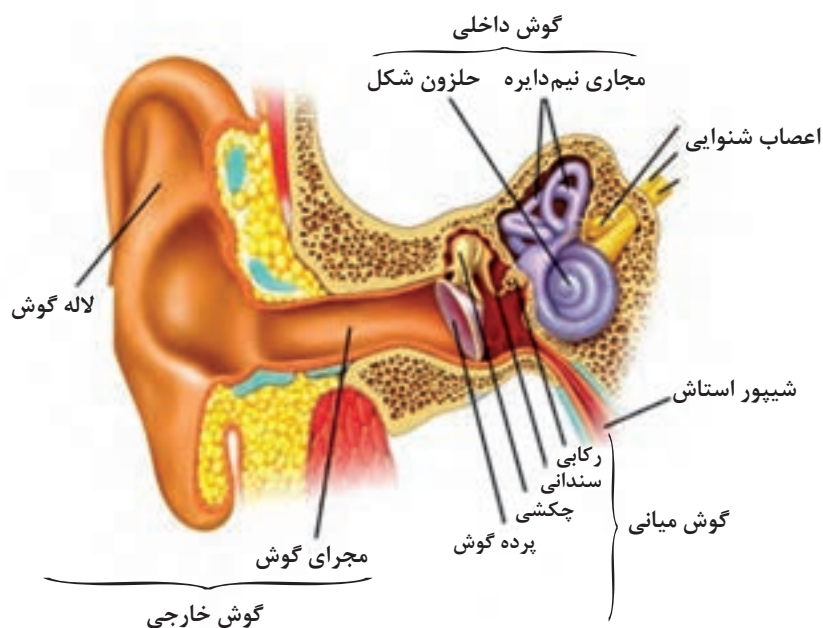




ساختمان گوش:

گوش اندام شنوایی است و به سه قسمت متمایز تقسیم می‌شود:

- **گوش خارجی:** شامل دو قسمت لاله گوش که در جمع کردن امواج صوتی کمک می‌کند و مجرای گوش خارجی که ارتعاشات صوتی را به پرده صماخ هدایت می‌کند. لاله گوش اندامی نامرتب است که به استثنای قسمت پایین که به آن نرمه گوش گفته می‌شود، از غضروف و بافت لیفی تشکیل یافته است. سه دسته عضلات مختلف در جلو، بالا و عقب گوش قرار دارند.
 - **گوش میانی:** گوش میانی یا حفره صماخی محفظه کوچکی است که در پشت پرده صماخ قرار دارد. پرده صماخ حد فاصل مجرای گوش خارجی و گوش میانی است.
 - **گوش داخلی:** گوش داخلی در استخوان گیجگاهی قرار گرفته است و شامل چندین حفره است که در ضخامت استخوان پیش رفته‌اند. این حفرات را لابیرنت استخوانی می‌گویند که از لایه نازک غشایی مفروش شده که خود، لابیرنت غشایی را تشکیل می‌دهند.
- لابیرنت استخوانی شامل سه قسمت است. دهلیز که قسمت مرکزی آن است؛ مجاری نیم‌دایره‌ای که با دهلیز رابطه دارند و سه بخش فوقانی، خلفی، خارجی را تشکیل می‌دهند؛ و دیگر حلزون که به شکل لوله مارپیچی است که به دور خود پیچ خورده و مشابه غلاف حلزونی است.



شکل ۹- ساختمان گوش

علائم هشدار در گوش

نشانه‌های موجود در نمودار ۶، ممکن است، علامتی از بیماری گوش باشند.



نمودار ۶- علائم هشدار در گوش

اختلالات شنوایی

اختلالات شنوایی، ناتوانی‌هایی هستند که ممکن است درجات شدت و ضعف آن بین خفیف تا عمیق در حال تغییر باشد. اختلال شنوایی، شامل دو گروه ناشنوا و کم‌شنواست. **ناشنوایی:** معلولیتی است که در اثر ایجاد اختلال و یا ضایعات مادرزادی به وجود می‌آید و از ادراک موفقیت‌آمیز اطلاعات کلامی که از طریق شنیدن (چه با سمعک و چه بدون سمعک) به دست می‌آید، جلوگیری می‌کند. **کم‌شنوایی:** معلولیتی است که در اثر بیماری و عفونت یا ضربه به گوش ایجاد می‌شود و فرد می‌تواند با استفاده از وسایل کمک‌شنوایی، از باقی‌مانده شنوایی خود در ادراک اطلاعاتی استفاده کند که از طریق شنیدن به دست می‌آورد.

سنجش شنوایی یا ادیومتری^۱

امتحان شنوایی در کودکی بسیار مهم است، چون اغلب اختلالات شنوایی که در بزرگسالی ایجاد می‌شود، از همین سنین سرچشمه می‌گیرد. امتحان شنوایی خصوصاً بعد از ابتلا به امراض مسری کودکان ضروری است. به شنوایی گوش کودکان باید توجه شود و آزمایش میزان شنوایی در فواصل زمانی کوتاه،

^۱ - Audiometry

در مهدکودک حداقل دو مرتبه در سال انجام شود. صداسنج یا ساعت و یا آزمایش نجوا، می‌تواند میزان شنوایی را بسنجد. بهترین طریقهٔ آزمایش شنوایی استفاده از دستگاه سنجش شنوایی (ادبومتر یا شنوایی‌سنج) و ترسیم نمودار شنوایی است که اشکالات شنوایی و میزان آن را متخصصان مشخص می‌کنند. به علایم و نشانه‌های زیر در سنجش شنوایی کودک باید توجه شود:

- کودک در هنگام پاسخ‌دادن به گفته‌های شفاهی مربی، رفتاری غیرعادی بروز می‌دهد که این رفتار ممکن است به صورت بی‌توجهی و پاسخ‌های نامتناسب به سؤالات نمایان شود؛
- زمانی که صداسنج موجود نیست باید کودکان به وسیلهٔ آزمایش نجوا امتحان شوند، به این طریق که آنها را تک‌تک در اتاق خلوت و بی‌صدایی امتحان کنند، کودک در فاصلهٔ ۶۰ سانتی‌متری از مربی و به یک طرف و پشت به او می‌ایستد و گوش طرف دیگر را با دست می‌پوشاند.

۲ زمانی که کودک برای بهتر شنیدن، دستش را پشت گوشش می‌گذارد و لالهٔ آن را خم می‌کند؛

۳ وقتی که کودک یک طرف سرش را به سمت صدا برمی‌گرداند تا از گوش سالم خود برای شنیدن کمک بگیرد و یا برای درک کلمات دیگران ناچار است به صورت فرد مقابل دقیق شود؛

۴ ناتوانی در تکلم به ویژه برای بیان حروف بی‌صدایی که در اوّل و آخر کلمه قرار دارند؛

۵ رشد گویایی کودک در لغات و عبارات ویژه با تأخیر صورت می‌گیرد.

با مشاهدهٔ این علایم، مراقب کودک باید با والدین نسبت به توانایی شنیدن او مشورت کرده، او را برای بررسی‌های کلینیکی به پزشک متخصص ارجاع دهد.

آزمایش نجوا

کودک باید حروف و اعدادی را که مربی بی‌صدا و آهسته می‌گوید، یعنی نجوا می‌کند را بیان و پس از آن تکرار کند. کودکانی را که مربی تشخیص می‌دهد از کودکان دیگر کمتر می‌شنوند، باید به پزشک ارجاع داد، زیرا اختلال در شنوایی، مانع بزرگی برای رشد هوش و استعداد آنها خواهد شد.

مراقبت از گوش کودکان

مراقبت از گوش در سنین کودکی، اهمیت زیادی دارد. در مراقبت از گوش‌ها باید به نکات زیر توجه کرد:

- تمیز نگاه داشتن گوش‌ها؛
- پرهیز از صداهای بلند؛
- فریاد زدن در گوش دیگران (شکل ۱۰)؛
- پرهیز از وارد کردن اجسام نوک‌تیز در گوش؛



شکل ۱۰- پرهیز از فریاد زدن در گوش دیگران

- مراجعه به پزشک در هنگام گوش درد و خروج مایع از گوش؛
- خودداری از به کار بردن دارو و ریختن قطره‌های مختلف در گوش بدون تجویز پزشک.

بهداشت دهان و دندان



شکل ۱۱- دندان‌های سالم

سلامت دهان و دندان رابطه مستقیمی با سلامت عمومی بدن دارد (شکل ۱۱). امروزه ثابت شده است که اکثر ناراحتی‌ها و بیماری‌های دهان و دندان، علت میکروارگانیزی دارد و عامل اصلی آنها میکروارگانیزم‌هایی هستند که در اثر رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان رشد و تکثیر یافته‌اند و سبب بیماری‌های گوناگون در شخص می‌شوند.

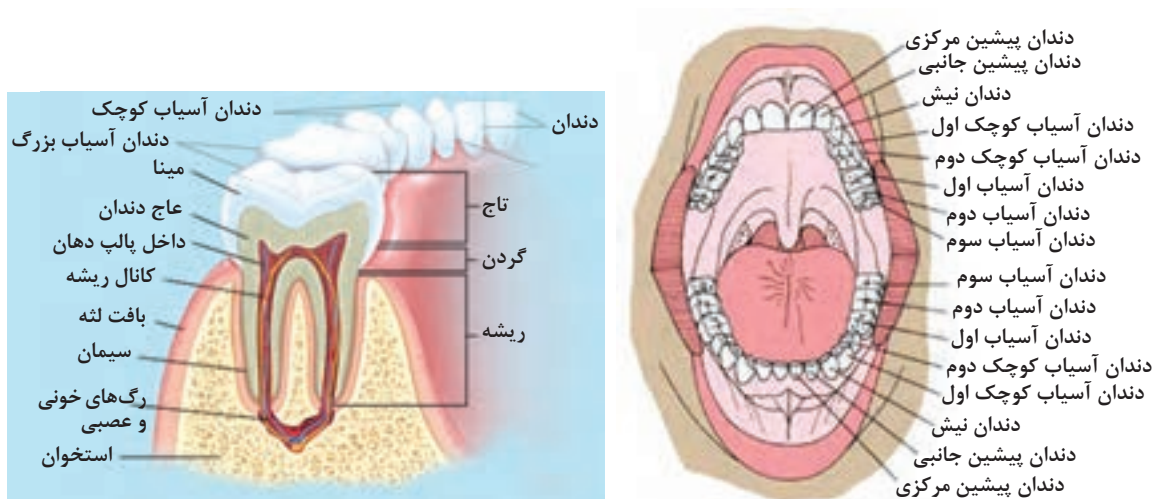
ساختمان دندان: دندان‌ها دارای ساختمان سختی هستند که درون حفره دهان و در دو فک فوقانی و تحتانی قرار گرفته‌اند. ساختمان ظاهری دندان شامل تاج، گردن و ریشه است. به طور کلی ساختار دندان از قسمت‌های زیر تشکیل شده است:

- **مینای دندان:** مینا سخت‌ترین نسج بدن است و تمام قسمت‌های تاج دندان را می‌پوشاند، ولی ضخامت آن در تمام قسمت‌های تاج یکنواخت نیست به طوری که در برجستگی‌های تاج، ضخیم‌تر و در شیارها، نازک‌تر است. در گردن دندان قشر مینا به حداقل می‌رسد؛
- **عاج دندان:** قسمت اعظم حجم دندان را تشکیل می‌دهد، عاج از لحاظ کیفیت فیزیکی و شیمیایی بسیار شبیه استخوان است. تنها اختلاف آن این است که عاج از استخوان نرم‌تر است؛
- **مغز یا پالپ دندان:** قسمت مرکزی دندان را تشکیل می‌دهد. درون پالپ دندان سرخرگ، سیاهرگ، موی رگ و تارهای عصبی حسی وجود دارد؛

بیشتر
بدانید



- **ساروج (سیمان دندان):** بافت سختی است که روی ریشه را می‌پوشاند و دندان را به ساختمان اطرافش متصل می‌کند؛
- **رباط دور دندانی:** نسج مخصوصی است که دندان را در حفره استخوان نگه می‌دارد، ضخامت این رباط با افزایش سن کاهش می‌یابد.



شکل ۱۲- ساختمان دندان و طرز قرار گرفتن دندان‌های اصلی

نقش دندان‌ها در بدن

دندان‌ها در بدن دارای سه عمل اساسی هستند (نمودار ۷):



نمودار ۷- نقش دندان‌ها در بدن

مراقبت از دندان‌های شیری

انگشتی که در انگشتان والدین قرار گرفته و به کمک موهای نرم آن، دندان‌های کودک تمیز می‌شود، استفاده کرد (شکل ۱۳).

مسواک‌زدن با مسواک‌های عادی از حدود سن ۲ تا ۳ سالگی باید آغاز شود. برای کودکان، مسواکی مناسب با اندازه دهانش تهیه کنید و فراموش نکنید که تا سن ۶ سالگی که کودک به طور کامل قادر به کنترل عضلات خود باشد، مسواک زدن برای کودک به عهده یکی از والدین است و مسواکی که کودک زیر ۶ سال برای خودش بزند. ارزش بهداشتی نخواهد داشت. به اندازه یک عدس از یک خمیر دندان دارای فلوراید بر روی مسواک قرار داده و حدود ۲ دقیقه تمام سطوح دندان‌های کودکان را لااقل ۲ بار در روز مسواک بزنید.

دندان‌های شیری برای اولین بار در ۶ ماهگی در لثه پایین کودک ظاهر می‌شوند و رویش آنها یکی پس از دیگری تا دوسالگی ادامه می‌یابد و این دندان‌ها باید تا زمان رویش دندان‌های دائمی جایگزین، در دهان کودک باقی بماند و عملکرد مناسب خودشان را داشته باشند.

دندان‌های شیری از هنگام رویش در دهان نیاز به مراقبت دارند. از زمانی که دندان‌های شیری در دهان می‌رویند، باید تمیز شوند تا امکان پوسیدگی آنها کاهش یابد. برای کودکان زیر ۲ سال امکان مسواک‌زدن به روش‌های معمول وجود ندارد. دندان‌های کودکان زیر ۲ سال باید به کمک تکه گاز یا پارچه مرطوب، تمیز شود و یا از مسواک‌های مخصوصی به نام مسواک



شکل ۱۳- مسواک مخصوص دندان شیری کودکان

مراقبت از دهان و دندان

مراقبت از دهان و دندان به منظور حفظ سلامت بدن امری ضروری است. مهم‌ترین راه‌های مراقبت از دندان‌ها در نمودار ۸ آورده شده است:



نمودار ۸- مراقبت از دندان‌ها

فعالیت ۱۶: در گروه‌های کلاسی در مورد مراقبت‌های بهداشتی دندان‌های شیری و دایمی از منابع علمی جست‌وجو کنید.

جست‌وجو کنید



شیرینی، غذاهای ترش و چسبناک، آب نبات، بیسکویت، کیک و نوشیدنی‌های گازدار سلامت دندان‌ها را به خطر می‌اندازد. اسید موجود در بعضی از آب میوه‌ها نیز مینای دندان را به تدریج از بین می‌برد. خوردن غذا و نوشیدنی‌های بسیار گرم و یا بسیار سرد به ویژه مصرف

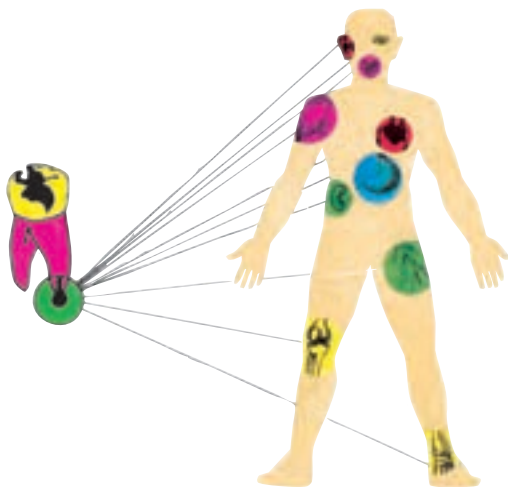
بیماری‌های دهان و دندان

دو بیماری مهم عامل از دست رفتن دندان‌ها هستند:

۱ پوسیدگی دندان؛

۲ بیماری نسوج دور دندانی،

۱) **پوسیدگی دندان:** پوسیدگی دندان عبارت است از انهدام نسوج سخت دندان که معمولاً با درد همراه است. پوسیدگی دندان را جرم یا پلاک ایجاد می‌کند. جرم دندان از لایه چسبنده‌ای تشکیل شده که پر از میکروارگانیسم‌های موجود در داخل دهان است. وقتی این میکروارگانیسم‌ها در تماس با مواد قندی قرار می‌گیرند، اسید تولید می‌کنند. اسید حاصله سبب تخریب بافت سخت دندانی می‌شود تا هنگامی که این بیماری به مغز دندان (پالپ) سرایت نکرده است فقط با آب سرد و شیرینی دردناک بوده و در غیر این حالت بدون درد است. پس از نفوذ پوسیدگی به پالپ دندان، درد دندان ظاهر می‌شود. نوع غذایی که ما مصرف می‌کنیم نیز در پوسیدگی دندان‌ها اثر می‌گذارد. مصرف



شکل ۱۴- ارتباط دندان با بیماری‌های مختلف

خوراکی‌های سرد و گرم پشت سر هم، شکستن پسته و بادام با دندان نیز به مینای دندان آسیب می‌رساند. بین بیماری‌های دهان و دندان و بیماری‌های دیگر نقاط بدن ارتباط زیادی وجود دارد. هنگامی که پوسیدگی به مغز دندان رسیده باشد، منشأ بیماری‌های عمومی بدن می‌شود. در این موارد عفونت بدن با درد همراه نیست و به همین دلیل خطرناک می‌شود. به این ترتیب نقاط عفونی بدون اینکه باعث درد و ناراحتی شود، مدت زیادی در بدن می‌ماند (شکل ۱۴).

۲) **بیماری انساج دور دندانی:** ابتدا نسوج نرم اطراف دندان متورم شده و لثه تحلیل می‌رود. تورم لثه در اثر جرم دندان‌ها ایجاد می‌شود.

بهداشت پوست



شکل ۱۵- پوست سالم کودک

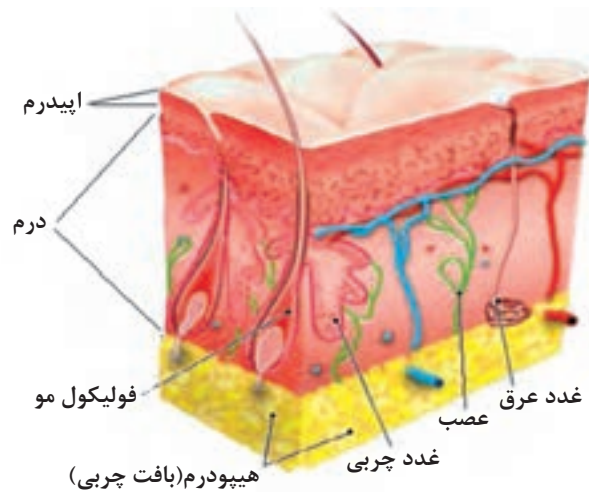
پوست، اولین پوشش بدن در برابر عوامل بیماری‌زاست، زیرا خارجی‌ترین قسمت آن از سلول‌هایی تشکیل گردیده که از عبور میکروارگانیزم‌ها به بافت‌های زیر پوست جلوگیری می‌کند. پوست، وسیله‌ای برای کنترل و ثابت نگه‌داشتن دمای بدن است. بدن مقدار بیشتری گرما برای بخار کردن رطوبت (عرق پوست)، از دست می‌دهد و خنک می‌شود، همچنین مقداری مواد زائد بدن، از طریق عرق، از پوست خارج می‌شود. کار دیگر پوست، جذب اشعه ماورای بنفش نور خورشید برای ساختن ویتامین D است (شکل ۱۵).

ساختمان پوست: پوست از قسمت‌های اپیدرم، درم و هیپودرم تشکیل شده است (شکل ۱۶):

- **اپیدرم:** اپیدرم از یک لایه خارجی مرده (سلول‌های شاخی) که حاوی مواد چربی مخصوصی هستند، تشکیل شده است. پایین‌ترین قسمت اپیدرم، لایه مالپیگی نام دارد. این لایه به‌طور مرتب تقسیم شده و در صفحه‌ای به موازات قشر سطحی، لایه تازه‌ای می‌سازد.
- **درم:** درم لایه حقیقی پوست بوده و شامل پروتئین رشته‌ای (کلاژن) است. درم بافت الاستیک و خیلی محکمی است. این بخش با مقدار زیادی از رگ‌های خونی تغذیه می‌شود. رشته‌های عصبی، غدد چربی، غدد عرق و ریشه مو در درم وجود دارند.
- **هیپودرم (لایه بافت چربی):** هیپودرم بافت زیرپوستی و محل ذخیره چربی است. این لایه پوست را به ماهیچه یا استخوان متصل می‌کند.

بیشتر
بدانید





شکل ۱۶- برشی از پوست بدن

مراقبت از پوست

وقتی عرق به سطح پوست می‌رسد، بدون بو است، ولی باکتری‌های موجود در سطح پوست، باعث شکسته شدن مولکول‌های چربی در سطح پوست شده، در نتیجه آنها را به موادی که دارای بوی نامطبوعی هستند، تبدیل می‌کنند. مخلوط چرک، عرق و چربی‌های پوست، بهترین محل برای پرورش باکتری‌هاست و بوی نامطبوع عرق را زیادتر می‌کند.

پوست، هنگامی می‌تواند از عهده انجام وظایف خود برآید که پاکیزه و سالم باشد و به اندازه کافی خون دریافت کند.

نکته



رعایت نکات زیر برای حفظ بهداشت پوست ضروری است (نمودار ۹).



نمودار ۹- بهداشت پوست

استحمام کودک

- از مهم‌ترین نکاتی که در بهداشت فردی باید رعایت شود، استحمام است (شکل ۱۷). برای استحمام کودک به موارد زیر توجه شود:
- همه روزه دست‌ها، پاها و صورت با آب و صابون شسته شود؛
 - توصیه می‌شود، در فواصل استحمام، سر کودک با آب گرم و صابون شست‌وشو داده شود؛
 - در حمامی که فضای آن بخار آب زیادی دارد، مدت توقف شست‌وشوی اطفال را باید کم کرد و استحمام را سریع انجام داد؛
 - بلافاصله پس از استحمام، بدن و موی سر کودک کاملاً خشک شود و در معرض جریان باد قرار نگیرند؛
 - کودکانی که دچار بیماری‌های قلبی و عروقی هستند، نباید با آب زیاد گرم حمام شوند؛
 - هر کودک باید وسایل مخصوص به خود داشته باشد.



شکل ۱۷- استحمام کودک

بهداشت مو



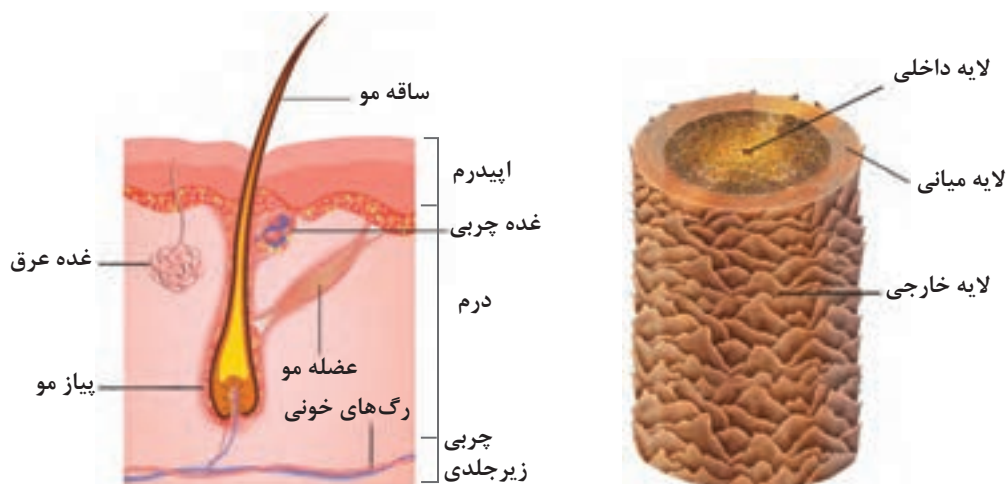
شکل ۱۸- مو

مو یکی از ضمایم پوست است. وظیفه اصلی مو محافظت از پوست بدن است و می‌تواند به‌عنوان عایقی در برابر سرما به‌خصوص در سر عمل نموده، موجب گرم شدن بدن گردد. شستن موی سر باعث تسریع جریان خون و نیز مانع از جمع شدن مواد چربی و گرد و غبار در سطح سر می‌شود که در نتیجه هوا به ریشه مو می‌رسد و در سلامت آن مؤثر واقع می‌شود؛ همچنین نظافت نکردن موی سر، باعث تجمع میکروب‌ها و عوامل بیماری‌زا می‌شود (شکل ۱۸).

های کلاسی در مورد اهمیت مراقبت از مو گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس



ساختمان مو دارای دو بخش است: فولیکول (ریشه) مو و ساقه مو
فولیکول مو: یک غلاف لوله‌ای شکل است که ریشه مو را احاطه کرده و در حقیقت، یک کارخانه سازنده کوچک است که در طول عمر فرد، موهای مختلفی (از موهای نازک و بی‌رنگی که پس از تولد می‌ریزند تا موهای بلند و ضخیمی که در دوران کودکی و بزرگسالی روی سر رشد می‌کنند) را ایجاد می‌کند.
ساقه مو: این بخش از سه قسمت تشکیل شده است:
 لایه داخلی (مدولا) مو که تنها در موهای ضخیم وجود دارد. این لایه نرم است و در انسان عملکرد چندانی ندارد. این لایه نور را به خوبی منعکس می‌کند و باعث می‌شود که رنگ مو در آفتاب نسبت به سایه متفاوت باشد،
 لایه میانی (کورتکس) که کم‌وبیش تمام ویژگی‌های موی انسان را تعیین می‌کند. این ویژگی‌ها شامل استحکام، شکل، میزان رطوبت و رنگ مو است؛
 لایه خارجی (کوتیکول) که لایه میانی را می‌پوشاند و تعیین‌کننده بافت و عامل درخشندگی موی انسان است. لایه خارجی از یک لایه سلول‌های پوشاننده پهن تشکیل شده است. کوتیکول را یک لایه چربی غیر قابل رؤیت و مقاوم در برابر آب می‌پوشاند، به واسطه مواد مختلف سازنده خود نرمی و لطافت به مو می‌بخشد و یک عایق حرارتی در برابر سرما به شمار می‌آید (شکل ۱۹).



ساختمان فولیکول مو

شکل ۱۹- ساختمان مو

مراقبت از مو

- بهداشت مو از نظر ریزش مو، شوره، چربی، بیماری‌های قارچی مانند کچلی، بیماری‌های انگلی مانند شپش سر، شفافیت و تمیزی مو مهم است.
- موهای سر را هر روز شانه بزنید؛
- پوست سر را هر روز به مدت چند دقیقه ماساژ دهید تا خون بیشتری در آنها جریان پیدا کند؛
- برای داشتن موهای سالم به نکات زیر توجه کنید:
- برای خود شانه و برس جداگانه داشته باشید و آنها

- را تمیز و پاکیزه نگاه دارید؛
- از مصرف صابون و شامپوهایی که مواد قلیایی زیاد کنید؛
- ناراحتی‌های عصبی، بی‌خوابی، بدی تغذیه و
- مصرف ویتامین‌ها و کلسیم را در برنامه غذایی بیماری‌های مزمن در سلامت موها اثر نامطلوبی دارند. خود داشته باشید.

بهداشت دست و پا

بهداشت دست و پا از نظر هرگونه زخم، ترشح چرکی، زگیل، میخچه، تمیزی و کوتاهی ناخن‌ها، عادات غیربهداشتی، ترک و خشکی دست و پا و تاول مهم است.

بهداشت دست

دست‌ها را باید همیشه تمیز و سالم نگاه داشت، زیرا هیچ قسمت از بدن به اندازه دست‌ها با اشیای خارجی در تماس نیست. ترک خوردن و زبری دست‌ها نه تنها از زیبایی آنها می‌کاهد، بلکه محیط مناسبی هم برای رشد میکروب‌ها را نیز فراهم می‌آورد. از این رو باید پس از شست و شو، خوب خشک شوند تا از ترک برداشتن پوست آنها جلوگیری شود.

در موارد زیر لازم است که دست‌ها را به خوبی شست و آنها را تمیز نگه داشت:

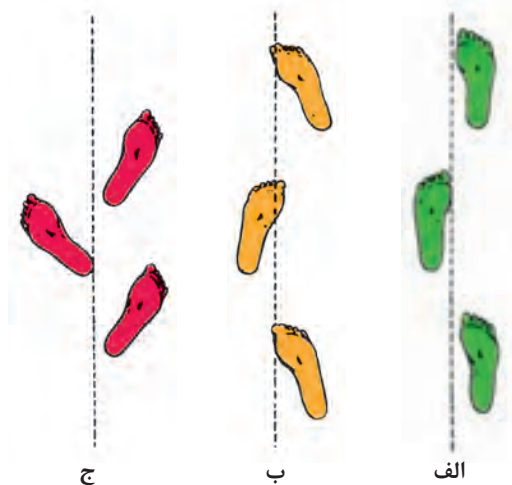
- کارهایی که قبل از انجام آنها دست‌ها شسته می‌شود: تهیه غذا، خوردن غذا، پهن کردن سفره، تماس با مواد غذایی و ظروف و لوازم آشپزخانه، پاک کردن چشم‌ها، دست زدن به کودکان خاصه نوزادان، دست دادن به افراد بیمار؛
- کارهایی که بعد از انجام آنها دست‌ها شسته می‌شود: توالیت رفتن، خارج کردن ترشحات بینی، سرفه و عطسه کردن، دست زدن به حیوانات، باغبانی و زراعت، ملاقات با بیمار و بغل گرفتن نوزادان.

بعد از رفتن به توالیت و قبل از خوردن هر چیز، حتماً دست‌ها با آب و صابون شسته شوند. این عمل باید برای همه به صورت عادت درآید.

نکته



پا یکی از مهم‌ترین اعضای بدن است که به‌خاطر دور بودن از چشم، کمتر به آن توجه می‌شود، در صورتی که تحرک انسان در محیط وابسته به سلامت پاهاست. کف پا تمامی وزن بدن را بر روی خود حفظ می‌کند، بنابراین لایه‌های کف پا از نظر ضخامت تقریباً سه برابر لایه‌های بقیه قسمت‌های پوست هستند و به‌دلیل اینکه با هر جایی ممکن است تماس



شکل ۲۰- بهداشت پا

الف) وضع طبیعی پا هنگام راه رفتن، پنجه‌ها به طرف جلو قرار می‌گیرند؛
 ب) وضع غیرطبیعی پا هنگام راه رفتن، پنجه‌ها به طرف داخل متمایل است؛
 ج) وضع غیرطبیعی پا هنگام راه رفتن، پنجه‌ها به طرف خارج متمایل است.

از آنجا که پا یکی از بزرگ‌ترین اعضای بدن است و بیشتر از سایر اعضا با آلودگی‌های محیطی و میکروبی از قبیل کف سالن‌ها، تشک‌های ورزشی، استخرها و غیره در تماس است، می‌تواند در صورت رعایت‌نکردن بهداشت، اشاعه‌دهنده بیماری‌های زیادی باشد. رعایت بهداشت پا خستگی و ناراحتی‌های آن را کاهش می‌دهد. در پاهای انسان، غده‌های عرق‌زای زیادی وجود دارند که باعث ایجاد رطوبت و عرق می‌گردند. برای جلوگیری از بروز قارچ‌ها، باید کفش مناسب پا پوشید و آنها را باید روزانه چندین بار شست و پس از آن لای انگشتان را به‌خوبی خشک کرده و جوراب‌ها را مرتباً عوض کرده، شست.

بهداشت ناخن

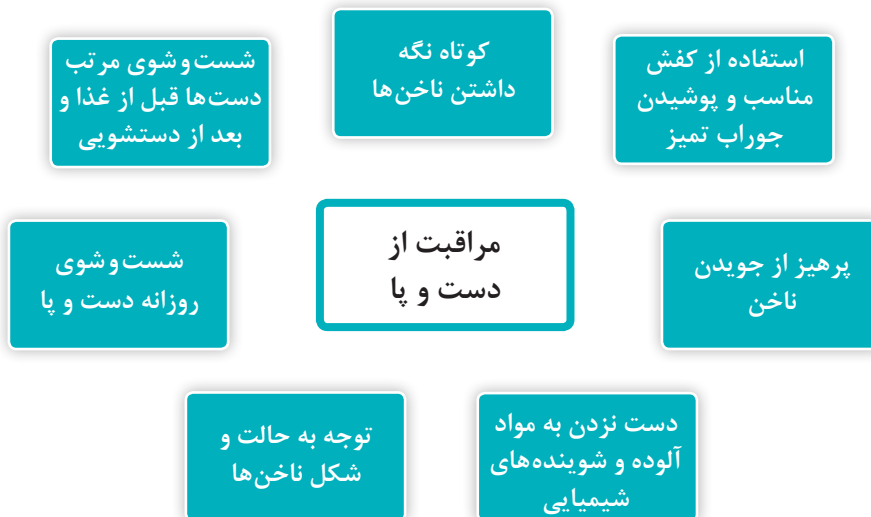
تغذیه نامناسب، موجب پوست انداختن، ترک برداشتن یا شکستن ناخن‌ها می‌شود. گاهی وقت‌ها هم نقطه‌های سفیدی روی ناخن پدیدار می‌شود، همچنین بیماری و یا ضربه دیدن ناخن‌ها، باعث ایجاد برآمدگی یا فرورفتگی در آنها می‌شود. برای رعایت بهداشت ناخن باید به نکات زیر توجه شود:

- هنگام خشک کردن دست‌ها، پوست اطراف ناخن‌ها به عقب فشار داده شود تا از چسبیدن آنها به ناخن جلوگیری شود؛
- هرگز با ناخن اشیا را بلند نکنید؛
- از تمیز کردن دندان‌ها با ناخن خودداری شود؛
- از جویدن ناخن، پرهیز شود؛
- ضربه‌های شدید به ناخن وارد نشود، زیرا ممکن است ناخن بیفتد و یا رشد آن متوقف شود.

گفتنی است که بدنه ناخن و ساقه مو، زنده نیستند و فقط ریشه‌های آنها که عروق خونی و عصب دارند، زنده هستند. به همین دلیل هنگام گرفتن ناخن و کوتاه کردن مو، دردی احساس نمی‌کنیم.

مراقبت از دست و پا

نکات مورد توجه در مراقبت از دست و پا در نمودار ۱۰ آمده است.



نمودار ۱۰- مراقبت دست و پا

امروزه تعداد زیادی از کودکان و نوجوانان بیشتر ساعات روز را در کلاس‌های درس می‌گذرانند و بزرگسالان اغلب در پشت میز به کار مشغول، یا در خانه به تماشای تلویزیون سرگرم‌اند. نشستن، ایستادن و راه رفتن به طرز صحیح، از بدشکلی اندام و خستگی آن جلوگیری می‌کند.



شکل ۲۱- روش درست حمل اشیا

خم شدن پشت و ایجاد خستگی و بالاخره باز نشدن شش‌ها به اندازه مطلوب می‌شود. در شکل‌های ۲۱ و ۲۲، نحوه قرار گرفتن بدن در حین انجام فعالیت‌های مختلف در وضعیت درست و نادرست نشان داده شده است.

در وضع نشسته، سر و تنه باید به‌طور مستقیم، قرار گرفته و وزن به‌طور مساوی به دو طرف استخوان لگن وارد شود. ارتفاع میز کار برای خردسالان و بزرگسالان باید به‌اندازه‌ای باشد که بتوانند به‌طرز صحیحی پشت آن بنشینند و کف پاهایشان بر روی زمین قرار گیرد. کار در پشت میزهای کوتاه، موجب



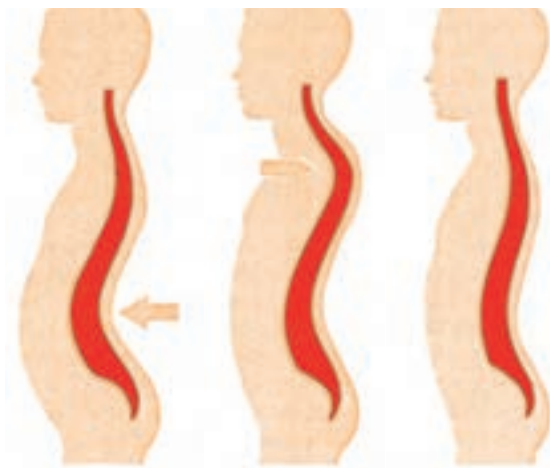
شکل ۲۲- نحوه قرار گرفتن بدن در وضعیت‌های مختلف (درست و نادرست)
 الف) نشستن بر روی صندلی؛ ب) کار کردن در کنار میز؛ ج) بلند کردن سطل؛
 د) نحوه کار به هنگامی که زانوها روی زمین قرار گرفته‌اند.

اختلالات وضعیتی در اندام‌ها

عقب صندلی قرار گرفت تا بتوان فرورفتگی طبیعی پشت خود را حفظ کرد و تکیه‌گاه کافی برای ران‌ها به وجود آورد.

ستون مهره‌ها که از ۳۳ مهره، تشکیل شده است، از عقب به صورت خط مستقیم دیده می‌شود ولی اگر از پهلو به آن نگاه کنیم، دارای سه خمیدگی به شرح زیر است:

- به طرف جلو در ناحیه گردن؛
- به طرف عقب در ناحیه پشت؛
- به طرف جلو در ناحیه کمر.

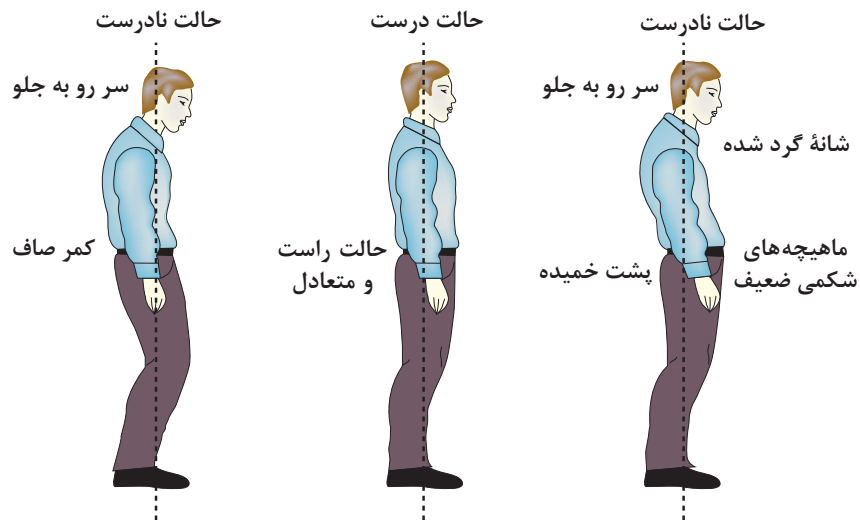


الف ب ج

شکل ۲۳- خمیدگی‌های ستون مهره‌ها

- الف) وضعیت طبیعی ستون مهره‌ها؛
- ب) خمیدگی غیر طبیعی در ناحیه پشت؛
- ج) خمیدگی غیر طبیعی در ناحیه کمر.

خمیدگی‌های ستون مهره‌ای با هم رابطه نزدیکی دارند، به طوری که اگر یکی از خمیدگی‌ها تغییر کند، برای حفظ تعادل بدن، خمیدگی‌های دیگر با تغییر قوس خود آن را جبران می‌کنند. یعنی اگر خمیدگی ناحیه کمر که به طرف جلو است در اثر جلو آمدن شکم افزایش یابد برای جبران آن، یک افزایش خمیدگی به طرف عقب، در قوس پشت ایجاد شده تا تعادل حفظ شود (شکل‌های ۲۳ و ۲۴). معمولاً بدشکلی‌های اندام در کودکان ایجاد درد نمی‌کند و این خود سبب بی‌توجهی نسبت به این مسئله می‌شود. از آنجا که کودکان در مدرسه مدت زیادی از وقت خود را در حالت نشسته می‌گذرانند، نشستن صحیح برای آنها اهمیت بسیار دارد. در موقع نشستن باید کاملاً در



شکل ۲۴- حالت ایستادن (درست و نادرست)

بهداشت قامت

برای داشتن قامتی مناسب لازم است به نکات مهمی که در نمودار ۱۱ نمایش داده شده است، توجه نمود.



نمودار ۱۱- بهداشت قامت