

## واحد یادگیری ۲ کمک‌های اولیه

### مشخصات کلی کار

واحد یادگیری: کمک‌های اولیه

نوع درس: نظری - عملی

کل ساعت: ۷۰ ساعت

ساعت نظری: ۲۸ ساعت

ساعت عملی: ۴۲ ساعت

اهداف کلی: هنرجو باید:

- ۱ بهداشت فردی را شرح دهد.
- ۲ بهداشت گروهی را توضیح دهد.
- ۳ اقدامات کمک‌های اولیه را تعریف کند.
- ۴ تنفس را کنترل کند.
- ۵ قلب را کنترل کند.
- ۶ روش‌های جلوگیری از خونریزی را تشریح کند.
- ۷ پانسمان و زخم‌بندی را انجام دهد.
- ۸ روش‌های درمان مسمومیت را توصیف کند.
- ۹ روش‌های مواجهه با بیهوشی را تشریح کند.
- ۱۰ روش‌های مواجهه با شوک را تعریف کند.
- ۱۱ روش‌های مواجهه با سوختگی را تعریف کند.
- ۱۲ روش‌های حمل مجروح را انجام دهد.
- ۱۳ روش‌های مواجهه با گرم‌زدگی، آفتاب‌زدگی، سرمازدگی، برق‌گرفتگی را تعریف کند.



۱۴ روش‌های مواجهه با شکستگی استخوان، دررفتگی، پیچ خوردگی، کوفتگی را توصیف کند.

۱۸ روش‌های درمان خفگی را تشریح کند.



**دانسته‌های پیشین:** آشنایی با اصول مقدماتی بهداشت فردی، آشنایی اولیه با بهداشت گروهی، آشنایی اولیه با کمک‌های اولیه.

**واژه‌های کلیدی:** بهداشت فردی، بهداشت گروهی، کمک‌های اولیه، علائم حیاتی، روش‌های جلوگیری از خونریزی و پانسمان آن، مسمومیت، بیهوشی، شوک، سوختگی، حمل مجروح، گرم‌زدگی، آفتاب‌زدگی، سرمازدگی، برق‌گرفتگی، شکستگی استخوان، دررفتگی، پیچ خوردگی، کوفتگی و خفگی.

## تجهیزات

۱ باند، ۲ جعبه کمک‌های اولیه، ۳ دماسنج، ۴ فشارسنج، ۵ قیچی، ۶ سرنگ، ۷ سرم، ۸ دستکش، ۹ تخت برانکارد، ۱۰ لچک (Torniquette)، ۱۱ آتل، ۱۲ گاز استریل.



## ابزار و تجهیزات اجزای بسته آموزشی (فیلم)

۱ بهداشت گروهی درون کشتی، ۲ تنفس مصنوعی، ۳ پانسمان، ۴ حمل مجروح

### ۲-۲- بهداشت

#### ۲-۱-۱- بهداشت فردی

##### ■ اهداف جزئی واحد یادگیری

##### ■ شایستگی های فنی

۱ بهداشت پوست را توضیح دهد.

۲ بهداشت مو را توضیح دهد.

۳ بهداشت دهان و دندان را شرح دهد.

۴ بهداشت چشم را بیان کند.

۵ بهداشت گوش را بیان کند.

##### ■ شایستگی های غیر فنی

۱ حل مسئله را به صورت تحقیق انجام دهد.

۲ ارزش های ایرانی - اسلامی در مورد بهداشت فردی را شرح دهد.

پیشنهاد می شود هنرآموز برای توضیحات بیشتر به نکات زیر اشاره کند:



#### بهداشت (Health)

بهداشت پیشگیری از شیوع بیماری ها و یا به عبارت دیگر رفاه کامل فیزیکی، اجتماعی و روحی (نه فقط عدم وجود بیماری) است.

**بهداشت عمومی:** یکی از فعالیت های سازمان یافته اجتماعی است که به منظور حفظ، ارتقا و بازسازی سلامت افراد انجام می گیرد و دربرگیرنده خدماتی است که به کل جامعه ارائه می شود.

**بهداشت فردی:** شامل دستورالعمل‌هایی است که در جهت تأمین، حفظ و ارتقای بهداشت و سلامتی فرد به کار می‌رود.

### روش تدریس بهداشت فردی

برای تدریس این واحد بهتر است هنرآموز از روش تدریس کلاس معکوس استفاده کند. یعنی از هنرجویان بخواهد مطالب را در منزل از طریق اینترنت مطالعه و یاد بگیرند و در کلاس با هدایت هنرآموز تمرینات را پاسخ دهند.



### فعالیت کلاسی

در بخش فعالیت از هنرجو خواسته شده است تا در مورد بهداشت فردی در کشتی بحث کند. این بحث را هدایت کنید تا هنرجویان به موارد صحیحی از فعالیت فردی دست یابند. سپس از هنرجویان بخواهید تا هرچه از این فعالیت فهمیدند روی کاغذی بنویسند و گزارش دهند. در بخش فعالیت از هنرجو خواسته شده است تا در مورد بهداشت فردی در کشتی بحث کند. این بحث را هدایت کنید تا هنرجویان به موارد صحیحی از فعالیت فردی دست یابند. سپس از هنرجویان بخواهید تا هرچه از این فعالیت فهمیدند روی کاغذی نوشته و گزارش دهند.



## فعالیت کلاسی (تکمیل جدول)

تکمیل جدول شامل موارد رعایت انواع بهداشت فردی و عوارض ناشی از عدم رعایت بهداشت است که در ادامه در قسمت دانش‌افزایی به تفصیل به آن پرداخته شده است. در این قسمت به اختصار به پاسخگویی این سؤال پرداخته می‌شود:

**پاسخ ردیف ۱:** شست‌وشوی دست با آب و صابون - انتقال بیماری توسط دست آلوده

**پاسخ ردیف ۲:** شست‌وشوی دندان با آب، مسواک‌زدن و استفاده از نخ‌دندان - پوسیدگی و از بین رفتن دندان

**پاسخ ردیف ۳:** شست‌وشوی بدن با آب و صابون - ایجاد بوی بد تعرق بدن و ...

**پاسخ ردیف ۴:** استفاده از عینک آفتابی و محافظت از چشم و ... - ایجاد بیماری‌های چشمی، ایجاد مشکل دید و سوزش چشم و ...

**پاسخ ردیف ۵:** تمیز نگه داشتن گوش و محافظت از گوش در مقابل ورود اجسام خارجی و ... - ایجاد بیماری‌های چشمی، ایجاد مشکل شنوایی و سوزش گوش و ...



## فعالیت کلاسی (تکمیل جدول)

**پاسخ جای خالی ردیف ۲:** صورت - مو - چشم

**پاسخ جای خالی ردیف ۳:** Ear - Throat - Nose - Tongue - Teeth - Neck

**پاسخ جای خالی ردیف ۶:** Elbow - Shoulder - Foot - Hand - Head

Heart - Arm - Knee - Breast - Finger

**پاسخ جای خالی ردیف ۹:** Pelvis Kidney - Waist Back - Abdomen

Bladder - Lung Intestines - Stomach - Liver



## دانش افزایی

### ■ بهداشت پوست

پوست یکی از اعضای مهم و وسیع بدن است که حاوی غدد چربی است. در نتیجه فعالیت این غدد، آب، مواد زائد، املاح و مقداری چربی از طریق پوست از بدن دفع می‌شود. دفع این مواد به همراه فعالیت باکتری‌هایی که در نقاط مختلف پوست، به خصوص در نواحی گرم و مرطوب زندگی می‌کنند، سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و باعث به‌وجود آمدن بوی نامطبوعی می‌شود. جهت رفع آن، اقداماتی باید انجام داد.

فعالیت این غدد در سنین بلوغ و با ورزش، گرمی هوا، پوشیدن لباس‌های ضخیم، خستگی، عصبانیت، نگرانی، هیجان، شدت بیشتری می‌گیرد. از این رو برای محافظت از پوست و رعایت بهداشت توجه به موارد زیر ضروری است:

هر کس باید بدن خود را تا حد امکان هر روز یا حداقل هفته‌ای دوبار با آب و صابون بشوید. تعداد دفعات استحمام با توجه به دمای هوای، میزان فعالیت، آلودگی هوا و محل کار متفاوت است.



شست‌وشوی بدن با آب و صابون، پوست را از وجود مواد زائد پاک می‌کند. مواد قلیایی موجود در صابون، سبب حل شدن چربی‌ها و مواد زائد موجود بر پوست شده و مانع انسداد منافذ پوستی می‌شود. استحمام با آب گرم نه تنها سبب بهتر حل شدن مواد زائد و نرمی و لطافت پوست می‌شود بلکه رفع خستگی عضلانی و افزایش خون‌گیری پوست را نیز به همراه خواهد داشت، استحمام، بلافاصله پس از صرف غذا، موجب گشاد شدن عروق پوست بدن شده و خون را از معده و دیگر اندام‌های داخلی متوجه پوست می‌کند.

عادات جویدن ناخن غیر بهداشتی بوده و سبب ابتلای فرد به بسیاری از بیماری‌ها خواهد شد.

شست‌وشوی روزانه پاها، از تجزیه عرق و بوی نامطبوع پا جلوگیری می‌کند. استفاده از کفش مناسب به نحوی که هیچ‌گونه فشاری به پا وارد نکرده و سبب تغییر فرم طبیعی استخوان‌بندی پا نشود، از نکات مهمی است که باید در مورد سلامت پا و ستون فقرات، بدان توجه نمود.

عفونت قارچی در ناحیه پا از شایع‌ترین عفونت‌ها است که معمولاً از طریق تماس مستقیم گسترش پیدا می‌کند. بیشتر افرادی که بدون کفش در محیط‌های مرطوب و یا کف استخرها راه می‌روند به این نوع عفونت مبتلا می‌شوند. این عفونت قارچی از لابه‌لای انگشتان پا آغاز شده و رفته رفته باعث پوسته پوسته شدن، ترک خوردن و حالت فلسی شدن پوست آن ناحیه و نواحی اطراف می‌شود و در قسمت کف و کناره‌های پا به صورت قرمزی، فلسی شدن و حتی خشکی پوست بروز می‌کند که معمولاً با خارش همراه است. گاهی افرادی که مبتلا به عفونت قارچی پا شده‌اند، از سوزش ناحیه کف پا احساس ناراحتی می‌کنند و به گمان اینکه عامل این سوزش تنها تعریق پاست، آن را جدی نمی‌گیرند. در صورت بروز چنین علائمی باید به پزشک مراجعه شود. این عفونت‌ها معمولاً با کرم‌های ضد قارچ بهبود یافته و علائمی چون سوزش و خارش در آنها کاهش می‌یابد، اما در موارد شدیدتر بیماری، ممکن است نیاز به استفاده از قرص‌های ضد قارچ باشد.



## ■ بهداشت مو

- موی سالم، ظاهری درخشان، مرتب و قابل انعطاف دارد. نکات اساسی که در بهداشت مو باید مورد توجه قرار گیرد عبارت‌اند از:
- نوع شامپو و سایر مواد پاک‌کننده مهم بوده و انتخاب صحیح آنها با توجه به مشخصات مو، به‌ویژه میزان چرب بودن آنها است و باعث تقویت رشد مو و سالم ماندن آنها می‌شود.
- برس کشیدن روزانه موها باعث تشدید سرعت جریان خون در پوست سر شده و از جمع شدن گرد و غبار و مواد زائد در پوست سر جلوگیری می‌کند.
- شوره سر با شستن مرتب موها، شانه کردن و برس زدن قابل کنترل خواهد بود. پس از شست‌وشوی موها، برای خشک کردن آنها باید از مالش شدید با حوله خودداری شود و به‌جای آن، موها را با فشار دادن به حوله خشک کرد. دفعات شست‌وشوی موها به نوع آن (چرب، خشک و معمولی) بستگی دارد.



- عفونت‌های قارچی که پوست و ناخن‌ها را درگیر می‌کنند، به «تنیا» مشهور هستند و واگیردار نیز می‌باشند. این عفونت‌ها گاهی از طریق تماس مستقیم با فرد مبتلا و یا گاهی از راه تماس با شیء یا حیوان آلوده، به انسان منتقل می‌شوند. عامل بقای این عفونت‌های قارچی، گرما و رطوبت محیط بوده و بیشتر در شانه، لباس‌ها، محیط حمام و یا استخر زندگی کرده و رشد می‌کنند. عدم رعایت بهداشت فردی و رطوبت طولانی مدت پوست بدن خطر رشد عفونت‌های قارچی را افزایش می‌دهد. در بیشتر افراد، این عفونت‌های قارچی خفیف بوده و به راحتی درمان‌پذیرند؛ ولی در بیماری‌هایی که به دلایلی چون ابتلا به ویروس HIV، یا سرطان، سیستم ایمنی ضعیفی دارند، ممکن است مشکلات جدی و خطرناکی را به وجود آورد.
- عفونت‌های قارچی معمولاً لکه‌هایی از خود روی پوست برجای می‌گذارند که با رنگ طبیعی پوست متفاوت بوده و بیشتر به رنگ سفید، صورتی، قهوه‌ای و به صورت فلسی شکل دیده می‌شود. این مشکل بیشتر قسمت‌هایی از بدن را مبتلا می‌کند که یا بر اثر پوشش نامناسب و گرم شدن و یا بر اثر عدم رعایت بهداشت، شرایط



مساعدی برای رشد قارچ‌ها داشته‌اند مانند پشت، پاها، سینه، بازوها، ناخن‌ها، پوست سر و کشاله ران.

موی سر هم به خاطر شرایط مناسبی که برای رشد قارچ‌ها دارد، مکان مناسبی برای رشد و نمو عفونت‌های قارچی است.

این عارضه به‌ویژه در کودکان رخ داده و باعث ریزش موی سر به صورت نقطه‌ای می‌شود. البته افراد بزرگسال هم در صورت عدم رعایت اصول بهداشتی ممکن است به این بیماری مبتلا شوند. این عفونت از طرق مختلف مانند تماس نزدیک فرد به فرد، تماس با وسایل شخصی افراد مبتلا مانند شانه، حوله، یا رختخواب و تماس با حیوان آلوده قابل انتقال هستند.



این عفونت قارچی باعث ریزش مو یا به اصطلاح عوام کچلی قسمت‌هایی از موی سر یا کل موها می‌شود که پوست سر خاکستری به نظر رسیده و نقاط سیاه‌رنگی روی آن را می‌پوشاند. این نقاط سیاه‌رنگ، موهایی هستند که ریزش کرده و باقیمانده آنها به صورت نقاط سیاه به نظر می‌رسند. در این حالت پوست سر پوسته پوسته شده و شوره سر در آن دیده می‌شود. این قسمت‌ها خارش زیادی داشته و گاهی بر اثر خارش زیاد، زخم می‌شوند. عفونت قارچی پوست سر معمولاً با قرص‌های ضدقارچ قابل درمان هستند. برخی پزشکان هم کرم‌ها یا قرص‌های استروئیدی را تجویز می‌کنند. استروئیدها به کاهش التهاب نواحی درگیر با عفونت کمک زیادی می‌کند ولی استفاده طولانی مدت از آنها به دلیل عوارض جانبی شدیدی که به جای می‌گذارند، توصیه نمی‌شود. این عارضه در زمان حاضر خیلی عارضه جدی و همه‌گیری نیست؛ ولی در زمان‌های قدیم به علت عدم رعایت بهداشت عمومی و دسترسی نداشتن به آب سالم و بهداشتی، افراد زیادی دچار عفونت قارچی پوست سر می‌شدند. برای جلوگیری از این مشکل نباید از شانه، حوله، رختخواب، کلاه و به‌طور کلی وسایل شخصی دیگران استفاده کرد.

## ■ بهداشت دهان و دندان

مهم‌ترین و شایع‌ترین بیماری‌ها و عوارض جسمی ناشی از عدم رعایت بهداشت دهان و دندان عبارتند از:

**۱ بیماری التهاب لثه:** بهداشت نامطلوب و ضعیف دهان و دندان‌ها می‌تواند منجر به بروز بیماری پریودنتال یا التهاب لثه شود. این بیماری با ورم و التهاب لثه یا به اصطلاح عارضه «ژنژیویت» آغاز می‌شود و علائم آن تورم، قرمزی و خونریزی لثه‌ها است. ژنژیویت اگر درمان نشود تشدید شده و به بافت لثه و استخوان‌هایی که نگهدارنده دندان‌ها هستند، آسیب جدی وارد می‌کند.

**۲ عارضه قلبی آندوکاردیت:** آندوکاردیت التهاب لایه داخلی قلب و عامل آن باکتری‌های موجود در دهان است. این باکتری‌ها بر اثر بیماری خفیف لثه یا بریدگی در لثه‌ها وارد جریان خون می‌شوند و به قلب می‌رسند و موجب التهاب این عضو حیاتی می‌شوند.

**۳ بیماری‌های قلبی و عروقی:** باکتری‌های موجود در دهان که موجب تورم و التهاب لثه یا به اصطلاح پیوره شدن آن می‌شوند اگر درمان نشوند می‌توانند موجب بروز انواع مختلف بیماری‌های قلبی، انسداد سرخرگ‌ها و حتی سکته مغزی شوند.

**۴ ضعف حافظه:** بهداشت نامطلوب دهان و دندان‌ها نه تنها روی قلب تاثیر سوء می‌گذارد، در عین حال پیامدهای مضر و مخربی نیز برای مغز به همراه دارد. عدم رعایت بهداشت مناسب دندان‌ها با تنگ شدن و انسداد سرخرگ‌ها در مغز مرتبط است. وقتی سرخرگ‌ها و عروق مغز به دلیل وجود باکتری‌ها مسدود می‌شوند، این فرایند نیز به نوبه خود موجب تضعیف حافظه و افزایش خطر زوال عقل می‌گردد.

**۵ دیابت:** بین بهداشت نامناسب دندان‌ها و دیابت ارتباط قوی وجود دارد. التهاب و تحریکی که در دهان آغاز می‌شود، توانایی بدن را برای کنترل قند خون تضعیف می‌کند. بدن افراد دیابتی به دلیل کمبود انسولین در فرایند طبیعی تجزیه و مصرف قند با مشکل مواجه می‌شود. هورمون انسولین در واقع وظیفه تبدیل قند خون به انرژی را بر عهده دارد.

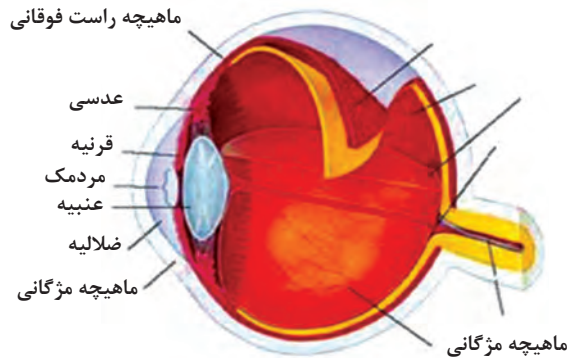
## ■ بهداشت چشم

■ اختلال در بینایی، سبب کاهش ارتباط فرد با محیط و توان یادگیری وی می‌شود. به‌منظور پیشگیری از بروز اختلال در قوه بینایی، رعایت این نکات بهداشتی ضروری است:

**۱** استفاده از حوله شخصی و تمیز، در پیشگیری از عفونت‌های چشمی، بسیار مهم است.

**۲** هنگام مطالعه باید از نور کافی که از پشت سر و طرف چپ می‌تابد، استفاده کرد

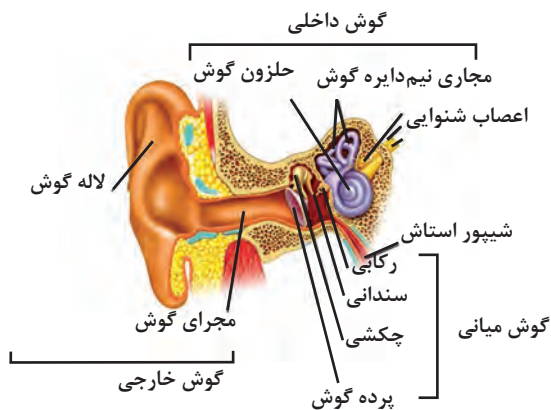
و فاصله چشم‌ها از سطح مطالعه بهتر است بین ۳۰-۴۵ سانتی‌متر باشد.  
۲ در صورت بروز عوارضی مانند تاری دید، اختلال در قدرت بینایی، خستگی در هنگام مطالعه و ... به سرعت به چشم‌پزشک مراجعه کنید.



- ۴ مصرف غذاهای متنوع و مناسب، به خصوص غذاهای حاوی ویتامین A، در سلامت چشم‌ها نقش اساسی دارد.
- ۵ در صورت مشاهده هرگونه اختلال در ظاهر چشم‌ها، اعم از افتادگی پلک، قرمزی، تورم، انحراف و... باید به سرعت به پزشک مراجعه کرد.
- ۶ در صورت ورود اجسام خارجی و یا مواد شیمیایی به چشم‌ها از مالش آنها خودداری کرده و سپس چشم را با مقادیر فراوان آب، شست‌وشو داده و با یک گاز تمیز پوشانده و به سرعت به پزشک مراجعه کنید.
- ۷ برای شست‌وشوی چشم از ماساژ آن جداً خودداری کنید. بهترین راه این است که پلک‌ها را از دو طرف کنار زده و چشم را در زیر شیر آب نگاه دارید.

### ■ بهداشت گوش

گوش عضوی بسیار پیچیده است که عهده‌دار دو نوع فعالیت شنوایی و حفظ تعادل است. قسمت اعظم این عضو در استخوان گیج‌گاهی جای دارد. گوش ارتباط انسان را با دیگران و محیط پیرامون فراهم می‌کند. فردی که ناشنوا متولد می‌شود به‌طور طبیعی قادر به تکلم نیز نخواهد بود؛ زیرا تجربه شنیداری برای کلام آموزی لازم است. از آنجا که گوش ارگان حساسی است و آسیب‌های آن همیشه قابل درمان نیست، مراقبت از آن بسیار مهم است. ساختمان گوش از سه قسمت تشکیل شده است:



## ■ ساختمان گوش

**۱ گوش بیرونی یا خارجی:** گوش بیرونی شامل لاله گوش و مجرای شنوایی است. لاله گوش جمع‌آوری امواج صوتی، هدایت آنها به مجرای شنوایی و تشخیص جهت آنها را بر عهده دارد و مجرای شنوایی لوله‌ای به طول ۲-۳ سانتی‌متر است که ارتعاشات صوتی از طریق آن به پرده صماخ که در انتهای آن قرار دارد می‌رسند.

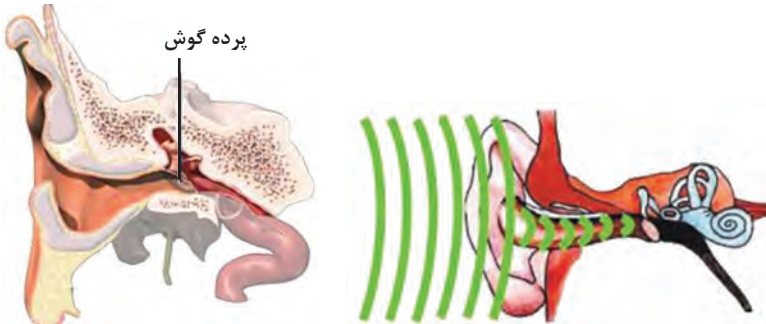
**۲ گوش میانی:** این قسمت از گوش، محفظه‌ای است استخوانی که به وسیله دو دریچه بیضی و گرد از گوش داخلی و به وسیله پرده صماخ از گوش خارجی جدا می‌شود. گوش میانی علاوه بر عمل انتقال صوت، ارتعاشات شدید صوتی را کم می‌کند؛ اما هرگاه شدت صوت از حد معینی تجاوز کند گوش داخلی صدمه خواهد دید.

**۳ گوش داخلی:** به گوش داخلی به علت داشتن پیچ و خم‌هایش «لابیرنت» می‌گویند. این قسمت از گوش، ارتعاشات صوتی را به سلول‌های شنوایی رسانده و آنها را به امواج عصبی تبدیل می‌کند.



### نکات بهداشتی جهت مراقبت از گوش:

- ۱ از پاک کردن گوش با اشیای خارجی نظیر کلید، چوب کبریت و گوش پاک کن جداً خودداری کنید زیرا باعث بروز عفونت گوش خارجی می شود.
- ۲ جرم موجود در گوش دارای خاصیت چربی و اسیدی است. چربی موجود در گوش از ترک خوردن پوست گوش جلوگیری کرده و سبب نرمی پرده آن می شود و از طرف دیگر خاصیت اسیدی جرم موجود در گوش از رشد قارچها و باکتریها در گوش نیز پیشگیری می کند؛ بنابراین نباید جرم گوش را حتی با گوش پاک کن پاک کرد.
- ۳ از قرار گرفتن در معرض سر و صدای زیاد خودداری کنید زیرا باعث کم شدن قدرت شنوایی و بروز اختلالاتی در اعضای مختلف بدن می شود. اگر ناچار به کار کردن در محیط پر سر و صدا هستید، حتماً از پلاگهای مخصوص گوش و گوشیهای محافظ گوش استفاده کنید.
- ۴ دردها و عفونت های گوش را جدی بگیرید و در اسرع وقت به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید.
- ۵ در صورت خارش گوش از خاراندن آن پرهیز کرده و به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید.
- ۶ از ورود عمدی آب و مواد شوینده مانند شامپوها به داخل مجرای گوش در حین استحمام اجتناب کنید، همچنین از شنا کردن در آب های آلوده بپرهیزید.
- ۷ از گوش پاک کن برای خشک کردن گوشها بعد از هر استحمام اجتناب کنید. بعد از استحمام با جریان دادن هوای گرم و ملایم سشوار به مدت دو دقیقه از فاصله نیم متری به سمت گوشها آنها را خشک کنید.
- ۸ در صورتی که نوزاد تا سن هشت ماهگی در برابر صدا هیچ گونه عکس العملی نشان ندهد یا تا دو سالگی حرف زدن را شروع نکند باید به قوه شنوایی او مشکوک شد، همچنین اگر نوزاد بی قرار باشد، سعی در خاراندن گوش کند، تب شدید و گریه داشته باشد احتمال دارد به گوش درد مبتلا شده باشد و باید با پزشک مشورت کرد.
- ۹ گوش خارجی را در برابر تغییرات جوی محافظت کنید؛ زیرا ممکن است دچار آفتاب سوختگی و یا سرمازدگی شود.
- ۱۰ در صورت ورود اجسام خارجی در گوش، ابتدا سعی کنید با قرار دادن گوش به سمت پایین و تکان دادن آرام سر و لاله گوش آن را خارج کنید. در صورتی که با این اقدامات جسم خارج نشد از سایر کارها و دست کاری جداً خودداری کنید. زیرا ممکن است سبب آسیب به پرده گوش و یا بدتر شدن وضعیت شود. در این حالت باید به سرعت به پزشک مراجعه نمود.
- ۱۱ برای تسکین گوش درد، هرگز از دود سیگار و یا مواد مخدر استفاده نکنید.



### برخی از بیماری‌های گوش

**۱ اختلالات مربوط به سرومن (موم گوش):** سرومن یا موم گوش توسط غدد مخصوصی در قسمت غضروفی مجرا برای چرب و نرم کردن پوست و به دام انداختن ذرات خارجی ترشح می‌شود و اختلالات آن شامل موارد زیر است:

**سرومن بیش از حد:** تجمع موم گوش در مجرای کوچک و پیچ‌دار در بعضی موارد منجر به انسداد مجرا می‌شود.

**ناکافی بودن سرومن:** کمبود سرومن با علائم خشکی، خارش، ترک خوردن و خراشیدگی مجرا همراه بوده و با استفاده از پمادهای گوش بهبود می‌یابد.

**۲ اوتیت خارجی:** به بیماری‌های التهابی لاله گوش و مجرای شنوایی ناشی از عفونت‌ها یا التهاب اطلاق می‌شود. اوتیت خارجی اغلب در تابستان و به صورت عفونت اولیه رخ می‌دهد.

**۳ عفونت‌های قارچی مجرای گوش:** بیشتر در مناطق گرم دیده می‌شود. یکی از علائم آن خارش شدید است. قارچ آسپیرژیلوس یک توده سیاه یا خاکستری رنگ در مجرا به وجود می‌آورد. برای درمان آن باید از قطره یا پماد ضد قارچ استفاده شود.



التهاب گوش میانی

**۴ پولیپ‌های گوش:** پولیپ نشان‌دهنده عفونت مزمن است. پولیپ‌ها در عمق مجرا رخ داده و پوشیده از چرک بوده و به آسانی دچار خونریزی می‌شوند و علائم آن شامل ترشح چرکی بدبو، ناشنوایی نسبی و خونریزی است. باید از کندن پولیپ خودداری کرد، زیرا خطر آسیب عصب صوتی و یا زنجیره استخوانی گوش میانی وجود دارد.

**۵ عفونت‌های پرده صماخ:** معمولاً بیماری‌های گوش میانی اثرات خود را به صورت تغییراتی در موقعیت، رنگ و یکپارچگی پرده صماخ منعکس می‌کنند.

**۶ اوتیت میانی حاد:** این بیماری یکی از علل اصلی کاهش شنوایی در کودکان است. این عفونت در اثر آلرژی و عفونت ایجاد می‌شود.

## ۲-۱-۲- بهداشت گروهی

### ■ اهداف جزئی واحد یادگیری

#### ■ شایستگی‌های فنی

- ۱ اهمیت بهداشت گروهی را توضیح دهد.
- ۲ اقدامات منجر به بهداشت گروهی را بیان کند.

#### ■ شایستگی‌های غیرفنی

- ۱ با مشاهده فیلم حل مسئله را انجام دهد.
- ۲ با گزارش‌دهی پاسخ را ارائه کند.
- ۳ مسئله را با کار گروهی حل کند.
- ۴ ارزش‌های ایرانی - اسلامی در مورد بهداشت گروهی را شرح دهد.



### روش تدریس بهداشت گروهی

پیشنهاد می‌شود هنرآموز با استفاده از رویکرد فناورانه، هنرجویان را به مشاهده فیلم آماده شده برای این بخش توصیه کند. بهداشت گروهی عبارت است از دانش پیشگیری از بیماری و تأمین، حفظ و

ارتقای سلامت و توانمندی بشر با تلاشی جمعی که منجر به توسعه جامعه شود. سازمان جهانی بهداشت، سلامت را تأمین رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی تعریف نموده و بهداشت عمومی باید تمام اجزای سلامت را در بر گیرد.

## فعالیت کلاسی

برای تکمیل جدول، هنرجویان می‌توانند پاسخ‌های واگرای متعدد ارائه دهند.

**برای مثال:**

**پاسخ ردیف ۱-** قرار ندادن مواد غذایی در جای خودشان یا تمیز نکردن زمین آشپزخانه و...

**پاسخ ردیف ۲-** استفاده نکردن دستمال در جلوی دهان یا استفاده از وسایل شخصی یکدیگر و ...

**پاسخ ردیف ۳-** انداختن دستمال کاغذی درون فاضلاب

**پاسخ ردیف ۴-** شیوع بیماری‌های مسری- دست دادن

## ۲-۲- کمک‌های اولیه

■ اهداف جزئی واحد یادگیری

■ شایستگی‌های فنی

- ۱ اهمیت کمک‌های اولیه را توضیح دهد.
- ۲ اقدامات منجر به کمک‌های اولیه را بیان کند.

■ شایستگی‌های غیرفنی

- ۱ با استفاده از رویکرد نمایشی، مسئله را حل کند.
- ۲ حل مسئله را با تکمیل جدول انجام دهد.





## روش تدریس کمک‌های اولیه

پیشنهاد می‌شود هنرآموز با استفاده از رویکرد نمایشی با نمایش تجهیزات موجود در کارگاه به آموزش کمک‌های اولیه بپردازد و برای توضیحات بیشتر به نکات زیر اشاره کند:

هنگام وقوع حادثه، ابتدا باید از ایراد صدمات جدید جلوگیری کرده و جلوی شدت یافتن عارضه را بگیرد. در مرحله بعد، امدادگر موظف است تا ضمن تدارک امکانات درمانی برای بیمار و یا رساندن بیمار به محلی که این‌گونه تدارکات در آن فراهم است (مثل بیمارستان)، اقداماتی را در حد توان برای بهبود حال بیمار انجام دهد.

## فعالیت کلاسی

در بخش فعالیت از هنرجو خواسته شده است تا برای تکمیل جدول، پاسخ‌های خویش را ارائه دهند. برای مثال:

پاسخ ردیف ۱: Band؛ پانسمان و بانداژ را با آن انجام می‌دهیم.

پاسخ ردیف ۲: First Aid؛ تجهیزات اولیه همچون باند، دماسنج و فشارسنج را شامل می‌شود.

پاسخ ردیف ۳: Thermometer؛ اندازه‌گیری دما را با آن انجام می‌دهیم.

پاسخ ردیف ۴: Manometer؛ اندازه‌گیری فشار را با آن انجام می‌دهیم.

پاسخ ردیف ۵: Scissor - برای بریدن باند و... استفاده می‌کنیم.

پاسخ ردیف ۶: Hypodermic Syringe؛ برای تزریق ویتامین، آنتی‌بیوتیک و... در عضله استفاده می‌شود.

پاسخ ردیف ۷: Serum؛ برای تزریق در رگ استفاده می‌شود.

پاسخ ردیف ۸: Gloves؛ برای رعایت بهداشت هنگام دست‌زدن به زخم و پانسمان و... استفاده می‌شود.

پاسخ ردیف ۹: Stretcher؛ برای حمل بیمار استفاده می‌شود.



## دانش افزایی

خلاصه مجموعه وظایف امدادگر در انجام کمک‌های اولیه به این شرح است:

- ۱ حفظ خونسردی
- ۲ انتقال مصدوم از محیط پرخطر مثل انتقال به خارج از ساختمانی که دچار حریق شده است؛
- ۳ روحیه دادن به مصدوم و خودداری از تضعیف روحیه وی؛
- ۴ بازرسی راه‌های تنفسی و علائم حیاتی؛
- ۵ تعیین نوع جراحات و ضایعات برای تعیین نوع اقدامات لازم؛
- ۶ کنترل خونریزی داخلی و خارجی، علائم مسمومیت، شکستگی‌ها و سایر آسیب‌ها برحسب اولویت؛
- ۷ فراهم کردن امکان آسایش و راحتی بیمار تا رسیدن امکانات درمانی.

کمک کنید بیمار به وسایلی  
مثل بالش تکیه دهد.



### ۱-۲-۲- مسمومیت

#### ■ اهداف جزئی واحد یادگیری

#### ■ شایستگی‌های فنی

- ۱ علائم مسمومیت را توضیح دهد.
- ۲ کمک‌های اولیه مسمومیت را بیان کند.
- ۲ راه‌های پیشگیری از مسمومیت را شرح دهد.

#### ■ شایستگی‌های غیرفنی

- ۱ با استفاده از فناوری و اینترنت، این واحد را در منزل یاد گیرد.
- ۲ حل مسئله را با استفاده از فناوری، انجام دهد.
- ۲ ارزش‌های ایرانی - اسلامی در مورد مسمومیت را شرح دهد.

### روش تدریس مسمومیت

برای تدریس این واحد بهتر است هنرآموز از روش تدریس کلاس معکوس استفاده

کند. یعنی از هنرجویان بخواهد مطالب را در منزل از طریق اینترنت و مطالعه یاد بگیرند و در کلاس با هدایت هنرآموز تمرینات را پاسخ دهند. پیشنهاد می‌شود هنرآموز برای توضیحات مقدماتی موارد زیر را در نظر داشته باشد:

۱ در صورتی که فردی دچار مسمومیت شده باشد، لازم است که بدن او را در وضعیت ریکآوری یا بهبودی قرار دهد.

۲ در اولین فرصت ممکن از مصدوم علت مسمومیت را (در صورت به هوش بودن) سؤال کند.



۳ مصدوم را وادار به استفراغ نکند و اگر در اطراف لب‌ها یا دهان نشانه‌هایی از سوختگی مشاهده شد به مصدوم آب یا شیر داده تا سوختگی مصدوم آرام گیرد.

۴ چنانچه تنفس و ضربان مصدوم از فعالیت بازایستاده است، به او تنفس مصنوعی بدهد.

۵ مسموم را بلافاصله به بیمارستان رسانده و چنانچه آثاری از سموم مصرف‌شده وجود دارد، آن را برای اطلاع پزشک به بیمارستان بفرستد.



## فعالیت کلاسی

در این بخش از فعالیت کلاسی از هنرجو خواسته شده است تا در صورت مشاهده ملوانی با علائم سردرد، استفراغ، تهوع، اسهال و ضعف عمومی برای درمان او مراحل زیر را انجام دهد:

- ۱ در حالت خوابیده، سر فرد را به سمت عقب چرخانده و چانه او را بالا بکشد، به طوری که مسیر تنفس وی باز شود.
- ۲ بدن فرد را به روی یکی از پهلوها غلطانده و دستان وی را زیر سر و گونه اش قرار دهد تا مانع از تماس سر با زمین و یا چرخیدن آن شود.
- ۳ زانوی بالایی را به سمت بالا کشیده و خم کند تا به صورت یک تکیه گاه روی زمین قرار بگیرد.
- ۴ بار دیگر وضعیت مسیر تنفسی وی را کنترل کرده و سر او را به سمت عقب کشیده تا تنفس بیمار راحت تر شود.
- ۵ با شماره اورژانس تماس گرفته و تا زمان رسیدن آمبولانس در کنار بیمار بماند.



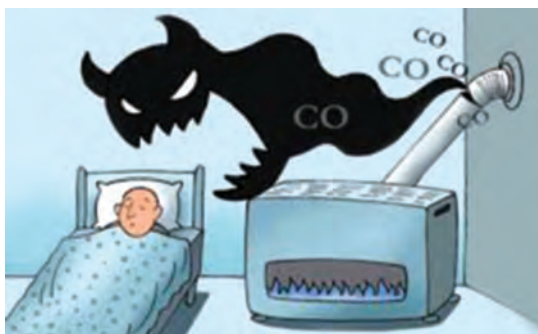
## فعالیت کلاسی

در این فعالیت از هنرجو خواسته شده است تا علائم ظاهری فردی را که در اثر استنشاق گاز ناشی از ترکیب موادشیمیایی ناشناخته مانند ترکیب سفیدکننده لباس، جرم گیر سرویس های بهداشتی و گازهای شیمیایی سمی مسموم شده است؛ توضیح دهد و شرح دهد برای درمان این فرد چه اقداماتی باید انجام شود؟

**پاسخ:** اگر گاز منواکسید کربن و دی اکسید کربن ناشی از سوختن زغال و یا آگروز باشد علائم ظاهری سرگیجه، همراه با تندی نفس و نبض، و اگر گاز آمونیاک و دی اکسید گوگرد و کلر مورد مصرف در یخ سازها و تصفیه آب باشد علائم ظاهری کبودی لبها و ناخن ها، است. و اگر گاز بیهوش کننده مثل اتر، کلر فرم، اکسید نیترو و غیره باشد، علائم ظاهری همچون بیهوشی و تشنج مشاهده می شود. برای درمان این فرد لازم است اقدامات زیر انجام شود:

- ۱ دور کردن مسموم از منبع سم

- ۲ شل کردن یقه و کمر لباس شخص مسموم
- ۲ کنترل تنفس و در صورت نیاز تنفس مصنوعی



## فعالیت کلاسی

در این فعالیت از هنرجویان خواسته شده است تا تحقیق کنند که اگر کسی توسط مار گزیده شده باشد، چگونه می‌توان تشخیص داد که مار سمی بوده یا غیرسمی؟ اگر مار سمی باشد چه علائمی در او ظاهر می‌شود، این علائم به چه مواردی وابسته است؟ چه اقدامی لازم است انجام شود؟



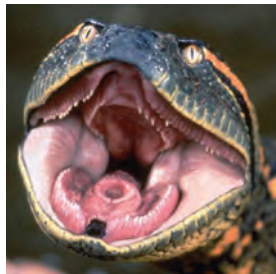
همان‌طور که می‌دانید تمام مارها سمی نبوده و به دو دسته سمی و غیرسمی تقسیم می‌شوند. مارهای سمی از نظر میزان سمی بودن یکسان نبوده و با هم فرق دارند. همچنین از نظر شکل ظاهر نیز مارهای سمی و غیرسمی تفاوت‌های

آشکاری دارند که برخی از آنها در جدول آورده شده‌اند و از جمله آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱ مردمک چشم مارهای سمی به صورت بیضی (خطی) و شبیه مردمک چشم گربه است. ولی مردمک چشم مارهای غیرسمی گرد و مدور است.

نکته: مار مرجانی که از خطرناک‌ترین مارهای سمی است مردمک مدور دارد.

۲ سر مارهای سمی مثلی شکل است و با بدن مار زاویه دارد؛ ولی سر مارهای غیرسمی به صورت نیمه بیضی است و بدنشان شبیه کرم خاکی است.



سر مار مرجانی مثلی نیست.

توضیح نکته



۳ مارهای سمی برای نیش زدن از دو دندان نیش استفاده می‌کنند و محل گزش معمولاً با یک یا دو سوراخ (یا زخم) مشخص می‌شود. اما در مارهای غیرسمی دندان‌ها متعدد هستند و در دو ردیف هلالی قرار می‌گیرند.

۴ حلقه‌های دم مارها در انواع سمی منفرد است؛ ولی در مارهای غیرسمی به صورت یک ردیف دوتایی در کنار هم دیده می‌شود.

۵ در پایین چشم مارهای سمی یک حفره کوچک وجود دارد که در مارهای غیرسمی دیده نمی‌شود.

مار غیر سمی	مار سمی	ویژگی
ندارند	دارند	حفره بین چشم و بینی
گرد	بیضوی شکل	مردمک چشم
—	مثلثی شکل و پوشیده از پولک‌های ریز	شکل سر
طویل‌تر	کوتاه‌تر	طول مار
کوتاه	بلند	دندان نیش و پیش

علی‌رغم وجود این تفاوت‌ها تشخیص گزش سمی از غیر سمی به سرعت و آسانی ممکن نیست و همان‌طور که گفته شد هر مارگزیدگی را باید خطرناک تلقی کرد، مگر خلاف آن ثابت شود.



مار گزیدگی

### علائم و نشانه‌ها و بررسی بیمار مار گزیده

- مشاهده مار
- مشاهده سوراخ یا زخم در محل نیش زدگی.
- درد در محل گزیدگی، همراه با سوزش شدید است.



- تورم محل گزیدگی، با گذشت زمان، به سمت قسمت مرکزی اندام و به طرف تنه فرد پیشرفت می کند.
- قرمزی پوست و بروز تاول
- قرمزی و تورم عروق لنفاوی در عضو گزیده شده و پیشرفت این قرمزی و تورم به سمت قسمت های مرکزی بدن. لبه های این ناحیه بسیار دردناک و نسبت به لمس حساس هستند.



- تهوع، استفراغ، سرگیجه و احساس ضعف
  - کاهش فشار خون
  - تب، لرز و تعریق
  - سوزن سوزن یا کرخت شدن نوک انگشتان و اطراف لب و دهان
  - خونریزی از بینی، وجود خون در ادرار یا مدفوع
  - تند شدن تنفس یا تنگی نفس
  - افزایش نبض
  - مشکل بینایی
- هنگامی که کسی توسط مار سمی گزیده می شود، علائمی در او ظاهر می شود که بسته به نوع سم و میزان ورود آن به بدن به دو گروه خفیف و شدید تقسیم می شود:

علائم	نوع
تورم، تغییر رنگ، درد کم، احساس قلقلک، ضربان سریع، ضعف عمومی، تهوع، استفراغ، اختلال دید	خفیف
تورم سریع و کرختی بدن، درد، مردمک سنجاقی، به خود پیچیدن، هذیان، شوک، تشنج، فلج، عدم وجود نبض	شدید



علائم و نشانه‌های زهرآگین شدن و سرعت تظاهر به آنها به عوامل زیر بستگی دارد:

- ۱ اندازه مار
- ۲ محل، تعداد و عمق گزیدگی
- ۳ مقدار زهر تزریق شده
- ۴ حساسیت فردی نسبت به زهر
- ۵ سن و وزن مصدوم
- ۶ سلامتی عمومی عضو
- ۷ نوع و تعداد میکروارگانسیم موجود در حفره دهانی مار



در بررسی بیمار، ابتدا به دنبال اثرات دو دندان روی پوست مصدوم بگردید. البته ممکن است فقط یکی از دندان‌ها در پوست فرو رفته باشد. گاه نیز یکی از دندان‌های مار در حمله به هدف قبلی شکسته است. همچنین ممکن است که مار در مرحله پوست‌اندازی بوده، و بیشتر از دو دندان داشته باشد.

### کمک‌های اولیه

- ۱ در ابتدا پس از ارزیابی محل حادثه و استفاده از لباس و کفش مناسب برای جلوگیری از مارگزیدگی، مصدوم را از محل حادثه دور کنید؛ البته در صورت عدم وجود خطر، بی حرکت نگه داشتن مصدوم در اولویت قرار دارد.
- ۲ اکثر گزیدگی‌ها در ناحیه دست و پاها اتفاق می‌افتد. بنابراین توصیه می‌شود (در مورد مارهایی که سم آنها از طریق اختلال در عملکرد دستگاه عصبی عمل می‌کند؛ مانند مار کبری و مار مرجانی) با استفاده از پارچه یا باندی که حدود ۴ تا ۵ سانتی‌متر عرض داشته باشد، بالا و پایین محل گزیدگی را ببندید، این کار باید با رعایت اصولی خاص انجام شود. باند یا پارچه را طوری ببندید که یک انگشت به راحتی از زیر آن عبور کند و مانع مسدود شدن خون سرخرگی نشود.

در صورتی که محل گزش در نزدیکی مفاصل است، از قرار دادن نوار در دو سمت مفصل خودداری کنید و نوار مورد نظر را فقط در بالای زخم (سمتی که به تنه مصدوم نزدیک تر است) ببندید.



- ۲ انتهای زخمی را پایین تر یا هم سطح قلب قرار دهید. زیور آلات، ساعت یا لباس های تنگ را از اندام گزیده شده خارج کنید.
- ۴ استفاده از دستگاه پمپ مکنده مخصوص در ۳۰ دقیقه اول مارگزیدگی توصیه می شود. در صورتی که پس از ۵ تا ۱۰ دقیقه بعد از گزیدگی به بیمار رسیدید، توسط ساکشن کردن می توانید ۲۵-۵۰ درصد زهر را خارج کنید.
- ۵ در صورت در اختیار داشتن محلول آنتی سپتیک یا صابون سطح زخم را با آن شست و شو دهید.



شکل: دستگاه پمپ مکنده مخصوص

- ۶ در نقطه گزیدگی و درست با همان عمقی که نیش مار فرو رفته است (معمولاً خیلی سطحی و حدود ۴ میلی متر) یک برش خطی بدهید. هیچ گاه روی ناحیه را برش ضربدری ندهید زیرا این کار ریسک بریده شدن اعصاب و عروق خونی را افزایش می دهد.
- ۷ زخم باید حدود ۲۰ دقیقه ساکشن شود؛ در صورتی که نجات دهنده خودش زخم بازی در دهان یا اطراف دهان داشته باشد، باید از این کار اجتناب کند. مایع زخم که توسط ساکشن دهانی خارج می شود، باید به طور مرتب دور ریخته شود. اگر در حین کار مایع بلعیده شد جای نگرانی نیست؛ زیرا زهر در معده بی اثر می شود.
- ۸ در صورت امکان اطلاعات صحیحی در مورد شکل مار به دست آورید.
- ۹ هرگز به بیمار اجازه ندهید که راه برود و مصدوم را به سرعت به مراکز درمانی منتقل کنید.

استفاده از کمپرس سرد در مار گزیدگی ممنوع است.



## دانش افزایی

برای مقابله با مسمومیت‌های غذایی نکات زیر را مدنظر قرار دهید:

- ۱ مصرف مایعات:** این باکتری‌های موجود در مواد غذایی فاسد باعث تحریک روده‌ها و از دست رفتن آب زیادی از آنها می‌شود. به‌منظور پیشگیری از کاهش آب بدن لازم است مقدار زیادی آب بنوشید. آب و مایعات رقیق مانند آب سیب، غذاهای مرکب از گوشت و سبزیجات پخته و آبگوشت بهترین جایگزین مایعات از دست رفته بدن است. نوشابه (۱۰۰ درصد غیرالکلی و بدون گاز) بسیار مفید است.
- ۲ جرعه جرعه بنوشد:** کلاً جرعه نوشیدن ممکن است منجر به استفراغ گردد.
- ۳ نوشابه مخصوص آنفلوآنزای غذایی بنوشد:** اسهال و استفراغ می‌تواند موجب از دست رفتن الکترولیت‌های حیاتی بدن - نظیر سدیم و پتاسیم - شوند. این مواد از دست‌رفته را می‌توان با محلولی که به‌صورت آماده در بازار به فروش می‌رسد جایگزین کرد.
- ۴ عدم استفاده از داروهای آنتی‌اسید،** این داروها اسید معده را کاهش داده و دفاع بدن را در برابر باکتری‌ها ضعیف می‌کنند. با مصرف آنتی‌اسید احتمال رشد و تکثیر باکتری‌ها بیشتر و سریع‌تر می‌شوند.



- ۵ مانع دفاع بدن نشوید:** هنگام مسمومیت، بدن سعی به بیرون راندن ارگانیسم سمی و بیماری‌زا دارد. در بعضی موارد مصرف داروهای ضد اسهال با قدرت دفاعی بدن برای مبارزه با عفونت تداخل می‌کند. از مصرف این قبیل محصولات پرهیز شود و اجازه دهید بیماری سیر طبیعی خود را طی کند.

۶ **خود را وادار به استفراغ نکنید:** اجازه ندهید واژه مسمومیت چنان باعث هراس در شما شود که با انگشت زدن به ته حلق خود سعی در استفراغ کنید.

۷ **برخی از افراد نیاز به مراقبت ویژه دارند:** علائم یک مسمومیت ساده گرفتگی عضلات، تهوع، اسهال و سرگیجه است که ظرف مدت یک یا دو روز برطرف می‌شود؛ اما در مورد افرادی که دچار بیماری‌های مزمن یا اختلال سیستم ایمنی هستند، مسمومیت غذایی می‌تواند بسیار جدی و خطرناک باشد.

در صورت توأم بودن مسمومیت با هر یک از علائم زیر، حتماً با پزشک تماس بگیرید:

- دشواری در بلع، صحبت کردن یا تنفس. تغییر در وضع بینایی. ضعف عضلانی یا فلج، به‌ویژه بعد از خوردن قارچ یا کنسرو.

- تب بالای ۳۷/۷ درجه سانتی‌گراد

- استفراغ شدید و عدم تحمل هر نوع مایع در معده

- اسهال شدید و ادامه آن بیش از دو روز

- دردهای پیوسته و موضعی



**در مورد بیمار مارگزیده:** سم بعضی از مارها (مثل مار کبری و مار مرجانی) بر روی سیستم عصبی اثر می‌گذارد و با فلج کردن عضلات تنفسی باعث خفگی و مرگ فرد می‌شود. ارائه کمک‌های اولیه مناسب، به‌ویژه انجام تنفس مصنوعی (احیای قلبی و ریوی) در نجات زندگی این افراد از اهمیت خاصی برخوردار است.

نکته

