی نیز نسبت به سطح دانش و شناخت افراد از سلامت و بهداشت در آن موثر است. ممکن است با ممکن نیست مردم از نیازهای فردی سلامت آگاه باشند. ولی از بوی بد پاها که یک مسئله بهداشتی است، آگاهی دارند. به هر حال مردمی که دارای عرق بدبو هستند نیاز به کمک دارند، برای مثال؛ از یک پرستار تا خود را با این مشکل تطبیق دهند.

وقتی اشخاص بیمار می‌شوند، غالباً فعالیت‌های بهداشتی تابع عملکردهای دیگر قرار می‌گیرد، مثل نفس کشیدن، که در به دست آوردن سلامتی مهم است، یک علامت دیگر که سابقاً نشانه ناخوشی یا کسالت در مددجو است، احساسی بهتر شدن است که نسبت به کوتاه کردن موی سر، و آرایش علاقه نشان می‌دهد. بهداشت مجموعه‌ای از مراقبت‌های پوست موی سر، ناخن‌ها، دندان‌ها، دهان و حفره‌های بینی، چشم‌ها و دستگاه تناسلی است. که اهداف زیر را در بر می‌گیرد.

- ارتقاء پاکیزگی، برای مثال؛ از بین بردن انگل‌ها، میکرواورگانیزم‌ها و ترشحات و دفع مدفوع از بدن می‌باشد.
- فراهم آوردن راحتی و تن آرامی، سر زنده بودن، آرایش و شل کردن عضلات مددجو.

- بهبود تصویر ذهنی از خود با آراستن ظاهر و برطرف کردن بوهای نامطبوع.
- شرایط مناسب پوست، برای مثال؛ شستشو با آب گرم موجب اتساع عروق محیطی و هم چنین افزایش گردش خون در پوست می شود.

www.ketab.ir

اهداف یادگیری

پس از مطالعه این کتاب فراگیر قادر خواهد بود:

- انواع مراقبت‌های بهداشتی را که پرستاران برای مددجویان فراهم می‌آورند شرح دهد.
- عوامل موثر بر بهداشت شخصی را بشناسد.
- یافته‌های طبیعی و غیرطبیعی را در طول معاینه و لمس از پوست، پاها، ناخن‌ها، دهان، سر، چشم‌ها، گوش‌ها، و بینی را تشخیص دهد.
- اختلافات ظاهری پوست، ناخن‌ها، و غشاهای مخاطی، روشنی و تیرگی پوست را در مددجویان توضیح دهد.
- مشکلات رایج پوست، پاها، ناخن‌ها، دهان، مو، چشم‌ها، گوش‌ها، بینی و دسته‌بندی تشخیص‌های پرستاری را بشناسد.
- اصول راهنمای برنامه‌ریزی و اجرای تدابیر پرستاری برای پوست، پاها، ناخن‌ها، دهان، مو، چشم‌ها، گوش‌ها و بینی را توضیح دهد.
- معیارهای برآیند ارزیابی دست‌یابی به اهداف را فهرست کند.
- هدف از حمام کردن را بداند.
- انواع مختلف حمام را توضیح دهد.
- گام‌های مراقبت از پیرینه و دستگاه تناسلی را توضیح دهد.
- پنج روش به کارگیری ماساژ پشت را شرح دهد.
- روش‌های خاصی را که پرستاران برای بهداشت دهان در مددجویان بستری شده به کار می‌برند و به آن‌ها کمک می‌کنند، بداند.
- گام‌های جایگذاری و خارج کردن لنزهای چشمی و چشم‌های مصنوعی را بشناسد.