

بیمارستان و زایشگاه

بنت الهدی



آدرس: مشهد، خیابان بهار

تلفن: ۵ - ۵۱۳۸۵۹۰۰۵۱

www.bentolhodahospital@yahoo.com

ایمیل: benthospital@benthospital

بیمارستان و زایشگاه الهدی، باعث افزایش اطلاعات شما در زمینه ارتقاء سلامتی تان باشد.

بهداشت فردی

دستورالعملهایی است که در جهت تأمین، حفظ و ارتقای بهداشت و سلامتی فرد بکار می‌رود.

بهداشت پوست:

پوست یکی از اعضا مهم و وسیع بدن است. که حاوی غدد مواد چربی است. در نتیجه فعالیت این غدد، آب، مواد زائد، املاح و مقداری چربی از طریق پوست از بدن دفع می‌شود. دفع مواد مزبور به همراه فعالیت باکتریایی که در نقاط مختلف پوست، خصوصاً کسانی که در نواحی گرم و مرطوب زندگی می‌کنند سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست می‌شوند. به این ترتیب بوی نامطبوعی ایجاد می‌نماید که جهت رفع آن، اقداماتی باید انجام داد.

به منظور محافظت از پوست و رعایت بهداشت توجه به موارد زیر ضروری است:

- هر کس باید بدن خود را حتی الامکان همه روزه با 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.
- استحمام با آب گرم نه تنها سبب بهتر حل شدن مواد زائد و نرمی و لطافت پوست می‌شود بلکه رفع خستگی عضلانی و افزایش خون گیری پوست را نیز شامل می‌شود.
- برای استفاده از انواع صابون و شامپو باید به نوع پوست (چرب، خشک معمولی) توجه کرد.
- استفاده از وسایل شخصی در استحمام ضروریست. چرا که استفاده مشترک از این وسایل سبب انتقال بیماریهای عفونی و قارچی می‌شود.

بهداشت دست:

رعایت بهداشت دست (شست و شوی دست با آب و صابون و یا با محلول های ضد عفونی کننده دست) در جلوگیری از انتقال بیماری ها بسیار موثر است.

از آنجا که بسیاری از بیماریهای انگلی و عفونتهای زودهی از طریق دستها و ناخن های آلوده انتشار می‌یابند، شستن صحیح دستها و کوتاه کردن ناخن ها بطور مرتب ضروری است.

قبل از غذا خوردن، طبخ غذا، هنگام آماده کردن ظروف و وسایل سفره بعد از رفتن به توالت و دست زدن و نظافت کردن حیوانات - باغیاتی و زراعت و پس از ملاقات و تماس با بیماران مبتلا به بیماریهای واگیر شستن صحیح دستها، توصیه می‌شود.

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

بهداشت مو:

موی سالم، ظاهری درخشان، مرتب و قابل انعطاف دارد نکات اساسی که در بهداشت مو باید مورد توجه قرار گیرد عبارتند از:

نوع شامپو و سایر مواد پاک کننده مهم بوده و انتخاب صحیح آنها با توجه به مشخصات مو، به ویژه 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 به عمل می‌آورد. شوره سر با شستن مرتب موها، شانه کردن و برس زدن قابل کنترل خواهد بود. پس از شست شوی موها، برای خشک کردن آنها باید از حالتی شدید یا حوله خودداری شود و بجای آن، موها را با فشار دادن به حوله خشک کرد. دفعات شست و شوی موها به نوع آن (چرب - خشک - معمولی) بستگی دارد.

بهداشت چشم:

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

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

هنگام مطالعه می‌بایست از نور کافی که از پشت سر و طرف چپ می‌تابد، استفاده نمود و فاصله چشمها از سطح مطالعه باید بین



بهداشت فردی

بیمارستان و دانشگاه بنت الهدی

و واحد ارتقاء سلامت

عنوان سند بهداشت فردی

شماره سند: ۱۵۵-۲۰۰ شماره ویرایش: ۰۰ شماره بزرگتری: ۰۰
تاریخ تدوین: اردیبهشت ماه ۹۹ تاریخ صدور: اردیبهشت ماه ۹۹



برای پاک کردن گوش از گوش پاک کن های استاندارد استفاده نمایید. قبل از استفاده از گوش پاک کن از محکم بودن پنبه نوک آن اطمینان حاصل کنید. استفاده از وسایل تیز و زبر برای پاک کردن گوش سبب آسیب به مخاط مجرا و بروز خونریزی و عفونت می شود.

در صورت ورود اجسام خارجی در گوش، اول سعی نمایید با قرار دادن گوش به سمت پایین و تکان دادن آرام سر و لاله گوش آن را خارج نمایید. در صورتی که با این اقدامات موفقیت حاصل نگردید از سایر اقدامات و دست گاری جداً خودداری نمایید. زیرا ممکنست سبب آسیب به پرده گوش و یا بدتر شدن وضعیت شود. در این حالت باید سریعاً به پزشک مراجعه نمود.

جهت تسکین گوش درد، هرگز از دود سیگار و یا مواد مخدر استفاده ننمایید.

بهداشت دهان و دندان:

برای آنکه دندانهای سالمی داشته باشید، رعایت نکات زیر ضروری است:

۱- **تغذیه مناسب:** استفاده از غذای سالم (مصرف مواد پروتئینی به همراه مواد حاوی کربوهیدرات، محدود کردن دریافت قند و شکر، خوردن غذا در وعده های متعدد، نوشیدن مایعات به میزان کافی، خوردن وعده صبحانه و فعالیت بدنی منظم و مستمر)

۲- استفاده از مسواک و نخ دندان:

هدف اصلی از مسواک کردن، پاک کردن پلاک میکروبی از روی دندانها و لثه است. درست مسواک کردن وقتی است که تمام سطوح دندانها و لثه به خوبی مسواک زده شود.

با رعایت نکات زیر می توان به خوبی و به درستی مسواک کرد.

الف) انتخاب یک مسواک خوب با موهایی از جنس تایلون نرم و مرتب و منظم.

ب) خمیر دندانی با قدرت پاک کنندگی و حاوی فلوراید

ج) روش صحیح مسواک زدن

BENTOLHODA HOSPITAL

بهداشت گوش:

در صورت بروز بیماری مانند تاری دید، اختلال در گفتار، بیخوابی، خستگی در هنگام مطالعه و ... سریعاً به چشم پزشک مراجعه کنید.

مصرف غذاهای متنوع و مناسب، خصوصاً غذاهای حاوی ویتامین A، در سلامت چشم ها نقش اساسی دارد.

در صورت مشاهده هر گونه اختلال در ظاهر چشم ها، اعم از افتادگی پلک، قرمزی، تورم، انحراف و ... باید سریعاً به پزشک مراجعه نمود.

در صورت ورود اجسام خارجی و یا مواد شیمیایی به چشم ها از مالش آنها خودداری نمایید و سریعاً چشم را با مقادیر فراوان آب، شست و شو داده و با یک گاز تمیز بپوشانده و سریعاً به پزشک مراجعه نمایید. برای شست و شوی چشم از ساش آن به هنگام شست و شو، جداً خودداری نمایید. بهترین راه این است که پلک ها را از دو طرف کنار زده و چشم را در زیر شیر آب نگهدارید.

بهداشت گوش:

گوش عضو شنوایی و حفظ تعادل بدن است. مراقبت از عضو شنوایی از سنین کودکی، اهمیت زیادی دارد.

معاینات ادواری قدرت شنوایی در دانش آموزان بسیار مهم است و از افت تحصیلی جلوگیری می کند. هر گونه درد گوش و یا ترشح چرکی از آن را به پزشک ارجاع دهید. عدم درمان و یا درمان ناقص عفونت های گوش میانی خصوصاً در اطفال، ممکن است منجر به بروز مننژیت (عفونت مغزی) و یا کاهش شنوایی دائمی شود.