



عنوان:

راهنمای آموزش سلامت  
در دختران نوجوان

زیر نظر سهیلا مرادی  
مدیر گروه سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

شماره کتابشناسی ملی : ۳۶۷۲۵۷۴

تلفن: ۳۷۷۳۶۱۶۵-۳۷۷۴۲۱۴۲-۰۲۵ ■ همراه: ۹۱۲۲۵۲۶۲۱۳.

# فهرست

## مقدمه

۴ ..... مقدمه

## فصل اول:

۵ ..... بلوغ دردختران

## فصل دوم:

۱۱ ..... بهداشت فردی

## فصل سوم:

۱۷ ..... تغذیه در مدارس

## فصل چهارم:

۲۷ ..... خود مراقبتی

## فصل پنجم:

۳۳ ..... ایمنی و بهداشت مواد غذایی

## فصل ششم:

۴۱ ..... مهارت‌های زندگی

## مقدمه:

دوران نوجوانی یکی از مهم‌ترین و سرنوشت‌سازترین دوران زندگی هر فرد است که سپری کردن موفق آن، تضمین آینده سالم‌تری را به دنبال خواهد داشت. دوره نوجوانی را می‌توان دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی دانست.

در این دوران، نوجوان تغییرات مهم و سریعی را تجربه می‌کند. این تغییرات جسمانی، هیجانی و اجتماعی می‌باشد که با آغاز فعالیت بعضی از هورمون‌ها در بدن به وجود می‌آید. همچنین در این دوران ارتباط و روابط اجتماعی نوجوان تغییر می‌کند.

در این راستا آگاهی و به کارگیری شیوه‌های زندگی سالم در دوران نوجوانی ضمن پیشگیری از مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی، زمینه‌ساز برخورد مناسب با تغییرات نوجوانی را فراهم می‌آورد. در این دوران لازم است نوجوانان بتوانند ارتباط‌های سالم با همسالان را از ارتباطات ناسالم تشخیص دهند و در این زمینه از مهارت کافی برخوردار شوند.

مجموعه حاضر به منظور تقویت توانمندی‌های شناختی سلامتی در نوجوان تنظیم شده است. امید است پاسخگوی پاره‌ای از سوالات شما نوجوانان عزیز باشد.

دکتر یحیی میرزاده

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان



# فصل اول: بلوغ در دختران



### بلوغ:

در طول زندگی یک فرد، وقایعی رخ می‌دهد که از اهمیت خاصی برخوردار است و به عنوان نقاط عطفی در زندگی از آن‌ها یاد می‌شود. یکی از این وقایع بلوغ است. بلوغ یک حادثه ناگهانی نیست که به یک‌باره اتفاق بیفتد، بلکه نتیجه رشد و تکامل انسان و به ویژه رشد جسمی است که در این دوره به حد کمال می‌رسد.

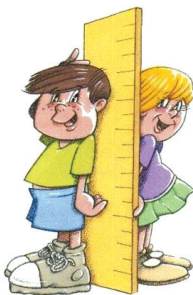
آگاهی داشتن از تغییرات دوران بلوغ از چند جنبه اهمیت دارد. یکی این‌که اطلاع از تغییرات جسمی و چگونگی حفظ بهداشت جسمی این دوران، عامل مهمی در حفظ و افزایش تندرستی و پیشگیری از برخی بیماری‌ها است. همچنین آگاهی از تغییرات جسمی (از جمله رویش و رشد سینه‌ها، قاعدگی و ...) سبب ایجاد نگرش مثبت، افزایش اعتماد به نفس و آرامش نوجوانان می‌شود. تغییرات روانی و رفتاری دوران بلوغ، در مراحل مختلف آن متفاوت است و داشتن اطلاعات درست از این تغییرات به نوجوان کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسد و در برابر مشکلات، تفکر و تجزیه و تحلیل نموده و راه حل منطقی را برگزیند.

## سن شروع بلوغ:

عامل اصلی مشخص کننده سن شروع بلوغ، وراثت است اما عوامل دیگری مثل سلامت جسمی، وضعیت تغذیه، تماس با نور و... در شروع آن تاثیر دارند. سن شروع بلوغ در دخترها و پسرها متفاوت است به طوری که در پسرها تغییرات جسمی بلوغ ۲ سال دیرتر از دخترها است. دامنه سن شروع بلوغ در پسران ۱۰ تا ۱۴ سالگی و در دختران ۸ تا ۱۲ سالگی است. از طرفی دیگر طول مدت رشد پسرها طولانی تر از دخترها بوده، معمولاً قد مردها بلندتر از زن ها می شود.

## تغییرات جسمی دختران در دوران بلوغ:

ظهور علامت های جسمی بلوغ به دنبال یک سری تغییرات هورمونی بدن که توسط هیپوفیز و هیپوتالاموس کنترل می شود و ارتباط مستقیمی با تخمدان ها دارد شروع می گردد. تغییرات جسمی بلوغ دختران شامل:



۱- **رشد قد:** جهش رشد معمولاً در دختران حداقل ۲ سال زودتر از پسران اتفاق می افتد و بسیار چشم گیر است. به طوری که در مدت یک سال میزان رشد دو برابر شده و قد دختر خانم حدود ۶ تا ۱۱ سانتی متر بیشتر می شود. جهش چشم گیر رشد حداکثر افزایش آن معمولاً دو سال بعد از جوانه زدن پستان ها و یک سال قبل از شروع عادت ماهانه اتفاق می افتد.

۲- **رشد پستان ها:** مرحله بعدی رشد پستان ها است که معمولاً در سنین بین ۷/۵ تا ۱۲/۵ سالگی روی می دهد. البته به طور متوسط در ۹/۵ سالگی پستان ها رشد می کنند. جوانه زدن پستان ها از نوک شروع شده و معمولاً دردناک و حساس و در دو طرف هم زمان می باشد. در پایان دوره بلوغ رشد پستان کامل شده و به صورت پستان بالغ در می آید.

۳- **پیدایش موهای ناحیه تناسلی (شرمگاهی):** این مرحله در سنین بین ۸ تا ۱۳ سالگی و به طور متوسط در سن ۱۰/۵ سالگی بروز می کند. موهای این ناحیه ابتدا با تعداد کمتر ظاهر شده و در پایان دوره بلوغ به شکل تکامل یافته در می آید. بهتر است موها به طور مرتب برطرف شوند و بهداشت این ناحیه رعایت گردد.

**۴- قاعدگی:** آخرین مرحله بلوغ، قاعدگی است که در سن ۹ تا ۱۶ سالگی و به طور متوسط در ۱۳ سالگی اتفاق می افتد. عامل وراثت، عوامل محیطی از قبیل محل جغرافیایی، تماس با نور، سلامت و تغذیه و شرایط روحی روانی در شروع سن بلوغ دخالت دارند. کودکانی که در مناطق گرم و کم ارتفاع و یا نقاط شهری زندگی می کنند و یا چاق هستند، زودتر بالغ می شوند. قاعدگی طبیعی عبارتست از خونریزی به مدت ۸-۳ روز و در فواصل ۲۱-۳۵ روز. خون قاعدگی لخته نمی شود مگر آن که میزان خونریزی بیش از حد طبیعی باشد. در یکی دو سال اول پس از شروع ممکن است قاعدگی منظم نباشد و در فواصل زودتر و یا دیرتر واقع شود. خونریزی قاعدگی معمولاً همراه درد مختصر تا متوسط در ۳-۱ روز اول خواهد بود.

### حالات غیر عادی قاعدگی:

- ۱- خونریزی بیش از ۸ روز و یا کمتر از ۳ روز
- ۲- دفع لخته همراه خونریزی
- ۳- وجود درد شدید به خصوص اگر بیش از ۳ روز طول بکشد.
- ۴- شروع نشدن قاعدگی تا سن ۱۶ سالگی
- ۵- لکه بینی در فواصل قاعدگی
- ۶- عدم بروز هیچ کدام از صفات ثانویه جنسی (رویش موهای شرمگاهی، رشد پستان ها و قاعدگی) تا سن ۱۴ سالگی.

### بهداشت قاعدگی:

در دوران قاعدگی رعایت بهداشت فردی بسیار مهم است. زیرا محیط خونی، محیطی مناسب برای رشد انواع و اقسام میکروب ها بوده و بوی ناخوشایندی هم دارد. رعایت نکات بهداشتی زیر بسیار ضروری بوده و کمک بسیاری به حفظ تندرستی و تمیزی و آراستگی فرد می کند:

- ۱- اگر از نوار بهداشتی استفاده می نمایید سعی کنید نوارها را با فواصل کم و حداقل هر ۳ تا ۴ ساعت یک بار عوض نمایید. به محض خیس شدن نوار، آن ها را عوض کنید تا از ایجاد بوی بد جلوگیری نموده و سبب سلامتی و شادابی شما شود.
- ۲- قبل و بعد از استفاده از نوار بهداشتی دستان خود را با آب و صابون بشوئید.

۳- به علت نزدیک بودن مقعد به دستگاه تناسلی خارجی در خانم‌ها، در صورت عدم رعایت بهداشت به دنبال اجابت مزاج احتمال آلودگی میکروبی در دستگاه تناسلی افزایش می‌یابد. بنابراین شستشوی کامل از جلو به طرف عقب به دنبال هر بار دفع ادرار و یا اجابت مزاج توصیه می‌شود.

۴- استحمام روزانه در دوران قاعدگی لازم است. حتی اگر لازم می‌دانید و یا از استحمام لذت می‌برید، می‌توانید بیش از یک بار در روز با آب گرم استحمام نمایید.

۵- دردهای دوران قاعدگی (درد زیر دل و کمر) اغلب به دلیل انقباضات رحم می‌باشد که می‌توانید آن را از طریق استحمام با آب گرم و یا استفاده از کیسه آب گرم به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تسکین دهید. ماساژ کمر نیز به از بین رفتن یا کاهش درد کمک می‌کند. در صورت قابل تحمل نبودن درد و یا طولانی بودن آن می‌توانید از داروهای مسکن مثل استامینوفن، مفنایمیک اسید یا بروفن (با نظر پزشک یا ماما) استفاده کنید.

### تغذیه در دوران بلوغ:

به علت آن‌که حداکثر رشد جسمی قبل از شروع قاعدگی است بایستی توجه کافی به کیفیت تغذیه در سال‌های قبل از قاعدگی صورت گیرد و از مواد غذایی پر پروتئین همراه انرژی کافی و ویتامین‌دار نظیر گوشت - شیر - تخم‌مرغ، میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات استفاده نمود. پس از شروع قاعدگی آهن



از دست رفته در جریان خونریزی را بایستی از طریق مصرف ترکیبات آهن‌دار نظیر گوشت قرمز - جگر - تخم‌مرغ - اسفناج - جعفری - حبوبات جبران نمود.

### ورزش:

به علت سرعت رشد جسمانی در دوران نوجوانی پرداختن به ورزش در این دوران از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. چنانچه توسط فعالیت‌های ورزشی قدرت عضلانی افزایش یابد ضمن اثرات مفید بر سلامت بدن، اثر مشخصی نیز بر تقویت استخوان‌ها



دارد. از سایر اثرات ورزش می‌توان به کاهش چربی‌های نامطلوب و افزایش چربی‌های مطلوب بدن اشاره کرد که این بهبود وضعیت چربی‌های درونی منجر به کاهش خطر سکت قلبی و فشارخون می‌شود. علاوه بر این ورزش با تقویت جسم و اعتماد به نفس، از پیدایش رفتارهایی نظیر گوشه‌گیری، پرخاشگری و کم‌رویی جلوگیری می‌کند. توصیه می‌شود روزانه به مدت حداقل ۲۰ دقیقه ورزش کنید. در دوران عادت ماهانه نیز انجام ورزش به خصوص ورزش‌های سبک نه تنها منعی ندارد، بلکه توصیه می‌شود. انجام بعضی ورزش‌های سبک در دوران قبل از عادت ماهانه می‌تواند تا حدودی مشکلات جسمی و روانی آن دوره را تسکین دهد.

### منابع:

- ۱- خودآموز بهداشت نوجوانان - ۲- انجمن تنظیم خانواده ایران - ۳- راهنمای بهداشت باروری - اداره کل سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت - درمان و آموزش پزشکی

## فصل دوم: بهداشت فردی



### بهداشت پوست:

- ✍ استحمام روزانه و شستشوی مرتب پوست بدن به خصوص شستن صورت با آب گرم و صابون.
- ✍ تمیز کردن نواحی دارای موهای زائد.
- ✍ محافظت پوست از باد، گرد و خاک و آفتاب.
- ✍ استفاده شخصی از وسایل استحمام.
- ✍ تعویض، شستن و اتوکشی روزانه لباس زیر.



- ✍ دست زدن به جوش‌های غرور جوانی صورت.
- ✍ مصرف مایعات فراوان، سبزی‌ها و میوه‌ها جهت پیشگیری از بروز و یا تشدید جوش‌ها.
- ✍ ورزش کردن، تفریح در هوای پاک و آزاد، استراحت کردن به اندازه کافی.
- ✍ پرهیز از سیگار کشیدن جهت سلامت پوست و زیبایی و درخشندگی پوست صورت.
- ✍ کاهش عصبانیت، نگرانی‌ها و فشارهای روانی که در سلامت پوست صورت موثر بوده و از بروز جوش‌ها هم جلوگیری می‌شود.



### بهداشت چشم:



☞ دست‌های آلوده و کثیف را به چشم نمالید.  
☞ استفاده از حوله مشترک و کثیف، لباس کثیف و یا آب ناسالم باعث ایجاد عفونت مزمن چشم یا تراخم می‌شود.

☞ رسیدن هر گونه ضربه‌ای به چشم خطرناک است.  
☞ اگر ذرات شن و یا اجسام خارجی وارد چشم گردند چشم را سریعاً با آب سرد و تمیز بشویید و با گوشه یک دستمال تمیز و کتان و مرطوب ذرات را از چشم خارج نمایید و اگر نمی‌توانید، چشم را با یک دستمال تمیز پیوشانید هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه نمایید.  
☞ هنگام مطالعه باید فاصله کاغذ از چشم حداقل ۳۰ سانتی‌متر باشد.

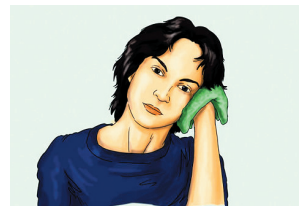


☞ هنگام تماشای تلویزیون فاصله شما از تلویزیون حداقل ۳ متر باشد.

☞ همیشه چشم‌های خود را از نظر بینایی کنترل نمایید  
گاهاً در سر کلاس به نوبت با دست یک چشم خود را آرام پیوشانید و نوشته‌های روی تخته سیاه را در فواصل مختلف بخوانید.

☞ در صورت وجود هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:  
کاهش بینایی، قرمزی و درد چشم، تاری دید و لکه‌بینی، انحراف و لوچی چشم، سردرد، آبریزش و التهاب عادی چشم، سوزش و چسبیدن پلک‌ها پس از بیدار شدن از خواب.

### بهداشت گوش:



☞ پس از هر بار حمام کردن گوش‌های خود را با حوله تمیز خشک کنید.

### پیشگیری و کنترل شپش سر:

گر چه بهبود وضعیت بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی تاثیر به سزایی در کاهش آلودگی به شپش داشته است، اما کماکان این بیماری در سراسر جهان دیده می شود و در همه سنین به ویژه سنین مدرسه شایع تر می باشد. علاوه بر مشکلات ناشی از گزش، موجب عوارضی مانند عفونت های ثانویه نیز می شود و ناقل تیفوس نیز می باشد.



### چگونه به وجود شپش سر مشکوک می شویم؟

شپش، پوست سر را می گزد و بزاق و ترشحاتش محرک بوده و باعث خارش قابل توجه می شود. به دنبال خاراندن پوست، عوارض گوناگونی مانند زرد زخم ایجاد می گردد. شپش سر اغلب با چسبیدن به قاعده مو خود را از چشمان شما مخفی می کند. ضمن آن که از نور و گرما گریزان بوده، غالباً دور از تاج سر قرار می گیرد لذا بیشتر مشاهده رشک ها چسبیده به موی سر است که شک به بیماری را بر می انگیزد.

### درمان:

برای مقابله با شپش می بایست از شامپو **پرمترین** استفاده کرد.



در درمان شپش سر دو نکته مهم را باید همواره به خاطر داشت:

- ۱- دو بار درمان به فاصله ۸ تا ۱۰ روز لازم است، چرا که اگر چه با درمان نخست، شپش های سر و اکثر تخم های آن از بین می روند، اما از آنجایی که امکان سر برون آوردن آن ها تا ۸ روز بعد از تخم ها وجود دارد، لذا بهتر است به فاصله ۸ تا ۱۰ روز، درمان مجدد انجام شود تا پیش از آن که شپش های جدید بالغ شده و توانایی حرکت پیدا کنند از بین بروند.

۲- تمام موارد تماس احتمالی باید درمان شوند، در غیر این صورت همیشه احتمال ابتلای مجدد وجود خواهد داشت.

۳- برای جدا کردن رشک‌ها، استفاده کردن از شانه‌های دندان‌ریز لازم است.

۴- شپش سر بر خلاف شپش تنه، ناقل هیچ بیماری دیگری نیست و از این بابت نگرانی وجود ندارد.

۵- به خاطر داشته باشید اگر پس از دو بار درمان مجدداً به شپش سر مبتلا شدید، این بدان معنی است که فرد مبتلا درمان نشده‌ای در نزدیکی شما وجود دارد. به هر حال با ابتلای مجدد دو دوره درمان هم لازم است. برای جدا کردن رشک‌ها، استفاده کردن از شانه‌های دندان‌ریز لازم است.

#### طریقه مصرف شامپو پرمترین:

ابتدا باید موها را با یک شامپوی دیگر به خوبی شسته، آب کشیده، آنگاه مقدار کافی از شامپو پرمترین را به کار ببرید تا تمام موها و پوست سر به خوبی به شامپو آغشته شود و اجازه دهید ده دقیقه در همان حالت باقی بماند سپس موها را شسته و به خوبی آب بکشید.

#### راه‌های پیشگیری:

۱- شستشوی البسه و ملحفه در آب جوش به مدت ۳۰ دقیقه و یا استفاده از ماشین لباسشویی، خشک‌کن، اتو کردن درزهای لباس



- ۲- رعایت بهداشت فردی (به خصوص استحمام مرتب).
- ۳- شانه کردن روزانه موی سر.
- ۴- تمیز کردن همه روزه برس و شانه
- ۵- شستشوی منظم لباس ها، روسری، کلاه و ...
- ۶- عدم استفاده از شانه، برس، کلاه و شال گردن دیگران.
- ۷- پرهیز از تماس با اشیا و لباس های فرد آلوده



### منابع:

- ۱- دستورالعمل ارسالی از وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی

# فصل سوم: تغذیه در مدارس



### مقدمه:

بسیاری از بیماری‌های دوران بزرگسالی مانند دیابت، افزایش فشارخون، بیماری‌های قلبی و عروقی، افزایش چربی خون و ... به نحوه تغذیه در دوران مدرسه مرتبط است. کمبودهای تغذیه‌ای در سنین مدرسه، دانش‌آموزان را از رشد بالقوه‌ای که می‌تواند داشته باشد باز می‌دارد. در این سنین دانش‌آموزان جهت تامین نیازهای تغذیه‌ای خود به سه وعده غذای اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و دو میان وعده (بین صبح تا ظهر و عصر) نیاز دارند. دانش‌آموزان به دلیل قرار داشتن در سن رشد و همچنین داشتن فعالیت ذهنی، نیازمند مصرف صبحانه و میان وعده سالم هستند و توجه به نوع مواد غذایی که در این دو وعده صرف می‌شود بسیار مهم است.

### اهمیت صبحانه:

خوردن یک صبحانه سالم باعث می‌شود نیازهای تغذیه‌ای دانش‌آموزان در طول روز بهتر برآورده شود، کنترل وزن برای آن‌ها راحت‌تر و سطح کلسترول خون آن‌ها کاهش یابد. همچنین دانش‌آموزانی که قبل از مدرسه رفتن صبحانه می‌خورند، کمتر از کلاس‌ها غیبت می‌کنند، کمتر دچار دل‌درد و ناراحتی‌های دیگر می‌شوند و در طول روز برنامه غذایی بهتری را ادامه می‌دهند که باعث می‌شود سطح مواد معدنی و ویتامین‌ها مثل کلسیم، فسفر، منیزیم و ویتامین آ، ث، ویتامین‌های گروه ب در بدن آن‌ها در حد طبیعی باشد. خوردن صبحانه

باعث بالا رفتن قدرت یادگیری، خلاقیت و ابتکار و تمرکز حواس در دانش آموزان می‌شود. از طرفی دیگر، ثابت شده که ناشتا بودن دانش آموزان به مدت طولانی، باعث پائین آمدن سطح قند خون مورد نیاز مغز شده و در نتیجه یادگیری و تمرکز حواس مختل می‌شود. البته منظور از صبحانه سالم، خوردن بیسکویت و شکلات و تنقلات دیگر نیست. نخوردن صبحانه در صورتی که تداوم یابد و تبدیل به عادت شود، می‌تواند موجب کمبود دریافت مواد مغذی مورد نیاز روزانه شود که در وعده‌های دیگر جایگزین نخواهد شد و در نتیجه کمبود کالری، ویتامین‌ها و املاح (سوء تغذیه) ایجاد می‌شود. برای این‌که دانش آموزان اشتها‌های کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند حتی الامکان شام را در ساعات اولیه شب صرف کنند و شب‌ها در ساعت معینی بخوابند تا صبح بتوانند زودتر بیدار شوند و وقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند. دانش آموزان می‌توانند از غذاهایی مثل نان و پنیر و گردو، نان و تخم‌مرغ، نان و کره مربا همراه با یک لیوان شیر همچنین فرنی، شیربرنج، حلیم، عدسی، سوپ و خوراک لوبیا به عنوان صبحانه استفاده کنند. یکی از دلایل نخوردن صبحانه در دانش آموزان تکراری و یکنواخت بودن آن است. تنوع در صبحانه، دانش آموزان را به خوردن صبحانه تشویق می‌کند.



### اهمیت میان وعده:

دانش آموزان علاوه بر سه وعده غذای اصلی به میان وعده نیز نیاز دارند. در این سنین دانش آموزان باید هر ۴ تا ۶ ساعت برای نگه داشتن غلظت قند خون در حد طبیعی غذا بخورند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز در حد مطلوب باقی بماند. یک میان وعده مناسب باید ۴۰۰-۳۰۰ کیلو کالری انرژی و ۱۲-۱۰ گرم پروتئین و بخشی از ریز مغذی‌های مورد نیاز دانش آموزان را تامین کند.

الگوی پیشنهادی برای میان وعده سالم عبارت است از:



میوه‌های خشک شامل: انجیر خشک، توت خشک، برگه زردآلو و هلو  
انواع مغزها شامل: بادام، پسته، گردو، فندق

انواع میوه‌های تازه نظیر سیب پرتقال، نارنگی، هلو، زردآلو، انگور  
انواع سبزی‌ها نظیر هویج، کاهو، خیار



انواع ساندویچ‌ها مثل: نان و پنیر و گردو، ساندویچ تخم‌مرغ، نان و کره و مربا، نان و کوکو یا کنتل  
لبنیات مثل: انواع شیر، دوغ و بستنی پاستوریزه تهیه شده از شیر

### توصیه‌های تغذیه‌ای در میان وعده دانش‌آموزان:

☞ روزانه حتماً باید علاوه بر سه وعده غذایی اصلی (صبحانه، ناهار، شام)، ۲ میان وعده (ساعت ۱۰ صبح و ۴/۳۰ عصر) نیز مصرف شود.  
☞ تنقلات غذایی کم‌ارزش مانند پفک نمکی، چیپس، شکلات، نوشابه، که زمینه‌ساز چاقی و در نهایت بیماری‌هایی قلبی و عروقی می‌باشد استفاده نشود.



☞ در برنامه غذایی روزانه حتماً از ۴ گروه غذایی اصلی (نان و غلات، میوه‌ها و سبزی‌ها، گوشت و تخم‌مرغ، حبوبات و مغزها، شیر و لبنیات) در حد متعادل استفاده شود.  
☞ روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت متوسط داشته باشند که توصیه می‌شود این فعالیت دست قبل از وعده اصلی غذایی نباشد.



### پیشگیری از کم خونی فقر آهن در دختران:

آهن یک ماده مغذی مورد نیاز برای ادامه حیات است. آهن اساسی‌ترین ماده اولیه برای ساختن گلبول‌های قرمز خون است. البته علاوه بر آهن، مواد مغذی دیگر هم مثل اسیدفولیک، ویتامین B۶، ویتامین B۱۲، ویتامین C و پروتئین



برای خونسازی لازم است که باید از طریق رژیم غذایی روزانه تامین شود. اگر برای ساختن گلبول‌های قرمز خون، آهن به مقدار کافی در دسترس بدن نباشد، ابتدا فرد از ذخایر آهن بدن خود استفاده می‌کند سپس در صورت ادامه کمبود، ذخایر آهن بدن کاهش می‌یابد. اگر کمبود آهن ادامه پیدا کند ذخایر آهن بدن تخلیه می‌شود و کم خونی فقر آهن بروز می‌کند.

### عوارض ناشی از کم خونی فقر آهن در دختران:

آهن کافی برای حفظ سلامت، رشد مطلوب و فراهم ساختن زمینه مناسب برای یادگیری در دوران تحصیل ضروری است. کم خونی فقر آهن در دانش آموزان موجب کاهش قدرت یادگیری و در نتیجه افت تحصیلی آنان می‌شود، ضریب هوشی آن‌ها ۵ تا ۱۰ امتیاز کمتر از حد طبیعی برآورد شده و احساس خستگی و ضعف بی‌حوصلگی و بی‌تفاوتی نیز مشاهده می‌شود. همچنین، میزان ابتلا به بیماری‌های عفونی در این دانش آموزان بیشتر است زیرا سیستم ایمنی آنان قادر به مبارزه با عوامل بیماری‌زا نیست. مطالعات نشان داده است که ۲۱ دادن آهن به دانش آموزان کم خون موجب کاهش ابتلا به بیماری‌های عفونی می‌گردد.

### علائم کم خونی فقر آهن:

رنگ پریدگی دائمی مخاط داخل لب و پلک چشم و زبان، احساس ضعف و خستگی، سیاهی رفتن چشم، بی‌تفاوتی، سرگیجه، سردرد، بی‌اشتهایی، حالت تهوع و خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست‌ها و پاها در افراد مبتلا به کم خونی فقر آهن دیده می‌شود. موارد شدید بیماری با تنگی نفس و تپش قلب و ورم قوزک پا همراه است. یکی از علائم بروز کم خونی فقر آهن در دختران نوجوانی که عادت ماهیانه آن‌ها شروع شده است و خونریزی زیاد دارند رنگ پوست سبزمایل به زرد است. این دختران باید برای تشخیص قطعی کم خونی فقر آهن و درمان به پزشک مراجعه نمایند.

### علل ایجاد کم خونی فقر آهن در دوران مدرسه و بلوغ:



- ۱- مصرف ناکافی مواد غذایی آهن دار
- ۲- جایگزین شدن غذاهای غیر خانگی (انواع ساندویچ مثل سوسیس و کالباس که اغلب آهن کافی ندارند) به جای غذاهای خانگی و مصرف هله هوله ها
- ۳- خونریزی های شدید عادت ماهیانه در دختران نوجوان.
- ۴- هیجان های عصبی دوران بلوغ که معمولاً منجر به بی اشتتهایی می شود.
- ۵- مصرف چای همراه با غذا و یا بلا فاصله پس از صرف غذا.
- ۶- مشکلات دندانی که در اثر مصرف بی رویه شکلات و شیرینی ایجاد شده و منجر به کم اشتتهایی و کاهش دریافت مواد مغذی از جمله آهن می شود.
- ۷- مصرف نان هایی که در تهیه آن ها به جای خمیر مایه یا خمیر ترش، جوش شیرین به کار رفته و در نتیجه خمیر آن ها ورنیامده و حاوی اسیدفیتیک می باشد که مانع از جذب آهن می شود.
- ۸- آلودگی های انگلی مانند شیسستوزومیا و کرم قلابدار و ژiardia نیز موجب بروز کم خونی فقر آهن می شوند. آلودگی به شیسستوزومیا و کرم قلابدار در کشور ما شایع نیست اما آلودگی به ژiardia که در سنین مدرسه شایع است می تواند با کاهش اشتها و کاهش جذب آهن موجب کمبود آهن شوند.

### راه های پیشگیری و کنترل کم خونی فقر آهن:



☞ در برنامه غذایی روزانه از مواد غذایی حاوی آهن مثل انواع گوشت ها (گوشت قرمز، مرغ، ماهی) جگر، حبوبات (مثل عدس و لوبیا) و سبزی های سبز تیره (اسفناج و جعفری و ...) بیشتر استفاده شود.

☞ همراه با غذا، سبزی‌های تازه و سالاد (گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای، کلم، گل کلم و...) و مرکبات به علت وجود ویتامین ث که از عوامل افزایش دهنده جذب آهن می‌باشند، مصرف نمایند.



☞ در میان وعده‌ها، به جای استفاده از تنقلات غذایی کم‌ارزش (پفک‌نمکی، چیپس، شکلات و نوشابه...) از انواع خشکبار (برگه هلو، آلو، زردآلو، توت خشک، انجیر خشک، کشمش و خرما) و انواع مغزها (گردو، بادام، فندق و پسته) استفاده شود. استفاده از دوغ کم‌نمک و انواع شربت‌های خانگی به جای نوشابه‌های گازدار توصیه می‌شود.

☞ از نوشیدن چای، قهوه یک ساعت قبل و یک تا دو ساعت پس از صرف غذا خودداری گردد.

☞ برای کاهش عوارض جانبی ناشی از مصرف قرص آهن توصیه می‌شود که قرص آهن پس از غذا مصرف شود.

☞ رعایت نکات بهداشت فردی و اجتماعی جهت پیشگیری از بیماری‌های عفونی و انگلی ضروری است.

☞ یکی از راه‌های پیشگیری و کنترل کم‌خونی ناشی از فقر آهن مصرف قرص آهن به مدت ۱۶ هفته (در هفته یک عدد قرص آهن) توسط دختران دوره اول و دوم متوسطه می‌باشد.

### پایگاه تغذیه سالم در مدارس:

به منظور ارتقای سلامت تغذیه‌ای و با هدف تامین، حفظ و ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی دانش‌آموزان و به منظور ارائه مواد غذایی سالم و با کیفیت و جلوگیری از عرضه مواد غذایی با ارزش تغذیه‌ای پایین در مدارس ایجاد پایگاه تغذیه سالم ضروری می‌باشد. پایگاه تغذیه سالم به مکانی گفته می‌شود که تهیه و یا عرضه و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی آماده مصرف به صورت سرد و گرم در آن انجام گرفته و فاقد سالن پذیرایی می‌باشد. انواع مواد غذایی که در پایگاه تغذیه مدارس عرضه می‌شود نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت دانش‌آموزان دارد.

## فهرست مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه‌های تغذیه سالم

ردیف	مواد غذایی	فهرست مواد غذایی
۱	خشکبار، خرما و انواع مغزها و دانه‌ها (از نوع کم نمک)	خشکبار (مثل توت خشک، انجیر خشک، انواع برگه‌ها، خرما، کشمش)، انواع میوه‌های خشک، انواع مغزها و دانه‌ها (گردو، بادام، بادام زمینی، فندق، بادام هندی، پسته، کنجد، مغز تخمه‌ها)، نخودچی، برنجک، گندم برشته شده که همگی بسته‌بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی لازم باشند.
۲	شیر و فرآورده‌های آن	انواع ماست، انواع شیر، پنیر، بستنی (بجز بستنی یخی) همه پاستوریزه یا استریلیزه و به صورت بسته‌بندی تک نفره و ترجیحاً از نوع کم چرب شیر بهتر است که به صورت ساده و یا ساده غنی شده باشد اما شیرهای طعم‌دار مثل شیر کاکائو، شیر قهوه و ... را نیز می‌توان مصرف کرد.
۳	نوشیدنی	دوغ بدون گاز صنعتی، آب معدنی
۴	بیسکویت، کیک و کلوچه	شامل انواع بیسکویت، ترجیحاً از نوع سبوس‌دار و کیک و کلوچه (اعم از صنعتی و سنتی)، ترجیحاً از نوع غنی شده با ریز مغذی‌هایی مانند آهن، روی و ویتامین آ و تهیه شده با روغن حاوی اسید چرب ترانس زیر ۲ درصد و دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت
۵	انواع نان‌ها	نان‌های حجیم و نیمه حجیم صنعتی از نوع سبوس‌دار و یا همراه با انواع مغزها (تخم آفتابگردان، کنجد، کدو و ...) و یا تهیه شده از آرد کامل گندم و غنی شده

ردیف	مواد غذایی	فهرست مواد غذایی
۶	لقمه سالم	<p>- نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی، نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گوجه فرنگی، نان و کره و عسل در بسته بندی تک نفره، انواع ساندویچ های صنعتی به استثناء ساندویچ های بدون بسته بندی و فاقد مجوزهای بهداشتی</p> <p>- خیار و گوجه فرنگی مورد استفاده باید به خوبی شسته و ضدعفونی شده باشد.</p> <p>- توصیه می شود از نان های سفید که فاقد سبوس هستند و ارزش غذایی کمی دارند، کمتر استفاده شود و به جای آن از انواع نان سبوس دار مثل سنگک و نان های حجیم و نیمه حجیم صنعتی سبوس دار و یا همراه با انواع مغزها (تخم آفتابگردان، کنجد، کدو و ...) و یا تهیه شده از آرد کامل گندم و غنی شده استفاده گردد.</p>
۷	غذاهای پخته	<p>انواع آش و سوپ، لوبیا، عدس، حلیم (همه کم نمک و کم چرب)، شله زرد، فرنی، شیر برنج و سمنو (همه کم شیرین و کم چرب)</p> <p>مواد غذایی پخته باید دارای شرایط زیر باشند:</p> <p>- پخت به صورت روزانه</p> <p>- پخت در شرایط بهداشتی و رعایت کامل نکات بهداشتی مطابق با آیین نامه بهداشت محیط مدارس</p> <p>- رعایت تنوع و تفاوت های فرهنگی در برنامه غذایی</p> <p>- سرو در ظروف یکبار مصرف مخصوص مواد غذایی داغ با پایه گیاهی</p> <p>- توزیع به صورت کاملاً داغ</p>

## فهرست مواد غذایی که عرضه آن در پایگاه تغذیه سالم غیرمجاز است

### مواد غذایی غیرمجاز

- ۱- انواع غلات حجیم شده و چیپس سیب زمینی و ذرت
- ۲- انواع پخمتک
- ۳- نوشابه های گازدار و ماءالشعیر
- ۴- دوغ گازدار
- ۵- آدامس های حاوی مواد قندی
- ۶- سوسیس و کالباس و کلیه فرآورده هایی که در آن ها سوسیس و کالباس وجود دارد.
- ۷- انواع همبرگرهای بدون بسته بندی و فاقد مجوزهای بهداشتی
- ۸- سالادالویه بدون بسته بندی و فاقد مجوزهای بهداشتی
- ۹- انواع لواشک و آلو و آلوچه فاقد مجوزهای بهداشتی
- ۱۰- آب نبات هایی که به سطح دندان می چسبند
- ۱۱- انواع آب میوه هایی که دارای قند افزوده هستند.
- ۱۲- فلافل، سمبوسه (در شرایط غیر بهداشتی تهیه شده است)
- ۱۳- انواع اشتهرودل بدون بسته بندی و فاقد مجوزهای بهداشتی
- ۱۴- بستنی یخی
- ۱۵- پاستیل
- ۱۶- خیار شور و انواع سس ها

### منابع:

- ۱- مجموعه آموزشی تغذیه در سنین مدرسه - دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

# فصل چهارم: خود مراقبتی



### مبانی خود مراقبتی در نوجوانان:



خود مراقبتی فعالیتی است که هر شخص برای حفظ و ارتقاء سلامتی خود به آن نیاز دارد. مراقبت از خود فعالیت پایداری است که توسط خود فرد، برای فرد، از زمان تولد تا مرگ اتفاق می افتد. قابلیت های مراقبت از خود به مرور زمان و با کمک گرفتن از تجارب دیگران، گروه های اجتماعی آموزش و تربیت حاصل می شود. مهم ترین قسمت مراقبت از خود «انتقاد از خود» و «مدیریت خود» می باشد.

### مراقبت از خود:

مراقبت از خود مهارتی است که در موقعیت های مختلف زندگی فردی، فامیلی، شغلی و تحصیلی اتفاق می افتد. ضرورت های خود مراقبتی شامل آن دسته از رفتارهایی است که به حفظ و توسعه سلامت، کمک می کند. مراقبت از خود، حفظ سلامت شخصی است. هر گونه فعالیتی که فرد، خانواده و جامعه به منظور بهبود یا اعاده سلامت، درمان یا پیشگیری از بیماری ها انجام می دهد. به طور خلاصه: خود مراقبتی عملی که در آن هر فرد از دانش، مهارت و توانایی خود به عنوان یک منبع استفاده می کند تا به طور مستقل از سلامت خود مراقبت کند.

بنابراین هر فرد برای حفظ سلامت و شادابی خود باید کارهای روزمره کوچکی انجام دهد تا زندگی بهتر و سالم تری داشته باشد. در واقع کارهای زیادی هستند که هر فرد می تواند برای خود انجام دهد تا سالم و تندرست بماند، هرچند که گاهی نیز ممکن است به کمک پزشکان و مشاوران حوزه سلامت نیاز داشته باشد؛ مثال:

می تواند داروها را صحیح استفاده کند و مطمئن شود که آن ها را سر وقت مصرف می کند؛



☞ می‌تواند با پرداختن به ورزش یا ورزش‌های مورد علاقه خود را به بخشی از زندگی روزمره تبدیل کند؛

☞ می‌تواند مراقب وزن خود باشد؛ می‌تواند غذای سالم بخورد و به اندازه کافی در شبانه‌روز آب بنوشد؛

☞ می‌تواند زمان مناسبی را به استراحت اختصاص دهد و به طور منظم به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه و چک‌آپ کند و ...

طراحی برنامه خودمراقبتی فردی نیازمند توجه به همه عناصر زندگی است و چهار دسته تقسیم می‌شود.

۲- خود مراقبتی جسمی

۱- خود مراقبتی روانی

۴- خود مراقبتی معنوی

۳- خود مراقبتی عاطفی

### برنامه خودمراقبتی روانی:

☞ اختصاص وقت و زمان روزانه برای تفکر و تأمل

☞ مراجعه به روان‌پزشک یا روان‌شناس در صورت بروز مشکل یا

ناراحتی روانی

☞ انجام اقدامات لازم برای کاهش تنش و استرس خود



☞ توجه به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود

☞ مطالعه شاهکارهای ادبی و هنری

☞ اختصاص زمان مناسب برای رفتن به دامن طبیعت

### برنامه خود مراقبتی جسمی:

☞ خوردن منظم/ خوردن غذای سالم: صبحانه، ناهار،

شام و میان‌وعده‌های سالم

☞ انجام معاینات پزشکی ادواری و منظم پیشگیرانه

☞ دریافت خدمات و مراقبت‌های پزشکی مورد نیاز



☞ انجام ورزش روزانه: پیاده‌روی، دویدن، شنا، ورزش‌های رزمی و ...

☞ استراحت کافی هنگام بیماری

- ☞ انجام فعالیت‌های فیزیکی منظم
- ☞ داشتن خواب و استراحت کافی
- ☞ پوشش مناسب و براساس فصول سال
- ☞ رفتن به تعطیلات
- ☞ اجتناب از رفتارهای پرخطر و دقت و مراقبت کافی در هنگام استفاده از لوازم و دستگاه‌هایی که می‌تواند منجر به آسیب شود.

### برنامه خودمراقبتی عاطفی:

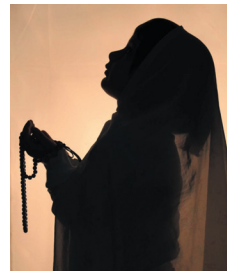
- ☞ معاشرت و مراوده با دیگران
- ☞ برقراری ارتباط با افرادی که در زندگی‌ام مهم هستند
- ☞ تعامل مهربانانه با خود و دیگران
- ☞ افتخار به خود



- ☞ مطالعه مجدد کتاب‌هایی که دوست‌شان دارم
- ☞ گریه کردن وقتی که لازم است
- ☞ جستجوی چیزهایی برای خندیدن
- ☞ بیان خشم خود به روشی سازنده

### برنامه خودمراقبتی روحی - معنوی:

- ☞ اختصاص زمان روزانه برای عبادت و نیایش
- ☞ انجام کارهای خیر و عام‌المنفعه
- ☞ کمک به نیازمندان
- ☞ شکرگزاری نعمت‌های الهی
- ☞ ارزشمند دانستن خوش‌بینی و امید



- ☞ مطالعه متون و ادبیات مذهبی و معنوی
- ☞ شرکت در مراسم و مناسک دینی و مذهبی
- ☞ تأمل در ارزش‌ها
- ☞ تلاوت و شنیدن آیات قرآن

### تناسب اندام عمومی:

این مفهوم بسیار وسیع‌تر از مفهوم عمومی سلامت و یا احساس خوب بودن است.



رژیم غذایی و رژیم ورزشی متوسط، در طول زندگی نه تنها شاخص فیزیکی را بهبود می‌بخشد بلکه باعث تقویت قدرت

عضلانی، پوست سالم، قلب سالم در طول زندگی می‌شود و در دراز مدت باعث مصرف چربی‌های اضافی و افزایش میزان سوخت و ساز بدن می‌گردد. تقویت عضلات در طول زندگی باعث حفظ ثبات در وزن می‌گردد.

سلامت فردی تا حد زیادی به ساختار اجتماعی فرد بستگی دارد. برخورداری از روابط اجتماعی قوی، کارهای داوطلبانه و سایر فعالیت‌های اجتماعی، به سلامت روان و افزایش طول عمر فرد کمک قابل توجهی می‌کند.

### فعالیت فیزیکی:

#### ورزش:

فعالیت فیزیکی به هر نوع فعالیت بدنی که باعث حفظ تناسب فیزیکی افراد، سلامت عمومی و احساس خوب بودن شود اطلاق می‌گردد.



۳۱

فعالیت فیزیکی به دلایلی مختلفی انجام می‌شود که شامل تقویت عضلانی، سلامت قلب و عروق، کاهش یا حفظ وزن و همچنین برای افزایش لذت از زندگی می‌باشد. فعالیت ورزشی منظم و متوالی، به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. از بیماری‌های نظیر فشار خون، سکت‌های قلبی و مغزی، چاقی، بیماری قند پیشگیری می‌کند. از نظر روانی افرادی که ورزش می‌کنند کمتر دچار افسردگی می‌شوند. ورزش به افراد اعتماد به نفس می‌دهد و به بهبود تصور فرد از خود کمک می‌کند. چاقی‌های دوران کودکی به چاقی‌های دوره بزرگسالی منجر می‌شود.

### تغذیه:

تغذیه به معنی تامین مواد لازم برای زنده ماندن سلول ها و موجودات زنده می باشد. بسیاری از مشکلات و بیماری های حاضر، از طریق تغذیه سالم قابل پیشگیری است. رژیم غذایی هر موجود زنده در واقع چیزی است که مصرف می شود. انتخاب رژیم غذایی به درک افراد از مواد غذایی بستگی دارد.



### خواب:

خواب در یک شرایط طبیعی، دوره ای است که با کاهش یا فقدان هوشیاری در دوره زمانی معین مشخص می شود. همچنین کلیه فعالیت های حسی به حالت تعلیق در می آید و تقریباً تمام عضلات ارادی غیر فعال می شود.



خواب به دلیل کاهش توانایی در پاسخ به محرک ها، از بیداری متمایز می گردد. در طول خواب، فعالیت های سازندگی بدن افزایش می یابد. همچنین خواب باعث جوان سازی و رشد مجدد سیستم های عصبی، ایمنی، عضلانی و اسکلتی می شود. خواب راهی است برای کاهش مصرف و ذخیره انرژی به طوری که حدود ۱۰-۵٪ از مصرف انرژی در طول خواب کاهش می یابد. مدت خواب بستگی به سن افراد دارد. به طوری که در نوجوانان ۱۷-۱۰ ساله، ۹/۵-۸/۵ ساعت است و این ساعت برای نوجوانان دبستانی ۱۱-۱۰ ساعت مطلوب است.

خواب رابطه تنگاتنگی با حافظه دارد. حافظه کاری تحت تاثیر محرومیت از خواب کاهش می یابد و این حافظه از این لحاظ حائز اهمیت است که مسئول نگهداری اطلاعات برای پردازش بعدی است. این نوع حافظه در زمینه تصمیم گیری، فعالیت های شناختی، استدلال موثر است.

### منابع:

- ۱- آموزش مبانی خود مراقبتی به نوجوان - ۲- موضوعات ارسالی از دفتر آموزش و ارتقای سلامت و اداره نوجوانان معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

فصل پنجم:  
ایمنی و بهداشت  
مواد غذایی



### توصیه‌هایی جهت افزایش آگاهی به منظور پیشگیری از بروز بیماری‌های روده‌ای از جمله تیفوئید و وبا

- ۱- مواد غذایی خود را از فروشگاه‌های دارای شرایط بهداشتی تهیه و خریداری نمایید.
- ۲- از مصرف محتویات قوطی‌های کنسرو و کمپوت باد کرده خودداری نمایید.
- ۳- برای اطمینان، انواع کنسرو را قبل از باز کردن و مصرف به مدت ۲۰ دقیقه در آب بجوشانید.
- ۴- حتی الامکان از مصرف بستنی خامه‌ای به خصوص در فصل تابستان خودداری نمایید.
- ۵- شیر پاستوریزه نشده غالباً به عوامل بیماری‌زا آلوده است  
حتماً شیر پاستوریزه نشده را به مدت ۱ دقیقه (از زمان به جوش آمدن) جوشانده و سپس مصرف نمایید.
- ۶- همیشه از شیر و فرآورده‌های لبنی پاستوریزه استفاده نمایید.



۷- برای شستشو و آماده سازی و طبخ مواد غذایی از آب سالم استفاده نمایید.

۸- از نوشیدن آب آشامیدنی غیر مطمئن جداً خودداری نمایید.



۹- آب چشمه ها همیشه سالم نیست، هنگام مسافرت و گردش در تابستان همواره از سلامت آب مصرفی اطمینان حاصل نمایید و در صورت مشکوک بودن از آب جوشیده و یا آب بطری شده دارای مشخصات بهداشتی استفاده کنید.

۱۰- هنگام گردش در خارج شهر توجه داشته باشید از آب رودخانه ها برای آشامیدن استفاده ننمائید و در صورت عدم دسترسی به آب مطمئن آن را به مدت ۳ دقیقه جوشانیده و مصرف کنید.

۱۱- در تابستان هنگام گردش در پارک ها به تابلوهای هشدار دهنده و مشخص کننده آب آشامیدنی در فضای سبز توجه نموده و از مصرف آب فضای سبز جهت آشامیدن جداً خودداری نمائید.



۱۲- سبزیجاتی را که به صورت خام مصرف می شوند ابتدا با آب سالم خوب بشوئید و با استفاده از مواد پاک کننده و ضد عفونی کننده و شستشوی مجدد سالم سازی و سپس مصرف نمائید.

۱۳- با گرم شدن هوا خطر بروز بیماری های اسهالی تشدید می شود بنابراین از خوردن سبزیجات خام قبل از شستشوی کامل و ضد عفونی کردن جداً خودداری نمائید.

۱۴- کاهو و سبزیجات خام ممکن است دارای میکروب و تخم انگل باشد بنابراین از مصرف کاهو و سبزی نشسته و سالم سازی نشده جداً خودداری کنید.

۱۵- هنگام پاک کردن سبزی و کاهو و امثال آن ها، وسائل و ابزار کار و دست ها شدیداً آلوده می شوند لذا از خوردن و آشامیدن هنگام کار و قبل از شستشوی دست ها با آب و صابون، خودداری شود.

۱۶- کارد و سینی و سبد و سایر وسائل مورد استفاده برای پاک کردن سبزیجات پس از اتمام کار با مواد پاک کننده کاملاً شستشو شود.

- ۱۷- خوراکی‌های خام یا پخته که توسط دست فروشان دوره‌گرد عرضه می‌شود بهداشتی نبوده و مصرف آن جایز نیست.
- ۱۸- هرگز از فروشندگان دوره‌گرد خوراکی نخرید.
- ۱۹- کوتاه کردن ناخن‌ها و تمیز نگه داشتن آن‌ها به پیشگیری از ابتلاء به بیماری‌های اسهالی کمک می‌کند.
- ۲۰- از قرار دادن مواد غذایی شسته نشده در کنار مواد غذایی تمیز در داخل یخچال خودداری کنید.
- ۲۱- از تماس مواد غذایی خام با مواد غذایی پخته خودداری کنید.
- ۲۲- وقتی غذاهای پخته شده در درجه حرارت اطاق سرد می‌شود میکروب‌ها شروع به رشد و تکثیر می‌نمایند و هر چه بیشتر در این حالت باقی بماند خطر مسمومیت در اثر خوردن این نوع غذاها بیشتر می‌شود.
- ۲۳- بسیاری از مواد غذایی خام به خصوص گوشت و مرغ آلوده به میکروب‌های بیماری‌زا است و اگر خوب پخته نشود ممکن است مصرف آن موجب بیماری شود.
- ۲۴- مواد غذایی را از دسترس حشرات، جوندگان و سایر حیوانات دور نگه دارید.
- ۲۵- انواع گوشت منجمد باید قبل از پختن از حالت انجماد خارج شود.
- ۲۶- کشک مایع را قبل از مصرف به مدت ۵ دقیقه بجوشانید.
- ۲۷- از ریختن آشغال و زباله در رودخانه‌ها، جوی‌ها و معابر و اماکن عمومی خودداری کنید.
- طبق یافته‌های سازمان جهانی بهداشت تعداد معدودی عوامل بیماری‌زا، موجب مسمومیت‌های غذایی می‌شوند. بیشتر اوقات، اشتباهاتی در نوع طبخ و نحوه نگهداری موجب بروز مسمومیت و آلودگی مواد غذایی می‌گردد تعدادی از این اشتباهات عبارتند از:
  - ۱- طولانی بودن فاصله بین تهیه و مصرف غذا
  - ۲- نگهداری غذاهای آماده به مدت طولانی در درجه حرارت مناسب برای رشد باکتری‌ها
  - ۳- عدم استفاده از حرارت کافی
  - ۴- آلودگی‌های ثانویه



## ۵- تماس افراد آلوده با غذا

سازمان جهانی بهداشت در مقابل این اشتباهات توصیه‌هایی دارد که خطر آلودگی، بقا و تکثیر عوامل بیماری‌زا را در غذاها کاهش می‌دهد. با توجه به تعدد فرهنگ‌ها، این قوانین و توصیه‌ها باید به عنوان مدلی برای راه حل‌های علمی خاص هر فرهنگ در نظر گرفته شوند.

## ده قانون طلایی سازمان جهانی بهداشت برای ایمنی و بهداشت مواد غذایی عبارتند از:

### ۱- برای اطمینان از ایمنی غذا، غذاهای فرآوری شده را انتخاب نمایید.



مصرف بسیاری از مواد غذایی نظیر میوه‌ها و سبزی‌ها در حالت طبیعی بهترین توصیه است ولی مواد غذایی دیگر بدون طی مراحل فرآوری ایمن نیستند برای مثال به جای شیر تازه، شیر پاستوریزه بخرید و اگر قدرت انتخاب دارید، از گوشت ماکیان تازه یا فریز شده‌ای استفاده نمایید که به وسیله اشعه یونیزان پاستوریزه شده باشند.

۳۷

### ۲- غذاها را خوب بپزید.

بسیاری از غذاهای خام، به خصوص گوشت ماکیان، گوشت قرمز و شیر غیر پاستوریزه معمولاً آلوده به میکروب‌های بیماری‌زایی باشند پخت دقیق آن‌ها می‌تواند میکروب‌های بیماری‌زا را از بین ببرد ولی به خاطر داشته باشید که برای رسیدن به این مهم دمای تمام قسمت‌های ماده غذایی باید به حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد برسد. اگر مرغ پخته شده، هنوز در نزدیک استخوان‌ها خام باقی مانده است آن را به داخل ظرف برگردانید تا کاملاً پخته شود. گوشت، ماهی و ماکیان یخ‌زده باید قبل از پخت، کاملاً از انجماد خارج شوند.



### ۳- بلافاصله بعد از پخت، غذا را مصرف کنید.

وقتی غذای طبخ شده به اندازه دمای اتاق سرد شود، میکروب‌ها در آن شروع به تکثیر می‌کنند هر چه زمان بیشتری سپری شود، خطر بیشتر است برای رعایت ایمنی، غذا را بلافاصله بعد از پخت مصرف نمایند.

### ۴- غذاهای پخته را به دقت نگهداری کنید.

اگر مجبورید که غذا را پیشاپیش تهیه کنید یا می‌خواهید آن را برای مدتی نگهدارید، آن را در مکان گرم نزدیک یا بالای ۶۰ درجه سانتی‌گراد (یا در مکان سرد) نزدیک یا زیر ۱۰ درجه سانتی‌گراد نگهداری نمائید. زمانی که بخواهید غذا را برای مدت ۴ یا ۵ ساعت نگهداری کنید، این قانون اهمیت حیاتی خواهد داشت. یکی از اشتباهاتی که موجب بروز مسمومیت‌های غذایی بی‌شمار می‌گردد گذاشتن مقدار زیادی غذای گرم در داخل یخچال است. در یک یخچال تقریباً پر، غذاها نمی‌توانند به آن سرعت که باید و شاید سرد شوند. وقتی مغز غذا به مدت طولانی گرم باقی بماند (یعنی بالای ۱۰ درجه سانتی‌گراد)، میکروب‌ها رشد کرده و به سرعت تا حد بیماری‌زایی تکثیر می‌یابند.

### ۵- غذاهای پخته را به دقت حرارت دهید.

این راه بهترین روش مبارزه با میکروب‌هایی است که ممکن است در طول نگهداری رشد کرده باشند. نگهداری مناسب، رشد میکروب‌ها را کاهش می‌دهد ولی میکروارگانیسم‌ها را از بین نمی‌برد. بنابراین غذا را یک‌بار دیگر به دقت حرارت دهید به طوری که دمای تمام قسمت‌های غذا به حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد برسد.

### ۶- از تماس بین غذاهای خام و پخته جلوگیری نمائید.

غذاهای سالم پخته شده می‌توانند در اثر کوچک‌ترین برخورد با غذاهای خام آلوده شوند این آلودگی ممکن است مستقیم باشد، مثل زمانی که گوشت خام ماکیان با غذای پخته تماس یابد. این موضوع می‌تواند از این هم ظریف‌تر باشد. برای مثال زمانی که مرغ خام را آماده می‌کنید از همان تخته و چاقوی شسته نشده برای قطعه قطعه کردن مرغ پخته استفاده

نکنید. انجام این کار می‌تواند تمام خطرات بالقوه رشد میکروبی را دوباره ایجاد کرده و باعث بروز بیماری شود.

#### ۷- دست‌هایتان را به صورت مکرر بشوئید.

قبل از شروع به آماده کردن غذا و همین‌طور بعد از پایان این کار دست‌هایتان را به دقت بشوئید خصوصاً بعد از توالی و یا پس از آماده‌سازی غذاهای خام مثل ماهی، گوشت و ماکیان، و اگر در دست‌هایتان عفونتی وجود دارد قبل از تهیه غذا روی آن را پوشانده و پانسمان نمائید. همچنین به خاطر داشته باشید که حیوانات خانگی مانند سگ‌ها، پرندگان غالباً ناقل میکروب‌های بیماری‌زای خطرناکی هستند که می‌توانند از دست‌های شما به غذا منتقل شوند.



#### ۸- تمام سطوح آشپزخانه را دقیقاً تمیز نگه دارید.

از آنجایی که غذاها به آسانی آلوده می‌شوند تمام سطوح مورد استفاده هنگام آماده‌سازی و تهیه غذا باید دقیقاً تمیز نگه داشته شوند. هر ذره غذا، خرده نان یا لکه‌ای می‌تواند یک منبع میکروب باشد. پارچه‌هایی که با ظروف و وسایل آشپزی تماس دارند باید هر روز تعویض و قبل از مصرف



دوباره در آب جوشانده شوند. پارچه‌های جدا برای تمیز کردن زمین‌ها نیز به شستشوی مکرر نیاز دارند.

#### ۹- غذاها را از دسترس حشرات، جوندگان و دیگر حیوانات دور نگاه دارید.

حیوانات غالباً حامل میکروب‌های بیماری‌زا هستند که می‌توانند باعث مسمومیت‌های غذایی شوند. نگهداری غذا در ظروف درب‌دار بهترین راه محافظت غذا است.

۱۰- از آب پاکیزه استفاده نمائید.

وجود آب پاکیزه همان قدر که برای نوشیدن مهم است برای تهیه غذا نیز اهمیت دارد. اگر در مورد آب مصرفی تان شک دارید قبل از اضافه کردن آن به غذا، آن را بجوشانید.



منابع:

۱- دستورالعمل‌های ارسالی از وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی

## فصل ششم: مهارت‌های زندگی



### مهارت‌های زندگی

مهارت یعنی، توانایی انجام یک کار و ما برای موفقیت در هر زمینه احتیاج به یک سری مهارت‌ها داریم. تا بتوانیم استعدادها و نقاط قوت خود را خوب بشناسیم و با دیگران ارتباط و روابط خوب و صمیمانه‌ای برقرار کنیم. برای داشتن چنین زندگی به مهارت‌های مختلفی نیاز داریم که عبارت‌اند از:

#### ۱- شناخت خود

برای این‌که زندگی خوب و موفق داشته باشیم باید خود را بشناسیم و احساس خوبی در مورد خود داشته باشیم و هر کسی هستیم، از خود شاد و راضی باشیم.

☞ خصوصیت مثبت و توانایی‌ها و استعدادهای خود را بشناسیم و به آن‌ها افتخار کنیم.

☞ خصوصیت منفی و ضعف خود را بشناسیم و سعی کنیم آن را اصلاح کنیم. از شکست‌هایمان درس بگیریم.

☞ به خود و دیگران احترام بگذاریم، مسئولیت اعمال و رفتار خود را بپذیریم و برای رسیدن به اهدافمان تلاش کنیم.

## ۲- دوست داشتنی بودن

یکی از کارهایی که به ما کمک می‌کند تا احساس خوبی در مورد خود داشته باشیم این است که خصوصیت خوب و توانایی‌ها و استعدادهای خود را بشناسیم و سعی کنیم آن‌ها را تقویت کنیم.

## ۳- احساس مسئولیت

کارها و یا وظایفی است که از ما انتظار می‌رود که آن را انجام دهیم و یا قول داده‌ایم که آن‌ها را انجام دهیم. بنابراین یک فرد مسئول کسی است که:

☞ کارها و وظایف خود را انجام می‌دهد و به قول خود عمل می‌کند. چنین فردی قابل اعتماد است و می‌توان روی او حساب کرد.

☞ حداکثر تلاش خود را می‌کند تا مسئولیت‌های خود را به نحو احسن انجام دهد.

☞ در انجام کارها و یا وظایف خود پشتکار دارد و حتی وقتی انجام یک کار سخت است آن را رها نمی‌کند.

## ۴- برقراری ارتباط

همه ما از وقتی متولد می‌شویم، شروع به برقراری ارتباط با دیگران می‌کنیم که اولین و مهم‌ترین ارتباط هوانسانی با مادر خود است و سپس ارتباط با سایر اعضای خانواده مثل پدر، خواهر و برادر، پدر بزرگ و مادر بزرگ نیز شروع می‌شود



و همان‌طور که بزرگ‌تر و بزرگ‌تر می‌شویم با افراد مختلف دیگری مانند دوستان، همسایه‌ها، معلمین و ... ارتباط برقرار می‌کنیم.

## ۵- انتخاب دوست:



بعد از خانواده، مهم‌ترین ارتباط ما با هم‌سن و سال‌هایمان بیش‌تر و بیش‌تر می‌شود. دوستی‌ها بخش خیلی مهمی از ارتباطات ما هستند بسیاری از نیازهای ما را برای یک زندگی خوب و موفق برآورده می‌کنند و هم‌سن و سال‌های ما علایقی شبیه ما دارند و بنابراین می‌توانیم با آن‌ها کارهای مورد علاقه خود را انجام دهیم، احساساتی شبیه ما دارند و بنابراین احساسات ما را کاملاً می‌فهمند، افکاری شبیه ما دارند و می‌توانند اساس تعلق

نسبت به یک گروه را در ما به وجود آورند. بنابراین، ارتباطات دوستانه در ما احساس خوب دوست داشته شدن، مورد تایید و حمایت بودن و متعلق بودن نسبت به یک گروه را به وجود می‌آورد. پس بنابراین در انتخاب یک دوست خوب نیز باید دقت نماییم.

### ۶- تصمیم‌گیری

تصمیم‌گیری، یعنی انتخاب بین دو یا چند چیز، کار یا رفتار ما. در طول روز تصمیم‌های زیادی می‌گیریم و هر چقدر بزرگ‌تر می‌شویم، باید تصمیم‌های بیشتری بگیریم. تصمیم‌های درست باعث شادی و موفقیت ما در زندگی می‌شوند و تصمیم‌های نادرست، مشکلات و دردهای زیادی برای ما به وجود می‌آورند.

### ارزیابی حق انتخاب‌های مختلف

برای این که بفهمیم از بین انتخاب‌های مختلفی که در یک موقعیت وجود دارد، کدام یک را انتخاب کنیم، باید پیامدهای هر حق انتخاب را پیش‌بینی کنیم. پیامد یعنی نتیجه یک چیز و یا آن چیزی که بعداً اتفاق می‌افتد. تصمیم‌های خوب، پیامدهای خوب و تصمیم‌های بد، پیامدهای بد دارند.

حق انتخابی را که پیامدهای خوب و مثبت بیشتر و پیامدهای منفی کمتر دارد، انتخاب کنیم و تصمیم خود را بگیریم.

### ۷- مهارت حل مسئله

مهارت حل مسئله این توانایی را به ما می‌دهد که با توجه به تجارب عملی و توانمندی‌های ذهنی خود بتوانیم در جهت حل مسئله یا مشکل قدم برداشته و به نتیجه مطلوب دست یابیم. این توانایی همچنین فرد را قادر می‌سازد تا به طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل کند. مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می‌کنند که به فشار جسمی منجر می‌شود.

### ۸- مقابله با استرس

این توانایی شامل شناخت استرس‌های مختلف زندگی و تأثیر آن‌ها بر فرد است. شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر انسان، فرد را قادر می‌سازد تا با اعمال و موضع‌گیری‌های خود فشار و استرس را کاهش دهد.



## اضطراب چیست؟

اضطراب عبارت است از یک احساس ناخوشایند و مبهم ترس (هراس) و دلواپسی، با منشاء ناشناخته که به فرد دست می‌دهد و شامل عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی است و وقوع مجدد موقعیت‌هایی که قبلاً استرس‌زا بوده‌اند یا طی آن‌ها به فرد آسیب رسیده است باعث اضطراب در افراد می‌شود.

علائم شایع اضطراب عبارتند از: احساس خستگی - عصبی بودن و بی‌قراری - ترس و نگرانی - بی‌خوابی یا بدخوابی - تپش قلب و تنفس نامنظم و سریع - عرق کردن - سردرد و سرگیجه - مشکل در تمرکز و حافظه - لرزش یا پرش عضلات - تکرر ادرار

## علل اضطراب

### - عوامل زیست‌شناختی و جسمانی:

در افراد مضطرب، میزان بعضی از هورمون‌های موجود در خون غیر عادی است. بنابراین هر آن‌چه که باعث اختلال در سیستم هورمونی شود، برای بدن خطر محسوب می‌شود.

### - عوامل محیطی و اجتماعی:

عوامل اجتماعی و ارتباطی بسیاری باعث به وجود آمدن اضطراب در نوجوانان می‌شود، مانند مشکلات خانوادگی، احساس جدایی و طرد شدگی و ... از عوامل محیطی می‌توان تغییرات ناگهانی و غیر منتظره را، همچون زلزله،



۴۵

بیماری و مرگ یکی از نزدیکان نام برد.

### - عوامل ژنتیکی و ارثی:

یکی از مهم‌ترین عوامل اضطراب ژنتیک است و احتمال اضطراب در فرزندان افراد مضطرب بسیار بالا است.

البته الگو قرار دادن رفتار پدر و مادر و یادگیری و تکرار کارهای آنان نقش مهمی در اضطراب فرزندان دارد. طبق آخرین تحقیقات به نظر می‌رسد که عوامل ژنتیکی در بعضی انواع اضطراب مانند اختلال هراس و ترس از مکان‌های باز نقش زیادی دارد.

### راه‌های پیشگیری از اضطراب

برای جلوگیری از اضطراب راه‌های فراوانی وجود دارند که در افراد گوناگون مختلف‌اند. از عمومی‌ترین راه‌ها می‌توان موارد زیر را مثال زد:

#### ۱- رژیم غذایی سالم:

استفاده از غذاهای متنوع و حاوی انواع مواد لازم برای بدن به میزان متعادل در حفظ تعادل بدن نقش اساسی دارد. مصرف غذاهای پرچرب و شیرین، مقادیر زیاد نمک و کافئین و استفاده‌ی بیش از حد از ویتامین‌های A، D، E و K که با ذخیره شدن در بدن می‌توانند اثرات سمی داشته باشند، باعث به وجود آمدن اختلال در بدن می‌شوند.



نوشیدن حدود دو لیتر آب به طور روزانه ضروری است. عدم پرخوری و حفظ وزن متعادل به سلامت بدن و روح کمک می‌کند.

#### ۲- فعالیت بدنی منظم:

ورزش کردن به طور منظم یکی از راه‌های پیشگیری و درمان اضطراب است. پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که پیاده‌روی تند و سریع به مدت ۴۰ دقیقه میزان اضطراب را به طور متوسط تا ۱۴ درصد کاهش می‌دهد.



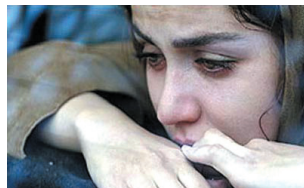
به علاوه، ورزش کردن باعث بالا رفتن کارایی دستگاه تنفسی و گردش خون، حفظ تعادل وزن و شادابی فرد می‌شود. ورزش‌هایی نیز چون یوگا باعث افزایش آرامش می‌شوند و در جلوگیری از اضطراب بسیار مفیدند.

#### ۳- افزایش اعتماد به نفس:

اعتماد به نفس بالا باعث می‌شود تا بدن بتواند از حداکثر نیروی خود برای مقابله با استرس استفاده کند. به این ترتیب فرد کمتر دچار مشکل می‌شود.

#### ۴- اجتماعی بودن وعدم گوشه‌نشینی:

هنگامی که افراد دچار فشار روانی می‌شوند، به طور غریزی از صحنه عمل و اجتماع کنار کشیده و به گوشه‌ای پناه می‌برند، در حالی که گوشه‌گیری باعث تشدید استرس می‌شود. ارتباط با افراد و دوستان، به خصوص نوجوانان که می‌توانند فرد را به خنده وادارند، باعث از یاد رفتن نگرانی حتی برای مدتی کوتاه می‌شود.



#### ۵- حمایت اجتماعی:

حمایت اجتماعی، احساس امنیت و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد و فرد را در مقابل استرس و فشار روانی مقاوم‌تر می‌سازد.

#### ۶- خندیدن:

مطالعات نشان می‌دهد که خنده از سالم‌ترین راه‌های جلوگیری از فشار روانی است. طبق تحقیقات انجام شده، به هنگام خنده جریان خون در مغز افزایش یافته و هورمون ضد درد (که باعث احساس خوشی و سلامتی در شخص می‌شود) در مغز آزاد شده و میزان هورمون‌های استرس‌زا در خون را پایین می‌آورد.



#### ۷- ابراز هیجان بر روی کاغذ:

متخصصان معتقدند که نوشتن ساده‌ی هیجانات و احساسات بر روی کاغذ موجب تسکین فشارهای روانی ناشی از رویدادهایی چون از دست دادن شغل، مشکلات خانوادگی و ... می‌شود.

#### منابع:

- ۱- سایت تبیان، ۲- کتاب مهارت‌های زندگی ویژه دوره راهنمایی، وزارت آموزش و پرورش - معاونت تربیت بدنی و تندرستی دفتر پیشگیری

