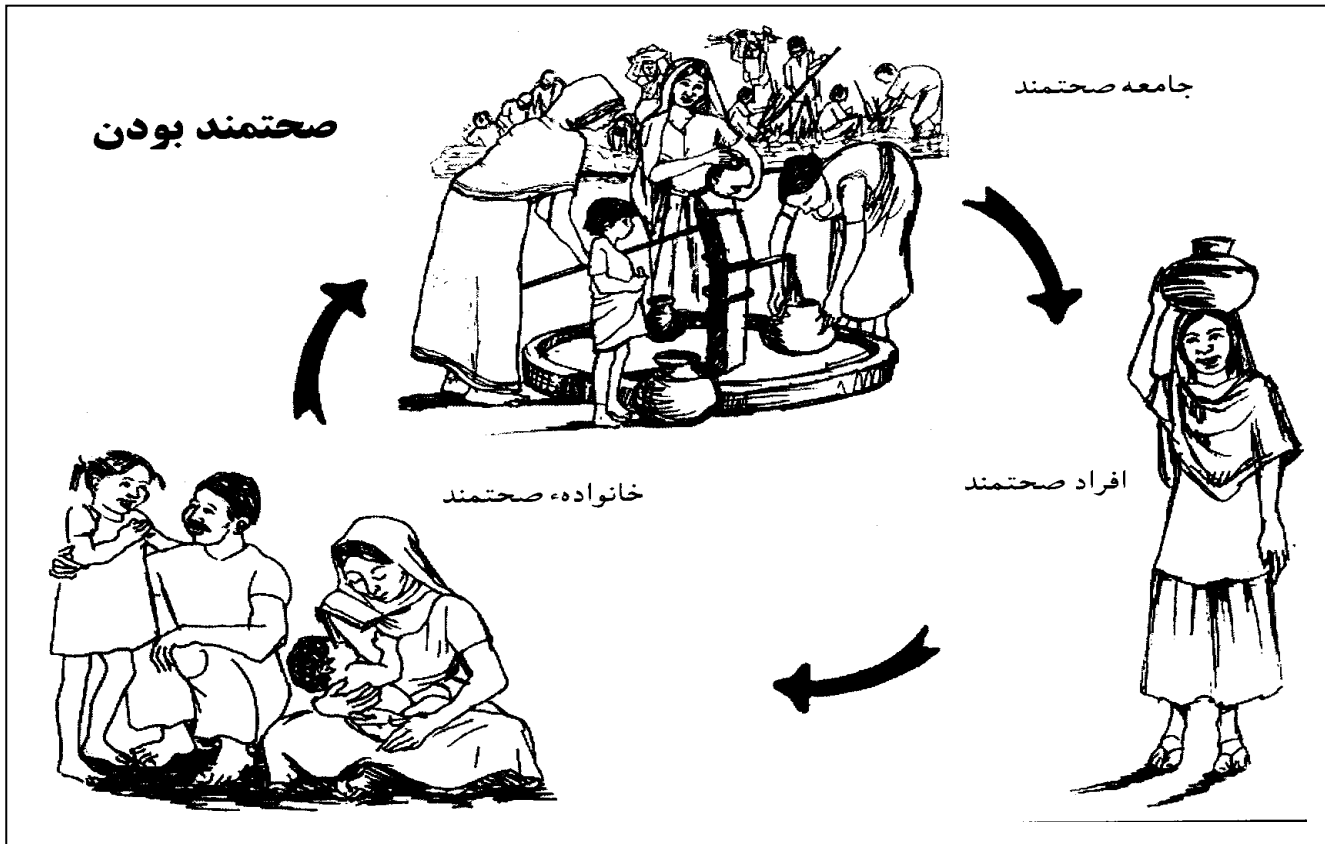


فصل 10

درین فصل:

- 150.....پاکیزگی
- 151.....پاکیزگی در جامعه (حفظ الصحه)
- 153.....پاکیزگی در خانه
- 154.....پاکیزگی شخی
- 155.....آب پاک
- 156.....مصنویت غذائی
- 158.....ضرورت های خاص زنان
- 158.....استراحت و تمرین
- 159.....معاینات صحی منظم
- 160.....مقاربت جنسی مصئون تر
- 160.....تنظیم خانواده
- 160.....مواظبت خوب در جریان حاملگی و ولادت
- 161.....واکسیناسیون بر ضد مرض تیتانوس
- 162.....معاینات منظم پستان ها
- 163.....کاربرای ایجاد تغییر
- 163.....کار جهت توازن بین تداوی و وقایه



◀ جوامع صحتمند کمک مینمایند تا صحتمند بمانند. زنان صحتمند میتوانند از خانواده های خود مواظبت نمایند. خانواده های صحتمند بیشتر در جامعه سهم میگیرند.



خوردن برای صحت بهتر

بیشترین کتاب مشکلات صحتی را و اینکه درمورد آنها چه کاری صورت گیرد، تشریح مینماید. مگر بسیاری از این مشکلات با تغذی بهتر، پاکیزگی، استراحت و رسیدگی به ضرورت های خاص زنان، میتواند وقایه گردد لذا درین فصل ما بعضی از کارها ایرا که يك زن، خانواده وی و جامعه وی برای وقایه مریضی ها میتواند انجام دهند، تشریح مینمائیم.

همیشه برای زنان وقایه امراض آسان نمی باشد. همچنان آنها برای صحتمندی خانواده ها و جامعه های خویش کار زیادی را انجام میدهند، بسیاری زنان در رابطه به یافتن وقت، انرژی و پول برای پرداختن به ضرورت های صحتی خود مشکلات دارند. از آنجائیکه زنان اغلباً آموخته اندکه ابتدا به ضرورت های دیگران پردازند، وقت کمی برای پرداختن به خودشان بعد از مواظبت از خانواده هایشان باقی میماند. و منابع محدود خانواده اغلباً به مصرف اطفال و مردان رسانیده میشود.

هنوز هم باید يك مدت طولانی دردها و فشارهای روانی زیادی را الی رسیدن به وقایه مشکلات صحتی قبل از شروع آن و ترجیح دادن آن برتداوی، باید متحمل شد. بعضی از این کارها وقت یا پول زیادی را ضرورت ندارد. بیکتعداد دیگر وقت تلاش و پول بیشتری اقلأ در آغاز کار نیاز دارد مگر از آنجائیکه وقایه سبب تقویت و صحتمندی زنان، خانواده ها و جامعه ایشان میشود، بعد از عملی ساختن آن زندگی بهتر و سهلتر خواهد شد.

بسیاری امراض از انتقال میکروب ها از يك شخص به شخص دیگر بوجود میاید. درینجا بعضی طریقه های بسیار معمول انتشار میکروب ها تذکر داده میشود.

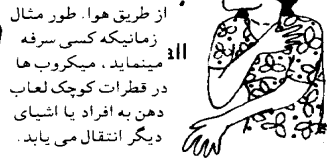
پاکیزگی

میکروب های مختلف از طرق مختلف انتقال می یابند. طور مثال میکروب تویرکلوز از طریق هوا انتقال میاید، شیش و مرض گرگ (سکابیس) از طریق لباس و یا جای خواب انتقال مییابند.

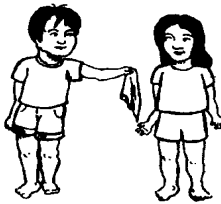
از طریق تماس با یک فرد مبتن:



از طریق لباس و یا روجانی ها



از طریق هوا. طور مثال زمانی که کسی سرفه مینماید، میکروب ها در قطرات کوچک لعاب دهن به افراد یا اشیای دیگر انتقال می یابد.



از طریق خوردن غذا های ملوث.

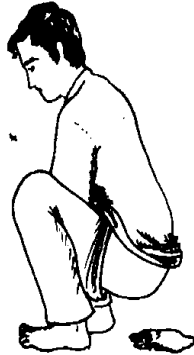


از طریق گزیدن حشرات یا جویدن حیوانات



پاکیزگی جامعه، پاکیزگی خانه و پاکیزگی شخصی همه برای جلوگیری از این امراض و توقف دادن انتشار میکروب ها مهم میباشند. طور مثال:

3 یکی از اطفال همان ه با خوک بازی مینماید مواد غایبه، خوک راه گیرد.



2 یک خوک مواد غایبه، مرد را می خورد.



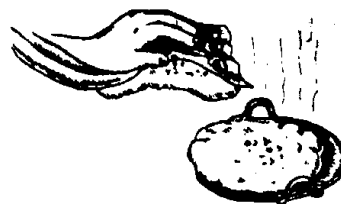
1 یک مردیکه از سبب پارازیت هامصآب اسهال شده است، رفع حاجت مینماید.



6- خانواده غذا را می خورند. بزودی همه مصاب اسهال می شوند



5- مادر برای خانواده غذا تهیه مینماید و فراموش نموده است که دست های خود را اولابشوید. و از دامن ملوث خود برای آنکه دست هایش نسوزد استفاده می کند.



4 بعدا طفل شروع به گریه مینماید و مادر او را آرام ساخته دست ها و ناخن هایش را با دامن خود پاک نموده و درینوقت دست های خودش نیز با مواد غایبه ملوث می گردد.



چه میتواند خانواده را از مریض شدن وقایه نماید؟

اگر خانواده یکی ازین احتیاط ها را بکار می برد انتقال مریضی میتوانست جلوگیری گردد.

- اگر مرد از تشناب یا بیت الخلاء استفاده مینمود.
- اگر خوک بسته میبود یا اجازه داده نمی شد که آزادانه گشت وگزار نماید.

• اگر مادر دست های طفل را با دامن خود پاک نمیکرد و بعداً آنرا به غذاتماس نمیداد.

• اگر مادر دست های خود را بعد از تماس با طفل و قبل از تهیه غذا میشست.

پاکیزگی در جامعه (حفظ الصحه محیطی)

بسیاری مشکلات معمول صحی بخوبی در جامعه قابل حل میباشد. زمانیکه افراد جامعه با یگدیگرکار نمایند که حفظ الصحه محیطی را بهتر بسازند ، همه نفع خواهند برد طور مثال:

کاربام جهت بوجود آوردن يك منبع آب پاك برای نوشیدن و غذا پختن. منبع باید به اندازه کافی به جامعه نزدیک باشد تا مردم به آسانی بتوانند از آن استفاده نمایند. برای پاک نگهداشتن آب آشامیدنی و آبیکه در پختن غذا استفاده میشود باید:

- حیوانات را نزدیک منبع آب نگذارید در صورت
- ضرورت يك دیوار محافظوی به اطراف منبع بسازید تا
- حیوانات را دور نگهدارد.
- در نزدیک منبع آب بدن خود را نشوئید و همچنان لباس
- ها ، وسایل پخت وپز خود را آنجا نشوئید.
- در نزدیک منبع آب رفع حاجت ننموده و کثافات را

نیاندازید.

کثافات را دريك جای مصئون بیاندازید. در صورت امکان کثافات

را دفن نموده یا منحیث کوداستفاده نمایند (Compost) ویا بسوزانید. در صورتیکه آنها را زیر خاک دفن مینمائید خود را مطمئن سازید که چقری به اندازه کافی عمیق میباشد تا رات آنها را خارج

ساخته نتوانند. اگر کثافات در روی زمین است اطراف محل انبارشده را دیوارنمائید وروی آنرا با خاک بیوشانید تا تجمع مگس ها را کاهش دهد. همچنان طریقه های مصئونی برای از بین بردن مواد خطرناك وسمی پیدا کنید. طور مثال پلاستیک ها را نزدیک خانه نسوزانید چود دود آن میتواند بخصوص برای اطفال اشخاص مسن و افراد مریض سمی باشد. آنها ایستاده را از محلات شستشو، جاهای فاضلاب، چقری ها و ظروف سرباز تخلیه نمائید، ملاریا و تب دنگ (Debque Fever) توسط پشه هائی انتشار میابند که در آب های ایستاده تولید مثل مینمایند. در صورت امکان در هنگام خواب از پشه خانه استفاده نمائید.

تنظیم جامعه برای اعمار بیت الخلاء (در پائین طرز اعمار بیت الخلا نشان داده شده است.)



◀ آب آشامیدنی پاک میتواند از مصاب شدن به اسهالات و پارازیت ها جلوگیری نماید.

چگونه يك بيت الخلاء اعمار شود

1 - يك چاهی به عرض يك متر، طول يك متر و عمق 3 متر حفر نماييد.



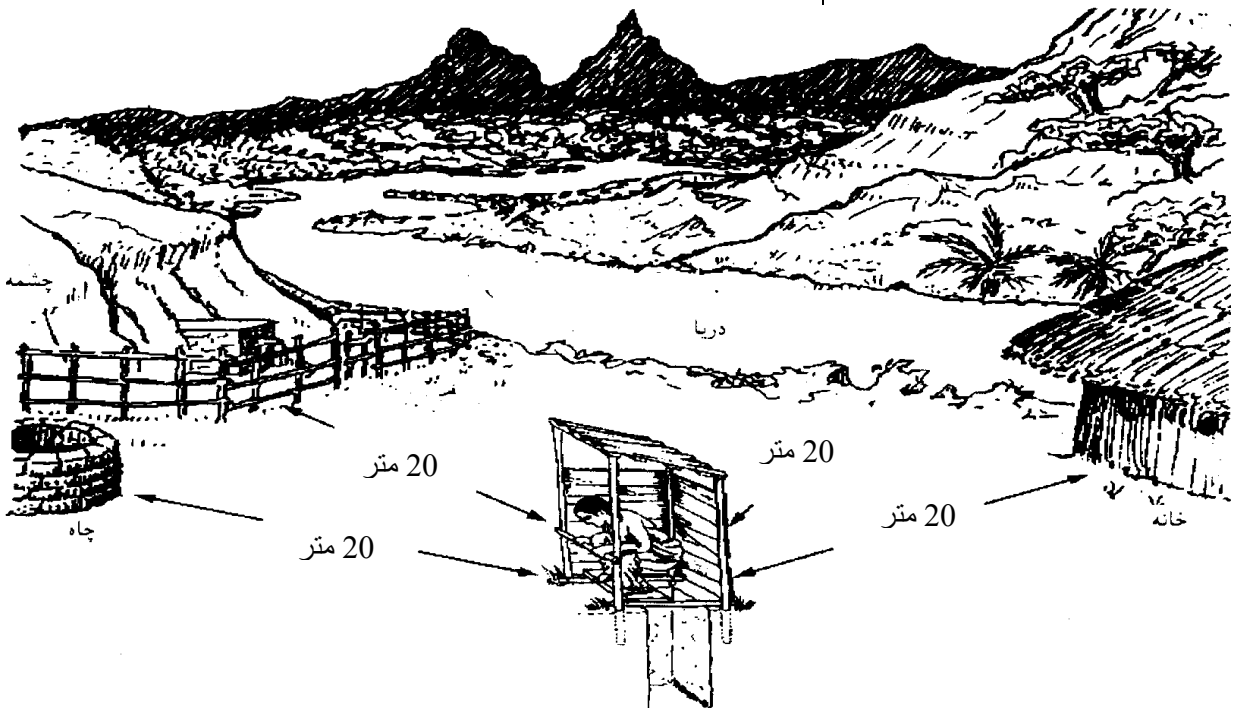
2 - سرچاه را بپوشانيد و سوراخی حدود 20 در 30 سانتی متر در آن بگذاريد.

3 - از مواد تعميراتی محلی روی آن يك چهار ديوار ي و پوشش بسازيد.

◀ برای معلومات بیشتر در مورد اعمار بيت الخلاء كتاب "آنجا كه داکتر نیست" ديده شود.

◀ بعد از استفاده از بيت الخلاء يك مقدار خاك و يا خاکستر در سوراخ آن بياندازيد تا بوي بد آنرا کم ساخته و مگس ها را دور نگهدارد.

برای مصئون بودن يك بيت الخلاء بايد اقلأ 20 متر از تمام خانه ها ، چاه ها چشمه ها ، جوی ها و يا دريا ها دور باشد. اگر بيت الخلاء مجبورأ درجائی بايد باشد كه مردم برای گرفتن آب ميروند بايد مطمئن باشيد كه بيت الخلاء در قسمت پائين جريان آب باشد.



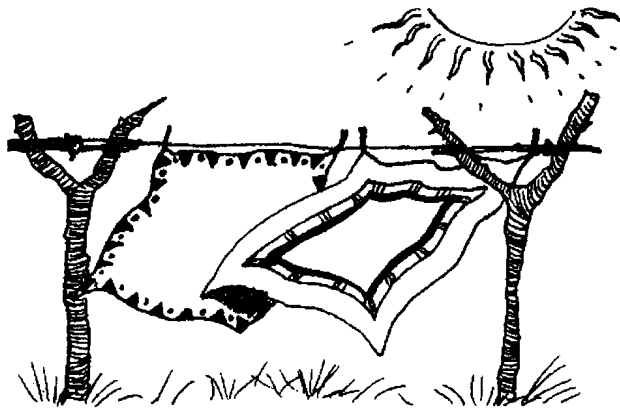
پاکیزگی در خانه

از آنجائیکه اعضای خانواده با یکدیگر تماس نزدیک دارند انتقال میکرو ب ها و مریضی ها به تمام خانواده به آسانی صورت میگیرد. یک خانواده کمتر مریض خواهد شد اگر:

- ظروف و وسایل پخت و پز را بعد از استفاده با صابون (یا خاکستر پاک) و آب پاک بشویند. در صورت امکان بگذارند تا در آفتاب خشک گردند.

- محل زیست را زود زود پاک نمایند. فرش، دیوارها و زیرمیز، چوکی و وسایل را جاروب نموده بشویند. ترکیدگی ها و سوراخ های روی زمین یا دیوار های اتاق ها را پر نمایند تا مادرکیکان، خسک و جولاگک ها نتوانند در آنها مخفی گردند.

- رخت خواب را در آفتاب بیاندازید تا پارازیت ها و خسک ها را از بین ببرد.



- روی زمین تف نکنید زمانیکه سرفه یا عطسه مینمائید دهن خود را با دست یا یک تکه ویا دستمال بپوشانید. بعداً در صورت امکان دست های خود را بشوئید.

- مدفوعات بدن را بطریق مصئون از بین ببرید به اطفال بیاموزانید که از بیت الخلاء استفاده نموده و یا مواد غایطه خود را زیر خاک دفن نمایند و یا اقلأ دور از خانه ویا جائیکه مردم آب آشامیدنی را بدست میاورند رفع حاجت ننمایند.



◀ شعاع آفتاب بسیاری میکروب هائیرا که سبب امراض می گردند از بین می برد.

◀ اگر اطفال یا حیوانات نزدیک خانه رفع حاجت مینمایند آنها بزودی پاک نمائید.

پاکیزگی شخصی

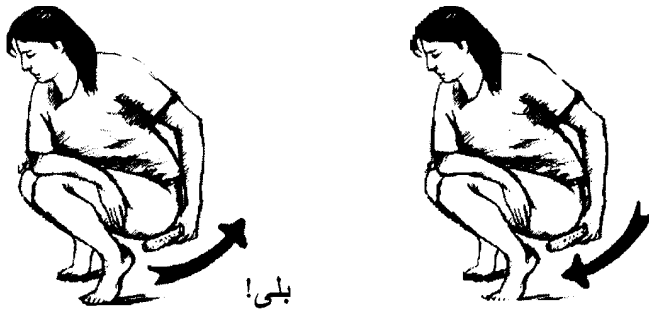
بسیار خوب است که در صورت امکان همه روزه خود را با آب و صابون بشوئید. هچنان!

• دست های خود را قبل از خوردن غذا و تهیه غذا، بعد از ادرار نمودن یا دفع مواد غایطه و قبل از و بعد از مواظبت طفل یا افراد مریض بشوئید.

• ناحیه تناسلی را همه روزه با آب و کمی صابون بشوئید. مگر دوش نگیرید (آبرا داخل اعضای تناسلی نریزید) مهبل خود را با افزایش اندکی مایعات خود را پاک مینماید. دوش گرفتن این محافظت طبیعی را از بین برده و بیشتر امکان مصاب شدن به انتانات را مساعد میسازد.

• بعد از مقاربت جنسی ادرار نمائید. اینکار از انتانات سیستم بولی شما را وقایه مینماید. (مگراز حاملگی جلوگیری کرده نمیتواند).

• بعد از رفع حاجت با دقت خود را خشك نمائید. همیشه از جلو بطرف عقب خود را خشك نمائید. خشك کردن از طرف عقب به جلو میتواند سبب انتشار میکروب ها به داخل مهبل و طرق بولی شود.



محافظت دندان ها

محافظت خوب از دندان ها مهم است زیرا:

• دندانهای قوی و صحتمند برای جویدن و هضم خوب غذا ضرورت است.

• خلا های دردناک (سوراخ های دندان که از سبب پوسیدگی دندان بوجود میاید) و بیره های زخمی میتوانند با مواظبت خوب از دندان ها وقایه شود.

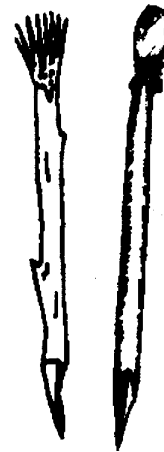
• پوسیدگی و خرابی دندان ها از سبب عدم موجودیت پاکیزگی میتواند باعث بوجود آمدن مریضی های جدی در قسمت های دیگر بدن شود.

• افرادی که از دندان های خود مواظبت نمی نمایند بسیار امکان دارد که با پیشرفت سن آنها را از دست بدهند.

دندان ها باید با دقت دو دفعه در روز پاک گردند اینکار باعث دور شدن میکروب هائی میشود که سبب پوسیدگی و از بین رفتن دندان ها میگردد. تمام سطوح قدام و عقب دندان ها را پاک نموده و بعداً بین دندان ها و زیر بیره ها را پاک نمائید. يك برس نرم، چوبك دندان ویا از انگشت که با يك تکه درشت پوشانده شده است استفاده نمائید. گرم دندان خوب است مگر ضروری نمی باشد نمك، خاکسترو حتی آب پاك به تنهای میتواند موثر باشد.



مواظبت از خود در جریان خونریزی
ماهوار ۵۵
انتانات سیستم بولی ۲۶۵



شما میتوانید برای پاک کردن دندان های خود يك برس دندان بسازید.



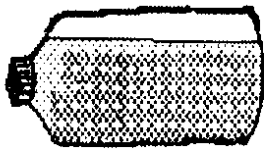


آب پاك

آب آشامیدنی باید از پاکترین منبع ممکنه گرفته شود. اگر آب شفاف نباشد آنرا بگذارید تا ته نشین گردیده و آب شفاف را بگیرید. بعداً قبل از نوشیدن میکروب های آنرا طوری که در زیر توضیح گردیده است از بین ببرید به اینکار خالص سازی ویا پالایش گفته میشود. آب خالص ساخته شده را در يك ظرف پاك و سرپوشیده ذخیره نمائید. اگر ظرف برای نگهداری روغن استفاده شده باشد آنرا ابتدا با آب داغ و صابون خوب بشوئید. هیچگاه آب را در ظرف هائیکه مواد کیمیایی، مواد حشره کش یا روغنیات سوخت داشته اند ذخیره ننمائید. ظرف آب را اقلأ هفته یکمرتبه با صابون و آب پاك بشوئید.

آب را در ظروف سرپوشیده ذخیره نمائید و محل زنده گی خود را پاک نگهدارید

درینجا بعضی طریقه های ساده و ارزان برای پالایش یا خالص سازی آب تذکر داده میشود:

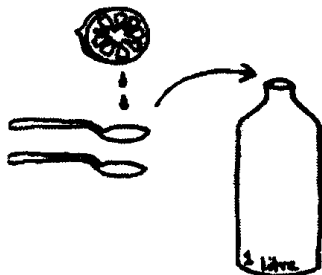


شعاع آفتاب: شعاع آفتاب بسیاری میکروب های مضر را می کشد. برای استفاده از شعاع آفتاب در خالص سازی یا پالایش آب، ظروف پاك و شفاف شیشه ئی یا پلاستیکی را از آب پر نمائید، و آنها را از صبح تا بعد از ظهر در بیرن بگذارید خود رامطمئن بسازید که ظرف را در يك محل باز که تمام روز آفتاب دارد گذاشته اید(اگر آب آشامیدنی بزودی ضرورت است، گذاشتن ظرف آب برای 2 ساعت در نیمه روز به شعاع آفتاب برای خالص سازی آن کافی خواهد بود).

برای جلوگیری از داخل شدن میکروب ها به آب يك نقطه دور از اطفال، گرد و خاك و حیوانات را انتخاب نمائید. و اگر میخواهید که آب قبل از استفاده سرد باشد، ظرف را از طرف شب به داخل خانه بیاورید. آب در عین ظرف برای يك یا دو روز ذخیره شده میتواند پالایش توسط شعاع آفتاب در مناطق گرمسیر بسیار خوب موثر می باشد.

جوش دادن: جوش دادن آب برای 5 تا 10 دقیقه بسیاری میکروب ها را خواهد کشت چون جوش دادن آب مقدار زیاد مواد سوخت را مصرف مینماید، این روش را تنها زمانیکه روش های دیگر پالایش آب موجود نباشد استفاده نمائید. اگر شما بخواهید میکروب های ممکنه را از بین ببرید مجبور خواهید بود تا ابرا برای 20 دقیقه بجوشانید.

شربت لیمو بعضی اوقات میکروب کولرا را می کشد (مگر نه دیگر میکروب ها را). دوقاشق غذا خوری آب لیمو را در يك لیتر آب ریخته و آنرا برای 30 دقیقه بگذارید.



غذای مطمئن

بسیاری امراض معمول معده و روده ها از طریق غذا انتقال می یابند و بعضی اوقات افرادیکه مواد غذایی را جمع آوری مینمایند، با آن سروکار دارند و یا غذا را تهیه می نمایند، میکروب ها را از دست های خودبه غذا انتقال میدهند .

بعضی اوقات میکروب ها و پوپنك ها نيكه در هوا وجود دارند ، شروع به نشو و نما در غذا نموده و سبب فاسد شدن آن میگردد . این حالت زمانی رخ میدهد که غذا بدرستی ذخیره یا پخته نشده باشد و یا زمانیکه بسیار وقت از آن گذشته باشد برای جلوگیری از انتشار میکروب ها در غذا:

- دست های خود را قبل از آماده نمودن غذا ، قبل از خوردن غذا و قبل از تغذی اطفال با آب و صابون بشوئید.
- تمام میوه ها و سبزیجاتی را که خام خورده می شود بشوئید و یا پوست نمائید.
- گوشت ، مرغ و یا ماهی را به تماس غذا هائیکه خام خورده میشوند نگذارید همیشه دست ها، کارد و تخته ایراکه روی آن گوشت یا مواد دیگر قطع می گردند بعد از استفاده بشوئید.
- از سرفه کردن ، تف کردن و جویدن بعضی چیزها مانند ساجق نزدیک به مواد غذایی اجتناب نمائید تا لعاب دهن شما به غذا داخل نگردهد.
- نگذارید که حیوانات ظروف و دیگ ها را بلیسند. در صورت امکان حیوانات را از آشپزخانه خارج نگهدارید.
- غذاهائی را که فاسد شده باشند دور بریزید. درینجا بعضی علایم بسیار معمول غذاهای فاسد شده تذکر داده میشود:
- بوی بد.
- مزه بد و یا تغییر در مزه.
- تغییر رنگ (طورمثال اگررنگ گوشت از سرخی به نصواری تغییر نماید).
- موجودیت حباب هی زیاد در روی آن ها (طورمثال در روی سوپ یا شوربا) یکجا با بوی بد.
- پیدا شدن لعاب در روی گوشت و یا غذاهای پخته شده.

غذا های پخته

پختن غذا میکروب ها را می کشد ، تمام گوشت ها، ماهی ها و یا مرغ ها باید خوب پخته گردند. هیچ چیزنباید خام معلوم شده و یا رنگ خامی داشته باشد.

در صورتیکه غذا سرد شده برود میکروب ها دوباره بسرعت به نشوونما شروع مینمایند. اگر غذا در ظرف 2 ساعت خورده نشود، آنرا دوباره طوری گرم نمائیدکه بسیار داغ شود. (مایع باید جوش بخورد و مواد غذایی جامد (مانند برنج) باید بخار نماید.)

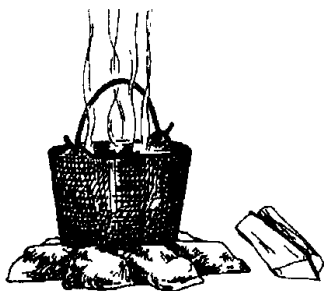


◀ شستن دست ها از انتقال امراض جلوگیری مینماید، یک تکه پاک و مخصوص را برای خشک نمودن دست های خود نگهدارید. آنرا زود زود بشوئید و در آفتاب خشک نمائید.



و یا دست های خود را در هوا با تکان دادن خشک نمائید.

◀ در بعضی جوامع طریقه های خاص تهیه گوشت و ماهی خام وجود دارد که آنها را برای خوردن مصئون میسازد.



انتخاب غذا: بعضی اوقات غذا حتی قبل از پختن و یا ذخیره نمودن خراب است درینجا بعضی موضوعاتی تذکر داده میشود که در هنگام انتخاب غذا به آن توجه داشته باشید.

غذا های تازه (خام) باید:

- تازه و به موسم باشد.
- کامل باشد- نه بشکل کوبیده شده ، تخریب شده ویا خورده شده توسط حشرات.
- پاك باشد - نه کثیف.
- بوي تازگي داشته باشد(بخصوص ماهي، صدف بحري وگوشت که نباید بوي قوي زنده داشته باشد).
- غذاهای پخته شده یا بسته بندی شده (پروسس شده) باید طرز ذیل ذخیره شده باشند:
- قطي ها جدید معلوم شوند(زنگ زده ، برجسته یا سوراخ نباشند).
- مرتبان هائیکه سر آن ها کاملا پاك باشند.
- بوتل ها لب پریدگی نداشته باشند.
- بسته بندی هائیکه کامل باشند ، پاره نباشند.



گاهی ایکه بوي قوي داشته باشد ویا برجسته بودن قطي های غذایی نشاندهنده فاسد بودن آن ها میباشد



نگهداری غذا

تا جائیکه امکان دارد غذا ها را تازه تهیه نموده و بخورید. در صورتیکه غذا را ذخیره مینمائید سر آنرا بپوشانید تا از مگس ها ، حشرات دیگر و گرد و غبار محافظه گردند.

غذا ها در صورتیکه سرد نگهداشته شوند، خوب نگهداری می گردند. روشهای تشریح شده در زیر سرد ساختن غذا را با استفاده از تبخیر نشان میدهد. (طریقه ایکه آب در هوا غایب میشود) غذا را باخاطر سرد شدن بیشترو کامل در ظرف های کم عمق بگذارید.

سردکننده گلی: سردکننده دوگانه از یک ظرف کوچک بین یک ظرف کلانتر ساخته شده است. فاصله بین هر دو ظرف توسط آب پر شده است.

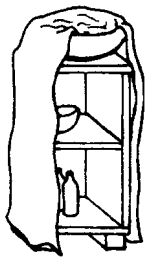
یک ظرف بزرگ سرپوش دار را که کاشی نشده باشد (پوش شده با یک لایه صاف و سخت شیشه ای) و آب بتواند از آن نفوذ نماید ، استفاده کنید. داخل ظرف کوچک باید کاشی شده باشد تا آب بداخل غذا نفوذ ننماید.

سرد کننده صندوقچه ای: یک صندوقچه یا بکس چوبی را به یک پهلو گذاشته و بعداً چند دانه خشت یا سنگ را در زیر آن بگذارید تا از زمین بلند شود. یک ظرف آب را بالای صندوقچه یا بکس بگذارید و یک تکه بوجی یا تکه درشت دیگری را بالای ظرف آبی و اطراف بکس هموار نمائید.

تکه نباید به زمین تماس داشته باشد. قسمت بالائی تکه را در بین آب غوطه نمائید بدینترتیب رطوبت به تمام تکه منتشر می شود غذا را در بین صندوقچه یا بکس بگذارید، با تبخیر شدن آب تکه غذا ها سرد خواهد شد. در صورتیکه همیشه تکه را تر نگهدارید این روش خوب موثر می باشد.



◀ در جامعه زنانیکه میدانند کدام غذا ها میتوانند خوب نگهداری شوند و همچنان طریقه های خوب ذخیره را می فهمند ، میتوانند به دیگران بیاموزند.



زمانیکه شما سرد کننده صندوقچه را می سازید تمام اطراف آنرا با تکه بپوشانید درین تصویر صرف بخاطر آنکه شما داخل را دیده بتوانید ، مقابل آن باز نشان داده شده است.

استراحت و تمرین استراحت

اکثر زنان کارهای شاقه را در رابطه به آشپزی، انتقال آب و جمع آوری مواد سوخت برای زندگی خانواده متحمل میشوند. اگر یک زن همچنان خارج از منزل کار نماید، در آن صورت کاروی دو چند خواهد بود. او ممکن است تمام روز در یک فابریکه، در یک دفتر و یا در مزرعه کار نماید و بعداً به خانه برای اجرای وظیفه دوم خویش که مواظبت از خانواده است بیايد. تمام این کارهای شاقه میتواند سبب خستگی مفرط (Exhaustion)، سوءتغذی (Malnutrition) و مریضی شود زیرا خانم وقت کافی برای استراحت و یا غذای کافی برای خوردن ندارد تا انرژی لازم را برای کارها برایش بدهد.



برای کمک به کاهش فشار کاری یک زن، اعضای خانواده میتوانند پارکار را در خانه تقسیم نمایند و علاوه بر پخت و پز پاک کاری و آوردن آب و هیزم با زنان دیگر (باهم یا بنوبت) نیز میتوانند کارهای یک زن را سبکتر سازد. بدون در نظر داشت آنکه وی کار عایداتی مینماید یا خیر، او ممکن است در نگهداری اطفال به کمک ضرورت داشته باشد. یک تعداد زنان کوپراتیف یا مجمع های نگهداری اطفال را تنظیم نموده اند، جائیکه یک زن از اطفال خورد سال نگهداری نموده و دیگران میتوانند کار نمایند. هر زن چیزی برای آن زن که از اطفال نگهداری می نماید، می پردازند و یا بنوبت هر کدام اینکار را انجام میدهند.

اگر یک زن حامله باشد به استراحت بیشتری ضرورت دارد او میتواند به خانواده خود توضیح دهد که چرا به استراحت ضرورت دارد. و از آنها تقاضا نماید تا در کارهایش بیشتر کمک نمایند.

من از نشستن بسیار خسته شده
ام! من به اجرای تمرین
بیشتری ضرورت دارم. ممکن
باید در خانه قدم بزنم



تمرین

بسیاری زنان در جریان کارهای روزانه شان زیاد تمرین مینمایند. اما اگر یک زن در هنگام کار حرکت زیاد ننماید، طور مثال در یک فابریکه یا دفتر او باید کوشش نماید تا همه روزه مقداری راه رفته و اندام خود را حرکت دهد. اینکار برای قوی نگهداشتن قلب، شش ها و استخوان هایش کمک خواهد کرد.

ضرورت های خاص زنان



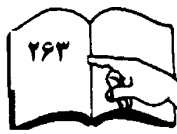
کار

کار با جامعه برای پائین آوردن فشار کاری زنان. اجاق هائیکه به هیزم کمتر ضرورت دارند (صفحه 395) و موجودیت منبع آب در قریه حالت زندگی همه را بهبود میبخشد.



نشستن یا ایستادن به مدت طولانی

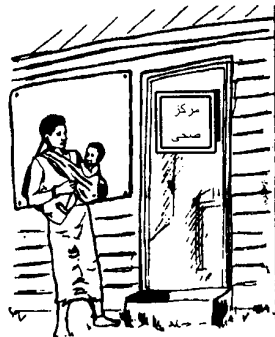
بسیاری از امراض مقاربتی و سرطان ها تا زمانیکه مریضی بسیار پیشرفت ننماید، علایمی ندارند و در وقتیکه علایم آنها بارز میشود برای تدایب بسیار ناوقت خواهد بود.



زنانیکه به خطر امراض مقاربتی قرار دارند.

معاینات منظم صحی

در صورت امکان يك زن باید هر 3 تا 5 سال یکمرتبه برای معاینات سیستم تناسلی خویش (صفحه 66 دیده شود) به يك کارکن صحی آموزش دیده مراجعه نماید، حتی اگر احساس نماید که خوب و صحتمند میباشد. این معاینه میتواند شامل معاینه داخلی لگن خاصره، معاینه پستان ها، آزمایش خون برای تعیین کمخونی و معاینات برای امراض مقاربتی، در صورتیکه خانم در معرض خطر آن باشد،

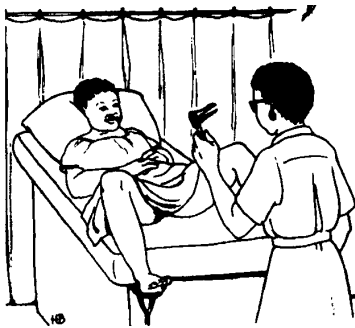


(صفحه 263 دیده شود) گردد. همچنان این معاینات شامل آزمایش جرات مخاط عنق رحم (در زیر تشریح شده است) و یا دیگر آزمایش ها برای شناخت سرطان عنق رحم میگردد.

اینکار بخصوص برای زنان بالاتر از 35 ساله مهم است، زیرا بیشتر امکان دارد که زنان زمانیکه مسن تر میشوند مصاب سرطان عنق رحم گردند

این ها قدمه های معاینه حوصلي (لگن خاصره) میباشد:

من میخواهم برای دیدن داخل مهبل شما ازین سیکولوم استفاده نمایم.



1. کارکن صحی قسمت های خارجی ناحیه تناسلی را معاینه خواهد نمود که آیا کدام تورم، برجستگی، زخم یا تغییر رنگ موجود میباشد یا خیر.

2. اکثراً کارکن صحی يك سیکولوم (وسيله برای دیدن داخل مهبل) را بداخل مهبل شما خواهد گذاشت. سیکولوم يك وسیله کوچک فلزی یا پلاستیکی میباشد که داخل مهبل را باز نگه میدارد. کارکن صحی بعداً خواهد توانست جدار های مهبل و عنق رحم را معاینه نماید تا دریابد که آیا کدام تورم، برجستگی، زخم یا افرازی موجود میباشد یا خیر. شما ممکن است فشار یا ناراحتی اندکی در زمانیکه سیکولوم داخل میباشد احساس نمائید. مگر نباید اینکار به شما صدمه برساند. در صورتیکه عضلات شما بحالت رخاوت بوده مثانه شما خالی باشد، معاینه بیشتر راحت خواهد بود.

3. اگر کلینیک خدمات لابراتواری داشته باشد، کارکن صحی يك آزمایش جرات عنق رحم را بخاطر سرطان و در صورت ضرورت معایناتی برای امراض مقاربتی اجرا خواهد کرد. اینکار دردناک نمی باشد. شما باید تنها اندکی فشار را احساس نمائید. جرات به لابراتوار فرستاده می شود تا در رابطه به علایم سرطانی معاینه گردند. اگر سرطان در ابتدا شناخته و تدایب گردد، تقریباً همیشه معالجه خواهد شد (صفحه 377 دیده شود).

4. بعد از خارج ساختن سیکولوم کارکن صحی دستکش های پاک را خواهد پوشید و دو انگشت يك دست خود را داخل مهبل خواهد نمود. او ممکن است با دست دیگر خود روی قسمت پائین شکم شما فشار بدهد. به این ترتیب او میتواند اندازه شکل و موقعیت رحم، نفیرها و تخمدان های شما را احساس نماید. این قسمت معاینه نباید دردناک باشد. اگر دردناک بود برایش بگوئید. این بدان معنی است که اشتباهی وجود دارد.

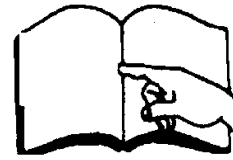
5. برای بعضی مشکلات ممکن است کارکن صحی ضرورت داشته باشد تا معاینه مقعد را انجام دهد. يك انگشت خود را بداخل مقعد شما مینماید و انگشت دیگر را بداخل مهبل شما خواهد نمود، اینکار به کارکن صحی معلومات بیشتری در مورد مشکل ممکنه مهبل، رحم، نفیرها و تخمدان ها داده میتواند.

مقاربت جنسی مصوون تر

مقاربت جنسی غیر محفوظ و یا مقاربت جنسی با چندین نفر ، يك زن را بیشتر به خطر مصاب شدن به يك مرض مقاربتی ، بشمول مرض ایدز (HIV) مواجه میسازد. امراض مقاربتی تداوی ناشده میتوانند سبب عقامت ، حاملگی های خارج رحمی و سقط های بنفسهی گردند. داشتن چندین همخوابه همچنان خطر بوجود آمدن مرض التهابی لگن خاصره (PID) و سرطان ها را نیز افزایش می دهد. يك زن میتواند از تمام این مشکلات با اجرای مقاربت جنسی مصوون تر وقایه گردد.

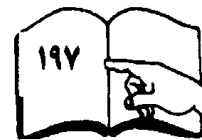
تنظیم خانواده

يك زن جوان بخاطر به تعویق انداختن اولین حاملگی خود تا زمانیکه بدنش به رشد کامل برسد ، باید از تنظیم خانواده استفاده نماید. بعداً زمانیکه اولین طفل وی بدنیا آمد ، باید 2 سال یا بیشتر بین حاملگی ها انتظار بکشد. این طریق به بنام فاصله دادن بین اطفال گفته میشود و می گذارد تا بدنش در بین دو حاملگی دوباره قوی شود و طفل وی بتواند تغذی از پستان را خاتمه بدهد. زمانیکه وی تعداد اطفالی را که خواهان آنها بود داشته باشد ، میتواند انتخاب نماید که طفل بیشتری نداشته باشد.



مقاربت جنسی مصوون تر 186
انتانات لگن خاصره 277

« ایدز يك علت بزرگ مرگ ها
در بین زنان شده است.»



برای صحتمندی مادران و اطفال بهتر است که این حالات وجود داشته باشند:



طفل در سن بسیار جوانی



طفل در سن های پیشرفته



اطفال بسیار زیاد



اطفال پی در پی و نزدیک به هم

مواظبت خوب در جریان حاملگی و ولادت

بسیاری زنان در جریان حاملگی چون احساس مریضی نمی نمایند، به جستجوی مواظبت صحی نمیشوند مگر داشتن احساس سلامتی بدان معنی نخواهد بود که مشکلاتی وجود ندارد. بسیاری مشکلات حاملگی و ولادت مانند فشار خون بلند و یا وضعیتی نامناسب طفل در شکم ، هیچ علایمی ندارند. يك زن باید کوشش نماید که منظمأ قبل از ولادت معاینه گردد. بدین ترتیب يك قابله یا کارکن صحی آموزش دیده که مواظبت جریان حاملگی را مینمایند میتواند خانم را معاینه نموده تا ببیند که پیشرفت حاملگی خوب است یا خیر! مواظبت خوب قبل از ولادت میتواند از خطرناك شدن مشکلات جلوگیری نماید.

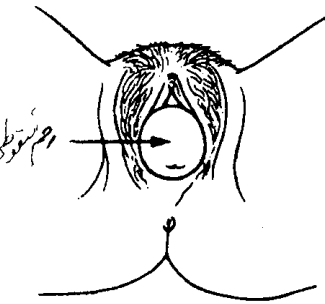
تنظیم خانواده و مواظبت خوب در جریان حاملگی و ولادت میتواند از موارد ذیل جلوگیری نماید:

سقوط رحم (Prolapse) اگر یک زن زود زود حامله شده باشد، ولادت های طولانی داشته باشد و یا در جریان ولادت بصورت مقدم قبل از زمان لازم زور زده باشد، عضلات و رباط هائیکه رحم وی را گرفته است ممکن است ضعیف گردند. در صورت وقوع این حالت رحم قسماً یا کاملاً بداخل مهبل پائین خواهد افتاد به این حالت پرولاپس یا سقوط رحم گفته میشود.

علامت:

- تراوش ادرار (آمدن ادرار بصورت قطرات و بدون اراده)
- درواغات شدید عنق رحم در مجرای خارجی مهبل قابل دید است.

وقایه

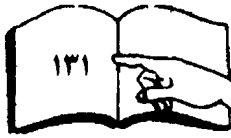


- فاصله دادن بین اطفال اقلاً دو سال
- در جریان ولادت تنها زمانی زور زده شود که عنق رحم کاملاً باز بوده و یک ضرورت قوی به زور زدن موجود باشد. به کسی اجازه ندهید که روی رحم شما بخاطر خارج شدن سریع طفل فشار وارد نماید.

تراوش ادرار از مهبل. اگر سر یک طفل در جریان ولادت مدت طولانی بالای جدار مهبل فشار وارد نماید، نسج مهلی تخریب خواهد شد. ادرار و یا مواد غایطه ممکنه داخل مهبل تراوش نموده و خارج گردد. برای معلومات بیشتر صفحه 370 دیده شود.

وقایه

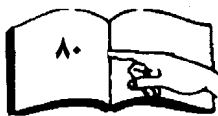
- تا زمانیکه بدن شما به رشد کامل برسد، برای حامله شدن انتظار بکشید.
- نگذارید که ولادت مدت بسیار طولانی دوام نماید.
- اقلاً بین اطفال دو سال فاصله بگذارید تا عضلات شما در فاصله بین حاملگی ها خوب قوی گردند



تداوی رحم سقوطی



تراوش ادرار



ولادت دهی



تمرین فشاری

واکسیناسیون برضد مرض تیتانوس

تیتانوس یک مرض کشنده است. یک زن زمانی مصاب به مرض میشود (اگر میکروب که در مواد غایطه انسان ها یا حیوانات زندگی مینماید) از طریق یک زخم داخل وجودش گردد. اگر چه هرکس ممکن است مصاب تیتانوس گردد، اطفال و زنان در جریان ولادت بیشتر به این خطر مواجه می باشند. میکروب تیتانوس میتواند از طریق یک وسیله ایکه کاملاً معقم نبوده و داخل رحم ساخته شود یا ناف طفل با آن قطع گردد داخل بدن شود.

تمام دختران و زنان حامله باید برضد مرض تیتانوس واکسین گردند. اگر یک زن حامله بوده و قبلاً واکسین نشده باشد باید یک مرتبه در اولین معاینه قبل از ولادت و مرتبه دیگر اقلاً یکماه بعد از ان واکسین گردد بعداً در صورت امکان خانم باید باقی تقسیم اوقات واکسیناسیون را برای واکسین تیتانوس تکمیل نماید.

تقسیم اوقات معافیت برضد مرض تیتانوس شماره 1: در اولین ملاقات شماره 2: اقلاً یکماه بعد از زرق اول شماره 3: اقلاً 6 ماه بعد از زرق دومی شماره 4: اقلاً یک سال بعد از زرق سوم شماره 5: اقلاً یک سال بعد از زرق چهارمی بعداً هر 10 سال یک زرق از واکسین را بگیرید.

معاینات منظم پستان

بسیاری زنان بعضی سختی های کوچکی در پستان های خود می داشتند باشند اندازه و شکل این سختی ها اغلباً در جریان عادت ماهوار تغییر مینمایند. قبل از شروع خونریزی ماهوار میتوانند بسیار حساس گردند. بعضی اوقات ، مگر نه اکثراً يك سختی پستان که از بین نمی رود میتواند يك علامه سرطان پستان باشد.

« يك زن باید پستان هاي خود را هر ماه معاینه نماید ، حتي بعد از قطع عادت ماهوار به هر علتی که باشد.

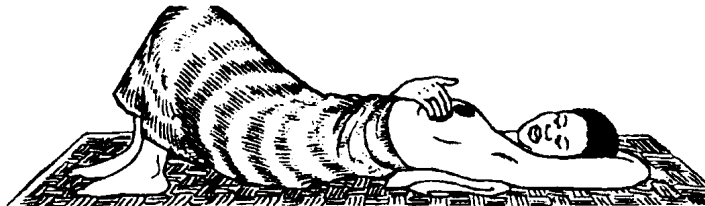
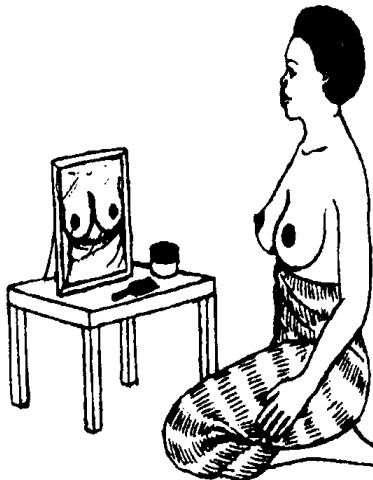
يك زن خودش اکثراً میتواند این سختی را در پستان خود ، پیدا کند اگر در مورد طرز معاینه آن آموزش دیده باشد ، اگر خانم اینکار را ماه یکمرتبه انجام میدهد ممکن است آشنائی پیدا کند که پستان هایش چگونه احساس می شوند و بسیار امکان دارد ، اگر اشتباهی وجود داشته باشد آنرا بفهمد.

« اگر يك زن معلولیتی داشته باشد که معاینه نمودن پستان را برایش مشکل بسازد ، او میتواند از کسی که به او اعتماد دارد بخواهد تا اینکار را برایش انجام دهد.

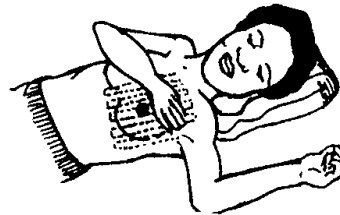
چگونه پستان های خود را معاینه کنید

اگر آئینه داشته باشید به پستان های خود در آئینه ببینید ، دست های خود را روی سر خود بلند نمایند. ببینید که آیا کدام تغییری در شکل پستان های شما بوجود آمده است یا خیر و یا کدام تورم یا تغییری در رنگ یا نوک پستان ها دیده می شود ، بعداً دست های خود را به پهلو قرار داده و دوباره اینکار را انجام دهید بهتر کمک خواهد شد.

دراز بکشید ، پنجه های خود را هموار گرفته ، روی پستان های خود فشار داده و موجودیت برجستگی را احساس نمایید.



خود را مطمئن سازید که تمام قسمت های پستان را لمس نموده اید بهتر هر ماه به عین شکل این کار را انجام دهید.



چه بکنید در صورتیکه يك سختی را دریافت نمودید.

اگر سختی لشم و قوام رابری داشته و در تحت جلد زمانیکه با انگشتان تپله مینمائید ، حرکت مینماید ، در مورد آن تشویش نکنید. اما اگر سخت بوده ، شکل نامنظم داشته و بدون درد باشد به مراقبت از آن ادامه دهید. بخصوص اگر سختی تنها در يك پستان باشد و حتي زمانیکه آنرا تپله مینمائید حرکت نکند. در صورتیکه بعد از خونریزی ماهوار بعدی هنوز این سختی موجود باشد يك کارکن صحتی را ببینید . این ممکن است يك علامه سرطان باشد (صفحه 382 دیده شود) . شما همچنان باید کمک طبي بگیریید اگر افزای مشابهِ خون یا چرك را از پستان مشاهده مینمائید.

از چیزهایی که برای صحت‌مند ماندن باید اجتناب شود.

تنباکو، الکل و دیگر دواهای مخدره همه برای صحت زنان بد میباشند. برای معلومات بیشتر صفحه 495 دیده شود.

کار برای ایجاد تغییر

کار جهت توازن بین تداوی و وقایه

کارکنان صحتی یا هر کسی که برای بهبود صحت زنان و جامعه کار مینماید، میتواند يك نقش مهم در جلوگیری از امراض قبل از وقوع آنها بازی نماید. مگر اغلباً نیازمندی اساسی يك زن وقایه از امراض نبوده بلکه بهبود یافتن از مریضی ایست که قبلاً به آن مصاب می باشد. بناءً یکی از کارهای اولیه يك کارکن صحتی باید کمک برای شفا یابی باشد. اما تداوی میتواند منحصیث يك راه ورودی وقایه استفاده شود. بهترین زمان صحبت با يك زن در مورد وقایه زمانیست که او برای کمک گرفتن آمده است.

در هنگام تشریح اینکه چگونه در آینده میتواند خانم از مصاب شدن به این انتانات خود را وقایه نماید، یکمقدار وقت را میگیرد.

کار در جهت بوجود آوردن متوازن بین وقایه و تداوی برای زنانیکه شما آنها را می بینید قابل قبول می باشد. این توازن بسیار زیاد ارتباط می گیرد به اینکه خانم قبلاً در مورد مریضی شفایابی و صحت احساسی داشته باشد. با کاهش یافتن خطرات روزانه با تغییر نظریات آنها در مورد صحت و کنترل بیشتر امراض شما خواهید یافت که آنها بیشتر به وقایه علاقمندی نشان میدهند. بعداً بسیاری رنج های غیر ضروری از بین خواهد رفت و شما میتوانید به زنان کمک نمائید تا در محافظت خود بیشتر کار نمایند.



◀ کارکنان صحتی میتوانند يك نقش مهم را در کمک به زنان بازی نمایند. تا آنها با کار مشترک مشکلات صحتی زنان را در جامعه وقایه نمایند.

