

نظارت بر بهداشت فردی کودک



«بالاترین نعمت‌ها، سلامتی است.» پیامبر اعظم (ص)

نظارت بر بهداشت فردی کودک

مقدمه

رعایت اصول بهداشتی علاوه بر حفظ تندرستی فرد، باعث رهایی او از درد و رنج و بیماری‌های مختلف می‌شود. ثابت شده است که رعایت اصول بهداشتی و پیشگیری از بیماری‌ها، ارزان‌تر، راحت‌تر و کم‌خطرتر از درمان آنهاست. در این واحد یادگیری، هنرجویان با مفهوم سلامت، بهداشت، اصول و روش‌های دستیابی به سلامت، نشانه‌های خطر و هشداردهنده در اندام‌های بدن، پایش رشد کودکان و پرونده‌های سلامت آنها در مراکز پیش از دبستان آشنا می‌شوند و با انجام فعالیت‌های گوناگون، مهارت‌های خود را برای حفظ و نگهداری سلامت کودکان در این زمینه تقویت می‌کنند.

استاندارد عملکرد

نظارت بر بهداشت فردی کودک از طریق کنترل بهداشت فردی، پایش رشد کودک و نظارت بر پرونده سلامت او براساس آیین‌نامه‌های بهداشتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و دستورالعمل‌های سازمان بهزیستی کشور.

در پایان این واحد یادگیری هنرجو به شایستگی‌های زیر دست می‌یابد:

شایستگی‌های فنی:

- ۱ کنترل بهداشت فردی کودک؛
- ۲ پایش رشد کودک؛
- ۳ نظارت بر پرونده سلامت کودک.

شایستگی‌های غیرفنی:

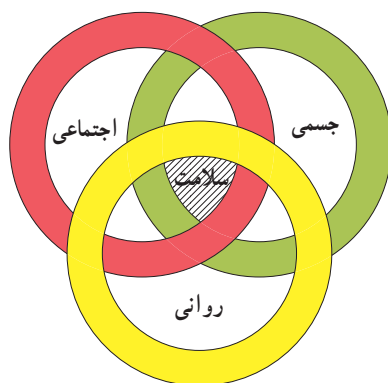
- ۱ یادگیری؛
- ۲ مسئولیت پذیری؛
- ۳ داشتن درک درست از سیستم سازمانی.

کنترل بهداشت فردی کودک

پاکیزگی نشانه ایمان است.

پیامبر اکرم (ص)

سلامت موهبت پرارزش الهی است و بدون آن زندگی مشکل خواهد بود. علم بهداشت روش سالم زیستن، آسایش و بهروزی را برای جامعه فراهم می‌سازد. در واقع بهداشت علم نگاه‌داری و بالا بردن سطح سلامت است. از نظر سازمان جهانی بهداشت، «سلامت عبارت است از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی، و نه فقط نبودن بیماری و معلولیت». در سال‌های اخیر به پیشنهاد سازمان جهانی بهداشت، «داشتن یک زندگی مثرثمر و اقتصادی» به تعریف فوق اضافه شده است. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت (W.H.O)، سلامت شامل سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی است. ارتباط متقابل آنها در نمودار زیر نشان داده شده است.



نمودار ۱- ارتباط متقابل ابعاد سلامت



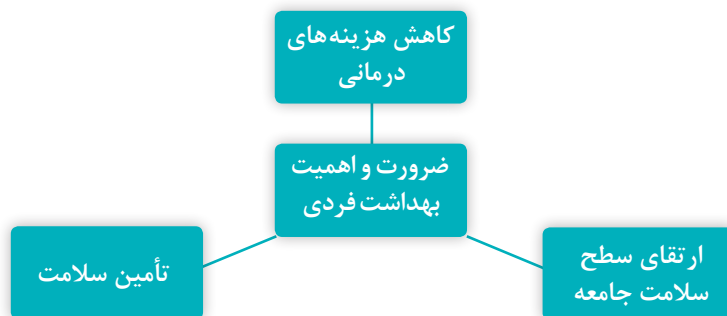
سلامت جسمی فرد به سلامت روانی و شرایط فرهنگی و اجتماعی‌ای مربوط می‌شود که در آن زندگی می‌کند، مشکلات جسمی بر روان فرد، مشکلات روانی بر جسم او و نیز هر دوی آنها بر جامعه و مسائل اجتماعی بر هر دو بعد دیگر سلامت اثر می‌گذارند. به شکل روبه‌رو با دقت نگاه کنید.

شکل ۱- بهداشت فردی

تعریف بهداشت فردی: بهداشت فردی، رعایت دستورات بهداشتی برای حفظ سلامت بدن است. برای تأمین سلامت جامعه، بهداشت باید هم به صورت فردی و هم به صورت عمومی^۱ رعایت شود.

ضرورت و اهمیت بهداشت فردی

رعایت بهداشت فردی باعث کاهش هزینه‌های درمانی، ارتقای سطح سلامت جامعه و تأمین سلامت کودک می‌شود (نمودار ۱).



نمودار ۲- ضرورت و اهمیت رعایت بهداشت فردی

توجه به بهداشت فردی در محیط آموزشی یک ضرورت است.

نکته



پیشگیری و سطوح آن

پیشگیری مقدم بر درمان است.

امروزه کسی در ضرورت مقدم بودن پیشگیری نسبت بر درمان تردیدی ندارد، زیرا وقتی بیماری عارض شد، علاوه بر رنجی که به انسان تحمیل می‌کند، درمان آن هم مستلزم هزینه بسیاری است. در علم بهداشت سعی بر این است که از به وجود آمدن بیماری جلوگیری شود و حتی پس از وقوع بیماری نیز، اقداماتی صورت پذیرد

۱- تعریف بهداشت عمومی: بهداشت عمومی عبارت است از مجموعه دانش و هنر پیشگیری از بیماری و تأمین، حفظ و ارتقای تندرستی و توانمندی بشر با استفاده از تلاش دسته‌جمعی که منجر به توسعه جامعه می‌شود.

که از بروز عوارض و معلولیت‌های ناشی از بیماری پیشگیری به عمل آید. بنابراین پیشگیری علم و هنر ارتقای بهداشت، پیشگیری از بیماری و محدود کردن ناتوانی و باز توانی است.

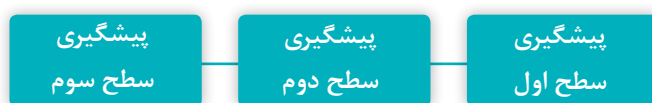
سطوح پیشگیری برای حفظ سلامت بدن

پیشگیری در سه سطح^۱ و به شرح زیر انجام می‌شود (نمودار ۳):

۱ پیشگیری سطح اول^۲؛

۲ پیشگیری سطح دوم^۳؛

۳ پیشگیری سطح سوم^۴.



نمودار ۳- سطوح پیشگیری

در فرد جلوگیری می‌شود. برای پیشگیری در این سطح از برنامه‌ی بیماری‌یابی (غربالگری) در سطح جامعه استفاده می‌شود. به این ترتیب که مسئولان بهداشتی برای شناخت بیماری در مرحله‌ی ناپیدای آن در جوامعی مانند مهدکودک‌ها، اردوگاه‌ها، مدارس و معادن از این برنامه استفاده نموده و بیماران را در میان افراد به ظاهر سالم با آزمایش‌های تشخیصی جدا و درمان می‌کنند؛ برای مثال تشخیص تنبلی چشم در بین کودکان مهدکودک‌ها یا تشخیص هیپوتیروئیدی در نوزادان تازه متولد شده.

پیشگیری سطح سوم: در این مرحله بیماری استقرار یافته و باید برای درمان و پیشگیری از ضایعات احتمالی آن اقدام نمود. در اینجا هدف پیشگیری، فراتر از توقف سیر بیماری است و مسئله محدود کردن میزان ناتوانی و ایجاد ناتوانی است و به بیماری‌هایی مربوط می‌شود که قبلاً سیر خود را طی کرده‌اند و در حال حاضر فقط ضایعات آنها باقی مانده است. به‌طور مثال سطوح پیشگیری از گلودرد چرکی شامل

پیشگیری سطح اول: مجموعه اقداماتی است که باعث ازدیاد قدرت جسمی و روانی افراد جامعه و یا سالم‌تر شدن محیط زندگی می‌شود. این اقدامات با کنترل علل و عوامل مخاطره‌آمیز سبب می‌شود که انسان در معرض بسیاری از بیماری‌ها قرار نگیرد.

پیشگیری سطح اول شامل دو دسته از اقدامات است: **۱ ارتقای بهداشت:** ارتقای بهداشت شامل آموزش بهداشت، بهبود تغذیه و در پیش گرفتن سبک زندگی سالم است.

۲ حفاظت اختصاصی در مقابل وقایع بهداشتی و بیماری‌ها: حفاظت اختصاصی شامل واکسیناسیون، سمپاشی، کاهش گردوغبار معادن، مبارزه با آلودگی و استعمال دخانیات و غیره

پیشگیری سطح دوم: در این سطح بیماری ایجاد شده است. پیشگیری در این سطح شامل تشخیص به موقع و درمان به‌جا، سریع و زودرس بیماری‌هاست. در این مرحله، ضمن جلوگیری از سرایت بیماری واگیردار به سایر افراد، از پیدایش عوارض و ایجاد ناتوانی وسیع

۱- در سال‌های اخیر پیشگیری نخستین یا ابتدایی (Primordial prevention) به مجموعه سطوح پیشگیری اضافه شده است و هدف آن جلوگیری از پیدایش و برقراری آن دسته از الگوهای اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی زندگی است که نقش آنها در افزایش خطر بیماری، شناخته شده است.

۲- primary prevention

۳- secondary prevention

۴- tertiary prevention

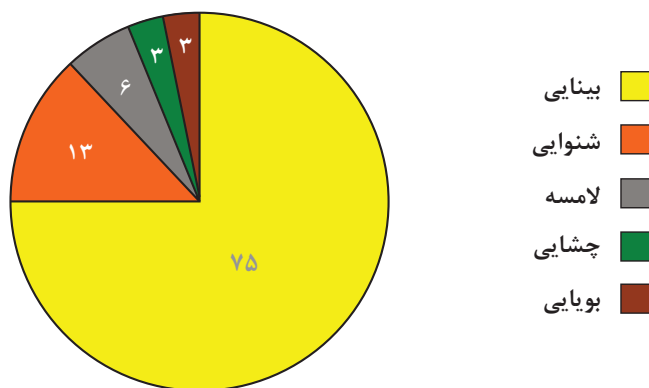
- موارد زیر است:
- ۱ پیشگیری ابتدایی: آموزش اصول بهداشت فردی و بیماری، استراحت؛
 - ۲ پیشگیری سطح دوم: تشخیص سریع و درمان عمومی، تغذیه مناسب؛
 - ۳ پیشگیری سطح اول: نداشتن تماس مستقیم با فرد بیمار و رعایت بهداشت فردی؛
 - ۴ پیشگیری سطح سوم: درمان تب روماتیسمی و نارسایی کلیه و تحت نظر قرار دادن بیمار.

۲-۲- هدف توانمندسازی: بهداشت اندام‌های بدن را توضیح دهد.

بهداشت اندام‌های بدن

رعایت بهداشت فردی به سلامت جسم کودک کمک می‌کند. برای تأمین سلامت جسم، باید از اندام‌های مختلف بدن مانند چشم، گوش، قلب، دندان‌ها و غیره مراقبت و سلامت آنها را حفظ کرد. در این قسمت با بهداشت اندام‌ها و دستگاه‌ها آشنا می‌شوید!

بهداشت چشم: بینایی، یکی از مهم‌ترین حواس انسان است. این حس نقش مهمی در ارتباط با محیط خارج از بدن دارد و اختلال آن، سبب کاهش یادگیری می‌شود. شخص با حس بینایی می‌تواند از خود محافظت کند و از دیدن محیط اطراف لذت ببرد.



نمودار ۴- نقش حواس در یادگیری

۱- لازم به ذکر است که با ساختار و کارکرد اندام‌ها و دستگاه‌های بدن انسان در سال‌های گذشته آشنا شده‌اید. در این فصل به اختصار و برای یادآوری به این مطلب اشاره می‌شود.

چشم اندام حس بینایی و دارای ساختمان پیچیده‌ای است که در شکل ۲ نشان داده شده است.

بیشتر بدانید!



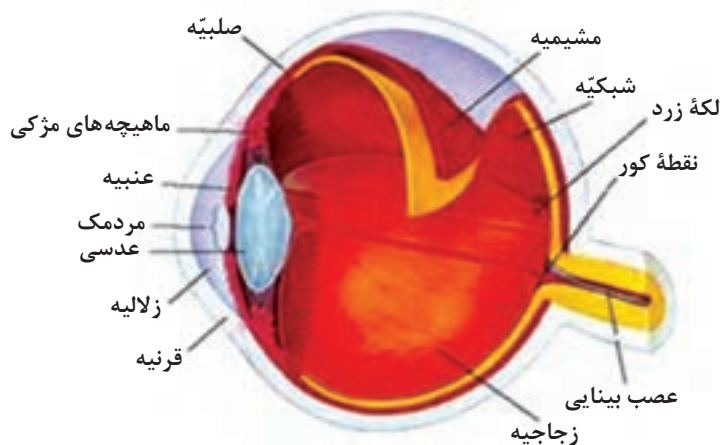
ساختمان چشم: چشم انسان از دو قسمت تشکیل شده است:

- **ساختمان خارجی** کره چشم از کاسه چشم، ماهیچه‌های گرداننده چشم، پلک‌ها، پرده ملتحمه و دستگاه اشکی تشکیل شده است.
- **ساختمان داخلی** کره چشم چند قسمت دارد و دیواره آن دارای سه لایه سفید بیرونی یا صلبیه؛ لایه میانی یا مشیمیه و لایه داخلی یا شبکیه است. صلبیه شکل کره‌مانند چشم را در خود نگه می‌دارد، قسمت شفاف صلبیه که قرنیه نام دارد با ملتحمه محافظت می‌شود؛ مشیمیه لایه تغذیه‌کننده چشم و از خون تغذیه می‌کند. دنباله آن در پشت قرنیه را عنبیه می‌گویند که قسمت رنگی چشم است و در وسط آن سوراخی به نام مردمک وجود دارد. در پشت عنبیه جسم مژگانی است که عدسی را در جای خود نگه می‌دارد و نور از داخل عدسی وارد چشم می‌شود؛ شبکیه دریافت‌کننده نور است و از طریق عصب بینایی آن را به صورت پیام‌های عصبی به مغز می‌فرستد.

نکته



توجه به بهداشت محیط برای سلامت چشم‌های کودکان ضروری است.



شکل ۲- ساختمان چشم

نشانه‌های هشدار دهنده بینایی

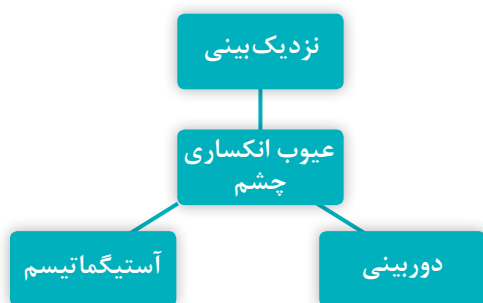
رفتارهای بینایی که در کودکان و یا افراد بزرگسال می‌توانند نشانه هشداردهنده‌ای باشند به قرار زیر است:

- برای دیدن اشیاء و نوشته‌ها حتماً خم شود تا فاصله را کاهش دهد یا آنها را به چشم خود نزدیک کند؛

۱- تمامی مطالبی که تحت عنوان بیشتر بدانید در کتاب آورده شده فقط جهت مطالعه آزاد بوده و ارزشیابی از آن انجام نمی‌شود.

- سر خود را برای دیدن کج کند؛
- از چشم‌ها مرتب اشک بریزد؛
- نوزادان و نونهالانی که تنها به اجسام نورانی مثل لامپ علاقهٔ بینایی نشان دهند؛
- به نور آفتاب (یا حتی به نور لامپ در اتاق) چشم‌ها حساسیت شدید دارد؛
- در حین دیدن به بالا یا پایین یا به سمت چپ و راست با یک چشم نگاه کند تا آن را ببیند؛
- در حال راه رفتن به‌طور مدام به اشیا برخورد کند؛
- گاهی سردرد عارض گردد و این سردرد بیشتر هنگام غروب باشد؛
- چشم خارش و سوزش یا درد داشته باشد؛
- صبح‌ها هنگام بیدار شدن در گوشه چشم ترشح و قی جمع شود.

اختلالات بینایی



نمودار ۵- عیوب انکساری

اختلالات بینایی در کودکان طیف وسیعی مانند نزدیک‌بینی، دوربینی، آستیگماتیسم، تنبلی چشم، دوربینی، کوررنگی و غیره را در بر می‌گیرد. در این قسمت با عیوب انکساری (نزدیک‌بینی، دوربینی و آستیگماتیسم)، تنبلی چشم و نابینایی آشنا می‌شوید (نمودار ۵).

عیوب انکساری چشم

در حالت طبیعی، تصویر اشیا روی شبکیه می‌افتد؛ اما گاه اختلالاتی در چشم به وجود می‌آید و سبب می‌شود تصویر اشیا درست روی شبکیه نباشد و در جلو یا پشت آن قرار گیرد. به اختلالات بینایی چشم، عیوب انکساری چشم هم گفته می‌شود (شکل ۳).



شکل ۳- عیوب انکساری چشم

■ **نزدیک‌بینی یا میوپی:** در نزدیک‌بینی، قطر قدامی خلفی کرهٔ چشم زیادتر از معمول است؛ بنابراین شعاع‌های نورانی که از اجسام دور می‌آیند، در جلوی شبکیه تقاطع پیدا می‌کنند و تصویر در جلوی شبکیه تشکیل می‌شود

■ **آستیگماتیسم^۲**: آستیگماتیسم یکی دیگر از عیوب انکساری چشم است. کره چشم انسان باید کاملاً کروی باشد. اگر قسمت جلویی آن از حالت کروی خارج شده و به شکل بیضوی درآید به طوری که انحناهای آن در قسمت جلو در محورهای مختلف متفاوت باشد، عیب انکساری آستیگماتیسم به وجود می‌آید. در این حالت شخص نمی‌تواند تمام خطوط را به طور یکسان و واضح ببیند. در آستیگماتیسم معمولاً فشار زیادی بر چشم وارد شده، سبب سردرد می‌شود. این عارضه اغلب با دوربینی و گاهی نزدیک‌بینی همراه است. برای رفع این اختلال از عینک‌های *استوانه‌ای* استفاده می‌شود.

که کاملاً واضح نیست؛ لذا وقتی فرد، جسمی را به چشم نزدیک می‌کند، تصویر عقب‌تر و روی شبکیه می‌افتد و خوب دیده می‌شود. امکان پیشرفت این اختلال بسیار زیاد است و بینایی را تهدید می‌کند. اصلاح نزدیک‌بینی با استفاده از **عدسی مقعر** یا واگراست (شکل ۳).

■ **دوربینی یا هایپروپی^۱**: وقتی که قطر قدامی خلفی کره چشم کمتر از اندازه طبیعی باشد، دوربینی به وجود می‌آید و شعاع‌های نورانی در پشت شبکیه جمع می‌شوند این عیب را با **عدسی محدب** یا همگرا می‌توان اصلاح کرد تا شعاع‌های نورانی به هم نزدیک‌تر و بر روی شبکیه جمع شوند (شکل ۳).

سنجش بینایی



شکل ۴- تابلوی اسنلن

بینایی‌سنجی یا اپتومتری^۳: به آن دسته از آزمایش چشم و ساختارهای مربوط به آن گفته می‌شود که برای کشف اختلالات بینایی و تجویز عدسی‌های مناسب یا دیگر وسایل کمک‌کننده به بینایی و یا تمرین‌های چشمی برای جبران کاستی‌های دید انجام می‌شود. معاینات بینایی در اوایل زندگی کودک و یا حداقل در بدو ورود به مدرسه، از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری اختلالات بینایی است.

برای اندازه‌گیری دید چشم (دوربینی و نزدیک‌بینی) از تابلوی اسنلن (E) استفاده می‌شود. برای این منظور شخص در فاصله ۶ متری تابلوی مذکور قرار می‌گیرد و دید هر چشم به تنهایی و از طریق اعداد کنار تابلوی اسنلن اندازه‌گیری می‌شود (شکل ۴).

۱- Hyperopia

۲- Astigmatism

۳- optometry



شکل ۵- صفحه مخصوص تعیین آستیگماتیسم

برای اندازه‌گیری دید چشم آستیگماتیسم از تابلوی مخصوص استفاده می‌شود، اگر شخص سالمی در فاصله شش متری از صفحه مخصوص تعیین آستیگماتیسم قرار گیرد، معمولاً تمام خطوط آن را یک رنگ و با یک درجه وضوح می‌بیند. اکنون اگر برخی از آن خطوط، به طور واضح و برخی دیگر در هم و برهم دیده شود بیانگر وجود آستیگماتیسم است (شکل ۵).

تنبلی چشم

چشمان برخی کودکان، با آنکه سالم به نظر می‌رسند اما سلامت و دید کافی ندارند (شکل ۶). در صورتی که اشکال دید کودک، قبل از پنج‌سالگی درمان شود، حتی اگر چشم در این مدت تنبل شده باشد با درمان، بینایی کامل به دست می‌آید و پس از پنج‌سالگی، هرچه درمان چشم تنبل بیشتر به عقب بیفتد، احتمال دستیابی به بینایی کامل کمتر می‌شود؛ به طوری که پس از هفت تا ده‌سالگی، درمان هیچ تأثیری در بینایی نخواهد داشت.

تنبلی چشم، نوعی اختلال بینایی است که اگر به موقع تشخیص داده و درمان نشود، فرد بسیار کم‌بینا یا نابینا می‌شود؛ اما با تشخیص به موقع، به راحتی کاملاً قابل درمان است. در این اختلال نمی‌توان در چشم و یا در راه‌های عصبی بینایی هیچ‌گونه عیب ارگانیک (ساختمانی) واضحی برای آن یافت. از نقطه نظر بالینی زمانی تشخیص تنبلی چشم آشکار می‌گردد که حتی با بهترین تصحیح انکساری نیز نتوان دید بیمار را افزایش داد. به عبارت دیگر

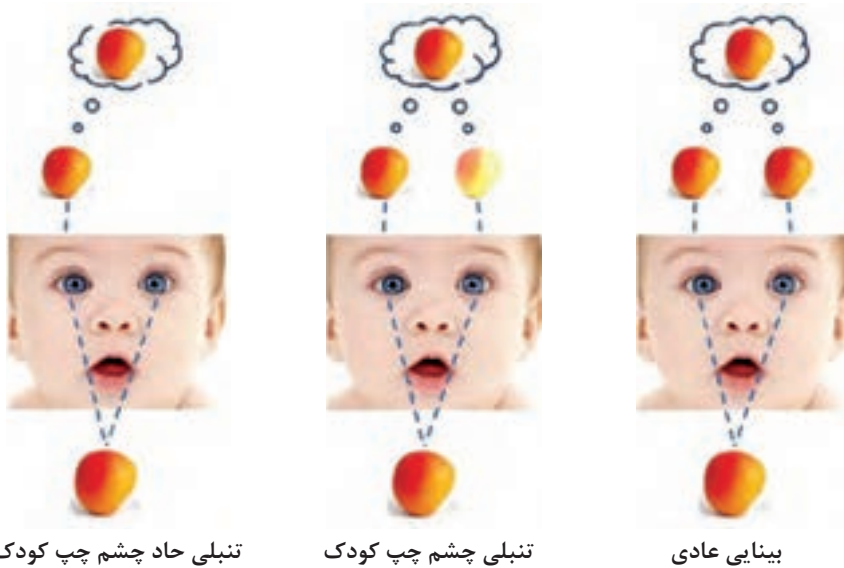
تنها راه پیشگیری از تنبلی چشم تشخیص به موقع عوامل ایجادکننده آن است.

نکته



عوامل ایجادکننده تنبلی چشم

- اشکالات مادرزادی در ساختمان چشم، مانند آب
- نزدیک بینی، دوربینی و آستیگماتیسم؛
- دو بینی یا انحراف چشم.
- مروارید و پایین افتادگی پلک؛



شکل ۶- مقایسه تصاویر دریافتی از دو چشم در کودک سالم و کودک مبتلا به تنبلی چشم

پیشگیری از تنبلی چشم

- ۱ تشخیص به موقع عوامل ایجادکننده آن؛
 - ۲ چشم همه کودکان باید حداقل سه بار قبل از دبستان در زمان‌های مختلف معاینه شود (سه ماهگی، دو تا سه سالگی، پنج تا شش سالگی)؛
 - ۳ با مشاهده انحراف در چشم کودکان، به پزشک مراجعه شود تا تحت درمان قرار گیرند.
- درمان تنبلی چشم، معمولاً با بستن چشم سالم صورت می‌گیرد تا چشم تنبل به کار بیفتد و تنبلی آن برطرف شود. در طول درمان به نکات زیر توجه گردد:
- مدت بستن چشم را متخصص تعیین می‌کند (شکل ۷).
 - در فواصل مشخص نیز باید متخصص آن را معاینه کند.



شکل ۷- تنبلی چشم

مراقبت از چشم

- در مراقبت از چشم‌ها باید به نکات زیر توجه کرد:
 - ۱ رعایت نظافت چشم
 - شستن دست و صورت روزی چند بار با آب تمیز و صابون؛
 - استفاده از دستمال و حوله شخصی؛
 - استفاده از دستمال تمیز برای پاک کردن چشم‌ها؛
 - جلوگیری از نشستن حشرات روی صورت؛
 - خودداری از زدن دست کثیف به چشم‌ها.
 - ۲ جلوگیری از خستگی چشم‌ها
 - خودداری از خواندن نوشته‌های خیلی ریز؛
 - مطالعه در نور کافی؛
 - رعایت فاصله ۳۰ سانتی‌متر از چشم، هنگام خواندن؛
- خودداری از نگاه کردن زیاد به پرده سینما و تلویزیون؛
- خودداری از مطالعه در موقع مسافرت با اتومبیل و سایر وسایط نقلیه.
- ۳ پرهیز از انجام کارهای خطرناک و آسیب‌زا برای چشم
 - دست زدن به چشم خود و یکدیگر؛
 - بازی با پرندگان و حیوانات؛
 - بازی با مواد منفجره مانند ترقه؛
 - قرار گرفتن در معرض آفتاب، باد و گرد و خاک؛
 - خیره شدن به نور شدید مانند خورشید، لامپ‌های پرنور.

نکته



استفاده از عینک مخصوص در نور شدید مانند کنار دریا و زیر آفتاب سوزان ضروری است.

بهداشت گوش



شکل ۸- گوش کودک

گوش اندام شنوایی انسان است و نقش آن دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل بدن است. چنانچه گوش دچار آسیب، اختلال و یا بیماری شود، سلامت عمومی بدن را به خطر می‌اندازد.