



• حمید مردی ۳۵ ساله است. شغل آزاد دارد و دارای سه فرزند است. او از کودکی با تشخیص مشکل درجه ای قلب، تحت درمان های نگهدارنده با دارو بوده است؛ ولی پزشکان از حدود یک سال پیش اعلام کردند که بدن او دیگر به دارو جواب نمی دهد و تنها راه ادامه حیات او پیوند قلب است. حمید از یک سال پیش تاکنون سه مرتبه در بخش مراقبت های ویژه قلب، هربار به مدت ۱ ماه بستری بوده است

و پزشکان گفته اند اگر تا یک ماه دیگر پیوند صورت نگیرد، امیدی به ادامه زندگی او نیست. با این حال حمید روحیه خودش را حفظ کرده است، با دوستانش در ارتباط است و زمانی که نگران است برای تقویت روحیه خود، با دعا و نیایش، از خداوند سلامتی و آرامش طلب می کند و به زندگی امیدوار است.

• خسرو پسر ۱۶ ساله، دارای قد و وزن مناسب، خوش سیما و شوخ طبع است. او وضعیت درسی مطلوبی ندارد و حس مسئولیت پذیری اش ضعیف است. در کلاس به جای یادگیری و کسب دانش، با ایجاد بی نظمی و شوخی های

• حمید مردی ۴۵ ساله است. شغل آزاد دارد و دارای دو فرزند است. به فست فود علاقه زیادی دارد. اوقات فراغت خود را معمولاً به تماشای تلویزیون می پردازد. او یک سال است که به بیماری سرطان مبتلا شده و برای درمان ناچار به شیمی درمانی شده و در نتیجه موهایش شروع به ریختن کرده است. با این حال روحیه خودش را حفظ کرده است، با دوستانش در ارتباط است و زمانی که نگران است برای تقویت روحیه خود، با دعا و نیایش، از خداوند سلامتی و آرامش طلب می کند و به زندگی امیدوار است.

• خسرو پسر ۱۶ ساله، دارای قد و وزن مناسب، خوش سیما و شوخ طبع است. او وضعیت درسی مطلوبی ندارد و حس مسئولیت پذیری اش ضعیف است. در کلاس به جای یادگیری و کسب دانش، با ایجاد بی نظمی و شوخی های نابه جا با دوستان، اختلال ایجاد می کند،

## تغییر متن پاراگراف اول

### سلامت روان

سلامت روان تنها به معنای نداشتن بیماری روانی نیست، بلکه داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را نیز شامل می‌شود. مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت روان هستند. برخی از نشانه‌های سلامت روان عبارت‌اند از سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقادپذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و ...

### سلامت روانی

سلامت روانی تنها به معنای نداشتن بیماری روانی نیست، بلکه داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را نیز شامل می‌شود. مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت روان هستند. برخی از نشانه‌های سلامت روانی عبارت‌اند از سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقادپذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و ...

## تغییر متن داخل پرانتز

## سلامت اجتماعی

(سلامت اجتماعی، وضعیت رفتارهای اجتماعی مورد انتظار از فرد را شامل می‌شود که اثرات شناخته شده و مثبتی بر سلامت جسم و روان فرد دارد و موجب ارتقای سازگاری اجتماعی و تعامل فرد با محیط پیرامون می‌شود) افراد سالم از نظر اجتماعی از طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان برخوردارند و قادر به تعامل سالم با دوستان صمیمی خود هستند. این افراد می‌توانند به حرف دیگران گوش بدهند، دریافت‌های قلبی خود را ابراز کنند، پیوندها و دوستی‌های سالمی تشکیل دهند، به روشی قابل قبول و مسئولانه عمل کنند و در جامعه جایگاه خوبی برای خود پیدا کنند (شکل ۳).

## سلامت اجتماعی

(سلامت اجتماعی شامل مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خود، به عنوان عضوی از جامعه بزرگ‌تر است.) افراد سالم از نظر اجتماعی از طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان برخوردارند و قادر به تعامل سالم با دوستان صمیمی خود هستند. این افراد می‌توانند به حرف دیگران گوش بدهند، دریافت‌های قلبی خود را ابراز کنند، پیوندها و دوستی‌های سالمی تشکیل دهند، به روشی قابل قبول و مسئولانه عمل کنند و در جامعه جایگاه خوبی را برای خود پیدا کنند (شکل ۳).

در جدول زیر برخی از ویژگی‌های هریک از ابعاد سلامت نشان داده شده است.

سلامت جسمانی	سلامت روانی - عاطفی	سلامت اجتماعی	سلامت معنوی
<ul style="list-style-type: none"> <li>ظاهر خوب و طبیعی</li> <li>وزن مناسب</li> <li>اشتهای کافی</li> <li>خواب راحت و منظم</li> <li>اجابت مزاج منظم</li> <li>اندام مناسب</li> <li>حرکات بدنی هماهنگ</li> <li>طبیعی بودن نبض و فشارخون</li> <li>افزایش مناسب وزن در سنین رشد</li> <li>وزن نسبتاً ثابت</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>سازگاری فرد با خودش و دیگران</li> <li>قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل</li> <li>داشتن روحیه انتقادپذیری</li> <li>داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ارتباط سالم فرد با جامعه</li> <li>ارتباط سالم فرد با خانواده</li> <li>ارتباط سالم فرد با مدرسه</li> <li>ارتباط سالم فرد با محیط</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>سطح بالایی از ایمان به خدا</li> <li>امیدواری</li> <li>تعهد</li> <li>کمال‌جویی</li> <li>پابندی به اخلاقیات</li> <li>هدف داشتن در زندگی</li> </ul>

#### فعالیت ۴ : خودارزیابی

- ابعاد مختلف سلامت خود را با توجه به ویژگی‌های هریک از آنها چگونه ارزیابی می‌کنید؟
- آیا وضعیت سلامت شما همیشه در یک نقطه ثابت می‌ماند؟ در غیر این صورت چه عواملی سبب تغییر وضعیت سلامت شما می‌شود؟

#### فعالیت ۴ : خودارزیابی

در جدول زیر ویژگی‌های هریک از ابعاد سلامت نشان داده شده است.

سلامت جسمانی	سلامت روانی - عاطفی	سلامت اجتماعی	سلامت معنوی	خودارزیابی
<ul style="list-style-type: none"> <li>ظاهر خوب و طبیعی</li> <li>وزن مناسب</li> <li>اشتهای کافی</li> <li>خواب راحت و منظم</li> <li>اجابت مزاج منظم</li> <li>اندام مناسب</li> <li>حرکات بدنی هماهنگ</li> <li>طبیعی بودن نبض و فشارخون</li> <li>افزایش مناسب وزن در سنین رشد</li> <li>وزن نسبتاً ثابت</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>سازگاری فرد با خودش و دیگران</li> <li>قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل</li> <li>داشتن روحیه انتقادپذیری</li> <li>داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ارتباط سالم فرد با جامعه</li> <li>ارتباط سالم فرد با خانواده</li> <li>ارتباط سالم فرد با مدرسه</li> <li>ارتباط سالم فرد با محیط</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>سطح بالایی از ایمان به خدا</li> <li>امیدواری</li> <li>تعهد</li> <li>کمال‌جویی</li> <li>پابندی به اخلاقیات</li> <li>هدف داشتن در زندگی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>خوب <input type="checkbox"/></li> <li>متوسط <input type="checkbox"/></li> <li>خیلی خوب <input type="checkbox"/></li> </ul>

• جنبه‌های مختلف سلامت را برای خود علامت (+ یا -) بزنید.

• با توجه به این نشانه‌ها سلامت خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

خیلی خوب ☐ خوب ☐ متوسط ☐

- آیا وضعیت سلامت شما همیشه در یک نقطه ثابت می‌ماند؟ در غیر این صورت چه عواملی سبب تغییر وضعیت سلامت شما می‌شود؟



عوامل محیطی	عوامل ژنتیکی و فردی	دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی	سبک زندگی
آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی‌ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت و ...	تأثیر خصوصیات ژنتیکی مثل قد، وزن، رنگ پوست، سابقه فامیلی ابتلای به بیماری و عوامل فردی همچون سن، جنس، شغل، طبقه اجتماعی و ...	اقدامات پیشگیری از طریق انجام واکسیناسیون، تأمین آب سالم آشامیدنی، مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر مانند مادران و کودکان و نیز توزیع عادلانه خدمات سلامت و ...	درآمد، تحرک، تفریح و شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و ...

عوامل محیطی	عوامل ژنتیکی و فردی	دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی	سبک زندگی
شرایط اقلیمی، عوامل اقتصادی و اجتماعی و وضعیت اشتغال	عوامل وراثتی، قد، رنگ پوست و نژاد	انجام واکسیناسیون، تأمین آب آشامیدنی سالم و توزیع عادلانه خدمات سلامت	تغذیه، فعالیت بدنی و الگوی خرید سبذغذایی

در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد. براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، بیماری‌های سکنه قلبی، دیابت، سرطان

در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. اهمیت سبک زندگی سالم بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او

تأثیر می‌گذارد. براساس مطالعات انجام شده، بیماری‌های سکنه قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان، که به عنوان مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان شناخته شده‌اند، با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.

در گذشته زندگی‌های خانوادگی شکل دیگری داشت. برای مثال خانه‌ها چه بزرگ و چه کوچک، یک طبقه با حیاط و باغچه بود. اعضای خانواده هر شب، بزرگ و کوچک، دور هم می‌نشستند، با هم غذای ساده‌ای می‌خوردند و با یکدیگر صحبت می‌کردند و از هر دری سخن می‌گفتند (شکل ۱). بازی‌های دسته‌جمعی و پرهیاهوی بچه‌ها در حیاط خانه و یا محله، زندگی‌های ساده و خالی از تجملات، سحرخیزی و صمیمیت و... از ویژگی‌های زندگی گذشته بود.



شکل ۱. تصویری از سبک زندگی سنتی

در گذشته زندگی‌های خانوادگی شکل دیگری داشت. برای مثال خانواده‌ها پرجمعیت بودند و خانه‌ها چه بزرگ و چه کوچک، یک طبقه با حیاط و باغچه بود. اعضای خانواده هر شب، بزرگ و کوچک، دور هم می‌نشستند، با هم غذای ساده‌ای می‌خوردند و با یکدیگر صحبت می‌کردند و از هر دری سخن می‌گفتند (شکل ۱). بازی‌های دسته‌جمعی و پرهیاهوی بچه‌ها در حیاط خانه و یا محله، زندگی‌های ساده و خالی از تجملات، سحرخیزی و صمیمیت و... از ویژگی‌های زندگی گذشته بود.



شکل ۱. تصویری از سبک زندگی بومی

## گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی

برای خودمراقبتی داشتن برنامه ضروری است. در نوشتن برنامه باید به گام‌های زیر توجه کنیم :

۱. **هدف خود را تعیین کنیم :** هدف باید واضح، واقعی و قابل اندازه‌گیری باشد، برای مثال «من از اول این ماه روزی یک کیلومتر پیاده‌روی خواهم کرد» یا «از این پس، هر روز ۳۰ بار شنای روی زمین انجام می‌دهم».

۲. **زمان‌بندی فعالیت‌های مورد نظر برای دستیابی به هدف را مشخص کنیم :** برای مثال، هر روز، هفت روز هفته یا ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه. زمان‌بندی ما باید واقعی باشد.

۳. **میزان دستیابی به هدف، موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم :** برای مثال، نموداری از ساعت‌هایی که فعالیت مورد نظرمان را انجام می‌دهیم، رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز می‌دویم، روی تقویم بنویسیم.

## گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی

برای خودمراقبتی داشتن برنامه ضروری است. در نوشتن برنامه باید به مراحل زیر توجه کنیم :

۱. **هدف خود را تعیین کنیم :** هدف باید واضح، واقعی و قابل اندازه‌گیری باشد. برای مثال «من از اول این ماه روزی یک کیلومتر پیاده‌روی خواهم کرد» یا «از این پس، هر روز ۳۰ بار شنای روی زمین انجام می‌دهم».

۲. **مدت زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم :** برای مثال، هر روز، هفت روز هفته یا ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه. زمان‌بندی ما باید واقعی باشد.

۳. **میزان دستیابی به هدف و موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم :** برای مثال، نموداری از ساعت‌هایی که فعالیت مورد نظرمان را انجام می‌دهیم، رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز می‌دویم، روی تقویم مان بنویسیم.



۴. **پیمان ببندیم:** برای مثال، به والدین خود بگوییم که چه هدفی را دنبال می‌کنیم و زمان خاتمه آن قرار است چه وقت باشد و از آنها بخواهیم که در انجام این کار مراقب ما باشند.
۵. **در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم:** برای مثال، به فردی که با او پیمان بسته‌ایم بگوییم «من، در صورت قصور در انجام این پیمان، برای تو یک کتاب می‌خرم.» بهتر است جریمه سبک باشد.
۶. **برای شروع، گام‌های کوچک برداریم:** به عنوان مثال اگر می‌خواهیم وزن خون را کاهش دهیم بدانیم که در یک شب نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم.
۷. **از یادآورها استفاده کنیم:** از ابزارهایی مانند زنگ هشدار تلفن همراه یا تذکر اطرافیان برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم.
۸. **در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم:** از اطرافیان بخواهیم که چگونگی حرکت یا فعالیت ما به سوی اهدافمان را بررسی کنند و نتیجه را به ما بگویند.
۹. **در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم:** ممکن است در اجرای برنامه خودمراقبتی دچار مشکل شویم، بنابراین باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم.
۱۰. **موفقیت‌هایمان را مد نظر داشته باشیم:** باید به سختی‌هایی فکر کنیم که توانسته‌ایم آنها را با موفقیت پشت سر بگذاریم. این کار موجب افزایش اعتماد به نفس ما می‌شود و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می‌دهد.
۱۱. **مهارت‌های لازم را کسب کنیم:** باید سعی کنیم در رسیدن به اهدافمان مهارت لازم را کسب کنیم تا در کاری که انجام می‌دهیم موفق شویم. این مسئله در شایستگی ما در رسیدن به اهداف مؤثر است.

## فعالیت ۴: انفرادی

با توجه به گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، یک برنامه خودمراقبتی (برای نمونه کاهش وزن، انجام فعالیت بدنی و...) برای خودتان تنظیم کنید و آن را در کلاس با دوستان خود مورد ارزیابی قرار دهید.

۴. **پیمان ببندیم:** برای مثال، به والدین و یا دوست نزدیک خود بگوییم که چه هدفی را دنبال می‌کنیم و زمان خاتمه آن قرار است چه وقت باشد و از آنها بخواهیم که در انجام این کار مشوق و همراه ما باشند.
۵. **یک مشوق و یک تنبیه صریح و آشکار برای موفقیت و یا شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم:** برای مثال، به فردی که با او پیمان بسته‌ایم بگوییم «من، در صورت قصور در انجام این پیمان، برای تو یک کتاب می‌خرم.» بهتر است جریمه سبک باشد.
۶. **برای شروع، گام‌های کوچک برداریم:** به عنوان مثال اگر می‌خواهیم وزن خون را کاهش دهیم بدانیم که در یک شب نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم.
۷. **از یادآورها استفاده کنیم:** از ابزارهایی مانند زنگ هشدار تلفن همراه یا تذکر اطرافیان برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم.
۸. **در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم:** از اطرافیان بخواهیم که چگونگی حرکت یا فعالیت ما به سوی اهدافمان را بررسی کنند و نتیجه را به ما بگویند.
۹. **در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم:** ممکن است در اجرای برنامه خودمراقبتی دچار مشکل شویم، بنابراین باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم.
۱۰. **موفقیت‌هایمان را مد نظر داشته باشیم:** باید به سختی‌هایی فکر کنیم که توانسته‌ایم آنها را با موفقیت پشت سر بگذاریم. این کار موجب افزایش اعتماد به نفس ما می‌شود و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می‌دهد.
۱۱. **مهارت‌های لازم را کسب کنیم:** باید سعی کنیم در رسیدن به اهدافمان مهارت لازم را کسب کنیم تا در کاری که انجام می‌دهیم موفق شویم. این مسئله در شایستگی ما در رسیدن به اهداف مؤثر است.

## فعالیت ۴: انفرادی

با توجه به گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، یک برنامه خودمراقبتی (برای نمونه کنترل و یا کاهش وزن، انجام فعالیت بدنی و...) برای خودتان تنظیم کنید و آن را در کلاس با دوستان خود مورد ارزیابی قرار دهید.

## مواد مغذی

مواد مغذی مورد نیاز برای بدن شامل کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب است. این مواد در انواع غذاهایی که به طور روزانه مصرف می‌کنیم، یافت می‌شوند.

## کربوهیدرات‌ها

کربوهیدرات‌ها انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی ما را تأمین می‌کنند. به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۴ کیلوکالری انرژی ایجاد می‌شود. بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود تا در صورتی که بدن به انرژی بیشتری نیاز داشته باشد، مصرف شود و مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل چربی در می‌آید و در بدن ذخیره می‌شود. کربوهیدرات‌ها نقش مهمی در عملکرد اندام‌های درونی (قلب، کلیه و...)، سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می‌کنند. دو نوع کربوهیدرات وجود دارد: کربوهیدرات ساده، مانند قند، شکر و قندهای موجود در میوه‌ها و کربوهیدرات پیچیده مانند نشاسته.

منابع اصلی کربوهیدرات‌های پیچیده عبارت‌اند از: نان، برنج، سیب‌زمینی و... (شکل ۲).



شکل ۲. نان، به خصوص نان گندم به عنوان تأمین‌کننده اصلی انرژی بدن، در ایران مصرف می‌شود ولی متأسفانه بخشی از این ماده غذایی مفید به صورت ضایعات هدر می‌رود

## اضافه شدن پاراگراف جدید قبل از پاراگراف چربی

فیبر یک نام عمومی برای برخی از کربوهیدرات‌ها است که در سبزی‌ها، میوه‌ها، حبوبات و غلات به وفور یافت می‌شود. فیبرها در دستگاه گوارش هضم و جذب نمی‌شوند و با جلوگیری از یبوست نقش مؤثری در

سلامت دارند.

## مواد مغذی

مواد مغذی مورد نیاز برای بدن شامل کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی و آب است. این مواد در انواع غذاهایی که به طور روزانه مصرف می‌کنیم یافت می‌شوند.

## کربوهیدرات‌ها

کربوهیدرات‌ها انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی ما را تأمین می‌کنند. به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۴ کیلوکالری انرژی ایجاد می‌شود. بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود تا در صورتی که بدن به انرژی بیشتری نیاز داشته باشد، مصرف



شکل ۲. منبع کربوهیدرات‌های پیچیده

شود و مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل چربی در می‌آید و در بدن ذخیره می‌شود. کربوهیدرات‌ها نقش مهمی در عملکرد اندام‌های درونی (قلب، کلیه و...)، سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می‌کنند. دو نوع کربوهیدرات وجود دارد: کربوهیدرات ساده، مانند قندهای موجود در میوه‌ها و کربوهیدرات پیچیده مانند نشاسته. منابع اصلی کربوهیدرات‌های پیچیده عبارت‌اند از: نان، برنج، سیب‌زمینی و... (شکل ۲).

## چربی‌ها

چربی‌ها نقش مهمی در تأمین انرژی مورد نیاز بدن دارند. در ازای مصرف هر گرم چربی، ۹ کیلوکالری انرژی تولید می‌شود. چربی‌های اضافی به شکل بافت چربی در بدن ذخیره می‌شوند و گاهی اعضای داخلی بدن، مثلاً قلب، را احاطه می‌کنند. بدن برای حفظ گرما، ذخیره‌سازی و مصرف ویتامین‌های



شکل ۳. روغن زیتون منبع چربی‌های غیر اشباع است.



## پروتئین‌ها

پروتئین‌ها یکی از مواد مغذی هستند که بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی به آنها نیاز دارد. هر گرم پروتئین ۴ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند. پروتئین اضافی در بدن تبدیل به انرژی می‌شود یا به شکل چربی در بدن ذخیره می‌گردد. واحد سازنده پروتئین اسید آمینه است. بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت ۲۰ نوع اسید آمینه است و خود در شرایط طبیعی قادر است ۱۱ نوع اسید آمینه تولید کند. ۹ اسید آمینه هم که بدن قادر به تولید آنها نیست باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود. به‌طور کلی اسیدهای آمینه به

دو صورت ضروری و غیر ضروری تقسیم می‌شوند. برای دریافت کامل اسیدهای آمینه در طی روز باید مواد غذایی حاوی هر دو نوع اسید آمینه مصرف شوند، به این منظور می‌توان از غذاهای سنتی ایران همچون عدس پلو، لوبیابلو و ... که با ترکیب غلات و حبوبات تهیه می‌شوند، استفاده کرد.



شکل ۴. منابع تأمین پروتئین

## پروتئین‌ها

پروتئین‌ها یکی از مواد مغذی هستند که بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی به آنها نیاز دارد. هر



شکل ۴. منابع تأمین پروتئین

گرم پروتئین ۴ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند. پروتئین اضافی در بدن تبدیل به انرژی می‌شود یا به شکل چربی در بدن ذخیره می‌گردد. واحد سازنده پروتئین اسید آمینه است. بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت ۲۰ نوع اسید آمینه است و خود در شرایط طبیعی قادر است ۱۱ نوع اسید آمینه تولید کند. ۹ اسید آمینه هم که بدن قادر به تولید آنها نیست باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود. به‌طور کلی در مواد غذایی دو نوع پروتئین وجود دارد. پروتئین

کامل و پروتئین ناقص. پروتئین کامل مشتمل بر تمامی اسیدهای آمینه ضروری است و مهم‌ترین منابع غذایی آنها عبارت‌اند از: گوشت، ماهی، مرغ، شیر و تخم مرغ (شکل ۴) در حالی که پروتئین‌های ناقص واجد تمام اسیدهای آمینه ضروری نیستند و معمولاً از طریق منابع گیاهی همچون غلات، حبوبات، خشکبار و مغزها تأمین می‌شوند.

## چاپ 1401 - صفحه 24



شکل ۶. هرم مواد غذایی

## چاپ 1402 - صفحه 24



شکل ۶. هرم مواد غذایی نوجوانان گروه سنی ۱۲-۱۸



میزان توصیه شده مصرف روزانه انواع مواد غذایی برای یک فرد بزرگسال به شرح جدول زیر است:

گروه غذایی	واحد	معادل هر واحد	شکل
نان و غلات	۶-۱۱	۳۰ گرم نان معادل یک کف دست بدون انگشت	
		نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته (۴ تا ۵ تا ۵ قاشق غذاخوری)	
سبزی‌ها	۳-۵	یک لیوان انواع سبزی خام برگ‌دار (اسفناج، کاهو و...) با وزن حدود ۱۰۰ گرم یا نصف لیوان سبزی پخته با وزن حدود ۵۰ گرم	
		یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط	
میوه‌ها	۲-۴	یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی با وزن حدود ۱۰۰ گرم)	
		نصف لیوان از میوه‌های ریز مثل توت، انگور، انار	
شیر و فرآورده‌ها	۲-۳	یک لیوان شیر یا ماست کم چرب	
		یا یک چهارم لیوان کنسک	
		یا ۲ لیوان دوغ	
		یا یک و نیم لیوان بستنی باستوریزه	
		یا ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی (به اندازه یک قوطی کبریت)	
گوشت و تخم مرغ	۲-۳	۲ تکه (هر تکه ۳۰ گرم) گوشت خورشتی پخته، یا نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست) یا یک تکه ماهی به اندازه کف دست (کف دست بدون انگشت) یا دو عدد تخم مرغ	
حبوبات و مغزها	۱-۲	نصف لیوان حبوبات پخته، یا یک چهارم لیوان حبوبات خام یا یک سوم لیوان مغز دانه‌ها (گردو، بادام، فندق، پسته و...)	
گروه متفرقه		انواع مواد قندی و چربی‌ها به مقدار کم	

## هرم غذایی برای یک روز

میزان توصیه شده مصرف روزانه انواع مواد غذایی برای یک فرد بزرگسال به شرح زیر است:

گروه نان و غلات ۶ تا ۱۱ واحد؛ هر واحد از این گروه برابر است با:

• ۳۰ گرم نان معادل، یک کف دست بدون انگشت؛

• نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته (۴ تا ۵ قاشق غذاخوری)؛

گروه سبزی‌ها ۳ تا ۵ واحد؛

هر واحد سبزی برابر است با:

• یک لیوان انواع سبزی خام برگ‌دار (اسفناج، کاهو و...) با وزن حدود ۱۰۰ گرم؛

• یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط.

گروه میوه‌ها ۲ تا ۴ واحد؛

هر واحد از گروه میوه برابر است با:

• یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی با وزن حدود ۱۰۰ گرم)؛

• نصف لیوان از میوه‌های ریز مثل توت، انگور، انار.

گروه شیر و لبنیات ۲ تا ۳ واحد؛

یک واحد از گروه شیر و لبنیات برابر است با:

• یک لیوان شیر یا ماست کم چرب یا یک چهارم لیوان کشک، یا ۲ لیوان دوغ، یا یک و نیم لیوان بستنی باستوریزه یا ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی.

گروه گوشت و تخم مرغ ۲ تا ۳ واحد؛

هر واحد از گروه گوشت و تخم مرغ برابر است با:

• ۲ تکه (هر تکه ۳۰ گرم) گوشت خورشتی پخته، یا نصف ران متوسط مرغ

یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست) یا یک تکه ماهی به اندازه کف

دست (کف دست بدون انگشت) یا دو عدد تخم مرغ.

گروه حبوبات و مغزها ۱ تا ۲ واحد؛

هر واحد از گروه حبوبات و مغزها برابر است با:

• نصف لیوان حبوبات پخته، یا یک چهارم لیوان حبوبات خام یا یک سوم

لیوان مغز دانه‌ها (گردو، بادام، فندق، پسته و...).

و گروه متفرقه نیز شامل انواع مواد قندی و چربی‌هاست که باید به مقدار

کم مصرف شود.



## عادات‌های غذایی

عادات‌های غذایی یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری الگوی غذایی افراد است. هرکسی در طول روز براساس عادات‌های غذایی خود غذا می‌خورد. عادت غذایی است که تعیین می‌کند ما چه غذاهایی را انتخاب کنیم و مواد اولیه آن را چگونه تهیه، آماده‌سازی و طبخ کنیم و در نهایت غذای تهیه شده را چگونه مصرف یا نگهداری کنیم.

ریشه عادات‌های غذایی یک فرد، جامعه یا خانواده در دسترسی به محصولات غذایی موجود در محل زندگی، وضعیت اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، مذهبی و باورها و ارزش‌های افراد آن جامعه نهفته است و معمولاً از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود. بنابراین تفاوت عادات‌ها و الگوهای غذایی در جوامع و افراد مختلف امری طبیعی است ولی امروزه به دلایل زیادی همچون استفاده از انواع وسایل پخت‌وپز، توسعه تجارت مواد غذایی، کمتر شدن فاصله میان مرزهای فرهنگی، ورود مواد غذایی جدید، تغییر ذائقه افراد و... عادات‌ها و رفتارهای تغذیه‌ای افراد بیش از گذشته دستخوش تغییر شده است.

## عادات‌های غذایی

عادات‌های غذایی یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری الگوی غذایی افراد است. هرکسی در طول روز براساس عادات‌های غذایی خود غذا می‌خورد. عادت غذایی است که تعیین می‌کند ما چه غذاهایی را برای خرید انتخاب کنیم و مواد اولیه آن را چگونه تهیه، آماده‌سازی و طبخ کنیم و در نهایت غذای تهیه شده را چگونه مصرف یا نگهداری کنیم.

گفتیم که ریشه‌های عادات‌های غذایی یک فرد، جامعه یا خانواده در وضعیت اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، جغرافیایی، مذهبی، کشوری و باورها و ارزش‌های افراد آن جامعه نهفته است و معمولاً از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود. بنابراین تفاوت عادات‌ها و الگوهای غذایی در جوامع و افراد مختلف امری طبیعی است ولی امروزه به دلایل زیادی همچون استفاده از انواع وسایل پخت‌وپز، توسعه تجارت مواد غذایی، کمتر شدن فاصله میان مرزهای فرهنگی، ورود مواد غذایی جدید، تغییر ذائقه افراد و... عادات‌ها و رفتارهای تغذیه‌ای افراد بیش از گذشته دستخوش تغییر شده است.

## چاپ 1402 - صفحه 38

برخی از افراد هنگامی که به فکر کاهش وزن خود می افتند به جای مراجعه به مشاور تغذیه به سراغ روش های نامناسب کاهش وزن مانند دوره های مکرر رژیم های غذایی سخت و محدودکننده و یا روش هایی همچون درمان دارویی، جراحی و... می روند. اگرچه این روش های زودبازده منجر به کاهش وزن می گردد ولی در صورتی که آنها تغییری در سبک زندگی خود ندهند، وزن از دست رفته شان باز خواهد گشت و علاوه بر این، احساس سرخوردگی خواهند کرد که آثار روانی زیادی در درازمدت بر آنها تحمیل خواهد شد. از عوارض جانبی کاهش سریع وزن می توان به ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی حالی، پوسیدگی دندان ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی اشاره کرد.

## چاپ 1401 - صفحه 38

برخی از افراد هنگامی که به فکر کاهش وزن خود می افتند به سراغ روش های نامناسب کاهش وزن مانند دوره های مکرر رژیم های غذایی سخت و محدودکننده و یا روش هایی همچون درمان دارویی، جراحی و... می روند. اگرچه این روش های زودبازده منجر به کاهش وزن می گردد ولی در صورتی که آنها تغییری در سبک زندگی خود ندهند، وزن از دست رفته شان باز خواهد گشت و علاوه بر این، احساس سرخوردگی خواهند کرد که آثار روانی زیادی در درازمدت بر آنها تحمیل خواهد شد. از عوارض جانبی کاهش سریع وزن می توان به ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی حالی، پوسیدگی دندان ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی اشاره کرد.



## فساد مواد غذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدام اند؟

زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است. این تغییرات می‌تواند به وسیله حمله یا رشد باکتری‌ها، قارچ‌ها و کپک‌ها یا واکنش شیمیایی، فیزیکی و بیوشیمیایی ناشی از ترکیبات تشکیل دهنده غذا ایجاد شود. کپک‌ها یکی از میکروارگانیسم‌های بسیار مقاوم نسبت به سایر موجودات ذره‌بینی هستند که توانایی تحمل شرایط محیط را به خوبی دارند. لکه‌های سیاه روی میوه‌ها و کپک سبز در سطح نان یا دیگر خوراکی‌ها، هاگ‌هایی هستند که می‌توان آنها را با چشم غیرمسلح نیز مشاهده کرد. اما در حقیقت برخی از قسمت‌های کپک و ریشه‌های آن قابل مشاهده نیست؛ چرا که در عمق مواد خوراکی نفوذ می‌کنند. بنابراین جدا کردن هاگ‌های رنگی بر روی سطح مواد خوراکی که تنها بخشی از کپک هستند و مصرف باقیمانده آن از ورود ذرات کوچک قارچ به بدن پیشگیری نمی‌کند. پس دقت داشته باشید که مواد غذایی که دچار کپک شده‌اند را حتی بعد از برداشتن کپک آن مصرف نکنید.



شکل ۳. میوه کپک‌زده

داخل پُرانتز اضافه شده

به‌طور کلی چهار دسته از عوامل زیر سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند:

■ **عوامل شیمیایی:** مانند افزودنی‌ها، مواد شیمیایی داخل مواد غذایی یا مواد موجود در محیط که این عوامل گاهی به‌طور ناخواسته مواد غذایی را آلوده می‌کنند مثل استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت، داشت و برداشت.

■ **عوامل بیولوژیکی:** مانند میکروب‌ها، انگل‌ها، جوندگان و حشرات قابل ذکرند از جمله حشرات موذی می‌توان به سوسک‌های خانگی اشاره کرد که به‌وسیله کرک، ترشحات دهان و مدفوع، میکروب‌ها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل می‌کنند (شکل ۴).



بهترین شیوه مبارزه با مگس، سوسک و امثال آنها نظافت مداوم محیط، نصب در و پنجره‌های توری، سروشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب و دفع به موقع زباله است.

### فعالیت ۲: انفرادی

- براساس مشاهدات خود، نمونه‌هایی از فساد و خرابی مواد غذایی را ذکر کنید و برای جلوگیری از این بدیده راه‌حل‌های خود را پیشنهاد دهید.

به‌طور کلی چهار دسته از عوامل زیر سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند:

■ **عوامل شیمیایی:** مانند افزودنی‌ها، مواد شیمیایی داخل مواد غذایی یا مواد موجود در محیط که این عوامل گاهی به‌طور ناخواسته مواد غذایی را آلوده می‌کنند مثل استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت، داشت و برداشت.

■ **عوامل بیولوژیکی:** مانند میکروب‌ها، انگل‌ها، جوندگان و حشرات قابل ذکرند از جمله حشرات

موذی می‌توان به سوسک‌های خانگی اشاره کرد که به‌وسیله کرک، ترشحات دهان و مدفوع، میکروب‌ها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل می‌کنند (شکل ۳). بهترین شیوه مبارزه با مگس، سوسک و امثال آنها نظافت مداوم محیط، نصب در و پنجره‌های توری، سروشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب و دفع به موقع زباله است.



شکل ۳. سوسک‌های خانگی (سوسری)





چاپ 1402- صفحه 45

### بیماری های ناشی از غذا

در حال حاضر بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی جوامع بشری به ویژه در کشورهای محروم است که باعث کاهش توسعه انسانی و همچنین کاهش بهره وری افراد در این کشورها می شود.

چاپ 1401- صفحه 45

### بیماری های ناشی از غذا

بر اساس گزارش های سازمان های بین المللی، در حال حاضر بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی جوامع بشری به ویژه در کشورهای در حال توسعه و محروم است که باعث کاهش توسعه انسانی و همچنین کاهش بهره وری افراد در این کشورها می شود.

## چاپ 1401 - صفحه 46

### توصیه‌های خودمراقبتی برای داشتن تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی:

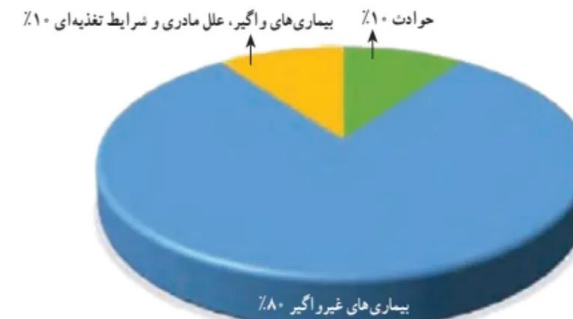
- در انتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل «تنوع»، «تعادل» و «تناسب» توجه کنید.
- وزن خود را در حد متعادل حفظ کنید.
- دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید.
- مصرف شیر، ماست و پنیر کم چرب (۱/۵ درصد و کمتر) را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید.
- مصرف چربی و روغن خود را کم کنید.
- در مصرف گوشت و فراورده‌های آن دقت کنید.
- مصرف قند، شکر، شیرینی و شکلات را محدود کنید.

## چاپ 1402 - صفحه 46

### توصیه‌های خودمراقبتی برای داشتن تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی:

- در انتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل «تنوع»، «تعادل» و «تناسب» توجه کنید.
- وزن خود را در حد متعادل حفظ کنید.
- دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید.
- مصرف شیر، ماست و پنیر کم چرب (۱/۵ درصد و کمتر) را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید.
- مصرف چربی و روغن خود را کم کنید.
- گوشت‌ها را هنگام مصرف به‌طور کامل پخته و از مصرف گوشت نیم‌پز خودداری کنید.
- مصرف قند، شکر، شیرینی و شکلات را محدود کنید.

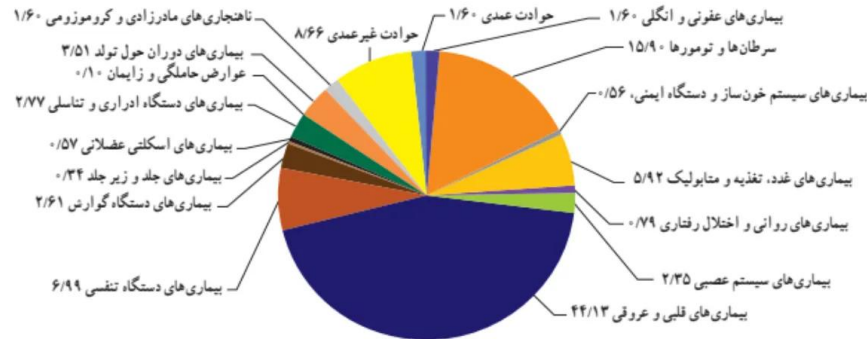
اقتصادی، صنعتی و گسترش ارتباطات موجب ماشینی شدن زندگی و به دنبال آن تغییراتی در شیوه زندگی همچون کم تحرکی، رژیم غذایی نامناسب، مصرف دخانیات و... شده است که در نتیجه سبب شده است نسبت بیماری های غیرواگیر و مزمن افزایش یافته و در صدر جدول علل مرگ و ناتوانی قرار گیرد. همان طور که در نمودار زیر می بینید، بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های غیرواگیر است.



نمودار ۱- درصد سه گروه اصلی علت مرگ، سال ۱۳۹۸

۱

همچون کم تحرکی، رژیم غذایی نامناسب، مصرف دخانیات و... شده است که در نتیجه سبب شده است نسبت بیماری های غیرواگیر و مزمن افزایش یافته و در صدر جدول علل مرگ و ناتوانی قرار گیرد. همان طور که در نمودار زیر می بینید، بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های غیرواگیر است.



نمودار علت مرگ در تمامی گروه های سنی در جمهوری اسلامی ایران براساس گزارش سیمای مرگ در ۳۰ استان کشور در سال ۱۳۹۴

چاپ 1401- صفحه 54

این شرایط فشار خون بالا می‌رود و اگر فشار خون به‌طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشند به آن فشار خون بالا می‌گویند. سابقه خانوادگی، سن بالای ۵ سال، مصرف دخانیات و الکل، تغذیه نامناسب و کم‌حرکی از عوامل خطر زمینه‌ساز بیماری‌های فشارخون بالا هستند.

چاپ 1402- صفحه 54

این شرایط فشار خون بالا می‌رود و اگر فشار خون به‌طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشند به آن فشار خون بالا می‌گویند. سابقه خانوادگی، افزایش سن، چاقی، مصرف دخانیات و الکل، تغذیه نامناسب و کم‌حرکی از عوامل خطر زمینه‌ساز بیماری فشارخون بالا هستند.



### اقدامات اولیه در سکته قلبی و سکته مغزی

اگرچه عده‌ای از افراد با خطر بیشتری در مقایسه با دیگران در معرض بیماری قلبی یا سکته مغزی قرار دارند ولی دانستن اینکه چه زمانی دچار آن خواهد شد غیر ممکن است. از این رو لازم است همه افراد حتی کسانی که در معرض خطر پایین تری قرار دارند، سبک زندگی سالم را رعایت کنند و از آمادگی لازم برای مواجهه با آنها برخوردار باشند.

آیا از علائم احتمال بروز سکته قلبی و یا سکته مغزی اطلاع دارید؟ اگر با فردی که دچار سکته قلبی یا سکته مغزی شده است مواجه شوید، چه اقدامات اولیه‌ای را انجام خواهید داد؟

• **سکته قلبی:** احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولاً به طور ناگهانی شروع می‌شود و بیش از چند دقیقه ادامه می‌یابد، مهم‌ترین علامت بالینی در سکته قلبی است. درد قفسه سینه با هریک از نشانه‌های عرق سرد، رنگ پریدگی پوست، تنگی نفس، تهوع، گیجی، ضعف یا خستگی بدون علت و نبض سریع یا نامنظم از دیگر نشانه‌های سکته قلبی است و اگر این درد به شانه‌ها، گردن، بازوها و فک پایین انتشار داشته باشد، جدی‌تر خواهد بود (شکل ۸).

### اقدامات اولیه در سکته قلبی و سکته مغزی

اگرچه عده‌ای از افراد با خطر بیشتری در مقایسه با دیگران در معرض بیماری قلبی یا سکته مغزی قرار دارند ولی دانستن اینکه چه زمانی دچار آن خواهد شد غیر ممکن است. از این رو لازم است همه افراد حتی کسانی که در معرض خطر پایین تری قرار دارند، از آمادگی لازم برای مواجهه با آنها برخوردار باشند. آیا از علائم احتمال بروز سکته قلبی و یا سکته مغزی اطلاع دارید؟ اگر با فردی که دچار سکته قلبی یا سکته مغزی شده است مواجه شوید، چه اقدامات اولیه‌ای را انجام خواهید داد؟

#### • سکته قلبی

احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولاً به طور ناگهانی شروع می‌شود و بیش از چند دقیقه ادامه می‌یابد، مهم‌ترین علامت بالینی در سکته قلبی است. درد قفسه سینه با هریک از نشانه‌های عرق سرد، رنگ پریدگی پوست، تنگی نفس، تهوع، گیجی، ضعف



هرچه تومورهای بدخیم رشد کنند و بزرگ‌تر شوند، جلوی رسیدن مواد غذایی و اکسیژن را به سلول‌های سالم می‌گیرند و با پیشرفت سرطان، سلول‌های سالم می‌میرند و عملکرد و سلامت بیمار از بین می‌رود. اگر جلوی این فرایند با اقدامات و درمان‌های مناسب گرفته نشود، می‌تواند به مرگ منتهی شود.



هرچه تومورهای بدخیم رشد کنند و بزرگ‌تر شوند، جلوی رسیدن مواد غذایی و اکسیژن را به سلول‌های سالم می‌گیرند و با پیشرفت سرطان، سلول‌های سالم می‌میرند و عملکرد و سلامت بیمار از بین می‌رود. اگر جلوی این فرایند گرفته نشود، سرطان به مرگ می‌انجامد.

## پیشگیری از سرطان

پیشگیری از سرطان به مجموعه اقدامات و روش‌هایی گفته می‌شود که می‌تواند احتمال بروز بیماری سرطان را کاهش دهد. ۴۰ الی ۵۰ درصد سرطان‌ها با حفظ وزن مطلوب، تغذیه سالم و عادات‌های تغذیه‌ای صحیح، فعالیت بدنی و پرهیز از مصرف دخانیات و الکل قابل پیشگیری هستند.

## فعالیت ۸: گفت‌وگوی گروهی



- فیلم‌های مربوط به کم‌حرکی و سرطان، نقش تغذیه سالم در پیشگیری و درمان سرطان و عوامل محیطی مؤثر در ابتلا به سرطان را ببینید.
- سرطان‌های شایع در محل زندگی خود را شناسایی کنید.
  - با بررسی عوامل خطر ساز ابتلا به سرطان در محل زندگی خود، برای پیشگیری از آنها پیشنهاد ارائه کنید.

سرطان‌ها اگر به موقع تشخیص داده شوند قابل درمان هستند. این کار با انجام خودآزمایی و غربالگری صورت می‌پذیرد. پزشکان تلاش می‌کنند آزمون‌ها و آزمایش‌های غربالگری را برای یافتن سرطان، پیش از آنکه علامت‌های مربوط به آنها را پیدا کنند، به کار ببرند تا سرطان را در مراحل اولیه که احتمال علاج آن بیشتر است، تشخیص دهند.

از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان می‌توان به ماموگرافی در تشخیص سرطان سینه، تست وپروس پاپیلوم انسانی یا پاپ اسمیر در تشخیص سرطان دهانه رحم، آزمایش خون در تشخیص سرطان پروستات در مردان و آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی در مدفوع و کولونوسکوپی در تشخیص سرطان روده نام برد. پزشکان به افراد، به خصوص با داشتن سابقه خانوادگی بیماری سرطان، توصیه می‌کنند براساس نوع سرطان از سن ۳۰، ۴۰ یا ۵۰ سالگی به بعد نسبت به انجام آزمایش‌های غربالگری سرطان اقدام کنند. همچنین توصیه می‌شود در صورت مشاهده هر یک

## پیشگیری از سرطان

پیشگیری از سرطان به مجموعه اعمالی گفته می‌شود که می‌تواند احتمال بروز بیماری سرطان را کاهش دهد. ۳۰ الی ۴۰ درصد سرطان‌ها با حفظ وزن مطلوب، تغذیه سالم و عادات‌های تغذیه‌ای صحیح، تحرک بدنی و پرهیز از مصرف دخانیات و الکل قابل پیشگیری هستند.

## فعالیت ۸: گفت‌وگوی گروهی



- فیلم‌های مربوط به کم‌حرکی و سرطان، نقش تغذیه سالم در پیشگیری و درمان سرطان و عوامل محیطی مؤثر در ابتلا به سرطان را ببینید.
- سرطان‌های شایع در محل زندگی خود را شناسایی کنید.
  - با بررسی عوامل خطر ساز ابتلا به سرطان در محل زندگی خود، برای پیشگیری از آنها پیشنهاد ارائه کنید.

سرطان‌ها اگر به موقع تشخیص داده شوند قابل درمان هستند. این کار با انجام خودآزمایی و غربالگری صورت می‌پذیرد. پزشکان تلاش می‌کنند آزمون‌ها و آزمایش‌های غربالگری را برای یافتن سرطان، پیش از آنکه علامت‌های مربوط به آنها را پیدا کنند، به کار ببرند تا سرطان را در مراحل اولیه که احتمال علاج آن بیشتر است، تشخیص دهند.

از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان می‌توان به ماموگرافی در تشخیص سرطان سینه، پاپ اسمیر در تشخیص سرطان دهانه رحم، آزمایش خون در تشخیص سرطان پروستات در مردان و آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی در تشخیص سرطان روده نام برد. پزشکان به افراد، به خصوص با داشتن سابقه خانوادگی بیماری سرطان، توصیه می‌کنند که از سن ۴۰ سالگی به بعد نسبت به انجام آزمایش‌های غربالگری سرطان اقدام کنند. همچنین توصیه



• تغییر در خال‌های پوستی

• زخم‌های بدون بهبود

• پیدایش توده در هر جای بدن

• سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا

• اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی

• استفراغ یا سرفه خونی

• اسهال یا یبوست طولانی

• خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خونریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه

• بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل

#### فعالیت ۹: خودارزیابی

- با توجه به علامت هشداردهنده سرطان، وضعیت خود و اعضای خانواده را ارزیابی کنید و در صورت نیاز، اقدامات پیشگیرانه خود را ارائه دهید.

#### ۱۰ گام در پیشگیری از سرطان:

۱. نشانه‌های هشداردهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک مراجعه کنید.
۲. از مصرف سیگار و قلیان و... پرهیز کنید و در معرض دود آنها قرار نگیرید.
۳. با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید.
۴. روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید.
۵. مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن را کاهش دهید.
۶. وزن خود را کنترل و آن را در حد مطلوب حفظ کنید.
۷. روزانه حداقل ۲۰ دقیقه تند راه بروید.
۸. از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر پرهیز کنید.
۹. آلاینده‌های سرطان‌زا را بشناسید و هنگام قرار گرفتن در معرض آنها خود را محافظت کنید.

• پیدایش توده در هر جای بدن

• سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا

• اختلال بلع یا سوءهاضمه

• استفراغ یا سرفه خونی

• اسهال یا یبوست

• خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خونریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه

• بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل

باید توجه کرد که داشتن این علامت به معنای ابتلا به سرطان نیست و در بیشتر موارد علت آن بیماری‌هایی به جز سرطان است اما نیاز به ارزیابی دارند.

#### فعالیت ۹: خودارزیابی

- با توجه به علامت هشداردهنده سرطان، وضعیت خود و اعضای خانواده را ارزیابی کنید و در صورت نیاز، اقدامات پیشگیرانه خود را ارائه دهید.

#### ۱۰ گام مهم در پیشگیری از سرطان:

۱. نشانه‌های هشداردهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک یا مراکز بهداشتی مراجعه کنید.
۲. از مصرف سیگار و قلیان پرهیز کنید و در معرض دود آنها قرار نگیرید.
۳. با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید.
۴. روزانه ۵ واحد میوه و سبزی بخورید.
۵. مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن را کاهش دهید.
۶. وزن خود را کنترل و آن را در حد مطلوب حفظ کنید.
۷. روزانه حداقل ۲۰ دقیقه تند راه بروید.
۸. از مصرف الکل و مواد مخدر پرهیز کنید.
۹. آلاینده‌های سرطان‌زا را بشناسید و در صورت قرار گرفتن در معرض آنها خود را محافظت کنید.

## چاپ 1401 - صفحه 68

برای پیشگیری از ابتلا به بیماری ها و انگل های روده ای رعایت نکات زیر لازم است:

۱. اگر از سالم بودن آب آشامیدنی اطمینان ندارید، حتماً قبل از مصرف آن را بجوشانید.
۲. از مصرف یخ های آماده خودداری کنید مگر مطمئن شوید که از آب سالم تهیه شده است.
۳. از مصرف سبزی های خام و سالادهایی که از شست و شو و ضد عفونی کردن آنها اطمینان ندارید، خودداری کنید.
۴. شیر خام را قبل از مصرف باید حداقل یک دقیقه با هم زدن مداوم جوشانند و در صورت خطر تب مالت به مدت طولانی تر جوشانند.
۵. از مصرف غذاهای خیابانی که توسط دست فروشان تهیه می شود، خودداری کنید.
۶. قبل از آماده سازی و صرف غذا حتماً دست های خود را با آب و صابون بشوید.

## چاپ 1402 - صفحه 68

برای پیشگیری از ابتلا به بیماری ها و انگل های روده ای رعایت نکات زیر لازم است:

۱. اگر از سالم بودن آب آشامیدنی اطمینان ندارید، حتماً قبل از مصرف آن را بجوشانید.
۲. از مصرف یخ های آماده خودداری کنید مگر مطمئن شوید که از آب سالم تهیه شده است.
۳. از مصرف سبزی های خام و سالادهایی که از شست و شو و ضد عفونی کردن آنها اطمینان ندارید، خودداری کنید.
۴. لازم است قبل از مصرف انواع شیر های غیر استرلیزه و غیر پاستوریزه، آنها را به مدت ۲۰ دقیقه جوشانند.
۵. از مصرف غذاهای خیابانی که توسط دست فروشان تهیه می شود، خودداری کنید.



### اج‌آی‌وی/ایدز<sup>۱</sup>

بیش از سه دهه از شناخت اج‌آی‌وی و بیماری ایدز می‌گذرد. همه‌گیری جهانی این بیماری موجب ایجاد یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها در زندگی فردی و اجتماعی انسان به‌خصوص نوجوانان و جوانان شده است (شکل ۳). HIV<sup>۱</sup> (اج‌آی‌وی) یا همان «سندرم نقص ایمنی اکتسابی»، ویروسی است که با ورود به بدن و ماندگار شدن در آن، در نهایت باعث ایجاد بیماری ایدز در انسان می‌شود. بنابراین آلودگی با ویروس اج‌آی‌وی یک بیماری عفونی قابل کنترل است که اغلب مردم آن را با نام ایدز می‌شناسند، درحالی که ایدز تنها مرحله انتهایی از اج‌آی‌وی است و در صورتی که فرد آلوده به اج‌آی‌وی به‌موقع و به‌طور صحیح تحت مراقبت و درمان قرار گیرد، ممکن است تا آخر عمر مبتلا به بیماری ایدز نشود. ویروس اج‌آی‌وی خود به‌خود تولید نمی‌شود، بلکه می‌تواند از طریق انسان از فردی به فرد دیگر منتقل شود. برای اینکه بتوانیم اج‌آی‌وی را کنترل کنیم ابتدا لازم است تا با عملکرد ویروس در بدن و سیستم دفاعی بدن آشنا شویم.

#### فعالیت ۵: گفت‌وگوی کلاسی



فیلم مربوط به «ویروس اج‌آی‌وی با بدن چه کار می‌کند؟» را ببینید و راجع به موضوعات زیر گفت‌وگو کنید.

- علائم و نشانه‌های این بیماری کدام‌اند و چگونه می‌توان از خود در برابر ویروس اج‌آی‌وی محافظت کرد؟

### اج‌آی‌وی/ایدز<sup>۱</sup>

بیش از سه دهه از شناخت اج‌آی‌وی و بیماری ایدز می‌گذرد. HIV<sup>۱</sup> (اج‌آی‌وی) یا همان «سندرم نقص ایمنی اکتسابی»، ویروسی است که با ورود به بدن و ماندگار شدن در آن، در نهایت باعث ایجاد بیماری ایدز در انسان می‌شود. بنابراین آلودگی با ویروس اج‌آی‌وی یک بیماری عفونی قابل کنترل است که اغلب مردم آن را با نام ایدز می‌شناسند، درحالی که ایدز تنها مرحله انتهایی از اج‌آی‌وی است و در صورتی که فرد آلوده به اج‌آی‌وی به‌موقع و به‌طور صحیح تحت مراقبت و درمان قرار گیرد، ممکن است تا آخر عمر مبتلا به بیماری ایدز نشود.

ویروس اج‌آی‌وی خود به‌خود تولید نمی‌شود، بلکه می‌تواند از طریق انسان از فردی به فرد دیگر منتقل شود. برای اینکه بتوانیم اج‌آی‌وی را کنترل کنیم ابتدا لازم است تا با عملکرد ویروس در بدن و سیستم ایمنی بدن آشنا شویم.

#### فعالیت ۵: گفت‌وگوی کلاسی



فیلم مربوط به «ویروس اج‌آی‌وی با بدن چه کار می‌کند؟» را ببینید و راجع به موضوعات زیر گفت‌وگو کنید.

- علائم و نشانه‌های این بیماری کدام‌اند و چگونه می‌توان از خود در برابر ویروس اج‌آی‌وی محافظت کرد؟

چاپ 1401- صفحه 73



شکل ۳. در حال حاضر در سطح جهان بالغ بر ۳۶ میلیون نفر از جمله ۲ میلیون کودک با اچ‌آی‌وی زندگی می‌کنند.

### علائم اچ‌آی‌وی/ایدز

مدتی بعد از ورود اچ‌آی‌وی به بدن، گلبول‌های سفید به نشانه حضور این ویروس، ماده‌ای را در خون ترشح می‌کنند که آنتی‌بادی نامیده می‌شود. آنتی‌بادی هیچ عارضه یا علامتی در بدن ایجاد نمی‌کند؛ ولی وجود آن با آزمایش قابل تشخیص است (شکل ۴). از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبول‌های سفید آنتی‌بادی ترشح کنند و سطح آنتی‌بادی به حد قابل تشخیص برسد، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول می‌کشد. به این مدت زمان، «دوران پنجره» می‌گویند. در دوران پنجره علی‌رغم اینکه ویروس در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش منفی است.

چاپ 1402- صفحه 73



شکل ۳. درمان و حمایت از مبتلایان به ایدز یا اچ‌آی‌وی با اطلاع‌رسانی، پیشگیری و تشخیص زودهنگام انجام می‌شود.

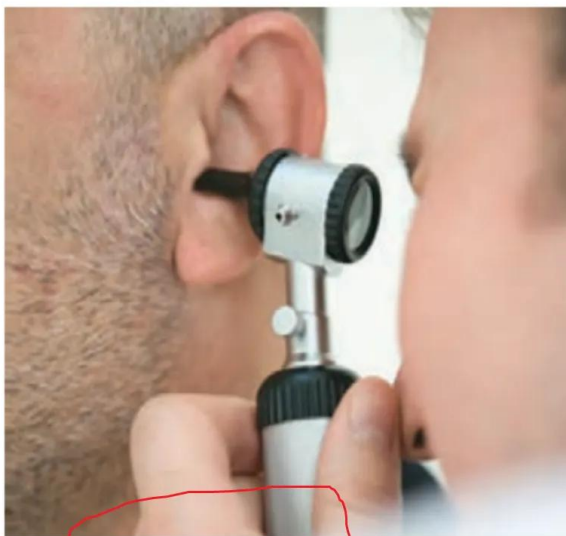
### علائم اچ‌آی‌وی/ایدز

آنتی‌بادی‌ها مانند یک عامل جستجو، مهاجمان عفونی از جمله باکتری‌ها و ویروس‌ها را شناسایی می‌کنند و به بدن کمک می‌کنند تا آنها را از بین ببرند.

مدتی بعد از ورود اچ‌آی‌وی به بدن، گلبول‌های سفید به نشانه حضور این ویروس، آنتی‌بادی ترشح می‌کنند. آنتی‌بادی هیچ عارضه یا علامتی در بدن ایجاد نمی‌کند؛ ولی وجود آن با آزمایش قابل تشخیص است (شکل ۴). از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبول‌های سفید آنتی‌بادی ترشح کنند و سطح آنتی‌بادی به حد قابل تشخیص برسد، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول می‌کشد. به این مدت زمان، «دوران پنجره» می‌گویند. در دوران پنجره علی‌رغم اینکه ویروس در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش منفی است.

### بهداشت گوش

گوش اندام شنوایی است که دریافت امواج صوتی و دارد. گوش همچنین محیط پیرامون فراهم گوش ها یکی از عوامل است.



شکل ۷. معاینه گوش



شکل ۷. اتوسکوپ یک ابزار دستی با نور و عدسی بزرگ نمایی ... برای معاینه گوش است.

• حساسیت پوستی: بعضی از افراد پوست حساسی دارند. پوست این افراد معمولاً به محصولات آرایشی و شوینده واکنش نشان می‌دهد و بسیاری از محصولات آرایشی و بهداشتی که عطر تندی دارند، می‌توانند در آنها حساسیت پوستی ایجاد کنند (شکل ۹). در این مواقع اگر خارش ناشی از حساسیت به درمان‌های خانگی متداول جواب ندهد، رجوع به متخصص پوست ضرورت خواهد داشت.

• آکنه: جوش غرور جوانی یا آکنه یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی است که در آن، غده‌های چربی پوستی و پیاز مو ملتهب می‌شوند و متعاقب آن، جوش‌هایی روی صورت و بدن پدیدار می‌گردند (شکل ۱۰).

آکنه درمان قطعی ندارد و معمولاً با افزایش سن از بین می‌رود. ضایعات آکنه عمدتاً روی صورت، گردن، شانه، بازو یا سینه دیده می‌شود و عدم دست‌کاری آکنه از مهم‌ترین نکات بهداشتی پوست

ش

• حساسیت پوستی: بعضی از افراد پوست حساسی دارند. پوست این افراد معمولاً به محصولات شوینده واکنش نشان می‌دهد و بسیاری از محصولات بهداشتی که عطر تندی دارند، می‌توانند در آنها حساسیت پوستی ایجاد کنند (شکل ۹). در این مواقع اگر خارش ناشی از حساسیت به درمان‌های خانگی متداول جواب ندهد، رجوع به متخصص پوست ضرورت خواهد داشت.

• آکنه: جوش غرور جوانی یا آکنه یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی است که در آن، غده‌های چربی پوستی و پیاز مو ملتهب می‌شوند و متعاقب آن، جوش‌هایی روی صورت و بدن پدیدار می‌گردند (شکل ۱۰).



## چاپ 1401- صفحه 89

است. معمولاً این ضایعات در حوالی بلوغ پدیدار می‌شوند. در حوالی بلوغ، افزایش ناگهانی هورمون‌ها باعث تحریک غده‌های جری می‌شود و به این ترتیب، جری بیشتری در سطح پوست تولید و زمینه‌ساز بروز آکنه می‌شود. **برخی عوامل همچون استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دست‌کاری جوش‌ها باعث تشدید آکنه می‌شوند.**

• **قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا و نور خورشید:** از مهم‌ترین عوامل محیطی آسیب‌رسان به پوست قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا و نور خورشید هستند که عوارض آلودگی هوا بر روی پوست در شکل ۱۱ نشان داده شده است.

## چاپ 1402- صفحه 89

است. معمولاً این ضایعات در حوالی بلوغ پدیدار می‌شوند. در حوالی بلوغ، افزایش ناگهانی هورمون‌ها باعث تحریک غده‌های جری می‌شود و به این ترتیب، جری بیشتری در سطح پوست تولید و زمینه‌ساز بروز آکنه می‌شود. **برخی عوامل همچون استرس، برخی از داروها، قاعدگی، استفاده از محصولات آرایشی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دست‌کاری جوش‌ها باعث تشدید آکنه می‌شوند.**

• **قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا و نور خورشید:** از مهم‌ترین عوامل محیطی آسیب‌رسان به پوست قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا و نور خورشید هستند که عوارض آلودگی هوا بر روی پوست در شکل ۱۱ نشان داده شده است.

برای خشک کردن مو، یک حوله بردارید و برای جذب آب اضافی و خشک کردن موهایتان از ضربه‌های اهسته دست‌هایتان کمک بگیرید. موهای مرطوب را باید به آرامی شانه کرد. شانه کردن موهای مرطوب ممکن است باعث شکستن آنها شود. پس باید اجازه داد موها به طور طبیعی خشک شوند. در صورت استفاده از سشوار باید از آن در حالت گرم یا سرد استفاده کرد. تنظیم سشوار روی حالت داغ می‌تواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دوشاخه شدن انتهای آن شود. همچنین اتوی موی داغ نیز ممکن است به مو آسیب برساند.

برای خشک کردن مو، یک حوله بردارید و برای جذب آب اضافی و خشک کردن موهایتان از ضربه‌های اهسته دست‌هایتان کمک بگیرید. موهای مرطوب را باید به آرامی شانه کرد. شانه کردن موهای مرطوب ممکن است باعث شکستن آنها شود. پس باید اجازه داد موها به طور طبیعی خشک شوند. در صورت استفاده از سشوار باید از آن در حالت گرم یا سرد استفاده کرد. تنظیم سشوار روی حالت داغ می‌تواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دوشاخه شدن انتهای آن شود. اتوی موی داغ نیز می‌تواند به مو آسیب برساند. همچنین بهتر است از بستن محکم موها نیز خودداری شود.

## چاپ 1401 - صفحه 98

برای جلوگیری از پوسیدگی دندان ضمن پرهیز از مصرف مواد قندی و سیگار لازم است نسبت به شست و شوی مرتب دهان و دندان با روش های مناسب و صحیح اقدام شود. حداقل دوبار مسواک زدن (صبح ها قبل یا بعد از صبحانه و شب ها قبل از خواب) و یک بار استفاده از نخ دندان در طول یک شبانه روز مورد تأکید است.

## چاپ 1402 - صفحه 98

برای جلوگیری از پوسیدگی دندان ضمن اجتناب از مصرف زیاد مواد قندی و پرهیز از مصرف سیگار و سایر مواد دخانی لازم است نسبت به شست و شوی مرتب دهان و دندان با روش های مناسب و صحیح اقدام شود. حداقل دوبار مسواک زدن (صبح ها قبل یا بعد از صبحانه و شب ها قبل از خواب) و یک بار استفاده از نخ دندان در طول یک شبانه روز مورد تأکید است.

• از محصولات بهداشتی - آرایشی استاندارد و متناسب با نوع پوست و مو و آب و هوای محل زندگی خود استفاده کنید و در استفاده از محصولات آرایشی افراط نکنید و از باقی گذاشتن آنها به مدت طولانی بر روی پوست خود اجتناب کنید.

• نسبت به شست و شوی بدن و موی سر به روش صحیح اقدام کنید .

• به میزان کافی بخوابید، الگوی خواب خود را منظم کنید و از کم خوابی پرهیز کنید.

• برای حفظ بهداشت دهان و دندان خود از نخ دندان و مسواک زدن به شیوه صحیح استفاده کنید.

• از محصولات بهداشتی - آرایشی استاندارد و متناسب با نوع پوست و مو و آب و هوای محل زندگی خود استفاده کنید.

• نسبت به شست و شوی بدن و موی سر به روش صحیح اقدام کنید .

• به میزان کافی بخوابید، الگوی خواب خود را منظم کنید و از کم خوابی پرهیز کنید.

• برای حفظ بهداشت دهان و دندان خود از نخ دندان و مسواک زدن به شیوه صحیح استفاده کنید.





ازدواج یک مرحله بسیار مهم از زندگی انسان است که نه تنها برای زن و مرد بلکه برای تداوم نسل‌های بعد نیز سرنوشت‌ساز است. ازدواج عامل تکامل انسان است، چنانچه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «هیچ بنایی در اسلام از ازدواج در نزد خدا محبوب‌تر نیست» (وسائل الشیعه، جلد ۱۴، صفحه ۳) و نیز می‌فرمایند: «هر کس ازدواج کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است» (وسائل الشیعه، جلد ۱۴، صفحه ۵).

ازدواج مناسب، راه اصلی نیک بختی است و موفقیت در آن مستلزم کسب آمادگی‌های لازم و رعایت مسائل بهداشت جسمی، روانی و اجتماعی زوجین است. رعایت اصول بهداشت ازدواج و فرزندآوری نقش مهمی در سرنوشت خانواده و جامعه داشته و ضامن تأمین سلامت نسل‌های بعدی است.



ازدواج یک مرحله بسیار مهم از زندگی انسان است که نه تنها برای زن و مرد بلکه برای تداوم نسل‌های بعد نیز سرنوشت‌ساز است. ازدواج عامل تکامل انسان است، چنانچه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «هیچ بنایی در اسلام از ازدواج در نزد خدا محبوب‌تر نیست» (وسائل الشیعه، جلد ۱۴، صفحه ۳) و نیز می‌فرمایند: «هر کس ازدواج کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است» (وسائل الشیعه، جلد ۱۴، صفحه ۵).

ازدواج مناسب، راه اصلی نیک بختی است و موفقیت در آن مستلزم کسب آمادگی‌های لازم و رعایت مسائل بهداشت جسمی، روانی و اجتماعی زوجین است. رعایت اصول بهداشت ازدواج و باروری نقش مهمی در سرنوشت خانواده و جامعه داشته و ضامن تأمین سلامت نسل‌های بعدی است.

بلوغ جسمانی: توانایی فرد از نظر تولیدمثل است که برای دختران از حدود سنین ۹ تا ۱۳ سالگی و در پسران از حدود ۱۳ تا ۱۷ سالگی شروع می‌شود.

بلوغ روانی: بلوغ روانی همان رشد شخصیت است و به این معناست که فرد باید از لحاظ شخصیتی، توانمندی و پختگی به مرحله‌ای برسد که نه تنها نسبت به خود شناخت کافی پیدا کند و بتواند مصالح خود را تشخیص دهد، بلکه نسبت به فردی که در نظر دارد با او ازدواج کند نیز شناخت کافی به دست آورد.

بلوغ اجتماعی: نیز به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می‌گردد.

بنابراین یک پسر یا دختر جوان ممکن است در سن ۱۸ سالگی یا پایین‌تر زمینه‌های فوق را یکجا و کامل پیدا کند و آماده ازدواج باشد؛ در حالی که فردی دیگر در سنین بالاتر هم نتواند به آنها دست یابد. به‌طور کلی ازدواج در سنین پایین از نظر روان‌شناسی بهتر و موفقیت‌آمیزتر خواهد بود، زیرا در سنین بالاتر نگاه‌های محاسبه‌گرانه برای ازدواج پررنگ‌تر شده و انتخاب همسر برای طرفین با سختی بیشتر همراه می‌شود.

بلوغ جسمانی: توانایی فرد از نظر تولیدمثل است که برای دختران از حدود سنین ۹ تا ۱۳ سالگی و در پسران از حدود ۱۳ تا ۱۷ سالگی شروع می‌شود.

بلوغ روانی: بلوغ روانی همان رشد شخصیت است و به این معناست که فرد باید از لحاظ شخصیتی، توانمندی و پختگی به مرحله‌ای برسد که نه تنها نسبت به خود شناخت کافی پیدا کند و بتواند مصالح خود را تشخیص دهد، بلکه نسبت به فردی که در نظر دارد با او ازدواج کند نیز شناخت کافی به دست آورد.

بلوغ اجتماعی: نیز به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می‌گردد.

بنابراین یک پسر یا دختر جوان ممکن است در سن ۱۸ سالگی یا پایین‌تر زمینه‌های فوق را یکجا و کامل پیدا کند و آماده ازدواج باشد؛ در حالی که فردی دیگر در سنین بالاتر هم نتواند به آنها دست یابد. به‌طور کلی ازدواج در سنین پایین از نظر روان‌شناسی بهتر و موفقیت‌آمیزتر خواهد بود، زیرا در سنین بالاتر نگاه‌های محاسبه‌گرانه برای ازدواج پررنگ‌تر شده و انتخاب همسر برای طرفین با سختی بیشتر همراه می‌شود.

• **شرکت زوجین در کلاس های آموزشی هنگام ازدواج:** زوجین در آستانه عقد با مراجعه به مراکز بهداشتی - درمانی و نام نویسی در کلاس آموزش هنگام ازدواج شرکت می کنند و پس از انجام آزمایش های قبل از ازدواج به طور هم زمان در کلاس های آموزشی جداگانه حضور می یابند. در این دوره ها آموزش هایی درباره مبانی ازدواج از دیدگاه دین مبین اسلام، روابط عاطفی و اجتماعی ازدواج و نیز مطالبی درباره آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تولیدمثل، روابط زناشویی، عوامل مؤثر در تحکیم خانواده از منظر روان شناسی، فواید فرزندآوری، عوارض پزشکی و روان شناسی سقط عمدی جنین، اخلاق، خانواده و آشنایی با احکام و حقوق زوجین به زبان ساده ارائه و به سؤالات احتمالی زوجین پاسخ داده می شود.



مشاوره ژنتیک برای چه افرادی لازم و ضروری است؟ یکی از اهداف اصلی ازدواج، فرزندآوری است و بدیهی است هر پدر و مادری در آرزوی داشتن فرزندان سالم و تندرست هستند. مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی نیست ولی از آنجا که تأثیر عوامل ارثی و ژنتیکی در بروز نارسایی ها در کودکان ثابت شده است، به دختران و پسرانی که تصمیم می گیرند با هم ازدواج کنند، توصیه می شود چنانچه در فامیل خود سابقه نقص ها و بیماری های مادرزادی دارند، قبل از هر کاری، با مراجعه به مراجع صلاحیت دار، مشاوره ژنتیک انجام دهند.

• **شرکت زوجین در جلسات آموزش های قبل از ازدواج و مشاوره:** زوجین در آستانه عقد با مراجعه به مرکز بهداشتی - درمانی و نام نویسی در کلاس آموزش هنگام ازدواج شرکت می کنند و پس از انجام آزمایش های قبل از ازدواج به طور هم زمان در کلاس های آموزشی جداگانه حضور می یابند. در این دوره ها آموزش هایی درباره مبانی ازدواج از دیدگاه دین مبین اسلام، روابط عاطفی و اجتماعی ازدواج و نیز مطالبی درباره آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تولیدمثل، روابط زناشویی و ... به زبان ساده ارائه و به سؤالات احتمالی زوجین پاسخ داده می شود. همچنین در صورت نیاز مطالبی درباره فاصله مناسب بین ازدواج و اولین بارداری مطرح می گردد.



به اعتقاد محققان، مشاوره قبل از ازدواج دارای اهمیت بسیار است. هدف از مشاوره قبل از ازدواج بررسی و تطبیق تناسب های لازم بین دو فرد برای تشکیل زندگی مشترک است. به این منظور تناسب میان زن و مرد به لحاظ ذهنی و تفکرانی که دارند، صورت اجمالی بررسی و مورد ارزیابی قرار می گیرد تا تشخیص داده شود که زوجین قادر به زندگی مشترک با همدیگر هستند یا نه. این مباحث در کتاب مدیریت خانواده و سبک زندگی بیشتر آشنا می شوید.



ختم قرآن را در دوران بارداری انجام دهند.  
کارشناسان بهداشتی هم توصیه می کنند که زوجین  
پس از اطمینان از تعایل و توانایی پذیرش مسئولیت  
پرورش فرزند با کسب اطلاعات لازم درباره مسائل  
بهداشتی بارداری و فرزندآوری نسبت به رعایت  
آنها اقدام نمایند



شکل ۲. یکی از نشانه های بلوغ همسران، صحبت با یکدیگر  
در مورد فرزندآوری است.

#### فعالیت ۴: گفت و گوی گروهی

- مشکلات ناشی از ناباروری و تأثیر آن بر زندگی زوجین چیست؟
- عواملی که زمینه ساز ناباروری در زوجین می شوند، کدام اند؟ آیا می توان از آنها پیشگیری کرد؟

#### عوامل مؤثر بر باروری زوجین چیست؟

~~عوامل متعددی وجود دارد که باروری زوجین را تحت تأثیر قرار می دهد. برخی از این عوامل به شرح زیر است:~~

~~سن: در نظر گرفتن سن مناسب برای فرزندآوری زوجین دارای اهمیت است زیرا با بالا رفتن سن خانم ها، شرایط باردار شدن دشوار می گردد و دیواره رحم هم به طور طبیعی با افزایش سن، تولید هورمون مردانه به تدریج کم می شود.~~

کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی: مصرف دخانیات در مردان و زنان (هر دو) اثر منفی زیادی بر سلامت باروری دارد. این اثرات حتی زمانی که خود فرد از این مواد استفاده نمی کند ولی مکرراً در معرض دود آنها قرار دارد، نیز ایجاد می شود.

نطفه و در طول بارداری مراقبت هایی نظیر اطمینان از حلال و طیب بودن غذا، رعایت واجبات، سعی در مستحبات، گفتن ذکرها و خواندن دعاها و خاص و ختم قرآن را در دوران بارداری انجام دهند.

کارشناسان بهداشتی هم فرزندآوری به موقع به ویژه در دوسال اول ازدواج را توصیه می کنند، زیرا اگر زوجین به ناباروری اولیه مبتلا باشند، تأخیر در فرزندآوری، تشخیص به موقع آن را با مشکل مواجه می کند

#### فعالیت ۳: گفت و گوی گروهی

- مشکلات ناشی از ناباروری و تأثیر آن بر زندگی زوجین چیست؟
- عواملی که زمینه ساز ناباروری در زوجین می شوند، کدام اند؟ آیا می توان از آنها پیشگیری کرد؟

#### عوامل مؤثر بر باروری زوجین چیست؟

عوامل مختلف زینتی، شیمیایی، رادیواکتیو، زیست محیطی و یرتویی وجود دارند که با وارد نمودن آسیب یا اختلال در توان باروری انسان چه زن و چه مرد موجب ناباروری موقت و یا دائم و یا تشکیل جنین های ناقص الخلقه یا ناهنجاری های جنینی می شوند، برخی از این عوامل به شرح زیر هستند:

کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی: مصرف دخانیات در مردان و زنان (هر دو) اثر منفی زیادی بر سلامت باروری دارد. این اثرات حتی زمانی که خود فرد از این مواد استفاده نمی کند ولی مکرراً در معرض دود آنها قرار دارد، نیز ایجاد می شود.

داروهای محرک و مکمل ها : استفاده بی‌رویه از داروهای محرک و برخی از مکمل ها مانند برخی از مکمل هایی که در بدن سازی مورد استفاده قرار می گیرند، روی تولید هورمون زنانه و مردانه تأثیر می گذارد و احتمال ناباروری را به میزان زیادی افزایش می دهد.

فشار روانی : افراد در هر شغل و مسئولیتی باید زمانی را برای پرداختن به امور مورد علاقه خود و کسب آرامش اختصاص دهند. توکل بر خدا، مطالعه، قدم زدن، عبادت، گوش دادن به نواهای دلنشین و ملایم، صحبت و تبادل پیام با دوستان از راه های دستیابی به آرامش است.

آلودگی محیطی و ناباروری : سیگار، گازوئیل، بخار ناشی از رنگ ها و دود اگزوز اتومبیل از جمله مواد آلوده کننده ای هستند که بر باروری تأثیر می گذارند. این آلودگی ها حتی بر باروری خانم هایی که هنوز باردار نشده اند نیز تأثیر منفی خواهد گذاشت.

سفیدکننده های حاوی کلر : اغلب موادی که برای سفید کردن لباس ها و سطوح در خانه ها مورد استفاده قرار می گیرند حاوی کلر هستند. سفیدکننده های کلردار بر روی باروری تأثیر منفی می گذارند. بنابراین افرادی که برای تمیز کردن خانه و لباس های زیر از مواد سفیدکننده مانند واپتکس به طور مکرر استفاده می کنند، بیشتر در معرض مشکل ناباروری و مخاطرات آن قرار می گیرند.

بیماری های منتقله از راه جنسی : مثل سوزاک و... از عوامل خطر نسبتاً شایع ناباروری هستند که در صورت عدم درمان، منجر به بیماری التهابی لگن می شوند. بیماری التهابی لگن عوارضی مانند سقط، حاملگی

داروهای محرک و مکمل ها : استفاده بی‌رویه از داروهای محرک و برخی از مکمل ها مانند برخی از مکمل هایی که در بدن سازی مورد استفاده قرار می گیرند، روی تولید هورمون زنانه و مردانه تأثیر می گذارد و احتمال ناباروری را به میزان زیادی افزایش می دهد.

استرس : افراد در هر شغل و مسئولیتی باید زمانی را برای پرداختن به امور مورد علاقه خود و کسب آرامش اختصاص دهند. مطالعه، قدم زدن، عبادت، گوش دادن به نواهای دلنشین و ملایم، صحبت و تبادل پیام با دوستان از راه های دستیابی به آرامش است.

آلودگی محیطی و ناباروری : سیگار، گازوئیل، بخار ناشی از رنگ ها و دود اگزوز اتومبیل از جمله مواد آلوده کننده ای هستند که بر باروری تأثیر می گذارند. این آلودگی ها حتی بر باروری خانم هایی که هنوز باردار نشده اند نیز تأثیر منفی خواهد گذاشت.

سفیدکننده های حاوی کلر : اغلب موادی که برای سفید کردن لباس ها و سطوح در خانه ها مورد استفاده قرار می گیرند حاوی کلر هستند. سفیدکننده های کلردار بر روی باروری تأثیر منفی می گذارند. بنابراین افرادی که برای تمیز کردن خانه و لباس های زیر از مواد سفیدکننده به طور مکرر استفاده می کنند، بیشتر در معرض مشکل ناباروری و مخاطرات آن قرار می گیرند.

بیماری های منتقله از راه جنسی : مثل سوزاک و... از عوامل خطر نسبتاً شایع ناباروری هستند که در صورت عدم درمان، منجر به بیماری التهابی لگن می شوند. بیماری التهابی لگن عوارضی مانند سقط، حاملگی

ابتلا به بیماری مزمن: دیابت، آسم، فشار خون بالا یا دیگر بیماری‌های جسمی ممکن است بر روی بارداری و یا جنین تأثیر داشته باشند. بنابراین مشورت با پزشک پیش از اقدام به بارداری توصیه می‌گردد.

ابتلا به بیماری مزمن: در بیماری‌های مزمن، منعی برای بارداری وجود ندارد؛ اما در برخی از بیماری‌ها مانند دیابت، آسم، فشار خون بالا یا دیگر بیماری‌های جسمی که ممکن است بر روی بارداری و یا جنین تأثیر داشته باشند، مشورت با پزشک پیش از اقدام به بارداری توصیه می‌گردد.



## توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان

- برای بارداری، در سنین خیلی پایین یا بالا حتماً لازم است با پزشک مشورت شود.
- ضروری است از بارداری مجدد با فاصله کمتر از یک سال از زایمان قبلی پرهیز کرد.
- خانم‌ها از سه ماه قبل از حاملگی باید روزه غذاهای سرشار از اسید فولیک مصرف کنند و در صورت داشتن کم خونی باید آن را درمان کنند. در تصاویر زیر برخی از مواد غذایی حاوی اسید فولیک را مشاهده می‌کنید.



لوبیا چیتی



بادام زمینی



کلم بروکلی



تخمه آفتابگردان

شکل ۴. مواد غذایی حاوی اسید فولیک



بادام زمینی



لوبیا چیتی



تخمه آفتابگردان

کلم بروکلی  
شکل ۳. مواد غذایی حاوی اسید فولیک

## توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان

- اگرچه بارداری در طول دوره باروری زنان بلامانع است ولی بهتر است برای بارداری در سنین خیلی پایین یا بالا با پزشک مشورت شود.
- بهتر است مادران پس از تولد فرزند، دو سال کامل کودک خود را شیر دهند و بارداری بعدی پس از شیردهی کامل صورت پذیرد، اما چنانچه در دوره شیردهی بارداری اتفاق بیفتد هیچ خطری مادر را تهدید نمی‌کند.
- خانم‌ها از سه ماه قبل از حاملگی باید روزه غذاهای سرشار از اسید فولیک مصرف کنند و در صورت داشتن کم خونی باید آن را درمان کنند. در تصاویر روبه‌رو برخی از مواد غذایی حاوی اسید فولیک را مشاهده می‌کنید.
- همچنین به دلیل اینکه در دوران بارداری مواد غذایی مورد نیاز جنین از بدن مادر تأمین می‌شود، تغذیه مناسب و سرشار از کلسیم و ویتامین‌ها توصیه می‌شود.



## چاپ 1401- صفحه 110



عقب افتادگی ذهنی



بیماری های قلبی

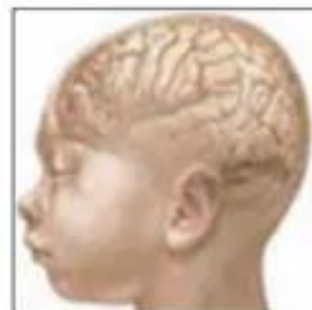


آب مروارید

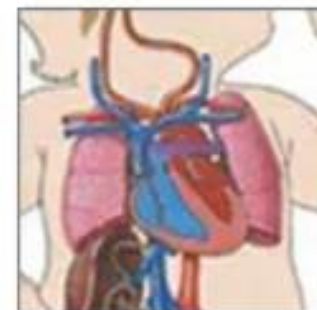
شکل ۵. اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد

- قبل از بارداری برای اطمینان از سلامت لثه و دندان، مراجعه به دندان پزشک ضروری است؛ زیرا در سالم به دنیا آوردن جنین با وزن مطلوب دارای اهمیت است.
- همچنین توصیه می شود خانم ها در صورت ابتلا به بیماری های زیر، بارداری خود را تا زمان بهبودی نسبی به تأخیر بیندازند.
- برخی از بیماری های قلبی-عروقی (مانند نارسایی دریچه قلب)، خود ایمنی (مانند لوپوس)، کلیوی (مانند نارسایی کلیه) و سایر بیماری های مزمن (مانند دیابت، فشار خون بالا)، بیماری های تیروئید، بیماری های روانی، سل و برخی از کم خونی ها
- هر گونه تومور در سیستم عصبی مرکزی
- بیماری هایی همچون ام.اس و صرع
- افراد تحت شیمی درمانی
- سمان، ع، ها، مقا، ت

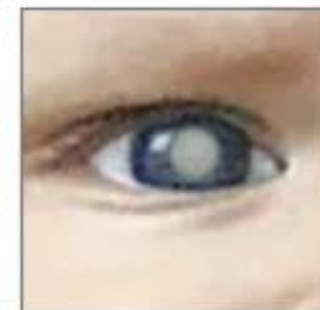
## چاپ 1402- صفحه 110



عقب افتادگی ذهنی



بیماری های قلبی



آب مروارید

شکل ۴. اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد

- در دوران بارداری رعایت بهداشت دهان، دندان و لثه بسیار مهم است و مداخلات دندان پزشکی تنها برای موارد اورژانسی انجام شود.
- زایمان به روش طبیعی توصیه می شود، زیرا زایمان به روش جراحی (سزارین) عوارض زیادی بر سلامت مادر و فرزند دارد.
- فاصله طولانی (بیش از ۳ سال) بین بارداری ها به دلیل اثرات نامطلوب روان شناسی و تربیتی بر فرزندان و افزایش خطر ناباروری ثانویه، توصیه نمی شود.
- روش های پیشگیری از بارداری بدون ضرر نیست و حتماً باید با تجویز پزشک استفاده گردد.
- تجربه اولین بارداری در سنین پایین و داشتن بارداری های متعدد، اثر محافظتی بر رحم و تخمدان مادر دارد و احتمال ابتلا به سرطان تخمدان، رحم و پستان را کاهش می دهد، از این رو توصیه می شود بارداری پس از ازدواج به تأخیر نیفتد.



نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه‌های گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع آنها، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی، تغییر نیازهای امروز انسان‌ها در جامعه و... پیچیدگی‌های زندگی را بالا برده و انسان‌ها را با چالش‌ها و فشارهای متعدد روبه‌رو ساخته است. برخی از این عوامل ممکن است افراد را دچار آشفتگی‌های هیجانی کنند و یا منجر به کاهش انگیزه و توقف در مسیر موفقیت شوند. چنین حالات و هیجانات زودگذر معمولاً طبیعی بوده و در رفتارهای روزمره فرد قابل مشاهده‌اند و دوام چندانی ندارند. اما اگر این حالات تکرار شده و استمرار یابند، در کارکردهای جسمانی و روانی و فعالیت‌های فردی و اجتماعی فرد اثر سوء گذاشته، روند زندگی را مختل می‌کند و باعث از دست دادن حس خوب زندگی، اهداف و آرزوها و در نتیجه حالت بد می‌شود. در چنین حالتی ممکن است فرد کنترل زندگی خود را از دست بدهد، مسئولیت‌های خود را نتواند انجام دهد، تصمیم‌های نابجا بگیرد، به موقع اقدام نکند، ارتباطش با دیگران دچار اختلال شود و در اثر ناکامی‌های

حاصل در امری مانند تحصیل، شغل و... دچار اضطراب و خشم شود و یا افسردگی بر او مستولی شود. برای داشتن زندگی مطلوب و پیشگیری از بروز این قبیل مشکلات، لازم است خودآگاهی، عزت نفس، سرسختی و مقاومت در مقابل مشکلات، تاب‌آوری و... در فرد تقویت شود تا رشد و توانایی روانی، عاطفی و بهداشت روان وی ارتقا یابد و او را قادر سازد بر تعارض‌ها و فشارهای زندگی جیره شده و از امکان تداوم زندگی آرام و سالم برخوردار گردد.



نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه‌های گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع آنها، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی، تغییر نیازهای امروز انسان‌ها در جامعه و... پیچیدگی‌های زندگی را بالا برده و انسان‌ها را با چالش‌ها و فشارهای متعدد روبه‌رو ساخته است. برخی از این عوامل ممکن است افراد را دچار آشفتگی‌های هیجانی کنند. چنین حالات و هیجانات زودگذر معمولاً طبیعی بوده و در رفتارهای روزمره فرد قابل مشاهده‌اند و دوام چندانی ندارند. اما اگر این حالات تکرار شده و استمرار یابند، در کارکردهای جسمانی و روانی و فعالیت‌های فردی و اجتماعی فرد اثر سوء گذاشته، روند زندگی را مختل می‌کند و باعث مزاحمت و رنجش دیگران می‌شود. در چنین حالتی ممکن است فرد تصمیم‌های نابجا بگیرد، به موقع اقدام نکند، ارتباطش با دیگران دچار اختلال شود و در اثر ناکامی‌های حاصل در امری مانند تحصیل، شغل و... دچار اضطراب و خشم شود و یا افسردگی بر او مستولی شود.

## چاپ 1402 - صفحه 117

- به نظر شما نوجوانان با چه مشکلات روانی - رفتاری در زندگی خود مواجه هستند؟
- دلایل بروز این مشکلات چیست؟ و چگونه می‌توان بر آنها غلبه کرد؟

در دوره نوجوانی که دوران گذر تدریجی از کودکی و ورود به دنیای بزرگسالی است، تحولات اساسی و مهمی همچون بلوغ، احساس استقلال، نگرانی درباره آینده تحصیلی و شغلی و... در زندگی اتفاق می‌افتد. برخورد صحیح با این تغییرات نیازمند گذر زمان و کسب تجربیات لازم است. نوجوانان با کسب اطلاعات و مهارت‌های کافی قادر خواهند بود در برخورد با این تغییرات تعادل روانی خود را حفظ نمایند و از بروز اختلالات و بحران‌های روانی در امان بمانند.

### فعالیت ۶: خودارزیابی

- با مطالعه موارد زیر ویژگی‌های روانی خود را ارزیابی کنید.

علامت نیازمند مراقبت بیشتر		بلی	خیر
احساس مفرط برآمدگی و بی‌ارزشی پس از شکست			
غیبت‌های غیر موجه و مکرر از محل تحصیل و یا کار			
عصبانیت و کم‌حوصلگی در برخورد با اطرافیان			
تردید و دودلی‌های مداوم در تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی (تحصیل، شغل، ازدواج و...)			
تراخ و درگیری‌های مکرر و خشمونت با افراد خانواده			
احساس ناامیدی مفرط و خلق افسرده			
گونه‌گیری و انزوی اجتماعی مفرط			
رفتار و افکار عجیب و غریب و کلام نامفهوم			
احساس مداوم تنویش، دلهره و نگرانی بی‌دلیل			

**دستور العمل:** اینها علامت هشدار دهنده دوره نوجوانی است. در صورت وجود آنها حداقل به مدت چند هفته در خودتان، سعی کنید عوامل به وجود آورنده آنها را شناسایی کنید و برای رفع آنها از مشاور، روان‌شناس و یا روان‌پزشک کمک بگیرید.

## چاپ 1401 - صفحه 117

- به نظر شما نوجوانان با چه مشکلات روانی - رفتاری در زندگی خود مواجه هستند؟
- دلایل بروز این مشکلات چیست؟ و چگونه می‌توان بر آنها فائق آمد؟

در دوره نوجوانی که دوران گذر تدریجی از کودکی و ورود به دنیای بزرگسالی است، تحولات اساسی و مهمی همچون بلوغ، احساس استقلال، نگرانی درباره آینده تحصیلی و شغلی و... در زندگی اتفاق می‌افتد. برخورد صحیح با این تغییرات نیازمند طی زمان و کسب تجربیات لازم است. نوجوانان با کسب اطلاعات و مهارت‌های کافی قادر خواهند بود در برخورد با این تغییرات تعادل روانی خود را حفظ نمایند، و از بروز اختلالات و بحران‌های روانی در امان بمانند.

### فعالیت ۶: خودارزیابی

- با مطالعه موارد زیر ویژگی‌های روانی خود را ارزیابی کنید.

علامت هشدار دهنده اختلالات روانی - رفتاری		بلی	خیر
احساس مفرط درماندگی و بی‌ارزشی پس از شکست			
غیبت‌های غیر موجه و مکرر از محل تحصیل و یا کار			
عصبانیت و کم‌حوصلگی در برخورد با اطرافیان			
تردید و دودلی‌های مداوم در تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی (تحصیل، شغل، ازدواج و...)			
تراخ و درگیری‌های مکرر و خشمونت با افراد خانواده			
احساس ناامیدی مفرط و خلق افسرده			
گونه‌گیری و انزوی اجتماعی مفرط			
رفتار و افکار عجیب و غریب و کلام نامفهوم			
احساس مداوم تنویش، دلهره و نگرانی بی‌دلیل			

**دستور العمل:** اینها علامت هشدار دهنده و احتمالی اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی است. در صورت وجود آنها در خودتان، سعی کنید عوامل به وجود آورنده آنها را شناسایی کنید و برای رفع آنها از مشاور یا روان‌درمانگر کمک بگیرید.

منفی بر جسم و روان داشته باشد. فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید، در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می شود. برای نمونه، فشار روانی شب امتحان در حد متعارف (سالم) باعث می شود شما انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته باشید، اما اگر همین فشار روانی (ناسالم) شدید شود مانع درس خواندن شما شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند. در فشار روانی (استرس)، فشار خون بالا رفته و تعداد نبض افزایش می یابد و احساس تپش قلب، ناراحتی معده،

منفی بر جسم و روان داشته باشد. فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید، در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب از کار افتادن قدرت تفکر و اقدام مناسب و یا احساس درماندگی در فرد می شود. برای نمونه، فشار روانی شب امتحان در حد متعارف (سالم) باعث می شود شما انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته باشید، اما اگر همین فشار روانی (ناسالم) شدید شود مانع درس خواندن شما شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می کند.



## فعالیت ۷: خودآزمایی

• برخی از موقعیت‌های استرس‌زا در زندگی خود را شناسایی کنید و به کمک جدول زیر راهکارهای مناسب مدیریت و کنترل آنها را شناسایی کنید و با فلش آنها را به هم وصل کنید.

موقعیت‌های استرس‌زای قابل پیش‌بینی	راهکارهای مدیریت و کنترل استرس
۱. دیر رسیدن مادر به منزل از محل کار	داشتن صبر و حوصله
۲. ماندن در ترافیک و ترس از جا ماندن از قطار	یافتن راه حل منطقی
۳. ....	توکل بر خدا و خود را به خدا واگذار کردن
	نرمش و ورزش منظم
	یادگیری و انجام تمرین‌های تمرکز و آرام‌سازی خود
	<u>مانند تنفس‌های عمیق شکمی</u>
	داشتن لبخند و شاد بودن
	خودداری از عصبانیت و خصومت
	گرفتن دوش آب‌سرد به هنگام عصبانیت
	بهره‌گیری از ذکر، دعا و توسل
	پرداختن به امور هنری مورد علاقه
	گفت‌وگوی دوستانه و صمیمی با اعضای خانواده
	مشورت با دیگران و اجتناب از تصمیم‌های عجولانه
	اختصاص دادن اوقاتی از روز به خود و تفکر درباره امور شخصی

## فعالیت ۷: خودآزمایی

• برخی از موقعیت‌های استرس‌زا در زندگی خود را شناسایی کنید و به کمک جدول زیر راهکارهای مناسب مدیریت و کنترل آنها را شناسایی کنید و با فلش آنها را به هم وصل کنید.

موقعیت‌های استرس‌زای قابل پیش‌بینی	راهکارهای مدیریت و کنترل استرس
۱. دیر رسیدن مادر به منزل از محل کار	داشتن صبر و حوصله
۲. ماندن در ترافیک و ترس از جا ماندن از قطار	یافتن راه حل منطقی
۳. ....	توکل بر خدا و خود را به خدا واگذار کردن
	نرمش و ورزش منظم
	انجام تمرین تمرکز و آرام‌سازی خود
	داشتن لبخند و شاد بودن
	خودداری از عصبانیت و خصومت
	گرفتن دوش آب‌سرد به هنگام عصبانیت
	بهره‌گیری از ذکر، دعا و توسل
	پرداختن به امور هنری مورد علاقه
	گفت‌وگوی دوستانه و صمیمی با اعضای خانواده
	مشورت با دیگران و اجتناب از تصمیم‌های عجولانه
	اختصاص دادن اوقاتی از روز به خود و تفکر درباره امور شخصی

## چاپ 1402 - صفحه 123

### فعالیت ۱۰: خودآزمایی

• یکی از شرایط یا موقعیت‌هایی را که شما به شدت عصبانی شده‌اید در نظر بگیرید و سپس به سؤالات زیر پاسخ دهید:

۱. خشم خود را چگونه بروز دادید؟
۲. آیا در ابراز خشم خود واکنش افراطی نشان دادید؟
۳. آیا در ابراز خشم خود تحت تأثیر محیط و دیگران قرار گرفتید؟
۴. آیا هنوز نسبت به آن فرد یا آن موضوع، همان احساس را دارید؟
۵. به نظر خودتان آیا نحوه ابراز خشم شما می‌توانست بهتر باشد؟ چگونه؟
۶. اگر دوباره در همان موقعیت قرار بگیرید چگونه رفتار خواهید کرد؟
۷. اگر به زمان قبل از موقعیت بازگردید آیا می‌توانید شرایط را به گونه‌ای تغییر دهید تا موقعیت خشم ایجاد نشود؟

## چاپ 1401 - صفحه 123

### فعالیت ۱۰: خودآزمایی

• یکی از شرایط یا موقعیت‌هایی را که شما به شدت عصبانی شده‌اید در نظر بگیرید و سپس به سؤالات زیر پاسخ دهید:

۱. خشم خود را چگونه بروز دادید؟
۲. آیا در ابراز خشم خود واکنش افراطی نشان دادید؟
۳. آیا در ابراز خشم خود تحت تأثیر محیط و دیگران قرار گرفتید؟
۴. آیا هنوز نسبت به آن فرد یا آن موضوع، همان احساس را دارید؟
۵. به نظر خودتان آیا نحوه ابراز خشم شما می‌توانست بهتر باشد؟ چگونه؟
۶. اگر دوباره در همان موقعیت قرار بگیرید چگونه رفتار خواهید کرد؟

۱. وضعیت بدن خود را تغییر دهید، مثلاً بنشینید یا دراز بکشید.

۲. چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید.

۳. قدری آب خنک بنوشید.

۴. افکار منفی مانند «او مرا مسخره می کند و...» را با جملاتی مانند «او قصد عصبانی کردن من را دارد،

اما من کنترل اوضاع را در دست دارم» یا «شاید من برداشت نادرستی از قصد، حرف یا رفتار او داشتم

پس بهتر است کمی صبر کنم و با او سوال کنم» جایگزین کنید.

۵. موقعیت را در صورت امکان ترک کنید.

۶. در مکانی راحت و آرام قرار بگیرید و عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید

بدن خود را شل کنید.

۲. چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید.

۳. قدری آب خنک بنوشید.

۴. افکار منفی مانند «او مرا مسخره می کند و...» را از ذهنتان بیرون کنید.

۵. موقعیت را در صورت امکان ترک کنید.

۶. عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید.

## فعالیت ۳: پژوهش گروهی

- با مراجعه به سایت‌ها و منابع معتبر درباره یکی از موضوعات زیر گزارشی تهیه کرده و در کلاس ارائه کنید.  
دخانیت و قلب، دخانیت و دستگاه تنفس، دخانیت و دستگاه گوارش، دخانیت و سرطان‌ها، دخانیت و تأثیر آن بر پوست و مو، دخانیت و عوارض آن در بارداری، دخانیت و تأثیر آن بر پیری زودرس، دخانیت و تأثیر آن بر مغز.

## محصولات بدون دود و نوپدید دخانی

محصولات بدون دود و ابزار آلات نوپدید مصرف نیکوتین همچون سیگارهای الکترونیکی؛ با ادعای بی‌خطر بودن و به‌منظور به‌دام انداختن نوجوانان و جوانان توسط صنایع دخانی به بازارهای مصرف آمده است. این محصولات، برای سلامتی مضر و خطرناک هستند. برای نمونه بخارات حاصل از سیگارهای الکترونیکی حاوی انواع مواد شیمیایی، سرطان‌زا و سمی است که می‌تواند موجب بروز سرطان‌های ریه، دهان، مری، لوزالمعده، بیماری‌های لثه، پوسیدگی دندان و ریزش دندان‌ها در فرد شود و اثرات منفی بر روی قلب به‌جا گذارد. همچنین جراحات صورت، شکستگی فک و دندان‌ها و مرگ ناشی از انفجار باتری این محصولات نیز بسیار گزارش شده است.



## هشدار!

محصولات نو پدید دخانی، گمراه‌کننده و اعتیادآور است.

## فعالیت ۱: پژوهش گروهی

- با مراجعه به سایت‌ها و منابع معتبر درباره یکی از موضوعات زیر گزارشی تهیه کرده و در کلاس ارائه کنید.  
دخانیت و قلب، دخانیت و دستگاه تنفس، دخانیت و دستگاه گوارش، دخانیت و سرطان‌ها، دخانیت و تأثیر آن بر پوست و مو، دخانیت و عوارض آن در بارداری، دخانیت و تأثیر آن بر پیری زودرس، دخانیت و تأثیر آن بر مغز.

## آیا می‌دانید هر سال چقدر برای دخانیات هزینه می‌شود؟

علاوه بر آثار زیان‌بار مصرف سیگار بر بدن، هزینه‌های اقتصادی مصرف دخانیات نیز یکی از آثار سوء مصرف ن محسوب می‌شود. بر اساس آخرین آمار سازمان جهانی بهداشت سالانه بیش از ۱۰ هزار میلیارد دلار رای دخانیات در جهان هزینه می‌شود. مطابق گزارش بانک جهانی و سازمان جهانی بهداشت بین ۲ تا ۳ رابر هزینه مصرف دخانیات، صرف درمان بیماری‌های ناشی از مصرف آن می‌شود. برای نمونه، در ایران، به‌دلیل گرفتن حداقل ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ نفر سیگاری هزینه مصرف یک سال سیگار ۱۲ تریلیون و ۶۰۰ میلیارد تومان برآورد می‌شود، درحالی‌که هزینه درمان در کشور ۲۴ تا ۳۶ تریلیون تومان در سال است.

## سیر صعودی مصرف سیگار در جهان







شکل ۴. میزان بروز سرماخوردگی، عفونت گوش میانی،  
گلودرد، سرفه و گرفتگی صدا در کودکانی که والدین سیگاری  
و مصرف کنند مواد دخانی دارند بیش از کودکان دارای  
والدین غیر مصرف کننده دخانیات است.



شکل ۴. میزان بروز سرماخوردگی، عفونت گوش میانی،  
گلودرد، سرفه و گرفتگی صدا در کودکانی که در منزل در  
معرض دود دخانیات و سیگار هستند، بیشتر است.

چاپ 1401- صفحه 136

### آثار زیان بار مصرف مشروبات الکلی

الکل می تواند در بدن هر فرد تأثیر منفی متفاوتی بگذارد. با افزایش غلظت الکل در خون، فرد مصرف کننده در معرض مسمومیت با الکل قرار گرفته و متعاقب آن آثار منفی روانی و فیزیولوژیک بیشتری را تحمل می کند.

چاپ 1402- صفحه 137

### آثار زیان بار مصرف مشروبات الکلی

الکل می تواند در بدن هر فرد تأثیر منفی متفاوتی بگذارد. سوء مصرف الکل به دوز آن وابسته نیست، به گونه ای که مصرف مقدار کم آن حتی در اولین بار مصرف نیز می تواند منجر به صدمات جدی جسمانی شود، البته با افزایش غلظت الکل در خون، فرد مصرف کننده در معرض مسمومیت با الکل قرار گرفته و متعاقب آن آثار منفی روانی و فیزیولوژیک بیشتری را تحمل می کند.



شکل ۵. حتی نوشیدن مقدار اندک مشروب، کاهش اندازه و وزن مغز و از دست رفتن برخی از توانایی‌های فکری فرد را در پی دارد.

الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می‌دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.



کبد سالم      سیروز کبدی

شکل ۶. کبد سالم و ناسالم

یکی از شایع‌ترین آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی، بیماری‌های کبدی است (شکل ۶).

بر اثر نوشیدن مشروبات الکلی، کبد کالری‌های اضافی بدن را به چربی تبدیل کرده و در خود ذخیره می‌کند، وضعیتی که به آن «کبد چرب» می‌گویند. در این بیماری، چربی ذخیره شده در کبد نمی‌تواند به دیگر مکان‌های ذخیره چربی در بدن منتقل شود، از این رو سلول‌های پر از چربی، سبب می‌شوند کبد کارکرد طبیعی خود را از دست بدهد، با ادامه مصرف الکل یک مرحله دیگر از تخریب کبد آغاز می‌شود که به آن «فیروز» گفته می‌شود. در این مرحله بافت‌های آسیب دیده کبد، بافت‌های پیرامونی را زخمی و پا به اصطلاح فیروزه می‌کنند و چنانچه شخص به مصرف الکل ادامه دهد، با التهاب شدید کبد یعنی بیماری «سیروز کبدی» و در نهایت سرطان کبد مواجه خواهد شد.

#### فعالیت ۱: گفت‌وگوی گروهی

• با بررسی علل گرایش افراد به مصرف مشروبات الکلی، برای پیشگیری از آن، توصیه‌های خودمراقبتی

الکل مغز انسان را به اسارت خود در می‌آورد



الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می‌دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.

شکل ۵. حتی نوشیدن مقدار اندک مشروب، کاهش اندازه و وزن مغز و از دست رفتن برخی از توانایی‌های فکری فرد را در پی دارد.

یکی از شایع‌ترین آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی، بیماری سیروز کبدی و سرطان است (شکل ۶). در این بیماری کبد کالری‌های اضافی بدن را تبدیل به چربی کرده و در خود ذخیره می‌کند؛ وضعیتی که به آن «کبد چرب» می‌گویند. به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی، این چربی نمی‌تواند به دیگر مکان‌های ذخیره‌سازی بدن منتقل شود و سلول‌های پر از چربی کبد سبب می‌شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.



سیروز کبدی

کبد سالم

شکل ۶. کبد سالم و ناسالم

#### فعالیت ۱: گفت‌وگوی گروهی

• با بررسی علل گرایش افراد به مصرف مشروبات الکلی، برای پیشگیری از آن، توصیه‌های خودمراقبتی

## چاپ 1401- صفحه 145

### فعالیت ۳: گفت و گوی گروهی

- برخی از دلایل گرایش نوجوانان به مصرف موادمخدر در جدول زیر ارائه شده است، اگر شما دلایل دیگری هم می‌دانید با آنها جدول را کامل کنید و روش‌های خودمراقبتی خود را نیز پیشنهاد کنید.

ردیف	دلایل گرایش	ترتیب اولویت	روش‌های خودمراقبتی
۱	سابقه خانوادگی		
۲	مراقبت‌ها و رفتارهای والدین		
۳	مصرف مواد در بین دوستان		
۴	فقدان عزت نفس		
۵	افسردگی		

## چاپ 1402- صفحه 146

### فعالیت ۳: گفت و گوی گروهی

- برخی از دلایل گرایش نوجوانان به مصرف موادمخدر در جدول زیر ارائه شده است، اگر شما دلایل دیگری هم می‌دانید با آنها جدول را کامل کنید و روش‌های خودمراقبتی خود را نیز پیشنهاد کنید.

ردیف	دلایل گرایش	ترتیب اولویت	روش‌های خودمراقبتی
۱	ضعف اعتقادات دینی و ایمان به خدا		
۲	رفتارهای نامناسب والدین		
۳	مصرف مواد در بین دوستان		
۴	فقدان عزت نفس		
۵	افسردگی		
۶	سابقه خانوادگی		





پدر یا مادر به مدرسه می‌رفتیم، والدینمان در هنگام انجام هرکاری مراقب ما بودند و آنها بسیاری از کارهای ما را قبول یا رد می‌کردند. اکنون ما تکامل یافته‌ایم و به تدریج خودمان تمام این وظایف را به عهده گرفته‌ایم. عاقل و بالغ هستیم و خودمان باید نیازهایمان را برآورده سازیم، کارهایمان را

انجام دهیم، پس از مشورت با بزرگ‌ترها تصمیمات جدی بگیریم و مسئولیت عواقب احتمالی آن را بپذیریم. خودمان دوستانمان را انتخاب می‌کنیم و در بسیاری از موارد تصمیم گیرنده نهایی هستیم. در این شرایط که ما مسئول مراقبت از خودمان شده‌ایم، مسئول هستیم که در مواقع مورد نیاز بگوییم «نه». برای همه ما شرایطی به وجود می‌آید که دیگران (دوستان، آشنایان و...) ما را به انجام کاری که برخلاف میلمان است تشویق و دعوت می‌کنند ولی ما به دلایلی همچون خجالت، ترس از ناراحت شدن دیگران، رعایت احترام و... گاهی نمی‌توانیم به درخواست آنها «نه» بگوییم و تسلیم خواست آنها می‌شویم. ولی باید بدانیم که ما مسئولیم در برابر فشار پیشنهادهای نادرست مقاومت کنیم و تسلیم نشویم. باید بتوانیم



### چگونه بگوییم «نه»

همه ما زمان کودکی خود را به یاد می‌آوریم که برای دستیابی به نیازهای خودمان به دیگران متکی بودیم. به کمک دیگران غذا می‌خوردیم، به همراه پدر یا مادر به مدرسه می‌رفتیم، والدینمان در هنگام انجام هرکاری مراقب ما بودند و آنها بسیاری از کارهای

ما را قبول یا رد می‌کردند. اکنون ما تکامل یافته‌ایم و به تدریج خودمان تمام این وظایف را به عهده گرفته‌ایم. عاقل و بالغ هستیم و خودمان باید نیازهایمان را برآورده سازیم، کارهایمان را انجام دهیم و تصمیمات جدی بگیریم. در بسیاری از موارد کسی مراقب ما نیست. خودمان دوستانمان را انتخاب می‌کنیم و در بسیاری از موارد تنها تصمیم گیرنده هستیم. در این شرایط که ما مسئول مراقبت از خودمان شده‌ایم، مسئول هستیم که در مواقع مورد نیاز بگوییم «نه». برای همه ما شرایطی به وجود می‌آید که دیگران (دوستان، آشنایان و...) ما را به انجام کاری که برخلاف میلمان است تشویق و دعوت می‌کنند ولی ما به دلایلی همچون خجالت، ترس از ناراحت شدن دیگران، رعایت احترام و... گاهی نمی‌توانیم به درخواست آنها «نه» بگوییم و تسلیم خواست آنها می‌شویم. ولی باید بدانیم که ما مسئولیم در برابر فشار پیشنهادهای نادرست مقاومت کنیم و تسلیم نشویم.

## مسمومیت با گاز مونوکسید کربن اضافه شدن مطلب جدید به صفحه 172

مونوکسید کربن گازی است که در اثر سوختن ناقص سوخت‌های فسیلی مانند نفت، گاز، بنزین، گازوئیل و زغال‌چوب حاصل می‌شود و چون گازی بی‌رنگ، بی‌بو، بی‌مزه و غیرمحرک است، مسمومیت با آن به سادگی رخ می‌دهد.

علائم اولیه مسمومیت با مونوکسید کربن با علائم سرماخوردگی شباهت بسیار دارد و شامل سردرد، گیجی، تنگی نفس، ضعف و بی‌حالی و تهوع است که در نهایت هوشیاری فرد کم شده و به اغما ختم می‌گردد و در مسمومیت شدید، ایست قلبی - تنفسی ایجاد شده و در صورت عدم درمان به مرگ می‌انجامد. در برخورد با موارد مسمومیت با گاز مونوکسید کربن انجام اقدامات زیر ضروری است:

- به سرعت مصدوم را از محیط خارج کرده و به فضای آزاد منتقل کنید.

- بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید.

- علائم حیاتی مصدوم را کنترل کنید و از باز بودن راه‌های هوایی او اطمینان حاصل کنید.

## بخش آخر تغییرات سلامت و بهداشت دوازدهم چاپ 1402 با چاپ 1401

صفحه 53- پاراگراف انتهای فشار - به کمتر از 60/90 تبدیل به کمتر از 90/60

صفحه 70 :

بند شماره 4 : انتهای خط سوم: «و یا به دلیل **حجب و حیا** از مراجعه به پزشک خودداری می کنند» تبدیل به «و یا به دلیل **خجالت** از مراجعه به پزشک خودداری می کنند»

صفحه 111 پاراگراف اول- خط اول : اضافه شدن جمله به ابتدای پاراگراف خودآگاهی : اولین و مهم ترین گام برای مراقبت از روان خود، این است که خود را بشناسیم.

صفحه 116 پاراگراف دوم- خط هشتم :

علی رغم وجود مشکلات به حالت عادی و طبیعی **در** زندگی خود برگردند.

علی رغم وجود مشکلات به حالت عادی و طبیعی **به** زندگی خود برگردند.

صفحه 122 : دستورالعمل پایین جدول : حتما با **مشاور و درمانگر** گفت و گو کنید تبدیل به حتما با **مشاور، روانشناس و یا روان پزشک** گفت و گو کنید

صفحه 139 چاپ قدیم(1401) و 140 چاپ جدید(1402): پاراگراف وابستگی به مواد و اختلالات مصرف : منظور از وابستگی به مواد، **اجبار در مصرف** موادی است ....تبدیل به « منظور از وابستگی به مواد، **میل مداوم به مصرف** موادی است...»

صفحه 143 چاپ قدیم(1401) و 144 چاپ جدید(1402): پاراگراف توهم زها: با مصرف این مواد فرد دچار **اوهم حسی و بصری** می شود ....تبدیل به « توهمات حسی با مصرف این مواد فرد دچار **توهمات حسی** می شود

صفحه 148 چاپ قدیم(1401) و 149 چاپ جدید(1402): پاراگراف : با اعتماد به نفس نه بگویید ؛ تبدیل کلمه ارزش های **اخلاقی** به ارزش های **اعتقادی**

صفحه 170 چاپ قدیم(1401) و 172 چاپ جدید(1402): پاراگراف دوم :

فرصت های زیادی برای پیشگیری از هر آسیب وجود دارد که می توان با **کاهش شدت** عوامل خطر از وقوع آن ها جلوگیری کرد.

تبدیل به

فرصت های زیادی برای پیشگیری از هر آسیب وجود دارد که می توان **با از بین بردن** عوامل خطر از وقوع آن ها جلوگیری کرد.

صفحه 173 چاپ (1401) : حذف بخش فعالیت گروهی