

آئین تندرستی

تألیف: دکتر محمد مهدی اصفهانی

وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی
معاونت سلامت
مدیریت ارتباطات و آموزش سلامت

۷۴ خودآزمایی فصل یکم
۷۶ چکیده مطالب یک فصل در چند سطر
۷۷ فصل دوم: بهداشت فردی
۸۱ مقدمه
۸۲ بهداشت فردی چگونه تأمین می‌شود؟
۸۴ بهداشت پوست و مخاطات
۸۹ آلودگی به شپش
۹۱ بیماری جرب یا گال
۹۲ بیماریهای پوستی دیگر
۹۵ عرق کردن و بوی بد آن
۹۷ بهداشت ناخن
۹۹ بهداشت مو
۱۰۱ بهداشت پا
۱۰۲ بهداشت چشم
۱۰۲ ساختمان چشم
۱۰۴ نکته‌هایی دربارهٔ بهداشت چشم
۱۰۹ دو بیماری مهم عفونی چشم
۱۱۲ بهداشت گوش
۱۱۲ ساختمان گوش
۱۱۳ وظائف گوش و اهمیت آن
۱۱۴ اجتناب از آلودگی‌های صوتی
۱۱۵ بهداشت دهان و دندان
۱۱۶ ساختمان دندان
۱۲۲ بهداشت دهان و دندان در رهنمودهای اسلامی
۱۲۶ بهداشت قلب
۱۳۰ بهداشت لباس
۱۳۳ یک نکته درباره احادیث بهداشتی و پزشکی
۱۳۳ شستشو با آب آفتاب خورده
۱۳۵ بهداشت خواب
۱۳۷ بهداشت فردی در طب سنتی ما
۱۳۸ عوامل شادابگر و نشاط آور
۱۳۹ نقش بو و عطر
۱۴۱ نقش رنگ‌ها در سلامت و بیماری

۱۴۲.....	غسل‌های واجب و مستحب
۱۴۴.....	یک دعا و یک خواسته نغز.....
۱۴۵.....	خودآزمایی فصل دوم.....
۱۴۷.....	چکیده مطالب یک فصل در چند سطر.....
۱۴۹.....	فصل سوم: بهداشت محیط و حفاظت از محیط زیست
۱۵۲.....	مقدمه و تعریف
۱۵۵.....	فعالیت‌های بهداشت محیط
۱۵۶.....	محیط زیست و قوانین اکولوژی.....
۱۵۸.....	قوانین اکولوژی
۱۵۹.....	ارتباط تندرستی انسان با محیط زیست.....
۱۶۱.....	بهداشت آب
۱۶۱.....	گردش آب در طبیعت.....
۱۶۲.....	خصوصیات آب سالم و مصارف عمدهٔ آب
۱۶۴.....	بیماری‌هایی که آب در انتقال آن نقش دارد
۱۶۵.....	منابع آلودگی آب‌ها
۱۶۶.....	آب باران
۱۶۷.....	آبهای زیر زمینی
۱۶۸.....	تصفیه آب
۱۷۲.....	نگاهی به برخی رهنمودهای اسلامی در مورد آب و بهداشت آن
۱۷۴.....	دفع بهداشتی مدفوع و بهداشت مستراح
۱۷۶.....	ویزگیهای مستراح بهداشتی
۱۷۸.....	چند نکته دیگر در مورد بهداشت مستراح
۱۷۹.....	دفع بهداشتی زباله
۱۸۱.....	بهداشت مسکن
۱۸۴.....	نگاهی به بهداشت مسکن در آموزشهای اسلامی.....
۱۸۶.....	بهداشت معابر
۱۸۷.....	آلودگی هوا و راههای جلوگیری از آن.....
۱۸۷.....	هوا چگونه آلوده می‌شود؟.....
۱۸۸.....	زیانهای آلودگی هوا.....
۱۸۸.....	برای جلوگیری از آلودگی هوا چه باید کرد؟.....
۱۸۹.....	چند نکتهٔ دیگر درباره بهداشت هوا.....
۱۹۲.....	زیانهای حشرات و موش و راههای مبارزه با آنها
۱۹۵.....	بیماریهای منتقله بوسیله بندپایان و جوندگان

۲۰۰	برای مبارزه با بندپایان و جوندگان چه باید کرد؟
۲۰۳	بهداشت مساجد و اماکن متبرکه
۲۰۳	مقدمه
۲۰۸	خودآزمایی فصل سوم
۲۱۱	چکیده مطالب یک فصل در چند سطر

فصل چهارم: آشنایی با بعضی بیماریها و روشهای کنترل و پیشگیری از آنها..... ۲۱۳

۲۱۷	مقدمه
۲۱۸	بیماریهای واگیردار
۲۱۸	مراحل پیدایش و سیر بیماریهای واگیردار
۲۱۹	انتشار بیماریهای واگیردار
۲۱۹	اصول کلی پیشگیری از گسترش بیماریهای واگیردار
۲۲۰	آشنایی با بعضی بیماریها
۲۴۵	جدول رسمی واکسیناسیون
۲۴۶	یک تذکر مهم و بلکه بسیار مهم
۲۴۶	بیماریهای غیرواگیردار
۲۴۷	صرع
۲۴۷	پوکی استخوان
۲۴۸	سرطانها و نشانههای آنها
۲۴۹	دیابت یا مرض قند
۲۵۳	چند جمله دیگر درباره بیماری ایدز
۲۵۶	خودآزمایی فصل چهارم
۲۵۹	چکیده مطالب یک فصل در چند سطر

فصل پنجم: تغذیه و بهداشت مواد غذایی..... ۲۶۱

۲۶۵	مقدمه
۲۶۵	غذا چیست؟
۲۶۶	نقش غذا در سلامت
۲۶۸	اصول تغذیه صحیح
۲۶۸	غذا از چه چیزهایی درست شده است:
۲۷۵	انرژی
۲۸۳	آب و مواد معدنی
۲۸۳	مقدمه
۲۸۳	آب و الکترولیتها

- ۲۸۵..... مسمومیت از آب
- ۲۸۵..... کلسیم و فسفر
- ۲۸۶..... آهن
- ۲۸۷..... ید
- ۲۸۷..... فلورئور
- ۲۸۸..... احتیاجات غذایی
- ۲۸۸..... چگونه می‌توان از یک تغذیه مناسب برخوردار شد؟
- ۲۹۱..... جدول احتیاجات غذایی
- ۲۹۷..... بهداشت مواد غذایی
- ۲۹۷..... مقدمه
- ۲۹۷..... انواع آلودگی مواد غذایی
- ۳۰۰..... **Foodborn Diseases** بیماری‌های ناشی از غذا
- ۳۰۰..... الف- مسمومیت‌های غذایی
- ۳۰۲..... **Food Infection** ب- عفونت‌های غذایی
- ۳۰۲..... **Food Allergy** ج- حساسیت‌های غذایی
- ۳۰۳..... **Food Intolerance** د- عدم تحمل مواد غذایی
- ۳۰۴..... راه‌های نگهداری مواد غذایی
- ۳۰۵..... بهداشت انواع مواد غذایی
- ۳۰۸..... نکاتی درباره تغذیه مادر و کودک
- ۳۰۹..... تغذیه زن باردار
- ۳۰۹..... چند توصیه سودمند در تغذیه زن باردار
- ۳۱۰..... تغذیه بعد از زایمان
- ۳۱۰..... تغذیه دوران شیردهی
- ۳۱۱..... تغذیه کودک
- ۳۱۲..... برخی از مزایای شیر مادر
- ۳۱۲..... چگونه باید به کودک شیر داد
- ۳۱۳..... تغذیه مصنوعی شیر خوار
- ۳۱۴..... تغذیه تکمیلی شیر خوار
- ۳۱۵..... جاده تندرستی
- ۳۱۸..... نگاهی به برخی رهنمودهای اسلامی در بهداشت تغذیه و غذا
- ۳۱۸..... قواعد اساسی تغذیه در قرآن کریم
- ۳۱۹..... نمونه‌های از رهنمودهای اسلامی در روایات معصومین علیهم السلام
- ۳۳۱..... آداب غذا خوردن
- ۳۳۲..... غذاهایی که در قرآن از آنها نام برده شده است

۳۳۳.....	شیر مادر و اهمیت آن در آموزشهای اسلامی و یافته‌های علمی روز
۳۳۶.....	شیر مادر در قرآن کریم
۳۳۹.....	شیر مادر در روایات معصومین علیهم‌السلام و کتب فقهی
۳۴۵.....	شیر مادر در منابع علمی روز
۳۴۷.....	برخی از مزایای بی‌پایان شیر مادر
۳۵۲.....	خودآزمایی فصل پنجم
۳۵۷.....	چکیده مطالب یک فصل در چند سطر
۳۵۹.....	فصل ششم: آموزش بهداشت و بحث کوتاهی درباره شاخص‌های بهداشتی
۳۶۳.....	مقدمه
۳۶۳.....	آموزش بهداشت چیست؟
۳۶۶.....	روش‌های آموزش بهداشت
۳۶۷.....	آموزش بهداشت و امر به معروف و نهی از منکر
۳۶۸.....	مسئولیت‌های متقابل آموزش دهنده و آموزش گیرنده
۳۷۱.....	استفاده از وسائل کمکی در آموزش بهداشت
۳۷۱.....	چند نکته دیگر
۳۷۳.....	بحث کوتاهی درباره شاخص‌های بهداشتی
۳۷۵.....	چند شاخص مهم بهداشتی
۳۷۷.....	روش‌های جدید در آموزش و تبلیغات بهداشتی
۳۷۸.....	خودآزمایی فصل ششم
۳۷۹.....	چکید مطالب یک فصل در چند سطر
۳۸۱.....	فصل هفتم: بهداشت کار و ورزش
۳۸۵.....	مقدمه
۳۸۹.....	بهداشت کار (بهداشت حرفه‌ای)
۳۹۲.....	بهره‌گیری از آموزش‌های اسلامی در ایمنی و بهداشت کار
۳۹۴.....	بهداشت ورزش و ورزشکار
۳۹۵.....	تأثیر ورزش بر کار اندام‌ها
۳۹۷.....	بهداشت ورزشکار
۳۹۸.....	بهداشت ورزشگاه
۴۰۱.....	نکته‌هایی در مورد تغذیه و تأمین آب نزد ورزشکاران
۴۰۱.....	مقدمه
۴۰۲.....	تغذیه خوب
۴۰۳.....	احتیاجات تغذیه‌ای ورزشکاران

۴۰۶.....	تأمین آب مورد نیاز ورزشکاران
۴۰۷.....	چگونگی تنظیم آب و نمک بدن به هنگام ورزش
۴۰۸.....	توصیه برای تأمین آب مورد نیاز
۴۱۰.....	چرا این همه دربارهٔ ورزش؟
۴۱۲.....	خودآزمایی فصل هفتم
۴۱۳.....	چکیده مطالب یک فصل در چند سطر

فصل هشتم: بهداشت روانی

۴۱۵.....	مقدمه
۴۱۹.....	معیارهای سلامت روانی
۴۲۳.....	نکته‌ها و توصیه‌هایی در مورد بهداشت روانی و پیشگیری از بیماریهای روانی
۴۳۳.....	اصول بهداشت روانی در سازمان
۴۳۴.....	راهکارهای پیشنهادی برای اصول بهداشت روانی در سازمان
۴۳۵.....	اهداف بهداشت روانی در سازمان
۴۳۵.....	آیات قرآنی و بهداشت روانی
۴۳۶.....	بهداشت روانی و خانواده
۴۳۶.....	مشکلات روانی اجتماعی
۴۳۷.....	فشارهای روانی و مقابله با آنها
۴۳۷.....	حمایت از مردم
۴۳۷.....	بهداشت روانی اجتماعی
۴۳۸.....	بهداشت روانی فردی
۴۳۹.....	خودآزمایی فصل هشتم
۴۴۰.....	چکیده مطالب یک فصل در چند سطر

فصل نهم: بهداشت خانواده

۴۴۱.....	مقدمه
۴۴۵.....	ازدواج پایه‌گذاری خانواده
۴۴۶.....	مشاوره قبل از ازدواج
۴۴۸.....	آزمایش‌های قبل از بارداری
۴۵۰.....	نکاتی درباره بهداشت زنان و باروری
۴۵۰.....	بهداشت قاعدگی
۴۵۲.....	سن مناسب برای حامله شدن
۴۵۲.....	پسر یا دختر

- ۴۵۴..... زمان بارداری
 ۴۵۵..... نشانه‌های حاملگی
 ۴۵۶..... توصیه‌هایی به زنان باردار
 ۴۵۷..... کم خونی دوران بارداری
 ۴۵۸..... زایمان
 ۴۵۹..... چند مسئله مهم در بهداشت زنان
 ۴۶۱..... فاصله گذاری میان بارداریها و برنامه‌ریزی آگاهانه و مسؤانه
 ۴۶۱..... مقدمه
 ۴۶۳..... پیشگیری از حاملگی‌های ناخواسته و فاصله‌گذاری بین بارداریها
 ۴۶۷..... راههای پیشگیری از بارداری‌های ناخواسته
 ۴۶۸..... تنظیم خانواده مشروع یک برنامه‌ریزی بهداشتی و فرهنگی و اقتصادی است
 ۴۶۹..... ختنه و چند نکته درباره آن
 ۴۷۱..... ضرورت آموزش‌های جنسی
 ۴۷۲..... خودآزمایی فصل نهم
 ۴۷۳..... چکیده مطالب یک فصل در چند سطر

فصل دهم: کمک‌های اولیه پزشکی برای نجات مصدومین و بیماران
 ۴۷۵..... مقدمه
 ۴۷۹..... چگونه باید با حادثه دیده برخورد کرد؟
 ۴۸۱..... چگونه نوع صدمات را تشخیص بدهیم؟
 ۴۸۲..... علائم حیاتی
 ۴۸۳..... تنفس مصنوعی و ماساژ خارجی قلب (احیاء قلبی تنفسی)
 ۴۸۶..... تنفس مصنوعی
 ۴۸۶..... راه اندازی مجدد کار قلب به وسیله ماساژ قلب
 ۴۸۷..... کمک‌های فوری در موقع بروز بیماریها و حوادث
 ۴۹۰..... جعبه کمک‌های اولیه
 ۴۹۹..... کدام بیماریها و حوادث را باید به عنوان فوریت پزشکی تلقی کرد؟
 ۵۰۱..... ۱- اورژانس های قلبی
 ۵۰۱..... ۲- اورژانس‌های تنفسی
 ۵۰۲..... ۳- اورژانس‌های گوارشی
 ۵۰۳..... ۴- اورژانس‌های دستگاه ادراری
 ۵۰۳..... ۵- اورژانس های اسکلتی
 ۵۰۳..... خودآزمایی فصل دهم
 ۵۰۴..... چکیده مطالب یک فصل در چند سطر
 ۵۰۸.....

۵۰۹.....	پس نگاشته‌ها و سخن پایانی.....
۵۱۱.....	مقدمه.....
۵۱۱.....	بهداشت نماز.....
۵۱۳.....	بهداشت روزه.....
۵۱۵.....	بهداشت حج.....
۵۱۹.....	بهداشت در جهاد (بهداشت نظامی).....
۵۲۲.....	بهداشت سفر.....
۵۲۴.....	بهداشت سفر بی‌بازگشت.....
۵۲۴.....	حوادث رانندگی.....
۵۲۵.....	اعتیاد.....
۵۲۷.....	علل و عوامل مؤثر بر اعتیاد.....
۵۲۷.....	نشانه‌های غیر مستقیم برای شناسایی افراد در معرض اعتیاد به مواد مخدر.....
۵۲۸.....	کمکی که برای نجات معتادان می‌توان کرد.....
۵۲۸.....	مصرف منطقی دارو.....
۵۳۰.....	بهداشت مجالس حسینی.....
۵۳۲.....	یک سفارش بهداشتی برای مداحان.....
۵۳۳.....	بهداشت و تغذیه در ایام امتحانات و آزمونها.....
۵۳۴.....	توصیه‌های عمومی.....
۵۳۶.....	بهداشت و تغذیه در شرایط اضطراری.....
۵۳۷.....	تعریف بلاهای طبیعی و شرایط اضطراری.....
۵۳۷.....	انواع بلاها و آثار آنها.....
۵۳۸.....	اقدامات اساسی در شرایط اضطراری.....
۵۴۰.....	اقدامات بهداشتی در شرایط اضطراری.....
۵۴۰.....	اقدامات مهم بهداشتی در شرایط اضطراری.....
۵۴۶.....	تغذیه در امداد.....
۵۴۸.....	بررسی وضعیت تغذیه و مشکلات اساسی آن.....
۵۴۹.....	صورت‌های مختلف امداد غذایی.....
۵۵۰.....	تغذیه مکمل.....
۵۵۱.....	تغذیه شیرخواران.....
۵۵۲.....	کمک های مردمی در تغذیه بلادیدگان.....
۵۵۳.....	طبخ غذا در منطقه.....
۵۵۶.....	بهداشت سالمندان.....
۵۵۸.....	سخن پایانی.....
۵۵۹.....	منابع.....

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

قد جانکم من الله نور و کاتب مبین .
یهدی به الله من اتبع رضوانه سبیل السلام

پیشگفتار

از آنجا که تأمین سلامت و حفظ و ارتقاء^۱ آن یک مقدمه لازم برای حفظ حیات، شکوفایی عمر و بهره‌گیری شایسته از زندگانی است، لذا در آئین حیات بخش اسلام این موضوع از اهمیت خاصی برخوردار است و در بسیاری از احکام اسلامی، به شکل‌های مختلف به آن توجه شده است. کلمه «سلامت» یا مترادف فارسی آن «تندرستی» مفهومی وسیع‌تر از سالم بودن تن و فقدان بیماری و ناتوانی دارد و چنانکه در بحث‌های آینده

۱- قسمتی از آیات ۱۵ و ۱۶ سوره مائده: به تحقیق از سوی خدا برای شما نور و کتاب آشکاری آمده است که پروردگار بوسیله آن کسی را که خشنودی پروردگار را پیروی می‌کند به راههای سلامت هدایت می‌نماید.

۲- با توضیحاتی که بعداً خواهیم داد، به این نتیجه خواهیم رسید که سلامت مفهومی نسبی است و در هر حالی، حالی بهتر و سلامتی بیشتر قابل تصور است. شعار ارتقاء سلامت یا Health Promotion را سازمان جهانی بهداشت به عنوان حرفی نو و تفکری نوآور در آغاز قرن حاضر (سال ۲۰۰۰ میلادی) مطرح کرد اما جا دارد گفته شود در فراز دوم دهای بیست و سوم صحیفه سجاده‌ای ارتقاء سلامت با کلمه فاهیمه به روشنی ذکر شده است: اللهم صل علی محمد و آله و عانینی عانیه کافیه شافیه تامیه ...

خواهد آمد جنبه‌های درستی و آسایش جسمی، روانی و اجتماعی و شایستگی‌های معنوی را در بر دارد لذا اگر چه نام کتاب را «آئین تندرستی برگزیده‌ایم اما در واقع همواره به مفهوم جامع سلامت و شیوه‌های دست‌یابی به آن و راهکارهای حفظ و بالندگی و تکامل آن نظر خواهیم داشت و از کلمه «آئین» نیز بیش از روش و راهکار، بلکه فراتر از آن به مجموعه‌ای از اندیشه‌ها، شیوه‌ها، برنامه‌ها و رهنمودهایی توجه داریم که در پرتو هدایت اسلام، بازبینی و اصلاح شده باشد.

با نگاهی گذرا و سیری کوتاه در کتاب سراسر حکمت آفرینش، خلقت انسان را مقصود نظام آفرینش^۳ و از خلقت انسان نیز، انسان کمالجو و شایسته بندگی خدا^۴ را هدف نهائی می‌یابیم. بنابراین هم حیات انسان بسیار مهم و ارزشمند است^۵ و طبعاً حفظ آن اهمیت بسیاری دارد^۶ و هم مهمتر از آن، اهل ایمان و بندگان شایسته پروردگار به سلامت زیستن، سزاوارترند. بنابراین، این باوری درست و استنباطی بجا است که در اسلام:

- تندرستی به مفهوم وسیع آن یک ارزش است.
- حفظ جان یک واجب شرعی است، مقدمه این واجب نیز برای تحقق آن واجب بزرگ، با تأکید و الزام شرعی همراه است.
- اهل ایمان به سالم زیستن شایسته‌ترند.
- سلامت بطور کلی، خود مقدمه لازم برای انجام وظائف دینی و حفظ کیان اعتقادی و عزت مسلمین است.

۳- اشاره به مضمون آیه ۲۹ سوره بقره و نیز حدیث قدسی: خلقت الاشياء لاجلك و خلقتك لاجلي - الجواهر السنیه فی احادیث القدسیه - عاملی (ره) - تألیف محمد بن الحسن حرعاملی (ره) - صفحه ۳۶۱ - انتشارات طوس - مشهد

۴- اشاره به آیه ۵۶ سوره الذاریات: وما خلقت الجن والانس الا ليعبدون

۵- اشاره به آیه ۳۲ سوره مائده

۶- همان آیه

- تأمین سلامت و حفظ و ارتقاء آن، نیازمند برخورداری مردم از آگاهیهای ضروری بهداشتی است.

- هر تلاشی که در زمینه بهداشت با الهام از رهنمودهای حیات بخش و مسؤولیت آفرین اسلامی صورت گیرد تلاش مقدّسی است که می‌توان آن را مصداق روشنی از اعمال صالحه و عبادات ثمر بخش و مایه خشنودی پروردگار دانست.

- همه و بخصوص برگزیدگان فکری و مدیران جامعه اسلامی برای تأمین سلامت جامعه بشری بطور عام و برای جامعه اسلامی بطور خاص، مسؤولیت دارند و از آنجا که تأمین سلامت با مفهوم جامع آن، مشارکت همگانی را می‌طلبد لذا ناروا نیست که از آن به عنوان یک مسؤولیت همگانی یاد کنیم.

موضوع مهم دیگری که جا دارد در این مقدمه به آن با تأکید بسیار اشاره کنیم این است که اصولاً با نگاهی به احکام اسلامی، در می‌یابیم که بهداشت حقیقتاً جزئی از معارف اسلامی است و اگر ما در زمینه بهداشت از دیگران عقب‌تریم این، نشانی از کم توجهی‌ها و کاستی‌های ما در اجرای دستورات حیات بخش اسلامی است و به عبارت دیگر جامعه اسلامی که باید، خود، در سلامت پیشتاز و الگوی جوامع دیگر باشد، هرگز قابل قبول نیست که در این میدان، عقب‌تر از دیگران و محتاج کمک‌های تحقیر آمیز و منت‌بار کسانی باشد که دانش امروز آنها، بطور مستقیم و غیر مستقیم وام‌دار فرهنگ متعالی اسلام است.^۷



۷- به اعتراف محققین بیطرف و منصف علاوه بر نقشی که فرهنگ اسلامی در تأمین نیازهای علمی اروپا در قرون قبل از حرکت رنسانس داشت، پیدایش تجدید حیات علمی یا رنسانس نیز بشدت از آموزشهای فرهنگ اسلامی متأثر بوده است، نگاهی به جلد ۱۱ تاریخ تمدن ویل دورانت برای بررسی این موضوع سودمند است همچنین کتاب تاریخ اسلام و عرب از گوستا و لوبون.

بنظر می‌رسد این سخن کوتاه در مقدمه، برای انگیزش همتِ مسؤلانۀ اهل ایمان در زمینه توجه به بهداشت و ترویج فرهنگ بهداشتی به عنوان بخشی از آمادگیهای لازم برای یاری قطب عالم امکان حضرت ولیعصر عجل الله تعالی فرجه الشریف بسنده باشد و با این انگیزه خدمات بهداشتی و بخصوص تعالیم بهداشتی با صبغۀ الهی، شور و حرکت شایسته‌ای بیابد.

اهداف آموزشی کلی



با مطالعه این کتاب، انتظار می‌رود خوانندگان کتاب بتوانند:

- ۱- در مورد رابطه بهداشت و معارف اسلامی و ضرورت التزام اهل ایمان به موازین بهداشتی با استناد به منابع فقهی توضیح دهند.
 - ۲- راهکارهای مختلف تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت را در شرایط مختلف در جامعه و نزد افراد با موقعیت‌های متفاوت سنی، جنسی، شغلی و غیره بشناسند و بیان نمایند.
 - ۳- در آموزش مردم، با استفاده از معارف اسلامی، آنها را به رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی تشویق نمایند و از اهمال و بی‌توجهی به بهداشت، برحذر دارند.
-



فصل اول

کلیاتی درباره سلامت، بیماری و بهداشت





هدفهای ویژه فصل یکم

انتظار می‌رود، فراگیران با مطالعه مطالب این فصل قادر باشند.

- ۱- مفاهیم سلامت، بیماری و بهداشت را بیان کنند و با ذکر مثال‌هایی جنبه‌های جسمی، روانی، اجتماعی مفهوم سلامت را توضیح دهند.
 - ۲- جایگاه بهداشت را در آموزش‌های اسلامی و مسؤلیت‌های فردی و همگانی را در تأمین سلامت، حفظ و ارتقاء آن بیان نمایند.
 - ۳- ارتباط بهداشت را با قواعد فقهی بطور کلی و با تعدادی از قواعد ذکر شده به طور خاص تبیین نمایند و در هر مورد لااقل يك مثال کاربردی و ملموس را مطرح سازند.
 - ۴- در مورد تقدم بهداشت و پیشگیری بر درمان با ذکر چند مثال توضیح دهند.
 - ۵- چگونگی پیدایش بیماری و عوامل مؤثر در آن را بیان نمایند.
 - ۶- راهکارهای اساسی پیشگیری و کنترل بیماریها را توضیح دهند.
-

الم صلِّ على محمدٍ واله وعافني
عافية كافية، شافية، عالية، نامية تولد في
بدني العافية، عافية الدنيا والاخرة^١

مقدمه

برای ورود به بحثی که در این کتاب دنبال می‌کنیم، خوب است پس از توضیحاتی درباره مفهوم سلامت و بیماری، نگاهی به جایگاه این مفاهیم در آموزشهای اسلامی و مسؤولیت‌های انسان در این زمینه داشته باشیم، سپس در مورد چگونگی تأمین و حفظ سلامت و راهکارهای آن، آسان‌تر سخن بگوئیم و درباره روشهای کاربردی دست‌یابی به آن توضیح دهیم و از یاد نبریم که در تأمین سعادت واقعی بشر با توجه به هدف آفرینش انسان، هم باید به نیازهای دنیوی و هم به نیازهای اخروی توجه داشت و همانگونه که در مناجات‌نغز حضرت امام علی بن‌الحسین علیه السلام^٢ می‌خوانیم، سلامت دنیا و آخرت، در خواستی شایسته از پروردگار است که باید برای چنین نیازی، تلاشی آگاهانه صورت گیرد.

معنای سلامت چیست؟

بسیاری از دانشمندان گذشته، برای سلامت، تعریف‌هایی ارائه داده‌اند که هر کدام از آنها با توجه به دیدگاه علمی زمان خودشان، به جنبه‌های خاصی از سلامت، در تعریف

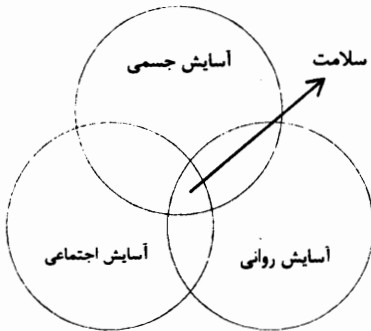
١- خداوند!، بر پیامبر و فرزندانش درود فرست و به من سلامت همه جانبه، شفا بخش، برتر و رویفرونی عنایت فرما، آنگونه که از آن سلامت دنیا و آخرت فراهم آید - فراز دوم از دهای بیست و سوم صحیفه سجادیه.

خود تأکید کرده‌اند. مثلاً بقراط سلامت را در تعادل بین اخلاط چهار گانه (صَفْرا، سودا، بلغم و خون) می‌دانست، برخی دیگر از دانشمندان بجای تعادل اخلاط، از تعادل اثرات ویژگی‌های آن اخلاط (یعنی سردی، گرمی، تری، خشکی) سخن به میان آورده‌اند که البته با تعریف سلامت از دیدگاه بقراط، تفاوت اساسی ندارد. ابن‌سینا این تعریف را تکامل بخشیده و سلامت را در تعادل کارِ اعضاء و اندام‌های مختلف بدن تعریف می‌کند. سازمان جهانی بهداشت^۳ در ماده ۲ اساسنامه خود مصوب ۱۹۴۸ میلادی سلامت را اینگونه تعریف می‌کند: «سلامت عبارت است از حالت آسایش کامل جسمی، روانی، اجتماعی و نه فقط نبودن بیماری و ناتوانی»

در این تعریف که امروزه در سراسر جهان مورد توجه و استناد است نکات زیر گنجانده شده است:

۱- نبودن بیماری و نبودن معلولیت و ناتوانی به تنهایی نمی‌تواند به معنای سلامت یا تندرستی باشد.

۲- علاوه بر نبودن بیماری و ناتوانی، باید انسان از یک حالت رفاه و آسایش در



جنبه‌های جسمی، روانی و اجتماعی بهره‌مند باشد تا بتوان گفت از سلامت برخوردار است.

۳- این سه جنبه جسمی، روانی و اجتماعی، روی هم اثر می‌گذارند و از یکدیگر تأثیر می‌پذیرند مثلاً حالات

^۳ سازمان جهانی بهداشت World Health Organization که با علامت اختصاری W.H.O نشان داده می‌شود یکی از نهادهای وابسته به سازمان ملل متحد است که در سال ۱۹۴۸ بوجود آمده و زمینه‌های اصلی فعالیت آن مشاوره علمی در خدمات بهداشتی، درمانی و آموزش‌های مربوط به پیشگیری و درمان بیماریها و برخی کمک‌های ویژه است.

نامطلوب روانی مانند عصبانیت، افسردگی، غم و اندوه روی سلات جسم و آسایش آن اثر بد می‌گذارد و نیز بیماری بدن نیز روی نشاط و روحیه انسان اثر نامطلوب می‌گذارد. همینطور روابط اجتماعی نامطلوب، هم بر سلامت جسمی و هم بر سلامت روانی اثر بد می‌گذارد.

مثالهایی برای تأثیرگذاری و تأثیرپذیری حالات جسمی، روانی و اجتماعی

۱- هنگامی که جسم انسان بیمار است و از دردی رنج می‌برد، روان او نیز آزرده می‌شود و شادابی و نشاط خود را از دست می‌دهد و بدنبال آن در برخورد با دیگران غالباً با بیحوصلگی و بی‌رغبتی، نمی‌تواند یک رابطه اجتماعی قابل قبولی برقرار کند.

یبوست یک عارضه جسمی است که موجب توقف مدفوع در روده بزرگ می‌شود بعضی میکروبیهای موجود در روده با تجزیه مدفوع مواد سمی می‌سازند و شخص از این مواد سمی که ممکن است جذب شود زیان خواهد دید.

افرادی که دچار یبوست هستند غالباً بیحوصله، بی‌نشاط، افسرده و با چهره‌ای عبوس دیده می‌شوند و همین ویژگیهای روانی نامطلوب، اثر نامناسبی در روابط اجتماعی آنها خواهد گذاشت.

۲- عصبانیت^۴ و اندوه بهر دلیل که باشد مستقیماً روی جسم اثر می‌گذارد، میل به غذا را کاهش می‌دهد و زمینه ابتلاء به برخی بیماریها را افزایش می‌دهد،

۴- بهنگام عصبانیت تحولاتی در بدن انسان پیدا می‌شود که بهیچ وجه نمی‌توان اثرات سوء آنها را در بدن نادیده گرفت شاید اگر بگوئیم ۲-۳ بار عصبانیت معادل یک بیماری برای بدن زیان بخش است سخن گزافی نباشد. بهنگام عصبانیت با تحریکی که از طریق هیپوتالاموس به غده هیپوفیز وارد می‌شود و ترشحات هیپوفیز نیز غده فوق کلیوی را تحریک می‌کند و در نتیجه مقدار هرمونهای آدرنالین و نورآدرنالین در خون افزایش می‌یابد، قند و مواد اتعقادی در خون زیاد می‌شود، عروق حالت انقباضی به خود می‌گیرند، مردمک چشم گشاد می‌شود، نفس تند می‌شود، ضربان قلب افزایش پیدا می‌کند، بدن داغ می‌شود و لنفوسیت‌های گروه T یا باصطلاح T.Cel که برای

همچنین بدون شک مشاهده عصبانیت و بیحوصلگی، دیگران را از تمایل به ارتباط اجتماعی مناسب با اینگونه افراد باز می‌دارد.

۳- وقتی حالت عدم اعتماد و کدورت در روابط اجتماعی افراد وجود داشته باشد، اثرات مستقیم این وضعیت ناخوشایند را بر سلامت روانی افراد به خوبی می‌توان دید، حالات نادرست روانی نیز بر جسم افراد اثر خود را خواهد گذاشت.

به آسانی می‌توانیم با اندکی بررسی مثال‌های متعددی از اینگونه تأثیرها و تأثرها را ملاحظه کنیم.

اصلاح و تکمیل تعریف سلامت

اگر چه گفتیم تعریفی که سازمان جهانی بهداشت از سلامت ارائه کرده، در دنیای امروز به عنوان جامع‌ترین و مقبول‌ترین تعریف پذیرفته شده است اما حقیقتاً نمی‌توان به نقص بزرگی که در این تعریف است اشاره نکرد.

البته اگر نیازهای انسان فقط در حد نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی محدود بود این تعریف از سلامت کاملاً کافی بنظر می‌رسید.^۵

انسان این فرق بزرگ را با حیوانات دارد که زندگی او با مرگ به پایان نمی‌رسد بلکه مرگ جسم او، آغاز شکل دیگری از زندگی جاودانه او است. در آفرینش انسان هدف

حفظ سلامت و مبارزه با بیماریها به عنوان نیروی دفاعی آماده بدن باید در خدمت بدن باشند تعدادشان در خون کاهش پیدا می‌کند. علاوه بر اینها تغییرات دیگری هم در بدن اتفاق می‌افتد که هر کدام اثراتی دارد. اینکه پیدایش بسیاری از بیماریها مثل سرماخوردگی، آفت (دانه‌های سفید دردناکی که در دهان و لثه‌ها پیدا می‌شود)، تب خال و دهها عارضه کوچک و بزرگ دیگر با حالت روانی و عصبی انسان غالباً ارتباط دارد حقیقتی است که امروزه تحت عنوان بیماریهای روان - تنی Psycho Somatic مورد بحث قرار می‌گیرد.

۵- بعضی حیوانات تقریباً نوعی زندگی اجتماعی دارند، شاید اگر بخواهیم برای اینگونه حیوانات، سلامت را تعریف کنیم، همین تعریفی را که برای سلامت انسان با غفلت از جنبه معنوی و روحانی انسان ارائه کرده‌اند مناسب باشد.

بزرگی وجود دارد و آن، حرکت به سوی کمال بی‌نهایت است. لذا نیازهای او فراتر از نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی و حیات او وسیعتر از ولادت تا باز ایستادن قلب و تنفس است و بنابراین باید با در نظر گرفتن این دو موضوع یعنی:

- فلسفه آفرینش انسان

- حیات حقیقی آدمی

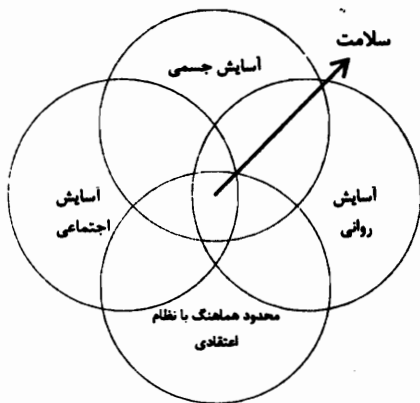
تعریف سلامت را یازنگری و اصلاح کرد و به جنبه بسیار مهم روحی و معنوی نیز توجه نمود.

در چند سال اخیر بخصوص از سال ۱۹۹۸ میلادی به بعد تدریجاً در نشریات سازمان جهانی بهداشت نیز پس از حدود ۵۰ سال غفلت، نشانه‌هایی از این توجه دیده می‌شود،

اگر چه در تمام ادیان الهی بخصوص اسلام همواره به حیات معنوی انسان توجه و تأکید خاصی وجود داشته است.

تا جائیکه حتی به گناه و بی‌تقوایی، بیماری روح و دل گفته شده است^۶.

لذا اگر آنچه را که در تعریف سلامت از دیدگاه سازمانی جهانی بهداشت آمده است در محدوده هماهنگ با نظام اعتقادی،



۶- اشاره به این جمله از کلمات قصار حضرت امیرالمؤمنین (ع): (حکمت شماره ۳۸۸ نهج البلاغه) که در کتاب تحف العقول و جلد ۱ سفینه البحار نیز آمده است: الاوان من البلاء الفاقه و اشد من الفاقه مرض البدن و اشد من مرض البدن مرض القلب. الاوان من النعم سعة المال و افضل من سعة المال صحة البدن و افضل من صحة البدن شوی القلب.

یعنی آگاه باشید که از بلاها فقر است و سخت‌تر از فقر، بیماری تن و سخت‌تر از بیماری بدن، بیماری دل و آگاه باشید که از نعمت‌ها وسعت مالی و بالاتر از وسعت مالی، سلامت بدن و بالاتر از سلامت بدن، تقوای دل است.

محصور کنیم، تعریف جدیدی از سلامت ارائه داده‌ایم که رفاه جسمی، روانی و اجتماعی را در همسویی با آموزشها و رهنمودهای اسلامی که ضامن حرکت تکاملی و سلامت روحی است به عنوان سلامت شناخته‌ایم و وقتی می‌خواهیم راجع به بیماری صحبت کنیم فقط به بیماریهای تن و روان (به مفهومی که در فرهنگ‌های غیر الهی از روان می‌شناسند و ارتباطی با روح به مفهوم دینی آن، ندارد) نمی‌اندیشیم بلکه پیروی از هوای نفس، حسد، گناه، کینه توزی و بد خواهی، غفلت و مانند اینها را هم بیماری می‌دانیم، حتی پرهیز از بعضی از اینها را به عنوان پرهیز از بیماریهای واگیردار (مثل تجمل پرستی، غیبت، ...) مورد تأکید قرار خواهیم داد.

یک نتیجه‌گیری عملی از تعریف سلامت

حالا با نگاهی دوباره به تعریف سلامت، می‌توانیم از این تعریف نکاتی را نتیجه بگیریم: یکی اینکه تا انسان از معنویت و تقوا برخوردار نباشد در حقیقت به معنای واقعی سالم نیست و نیز ممکن است انسان در بعضی جنبه‌ها سالم نباشد (مثلاً نقص عضو داشته باشد) اما در جنبه‌های دیگری، از سلامت برخوردار باشد و بتواند با بهره‌گیری از این جنبه‌ها، استفاده لازم را از زندگی، برای خود و دیگران فراهم سازد.

استفاده خوب دیگری که می‌توانیم بکنیم این است که به همان نحو که حالات نامطلوب جسمی، روانی و اجتماعی اثرات ناخوشایندی بر یکدیگر دارند، بعکس، حالات مطلوب و خوشایند جسمی، روانی و اجتماعی اثرات خوبی بر همدیگر می‌گذارند، به عبارت دیگر می‌توان با تقویت روحیه^۷ و کاستن از اضطراب خاطر، اثرات

۷- سیستم ایمنی بدن کاملاً تحت الشعاع حالات روانی است. بد نیست در اینجا به کلمه مرکبی که مجله American Academy of Science برای علم ایمنی شناسی (که موضوع آن، چگونگی مبارزه بدن با عوامل بیماری‌زا و خارجی است) پیشنهاد کرده است اشاره کنیم کلمه مذکور «علم ایمنی شناسی با در نظر گرفتن تأثیر عوامل روانی، عصبی و غدد مترشحه داخلی یا Psychoneuroendocrinology است. تحقیقات

مثبت و مفیدی بر درمان بیماری^۸ و افزایش مقاومت بدنی گذاشت^۹ و در تکمیل این استفاده، نقش ایمان و اعتقاد مذهبی بر سلامت به مفهوم جامع آن را هم می‌توان در این مجموعه دید، نقشی که دنیای علم بخصوص در ۲۰ سال اخیر به آن توجه ویژه‌ای کرده است و صدها مقاله و تحقیق علمی در این باره به جویندگان علم ارائه نموده است.^{۱۰}

بیماری چیست؟

اگرچه گفته شد نبودن بیماری و ناتوانی به معنای سلامت نیست یعنی سلامت چیزی بیش از نبودن بیماری است اما، می‌توان بیماری را نبودن سلامت دانست. البته با توجه به درجات و مراتب سلامت، بیماری هم درجات و مراتبی دارد لذا هنگام تعریف طیف سلامت و بیماری به آن توجه خواهیم کرد.

بهرحال در عرف مردم، بیماری به حالت ناخوشایندی گفته می‌شود که انسان از درد، اختلال در کار اندام‌ها، بهم خوردن وضعیت طبیعی بدن، ضعیف شدن اعضاء بدن و خطرانی که در زمان کوتاه یا در دراز مدت آسایش جسمی، روانی و حیات انسان را تهدید می‌کند رنج می‌برد.

نشان می‌دهد با تقویت روحیه، گلبول‌های سفیدی که ما آنها لئوسیت‌های دسته T یا T.Cel می‌شناسیم و نقش مهمی در قدرت دفاعی بدن دارند تعداد و فعالیت آنها در خون افزایش می‌یابد - همچنین مقدار یکی از مواد ایمنی بخش (ایمونوگلوبولین A) نیز در خون و مایعات بدن فزونی می‌یابد. توضیحات بیشتر را در کتاب همدم بیمار - انتشارات دانشگاه علوم پزشکی تهران - ۱۳۸۱ آورده‌ایم.

۸- همان

۹- همان - ضمناً شاید بتوان اثرات منفی فیلم‌ها، داستانها و اخبار اضطراب‌آور و سخنان تهی از معنویت و بی‌سراتجام را در کاهش قدرت دفاعی بدن و فراهم کردن زمینه ابتلا به عوارض فراوان جسمی و روانی پیش‌بینی کرد.

۱۰- همان کتاب بخصوص صفحات ۱۰۳ تا ۱۰۷.

طیف سلامت و بیماری

با توجه به نسبی بودن تعریف سلامت و بیماری و اینکه حتی در زمانها و مکانهای مختلف ممکن است مفهوم آنها تفاوت کند، بجای مطرح کردن این دو کلمه بطور مطلق، آن دو را در یک طیف بررسی می‌کنیم:

کسی که کسالت مختصری دارد نسبت به آن که بیماری جدی و مهمی دارد، سالم به نظر می‌رسد و آن بیمار نیز نسبت به آنکه بیماری سخت‌تر و مهم‌تری دارد، همینگونه است، در هر مرحله‌ای از بیماری یا سلامت وضعیت بهتر و بدتری وجود دارد بنابراین هر گامی که در جهت بهتر شدن وضعیت صورت بگیرد، اقدامی در جهت افزایش سلامت خواهد بود.

آنچه را که در این مختصر آوردیم با عنوان طیف سلامت و بیماری می‌توان در شکل زیر نشان داد با این توضیح که میان هر یک از قسمت‌ها، حالات متعدد دیگری نیز وجود دارد و شکل مختصر شده و نمادین آن را ممکن است بصورت زیر مشاهده کنیم.

در آستانه مرگ	با بیماری خیلی شدید	با بیماری شدید	با بیماری متوسط	با بیماری اندک	ظاهراً سالم	کاملاً سالم
---------------	---------------------	----------------	-----------------	----------------	-------------	-------------

با یک نگاه سطحی به این شکل در می‌یابیم که انسان می‌تواند در شرایط مختلفی از سلامت و بیماری بسر برد و همواره می‌توان برای بهتر کردن وضعیت او تلاش کرد و شاید حالا بهتر بتوانیم. به جامعیت و زیبایی کلام حضرت امام سجاد علیه السلام^{۱۱} که در آن از درگاه خداوندی سلامت شفا بخش، عالی و رو به فزونی درخواست شده بیندیشیم.

تعریف بهداشت

بعد از تعریفی که از سلامت ارائه شد، تعریف بهداشت^{۱۲} آسان است، زیرا هدف بهداشت تأمین تندرستی و نگاهداری آن است و همانگونه که در تعریف تندرستی به جنبه‌های مختلف جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی توجه شده، همان جنبه‌ها در بهداشت نیز مورد توجه خواهد بود.

بعضی‌ها بهداشت را اینگونه تعریف کرده‌اند:

علم و هنر پیشگیری از بیماریها، طولانی کردن عمر، بالا بردن سطح سلامت و توانایی بشر از راه کوششهای دسته جمعی افراد به منظور سالم سازی محیط، کنترل بیماریهای واگیردار، آموزش همگانی راههای دست یابی به سلامت و نیز خدمات پزشکی و مراقبتی برای تشخیص زودرس و درمان به موقع بیماریها و فراگیر سازی یک نظام اجتماعی که در آن، انسان از امکانات لازم برای حفظ سلامت خود برخوردار باشد.

این تعریف در حقیقت نوعی تفسیر و توضیح راجع به اجزاء بهداشت است. اما اگر بخواهیم بطور مختصر و در عین حال جامع تعریفی از بهداشت ارائه کنیم، تعریف زیر این ویژگی‌ها را دارد:

بهداشت^{۱۳} عبارتست از تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت.

دو نکته قابل توجه

اول آنکه، مفهوم سلامت در زمانها و مکانهای مختلف متفاوت است و بتدریج تکامل

۱۲- کلمه زیبای بهداشت از ۲ کلمه به یا بهی (وضعیت مطلوب) و داشتن ساخته شده است و بطور خلاصه مفهوم آن نگاهداشتن وضعیت مطلوب (سلامت) است.

۱۳- کلمه بهداشت مترادف کلمه Hygiene (های جین انگلیسی و هیژین فرانسه) است اما کلمه سلامت یا تندرستی یا صحه مترادف کلمه Health است. فعلاً در کتابهای ما و حتی نام وزارتخانه مربوط به تأمین سلامت، این دو کلمه یعنی بهداشت و سلامت غالباً بجای یکدیگر استفاده می‌شود که البته صحیح نیست.

پیدا می‌کند بنابراین در بهداشت هم، همیشه در جهت بالا بردن سطح تندرستی تلاش می‌شود.

دوم اینکه برای تأمین سلامت گاهی باید ابتدا به درمان بیماری پرداخت و پس از رفع آن و بازگرداندن سلامت، آنرا حفظ کرد و تدریجاً ارتقاء داد^{۱۴} بنابراین وقتی از بهداشت سخن به میان می‌آید منظور فقط پیشگیری از بیماری نیست اگر چه پیشگیری مهمترین کار بهداشت است، بلکه درمان و لاقط درمانهای اولیه و بنیادی نیز در تعریف بهداشت می‌گنجد.

۱۴- در کتب طبی قدیم، علم طب را علم حفظ سلامت، بازگرداندن آن در صورت وقوع بیماری و ارتقاء آن (با نشانه‌هایی که آنها را علامت بالا رفتن سطح سلامت می‌شناختند) تعریف می‌کردند. به عنوان مثال در کتاب چهار مقاله نظامی عروضی سمرقندی (مقاله چهارم در ماهیت علم طب و هدایت طیب) چنین آمده است: «طب صنعتی است که بدان صنعت صحت در بدن انسان نگاه دارند و چون زایل شود باز آرند و بیاریند او را به درازی موی و پاکی روی و خوشی بوی و گشادگی ...»

بهداشت و معارف اسلامی

اینک با نگاهی دوباره به آنچه که به عنوان پیشگفتار در قالب چند تعریف بیان شد برای بهره‌گیری از رهنمودهای اسلامی در تأمین سلامت فرد و جامعه، راه هموارتری در پیش روی داریم و به عبارت دیگر حالا مفهوم جامع و وسیع بهداشت را می‌توانیم همسو با آموزشهای اسلامی برای بهسازی جامعه و سلامت دنیا و آخرت^{۱۵} مورد بحث قرار دهیم.

وحدت آفریننده و قانونگذار

بخش مهمی از ناکامی‌های بشر در تدوین روشهای زندگی و قوانین، مربوط به کاستی‌های آگاهیهای انسان و محدودیت‌های نگرش آدمی است. اما امتیاز استثنائی قوانین الهی، نشأت گرفتن این قوانین و راهکارها از منبع فیاض و علم بی‌انتهای خداوندی است که انسان را با همه خصوصیاتش آفریده است و همین موضوع ضامن، همه سونگری و جاودانگی آنها است. بهترین دستورالعمل برای زندگی، آن دستورالعملی است که همه مصالح انسان را هم برای زندگی در دنیا و هم حیات بی‌انتهای پس از مرگ، همزمان، در برداشته باشد و هدف از خلقت انسان، جهت آنرا مشخص کرده باشد و نیازهای مختلف جسمی، روانی،

۱۵- عافیة دنیا و آخرت را به عنوان ثمره عافیت جامع و فزاینده مطرح شده در مناجات حضرت امام سجاد علیه السلام در دعای ۲۳ صحیفه قبلاً مورد اشاره قرار داده‌ایم.

اجتماعی و روحی را نیز مورد توجه قرار داده باشد. تدوین چنین دستورالعملی حقیقتاً در توان بشر نیست.

کانت^{۱۶} فیلسوف معروف سخن آگاهانه‌ای دارد، او می‌گوید «تربیت بزرگترین و سخت‌ترین مسأله‌ای است که به انسان داده می‌شود، زیرا وی برای حل کردن هر مسأله محتاج معلوماتی است و حل مسأله تربیت نیاز به معلوماتی دارد که انسان فاقد آن است چرا که بصیرت انسان بسته به تربیت او است و تربیت او هم بستگی به بصیرت او دارد»^{۱۷}

رهائی از این بن بست واقعی، که نه تنها در مسأله تربیت، بلکه در هر مسأله‌ای که به شناخت انسان، ویژگی‌ها و حیات او مربوط می‌شود وجود دارد، نیازمند دسترسی به الگوی برتری برای پیروی است. آئین چگونه زیستن، در واقع دستورالعمل تربیت انسان است و بهداشت، بخش بسیار کوچکی از این دستورالعمل است و سخن کانت نیز سخن حقی است که گویای ناتوانی بشر در شناخت انسان و آفرینش او و گذشته و آینده است که علم آن تنها نزد پروردگار و خالق هستی و فرستادگان او است.

لذا وقتی به دستورالعمل‌های بهداشتی که در قالب احکام شرعی بیان شده نگاه می‌کنیم به تناسب پیشرفت‌های علمی، تدریجاً به نکاتی برخورد می‌کنیم که انسان را به شگفتی وا می‌دارد و خضوع و خشوع آدمی را در برابر پروردگار می‌افزاید.^{۱۸}

قوانین اسلامی هماهنگ با فطرت^{۱۹} تشریح شده و حلال و حرام در این تشریح همسو با فطرت مشخص شده است^{۲۰} چنانکه این موضوع را آشکارا در حدیث منقول از

۱۶- Immanuel Kant (۱۷۲۴-۱۸۰۴ میلادی) فیلسوف آلمانی که خانواده‌ی وی اصلاً اسکاتلندی می‌باشند و در قرن ۱۷ میلادی به آلمان مهاجرت کرده‌اند.

۱۷- کتاب زیر بنای تربیتی و اخلاقی انسان - نوشته دکتر احمد صبوراردوبادی

۱۸- اشاره به آیه ۲۸ سوره فاطر: *أَمَا يَخْسَى اللَّهَ مِنَ عِبَادِهِ الَّذِينَ هُمْ أَعْيُنُهُمْ فِي غَمَامَةٍ يُرِيدُونَ أَلَيْسَ اللَّهُ بِذَا جلالٍ عَظِيمٍ* عباد العلماء یعنی تنها دانشمندان از خدا خوف و خشیت دارند.

۱۹- اشاره به آیه ۳۰ سوره روم: *فَاعْمِدْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا* یعنی به پاکی، روی به دین خدا آور، که خدای، انسان را بر فطرت الهی آفریده است.

حضرت امام محمد باقر علیه السلام درباره حلال یا حرام بودن چیزها می‌توانیم بینیم: در این حدیث آمده است: «ان الله تبارك وتعالى لم يحرم ذلك علي عباده واحل لهم ما سوي ذلك من رغبته فيما احل لهم ولا زهد فيما حرمه عليهم ولكنه تعالى خلق الخلق فعلم ما يقوم به ابدانهم وما يصلحهم واحل لهم وابعده و علم ما يضرهم فنهاهم عنه و حرمه عليهم»^{۲۱}

آفرینش انسان بیهوده نیست!

جایگاه والای انسان در نظام آفرینش^{۲۲} و استعداد و شایستگی او در احراز مقام خلیفه‌اللهی^{۲۳} و ارزش حیات او^{۲۴} خواه حیات مادی و جسمی او و خواه حیات

۲۰- اشاره به آیه ۱۵۷ سوره اعراف: ... یحل لهم الطیبات و یحرم علیهم الخبائث ... یعنی طبیات (چیزهای پاکیزه و سازگار) را برای آنها حلال و پلیدیها را بر آنها تحریم می‌کند. و نیز با نگاه به قاعده میانه روی و اعتدال در بهره‌گیری از طبیات اشاره به آیه ۳۱ سوره اعراف ... ولا تسرفوا یعنی زیاده روی نکنید.

۲۱- این حدیث را شیخ صدوق (ره) در علل الشرایع جلد ۲ صفحه ۴۸۳ و ۴۸۴ و در کتاب شریف کافی جلد ۶ صفحه ۲۴۲ به نقل از حضرت امام صادق علیه السلام در پاسخ سؤال مفضل بن عمر در خصوص علت حرمت مشروبات الکلی، مردار، خون و گوشت خوگ نقل کرده‌اند. معنای اجمالی این بخش از روایت این است: خداوند تبارک و تعالی به خاطر رغبت خود به چیزی یا بی‌رغبتی به چیزی دیگر، چیزی را حلال یا حرام نفرموده است بلکه خدا که آفریدگان را آفریده است می‌داند چه چیزی بدنهای آنها را قوام و صلاح می‌بخشد، لذا آنها را برای مردم حلال و مباح قرار داده و از آنچه که به آنها زیان می‌رساند نهی فرموده و بر آنها حرام نموده است. در ادامه حدیث در مورد زینت‌های جسمی و روانی و اجتماعی مواد حرام توضیحاتی داده شده و به شرایط استفاده کاملاً محدود از مواد تحریم شده در وضعیت اضطراری و ناچاری اشاره شده است.

۲۲- اشاره به آیاتی که ناظر بر تسخیر آسمانها، زمین و مخلوقات برای انسان و آفرینش آنچه در زمین است برای او می‌باشد از جمله آیه ۲۹ سوره بقره، ۶۵ سوره حج، ۲۰ سوره لقمان، ۱۳ سوره جاثیه و ۳۲ و ۳۳ و ۳۴ سوره ابراهیم.

۲۳- اشاره به آیه ۳۰ سوره بقره در مورد خلقت آدم به عنوان خلیفه‌الله.

۲۴- اشاره به آیه ۳۲ سوره مائده.

معنوی او^{۲۵} و اینکه او بیهوده آفریده نشده است^{۲۶} و بالاخره هدفمندی خلقت^{۲۷}، همه به آدمی این اندیشه را القاء می‌کند که هرگز سزاوار نیست در تأمین سلامت و حیات انسان کوتاهی شود چنانکه قرآن کریم نیز با تأکید «وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ»^{۲۸} انسان را از اینکه با دست خود و بی توجهی‌ها و بی مبالاتی‌ها، خود را به هلاکت افکند نهی می‌کند.

بنابراین بهیچ عنوان شایسته نیست که اهل ایمان، قصور و تقصیری را در مورد رعایت موازین بهداشتی که ضامن تأمین و حفظ سلامت و حیات انسان است روا دارند، در حالی که دیگران، بهر دلیل، با تکیه بر یافته‌های علمی، عمیقاً خود را به رعایت بهداشت متعهد می‌دانند.

مسئولیت همگانی

اسلام، دین مسئولیت است^{۲۹}، مسئولیت در برابر خدا، در برابر خود، در برابر خانواده^{۳۰} و جامعه و حتی در مقابل محیط زیست و حیوانات^{۳۱}. این مسئولیت همگانی است، اگر

۲۵- اینکه در تفسیر کلمه «و من احیاءاها اکثر مفسرین علاوه بر حیات مادی به حیات معنوی نیز توجه کرده‌اند و آنرا از مصادیق احیاء نفس شمرده‌اند- (آیه ۳۲ - سورة مائده)

۲۶- اشاره به آیه ۱۱۵ سوره مؤمنون: «فَحَسْبُكُمْ مَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَاءً وَأَنْكُمْ أَلْبِنَا لَاتَرْجِعُونَ» یعنی آیا گمان کرده‌اید که ما شما را به بیهودگی آفریده‌ایم و شما بسوی ما باز نمی‌گردید؟

۲۷- اشاره به آیه ۵۶ سوره الذاریات و حدیث قدسی خلقت الاشیاء لاخلک و لتتک لاجلی (همه چیز را برای تو آفریدم و تو را هم برای خودم آفریدم)- الجواهر السنیه - صفحه ۳۶۱

۲۸- آیه ۱۹۵ سوره بقره - قرار گرفتن انسان در معرض خطر مرگ، یکی از مصادیق تهلکه در این آیه کریمه است.

۲۹- اشاره به حدیث مشهور نبوی: «لکلکمر راع و کلکم مسؤل عن رعیتیه» یعنی همه شما در جای خود راع (با سرپرست) هستید و همه شما در مقابل رعیتان (افرادی که مسؤل آنهاست) مسؤلید. بحار الانوار جلد ۷۲ صفحه ۳۹ مجموعه ورام جلد ۱ صفحه ۶ و نیز حدیث «من اصبح ولا یمهم با مور المسلمین فلیس بمسلم» که یعنی

چه به تناسب موقعیت اجتماعی و علم و مسؤولیت‌های ویژه، میزان این مسؤولیت نزد همه افراد یکسان نیست. اما بهر حال نوعی مسؤولیت مشترک نیز میان افراد و سازمانهای مختلف در برابر مسائل جامعه وجود دارد.^{۳۲}

تأمین سلامت آحاد مردم، مثال خوبی برای بررسی اشکال مختلف مسؤولیت است. هر کس برای حفظ سلامت خود مسؤولیت دارد و این مسؤولیت را با رعایت پاکیزگی، اجتناب از آلودگی‌ها، رعایت اعتدال در تغذیه و خودداری از مصرف مواد زیان‌بخش و خودداری از هر چه که سلامت و حیات او را در معرض خطر قرار می‌دهد باید به انجام برساند.

همین انسان در موقعیت اجتماعی ویژه (مثلاً به عنوان یکی از والدین یا همسر) در مقابل اعضای خانواده نیز که بنحوی سلامت آنها به تصمیمات و رفتارهای او وابستگی دارد مسؤولیت‌های دیگری دارد مثلاً مراقبت‌های بهداشتی فرزندان و تأمین مایحتاج خانواده و انتقال آگاهیها و آموزش‌های لازم به افراد خانواده برای پیشگیری از بیمار شدن و مانند اینها. در موقعیت دیگر، یک شخص به عنوان معلم، روحانی و انسان آگاه، در برابر دیگر افراد بخصوص در برابر کسانی که نسبت به آنها نفوذ کلام دارد مسؤول است و نمی‌تواند نسبت به آنچه که بر آنها می‌گذرد بی‌تفاوت باشد.

کسی که شب را به روز برساند در حالیکه اهتمام و کوششی برای امور مسلمانان (در اندیشه یا عمل) نداشته باشد مسلمان نیست - المحجبه البيضاء - جلد ۳ صفحه ۴۰۵.

۳۰- عن امیر المؤمنین علیه السلام: کل امره سؤال عما ملکت یمنه و عباله - غرر الحکم جمله ۳۴ حرف کاف - یعنی هر کس نسبت به افراد تحت سرپرستی و خانواده خود مسؤول است.

۳۱- اشاره به حدیث منقول از حضرت امیر المؤمنین علیه السلام: انکم مسؤولون حتی عن البعاع و البهائم - بحار الانوار جلد ۳۲ صفحه ۷.

۳۲- اشاره به نامه حضرت امیر المؤمنین علیه السلام: به عبدالله بن عباس به عنوان کارگزار منصوب از ناحیه ایشان: «رحمک الله فیما جری علی لسانک و بدک من خیر و شر فانا شریکاک فی ذلک» نهج البلاغه - نامه ۱۸ - یعنی خدا در آنچه که از خیر و شر توسط زبان و دست تو جریان یافته ترا رحمت کند، بدرستی که ما در آنها با هم شریکیم.



حضور فرهنگی و نظامی روحانیون و طلاب علوم دینی در صحنه‌های دفاع مقدس جلوه
تمام عیار صداقت و مسئولیت‌پذیری روحانیت متعهد

مسئولیت امر به معروف و نهی از منکر یک مسئولیت همگانی^{۳۳} و با تأکید بر مسئولیت
بیشتر برگزیدگان^{۳۴} است، و مصادیق معروف و منکر براساس آموزش‌های اسلامی

۳۳- مثلاً آیه ۱۵ سوره آل عمران: کَتَمْ خیرا به اخراجت للناس تأمرؤن بالمعروف و ینهون عن المنکر... و یا آیه
۷۱ سوره توبه: المؤمنون و المؤمنات بعضهم اولیاء بعض تأمرؤن بالمعروف و ینهون عن المنکر.

۳۴- آیه ۱۰۴ سوره آل عمران: ولکن منکم امه یدعون الی الخیر و تأمرؤن بالمعروف و ینهون عن المنکر
... یعنی باید از میان شما گروهی باشند که دیگران را به امور پسندیده دعوت کنند و به نیکی امر نمایند و از
انجام بدی و ناشایسته، باز دارند.

وسیع‌تر از آن است که به چند موضوع خاص منحصر شود^{۳۵} لذا حتی به آسانی می‌توان معروف و منکر بهداشتی را که سلامت و بیماری، توانمندی و ناتوانی افراد و جامعه اسلامی را در پی دارد در گستره مصداق‌های امر به معروف و نهی از منکر مطرح کرد. اینکه در بخشی از جامعه در اثر بی‌تفاوتی آگاهان یا عدم همکاری نهادها و دستگاه‌های مختلف مدیریتی و تربیتی، باری از تأمین سلامت به زمین بماند جلوه ناخوشایندی از فقدان روح همکاری و کم‌توجهی به مسئولیت مشترک است و بدون شک در یک نگرش جامع مبتنی بر مسئولیت فردی، خانوادگی، همگانی و اجتماعی قابل قبول نخواهد بود.

اگر اندکی به اشکال مختلف مسئولیت با دقت بیشتر توجه کنیم، می‌توانیم تمام آنها را نشأت گرفته از مسئولیت انسان در برابر پروردگار بباییم.

این نوع مسئولیت‌ها در منابع حدیثی و روایاتی را که بهترین انسانها را مفیدترین آنها برای مردم معرفی می‌کنند^{۳۶} و یا اینکه هر کسی بلائی را از جامعه

۳۵- امام خمینی (ره) در جلد ۱ تحریر الوسیله مبحث امر به معروف و نهی از منکر عبارتی دارد که گستره امر به معروف و نهی از منکر را به زیبایی تمام وسعت می‌بخشد: *بقسم کل من الامر والتهی الیه واجب و مندوب فنا واجب عقلاً و شرعاً واجب الامر به و ما قبح عقلاً و حرم شرعاً واجب الیه عه و ماندب و استحباب الامر به کذاک و ما کره فالتهی عه کذاک یعنی امر و نهی به واجب و مستحب تقسیم می‌شود پس هر آنچه که عقلاً یا شرعاً واجب باشد امر به آن واجب خواهد بود و آنچه که عقلاً قبیح باشد و یا شرعاً حرام شده باشد نهی از آن واجب خواهد بود. در مورد کارهای نیک و مستحب و نیز در خصوص مکروهات نیز امر و نهی حکمی این چنین (مستحب) خواهد داشت.*

۳۶- مثلاً این جمله منقول از حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله *احب عباد الله الی الله جل جلاله انهم لیباده - بحار الانوار جلد ۷۷ صفحه ۱۵۲ و نیز: خیر الناس انهم للناس - تحف العقول - خیر الناس من اتق به الناس یعنی بهترین مردم کسی است که مردم از او نفع ببرند - بحار الانوار جلد ۷۵ صفحه ۲۳ و نیز این جمله از امیرالمؤمنین علیه السلام *لیکن احب الناس الیک واحطاً هم لیدیک، اگر هم سبباً فی منافع الناس - غرر الحکم جمله ۶۴ از حرف لام - یعنی باید**

اسلامی، دفع کند بهشت بر او واجب می‌شود^{۳۷} در حالی که بیماری مصداق واضحی از بلا است. بهتر درک کنیم و تفسیر مناسب‌تری از سهم بهداشت در خدمت به مردم ارائه دهیم.

محبوب‌ترین و بهترین نژاد، هر فرد تو کسانی باشند که در تأمین منافع مردم کوشاترند و نیز این سخن آن حضور مشتمل بر ۱۶۵ و ۱۶۶ از کتاب «شرح القاسم» در حکم جمله ۵۵ از حرف خ - بهترین مردم کسی است که به مردم سود برساند.

۳۷ - از حضور رسول اکرم صلی الله علیه و آله من رد عن قوم من المسلمین عادیة ماء او نار او جبت له الجنة - کافی - جلد ۲ صفحه ۱۶۵ و همان کتاب جلد ۵ صفحه ۵۵ - هر کس (بلانی را مثلاً) تجاوز آب و آتشی را از گروهی از مسلمانان دفع و برطرف کند، بهشت برای او واجب می‌شود. و البته بیماری مصداق روشنی از بلانی است که، دفع آن همچون دفع تجاوز آب و آتش رضای پروردگار را در پی دارد.

خدمات بهداشتی در سایه حمایت آموزشهای دینی و فقه اسلامی

سلامت، یک ارزش دینی

سلامت در فرهنگ متعالی اسلام به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعبیرات لطیفی مانند برترین نعمت‌ها^{۳۸}، گواراترین نصیب‌ها^{۳۹}، نعمت قدر ناشناخته و از نظر دور مانده^{۴۰}، نعمت دنیا^{۴۱} نعمتی که بدون آن خیری در زندگی نیست^{۴۲}، نعمتی که آدمی از شکر آن عاجز است^{۴۳}، حسنه دنیا^{۴۴} دارائی مخفی^{۴۵} ایمنی در دنیا^{۴۶} سرمایه زندگی^{۴۷} و دهها عنوان

۳۸- الصحة افضل النعم - حضرت امیر المؤمنین علیه السلام - غرر الحکم صفحه ۴۸۳ جمله ۱۱۱۴۸.

۳۹- امانا الاقسام، القناعه وصحة الاجسام - همان کتاب از آن حضرت - شماره ۱۱۱۶۱.

۴۰- تمان مجربان، الصحة والامان - روضه الواعظین جلد ۲ صفحه ۴۷۲ میضین لهج الفصاحه (از

حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله) و نیز از آن حضرت: تمان مکتور تان الان والافیه - بحار جلد ۸۱ صفحه ۱۷

و نیز از آن حضرت در همان کتاب تمان مبین فیها کثیر من النامی، الصحة والفریح

۴۱- امام صادق علیه السلام: التیمی فی الدنیا الانی وصحة الجسم - بحار جلد ۸۱ صفحه ۱۷۲ و مطی الاخبار صفحه ۲۳۰.

۴۲- لآخر فی الحیاة الاصحه - از حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله - بحار جلد ۷۷ صفحه ۵۸ مکرر و نیز نهج الفصاحه.

۴۳- از حضرت امام صادق علیه السلام: العافیة نعمة یجز الشکر عنها - بحار جلد ۸۱ صفحه ۱۷۲.

۴۴- قال النبی صلی الله علیه و آله: الحسنة فی الدنیا الصحة والافیه - بحار جلد ۸۱ صفحه ۱۷۲.

۴۵- از حضرت امیر المؤمنین علیه السلام: العافیة ملک الخفی - بحار جلد ۸۷ صفحه ۱۷۳.

دیگر^{۴۸} توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است و بالاخره در قالب ادعیه مختلف، به عنوان یک درخواست مهم از پروردگار، مطرح شده و به اهل ایمان آموزش داده شده است.^{۴۹}

و همانگونه که پیش از این به تناسب موضوع اشاره کردیم سلامت ایده آل مورد نظر (کمال مطلوب)، سلامتی است کامل، همه جانبه، شفا بخش و مهمتر از همه رو به تکامل

۴۶- از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام من صح فیها (الدنیا) امن ومن مرض فیها ندم - بحار - جلد ۷۸ صفحه ۴۷
- یعنی هر کس در دنیا سلامت داشته باشد، ایمن می شود و هر کس (به سبب کوتاهی در تأمین سلامت) بیمار شود، پشیمان خواهد شد.

۴۷ - از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام الصحة بضاعة والتوانی اضاعه - بحار جلد ۸۱ صفحه ۱۷۴ یعنی سلامت سرمایه انسان است و تبلی، ضایع کردن آن است.

۴۸- مثلاً اینکه کسی که سالم نیست همیشه ناقص العیش، آشفته خاطر و دل نگران است: من ابیعد الله تعالى
قال خمس خصال من قد منهن واحدة لم یزل ناقص العیش، زایل العقل، مشغول القلب فأولها صحة البدن والثانیة الأمن والثالثة السعة فی الرزق والرابعة الایس المواقف (الزوجة الصالحة والولد الصالح) والخامسة وهي جمع هذه الخصال الذمعة - بحار جلد ۸۱ صفحه ۱۷۱ و خصال صدوق جلد ۱ صفحه ۱۹. و باز از آن حضرت است که فرمود سلامت نعمت پنهانی است که هر گاه موجود باشد فراموش می شود و هر گاه از دست برود به یاد می آید: العافیة نعمة خفیة اذا وجدت نیست و اذا فقدت ذكرت - بحار جلد ۸۱ صفحه ۱۷۲ و باز از آن حضرت است که اگر سلامت نباشد توان بهره گیری از زندگی نخواهد بود: خمس من لم یمن بالعیش والصحة والأمن والفتی والقناعة والایس المواقف - بحار جلد ۶۹ صفحه ۳۶ و امالی صدوق ۱۷۵ و اینکه سلامت نعمتی است که باید قبل از بیماری، آنرا غنیمت شمرد: اغتم صحتك قبل سقمك - از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام - بحار جلد ۸۱ صفحه ۱۷۳.

۴۹- به عنوان مثال در دعای کمیل با عبارت رب تعالی خدمتک بجوارحمی، در دعای بیست و سوم صحیفه سجادیه با عنوان درخواست عافیت از خدا، در تعقیبات نماز ظهر و لاسمآ آشفیه، در تعقیبات نماز صبح و عصر ... والسلامة فی قسی، دعای روز شنبه ... و نعمتی السلامة فی دینی و قسی، در دعای روز یکشنبه ... و ابنا للرب غیب فی لباس العافیة و تمامها و شمول السلامة و دوامها، دعای روز چهارشنبه و امراض و شفیت و عافیت، دعای روز پنج شنبه سلامة اقربى بما علمى طاعتك و ادعیه دیگر مثلاً دعای یا ولی العافیة - طلب عافیت در شب قدر و ...

و تزیید و در بردارنده سلامت دنیا و آخرت^{۵۰} و طبیعی است تلاش در دستیابی به چنین نعمت ارزشمند و بنیادینی، کاملاً مورد توجه و تأیید و حمایت آئین نیکبختی دوسرای، باشد و برای تحقق آن راهکارهای ویژه‌ای خواه در قالب احکام تکلیفی (حلال، حرام، مستحب، مکروه، مباح) و خواه در قالب توصیه‌ها و رهنمودها و خواه در قالب اصول و قواعد فقهی و نظام فکری و زیر بنائی اندیشه اسلام و نظام اجتماعی آن پیش بینی و ارائه شده باشد.

همین واقعیت است که بدون هیچگونه شک و تردیدی، انسان می‌تواند به صدای بلند و بیان رسا ادعا کند: در هیچ مکتب فکری خواه قدیمی و خواه جدیدی و هیچ نظام اعتقادی الهی و غیر آن باندازه اسلام برای سلامت و بهداشت زمینه رشد، شکوفائی، گسترش و تکامل فراهم نیست و پشتوانه‌ای با قدرت ضمانت اجرائی (درونی و بیرونی و مسئولیت شرعی و ثواب و عقاب دنیوی و اخروی) وجود ندارد.

حال اگر با چنین پشتوانه‌ای، جوامع اسلامی در تأمین سلامت و بهداشت بواسطه قصور و تقصیر و بی توجهی، گرفتار مشکلات فراوان و نیازمند دیگران باشند آیا در پیشگاه الهی حجتی برای توجیه این درماندگی خوار کننده دارند؟

بله، شاید تنها حجت آنها این باشد که اهل علم، از تذکر این مسئولیت‌ها، بهر دلیل که باشد، غفلت ورزیدند.

نگاهی به برخی اصول و قواعد مورد تأکید

صرف نظر از اینکه منشأ و شأن نزول این اصول و قواعد چه بوده، امروزه با توجه به پشتوانه دینی آنها، به تناسب زمان و مکان، دریافت‌های تازه و مسئولیت آفرین فراوانی

۵۰- اشاره به فراز دوم از دعای بیست و سوم صحیفه سجاده... وعافنی عافیة کافیه شافیة عالیة نافیة تولدنی

در زمینه مسائل مختلف جامعه اسلامی، از جمله در زمینه تأمین سلامت و بهداشت جامعه می‌توان از آنها داشت و با توجه به موضوع بحث، به مواردی اشاره خواهیم کرد:

قاعده نفی سیل کفار

آیه کریمه «ولن یجعل الله للكافرين علی المؤمنین سیلاً»^{۵۱} و نیز آیات متعدد دیگر^{۵۲}، جامعه اسلامی را از سلطه‌پذیری و تکیه کردن وابستگی آور به بیگانگان در امور مختلف سیاسی، اقتصادی، علمی، نظامی، اجتماعی (و از جمله بهداشتی) بشدت بر حذر می‌دارد و برای جامعه اسلامی سربلندی و عزت به ارمغان می‌آورد.^{۵۳}

به نظر می‌رسد همین قاعده، برای بسیج توانمندیهای جامعه در مسیر استقلال همه جانبه کافی باشد و طبعاً در این میان سهم بهداشت نیز به عنوان یک زمینه زیر بنایی به منظور ساختن جامعه‌ای سالم، با نشاط، توانمند و سرفراز^{۵۴}، بخوبی مورد توجه قرار خواهد گرفت.

اصل کرامت انسان و ضرورت پاسداری از آن در سایه عدالت

جایگاه انسان در نظام آفرینش، جایگاه ممتازی است زیرا براساس رهنمودهای قرآنی و روایتی، هدف اصلی از بر پا کردن این جهان بزرگ، انسان و کمال یابی او است.^{۵۵}

۵۱- آیه ۱۴۱-سوره نساء- یعنی خداوند هرگز برای کافرین حق هیچگونه ولایت بر مؤمنین قرار نداده است.

۵۲- از جمله آیه ۴۴ سوره نساء: یا ایها الذین امنوا لاتخذوا الکافرین اولیاء من دون المؤمنین و آیه ۱۱۳ سوره هود: ولا ترکوا الی الذین ظلّموا تمسک النار.

۵۳- اشاره به مضمون روایت نقل شده از حضرت امام صادق علیه السلام: ان الله فوض الی المؤمن اموره کلها ولم یفوض الی الذین یذلّونهم العزیز - المحجّة الیضاء جلد ۴ صفحه ۱۰۷ یعنی پروردگار همه امور مؤمن را به او واگذار کرده ولی به او اجازه نداده که کاری کند که عزت نفس او خدشه‌دار شود.

۵۴- اشاره به آیه ۶۰ سوره انفال: واعدوا لهم ما استعظمت من قوه من رباط الخیل ترهبون به عدو الله وعدوکم یعنی در برابر دشمنان آنچه که می‌توانید نیرو و امکانات فراهم کنید که بدین وسیله دشمنان خدا و خودتان را بترسانید (و آنان را از اندیشه هر گونه حمله و سلطه بر شما منصرف سازید).

آیه لقد کرّمنا بنی ادم و حملناهم فی البر و البحر^{۵۶} و آیات متعدّد دیگر^{۵۷} اعتقاد به اصل کرامت انسان را مورد تأکید قرار می دهد و با توجه به انسان‌ها به عنوان اجزاء جامعه و ضرورت سربلندی جامعه اسلامی، لازم است با نگاهی دوباره به اهمیت بهداشت در تأمین عزّت جامعه اسلامی و حفظ کرامت انسان، نگاهی مسئولانه تر نسبت به بهداشت داشته باشیم و اگر عدالت به عنوان یک اصل زیر بنائی که به درجه اعلا مورد تأکید اسلام^{۵۸} و ادیان الهی^{۵۹} و ضامن حفظ کرامت انسان در حیات دنیوی است، همین

۵۵- در همین فصل تحت عنوان آفرینش انسان یهوده نیست، اشاراتی به برخی آیات و روایات مرتبط با موضوع داشته‌ایم.

۵۶- آیه ۷۰ سوری اسری: به تحقیق انسان‌ها را گرمی داشته‌ایم و آنها را در خشکی و دریا حمل و جابجا کرده‌ایم.

۵۷- از جمله آیه ۳۰ سوره بقره در خصوص مقام جانشینی خدا در روی زمین و آیه ۸۴ سوره انشقاق درباره سیر انسان با دشواری به سوی پروردگار و ملاقات او، آیه ۷۲ سوره ص درباره دمیده شدن روح الهی در انسان و ...

۵۸- اشاره به آیه ۸ سوره مائده در خصوص ضرورت اجرای عدالت و عدم انصراف از آن برای ملاحظات مختلف و آیه ۱ سوره نساء: یا ایها الناس اتقوا ربکم الذی خلقکم من نفس واحدة و خلق منها زوجها و بث منها رجالاً کثیراً و نساء... و آیه ۲ سوره یونس: و ما کان الا الله و احدة فاخلقوا... و آیه ۴ سوره حجرات: یا ایها الناس انا خلقناکم من ذکروا نسی و جعلناکم شعوباً و قبائل لعارفوا ان اکرمکم عند الله اتقیکم و آیه ۲۲ سوره روم: و من اياته خلق السموات و الارض و اخلاف السنکم و الوانکم... و آیه ۳۵ سوره سبأ: و قالوا نحن اکرام اولاداً... که ناظر بر نفی امتیازات موهوم است و این سخن گهربار حضرت امیر المؤمنین علیه السلام در نهج البلاغه خطاب به مالک اشتر هنگام اعزام او به حکومت مصر که اهل مصر دو گونه‌اند یا برادر دینی تو و یا همچون تو انسان و مشابه در آفرینش: فاتهم صفان اما الخلق فی الدین او نظیرک فی الخلق و سخن دیگر آن حضرت لیکن احب الامور الیک اعما فی العدل و افسطها بالحق یعنی باید محبوب‌ترین کارها نزد تو آن کاری باشد که در عدالت فراگیرتر و در حق، عادلانه تر است.

موضوع نیز در جای خود عمیقاً بر اهمیت تأمین بهداشت برای همه به منظور تحقق عدالت تأکید دارد.

لذا در اینجا هم پشتوانه‌ای مستحکم برای توجه جدی به مسأله سلامت و بهداشت همگانی، در جامعه اسلامی وجود دارد که نمی‌توان از کنار آن، به آسانی گذشت. سازمان جهانی بهداشت نیز از عدالت در خدمات بهداشتی و از تأمین بهداشت برای تحقق عدالت^{۶۱} به عنوان یکی از اصول چهار گانه فلسفه مراقبت‌های اولیه بهداشتی یا P.H.C^{۶۱} نام می‌برد. همچنین در برخی دیگر از اسناد بین‌المللی مربوط به پزشکی موضوع عدالت با همان دو هدف ذکر شده در فلسفه مراقبت‌های اولیه بهداشتی مطرح شده است^{۶۲}.

۵۹- آیه ۲۵ سوره حدید: لقد ارسلنا رسلنا بالبینات وانزلنا معهم الکتاب والمیزان ليقوم الناس بالقسط که اجرای عدالت را از اهداف اساسی انبیاء الهی معرفی می‌فرماید.

۶۰- برای فلسفه مراقبت‌های اولیه بهداشتی، ۴ اصل پذیرفته شده است اصل اول آن عدالت اجتماعی است و اصول دیگر آن عبارتند از مشارکت مردم، استفاده از تکنولوژی مناسب و همکاری‌های بین بخشی - جامعه‌شناسی تغذیه - از نگارنده - ۱۳۶۷ - انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی ایران.

۶۱- P.H.C علامت اختصاری مراقبت‌های اولیه بهداشتی یا Primary Health Care است که با شعار بهداشت برای همه تا سال ۲۰۰۰ به تصویب شرکت کنندگان در اجلاس آلماتا پایتخت قزاقستان (که امروزه نام آن به آستانه تغییر یافته است) رسید (همان منبع) - ضمناً همانگونه که پیش از این اشاره کردیم، از سال ۲۰۰۰ میلادی شعار ارتقاء سلامت یا Health Promotion جایگزین شعار قبلی شده است و این در حالی است که در بسیاری از کشورهای جهان سوّم اهداف مراقبت‌های اولیه بهداشتی، تحقق نیافته است.

۶۲- مثلاً اصل چهارم اعلامیه بلمونت که امروزه به عنوان اصول چهار گانه در اخلاق پزشکی مورد پذیرش اکثر کشورهای جهان می‌باشد - اخلاق و تاریخ پزشکی - از نگارنده - ۱۳۷۸ - دانشکده پزشکی - دانشگاه علوم پزشکی ایران.

قاعده رفع اضطرار یا ضرورت و نفی عسر و حرج

اگر چه بطور عادی برای تأمین سلامت نیازی به عبور از قوانین ثابت نیست اما ندرتاً و به ضرورت گاهی ممکن است انسان در شرایطی قرار بگیرد که به ناچار بطور موقت و در محدوده خاص و البته باز به حکم شرع برای حفظ جان، مبادرت به استفاده از چیزی کند که براساس احکام اولیه^{۶۳}، تحریم شده است. یک نمونه ملموس، افطار کردن و شکستن روزه در ماه مبارک رمضان برای کسی است که در اثر روزه‌داری، سلامت او بطور جدی تهدید می‌شود^{۶۴} و یا به شدت دچار رنج و زحمت می‌شود^{۶۵}، نمونه دیگر استفاده بیمار، از فراورده‌ای است که بصورت عادی مصرف آن شرعاً مجاز نیست اما ضرورت‌های درمانی در شرایط فعلی مصرف آنرا برای بیمار الزامی می‌سازد^{۶۶}. موارد دیگری مثل استفاده از خوردنی‌های تحریم شده برای شخصی که دسترسی به خوردنی‌های مجاز ندارد و عدم مصرف آنها، حیات او را به خطر می‌اندازد و یا او را به وضعیتی دچار می‌کند که بطور معمول قابل تحمل نیست^{۶۷} در اینصورت با استفاده از حکم ثانویه^{۶۸} در محدوده رفع خطر و

۶۳- احکام اولیه، در حقیقت احکام ثابت و ماندگارند و بطور معمول زمان و مکان و موقعیت انسان در آن تأثیری ندارد مثلاً حرمت مصرف گوشت حیوانات حرام گوشت، و جوب روزه ماه مبارک رمضان و مانند اینها در حالی که احکام ثانویه تابع قاعده الایم فالایم است بنابراین در شرایط خاص و محدوده زمانی مشخص و نزد افراد خاص موقتاً برای مصلحت بزرگتر تغییر می‌کند مثل مجاز بودن مصرف گوشت حیوان حرام گوشت به مقدار رفع خطر برای مضطر.

۶۴- اشاره به آیات ۱۸۳ و ۱۸۴ سوره بقره.

۶۵- آیه ۱۸۴ سوره بقره - ... وعلی الذین یطیقونه ...

۶۶- اشاره به آیه ۱۸۴ سوره بقره مثلاً صرف غذا در روز ماه مبارک رمضان.

۶۷- اشاره به آیاتی که در آنها از تحریم خوردن برخی مواد سخن به میان آمده و در پایان با قید فمن اضطر، مصرف آنها را برای مضطر در محدوده رفع خطر و فقدان روح سرکشی، مباح ساخته است از جمله آیات ۱۷۳ سوره بقره، ۱۴۵ سوره انعام و ۱۱۵ سوره نحل.

عسر و حرج، برای حفظ جان و سلامت، حرام بر او حلال می‌شود و این انعطاف احکام حیات بخش الهی که از محبت و رحمت بی‌متنهای خدا و خیر خواهی و وسیع احکام دینی حکایت می‌کند، ضمانتی برای تأمین سلامت و حفظ حیات آدمی خواهد بود.^{۶۹}

قاعده لاضرر و لاضرار

از این قاعده بسیار مهم فقهی که باستناد حدیث نبوی لاضرر ولاضرار فی الاسلام^{۷۰} بدست آمده، استفاده‌های بسیار زیادی در تأمین و حفظ سلامت فرد و جامعه می‌توان کرد و براساس آن دستورالعمل‌هایی برای الزام افراد به رعایت بهداشت بخصوص هنگامیکه رفتار آنها بر سلامت دیگران تأثیر می‌گذارد تدوین کرد و به مرحله اجرا در آورد.^{۷۱}

۶۸- احکام ثانویه برخلاف احکام اولیه موقتی و موردی و غیر ثابت با کاربرد در محدوده زمانی و مکانی مشخص یا نزد افراد خاص و تابع قاعده الایم فالایم می‌باشند و طبعاً پس از رفع آنچه که سبب استفاده از آنها به منظور رفع عسر و حرج یا اضطرار یا مسأله مهم دیگر شده است منتفی و به حکم اولیه باز می‌گردد.

۶۹- با استناد به آیاتی که پیش از این به عنوان مبنای صدور احکام ثانویه برای رفع اضطرار و نفی عسر و حرج اشاره شد و نیز آیه ۷۸ سوره حج وما جعل علیکم فی الدین من حرج و نیز روایات متعددی که در کتب فقهی به آنها استناد شده است از جمله این حدیث حضرت امام باقر علیه السلام: ما حرم الله حراماً فاحلهم من بعد الا للمضطر (مستدرک الوسائل جلد ۱ صفحه ۸۷). تا جائیکه به جمله الضرورات تبيح المحظورات (فقه الامام صادق علیه السلام) - استاد محمد جواد مغنیه) می‌رسیم، شرایط را برای آسانتر کردن حفظ حیات و تأمین سلامت مهیا می‌سازد. البته جا دارد همین جا اشاره و تأکید شود که نباید با تکیه بر این انعطاف، از انجام وظائفی که افراد، نخبگان و مدیران جامعه اسلامی برای رفع شرایط ناچاری و در ماندگی دارند غفلت شود مثلاً اگر در فراورده‌های دارویی، از محصولاتی که به حکم اولیه حلال نیستند استفاده می‌شود برای جایگزینی آنها با فراورده‌های حلال باید تلاش کنند که خوشبختانه در سالهای بعد از انقلاب اسلامی، در مواردی چنین کاری صورت گرفته است.

۷۰- وسائل الشیعه جلد ۶ صفحه ۱۴.

۷۱- مثلاً بخاطر پیشگیری از آلودگی‌های مواد غذایی و پیشگیری از بیماری‌های ناشی از غذا، کارکنان تولید و عرضه مواد غذایی را به رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی، استفاده از مواد شوینده و ضد عفونی کننده و تجهیزاتی مثل یخچال، فریزر و مانند اینها مکلف نمود.

طبیعی است وقتی برای دستورالعملی علاوه بر پشتوانه‌های قانونی، پشتوانه اعتقادی و فقهی وجود داشته باشد و شخص خود را در پیشگاه خدا مسؤل و پاسخگو بداند در اینصورت، به اجرای آن دستورالعمل بصورت جدی تر و دقیق‌تر، بیشتر می‌توان امیدوار بود، در حالیکه بسیار اتفاق می‌افتد که کسانی همینکه سایه بازرسی و قانون را دور می‌بینند رفتاری را که در مقابل بازرسان از خود نشان می‌دهند، ترک می‌کنند و غیر مسؤلانه رفتار می‌نمایند.

افرادی که بیماری مسری دارند، براساس این قاعده مهم فقهی بهیچ وجه مجاز نیستند، رفتاری داشته باشند که سلامت دیگران را در معرض خطر قرار دهند. لذا هم آنها و هم نظام مدیریتی جامعه باید بگونه‌ای رفتار و برنامه‌ریزی کنند که این خطرات، در اثر بی‌توجهی به موازین بهداشتی، سلامت مردم را به مخاطره نیفتد.

از حضرت امام صادق علیه السلام: این روایت نقل شده که فرمود: کل شئین تکون فيه المضرة علی الانسان فی بدنه، فحرام اكله الا فی حال الضرورة^{۷۲} یعنی هر آنچه که در آن زیانی برای بدن انسان باشد خوردنش جز در حالت ضرورت، حرام است.

اینکه این زیان باید فوراً ظاهر شود یا زیان تدریجی و دراز مدت نیز مشمول این تحریم است و اینکه میزان این زیان چقدر باید باشد آیا زیانهای اندک و کم اهمیت نیز مشمول این حکم هستند یا نه بحثی است که جای طرح آن در مباحث فقهی است اما آنچه که از ظاهر این روایت بسیار نغز و پر خیر استنباط می‌شود و یک مؤمن و انسان پای‌بند به رهنمودهای اسلامی در برابر این حدیث احساس وظیفه می‌کند، پرهیز از همه چیزهای زیان بخش است خواه اثر آن با مقدار کم ظاهر شود و خواه با مقدار زیاد، در کوتاه مدت آثار آن ظاهر شود و یا تدریجاً در دراز مدت اثر سوئی بجای بگذارد و اثر سوء آن پس از تکرار مصرف پیدا شود یا بصورتی دیگر و همین احساس وظیفه در برابر رهنمودهای

۷۲- این عبارت را تحف العقول در صفحه ۳۵۴ ضمن حدیث مفصلی در خصوص انواع خوردنیها و حلال و حرام آنها نقل کرده است - این حدیث در بردارنده نکات آموزنده فراوانی در مورد انواع خوردنیها است.

معصومین علیهم السلام می‌تواند آثار بسیار مهمی بر سلامت و تأمین و حفظ آن بجای گذارد حتی اگر در برابر برخی رفتارها، اختلاف آراء فقهاء وجود داشته باشد. مثلاً برخی فقها مصرف سیگار را حرام و گروهی از فقها همچنان آن را مباح بدانند. هیچکس و هیچ یک از منابع علمی روز در زیان بخشی مستقیم و غیر مستقیم سیگار و آثار سوء آن بر سیگاریها و افراد غیر معتاد شک ندارند اما در مورد اندازه این آثار سوء و دفعات آن، همه نظر یکسانی ندارند.

برخی دیگر از قواعد فقهی

مروری بر دیگر قواعد فقهی و اندکی اندیشه در دامنه کاربرد آنها نشان می‌دهد که بهداشت و تأمین سلامت بخوبی می‌تواند از بهترین پشتوانه و حمایت فقهی بهره‌مند باشد، اینک تنها به اشاره‌ای بسنده می‌کنیم و نمونه‌هایی از آنها را به عنوان مثال ذکر می‌کنیم:

قاعده اولویت دفع مفسده بر جلب منفعت:

ممکن است در مواردی تولید یا کاربرد ماده‌ای زیان بخش، منفعی در پی داشته باشد اما به لحاظ مفسده و زیانی که دارد از آن منفعت چشم پوشی می‌شود. نظری به آیه شریفه *يَسْئَلُونَكَ عَنِ الْخمرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا اثمٌ كبيرٌ و منافع للناس و اثمهما اكبر من نفعهما* ...^{۷۳} به خوبی، اهمیت ترک مشروبات الکلی و قمار را علیرغم بعضی منافع مادی به لحاظ دفع مفسده‌ای که به دنبال دارند نشان می‌دهد.

تولید و عرضه سیگار را هم می‌توان با همین قاعده ارزیابی نمود و نهایتاً بخاطر مصلحت بزرگتر که در حقیقت دفع مفسده دخانیات است از آن چشم پوشید.

۷۳- آیه ۲۱۹ سوره بقره: ای پیامبر از تو دربارهٔ خمر و قمار سؤال می‌کنند بگو در آن دو گناه بزرگ و منفعی برای مردم است و گناه آندو از منافعشان بزرگتر است.

قاعده وجوب مقدمه واجب

این قاعده که برگرفته از استلزامات عقلی^{۷۴} است، کاربرد بسیار وسیعی در بهداشت و تأمین سلامت و حفظ جان دارد. لذا با استناد به این قاعده، هر جا بقاء انسان و حفظ حیات آدم، منوط به انجام مقدمه‌ای باشد این مقدمه، خود بخود واجب می‌شود، برای مثال ممکن است حیات انسان به مصرف دارویی یا تلقیح واکسنی وابسته باشد، در اینصورت برای مصرف آن دارو یا تلقیح آن واکسن الزام شرعی وجود خواهد داشت.

قاعده حرمت مقدمه حرام

خوردن مواد سمی، جان انسان را به خطر می‌اندازد، لذا به عنوان مقدمه حرام،

۷۴- در فقه امامیه عقل به عنوان بک منبع مستقل در کنار قرآن، سنت و اجماع مطرح می‌شود، نه صرفاً بخاطر اینکه عقل را تنها وسیله استخراج احکام از کتاب و سنت بدانیم، دلیل عقلی، هر حکم عقلی است که به وسیله آن به حکم شرعی و اصل می‌شویم و از حکم عقلی، حکم شرعی را در می‌یابیم، دلایل عقلی در ۲ گروه کلی مستقلات عقلی و غیر مستقلات عقلی یا استلزامات عقلی قابل تقسیم بندی است - مستقلات عقلی آن گروه از احکام است که عقل بدون دریافت از شرع، ابتدا به ساکن به آن حکم می‌کند مثل زشتی ستمگری، خوبی عدالت، واجب بودن حفظ و رد امانت، ادای دین و مانند اینها. نزد امامیه این اعتقاد وجود دارد که هرگاه، دین نسبت به موضوعی حکم می‌کند، محققاً در آن حکم، مصلحت آدمیان است، لذا هر جا مصلحت یا مفسده‌ای وجود دارد در آنجا حکم شرعی وجود دارد، در واقع عقل با یافتن مصلحت و مفسده به حکم شرعی دست می‌یابد. اما استلزامات عقلی یا غیر مستقلات عقلی، در واقع اعلام نظر عقل بر حسب مورد، نسبت به لوازم هر حکم شرعی است مثل اینکه گفته شود مقدمه واجب، واجب است مثلاً نماز واجب است و باید با طهارت اقامه شود، پس طهارت (مثلاً وضو) مقدمه‌ای است برای انجام واجبی به نام نماز، لذا وضو گرفتن به عنوان مقدمه واجب، وجوب پیدا می‌کند. یا مقدمه حرام، حرام است مثلاً کسی قصد ساختن و مصرف مشروبات الکلی دارد، فروش انگور یا حمل آن نزد وی، مقدمه‌ای برای این کار حرام است بنابراین تهیه انگور برای این شخص به عنوان مقدمه حرام، حرام شرعی است - نگاهی به فقه اسلامی به عنوان پشتوانه رشد مستمر بهداشت - مجموعه مقالات اسلام و علوم تندرستی جلد ۱ - از نگارنده - گروه پزشکی اجتماعی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران - ۱۳۷۵.

مصرف آنها شرعاً غیر مجاز است.^{۷۵}

برای مقابله با روشهایی که در اشاعه بیماریها و به خطر افکندن حیات انسان نقش جدی دارند از این قاعده به آسانی می‌توان استفاده کرد.^{۷۶}

قاعده لغو خصوصیت، اولویت، مفهوم شرط، تخییر، استصحاب، ...

از این قواعد هم بر حسب مورد می‌توان استفاده‌های مطلوبی برای تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت با پشتوانه فقهی داشت که به لحاظ اجتناب از بدرآزا کشیده شدن سخن به همین، اشاره اکتفا می‌کنیم و از ورود به این بحث خودداری می‌کنیم.

نتیجه

فقه اسلامی بویژه فقه بی‌رقیب امامیه آنچه‌ان زمین‌های را برای رشد مستمر بهداشت فراهم می‌سازد که همانگونه که انتظار می‌رود اهل ایمان را به بهترین و بالاترین سطح بهداشت و سلامت نایل سازد و تلاش فردی، جمعی و حکومتی را برای تحقق این مهم برانگیزد.

بهداشت و اسراف

بهداشت کم خرج است، حتی در بسیاری از موارد، بدون هزینه است، بالاتر از این حتی گاهی برای رعایت بهداشت، از بعضی خرج‌ها هم باید صرف‌نظر کرد (مثلاً

۷۵- برای مثال در حدیثی که ضمن بحث در قاعده لاضرر از حضرت امام صادق علیه السلام در باب حرمت خوردنیهای زیان بخش نقل کردیم (تحف العقول صفحه ۳۵۴) به صراحت این موضوع را می‌بینیم و حتی به عنوان مثال، آن حضرت به برگ دغلی یا خرزهره (که بسیار سمی و کشنده است) اشاره می‌فرماید و به حرمت مصرف آن به لحاظ خطری که متوجه سلامت انسان می‌کند، حکم می‌دهد.

۷۶- توجه به این جمله از شهید اول در کتاب الدروس الفقهیه: یکره کثرة الأکل و ربما حرم إذا أتى العی الضرر یعنی پر خوری کار زشتی است و بسا که اگر منجر به ضرری شود حرام باشد، وسعت کاربرد این قاعده را برای پشتیبانی از بهداشت به خوبی نشان می‌دهد.

خودداری از پرخوری و خوردن مواد غیر مفید)، اما با وجود این، اگر برای تأمین سلامت نیاز به خرج کردن باشد، این خرج کردن مصداق اسراف نیست، در حالی که حتی دور ریختن بی‌جای نصف استکان آب مصداق اسراف است، میلیونها تومان برای رفع یک مشکل بهداشتی مثلاً فراهم کردن زمینه استفاده از آب سالم و دفع صحیح فاضلاب، زیاده‌روی و اسراف نیست.

حضرت امام صادق علیه السلام می‌فرماید: لیس فیما صلح البدن اسراف، أما الاسراف فیما اتلف المال و اضر البدن^{۷۷} یعنی در آنچه که برای تأمین سلامت هزینه می‌شود اسراف نیست، زیرا اسراف در آن است که مال تلف شود و زیان به بدن برسد. این حدیث نغز و بسیار عالی در بردارنده حمایت عمیق از بهداشت و خدمات بهداشتی است که باید آنرا به آب زر نوشت و بر سر در دانشکده‌های بهداشت و پزشکی و مراکز برنامه‌ریزی برای تأمین سلامت جامعه قرار داد.

پیشگیری و درمان، کدامیک مقدم است؟

اگر چه به هنگام تعریف بهداشت، دریافتیم که در بطن بهداشت برای تأمین سلامت، درمان بیماری‌ها هم وجود دارد و بعبارت دیگر بهداشت نیز شامل درمان و لااقل درمانهای اولیه می‌شود اما معمولاً بسیاری از مردم بهداشت را مترادف پیشگیری از بیماری و درمان را اقدامات بعد از وقوع بیماری می‌دانند. با چنین دیدگاهی هم، گاهی درمان یک کار بهداشتی است مثلاً وقتی یک شخص مبتلا به یک بیماری مسری درمان می‌شود در حقیقت منبع انتقال و اشاعه بیماری کنترل یا حذف می‌شود. یا وقتی

۷۷- الفصول المهمة فی اصول الائمة - حر عاملی (ره) صفحه ۴۹۸ - ضمناً در همانجا اضافه می‌نماید که این روایت را شیخ طوسی در تهذیب از طریق محمد بن علی بن محبوب تا برسد به حضرت امام صادق علیه السلام نیز نقل کرده است.

کودکی را که به گلودرد چرکی^{۷۸} مبتلا شده با استفاده از آنتی بیوتیک مثل پنی سیلین درمان کامل می‌کنند، همین عملِ درمانی در واقع یک کار پیشگیرانه برای پیشگیری از تب روماتیسمی و عوارض بعدی آن است زیرا می‌دانیم حتی اگر گلو درد چرکی را درمان نکنند ممکن است چند روز بعد این ناراحتی ظاهراً برطرف شود اما آنتی‌کورهایی^{۷۹} که بدن در مقابل میکرب گلودرد چرکی، برای مقابله با آن ساخته می‌تواند مشکلات تازه‌ای برای کودک در آینده ایجاد کند (مثلاً ایجاد ضایعات در دریچه‌های قلب و شریان آئورت که از قلب خون را به بخش‌های مختلف می‌رساند و یا ایجاد ضایعات مفصلی).

بهرحال همانگونه که در آموزش‌های اسلامی فرموده‌اند گناه نکردن همیشه بر گناه کردن و سپس توبه کردن ترجیح دارد،^{۸۰} بیمار نشدن بر بیمار شدن و درمان کردن برتری دارد زیرا همانگونه که ممکن است گناهکار به توبه یا توبه‌مورد قبول موفق نشود خیلی

۷۸ - آنزین چرکی یا گلودردی که عامل آن نوعی استرپتوکوک (بتاهمولیتیک گروه A است).

۷۹ - آنتی کور یا آنتی بادی Antybody ماده‌ای است پروتئینی، که سیستم ایمنی بدن در مقابل مواد خارجی (مثل میکروب‌ها، ویروس‌ها و سموم آنها) می‌سازد - این ماده یک نوع وسیله دفاعی اختصاصی بدن در برابر این عوامل بیماری‌زا است و با ترکیب با آنها، آنها را غیر فعال می‌سازد، اینکه وقتی کسی زمانی به یک بیماری مبتلا می‌شود و بعد بهبودی پیدا می‌کند مجدداً به آن بیماری مبتلا نمی‌شود بهمین دلیل است اما چون مقدار آنتی کور در بدن تدریجاً کاهش پیدا می‌کند لذا گاهی کسانی که به یک بیماری مشخص قبلاً مبتلا شده بودند ممکن است مجدداً به همان بیماری در اثر تماس با عامل بیماری‌زای آن مبتلا شوند. واکنش‌ها در حقیقت همان عوامل بیماری‌زای کشته شده یا ضعیف شده هستند که به انسان تزریق یا از طریق خوراکی خورانده می‌شوند، این عوامل در حدی نیستند که بتوانند انسان را بیمار کنند اما سیستم ایمنی بدن را وادار به ساختن آنتی کور می‌کنند و این آنتی کور بدن را در برابر بیماری مربوطه مقاوم می‌سازد.

۸۰ - حضرت امیرالمؤمنین (علیه السلام) این حدیث را کتاب تحف العقول صفحه ۲۰۶ اینگونه نقل می‌کند: ترك

الخطیة ايسر من طلب التوبه یعنی گناه نکردن از توبه کردن آسان‌تر است.

اوقات رهایی از بیماری یا آثار آن ممکن است اتفاق بیفتد. بهر حال بطور مختصر می‌توانیم برتری پیشگیری را بر درمان در موارد زیر ذکر کنیم، البته اگر اندکی فکر کنیم موارد دیگری را نیز در این زمینه خواهیم یافت.

۱- روشهای پیشگیری بسیار آسان، کم هزینه یا حتی بدون هزینه و اطمینان بخش است و درد و رنجی را به انسان تحمیل نمی‌کند اما به عکس اگر بیماری عارض شد درد و رنج بیماری و حتی آینده بیماری موجب نگرانی و تشویش خاطر است زیرا همواره نمی‌توان مطمئن بود که بیماری کاملاً قابل درمان باشد و یا عوارضی از آن باقی نماند.

۲- تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی هم وقت زیاد و هم هزینه فراوان دارد اما آموزش‌های پیشگیرانه در زمان بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلوماتی با هزینه بسیار کم میسر است مثلاً می‌توان با آموزش بسیار ساده آب آشامیدنی مورد نیاز را سالم ساخت و از وقوع صدها مورد بیماری که برای درمان آنها پزشکان، پیراپزشکان و تجهیزات پزشکی و داروهای گوناگونی لازم است، پیشگیری نمود.

۳- روشهای درمانی اغلب نوعی وابستگی به کشورهای بیگانه را برای تهیه مواد و تجهیزات و داروهای لازم در پی دارد اما در پیشگیری غالباً اینها وجود ندارد.

امروزه تجارت اقلام عمده‌ای از داروها و مواد اولیه آنها و وسایل و تجهیزات پزشکی در انحصار قدرتهایی است که در قبال فروش آنها به ملل دیگر فقط پول دریافت نمی‌کنند بلکه همزمان با سود کلانی که از این راه کسب می‌کنند به تحکیم جایگاه نفوذ و سلطه فرهنگی و علمی خود نیز می‌اندیشند و خواسته یا ناخواسته نوعی احساس حقارت را به ملل نیازمند تحمیل می‌کنند اما در مورد خدمات بهداشتی، نیاز به بیگانگان لااقل هرگز به این اندازه نیست.

۴- روشهای درمانی و مصرف داروها معمولاً عوارض جانبی^{۸۱} دارد، بسیاریند کسانی که برای درمان بیماری خود، از داروهایی استفاده می‌کنند و بعداً گرفتار بیماریهای دیگری که مربوط به مصرف آن داروها است می‌شوند.

در یک حدیث نغز از حضرت امام موسی بن جعفر علیه السلام می‌خوانیم:

ليس من دواء الأبهج داء^{۸۲} - یعنی هیچ دارویی نیست مگر اینکه موجب برانگیختن عارضه‌ای در بدن می‌شود. همچنین در دو کلام گرانقدر از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام تأکیدی مشابه به همان بیان را می‌بینیم ربّ دواءٍ جلب داء^{۸۳} وربّما كان الدواء الداء^{۸۴}.

۵- غالباً بیماری با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت، آماده شدن برای ابتلا به بیماریهای دیگر و بعضی اوقات با عوارض و نقائصی که از آن برای همیشه بجای خواهد ماند همراه است، اما در خدمات بهداشتی به آسانی و ساده‌ترین شیوه‌ها از وقوع بیماری و خطرات آن پیشگیری می‌شود و این مشکلات وجود ندارد.

در یک کلام نورانی از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام بیماری را مایه پشیمانی و حفظ

سلامت را مایه ایمنی می‌یابیم: من صحّ فیها امن ومن مرض فیها ندم^{۸۵}

۸۱- Side effects

۸۲- الکافی - جلد ۵ صفحه ۲۷۳ حدیث ۲۹.

۸۳- بسا که دارو، خود موجب بیماری شود - غررالحکم صفحه ۴۸۴ حدیث ۱۱۱۷۹.

۸۴- بسا که دارو، خود سبب بیماری باشد - غررالحکم صفحه ۴۸۴ حدیث ۱۱۱۸۲.

۸۵- یعنی هر کس در دنیا سلامت باشد در ایمنی است و کسی که در آن بیمار باشد (و سلامت خود را تأمین نکند)، پشیمان خواهد شد - بحارالانوار جلد ۷۸ صفحه ۳۷. اگر چه پیش از این در خصوص اهمیت سلامت و تأمین آن به تفصیل سخن گفتیم اما اینکه که حدیثی از وجود مقدس امیرالمؤمنین علیه السلام را زینت بخش این

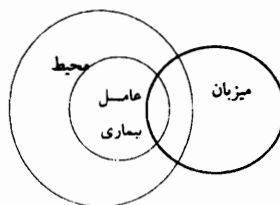
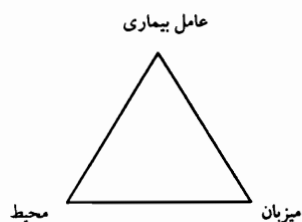
انسان چگونه بیمار می‌شود؟

در پیدایش بیماری سه عامل نقش دارد: میزان، محیط و عامل بیماری و این سه عامل را معمولاً به دو صورت زیر نمایش می‌دهند و ما در اینجا توضیح مختصری را درباره این عوامل می‌دهیم:

- ۱- میزان در بحث ما انسانی است که بیمار می‌شود.
- ۲- محیط نیز مجموعه‌ای است از عواملی که انسان را در بر گرفته و شامل محیط زنده اطراف انسان (که گیاهان، حیوانات و میکروب‌ها و غیره در آن یافت می‌شود) و محیط فیزیکی (که چیزهایی مانند آب و هوا، نور، سرما، گرما و امثال آن را شامل می‌شود) و محیط اجتماعی (که شامل فرهنگ، اقتصاد، تعلیم و تربیت است) می‌باشد.
- ۳- عامل بیماری، ممکن است میکروب، انگل، مواد سمی، صدمات فیزیکی مثل سوختگی، سرمازدگی، و همچنین سوء تغذیه، عوامل ارثی و عوامل دیگری باشد.

مبحث کردیم جا دارد چند روایت کوتاه دیگر از آن حضرت به نقل از کتاب غررالحکم صفحه ۴۸۴ در اینجا بیاوریم.

- لاوقایة اتمع من السلامة - هیچ پیشگیری همچون تأمین سلامت، مؤثر نیست.
- لاتنال الصحة الا بالحیة - دستیابی به تندرستی جز با پرهیز میسر نیست.
- لارزبة اعظم من دوام سقم الجسد - مصیبتی بزرگتر از دوام بیماری نیست.
- لاعیش اهنأ من العاقبة - هیچ لذتی در زندگی گواراتر از سلامت نیست.
- المرض احد الحسین - بیماری یکی از دو زندان برای آدمی است.
- العاقبة اهنأ النعم - سلامت، گواراترین نعمت‌ها است.
- الصحة اهنأ اللذتین - از دو لذت، سلامت لذت بخش‌تر است.



مثلت رابطه میزبان، محیط و عامل بیماری

رابطه میزبان، محیط و عامل بیماری
(الگوی گرین برگ)

وقتی عامل بیماری‌زا، در محیط زندگی با انسان تماس پیدا می‌کند و یا بر انسان اثر بگذارد و انسان نیز آمادگی مبتلا شدن به بیماری را داشته باشد. در اثر تماس و یا فعالیت عامل بیماری‌زا، انسان بیمار می‌شود.^{۸۶}

در شکل بالا (شکلی که به الگوی گرین برگ) معروف است، تماس و تأثیرگذاری عامل بیماری بر انسان در محیط زندگی نشان داده شده است. با دقت در روی این شکل در می‌یابیم که ممکن است. بعضی از چیزهایی که مربوط به محیط زندگی است مثل انواع موجودات زنده، آب و هوا، نور، فرهنگ، عادات، میزان آگاهی و سواد در بیمار شدن انسان اثر بگذارند یا از بیمار شدن انسان جلوگیری نمایند. همچنین با دقت روی شکل متوجه می‌شویم که برای جلوگیری از بیمار شدن می‌توان رابطه انسان را با عامل بیماری قطع کرد مثلاً وقتی عامل بیماری یک میکرب است (مثلاً میکرب بیماری

۸۶- در کتاب مغز متفکر جهان شیعه از مرکز مطالعات اسلامی استراسبورگ (فراتسه) ترجمه ذبیح الله منصوری، صفحه ۴۶۳ و همچنین صفحات قبل از آن در خصوص نظرات حضرت امام جعفر صادق (علیه السلام) در مورد چگونگی پیدایش بیماری‌ها و عوامل بیماری‌زا نکات قابل تأمل و نوآور فراوانی وجود دارد و علیرغم اینکه در کتاب مذکور نقاط ضعفی وجود دارد این بخش از کتاب با توجه به دانش امروز ما، در بر دارنده نکات فوق‌العاده مهمی است که جا دارد با، بازیابی متن روایات مورد استفاده که در کتاب به آنها اشاره‌ای نشده است، پژوهش‌های تازه‌ای بر آن مبنا صورت گیرد.

حصبه) که از طریق مدفوع افراد مبتلا دفع می‌شود، برای جلوگیری از مبتلا شدن انسان، کافی است کاری کنیم که رابطه دوباره مدفوع با انسان به کلی قطع شود و مدفوع نتواند از طریق آب آشامیدنی، دستهای آلوده و یا توسط مگس و غیره با انسان ارتباط پیدا کند.

انواع عوامل بیماری‌زا

عوامل متعددی وجود دارند که ممکن است برای انسان بیماری‌زا باشند، این عوامل را ممکن است بصورت زیر طبقه‌بندی کرد.

۱- عوامل زنده بیماری‌زا شامل:

الف) باکتریها^{۸۷} (نظیر باکتریهای ایجاد کننده بیماری سل، حصبه، وبا، کزاز، اسهال، مننژیت، مسمومیت‌های غذایی، ...)

ب) ویروس‌ها^{۸۸} (مانند ویروس‌های ایجاد کننده بیماریهایی همچون سرما خوردگی، پرقان، هاری، ...)

ج) قارچها یا کپک‌ها (مانند قارچ کچلی و قارچ‌های ایجاد کننده ضایعات پوستی دیگر و ...)

۸۷- کلمه میکرب به معنای موجود زنده بسیار کوچک است (مأخوذ از ۲ کلمه یونانی میکرو به معنای بسیار کوچک و بیوس به معنای حیات). لذا کلمه میکرب شامل باکتریها (که دسته‌ای از موجودات زنده تک سلولی به شکل‌های مختلف گرد یا کوسی، میله‌ای شکل یا باسیل، خمیده یا ویریون و ... است)، و نیز ویروس‌ها و همچنین قارچها و حتی انگل‌های تک سلولی (مثل آمیب عامل بیماری اسهال خونی و مانند آن) می‌شود.

۸۸- ویروس‌ها موجودات بسیار کوچکی هستند که تفاوت عمده آنها با باکتریها در این است که ویروس‌ها تنها در بدن موجود زنده قادر به فعالیت و تکثیر هستند، اما باکتریها در خارج از بدن موجودات زنده هم می‌توانند فعالیت کنند و تکثیر شوند.

د) تک سلولی‌های انگلی (مانند آمیب عامل اسهال خونی، آمیب زیاردیا، انگل خونی عامل بیماری مالاریا، انگل بافتی عامل بیماری سالک یا لیشمانیوز، انگل عامل بیماری توکسوپلاسموز و).

ه - انگل‌های^{۸۹} بزرگتر: (شامل کرم‌های^{۹۰} روده از قبیل آسکاریس، کرم کدو، کرمک یا اکسیور،).

۸۹- گاهی تخم انگل‌ها، گاهی لارو آنها و گاهی خود آنها نزد انسان بیماری‌زا می‌باشند - لارو موجودی است در حد فاصل تخم انگل تا انگل کامل و بالغ.

۹۰- کرم‌ها انواع مختلفی دارند و بطور مختصر آنها را در سه دسته کرم‌های پهن برگی شکل (ترماتود)، کرم‌های نواری شکل (سستود) و کرم‌های گرد (نماتود) طبقه‌بندی می‌کنند. آب و مواد غذایی آلوده، گوشت‌های نپخته یا نیم‌پخته، دست‌ها و وسایل آلوده و حشرات در انتقال کرم‌ها به انسان دخالت دارند.

- از دسته کرم‌های پهن برگی شکل می‌توان به کپلک یا زالوی بزرگ کبیدی (فاسیولاهپاتیکا)، زالوی کوچک کبیدی (دیگروسلیوم لانسولونوم، دیگروسلیوم دندریتیکوم) و فاسیولابوسکی اشاره کرد. آلودگی جگر سیاه گاو، گوسفند و بز به این انگل‌ها از طریق خوردن علوفه و سبزیجات آلوده اتفاق می‌افتد. به این ترتیب که حلزون کوچکی تخم انگل را می‌بلعد، تخم انگل در بدن حلزون تبدیل به لارو می‌شود، حیوانات با خوردن علوفه‌ای که این حلزون در لابه‌لای آن قرار گرفته به این انگل‌ها آلوده می‌شوند، این انگل‌ها در کبد این حیوانات به شکل انگل بالغ و کامل در می‌آیند.

آلودگی انسان به این انگل‌ها هم ممکن است با خوردن سبزیجاتی که در جویبارها می‌رویند و به خوبی شستشو و ضد عفونی نشوند اتفاق بیفتد، چند سال قبل در استان گیلان و استان خوزستان و احتمالاً در نقاط دیگر کشور موارد متعددی از این نوع آلودگی انسان به فاسیولاهپاتیکا با اصطلاح بیماری فاسیولوز مشاهده و گزارش گردید.

- از دسته کرم‌های نواری شکل به کرم کدوی گاوی و خوکی و چند انگل دیگر می‌توان اشاره کرد وقتی گاو علوفه آلوده به تخم کرم کدو را که از طریق مدفوع افراد مبتلا به این انگل دفع می‌شود بخورد، تخم کرم کدو بعد از طی مراحل در عضلات گاو بصورت لارو (شبهه یک دانه کوچک ارزن و برنگ سفید) در می‌آید حال اگر گوشت آلوده به لارو کرم کدو بصورت کم پخته مثلاً تکه‌های کبابی که درون آن کاملاً پخته نشده توسط انسانی مصرف شود، آن شخص به این انگل مبتلا می‌شود و انگل بالغ در روده او مستقر می‌شود و با جدا شدن بندهای پر از تخم انگل همراه مدفوع محیط بیرون را آلوده می‌سازد. بسیاری از گاوها به کرم کدوی گاوی (تنیاسازیناتا) آلوده‌اند یعنی لارو این انگل (که به سیستی سرک مشهور است) در گوشت نپخته آنها وجود دارد. باری پروردگار در مبحث بهداشت مواد غذایی اطلاعات بیشتری درباره آن خواهیم داد.

و- حشرات و بندپایان، که علاوه بر آنکه نقش ناقل و حامل میکروبها را دارند، خودشان نیز گاهی مستقیماً ممکن است سبب بیماری، عوارض و حساسیت‌های آزار دهنده شوند.

کرم کدوی خوکی (تینا سولیوم) یا کرم کدوی مسلح یا بادکش دار از طریق گوشت خوک آلوده به این انگل افراد را مبتلا می‌کند، درمان کرم کدوی خوکی بسیار سخت‌تر از کرم کدوی گاوی است انگل دیگری به نام هیمنولیس نانا از این دسته از طریق آب و سبزیجات آلوده انسان را مبتلا می‌کند، بعضی از انواع ماهی‌هایی که در آب شیرین زندگی می‌کنند ممکن است آلوده به انگلی به نام دیفیلو بوتریوم لاتوم باشند لارو این انگل در صورتی که ماهی درست طبخ نشود می‌تواند انسان را به این انگل دچار کند.

همچنین بیماری هیداتیدوز یا آلودگی به کیست هیداتیک نتیجه آلودگی انسان به تخم کرمی است به نام اکینو کوس گرانولوزوس، این کرم که در روده بسیاری از سگ‌ها زندگی می‌کند مرتباً تخم گذاری می‌کند و تخم‌های بسیار کوچک آن محیط را آلوده می‌کند و سگها نیز معمولاً با تماس پوزه خود به محل دفع، این تخم کره‌ها را به نقاط مختلف بدن خود و در تماس با سگ‌ها از دست و لباس آنها و وسایل آنها منتقل می‌کنند و بالاخره با خوردن شدن یکی از تخم‌ها، در بدن انسان کیست هیداتیک که در واقع توده بزرگی حامل لارو این انگل است بوجود می‌آید و بسته به محل استقرار کیست گاهی بسیار پر خطر می‌گردد.

نگاهی به تعلیم حیات بخش اسلام در خصوص ضرورت پاکیزگی، اجتناب از مدفوع و آلودگی‌ها، حرمت گوشت خوک، پلیدی و نجاست سگ، پرهیز از خوردن گوشت نهخته یا نیم پخته، انسان را به خضوع و خشوع در برابر این آموزشها و می‌داند، انشاءالله در جاهای دیگر کتاب به مناسبت موضوع، روایاتی را در این زمینه خواهیم آورد.

- از دسته کرم‌های گرد، اکسیوریا کرمک توسط دست یا غذای آلوده به تخم کرمک، به انسان سرایت می‌کند و معمولاً این آلودگی نتیجه علم اهتمام در شستشوی دست با آب و صابون بعد از خروج از مستراح، داشتن ناخن بلند و عدم نظافت زیر ناخن با برس مناسب است که شخص مبتلا دیگران و حتی خودش را مجدداً به این انگل آلوده می‌کند.
- کرم آسکاریس نیز توسط سبزیجات و مواد آلوده به لارو آن، به انسان سرایت می‌کند. بنابراین معمولاً مصرف سبزیجات خامی که خوب شستشو و ضد عفونی نشده باشد عامل انتقال این انگل به انسان می‌باشد.

تریکو سفال، تریکوسترونژیلوس، کرم رشته یاپیوک نیز از دسته کرم‌های گرد می‌باشند. کرم بسیار خطرناک تریشین (تریشینلا اسپیرالیس) هم از همین دسته است مصرف گوشت خوک و گراز آلوده به لارو این انگل بیماری خطرناک تریشینوز را نزد انسان ایجاد می‌کند علیرغم همه کوششهایی که برای از بین بردن لارو این انگل در اثر طبخ کامل و یا انجماد طولانی مدت انجام می‌دهند هر ساله جمع عظیمی از مصرف کنندگان گوشت خوک و فراورده‌های آن مثل کالباس، سوسیس و ژامبون از این طریق به جمع مبتلایان به بیماری خطرناک تریشینوز می‌پیوندند (طب داخلی هاریسون ۱۹۸۵ هر سال معادل ۳۰۰۰۰ مورد جدید از این بیماری را تنها در آمریکا تخمین می‌زند).

چون بیماریهایی که توسط موجودات زنده کوچک نزد انسان بوجود می‌آید به دیگران نیز قابل سرایت است لذا به اینگونه بیماریها، بیماریهای واگیردار یا مسری و یا عفونی می‌گویند.

۲- عوامل فیزیکی بیماری‌زا

مثل گرما، سرما، اشعه ایکس (که در عکسبرداری از داخل بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد)، ضربه‌ها، حوادث مختلف^{۹۱}، سوختگی‌ها، اثر اشیاء تیز و برنده، اشعه حاصل از مواد رادیواکتیو و^{۹۲} ...

۹۱ - حوادث یکی از علل عمده مرگ و میر در کشور ما است (دومین علت مرگ نزد بزرگسالان بعد از بیماریهای قلبی و عروقی) تمام حوادث تقریباً قابل پیشگیری هستند، حتی آثار سوء حوادثی مثل زلزله را نیز می‌توان با رعایت موازین علمی به حداقل رساند لذا کار زمین مانده بزرگی در این زمینه داریم و البته مقابله با حوادث بعد از آموزش عمومی و اختصاصی دانش ایمنی، نیازمند همکاری و مشارکت همگانی و همه دستگاههای مسئول است. برخی حوادث حتی به ظاهر آن قدر کوچکند که ابتدا به ذهن انسان خطور نمی‌کند اما وقتی انسان آگاهانه حوادث مختلف را بررسی می‌کند ملاحظه می‌نماید که هر کدام به اندازه و جایگاه خود اهمیت دارند، اخیراً تحقیقی در کانادا در مورد حوادث ناشی از قرار دادن کودکان کمتر از یکسال در روروئک مخصوص اطفال صورت گرفته و نشان می‌دهد همه ساله حدود ۱۰۰۰۰ کودک در اثر برخورد با دیوار، پله، اشیاء مختلف در کانادا آسیب می‌بینند. (تعداد روروئک‌ها را در کانادا حدود ۵۰۰۰۰۰ عدد برآورد کرده اند) لذا مقرراتی برای ممنوعیت استفاده از روروئک در حال شکل‌گیری است (مأخذ Journal of Injury Prevention – Dec2003:299)

۹۲- نمونه‌ای از تماس با مواد رادیواکتیو، را می‌توان در مورد توری‌های چراغ زنبوری و چراغهای مشابه توری‌دار ذکر کرد. از آنجا که در ساختن توری چراغ زنبوری از موادی استفاده می‌شود که دارای خاصیت رادیواکتیو می‌باشند (نظیر اکسیدتوریوم)، لذا پس از دستمالی کردن توری باید دستها را با آب و صابون شست و همچنین از پراکندن غبار یا خاکستر توریهای سوخته و ریخته و یا دستمالی کردن آن خودداری نمود. ضمناً بهتر است اول که توری نصب می‌شود چراغ زنبوری را مدت ۱۵ دقیقه در فضای آزاد روشن کرده سپس بداخل ساختمان ببریم.

۳- عوامل شیمیایی بیماری‌زا

روزبروز بر تعداد و تنوع عوامل شیمیایی بیماری‌زا افزوده می‌شود، رنگها، سموم کشاورزی و سموم انباری و حشره‌کش‌ها، گازها، بسیاری از مواد شیمیایی مورد استفاده در صنایع و حتی بعضی مواد افزودنی به مواد غذایی نمونه‌هایی از عوامل شیمیایی بیماری‌زا می‌باشند.

۴- عوامل تغذیه‌ای بیماری‌زا

با توجه به نقش بسیار مهم غذا در تأمین انرژی و مواد مورد نیاز بدن، هر گونه کمبود در عوامل تغذیه‌ای مثل کمبود ویتامین‌ها، کمبود مواد معدنی، کمبود پروتئین و غیره می‌تواند منجر به عوارض و بیماریهایی شود، همچنین مصرف بیش از اندازه مواد غذایی نیز موجب بیماریهای خاصی می‌گردد.

۵- عوامل حساسیت‌زا

گاهی بدن انسان در برابر ورود بعضی مواد به بدن (از طریق غذاها، تماس با پوست، تنفس و غیره)، عکس‌العمل خاصی بصورت کهیر، تورم، خارش و یا اختلالات تنفسی نشان می‌دهد، این عکس‌العمل، حساسیت یا آلرژی نسبت به این مواد می‌باشد، نظیر حساسیت انسان نسبت به تخم مرغ، بعضی گوشت‌ها، مواد افزودنی رنگی و معطر موجود در برخی تنقلات و مواد خوردنی، همچنین عوارضی مثل زکام فصلی^{۹۳} و بیماری آسم یا تنگی نفس که بعلت استنشاق بعضی مواد پراکنده در هوا تشدید می‌شود یا بوجود می‌آید.

۹۳- زکام فصلی که با آبریزش از بینی و غالباً با عطسه‌های فراوان همراه است و ارتباطی با سرماخوردگی ندارد اصطلاحاً، ویفیت آلرژیک یا تب یونجه Hay fever نامیده می‌شود، برخی منابع پزشکی، میزان شیوع این عارضه ناشی از حساسیت را که بخصوص در فصل بهار و پاییز بیشتر مشاهده می‌شود حدود ۵ تا ۱۰ درصد مردم برآورد می‌کنند - محمد بن زکریای رازی دانشمند ایرانی مسلمان نخستین کسی است که این

۶- عوامل ارثی بیماری‌زا

تعداد قابل توجهی از بیماری‌ها زمینه ارثی دارند یعنی ژن معیوبی که عامل بیماری است از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود.

در زمان ما تلاش وسیعی برای شناسایی ژنهای عامل بیماری‌ها صورت گرفته و تاکنون صدها ژن مرتبط با بیماری‌ها شناسایی شده است. در ازدواج‌های فامیلی و یا ازدواج افرادی که با هم همبستگی فامیلی ندارند اما هر دو نفر (زوجین) ژنهای معیوب مربوط به بیماری خاصی را دارند، محصول ازدواجشان با احتمال بیشتر فرزندان بیمار خواهد بود. البته لازم به ذکر است همه ازدواج‌های فامیلی این مشکل را ندارند، اما البته بسیاری از بیماری‌های ارثی^{۹۴} محصول ازدواج‌های فامیلی نزدیک است.

چهارده قرن قبل از دستیابی بشر به دانش ژنتیک، اسلام این موضوع را به روشنی مطرح کرده و موجب اعجاب و بهت محافل پزشکی زمان ما شده است. حضرت رسول اکرم ﷺ می‌فرماید:

لَا تَنْكُحُوا الْقُرَابَةَ الْقَرِيبَةَ فَإِنَّ الْوَلَدَ يَخْرُجُ ضَاوِياً أَوْ خَيْفَاً - یعنی ازدواج فامیلی نزدیک نکنید

عارضه را بطور علمی شرح داده است (کتاب آثار و جایگاه علمی محمد بن زکریای رازی و بهاء‌الدوله رازی از همین نویسنده، انتشارات معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی ایران - ۱۳۷۶) - جالب توجه است در حالیکه دانش پزشکی روز در برخورد با این عارضه کار مهم و اساسی نمی‌تواند انجام دهد، در طب عامیانه و نیز طب سنتی ما راهکار آسان و بسیار مؤثری برای آن می‌شناسند. آنها بدون اینکه بدانند در میان ترکیبات شیمیایی متعدد موجود در دود حاصل از سوزاندن مدفوع الاغ ماده (پشکل ماچه الاغ) کدام عوامل (احتمالاً استروئها و مشتقات ترکیبات سیکلوپنتانوفنان ترن) عامل درمان موقت یا حتی دائمی این عارضه است با سوزاندن ماده مذکور و استنشاق اندکی از دود آن، افراد را از این مشکل ظاهراً لاعلاج نجات می‌دهند با دستگاه F.T.I.R و احتمالاً تجهیزات و مواد مناسب دیگر شاید بتوان ماده مؤثر مورد نظر را در دود مورد اشاره شناسایی نمود.

۹۴ - مثلاً بسیاری از موارد عقب ماندگی ذهنی - جسمی و تالاسمی ماژور و غیره

زیرا ممکن است فرزند با ناهنجاریهای روانی و جسمی ارثی متولد شود.^{۹۵} نکته جالب توجه دیگر در این حدیث نغز، وجود کلمه لاتنکحوا بجای کلمه لاتزوجوا است در کلمه اول امید و انتظار فرزنددار شدن وجود دارد، اما کلمه دوّم الزاماً با انتظار بارداری و فرزنددار شدن نیست لذا دقتی که در انتخاب لغات بکار رفته، خود مایه شگفتی بیشتر است در حدیث دیگری نیز از آن حضرت می‌خوانیم: اغربوا و لاتنصوا - ازدواج با غیر فامیل کنید و موجب بوجود آمدن فرزندان ناهنجار (جسمی - روانی) نشوید.^{۹۶}

۷- عوامل روانی - اجتماعی

تأثیر فشارهای روحی، افسردگی، نگرانی‌ها، همچنین نوع شغل، عادات،^{۹۷} فرهنگ و بطور کلی مجموعه عوامل اجتماعی فرهنگی در پیدایش و تشدید بیماریها از زمانهای دور مورد توجه بوده است.^{۹۸}

۹۵- این حدیث گرانقدر را شهید دکتر سید رضا پاکنژاد و صاحب کتاب اولین دانشگاه و آخرین پیامبر از صفحه ۲ و ۳ باب نکاح کتاب مسالک شهید ثانی (ره) نقل کرده است (شهید ثانی صاحب کتاب شرح لمعه، نام او زین الدین علی بن احمد عاملی متولد سال ۹۱۱ هجری قمری و تاریخ شهادتش سال ۹۶۶ هجری قمری است) - همچنین کتاب تذکره الفقها - جلد ۲ صفحه ۵۶۹.

۹۶- مع‌الطلب فی القرآن - دکتر دیاب - دکتر قرقوز

۹۷- اعتیاد مسأله بسیار مهمی است که باید جداگانه مورد بحث قرار گیرد اما در اینجا بد نیست به دو نکته کوچک و در عین حال در حدّ خود مهم نیز اشاره کنیم - اوّل آنکه بسیاری از زنان باردار، در طول بارداری دچار حالت تهوع می‌شوند یکی از داروهایی که برای تسکین این عارضه به لحاظ نداشتن عوارض جانبی، زیاد، تجویز می‌شود ویتامین B6 است، ساختمان شیمیایی ویتامین B6 بگونه‌ای است که علاوه بر اینکه آنرا به عنوان یک ماده غذایی می‌شناسیم به عنوان دارو نیز اثر تسکین دهنده حالت تهوع دارد، بعد از پایان بارداری مصرف ویتامین B6 را بصورت دارویی قطع می‌کنند اما گاهی مشاهده می‌شود نوزادان اینگونه مادران دچار نوعی تشنج می‌شوند این تشنج به نیاز اضافی این نوزادان به ویتامین B6 مربوط است در واقع عادت مصرف ویتامین B6 اضافی نوعی نیاز اضافی برای این نوزادان را در پی داشته است و این در حالی

۸- پیری و فرسودگی

اگر چه انسان می‌تواند با رعایت دستورات بهداشتی و میانه روی در غذا عمر طولانی

است که واقعاً مقدار ویتامین B6 دریافتی این نوزادان باندازه سایر نوزادان است و هیچ کمبودی از این بابت ندارند اما همانگونه که اشاره شد عادت موجب تغییر و افزایش غیر عادی نیاز شده است. در مورد ویتامین B12 نیز این نوع وابستگی (Vitamin dependency) بصورت دیگری گزارش شده است. نکته جالب دیگر، تحقیقی است که در شماره ۱۱ مجله Student British Medical Journal (مارس ۲۰۰۳ میلادی) انتشار یافته است، این تحقیق نشان می‌دهد مصرف غذاهای کم ارزش و تغذیه Junk food می‌تواند معتاد کننده باشد یعنی غذاهایی مثل چیپس، تنقلات، غذاهای سرشار از شکر، غذاهای پر چربی در صورت مصرف مکرر، با ایجاد تغییرات هورمونی باعث افزایش ترشح اپیوئیدهایی از دستگاه عصبی مرکزی و ایجاد حالت ولع و احساس نیاز بی‌تاب کننده نسبت به مصرف مجدد اینگونه مواد غذایی کم ارزش می‌گردد.

۹۸ - حتی بحث جامعه شناسی پزشکی که محصول پیوند رشته‌های جامعه شناسی و علوم بهداشتی و پزشکی است و با توجه به تعاریف ارائه شده در این مورد از سوی cludine Herzlich فرانسوی Normann, G. Howkins آمریکایی از این دانش، جایگاه خاصی در محافل علمی روز پیدا کرده است، در این تعاریف دامنه فعالیت این دانش عبارتست از: بررسی توزیع بیماریها برحسب نوع، شرایط خانوادگی، محل سکونت، وابستگی به طبقه اجتماعی، شرایط شغلی و غیره همچنین بررسی عوامل اجتماعی - فرهنگی مربوط به شناخت ماهیت و شدت بیماری، روش درمان و عوامل اجتماعی مؤثر در جریان درمان، جنبه‌های اجتماعی ناشی از روابط و امور مربوط به بهداشت و درمان. چنین به نظر می‌رسد که شرایط اجتماعی فرهنگی سبب می‌شود:

- میزان استعداد ابتلا به بیماری افزایش یابد و یا فرد را مستعد بیماری نماید.

- ممکن است عامل اجتماعی مستقیماً مولد بیماری باشد.

- عامل اجتماعی می‌تواند سبب انتقال و اشاعه بیماری گردد.

- عوامل اجتماعی در مدت و شدت بیماری مؤثرند.

به عنوان مثال شیوع ابتلا به بیماری سل نزد خانواده های کم درآمد بدلیل فقر غذایی و نامناسب بودن مسکن و فقدان شرایط مطلوب بهداشتی، افزایش موارد ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی در مشاغل پر استرس و نیز نزد ثروتمندان بلحاظ افزایش مصرف غذا و کاهش فعالیت جسمی، مسمومیت‌های شغلی نزد کارگران برخی مشاغل، زیاد بودن شیوع واریس پا نزد سلمانی‌ها، ... - جامعه شناسی تغذیه - از همین نویسندگان - ۱۳۷۶ - دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی.

داشته باشد^{۹۹} مع الوصف تدریجاً با افزایش سن جدار مویرگها سفت می‌شود و تغذیه سلولها دچار اشکال و کاهش می‌شود و در نتیجه پیری با کاستی‌های تدریجی در فعالیت‌های حیاتی ظاهر می‌شود قرآن کریم با بیانی رسا می‌فرماید: **ومن نعمة نكسنة في الخلق افلا يعقلون**^{۱۰۰}

۹- عوامل کمک کننده به بیمار شدن

بعضی از عوامل زمینه مبتلا شدن به بیماری یا شدیدتر شدن بیماری را فراهم می‌سازد نداشتن استراحت و خواب کافی، کمبود نور، آلودگی هوا، سوء تغذیه، سرماخوردگی و مانند اینها.

۱۰- عوامل دیگر و عوامل ناشناخته

گاهی ممکن است چند عامل بیماری‌زا با کمک یکدیگر سبب ایجاد بیماری نزد انسان شوند، در ضمن هنوز راجع به علل پیدایش بعضی از بیماریها نظیر انواع سرطان، اطلاعات کافی وجود ندارد.

چگونه می‌توان از بیمار شدن جلوگیری کرد؟

با توضیحاتی که تحت عنوان انسان چگونه بیمار می‌شود داده شد. کم و بیش می‌توان راههای جلوگیری از بیماری را شناخت در عین حال توجه به چند موضوع زیر

۹۹- در کتاب مغز متفکر جهان شیعه که در زیرنویس مربوط به عنوان «انسان چگونه بیمار می‌شود» به آن اشاره کرده‌ایم جمله‌ای را از حضرت امام جعفر صادق علیه السلام نقل به مضمون می‌کند مبنی بر اینکه انسان برای عمر طولانی آفریده شده است اما این خود او است که با عدم رعایت بهداشت و زیاده‌روی در تغذیه با دست خود عمر خود را کوتاه می‌کند. صفحات ۳۵۲ تا ۳۵۷.

۱۰۰- سوره یس آیه ۶۸- **ضمناً در آیه ۳ سوره مریم: قال رب انی ومن العظم منی ...** کاهش تراکم استخوان در دوران سالمندی نیز به وضوح مورد اشاره قرار گرفته است.

می‌تواند اطلاعات بیشتری در اختیار قرار دهد.

قبلاً سه عامل میزبان، محیط، عامل بیماری را در پیدایش بیماری مؤثر دانستیم. با همین آگاهی کارهای اساسی و مهمی را می‌توان برای جلوگیری از پیدایش بیماری روی این سه عامل انجام داد که بطور مختصر به آنها اشاره‌ای خواهیم داشت:

الف - در مورد میزبان

در مورد میزبان یعنی انسانی که خطر بیمار شدن او وجود دارد اقدامات زیر را می‌توان برای جلوگیری از بیماری انجام داد.

۱- داشتن تغذیه صحیح و کافی یعنی هم دریافت غذا و عوامل غذایی به تناسب نیاز و هم دریافت غذای مناسب بصورت سالم و به دور از آلودگی‌های مختلف.

۲- مراعات بهداشت فردی یعنی دستوراتی که انسان با رعایت آنها می‌تواند از سلامت خود پاسداری کند، مثل نظافت بدن و بهداشت اعضای مختلف بدن، استراحت کافی، بهداشت لباس و مانند اینها.

۳- استفاده از واکسن در برابر بیماریهایی که واکسن مؤثر دارند - واکسن ماده‌ای است که از میکروب کشته شده یا ضعیف شده و یا سم ضعیف شده میکروب، تهیه می‌شود و انسان با واکسن زدن در واقع بیماری را بصورت خفیف و کنترل شده در بدن خود ایجاد می‌کند و در برابر این بیماری کنترل شده، دستگاه ایمنی بدن، موادی به نام پادتن یا آنتی کور (یا آنتی بادی) را به منظور مقابله با آن می‌سازد. این ماده که گاهی برای همیشه و گاهی تا مدتها در بدن باقی می‌ماند، سبب می‌شود هر گاه پس از آن میکرب بیماری مورد بحث وارد بدن شود، بدن با آمادگی کامل با آن مقابله کند و مانع پیدایش بیماری شود.

شاید عمل واکسن زدن را بتوان به برخی رزمایش‌ها (مانورها) در تمرینات نظامی تشبیه کرد که نیروهای نظامی ضمن تمرین، در جریان انجام مانور،

آمادگی کافی را برای رویارویی با دشمن حقیقی در خود ایجاد می‌نماید، لازم به تذکر است که برای برخی بیماریها واکسن‌های مطمئنی تهیه شده و در دنیای علم، برای تهیه واکسن بیماریهای دیگر و بهبود کیفیت واکسن‌های موجود، همواره یک تلاش پیگیر و تقریباً موفق وجود دارد.

ب- در مورد محیط

با توجه به معنای وسیع محیط زندگی که قبلاً به آن اشاره شد، مهمترین اقداماتی که در مورد پیشگیری از بیماری در محیط می‌توان انجام داد عبارتند از:

۱- آموزش افراد در مورد شناخت بیماری، راههای سرایت و راههای پیشگیری از آن. اهمیت آموزش باندازه‌ای است که حتی بسیاری از صاحب‌نظران، آن را مهمترین و اساسی‌ترین اقدام می‌دانند.

آموزش افراد مختلف نه تنها یک سرمایه‌گذاری بزرگ در تأمین سلامت آنها است، بلکه در واقع یک سرمایه‌گذاری پرنمر برای تأمین سلامت افراد، خانواده‌ها و بطور کلی جامعه است.

۲- سالم سازی محیط، اقدام بسیار مهم دیگری که در محیط می‌توان به منظور پیشگیری از بیماریها انجام داد، سالم سازی محیط است. این اقدام شامل کارهایی است مانند تهیه آب سالم، دفع صحیح فضولات و زباله، به نحوی که باعث آلودگی محیط نشود. مبارزه با مگس، حشرات و جوندگان و بطور کلی حیواناتی که بنحوی در انتقال بیماریها نقش دارند، جلوگیری از آلودگی هوا، کنترل سر و صدا و

ج - در مورد عامل بیماری

بحث گذشته ما درباره انواع عوامل بیماری‌زا، کمک می‌کند تا توسط اقداماتی که ذکر

می‌شود از پیدایش بیماری جلوگیری نمود:

- ۱- تشخیص زود و به موقع بیماری و سپس درمان کردن بیماری، معاینات قبل از بکارگیری افراد، همچنین معاینات دوره‌ای به تشخیص زودرس بیماریها کمک می‌کند. تشخیص زودرس بیماریها یعنی قبل از ظاهر شدن و پیشرفت همه علامت‌های بیماری و شدت یافتن آن، کار درمان را نیز آسان می‌کند و مهمتر از آن، با این شناخت به موقع می‌توان با جدا سازی بیماران از گسترش بیماری نزد سایر افراد به آسانی پیشگیری نمود.
- ۲- شناخت حاملین سالم، بعضی از افراد ظاهراً سالم هستند اما حامل میکرب بعضی بیماریها هستند. در واقع به عنوان یک مخزن آلودگی می‌توانند سبب بیماری افراد دیگر شوند. در اینجا با شناخت اینگونه افراد و درمان کامل آنها می‌توان یک مخزن آلودگی را تحت کنترل درآورد و در نتیجه از گسترش بیماری جلوگیری نمود.
- ۳- در مورد عوامل بیماری‌زای دیگر مثل عوامل فیزیکی، شیمیایی و غیره نیز به آسانی می‌توان راهکارهای مناسبی را اندیشید و بکار برد.

بررسی فلسفه احکام پزشکی و بهداشت

ما از بهداشت به عنوان بخشی از معارف اسلامی، نه چیزی برگرفته از دانش غرب، نام بردیم و شاید توضیحاتی که در مورد تعریف و جایگاه آن در فرهنگ اسلامی داده شد، برای تأکید بیشتر بر این سخن کافی باشد.

سؤالی که پیش روی اهل تحقیق در مورد احکام بهداشتی اسلام وجود دارد این است که اولاً این احکام تا چه اندازه با دانش روز همسویی و مطابقت دارد و ثانیاً تا چه اندازه و چگونه می‌توان به بررسی علمی این احکام پرداخت و بالاخره آیا در این بررسی فایده‌ای نیز وجود دارد یا اینکه فقط به این نتیجه خواهیم رسید که برخی از توصیه‌های بهداشتی اسلام، توصیه‌هایی است که علم روز نیز دارد، و اینکه بالاخره اینکار چه فایده‌ای دارد؟

با توجه به مباحث متنوعی که در این کتاب است و انتظاری که از این مباحث وجود دارد، خوب است همین جا درباره بررسی فلسفه احکام پزشکی و بهداشتی بطور اختصار توضیحاتی داده شود، سپس در هر مبحث براساس این توضیحات، استفاده مناسب از رهنمودهای اسلامی صورت گیرد.

رسالت قرآن کریم و آموزش‌های اسلامی، انسان‌سازی و تربیت انسان تا دستیابی به قله‌های کمال است و اگر رهنمودهای پزشکی و بهداشتی را، هم در آموزش‌های اسلامی می‌بینیم در همان راستا است نه برای آموزش دانش پزشکی. بشر می‌تواند و باید خودش در زمینه دانش پزشکی تحقیق کند و به رفع مشکلات جامعه بشری در این زمینه همت کند.

پیش از این نیز به امتیازات اساسی آموزش‌های اسلامی به عنوان همه‌سונگری که برخاسته از وحدت آفریننده و قانونگذار است اشاره کرده‌ایم و توضیح داده‌ایم که همه سونگری به این وسعت تنها از خالق هستی بر می‌آید و نه از انسانها.

در سالهای اخیر نشانه‌های ظهور یک تحول بنیادی در اندیشه‌های علمی در زمینه علوم پزشکی دیده می‌شود به عنوان مثال حتی بهنگام بررسی سیستم ایمنی (سیستمی که

دفاع بدن را در برابر عوامل بیماری‌زا بر عهده دارد)، توصیه می‌کنند همزمان به عوامل روانی، عصبی و غیره توجه داشته باشید.^۱ و یا اینکه تا یک دهه قبل، وقتی می‌خواستند در مورد علم تغذیه صحبت کنند، بطور عمده روی اجزاء غذایی (مثل ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین و غیره) بطور جدا جدا بحث می‌کردند ولی در سالهای اخیر سخن از بررسی ماده غذایی بطور کلی بجای اجزاء غذایی بطور جدا جدا می‌شود.^۲ این دو مثال و دهها مثال دیگر حرفهای تازه‌ای را به انسان می‌آموزد.

مادر آموزشهای اسلامی با این نگاه، حرفهای کاملاً تازه‌ای می‌بینیم که حتی ممکن است دانش روز هنوز نتوانسته باشد درباره آنها توضیحات مناسبی ارائه کند. مثلاً تأثیر گردش ماه و ساعات مختلف شب و روز. در دانشگاهها، امروزه درسهایی مثل فیزیولوژی، دارو شناسی، سم شناسی، تغذیه و بطور کلی علوم زیستی (بیولوژی) وجود دارد اما اگر نگاهی به آموزشهای اسلامی مثلاً در خصوص مستحبات و مکروهاتِ اول

۱- در این مورد، بهنگام بحث درخصوص تعریف سلامت، زیر عنوان یک نتیجه‌گیری عملی از تعریف سلامت به کلمه ترکیبی Psychoneuroendocrinoimmunology (به معنای ایمنی شناسی با در نظر گرفتن تأثیر عوامل روانی، عصبی، غدد مترشحه داخلی) اشاره کرده‌ایم، جا دارد، اینک با توضیحات اندکی که در خصوص معنویت و بُعد روحی تعریف تکمیل شده سلامت، در مباحث گذشته داده‌ایم یک پیشوند روحی یا معنوی (Sprito) به کلمه ترکیبی بالا اضافه کنیم یعنی Spritopsychoneuroendocrinoimmunology.

۲- اجزاء غذایی را نوتریت و ماده غذایی را نوتراسوتیک می‌گویند وقتی یک ماده غذایی مثلاً گوجه فرنگی را نگاه می‌کنیم می‌بینیم که در کنار ویتامین‌ها و مواد معدنی، در آن رنگدانه‌ها، نوعی لعاب گیاهی و فیبر (یا الیاف گیاهی) و بعضی ترکیبات دیگر مثلاً اسید اگزالیسک و غیره وجود دارد، اگر به جدول مواد غذایی مراجعه کنیم مثلاً می‌بینیم در ۱۰۰ گرم گوجه فرنگی چه مقدار ویتامین C و ... است اما این اعداد نمی‌تواند معرف واقعی این میوه باشد زیرا همین ترکیبات گوناگون رویهم اثر می‌کنند، جذب بعضی مواد را کم یا زیاد زیاد می‌کنند، لعاب موجود در گوجه فرنگی و فیبر آن برای پیشگیری از سرطانها، پیشگیری از بهم چسبیده شدن گلبول‌های قرمز و بروز سکنه‌ها نقش دارند و این بسیار مهم است که ما گوجه فرنگی را بجای اعداد جدول بینیم و بسیاری نکات مهم دیگر.

ماه قمری یا ساعات خواب و بیداری نمائیم و یا مروری گذرا به بعضی از منابع طب خالص اسلامی^۳ داشته باشیم بلافاصله به این نتیجه خواهیم رسید که گویا باید علوم مختلف زیستی را با نگاهی جدید و منظور کردن عامل زمان مطالعه کنیم مثلاً بجای سم شناسی یا توکسیکولوژی، کلمه دیگری را مثل کرونوتوکسیلولوژی^۴ بکار بگیریم تا در اینصورت به این نکته توجه داشته باشیم که ممکن است یک سم با یک مقدار مشخص در صبح و شب اثر کشندگی متفاوتی داشته باشد.^۵

دانش روز، ظاهراً کم کم دارد با القای علم کرونوبیولوژی یا گاه شناسی زیستی^۶ آشنا می شود اما در فرهنگ اسلامی چه بسیار رهنمودها و احکام بهداشتی در این مورد با پیش از ۱۴ قرن تقدم داشته ایم. اگر چه هنوز تدریس اینگونه دروس در دانشگاهها با این عناوین آغاز نشده است اما کاملاً قابل پیش بینی است که در آینده نزدیک با تجدید نظری در این علوم،

۳- منظور از طب خالص اسلامی، یافته ها و رهنمودهایی است که از قرآن کریم و روایات معصومین علیهم السلام بدست می آید - اصطلاح طب اسلامی غالباً برای پزشکی دوره تمدن اسلامی مثل پزشکی رازی، ابن سینا و ... بکار گرفته می شود اگر چه طب دوران تمدن اسلامی، عمیقاً به تعالیم اسلامی بطور مستقیم و غیر مستقیم وام دار است اما میان طب خالص اسلامی (با توضیحی که داده شد) با طب اسلامی به مفهوم مصطلح تفاوت بسیار است زیرا طب یونانی و تجارب و یافته های محققین اسلامی زیر بنای طب اسلامی است نه صرفاً رهنمودهای اسلامی.

۴- کرونو توکسیکولوژی یعنی سم شناسی براساس تأثیر زمان - کرونو پیشوندی است که معنای آن زمانی است.

۵- برای مثال در یکی از قدیمی ترین تحقیقات انجام شده، با بکار بردن مقدار مشخصی از سم اوبائین در ۲ گروه موش مشاهده شد که کشندگی آن مقدار مشخص سم، در صبح نزدیک ۲۵٪ است در حالی که همان سم، به همان میزان اگر به هنگام شب به موشهای مورد آزمایش داده می شد. در حد کشندگی آن نزدیک ۳ برابر می شد (از سخنرانی استاد فقید مرحوم دکتر سعید اعتصامی در دانشکده پزشکی دانشگاه تهران - مؤسسه تحقیقات فیزیولوژی و فارماکولوژی - ۱۳۵۱).

۶- گاه شناسی زیستی شاید کلمه مناسبی برای کرونوبیولوژی باشد.

دروسی مانند کرونیفیزیولوژی،^۷ کرونیوفارماکولوژی،^۸ کرونیوتوکسیکولوژی و ... جایگزین علمی گردد که امروزه بدون توجه به نقش زمان ارائه می‌گردد.

ورود به بحث فلسفه احکام

اینکه حکمت پروردگار بر همه احکام سایه افکنده و هیچ حکمی بدون دلیل نیست، حقیقتی است که در آموزشهای اسلامی بر آن تأکید شده است^۹ اما اینکه آیا بشر می‌تواند به فلسفه همه احکام با دانش ناقص خود پی ببرد، حرف دیگری است که قطعاً پاسخ مثبت ندارد. انسان مؤمن موظف است در اصول دین و مذهب با تحقیق و هر روش دیگری که او را به باور و یقین برساند اصول و مبانی را آگاهانه و باور مدارانه بپذیرد و هنگامی که به حقانیت مبانی اعتقادی خود به باور رسید دیگر تبعیت از فروع و رهنمودهای دینی برایش کاملاً پذیرفتنی است حتی اگر فلسفه احکام را درک نکنند و یا حتی برایش در این خصوص سؤالات بدون جواب باقی مانده باشد، چرا که شاید آگاهی از فلسفه برخی احکام را بشر تا پایان حیات دنیا، پیدا نکند.

در روایات معصومین علیهم‌السلام به موارد متعددی از توضیح فلسفه احکام بر می‌خوریم که تلویحاً نوعی تشویق برای اندیشه در اینها را دارد اگر چه باید تکرار کنیم

۷- فیزیولوژی علم وظائف الأعضاء بدن موجودات زنده است و پیشوند کرونیو می‌تواند مطالعه وظایف الأعضاء و عملکرد آنها را در ارتباط با نقش زمان مطرح نماید.

۸- فارماکولوژی علم دارو شناسی و بررسی اثرات دارو است و در کرونیوفارماکولوژی، تعیین زمان و مصرف دارو و یا میزان مصرف دارو در ساعات مختلف شبانه روز و ایام ماه قمری مورد توجه می‌باشد.

۹- اشاره به آیات متعددی که خدا را با صفت ذاتی حکیم معرفی نموده است از جمله آیه ۱ سوره احزاب، ۸۴ سوره زخرف، ۱۰۴ و ۱۱۰ سوره نساء، ۱ سوره جاثیه، ۷ سوره فتح، ۲۴ سوره ممتحنه، ۱ جمعه، ۱۸ سوره تغابن و دهها آیه دیگر و احادیث فراوانی که در این خصوص قابل بررسی است از جمله احادیث ذکر شده در مورد فلسفه حرمت مصرف مواد حرام در جلد ۲ کتاب علل الشرایع مثلاً روایات ابواب

که عدم شناخت فلسفه حکمی، هیچ خللی در وظیفه مؤمن در قبال آن حکم ایجاد نمی‌کند تألیف کتب ارزشمندی مثل *علل الشرایع* توسط شیخ صدوق (ره) نمونه‌ای از اینگونه تشویق‌ها برای اندیشه در فلسفه احکام است.

یک نکته بسیار مهم دیگر این است که تفسیر علمی ما از احکام را، حتی اگر براساس شواهد عینی و تغییر ناپذیر باشد نباید تفسیر کامل و فلسفه قطعی حکمی تلقی کنیم - به عنوان مثال آلودگی گوشت خوک به انگلهایی مثل تنیاسولیوم (کرم کدوی خوکی)، تریشینلا اسپیرالیس (انگل معروف به تریشین) و برخی آلودگی‌های مهم دیگر اگر چه قطعاً صحیح است و بطور عینی یا چشم مسلح می‌توان آنها را دید و حرمت گوشت خوک، قرن‌ها مسلمانان را از ابتلاء به این انگلهای خطرناک حفظ کرده است اما این نمی‌تواند تمام فلسفه حکم باشد، امروزه با انجماد گوشت خوک یا طیخ کامل آن و یا حتی بازرسی‌های بهداشتی، از آثار سوء این عوارض پیشگیری می‌کنند و در حقیقت این خطرات را برطرف می‌نمایند. (اگر چه علیرغم این مراقبت‌ها همه ساله موارد جدیدی از ابتلا به این بیماریها دیده می‌شود به عنوان مثال براساس آنچه که در کتاب طب داخلی هاریسون ۱۹۸۵ آمده رقم ابتلا به انگل تریشین یا باصطلاح تریشینوز در امریکا حدود ۳۰ هزار مورد جدید در سال است).

اگر انسان فکر کند که فلسفه حرمت گوشت خوک براساس دانش محدود بشری، فقط همان انگل‌های ذکر شده بوده است برایش این سؤال پیش می‌آید که با رفع این خطر آیا برای حرمت گوشت خوک دیگر دلیلی وجود ندارد،^{۱۰} البته در زمان ما با دانش

۱۰- بیماریهای مشترک فراوانی میان خوک و انسان وجود دارد که تعداد آنها بسیار بیشتر و نوع آنها بسیار خطرناکتر از بیماریهای مشترک انسان و دام‌های مختلف است، در کتابهای مربوطه از جمله سه جلد کتاب بیماریهای قابل انتقال بین انسان و حیوان (زئونوزها) ویرایش پروفیسور جیم زاج، استیل ترجمه دکتر اسمعیل ذوقی - ۱۳۷۵ که در حقیقت ترجمه ۸ جلدی کتاب *ICRC Handbook series in Zoonosis* است که توسط تعدادی از برجسته‌ترین شخصیت‌های علمی زمان ما نگارش یافته و بیماریهای باکتریایی، ویروسی،

قابل استناد ما دلایل فراوان دیگری برای حرمت گوشت خوک وجود دارد اما با وجود این تأکید می‌کنیم که یافته‌های ما ممکن است بخشی از دلایل فلسفه حرمت گوشت خوک باشد ولی قطعاً همه آن نیست و بعلاوه همانگونه که پیش از این گفته شد حکم شرعی با شناخت یا عدم شناخت فلسفه آن متزلزل نمی‌شود و مؤمن، مکلف به تبعیت از حکم خدا است نه ظن و گمان خود^{۱۱} بنابراین با رعایت این دو نکته مهم، بررسی و تحقیق در فلسفه احکام، موضوعی منطقی و دارای اثرات سود بخش احتمالاً الهام بخش برای ارتقاء علمی و دستیابی به بخش‌های ناشناخته‌ای از دانش است.

انگیزه‌های بررسی فلسفه احکام پزشکی و بهداشتی

با نگاهی گذرا به کتابها و مقالاتی که می‌توان آنها را با موضوع بررسی فلسفه احکام پزشکی و بهداشتی مرتبط دانست و در طول سالیان دراز تألیف و تدوین شده است چند دیدگاه، قابل ذکر است.

- ۱- بررسی مغرضانه، گاهی برخی مخالفین از این طریق به خیال خود سعی در حمله به آموزشهای اسلامی نموده‌اند، کارل اپیتس یهودی آلمانی، شاید کتاب طب در قرآن را با چنین نگاهی پیش از نیم قرن قبل تألیف کرده باشد، موارد متعدد دیگری از اینگونه نگاههای نیش‌دار را در آثار برخی مستشرقین حتی بظاهر خیرخواه و همدل را در جاهایی از آثارشان دیده‌ایم.
- ۲- در نقطه مقابل آثاری وجود دارد که اگر چه از دل پاک و اعتقاد جدی مؤلفین آنها سرچشمه گرفته اما تلاش آنها را به لحاظ تعصبی که برای تطبیق

قارچی و انگلی را شامل می‌شود می‌توان به لیست انبوهی از این بیماریها و آثار سوء آنها آگاهی یافت لذا با معرفی کتاب فوق‌الذکر از ارائه لیست ناقص تعدادی از این بیماریها بی‌نیاز خواهیم بود.

۱۱- آیه ۱۶ سوره اسری - ولاتق ما یسلک به علم یعنی از آنچه که نسبت به آن آگاهی ننداری پیروی مکن - آیه ۳۶ سوره یونس: ان الظن لاینی من الحق شیاً یعنی گمان جای حق و واقعیت را نمی‌تواند بگیرد.

رهنمودهای اسلامی با یافته‌های علمی بکار برده‌اند نمی‌توان کاری علمی و همیشه قابل دفاع دانست و چه بسیار آنها به گمان خود با خیر خواهی، احکام اسلامی را با برخی فرضیات یا یافته‌های مورد تردید، تطبیق داده‌اند، یافته‌ها و فرضیاتی که امروز مورد قبول نیست.

۳- گروه دیگری تلاش کرده‌اند از توجیه علمی رهنمودهای اسلامی برای اثبات حقانیت دین استفاده کنند، که البته در جاهایی که این توجیها بر مبانی مطمئن علمی و تغییر ناپذیر استوار نیست، نه تنها از این کار در جهت اهداف خود نمی‌توانند استفاده کنند بلکه گاهی زمینه‌ای برای انتقادهای مغرضانه نیز فراهم می‌نمایند.

۴- برخی نیز در همین راه با با استناد به موضوعات علمی قابل قبول و قطعی، برای احکام اسلامی فلسفه‌ای ارائه کرده‌اند، اما همانگونه که پیش از این در بحث ورود به فلسفه احکام مطرح کردیم اشتباه این مؤلفین مطرح کردن یافته‌های خود به عنوان فلسفه نهایی حکمی است در حالیکه این شیوه با دست‌یابی بشر به راهکارهای تازه‌ای برای از بین بردن عوامل خطر مطرح شده زیر سؤال می‌رود. ضمناً نباید از نظر دور داشت که در احکام پزشکی و بهداشتی اسلام، صرف‌نظر از مصلحت‌های پزشکی، مصالح اجتماعی، سیاسی، اقتصادی، عرفانی، ... نیز وجود دارد^{۱۲} که معلوم نیست ما در عمر کوتاه خود

۱۲- مثلاً اینکه چرا زینت طلا برای مرد حرام و برای زن حلال است قطعاً فقط بعد پزشکی ندارد، به آسانی می‌توان حدس زد که گرایش مردان به خود آرایی و اموری که با روحیه کار و تلاش مورد انتظار از مردان سازگار نیست با مسؤلیت‌های اجتماعی مردان همسو نیست، از سوی دیگر تحقیقات انجام شده در سه دهه اخیر بخصوص تحقیقات Anderw و همکارانش در سال ۱۹۹۰ نشان می‌دهد استعمال زینت طلا نزد مردان و نیز کار زیاد با طلا (مثلاً در حرفه زرگری) می‌تواند بطور جدی میزان تحرک اسپرماتوزوئیدها را کاهش دهد و نیز با اثری که بر هر مونهای مختلف بخصوص پرولاکتین و F.S.H می‌گذارد مجموعاً قدرت باروری

- و با دانشی که به اعتراف اهل علم نادانسته‌های ما به مراتب بیش از دانسته‌های ما است بتوانیم تحلیل جامعی در مورد فلسفه احکام ارائه نماییم.
- ۵- شیوه دیگر که اگر با افراط و تفریط توأم نباشد، روشی سودمند و قابل قبول است و ما کم و بیش در این کتاب از آن استفاده می‌کنیم همزمان با ارائه رهنمودهای مورد قبول و قابل اطمینان علمی که در حقیقت راهکارهای علمی برای حفظ سلامت است، از برخی آیات و روایات نیز ضمن تیرک جستن به آنها و در جهت تأیید اقداماتی که باید برای تأمین، نگهداری و ارتقاء سلامت صورت گیرد و ایجاد نوعی التزام و پای بندی به موازین بهداشتی، نزد اهل ایمان، استفاده می‌شود.
- ۶- روش بهتر اما دشوارتر که باید به مرور و با تلاش فراوان و بررسی‌های موشکافانه و مبتنی بر ارزیابی‌های سنجیده و مطمئن اسلامی و علمی صورت گیرد استفاده‌های تازه از رهنمودهای بهداشتی و پزشکی اسلام برای دستیابی به پیشرفت‌های نوآور است و در همه حال نیز باید توجه داشت که استفاده از آموزش‌های گرانقدر اسلامی در حد کتاب‌های علمی متداول، در حقیقت استفاده ارزان و ابتدایی کردن از گوهرهای نایاب و بسیار ارزشمند است، لذا در چنین شیوه‌ای نیز از این موضوع مهم نباید به غفلت عبور کرد.^{۱۳}

مردان را به شدت کاهش می‌دهد و بر همین اساس سندرم عقیمی زرگران را بررسی می‌نمایند با وجود این توضیحات، ما مدعی نیستیم که فلسفه حرمت زینت طلا برای مردان فقط همان چیزهایی باشد که ذکر شد بلکه شاید این توضیحات بخشی از فلسفه حکم را بیان نماید نه همه آنرا

۱۳- با رعایت آنچه که در بالا اشاره شد و اشاره به کارهای انجام شده در ده سال اخیر، (که در کتاب همدم بیمار - دانشگاه علوم پزشکی تهران - ۱۳۸۱ - به آنها اشاره کرده‌ایم) موردی از استفاده کاربردی از آیة کریمه ۱۱ سوره کهف را مطرح می‌نماییم:

شاید در اینجا و در پایان این سخن استفاده از این حدیث نورانی با ظرافت‌هایی که در بطن آن است، استفاده مناسب و الهام بخشی باشد:

اعلم الناس من جمع علم الناس الي علمه^{۱۴} - داناترین مردم کسی است که علوم مردم را به سوی علم خود ارائه نماید. (با محور قرار دادن مبانی اندیشه و اعتقادی خود از علوم مردم به‌گزینی کند و آنها را همانند درختی که از خاک مواد مورد نیاز خود را از میان صدها ماده موجود در خاک به تناسب نیاز خود انتخاب و جذب می‌نماید و در عین حال این دریافت مواد بگونه‌ای نیست که هویت درخت را دگرگون سازد) لذا کلمه‌الی در این حدیث بجای کلمه علی معنایی عمیق و پیامی نغز و پر مغز دارد.

ویژگی‌های بهداشت با تکرش اسلامی

اینک با نگاهی به آنچه که در مطالب مطرح شده آورده‌ایم، جا دارد نگاهی نیز به ویژگی‌های بهداشت، در فرهنگ متعالی اسلام داشته باشیم.

واقعیت این است که با آن همه تأکیدات و پشتوانه‌های دینی، متأسفانه امروزه جوامع اسلامی در زمینه بهداشت، در جایگاه شایسته‌ای قرار ندارند و این، نتیجه غفلتی است که همانند دیگر زمینه‌ها، در زمینه بهداشت نیز اتفاق افتاده است و البته باید به همت

سالیان درازی اینجانب در برخورد با این آیه کریمه، پیام ارتباط گوش و خواب را دریافت می‌کردم اما بالاخره بعضی بررسی‌ها نشان داد که با تحریک نقاطی از درون و پشت لاله گوش می‌توان آرامش درد و حتی خواب ایجاد کرد. کلیات این یافته را در سال ۱۳۷۱ در کنگره بین‌المللی تاریخ پزشکی در اسلام و ایران با مطرح کردن آرامگر کهف ارائه نمودم. در دانشکده توان بخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران نیز به دنبال این یافته‌ها، یک تز تحقیقاتی با عنوان آکوتراپی توسط یکی از دانشجویان دوره کارشناسی ارشد فیزیوتراپی برانمایی آقای دکتر حسن عشایری شکل گرفت که مؤید یافته‌های ما بود اما تحقیقات بیشتری در این باره باید صورت گیرد.

دانشوران متعهد و پذیرش تلاش همگان سریعاً جبران گردد. چنانکه در کلام نورانی حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام این مسؤلیت دو جانبه یاد دادن و یاد گرفتن مورد تأکید است:

ما اخذ الله علمي اهل الجهل ان يتعلموا حتى اخذ علي اهل العلم ان يعلموا^{۱۵} بهر حال در شرایط امروز با استفاده از آموزش های اسلامی و بهره گیری از پیشرفته ترین دانش روز، بهداشت را باید آنگونه که بالاترین سطح سلامت را برای اهل ایمان فراهم سازد در خدمت مردم قرارداد و این بدان معنا است که ارائه خدمات بهداشتی در قالبی متناسب با ویژگی های مورد سفارش و قبول اسلام صورت گیرد.

نویسنده بخاطر دارد که یکی از مدیران برجسته فولاد کشور در گزارشی از بازدید خود از یک مجتمع عظیم فولاد ژاپن به توجه ویژه و اهتمام فراوان مسئولین مجتمع به تأمین سلامت کارکنان و پیشگیری از هر گونه ناخوشی و بیماری^{۱۶} نزد آنها اشاره می کرد و اظهار می داشت مسئولین بهداشت مجتمع به محض احساس حالت افسردگی و یا عدم نشاط و کاهش شادابی کارگران، با هدایت آنها به واحد مربوطه و جستجوی علت و تلاش در رفع آن، گام مهمی در پیشگیری از بیماری و عوارض آن بر می دارند، وی اظهار می داشت هنگامیکه از مسؤل مربوطه درباره دلایل این میزان توجه سؤال کردم اظهار داشت «زیرا می دانیم عدم شادابی و افسردگی کارگر در کاهش میزان تولید مؤثر است».

شاید از این سخن بتوان اینگونه نتیجه گرفت که چون برای آنها میزان تولید بسیار مهم است لذا به این لحاظ به سلامت کارگر تا این حد توجه می شود. البته بهر حال این

۱۵ - حکمت ۴۷۸ - نهج البلاغه - خداوند همانگونه که افراد غیر عالم را به فراگیری مکلف ساخته افراد عالم را نیز به آموزش مکلف نموده است.

۱۶ - میان دو کلمه بیماری یا فقدان سلامت (با تعریف جامع سلامت که قبلاً ذکر شده) که معادل انگلیسی آن Illness و کلمه ناخوشی یا فقدان حالت خوب که معادل انگلیسی آن disease (مرکب از دو کلمه dis به معنای بد و ease به معنای وضعیت) تفاوتی وجود دارد اگر چه در گفتگوهای روزانه و حتی آثار علمی مکتوب غالباً این دو را بجای یکدیگر بکار می گیرند.

توجه کاری عاقلانه و قابل ستایش است اما اگر انگیزه این توجه چیزی بیشتر یعنی توجه به کرامت ذاتی و ارزش وجود انسانی افراد بود و نه فقط به لحاظ نقش آنها در میزان تولید، یعنی آنگونه که اسلام برای یک انسان می‌خواهد قطعاً بهتر بود و بیشتر به قدردانی و ستایش سزاوار می‌بود.

در نگرش اسلامی، بهداشت و ویژگی‌هایی دارد، برخورداری از پیشرفته‌ترین دانش قابل دسترس روز البته با رعایت احترام به شخصیت انسانی افراد و توجه به اصل کرامت ذاتی انسان، رعایت امر و نهی خدا در شیوه دستیابی و کاربرد آن از جمله این ویژگی‌ها است و اگر بخواهیم فهرست‌وار موارد دیگری از این ویژگی‌ها را مطرح کنیم شاید عناوین زیر نیز از جمله اینگونه ویژگی‌ها باشد:

۱- جامعیت

جامعیت رهنمودهای اسلامی در بهداشت، برخاسته از وحدت آفریننده و قانونگذار و توجه همزمان به حیات دنیوی و اخروی است و تمام جنبه‌های جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی را با توضیحاتی که پیش از این داده‌ایم در برمی‌گیرد.

۲- کل‌نگری و کل‌گرایی

این نیز شاید تعبیر دیگری از همان بحث جامعیت به بیانی دیگر باشد یکی از ناکامیهای بشر در دستیابی به قواعد زندگی، ناتوانی او از احاطه به قوانین مربوط به اهداف آفرینش انسان و محیط زیست و گذشته و آینده انسان و جهان است لذا گاهی یافتن راهکاری در یک زمینه با از دست دادن فایده‌ای در سویی دیگر یا آثار نامطلوبی در جایی دیگر همراه می‌شود. در آموزشهای اسلامی و دستورات عملی آن که در قالب احکام فقهی (حلال، حرام، مباح، مستحب، مکروه) ارائه می‌شود همه جنبه‌ها همزمان مورد توجه است.^{۱۷}

۱۷- توجه همزمان به ابعاد مختلف یک موضوع با اصطلاح نگرش Holistic را در بسیاری از احکام اسلامی با بهره‌گیری از دانش روز می‌توان توضیح داد، به عنوان نمونه قبلاً توضیحی در مورد ممنوعیت استفاده از زینت طلا برای مردان داده‌ایم

۳- آسانی و داشتن پشتوانه‌های اجرایی مطمئن و مستمر

رعایت بهداشت صرف‌نظر از اینکه بصورت یک تکلیف شرعی در قالب احکام فقهی مطرح می‌شود و با قصد قربت و اطاعت امر خدا و به عنوان پیش نیاز انجام وظایف فردی، اجتماعی و تقویت بنیه جامعه اسلامی مصداق عبادتی بزرگ است، بهر صورت با چنین نگرشی همواره از پشتوانه‌های مطمئن و مستحکم اعتقادی و تعهد درونی برخوردار است و در عین حال آسان است و همه افراد در سطوح مختلف علمی را شامل می‌گردد.

فریضه امر به معروف و نهی از منکر نیز نوعی مراقبت و پایش همیشگی را با مسؤلیت همگانی در این زمینه فراهم می‌سازد.

۴- هماهنگی با فطرت

این نیز از ویژگیهای ممتاز بهداشت فرهنگ اسلامی است که پیش از این درباره آن توضیح داده شده است. اینکه در رساله‌های عملیه ضمن بیان خوردنیهای حرام به موادی که فطرت آدمی از آنها عموماً متنفر است اشاره می‌کنند شاید بتوان آن را جلوه‌ای از هماهنگی بهداشت مورد نظر با فطرت الهی انسان دانست.

۵- تأکید بر پیشگیری

در زمان ما غالباً دانش پزشکی را در چهار زمینه پزشکی پیشگیری،^{۱۸} پزشکی درمانی^{۱۹} پزشکی توان بخشی^{۲۰} و شکل تکامل یافته آنها پزشکی ارتقایی یا پیشبردی^{۲۱} مطرح می‌نمایند.

Preventive Medicine - ۱۸

Curative Medicine - ۱۹

Rehabilitive Medicine - ۲۰

Promotive Medicine - ۲۱

گاهی نیز بخشی از خدمات پزشکی را که در حقیقت برای نگهداری سلامت بکار گرفته می‌شود تحت عنوان طب نگهدارنده^{۲۲} از سایر بخش‌ها که برای درمان بیماریها و رفع ناتوانی‌ها است جدا می‌کنند در آموزشهای اسلامی و تأکیدات خاصی که در مورد نظافت، اعتدال در تغذیه، اعتدال در لذات، اجتناب از رفتارهای خارج از چارچوب امر و نهی الهی، بهره‌گیری از طبیات، سحر خیزی و تنظیم برنامه خواب، فعالیت‌های بدنی و تعادل روانی و تعاون اجتماعی بر پایه نیکی‌ها، ... وجود دارد همه جا، اهمیت و الویت پیشگیری و راهکارهای آن بخوبی ملاحظه می‌گردد.

حتی هنگامیکه بحث درمان بیماریها مطرح می‌شود اولویت دادن به درمانهای طبیعی و هشدار دادن نسبت به عوارض جانبی^{۲۳} داروها و روشهای درمانی^{۲۴} و دهها توصیه سود بخش دیگر دیده می‌شود^{۲۵} که دانش روز هنوز در مورد بسیاری از آنها مطلبی برای گفتن ندارد.^{۲۶}

۶- نوآوری و نو آفرینی مستمر

در محتوای آموزشهای دینی در زمینه بهداشت نکات جالبی وجود دارد که می‌تواند

۲۲- Conservative Medicine

۲۳- Side effects یا عوارض جانبی داروها مطلب بسیار مهمی است که اسلام به آن توجه داشته است و امروزه، دانش روز به آن اهمیت بسیار می‌دهد، انشاء الله در بحث‌های آینده در موضوع مصرف منطقی دارو در این باره توضیحاتی داده خواهد شد.

۲۴- یاتروژنی اصطلاحی است برای عوارض سوء درمانهای دارویی و جراحی و غیره که در زمان ما اهمیت بسیار یافته است.

۲۵- انشاء الله در بحث‌های آینده تدریجاً مطرح خواهد شد.

۲۶- مثلاً دانش کرونوبیولوژی، وراثت غیر کروموزومی روانی در کنار وراثت کروموزومی، همکاری عوامل مختلف با عامل بیماری و در نتیجه تسلط عامل بیماری و دهها نکته ناشناخته دیگر که در بحث‌های آینده بسیاری پروردگار به مواردی از آنها اشاره خواهد شد.

زمینه‌ساز پیشرفت‌های جدید و ابتکارات تازه‌ای در دنیای علم باشد^{۲۷} که هنوز محققین برای بهره‌گیری از این گنجینه عظیم فرصت‌های طلایی دارند.

۷- پویایی و بالندگی مداوم در دامان فقه اسلامی

بسیاری از قواعد فقهی که پیش از این به برخی از آنها اشاره کرده‌ایم می‌تواند بهداشت را در شکل عالی و مطلوب آن، در دامان پر مهر خود رشد و تکامل بخشد و با حمایت خاص خود و پشتوانه‌های اعتقادی و درونی به بهترین وجهی در خدمت تأمین سلامت دنیا و آخرت انسان قرار دهد.

۸- جهت‌گیری تکاملی و ارتقایی

در تعریف سلامت و بهداشت اشاره شد که این تعاریف حاکی از نسبی بودن این دو مفهوم است یعنی به تناسب زمان و مکان، انتظار می‌رود مصادیق آن متفاوت باشد و البته همانگونه که در شعار Health promotion یا ارتقاء سلامت که از آغاز قرن ۲۱ میلادی مطرح شده (و ۱۴ قرن قبل از آن در مناجات حضرت امام سجاده علیه السلام^{۲۸} شکل برتر آن عنوان شده است) دنیای علم برای تأمین سلامت بیشتر تلاش می‌کند. تعهداتی که آموزش‌های اسلامی برای اهل ایمان فراهم می‌کند مثل زیانکار بودن انسان در صورت تساوی دو روز^{۲۹} و عدم پیشرفت، مسؤلیت اهل علم در آموزش دیگران،^{۳۰} مسؤلیت

۲۷- مثلاً دلایل نهی از آمیزش جنسی در شب‌های اول، آخر و نیمه ماه قمری که به تشکیل جنینی منجر می‌شود.

۲۸- اشاره به جمله عافیة عالیة کافیه شافیة نامیه در فراز دوم دعای بیست و سوم صحیفه سجاده.

۲۹- اشاره به حدیث منقول از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام من استوی یوما فهو مفنون - یعنی هر کس دو روز او یکسان باشد، زیانکار است - وسائل الشیعه - جلد ۱۶ صفحه ۹۴

۳۰- اشاره به سخن حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام در حکمت شماره ۴۷۸ نهج البلاغه: ماخذ الله علی اهل الجهل ان یتلوا حتی یتعلموا علی اهل العلم ان یتعلموا یعنی همانگونه که پروردگار از بندگان خود یاد گرفتن را خواسته است از اهل علم نیز یاد دادن به آنها را خواسته است.

همگانی در زمینه امر به معروف و نهی از منکر و گستره دامنه این فریضه الهی^{۳۱} و دهها نکته دیگر همه نشان دهنده جهت گیری تکاملی، ارتقایی و پیشبردی بهداشت در فرهنگ اسلامی است.^{۳۲}

۳۱- اشاره به جمله امام خمینی (ره) در جلد ۱ تحریر الوسیله، در مبحث امر به معروف و نهی از منکر که گستره امر به معروف و نهی از منکر (اهم از واجب و مستحب آنرا) به واجبات شرعی و عقلی و منهیات شرعی و عقلی توسعه می دهد: *یتسم کل من الامر والنهی الی واجب و مندوب فإوجب عقلاً و شرعاً و جیب الامر به و ما فی عقلاً و حرماً شرعاً و جیب النهی عنه و ما ندب و استحب و الامر به كذلك و ما کره فاللهی عنه كذلك.*

۳۲- مشروح بحث ویژگیهای بهداشت در نگرش اسلامی را نویسنده در کنگره بین المللی تاریخ پزشکی در اسلام و ایران - تهران ۱۳۷۱ ارائه نموده و در مجموعه مقالات اسلام و علوم تندرستی از همین نویسنده جلد ۳ (گروه پزشکی اجتماعی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران) و نیز جلد ۲ از مجموعه مقالات کنگره مورد اشاره ۱۳۷۳ درج شده است.

خودآزمایی فصل یکم



- ۱- تعریف سازمان جهانی بهداشت، از سلامت چیست؟ آیا این تعریف را کامل می‌دانید؟ چرا؟
- ۲- معنای ارتقاء سلامت چیست؟ آیا این عنوان با تعریفی که از سلامت می‌شناسیم چگونه قابل توجیه و دستیابی است؟
- ۳- در مورد تأثیر و تأثر جنبه‌های جسمی، روانی و اجتماعی سلامت حداقل ۲ مثال ذکر کنید؟
- ۴- بهداشت چیست؟ آیا الزاماً میان بهداشت و درمان همیشه تفاوت وجود دارد؟
- ۵- بیماری چیست؟
- ۶- تفاوت نگرش الهی و نگرش سکولار به سلامت از کجا نشأت می‌گیرد؟
- ۷- طیف سلامت و بیماری چیست؟ و عملاً از آن چگونه می‌توان در بهداشت استفاده کرد؟
- ۸- وحدت آفریننده و قانونگذار، چه تاثیری بر بهداشت و عملکرد آن دارد؟
- ۹- چگونه می‌توان از اصل مسئولیت فردی و همگانی در تأمین و ارتقاء سلامت افراد و جامعه بهره گرفت؟
- ۱۰- حداقل ۱۰ عنوان از تعبیراتی را که در روایات در مورد سلامت آمده است ذکر کنید و در مورد آنها توضیح مختصری ارائه نمایند.
- ۱۱- قاعده نفی سبیل کفار چه تاثیری بر پیشرفت بهداشت در جامعه اسلامی دارد؟
- ۱۲- چرا عقب ماندگی بهداشتی در جوامع اسلامی را در مقایسه با جوامع دیگر نتیجه مستقیم بی‌اعتنایی و غفلت از تعالیم اسلامی می‌دانیم؟
- ۱۳- حداقل ۵ مثال بهداشتی برای قاعده وجوب مقدمه واجب و حرمت مقدمه حرام ذکر کنید.
- ۱۴- چگونه می‌توان با استفاده از قاعده لاضرر، آئین نامه‌های بهداشتی را با قدرت اجرا کرد و با افراد سهل‌انگار در بهداشت، برخورد کرد؟

خودآزمایی فصل یکم

- ۱۵- حدیثی از حضرت امام صادق علیه السلام در مورد اسراف و بهداشت تلاوت کنید و با ذکر یک مثال، درباره آن بطور مختصر توضیح دهید.
- ۱۶- حداقل ۴ دلیل بر اولویت بهداشت و پیشگیری نسبت به درمان بیان کنید.
- ۱۷- الگوی گرین برگ را در مورد رابطه میزبان، محیط و عامل بیماری رسم کنید و براساس آن درباره چگونگی بیمار شدن انسان توضیح دهید:
- ۱۸- عوامل بیماری‌زا را طبقه بندی کنید و نام ببرید.
- ۱۹- برای هر یک از گروه‌های عوامل بیماری‌زا در چند کلمه توضیح دهید.
- ۲۰- آیا اسلام طرفدار ازدواج‌های فامیلی است؟ چرا؟
- ۲۱- با مراجعه به الگوی گرین برگ، راهکارهای عملی جلوگیری از بیمار شدن را توضیح دهید.
- ۲۲- آیا همیشه می‌توانیم برای پیشگیری از بیماریها، هر سه عامل مؤثر در پیدایش بیماری را بطور کامل کنترل نمائیم؟
- ۲۳- اگر پاسخ سؤال شماره ۲۲ منفی باشد آیا واقعاً نخواهیم توانست انتشار بیماری را کنترل کنیم، چرا؟ چگونه؟
- ۲۴- فرض کنید، انتشار عامل یک بیماری مثل ویروس سرخک در هوا برای ما قابل کنترل نباشد، در چنین شرایطی چگونه می‌توان کودکان را از ابتلاء به این بیماری خطرناک حفظ کرد؟
- ۲۵- بالاخره فکر می‌کنید که آیا یک مؤمن حق دارد نسبت به مسأله تأمین سلامت خود، خانواده و جامعه کمتر از آنچه که کفار در زمان ما نسبت به این مسأله احساس مسؤلیت و اهتمام می‌کنند، احساس مسؤلیت کند؟ چرا؟
- ۲۶- نقش روحانیت در تأمین سلامت به مفهوم وسیع آن چیست و چه باید باشد؟

چگونه مطالب یک شکل در چند سطر

- ۱- سلامت تنها بیمار نبودن نیست بلکه رفاه جسمی، روانی و اجتماعی را نیز علاوه بر فقدان بیماری و ناتوانی باید در تعریف سلامت گنجانید.
- ۲- جنبه‌های مختلف جسمی، روانی، اجتماعی و حتی معنوی سلامت به مفهوم جامع آن بر یکدیگر اثر می‌گذارند و اثر می‌پذیرند.
- ۳- آموزشهای اسلامی، افراد، جامعه و حکومت را در تأمین بالاترین، شایسته‌ترین و پیشروترین شکل سلامت متعهد می‌سازد و مسلمان را سالم، سربلند و با نشاط می‌خواهد.
- ۴- سلامت از ارکان قوام جامعه اسلامی و پیش نیاز عزت و استقلال است و کوتاهی و عقب ماندگی در تأمین سلامت آحاد جامعه اسلامی در تضاد آشکار با منویات شرع مقدس است.
- ۵- سلامت و بیماری به لحاظ نسبی بودن تعاریف آنها باید در یک طیف رو به کمال مورد توجه قرار گیرد.
- ۶- فقه اسلامی بویژه فقه تعالی و پیش تاز امامیه، نظام عرضه خدمات بهداشتی درمانی را در مسیر تعالی و هماهنگی با عدالت و حفظ کرامت انسان به بهترین وجهی حمایت می‌کند.
- ۷- جامعه اسلامی، با این همه رهنمودهای جامع و نوآور، اگر در زمینه بهداشت و سلامت، از جوامع غیر اسلامی عقب تر باشد هیچ توجیه و حجت مقبولی نخواهد داشت، همه و بخصوص مدیران جامعه و افراد تاثیر گذار بر اندیشه، فرهنگ و رفتار مردم در این زمینه همچون دیگر زمینه‌ها مسؤولیت دارند.
- ۸- تأمین بهداشت، آسان، کم خرج و پرفایده است و تحقق آن تنها با احساس مسؤولیت فردی، همگانی و مشارکت عمومی میسر خواهد شد.
- ۹- آگاهی از موازین بهداشتی و افزایش دانش همه در این زمینه یک ضرورت است.
- ۱۰- امروزه باید از پیشرفته‌ترین سطح دانش روز و یافته‌های علمی بشر با رعایت اصول و موازین اندیشه حیات بخش اسلامی بهره گرفت و روحانیت محترم این رسالت را در کنار رسالت‌های بزرگ دیگری که برعهده دارد از یاد نخواهد برد.



فصل دوم

بهداشت فردی



هدفهای ویژه فصل دوم

انتظار می‌رود، فراگیران با مطالعه مطالب این فصل بتوانند.

- ۱- رابطه بهداشت فردی و اجتماعی را توضیح دهند و نیز ارتباط این دو را با مسؤلیت شخصی و اجتماعی بیان نمایند.
 - ۲- راهکارهای تامین بهداشت پوست و مخاطات را فهرست‌وار ذکر کنند و بیماریهای کزاز، سیاه زخم، قارچی، جرب و پدیکولوز را با ذکر چگونگی پیدایش آنها توضیح دهند و در نهایت روش های جلوگیری از آنها را بیان نمایند.
 - ۳- در مورد عرق بدن، عرقسوز و بوی عرق و روش برطرف کردن آن توضیح دهند.
 - ۴- نظر اسلام را در مورد بهداشت پوست، ناخن، مو با ذکر حداقل ۳ روایت در هر مورد بیان نمایند.
 - ۵- در مورد ساختمان چشم و عیوب انکساری آن و نیز روش های اصلاح آنها توضیح دهند.
 - ۶- علل و نشانه‌های بیماری‌های ورم ملتحمه و تراخم و راههای پیشگیری از آنها را ذکر کنند.
 - ۷- در مورد آلودگی صوتی، اهمیت و راهکارهای کاهش اثرات سوء آن توضیح دهند و نمونه‌هایی از رهنمودهای اسلامی را در این مورد بیان نمایند.
 - ۸- اهمیت بهداشت دهان و دندان و راهکارهای تامین آنرا توضیح دهند و حداقل پنج مورد از رهنمودهای اسلامی را در این باره همراه با تفسیر علمی روز از آنها، ارائه نمایند.
 - ۹- اقدامات اساسی برای تامین بهداشت قلب را برشمرند و در هر مورد بصورت کاربردی توضیح دهند.
 - ۱۰- و در نهایت ضمن فهرست کردن اقدامات اساسی برای تامین سلامت فردی بیان کنند که در زمان ما حداقل آگاهیهای عمومی لازم برای تحقق این مهم چیست و به عنوان يك مبلغ اسلامی پیامهای اساسی مبحث بهداشت فردی را همراه با پشتوانه‌های اسلامی در يك پوستر قابل نصب برای استفاده عموم مردم تهیه نمایند.
-

لما وجدنا كل ما احل الله تبارك وتعالى ففيه صلاح
العباد ويقاؤهم ولهم اليه الحاجة التي لا تستغنون
عنها ووجدنا المحرم من الاشياء لاحاجة التي
لا تستغنون عنها ووجدنا المحرم من الاشياء
لاحاجة بالعباد اليه ووجدناه مفسداً داعياً للفناء
والهلاك

مقدمه

اگر چه تأمین بهداشت بشکل مطلوب، بدون همکاری و مشارکت یکایک افراد جامعه، مقدور نیست و اما با وجود این، به اعتباری می‌توان خدمات بهداشتی را در دو بخش بهداشت فردی و بهداشت اجتماعی تقسیم کرد.

بهداشت فردی، رعایت آن دسته از آداب و دستوراتی است که به انسان برای تأمین و نگهداری سلامت، کمک می‌کند و او را در وضعیت مطلوبی از این نظر، نگه می‌دارد بطوریکه در آن وضعیت و شرایط، بتواند به راحتی فعالیت‌های روزانه خود را انجام دهد.

اما از آنجا که زندگی اجتماعی و تماس انسان‌ها با محیط زندگی و یکدیگر، موجب ارتباط و نوعی وابستگی سلامت انسان با سلامت جامعه و محیط می‌شود. بنابراین رعایت بهداشت اجتماعی و به عبارت دیگر امنیت بهداشتی جامعه، نیز برای تأمین امنیت بهداشتی فردی ضروری است.

۱- از حضرت امام رضا علیه السلام - بحارالانوار - جلد ۶۵ صفحه ۱۶۶ - یعنی اینگونه یافتیم که در هر چه خداوند تبارک و تعالی حلال کرده صلاح بندگان و حفظ جان آنها و نیاز آنها وجود دارد اما آنچه را که تحریم فرموده، مردم واقعاً به آن نیاز ندارند و آن چیز تحریم شده فاسد کننده و سوق دهنده به نابودی و مرگ است.

وقتی سخن از بهداشت اجتماعی به میان می‌آید. در واقع به کنترل و مراقبت از سلامت محیط زیست، پیشگیری و مهار بیماری‌های واگیردار، جلوگیری از آلودگی آب، دفع صحیح زباله، فاضلاب و مواد آلوده کننده محیط، مبارزه با حیوانات موذی و انتقال دهنده بیماری‌ها و مانند اینها می‌اندیشیم. با توجه به آنچه گفته شد می‌توان نتیجه گرفت که اگر چه هر فرد با بکار بردن روش‌های سلامت خود را تأمین و از آن نگهداری نماید اما این اقدامات در صورتی نتیجه مطلوب خواهد داشت که در جامعه نیز موازین بهداشتی در حد ضرورت رعایت گردد و هر لحظه سلامت انسان به دلیل عدم رعایت بهداشت اجتماعی به خطر نیفتد. از سویی دیگر رعایت آداب بهداشتی (خواه آنهایی که مستقیماً بر تندرستی فردی اثر می‌گذارد و خواه آنهایی که بر سلامت محیط زندگی و بهداشت اجتماعی تأثیر می‌گذارد) باید بصورت یک عادت درآید و باصطلاح ملکه انسان شود و رفتار صحیح بهداشتی بوجود آید. رفتار بهداشتی محصول تربیت بهداشتی است و رسالت آموزش بهداشت، در حقیقت همین است و به لحاظ اهمیت فوق‌العاده این موضوع بحث جداگانه‌ای در زمینه آموزش بهداشت خواهیم داشت:

نکته مهم:

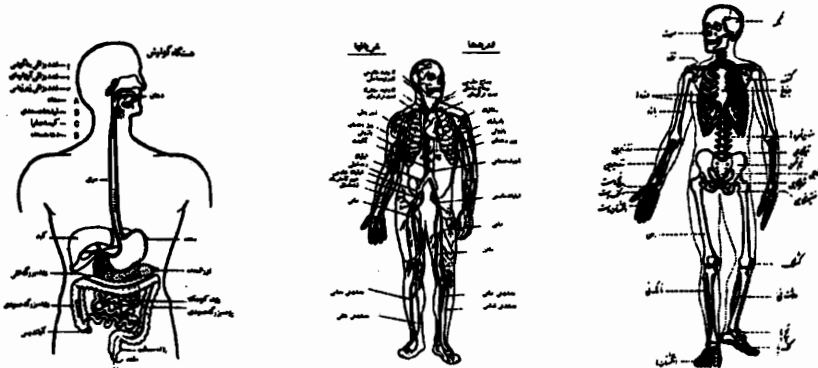
اگر چه انسان می‌تواند با رعایت دستورات خاص بهداشتی، برای حفظ سلامت خود تلاش کند. اما اگر در جامعه و محیط زندگی، دیگران موازین بهداشتی را رعایت نکنند. همواره خطر از دست رفتن تندرستی و بیمار شدن وجود خواهد داشت

بهداشت فردی چگونه تأمین می‌شود؟

گفته شد هر کس با رعایت دستورات خاص بهداشتی می‌تواند تا حدود زیادی سلامت خود را تأمین و حفظ کند، اساس این کار برخورداری از تغذیه صحیح، نظافت کامل و همیشگی بدن و لباس. داشتن استراحت و خواب کافی، فعالیت بدنی مناسب (فعالیت‌های شغلی صحیح، ورزش‌های سبک، پیاده‌روی، کارهای بدنی)، پیشگیری از

بیماریهای واگیردار. اجتناب از فشارهای روحی و تشویش خاطر، نگرانی، عصبانیت و نیز اجرای دستورات بهداشتی در زمینه پیشگیری از بیماریهای مختلف می‌باشد. آگاهی از ساختمان بدن و اندام‌های مختلف و طرز کار آنها و نیز چگونگی آسیب‌پذیری و ایجاد اختلال در آنها به انسان کمک می‌کند که آگاهانه و با دقت بیشتر برای دستیابی به سلامت بیشتر و ماندگارتر تلاش کند.

به عکس، پای بند نبودن به نظافت، پرخوری و بدخوری، اضطراب، بی‌نظمی و اختلال در خواب و استراحت، نداشتن فعالیت‌های بدنی مناسب، بی‌اعتنایی به توصیه‌های بهداشتی سلامت انسان را بخطر خواهد افکند، در جامعه‌ایکه افراد آن، نسبت به بهداشت احساس تعهد عملی نکنند. سلامت همه، در معرض تهدید همیشگی است، لذا اگر بگوئیم بهداشت فردی با یک مسؤلیت شخصی^۲ و اجتماعی^۳ همراه است، سخنی بگراف نگفته‌ایم.



این ۳ تصویر را به عنوان نمونه از دستگاهها و اندام‌های مختلف بدن و فقط برای اندکی تأمل و تفکر دربارهٔ اعضاء بدن آورده‌ایم. با نگاهی به دستگاهها و اجزای دیگر بدن، ضمن اظهار خاکساری در برابر حکمت پروردگار، به سلامت آنها مسؤلاًنه‌تر خواهیم اندیشید.

۲- اشاره به جمله ومن الحق عليك حفظ نفسك - از حضرت امیرالمؤمنین (علیه السلام) - نهج البلاغه نامه ۵۹ - حفظ جان و سلامت، از حقوقی است که بر عهده‌داری.

۳- دربارهٔ مسؤلیت‌های اجتماعی نسبت به بهداشت در فصل یکم توضیح داده‌ایم.

معمولاً هنگام بحث در زمینه بهداشت فردی، دربارهٔ چگونگی تأمین سلامت اندامها، دستگاهها و اعضای مختلف بدن و مسائل جنبی آنها سخن می‌گویند، ما نیز کم و بیش همین روش را با رعایت اختصار مورد توجه قرار داده‌ایم.

بهداشت پوست و مخاطات

پوست و مخاطات هم به عنوان پوشش خارجی و مرتبط با محیط بیرونی و هم به عنوان محافظت بدن از تاثیر عوامل بیماری‌زا، اشیاء تیز و آسیب‌رسان، گرما، سرما و به عنوان کمک به ثابت نگه داشتن دمای بدن و نیز لمس و درک اشیاء، دفع مقدار کمی از مواد زائد بوسیله عرق، ساختن ویتامین D تحت تاثیر نور مستقیم آفتاب^۴ اهمیت خاص دارد.

از آنجا که وجود رطوبت در سطح پوست و تماس دائمی پوست با گرد و غبار و آلودگی‌های مختلف و وجود سلولهایی که هر روز می‌میرند و باید با سلولهای جدید، جایگزین

۴- از تابش اشعه ماوراء بنفش موجود در نور آفتاب بر پوست، ماده‌ای به نام ۷ دئیدروکلسترول موجود در زیر پوست به ویتامین D تبدیل می‌شود و ویتامین D اهمیت ویژه‌ای دارد که در جای خود دربارهٔ آن توضیح داده خواهد شد.

اما تابش زیاد نور خورشید می‌تواند زمینه ساز ابتلاء انسان به سرطان پوست باشد لذا لازم است در استفاده از نور خورشید زیاده‌روی نشود براساس تحقیقاتی که اخیراً انتشار یافته به نظر می‌رسد پوست زنان نسبت به پوست مردان در این زمینه حساس‌تر و آسیب‌پذیرتر است. (این نکته از جهانی قابل تأمل است).

از حضرت امام امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شده که فرمود: لا تستقبلوا الشمس فانها مبخرة تشحب اللوز و تلبی الثوب و تظهر الداء الدفین - بحار جلد ۷۶ صفحه ۱۸۳ و خصال صدوق جلد ۱ صفحه ۴۸ ترجمه حدیث این است: از استقبال خورشید (و خود را در معرض تابش مستقیم نور خورشید قرار دادن) پرهیز کنید زیرا بدن را بدبو می‌کند و رنگ پوست را دگرگون می‌کند و موجب پوسیده شدن لباس می‌گردد و بیماری نهفته را فعال و ظاهر می‌سازد حضرت امام رضا علیه السلام نیز می‌فرماید: حضرت امام صادق علیه السلام مظهر (سایه بان یا کلاه لبه‌دار سایه افکن) برای حفاظت از نور خورشید داشت: قد کان لایمبداه مظهره یستظل به من الشمس - وسائل الشیعه ابواب احکام الملابس - باب ۳۱.



برشی از پوست انسان

گردند، موجب پیدایش کثافات در سطح پوست و گرفته شدن منافذ آن می‌شود، لذا نظافت مرتب و شستشوی دائمی پوست بدن ضروری است، البته آن قسمت از پوست بدن که تماس بیشتری با آلودگی‌ها دارد (مثل دست) باید هر روز چند بار شسته شود. ساده‌ترین راه پاکیزه ساختن پوست، استفاده از آب و صابون و لااقل هفته‌ای دوبار استحمام است.

نظافت مسأله بسیار مهمی است که اهل ایمان به آن بسیار توصیه شده‌اند تا جائیکه با شعار النظافة من الایمان^۵، پاکیزگی به عنوان

مظهر، نشانه و شاید ثمره ایمان معرفی گردیده است و قرآن کریم براینکه خدا پاکیزگان را دوست دارد تأکید می‌کند.^۶

تأکید بر پاکیزگی در آموزش‌های اسلامی بیش از آن است که به آسانی بتوان آنرا فهرست وار طبقه بندی کرد.^۷

۵- از حضرت رسول اکرم ﷺ - نهج الفصاحه - شماره ۳۱۶۱.

۶- از جمله در آیه ان الله يحب المتطهرین - سوره بقره آیه ۲۲۲ و نیز آیات ۱۰۸ سوره توبه، ۷۹ سوره واقعه.

۷- در بسیاری از کتب تألیف شده بر مبنای آموزش‌های اسلامی روایات زیادی در خصوص پاکیزگی و اصرار بر آن نقل شده است از جمله کتاب مکارم الاخلاق جلد ۱ باب دوم - ضمناً کتاب طهارت، اولین کتاب فقه اسلامی است و این تقدّم که قرن‌هاست بهمین صورت مراعات می‌شود خود، معنای خاصی دارد. در اینجا به عنوان نمونه‌ای از صدها روایت در تأکید پاکیزگی به نقل چند مورد اکتفاء می‌کنیم.

لذا یک مؤمن نمی‌تواند نسبت به نظافت و پاکیزگی بی‌اعتنا باشد و چهره‌ای ژولیده و کثیف داشته باشد و گمان کند در خط ایمان سیر می‌کند. لازم بتذکر است که بعضی از

- عن رسول الله ﷺ: ان الله طيب، يحب الطيب، نظيف يحب النظافة - خداوند پاکیزه است، پاکیزه را دوست دارد و نظیف است و نظافت را دوست دارد - نهج الفصاحه شماره ۷۰۳

- ان الله يحب الناسك النظيف - كثر العمال حديث ۲۶۰۰۰ - از حضرت رسول ﷺ - پروردگار بنده وظیفه شناس پاکیزه را دوست دارد.

- تطهروا بكل ما استطعتم، فان الله تعالى يبي الاسلام على النظافه ولن يدخل الجنة الاكل نظيف - از حضرت رسول اکرم ﷺ تا آنجا که در توان دارید در پاکیزگی بکوشید که خداوند اسلام را بر پاکیزگی بنا نهاده است و هرگز بجز پاکیزه به بهشت داخل نمی‌شود - نهج الفصاحه - شماره ۱۱۸۲ و نیز كثر العمال حديث ۲۶۰۰۲.

- از آن حضرت خطاب به انس - به نقل مکارم الاخلاق جلد ۱ - باب دوم - اكر من الطهور، يزد الله في عمرك - یعنی بسیار شستشو و نظافت کن که خداوند بر عمرت بیفزاید.

- از امام رضا علیه السلام - من اخلاق الانبياء التنظيف - همان منع - نظافت کردن از اخلاق پیامبران است.

- عن رسول الله ﷺ - النظافة تدعو الي الايمان - نهج الفصاحه - شماره ۱۱۳۱ - یعنی نظافت آدمی را به سوی ایمان فرامی‌خواند و نزدیک به این مضمون: ان الطهر نصف الايمان یعنی نظافت نیمی از ایمان است - دعائم الاسلام جلد ۱.

- عن رسول الله ﷺ: ان الله يفيض الوسخ والشمت - نهج الفصاحه شماره ۵۵۵۴ - خداوند از چرکین بودن و ژولیدگی متنفر است.

- عن رسول الله ﷺ - ان الله يفيض القاذوره قليل له وما القاذوره، قال الذي يتأف به جليسه - بحار الانوار - جلد ۸۰ صفحه ۱۰۶ - خداوند از آلودگی و کثیف بودن متنفر است سؤال شد آلودگی چیست، فرمود حالتی که هم نشین او از آن بینی خود را می‌گیرد.

- عنه ﷺ - بس البعد القاذوره - الكافي جلد ۶ صفحه ۴۳۹ - عجب بنده بدی است آنکه کثیف است.

- عن امير المؤمنين علیه السلام: تطهروا بالماء من النتن الرج الذي يتأذي به، مهدوا انفسكم فان الله عزوجل يفيض من عباده القاذوره الذي يتأف من جلس اليه - تحف العقول صفحه ۱۱۲ یعنی با آب خود را از بوی بد پاکیزه کنید و مراقب خود باشید که خداوند از آلودگی بندگان خود متنفر است و مقصود از آلودگی آن چیزی است که شخصی که نزد او نشسته از بوی آن بینی خود را بگیرد (کتابه از اینکه برای او ناخوشایند باشد).

مواد سمی مثل سموم آفت کش ممکن است از طریق پوست جذب شوند^۸ همچنین وارد شدن آسیب به پوست توسط خراش و بریدگی، مواد سوزاننده و له شدگی و مانند اینها راه نفوذ میکرب‌ها را به بدن باز می‌کند از جمله بیماریهای بسیار خطرناکی که راه ورود آن به بدن پوست است بیماری کزاز است. میکرب این بیماری در خاک و بخصوص خاک‌های آلوده به فضولات حیوانی وجود دارد، لذا برای افرادی که به هر دلیل گرفتار خراش‌ها و تماس با خاک می‌شوند، توجه به این بیماری کشنده اهمیت خاص دارد.^۹

میکرب بیماری سیاه زخم نیز از طریق پوست می‌تواند وارد بدن شود لذا کسانی که به مناسبت شغل خود در معرض این خطر هستند (چوپانها، قصابها، دباغ‌ها، پشم ریس‌ها و مانند اینها) باید دقت نمایند زیرا وجود خراش و تماس محل خراش با این میکرب بسیار مقاوم و خطرناک که ممکن است دام‌ها و فرآورده‌های آنها به آن آلوده باشند بیماری را به انسان منتقل می‌نماید.^{۱۰}

۸- گاهی دیده می‌شود که در برخی روستاها، کسانی برای آماده کردن سم، از دست برای همزدن و حل کردن آن در آب استفاده می‌کنند - این کار خطرناک است.

۹- استفاده از واکسن کزاز برای کسانی که بطور معمول در معرض چنین خطری هستند مثل رزمندگان، فوتبالیست‌ها قبل از تماس با عامل خطر توصیه می‌شود. بعد از تماس با عامل بیماری کزاز، دیگر از واکسن استفاده نمی‌کنند بلکه از سرم ضد کزاز استفاده می‌نمایند.

در دوران بارداری هم واکسیناسیون کزاز را با پیش بینی آلودگی‌های احتمالی هنگام زایمان نزد مادر یا نوزاد دوبار انجام می‌دهند.

۱۰- باسیلوس آنتراکس عامل بیماری سیاه زخم یا شارین است - این میکرب بهنگام تماس با هوا بصورت اسپور (هاگک دار) در می‌آید و ممکن است سالها بهمین صورت باقی بماند - استنشاق این میکرب می‌تواند سبب سیاه زخم احشایی شود که بسیار خطرناک است - امروزه این میکرب به عنوان سلاح میکروبی در دسترس قدرت‌های بی‌ایمان و ستمگر است و حتی ممکن است تروریست‌ها از آن به عنوان سلاح انفرادی هم استفاده نمایند (بیوتروریسم)

در زمانهای گذشته حتی استفاده از سفیداب (روشور) تهیه شده از مغز حرام (نخاع) گوسفند مبتلا به سیاه زخم سبب ابتلاء انسان به این بیماری می شد زیرا همانطور که گفته شد میکرب این بیماری در مغز حرام مورد اشاره وجود داشت و سفیداب هم در حقیقت عبارت بود از مغز حرام باضافه مل (کربنات کلسیم)، ضمناً بهنگام کیسه کشیدن در حمام از همان خراش های جزئی که در اثر کیسه کشیدن ایجاد می شد این میکرب وارد بدن انسان می شد. بیماریهای قارچی فراوانی وجود دارد که از طریق پوست، انسان را گرفتار می کند^{۱۱} و علت اصلی ابتلاء انسان به این بیماریها، استحمام در آب های آلوده^{۱۲} مثل آب استخر،

۱۱- مثلاً آلودگی به قارچ کچلی و آلودگی به قارچ تینه آورسی کالر (ورسی کالر یعنی مختلف اللون و علت این نامگذاری این است که لکه های حاصل از آلودگی به این قارچ پوستی موسوم به تینه آ در نقاط مختلف بدن به رنگهای مختلف: سفید، قرمز، تیره، ... دیده می شود).

در مورد کچلی ذکر چند نکته سودمند است:

کچلی یک بیماری واگیردار است که توسط یک نوع قارچ ایجاد می شود. این قارچ سلولهای طبقه شاخی پوست (ایپدرم)، ناخن و نیز مو را گرفتار و مبتلا می کند - معروف ترین نوع کچلی، کچلی سر است که بیشتر نزد کودکان در سن ۵ تا ۱۵ سالگی ممکن است دیده شود. علاوه بر انسان مبتلا، بعضی از جانوران بخصوص سگ و گربه مخزن این قارچ می باشند - وقتی شانه، حوله، روسری، کلاه و وسایل دیگری مثل آنها آلوده شده باشد و دیگری از آنها استفاده کند خطر ابتلاء به این بیماری وجود خواهد داشت. این بیماری اگر به موقع درمان نشود سبب از بین رفتن موها می شود و اثر آن در تمام عمر به شکل ناخوشایندی باقی می ماند. علائم این بیماری در آغاز، عبارتند از: پیدا شدن لکه های قرمز کوچک در پوست سر، شوره گذاشتن محل لکه ها، پوسته پوسته شدن همان محل، کوتاه و بلند شدن و راست شدن موها، راه سرایت بیماری ممکن است استفاده از وسایل شخصی افراد مبتلا یا وسایل سلمانی آلوده باشد. گاهی بچه ها در تماس مستقیم با یکدیگر نیز به این بیماری گرفتار می شوند سابقاً که در حمام ها خزینه وجود داشت از این طریق بسیاری به این بیماری مبتلا می شدند.

مهمترین راههای جلوگیری از انتشار این بیماری و بیماریهای قارچی مشابه عبارتند از:

- درمان فوری مبتلایان به این بیماری و جدا کردن آنها از دیگران
- جلوگیری از ورود مبتلایان درمان نشده به استخرهای شنا و حمام های عمومی

برکه، خزینه و یا استفاده از حوله یا لباس‌های زیر مشترک است علاوه بر این‌ها در شرایطی که امکان رعایت بهداشت و نظافت کامل میسر نیست (مثلاً در اردوگاه‌های جنگی، مراکز تجمع افراد و مسافین) خطر آلودگی به شپش (پدیکولوز) و بیماری جرب (گال) وجود دارد که جا دارد در این دو مورد اندکی توضیح داده شود.

آلودگی به شپش

یکی از بندپایان زیان بخش که می‌تواند عامل انتقال بیماریهای خطرناکی مثل تیفوس و تب راجعه باشد شپش است، شپش‌های مرتبط با انسان به سه دسته تقسیم می‌شوند: شپش سر (تیره رنگ) شپش بدن که خاکستری رنگ و بزرگتر از شپش سر است و شپش دستگاه تناسلی یا شپشک عانه که بسیار کوچک است و موجب ایجاد خارش زیاد در این اندام می‌شود.

شپش با فرو بردن نیش مخصوصی، خون انسان را می‌مکد و سبب ایجاد خارش در آن محل از پوست می‌شود، با خاراندن محل خارش و له شدن فضولات شپش در آن

- استفاده نکردن از حوله، شانه، کلاه و روسری دیگران
- جمع آوری و سوزاندن موهای مبتلایان به کچلی پس از اصلاح سر آنها
- شستشوی وان حمام با محلول ۱۰ درصد دتول و نیز گرفتن وسایل سلمانی روی شعله چراغ الکلی قبل از مصرف.

۱۲- مدارک العروه جلد ۱ صفحه ۱۴۴ به نقل از کلینی (ره) حدیث مفصل و بسیار نفیسی را از حضرت امام رضا علیه السلام نقل می‌کند که به عوارض جلدی عدم مراقبت بهداشت حمام اشاره دارد در بخشی از روایت آمده است *ومن اغتسل من الماء الذي قد اغتسل فيه فاصا به الجذام فلا يلومن الا نفسه* یعنی اگر کسی در آبی خود را بشوید که پیش از او دیگری خود را در آن شسته و مبتلا به بیماری واگیرداری (مثلاً جذام) شود جز خود را ملامت نکند، در ادامه حدیث وقتی راوی عرض می‌کند که اهل مدینه می‌گویند در اینگونه آبها شفا است حضرت می‌فرماید دروغ می‌گویند و سپس دلایل آلودگی‌های این گونه آبها را بیان می‌فرماید.

محل، میکرب‌های موجود در مدفوع شپش وارد بدن می‌شوند و در صورت آلودگی شپش به میکرب تیفوس یا تب راجعه، این بیماریها به انسان عارض می‌گردد.



شپشک عانه



شپش سر

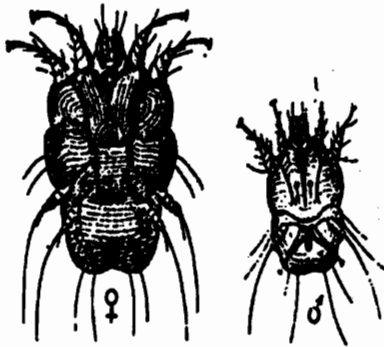
رشک تخم شپش سر است که روی موی سر می‌چسبد و تدریجاً متورم می‌شود. آلودگی به رشک نزد کودکان بخصوص دختر بچه‌ها بیشتر دیده می‌شود. شپشک عانه نیز با استقرار در کنار ریشه موی زهار سبب خارش ناحیه تناسلی می‌شود - در خوابگاهها، سربازخانه‌ها و مانند اینها گاهی آلودگی یکنفر به این شپشک سبب آلودگی عده زیادی از افراد می‌شود. برای مبارزه با این مشکل علاوه بر رعایت اصول کلی مربوط به پاکیزگی بدن و لباس، استفاده از داروی نظافت (نوره) و زدودن موهای زائد به این مشکل پایان خواهد داد.

مهمترین راه مبارزه با شپش (بطور کلی) رعایت پاکیزگی و استحمام مکرر، تعویض لباسهای زیر و شستن آن با آب گرم و صابون و پودر رختشویی و سپس کشیدن اطوی داغ روی لباسها بخصوص درزهای لباس است. استفاده از وسایل شخصی و خودداری از بکار بردن لباسهای دیگران نیز بسیار مهم است در مواقع شیوع آلودگی به شپش، از پودرهای مخصوص کشنده این حیوان موزی (البته با رعایت احتیاطات لازم) می‌توان استفاده کرد.

اقدام مهم دیگر بطور همزمان، خارج کردن وسایل و رختخوابها از داخل اتاق و پهن کردن آنها در فضای بیرون و بخصوص در معرض تابش نور خورشید و جابجا کردن آنها در همان فضای بیرون است.

بیماری جرب یا گال

این بیماری واگیردار پوستی توسط یک نوع حشره انگل بسیار کوچک به نام سارکویت اسکایه که با چشم قابل دیدن نیست ایجاد می شود. حشره ماده در داخل



که ماده بیماری جرب در انسان است چه
که ماده دست راست که در ملاحظه می شود.

پوست انسان تونلهایی ایجاد می کند و در داخل این تونلها تخم گذاری می نماید. تونلها معمولاً بر روی دست، مچ دست آرنج و بخصوص میان انگشتان ایجاد می شود. در ناحیه تناسلی نیز ممکن است این مشکل پیدا شود. تخم گذاری و حرکت انگل ماده در تونلها بخصوص به هنگام شب سبب ایجاد خارش های بسیار شدید و آزار دهنده می شود اما در روز تقریباً

احساس خارش وجود ندارد. گاهی خارش دادن مکرر و شدید سبب ایجاد خارش و زخم و عفونت ثانویه و پیدایش زخمهای چرکین می شود، معمولاً همزمان با خارش دانه های کوچک سرخ رنگی در بعضی قسمت های بدن مثل لای انگشتان، شکم، زیر بغل، کشاله ران، اندامهای تناسلی پیدا می شود میزان ابتلا به این بیماری را در جهان حدود ۳۰۰ میلیون مورد در سال تخمین می زنند ضمناً معمولاً هر ۱۰ تا ۱۵ سال ابتلا به این بیماری بصورت اپیدمی (همه گیر) شیوع پیدا می کند سابقاً برای درمان مبتلایان به این بیماری بیشتر از پماد گوگردار بنزیل بنزوات، لیندین استفاده می کردند اما امروزه استفاده از لیندین، پرومترین و کروتامینون بیشتر معمول است.

بهر حال برای پیشگیری از گسترش این بیماری باید فوراً افراد مبتلا را از دیگران جدا کنند و نسبت به درمان آنها اقدام نمایند و تا خاتمه درمان به آنها مرخصی بدهند و اجازه حضور در میان افراد سالم را ندهند.^{۱۳} لباس و ملحفه بیمار را که طی ۳ روز قبل از شروع درمان مورد استفاده او بوده باید با استفاده از آب داغ با مواد شوینده و یا صابون شستشو دهند و در دمای بالا خشک کنند که منجر به مرگ انگل و از بین رفتن تخم‌های آن شود.

از محلول ۱۰ درصد دتول (۱ پیمانه دتول در ۹ پیمانه آب) نیز می‌توان استفاده کرد به این ترتیب که لباس و ملحفه را مدت ۱ ساعت در این محلول قرار داد. حتی توصیه می‌شود با خارج کردن افراد از اتاق و بستن منافذ از دود گرد یا گازهای مناسب دیگر برای از بین بردن این انگل استفاده نمایند. اساس پیشگیری از این بیماری، رعایت نظافت شخصی و عدم استفاده از لباسها و رختخواب و ملحفه و پتوی مورد استفاده دیگران و اقدامات خاصی که اشاره کردیم می‌باشد.

بیماریهای پوستی دیگر

اگر چه بنا نداریم در بحث بهداشت پوست به بیماریهای پوستی بپردازیم اما به عنوان آگاهی بهداشتی ارائه توضیحی در مورد حساسیت‌های پوستی، عرقوز و آکنه یا غرور جوانی خالی از فایده نیست.

حساسیت‌های پوستی و عرقسوز

دلایل زیادی برای پیدایش حساسیت‌های پوستی وجود دارد، استفاده از برخی شامپوها و صابونها، پوشیدن لباس با الیاف مصنوعی، استفاده از بعضی مواد آرایشی، حتی

۱۳- ممانعت از ورود بیماران دارای بیماری مسری به جمع افراد سالم مسأله بسیار مهمی در پیشگیری از بیماریهای واگیردار است - حضرت رسول اکرم ﷺ می‌فرماید بیمار بر سالم وارد نشود: لایبوردن ذوعامة

پوشیدن لباس‌های شسته شده با برخی مواد شوینده^{۱۴}. ممکن است موجب پیدایش نشانه‌های حساسیت‌های پوستی شوند^{۱۵} که البته منطقی‌ترین راه پیشگیری از آنها، حذف آن مواد و استفاده از مواد دیگر مناسب بجای آنها است.^{۱۶}

بسیاری از کودکان که در تعویض کهنه و پوشک آنها تأخیر می‌شود در اثر تخمیر ادرار و ایجاد آمونیاک دچار حالت التهاب پوست می‌شوند و طبعاً تعویض زود بزود کهنه آنها و شستن قسمت‌های آلوده شده به ادرار با آب و گاهی باز نگه داشتن قسمت‌های تحریک شده راه حل مناسبی است^{۱۷} استفاده از جوشانده ختمی بعد از استحمام، غالباً

۱۴- برای مثال پودرهای رختشویی (غالباً مخصوص ماشین رختشویی) که به آنها آنزیم‌های خاصی مثل پروتاز، لیپاز و غیره اضافه شده در صورت عدم آبگیری و حذف کامل بقایای اینگونه آنزیم‌ها، ممکن است حساسیت‌های جلدی را موجب شوند.

۱۵- برای بررسی حساسیت زانی مواد از آزمون پچ patch test استفاده می‌شود برای این منظور قطره‌ای از ماده مورد نظر را روی پوست ساعد یا قسمت خارجی ران قرار می‌دهند اگر تا چند ساعت بعد در این محل التهاب یا خارش ایجاد نشود نسبت به آن حساسیت جلدی وجود ندارد.

۱۶- شستشوی کهنه بچه‌های کوچک همچنین لباس زیر آنها و استفاده از صابون ساده بجای پودرهای شوینده صحیح‌تر است - مواد شوینده مثل پودرهای رختشویی، پودرهای ماشینی، مایع ظرفشویی، مایع دستشویی، حتی شامپوها از مشتقات اسید سولفونیک با دخل و تصرفاتی ساخته می‌شوند در حالیکه صابون املاح اسید چربی است - سابقاً بجای مایع دستشویی فعلی از صابون مایع استفاده می‌شد صابون مایع را با روغن مایع و پتاس می‌ساختند، لذا امروزه موارد حساسیت‌های پوستی به لحاظ کاربرد مواد جدید بیشتر دیده می‌شود اگر چه این مواد نزد بسیاری از مردم هیچ مشکلی را بدنبال ندارد.

۱۷- اگر با همه این تدابیر باز هم این حالت التهابی باقی ماند و پمادهای مخصوص آنها مؤثر واقع نشد، می‌توان مقدار ۲۰ گرم گل بابونه را در ۱/۵ لیتر آب مدت نیم ساعت به آرامی جوشانده، سپس جوشیده را صاف کرد و آنرا بصورت نیم گرم در پشتی ریخت و کودک را در پشت طوری قرار داد که قسمت‌های التهاب یافته با آب گل بابونه آغشته شود. معمولاً مدت ۱۵ دقیقه تماس پوست التهاب یافته با این مایع برای درمان این عارضه کافی است. البته گاهی ممکن است لازم باشد این کار بیش از یکبار تکرار شود.

موجب رفع خارش‌های جزئی می‌شود^{۱۸} در مورد عرقسوز توصیه می‌شود که اولاً از پوشیدن لباس‌های گرم و دارای الیاف مصنوعی به عنوان لباس زیر خودداری گردد، استحمام با آب سرد موجب پیشگیری و درمان اشکال ساده و اولیه آن می‌شود ضمناً در صورت لزوم استفاده از پودر تالک در محل عرق سوز بسیار سودمند است.^{۱۹}

آکنه یا غرور جوانی

آکنه پیدایش جوشهای خاص (زیر پوستی سفید یا سر سیاه، قرمز، گاهی حتی چرکی و بصورت کیست)، است که معمولاً از نوجوانی شروع می‌شود و حداکثر تا اواخر دهه دوم زندگی ادامه پیدا می‌کند.

ظهور این جوشها در دختران زودتر از پسران (۱۴ تا ۱۷ سالگی نزد دختران و ۱۶ تا ۱۹ سالگی نزد پسران) اتفاق می‌افتد، عوامل ارثی هم تا حدودی در پیدایش آنها مؤثر است اما اساس پیدایش این جوشها تغییرات هرمونی مربوط به این مقطع از زندگی است، فشارهای روحی، آب و هوای گرم و مرطوب، چائی، داروهای موضعی، مواد آرایشی و پمادهای کورتونی آن را تشدید می‌کند.

دستکاری این جوشها و فشار دادن به آنها به گمان خارج کردن چربی درون آنها کار درستی نیست زیرا سبب می‌شود محل خروج چربی‌ها بصورت سوراخی روی چهره

۱۸- برای این منظور خوب است مقدار ۵۰ گرم ختمی (شامل گل، تخم، ساقه، ریشه ...) را در ۱/۵ لیتر آب مدت نیم ساعت به آرامی بجوشانند و جوشانده را صاف نمایند و در پایان استحمام و قبل از آبکشی نهایی از این مایع به بدن بمالند و ۱۵ دقیقه صبر کنند، سپس آبکشی نمایند و از حمام خارج شوند.
در تعداد زیادی از روایات در کتب مرتبط مثل طب النبوی علیه السلام، طب الاثمه علیه السلام، و حلیته المتقین و مکارم الاخلاق در مورد ختمی و استفاده از آن مطالبی ذکر شده است از جمله اینکه شستشوی سر با ختمی مایه

نشاط می‌گردد: قال الصادق علیه السلام: غسل الرأس بالمخملی نثره - مکارم الاخلاق جلد ۱ صفحه ۱۱۶

۱۹- البته هنگام استفاده از پودر تالک باید مواظب بود که این پودر بسیار سبک استشاق نشود.

برای همیشه باقی بماند بعلاوه در اثر دستکاری، این جوش‌ها عفونی می‌شوند و مشکلات تازه‌ای به بار خواهند آورد.

درمانهای کمک کننده‌ای برای بهبودی یا تسریع در بهبودی وجود دارد، مصرف مداوم ماست نیز به تجربه به، بهبودی کمک مؤثری می‌نماید همچنانکه بعکس خوردن نوشابه، شکولات و مانند اینها عارضه را تشدید می‌کند.

عرق کردن و بوی بد آن

ترشح عرق به عنوان واکنش طبیعی پوست نسبت به گرما برای فراهم کردن زمینه تبخیر سطحی و خنک شدن و نیز دفع مواد معدنی و برخی مواد دیگر، لزوم توجه به نظافت پوست و برطرف کردن آلودگی سطح آن و نیز باز گشودن منافذ مربوط به خروج عرق را مورد تأکید قرار می‌دهد.

عرق اگر چه در ابتدا بوی خاصی ندارد اما تدریجاً با فعالیت باکتریهای موجود در سطح پوست بخصوص در محل‌هایی که تبخیر بکندی صورت می‌گیرد و با افزایش رطوبت و گرما (مثل زیر بغل بخصوص اگر موهای آن برطرف نشده باشد) و نیز پا که با جوراب پوشیده شده و درون کفش مدت‌ها قرار بگیرد) بوی بدی پیدا می‌کند.

مسکین ابن آدم وله البقه و شمله الشرقه و تننه العرقه - یعنی بیچاره آدمیزاد که پشهای او را گرفتار رنج می‌کند و شرقه (خونابه، چرک، عفونت) او را می‌کشد و عرق بدنش او را بدبو می‌کند.^{۲۰}

در بدن دو نوع غده برای ترشح وجود دارد غده اکرین و غده آپوکرین، نوع اول در همه جا و بخصوص در روی پیشانی و کف پا وجود دارد و ترشح آن بی‌رنگ و از آب و نمک تشکیل شده و در اثر تبخیر سریع آن بدن خنک می‌شود اما نوع دوم ترشح تقریباً شیری رنگ دارد، این نوع ترشح در اثر فعالیت باکتریها به سرعت ایجاد بوی ناخوشایند می‌کند.

حضرت امام صادق علیه السلام از حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله این حدیث را نقل می‌فرماید:

لا یطوئن احدکم شاربہ ولاعاتہ ولاشراہلہ، فان الشیطان یخذھا عجابی یتربھا^{۲۱} - یعنی هیچ یک از شما موی سیبل و زهار و زیر بغل خود را بلند نگاه ندارد، زیرا شیطان (میکرب) آنرا مخفی گاه خود قرار می‌دهد. استحمام مرتب، شستشوی پاها و جورابها بطور مکرر بخصوص اگر کفش‌های مشبک استفاده نمی‌شود، تعویض لباس‌های زیر^{۲۲}، با برطرف کردن عرق بدن و آثار آن هم مایه نشاط و پاکیزگی و آسان شدن فعالیت‌های پوست می‌شود و هم بوی بد را از بدن برطرف می‌کند.

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: تنظفوا بالماء من الرائحة المنتنة فان الله تعالی یمض من عباده القادوره^{۲۳} یعنی توسط نظافت بدن با آب، بوی بد را از خود برطرف کنید زیرا خداوند تعالی از کثیف بودن بندگانش نفرت دارد.

۲۱- بحار الانوار - جلد ۷۶ - صفحه ۱۱۱ - علل الشرایع جلد ۲ صفحه ۲۰۶ - ضمناً در کتاب مکارم الاخلاق جلد ۱ صفحه ۱۱۴ تا ۱۱۶ روایات متعددی بر ضرورت زدودن موهای زائد و کوتاه نگاه داشتن آنها از معصومین علیهم السلام نقل کرده است و در آنها بر ضرورت موزدانی حداکثر هر ۴۰ روز یکبار نزد مردان و هر ۲۰ روز یکبار نزد زنان و رجحان نوره بر تراشیدن و تراشیدن بر نکنند موها تأکید شده است که در مورد هر یک از این رهنمودها می‌توان با استفاده از دانش روز توضیحاتی ارائه کرد. در همان کتاب این حدیث از حضرت پیامبر صلی الله علیه و آله در مورد ضرورت کوتاه نگاه داشتن موی زیر بغل باینصورت درج شده است: لا یطوئن احدکم شعر ابله فان الشیطان یخذھا عجابی یتربھا بالجنب لابس ان یطلی، لان النوره تبرد نظافة یعنی هیچ یک از شما موی زیر بغل را بلند نگاه ندارد زیرا میکرب آنرا پناهگاه خود قرار می‌دهد و مانعی ندارد که شخص جنب نوره (داروی نظافت) بکار برد زیرا نوره کشیدن به نظافت می‌افزاید.

۲۲- بطور کلی جنس لباس‌های زیر باید از پنبه و فاقد الیاف مصنوعی باشد.

۲۳- مکارم الاخلاق جلد ۱ صفحه ۷۸ این حدیث را به نقل از حضرت امام صادق علیه السلام از جد بزرگوارش آورده است.

اگر با وجود این تدابیر بوی بد زیر بغل باقی بماند می‌توان بعد از استحمام کمی آب لیمو به زیر بغل مالید این کار سبب می‌شود با اسیدی شدن محیط پوست باکتریهای موجود در زیر بغل نتوانند فعالیت کنند لذا تا استحمام بعدی بوی بدی تولید نخواهد شد^{۲۴}.

بهداشت ناخن

توجه به پاکیزگی ناخن و زیر آن که می‌تواند جایگاه تجمع باکتریها و حتی تخم انگل‌ها باشد مورد تأکید اسلام است. گاهی ناخن گرفتار عارضه قارچی می‌شود (بخصوص ناخن پا) این عارضه به کچلی ناخن شهرت دارد، کچلی ناخن سبب جدا شدن سطح ناخن از زیر آن می‌شود.

لکه‌های سفیدی که گاهی روی ناخن‌ها دیده می‌شود برخلاف لکه‌های مربوط به کچلی ناخن، با رشد ناخن کم کم بجلو می‌آید و تدریجاً با گرفتن ناخن حذف می‌شود این لکه‌ها مربوط به ضربه‌هایی است که به ناحیه قاعده ناخن (ماتریکس) وارد می‌شود و در آن نقاط کراتین سازی را متوقف می‌کند عارضه دیگر، پارونیشی یا عقربک است که در حقیقت عفونی شدن نسج اطراف ناخن است که قابل درمان است.

ناخن شست پا را نباید بصورت هلالی (گرد) و از ته گرفت بلکه توصیه می‌شود آنرا بصورت خط راست بگیرند، این کار مانع فرو رفتن گوشه‌های ناخن به گوشت و گرفتاریهای بعد از آن می‌شود.

۲۴- از حدود ۲۵ سال پیش که با الهام از روایت ذکر شده به یاری پروردگار این روش را پیشنهاد کردیم هزاران مورد تجربه مؤید کاربردی و سودمند بودن روش بوده است و در چند تألیف خود این مورد را مطرح نمودیم در حقیقت با پائین آوردن PH پوست فعالیت باکتریهای مورد اشاره متوقف می‌شود - علت انتخاب آبلیمو این بوده که اسید سیتریک موجود در آن برخلاف اسید استیک موجود در سرکه فراوانیست - در صورت عدم دسترسی به آبلیمو می‌توان قبل از پوشیدن لباس، زیر بغل را به صابون آغشته کرد و لباس پوشید - البته ممکن است این کار نزد بعضی ایجاد سرخی زیر بغل کند لذا جز در شرایط ناچاری، توصیه نمی‌شود.

از آنجا که زیر ناخن محل مناسبی برای تجمع کثافات است و از سوی دیگر به همین دلیل، بلند بودن ناخن^{۲۵} می‌تواند سبب انتقال میکروبها و تخم انگل‌ها به مواد غذایی شود و یا با دست دادن به دیگران، برای دیگران مشکلاتی ایجاد کند لذا همواره باید ناخن‌ها را کوتاه نگاه داشت و حتماً پس از هر بار خروج از مستراح دستها را با آب و صابون بطور کامل شست و حتی در صورت لزوم برای تکمیل پاکیزگی از برس مخصوص ناخن یا چیزی شبیه مسواک‌های استفاده شده، هنگام شستشو با آب و صابون استفاده نمود.

روایات متعددی در مورد کوتاه نگاهداشتن ناخن در کتب روایی وجود دارد که حاکی از تأکید بلیغ شارع مقدس به این مسأله به لحاظ اهمیت بهداشتی آن است، حتی در این روایات نکات جالبی مثل ضرورت شستشوی دست بعد از ناخن گرفتن، اکتفا نکردن به ناخن گرفتن در روز جمعه یا پنج‌شنبه، بلکه ناخن گرفتن هر زمان که ضرورت داشته باشد، اجتناب از ناخن به دندان گرفتن، اینکه ناخن محل تجمع میکرب و تغذیه آن است دیده می‌شود که جای تأمل و توجه جدی دارد.^{۲۶}

۲۵- اینکه بلند نگاهداشتن ناخن نزد زنان به عنوان زینت اجازه داده شده است مسأله‌ای جدا از آلودگی و کثافات زیر آن است لذا در صورت بلند نگاهداشتن ناخن، حتماً در هر بار خروج از مستراح علاوه بر شستشوی کامل با آب و صابون از برس ناخن نیز باید استفاده نمایند. بحارالانوار جلد ۷۶ صفحه ۱۲۳ این روایت را از حضرت رسول اکرم ﷺ نقل می‌کند که فرمود ناخن‌های خود را کوتاه کنید و زنان بگذارند بلند شود زیرا برای آنان ناخن بلند زینت و آرایش است: *قصواظافرکم والنساء اترکن فاته ازین لکن*.

۲۶- به عنوان نمونه چند حدیث در این مورد نقل می‌کنیم و علاقه‌مندان به دسترسی به روایات دیگر را به جستجوی کلمه اظافر، اظافیر، اظفار در منابع روایی و مراجعه به منابع مربوطه از جمله جلد ۷۶ بحارالانوار و کتاب مکارم الاخلاق جلد ۱ باب چهارم توصیه می‌کنیم.

- عن رسول الله ﷺ *خللواکم وقصواظافرکم، فان الشیطان یجری ما بین الحم والظفر - نهج الفصاحه، شماره ۱۴۵۶- لابلای ریش‌هایتان را پاکیزه کنید و ناخن‌هایتان را کوتاه ننمایید که میکرب میان گوشت و ناخن در آمد و شد است.*

بهداشت مو

چون پاکیزگی دائمی مو در گروی نظافت همیشگی و شانه زدن و منظم کردن آن است لذا کوتاه نگاهداشت موهای سر و صورت و استفاده از شانه اختصاصی^{۲۷} برای آن ضروری است.

در منابع اسلامی به کوتاه نگاهداشتن موی سر، شانه زدن مکرر، اجتناب از شانه کردن در حمام، کوتاه نگاهداشتن ریش، شانه کردن از زیر و از بالا برای ایجاد فاصله میان موهای آن و دقت در شستشوی آن و نامطلوب دانستن ریش بلندتر از یک قبضه، کوتاه کردن موی بینی، آراستن موی سر و اجتناب از تراشیدن موی سر بنحوی که به مثله شدن

- از آنحضرت ﷺ التلمیم يوم الجمعة يدخل الشفاء ويخرج الداء - جامع الاحادیث، سیوطی، شماره ۱۱۶۲۷ - ناخن گرفتن در هر جمعه، شفاء را به ارمغان می آورد و بیماری را دفع می کند.

- عن امیر المؤمنین علیه السلام: تلمیم الاظفار يمنع الداء الاعظم ويحلب الرزق ويذره - تحف العقول صفحه ۱۰۲ - ناخن گرفتن از بیماری های بزرگ پیشگیری می کند و روزی و استمرار آنرا فراهم می سازد.

- قلت لا بی الحسن علیه السلام: ان اصحابنا يقولون انما اخذ الشارب والاطراف يوم الجمعة فقال سبحانه الله اخذها ان شئت في يوم الجمعة وان شئت في سائر الايام - كنز العمال جلد ۱۵ صفحه ۴۲۳ - به امام کاظم علیه السلام: عرض کردم اصحاب ما می گویند کوتاه کردن سبیل و ناخن باید در روز جمعه انجام شود حضرت با تعجب فرمود اگر خواستی جمعه و اگر خواستی در سایر ایام این کار را انجام ده.

- قال الصادق علیه السلام: تلمیم الاظفار يوم الجمعة من الجنام والجنون والبص والسمی - بحار الانوار جلد ۷۶ صفحه ۱۲۴ - ناخن گرفتن در روز جمعه (زمینه ساز) امان از جذام و جنون و بیسی و ناینایی است.

- عن ابی جعفر علیه السلام: اما قصت الاظفار، لانهما قبل الشيطان ومنه يكون النسيان - بحار الانوار - جلد ۷۶ صفحه ۱۲۳ - امام باقر علیه السلام: فرمود کوتاه کردن ناخن برای این است که ناخن جایگاه تجمع میکرب و بلندی ناخن موجب فراموشی است.

۲۷- ثلاثه ليس لها اشتراك، المتطو والمديبل والسواك - در سه چیز اشتراك جایز نیست شانه، حوله و مسواک - بهداشت

شبهت دارد و چهره آدمی را ناخوشایند می سازد، کوتاه کردن سبیل بگونه‌ای که پوست بالای لب ظاهر شود و از ورود سبیل به آب هنگام آشامیدن آب پیشگیری شود. توصیه شده است و جالب توجه است که در مسأله‌ای بظاهر کوچک مثل بهداشت مو آنقدر روایات سرشار از رهنمودهای شگفت‌آور وجود دارد که انسان از طبقه بندی مطلوب آنها باز می نماید چه رسد به آنکه اگر بخواهد با نظمی مناسب در بخشی از یک کتاب با مسائل متنوع از این روایات استفاده نماید. لذا ما نیز به همین بحث مختصر اکتفا می‌کنیم.^{۲۸}

-
- ²⁸ - از میان صدها روایت به ذکر چند نمونه در اینجا بسنده می‌کنیم و امیدواریم در کتابهای اختصاصی شاهد جمع آوری و طبقه بندی روایات مرتبط همراه توضیحات علمی و راهکارهای عملی آنها باشیم.
- عن رسول الله ﷺ: الشعر الحسن من كسوة الله فأكرموه - وسائل الشيعة جلد ۲ صفحه ۹۴۳ - من لا يحضره جلد ۱ - صفحه ۷۶ - موی زیبا، لباس اهدائی خدا است، آنرا گرامی بدارید.
 - عنه ﷺ: فاغسلوا الشعر واتقوا البشرة - جامع الاحادیث - سیوطی، شماره ۲۱۰۹۳ موها را بشوئید و از پوست مراقبت کنید.
 - عنه ﷺ: انزل الله علی ابراهیم الحنیفیه وهی الطهاره وهی عشرة اشیاء، خمسة فی الرأس وخمسة فی البدن والی فی الرأس فاخذ الشارب واعفاء اللحمی وطم الشعر والسواک والخلال واما الی فی البدن فحق الشعر من البدن والحناز وقلم الاظفار والفسل من الجنابة والظهور بالماء - بحار الانوار - جلد ۷۶ صفحه ۶۸ - خداوند حنیفیت یعنی پاکیزگی را بر ابراهیم علیه السلام در ۱۰ چیز قرارداد، ۵ مورد در سر و ۵ مورد در بدن، در سر کوتاه کردن سبیل، کوتاه کردن ریش، اصلاح و مرتب کردن موی سر، مسواک کردن و در بدن زدودن موهای زائد، ختنه کردن، ناخن گرفتن و غسل از جنابت کردن و پاکیزه ساختن بدن با آب و شستشوی فراوان.
 - عنه ﷺ: یاخذ احدکم من شاربه والشعر الذی فی اشفه ولیتماهد نفسه فان ذلك یرید فی جماله - بحار الانوار جلد ۷۶ صفحه ۱۰۶ و مسائل الشيعة احکام آداب الحمام باب ۶۸ سبیل و موی بینی را کوتاه کنید و مراقب خودتان باشید زیرا این به زیبایی شما می‌افزاید.

بهداشت پا

پا هم عضو حساسی است، تا جائیکه در بعضی از مکاتب پزشکی توانسته‌اند نقاطی را در کف پا مشخص کنند که تحریک آن نقاط آثاری در اندام‌های دیگر بجای می‌گذارد لذا پوشیدن کفش نامناسب مثلاً تنگ یا دارای پنجه بسیار باریک علاوه بر صدماتی که بر پا می‌زند اعصاب شخص را نیز نا آرام می‌سازد.^{۲۹}

- عنه علیه السلام: لا یطون احدکم شاره فان الشیطان یتخذہ غباً یسترها - بحار الانوار جلد ۷۶ صفحه ۱۱۶ - هیچ یک از شما موهای سیبل خود را بلند نکند (شارب انتهای موهای سیبل و مقارن لب است) که میکرب آنجا را مخفی گاه خود بر می‌گزیند.
- عنه علیه السلام: من السنن ان یأخذ الشارب حتی یبلغ الاطراف - بحار الانوار جلد ۷۶ صفحه ۱۱۲ - کوتاه کردن شارب تا بالای خط سرخی لب، سنت است.
- عن الصادق علیه السلام: حلق الرأس فی غیر حج و لاعمره مکه - من لایحضره الفقیه جلد ۱ صفحه ۷۱ - تراشیدن مو در غیر از حج و عمره، مثله کردن است (البته اگر بغیر ضرورت باشد و حالت ناخوشایندی ایجاد کند) - در حالیکه همان حضرت به شخصی توصیه فرمودند تو موهای سرت را از بیخ بتراش تا کثافات و ذرات آلودگی و چرک آن و درهم رفتگی موهایت برطرف شود و گردن و چشمت تقویت شود و بدنت احساس راحتی کند: استأصل شرک یقل درنه و ذؤابه و وسخه و تملظ رقبک و یجلو بصرک و یستر حج بذاک - همان کتاب صفحه ۷۵.
- سئل الرضا عن قول الله عزو جل «خذوا زینکم عند کل مسجد» قال ومن ذلك التمشط عند کل صلوٰة - مکارم الاخلاق جلد ۱ صفحه ۱۳۲ - از حضرت امام رضا علیه السلام در مورد کلمه زینت در آیه شریفه ۳۱ سوره اعراف سؤال شد فرمود یکی از زینت‌ها شانه زدن هنگام هر نماز است.
- عن الصادق علیه السلام: من اتخذ شعراً فلیحسن ولاینه اولیجزه - مکارم الاخلاق جلد ۱ باب ۴ کسی که مو می‌گذارد باید آنرا خوب نگهداری کند و گرنه باید آنرا کوتاه کند.

۲۹- این نکته در برخی روایات مورد تذکر واقع شده از جمله در کتاب وسائل الشیعه ابواب قواطع الصلوٰة باب ۸ حدیثی است از حضرت امام صادق علیه السلام که می‌فرماید نماز شایسته از سه کس ادا نمی‌شود یکی کسی که ادرار خود را نگاهداشته و دیگری آنکه مدفوع خود را نگه داشته و سوم آنکه به علت پوشیدن کفش

کفش مناسب کفشی است که پنجه آن باریک، پاشنه آن بلند، کف آن کاملاً صاف، تنگ، گشاد، آزار دهنده و جنس آن سخت نباشد بلکه از جنس نرم و متناسب با اندازه پا و در ناحیه گودی کف پا دارای خمیدگی هماهنگ با قوس آن باشد.

از آنجا که در پا غدد مولد عرق به تعداد زیاد وجود دارد لذا باید در نظافت همیشگی پاها و جوراب و حتی کفش دقت بسیار کرد و لاقبل پاها و جوراب را روزی یکبار شست.

اگر در اثر استفاده از کفش نامناسب در کف پا ایجاد میخچه شد، هرگز نباید میخچه را تراشید، بلکه باید آن را نرم نگهداشت و از مسمع مخصوص برای رفع آن استفاده نمود تا بتدریج برطرف شود.

گاهی ممکن است در اثر استفاده زیاد از دمپایی و پوشیدن جوراب، در پاشنه پا ترک ایجاد شود، در این مواقع باید پاشنه پا را بطور مرتب چرب کرد و همواره جوراب پوشید تا این عارضه برطرف شود.

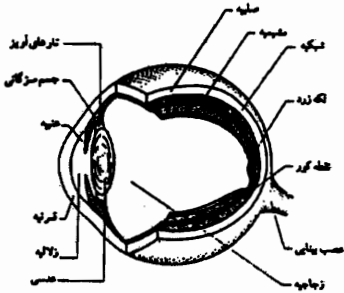
بهداشت چشم

ساختمان چشم

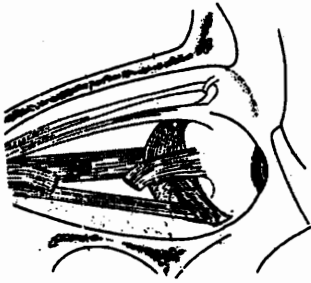
چشم اندامی است تقریباً کروی شکل که از سه لایه ساخته شده است.

تنگ به پایش آسیب رسانده است: لاصولوا الحاققن والحاقب والحادق، فالحاقق الذي به البول والحاقب الذي به الفاضل والحادق الذي قد ضغله الحف. و در روایت دیگری که در سفینه البحار در ماده حقن آمده بجای کلمه لاصولوه کلمه لارای آمده است یعنی کسی مدفوع و ادرار خود را نگاهداشته و نیز کسی که از کفش تنگ در زحمت است نمی تواند درست فکر کند. در روایت دیگری از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام می خوانیم کسی که می خواهد باقی بماند در حالیکه کسی جاویدان نیست، باید صبحانه را صبح زود میل کند و کفش راحت و سبک بپوشد و من اراد البقاء ولإبقاء فليأكل النداء وليخفف الحذاء و بحار الانوار جلد ۶۶ صفحه ۳۴۱.

۱- لایه خارجی که نسبتاً محکم و لیفی است و به آن صلبیه می‌گویند، قسمت جلوی لایه خارجی با تحدب (خمیدگی برجسته) بیشتر است و به قرنیه موسوم است، قرنیه شفاف و بی‌رنگ است. قسمت از پوشش خارجی چشم که سفید رنگ است ملتحمه نامیده می‌شود.



ساختمان عمومی چشم آدمی



۲- لایه میانی یا عروقی که به مشیمیه موسوم است. این لایه دارای مویرگهای فراوان است مشیمیه در جلوی چشم مسطح می‌شود و بخش رنگی را بوجود می‌آورد (رنگهای مختلف چشم مثل مشکی و زاغ و ...)، این قسمت را عنبیه می‌گویند در وسط عنبیه سوراخی به نام مردمک وجود دارد.

۳- لایه درونی که شبکیه نامیده می‌شود و اعصاب بینایی در قسمت عقب در این لایه از ساختمان چشم قرار دارند. در قسمت پشت قرنیه مایع شفاف بنام مایه زلالیه وجود

دارد، پشت این مایع، عدسی چشم قرار دارد، مایع زجاجیه نیز در فضای وسیع داخل کرده چشم و پشت عدسی قرار گرفته است.

عدسی به وسیله دو مجموعه رشته عضلانی در جای خود استقرار یافته و به کمک همین رشته‌های عضلانی میزان خمیدگی آن کم و زیاد می‌شود.

کره چشم در داخل یک محفظه استخوانی به نام کاسه چشم قرار دارد و به وسیله ۶ عضله حرکات آن انجام می‌شود.

۴ عضله از این ۶ عضله از جلو به عقب و ۲ عضله دیگر به شکل مورب قرار گرفته‌اند.

نکته‌هایی دربارهٔ بهداشت چشم

چشم اندام حساسی است که نیازمند مراقبت‌های بهداشتی خاص است. تعداد زیادی از میکرب‌ها (باکتریها، ویروس‌ها) ممکن است بوسیله دست‌های آلوده، آب آلوده، حوله، گرد و غبار، مگس و اشیاء مختلف به چشم منتقل شوند و در آن ایجاد عفونت (ورم و التهاب ملتحمه یا باصطلاح کنژکتیویت) نمایند.

علاوه بر این آلودگی‌ها و مواد خارجی، نور مستقیم آفتاب، نورهای شدید، دیدن اشیاء بسیار براق، سبب آسیب رساندن به چشم و خستگی آن می‌گردد.

در مواقعی که به لحاظ ورود گرد و غبار و آلودگی‌های جزئی، مخاط ملتحمه تحریک شود و ترشح غلیظ مختصر در چشم پیدا شود، می‌توان ابتدا با دمکرده و صافکردهٔ چایی^{۳۰} چند بار چشم را شستشو داد، اگر این ترشحات و تحریکات برطرف نشد حتماً باید برای درمان و مراقبت از چشم، به پزشک مراجعه شود.

مطالعه در نور کم (از جمله در هنگام غروب آفتاب)^{۳۱}، مطالعه در حال حرکت (مثلاً در اتومبیل و هر وسیلهٔ نقلیه دیگر که حرکت آن با تکان خوردن و ارتعاش همراه است)،

۳۰- دمکرده چایی، حاوی مقداری تانن (اسیدگالیک) است، تانن همان مادهٔ گس موجود در چایی، می‌تواند با ترشحات چشم (که از جنس موکوپروتئین است) ترکیب پیچیده (کمپلکس) ایجاد کند لذا با تشکیل و خروج این کمپلکس از گوشه چشم، ترشحات مورد اشاره که با عوامل آلودگی همراه است، می‌تواند از چشم خارج شود و زمینه بازگشت سلامت چشم فراهم گردد.

۳۱- در آموزش‌های اسلامی و از جمله در کتابهایی که آداب علم آموزی و دستور العمل‌های زندگانی روزمره را با الهام از آن آموزش‌ها در طی قرون و اعصار نوشته‌اند توصیه‌های ارزشمندی مثل خودداری از مطالعه در نور کم (از جمله هنگام غروب آفتاب) ذکر کرده‌اند و بعکس به روشن کردن چراغ‌ها قبل از

مطالعه خطوط بسیار ریز، نیز موجب خستگی و فشار آمدن به چشم می‌شود زیرا با کم و زیاد شدن مکرر فاصله میان عدسی و خطوط نوشته، در هر لحظه حالت تحدب عدسی باید تغییر کند لذا خیلی زود چشم به زحمت می‌افتد و خسته و ناراحت می‌شود. در شرایط مناسب و به هنگام مطالعه، اولاً نباید نور مستقیماً به چشم برخورد کند و ثانیاً فاصله چشم تا صفحه کتاب ۳۰ سانتیمتر باشد.



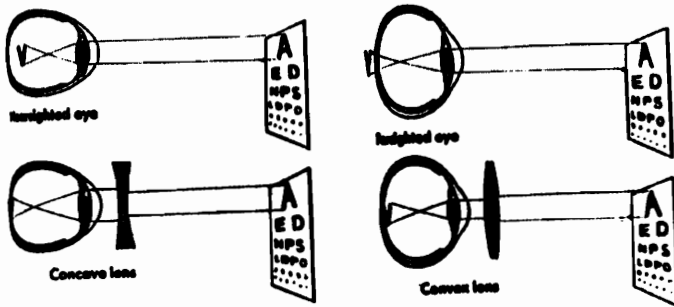
هنگام نگاه کردن به اشیایی که حدود ۶-۵ متر با چشم فاصله دارند چشم تقریباً در یک حالت استراحت است یعنی به عدسی چشم برای انقباض یا انبساط فشار وارد نمی‌شود.^{۳۲}

شروع تاریکی شب توصیه کرده‌اند، از میان روایات متعدد، یک نمونه را به عنوان شاهد در اینجا نقل می‌کنیم:

عن ابی جعفر علیه السلام لكل شئین ثمره و ثمره المعروف تعجیل السراج - بحار الانوار - جلد ۷۵ صفحه ۴۵۱ - در این روایت به نقل از حضرت امام باقر علیه السلام زودتر روشن کردن چراغ به عنوان ثمره نیکی به میهمان، شناخته شده است. در حدیث دیگری از حضرت امام صادق علیه السلام می‌خوانیم که خداوند دوست دارد اثر نعمتی را که بر بنده‌ای ارزانی داشته دیده شود چگونه؟ حضرت فرمود اینکه لباسش را نظافت کند و بویش را خوش سازد

و خانه‌اش را نیکو گرداند و آستانه خانه‌اش را جاروب کند حتی اب السراج قبل مغیب الشمس نیفی الفجر
 ۳۲- بهمین لحاظ برای اندازه‌گیری قدرت بینایی، شخص مورد آزمایش را در فاصله ۵ متری تابلوی مخصوص بینایی سنجی قرار می‌دهند - این تابلو را درست در امتداد چشم روی دیوار نصب می‌کنند و از

اشکالات بینایی که در نتیجه عدم تشکیل تصویر اشیاء در محل اعصاب بینایی در ته چشم است به آسانی به کمک عدسی‌های مناسب (مقعر یا محدب) بر حسب مورد قابل اصلاح است.



عیبهای چشم و طرز رفع آن

لذا بعد از بینایی سنجی در صورت وجود حالت نزدیک بینی (یعنی حالتی که

شخص مورد آزمایش می‌خواهند با یک دست بدون آنکه به چشم فشار بیاورد وی یک چشم را بپوشاند سپس از خط اول تابلو و پس از آن خط پائین‌تر تا آخرین خط را به شخص نشان می‌دهند و از او درباره علامت E موجود روی تابلو سؤال می‌کنند که شاخه‌های این علامت E رو به کدام طرف است اگر جواب هر سطر را درست داده درباره سطر بعدی سؤال می‌کنند و شماره آخرین سطری که درباره آن پاسخ صحیح داده یادداشت می‌نمایند.

همین آزمایش را با چشم دیگر به همین صورت انجام می‌دهند و شماره آخرین پاسخ صحیح را یادداشت می‌کنند - بعداً از شخص مورد آزمایش درخواست می‌شود که با هر دو چشم به تابلو نگاه کند و بهمان نحو یادداشت می‌نمایند.

اگر میزان دید چشم راست با چشم چپ بیش از $\frac{1}{10}$ تفاوت داشته باشد و یا قدرت دید دو چشم با هم از $\frac{1}{10}$ کمتر باشد برای معاینات دقیق‌تر و درمان، شخص مورد آزمایش را نزد چشم پزشک می‌فرستند. هنگام بینایی سنجی حتماً تابلو باید مقابل چشم شخص قرار گیرد و روشنی کافی وجود داشته باشد و شخص مورد آزمایش نباید خیلی به تابلو نگاه کند زیرا ممکن است جهت خطوط را بخاطر بسپارد و هنگام معاینه چشم دیگر یا هر دو چشم بدون دید کافی پاسخ درست بدهد.

تصویر اشیاء در چشم، جلوتر از محل عصب بینایی تشکیل می‌شود) و یا حالت دوربینی (یعنی حالتی که تصویر عقب‌تر از محل عصب بینایی قابل تشکیل است) عدسی عینک را طوری انتخاب می‌کنند که محل تصویر، درست بر محل عصب بینایی منطبق گردد.

گاهی ممکن است حالت تحدب قرنیه با تحدب عدسی چشم هماهنگ نباشد. در این حالت که اصطلاحاً آستیگماتیسم نام دارد، همه شعاع‌های رسم شده در یک دایره، بطور یکسان واضح دیده نمی‌شوند، برای این عارضه نیز می‌توان با تجویز عینک مناسب، اثر این مشکل را برطرف نمود.^{۳۳}

اگر به هر دلیل اختلال بینایی وجود داشته باشد، انسان ممکن است با اندکی مطالعه دچار سردرد، خستگی و حالات ناخوشایند ناشی از آن گردد.

یک نکته قابل ذکر دیگر، اینکه بهنگام زیادی نور یا انعکاس گسترده نور (مثلاً هنگامی که تمام سطح زمین توسط برف سفید پوش شده است) در بینایی، ایجاد اختلال می‌شود مثلاً در هنگام نگاه کردن طولانی به زمین‌های سفید پوش حالتی پیدا می‌شود که

۳۳- یک مورد دیگر، تبلی چشم کودکان است که با معاینه به آسانی قابل تشخیص است و با تجویز عینک مناسب نزد اینگونه کودکان، تدریجاً می‌توان این مشکل را برطرف کرد، بطوریکه در سال‌های بعد نیازی به استفاده از این عینک را نداشته باشند و از مشکلات بینایی آنان در سال‌های آینده، پیشگیری شود. تبلی چشم در حقیقت حالتی است که در یک چشم یا هر دو چشم دید طبیعی وجود ندارد و این حالت با بکار گرفتن عینک‌های طبی متداول اصلاح نمی‌شود و یک چشم یا هر دو چشم تار می‌بیند، این عارضه در سال‌های اولیه کودکی (قبل از ۱۰ سالگی) ایجاد می‌شود، معاینه سالیانه کودکان در سال‌های اولیه زندگی به کشف این عارضه می‌تواند منجر شود. برای کشف آن قلمی را مقابل کودک قرار می‌دهند تا کودک به نوک آن نگاه کند بعد به آرامی محل قلم را جابجا می‌کنند و هماهنگی حرکت چشم طفل را برای تعقیب نوک قلم بررسی می‌کنند. برای درمان تبلی چشم با بستن چشمی که وضعیت بهتری دارد یا عینک خاص اقدام به درمان می‌کنند - این شیوه درمانی بعد از ۱۰ سالگی دیگر اثری ندارد.

اصطلاحاً به آن کوری برف می‌گویند در این موارد استفاده از عینک دودی و مانند آن مفید و بلکه لازم است.^{۳۴}

۳۴- روایات متعددی در توصیه به سرمه کشیدن از معصومین علیهم‌السلام رسیده است. در این روایات یکی از منافع مهم سرمه کشیدن را تقویت قوه بینایی و برطرف کردن آبریزش از چشم ذکر کرده‌اند که شاید توضیحی که در مورد چگونگی کاستن از شدت اثر نور و انعکاس آن، بخصوص در جاهائیکه واقعاً مقدار نور خورشید در حداکثر اندازه است (مثلاً سرزمین حجاز که تابش نور خورشید به زمین تقریباً عمودی است) برای درک اثر سرمه، کفایت کند، این اثر را امروزه با عینک دودی نیز می‌توان حاصل کرد. اما علاوه بر این در روایات مربوط به سرمه کشیدن، بخصوص سرمه کشیدن قبل از خواب، مطالب قابل تأمل دیگری وجود دارد. سرمه که بهترین نوع آن در روایات سرمه اصفهانی یا ائمه ذکر شده است سولفورآنتی موآن می‌باشد که از طریق مجاری اشکی، به مجاری تنفسی می‌رسد و بعضی تحقیقات علمی از جمله تحقیقی که در مجله Saudi Arabian Medical Jurnal (1990) انتشار یافته نشان می‌دهد که سرمه با کاهش PH محیط بینی و مجاری تنفسی و هم به لحاظ اثرات شیمیایی خود می‌تواند مانع بیماری زائی برخی باکتریها و ویروس‌ها شود. باید توجه داشت که بسیاری از سرمه‌های معدنی مورد استفاده از جمله سرمه‌هایی که زائران خانه خدا، از آن سرزمین خریداری می‌کنند مخلوطی از سولفورآنتی موآن و سولفورسرب است و چنانکه می‌دانیم سرب، اثرات نامطلوبی بر سلامت انسان دارد. انواع دیگری از سرمه بخصوص سرمه‌هایی که به عنوان لوازم آرایشی مورد استفاده قرار می‌گیرند ترکیب دیگری دارند (یعنی در حقیقت ماده اصلی آنها، دوده است نه سولفور آنتی موآن). بهر حال اگر برای نقش کنترل تاثیر نور و انعکاس آن، امروزه عینک دودی را پیشنهاد می‌کنیم (چنانکه چوپان‌هایی که در دشت‌های پر برف گرفتار می‌شدند برای رفع اختلال بینایی که اصطلاحاً در این حالت به آن کوری برف می‌گویند به تجربه دریافته بودند که با مالیدن اندکی گل به دور و زیر پلک‌ها و روی گونه می‌توانند مشکل کوری برف را برطرف کنند و البته امروزه در این موارد نیز استفاده از عینک دودی توصیه می‌شود) اما بهر حال نقش سرمه فقط محدود به این فایده نیست و ظاهراً باید اثرات ضد میکروبی و ضد ویروسی آن نیز مورد توجه قرار گیرد. و با تحقیقات علمی، ضمن بررسی این اثرات مشخص شود که بر کدام باکتری یا کدام ویروس و تا چه اندازه اثر دارد. در اینجا به عنوان نمونه از میان دهها روایت مربوط به سرمه چند مورد زیر را از صفحات ۸۷ تا ۹۱ کتاب مکارم الاخلاق نقل می‌کنیم:

• عن الباقر علیه‌السلام: الاكحال بالامد بنبت الاشفاور يخذ البصر ويعين علمي طول السهر - یعنی سرمه کشیدن با ائمه، مزگان را می‌رویانند و بینایی را تیز می‌کند و به شب زنده‌داری کمک می‌کند.

دو بیماری مهم عفونی چشم

۱- ورم ملتحمه (کنژکتیویت)

همانگونه که اشاره کردیم ورم ملتحمه در اثر ورود باکتریهای مختلف به چشم توسط دستمالی کردن چشم با انگشتان و اشیاء آلوده و همچنین توسط مگس، ورود گرد و غبار به چشم مثلاً بواسطه وزش باد و مانند اینها ایجاد می شود. در این حالت بطور مداوم در چشم ترشحات غلیظی پیدا می شود، این عارضه بخصوص در روستاها نزد کودکان زیاد دیده می شود. برای پیشگیری از شدت بیماری و عوارض بعدی آن باید به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه نمود و بهمان نحو که پیش از این اشاره شد شستشوی چشم با دمکرده و صاف شده چایی در موارد سبک مؤثر و مفید است.

برای پیشگیری از این بیماری باید از دست زدن به چشم و استفاده از حوله و دستمال دیگران برای خشک کردن صورت خودداری کرد ضمناً با حضور مگس در محیط زندگی نیز باید جداً مبارزه نمود.

۲- تراخم

عامل این بیماری یک نوع ویروس بزرگ^{۳۵} است و سبب حالت التهاب ملتحمه چشم و ایجاد ترشحات چرکی در چشم می شود، در این بیماری پلکها ضخیم می شوند و تغییر شکل پیدا می کنند تخمین زده می شود که هر سال حدود ۲ میلیون نفر از جمعیت

• عن ابي عبد الله عليه السلام: عليكم بالكحل فانه يطيّب النّم واذا اكحل ذهب البلغم فطيّب النّم. در این حدیث حضرت امام صادق عليه السلام ضمن توصیه به سر مه کشیدن و نقش آن در خوشبو سازی دهان، به دفع بلغم و در نتیجه خوشبو سازی دهان اشاره می فرماید.

• عنه عليه السلام: الكحل ينبت الشعر ويجفف الدمعه ويعذب الرق ويجلو البصر - یعنی سر مه موی را می رویند و آبریزش چشم را خشک می کند و آب دهان را گوارا می کند و بینایی را جلا می دهد.

۳۵- این عامل بیماری زا، کلامید یا Chlamydia است بعضی منابع علمی کلامیدیا را موجودی شبیه ویروس می دانند.

دنیا در اثر ابتلاء به این بیماری بطور کامل نابینا می‌شوند و چند برابر این عده قسمتی از بینایی خود را از دست می‌دهند.

اندکی بر روی پلکها ایجاد شود.

نوعی ورم ملتحمه حاد و شدید، در نوزادان تازه- متولدشده دیده می‌شود که با احتمال درگیری سایر قسمت‌های بدن همراه است و در صورت بروز باید سریعاً به اورژانس چشم مراجعه شود.



ورم ملتحمه‌های عفونی اعم از باکتریایی یا ویروسی می‌توانند کاملاً واگیردار باشند بنابراین باید از تماس با وسایلی که با اشک بیمار آلوده شده‌اند اجتناب کرد. شستن دست‌ها پس از تماس با بیمار به جلوگیری از انتشار عفونت کمک می‌کند.

یک نوع ورم ملتحمه که ایجاد ترشح نمی‌نماید، در اثر آلرژی ایجاد می‌شود. برخی از آلرژی‌ها مثل تب‌پولچه، سبب خارش شدید چشم می‌شوند



در حالی که برخی دیگر ممکن است تنها قرمزی مزمنی را ایجاد نمایند.



ورم ملتحمه ویروسی معمولاً با ترشحات آبکی همراه است و یک تا دو هفته طول می‌کشد تا بهبود یابد.



عفونت‌های باکتریایی ناشی از استافیلوکوک یا استرپتوکوک نیز باعث قرمزی چشم می‌شوند که با میزان قابل توجهی ترشح و چرک همراهند. در عفونت‌های حاد، میزان ترشح از چشم زیاد است و مشاوره فوری با چشم‌پزشک توصیه می‌گردد.



برخی از عفونت‌های باکتریایی، مزمن‌ترند و ممکن است ترشح ناچیزی داشته یا هیچ ترشمی نداشته باشند و تنها صبح‌هنگام پوسته‌های خفیف و

مبارزه با تراخم و پیشگیری از آن بسیار آسان و کم هزینه است. زیرا راه سرایت این بیماری به افراد سالم از طریق ترشحات چشم و بینی و اشک مبتلایان به این بیماری است. آبهای آلوده، مگس، حوله و دستمال آلوده در انتقال این بیماری نقش مهمی دارند.

این بیماری معمولاً در مناطق گرمسیر و نزد افراد کم درآمدی که مراعات مسائل بهداشتی را نمی‌کنند دیده می‌شود. حتی اگر تراخم درمان شود، آثاری از آن در همه عمر باقی می‌ماند لذا با اطلاع از راه سرایت بیماری و آثار بد آن حتی در صورت درمان، بطور جدی باید به پیشگیری از این بیماری اندیشید. راه پیشگیری از آن رعایت نظافت شخصی، استفاده از حوله و لوازم مخصوص به خود، مبارزه با مگس، استفاده نکردن از آبهای آلوده برای شستشو می‌باشد. در آموزشهای اسلامی به خودداری از شستشو در آبهای آلوده و حتی آبیکه بظاهر آلوده به نظر نمی‌رسد اما دیگری از آن آب برای شستشو استفاده کرده است و همچنین خودداری از استفاده از حوله اشخاص دیگر تاکید شده است.^{۳۶}

نکته دیگری که تذکر آن سودمند است این است در تمام مدتی که در چشم مبتلایان به تراخم ترشح وجود دارد احتمال سرایت آن از راههایی که اشاره کردیم وجود دارد، با وجود این در صورت رعایت موازین بهداشتی، نیازی به جداسازی اینگونه بیماران از سایرین نیست اما البته تمام اشیاء و محل‌هایی که با ترشحات چشم و بینی مبتلایان تماس داشته باید کاملاً ضد عفونی یا معدوم شود.

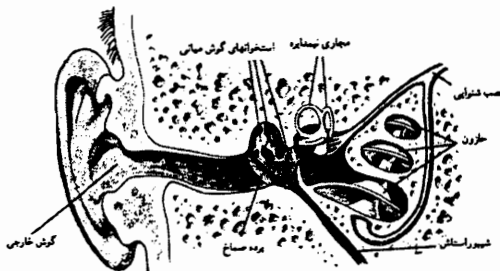
۳۶- مضمون روایت نبوی ﷺ و منقول در نهج الفصاحه را در قالب این بیت شعر بیادماندنی آورده‌اند ثلاثه لبس لما اشتراك المشط والمديل والسواك یعنی در سه چیز اشتراك نیست (هر کس باید برای خودش بطور اختصاصی داشته باشد) آن سه چیز عبارتند از شانه، حوله و سواک - ضمناً قبلاً نیز این روایت نغز را از حضرت امام رضا علیه السلام به نقل از کتاب زی و تجمل کافی باب حمام و مدارک العروه جلد ۱ صفحه ۱۴۴ آورده‌ایم: من اغتسل من ماء الذي اغتسل فيه فاصاب به الجذام فلا يلومن الا نفسه هر کس از آبی برای شستشوی خود استفاده کند که پیش از او دیگری خود را در آن شسته و مبتلا (به بیماری از جمله) جذام شود جز خود را ملامت نکند - با توجه به مضمون این دو روایت تکلیف مؤمنین در وضو گرفتن از آب حوض‌های آلوده و استفاده از حوله غیر، روشن می‌شود و فرصتی برای سهل‌انگاری در بهداشت به کسی داده نمی‌شود.

بهداشت گوش

ساختمان گوش

گوش از سه قسمت درست شده است:

- ۱- گوش خارجی که شامل لاله و مجرای گوش است که انتهای آن باریک و تنگ و دهانه آن نسبتاً گشاد است در انتهای مجرای گوش پرده صماخ قرار دارد.
- ۲- گوش میانی، محفظه کوچکی است که در آن سه استخوان چکشی، سندان و رکابی وجود دارد. اگر گوش میانی دچار عفونت شود، بسیار دیر بهبودی می‌یابد زیرا عروق خونی بسیار کمی در این قسمت از گوش قرار دارد و طبعاً فعالیت‌های حیاتی و ترمیمی در این بخش بسیار کند انجام می‌شود. گوش میانی به وسیله یک مجرا به نام شیپور استاش بحلق مرتبط می‌شود، بسیاری از اوقات از همین راه، عفونت‌های مجاری تنفسی سبب بیماری‌های گوش می‌گردد.^{۳۷}
- ۳- گوش داخلی که از یک استخوان حلزونی شکل و یک حفره و سه مجرای نیمدایره‌ای تشکیل شده است.



ساختمان گوش

۳۷- غالباً کودکان بخصوص شیرخواران هنگام سرماخوردگی و یا گرفتگی بینی دچار گوش درد می‌شوند و بعکس با باز شدن مجرای بینی و کاهش فشاری که به پرده گوش به سبب بسته بودن مجرای مورد اشاره وارد می‌شد، گوش درد بچه‌ها، کاهش می‌یابد یا قطع می‌شود.

وظائف گوش و اهمیت آن

گوش اندام شنوایی است. یادگیری نیز با شنوایی ارتباط نزدیک دارد لذا هر گاه در کار شنوایی مشکلی ایجاد شود روی میزان یادگیری کودکان، اثر منفی بجای می‌گذارد کودکانی که مشکلات شنوایی دارند معمولاً دچار عقب ماندگی‌های درسی می‌شوند و بخصوص در درس‌هایی مثل دیکته که شنیدن صحیح کلمات در آنها اهمیت دارد دچار اشکالات بیشتر می‌شوند: تشخیص ضعف قدرت شنوایی به آسانی انجام می‌شود و سمعک‌های مناسب برای رفع این مشکل در دسترس است. گوش علاوه بر شنوایی به انسان کمک می‌کند که تعادل خود را حفظ کند و وضعیت قرار گرفتن خود را درک کند و جهت صداها را مشخص نماید.

در بیماری‌های گوش، علاوه بر اینکه در قدرت شنوایی انسان اختلال ایجاد می‌شود، معمولاً حالت عصبانیت، بی‌خوابی، بی‌قراری و گاهی سردرد و استفراغ دیده می‌شود و انسان حالت روانی متعادل خود را از دست می‌دهد. با توجه به این مطالب معالجه بیماری‌های گوش اهمیت زیاد دارد. معالجات ناقص بیماری‌های گوش ممکن است سبب ناشنوایی کامل یا کم شدن قدرت شنوایی شود.

سر و صداهاى مداوم، مشاغلی که الزاماً با کار در محیط پر سر و صدا همراه است و افراد از گوش‌های مخصوص برای کنترل اثر «آلودگی صوتی» استفاده نمی‌کنند نهایتاً به اختلالات شنوایی و حتی عوارض روانی - عصبی منجر می‌شود.

آیا در شرایط امروز و با اطلاعات فراوانی که در دسترس است و نیز با فراهم بودن امکان کاهش اثرات سوء آلودگی‌های صوتی هیچ توجهی وجود دارد که نسبت به این مسأله مهم در سلامت نیروی کار، بی‌توجهی شود. پیش از این به الزامات شرعی برای مراقبت‌های بهداشتی اشاره کرده‌ایم. مراقبت‌های بهداشتی شکل‌های مختلفی دارد یکی از اشکال آنها همین مقابله و کنترل آلودگی‌های صوتی است بنابراین برای کسانی که در محیط پر سر و صدا کار می‌کنند لازم است هر چند وقت یکبار، قدرت شنوایی آنها ارزیابی شود.

در مجرای گوش خارجی غده‌هایی وجود دارد که یک ماده مرطوب و چسبناک به نام واکس گوش ترشح می‌کنند، وجود این ماده سبب جمع شدن کثافات در مجرای گوش می‌شود لذا باید

بطور مرتب به کمک کمی پنبه که روی چوب کبریت^{۳۸} قرار داده شده با احتیاط مجرای گوش را پاکیزه ساخت و هیچگاه نباید چوب کبریت یا چیز تیزی را وارد گوش کرد^{۳۹}.

اجتناب از آلودگی های صوتی

آثار سوء سر و صدا را بخصوص صداهای بلند، صداهای آزار دهنده و حتی صداهای نه چندان بلند اما مداوم را بر قدرت شنوایی و آرامش روانی مورد مطالعه قرار داده‌اند و بر اجتناب از آلودگی های صوتی برای پیشگیری از عوارض سوء آن تاکید کرده‌اند.

در قرآن کریم از جمله در آیه ۱۹ سوره لقمان ضمن توصیه بر کاستن از ارتفاع صدا و در آیات ۲ و ۳ و ۴ سوره حجرات همین موضوع به عنوان ادب سخن گفتن مطرح شده است. از حضرت امام صادق علیه السلام نقل شده که فرمود زیادی سر و صدا (سخب یا صدای ناخوشایند و بلند) باعث از بین رفتن روزی انسان می‌شود^{۴۰} و در روایتی دیگر از آن حضرت باقی ماندن سر و صدا را مایه گرفتاری و استرس دانسته شده است^{۴۱}، در روایت دیگری حتی از سر و صدای ناشی از زنگوله‌هایی که بر مرکب می‌بستند نیز نهی شده است^{۴۲}.

۳۸- پنبه را باید روی سر گوگرد دار چوب کبریت قرار داد زیرا این قسمت تیز نیست و سبب آسیب رساندن به گوش نمی‌شود.

۳۹- برای این منظور با یک میله پلاستیکی و پنبه وسیله خاصی به نام سوآپ ساخته‌اند که در داروخانه‌ها بصورت بهداشتی عرضه می‌شود.

۴۰- کثرة السخب یحق الرزق - بحار الانوار - جلد ۷۸ صفحه ۲۵

۴۱- فان الصوت اثر یؤثره اصطکاک الاجسام فی الهواء یدیه الی المسامع و الناس ینکلمون فی حوائجهم و معاملاتهم طول نهارهم و بعض لیلهم فلوکان اثر هذا الکلام یمتی فی الهواء کما یمتی الکتاب فی القراطیس لامتلا العالم منه فکان یکریم و یدهم و کاتوا یحتاجون فی تجدیده و الاستبدال به اکثر ما یحتاج الیه فی القراطیس لان ما یمتی من الکلام اکثر ما یکب فعمل الخلق الحکیم (جل قدسه) هذا الهواء قوطا سآخفیا یعمل الکلام ریشا ینبع العالم حاجتهم ثم یحیی فیعود جدیدا تقیا و یحمل ما حمل ابدا بلا اقطاع - بحار الانوار - جلد ۶۰ صفحه ۷- صوت اثر از اصطکاک اجسام در هوا بوجود می‌آید و هوا آنرا به دستگاه شنوایی می‌رساند. مردم در طول روز و بخشی از هنگام شب برای نیازها و معاملاتشان سخن می‌گویند، اگر اثر این سخن‌ها

بهداشت دهان و دندان

در دهان علاوه بر دندانها، زبان و غدد بزاقی وجود دارند، دندانها وسیله جویدن و



نرم کردن مواد غذایی است و ترشحات غدد بزاقی ضمن آغشته شدن به مواد غذایی جویده شده به هضم مواد غذایی بخصوص مواد نشاسته‌ای کمک می‌کند همزمان، فرو بردن مواد غذایی با جویده شدن و آمیخته شدن با بزاق، آسان می‌شود.

زبان به عنوان اندام چشایی در جابجایی غذا در دهان

نقش دارد. زبان، دندانها و لب مجموعاً هنگام سخن گفتن به انسان کمک می‌کنند. دهان، دروازه دستگاه گوارش است، سلامت دندانها و لثه در تامین سلامت عمومی بدن اهمیت

در هوا باقی بماند، همانگونه که نوشته‌ها بر روی کاغذ باقی می‌مانند، جهان پر از سر و صدا می‌شود و مردم را دچار گرفتاریهای سخت می‌کند و تحت فشار قرار می‌دهد در اینصورت مردم نیازمند تجدید هوا می‌شوند بیش از آنکه خواهان تجدید کاغذها می‌شوند، زیرا آنچه از سخن در هوا ایجاد می‌شود بیش از آن است که نوشته می‌شود. خداوند حکیم، این هوا را همچون کاغذی لطیف و سبک قرار داده سخن را حمل می‌کند به سراسر جهان خواسته‌های مردم را می‌رساند سپس محو می‌شود و هوا به حالت جدید و پاکیزه (پاکیزه از آلودگی صوتی) در می‌آید تا بدون انقطاع همواره محموله‌اش را حمل کند.

۴۲- بحار الانوار جلد ۱۰ صفحه ۲۶۴ از علی بن جعفر از برادرش حضرت موسی بن جعفر رضی الله عنه در پاسخ سؤال وی در خصوص سوار شدن بر مرکبی که زنگوله‌ها به آن آویخته شده است نقل می‌کند که حضرت فرمود اگر زنگوله‌ها سر و صدا ایجاد کند کار درستی نیست اما اگر سر و صدا ایجاد نکند بلا اشکال است: قال ان كان له صوت فلا وان كان اصم فلا.

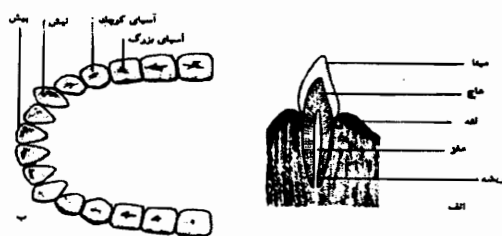
کنز العمال جلد ۸ صفحه ۳۴۴ نقل می‌کند که حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله به بلال دستور داد هنگامی اذان گفتن (بملاحظ پیشگیری از اثر نامطلوب صدای بلند) انگشتان خود را به گوش‌های خود فرو برد: امر رسول الله صلی الله علیه و آله بلالاً ان يدخل اصبعه في اذنيه.

خاصی دارد، به عکس خرابی دندانها و عفونت لثه می تواند سبب بیماری قلب، کلیه، سینوزیت و ... و بخطر افتادن سلامت عمومی انسان شود.

بعضی از بیماریها سبب پیدایش تغییراتی در دهان می شوند، مثلاً در کمبود ویتامین های گروه B از جمله در کمبود ویتامین B2 بخصوص نزد کودکان ترک گوشه لب و سرخی روی زبان و صاف شدن قسمتی از پرزهای روی زبان و در کمبود ویتامین C تورم و تغییر رنگ و حالت لثه دیده می شود. وقتی شخصی دچار بیوست می شود، همچنین در بعضی بیماریهای دیگر روی زبان را قشری سفید رنگ (بار زبان) می پوشاند. لذا بهنگام معاینه عمومی بیماران، معاینه دهان نیز اهمیت خاصی دارد.

ساختمان دندان

برای تامین بهداشت دهان، توجه به سلامت و بهداشت دندان بسیار اهمیت دارد. دندان بطور کلی از دو قسمت تاج و ریشه دندان تشکیل شده است، حد فاصل بین تاج و ریشه، طوق دندان نام دارد.



ساختمان دندان و انواع آن

مهمترین قسمتهای تشکیل دهنده دندان عبارتند از:

- ۱- مینا که لایه بیرونی تاج دندان را تشکیل می دهد و سخت ترین ماده موجود در بدن انسان است.
- ۲- عاج که تنه اصلی دندان را تشکیل می دهد و از مواد آهکی ساخته شده است.
- ۳- مغز دندان که در وسط دندان قرار گرفته و در این قسمت مویرگها و رشته های عصبی بصورت شبکه ای وجود دارند.

در پوسیدگی‌های دندان، پس از ایجاد خرابی در مینا، تدریجاً فساد به داخل دندان راه می‌یابد و تا مغز دندان ادامه پیدا می‌کند. در این هنگام به علت تحریکی که روی اعصاب دندان به وجود می‌آید دندان به شدت درد می‌گیرد.

دندان‌های شیری

دندان‌های شیری یا دندانهای اولیه از حدود ۶ ماهگی ظاهر می‌شوند و تقریباً تا سن ۲/۵ سالگی تعدادشان کامل می‌شود و به ۲۰ عدد می‌رسد، دندانهای شیری بین ۷ تا ۱۱ سالگی تدریجاً لق شده می‌افتند.

دندانهای شیری در رویش منظم دندانهای اصلی و رشد فک تاثیر دارند بطوری که اگر یک دندان شیری زودتر از موقع بیفتد، جوانه دندانهای اصلی طرفین آن دندان به داخل حفره ایجاد شده از افتادن آن دندان، متمایل می‌شوند لذا این دو دندان اصلی کمی کج خواهند شد و آن دندان اصلی که باید به جای دندان شیری افتاده، در بیاید در جای تنگ به زحمت رشد می‌کند، چنین دندان زودتر خراب خواهد شد.

نتیجه این سخن این است که به سلامت و بهداشت دندانهای شیری کودکان نیز باید توجه کرد، درست است که این دندانها موقتی است اما سلامت دندانهای دائمی به بهداشت این دندانهای موقت ارتباط دارد.

تعداد دندانهای اصلی ۳۲ عدد است که کم کم بجای دندانهای اصلی می‌رویند و تدریجاً و طی سالهای بعد تعدادشان کامل می‌شود.

کرم خوردگی یا پوسیدگی دندان

دهان به صورت یک حفره مرطوب، گرم و دارای مقدار کافی اکسیژن است و برای فعالیت باکتریها جای مناسبی است. بخصوص، اگر دندانها به خوبی نظافت نشده باشند و باقیمانده مواد غذایی در لای آنها باقی مانده باشد، باکتریها با تجزیه مواد غذایی و ایجاد اسید، قسمت سطحی و مینای دندان (که پوشش مستحکم دندان است) را از بین می‌برند و به داخل دندان به آسانی راه پیدا می‌کنند.

اصولاً در پیدایش کرم خوردگی یا پوسیدگی دندان سه عامل اهمیت زیاد دارد:

۱- پلاک: پلاک ماده رسوبی لزج و نرمی است که روی دندانهایی که بطور مرتب پاکیزه نشوند پیدا می شود پلاک ماده‌ای غیر آهکی است و در آن تعداد زیادی باکتری یافت می شود.

۲- مواد قندی آزاد

۳- فعال شدن باکتریهای اسید ساز در دهان

دندانهای شیری به دلایلی چند، از جمله نرم بودن مینای آنها، مشکلات مسواک کردن و آموزش آن به اطفال خردسال، علاقه کودکان به خوردن شیرینی‌ها و بی‌نظمی‌های تغذیه‌ای آنها، بیشتر از دندانهای اصلی در معرض پوسیدگی، قرار دارند.

علاوه بر مطالب ذکر شده، سن، زمینه ارثی، تشویش خاطر، کمبود ویتامین D، کمبود کلسیم و فلونور (فلوراید) در غذای مصرفی در پوسیدگی دندان نقش دارند.

خون ریزی از لثه

گاهی ممکن است در اثر بکار بردن مسواک نامناسب، وارد شدن ضربه به لثه یا توسط خلال دندان و یا تحریک دندان پوسیده یا شکسته، از لثه، خون بیاید، اما گاهی خونریزی از لثه به علت کمبود ویتامین C با وارد شدن مختصری فشار به لثه ایجاد می شود گاهی در اثر فعالیت‌های بعضی از باکتریها ممکن است، لثه دچار عفونت و چرک شود. در چنین شرایطی باید فوراً برای بیماری لثه اقدام شود، تا از آثار سوء این عارضه بر سلامت عمومی بدن پیشگیری شود.

حساس شدن دندانها

گاهی ممکن است بعد از خوردن میوه‌های ترش یا سائیدگی مینای دندان، حالتی در دندانها پیدا شود که به آن کند شدن دندان یا حساس شدن دندان می گویند. اما معمولاً حساس شدن دندان، با برهنه شدن ریشه دندان و شروع بیماریهای دندان همراه است.

بوی بد دهان

اگر چه بوی بد دهان^{۴۳} غالباً مربوط به عدم رعایت بهداشت دندان‌ها است و واقعاً ابتدایی ترین و اساسی ترین توصیه برای رفع بوی بد دهان، پاکیزه نگاهداشتن دهان با مسواک کردن بطور صحیح و کامل است اما گاهی بوی بد دهان به عنوان آثار ثانوی برخی بیماریها است^{۴۴} و با درمان آن بیماریها، بوی بد دهان نیز برطرف می‌شود.

توصیه‌های مفید برای بهداشت دهان و دندان

اقدام اساسی برای حفظ سلامت دندانها، مسواک کردن به روش صحیح و در زمان لازم است مسواک باید موی کوتاه داشته باشد و از نظر زبری یا نرمی برای مصرف کننده مسواک قابل قبول و مناسب باشد.

در هنگام مسواک کردن باید با دقت و بدون عجله دندان‌ها را در جهت طول دندان و شیارهای آن، بطور کامل مسواک کرد و با یک چرخش تقریباً ۴۵ درجه‌ای ذرات غذا را از لای دندانها خارج کرد.

اگر عمل مسواک کردن بطور کامل انجام شود حداقل مدت ۳ دقیقه طول خواهد کشید.

۴۳- بوی بد دهان عمدتاً مربوط به پیدایش ترکیبات فرار سولفورها، از قبیل سولفور هیدرژن SH₂ مثل مرکاپتان CH₃-SH، دی متیل سولفید CH₃-S-CH₃ است که در محیط اسیدی دهان، تشدید می‌شود.

۴۴- هالیتوز یا بدبویی دهان به عنوان نشانه یا اثر ثانوی بیماریهای مختلف گزارش شده است از جمله:

- بیماریهای بینی، مثل رینیت مزمن، آگزمای بینی، زکام سرخکی، زخم و عفونت بینی، سینوزیت، عوارض سل، سیفلیس و سرطان در بینی، ...

- بیماریهای عفونی

- بیماری دیابت یا مرض قند

- بیماریهای کبد و نارسایی کلیه که بوی ماهی گندیده از دهان استشمام می‌شود.

- بیماری قارچی کاندیدیاز که از دهان بوی میوه و شیرینی به مشام می‌رسد.

- بالار فتن میزان اوره خون (اورمی) که بوی گند خاصی از دهان حس می‌شود.

- یبوست، اسهال، حصبه، مسمومیت‌ها، و....

برای تکمیل کار مسواک کردن امروزه استفاده از نخ دندان به منظور پاک کردن لای دندانها توصیه می‌شود، خلال دندان هم اگر از نوع و اندازه مناسب تهیه شده باشد بخصوص قبل از مسواک کردن، می‌تواند در پاکیزه ساختن فضای میان دندانها نقش مؤثری داشته باشد. نکات دیگری نیز در تأمین بهداشت دهان و دندان اهمیت دارد که اینک اشاره‌ای به آنها خواهیم کرد.

- ۱- حداقل ۳ بار در شبانه روز یعنی بعد از صرف صبحانه، نهار و شام باید مسواک کرد البته مسواک کردن بعد از شام و قبل از خواب اهمیت بیشتری دارد.
- ۲- مناسب‌ترین زمان برای مسواک کردن حداکثر ۲۰ دقیقه بعد از صرف ماده غذایی است.
- ۳- در مواقع مصرف شیرینی‌ها و مواد غذایی چسبنده، مسواک کردن فوری بعد از مصرف مواد مورد اشاره توصیه می‌شود.
- ۴- مصرف خمیردندانهای مختلف بهتر از مصرف فقط یک نوع خمیردندان است زیرا فرصت سازگاری میکروبیهای دهان را با ترکیبات موجود در خمیردندان محدود می‌کند.
- ۵- حتی اگر خمیر دندان در دسترس نباشد مسواک کردن با آب و یا آب و نمک لازم است. در حقیقت آنچه که مهمتر است همان مسواک کردن است که موجب برطرف کردن مواد باقی مانده در رو و لابلائی دندانها می‌شود.
- ۶- خمیر دندانهای حاوی فلوراید^{۴۵} بهتر از سایر خمیردندانها است.

۴۵- فلوراید یا املاح فلورینور موجب تحکیم دندان می‌شود، اگر چه فرصت کافی در تماس این ماده با دندان هنگام مصرف خمیر دندان نیست. امروزه استفاده از دهان شویه‌های حاوی فلوراید بنحوی که مدتی دندان با این ماده تماس داشته باشد توصیه می‌شود و متداول است اما البته هنگام مصرف دهان شویه باید دقت کرد که این مایع فرو برده نشود.

- ۷- از شکستن اجسام سخت با دندان جداً باید خودداری کرد.
- ۸- خوردن آب یا غذای داغ و خیلی سرد همزمان یا به فاصله کم، صلاح نیست.
- ۹- استفاده از مسواک اختصاصی ضروری است.^{۴۶}
- ۱۰- قرار دادن مسواک خشک نشده در قوطی مخصوص کاردرستی نیست بلکه بهتر است برای خشک شدن کامل مسواک، آنرا در لیوان طوری قرار دهند که قسمت مودار مسواک بیرون از لیوان بماند و کاملاً خشک شود.
- ۱۱- خوردن مواد قندی بخصوص مواد قنددار چسبنده مثل شکولات و آب نبات برای سلامت دندانها زیان بخش است.
- ۱۲- هیچگاه نباید لثه را با اجسام سخت مثل چوب کبریت، سنجاغ و مانند اینها دستکاری کرد.
- ۱۳- خوردن غذاهای سرشار از کلسیم و فسفر مانند شیر و فراورده‌های آن برای سلامت دندانها مفید است.
- ۱۴- هنگام آشامیدن چایی بهتر است آنرا با شکر شیرین کنیم^{۴۷} و تا آنجا که ممکن است از خوردن قند و بخصوص جویدن قند هنگام مصرف چایی خودداری نماییم.
- ۱۵- دندانهای اصلی برای استفاده در تمام مدت عمر انسان آفریده شده‌اند و جایگزین مناسبی ندارند لذا هر اقدامی که برای حفظ سلامت دندانها و کنترل

اثر فلوراید در تحکیم دندانها شرکت فلئور در ساختمان هیدروکسی آپاتیت $\text{Ca}_{10}(\text{PO}_4)_6(\text{OH})_2$ بجای OH و تشکیل فلوروآپاتیت است. جسم اخیر جسمی سخت و کاملاً نامحلول است.

۴۶- پیش از این نیز به مضمون روایت نبوی ﷺ مبنی بر اینکه در سه چیز اشتراک مجاز نیست شانه، حوله و مسواک: ثلاثة ليس لها اشتراك المشط والمندبل والسواك اشاره کرده‌ایم.

۴۷- البته مصرف شکر اضافی برای سلامت انسان زیان بخش است، گاهی افرادی که چایی را بصورت شیرین (با شکر یا قند) مصرف می‌کنند بیش از آنکه همان چایی را همراه قند مصرف نمایند از قند یا شکر استفاده می‌نمایند، لذا توصیه به خوردن چای شیرین بجای قند پهلو، نباید با مصرف بیشتر ماده قندی همراه باشد.

وضعیت آنها (از جمله مراجعه هر ۶ ماه یکبار برای معاینات دندانپزشکی و تشخیص به موقع خرابی‌های اولیه و ترمیم فوری آنها) صورت گیرد، حفاظت از یک سرمایه مؤثر در سلامت و کیفیت زندگی است.^{۴۸}

بهداشت دهان و دندان در رهنمودهای اسلامی

همانند دیگر مسائل مرتبط با سلامت انسان، در مجموعه‌های روانی، روایات بسیاری در زمینه بهداشت دهان و دندان وجود دارد^{۴۹} که سرشار از رهنمودهای نوآور و سلامت بخش است. تا جائیکه انسان می‌تواند بهنگام برشمردن ویژگیهای یک مؤمن، مراقبت از بهداشت دهان و دندان را در مجموعه ویژگیها، درج نماید.

در اینجا اشاره‌ای به نمونه‌ای از رهنمودها و تاکیدات اسلام بر بهداشت دهان و دندان خالی از فایده نیست:

- مسواک کردن از سنت‌های پیامبران است^{۵۰} یا اینکه مسواک کردن از اخلاق (و عادات) پیامبران است^{۵۱}.
- از حضرت رسول اکرم ﷺ آنقدر جبرئیل مرا به مسواک کردن سفارش کرد که بر دندانهایم بیم ناک شدم^{۵۲}.

۴۸- حفظ جان و سلامت آن از حقوقی است که بر عهده آدمی است. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: من الحق عليك حفظ نفسك - نهج البلاغه - نامه ۵۹

۴۹- فقط بعنوان مثال در جلد ۶۶ بحار صفحات ۴۴۲-۴۳۶، و نیز جلد ۷۶ همان کتاب صفحات ۱۳۵ تا ۱۳۹، در کتاب وسائل الشیعه جلد ۱ صفحات ۳۴۶ تا ۳۵۵ و نیز مجموعه‌ای از این روایات در کتاب مکارم الاخلاق فصل سوم از باب دوم (صفحات ۹۳ تا ۹۸) و تقریباً در تمام مجموعه‌ها در این زمینه احادیث متعددی نقل شده است و حتی به مناسبت بحث‌های دیگر و در فصول دیگر نیز مکرراً در زمینه بهداشت دهان و دندان روایاتی آورده شده است.

۵۰- قال الصادق علیه السلام من سنن المرسلین - وسائل الشیعه - ج ۱ صفحه ۳۴۶.

۵۱- من اخلاق الانبیاء السواک - همان کتاب صفحات ۳۴۶.

- ان افواهمک طرق للقرآن فطهورها (فعلیوها) بالسواک - دهان‌های شما راههای تلاوت قرآن است آنها را با مسواک کردن پاکیزه و خشبو سازید.^{۵۳}
- رکعتان بالسواک افضل من سبعین رکعه بغیرسواک^{۵۴} - دو رکعت نماز با دهان مسواک زده شده از ۷۰ رکعت نماز بدون مسواک زدن برتر است.
- مازال جبرئیل وصینی بالسواک حتی ظننت انه سیجعله فرضه^{۵۵} - همواره جبرئیل مرا به مسواک کردن سفارش می‌کرد تا جائیکه گمان کردم مسواک کردن واجب خواهد شد.
- السواک یجلب البصر وینبت الشعر ویدب بالدمع^{۵۶} - مسواک کردن بینایی را تیز می‌کند و مورا می‌رویاند و آبریزش چشم را برطرف می‌کند.
- السواک شطر الوضوء والوضوء شطر الایمان^{۵۷} - مسواک کردن از مقدمات وضوء و وضوء از مقدمات و همسوی ایمان است.
- تخللوا علی اثر الطعام فانه مصحح للضم والنواجذ و یجلب الرزق علی العبد^{۵۸} - بعد از غذا دندانها را خلال کنید که موجب سلامت دهان و دندانها و جلب روزی است.
- قیل لابی عبدالله - اتی هذا الخلق کله من الناس؟ فقال الق منهم التارک للسواک^{۵۹} - از حضرت امام صادق علیه السلام سؤال شد این افراد را که می‌بینید همه از مردمنده؟ حضرت فرمود آلهایی را که مسواک نمی‌زنند از جمعیت مردم حذف کن (بحساب مردم نیاور)

۵۲- اوصانی جبرئیل بالسواک حتی خفت علی اسنانی - همان کتاب ۳۴۶

۵۳- از حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله - نهج الفصاحه صفحه ۱۲۰ حدیث ۶۰۲

۵۴- وسائل الشیعه - جلد ۱ صفحه ۳۵۵

۵۵- بحار الانوار - جلد ۷۶ صفحه ۷۱

۵۶- از امام رضا علیه السلام - بحار الانوار جلد ۷۶ صفحه ۱۳۷

۵۷- از حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله - بحار الانوار جلد ۷۶ صفحه ۱۴۰

۵۸- از حضرت امام صادق علیه السلام - بحار الانوار جلد ۶۶ صفحه ۴۳۶

- من حق الضیف ان یدنله الخلال^{۶۱} - از حقوق میهمان بر میزبان این است که برای او وسیله خلال و پاکیزگی دندان را فراهم کند.
- کان رسول الله ﷺ اذا استاك استاك عرضاً^{۶۱} - پیامبر اکرم هنگام مسواک کردن، این عمل را بصورت عرضی (عمود بر طول فک) انجام می داد.
- در وصیت پیامبر اکرم ﷺ به حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام است که بر تو باد به مسواک کردن هنگام وضو گرفتن و نیز فرمود مسواک کردن مقدمه و جزیی از وضو گرفتن است^{۶۲}.

باز هم درباره مسواک و خلال

اگر نگاهی تنها به همان چند منبع ذکر شده که روایاتی را از آنها درباره بهداشت دهان و دندان نقل کردیم داشته باشیم، آنقدر مطالب و تاکیدات ارزشمندی را می یابیم که به آنها اشاره نکرده ایم لذا بصورت مختصر و نقل چکیده مطالب موارد زیر را به آنچه نقل کردیم اضافه می کنیم^{۶۳}.

مسواک کردن سستی نیکو و سبب پاکیزگی دهان است - دهان خود را با مسواک کردن برای ارتباط با خدا پاکیزه کنید - روزه دار و محرم نیز می توانند مسواک کنند، مسواک کردن موجب رضایت پروردگار است، مسواک کردن مایه روشنایی چشم، تقویت حافظه است.

پیامبر اکرم ﷺ علاوه بر برنامه مسواک کردن روزانه خود قبل از خواب، هنگام برخاستن برای نماز شب و قبل از نماز صبح مسواک می فرمود. توصیه شده مسواک را عرضی بزنید نه طولی (تا لای دندانها کاملاً پاک شود).

۵۹- بحار الأنوار - جلد ۷۶ صفحه ۱۲۸

۶۰- از حضرت رسول اکرم ﷺ

۶۱- مکارم الاخلاق جلد ۱ - باب ۱ فصل پنجم

۶۲- یا علی علیک بالسواک عند کل وضوء وقال ﷺ السواک شرط الوضوء همان کتاب - باب ۲ فصل سوم

۶۳- از همان منابع

از مسواک کردن در مستراح و حمام به لحاظ مسائل بهداشتی نهی شده است. فرشتگان خدا برای مسواک کنندگان و خلال کنندگان دندان، دعا می‌کنند. حتماً بعد از مسواک و خلال کردن باید فضای دهان را با گردانیدن آب در دهان از بقایای مواد باقی مانده کاملاً پاک ساخت، حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام به حداقل ۳ بار مضمضه کردن آب توصیه فرمود^{۶۴} - استفاده از چوب گز، چوب انار، ریحان و نی برای پاکیزه کردن دندانها نهی شده است. اما مسواک کردن با چوب زیتون و بخصوص چوب اراک سفارش شده است. چوب اراک^{۶۵} در حقیقت چوب ریشه این درخت است که در جنوب ایران و مناطق گرمسیر می‌روید و غالباً حجاج آنرا از سرزمین حجاز به عنوان سوقات می‌آورند. طرز استفاده از این چوب این است که ابتدا کمی از پوست آنرا بر می‌دارند سپس قسمت پوست گرفته شده را عمود بر دندان‌ها به عنوان مسواک بکار می‌گیرند، حداقل ۵ دقیقه طول می‌کشد که الیاف آن کاملاً باز شوند و در این مدت نظافت کاملی صورت می‌گیرد - برای مرتبه دیگر باید این قسمت را برید و قسمت جدیدی را بکار گرفت در حقیقت این مسواک، مسواک یکبار مصرف است در حالیکه اگر سطح موهای بهترین انواع مسواک‌های معمولی را زیر میکروسکوپ نگاه کنیم می‌بینیم خفراتی دارد که میکروبها می‌توانند در آنها جمع شوند لذا برای رفع این مشکل قبلاً پیشنهاد کردیم مسواک را جایی قرار دهند که کاملاً خشک شود.

بررسی‌های علمی متعددی روی چوب اراک صورت گرفته^{۶۶} که نشان می‌دهد وجود

۶۴- کاف امیرالمؤمنین علیه السلام یا مرثا اذا غلظنا ان لا نشرب الماء حتی نمضض ثلاثاً - بحار الانوار جلد ۶۶ صفحه ۴۳۸
 ۶۵- اراک نام درختی است به نام *Salvadora Persica* (پرسیکا به معنای ایران است) نامهای محلی جوج، درخت مسواک نیز معروف است در روایات متعددی به مصرف چوب ریشه درخت مورد اشاره توصیه شده است (از جمله در بحار الانوار جلد ۶۶ صفحه ۱۳۵ و نیز کتابهای طب النبوی، طب النبوی، طب الائمه علیهم السلام)

۶۶- از جمله در منابع زیر

-Faroqi, M. Srivastva, J.G (1968)-Tooth-brush tree (*Salvadora Persica*). *Quart. J. crud Drug Res* - 8(4), 1297-9.

ترکیبات موجود در آن^{۶۷} نقش مؤثری در پاکسازی و حذف مواد چسبیده به دندانها، ممانعت از رشد باکتریها، تحکیم دندانها و لثه، سفید کردن دندانها و جلوگیری از پوسیدگی دندانها دارد. لذا فکر تهیه دهان شویه و خمیر دندان حاوی پودر یا عصاره این چوب در کشورهای اسلامی و غیر اسلامی به مرحله عمل در آمده است.

بهداشت قلب

سلامت قلب به عنوان یکی از اعضاء رئیسه بدن^{۶۸} و نقش آن در ادامه حیات، از اهمیت استثنایی برخوردار است و زندگی انسان عمیقاً به سلامت آن وابسته است از سویی دیگر سلامت قلب نیز به تامین سلامت اندامها بطور کلی و مراعات اعتدال در تغذیه و سلامت روانی و مانند اینها وابسته است. لذا ما در اینجا فقط به عنوان اشاره و با رعایت اختصار چند نکته مهم را ذکر می‌کنیم به یاری پروردگار، و به مناسبت موضوع، برخی از این نکات را جداگانه در آینده مورد بحث قرار خواهیم داد.

قلب با همه اهمیت آن، اندامی است عضلانی که در آن مجموعاً همانند دو تلمبه کار می‌کند. هر تلمبه در حقیقت شامل ۲ حفره عضلانی است. دو حفره بالا به نام دهلیز و دو حفره پائینی به نام بطن نامیده می‌شود.

- Haque, E (1988) Islamic Contribution to Dentistry – Hamdard Medicus – 31(2), 63 – 72.
- Saeed, A(1988) – Siwak, its position and Heritage and Heritage in Islamic Dentistry – Hamdard Medicus – 31 (1) 75 – 91.
- Ezmirly, S.T, Cheng. J.C, Wilson, S.R – Saudi arabian Medicinal Plants : Salvadora Persica – Planta Med. 35 92) – 191-2

۶۷- مثلاً خمیر دندان Sarakan ساخت کارخانه Beckenham انگلستان Peelu Hamdard ساخت پاکستان.
 ۶۸- در رساله ذهبیه منسوب به حضرت امام علی بن موسی الرضا علیه السلام، در سرآغاز سخن، این جمله جلب نظر می‌کند: فلک الجسد هو القلب والعمال المروق فی الاوصال . . . یعنی در تشبیه بدن به یک کشور. پادشاه بدن قلب و کارگزاران او در اندامها، رگها هستند.

دهلیزها، خون را دریافت می‌کنند و خون دریافت شده از دریچه‌ها به بطن‌ها فرستاده می‌شوند بطن‌ها با انقباض خود خون را از طریق دریچه‌های دیگر به داخل شریان‌ها (سرخ‌رگها) می‌فرستند.

اگر چه میان دو بخش راست و چپ قلب دیواره ضخیمی وجود دارد اما انقباض و انبساط دو بخش قلب بطور همزمان صورت می‌گیرد.

قلب انسان تقریباً در هر شبانه روز حدود یکصد هزار مرتبه منقبض می‌شود (۶۰ تا ۸۰ مرتبه در دقیقه) و از طریق دهلیز راست خون را توسط شریان‌های ریوی به ریه‌ها می‌فرستد، در آنجا خون اکسیژن دریافت می‌کند و گاز CO_2 از دست می‌دهد، چنین خونی از ریه به طرف چپ قلب بر می‌گردد و از آنجا از طریق شریان آنورت به نقاط مختلف بدن فرستاده می‌شود و مواد غذایی و اکسیژن را به همه قسمت‌های بدن می‌رساند و پس از گرفتن مواد زائد مثل CO_2 از طریق سیاهرگ به قلب بر می‌گردد.

وقتی به هر علت در وظائف قلب (یعنی ارسال خون از قلب به سایر اعضاء بدن، ارسال خون به خود ماهیچه قلب در تنظیم ضربانهای قلب) اختلالی ایجاد شود. بیماری‌های قلبی و عروقی و خطرات ناشی از آن. حیات و سلامت انسان را به مخاطره خواهد افکند.

عوامل عمده در ایجاد بیماریهای قلبی و عروقی عبارتند از:

۱- بدی تغذیه

پرخوری^{۶۹}، استفاده بیش از اندازه لازم از مواد قندی و چربی، بخصوص چربیهای اشباع شده^{۷۰}، افزایش چربی خون و چاقی ...

۶۹- در مذمت پرخوری (یعنی دریافت غذا بیش از نیاز بدن) و بدخوری (یعنی عدم رعایت نظم در تغذیه) و تغذیه از مواد نامناسب آنقدر در رهنمودهای اسلامی، مطالبی داریم که انسان به آسانی می‌تواند تکلیف خود را در این زمینه بیاموزد. به عنوان نمونه از میان صدها روایت به نقل دو رهنمود اکفا می‌کنیم:

۲- دخانیات

استفاده از سیگار و سایر انواع دخانیات سهم بسیار مهم و کاملاً شناخته شده‌ای در بیماریهای قلبی و عروقی و نیز مرگهای ناگهانی و ایست‌های قلبی دارند. دانش امروز ما براساس دلایل محکم، زیان بخشی بی‌چون و چرای دخانیات را تایید می‌کند لذا جای هیچگونه مسامحه و تغافل‌ی برای این بلیه دست ساز بشر وجود ندارد.^{۷۱}

۳- پرفشاری خون

پرفشاری خون با تغذیه، بیماریهای مختلف و فشارهای روانی ارتباط دارد اما

- حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: لو ان الناس قصدوا في العلم لاعتدلت ابدانهم - وسائل الشیعه جلد ۱۶ صفحه ۴۰۶ همین حدیث در کتاب محاسن برقی صفحه ۴۳۹ با کلمه لاستقامت ابدانهم آمده است معنی اجمالی آن این است که اگر مردم در تغذیه میانه روی کنند بدنهایشان اعتدال و سلامت خواهد یافت.

از حضرت امام صادق علیه السلام - در کتاب کافی جلد ۶ کتاب اطعمه حدیث ۴ می‌خوانیم: بکره التلمی من الماکل و ربما كان الافراط حراماً اذا ادى الي الضرر والاکل علی الشبع یورث البرص و استلاء یعنی پرخوری بطور کلی مکروه است و اگر زیاده‌خوری منجر به ضرر شود حرام است و پس از سیری، غذا خوردن زمینه‌ساز برص (و بیماریهای دیابتزیک) است و پری معده سرچشمه بیماریها است.

دانش امروز بخوبی می‌تواند نقش زیان بخش پرخوری را توضیح دهد و بصورت کاملاً متقن و مستحکم پرخوری را به عنوان زمینه‌ساز بسیاری از بیماریها معرفی کند. در اینصورت با توجه به روایت ذکر شده، اهل ایمان بیشتر در خصوص اجتناب از زیاده‌خوری باید مقید و مراقب باشند.

۷۰- چربیهای اشباع شده مثل روغن‌های جامد (پیه - دمه - روغن‌های نباتی هیدروژنه یعنی همین روغن نباتی‌های متداول که در حرارت معمولی حالت جامد دارند) بیاری پروردگار در بحث مربوط به تغذیه توضیحات بیشتری داده خواهد شد.

۷۱- در بحث بهداشت هوا، اشاره‌ای به دخانیات و آثار سوء آن خواهد شده خوشبختانه فتاوی آگاهانه، شجاعانه و مسؤانه بعضی از مراجع عظام تقلید، راه را برای مبارزه جدی تر با استعمال دخانیات، این آفت بزرگ و به ظاهر کوچک که خود مقدمه اعتیاد و بیماریهای جسمی است باز کرده است.

پرفشاری به هر دلیل که باشد در پیدایش بیماریهای قلبی و عروقی نقش بسیار مهمی دارد.^{۷۲} از آنجا که بسیاری از مبتلایان به پرفشاری خون، به این عارضه به عنوان یک بیماری و زمینه ساز خطر جدی نگاه نمی‌کنند، لذا توجه شایسته‌ای به آن نمی‌کنند.

۴- فشارهای روانی

نگرانیها، اضطراب، عصبانیت، ناآرامی و تحریک اعصاب از عوامل مهم پیدایش بیماریهای قلبی بخصوص در دنیای امروز می‌باشد. فاصله گرفتن از معنویت، احساس بی‌پناهی، فقدان روحیه توکل و توسل بسیاری از مردم را از این طریق در معرض بیماریهای قلبی و عروقی قرار داده است.

۵- مرض قند یا دیابت^{۷۳}

۷۲- ۹۰٪ موارد پرفشاری خون دلیل شناخته شده‌ای ندارد و تنها ۱۰٪ بقیه ناشی از بیماریها بخصوص بیماریهای کلیه و اختلالات هرمونی و غیره است فشار خون عادی نزد افراد بالغ ۱۲ بر ۸ است. (یا ۱۲۰ میلیمتر جیوه به عنوان فشار حداکثر بهنگام انقباض قلب و ۸۰ میلیمتر جیوه به عنوان فشار حداقل در حالت انبساط قلب) وقتی فشار حداکثر به ۱۴/۹ تا ۱۶/۹۵ می‌رسد می‌گویند شخص پر فشاری میانه دارد و اگر ۱۶/۹۵ و بالاتر باشد پرفشاری بالا دارد در اکثر مواقع بخصوص در پرفشاری میانه با تنظیم رژیم غذایی کم نمک، کم چربی و منع مصرف دخانیات میتوان فشار را کنترل کرد اما در فشار خون بالا همراه با کنترل رژیم غذایی و منع مصرف دخانیات استفاده از داروهای مدر، داروهای شل کننده جدار عروق و داروهای ممانعت کننده از ساختن هرمونهای بالا برنده فشار خون ضرورت دارد. در حال حاضر تقریباً نیمی از افراد ۶۵ ساله و بیشتر، گرفتار پرفشاری خون هستند و بطور کلی برای فشار بالاتر از ۱۸۰ بر ۱۱۰ از همان ابتدا درمان داروئی ضرورت دارد البته چون داروهای مدر، باعث از دست رفتن پتاسیم بدن نیز می‌شوند لذا با مصرف میوجات باید پتاسیم از دست رفته را جبران کرد. کنترل فشار خون نزد بیماران مبتلا به دیابت با مراقبت‌ها و دقت های بیشتری باید صورت گیرد.

۷۳- بطور عمده دیابت را به دو نوع ۱ (وابسته به انسولین) و ۲ (غیر وابسته به انسولین) تقسیم می‌کنند. (البته اشکال دیگری با شیوع بسیار کمتر از این بیماری که به نوع ۳ نامگذاری می‌شوند نیز وجود دارند) در نیمه دوم عمر، افزایش قند خون نزد بسیاری از افراد (که دیابت ناشی از اختلال در فعالیت هرمون انسولین را ندارند) دیده می‌شود بعبارت دیگر بالا رفتن قند خون فقط منحصر به مبتلایان به بیماری دیابت نوع ۱ نیست.

یکی از علل عمده پیدایش بیماریهای قلبی و عروقی بالا رفتن مقدار قند خون است، قند خون بالا را با دارو و رژیم غذایی می‌توان کنترل کرد.

۶- کمی فعالیت‌های جسمی

زندگی ماشینی امروز، بخش بسیار مهمی از تحرکات لازم بدنی را از زندگی انسانها حذف کرده است. این مشکل را باید با ورزش از سوی و مصرف کمتر غذا از سوی دیگر جبران کرد.

ورزش‌های ملایم مانند پیاده روی، نرمش هم به لحاظ مصرف مواد غذایی در بدن و هم بخاطر نقش ورزش در شادابی و جریان طبیعی خون در اندام‌ها بسیار سودمند است.

۷- بیماریهای عفونی و غیرواگیردار

علاوه بر آنچه که در بالا به آن اشاره کردیم بیماریهای مختلفی وجود دارند که مستقیماً یا بطور غیر مستقیم زمینه بیماریهای قلبی و عروقی را فراهم می‌کنند، عدم درمان کامل گلو درد چرکی که در فصل اول به آن اشاره شد، همچنین بیماریهای دیگری مثل چاقی و نیز مصرف برخی داروها که برای درمان بیماریها بکار می‌روند ممکن است آثار سویی بر سلامت قلب و عروق بجای بگذارد.

بهداشت لباس

در تأمین بهداشت فردی، نظافت لباس و انتخاب نوع مناسب آن اهمیت خاصی دارد لباس مناسب، لباسی است که فاقد مواد تحریک کننده و حساسیت‌زا باشد و بدن در آن احساس راحتی کند و فشار بیجا به نقاط مختلف بدن و از جمله در ناحیه گلو وارد نکند، اندازه آن متناسب با بدن باشد و برای انجام فعالیت‌های روزانه مشکل ساز نباشد رنگ آن مطلوب و ترجیحاً رنگ‌های سفید و روشن (که آلودگی آنرا به کمترین میزان نشان دهد) باشد.

در اینجا به عنوان نمونه چند مورد از رهنمودهای اسلامی را از میان آیات قرآنی و صدها روایت می‌آوریم و بجا می‌دانیم که این نکته را برای اینجا و سایر موارد تذکر دهیم که این رهنمودها برای آن است که اهل ایمان بدان عمل کنند نه اینکه فقط آنها را بخوانند و از آنها آگاه شوند.

قران کریم لباس مناسب را به عنوان نعمت شایسته مطرح می‌کند^{۷۴} و به پاکیزه کردن آن دستور می‌دهد^{۷۵}.

امام صادق علیه السلام فرمود هر کس لباسی تهیه می‌کند باید آنرا پاکیزه کند^{۷۶} (و پاکیزه نگهدارد) و نیز آن حضرت پوشیدن لباس خوب از مجرای حلال را توصیه فرمود^{۷۷} و پاکیزگی لباس را مایه پیروزی بر دشمن و خواری بد خواهان دانست^{۷۸}.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود از عوامل گرمی داشتن مؤمن نزد خدا، این است که لباسش را پاکیزه کند و آنچه که خدا بر او ارزانی داشته راضی باشد^{۷۹} و نیز آن حضرت درباره کسی که لباس کثیفی پوشیده بود فرمود آیا این شخص آب پیدا نکرده که لباسش را بشوید؟^{۸۰}

۷۴- آیه ۸۱ سوره نحل وجعل لكم سراويل تقيكم الحرز وسراويل تقيكم بأسكم كذلك يتم نعمته عليكم لعلكم تسلمون - و نیز

آیه ۲۶ سوره اعراف

۷۵- وثيابك فطير - آیه ۴ سوره مدثر - لباست را پاکیزه ساز

۷۶- من اتخذ ثوباً فليظفّه - بحار الانوار جلد ۷۹ صفحه ۲۹۷

۷۷- البس و تجمل فان الله جميل يحب الجمال وليكن من حلال - تفسیر عیاشی جلد ۲ صفحه ۱۵ یعنی لباس زیبا بپوش که خدا زیبا است و زیبایی را دوست دارد و باید این لباس مناسب از طریق حلال تحصیل شده باشد.

۷۸- الثوب النقی بکبت العدو - وسائل الشیعه - جلد ۳ صفحه ۳۹۶

۷۹- من کرامة المؤمن علی الله فانه یؤبه ورضاه بالیسیر - کنز العمال حدیث ۱۷۱۸۶.

۸۰- اما کان هذا یجد ماء ینسل به ثوبه؟ - کافی جلد ۶ صفحه ۴۳۹

امیرالمؤمنین علیه السلام نیز پاکیزگی لباس را مایه کاهش اندوه (و سبب نشاط) انسان معرفی فرموده است.^{۸۱}

توصیه شده است یقه لباس تنگ نباشد^{۸۲} و جنس لباس از کتان و پنبه باشد^{۸۳} (حداقل لباس زیر انسان اینگونه باشد) و نیز مرجحاً رنگ لباس سفید باشد^{۸۴} و حتی الامکان از پوشیدن لباس تیره و سیاه خودداری شود.^{۸۵}

۸۱- من نظف ثوبه قل همة - بحار الانوار جلد ۷۸ صفحه ۹۳ و نیز تحف العقول صفحه ۱۰۳

۸۲- عن الصادق علیه السلام: قال سعة الجيب والشعر الذي يكون في الافرمان من الجذام - بحار الانوار جلد ۶۲ صفحه ۲۱۲ - گشادگی و وسعت یقه پیراهن و همچنین موی بینی امان از جذام است.

۸۳- أيضاً عنه علیه السلام: الكتان من لباس الائمة وهنبت اللحم - وسائل الشيعة ابواب احكام الملابس - باب ۱۶ - کتان لباس پیامبران است و گوشت را می‌رویانند، و نیز از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام: البسوا القطن فانه لباس رسول الله صلی الله علیه و آله وهولبنا - همان کتاب - باب ۱۵ - لباس پنبه‌ای پوشید که لباس پیامبر و ما اینگونه بوده و هست.

۸۴- عن ابي عبد الله علیه السلام: لا لبس الصوف والشعر الا من عله - همان کتاب - همان باب لباس تهیه شده از پشم و مو جز بضرورت پوشیده نشود

۸۵- عن رسول الله صلی الله علیه و آله: البسوا البياض فانه اطيب واظهر - وسائل الشيعة احكام الملابس - باب ۱۴ - لباس سفید پوشید که تمیزتر و پاکیزه‌تر است.

۸۶- أيضاً عنه علیه السلام: خير لباسكم البياض فليلبسه احبنا لكم وكنتموا فيه موتاكم - همان کتاب - همان باب - بهترین لباسهای شما سفید است که زندگانتان می‌پوشند و مردگانتان در آن تکفین می‌شوند.

۸۷- عن امير المؤمنين علیه السلام: لا تلبس السواد فانه لباس فرعون - وسائل الشيعة - ابواب لباس المصلى - لباس سیاه میپوش که آن لباس فرعون است.

۸۸- عن ابي عبد الله علیه السلام: يكره السواد الا في ثلثه الخف والعمامة والكساء - وسائل الشيعة - ابواب لباس مصلى - باب ۱۹ - پوشیدن سیاه جز در سه چیز مکروه است کفش، عمامه و عبا

یک نکته درباره احادیث بهداشتی و پزشکی

اگر چه در پایان فصل یکم ضمن بررسی فلسفه احکام پزشکی و بهداشت مسائل لازم تذکر داده شد اما یک نکته مهم دیگر را در اینجا متذکر می‌شویم و آن همان مطلبی است که از شیخ صدوق (ره) در باب ۴۴ کتاب ارزشمند اعتقادات صدوق نقل شده است. شیخ صدوق در ذیل عنوان احادیث ما در طب، به این موضوع اشاره دارد که به هنگام روبرو شدن با روایات باید دانست که برخی از این روایات برای شخص خاصی توصیه شده یا در جای خاصی (مثلاً در سرزمین گرم حجاز) برای مردمی که در آن محیط زندگی می‌کنند سفارش بهداشتی ویژه‌ای دارد، البته اکثر توصیه‌ها برای همه زمانها و مکانها است و همچنین احادیث مجعول یا احادیثی را که کاتبان و راویان دقت لازم در حفظ آن نکرده‌اند گوشزد می‌نماید.

ذکر این تذکر در اینجا، در حقیقت تأکید بر اهمیت سخن شیخ صدوق (ره) است، بویژه آنکه روایات پزشکی و بهداشتی برخلاف روایات فقهی (که سالیان دراز و با دقت بسیار از حیث سند و جنبه‌های مختلف مورد تحقیق و بررسی قرار گرفته‌اند) چندان مورد تحقیق واقع نشده‌اند و به نظر می‌رسد بازشناسی این گنجینه عظیم علمی و جدا کردن سره از ناسره کاری لازم و منطقی باشد.

شستشو با آب آفتاب خورده

اگر چه در منفعت آب جوشیده و توصیه به جوشانیدن آب برای برطرف کردن آثار آلودگی در روایات رهنمودهای فراوانی داریم^۱، اما در مورد استحمام با آبی که در اثر

۱- مثلاً از حضرت امام رضا علیه السلام در بحار الانوار جلد ۶۶ صفحه ۴۵۱ نقل شده که فرمود: الماء المغلی یبغ من کل شئی ولا یضر من شئی و نیز از آن حضرت در همان کتاب و همان صفحه: الماء المسخن اذا

تابش مستقیم آفتاب گرم شده باشد با نهی معصومین علیهم السلام مواجه می‌شویم به عنوان نمونه حضرت امام رضا علیه السلام می‌فرماید پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وقتی ملاحظه فرمود که یکی از همسران ایشان آبی را در آفتاب گرم کرده و برای شستشو به کار می‌برد فرمود: **لا تعودی** فآنه یورث البرص^۲ آنرا بکار مبر، که موجب برص می‌شود همچنین حضرت امام صادق علیه السلام از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله روایت می‌کند که فرمود **الماء الذي تسخنه الشمس لا توضعوا به ولا تغسلوا ولا تتجنوا به فآنه یورث البرص**^۳ یعنی از آبی که در آفتاب داغ شده است وضو نگیرید و غسل نکنید و با آن خمیر تهیه نکنید که زمینه‌ساز ابتلا به برص است.

احتمالاً بتوان دلیل زیان بخش چنین آبی را پیدایش رادیکالهای آزاد مثبت **Positive Free Radicals** دانست^۴. دانش پزشکی در سالهای اخیر با دستیابی به اطلاعات وسیعی درباره رادیکالهای آزاد مثبت، تفسیر جدیدی از علل پیدایش بیماریها ارائه کرده است و صدها مقاله در این زمینه را در مجلات علمی و همایش‌های پزشکی منتشر نموده است.

غلبه سبغ غلیات و قلبه من الالهی انا و ... که بعداً درباره این دو حدیث در بهداشت آب توضیح خواهیم داد.

۲- **علل الشرايع - جلد ۱ - صفحه ۲۶۶ و بحار الانوار جلد ۸۱ صفحه ۳۱**

۳- **بحار الانوار - جلد ۶۲ صفحه ۳۲۷**

۴- مسأله رادیکالهای آزاد منفی در هوا (O^-) و نقش آن در نشاط و شادابی انسان و وفور این رادیکالهای آزاد سودمند در هوای کوهستانها بخصوص در اوایل صبح نیز مسأله جالبی است بعکس در جاهایی که وسایل فلزی فراوانی وجود دارند و یا منابع ایجاد رادیکالهای مثبت فعالیت زیادی دارند (مثل شهرهای شلوغ) بدلیل کاهش نسبت رادیکالهای منفی به رادیکالهای مثبت افراد عصبانی، بی حوصله، بد خلق و بی نشاط می‌شوند (فلزات رادیکالهای منفی را بخود جذب می‌کنند) شنیده شده است که در برخی بیمارستانهای روانی در روسیه از طریق سیستم تهویه مطبوع یونهای منفی وارد فضا می‌کنند تا در بهبودی بیماران تسریع شود.

بهداشت خواب

خواب کافی برای بازیابی حالت آرامش و شادابی برای ادامهٔ فعالیت بسیار اهمیت دارد اما وقتی سخن از خواب کافی به میان می‌آید فقط به مقدار ساعت خواب مطرح نیست بلکه زمان خواب نیز اهمیت بسیار دارد بطوریکه مثلاً ۶ ساعت خوابی که از اوایل شب شروع شود به مراتب بیش از ۷/۵ ساعت خوابی که از نیمه شب شروع شود و یا خوابی که حتی بیش از این مقدار در روز تحقق پیدا کند در احساس رضایت و بازیابی نشاط نقش دارد.

نگاهی به آیات کریمه قرآنی، تأکید بر خواب بهنگام شب و فعالیت‌های زندگی هنگام روز را نشان می‌دهد مثلاً: **اللّٰهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لَتَسْكُوبُوا فِيهِ**^۵ یعنی پروردگاری که برای شما شب را قرار داد تا در آن آرام گیرید و **جَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا**^۶ یعنی خداوند شب را مایه سکون و آرامش قرارداد و بامضامین دیگر در آیات دیگر^۷.

اطلاعات علمی ما نشان می‌دهد که در اوایل شب نقطه اوج افزایش هرمون رشد (یاسوماتوتروپ) است این هرمون برای بازسازی و سازندگی در بدن نقش حساسی دارد. بعکس بعد از طلوع فجر تا اوایل طلوع آفتاب و نیز درست نزدیک غروب آفتاب، میزان هرمونهای استرس‌زا (گلیکوکورتیکوئیدها نظیر آدرنالین و نورآدرنالین) افزایش پیدا می‌کند و درست در این ۲ زمان که از خواب، نهی شده است بیشترین موارد سخته و مرگ ناگهانی اتفاق می‌افتد، بعلاوه کسی که در این ۲ زمان می‌خوابد از خواب خود با کسالت و یا حالت اضطراب و آشفتگی بر می‌خیزد. کسی که شام سبکی را در حدود

۵- آیه ۶۱ سوره غافر (سوره مؤمن)

۶- آیه ۹۶ سوره انعام

۷- آیه ۸۶ سوره نمل، آیه ۴۷ سوره فرقان، آیه ۲۳ سوره روم، آیه ۹ و آیه ۱۰ سوره نبا

غروب آفتاب می خورد و ۲-۳ ساعت بعد می خوابد. با استفاده از فراوانی هرمون رشد بهترین استفاده را برای سازندگی در بدن صورت می دهد.^۸

در اینجا ذکر چند روایت از معصومین علیهم السلام را زینت بخش این بحث قرار می دهیم

- ۱- حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمود سحر خیز باشید که در سحر خیزی برکت است.^۹
- ۲- امام سجاد علیه السلام خطاب به ابوحزمه ثمالی فرمود: صبح ها قبل از طلوع خورشید نخواب.^{۱۰}
- ۳- امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود خواب میان نماز مغرب و عشاء و همچنین خواب قبل از طلوع خورشید موجب فقر است.^{۱۱}
- ۴- امام صادق علیه السلام فرمود خواب صبح تا اول روز مایه پریشانی است در حالیکه خواب قیلوله^{۱۲} نعمت است و خواب پس از عصر نادانی است و خواب میان زمان نماز مغرب و عشاء انسان را از روزی محروم می سازد.^{۱۳}
- ۵- و نیز فرمود بیداری بعد از زمان عشاء درست نیست مگر برای دوکس یکی آنکه به نماز و عبادت بر می خیزد و دیگری مسافر است.^{۱۴}

۸- دانشمندان معتقدند که مشاهدات و تجربیات و یافته ها، در روز در همان زمان در حافظه ذخیره می شود اما بهنگام خواب شبانه در جای صحیح خود قرار می گیرد و باز خوانی آن در آینده به آسانی و با سرعت انجام می شود. این مطالعات را دکتر Buzsálcı و همکارانش در دانشگاه Rutgers انجام داده اند - مجله درد شماره ۲۵ سال ۱۳۸۲.

۹- تسحر و افان السحر برکه - بحار الانوار جلد ۶۲ صفحه ۲۹۲

۱۰- لاتا من قبل طلوع الشمس - بحار الانوار جلد ۷۶ صفحه ۱۸۵

۱۱- النوم بین المشائین - بورت الفقیر - بحار الانوار جلد ۷۶ صفحه ۱۸۴

۱۲- قال الصادق علیه السلام قال رسول صلی الله علیه و آله النوم من اوان النهار خرق والقائه نعمة والنوم بعد العصر حرق وبين المشائین بحرم الرزق - بحار الانوار جلد ۷۶ صفحه ۱۸۵ (همچنین در حدیث دیگری بر اثر خواب قیلوله بر تقویت حافظه تاکید فرمود - بحار الانوار جلد ۷۶ صفحه ۱۸۵)

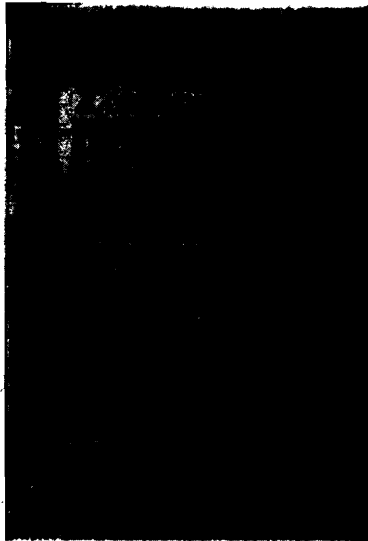
۱۳- همان حدیث

۱۴- لاسهر بعد المشاء الاخره الالاحد رجلین: مصل او مسافر - بحار الانوار جلد ۷۶ صفحه ۱۷۹

۶- همچنین فرمود، شب زنده‌داری در سه مورد روا است، برای قرآن خواندن، در طلب علم و یا عروسی که به همسرش فرصت معاشقه می‌دهد^{۱۵}.

بهداشت فردی در طب سنتی ما

طب سنتی ما میراث گرانبگر دانشمندان بزرگ دوره تمدن اسلامی است و سالیان دراز اروپا و دنیای غرب از سفره پر برکت آن بهره مند شده‌اند. ترجمه آثار رازی، ابن سینا و دانشمندان دیگر ما سالیان دراز منبع اصلی دانش غربیان بوده است. در طب سنتی ما از ۶ عامل تحت عنوان سته ضروریه یا اسباب السته بعنوان موجبات تندرستی و بیماری نام می‌بردند و معتقد بودند با رعایت اعتدال و مراقبت‌های خاص در مورد این ۶ عامل، حفظ الصحه یا بهداشت فردی تأمین می‌شود.



روی جلد ترجمه کتاب الحاوی رازی چاپ و نیز ۱۵۲۹ میلادی

سته ضروریه عبارت بودند از:

- ۱- هوا و تدبیر فصول سال - بهداشت هوا، مراقبت‌های ویژه مربوط به تغییرات دمای هوا دگرگونی‌های آن در فصول مختلف
 - ۲- تدبیر مأكول و مشروب، یعنی رعایت موازین بهداشتی و اعتدال در خوردنیها و آشامیدنیها
 - ۳- تدبیر خواب و بیداری
 - ۴- تدبیر استفراغ و احتقان (خروج مواد زائد از بدن بطرق مختلف استفراغ یا طلب فراغت از آنها و نگهداری مواد در بدن در حد اعتدال، احتقان یا احتباس خوانده می‌شد) لازم به تذکر است معنای استفراغ با آنچه که در زمان ما از این کلمه استنباط می‌شود متفاوت است، استفراغ مصطلح در زمان ما را قی می‌گفتند.
 - ۵- تدبیر حرکت و سکون - فعالیتهای جسمی، ورزش و استراحت.
 - ۶- اعراض نفسانی (حالات روحی و روانی مثل شادی، غم، خجالت، اندیشه، علم‌های دقیق ...
- اطلاعات لازم در این مورد را تقریباً در تمام کتب اصلی طب سنتی ما بخصوص قانون ابن سینا، ذخیره خوار مشاهی، خفی علائی (اثر جرجانی) و صدها کتاب مشابه می‌توان یافت.

عوامل شادابگر و نشاط آور

در بسیاری از روایات به کلمه نشره بر می‌خوریم مثلاً اینکه رنگ سبز نشره یعنی نشاط آور^{۱۶} است رنگی که مورد علاقه وجود مقدس پیامبر اکرم ﷺ بود^{۱۷} یا ایشان رنگ

۱۶- بحارالانوار جلد ۶۶ صفحه ۲۰

۱۷- کنز العمال جلد ۷ صفحه ۱۱۸ - و اینکه قلوب مؤمنین سبز است و به رنگ سبز تمایل دارند - بحارالانوار

جلد ۶۶ صفحه ۲۰۰

آمیزی با رنگ زرد را می‌پسندید^{۱۸} کما اینکه در آیه ۶۹ سوره مبارکه بقره کلمه صفراء فافع^{۱۹} لونها تسرا ناظرین به اثر شادی آور رنگ زرد اشاره شده است.

در روایتی از حضرت امام صادق علیه السلام می‌خوانیم که نشره در ۱۰ چیز است راه پیمایی، سوارکاری، آب تنی، نگاه کردن به سبزه، خوردن، آشامیدن، آمیزش، مسواک کردن، شستشوی سر با ختمی و نگاه به همسر خوبرو کردن و گفتگو و سخن گفتن با یکدیگر^{۱۹}.

از حضرت امام رضا علیه السلام نیز نقل شده که فرمود عطر، عسل، سوارکاری و نگاه به سبزه کردن مایه نشاط و شادابی است^{۲۰}.

از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام نیز در سخنی نقل شده که فرموده است زدودن موهای زائد بدن (نوره گذاشتن) مایه پاکیزگی بدن و نشاط است^{۲۱}.

نقش بو و عطر

عطر و بوی خوش نیز در روایات به عنوان یکی از عوامل نشاط آور و زداینده حالت افسردگی مطرح شده است چنانکه ما نیز در این خصوص قبلاً اشاره‌ای داشته‌ایم. یکی از محققین بنام انابل بر چال در مجله New Scientist شماره اوت ۱۹۹۰ مقاله بسیار مفصل و محققانه‌ای در مورد نقش بوهای مختلف بر حالات سلامت و بیماری و بوهایی که در حقیقت هرمون فرار (فرمون) محسوب می‌شوند منتشر کرده است برخی از

۱۸- کاف احب الصبح الیه الصفره - کنز العمال جلد ۷ صفحه ۱۱۸

۱۹- عن ابي عبد الله عليه السلام قال: النشرة في عشر اشياء: في المشي والركوب والارتياح في الماء والنظر الي الخضره والاكل والشرب والجماع والسلوك وغسل الرأس بالخطمي والنظر المره الى الحسناء وعاده للرجال - بحار الانوار جلد ۷۶ صفحه ۳۲۲

۲۰- الطيب نشره و العسل نشره و الركوب نشره و النظر الي الخضره نشره - سفينة البحار - حرف ع كلمه عسل

۲۱- النورة نشره و ظهور الجسد - بحار الانوار جلد ۷۶ صفحه ۸۹

هرمون‌ها که با عنوان استروئیدهای شماره‌دار نامگذاری شده‌اند آثار ویژه‌ای بر جنس مخالف و یا جنس مماثل دارد که عمیقاً جای تأمل است.

به مناسبت مطرح کردن این مطلب به نظر رسید توضیح کوتاهی درباره یکی از نکاتی که در حدیث منقول از حضرت صدیقه طاهره فاطمه زهرا سلام الله علیها ذکر شده داده شود.

هنگامی که نایبانی به خانه آن حضرت وارد شده بود و حضرت علی‌رغم نایبانی تازه وارد خود را در حجاب کامل مستور فرمود، حضرت رسول اکرم ﷺ اشاره به نایبانی میهمان فرمود و در پاسخ، وجود مقدس ام‌الانمه علیهم السلام این سخن عمیق و نغز را اظهار داشت که: **ان لیکنی فانی** اراه و هوشم الريح^{۲۲} یعنی اگر او نمی‌تواند مرا ببیند من او را می‌بینم و او بوی را استشمام می‌کند، بنظر می‌رسد در این خصوص اصل مطلب در همان عبارت «و هو یشم الريح» است. شاید این همان باشد که تحت عنوان استروئیدها به آن اشاره کردیم. استروئیدهایی که قابل شناسایی و اندازه‌گیری می‌باشند و کم و بیش اثرات فیزیولوژیک آنها در دنیای علم شناخته شده است.

اگر چه بلحاظ عمر کوتاه کوثر خلقت سلام الله علیها کمتر از ایشان روایات بهداشتی نقل شده اما بجا می‌دانیم به مناسبت موضوع در اینجا حدیث دیگری نیز از ایشان نقل کنیم تا انشاءالله در جاهای دیگر نیز احادیث بهداشتی ایشان را زینت بخش کتاب قرار دهیم. آن حضرت فرمود: **الا لیلون امرؤالانفسه بیت وفی یده ریح غمر**^{۲۳} - کسی که شب

۲۲- این حدیث را راوندی در نوادر صفحه ۱۴ به سند خود از حضرت امام موسی جعفر علیه السلام و از اجداد طاهرنشان علیهم السلام نقل کرده و در برابر این پاسخ، حضرت رسول اکرم ﷺ فرمود شهادت می‌دهم که تو باره تن منی - در مناقب ابن شهر آشوب صفحه ۳۸۲ حدیث ۴۲۸ و در مستدرک الوسائل جلد ۱۴ صفحه ۲۸۹ و در بحارالانوار جلد ۴۳ صفحه ۹۱ و نیز جلد ۱۰۱ صفحه ۳۸ نیز همین مضمون آمده است.

۲۳- کنز العمال جلد ۱۵ صفحه ۲۴۲ و مسند فاطمه سلام الله علیها صفحه ۱۰۰ حدیث ۲۳۹.

بنخواهد در حالیکه در دست او بوی غمر (بوی باقی مانده از آلودگی‌ها) باقی است اگر برای او عارضه‌ای پیش آید جز خود را ملامت نکند.

نقش رنگ‌ها در سلامت و بیماری

اینکه در ذیل عنوان عوامل شادابگر و نشاط‌آور اشاره‌ای به رنگ زرد و سبز داشتیم، ذکر توضیحات بیشتری را طلب می‌کند.

کروکف دانشمند روسی در سال ۱۹۴۰ ادعا کرد که رنگ قرمز سلسله اعصاب سمپاتیک را و رنگ آبی سلسله اعصاب پاراسمپاتیک را تحریک می‌کند: این ادعا توسط دانشمند دیگری در سال ۱۹۵۸ ارزیابی و تایید شد.

رنگ قرمز سبب تحریک‌پذیری و اضطراب و رنگ آبی مایه آرامش و تسکین آشفته‌گی‌ها است. نور زرد نارنجی و قرمز، فشار خون و سرعت ضربان نبض را افزایش می‌دهد.

تجربه نشان داده گیاهان با نور قرمز، رشد شان تسریع می‌شود و با نور سبز رشد آرام و با نور آبی رشد کندتر داشته‌اند، نور قرمز اشتهای حیوانات را تحریک می‌کند.

از نور سفید برای درمان بی‌خوابی، بی‌اشتهایی استفاده می‌شود. نور آبی برای درمان روماتیسم مفصلی اثر سود بخشی دارد - با نور آبی حتی طی ۱۵ دقیقه درد را کاهش می‌دهند - نور قرمز در درمان سردردهای میگرنی تا حدودی اثر بخش است - رنگ صورتی هم موجب تسکین و آرامش و مهار رفتارهای پرخاشگرانه می‌شود.

آزمایشهای متنوع متعددی در مورد رنگها صورت گرفته و حتی امروزه از نتایج این آزمایشها در رنگ آمیزی اطاقها، زندانها و محیط‌های خاص نیز استفاده می‌کنند.^{۲۴}

درمان با نورهای مختلف عملاً با عنوان Light therapy نیز جای خود را کم کم در درمان بیماریها بطور خاص، باز می‌کند چنانکه امروزه استفاده از نور طبیعی یا سفید برای

درمان زردی نوزادان، نور طبیعی یا نوری با شدت $\frac{1}{2}$ نور خورشید بهنگام ظهر برای درمان افسردگی و تغییر خلق و خوی فصلی کم و بیش متداول است.^{۲۵}

غسل‌های واجب و مستحب

شهید دکتر سید رضا پاک نژاد صاحب کتابهای گرانقدر اولین دانشگاه و آخرین پیامبر با مراجعه به آداب اعمال ایام سال برآورد می‌کند که واقعاً اگر انسان مقید به انجام تمام غسل‌های مستحبی در کنار غسل‌های واجب باشد باید تقریباً یکروز در میان غسل کند. مقدمه غسل و همچنین مقدمه وضو زدودن آلودگی‌ها از بدن یعنی یک نظافت اساسی است و سپس غسل و وضو در چنین زمینه‌ای از پاکیزگی با نیت خاص خود انجام می‌شود.

ذکر چند روایت متناسب با موضوع را زینت بخش، این قسمت از کتاب قرار

می‌دهیم.

- عن رسول الله ﷺ: ان الله علمي كل مسلم من كل سبعة ايام يوماً يغسل كل شئ منه^{۲۶} یعنی از هر ۷ روز یک روز بر هر مسلمان لازم است که بخاطر خدا، غسل و شستشوی کامل انجام دهد. (این علاوه بر شستشوها و نظافتهایی است که مستمراً باید انجام شود)

- عن امیرالمؤمنین (علیه السلام): غسل الاعیاد طهور لمن اراد طلب الخواص بین یدی الله عزوجل و اثناع السنه^{۲۷} - انجام غسل در هر عید برای کسی که از خدا حاجتی دارد پاکیزگی و پیروی از سنت است.

۲۵- مجله درد - شماره ۳۵ - بهمن ۱۳۸۲ - مقاله نور درمانی

۲۶- جامع الاحادیث حدیث ۷۷۴۵

۲۷- تحف العقول صفحه ۲

- عن الرضا عليه السلام: علة غسل العبد والجمعه وغير ذلك من الاغسال لما فيه من تعظيم العبد ربه واستقباله الكرم الجليل وطلب المغفرة لذنوبه وليكون طهارة له من الجمعة الي الجمعة^{۲۸} -
 دليل انجام غسل در عیدها و جمعه و غیر از آن بزرگداشت جلالت پرورگار توسط بنده و نیز طلب آمرزش برای گناهان است و اینکه برای او میان دو جمعه طهارت و پاکیزگی باشد.
- عن رسول الله صلى الله عليه وآله يا علي، علي الناس كل سبعة ايام الغسل، فاغسل في كل جمعه ولو انك تشتري الماء بقوت يومك و تطويه فانه ليس شئ من الطوع اعظم منه^{۲۹} - پیامبر اکرم صلى الله عليه وآله به امیرالمومنین عليه السلام فرمود بر عهده مردم است در هر ۷ روز (لااقل) یکبار غسل کنند پس تو هر جمعه غسل کن حتی اگر لازم باشد آب را با هزینه تغذیه خود تهیه کنی و خود را در معرض گرسنگی قرار دهی بدرستی که چیزی برتر از آن نیست که وظیفه را از روی رغبت و تطوع انجام دهی.

۲۸- بحار الانوار جلد ۸۱ صفحه ۳

۲۹- همان کتاب صفحه ۱۲۹

یک دعا و یک خواسته نغز

از خطبه ۲۱۵ نهج البلاغه این دعا را از مولای متقیان امیرالمؤمنین علیه السلام با تاکید کاف
یدعوبه کثیرا، بیاموزیم و از خدای خویش ما هم به تاسی از پیشوایمان بسیار درخواست
کنیم:

اللهم اجعل نفسي اول كريمة تنزعها من كرائمي واول ودیعة ترجعها من ودائع نعمتك عندي
خدایا (تا پایان زندگی سلامت و کارآیی اعضاء و جوارح مرا تضمین کن بطوری که)
نخستین کریمه‌ای که از من جدا می‌کنی جانم باشد و اولین امانتی از امانتهای تو نزد من
که بر می‌گیری، همان جان من باشد.

خودآزمایی فصل دوم

- ۱- مفهوم بهداشت فردی چیست؟ و چه ارتباطی با بهداشت اجتماعی دارد؟
- ۲- مفهوم رفتار بهداشتی چیست؟ و چگونه شکل می‌گیرد؟
- ۳- آیا مسؤلیت انسان در برابر سلامت خود، کافی است؟ چرا؟
- ۴- وظایف اصلی پوست چیست؟
- ۵- حداقل ۵ حدیث درباره تأکید اسلام بر پاکیزگی بیاورید و با دیدگاه مسؤلیت انسان در برابر سلامت خود و دیگران درباره آنها توضیح دهید.
- ۶- ابتلاء انسان به سیاه زخم جلدی چگونه اتفاق می‌افتد و راه پیشگیری از آن چیست؟
- ۷- ارتباط بیماری کزاز با پوست چیست؟
- ۸- اساس پیشگیری از بیماریهای پوست را در چند جمله بیان کنید.
- ۹- شپش انسان چند نوع است و راه پیشگیری و درمان پدیکولوز چیست؟
- ۱۰- عامل بیماری جرب (گال) چیست؟ و چگونه می‌توان بیماری جرب را در مراکز زندگی دسته جمعی، کنترل کرد؟
- ۱۱- برای پیشگیری و درمان عرقسوز چه راه حلی دارید؟
- ۱۲- چرا دستکاری جوش‌های آکنه کار درستی نیست؟
- ۱۳- آیا عرق بدن بطور طبیعی بد بو است؟ اگر جواب منفی است پس بوی عرق از چه حاصل می‌شود؟
- ۱۴- کچلی ناخن چگونه تشخیص داده می‌شود و آیا لکه‌های سفید روی ناخن مقدمه این بیماری است؟
- ۱۵- در مورد توصیه‌های اسلامی نسبت به بهداشت مو کمی توضیح دهید.
- ۱۶- میخچه چیست؟ و برای درمان آن چه توصیه‌ای دارید؟
- ۱۷- ساختمان چشم را اجمالاً توضیح دهید.

خودآزمایی فصل دوم

- ۱۸- ورم ملتحمه چیست؟ چگونه می‌توان آنرا پیشگیری و درمان کرد؟
- ۱۹- دور بینی، نزدیک بینی و آستیگماتیسم در چه صورت وجود خواهد داشت و با تجویز عینک مناسب چه اتفاقی در جهت اصلاح دید انجام می‌شود؟
- ۲۰- آیا تراخم مسری است؟ چگونه؟
- ۲۱- آیا گوش غیر از شنوایی نقش دیگری نیز دارد؟
- ۲۲- ساختمان گوش را اجمالاً توضیح دهید و اینکه چرا عفونت گوش میانی به سختی درمان می‌شود به چه دلیل است؟
- ۲۳- آلودگی صوتی یعنی چه؟ و چه اثری بر شنوایی انسان دارد؟
- ۲۴- مهمترین توصیه‌ها در بهداشت دهان و دندان چیست؟
- ۲۵- پلاک چیست؟ و چه نقشی در فساد دندان دارد؟
- ۲۶- حداقل ۵ حدیث در زمینه بهداشت دندان تلاوت کنید و توضیح دهید؟
- ۲۷- در مورد چوب اراک و نحوه استفاده از آن چه می‌دانید؟
- ۲۸- ساختمان قلب و جریان تلمبه زدن خون را اجمالاً توضیح دهید.
- ۲۹- عوامل عمده مؤثر در ایجاد بیماریهای قلبی و عروقی کدامند؟
- ۳۰- در مورد بهداشت لباس، رنگ و جنس آن از منابع اسلامی توضیحی ارائه نمائید

چگونه مطالب یک فصل در چند سطر

- ۱- اگر چه تأمین سلامت افراد عمیقاً با بهداشت اجتماعی ارتباط دار دائماً راهکارهایی وجود دار که تا حد امکان هر کس امنیت بهداشتی خود را تأمین و از آن مستقلاً پاسداری نماید.
- ۲- بهداشت فردی با تغذیه صحیح، نظافت کامل و همیشگی بدن و لباس، استراحت و فعالیتهای بدنی کافی و مناسب، پیشگیری از بیماریهای واگیردار، اجتناب از فشارهای روحی و تشویش خاطر و اجرای دستورات بهداشتی در زمینه پیشگیری از بیماریهای مختلف تأمین می شود.
- ۳- تلاش در تأمین سلامت فردی و اجتماعی یک مسئولیت قطعی برای تمام اهل ایمان صرفنظر از جایگاه و موقعیت شغلی آنها است.
- ۴- نظافت و جدیت در پاکیزگی یک نشانه از اعتقاد عملی به اسلام است.
- ۵- برای پیشگیری از بیماریهای خطرناکی مثل کزاز، سیاه زخم، و همچنین بیماریهای دیگری که از طریق پوست انسان را مبتلا می سازند راههای بسیار ساده‌ای وجود دارد که دانستن آنها برای همه و بخصوص کسانی که نقش الگویی و راهنمایی برای دیگران دارند لازم است
- ۶- هر جا بی‌اعتنایی به نظافت و بهداشت باشد، هر جا که بیماریهای قابل پیشگیری در میان مردم شایع باشد و هر جا که نسبت به جوامع غیر اسلامی، عقب ماندگی بهداشتی دیده شود قطعاً نسبت به دستورات حیات بخش اسلامی بی‌اعتنایی شده است و نمی‌تواند به عنوان یک جامعه الگوی اسلامی مطرح شود.
- ۷- مطالعه در نور کم، درون وسیله نقلیه در حال حرکت، عدم رعایت فاصله مناسب میان کتاب و چشم، بی توجهی به عیوب انکساری چشم، به سلامت اندام بینایی لطمه می‌زند.
- ۸- بیماریهای خطرناکی مثل تراخم و ورم ملتحمه نتیجه مستقیم رعایت نکردن ابتدایی ترین و ساده‌ترین موازین بهداشتی است.

۹- آلودگی صوتی، اختلالات سخت و دائمی اندام شنوایی را در پی دارد.

۱۰- رعایت مسؤلانه و دقیق بهداشت دهان و دندان، پای بندی مسلمان را حداقل به بخشی از رهنمودهای اسلامی نشان می دهد.

۱۱- دندانهای شیری در رویش منظم دندانهای اصلی و رشد فك اثر دارند لذا به سلامت این دندانهای ظاهراً موقتی و كم دوام نیز باید مسؤلانه توجه كرد.

۱۲- سلامت قلب انسان با بدی تغذیه، استعمال دخانیات، پرفشاری اولیه یا ثانویه خون، فشارهای روانی، بیماری دیابت، كم تحرکی و بالاخره برخی بیماریها بطور جدی بخطر می افتد.

۱۳- لباس پاکیزه جزیی از نظافت شخصی و جلوه ای از اطاعت امر خدا و شرع مقدس است.

۱۴- مسلمانانی بدون رعایت بهداشت فردی و اجتماعی و احساس مسؤلیت نسبت به سلامت خود و دیگران، ادعایی خالی از عمق و واقعیت است.



فصل سوم

بهداشت محیط و حفاظت از محیط زیست



انتظار می‌رود، فراگیران پس از مطالعه این فصل بتوانند:

- ۱- درباره اهمیت حفظ بهداشت زیست بر سلامت انسان در حال و آینده، و با بهره‌گیری از آموزش‌های اسلامی، توضیح دهند و انگیزه‌های لازم را برای اهتمام به مسئولیت‌پذیری مخاطبین فراهم سازند.
 - ۲- ضمن ارائه مخاطبین فراهم سازند.
 - ۳- ضمن ارائه تعاریفی از بهداشت محیط توضیح دهند که چگونگی بعضی از عوامل محیطی بر رفاه جسمی، روانی و اجتماعی انسان تأثیر دارد و یا در آینده تأثیر خواهد داشت.
 - ۴- اهمیت بهداشت آب را در سلامت انسان توضیح دهند و بیماری‌های منتقله از طریق آب و چگونگی انتقال آنها را بیان نمایند.
 - ۵- درباره چگونگی پی بردن به آلودگی آب توضیح دهند.
 - ۶- روش ضد عفونی کردن و سالم سازی آب را در حجم کم و زیاد شرح دهند و عملاً نحوه انجام آنرا نمایش دهند.
 - ۷- اهمیت دفع بهداشتی مدفوع را توضیح دهند و ویژگی‌های یک مستراح بهداشتی را نام ببرند.
 - ۸- اهمیت و نحوه دفع صحیح زباله را توضیح دهند.
 - ۹- مشخصات یک مسکن بهداشتی و اقداماتی که برای بهداشتی کردن مسکن باید انجام شود. توضیح دهند.
 - ۱۰- راههای جلوگیری از افزایش آلودگی هوا را در محیط خانه و محل کار با ذکر مثال بیان نمایند.
 - ۱۱- در مورد ضرورت اجتناب از مصرف دخانیات و مسئولیت‌های اخلاقی و شرعی مرتبط با آن توضیح دهند.
 - ۱۲- راههای عملی مبارزه با موش، سوسک و حشرات را با توجه به نوع حیوانات ذکر شده توضیح دهند و نتایج سهل انگاری و بی‌توجهی به این مسأله مهم را بیان نمایند.
 - ۱۳- در تمام موارد فوق و اینکه یک مسلمان باید در برابر سلامت جامعه و افراد از طریق رعایت اصول بهداشت محیط احساس مسئولیت کند براساس رهنمودهای اسلامی توضیح دهند.
-

اتقوا الله عبادا لله في عباده وبلاد، فانكم مسؤولون حتى عن الباع والبايع

مقدمه و تعريف

قبل از ورود به بحث بهداشت محیط و ارائه تعريف لازم است ابتدا توضیحی درباره محیط داده شود. منظور از محیط و بطور خاص محیط زیست مجموعه عوامل و شرایطی است که موجود زنده را در بر می‌گیرد. محیط زیست انسان شامل موارد زیر است:

- ۱- محیط فیزیکی - شامل آب و خاک و هوا، نور، حرارت، مواد غذایی، مواد دفعی و ...
- ۲- محیط بیولوژیکی - شامل مجموعه موجودات ذره بینی، قارچها، گیاهان، حشرات و حیوانات و ...
- ۳- محیط اجتماعی - شامل فرهنگ، عادات و اعتقادات، آداب و رسوم، اقتصاد، سیاست و روابط اجتماعی

خوب است به این نکته توجه کنیم که ویژگی‌های هر موجود زنده محصول ۲ عامل وراثت و محیط است، وراثت در واقع ویژگی‌هایی است که به ارث به موجود زنده می‌رسد و محیط کلیه عوامل و شرایطی را که خارج از موجود زنده قرار دارد شامل می‌شود. از آنجا که برخی از عوامل و شرایط محیط برای پرورش و تکامل صفات ارثی مناسب و برخی دیگر نامساعد می‌باشد لذا مجموعاً میتوان گفت که محیط، عرصه پرورش توارث است که گاه در جهت تکامل و گاه بصورت بازدارنده عمل می‌کند.

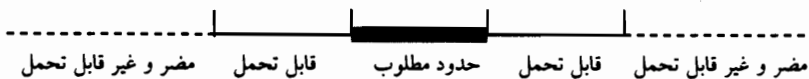
۱- از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام درباره بندگان خدا و آبادیهای او تقوا پیشه کند که شما حتی در مورد سرزمین‌ها و حیوانات نیز مسؤلیت دارید. - بحار الانوار - جلد ۳۲ - صفحه ۷

درباره اینکه اثر محیط یا توارث کدام مهمتر است باید گفت آنچه که جای تردیدی در آن نیست این است که بهر صورت نقش محیط مهم و دارای تاثیر فراوانی روی سلامت و خصوصیات موجود زنده است که گاهی ممکن است صفات ارثی را هم تحت الشعاع قرار دهد.

زندگی در محیط با مبادله مداوم (اخذ مواد لازم و دفع مواد زائد) همراه است و همین عمل مبادله هم از نظر تهیه شرایطی که انجام مبادله به آسانی صورت گیرد اهمیت دارد و هم از نظر آثاری که مبادله روی محیط می گذارد.

نکته دیگر قابل ذکر مساله تطابق است - تطابق تلاشی است که موجود زنده برای هماهنگ ساختن شرایط داخلی (شرایط مربوط به بدن و نیازهای انسان و یا موجودات زنده دیگر) با شرایط خارجی (محیط زیست) می کند. انسان برخلاف سایر موجودات زنده در محیط زیست تصرف کرده تغییر ایجاد می کند تا شرایط را برای زیست خود مساعدتر سازد.

عمل تطابق در ارتباط با شرایط محیط زیست در محدوده‌ای به نام حدود مطلوب به آسانی صورت می گیرد اما در محدوده قابل تحمل، در شرایط دشوارتری انجام می شود لیکن در محدوده مضر انجام آن میسر نیست. شکل زیر حدود تغییرات عوامل محیط را نشان می دهد.

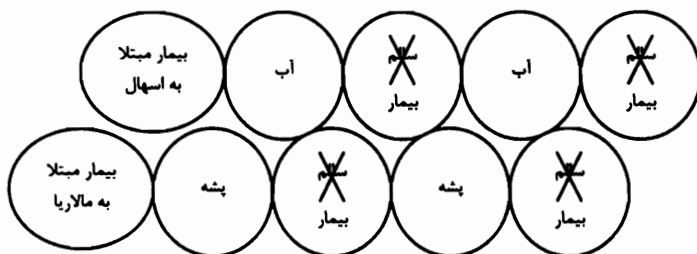


از مجموع آنچه که در این مقدمه ذکر شد برای تعریف بهداشت محیط استفاده کرده و گفته اند بهداشت محیط عبارت است از دخل و تصرف در عوامل و شرایط محیط زندگی به منظور ایجاد حدود مطلوب. از سویی دیگر در اثر پیشرفت دانش و شناختن عوامل بیماری‌زا و نقشی که محیط در پرورش، نگهداری و انتقال عوامل بیماری‌زا دارد،

انسان به روشهای کنترل و پیشگیری از بیماریها دست یافته و برهمین مبنا است که تعریف زیر را نیز از بهداشت محیط ارائه کرده‌اند:

بهداشت محیط عبارت است از کنترل عواملی از محیط زندگی که در زنجیره انتقال بیماریها حلقه‌ای را تشکیل می‌دهد.

شکل زیر می‌تواند برای این تعریف توضیحی باشد.



اما با توجه به تعریفی که قبلاً از سلامت و بهداشت ارائه کرده‌ایم جامع‌ترین تعریف بهداشت محیط را می‌توان به شرح زیر بیان کرد:

بهداشت محیط عبارت است از کنترل عواملی از محیط زندگی که بنحوی روی رفاه جسمی، روانی و اجتماعی انسان تاثیر دارند یا خواهند داشت.

فعالیت‌های بهداشت محیط

با توجه به تعریف جامع ذکر شده وسعت فعالیت‌های بهداشت محیط مشخص می‌شود، مهمترین فعالیت‌های بهداشت محیط عبارتند از:

- ۱- بهداشت آب، ۲- دفع مدفوع، ۳- دفع زباله و فاضلاب، ۴- بهداشت هوا، ۵- بهداشت مواد غذایی، ۶- مبارزه با میکروبها و موجودات بیماری زای ذره بینی از طریق گندزدایی، ۷- مبارزه با حشرات و جونندگان، ۸- بهداشت محیط کار، ۹- حفاظت در برابر اشعه، ۱۰- کنترل سرو صدا، ۱۱- بهداشت محیط مدارس و ورزشگاهها و اماکن عمومی و وسائل حمل و نقل

محیط زیست و قوانین اکولوژی

اگر چه در آغاز این بحث تعریفی از محیط ارائه کردیم اما وقتی بطور خاص کلمه محیط زیست مطرح می شود مقصود، مجموعه‌ای است شامل موجودات زنده و محل زنده و محل زندگی آنها، همچون آب، خاک و هوا. محیط زیست در حال تغییر و تحول تدریجی است هم انسان در آن دخل و تصرف می‌کند و هم محیط بر فعالیت‌های انسان اثر می‌گذارد.

به دانشی که به بررسی رابطه موجود زنده (و در بحث ما انسان) با محیط زیست می‌پردازد اکولوژی می‌گویند در دانش اکولوژی تاثیر ارتباط انسان با محیط زیست و نتایج دخل و تصرف انسان در محیط، بررسی و ارزیابی می‌شود.

در محیط زیست موجودات ذره بینی بسیار وجود دارند. این موجودات فضولات را تدریجاً تجزیه و دگرگون می‌کنند و با این عمل به پاکسازی محیط کمک می‌کنند اما بهر حال توانایی این موجودات محدود است لذا اگر بدون توجه به این مهم، انسان محیط را با فضولات و مواد دفعی بیش از ظرفیت پاکسازی این موجودات، آلوده کند، این برنامه پاکسازی به درستی و کفایت انجام نخواهد شد، در نتیجه، باقی ماندن مواد زائد علاوه بر آلودگی محیط، دشواریهای فراوان دیگری نیز در پی خواهد داشت. لذا واقعاً انسان در برابر تغییراتی که به لحاظ عمل او ایجاد می‌شود نمی‌تواند احساس مسئولیت نکند زیرا محیط زیست باید برای زندگی موجودات زنده و نسل‌های آینده، همچنان قابل استفاده باشد.

گاهی ممکن است بعضی مواد شیمیایی و زیان بخش به واسطه عمل انسان وارد آب رودخانه شود، این مواد روی حیات حیوانات آبرزی اثر می‌گذارد و ممکن است تعداد زیادی از آنها را از بین ببرد و در عین حال همین آلودگی شیمیایی بطور مستقیم یا غیر مستقیم، سلامت انسان استفاده کننده از آب را تهدید کند.

همین موادشوینده (مثل بودر رختشویی، مایع ظرفشویی و مانند آنها) ترکیبی دارند که به آسانی در طبیعت دگرگون نمی‌شوند لذا بقایای آن می‌تواند هم آبهای روی زمین و هم آبهای زیر زمینی را آلوده کند و در نهایت انسان و سایر موجودات زنده از همان بقایای این مواد زیان ببینند.

سموم دفع آفات مثال دیگری است - درست است که برخی از سموم ممکن است تدریجاً به ماده ساده‌تر و غیر زیان بخش تبدیل شوند، اما بسیاری سمومی که در اثر بارش باران و یا به طریق دیگر منابع آب زیر زمینی و روی زمینی را آلوده می‌کنند و این آلودگی تدریجاً برای انسان و موجودات زنده دیگر مشکلاتی بیار می‌آورد.

حضرت امام صادق علیه السلام از جدّ بزرگوارش حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام نقل می‌کند که فرمود پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله از اینکه حتی در سرزمین‌های کافران، مواد سمی ریخته شود نهی فرموده است.^۲

در بسیاری از نقاط بیابانی کشور ما آثاری وجود دارد^۳ که نشان می‌دهد در زمان‌های قدیم بجای این بیابانها، باغها و جنگل‌های سرسبز خرمی وجود داشت اما قطع بیش از اندازه درختان تدریجاً سبب نابودی آن جنگل‌ها و باغها شده و با کم شدن تدریجی رطوبت هوا، رویش گیاهان نیز بشدت کاهش یافته است، با از بین رفتن پوشش گیاهی جابجایی خاک سطح زمین توسط باد و حرکت ماسه و شن، آن خرمی و شادابی را به خشکی و آن زمین‌های سرسبز را به بیابانها تبدیل کرده است^۴ خداوند زمین را برای

۲- عن ایبعده الله علیه السلام قال: امیرالمؤمنین علیه السلام: نهی رسول الله صلی الله علیه و آله ان یلقی السم فی بلادالمشرکین - بحارالانوار جلد ۷۶ - صفحه ۱۴۰ و جلد ۸۹ - صفحه ۳۴۶

۳- حتی در سفرنامه‌ها می‌توان یافت، مثلاً در زمان سفر شاه عباس صفوی از اصفهان به مشهد و عبور از مناطقی که امروز بیابانی و کویری است چه باغ‌های سرسبز و کشتزارها و مراتع وجود داشته است.

۴- آیات ۱۵ تا ۱۹ سوره سبأ، اشاره به سرسبزی و خرمی سرزمین آن قوم و نابودی آن و جایگزینی خارستان بجای باغها دارد که جای عبرت آموزی است.

زندگی انسان‌ها و موجودات زنده آفریده است^۵ و به حکمت خود عوامل لازم را برای فراهم شدن امکان زندگی انسان‌ها و حیوانات در زمانهای مختلف مهیا ساخته است و بقول سعدی:

ابر و باد و مه و خورشید فلک در کارند

تا تو نانی بکف آری و به غفلت نخوری

اما اینکه انسان در این مجموعه هماهنگ نظام آفرینش در برابر محیط زیست چگونه رفتار می‌کند، خداوند برای بشر مسئولیت بهره‌گیری منطقی و آبادسازی زمین را مشخص فرموده است^۶، آبادسازی باید بگونه‌ای باشد که شرایط توسعه پایدار را فراهم سازد^۷ و نسل‌های آینده نیز بتوانند در شرایط مناسبی فعالیت کنند و سلامت آنها با خطرات ناشی از عملکرد نسل فعلی روبرو نشود.

قوانین اکولوژی

با تعریفی که از دانش اکولوژی ارائه کردیم اینک زمان آن است که عصاره این علم را که در ۴ قانون خلاصه شده مرور کنیم.

قانون اول: هر چیز به چیز دیگر وابسته است.

مثلاً وقتی در جایی علیه حشرات سمپاشی می‌شود با مرگ حشرات ممکن است تولید میوه کاهش پیدا کند زیرا حشرات در گرده افشانی گل‌ها نقش دارند. بنابراین در هر دستکاری که در محیط زیست صورت می‌گیرد باید به نتایج آن نیز اندیشید.

۵- اشاره به آیه ۱۰ سوره الرحمن: والارض وضما للامم و ایات پس از آن

۶- اشاره به آیه ۶۱ سوره هود: ... هوانشأکم من الارض و استعمرکم فیها

۷- حتی پیامبر اکرم ﷺ به رزمندگان اسلام توصیه می‌فرمود که در مراحل جنگ درختی را قطع نکنند و زراعتی را نابود ننمایند - ان النبي ﷺ کان یوصی المقاتلین بان لا یقطعوا شجراً ولا یتلفوا زرعاً... شرح نهج البلاغه - محمد عبده - همان کتاب نزدیک به همین توصیه را از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام نقل می‌کند.

قانون دوم: ماده از بین نمی رود.

ماده بطور کلی از بین نمی‌رود بلکه تغییر شکل و ماهیت می‌دهد و در چرخه‌ای دور می‌زند. مثلاً لاشه حیوانات مرده، در اثر فعالیت باکتریهای مختلف تجزیه می‌شود و مقداری گاز ایجاد می‌شود گازها در هوا استحاله و گم می‌شوند. مواد معدنی موجود در بدن لاشه به خاک باز می‌گردد، باکتریها نیز هنگام استفاده از لاشه انرژی و مواد غذایی مورد نیاز خود را دریافت می‌نمایند، بعدها خودشان نیز بشکل دیگری از بین می‌روند و دگرگون می‌شوند.

قانون سوم: همه چیز براساس نظام پیوسته و مرتبطی آفریده شده است.

در این جهان بزرگ نمونه‌های بسیار زیادی را می‌توان یافت که این حقیقت را به انسان نشان دهد و این موضوع از نظمی که در آفرینش جهان به قدرت پروردگار حکیم و قادر وجود دارد حکایت می‌کند مثلاً همزمان با تولد کودک، در سینه مادر شیر تولید می‌شود و شیر روزهای اول که حاوی مواد حمایت کننده از بقاء و سلامت طفل است، وقتی نوزاد، زودتر از موعد مقرر متولد می‌شود و سیستم ایمنی او هنوز به نقطه کمال نرسیده و لذا بیشتر از سایر نوزادان به حمایت ایمنی نیاز دارد، زمان ترشح آغوز (همان شیر غلیظ روزهای اول) حتی تا ۲۱ روز ادامه پیدا می‌کند تا کاستی امنیت سلامت کودک با آغوز شفا بخش، تا حدودی جبران شود.

قانون چهارم: فعالیت‌ها و تصرفات انسان باید با نظام طبیعت، هماهنگی داشته باشد در واقع این قانون نتیجه عملی سه قانون قبلی است و مادر مثال‌هایی که برای روشن ساختن تعریف محیط زیست آوردیم در این باره توضیح داده‌ایم.

ارتباط تندرستی انسان با محیط زیست

حالا با نگاهی دوباره به آنچه که در مقدمه و تعریف بهداشت محیط آوردیم بخوبی می‌توانیم ارتباط تأمین سلامت انسان را با بهداشت محیط زیست توضیح دهیم.

صرفنظر از آنچه که در مورد نقش وراثت و محیط آورديم اینجا یکی دو نکته تکمیلی را می آوریم.

بعضی از صفات ریشه ارثی دارند و از نسلی به نسل دیگر منتقل می شوند. در برابر صفاتی که به ارث می رسند محیط زیست نیز روی انسان اثر می گذارد، گاهی این اثر مطلوب و گاهی نامطلوب است. کودکانی وجود دارند که در هنگام تولد دارای وزن مطلوب و آمادگی های لازم برای یک زندگی همراه با سلامت هستند، اما آلودگی های موجود در محیط زیست، آنان را بیمار و ناتوان می کند و یا حتی به آنها فرصت زندگی نمی دهد. مثلاً در محیط زیست باکتریهای بیماری زا توسط آب آلوده یا مگس و امثال آنها، به این کودکان حمله ور می شوند و تعداد بسیار زیادی از آنها را با بیماریهایی مثل اسهال از بین می برند. در واقع اینجا نقش محیط زیست را روی سلامت آنها می توانیم بررسی کنیم. گفتیم انسان با محیط زیست دائماً در حال مبادله است یعنی از محیط، آب و غذا و اکسیژن هوا را دریافت می کند و به عکس فضولات و گاز CO_2 ناشی از سوخت مواد غذایی را به محیط زیست بر می گرداند این مبادله اگر درست صورت گیرد در جهت تامین سلامت انسان، خواهد بود و به عکس اگر بصورت نادرست صورت بگیرد به سلامت انسان لطمه خواهد زد.

از آنجا که در محیط زندگی بعضی شرایط ممکن است روی سلامت انسان اثر نامناسب بگذارد (مثلاً وجود مگس، آبهای آلوده و مانند اینها)، لذا انسان برای حفظ تندرستی خود ناچار است اقداماتی انجام دهد که مانع اثر زیان بخش محیط، روی سلامت خود شود. ضمناً بعضی از اشکالات ممکن است در محیط باشد که به تدریج و در آینده روی انسان اثر بگذارد مثلاً وقتی در آب مورد مصرف مقدار کمی از ترکیبات سرب وجود داشته باشد شاید سالها طول بکشد تا سربی که طی آنها سالها همراه آب وارد بدن شده در کار بدن انسان زحمت و اختلال ایجاد کند و موجب پیدایش بیماری یا فراهم شدن زمینه بروز بیماریهای دیگر شود.

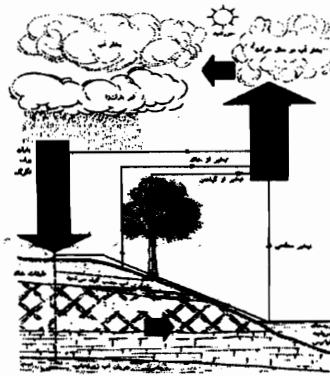
بهداشت آب

آب مایهٔ حیات است^۸ و زندگی بدون آب برای هیچ موجود زنده‌ای امکان ندارد آب پاکیزه کننده است.^۹ و پاکیزگی و زدودن آلودگی‌ها، اساس بهداشت و مقدمه لازم برای تأمین سلامت است.

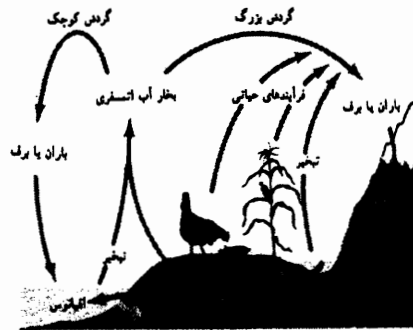
وقتی کسی از حضرت امام صادق علیه السلام سؤال کرد طعم آب چیست آن حضرت فرمود طعم آب، طعم زندگی است: طعم‌الماء طعم‌الحیة^۱ و این چه توصیف لطیفی است.

گردش آب در طبیعت

آب اقیانوسها و دریاها در اثر تابش خورشید بخار شده بصورت ابر در می‌آید ابرها متراکم شده بصورت باران، برف و تکرگ دوباره به زمین باز می‌گردد قسمتی از این آب دوباره بخار شده به جو اطراف زمین بر می‌گردد قسمت دیگری از آن به زیر زمین



گردش آب در طبیعت



چرخه آب

۸- وجعلنا من الماء کل شیء حی - آیه ۳۰ سوره انبیاء

۹- وانزلنا من السماء ماء طهورا - آیه ۴۸ سوره فرقان و نیز آیه ۱۱ سوره انعام با مضمون و ينزل من السماء ماء

یطهورکم به و یذهب عنکم رجس الشیطان

۱۰- کتاب مکارم الاخلاق جلد ۱ فی آداب الشرب صفحه ۲۸۷

می‌رود و منابع زیر زمینی آب را می‌سازد - بخش دیگری نیز روی زمین جاری می‌شود رودخانه‌ها و دریاچه‌ها را می‌سازد این مجموعه گردش آب در طبیعت نام دارد ضمن مراحل مختلف گردش آب در طبیعت دائماً تغییراتی در آن بصورت آلودگی‌های میکربی، انحلال مواد معدنی، آلودگی به سموم و غیره پیدا می‌شود که از نظر بهداشتی حائز اهمیت است.

بطور کلی منابع آب را می‌توان در سه دسته عمده تقسیم کرد:

۱- آب باران (باران، برف و تکرگ)

۲- آب‌های سطحی (رودها، نهرها، دریاها و ...)

۳- آب‌های زیر زمینی (چشمه، قنات و چاه)

معمولاً آب‌های سطحی آلوده و سبک و آب‌های زیر زمینی سخت^{۱۱} و سالم است. (مگر در موارد خاصی که طبقات مختلف زمین دارای عوامل زیان بخش قابل حل در آب باشد)

آبهایی که از چاههای کم عمق و قنات بدست می‌آید غالباً چندان سخت نیست. توجه به گردش آب در طبیعت انسان را به چگونگی استفاده از آبهای مختلف و اقدامات بهداشتی که باید انجام دهد راهنمایی می‌نماید.

خصوصیات آب سالم و مصارف عمده آب

آب سالم، آبی است که بو، رنگ^{۱۲} و آلودگی‌های زیان بخش میکربی نداشته باشد در آن مواد سمی نباشد مواد معدنی و آلی موجود در آن نیز از حد مجاز بیشتر نباشد

۱۱- آب سخت آبی است که در آن مقدار قابل توجهی املاح کلسیم و منیزیم وجود دارد در این آبها، صابون خوب کف نمی‌کند. زیرا صابون محلول مثلاً R-COONa تبدیل به صابون نامحلول کلسیم $(R-COO)_2Ca$ یا صابون منیزیم می‌شود. بهمین سبب در اینگونه آبها قشری از این صابون نامحلول ممکن است روی آب بایستد یا بهنگام استحمام، موی سر انسان حالت چسبناکی پیدا کند.

(حداکثر ۰/۵ گرم در لیتر مواد معدنی) ظاهر آن زلال باشد مقدار کافی در آن هوا بصورت محلول یافت شود. فاقد سختی قابل توجه باشد (در آب سخت بعلت وجود املاح کلسیم و منیزیم صابون کف نمی‌کند و سبزی پخته شده در آن چقر و سفت می‌شود).

تامین آب سالم از ابتدایی ترین و در عین حال اساسی ترین گام‌هایی است که بطور کلی برای تامین حداقل بهداشت باید برداشته شود.

اگر چه مقدار مصرف آب در جوامع مختلف با فرهنگ‌های مختلف متفاوت است اما معمولاً در محاسبات، برای اجتماعات کوچک و روستایی بین ۲۵ تا ۱۰۰ لیتر در روز و در جوامع صنعتی تا ۱۰۰۰ لیتر و بطور متوسط در ایران برای مناطق شهری در حدود ۲۰۰ لیتر بازاء هر نفر منظور می‌نمایند. مصارف عمده آب عبارتند از:

- ۱- مصارف شهری شامل مصارف خانگی (آشامیدن- شستشو، تهیه غذا و...)، صنعتی تجاری، اماکن عمومی و اتلاف و نشت آب
- ۲- مصارف کشاورزی و دامداری
- ۳- مصارف مربوط به رقیق کردن فاضلاب
- ۴- مصارف تولید نیرو
- ۵- مصارف تفریحی
- ۶- مصارف مربوط به پرورش ماهی و آبزیان

بیماری‌هایی که آب در انتقال آن نقش دارد

آب در انتقال بعضی بیماریهای مهم میکربی و ویروسی مثل حصبه، شبه حصبه، اسهال‌های معمولی و خونی، فلج اطفال، هپاتیت عفونی (یرقان عفونی نوع A) و بعضی انگل‌ها (مثل کرمک و آسکاریس) مستقیماً نقش دارد همچنین آب محل رشد و نمو میزبان واسط در مورد بیماریهای بیلارزیوز^{۱۳} و مالاریا و پیوک یا کرم رشته^{۱۴} است. علاوه بر این از آنجا که آب در تأمین بعضی مواد معدنی مورد نیاز بدن اهمیت دارد مثل ید و فلوئور کمبود این مواد معدنی در آب موجب بیماریهای گواتر اندمیک و پوسیدگی دندان می‌شود بعکس زیادی دریافت بعضی مواد معدنی از طریق آب مثل سولفات‌ها، نیترات‌ها و فلوئور و غیره یا وجود مواد زیان بخش معدنی مثل ترکیبات جیوه، کرم و غیره موجب بیماری‌هایی نزد انسان می‌گردد.

۱۳- بیلارزیوزیا Schistosomiasis یک بیماری انگلی است عامل S.hematobium است که ابتلاء انسان به آن موجب هماتوری یا ادرار خونی است. از همین طریق تخم انگل دفع می‌شود و اگر بیمار در آب راکد ادرار کند تخم این انگل وارد آب می‌شود - نوعی حلزون کوچک این تخم‌های را می‌بلعد - تخم‌ها در بدن حلزون تبدیل به لارو می‌شوند و در یکی از مراحل رشد و تکامل (سرکر) وارد آب می‌شوند - سرکر در تماس با پوست کسانی که در آب شنا می‌کنند خود را وارد بدن افراد می‌کند و پس از طی مراحل، در جدار مثانه حضور پیدا کرده همزمان با تخم ریزی، موجب خونی شدن ادرار می‌شود - ادرار کردن در آب راکد، اسباب انتقال این بیماری است. سابقاً در دره نیل این بیماری به وفور وجود داشت.

۱۴- پیوک یا کرم رشته نام انگل عامل Drancoccolosis است در بیماری درانکو کولوز، تخم انگل از طریق تماس پا با آب راکد وارد آب می‌شود نوعی خاکی (حیوان کوچک آبی)، این تخم‌ها را می‌بلعد و در بدن این حیوان تخم‌ها تبدیل به لارو می‌شوند و مراحل از رشد و تکامل خود را طی می‌کنند - وقتی انسان چنین آبی را بیاشامد به این انگل مبتلا می‌شود. - این انگل بصورت کرم گرد در عضلات مستقر می‌شود (بخصوص در قسمت معج یا) وقتی این شخص مبتلا وارد آب شود، تخم انگل از طریق تماس بدن کرم با آب، وارد آب می‌شود سابقاً در جنوب ایران این بیماری دیده می‌شد، اما متجاوز از ۲۰ سال است که دیگر مواردی از این بیماری در ایران گزارش نشده است.

در مورد شناخت آلودگی میکربی در آب، بجای جستجوی انواع میکربها، میکروبهای دسته کلی فرم بعنوان شاخص آلودگی جستجو می‌شوند زیرا حضور این میکربها در آب نشانه آلودگی آب به مدفوع انسانی و یا حیوانی است و همین نشانه کافی است که بگوئیم چنین آبی به احتمال زیاد به میکرب‌های بیماری‌زا دارد.

منابع آلودگی آب‌ها

ورود هر نوع ماده خارجی به آب‌ها که با روش‌های ساده نتوان آن مواد را از آب حذف و آبرا برای مصارف معمولی آماده کرد آلودگی آب می‌نامند.

مهمترین منابع آلودگی آب^{۱۵} عبارتند از:

۱- فاضلابها و پس آب‌ها^{۱۶}

۱۵- وبا و بیماریهای وبایی (باصطلاحی که در طب قدیم ما رایج بود) از طریق آب و یا مواد غذایی آلوده به آبهای غیر بهداشتی انتقال پیدا می‌کند - البته علاوه بر آب که اصلی‌ترین و مهمترین راه انتشار این بیماریها است از طرق دیگر مثلاً توسط مگس و دستها و ظرفهای آلوده نیز این بیماریها به دیگران سرایت می‌کنند در دعای ۲۷ صحیفه سجاده به این نکته در قالب نفرین بر دشمنان به وضوح دیده می‌شود:

اللهم وامزج مياههم بالوباء واطعمهم بالادواء- همچنین در عبارت دیگری جمله وموانهم بالطاعون قبل از مياههم نقل شده است.

لازم بتذکر است که طاعون بصورت سمبلیک، به بیماریهای منتقله از طریق تنفس اطلاق می‌شود (البته انتقال بیماری طاعون هم از طریق تنفسی و هم از طریق گزش کک آلوده صورت می‌گیرد - مخزن عامل بیماری طاعون موش‌ها و برخی جوندگان می‌باشند) - لذا همین عبارت آمیختن هوا به طاعون و آب به وبا از جملاتی مربوط به ۱۴ قرن قبل، یعنی قرن‌ها قبل از دستیابی بشر به این اطلاعات شگفتی آفرین است.

۱۶- در روایات ما از آلوده سازی آب و اطراف مجاری آب به ادرار و مدفوع به شدت نهی شده است مثلاً در این روایت از حضرت امام صادق علیه السلام، از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شده که فرمود: نهی رسول الله صلی الله علیه و آله ان یتواعل شیء من استعذب منه او نهر يستعذب منه او تحت شجرة علیها ثمرة- خصال صدوق جلد ۱ صفحه ۹۷ یعنی پیامبر اکرم از اجابت مزاج در کنار چشمه یا نهر آبی که از آن آب برداشت می‌شود و نیز زیر درخت میوه‌دار نهی فرمود.

که به علت داشتن مواد آلی قابل فساد یا به‌مراه داشتن مواد سمی و احياناً رادیواکتیو آبرا آلوده می‌سازند.

۲- آلودگی‌های کشاورزی

نظیر آلودگی آب‌ها به کودهای شیمیایی و حیوانی و نیز سموم دفع آفات نباتی و مانند آن‌ها

۳- آلودگی‌هایی که از طریق گردش آب در طبیعت ممکن است اتفاق افتد مثل آلودگی‌هایی که توسط مواد موجود در مسیر عبور آبها و حتی لایه‌های مختلف زمین صورت می‌گیرد.

۴- آلودگی‌های حرارتی

مثل آبهای بسیار گرمی که در تأسیسات صنعتی ایجاد و به رودخانه‌ها وارد می‌شوند این آبها هم بعلت حرارت بالا و هم فقدان اکسیژن محلول ممکن است مشکلاتی برای محیط زیست ایجاد نمایند.

آب باران

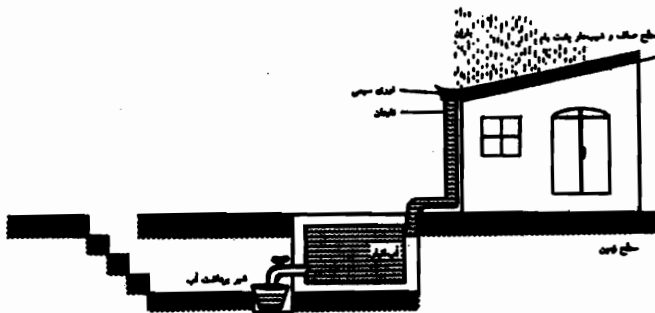
در مناطقی که اجباراً باید از آب باران استفاده شود مثل مناطقی که آبهای زیر زمینی شور و تلخ دارد می‌توان بروش ساده‌ای که در شکل نشان داده شده آب را در شکل مطلوب جمع‌آوری نمود برای این منظور باید اقدامات زیر را انجام داد.

۱- قبل از بارندگی پشت بام را جاروب کرد

در روایات متعددی هم از ادار کردن در آب، در کنار آب، در آب راکد (نهی شدید) و جاری نهی شده است که به عنوان مثال به منبع تعدادی از این روایات فقط اشاره می‌کنیم:

من لاجبزه‌القیه جلد ۱ صفحه ۶۰- وسائل الشیعه جلد ۲ صفحه ۴۱ و صفحه ۴۲ و جلد ۱ صفحات ۱۴۲- ۱۴۳-۳۴۱-۳۴۰-۳۵۳ و بحارالانوار جلد ۸۰ صفحات ۱۷۳-۱۹۱-۳۴۱-۱۸۸ و جلد ۶۶ صفحه ۴۵۹ و جلد ۱۰۰ صفحه ۱۲۶ تا ۱۲۸.

- ۲- پس از بارندگی، آب اول را به خارج از آب انبار هدایت کرد.
- ۳- سپس آب باران به داخل آب انبار هدایت شود.
- ۴- آب انبار در محلی ساخته شود که بوسیله آبهای سطحی و فضولات آلوده نشود.



طرز جمع‌آوری آب باران در آب انبار

آبهای زیر زمینی

وقتی آب از طبقات مختلف زمین عبور می‌کند تصفیه شده و آلودگی‌های میکروبی آن حذف می‌شود.

آبهای زیر زمینی صاف و زلال و خنک است و در اکثر موارد می‌توان آنها را بدون هیچگونه تصفیه‌ای مورد مصرف قرار داد. نزدیکی محل استخراج آنها با محل مصرف، آسان بودن و کم هزینه بودن بهره‌برداری از آن مزیت دیگر آبهای زیر زمینی است.

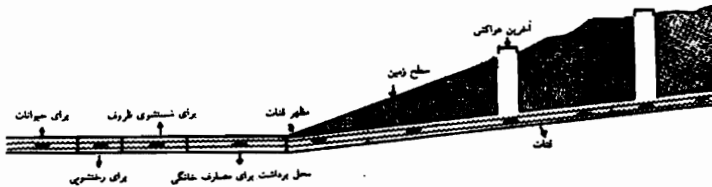
از آنجا که ممکن است آبهای زیر زمینی از طریق نفوذ چاههای مستراح و فاضلاب بخصوص در زمین‌های سست و ترک‌دار مثل مناطقی که سنگهای آهکی و یا صخره‌های ترک‌دار در زیر زمین وجود دارد، آلوده شود یا محل‌هایی که سطح آب زیر زمینی بالا است و یا امکان نفوذ آبهای سطحی به چاهها وجود دارد ضدعفونی آب چاهها قبل از مصرف ضرورت پیدا می‌کند.

بطور کلی هر چه فاصله چاه مستراح با چاه آب بیشتر باشد بهتر است آبهای زیر زمینی به سه طریق مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرند: چشمه، چاه، قنات.



ساختمان یک چاه و چشمه سالم

برای استفاده صحیح از چاه، قنات و چشمه باید اقداماتی صورت گیرد بنحوی که از ورود آب های سطحی و عوامل آلوده کننده دیگر جلوگیری شود این اقدامات که بعنوان بهسازی چشمه یا چاه معروف است در شکل ها بخوبی نشان داده شده است.



نحوه استفاده از آب قنات پس از ظاهر شدن

تصفیه آب

از آنجا که بدون تصفیه نمی توان از سالم بودن آب مطمئن بود لذا هر نوع آب آشامیدنی را باید قبل از مصرف تصفیه نمود.

اهداف اصلی تصفیه آب عبارتند از:

- ۱- جدا کردن مواد معلق در آب مثل آشغال و غیره
- ۲- حذف عوامل بیماری زا (میکروبها، املاح زیان آور)

۳- برطرف کردن بو، رنگ و طعم نامطلوب از آب.
 برای تصفیه آب در مقیاس کوچک (فردی یا خانگی) از سه روش کلی جوشانیدن صاف کردن و گندزدایی توسط مواد شیمیایی استفاده می‌شود.

الف- جوشانیدن

این روش از نظر حذف باکتریها، تخم انگل‌ها و سایر عوامل بیماری‌زای زنده مطمئن است آب را پس از صاف کردن به مدت حداقل ۱۰ دقیقه جوشانده در ظرف پاکیزه‌ای می‌ریزند ضمناً برای اینکه دوباره مقدار کافی اکسیژن در آن حل شده و طعم گس آن برطرف شود در ظرف تا نیمه آب جوشیده ریخته و تکان می‌دهند یا آب جوشیده سرد شده را چندین بار ظرف به ظرف می‌کنند تا مقدار کافی هوا در آن حل شود. در آموزشهای اسلامی بر جوشاندن آب آشامیدنی و آماده سازی آن برای شرب رهنمودهای فراوانی وجود دارد.^{۱۷}

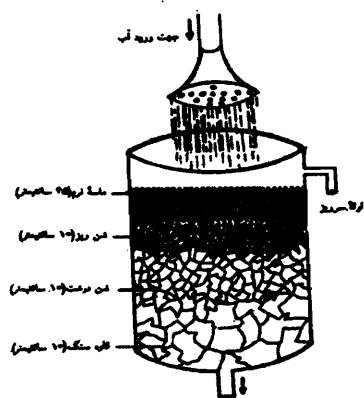
۱۷- از حضرت امام رضا علیه السلام: الماء المغلی بنفع من کل شئین ولا یضر من شئین - بحار الانوار جلد ۶۶ - صفحه ۴۵۱ - آب جوشیده از همه نظر سودمند است و زیانی ندارد.

- از آن حضرت: الماء المسخن اذا غلیه سبع غلیات و قلبه من اناء الی اناء فهو یذهب بالحمی و ينزل القوة فی السابق و الاقدمین - بحار الانوار جلد ۶۶ صفحه ۴۵ - یعنی وقتی آب را خوب جوشانندی (۷ غل جوشانندی) و (بعد از خنک شدن) آنرا مکرر ظرف به ظرف کردی (تا اکسیژن هوا در آن حل شود) چنین آبی تب را می‌زداید و ساق و قدم را تقویت می‌کند.

- الماء المغلی انفع من کل شئین یعنی آب جوشیده از هر چیز سودمندتر است - این روایت را تحفه الاحباب فی آداب الطعام و الشراب تألیف سید محسن العاملی الشقراوی از حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله نقل کرده است - در برخی روایات مشابه روایات فوق از کلمه الماء الفاتر یعنی آب جوشیده از جوشش افتاده استفاده شده است.

در وسائل الشیعه جلد ۱ باب ۱۴ نیز روایاتی در خصوص جوشاندن آب چاهی که در آن حیوانی افتاده ذکر شده که به اثر حررات در از بین بردن میکروب‌ها در جوشاندن یا طبخ نانی که خمیر آن با چنین آبی خمیر

ب- صاف کردن



صافی کُند جهت روستا

صاف کردن آب از صافی‌های شنی تا ۹۹٪ باکتریها و تمام ذرات معلق را حذف می‌کند مطابق شکل می‌توان با استفاده از یک بشکه و سنگریزه و شن و ماسه یک صافی ساخت ترتیب ریختن این مواد از پائین به بالا بشرح زیر است. کف بشکه به ارتفاع ۱۰ سانتیمتر، قلوه سنگ، سپس شن درشت به ارتفاع ۱۰ سانتیمتر و روی آن شن ریز به ارتفاع ۱۰ سانتیمتر و روی آن ماسه نرم به ارتفاع ۴۵ سانتیمتر. آبیکه از پایین صافی خارج می‌شود برای اطمینان خاطره توسط جوشانیدن یا با استفاده از مواد شیمیایی گندزادی می‌شود.

اگر میزان بازده آب صاف شده تقلیل یافت لازم است صافی را پاک کنند تا با برطرف شدن جرم‌های پیوسته عبور آب بطور مطلوب ادامه پیدا کند. انواعی از صافی با رعایت ضوابط فنی تهیه شده و در دسترس است که از آنها می‌توان آسانتر بهره‌گیری نمود. در بعضی از این صافی‌ها از زغال فعال نیز برای گرفتن هر گونه بو و رنگ و مواد دیگر استفاده می‌شود حتی برای رزمندگان صافی‌هایی بصورت نی یا لوله تهیه شده که با قرار دادن یک سر نی در آب مثلاً رودخانه و با مکیدن از سوی دیگر، آب سالم، آرام آرام وارد دهان شخص می‌شود.

شده اشاره شده که شگفت‌انگیز است: مثلاً این حدیث: سألت ابا عبد الله عليه السلام عن البرقع فيه الفاره او غير ما من الدواب فيمجن ماها، أؤكل ذلك الخبز؟ قال اذا اصابه النار فلا بأس باكله يا در حدیث دیگر قال لا بأس أكلت النار ما فيه

ج- گندزدایی با مواد شیمیایی

استفاده از کلر بعنوان مناسب‌ترین گندزدایی قوی و مؤثر بسیار معمول است کلر را می‌توان به شکل گاز یا از طریق مواد شیمیایی کلردار مثل هیپوکلریت پر قدرت (H.T.H) یا کلروآهک و پر کلرین مورد مصرف قرار داد.

کلر در غلظت ۰/۵ میلی گرم در لیتر آب را در مدت ۳۰ دقیقه گندزدایی می‌کند مقداری از کلر صرف از بین بردن مواد آلی موجود در آب می‌شود در نهایت اگر مقدار کلر باقیمانده حدود ۰/۳ میلی گرم در لیتر باشد رقم خوبی است و آلودگی‌های خفیف احتمالی بعدی را نیز تا حدود زیادی خنثی می‌نماید.

برای مصارف کم مثل قمقه سربازان و مسافران قرص‌های کلرداری تهیه شده که باید طبق دستور العمل‌های مربوطه مصرف شود.

برای ضد عفونی کردن آب انبارها و مخازن بزرگ بازاء هر متر مکعب آب می‌توان یک قاشق چایخوری گرد پر کلرین را در آب حل کرده داخل آب مخزن ریخت و بهم زد و پس از یک ساعت آب را مورد استفاده قرار داد. بطریق دیگر نیز می‌توان با ساختن محلول کلر آبرا گندزادایی نمود برای این منظور ۱۵ گرم (یا ۳ قاشق چایخوری) پرکلرین را در یک ظرف شیشه‌ای در دار دارای یک لیتر آب می‌ریزیم - محلول حاصل ۱٪ کلر دارد اگر سه قطره از این محلول را در یک لیتر آب بچکانیم پس از نیم ساعت آب آماده شرب خواهد بود. در صورت وجود مواد آلی و رنگی در آب می‌توان تا ۶ قطره از این محلول را در یک لیتر آب ریخت سپس بهم زد.

گرد هیپوکلریت (پرکلرین) را باید در جای خشک و خنک و در قوطی در بسته نگهداری کرد.^{۱۸} کلر باقیمانده در آب را با کلر سنج و به کمک معرف ارتوتولیدین می‌توان اندازه گرفت.

۱۸- ضمناً از قرار دادن پرکلرین در کنار مواد آتشگیر از جمله داروهای ضد عفونی کننده مثل کربنولین (مخصوص مستراح) باید خودداری نمود زیرا خطر آتش سوزی وجود دارد.

نگاهی به برخی رهنمودهای اسلامی در مورد آب و بهداشت آن

در آموزشهای اسلامی از آب به عنوان بهترین نوشابه^{۱۹} نام برده شده است. و مؤکداً توصیه شده است از آشامیدن مستقیم آب از چشمه و مانند اینها (یعنی دهان بر آب گذاشتن^{۲۰} و بدون لیوان یا ظرفی اینگونه آب آشامیدن) اجتناب شود^{۲۱} - همچنین محل دسته لیوان یا ترک ظرف را محل تجمع میکربها دانسته و توصیه می شود به عدم آشامیدن آب از این محل فرموده است. همچنین از محل شکستگی و سوراخ ظروف نهی کرده است،^{۲۲} همچنین نسبت به آثار سوء آشامیدن آبهای راکد جمع شده در بیابانها، هشدار داده است^{۲۳}.

۱۹- عن رسول الله ﷺ: سيد الاشربة في الدنيا والاخرة الماء - مكارم الاخلاق آداب شرب، بحار الانوار جلد ۱۵ صفحه ۲۴۷ و نیز از آن حضرت سيد طعام الدنيا والاخرة اللحم وسيد شراب الدنيا والاخرة الماء - بحار الانوار جلد ۶۶ صفحه ۵۶ و نیز به نقل حضرت امام صادق عليه السلام از پیامبر اکرم ﷺ: الماء سيد الشراب في الدنيا والاخرة - بحار الانوار جلد ۶۶ صفحه ۴۵۱ و از حضرت امیر المؤمنین عليه السلام اشرف المشروب الماء - مكارم الاخلاق جلد ۱ - آداب شرب.

۲۰- عن رسول الله ﷺ انه مر برجل يكرع الماء فبه فقال انكرع ككراع البهيمه، ان لم تجد اناء فاشرب بيدك فانها من اطيب آتيتكم - بحار الانوار جلد ۶۶ صفحه ۴۷۴ یعنی آن حضرت بر کسی که با دهان مستقیماً آب می آشامید عبور کرد و فرمود آیا اینگونه همچون حیوانات آب می آشامی؟ اگر ظرفی در دسترس نداری با دست خود آب بردار و بیاشام که دستها از پاکیزه ترین ظرفهای شما است. روایات مشابهی در وسائل الشیعه جلد ۲۵ صفحات ۲۵۷ و ۲۵۹ و بحار الانوار جلد ۶۶ صفحات ۴۶۰- و ۴۸۶ نیز نقل شده است.

۲۱- بسیار اتفاق افتاده که در این شکل آب آشامیدن، مواد زائد و حتی حیواناتی مثل زالو بلعیده شده است حتی در جریان دفاع مقدس که گاهی شبانگه رزمندگان در کنار چشمه حتی با استفاده از لیوان اینگونه آبها را آشامیده بودند گرفتار این مشکل شدند - زالو با بادکشها خود را به مری می چسباند و به کمک ماده ضد انعقادی (هیوسیانین) مانع انعقاد خون می شود و شروع به مکیدن خون می کند - قرقره با سرکه و نمک سبب جدا شدن زالو و خارج شدن آن می شود.

۲۲- به عنوان نمونه چند حلیث را در این زمینه نقل می کنیم:

ویژگیهای آب گوارا^{۲۴}، شیه آب باران^{۲۵}، آداب نوشیدن آب^{۲۶}، تاکید بر استفاده از ظروف پاکیزه^{۲۷} و نگهداری آب در ظروف در بسته^{۲۸} و صدها رهنمود دیگر^{۲۹} در مورد آب و نحوه استفاده از آن در روایات قابل دسترسی است که شاید حداقل چند تألیف کتاب مفصل برای مطرح کردن آنها و ارائه توضیحات مختصر علمی در مورد آنها ضرورت داشته باشد.

- علی بن جعفر از برادرش حضرت موسی بن جعفر رضی الله عنه نقل می کند که در مورد نوشیدن آب از محل دستگیره کوزه یا قندح و پارچ آب سؤال کردم فرمود: لا یشرب من قبل عروء کوز ولا بریق ولا قدح ولا یتوضؤ من قبل عروءه - بحار الانوار جلد ۶۶ صفحه ۴۷۴ - در این روایت حضرت حتی از وضو گرفتن از محل دسته این ظروف نیز نهی فرموده است.

- حضرت امام باقر رضی الله عنه ... وایک موضع العروه ان تشرّب منها - بحار الانوار جلد ۶۶ صفحه ۴۷۴
از همان حضرت: لا تشرّب من موضع اذنه ولا من موضع کسره فانه مقعد الشیطان - بحار الانوار جلد ۶۶ صفحه ۴۶۵ - در این روایت دسته و موضع شکستگی ظرف محل تجمع میکربها عنوان شده است.
از حضرت امیرالمؤمنین رضی الله عنه: لا تشرّبوا من ثلثة الائماء ولا من عروءه فان الشیطان یتعد علی العروه - بحار الانوار جلد ۶۶ صفحه ۴۶۹ - در این روایت محل ترک ظرف و دستگیره آن جایگاه حضور میکربها معرفی شده است.

۲۳- واما المیاء البطائح والسیاخ... وقد تولد لمن داوم شربها المرءة الصفراء وتعلم اطاحتهم - رساله ذهبیه - صفحه ۴۶ - در این روایت منقول از حضرت امام رضا رضی الله عنه مداومت بر آشامیدن چنین آبهای موجب افزایش صفرا و بزرگی طحال ذکر شده است.

۲۴- وسائل الشیعه جلد ۲۵ صفحه ۲۷۵ - بحار الانوار جلد ۶۲ صفحه ۲۶۱

۲۵- بحار الانوار جلد ۱۰ صفحه ۱۱۵: عن امیرالمؤمنین رضی الله عنه اشروا ماء السماء فانه یطهر البدن ویدفع الاسقام قال الله تبارک وتعالی «وینزل من السماء ماءً لیطهرکم به» (آیه ۱۱ سوره انفال)

۲۶- مکارم الاخلاق جلد ۱ - آداب شرب

۲۷- همان منبع

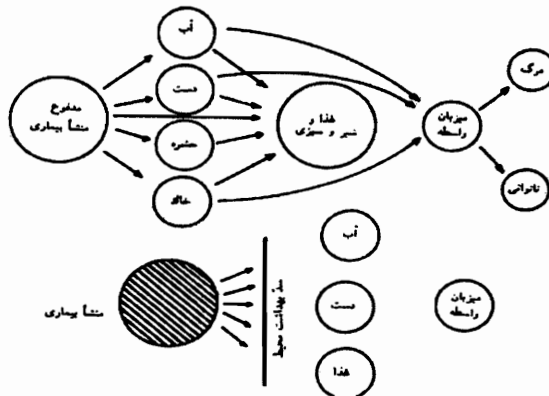
۲۸- بحار الانوار - جلد ۶۳ صفحه ۲۰۴ - علل الشرایع جلد ۱ صفحه ۱۹۶ - کافی جلد ۶ صفحه ۵۳۲

۲۹- مثلاً نکاتی که در کتاب سرچشمه حیات تألیف آقای محمد امینی گلستانی جمع آوری شده است.

دفع بهداشتی مدفوع و بهداشت مستراح

یکی از مباحث بسیار مهم در بهداشت محیط دفع بهداشتی مدفوع است و اهمیت آن از این جهت است که هر گونه کم توجهی به این مسأله، فراهم ساختن خطر بالقوه و تهدید جان و سلامت افراد است.

از آنجا که مدفوع محل تجمع بسیاری از میکربها و از جمله میکروبهای خطرناکی مثل حصبه، شبه حصبه، وبا، اسهال خونی، اسهال کودکان و نیز آمیبها، تخم انگل می باشد سهم مهمی در مرگ و میر و بیماری مردم در کشورهای مختلف دارد. بهمین لحاظ برای جلوگیری از تماس مدفوع با انسان، غذا و آب باید تدابیر لازم را بکار گرفت.



انتقال بیماریها به وسیله مدفوع

بنحوی که مدفوع از طریق غذا، آب، مگس یا دستها و وسایل آلوده مجدداً با انسان تماس پیدا نکند.

نجس بودن مدفوع و ضرورت اجتناب از آن بطور مستقیم و غیر مستقیم از نکات بسیار مهمی است که اهل ایمان را به اندیشیدن تدابیر لازم واداشته است لذا هر جا که بیماریهای ناشی از آلودگی مستقیم یا غیر مستقیم توسط مدفوع دیده می شود همانجا رهنمودی از آموزشهای اسلامی در عمل نادیده گرفته شده است.

اهمیت مسأله باندازه‌ای است که حتی در حدیثی که از حضرت امام باقر علیه السلام می‌خوانیم که می‌فرماید پدرم بمن فرمود فرزندم برای مستراح رفتن لباس خاصی برگیر زیرا من مگس‌ها را دیدم که روی چیزهای آلوده مرطوب و رقیق می‌نشینند و سپس روی لباس من نشستند، وقتی برای او لباس دیگری آوردم فرمود البته پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و یارانش معمولاً بیش از یک لباس نداشتند.^{۳۰}

نکته‌های آموزنده فراوانی در آداب دفع بول و غایط حتی در رساله‌های عملیه وجود دارد که هر کدام نکته‌های علمی و سودمندی را در بردارد.

توصیه به استنجاء با آب^{۳۱} (دقت در طهارت و زدودن آلودگی بعد از اجابت مزاج) و بخصوص با توجه به وضعیت ساختمانی بدنی به خطر گسترش آلودگی‌های مدفوع نزد زنان تأکید به کمال دقت^{۳۲} در نظافت و در عین حال خودداری از توقف طولانی در مستراح^{۳۳} نمونه‌ای از دهها توصیه و سفارش بهداشتی در این مورد است.

۳۰- عن ابی جعفر علیه السلام: قال ابی علی بن الحسین علیهما السلام: یا بنی اتخذوا للناس فانی رأیت الذباب یقعن علی الشبیبی الرقیق ثم یقعن علی قال اینه فقال ما کان للبی صلی الله علیه و آله ولا لاصحابه الا ثوب واحد - سفینه البحار - جلد ۱ - حرف ذ - کلمه ذباب

۳۱- عن امیرالمؤمنین علیه السلام: قال الاستنجاء بالماء فی کتاب الله وهو قوله «ان الله یحب التوابین ویحب المتطهرین» و هو خلق کریم - بحار الانوار - جلد ۸۰ صفحه ۱۸۸

۳۲- قال رسول الله صلی الله علیه و آله: لبعض نسائه: مری نساء المؤمنین ان یتستجین بالماء ویالین فانه مطهرة للحواشی ومذهبه البراسیر - علل الشرایع جلد ۱ صفحه ۲۷۱ و بحار الانوار جلد ۸۰ صفحه ۱۹۹ - یعنی به یکی از زنان خود فرمود به زنان مؤمنین دستور بده با آب استنجاء کنند و در این کار کمال دقت را بخرج دهند که اینگونه مبالغه در نظافت پاکیزه کننده اطراف و از بین برنده (بیماریهای خاص از جمله) بواسیر خواهد بود.

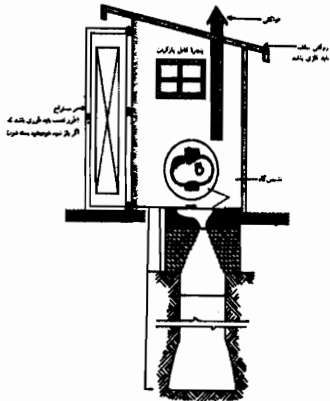
۳۳- عن امیرالمؤمنین علیه السلام: قال طول الجلوس علی الخلاء یورث البواسیر - بحار الانوار جلد ۸۰ صفحه ۱۸۶.

تلاش در زمینه نظافت بطور کلی و از جمله رعایت بهداشت دفع به اندازه‌ای اهمیت دارد که حتی به لحاظ کوتاهی در این زمینه، نزول وحی نیز با تأخیر روبرو شده بود^{۳۴} تا جائیکه موجب نگرانی وجود مقدس پیامبر اکرم ﷺ شده بود.

ویژگیهای مستراح بهداشتی

برای مبارزه و پیشگیری از انتشار بیماریهای منتقله از راه مدفوع ساده‌ترین کار ایجاد مستراحهای بهداشتی و دفع صحیح مدفوع است

بنحوی که



۱- موجب آلودگی سطح خاک نشود

۲- آبهای زیرزمینی را آلوده نکند

۳- آب‌های سطحی را آلوده نکند

۴- ازدسترس مگس، سوسک و حیوانات دور

باشد

۵- حداقل ۶ ماه در داخل چاه یا مخزن بماند

تا مراحل تجزیه را طی نماید و

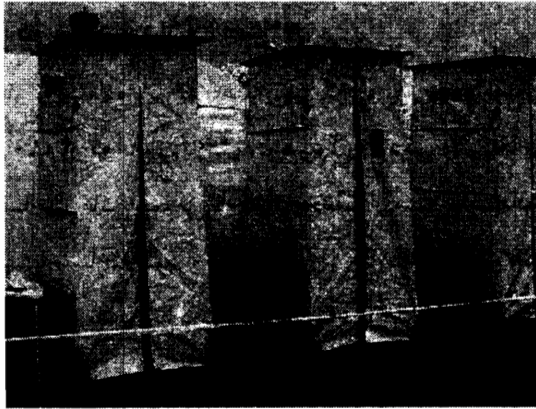
میکروبیهای بیماری‌زا و تخم انگل‌ها در آن از بین برود پس از این مدت استفاده از آن بعنوان کود با رعایت احتیاط مانعی ندارد.

۶- مستراح ساده بوده بدنما و متعفن نباشد.

در شکل مقابل ساختمان یک مستراح بهداشتی بعنوان نمونه داده شده است.

۳۴- قال رسول الله ﷺ: اثنانی جبرئیل فقال يا محمد كيف نزل عليكم وانتم لاتساكون ولا تستنجون بالماء ولا تسلمون براحمکم - بحار الانوار جلد ۸۰ صفحه ۱۸۸ یعنی جبرئیل (بعد از تأخیر در نزول وحی) نزد من آمد و گفت چگونه بر شما نازل شوم در حالیکه برخی از شما مسواک نمی‌زنند و استنجاء به آب نمی‌کنند و لای انگشتانشان را نمی‌شویند.

حتی در شرایط اضطراری مثل بعد از زلزله و حوادث طبیعی و غیر طبیعی نیز باید با بهره‌گیری از امکانات و به سرعت جای مناسبی را برای مستراح در نظر بگیرند و چهار نکته اول از شش نکته ذکر شده را مراعات نمایند اینگونه مستراح‌ها را با ساده‌ترین وسایل و با پوششی از پلاستیک یا گونی می‌توان بطور موقت آماده بهره‌برداری ساخت.



توصیه شده است مستراح را در جایی که خیلی در معرض دید نیست و پوشیده است بسازند و در این توصیه به الهام گرفتن از نظام آفرینش اشاره شده است.^{۳۵}
جالب توجه است که کلمه مستراح علیرغم ناخوشایندی لفظ، بار معنوی شایسته‌ای دارد.^{۳۶}

۳۵- عن ابی‌دآه رضی‌الله‌عنه قال یس من خلق تقدر فی بآء الداران یكون الخلاء فی استرموضع منها؟ فهكذا جعل الله سبحانه المنفذ المویاً للخلاء من الانسان فی استرموضع منه - بحار الانوار جلد ۸۰ صفحات ۱۹۳ و ۱۹۴ - یعنی آیا اینک محل دفع در بدن انسان در مخفی‌ترین موضع است نمی‌آموزد که مستراح نیز باید در مخفی‌ترین و پوشیده‌ترین جایگاه ساخته شود؟

۳۶- عنه رضی‌الله‌عنه: ستمی مستراح مستراحاً لاستراحت النفس من اقبال النجاسات واستقراغ الکئیفات والقذرفیها - بحار الانوار - جلد ۸۰ صفحه ۱۶۵ - از امام صادق رضی‌الله‌عنه نقل شده که فرمود مستراح را به این نام نامیده‌اند زیرا در آنجا انسان از کثافات و نجاسات بدن رها و راحت می‌شود.

در مورد فاصله چاه مستراح با چاه آب نیز نکات مهمی وجود دارد^{۳۷} که بطور جدی باید بگونه‌ای رعایت شود که بهیچ عنوان امکان رخنه و آلودگی آب توسط چاه مستراح اتفاق نیفتد. بدیهی است در زمان ما با اطلاعات علمی قابل دسترسی و استفاده از مصالح مناسب، اهتمام به این مسأله یک تکلیف جدی است.

چند نکته دیگر در مورد بهداشت مستراح

مستراح را بعد از استفاده باید بلافاصله تمیز کرد و با ریختن مقدار کافی آب مثلاً با خالی کردن آب آفتابه از دهانه آن یا کشیدن سیفون، آلودگی را یکجا برطرف کرد. در مدارس، مساجد، اماکن عمومی که افراد مختلف از مستراح استفاده می‌کنند لازم است اولاً تعداد کافی مستراح ساخته شود - مثلاً در مدارس بزاء هر ۵۰ نفر دانش آموز لاقلاً یک باب مستراح وجود داشته باشد ثانیاً در نظافت آن بیشتر دقت شود زیرا ممکن است کسانی

۳۷- در وسائل الشیعه جلد ۱ «باب تقارب البئر و البالوعه» در خصوص فاصله و چگونگی قرار گرفتن چاه فاضلاب در مقایسه با چاه آب و استحکام خاک و مانند اینها روایات متعددی آورده شده است و هر گونه تغییر رنگ و بو و طعم آب به عنوان شاخصی برای منع مصرف آب چاههایی که در معرض آلودگی‌های مستقیم و غیر مستقیم قرار دارند مطرح شده است در کتاب مدارک العروه جلد ۱ از صفحه ۹۲ تا ۱۱۴ نیز روایات فراوانی مرتبط با این موضوع ذکر شده است.

در مورد حداقل فاصله میان چاه آب و فاضلاب در زمین‌های فاقد رخنه و دارای خاک متراکم حداقل فاصله در صورتیکه چاه آب بر چاه فاضلاب مسلط باشد (یعنی سطح آب در تراز بالاتر از سطح مایعات چاه فاضلاب باشد) ۱ ذراع و در صورت هم سطحی ۷ ذراع و در صورت زیر دست بودن چاه آب نسبت به فاضلاب حداقل ۱۲ ذراع ذکر شده است در روایتی که مدارک العروه جلد ۱ صفحه ۲۴ از کافی نقل می‌کند نکته جالبی وجود دارد: **عن ابيدالله الخزاز: اذا ايت البئر اوت جنب ولم تجد دلو ولا شياً ترف به تيمم بالصعيد فان رب الماء مورب الصعيد ولا تقع في البئر وتفسد ما هم .** در این روایت از غسل کردن در آب چاه و آلوده کردن آن هنگامی که امکان برداشت آب با ظرف وجود ندارد نهی شده و توصیه به تیمم شده است تا مبادا آب آلوده شود و تاکید شده همان خدایی که آب را برای غسل کردن معین فرموده همان خدا تیمم پر صعيد (خاک یا سطح بالایی سنگ) را مقرر ساخته است.

باشند که در موقع استفاده از مستراح، موازین بهداشتی را کاملاً مراعات نکنند از کرنولین و لیزول و مواد مشابه آنها می توان برای ضد عفونی مستراح استفاده کرد برای این منظور ۱ پیمانه از این مواد را در ۲۰ پیمانه آب می ریزند (محلول ۵ درصد) و این مخلوط (یا محلول) را روزی حداقل یکبار در کاسه مستراح و اطراف آن روی زمین می پاشند همچنین اگر مقدار نیم کیلو آهک زنده (آهک خشک آب ندیده) را در ۴ لیتر آب حل کنیم، شیر آهک درست می شود، شیر آهک را بهمان طریق که گفته شد برای گندزدایی مستراح می توان استفاده کرد.

دفع بهداشتی زباله

زباله بدلیل تنوع مواد تشکیل دهنده آن، حضور پس مانده های غذایی، رطوبت و آلودگی های متنوع کانونی برای پرورش و انتشار میکربها، حشرات، جوندگان است و نیز بهمین سبب می تواند برای شیوع بسیاری از بیماریها زمینه ساز باشد. لذا دفع بهداشتی زباله داری اهمیت خاصی است.

زباله را در خانه ها، کارخانجات، بیمارستانها، مغازه ها و رستورانها باید در ظروف سرپوش دار و قابل شستشو و مقاوم به زنگ زدگی جمع آوری کرد و سپس با وسائل مطمئن مثل ماشین های مخصوص زباله که پوشیده و غیر قابل نفوذ باشد و هنگام حمل و نقل جانی را آلوده نکند به محل های مخصوص دفن زباله در خارج از شهرها و آبادیها منتقل نمود. رفتگران نیز برای جمع آوری و حمل زباله باید از چرخهای مناسبی که در آن بشکته های در دار تعبیه شده استفاده کنند و خودشان نیز دستکش^{۳۸} و در صورت لزوم ماسک های ساده^{۳۹} بکار ببرند.

۳۸- وجود اشیاء برنده در زباله در صورت ایجاد خراش یا زخم در دست می تواند زمینه ساز خطر ابتلاء رفتگران به بیماری بسیار خطرناکی مثل کزاز و نیز هیپاتیت B و C باشد.

۳۹- علاوه بر غبار و آثار سوء آن، برخی از قارچها و کپک های موجود در زباله ممکن است با استقرار در ریه و مجاری تنفسی عوارضی بوجود آورد که ممکن است با سل رویی از نظر نشانه های بالینی اشتباه شود.

دفع زباله^{۴۰} به طرق زیر انجام می‌شود:

الف - سوزانیدن

این روش بطور ساده یا توسط کوره‌های زباله سوز برای زباله‌هایی که آلودگی‌های خطرناک دارند مثل زباله‌های بیمارستانی بکار می‌رود با توجه به اینکه موجب آلودگی هوا می‌شود تنها در موارد آلودگی‌های اشاره شده توصیه می‌شود.

ب - انباشتن

جمع آوری زباله‌ها و ریختن آنها در محلی ولو دور از آبادی روش نامطلوبی است.

ج - دفن بهداشتی زباله

زباله را درون چاله‌هایی ریخته فشرده می‌سازند و روی آن را با خاک به ضخامت حدود ۲۰ سانتیمتر می‌پوشانند روزهای بعد نیز تا پر شدن چاله و گودال بهمین نحو عمل می‌کنند یعنی زباله را ریخته و روی آن خاک می‌ریزند تا سطح چاله با زمین یکسان شود.

بعد از ۶ ماه تا یکسال امکان استفاده از زباله‌های تخمیر شده بعنوان کود وجود دارد.

۴۰- در برخی روایات بر ضرورت دفع به موقع زباله تأکید شده است و از نگهداری آن در خانه به هنگام شب نهی شده است از جمله:

- عن رسول الله ﷺ: لا يبيت القمامة في بيتكم واخرجوها فارقا لها مقعد الشيطان - بحار الانوار - جلد ۷۶ صفحه ۱۷۵
- زباله را شب در خانه نگه ندارید و بهنگام روز آنرا خارج کنید، زیرا خاکروبه محل توقف میکروب‌ها است.

- عنه ﷺ: لا تذر وامنديل الفم في البيت فانه مرض الشيطان - بحار الانوار جلد ۷۶ صفحه ۱۷۶ - دستمال آغشته به رطوبت گوشت را در خانه نگهداری نکنید زیرا محل تغذیه و توقف میکرب است.

- عن امير المؤمنين عليه السلام: قال رسول الله ﷺ: لا تؤاخذ بالحم في البيت فانه مرض الشيطان - بحار الانوار جلد ۷۶ صفحه ۱۷۶ - (مشابه حدیث قبلی) ضمناً جا دارد تذکر داده شود که کلمه مریض حاکی از وجود غذای کافی برای میکرب‌ها است در حالیکه در کلمه مقعد این فراوانی غذا استنباط نمی‌شود.

د- کمپوست Compost

کمپوست عبارتست از تبدیل زباله به کود - در این روش از ابتدا موادی مثل حلب، پلاستیک، شیشه و سفال را از زباله جدا می‌کنند و باقیمانده را خرد کرده وارد مخزن می‌نمایند و می‌گذارند کاملاً تجزیه و تخمیر شود سپس آنرا خشک و خرد کرده بعنوان کود بسته بندی می‌نمایند و به بازار عرضه می‌کنند.

بهداشت مسکن

وضعیت بهداشتی مسکن در سلامت انسان تأثیر فراوانی دارد. گاهی حتی ممکن است خانه‌ای با هزینه کم و مصالح ساختمانی ساده تهیه شده باشد اما این خانه بهداشتی و مطلوب باشد و به عکس ممکن است مسکنی با مصالح گران قیمت و هزینه زیاد ساخته شود اما فاقد شرایط بهداشتی ضروری باشد.

مسکن بهداشتی مسکنی است که با توجه به شرایط آب و هوای منطقه و اوضاع اقتصادی، اجتماعی بتواند آسایش جسمی، روانی و اجتماعی استفاده کنندگان از آن را فراهم کند، موجب گسترش بیماریهای واگیردار نشود و در ساختمان آن پیش بینی‌های لازم برای جلوگیری از حوادث و اتفاقات آزار دهنده شده باشد.

از سوی دیگر تا حد امکان، ایجاد مسکن و شهرسازی در جایی باید صورت گیرد که امکان دسترسی به آب سالم و گوارای فراوان، هوای مناسب و زمین مناسب برای ایجاد فضای سبز در آن محل وجود داشته باشد.

این نکات به زیبایی و بلاغت در حدیثی از حضرت امام جعفر صادق علیه السلام اینگونه آمده است:

لاطلب السكني الا بلات الهواء الطيب والماء العذب والارض الخوازه^{۴۱} یعنی مسکن گزیدن جز با وجود سه شرط مطلوب نیست: داشتن هوای پاکیزه، آب گوارای فراوان و زمین قابل تبدیل به فضای سبز:

همچنین در مسکن بهداشتی و مناسب امکان جابجایی آسان^{۴۲}، دستیابی به نور طبیعی کافی و یا لاقط روشنایی مصنوعی کافی وجود دارد^{۴۳} و ساختمان فاقد نم و برای بندپایان و جوندگان نفوذ ناپذیر است معمولاً در مسکن‌هایی که آنها را غیر بهداشتی می‌شناسیم یک یا چند تا از این اشکالات وجود دارد:

- ۱- آلوده بودن آب آشامیدنی
- ۲- کمبود آب یا دشواری دسترسی به آن
- ۳- تجمع بیش از اندازه افراد در یک اتاق (به تناسب وسعت و حجم آن)
- ۴- نداشتن نور کافی و آفتاب رو نبودن اطاق‌ها و همچنین نبودن برق برای تأمین روشنایی
- ۵- نداشتن تهویه مناسب
- ۶- نداشتن امکان گرم کردن^{۴۴} و خنک کردن هوای داخل ساختمان در حد مطلوب
- ۷- وجود رطوبت در ساختمان

۴۲- نداشتن پله‌های زیاد، کم عرض و با ارتفاع نامناسب از جمله لوازم جابجایی آسان در مسکن است. عرض مناسب برای پله‌ها ۳۰ سانتیمتر و ارتفاع آنها ۱۸ سانتیمتر توصیه شده است، ضمناً در صورتیکه در جایی از ساختمان بیش از ۴ پله وجود داشته باشد نرده کشی اطراف آن ضروری است.

۴۳- از حضرت امام صادق علیه السلام نقل شده که فرمود: اربعة اهرام قبل اوان المرم اكل القديد والقعود علي النداهه و الصعود في الدرج وجماعة العجوز - تحف العقول صفحه ۳۳۰ - بحار الانوار جلد ۷۸ صفحه ۲۳۰ - یعنی چهار چیز است که انسان را زودتر از زمان پیری، پیر می‌کند، خوردن قدید (گوشت خشک شده در آفتاب)، نشستن در جای مرطوب، از پله بالا رفتن، آمیزش جنسی با سالمندان.

۴۴- گرم کردن توسط وسایل گرم‌زائی که سوخت مصرف می‌کنند و فاقد دودکش می‌باشند از مسائل خطر آفرین است.

بخاریهای دستی نفتی که نفت سفید مصرف می‌کنند و دودکش ندارند در کشورهای خاورمیانه و از جمله در کشور ما مشکلات فراوانی مثل مسمومیت تدریجی از گاز منواکسید کربن، ایجاد عوارض ریوی و التهابات مجاری تنفسی و مشکلات دیگر ایجاد می‌نمایند در صورت مصرف گاز نیز وسائل گاز سوز فاقد دودکش می‌تواند شدت خطرناک باشد.

۸- مصالح ساختمانی نامناسب (بطوریکه مثلاً حشرات و موش بتوانند در آنجا نفوذ کنند). همچنین وجود خرابی در ساختمان

۹- غیر بهداشتی بودن مستراح و وجود زباله به صورت غیر بهداشتی در ساختمان یا اطراف آن.

۱۰- نداشتن راه فرار مناسب در صورت آتش سوزی، زلزله و یا خطرات دیگر، همچنین نامناسب بودن پله‌ها و بالاخره شرایطی که برای انسان در صورت عدم تمرکز ذهنی خطرانی مثل سقوط از بلندی یا برخورد با اجسام سخت در پی داشته باشد.

معمولاً در مناطق روستایی مشکلات بهداشت مسکن بیشتر دیده می‌شود زیرا مصالح ساختمانی مناسب کمتر بکار گرفته می‌شود، بعلاوه نزدیک بودن محل نگهداری حیوانات با مسکن روستائیان مشکلات بهداشتی را بیشتر می‌کند.^{۴۵}

با کمی دقت و شناختن اشکالات بهداشتی مسکن، تا اندازه‌ای می‌توان این اشکالات را برطرف کرد یا لاقلاً از آثار ناخوشایند این اشکالات کاست.

مثلاً اگر برای گرم کردن اتاقها در زمستان از وسائلی استفاده می‌شود که هوای داخل اتاق را آلوده می‌کنند (مثلاً بخاریهای دستی بدون لوله، منقل زغال و مانند اینها) یا اگر فضولات حیوانی را در اطراف خانه جهت تهیه سوخت خشک و نگهداری می‌کنند و نیز اگر دیوارها برای نفوذ حشرات، مورچه و سوسک و غیره آماده است، همچنین جلوی پنجره‌ها توری نصب نشده است و در فصل‌هایی از سال که پنجره‌ها را باز می‌گذارند

۴۵- عن رسول الله ﷺ: تظفوا امراض الفئم و الحوار غامهن - وسائل الشیعه - ابواب احکام الدواب - باب ۵ - یعنی آغل‌های گوسفندان را نظافت کنید و آلودگی‌هایی را که به بدن آنها می‌چسبند بزدانید - اگر چه بحث بهداشت دام در اینجا مورد نظر نیست اما بد نیست اشاره کنیم که در آموزش‌های اسلامی بر سالم و نیرومند نگه داشتنه دام تأکید شده است: عنه ﷺ: من اتخذ دابة فليستقرها - مستدرک الوسائل - ابواب احکام الدواب - باب ۳

مگس و پشه وارد خانه می‌شود، می‌توان با توجه به امکانات محلی و میزان دسترسی، راه حل‌های مناسبی را به منظور رفع کامل یا نسبی این اشکالات بکار برد.

نگاهی به بهداشت مسکن در آموزشهای اسلامی

تأکیدات اسلامی بر تأمین و ارتقاء بهداشت در همهٔ زمینه‌های زیستی، در مورد بهداشت مسکن نیز در بردارندهٔ نکات کاربردی و مهمی است و مسکن^{۴۶} بهسازی آن^{۴۷} با استفاده از مصالح ساختمانی مناسب مثلاً اندود دیوارها با گچ (گچکاری)^{۴۸}، مراعات ارتفاع سقف^{۴۹} پاکسازی تمام قسمت‌های خانه^{۵۰} و راهروها و آستانه خانه^{۵۱}،

۴۶- عن رسول الله ﷺ: من سعادة المرأة ان... والمسكن الواسع - بحار الانوار جلد ۷۶ صفحه ۱۴۹ - و نیز این حدیث: عن الصادق عليه السلام - ثلاثة للمؤمنين فيهن راحة دار واسعة توارى عورتها وسوء حاله من الناس.... خصال صدوق - جلد ۱ صفحه ۷۶

۴۷- عن الصادق عليه السلام: ان الله يحب الجمال والتجمل ويكره البؤس والبؤس فان الله عز وجل اذا نعم علي عبد نعمة يحب ان يرى عليه اثرها، قبل وكيف ذلك قال ينظف ثوبه ويطيب ريحه ويحسن داره ويكنس افيه حتى ان السراج قبل مغيب الشمس ينفي القمرو يزيد في الرزق بحار الانوار، جلد ۷۶ صفحه ۱۷۶ - یعنی خداوند زیبایی و زیباسازی را دوست دارد و از زولیدگی نفرت دارد لذا خدا دوست دارد وقتی به بنده‌ای نعمتی می‌دهد آثار آن نعمت بر او، دیده شود، گفته شد چگونه؟ فرمود لباسش را پاکیزه کند و بویش را نیکو سازد و خانه خود را بهسازی کند و آستانه خانه را جاروب کند، قبل از غروب آفتاب چراغ را روشن کند که این کار فقر را بر طرف می‌کند و روزی را می‌افزاید.

۴۸- في فقه الرضا عليه السلام: حصص الدار واكسح افيها ونظفها واسرح السراج قبل مغيب الشمس، كل ذلك ينفي القمرو يزيد في الرزق - بحار الانوار جلد ۷۹ صفحه ۳۰۳ - خانه را گچکاری کن و آستانه و راهروها را جاروب و نظافت کن و چراغ را قبل از غروب خورشید روشن کن که این کارها، فقر را می‌زداید و روزی را فراوان می‌سازد.

۴۹- عن ابيدالله عليه السلام: قال سمك البيت سبعة اذرع او ثمانية اذرع فما فوق ذلك فمحصن - بحار الانوار جلد ۷۶ صفحه ۱۵۱، همچنین وسائل الشیعه، ابواب احکام المساکن باب ۵ - یعنی امام صادق علیه السلام فرمود ارتفاع سقف خانه باید ۷ یا ۸ ذراع (۳/۵ تا ۴ متر) باشد، اما افزون بر این ارتفاع محل توقف هوای را کد یا حضور (احتمالی عوامل

قابلیت بسته شدن درهای اطاق‌ها بطرز مناسب و کامل^{۵۲} زدودن تار عنکبوت از قسمت‌های مختلف خانه^{۵۳}، دفع بهداشتی زباله^{۵۴} تأمین نور کافی قبل از فرا رسیدن تاریکی^{۵۵}، نمونه‌ای از دهها عنوان رهنمودی است که از منابع روایی قابل دستیابی است.

بیولوژیک) خواهد بود - در حدیثی دیگر از حضرت امام باقر علیه السلام قریب بهمین مضمون را می‌خوانیم: ما وقع من السفن فوق ثمانية اذرع فهو سكون - بحار الانوار جلد ۷۶ صفحه ۱۵۱.

۵۰- حدیث نقل شده از فقه الرضا علیه السلام - زیر نویس شماره ۴۸

۵۱- قال الرضا علیه السلام: كس الفناء يجلب الرزق - بحار الانوار - جلد ۷۶ صفحه ۱۷۶ - پاکیزه سازی آستانه و راهروها، موجب جلب روزی می‌شود. و نیز در همان کتاب صفحه ۱۷۷ - از حضرت امام باقر علیه السلام - كس البيت ينفي الفقر

۵۲- عن رسول الله صلى الله عليه وآله: اجفوا ابوابكم و خمروا آئینکم و اوکثروا استقبکم، فان الشيطان لا یكشف غطاء ولا یجمل و کاء و اطفئوا سرجکم فان الفوسقة تضرم علی امله - بحار الانوار جلد ۷۶ صفحه ۱۷۴ درها را چفت کنید، روی ظرفها را با پارچه‌ای بپوشانید، بند دهان مشک‌هایتان را ببندید زیرا شیطان پوشش ظروف را بر نمی‌دارد و بندی را نمی‌گشاید، (هنگام خفتن)، چراغهایتان را (چراغ‌های استفاده کننده از مواد سوختنی) را خاموش کنید زیرا (ممکن است) فاسقک (مثلاً موش) خانه را با اهلش به آتش بکشد.

۵۳- عن امیر المؤمنین علیه السلام: ترک نسیج عنکبوت فی البیت یورث الفقر و ترک القماصه فی البیت یورث الفقر و کسح الفناء یزید فی الرزق - بحار الانوار جلد ۷۶ صفحه ۱۷۶ - یعنی رها کردن تار عنکبوت و زباله در خانه موجب فقر می‌شود جاروب کردن و نظافت (خانه) و آستانه آن روزی را زیاد می‌کند. و - باز از آن حضرت علیه السلام: نظفوا بویونکم من حوک المنکبوت - همان کتاب صفحه ۱۷۵

۵۴- تعدادی از این روایات را ضمن بحث دفع بهداشتی زباله قبلاً آورده ایم و نیز این حدیث از پیامبر اکرم صلى الله عليه وآله: لا تؤاثر اب خلف الباب فانه مأوی الشيطان - بحار الانوار جلد ۷۶ صفحه ۱۷۵ - خاکروبه را پشت خانه جا ندهید زیرا پناهگاه میکرب است.

۵۵- مثلاً روایاتی که در همین بحث در زیر نویس شماره ۴۷ و ۴۸ آورده‌ایم.

بهداشت معابر

نظافت کوچه‌ها و خیابانها و آستانه خانه‌ها را نیز قاعداً باید در بحث بهداشت مسکن مورد توجه قرار داد.

در رهنمودهای اسلامی به روایات متعددی در باب ضرورت پاکیزه‌سازی آنها^{۵۶} و سعت عرض کوچه‌ها و معابر^{۵۷}، زدودن هر آنچه که در معابر مایه آزار افرادی که از آنها عبور می‌کنند^{۵۸} می‌شود، رعایت حقوق عابر پیاده توسط افراد سواره^{۵۹} و مانند اینها برخورد می‌کنیم که بسیار جالب، آموزنده و مسؤلیت آفرین است.

۵۶- عن رسول الله ﷺ فطفوا فنبیکم - نهج الفصاحه - شماره ۷۰۳ و نیز از آن حضرت ﷺ غسل الاتاء و کسح الفناء مجله للرزق - نهج الفصاحه شماره ۲۰۳۱ - شستشوی ظروف و جاروب کردن و نظافت آستانه خانه جلب کننده روزی است - ضمناً در همین بحث پیش از این چند حدیث مرتبط را ذکر کرده‌ایم.

۵۷- عن ابی‌عبدالله علیه السلام ان رسول الله ﷺ قال والریق یشاخ علیه اهل فحده سع اذرع، وسائل الشیعه - ابواب احیاء الموات - باب ۱۱ - حداقل عرض کوچه‌ای که در آن آمد و شد می‌شود ۷ ذراع (۳/۵ متر) است - در روایت دیگری از حضرت امام باقر علیه السلام در همان کتاب باب ۲۰ می‌خوانیم که بهنگام ظهور حضرت ولیعصر علیه السلام عرض معابر اصلی توسعه داده می‌شود که حداقل عرض آن ۳۰ متر خواهد شد - و یوسع الطريق الاعظم فیصیر سین ذراعاً

۵۸- عن رسول الله ﷺ: من اخرج من طریق المسلمین شیئاً یؤذیم کب الله له به حسنة ومن کب له عنده حسنة اذخله بها الجنة - جامع الاحادیث سیوطی - حدیث ۲۰۱۵۳ - یعنی کسی که چیزی را که موجب آزار مسلمین است از راه آنها خارج کند خداوند برای او حسنه‌ای می‌نویسد و آنکس که برای او نزد خدا حسنه‌ای نوشته شود، به سبب آن وارد بهشت خواهد شد. لازم به تذکر است که عوامل آزار دهنده در راه مسلمین منحصر به اشیاء و آلودگی‌های افتاده در معابر نیست.

باز از آن حضرت ﷺ من اماط عن طریق المسلمین ما یؤذیم کب الله له قرأته اربعمائة آیه کل حرف منها بشر حسنة - بحار الانوار جلد ۷۵ صفحه ۵۰ در این روایت ثواب قرائت ۴۰۰ آیه و بازاء هر حرف از آیات ۱۰ حسنه برای زداینده عوامل آزار دهنده از راه مسلمانان ذکر شده است. در حدیث دیگری در همان کتاب صفحه ۴۹ می‌خوانیم که شخصی بخاطر برداشتن خاری از سر راه مردم وارد بهشت می‌شود.

آلودگی هوا و راههای جلوگیری از آن

یکی از نعمات بی دریغ که همه موجودات زنده بطور مستقیم یا غیر مستقیم، حیاتشان به آن وابسته است هوا است اما گاهی همین نعمت فراوان و حیات بخش آلوده می شود و زیانهای فراوانی به انسان، گیاهان و جانوران وارد می کند.

هوا چگونه آلوده می شود؟

در کنار بعضی معدنها و آتشفشانها، بخارات مواد شیمیایی هوا را آلوده می کند گرد و غبار و ذرات جدا شده از درختها و گیاهان نیز عامل نوعی آلودگی هوا است اما مهمترین دلیل آلودگی هوا مواد ایجاد شده از سوخت مواد نفتی، زغال سنگ، چوب و امثال آنها است بخصوص هنگامی که این مواد به نحو درست نسوزند و تولید دود کنند.

امروزه اتومبیلها مهمترین عامل آلودگی در شهرها می باشند. بخاریها، آب گرم کنها و مانند اینها نیز سهم مهمی در آلودگی هوا دارند - سوختهای صنعتی، بخارات و ذرات مواد شیمیایی و ذرات بسیار کوچکی که از برخی کارخانجات صنعتی در هوا پراکنده می شود نیز از عوامل مهم دیگر آلودگی هوا هستند:

پیش از این نیز به مناسبت موضوع به نمونه ای از آلودگی هوا به مواد رادیواکتیو بهنگام استفاده از توری چراغ توری یا زنبوری^۳ اشاره داشته ایم همچنین در بحث بهداشت مسکن نیز مسأله استفاده از وسایل گرمزای فاقد دودکش مثل بخاریهای دستی و قابل جابجایی را مطرح نموده ایم - لازم است توجه داشته باشیم که از سوخت ناقص مواد سوختنی (از جمله در وسایل گرمزای بدون دودکش) علاوه بر مواد مضر که

۵۹- عن الصادق عليه السلام: من الجور قول الرأكب للراجل الطريق - بحار الانوار جلد ۶۴ صفحه ۲۱۵ - همین حدیث در خصال صدوق نیز آمده منتها بجای للراجل، للماشی آمده است. معنی حدیث این است که نمونه ای از ظلم، سخن سواره به پیاده (در معبر پیادگان) است که بگوید کنار برو و راهرا برای من باز کن.

تولید می‌شود، مقدار گاز منواکسید کربن (Co) نیز در هوا پخش می‌شود این گاز خطرات جدی برای تنفس سلولها دارد. این گاز از تولیدات زیان بخش سیگار نیز هست و زیان آن تنها متوجه کسانی که سیگار می‌کشند نمی‌شود بلکه به سلامت انسانهای دیگری که از اسارت سیگار آزادند نیز به شدت صدمه می‌زند. البته سیگار آثار سوء فراوان دیگری دارد که دانش امروز ما بدون هیچگونه ابهام و با قطعیت زیان بخشی جدی این بلای دست ساخته بشر را تأیید می‌کند و طبعاً یک انسان معتقد به حقوق انسانها نمی‌تواند صرفنظر از اضرار به نفس که مدموم و ممنوع است اضرار به دیگران را که قطعاً قابل دفاع نیست نادیده بگیرد و با کشیدن سیگار به سلامت مردم لطمه بزند.

زیانهای آلودگی هوا

انسان بدون شک به طور مداوم به هوا نیاز دارد، اگر بجای هوای سالم از هوای آلوده و همراه مواد زیان بخش استفاده کند در واقع دچار نوعی مسمومیت تدریجی می‌شود، این گونه مسمومیت بیماریهای قلبی را شدیدتر می‌کند، مشکلات تنفسی پدید می‌آورد و تقریباً روی تمام اندامهای بدن اثر بد دارد، همچنین، آلودگی هوا در ایجاد سرطان نقش دارد. هوای آلوده روی گیاهان، جانوران و حتی اشیاء و آثار هنری اثری ناگوار دارد

برای جلوگیری از آلودگی هوا چه باید کرد؟

اساسی اقداماتی که باید انجام شود، شناختن علل آلودگی هوا است، بعد با همکاری عمومی، باید با توجه به امکانات نسبت به رفع آن علل اقدام کرد. در میان اقداماتی که باید انجام شود چند مورد را ذکر می‌کنیم:

۱- برنامه درست در شهرسازی^{۱۱} و ساختن مجموعه‌های مسکونی

۶۱- عن ابجد القلوب: لا طيب السكى الا بلان الهواء الطيب، والماء العذب والارض الخوازه - تحف العقول - صفحه ۳۴ - یعنی مسکن گزیدن در جایی جز با وجود این سه شرط مطلوب نیست وجود هوای پاکیزه، آب گوارای فراوان و زمین قابل تبدیل به فضای سبز.

- ۲- انتقال کارخانجات آلوده کننده هوا به نقاط دور و استفاده از فیلترها (صافی‌ها) مخصوص برای کاهش آلودگی
- ۳- ایجاد فضای سبز از طریق درختکاری فراوان^{۶۲}
- ۴- استفاده از سوخت‌های مناسب برای مصارف خانگی و صنعتی
- ۵- مبارزه قانونی با عوامل آلوده کننده

چند نکته دیگر درباره بهداشت هوا

نیاز مداوم و بدون وقفه انسان و موجودات زنده به هوا و تأثیر هوا در سلامت و بیماری^{۶۳} انسان توجه جدی آدمی را به سلامت هوا می‌طلبد. لذا لازم است هم افراد و هم جامعه و نهادهای اجتماعی نسبت به مسؤلیت خود در این باره توجه نمایند.

کسانی که گرفتار اعتیاد به سیگار هستند لازم است هر چه زودتر با کاهش تدریجی مصرف سیگار و یا با اراده‌ای قوی، قطع مصرف این ماده زیان بخش و مزاحم سلامت و آسایش دیگران را تجربه کنند.

ترک سیگار در هر سنی باعث افزایش طول عمر می‌شود اما البته افراد جوان از این اقدام نجات بخش سود بیشتری می‌برند^{۶۴}.

سازمان جهانی بهداشت رسماً در سال ۲۰۰۴ میلادی اعلام کرده است که هر سال حدود ۴ میلیون نفر به علت عوارض مصرف سیگار می‌میرند بعبارت دیگر اگر این اعتیاد نامبارک وجود نداشت این افراد در این سالها نمی‌مردند: سازمان جهانی بهداشت

۶۲- از همان حدیث این استفاده نیز می‌شود.

۶۳- قال الرضا **عليه السلام**: ان قوة النفس تابعة لامزجة الابدان وان الامزجة تابعة للهواء وتغير بحسب تغير الهواء - بحار الانوار جلد ۶۲ صفحه ۳۶ - ترجمه ظاهری این روایت این است قوت افراد تابع مزاجهای بدنها است و مزاجها نیز تابع هوا است و بحسب تغییر هوا، تغییر می‌کند.

پیش‌بینی می‌کند حدود ۱ میلیارد نفر در قرن ۲۱ میلادی در صورت ادامه روند کنونی مصرف سیگار، بخاطر این اعتیاد جان خود را از دست بدهند. اعتیاد به سیگار زمینه‌ساز حداقل ۲۵ نوع سرطان و ۵۰ نوع بیماری است.^{۶۵}

لذا برای کاستن از خطرات آلودگی‌های هوا و سیگار روشهای درمانی تکمیلی تغذیه‌ای خاصی را پیشنهاد کرده‌اند^{۶۶} با تأکید بر اینکه هیچ اقدامی در این مورد سودمندتر از ترک خود سیگار و اجتناب از استنشاق هوای آلوده نیست.

متأسفانه در کشور ما هر روز ۳ میلیارد تومان هزینه دود کردن سیگار می‌شود و بین ۳ تا ۱۰ میلیارد تومان باید هزینه امور درمانی شود تا آثار سوء این اقدام ضد سلامت تا حدودی خنثی شود^{۶۷}، ارقام منتشر شده در مورد وضعیت مصرف سیگار^{۶۸} و روند روبه افزایش آن

۶۵- مصاحبه با آقای دکتر مسجدی استاد دانشگاه دبیر کل جمعیت مبارزه با دخانیات - روزنامه ایران مورخ ۸۱/۹/۱۳

۶۶- در این برنامه پیشنهادی به ۹ ماده تأثیر گذار موجود در مواد غذایی اشاره و توصیه کرده‌اند این مواد عبارتند از ۱- ویتامین A و بتاکاروتن، ۲- ویتامین E، ۳- ویتامین C، ۴- بعضی ترکیبات موجود در قشر مرکبات (پرتقال، لیمو و غیره)، ۵- سلنیوم ۶- کلسیم ۷- منیزیوم ۸- آلفالیپوئیک اسید، ۹- آنزیم Q₁₀. مواد ذکر شده در شماره ۱ و ۲ و ۳ عمدتاً به عنوان پیشگیری کننده از سرطانها، مورد ۴ برای افزایش ظرفیت اتساع ریه‌ها و استفاده بیشتر از اکسیژن هوا، مورد ۵ به عنوان سپری برای سلولهای ریه در برابر آثار سوء آلودگی هوا، مورد ۶ برای کاهش جذب فلزات سمی، مورد ۷ برای بهبود تنفس و اثر ضد حساسیت آن مورد ۸ برای خنثی کردن رادیکالهای آزاد محیط مانند مواد شیمیایی موجود در دود سیگار و مورد ۹ برای افزایش جذب اکسیژن و خنثی کردن اثرات هیستامین و مواد آلرژی‌زا. منبع دریافت ویتامین‌ها (مورد ۱، ۲ و ۳) در بحث‌های آینده کتاب خواهد آمد، سلنیوم نیز در غلات با پوست و ماهی، کلسیم در لبنیات، منیزیوم، در غلات و سبزیجات، آلفالیپوئیک اسید در اسفناج، کلم، گوشت گاو قلوه ... و آنزیم Q₁₀ در گوشت گاو، ماهی، گوشت طیور، سویا، بادام زمینی و اسفناج یافت می‌شود.

۶۷- همچنین معاون سازمان بازرسی کل کشور مصرف سالیانه سیگار را در ایران، ۴۵ میلیارد نخ برآورد کرده است - روزنامه اطلاعات ۸۱/۸/۱۳

بخصوص نزد نوجوانان وحشت انگیز و بسیار نگران کننده است بویژه که همین عادت زشت سیگار کشیدن مقدمه‌ای برای اعتیاد به مواد مخدر است. لذا افرادی که علناً در جامعه سیگار می‌کشند و قبح این عمل زشت را نادیده گرفته موجب تشویق دیگران می‌شوند، نمی‌توانند مسئولیت خود را در برابر نسل‌ها و جامعه اسلامی انکار کنند، مایه کمال خوشوقتی است که برخی از مراجع عظام تقلید، مسؤلانه به حرمت سیگار فتوا داده‌اند.^{۶۹}

گرد و غبار و ذرات معلق در هوا (که ممکن است منشأ آن مواد معدنی، خاک و زیاله، گرده گلها و گیاهان، الیاف مصنوعی و طبیعی برخاسته از منسوجات و فرشها و ... باشد) نیز در آلودگی هوا نقش دارند. در رهنمودهای اسلامی به لزومات اجتناب از برپا کردن گرد و غبار تأکیدات شده است.^{۷۰}

۶۸- بنا بر آورد یکی از مسؤلین بهداشت وزارت آموزش و پرورش حدود ۶۰۰ هزار دانش آموز ایرانی سیگار می‌کشند- روزنامه ایران مورخ ۸۱/۷/۲۳، براساس برخی بررسی‌های انجام شده متجاوز از ۹۰ درصد معتادان، اعتیاد را با سیگار کشیدن آغاز کرده‌اند - روزنامه رسالت مورخ ۸۱/۸/۲۵ - بانک جهانی اعلام کرده است که سالیانه حداقل ۲۰۰ میلیارد دلار در مراکز درمانی کشورهای مختلف صرف درمان بیماریهای ناشی از مصرف سیگار می‌شود - همچنین در گزارشی مربوط به سال ۲۰۰۰ میلادی، بانک جهانی اعلام کرد که در آن سال درآمد هند از تولید سیگار ۷۰ میلیارد روپیه بود در حالیکه در همان سال در هند حداقل ۲۷۰ میلیارد روپیه صرف درمان بیماریهای ناشی از سیگار شده است. - روزنامه کیهان مورخ ۸۱/۸/۲۷

دبیر کل جمعیت مبارزه با دخانیات اعلام کرد در ایران هر سال ۵۴ میلیارد نخ سیگار مصرف می‌شود که از این میزان، ۱۲ میلیارد نخ تولید داخل و ۴۲ میلیارد نخ بصورت قاچاق وارد کشور می‌شود- روزنامه جمهوری اسلامی ایران - مورخ ۸۱/۹/۱۹

۶۹- در سایر مذاهب اسلامی نیز بسیاری از علماء به حرمت سیگار فتوا داده‌اند و سازمان جهانی بهداشت - منطقه مدیترانه شرقی، در نشریه‌ای بزبانهای عربی و انگلیسی متن این فتاوی را همراه گزارش‌های علمی آثار زبان‌بخش استعمال دخانیات منتشر کرده است. اسکندریه ۱۹۹۶ میلادی.

۷۰- عن رسول الله ﷺ - لا یكولنبا رفا نه تکون النسمة - وسائل الشیعه - احکام مساکن - باب ۱۰ - غبار را در هوا به حرکت در نیاورید (گرد و خاک بر پا نکنید) زیرا از آن تنگی نفس عارض می‌شود.

ضمناً موضوع مسمومیت تدریجی یا حاد از گازها CO (منواکسید کربن) که پیش از این نیز به آن اشاره کردیم هنوز مساله مهمی است که باید مورد توجه قرار گیرد.^{۷۱}

زیانهای حشرات و موث و راههای مبارزه با آنها

بندپایان (حشرات و عنکبوتیان) و جوندگان (مانند انواع موش) در انتقال بسیاری از بیماریها نقش دارند - نقش این حیوانات موذی گاهی فقط جابجایی عامل بیماری است، گاهی نیز عامل بیماری در بدن این حیوانات مدتی زندگی می کند و در طول زندگی در بدن این حیوانات مراحل از رشد و تکامل خود را می گذراند.

۷۱- گاز منواکسید کربن، گازی است بدون بو و رنگ و بدون اثر تحریک کننده (مثلاً سرفه ایجاد نمی کند) باین لحاظ تشخیص وجود آن در هوا بدون استفاده از وسایل مخصوص، مقدور نیست لذا افرادی ممکن است بهمین سبب بدون توجه به آن مسموم شوند.

منشأ اصلی گاز CO احتراق ناقص فرآورده های نفتی مثل بنزین، گازوئیل، نفت سفید، گاز شهری و ... نیز سیگار است. و هر سال بخصوص در فصل سرما مواردی از مرگ ناشی از مسمومیت حاد از CO ملاحظه می شود. در حال حاضر مهمترین علل این مسمومیت عبارتند از:

- وجود اشکال در اتصالات لوله بخاری و نشت گاز مذکور به داخل اطاق

- استفاده از بخاری دستی در محیط بسته مانند حمام یا اطاقها

- روشن نگهداشتن اتومبیل در داخل محیط بسته مانند گاراژ

- آتش سوزی

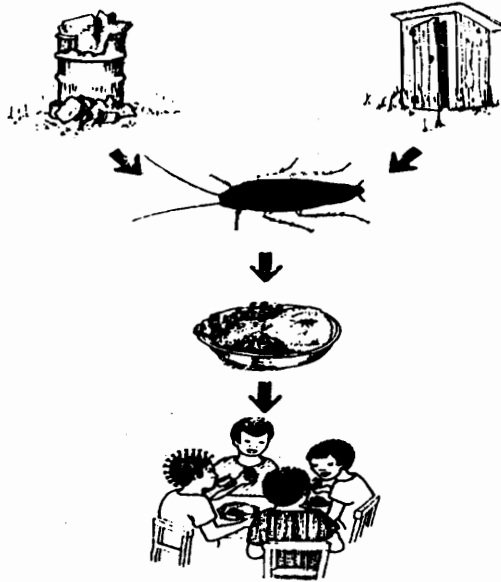
- کرسی زغالی

- ترافیک سنگین بخصوص در محیط محصور مثلاً تونلها

- سیگار

میل ترکیبی و اتصال CO، سردرد، درد قفسه سینه، تنگی نفس، در مسمومیت متوسط سردرد شدید، تهوع، استفراغ، اختلال بینایی، طپش قلب، افزایش تعداد تنفس و در مسمومیت حاد و شدید تشنج و اغماء که می تواند به مرگ منجر شود.

به عنوان مثال سوسک و مگس ضمن رفت و آمد و تغذیه در زباله و مستراح و مجاری فاضلاب، میکربها را با خود بر می دارند و به جاهای دیگر منتقل می کنند.



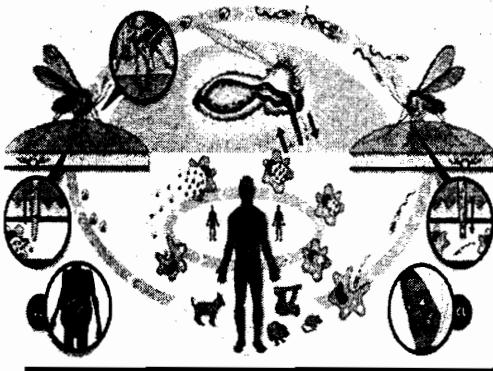
اما پشه انوفل، نوعی انگل خونی (پلاسمودیوم) را بهنگام تغذیه از خون شخص مبتلا به مالاریا دریافت می کند.

این انگل در بدن پشه تغییراتی پیدا می کند، پس از انجام این تغییرات که در حقیقت مراحل از رشد و تکامل عامل بیماری مالاریا است، اگر این پشه شخص سالمی را بگزرد آن انگل خونی وارد بدن شخص سالم می شود و در این صورت او نیز به این بیماری مبتلا خواهد شد.



در مورد بیماری سالک نیز پشه خاکی تقریباً همین کار را می کند. پشه خاکی پشه کوچکی است که در شکافهای ساختمان و ترکها زندگی می کند.

مخزن انگل عامل سالک (لیشمانیا) در بدن افراد مبتلا، موشهای صحرایی، سگها وجود دارد پشه خاکی با گزیدن این موجودات، انگل عامل بیماری سالک را دریافت کند- انگل ذکر شده در بدن پشه تغییراتی پیدا می کند، حال اگر این پشه خاکی شخص سالمی را بگزد او را به سالک مبتلا می کند زخم سالک (لیشمانیوز جلدی) نزدیک یکسال در بدن باقی می ماند، پس از آن نیز جای زخم برای همیشه روی بدن باقی می ماند.



As the female feeds, she deposits larvae at her feeding site. While the larvae feed, they develop into the infective stage.



بیماریهای منتقله بوسیله بندپایان و جوندگان

تعداد اینگونه بیماریها بسیار زیاد است، انواعی از این بیماریها در نقاطی از جهان دیده می شود (مثلاً بیماری تب زرد) اما برخی دیگر از این بیماریها، مخصوص منطقه جغرافیایی ویژه ای نیست بلکه در همه جا ممکن است دیده شود.



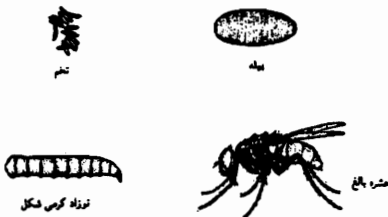
هر گروه از بندپایان و جوندگان در انتقال تعدادی از بیماریها نقش دارند مثلاً:

پشه ها: بطور کلی در انتقال بیماریهایی مثل مالاریا (پشه آنوفل) بعضی عفونتهای جلدی و پیدایش سرخی پوست (پشه معمولی یا کولکس)، سالک (پشه خاکی یا فلبوتوموس)، تب زرد^{۷۲} (پشه آندس) و ورم مغز نقش دارند.

انتقال بیماری مالاریا

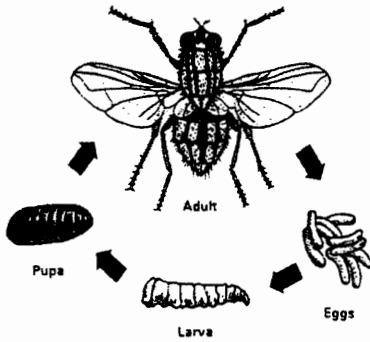
مگس: مگس عامل انتقال میکرب بیماریهای اسهال خونی، اسهال، حصبه، ویا، ورم ملتحمه چشم، تراخم و ... است. مگس با نشستن روی فضولات، مواد آلوده و زباله،

تعدادی میکرب را همراه خود بر می دارد (با چسبیدن میکربها به دست و پا و خرطوم مگس)، سپس با نشستن روی مواد غذایی، ظروف، لباسها و اعضاء بدن انسان، میکربهای مذکور را به آنها منتقل می کند.^{۷۳}



چرخه دوران زندگی مگس

۷۲- سابقاً تب زرد در کشورهای آفریقایی و آمریکای جنوبی زیاد دیده می شد عامل انتقال آن آندس اجیتیس نوعی پشه است یعنی پشه مذکور همانند پشه آنوفل با انتقال عامل بیماری زای تکامل یافته این بیماری را نزد افراد سالم ایجاد می کند.



چرخه زندگی مگس خانگی

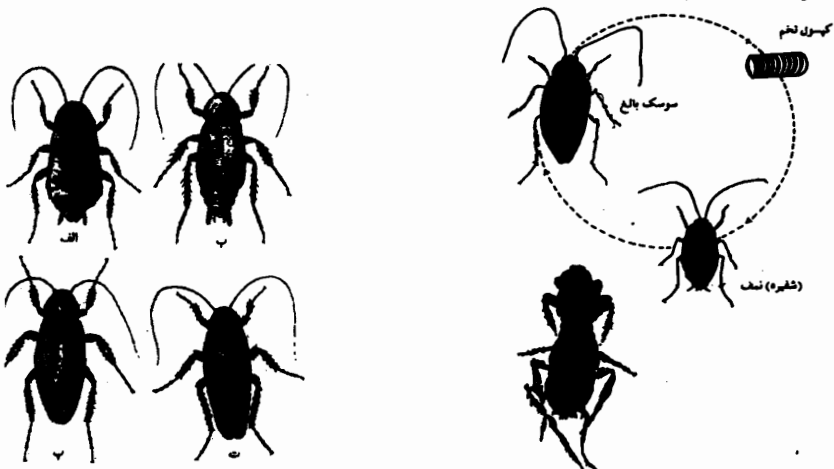
مگس معمولاً برای استفاده از مواد غذایی، ابتدا مقداری از شیرۀ گوارشی خود را روی آن استفراغ می‌کند و با خرطوم خود آنرا هم می‌زند، سپس مقداری از مواد غذایی را که با شیرۀ گوارشی آن مخلوط شده است می‌مکد و بقیۀ استفراغ خود را روی ماده غذایی یا ظرف باقی می‌گذارد^{۷۴}

مگس روی مواد غذایی و زباله و مواد دفعی تخم‌گذاری می‌کند - معمولاً مگس ماده در هر نقطه که می‌نشیند حدود ۱۰۰ تا ۱۵۰ عدد تخم می‌گذارد به عبارت دیگر یک مگس دهها برابر این تعداد می‌تواند تخم گذاری کند - تخم مگس بعد از ۸ تا ۳۰ ساعت تبدیل به نوزاد مگس (شبهه کرم کوچک) می‌شود و آنهم بزودی به مگس بالغ تبدیل می‌شود.

۷۳- از حضرت امام باقر علیه السلام نقل شده که فرمود پدرم گفت فرزندم برای رفتن به مستراح لباس خاصی برگیر که من مگس‌ها را دیدم که روی چیزهای آلودۀ مرطوب می‌نشینند و سپس روی لباس من نشستند، امام باقر می‌فرماید من برای پدرم لباس دیگری آوردم سپس آن حضرت فرمود البته پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و اصحابش بجز یک لباس نداشتند: قال ابی علی بن الحسین علیهما السلام یا بنی اتخذوا للفاط فاتی رایت الذباب یقعن علی الشینی الرقیق ثم یقعن علی قال ایتیه فقال ما کان للنبی صلی الله علیه و آله وللاصحابه الا ثوب واحد - سفینة البحار - جلد ۱، کلمه ذباب.

۷۴- همان منبع در همان باب این جمله را آورده است: روی ان النبی صلی الله علیه و آله کان لایقع علی جسده و لاعلی ثیابه ذباب یعنی آنحضرت روی بدن و لباسش مگس نمی نشست (اجازه نمی فرمود که مگس روی بدن و لباس ایشان بنشیند).

سوسک: سوسک در انتقال اسهالها، حصبه و مانند آنها نقش دارد. سوسک در مجاری فاضلاب، مستراحها و زباله دانهها و شکافهای دیوار زندگی می کند و در طول عمر خود چندین بار تخمگذاری می کند - تخم گذاری سوسک بصورت گذاشتن کپسول تخم است. از هر کپسول تخم حدود ۴۰ تا ۱۴۰ عدد نوزاد سوسک متولد می شود. سوسکها بیشتر هنگام شب فعالیت می کنند لذا در صورت سمپاشی، زمان مناسب. زمان نزدیک به شب است.



شپش: شپش در انتقال بیماری تیفوس شپشی و چند بیماری دیگر نقش دارد، قبلاً در بحث بهداشت فردی در مورد انواع شپش و روشهای اختصاصی مبارزه با شپش توضیحاتی داده ایم.

ساس: ساس، سبب سرخی های شدید پوست و خارش آن می شود.

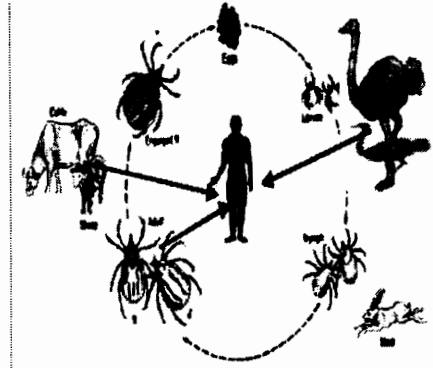


ساس تختخواب بالغ

کنه‌ها: کنه‌ها که معمولاً در آغل‌ها و طویله‌ها و روی بدن گوسفندان و احشام زندگی می‌کنند. در انتقال چند بیماری از جمله تب راجعه (تب باز گرد) تب خونریزی دهنده کریمه - کنگو^{۷۵} دخالت دارند در این بیماری که متأسفانه در طی سالهای اخیر در ایران بخصوص استانهای سیستان و بلوچستان، اصفهان و گلستان مواردی از آن گزارش شده است (سابقاً در ایران وجود نداشت) معمولاً میزان مرگ و میر انسان حدود ۵۰٪ موارد ابتلا است. در مناطق آلوده هنگام ذبح دام‌ها باید نهایت دقت بعمل آید. و از دست زدن مستقیم به خون و گوشت دام‌ها خودداری شود. پوشیدن لباس‌های ایمنی برای کارکنان قصابی کاملاً ضروری است.

۷۵- عامل این بیماری نوعی ویروس است و مخزن این ویروس نوعی کنه سخت از خانواده هیالوما است. ویروس در تمام مراحل تکامل کنه در بدن کنه باقی می‌ماند و از طریق تخم به نسل‌های بعد منتقل می‌شود. چونندگان نیز به عنوان مخزن ویروس شناخته شده‌اند - این بیماری از طریق تماس با دام‌های آلوده، تماس با خون و ترشحات لاشه دام آلوده هنگام ذبح حیوان، گزش کنه یا دستکاری و له کردن آن، تماس با خون، ترشحات و نمونه‌های بافتی بیمار آلوده به انسان سرایت می‌کند. همچنین مواردی از ابتلاء هنگام مسافرت افراد به مناطق روستایی آلوده بدون آنکه شخصاً تماس با حیوان یا گزش کنه اتفاق افتاده باشد دیده شده است. دوره کمون بیماری ۱ تا ۳ روز بعد از گزش کنه و حداکثر تا ۲ هفته در صورت تماس با خون و ترشحات حیوان آلوده است. سپس دچار تب، سردرد، دل درد استفراغ می‌شود پس از آن خونریزی بصورت نقطه نقطه زیر پوست (موزائیک یا پوراپورا) اتفاق می‌افتد - بعد از آن استفراغ خونی و وجود خون در مدفوع، خلط خونی، خونریزی از لشه، خون در ادرار، خونریزی از گوش، ملتحمه و التهاب کبد عارض می‌گردد - اگر بیمار زنده بماند معمولاً پس از ۱۰ روز تدریجاً بهبودی می‌یابد.

برای پیشگیری از این بیماری در کشتارگاه‌ها استفاده از لوزام ایمنی (کلاه، عینک، ماسک، روپوش، پیش بند پلاستیکی، شلوار بلند، چکمه و دستکش بهنگام تماس با دام لازم است - اقدامات بهداشتی دیگر مثل مبارزه با کنه و مراقبت‌های شخصی نیز برای پیشگیری از این بیماری باید مراعات شود.

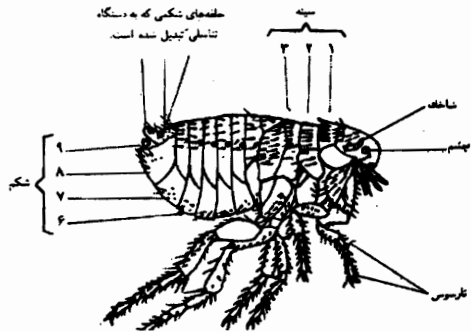


سیکل CCHF، (تب خونریزی دهنده کنگو - کریمه) مخازن و ناقلین

کک: کک نیز در انتقال بیماریهای خطرناکی مثل طاعون از جوندگان به انسان نقش

مهمی دارد.

ضمناً گزش کک منجر به خارش، حساسیت و آزار محل گزش می شود.



موش و سایر جوندگان: این حیوانات در انتقال میکربها و عفونت های مختلفی

نقش دارند. فضله موش ممکن است میکربهای خطرناکی را همراه خود داشته باشد^{۷۶}

ضمناً موش مخزن عامل بیماری طاعون شناخته شده است.

۷۶- فضله موش غالباً به میکرب سالمونلا آلوده است - در فقه اسلامی هم فضله موش و هم ادرار موش نجس و لازم الاجتناب است، معمولاً مقدار ادرار موش بسیار اندک است و بزودی روی زمین و مواد غذایی

برای مبارزه با بندپایان^{۷۷} و جوندگان چه باید کرد؟

اولین گام برای مبارزه با این جانوران موذی بررسی جایگاه، منشأ، عادات زندگی و پناهگاههای آنها است اما اقدامات زیر در هر صورت سودمند است:

- ۱- از بین بردن محل تولید پشه‌ها یعنی آبهای راکد، دفع بهداشتی مدفوع، زباله و فضولات جانوری که محل تخم‌گذاری مگس، سوسک و غیره است.
- ۲- پاکیزه نگهداشتن محیط زندگی
- ۳- سرپوشیده نگاهداشتن ظروف زباله و شستشوی زود بزود آنها پس از تخلیه.
- ۴- نگهداری انواع مواد غذایی که ممکن است بوسیله موش و حشرات مورد استفاده قرار گیرد در شرایطی که این جانوران به آنها دسترسی پیدا نکنند.^{۷۸}
- ۵- نصب توری در مقابل درها، پنجره‌ها و استفاده از مصالح ساختمانی مناسب.

خشک می‌شود. برای تشخیص حضور موش در انبار یا محل دیگر کافی است کمی فضا را تاریک کنیم و با لامپ مولد اشعه ماوراء بنفش محیط را بررسی نمایم هر جا موش رفت و آمد کند، در آنجا ادرار می‌کند و ادرار موش تحت تأثیر تابش اشعه ماوراء بنفش با درخشش سبز (فلورسانس سبز) شبیه درخشش شیرنگ می‌درخشد و باین ترتیب حضور موش محرز می‌شود.

۷۷- قلت لایعبدالله رضی الله عنه ما تقول فی قتل الذر؟ قال اقلهن اذ تک اولم توذک - بحار الانوار جلد ۶۱ صفحه ۲۶۷ - یعنی به امام صادق رضی الله عنه عرض کردم در مورد کشتن ذر (حیوانات ریز، احتمالاً حشرات) چه می‌فرمائید، فرمود آنها را بکش خواه به تو اذیت رسانده باشند یا نرسانده باشند.

۷۸- عن ایعبدالله رضی الله عنه: لا تدعوا اینکم بنیر عطاء فان الشیطان اذا تم نظا ینه بزق فیها واخذ مما فیها بشاء - بحار الانوار جلد ۷۶ صفحه ۱۷۶: امام صادق رضی الله عنه فرمود روی ظرفها را با پارچه‌ای بپوشانید زیرا شیطان (میکرب) روی ظروف بدون پوشش بزاق خود را می‌ریزد و از آنچه در ظروف است برمی‌دارد.

- عن ابی جعفر رضی الله عنه کان رسول الله صلی الله علیه و آله یحبه الاء المنطبق - کثر العمال جلد ۷ صفحه ۱۱۰ از امام باقر رضی الله عنه نقل شده که فرمود پیامبر ظروفی که در آنها بخوبی بسته می‌شد دوست می‌داشت.

- ۶- استفاده از سموم آفت کش با رعایت احتیاط کامل هنگامی که لازم باشد.
- ۷- تله گذاری
- ۸- استفاده از دشمنان طبیعی موجودات موزی مثلاً ماهیها در آبهای راکد، که محل تخم گذاری پشه‌ها است. لاروها (یعنی نوزادان پشه‌ها که هنوز به پشه کامل تبدیل نشده‌اند) را می‌خورند.
- ۹- آموزش به مردم که چگونه باید با این موجودات زیان بخش مبارزه کنند و آشنا کردن مردم با زیانهای این جانوران.

لازم به یادآوری است که مبارزه با حشرات و جونندگان، زمانی نتیجه بخش است که در یک محل همه در این راه همکاری کنند و گرنه، نمی‌توان در یک خانه با مگس بطور جدی مبارزه کرد در حالی که در خانه همسایه مقدار زیادی زباله جمع شده باشد و مگس‌ها در آنجا به سرعت تولید مثل کنند.

مبارزه با مگس

مگس ماده هنگام تخم‌گذاری روی مواد غذایی، زباله‌ها و کثافات، تخم‌های خود را به صورت دسته‌های ۱۰۰ تا ۱۵۰ عددی می‌گذارد. تخم‌ها پس از ۸ تا ۳۰ ساعت تبدیل به نوزاد کرمی شکل می‌شوند حدود ۱۳ تا ۱۵ روز بعد به مگس بالغ تبدیل می‌شوند - مگس ۱ تا ۲ ماه زندگی می‌کند - سموم مختلفی برای مبارزه با مگس بکار می‌رود اما موقع سمپاشی باید مراقب بود ظروف و مواد غذایی به سم آلوده نشود از جمله سمومی که بکار برده می‌شود محلول ۵ درصد کلردان یا محلول ۱/۲ درصد دی‌آلدترین یا لیندین است برای سمپاشی در برابر هر ۱۰ متر مربع سطحی که سمپاشی می‌شود ۴ لیتر از محلولهایی که ذکر کردیم استفاده می‌کنند.

مبارزه با موش

با توجه به اینکه هم فضله موش و هم ادرار موش آلوده به میکربهای زیان بخش و

شرعاً نجس است لذا شایسته است به موشها اجازه دسترسی به مواد غذایی بهیچ شکلی داده نشود.^{۷۹} بعبارت دیگر خواربار را در ظروف مناسب و دردار نگهداری نمائیم.

اگر از تله برای گرفتن موش استفاده می‌کنیم پس از هر بار به تله افتادن موش، بسویی از آن روی تله باقی می‌ماند که موش‌های دیگر با استشمام بوی آن، به تله نزدیک نمی‌شوند. بنابراین پس از بدام افتادن موش خوب است تله را یکروز در آفتاب قرار دهیم تا آن بو برطرف شود.

اگر از سموم موش کش استفاده می‌شود خیلی باید احتیاط کرد زیرا ممکن است سموم موش کش که به بعضی مواد غذایی مورد علاقه موش اضافه می‌شود اشتبهاً مورد استفاده کودکان یا حیوانات خانگی قرار گیرد. ضمناً موش سموم ممکن است در جایی بمیرد و لاشهٔ آن باعث آلودگی و تعفن شود. یکی از مهمترین راههای مبارزه با موش قرار دادن مواد غذایی در ظروف مناسب و دردار (فلزی یا از جنسی که موش نتواند آنرا بجود و سوراخ کند) و بر روی سکوه‌های چوبی در انبارها است - سکوها نباید به دیوار تکیه داشته باشد، اشیاء اضافی در انبار به عنوان سنگر و مخفی گاه موش بهنگام حرکت مورد استفاده قرار می‌گیرد دیوارها باید برای موش‌ها غیر قابل نفوذ باشد. زباله نیز باید بطریق بهداشتی دفع شود.

۷۹- اگر در جایی مثل صحرا کنترل موش‌ها ممکن نباشد و بخواهند غلات یا مواد غذایی دیگر را از دسترس موش‌ها در فضای باز، در امان نگه دارند می‌توانند آنها را روی سکوهایی قرار دهند و در پایه‌های آنها مخروط‌های مقوایی قرار دهند موشها برای بالا رفتن از پایه‌ها وارد محوطه گشاد مخروط می‌شوند و بر می‌گیرند و نمی‌توانند خود را به بالای سکو برسانند.

وعهدنا الی ابراهیم و اسمعیل ان طهرا
 بیتی للطائفین و الماکین و الرکع السجود^۱

بهداشت مساجد و اماکن متبرکه

مقدمه

مسجد، خانه خدا^۱ و مردمی ترین پایگاه^۲ بندگان صالح خداست، خانه خدا پناهگاه بندگان خداست و به پاکیزگی و طهارت از هر مکان دیگر شایسته تر است، پاکیزه نگاهداشتن مسجد، بزرگداشت و حفظ حرمت این مکان مقدس و کوتاهی در این کار بی احترامی به مقدس ترین مکانها است. قرآن توصیه فرموده که آدمیان بهنگام عزیمت به مسجد زینت خویش را با خود برگیرند^۳ و این زینت می تواند زینت ظاهری یعنی پوشیدن لباس پاکیزه و مرتب و نیز شانه کردن موها و عطر آگین کردن خود باشد و همچنین ممکن است زینت باطنی یعنی پاکسازی و توبه از گناهان و آراسته شدن به صفات و ملکات پسندیده و پاکی نیت و اخلاص باشد و بهر صورت انحصار در آنچه ذکر شد، ندارد بلکه اینها هر دو گروه مصداق های روشنی از زینت برگرفتن بهنگام

۱- آیه ۱۲۵ سوره بقره- و ابراهیم و اسمعیل پیمان گرفتیم که خانه مرا برای طواف کنندگان و اعتکاف کنندگان و نماز گزاران از هر پلیدی پاکیزه سازید.

۲- قال رسول الله ﷺ قال الله تبارک و تعالی الا ان بیوتی فی الارض المساجد ... مکارم الاخلاق - جلد ۲ صفحه ۶۸ - علل الشرایع جلد ۲ صفحه ۳۱۸

۳- اشاره به مضمون آیه ۹۶ سوره آل عمران - ان اول بیت وضع للناس ...

۴- آیه ۳۱ - سوره اعراف: یا بنی ادم خذوا زینتکم عند کل مسجد

مسجد رفتن است^۵ روایت شده است که حضرت امام حسن مجتبیٰ علیه السلام هنگامی که به نماز می ایستاد بهترین و پاکیزه ترین لباس های خود را در بر می کرد و چون از آن حضرت در این باره سؤال می شد می فرمود ان الله جميل يحب الجمال فاتجمل لربی و هو یقول خذوا زینتکم عند کل مسجد یعنی خدا زیبا است و زیبایی را دوست دارد لذا منهنم برای او خود را می آریم چنانکه او می فرماید زینت خود را بهنگام مسجد رفتن با خود بگیرید. هر جا که نام مسجد بخود می گیرد خواه در اماکن متبرکه، خواه مساجد عمومی و خواه نمازخانه های مدارس، کارخانجات، ادارات و پادگانها، ... به لحاظ انتساب به خدا، باید پاکیزه و نمادی از تأکیدات اسلام بر رعایت بهداشت باشد.

برگزاری نماز بصورت جماعت که جلوه ای از اخوت و همبستگی اسلامی است باید در فضایی پاکیزه و متناسب با توصیه های اسلامی به پاکیزگی بر پا شود.

هم در روایات معصومین علیهم السلام به پاکسازی مساجد تاکید شده است^۶ و هم در رساله های عملیه به این مساله حتی تا بازبینی ته کفش و اطمینان از عدم وجود آلودگی به هنگام ورود به مسجد توصیه شده است و به عنوان یک کار ابتکاری تهیه مطهره

۵- تفسیر برهان جلد ۲ - تفسیر نورالثقلین جلد ۲ - ذیل آیه ۳۱ سورة اعراف

۶- وسائل الشیعه - جلد ۳ - احکام الملابس

۷- مثلاً روایات مندرج در باب استحباب کنس المسجد و اخراج الکناسه در جلد ۳ و رسائل الشیعه از جمله روایت زیر:

- عن ابي عبد الله عليه السلام: ان رسول الله صلى الله عليه وآله قال من قم مسجداً كذب الله له عنق رقبه ومن اخرج منه ما يقذي عنياً كذب الله عز وجل له كلين من رحمته یعنی کسی که مسجدی را جاروب کند خداوند برای او پاداش آزاد ساختن بنده ای را منظور می کند و هر کس از آن غبار و آشغالی را که حتی بسیار اندک باشد خارج کند خداوند برای او ۲ چندان از رحمت خود می نویسد.

(پاکیزه‌گر)^۸ و قرار دادن آن در مدخل مسجد برای زدودن بقایای آلودگی کفش‌های نمازگزاران سفارش شده است. این توصیه‌ها، مساجد کنار جاده‌ها را نیز شامل می‌شود.^۹ عطرآگین ساختن خود بهنگام ورود به مسجد و بر پا ساختن نماز و زدودن بوهای ناخوشایند از بدن^{۱۰} بسیار مورد تاکید است تا جائیکه هزینه خرید عطر را بهیچ عنوان از

۸- مطهره یا پاکیزه‌گر ممکن است همین پادری‌های تهیه شده از لیاف گیاهی و مصنوعی (در زمان ما) باشد که آنرا به مواد ضد عفونی کننده نیز آغشته نمایند - عن ابی ابراهیم رضی الله عنه قال رسول الله صلی الله علیه و آله فی حدیث واجعلوا مطهرکم علی ابواب مساجدکم - وسائل الشیعه جلد ۳ باب استحباب تعاهد التعلین عند باب المسجد - و نیز این حدیث در همان کتاب و همان باب قال النبی صلی الله علیه و آله تعاهدوا مالکم عند ابواب مساجدکم یعنی کفش‌های خود را به هنگام ورود به مساجد بازمینی و بررسی نمائید تا آلودگی را همراه آنها به داخل مسجد نبرید.

۹- کتاب نظام الحکومه النبویه معروف به الترتیب الاداریه (تألیف شیخ عبدالحی کسان) در این مورد حدیثی را نقل کرده است که حضرت رسول اکرم (ص) به ساختن مساجد و پاکیزه نگاهداشتن آن توصیه فرموده و در پاسخ کسی که از شمول این دستورالعمل به مساجد حاشیه جاده‌ها سؤال کرده است فرموده بله و زدودن گرد و خاک از آنها، به منزله تامین مهریه حوران بهشتی برای خود است: قال نعم، اخراج الهامة منها مهر الحور العین.

۱۰- عن امیرالمؤمنین رضی الله عنه: تطفوا بالماء من الرائحة المنته فان الله تعالی یبغض من عباده القاذوره - مکارم الاخلاق - جلد ۱ - صفحه ۷۸ یعنی بوسیله شستشو با آب بوی بد را از خود برطرف کنید که پروردگار از کثیف بودن بندگانش تنفر دارد. حضرت امام رضا رضی الله عنه استحمام یکروز در میان را توصیه فرمود و از هر روز حمام کردن به دلیل از بین رفتن پیه اطراف کلیه، برحذر داشته است: عن سلیمان الجعفری عن ابی الحسن رضی الله عنه: قال الحمام یوم یوم و یوم لا یکر اللحم و ادمانه کل یوم یذب شحم الکلیتین - وسائل الشیعه جلد ۳ - بهداشت مسجد صفحه ۳۲.

روایات متعددی در فضیلت عطر آگین ساختن خود در جلد ۳ و مسائل الشیعه باب ۴۳ تحت عنوان استحباب التطیب للصلاة آمده است از جمله اینکه ۲ رکعت نمازی شخص در حالی که بخود عطر زده بخواند از ۷۰ رکعت نماز بدون معطر ساختن خود بالاتر است عن ابی عبدالله رضی الله عنه: رکعتان یصلیهما معطراً أفضل من سبعین رکعة یصلیهما غیر معطر.

مصادیق اسراف ندانسته‌اند^{۱۱} - ضمناً برای خوشبوسازی فضای مساجد مثلاً با استفاده از بخور (بخور تهیه شده از قُسط، مَرُ، کُنْدَر، عود هندی و گلاب و مشک و غیره) روایاتی در جلد ۳ وسائل الشیعه باب ۹۱ جمع‌آوری شده است که از توجه خاص اسلام به خوشبوسازی فضای پاکیزه مسجد و حضور نمازگزاران پاکیزه و خوشبو در چنین فضای مقدسی حکایت می‌کند.

روشن ساختن و تأمین نور کافی در مساجد، از موارد مورد توصیه است^{۱۲} همچنین پرهیز از هر اقدامی که موجب آلودگی صوتی در مساجد شود^{۱۳} و یا به دلیل ورود افراد دیوانه یا کودکانی که ممکن است به دلیل عدم وجود کنترل دفع، محیط مسجد را آلوده نمایند^{۱۴} سفارش شده است.

بهداشت محیط مسجد

انتخاب محل مناسب برای ساختن مسجد به گونه‌ای که با پیش بینی‌های لازم مثل دور بودن از کانوهای سر و صدا و آلودگی‌های محیطی، شرایط لازم را برای ایجاد یک مسجد پاکیزه و آرام فراهم نماید، مراعات تمام مسائل ایمنی در مسجد مثل داشتن پله‌های محدود با عرض بیشتر از ۵۰ سانتیمتر و ارتفاع کمتر از ۳۰ سانتی‌متر (مرجعاً حدود ۱۸ سانتیمتر) داشتن نور کافی در تمام راهروها و محل‌های آمد و شد و پیش بینی تأمین نور در شرایط قطع برق، فقدان هر مانعی که ممکن است انسان ندانسته به آن

۱۱- عن ابي عبد الله عليه السلام: ما ائقت في الطيب فليس بسرف - مكارم الاخلاق جلد ۱ - صفحه ۸۱

۱۲- وسائل الشیعه جلد ۳- باب استحباب الاسراج فی المسجد

۱۳- علل الشرایع جلد ۲ صفحه ۳۱۹: شخصی در مسجد برای پیدا کردن گمشده خود با صدای بلند مردم را مخاطب قرار داده بود پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله او را از این حرکت نهی فرمود.

۱۴- همان کتاب در همان صفحه از حضرت امام صادق عليه السلام نقل می‌کند: جئنا مساجدکم الشراء والبيع والمجانين والصبيان والفضاله والاحكام والمحدود ورفع الصوت یعنی در مساجد از خرید و فروش و ورود دیوانگان و کودکانی که حرمت مسجد را نگاه نمی‌دارند و اجرای احکام و حدود و بالا بردن صدا اجتناب کنند.

برخورد کند (مثلاً برجستگی‌های پاشنه‌های درهای ورود به شبستانها یا حیاط مسجد)، وجود کفش کن مناسب و در صورت نبودن جا کفشی قابل اعتماد، کیسه‌های نایلونی کافی برای قرار دادن کفش نمازگزاران، نظافت مستمر دستشویی‌های، توالت‌ها، وجود مقدار کافی صابون مایع یا صابون معمولی (علیرغم اینکه قطعاً وجود صابون مایع به رعایت بهداشت نزدیک تر است)، نظافت همیشگی و شستشوی گاه بگاه فرشها و نکاتی از این قبیل، انتظاری است بجا از یک مسجدی که در سایه تعالیم اسلامی برای استفاده‌ی بندگان خوب خدا آماده‌ی بهره‌برداری می‌شود.

استفاده از مواد ضد عفونی کننده مناسب^{۱۵} برای ضد عفونی کردن صحن مسجد، شیرهای دستشویی‌ها، و وسایلی که بطریقی ممکن است آلوده شوند کنترل درجه گرما و سرما در مسجد، ممانعت از برخورد مستقیم باد کولر به برخی افراد، مبارزه با حشرات (در صورت لزوم) نمونه اقدامات بهداشتی دیگری است که انتظار می‌رود در مساجد صورت گیرد.

پاکیزگی توالت و ضد عفونی مرتب آن^{۱۶} نیز باید با جدیت تمام مورد توجه قرار گیرد. تأمین آب آشامیدنی سالم بگونه‌ای که استفاده کنندگان از آب، ناچار به استفاده از لیوانهای آلوده و دهان زده نباشند، بهداشت پذیرایی (بهداشت قند و قنددان، استکان، چایی و ...، بهداشت آبدارخانه) نیز جزء مهمی از بهداشت مسجد است. کنترل صدای بلندگو، برخورد خوب با نمازگزاران و فراهم کردن فضای آرام و توأم با صفا و صمیمیت را هم نباید از یاد برد و در نهایت گاه بگاه باید با ارزیابی وضعیت بهداشتی مسجد و نمازگزاران برای ارتقاء بهداشت مسجد با مشارکت همه نمازگزاران، مسؤله برنامه ریزی نمود.

۱۵ و ۱۶- شرح مفصلی در این موارد را به یاری پروردگار در کتاب بهداشت مسجد (۱۳۷۲) و چاپهای بعدی آن - انتشارات ستاد اقامه نماز، آورده‌ایم.

خودآزمایی فصل سوم

- ۱- محیط زیست چیست و جامع‌ترین تعریف برای بهداشت محیط کدام است؟
- ۲- از قوانین چهارگانه اکولوژی بطور کلی چه استفاده‌ای می‌توان کرد؟
- ۳- مسئولیت انسان در برابر محیط زیست براساس آموزشهای اسلامی اجمالاً چه زمینه‌هایی را در بر می‌گیرد؟
- ۴- یک مثال درباره کنترل عواملی از محیط که روی سلامت انسان اثر دارد ذکر کنید.
- ۵- درباره نقش ارث و نقش محیط بر سلامت انسان یک مثال بیاورید.
- ۶- آب سبک و آب سخت به چه آبی گفته می‌شود.
- ۷- چطور می‌توان به سختی آب پی برد؟
- ۸- تعریف آب سالم چیست؟
- ۹- آیا آب زلال و ظاهراً پاکیزه را می‌توان آب سالم دانست؟ چرا؟
- ۱۰- مهمترین بیماریهایی را که آب در انتقال آنها نقش دارید نام ببرید.
- ۱۱- چگونه می‌توان آب باران را برای مصارف آشامیدنی جمع آوری کرد؟
- ۱۲- آبهای زیرزمینی چگونه ممکن است آلوده شوند؟
- ۱۳- امتیازات آبهای زیرزمینی چیست؟
- ۱۴- هدف از تصفیه آب چیست؟
- ۱۵- روش جوشانیدن آب را توضیح دهید.
- ۱۶- ساختمان یک صافی شنی را توضیح دهید. آیا آبی که از صافی شنی بیرون می‌آید صد درصد بدون میکرب است؟
- ۱۷- چگونه می‌توان آب موجود در آب انبارها را ضد عفونی کرد؟
- ۱۸- برای ضد عفونی کردن آب در حجم کم چه می‌توان کرد؟
- ۱۹- مشخصات یک مستراح بهداشتی را بیان کنید.

خودآزمایی فصل سوم

- ۲۰- زباله چگونه سبب آلودگی محیط و ایجاد بیماری یا انتقال بیماریها می‌شود؟
- ۲۱- طریق صحیح جمع‌آوری زباله چیست؟
- ۲۲- یک مسکن بهداشتی چه ویژگی‌هایی دارد؟
- ۲۳- اگر از بخاری برای گرم کردن استفاده می‌شود در چه صورت استفاده از آن بدون اشکال است؟
- ۲۴- در مسکن‌های غیر بهداشتی معمولاً مهمترین اشکالاتی که به چشم می‌خورد چیست؟
- ۲۵- عوامل اصلی آلودگی هوا را ذکر کنید؟
- ۲۶- مهمترین اقداماتی که برای جلوگیری از آلودگی هوا می‌توان انجام داد چیست؟
- ۲۷- به نظر شما در اطراف محل زندگی شما مهمترین عامل آلودگی هوا چیست؟ و چه پیشنهادی درباره برطرف کردن این آلودگی دارید؟
- ۲۸- بالاخره نظر شما در مورد سیگار چیست؟ آیا فکر می‌کنید که هنوز می‌توان در مسأله سیگار با مسامحه و سخنان دو پهلو برخورد محافظه‌کارانه داشت؟ آیا چنین برخوردی پشتوانه اسلامی دارد؟
- ۲۹- درباره روش انتقال مستقیم و غیر مستقیم بیماریها توسط بندپایان و جوندگان توضیح دهید و مثال بزنید.
- ۳۰- نقش پشه را در انتقال بیماری مالاریا بیان کنید.
- ۳۱- با مراجعه به تصاویر کتاب آیا می‌توانید تفاوت میان پشه معمولی (کولکس) و پشه آنوفل را در مراحل مختلف زندگی آنها توضیح دهید؟
- ۳۲- در بیماری سالک چه جانورانی و چگونه نقش دارند؟
- ۳۳- چهار بیماری را که توسط پشه‌ها منتقل می‌شود نام ببرید.

خودآزمایی فصل سوم

- ۳۴- مهمترین بیماریهایی را که توسط مگس منتقل می‌شود نام ببرید.
- ۳۵- مگس چگونه مواد غذایی را آلوده می‌کند؟
- ۳۶- نقش سوسک در انتقال آلودگی‌ها چیست؟
- ۳۷- کپسولی که توسط سوسک دفع می‌شود، تقریباً چند نوزاد سوسک از آن به وجود می‌آید؟
- ۳۸- نقش کنه‌ها در انتقال بیماریها چیست؟
- ۳۹- در انتقال بیماری طاعون کدام یک از بندپایان نقش دارند؟
- ۴۰- مهمترین اقداماتی را که بطور کلی باید برای مبارزه با انواع بندپایان و جوندگان انجام شود ذکر کنید.
- ۴۱- دوره زندگی مگس را بطور خلاصه بیان کنید.
- ۴۲- طرز سمپاشی علیه مگس را شرح دهید.
- ۴۳- مهمترین راههای مبارزه با موش را شرح دهید.
- ۴۴- در مبارزه و تله‌گذاری برای موش چه نکاتی لازم است مراعات شود؟
- ۴۵- از جایگاه یک مبلغ اسلامی، نقش رهنمودهای اسلامی را در تأمین بهداشت محیط و احساس مسئولیت نسبت به آن چگونه ارزیابی می‌کنید؟

چکیده مطالب یک فصل در چند سطر

- ۱- بهداشت محیط عبارت است از کنترل عواملی از محیط زندگی که بر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی انسان تأثیر دارد یا خواهد داشت.
- ۲- انسان در ارتباط با محیط زیست باید با رعایت قوانین اکولوژی بگونه‌ای عمل کند که همه نسل‌ها بتوانند در این بستر خلقت، ضمن برخورداری از نعمات الهی، از آسایشی متناسب با شأن انسانی برخوردار شوند.
- ۳- آب مایه حیات است و سلامت انسان به بهداشت آب کاملاً وابسته است.
- ۴- آب سالم آبی است که در آن هیچ گونه آلودگی زیان بخش میکربی و شیمیایی وجود ندارد و فاقد رنگ و بو است و مواد معدنی محلول در آن از ۰/۵ گرم ماده خشک در ۱ لیتر آب کم تر است.
- ۵- آسان‌ترین راه برای زدودن میکربها از آب، جوشانیدن و یا استفاده از کلر (مثلاً بصورت پرکلرین) است.
- ۶- مستراح بهداشتی از مهم‌ترین واحدهای ساختمان‌ها و دارای اثرات بسیار مهمی در تأمین بهداشت فردی و اجتماعی است.
- ۷- دفع صحیح زباله برای تأمین بهداشت جامعه بسیار مهم است.
- ۸- اگر چه تهیه یک مسکن بهداشتی مستلزم رعایت اصولی در ساختن و پرداختن آن است اما، تبدیل مسکن‌های معمولی به مسکن‌های بهداشتی غیر ممکن نیست.
- ۹- آلودگی هوا مشکل بزرگی است که همه باید برای کاهش آن تلاش کنند.
- ۱۰- سیگار عامل بسیاری از بیماریها و مقدمه اعتیاد به مواد مخدر است و سیگار کشیدن حتماً با اضرار بنفس، احتمالاً با اضرار به غیر و یقیناً با اسراف توأم است و هیچ انسان منطقی و معتقد و اندیشمند نمی تواند این عمل زشت را توجیه کند.

۱۱- حشرات و موش در انتقال مستقیم و غیر مستقیم بیماریها نقش دارند برای مبارزه با آنها باید از نظافت محیط و بهسازی آن شروع کرد، آخرین حربه مبارزه با این جانوران موزی سمپاشی است، سمپاشی و استفاده از طعمه مسموم باید با کمال احتیاط و تنها در شرایط ناچاری و دشواری صورت گیرد.

۱۲- همه باید با انجام وظائف فردی و مشارکت در تکالیف جمعی محیط زیست را که بستر رشد و تکامل نسلها است سالم نگهدارند.



فصل چهارم

آشنایی با بعضی بیماریها و روش‌های کنترل و پیشگیری
از آنها





هدفهای ویژه فصل چهارم

انتظار می‌رود، پس از مطالعه این فصل فراگیران بتوانند:

- ۱- در مورد پیدایش و سیر بیماریهای واگیردار توضیح دهند و مراقبت‌های بهداشتی مربوط به این مراحل را بطور کلی بیان نمایند.
 - ۲- اصول اساسی پیشگیری از بیماریهای واگیردار را فهرست کنند و در هر مورد اجمالاً توضیح دهند.
 - ۳- ویژگیهای بیماریهایی را که در این فصل مطالعه می‌کنند با ذکر علت بیماری، نشانه‌های بیماری و راهکارهای کنترل آن بیان نمایند.
 - ۴- با استفاده از جدول رسمی واکسیناسیون کشور، زمان‌های تلقیح واکسن‌های بیماریهای قابل پیشگیری بوسیله واکسن را اعلام کنند.
 - ۵- در مورد بیماریهای غیرواگیردار مطرح شده در این فصل توضیحاتی در خصوص علل، نشانه‌ها و شیوه‌های پیشگیری و کنترل آنها ارائه نمایند.
 - ۶- از رهنمودهای اسلامی که می‌توان بر پایه آنها از پیدایش و گسترش بیماریها پیشگیری نمود نمونه‌هایی ذکر کنند.
-



لا ينبغي للعبدان يتقن بحصلتين العافية و
الفني بيناتراه معافيا اذسقم و بيناتراه غنيا اذا فقر

مقدمه

آشنایی با بیماریهای مختلف، لااقل در سطح اطلاعات ضروری در مورد بیماریهایی که انسان غالباً در معرض ابتلاء به آنها است، به انسان کمک می‌کند که هم به روش‌های پیشگیری از آنها توجه نماید و هم با تشخیص به موقع از خطرات عوارض آنها بکاهد و هم با بکارگیری این اطلاعات در جامعه، به دیگران نیز در این دو زمینه کمک نماید. اگر چه به تناسب موضوع در فصول گذشته به معرفی برخی بیماریها پرداخته‌ایم اما در اینجا چند بیماری دیگر را در نهایت اختصار ذکر می‌کنیم. اما قبل از آن لازم است یکبار دیگر آنچه را که در فصل یکم تحت عناوین: انسان چگونه بیمار می‌شود، انواع عوامل بیماری‌زا و چگونه می‌توان از بیمار شدن جلوگیری کرد بنخاطر بیاوریم و اضافه کنیم بحث بیماریها را هم باید در مورد بیماریهای واگیردار (یعنی بیماریهایی که یک عامل زنده و قابل سرایت به دیگران آنها را بوجود آورده است) و هم بیماریهای غیرواگیردار مورد مطالعه قرار دهیم، لیکن بلحاظ اهمیتی که مسأله سرایت بیماریها به دیگران در گسترش بیماری دارد در ابتدا توضیحاتی در این باره و نحوه انتشار آنها خواهیم داد.

بد نیست در اینجا اشاره کنیم که در زمانهای قدیم در جنگ‌ها و بهنگام محاصره قلعه‌ها گاهی اجساد افرادی را که در اثر بیماریهای واگیردار (مثلاً طاعون - وبا و غیره)

۱- نهج البلاغه - حکمت ۴۲۶ - شایسته نیست بنده‌ای به دو خصلت اعتماد کند: تندرستی و توانگری که ناگاه در حین تندرستی او را بیمار می‌بینی و در اثنای توانگری او را فقیر می‌بینی

جان خود را از دست داده بودند توسط وسایلی که آنروزها در اختیار داشتند (مثلاً منجنیق) به داخل قلعه‌ها پرتاب می‌کردند و باین ترتیب تدریجاً با شیوع بیماری در داخل قلعه، دشمن را وادار به پذیرش شکست و تسلیم می‌نمودند.



بیماریهای واگیردار

مراحل پیدایش و سیر بیماریهای واگیردار

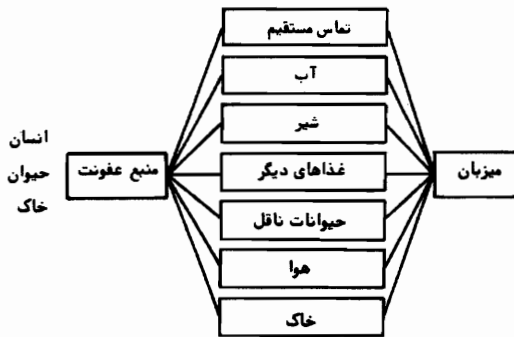
وقتی عامل بیماری‌زای زنده وارد بدن شد مراحل زیر در طول فاصله زمانی ورود عامل بیماری تا بهبود دیده می‌شود:

۱- دوره کمون یا نهفتگی: فاصله زمانی بین ورود عامل بیماری‌زا تا پیدایش اولین علائم بیماری را دوره نهفتگی می‌گویند.

۲- دوره مقدماتی: فاصله زمانی بین پیدایش اولین علائم بیماری تا پیدایش علائم اختصاصی آن بیماری دوره مقدماتی می‌گویند مثلاً در بیماری سرخک به فاصله بین حالت تب و آبریزش از بینی تا ظهور بثورات جلدی (دانه‌های قرمز روی پوست) دوره مقدماتی گفته می‌شود.

۳- دوره استقرار بیماری: مدت زمانی که علائم بیماری کاملاً در بدن استقرار می‌یابد دوره استقرار بیماری نام دارد.

۴- دوره نقاهت: به طول زمانی که پس از برطرف شدن علائم بیماری تا بازیافتن قوای بدن طی می‌شود دوره نقاهت می‌گویند.



وسائل انتقال عوامل بیماریزا

انتشار بیماریهای واگیردار

انتشار بیماریهای واگیردار ممکن است به اشکال زیر دیده شود.

- ۱- تک گیر یا اسپورادیک.
- ۲- بومی یا آندمیک که همیشه بطور تک تک در یک جامعه یا منطقه دیده می‌شود.
- ۳- همه گیر یا اپیدمیک.
- ۴- جهان گیر یا پاندمیک.

اصول کلی پیشگیری از گسترش بیماریهای واگیردار

با توجه به نقش سه موضوع عامل بیماری، محیط و میزبان اقدامات پیشگیرانه در سه موضوع زیر قابل ذکر می‌باشند.

الف: در مورد عامل بیماری و منبع عفونت

- ۱- تشخیص زود و به موقع بیماران و درمان^۲ و جدا کردن آنها از دیگران.

۲- عن رسول الله ﷺ: ان الله تالی انا انزلناه دواء علمه من علمه وجهله من جهله، الالسام وهو الموت - كثر العمال - جلد ۱۰ صفحه ۵- خداوند هیچ بیماری را نفرستاده مگر اینکه برای آن درمانی نیز قرار داده

- ۲- بیماریابی برای یافتن اشکال خفیف بیماری و درمان آنها.
- ۳- پیدا کردن اشخاصی که علائم بیماری را نشان نمی‌دهند اما منبع عفونت و حامل میکرب بیماری هستند.

ب: در مورد محیط

- ۱- آموزش مردم در مورد بیماری و راههای سرایت آن.
- ۲- سالم سازی محیط (تهیه آب سالم، دفع فضولات بطریق بهداشتی، مبارزه با مگس، حفظ مواد غذایی از آلودگی‌ها، مبارزه با حشرات).

ج: در مورد میزبان (اشخاص مستعد و سالم)

- ۱- بهبود تغذیه
- ۲- واکسیناسیون (در صورت وجود واکسن برای بیماری)
- ۳- مراعات بهداشت فردی

آشنایی با بعضی بیماریها

اینک به اشاره بسیار مختصری به بعضی از بیماریها می‌پردازیم

۱- دیفتری

دیفتری یک بیماری حاد مسری است که عامل آن میکربی به شکل باسیل (میله‌ای شکل) موسوم به باسیل لفلر Loffler است که تولید نوعی سم خطرناک می‌کند مخزن این عفونت فقط انسان است که از طریق ترشحات حلق و بینی بیمار یا حاملین سالم ممکن است بدیگران سرایت کند (حاملین سالم کسانی هستند که میکرب بیماری در بدن آنها وجود دارد اما آنها نشانه‌ای از بیماری را ندارند).

است افرادی، برخی درمانها را می‌شناسند و درمان برخی دیگر از بیماریها را نمی‌دانند مگر سام که آن مرگ است (و درمان ندارد).

در شرایط استثنایی ممکن است وسایل بیماران نیز در انتقال این بیماری نقش داشته باشد همچنین شیر نجوشیده می‌تواند حامل این میکرب باشد لذا مصرف شیر تنها بصورت پاستوریزه یا جوشیده مجاز است.

معمولاً بیماری با گلودرد و دشواریهای بلع همراه است در مشاهده وضع گلوی بیمار در یک طرف یا هر دو طرف پرده سفید مایل به خاکستری روی لوزه‌ها دیده می‌شود که به آن چسبیده و به سختی قابل جدا کردن است و با جدا کردن آن معمولاً خونریزی صورت می‌گیرد دوره واگیری این بیماری ۲ الی ۴ هفته است اما حاملین میکرب می‌توانند تا حدود ۶ ماه یا بیشتر میکرب این بیماری را در بدن خود نگاه دارند و منتشر سازند لذا توصیه می‌شود از گلوی بیماران بهبود یافته آزمایش کشت میکرب صورت گیرد، تنها در صورت نداشتن میکرب دیفتری خطری برای دیگران نخواهند داشت راه اصلی پیشگیری از این بیماری تزریق به موقع واکسن دیفتری (طبق جدول واکسیناسیون رسمی کشور) و نیز جداسازی بیماران و مراقبت از آنها است.^۳

۲- کزاز

عامل این بیماری باسیل کزاز است که در خاک آلوده به پهن و مدفوع حیوانات و انسان زندگی می‌کند - میکرب کزاز در محل خراش، فرورفتگی میخ و زخمی که با خاک آلوده تماس پیدا کرده وارد بدن شده تکثیر پیدا می‌کند و سمی تولید می‌کند که روی دستگاه عصبی انسان اثر می‌گذارد و موجب انقباضات دردناک عضلانی می‌شود و در نهایت غالباً به مرگ بیمار ممکن است منجر شود.^۴

۳- این یک دستور اسلامی است که بیمارانی که بیماری مسری دارند با احساس مسئولیت خود و اولیاءشان افراد سالم را مبتلا نکنند. عن رسول الله ﷺ: لاوردن ذوعاهة علی مصح - بحارالانوار جلد ۷۶ صفحه ۳۳ و جلد ۶۵ صفحه ۸۲ - یعنی بیمار را بر افراد سالم وارد نکنند.

۴- معمولاً اولین نشانه‌های این بیماری خطرناک با انقباض عضلانی اطراف دهان و کم کم قفل شدن دهان شروع می‌شود. این علامتها با تب همراه است و تدریجاً میزان تب افزایش می‌یابد.

سرایت به دو طریق مستقیم و غیر مستقیم از تماس زخم با خاک آلوده صورت می‌گیرد لذا در صورت مجروح شدن سطح پوست باید فوراً آن قسمت را شستشو داد و ضد عفونی کرد. سابقاً به لحاظ عدم استفاده از وسایل استریل برای قطع بند ناف و پانسمان بهداشتی کزاز نوزادان شیوع فراوانی داشت و موجب مرگ تعداد زیادی از نوزادان می‌گردید همچنین مادران آنها نیز در معرض همین خطر بودند.

پیشگیری باید واکسیناسیون کودکان طبق جدول رسمی کشور صورت گیرد ضمناً جلوگیری از آلودگی زخم‌ها با گرد و غبار و خاک و انجام واکسیناسیون کزاز در دوران بارداری نیز باید بطور جدی مراعات شود. در شرایطی که زخم‌ها با خاک و فضولات حیوانی آلوده شده باشد ضمن مراقبت‌های خاص، باید به مصدوم سرم ضد کزاز تزریق شود.

۳- سیاه سرفه

سیاه سرفه یک بیماری حاد دستگاه تنفسی و بسیار مسری است عامل آن نوعی باکتری است که مخزن آن انسان و راه سرایت آن بطور مستقیم از طریق انتقال ترشحات دستگاه تنفسی است که در هوا پراکنده می‌شود در اوائل بیماری که با آبریزش از بینی همراه است بیماری بسیار مسری است و بعد از این مرحله سرفه‌های شبانه و شدید صورت می‌گیرد. در این مرحله نیز هنوز امکان سرایت بیماری زیاد است لذا جدا کردن بیماران و استفاده از دستمال در هنگام عطسه و سرفه ضروری است.

عدم استفاده از وسایل شخصی بیمار خطر انتقال بیماری را کاهش می‌دهد دوره سرایت بیماری از ظهور آبریزش از بینی به مدت ۴ هفته است دوره نهفتگی بیماری حدود یک تا ۳ هفته بعد از تماس با فرد آلوده می‌باشد.

راه پیشگیری از این بیماری انجام واکسیناسیون طبق جدول رسمی کشور و نیز جداسازی بیماران و ضد عفونی وسایل آلوده آنها می‌باشد.

آن حالت انقباض و سفت شدن عضلات به تدریج گردن، صورت، شکم و دست و پا را می‌گیرد و بدن به شکل یک تخته سفت با دست‌های مشت شده در می‌آید و بدنبال آن مرگ فرا میرسد.

۴- فلج اطفال یا پولیومیلیت

فلج اطفال بیماری عفونی حادی است که عامل آن نوعی ویروس است که از طریق مدفوع بیماران یا ناقلین دفع می‌شود و آنها را آلوده می‌سازد ویروس این بیماری تا ۴ هفته از زمان شروع آلودگی مدفوع بیماران دفع می‌شود و موجب آلودگی محیط می‌شود. دوره نهفتگی بیماری ۱ تا ۲ هفته است در چند سال اخیر با فعالیت‌های بهداشتی انجام شده و انجام واکسیناسیون کودکان (از طریق دادن قطره خوراکی) بحمدالله هیچ موردی از ابتلاء به این بیماری در ایران دیده نشده است.

راه اصلی پیشگیری از این بیماری انجام واکسیناسیون طبق جدول رسمی کشور و مراقبت از بیماران و جداسازی آنها و ضد عفونی وسایل آلوده به ترشحات حلق و مدفوع بیماران و جلوگیری از آلودگی آنها به مدفوع انسانی است.

۵- سرخک

سرخک بیماری بسیار مسری است که بیشتر نزد اطفال و در سالهای اخیر نزد جوانان و نوجوانان دیده می‌شود در مواقع همه گیری غالباً افراد یک اجتماع صرفنظر از سن، همه مبتلا میشوند انسان مخزن این بیماری است و راه سرایت آن هوا و ترشحات حلق و بینی مبتلایان که با عطسه و سرفه در هوا پراکنده می‌شود می‌باشد^۵. بنابراین از تماس

۵- وقتی کسی عطسه یا سرفه می‌کند و جلوی دهان و بینی خود را با دستمال نمی‌گیرد معمولاً ذرات خارج شده از دستگاه تنفسی او در سه شکل در فضا پراکنده می‌شود.

اول قطره یا Drop که قابل رؤیت است و بزودی به زمین می‌نشیند.

دوم قطره‌های ریز یا Droplet، این ذرات کوچکترند و تا حدودی در فضا شناور میشوند و خیلی دیرتر از قطره به زمین می‌رسند. سوم Droplet Nuclei یا قطرات بسیار ریز، اینها شاید به چشم دیده نشوند و ممکن است بیش از یکساعت در فضا شناور باشند. این نکات به انسان می‌آموزد که بخاطر لطمه نزدن به سلامت دیگران و عدم تضییع حقوق اولیه مردم حتماً بهنگام عطسه و سرفه با دستمال (نه فقط با گرفتن دست) باید مانع پراکنده شدن این ذرات شویم.

مستقیم افراد سالم با بیماران باید جلوگیری کرد. این بیماری با حالتی شبیه سرماخوردگی یعنی تب، سرفه تک تک، آبریزش از بینی و چشم و عطسه شروع می شود بعد از ۲-۳ روز دانه های قرمز رنگی روی بدن ظاهر می گردد و تقریباً همه جای بدن را فرا می گیرد.

دوره نهفتگی بیماری ۱۰ تا ۱۴ روز و دوره واگیری آن ۵ روز از ابتدای تماس با بیمار تا ۴ روز پس از ظهور بثورات (دانه های قرمز) است.

راه پیشگیری از این بیماری واکسیناسیون طبق جدول رسمی کشور، جداسازی بیماران است. ضمناً با توجه به اهمیتی که شیوع این بیماری در سالهای اخیر در ایران و سایر نقاط جهان پیدا کرده است در سال ۱۳۸۲ در یک برنامه وسیع ملی اقدام به واکسیناسیون همگانی کودکان، نوجوانان تا سن ۲۵ سال شده است.

در این برنامه ملی، واکسیناسیون سرخجه نیز همزمان انجام شده است.

لازم به تذکر است سرخجه نشانیهای تقریباً مشابه سرخک دارد اما بسیار خفیف تر است ضمناً بثورات ابتدا روی سینه و شکم ظاهر می شود در حالیکه در سرخک بثورات از ابتدا در صورت و بعد سایر نقاط بدن قابل مشاهده است. اگر زنی در سه ماهه اول دوران بارداری به بیماری سرخجه مبتلا شود خطر تولد نوزاد با بیماریها و عوارض خطرناکی مثل کوری، کری، ورم مغز و ناهنجاریهای گوناگون وجود خواهد داشت. لذا جدا از برنامه واکسیناسیون انجام شده بطور کلی پیشنهاد می شود برای دختران قبل از انجام تشریفات ازدواج و باردار شدن حتماً واکسیناسیون سرخجه انجام شود تزریق واکسن سرخجه به کسانی که قبلاً سرخجه گرفته اند ضروری نیست. اما با توجه به تردیدهایی که ممکن است در این مورد باشد توصیه می شود علیرغم احتمال ابتلاء به این بیماری در گذشته، واکسن تزریق نمایند - تزریق واکسن در چنین شرایط، خطری ندارد. دوره واگیری سرخجه از یک هفته قبل از ظهور بثورات تا ۵ روز بعد از ظهور بثورات است.

۶- سل

سل یک بیماری واگیرداری است که هر ساله میلیونها نفر در دنیا به آن مبتلا می‌شوند. در حدود ۳ میلیون نفر همه ساله در اثر این بیماری می‌میرند. فقر، بدی تغذیه و



بی‌اطلاعی از مهمترین عوامل فراهم کننده زمینه ایجاد این بیماری است.

این بیماری به وسیله نوعی باسیل ایجاد میشود. معمولاً سل ریه از انواع دیگر سل بیشتر دیده می‌شود، باسیل این بیماری بیشتر از طریق خلط سینه مبتلایان و بوسیله گرد و خاک در

هوا ایجاد می‌شود. گاو نیز می‌تواند به عنوان مخزن این باسیل موجب آلودگی انسان شود. لذا مصرف شیر آلوده (شیری که جوشیده یا پاستوریزه نشده باشد) و یا فرآورده‌هایی از شیر خام (مثلاً خامه‌ای که از شیر نجوشیده یا پاستوریزه نشده تهیه شده باشد) خطرناک است.

برای پیشگیری از این بیماری، مؤثرترین اقدامات، تزریق واکسن سل (واکسن ب.ث.ژ) طبق جدول رسمی کشور، پیدا کردن بیماران و جدا کردن و درمان آنها، جوشانیدن و یا پاستوریزه کردن شیر، کاملاً پختن گوشت و دور نگهداشتن حیوانات از خانه و محل زندگی انسان است. ضمناً آموزش بهداشت و رعایت بهداشت فردی و بهداشت محیط نیز بسیار اهمیت دارد.

۷- سرماخوردگی

تاکنون برای سرماخوردگی در حدود ۱۰۰ نوع ویروس شناسایی شده است. وقتی ویروس سرماخوردگی از راه عطسه، سرفه و ترشحات دستگاه تنفسی مبتلایان در هوا پخش شود انسان سالم ضمن تماس با آنها مبتلا می‌شود و در حدود ۲۴ ساعت بعد در گلو احساس خارش خواهد نمود، همزمان با آن عطسه و آب ریزش از بینی شروع می‌شود. این بیماری در کودکان با تب خفیف همراه است اما بزرگسالان معمولاً دچار تب نمی‌شوند. در

موقع سرماخوردگی مخاط بینی قرمز و ورم کرده است و حس بویایی و چشایی دچار اشکال می‌شود. گاهی در هنگام سرماخوردگی عضلات پشت و دست و پا درد می‌گیرد. برای پیشگیری از این بیماری، افراد مبتلا را باید از دیگران جدا ساخت و مبتلایان حتماً باید هنگام عطسه و سرفه از زمان شروع علائم بیماری تا ۵ روز بعد از آن جلوی دهان و بینی خود دستمال قرار دهند.

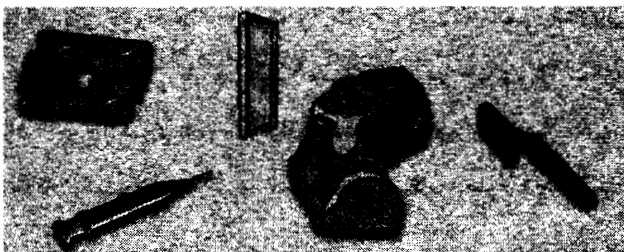
۸- آنفلوانزا

آنفلوانزا یک بیماری تنفسی و بسیار واگیردار است که تاکنون سه نوع ویروس را برای این بیماری شناخته‌اند، این بیماری با لرز، سردرد و احساس سرما همراه است و معمولاً با درد عضلات پا، پشت، تب، گاهی سرفه و گلو درد نیز همراه است. سرایت این بیماری، تماس فرد سالم یا مبتلا و از طریق ترشحات دستگاه تنفسی او است که هنگام حرف زدن، عطسه و سرفه در هوا پخش می‌شود.

گاهی ممکن است لوازم و اشیایی که شخص مبتلا با آن تماس داشته افراد سالم را به این بیماری دچار نماید. راه پیشگیری از این بیماری مانند پیشگیری از سرماخوردگی است.

۹- یرقان و ویروسی (هپاتیت ویروسی)

عامل ایجاد این بیماری ویروسهای خاصی (A, B, C...) از دسته ویروسهای بسیار کوچک است که از طریق تماس شخص سالم با مدفوع شخص بیمار توسط آب، مگس و مواد غذایی (یرقان ویروسی نوع A) یا از طریق تزریق یا سرنگ استفاده شده و روابط زناشویی سوراخ کردن گوش، خالکوبی، حجامت غیر بهداشتی و وسایل پزشکی و دندانپزشکی (هپاتیت B و C) به شخص سالم سرایت می‌کند.



معمولاً در شروع این بیماری، تب، بی حالی و بی‌اشتهایی وجود دارد و بعد از چند روزی زردی یا یرقان ظاهر می‌شود، این بیماری (در نوع A) ممکن است پس از یکی دو هفته پایان یابد، اما گاهی ممکن است حتی تا چند ماه ادامه پیدا کند، در این صورت بیماری با ضعف شدید همراه خواهد بود.

برای پیشگیری از این بیماری اولاً به هیچ وجه نباید مدفوع افراد مبتلا، محیط و آب را آلوده کند و یا به وسیله مگس و حشرات به جای دیگر منتقل شود، ثانیاً برای تزریقات حتماً باید از سرنگ یک بار مصرف استفاده شود. حاملین ویروس هپاتیت B و C نیز باید شناسایی و درمان شوند.^{۱۰} ضمناً طبق جدول رسمی کشور واکسیناسیون هپاتیت از بدو تولد انجام گردد.

۱۰- وبا

عامل بیماری وبا یک نوع میکرب میله‌ای شکل است که در زیر میکروسکوپ به شکل (و) دیده می‌شود.

مخزن این میکرب تنها انسان است که از طریق مدفوع مبتلایان و یا اشخاصی که به ظاهر سالم هستند اما در مدفوعشان این میکرب وجود دارد باعث بیماری دیگران می‌شود. ضمناً استفراغ مبتلایان یا افرادی که دوره نقاهت این بیماری را می‌گذرانند باعث

۶- هپاتیت B، در سه حالت ممکن است دیده شود: هپاتیت حاد که ابتدا در بیمار نشانی‌هایی همانند سرماخوردگی، تب، تهوع، استفراغ، درد شکم پیدا می‌شود و پس از آن بیمار دچار زردی می‌شود، زرد شدن سفیدی چشم از ابتدای ظاهر شدن زردی بخوبی قابل تشخیص است. بسیاری از این بیماران خودبخود بهبودی پیدا می‌کنند و پس از ۶ ماه ویروس در خون آنها یافت نمی‌شود اما حدود ۵ تا ۱۰٪ بیماران بالغ ممکن است بعد از رفع این علائم همچنان حامل ویروس باشند شکل دوم هپاتیت مزمن با علائم مختلف اما گاهی با زردی خفیف، خارش، خستگی طولانی همراه است.

شکل سوم آلودگی بدون علامت است که شخص هیچ علامت بیماری ندارد اما ویروس در خون او حضور دارد و می‌تواند باعث آلودگی دیگران شود - این افراد باید هم از لحاظ مبتلا نکردن دیگران و هم بلحاظ مراقبت‌های خاص پزشکی تحت نظر باشند. در هپاتیت C ادرار تیره، مدفوع روشن و زردی پوست و چشم وجود دارد حدود ۸۰٪ آلودگی به هپاتیت C بصورت مزمن در می‌آید و ویروس در بدن باقی می‌ماند.

آلودگی محیط می‌گردد. به این ترتیب اهمیت کنترل بهداشتی مدفوع و استفراغ آلوده به این میکروب ملاحظه می‌شود.

این بیماری که با استفراغ و اسهال بسیار شدید، همراه است، به سرعت سبب از دست رفتن آب و املاح بدن و در نتیجه خطر مرگ می‌شود. راه پیشگیری از این بیماری، کنترل بهداشتی مدفوع، مبارزه با مگس، سوسک و ضد عفونی کردن سبزیجات و استفاده از آب بهداشتی و سالم است. ضمناً مبتلایان و نیز ناقلین سالم را باید شناسایی و تحت درمان قرار داد.

۱۱- حصبه و شبه حصبه

حصبه یا تیفوئید یا تب روده یک بیماری واگیردار است که به وسیله نوعی باسیل ایجاد می‌شود، این باسیل از طریق مدفوع بیماران و یا بعضی اشخاص به ظاهر سالم دفع می‌شود، اگر آب، مواد غذایی و شیر به طور مستقیم یا توسط مگس و حشرات با مدفوع آلوده به این باسیل تماس پیدا کند انسان سالمی که از آن آب یا مواد غذایی استفاده می‌کند مبتلا خواهد شد.

در این بیماری سردرد، تب و گاهی دانه‌های قرمز روی پوست بدن وجود دارد و چون روده بیمار به شدت آسیب‌پذیر و تب دار است ممکن است گاهی خوردن غذای نامناسب سبب پارگی روده شود. انواع دیگری از حصبه وجود دارد که به آنها پاراتیفوئید یا شبه حصبه می‌گویند. در شبه حصبه علاوه بر مدفوع انسان، مدفوع حیوانات نیز ممکن است سبب ایجاد این بیماری شود.

برای پیشگیری از حصبه و شبه حصبه اولاً باید با رعایت بهداشت محیط از آلوده شدن محیط به وسیله مدفوع جلوگیری نمود و ثانیاً باید آب و سبزیجات را ضد عفونی کرد و شیر را پس از جوشاندن و یا پاستوریزه کردن مصرف کرد.

از آنجا که مگس، سوسک و موش نیز در انتقال این بیماری‌ها نقش دارند، لذا مبارزه با این حیوانات موذی هم لازم است.

۱۲- اسهال

گاهی باکتریها و گاهی ویروسها عامل اسهال می‌باشند. در اسهال به علت از دست رفتن آب و مواد معدنی خطراتی متوجه انسان می‌شود، این بیماری در نوزادان و شیرخواران موجب مرگ و میر زیاد می‌شود، برای درمان آن رساندن آب و مواد معدنی به بدن لازم است برای این منظور پودر O.R.S که حاوی ۲۰ گرم گلوکز، ۳/۵ گرم نمک طعام، ۲/۵ گرم جوش شیرین، ۱/۵ گرم کلروپتاسیم است باید در یک لیتر آب حل شود و مورد استفاده قرار گیرد.



داروی فوق برای پیشگیری از خطرات اسهال بسیار مناسب است، اگر چه خطرات اسهال نزد بزرگسالان به طور کلی کمتر از خطرات آن نزد کودکان است، اما به هر حال

دارای اهمیت است. برای پیشگیری از این بیماری نیز باید از ارتباط مدفوع با انسان چه به وسیله آب، غذا و حشرات و چه به وسیله دیگر جلوگیری نمود.^۷

۱۳- اوریون

وریون یک بیماری ویروسی است که تظاهرات آن بصورت التهاب و تورم دردناک غدد بناگوشی است دوره نهفتگی آن ۲-۳ هفته و زمان واگیری آن از یک هفته قبل تا ۹ روز بعد از ظهور علائم بالینی که تورم غدد بناگوشی پایان می‌یابد می‌باشد. گاهی این بیماری با تورم بیضه همراه است و خطر عقیم سازی دارد. درمان آن استراحت است.

۱۴- ماخلک

ماخلک متعاقب گلودرد بصورت بروز دانه‌های درشت قرمز آتشی و تقریباً متصل بهم ظاهر می‌گردد عامل آن باکتری و درمان آن با پنی سیلین میسر است سن ابتلاء غالباً ۲-۱۰ سالگی است راه سرایت از طریق ترشحات دهان و حلق بیمار به انسان می‌باشد. دوره نهفتگی بیماری یک هفته است و تا دو روز بعد از شروع درمان هنوز واگیر دارد نوزادان و شیرخواران نسبت به این بیماری مصونیت طبیعی دارند مبتلایان به بیماری را باید از دیگران جدا ساخت.

۷- نجس بودن مدفوع و لزوم اجتناب از آن و نیز ضرورت اجتناب از متنجس، می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از بیماریهای منتقله توسط مدفوع مثل وبا، حصبه، شبه حصبه (باراتیفوئید)، اسهال خونی، آمیبی اسهال میکربی و ویروسی، بیماریهای انگلی روده و غیره داشته باشد. متقابلاً باید توجه داشت که ابتلاء به این بیماریها بیانگر خورده شدن مدفوع توسط بیمار است باین معنی که بیمار مدفوع (عمدتاً مدفوع انسانی و در مواردی هم مدفوع حیوانی) را بطریقی مثل توسط آلودگی آب، دست‌ها، ظروف، فعالیت سوسک و مگس و غیره خورده است. لذا باید وجود اینگونه بیماریها را در جامعه اسلامی نتیجه بی توجهی به رهنمودهای دینی دانست و البته قابل توجه نیست.

۱۵- سیاه زخم

سیاه زخم یک بیماری مشترک بین انسان و دام بخصوص گوسفند است. نوعی از آن که به نام سیاه زخم پوستی شناخته شده، بیشتر نزد قصابها و دباغها و دیگر اشخاص در اثر ایجاد خراش در پوست و وارد شدن باسیل این بیماری از راه پوست، خون، پشم و دیگر فرآورده‌های گوسفند ایجاد می‌شود.

هیچگاه نباید گوسفندان مبتلا به این بیماری را سربريد و زمین را با خون آنها آلوده کرد، زیرا وقتی باسیل سیاه زخم با هوا تماس پیدا می‌کند به شکل هاگ در می‌آید، هاگ این باسیل سالها می‌تواند باقی بماند و سبب گسترش بیماری شود. سیاه زخم احشایی بسیار خطرناک و کشنده است و به عنوان خطر اصلی در جنگهای میکروبی مورد توجه می‌باشد.

۱۶- هاری

ویروس هاری از راه گاز گرفتگی انسان توسط حیوان هار (مثل سگ^۱، گرگ، گربه و شغال) وارد بدن انسان می‌شود و حدود ۲۰ تا ۴۰ روز بعد علائم این بیماری به صورت احساس هیجان، تشنج، بیخوابی و حالت ترس از آب در بیمار ظاهر می‌شود، گاهی بیمار مانند سگ صدا در می‌آورد و گاز می‌گیرد اگر این نشانی‌ها ظاهر شود غالباً دیگر برای نجات بیمار نمی‌توان کاری انجام داد.

برای پیشگیری از این بیماری انسان باید خود را از حیوانات مشکوک محفوظ بدارد و اگر کسی دچار گزیدگی توسط حیوانی گردید سریعاً محل را با آب و صابون بشوید و روی زخم را باز نگه دارد و در کوتاهترین زمان ممکن به درمانگاه و یا انستیتو پاستور در تهران مراجعه کند.

۸- عن رسول الله ﷺ: إذا كان الكلب عقوراً وجب قتله - بحار الانوار جلد ۴۱ صفحه ۲۴۶ - یعنی وقتی سگ عقور (گاز گیر) است کشتن آن ضروری است.

معمولاً توصیه می‌کنند حیوانی که انسان را گاز گرفته تا ۱۰ روز زیر نظر بگیرند، اگر علائم هاری در حیوان ظاهر شد با اطمینان به خطر مبتلا شدن به هاری درمان خاص این بیماری توسط پزشکان انجام خواهد شد.

۱۷- تب مالت

این بیماری میان انسان و دام مشترک است و از طریق شیر و لبنیات آلوده و یا ترشحات و فضولات حیوانات به انسان سرایت می‌کند، وقتی کسی به این بیماری مبتلا می‌شود، غالباً بیماری‌هایی مثل کمردرد، عرق فراوان، ضعف شدید، درد مفاصل و تب در او ظاهر می‌شود، برای پیشگیری از این بیماری باید شیر را جوشانده یا پاستوریزه کرد پنیر سنتی تازه تهیه شده هم می‌تواند عامل انتقال بیماری باشد. ولی اگر ۲ تا ۳ ماه پنیر را در آب نمک در جای خنک نگهدارند خطر انتقال تب مالت از راه مصرف پنیر برطرف خواهد شد.

از آنجا که گرد و غبار اصطبل‌ها و محل‌های نگهداری حیوانات می‌تواند سبب مبتلا شدن انسان به این بیماری باشد لذا در این مورد باید دقت کرد. خوردن گوشت حیوان مبتلا به تب مالت، به شرط آنکه آنرا بخوبی طبخ نمایند و غذای کاملاً پخته شده بهیچ وجه با ظروف و وسائلی که گوشت نپخته با آنها ارتباط داشته تماس پیدا نکنند، اشکالی نخواهد داشت.

۱۸- سالک

همانطور که در فصل گذشته نیز بلحاظ ارتباط موضوع اشاره شد، عامل ایجاد سالک یک نوع تک باخته انگلی به نام " لیشمانیا " است که توسط گزش پشه خاکی به انسان منتقل می‌شود و روی پوست زخمی ایجاد می‌کند که نزدیک به یکسال بهبودی آن طول می‌کشد و پس از بهبودی نیز جای زخم به صورت فرورفتگی روی پوست بدن برای همیشه باقی می‌ماند. انواعی از سالک نیز وجود دارند که به جای ایجاد زخم جلدی، عوارضی در احشای داخلی بدن به وجود می‌آورند.

مهمترین مخزن این تک یاخته انگلی سگ و موش صحرایی و بعضی حیوانات دیگر نظیر گرگ و شغال است. وقتی پشه خاکی انسان مبتلا به سالک و یا حیوان مبتلا را می‌گزد تک یاخته انگلی را وارد بدن خود می‌کند این تک یاخته انگلی در بدن پشه تغییراتی پیدا می‌کند و سپس هنگامی که پشه شخص سالمی را می‌گزد وارد بدن آن شخص می‌شود.

پشه خاکی علاوه بر ایجاد سالک، عامل انتقال یک نوع بیماری به نام تب سه روزه یا تب پشه خاکی (تب فلبوتوموس) است که آن نیز در حد خود دارای اهمیت است، بهترین راه پیشگیری از این بیماری، مبارزه با پشه خاکی و حیوانات مخزن بیماری است.

۱۸- منتزیت

در این بیماری پرده مغز و نخاع متورم و دچار حالت التهاب می‌شود و علائم بیماری تقریباً ناگهانی و به صورت تب، سردرد شدید، تهوع، و در اغلب موارد استفراغ شدید و جهنده، سفت شدن عضلات گردن دیده می‌شود، سفت شدن عضلات گردن بنحوی است که اگر بیمار به پشت خوابیده باشد و بخواهیم گردن بیمار را خم کنیم بعلت سفتی شدید عضلات گردن، تنه بیمار همراه گردن بلند می‌شود، بدون آنکه گردن خم شود.

از آنجا که در همه گیریهای این بیماری خطر بیمار شدن کسانی که با بیمار تماس داشته‌اند زیاد است لذا اصولاً منتزیت در مراکز نظامی و اردوگاهها اهمیت خاص دارد. عامل این بیماری معمولاً مننگوکوک^۹ است که از طریق ترشحات بینی و دستگاه تنفسی، دیگران را آلوده می‌کند، لذا به منظور پیشگیری از بیماری آموزش افراد به خودداری از قرار گرفتن در معرض ترشحات تنفسی مبتلایان به حالت سرماخوردگی، بسیار مؤثر است.

۹- علاوه بر مننگوکوک، نوعی ویروس نیز در پیدایش منتزیت نقش دارد.

همچنین در مراکز تجمع افراد مثل اردوگاهها و پادگانها در صورت مشخص شدن نوع مننگوکوک عامل ایجاد منتزیت می‌توان با واکسن مربوطه افراد را واکسینه نمود، اما در مورد کسانی که با مبتلایان به منتزیت تماس داشته‌اند باید با مصرف دارو (ریفامپیسین یا ریفادین) طبق دستورالعملهای رسمی از پیدایش بیماری پیشگیری کرد. همچنین سریعاً باید افراد مبتلا یا مشکوک را از سایرین جدا کرد و دستمال یا وسایلی را که به ترشحات بینی آنها آلوده است فوراً نابود کرد.

۱۹- آبله مرغان

عامل این بیماری نوعی ویروس است در سنین مدرسه شیوع دارد گاهی ویروس ممکن است در بدن بماند و سالها بعد بیماری زونا را ایجاد کند (زونا با تورم دردناک عروق لنفاوی همراه است) آبله مرغان معمولاً با حالت سرماخوردگی شروع می‌شود و از روز بعد کم کم جوشهای آبداری در نقاط مختلف بدن ظاهر می‌شود که تدریجاً جوشها، بصورت پوسته پوسته شده می‌ریزد در این زمان نیز خارش شدیدی وجود خواهد داشت. دوره واگیری این بیماری از زمان ظهور اولین نشانه‌ها تا از بین رفتن پوسته‌ها یعنی به مدت تقریباً دو هفته است. استحمام بخصوص در روزهای هفته دوم به تسریع بهبودی کمک می‌کند. برای پیشگیری از این بیماری جدا سازی مبتلایان از افراد سالم و رعایت اصول بهداشت فردی و عدم استفاده از وسایل افراد مبتلا توصیه می‌شود.

۲۰- زرد زخم یا Impetigo

این عفونت سطحی پوستی معمولاً توسط دو نوع باکتری (استرپتوکوک چرکزا و استافیلوکوک طلائی) ایجاد می‌شود نوع استرپتوکوکی آن شایعتر است و در همه سنین بخصوص نزد کودکان دیده می‌شود. اما شکل استافیلوکوکی آن غالباً نزد نوزادان و شیرخواران دیا، می‌شود - زرد زخم معمولاً بصورت مجموعه‌ای از تاولهای بسیار کوچک در محلی از پوست که قبلاً آسیب دیده ظاهر می‌شود اطراف بینی و دهان و بخش‌هایی از دست و پا بیشتر در معرض این عارضه است. تاولهای ریز تقریباً مدت

۲۴ ساعت بعد از پیدایش متورم شده و پاره می‌شوند و مایع زرد رنگی از آن خارج می‌شود این مایع روی پوست حالت دلمه پیدا می‌کند (مثل غسل) و خشک می‌شود، بیمار تب ندارد و با خارش و دست مالی می‌تواند جاهای دیگر بدن یا اشخاص دیگر را مبتلا کند شستشوی دلمه‌ها به کمک پنبه خیسانده شده در آب و صابون و پانسمان خشک توصیه می‌شود. رعایت اصول بهداشت فردی راه پیشگیری از این عارضه است.

۲۱- مالاریا

مالاریا که سالها سبب ضعف جسمانی و حتی مرگ هزاران انسان در سرتاسر جهان می‌شد، هنوز علی‌رغم کوششهای به عمل آمده برای ریشه کنی آن، در نقاط مختلف جهان کم و بیش وجود دارد، گاهی مهاجرتها و رفت و آمدهای افراد مبتلا به این بیماری سبب می‌شود موارد جدیدی از این بیماری در جاهایی که قبلاً از این بیماری پاکسازی شده بودند، دیده شود بهنگام وقوع سوانح و آوارگی‌های ناشی از جنگ یا عوامل طبیعی خطر شیوع این بیماری افزایش می‌یابد.

عامل این بیماری یک نوع انگل تک سلولی از نوع پلاسمودیوم است که در نسج کبد و گلبولهای قرمز خون تکثیر می‌شود و موجب تب متناوب منظم، کم خونی و لرز می‌گردد.

پشه آنوفل هنگامی که از خون افراد مبتلا می‌خورد، این تک یاخته انگلی را وارد بدن خود می‌کند، این تک یاخته انگلی در بدن پشه تغییراتی می‌کند، هنگامی که این پشه مجدداً خون فرد سالمی را می‌خورد این انگل وارد بدن انسان سالم شده و او را مبتلا می‌سازد.

لازم به تذکر است که پشه ماده خونخواری می‌کند، پشه آنوفل را با مشاهده طرز نشستن آن روی دیوار می‌توان شناخت، زیرا برخلاف پشه معمولی که هنگام نشستن روی دیوار بدنش موازی با دیوار است پشه آنوفل با دیوار زاویه می‌سازد (بطور مورب می‌نشیند) بعکس لارو پشه آنوفل در آبهای راکد موازی سطح آب است، در حالیکه لارو پشه معمولی با سطح آب زاویه می‌سازد (سرش به طرف پائین و بدنش بطور مورب در داخل آب قرار می‌گیرد).

از آنجا که آبهای راکد، محل تخم گذاری آنوفل است، لذا از بین بردن آبهای راکد موجب کم شدن تعداد پشه خواهد شد، علاوه بر این ماهیهای لارو خوار می‌توانند لارو این پشه را در آبهای راکد بخورند ضمناً ریختن مواد شیمیایی مانند نفت روی آبهای راکد و یا استفاده از سمومی که برای انسان و موجودات زنده آب مضر نباشد نظیر لاروکش بیوتیون (ایت)، راه دیگر مبارزه با لارو این حشره است، سمپاشی محیط جهت از بین بردن پشه، بیماریابی و درمان مبتلایان و همچنین استفاده از پشه بند و نصب توری جلوی درها و پنجره‌ها برای پیشگیری از این بیماری در مناطق آلوده لازم است.

ضمناً در شرایطی که خطر گزیدگی انسان توسط پشه آلوده زیاد باشد استفاده از داروهای مخصوص (قرص ضد مالاریا) به طور مرتب یک راه حل موقتی و احتیاطی است.



۲۲- بیماریهای واگیردار مقاربتی (آمیزی)

یکی از گرفتاریهای محیطهای فاقد معنویت و آلوده به مفاسد اخلاقی، ارتباط نامشروع جنسی است که گذشته از آثار سوء اجتماعی و فرهنگی، ابتلا به برخی بیماریهای واگیردار و خطرناک را به دنبال دارد، مهمترین این بیماریها عبارتند از: سیفلیس، سوزاک و آتشک (شانکرنرم).

الف: سیفیلیس

بیماری واگیرداری است که غالباً حدود ۳ هفته پس از تماس جنسی با مبتلایان، علائم آن ظاهر می‌شود، مخزن این بیماری فقط انسان است، عامل بیماری‌زا در ضایعات جلدی، مخاطی، ترشحات بدن، شیر، بزاق، مایع نخاع، خون و ترشحات دستگاه تناسلی مبتلایان وجود دارد، راه انتقال آن در درجه اول از طریق ارتباط جنسی و بوسیدن است، نزد مادران مبتلا به این بیماری، جنین نیز از راه جفت آلوده و مبتلا می‌شود. از طریق انتقال خون نیز خطر ابتلاء به این بیماری وجود دارد لیکن احتمال انتقال آن توسط وسایل آلوده بسیار کمتر است.

ب: سوزاک

مخزن عامل بیماری سوزاک نیز فقط انسان است و انتقال آن نیز از طریق تماسهای جنسی صورت می‌گیرد، ضمناً احتمال دارد از طریق وسایل حمام مبتلایان نیز افراد سالم گرفتار این بیماری شوند این بیماری واگیردار، مخاط دستگاه ادراری، تناسلی، گردن رحم و حتی گاهی مخاط چشم را مبتلا می‌سازد.

ج: آتشک

این بیماری بسیار واگیردار است و علاوه بر ضایعاتی که در دستگاه تناسلی بوجود می‌آورد غدد لنفاوی اطراف دستگاه تناسلی چرکی و دردناک می‌شود. این بیماری می‌تواند سایر اعضای بدن از جمله زبان، لب و چشم را نیز گرفتار کند. راه سرایت این بیماری در اثر تماس جنسی است و گاهی نیز ضایعاتی در روی دست افرادی که این بیماران را معاینه می‌کنند و مستقیماً به ضایعات آنها دست می‌زنند دیده می‌شود. مخزن این بیماری نیز فقط انسان است.

۲۳- ایدز (Aids)

ایدز بیماری خطرناکی است که تاکنون موجب مرگ میلیونها نفر انسان در سراسر جهان شده است و پیش بینی می‌شود که در طی ۱۰ سال آینده سبب مرگ حدود ۳ میلیون نفر دیگر شود. این بیماری خطرناک نه واکسن دارد و نه قابل درمان است.

عامل آن یک نوع ویروس است که قدرت دفاعی بدن را از بین می‌برد و در نتیجه شخص مبتلا به آسانی در برابر بیماریها و حتی عفونت‌های خیلی سبک از پا در می‌آید. این ویروس از سه طریق موجب آلودگی انسان می‌شود.

الف: از طریق تماس جنسی

شاید هنوز مهمترین علت ابتلاء هزاران نفر در جهان، بی بند و باریهای جنسی و هم جنسی بازی نزد مردان است که به این طریق ویروس مورد اشاره سبب بیماری افراد سالم می‌شود.

ب: از طریق انتقال خون و سرنگ آلوده

اگر آب خون شخص آلوده به این ویروس به طریقی وارد بدن اشخاص دیگر شود (مثلاً از طریق انتقال خون یا بکار بردن سرنگ و سرسوزنی که برای افراد آلوده بکار گرفته شده) افراد دیگر را به این بیماری خطرناک مبتلا خواهد کرد. آلودگی توسط سرنگ آلوده نزد معتادان فعلاً مهمترین راه انتقال این بیماری در زندانهای ایران است.

ج: از طریق مادر آلوده به فرزند

این آلودگی نزد کودکان در هنگام زایمان و حتی قبل از آن اتفاق می‌افتد. از آنجا که ابتلاء به ایدز در ابتدا فاقد هر گونه علائم ظاهری است و ممکن است از چند ماه تا چند سال طول بکشد تا علائم بیماری ظاهر شود و در این مدت چنین شخصی می‌تواند افراد دیگری را مبتلا نماید، لذا خطر بیماری ایدز را باید بسیار جدی دانست. برای پیشگیری از این بیماری لازم است ضمن رعایت عفاف^۱، از تیغ صورت تراشی، خلال دندان و یا مسواک استفاده شده توسط دیگران به هیچ عنوان استفاده نشود و در تزریقات و واکسیناسیون، تنها از سوزن و سرنگ یک بار مصرف استفاده شود. لازم به تذکر است که این بیماری از راه هوا، غذا، آب، دست دادن، حرف زدن، لباس و تماسهای معمولی به شخص سالم سرایت نمی‌کند.

۱۱- آمیزش با همسر آلوده به ایدز با بکارگیری کاندوم و رعایت موارد دیگر پیشگیری می‌تواند بدون خطر باشد.

۲۴- بیماریهای انگلی روده

آلودگی آب و مواد غذایی به تخم انگلها یا لارو آنها سبب ابتلاء انسان به بیماریهای انگلی متعددی می شود. تخم بعضی انگلها مثل تخم کرمک (اکسیور) که از طریق مدفوع یا خارش مقعد، دستها، محیط و مواد غذایی را آلوده می کنند عامل مبتلا شدن انسان به این انگلها می باشند. در بعضی مواقع آنچه که سبب آلودگی انسان به انگلها می شود، آلودگی سبزیجات و مواد غذایی به لارو آنهاست مثلاً اسکاریس به این ترتیب انسان را مبتلا می کند. کرم کدو نیز در اثر خوردن گوشت گاو آلوده به لارو که خوب پخته نشده باشد انسان را مبتلا می سازد.

بعضی تک یاخته های انگلی وجود دارد که آنها نیز سبب آلودگی انسان و بیماری او می شوند، تعداد انگلهایی که انسان ممکن است در اثر آلودگی به آنها دچار بیماری شود بسیار زیاد است. در نهایت برای پیشگیری از آلودگی انسان به بیماریهای انگلی رعایت بهداشت محیط، بهداشت آب، دفع صحیح مدفوع و زباله، مبارزه با مگس و موشها، رعایت بهداشت فردی و کوتاه نگهداشتن ناخن و شستشوی دست با آب و صابون بعد از خروج از مستراح، طبخ کامل گوشت، شستشوی کامل و سپس ضد عفونی کردن سبزیجات خام لازم است. البته با شناسایی هر یک از انگلها و نحوه زندگی آنها می توان مناسب ترین و مهمترین راههای مبارزه با آنها را شناخت و بکار گرفت.

۲۵- توکسوپلاسموز

در روده گربه های آلوده، نوعی انگل تک سلولی بنام توکسوپلازما گوندینی *Toxoplasma gondii* وجود دارد که همراه مدفوع گربه^{۱۱} خارج می شود و آب و محیط را آلوده می کند.

۱۱- مدفوع گربه شرعاً نجس و لازم الاجتناب است لذا مسلمانان مکلف به پرهیز جدی از این منبع آلودگی مستقیم و غیر مستقیم هستند- اما متأسفانه به نظر می رسد بسیاری از خانواده های مسلمان صرف نظر از مدفوع گربه، نسبت به حضور گربه در خانهها و احیاناً دهان زدن به ظروف و غیره برخورد جدی نمی کنند در حالیکه

گره‌ها با لیسیدن بدن خود، آلودگی به این انگل را از اطراف مقعد به همه سطح بدن خود توسعه می‌دهند، آنها همچنین خاکها را آلوده می‌کنند، مرغ‌ها و حیوانات دیگر هم از طریق غذای خود که به مدفوع گربه آلوده شده به این انگل آلوده می‌شوند، انسان هم بطریق مختلف از جمله آلودگی از طریق مدفوع گربه، خوردن تخم مرغ نپخته و گوشت حیواناتی که به این انگل آلوده شده‌اند به بیماری توکسوپلاسموز مبتلا می‌شود. بنابراین بعنوان پیشگیری از این بیماری باید از خوردن تخم مرغ نپخته و گوشت‌های نیم پخته یا گوشت‌های پخته‌ای که با ظروف و وسائلی که در آنها گوشت نپخته قرار داشته تماس پیدا کرده خودداری کرد - همچنین از ورود این حیوان به داخل زندگی انسان و لیسیدن ظروف و مانند اینها توسط آن پیشگیری کرد. دستمالی کردن گربه‌ها بدون دستکش، سهل انگاری در دفع مدفوع گربه‌ها، جاروب کردن لانه گربه‌های خانگی بدون مراعات دقت کامل، خاکبازی کردن بچه‌ها در جاهای آلوده به مدفوع گربه می‌تواند سبب ابتلاء انسان به این انگل خونی شود.

اگر چه در اغلب موارد، آلودگی به این انگل نزد انسان، بدون نشانه خاصی است. اما در شکل حاد، تب، بزرگی عقده‌های لنفاوی و در موارد بسیار کمیاب حتی مرگ نیز گزارش شده است. علائم مغزی، اختلال شدید در بینایی زردی، بثورات جلدی نیز دیده می‌شود. اگر زنان باردار به این انگل خونی مبتلا باشند احتمال دارد بچه‌های آنها با سر بسیار بزرگ (هیدروسفالی) یا سر بسیار کوچک (میکروسفالی)، عفونت در بافت مغز و اختلالات بینایی متولد شوند.

مناسفانه باین دلیل و دلایل دیگری که در بالا اشاره شده است میزان آلودگی به این انگل در ایران کم نیست.

۲۶- جذام (خوره)

هزاران سال است که بشر با این بیماری و ضایعات آن آشنا است، عامل بیماری میکروبی است بنام باسیل هانس^{۱۲} که در تماس طولانی با شخص بیمار یا مجذوم درمان نشده شخص سالم را آلوده می‌کند، دوره کمون این بیماری ۳ تا ۶ سال است خوشبختانه این بیماری در زمان ما درمان قطعی دارد لذا می‌توان اولاً از پیشرفت بیماری و ایجاد ضایعات آن جلوگیری کرد و ثانیاً با از بین بردن عامل بیماری، خطر سرایت بیماری به دیگران را نیز برطرف نمود.



از نشانه‌های اولیه بیماری جذام پیدایش چند لکه کمرنگ یا قرمز در پوست است که حس آن از بین رفته باشد بطوریکه بیمار حتی تماس سوزن را با پوست احساس نمی‌کند در مراحل بعدی ریزش ابروها و ضخامت پوست پیدا می‌شود همچنین حالت گزگز، سوزش، خواب رفتگی انگشتان دست و پا و خشک شدگی دست و پا مشاهده می‌شود که باید با معاینات و آزمایش‌های لازم بررسی شود.

۲۷- آلودگی به کرم قلابدار

مخزن آلودگی به کرم قلابدار^{۱۳} روده انسان‌های آلوده همچنین مدفوع سگ و گربه می‌باشد تخم این کرم از طریق مدفوع دفع می‌شود و اگر مدفوع، خاکهای مرطوب را مثلاً در مزارع برنجکاری آلوده کند پس از ۷ تا ۱۰ روز تخم‌ها تبدیل به لارور^{۱۴} می‌شود. کسانی که با پای برهنه در اینگونه زمین‌ها رفت و آمد یا فعالیت دارند (مثلاً برنجکاران) این لارو می‌تواند از جدار پوست آنها عبور کرده خود را به جریان خون برساند و سپس در ابتدای روده باریک (اثنی عشر یا دوازدهه) استقرار پیدا کند و تخمگذاری کند.

کرم قلابدار کرمی است خونخوار و سبب خونریزی و در نتیجه کم خونی شدید شخص مبتلا می‌شود.

برای پیشگیری از این آلودگی اولاً از ورود مدفوع^{۱۵} و فضولات انسانی به مزارع باید جلوگیری نمود ثانیاً از کار کردن بدون کفش یا جوراب چرمی یا پلاستیکی در مزارعی که احتمال آلودگی آنها وجود دارد باید خودداری نمود.

۲۸- سیاه زخم (شاربن یا آنتراکس)

عامل این بیماری نوع میکرب میله‌ای شکل (باسیل)^{۱۶} است این میکرب در تماس با هوا به شکل مقاوم (هاگ یا اسپور) در می‌آید و به این صورت سالها می‌تواند در محیط باقی بماند.

۱۳- دو نوع عمده کرم قلابدار یا Hook worm عبارتند از نکاتور آمریکانوس و آنکیلوستوما دنودنالیس - مواردی از آلودگی به این انگل‌ها (بخصوص نوع نکاتور آمریکانوس) در ایران و به ویژه در شمال کشور وجود دارد.

۱۴- لارو موجودی میان تخم کرم تا کرم بالغ است.

۱۵- اگر به این آموزش اسلامی که مدفوع نجس و لازم الاجتناب است و نسبت به دفع صحیح آن بگونه‌ای که نه آب و نه محیط زیست توسط آن آلوده شود، توجه شود از وقوع میلیونها موارد بیماری‌های مختلف پیشگیری خواهد شد.

در این بیماری ابتدا آن قسمت از پوست که تحت تأثیر میکرب قرار گرفته، خارش می‌گیرد و سپس در آن محل دانه‌های قرمزی بوجود می‌آید این دانه‌ها حالت آبدانه به خود می‌گیرد و ۲-۳ روز بعد جای آن فرو رفته و سیاه‌رنگ می‌شود. سیاه زخم از بیماریهایی است که بیشتر گریبانگیر کسانی می‌شود که با حیوانات و مواد حیوانی سروکار دارند (چوپانها، قصاب‌ها، دباغ‌ها، پشم‌ریس‌ها و ...) میکرب بیماری از طریق خراش‌های پوست وارد بدن می‌شود اما خطر سیاه زخم از طریق استنشاق عامل بیماری نیز وجود دارد در اینصورت این بیماری بسیار خطر آفرین خواهد بود.^{۱۷}

برای پیشگیری از این بیماری، از پیدایش خراش و آلودگی با فضولات و مواد حیوانی^{۱۸} بشدت باید پرهیز کرد، همچنین تهیه کامل در کارگاهها و کارخانجاتی که

۱۶- Bacillus anthracis

۱۷- یکی از خطرات عمده در جنگهای میکربی، پخش اسپور (یا هاگ) عامل سیاه زخم در هوا است که استنشاق آن منجر به سیاه زخم احشایی و مرگ بسیار از افراد خواهد شد. در سالهای اخیر که بحث بیوتروریسم (آدمکشی توسط موجودات زنده ذره‌بینی) مطرح شده در صدر این موضوعات استفاده از میکرب سیاه زخم مطرح می‌باشد.

۱۸- یکی از موارد پیدایش سیاه زخم که سابقاً در ایران دیده می‌شد و در کتابهای علمی به آن اشاره‌ای نشد بود سیاه زخم جلدی به دلیل استفاده از کیسه در حمام همراه با روشی (سفیداب) بود. سفیداب با مغز حرام (نخاع) گوسفند و افزودن مل (نوعی کربنات کلسیم) ساخته می‌شود اگر مغز حرام مربوط به گوسفند مبتلا به سیاه زخم باشد میکرب سیاه زخم در سفیداب ساخته شده نیز وجود خواهد داشت. با کیسه کشیدن در حمام که توأم با ایجاد خراش‌های سطحی است میکرب سیاه زخم از طریق خراش وارد بدن می‌شود. مورد دیگری که ما برای اولین بار آنرا تحقیق کرده‌ایم پیدایش سیاه زخم در برخی روستاهای اطراف تهران به لحاظ استفاده از لخته قارچی معروف به کامبوجا است در پژوهش بعمل آمده کامبوجا را محیط کشت مناسبی برای کشت باسیل سیاه زخم یافتیم- نظر باینکه قارچ کامبوجا را ابتدا از قارچهایی که در خیک‌ها و مشک‌ها کشت داده شده بود و از مغولستان و منچوری و اطراف چین آورده‌اند تهیه نموده‌اند، احتمال آلودگی

با پشم و فراورده‌های حیوانی سروکار دارند، همچنین ضد عفونی کردن پوست و موی مورد استفاده در صنعت توصیه می‌گردد. گوسفند مبتلا به سیاه زخم را نباید ذبح کرد بلکه باید بطریق دیگری بدون آنکه خون آن با هوا تماس پیدا کند از بین برد و لاشه آنرا معدوم یا در اعماق خاک دفن کرد.

۲۹- بیماریهای واگیردار دیگر و روش کنترل آنها

در سراسر دنیا و از جمله در کشور ما، بیماریهای واگیردار دیگری وجود دارد که ما در اینجا به آنها اشاره‌ای نکرده‌ایم.

در هر بیماری واگیردار یک عامل زنده بیماری‌زا^{۱۹} وجود دارد این عامل مخزنی دارد و از مخزن بیماری یا مستقیماً انسان سالم را بیمار می‌کند و یا با واسطه و یا از طریق آلوده کردن محیط موجب انتقال بیماری به انسان سالمی می‌گردد، در مورد بیماریهایی که تاکنون توضیح داده‌ایم این ارتباطات بخوبی قابل تشخیص است. در مورد سایر بیماریها نیز وضع به همین گونه است. خوشبختانه کتابهای خوبی در دسترس است^{۲۰} که خواستاران اطلاعات بیشتر بتوانند به آنها مراجعه نمایند.

کامبوجا به باسیل سیاه زخم وجود دارد. افرادی که لخته‌های قارچی کامبوجا را روی پوست خود قرار می‌دهند ممکن است از این طریق به سیاه زخم مبتلا شوند.

نکته قابل ذکر دیگر این است که اگر کسانی از طریق کشت کامبوجا، نوشیدنی خاصی را که دارای مصارف درمانی است تهیه و مصرف می‌کنند، حتماً باید به این هشدار توجه داشته باشند.

۱۹- عامل جنون گاوی موجودی است بنام پریون، پریون را به تنهایی یک موجود زنده مثل ویروس نمی‌دانند بلکه در شرایطی (غیر مستقل) در سلول زنده شروع به تکثیر می‌نماید.

پریون عامل جنون گاوی از پودر تهیه شده از مغز و اعصاب حیوانات آلوده (همراه پودر گوشت و استخوان) وارد غذاهای دامهای سالم می‌شود و سپس در بدن دام‌های سالم تکثیر پیدا می‌کند در این بیماری مغز حیوان حالت اسفنجی پیدا می‌کند - جنون گاوی برای انسان نیز می‌تواند خطر آفرین باشد.

۲۰- از جمله کتاب کنترل بیماریهای واگیردار در انسان تألیف آبرام. اس. بنسون - که چاپ سیزدهم کتاب توسط آقای دکتر حسین صباغیان به فارسی ترجمه شده است.

جدول رسمی واکسیناسیون

اگر چه برای برخی بیماریها واکسن تهیه شده است اما هر کشوری برای خود جدول خاصی برای انجام واکسیناسیون اطفال و بزرگسالان دارد. در این جدول زمان استفاده از هر واکسن که همه کودکان و دیگران باید بوسیله آن علیه بیماریهای واگیردار واکسینه شوند مشخص شده است. ممکن است علاوه بر واکسنهای ذکر شده در جدول رسمی و قانونی کشور به تناسب زمان و شیوع بیماریها، واکسنهای دیگر نیز مورد استفاده قرار گیرد. آخرین جدول رسمی واکسیناسیون کشور ما که از تجدید نظر روی جدول قبلی (که تا پایان سال ۱۳۸۲ مورد استفاده بوده است) و از آغاز سال ۱۳۸۳، به عنوان دستورالعمل قانونی شناخته شده به شرح زیر است.

سن	واکسن
بدو تولد	هپاتیت B ^۱ - قطره خوراکی فلج اطفال - ب ث ژ ^۲
دو ماهگی	ثلاث ^۳ - فلج اطفال - هپاتیت B
چهار ماهگی	ثلاث - فلج اطفال
شش ماهگی	هپاتیت B - ثلاث - فلج اطفال
دوازده ماهگی	M.M.R ^۴
هجده ماهگی	ثلاث - فلج اطفال
۲ تا ۶ سالگی	ثلاث - M.M.R - فلج اطفال
۱۴ تا ۱۶ سالگی	دو گانه ^۵ ویژه بزرگسالان

۲۱- اگر نوزاد به هنگام تولد نارس و وزن او کمتر از ۲ کیلوگرم باشد واکسیناسیون هپاتیت B را در مورد او

۴ بار به شرح زیر انجام خواهند داد بدو تولد، یک ماهگی، دو ماهگی، شش ماهگی

۲۲- واکسن سل

۲۳- سیاه سرفه- کزاز - دیفتی

۲۴- سرخک و سرخچه

یک تذکر مهم و بلکه بسیار مهم

در زمان ما با انجام واکسیناسیون می‌توان از بیمار شدن و مرگ کودکان بخاطر ابتلا به بیماریهای خطرناک اما قابل پیشگیری، جلوگیری نمود. واکسیناسیون رسمی بدون دریافت پول و مجاناً برای همه در مراکز بهداشتی و درمانی سراسر کشور انجام می‌شود. در حقیقت انجام به موقع واکسیناسیون، مقدمه لازم برای حفظ جان و پیشگیری از معلولیت کودکان است. خانواده‌ها مسؤول تأمین سلامت و حفظ جان اطفال خود هستند^{۲۶}. لذا با این تذکرات، هیچ کس نمی‌تواند با کوتاهی در انجام واکسیناسیون اطفال، گمان کند در پیشگاه عدل الهی می‌تواند خود را از عتاب و عذاب قصور و تقصیر در این موضوع مهم تبرئه کند^{۲۷}.

بیماریهای غیرواگیردار

در چند دهه اخیر که بیماریهای واگیردار تحت کنترل علم و انسان در آمده است، بیماریهای غیر واگیردار که در زمان‌های گذشته تحت الشعاع مرگ و میرهای بسیار زیاد و خطرات گسترده بیماریهای عفونی بود، اهمیت بیشتری پیدا کرده‌اند.

۲۵- کزاز و دیفتری

۲۶- حضرت امام سجاد علیه السلام در دعای بیست و پنجم صحیفه سجاده از خداوند درخواست می‌کند: اللهم من علمي بقاء ولدي یعنی خدایا بر من منت گذار به زنده ماندن فرزندانم و باز در همان دعا به پیشگاه پروردگار عرض می‌کند و قولی ضعیفم واصح لی ابدانهم وادیانهم و اخلاقم یعنی فرزندان ضعیف مرا قوی بگردان و بدن هایشان را سالم ساز، و دین و اخلاقشان را صحیح فرما.

۲۷- ضایع کردن افراد تحت سرپرستی که در این روایت نبوی صلی الله علیه و آله با عبارت تند: ملعون من ضیع من یعول - فروع کافی جلد ۴ صفحه ۱۲ - آمده است اشکال مختلفی دارد یک شکل آن سلامت آنان را از روی سهل انگاری و بی تفاوتی به خطر افکندن است. از حضرت امام صادق علیه السلام نیز شبیه این روایت نقل شده است که فرمود: کفی بالمرء انما ان ضیع من یعول - وسائل الشیعه جلد ۱۵ صفحه ۲۵۱ یعنی این گناه برای انسان بس است که افراد تحت سرپرستی خود را تباه کند.

بیماریهای غیرواگیردار شامل بیماریهای ارثی، تغذیه‌ای و قلبی و عروقی و اختلالات عضوی، حوادث و بیماریهای دیگری است که موجود بیماری‌زای زنده مستقیماً در پیدایش آنها نقش ندارد.

از میان انبوه اینگونه بیماریها چند مورد را در اینجا ذکر می‌کنیم

صرع

علت پیدایش صرع بدرستی معلوم نیست اگر چه برخی اطلاعات انسان را با برخی از علل احتمالی آن آشنا می‌سازد.

معمولاً نشانه‌های صرع در دوران کودکی شروع می‌شود و بندرت ممکن است علائم آن از سنین ۲۵ تا ۳۰ سالگی شروع شود.

نشانه‌های حملات صرع این است که غش غالباً با یک فریاد شروع می‌شود بیمار بیهوش روی زمین می‌افتد و چند ثانیه بدنش خشک می‌شود. صورت و گردن او پر خون می‌شود و بعد کبود می‌شود. حرکات تشنجی عضلات شروع می‌شود، از دهان بیمار کف بیرون می‌زند. ممکن است بیمار در این حال زبانش را گاز بگیرد. در بعضی مواقع نیز دچار بیرون‌بی‌اختیاری ادرار و مدفوع شود. بیمار بی‌حال می‌شود و کم‌کم هوشیاری خود را بدست می‌آورد، غالباً تا چند دقیقه حالت گیجی دارد، گاهی بیمار بعد از حملات صرعی بدلیل احساس کوفتگی شدید بنخواب می‌رود. به منظور کمک به این بیماران باید بیمار مصروع را از خطرات احتمالی حفظ کرد، دهان او را نباید بزور باز کرد. اما اگر فرصتی دست داد یک دستمال لوله شده با شینی نرمی را که بتواند مانع گاز گرفتن زبان شود در دهان بیمار می‌گذارند.

بیماران صرعی را با مصرف داروهای مخصوص می‌توان از تکرار حملات صرعی و عواقب آن در امان داشت.

پوکی استخوان

استئوپروز یا پوکی استخوان یک بیماری شایع و یک مشکل بزرگ تأمین سلامت در بخصوص در دوران میان سالی و سالمندی است. سازمان جهانی بهداشت پوکی استخوان

را همراه سرطانها، سگته قلبی و سگته مغزی، به عنوان دشمن اصلی بشر اعلام کرده است.

در بیماری پوکی استخوان، از کلسیم و فسفر استخوان آن قدر برداشته می‌شود که استخوان حالت متخلخل پیدا می‌کند.

پوکی استخوان معمولاً بدون هیچگونه علائم هشدار دهنده شروع می‌شود ولی غالباً بعد از پیدایش شکستگی در استخوان بخصوص شکستگی مهره‌های گردن، استخوان ران و مچ دست‌ها متوجه مشکل می‌شوند.

در زنان بخصوص بعد از دوران یائسگی و تغییرات هرمونی، ابتلا به پوکی استخوان بیشتر اتفاق می‌افتد، امروزه به نظر می‌رسد که بخصوص بعد از سن یائسگی باید میزان تراکم استخوان بررسی شود تا از شکستگی‌های استخوان و دردهای استخوان که در بسیاری از موارد به زمینگیری منتهی می‌شود پیشگیری شود.

دریافت مقدار کافی کلسیم (از طریق شیر، لبنیات و برخی مواد غذایی مثل سبزیجات، کنجد، بادام و غیره)، مقدار کافی ویتامین D (از طریق دارویی یا تابش نور مستقیم خورشید به بدن)، ورزش و فعالیتهای بدنی مستمر و در صورت لزوم درمان هرمونی برای پیشگیری از این بیماری لازم است.

بهرحال همه بخصوص خانم‌ها و بویژه از حدود سن چهل سالگی به بعد باید نسبت به موضوع پوکی استخوان بطور جدی توجه نمایند و قبل از پیدایش مشکلات بعدی از آنها پیشگیری نمایند.

سرطانها و نشانه‌های آنها

سرطانها یکی از مهمترین علل مرگ و میر در زمان ما است، عوامل زیادی به عنوان عوامل سرطانزا شناخته شده‌اند اما این به آن معنا نیست که تمام دلایل پیدایش این بیماریها شناخته شده باشد. انشاءالله در بحث‌های دیگر هر جا مناسب داشته باشد به سرطانها و چگونگی پیشگیری از آنها اشاره خواهیم کرد:

در اینجا ضمن بیان چند نشانه هشدار دهنده متذکر می‌شویم که هرگز وجود این نشانه‌ها به منزله وجود سرطان نیست بلکه باید با دیدن این علائم و مراجعه به پزشک اقدامات ضروری را در جهت تشخیص، درمان و پیشگیری انجام داد.

این علائم عبارتند از:

- ۱- پیدایش زخمی که به آسانی بهبودی پیدا نمی‌کند بخصوص اگر این زخمها در دهان، زبان و لب‌ها باشد.
- ۲- پیدایش توده سفت یا غده در بدن بخصوص پستان^{۲۸}
- ۳- مشاهده تغییراتی در نظم طبیعی اجابت مزاج و ادرار و وجود خون در مدفوع
- ۴- سوء هضم و دشواری در بلعیدن غذا
- ۵- خونریزی غیر طبیعی از مجاری و سوراخهای طبیعی بدن
- ۶- خشن شدن و گرفتگی صدا و سرفه‌های طولانی
- ۷- تغییر شکل و اندازه خال یا زگیل

دیابت یا مرض قند

دیابت یا مرض قند از بیماریهای بسیار شایع است در این بیماری، هرمون انسولین^{۲۹} باندازه کافی تولید نمی‌شود و یا اینکه شرایطی ایجاد می‌شود که بدن نمی‌تواند از آن مقدار انسولین ترشح شده به خوبی استفاده کند.

۲۸- سرطانه‌های پستان زنان از سرطانه‌های شایع است که در صورت تشخیص به موقع می‌توان با درمان مناسب، این خطر بزرگ را برطرف کرد. توصیه می‌شود زنان هر ماه یکبار معاینه لازم را خودشان انجام دهند یا بصورت دوره‌ای به پزشک مراجعه نمایند - روش معاینه آسان است و برای این کار جزوات و دستورالعمل‌های ساده‌ای تهیه شده که از مراکز بهداشت می‌توان گرفت. با افزایش سن، سابقه وجود سرطان پستان در بستگان نزدیک مثل مادر، دختر، خواهر، مادر بزرگ، عمه و خاله، زایمان بعد از ۳۰ سالگی یا زایمان نکردن تا این سن، چاقی و مصرف چربی زیاد سابقه قاعدگی خیلی زود، یا خیلی دیر یائسه شدن، شانس ابتلا به سرطان پستان را زیاد می‌کند لذا در اینگونه موارد معاینات را بطور جدی‌تر باید پیگیری کرد.

دیابت را به دو دسته نوع ۱ و ۲ تقسیم می‌کنند^{۳۰} برای درمان و کنترل دیابت نوع ۱ حتماً باید از انسولین استفاده کرد زیرا بدن آنها یا انسولین نمی‌سازد و یا آنقدر کم تولید می‌کند که بهیچ وجه جوابگوی نیاز اولیهٔ شخص نیست - دیابت نوع دوّم که برخلاف نوع اوّل بسیار فراوان‌تر^{۳۱} دیده می‌شود معمولاً در بزرگسالان دیده می‌شود در این نوع، تولید انسولین کافی نیست و یا بدن بحد کفایت نمی‌تواند از آن استفاده کند - دیابت نوع ۲ را با رژیم غذایی، ورزش و قرص‌های پائین آورنده قند خون کنترل می‌نمایند.^{۳۲} وقتی کسی گرفتار دیابت می‌شود نه تنها در سوخت مواد قندی اختلال ایجاد می‌شود بلکه عملاً در سوخت سایر مواد غذایی نیز اختلال ایجاد می‌شود بهمین لحاظ اصلاح وضع تغذیه نزد این بیماران، مسأله‌ای حیاتی است.

معمولاً دیابتی‌ها بلحاظ تکرّر ادار و اینکه نیمه شب هم چند بار برای دفع ادرار بیدار می‌شوند متوجه مشکل خودشان می‌شوند در حقیقت به علت بالا رفتن مقدار قند خون، احساس تشنگی زیاد و در نتیجه آشامیدن آب زیاد و مکرّر سبب تکرّر ادار نزد آنها می‌شود نشانه‌های مهم دیگر دیابت عبارتند از احساس گرسنگی مداوم، خستگی مفرط، کاهش وزن بدون علت، گاهی تاری دید، احساس گزگز شدن و بی‌حسی تدریجی در دستها و پاها و تاخیر در بهبودی زخم‌ها.

۲۹- انسولین هرمونی است از سلولهای بتای جزایر لانگر هانس شده لوزالمعده ترشح می‌شود این هرمون قند را به داخل سلول می‌برد و به سوختن آن کمک می‌کند.

۳۰- البته اخیراً از دیابت نوع ۳ که مرتبط با سوء تغذیه است نیز نام می‌برند، این نوع دیابت بسیار کمیاب و در حقیقت مرتبط با نوع عارضه‌ای است که بوجود می‌آید.

۳۱- حدود ۹۰ تا ۹۵ درصد موارد دیابت، از نوع ۲ است.

۳۲- گیاهان داروئی متعددی وجود دارند که از آنها برای کاهش قند خون می‌توان استفاده کرد، این نوع گیاهان در دیابت نوع ۲ قابل استفاده می‌باشند (مثل تخم شبلیله، قراقاط، تخم گشنیز، آب غوره، گزنه، برگ قاصدک و ...) و همچنین غلاف لویا سبز.

افراد چاق، افراد با فشار خون بالا^{۳۳}، کسانی که پرخوری، پرنوشی و تکرر ادرار دارند، زنانی که فرزند ۴ کیلوگرمی و بیشتر متولد کرده‌اند و کسانی که سابقه بیماری را در خانواده دارند بیشتر باید نسبت به احتمال ابتلا به دیابت مراقب باشند و آزمایشهای لازم را انجام بدهند.

مشکلات روحی و استرس، از عوامل تشدید دیابت است: دیابت زمینه ساز خطرات جدی مثل بیماریهای قلبی و عروقی و سکته‌ها، بیماریهای چشمی تا نابینایی کامل، بیماریهای کلیه، بیماریهای عصبی، سیاه شدن پا تا مرحله ضرورت قطع آن است ضمناً بالا و پایین رفتن شدید قند خطرات خاص خود را تا وقوع مرگ ناگهانی دارد.

در رژیم غذایی بیماران دیابتی مواد قندی که قند آزاد دارند و همچنین مواد نشاسته‌ای بشدت کاهش داده می‌شود و مصرف سبزیجات فراوان به آنها توصیه می‌شود و برنامه غذایی آنها با توجه به نیازهای غذایی و نوع، مقدار و زمان مصرف دارو پیشنهاد می‌گردد.

۳۳- فشار خون مساوی ۱۴۰ میلیمتر جیوه روی ۹۰ (یا ۸/۴) و بالاتر از آن را باید از این نظر مورد توجه قرار

چند جمله دیگر درباره بیماری ایدز

امروزه خطر بیماری ایدز یک خطر جدی و کاملاً در کمین است. درست است که شروع این بیماری با احتمال زیاد با انحراف جنسی و آلودگی‌های دنیای غرب آغاز شد.^۱ اما اینک سراسر جهان بخصوص کشورهای آفریقایی و آسیایی گرفتار این نکبت قرن هستند و هم اکنون بیش از ۲۰ میلیون نفر از مبتلایان به این بیماری شناسایی شده‌اند و البته تعداد افراد آلوده به ویروس این بیماری به مراتب بیش از این تعداد است، متها هنوز علائم و آثار سوء این بیماری ظاهر نشده است.

سازمان جهانی بهداشت حدس می‌زند که در هر دقیقه ۲۵ نفر (یعنی هر روز ۳۶۰۰۰ نفر) به این عفونت آلوده می‌شوند. این ارقام وحشت انگیز هشدار می‌دهد که همه جوامع است. در حال حاضر علاوه بر راههای ذکر شده در متن بحث ما در مورد ایدز، هنوز بی‌بند و باریهای جنسی، مهمترین عامل گسترش این بیماری است. در برخی کشورها که آنها را باید به اعتباری هسته اولیه این بلا دانست امروزه حتی در بی‌بند و باریهای جنسی خود از کاندوم و لوازمی که خطر را کاهش دهد استفاده می‌کنند یعنی در اثر آموزش‌های عمومی می‌دانند که راههای خطر کدام است و چگونه می‌توانند تا حدود زیادی خود را از این بلا حفظ کنند. این در حالی است که در کشورهای جهان سوم بخصوص به لحاظ فاصله گرفتن از معنویت و ناآگاهی یا سهل انگاری، شمار مبتلایان به این عفونت به سرعت رو به افزایش است و البته کودکان معصومی را که بدون هیچ گناهی این عفونت را با خود از مادران آلوده به ویروس بدنیا می‌آورند و افرادی را که در

۱- صرفنظر از اینکه احتمالاً شروع این بلا از یک سرباز منحرف آمریکایی که در جنگ ویتنام حضور داشته و احتمالاً از جهش ویروس موجود در بدن میمون سبز در بدن او آغاز شده است. نخستین موارد شناخته شده از این بیماری در سال ۱۹۸۱ میلادی نزد پنج جوان آمریکایی منحرف و هم جنس باز به عنوان سرچشمه گسترش این بلا شناخته شده است.

اثر سهل انگاریها و بکارگیری لوازم غیر بهداشتی در تزریقات، دندانپزشکی، خالکوبی و حیثاً حجامت و جراحی به این جمع اضافه می‌شوند همراه انبوه آلودگان به رفتارهای جنسی غلط و نیز انبوه معتادان تزریقی که بشدت در گسترش این بلای خانمانسوز نقش دارند در جمع بلا زدگان باید دید.

ذکر چند آیه از قرآن کریم و روایات معصومین علیهم‌السلام در این بحث، هشدار دهنده، الهام بخش و راهنما است.

- ما اصابکم من مصیبة فما کسبت ایدیکم و یعفون کثیر (آیه ۳۰ سوره شوری) هر بلایی که به شما می‌رسد به سبب آنچه است که به دست خود کرده‌اید و حال آنکه خدا از بسیاری از کرده‌های شما در می‌گذارد.
- واقواقنة لانصیبین الذین ظلموا منکم خاصه (آیه ۲۵ سوره انفال) از آن فتنه بر حذر باشید که تنها دامنگیر گروهی که ستم کردند نمی‌شود - به عبارت مصطلح در میان مردم ما «آتش که گرفت، تر و خشک می‌سوزند».
- کما احدث الناس من الذنوب ما لم یکنوا یعملون، احدث الله لهم ما لم یکنوا یعدون^۲ - حضرت موسی بن جعفر علیه‌السلام - یعنی هر آنچه مردم گناهان جدیدی کنند که در گذشته نمی‌کردند، خداوند بلاهای تازه‌ای که انتظار آنها نداشته‌اند بر آنها نازل می‌کند.
- ولاتلقوا بادیکم الی التهلكة: آیه ۱۹۵ سوره بقره یعنی با دست خود، خود را به هلاکت می‌فکنید.
- فمن ابغی وراء ذلك فاولئك هم العادون (آیه ۷ سوره مومنون) یعنی هر کس خارج از چارچوب مجاز شرعی کامجویی کند ستمکار است.

- ولاتقربوا الفواحش ما ظهر منها وما بطن (آیه ۱۵۱ سوره انعام) به کارهای زشت چه آشکار و چه نهان آن، نزدیک نشوید.

- قل اتما حرم ربی الفواحش ما ظهر منها وما بطن ... (آیه ۳۳ سوره اعراف) بگو پروردگار من کارهای زشت آشکار یا نهان را تحریم فرموده است.

- ولاتقربوا الزنا انه کان فاحشه و ساء سیلاً (آیه ۳۲ سوره اسرا) به عمل زنا نزدیک نشوید که آن کاری زشت و راهی بد است.

- ومن اعرض عن ذکری فان له میثمه ضنکا (آیه ۱۲۴ سوره طه) هر کس از یاد من روی گرداند، زندگی دشوار و تلخی خواهد داشت.

با تمام توضیحات داده شده ذکر این چند جمله را نیز در اینجا لازم می‌دانیم و آن اینکه بیمار مبتلا به ایدز با مجرم کاملاً متفاوت است حتی اگر بنظر برسد که ابتلاء او به بیماری ایدز ناشی از خلفکاریهای پنهان و آشکار باشد. در حالیکه واقعاً بسیاری از مبتلایان به ایدز اینگونه نیستند.

باید به عنوان یک بیمار به او احساس امنیت داد تا او نیز مسؤلانه، وظائف خاص خود را با راهنمایی نظام بهداشتی درمانی کشور در قبال خود، خانواده و جامعه انجام دهد و مانع سرایت بیماری به دیگران شود.

خودآزمایی فصل چهارم

- ۱- تفاوت اساسی میان بیماریهای واگیردار و غیر واگیردار در چیست؟ و در زمان ما شیوع این دو گروه از بیماریها چه سیری دارد؟
- ۲- دوره کمون یا نهفتگی بیماری یعنی چه؟
- ۳- مفهوم کلمات تک گیر (اسپورادیک)، بومی (آندمیک)، همه گیر (اپیدمیک) و عالمگیر (پاندمیک) چیست؟ و آیا این کلمات را فقط برای بیماریهای واگیردار می توان بکار برد؟ چرا؟ مثال بزنید.
- ۴- اصول پیشگیری از گسترش بیماریهای واگیردار را با ذکر مثال در سه سطح (عامل بیماری، محیط و میزبان) ذکر کنید و در هر مورد یک مثال بزنید.
- ۵- مهمترین راههای سرایت بیماری دیفتری و روش های پیشگیری از آن را بیان نمائید.
- ۶- مهمترین راههای سرایت بیماری کزاز و روش های پیشگیری از آن را بیان نمائید.
- ۷- مهمترین راههای سرایت بیماری سرخجه و سرخک و روش های پیشگیری از آن را بیان نمائید.
- ۸- مهمترین راههای سرایت بیماری سل و روش های پیشگیری از آن را بیان نمائید.
- ۹- مهمترین راههای سرایت بیماری هپاتیت B و C و روش های پیشگیری از آن را بیان نمائید.
- ۱۰- مهمترین راههای سرایت بیماری حصبه و وبا و روش های پیشگیری از آن را بیان نمائید.
- ۱۱- مهمترین راههای سرایت بیماری تب مالت و روش های پیشگیری از آن را بیان نمائید.
- ۱۲- مهمترین راههای سرایت بیماری مالاریا و روش های پیشگیری از آن را بیان نمائید.

خودآزمایی فصل چهارم

- ۱۳- مهمترین نگرانی در مورد اسهال کودکان چیست؟ و راه حل فوری مقابله با این نگرانی کدام است؟
- ۱۴- تفاوت میان سرماخوردگی و آنفلوانزا چیست؟
- ۱۵- بیماری مخملک چگونه بوجود می‌آید؟ و راه درمان آن چیست؟
- ۱۶- مهمترین نشانه‌های بیماری اوریون چیست؟
- ۱۷- چرا با وجود آنکه در چند سال اخیر، مواردی از ابتلاء کودکان ایرانی به بیماری فلج اطفال گزارش نشده است باز همچنان بردادن قطره واکسن فلج اطفال تاکید می‌شود؟
- ۱۸- آیا اگر شخصی گرفتار خراش و آسیب دیدگی نسوج و تماس با خاک و مواد آلوده شد آیا باز هم به تزریق واکسن کزاز توصیه می‌شود؟ چرا؟
- ۱۹- در مورد سالک و نحوه ابتلاء انسان به آن کمی توضیح دهید.
- ۲۰- در مورد بیماریهای کرمی کمی توضیح دهید و راههای پیشگیری از آنها را ذکر کنید.
- ۲۱- نشانه‌های اصلی در بیماری منتزیت چیست؟
- ۲۲- گربه در پیدایش کدام بیماری نقش اصلی دارد؟ چگونه انسان در معرض خطر ابتلاء به این بیماری قرار می‌گیرد؟
- ۲۳- آیا حتماً باید بیماران جذامی را از جامعه جدا و در منطقه‌ای دور دست نگهداری کرد یا نه؟ چرا؟
- ۲۴- انسان چگونه به کرم قلابدار مبتلا می‌شود؟ نقش مدفوع و فاضلاب در این بیماری چیست؟
- ۲۵- کدام بیماری به عنوان بیماری شغلی قصابان، دباغان، پشم ريسان و افرادی که با حیوانات و مواد حیوانی سر و کار دارند شناخته شده است؟ آیا استفاده از

خودآزمایی فصل چهارم

- میکرب این بیماری به عنوان سلاح میکربی، انسان را به همان روش که در بیماری شغلی وجود دارد مبتلا می‌کند؟
- ۲۶- در مورد بیماری ایدز و راههای انتقال آن چه می‌دانید؟
- ۲۷- در برخورد با بیماران مبتلا با ایدز؟ به نظر شما چه مسائلی مهم است؟
- ۲۸- راههای انتقال بیماریهای سیفلیس و سوزاک چیست؟ و آموزشهای دینی و اخلاقی در این مورد چه اهمیتی دارد؟
- ۲۹- میان بیماری آتشک و سیفلیس چه تفاوتی است.
- ۳۰- آیا ابتلا به ایدز فقط محصول بی‌بند و باری جنسی و اخلاقی است؟
- ۳۱- براساس جدول جدید واکسیناسیون، در بدو تولد چه واکسن‌هایی باید مورد استفاده قرار گیرد؟
- ۳۲- در آن جدول برای کودکان چند بار تزریق واکسن ثلاث (سه گانه) پیش‌بینی شده است؟
- ۳۳- مسئولیت خانواده‌ها در مقابل انجام واکسیناسیون به موقع اطفال چیست؟ و چه پشتیبان‌های در تعالیم اسلامی دارد.
- ۳۴- نشانه‌های بیماری صرع چیست؟ و زمان شروع ظهور این نشانه‌ها معمولاً از چه سنی است؟
- ۳۵- از پوکی استخوان به عنوان اپیدمی خاموش (همه‌گیری بی‌سر و صدا) اسم می‌برند بنظر شما این عنوان تا چه حد صحیح است؟ آیا توضیحی برای آن دارید؟
- ۳۶- هفت نشانه‌ای که با دیدن آنها باید به امکان ابتلاء به سرطان گمان برد چیست؟
- ۳۷- کدام سرطان نزد زنان شیوع زیادی دارد؟ آیا برای تشخیص زود هنگام و درمان به موقع آن راه حلی وجود دارد؟
- ۳۸- در مورد دیابت نوع ۱ و ۲ چه می‌دانید؟ چگونه می‌توان به احتمال ابتلا به آنها پی برد؟ پایه‌های اساسی درمان این بیماری کدام است؟

چگونه مطالب یک فصل در چند سطر

- ۱- بیماریها را در دو بخش بیماریهای واگیردار و غیرواگیردار تقسیم می‌کنند، در گذشته بیماریهای واگیردار، مرگ و میر فراوانی را به بشریت تحمیل می‌کردند اما با پیشرفت دانش و دستیابی بشر به واکسن‌ها و روشهای کنترل بیماریهای واگیر، بیماریهای غیرواگیردار اهمیت فوق‌العاده‌ای پیدا کرده‌اند.
- ۲- بعضی بیماریهای واگیردار از طریق ترشحات دستگاه تنفسی و برخی از طریق مدفوع و برخی از طریق خون و سرم خون منتقل می‌شوند دانستن این اطلاعات به انسان کمک می‌کند که راه مناسب پیشگیری از بیماریها را بشناسد.
- ۳- در انتقال بعضی بیماریها، حشرات نقش دارند، نقش حشرات و مگس در انتقال بیماریها، گاهی فقط جابجایی عامل بیماری‌زا است اما گاهی عامل بیماری‌زا باید در بدن حشره مراحل از تکامل خود را طی کند.
- ۴- بیماری ایدز و بیماری‌های مقاربتی به عنوان یک تهدید جدی سلامت جامعه و نسل را بخطر افکنده است و نمی‌توان به بهانه برخی ملاحظات بظاهر اخلاقی اما در حقیقت غیر منطقی نسبت به اینها بی‌تفاوت بود یا سخنی به میان نیاورد.
- ۵- واکسیناسیون به موقع می‌تواند خطر مرگ و معلولیت کودکان را برطرف کند، مسامحه در این امر مهم هیچگونه توجیه شرعی و منطقی ندارد.
- ۶- پوکی استخوان، دیابت، سرطان، حوادث و سوانح در زمان ما هم به لحاظ زمینگیری و ناتوانی و هم به لحاظ خطر مرگ اهمیت زیادی دارند و همه لازم است حداقل اطلاعات ضروری را در مورد این بیماریها کسب نمایند.



فصل پنجم

تغذیه و بهداشت مواد غذایی



هدفهای ویژه فصل پنجم

فراگیران در پایان درس باید بتوانند:

- ۱- اثر غذا و نحوه تغذیه را در تأمین سلامت انسان با ذکر مثالهای ملموس توضیح دهند.
- ۲- نقش تغذیه نامناسب را در پیدایش بیماریها و یا کمک به تشدید بیماریها بیان نمایند.
- ۳- اجزاء اصلی غذایی را نام ببرند و منابع اصلی و قابل دسترس آنها را با توجه به درآمدهای متفاوت افراد معرفی نمایند.
- ۴- گروههای غذایی را توضیح دهند و ترکیب یک غذای متعادل را با توجه به گروههای غذایی بیان کنند.
- ۵- نشانیهای مهم کمبود یا عدم تعادل در مصرف اجزاء غذایی را فهرستوار ذکر کنند و توضیح دهند که چگونه می‌توان با انتخاب روش مناسب تغذیه، با استفاده از غذاهای قابل دسترس، از پیدایش آنها جلوگیری نمود.
- ۶- نقش تغذیه صحیح را در تأمین سلامت مادر و نوزاد بشناسند و در صورت لزوم مادران را در این خصوص عملاً راهنمایی نمایند.
- ۷- رشد کودک را در چند سال اول زندگی به کمک منحنی رشد کنترل نمایند و هرگونه اختلال در رشد کودک را مشخص نموده توضیح دهند.
- ۸- اهمیت استثنای شیر مادر را در تأمین سلامت شیرخواران توضیح دهند و راهکار صحیح شیردادن به کودک را بصورت صحیح بیان نمایند.
- ۹- مادران را در چگونگی استفاده از غذاهای کمکی برای شیرخواران راهنمایی نمایند.
- ۱۰- چگونگی آلوده شدن یا فساد مواد غذایی را در مراحل مختلف تهیه، نگهداری تا هنگام مصرف بشناسند و توضیح دهند.
- ۱۱- راههای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی را در مراحل مختلف بشناسند و راجع به نحوه اقداماتی که به این منظور باید انجام شود راهنمایی عملی کنند.
- ۱۲- از رهنمودهای اسلامی در زمینه تغذیه، حداقل ۲۰ مورد را با ذکر توضیحات علمی بیان نمایند.



مقدمه

برخورداری از تندرستی، بدون داشتن تغذیه صحیح میسر نیست و لازمه تغذیه درست دریافت غذا به مقدار کافی و متناسب با نیاز بدن است، اما چنین غذایی در صورتی سودمند و رضایت بخش خواهد بود که سالم و بدون آلودگی‌های مختلف مورد استفاده قرار گیرد، به عبارت دیگر بحث تغذیه صحیح را باید در دو قسمت خلاصه کرد: اول دریافت مواد غذایی متناسب با احتیاجات بدن. دوم بهداشت مواد غذایی و این هر دو بخش در تمام شرایط و دورانهای مختلف زندگی اهمیت فوق‌العاده زیادی دارد.

غذا چیست؟

به عمد این سؤال را مطرح کردیم تا ضمن ارائه تعریفی از غذا به این نکته برسیم که چیزی که ما آن را غذا می‌پنداریم ممکن است در شرایطی دیگر سم باشد. معمولاً می‌گویند وقتی ماده‌ای وارد بدن شود (خواه از راه دهان، خواه از راه تزریق و خواه از راههای دیگر مثلاً بواسطه جذب از راه مخاطات و امثال آنها) تا آنجا که آن ماده برای احتیاجات طبیعی بدن مصرف می‌شود نامش غذا است. اما اگر آن ماده وارد بدن شود و برای برطرف کردن یک بی‌نظمی و اختلال ایجاد شده در بدن بکار رود نامش دارو خواهد بود و اما اگر همان ماده در بدن ایجاد اختلال و دشواری و بی‌نظمی کند

نامش سم است، یک مثال ساده برای این مطلب نمک طعام است، ما همه روزه به مقداری نمک برای تامین نمک مورد نیاز بدن نیاز داریم تا آن میزان که نمک خورده شده در بدن ایجاد مشکلی نکند به عنوان یک ماده غذایی شناخته می‌شود. اما ممکن است کسانی که در گرما تمرین و فعالیت کرده‌اند مقداری نمک از راه عرق از دست داده باشند چنانکه فوراً این مقدار نمک به آنها باز برگردانده نشود دچار ناراحتی‌هایی از جمله دردهای عضلانی خواهند شد. در چنین حالتی که به عنوان درمان یا پیشگیری از عوارض از دست دادن نمک از راه تعریق، به آنها نمک می‌دهیم در واقع نمک در این حالت نقش دارو را دارد اما فرض کنیم کسی دچار افزایش فشار خون شده باشد یا در کار کلیه او مشکل باشد دادن نمک اضافه در آنجا به منزله دادن سم به این بیمار است.

نقش غذا در سلامت

کافی است اندکی در این باره اندیشه کنیم که کاربرد غذا در بدن چیست؟ بدنبال این اندیشه پاسخ دادن به این سؤال که اگر غذای کافی و متناسب با احتیاجات به بدن انسان نرسد چه خواهد شد بسیار آسان خواهد بود.

می‌دانیم که بدن انسان از میلیونها سلول ساخته شده و خود این سلولها از موادی ساخته شده که از طریق غذا به بدن انسان رسیده است هر روز نیز تعداد زیادی از سلولهای بدن فرسوده می‌شوند و از بین می‌روند و لازم است بجای آنها سلولهای جدید ساخته و جایگزین شود طبعاً برای این تجدید ساختمان، غذا مورد نیاز است.

کودکان و نوجوانان که در حال رشد هستند با دریافت غذاهای مناسب و کافی رشدشان تامین می‌شود، سلامت پوست و مو و تمام اعضای بدن به نوع، مقدار مواد غذایی و ترکیب آنها ارتباط دارد. هر جا که یک عامل مورد نیاز به انسان نرسد همان جا در همان کاری که باید به وسیله همان ماده غذایی در بدن انجام شود اختلال ایجاد

خواهد شد. ساختن آنتی کور که به عنوان یک وسیله مهم دفاعی بدن در برابر عوامل بیماری‌زا شناخته می‌شود با استفاده از پروتئین موجود در غذا میسر است. تنظیم درجه حرارت بدن. تامین انرژی لازم برای فعالیتهای مختلف بدنی و حتی فکری و به طور کلی تامین سلامت بدنی و روانی نزد انسان به غذا و به نوع عوامل غذایی وابسته است و طبیعی است نرسیدن مقدار کافی غذا یا اجزای غذایی به تناسب نیازی که بدن به آنها دارد موجب اختلال در کار بدن و بیماری خواهد شد. فراموش نکنیم که وقتی کسی می‌میرد آخرین مسأله‌ای که سبب مرگ شده به عنوان علت مرگ ثبت می‌شود. اما راجع با این که مثلاً کمبودهای تغذیه‌ای بدن وی را ناتوان کرده و او را در شرایطی قرار داده که به واسطه یک عامل بیماری‌زای نه چندان مهم از بین رفته چیزی گفته نمی‌شود.

نباید از نظر دور داشت که تغذیه مناسب به معنای استفاده از غذاهای پرهزینه و پرزرق و برق نیست، حتی با هزینه کم هم می‌توان از غذاهای سالم بهره‌مند شد. در حالی که بسیاری کسانانی که با صرف هزینه زیاد غذای نامناسب دریافت می‌کنند.

بعداً که درباره مواد تشکیل دهنده غذا مطالبی را ذکر کردیم خواهیم دید که هریک از این مواد اگر به مقدار کافی به بدن نرسد یا در مواردی بیشتر از حد نیاز به بدن برسد موجب مشکلاتی برای بدن می‌شود. اگر مدت محرومیت بدن از عوامل غذایی طولانی باشد یا کمبود آنها شدید باشد آثار بد این کمبودها شدیدتر خواهد بود. همچنین در مراحل از زندگی که رشد بدن سریع است مثلاً در ۲ سال اول زندگی، کمبودهای غذایی آثار ناگوار و جبران ناپذیری بجای می‌گذارد زیرا چنانکه می‌دانیم رشد جسمی کودک در این ۲ سال بسیار مهم و سریع است بطوریکه فقط ۵ ماه پس از تولد وزن کودک به ۲ برابر وزن هنگام تولد می‌رسد و ۷ ماه بعد یعنی در پایان یکسالگی وزن طفل به ۳ برابر وزن هنگام تولد می‌رسد و ۱۲ ماه بعد از این زمان یعنی در پایان سال دوم زندگی وزن کودک معادل ۴ برابر وزن هنگام تولد خواهد شد. بعد از این تاریخ آهنگ رشد به این سرعت نیست اما مجدداً در دوران بلوغ، رشد، آهنگ سریعی پیدا می‌کند. لذا اگر در زمانی که رشد بسیار سریع است مواد غذایی لازم به بدن نرسد اما بعد از گذشت این

زمان مواد کافی دریافت شود چون فرصت از دست رفته است یعنی زمانی که وزن بدن کودک بتواند در یک فاصله ۵ ماهه دو برابر شود وجود ندارد دیگر تامین غذای کافی نمی تواند سبب ۲ برابر شدن وزن در زمان ذکر شده شود.

یک نکته جالب دیگر در مورد رشد مغزی است، می دانیم مغز کودک در ۲ سال اول زندگی به حداکثر رشد خود می رسد، واضح است کمبود آن دسته از عوامل غذایی که برای رشد مغز لازم است (بخصوص کمبود پروتئین ها) سبب می شود که در رشد مغز اختلال ایجاد شود و چون پس از ۲ سالگی چنین فرصتی برای تکامل و رشد سریع مغز وجود ندارد لذا تامین مواد غذایی لازم نمی تواند بطور کامل سبب جبران اشکال در رشد مغز گردد. مثالهای متعددی وجود دارد که بتواند رابطه میان تغذیه و رشد و سلامت را نشان دهد.

اصول تغذیه صحیح

برای آگاهی از تغذیه درست ابتدا باید بدانیم غذا از چه موادی تولید شده است و سپس میزان احتیاج بدن به آن مواد را نیز بدانیم و پس از آن با توجه به این دو مطلب غذای مناسب را برای انسان در سنین مختلف زندگی و در شرایط مختلف کار و فعالیت بشناسیم.

غذا از چه چیزهایی درست شده است:

به طور کلی می توان گفت غذا از اجزای زیر درست شده است:

- ۱- آب
- ۲- پروتئین
- ۳- مواد قندی و نشاسته ای (گلوکسید)
- ۴- چربی ها و روغن ها
- ۵- ویتامین ها
- ۶- مواد معدنی
- ۷- مواد دیگر^۲.

۲- ترکیبات خاصی در مواد غذایی وجود دارند که برخی از آنها اثرات مهمی در پیشگیری از سرطانات و برخی بیماریها دارند در حالیکه بظاهر همان مواد را در دسته فیتوآلکسین ها Phytoalexine یا مواد سمی

و اینک توضیح بسیار مختصری راجع به اجزای ذکر شده صرفاً در حد معرفی آنها می‌دهیم و اضافه می‌کنیم که داشتن آگاهی‌های بیشتر درباره آنها بسیار سودمند است. لذا مطالعه کتابهایی را که در این باره نوشته شده توصیه می‌کنیم.

۱- آب

آب در مواد غذایی به دو صورت یافت می‌شود، اول به صورت آشکار (آبی که در شیر، میوجات آبدار، سبزیجات و غیره وجود دارد) و دوم به صورت غیر آشکار (مثل رطوبتی که در آرد، حبوبات خشک و مانند اینها یافت می‌شود).

در حدود ۶۰ درصد وزن بدن انسان را آب تشکیل می‌دهد و تقریباً ۷۰٪ آبی که در بدن وجود دارد در داخل سلولها و ۳۰ درصد باقی مانده در خارج سلولها (در خون و فضای آزاد بین سلولها) قرار دارد. زندگی انسان و همه موجودات زنده به شدت به آب وابسته است تا جایی که بدون آب زندگی وجود نخواهد داشت.

۲- پروتئین

پروتئین به ترکیباتی گفته می‌شود که در ساختمان آنها اکسیژن، کربن، هیدروژن و ازت وجود دارد و از واحدهایی به نام اسید آمینه^۳ ساخته شده‌اند و پروتئین‌ها هم در

طبیعی موجود در مواد غذایی طبقه بندی می‌کنند یعنی در جای دیگر در یافت مقدار قابل توجهی از آنها آثار سمی خود را ظاهر می‌کنند (به تعریفی که از غذا، دوا و سم ارائه کردیم یکبار دیگر توجه کنید) به عنوان مثال گلوکزیدها، ترکیبات گواتروژن (تیوسیانات‌ها، گواترین، آلایل ایزوسیانات)، فورانو کومارین، آگزالات‌ها، سولانین، آلکالوئیدها، فلاوینوئیدها، ... را می‌توان ذکر کرد.

۳- اسیدهای آمینه، اسیدهای آلی دارای عامل آمینی هستند، ارزش پروتئین‌ها به نوع و مقدار اسیدهای آمینه سبازنده پروتئین ارتباط دارد. بدن انسان قادر است از بعضی اسیدهای آمینه دیگر را بسازد لیکن تعداد ۱۰ نوع اسید آمینه معروف به اسیدهای آمینه اساسی وجود دارند که بدن انسان ناچار است آنها را بهمان شکل از طریق غذا بدست آورد، زیرا قادر نیست این ۱۰ نوع اسید آمینه را با کمک سایر اسیدهای آمینه بسازد، لذا وقتی در پروتئین موجود در مواد غذایی کمبودهایی از این اسید آمینه اساسی وجود داشته باشد به

انواع گوشتها، شیر، تخم مرغ و هم در غلات و حبوبات و به طور کلی در محصولات گیاهی و حیوانی همراه مواد دیگر وجود دارند. پروتئین در بدن نقش اختصاصی و بسیار مهمی دارد زیرا ساختن تار و پود سلولها و هورمونها و تهیه آنتی‌کورها رشد و نمو، خون‌سازی و دهها موضوع دیگر به پروتئین وابسته است، توصیه شده است که افراد بالغ در هر شبانه روز به ازای هر کیلوگرم وزن یک گرم پروتئین، همراه غذای خود دریافت کند، مثلاً یک شخص ۶۰ کیلوگرمی باید در هر شبانه روز مقدار ۶۰ گرم پروتئین دریافت کند، خوب است مقداری از پروتئین از پروتئین‌های با ارزشی مثل پروتئین گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، ماست، شیر و پنیر و سهم بیشتر آن از طریق پروتئین موجود در حبوبات و غلات فراهم شود.

وقتی غلات مثل برنج و گندم و فرآورده‌های آن مانند (نان، رشته، ماکارونی و ...) همراه حبوبات مانند عدس و نخود و لوبیا و باقلا و ... خورده می‌شود، پروتئین، حبوبات و غلات تا حدودی یکدیگر را تکمیل می‌کنند و ارزش غذایی بیشتری پیدا می‌کنند.

پروتئین در اثر حرارت طبخ از بین نمی‌رود بلکه هضم آن معمولاً آسانتر می‌شود. مقدار پروتئین در یک صد گرم گوشت بدون چربی تقریباً ۱۸ گرم است، در صد گرم شیر گاو ۳/۵ گرم، در یک عدد تخم مرغ ۶ گرم، در یک صد گرم برنج خشک ۹ گرم و در یک صد گرم حبوبات مختلف نزدیک ۲۸ گرم است.

گاهی اتفاق می‌افتد که کودکی را از شیر می‌گیرند و غذای نامناسبی مثل غذای تهیه شده از آرد غلات و شکر را به جای شیر به کودک می‌دهند چون این غذا مقدار کافی

همان نسبت ارزش آن نوع پروتئین‌ها برای انسان کمتر خواهد بود. پروتئین تخم مرغ تقریباً دارای تمام اسیدهای آمینه اساسی به نسبت لازم است، لذا آن را به عنوان الگو قرار می‌دهند و به آن نمره ۱۰۰ می‌دهند و سایر پروتئین‌ها را با آن مقایسه کرده و نمره می‌دهند پروتئین گوشت و لبنیات (شیر، پنیر، ماست، کشک) جزو پروتئین‌های با ارزش است اما پروتئین موجود در غلات و حبوبات از این نظر ارزش کمتری دارند.

پروتئین ندارد رشد کودک متوقف می‌شود و قدرت مقاومت او در برابر میکربها کم می‌شود، رنگ موهایش عوض می‌شود، شکم او بزرگ می‌شود و دچار ورم می‌گردد و بعضی مشکلات دیگر هم پیدا می‌شود این علامتها مربوط به بیماری «کواشیورکور» است.^۴ این بیماری در بعضی کشورهای آفریقایی عامل مرگ تعداد زیادی از کودکان است بخصوص کودکانی که با بارداری مجدد و تولد کودک بعدی از شیر مادر محروم می‌شوند. از آنجا که پروتئین‌ها در سیستم دفاعی بدن نقش دارند، در کمبود پروتئین، بدن انسان بیشتر در معرض خطر بیماری قرار می‌گیرد. همچنین در کمبود پروتئین کم خونی نیز ایجاد می‌شود.



کواشیورکور

گاهی علاوه بر کمبود پروتئین کمبود شدید دیگر اجزاء غذایی نیز وجود دارد، اطفالی که گرفتار بیماری اسهال به مدت نسبتاً طولانی می‌شوند و در این میان از تغذیه جبران کننده کاستی‌های ناشی از اسهال (از دست دادن آب و املاح بدن، اختلال در جذب مواد غذایی مختلف) برخوردار نمی‌شوند گرفتار بیماری ماراسموس می‌شوند.

۴- Kwashiorkor در حقیقت نتیجه کمبود دریافت پروتئین در مقابل دریافت تقریباً کافی مواد انرژی‌زا نزد کودکانی است که به تازگی از شیر گرفته شده‌اند (معنی لغوی کواشیورکور در زبان مردم غنا در آفریقا، اول دوم است یعنی وقتی بچه دوم بدنیا می‌آید بچه اول گرفتار این بیماری می‌شود).



ماراسموس

در واقع در بیماری ماراسموس که با لاغری مفرط همراه است کمبود کلی عوامل تغذیه‌ای وجود دارد - اما میان بیماری کواشیورکور و بیماری ماراسموس نیز حالات میانی وجود دارد که اصطلاحاً به آنها ماراسمیک کواشیورکور می‌گویند



ماراسمیک کواشیورکور



کواشیورکور

منابع پروتئین

اگر چه قبلاً به عنوان نمونه به چند ماده غذایی مهم و مقدار پروتئین موجود در آن اشاره کردیم لازم است اینجا توضیح مختصری راجع به منابع پروتئینها بدهیم تا بطور کلی بتوانیم منابع اصلی و مهم این ماده بسیار مهم را بشناسیم.

گروه اول: شیر، ماست، کشک، این گروه دارای پروتئین بسیار خوب می‌باشند و در حقیقت این گروه از منابع اصلی پروتئین است در شیر تازه در حدود ۳/۲٪ پروتئین است. کشک از منابع بسیار غنی پروتئین به شمار می‌رود.

گروه دوم: گوشتها و تخم مرغ، این گروه دارای پروتئین عالی است مقدار پروتئین موجود در گوشتهای مختلف کمی تفاوت می‌کند و معمولاً بین ۱۵ درصد تا ۱۸ درصد پروتئین دارند.

گروه سوم: غلات و حبوبات، مقدار پروتئین این گروه فراوان است اما ارزش غذایی آن کم است با مخلوط کردن غلات و حبوبات پروتئین بهتری در دسترس قرار می‌گیرد مقدار پروتئین در غلات مختلف حدود ۸ تا ۱۳ درصد است و مقدار پروتئین در حبوبات خشک نیز در حدود ۲۴ تا ۲۹ درصد است.

گروه چهارم: مغزها مثل پسته، گردو، فندق، تخم و بادام زمینی همچنین کنجد و سویا، مقدار پروتئین آنها نسبتاً زیاد (حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد) و نوع پروتئین موجود در آنها با ارزش بالا و مرغوب است.

۳- مواد قندی و نشاسته‌ای (گلووسیدها یا کربوهیدرات‌ها)

این مواد که در غلات، حبوبات، سیب زمینی و فراورده‌های آنها نسبتاً زیاد یافت می‌شود برای فعالیت‌های بدن، سهم عمده انرژی مورد نیاز را فراهم می‌نماید. عسل، میوجات شیرین نظیر خرما، انگور و همچنین شیر نیز مقدار قابل ملاحظه‌ای مواد قندی نشاسته‌ای دارند، قند و شکر تماماً گلووسید است تمام گلووسیدها به هنگام جذب باید به گلوکز تبدیل شوند.

۴- چربیها یا روغن‌ها (لیپید)

این مواد هم در محصولات حیوانی و هم در دانه‌های روغنی و مقداری هم در سایر فراورده‌های گیاهی یافت می‌شود. چربیها معمولاً به دو صورت مایع و جامد دیده می‌شوند. برای همه به طور کلی و برای افراد سالخورده به طور خاص، خوردن چربیهای

جامد به مقدار زیاد، زیان بخش است^۵ مهمترین نقشی که چربیها در بدن دارند ایجاد انرژی است. اما علاوه بر این وظایف دیگری هم در بدن دارند از جمله حل کردن بعضی از ویتامین‌هایی که در آب قابل حل نیستند. روغن های حیوانی معمولاً حالت جامد یا نزدیک به جامد دارند (بجز روغن ماهی^۶ و روغن موجود در بدن مرغ) بعکس روغنهای گیاهی غالباً حالت مایع دارند. با توجه به مطلبی که قبلاً درباره زیانهای روغن جامد گفته شد استفاده بیشتر از روغن مایع بطور کلی توصیه می‌شود^۷. منتها روغن های مایع زودتر کهنه و اکسیده می‌شوند و در حرارت بالا می‌سوزند و خراب می‌شوند، لذا موقع طبخ غذا با این روغن‌ها باید بیشتر توجه نمود.

نکته مهم دیگری که دانستن آن لازم است، این که وقتی هر نوع روغنی را زیاد داغ کنیم (چه مایع و چه جامد) در آن یک ماده سمی به نام آکروئین ایجاد می‌شود. بنابراین هنگام سرخ کردن مواد غذایی اولاً نباید روغن را زیاد داغ کنیم و ثانیاً فقط آن مقدار روغن را بکار ببریم که برای یک بار سرخ کردن بکار رود، یعنی به عبارت دیگر روغن را نباید چند بار داغ کرد، زیرا در اثر این کار مقدار ماده زیان بخش اشاره شده در روغن افزایش خواهد یافت.

۵- روغن های نباتی متداول (روغن های هیدروژنه که حالت جامد دارند) هیچ امتیازی نسبت به روغن های حیوانی مثل روغن کره ندارند

۶- براساس تحقیقاتی که جدیداً انجام شده روغن ماهی دارای ۲ نوع اسید چربی است از دسته امگا ۳ که برای پیشگیری از تصلب شرائین بسیار سودمند است لذا محافل علمی استفاده از ماهی را بصورت حداقل هفته‌ای یکی دوبار توصیه می‌کنند البته در اینصورت لازم است ماهی بصورت کبابی، آب پز، و بخار پز مصرف شود و یا لااقل با روغنهای جامد مثل روغن حیوانی و روغن نباتی هیدروژنه معمولی سرخ نشود.

۷- یک نکته مهم این است که بعضی از روغن‌ها که حالت مایع دارند در بدن انسان نقش های خاص دیگری از جمله در رشد و نمو دارند به این روغن‌ها (به اسید چربی سازنده این روغن‌ها) اسیدهای چربی اساسی می‌گویند - اینها عبارتند از اسید لینولئیک، اسید لینولنیک و اسید آراشیدونیک - در سالهای اخیر با توسعه دانش تغذیه، اسیدهای چربی اساسی اهمیت فوق العاده‌ای پیدا کرده است.

انرژی

ضمن بحثی که راجع به پروتئین‌ها، مواد قندی نشاسته و چربیها داشتیم، اشاره شد که این مواد می‌توانند در بدن بسوزند و ایجاد انرژی کنند. آن مقدار از پروتئین‌ها نیز که مازاد بر مصارف اختصاصی آن مصرف می‌شوند یا بدلایل دیگری در بدن مورد استفاده سلولها و اندمها برای مصارف خاص قرار نمی‌گیرد، مثل مواد قندی و نشاسته‌ای و چربی می‌سوزند و انرژی ایجاد می‌نمایند.

سهمی از حرارتی که از مصرف و سوخت مواد اشاره شده در بدن تولید می‌شود با نظم خاصی به خارج از بدن دفع می‌شود و این موضوع سبب می‌شود که دمای بدن انسان در حالت سلامت همیشه برابر ۳۷ درجه سانتیگراد باشد.



تمام فعالیت‌های بدن از کار قلب و کار دستگاه تنفس گرفته تا حمل بار، دویدن، چیزی را برداشتن و مانند آن همه با مصرف انرژی همراه است و انرژی از راه غذا و از طریق خوردن مواد قندی نشاسته‌ای، چربی و حتی پروتئین حاصل می‌شود و طبیعی است کسانی که کار بدنی زیادتری دارند به انرژی بیشتر و در واقع به غذای بیشتری نیاز دارند. دریافت غذای کمتر از احتیاج سبب دریافت انرژی کمتر

از حد نیاز و در نتیجه برداشت بدن از ذخائر چربی و غیره می‌گردد و این امر سبب لاغری و کاهش وزن می‌شود، بعکس مصرف غذای بیش از حد نیاز سبب می‌شود انرژی اضافی دریافت شده بصورت چربی در بدن ذخیره شود و همین مسأله موجب چاقی می‌گردد چاقی بیماری ظاهراً کوچک ولی در اصل بیماری بسیار خطرناکی است که عمر

انسان را کم و کار تمام اندامها را مشکل و تحرکات را دشوار می‌سازد و انسان را آماده مبتلا شدن به بیماری‌های خطرناک می‌نماید.

تمام مواد موجود در غذا از نظر تولید انرژی به یک اندازه اهمیت ندارند آب و مواد معدنی و حتی ویتامین‌ها در بدن ایجاد انرژی نمی‌کند، اما یک گرم چربی ۹ کالری^۱ و یک گرم مواد قندی نشاسته‌ای ۴ کالری و یک گرم پروتئین ۴ کالری ایجاد می‌نماید. یک مرد بالغ تقریباً هر شبانه روز به ۳۰۰۰ کالری و یک زن بالغ نیز در حدود ۱۹۰۰ کالری انرژی نیاز دارد. کالری کوچک مقدار حرارتی است که دمای یک گرم آب مقطر را باندازه یک درجه بالا ببرد و کالری بزرگ (باکیلوکالری) یا کالری مصطلح در علم تغذیه هزار برابر کالری کوچک است یعنی مقدار حرارتی که بتواند دمای یک کیلوگرم آب مقطر را یک درجه بالاتر ببرد.

۸- سابقاً برای تشخیص چاقی به اندازه گیری وزن و مقایسه وزن با وزن موجود در جداول قد و وزن تکیه می‌کردند و البته با اندازه گیری چربی زیر جلدی (با اندازه گیری قطر دو لایه پوست مثلاً در پشت بازو) این اطلاعات را تکمیل می‌کردند. فرمولهایی برای اندازه گیری وزن طبیعی وجود داشت که هنوز اعتبار دارد از جمله فرمول زیر

$$\left(\frac{150 - \text{قد (برحسب سانتیمتر)}}{4} \right) - 100 = \text{قد (برحسب سانتیمتر)} = \text{وزن مطلوب}$$

این فرمول برای مردان بالغ با جثه متوسط مناسب است برای زنان بالغ نیز همین فرمول را بکار می‌برند منتها ۱۰٪ از عدد بدست آمده کسر می‌نمایند.

امروزه بیشتر از نمایه توده بدن (Body Mass Index (BMI) (برای بالغین) و وزن برای قد (برای کودکان) استفاده می‌کنند. BMI از فرمول زیر بدست می‌آید.

$$\text{BMI} = \frac{\text{وزن برحسب کیلوگرم}}{(\text{قد بر حسب متر})^2}$$

اگر BMI یک بزرگسال (غیر از زنان باردار) کمتر از ۱۸/۵ باشد او کم وزن است بین ۱۸/۵ تا ۲۵ را طبیعی و بین ۲۵ تا ۳۰ را اضافه وزنی و بالاتر از ۳۰ را نشانه چاقی فراوان می‌دانند.

۵- ویتامین‌ها

از زمان‌های قدیم دیده می‌شد که هرگاه عده‌ای به هر دلیل (از جمله شرایط جنگ و دریانوردی) از خوردن غذاهای متنوع و بخصوص میوجات و سبزیجات محروم می‌شوند بیماری‌هایی نزد آنها ظاهر می‌شود که غالباً با مصرف مجدد مواد غذایی مناسب برطرف می‌گردد، البته گاهی نیز این آثار بد تغذیه‌ای به آسانی رفع نمی‌شود.

بالاخره مطالعات انجام شده در این زمینه منجر به کشف ویتامین‌ها شد و امروزه ویتامین‌ها را موادی می‌شناسیم که به مقدار بسیار کم به آنها نیاز داریم، اما همین مقدار کم آنها برای تنظیم اعمال حیاتی و حفظ سلامت ما بسیار اهمیت دارند.



ویتامین‌ها در مواد غذایی به دو صورت یافت می‌شوند، یکی به صورت اصلی و آماده و دیگری به صورت یک ماده‌ای که در بدن می‌تواند تغییراتی کرده و در بدن به شکل ویتامین اصلی درآید مثلاً ویتامین (A) به شکل اصلی در روغن ماهی، کره، زرده تخم مرغ وجود دارد و هم به صورت ماده اولیه (پروویتامین) به نام بتاکاروتن در هویج، کدو حلوائی، انواع سبزیجات برگ‌دار و همچنین به این شکل در زرده تخم مرغ هم وجود دارد. ویتامین‌ها را به دو دسته محلول در چربی (شامل ویتامین‌های A, D, E, K) و ویتامین‌های محلول در آب (شامل ویتامین‌های گروه B و نیز ویتامین C) تقسیم می‌کنند از این تقسیم‌بندی می‌توان اطلاعات مهمی راجع به آنها بدست آورد، مثلاً وقتی حبوبات را در آب می‌خیسانند و یا می‌پزند ویتامین‌های محلول در آب وارد آب می‌شود، اگر آب

حاصله را دور بریزند در واقع ویتامین‌های محلول در آب را از دست داده‌اند، همچنین وقتی گفته می‌شود در جگر ماهی ویتامین (A) وجود دارد با استخراج روغن جگر ماهی (روغن ماهی) ویتامین (A) در آن روغن بصورت متراکم یافت خواهد شد.

از سویی دیگر در خواهیم یافت که ویتامین‌های محلول در آب واقعاً در بدن نمی‌توانند ذخیره شوند، در حالیکه ویتامین‌های محلول در چربی بخصوص ویتامین (A) به مقدار قابل ملاحظه‌ای در بدن ذخیره می‌شود. همچنین خوردن مقدار زیاد ویتامین محلول در چربی بصورت یک دفعه خطرناک است، زیرا بدن برای دفع سریع چربی راه آسانی ندارد. اگر باز هم اندیشه کنیم آگاهی‌های سودمند دیگری درباره این دو گروه ویتامین‌ها و نحوه جذب آنها خواهیم یافت. در اینجا بدون آنکه وارد جزئیات شویم چند ویتامین مهم را بصورت فهرست وار ذکر می‌کنیم:

ویتامین (A)

سلامت پوست و مخاط، تامین رشد و نمو کودکان و نوجوانان، قدرت بینایی در محیط نسبتاً کم نور به دریافت مقدار کافی ویتامین A وابسته است و کمبود آن تاخیر در تطابق چشم در محیط کم نور، خشکی قرنیه، شبکوری، پیدایش دانه‌های شبیه مرغ پر کنده در ناحیه خارجی کشاله ران و پیدایش زمینه ابتلا به بیماریهای چشمی دیده می‌شود. این ویتامین به صورت اصلی در کره، شیر با چربی و فراورده‌های آن، زرده تخم مرغ،

۹- البته افرادی که با خوردن حیوانات به شدت دچار نفخ می‌شوند بطوریکه عملاً خوردن حیوانات برای آنها با گرفتاری فراوان همراه است، با دور ریختن آب خیساندن حیوانات، اگر چه از ویتامین‌های محلول در آب موجود در آب خیسانده حیوانات محروم می‌شوند و حتماً باید بطریق دیگر مثلاً مصرف سبزیجات و میوجات تازه آنرا جبران کنند اما به سبب آنکه نوعی قند موجود در نخود و لویا را (بنام رافینوز که ترکیبی از گلوکز، گالاکتوز و فروکتوز است) که در آب حل می‌شود نیز همراه دور ریختن آب خیساندن حیوانات دور می‌ریزند از نفخ شدید نجات پیدا می‌کنند، بعضی افراد آتزم‌های کافی برای هضم رافینوز را ندارند همین‌ها در اثر خوردن حیوانات به شدت دچار نفخ می‌شوند. نفخ عبارت است از وجود قندهای همضم و جذب نشده در روده بزرگ، که توسط باکتریهای مقیم روده بزرگ تجزیه می‌شوند و ایجاد گاز و در نتیجه حالت پیچش و ناراحتی در روده می‌شوند.

روغن ماهی، جگر و به صورت پروویتامین (یعنی ماده‌ای که در بدن به ویتامین تبدیل می‌شود) در هویج، کدو حلوائی (کدوی زرد) انواع سبزیجات سبز و زردآلو یافت می‌شود. با پختن سبزیجات و هویج و مانند آنها همچنان قسمت اعظم این ویتامین باقی می‌ماند.

ویتامین (د) D

از تابش نور مستقیم آفتاب (نه از پشت شیشه) روی پوست در بدن ویتامین (D) ساخته می‌شود،^{۱۰} این ویتامین در تحکیم استخوانها نقش دارد. در کمبود این ویتامین در کودکان بیماری راشیتیس یا نرمی استخوان توأم با اختلالات رشد بوجود می‌آید - در بزرگسالان نیز کمبود ویتامین D به پیدایش بیماری پوکی استخوان (استئوپروز) و همچنین استئومالاسی کمک می‌کند.

ویتامین (ای) E

این ویتامین که در روغن‌های گیاهی و جوانه گندم و به طور کلی دانه‌های مختلف غلات و حبوبات همراه روغن موجود در آنها یافت می‌شود کارآیی ویتامین A را افزایش می‌دهد.^{۱۱}

۱۰- ویتامین D از تابش اشعه ماوراء بنفش موجود در نور خورشید بر ۷ دهیدروکلسترول موجود در چربی زیر جلدی ساخته می‌شود. اگر شیرخواران در هر هفته فقط بمدت ۱۰ دقیقه بصورت برهنه یا حدود ۳۰ دقیقه فقط با برهنگی دستها و پاها و سر و گردن در معرض تابش نور خورشید قرار گیرند، مقدار ویتامین D مورد نیاز هفتگی آنها به ویتامین D تقریباً تأمین می‌شود (مطابق پژوهش انجام شده در دانشگاه Cincinnati آمریکا) ضمناً لازم است تذکر داده شود که تابش مستقیم آفتاب در روزهای بسیار گرم صلاح نیست در این مواقع از تابش کنترل شده آفتاب مثلاً از آفتاب تائیده شده از لابلای برگها و شاخه‌های درختان باید استفاده نمود. ضمناً در روزهای سرد نیز بهتر است در مواقعی که باد وجود ندارد پنجره اطاق را باز کنیم تا نور مستقیم آفتاب به داخل اطاق گرم بتابد و کودک را در این شرایط در داخل اطاق، در معرض تابش نور مستقیم آفتاب (نه نوری که از پشت شیشه می‌تابد) قرار دهیم.

۱۱- ویتامین E نقش ضد اکسیداتی (آنتی اکسیدان) قوی دارد لذا در سالهای اخیر، بدنبال کشف نقش مواد آنتی اکسیدان در پیشگیری از تعدادی از بیماریها مثل سرطانها و کمک به اصلاح اختلالات سوخت و ساز، اهمیت بسیاری یافته است،

ویتامین (کا) K

مهمترین نقش این ویتامین در بدن مربوط به انعقاد خون است^{۱۲}، در بسیاری از گیاهان و سبزیجات و جگر سیاه و زرده تخم مرغ یافت می‌شود.

ویتامین‌های گروه (ب) B

این گروه شامل تعدادی از ویتامین‌های محلول در آب است که غالباً در سوخت و ساز بدن نقش دارند و ما در اینجا فقط به چند مورد آن اشاره می‌کنیم:

ویتامین (ب ۱) B₁

این ویتامین برای سوخت و ساز مواد قندی و نشاسته‌ای لازم است و مقدار فراوانی از آن در مخمر آبجو^{۱۳} پوست غلات و حبوبات وجود دارد. در کمبود این ویتامین حالت خستگی، افسردگی، عصبانیت، بی‌اشتهایی، ترس و فراموشی ایجاد می‌شود. شکل پیشرفته کمبود این ویتامین، بیماری معروف بری بری است که با فلج اعصاب محیطی و اشکالاتی در حرکت و حجم عضلات همراه است.

ویتامین (ب ۲) B₂

در کمبود این ویتامین ترک گوشه لب و حالت حساسیت شدید به نور (ترس از نور) و برخی اختلالات چشمی دیده می‌شود و در لبنیات مانند شیر، ماست، آب ماست، آب



ویتامین، بتاکاروتن و ویتامین A، ویتامین C و تعدادی از رنگدانه‌های موجود در میوه‌جات و سبزیجات، همچنین برخی مواد معدنی مثل سلنیوم و روی بهمین سبب به شدت مورد توجه محافل علمی تغذیه می‌باشند.

۱۲- یعنی در ساختمان آنزیمهای کبدی سازنده پروترومبین، ویتامین K نقش دارد لذا اگر کمبود ویتامین K ایجاد شود، تولید پروترومبین در کبد دچار اختلال خواهد شد.

۱۳- مخمر آبجو (ساکارومیس سروزیه) نوعی قارچ تک سلولی است که در خمیر ترش نانوازی هم وجود دارد این مخمر را بصورت پودریا قرص عرضه می‌کنند.

پنیر مقدار قابل ملاحظه‌ای از این ویتامین وجود دارد، همچنین در مخمر آبجو، پوست غلات، جگر و گوشت نیز مقدار این ویتامین فراوان است.

ویتامین (ب ۶) B₆

این ویتامین هم در سوخت و ساز مواد پروتئینی شرکت دارد، مقدار کافی از این ویتامین معمولاً از طریق رژیم غذایی حاوی گوشت و سبزیجات و میوجات و غلات و حبوبات به انسان می‌رسد.^{۱۴}

اسید فولیک (ویتامین B₁₁)

این ویتامین در خون سازی اهمیت دارد.^{۱۵}

ویتامین (ب ۱۲) B₁₂

در کمبود این ویتامین، نوعی کمخونی معروف به کمخونی وخیم دیده می‌شود، این ویتامین بر خلاف سایر ویتامین‌های گروه‌های (ب) در سبزیجات و میوجات یافت نمی‌شود بلکه انواع گوشت، جگر سیاه، قلوه (کلیه) و در مراتب بعدی لبنیات منابع این ویتامین به شمار می‌روند.^{۱۶}

۱۴- از ویتامین B₆ به عنوان دارویی برای تسکین حالت تهوع در دوران بارداری استفاده می‌شود، قبلاً در زیرنویس فصل اول ذیل عوامل بیماری‌زا نکته‌هایی را در این مورد آورده‌ایم.

۱۵- فولیوم به معنای برگ است و نام اسید فولیک از آن مشتق شده است زیرا نخستین بار، آنرا از برگ اسفناج بدست آوردند - در بعضی منابع از آن به عنوان ویتامین B₁₁ و B₁₀ نام برده‌اند - اسید فولیک در کنار ویتامین C احیا می‌شود و به ماده‌ای به نام اسید فولینیک تبدیل می‌شود، اسید فولینیک در خونسازی دخالت دارد. لذا معمولاً بهنگام درمان کمخونی هم از اسید فولیک و هم از ویتامین C در کنار سایر عوامل مثل آهن استفاده می‌نمایند.

۱۶- برای آنکه ویتامین B₁₂ جذب شود به یک ماده‌ای موسوم به عامل داخلی (نوعی موکوپروتئین) که در ناحیه فوندوس معده نزدیک دریچه باب المعده ساخته و ترشح می‌شود و حالت لزج دارد نیاز است لذا کسانی که گرفتار التهاب معده مزمن می‌شوند بعلت نداشتن این ماده در معرض کمخونی ناشی از ویتامین

سایر ویتامین‌های گروه (B)

تعداد دیگری ویتامین در دسته ویتامین‌های گروه (B) وجود دارند که از آن جمله (PP پ)،^{۱۷} اسید پانتوتنیک، بیوتین و ... این ویتامین‌ها غالباً در انواع سبزیجات تازه، گوشت، غلات و حبوبات با پوست و تخم مرغ و لبنیات یافت می‌شوند. ویتامین B کمپلکس به مجموعه ویتامین‌های گروه B گفته می‌شود.

ویتامین (C)

خنو ریزی از لثه در اثر فشار مختصری که به آن وارد شود از مهمترین نشانه‌های کمبود ویتامین C است این ویتامین در ساختمان ماده‌ای موسوم به سیمان بین سلولی شرکت دارد، لذا در کمبود آن در ارتباط میان سلول‌ها سستی ایجاد می‌شود^{۱۸} انسان همه روزه حداقل به ۳۰ میلی گرم ویتامین (C) نیاز دارد، این ویتامین در سبزیجات تازه، میوه‌جات تازه (به خصوص مرکبات) و گوجه فرنگی یافت می‌شود.^{۱۹} لذا انسان ناچار است در رژیم غذایی خود حتماً از سبزیجات و میوه‌جات تازه استفاده کند. طبخ غذا و تماس مداوم این ویتامین با هوا باعث از بین رفتن آن می‌شود.

B₁₂ قرار می‌گیرند امروزه در داروهای خوراکی حاوی ویتامین B₁₂، این ماده را اضافه می‌نمایند تا نگران جذب آن نباشد.

۱۷- ویتامین PP مخفف Pellagra Preventive یا پیشگیری کننده از بیماری پلاگر است - پلاگر عمدتاً در جاهایی که غذای عمده مردم ذرت بوده و از مصرف پروتئین کافی (که به میزان کافی اسید آمینه تریپتوفان را به بدن برساند) محروم بودند دیده می‌شد. نیاسین نام علمی این ویتامین است.

۱۸- بهمین دلیل یکی از نشانه‌های کمبود ویتامین C نزد کودکان اختلال در بافت استخوانی است زیرا در زیر ساخت بافت استخوانی (تار و پودی که مواد معدنی روی آن رسوب می‌کند) در کمبود این ویتامین اختلال وجود دارد.

۱۹- در میان سبزیجات جعفری و نیز فلفل دلمه‌ای از این ویتامین سرشار می‌باشند - میوه گل نسترن که در فصل پائیز می‌رسد و پوسته خارجی آن قابل خوردن است مقدار فوق العاده زیادی از این ویتامین دارد. البته دانه‌ها و کرکهای موجود در میوه نسترن نه تنها قابل خوردن نیست بلکه آثار سوئی نیز دارد.

آب و مواد معدنی

مقدمه

در حدود ۶۰ درصد وزن بدن را آب و در حدود ۷ درصد وزن بدن را مواد معدنی تشکیل می دهد. بیشتر مواد معدنی در ساختمان اسکلت و بقیه آن در سایر قسمت های بدن وجود دارد. تعدادی از مواد معدنی بصورت الکترولیت (یونیزه و دارای بار الکتریکی) در آب داخل سلولی و خارج سلولی پراکندگی ولی این پراکندگی یکنواخت نیست مثلاً یونهای پتاسیم و فسفات در داخل سلول و یونهای سدیم و کلر در مایعات خارج سلولی بیشتر یافت می شوند. این عدم یکنواختی کاملاً ضروری است. در زمان ما تقریباً اکثر مواد معدنی موجود در بدن و نقش آنها تا حدود زیادی شناخته شده است. در میان مواد معدنی بعضی از آنها مثل کلسیم، فسفر، آهن، گوگرد، کلر، سدیم به مقدار زیاد و برخی مانند مس، روی، ید به مقدار کم و گروهی مثل برم، آلومینیوم، به مقدار فوق العاده کم در بدن یافت می شود.

آب و الکترولیتها

آب و الکترولیتها (یونهای سدیم، پتاسیم، کلر، بیکربنات و فسفات) مجموعاً تنظیم کننده تعادل اسید و قلیایی بدن و حفظ فشار اسمزی و تعادل مایعات می باشند. الکترولیتها بصورت محلول در مایعات بدن حضور دارند بعضی از آنها بیشتر در داخل سلولها و برخی بیشتر در خارج سلولها همراه آب دیده می شوند. تقریباً ۷۰ درصد آب بدن انسان در داخل سلولها و ۳۰ درصد دیگر در خارج سلولها (خون و مایعات بین سلولی) قرار دارد. در کنترل مقدار آب و الکترولیتهای بدن هورمونها و عوامل مختلفی دخالت دارند. دفع آب از بدن توسط کلیه ها،

پوست، ریه‌ها و مدفوع صورت می‌گیرد. اگر مقدار دریافت آب از مقدار آب از دست رفته کمتر باشد انسان دچار عوارض کم آبی یا دهیدراتاسیون Dehydrataion می‌شود. البته باید توجه داشت که همراه آب مقداری از الکترولیتها دفع می‌شوند، لذا هنگامیکه دفع آب بطور غیر عادی صورت می‌گیرد (مثل حالت اسهال و عرق کردن زیاد) در اینصورت جبران این وضعیت فقط دریافت آب نیست بلکه همراه آب باید یونهای از دست رفته نیز دریافت گردد. در بدن یک انسان سالم که دارای وزن ثابتی است و مقدار کل آب دریافت شده با مقدار کل آب دفع شده معادل است. اگر آب اضافی در بدن بماند و مقدار آن معادل ۱۰٪ کل آب بدن بشود ورم عمومی ظاهر می‌شود به عکس اگر کمبود آب بدن به ۱۰ درصد وزن آب بدن برسد نشانه‌های کم آبی مثل خشکی پوست، فرورفتگی چشم و از دست رفتن حالت ارتجاعی پوست ظاهر می‌شود و اگر این کاهش به حدود ۲۰ درصد و بیشتر برسد خطر مرگ وجود خواهد داشت. هنگامی که الکترولیتها بخصوص سدیم، کلر و بدنال آنها پتاسیم از دست بروند (یعنی مثلاً در اسهال یا تعریق زیاد) حالت بیحالی و ضعف عضلانی ایجاد می‌شود. (یادآوری می‌کنیم، آب و الکترولیتهایی که در اسهال از دست می‌روند آب و نمکی نیستند که جذب نشده است بلکه در حقیقت آب و نمکی است که از بدن به داخل روده ترشح شده و همراه مدفوع از دست می‌رود).

برای جبران آب و نمک از دست رفته پودری به نام O.R.S^{۲۰} تهیه شده است و ترکیب این پودر از این قرار است^{۲۱}:

نمک طعام (کلوروسدیم)	۳/۵ گرم
جوش شیرین (بی کربنات سدیم)	۲/۵ گرم

۲۰- مخفف Oral rehydration serum

۲۱- شاید بتوان گفت بزرگترین کشفی که در سی سال اخیر در عالم پزشکی صورت گرفته کشف این نکته بوده است که با افزودن گلوکز به محلول نمک‌دار، جذب سدیم افزایش پیدا می‌کند و همین مساله به ظاهر کوچک سبب ساخته شدن O.R.S و ترکیبات مشابه آن شده و از میلیونها مرگ کودکان پیشگیری کرده است.

۱/۵ گرم

کلرورپتاسیم

۲۰ گرم

گلوکز

هر بسته ۲۷/۵ گرمی از این پودر را باید در یک لیتر آب حل کرد و از این محلول بطور مرتب به بیمار مبتلا به اسهال داد^{۲۲}. بطور کلی منابع اصلی آب بدن عبارتند از آب آشامیدنی، چای، نوشیدنی‌های مختلف، میوجات و انواع غذاها و منابع اصلی سدیم و کلر عبارتند از نمک طعام و غذاهای نمک‌دار و منابع اصلی پتاسیم عبارتند از میوجات، سبزیجات، گوشت، تخم مرغ، کاکائو.

فسفات و بی‌کربنات نیز علاوه بر منابع غذایی از تولیدات داخلی بدن تامین می‌شود.

مسمومیت از آب

وقتی کسی بدلیلی مثلاً عرق کردن بسیار، مقدار زیادی آب می‌آشامد بدون آنکه همراه این مقدار زیاد آب، نمک هم دریافت کند دچار حالتی می‌شود که به آن مسمومیت از آب می‌گویند. در این حالت اگر چه در داخل سلولها آب زیادی وجود دارد اما در فضای بین سلولها و خارج سلولها کم آبی وجود دارد و میزان ادرار نیز کم است و شخص دچار سستی و بی‌حالی، چرت زدن و خواب آلودگی و استفراغ می‌گردد. برای پیشگیری از این حالت باید همزمان با نوشیدن آب زیاد کمی نیز نمک مصرف کرد. این نمک ممکن است همراه غذا یا همراه آب مورد استفاده قرار گیرد.

کلسیم و فسفر

کلسیم و فسفر عناصر اصلی سازنده استخوانها و دندانها هستند و علاوه بر این نقشهای دیگر نیز در بدن دارند: از آنجا که جذب و دفع و نقشهای کلسیم و فسفر با هم

۲۲- اگر از این محلول بصورت نیم گرم استفاده شود حالت تهوع دست می‌دهد اما به صورت کاملاً خنک

به راحتی تحمل می‌شود.

ارتباط دارد لذا این دو عنصر را با هم مورد مطالعه قرار می‌دهند. در کمبود کلسیم نزد کودکان اختلالات رشد و نمو و نزد سالمندان حالت پوکی استخوان (استئوپروز) دیده می‌شود. بیماری نرمی استخوان یا راشیتیسم که قبلاً در بحث ویتامین D راجع به آن توضیح دادیم اگر چه مربوط به کمبود آن ویتامین است اما بهنگام درمان با آن ویتامین، همزمان باید کلسیم و فسفر کافی نیز دریافت شود. در هنگام رشد و نمو، دوران بارداری، دوران شیردهی و دوران سالمندی نیاز به کلسیم و فسفر و بخصوص کلسیم افزایش می‌یابد. وقتی رژیم غذایی دارای کلسیم و پروتئین کافی باشد و متنوع انتخاب شود خودبخود فسفر کافی نیز دریافت خواهد داشت. افراد بالغ تقریباً در هر شبانه روز به حدود ۰/۵ گرم کلسیم نیاز دارند اما زنان باردار و شیرده روزانه به حدود ۱ تا ۱/۲ گرم کلسیم احتیاج دارند. مهمترین منابع کلسیم و فسفر عبارتند از شیر، ماست، کشک، تخم مرغ، کنجد، بادام، گوشت با استخوان و پنیر.

آهن

در ساختمان خون آهن، وجود دارد لذا در کمبود آهن کم خونی ایجاد می‌شود از آن جا که خون برای رساندن اکسیژن و غذا به سلولها و جمع‌آوری مواد دفعی از سلولها و نیز گاز دی اکسید کربن (CO₂) نقش مهمی دارد لذا بهنگام کم‌خونی در این وظائف مهم اشکال ایجاد می‌شود. از آهن موجود در مواد غذایی معمولاً حدود ۵ تا ۱۰ درصد جذب می‌شود برای تامین حدود ۱ میلی‌گرم آهن مورد نیاز روزانه با در نظر گرفتن جذب محدود آهن لازم است در غذای روزانه حدود ۲۰ میلی‌گرم آهن وجود داشته باشد. ویتامین C و اسید معده به جذب آهن کمک می‌کنند برعکس ترکیبات موجود در چای پر رنگ، اگزالات موجود در بعضی سبزیجات و کاکائو همچنین فسفات و فیتات^{۳۳}

۳۳- فیتات در واقع اینوزیتول هگزا فسفات است یعنی یک قند ۶ کربنی متصل به ۶ عامل فسفات

موجود در حبوبات و غلات، جذب آهن را کم می‌کنند در بیماریهای انگلی روده هم جذب آهن کم می‌شود. در هنگام رشد و نمو، ایام عادات ماهیانه دختران و زنان، دوران بارداری، دوران شیردهی، بعد از خونریزی و جراحی احتیاج انسان به این عنصر افزایش می‌یابد.

مهمترین منابع غذایی آهن عبارتند از انواع گوشت‌های قرمز و سفید، جگر، دل، قلوه، زرده تخم مرغ، عدس، کشمش، پسته، انواع سبزیجات و اسفناج. جذب آهن از گوشت‌ها بهتر صورت می‌گیرد (آهن بصورت هم دارند) البته وقتی منابع آهن منحصر به منابع گیاهی نباشد و با منابع حیوانی همزمان مصرف شود، جذب آهن افزایش می‌یابد.

ید

ید برای ساختن هرمونهای غده تیروئید لازم است لذا باین دلیل در سوخت و ساز و رشد و نمو بدن انسان اهمیت دارد. از آنجا که مقدار این عنصر در خاکهای کشاورزی و آبهای آشامیدنی غالباً کم است لذا برای تامین ید کافی می‌توان از نمک یددار و انواع ماهیهای دریایی استفاده کرد در کمبود ید، بیماری گواترآندمیک (گواتربومی) ایجاد می‌شود که با بزرگ شدن غده تیروئید و کاهش قدرت یادگیری نزد کودکان همراه است. امروزه در سراسر کشور نمک یددار در دسترس است، لذا مشکل کمبود ید که تا دو دهه قبل بشدت دامنگیر افراد بود، تقریباً برطرف شده است.

فلورور

مهمترین نقش این عنصر که ترکیبات آن بصورت فلوراید (فلورور) مورد نیاز انسان است محکم کردن استخوان و دندانهاست با توجه به کمبود فلورور در بسیاری از آبها و خاکهای کشاورزی، در بعضی نقاط دنیا مقداری از این عنصر را به آب آشامیدنی مردم

اضافه می‌کنند. در کمبود این عنصر کرمخوردگی دندان و در زیاده مصرف این عنصر تغییر شکل دندانها و استخوانها دیده می‌شود. (مثلاً در سواحل جنوبی کشور نمونه‌هایی از عوارض زیاده مصرف فلئورید دیده می‌شود).

احتیاجات غذایی

با بحث بسیار اجمالی و مختصری که درباره اجزای غذایی داشتیم کم و بیش مشخص شد که انسان به چه عواملی نیازمند است و طبعاً باید غذای او تامین کننده این عوامل باشد، خوشبختانه در نظام آفرینش مواد غذایی به گونه‌ای آفریده شده است که اگر از آنها به طور صحیح و با رعایت اصول اعتدال و تنوع استفاده شود تمام احتیاجات تغذیه‌ای انسان تامین خواهند شد و انسان مجبور نیست اندازه یکایک اجزای غذایی را در هر ماده غذایی محاسبه کند بلکه باید مقدار انرژی مورد نیاز، پروتئین و چند نوع از مهمترین ویتامین‌ها مثل ویتامین (A) ویتامین (C) و نیز کلسیم و آهن را مورد توجه جدی قرار دهد و غذا را متنوع اختیار کند، در این صورت خود به خود سایر مواد مورد نیاز تامین خواهد شد. یک مرد جوان بالغ به طور معمول هر روز به اجزای غذایی به شرح زیر نیاز دارد، البته اگر میزان کار و فعالیت او بیش از حد معمول باشد این نیازها افزایش می‌یابد.

انرژی مورد نیاز ۳۰۰۰ کالری، پروتئین ۷۵ گرم، ویتامین (آ) ۷۵۰ میکروگرم، ویتامین (ب) ۲/۵ میلی‌گرم ویتامین (ب ۲) ۱/۸ میلی‌گرم، ویتامین (پ پ) ۱۹/۸ میلی‌گرم، اسید فولیک ۲۰ میکروگرم، ویتامین (ب ۱۲) ۲ میکروگرم، ویتامین (ث) ۳۰ میلی‌گرم، کلسیم ۸۰۰ میلی‌گرم و آهن ۱۰ میلی‌گرم

چگونه می‌توان از یک تغذیه مناسب برخوردار شد؟

با توجه به آنچه که درباره انواع ترکیبات مواد غذایی و نیاز بدن به آنها خوانده‌ایم اینک می‌توانیم مواد غذایی مصرفی روزانه را طوری انتخاب کنیم که تأمین کننده

احتیاجات مختلف بدن ما باشد. گاهی برای آسان شدن مطلب از عنوان گروههای غذایی استفاده می کنند مثلاً می گویند گروههای عمده غذایی عبارتند از:

۱- گروه گوشت و تخم مرغ و ماهی

پنیر را هم در همین گروه قرار می دهند و در واقع این گروه تامین کننده مقدار قابل توجهی از پروتئین از نوع بسیار مرغوب است.

۲- گروه حبوبات

این گروه مقدار زیادی پروتئین گیاهی دارد البته مقدار مواد گلوسیدی (قندی و نشاسته‌ای) در آن نیز قابل توجه است.

۳- گروه غلات و سیب زمینی

این گروه منبع اصلی تامین گلوسیدها و انرژی و بخش مهمی از غذای روزانه است.^{۲۴}

۴- گروه چربیها

شامل انواع روغنها و کره، این گروه نیز از منابع مهم تامین انرژی است.

۵- گروه سبزیجات و میوجات

این گروه تامین کننده انواع ویتامینها و مواد معدنی است.

۶- گروه شیر و ماست

این گروه از نظر تامین کلسیم و بعضی ویتامینها اهمیت زیادی دارد - البته سهم قابل توجهی نیز از پروتئین مرغوب از این گروه قابل تامین است.

۷- گروه قند و شکر و فرآورده‌های آن

۲۴- در بعضی تقسیم بندیها می بینیم که سیب زمینی را در دسته سبزیجات قرار می دهند اما با مراجعه به جدول ترکیبات مواد غذایی مشخص می شود که اصرار ما برای قرار دادن سیب زمینی در گروه ۳ برای چیست.

این گروه فقط منبع تامین گلوکسید و انرژی است.

چنانکه مشاهده می‌شود در این گروه بندی یا گروه بندی دیگری که مواد غذایی را مثلاً در پنج گروه تقسیم می‌کنند که به جنبه های خاصی از ترکیبات موجود در غذا توجه بیشتر شده است در حالیکه ما ضمن مطالعه این فصل از کتاب دانستیم که اصولاً در یک ماده غذایی انواعی از ترکیبات مانند پروتئین ویتامین، چربی و غیره وجود دارد. بهرحال اگر بخواهیم بر مبنای گروه بندی ذکر شده در بالا در مورد نحوه انتخاب غذا توضیح دهیم باید بگوئیم که انسان لازم است هر روز غذایش از انواع گروههای ذکر شده تشکیل شده باشد اما بهتر است مصرف قندها و چربیها در رژیم غذایی کاملاً محدود شود به عکس از دسته سبزیجات و میوجات استفاده بیشتر شود اگر دسترسی به پروتئین مرغوب که در گروه اول نام برده شده کافی نباشد از دسته دوم (حبوبات) باید بیشتر استفاده شود (البته قبلاً توضیح داده‌ایم که پروتئین حبوبات همراه پروتئین غلات ارزش بیشتری پیدا می‌کند).

انسان اگر نکاتی را که در زیر مطرح می‌شود رعایت کند به آسانی می‌تواند از یک تغذیه قابل اطمینان استفاده کند.

غذا باید دارای انرژی کافی باشد. برای دریافت انرژی کافی باید غذای کافی خورده شود (مقدار کالری مورد نیاز برای هر سن و شرایط فعالیت مشخص شده است).

در رژیم غذایی باید پروتئین کافی باشد. خوب است بخشی از پروتئین از نوع پروتئین‌های حیوانی و سهم بیشتری از پروتئین از غلات و حبوبات تامین شود.

همه روزه باید مقداری سبزیجات تازه و میوجات در غذای انسان باشد. سبزیجات را باید قبلاً ضد عفونی نمائیم. همچنین از لبنیات بخصوص شیر و ماست همه روزه در رژیم غذایی باید استفاده شود.

در برنامه غذایی به مساله تنوع توجه کنیم و از انواع مختلف مواد غذایی به تناسب فصل استفاده کنیم و سعی کنیم همه روزه از لبنیات نیز بصورتی استفاده کنیم.

پرخوری و کم خوری هر دونا درست است. اگر قبل از احساس سیری کامل دست از غذا برداریم و تا احساس گرسنگی و میل به غذا نکرده‌ایم به غذا خوردن مشغول نشویم گرفتار زیاده خوری و عوارض آن نخواهیم شد.^{۲۵}

خوب جویدن غذا، توجه به بهداشت دهان و دندان، صرف غذا در محیط آرام، زیاد آب نیاشامیدن در وسط غذا، خودداری از خوردن غذاهای پی در پی (یعنی در حالیکه غذای مصرف شده قبلی هنوز هضم نشده، غذای دیگری نخوردن) به تامین یک تغذیه سالم کمک می‌کند.

جدول احتیاجات غذایی

جدولهای مختلفی برای نشان دادن مقدار احتیاجات غذایی افراد مختلف تهیه کرده‌اند و ما در اینجا یک جدول که برای شرایط کشور مناسبتر است می‌آوریم و اضافه می‌کنیم که معمولاً هر چند سال یکبار تغییرات مختصری در این جدولها داده می‌شود و در حقیقت براساس بررسی‌های دقیقتر اصلاح می‌شود.

این جدول که براساس آخرین تجدید نظر تهیه شده تا این زمان (سال ۲۰۰۴ میلادی) مورد استناد است.

۲۵- این یک دستور اسلامی در آداب تغذیه است که پس از ۱۴ قرن توسط عده ای از دانشمندان از جمله دیویدسن و اندرسن تکرار شده است. در این مورد به یاری خدا در همین فصل توضیح داده خواهد شد.

جدول نیازهای غذایی انسان (آخرین تجدید نظر)

سن (سال)	متوسط انرژی پروتئین ویتامین A ویتامین D ویتامین B ₁ ویتامین B ₂ نیاسین اسید فولیک ویتامین B ₁₂ ویتامین C کلسیم	متوسط وزن بدن (کیلوگرم)	انرژی پروتئین میکروگرم میلی گرم میلی گرم میلی گرم میلی گرم میکروگرم میکروگرم میکروگرم میکروگرم میلی گرم	کودکان										
۱-۵	۱۰-۱۵	۱۰	۸۲۰	۱۴	۲۰۰	۰/۱۰	۰/۲	۰/۵	۵۲	۶۰	۰/۳	۲۰	۰/۵	۱۰-۱۵
۱-۵	۱۵-۲۴	۲-۱	۱۳۶۰	۱۶	۲۵۰	۰/۱۰	۰/۵	۸۰	۹۰	۱۰۰	۰/۸	۲۰	۰/۵	۱۵-۲۴
۱-۵	۱۵-۲۴	۶-۴	۱۸۳۰	۲۰	۳۰۰	۰/۱۰	۰/۷	۱۱۱	۲۱۱	۱۰۰	۱/۵	۲۰	۰/۵	۱۵-۲۴
۱-۵	۱۵-۲۴	۹-۲	۲۱۱۰	۲۵	۴۰۰	۲/۵	۰/۸	۱۳	۴۱۵	۱۰۰	۱/۵	۲۰	۰/۵	۱۵-۲۴
۱-۵	۱۰-۱۵	نوجوانان (پسر)	۲۶۹	۲۰	۵۷۵	۲/۵	۱/۰	۱/۶	۷۱۳	۱۰۰	۲/۰	۲۰	۰/۵	۱۰-۱۵
۱۸-۹	۱۰-۱۵	۱۲-۱۰	۵۱۳	۳۷	۷۲۵	۲/۵	۱/۳	۱/۷	۹۱۱	۲۰۰	۲/۰	۲۰	۰/۵	۱۰-۱۵
۱۹-۱۶	۱۰-۱۵	۱۴-۱۲	۶۲۹	۳۸	۷۵۰	۵/۵	۱/۳	۱/۸	۰/۲۳	۲۰۰	۲/۰	۲۰	۰/۵	۱۰-۱۵
۱۲-۱۰	۱۲-۱۰	نوجوانان (دختر)	۳۸۰	۲۹	۵۷۵	۲/۵	۰/۸	۱/۴	۵۱۵	۱۰۰	۲/۰	۲۰	۰/۵	۱۰-۱۵
۱۵-۱۲	۱۵-۱۲	۱۵-۱۲	۴۹۸	۳۱	۷۲۵	۲/۵	۱/۰	۱/۵	۶۱۳	۲۰۰	۲/۰	۲۰	۰/۵	۱۰-۱۵
۱۹-۱۶	۱۹-۱۶	۱۹-۱۶	۵۲۴	۳۰	۷۵۰	۲/۵	۰/۸	۱/۴	۵۱۳	۲۰۰	۲/۰	۲۰	۰/۵	۱۰-۱۵
مرد میانگین	(افعالیت متوسط)		۶۵	۳۷	۷۵۰	۲/۵	۱/۳	۱/۸	۹۱۸	۲۰۰	۲/۰	۲۰	۰/۵	۱۵-۲۴
زن بالغ	(افعالیت متوسط)		۵۵	۲۹	۷۵۰	۲/۵	۰/۸	۱/۳	۴۱۵	۲۰۰	۲/۰	۲۰	۰/۵	۱۵-۲۴
دوران بارداری	(افعالیت متوسط)		۲۵۵۰	۳۸	۷۵۰	۱۰	۰/۱۰	۰/۲	۰/۲۳	۴۰۰	۲/۰	۵۰	۰/۵	۱۳-۱۰
(بیمه دوم)			۲۸۵۰	۴۶	۱۲۰۰	۱۰	۰/۲	۰/۲	۰/۲۳	۴۰۰	۲/۵	۵۰	۰/۵	۱۳-۱۰

مقدار اجزاء غذایی موجود در ۱۰۰ گرم قسمت خوراکی مواد غذایی

ماه غذایی	انرژی (کالری)	آب گرم	کربوهیدرات گرم	چربی گرم	گلوکوزید گرم	کلسیم میلی گرم	آهن میلی گرم	ویتامین C میلی گرم	ویتامین B ₁ میلی گرم	ویتامین B ₂ میلی گرم	نیاسین میلی گرم	ویتامین A میلی گرم
غز لیش	۱۹۷	۲۲۶	۸۶	۰	۶۲۹	۲۵	۵۸	-	۰	۰	۲۶	-
نان سنگک	۱۸۱	۳۲۶	۸۷	۰	۵۹۱	۵۷	۱۳	-	۰	۰	۱۳	-
نان تفتین	۱۸۲	۳۵۵	۹۳	۰	۶۰۳	۵۱	۲۵	-	۰	۰	۵۱	-
نان بربری	۱۶۵	۳۱۸	۸۳	۰	۵۶۳	۲۵	۲۷	-	۰	۰	۲۷	-
آرد گندم کلین	۳۳۷	۱۲	۱۳۳	۲	۷۱	۲۱	۲۳	-	۰	۰	۲۱	-
زرنج	۲۶۰	۱۱	۷۷	۰	۷۸۶	۱۰	۰	-	۰	۰	۱۰	-
لوبیا سفید	۲۶۰	۸۸	۱۵۸	۱۳	۶۲۲	-	-	-	۰	۰	-	-
شود	۲۶۱	۷۳	۲۰۶	۵۶	۵۸۰	-	-	-	۰	۰	-	-
لب	۲۵۱	۴	۱۸۲	۶۳	۵۶۷	۱۳	۷۳	۱	۰	۰	۷۳	-
عسلی	۳۳۶	۱۱	۳۵۷	۱۳	۵۷۳	۶۸	۷	۲	۰	۰	۷	-
بالا خشک	۲۵۶	۴	۲۸۶	۱۶	۵۶۱	۶۲	۵۸	۲	۰	۰	۶۲	-
آرد قندچی	۲۶۰	۱۱	۲۰	۲	۶۰	۱۶۰	۷۳	-	۰	۰	۷۳	-
شیر پاستوریزه	۵۳	۸۸	۲۵	۷	۳۳	۱۳۱	۰	۰	۰	۰	۰	-
مغز مسکلی	۶۰	۸۷	۱۳	۷۲	۵۶۲	۱۱۳	۰	۰	۰	۰	۰	-
پنیر تریز	۳۲۶	۵۸۸	۱۳	۱۳	۲۰	۲۵	۷۵	-	۰	۰	۷۵	-
کوک مانج	۳۷۷	۵۸	۷۰	۸۳	۲۰	۲۰	۲۰	-	۰	۰	۲۰	-
لبنج	۳۷	۶۰	۱۸	۷	۲۶	۱۰۰	۷۳	۵	۰	۰	۷۳	-
پنیر	۳۲	۹۲	۱۳	۰	۵۵	۲۱	۰	۰	۰	۰	۰	-
چغندر	۲۲	۸۷۶	۲۳	۰	۶۱۳	۳۶۹	۷۳	۱۱۲	۰	۰	۱۱۲	-
منج	۵۳	۸۳۳	۲۳	۱۵۲	۸۵۶	۳۵	۲۶	۵۱	۰	۰	۵۱	-
زردچوبه	۱۶	۲۳۳	۸۵	۰	۲۰	۲۲	۱۲	۲۶	۰	۰	۲۶	-
زغال	۲۰	۶۰	۲۳	۰	۲۳	۱۵۰	-	-	۰	۰	-	-
گندم برگ	۲۶	۸۱	۷۲	۰	۶۶	۲۴	۰	۰	۰	۰	۰	-
کلم	۱۷	۹۵	۷۱	۰	۷۳	۲۲	۰	۰	۰	۰	۰	-

آرد پاستوریزه

پنیر برگ

مقدار اجزاء غذایی موجود در ۱۰۰ گرم قسمت خوراکی مواد غذایی

ماده غذایی	انرژی (کالری)	آب گرم	پروتئین گرم	چربی گرم	کاربوهیدرات گرم	کلسیم میلی گرم	آهن میلی گرم	ویتامین C میلی گرم	ویتامین B ₁ میلی گرم	ویتامین B ₂ میلی گرم	نیاسین میلی گرم	ویتامین A میلی گرم
کال کلم	۲۱	۸۸	۷/۸	۰/۸	۷/۳	۶۰	۱/۲	۶۱	۰/۰۸	۰/۰۸	۰/۱۵	۲
لوبیا سبز	۲۲	۸۶/۷	۷/۳	۰/۱۱	۷/۶۹	۸۰	۷/۲	۱۸	۰/۰۹	۰/۱۸	۰/۳۱	۲۱
بادامجان	۲۳	۹۲/۳	۱/۲	۰/۰۵	۲/۵	۱۷	۰/۵	۲	۰/۰۸	۰/۰۲	۰/۲۷	۸
کدو سبزی	۱۱	۹۲/۱	۱/۲۸	۰/۱۱	۲/۲	۱۸	۰/۸	۲۵	۰/۰۲	۰/۰۹	۰/۲	۱
کرفس	۱۱	۹۲/۲	۱/۲۲	۰/۰۷	۲/۲	۲۶	۰/۸	۹	۰/۰۹	۰/۰۹	۰/۲۶	۱/۰
کدو طلایی	۱۱/۲	۹۲/۶	۱/۲	۰/۰۸	۲/۶	۱۸	۰/۸	۴	۰/۰۹	۰/۰۱	۰/۲۹	۳/۲
گوجه قرمز	۱۰	۹۶/۸	۰/۲	۰/۰۲	۱/۲	۷	۱/۲	۲۲	۰/۰۷	۰/۰۵	۰/۵۱	۹/۰
سیبزمینی پخته	۸۲	۷۶/۸	۷/۶	۰/۲	۱۷/۱	۸	۰/۲	۹	۰/۱	۰/۱	۰/۲	۱/۵
زرد	۲۸	۸۵	۷/۲	۰/۵	۲	۹۴	۲/۷	۶۶	۰/۰۸	-	-	۱۱/۰
پنیر	۲۱	۸۷	۷/۲	۰/۲	۵/۸	۲۵	۱/۰	۲۸	۰/۰۲	-	-	۲۸/۰
موچ قرمز	۳۲	۸۷	۱	۰/۱	۷/۲	۲۸	۱/۲	۲۲	۰/۰۲	-	-	۲۱/۰
موچ آبی	۳۶	۸۷	۱/۵	۰/۰۷	۹	۳۲	۱/۲	۲۰	۰/۰۲	-	-	۱۵/۰
شیر (شیر)	۲۱	۸۷	۷/۱۲	۰/۲۵	۲/۵	۱۲۶	۲/۵	۵/۶۶	۰/۲۵	-	-	۵
خود قرمز	۱۲	۸۰	۷	۰/۲	۱/۵	۲۵	۲	۲۶	۰/۰۸	-	-	۱۵/۰
آلبو (زرد)	۲۱	۹۲	۰/۵۲	۰/۰۲	۷/۲	۲۱	۰/۸	۲۷	۰/۰۲	۰/۰۱	۰/۱۱	۲
لیمو سبز	۲۷	۹۰	۰/۲۲	۰/۰۹	۸/۶	۲۰	۰/۲	۰/۲۴	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۲۵	۲
نارنگی	۲۷	۸۸	۰/۷	۰/۲۲	۱/۰	۲۲	۰/۲	۲۱	۰/۰۷	۰/۰۲	۰/۲۲	۲/۲
هندونه	۲۲	۹۲/۸	۰/۲۵	۰/۱	۵/۲	۲	۰/۱	-	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۲۲	۱/۲
آلبو	۶۸	۸۱/۶	۰/۸۸	۰/۰۲	۱۶/۱	۵۰	۱/۱	۴	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۲	۱/۰
زردگو	۶۲	۸۲/۲	۰/۲۲	۰/۰۷	۱/۵	۳۲	۱/۱	۹	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۲۵	۱/۵
تفاله سفید	۹۰	۷۶/۲	۰/۵	۰/۰۲	۲۱/۷	۱۸	۱/۱	۲	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۲۲	-
سبب آبی	۶۵	۸۲/۱	۰/۲۲	۰/۰۲	۱۵/۲	۱۴	۰/۲	۲	۰/۰۲	۰/۰۱	۰/۱۹	۱/۲
میوه	۱۰/۲	۷۲	۱/۲	۰/۲	۲/۲	۱۰	۲/۸	۹	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۲	۱/۲
خرزهره	۶۸	۸۲/۲	۰/۷	۰/۰۲	۱۱	۵	۱/۲	۲۲	۰/۰۲	۰/۰۲	۰/۲۲	۵

کامل

پایه

مقدار اجزاء غذایی موجود در ۱۰۰ گرم قسمت خوراکی مواد غذایی

ملاحظات	ویتامین A	نیاسین	ویتامین B _۱	ویتامین B _۲	ویتامین C	آهن	کلسیم	گلوکسید	چربی	پروتئین	آب	انرژی	ماده غذایی
	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	میلی گرم	گرم	گرم	گرم	گرم	(کالری)	
پاپوست	۶	-/۲	-/۰۶	-/۰۲	۲۸	۱/۱	۱۲	۱۷۲	-/۲	-/۸	۸۵۲	۵۵	طو
	۳۰۰	-	-	-/۰۷	۹۲	۱/۶	۶۵	۲۲	-/۱	-/۷	۸۷	۱۶	خیبر
	۲۲	-	-	-/۰۶	۲	-/۰۶	۵۴	۱۷۸	-/۲	۱۲	۸۱	۸۱	قهیر
	۲	-/۲۲	-/۰۷	-/۰۲	۵۶۷	-/۲۸	۱۲۰۲	۷۰۵	-/۲	-/۶۱	۹۱۲	۲۰	توت لوتکی
	۱۸	-	-	-/۰۹	-	۷/۱	۲۲	۲۲	-/۰۶	۲۲	۲۱۲	۳۰۶	خرما
	۲۲	-	-/۰۴	-/۱۲	-	۲	۸۰	۲۲	-/۰۶	۲۵	۲۲	۲۵۵	کشمش
	۲۹	-/۲	-/۰۲	-/۰۹	۲۵	-/۲	۷	۱۵۵	-/۱	-/۵	۸۱۲	۶۵	نار
	۱۰۰	۲۲	-/۱۱	-/۲۲	۱۲۲	۵/۷	۸۵	۱۵۵	-/۱	۷/۸	۲۲	۹۱	رن گوجه لوتکی
	۲۲	-	-	-/۲	۶	-/۲۲	۲۰	۷۲۶	-/۰۲	-/۵	۹۱	۲۲	غیره
	۱۲	-	-	-/۰۱	۲	-/۲۲	۲۱	۲۱۵	-/۰۲	-/۲۲	۹۸	۱۹	آب غوره
و داده	-	۱/۶۶	-/۱۲	-/۲۲	-	۲۲	۱۵۸	۱۶۹	۵/۱۵	۲۰/۸	۲۷۸	۶۲۲	پسته
و داده	-	۲/۶	-/۸۷	-/۱۵	-/۸۲	۵/۹	۲۲۲	۲۷۸	۱۷۲۵	۲/۵	۲۵۵	۵۱۷	پنم
	-	۱/۲۲	-/۱۱	-/۱۶	۴	۲/۱۸	۸۰	۱۷۵	۴	۱۰/۰۷	۲۵۲	۲۵۲	قهیر خشک
	۲۲	۱/۲	-/۱۵	-/۲۲	-	۳/۱	۷۰۲	۲۹۶	۲۲/۷	۱۰۵	۱۵۵	۵۸۵۶	پنم زمینی
	۷۵۴	-/۲۲	-/۲۲	-/۵۵	-	-/۱۶	۲۲۵	-/۰۶	۸۱	-/۵	۱۵۹	۷۱۶۷	کره
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۱۰۰	-	۸۸۴	روغن نباتی
	-	-	-	-	-	۲	۸	-/۵۵	۲/۲	۲/۸	۷/۱	۱۲۲	گوشت گوسفند
	-	۷/۵۵	-/۲۲	-/۱	۱	۲/۸	۲۲	۱۱۲۲	۱۱۲۲	۱/۲	۶/۱۵	۱۸۲	گوشت مرغ
	-	-	-	-	-	-	-	۱۰۰	-	-	-/۵	۴۰۰	شکر سفید
	-	-	-/۰۹	-/۰۶	-	-/۷	۱۱	۷۸۰۹	-	-/۲	۲/۱۵	۳۱۲۲	عسل
	-	-	-	-/۱۲	-	۱	۱۶	۷۶۲	۱/۱	۱۱	۱۰	۲۶۷	ماگرونی
	۱۲	-	-	-/۱۵	۶	-/۸	۱۲۵	۵۱	۱	۲/۶	-	۱۶۰	شیر خشک بی چربی
	۳۲۲	-	-	-/۲۲	۴	-/۷	۸۱۷	۲۷	۲۷	۱/۶	-	۴۹۲	شیر خشک کامل
	-	-	-	-/۰۶	-	-/۸	۲۸	-	۲/۵	۱/۹	-	۱۰۴	ملح سفید

جدول اندازه مطلوب وزن در برابر اندازه قد

الف - برای زنان

وزن بر حسب کیلوگرم			قد بر حسب سانتی متر
جثه بزرگ	جثه متوسط	جثه کوچک	
۴۷-۵۴	۴۴-۴۸	۴۲-۴۴	۱۴۰
۴۸-۵۵	۴۴-۵۰	۴۳-۴۶	۱۴۳
۴۹-۵۷	۴۶-۵۱	۴۴-۴۷	۱۴۵
۵۲-۵۸	۴۷-۵۳	۴۵-۴۸	۱۴۸
۵۲-۵۹	۴۸-۵۴	۴۶-۵۰	۱۵۰
۵۳-۶۱	۵۰-۵۵	۴۸-۵۱	۱۵۳
۵۵-۶۴	۵۱-۵۷	۴۹-۵۳	۱۵۵
۵۷-۶۴	۵۳-۵۹	۵۰-۵۴	۱۵۸
۵۸-۶۶	۵۴-۶۱	۵۲-۵۶	۱۶۰
۶۰-۶۸	۵۶-۶۳	۵۴-۵۷	۱۶۳
۶۲-۷۰	۵۸-۶۵	۵۵-۵۹	۱۶۵
۶۴-۷۲	۶۰-۶۷	۵۷-۶۱	۱۶۸
۶۶-۷۴	۶۲-۶۸	۵۹-۶۳	۱۷۰
۶۸-۷۹	۶۴-۷۰	۶۱-۶۵	۱۷۳
۶۹-۷۹	۶۵-۷۲	۶۳-۶۷	۱۷۵

ب- برای مردان

وزن بر حسب کیلوگرم			قد بر حسب سانتی متر
جثه بزرگ	جثه متوسط	جثه کوچک	
۵۷-۶۳	۵۳-۵۸	۵۰-۵۴	۱۵۳
۵۸-۶۵	۵۴-۶۰	۵۲-۵۵	۱۵۶
۵۹-۶۷	۵۶-۶۱	۵۳-۵۷	۱۵۸
۶۱-۶۸	۵۷-۶۳	۵۴-۵۸	۱۶۱
۶۳-۷۱	۵۹-۶۵	۵۶-۶۰	۱۶۴
۶۴-۷۳	۶۰-۶۶	۵۸-۶۲	۱۶۶
۶۶-۷۵	۶۳-۶۸	۶۰-۶۴	۱۶۸
۶۸-۷۶	۶۴-۷۰	۶۱-۶۵	۱۷۰
۷۰-۷۹	۶۶-۷۳	۶۴-۶۸	۱۷۲
۷۲-۸۰	۶۸-۷۴	۶۵-۶۹	۱۷۶
۷۳-۸۲	۶۹-۷۶	۶۷-۷۱	۱۷۸
۷۶-۸۵	۷۱-۷۹	۶۸-۷۳	۱۸۰

بهداشت مواد غذایی

مقدمه

همانطور که برای سالم زیستن، انسان باید مقدار کافی پروتئین، گلوکسید (کربوهیدرات یا مواد قندی و نشاسته‌ای)، چربی، ویتامین، مواد معدنی و غیره دریافت کند باید در پاکیزه و سالم بودن آن نیز دقت کند تا دچار بیماری نشود.

انواع آلودگی مواد غذایی

به طور کلی می‌توان گفت ۴ دسته از عوامل زیر عامل آلودگی مواد غذایی هستند:

۱- میکرب‌ها (باکتریها، ویروسها، ...)

بعضی باکتریها، ویروسها بیماری‌زا هستند، بعضی از آنها در داخل مواد غذایی سم ترشح می‌کنند^{۲۶}، لذا حتی اگر این گونه باکتریها خودشان هم از بین بروند سمشان در مواد غذایی باقی می‌ماند، گروه دیگری از باکتریها هم با تجزیه مواد غذایی آنها را فاسد می‌کنند.

۲- قارچها

قارچها یا کپکها هم مانند باکتریها عامل فساد و آلودگی مواد غذایی هستند. بعضی

۲۶- بعضی میکربها مثل استافیلوکوک طلایی، کلستریدیوم بوتولینوم از خود به خارج سم ترشح می‌کنند باین گونه سموم اگزوتوکسین می‌گویند، بعضی میکربها مثل کلستریدیوم پرفرنزنس (ولشی) آندوتوکسین یا سمی که در داخل بدن میکرب ایجاد می‌شود تولید می‌نمایند سموم میکربی معمولاً به حرارت کاملاً مقاومند اما خوشبختانه سم بوتولیسم (اگزوتوکسین ترشح شده توسط کلستریدیوم بوتولینوم) در عرض ۲۰ دقیقه در حرارت ۱۰۰ درجه از بین می‌رود.

کپکها در مواد غذایی سم ایجاد می‌کنند.^{۳۷} معمولاً کپک‌ها با حضور رطوبت (۷۰ تا ۹۰ درصد) و محیط قنددار و اسیدی فعالیت می‌کنند. البته در رطوبت کم‌تر و دمای پائین‌تر نیز می‌توانند فعالیت نمایند.

۳- انگلها

تخم و یا لارو انگل‌ها و حشرات نیز عامل آلودگی در مواد غذایی است.

۴- مواد خارجی و شیمیایی

گاهی ممکن است مواد غذایی در اصل آلوده باشند، مثلاً وقتی شیر گاو مبتلا به سل دوشیده می‌شود. میکرب سل در داخل شیر از همان ابتدا وجود دارد، ولی گاهی ممکن است بعداً مواد غذایی آلوده شوند. مثلاً کسی دستهای آلوده خود را به مواد غذایی بزند و یا مواد غذایی پاکیزه و سالم را در ظروف آلوده بریزند.

آلودگی مثال اول را آلودگی اولیه و آلودگی مثال دوم را آلودگی ثانویه می‌گویند. آلودگی‌های ثانویه بیشترین انواع آلودگی مواد غذایی را تشکیل می‌دهند لذا باید با رعایت امور زیر از آنها جلوگیری نمود:

اول: بهداشت فردی

یعنی جلوگیری از آنچه که ممکن است از طریق دستهای آلوده یا وجود جوش و زخم در پوست و یا سرفه و عطسه وارد مواد غذایی شود؛ ما قبلاً راجع به بهداشت

۲۷- برای مثال قارچ آسپرژیلوس فلاوس و آسپرژیلوس پارازیتیکوس از خود سمی به نام آفلاتوکسین ترشح می‌کند آفلاتوکسین سرطازا است ضمناً سبب چسبیدن گلبول‌های قرمز خون به یکدیگر می‌شود - دانه‌های روغنی از جمله پسته‌هایی که در آبار مرطوب نگهداری می‌شوند و نیز پسته‌هایی که هنگام چیدن از درخت با خاک تماس پیدا می‌کنند بیشتر احتمال آلودگی به این قارچها را دارند، آلودگی به این قارچ اگر چه بصورت گرد سفید بسیار اندکی ممکن است به چشم دیده شود، گاهی نیز ممکن است توان با چشم آنرا دید. نانهای کپک زده که کپک زرد (فوزاریوم اوراتراکوم) دارند، در این کپک سمی به نام تریکوتسن است، گاوی که نان کپک زده بخورد ممکن است از شیرش همین سم دفع شود. مهمترین کپک‌های مواد غذایی از دسته پنی سیلیوم، موکور، ریزوپوس، فوزاریوم و آسپرژیلوس می‌باشند.

فردی به طور مفصل بحث کرده‌ایم، فقط کافی است فکر کنیم که چطور ممکن است غذا توسط انسان آلوده شود و آن وقت راه درست جلوگیری از آلودگی مواد غذایی را پیدا کنیم در یک مرکز تغذیه دسته جمعی کلیه کسانی که با مواد غذایی سرو کار دارند باید دارای کارت معاینات ادواری باشند و آزمایشهای لازم نظیر آزمایش بررسی تخم انگل‌ها در مدفوع آنان. کشت مدفوع آنان از جهت بررسی آلودگی به میکروب بیماریهای حصبه، وبا و غیره و نیز معاینات ضروری دیگر روی آنها در فواصل مشخص و کوتاه انجام شود.

دوم: مبارزه با مگس و حشرات و موش

از آنجا که حشرات و مگس و موش در آلودگی مواد غذایی نقش مهمی دارند، لذا همانطور که در مبحث بهداشت محیط قبلاً گفته شد با این موجودات باید به روش صحیح مبارزه شود.

سوم: رعایت بهداشت از زمان تهیه تا مصرف

می دانیم که از زمان تهیه مواد غذایی، در هنگام حمل و نقل، هنگام ریختن آن در ظروف یا در محل نگهداری یا در هنگام فروش یا در موقع طبخ و آماده کردن آن و حتی تا لحظه مصرف ممکن است یک ماده غذایی آلوده شود. بنابراین لازم است برای جلوگیری از آلوده شدن مواد غذایی از زمان تهیه تا لحظه مصرف مراقبت لازم به عمل آید.^{۲۸} رعایت استانداردهای تهیه شده برای محلهای تهیه و توزیع مواد غذایی یک اقدام ضروری و مؤثر در سلامت غذاهاست.

۲۸- در سالهای اخیر از شیوه‌ای موسوم به HACCP (یا تجزیه و تحلیل خطر و نقطه بحرانی) برای کنترل مواد غذایی زیاد سخن گفته می‌شود در حقیقت در این روش در طول زنجیره تولید ماده غذایی به بهداشت آن توجه و نظارت می‌شود نه اینکه فقط محصول نهایی را مورد آزمایش قرار دهند.

بیماریهای ناشی از غذا Foodborn Diseases

بیماریهای ناشی از غذا، طیف وسیعی از بیماریها را تشکیل می‌دهد که در پیدایش آنها گاهی عوامل طبیعی سمی موجود در مواد خوردنی و غالباً عوامل بیرونی بیماریزا (میکرورها، سموم) و در مواردی نیز نقص‌های آنزیمی و حساسیت‌های فردی نقش دارند. بنظر می‌رسد بطور کلی بتوان بیماریهای ناشی از غذا را در ۴ گروه طبقه بندی کرد:

الف- مسمومیت‌های غذایی

یکی از مشکلاتی که توسط غذاهای آلوده ممکن است ایجاد شود مسمومیت‌های غذایی است. مسمومیت غذایی نتیجه وجود سم در غذاست، این سم ممکن است توسط میکرها ایجاد شده باشد.

قبلاً گفته شد که چگونه ممکن است میکربهایی که وارد مواد غذایی می‌شوند در اثر ماندن غذا در بیرون یخچال یا در شرایط نامناسب فرصت پیدا کنند و در آن سم تولید کنند. ممکن است انسان چنین غذایی را دوباره حرارت بدهد تا جایی که آن میکرها از بین بروند، اما سم آنها در غذا می‌ماند و خوردن چنین غذایی سبب مسمومیت غذایی می‌شود. معمولاً در مسمومیت‌های غذایی پس از چند ساعت حالت تهوع، دل پیچه، استفراغ، گاهی اسهال، ضعف عمومی و سردرد دیده می‌شود، حتی گاهی ممکن است مسمومیت‌های غذایی سبب مرگ انسان شوند.

برای پیشگیری از مسمومیت‌های غذایی نکاتی را که قبلاً گفتیم باید مراعات شود. ضمناً به چند موضوع مهم زیر باید توجه داشت:

- ۱- گاهی مواد غذایی را می‌پزیم اما غذای پخته را دوباره با ظرفی که قبلاً غذای نپخته در آن قرار داشت آلوده می‌کنیم. بنابراین باید کاری کنیم که غذای پخته شده به هیچ وجه با وسایل و ظروفی که غذای خام در آن بوده تماس پیدا نکند.
- ۲- غذای پخته را اگر بلافاصله نمی‌توانیم مصرف کنیم باید تا زمان مصرف در یخچال بگذاریم.

۳- گاهی ممکن است مقدار غذای پخته شده زیاد باشد، مثلاً غذای زیادی که برای عده‌ای از افراد در یک منطقه تهیه شده و قرار است پس از استقرار در آن محل از آن غذا استفاده نمایند و از زمان آماده شدن غذا تا موقع مصرف چند ساعت فاصله است. در این حالت چون امکان نگهداری این مقدار غذا با ظروف بزرگ در یخچال وجود ندارد غذای آماده شده را همچنان باید تا لحظه مصرف روی آتش نگهداشت، متنها شعله آتش را باید طوری تنظیم کرد که غذا نسوزد ولی غذا همیشه داغ باشد، یعنی اگر ما به چنین غذایی دست بزنیم دستمان بسوزد، به این ترتیب غذای آماده شده را بدون یخچال تا چندین ساعت می‌توان به طور سالم نگهداری کرد.

انواع مسمومیت‌هایی که ممکن است به وسیله مواد غذایی ایجاد شود.

گاهی غذا عامل مسمومیت می‌شود، اما نه بدلیل آنکه میکربها در آنها سم ایجاد کرده‌اند بلکه علت‌های دیگری دارد، ما به طور مختصر به آن‌ها می‌پردازیم.

۱- گیاهان سمی

اگر انسان به اشتباه به جای سبزی‌های معمولی از سبزیهای سمی استفاده کند یا میوجات و دانه‌های سمی به اشتباه توسط کودکان به جای میوجات و دانه‌های دیگر خورده شود و همچنین اگر به جای قارچهای خوراکی به اشتباه از قارچهای سمی استفاده شود مسمومیت ایجاد می‌شود، شدت مسمومیت به نوع گیاه سمی و مقدار مصرف شده از آن ارتباط دارد، لذا گاهی ممکن است سبب مرگ انسان شود.

۲- حیوانات سمی (مسموم)

خوردن گوشت حیواناتی که در اثر سموم مسموم گشته‌اند ممکن است انسان را نیز مسموم کند، همچنین اگر گاو و گوسفند از علوفه آلوده به سم تغذیه کنند حتی ممکن است سم به اندازه‌ای نباشد که این حیوانات را بکشد، اما شیر آنها که مورد استفاده کودکان قرار می‌گیرد سبب مرگ کودکان شود.

۳- سموم شیمیایی و فلزی

باقی مانده سموم کشاورزی روی میوجات می‌تواند عامل مسمومیت انسان شود، بنابراین هم باید در مصرف سم‌ها دقت شود و طبق دستوری که برای هر نوع سم تهیه شده سم پاشی انجام شود و هم قبل از مصرف میوجات، حتماً باید آنها را بخوبی بشویم.

گاهی بعضی مواد سمی را ممکن است بعضی مردم ندانسته در مواد غذایی بریزند، مثلاً بعضی‌ها کات کبود (سولفات مس) را که ماده‌ای سمی است ممکن است در ترشی بریزند تا خیار ترشی یا فلفل ترشی همچنان سبز به نظر برسد، این کار اشتباه است و ممکن است بسیار خطرناک باشد، خوب است در مورد مواد غذایی از به کار بردن رنگهای مصنوعی یا ریختن مواد شیمیایی مختلف به هر عنوان خودداری شود.

ب- عفونت‌های غذایی Food Infection

یعنی در حقیقت ورود عوامل زنده بیماری‌زا (مثل باکتریها، ویروس، قارچها، تک یاخته‌های انگلی، انگل‌ها،...) به مواد غذایی مثلاً آلوده شدن مواد غذایی به میکروب حصبه، اسهال خونی و غیره.^{۲۹}

ج- حساسیت‌های غذایی Food Allergy

اگرچه در حساسیت‌های غذایی^{۳۰} زمینه خاصی در شخص وجود دارد که با مصرف بعضی مواد غذایی نشانی‌های حساسیت (بصورت خارش، کهیر، قرمز شدن پوست،

۲۹- عفونت غذایی ممکن است هم در شکل آلودگی اولیه اتفاق بیفتد و هم در شکل آلودگی ثانویه، البته با توضیحاتی که قبلاً داده شده می‌توان به افزونی موارد آلودگی ثانویه نسبت به آلودگی اولیه متقاعد شد.

۳۰- حساسیت در دو شکل ابتدا به ساکن (آتوپی) و به شکل اکتسابی (آنافیلاکسی) دیده می‌شود. در شکل اول زمینه ذاتی وجود دارد در شکل دوم با ورود ماده‌ای همراه غذا، بدن ضد آن را می‌سازد و بعداً بهنگام ورود مجدد آن ماده همراه مواد غذایی مصرفی، بدن عکس‌العمل خاصی را نشان می‌دهد.

اختلال در تنفس، ...) ظاهر می‌شود اما گاهی ممکن است موادی بطور طبیعی در مواد غذایی وجود داشته باشد یا بعداً بوجود بیاید که موجب ظهور علائم حساسیت شود.

د- عدم تحمل مواد غذایی Food Intolerance

بعضی بدلیل وجود برخی نقائص در آنزیم‌های گوارشی، در برابر بعضی مواد غذایی نشانه‌های عدم تحمل ظاهر می‌کنند مثلاً کسانی که با خوردن شیر دچار نفخ می‌شوند^{۳۱} یا کسانی که با خوردن باقلا گرفتار عارضهٔ فاویسم می‌شوند^{۳۲}.

بعضی از ترکیبات طبیعی مواد غذایی می‌توانند نزد افراد مستعد، حساسیت‌زا باشند، مثلاً وجود عامل H هیدرکسی تریتامین در موز و خربزه، همچنین تبدیل اسید آمینه هیستیدین به هیستامین در انجماد غیر سریع و ناکامل ماهی و در سرمای اندک و نیز مراحل اولیه رشد قارچها در روی مواد غذایی در ظهور نشانی‌های حساسیت نقش مستقیم دارند.

۳۱- در شیر لاکتوز وجود دارد این قند از ترکیب دو قند ساده گلوکز و گالاکتوز بوجود آمده است آنزیم هضم کنندهٔ لاکتوز، لاکتاز نام دارد بعضی مردم این آنزیم را یا ندارند یا میزان فعالیت آن کم است اینها با خوردن شیر که قند لاکتوز دارد دچار نفخ می‌شوند یعنی چون لاکتوز در رودهٔ باریک آنها هضم نمی‌شود بنابراین این قند بصورت جذب نشده وارد روده بزرگ آنها می‌شود و در آنجا میکربهای مقیم روده بزرگ این قند را تجزیه می‌کنند و در نتیجه گاز فراوان ایجاد می‌شود ماست تقریباً باندازه نصف شیر، لاکتوز دارد اما می‌بینیم که خوردن ماست نزد این افراد این مشکل را ایجاد نمی‌کند، این به آن دلیل است که در ماست فعالیت‌های آنزیمی متوقف نشده یعنی با عبور آن از معده و آمیخته شدن آن با ترشحات قلیایی لوزالمعده، صفرا و ابتدای روده و کاهش حالت اسیدی آن فعالیت‌های آنزیمی سرعت می‌گیرند و بخش‌های دیگری از لاکتوز باقی مانده را به اسید لاکتیک و غیره تبدیل می‌کنند.

۳۲- در کمبود یا فقدان آنزیم گلوکز ۶ فسفات دهیدروژناز G6P.D و برخی عوامل احیا کننده (مثل گلوکاتایون و غیره) از تماس ترکیبات موجود در باقلا بخصوص باقلای نارس و خام (مثل ویسین، ویسینان، ...) با گلوبول‌های قرمز، گلوبولهای میتر کند و هموگلوبین داخل آنها بیرون ریخته می‌شود بخشی از هموگلوبین‌های تغییر یافته از طریق ادرار دفع می‌شوند لذا ادرار پر رنگ (مثل چایی پر رنگ) می‌شود. این افراد اگر بجای باقلا برخی داروها مثل کلرامفنیکل و داروهای ضد مالاریا هم بخورند، همین حالت (یعنی همولیز) نزد آنها اتفاق می‌افتد - بنابراین کسانی که نقص آنزیم مورد اشاره دارند از خوردن باقلا (منظور باقلای معروف به

راههای نگهداری مواد غذایی

وقتی بدانیم چه چیزی عامل فاسد شدن مواد غذایی است و از آن جلوگیری کنیم می‌توانیم مواد غذایی را در این حال نگهداری نماییم، مثلاً وقتی بدانیم رطوبتی که در مواد غذایی است می‌تواند زمینه را برای فساد آن توسط باکتریها و کپک‌ها فراهم کند می‌توانیم با خشک کردن مواد غذایی این فرصت را از باکتریها و کپک‌ها بگیریم، همچنین چون می‌دانیم باکتریها برای فعالیت به گرما نیاز دارند لذا مواد غذایی را می‌توان به صورت منجمد یا با نگهداری در یخچال تا مدتی نگه داریم. کنسرو سازی هم یک طریق دیگر برای نگهداری مواد غذایی است.^{۳۳} همچنین نمک زدن می‌تواند بعضی مواد غذایی را از فاسد شدن حفظ کند.^{۳۴}

در این جا بد نیست با توجه به اهمیت موضوع نگهداری مواد غذایی به وسیله سرما چند نکته را ذکر کنیم:

- ۱- دمای یخچال باید بین ۴-۵ درجه سانتیگراد بالای صفر باشد (حداکثر تا ۱۰ درجه) و مواد غذایی را در آن برای مدت کوتاه نگهداری کنیم. وقتی قسمت سرماساز یخچال پر از برفک و یخ می‌شود سرما بخوبی در داخل یخچال پخش نمی‌شود، پس باید یخچال را از برفک پاک کنیم.

مازندرانی (Vicia Fava) بخصوص بصورت خام باید خودداری کنند و بهنگام مصرف داروها، مراقبت‌های لازم را بکار گیرند- کمبود آنزیم PD، G6. از طریق توارث به نسل‌های بعدی منتقل می‌شود.

۳۳- در حقیقت ماده غذایی را درون قوطی که هیچ منفذی ندارد در حرارت ۱۲۰ درجه و فشار ۵ اتمسفر به مدت ۲۰ دقیقه کاملاً استریل می‌کنند - چون راهی برای ورود میکروبها به داخل قوطی کنسرو وجود ندارد بنابراین ماده داخل قوطی فاسد نمی‌شود ضمناً هیچ نیازی نیست که قوطی کنسرو داخل یخچال قرار داده شود.

۳۴- نمک با بالا بردن فشار اسمزی مانع فعالیت میکروبها می‌شود اما آنها را نمی‌کشد.

- ۲- اگر بخواهیم مواد غذایی را منجمد کنیم باید آنها را در بسته بندی‌های مناسب و دارای ضخامت کم داخل قسمت فریزر یخچال یا در فریزر بگذاریم دمای فریزر باید حداقل ۱۸- درجه سانتیگراد باشد.
- ۳- اگر بخواهیم گوشت یا ماهی منجمد را از حالت یخ زدگی خارج کنیم نباید آنها را گرم کنیم یا در آب گرم بیندازیم، بلکه باید بگذاریم به آرامی از انجماد خارج شود و بلافاصله آن را آماده مصرف کنیم^{۳۵} و فراموش نکنیم که گوشت یا ماهی که از انجماد خارج شده خیلی سریع‌تر از گوشت یا ماهی تازه فاسد می‌شود.

بهداشت انواع مواد غذایی

در اینجا به صورت خیلی مختصر راجع به بهداشت برخی مواد غذایی مطالبی را ذکر می‌کنیم.

- ۱- شیر: یا باید از شیر پاستوریزه استفاده کنیم و یا باید شیر را بجوشانیم^{۳۶}. برای جوشاندن شیر باید شیر را ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در حالت جوشاندن نگهداریم و در حال جوشیدن آن را به هم بزنیم.

۳۵- اگر برای خارج کردن مواد غذایی منجمد بتوانیم در زمان کوتاه، با قرار دادن آنها در هوای معمولی این کار را انجام دهیم عیبی ندارد اما بهتر آن است که مواد غذایی منجمد را از شب قبل در یخچال (دمای بالای صفر کمتر از ۱۰ درجه) قرار دهند ضمناً نباید منتظر بود که ماده غذایی منجمد کاملاً از انجماد خارج شود بلکه همین قدر که بتوان آنرا خورد کرد یا روی آن کار آماده سازی را انجام داد باید دست به کار شد.

۳۶- شیر پاستوریزه را باید در یخچال نگهداری کرد - شیر استریلیزه تا زمانی که قوطی آن باز نشده و منفذی پیدا نکرده بیرون یخچال قابل نگهداری است. ضمناً بد نیست اضافه کنیم اصطلاح هوموژنیزه یعنی یکنواخت شده و این به آن معنا است که کاری کرده‌اند که چربی شیر در بالای ظرف جمع نشود بنابراین هوموژنیزه کردن ارتباطی به از بین بردن باکتریها در شیر ندارد.

۲- پنیر: چون برای تهیه پنیر از شیر نجوشیده استفاده می‌کنند، بنابراین ممکن است انسان در اثر خوردن پنیر تازه به بیماری تب مالت یا بیماریهای دیگر مبتلا شود، توصیه کرده‌اند پنیر بین ۲ تا ۳ ماه در جای خنک با آب نمک نگهداری شود تا انسان با مصرف آن بیمار نشود. یا فقط از پنیرهای پاستوریزه استفاده نمایند.

۳- گوشت: مصرف گوشت حیوانات بیمار و گوشتهای فاسد شده انسان را بیمار خواهد کرد، بنابراین علاوه بر انتخاب دام سالم برای ذبح، باید مواظب سلامت گوشت بود و آن را در شرایط مناسب نگهداری کرد.

می‌دانیم که بعضی گاوها به انگل کرم کدو آلوده می‌باشند و انسان هم از طریق خوردن گوشت آنها ممکن است به این کرم مبتلا شود، لذا گوشت گاو را باید بخوبی طبخ کرد و از تهیه کباب به نحوی که هنگام پختن حرارت به مقدار کافی به قسمتهای عمقی قطعات گوشت نرسد و یا خوردن گوشتی که بخوبی پخته نشده خودداری نمود. گوشت چرخ کرده خیلی زودتر از گوشت معمولی فاسد می‌شود، پس باید هنگام نگهداری بیشتر دقت کرد.

۴- ماهی: ماهی تازه دارای چشم شفاف و برجسته، زیر گوش (برانشی یا آب شش) قرمز روشن است و بوی بد ندارد، اما در ماهی کهنه این مشخصات وجود ندارد.

اگر از ماهی یخ زده استفاده می‌شود می‌توانیم یک چاقو را در آب داغ فرو برده و سپس به پشت ماهی فرو بریم و در بیاوریم و بوی آن را با بویدن چاقو امتحان کنیم.

۵- تخم مرغ: اگر تخم مرغ تازه باشد و آن را داخل ظرف آب بگذاریم، اولاً تخم مرغ به قسمت پائین آب و ته ظرف می‌رود ثانیاً در آنجا به صورت افقی می‌ایستد.

وقتی تخم مرغ تازه را بشکنیم، زرده و سفیده آن دارای استحکام خاصی است و مخلوط نمی‌شود اما اگر تخم مرغ کهنه باشد تخم مرغ در ظرف آب ممکن است بالا بیاید و اگر در ته ظرف بماند به حالت افقی نخواهد ایستاد، یعنی قسمت پهن آن بالا خواهد آمد و موقع شکستن زرده و سفیده شل است و ممکن است با هم مخلوط شود.

وقتی مرغ از سبزیجات تازه استفاده کند زرده تخم مرغ به رنگ پررنگ و نارنجی در می‌آید در این صورت مقدار بیشتری کاروتن در آن وجود دارد. همانطور که در قسمت مربوط به ویتامین گفتیم کاروتن در بدن ما به ویتامین (A) تبدیل می‌شود.

۶- سبزیجات: سبزیجاتی را که بصورت خام مصرف می‌شوند باید ضد عفونی کرد یعنی در برابر هر ۱۰ لیتر آب یک قاشق مربا خوری یعنی ۵ گرم پرکلرین بریزیم و سبزیجات پاک کرده را مدت ۱۵ دقیقه در این محلول نگهداریم، سپس آب را بیرون بریزیم و سبزی را با آب سالم بشویم. روش کامل‌تر که سبب حذف تخم انگل‌ها هم می‌شود این است که بعد از پاک کردن سبزیها آنها را در ظرفی بریزیم و به اندازه ۱ قاشق چایخوری مایع ظرفشویی، در حدود ۱۰ لیتر آب به آن اضافه کنیم و به سرعت و با کمک دست بشویم سپس با آب سالم معمولی آنرا شستشو دهیم. آنگاه سبزیجات شستشو داده شده را مجدداً در ظرف آب بریزیم و این بار در برابر هر ۱۰ لیتر آب باندازه یک قاشق چایخوری پرکلرین ریخته، بعد از ۱۰ دقیقه از آب خارج کرده و با آب سالم بشویم.

خوب است هنگام پختن سبزی برای حفظ ویتامین‌ها در آن اولاً موقع پختن سرپوش ظروف را بگذاریم، ثانیاً سبزی را موقعی در داخل دیگ آب بریزیم که آب در حال جوشیدن باشد ثانیاً زمان خورد کردن سبزی همزمان با پختن آن باشد و زمان پختن را خیلی طولانی نکنیم.

۷- سیب زمینی: وقتی سیب زمینی جوانه می‌زند (یعنی ریشه پیدا می‌کند) و یا هنگامی که رنگ زیر پوست سیب زمینی سبز می‌شود و یا داخل سیب زمینی لیز و فاسد می‌شود در آن یک نوع سم^{۳۷} پیدا می‌شود. در این هنگام سیب زمینی را نباید مصرف کرد

۳۷- نام این سم سولانین است سولانین در معده به سولانیدین و گلوکز تجزیه می‌شود - سولانیدین علاوه بر تحریک مخاط معده پس از جذب در تنفس سلولی ایجاد اختلال می‌کند - سولانین علاوه بر سیب زمینی در بادنجان نارس و گوجه فرنگی نارس نیز وجود دارد.

اما اگر ناچار به مصرف سیب زمینی سبز شده و یا جوانه زده شدیم لازم است پوست آن را با ضخامت بیشتر بگیریم همچنین حتماً باید از ریختن سیب زمینی با پوست در آبگوشت و خورشت خودداری کنیم و اگر سیب زمینی را در ظرف جداگانه‌ای با پوست می‌پزیم آب باقی مانده در ظرف را دور بریزیم،^{۳۸} سپس پوست آن را بگیریم و در غذا بریزیم.

۸- کنسرو: اگر سر و ته قوطی کنسرو باد کرده باشد آن کنسرو فاسد است، همچنین اگر قوطی کنسرو منفذ پیدا کرده باشد مصرف آن خطرناک است. اگر کنسرو تهیه می‌کنیم حتماً باید کنسروی را مصرف کنیم که توسط کارخانجات معتبر تهیه شده باشد و مقامات بهداشتی آن را قابل مصرف بدانند. یک نوع مسمومیت بسیار خطرناک ممکن است در اثر مصرف کنسروهای مشکوک ایجاد شود، این مسمومیت به بوتولیسم معروف است و غالباً سبب مرگ مصرف کننده می‌شود. قوطی کنسروی که به میکروب بوتولیسم آلوده باشد سرو ته آن باد نمی‌کند.

خوب است احتیاطاً بعد از باز کردن قوطی کنسرو، غذای داخل آن را خارج کرده در ظرفی بریزیم و حدود ۲۰ دقیقه آن را بجوشانیم و یا قبل از باز کردن قوطی آن را مدت ۲۰ دقیقه در آب جوش حرارت دهیم سپس مصرف می‌کنیم. زیرا خوشبختانه با این کار می‌توان سم بوتولیسم را برخلاف سایر سموم از بین برد.

نکاتی درباره تغذیه مادر و کودک

بلحاظ اهمیت موضوع، با وجود آنکه بنا نیست در این کتاب به بحث‌های خاص پردازیم لازم است در مورد تغذیه مادران و کودکان توضیح مختصری داده شود. در بحث‌های گذشته دریافتیم که هر گاه بدلیلی مثلاً سرعت رشد و نمو یا بارداری یا شیردهی احتیاجات غذایی انسان افزایش یافته باشد و در همان حال این نیاز اضافی تامین نشود، تاثیر بدی بر سلامت و رشد انسان بجای خواهد گذاشت که غالباً این آثار

۳۸- زیرا سولانین موجود در پوست سیب زمینی، در آب حل می‌شود.

سوء بعداً بطور کامل قابل جبران نخواهد بود. از این رو، در اینجا نکته‌هایی درباره تغذیه دوران بارداری، شیردهی و سالهای اول زندگی را مطرح می‌کنیم.

تغذیه زن باردار

زن باردار، همزمان با رشد جنین و ضمام آن، به غذای اضافه و مناسب نیاز دارد این نیاز بطور کلی در موارد زیر مهمتر است.

- ۱- از نیمه دوم بارداری همه روزه حدود ۳۰۰ کالری اضافه بر نیاز روزانه (این غذای اضافی هم برای ساختن و تکامل جنین و هم برای جابجایی وزن اضافی پیدا شده در بارداری است).
- ۲- آهن اضافی بخصوص در نیمه دوم بارداری (برای تامین آهن مورد نیاز جنین، ذخیره آهن در مغز استخوان جنین).
- ۳- پروتئین اضافی مورد نیاز برای تکمیل فعالیت ساختمانی جنین.
- ۴- کلسیم اضافی بخصوص از ماه پنجم بارداری تا رسیدن کل مقدار کلسیم مورد مصرف به رقم ۱ تا ۱/۲ گرم در شبانه روز برای استفاده در استخوانسازی جنین (مصرف روزی نیم تا یک لیتر شیر یا ماست سهم مهمی از این کلسیم اضافی را تأمین خواهد کرد).

چند توصیه سودمند در تغذیه زن باردار

- ۱- غذای زن باردار باید کم حجم، کم نمک و دارای مواد غذایی مورد نیاز و در عین حال از نوع سهل الهضم باشد و بجای سه وعده در ۴ یا ۵ وعده صرف شود.
- ۲- از سبزیجات و میوجات تازه نیز همه روزه استفاده کند (از خوردن انواعی از سبزیجات مانند پیاز خام و ترب که موجب نفخ می شود خودداری کند).
- ۳- در غذای هر روز او یک وعده گوشت یا تخم مرغ وجود داشته باشد.

- ۴- هر روز از شیر یا ماست استفاده کند.
- ۵- غذای متنوع مصرف کند ولی زیاده خوری نکند.
- ۶- با نزدیک شدن ساعت زایمان، سعی کند آخرین وعده‌های غذای مصرفی در بارداری، کم حجم و بدون باقی مانده باشد (مثل گوشت آب پز، سوپ صاف شده، شیر، آب جوجه، آب میوه، عسل).

تغذیه بعد از زایمان

غذای پر انرژی، سهل الهضم و کم حجم همراه مایعات کافی برای بعد از زایمان مناسب است. لذا توصیه می‌شود با توجه به تمایل زانو به او گوشت آب پز یا کباب شده همراه نان برشته یا کته، سوپ، گوشت یا مرغ، خرما، عسل، کره، تخم مرغ آب پز و ماست داده شود و در فواصل وعده‌های غذایی چند بار شیر یا ماست شیرین در اختیار او قرار دهند.

تغذیه دوران شیردهی

نیازهای اضافی مادر شیرده برای تامین شیر مورد نیاز کودک و افزایش فعالیت‌های مادر برای مراقبت از او است. توصیه می‌شود مادر در هر شبانه روز حدود ۲۰ تا ۳۰ گرم پروتئین اضافی، ۵۰۰ کالری بیش از نیاز عادی خود و جمعاً ۱ تا ۱/۲ گرم کلسیم دریافت کند مصرف روزانه یک لیتر شیر یا معادل آن ماست شیرین، استفاده از آب کافی، سوپ و آش و بطور کلی غذاهایی که در آنها گوشت و استخوان جوشیده و مایعات کافی به تأمین نیازهای ویژه این دوران کمک زیادی می‌کند. اگر چه میزان شیر و فراوانی آن بیش از هر چیز به این وابسته است که مادر، کودک را بدون محدودیت و بنا به تمایل او به پستان بگذارد و در واقع با مکیده شدن پستان توسط طفل عمل شیرسازی تحریک می‌شود با وجود این غذاهایی که دارای پروتئین و کلسیم فراوان هستند و نیز برخی از میوجات و سبزیجات باعث افزایش شیر مادر می‌شوند بعنوان مثال: کنجد، بادام، پسته سوپ و آش گوشت، آش جو، تخم مرغ، انگور، شوید. ریحان، آب هویج، طالبی، گرمک از اینگونه خوردنی‌ها می‌باشند.

تغذیه کودک

کودک از آغاز تولد تا پایان سال دوم زندگی با سرعت در حال رشد است از سال دوم به بعد اندکی از سرعت رشد کاسته می‌شود و مجدداً در نزدیکی بلوغ، رشد سریع می‌شود. با توجه به این نکته و در نظر گرفتن تکامل دستگاهها و اندامهای کودک در سالهای اول زندگی، بخوبی می‌توانیم به اهمیت نقش تغذیه در تأمین رشد و تکامل کودک توجه کنیم.

مناسب‌ترین غذا برای کودک در ۵-۶ ماه اول زندگی فقط شیر مادر است.

شیر مادر غذایی است که واقعاً جانشین ندارد زیرا ترکیب آن و مواد خاصی که منحصرأ در آن یافت می‌شود^{۳۹} درست همان است که طفل شیر خوار به آن نیاز دارد. شیر مادر به تنهایی و بدون دادن هیچگونه ماده غذایی کمکی و حتی آب در ۴ تا ۶ ماه اول زندگی پاسخگوی نیاز طفل است اما از ماه پنجم تا ششم زندگی باید علاوه بر شیر مادر، اندک اندک غذای تکمیلی مثل شیر جوشیده گاو، سوپ صاف کرده رقیق، فرنی و حریره رقیق، آب میوه داده شود و تدریجاً با افزودن مواد سازنده این غذاها، ترتیبی داده شود که کودک از ابتدای سال دوم زندگی بعضی از مواد غذایی مناسب را از سفره غذایی تهیه شده برای خانواده و همراه آنان میل کند.

هم در توصیه‌های اسلامی و هم در پیشنهادات سازمانهای جهانی، سفارش شده است که کودک در طول ۲ سال اول زندگی حتماً از شیر مادر استفاده کند. (البته از ماه ششم به بعد علاوه بر شیر مادر حتماً باید از غذاهای کمکی نیز استفاده نمود.)

۳۹- آخرین اطلاعات علمی بر پایه بررسی انواع عوامل غذایی و عوامل مورد نیاز سیستم دفاعی بدن (ایموگلوبولین‌های مختلف، آنتی کورها، کمپلمان، لیزوزیم، لئوسیتها،...) و ارزیابی تاثیر تغذیه با شیر مادر در تامین رشد و بقاء کودک و مقایسه آن با تغذیه مصنوعی بر بی‌مانندی شیر مادر گواه است. شرح جامعی در این باره را در کتاب «تغذیه با شیر مادر و مساله خورشاوندی رضاعی» انتشارات دانشگاه علوم پزشکی ایران (۱۳۷۴) آورده‌ایم.

برخی از مزایای شیر مادر

- ۱- شیر مادر بدون آلودگی در اختیار کودک و بدون استفاده از ظروف و وسایل قرار می‌گیرد.
- ۲- شیر مادر همیشه، در سفر، در خانه، در همه ساعات شبانه‌روز به هر میزان که طفل نیاز داشته باشد بصورت سالم در دسترس کودک است و هزینه‌ای به خانواده تحمیل نمی‌کند.
- ۳- شیر مادر به آسانی هضم می‌شود، ترکیب آن با توجه به نیاز طفل هم در طول دوران شیر خواری تغییر می‌کند و هم در هر بار شیر خوردن ترکیب آن در طول چند دقیقه اندکی تغییر می‌کند (مثلاً در ابتدا رقیق است، تشنگی را برطرف می‌کند در انتهای چربی آن بیشتر است و سیر می‌کند).
- ۴- در شیر مادر علاوه بر تأمین مواد غذایی مورد نیاز کودک، ترکیبات ایمنی بخشی وجود دارد که از کودک در برابر میکروبها و ویروسها حمایت می‌کند. بعلاوه شیر مادر موجب پیدایش حساسیت در اطفال نمی‌شود.
- ۵- شیر مادر در نیازهای عاطفی طفل و رضایت مادر را نیز برآورده می‌کند و در یک جمله شیر مادر با شیر خشک و شیرهای دیگر قابل مقایسه نیست.

چگونه باید به کودک شیر داد

ممکن است کودک در شبانه روز بیش از ۱۰ مرتبه از پستان مادر شیر بخورد، هرچه، بچه بیشتر از پستان بمکد شیر بیشتری تولید می‌شود لازم است بعد از تولد هر چه سریعتر (مثلاً ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بعد از تولد) کودک را به پستان بگذارند. شیرری که در چند روز اول بعد از زایمان ترشح می‌شود غلیظ و کم حجم است و به آن آغوز یا کلوستروم می‌گویند، این شیر یک غذای بی‌نظیر و استثنایی است و در حفظ جان کودک اثر فوق‌العاده و بی‌مانند دارد.^{۴۰}

۴۰- جالب توجه است که ترشح آغوز در نظام هماهنگ و سراسر حکمت‌آمیز آفرینش با نیاز کودک بر این ماده حیات بخش هماهنگ است به عبارت دیگر اگر مدت ترشح آغوز نزد مادرانی که کودک خود را بعد

وقتی کودک از پستان مادر شیر می خورد علاوه بر نوک پستان هاله اطراف آن (قسمت قهوه‌ای رنگ اطراف نوک پستان) را نیز باید به دهان بگیرد و صورت او موازی سینه مادر باشد در این حال باید کاملاً در آغوش مادر قرار گرفته باشد و بینی کودک برای تنفس آزاد باشد. بهتر است در هر بار شیر دادن، کودک بتواند از هر دو پستان تغذیه کند. اگر در یک وعده شیر خوردن مادر فقط از یک پستان استفاده کرده است مرتبه بعد ابتدا پستان دیگر به دهان کودک گذاشته شود.

تغذیه مصنوعی شیر خوار

براساس بررسی‌های انجام شده فقط کمتر از ۲ درصد مادران ممکن است به دلایل پزشکی نتوانند شخصاً به کودک خود شیر بدهند بنابراین بیش از ۹۸ درصد کودکان می‌توانند از نعمت شیر مادر بهره‌مند شوند موفقیت مادر در شیر دادن به تصمیم مادر، مرتب و درست به پستان گذاشتن کودک و بالاخره بر خورداری مادر از یک تغذیه مناسب وابسته است. اما اگر بهر دلیل کودکی از شیر مادر محروم باشد باید با استفاده از شیر خشکهای مخصوص کودکان و طبق جدولی را که روی قوطی چاپ شده با استفاده از شیشه شیر مخصوص کودکان به او شیر داده شود (تغذیه مصنوعی)

از آنجا که اندکی کم توجهی به شستشوی شیشه و پستانک یا نگهداری شیر آماده شده از وعده‌ای برای وعده دیگر خطرات جدی برای کودک دارد لذا باید همواره شیشه شیر و پستانک را به کمک شیشه شوی موئی و مواد پاک کننده شست و لاقط یکبار در شبانه‌روز آنرا در آب جوشانید. و در هر وعده فقط برای مصرف همان وعده شیر را تهیه نمود.

ضمناً هنگام حل کردن شیر باید دقت نمود که هم تهیه شیر رقیق و هم شیر غلیظ هر دو خطراتی برای کودک دارد.

درجه حرارت شیر هنگام شیردادن به کودک باید در حدود ۳۷ درجه سانتیگراد باشد.

از ۹ ماه بارداری متولد کرده‌اند حدود ۵ روز است، نزد مادرانی که کودکان کم وزن و نارس متولد کرده‌اند ترشح آغوز می‌تواند ۳ تا ۵ هفته ادامه پیدا کند.

تغذیه تکمیلی شیر خوار

همانطور که قبلاً گفته شد کودک از ۵-۶ ماهگی باید کم کم علاوه بر شیر مادر یا شیرهای دیگر، غذای کمکی نیز بخورد. اولین غذای کمکی ممکن است حریره با فرنی رقیق باشد. (۱ قاشق سوپخوری آرد برنج لطیف را در ۲ فنجان آب به مدت ۲۰ دقیقه



بجوشانید سپس یک فنجان شیر و کمی شکر به آن اضافه کنید و باز هم مدت ۱۰ دقیقه با هم بجوشانید) حریره یا فرنی را بعد از خنک شدن به آرامی با قاشق چایخوری به طفل بدهید. سوپ صاف کرده هم برای شروع تغذیه تکمیلی مناسب است (یک قاشق سوپخوری برنج، یک عدد سیب زمینی کوچک خورد کرده یک عدد هویج رنده شده، یک پیاز کوچک خورد کرده و کمی سبزیجات خورد شده را با هم در ظرف آب بجوشانید بعد از نیمساعت آنرا از پارچه تنزیب صاف کنید).

سوپ را ابتدا باید کاملاً رقیق تهیه کرد و از صاف شده آن به

طفل داد. در ماه هفتم می‌توان زرده یک تخم مرغ آب پز شده را در آورد و سپس نصف زرده را در کمی آب جوشیده یا شیر جوشیده حل کرده به کودک داد.

نکته مهم در مورد تغذیه تکمیلی شروع مواد غذایی از مقدار کم و بصورت کاملاً رقیق و افزایش تدریجی حجم و غلظت آن است. هنگام استفاده از غذای کمکی باید به تحمل کودک توجه داشت. آب میوه معمولاً همزمان با شروع تغذیه تکمیلی به کودک داده می‌شود معمولاً آب سیب بهتر تحمل می‌شود. در ماه هفتم کودکان می‌توانند با احتیاط کامل از پوره سیب زمینی (له شده سیب زمینی آب پز) و کته کاملاً پخته و له شده و نان استفاده کنند.

رعایت بهداشت در این دوره بسیار اهمیت دارد و کوچکترین بی‌دقتی ممکن است به اسهال و استفراغ و بیماری کودکان منجر شود.

نکته مهم دیگر این است که وقتی کودکی غذای تکمیلی می‌خورد به آب نیز نیاز دارد که باید در فواصل روز بیاشامد.

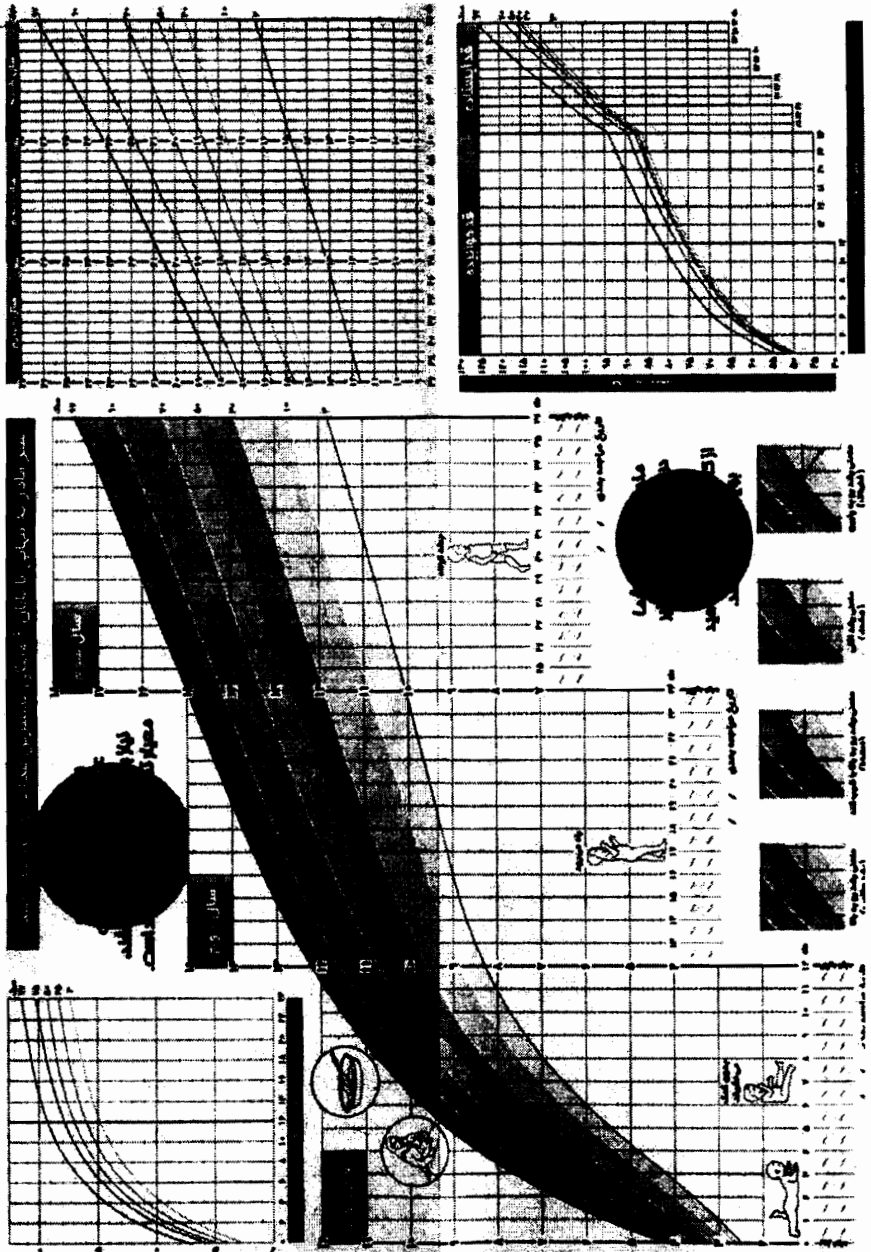
جاده تندرستی

رشد وزنی کودک وسیله خوبی برای سنجش وضعیت تغذیه و سلامت کودک است. با اندازه گیری وزن هزاران کودک سالم در ماههای مختلف زندگی و علامتگذاری آنها روی کاغذ دو منحنی تقریباً موازی بدست آمده که حدود ۹۵ درصد کودکان سالم وزنشان بین این دو منحنی قرار می گیرد. به فاصله این دو منحنی جاده تندرستی می گویند. این منحنی ها را هر کشوری با توجه به شرایط رشد کودکان چاپ و منتشر می کند^۱ و غالباً همراه کارت واکسیناسیون کودکان برای هر کودک تهیه می نمایند. اگر به فواصل یک ماه وزن کودک را اندازه بگیریم و روی این نمودار ثبت کنیم اطلاعات خوبی راجع به سلامت و تغذیه کودک بدست می آوریم.



کودک سالم اولاً وزنش در داخل این جاده قرار می گیرد و ثانیاً در هر ماه افزایش پیدا می کند و تقریباً به موازات منحنی رو به بالا می رود. اگر حتی وزن کودکی در داخل جاده تندرستی قرار بگیرد ولی گاهی بطور افقی یا رو به پائین حرکت نشان دهد، از یک مشکل تغذیه ای یا بیماری کودک حکایت می کند. بنابراین ما با اندازه گیری وزن کودک در فاصله ای تقریباً ۳۰ روزه و علامت گذاری در نمودار جاده تندرستی به آسانی می توانیم به اطلاعات مفیدی دست یابیم معمولاً جاده تندرستی را برای ۲ سال اول زندگی تهیه می کنند و در پائین نمودار محلی برای نوشتن نام ماههای مختلف مثل خرداد، تیر، مرداد، ... مشخص می کنند. در روی محور عمودی مقدار وزن بر حسب کیلوگرم و در روی محور افقی سن بر حسب ماه علامتگذاری می شود.

۴۱- خط سوئی هم به عنوان خط میانگین یا متوسط در وسط دو خط مورد اشاره رسم می کنند.



نگاهی به برخی رهنمودهای اسلامی در بهداشت تغذیه و غذا

اگر چه، از آنچه که در فصل یکم در قالب قواعد کلی آمده، بخوبی می‌توان بر پایه رهنمودهای اسلامی جایگاه تغذیه و بهداشت مواد غذایی را با توجه به اهمیتی که در تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت دارد باز شناسی کرد اما وجود دهها آیه کریمه و صدها روایت نغز در زمینه بهداشت غذایی و تغذیه، ایجاب می‌کند که ما نیز بقصد بهره‌گیری بیشتر، دانه‌ای از خرمن خوشه‌ها و قطره‌ای از دریا را در این قسمت از این فصل به عنوان نمونه ذکر کنیم.

قواعد اساسی تغذیه در قرآن کریم

- ۱- ضرورت دقت همه جانبه در تغذیه^{۴۲} و انتخاب آگاهانه غذا^{۴۳}
- ۲- اجتناب از غذاهای پلید و آلوده^{۴۴} و تحریم شده^{۴۵}
- ۳- بهره‌گیری از غذاهای پاکیزه و سازگار^{۴۶} و حلال^{۴۷}
- ۴- رعایت اعتدال و میانه‌روی در تغذیه و پرهیز از افراط و تفریط^{۴۸}

۴۲- اشاره به آیه ۲۴ سوره عبس: فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانَ الْإِلْمِي طمأنه - یعنی آدمی باید در غذای خویش (اعم از غذای جسم و غذای روح مثلاً علمی که می‌آموزد) به دقت بنگرد بدقت نگرستن یعنی توجه به نوع غذا، ترکیب آن، میزان تناسب آن با نیاز بدن و اطمینان از سلامت آن و اینکه رعایت حلال و حرام الهی تا چه حد در آن شده است و نیز رعایت حقوق شرعی و اجتماعی و مسائل فرهنگی و غیر آن.

۴۳- اشاره به آیه ۱۹ سوره كهف ... فَلْيَنْظُرْهَا إِذْ كُمِي طمأنه... یعنی باید بنگرد که کدام غذا پاکیزه‌تر است؟

۴۴- آیه ۱۵۷ سوره اعراف ... وَيَحْرَمُ عَلَيْهِمُ الْجُنَاتِ

۴۵- آیات ناظر به تحریم برخی مواد غذایی همچون آیات ۱۴۵ سوره انعام، ۳ سوره مائده، ۱۷۳ سوره بقره، ۱۲ سوره انعام

۴۶- اشاره به آیه ۱۵۷ سوره اعراف وَيَجْزِيهِمُ الطَّيِّبَاتِ... و آیات ۱۶۸ و ۱۷۳ سوره بقره، ۱۶ سوره اعراف، ۸۱ سوره طه، ۴، ۸۷ و ۸۸ سوره مائده، ۱۳۲ اعراف.

۴۷- آیات ناظر بر ضرورت رعایت حلالیت غذا، همچون آیات ۱۴۳ و ۱۴۴ و ۱۱۸ سوره انعام، ۱ سوره مائده، ۳۰ سوره حج، ۶ سوره زمر، ۱۶۸ سوره بقره.

۴۸- آیه ۳۱ سوره اعراف: وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

- ۵- لزوم توجه جدی و مسئولانه به تغذیه کودکان به ویژه در ۲ سال اول زندگی^{۴۹}
- ۶- اطمینان از امکان دستیابی همه آفریدگان به غذای کافی^{۵۰}

نمونه‌های از رهنمودهای اسلامی در روایات معصومین علیهم السلام

۱- نهی از زیاده خوری

همانگونه که عدم دسترسی به عوامل غذایی، آثار سوء و بیماریهایی در پی دارد که پیش از این به نمونه‌هایی از آن اشاره کرده‌ایم، پر خوری زمینه ساز ظهور و ابتلاء به بسیاری از بیماریهاست لذا معصومین علیهم السلام بر پرهیز از پر خوری بسیار تأکید کرده‌اند از جمله موارد زیر:

- حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام: ادمان الشبع یورث اضعاف الوجع یعنی مداومت بر پر خوری دردهای متعددی را موجب می‌شود.

۴۹- از جمله آیات ۲۳۳ سوره بقره، ۱۴ القمان، ۱۵ احقاف، ۶ سوره طلاق

۵۰- اشاره به آیه کریمه ۶ سوره هود: وما من دابة فی الارض الا علی الله رزقها ... یعنی هیچ جنبنده‌ای در زمین نیست مگر آنکه خدا روزی او را برعهده گرفته است و نیز آیه ۱۵ سوره ملک: هو الذی جعل لکم الارض ذللاً فاشوا فی مناکمها وکلوا من رزقه ... یعنی او زمین را برای شما رام قرار داده پس بر شانه‌های آن بروید و از روزی آن بخورید و همچنین آیه ۳۴ سوره ابراهیم: واتیکم من کل ما سألتموه خدا آنچه که مورد حاجت شما بوده به شما داده است.

لازم به تذکر است که سالها است در روزهای جهانی غذا مقامات سازمان خواربار و کشاورزی جهانی F.A.O ضمن گزارش سالیانه وضعیت تولیدات غذایی و میزان جمعیت خاطر نشان می‌کنند که حتی تولیدات فعلی مواد غذایی برای سیر کردن شکم همه اهل دنیا کافی است به گرسنگی انبوهی از مردم بخصوص در جنوب شرقی آسیا و شرق آفریقا اشاره می‌کنند که ناشی از عدم توزیع عادلانه ثروت است البته ظرفیت جهان برای تولیدات چند برابر مواد غذایی مقوله دیگری است که آنرا نیز از نظر نباید دور داشت. ضمناً در آیات ۶۰ سوره عنکبوت، ۶۰ سوره بقره، ۱۴۲ سوره انعام نیز به تأمین روزی بشر توسط پروردگار تأکید شده است.

- حضرت رسول اکرم ﷺ کل و انت تشبهی و امسک و انت تشبهی یعنی زمانی به خوردن غذا بپرداز که میل داری و در حالی دست از طعام بردار که هنوز میل به خوردن غذا داری^{۵۲}.
- حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام: یا کمیل لا تفرغ معدتك طعاماً و دع فیها للماء موضعاً و للرح مجالاً و لا ترفع يدك من الطعام الا و انت تشبهه فان فعلت ذلك تستمره، فان صحة الجسم من قلة الطعام^{۵۳} یعنی ای کمیل معده خود را کاملاً پر نکن بلکه در آن جایی برای آب و مکانی برای حرکت هوا باقی بگذار و در حالی دست از طعام بردار که هنوز به خوردن اشتها داری اگر چنین کنی تغذیهات را گوارا خواهی یافت، بدرستیکه سلامت تن از کمخواری (خود داری از پرخوری) است.
- حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام: قلة الأكل تمنع كثيراً من اعلان الجسم^{۵۴} کمخوری (خودداری از پرخوری) از پیدایش بسیاری از بیماریهای جسمی پیشگیری مینماید.
- حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام: من اقتصد فی أكله، كثرت صحته و صلحت فكرته^{۵۵} یعنی کسی که در خوردن میانه روی پیشه کند، سلامت او زیادتیر خواهد شد و اندیشیدن او اصلاح می شود.
- حضرت امام موسی بن جعفر علیه السلام: لو ان الناس قصدوا في المطعم، لاستقامت ابدانهم^{۵۶} - یعنی اگر مردم در خوردن غذا، میانه روی می کردند، بدنهای آنها استقامت می یافت.

۵۲- بحار الانوار - جلد ۶۶ صفحه ۲۹

۵۳- تحف العقول صفحه ۱۸۳

۵۴- جامع الاحادیث - جلد ۲۴، باب ۱۹۷ حدیث ۴۹

۵۵- غررالحکم، فصل ۷۷، شماره ۱۱۴۰

۵۶- بحار الانوار جلد ۶۶، صفحه ۳۳۱

روایات بسیاری در این باره است از جمله اینکه میانه روی در تغذیه از اسراف به دور و برای سلامت بدن مناسب‌تر و برای عبادت یاری کننده‌تر است^{۵۷} و اینکه زمانی که معده بنده خدا سبک است بخدا نزدیکتر است^{۵۸} و خودداری از پرخوری برای اصلاح ظاهر و باطن انسان نیکو است.^{۵۹}

معده خانه بیماریها است و رژیم غذایی (پرهیز) در رأس درمانها است، از آنچه که بدن به دریافت آن عادت کرده به آن بده، با پرخوری سلامت نخواهد بود^{۶۰} نزد خدا چیزی مبعوض‌تر از شکم پر نیست^{۶۱}.

۲- رعایت بهداشت دهان و دندان پس از صرف غذا

در روایات متعددی که برخی از آنها را در مبحث بهداشت فردی نقل کردیم تأکید فراوانی بر رعایت بهداشت دهان و دندان (خلال کردن لای دندانها، مسواک کردن و شستشوی دهان با آب یا مضمضه کردن آن بعد از مسواک کردن) شده است از جمله در این روایت:

عن رسول الله ﷺ **تخللوا علی اثر الطعام و تمضمضوا فانه مصحح للفم و التواجد و یجلب الرزق علی العبد**^{۶۲}
یعنی بدنبال طعام خلال کنید و با آب مضمضه کنید، که موجب سلامت دهان و دندانها و جلب روزی می‌شود.

۳- مصرف منطقی گوشت

در آموزش‌های اسلامی آمده است مصرف گوشت هر سه روز یکبار به عنوان مستحب، مصرف هر روز بلا اشکال، مصرف روزی ۲ بار و بیشتر ناپسند دانسته شده

۵۷- غررالحکم، فصل ۵۰ حدیث ۴

۵۸- بحارالانوار جلد ۶۶ صفحه ۳۳۱

۵۹- مصباح الشریعه صفحه ۲۷

۶۰- جامع الاحادیث جلد ۲۴ باب ۱۹۷ حدیث ۵۷

۶۱- وسائل الشیعه - جلد ۲۴ صفحه ۲۴۸

۶۲- محجة البیضاء - جلد ۳ - صفحه ۱۸

است و کسی که بیش از ۴۰ روز از مصرف گوشت خودداری کند دگرگونی در خلق او حاصل می‌شود و لازم است به او هشدار داده شود:

عن الصادق عليه السلام: اللحم يبت اللحم ومن ترك اللحم اربعين يوماً ساء خلقه^{۶۳} یعنی گوشت، در بدن گوشت می‌رویاند و ترک مصرف گوشت بمدت ۴۰ روز موجب دگرگونی خلق می‌شود.

عن الصادق عليه السلام: سيد الامم في الدنيا والاخرة اللحم^{۶۴} - برترین خورش‌ها در دنیا و آخرت گوشت است.

در مصرف گوشت نباید زیاده روی کرد: لا تجعلوا بطونكم مقابراً للحيوانات^{۶۵}

۴- شستشوی میوه قبل از مصرف

اگرچه توصیه شده که از پوست کندن میوه‌هایی که پوست آنها قابل خوردن است خودداری شود^{۶۶} اما بر این نکته تأکید شده است که روی هر میوه آلودگی وجود دارد پس چون میوه‌ای را تهیه کردید آنرا بخوبی با آب بشوئید.^{۶۷}

۵- مصرف سبزیجات و میوجات

سبزیجات و میوجات سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر (اعم از فیبر محلول نظیر آنچه که در خرفه دیده می‌شود و فیبر نامحلول) می‌باشند و در تأمین سلامت انسان نقش استثنایی دارند - نیاز به ویتامین‌های محلول در آب، نیاز مستمر است لذا هر روز باید سبزیجات و میوجات مصرف کرد.

۶۳- کافی - جلد ۶ - صفحه ۳۰۸

۶۴- کنز العمال - حدیث ۴۱۰۰۰

۶۵- کشف الغطاء صفحه ۱۶ بنقل از حضرت امیرالمؤمنین عليه السلام

۶۶- آنه‌کان - بکوه ششیر الثمره - یعنی حضرت امام صادق عليه السلام پوست کندن میوه را ناخوشایند می‌دانست

۶۷- ان لکل ثمرة سما فاذا ایتیمها فامسوها بالماء (اوامسوها) - بحار الانوار جلد ۶۶ صفحه ۱۱۸.

امام صادق علیه السلام فرمود: لكل شئٍ حليه وحلية الخوان البقل^{۶۸} یعنی برای هر چیز زینتی است و زینت سفره، سبزیجات است.

در حدیثی دیگر می‌بینیم که حضرت امام کاظم علیه السلام به خدمتگزاری که سفره را گسترده بود اما بر آن سبزی نگذاشته بود می‌فرماید آیا نمیدانی که من از سفره‌ای که بر آن سبزی نباشد نمی‌خورم؟^{۶۹}

در مورد مصرف سبزیجاتی که بوی ناخوشایندی پس از مصرف آنها باقی می‌ماند توصیه شده است که در صورت خوردن آنها از حضور در جمع در مسجد موقتاً خودداری نمایند.^{۷۰}

در مورد خواص انواع میوه‌جات و آثار پیشگیرانه و درمانی آنها نکته‌های فراوانی در روایات است که ما از این بحث فعلاً صرف‌نظر می‌کنیم. اما در مورد خرفه به مناسبت انتساب نام آن به وجود مقدس حضرت صدیقه طاهره سلام الله علیها نکته‌ای را متذکر می‌شویم.

تحقیقات نسبتاً جدید نشان می‌دهد که علاوه بر فیبر محلول (همان ماده‌ی لعابی موجود در خرفه)، نوعی چربی^{۷۱} در آن وجود دارد که این دو اثرات ضد سگته و

۶۸- بحارالانوار جلد ۶۶ صفحه ۱۹۹

۶۹- اما علمت انی لا اکل علی مائدة لیس فیها خضر- بحارالانوار جلد ۶۶ صفحه ۱۱۸.

۷۰- در مورد سیر از حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله می‌خوانیم من اکل هذا الطعام فلا یدخل المسجدا - وسائل الشیعه باب ۱۲۶ و بحارالانوار جلد ۶۶ صفحه ۲۵۰ همچنین از حضرت امام صادق علیه السلام در مورد خوردن سیر، پیاز و تره بصورت خام یا پخته سؤال شد فرمود اشکالی ندارد اما کسی که اینها را بصورت خام میل کرد موقتاً به مسجد نیاید که بوی آن کسی را ناراحت کند. قال لا بأس بذلك ولكن من اكله نیا فلا یدخل المسجد فیؤذنی

رائحته- مستدرک الوسائل - ابواب الاطعمه المباحه - باب ۱۰۰

۷۱- اسید چرب امگا ۳ - میزان آن در خرفه ۴/۰۵ میلی گرم درصد است.

درمان کننده بالا رفتن چربی خون^{۷۲} دارند از امام صادق علیه السلام نقل شده که فرمود: لاینبت علی وجه الارض بقله انفع ولا اشرف من الفرفخ وهي بقله فاطمة علیها السلام^{۷۳} یعنی بر روی زمین سبزی ای سودمندتر و بهتر از خرفه نمی‌روید و آن سبزی فاطمه علیها السلام است.

۶- طبخ کامل گوشت‌ها

گوشت در انتقال بیماریهای انگلی^{۷۴} به انسان نقش مهمی دارد - تعدادی از این بیماریهای انگلی محصول مصرف گوشت حیوانات حرام گوشت است اما از گوشت حیوانات حلال گوشت نیز ممکن است بعضی انگل‌ها به انسان سرایت کنند و پیش از این به مواردی از اینها اشاره کرده‌ایم.

۷۲- کلسترو و تری گلیسیرید

۷۳- مکارم الاخلاق - جلد ۱ صفحه ۳۴۱ و ۳۴۲

ضمناً لازم است یادآوری شود خرفه اسامی دیگری مثل فرفخ، پرپین (شاید کلمهٔ پره‌پهن بوده و دگرگون شده است) بقله الزهراء و بقله مبارکه نیز دارد. اسم علمی آن *Portulaca Oleraced* می‌باشد - در کافی جلد ۶ صفحه ۳۶۷ حدیث مورد اشاره اینگونه نقل شده: سمعت ابا عبدالله علیه السلام يقول لیس علی وجه الارض بقله اشرف و لا اضع من الفرفخ وهي بقله فاطمة علیها السلام ثم قال لعن الله بنی امیه، هم ستموها بقله الحمقاء، بفضاننا و عداوة لفاطمه علیها السلام - در محاسن احمد بن خالد برقی نیز حدیث همینگونه آمده است - علامه سید عبدالله شبر (ره) در طب الانمه صفحه ۲۵۷ می‌نویسد و روی آن فاطمه علیها السلام کانت تحب هذه البقله، فنسبت اليها و قيل بقله الزهراء، كما قالوا شقائق النعمان، ثم بنوا میه غیروها فقالوا بقله الحمقاء و قالوا الحمقاء صفة البقله لانها تثبت بمرئ الناس و مدرج الحوافر، قداس - بهر صورت آنچه که مهم است این است که خرفه یک سبزی استثنایی با خواص استثنایی است و مایه کمال تأسف است که در بیشتر نقاط ایران از جمله تهران، این سبزی ارزشمند در سبزی فروشی‌ها عرضه نمی‌شود و اگر کسانی از آن استفاده می‌کنند آنرا بصورت سبزی خودرو (بقله الحمقاء) پیدا می‌کنند.

۷۴- مثل تنیاسازیناتا (کرم کدوی گاوی)، تنیا سولیوم (کرم کدوی خوکی)، تریشین (مربوط به خو ک)، سار کوسیست، تو کسوپلاسم، ایبستور کس، متسور کیس. هتروفیس، متا گونیموس، پسا را گونیموس و دیفلوبوتریوم لاتوم (کرم کدوی ماهی آب شیرین) و ...

راه پیشگیری از این آلودگی‌های انگلی طبخ کامل گوشت است. در آموزش‌های اسلامی با نهی از خوردن گوشت خام و نیم پخته، اساسی‌ترین شیوه پیشگیری از این گونه بیماریها را عملاً به همه اهل ایمان آموخته‌اند از جمله در روایات زیر:

- خوردن گوشت نپخته سبب پیدایش انگل در شکم می‌شود از حضرت امام رضا علیه السلام در کتاب رساله ذهبیه (کتاب طب و بهداشت منسوب به آن

حضرت) این جمله آمده است: **وأكل اللحم الني يورث الدود في البطن** ^{۷۵}

- خوردن گوشت خام شیوه درندگان است - امام صادق علیه السلام در پاسخ سؤال

هشام بن سالم در مورد خوردن گوشت نپخته فرمود: **هذا طعام السباع**. ^{۷۶}

- امام باقر علیه السلام در مورد حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمود **ان رسول الله صلی الله علیه و آله نهي ان**

يؤكل اللحم غرضاً وقال انما تأكله السباع ولكن حتى تغيره الشمس والنار یعنی پیامبر از خوردن

گوشت نا پخته منع فرمود و فرمود اینگونه گوشت را درندگان می‌خورند مگر اینکه

در اثر حرارت ناشی از خورشید یا آتش گوشت دگرگون شود (پخته شود)

۷- ضرورت تازگی ماهی

بطور کلی گوشت پس از ذبح دام، دچار یک حالت سختی و سفتی می‌شود (که اصطلاحاً به آن جمود یا صلابت نعشی می‌گویند) لذا گوشت را مدتی در شرایط مناسب (دمای پائین) نگه می‌دارند تا در اثر فعالیت آنزیم‌های داخل گوشت ^{۷۷} کم کم نرم شود. در اینصورت گوشت نرم شده (یا اصطلاحاً ترد شده) برای طبخ غذا و کباب مناسب خواهد شد. کار نرم کردن گوشت را با استفاده از پودر انجیر نارس یا برگ نیمکوب آن، جدیداً با اضافه کردن میوه کیوی رنده شده و گاهی فقط با خوابانیدن در پیاز رنده شده و

۷۵- رساله ذهبیه صفحه ۲۸

۷۶- وسائل الشیعه جلد ۱۶ صفحه ۵۱۳

۷۷- بخصوص پروتئاز

یا اضافه کردن برخی پودرها^{۷۸} می‌توان تسریع کرد. در این عمل ملکولهای بزرگ پروتئین می‌شکنند و به ملکولهای کوچکتر^{۷۹} تبدیل می‌شوند در نتیجه گوشت نرم و برای خوردن مطبوع‌تر می‌شود. در مورد ماهی مسأله به این صورت نیست یعنی در ماهی در اثر ماندن اسیدهای آمینه می‌شکنند و مثلاً بوی بد ماهی^{۸۰} نتیجه همین واکنش است. در قرآن کریم در ۲ آیه^{۸۱} به کلمه لحماً طرباً تأکید شده است و این استنباط را می‌توان کرد که ماهی را حتماً باید تازه مصرف کرد.^{۸۲}

۸- جلوگیری از اکسیداسیون چربی های غیر اشباع شده

در سوره یوسف القصص پس از ذکر خواب عزیز مصر و تعبیر آن خواب توسط حضرت یوسف می‌خوانیم: قال تزرعون سبع سنین دأباً فما حصدتم فذروه في سنبلة الا قليلاً مما تأكلون^{۸۳} یعنی حضرت یوسف گفت، ۷ سال بروال گذشته بکارید اما آنچه را که درو می‌کنید بهمان صورت در خوشه نگه دارید، مگر آن مقدار کمی که می‌خورید. محل اتصال دانه غلات به خوشه، قسمت گیاهک (یا ژمول) است در این قسمت، روغن‌های مایع فراوانی وجود دارد^{۸۴} که با زخم کوچکی که از محل جدا شدن دانه از خوشه ایجاد می‌شود زمینه

۷۸- مثلاً پاپائین تهیه شده از میوه پاپایا (خربرزه درختی)

۷۹- مثلاً پلی پپتیدها، پپتیدها و حتی اسیدهای آمینه

۸۰- مربوط به آزاد شدن SH2 از اسیدهای آمینه گوگردی

۸۱- آیه ۱۲ سوره فاطر و آیه ۱۴ سوره نحل

۸۲- ممکن است این سؤال مطرح شود که پس استفاده از ماهی‌های منجمد که ماهها در حالت انجماد نگهداری می‌شود چگونه است؟ پاسخ این است که انجماد با توقف عمل آنزیم‌ها همراه است و ماهی منجمد را صرفنظر از برخی تغییرات اندک (مثل خروج برخی مواد مغذی از ماهی هنگام خروج آن از انجماد همراه خونابه) باید مثل ماهی تازه دانست.

۸۳- آیه ۴۷ سوره یوسف

۸۴- بهمین جهت در سیستم آرد سازی متداول (والس) در یکی از مراحل، روغن‌های مایع را که با آرد بصورت خمیر گونه در می‌آید جدا می‌کنند تا آرد، کهنه و زود فاسد نشود این کار را علیرغم این آگاهی انجام می‌دهند که این روغن‌های مایع برای سلامت انسان سودمندند.

اکسیداسیون آن روغن و کهنه شدن آن و در نتیجه کهنگی و فساد دانه فراهم می‌شود. وجود دانه در خوشه مانع این پدیده و در نتیجه فراهم شدن امکان استمرار سلامت دانه خواهد بود. درسی که از این رهنمود می‌توان گرفت بسیار است از جمله اینکه میوه‌ها و دانه‌های روغنی را مثل گردو، بادام، ... را بهتر است تا زمان نزدیک به مصرف همچنان در پوسته محکم بیرونی نگه دارند تا اکسیده شدن روغن آنها و در نتیجه کهنگی و فساد آنها به تأخیر بیفتد.

۹- پاکیزگی و انتخاب ظروف مناسب

در مورد شستشوی ظروف و انتخاب جنس ظروف مناسب و کاملاً بسته نگاهداشتن در ظرف‌های حاوی مواد غذایی و مانند اینها روایات نغز و آموزنده فراوانی داریم تا جائیکه حتی راجع به همین مبحث می‌توان کتاب مفصلی نوشت و با دانش پیشرفته روز، به توضیح و تفسیر آنها پرداخت و ما به لحاظ رعایت اختصار فقط به ذکر چند نکته و دو سه روایت اکتفاء می‌کنیم و بحث در این موضوعات را به مجالی دیگر (اگر عمری و توفیقی باشد) موکول می‌کنیم.

- عن رسول الله ﷺ: اجبنوا ابوابکم و خمر و انیتکم و اوکوا اسقیتکم فان الشیطان لا یکشف غطاء ولا یحج و کاء^{۸۵} یعنی درهای خانه را کاملاً ببندید و سرپوش ظروفتان را بگذارید و دهانه ظروف آبتان را بطور کامل ببندید (بند مشک‌ها را خوب ببندید) که شیطان (میکرب) سرپوشی را بر نمی‌دارد و بندی را باز نمی‌کند.
- عن ابی جعفر علیه السلام کان رسول الله ﷺ یعجبه الاناء المنطبق^{۸۶} یعنی حضرت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله از ظرف‌هایی که درپوش منطبق (کاملاً پوشاننده) داشت خوشش می‌آمد.

۸۵- بحار الانوار جلد ۷۶ صفحه ۱۷۴

۸۶- کنز العمال جلد ۷ صفحه ۱۱۰

- ممنوعیت استفاده از ظروف طلا و نقره برای همه، خودداری از مصرف ظروف سفال مصری بلحاظ برخی ویژگیهای مربوط به خاک آن^{۸۷}، ترجیح دادن ظروف شیشه‌ای بر همه ظروف به لحاظ امتیاز این ظروف^{۸۸} در عدم واکنش با مواد غذایی و نکات مهم دیگر.

۱۰- رهنمودهای دیگر

شروع غذا با نمک^{۸۹} یک توصیه کلی است اما توصیه به استفاده بیشتر از نمک با توجه به گرمای سرزمین حجاز و تعریق فراوان یک توصیه بهداشتی و درمانی ویژه با تأکید بر چنین آب و هوایی است^{۹۰}.

۸۷- از حضرت امام رضا علیه السلام قال سمعته يقول وذكر مصر قال رسول الله صلى الله عليه وآله لا تأكلوا في فخارها - اولین دانشگاه و آخرین پیامبر از شهید دکتر سید رضا پاک نژاد جلد ۳ صفحه ۲۲۵

۸۸- كان النبي صلى الله عليه وآله يحبه ان يشرب في القدر الشامي وكان يقول هي من اللطف انبيكم - همان صفحه - قدر شامی از شیشه ساخته می شد.

۸۹- نمک در آغاز غذا موجب تحریک ترشح بزاق می شود، در بزاق آنزیم آلفا آمیلاز وجود دارد که آنزیم آلفا آمیلاز، کلر است، اضافه کردن یون کلر که با خوردن نمک میسر می شود فعالیت این آنزیم را تشدید و در نتیجه هضم مواد غذایی نشاسته‌ای را که بیشترین بخش غذاست تسریع می کند.

۹۰- عن رسول الله صلى الله عليه وآله من أكل الملح قبل كل شئ، دفع الله عنه ثلاث مائة وثلاثين نوعاً من البلاء - جامع الاحادیث جلد ۱۳ باب ۸۷ حدیث ۲۲ - یعنی خوردن نمک قبل از غذا بسیاری از بلاها را برطرف می کند - در روایت دیگری از حضرت امام صادق علیه السلام به دفع ۷۲ بیماری (یعنی تعداد زیادی از بیماریها) تأکید شده است - بحار الانوار جلد ۶۶ صفحه ۳۹۸ - ضمناً در حدیث دیگری می بینیم که حضرت امام رضا علیه السلام در هوای خنک خراسان (نه هوای گرم مدینه) با سر که بجای نمک غذا را شروع می فرماید و شخصی در این باره از آن حضرت سؤال می کند: فقال الرجل جعلت فداك امرتنا ان فتح الملح، قال: هذا مل هذا يعني الخلل يشد الذهن ويزيد في العقل - جامع الادیث جلد ۲۳ باب ۸۸ حدیث ۲ - بد نیست در اینجا به حدیث دیگری از حضرت امام صادق علیه السلام نیز اشاره کنیم در این روایت شروع غذا با نمک و ختم آن با سرکه بخلاف روش قوم یهود

شستشوی دست‌ها قبل از غذا با دقت کامل^{۹۱} و حتی خشک نکردن دست‌های شسته شده با حوله به احتمال کاهش کیفیت پاکیزگی^{۹۲} صرف غذا در فضایی آکنده از یاد خدا، شکرگزاری و آرامش ناشی از آن^{۹۳} شروع کردن به غذا از غذاهای سبکتر و سازگارتر^{۹۴} صرف غذا به دور از تعجیل^{۹۵} همراه با نیکو جویدن غذا^{۹۶} و خودداری از

مطرح شده است: ان بنی اسرائیل کاتوا یستقمنون بالخل و یحتمون به و یغتن نستقی بالمح و نغم بالخل - جامع الاحادیث - جلد ۲۳ باب ۸۸ حدیث ۳

۹۱- در احادیث متعددی به شستشوی دستها قبل و بعد از غذا به عنوان شفای بدن، جلب روزی، برکت، دفع فقر، سلامت چشم، درازی عمر، افزایش خیر خانواده و غیره اشاره شده است مثلاً در این احادیث: عن رسول الله ﷺ ان الوضوء قبل الطعام و بعده شفاء فی الجسد و ین فی الرزق - محاسن برقی صفحه ۴۲۵ - از آنحضرت: الوضوء قبل الطعام یدخل البرکه و بعده یدهب الفقر و یصح البصر - مواظب العدویه صفحه ۲۸۸ و از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام: غسل الیدین قبل الطعام و بعده زیاده فی العمر - کافی جلد ۶ صفحه ۲۹ و از حضرت امام صادق علیه السلام: من سره ان ینکر خیریه فلیتوا عند حضور طعامه - وسائل الشیعه جلد ۱۶ صفحه ۴۷۱

۹۲- عن الصادق علیه السلام: من غسل یده قبل الطعام فلا یمسحها بالمدبل - مکارم الاخلاق جلد ۱ صفحه ۲۶۳

۹۳- عن الصادق علیه السلام: اذا وضع الخزان قتل بسم الله و اذا اكلت قتل بسم الله فی اوله و آخره و اذا رفع الخزان قتل الحمد لله - بحار الانوار جلد ۶۶ صفحه ۳۷۳

۹۴- عن الرضا علیه السلام ابدأ فی الطعام باخف الاغذیه التي یتغدی بها بدنک بقدر عادتک و بحسب طاقتک و نشاطک - بحار الانوار جلد ۶۲ صفحه ۳۱۱

۹۵- عن امیرالمؤمنین علیه السلام: لا تجعلوا الرجل عند طعامه حتی ینفرغ

۹۶- عن امیرالمؤمنین علیه السلام: من اراد ان لا یضره طعام فلا ینأکل حتی یجمع فاذا اكل فلیقل بسم الله و بالله و یجید المضغ و لیکف عن الطعام و هو شیبه و لیدعه و هو محتاج الیه - بحار الانوار جلد ۶۶ صفحه ۳۸ - یعنی هر کس می‌خواهد غذا به او زیان نرساند تا گرسنه نشده غذا نخورد و بهنگام غذا خوردن بسم الله و بالله بگوید (خدا را و اوامر و نواهی او را بیاد بیاورد و توجه کند) و بخوبی بجود و در حالیکه هنوز میل و نیاز به غذا دارد دست از خوردن بکشد.

مصرف غذاها بصورت داغ^{۹۷}، برداشتن لقمه‌های کوچک^{۹۸} که فرصت کافی برای جویده شدن و آمیخته شدن با بزاق داشته باشد و به آسانی فرو برده شود و نیز سخن نگفتن بهنگام غذا خوردن^{۹۹} و صبحانه را زود خوردن^{۱۰۰} و حتماً شام خوردن^{۱۰۱} و رعایت ادب در صرف غذا و انجام ندادن کاری که دیگران را ناراحت کند یا نشانه‌ای از بی‌انضباطی در غذا خوردن باشد مثل آروغ زدن^{۱۰۲} و دهها نکته ارزشمند دیگر.

۹۷- عن رسول الله ﷺ: برءوا طعامكم يارك لكم فيه - نهج الفصاحه - شماره ۱۰۸۸.

۹۸- عن رسول الله ﷺ: يا علي ائنا عشرة خصلة ينبغي للرجل المسلم ان يتعلمها علي المائدة... وانا الادب فتصغير اللقمة والمضم الشديد و... بحار الانوار جلد ۶۶ صفحه ۴۱۵ - یعنی ۱۲ ویژگی است که شایسته است مسلمانان آنرا در مورد آداب سفره فرا گیرد،... واما ادب سفره لقمه کوچک برداشتن و به شدت و کاملاً جویدن،...

۹۹- عن امير المؤمنين عليه السلام: اكر و ذكر الله جل وعز علي الطعام ولا تلتظوا فيه... تحف العقول - صفحه ۱۰۸

۱۰۰- عن امير المؤمنين عليه السلام من اراد البقاء والبقاء، فليأكل الفداء... بحار الانوار جلد ۶۶ - صفحه ۳۴۱ - ضمناً این حدیث را در فصل دوم بلحاظ بحث بهداشت فردی مطرح کرده ایم.

۱۰۱- عن الصادق عليه السلام: اصل خراب البدن ترك العشاء - کافی، جلد ۶ صفحه ۲۸۸ یعنی شام نخوردن از عوامل خراب کردن بدن است - لازم به تذکر است که در فصل گذشته تحت عنوان کرونیوپولوژی (گاه شناسی زیستی) توضیحاتی در این باره داده ایم.

۱۰۲- عن رسول الله ﷺ: اذا نجشتم فلا ترضوا جشانكم الي السماء - محاسن برقی صفحه ۴۴۷ و در حدیث دیگری از آن حضرت آروغ زدن ناشی از پر خوری در دنیا مایه گرسنگی در آخرت شناخته شده است - محاسن برقی صفحه ۴۴۷.

آداب غذا خوردن

دستورالعمل بر سفره نشستن و آداب غذا خوردن، در لابلای برخی احادیث آمده و پیش از این ما نیز از آنها استفاده کرده‌ایم اما بعنوان تبرک، در اینجا به ذکر حدیثی از حضرت صدیقه طاهره، فاطمه زهرا سلام الله علیها کتاب را زینت می‌بخشیم بخصوص آنکه دوران بسیار کوتاه عمر آن یادگار پیامبر و کوثر قرآن و تلخکامی‌های دوران زندگی ایشان و غفلت و رفتار عاقبت طلبانه و غیر مسئولانه بسیاری از مردم در آن زمان، ما را از بهره‌گیری مستقیم از رهنمودهای بهداشتی آن حضرت به جز اندکی، محروم ساخته است.

فِي الْمَائِدَةِ اثْنَا عَشْرَةَ خَصْلَةً يَجِبُ عَلَيَّ كُلِّ مُسْلِمٍ أَنْ يَعْرِفَهَا أَرْبَعٌ فِيهَا فَرَضٌ وَأَرْبَعٌ فِيهَا سُنَّةٌ وَأَرْبَعٌ فِيهَا تَأْدِيبٌ فَأَمَّا الْفَرَضُ فَالْمَعْرِفَةُ وَالرِّضَا وَالتَّسْمِيَةُ وَالشُّكْرُ فَأَمَّا السُّنَّةُ فَالْوُضُوءُ قَبْلَ الطَّعَامِ وَالْجُلُوسُ عَلَيَّ الْجَانِبِ الْإِسْرُ وَالْأَكْلُ ثَلَاثَ أَصَابِعٍ فَأَمَّا التَّأْدِيبُ فَالْأَكْلُ بِمَا يَلِيكَ وَتَصْفِيرُ اللَّقْمَةِ وَالْمَضْغَ الشَّدِيدَ وَقَلَّةُ النَّظَرِ فِي وَجْهِ النَّاسِ^۱ معنی اجمالی حدیث این است که در سفره ۱۲ خصلت یا دستورالعمل وجود دارد که لازم است هر مسلمانی آنها را بداند. ۴ مورد از این خصلت‌ها، واجب ۴ مورد مستحب و ۴ مورد زیننده و نشانه ادب است و اما آنچه که واجب است.

- ۱- شناسایی پروردگار (واینکه نعمت را از او بدانیم)
- ۲- راضی بودن از خواست پروردگار و نعمات او
- ۳- گفتن بسم الله الرحمن الرحيم در آغاز غذا
- ۴- شکر و سپاسگزاری از خدا در آغاز و پایان غذا

۱- این حدیث را کتاب نهج الحیاه یا فرهنگ سخنان فاطمه علیها السلام در صفحه ۵۵ به نقل از کتاب نفاثات اللباب جلد ۳ صفحه ۱۲۴ و کتاب عوالم جلد ۱۱ صفحه ۶۲۹ آورده است.

و اما آنچه که سنت است:

- ۱- شستشوی دستها قبل از غذا (با وضو گرفتن)
- ۲- نشستن به جانب چپ
- ۳- در حال نشسته غذا خوردن
- ۴- با سه انگشت غذا خوردن

و اما آنچه که نشان ادب است:

- ۱- از آنچه پیش روی شما است بخورید (و بطرف غذای مقابل دیگران دست دراز نکردن)
- ۲- لقمه‌ها را کوچک برداشتن
- ۳- غذا را بخوبی و بشدت جویدن
- ۴- هنگام غذا خوردن به صورت افراد زیاد نگاه نکردن

غذاهایی که در قرآن از آنها نام برده شده است

- میوه‌ها بطور کلی (ثمره و درخت آنها) ۳۵ بار: انار (۳)، انجیر (۱)، انگور (۱۱)، خرما (۲۴)، زیتون (۶)، زقوم (۱) سدر (کونار) (۱)، موز (طلح منضود) (۱)
- سبزیجات و ریاحین بطور کلی ۳ بار: پیاز (۱)، سیر (۱)، تیره کدو (۱)، گل سرخ (۱)، خیار (۱)
- غلات و حبوبات بطور کلی ۱۵ بار، عدس (۱)
- روئیدنی‌ها و درختان حداقل ۲۱ بار
- نوشیدنی‌های حلال و حرام: آب (۶۳)، آب چشمه (۱۰)، آب جوشان (۱۹) آب معدنی (۱)، شراب (۲۲)
- گوناگون: شیر (۲)، شیرمادر (۱۱)، عسل (۲)، خورش (۲)، زنجبیل (۱)، کافور (۱)، مانها (شیرزاد، شیر خشت، بید خشت، گز علفی، گزانگبین، شکر تیغال، ...) (۲).
- گوشت حیوانات مختلف و پرندگان به دفعات

شیر مادر و اهمیت آن در آموزشهای اسلامی و یافته‌های علمی روز

از پیامبر اکرم ﷺ نقل شده که فرمود: لیس للصبي لبن خير من لبن امه^۲ - یعنی برای کودک هیچ شیری بهتر از شیر مادرش نیست.

خداوند، حکیم است و اقتضای حکمت کامله او همه چیز را در جای خود قرار داد، و آفرینش را بر مبنای انتظام عالمانه و همه سونگر Holistic صورت دادن است، نگاهی به ترکیب شیر مادر از آغاز ترشح تا پایان دوره شیردهی و بررسی اثرات آن بر تأمین عوامل غذایی مورد نیاز کودک و آثار بی‌مانند آن در پاسداری از سلامت کودک و اثرات استثنایی آن در تأمین تندرستی مادر نمونه خوبی برای یک بررسی آسان، در حکمت خداوندی است و چه بسیار که در کلام معصومین علیهم السلام همین نکته مورد اشاره واقع شده است.^۳

جالب توجه اینکه شیر مادر فقط زمینه ساز سلامت کودک در دوره شیرخواری نیست بلکه برخی مطالعات کاملاً تازه نشان می‌دهد که حتی بهنگام سالمندی، آنان که در دوران شیر خواری از شیر مادر بهره‌مند بوده‌اند به مراتب بیش از آنان که از این نعمت خداداد محروم بوده‌اند از سلامت دستگاه قلب و عروق برخوردار خواهند بود و افزایش

۲- وسائل الشیعه جلد ۱۵ صفحه ۲۰۴ - این حدیث را من لایحضره الفقیه و مسند زید بن علی بن الحسین علیه السلام نیز نقل کرده‌اند. در همان کتاب جلد ۱۵ صفحه ۴۵۲ مشابه این روایت از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام شده است که فرمود ما من لبن رضع به الصبی اعظم برکة علیه من لبن امه یعنی هیچ شیری همانند شیر مادر کودک برای او پر برکت نیست.

۳- مثلاً عبارت و حفظتی فی المهد طفلاً صیبا و رزقتی من الغذاء لبناً مرباً... و در جمله دیگر... و ما اتسج علی ذالک ایام رضاعی در دعای عرفه حضرت ابی‌عبدالله الحسین (ع) و یا کتاب توحید مفضل از سخن حضرت امام جعفر صادق (ع) و نیز موارد دیگر.

چربی و کلسترول در خون آنها کمتر از کسانی است که طفولیت آنها با محرومیت از شیر مادر سپری شده است.

در دنیای ما تاکنون دارویی که ضریب هوشی کودکان (I.Q) را افزایش دهد ساخته نشده است اما شیر مادر تنها دارویی است که ضریب را ۳ تا ۱۱ واحد افزایش می‌دهد. نیازهای کودکان در هر روز از زندگی به گونه‌ای است که تأمین آنها با توجه به اطلاعات امروزی ما، بطور دقیق میسر نیست، اما در شیر مادر به تناسب نیازهای خاص و عمومی کودک تغییرات مداومی پیدا می‌شود که بسیار آموزنده و شگفت‌انگیز است چنانکه در حدیث نبوی (ص) نیز مورد اشاره واقع شده است ... حتی اذا اتاه الله عزوجل في كل يوم بما قدر فيه من رزق

اگر چه در هیچ نوع از حیوانات سابقه نداشته که نوزاد خود را با شیر حیوان دیگری تغذیه کنند، مع الوصف استثناء نزد انسان این اشتباه بزرگ اتفاق افتاده که برخی بجای استفاده از شیر مادر، کودکان خود را با شیر حیوانات پرورش دهند.

در دو قرن گذشته باورهای نادرست، تبلیغات گمراه کننده کمپانی‌های فروشنده شیر خشک، کم اطلاعی کسانی که می‌بایست به عنوان راهنما، خانواده‌ها را به استفاده از شیر مادر ترغیب کنند، ناآگاهی مادران از نحوه صحیح شیر دادن، دور بودن مادر از کودک حتی برای چندین ساعت در روز، استفاده از شیشه شیر و پستانک، استفاده نادرست و بی‌موقع از غذاهای کمکی، جدا سازی مادر و کودک پس از زایمان و نکاتی از این قبیل سبب شد که بسیاری از کودکان از این حق مشروع و قطعی خود محروم شوند، و بهمین دلیل میلیونها مورد مرگ نزد اطفال اتفاق افتاد که اگر محرومیت از نعمت شیر مادر نبود، این اطفال نمی‌مردند.

یونیسف که یک سازمان بین المللی است و در زمینه مسائل تغذیه و مراقبتهای بهداشتی کودکان و بطور کلی مسائل مربوط به زندگی کودکان فعالیت دارد براساس یک

بررسی قابل استناد اعلام کرده که اگر همه کودکان در زمان ما، از شیر مادر استفاده کنند، سالیانه بیش از یک میلیون مرگ کودکان در جهان پیشگیری خواهد شد، این رقم، بیانشگر اهمیت بی‌مانند شیر مادر در بقاء و رشد کودک است.

در سالهای اخیر در سایه پیشرفتهای علمی، بیش از هر زمان دیگر ارزش واقعی شیر مادر برای تأمین تندرستی و حفظ حیات کودکان مورد توجه قرار گرفته لذا یک نهضت جهانی برای بازگشت به شیر مادر و عدم استفاده از شیر خشک برای کودکان در ۲ سال اول زندگی آغاز شده است و در کشورهای توسعه یافته و پیشرفته به سرعت مادران به شیر دادن از پستان روی آورده‌اند مثلاً در طی ده سال تعداد مادرانی که شخصاً کودک خود را از پستان شیر می‌دهند در سه کشور سوئد، نروژ و فنلاند از کمتر از ۳۰ درصد به بیش از ۹۰ درصد افزایش یافته است در آمریکا، استرالیا، انگلستان، فرانسه، ژاپن و ... نیز کم و بیش چنین وضعیتی وجود دارد به عبارت دیگر دنیای پیشرفته با سرعت در حال جبران اشتباهات گذشته و ظلم بد فرجامی ناآگاهی‌ها نسبت به کودکان است. سازمان جهانی بهداشت و یونیسف یک حرکت علمی، آموزشی و عملی را به کلیه کشورهای جهان گسترش داده‌اند، دنیا با اطمینان در صدد ترویج مجدد تغذیه کودکان با شیر مادر است تا میلیونها کودک در سراسر جهان از حق مسلم خود برخوردار شوند و همانگونه که اشاره شد از مرگ بی‌موقع میلیونها کودک امروز و سرمایه‌های فردای اجتماع پیشگیری شود. امت سرفراز اسلامی، با استظهار به منبع فیاض وحی و گنجینه گرانقدر روایات، بهترین پشتوانه را برای ترویج تغذیه کودکان با شیر مادر در اختیار دارد، در قرآن کریم چندین آیه و در مجموعه‌های روانی تعداد بسیار زیادی از احادیث به مسأله شیر مادر پرداخته است، نکات آموزنده و نوآوری در این مجموعه بی‌مانند وجود دارد که نه تنها در زمینه شیر مادر بلکه حتی در زمینه مسائل دیگر نیز به انسان تعلیماتی می‌دهد و پژوهشگران پویا را به فراگیری، نوآفرینی و راهگشایی در اندیشه و علم و عمل فرا می‌خواند.

تمسک به این مجموعه به همه کودکان امروز و نسل فردا و فردها وعده می‌دهد که دوران حرمان کودکان از شیرمادر، به پایان می‌رسد و مادران نیز با شیردادن به کودکان

خود، علاوه بر لذت داشتن فرزند سالم، در پیشگاه پروردگار اجر مجاهد در راه خدا، و پاسداز حریم کشور اسلام خواهند داشت^۵ و در جامعه اسلامی شیر دادن از پستان به عنوان یک ارزش مورد تکریم و بزرگداشت خواهد بود.

شیر مادر در قرآن کریم

قرآن کریم به عنوان مهمترین رکن معارف اسلامی و کتاب سعادت و سرای، طی چند آیه مسأله شیر مادر را مطرح فرموده است و تقریباً می‌توان دریافت که در هر یک از آیات کریمه به جنبه خاصی تأکید شده است.

معمولاً در قوانین اساسی و کلی به ذکر موضوع اکتفا می‌شود و به جزئیات پرداخته نمی‌شود، قرآن نیز در حقیقت قانون اساسی اسلام است مع الوصف، اهمیت شیر مادر به پایه‌ای است که قرآن کریم، گاهی به جزئیات مسأله تغذیه با شیر مادر اشاره دارد. اینک با ذکر آیات مذکور و ترجمه اجمالی آن، در نهایت اختصار به نکات عمده‌ای که مفسرین و محققین از آنها در زمینه اهمیت و ویژگیهای تغذیه کودک با شیر مادر استنباط نموده‌اند اشاره‌ای خواهیم داشت.

الف - آیه ۲۳۳ سوره البقره

والوالدات برضعن اولادهن حولین کاملین لمن اراد ان یتم الرضاعة وعلی المولود له رزقهن وکسوتهن بالمعروف، لا تکلف نفس الا وسعها ولا تضار والدة بولدها ولا مولود له بولده وعلی الوارث مثل ذلك فان ارادا فصلاً عن تراض منهما وتشاور فلا جناح علیهما وان اردتم ان تستر ضعوا اولادکم فلا جناح علیکم اذا سلمتم ما ایتیم بالمعروف واتقوا الله واعلموا ان الله بما تعلمون بصیر

۵- اشاره به مضمون حدیث منقول از امام جعفر صادق علیه السلام للمرأة فی حملها الی وضعها الی فصالها

مادرانی که بخواهند به نحو کامل به فرزندان خود شیر دهند لازم است ۲ سال تمام آنها را از پستان خود شیر دهند و در این مدت بر پدران است که خوراک و پوشاک آنان را به اندازه متعارف فراهم سازند و بیش از توان، بر آنها تکلیف نیست و نه پدر و نه مادر نباید بواسطه فرزند خود ضرری ببینند و (اگر پدر از دنیا رفت) بر عهده وارث است که بر همین منوال خوراک و پوشاک بانوی شیرده را فراهم سازد، اگر پدر و مادر خواستند کودک را از شیر بگیرند، با رضایت و مشاوره طرفین، مانعی ندارد و هر گاه خواستید برای شیر دادن دایه بگیرید در صورتیکه خوراک و پوشاک او را در حدود متعارف و نیکو تأمین کنید مانعی نیست. (در این مسأله بسیار مهم و سرنوشت‌ساز) تقوای خدا را پیشه سازید و از خداوند پروا کنید و بدانید خداوند بر آنچه که می‌کنید بینا است.

ب- آیه ۱۵ سوره الاحقاف

ووصینا الانسان بالديه احسانا حمله امه کرها و وضعته کرها و حمله و فصاله ثلاثون شهراً ...
به انسان نیکی کردن به پدر و مادرش را سفارش کردیم مادرش او را با ناراحتی حمل کرده و با ناراحتی زائید و دوران حمل و از شیر باز گرفتنش سی ماه است.

ج- آیه ۱۴ سوره لقمان

ووصینا الانسان بالديه حمله امه و هنا علی و هن و فصاله فی عامین ...
و ما به انسان درباره پدر و مادرش سفارش کردیم، مادرش او را با زحمت حمل کرد و دوران شیرخوارگی او در دو سال پایان می یابد

د- آیه ۶ سوره الطلاق

... فان ارضن لكم فاتهن اجورهن و اتروا ینکم بمعروف و ان تاسرتم فسترضع له اخیری ...
... اگر زنان مطلقه برای شما فرزند را شیر دهند، پاداش آنها را بپردازید و (درباره فرزندان، کار را) با مشاوره شایسته انجام دهید و اگر به توافق نرسیدید، زن دیگری شیر دادن آن بچه را بر عهده گیرد.

ه- آیات دیگر

در آیات دیگر، از جمله آیه ۲۳ سوره النساء مسأله خویشاوندی رضاعی، آیه ۲ سوره حج پیوستگی و انس مادر شیرده و طفل شیرخوار (بعنوان مثال) و آیه ۱۲ سوره القصص شرح وقایع به آب افکندن موسی و از آب گرفتن او توسط دربار فرعون و توجه پرودگار به مسأله تغذیه این کودک با شیر مادر خودش عنوان شده است.

از آیات کریمه مورد اشاره نکات جالبی استنباط شده است که با توجه به موضوع این کتاب مواردی از آنها را بازگو می‌کنیم.

- ۱- حق شیر دادن در درجه اول با مادر (والده یا بانویی که کودک را زائیده است) می باشد و متقابلاً کودک نیز در درجه اول حق بهره‌مندی از شیر مادر خود را خواهد داشت.
- ۲- حق حضانت کودک در دوران شیر خواری با مادر است.
- ۳- مادر می‌تواند برای شیر دادن طلب هزینه کند.
- ۴- پدر و سرپرست کودک برای بهره‌مند ساختن کودک از شیر مادر مسئولیت دارند.
- ۵- طول مدت شیر دادن کامل ۲۴ ماه هلالی (۲ سال کامل) است.
- ۶- حداقل مدت شیر دادن برای کودکی که دوران ۹ ماه زندگی جنینی را به پایان برده ۲۱ ماه است.
- ۷- بهنگام از شیر گرفتن مشاوره و گفتگو برای چگونگی انجام این کار بنحوی که زیانی متوجه کودک و سلامت او نگردد ضروری است.
- ۸- مسأله شیر دادن به کودک مسأله بسیار مهمی است و لازم است در چنین امر مهمی تقوای خدا پیشه کنند و امر و نهی او را مراعات نمایند.
- ۹- مناسب‌ترین غذا برای کودک شیر مادر خود اوست حتی اگر نوزاد نارس متولد شده باشد.

- ۱۰- یکی از دلایل ضرورت رعایت حقوق مادر، حقی است که مادر بدلیل شیر دادن به کودک دارد.
- ۱۱- شیر دایه با شرایط ویژه، موجب پیوند خویشاوندی رضاعی میان شیردهنده و نیز همسر شیر دهنده و شیر خوار و بستگان آنها می‌گردد.
- ۱۲- در دوران شیرخوارگی، جایگاه مناسب کودک شیر خوار، آغوش مادر یا کنار او است.

شیر مادر در روایات معصومین علیهم السلام و کتب فقهی

طبیعی است مسأله‌ای به اهمیت تغذیه کودک با شیر مادر، وقتی در قرآن کریم با ظرائف و دقائقی که به برخی از آنها اشاره کرده‌ایم مطرح شده باشد در کلام پیامبر اکرم ﷺ و ائمه معصومین علیهم السلام و به دنبال آنها در کتب فقهی کراراً مورد بحث قرار گرفته باشد و در اینجا به قصد تبرک جستن به رهنمودهای اسلامی و فرا گرفتن نکات دیگری از این منبع فیاض و دنباله‌رو و هماهنگ با قرآن کریم تنها به قطره‌ای از دریا و خوشه‌ای از خرمن، اکتفا می‌کنیم.

الف- لیس للصبی لبن خیر من لبن امه^۶

برای کودک هیچ شیری بهتر از شیر مادرش نیست.

ب- ما من لبن رضع به الصبی اعظم برکة علیه من لبن امه^۷

کودک با هیچ شیری تغذیه نمی‌شود که به اندازه شیرمادر خویش مبارک و با برکت باشد.

ج- الفرض فی الرضاع احد وعشرون شهراً فما نقص من احد وعشرون شهراً فقد نقص

الرضع وان اراد ان یتم الرضاعة فحولین کاملین^۸

۶- وسائل الشیعه جلد ۱۵ صفحه ۲۰۴

۷- وسائل الشیعه جلد ۱۵ صفحه ۴۵۲ حدیث ۲ و تفسیر صافی جلد ۱ ذیل آیه ۲۳۳ سوره بقره

۸- از حضرت امام جعفر صادق (علیه السلام) - وسائل الشیعه جلد ۲ صفحه ۵۰۴

حد واجب شیر دادن ۲۱ ماه است و به هر میزان که از ۲۱ ماه کمتر به کودک شیر داده شود، شیر دهنده کمتر از حد لازم شیر داده است و اگر بخواهد دوره شیر دهی را کامل و تمام کند پس لازم است ۲ سال تمام شیر بدهد.

د- الرضاع واحد وعشرون شهراً فما نقص فهو جور علی الصبی^۹

حد ضروری شیر دادن ۲۱ ماه است و آنچه که کمتر از این مدت شیر داده شود ستمی است که بر کودک رفته است.

ه- جعل الله تعالی ذکرة، رزقه فی ثدی امه فی احدیها شرابه و فی الاخری طعامه و حی اذا وضع اناه الله عروجل فی کل یوم بما قدر فیه من رزق^{۱۰}

خداوند متعال روزی کودک را در دو پستان مادر قرار داده، در بخشی از آن آب و در بخش دیگر غذای او را و از هنگامیکه مادر فرزند را بدنیا می آورد به تناسب نیاز هر روز بچه، روزی متناسب آنروز او را مقدر فرموده است.

و- لا ترضعیه من ثدی واحد و ارضعیه من کلیمها، یکون احدهما طعاماً و الاخر شراباً^{۱۱}

(ای ام اسحق)، فقط از یک پستان شیر مده بلکه از هر دو پستان شیر بده تا بخشی از آن تأمین کننده غذا و بخشی تأمین کننده آب مورد نیاز کودک باشد.

ز- اما ترضی احدیکن انما کانت حاملآمن زوجها و هو عنها راضان لها مثل اجر الصائم القائم فی سبیل الله فاذا وضعت لم یخرج من لبنها جرعة و لم یمص من ثدیها مصة الاکان لکل جرعة و لکل مصة حسنة فان اسهر هاليلة کان لها مثل اجر سبعین رقبة تعتمهم فی سبیل الله^{۱۲}

۹- از حضرت امام صادق علیه السلام و مسائل الشیعه جلد ۱۲ صفحه ۲۵۵ حدیث ۵

۱۰- از حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله - کتاب المواعظ شیخ صدوق (ره) - و مسائل الشیعه جلد ۱۵ صفحه ۲۰۰۴

۱۱- از حضرت امام جعفر صادق علیه السلام خطاب به همسرش ام اسحق - همان

۱۲- از حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله - نهج الفصاحه - حدیث ۵۳۴

آیا شما بانوان خشنود نمی‌شوید که وقتی یکی از شما از همسر خود در حالی که او از شما راضی است باردار شود ثواب کسی را دارد که روزها روزه بگیرد و شبها برای عبادت خدا بپاخیزد و هنگامی که زایمان کند هر جرعه‌ای شیر او درآید و هر بار که پستان او مکیده شود برای هر جرعه و هر مکیده شدن پستان ثوابی است و اگر برای شیر دادن و مراقبت از کودک شیر خوار، شبی بیدار گردد پاداشی برای او معادل آزاد کردن هفتاد بنده در راه خدا است.

ح- ان للمرأة في حملها، الي وضعها، الي فصالها من الاجر كما للمرايط في سبيل الله فان هلكت فيما بين ذلك فلها اجر شهيد^{۱۳}

زن در دوران بارداری، زایمان، شیر دادن اجر مجاهد در راه خدا را دارد و اگر در این میان بمیرد برای او اجر شهید است.

ط- اذا حملت المرأة كانت بمنزلة الصائم المجاهد بنفسه وماله في سبيل الله فاذا ارضعت كان لها من الاجر ما لتدري ما هو بعظمة فاذا ارضعت كان لها لكل مصة كمدل عتق محرر من ولد اسمعيل عليه السلام، فاذا فرغت من رضاعه ضرب ملك علي جنبها وقال استأقني بعمل فقد غفر الله لك^{۱۴}

وقتی زنی باردار شد در ثواب مانند سرباز روزه داری است که جان و مال بر کف در راه خدا جانبازی می‌کند، وقتی زایمان کرد اجر او آنچنان زیاد است که به حساب نمی‌آید و هنگامی که کودک را شیر می‌دهد هر مرتبه مکیده شدن پستان او معادل با آزاد کردن بنده‌ای از نسل حضرت اسمعیل عليه السلام پاداش دارد و آنگاه که از شیر دادن فراغت حاصل می‌کند فرشته‌ای به پهلوی او می‌زند و می‌گوید عملت را برگیر که خدای گناهانت را آمرزد.

۱۳- از حضرت امام جعفر صادق عليه السلام - وسائل الشیعه جلد ۱۵

۱۴- از حضرت امام جعفر صادق عليه السلام - همان

از روایات حداقل، این نکته‌ها استنباط می‌شود:

۱- شیر مادر بی نظیر است.

مناسبترین شیر برای هر کودک در درجه اول شیر مادر خود او است و در درجه دوم شیر مادران دیگر توضیح این نکته که تغییرات تدریجی شیر مادر به تناسب تغییرات تدریجی نیازهای طفل و داشتن مواد ایمنی بخش (آنتی کورها و ایمونوگلوبولین‌ها) متناسب با نوع بیماری‌ها و عوامل بیماری‌زای محیطی است می‌تواند شاهد خوبی بر بی‌رقیب بودن شیر مادر بطور کلی و شیر مادر خود کودک بطور اخص باشد.

۲- حق لباً یا آغوز

کودک در صورتیکه از شیر مادر خودش محروم نباشد، در چند روز اول زندگی از آغوز یا کلاستروم که حاوی مقادیر زیادی آنتی کور و ایمونوگلوبولین است و او را در برابر عوامل بیماری‌زای محیط خارج از رحم پشتیبانی و سلامت او را بیمه می‌کند بهره‌مند خواهد شد.

اهمیت آغوز برای کودک باندازه‌ای زیاد است که در گذشته بسیاری از فقهاء عظام به وجوب دادن آغوز به نوزاد حکم می‌کردند^{۱۵} زیرا در شرایط آن روزگارها، ندرتاً ممکن بود کودکی علیرغم محرومیت از آغوز و شیر مادر زنده بماند.

۳- ترکیب شیر مادر متناسب با نیاز کودک است، حتی اگر کودک نارس متولد شده باشد.

۴- در هر بار شیر دادن باید از هر دو پستان استفاده کرد (در اینصورت علاوه بر بهره‌مندی طفل از شیر با کیفیت بهتر، هر دو پستان تخلیه و تحریک لازم برای شیر سازی مجدد بیشتر در هر دو پستان ایجاد می‌شود).

۱۵- به عنوان مثال نمونه‌هایی از این آراء را در جلد ۳۱ جواهر الکلام و حتی در کتبی مانند حلیة المتقین که

برای استفاده عمومی تألیف شده اند می‌توان دید

- ۵- حداقل مدت لازم برای شیر دادن به کودکی که ۹ ماهه متولد شده است ۲۱ ماه است و شیر دادن کمتر از این مدت ستمی است که به کودک تحمیل می‌گردد.
- ۶- حد مطلوب شیر دادن ۲۴ ماه هلالی است.
- ۷- ۲۱ ماه یا ۲ سال شیر دادن به طفل به معنای انحصار تغذیه کودک با شیر مادر نیست بلکه لازم است پس از ۴ تا ۶ ماهگی از غذاهای تکمیلی مناسب استفاده شود.
- ۸- تغذیه انحصاری طفل با شیر مادر، نه تنها غذا بلکه آب مورد نیاز او را تأمین می‌کند (تغذیه انحصاری با شیر مادر مربوط به ۴ تا ۶ ماه اول زندگی است و همانگونه که اشاره شد هم بر مبنای رهنمودهای معصومین علیهم السلام و هم بر اساس دستیافته‌های علمی پس از ۴ تا ۶ ماهگی لازم است کودک از غذاهای تکمیلی و مناسب استفاده نماید.
- ۹- کودک پس از تولد باید در کنار مادر باشد، حتی در رهنمودهای اسلامی خواباندن کودک کنار پهلوی چپ مادر توصیه شده است.^{۱۶}
- امروزه اصطلاح هم اتاقی **Rooming in** برای همین منظور توسط سازمان جهانی بهداشت و یونیسف بکار گرفته می‌شود و توصیه می‌شود کودک بفاصله نیم ساعت پس از ولادت به پستان مادر گذاشته شود.
- در رهنمودهای اسلامی چیزی فراتر از هم اتاقی، یعنی در واقع هم آغوشی مادر و نوزاد مطرح شده است هم آغوشی مادر و نوزاد هم از طریق مکیده شدن پستان مادر بکرات و هم از طریق تماس بدن و حتی استشمام بوی کودک موجب تحریک سیستم شیر ساز در بدن و موجب افزایش شیر مادر و تضمینی برای تداوم شیر دهی است.
- ۱۰- شیر دادن بهنگام شب پر فایده است.

شیر دادن در شب از عوامل عمده افزایش سطح ترشح هرمون پرولاکتین و موجبی برای افزایش شیر مادر و تداوم شیر دهی است.^{۱۷}

۱۱- مکیده شدن مکرر پستان راز تداوم و فزونی شیر مادر است. و در حقیقت هیچ عاملی باندازه آن نمی‌تواند تداوم شیردهی و کفایت شیر را تأمین کند، لذا در زمان ما عدم توفیق بسیاری از مادران در یک شیردهی موفق مربوط به جداسازی کودکان آنها پس از زایمان از آنها و نگهداری نوزادان در اطاق دیگر و عدم مکیده شدن پستان آنها به دفعات و استفاده از شیرها و غذاهای کمکی که خود موجبی برای کاهش تمایل کودک به مکیدن پستان مادر می‌شود و استفاده از وسایل بسیار زیان بخشی مانند پستانک (گول زنک) و شیشه شیر و... است. در واقع رمز موفقیت مادر در شیردهی، عزم او به انجام این رسالت، به پستان گذاشتن نوزاد در کوتاهترین فاصله پس از زایمان، مکرر به پستان گذاشتن بهنگام تمایل کودک، خودداری از مصرف غذاهای کمکی بی‌موقع و اجتناب از بکارگیری شیشه شیر و پستانک و پس از همه اینها داشتن یک شیوه مناسب تغذیه است. زیرا با هر بار مکیده شدن پستان، یک موج عصبی که از نوک پستان آغاز می‌شود پس از رسیدن به هیپوتالاموس از آنجا به غده هیپوفیز می‌رود و از تحریک قسمت قدامی غده مذکور هرمون پرولاکتین و از تحریک قسمت خلفی هرمون اکسیتوسین ترشح می‌گردد

۱۷- اگر چه جا دارد جداگانه بحث مفصلی راجع به نقش شیر دادن مادران در پیشگیری از بارداریهای ناخواسته ارائه شود اما اینجا لازم است بطور مختصر ذکر کنیم که هنگامی که مادر به دفعات از پستان خود به کودک شیر می‌دهد و مخصوصاً اگر یکی د و مرتبه در نیمه شب نیز به کودک شیر دهد احتمال بارداری او بسیار کم خواهد بود و این موجبی برای یک تنظیم خانواده طبیعی و فاصله‌گذاری منطقی میان بارداریها خواهد شد. حاملگی‌های پیاپی موجب تخلیه دخاثر بدن مادر، ناکافی بودن دخاثر و رشد ناکافی جنین و افزایش موارد مرگ کودکان و حتی مادران می‌گردد.

هرمون پرولاکتین موجب شیرسازی می‌گردد و هرمون اکسیتوسین که انقباض دهنده است به تخلیه شیر کمک می‌کند.

چنانکه ملاحظه می‌شود نقش پرولاکتین نقش بسیار مهمی است و تحریک مکرر ترشح پرولاکتین از طریق مکیدن پستان انجام می‌شود.

۱۲- شیر دادن از پستان جهاد در راه خدا و مایه خشنودی پروردگار است لذا باید شیر دادن به عنوان یک ارزش والا، مایه سربلندی و افتخار بانوان با اعتقاد باشد.

شیر مادر در منایع علمی روز

کم و بیش قبلاً توضیح داده‌ایم که امروز، ارزش شیر مادر بدلیل بالا رفتن میزان آگاهیهای علمی بشر بیش از هر زمان دیگر است. حتی اگر چه از زمانهای گذشته می‌دانستند شیر مادر بهترین غذا برای کودک است و کارخانجات سازنده شیر خشک با تقلید از نسبت برخی ترکیبات مهم در شیر مادر ادعا و تبلیغ می‌کردند که این شیر به شیر مادر شبیه است و اصطلاحاتی مانند شیر ماترنیزه^{۱۸} شیر هومینزه^{۱۹} و شیر آدپته^{۲۰} در واقع بیانگر همین اعتراف بود مع الوصف تدریجاً باشناخت بیشتری که از شیر مادر در اثر پژوهشهای علمی بوجود آمده این حقیقت روشن شده است که:

- ۱- شیر مادر بهترین و مناسبترین غذا برای کودک شیرخوار است.
- ۲- ترکیب آن در هر روز اندکی به تناسب نیاز کودک تغییر می‌کند.

۱۸- یعنی شبیه شیر مادر

۱۹- یعنی شبیه شیر انسان

۲۰- یعنی شیر تطبیق داده شده با شیر مادر

۳- ترکیب آن در هر بار شیر دادن هم کمی تغییر می‌کند یعنی شیری که ابتدا از پستان ترشح می‌شود با شیریهی که در پایان هر بار شیر خوردن، طفل دریافت می‌کند تفاوتی دارد.

۴- مواد ایمنی بخش موجود در شیر مادر قابل تقلید نیست.

۵- سلولهای زنده موجود در شیر مادر (گلبولهای سفید) نمی‌تواند در شیر خشک وجود داشته باشد.

۶- ترکیبات کمیاب و احیاناً ناشناخته‌ای در شیر مادر وجود دارد که شیر مادر را بی‌مانند می‌کند.

و در نتیجه می‌توان گفت دنیای علم امروزه بخوبی می‌داند شیر مادر بی‌نظیر و بی‌رقیب است و همانند سازی آن غیر ممکن است.

در زمان ما مجموعه‌ای عظیم از مقالات علمی درباره شیر مادر منتشر شده و اگر نگوییم هر روز، می‌توانیم بگوئیم لااقل هر ماه خبرهای علمی تازه‌ای درباره شیر مادر در معتبرترین مجلات علمی مربوط به طب اطفال انتشار می‌یابد که همه حاکی از ارزش فوق‌العاده زیاد شیر مادر است.

اصولاً منافع شیر مادر را می‌توانیم در سه بخش طبقه بندی کنیم:

بخش اول - منابع شیر مادر برای کودک

که این بخش مهمترین قسمت منافع شیر مادر را تشکیل می‌دهد. برای انسانها موحد، باور این نکته آسان است که وقتی خدای حکیم برای کودک غذایی را براساس علم و حکمت بی‌پایان خود مقدر می‌کند چیزی را برای او فراهم و به او اعطاء می‌فرماید که هرگز با آنچه بندگان او با محدودیت علم و آگاهی فراهم می‌کنند قابل قیاس نیست.

بخش دوم - منافع شیر مادر برای مادر

مادر نیز منافع فراوانی از شیردادن به کودک می‌برد، داشتن فرزند سالم، احساس رضایت از پرورش طفل با شیریه جان خود، کاهش چربی ذخیره‌ای دوره بارداری،

پیشگیری از بارداری ناخواسته، بازگشت سریعتر رحم و ضمانم آن بجای خود پس از زایمان و ایمنی بیشتر در برابر سرطان پستان از آن جمله است.

بخش سوم - منافع شیر مادر برای جامعه

جامعه با داشتن افراد سالم و با عاطفه به خوشبختی نزدیکتر خواهد بود، شیر مادر بدون اتکاء به منابع خارجی با هزینه بسیار کمتر. بصورت کاملاً سالم در اختیار کودکان یک جامعه قرار می‌گیرد و با خود وابستگی سیاسی، اقتصادی، و فرهنگی به همراه ندارد. موقعیت مادر در خانواده و تحکیم نظام خانواده از منافع نهفته اما بسیار پرارزش شیر مادر برای جامعه است.

برخی از مزایای بی‌پایان شیر مادر

- ۱- ترکیب شیر مادر کاملاً با نیازهای طفل هماهنگ است. همانگونه که قبلاً اشاره کرده‌ایم به تناسب تغییر نیازهای طفل، این ترکیب نیز تغییر می‌یابد. این یک مزیت استثنایی و غیر قابل تقلید است.
- ۲- آغوز یک غذای استثنایی و تکرار نشدنی برای آغاز زندگی کودک در دنیای خارج از رحم است. این غذای استثنایی شیری است که در چند روز اول زندگی ترشح می‌شود و سرشار از انواع آنتی‌کورها و ایمونوگلوبولین‌های لازم برای مبارزه موفق کودک با عوامل بیماری‌زای محیطی است و بعبارت دیگر آغوز سلاح لازم را برای کودک تازه متولد شده به‌مراه دارد تا او را در رویارویی با عوامل بیماری‌زای محیطی یاری کند.
- ۳- ترکیب شیر مادر در ابتدا و انتهای شیر دادن اندکی تغییر می‌کند، شیر اول رقیق و اشتها آور است و پروتئین بیشتر دارد، شیر انتهایی غلیظ‌تر و پر چربی و سیر کننده است، وقتی کودک در هر بار شیر خوردن از هر دو پستان استفاده می‌کند شیری با کیفیت برتر دریافت می‌کند. بعلاوه اگر شیر غذای منحصر بفرد کودک

- باشد (از بدو تولد تا حدود ۴ تا ۶ ماهگی) در اینصورت نیازی به مصرف آب آشامیدنی نخواهد داشت حتی اگر هوا گرم باشد!
- ۴- شیر مادر آلودگی میکروبی ندارد لذا نه جوشاندن نیاز دارد و نه به دلیل آلودگی شیشه، پستانک و ظروفی که برای تغذیه با شیر خشک بکار می‌رود مشکلی به بار می‌آورد.
- ۵- درجه حرارت شیر مادر در طول شیر دادن ثابت و مناسب است، در حالی که شیری که با شیشه و پستانک به کودک داده می‌شود، درجه حرارتش در ابتدا و انتها یکسان نیست.
- ۶- شیر مادر همیشه و در همه جا می‌تواند در دسترس کودک باشد چه در سفر، چه در خانه چه در زمان جنگ و حصر اقتصادی و چه در شرایط بحرانی مثل سیل، زلزله و حوادث دیگر، آنهم بصورتی که هیچ یک از مزایای آن در این شرایط از بین نرفته و هزینه‌ای هم به خانواده تحمیل نمی‌شود.
- ۷- از مظاهر لطف عمیم و عنایات جهان شمول الهی این است که وقتی مادران از یک تغذیه کافی (نه عالی) برخوردار باشند ترکیب شیر آنها در تمام نقاط جهان یکسان است یعنی شیر فلان ملکه الزاماً بر شیر فلان خانم روستایی مزیت و برتری ندارد.^{۲۱}
- ۸- بندرت ممکن است مسأله‌ای بنام حساسیت به شیر مادر مطرح شود در حالیکه حساسیت به شیر گاو و شیر خشک‌های مختلف بسیار اتفاق می‌افتد.
- ۹- شیر مادر حتی برای کودکان مبتلا به کمکاری تیروئید و فنیل کتونوری و ... بهتر از هر شیر دیگر است.

۲۱- استثناء ممکن است تغییرات جزئی در مقدار ویتامین‌های محلول در آب موجود در شیر مادران به تناسب نوع تغذیه آنها دیده شود اما وقتی مادری غذای کافی می‌خورد حتی اگر این غذا شامل ارزاترین انواع مواد غذایی باشد در ترکیب کلی شیر مادر تغییری حادث نمی‌شود.

- ۱۰- شیر مادر سهل الهضم است.
- ۱۱- اختلالات تغذیه و سوء تغذیه و چاقی‌های زیان بخش نزد اطفالی که از شیر خشک و شیر گاو استفاده می‌کنند فراوان است اما این گرفتاریها، در تغذیه از شیر مادر وجود ندارد.
- ۱۲- احساس آرامش کودک در آغوش مادر به خصوص هنگام نوشیدن شیر از پستان مادر و اثرات عاطفی متقابل آن، یک مزیت انحصاری مربوط به شیر مادر است.
- ۱۳- شیر مادر تنها ماده غذایی یا دارویی شناخته شده است که ضریب هوشی طفل (IQ) را ۳ تا ۱۱ واحد می‌تواند افزایش دهد.
- ۱۴- میزان مرگ و میر در شرایط یکسان میان دو گروه از کودکان (گروهی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند و گروهی که محروم از شیر مادرند و از انواع شیر خشک استفاده می‌کنند) بنحو چشمگیری متفاوت است در یک بررسی نشان داده‌اند که مرگ و میر نزد کودکان محروم از شیر مادر اما برخوردار از شیر خشک ۱۸ برابر احتمال مرگ و میر کودکان بهره‌مند از شیر مادر است.
- ۱۵- مشکلات ناشی از اشتباه در برنامه غذایی کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند به مراتب کم تر از کودکانی است که از شیرهای دیگر استفاده می‌کنند.
- ۱۶- مدفوع کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند دارای حالت شل‌تر و رنگ آن زرد طلایی است. نوع میکروبهایی که در مدفوع اینگونه اطفال دیده می‌شود از دسته میکروبهایی است که محیط را برای فعالیت میکروبهای بیماری‌زا نامساعد می‌کند^{۲۲} در حالی که اطفال محروم از شیر مادر وضعیت دیگری دارند.

۲۲- نزد کودکان شیر مادرخوار عمدتاً باکتری موجود در مدفوع از دسته لاکتوباسیلوس است اما نزد کودکان محروم از شیر مادر عمدتاً از دسته کلی فرم می‌باشد.

- ۱۷- در شیر مادر نوعی پروتئین به نام لاکتوفرین وجود دارد که سبب می‌شود تقریباً تمام آهن موجود در شیر مادر جذب شود. در اینصورت هم کودک بهره بیشتری می‌برد و هم به دلیل نبودن آهن جذب نشده در مدفوع، میکربهای بیماری‌زای موجود در روده نمی‌توانند تکثیر و رشد پیدا کنند.
- ۱۸- وجود مقدار کافی قند از نوع لاکتوز در شیر مادر، علاوه بر اینکه موجب جذب مقدار بیشتر کلسیم می‌شود، از حالت یبوست نیز جلوگیری می‌کند.
- ۱۹- شیرخوارانی که شیر مادر می‌خورند خیلی کمتر از کودکان محروم از شیر مادر به بیماریهای عفونی و اسهال دچار می‌شوند.
- ۲۰- میزان مواد معدنی و ترکیبات موجود در شیر مادر به گونه‌ای است که هیچگاه موجب صدمه به کلیه‌های کامل نشده نوزاد نمی‌گردد.
- ۲۱- در شیر مادر بخصوص در دو هفته اول تعداد زیادی گلبول سفید وجود دارد نقش گلبولهای سفید در مبارزه با میکربها بسیار مهم است.
- ۲۲- شیر مادر برای کودکان نارس نیز بهترین و مناسبترین غذا است، کودکان نارس بدلیل از دست دادن برخی فرصتها برای تکامل در رحم مادر، بیشتر از سایر کودکان به مراقبت و ایمنی در برابر عوامل بیماری‌زای محیطی نیاز دارند، در نظام سراسر حکمت آفرینش در شیر مادرانی که فرزندان نارس متولد کرده‌اند به تناسب این نیاز فوق‌العاده تغییراتی حادث می‌شود مثلاً آغوز که شیر چند روز اول در زایمان‌های طبیعی و به موقع است در زایمان کودکان نارس تا چند هفته ترشح آن از پستان تداوم پیدا می‌کند، همچنین در مورد برخی مواد معدنی موجود در شیر مادر به تناسب نیازهای استثنایی کودکان نارس تغییراتی پیدا می‌شود.
- ۲۳- شیر مادر یک سرمایه ملی است و ترویج تغذیه با شیر مادر گامی در جهت استقلال و خودکفایی میهن اسلامیمان است.
- ۲۴- پروردگار مهربان، ساختمان پستان را طوری قرار داده است که مکیدن شیر از آن ایجاد گوش درد، ناراحتی‌های تنفسی، خفگی و دل درد برای طفل نخواهد کرد.

در حلیکه این عوارض به دلیل مکیدن از پستانک، نزد اطفال محروم از شیر مادر فراوان است.

- ۲۵- مکیده شدن سینه مادر توسط طفل شیر خوار موجب ترشح هرمون اکسیتوسین از قسمت پسین غده هیپوفیز می‌شود این هرمون سبب تسریع در جمع شدن رحم مادر و بازگشت آن به وضع طبیعی بعد از زایمان می‌گردد.
- ۲۶- میزان موارد ابتلا به سرطان پستان، نزد مادرانی که به کودکان خود از پستان شیر می‌دهند، به مراتب کمتر از موارد ابتلا نزد سایر مادران می‌باشد.
- ۲۷- وقتی مادر از پستان شیر می‌دهد امکان تخمک‌گذاری و در نتیجه بارداری زود رس به تعویق می‌افتد، لذا با فاصله‌گذاری مناسب بین بارداریها و تولد فرزندان هم اثر مثبت روی سلامت مادر و هم فرزند آینده او خواهد داشت.
- ۲۸- علاوه بر مزایای بی‌شمار دیگر در یک جمله باید گفت غذایی را که دست قدرت و حکمت و علم بی‌انتهای خدا برای کودک ساخته و به او هدیه کرده است، نمی‌توان با غذایی که کارخانجات شیر خشک با انگیزه‌های اقتصادی و جلب منافع مادی می‌سازند مقایسه کرد.

خودآزمایی فصل پنجم

- ۱- تفاوت غذا با دارو و سم در چیست؟ با ذکر یک مثال توضیح دهید.
- ۲- غذا چگونه در تأمین سلامت و رشد و نمو بدن انسان دخالت دارد؟
- ۳- چرا گفته می‌شود تغذیه در ۲ سال اول زندگی اهمیت استثنایی دارد؟
- ۴- در کدام مراحل زندگی اهمیت تغذیه درست، بیشتر از سایر اوقات است؟
- ۵- آیا تغذیه در تکامل مغز نیز نقش دارد؟ خیلی مختصر توضیح بدهید.
- ۶- اجزاء تشکیل دهنده غذا چیست؟
- ۷- چهار مورد از مواردی که پروتئین‌ها در بدن نقش مهمی بر عهده دارند نام ببرید.
- ۸- اسید آمینه چیست؟
- ۹- تفاوت ارزش انواع پروتئینها مربوط به چیست؟
- ۱۰- چگونه می‌توان ارزش پروتئین غلات را بالا برد؟
- ۱۱- چه کسانی بیشتر به پروتئین نیاز دارند؟
- ۱۲- چگونه ممکن است کودکی دچار بیماری کواشیورکور شود؟
- ۱۳- گلوسیدها به چه صورت جذب می‌شوند؟
- ۱۴- آیا قند و شکر معمولی به همان صورت که مصرف می‌شوند جذب می‌شود؟
- ۱۵- نقش اصلی گلوسیدها در بدن چیست؟
- ۱۶- چربیها از چه موادی ساخته شده‌اند؟
- ۱۷- کدام ویتامین‌ها در چربی قابل حل می‌باشند؟
- ۱۸- دو نقش از نقشهای چربیها در بدن را نام ببرید؟
- ۱۹- برای پیشگیری از سکنه مصرف چه نوع روغنی توصیه می‌شود؟
- ۲۰- مقدار کالری حاصل از سوخت اجزاء غذایی را ذکر کنید؟
- ۲۱- انرژی اضافی دریافت شده، در بدن به چه صورت ذخیره می‌شود؟
- ۲۲- پیش ویتامین (پروویتامین) چیست؟

خودآزمایی فصل پنجم

- ۲۳- بتاکاروتن به کدام ویتامین تبدیل می‌شود؟
- ۲۴- از تقسیم بندی ویتامینها به دو گروه محلول در آب و محلول در چربی استفاده‌های زیادی می‌توان کرد ۳ مورد آن را بیان کنید؟
- ۲۵- سه نقش مهم از نقشهای ویتامین A را ذکر کنید.
- ۲۶- چگونه و از چه منبعی باید ویتامین D تأمین شود؟
- ۲۷- در کمبود ویتامین D چه نشانه‌هایی دیده می‌شود؟
- ۲۸- نقش اصلی ویتامین K در بدن چیست؟
- ۲۹- دو منبع اصلی مهم برای تأمین ویتامین B1 را معرفی کنید:
- ۳۰- بیماری بری بری نتیجه کمبود کدام ویتامین است و چه نشانی‌هایی دارد؟
- ۳۱- سه علامت مهم از نشانی‌های کمبود ویتامین B2 را ذکر کنید.
- ۳۲- برای تأمین ویتامین B2 نزد کودکان چه توصیه‌ای دارید؟
- ۳۳- کدام ویتامین است که از آن برای تسکین حالت تهوع و استفراغ در دوران بارداری استفاده می‌کنند.
- ۳۴- در کمبود ویتامین B12 کدام بیماری عارض می‌شود؟
- ۳۵- چرا در کمبود ویتامین C خونریزی از لثه اتفاق می‌افتد؟
- ۳۶- سه منبع مهم از منابع ویتامین C را نام ببرید.
- ۳۷- الکترولیت‌های مهم در بدن انسان کدامند؟
- ۳۸- در چه صورت، نشانی‌های کم آبی در بدن ظاهر می‌شود؟
- ۳۹- برای جبران تعریق بدن چه پیشنهادی دارید؟
- ۴۰- مسمومیت از آب چگونه ممکن است اتفاق افتد؟
- ۴۱- منابع مهم تأمین کلسیم را نام ببرید. (حداقل ۳ منبع)
- ۴۲- دو مورد از عواملی که جذب آهن را از طریق غذا کاهش می‌دهند نام ببرید.

خودآزمایی فصل پنجم

۴۳- ساده‌ترین راه برای تأمین ید چیست؟

۴۴- نقش اصلی فلونور در بدن چیست،

۴۵- یک نمونه از گروه بندی مواد غذایی را ذکر کنید و توضیح دهید که هر گروه

به عنوان منبع اصلی کدام عامل غذایی شناخته شده است؟

۴۶- باکتریها چگونه سبب آلودگی و فساد مواد غذایی می شوند؟

۴۷- آیا وقتی میکروبی در اثر حرارت از بین برود سموم میکربی هم از بین می‌روند؟

۴۸- آلودگی اولیه یعنی چه؟ یک مثال بزنید.

۴۹- اصول مهم جلوگیری از آلودگی های ثانویه را نام ببرید.

۵۰- علت مسمومیتهای غذایی چیست؟ آیا با حرارت دادن به غذاهای مسموم

می‌توانیم از مسمومیتهای غذایی پیشگیری کنیم؟ چرا؟

۵۱- اگر نتوانیم غذای پخته آماده را در یخچال نگهداری کنیم چگونه می‌توانیم

آنها تا چند ساعت سالم نگهداری کنیم؟

۵۲- تماس غذای پخته با غذای نپخته چه اشکالی دارد؟

۵۳- دمای یخچال باید چند درجه باشد؟

۵۴- راه صحیح خارج کردن گوشت و ماهی منجمد از حالت یخ زدگی چیست؟

۵۵- طرز صحیح جوشانیدن شیر را ذکر کنید.

۵۶- چرا ممکن است انسان با خوردن پنیر تازه بیمار شود؟ چه باید کرد؟

۵۷- انسان چگونه به کرم کدو مبتلا می شود و چگونه باید از ابتلا به این انگل

پیشگیری کرد؟

۵۸- مشخصات ماهی تازه چیست؟

۵۹- برای معاینه و تشخیص سلامت یا فساد ماهی منجمد چه می‌کنید؟

۶۰- چطور به تازگی یا کهنگی تخم مرغ پی می‌بریم؟

۶۱- طرز صحیح پختن سبزیجات چیست؟

خودآزمایی فصل پنجم

- ۶۲- طرز ضد عفونی کردن کامل سبزیجات چیست؟
- ۶۳- در چه صورت سیب زمینی سمی می‌شود؟ چه باید کرد؟
- ۶۴- مشخصات کنسرو فاسد را بیان کنید.
- ۶۵- چرا در دوارن بارداری به مواد غذایی اضافی نیاز است؟
- ۶۶- در نیمه دوم بارداری تقریباً همه روزه چند کالری اضافی باید دریافت شود؟
- ۶۷- آیا در دوران بارداری نیاز به آهن افزایش پیدا می‌کند، مقدار کل نیاز زن باردار به این عنصر در این مرحله چقدر است؟
- ۶۸- نیاز زن باردار به کلسیم در کدام مرحله از بارداری افزایش پیدا می‌کند، مقدار کل نیاز او به این عنصر در این مرحله چقدر است؟
- ۶۹- برای دسترسی زن باردار به عوامل غذایی مورد نیاز چه توصیه‌ای دارید؟
- ۷۰- بعد از زایمان بهتر است چه غذاهایی به زانو داده شود؟
- ۷۱- نیازهای اضافی مادر شیرده بطور کلی چیست و چه مقدار است؟
- ۷۲- رشد کودک در چه مراحل از زندگی سریعتر است؟
- ۷۳- کودک تا چه زمانی باید شیر مادر بخورد؟
- ۷۴- چرا شیر مادر جانشین ندارد؟
- ۷۵- آیا بنظر شما درست است که برای شیر دادن از پستان به کودک ساعات مشخصی در نظر گرفته شود؟ چرا؟
- ۷۶- آغوز چیست؟ و چه اهمیتی دارد؟
- ۷۷- چگونه کودک را باید به پستان گذاشت؟
- ۷۸- نکات مهمی که در تغذیه مصنوعی باید مورد توجه باشد چیست؟
- ۷۹- تغذیه تکمیلی از چه زمانی شروع می‌شود؟
- ۸۰- در تغذیه تکمیلی چه غذاهایی توصیه می‌شود؟

خودآزمایی فصل پنجم

- ۸۱- طرز تهیه یک نوع غذای تکمیلی را که از شروع تغذیه کمکی می‌توان داد توضیح دهید.
- ۸۲- از چه زمانی باید در مورد آب دادن به شیر خوار اقدام کرد؟
- ۸۳- جاده تندرستی چیست و چگونه تهیه شده است؟
- ۸۴- چگونه به کمک جاده تندرستی رشد و تغذیه کودک را ارزیابی می‌کنید؟
- ۸۵- اگر نمودار وزن کودکی همواره در داخل جاده تندرستی قرار بگیرد آیا می‌توان گفت که این کودک حتماً دچار سوء تغذیه نیست؟ چرا؟
- ۸۶- وزن کودکی زیر منحنی پائین جاده تندرستی است اما همواره به موازات آن منحنی در حال افزایش است آیا می‌توان گفت که این کودک حتماً دچار سوء تغذیه است؟ چرا؟
- ۸۷- نمودار وزن کودکی بالای منحنی فوقانی جاده تندرستی قرار گرفته و هیچگاه به داخل جاده تندرستی پائین نیامده بنظر شما در چه صورت می‌توان گفت این کودک از سلامت و رشد خوب بهره مند است و در چه صورت نیست؟
- ۸۸- قوانین اساسی تغذیه که از آیات قرآنی قابل استنباط است چیست؟
- ۸۹- حداقل ۳ حدیث در مذمت پرخوری و ضرورت میانه‌روی در تغذیه را ذکر کنید.
- ۹۰- آیا نرم شدن گوشت پدیده‌ای همانند و مساوی فساد است؟ چرا؟
- ۹۱- آیا مصرف نمک اضافی در هر شرایط آب و هوایی و برای همه مورد سفارش اسلام است؟
- ۹۲- در مورد شستشوی دست‌ها قبل و بعد از مصرف غذا چه توصیه‌ای داریم؟
- ۹۳- بعضی‌ها بطور کلی شام نمی‌خورند آیا این کار درست است؟
- ۹۴- حداقل ۵ مورد از توصیه‌های اسلامی مربوط به آداب غذا خوردن را ذکر کنید.

چگونه مطالب یک فصل در چند سطر

- ۱- برای برخورداری از تغذیه مناسب به دو موضوع مهم همزمان باید توجه کرد یکی دریافت عوامل غذایی مورد نیاز به تناسب موقعیت سنی، جنسی، فعالیت، سلامت و بیماری و دیگری دریافت مواد غذایی بصورت سالم، غیرآلوده و غیر زیان بخش.
- ۲- یک ماده غذایی می تواند در شرایطی دارو و در شرایطی سم باشد بنابراین همواره با در نظر داشتن تعریف غذا، دوا، سم باید به مواد خوردنی نگاه آگاهانه داشت.
- ۳- نقش غذا در سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و حتی معنوی نقشی مهم و تقریباً شناخته شده است.
- ۴- پروتئین ها، گلوکوسیدها (مواد قندی و نشاسته ای یا کربوهیدرات ها)، مواد چربی درشت مغذی ها، ویتامین ها، مواد معدنی ریز مغذی ها می باشند. انرژی مواد غذایی از سوختن درشت مغذی ها بخصوص مواد قندی نشاسته ای و چربیها در بدن حاصل می شود.
- ۵- همانگونه که کمبود عوامل غذایی بیماری زا است. دریافت زیادتر از حد نیاز مواد غذایی سبب بیماری و سوء تغذیه می شود.
- ۶- پروتئین ها در میان اجزاء غذایی اهمیت استثنایی دارند، بعضی اسیدهای چربی نیز نقش های مهمی در بدن ایفا می کنند.
- ۷- ویتامین ها را به دو دسته محلول در آب و محلول در چربی تقسیم می کنند، این تقسیم بندی به ما کمک می کند که درباره ذخیره سازی، نیاز روزانه یا هر چند وقت یکبار، خطر مسمومیت از دریافت یکجا و بیش از اندازه ویتامین ها اطلاعات کاربردی خوبی بدست آوریم.
- ۸- احتیاجات غذایی انسان در زمانهای مختلف یکسان نیست - در بعضی مراحل زندگی در صورت عدم دریافت مقدار کافی از عوامل غذایی، عوارضی حاصل می شود که ممکن است بعداً قابل جبران نباشد.

۹- برای دستیابی به غذای سالم رعایت بهداشت فردی، مبارزه با مگس، حشرات و موش و نیز رعایت بهداشت از زمان تهیه تا هنگام مصرف بدون وقفه لازم است.

۱۰- بیماریهای ناشی از غذا را می‌توان تحت عناوین مسمومیت های غذایی، عفونت های غذایی، حساسیت های غذایی و عدم تحمل غذایی طبقه بندی کرد.

۱۱- غذای پخته و آماده مصرف را از زمان تهیه تا هنگام مصرف در شرایط کاملاً داغ و یا در شرایط کاملاً سرد نگهداری کرد اما نگهداری آن در حالت نیم گرم خطرناک است.

۱۲- در دوران بارداری و شیردهی، باید در مقدار و نوع مواد غذایی به تناسب نیاز غذایی مادران تجدید نظر کرد.

۱۳- شیر مادر جایگزین معادل ندارد و در ۶-۵ ماهه اول زندگی به تنهایی تأمین کننده آب و غذای شیرخوار است اما از ۶ ماهگی به بعد علاوه بر آن باید از غذاهای کمکی نیز استفاده کرد.

۱۴- کنترل وزن کودک و مقایسه آن با منحنی رشد (جاده تندرستی) بخوبی وضعیت رشد و تغذیه کودک را نشان می دهد.



۱۵- اسلام انسانها را به دقت در تغذیه، پرهیز از غذاهای آلوده، بهره گیری از غذاهای پاکیزه و حلال و اعتدال و میانه روی در تغذیه دعوت می کند.

۱۶- تنوع غذایی، بهره گیری همه روز از سبزیجات و میوجات، مصرف روزانه لبنیات، مصرف مقدار کافی پروتئین (گیاهی و حیوانی) کاهش مصرف مواد قندی و چربیها (بخصوص چربی های اشباع شده)، مصرف غذاهای تازه و سالم، خودداری از پرخوری و رعایت موازین بهداشت مواد غذایی، ضامن یک تغذیه سالم و مطلوب است.



فصل ششم

آموزش بهداشت و بحث کوتاهی درباره شاخص‌های
بهداشتی



هدفهای ویژه فصل ششم

انتظار می‌رود فراگیران با مطالعه این فصل از کتاب بتوانند:

- ۱- تعریف مناسبی از آموزش بهداشت ارائه دهند و تفاوت آنرا با تدریس و تعلیم بهداشت بیان نمایند.
 - ۲- انواع روشهای آموزش بهداشت را با ذکر امتیازات و کاستی‌های آنها توضیح دهند.
 - ۳- با ذکر مثال‌هایی نمونه‌هایی را از بهره‌گیری از معارف اسلامی در آموزش بهداشت و انگیزش رفتار بهداشتی بیان نمایند.
 - ۴- کاربرد شاخص‌های بهداشتی را توضیح دهند و نمونه‌هایی از اینگونه شاخص‌ها را نام ببرند.
-



اوضع العلم ما وقف على اللسان و

ارفعه ما ظهر في الجوارح والاركان^۱

مقدمه

یکی از مهمترین خدمات بهداشتی بلکه از جهاتی مهمترین آنها آموزش بهداشت است که حتی بهنگام وقوع بلایا و سوانح و دشواریها و کمبود امکانات اثرات آن چشمگیرتر و ثمرات آن ارزشمندتر خواهد بود.

آموزش بهداشت فقط بمعنای افزایش اطلاعات بهداشتی نیست بلکه همانطور که اشاره خواهیم کرد، سبب اصلاح و تغییر عادات نادرست و جایگزینی عادات صحیح بهداشتی خواهد شد و همین موضوع عامل بسیار مهم و بلکه بی‌مانندی برای تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت افراد و جامعه خواهد شد.

آموزش بهداشت چیست؟

خوب است در اینجا اشاره کنیم که آموزش بهداشت با تدریس بهداشت یا نصیحت‌های بهداشتی تفاوت دارد، درست است که در آموزش بهداشت از تدریس بهداشت و تعالیم بهداشتی هم استفاده می‌شود اما در حقیقت آموزش بهداشت را در یک کلمه باید " تربیت بهداشتی کردن " دانست زیرا آموزش بهداشت به مجموعه کارها و آموزشهای گفته می‌شود که علاوه بر افزایش معلومات بهداشتی افراد سبب شود عاداتهای

۱- نهج البلاغه - کلمات قصار - حکمت شماره ۹۲ پائین‌ترین مرتبه دانش، دانشی است که تنها روی زبان متوقف باشد و بالاترین مرتبه دانش، دانشی است که در رفتار آدمی (اعضاء و ارکان او) ظاهر شود.

غلط به عادهای صحیح بهداشتی تبدیل شود و رفتار نادرست به رفتار درست و بهداشتی تغییر یافته و اصلاح گردد. با این مقدمه کوتاهترین تعریف و در عین حال رساترین تعریف از آموزش بهداشت، تغییر و ارتقاء رفتار بهداشتی است.

امروزه در آموزش بهداشت روی دو نکته اصرار می‌کنند:

۱- مشارکت مردم

یعنی خود مردم در کار آموزش بهداشت، در یاد گرفتن، در یاد دادن، در بحث و گفتگو شرکت داشته باشند و معمولاً جمله "کار با مردم" را به جای جمله "کار برای مردم" بکار می‌برند تا مردم خودشان با سهم بودن در این کارها هم یاد بگیرند و هم یاد بدهند و هم به مسئولین بهداشتی کمک بکنند و هم مواظبتها و پیشگیریهای لازم را ادامه بدهند.

۲- انگیزه‌های درونی

یعنی به جای آنکه به مردم تلقین بشود که شما احتیاج به بهداشت دارید با آنها طوری رفتار بشود که خودشان احساس کنند به بهداشت نیاز دارند و آن را طلب کنند. برای انگیزش رفتار از درون تأثیر چیزی همانند باور و اعتقاد درونی نیست. لذا مؤثرترین شیوه آموزش بهداشت نزد مردم با ایمان، بهره‌گیری از انگیزه‌های اعتقادی آنها است، به عبارت دیگر وقتی مؤمن که رضای پروردگار را میجوید به این باور برسد که تأمین سلامت خود، خانواده و جامعه او مورد رضایت پروردگار است و دستیابی به این رضایت دارای مقدمه‌ای همچون افزایش اطلاعات بهداشتی برای بکارگیری آن اطلاعات است این باور بیشترین تأثیر را بر آموزش بهداشت و تعهد درونی او بجای خواهد گذاشت و ضمانتی برای توفیق در یادگیری و بکارگیری آن خواهد بود و مشارکت او را برای تحقق این آموزش در پی خواهد داشت.

به عنوان بیان اهمیت آموزش بهداشت خوب است به مطالب زیر به عنوان فایده‌ها و نتیجه‌های آموزش بهداشت اشاره کنیم:

- ۱- از دست دادن عاداتهای غلط و ایجاد عاداتهای درست بهداشتی به جای آن، مثلاً کسی که بعد از خروج از مستراح عادت به شستشوی کامل دست نداشته این عادت غلط را ترک کند و عادت کند که تا دست خویش را کاملاً با آب و صابون نشسته است به جایی و چیزی دست نزند.^۲
- ۲- تکامل عادات خوب و بهداشتی، یعنی حالا که به جای عاداتهای غلط، عاداتهای درست را جایگزین^۳ کرده آنقدر تکرار کند که برای او یک عادت ناخودآگاه در بیاید و باصطلاح ملکه شود،^۴ مثلاً در مثال قبلی اگر دستش را بخوبی نشسته باشد آرام نگیرد تا با آب و صابون کاملاً آن را بشوید.
- ۳- سلامت به عنوان یک ارزش در فرهنگ انسان شناخته شود، یعنی همانطور که در فرهنگ ما راستی، درستی، مهربانی، نیکی و مانند آنها یک ارزش است سلامت هم یک ارزش شناخته شود تا انسان برای تامین سلامت خود احساس وظیفه درونی کند. پاکي و پاکيزگي، خوب و رعايت نکردن بهداشت، یک کار زشت شناخته شود.^۵

۲- علماء و عرفای اسلامی با بهره گیری از آموزشهای اسلامی، اصطلاحاتی را در آثار خود بکار گرفته‌اند که از آنها در بحث آموزش بهداشت، می‌توان استفاده نظری و در عین حال عملی نمود به عنوان مثال در فرآیند خودسازی از کلماتی همچون «تخلیه» برای از دست دادن عادات نادرست و از «تخلیه» بمعنای آراسته شدن به عادات و صفات خوب و شایسته و از کلمه «تجلیه» بمعنای جلا دادن و ملکه شدن عادات خوب استفاده کرده‌اند. چنانکه ملاحظه می‌شود حرفهای تازه دنیای علم همان سخنان منطقی و ریشه‌دار دانشمندان اسلامی است که از سرچشمه علوم قرآنی و اهل البیت علیهم السلام سیراب شده‌اند (این مباحث را در کتاب اخلاق حرفه‌ای در خدمات بهداشتی درمانی- انتشارات دانشگاه علوم پزشکی ایران - ۱۳۷۲ و نیز اخلاق و تاریخ پزشکی ۱۳۷۹ - همان دانشگاه آورده‌ایم).

۳- تخلیه با همان توضیحات - همان منبع

۴- تجلیه با همان توضیحات - همان منبع

۵- در آموزشهای اسلامی سه زمینه اساسی به چشم می‌خورد، تذکر، بشارت و انذار تذکر بمعنای یادآوری آنچه که در فطرت کمالجویی انسان به ودیعت نهاده شده است مثلاً وقتی در آیه کریمه ۷۰ سوره رعد سؤال

۴- تشویق به استفاده درست از خدمات بهداشتی - یعنی مردم با توجه به اطلاعاتی که بدست آورده‌اند به صورت درست از امکانات بهداشتی موجود استفاده کنند، مثلاً اگر سبزیجات تازه در اختیار است، اگر مواد ضد عفونی کننده مثل پرکلرین در دسترس است، مردم بدانند چطور از سبزیجات این نعمت الهی با کمک پرکلرین برای ضد عفونی کردن آن به نفع سلامت خود استفاده کنند.

روش‌های آموزش بهداشت

بطور کلی روش‌های آموزش بهداشت را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد:

الف: آموزش مستقیم (یا چهره به چهره)

یعنی آموزش دهنده و آموزش گیرنده هر دو روبروی هم و با هم در ارتباط هستند و این خود سه شکل دارد.

۱- آموزش فردی

مثل آموزشی که یک معلم به یک شاگرد، یا یک نفر پزشک به بیمار خودش می‌دهد. این شکل آموزش از همه شکل‌های دیگر آن مؤثرتر است، زیرا آموزش گیرنده یک نفر است و می‌تواند سؤال بکند، آموزش دهنده هم می‌تواند با سؤال کردن اطمینان پیدا کند که آموزش گیرنده مطلب را یاد گرفته است.

می‌شود هل تستوی الظلمات والنور؟ یعنی آیا ظلمت و نور یکسانند؟ و یا در آیه ۶۰ سوره رحمن: هل جزاء الاحسان الا الاحسان؟ یعنی آیا جزای نیکی غیر از نیکی است؟ همه انسانها، براساس اظهار نظر آن ودیعه الهی یعنی فطرت یک پاسخ مشخص و یکسان می‌دهند به عبارت دیگر تذکر توجه دادن آدمی به آنچه که در درون خود پاسخ آنرا می‌یابد می‌باشد. بشارت، مزده دادن به ثمرات اقدامات شایسته و سوق دادن به شایستگی‌ها است و انذار، بیم دادن از آثار سوء ناشایستگی‌های رفتاری و هشدار به پرهیز از اینگونه رفتارها است. در چنین تار و پودی از آموزشهای بهداشتی سلامت یک ارزش و پاسداری از آن یک وظیفه و تلاش برای ارتقاء آن یک فضیلت است. درباره زمینه‌های آموزشهای اسلامی در منابع فوق‌الذکر و در خصوص سلامت به عنوان یک ارزش در فصل یکم همین کتاب توضیح داده شده است.

۲- آموزش گروهی

مثل آموزشی که یک معلم برای دانش آموزان یک کلاس می دهد با مثلاً موقعی که یک امدادگر به جمعیت آسیب دیده از سانحه مطالبی را در زمینه بهداشت آموزش می دهد.

۳- آموزش توسط تشکیلات محلی

مثلاً بخواهیم یک مطلب بهداشتی را به دانش آموزان یک شهر برسانیم، در اینصورت ممکن است معلمان آنها را دعوت کنیم و اول مطالب را به معلمان بگوئیم سپس از آنها بخواهیم که در کلاس درس آن مطالب را به دانش آموزان خود بگویند.

ب: آموزش غیر مستقیم

دسته دوم روشهای آموزشی، آموزش غیر مستقیم است، یعنی آموزش دهنده و آموزش گیرنده مستقیماً با هم تماس ندارند، مثلاً یک پیام بهداشتی را بصورت یک تابلو در بیاوریم و در محل تجمع مردم نصب کنیم تا آنها آن را بخوانند یا یک مطلب بهداشتی را در روزنامه، مجله و کتاب بنویسیم و یا پیامهای بهداشتی را بوسیله رادیو، تلویزیون به گوش مردم برسانیم.

اگر مردم در آن ساعت که پیام از رادیو پخش می شود به رادیو گوش ندهند، اگر افراد بیسوادی وجود داشته باشند که نتوانند پیام بهداشتی نوشته شده در یک تابلو را بخوانند و اگر همه روزنامه نخوانند پیام بهداشتی را نخواهیم توانست به همه مردم برسانیم.

آموزش بهداشت و امر به معروف و نهی از منکر

امر به معروف و نهی از منکر برای مسلمانان واجب است، خیلی وقتها آموزش بهداشت ممکن است برای انسان مثل امر به معروف و نهی از منکر باشد و شرعاً واجب شود مثلاً وقتی که کسی با خوردن مواد آلوده جان خود را به خطر می اندازد واجب شرعی است که او را متوجه خطرات این کار کنیم و از این اشتباه بازداریم. در فقه

اسلامی، انسان مسلمان موظف است نسبت به دیگران احساس مسؤولیت کند، از جمله این مسؤولیتها امر به کارهایی است که برای حفظ جان و سلامت انسان لازم است.^۱

مسؤولیت‌های متقابل آموزش دهنده و آموزش گیرنده

در نظام فکری اسلامی که همه مسؤلمند^۲ این مسؤولیت همگانی، اهل علم و آگاهی را به آموزش دادن^۳ و دیگران را به فراگرفتن^۴ تشویق و بلکه وادار می‌نماید. در این فرآیند یاد دادن و یاد گرفتن مسؤلمانه، نقشی که باورهای دینی به عنوان ضمانت اجرا و تداوم این روش پر خیر و سازنده دارد نقشی بی‌مانند است. آموزش دهنده باید به درستی آموزش دهد^۵ و مطلب سودمند و مبتنی بر حقایق علمی را به زبانی مناسب^۶ ارائه دهد و آموزش گیرنده نیز در فراگیری با توجه عمل کند^۷ و از آن پیروی نماید.^۸

۶- با اشاره به جلد ۱ تحریر الوسیله نوشته حضرت امام خمینی رحمه الله علیه در باب امر به معروف و نهی از منکر.
۷- در زمینه مسؤولیت‌های همگانی، در فصل یکم کتاب، بحث کافی شده است.

۸- عن رسول الله ﷺ: لا ینبغی للعالم ان ینسکت علی علمه ولا ینبغی للجاهل علی جهله قال الله تعالی فاسئلوا اهل الذکر - کنز العمال جلد ۱۰ صفحه ۲۸۳۳۳، یعنی سزاوار نیست دانا بر دانش خود سکوت کند و نیز شایسته نیست کسی که نمی‌داند بر ندانستن خود همچنان سکوت کند (و دنبال فراگرفتن نرود) چنانکه پروردگار فرمود از اهل آگاهی سؤال کنید.

۹- طلب العلم فریضة علی کل مسلم - امالی شیخ مفید (ره) صفحه ۴۱ این روایت را از حضرت امام رضا علیه السلام نقل می‌کند - طلب دانش بر هر مسلمانی (اعم از زن یا مرد) واجب است.

۱۰- رساله حقوق حضرت امام علی بن الحسین زین العابدین علیه السلام - بند ۳۹ - تحف العقول صفحه ۲۷۴ و نیز این روایت از آن حضرت در همان منبع صفحه ۲۹۰:

آموزش دهنده خود باید عامل به سخنی باشد که به دیگران می‌آموزد^{۱۴} و اینکه مردم تنها با گوش دادن به سخنان بدون نگاه کردن به رفتار گوینده، چیزی را بیامورند و در خود بطور جدی تغییر رفتار ایجاد کنند، همواره اتفاق نمی‌افتد^{۱۵}.

آموزش بهداشت به مفهوم وسیع خود یکی از مصادیق روشن فریضه امر به معروف و نهی از منکر است^{۱۶} چرا که معروف شرعی و عقلی و نیز منکر شرعی و عقلی، هر دو

۱۲- رساله حقوق حضرت امام سجاد (علیه السلام) - بند ۴۲ - تحف العقول صفحه ۲۷۵

۱۳- اشاره به این روایت از حضرت امام هادی (علیه السلام) که می‌فرماید: من جمع لك وذه وراه فاجمع له طاعتك - تحف العقول صفحه ۵۱۲

۱۴- اشاره به این سخن امیرالمؤمنین (علیه السلام) کسی که خود را پیشوای مردم قرار می‌دهد باید قبل از آموزش دیگران، به خویشان بیاموزد و باید تأدیب کردن او به عملش قبل از تأدیب کردن به زبانش باشد، آنکس که به خود می‌آموزد و خود را تأدیب می‌کند به بزرگداشت از آموزش دهنده و تأدیب کننده دیگران، سزاوارتر است: من نصب نفسه للناس اماماً فليبدأ بعلم نفسه قبل تعليم غيره وليكن تأديه بسيرة قبل تأديه بلسانه ومعلم نفسه ومؤدباها حق بالاجلال من معلم الناس ومؤدبهم - نهج البلاغه - كلمات قصار - حکمت شماره ۷۳ و نیز این کلام نغز حضرت امام صادق (علیه السلام): كونا دعاء الناس بغير السنكم. کافی - جلد ۲ صفحه ۱۰۵ حدیث ۱۰ - مردم را با غیر زبانتان (یعنی با عملتان) به خیر دعوت کنید.

۱۵- اشاره به حدیث نقل شده درباره منع مصرف رطب از فرزندی به درخواست مادرش که سعدی هم آنرا در کتاب گلستان در قالب یک بحث اخلاقی تربیتی با عنوان: رطب خورده منع رطب کی کند؟ آورده است، مفهوم آن ارائه یک الگوی تربیتی بسیار مهمی است که از حضرت رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) می‌توان آموخت و در همه جا از جمله در بحث آموزش بهداشت از آن بهره گرفت.

۱۶- اهل ایمان نسبت به یکدیگر به لحاظ انجام امر به معروف و نهی از منکر نوعی حق ولایت دارند: المؤمنون و المؤمنات بعضهم اولياء بعضی یأمرون بالمعروف وینهون عن المنکر - سوره توبه - آیه ۷۱ و اقامه این فریضه امتیاز مسلمانان است: کتم خیرامة اخرجت للناس یأمرون بالمعروف وینهون عن المنکر - آیه ۱۱۰ سوره آل عمران - در عین حال لاقبل در بخش‌هایی از آموزشها، انجام این فریضه یک مأموریت تخصصی افراد صاحب نظر و مطلع است ولیکن منکم امة يدعون الي الخیر و یأمرون بالمعروف وینهون عن المنکر و اولك هم المفلحون آیه ۱۰۴ سوره آل عمران و

مشمول این حکم شرعی می‌باشند^{۱۷}. لذا به خوبی می‌توان دریافت که آموزش بهداشت با توجه به برکات بسیار و آثار ماندگار آن در نسلی و انتقال تدریجی آن به نسل‌های پس از آن چه پایگاه و جایگاهی در معارف اسلامی دارد و چه مصداق مشخص و مؤکدی از کار خیر مستمر و اقدام سودمند تربیتی است.

اگر در آموزش بهداشت با بهره‌گیری از رهنمودهای اسلامی^{۱۸} حرکتی منطقی و مسؤانه صورت گیرد بدون هیچگونه تردیدی، توفیقات چند برابر حاصل خواهد شد، چرا که انگیزه آموزش، فراگیری و عمل به آموخته‌ها در چنین نگرشی، درونی و برخاسته از عمق اعتقاد و ضامن اجرا و تداوم آن مراقبه^{۱۹} و پایش مستمر رفتار در سایه اعتقاد به نظارت الهی است.

بالاخره آموزش بهداشت، اگر چه همه کس در حد کفی در قبال آن مسؤلیت دارند اما در زمینه‌های ویژه مسؤلیت کسانی است که اطلاعات علمی لازم را بطور خاص دارند. همه صاحبان حرفه‌های پزشکی (بهداشتی، درمانی) در این خصوص وظیفه مشخص دارند: *عن امیرالمؤمنین علی بن ابی‌طالب علیه السلام* «طلب قلبی الله و لیسح وجهه» - دعائم الاسلام جلد ۲ صفحه ۱۴۴ حدیث ۵۰۳ - یعنی هر کس به کار پزشکی می‌پردازد (همه پزشکان، پیراپزشکان از پائین‌ترین سطح خدمات تا بالاترین سطح تخصصی و خدمات) باید تقوای خدا پیشه کند و خیرخواهی و آموزش خیر خواهانه و نهایت سعی و کوشش را بکار بردن برای ارائه بهترین و صحیح‌ترین نوع خدمت پزشکی را پیشه خود سازد.

۱۷- در فصل یکم ذیل عنوان مسؤلیت همگانی جملاتی را از تحریر الوسیله جلد ۱ از حضرت امام خمینی (ره) آورده‌ایم که تکرار متن آن ضروری نیست محتوای آن این بود: امر و نهی به واجب و مستحب تقسیم می‌شود. پس هر آنچه که عقلاً یا شرعاً واجب باشد امر به آن واجب خواهد بود. آنچه که عقلاً قبیح باشد و یا شرعاً حرام شده باشد نهی از آن واجب خواهد بود، در مورد کارهای نیکو و مستحب و نیز در خصوص مکروهات هم امر و نهی چنین حکمی (یعنی مستحب) خواهد داشت.

۱۸- محتوای این کتاب در حقیقت بهداشت در پرتو معارف اسلامی است لذا نیازی به ارائه نمونه‌های خاصی در این مورد نیست.

۱۹- مراقبه یا پایش یا *Manitoring* در حقیقت همان تقوا و خویشن پایی است. عرفاء که با الهام از آموزشهای اسلامی در فرایند خودسازی معنوی محاسبه نفس و تشخیص کاستی‌ها و نقاط ضعف و سپس متعهد ساختن خود به جبران آنها و خودداری از تکرار اعمال خلاف و حسابرسی مجدد اعمال و در صورت مشاهده تکرار اعمال خلاف، خود را تنبیه کردن و باز هم تکرار این چرخه را مطرح کرده‌اند این فرآیند را در هاله‌ای از مراقبه تحت

استفاده از وسائل کمکی در آموزش بهداشت

خوشبختانه امروزه امکان استفاده از وسایل کمکی نظیر فیلم‌ها، نوار ویدئو، پوسترها، پمفلت‌ها (جزوه‌های آموزشی) و وسائل دیگری مثل پروژکتور اسلاید و غیره وجود دارد که می‌توان از آنها به نحو مطلوبی استفاده نمود، علاوه بر این با الهام از ضرورت مشارکت افراد در امور بهداشتی و از جمله در آموزش بهداشت بخوبی می‌توان برخی نکات آموزشی مهم را در یک برنامه هنری (مثلاً تئاتری که توسط خود مردم اجرا می‌شود) گنجانیده و در یک جو مناسب و توأم با شادی و نشاط به بینندگان برنامه القاء نمود.

چند نکته دیگر

در آموزش بهداشت پرداختن به مسائل ضروری و سودمند یک ضرورت است به عبارت دیگر آموزش بهداشت جای طرح مسائل پیچیده علمی و مورد تردید نیست و اینگونه مسائل را باید به کنگره‌ها و کلاسهای درس وا گذاشت.

امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: العلم اکران بحاطبه فخذوا من کل علم احسنه^{۲۰} یعنی دانش وسیع‌تر از آن است که آدمی به آن احاطه پیدا کند، پس از هر دانشی نیکوترین آنرا برگزید، همچنین در روایتی دیگر جلب مردم به سوی خود و علوم اهل بیت علیهم السلام از طریق مطرح کردن مسائلی که برای آنها قابل درک و فهم است و اجتناب کردن از طرح مسائلی که در این زمان برای آنها قابل فهم نیست توصیه شده است.^{۲۱} دانش، از جمله همین علومی که

عناوین محاسبه، مشارطه، معاویه، محاسبه، ... محاسبه، ... ذکر می‌کنند (توضیحات بیشتر را در کتاب اخلاق حرفه‌ای در خدمات بهداشتی و درمانی دانشگاه علوم پزشکی ایران - ۱۳۷۲ آورده‌ایم).

۲۰- الحیاء جلد ۱ به نقل از غررالحکم صفحه ۴۲

۲۱- عن ابي عبد الله علیه السلام: رحم الله عبداً استجر مودة الناس الي نفسه والينا، بان يظهر لهم ما يعرفون ويكف عنهم

ماينكرون - بحارالانوار جلد ۲ صفحه ۷۷

تأمین کننده، نگهدارنده و بالا برنده سطح سلامت می‌باشند امانت خداست^{۲۲} و آموزش آن به اهل آن^{۲۳} ادای امانت است و دعوت به خیر^{۲۴} همانند عمل به خیر است.

با توجه به شرایط زمانی و مکانی به طرق مختلف می‌توان از شیوه‌های مختلف آموزش بهداشت استفاده کرد با مروری به روش معصومین علیهم السلام در آموزش افراد می‌بینیم آن ذوات مقدسه به تناسب شرایط، از روشهای مختلفی استفاده فرموده‌اند که هر کدام از جهاتی قابل بررسی و تفسیر و تحلیل است^{۲۵}.

۲۲- عن رسول الله ﷺ: العلم ودیة الله فی ارضه والعلماء امانه علیه فین عمل بعلمه ادی امانه ومن لم یعمل بعلمه کعب فی دیوان الله من الخائنین - بحار الانوار جلد ۷۷ صفحه ۱۶۶

۲۳- عن ابي عبد الله علیه السلام: لكل شیئی زکاة وزکاة العلم ان بلمه اهله - الحیاه جلد ۱ به نقل از عدة الداعی - صفحه ۶۳. کوتاهی کردن در ارائه آموزش‌های لازم به دیگران بدون عذر مقبول مصداق پنهان کردن علوم سودمند است که وعده داده شده در قیامت به دهان چنین فردی افساری از آتش زده می‌شود و اینگونه او را به صحرای محشر می‌آورند: عن رسول الله ﷺ: من کم علماً نأما الجمه الله یوم القیامة بلجام من نار - بحار الانوار جلد ۲ صفحه ۷۸

۲۴- قال رسول الله ﷺ: کل معروف صدقه والادال علی الخیر کاعله والله یحب اغائه اللفان - بحار الانوار جلد ۷۵ صفحه ۲۰ - یعنی هر کار خیری، صدقه است و راهنمایی کننده به کار خیر همچون انجام دهنده کار خیر است و خدا فریادرسی، فریاد خواهان را دوست دارد، در حدیث دیگر از آن حضرت می‌خوانیم: من نشر علماً فله مثل اجر من عمل به - مستدرک الوسائل جلد ۳ صفحه ۱۸۵ - یعنی کسی که علمی را منتشر کند برای او اجری همانند اجر کسی است که به آن عمل کرده است و نیز این حدیث الدال علی الخیر کاعله - کنز العمال حدیث ۱۶۰۵۲۰ و بحار الانوار جلد ۷۴ صفحه ۴۰۹ حدیث ۵ و نیز این حدیث: دلیل الخیر کاعله و نیز این حدیث: من دل علی خیر فله مثل اجر فاعله - کنز العمال حدیث ۱۶۰۵۴ با مضامین نزدیک به آن

لازم به تذکر است که در کنار این روایات، برای آموزش‌گیرنده نیز توصیه لازم بمنظور بهره‌گیری شایسته از آموزش دهندگان آگاه و خیرخواه وجود دارد مثلاً این حدیث از حضرت امیر المؤمنین علیه السلام: فان معصبة الناصح الشفیق العالم، تورث الحسره و تقب الندامه - نهج البلاغه - خطبه ۳۵ - یعنی سرپیچی از آموزش دهنده خیرخواه و دلسوز، موجب حسرت و پشیمانی می‌گردد.

۲۵- نمونه هایی از این روشها در مجموعه مقالات اسلام و علوم تدرستی جلد ۱ مربوط به جایگاه آموزش بهداشت در فرهنگ اسلامی - تیر ماه ۱۳۶۶) به تفصیل آورده‌ایم. در آن مجموعه در خصوص کاربرد

بحث کوتاهی درباره شاخص‌های بهداشتی

برای سنجیدن وضعیت بهداشت و تغذیه در جامعه بطور کلی و در شرایط ویژه بطور خاص، می‌توان از شاخص‌هایی استفاده کرد و براساس آن شاخص‌ها راجع به وضعیت بهداشتی - تغذیه‌ای اظهار نظر کرد - مثلاً یکی از این گونه شاخص‌ها، اندازه‌گیری تعداد مرگ کودکان زیر یکسال در طول یکسال است وقتی این تعداد زیاد باشد نشان می‌دهد که در آن جامعه وضعیت بهداشت نامطلوب و پر خطر است و انعکاس این نامطلوب بودن و پر خطر بودن را می‌توان نزد کودکان زیر یکسال که بشدت آسیب‌پذیر می‌باشند مشاهده نمود به عبارت دیگر ما از زیاد بودن تعداد مرگ کودکان زیر یکسال (که به آسانی قابل اندازه‌گیری است) به شرایط نامناسب بهداشت در محل، جامعه (نه فقط نزد کودکان زیر یکسال) پی می‌بریم.

شاخص‌های بهداشتی در واقع ابزاری برای ارزیابی وضعیت سلامت در جامعه است تأمین سلامت نیز به عنوان بخشی از توسعه اجتماعی است و به عبارت دیگر با اینگونه شاخص‌ها به وضعیت پیشرفت اجتماعی نیز می‌توان پی برد.

خطابه، دعوت به راه شایسته، ارائه مطالب در قالب احکام فقهی (حلال، حرام، مستحب، مکروه، مباح) طرح سؤال از فطرت، آموزش با کمک تصویر، ارائه الگو برای تأسی به آن، برگزاری یک کار دسته جمعی و ارائه آموزش لازم با توجه به نتیجه کار گروهی، میزگرد، استفاده از نمایه‌ها و تمثیلات، طرح حقوق آموزش دهنده و آموزش گیرنده، ارائه رفتار ویژه در مقابل انتظار استفهامی مردم، نقش بازی، مثال زدن، تکرار، طرح برخی مسائل در قالب سنت، ... توضیحاتی داده شده است.

طرح این مطلب در این فصل فقط برای توجه دادن به این موضوع است که در زمان ما سنجش وضعیت بهداشتی و اظهار نظر درباره آن براساس تعیین شاخص‌ها (عمدتاً شاخص‌های کمی) صورت می‌گیرد.

حضرت صدیقه طاهره فاطمه زهرا سلام الله علیها در خطبه فدکیه که به فاصله چند روز بعد از رحلت حضرت رسول اکرم ﷺ در تجمع مسلمانان در مسجد النبی ایراد فرموده است پس از حمد و ثنای پروردگار و بیان فلسفه احکام و بعثت پیامبر، به وضعیت مردم قبل از بعثت اشاره فرموده و به عنوان یک شاخص مهم از فقدان توسعه اجتماعی و عقب ماندگی آنها به دو مسأله بهداشتی اشاره می‌فرماید:

.... تشربون الطرق و تقاتون الورق^{۲۶}

نوشیدنی شما آب آلوده و ناگوار و خوردنی شما، پوست جانوران و مردار بود.

حدود ۲۵ سال بعد از آنروز، حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام نیز در یک سخنرانی تاریخی در مورد وضعیت اعراب قبل از بعثت پیامبر اکرم ﷺ به بیان شاخص‌های عقب ماندگی آنها می‌پردازد و سخنی همانند سخن آنروز بانوی اول اسلام و سرور زنان دنیا و آخرت ایراد می‌فرماید:

.... تشربون الکدر و تأکلون الجشب

شما آبهای آلوده می‌آشامیدید و غذاهای ناگوار می‌خوردید

لذا چنانچه ملاحظه می‌شود از شاخص‌های بهداشتی و تغذیه‌ای به عنوان نشانه‌های عدم توسعه یافتگی در این ۲ سخنرانی جاودانه، استفاده شده است.

۲۶- نهج الحیاء صفحه ۱۰۴ به نقل از: بلاغات النساء صفحه ۱۲، کتاب الشافی صفحه ۲۳۱ (از سید مرتضی - ره) کتاب طرائف سیدبن طاووس صفحه ۲۶۳، کشف الغمه جلد ۲ صفحه ۴۰، شرح نهج البلاغه ابن ابی الحدید جلد ۱۶ صفحه ۲۳۶ مروج الذهب مسعودی جلد ۲ صفحه ۳۱۱ - بحار الانوار جلد ۴۳ صفحه ۱۵۸ - المراجعات صفحه ۱۰۳ به نقل از ۶۴ منبع.

چند شاخص مهم بهداشتی

در اینجا چند شاخص مهم بهداشتی و تغذیه‌ای را فهرست‌وار در ۵ گروه ذکر می‌کنیم و اضافه می‌نماییم با توجه به شرایط می‌توان شاخص‌های جدیدی را نیز تعریف و پیشنهاد کرد.

الف: شاخص‌های نشان دهنده تعهد سیاسی دولت نسبت به بهداشت و تغذیه:

۱- اعلام سیاست‌های بهداشتی توسط مقامات عالی کشور نشان دهنده اهمیتی است که دولت برای بهداشت قائل است.

۲- تخصیص منابع مالی (سهم بهداشت در بودجه کشور و درصد هزینه‌های بهداشتی نسبت به تولید ناخالصی ملی و مانند اینها)

ب: شاخص‌های اقتصادی اجتماعی:

این موارد ممکن است بطور غیر مستقیم در بهداشت و تغذیه مؤثر باشند مانند:

۱- میزان افزایش جمعیت

۲- تولید ناخالص ملی

۳- توزیع درآمد

۴- میزان اشتغال و بیکاری

۵- نسبت سربراری^۱

۱- بنا به تعریف نسبت سربراری از فرمول زیر بدست می‌آید و نشان می‌دهد چه درصدی از جامعه بطور کلی هزینه‌شان بر دوش طبقه‌ای است که کار می‌کنند.

$100 \times \frac{\text{جمعیت زیر ۱۵ ساله} + \text{جمعیت ۶۵ ساله به بالا}}{\text{نسبت سربراری (درصد)}}$

جمعیت ۱۵ تا ۶۴ ساله

البته ممکن است بسیاری از افراد در سن مثلاً بالای ۶۵ سال مشغول کار باشند و خرج افرادی را بدهند که در محدوده جمعیت ۱۵ تا ۶۴ سال قرار می‌گیرند لذا ذکر این شاخص تعریف شده در منابع علمی، به مفهوم اطلاق آن نیست.

- ۶- میزان باسوادی در بزرگسالان
- ۷- توزیع مسکن (نسبت افراد به تعداد اتاق)
- ۸- فراهم بودن مواد غذایی (تقسیم کالری و پروتئین) (کل مواد غذایی موجود در کشور به تعداد جمعیت)

ج: شاخص‌های تدارک مراقبت‌های بهداشتی

مثلاً نسبت به پزشک به جمعیت، درصد افرادی که از خدمات بهداشتی در مدت معینی استفاده کرده‌اند و مانند اینها.

د: شاخص‌های پوشش مراقبت‌های بهداشتی اولیه

- ۱- مثلاً تعداد ساعات آموزش بهداشت در یک منطقه در طول یکسال یا نسبت درصد ساعات آموزش بهداشت به کل ساعات آموزش
- ۲- میزان دسترسی مردم به خدمات بهداشتی مختلف مثلاً درصد افرادی که علیه بیماری خاصی واکسینه شده‌اند

ه: شاخص‌های اساسی وضعیت بهداشتی و تغذیه

- ۱- وضعیت تغذیه و رشد جسمی
 - میزان کودکانی که وزنشان در هنگام تولد کمتر از ۲۵۰۰ گرم است.
 - درصد کودکانی که وزنشان در رابطه با سن آنها از ۸۰٪ استاندارد کمتر است.
- ۲- میزان مرگ و میر کودکان زیر یکسال
- ۳- میزان مرگ و میر کودکان زیر ۵ سال
- ۴- امید به زندگی در سن معین این شاخص نشان می‌دهد که انتظار می‌رود یک شخص در سن خاص تا چند سال دیگر زنده بماند
- ۵- میزان‌های مرگ و میر اختصاصی
- ۶- میزان ابتلاء به بیماری‌های واگیردار یا غیرواگیردار
- ۷- میزان ناتوانی (درصد افراد فلج، نابینا و ...)

روش‌های جدید در آموزش و تبلیغات بهداشتی

بکارگیری تجارب گذشتگان و استفاده از لوازم قابل استفاده در آموزش همچنین بکارگیری شیوه‌های جدید و هدفمند در نحوه نگارش کتابها، جزوات آموزشی و تجزیه و تحلیل کارهای انجام شده، فرصت‌های تازه‌ای در اختیار انسان قرار می‌دهد که بتوان با روش‌های جدید بهتری به هدفهای آموزشی دست یافت و با ارزیابی مناسب و تشخیص نقاط قوت و ضعف، اصلاحات و تأکیدات لازم را بکار برد.

کتابی به نام راهنمای آموزش برای تعلیم بهداشت کاران^۲ نمونه‌ای از اینگونه فرصت‌ها را در اختیار می‌گذارد و حتی نه تنها در بهداشت بلکه در مسأله تبلیغات فرهنگی و دینی نیز بخوبی از روشهای آن می‌توان بهره گرفت.

۲- این کتاب ترجمه کتاب Educational Handbook for Health Personnel نوشته J.J.Guilbert و از انتشارات سازمان جهانی بهداشت است که توسط مرکز نشر دانشگاهی منتشر شده است.

خودآزمایی فصل ششم

- ۱- تفاوت آموزش بهداشت با تدریس بهداشت چیست؟
- ۲- دو نکته مهمی که امروزه در آموزش بهداشت روی آنها اصرار می‌شود چیست؟
- ۳- تفاوت میان کار با مردم و کار برای مردم در چیست؟ و چرا در آموزش بهداشت روی کار با مردم تأکید می‌شود؟
- ۴- شکل‌های مختلف آموزش مستقیم و غیر مستقیم را توضیح دهید.
- ۵- آموزش از طریق تشکیلات محلی یعنی چه؟
- ۶- ارتباط آموزش بهداشت با فریضه امر به معروف و نهی از منکر چیست؟ و چه استفاده‌ای از این ارتباط برای ارتقاء سلامت فرد و جامعه نمود؟
- ۷- موفقیت کدام یک از روش‌های آموزش مستقیم و غیر مستقیم بیشتر است؟ چرا؟
- ۸- منظور از شاخص‌های بهداشتی چیست و چه فایده‌ای دارد؟

چگونه مطالب یک فصل در چند سطر

- ۱- آموزش بهداشت مؤثرترین، مفیدترین و پرمهرترین و در عین حال کم هزینه‌ترین بخش خدمات بهداشتی و در حقیقت تربیت بهداشتی است.
- ۲- حذف عادات غلط، جایگزینی رفتارهای مناسب و ارتقاء و تکامل آنها و به عبارت مختصرتر تغییر و ارتقاء رفتار بهداشتی، تعریف و هدف آموزش بهداشت است.
- ۳- در نظام اسلامی، بهترین پشتوانه‌ها برای انجام و استمرار آموزش بهداشت وجود دارد و دامنه گسترده فریضه امر به معروف و نهی از منکر، آموزش بهداشت را نیز در بر می‌گیرد.
- ۴- اگر چه روش‌های غیر مستقیم آموزش بهداشت، در حدّ خود بسیار مفید و ثمر بخش است اما آموزشهای مستقیم یا چهره به چهره موفقیت آمیزتر است.
- ۵- شاخص‌های بهداشتی وسیله خوبی برای ارزیابی وضعیت سلامت جامعه و حتی وسیله‌ای برای سنجش توسعه فرهنگی و اجتماعی می‌باشند.

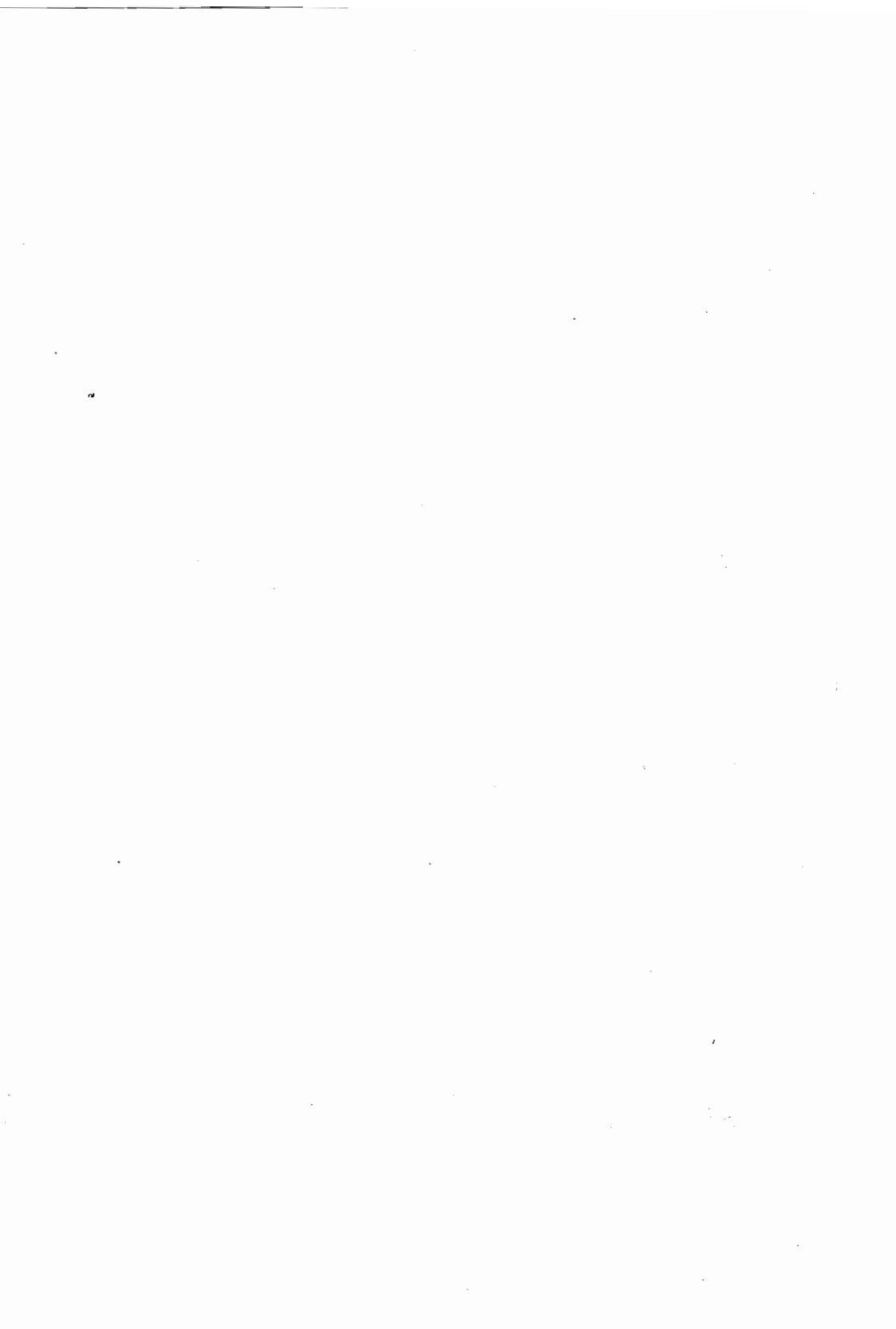




فصل هفتم

بهداشت کار و ورزش





هدفهای ویژه فصل هفتم

انتظار می‌رود فراگیران با مطالعه این فصل از کتاب بتوانند:

- ۱- اهمیت رعایت بهداشتی را در فعالیتهای شغلی توضیح دهند و آثار سوء بی‌اعتنایی به بهداشت حرفه‌ای را در آینده سلامت انسان با ذکر چند مثال بیان نمایند.
 - ۲- عوامل زیان بخش محیط کار را نام ببرند و درباره هر یک از آنها به اختصار توضیح دهند.
 - ۳- با استفاده از آموزش‌های اسلامی، بهنگام گفتگو با کارگران و بطور کلی نیروی کار ضمن بالا بردن اطلاعات آنها انگیزه‌های لازم را برای مراعات بیشتر اصول حفاظت و بهداشت کار نزد آنها بوجود آورند.
 - ۴- درباره اهمیت ورزش برای نوجوانان و جوانان و تأثیر ورزش بر سلامت، توضیح دهند.
 - ۵- آثار ورزش بر کار اندام‌ها را تحت چند عنوان طبقه‌بندی کنند و درباره آنها توضیح دهند.
-



مقدمه

بعضی کارها بر سلامت انسان اثر می‌گذارند مثلاً کسانی که دائماً همراه تنفس، ذرات ریز سنگ، سیمان و غبار را وارد دستگاه تنفسی می‌کنند (نظیر کارگران کارخانجات سیمان) تدریجاً سلامت خود را از دست می‌دهند و برخی بیماریهای خطرناک^۱ مبتلا خواهند شد، در حالی که اگر از وسائل مناسبی مثل ماسک (صافی مخصوص که با قرار گرفتن جلوی دهان و بینی مانع نفوذ ذرات بسیار ریز ذکر شده می‌شود) استفاده کنند چنین خطری متوجه آنان نخواهد شد.

چه بسیار موتور سوارانی که بخاطر تصادفات یا بر زمین خوردن دچار ضربه مغزی و مرگ می‌شوند در حالیکه همین افراد اگر از کلاه ایمنی استفاده می‌کردند در این گونه حوادث نمی‌مردند و چه بسیار حوادث جاده‌ای که با رعایت اصول ایمنی مثلاً نشاط و عدم خواب آلودگی و خستگی، سرعت مجاز، عدم انحراف به چپ بستن کمربند ایمنی، اطمینان از سلامت اتومبیل در معاینات ادواری، صحبت نکردن هنگام رانندگی و ... قابل پیشگیری است.

گاهی ممکن است در روستاها، بهنگام سمپاشی طوری درختان را سمپاشی کنند که به علت وزش باد یا دلایل دیگر مقداری از سموم از طریق دستگاه تنفس استنشاق شود

۱- بیماری سیلیکوز - ضمناً لازم است اضافه کنیم ذراتی که اندازه آنها از ۵ میکرون کوچکتر است توسط مو و مخاط بینی گرفته نمی‌شود و می‌تواند داخل ریه نفوذ کند بنابراین خطرات ذرات کوچکتر بیشتر از ذرات درشت غبار است.

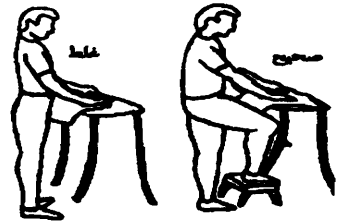
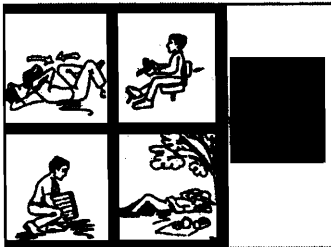
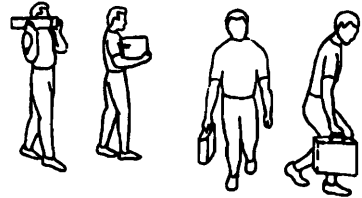
و یا حتی موقع تهیه محلول سم دست آنها آلوده شود و از این طریق^۲ سم وارد بدن آنها شود و مسمومیت ایجاد کند.

کارگرانی که در آغل‌ها و اصطبل‌ها و محل‌های نگهداری حیوانات کار می‌کنند بیشتر از دیگران ممکن است به بیماری تب مالت مبتلا شوند، قصابها و دباغ‌ها و پشم ريسان ممکن است دچار بیماری سیاه زخم شوند^۳ حلیبی سازها و مسگرها که از گوشی (صداگیر) استفاده نمی‌کنند در اثر سر و صدای زیاد، تدریجاً به اختلال سنگینی شنوایی مبتلا می‌شوند.

کارگرانی که مجبورند بر روی داربست‌ها در ساختمانهای بلند کارهایی مثل بند کشی و بنایی و مانند آنها را انجام دهند بیشتر در معرض خطر سقوط از بلندی هستند، کارگران چاه کن و معدنچی‌ها با خطر ریزش زمین و معدن روبرو هستند همچنین گاز گرفتگی و خفگی ناشی از آن اینگونه افراد را تهدید می‌کند - خیلی از سلمانی‌ها به لحاظ سرپا ایستادن مداوم در معرض بیماری واریس هستند، کار با ارّه برقی و پرس، کار با مته‌های بادی که برای کندن اسفالت خیابانها یا در معادن بکار برده می‌شود، کار با برق، قالی بافی با داربست‌های افقی یا حتی با داربست عمودی در صورتی که بصورت کج در مقابل آن بنشینند، کار با اجاق گاز در آشپزخانه‌ها، ... هر کدام خطراتی را ممکن است در پی داشته باشد. حتی دانش آموزانی که با کیف‌های سنگین که با یک دست بر می‌دارند به مدرسه می‌روند ممکن است مشکلاتی در کوتاه مدت یا در آینده سلامت آنها را تهدید کند اگر اندکی فکر کنیم دهها مثال دیگر را از زندگی روزمره خود و افراد دیگر می‌توانیم پیدا کنیم:

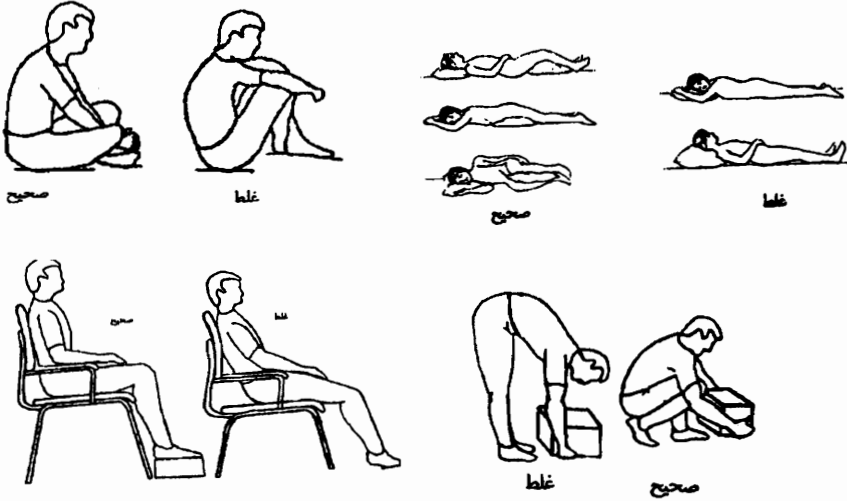
۲- در این مورد در فصل دوّم ذیل عنوان بهداشت پوست توضیح داده شده است.

۳- در فصل چهارم در این مورد نیز توضیح داده‌ایم.



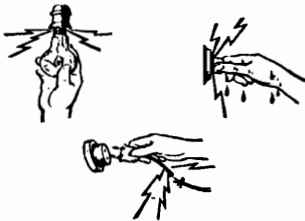
بارها دیده شده که کودکانی اشتباهاً در خانه، نفت را بجای آب سرکشیده‌اند، در بررسی مشاهده می‌شود که مثلاً نفت را در ظرفی مثل ظرف آب ریخته‌اند و همین سبب اشتباه کودک شده است. قرار دادن سموم در جایی که معمولاً نمک قرار داده می‌شود، در موارد بسیاری سبب اشتباه افراد و مسمومیت آنها شده است. بعضی گیاهان مثلاً تاتوره که بسیاری سمی است^۴ ممکن است مورد استفاده بچه‌ها قرار گیرد همین درختچه زیتنی معروف به خرزهره بشدت سمی است خوردن چند برگ آن ممکن است یک کودک را بکشد. اینها و صدمه‌ها نمونه دیگر به انسان می‌آموزد که باید با یک اقدام منطقی و متناسب، از وقوع آنها پیشگیری کرد کاری که در همه جای دنیا می‌کنند و یا باید بکنند.

۴- بیاد دارم در سال ۱۳۵۲ در یک محل نگهداری کودکان عقب افتاده، در باغچه آن مؤسسه تعدادی گیاه تاتوره روئیده بود و با توجه به اینکه میوه تاتوره شبیه خشخاش دانه‌های متعددی دارد و بارها مصرف آن توسط کودکان منجر به مسمومیت و حتی مرگ آنها شده است، وجود این گیاه در باغچه محل نگهداری کودکان عقب افتاده چقدر ممکن بود خطر آفرین باشد.

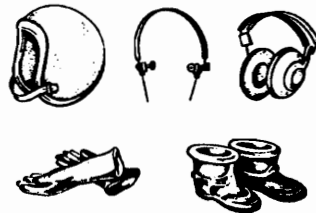


قرآن کرم می فرماید: **وَالْتَقُوا بآبِئِكُمِ الْهَلَكَ** یعنی با دست خود، خود را به هلاکت میفکنید.

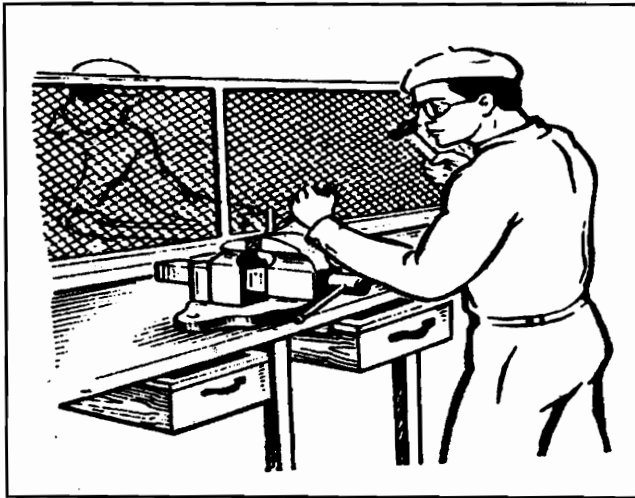
عدم استفاده از کلاه ایمنی بهنگام موتور سواری، سرعت غیر مجاز، عدم رعایت مسائل ایمنی بهنگام کار با لوازم برقی، برداشتن بار بصورت غیر صحیح، استنشاق مواد زیان آور، گوش نکردن به توصیه های ایمنی، همه اینها با دست خود، خود را در معرض بیماری یا هلاکت قرار دادن است.



یک جو پیشگیری بهتر از یک خروار درمان است



استفاده صحیح از وسایل حفاظت فردی (گوشی، ماسک، چکمه و غیره ...) سلامت کارکنان را تضمین می کند.

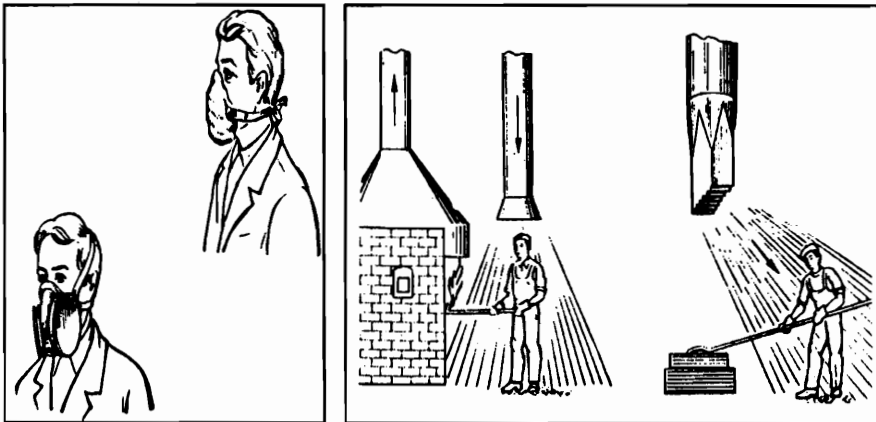


سر و صدای بیش از حد طبیعی سبب کمبود شنوایی، افزایش فشار خون و سایر ناراحتی‌های روانی خواهد شد. از ایجاد سر و صدای دستگاهها و ماشین آلات به روشهای مختلف جلوگیری نمائید.

بهداشت کار (بهداشت حرفه‌ای)

براساس تعریف ارائه شده توسط کمیته مشترک کارشناسان سازمان جهانی بهداشت (WHO) و سازمان بین‌المللی کار (I.L.O) بهداشت حرفه‌ای Occupational Health عبارتست از تأمین و ارتقاء عالیترین درجه ممکن وضع جسمی، روانی و اجتماعی کارکنان همه مشاغل، جلوگیری از بیماریها و حوادث شغلی، انتخاب کارگر و یا کارمند برای محیط و شغلی که از لحاظ جسمی و روانی قدرت انجام آنرا دارد و یا بطور اختصار تطبیق کار با انسان و در صورت عدم امکان این امر، تطبیق انسان با کار. با توجه به آنچه که در تعریف جامع بالا آمده است صرفنظر از جنبه‌های خاص مربوط به مشاغل، سلامت و بهداشت قشر مولد جامعه و نیروی کار مورد نظر است و باین لحاظ علاوه بر همه اقداماتی که برای تأمین سلامت همه افراد صورت می‌گیرد و نیروی کار نیز جزو همان افراد می‌باشد، اقدامات دیگری نیز باید برای اینها صورت

می‌گیرد و نیروی کار نیز جزو همان افراد می‌باشد، اقدامات دیگری نیز باید برای اینها صورت گیرد که نتیجه این اقدامات پیشگیری از بیماریهای واگیردار در محیط کار، همچنین تشخیص زودرس بیماریهای شغلی و درمان به موقع آنها است و نیز معاینات اختصاصی کارگران، معاینات آنها هنگام تغییر شغل یا بازگشت مجدد به محیط کار پس از حوادث و بیماری به عنوان بخشی از فعالیتهای بهداشت حرفه‌ای باید صورت گیرد.



- گرد و غبار حاصل از مواد مختلف سبب بروز بیماری از جمله بیماریهای دستگاه تنفسی خواهد شد. با نصب تهویه مناسب در محل کار از عواقب آن جلوگیری نمایند.
- با آشنا نمودن کارگران به مسائل ایمنی و آموزش کمک‌های اولیه میزان وقوع حوادث و نتیجتاً از کار افتادگی زود رس را کاهش دهید.
- با معاینات قبل از استخدام، کارگر را در کار متناسب با وضعیت جسمانی و روانی او بگمارید تا کارایی بیشتر داشته باشد.
- با معاینات دوره‌ای کارگران، از بیماری و از کار افتادگی زودرس و نتیجتاً از دست دادن نیروی کار فعال و متخصص خود جلوگیری نمایند.

موضوع بسیار مهم، ایمنی بهنگام کار و پیشگیری از خطرات احتمالی، افزایش آگاهی کارگران برای چگونگی حمل اشیاء سنگین، استفاده از کلاه، دستکش، ماسک و عینک و دیگر لوازم ایمنی و بطور کلی هر اقدامی که برای تأمین سلامت نیروی کار مؤثر باشد در بحث بهداشت حرفه‌ای مورد بحث قرار می‌گیرد.

کنترل عوامل زیان بخش محیط کار از مهمترین اقداماتی است که باید مورد توجه باشد. بطور کلی این عوامل زیان بخش عبارتند از:

۱- عوامل شیمیایی:

نظیر دودهای مختلف، سموم، مواد شیمیایی و سمی، گرد و غباری که از راه تنفس یا تماس به پوست یا راههای دیگر به انسان آسیب می‌رساند.

۲- عوامل فیزیکی:

مثل سرو صدا، گرمای زیاد، نور خیلی کم، نور خیره کننده، رنگهای آزار دهنده، اشعه زیان بخش مثل اشعه ایکس، مواد رادیو اکتیو.

۳- عوامل مکانیکی:

مثل ضربه، لرزش، سقوط، برخورد با اشیاء، تکان‌های شدید و حوادث.

۴- عوامل روانی:

مثل عدم احساس امنیت، تحقیر و اهانت بیجا، وجود برخوردهای غیر دوستانه و دلهره‌آور، ...

۵- عوامل زنده:

مثل وجود باکتریها، ویروسها، قارچها، سلاحهای میکروبی، حشرات و گزندگان، حیوانات درنده و خطر آفرین. بحث در مورد بهداشت حرفه‌ای بسیار گسترده است و آنچه که ما در اینجا آوردیم در واقع معرفی مختصری از آن بود.

بهره‌گیری از آموزش‌های اسلامی در ایمنی و بهداشت کار

با نگاهی گذرا به آنچه که در فصل یکم آوردیم، تقریباً از طرح مسائل دیگر در خصوص تعهد شرعی و ضرورت توجه به بهداشت شغلی، ایمنی، پیشگیری از خطرات بالقوه و خطراتی که عملاً ممکن است بهنگام کار با آن روبرو باشیم بی‌نیاز خواهیم بود. اما با تذکر چند نکته و نقل چند رهنمود اسلامی این بحث را به پایان می‌بریم اول آنکه تمام این خطرات اعم از خطرات اتفاقی و خطرات تدریجی قابل پیشگیری می‌باشند هم بسیاری از این تهدیدها شناخته شده می‌باشند و هم باید با بررسی‌ها تهدیدهای دیگر را شناسایی و پیش بینی نمود.

دوم اینکه انسان مکلف است با بهره‌گیری از اطلاعات قابل اعتماد و پیشرو راهکارهای رویارویی و پیشگیری از خطرات را شناسایی و مسؤلانه و متعهدانه اقدام نماید.

سوم اینکه با این مقدمات، هیچ توجیهی برای سهل انگاری و غفلت وجود ندارد هم به لحاظ حفظ جان و سلامت نیروی کار و استمرار انتفاع جامعه و خانواده از آنها و هم بلحاظ احساس مسؤلیت نیروی کار در این زمینه، بعبارت دیگر هم کارگر و هم کارفرما هر دو موظف به رعایت موازین ایمنی و بهداشت کار و دستوارالعمل‌های حفاظت فردی و حفاظت محیط کار می‌باشند و مشارکت و همکاری جدی آنها با پستوانه‌های تعهد دینی همراه است.

و اما چند روایت:

- عن امیرالمؤمنین علیه السلام: قلیلٌ تدوم علیه، خیرٌ من کثیرٍ مملولٍ منه^۱

یعنی کار اندکی که بدان ادامه دهی بهتر از کار زیادی است خستگی و افسردگی

بیاورد.

- عن ابي عبد الله عليه السلام: من بات ساهراً في كسب ولم يعط العين حتماً من النوم فكسبه حراماً^۷
یعنی هر کس در کسب و کار خود شب بیداری کند و حق چشم خود را از نیاز آن
به خواب و استراحت ادا نکند کسب او نامشروع است.

- عن ابي جعفر عليه السلام: ولا تذوقن بقله ولا شتمها حتى تعلم ماهي^۸

هیچ گیاهی را بدون آنکه بشناسی نجش و بو مکن

- عن الجواد عليه السلام: من عمل علمي غير علم كان ما يفسد اكثر مما يصلح^۹

کسی که بدون آگاهی اقدام کند آنچه را که خراب و تباه می‌کند بیش از آن چیز
است که اصلاح می‌کند.

- عن رسول الله صلى الله عليه وآله: ثلاثة لا يتقبل الله عز وجل لهم بالمفظ رجل نزل في بيت خراب ورجل صل علي

قارعة الطريق ورجل ارسل راحلته ولم يستوثق منها^{۱۰}

پروردگار ننگهبانی و حفظ ۳ کس را بر عهده نمی‌گیرد کسی که در خانه خراب
سکونت گزیند و کسی که در وسط جاده نماز بخواند و آنکس که مرکب خود را بدون
کنترل رها کند.

عن رسول الله: ان الله كره النوم في سطح ليس بمحجر وقال من نام علمي سطح غير محجر فقد

برئت منه الذمه^{۱۱}

خداوند خوابیدن بر بامی را که حفاظ ندارد قبیح می‌داند و نیز فرموده است هر کس
در سطح بدون حفاظ بخوابد و اتفافی برای او بیفتد بر عهده دیگری مسئولیت او نیست.

۷- وسائل الشیعه جلد ۱۷ - صفحه ۱۴۵

۸- بحار الانوار جلد ۷۸ صفحه ۱۸۹

۹- بحار الانوار جلد ۷۸ صفحه ۳۶۴

۱۰- بحار الانوار جلد ۷۶ صفحه ۱۵۷ و جلد ۸۳ صفحه ۳۱۷

۱۱- بحار الانوار - جلد ۷۶ صفحه ۱۷۸

سَلَّمَ ابَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ: عَنْ السُّطْحِ بِنَامٍ عَلَيْهِ بَنِي حَجْرَةَ فَقَالَ نَهَى النَّبِيُّ ﷺ عَنْهُ فَسَلَّمَهُ عَنْ ثَلَاثَةِ حِطَّانٍ فَقَالَ لَا إِلَّا أَرْبَعٌ قَلَّتْ كَمْ طَوْلُ الْحَانِطِ قَالَ اقْصَرَهُ ذِرَاعٌ وَشِبْرٌ^{۱۲}

یعنی از حضرت امام صادق علیه السلام در مورد خوابیدن در سطح بدون حفاظ پرسیدم فرمود حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله از آن نهی فرمود پرسیدیم اگر سه جانب آن دیوار باشد آیا کافی است فرمود نه باید چهار طرفش دیوار داشته باشد، گفتم ارتفاع حفاظ چقدر باید باشد فرمود حداقل یک ذراع (نیم متر) یا یک وجب.

و در حدیث دیگر رقم توصیه شده برای ارتفاع حفاظ را حدود یک متر (دو ذراع) می‌بینیم^{۱۳}

- در مورد قرار نگرفتن در معرض تابش طولانی مدت آفتاب بهنگام کار^{۱۴} و استفاده از سایبان یا کلاه لبه‌دار^{۱۵} به منظور پیشگیری از آثار سوء اشعه ماوراء بنفش بهنگام کار، پیش این توضیح داده شده است.

بهداشت ورزش و ورزشکار

در تعریف ورزش گفته‌اند: ورزش عبارت است از حرکت‌های منظم و مکرر بدنی برای دستیابی به توانایی، چالاکی، نشاط و سلامت بیشتر.^{۱۶}

۱۲- بحار الانوار - جلد ۷۶ صفحه ۱۸۸

۱۳- عَنْ ابِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ: فِي السُّطْحِ بِأَنَّ عَلَيْهِ غَيْرَ مَجْرٍ فَقَالَ يَجْزِيهِ أَنْ يَكُونَ مَقْدَارَ ارْتِفَاعِ الْحَانِطِ ذِرَاعَيْنِ - بحار الانوار جلد ۷۶ صفحه ۱۸۸

۱۴- در این مورد، یک روایت از بحار الانوار جلد ۷۶ صفحه ۱۸۳ و خصال صدوق جلد ۱ صفحه ۴۸ در فصل دوّم بهداشت فردی آورده‌ایم.

۱۵- در این مورد دهم روایتی را از کتاب وسائل الشیعه، ابواب احکام الملابس، باب ۳۱ در فصل دوّم نقل کرده‌ایم.

۱۶- ورزش، پایور سلامت جان و تن از همین نویسنده -۱۳۷۵- دانشگاه علوم پزشکی ایران

در این تعریف، در حقیقت به فواید بسیار این مایه نیرو و سلامت اشاره شده است از آنجا که در زمان ما در تعریف سلامت، ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی و حتی معنوی توجه می‌شود لذا دور از انتظار نیست که حتی در منابع غربی در مورد اهداف ورزش بگویند «ورزش به منظور تکامل قوای اخلاقی است»^{۱۷}

تأثیر ورزش بر کار اندامها

ورزش یک پیکار زیبا با سستی و تنبلی است و حتی حیوانات نیز برای دستیابی به چالاکي که لازمه زندگی آنها است از ورزش‌های متناسب با فعالیتهای حیاتی خود غفلت نمی‌کنند.

درباره انگیزه‌های ورزش‌های عادی و خود جوش نزد انسان‌ها نظرات زیر را ابراز کرده‌اند.

- ۱- بهره‌گیری از انرژی اضافی - به عبارت دیگر جنب و جوش آدمی با مصرف انرژی دریافتی همراه است.
- ۲- تفریح - خوشایندی ورزش خود، موجب نشاط و تفریح می‌شود.
- ۳- جبران - گذشتگان ما تمام فعالیت‌هایشان به گونه ای با ورزش و کار بدنی توأم بود و نسل فعلی که با استفاده از فناوری روز، از این نعمت محروم شده است ورزش را به عنوان جبران کمبود فعالیت‌ها نیاز دارد.^{۱۸}

۱۷- دائرة المعارف امریکانا - جلد ۲۲ - صفحه ۲۵

۱۸- اکثر کارمندان و بسیاری از دانشجویان و برخی از مشاغل خدماتی که کارشان بیشتر با نشستن و حرکات بدنی بسیار محدود همراه است برای جبران آثار سوء اینگونه رفتارها، نیاز به ورزش حتی در طول ساعات کار دارند، ورزش آنها بگونه‌ای تنظیم و طراحی می‌شود که به وسیله آن آثار خیم شدن به سونی، نشستن طولانی در یک وضعیت ثابت، شکل وارد آمدن فشار روی ستون مهره‌ها و مانند اینها را اصلاح نماید بنابراین ورزش علمی که برای سنین مختلف زندگی و با توجه به نوع و میزان فعالیتهای افراد طراحی می‌شود یکی از ضروری‌ترین اقدامات برای تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت و نیز تأمین سلامت حرفه‌ای است.

- ۴- عمل غریزی- در این نظریه انگیزه ورزش و حرکات طبیعی را به فطرت و غریزه آدمی نسبت می‌دهند.
- ۵- علاوه بر اینها نظرات دیگری نیز ارائه شده و بنظر می‌رسد هر کدام از این نظرات بخشی از واقعیت‌ها را در بردارد.
- اما اینکه بهنگام ورزش چه تغییرات و دگرگونی‌هایی در کار اندام‌ها حاصل می‌شود طبیعی است که این تغییرات با نوع حرکات، شدت و مدت آنها ارتباط دارد مع الوصف شاید بتوان موارد زیر را بطور کلی محصول تأثیر ورزش بر کار اندام‌ها دانست.
- ۱- افزایش قدرت انقباض ماهیچه قلب و نظم ضربان آن.
 - ۲- افزایش گنجایش ریه و دریافت هوای بیشتر و در نتیجه اکسیژن بیشتر.
 - ۳- افزایش سوخت و ساز مواد غذایی و استفاده کاملتر از آنها.
 - ۴- بهبود و تسریع در رشد و نمو سلولها بخاطر دریافت اکسیژن بیشتر و در نتیجه افزایش فعالیتهای سلولی.
 - ۵- افزایش سرعت جریان خون و افزایش سرعت داد و ستد میان پلاسمای خون و مایع بین سلولی و جلوگیری از انباشته شدن و توقف گلبولها در جدار مویرگها (برخی مطالعات انجام شده نشان می‌دهد کسانی که شغل آنها با فعالیت‌های جسمی روزانه همراه است کمتر از دیگران گرفتار سکتة قلبی می‌شوند).
 - ۶- عادت دادن بدن به حفظ وضعیت عادی میان ضربان قلب و تنفس با فعالیتهای معمولی (به عبارت دیگر بدن عادت می‌کند که بهنگام فعالیت‌های معمولی دچار تنگی نفس و افزایش ضربان قلب نشود و در نتیجه به سرعت خسته نگردد).
 - ۷- کاستن از چربیهای اضافی بدن و در نتیجه نزدیک شدن وزن به حد مطلوب.
 - ۸- افزایش هماهنگی فعالیتهای اندام‌ها در شرایط تأمین اکسیژن کافی و تغذیه سلولی بهتر به سبب تحرک بیشتر در گردش خون و فراهم شدن شادابی، نشاط و سلامت بیشتر. ضمناً ورزش موجب تناسب اندام و زیبایی جسم و تقویت عضلات پشت و پیشگیری از کمردردها که از بیماریهای رایج و متداول زمان ما

است، می‌شود. همچنین ورزش جایگزین مناسبی برای اوقات فراغت و بیکاری است فقدان یک برنامه نشاط بخش برای اوقات بیکاری کمینگاه شیطان برای انحراف و اعتیاد است علاوه بر اینها ورزش راهکار مناسبی برای رویارویی با استرس‌ها است.

بهداشت ورزشکار

مسائل مربوط به بهداشت ورزشکاران شامل دو قسمت عمومی و اختصاصی است، قسمت عمومی همان آدابی را شامل می‌شود که هر انسان بطور کلی باید برای حفظ سلامت خود مراعات کند مثل بهداشت فردی، تغذیه، استراحت و خواب کافی و ... قسمت دوم نکاتی را در بر می‌گیرد که ورزشکاران بطور خاص باید آنها را مراعات کنند، در اینجا فهرست‌وار و مختصراً چند نکته از دو قسمت مورد اشاره را تحت عنوان بهداشت ورزشکار مطرح می‌کنیم:

- ۱- نظافت بدن - معمولاً بدن‌بال هر فعالیت ورزشی که با صرف انرژی فراوان همراه است بدن عرق می‌کند همین نکته استحمام به موقع ورزشکاران را ضروری می‌سازد.
- ۲- خوب است لباسهای زیر که مستقیماً با بدن تماس دارند از جنس پنبه و سفید رنگ باشند و تا حد امکان از لباسهای رنگی و دارای الیاف مصنوعی به عنوان لباس زیر استفاده نشود. لباسهای زیر را باید زود به زود عوض کرد.
- ۳- به هنگام ورزش باید از لباس کم و مناسب و کفش فاقد پاشنه بلند استفاده نمود.
- ۴- ورزش حتی الامکان باید در هوای آزاد صورت گیرد.
- ۵- استفاده کافی از ظرفیت تنفسی یعنی تنفس عمیق و کافی ضروری است برای این عمل نیز باز بودن و پاکیزه بودن مجاری تنفسی فوقانی لازم است.
- ۶- در فصل گرما باید ورزش ملایم‌تر و در فصل سرما بیشتر و شدیدتر باشد.

- ۷- از فعالیتهای ورزشی سنگین بطور ناگهانی باید اجتناب نمود بلکه توصیه می‌شود فعالیتهای ورزشی را از مقدار کم و نسبتاً سبک شروع و کم کم مقدار و شدت آنرا افزایش دهند تا بدن با شرایط آمادگی و تطابق لازم آنها را تحمل کند.
- ۸- ورزش کردن بی مقدمه و با شکم گرسنه صلاح نیست همچنین ورزش به فاصله کمتر از ۲ ساعت پس از صرف غذا نباید صورت گیرد.
- ۹- نوع ورزش را باید به تناسب سن و جنس انتخاب کرد قبلاً در این خصوص توضیحاتی داده‌ایم.
- ۱۰- ورزش نباید بعد از یک فعالیت جسمی یا فکری سنگین صورت گیرد.
- ۱۱- بعد از ورزش در حالیکه بدن عرق دارد نباید در معرض جریان هوا قرار گیرد.
- ۱۲- ورزشکار باید مایعات کافی حتی به هنگام ورزش دریافت کند.^{۱۹}
- ۱۳- نوشیدن یکبارۀ آب و مایعات بسیار سرد در شرایطی که بدن به شدت در حال فعالیت است مصلحت نیست.^{۲۰}

بهداشت ورزشگاه

گاهی فضای باز و آزاد صحرا، پارکها و مانند اینها میدان ورزش است و گاهی ورزشگاههای آماده شده به این منظور با پیش بینی‌های لازم فنی و مهندسی و تأسیسات جنبی بهداشتی، اداری و خدماتی لازم. در هر صورت فضای ورزشگاه باید یک فضای آموزشی و تربیتی با همان قداستی که یک فضای آموزشی و تربیتی دارد تلقی گردد.

۱۹- مسأله تعادل آب و نمک بدن ورزشکاران نیز بیاری خدا بعداً مورد بحث قرار خواهد گرفت.

۲۰- خودداری از سرکشیدن یک مرتبۀ آب در آداب آشامیدن طبق رهنمودهای اسلامی آمده است و حتی در رساله‌های عملیه نیز در این خصوص مطالبی ذکر شده است. در داستانهای گذشته تاریخی نیز اشاره می‌کنند که روزی یکی از پادشاهان به هنگام شکار شدیداً تشنه بود از چادر نشینی آب طلب کرد و آن چادر نشین در آب گواراندکی خاشاک ریخت تا سلطان آب را اجباراً جرعه جرعه و به آرامی بنوشد.

از آنجا که ورود به این سخن یک بحث جامع و مفصل را می‌طلبد که از حوصله این کتاب خارج است از این سخن می‌گذریم اما با ذکر این جمله که بهر حال در ورزشگاه شرایط بهداشتی لازم شامل تأمین سرویس‌های بهداشتی پاکیزه، آب آشامیدنی سالم، نور و تهویه کافی، دمای مناسب، کاستن از سروصدای اضافی، تأمین مسائل ایمنی و بالاخره محل مناسب برای استراحت و خدمات پزشکی و اداری باید مورد نظر قرار گیرد و امید آنکه، در ساختن یا آماده سازی ورزشگاهها از پیش بینی محلی مناسب و زیبا برای برگزاری نماز نیز غفلت نشود.

و ای کاش همانگونه که گود زورخانه در فرهنگ پر عاطفه و شریف ایرانی به عنوان مدرسه انسان سازی و مکان مقدس مطرح بود، برای ورزشگاههای امروزی نیز این قداست را قائل بودیم در این صورت برخلاف آنچه که از غربیها آموخته‌ایم محیط ورزشگاه را محل تبلیغ اجناس بیگانگان و کالاهای ثروت اندوزان قرار نمی‌دادیم.

وكانني بقاتلكم يقول اذا كان هذا قوت ابن
 ابي طالب فقد قعد به الضعف عن قتال
 الاقربان ومنازلة الشجعان^۱

نکته‌هایی در مورد تغذیه و تأمین آب نزد ورزشکاران

مقدمه

یکی از مسائل بسیار مهم که در عین حال به شکل علمی کمتر مورد بحث قرار گرفته، مسأله چگونگی تغذیه ورزشکاران و نحوه تأمین آب مورد نیاز آنان است. بدون شک برای یک فعالیت شدید بدنی تأمین عوامل غذایی کافی یک ضرورت جدی است اما این گمان که بیشتر خوردن همواره به معنای تأمین توان بیشتر است، گمان نادرستی است در واقع تغذیه ورزشکار باید ضمن در برداشتن عوامل ضروری به ورزشکاری که در سایهٔ ریاضت و تمرین‌های مکرر چالاکي و تحمل و توان لازم را برای خود فراهم کرده است این فرصت را بدهد که او بدون نگرانی، در میدان فعالیت و مسابقه کارآیی خود را در عمل نشان دهد. یکی از مسائل پیچیده و هنوز مبهم در تغذیه، تطابق (Adaptation) بدن با شرایط محیطی است و بهر حال همین موضوع توضیحی برای کارهای بزرگ رزم آوران صدر اسلام با وجود محدودیت‌های غذایی است.^۲

۱- گویا می‌شنوم که یکی از شما می‌گوید اگر غذای پسر ایطالب این باشد، ضعف و ناتوانی او را از نبرد با هموردان و زور آزمایی با شجاعان باز می‌دارد - نهج البلاغه - نامه شماره ۴۵ (نامه به عثمان بن حنیف فرماندار بصره)

۲- شیر بیشه شجاعت و قهرمان راستین میدانهای رزم و جهاد اکبر و اصغر حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام در پاسخ به اندیشه‌هایی که به گمان آنها تأمین توان در گروهی زیاده خوری است می‌فرماید: الاوان الشجرة البریه اصلب عوداً والرواح الخضره ارق جلوداً والنابات العذیه اقوی وقوداً وابطاً خرداً یعنی آگاه باشید درختان بیابانی که از آب کافی

از سویی دیگر یک موضوع بسیار مهم دیگر تأمین آب لازم برای بدن و چگونگی متابولیسم آب و الکترولیت‌ها در هنگام فعالیتهای سنگین بدنی در زمان ورزش کردن است. اینک بدو راز یک بحث سنگین علمی، برآنیم نکات مهمی را که در تغذیه تأمین آب مورد نیاز ورزشکاران لازم است مورد توجه قرار گیرد بنحو اختصار و کاربردی مطرح سازیم.

تغذیه خوب

همانگونه که در فصل پنجم ذکر شد بطور کلی در یک تغذیه خوب دو نکته مورد توجه است.

- ۱- دریافت غذا و عوامل غذایی (مثل انرژی، پروتئین، ویتامین، مواد معدنی و غیره) به تناسب نیاز بدن.
 - ۲- نیاز بدن با سن، جنس، فعالیتهای بدنی، عادات (تطابق)، وضعیت اقلیمی و مانند اینها مرتبط است.
 - ۳- دریافت غذا به صورت سالم، بدور از آلودگی‌های زیانبخش و در حقیقت مراعات موازین بهداشت مواد غذایی.
- گاهی اهمیت لازم به این قسمت آنچنانکه انتظار می‌رود داده نمی‌شود و در اینصورت نمی‌توان انتظار داشت که بدون مراعات بهداشت مواد غذایی در شکل کامل آن، به یک تغذیه صحیح و بی‌خطر از جمله نزد ورزشکاران دست یافت.

محرروند چوبشان محکم‌تر است اما درختان سرسبز که همواره در کنار آب قرار دارند بوستان نازک‌تر است و گیاهانی که با قطرات باران روئیده‌اند هیزشان آتشی قوی‌تر و بادوام‌تر دارد. سپس درجانی دیگر از همان نامه (نامه شماره ۴۵) اشاره می‌فرماید وایم الله یمیناً استنی فیها بمشبهة الله، لاروضن قسی ریاضة تهشی مها الی القرض اذا قدرت علیه مطوماً و نفع بالملح مادوماً یعنی به خدا سوگند می‌خورم، سوگندی که در آن مشیت خدا را استثناء می‌کنم که چنان نفس خود را ریاضت می‌دهم که هرگاه به نام و نمکی دست یابم خوشحال و مسرور گردد.

احتیاجات تغذیه‌ای ورزشکاران

تفاوت اساسی و بنیادینی میان تغذیه ورزشکاران و افراد عادی وجود ندارد مگر اینکه به تناسب میزان فعالیت ورزشکاران انرژی بیشتری مورد نیاز است البته از آنجا که تأمین انرژی بیشتر باید از متابولیسم مواد غذایی حاصل گردد و در متابولیسم مواد غذایی گاهی برخی عوامل غذایی مثل ویتامین‌ها نقش‌های ویژه‌ای بر عهده دارند در این صورت باید این عوامل را نیز تأمین نمود اما خوشبختانه می‌توان با انتخاب صحیح و رعایت تنوع غذایی به گونه‌ای عمل کرد که خودبخود عوامل اشاره شده در یک رژیم غذایی مطلوب حاصل شده باشد. نیاز به انرژی اضافی در ورزش‌های مختلف یکسان نیست بلکه به تناسب نوع ورزش باید به انرژی مورد نیاز و چگونگی تأمین آن به شرحی که گفته خواهد شد توجه نمود:

- ۱- به عنوان مثال در ورزش‌هایی که مدت انجام آن در مسابقات کوتاه ولی با صرف انرژی زیادی توأم است (مثل پرش، وزنه برداری، پرتاب دیسک و ...) و در این گونه ورزشها^۳ به منظور استفاده سریع از قدرت بدنی تمریناتی که با افزایش حجم عضلات بدن همراه است صورت می‌گیرد باید سهم پروتئین‌ها را در تأمین کالری غذای مصرفی که معمولاً حدود ۱۵٪ است تا ۲۰ درصد کل غذای مصرفی افزایش دهند.
- ۲- در ورزش‌هایی که سرعت در آنها اهمیت ویژه دارد. (مثل پرش طول، ژیمناستیک، شنا، قایقرانی، دوی سرعت و ...) که از ۳۰ ثانیه تا چند دقیقه ممکن است مسابقات آنها بطول انجامد^۴ به تناسب مدت و شدت آنها، مقدار کالری مورد نیاز به هنگام تمرین برای مسابقات متفاوت خواهد بود.

۳- ورزش‌های قدرتی

۴- ورزش‌های سرعتی

۳- ورزشهای دیگری که در آنها زمان مسابقات نسبتاً طولانی‌تر اما شدت و سنگینی ورزش کمتر است (مانند دوی استقامت، دوچرخه سواری، اسکی و...) در اینگونه ورزشها بهنگام تمرین و مسابقه^۵ توصیه می‌شود سهم بیشتری به گلوسیدها (مواد قندی و نشاسته‌ای) در تأمین انرژی مورد نیاز آنها داده شود.

بطور کلی در زمان تمرین و مسابقه نیاز غذایی ورزشکاران ممکن است تا ۲ برابر نیاز غذایی افراد عادی افزایش یابد^۶ این بدان معنا نیست که این نیاز فوق‌العاده در خارج از ایام فعالیت‌های شدید بدنی همچنان ادامه یابد.

معمولاً توصیه می‌شود که به هنگام تنظیم رژیم غذایی حدود ۶۰ درصد انرژی از گلوسیدها، ۲۵ درصد از چربی‌ها و حدود ۱۵ درصد از مواد پروتئینی حاصل گردد^۷ و با

۵- ورزشهای استقامتی

۶- به عنوان مثال یک مرد معمولی با تحرک کم ممکن است حدود ۲۴۰۰ کالری نیاز داشته باشد و ورزشکاری که در تمرینات و رقابت‌های سنگین ورزشی شرکت می‌کند ممکن است به حدود ۶۰۰۰ کالری در تمرین و مسابقه نیازمند باشد.

۷- یادآوری این نکته مفید و در حد خود لازم است که بخش عمده مواد غذایی مصرفی صرف تأمین انرژی و بخشی صرف تأمین رشد و نمو، ساختن سلولها تازه و به طور کلی فعالیت‌های ترمیمی می‌گردد. اما وقتی سخن از کالری غذایی می‌کنیم منظورمان در واقع مجموعه این دو بخش است به عبارت دیگر اگر چه کالری به عنوان واحدی برای اندازه‌گیری انرژی حرارتی است اما در حقیقت با بکارگرفتن این واحد مقدار غذا را با این واحد اندازه می‌گیریم و مثلاً نمی‌گوئیم در شبانه روز چند کیلو غذا باید خورد بلکه می‌گوئیم در شبانه روز معادل فلان مقدار کالری غذا باید دریافت کرد هر یک گرم گلوسید معادل ۴ کالری و هر یک گرم پروتئین معادل ۴ کالری و هر یک گرم چربی معادل ۹ کالری ارزش انرژی زایی دارد. ضمناً یادآور می‌شویم که در مباحث تغذیه‌ای هرگاه سخن از کالری به میان می‌آید منظور کالری بزرگ یا هزار کالری کوچک است.

مراجعه به جداول ترکیبات مواد غذایی یا جدول ترکیبات معادل Exchange list می‌توان بر این پایه نوع غذا را انتخاب و با رعایت تنوع غذایی پیشنهاد نمود.

بطور خلاصه بجا است اشاره کنیم که ورزشکاران در ایام تمرین و مسابقه نیاز به انرژی بیشتری دارند معمولاً این انرژی بیشتر را باید از مصرف مقدار بیشتر مواد گلوئییدی (قندی - نشاسته‌ای) تأمین کنند و با توجه به آنچه که پیش از این در مورد ورزشهای دسته اول (قدرتی) اشاره کردیم نیاز به پروتئین نیز در اینها بیش از افراد عادی است. (لازم به تذکر است که بهر میزان انرژی غذایی بیشتر مورد نیاز باشد با رعایت سهمی که اجزاء عمده غذایی یعنی پروتئین‌ها، گلوئییدها، چربیها در تأمین انرژی غذای مصرفی دارند قدر مطلق پروتئین مصرفی نیز افزایش می‌یابد).

در مسابقات ورزشی دسته دوم (سرعتی) استفاده از نوشیدنی‌های حاوی مواد قندی حداقل یک روز قبل از مسابقه با تکمیل ذخیره گلیکوژن کبد و عضلات، ورزشکار را در طول فعالیت خود یاری خواهد کرد ضمناً هم در این گروه مسابقات بطور خاص و هم در مسابقات و تمرینات دو گروه دیگر (قدرتی و استقامتی) از خوردن غذاهایی سنگین، نفاخ و پرچربی باید اجتناب نمود.

در مسابقات ورزشی دسته سوم (استقامتی) تأمین ذخیره فراوان گلیکوژنی در کبد و عضلات مفید است لذا توصیه می‌کنند که از حدود ۷ روز قبل از مسابقه مصرف مواد قندی نشاسته‌ای (گلوئیید) تقریباً روزانه حدود ۳۵۰ گرم و از سه روز قبل از مسابقه حدود ۵۲۵ تا ۵۵۰ گرم در روز باشد در طول تمرینات دراز مدت نیز هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه مصرف ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم شربت قند ۵ تا ۱۰ درصد را به منشور تکمیل ذخائر گلیکوژنی توصیه می‌نمایند.^۸

۸- توصیه می‌شود میزان مصرف گلوئیید به شکل قند سریع‌الجذب (گلوکز، فروکتوز، مثلاً با مصرف آب سیب، شربت سکنجین، شربت آلبیومو و مانند اینها) قبل از تمرین حدود ۱/۵ گرم بازه هر کیلوگرم وزن باشد که از طریق شربت‌های حاوی ۵ تا ۱۰ درصد قند قابل تأمین است این غلظت از قند سریع‌الجذب، هم جذب آنرا آسان‌تر

تأمین آب مورد نیاز ورزشکاران

به هنگام فعالیتهای ورزشی، همزمان با افزایش حرارت داخلی، به منظور مقابله با این وضعیت، عمل تعریق که با از دست دادن آب و نمک همراه است صورت می گیرد تا با تبخیر آن و خنک شدن سطوح پوست از حرارت درونی کاسته شود.

اگر شرایط تبخیر آسان مهیا نباشد مثلاً در نقاطی که میزان رطوبت هوا زیاد است (هوا شرجی است) یا گرمای محیط اطراف فرصت تبادل حرارت بدن و کاستن از حرارت بدن را ندهد در این صورت فعالیت‌های جسمی سنگین مصلحت نیست زیرا خطر گرمزدگی وجود دارد.

هنگام تمرین در شرایط هوای گرم، خون که حاوی اکسیژن مورد نیاز سلولهای عضلات برای ادامه حیات و فعالیت است به طرف پوست منحرف می شود تا با استفاده از ارتباط پوست با محیط خارج حرارت درونی را به بیرون منتقل کند و از آن بکاهد، این حالت دستگاه قلبی عروقی را به کار بیشتر وادار می کند و از سویی کاسته شدن از خون عضلات موجب کاسته شدن از توان فعالیت می گردد.

توجه خون به سطح پوست، تعریق و کاسته شدن از آب بدن موجب افزایش ضربان قلب^۱ و بالاخره کاهش جریان خون در پوست می گردد و این خود می تواند موجبی برای

می کند و هم با تأمین آب کافی به نشاط و تحمل ورزشکار می افزاید ضمناً یاد آور می شویم هنگامی که برای تهیه شربت‌هایی مثل سکنجین، شربت آلبیمو یا شربت آلبالو قند با اسید موجود (سرکه، آلبیمو) می جوشد قند و شکر (ساکارز که یک دی ساکارید است) به گلوکز و فروکتوز (که منوساکارید یا هگزوز می باشند) تبدیل می شود شکل جذب گلوکید بطور کلی منوساکارید و شکل موجود آن در خون گلوکز است.

۹- در یک مطالعه نزد ورزشکارانی که مدت ۲ ساعت در هوای گرم دوچرخه سواری کرده اند صورت گرفت این نتایج بدست آمد: کاهش آب بدن (دزهدراتاسیون) سبب بالا رفتن درجه حرارت و تشدید فعالیت سیستم قلبی-عروقی شد و با از دست دادن هر یک لیتر آب (معادل ۱/۴ درصد از وزن بدن) ضربان

فزایش حرارت بدن و رسیدن به مرز خطر گرمزدگی (یعنی ۱۰۵ تا ۱۰۶ درجه فارنهایت معادل ۴۱ درجه سانتی‌گراد) شود.

به هنگام تعریق از وزن بدن کاسته می‌گردد اگر این کاهش معادل ۰/۵ درصد باشد تشنگی و اگر به حدود ۲ درصد برسد تشنگی شدید توأم با حالت ناآرامی و کاهش اشتها و اگر به حدود ۳ درصد برسد دهان خشک و کاهش ادرار و در کاهش معادل ۴ درصد افزایش بی‌تابی، پوست خشک و تدریجاً عدم هوشیاری و بی‌حسی و بالاخره با افزودن شدن به میزان کاهش آب بدن نشانه‌های جدیدی از وضعیت غیر مطلوب و تدریجاً خطرناک ظاهر می‌گردد.

اما چگونگی مصرف آب، این ماده حیات بخش^{۱۰} برای جبران کم آبی مسأله مهم و قابل بحثی است که در حد اختصار به آن خواهیم پرداخت.

چگونگی تنظیم آب و نمک بدن به هنگام ورزش

با توجه به اینکه موضوع این کتاب با ورود به یک بحث خاص تنظیم آب و الکترولیت‌ها در بدن تناسب ندارد و ما نیز درصدد بیان چگونگی انجام این عمل بسیار مهم نیستیم لذا بجای ذکر تفصیلی این مبحث تنها به یکی دو نکته مهم که با مسأله ورزش مرتبط است بسنده می‌کنیم. در شرایط عادی ظرفیت دریافت مایعات از طریق آشامیدن با ظرفیت دفع آن از طریق کلیه هماهنگی دارد اما در شروع فعالیت‌های سنگین ورزشی یک جهت‌گیری و توجه آب از پلاسما به داخل سلولهای عضلات فعال صورت می‌گیرد این مسأله موجب کاسته شدن از حجم پلاسما تا حدود ۱۳ درصد می‌شود

قلب به میزان ۸ ضربه در دقیقه افزایش یافت همچنین بازده قلبی در هر دقیقه یک لیتر کاهش یافت و حرارت درونی بدن به میزان ۰/۳ درجه سانتی‌گراد افزایش یافت.

۱۰- آب مایه حیات است و زندگی بدون آب معنا ندارد قرآن کریم می‌فرماید «وجعلنا من الماء کل شیء حی» آیه ۳۰ سوره انبیاء.

کاهش حجم پلاسما خود سبب افزایش ترشح هورمون Antidiuretic Hormone یا ADH می‌گردد و جذب مجدد آب از کلیه‌ها افزایش می‌یابد از سویی دیگر کاهش حجم پلاسما سبب کاهش گردش خون کلیوی و فشار خون می‌شود همزمان با این تغییرات به سبب افزایش فعالیتها، میزان کاتکولامین‌ها و در نتیجه افزایش آزاد سازی رنین از کلیه‌ها به سهم خود موجب جذب مجدد سدیم می‌گردد لذا قبل از آنکه هنوز تعریق شدید اتفاق افتاده باشد بدن تدابیر لازم را برای حفظ آب و سدیم بکار گرفته است اما با ادامه ورزش عمل تعریق، همزمان با از دست دادن آب مقداری سدیم نیز از دست می‌رود که تأمین مجدد و جبران آن اهمیت پیدا می‌کند.

در برخی ورزش‌ها نظیر ورزشهای استقامتی که زمان فعالیت نسبتاً طولانی است و ورزشکاران برای جبران تشنگی آب فراوان می‌آشامند در صورتی که در این موارد سدیم کافی دریافت نکنند خطر کاهش سدیم نزد آنها و پیامدهای آن وجود دارد که اصطلاحاً به آن مسمومیت آب نیز گفته می‌شود.^{۱۱}

توصیه برای تأمین آب مورد نیاز

توصیه می‌شود ورزشکاران حدود ۱۵ دقیقه قبل از شروع تمرینات ۴۰۰ تا ۶۰۰ سانتی‌متر مکعب آب یا نوشیدنی مناسب دریافت کنند اگر چه معده می‌تواند حجم بیشتری از مایعات را دریافت کند و از خود عبور دهد مع الوصف نظر به اینکه پر بودن معده از مایعات به عنوان یک عامل ناخوشایند برای فعالیت‌های ورزشی مطرح است لذا روی رقم اندک بالا اما تکرار دفعات نوشیدن آب و مایعات مناسب تأکید شده است.

نوشیدنی‌های خنک سریعتر از نوشیدنی‌های گرم از معده عبور می‌کنند (البته به هیچ عنوان نوشیدنی‌های بسیار سرد را توصیه نمی‌کنیم).

به ورزشکاران سفارش می‌شود همانطور که در تمام ایام (خواه فعالیت ورزشی باشد یا نباشد) باید مایعات کافی بپاشامند (حتی اگر احساس تشنگی نکنند) به هنگام تمرینات

نیز از نوشیدن مایعات غفلت نکنند و گمان نکنند که توصیه ذکر شده در بالا برای تأمین آب مورد نیاز فقط مخصوص زمان مسابقات است.

در مطالعات تازه‌ای که صورت گرفته نوشیدنی با غلظت ۶٪ قند از نظر سرعت جذب تقریباً معادل سرعت جذب آب خالص شناخته شده است. در حالیکه مطالعات دیگر نشان می‌دهد با افزایش غلظت قند در نوشیدنی از سرعت جذب آن کاسته می‌شود. بهر صورت این گونه شربت‌های رقیق قند ضمن تأمین آب مورد نیاز به سهم خود به تأمین انرژی لازم نیز کمک می‌کنند شاید بتوان انواع آب میوه و یا شربت‌های تهیه شده با میوهجات را با چنین غلظتی به عنوان مناسبترین نوشیدنی توصیه کرد ضمناً به ورزشکاران توصیه می‌شود به هنگام مسابقات در مقابل هر ۰/۵ کیلوگرم وزنی که از دست می‌دهند ۲ لیوان آب بیاشامند و نیز بطور کلی خوب است ورزشکاران در وعده غذایی قبل از مسابقه ۲ تا ۳ فنجان آب یا نوشیدنی مناسب دیگر بیاشامند. و در نهایت مجدداً توجه ورزشکاران را به تأمین آب کافی قبل، همزمان و بعد از پایان تمرینات و مسابقات با رعایت آدابی که گفته شد جلب می‌کنیم.

من قوي علي نفسه تناهي في القوه^{۱۲}

چرا این همه درباره ورزش؟

ورزش به عنوان یک نیاز جسمی، وسیله‌ای برای آماده سازی خویشتن در انجام وظائف فردی، اجتماعی و الهی است و تعبیراتی چون «مؤمن نیرومند بهتر و دوست داشتنی‌تر از مؤمن ضعیف است»^{۱۳} حاکی از نقش توانمندی جسمی در ادای وظائف است. لذا حتی در قالب ادعیه متعدد سلامت و توانایی جسمی به عنوان یک درخواست مقدماتی برای اهداف والاتر مورد توجه است.^{۱۴} و بر همین پایه می‌بینیم که در فرهنگ انسان ساز اسلام چه بسیار بر ورزشهایی که آدمی را بای جهاد با خصم و نفس آماده می‌کند تأکید شده است تا جائیکه شرط بندی را که در دیگر موارد تحریم شده است در برخی از این موارد مجاز قرار داده است^{۱۵} در حقیقت هنگامی که ورزش به عنوان مقدمه و وسیله‌ای برای دست یابی به اهداف والای تربیتی و آماده‌سازی آدمی برای ادای وظائف مطرح می‌شود خود عبادتی ارزشمند است.

ورزش در زمان ما و شرایط امروز تهاجم فرهنگی برای نسل جوان یک واکسن مؤثر در مقابل انحرافات و اعتیادات است و اگر تلاش شود جوانان بیش از گذشته به ورزش

۱۲- از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام: کسی که بر نفس خود چیره گردد به بالاترین درجه نیرومندی رسیده است - غررالحکم جلد ۲ صفحه ۶۴۲ حدیث ۵۶۸ حرف م

۱۳- عن رسول الله صلى الله عليه وآله: المؤمن القوي خير وأحب إلي الله من المؤمن الضعيف - الموسوعة الفقهية ۴۸۱

۱۴- مثلاً عبارت قولی خدمتک جوارحمی در دعای روحبخش کمیل و آنچه که در دعای ۲۵ صحیفه سجادیه آمده است و قبلاً در فصول گذشته کتاب به آن استناد کرده‌ایم.

۱۵- مثل مجاز بودن شرط بندی در مسابقات اسب دوانی که در رساله‌های مراجع عظام نیز ملاحظه می‌گردد.

(نه فقط مسابقات ورزشی) روی آورند از بسیاری از مفاصل پیشگیری خواهد شد بهمین لحاظ ما نیز در این بخش از فصل هشتم اهمیت بیشتری به ورزش دادیم و سخن را کمی بیش از شیوه معمول گسترده ساختیم.

جا دارد در چنین موقعیتی نگاه به ورزش، نگاه به یک مکتب تربیتی و پاسخی به نیاز جسمی، روانی و همانگونه که اشاره شد جایگزین بی‌ضرر و بلکه بسیار سودمندی برای اوقات فراغت شناخته شود.

البته نیاز به تکرار نیست که در این زمینه، ورزش عمومی و نه فقط مسابقات پر سر و صدای ورزشی و با تأکید مجدد، ورزش علمی و آگاهانه و متناسب با سن، جنس و نوع فعالیت مورد نظر ما است این چنین ورزشی وقتی با آموزشهای اخلاقی و معنوی نیز آمیخته شود بجای برانگیختن روحیه خود نمایی و غرور، روحیه تواضع و خاکساری در برابر پروردگار بر خواهد انگیزد که به فرموده حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام هر نیرومندی غیر از خدا، ضعیف است.^{۱۶}

خودآزمایی فصل هفتم

- ۱- در کارخانجات سیمان و اطراف آنها ذرات سیمان در هوا پراکنده می‌شود، استنشاق این گونه ذرات بطور کلی چه اثراتی دارد و چگونه می‌توان از آثار سوء آنها پیشگیری کرد؟
- ۲- اینکه گفته می‌شود بیماری تب مالت (بروسلوز) یک بیماری شغلی است یعنی چه؟ کمی توضیح دهید.
- ۳- برای کاهش آثار سوء سر و صدا در کارخانجات و کارگاهها چه میتوان کرد؟ برای مثال یک کارگاه نجاری را مورد بررسی قرار دهید.
- ۴- بنظر شما داربست قالی اگر بحالت افقی قرار بگیرد بهتر است یا بحالت عمودی، چرا؟
- ۵- از دیدگاه اسلامی، چگونه می‌توان هم کارگران و هم کارفرمایان را به رعایت موازین علمی بهداشت حرفه‌ای متعهد ساخت؟
- ۶- عوامل زیان بخش محیط کار را فهرست وار ذکر کنید؟
- ۷- سه مثال برای هر یک از عوامل ذکر شده بیان کنید.
- ۸- در مورد نقش جبرانی ورزش با ذکر مثال کمی توضیح دهید.
- ۹- یک تعریف از ورزش را ذکر کنید.
- ۱۰- پنج فایده مهم از فواید بسیار ورزش را فهرست وار ذکر کنید.

چگونه مطالب یک فصل در چند سطر

۱- توجه به سلامت محیط کار، پیشگیری از آثار زیان بخش موجود در محیط کار، پیشگیری از حوادث، استفاده از لوازم و وسائلی که به تناسب نوع خطرات بتواند از سلامت و ایمنی انسان پاسداری کند یک مسئولیت بسیار مهم و دو جانبه و بلکه چند جانبه است که قطعاً کارگران و کارفرمایان باید با اشتراک مساعی و رفتار مسئولانه در این زمینه اقدام کنند علاوه بر اینها، نظام بهداشت و درمان و نیروهای نظارت قانونی و رهبران فکری جامعه نیز هر کدام در جای خود نسبت به این مسأله مسئولیت دارند.

۲- اگر نگوئیم تمام حوادث کار بدون استثناء قابل پیشگیری است و در مقابل بروز هر حادثه و هر آسیب و از کارافتادگی قطعاً کسانی مسئولند و باید در پیشگاه خدا و حتی قانون پاسخگو باشند اما با اطمینان می‌توانیم بگوئیم که در وقوع این حوادث و ناتوانی‌ها بدون شک کارفرمایان، کارکنان و کارگران و سیستم نظارتی نمی‌توانند از خود سلب مسئولیت کنند.

۳- اسلام نیروی کار را سالم، با نشاط، پیشرو، آگاه و در خدمت اهداف والای معنوی با بهره‌گیری از یک زندگی توأم با آرامش خاطر و رو به رشد می‌خواهد.

۴- ورزش در زمان ما یک نیاز قطعی و یک راهکار خوشایند و نشاط بخش در رویارویی با فشارهای جسمی، روانی و اجتماعی است. می‌توان ورزش سازنده و هدفمند را همسو با دیگر عبادات اسلامی و مایه تکامل معنوی و مادی ارزیابی کرد.





فصل هشتم

بهداشت روانی





هدفهای ویژه فصل هشتم

انتظار می‌رود فراگیران با مطالعه این فصل از کتاب بتوانند:

- ۱- مهمترین معیارهای سلامت روانی را ذکر کنند.
 - ۲- ارتباط سلامت جسم و روان را توضیح دهند.
 - ۳- نشانه‌های عمده بیماریهای روانی را نام ببرند.
 - ۴- با توجه به رهنمودهای اسلامی حداقل ۵ مورد از راهکارهای پیشگیری از بیماریهای روانی را ذکر کنند و توضیح دهند.
-



مقدمه

اگر چه در تعریف سلامت، دیدیم که جنبه روانی آن در کنار جنبه‌های جسمی و اجتماعی بوضوح مطرح شده و به عبارت دیگر سلامت بدون دستیابی به مراتبی از رفاه روانی و نبودن بیماری روانی و معلولیت‌های روانی تأمین نمی‌شود اما به لحاظ اهمیت موضوع معمولاً سلامت روانی و بهداشت روان را جداگانه مورد بررسی قرار می‌دهند و ما نیز بهر صورت، مختصری در این باره سخن خواهیم گفت.

معیارهای سلامت روانی

اگر چه بر پایه فرهنگ انسان ساز اسلامی آلودگی به گناه و زذالت‌های اخلاقی و باصطلاح بیماری دل^۱ در مقابل تقوای دل و سلامت معنوی مطرح است و انسان سالم در تعریف اسلامی آن علاوه بر معیارهای شناخته شده مجامع علمی روز، آراسته به آرایه‌های معنوی و به دور از آلودگی‌های روحی و از جمله گناه است اما بهر حال آنچه که در تعریف سلامت از دیدگاه سازمانی جهانی بهداشت آمده است^۲ نگاه به تقوا و بی‌تقوایی نیست ولی دلیلی ندارد که ما ضمن بررسی معیارهای سلامت روانی، از آنچه در فرهنگ‌های الهی بویژه در آئین مقدس اسلام آمده است، غافلانه چشم‌پوشیم.

۱- دل آرام گیرد به یاد خدا - آیه ۲۸ سوره رعد

۲- اشاره به حکمت شماره ۲۸۸ از کلمات قصار نهج البلاغه از حضرت امیرالمؤمنین (علیه السلام) که در فصل اول کتاب ذیل عنوان سلامت و بیماری توضیح داده شده است در آن حکمت دو کلمه مرض القلب و تقوی القلب در دو بخش روایت در مقابل یکدیگر عنوان شده‌اند.

۳- در فصل اول کتاب به تفصیل مورد بحث و نقد قرار گرفته است.

سلامت روانی هنگامی وجود دارد که انسان رفتار صحیح و متناسبی با جاه‌عه خود داشته باشد این رفتار برخاسته از اندیشه منطقی و واقع‌گرا، درک صحیح و عکس‌العمل مناسب است لذا فرد سالم با جامعه رابطه سالمی برقرار می‌کند.

فرد سالم رضایت و نگرانی منطقی دارد، می‌تواند فشارهای زندگی را تحمل کند و بر خشم و ترس و اضطراب خویش کنترل و تسلط داشته باشد، انعطاف‌پذیر است،^۴ و خود و دیگران را دوست دارد، به تناسب توانایی‌های خود، از خودش توقع دارد، در زمان حال زندگی می‌کند^۵ و در مقابل، فرد ناسالم، ناراضی و نگرانی غیر واقعی از خود نشان می‌دهد و قادر نیست احساسات، عواطف و خشم خود در مقابل فشارهای روانی کنترل کند، اندیشه غیر منطقی دارد و اهل افراط و تفریط است، انعطاف‌پذیر نیست و ممکن است نسبت به خود و دیگران احساس تنفر نماید، توقعات او از خودش به تناسب توانایی‌هایش نیست و غالباً اندیشه او با غفلت از شرایط زمان حال، در گذشته‌ها، یا آینده‌های موهوم سیر می‌کند.

انسان همواره با فشارهای روانی و محرک‌های ناخوشایند روبرو است هرگاه فشارها تهدیدکننده باشد و تعادل انسان را بهم بزند، انسان از خودش عکس‌العمل نشان می‌دهد. اگر این عکس‌العمل متناسب با فشار باشد طبیعی است و در غیر اینصورت غیر طبیعی و بیمارگونه است.

۴- اشاره به روایات بسیاری که در باب مدارا با مردم و اجتناب از مراء و مانند اینها آمده است و نیز این کلام نذر حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام که سرشت مؤمن خیرخواهی و شیوه او فرو بردن خشم است: المؤمن غریزته النصح وسجینه الکظم - غرر الحکم - جلد ۱ صفحه ۴۷

۵- اشاره به این شعر منسوب به حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام مافات مضمی و ماسیاتیک فاین؟ قم فاعنتم الفرصة بین العدمین یعنی گذشته، گذشته است و آینده کجا است؟ برخیز و میان دو غیر موجود، فرصت امروز را غنیمت شمار.

اضطراب اندک، در مقابل فشارهای روانی غیر طبیعی نیست اما اگر میزان اضطراب باندازه‌ای باشد که باعث از پا افتادگی انسان شود نشان بیماری روانی است. افرادی که دچار بیماریهای روانی می‌شوند غالباً نشانه‌های زیر را از خود ظاهر می‌کنند.

۱- فرار از واقعیت‌ها - که بیشتر بصورت شرم بیش از اندازه و در خود فرو

رفتن و به خیالات پناه بردن و عدم توانایی در تصمیم گیری دیده می‌شود.

۲- خودخواهی و زیاده خواهی - برخی دیگر انتظار دارند که دیگران تمام

توجه و وقت و حتی ثروت خود را برای آنها صرف کنند.

۳- حالت بدبینی و رفتار تهاجمی - بیمار نسبت به دیگران بشدت بدبین می‌شود

و همه را بدخواه خود می‌بیند و در اینصورت رفتار تهاجمی و تلافی جویانه

در پیش می‌گیرد.

۴- سرسختی و لجباجت - نیز نمونه دیگری از رفتار بیمار گونه روانی است.

۵- تشویش خاطر - که بدون دلیل مشخصی نگران، مضطرب و از وقوع اتفاقات

ناگوار خیالی بیمناک است.

۶- افسردگی و اندوهگینی - که شخص را به گوشه گیری، از دست دادن نشاط

و امید سوق می‌دهد.

۷- تغییر حالات و رفتار - که با احساس بیماریهای موهوم و خیالی و شکایت از

درد و رنج بیماری توأم است.^۶

بد نیست اشاره کنیم همانگونه که پیدایش بیماریهای روانی معمولاً تدریجی است

ظهور این نشانی‌ها هم تدریجی است و الزاماً همه اینها با هم دیده نمی‌شود.

۶- سندرم مونجهازن نمونه‌ای از اینگونه بیماریها و در حقیقت توهمات بیماری است در سابقه اینگونه بیماران

برخی محرومیت‌ها از محبت و مشکلات عاطفی دیده می‌شود - بیمار علاوه بر احساس درد و مشکلات بدنی و روانی خود را در معرض درمانها و جراحی‌های مختلف قرار می‌دهد و از اینکه به عنوان بیمار تحت مراقبت

قرار گیرد لذت می‌برد مطابق برخی بررسی‌ها حدود ۵٪ بیماران بستری در بیمارستانها از این نوعند.

در مورد علت بیماریهای روانی بنظر می‌رسد اینگونه بیماریها چند علتی هستند یعنی وجود یک زمینه استعداد سرشتی و ارثی، در کنار استرس‌های روانی اجتماعی مثل جدایی، محرومیت، فقر، از دست دادن فرد یا مقام یا شینی مورد علاقه، طلاق، بیماریهای جنسی، تجارب ناخوشایند دوران کودکی، خانواده پر مشکل و نابهنجار،... در پیدایش این بیماریها نقش دارد.

خیلی از بیماریهای جسمی در حقیقت بیماریهای روان تنی هستند یعنی اگر چه تظاهر آنها در بدن بیمار دیده می‌شود اما ریشه و منشاء آن ناخوشی، روانی است. در زمان ما، در شرایطی که بسیاری از حریم‌ها در هم شکسته و انتشار اخبار ناخوشایند لحظه لحظه در سراسر جهان اتفاق می‌افتد و بسیاری از معیارهای ارزشی که مایه آرامش خاطر و وابستگی انسان به خانواده، سرزمین و گروه اجتماعی مربوط می‌شد دگرگون شده است، بیماریهای روان تنی سهم بیشتری در مجموعه بیماریها یافته‌اند که بنظر می‌رسد این گونه بیماریها بیش از ۳۰ درصد موارد بیماری است.

بیماریهای روانی درمان پذیرند، در درمان بیماریهای روانی علاوه بر بکارگیری روشهایی که با بازشناسی تکیه‌گاههای معنوی و خدایابی توأم است از رفتار درمانی، گروه درمانی، دارو درمانی و حتی ایجاد شوک الکتریکی و غیره نیز استفاده می‌شود.

ضمناً همانگونه که در مورد پیشگیری از بیماریهای جسمی می‌توان پیشگیری را به مراحل اولیه، ثانویه و مرحله سوم تقسیم کرد و به تناسب نوع سابقه و شدت وضعیت بیماری از یکی یا دو تا و یا هر سه مرحله از این مراحل^۷ استفاده کرد. در بیماریهای روانی

۷- یک مثال ساده برای نشان دادن مراحل مختلف پیشگیری را می‌توان برخورد با بیماری آنزین (گلو درد) چرکی ذکر کرد. باین معنی که افراد با رعایت بهداشت فردی و استفاده از لوازم شخصی و غیر مشترک از مبتلا شدن به گلو درد چرکی پیشگیری نمایند، (پیشگیری اولیه)، اما اگر مثلاً کودکی به گلو درد چرکی مبتلا شد، او را با تجویز پنی سیلین درمان کنند زیرا اگر این درمان صورت نگیرد بالاخره بعد از چند روز احتمالاً کودک بهبودی خواهد یافت اما آنتی کوری که در بدن کودک، در مقابل ورود میکرب گلو درد

نیز می‌توان بهمین گونه عمل کرد یعنی نخست با تنظیم برنامه زندگی، بهره‌گیری از آموزش‌های بهداشت روانی، مشاوره و مراقبت‌های روانی، از شروع و پیدایش بیماریهای روانی پیشگیری نمود، در مرحله دوم با کنترل و مهار کردن عوارض از پیامدهای بعدی و تشدید عوارض روانی پیشگیری کرد و بالاخره نزد بیمارانی که مراحل پیشرفته‌ای از بیماری را پشت سر گذاشته‌اند با کوشش در بازتوانی و بازگرداندن بیماران به زندگی طبیعی این راه طی شده را در جهت عکس یعنی حرکت بسوی سلامت باز نمود.

نکته‌ها و توصیه‌هایی در مورد بهداشت روانی و پیشگیری از بیماریهای روانی

۱- ارزش انسان

انسان اگر ارزش وجودی خود را بداند و باور داشته باشد که در نظام آفرینش جایگاه ممتازی دارد. چنانکه پیش از این در حدیث قدسی *خلقت الاشياء لاجلك و خلقتك لاجلي*^۸ به آن اشاره کرده‌ایم، این اعتماد به نفس و دانستن ارزش خود به او کمک می‌کند که زندگی خود را به بیهودگی در معرض پوچی، انحراف و اعتیاد و ... قرار ندهد.

چرکی (یعنی استرپتوکوک باهمولیتیک نوع A) ساخته می‌شود می‌تواند، موجب تب روماتیسمی و ضایعاتی در نقاط مختلف بدن از جمله دریچه‌های قلب گردد در حقیقت این درمان با پنی سیلین پیشگیری ثانویه است، ممکن است کسی در اثر عدم اقدام به پیشگیری ثانویه، دچار عارضه‌ای مثلاً ضایعات دریچه قلب شده باشد. اینجا جای پیشگیری مرحله سوم است یعنی با جراحی و تمویض دریچه قلب از مشکلات بعدی پیشگیری می‌شود و عمل باز توانی به بیمار فرصت بازگشت به زندگی نزدیک به زندگی طبیعی می‌دهد.

۸- الجواهر السنیه فی الاحادیث القدسیه - صفحه ۳۶۱ - یعنی ای انسان همه چیز را برای تو آفریدم و ترا هم برای خودم آفریدم. شاید یکی از استفاده‌های بسیار خوبی که بتوان از این اعتقاد ادیان الهی و از جمله اسلام در مورد اینکه همه اولاد حضرت آدم *علیهم السلام* هستیم نمود این باشد که خداوند اصالت نسب و همانندی آنها را برای همه بدون استثناء فراهم کرده است تا کسی نگوید که مثلاً فلانی از اولاد فلان پیامبر است و من از اولاد فلان حیوان، لذا روی آوردن من به خطاها و خلافاها دور از انتظار است.

اصولاً یکی از عمده‌ترین زمینه‌های انحراف و گرایش به خلاف و اعتیاد و مانند اینها احساس حقارت و بی‌ارزشی شخصیت است.

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: من کرمت علیه نفسه لم یهبها بالمعصیه^۹ لذا ریشه خلافها و گناهان را در ناشناختن قدر و ارزش وجودی و مشکلات شخصیتی باید دانست.

همچنین از آن حضرت است که می‌فرماید من هانت علیه نفسه فلا تأمن شره^{۱۰} یعنی کسی که برای خود شخصیت و ارزش قائل نیست از شر او بر خویشتن ایمن مباش. در نظام تربیتی اسلامی، با طرح جایگاه و منزلت شخصیت انسانی، بهترین زیر ساخت برای پیشگیری از انحراف و گناه و نیز احساس بیهودگی و حقارت و سقوط به مشکلات روانی فراهم شده است.

۲- توکل

توکل بمعنای صحیح کلمه یعنی اینکه بنده در مقام بندگی تلاش و کوشش خود را بکار گیرد و کار خدایی را به خدا واگذار کند و سررشته و غایت امور را به دست او ببیند مایه توانمندی روانی و استقامت و امید است.

امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: من توکل علی الله هانت له الصعاب وتسهلت علیه الاسباب وتبوء الخفض والکرامه^{۱۱} یعنی هر کس بر خدا توکل کند^{۱۲}، سختی‌ها بر وی آسان می‌شود و اسباب‌ها برای او فراهم می‌شوند و در جایگاه راحت و وسعت و کرامت جای می‌گیرد.

۹- یعنی کسی که نفس خود را گرامی می‌شمرد آنرا با گناه خوار نخواهد ساخت و نیز این جمله از آنحضرت من شرفت نفسه زمها عن ذلة المطالب یعنی هر که شخصیت خود را شریف بداند خود را از خواری خوارسته‌ها، پاکیزه نگاه خواهد داشت - غررالحکم - جلد ۲ صفحه ۶۶۹.

۱۰- بحارالانوار جلد ۷۸ - صفحه ۳۶۵ و نیز این حدیث: من هانت علیه نفسه فلا یرج خیره - یعنی کسی که نفسش را خوار می‌پندارد از او امید خیر، نداشته باش - غررالحکم جلد ۲ صفحه ۷۱۲.

۳- تدابیر و برنامه‌ریزی صحیح در زندگی

در برنامه‌ریزی صحیح، انسان ضمن بررسی امکانات، فرصت‌ها، تهدیدها، نقاط ضعف، نقاط قوت عاقلانه و منطقی در مورد کارهایی که باید انجام دهد تصمیم می‌گیرد، ضمناً نتیجه کار را در مراحل مختلف بررسی می‌کند و هر جا که لازم باشد روش خود را اصلاح می‌کند.

از حضرت رسول اکرم ﷺ این سخن بسیار نغز و الهام بخش نقل شده است که فرمود: *اِنِّي مَا اخاف علي امتي الفتر ولكن اخاف عليهم سوء التدبير*^{۱۳} یعنی من بر امت خود بیم فقر ندارم اما از سوء تدبیر و برنامه‌ریزی نادرست آنها بیمناکم، از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام نیز در مورد برنامه‌ریزی نادرست و ثمره ناخوشایند آن یعنی تباهی، سخنی همسو با کلام پیامبر اکرم ﷺ روایت شده است.^{۱۴}

در یک برنامه‌ریزی صحیح در زندگی، مشورت با اهل فن و بهگزینی از یافته‌ها جای خاصی دارد و از افراط و تفریط، حرص و زیاده خواهی، توهم، دنیا پرستی، درگیری

۱۱- عزرا الحکم - جلد ۲ صفحه ۷۰۶

۱۲- کار خود را به دیگری و انهدان و از خود سلب مسؤلیت کردن توکل نیست، بلکه توکل است که چهره‌ای نازیبا و راهی رو به انحطاط است، بعکس توکل همه قدرت و توان را به دست خدا دیدن و خود را در جایگاه بندگی خدا مکلف به تلاش دیدن است چنانکه از حدیث شریف منقول از حضرت امام صادق علیه السلام: *اَبِي اَهْدَانِ يَجْرِي اَلْاُمُور (الاشياء) الْاِبْسَابُهَا (الْاَسْبَاب) فَعَلَّ لِكُلِّ شَيْءٍ سَبَبًا - كَافِي - جلد ۱* صفحه ۱۸۳ این پیام دریافت می‌شود که خداوند ابا دارد از اینکه جز از طریق اسباب و لوازم، کاری را به جریان بيفکند و او برای هر چیزی راهکاری قرار داده است، روحیه توکل با زیربنایی از تلاش انا در مسیر اعتماد به خدا، آدمی را به تحرک امیدوارانه وامی‌دارد.

۱۳- عوالی الثالی جلد ۴ صفحه ۳۹

۱۴- من ساء تدبیره کان هلاکه فی تدبیره - عزرا الحکم جلد ۲ صفحه ۶۸۱ - یعنی هر کس تدبیرش بد باشد هلاکتش در همان تدبیر بد او خواهد بود.

بیجا با مردم^{۱۵}، بدخلقی با دیگران و بی‌اعتنایی به سلامت جسمانی و اندوه و نگرانی بسیار،^{۱۶} پرهیز خواهد شد.

۴- تلقین رضامندی بخود

احساس رضایت، بمعنای توقف در فعالیت نیست بلکه انسان ضمن آنکه برای ارتقاء وضع زندگی تلاش می‌کند، هیچگاه بخاطر آنکه همه چیز یکجا مهیا نشده، دچار اندوه و یأس نمی‌شود.

رضایت انسان از آنچه خدا بر او پسندیده و رضایت خدا از انسان اوج نیکبختی و باصطلاح استفاده شده در قران کریم، فلاح است^{۱۷} و همانگونه که گفته شد این رضایت، هرگز موجب توقف در رشد و ارتقاء نیست بلکه لذت خوشبختی را احساس کردن و به دور از هر گونه تشویش و نگرانی بسوی جلو شتافتن را در پی دارد، اما در آن صورت انسان چیزی را که مایه دوری انسان از رضای خدا شود طلب نخواهد کرد.^{۱۸}

۱۵- من داری الناس من مکرم- غررالحکم جلد ۲ صفحه ۶۵۷ - یعنی کسی که با مردم مدارا کند از مکر و بدخواهی آنان در امان خواهد بود و نیز این حدیث از همان کتاب صفحه ۶۵۸ - من کثر احسانه احب اخوانه، کسی که نیکی او بسیار باشد او را دوست خواهند داشت.

۱۶- من کثره سقم بدنه - غررالحکم - جلد ۲ صفحه ۶۴۵ - یعنی کسی که هم و غم او بسیار باشد بدنش بیمار خواهد شد.

۱۷- اشاره به آیات ۲۳ سوره مجادله و ۸ سوره یتنه که در آنها عبارت رضی الله عنهم و رضاعنه و آیات آخر سوره فجر که یا ایها النفس المطمئنه ارجعی الی ربک راضیه مرضیه... آمده است و همچنین این جمله از مناجات حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام الهی انت کما احب، فاجعلنی کما تحب (مفاتیح الجنان)

۱۸- نهج الفصاحه - حدیث ۲۳۱ - عن رسول الله صلی الله علیه و آله اذا کان عندک ما یکفیک فلا تطلب ما ینفیک اگر چیزی که مایه کفایت است در دسترس داری، در جستجوی آنچه ترا به طغیان و امی دارد، مباش.

۵- امید مایه حرکت و نشاط

انسان با امید زنده است، امید را باید همواره در دل به عنوان نیروی حرکت آفرین و زداینده نگرانیها، نگه داشت که امید مایه رحمت است.^{۱۹}

۶- قناعت و انتظارات منطقی

قناعت سرمایه‌ای است که با وجود آن، انسان از زیاده خواهی و خواستن چیزهایی که قابل دستیابی نیست بی‌نیاز می‌شود.

از پیامبر اکرم ﷺ نقل شده که فرمود ای فرزند آدم هنگامی که صبح کردی در حالی که تن تو سالم و خاطرات آسوده است و هزینه روز خود را داری دیگر غم مخور^{۲۰} و باز از آن حضرت است که فرمود وقتی یکی از شما با کسی که در مال و جسم بر او برتری دارد روبرو شد به وضعیت کسی بنگرد که از او در این زمینه‌ها پائین تر است^{۲۱} (تا به نعمتی که خود دارد توجه کند و به برتری دیگران اندوهگین نشود. مؤمن کم هزینه است^{۲۲} و چیزی را که طلب آن باعث خواری او شود نخواهد خواست.^{۲۳}

۱۹- عن رسول الله ﷺ: الأمل رحمة لأمي ولولا الأمل مارضعت والدة ولدها ولا غرس غارس شجراً - سفينة البحار جلد ۱ صفحه ۳۰ و نیز نهج الفصاحة حدیث ۹۳۶ امید مایه رحمت برای امت من است و اگر امید نبود مادری کودک خود را شیر نمی‌داد باغبانی، نهالی نمی‌کاشت.

۲۰- این ادم اذا اصبت معافي في جسدي كما في سردي، عندك قوت يومك فعلي الدنيا العناء - نهج الفصاحة - حدیث ۲۳

۲۱- اذا نظر احدكم الي من فضل عليه في المال والخلق فليظن الي من هو اسفل منه - نهج الفصاحة - حدیث شماره ۲۴۳ و حدیث شماره ۵۶۳ همان كتاب: انظرو الي من هو اسفل منكم ولا تنظرو الي من هو فوقكم فانه اجدر ان لا ترد رواضة الله عليكم

۲۲- المؤمن سیر المؤمنه - همان كتاب حدیث شماره ۳۰۹۰

۷- پرهیز از اندوه و کنترل خشم

غم به عنوان نصف پیری^{۲۴} سلامت جسم و روان را بنخطر می‌افکند و خشم نیز با تغییراتی در وضعیت بدن سلامت انسان بطور جدی تهدید می‌کند.^{۲۵}

به اهل ایمان آموخته‌اند که خدا همواره با تو است^{۲۶} و او را به مهربانی با دیگران و زدودن غم از دلها تشویق کرده‌اند^{۲۷} و اینکه برای آنها نیز سلامت بخواهد^{۲۸} و خود نیز از این فضای آکنده از محبت بهره‌مند شود.

آدمیان همه خطا کارند^{۲۹} بنابراین این انتظار درستی نیست که آدمی بخواهد در شرایطی زندگی کند که هیچ کار ناخوشایندی اتفاق نیفتد^{۳۰}، در اینصورت کنترل خشم آسان‌تر خواهد بود.

۲۳- لابینی المؤمن ان یدل نفسه همان کتاب حدیث شماره ۲۵۵۷ برای مؤمن شایسته نیست که خود را خوار کند و اصولاً دوستی افراطی دنیا مایه گناهان و انحرافات است چنانکه در حدیث نبوی ﷺ آمده است حب الدنيا رأس کل خطیئه - همان کتاب حدیث ۱۳۴۱

۲۴- اشاره به روایت شماره ۳۱۷۱ در نهج الفصاحه: الم نصف المرم

۲۵- در این مورد، در فصل یکم ذیل عنوان تعریف سلامت توضیحات کافی داده شده است.

۲۶- افضل الایمان ان تعلم ان الله معك حیثما كنت - نهج الفصاحه - حدیث ۳۹۱

۲۷- افضل الاعمال ان تدخل علمی اخیک المؤمن سرورا او تفضی عنه دنیا - همان کتاب حدیث ۳۸۶ یعنی بالاترین اعمال آن است که در دل برادر مؤمن خود شادی وارد کنی یا دینی از او را ادا نمایی.

۲۸- اشاره به حدیث شماره ۳۲۶ همان کتاب: اطلب العافیة لفرک ترزقها فی فسک

۲۹- کل بنی ادم خطاء و خیر الخطائین التوابین - همان کتاب حدیث ۲۱۴۹

۳۰- البته این مجوز کار خلاف نیست بلکه حتی انسان از نگاهی که دیگری را بیازارد منع شده است - مایجل

لؤمن ان یشد الی اخیه بنظرة تؤذیه - همان کتاب حدیث ۲۶۹۹

میان روی در کارها^{۳۱}، مهربانی با خانواده^{۳۲}، رسیدگی به بندگان خدا^{۳۳} بویژه دلجویی و گرامیداشتن یتیمان^{۳۴}، پیشی گرفتن در محبت به دیگران^{۳۵} فضایی را در جامعه بوجود می آورد که در آن فضا زدودن اندوه از یکدیگر، کاری متداول خواهد بود.

در مورد راهکار کنترل خشم نیز دستورالعمل های متنوعی داده شده است، اینکه شیطان بهنگام خشم از هر زمان به انسان نزدیکتر است و اینکه زمان غضب برای اخذ تصمیم مناسب نیست و اینکه در هنگام غضب با تغییر وضعیت گامی در جهت کنترل خشم برداشته شود^{۳۶} نمونه هایی از دهها رهنمود اسلامی برای این بلای بنیان برانداز است و بالاخره قرآن کریم کظم غیظ یعنی فرو خوردن خشم را از نشانه های نیکوکاران

۳۱- خیرالامور اوسطها - همان کتاب حدیث ۱۴۸۱

۳۲- خیارکم، خیرکم لامله - همان کتاب حدیث ۱۴۷۶

۳۳- اشاره به حدیث: الخلق عيال الله فاحب الخلق الي الله من قمع عيال الله وادخل على اهل بيت سرورا یعنی مردم روزی خور خدایند و محبوب ترین آنها نزد خدا کسی است به افراد تحت تکفل خدا خیر برساند و خانواده ای شاد کند. این حدیث را از حضرت رسول اکرم ﷺ در جلد ۷۴ بحار الانوار صفحه ۳۱۶ میتوان دید.

۳۴- احب ان یلین قلبك وتدرک الحاجتك؟ ارحم الیتیم وامسح رأسه واطعمه من طعامك یلین قلبك وتدرک حاجتك - نهج الفصاحه - حدیث ۲۷ یعنی آیا دوست داری قلبت نرم و حاجتت برآورده شود، به یتیم رحم کن و سر او را نوازش کن و از غذای خودت به او بخوران که هم قلبت مهربان می شود و هم به حاجتت می رسی.

۳۵- عن رسول الله ﷺ: ... لا تدخولوا الجنة حتی تؤمنوا ولا تؤمنوا حتی تحابوا افلا تبکم بشیء اذا فلتتموه تحابیم؟ افشوا السلام بینکم - نهج الفصاحه - حدیث ۱۰۵۵ - وارد بهشت نخواهید شد مگر اینکه مؤمن شوید و مؤمن نمی شوید مگر اینکه یکدیگر راد وست داشته باشید آیا به شما خبر بدهم از چیزی که اگر آنرا انجام دهید همدیگر را دوست خواهید داشت؟ به یکدیگر سلام کنید و نیز این حدیث از حضرت امیر المؤمنین علیه السلام در غرر الحکم شماره ۴۴۹ - لا تغرانا لالهنا حاج الي غد فانك لا تدري ما عرض لك وله في غد یعنی بر آوردن حاجت نیازمند را به فردا نینداز زیرا تو نمی دانی بر تو و او فردا چه خواهد شد.

۳۶- عن رسول الله ﷺ: اذا غضب احدكم وکان قائماً فلیقعد وان کان قاعداً فلیضطجع - نهج الفصاحه - حدیث ۲۲۴ یعنی هر گاه یکی از شما خشمگین شد اگر ایستاده است بنشیند و اگر در حالت نشسته است به حالت خوابیده قرار بگیرد و نیز این حدیث از همان کتاب به شماره ۲۲۵ - اذا غضبت فاسکت - وقتی خشمگین شدی خاموش باش.

می‌شناسد: الذین ینفقون فی السراء والضراء والکاظمین الغیظ والعافین عن الناس والله یحب المحسنین^{۳۷}

۸- تفریح و شوخ طبعی

در یک برنامه‌ریزی منطقی برای زندگی، تفریح (البته تفریح سالم)، ورزش، سیر و سیاحت و گفتگوهای فرح بخش با افراد نیک سیرت، خواب باندازه و به موقع^{۳۸}، شوخی‌های کنترل شده و بدور از دیگر آزاری یا گناه و مانند اینها جای خاصی دارد و در حقیقت اینها به انسان کمک می‌کنند که بتواند با نشاط و شادابی و وظائف خود را در زندگی به انجام برساند و در برابر تهاجم عوامل ناخوشایند و استرس‌ها مقاومت موفق و آسانی داشته باشد از حضرت رسول اکرم ﷺ نقل شده که فرمود: روحوالقلوب ساعة بساعة^{۳۹} - یعنی دلها را ساعت به ساعت استراحت دهید.

مؤمن با تاسی به پیامبر اکرم ﷺ، و ائمه هدی علیهم السلام، گشاده رو و متبسم است و در چهره او هاله‌ای از شادمانی دیده می‌شود حتی اگر در دل او اندوه فراوانی باشد. لذا شوخ طبعی کنترل شده، مؤدبانه و دور از گناه، از ویژگیهای مؤمن است.^{۴۰}

۳۷- آیه ۱۳۴ سوره آل عمران

۳۸- در مورد خواب و آثار آن در فصل دوم توضیح داده شده است.

۳۹- نهج الفصاحه - حدیث ۱۶۷۷

۴۰- عن رسول الله ﷺ: المؤمن دعبله والمنافق قلب غضب - بحار الانوار جلد ۷۷ صفحه ۱۵۳ و اتفاقاً اهل نفاق از ایراداتی که به وجود مقدس امیرالمؤمنین علیؑ وارد می‌کردند همین بود که ایشان برخلاف مخالفین خوشرو و اهل دعابه (شوخی طبعی) بودند (کتاب انسان کامل - شهید مطهری صفحه ۳۰) و جالبتر اینکه ابن ابی‌الحدید در شرح نهج البلاغه تسری این ویژگی را به پیروان آن حضرت بگونه لطیفی مطرح می‌کند.

از حضرت امام صادق علیؑ این حدیث نقل شده که فرمود: مامن مؤمن و فیه دعا به قلت وما الدعاء به قال المزاح - بحار الانوار جلد ۷۶ صفحه ۶۰ - یعنی هیچ مؤمنی نیست مگر اینکه در او دعابه است پرسیدم دعابه چیست؟

چنانکه در مورد شخص پیامبر اکرم ﷺ نیز گفته‌اند که ایشان شوخی می‌کرد اما در شوخی جز حق نمی‌گفت و دلی را نمی‌رنجاند و زیاده روی نمی‌کرد.^{۴۱}

شوخی طبیعی یا باصطلاح Humor، شکننده حالت کبر و غرور است و انسان را از حالت باصطلاح خشکی^{۴۲} و خیلی جدی بودن به حالتی که انسان قادر به تخلیه فشارهای روحی و بیرون ریختن آثار درونی خودخوری (تنش درون ریز) باشد سوق می‌دهد و این بسیار به نفع انسانی است که با استرس روبرو است^{۴۳} - اضافه کنیم که هم خنده و تبسم و هم در جای خود گریه کنترل شده^{۴۴} داروی آرام بخشی برای مقابله با استرس‌ها است و اگر در اینجا بیش از این درباره گریه سخن نگفتیم، نباید از آثار آن غفلت کرد.

۹- چند نکته دیگر

انسان می‌تواند با آسان گرفتن زندگی به فانی بودن خوشی‌ها و تلخکامی‌ها^{۴۵} و توجه بیشتر به پروردگار بسیاری از مشکلات را حل کند^{۴۶} - برخی معتقدند که

۴۱- آیه **كَانَ بَرِحًا وَلَا يَفْقِدُ إِلَّا حَقًّا وَلَا يُؤْذِي قَلْبًا وَلَا فِرْطَبَةً** - بحار الانوار جلد ۷۲ صفحه ۲۳۵ - زیاده روی در شوخی مایه رفتن آبرو است لذا از آن نهی شده است: **كُرَّةُ الْمَرَاغِ تَذْهَبُ بِمَاءِ الْوَجْهِ** همان کتاب، همان صفحه و از همان حضرت.

۴۲- کلمه لاتین Humere به معنای جاری ساختن و مرطوب بودن است و کلمه Humor یا شوخی طبیعی از همان کلمه مشتق شده است بنظر می‌رسد همانگونه که ما در زبان فارسی حالت خشکی را در مقابل حالت شوخی طبیعی بکار می‌بریم در زبانهای اروپایی نیز چنین ریشه لغوی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۴۳- در کتاب همدم بیمار - ۱۳۸۱ انتشارات دانشگاه علوم پزشکی تهران در این خصوص بحث کافی کرده‌ایم.

۴۴- نه گریه‌ای که سراسر بی‌تابی، ترس و ناآرامی است بلکه گریه‌ای که عکس‌العمل آرام در مقابل درد است در کتاب آوای رحیل ۱۳۸۰ از انتشارات مؤسسه فرهنگی و انتشاراتی فن و هنر بحث بیشتری در این باره کرده‌ایم.

۴۵- شاید توصیه به زیارت اهل قبور بهنگام شادی زیاد و غم مفرط از این حقیقت سرچشمه گرفته باشد که انسان بتواند با درک و احساس ناپایداری دنیا، رفتار خود را تعدیل و اصلاح نماید - شرح مفصلی در این باره را قبلاً در کتاب آوای رحیل (۱۳۸۰) از انتشارات مؤسسه فن و هنر آورده‌ایم.

بیش از نیمی از افرادی که برای درمان بیماریهای جسمی به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند بیماریشان یا روانی است یا ریشه در مشکلات روانی دارد، ضمناً هزینه درمانی بیماران روانی بیش از دیگر بیماریها است و آثار چنین بیماریهایی بر فرد، خانواده جامعه، بازده کار، افت تحصیلی، جرایم، اعتیاد، طلاق و مانند اینها به اندازه‌ای است که باید گفت عاقلانه‌ترین اقدام، مراجعه به مشاورین و روانپزشکان و روانشناسان با تجربه بهنگام ملاحظه نشانه‌های اینگونه عوارض است. این مراجعه و درمان به موقع در حقیقت نوعی انجام وظیفه و مراقبت از سلامت جامعه نیز می‌باشد.

۴۶- شیخ بهایی در کتاب کشکول مطلبی را نقل کرده که آموزنده و الهام بخش است محتوای مطلب مذکور این است که انوشیروان بر وزیر دانشمندش خشم کرد و او را به زندان انداخت چند روز بعد که عصبانیت شاه برطرف شده بود کسانی را فرستاد تا از وضعیت بزرگمهر برای او خبر بیاورند، فرستادگان در زندان بزرگمهر را در حال آرامش خاطر و روحیه خوب دیدند و تعجب کردند و علت را از او پرسیدند پاسخ داد من با ۵ داروی مفرد معجونی می‌سازم و از آن استفاده می‌کنم و این معجون حال مرا خوب نگه می‌دارد. درخواست کردند که ترکیب معجون را برای آنها بیان کند - بزرگمهر گفت داروی مفرد اول من توکل به خدا است و اینکه همه چیز به دست او است و داروی دوم اینکه در هر حالی وضعیتی بدتر از آن وجود دارد و داروی سوم اینکه چون در وضعیت بدتر نیستم پس بر این وضعیت باید شکر کنم و داروی چهارم اینکه بی‌تابی و جزع و فزع هیچ سودی ندارد و داروی پنجم اینکه از فردا کسی خبر ندارد شاید فردا وضعیت دیگری پیش آید که همه رنج من برطرف شود - انوشیروان پس از اطلاع یافتن از این موضوع، از او دلجویی کرد و با احترام و اعزاز به مقام خود بازگرداند - همدم بیمار ۱۳۸۱ از همین نویسنده

اصول بهداشت روانی در سازمان

در یک سازمان یا نهاد اجتماعی همچون خانواده، مدرسه، سرباز خانه، اداره و مؤسسه رعایت نکاتی موجب بهبود شاخص‌های سلامت روانی و پیشگیری از نابسامانی‌های روانی می‌شود.

اساس این اصول عبارتند از:

۱- برقراری رابطه صحیح میان مسؤلان و افراد

در رابطه صحیح ضمن برقراری انضباط، افراد با مسؤلان، خود را مرتبط و آنان را حامی و خیرخواه خود می‌بینند و می‌توانند مشکلات خود را با آنها مطرح نمایند، تشویق و تنبیه بی‌مورد و تحقیر شخصیت افراد خلاف این اصل است و باید از آن اجتناب شود.

۲- شناختن افرادی که مشکلات روانی مشخصی دارند.

بعضی با مشکلات مشخص مثلاً لکنت زبان، کندذهنی، ترس از مدرسه، گوشه‌گیری، افسردگی یا شیطنت بیش از حد نزد دانش‌آموزان یا انزوای طلبی و رفتارهای نابهنجار افراد سازمان نشانه‌های هشدار دهنده است که مسؤلین باید با بررسی آنها از پیدایش عوارض جدی بعدی پیشگیری نمایند در این بررسی‌ها ضمن محرمانه نگاهداشتن آنها برای رفع مشکلات در حدود مقدور تلاش می‌شود.

۳- شناسایی افرادی که احتمال بروز مشکلات روانی نزد آنها می‌رود.

گاهی ممکن است در این زمان نشانه‌ای از مشکلات روانی دیده نشود اما بدلیل وجود بعضی مشکلات مثل طلاق، مرگ عزیزان، خسارات مادی ناگهانی و اختلافات خانوادگی انتظار بروز عوارض روانی جدی وجود داشته باشد مسؤلین سازمان با رفتار آگاهانه و مشورت با صاحب‌نظران در چنین شرایطی می‌توانند خدمات مهمی به افراد در معرض خطر صورت دهند.

۴- اقداماتی که باید از طریق سازمان انجام شود.

اینکه چه خدماتی را می توان با رعایت اهداف کلی سازمانی و با توجه به امکانات صورت داد مطلبی است که با اندیشه، مشورت و اعمال انضباط توأم با خیرخواهی راهکار آن مشخص خواهد شد.

راهکارهای پیشنهادی برای اصول بهداشت روانی در سازمان

- ۱- ایجاد شرایطی که کارکنان سازمان با اعتماد قلبی و با صمیمیت برای خود و همکاران خویش احترام قایل شوند و اینگونه احساس احترام را در رفتار و اعمال خود آشکار سازند.
- ۲- اجتناب از بکارگیری روشهای خشونت آمیز و زور در محیط کار.
- ۳- شناسایی استعدادهای بالقوه کارکنان سازمان و فراهم کردن امکانات لازم برای رشد و شکوفایی استعدادهای افراد.
- ۴- بررسی علمی پدیده‌هایی نظیر کم کاری، غیبت، بی‌علاقگی، ایجاد حوادث عمدی و مشکلاتی که به سبب کم توجهی کارکنان اتفاق می‌افتد و اجتناب از قضاوت‌های ناآگاهانه و پیش داوری.
- ۵- پیشگیری از ایجاد احساس حقارت و نا امنی نزد کارکنان و انجام اقداماتی که موجب افزایش عزت نفس و احساس مفید بودن در افراد گردد.
- ۶- برنامه‌ریزی مناسب برای پر کردن اوقات فراغت با توجه به امکانات موجود در سازمان و قابل دسترسی از خارج از سازمان.
- ۷- شفاف بودن شرح وظائف افراد، تعیین حدود مسؤلیت هر فرد و عدم وجود ابهام در این خصوص.
- ۸- ارزشیابی‌های دقیق و شفاف از عملکرد شغلی افراد و آگاه کردن آنان از نتایج ارزشیابی‌ها.
- ۹- ایجاد امنیت شغلی

- ۱۰- برنامه‌ریزی مناسب در جهت ارتقاء شغلی افراد و ایجاد انگیزه و تمایل به پیشرفت شغلی.
- ۱۱- ایجاد شرایط مطلوب روانی از طریق تأمین رفاه مادی و نیازهای معنوی افراد با توجه به امکانات و مقدرات سازمان

اهداف بهداشت روانی در سازمان

- با بکار بردن اصول و راهکارهای مربوط به بهداشت روانی در سازمان:
- ۱- هیچ یک از کارکنان سازمان به دلیل عوامل موجود در سازمان گرفتار اختلال روانی نشوند و بیماریهایشان تشدید نشود.
 - ۲- کارکنان از کار در سازمان احساس رضایت کنند و علاقه‌مند به ادامه آن باشند.
 - ۳- هر یک از کارکنان نسبت به افراد مافوق، مادون و همقطاران خود احساس مثبتی داشته باشند
 - ۴- کارکنان بتوانند روابط منطقی و مطلوبی با محیط کار و عوامل موجود در محیط کار برقرار کنند.
 - ۵- کارکنان علیرغم مشکلاتی که کارکنان در داخل خانواده و احتمالاً در سازمان محل کار خود دارند، احساس خوشبختی کنند و از اینکه عضوی از آن سازمان هستند احساس رضایت و خشنودی نمایند.

آیات قرآنی و بهداشت روانی

قرآن کتاب انسان سازی است و بخش عمده انسانسازی متوجه بُعد روانی و روحی انسان است.

کتابهای متعددی با توجه به آموزش‌های قرآنی توسط محققین مختلف تألیف و منتشر شده است^۱ که هر کدام از جنبه‌ای قابل تأمل است.

۱- از آن جمله کتاب قرآن و روانشناسی تألیف دکتر محمد عثمان نجاتی ترجمه آقای عباس عرب

کتاب آیات قرآنی در زمینه بهداشت روانی^۲ که محصول تلاش جمعی از اساتید و صاحب نظران دفتر مطالعات اسلامی در بهداشت روانی (انستیتو روانپزشکی تهران - دانشگاه علوم پزشکی ایران) است. با یک روند منطقی و طرح عناوین مشخص مربوط به بهداشت روانی آیات قرآنی مرتبط را مشخص کرده است. عناوین موجود در این مجموعه و چکیده‌ای از مطالب آن از این قرار است.^۳

بهداشت روانی و خانواده

- ازدواج - تشویق به ازدواج و بیان فوائد آن آیه ۳۲ سوره نور، ۷۲ سوره نحل، ۱۸۹ اعراف، ۲۱ روم و اجتناب از روابط نامشروع - آیه ۳۲ سوره اسراء، ۲۱ سوره نور ...
- رفتار صحیح با همسر - آیه ۱۹ سوره نساء و ۲ سوره طلاق ...
- رفتار صحیح با والدین - آیه ۱۵ سوره احقاف، ۲۳ سوره اسراء ...
- رفتار صحیح با فرزندان - آیه ۲۳۳ سوره بقره، ۱۷ و ۱۸ سوره لقمان، ۵۷ و ۵۹ نحل، ۱۲ ممتحنه ...

مشکلات روانی اجتماعی

- خودکشی - آیه ۲۹ سوره نساء و پیشگیری از آن ۱۵ انشراح، ۵۵ حجر و ...
- خشونت و دیگر کشی - آیه ۳۳ سوره اسراء، ۳۲ مائده ...
- مسکرات و قمار - آیه ۲۱۹ سوره بقره، ۹۰ مائده ...
- همسرآزاری - آیه ۱۹ سوره نساء و ۱۲ حجرات ...

۲- انتشارات انستیتو روانپزشکی تهران - مرکز همکاری مشترک سازمانی جهانی بهداشت در بهداشت روان - ۱۳۷۸ تألیف آقای دکتر جعفر بوالهری، خانم ربابه نوری قاسم آبادی و آقای عباس رضائی فرانی.
 ۳- در این کتاب کم حجم و پر ارزش برای هر عنوان چندین آیه برگزیده شده است و ما در اینجا تنها یکی دو مورد آن را ذکر می‌کنیم.

- روابط جنسی نامشروع- آیه ۳۲ سوره اسرا ...

فشارهای روانی و مقابله با آنها

- سختی‌ها، مصائب و بلاها- آیه ۴ سوره بلد، ۱۵۵ بقره، ۶ انشراح، ۵۵ حجر، ۱۵۰ آل عمران
- جنگ- آیه ۱ سوره انفال، ۴۶ همان سوره، ۱۹۰ بقره، ...
- اندوه- آیه ۱۳ سوره احقاف، ۸۸ انبیاء ...
- مرگ- آیه ۱۸۵ سوره آل عمران و ۱۵۶ بقره ...
- مهاجرت: آیه ۴۱ سوره نحل، ۵۸ حج ...
- بیماری و معلولیت- آیه ۸۰ سوره شعراء، ۱۷ فتح
- طلاق و اختلاف خانوادگی- آیه ۲۰ سوره نساء، ۲۳۱ بقره، ۲۳۲ همان سوره. ...

حمایت از مردم

- حمایت اجتماعی- آیه ۱۷۷ سوره بقره ...
- حمایت از فقرا و محرومین اجتماعی- آیه ۴۸ سوره نجم، ۲۷۱ بقره ...
- حمایت از یتیمان- آیه ۹ سوره ضحی، ۲۲۰ سوره بقره، ۳۴ سوره اسراء ...
- حمایت از اسیران و در راه ماندگان- آیه ۸ سوره دهر و ۴۱ سوره انفال ...
- حمایت از بیماران روانی و عقب ماندگان ذهنی- آیه ۵ سوره نساء ...
- حمایت از مهاجران- آیه ۷۲ سوره انفال، ...

بهداشت روانی اجتماعی

- اتحاد و هم بستگی- آیه ۱۰۳ آل عمران، آیه ۱۳ سوره حجرات، ...
- اصلاح میان مردم- آیه ۱ سوره انفال، ۱۰ حجرات، ...
- دوری از جنگ و دشمنی- آیه ۴۶ سوره انفال، ۶۱ انفال، ۴۵ شوری، ...
- روابط متقابل بین افراد- آیه ۶۰ سوره رحمن، ۳۴ فصلت، ...

- ارتباط کلامی و غیر کلامی - آیه ۵۳ سوره اسراء ۱۱ حجرات، ۱۷ و ۱۸ زمر، ...
- عفو و بخشایش - آیه ۴۰ و ۴۳ سوره شوری، ...
- مشورت - آیه ۱۵۹ سوره آل عمران و ۳۸ سوره شوری، ...
- صلہ رحم - آیه ۹۰ سوره نحل و ۲۲ حضرت محمد ﷺ، ...
- انفاق، صدقه و کمک به دیگران - آیه ۲۱۵ و ۲۷۱ سوره بقره، ...
- خمس و زکات - آیه ۱۹ سوره ذاریات، ۱۱۰ بقره، ۴۱ انفال، ...
- عدل - آیه ۹۰ سوره نحل، ۸ مائده، ...
- تهمت - آیه ۱۱۲ نساء و ۱۲ نور، ...
- مسؤولیت - آیه ۱۶۴ سوره انعام، ۴۶ فصلت، ۳۶ اسراء، ...

بهداشت روانی فردی

- امیدواری - آیه ۵۳ سوره زمر، ۵۵ و ۵۶ حجر، ۵ انش ح، ...
- صبر - آیه ۱۵۳ سوره بقره، ۱۸۶ آل عمران، ۴۹ هود، ...
- دعا - آیه ۱۸۶ سوره بقره، ۶۲ نمل، ...
- فکر و یاد خداوند: آیه ۱۵۰ سوره آل عمران، ۱۵۲ بقره، ۹-۸ مزمل، ۲۸ رعد، ...
- توکل - آیه ۵۱ سوره توبه، ۸۱ نساء، ...
- سوء ظن و بدگمانی - آیه ۱۲ سوره حجرات، ۶ همان سوره، ۲۸ نجم، ...
- توبه - آیه ۱۷ سوره نساء، ۵۳ زمر، ...

خودآزمایی فصل هشتم

- ۱- مفهوم بهداشت روانی چیست؟
- ۲- معنای بیماریهای روان تنی چیست؟ آیا می‌توانید نمونه‌ای از اینگونه بیماریها را نام ببرید.
- ۳- تفاوت‌های یک انسان سالم و یک انسان بیمار (از دیدگاه بهداشت روانی) چیست؟ ۵ مورد آنرا ذکر کنید.
- ۴- چگونه اعتقاد به ارزش انسان، نقش مهمی در پیشگیری از بیماریها و ناهنجاریهای روانی دارد؟
- ۵- دربارهٔ توکل و نقش آن در سلامت روانی توضیح دهید.
- ۶- مفهوم تدبیر و برنامه‌ریزی صحیح در زندگی چیست؟
- ۷- اینکه گفته می‌شود سعادت در ۲ کلمه رضای خدا از انسان و رضای انسان از آنچه خدا برای او خواسته است خلاصه می‌شود، به چه معنا است؟ آیا شاهدهی برای این اندیشه می‌شناسید؟
- ۸- نمونه‌ای از کارهایی را که می‌توان برای کنترل خشم بکار گرفت ذکر کنید.
- ۹- شوخ طبعی منطقی چیست و چه پشتوانه‌ای در فرهنگ اسلامی دارد؟
- ۱۰- دربارهٔ نقش مشاوره در تأمین بهداشت روانی کمی توضیح دهید.

چگونه مطالب یک فصل در چند سطر

- ۱- در سلامت روانی انسان قادر است رفتار صحیح و متناسبی با جامعه خود داشته باشد و این رفتار برخاسته از اندیشه منطقی و واقع‌گرا، درک صحیح و عکس‌العمل مناسب است.
- ۲- غالباً نشانه‌های زیر از شروع یا گسترش بیماریهای روانی نزد انسان حکایت می‌کند: فرار از واقعیت‌ها، خود خواهی و زیاده‌خواهی، حالت بدبینی و رفتار تهاجمی، سرسختی و لجابت، تشویش خاطر، افسردگی و اندوهگینی، تغییر حالات و رفتار
- ۳- درک ارزش انسان، آراستگی به ملکه توکل، برنامه ریزی صحیح در زندگی، تلقین رضامندی بخود، امید، قناعت، پرهیز از اندوه و کنترل خشم، تفریح سالم و آسان گرفتن زندگی ضمن پاسداری از سلامت روانی انسان، او را در رویارویی با فشارهای اجتماعی حمایت و یاری خواهد کرد.
- ۴- رعایت بهداشت روانی و درمان به موقع بیماریهای روانی یک اقدام سود بخش، مسؤانه و مراقبت منطقی از سلامت کل جامعه و شاید نسل‌های بعدی است.



فصل نهم

بهداشت خانواده



هدفهای ویژه فصل نهم

انتظار می‌رود فراگیران با مطالعه این فصل از کتاب بتوانند:

- ۱- در مورد ازدواج و ضرورت آن و مشاوره‌های بهداشتی قبل از انجام آن توضیح دهند و جوانان را در این مورد راهنمایی نمایند.
 - ۲- آزمایشهای ضروری قبل از بارداری را نام ببرند و در مورد آنها توضیح دهند.
 - ۳- در مورد حاملگی و مراقبت‌های بهداشتی مربوط به آن توضیح دهند.
 - ۴- در مورد تغذیه دوران بارداری و زمان زایمان، راهنمایی نمایند.
 - ۵- در مورد نظرات اسلام در خصوص پیشگیری از بارداری‌های ناخواسته توضیح دهند.
-

ومن آياتنا ان خلق لكم من انفسكم ازواجاً
لتسكنوا اليها وجعل بينكم مودةً ورحمةً ان في
ذلك لايات لقوم يتفكرون^۱

مقدمه

چند سال است^۲ که کلمه بهداشت باروری Reproductive Health را جایگزین کلمه بهداشت خانواده کرده‌اند البته دو کلمه عیناً معادل هم نیستند اما موضوع هر دو همپوشی فراوانی دارد اما علیرغم این واژه‌گزینی و رواج آن، با توجه به بار عاطفی و معنوی بهداشت خانواده ما همین کلمه را زیباتر و شایسته‌تر دیدیم و آنرا برای این فصل انتخاب کردیم با این تذکر که در بخش‌های گذشته قسمت‌هایی از آنچه که تحت عنوان بهداشت خانواده مطرح می‌شود مثل تغذیه مادر و کودک و مانند اینها را آورده‌ایم و دیگر نیازی به تکرار این مباحث نیست.

ازدواج پایه‌گذاری خانواده

خانواده واحد متشکله جامعه است و ازدواج پایه‌گذاری خانواده و ازدواج یک مرحله بسیار مهم از زندگی است که نه تنها برای زن و شوهر بلکه برای نسل‌های بعد نیز سرنوشت ساز است، ازدواج عامل تکامل انسان است، پیغمبر اکرم ﷺ فرموده است هیچ

۱- آیه ۲۱ سوره روم: از نشانه‌های قدرت و رحمت خدا این است که همسران را از جنس خودتان آفرید تا در کنارشان احساس آرامش کنید و میان شما محبت و رحمت قرار داد، به تحقیق در این نکته نشانه‌هایی است برای آنها که می‌اندیشند.

۲- از زمان برگزاری کنفرانس بین المللی جمعیت و توسعه I.C.P.D در قاهره ۱۹۸۶

بنایی در اسلام از ازدواج در نزد خدا، محبوب‌تر نیست^۳ و نیز فرمود هیچ چیزی نزد پروردگار از خانه‌ای که با ازدواج شکل می‌گیرد دوست داشتنی‌تر نیست^۴ و باز از همان حضرت است: هر کس ازدواج کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است.^۵

ازدواج مناسب شاهراه نیکبختی است، رعایت مسائل بهداشت جسمی، روانی و اجتماعی در ازدواج نقش مهمی در سرنوشت خانواده و نسل‌های بعد دارد و از مسائل بسیار مهم در تأمین سلامت جامعه و نسل‌ها است.

مشاوره قبل از ازدواج

یکی از مفیدترین و ضروری‌ترین مشورتها، مشاوره قبل از ازدواج است زیرا مشاوره قبل از ازدواج به انسان کمک می‌کند که در انتخاب همسر، مناسب‌ترین همسر را برگزیند. همسر مناسب همسری است که انسان بتواند در کنار او احساس خوشبختی کند و دین و اعتقاد خودش را نه تنها حفظ کند بلکه تکمیل کند و مستحکم‌تر کند، با تفاهم و همدلی تلاش خود را افزایش بدهد و در خانه احساس رضایت کند و فرزندان سالم و صالح تربیت کند.

بعضی از بیماریها وجود دارند که به شکل مخفی ممکن است در زن و مرد وجود داشته باشند و بعد از ازدواج همین بیماریهای مخفی و ناشناخته سبب تولد بچه‌های

۳- ما بین بناء فی الاسلام احب الی الله من الزوج - وسائل الشیعه جلد ۱۴ صفحه ۳

۴- ما من شیئی احب الی الله عزوجل من یت صبر بالنکاح - فروع کافی جلد ۵ صفحه ۳۲۸

۵- من تزوج احرز نصف دینه - وسائل الشیعه جلد ۱۴ صفحه ۵، همچنین در فروع کافی جلد ۵ صفحه ۳۲۹ اینگونه آمده است: من تزوج احرز نصف دینه فلیق الله فی النصف الاخر - یعنی هر کس ازدواج کند نصف دینش را حفظ کرده است پس برای حفظ نصف دیگر باید تقوا پیشه کند.

ناسالم و معلول شوند و سالهای زیادی خانواده را به گرفتاریهای سخت دچار کنند.^۶ مشاوره قبل از ازدواج به زوجهای جوان کمک می‌کند از این مشکلات پیشگیری کنند.

اگر بیماریهای ارثی خانوادگی وجود داشته باشد در ازدواج‌های فامیلی خطر این بیماریها بیشتر خواهد بود اما نباید اشتباه کرد که ازدواج‌های فامیلی همیشه سبب این گرفتاریها نمی‌شود یک مشاوره پزشکی می‌تواند کمک کند که حتی اگر ازدواج فامیلی صورت گرفته^۷ مشکلی پیش نیاید.

در مشاوره قبل از ازدواج توصیه‌های لازم راجع به پیشگیری از بیماریهای ارثی، بارداری، سن مناسب برای بارداری، فاصله بین بچه‌ها، روش مناسب تنظیم خانواده و حتی مراجعاتی که باید در دوران بارداری و بعد از زایمان صورت گیرد گفتگو شود با همین توصیه‌ها و مراجعات بعدی می‌توان سلامت خود و فرزندان را تضمین کرد.

اینک به توضیح مختصری در مورد برخی دانستنی‌های سودمند مربوط به بهداشت ازدواج می‌پردازیم:

۶- بسیاری از عقب افتادگیهای ذهنی، معلولیتها، بیماری تالاسمی، مرض قند، هموفیلی و بعضی بیماریهای خونی دیگر از این گروه بیماریها می‌باشند.

۷- ازدواج‌های فامیلی به همان ترتیب که می‌تواند سبب بیماریهای ارثی شود می‌تواند صفات خوب فامیلی را هم تقویت کند. در اسلام ازدواج‌های فامیلی به کلی تحریم نشده زیرا در هر ازدواج فامیلی خطر تولد بچه‌های بیمار و ناتوان نیست اما اسلام توصیه می‌کند از ازدواج فامیلی نزدیک خودداری کنید و توضیح می‌دهد که ممکن است بچه با بیماریهای ارثی، ذهنی و جسمی متولد شود: این حدیث را به عنوان نمونه از حضرت رسول اکرم ﷺ از کتاب تذکره الفقهاء جلد ۲ صفحه ۵۶۹ و مسالک شهید ثانی باب نکاح صفحه ۲ و ۳ - لائیکهواالقرباه القریبه فان الولد یخرج حضاوا و غیبا یعنی ازدواج فامیلی نزدیک نکنید زیرا ممکن است فرزند با ناهنجاریهای ذهنی و جسمی متولد شود.

آزمایش‌های قبل از بارداری

بعضی آزمایش‌ها هستند که بطور معمول، هنگام مراجعه دختر و پسر برای تهیه مقدمات ازدواج انجام می‌شود مثل آزمایش اعتیاد، آزمایش بیماری‌های آمیزشی. اما چند آزمایش مهم دیگر و چند اقدام لازم وجود دارد که ممکن است قبل از ازدواج صورت نگیرد (یعنی فعلاً جنبه قانونی و رسمی نداشته باشد) لذا توصیه می‌شود قبل از بارداری اتفاق بیفتد در مورد آنها اقدام شود.

۱- واکسن سرخجه

سرخجه بیماری ویروسی سبکی است که خیلی‌ها در دوران کودکی به آن مبتلا می‌شوند و به زودی بهبودی می‌یابند و در برابر این بیماری مصونیت پیدا می‌کنند. اما اگر زنی قبلاً به این بیماری مبتلا نشده باشد و به هنگام بارداری به این بیماری مبتلا شود همین بیماری نه چندان مهم، سبب ناهنجاری و نقص عضو مثلاً کوری، کری و اختلالات ذهنی نزد جنین می‌شود یعنی بسیار خطرناک خواهد بود. بنابراین لازم است خانمها قبل از بارداری واکسن سرخجه تلقیح کنند و تا مدت ۳ ماه از زمان تلقیح واکسن سرخجه، باردار نشوند (مثلاً در این مدت با استفاده از یک روش مطمئن پیشگیری از بارداری، از باردار شدن جلوگیری کنند) لازم به تذکر است که تزریق واکسن سرخجه در صورت بارداری به همان اندازه خطرناک است که زن باردار، به سرخجه مبتلا شود. ضمناً به همین دلیل خانمها، در هنگام بارداری باید از تماس با بیماران مبتلا به سرخجه خودداری نمایند.

۲- آزمایش اره‌اش

در گلبول‌های قرمز خون انسان معمولاً یک نوع پروتئین وجود دارد که به اره‌اش RH معروف است بعضی‌ها این نوع پروتئین را ندارند اگر مرد دارای RH و به اصطلاح اره‌اش مثبت باشد و زن RH منفی یعنی بدون RH باشد ممکن است برای جنین در دوران زندگی در شکم مادر یا برای بچه بعد از تولد مشکلاتی پیدا شود با تعیین RH

خون می‌توان وضعیت خود را از این نظر مشخص کرد خوشبختانه در زمان ما برای پیشگیری از خطر ناسازگاری ارهاش راه‌های آسانی وجود دارد که در صورت مراجعه به مراکز درمانی و پزشکان تدابیر لازم قبل، همزمان و بعد از بارداری اتخاذ خواهد شد.

۳- آزمایش تالاسمی

یک نوع کم‌خونی به نام تالاسمی وجود دارد که در پیدایش آن عامل ارثی دخالت دارد اگر هم زن و هم مرد به صورت مخفی دارای این عارضه باشند در این صورت خطر جدی برای بچه‌ها وجود دارد بسیاری از مردم وقتی با آزمایش ساده خون متوجه می‌شوند که این مشکل را دارند با راهنمایی پزشکان و کارکنان بهداشتی از ایجاد مشکل و گرفتاری برای بچه‌ها جلوگیری می‌کنند.

اگر قبل از ازدواج این آزمایش انجام نشده است باید حتی بعد از ازدواج و قبل از باردارشدن یعنی هر چه زودتر به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه شود. لازم به یادآوری است اگر فقط یکی از زوجین به صورت مخفی به این بیماری مبتلا نباشد حتی اگر نفر دوم این مشکل را داشته باشد برای بچه‌ها خطری وجود نخواهد داشت.

نکاتی درباره بهداشت زنان و باروری

دانستن برخی نکته‌های سودمند به انسان کمک می‌کند در حفظ سلامت خود و اعضای خانواده توفیق بیشتری داشته باشد.

ما در اینجا بعضی از نکات سودمند را به زبان بسیار ساده می‌آوریم. شاید همین مطالب سبب شود افراد مؤثر را علاقه مند کند که به کتابها و نشریات متعددی^۸ که در این باره وجود دارد مراجعه نمایند.

بهداشت قاعدگی

اگر چه قبلاً هم مطالبی را درباره بهداشت قاعدگی آورده‌یم اما در اینجا چند نکته لازم دیگر را هم می‌آوریم.

۱- در خانها به علت نزدیکی مقعد به دستگاه تناسلی، اگر عمل نظافت به درستی انجام نشود احتمال دارد اندام جنسی زن به میکروبهای مختلفی که در مدفوع وجود دارد آلوده شود. به همین دلیل زنان هنگام نظافت باید ابتدا قسمت جلوی خود را بشویند و پس از آن مقعد خود را طوری بشویند که آلودگی متوجه مهبل نشود و دستی که با آن مقعد را شسته‌اند با دستگاه

۸- مثلاً نشریاتی که در مراکز بهداشتی درمانی و خانه‌های بهداشت به رایگان در اختیار متقاضیان قرار می‌گیرند، ضمناً کتابهای سودمند فراوانی به زبان فارسی منتشر شده است که می‌توان با مشورت مراکز بهداشتی درمانی و کارشناسان بهداشت خانواده و کارشناسان آموزش بهداشت که در مراکز بهداشت حضور دارند از آنها اطلاع پیدا کرد و بعضی از آنها را تهیه و مطالعه نمود.

تناسلی تماس پیدا نکند پس بطور کلی خانم‌ها باید بیشتر به نظافت خود توجه کنند.^۹

- ۲- بعضی‌ها فکر می‌کنند که در هنگام قاعدگی نباید استحمام کنند، اما این فکر صحیح نیست - هنگام قاعدگی می‌توان به حمام رفت ولی روی زمین یا داخل وان نباید نشست و به حالت ایستاده زیر دوش خود را باید شست.
- ۳- در طول دوره قاعدگی باید از نوار بهداشتی یا پنبه یا پارچه کاملاً تمیز استفاده کرد و روزی چند بار آنها را عوض نمود.
- ۴- خون قاعدگی لخته نمی‌شود (نمی‌بندد) و درد قاعدگی بطور طبیعی شدید نیست و بیش از یک تا سه روز طول نمی‌کشد پس اگر در هنگام قاعدگی درد شدید حتی پس از ۳ روز وجود داشت یا لخته خون دیده شود یا قاعدگی بیشتر از ۱۰ روز یا کمتر از ۳ روز طول بکشد و یابین دو قاعدگی لکه‌های خون دیده شود باید به پزشک مراجعه شود.
- ۵- خانمها در دوره قاعدگی مقداری خون از دست می‌دهند بنابراین باید با تغذیه مناسب (استفاده از گوشت، سبزیجات، تخم مرغ، شیر و فراورده‌های آنها) خون از دست رفته را جبران کنند.
- ۶- در هنگام قاعدگی فعالیت بدنی سنگین نباید کرد، ولی انجام ورزشهای سبک مانند پیاده‌روی مناسب بوده و از نظر روحی نیز باعث شادابی می‌گردد.

۹- از حضرت رسول اکرم ﷺ روایت شده که خطاب به یکی از همسران خود فرمود به زنان مسلمان دستور ده در استنجاء با آب و نظافت خود نهایت کوشش را مصرف دارند که این کار سبب پاکیزگی اطراف و دفع بواسیر می‌شود قال ﷺ: *لبعض نساہ: امری نساء المؤمنین ان یتجین بالماء ویالین فانه مطهره للحواسی و مذهبہ للبواسیر.*

سن مناسب برای حامله شدن

خوب است خانمها قبل از ۱۸ سالگی و بعد از ۳۵ سالگی باردار نشوند زیرا بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد هم در حاملگی‌های کمتر از ۱۸ سال و هم در حاملگی‌های بعد از ۳۵ سال مشکلاتی جدی برای کودک و مادر ممکن است بوجود آید.

پسر یا دختر

اینکه برای ما داشتن فرزند دختر حتماً بهتر است حرف نادرستی است خداوند حکیم بشر را از دو جنس آفریده و به هر کس که صلاح بداند پسر و به هر کس که صلاح بداند دختر عطا می‌کند.^{۱۰}

و اصولاً این فکری که بعضی‌ها جنس دیگر مثلاً پسر را بر دختر ترجیح می‌دهند فکری غلط و باقی مانده از افکار دوران جاهلیت است.^{۱۱}

اگر انسان اندکی فکر کند به زودی به این نکته خواهد رسید که ما آنچه که صلاح ما است نمی‌دانیم و خدا که همه چیز را می‌داند مصلحت ما را بهتر از ما می‌داند.

می‌گویند در زمان حضرت امام جعفر صادق علیه السلام یکی از دوستان ایشان مدتی غایب بود آن حضرت احوال او را سؤال فرمود کسی گفت که خداوند به آن مرد فرزند دختری داده و او که فرزند پسر می‌خواست افسرده و ناراحت است حضرت فرمود به او بگویند پیش من بیاید وقتی آن مرد خدمت ایشان رسید حضرت با بیان مهربان و در عین

۱۰- در آیه ۴۹ سوره شوری، اینطور آمده است: **لَهُ مَلِكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ يَهَبُ لِمَن يَشَاءُ إِنثَاتٍ بَعْضُهُنَّ يَهَبُ لِمَن يَشَاءُ إِنثَاتٍ بَعْضُهُنَّ يَهَبُ لِمَن يَشَاءُ إِنثَاتٍ بَعْضُهُنَّ يَهَبُ لِمَن يَشَاءُ** یعنی پادشاهی آسمانها و زمین برای خدا است و آنچه که می‌خواهد می‌آفریند و به هر کس که بخواهد دختر و به هر کس که صلاح بداند پسر می‌بخشد.

۱۱- در آیه ۵۸ سوره نحل قرآن کریم برخورد اعراب دوران جاهلیت را با ولادت دختر اینطور وصف می‌فرماید: **وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالْأُنثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ سُودًا وَهُم كَلِمَةٌ بَعْدَ أَلْفٍ وَكُلٌّ يُهَاكِمُونَ لِبَنَاتِهِمْ لَبْسًا مِنْ طَبَاقِ الْحَدِيدِ لَعَنَ الْكُفْرَ الْبَشَرِ لَكِنِ الْحَقُّ إِلَىٰ رَبِّكَ إِنَّكَ كَرِيمٌ عَلِيمٌ** و اذا بشرا احدهم بالانثى ظل وجهه سودا وهم كلمه بعد الف و كلهم يهاكمون لبساً من طباق الحديد لعن الكفر البشر لكن الحق الى ربك انك كريم علم

داده می‌شد چهره او از شدت فرو خوری خشم سیاه می‌گردید.

حال جدی از او سنوال فرمود راستی اگر خداوند می‌خواست قبل از دادن این فرزند به تو، از تو سنوال کند که به تو پسر بدهم یا دختر؟ عاقلانه‌ترین پاسخ تو چه می‌بود؟ آیا نمی‌گفتی خداوندا من که از آینده بی‌خبرم و نمی‌دانم کدامیک برای من بهتر است پس تو خودت که بر همه چیز آگاهی، هر چه را صلاح می‌دانی همان را عطا فرما؟ آن مرد پاسخ داد بلی همینطور است که می‌فرمائید سپس آن حضرت به آن مرد فرمود حالا فکر کن که چنین سنوال و جوابی بین پروردگار دانا و مهربان و تو انجام شده است در این صورت آنچه که خدا به تو عطا فرموده البته بهتر است.^{۱۲}

نکته دیگری را هم لازم می‌دانیم برای آن دسته از پدرانی که با تولد پسر یا دختر که خلاف انتظارشان بوده همسرانشان را نکوهش می‌کنند تذکر دهیم این است که جنسیت فرزند توسط اسپرماتوزوئید مرد مشخص می‌شود.^{۱۳}

گاهی بعضی از همسران سنوال می‌کنند اینکه شنیده‌ایم انسان می‌تواند با خوردن غذاهای مخصوص یا کارهای خاصی سبب پسر شدن یا دختر شدن بچه بشود تا چه حد صحیح و عملی است؟ پاسخ این است که بله مطالعاتی روی حیوانات و انسان شده اما هیچیک از این مطالعات به راه حل قطعی و مطمئن نرسیده‌اند.

از آنجا که در طول تاریخ ستمهای زیادی در حق دختران شده است لازم دیدیم در اینجا به عنوان نمونه چند جمله از نظرات اسلام در مورد داشتن فرزند دختر و گرامی داشتن او بیاوریم تا این بحث را کامل کرده باشیم:

۱۲- پیام نیکبختی -۱۳۷۵- انتشارات وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

۱۳- تخمک یا سلول جنسی که از تخمدان زن آزاد می‌شود توسط شیپور لوله رحم به داخل لوله رحم هدایت می‌شود دارای کروموزوم X است اما اسپرماتوزوئیدها یا سلولهای جنسی مرد که همراه منی وارد اندام جنسی زن می‌شود بعضی‌ها دارای کروموزوم X و بعضی‌ها دارای کروموزوم Y می‌باشند اگر اسپرماتوزوئیدی که با تخمک ترکیب می‌شود دارای کروموزوم X باشد فرزند، دختر خواهد بود و اگر دارای کروموزوم Y باشد فرزند پسر خواهد بود.

- ۱- بهترین فرزندان شما دختران می‌باشند^{۱۴}
- ۲- دخترها، حسنات (نیکی‌ها) هستند و پسرها نعمتهای خدایند، خداوند در قیامت در مقابل حسنات به انسان اجر می‌دهد اما درباره نعمتها از انسان بازخواست خواهد کرد^{۱۵}.
- ۳- پیامبر اکرم(ص) در پاسخ کسی که خداوند به او دختری داده بود و در چهره او اندوه ظاهر شده بود فرمود ترا چه شده است زمین سنگینی او را بر می‌دارد و آسمان بر سرش سایه می‌افکند و خدا روزی او را می‌دهد و او گلی خوشبو است که تو او را می‌بویی^{۱۶}.
- ۴- احادیث دیگری نیز داریم که در آنها به ارزش مراقبت از فرزندان دختر و اجر و پاداش فراوان برای پدر و مادری که فرزند دختر خود را دوست دارند و در تربیت و مراقبت از آنها کوشش می‌کنند اشاره شده است و حتی اسلام به هنگام جهاد تسهیلاتی برای پدرانی که فرزندان دختر دارند قائل شده است.

زمان بارداری

قبلاً هم تذکر دادیم که بارداری زن در سن کمتر از ۱۸ سال و بالاتر از ۳۵ سال صلاح نیست زیرا احتمال تولد بچه نارس (تولد بچه قبل از پایان ۹ ماه بارداری) یا بچه کم وزن (بچه‌ای که وزن او در هنگام تولد از ۲۵۰۰ گرم کمتر باشد) زیاد است همچنین در بارداری قبل از ۱۸ سال و بعد از ۳۵ سال احتمال خطر مرگ نوزاد و ایجاد مشکلاتی برای مادر بیشتر است.

۱۴- خیرالاولادکم البنات - از حضرت رسول اکرم ﷺ - سفینه البحار - جلد ۲ صفحه ۶۸۴

۱۵- البنات حسنات والبنون نعم فالحسنات ثاب علیهن والنعمه تسال عنها - از حضرت امام صادق علیه السلام - تحف العقول صفحه ۲۸۵

۱۶- الارض تعلها والسماء ظلها والله يرزقها وهي ریحانه تشها - وسائل الشیعه جلد ۱۵ صفحه ۱۰۱

اگر فاصله میان دو بارداری کمتر از ۳ سال باشد، مادر ضعیف می‌شود، مادری که در زایمان قبلی مقدار زیادی از مواد معدنی و غذایی بدن خود را از دست داده و هنوز جبران نکرده است نمی‌تواند احتیاجات جنین بعدی را بخوبی تأمین کند.

مادرانی که چند بار، باردار شده‌اند احتمال خطر برای آنها و فرزندان‌شان بیشتر است. قبل از بارداری، باید به آینده فکر کرد. اگر هنوز آمادگی لازم برای بچه‌دار شدن، تأمین آسایش و تربیت مناسب او وجود ندارد می‌توان با روشهایی که گفته خواهد شد از بارداری ناخواسته جلوگیری کرد.

نشانه‌های حاملگی

اگر حاملگی اتفاق افتاده باشد کم‌کم نشانه‌هایی دیده می‌شود که با بررسی آنها می‌توان به حاملگی پی برد مثلاً قطع قاعدگی، احساس حالت تهوع و استفراغ، تکرر ادرار و غیره.

دیده شدن بعضی از این نشانه‌ها ممکن است به دلیل حاملگی نباشد بنابراین اینگونه نشانه‌ها را به دو دسته می‌توان تقسیم کرد دسته اول نشانه‌هایی که در هنگام بارداری دیده می‌شود اما نمی‌توان آنها را بطور قطع نشانه بارداری دانست به اینها نشانه‌ای احتمالی می‌گویند. یعنی اگر این نشانه‌ها دیده شد نمی‌توان به وجود حاملگی مطمئن شد زیرا گاهی به دلایل دیگری هم ممکن است بعضی از این علامتها دیده شود.

اینها عبارتند از: قطع شدن قاعدگی (ممکن است واقعاً قطع شدن قاعدگی نباشد بلکه تأخیری در قاعدگی پیش آمده باشد)، حالت تهوع و استفراغ بخصوص بعد از برخاستن از خواب، درد، سوزش پستانها، تکرر ادرار، خستگی، پیدا شدن لکه‌های قهوه‌ای در صورت و پیشانی، ... اما نشانه‌های دیگری وجود دارد که بطور قطع می‌تواند حاملگی را مشخص کند مثلاً انجام سونوگرافی یا شنیدن صدای قلب جنین، ...

توصیه‌هایی به زنان باردار

- تا پایان ماه ششم هر ماه یکبار و در ماه‌های هفتم و هشتم هر دو هفته یکبار و در ماه نهم بارداری هر هفته یکبار برای انجام معاینات به خانه بهداشت، مرکز بهداشتی درمانی و یا پزشک مراجعه شود.
- در هر بار معاینه، وزن و فشار خون و اندازه رشد جنین و وضعیت سلامت جنین را اندازه می‌گیرند و حالت عمومی و تغییر وضعیت اندامهای زن باردار را تحت نظر می‌گیرند.
- در مراجعات به مرکز بهداشتی درمانی یا خانه بهداشت در صورت نیاز واکسن کزاز تزریق خواهد شد. تا از این بیماری خطرناک نزد مادر و نوزاد جلوگیری شود. همچنین در این مراجعات توسط پزشک و کارکنان بهداشتی بعضی آزمایشهای لازم مثل تعیین گروه خونی، بررسی وضعیت کم خونی احتمالی و اندازه‌گیری مقدار قند و اوره خون و آزمایش ادرار و آزمایش‌های دیگری که لازم باشد صورت خواهد گرفت و راجع به تغذیه دوران بارداری و همچنین آماده شدن برای زایمان و حتی راجع به بچه داری و طرز شیر دادن بچه و مراقبتهای لازم از او گفتگو خواهد شد.
- همچنین راجع به حاملگی‌های بعدی یاراهای جلوگیری از آنها بحث و تبادل نظر خواهد شد.
- در دوران بارداری باید از مصرف هر گونه دارو بدون مشورت با پزشک خودداری شود.
- از مسافرت‌های طولانی و سخت نیز خودداری شود.
- زن باردار در سه ماهه آخر بارداری باید از انجام کارهای سخت جداً پرهیز نمایند.
- بهتر است در ایام بارداری تا حد امکان آمیزش جنسی وجود نداشته باشد. (آمیزش جنسی در هنگام بارداری برای کسانی که سابقه سقط دارند می‌تواند زیان بخش باشد).
- لااقل در ماه آخر بارداری آمیزش جنسی وجود نداشته باشد.

- زن باردار باید از نزدیک شدن به افرادی که بیماریهای واگیردار دارند مثل سرماخوردگی، یرقان، آبله مرغان، گلو درد و بخصوص سرخچه و ... پرهیز کنند.

کم خونی دوران بارداری

توجه به مسئله کم خونی و پیشگیری از آن نزد زنان باردار هم از نظر حفظ سلامت مادر و هم از جهت تأمین سلامت جنین اهمیت بسیار دارد به همین لحاظ توجه به تغذیه زن باردار را باید کاملاً جدی گرفت.

کم خونی‌های خفیف که نزد بسیاری از زنان وجود دارد در صورت نداشتن تغذیه مناسب ممکن است به کم خونی شدید منجر شود.^{۱۷}

از نشانه‌های کم خونی، خستگی، ضعف، رنگ پریدگی زیر ناخن‌ها، صورت، لب و زیر پلک‌ها، سرگیجه و حالت طپش قلب است.

کم خونی ناشی از فقر آهن به هنگام بارداری، ممکن است سبب تولد کودکان کم وزن و ناتوانیهای ذهنی و جسمی و نارسایی‌های قلبی و عرونی نزد مادران شود.

پس حتماً باید به مسئله کم خونی توجه نمود هم در تغذیه خود از غذاهایی که برای خونسازی مفید است مثل گوشت، سبزیجات، تخم مرغ استفاده کرد و هم با راهنمایی پزشک یا کارکنان مراکز بهداشتی درمانی و خانه‌های بهداشت از ماه چهارم بارداری تا ۴۰ روز پس از زایمان قرص (آهن همراه اسیدفولیک) استفاده نمود. بهتر است این قرص را همراه غذا قبل از خواب مصرف نمود.

بعد از خوردن قرص ممکن است رنگ مدفوع تغییر کند و حالت تهوع پیدا شود به این دلیل نباید قرص را قطع کرد زیرا اهمیت مصرف این قرص در سلامت مادر و جنین

۱۷- کم خونی علت‌های دیگری هم دارد مثل حاملگی‌های مکرر، بیماریهای انگلی، قاعدگی‌های غیر عادی که با خونریزی زیاد همراه است، خوردن مقدار زیادی چای پررنگ بعد از غذا - گاهی هم ممکن است علت کم خونی بیماریهای خاصی مثل تالاسمی یا مصرف بعضی داروها باشد که باید آنها را جداگانه بررسی کرد و تشخیص داد روش درمان این نوع کمخونی‌ها با روش درمان متداول کمخونی متفاوت است.

خیلی بیشتر از آن است که قطع آن توصیه شود. تا حد امکان می‌توان به همراه غذا آب میوه تازه یا میوه تازه و یا سبزیجات تازه مصرف کرد (سبزیجات را به طریقی که قبلاً گفته شده باید ضد عفونی نمود) ضمناً بعد از غذا چایی مخصوصاً چایی فراوان و پر رنگ نباید نوشید زیرا به پیدایش کم خونی و جلوگیری از جذب آهن کمک می‌کند.

زایمان

مراقبت‌های دوران بارداری به انجام زایمان آسان و بی‌خطر کمک می‌کند، زایمان باید توسط افراد با صلاحیت انجام شود لذا می‌توان از زایشگاه‌ها و بخش‌های تسهیلات زایمانی نیز استفاده نمود مشروط به اینکه در مراقبت‌های دوران بارداری، توصیه دیگری با توجه به وضعیت زن باردار به او نشده باشد.

اگر زایمان با مراقبت‌های بعد از زایمان همراه باشد خطر عفونتهای بعد از زایمان و خونریزیها برطرف خواهد شد.

اگر بعد از زایمان تب عارض شد مراجعه به پزشک یا مرکز بهداشتی درمانی کاملاً ضروری است. بعد از زایمان باید لاقل یکبار در حدود روز دهم تا چهاردهم و یکبار هم ۶ هفته بعد از زایمان توسط پزشک یا ماما معاینات لازم صورت گیرد.

چند سفارش مهم به زنان باردار در مورد تغذیه دوران بارداری و بعد از زایمان

- ۱- با مشورت پزشک یا ماما از قرص آهن (به شرحی که قبلاً گفتیم) استفاده کنید.
- ۲- هر روز لاقل نیم لیتر شیر پاستوریزه یا جوشیده و یا به همین اندازه ماست، یا ماست و شیر و نیز پنیر (به اندازه ۳۰ تا ۶۰ گرم) میل کنید.
- ۳- در غذای هر روز شما سبزیجات پخته و خام وجود داشته باشد. اگر از سبزیجات خام استفاده می‌کنید حتماً آن را قبل از مصرف ضد عفونی کنید.^{۱۸}
- ۴- اگر می‌توانید روزی یکبار در غذای شما گوشت، (یا مرغ یا ماهی) یا تخم مرغ باشد.

- ۵- غذا را کم حجم بخورید. می‌توانید بجای سه وعده در ۴ یا ۵ وعده غذا بخورید اما نباید پرخوری کنید.
- ۶- در دوران بارداری از خوردن غذاهای پر نمک خودداری کنید ولی نمک مصرفی شما حتماً نمک ید دار باشد.
- ۷- حتماً به توصیه‌هایی که در خانه بهداشت یا مرکز بهداشتی درمانی با توجه به وزن و حالت مزاجی شما می‌کنند توجه کنید.
- ۸- در آخرین وعده غذایی قبل از زایمان به جز آب میوه، عسل، شیر یا سوپ صاف کرده غذای دیگری نخورید.
- ۹- بعد از زایمان گوشت به صورت کبابی یا آب پز، رطب،^{۱۹} آب میوه، عسل، سوپ جوجه میل کنید و آب کافی بیاشامید.
- ۱۰- بعد از آن هم باید برای شیر دادن به کودک تغذیه مناسبی داشته باشید یعنی هر روز تا حدود نیم تا یک لیتر شیر یا ماست و یا پنیر حدود ۳۰ تا ۶۰ گرم و مقداری گوشت، حبوبات، سوپ و آش و غذاهای مفید دیگر میل کنید.

چند مسئله مهم در بهداشت زنان

الف - عفونتهای دستگاه تناسلی

اگر از دستگاه تناسلی ترشح غیر عادی و بدبو خارج شود یا سوزش و خارش داشته باشد و یا در آن زخمی دیده شود همچنین هنگام ادرار کردن سوزش داشته باشد به احتمال زیاد یک عفونت میکروبی یا قارچی یا انگلی وجود دارد و باید حتماً برای معاینه و درمان به پزشک یا درمانگاه مراجعه شود.

ب- سرطان دهانه رحم

۱۹- در قرآن کریم در آیه ۲۵ و ۲۶ سوره مریم می‌خوانیم که پروردگار به حضرت مریم علیها السلام دستور می‌دهد بعد

از زایمان رطب بخورد و آب بیاشامد: *وَمَرْيَمَ الَّتِي بَعَثْنَا فِي النُّحْلِ طَائِفَةٌ مِّنَّا رُطْبًا جَنِيًّا - فَكَلِمَاتٍ وَاشْرَبِي وَ...*

سرطان رحم از سرطانهایی است که نسبتاً زیاد دیده می‌شود خوشبختانه به آسانی قابل تشخیص و درمان است اما اگر به موقع تشخیص داده نشود ممکن است بعداً درمان آن مشکل باشد.

برای تشخیص به موقع به تمام خانمهایی که ازدواج کرده‌اند توصیه می‌شود لااقل هر ۳ سال یکبار برای آزمایش مخصوص معروف به (پاپ اسمیر) به مرکز بهداشتی درمانی یا بیمارستانها مراجعه کنند.

حاملگی‌های مکرر بخصوص حاملگی‌های در سنین پایین خطر ابتلاء به سرطان رحم را زیادتر می‌کند.

ج- سرطان پستان

این سرطان هم به آسانی قابل تشخیص و درمان است. به همه خانمها توصیه می‌شود هر ماه پس از پایان قاعدگی، در حمام خودشان را به این ترتیب معاینه کنند:

۱- در مقابل آینه بایستند ابتدا دستها را روی سر بگذارند - بعد دستها را روی کمر بگذارند و در آینه پستانهایشان را ببینند هر دو باید قرینه هم باشند (شکل و اندازه آنها یک جور باشد).

۲- به دستهایشان صابون بمالند با دست راست پستان چپ را لمس کنند و به سینه فشار بدهند همین کار را با دست چپ برای پستان راست انجام بدهند.

۳- اگر هر یک از این حالت‌های زیر دیده شد حتماً به مرکز بهداشتی درمانی یا پزشک مراجعه نمایند.

- فرو رفتن نوک پستان

- وجود ترشح خونی از نوک پستان

- وجود توده (غده مانند) در زیر بغل یا داخل پستان

لازم به تذکر است مادرانی که به کودکان خود از پستان شیر می‌دهند خیلی کمتر از مادرانی

که به بچه‌های خود از پستان شیر نمی‌دهند در معرض خطر ابتلا به سرطان پستان هستند.

فاصله گذاری میان بارداریها و برنامه ریزی آگاهانه و مسئولانه

أني ما اخاف علمي امتي الفقر
ولكن اخاف عليهم سوء التدبير^{۲۰}

مقدمه

اسلام دین مسؤلیت، برنامه ریزی و رفتار آگاهانه برای کمالجویی و ارتقاء معنوی است خداوند عزت را از آن خود، پیامبر و اهل ایمان می داند^{۲۱} و به مؤمن اجازه داده شده عهده دار امور خود باشد اما هرگز به او اجازه داده نشده که خود را خوار و ذلیل کند.^{۲۲} یکرز تأمین عزت یک جامعه یا لاقبل بخش عظیمی از آن در گرو کثرت جمعیت بود اما امروز بجای کمیّت، کیفیّت اهمیت بیشتری یافته است، کشورهای را می شناسم که متجاوز از یکصد میلیون نفر جمعیت دارند اما جمعیتی فقیر، گرفتار سوء تغذیه و بیماریها، نیازمند و عقب مانده و در مقابل، کشورهای دیگری را می شناسیم که با جمعیت کمتر از ۱۰ میلیون نفر حضور مؤثری در جامعه جهانی دارند و افراد آن کشور برخوردار

۲۰- حضرت رسول اکرم ﷺ - عوالمی التالی، المزبیه فی احادیث الدینیة - محمد بن علی بن ابراهیم (ابن ابی المجهور الاحسانی) - جلد ۴ صفحه ۳۹ - من بر امت خود بیم فقر ندارم اما از سوء تدبیر و برنامه ریزی نادرست، بر آنها بیمناکم و نیز این سخن نورانی حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام: من ساء تدبیره کان ملامکه فی تدبیره - غررالحکم جلد ۲ - صفحه ۶۵۷

۲۱- المرّة لله ولرسوله وللمؤمنین - آیه ۱۳۹ سوره آل عمران

۲۲- عن ابي عبد الله عليه السلام: ان الله فوض الي المؤمن امور كلها و ايفوض اليه ان يكون ذليلا، اما تسمع الله عز و جل يقول لله المرّة ولرسوله وللمؤمنين . . . - وسائل الشيعة جلد ۱۶ صفحه ۱۵۶.

از رفاه، سالم و در مسیر پیشرفت‌های علمی که نوعی سلطه و برتری نسبت به کشورهای نیازمند دارند و بلحاظ این برتری، کشورهای نیازمند دست نیاز بسوی آنها دراز می‌کنند و در قبال دریافت برخی کمک‌ها، در جهت جلب رضایت و خواسته‌های کشورهای مورد اشاره، از برخی خواسته‌ها و اعتقادات خود دست بر می‌دارند.

بنابراین کثرت جمعیت به تنهایی مایه عزت نیست بلکه اگر کثرت جمعیت با برتری کیفیت زندگی و توانمندی علمی، اقتصادی، سیاسی و نظامی همراه باشد، و حتی اگر کثرتی در جمعیت نباشد اما این ویژگیها برای جامعه‌ای فراهم باشد، آن جامعه، در میان جوامع بشری جایگاه معتبری خواهد داشت.

بیان این مقدمه از آن جهت نیست که به هر گونه برنامه‌ریزی جمعیتی و محدودیت‌های تولید مثل بخصوص از نوع فرمایشی آن صحه بگذاریم. بلکه برای توجه به برخی واقعیت‌ها و نگاه آگاهانه و مسؤلانه و در عین حال برخوردار از آزادی اندیشه و تصمیم‌گیری آزادانه و غیر تحمیلی است.

بسیاری را می‌شناسیم که حتی توانسته‌اند یک فرزند را در عین برخوردار از رفاه، بگونه‌ای تربیت کنند که مایه سرافکندگی خانواده و جامعه نباشد و بعکس کسانی را می‌شناسیم که فرزندان متعددی را در دامان عفاف، اندیشه، علم و فضیلت پرورانده‌اند که هر کدام از آنها برای کشور و جامعه مایه سربلندی و تکیه گاهی برای افراد جامعه می‌باشند براساس برخی بررسی‌ها اگر جامعه‌ای بخواهد در جا بزند (یعنی عقب نرود اگر نمی‌تواند پیشرفت کند) بازاء ۱٪ رشد سالیانه جمعیت باید ۳٪ رشد تولید ناخالص ملی داشته باشد حال اگر جامعه‌ای فرضاً ۲٪ رشد جمعیت داشته باشد اما افزایش تولید ناخالص ملی آن کمتر از ۶٪ در سال باشد چنین جامعه‌ای نه تنها رو به پیشرفت نیست بلکه افراد آن از لحاظ دسترسی به امکانات زندگی همه ساله رو به فقر می‌روند البته این واقعیت نباید سبب شود مدیران جامعه کمکاری‌های خود با کنترل رشد جمعیت پنهان کنند و سخن از توسعه اجتماعی، اقتصادی به میان آورند - چنین توسعه‌ایرا نباید کاملاً واقعی پنداشت.

اینکه خداوند روزی همه جنبندگان را تضمین کرده است^{۲۳} و واقعی است که هر سال در روز جهانی غذا از سوی سازمان جهانی خواربار و کشاورزی (F.A.O) به آن اعتراف می‌شود اما توزیع غیر عادلانه ثروت موجب گرسنگی و سوء تغذیه حدود ۷۵۰ میلیون انسان در سراسر جهان شده است.

اینکه با بهره‌گیری از فناوری روز و امکانات بالقوه، کره زمین قادر به تأمین غذای کافی برای چندین برابر جمعیت فعلی دنیا به آسانی می‌باشد یک واقعیت دیگر است لذا بنظر می‌رسد همانگونه که در متن روایت نقل شده از وجود مقدس پیامبر اکرم ﷺ آمده است بیم فقر و گرسنگی، بشریت را برخلاف برخی ادعاهای فاقد پشتوانه علمی تهدید نمی‌کند اما سوء مدیریت و بی‌عدالتی بخش عظیمی از جمعیت را به فقر و گرسنگی دچار کرده است.

حال با نگاهی دوباره به آنچه که در این مقدمه طولانی آمده است در می‌یابیم که واقعاً ترساندن بشریت از گرسنگی و فقر تهدیدی واقعگرایانه نیست اما اگر ما در اینجا سخنی از تنظیم خانواده یا به عبارت صحیح‌تر فاصله‌گذاری میان بارداریها در میان می‌آوریم با نگاهی دیگر است و هرگز در پایان بحث نتیجه نخواهیم گرفت که مثلاً هیچ کس نباید بیش از دو فرزند داشته باشد.

پیشگیری از حاملگی‌های ناخواسته و فاصله‌گذاری بین بارداریها

خوب است اهمیت این مسأله را از دو جنبه بهداشتی و نیز فرهنگی و اجتماعی مورد توجه قرار دهیم.

نخست: جنبه بهداشتی

در هر بار حاملگی، مادر مقداری از ذخائر بدن خود را در اختیار جنین قرار می‌دهد و حداقل ۲ سال وقت لازم است تا ذخائر بدن مادر به وضع اول درآید، بنابراین اگر مادر

۲۳- اشاره به آیه ۶ سوره هود مانس دابة فی الارض الا علی الله رزقها و نیز آیه ۳۴ سوره ابراهیم و اتیکم من کل ما سألتموه همچنین آیه ۳۱ سوره اسرا: لا تقتلوا اولادکم خشية املاقنن نوزتهم و ایاکم...

چند بار حامله شود و فاصله بین حاملگی‌ها کوتاه باشد هم به خودش صدمه می‌زند و هم به جنین و بچه‌ها. مادر باید بعد از زایمان بتواند دو سال تمام^{۲۴} به بچه‌ها شیر بدهد. درست است که از ماه ششم به بچه‌ها علاوه بر شیر مادر، غذاهای خاصی می‌توان داد (که قبلاً توضیح داده شده است) اما بهر حال شیر دادن باید تا ۲ سال ادامه پیدا کند.



حال اگر مادری در این فاصله مجدداً باردار شود طبیعی است که شیردادن به کودک اوّل تا ۲ سال مقدور نیست. معمولاً توصیه می‌شود اگر مادر شیردهی، مجدداً باردار شد بعد از ماه ششم بارداری به کودک قبلی شیر ندهد.

بررسی‌های علمی نشان می‌دهد که خطرات زایمان بعد از زایمان سوّم به شدت افزایش می‌یابد همچنین بارداریهای قبل از ۱۸ سال با خطراتی برای مادر و کودک (از جمله احتمال زیاد ولادت فرزند نارس و کم وزن) همراه است. در حاملگی‌های بعد از ۳۵ سالگی نیز شانس تولد فرزندان نابهنجار (سندرم داون یا منگولیسم و ...) به شدت افزایش پیدا می‌کند لذا اینگونه بارداریها نیز، هم برای مادر و هم برای کودک می‌تواند مشکل ساز باشد.

کسانی نیز هستند که به دلیل بیماریهای خاص مثل نارسایی کلیوی و قلبی، حاملگی برایشان خطرناک است و یا با توجه به بررسی‌های ژنتیک به آنها توصیه شده بچه‌دار نشوند اینها می‌توانند زندگی زناشویی خود را بدون بارداری ادامه دهند بنابراین مواردی وجود دارد که از نظر بهداشتی، نباید بارداری اتفاق بیفتد و یا در زمان‌های خاصی نباید واقع شود.

۲۴- قبلاً درباره مدت شیرخواری و نحوه آن به تفصیل بحث شده است.

دوم: جنبه فرهنگی و اجتماعی

در زمان ما تربیت بچه‌ها، نگهداری آنها و فراهم کردن وسائل تحصیلی و ترقی آنها از جهاتی خیلی سخت‌تر از زمانهای گذشته است و با اندک غفلتی شرایطی پیدا می‌شود که باعث پشیمانی خواهد شد. (مسأله فقط تأمین غذا و پوشاک بچه‌ها نیست، این کار، کار دشوار و خطرناکی نیست).

بنابراین، بارداریها و زایمانهای مکرر که انسان را از تربیت و پرورش صحیح کودکان ناتوان کند نه تنها کاری عاقلانه نیست بلکه قطعاً انسان در برابر پروردگار نسبت به فرزندان و آینده آنها مسؤلیت سنگین دارد.

پیغمبر اکرم ﷺ فرموده است: *ملعون ملعون من ضیع من یهول*^{۲۵} یعنی ملعون است و ملعون است کسی که افراد تحت سرپرستی خود را ضایع کند، بدون شک فراهم کردن زمینه انحرافات تربیتی و نداشتن کنترل فرهنگی و اجتماعی بر کودکان از مصادیق بارز تباه سازی افراد تحت سرپرستی است.

اگر در قدیم زیاد بودن تعداد جمعیت یک قبیله یا یک کشور نشان قدرت آنها بود امروز اصلاً اینطور نیست، امروزه تربیت و رشد علمی افراد یک کشور است که قدرت آنها را نشان می‌دهد نه زیادی تعداد آنها.

خداوند به انسان عقل و آزادی داده و او را موجودی مسؤل نسبت به خود، خانواده و جامعه قرار داده است.

این اتهام ناروایی است که برخی دانسته یا نادانسته به اسلام وارد می‌کنند که مثلاً اسلام بخواهد ما بازاء اطفاء میل جنسی دو نفر، بدون مقدمه و برنامه‌ریزی قبلی رقم

۲۵- فروع کافی جلد ۲ صفحه ۱۲ - همچنین حدیثی مشابه این از حضرت امام صادق علیه السلام در کتاب وسائل الشیعه جلد ۱۵ صفحه ۲۵۱ به این عبارت آمده است: *کفی بالمرء اثماً ان ضیع من یهول* یعنی بزرگی این گناه برای انسان بس که افراد تحت سرپرستی خود را تباه سازد.

خوردن سرنوشت انسانی باشد و مهم نباشد که آن انسان چه بر سرش خواهد آمد و مهم این باشد که این دو نفر بدون هیچگونه برنامه‌ریزی فقط عامل تولید انسان دیگری شوند. عقل سلیم به انسان می‌آموزد که برای هر کاری ولو کوچک، راجع به نتیجه و عاقبت آن کار اندیشه کند، چطور ممکن است در مسأله بسیار مهمی که با سرنوشت انسان‌ها سر و کار دارد انسان فکر نکرده و بدون برنامه‌ریزی اقدام به تولید فرزندان بکند که آنها را نتواند بطور مناسب از رفاه، پرورش و تعلیم و تربیت کافی یا ضروری بهره‌مند سازد.

آیا یک اندیشه سالم به انسان اجازه می‌دهد در مسأله‌ای به این اهمیت، بی فکر عمل کند و کاری به آینده نداشته باشد؟^{۲۶} آیا داشتن فرزندان با هزاران گرفتاری اجتماعی افتخاری دارد؟ یا مایه سرافکندگی است؟

البته ما در این بحث هیچگاه راجع به تعداد فرزندان سخنی نگفتیم، اما همه جا بر مسؤلیت انسان در برابر فرزندان و آینده آنها تأکید کردیم. لذا این انسانهای آگاه و اهل اندیشه و منطق هستند که باید خودشان با توجه به مجموعه آنچه که گفته شد در مورد تعداد فرزندان که از عهده تأمین تربیت و پرورش مادی و معنوی آنها برمی‌آیند تصمیم بگیرند.

بله ما نیز با برنامه‌ریزیهای جمعیتی قالبی یا دیکته شده و صرفاً مبنی بر تأمین ضریب رشد اقتصادی - اجتماعی و سرپوش گذاری بر کاستی‌های تلاش‌های علمی مدیریتی و اجرایی مسؤلان موافق نیستیم اما با سرپوش گذاشتن بر اندیشه و غفلت از برنامه‌ریزی عاقلانه نیز نمی‌توانیم موافق باشیم.

۲۶- امروزه لااقل در برخی کشورها ادعا می‌شود که مثلاً ما برای هر قطره بارانی که خواهد بارید برنامه داریم، در مقابل در برخی کشورها همین باران رحمت خدا، باعث خرابی، سیل و خطراتی برای انسانها می‌شود، کدام روش عاقلانه‌تر است، از پیش فکر کردن برای مهار و کنترل و کاربرد بجای باران یا بی خبری و تحمل مصیبت‌های قابل پیش بینی و کنترل؟

راههای پیشگیری از بارداری‌های ناخواسته

در عین حال که به افزایش تعداد مسلمانان (البته مسلمانان سربلند، سالم و نه بیمار و عقب مانده و معتاد و نیازمند و وابسته به بیگانگان و محتاج کمک‌های منت بار آنها) توصیه‌های زیادی داریم در عین حال ملاحظه می‌شود که هر تکثیری را تأیید نفرموده‌اند.^{۲۷} در صدر اسلام نیز مسأله جلوگیری از بارداری مورد سؤال بوده و در مورد روش آن از معصومین علیهم السلام استفتاء شده است.^{۲۸}

بر اساس استفتایی که از حضرت امام خمینی (ره) شده است، نظر ایشان در این باره و در حقیقت نظر اسلام، مبتنی بر نکات زیر است.^{۲۹}

- ۱- با رضایت همسر باشد (در حقیقت هر دو نفر از زن و شوهر)
- ۲- به کسی که جلوگیری از بارداری می‌کند ضرر جسمی نرساند.
- ۳- سبب نازایی دائمی نشود.
- ۴- برای جلوگیری از بارداری کاری که گناه است انجام ندهند.^{۳۰}

۲۷- لحن سرزنش بار آیه ۱ سوره تکوین: المیکم الکاکثر، نافی ارزش موهوم تکیه به کثرت است. ضمناً روایات زیر نیز هر کدام در بردارنده پیام‌هایی است:

- عن امیرالمؤمنین علیه السلام: لیس الخیران نکر مالک و ولدک - نهج البلاغه - حکمت ۹۴ - یعنی خیر در این نیست که مال و فرزندان را زیاد کنی و باز آن حضرت به نقل غررالحکم - صفحه ۳۶۴ - ثلاث من اعظم البلاء: کثرة العائله و غلبه الدین و دوام المرض یعنی ۳ چیز از بزرگترین گرفتاریها است، زیادی عائله (و فرزندان)، قرض داری و استمرار بیماری و نیز این حدیث معروف از آن حضرت در نهج البلاغه - حکمت ۱۳۵ - قلة العیال احد السارین - یعنی کمبود تعداد افراد عائله یکی از ۲ آسانی است.

۲۸- در مقاله زمینه‌های عملی بهره‌گیری از رهنمودهای اسلامی در برنامه ملی بهداشت و تنظیم خانواده (۱۳۷۲) از همین نویسنده به موارد و منابعی در این باره اشاره شده است.

۲۹- همان مقاله و نیز رساله احکام پزشکی - خانم نوغانی - ۱۳۷۸

۳۰- مثلاً کاری که مستلزم لمس و نظر نامحرم باشد.

در زمان ما روش‌هایی مثل روش‌های طبیعی^{۳۱} (خودداری از آمیزش در ایامی که احتمال بارداری بیشتر است و همچنین شیر دادن منظم به کودک از جمله یکی دو بار بهنگام شب)، استفاده از قرص، استفاده از آی یو دی، استفاده از غلاف (کاندوم)، کپسول کاشتنی، آمپولهای تزریقی و برخی اقدامات دیگر وجود دارد که با رعایت موازین شرعی و مصلحت جسمی و روانی زوجین، ممکن است مورد استفاده قرار گیرد و از عوارض احتمالی کاربرد آنها پیشگیری شود.

تنظیم خانواده مشروع یک برنامه‌ریزی بهداشتی و فرهنگی و اقتصادی است

با رعایت موازین شرع مقدس، تفکر، احساس مسئولیت نسبت به آینده فرزندان و جامعه، می‌توان از یک برنامه‌ریزی آزاد اندیشانه، مستقل، آینده‌نگر در جهت تربیت و پرورش نسل سالم، پویا و برخوردار از رفاه سخن به میان آورد، نسلی که با سربلندی باید بار مسئولیت دفاع از اسلام و فرهنگ متعالی اسلام را به دوش بکشد.

۳۱- این تنها روشی است که کاتولیک‌ها آن را مشروع می‌دانند.

ختنه و چند نکته درباره آن

یکی از جلوه‌های حنیفیت در آئین حضرت ابراهیم علیه السلام که مورد تأسی ادیان الهی دیگر نیز قرار گرفته، عمل ختنه است و آنچنان این مسأله اهمیت دارد که حتی اگر در سن بسیار زیاد (مثلاً حتی ۸۰ سالگی) به اسلام بگردد باید عمل ختنه در مورد او انجام شود.^۱ در مورد اثرات بهداشتی ختنه در منابع اسلامی توضیحات الهام بخشی داده شده است.^۲

یهودیان همانند مسلمانان مقید به انجام این عمل شرعی و بهداشتی هستند اما این تقید نزد مسیحیان لاقبل به عنوان یک تکلیف شرعی دیده نمی‌شود. اما با مراجعه به برخی منابع معتبر و مقبول پزشکی^۳ در می‌یابیم که امروزه، همانها که از نظر شرعی خود را به این مهم مکلف نمی‌بینند به عنوان یک عمل بهداشتی و به منظور پیشگیری از برخی بیماریها^۴ و عفونت‌های اداری این عمل انجام می‌دهند و توصیه می‌نمایند. جالب اینکه زمان مناسب ختنه را دوران نوزادی می‌دانند.

۱- عن امیرالمؤمنین علیه السلام: اذا سلم الرجل اختلف ولولم یتأمن

۲- مثلاً در کتاب وسائل الشیعه جلد ۱۵ صفحات ۱۶۲ و ۱۶۳ در حدیث مفصل و نغزی از حضرت امام صادق علیه السلام در این خصوص توضیح داده شده است. وقتی سؤال می‌شود که اگر ختنه تا این اندازه سودمند و ضروری است پس چرا خداوند، انسان را بصورت ختنه شده متولد نمی‌کند، معصوم علیه السلام پاسخی می‌فرماید که متضمن نوعی مقایسه میان کوتاه کردن ناخن، مو و بریدن بند ناف است.

۳- نظیر

- Campbel's Textbook of urology (1990)
 - Behrman, Nelson; Textbook of pediatrics; 15 th ed. (1996); P (157-158)
 - Harison's Principles of Internal Medicine (1998). P (1795)

۴- فیموزیس، پارافیموزیس، بالانوپوستیس، ...

و این توصیه با آنچه که در روایات اسلامی داریم نزدیک است چنانکه از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام با تأکید فراوان توصیه به روز هفتم بعد از تولد شده است: **اِخْتَنُوا اولادکم یوم السابع ولا یمنعکم حرّ ولا برد فانه طهر للجسد**^۵ یعنی فرزندانان را روز هفتم (پس از ولادت) ختنه کنید و نباید گرما یا سرما شما را از این کار باز دارد بدرستی که این کار (ختنه) موجب پاکی بدن است.

تأکیدی این چنین را با ذکر سرعت رویش گوشت (در حقیقت بهبود و ترمیم محل ختنه) در صورتی که در دوران نوزادی بخصوص روز هفتم پس از تولد انجام شود از بیان رسای حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله از پیش داشته‌ایم^۶ روایات متعدد دیگری در مزیت ختنه دوران نوزادی داریم که هر کدام از جهتی قابل تأمل است.^۷

نکته‌ای که عمداً خواستیم بعد از این بحث کوتاه مطرح کنیم مسأله ختنه دختران است ختنه دختران بصورتی که در برخی کشورهای آفریقایی براساس عقاید باطل قبیله‌ای صورت می‌گیرد نوعی ظلم آشکار و لطمه به سلامت زنان و مشکلات متعدد مرتبط بر آن است که متأسفانه برخی از منابع غربی بنحوی این حرکت زشت را به اسلام مرتبط می‌کنند و این تذکر را لازم دانستیم که این رفتارهای خشونت‌بار و غیر انسانی ارتباطی با اسلام ندارد:

عن ابي عبد الله عليه السلام: **ختان الفلام من السنه و خفض الجارية ليس من السنه**^۸ یعنی ختنه پسران از سنت است ولی برای دختران از سنت نیست.^۹

۵- تحف العقول - صفحه ۸۲

۶- طهرو اولادکم یوم السابع فانه طهر و اطهرو اسرع لبنات اللحم وان الارض منجس من بول الاعلف اربعین صباحا - وسائل الشیعه جلد ۱۵ صفحه ۱۶۱ - (اعلف یعنی ختنه نشده).

۷- وسائل الشیعه جلد ۱۵ - صفحات ۱۶۱، ۱۶۲، ۱۶۳

۸- وسائل الشیعه، جلد ۲۱ - صفحه ۴۴۱ حدیث ۲

ضرورت آموزش‌های جنسی

دادن اطلاعات ضروری به زوجهای جوان نه تنها نامشروع و غیر اخلاقی نیست بلکه سبب اصلاح و ارتقاء رفتار جنسی و مایه تحکیم بیشتر نظام خانوادگی می‌گردد البته نحوه ارائه این آموزشها و پیشگیری از سوء استفاده افراد دیگر از آنها مسأله مهمی است که باید مورد توجه قرار گیرد.

به عنوان نمونه در سال ۱۳۷۶ کتابی برای زوجهای جوان با عنوان «پیام نیکبختی» توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی انتشار یافت که آمیزه‌ای از رهنمودهای اسلامی و راهکارهای بهداشتی بود.

اطلاعاتی در دست است که نشان می‌دهد در بسیاری از ناسازگاریهای زوجها، علیرغم اینکه ظاهراً برخی مسائل مادی، تربیتی و اختلافات خانوادگی دلیل ناسازگاری آنها عنوان می‌شود، این ناسازگاریها ریشه در بخش مخفی عدم رضایت آنها به سبب عدم آگاهی از مسائل رفتار جنسی دارد یعنی مسائلی که با آگاهی از آنها ممکن بود اختلاف به فراموشی سپرده شود و یا لاقط تا این اندازه حاد و مشکل آفرین نشود.

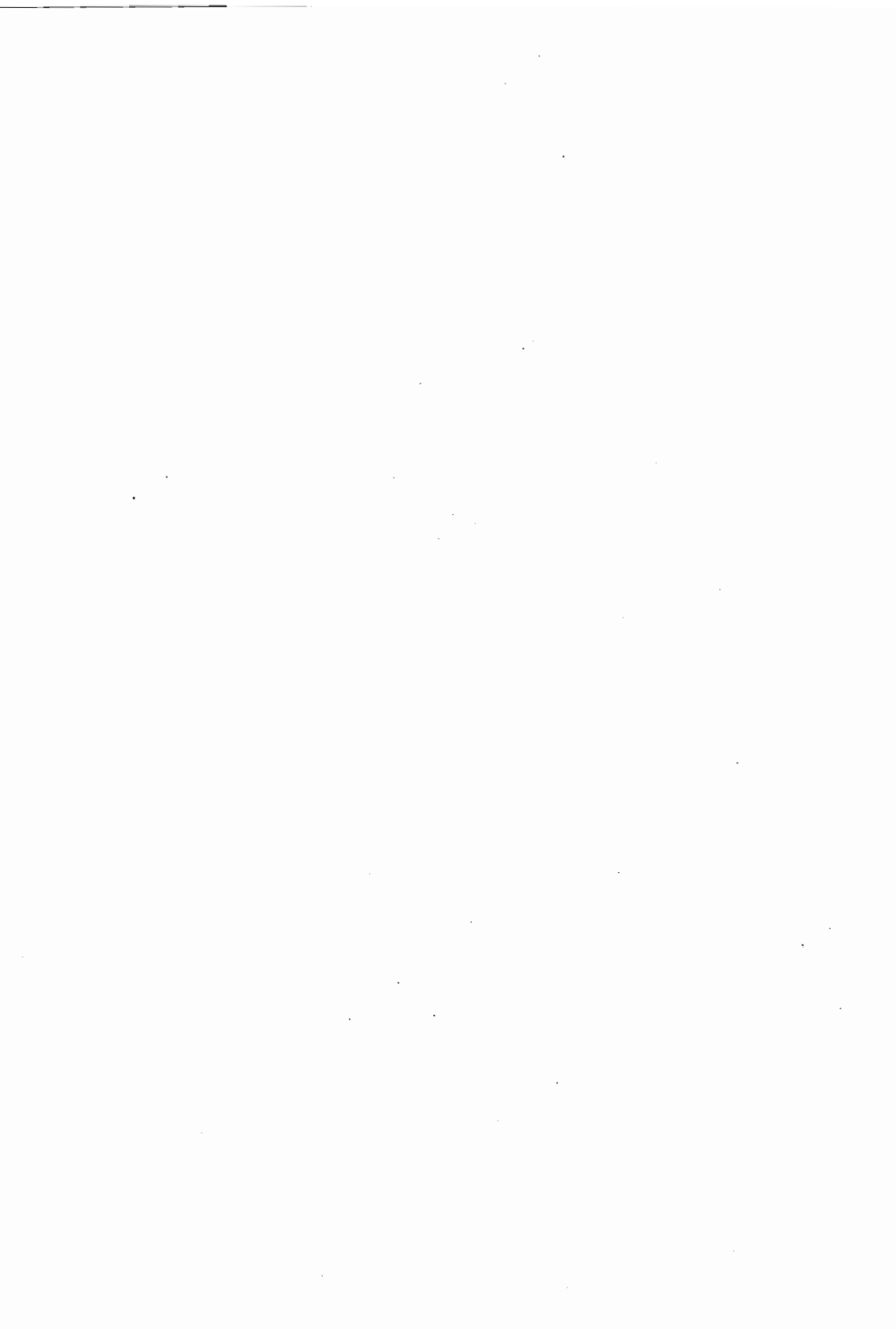
۹- کاری که متأسفانه در برخی کشورها تحت سیطره افکار جاهلی صورت می‌گیرد با آنچه که در معنا ممکن بود باشد (یعنی برداشتن پوست نازک روی کلیتوریس که با روشهای ابتدایی و غیر بهداشتی و غیر علمی قادر به انجام آن نیستند) تفاوت بسیار دارد در این روش‌های نادرست علاوه بر قطع کلیتوریس صدمات فراوانی به دستگاه تناسلی خارجی نیز وارد می‌کنند.

خودآزمایی فصل نهم

- ۱- درباره اهمیت ازدواج و اثرات آن بر سلامت جامعه و نسل‌ها باختصار توضیح دهید؟
- ۲- در مشاوره قبل از ازدواج چه مسائلی بطور کلی مورد توجه قرار می‌گیرد؟
- ۳- آزمایش اره‌اش چیست و در چه صورت برای جنین، خطر پیش‌بینی می‌شود.
- ۴- آیا در موارد ناسازگاری خونی مربوط به اره‌اش، راهی برای نجات جنین و فرزندان بعدی وجود دارد؟
- ۵- زمان تزریق واکسن سرخجه به زنان باردار چه موقعی است؟
- ۶- در مورد تالاسمی و آزمایش مربوط به آن که قبل از ازدواج باید صورت گیرد توضیح دهید و بگوئید در چه صورت خطر متوجه بچه‌ها خواهد شد.
- ۷- تفاوت خون قاعدگی و خونهای دیگر چیست؟
- ۸- بهترین زمان برای بارداری در چه محدوده‌ای است؟ چرا؟
- ۹- نشانه‌های احتمالی و نشانه‌های قطعی بارداری چیست؟
- ۱۰- دفعات و فواصل زمانی توصیه شده برای معاینات دوران بارداری را بطور مختصر ذکر کنید.
- ۱۱- برای رفع کمخونی دوران بارداری چه توصیه‌ای دارید؟
- ۱۲- معاینات لازم بعد از زایمان حداقل در چه زمانهایی باید انجام شود؟
- ۱۳- علائم هشدار دهنده برای سرطان پستان چیست؟
- ۱۴- پیشگیری از بارداری در چه صورت شرعاً مجاز است؟
- ۱۵- آیا قابل قبول است که انسان گمان کند حق ندارد در مورد تولد فرزندان، زمان آن، تعداد آنها، فاصله میان بارداریها عقل و تدبیری بکار گیرد و گمان کند این شیوه دخالت در اموری است که به او مربوط نمی‌شود؟ چرا؟

چگونه مطالب یک فصل در چند سطر



- ۱- ازدواج صحیح و مبتنی بر رعایت رهنمودهای اسلامی (در زمینه‌های اخلاقی، تربینی، بهداشتی، اجتماعی) شاهرهای به سوی خوشبختی فرد، جامعه و نسل است.
- ۲- مشاوره قبل از ازدواج از پیدایش بسیاری از مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی بعدی پیشگیری می‌نماید.
- ۳- انتخاب مناسب‌ترین زمان برای بارداری، تغذیه مناسب و توجه خطرانی که ممکن است در دوران بارداری سلامت مادر و جنین را تهدید کند، ضامن سلامت فرزندان و آسایش خانواده است.
- ۴- اسلام دین برنامه‌ریزی همه جانبه برای سعادت دنیا و آخرت و ارائه دهنده بهترین راهکارها در چنین مسأله مهمی است.

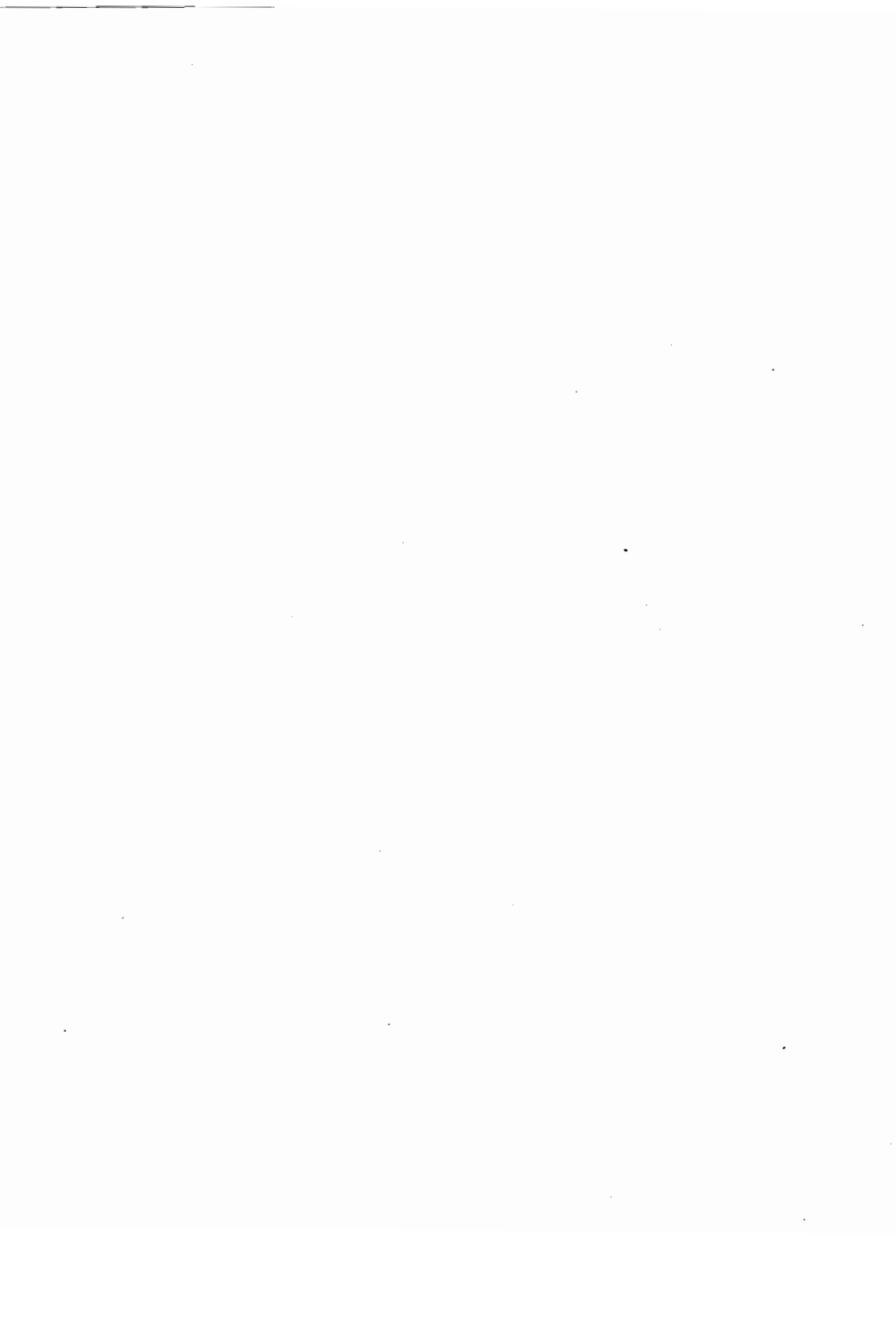




فصل دهم

کمک های اوکیه پزشکی
برای نجات مصدومین و بیماران





هدفهای ویژه فصل دهم

انتظار می‌رود فراگیران پس از مطالعه این فصل و انجام تمرینات لازم بتوانند:

- ۱- مفهوم کمک‌های اولیه و دامنه کاربرد آنها را به درستی توضیح دهند.
 - ۲- روش برخورد با شخص دچار حادثه را لیست کنند و درباره موارد آن توضیح دهند.
 - ۳- علائم حیاتی را نام ببرند و بتوانند به کمک دستگاه فشارخون و گوشی یا با گرفتن نبض فشار حداکثر و حداقل را اندازه‌گیری نمایند.
 - ۴- عملیات احیاء قلبی و تنفسی را عملاً نشان دهند.
 - ۵- راهکارهای انجام کمک‌های اولیه را در شرایط مختلف مثل زخم‌ها، خونریزی از بریدگی‌ها، خون دماغ، شوک، شکستگی‌ها، خفگی در آب، جسم خارجی در گوش، جسم خارجی در چشم و بینی، برق‌گرفتگی، سوختگی‌ها، غش و تشنج، گزیدگی‌ها، مسمومیت‌ها، گرم‌زدگی و سرما‌زدگی را توضیح دهند.
-



من رذهن قوم من المسلمین

هادیه‌ماہ اونا روجبت له الجبہ

مقدمه

اگر چه انسان می‌تواند و باید با پیشگیری از حوادث و سوانح و مراقبت‌های لازم خود و دیگران را از خطرات مختلف حفظ نماید، اما حوادث و اتفاقات فراوانی خارج از پیش بینی انسان و یا به دلایل دیگر برای او یا دیگران اتفاق می‌افتد که شخص مصدوم نیاز به امداد فوری دارد و گاهی ممکن است حتی فقط چند دقیقه تأخیر در کمک رسانی، شخصی مصدوم را در معرض مرگ یا نقص عضو و خطرات دیگر قرار دهد.

اصطلاحاً Golden time یا وقت طلایی به همان زمان محدودی که می‌توان با کمک رسانی صحیح به نجات مصدوم شتافت اطلاق می‌شود. البته خدمات پزشکی باید توسط پزشکان و پیراپزشکان و افراد آموزش دیده و مسؤل صورت گیرد اما خدماتی وجود دارد که می‌توان تا رسانیدن مصدوم به مرکز درمانی یا رسیدن امداد پزشکی بر بالین مصدوم یا بیمار بکار گرفت تا موجب حفظ جان، پیشگیری از نقص و جلوگیری از دشوار شدن و طولانی شدن درمان شود این خدمات اگر چه ساده و ابتدایی هستند اما به لحاظ آثاری که خواهند داشت بسیار مهم و حیاتی می‌باشند دانستن چگونگی ارائه این خدمات که اصطلاحاً به آنها کمک‌های اولیه پزشکی می‌گویند تقریباً برای همه لازم است. ویژگی‌های عمده این اقدامات سرعت، پیشگیری از خطر یا تشدید خطر، استفاده از امکانات قابل دسترسی است که غالباً توسط افرادی خارج از خانواده پزشکی و پرستاری انجام می‌شود.

۱- از حضرت رسول اکرم ﷺ هر کس (بلایی را مثلاً) تجاوز آب و آتشی را از جمعی از مسلمانان برطرف کند، بهشت بر او واجب می‌شود. کافی - جلد ۲ - صفحه ۱۶۵.

کمکهای اولیه پزشکی در حقیقت مجموعه اقدامات فوری و حیاتی است با هدف حفظ جان، و کاهش خطرات، تا رسیدن پزشک و امداد پزشکی یا رسانیدن مصدوم و بیمار به محلی که دسترسی به خدمات پزشکی مقدور باشد.

اهمیت این اقدامات به اندازه‌ای است که میتوان در بسیاری از موارد آنرا مصداق حفظ جان و احیاء نفس^۲ دانست و قرآن کریم بر این مهم تأکید دارد.

هیچگاه امکانات امدادهای فوری (اورژانس) کشور باندازه‌ای نیست که بتواند اولاً پاسخگوی همه نیازها باشد و ثانیاً در همان زمان طلایی در کنار بیمار یا مصدوم حضور یابد و شاید هم اصولاً در همه موارد ضروری نباشد. در حال حاضر در کشور ما تلفن شماره ۱۱۵ برای پاسخگویی به افرادی که از سازمان اورژانس (مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی و شعبات آن) کمک فوری درخواست می‌کنند در نظر گرفته شده است. البته این به آن معنا نیست که تماس با این تلفن بلافاصله منجر به ارسال آمبولانس شود اما این تماس می‌تواند برای گرفتن راهنمایی و انجام اقدام لازم بسیار مفید واقع شود.

کتابهای خوبی در زمینه کمک‌های اولیه نوشته شده و در دسترس می‌باشد، بعضی سازمانها و نهادها هم کلاسهای کمک اولیه برگزار می‌کنند، اگر چه گاهی دیده می‌شود که در بعضی از این کلاسها مطالبی مثل تزریقات و مانند اینها مطرح می‌شود که با مفهوم کمک‌های اولیه هماهنگی ندارد اما بهر حال دانستن اصول کمک‌های اولیه در حدی که بتواند مایه حفظ جان و رفع خطر از افراد شود برای همه لازم است.

در اینجا مجدداً تکرار می‌کنیم که درمان بیمار یا شخص صدمه دیده (مصدوم) باید توسط پزشک انجام شود و افراد غیر پزشک فقط باید در حد کمک‌های ساده تا رساندن به نزد پزشک یا رسیدن پزشک و کارکنان امداد از ایجاد خطرات بیشتر پیشگیری کنند.

۲- اشاره به آیه ۳۲ سوره مائده... و من احياءا فكلنا احياءا الناس جیما یعنی هر که موجب احیاء نفسی شود گویی همه مردم را زنده کرده است.

چگونه باید با حادثه دیده برخورد کرد؟

وقتی با فوریت‌های پزشکی یعنی با شخص حادثه دیده با بیماری که به کمک فوری نیاز دارد روبرو می‌شویم چه باید بکنیم؟ اولین نکته‌ای که باید مورد توجه باشد و بسیار مهم است، حفظ خونسردی است. دستپاچگی غالباً بیش از آنکه سودی داشته باشد خطرات و مشکلات را افزایش می‌دهد.

اگر بر اعصاب خود مسلط شده‌ایم و می‌خواهیم درست تصمیم بگیریم که چه کنیم حالا موقع دست بکار شدن است.

۱- باید دید که شخص حادثه دیده در چه حالی است؟ آیا نفس می‌کشد؟ قلب او کار می‌کند؟ خونریزی دارد؟ هوشیار است؟ در حالت شوک است؟^۳ آیا شکستگی دارد، آیا زخم دارد؟

۲- بینیم وضعیت و موقعیت شخص حادثه دیده چگونه است تا به تناسب آن وضعیت کمک‌های فوری را آغاز کنیم، اگر قرار است مصدوم را نزد پزشک یا جای مناسبی منتقل کنیم تا لحظه‌ای که وسایل جابجایی او فراهم نشده نباید به هیچ وجه او را جابجا کرد، مگر اینکه مصدوم در جایی باشد که ماندن او در آنجا خطرات دیگری به دنبال داشته باشد.

اگر مصدوم نفس نمی‌کشد فوراً به او نفس مصنوعی بدهیم. اگر خونریزی هم دارد بلافاصله پس از تنفس مصنوعی کارهایی را که برای جلوگیری از خونریزی است شروع کنیم. بدن مصدوم را گرم نگه داریم تا دچار شوک نشود.

۳- شوک حالتی ناشی از نارسایی جریان خون به مغز است. علل مختلفی ممکن است سبب شوک شود مثل حوادثی که سبب خونریزی شدید یا شکستگی‌های متعددی شود، یا سقوط چیزی روی سر یا وارد شدن ضربه لگد به شکم و خونریزی داخلی. در شوک ممکن است شخص بیهوش شود علامت‌های مهم شوک عبارتند از رنگ پریدگی و عرق سرد، احساس ناراحتی، اضطراب، احساس سرمای آزار دهنده، احساس تشنگی، سرد شدن نوک بینی و دست‌ها، ضعیف شدن نبض (گاهی به عکس تند شدن نبض) و پائین افتادن فشار خون

- ۳- اگر دیدیم بیمار یا مصدوم شکستگی گردن ندارد، اما بیهوش است چون این خطر وجود دارد که مثلاً استفراغ کند و استفراغ باعث خفگی او شود، وی را به پهلو بخوابانیم تا اگر استفراغ کرد، مواد به داخل ریه او نرود.
- ۴- بعد از این چند موضوع خیلی مهم اول بیمار یا مصدوم را بی حرکت کنیم و مواظب باشیم که بدن او سرد نشود. اگر هر حالت غیر عادی در بیمار دیدیم مثلاً رنگ بیمار به کبودی می‌رود، یا تغییر دیگری اتفاق افتاده یا می‌افتد، با دقت به آن توجه کنیم.
- ۵- خطر یا حادثه را به مراکز مسئول اطلاع بدهیم. برای مثال، باید در صورت لزوم در شهرها پلیس، مرکز اورژانس (فوریت‌های پزشکی) را خبر کنیم. در روستاها هم به عوامل انتظامی و مراکز درمانی حادثه را اطلاع بدهیم. اگر حادثه در جاده اتفاق افتاده، توسط اتومبیل‌های در حال عبور یا تلفن به مراکز نزدیک خبر بدهیم.

چگونه نوع صدمات را تشخیص بدهیم؟

- علامت‌های زیر به ما کمک می‌کند تشخیص بدهیم چه صدماتی به بیمار وارد شده است. در واقع با دانستن اینکه چه اتفاقی افتاده و بیمار چه صدمه‌ای دیده خواهیم دانست که چه باید بکنیم؟
- ۱- علامت‌های خونریزی داخلی، تند شدن نبض، سرد شدن بدن، پریدگی رنگ صورت و احساس تشنگی شدید.
- ۲- علامت‌های شکستگی جمجمه، ممکن است از گوش یا بینی خون بیرون بیاید.
- ۳- علامت‌های شکستگی مهره‌های کمر، پاها بی حرکت می‌شود، در محل مهره‌های آسیب دیده درد شدید احساس می‌شود.
- ۴- علامت‌های شکستگی مهره‌های گردن، دست‌ها بی حرکت می‌شود (البته اگر در خود دستها شکستگی و آسیبی نباشد).

۵- علامت‌های مسمومیت، به طور کلی استفراغ یا حالت تهوع (یعنی حالتی که انسان فکر می‌کند می‌خواهد استفراغ کند)، اسهال، تشنج، ضعف عمومی، گاهی دل پیچه.

۶- علامت‌های سکنه مغزی، برافروختگی صورت، فلج قسمتی از بدن، نامساوی بودن مردمک دو چشم.

۷- علامت‌های غش و حمله، تشنج بدن همراه با خارج شدن کف از دهان البته باید اضافه کنیم که ممکن است تمام نشانی‌هایی که برای هر مورد گفتیم یکجا دیده نشود مثلاً کسی مسموم شده باشد اما دچار اسهال نشود.

علائم حیاتی

علامت‌هایی وجود دارد که به نام علائم حیاتی معروفند شناختن این علامت‌ها به ما کمک می‌کند تا نوع صدمات را بهتر بشناسیم و در نتیجه بتوانیم بهتر کمک کنیم.

۱- نبض: وقتی در جایی از بدن یک سرخرگی روی استخوان یا عضو سفتی قرار گرفته باشد و ما دستان را روی همان محل بگذاریم، می‌توانیم موج خون را از داخل رگ حس کنیم. به این انتقال موج خون از داخل سرخرگ‌ها نبض می‌گویند، مثل نبض ناحیه مچ دست، نبض گردن (روی نای در ناحیه گلو) نبض گیجگاهی.

تعداد ضربان نبض افراد بالغ بین ۶۰ تا ۸۰ ضربه در دقیقه است اما نزد کودکان این رقم ۸۰ تا ۱۰۰ ضربه در دقیقه است. برای گرفتن نبض باید با دقت انگشت وسطی را روی محل احساس نبض بگذاریم و از ساعتی که ثانیه شمار دارد برای شمردن تعداد نبض در دقیقه استفاده کنیم.

۲- تنفس: تعداد تنفس و سطحی بودن یا عمقی بودن در فوریت‌های پزشکی اهمیت دارد.

۳- فشار خون: فشار خون عبارت است از میزان فشاری که خون هنگام گردش در رگها به جدار آنها وارد می‌سازد.

طرز اندازه‌گیری فشار خون: برای اندازه‌گیری فشار خون وسیله مناسبی وجود دارد که جابجا شدن محل جیوه در لوله مخصوص یا تغییر درجه‌ای که توسط عقربه مخصوص دستگاه نشان داده می‌شود قابل اندازه‌گیری است.

هنگام اندازه‌گیری شخصی که فشار خون او اندازه‌گیری می‌شود باید در حالت آرامش و به صورت خوابیده یا نشسته باشد. ابتدا بازوبند دستگاه را به بازوی او می‌بندیم، سپس بازوبند را باد می‌کنیم. با یک گوشی مخصوص پزشکی که روی قسمت داخلی محل اتصال بازو به ساعد قرار داده‌ایم ضربان نبض این محل را که پس از باد کردن بازوبند قابل شنیدن است می‌شنویم. به باد کردن بازوبند آن قدر ادامه می‌دهیم که دیگر نتوانیم صدای ضربان نبض را بشنویم. حالا به آرامی پیچ مخصوص دستگاه را باز می‌کنیم تا کم کم باد بازوبند خارج شود. دقت می‌کنیم به محض آنکه اولین صدای ضربان نبض را شنیدیم عدد فشار سنج را می‌خوانیم. این عدد نمایش دهنده فشار حداکثر یا ماکزیمم است (فشار ماکزیمم مربوط به قدرت انقباض عضلات قلب است و بیشترین مقدار فشاری است که موقع عبور خون به سرخرگها وارد می‌شود). حالا همچنان به آرامی اجازه می‌دهیم هوای داخل بازوبند خارج شود، باز هم مراقب هستیم تا به محض آنکه صدای نبض دیگر به گوش نرسید درجه فشار سنج را بخوانیم. این عدد نمایش دهنده فشار حداقل یا مینیمم است (فشار مینیمم مربوط به پائین‌ترین میزان فشاری است که در حالت استراحت قلب به سرخرگها وارد می‌شود).

در مقدار فشار خون به تناسب سن، جنس، وزن بدن، حالت‌های روحی و هیجان تغییر دیده می‌شود. معمولاً نزد افراد بالغ و سالم فشار ماکزیمم ۱۰ تا ۱۲ (سانتی متر جیوه) و فشار حداقل ۷ تا ۸ (سانتی متر جیوه) است در کودکان این رقم‌ها به ترتیب ۷ و ۵ و در افراد سالخورده تقریباً ۱۵ و ۸ است.

اگر گوشی در اختیار نباشد با دقت می‌توانیم به کمک انگشت نبض را حس کنیم و به همان ترتیب که در مورد اندازه‌گیری فشار خون با کمک گوشی گفته شد عمل کنیم.

۴- **دمای بدن:** دمای طبیعی بدن ۳۷ درجه سانتی‌گراد است. برای اندازه‌گیری دمای بدن از دماسنج جیوه‌ای مخصوص استفاده می‌شود که بسته به مورد ممکن است در مقعد، زیر زبان یا حتی زیر بغل گذاشته شود.

۵- **رنگ پوست:** تغییر رنگ پوست که خواه به صورت برافروخته و خواه به صورت رنگ پریده درآید، مهم است و در کمک‌های اولیه باید به آن توجه کرد.

۶- **مردمک چشم:** در حالت طبیعی اندازه مردمک در هر دو چشم مساوی است اگر در اندازه‌های مردمک چشم در هر دو چشم یا یک چشم تغییراتی ایجاد شود از نظر شناسایی حال بیمار اهمیت دارد.

۷- **درجه هوشیاری:** انسان در حالت طبیعی از اطراف خود آگاه است و موقعیت زمانی و مکانی را درک می‌کند و در برابر تحریک‌کننده‌های بیرونی مثل نور و صدا و مانند اینها از خود واکنش نشان می‌دهد. گاهی ممکن است شخص بیمار یا مصدوم در وضعی قرار بگیرد که این هوشیاری را نداشته باشد دانستن درجه هوشیاری می‌تواند به کسانی که به یاری مصدوم شتافته‌اند کمک کند که کارهای لازم را به درستی انجام بدهند.

۸- **قدرت حرکت:** اگر انسانی در حالت هوشیاری باشد، اما نتواند حرکت کند، فلج است. این حالت ممکن است در بعضی تصادفات یا حوادث دیگر اتفاق بیفتد.

۹- **حس درد:** گاهی ممکن است بیمار یا مصدوم در حالتی قرار بگیرد که حس درد نداشته باشد، مثلاً وقتی او را نیشگون می‌گیرند، یا با وسیله‌ای فشاری به او وارد کنند متوجه نشود در کمک‌های پزشکی دانستن اینکه آیا مصدوم فاقد حس درد است یا نه اهمیت دارد.

تنفس مصنوعی و ماساژ خارجی قلب (احیاء قلبی تنفسی)

گاهی پیش می‌آید که بیمار بیهوش است و تنفس او قطع شده است، می‌دانیم که با قطع شدن تنفس اکسیژن به سلولها نخواهد رسید و همین مسأله سبب مرگ انسان خواهد شد. البته مهم است بدانیم که سلولهای مغز بیش از سایر سلولها به اکسیژن نیاز دارند و اگر ۳ دقیقه به آنها اکسیژن نرسد ضایعاتی در آنها ایجاد می‌شود و تقریباً در عرض ۵ دقیقه محرومیت از اکسیژن مرگ آن سلولها حتمی است. از طرفی دیگر، می‌دانیم خون توسط قلب به نقاط مختلف بدن و از جمله مغز فرستاده می‌شود و اکسیژن و غذا را به سلولها می‌رساند، پس اگر قلب هم متوقف شود مرگ انسان فرا می‌رسد. از آنجا که هنگام ایستادن قلب و قطع شدن تنفس کمک رسانی خیلی فوری و بدون از دست دادن فرصت بسیار ضروری است، در اینجا دو موضوع مهم تنفس مصنوعی و به کاراندازی مجدد کار قلب را بیان می‌کنیم و یادآوری می‌کنیم که گاهی بیمار به یکی و گاهی به هر دوی این کارها نیاز دارد.

تنفس مصنوعی

تنفس مصنوعی اقدامی است که به وسیله آن بیمار یا مصدومی که نفس نمی‌کشد و ادار به تنفس می‌شود. راههای مختلفی برای تنفس مصنوعی وجود دارد، اما ساده‌ترین، سریع‌ترین و عملی‌ترین آنها روش تنفس مصنوعی دهان به دهان و روش دهان به بینی است.

برای دادن تنفس مصنوعی اولین چیزی که باید مورد توجه باشد، این است که مطمئن شویم مسیر عبور هوا باز است. برای این منظور مصدوم را به پشت می‌خوابانیم یک دستمان را روی پیشانی او می‌گذاریم و سر او را به طرف عقب می‌بریم. دست دیگر را زیر گردن مصدوم قرار می‌دهیم و به طرف بالا می‌بریم. به این ترتیب سر بیمار دیگر کاملاً در امتداد بدن او نیست، یعنی چانه بالا آمده سر به عقب رفته است و حالا برای شروع کار تنفس مصنوعی آماده شده است. بعد دهان بیمار را باز می‌کنیم. حالا یک

دستمان را روی پیشانی بیمار می‌گذاریم با انگشتان همان دستی که روی پیشانی گذاشته‌ایم بینی بیمار را می‌گیریم تا سوراخ بینی او کاملاً بسته شود. بعد یک نفس عمیق می‌کشیم و هوا را در داخل ریه خودمان نگه می‌داریم. دهانمان را روی دهان بیمار طوری قرار می‌دهیم که هنگام خارج کردن هوای ذخیره شده در ریه ما و دمیدن آن به داخل دهان بیمار، هوا از اطراف دهان ما یا بیمار خارج نشود، سپس با شدت هوای ذخیره شده را به داخل دهان بیمار می‌دمیم تا شاهد بالا آمدن سینه بیمار باشیم.

بعد دهانمان را از روی دهان بیمار برمی‌داریم تا هوایی که به داخل ریه بیمار دمیده‌ایم خارج شود. مجدداً یک نفس عمیق می‌کشیم و دوباره همین برنامه را تکرار می‌کنیم. باید بتوانیم در هر دقیقه ۱۲ تا ۱۶ مرتبه این کار را تکرار کنیم تا بیمار بتواند به طور طبیعی خودش نفس بکشد.

اگر در دهان بیمار ضایعه‌ای باشد که نتوانیم از روش تنفس مصنوعی دهان به دهان که شرح دادیم استفاده کنیم و نیز برای افرادی که غرق شده‌اند از روش تنفس مصنوعی دهان به بینی استفاده می‌کنیم.

روش تنفس مصنوعی دهان به بینی شبیه روش دهان به دهان است با این تفاوت که در اینجا هنگامی که کف دست را روی پیشانی بیمار گذاشتیم با انگشت شست به لب پائینی بیمار فشار می‌دهیم تا دهان او کاملاً بسته شود بعد با دهان خودمان به داخل بینی مصدوم می‌دمیم. بعد اجازه می‌دهیم هوایی که از طریق بینی بیمار به داخل ریه او رفته خارج شود و دوباره همان کارها را تکرار می‌کنیم.

راه اندازی مجدد کار قلب به وسیله ماساژ قلب

وقتی کار قلب متوقف شود، تنفس هم قطع می‌شود، صدای نبض و قلب حس نمی‌شود و باید هر چه سریعتر قلب را به کار انداخت و حتی از گذشت ثانیه‌ها هم غافل نبود.

کارهایی که در این حال باید انجام دهیم به ترتیب زیر است:

- ۱- باز کردن مجرای عبور هوا
 - ۲- بازگرداندن تنفس توسط تنفس مصنوعی
 - ۳- برقرار کردن جریان گردش خون با راه اندازی مجدد کار قلب
- اگر محل قرار گرفتن قلب را درست بدانیم، می‌توانیم راه اندازی مجدد کار قلب را بهتر انجام دهیم. قلب بین استخوان جناغ سینه و ستون مهره‌ها قرار گرفته است وقتی بیمار را روی زمین به پشت بخوابانیم و قسمت پائین استخوان جناغ سینه را به طرف پائین فشار بدهیم به قلب فشار می‌آید و خون از بطن به خارج فرستاده می‌شود. در واقع، اساس راه اندازی مجدد کار قلب همین است یعنی وارد شدن فشار به بطن. روش کار چنین است.

- ۱- بیمار را به پشت روی زمین بخوابانیم.
 - ۲- قسمتی از کف دست چپ خودمان را که با مچ دست مرتبط است روی نیمه پائینی جناغ سینه بیمار طوری می‌گذاریم که انگشتان ما با دنده‌های بیمار فاصله بگیرد (در واقع در این حال بین کف دست و مچ زاویه‌ای ایجاد کرده ایم)
 - ۳- کف دست راستمان را روی دست چپ قرار می‌دهیم، خودمان را بالای بیمار به طرف جلو خم می‌کنیم به نحوی که شانه‌های ما بالای جناغ سینه بیمار قرار بگیرد. آرنج‌های خودمان را مستقیم نگه می‌داریم و با وزن تمام قسمت بالایی بدنمان توسط دست راست به آن قسمت از کف دست چپ که روی جناغ سینه بیمار گذاشته‌ایم فشار وارد می‌کنیم، تقریباً نیم ثانیه فشار می‌دهیم و نیم ثانیه فشار را قطع می‌کنیم و دوباره نیم ثانیه فشار می‌دهیم و نیم ثانیه قطع می‌کنیم این عمل را مرتباً تکرار می‌کنیم، خوب است بتوانیم در عمل، در هر دقیقه حدود ۸۰ بار این کار را (فشار دادن - برداشتن فشار) تکرار کنیم.
- مقدار فشار ما باید به اندازه‌ای باشد که استخوان جناغ سینه را به اندازه تقریباً ۲/۵ تا ۵ سانتی متر به داخل قفسه سینه پائین ببرد اما سبب شکستن جناغ سینه بیمار نشود. اگر

بیمار کودک شیر خوار است فشار باید کمتر باشد و این فشار را توسط ۲ تا از انگشتان میانی یک دست می توان به نیمه پائینی جناغ سینه طفل وارد کرد.



اگر کارهایی که گفته شد درست انجام شود و مؤثر واقع شود، به زودی خواهیم توانست نبض بیمار را در گردن و کشالهٔ ران بیمار احساس کنیم. در این حالت خواهیم دید که مردمک چشم شروع به تنگ شدن می‌کند و قلب کار خودش را از سر می‌گیرد و رنگ پوست تدریجاً به حالت طبیعی در می‌آید.

اگر بیمار هم به تنفس مصنوعی و هم به ماساژ خارجی قلب احتیاج داشته باشد و فقط یک نفر کمک کننده بر بالین بیمار حاضر باشد در این صورت توصیه می‌شود کمک کننده بعد از هر ۱۵ دقیقه ماساژ خارجی قلب ۲ دقیقه به بیمار تنفس مصنوعی بدهد و دوباره ۱۵ مرتبه ماساژ خارجی قلب و ۲ مرتبه تنفس مصنوعی را مرتباً تکرار کند. اگر بر بالین بیمار ۲ نفر حاضر باشند یک نفر باید عهده‌دار تنفس مصنوعی شود و دیگری کار ماساژ قلبی را شروع کند.

کمک‌های فوری در موقع بروز بیماریها و حوادث

در این قسمت مهمترین کمک‌هایی را که می‌توان در هنگام بروز بیماریها و حوادث فوراً در اختیار گذاشت به طور مختصر ذکر می‌کنیم.

۱- خراش‌ها و زخم‌ها

- ابتدا دست‌های خود با آب و صابون بشویید.
- اگر جای زخم یا خراش خونریزی زیاد ندارد، ابتدا با آب و صابون و سپس با آب جوشیده (استریل شده) همان محل را بشویید و با کمک گاز استریل (پارچه درشت بافت مخصوصی که آنرا به صورت استریل در بسته بندی مخصوص قرار داده‌اند) روی محل زخم را بپوشانید و با نوار یا باند ببندید.
- اگر زخم عمیق یا آغشته به گرد و خاک و براده فلز و خُرده شیشه باشد بیمار را باید به درمانگاه برسانید.

۲- خونریزی از زخم و آسیب وارد شده

- اگر از محل بریدگی یا زخم سطحی خونریزی وجود دارد، با کمک یک گاز استریل یا دستمال تمیز روی محل خونریزی فشار بدهید. اگر بریدگی عمیق و خونریزی ادامه داشته باشد، بیمار را به درمانگاه ببرید.
- اگر در دست و پا در اثر آسیب دیدگی خونریزی شدید باشد و به طریقی که گفته شد نتوانید آنرا متوقف کنید، با یک دستمال، جوراب بلند و چیزی شبیه آنها بالای محل خونریزی را خیلی محکم ببندید و فوراً بیمار را به درمانگاه منتقل کنید.
- اگر بیمار دچار حالت شوک شده باشد، باید طبق روشی که گفته خواهد شد به بیمار کمک شود.

۳- خون دماغ

- بیمار را روی صندلی بنشانید و سر او را راست نگهدارید و از او بخواهید از راه دهان تنفس کند.

- لباس‌های تنگ او را باز کنید.
- از بیرون بینی روی محلی که از آن خون می‌آید (که معمولاً محل خاصی است که زیر استخوان بینی قرار گرفته و مویرگهای فراوانی دارد) با انگشت چند دقیقه فشار بدهید.
- اگر هنوز خونریزی از بینی ادامه داشت، یک قطعه گاز یا پارچه تمیز دیگری را که در دسترس است به صورت لوله کرده داخل سوراخ بینی وارد کنید.^۴
- روی پیشانی و گونه‌های بیمار را به کمک یخ یا دستمال خیس شده با آب سرد خنک کنید.
- به بیمار توصیه کنید بعد از بند آمدن خون تا چند ساعت فین نکنند و همچنین پس از چند ساعت می‌توان پارچه لوله شده را از داخل بینی خارج کرد.
- اگر خونریزی از بینی با این اقدامات بند نیاید حتماً باید بیمار را نزد پزشک برد.

۴- شوک

- علامت‌های اصلی حالت شوک عبارتند از: رنگ پریدگی، عرق سرد روی پیشانی، سرد و مرطوب شدن دستها، سرگیجه، تهوع، ضعف عمومی، تند شدن نبض (گاهی کند شدن نبض)، گشاد شدن مردمک چشم، پائین افتادن فشار خون.
- وقتی این علامت‌ها را نزد کسی دیدید، باید این کارها را برای او فوراً انجام بدهید:
- مطمئن شوید راههای تنفسی بیمار باز است.
 - اگر بیمار دچار شکستگی است شکستگی او را ثابت کنید (بی حرکت کنید) و او را به طور افقی بخوابانید.
 - اگر شکستگی ندارد او را به (روی شکم) بخوابانید و سرش را به یکطرف کج کنید، یک زانوی او را در این حالت تا کنید و روی زانوی دیگر قرار بدهید.

۴- به تجربه نشان داده شده که آغشته کردن پارچه یا پنبه در آبغوره و داخل کردن آن در بینی به سرعت باعث بند آمدن خون بینی می‌شود.

- بدن بیمار را به کمک پتو گرم نگاه دارید.
- اگر بیمار خونریزی دارد، اقداماتی را که برای جلوگیری از خونریزی لازم است انجام دهید.
- اگر بیمار بیهوش است یا حالت تهوع دارد، یا شکمش آسیب دیده است، به هیچ وجه نباید به بیمار در این حالت آب یا چیز دیگری بدهید اما در غیر این حالت‌ها به درخواست بیمار می‌توانید به او آب بدهید.
- برای ادامه درمان و رفع مشکل پزشکی یا پرستار را خبر کنید.

۵- شکستگی‌ها

الف - شکستگی استخوان‌های بازو، ساعد، ساق پا، ران:

- ابتدا سعی می‌کنیم بدن بیمار گرم و آرام شود.
- به هیچ وجه نباید برای صاف کردن دست و پا کاری کرد، بلکه باید قسمت شکسته را به همان حالت به کمک تخته، مقوا و باند سه گوش به عضو مجاور ببندید و عضو شکسته را کاملاً بی‌حرکت کنید.
- اگر علاوه بر شکستگی زخم نیز وجود داشته باشد، با کمک پارچه تمیزی روی زخم را بپوشانید، اگر زخم خونریزی داشته باشد، روی محل زخم باید یک قطعه دستمال پاکیزه بگذارید و ببندید.
- بیمار را نباید قبل از بی‌حرکت کردن عضو شکسته، جابجا کنید، اما بعد از این کار او را به درمانگاه ببرید.

ب- شکستگی سر

بسیاری از شکستگی‌های جمجمه را فقط با عکسبرداری می‌توان تشخیص داد، ولی در هر حال اگر بیمار دچار ضربه سر شده باشد، مشکوک به شکستگی جمجمه است، لذا با احتیاط کامل باید مصدوم را به بیمارستان برد.

اگر جایی از سر شکسته و خونریزی خارجی دارد، با وارد کردن فشار به آن محل از خونریزی جلوگیری کنید.

بدن بیمار را باید برای یافتن خونریزی احتمالی بازدید کنید، اگر در دهان دندانهای شکسته وجود دارد باید آنها را از دهان بیرون بیاوریم و در هر حال راه تنفسی مصدوم باید همواره باز بماند.

ج- شکستگی مهره های گردن و ستون فقرات

- بیمار را باید به پشت بخوابانید و نگذارید به هیچ وجه سر خود را تکان بدهد.
- بدن بیمار را گرم نگه دارید.
- تا فراهم کردن وسایل حمل از هر گونه حرکت دادن بیمار خودداری کنید.
- اگر گمان می‌رود شکستگی گردن وجود دارد دو طرف سر بیمار را به کمک کتاب یا وسیله دیگر بی حرکت کنید.
- از دادن هر نوع غذا و مایعات به بیمار، قبل از رساندن به مرکز درمانی، خودداری کنید.

۶- خفگی در آب

- پس از خارج کردن بیمار از آب، فوراً دهان او را با انگشت یا دستمال پاک کرده، به دادن تنفس مصنوعی به روش دهان به بینی یا دهان به دهان پردازید.
- گاهی سر بیمار را به یک طرف برگردانید تا مواد خارج شده از معده به آسانی بیرون آید و وارد دستگاه تنفسی او نشود.
- چون تنها هنگامی تنفس مصنوعی مؤثر است که مجاری تنفسی باز و تمیز باشند، لذا در این مورد دقت کنید.
- بدن بیمار را گرم نگه دارید و از پزشک و مرکز درمانی کمک بگیرید.

۷- جسم خارجی در گوش

اگر به داخل گوش دانه‌های گیاهی رفته باشد، برای آنکه دانه‌ها رطوبت جذب نکنند و خارج کردن آنها دشوار نشود، دو سه قطره روغن زیتون در گوش بچکانید و مصدوم را به مرکز درمانی ببرید و از هر گونه دستکاری گوش با اشیاء تیز خودداری کنید.

اگر حشره‌ای به داخل گوش رفته و هنوز زنده باشد، می‌توان با روشن کردن چراغ قوه در مقابل سوراخ گوش، حشره را به خارج شدن از گوش وادار کرد.

۸- جسم خارجی در چشم

اگر در چشم جسمی وارد شده باشد، تنها در صورتی می‌توان اقدام به خارج کردن آن از چشم کرد که اولاً روی قرنیه نباشد و ثانیاً به داخل چشم فرو نرفته باشد.

اگر جسم خارجی زیر پلک پائینی باشد از مصدوم خواسته می‌شود بدون حرکت دادن سر به بالا نگاه کند در این حال پلک پائینی را با گرفتن مژه‌ها به آرامی پائین بکشید و با گوشه یک دستمال کاملاً تمیز یا چوب کبریتی که به سرقسمت بدون گوگرد آن پنبه‌ای بسته شده و با آب جوشیده سرد شده خیس شده است، به آرامی جسم خارجی را از آنجا خارج کنید (از پنبه خشک نباید استفاده شود).

اما اگر جسم خارجی زیر پلک بالایی باشد، از مصدوم بخواهید که همچنان به بالا نگاه کند. در این حال پلک بالایی را به طرف پلک پائینی بکشید (این عمل به خارج شدن جسم خارجی از گوشه چشم همراه اشک چشم کمک می‌کند).

اگر جسم خارجی در سطح چشم باشد با شستشوی چشم به کمک آب پاکیزه (بهتر است از آب جوشیده سرد شده استفاده شود) می‌توان آنرا خارج کرد.

۹- سوختگی چشم و زخم پلک

در سوختگی یا زخم پلک باید از آب سرد پاکیزه که روی چشم ریخته می‌شود استفاده کرد، سپس با یک دستمال تمیز روی چشم را پوشانده بیمار را فوراً به مراکز درمانی رساند.

اگر سوختگی چشم به علت تماس مواد شیمیایی ایجاد شده باشد، باید پلک‌های چشم آسیب دیده را با انگشتان باز نگه داریم و از گوشه داخلی چشم (گوشه‌ای که کنار استخوان بینی است) چند دقیقه با کمک قاشق یا لیوان آب پاکیزه در چشم بریزید و به این ترتیب چشم را بشوئید. سپس دو قطره پارافین یا روغن زیتون یا روغن بادام در چشم‌ها بچکانید و مصدوم را به پزشک برسانید.

۱۰- جسم خارجی در بینی

وقتی دانه یا حشره‌ای به داخل بینی رفته باشد، ابتدا چند قطره روغن مایع به داخل بینی بچکانید تا دانه آب جذب نکند و متورم نشود. در این حال از مصدوم بخواهید که با شدت فین بکند. اگر جسم خارجی خارج نشد، او را به مرکز درمانی ببرید. گاهی برای خارج کردن جسم از بینی توسط ایجاد عطسه، بیمار را غبار ادویه مثلاً فلفل کوبیده وادار به عطسه می‌کنند.

۱۱- برق گرفتگی

- ابتدا به کمک چوب یا وسیله غیر فلزی دیگر فوراً جریان برق را از بدن بیمار قطع کنید سپس بلافاصله برای نجات مصدوم دست بکار شوید.
- در صورتی که بیمار تنفس نمی‌کند فوراً تنفس مصنوعی را شروع کنید. اگر نبض هم نداشته باشد همزمان، ماساژ خارجی قلب و تنفس مصنوعی را طبق روشی که قبلاً گفته شد آغاز کنید.
- ضمن انجام این کمک‌ها، پزشک و مرکز درمانی را برای کمک فوری خبر کنید.

۱۲- سوختگی‌ها

الف- طرز خاموش کردن آتش:

اگر لباس‌های کسی آتش گرفت، او باید فوراً طوری روی زمین بخوابد که شعله بین زمین و بدنش قرار بگیرد تا خاموش شود. اگر آب هم در دسترس بود، می‌توان به کمک آب آتش

را خاموش کرد. اگر لباسهای کسی آتش گرفت، باید فوراً به کمک پتو، قالیچه، پالتو، و مانند اینها سر و صورت او را بپوشانید و به روشی که گفته شد آتش را خاموش کنید.

در مورد خاموش کردن آتش ایجاد شده در وسایل چوبی، لباسها و امثال آنها می‌توان با شدت آب را به طرف مرکز آتش پاشید، اما اگر آتش سوزی یا گاز، نفت و بنزین و مانند آنها ایجاد شده باشد، به جای آب پاشیدن باید از گازهای خاموش کننده آتش که توسط آتش خاموش کن‌های دیواری ایجاد می‌شود استفاده کرد. همچنین، ممکن است با خالی کردن سطل‌های ماسه و شن روی محل آتش آنرا خاموش کرد و اگر آتش سوزی وسیع‌تر از این حد بود که بتوان آنرا با طریقه گفته شده خاموش کرد، حتماً باید از مسئولان آتش نشانی کمک خواست.

ب- کمک‌های فوری در سوختگی:

سوختگی را می‌توان به سه درجه تقسیم کرد: درجه ۱ (همراه با قرمزی پوست)، درجه ۲ (همراه با تاول)، درجه ۳ (همراه با ضایعات پوست و عضلات) در سوختگی درجه ۱ و ۲ برای آرام کردن درد باید محل سوختگی را زیر جریان آب سرد قرار داد. اگر سطح سوختگی وسیع بود، هیچ نوع روغن یا دارویی را نباید روی محل سوختگی مالید بلکه لازم است در این حالت بیمار را به درمانگاه برسانید. ضمناً هیچگاه نباید تاول را پاره کنید در سوختگی شدید یا درجه ۳، اگر خطر شوک وجود داشته باشد باید مطابق آنچه که درباره شوک گفته شد در مورد بیمار عمل کنیم، در این حال باید بیمار را طوری بخوابانیم که سرش پائین‌تر از بدن او قرار بگیرد. اگر لباس بیمار سوخته و به زخم چسبیده آنرا نباید در بیاوریم. اگر محل سوختگی باز است باید روی آنرا با یک حوله و یا پارچه تمیز بپوشانیم و سریعاً بیمار را به درمانگاه برسانیم.

۱۳- غش و تشنج

- بیمار را روی زمین به پشت و یا پهلو بخوابانید. اگر بیمار را به پشت خوابانده‌اید، سر او را به یکطرف بچرخانید تا اگر بیمار استفراغ کرد، ذرات آن وارد ریه‌اش نشود.

- یقه، آستین و کمر بند بیمار را باز کنید.
- لازم نیست بیمار را بی حرکت کنید، بلکه باید مواظب باشید که به خودش صدمه نزنند.
- در دهان بیمار و بین دو فک او پارچه لوله شده یا دستمال تا کرده قرار دهید تا فشار دندانها به زبانش آسیب نرساند.
- بدن بیمار را گرم نگه دارید و تا وضع بیمار کاملاً به حالت عادی برگشته است، او را حرکت ندهید.

۱۴- گزیدگی

اول- گزیدگی حشرات: اگر ممکن باشد باید نیش حشرات را از محل گزیدگی خارج کنید، اگر گزیدگی خطرناک و شدید باشد، قسمت پائین و بالای محل گزیدگی را محکم ببندید و مقداری یخ روی محل گزیدگی قرار دهید و بیمار را سریعاً به درمانگاه برسانید.

دوم- مار گزیدگی: ابتدا قسمت بالا و پائین محل گزیدگی را ببندید. البته فشاری که به وسیله این بستن به عضو بسته شده وارد می‌شود نباید آنقدر زیاد باشد که جریان خون را به کلی قطع کند. حال در محل گزیدگی یک شکاف بشکل + به عمق ۵ تا ۸ میلی‌متر ایجاد کنید و فوراً محل بریده شده را بمکید و بلافاصله آنچه که وارد دهان شده به بیرون تف کنید. عمل مکیدن را چندین بار تکرار کنید و پس از ده دقیقه روی زخم را ببندید و بیمار را به درمانگاه برسانید.

لازم به تذکر است که عمل بیشتر زدن و مکیدن اگر به فاصله کوتاهی بعد از گزیدگی یعنی کمتر از یک دقیقه صورت گیرد مؤثر است، اما اگر این زمان طولانی شود فایده‌ای نخواهد داشت، زیرا سم مار توسط خون در نقاط مختلف بدن پخش می‌شود.

مطلب دیگر این است که اگر محل گزیدگی نزدیک مفصل یا سرخرگ است، ایجاد شکاف در این محل ممکن است خطرناک باشد، بنابراین نباید به چنین کاری دست زد.

۱۵- مسمومیت‌ها

الف - مسمومیت‌های دارویی

- ابتدا به مسموم چند لیوان آب نیم گرم یا آب نمک نیم گرم بخورانید تا سم رقیق شود و با تحریک حلق بیمار او را وادار به استفراغ کنید.
- مسموم را به مرکز درمانی برسانید.

ب- مسمومیت از اسیدها و مواد ضد عفونی کننده مستراح‌ها

- به بیمار مقداری آب ساده یا محلول جوش شیرین یا سفیده تخم مرغ خام بدهید.
- برخلاف مسمومیت‌های دارویی بیمار را به استفراغ وادار نکنید.
- بیمار را سریعاً به درمانگاه برسانید.

ج- مسمومیت از مواد قلیایی: (مثل آمونیاک، آب ژاول و محلول‌های سفید کننده

لباسها):

- به بیمار آب ساده یا همراه با آب لیمو، سرکه و یا سفیده تخم مرغ خام بدهید.
- سعی کنید بیمار استفراغ نکند.
- بیمار را فوراً به درمانگاه برسانید.

د- مسمومیت از نفت، بنزین و امشی: در این نوع مسمومیت بوی مواد نفتی از

دهان بیمار به مشام می‌رسد. بیمار معمولاً حالت تهوع، سرگیجه، ضعف عمومی و تنفس کند و سطحی دارد که گاهی به تشنج و بیهوشی منجر می‌شود. در این نوع مسمومیت‌ها کارهای زیر را تا رساندن به درمانگاه انجام بدهید.

- مریض را در هوای آزاد بخوابانید (تا فراهم شدن وسیله انتقال بیمار به درمانگاه)
- بدن او را گرم نگاه دارید.
- به بیمار با توجه به سن او بین ۳ تا ۲۰ قاشق غذا خوری پارافین مایع بخورانید.

- سعی کنید بیمار تا رسیدن به درمانگاه استفرغ نکند.

- بیمار را فوراً به درمانگاه برسانید.

۱۶- گرمادگی

بیمار گرما زده را در سایه قرار دهید، سپس با آب و یخ فراوان بدن او را شستشو بدهید و به کمک باد بزن او را خنک کنید و به درمانگاه برسانید.

۱۷- سرمادگی

انگشتر، ساعت و دستبند بیمار را از دست او خارج کنید، سپس عضو سرما دیده را نزدیک حرارت بدن بیمار قرار دهید. مثلاً اگر دست‌های بیمار سرمازده است، میتوان آنها را زیر بغل یا میان پاهای بیمار قرار داد. بدن بیمار را با پتو و لحاف گرم نگاه دارید. لازم است یادآوری شود که هیچگاه عضو سرمازده را نباید نزدیک آتش یا حرارت زیاد قرار داد.

جعبه کمک‌های اولیه

یک جعبه کمک‌های اولیه باید در جایی قرار داده شود که هر لحظه به آن نیاز بود دسترسی به آن آسان باشد، یعنی مثلاً جعبه در اطافی نباشد که بعضی از ساعات در آن اطاق قفل باشد. در جعبه کمک‌های اولیه خوب است مواد و وسایل زیر وجود داشته باشد.

۱- قیچی (یک عدد) ۲- پنس ساده (یک عدد) ۳- باند به عرض ۱۰ سانتی متر (ده عدد) ۴- باند به عرض ۵ سانتی متر (ده عدد) ۵- باند سه گوش بزرگ (۳ عدد) ۶- لیوان و قاشق چایخوری (۱ عدد) ۷- قاشقک چوبی (قاشق بستنی) (۱۰ عدد) ۸- صابون (۱ عدد) ۹- حوله (۱ عدد) ۱۰- محلولهای ضدعفونی زخم (۲ شیشه) ۱۱- گاز استریل در اندازه های مختلف (در بسته مناسب) (۱۵ عدد) ۱۲- پنبه هیدروفیل (۱ بسته) ۱۳-

نوار چسب (۱ حلقه) ۱۴- پماد سوختگی (۱ لوله) ۱۵- جوش شیرین (۱۰۰ گرم) ۱۶-
دماسنج طبی (۱ عدد) ۱۷- الکل سفید (۱ بطری کوچک) ۱۸- کاغذ یادداشت و خودکار
ضمناً توصیه می‌شود علاوه بر جعبه کمک‌های اولیه یک عدد تخته شکسته‌بندی
برای بی‌حرکت کردن دست و پا و ستون فقرات و دو عدد پتو و ۲ عدد چوب بلند که
بتوان به کمک آنها و یک عدد پتو برای حمل بیمار برانکاردر ساخت در دسترس باشد.

کدام بیماریها و حوادث را باید به عنوان فوریت پزشکی تلقی کرد؟

انسانها با حوادث و بیماریهای بیشماری روبرو هستند اما همه آنها از مواردی نیستند که الزاماً باید با کمک رسانی فوری با آنها روبرو شد.

بیماریها و حوادث اورژانس آنهایی هستند که اگر به موقع اقدامات امدادی درمانی برای آنها انجام نشود صدماتی جانی، عضوی و مشکلات روانی در پی خواهد داشت. این موارد همانهایی هستند که با تلفن ۱۱۵ می‌توان برای آنها کمک خواست و اینها عبارتند از:

۱- اورژانس های قلبی

اگر درد و سنگینی یا فشار در قفسه سینه و احساس سوزش در ناحیه پشت جناغ سینه احساس شد انسان به درد با منشأ قلبی مشکوک می‌شود در صورتی که شکایت از این وضعیت بین ۵ تا ۳۰ دقیقه طول کشید و فرد در روزهای مختلف با آنها روبرو باشد به احتمال زیاد عارضه آنژین صدری (در قفسه سینه به علت کاهش خون رسانی به قلب) اتفاق افتاده است. اما اگر درد بیش از ۳۰ دقیقه بطول بکشد و حالت تهوع و استفراغ، عرق کردن، پخش شدن درد به زیر جناغ سینه، قفسه سینه، بازوها، شانه‌ها، اندام‌های مختلف، شکم و بین دو کتف باشد احتمالاً سکته قلبی اتفاق افتاده است.

معمولاً در بیماریهای قلبی، تنگی نفس ناگهانی، ضربان نامنظم قلب بطور ناگهانی، بالا رفتن فشار خون یا بعکس افت فشار خون و سوزش معده و اختلال در هضم غذا دیده می‌شود.

لازم به تذکر است دردهایی که بطور متوالی بیش از چند ساعت تا چند روز ادامه پیدا کنند و یا دردهایی که کمتر از یک دقیقه طول بکشند، معمولاً منشأ قلبی ندارند.

تذکر مهم در مورد حمله قلبی

حملات قلبی معمولاً در سن بالا^۱ و نزد مردان بیشتر دیده می‌شود، مصرف سیگار، بالا بودن سطح کلسترول و چربی خون، افزایش فشار خون، چاقی و اضافه وزن، بیماری قند، (دیابت) و فشارهای روانی زمینه‌ساز سکتة و حملات قلبی می‌باشند همانگونه که اشاره شد در سکتة قلبی درد سینه^۲ (بخصوص پشت جناغ)، احساس سوزش، احساس خفقان و سنگینی، تهوع، استفراغ، عرق سرد و احساس تنگی نفس ناگهانی، احساس ضعف مفرط، تپش قلب، سنکوپ (از دست دادن هوشیاری و سقوط فرد) بخصوص نزد افراد مسن دیده می‌شود.

اگر بدلیل ایست قلبی در مدت ۳ تا ۵ دقیقه اقدامات احیاء قلبی ریوی شروع نشود مرگ بیمار فرا خواهد رسید.

اگر شخصی که دچار سکتة شده است اولین تظاهر سکتة، ایست قلبی تنفسی باشد باید ۲ اقدام فوری برای او انجام شود اول شروع احیاء قلبی - تنفسی که درباره آن قبلاً توضیح داده‌ایم. دوم استمداد توسط تلفن شماره ۱۱۵ در این موارد برای کمک به بیمار اقدامات زیر لازم است.

الف- جلوگیری از انجام هر گونه فعالیت اضافی توسط بیمار مثل راه رفتن، بالا رفتن از پله و بعکس بیمار را باید در حالت استراحت کامل به پشت یا پهلوئی راست خوابانید.

ب- خودداری از هر گونه سر و صدا و ابراز نگرانی در برابر بیمار.

ج- در موارد شدت درد دادن قرص زیر زبانی (نیتروگلیسرین) البته دادن این قرص به کسانی که افت فشار خون دارند ممنوع است.

۲- اورژانس‌های تنفسی

پیدایش تنگی نفس، انسداد راه هوایی، عفونت‌های ریوی که در آنها تنفس به سختی

۱- بطوریکه تقریباً از هر ۱۰ مرگ، بعلت سکتة قلبی، ۸ مورد آن مربوط به افراد در سن بالای ۶۵ سال می‌باشد.

۲- البته گاهی این درد شدید نیست اما بیش از چند دقیقه طول می‌کشد.

و بشکل غیر عادی انجام شود.

۳- اورژانس‌های گوارشی

خونریزیهای گوارشی مثل استفراغ خونی، مدفوع قیری شکل و سیاه، درد شکم بصورت حاد و شدید، حساس شدن شکم که با استفراغ و بی اشتها بی همراه شده باشد، عوارض ضربه‌های شدید به شکم.

۴- اورژانس‌های دستگاه ادراری

دردهای شدید پهلو همراه ادرار خونی (و یا حتی بدون ادرار خونی) همچنین همراه قطع شدن ادرار و سوزش ادرار

۵- اورژانس‌های اسکلتی

شکستگی‌های باز (که سر استخوان از گوشت بیرون آمده)، شکستگی‌های بسته، دررفتگی مفاصل و اندام‌ها، پارگی وسیع گوشت و عضلات بدن در اندام‌های مختلف.

خودآزمایی فصل دهم

- ۱- به نظر شما چرا همه باید با کمک‌های اولیه آشنا باشند؟
- ۲- کمک‌های اولیه پزشکی یعنی چه؟
- ۳- تفاوت کمک‌های اولیه با درمان چیست؟
- ۴- اولین نکته‌ای که هنگام برخورد با شخص حادثه دیده مهم است مورد توجه باشد چیست؟ چرا؟
- ۵- پنج موردی را که به عنوان اصول کار کمک‌رسانی به مصدوم گفته شد به طور مختصر بیان کنید.
- ۶- اگر مصدوم شکستگی گردن نداشت اما بیهوش بود وی را چگونه می‌خواهیم؟ چرا؟
- ۷- در نزدیکی شما چه مراکز و یا مؤسساتی وجود دارند که می‌توان مصدومین را به آنجا منتقل کرد یا از آنها کمک خواست؟ آدرس و شماره تلفن آنها را یادداشت کنید.
- ۸- هنگام پیدایش خونریزی داخلی چه علامتهایی نزد بیمار ظاهر می‌شود؟
- ۹- در شکستگی جمجمه چه نشانه‌هایی دیده می‌شود؟
- ۱۰- علامت شکستگی مهره‌های گردن و مهره‌های کمر را بیان کنید و بگوئید میان نشانه‌های این دو نوع شکستگی مهره‌ها، چه فرقی وجود دارد؟
- ۱۱- نشانه‌های مسمومیت چیست؟
- ۱۲- در سگته مغزی چه علامتهایی دیده می‌شود؟
- ۱۳- علامت‌های غش و حمله را بیان کنید.
- ۱۴- علائم حیاتی کدامند؟ فقط نام ببرید.
- ۱۵- تعداد ضربان نبض به طور طبیعی نزد افراد بالغ و اطفال چند تا است؟

خودآزمایی فصل دهم

- ۱۷- فشار حداقل و فشار حداکثر مربوط به چیست؟ و به طور معمول این میزان نزد بالغین و اطفال چقدر است؟
- ۱۸- آیا می‌توانید بدون استفاده از گوشی و فقط به کمک یک دستگاه فشار خون، فشار خون یکی از افراد را اندازه بگیرید، به نظر شما آیا این کار شما می‌تواند با دقت کافی همراه باشد؟ چرا؟
- ۱۹- سلولهای مغز تا چه حد می‌توانند نرسیدن اکسیژن را تحمل کنند؟ در صورت نرسیدن اکسیژن به مغز چه اتفاقی می‌افتد؟
- ۲۰- طرز انجام تنفس مصنوعی دهان به دهان را نشان بدهید.
- ۲۱- برای انجام تنفس دهان به بینی چه می‌کنید؟
- ۲۲- برای انجام ماساژ خارجی قلب چه باید کرد؟ این کار را به طور عملی نشان بدهید.
- ۲۳- اگر بیمار هم به ماساژ قلبی و هم به تنفس مصنوعی نیازمند باشد و کمک کننده تنها باشد چگونه باید عمل نماید؟
- ۲۴- در موقع ماساژ خارجی قلب میزان فشار وارده شده به استخوان جناغ سینه چقدر باید باشد؟
- ۲۵- در هنگام برخورد با زخم و یا خراش چه می‌کنید؟ آیا اگر زخم عمیق و یا آغشته به براده فلزات و گرد و خاک باشد این اقدامات کافی است؟
- ۲۶- اگر از محل زخم یا بریدگی خونریزی صورت گیرد چه می‌کنید؟
- ۲۷- ممکن است کسی دچار خونریزی از بینی (خون دماغ) شود در این صورت چه کمکی می‌توانید به او بکنید؟
- ۲۸- علامت‌های اصلی شوک چیست؟

خودآزمایی فصل دهم

- ۲۹- بیماری را که دچار شوک است چگونه می‌خواه‌باید؟
- ۳۰- اگر بیماری در حالت بیهوشی باشد آیا می‌توان به او آب یا شیر داد؟
- ۳۱- قبل از حرکت دادن بیماری که دچار شکستگی استخوان‌های بلند شده چه می‌کنید تا او را به درمانگاه برسانید؟
- ۳۲- اگر شکستگی در استخوان جمجمه وجود داشته باشد و خونریزی بدهد چه باید کرد؟
- ۳۳- اگر کسی دچار شکستگی استخوان مهره‌های گردن شده باشد چه می‌کنید؟
- ۳۴- برای کمک به کسی که در آب غرق شده چه اقداماتی را شروع می‌کنید؟
- ۳۵- اگر در گوش کسی دانه‌ای فرو رفته باشد آیا به وسیله میله یا اشیای مشابه آنرا خارج می‌کنید، پس چه می‌کنید؟
- ۳۶- اگر روی قرنیه چشم براده آهن یا مواد خراش دهنده قرار گرفته باشد آیا برای خارج کردن آنها کاری انجام می‌دهید؟
- ۳۷- اگر جسم خارجی زیر پلک پائینی یا بالایی باشد به بیمار چه کمکی می‌توان کرد؟
- ۳۸- اگر چشم در اثر تماس با مواد شیمیایی دچار حالت تحریک و سوختگی شود چه باید کرد؟
- ۳۹- برای خارج کردن جسم خارجی از بینی چه می‌توان کرد؟
- ۴۰- اگر کسی دچار برق گرفتگی شده باشد کمک شما به او شامل چه اقداماتی خواهد بود؟
- ۴۱- اگر آتش سوزی در اثر آتش گرفتن نفت و یا بنزین باشد آیا از آب برای خاموش کردن آن استفاده می‌کنید، چرا؟
- ۴۲- در سوختگی درجه ۱ و ۲ چه می‌کنید؟

خودآزمایی فصل دهم

- ۴۳- در سوختگی درجه ۳ چه کمکی به مضموم می توان کرد؟
- ۴۴- اگر کسی دچار حمله غش شده باشد کارهایی را که برای او انجام می دهید بیان کنید؟
- ۴۵- برای کم کردن سوزش نیش حشرات چه کار فوری می توان کرد؟
- ۴۶- در مارگزیدگی چرا کمک سریع اهمیت دارد؟ چه کمک‌هایی به مارگزیده می توان کرد؟
- ۴۷- اقداماتی را که برای کمک به مسموم از داروها می‌کنید بیان کنید؟
- ۴۸- آیا کسی را که از مواد اسیدی یا قلیانی مسموم شده وادار به استفراغ می‌کنید؟
- ۴۹- برای شخصی که از نفت یا بنزین مسموم شده چه اقداماتی باید کرد؟ آیا صلاح است او را وادار به استفراغ کنیم؟
- ۵۰- بیمار گرما زده را چگونه باید از آثار گرمادگی نجات داد؟
- ۵۱- آیا بیمار سرمازده را سریعاً کنار آتش باید گرم کرد؟ چه باید کرد؟

چکیده مطالب یک فصل در چند سطر

۱- همه باید بتواند در مواقعی که کسی دچار حادثه می‌شود و جاننش به خطر می‌افتد، تا رسیدن نیروی امدادی و پزشکی، با امکانات قابل دسترس و به سرعت اقدامات ضروری را برای حفظ جان و جلوگیری از بزرگتر شدن خطر انجام دهند.

۲- تلفن ۱۱۵ در سراسر کشور برای امدادهای فوری پزشکی در نظر گرفته شده اما آگاهی افراد از اقدامات لازم و توجه به راهنمایی‌های تلفنی کارکنان اورژانس می‌تواند سهم بزرگی در موفقیت عملیات امدادی داشته باشد.

۳- در مورد سکته‌ها و حملات قلبی بهترین خدمت به بیمار اقدام به عملیات احیاء قلبی، تنفسی (در صورت قطع تنفس و ضربان قلب) است در سایر موارد نیز بیمار را باید در استراحت کامل نگه داشت و از تحمیل هر گونه حرکت اضافی به او خودداری نمود.

پس نگاشته‌ها و سخن پایانی

مقدمه

اگر چه بنا نبود بحث ما تا به اینجا به درازا بکشد در حالی که هنوز سخنان ضروری ناگفته فراوانی باقی مانده باشد، لذا همانگونه که نزد پیشینیان متداول بود که در پایان کتاب تحت عنوان تَمَمه، تکمله، نوادر (متفرقات)، مستدرک و مانند اینها، برخی مطالب باقی مانده را البته معمولاً بصورت اختصار می‌آورند، ما نیز تحت عنوان پس نگاشته‌ها، برخی مطالب جا مانده را بصورت مختصر در اینجا می‌آوریم و بدون آنکه آنها را در قالب فصول خاصی طبقه بندی نمائیم.

بهداشت نماز

نماز، نیایش عشق و مدرسه انسان سازی و تربیت و رابطه عاشقانه و مکرر بنده با مولا و مایه ترک کارهای زشت و ناپسند^۱ و مایه زدودن کبر و خود بزرگ بینی^۲ و مرز میان ایمان و کفر^۳ و نخستین فریضه‌ای است که در اسلام آمد و همان آخرین فریضه‌ای است که تا واپسین لحظات زندگی بر عهده آدمی است^۴ و برخلاف واجبات دیگر، حتی در دشوارترین حالات زندگی از عهده آدمی ساقط نمی‌شود.

پیامبر اکرم ﷺ فرمود: نماز نور چشم من و محبوب و مطلوب من است همچنانکه خداوند غذا را محبوب گرسنه و آب را محبوب تشنه قرار داده است متها برخلاف گرسنه یا تشنه‌ای که با دریافت غذا یا آب، گرسنگی و تشنگی او پایان می‌یابد، این

۱- اشاره به آیه ۴۵ سوره عنکبوت: ان الصلوة تنهي عن الفحشاء والمنکر

۲- عن فاطمة الزهراء سلام الله عليها، ... والصلوة تنزيها لكم عن الکبر - خطبة فذکيه - نهج الحياة - صفحه ۱۰۲

۳- ثواب الاعمال صفحه ۲۷۵ - حدیث ۱ - عن رسول الله ﷺ ... بين الايمان والکفر ترك الصلوة

۴- عن رسول الله ﷺ: ان اول ما فرض الله على عباده الصلوة و آخر ما بقي عند الموت الصلوة - به نقل از لسالی

الاخبار - جلد ۴ - نماز نیایش عشق - صفحه ۷

کامخواهی و کامجویی از نماز همچنان پایان نیافته باقی می‌ماند.^۵ بالاخره نماز، چهره و پرچم دین^۶ مایه فرو ریزی رحمت خدا^۷ و نزدیکی هر پرهیزکار به خدا^۸، ستون دین^۹ آخرین سفارش همه پیامبران^{۱۰} است.

نماز با تمام فضیلت‌ها و آثار تربیتی فوق‌العاده و غالباً منحصر به فرد، آثار بهداشتی و شفا بخشی نیز دارد.^{۱۱}

آرامش روانی با یاد خدا^{۱۲} و آثار مستقیم و غیر مستقیم آن بر سیستم ایمنی^{۱۳}، جلوه‌هایی از آثار بهداشتی درمانی نماز است که برای هدفی بسیار والاتر، یعنی تربیت و تعالی انسان در میان فرائض تعبیه شده است.

ساعات فضیلت اقامه نماز و اهمیت این ساعات از نظر دانش کرونوبیولوژی^{۱۴}، واجبات و مستحبات وضو و آثار بهداشتی آنها، حتی شنیدن آوای جان بخش اذان و

۵- قره عینی فی الصلوة وحب الی الصلوة کما حب الی الجماع الطعام والی الظلماء الماء واز الجماع اذا کل شع و

ان الظلماء اذا شرب روی وانا لا اشبع من الصلوة - مکارم الاخلاق جلد ۲ صفحه ۳۶۶

۶- از حضرت رسول اکرم ﷺ دعائم الاسلام جلد ۱ صفحه ۱۳۳

۷- از حضرت امیر المؤمنین علیه السلام - غرر الحکم - شماره ۲۲۱۴

۸- از حضرت امیر المؤمنین علیه السلام : الصلوة قرآن کل تقی - نخصال صدوق - صفحه ۶۲۰

۹- محاسن برقی - جلد ۱ صفحه ۱۱۶ - بنقل از حضرت امام باقر علیه السلام

۱۰- از حضرت امام صادق علیه السلام : من لا یحضره الفقیه جلد ۱ - صفحه ۲۱۰

۱۱- در این خصوص تقریباً به تفصیل در کتاب نماز نیایش و شفا بخش روان و تن (۱۳۷۴) - انتشارات ستاد اقامه نماز وزارت بهداشت، بحث کرده‌ایم.

۱۲- اشاره به آیه ۲۸ سوره رعد

۱۳- از طریق ترشح برخی نوروترانسمیترها و افزایش فعالیت سلولهای سیتوتوکسیک و نیز اثر آن بر محور هیپوتالاموس - هیپوفیز - آدرنال و همچنین نقش آن در ترشح ایمونوگلوبولین A در مایعات بدن نمونه‌های شناخته شده‌ای از این اثر است.

دعوت به نماز، مجموعاً نماز را به عنوان یک داروی شفا بخش برای بیماریهای روحی و حتی جسمی و نیز یک واکسن مؤثر در پیشگیری از اینگونه مشکلات مطرح می‌کند و این در حالی است که فلسفه تشریح این فریضه الهی، فلسفه‌ای بسیار بالاتر و با هدفی استثنایی و کم نظیر می‌باشد و بیان نقش بهداشتی درمانی نماز در اینجا به سبب غفلت از آن فلسفه و ارزش بی‌مانند نبوده است.

بهداشت روزه

قرآن فلسفه تشریح روزه را، قرار دادن انسان در مسیر دستیابی به تقوا، معرفی می‌کند:

كَبَّ عَلَیْكُمْ الصَّیَامَ كَمَا كَتَبَ عَلَی الذِّیْنِ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ - آیه ۱۸۴ سوره بقره
روزه همچنین مایه استقرار و تثبیت اخلاص است،^{۱۵}

روزه نیز آثار بهداشتی و درمانی زیادی دارد اگر چه همانگونه که اشاره شد فلسفه تشریح این حکم، بسیار بالاتر از این فواید جنبی است و شخص مؤمن برای اطاعت امر خدا، روزه می‌گیرد اما علاوه بر برکات معنوی آن، از فوائد جسمی - روانی روزه نیز بهره‌مند می‌گردد.^{۱۶}

۱۴- در زمینه کرونوبیولوژی یا گاه‌شناسی زیستی در فصل یکم توضیحاتی داده شده است. آنچه که در اینجا به عنوان یادآوری ذکر می‌کنیم این است که در بدن انسان تحت تأثیر ساعت بیولوژیک، تغییراتی پیدا می‌شود که نمونه ملموس آن افزایش ترشح هرمون رشد در ساعات اولیه شب و نیز افزایش ترشح هرمون‌های استرس‌زا در فاصله طلوع فجر تا اوایل طلوع آفتاب و نزدیک زمان نزدیک به غروب آفتاب، همچنین تغییراتی که در شب اول ماه قمری - آخر ماه قمری و نیمه ماه قمری تحت تاثیر افزایش جاذبه ماه در بدن انسان ایجاد می‌شود می‌باشد.

۱۵- والصلیام تیباً للاخلاق - خطبه فدکیه - از حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها - نهج الحیاه صفحه ۱۰۲

۱۶- در این زمینه در کتاب مختصر: بهداشت تغذیه در روزه داری - (۱۳۸۰) - توضیحاتی داده‌ایم.

در اینجا به منظور پیشگیری از اطاله کلام فقط به بیان چند توصیه سودمند برای انجام آسان‌تر روزه از دیدگاه بهداشتی اکتفا می‌کنیم.

۱- بطور کلی صرف غذا در دو وعده افطاری و سحری صورت گیرد به عبارت دیگر آنچه که قرار است به عنوان افطاری و شام صرف شود بصورت همزمان البته با حجم کمتر صرف شود و در فاصله میان این وعده و غذای سحر، آب و آشامیدنیها مصرف گردد. مصرف غذای سحر را برای همه و بخصوص نوجوانان عزیز توصیه می‌کنیم.

۲- بهنگام افطار، تغذیه را با یک ماده غذایی مناسب مثل شیر، خرما، فرنی، چای کم رنگ آغاز کنید و از آشامیدن آب سرد در شروع افطار خودداری ننمایید.

۳- اصولاً هم غذای افطار و هم غذای سحر نباید پر حجم باشد و حتی الامکان از مصرف غذاهای پرچرب و دیر هضم خودداری کنید. در وسط غذا آب زیاد نیاشامید زیرا سبب رقیق شدن شیره گوارشی و دشواری هضم می‌شود اما در فاصله یک ساعت بعد از افطار تا نیم ساعت قبل از صرف غذای سحری، مقدار کافی آب بیاشامید.

۴- مصرف سبزی ضد عفونی شده بهنگام افطار و میوه در هنگام سحر توصیه می‌شود. ضمناً توصیه می‌شود از مصرف تنقلات به مقدار فراوان، جداً خودداری کنید.

۵- به نوجوانان عزیز توصیه می‌شود حداقل یک لیوان شیر، یا معادل آن ماست میل کنید و در ماه مبارک رمضان در غذای افطارشان از گوشت، پنیر، تخم مرغ حتماً استفاده ننمایند.

۶- نوجوانان دست کم به ۷ ساعت خواب آرام احتیاج دارند. لذا توصیه می‌کنیم شب‌ها زودتر بخوابید تا اولاً هنگام سحر بتوانید با نشاط از خواب برخیزید و از برکات معنوی سحرهای ماه مبارک بهره‌مند شوید و هم دچار کم خوابی نشوید.

- ۷- ساعات مطالعه و درس خواندن را طوری تنظیم کنید که بلافاصله پس از صرف غذا یا در لحظات احساس گرسنگی زیاد نباشد.
- ۸- برای پیشگیری از حالت یبوست، مصرف سبزیجات بصورت پخته و خام، خودداری از مصرف چای پررنگ، استفاده از غذاهای ملین مثل خورشید آلو و کرفس و آشامیدن مقدار کافی آب البته نه همراه غذا بلکه در فاصله بعد از افطار سودمند است.
- ۹- در ماه مبارک رمضان به بهداشت دهان و دندان بیشتر توجه کنید.
- ۱۰- سیگار دشمن سلامت شما و موجب آزار رساندن به هم نشینان و مردم است. ماه مبارک رمضان یک فرصت عالی برای ترک این عادت زیان بخش و آزار دهنده است. عادتی که غالباً با انجام چند گناه آشکار مثل زیان رساندن به خود، آزار رساندن به دیگران، اسراف و اتلاف مال همراه است.
- ۱۱- از تغییرات ناگهانی و شدید در برنامه تغذیه در طول ماه رمضان خودداری کنید همچنین غذاهایی را که بطور معمول برای شما ایجاد ناراحتی می کنند در این ایام مصرف ننمائید.
- ۱۲- همیشه و بخصوص در ماه مبارک رمضان به بهداشت مواد غذایی توجه کنید و از مصرف مواد غذایی مشکوک، غذاهایی که به طور کامل طبخ نشده است و یا در خارج از یخچال نگهداری شده است خودداری نمائید.

بهداشت حج

با توجه به شرایط خاص سرزمین حجاز و وضعیت برگزاری مراسم با شکوه حج در اینجا به ذکر چند توصیه بهداشتی سودمند خطاب به شرکت کنندگان در این مراسم

انسان‌ساز و حرکت عظیم عبادی سیاسی که مایه اقتدار و تحکیم پایه‌های دین است^{۱۷} اکتفا می‌کنیم^{۱۸}.

حج، فرمان خدا و یک فرضیه بزرگ با اهداف انسان‌سازی، تقویت بنیان‌های اعتقادی، اجتماعی شکوه‌بندگی مسئولانه پروردگار و مایه نزدیکی و همبستگی مسلمانان جهان و اقتدار امت اسلام است.

معنای کلمه حج قصد است، در حقیقت قصد از خودی درآمدن و بخدا پیوستن آنچه که در این نوشتار خواهید یافت تعدادی توصیه بهداشتی است که امید می‌رود همزمان با سیر الی الله و تکامل معنوی، برای حفظ سلامت جسم نیز مورد توجه قرار گیرد.

توصیه‌های بهداشتی و تغذیه‌ای برای زائران خانه خدا

- ۱- تامین غذا، میوه و نوشیدنی‌های زائران از لحظه سوار شدن به هواپیما در ایران تا بازگشت به وطن بعهده دستگاه‌های مسئول است، لذا از حمل هر گونه مواد غذایی همراه خود، جداً خودداری نمائید و در صورت تمایل فقط برای مصرف خود کمی پسته، بادام، کشمش و مانند آنها همراه ببرید.
- ۲- در فرودگاه جده از محل استقرار کاروان فاصله نگیرید و بهنگام استفاده از دستشویی‌های فرودگاه که غالباً فاقد صابون و مواد شوینده است از صابونی که همراه خود برده اید استفاده کنید.

۱۷- والحق تشییداً للذین - از حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها - خطبه فدکیه - نهج الحیاه - صفحه ۱۰۲
 ۱۸- در چند کتاب و مجموعه آموزشی از جمله: تندرستی در پناه اسلام (۱۳۶۵) - انتشارات دفتر پزشکی امور حج و زیارت - بهداشت کاروان (۱۳۷۲) و بهداشت کاروان و زائران برای رابطن بهداشتی کاروانهای حج (۱۳۷۱) و چند مقاله و جزوه دیگر در مورد بهداشت حج تقریباً به تفصیل توضیح داده‌ایم و مطالبی که اینجا آمده چکیده‌ای از آن مجموعه‌ها است.

- ۳- اگر هنگام توقف کوتاه شما در فرودگاه جده، به شما ناهار یا شام داده شد، همانجا میل کنید و هرگز آنرا با خود به داخل اتوبوسهایی که شما را به مکه و یا مدینه می‌برند نبرید. اگر بهر دلیل ناهار یا شام نخورده‌اید در داخل اتوبوس فقط از نان و میوه و نوشیدنی‌هایی که در اتوبوس توزیع می‌شود استفاده کنید.
- ۴- برنامه روزانه خود را طوری تنظیم کنید که هنگام توزیع ناهار و شام و صبحانه در محل کاروان حضور داشته باشید و بهیچ عنوان برای خود یا دیگری غذایی را نگهداری نکنید که بعد از ساعت مقرر مصرف شود.
- ۵- پرتقال ملین است اما موز بخصوص موز نارس یبوست‌زا است چای پررنگ نیز سبب یبوست مزاج می‌شود.
- ۶- در طول شبانه روز اما نه در وسط غذا، آب کافی بیاشامید. آب بهترین نوشیدنی است، آن مقدار آب بیاشامید که حجم ادرار شما تقریباً معادل حجم ادراری شود که در وطن بطور معمول دارید.
- ۷- آبی که در اختیار شما قرار می‌دهند معمولاً بسیار سرد است اما شما بهتر است در لیوان خود علاوه بر آن کمی آب با دمای معمولی بریزید تا از شدت سرمای آن کاسته شود.
- ۸- در حرم‌های شریف کنار منابع آب آشامیدنی، لیوان‌های یکبار مصرف قرار می‌دهند اما بسیاری از افراد اشتبهاً لیوانهای مصرف شده را در جای لیوانهای پاکیزه قرار می‌دهند. لذا خوب است همراه خود لیوان شخصی داشته باشید وگرنه دقت کنید که لیوان مصرف شده را بکار نبرید.
- ۹- از خرید و مصرف غذاهای خارج از کاروان جداً خودداری کنید.
- ۱۰- در چند روزی که در عرفات و منا بسر خواهید برد، چند وعده غذای حاضری و دو سه وعده غذای پخته بدون گوشت در برنامه کاروان منظور شده است این برنامه‌ریزی با توجه به خطر مسمومیت‌های غذایی و مشکلات حمل و نقل غذا در روزهای مذکور صورت گرفته است.

۱۱- در منا بهنگام عمل سرتراشی حتماً از تیغ و خود تراش مخصوص خودتان استفاده کنید و موها را نیز در جای مناسب زیر خاک قرار دهید تا در محیط پراکنده نشود.

۱۲- برای رمی جمرات وقت وسیعی وجود دارد اما بسیاری از زائران در ساعات اولیه در محل جمرات ازدحام می‌کنند و این ازدحام خطرات جدی فراوانی دارد لذا توصیه می‌شود این فریضه را با احتیاط کامل و همراه سایر هم سفران و در ساعت خلوت شدن جمرات انجام دهند.

۱۳- هم در عرفات و هم در منا خطر گم شدن وجود دارد لذا از رفت و آمد غیر ضروری و تنها خودداری کنید.

۱۴- در عربستان اتومبیل‌های خیلی با سرعت حرکت می‌کنند و عبور از عرض خیابان فقط باید از محل‌های خط کشی شده و با احتیاط کامل (مخصوصاً هنگام شب) صورت گیرد.

۱۵- در مراسم حج بخصوص در شهر مدینه بسیاری از زائران دچار سرماخوردگی و بیماریهای تنفسی می‌شوند. لذا همه باید هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را با دستمال بگیرند و خود را در معرض عطسه و سرفه دیگران نیز قرار ندهند.^{۱۹}

۱۶- سیگار دشمن سلامت شما و دیگران و موجب زحمت و رنج افراد غیر معتاد است. خوشبختانه سیگار کشیدن در تمام حرم‌های شریف و مساجد و بسیاری از مغازه‌ها ممنوع است. چقدر خوب است زائران محترم ایرانی بخاطر رضای خدا

۱۹- نوعی سرفه خشک و آزار دهنده از عوارض این بیماری است که زائران ایرانی غالباً به آن دچار می‌شوند- به این زائران توصیه می‌شود از خوردن آب و نوشیدنی‌های سرد خودداری کنند و بعکس چای کم‌رنگ و آب نیم گرم بیاشامند - ضمناً بهترین داروی مؤثر در این مورد دمکرده آویشن شیرازی (۳ گرم در ۲۵۰ سی سی به مدت ۱۵ دقیقه) یا شربت آویشن که در داروخانه‌های ایران عرضه می‌شود، می‌باشد

و آسایش خاطر زائران خانه خدا، این عادت ناپسند سیگار کشیدن را همزمان با انجام این فریضه برای همیشه ترک کنند.

۱۷- غذایی که در کاروان به شما داده می‌شود معمولاً بیشتر از نیاز تغذیه‌ای شما است. لذا خودتان فقط در حد ضرورت و نه بیشتر غذا میل کنید.

۱۸- زائران محترمی که قند خون آنها بالا است حتماً از خوردن نوشابه که هر قوطی آن نزدیک ۴۰ گرم قند دارد و نیز مربا و مانند آن جداً خودداری نمایند.

۱۹- به مدیران محترم کاروانها هم توصیه می‌کنیم برای بیماران مبتلا به فشار خون غذای آب‌پز و کم‌نمک تهیه کنند. این کار مشکل نیست.

۲۰- هر گونه مشکل بهداشتی و تغذیه‌ای خود را فوراً با پزشک کاروان در میان بگذارید.

بهداشت در جهاد (بهداشت نظامی)^{۲۰}

پاسداری از نظام ارزشی و میهن اسلامی در برابر دشمنان، مستلزم برخورداری از قدرت نظامی بازدارنده است که دشمنان را از بیم رویارویی با قدرتی که در خود توان مقابله و مقاومت در برابر آن نبینند از فکر تهاجم به امت اسلامی منصرف کند و یا در صورت تهاجم، قدرت مقاومت جامعه اسلامی، دشمن را وادار به بازگشت و ترک مزاحمت نماید.

فراهم کردن نیروی بازدارنده و قدرتمند، مقدماتی دارد که یکی از آنها، تأمین سلامت کامل افراد رزمنده است.

فرماندهی امتداد خط رهبری و سرپرستی همه جانبه نیروهای نظامی است و فرمانده نسبت به همه مسائل مربوط به نیروهای تحت فرماندهی از جمله سلامت آنان (به معنای وسیع و جامع کلمه) مسئولیت دارد و البته خود باید الگوی مناسبی از پای بندی به اصول بهداشتی باشد تا افراد تحت فرماندهی او، به این راه تأسی جویند.

۲۰- واعداولهم ما استطعتم من قوه - آنچه که در توان دارید در برابر دشمنان، فراهم کنید - آیه ۶۰ سوره انفال

در شرایطی که دشمنان اسلام در تأمین سلامت نیروهای خود از هیچ نکته و اقدام ضروری فروگذار نمی‌کنند، جامعه اسلامی و نیروهای نظامی آن بهیچ عنوان حق ندارند در این زمینه اهمال کنند و دشمن را به پیروزی و تسلط امیدوار کنند و بعکس همانگونه که قرآن کریم از مسلمانان خواسته است که تمام توان و قدرت خود را اعم از نظامی، علمی، سیاسی، اقتصادی و غیره در برابر دشمنان، آنچنان آماده نمایند که موجب ترس آنان گردد، مکلف به تأمین همه ابزار نیرومندی از جمله سلامت کامل نیروهای نظامی می‌باشند.

در آموزشهای اسلامی نکات بسیار جالب و آموزنده‌ای در زمینه بهداشت نظامی وجود دارد مثلاً در آیات مربوط به واقعه جنگ بدر^{۲۱}، استراحت بموقع نیروهای رزمنده، و پاکیزه سازی بدن‌ها، ارتباطات قلبی و استواری عزم و گام‌ها، در نامه حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام به فرمانده اعزام شده از سوی ایشان بطرف شام^{۲۲}، حرکت لشکریان در زمان خنکی و مناسب بودن هوا، تأمین استراحت بموقع و خواب ساعات اولیه شب (که اوج ترشح هرمون رشد و افزایش فعالیت‌های بازسازی بدن است)، و نیز نوع تغذیه در جریان اعزام نیروها به غزوات و سرایا^{۲۳} و مجموعه‌ای از دستوراتی که در زمینه جلوگیری از آلودگی آب چاهها حتی با آب حاصل از شستشو، خودداری از ریختن سم

۲۱- اذینشیک المناس منه منه وینزل علیکم من السماء ماء لیطهروکم ویزهبن عنکم رجس الشیطان ولیربط علی قلوبکم وبتت به الاقدام - آیه ۱۱ سوره انفال

۲۲- وسرابردین وغور الناس ورفه فی السیر ولا تسراؤل اللیل فان الله جمله سکا قدره مقاماً، لاظلمنا فان حبه بدنک وروح ظهرك - نهج البلاغه - نامه حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام خطاب به معقل بن قیس ریاحی - در ۲ زمان خنکی هوا (صبح و عصر) حرکت کن، هنگام گرمی روز به لشکرت استراحت ده و در پیمودن راه آرامش به خرج ده، در ابتدای شب کوچ مکن که خداوند شب را وسیله آرامش قرار داده و آن را برای اقامت و توقف تعیین کرده نه برای کوچ و سفر، بنابراین در آغاز شب بدنت را آرام کن و مرکب‌ها را آسوده بگذار.

۲۳- کتاب ناسخ التواریخ، گزارش مربوط به غزوة تبوک و نیز کتاب المغازی واقدی، وقعه صفین و کتب تاریخی دیگر.

در سرزمین کفار، پرهیز از مصرف آبهای آلوده، جوشانیدن آب برای تأمین آب سالم، پرهیز از شستشو در آبی که دیگری خود را در آن شستشو داده است، دفن سریع اجساد دشمن و شهدای اسلام^{۲۴} و دهها موضوع دیگر نمونه‌هایی از رهنمودهای اسلامی در زمینه بهداشت نظامی است.^{۲۵}

جالب توجه بسیار است که حتی در نبرد حماسی و واقعه جانشوز عاشورا که سپاه کم‌انسان تاریخ ساز حضرت سید الشهداء امام حسین علیه السلام که در محاصره انبوه نیروهای شیطانی و طاغوت زمان خود قرار داشت و پیامد درگیری قطعی این دو نیروی نابرابر، هرگز بجز شهادت یکایک اصحاب امام علیه السلام آن هم طی چند ساعت رویارویی، پیش بینی نمی‌گردید. توجه به بهداشت و نظافت علیرغم نبودن امکانات لازم و مشکل دسترسی به آب از یاد نرفته است چنانکه بدستور آن حضرت خیمه‌ای برای نظافت رزمندگان برپا می‌شود.^{۲۶}

امروزه که بقاء نظام اسلامی بشدت از سوی دشمنان اسلام مورد تهدید و مزاحمت‌های مستمر است چاره‌ای جز تقویت بنیه دفاعی و تأمین نیروهای سالم، شاداب و آماده برای دفاع غیرتمندانه از اسلام و میهن اسلامی وجود ندارد. لذا بها دادن به بهداشت نظامی یک تکلیف قطعی و در عین حال تهیه مقدمات برای ظهور حضرت ولیعصر علیه السلام می‌باشد.

۲۴- کتاب المغازی

۲۵- علاوه بر مقاله این نویسنده، ارائه شده در اولین کنگره بهداشت نظامی (۱۳۶۸)، در کتاب بهداشت و فرماندهی (۱۳۷۷) نوشته دکتر علی مهرابی توانا و نویسنده این کتاب، توضیحات کاملتری میتوان یافت.

۲۶- کتاب الهوف علی قتلی الطوف - نوشته سیدبن طاووس که با عنوان آهی سوزان بر مزار شهیدان به فارسی ترجمه شده است: در صفحه ۹۵ آورده است، فلما كان النداء امر الحسين علیه السلام بسطاط فضرب فامر بفضه فيها سك كبرو ...

حجواتستفئوا و سافروا تصحوا^{۲۷}

بهداشت سفر

در سالهای اخیر کتابهای خوبی در زمینه بهداشت سفر انتشار یافته است که عمدتاً ناظر بر جغرافیای جهانی بیماریها و ضرورت انجام واکسیناسیون بهنگام عزیمت به کشورهای آلوده و نیز روشهای پیشگیری از بیماریهای شایع در آن سرزمینها است.^{۲۸} که فعلاً جای بحث آنها در این کتاب نیست بلکه ما در اینجا به ذکر چند نکته ساده و مهم و کاربردی در سفرها اکتفا خواهیم کرد.

- ۱- توصیه شده است که بهنگام بازگشت از سفر، با خود سوغاتی بیاورند^{۲۹} - در تهیه سوغاتی حتماً باید به موازین بهداشتی توجه شود اگر سوغاتی ماده‌ای غذایی است حتماً بهداشتی بودن آن، قابلیت نگهداری، نحوه حمل و نقل و نگهداری آن در طول سفر باید مورد توجه قرار گیرد.
- ۲- از خوردن غذا در میهمانخانه‌های بین راهی جز در شرایط اطمینان از سلامت و بهداشتی بودن آنها خودداری شود، اگر اطمینانی به سلامت غذای این اماکن

۲۷- حج بجای آورید و بی‌نیاز شوید و مسافرت کنید و سلامت یابید. نهج الفصاحه - حدیث شماره ۱۳۴۹

- از حضرت رسول اکرم ﷺ

۲۸- از جمله روشهای شیمیو پروبیلاکسی یعنی مصرف داروهای خاص بهنگام حضور در آن کشورها بمنظور درمان سریع و در حقیقت پیشگیری از ظهور بیماری - نمونه این گونه کتابها را سازمان جهانی بهداشت (W.H.O) تألیف و منتشر کرده است.

۲۹ - عن رسول الله ﷺ: اذا قدم احدکم من سفر فلیقدم معه بهدیة ولولبقي فی غلابة حجراً - نهج الفصاحه - حدیث ۲۲۸ - یعنی وقتی کسی از شما از سفر می‌آید، با خود سوغاتی بیاورد، حتی اگر سنگی باشد که در توبره خود (ساک سفر خود) بگذارد.

نیست می‌توان با خوردن بیسکویت، نان و پنیر، نان و کنسرو^{۳۰}، کلوچه و مانند اینها موقتاً گرسنگی را برطرف کرد.

۳- از خوردن پنیرهای تازه تهیه شده^{۳۱}، لبنیات مشکوک^{۳۲} جداً خودداری گردد.

۴- غذایی که کاملاً طبخ شده و از دیگ غذا مستقیماً برای مصرف، توزیع می‌شود و قبلاً تهیه و نگهداری نشده باشد غالباً قابل اعتماد است. اصولاً در سفرها از خوردن غذاهای خام و کاملاً طبخ نشده تا حد امکان و تا رسیدن به اطمینان، باید خودداری کرد.^{۳۳}

۵- بیماری حرکت (یا حالت تهوع، استفراغ در سفر که ناشی از تحریک سیستم حفظ تعادل بدن در گوش داخلی است). پیشگیری و درمان دارویی دارد. همچنین است بیماری ناشی از ارتفاع پرواز، در این موارد توصیه اکید می‌شود از مصرف غذاهای سنگین، پر کردن شکم قبل از سفر. فعالیت بدنی زیاد خودداری شود و در مقابل نوشیدن مایعات و استراحت، سفارش می‌شود.

۶- پیشگیری از آفتاب‌زدگی، سرما زدگی، گرما زدگی (با مصرف نوشیدنی‌های حاوی کمی نمک^{۳۴}) باید مورد توجه قرار گیرد.

۷- اسهال مسافرتی ناشی از میکروبهایی است که برای تازه واردین بیماری‌زاست در

۳۰- در مورد کنسرو و نحوه استفاده از آن در فصل تغذیه و بهداشت مواد غذایی توضیح داده شده است.

۳۱- موضوع خطر ابتلا به تب مالت توسط پنیرهای تازه تهیه شده را قبلاً بیان کرده‌ایم.

۳۲- مثلاً شیر نجوشیده یا مخلوط شیر و ماست و مانند اینها.

۳۳- عن رسول الله ﷺ - ان اطیب طعامکم ماسته النار - نهج الفصاحه - حدیث ۵۹۴ پاکیزه‌ترین غذاهای شما غذایی است که به آتش طبخ شود.

۳۴- کسانی که نمک برای آنها ضرر ندارد میتوانند کمی نمک را در آب بریزند و مثلاً با اضافه کردن آلبیمو به آن نوشیدنی مطبوعی تهیه و میل نمایند به اشکال دیگر مثل خوردن گوجه فرنگی، خیار با نمک نیز میتوان نمک لازم را دریافت کرد، آب کافی هم باید در این شرایط مکرراً آشامید.

حالی که ممکن است افراد بومی با آن سازگاری یافته باشند^{۳۵} طبخ کامل غذا، خودداری از تماس غذای پخته شده با ظروف و وسائل مرتبط با غذای نپخته و رعایت دستورات کلی بهداشتی راه پیشگیری از بیماری اسهال سفر است.

بهداشت سفر بی‌بازگشت

سفری است که همه در پیش داریم، زمان آن هم نزدیک است و نزدیکتر می‌شود الرحیل و شیک^{۳۶} یعنی کوچ کردن نزدیک است.

بهداشت این سفر را هم باید تأمین کرد، همانگونه که در تعریف سلامت، نبودن بیماری و معلولیت شرط لازم است در این سفر هم زدودن آثار گناه، توبه، جبران مافات شرط لازم برای تأمین بهداشت سفر است، تأمین شرط لازم کافی برای سفر علاوه بر تحقق مطلب ذکر شده در گروی کارهای دیگری است که به ما آموخته‌اند.

طرح این مطلب در اینجا برای توجه به موضوع و عدم غفلت از آن بود و گرنه، در این زمینه جای سخن بسیار وسیعی وجود دارد که از حوصله این کتاب خارج است.^{۳۷}

حوادث رانندگی

متأسفانه در حال حاضر تصادفات رانندگی به عنوان دومین همین عامل مرگ و میر بعد از بیماریهای قلبی و قبل از سرطانها همه ساله جان بسیاری از هموطنان ما را می‌گیرد.

۳۵- اشرفیثیا کلی عامل اصلی پیدایش اسهال مسافرتی است. اگر چه ممکن است باکتریهای دیگر و ویروسها نیز در اسهال مسافرتی دخالت پیدا کنند.

علائم متداول اسهال مسافرتی، بی حالی، تکرر احساس دفع، تهوع و گاهی استفراغ است.

اسهال مسافرتی معمولاً ۳ تا ۷ روز طول می‌کشد.

۳۶- از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام - نهج البلاغه - حکمت شماره ۱۷۸

۳۷- بعنایت پروردگار، کتابی تحت عنوان آوای رحیل (نگاهی به بهداشت در سفر بی‌بازگشت) در سال ۱۳۸۰ از این نویسنده انتشار یافته است که شاید در بردارنده بخشی از این موضوع باشد.

در حوادث رانندگی بیشترین میزان آسیب و مرگ و میر متوجه جوانان و مردان است. بیماریهای قلبی و عروقی - دیابت، صرع، اعتیاد، الکلیسم نزد رانندگان باعث افزایش تصادفات و تلفات می‌شود سرعت غیر مجاز، سبقت غیر مجاز، خرابی اتومبیل‌ها، ویژگیهای نامطلوب جاده‌ها (مثل پیچ نامناسب، تقاطع کنترل نشده، ورود حیوانات به جاده‌ها، علائم راهنمایی و رانندگی ناکافی، نور ناکافی، عدم تناسب علائم با فرهنگ اجتماعی، ...) نیز در پیدایش حوادث رانندگی نقش دارند بیشترین موارد مرگ ناشی از تصادفات شهری متوجه سرنشین و سائیل دوچرخ (موتور سیکلت) است در حوادث معمولی حدود ۱۰ درصد تصادفات بمرگ منجر می‌شود در حالیکه در همین شرایط موتور سواران با ۹۰٪ احتمال مرگ (بعلت ضربه مغزی) روبرو هستند.

عدم استفاده از کلاه ایمنی، بی‌توجهی به مقررات راهنمایی رانندگی و عدم احساس مسؤلیت در رانندگی نسبت به جان خود و دیگران، همه ساله موجب مرگ بسیاری می‌شود: مرگی که از مصادیق تهلکه در آیه کریمه *والتلو ابایدیکم الی التهلکه*^{۳۸} است.

بنظر می‌رسد همه کسانی که در فرهنگ جامعه تأثیر می‌گذارند باید نسبت به این مسأله مهم و پیامدهای ناگوار آن احساس مسؤلیت کنند، ضمن آنکه مسؤلان نیز باید نهایت سعی و تلاش خود را برای برطرف کردن عوامل خطر ساز بکار گیرند.

اعتیاد

متأسفانه با به بازار آمدن مواد اعتیادآور مصنوعی^{۳۹} و توزیع وسیع آنها، همچنین کثرت گروههای دست اندرکار، امروزه تجارت مواد اعتیادآور به یک تجارت پر سود برای عده‌ای شیطان صفت تبدیل شده است.

۳۸- آیه ۱۹۵ - سوره بقره

۳۹- دسته‌ای از این مواد بنام X-drug یا اکسازسی از مشتقات آمفتامین به مصرف کننده در ابتدا احساس قدرت کاذب می‌دهد اما به سرعت با ضایع کردن سلولهای مغزی و نیز ایجاد اعتیاد، زندگی مصرف کننده را

در نوشته‌های جدید، از کلمه وابستگی به مواد،^۴ بیش از کلمه اعتیاد استفاده می‌شود.

ویژگیهای عمده مواد اعتیادآور عبارتند از:

- ایجاد حالت تحمل: به این معنی که مصرف کننده مواد برای رسیدن به سطح رضایت قبلی ناچار است مقدار بیشتری از این مواد مصرف کند.
- بروز علائم جسمی - روانی ترک: یعنی اگر این مواد را مصرف نکنند نشانه‌هایی مثل اضطراب، بیخوابی، دردهای عضلانی، اسهال و استفراغ نزد بیمار ظاهر می‌شود.
- وجود تمایل بعدی: حتی اگر نخواهد مجدداً مصرف کند، بیمار قادر به ترک مصرف نیست.
- تأمین هزینه از هر طریق: برای دسترسی به مواد مورد نظر، معتاد با سوء استفاده از سرمایه دیگران اقدام می‌کند.
- پیدایش تغییرات روانی - رفتاری نزد معتادان: تدریجاً اینگونه افراد از مشارکت در فعالیتهای اجتماعی و انجام وظائف خانوادگی، شغلی و غیره کنار می‌روند.
- ناتوانی از ترک: حتی اگر بیمار با اطلاع از عوارض جسمی - روانی بخواهد از مصرف این مواد اجتناب کند عملاً در برابر این تصمیم کاملاً ناتوان است.

به نابودی سریع سوق می‌دهد - متأسفانه دست‌های خیانتکار خارجی و داخلی این مواد را بصورت شکولات، نوشابه، آدامس، سیگار، دارو و مانند آنها عرضه می‌کنند، لذا خانواده‌ها باید کاملاً هوشیار باشند.

علل و عوامل مؤثر بر اعتیاد

الف- عوارض مخاطره آمیز فردی

مثل دوره نوجوانی، استعداد ارثی و صفات شخصیتی (پرخاشگری - عدم اعتماد به نفس^۱، صفات ضد اجتماعی)، اختلالات روانی (افسردگی، ترس)، نگرش مثبت به مواد اعتیادآور، موقعیت‌های مخاطره‌آمیز (مثلاً بی سرپرستی، ترک تحصیل، از دست دادن شغل، ...) و بالاخره اینکه ممکن است در مقطعی از زمان از این مواد تأثیر مثبتی مثل تسکین دردها یافته باشد.

ب- عوامل مخاطره‌آمیز محیطی

عوامل مربوط به خانواده (مثل غفلت از فرزندان، وجود الگوهای نامناسب در خانواده، خانواده آشفته، ...)، عوامل مربوط به دوستان (وجود دوستان آلوده به مصرف مواد)، عوامل مربوط به مدرسه (مثل فقدان محدودیت، فقدان حمایت)، عوامل مربوط به محل سکونت (مثل شیوع خشونت و اعمال خلاف)

نشانه‌های غیر مستقیم برای شناسایی افراد در معرض اعتیاد به مواد مخدر

وجود نشانه‌های زیر می‌تواند نشان دهنده مصرف به مواد مخدر باشد

- ۱- علائم جسمی (مثل بی‌بوست مزمن، تپش قلب، عفونت‌های پوستی، التهاب معده).
- ۲- مسمومیت دارویی (اقدام به خودکشی یا مسمومیت اتفاقی)
- ۳- حوادث و تصادفات مکرر
- ۴- علائم روان شناختی (مثل تغییرات رفتاری، پرخاشگری، افسردگی، بی تفاوتی، توهم و هذیان، کاهش سطح هوشیاری)
- ۵- مشکلات قانونی مکرر

۴۱- در بحث بهداشت روانی در این خصوص روایاتی از معصومین علیهم السلام آورده‌ایم که با موضوع بحث اعتیاد نیز ارتباط دارد.

- ۶- درخواست بی‌دلیل و مکرر و بیش از حد برای تجویز داروهای آرام بخش و مسکن و یا درخواست‌های مکرر پول به عنوان قرض
- ۷- انجام ندادن وظائف خانوادگی، افت عملکرد شغلی و تغییرات شخصیتی

کمکی که برای نجات معتادان می‌توان کرد

اگر چه تنها نصیحت، صحبت کردن از مضرات اعتیاد و منابع ترک اعتیاد، امید دادن به امکان ترک اعتیاد و منافع آن بیم دادن از ادامه اعتیاد، مساله حل نمی‌شود اما با این مقدمات باید وارد میدان کمک به معتادان شده و بهرطریق از جمله استفاده از مشاوره روانپزشکان و متخصصین علوم رفتاری و شاید در نهایت با اعمال محدودیت‌های خاص به نجات معتادان پرداخت.

مصرف منطقی دارو

دارو سلاح دو لبه است همانطور که از سویی می‌تواند برای درمان بیماری بکار رود از سوی دیگر، درصورت تجویز غیر منطقی می‌تواند بدن و سلامت آنرا تهدید کند و بخطر افکند.

حضرت موسی بن جعفر علیه السلام فرموده است لیس من دواء الا هیج داء^{۴۲} یعنی هیچ دارویی نیست مگر آنکه عارضه‌ای را بر میانگیزد. اما بهر حال پروردگار برای هر بیماری دارویی آفریده است^{۴۳}. متها انسان هنوز بسیاری از داروها را نمی‌شناسد^{۴۴} و این خود

۴۲- کافی جلد ۵ صفحه ۲۷۳ حدیث ۲۹

۴۳- عن امیرالمؤمنین علیه السلام لكل داء دواء - غررالحکم جلد ۲ حدیث ۷۲۷۵

۴۴- عن رسول الله صلی الله علیه و آله: ان الله تعالی لم یزل داء الازل له دواء، علمه من علمه و جهله من جهله الا السام و هو الموت - کنز العمال جلد ۱۰ صفحه ۵ (حدیث ۲۸۰۸۸) یعنی خداوند تعالی دردی بجز مرگ نازل نکرده مگر اینکه برای آن دارو و درمانی قرار داده است برخی آن دارو را می‌شناسند و برخی نمی‌شناسند.

انگیزه‌های است برای محققین که مطمئن باشند می‌توانند بالاخره برای هر بیماری، درمانی پیدا کنند.

توصیه فرموده اند تا هنگامی که بدن درد را تحمل می‌کند دارو مصرف نکنید اما اگر قابل تحمل نیست دارو بکار ببرید.^{۴۵}

مصرف زود هنگام دارو، گاهی سبب می‌شود که سیستم ایمنی مثلاً قبل از آنکه به ساختن آنتی کور (که دارای اثرات مصونیت بخشی دراز مدت است) موفق شود، دارو وارد عمل شود. لذا این کلام نغز و حکیمانه حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام بسیار الهام بخش و آموزنده است که فرمود: امش بدانک ما مشی بك^{۴۶} یعنی تا جائیکه بیماریت با تو مدارا می‌کند تونیز با آن مامشات کن.

بهر صورت همانگونه که مصرف بجا و صحیح دارو، لازم و سودبخش است مصرف بیجای آن زیان بخش است، شیوه‌های خود درمانی نمونه‌ای از تجویز بی‌منطق و غیر علمی دارو است.^{۴۷}

۴۵- عن ابي عبد الله عليه السلام: اجنب الدواء ما احتل بذك الداء فاذا لم يحتل فالدواء - بحار الانوار جلد ۸۱ صفحه ۲۱۱

۴۶- نهج البلاغه - کلمات قصار - حکمت شماره.

۴۷- در مقاله کاربرد منطقی دارو با الهام از رهنمودهای اسلامی، ارائه شده به دوّمین کنگره دارویی کشور - در اهواز ۱۳۷۸ به تفصیل در این خصوص بحث کرده‌ایم.

دل‌های همه خدا پرستان، کانون محبت حسین علیه السلام است.

بهداشت مجالس حسینی

در این کتاب، مباحث متنوعی از بهداشت، مطرح شده است و جا دارد در مورد مجالس سوگواری حضرت ابی‌عبدالله الحسین علیه السلام نیز چند جمله بنویسیم^{۴۸} بزرگداشت مجالس سالار شهیدان از نشانه‌های عشق به حماسه شکوهمند عاشورا و اظهار همبستگی با شهیدان راه حق و نمونه‌ای از تعظیم شعائر الهی است، رعایت پاکیزگی و بهداشت در چنین مجالسی از نشانه‌های عملی ادب در محضر آن حضرت و اکرام میهمانان و دوستداران آن حضرت است لذا نکته‌هایی را برای رعایت این آداب یادآور می‌شویم.

- ۱- همانگونه که لازم است هزینه برگزاری این مجالس از حلال‌ترین و پاکیزه‌ترین بخش درآمد انسان باشد، شایسته است مکان برگزاری مراسم، مواد غذایی و آشامیدنی مصرفی نیز از پاکیزه‌ترین، سالم‌ترین و بهداشتی‌ترین شرایط برخوردار باشد و از هر گونه اسراف، ریا و آلودگی‌های مادی و معنوی منزّه باشد.
- ۲- مجالس را طوری برگزار کنیم که صدای بلندگو بخصوص در ساعات استراحت مردم، موجب آزار دیگران نشود (حتی اگر آنها از روی شرم، اظهار ناراحتی نکنند).
- ۳- برپا کردن و شرکت در نماز جماعت بهنگام همزمانی مراسم عزاداری و اوقات شرعی، در راستاهای اهداف قیام آن حضرت و جزئی از آداب عزاداری شایسته است.

۴۸- در این زمینه از این نویسنده کتابی تحت عنوان بهداشت مجالس سوگواری توسط معاونت فرهنگی و دانشجویی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در سال ۱۳۷۳ انتشار یافته است که در آن تقریباً به تفصیل به مسائل بهداشتی این مجالس پرداخته شده است.

- ۴- آب آشامیدنی مجالس حسینی باید کاملاً سالم و بهداشتی، تهیه و توزیع شود لذا در صورتی که از لیوانهای یکبار مصرف استفاده نمی‌شود، شستشوی لیوانها ضروری است (لیوانهای دهان زده به میکروبهای مختلف آلوده است و پذیرایی از میهمانان امام حسین علیه السلام با چنین لیوانهایی دور از ادب است).
- ۵- گذاشتن یخ روی زمین و اشیاء آلوده سبب انتقال آلودگی به داخل یخ می‌شود لذا شستشوی ظاهر یخ کافی نیست بلکه در تمام مراحل حمل و نقل و نگهداری یخ، باید بهداشت را مراعات کنیم.
- ۶- استکان چای و نعلبکی را نیز باید هنگامی جلوی عزاداران بگذاریم که مطمئن باشیم قبلاً کاملاً شسته شده و پاکیزه است. ریختن استکانها در طشت و شستشوی آنها با کمی آب و بصورت یکجا صحیح نیست، بلکه باید هر کدام را با آب پاکیزه و مواد شوینده بشوئیم و بطور جداگانه آب بکشیم.
- ۷- برای ضد عفونی کردن استکان و نعلبکی میتوان در ظرفی ۱۰ لیتر آب و ۵ گرم (معادل یک قاشق مربا خوری) پرکلرین ریخت و آنها را مدت حداقل ۱۵ دقیقه در چنین آبی قرار داد، سپس آنها را خارج کرده با آب سالم شستشو داد.
- ۸- چای پررنگ زیان بخش و چای کم‌رنگ مفید است.
- ۹- پنیرهای تازه تهیه شده ممکن است سبب ابتلاء انسان به بیماری تب مالت شود، بنابراین پنیری را برای مجالس سوگواری تهیه کنیم که لااقل مدت ۲ ماه در آب نمک (ترجیحاً آب نمک ۱۳٪) نگهداری شده باشد.
- ۱۰- اگر از شیر غیر پاستوریزه استفاده می‌کنیم، حتماً آنرا مدت ۱۵ دقیقه بجوشانیم و هنگام جوشانیدن آنرا بهم بزنیم.
- ۱۱- هنگام توزیع غذا از دستکش یک بار مصرف (و یا لااقل بجای آن از کیسه فریزر) استفاده کنیم و غذا را با دست لمس نکنیم.
- ۱۲- توزیع غذا در ظروف یکبار مصرف اگر چه اندکی هزینه دارد اما فواید بهداشتی آن بسیار زیاد است.

- ۱۳- غذای سالم، تنها با مواد آلیه سالم و بهداشتی، در ظروف پاکیزه و با طبخ صحیح و کامل تهیه می‌شود.
- ۱۴- برای پیشگیری از مسمومیت غذایی رعایت نکات زیر کاملاً ضروری است:
- غذای پخته شده تا لحظه توزیع باید همچنان روی آتش نگهداری شود. (یعنی بصورت کاملاً داغ نگهداری شود یعنی اگر دست انسان با آن برخورد کند بسوزد) نگهداری غذا در شرایط نیم گرم خطرناک است.
 - مواد غذایی پخته شده نباید با مواد غذایی نپخته و وسائلی که با مواد نپخته ارتباط داشته هیچگونه تماسی پیدا کند.
 - مرغ‌ها را باید کاملاً پخت (طبخ ناقص مرغ عامل نوعی مسمومیت غذایی می‌تواند باشد)^{۴۹}
- ۱۵- تمام کسانی که بنحوی عهده‌دار خدمت به عزاداران و میهمانان مجالس سوگواری می‌باشند باید بشدت مراقب نظافت و بهداشت فردی و بهداشت محیط باشند.
- ۱۶- سیگار کشیدن در مجالس امام حسین علیه السلام، گذشته از آنکه برای سلامت همه خطرناک است در حقیقت عدم رعایت ادب و نزاکت و احترام این مجالس است.

یک سفارش بهداشتی برای مداحان

اگر چه با دسترسی به بلندگو دیگر نیازی به خواندن نوحه با صدای خیلی بلند نیست اما معمولاً در اوج فعالیت مداحان، خشونت و آزار سینه بسیار اتفاق می‌افتد - بهتر است مداحان از نوشیدن آب سرد خودداری کنند و در موقع خواندن، کمی آب گرم برای آشامیدن مکرر در کنار خود داشته باشند.

استفاده از جوشاندهٔ سپستان یا گل پنیرک یا قدومه (تودری سرخ) ریخته شده در آب جوش یا بهدانه و مانند اینها برای صاف شدن سینه مفید است. همچنین خوردن شلغم پخته، بامیه سبز پخته، شیر و نشاسته و مانند اینها سودمند است.

بهداشت و تغذیه در ایام امتحانات و آزمونها

ایام برگزاری امتحانات و حتی مدتی قبل از آن شور و هیجان خاصی نزد نوجوانان و جوانان پیدا می‌شود همین موضوع گاهی موجب تغییراتی در تغذیه، خواب و بهداشت آنها می‌شود. در اینجا، چند نکته ساده و کاربردی متناسب با موضوع را ذکر می‌کنیم.

چه چیزهایی باعث تقویت یا تضعیف حافظه می‌شود؟

بی‌خوابی، بد خوابی، نگرانی و اضطراب، سوء هضم، یبوست مزاج، پرخوری، تداخل در غذا (بجای نظم در غذا، خوردن مواد مختلف به فاصله‌های کم) زیاد خوردن ماست ترش و دوغ، خوردن مقدار زیاد پنیر، سیب ترش، مقدار زیادی کشنیز هر کدام بطریقی فعالیت‌های فکری را دشوار یا حافظه و سرعت انتقال را موقتاً کند می‌کند. بعکس خواب مناسب، استراحت، اعتماد بنفس، تغذیه مناسب و منظم، مزاج مرتب، مطالعه در زمان مناسب (نه بلافاصله بعد از صرف غذا) خوردن مقدار متعادلی از خرما یا کشمش، عسل، گردو بهمراه پنیر، آجیل بمقدار کم، تنفس عمیق در هوای سالم و ورزش صبحگاهی، استفاده از شیر یا شیرکاکائو، استراحت نیمساعته در نزدیکی ظهر، بیدار ماندن بعد از نماز صبح تا بعد از طلوع آفتاب، خودداری از خواب نزدیک غروب آفتاب موجب نشاط و فعالیت مغز و افزایش حافظه و آمادگی برای کارهای فکری می‌شود.

خوردن صبحانه در ساعات اولیه بامداد (صبح نسبتاً زود) به این مقصود کمک می‌کند استفاده از مقدار کمی زنجبیل در غذاها (بجای ادویه دیگر یا همراه آنها) نیز مفید است. تلاوت آیات قرآن کریم و روزه ماه مبارک رمضان نیز به دلایلی که نیاز به بحث جداگانه دارد در افزایش حافظه مؤثر است.

درس خواندن در جای آرام، بدون صداهای رادیو، تلویزیون و صداهای متفرقه نیز در تمرکز حواس و یادگیری و بخاطر سپردن اثر جدی دارد.

توصیه‌های عمومی

- ۱- در ایام امتحان بیشتر مواظب سلامت خود باشید تا در معرض سرما خوردگی، گرما زدگی و مسمومیت‌های غذایی و اختلالات هضم قرار نگیرید و از خوردن غذا در بیرون خانه جداً خودداری کنید. غذای خود را خوب بجوید و آرام میل کنید.
- ۲- همیشه بخصوص در ایام امتحانات مزاج خود را مرتب نگاهدارید، اگر دچار یبوست هستید شب‌ها قبل از خواب حدود ۱۰ عدد انجیر خیسانده ۱۰ عدد آلوئی خیسانده میل کنید.
- ۳- در طول روز (اما نه همراه غذا) اب کافی بپاشامید (پیش از نیمساعت قبل از غذا و یکی دو ساعت بعد از غذا اشکالی ندارد) آشامیدن آب و نوشیدنی‌ها در وسط غذا سبب اختلال هضم و ایجاد نفخ می‌شود.
- ۴- از خوردن قهوه و چای خیلی پررنگ خودداری کنید چای کم رنگ مفید است.
- ۵- اگر احساس خستگی می‌کنید کمی استراحت کنید انسان در موقع خستگی احتیاج به استراحت دارد نه محرک لذا مصرف قهوه را به منظور بیدار ماندن توصیه نمی‌کنیم.
- ۶- ماست و دوغ ترش خواب آور است ماست شیرین اشکالی ندارد.
- ۷- نرمش و ورزش سبک را در برنامه روزهای هفته و بخصوص ایام امتحانات قرار دهید.
- ۸- اگر در صبحانه پنیر می‌خورید آنرا همراه گردو میل کنید - اما پنیر در شب باعث خواب آرام می‌شود.

- ۹- مصرف سبزیجات تازه (البته بعد از ضد عفونی کردن) و میوجات تازه توصیه می شود.
- ۱۰- شب امتحان حتماً بمقدار کافی بخوابید.
- ۱۱- سعی کنید شبها زودتر بخوابید (حدود ۲ ساعت بعد از غروب آفتاب) و صبح زودتر از خواب برخیزید، هرگز نزدیک غروب آفتاب نخوابید.
- ۱۲- خواب نیمساعتی نزدیک ظهر (خواب قیلوله) نیروبخش و نشاط آور است. خواب بعد از طلوع آفتاب، هنگام غروب آفتاب کسالت آور است (درباره این مطالب توضیحات علمی کافی با توجه به تغییر سطح هورمونها در خون وجود دارد).
- ۱۳- بعد از صرف ناهار اگر میتوانید به پشت دراز بکشید و در حالیکه پای راست را روی پای چپ قرار داده اید مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه استراحت کنید (خوابیدن را توصیه نکردیم).
- ۱۴- شام را زود میل کنید (تقریباً همزمان با غروب) صبحانه را صبح زود میل کنید و حتماً میل کنید.
- ۱۵- در موقع مطالعه از خوردن تنقلات و چیزهای دیگر خودداری کنید.
- ۱۶- توصیه به خواب در اوایل شب بمعنای زیاد خوابیدن نیست. شما در شبانه روز حداقل ۷-۶ ساعت احتیاج به خواب دارید توصیه ما این است که این خواب را در زمان مناسب داشته باشید تا حداکثر استفاده از آن را ببرید برای مثال ۴/۵ ساعت خوابی که از اول شب شروع شود بیش از ۶ ساعت خوابی که از آخر شب شروع شود به شما رضایت و نشاط خواهد داد.
- ۱۷- آرامش روحی خود را با یاد خدا و انجام بموقع نمازها کامل تر کنید.
- ۱۸- برخی تحقیقات علمی (از جمله تحقیقات دکتر پولیت ارائه شده در کنگره تغذیه نروژ) نشان می دهد داشتن یک تغذیه متعادل و متنوع شامل غلات، سبزیجات، لبنیات، گوشت و میوجات باعث کاهش استرس امتحان می شود.

- ۱۹- صبحانه غذای اصلی است ناهار و شام را کمی مختصرتر بخورید اما صبحانه را کاملتر میل کنید.
- ۲۰- امید و شادابی را بخودتان تلقین کنید تا موفقیت های شما بیشتر شود.

بهداشت و تغذیه در شرایط اضطراری

مقدمه

با وجود پیشرفتهای فراوانی که بشر در زمینه علوم و فناوری کسب کرده است هنوز فاجعه انسان را غافلگیر می‌کند بعلاوه اگر در زمانهای گذشته مثلاً بدنبال وقوع زمین لرزه آبادیها ویران می‌شد و افرادی با این دلیل از بین می‌رفتند امروزه علاوه بر آن اتفاقات دیگری هم مثل آتش سوزی و نشت گاز، انفجار، پخش شدن مواد سمی از کارخانجات ویران شده در فضا و مانند اینها نیز وجود دارد.

انسان میتواند و باید تا حدود زیادی از وقوع حوادث، تخریب خانه ها و فجایع دیگر با پیش بینی‌های لازم پیشگیری کند و نیز برای آسان کردن کمک رسانی بعد از وقوع حوادث، اقداماتی از پیش در همه جا مثل شهرها، روستاها انجام دهد. در معماری خانه‌ها و بناها راه فرار از خطر، در اطراف روستاها محل‌هایی برای فرود اضطراری هلیکوپترهای کمک، در همان روستاها وسائلی مثلاً تخت روانها برای حمل مجروحین تا محل امداد پزشکی یا انتقال به مراکز درمانی، وسائل آتش نشانی اضطراری مواد غذایی قابل دسترس فوری در بسته بندیهای ویژه مثل قوطی کنسرو و مانند اینها و دهها مورد دیگر را تدارک ببیند بخصوص در جاهائی که معمولاً زلزله خیز است یا گاه گاهی در معرض هجوم سیل و خطرات دیگر قرار می‌گیرد. این پیش بینی‌ها حتی در بلایای دست ساخته بشر مثل جنگها و انفجارات نیز می‌تواند کاربرد مناسبی داشته باشد.

بهر صورت با توجه به اینکه موضوع بحث ما امدادهای بهداشتی و تغذیه ای در سوانح است این بخش را بصورت بسیار مختصر ارائه می‌کنیم بخصوص که مطالب

دیگری مرتبط با مسائل مختلف مربوط به سوانح با عناوین دیگر در کتاب منظور شده است.

تعریف بلاهای طبیعی و شرایط اضطراری

بلائی طبیعی به شرایطی از طبیعت گفته می‌شود که موجب بهم ریختن زندگی روزمره مردم یک منطقه بطور ناگهانی می‌شود و مردم دچار رنج و ناتوانی می‌شوند و به سرپناه، غذا، پوشاک و مراقبت‌های پزشکی و پرستاری و محافظت در مقابل عوامل و شرایط نامساعد محیط نیازمند می‌گردند.

وضعیت اضطراری به حالتی گفته می‌شود که در اثر وقوع بلاهای طبیعی یا بلاهای دست ساخته بشر Manmade مثل جنگ، انفجار، آلودگی‌های هسته‌ای، شیمیایی و بیولوژیک شرایطی پیدا می‌شود که در آن مثل بهداشت، درمان، ایمنی در برابر سرما و گرما و ... کافی نباشد و نیاز جدی به کمک‌های خارج از منطقه باشد (خواه به کمک‌های ملی و خواه به کمک‌های بین‌المللی نیاز قطعی باشد).

انواع بلاها و آثار آنها

- ۱- بلاهایی که در اثر تغییرات جوی ایجاد می‌شوند مثل انواع توفان‌ها (بادهای تند، گردباد، گردباد دریایی)، کولاک برف، موج سرمای خیلی شدید، موج گرمای خیلی شدید، خشکسالی، ...
- ۲- بلاهای ناشی از تغییرات در سطح زمین (سیل، بهم، ریزش ...)
- ۳- بلاهای ناشی از تکان‌ها یا جابجایی قسمت‌های مختلف قشر زمین (زلزله، آتش‌فشان، حرکت و لغزیدن زمین ...)
- ۴- سوانح مثل ریزش بناها (سد، تونل، ساختمان، معدن، ...) انفجار، آتش‌سوزی، غرق‌گشتی، خارج شدن قطار از خط، برخورد قطارها با یکدیگر و ورود مواد سمی به سیستم آب آشامیدنی، ...
- ۵- جنگ

۶- شیوع اپیدمی‌ها

آثار بلاها را می‌توان برحسب میزان و شدت خساراتی که به بار می‌آورند در زمینه‌های زیر ارزیابی کرد:

- صدمات جانی به انسان و حیوانات اهلی
- صدمات سرویس‌های عمومی مثل شبکه آب، برق، گاز، ارتباطات، فاضلاب، بهداشت عمومی، تغذیه خانواده‌ها، ...
- تخریب یا صدمات کلی بر بناهای عمومی
- انتشار بیماری‌های واگیر
- اختلال در فعالیتهای عادی

اگر در مورد هر یک از انواع بلایا با توجه به تجارب گذشته و سوابق تاریخی مطالعه کنیم می‌توانیم به خطرات ثانویه وقوع آن بلایا و مسائل و مشکلات ناشی از آنها و اقدامات فوری و ضروری لازم بعد از وقوع آنها پی ببریم.

اقدامات اساسی در شرایط اضطراری**الف: اقدامات قبل از پیدایش شرایط اضطراری**

با توجه به اطلاعات جوی، سابقه وقوع بلایا، اطلاعات زمین شناسی، هواشناسی و غیره همچنین روابط سیاسی و نظامی تا حدودی می‌توان بسیاری از خطرات احتمالی را پیش بینی کرد و از قبل مردم را برای مقابله با خطرات احتمالی مورد اشاره بطرق ممکن آموزش داد و حتی همانگونه که در بسیاری از کشورها متداول است گاه گاهی با اعلام قبلی تمرینات لازم را برای ایجاد آمادگی های عملی نزد دانش آموزان، کارکنان دستگاههای مختلف و حتی عموم مردم فراهم ساخت و از وسائلی مثل رادیو، تلویزیون، جراید، نصب علامات، بلندگوهای دستی، آژیر خطر برقی ثابت، و سیار، پخش کاغذهای رنگی از هواپیما، ... برای هشدار و آموزش استفاده نمود.

ضمناً به کمک تخلیه و انتقال مردم از محل در معرض خطر به نقاط ایمن همراه با پیش بینی خدمات اولیه مورد نیاز آنها در هنگام احتمال وقوع برخی سوانح می‌توان از خطرات جانی فراوانی پیشگیری نمود.

ب: اقدامات هنگام پیدایش شرایط غیر عادی

دوره فعال وقوع بلا گاهی ممکن است از چند ثانیه (مثلاً در مورد زلزله) تا چند روز (در مورد سیل) و بیشتر (مثلاً در مورد جنگ) طول بکشد که اقدامات لازم به تناسب این بلا یا متفاوت خواهد بود این اقدامات معمولاً شامل موارد زیر است:

- تخلیه
- نجات افراد مجروح، مصدوم، افراد ناتوان، کودکان، سالمندان
- مراقبت‌های اولیه از مصدومین و ارائه کمک‌های اولیه پزشکی
- اطفاء حریق
- قرار گرفتن در شرایط کم خطرتر مثل قرار گرفتن در زیر سردر و چارچوب در هنگام زلزله یا سنگ‌گیری در هنگام بمباران و ...

ج: اقدامات بعد از پیدایش شرایط غیر عادی و اضطراری

- پس از وقوع بلا و یا مرحله اول وقوع بلا اقدامات زیر بطور کلی باید صورت گیرد.
- ادامه عملیات نجات و مراقبت از مصدومین
 - برقراری مجدد ارتباطات
 - عملیات امداد (تهیه سرپناه، غذا، خدمات بهداشتی و درمانی، کنترل محیط، خدمات رفاهی، ...) بررسی وضعیت، ارزیابی میزان خسارتها و تلفات و تهیه گزارش
 - انجام تعمیرات فوری
 - اقدامات بهداشتی

اقدامات بهداشتی در شرایط اضطراری

مقدمه

از مجموعه آنچه که در این کتاب آوردیم، راهکارهای ارائه خدمات بهداشتی و تغذیه‌ای در شرایط غیر عادی نیز کم و بیش مشخص می‌گردد اما در این جا مواردی از خدمات بهداشتی را در شرایط وقوع بلایا مرور و بازنگری می‌کنیم اما با یادآوری تعریف سلامت و بهداشت و ضرورت توجه به جنبه‌های جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی بر این نکته تاکید می‌کنیم که در زمان وقوع بلایا و بطور کلی در شرایط اضطراری در کنار خدمات بهداشتی و تغذیه‌ای و امدادی نباید مسائل اجتماعی و معنوی و جنبه‌های روانی از یاد برود. به عنوان مثال هنگامی که به دنبال یک زلزله یا سیل، کودکانی از حادثه جان سالم بدر می‌برند و احتمالاً کسان خود را از دست داده اند نیازمند مراقبت‌های ویژه اجتماعی نیز می‌باشند. بسیاری از اینگونه کودکان که در جریان این حوادث به عنوان اطفال بی‌سرپرست به پرورشگاهها منتقل می‌شوند صاحب حقوق اجتماعی، مالکیت زمین و اموال و بالاتر از همه هویت و شخصیت و نام و نشان هستند که با قدری تلاش مسولانه ممکن است این موارد مشخص شود اما با یک غفلت بزرگ و ظاهراً به عنوان مراقبت آسانتر و کاملتر آنها را برای همیشه از این حقوق ممکن است محروم کنند و به عنوان افراد تحت سرپرستی مؤسسات خیریه با انبوهی از ناکامی‌ها مواجه سازند.

اقدامات مهم بهداشتی در شرایط اضطراری

۱- نجات مصدومین و تعیین محل مناسب برای اردوگاه و اسکان موقت

بلازدگان

فوری‌ترین اقدام لازم بعد از وقوع بلا پیدا کردن، نجات دادن مجروحین، سالخورده‌گان، کودکان و کلیه کسانی است که به هر دلیل قادر به فرار از خطر نیستند.

در این عملیات مهار آتش سوزی، پاک کردن مسیر عبور بلا زدگان از زباله، بیرون آوردن جنازه‌ها لازم است مورد توجه قرار گیرد.

همچنین هر گونه خطرات ناشی از وقوع سانحه مثل ترکیدگی لوله های آب، گاز، تماس سیم‌های برق با اشیاء یا تهدیدات دیگر نباید از نظر دور داشته شود و با هماهنگی واحدهای امدادی تخصصی باید اقدامات متناسب صورت گیرد.

در مورد دفن جنازه‌ها، شناسایی مردگان یا نشانه‌ها و علائمی که بعداً خانواده آنها را به شناسایی متوفای خود رهنمون شود باید علی‌رغم دشواری و کثرت کار بطور جدی ثبت گردد در این زمینه، از خدمات افراد داوطلب تنها با یک مدیریت مسئولانه میتوان استفاده کرد.

معمولاً در جریان انتقال مصدومین از محل سانحه به سرپناه کار مهم، بهداشتی ویژه‌ای صورت نمی‌گیرد لیکن در صورت وجود فاصله میان ۲ محل مذکور در مناطق معتدل برای هر نفر در روز ۲ لیتر و در مناطق گرم برای هر نفر ۶ لیتر در روز آب آشامیدنی سالم (آب جوشیده یا آب کلرینه شده) باید تامین شود. مدفوعات و فضولات را هم در عمق ۶۰ سانتیمتری خاک باید دفن کرد و روی آنها خاک ریخت و خاک را لگد کوب یا بطریق مقتضی سفت کرد.

۲- تهیه سرپناه

در تهیه سرپناه نکاتی باید مورد توجه قرار گیرد که مهمترین آنها را در اینجا ذکر می‌کنیم اگر خانواده‌های آسیب دیده به‌مراه خود حیواناتی مثل اسب و گوسفند و گاو و غیره را به محل اردوگاه می‌برند باید به تناسب شرایط، فکری برای آن کرد مثلاً در کنار چادرهای آنها با یک فاصله مناسب جایی برای حیوانات آنها نیز پیش بینی کرد.

بر پا کردن چادرها به عنوان سرپناه سریعترین و آسانترین راه است اگر چه قطعات پیش ساخته آلومینیومی و مانند آن نیز می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد، برای برپا کردن چادرها زمین صاف، دارای فاصله از محل تجمع زباله و پشه را انتخاب می‌کنند. زمین

های پر علف اما دارای علفهای کوتاه بلحاظ آنکه گردو غبار به پا نمی‌کنند مناسب می‌باشند اما بوته‌های زائد پناهگاه حشرات و خزندگان می‌باشند و مشکل آفرین خواهند شد. محل برپایی چادر از خطر بالقوه مثل مسیر رودخانه خشک یا مسیل باید دور باشد همچنین محل های مجاور واحدهای صنعتی و تجاری مناسب نیستند. برای محل برپایی چادرها معمولاً ۳ تا ۴ هکتار زمین برای هر ۱۰۰۰ نفر پیشنهاد می‌شود. چادرها را باید در روی ردیف‌هایی بفاصله ۸ متر از یکدیگر برپا کرد و پیش بینی لازم برای رفت و آمد پناهجویان را نیز نمود.

توصیه می‌شود بین محل کوبیدن میخ چادرها تا کنار جاده حداقل ۲ متر فاصله باشد و در هر چادر هم بازه هر نفر ۳ مترمربع زمین منظور نمایند. بهنگام برپا کردن چادرها، پیش بینی مسیر باد، تامین گرما، تهویه طبیعی، روشنایی و فراهم کردن امکان حضور خانوادگی در چادرها ضروری است.

محل مخازن برداشت آب (منبع حداقل ۲۰۰ لیتری) که در نزدیکی محل استقرار چادرها قرار داده خواهد شد بهتر است طوری انتخاب شود که برای برداشت آب بیش از ۱۰۰ متر راهپیمایی نکنند.

برای هر ۴ چادر یک سطل زباله ۵۰ تا ۱۰۰ لیتری تهیه شود. محل استقرار مستراحها باید به کمک بلوک‌هایی از چادرها فاصله پیدا کند و توالت زنانه و مردانه جدا ساخته شود.

برای هر ۲۵ نفر ۱ باب مستراح و برای هر ۵۰ نفر یک سکوی ۲ طرفه بطور تقریبی ۳ متر برای شستشو با پیش بینی هدایت آب زائد به مسیر خاص در نظر گرفته شود. پاشیدن نفت سیاه روی زمین اردوگاه باعث جلوگیری از انتشار گرد و غبار می‌شود، در محل‌هایی که خطر عقرب گزیدگی وجود دارد علاوه بر تمام احتیاطات لازم می‌توان از خاکه توتون و تنباکو که زیر فرش چادرها ریخته می‌شود نیز استفاده کرد.

خوب است هر اردوگاه برای جمعیت کمتر از ۱۰۰۰ نفر آماده شود و نظافت آنها طبق برنامه منظم صورت گیرد.

۳- تامین آب سالم

به روشی که مناسب است (و در فصل سوّم درباره آن بحث شده است) آب مصرفی سالم باید فراهم شود. معمولاً توصیه می‌شود در بیمارستانهای صحرایی بازاء هر نفر ۴۰ تا ۶۰ لیتر آب در هر روز و برای سرویسهای تهیه و توزیع غذا بازاء هر نفر در روز ۲۰ تا ۳۰ لیتر و برای سرپناه‌ها بازاء هر نفر حداقل ۱۵ تا ۲۰ لیتر آب پیش بینی شود و در صورت رفع محدودیت‌ها بازاء هر نفر از ساکنان سرپناهها روزانه ۱۰۰ لیتر آب پیش بینی شود.

برای خنک کردن آب آشامیدنی مصرفی اگر از یخ استفاده می‌شود، رعایت بهداشت یخ در مراحل حمل و نقل و نگهداری مساله مهم و جدی خواهد بود.

۴- دفع فضولات و زباله

ریختن خاک روی محل های وجود فضولات و کوبیدن خاک در بسیاری از موارد آسانترین کاری است که می‌شود انجام داد. برای دفع زباله توصیه می‌شود شیاری به عرض ۱/۵ متر و عمق ۲ متر و بطول مناسب (معمولاً بازاء هر ۲۰۰ نفر ۱ متر طول شیار) حفر شود و پس از ریختن زباله هر روز ۲۰ تا ۳۰ سانتیمتر خاک روی زباله‌ها بریزند و هنگامی که حدود ۴۰ سانتیمتر تا سطح زمین باقی است باقیمانده فضای شیار را با خاک پر کنند و بکوبند.

غالباً شیارهای دفن زباله حدود یک هفته جوابگویی نیاز خواهد بود، سوزاندن زباله های خطرناک نیز نباید فراموش شود. حیوانات مرده را هم باید بروش دفن زباله دفن کرد البته به تناسب بزرگی حیوانات گودال عمیق‌تری و بزرگتری لازم است ایجاد شود.

۵- ساختمان مستراح

ممکن است مستراح ها به صورت شیار کم عمق یا با حفر چاهک تهیه شود برای هر ۱۰۰ نفر، پنج محل نشستن توصیه می‌شود. شیار یا چاه مستراح باید حداقل ۱/۵ متر از

سطح آب زیرزمینی بالاتر باشد و همیشه مستراح در پائین دست منبع آب و حداقل ۱۵ متر دورتر ساخته شود. وجود علوفه در کنار مستراح‌ها میتواند مشکل آفرین باشد.

برای ایجاد مستراح بصورت شیار کم عمق محلی را بعرض ۳۰ سانتیمتر و عمق ۹۰ تا ۱۵۰ سانتیمتر حفر می‌کنند و برای هر ۱۰۰ نفر ۳ تا ۳/۵ متر طول شیار را محاسبه می‌نمایند.

برای پیشگیری از ریزش دیوار شیار پیش بینی لازم با قرار دادن الوار و قطعات فلزی و درهای غیر قابل استفاده صورت می‌گیرد. بعد از اجابت مزاج و شستشو با آب روی مدفوع باید با بیلچه خاک ریخته شود. در صورت امکان باید دیوار مستراح را با وسایل مناسب مثل گونی، چوب، و بوته بگونه‌ای ساخت که افراد بدون اشکال بتوانند از مستراح استفاده نمایند.

پس از پر شدن شیار باید با ریختن خاک اضافه و کوبیدن، محل دیگری را آماده نمایند (معمولاً طی یک هفته شیارها پر می‌شود).

در صورتی که قرار باشد زمان طولانی‌تری از مستراح استفاده شود شیارهای عمیق‌تر (۱/۸ تا ۲/۵ متر) با پوشیدن روی گودال توسط تخته و مصالح قابل دسترس بطور کامل و ایجاد سوراخهایی برای دفع اقدام می‌شود. در اینصورت بین دو سوراخ نشیمن باید تیغه جدا کننده‌ای وجود داشته باشد و هر سوراخ نشیمن ورودی جدا داشته باشد در این شرایط احتیاطات بهداشتی باید پیش بینی شود.

اگر مستراح به شکل مخزنی ساخته می‌شود پس از حفر گودال و پوشانیدن روی آن بطور کامل به ~~حفاظت~~ از آن محل مستراح‌ها طوری پیش بینی می‌شود که مدفوع از یک شیب نسبتاً ملایم اما به آسانی بطرف مخزن فرستاده شود. در اینگونه موارد نیز مراقبت‌های بهداشتی فراوانی باید صورت گیرد تا از خطر تکثیر و انتشار حشرات جلوگیری گردد.

۷- آموزش‌های بهداشتی

با توجه به اهمیت آموزش‌های بهداشتی در استفاده صحیح از امکانات فراهم شده در شرایط اضطراری و به منظور پیشگیری از خطرات جدی این موضوع باید بطور مستمر مورد توجه قرار گیرد.

کنترل بیماریها در شرایط اضطراری

در شرایط اضطراری به لحاظ محدودیت‌های دسترسی به امکانات بهداشتی و خطرات بالقوه ناشی از تراکم جمعیت، جابجایی، توقف برنامه‌های بهداشتی و عدم دسترسی به تغذیه مناسب و خطر فساد مواد غذایی زمینه بروز و شیوع بیماریهای فراوانی وجود دارد و امدادگران باید بدقت هر نوع بیماری را حتی بظاهر ساده، بسیار جدی پیگیری و به مسئولین بهداشتی گزارش نمایند.

- معمولاً فراوانترین بیماریهایی که بعد از وقوع بلا یا دیده می‌شود عبارتند از:

- ۱- بیماریهای گوارشی (اسهال، استفراغ)
- ۲- بیماریهای منتقله توسط حشرات
- ۳- بیماریهای قابل پیشگیری با واکسن نزد کودکان
- دیده شدن نشانه‌های زیر باید بطور جدی پیگیری شوند:
- تب، تب و اسهال، تب و سرفه، ضربه‌ها، سوختگی‌ها، بیماریهای بثور
- بیماریهای زیر باید بلافاصله به مسئولین بهداشتی گزارش داده شوند:
- ۱- تب‌های بدون اسهال و بدون سرفه
- ۲- تب‌های با اسهال
- ۳- تب‌های همراه سرفه
- ۴- موارد مشکوک به مننژیت
- ۵- سگ‌گزیدگی
- ۶- مار‌گزیدگی
- ۷- ضربه‌ها

تغذیه در امداد

مقدمه

نیاز انسان به آب و غذا، همانند نیاز او به هوا، یک نیاز اساسی و مستمر است بهمین لحاظ همواره و در همه جا و تحت هر شرایطی از جمله هنگام وقوع بلایا تامین تغذیه یک ضرورت قطعی است.

گاهی ممکن است تاخیر در تأمین آب و غذای سالم دست کم در حداقل ضرورت بخصوص نزد گروههای آسیب پذیری که از اصل حادثه جان سالم بدر برده‌اند سلامت و حیات آنها را بطور جدی به مخاطره افکند. همچنین ممکن است عدم رعایت اصول بهداشت مواد غذایی خطرات فراوانی را متوجه جمعیت بلا دیده کند و مشکلات فراوانی را ببار آورد. لذا این بخش از بحث ما نیز اهمیت بسیاری زیادی دارد.

نیازهای غذایی انسان در شرایط اضطراری

سازمان جهانی بهداشت W.H.O و سازمان جهانی خواربار و کشاورزی F.A.O مشترکاً جدولی را برای نیازهای غذایی انسان در حالت عادی پیشنهاد کرده اند که اکثر کشورهای جهان آنرا به عنوان مبنای تغذیه مردم پذیرفته‌اند (اگر چه در برخی جاها تغییرات اندکی به تناسب شرایط ویژه و سرزمینی در آن ایجاد کرده‌اند).

در جدول (۱) نیازهای غذایی انسان در حال عادی با استفاده از تجارب ۲ سازمان جهانی ذکر شده آورده شده است (لازم به تذکر است که تاکید بر کالری و پروتئین و عدم طرح سایر اجزاء غذایی نظیر ویتامین ها، مواد معدنی و غیره به دلیل غفلت از اهمیت آنها نبوده است اما چون اساس تغذیه در شرایط دشوار تاکید بر تامین احتیاجات انرژی و پروتئین است، همین ۲ موضوع مهمتر مورد بحث قرار گرفته است).

البته هنوز در بسیاری از کشورهای در حال توسعه دسترسی به این میزان انرژی و پروتئین برای همه میسر نیست. لذا به درجه اولی در حالات اضطراری و بحران امکان

تامین تغذیه در حد توصیه شده مقدور نخواهد بود بلکه بهر میزان که میسر باشد باید در امدادهای تغذیه‌ای به این ارقام نزدیک شد.

جدول ۱. میزان انرژی و پروتئین توصیه شده برای افراد سالم در یک شبانه روز

گروه	انرژی (کالری)	پروتئین (گرم)		نسبت درصد جمعیت در کشورهای در حال توسعه
		مخلوط با مقداری پروتئین حیوانی	غلات و احتمالاً همراه حبوبات	
۱-۰ سال	۸۲۰	۱۴	-	۳
۳-۱ سال	۱۳۶۰	۲۱	۲۷	۹
۴-۶ سال	۱۸۳۰	۲۵	۳۳	۸/۷
۷-۹ سال	۲۱۹۰	۲۹	۳۷	۸/۵
۱۰-۱۴ سال	مرد ۲۸۰۰	۴۶	۵۸	۶/۳
	زن ۲۴۵۰	۴۰	۵۰	۶/۲
بزرگسالان با	مرد ۳۰۰۰	۴۹	۶۲	۲۹/۲
فعالیت متوسط	زن ۲۲۰۰	۳۹	۴۸	۲۶/۲
حاملگی (نیمه آخر)	۲۵۵۰	۴۹	۶۳	۱/۵
شیردهی	۲۷۵۰	۶۰	۷۷	۱/۴
متوسط	۲۱۹۵	۳۷	۴۷	-

تغذیه با شیر مادر تا ۶ ماهگی و از آن به بعد شیر مادر + غذاهای تکمیلی و دیگر

جدول ۲. میزان حداقل انرژی اضطراری توصیه شده برای افراد سالم در شبانه روز

گروه	قد (سانتیمتر)	فقط برای چند هفته	برای چند ماه
۱-۰ سال	کمتر از ۷۵	۸۰۰	۸۰۰
۳-۱ سال	۷۵-۹۶	۱۱۰۰	۱۳۰۰
۴-۶ سال	۹۶-۱۱۷	۱۳۰۰	۱۶۰۰
۷-۹ سال	۱۱۷-۱۳۶	۱۵۰۰	۱۸۰۰
۱۰ سال و بیشتر	۱۳۶ به بالا	مرد ۱۷۰۰	۲۰۰۰
		زن ۱۵۰۰	۱۸۰۰
زن حامله یا شیرده	-	۱۹۰۰	۲۲۰۰
متوسط	-	۱۵۰۰	۱۸۰۰

چنانکه ملاحظه می‌شود در جدول جیره اضطراری که در حقیقت تامین غذا برای زنده ماندن است جیره شیرخواران معادل همان رقمی است که در حالت عادی مورد نیاز آنها است و این به سبب تاکید بر تامین نیازهای تغذیه‌ای این دوره بسیار حساس و تکرار نشدنی و رشد سریع آنها در این مقطع زمانی است.

بررسی وضعیت تغذیه و مشکلات اساسی آن

اگر چه گاهی بنظر نمی‌رسد که در شرایط بحرانی به عنوان امداد تغذیه‌ای بتوان جز توزیع سریع مواد غذایی کم یا کافی در میان جمعیت بلا زده کار دیگری انجام داد لیکن نباید از نظر دور داشت که بازگرداندن وضعیت بحرانی به حالت عادی ممکن است در زمان بسیار کوتاه میسر نشود و در این میان گروههای آسیب‌پذیر دچار مشکلاتی شوند که جبران آنها بعداً میسر نباشد به همین لحاظ لازم است در اولین فرصت و حتی همزمان با نخستین اقدامات امدادی اندیشه سنجش و ارزیابی مشکلات تغذیه‌ای جمعیت بلا زده را مد نظر داشت. در اینصورت با آگاهی از بررسی‌های سریع اولیه می‌توان هم در مورد تغذیه بلا زدگان و هم جهت دهی با مسیر کمک‌های دولتی، بین المللی و مردمی تصمیم صحیح‌تری گرفت.

غالباً اینگونه بررسی‌ها بخصوص نزد کودکان بلا زده زمینه را برای یک مجموعه از فعالیت‌های خاص امدادی مثل برقراری تغذیه خاص و تکمیلی علاوه بر تغذیه معمولی و همگانی فراهم می‌سازد.

شاخص‌های مختلفی برای ارزیابی سریع وضع تغذیه در شرایط بحرانی مورد استفاده قرار می‌گیرد اما همواره توصیه می‌شود که در این شرایط فقط یک شاخص انتخاب شود و سریعاً مورد استفاده قرار گیرد.

بطور خلاصه از شاخص‌های زیر در بررسی‌های فوری می‌توان بهره گرفت.

- ۱- اندازه گیری دور بازو نزد کودکان ۱ تا ۵ ساله (اندازه طبیعی مطلوب در این گروه سنی حدود ۱۶ سانتی متر و ارقام کمتر از ۱۴ نشان دهنده سوء تغذیه

است) در جمعیت‌های بزرگ برای این بررسی میتوان از انگویی که قطر آن ۴ سانتیمتر است استفاده نمود با این انگو میتوان کودکانی را که به دلیل سوء تغذیه دور بازویشان برابر یا کمتر از $13/2$ سانتیمتر است به آسانی پیدا نمود (به این ترتیب که انگو را میتوان از آرنج این کودکان تا بازو بالا برد).

۲- بررسی وزن برای قد بخصوص در سنین ۱۵ تا ۵۰ سالگی و مقایسه آن با جداولی که در دسترس است. (کودکانی که در مقایسه وزن آنها با وزن استاندارد مربوط به اندازه قدشان، معادل ۷۰ تا ۸۰٪ وزن لازم را دارند گرفتار سوء تغذیه خفیف می‌باشند و وزن کمتر از ۷۰٪ استاندارد معرف سوء تغذیه شدید است).

۳- بررسی کامل روی نمونه‌های انتخاب شده به طریق نمونه برداری تصادفی.

۴- بررسی خانه به خانه (یا چادر به چادر) با روش نمونه برداری تصادفی

۵- بررسی میزان سوء تغذیه در افراد مراجعه کننده به محل استقرار واحدهای امداد.

نکته قابل ذکر این است که معمولاً بازاء هر ۱ مورد سوء تغذیه شدید نزد کودکان ۱۰ مورد سوء تغذیه متوسط و ۱۰۰ مورد فاصله سلامت و سوء تغذیه متوسط قابل تخمین است. ضمناً بدیهی است که وجود موارد کمخونی و کمبودهای ویتامینی و مانند آنها باید همزمان با در حداقل زمان ممکن پس از تثبیت وضعیت بلازدگان جدی گرفت و رسیدگی تدریجی به آنها را در برنامه قرار داد.

صورت‌های مختلف امداد غذایی

به تناسب شرایط و امکانات بصورت های مختلفی میتوان نسبت به توزیع کمک‌های غذایی نزد جمعیت آسیب دیده اقدام کرد و حتی ممکن است از دو یا چند روش بطور همزمان با برنامه ریزی ویژه استفاده نمود.

روشهای مورد اشاره بطور کلی عبارتند از:

- ۱- توزیع مواد غذایی بصورت مواد اولیه مثل برنج، حبوبات، روغن و ...
 - ۲- توزیع غذای پخته از آشپزخانه‌های مستقر در منطقه امدادی
 - ۳- توزیع غذای آماده قابل مصرف مثل کنسرو، نان، بیسکویت، نان ویژه (با فرمول تکمیل شده که بتواند بنحو حساب شده‌ای تامین کننده ارقام مشخصی از نیازهای پروتئین و کالری بلادیدگان باشد).
 - ۴- تغذیه مکمل علاوه بر آنچه که خانواده‌ها ممکن است به آن دسترسی داشته باشند.
 - ۵- غذاهای تکمیلی مقوی برای درمان موارد سوء تغذیه کودکان با حمایت ویژه از گروههای آسیب‌پذیر.
- از آنجا که همواره امکان محاسبه جیزه غذایی امدادی بطور انفرادی میسر نیست میتوان از ارقام متوسطی که در جدول (۱) و (۲) با توجه به تخمین ترکیب جمعیتی ذکر کردیم استفاده نمود به عنوان مثال میتوان براساس جدول (۲)، رقم ۱۸۰۰ کالری در روز را برای کل جمعیت محاسبه و منظور نمود.
- اگر توزیع بصورت خانواری یا گروهی است میتوان جیره را در ۳ گروه ۵ نفر، ۵ تا ۸ نفر و ۹ نفر به بالا محاسبه و مواد غذایی را به سرپرست خانوار تحویل داد این کار سرعت فعالیتهای امدادی را افزایش می‌دهد اما از دقت کار خواهد کاست.
- سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند که در این مورد ۲۰ تا ۴۰ درصد انرژی از مواد چربی، ۵۰ تا ۷۰ درصد از مواد گلوئیدی و ۱۰ درصد از مواد پروتئینی تامین شود.

تغذیه مکمل

معمولاً در شرایط بحرانی بخصوص در مواردی که احتمال می‌رود گروههای آسیب پذیر بهر دلیل نتوانند از تغذیه مناسب بهره‌مند شوند و با توزیع عمومی مواد غذایی نیازهای اساسی آنها برآورده نشود توصیه می‌شود به طریق ممکن با یک جیره غذای مکمل به آنها کمک شود.

جیره مکمل ممکن است به یکی از ۲ صورت زیر به گروه‌های آسیب پذیر بویژه اطفال زیر ۵ سال، زنان باردار و شیرده، بیماران و حتی سالمندان که کمتر تحمل کم غذایی دارند داده شود.

۱- توزیع مواد اولیه غذایی علاوه بر سهمیه همگانی

۲- توزیع یک وعده غذای اضافی در محل های مشخصی که امکان حضور و بررسی افراد یاد شده میسر باشد.

خوب است غذای مکمل شامل حدود ۳۵۰ کالری و ۱۵ گرم پروتئین باشد و این مقدار معمولاً با توزیع ۴۰ گرم شیر خشک بدون چربی، ۲۰ گرم روغن و یا معادل ۱۰۰ گرم نان قابل تامین است.

البته غذای مکمل دوران بسیار مهم صفر تا ۲ سالگی بدلائل رشد سریع و آسیب پذیری بیشتر کودکان می باید متناسب با نیاز آنها انتخاب و ارائه شود.

تغذیه شیرخواران

گاهی در شرایط بحرانی بدلائل گوناگون مادران شیرده دچار کاهش یا توقف ترشح شیر می شوند برقراری مجدد تغذیه کودک با شیر مادر قطعاً بر انتظار دریافت شیر خشک ترجیح دارد.

شیر مادر واقعاً همیشه و بخصوص در شرایط زندگی بحرانی و خطرات بالقوه‌ای که سلامت کودک را تهدید می کند بهترین و مناسب ترین غذای شیرخواران است معمولاً برقراری مجدد شیر کافی با به پستان گذاشتن طفل حداقل ۱۰ بار و هر بار چند دقیقه و در هر طرف حداکثر طی چند روز میسر خواهد شد.

بد نیست اشاره کنیم در شرایطی که با تکنیک ساده ترشح شیر را در پستان خانم‌هایی که حتی اصلاً شیر نداده‌اند میتوان برقرار کرد، برقراری مجدد شیر خانم های شیرده بسیار آسان تر و در زمان کوتاهتر مقدور می باشد. استفاده از خانم‌هایی که قادر به شیردادن از پستان به اطفال ضعیف و شدیداً آسیب پذیر می باشند با رعایت قاعده فقهی رضاع یک

روش کاملاً ایمن و پرفایده است (شرح مفصلی از این موضوع را نگارنده در کتاب تغذیه با شیر مادر و مساله خویشاوندی رضاعی - انتشارات دانشگاه علوم پزشکی ایران ۱۳۷۴ آورده است). بهرحال در صورت عدم دسترسی به شیر مادر مساله توزیع شیر خشک مناسب و آب جوشیده (که لااقل در روزهای اول حادثه تهیه آن برای مادران ناممکن یا دشوار است) مورد تاکید می‌باشد.

کمک های مردمی در تغذیه بلادیدگان

در شرایط وسعت دامنه بلایا استفاده از کمک‌های مردمی غالباً اجتناب ناپذیر است اما کنترل بهداشتی مواد غذایی تحویل شده توسط مردم بخصوص در زمان ضرورت سرعت در کمک رسانی کاری بسیار مشکل و گاهی غیر ممکن است لذا بجا است که بهنگام دعوت از مردم برای اهداء کمک‌های غذایی مشخصاً از آنها خواسته شود که فقط مواد اولیه خشک و مقاوم به فساد مثل برنج، حبوبات، حلب‌های روغن، سیب زمینی، پیاز، کنسرو، بیسکویت بسته‌بندی شده، قوطی شیرخشک، کمپوت و مربای بسته بندی شده و مانند اینها را به مراکز جمع آوری کمک‌ها تحویل دهند. بازبینی این مواد جمع آوری شده و اطمینان از سلامت آنها توسط افراد آموزش دیده کاری آسان است.

در مورد تهیه گوشت، مرغ، تخم مرغ مصلحت این است که این مواد بطور متمرکز و توسط مسئولین امداد تهیه گردد و از جمع آوری کمک‌های موردی و پراکنده مردم در این خصوص اجتناب شود اما ارسال دام زنده به منطقه بلادیده بشرط وجود امکان ذبح بهداشتی و بازرسی آن در منطقه بلا مانع است در مورد نان نیز در صورت وسعت فاجعه و محدود بودن امکانات برای تهیه، بسته بندی و حمل نان با رطوبت کمتر از ۱۰٪ بطور موقت و محدود از کمک مردمی می‌توان استفاده نمود اما بهرحال حمل و نگهداری اینگونه نانها (جز در شرایط دمای سردخانه ۴-۵ درجه سانتیگراد) به مدت بیش از ۳-۴ روز تقریباً بطور قطع با کپک زدگی همراه خواهد شد.

طبخ غذا در منطقه

در شرایطی که غذا در منطقه بلازده طبخ و بصورت پخته توزیع می شود انتخاب برنامه غذایی بنحوی که غذا بصورت یکنواخت و در یک ظرف توزیع شود از شرایطی که غذا باید در دو ظرف (مثلاً یکی پلو و دیگری خورش) توزیع شود مناسب تر است مثلاً عدس پلو، قیمة پلو، آش و مانند اینها از نظر آسانی توزیع و نیاز کمتر به ظروف اضافه مرحج می باشد.

برای تهیه غذای پخته تقریباً بازاء هر ۲۰۰ تا ۳۰۰ خانوار (۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ نفر) یک نفر آشپز و چند کارگر بعنوان کمک او مورد نیاز است.

ملاحظات عمده بهداشتی در مراحل تهیه، نگهداری، طبخ، توزیع و پس از آن تا پایان مصرف مواد غذایی توسط افراد همواره و در همه جا مساله ای بسیار بدیهی و ضروری است اما در شرایط وقوع حوادث و بلایا به لحاظ تهدیدهای اپیدمیک، فقدان وسائل نگهداری و کمبود مواد شوینده و آب سالم و محیط بهداشتی اهمیت مساله دو چندان می شود و این بخش از موضوع مجالی گسترده و بحثی وسیع می طلبد مع الوصف ذکر کلیاتی فهرست وار در این باره خالی از منفعت نیست.

نخست لازم است اشاره شود که داشتن آگاهیهای کافی بهداشتی برای تمام دست اندرکاران امدادهای غذایی لازم است و بنابر آنچه که در کمیته مشورتی کارشناسان سازمان جهانی بهداشت به استناد پژوهش های علمی انجام شده تاکید شده است نقش آموزش به کارکنان تهیه و توزیع مواد غذایی بیش از آزمایش ها و معاینات پزشکی از آنان و بازرسی های مکرر و کنترل نحوه اجرای ضوابط بهداشتی نزد آنها در تهیه غذای سالم تاثیر دارد و این مساله بطور کلی ضرورت آموزش های بهداشتی را در برنامه ریزی آماده سازی نیروهای امدادی بخوبی آشکار می سازد.

این آموزش های کاربردی و بسیار ساده (مثلاً آنچه که یک آشپز باید بداند، یا آنچه که یک کمک آشپز و یا کارگر آشپزخانه باید بداند) حتی برای نیروهای داوطلبی که در امر امداد بلادیدگان بکار گرفته می شوند. در فرصت های اندک میان انتخاب تا اعزام آنها نیز اضطراراً قابل آموزش است.

امروزه که رویکرد جهانی در تولیدات غذایی پذیرش و تاکید بر تجزیه و تحلیل خطر نقطه بحرانی (HACCP) که مخفف Hazard Analysis Critical Control point است، می باشد نوعی تعهد منطقی نسبت به اطمینان از سلامت غذا در تمام مراحل تهیه (و نه فقط در مرحله نهایی) وجود دارد.

این سیستم نظارتی و کنترل کیفی اقتضا می کند که در امدادهای تغذیه‌ای و طبخ و توزیع مواد غذایی در شرایط بحران و بلا زدگی راهکارهای مناسب نظارتی را در تمام مراحل ذکر شده بررسی و حتی در قالب دستورالعمل‌های مشخص تدوین نمایند. بهرحال چند نکته بسیار مهم و در عین حال ساده و همگانی نیز وجود دارد که در همین جا به آنها اشاره می کنیم.

- ۱- در آشپزخانه و محل توزیع غذا تنها استفاده از آب کاملاً بهداشتی و کلرینه شده مجاز است حتی اگر آب مورد نیاز صرفاً در شستشوی دیوارها یا کف و محوطه آشپزخانه بکار برده شود (مجموعاً میزان آب مورد نیاز بازاء هر نفر ۱ تا ۲۰ لیتر در روز تخمین زده می‌شود).
- ۲- تنها استفاده از مواد اولیه سالم و بهداشتی در امدادهای تغذیه‌ای مجاز است و مواد اولیه سالم نیز باید در مراحل مختلف تهیه و آماده‌سازی با تدابیر بهداشتی مثلاً با جوشانیدن شیر به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یا پاستوریزه کردن آنها، یا ضد عفونی سبزیجاتی که بصورت خام مصرف خواهند شد. (شستشوی اولیه با مایع ظرف شویی) شستشوی کامل با آب برای زودن مایع ظرفشویی و بالاخره ضد عفونی با پرکلرین ۲/۵ گرم در ۱۰ لیتر آب به مدت ۲۰ دقیقه و شستشوی نهایی با آب سالم) آماده مصرف شود.
- ۳- تمام بخش های مواد غذایی که بصورت پخته مصرف می‌شوند باید بطور کامل طبخ شوند بخصوص هنگامیکه گوشت و مرغ در غذا، مورد استفاده قرار گرفته شده است.

- ۴- غذای پخته شده را بلافاصله پس از برداشتن از روی منبع حرارتی که طبخ روی آن صورت گرفته است باید توزیع و مصرف نمود.
- ۵- به عنوان یک قاعده بسیار مهم و بنیادی تاکید می‌شود که مواد غذایی طبخ شده تنها به یکی از این دو صورت قابل نگهداری است:
- الف: کاملاً داغ یعنی روی آتش کنترل شده و حداقل بالای دمای ۷۶ درجه.
- ب: کاملاً سرد مثلاً در دمای کمتر از ۱۰ درجه سانتیگراد و ترجیحاً پائینتر از دمای ۴ درجه (یخچال) و یا در دمای انجماد (فریزر).
- نظر باینکه مورد "ب" عملاً در منطقه بلازده در روزهای اول حادثه امکان‌پذیر نیست. لذا باید بعنوان یک دستورالعمل کلی تاکید کرد که غذای طبخ شده از لحظه آماده شدن تا لحظه توزیع همچنان باید روی شعله کنترل شده آتش در وضعیت کاملاً داغ نگاهداری شود بطوریکه تماس دست با ظرف آن غیر قابل تحمل و تاول‌زا باشد.
- ۶- اگر شرایط برای نگهداری غذای پخته شده در سردخانه فراهم شود (البته این شیوه توصیه نمی‌شود) قبل از توزیع و مصرف حتماً غذای نگهداری شده در سردخانه یا یخچال، غذای مورد اشاره لااقل به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه مجدداً جوشانیده شود.
- ۷- رابطه غذای پخته و مواد غذایی نپخته باید کاملاً قطع باشد لذا لوازم در تماس با مواد خام بهیچ وجه نباید با غذای پخته در ارتباط باشد.
- ۸- نظافت مجموعه سیستم تهیه و طبخ و توزیع مواد غذایی با دقت و تاکید باید فراهم شود.
- ۹- با توجه به امکانات قابل دسترسی، مواد غذایی از حشرات، موش و حیوانات دیگر محفوظ بماند.
- ۱۰- تمام کارکنان تهیه، طبخ، توزیع غذا و شستشوی ظروف باید از شرایط بهداشتی قابل قبول مثل تائید سلامت در معاینات و آزمایشات، بهداشتی فردی و آگاهی‌های ضروری حرفه‌ای و بهداشت شغلی برخوردار باشند.

من نمتره ننگه فی الخلق افلا یفلون^{۵۰}

بهداشت سالمندان

دوران سالمندی، دوران کاستی در سازمان بدن و کاهش توانمندیها است، در چند دهه اخیر با پیشرفت‌های پزشکی و مراقبت‌های بهداشتی جمعیت سالمندان جهان افزایش چشمگیری یافته است.

معمولاً در دوران سالمندی میزان چربی بدن افزایش می‌یابد (البته گاهی غیر از این است)، میزان آب نیز در بدن کاهش می‌یابد. لذا توصیه می‌شود از سنین بالای ۴۰ سالگی تا سالمندی، افراد حتی اگر احساس تشنگی نمی‌کنند آب کافی بنوشند،^{۵۱} پیر چشمی، کدر شدن عدسی چشم، کاهش شنوایی، افزایش قند خون، کاهش حالت ارتجاع پذیری قفسه سینه و در نتیجه کاهش تهویه، افزایش فشار خون، افزایش ضربان قلب، بیوست، کاهش ذخیره مغز استخوان از آهن و در نتیجه امکان کمخونی، رقیق شدن ادرار (با کاهش غلظت مواد دفعی) بزرگ شدن پروستات، افزایش میزان ادراری که در مثانه می‌ماند و به آسانی تخلیه نمی‌شود. کاهش تراکم استخوان یعنی کاهش مقدار کلسیم و فسفر استخوانها،^{۵۲} تحلیل رفتن سلولهای مغز و پیدایش حالت فراموشی و سطحی شدن خواب نمونه‌هایی از تغییرات دوران سالمندی است و طبعاً در مراقبت‌ها تا حد امکان

۵۰- آیه ۶۸ سوره یس - یعنی بهر کس که عمر طولانی دادیم، در آفرینش او کاستی قرار دادیم - آیا نمی‌اندیشند.

۵۱- لازم به تذکر است که در سنین بالای ۴۰ سالگی احساس تشنگی کاهش می‌یابد در حالیکه ممکن است بدن انسان حقیقتاً تشنه باشد و به دریافت آب نیاز داشته باشد.

۵۲- قال رب انی وهن العظم منی ... در آیه ۴ سوره مریم به صراحت به سست شدن و کاهش تراکم استخوان اشاره دارد.

باید به جبران این تغییرات پرداخت. مثلاً توصیه می‌شود سالمندان فعالیت بدنی متعادل را هر روز داشته باشند - با مصرف غذاهای دارای فیبر، مثل سبزیجات و میوه‌جات از یبوست پیشگیری کنند خواب روزانه ممکن است مانع خواب شبانه شود لذا سعی کنند طوری برنامه خواب و بیداری را تنظیم کنند که حتی الامکان شب بتوانند زود بخوابند - یک لیوان شیر گرم، کاهو، کنجد، ماست اثر خواب‌آور دارد.

سالمندان از تنهایی و خستگی آسیب‌زیاد می‌بینند لذا لازم است در این مورد برای آنها برنامه ریزی مناسبی را پیش‌بینی کرد.

سالمندان به سرعت از تغییرات هوا، آزرده می‌شوند لذا باید هم از هوای سرد و هم هوای گرم آنها را در امان داشت.

خطر شکستگی استخوانها بخصوص استخوان ران که زمینگیری بدنبال دارد سلامت سالمندان را بشدت تهدید می‌کند بنابر این برای پیشگیری از زمین خوردن آنها در خانه، حمام و غیره باید مراقبت لازم ارائه نمود. حوادث خیابانی نیز بدترین آثار را بر سلامت سالمندان می‌گذارد. لذا از رفت و آمد آنها در جاهای پر خطر و بدون همراه تا حد ممکن باید جلوگیری کرد.

داروهای لازم سالمندان باید با نظم خاص به آنها داده شود. نیاز غذایی سالمندان به کلسیم - ویتامین D، ویتامین B6، ویتامین E، ویتامین B12، ویتامین A و C افزایش می‌یابد که باید از طریق غذایی و در غیر اینصورت توسط مکمل‌های دارویی تامین شود.

دوران سالمندی با رعایت اصول بهداشتی و با استعانت از معنویت و ارتباط با خدا و با نظم بخشی در زندگی، بر حذر ماندن از فشارهای روحی قابل پیشگیری و با تغذیه مناسب و سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و سبزیجات و میوه‌جات، آشامیدن آب کافی و درمان یبوست مزاج و انجام ورزش‌های سبک اما منظم و روزانه، دوران آرامش، انتقال تجارب و رضایتمندانه سپری شود- سالمندان خوشبخت، این خانه نشینی و کاهش فعالیتها را با یاد خدا، جبران کاستی‌های وظائف به ایامی سازنده، پر معنویت و سرشار از محبت و عاطفه تبدیل خواهند نمود.

سخن پایانی

بهداشت جزئی از معارف اسلامی و وسیله‌ای برای تامین سلامت، مراقبت از آن و بالاخره ارتقاء آن نزد همهٔ آدمیان بخصوص اهل ایمان و شایستگان مقام بندگی خدا است، تا هر کس به مدد آن، در مسیر تکامل مقدر، با بهره‌گیری شایسته از آن، راه خود را تا بیکرانهای کمال ادامه دهد.

آگاهی از آنچه که بتواند به انسان، شیوهٔ صحیح چگونه زیستن را بیاموزد بی‌شک ضروری است و در این مجموعهٔ راهکارهای نیکو زیستن، موضوع بهداشت، جایگاهی متناسب با شأن مراقبت و پاسداری از حیات آدمی دارد و طبعاً همه باید، دست کم در حداقل ضرورت از آن آگاه باشند.

در آموزشهای اسلامی که پاسخگوی نیازهای دنیوی و اخروی انسانهای کمال جو است صدها رهنمود بهداشتی دیده می‌شود، این رهنمودها برای عمل کردن و بکارگیری آنها در زندگی صادر شده است و با توجه به آنکه بی‌شک اهل ایمان بیش از دیگران به سالم زیستن سزاوارند، لذا تعهد و پای بندی آنان به موازین بهداشتی باید بیش از دیگران باشد و قصور و تقصیر آنان در این مسیر، نوعی کاستی ناپذیر فتنی و غیر قابل توجیه است.

ربنا لا تؤاخذنا، ان نسینا او اخطانا



منابع





منابع

در تهیه این کتاب علاوه بر منابعی که به تناسب موضوع، در زیرنویس صفحات به آنها اشاره شده است بطور کلی کتب و نشریات زیر به عنوان منابع اصلی مورد استفاده قرار گرفته است. تذکر این نکته ضروری است که نویسندگان از مجلدات مختلف کتب چند جلدی و بعضاً از چاپهای متفاوت آنها (با توجه به زمان و مکان استنساخ) استفاده کرده است.

- ۱- قرآن کریم
- ۲- نهج البلاغه - شریف رضی (ره)
- ۳- بحارالانوار - علامه محمد باقر مجلسی (ره) بیروت مؤسسه الوفا - ۱۳۷۱ هـ ق
- ۴- الکافی - محمد بن یعقوب کلینی (ره) تهران - دارالکتب الاسلامیه - ۱۳۶۵ هـ ق
- ۵- المحاسن - احمد بن خالد برقی (ره) قم - دارالکتب الاسلامیه ۱۴۰۴ هـ ق
- ۶- سفینه البحار - محدث قمی (ره) - تهران - انتشارات فراهانی - ۱۳۶۳ هـ ق
- ۷- تحف العقول - ابن شعبه حرانی (ره) - تهران - دارالکتب الاسلامیه - ۱۳۴۲ هـ ق
- ۸- علل الشرایع - شیخ صدوق (ره) - نجف اشرف - مکتبه الحیدریه - ۱۳۸۵ هـ ق
- ۹- الحیاه - محمدرضا - محمّد - علی الحکیمی - بیروت - دارالاسلامیه - ۱۴۰۰ هـ ق
- ۱۰- غررالحکم و دررالکلم - علامه آمدی (ره) قم - دارالکتاب - ۱۳۳۵ هـ ق
- ۱۱- الفصول المهمّه - محمد بن الحسن حرّ العاملی (ره) - قم مکتبه بصیرتی
- ۱۲- رمزالصحه - السید محمود دهرسخی اصفهانی - نجف اشرف - مطبعه الاداب - ۱۴۱۰ هـ ق
- ۱۳- طب الائمه - علامه سید عبد الله شبر (ره) - کویت - مطبعه الالفین - ۱۴۱۰ هـ ق
- ۱۴- الاداب الطیبیه فی السلام - جعفر مرتضی‌العاملی - قم - جامعه مدرسین - ۱۴۰۳ هـ ق

- ۱۵- مکارم الاخلاق- حسن بن فضل طبرسی (ره) - تهران - انتشارات فراهانی - ۱۳۹۶ هق
- ۱۶- خصال صدوق - محمد بن علی بن بابویه (شیخ صدوق) (ره) - تهران - انتشارات جاویدان- ۱۳۵۰ هش
- ۱۷- نهج الحیاه - محمد دشتی (ره) قم - مؤسسه تحقیقاتی امیرالمومنین علیه السلام - ۱۳۷۲ هش
- ۱۸- نهج الفصاحه - محمد پاینده - تهران - انتشارات جاویدان - ۱۳۶۴
- ۱۹- مدارک العروه - شیخ علی پناه اشتهاردی - قم - دارالعلم - ۱۳۷۸ هق
- ۲۰- اعتقادات صدوق - شیخ صدوق (ره) - تهران - انتشارات رضوی - ۱۳۸۰ هق
- ۲۱- المواعظ - شیخ صدوق (ره) تهران - انتشارات رضوی - ۱۳۸۰ هق
- ۲۲- آثار الصادقین - آیت الله احسان بخش (ره) دارالعلم - ۱۳۶۶ هش
- ۲۳- فقه الامام جعفر الصادق علیه السلام - علامه محمد جواد مغنیه (ره) بیروت - دارالتیاریه - ۱۴۰۴ هق
- ۲۴- جواهرالکلم - شیخ هاشم الدباغ - تهران - مرکز وثائق الامام الخالصی - ۱۴۲۱ هق
- ۲۵- اسرار احکام الشریعه - شیخ محمد الخالصی (ره) - تهران - مرکز وثائق الامام الخالصی - ۱۴۲۱ هق
- ۲۶- الرساله الذهبیه المعروفه بطب الامام الرضا علیه السلام - محمد مهدی نجف - قم - مطبعه خیام ۱۴۰۲ هق
- ۲۷- متون اسلامی - دکتر غلامرضا نور محمدی - قم - دفتر نشر معارف - ۱۳۸۱ هش
- ۲۸- آیات قرآنی در زمینه بهداشت روانی - دکتر جعفر بوالهری - ربابه نوری، عباس رمضانی - انستیتو روانپزشکی تهران - ۱۳۷۸

- ۲۹- بهداشت روان - دکتر جعفر بوالهروی - تهران - نشر و تبلیغ بشری - ۱۳۷۳
- ۳۰- الدلیل الصحی للاسره - الجمعية المصریه لنشر المعرفه - قاهره ۱۹۹۱ م.
- ۳۱- زنونوزها - ج. ج. اچ - استیل ترجمه دکتر اسمعیل ذوقی - تهران - شرکت انتشار ۱۳۷۲ هـ ش
- ۳۲- دلائل لوضع نظام لترصد الغذائی و التغذوی - اسکندریه - EMRO، ۱۹۸۸.
- ۳۳- الاسلام سبیل السعاده والسلام - شیخ محمد خالصی (ره) بیروت مؤسسه الاسلامیه لنشر - ۱۴۰۷ هـ ق
- ۳۴- مسائل ازدواج و حقوق خانواده - علی اکبر بابازاده - انتشارات بدر - ۱۳۷۰ هـ ش
- ۳۵- بهداشت - محمد مهدی اصفهانی - فائزه اعیان - شهناز دزفولیان - دکتر مصطفی پور تقوی - دکتر پرویز رضائی - دکتر محمد یونسی - محمد مهدی هدایی - مهندس جواد فولادی راد - منیژه امامی - تهران - وزارت بهداری - ۱۳۶۳ هـ ش
- ۳۶- بهداشت و فرماندهی - دکتر علی مهرابی توانا - دکتر محمد مهدی اصفهانی - تهران - نیروی زمینی سپاه پاسداران - ۱۳۷۷.
- ۳۷- بهداشت عمومی سه جلدی - بکوشش دکتر حسین حاتمی و همکاران - تالیف دکتر فرید ابوالحسنی - دکتر محمد مهدی اصفهانی - دکتر حسین اصل سلیمانی ... تهران - انتشارات ارجمند - ۱۳۸۳
- ۳۸- جامعه شناسی تغذیه - محمد مهدی اصفهانی - تهران - دانشکده علوم تغذیه - ۱۳۶۷ -
- ۳۹- بهداشت و کمک‌های اولیه - محمد مهدی اصفهانی - تهران - دانشکده تربیت معلم - ۱۳۶۸

- ۴۰- بهداشت و کمکهای اولیه برای دانشسراهای تربیت معلم - محمد مهدی اصفهانی - تهران - وزارت آموزش و پرورش - ۱۳۷۱
- ۴۱- بهداشت مسجد - محمد مهدی اصفهانی - تهران - ستاد اقامه نماز - ۱۳۷۲
- ۴۲- ورزش، پیاور سلامت جان و تن - تهران - معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی ایران - ۱۳۷۵
- ۴۳- بهداشت عمومی - محمد مهدی اصفهانی - تهران - دفتر آموزش فنی و حرفه‌ای وزارت بهداشت - ۱۳۷۵
- ۴۴- تغذیه و رژیم‌های غذایی بیماران - محمد مهدی اصفهانی - تهران - دفتر آموزش فنی و حرفه‌ای وزارت بهداشت ۱۳۷۵
- ۴۵- تغذیه و بهداشت در سوانح - دکتر محمد مهدی اصفهانی - تهران - مرکز آموزش علمی کاربردی هلال ایران - ۱۳۸۱ هـ ش
- ۴۶- تغذیه و امدادهای غذایی در بلایا و شرایط اضطراری - دکتر محمد مهدی اصفهانی - تهران اداره کل سلامت محیط و کار - ۱۳۸۰
- ۴۷- بهداشت تغذیه - دکتر محمد مهدی اصفهانی - ۱۳۷۰ - تهران - شرکت انتشار - ۱۳۷۰ - چاپ چهارم
- ۴۸- پیام نیکبختی برای همسران جوان - دکتر محمد مهدی اصفهانی - تهران - اداره کل بهداشت خانواده - ۱۳۷۶.
- ۴۹- آوای رحیل - دکتر محمد مهدی اصفهانی - تهران - مؤسسه فن و هنر - ۱۳۸۰
- ۵۰- تندرستی در پناه اسلام - دکتر محمد مهدی اصفهانی - تهران - دفتر پزشکی حج - ۱۳۶۵
- ۵۱- اخلاق حرفه‌ای در خدمات بهداشتی و درمانی - محمد مهدی اصفهانی - تهران - دانشگاه علوم پزشکی ایران - ۱۳۷۲

- ۵۲- تغذیه کودکان با شیرمادر - دکتر محمد مهدی اصفهانی - تهران - دفتر آموزش بهداشت - ۱۳۷۴
- ۵۳- تغذیه با شیر مادر و مسأله خویشاوندی رضاعی - دکتر محمد مهدی اصفهانی - تهران - دانشگاه علوم پزشکی ایران - ۱۳۷۴
- ۵۴- دانستنی‌های تغذیه شیرخواران - دکتر محمد آسانی - دکتر محمد مهدی اصفهانی - دکتر بلقیس اولادی - دکتر منصور بهرامی ... تهران - انجمن ترویج تغذیه با شیرمادر - ۱۳۷۷
- ۵۵- شیرمادر و تغذیه شیرخوار - دکتر سید علیرضا مرندي - دکتر محمد مهدی اصفهانی - دکتر ناهید عزالدین،... تهران - انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر - ۱۳۸۲
- ۵۶- بهداشت مدارس شبانه روزی - دکتر محمد مهدی اصفهانی - تهران - نشر عابد - ۱۳۸۰
- ۵۷- بهداشت مواد غذایی و تغذیه - دکتر محمد مهدی اصفهانی - تهران - وزارت آموزش و پرورش - ۱۳۶۹
- ۵۸- بهداشت تغذیه در روزه داری - دکتر محمد مهدی اصفهانی - تهران - کوثر رایانه - ۱۳۸۰
- ۵۹- تغذیه دانش آموزان و نقش شیر در بهبود آن - دکتر محمد مهدی اصفهانی - انجمن اولیاء و مربیان - ۱۳۸۳
- ۶۰- روش و منش دانشجویی - محمد مهدی اصفهانی - تهران معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی ایران - ۱۳۷۶
- ۶۱- کلیات بهداشت تغذیه و مسائل تغذیه دانش آموزان - دکتر محمد مهدی اصفهانی - تهران - مجتمع آموزشی احسان - ۱۳۷۹
- ۶۲- بهداشت مجالس سوگواری - محمد مهدی اصفهانی - تهران - معاونت دانشجویی و فرهنگی وزارت بهداشت - ۱۳۷۳.

- ۶۳- همدم بیمار - دکتر محمد مهدی اصفهانی - تهران - دانشگاه علوم پزشکی تهران - ۱۳۸۱
- ۶۴- مجموعه مقالات اسلام و علوم تندرستی - جلد ۱ و ۲ و ۳ و ۴ - دکتر محمد مهدی اصفهانی - تهران - بخش پزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی تهران - ۱۳۷۶
- ۶۵- نماز، نیایش عشق و شفا بخش روان و تن - محمد مهدی اصفهانی - تهران - ستاد اقامه نماز - وزارت بهداشت - ۱۳۷۴.
- ۶۶- بهداشت و تغذیه مادر و کودک - محمد مهدی اصفهانی - تهران - دانشکده تربیت معلم - ۱۳۷۶
- ۶۷- مجموعه درسی تغذیه و بهداشت از دیدگاه اسلام - محمد مهدی اصفهانی - تهران - دانشگاه تربیت مدرس - ۱۳۶۶
- ۶۸- مجموعه درسی مسائل غذا و تغذیه - محمد مهدی اصفهانی - تهران - دانشکده علوم تغذیه - ۱۳۶۹
- ۶۹- پاسداری از سرمایه‌های فردای انقلاب اسلامی - محمد مهدی اصفهانی - تهران - وزارت بهداشت - ۱۳۶۷
- ۷۰- سروش تندرستی - محمد مهدی اصفهانی - ۱۳۷۶ - تهران - اداره کل بهداشت مادر و کودک - وزارت بهداشت
- ۷۱- جدول ترکیبات مواد غذایی - آریو موحدی - رویا روستا - تهران - انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی ایران - ۱۳۷۸
- ۷۲- پمفلت‌های آموزشی مرکز مدیریت بیماریها - تهران - وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
- ۷۳- پمفلت‌های آموزشی - مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی - تهران - وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

- ۷۴- راهنمای کاربردی درمان سوء مصرف کنندگان مواد - دکتر آفرین رحیمی موقر- دکتر گلناز فیض زاده - دکتر مجید صادقی،... تهران - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - ۱۳۸۱
- ۷۵- بندپایان مهم از نظر پزشکی - ترجمه دکتر حسن و طندوست و همکاران - تهران - دانشگاه علوم پزشکی تهران - ۱۳۸۰
- ۷۶- راهنمای آموزش برای تعلیم بهداشتکاران - دکتر ژ- ژ - گیلبرت - تهران مرکز نشر دانشگاهی - ۱۳۶۳
- ۷۷- دانش ایمنی در اسلام - مرتضی رضوی - تهران - مرکز تحقیقات و تعلیمات حفاظت بهداشت کار - ۱۳۷۹
- 78- David. F. Tver, Percy Russel (1989)- The Nutrition and Health Encyclopedia
- 79- Roger Detel, Walter W. Hollane, James MC Even and Gilberts, Omen (1997) – Oxford text book of Health Vol. 1-2-3 (3d edition)
- 80- B.K. Mahajan, M.C. Gupta (1995) – Textbook of preventive and Social Medicine

