

مفهوم سلامتی و بیماری

قدیمی ترین تعریف سلامتی عبارت است از بیمار نبودن - تعریف دیگر، سلامت و هماهنگی را مترادف داشته و بیان کرده که سلامتی یعنی سازگار بودن با خود با جامعه با خدا و با جهان - پزشکی نوین متهم به اشتغال بیش از حد مطالعه بیماری ها و غفلت از بررسی سلامتی می شود. با وجود این طی چند دهه گذشته جنبش های تازه ای به وجود آمده که مهمترین آن رسیدن به هدف بهداشت برای همه تا سال 2000 است. با قرار دادن بهداشت به عنوان بخش تلفیق یافته توسعه اقتصادی و اجتماعی توسط سازمان ملل: بهداشت وسیله عمده ای برای پیشرفت اقتصادی و اجتماعی و ایجاد نظم نوین اجتماعی شده است

مفاهیم در حال تغییر:

سلامت در طی قرن ها از یک مفهوم انفرادی به صورت یک هدف اجتماعی جهانی و شامل کلیت کیفیت زندگی درآمده است. در زیر شرح مختصری از تغییر مفاهیم سلامت ذکر می شود:

1- مفهوم زیست پزشکی

سلامت به طور نسبی به عنوان عدم بیماری در نظر گرفته شده است این مفهوم زیست پزشکی پایه نظریه میکروبی بیماری ها بوده انتقادی که به این نظریه وارد شده ان است که نقش عوامل فرهنگی - روانشناختی - اجتماعی و زیست محیطی نادیده گرفته شده است از این رو مفهوم زیست پزشکی سلامت، نارسا است.

2- مفهوم بوم شناختی

سلامت را به عنوان تعادل پویا بین انسان و محیط زیست در نظر می گیرد آقای Dubos در تعریف سلامت می گوید: سلامت نشانه نبودن نسبی درد و ناراحتی و تطابق و تنظیم مستمر با محیط زیست و به منظور اطمینان از بهترین عملکرد تطابق فرهنگی و بوم شناختی انسان نه تنها بروز بیماری ها بلکه در دسترس بودن غذا و انفجار جمعیت را هم تعیین می کند. نظریه بوم شناختی دو موضوع - انسان ناقص و محیط ناقص را پیش گرفت بهبود در تطابق انسان با محیط زیست طبیعی او می تواند منجر به افزایش امید زندگی و بهتر شدن کیفیت زندگی می شود.

3- مفاهیم روان شناختی: سلامت نه تنها یک پدیده زیست پزشکی بلکه تحت تاثیر عوامل اجتماعی - روان شناختی - فرهنگی - اقتصادی و سیاسی هم می باشد. به این ترتیب سلامت یک پدیده های هم زیست پزشکی و هم اجتماعی است

4- مفهوم کلیت: مدل کلیت ترکیبی از همه مفاهیم نام برده است

این مفهوم به طرق گوناگون و به عنوان فرایند یکنواخت یا چند بعدی شامل سلامت همه مردم در رابطه با محیط زیست شرح داده شده است. این نظریه با نظریه باستانی که می گوید سلامت نشانه ای از فکر سالم و عالی در بدن سالم و در خانواده ای سالم و در محیطی سالم مربوط است

روش جامع دال بر آن است که همه بخش های جامعه بر سلامت تاثیر می گذارد و در این مدل تاکید بر ارتقای سلامت و حفظ آن است

کدام مفهوم تندرستی ترکیبی از مفاهیم دیگر است؟

- الف- مفهوم زیست پزشکی
ب- مفهوم بوم شناختی
ج- مدل زیستی- روانی اجتماعی
د- مدل جامع
- پاسخ گزینه د/

سلامت به عنوان تعادل پویا بین انسان و محیط زیست تعریف کدام گزینه می باشد؟ (آموزش بهداشت 88-89)

- الف- بوم شناختی
ب- زیست پزشکی
ج- تعادلی
- پاسخ گزینه الف/

تعریف های سلامتی:

- 1- وضعیت خوب و عالی بدن، فکر و روح و به خصوص عاری بودن از درد یا بیماری جسمی (وبستر)
- 2- وضعیت عالی جسم و روح و حالتی که اعمال بدن به موقع و به طور موثر انجام شود (فرهنگ اکسفورد)
- 3- وضعیت یا کیفیتی از بدن انسان که بیان کننده عملکرد کافی بدن در حال ژنتیک و زیست محیطی معین باشد
- 4- روش زنده ای که انسان ناقص بتواند پاداش به دست آورد و در مقابله با جهان ناقص خیلی دردناک نباشد
- 5- حالتی از تعادل نسبی شکل و اعمال بدن که از تنظیم موفقیت آمیز و پویا نسبت به نیروهایی که در صدد اختلال آن هستند ناشی می شود و یک حالت انفعالی متقابل بین بدن و نیروهای برخورد کننده با آن نیست بلکه پاسخ فعال نیروهای بدن نسبت به تنظیم دوباره است

تعریف سازمان بهداشت جهانی WHO از سلامت:

((سلامتی عبارت است از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه تنها بیماری یا معلول نبودن))
در سال های اخیر با گنجاندن ((توانایی داشتن یک زندگی از نظر اقتصادی و اجتماعی مثمر))
تعریف WHO از این نظر که بسیار گسترده است مورد انتقاد قرار گرفته است و بعضی اشخاص استدلال می کنند که نمی توان سلامت را به عنوان یک حالت کلی تعریف کرد بلکه باید به صورت یک فرایند تطبیق پیوسته با تقاضای در تغییر زندگی و تغییراتی که به معنای زندگی داده می شود و در نظر گرفته می شود. این مفهوم دینامیک (پویا) است که کمک می کند تا مردم خوب زندگی کنند و خوب کار کنند و از زندگی خود لذت ببرند
تعریف WHO از سلامت یک هدف آرمانی محسوب می شود تا فرضیه ای واقع بینانه. این تعریف برای همه کس و در هر زمان صادق نیست و به طور معمول در گروه ها و یا جوامع انسانی مشاهده نمی شود بعضی اشخاص این تعریف را متناسب با تقاضای روزمره می دانند یعنی اگر تعریف WHO را بپذیریم همه ما بیماریم
علی رغم محدودیت های نام برده مفهوم سلامتی مطابق تعریف WHO کاربرد مثبت و گسترده دارد و استاندارد سلامت را تعریف می کند. این تعریف نشان دهنده آرزوی مردم و نماینده هدف کلی یا هدف ملت ها است

تعریف عملیاتی سلامتی:

تعریف WHO از سلامتی یک تعریف عملیاتی نیست. به عبارت دیگر به طور مستقیم قابل اندازه گیری نیست در تعریف عملیاتی سلامتی دو جنبه در نظر گرفته شده است:

در یک مفهوم وسیع، سلامت حالتی از بدن انسان است که بیان کننده عملکرد کافی بدن در هر وضعیت ژنتیک و زیست محیطی معین می باشد در یک مفهوم فشرده تر سلامت عبارت است از:

الف-نبودن شواهد آشکار بیماری و درست عمل کردن شخص به صورت عادی

ب-کار کردن چند اندام بدن به اندازه کافی و در رابطه با یکدیگر که نشانه تعادل بدن است

فلسفه نوین سلامتی:

سلامتی یک حق اساسی انسان است

سلامتی جوهر زندگی مثمر است و نه نتیجه افزایش هزینه مراقبت پزشکی

سلامتی یک موضوع بین بخشی است

سلامتی بخش تلفیق یافته توسعه و پیشرفت است

سلامتی در مرکز مفهوم کیفیت زندگی قرار دارد

سلامتی جزو مسئولیت های فردی، کشوری و بین المللی است

سلامتی یک هدف اجتماعی جهانی است

ابعاد سلامتی:

سلامتی یک موضوع چند بعدی است. سلامتی طبق تعریف WHO هم بعد جسمی، روانی و اجتماعی دارد ولی سلامتی ابعاد دیگری هم دارد از جمله ابعاد روحی، عاطفی، شغلی و سیاسی

1-بعد جسمی

احتمالاً بعد سلامتی را از همه آسان تر می توان درک کرد. سلامت جسمی دال بر عمل کردن کامل بدن است که سلامتی زیست شناختی را به عنوان حالت بهینه عملکرد هر یاخته یا اندام بدن و یا هماهنگی کامل با بقیه اعضا در نظر می آورد. با وجود این واژه بهینه optimum به درستی تعریف نشده است.

نشانه سلامت جسمی در یک فرد عبارتند از: سیمای خوب - پوست تمیز - چشمان درخشان - موهای براق - اندام متناسب - تنفس خوشبو-اشتهای خوب - خواب راحت - فعالیت منظم روده ها و مثانه - حرکات بدنی راحت و نرم - ضربان قلب و فشار خون متناسب با سن و جنس - افزایش وزن مرتب در افراد جوان و در حال رشد

ارزشیابی سلامت جسمی عبارتند از :

الف-سنجش وضعیت کلی سلامت توسط خود فرد

ب-پرسش درباره عوامل خطر

ج-پرسش درباره استفاده از خدمات بهداشتی

د-پرسش پرسشنامه درباره بیماری های قلبی و عروقی

ه-پرسش در مورد مصرف دارد

و- پرسش درباره سطح فعالیت

د- معاینه بالینی

ح- سنجش وضع تغذیه و رژیم غذایی

ط- کاوش های زیست شناسی و آزمایشگاهی

حالت سلامتی در سطح جامعه را به وسیله نشانگرهایی مانند میزان مرگ - میزان میرایی شیرخواران و امید زندگی می توان سنجید.

2- بعد روانی:

سلامت روانی تنها شامل نداشتن بیماری روانی نیست بلکه توان واکنش در برابر انواع گوناگون تجربه های زندگی به صورت قابل انعطاف و معنی دار است با تعریف اخیر بهداشت روانی چنین است:
حالت توازن بین شخص و دنیای اطراف او و سازگاری شخص با خود و دیگران و هم زیستی بین واقعیت های خود و واقعیت های مردم و واقعیت های محیط زیست

تعریف حالت توازن بین شخص و دنیای اطراف او و سازگاری شخص با خود و دیگران و هم زیستی بین واقعیت های خود و مردم و محیط زیست توسط WHO برای کدام بعد سلامت ارائه شده است؟ (آموزش بهداشت 89-

88)

الف- عاطفی ب- اجتماعی ج- روحی د- روانی
پاسخ گزینه د/

برخی بیماری های روانی مثل افسردگی و اسکیزوفرنی دارای اجزاء زیست شناختی هستند، عوامل روانشناختی بیماری های جسمی نظیر آسم - زخم پپتیک و پرفشاری خون را ایجاد می کنند

برخی از ویژگی های فرد دارای سلامت روانی عبارتند از:

الف- عاری بودن از تعارض و کشمکش درونی

ب- تطبیق کامل

ج- در جستجوی شخصیت

د- احساس خودگردانی قوی

ه- خودشناسی

و- برخورد کاملاً مسلط و دارای تعادل

ز- روبروی هوشیارانه با مشکلات و حل آنها

سنجش سلامت روانی در جمعیت ها با پر کردن پرسشنامه های مربوط به وضعیت روانی توسط پرسشگران آموزش دیده ایجاد می شود.

تطبیق کامل؛ یعنی بتواند با دیگران را به خوبی زندگی کند، انتقادها را بپذیرد و زود بر آشفته شود

خود را بشناسد و نیازها، مشکلات و اهداف خود را تشخیص دهد. این موضوع را خود شکوفایی می نامند.

مهم ترین تصمیم اصلی که در سنجش بهداشت روانی گرفته می شود ان است که چگونه باید طرز عمل روانی را سنجید؛ یعنی دامنه ای که نقص درک و مبحث مانع عملکرد نقش شخص و کیفیت ذهنی زندگی می شود: تشخیص روانی

3- بعد اجتماعی:

رفاه اجتماعی به معنای سازگاری و تلفیق درون شخص و بین هر شخص با دیگر جامعه و بین اعضای جامعه و دنیایی ست که در آن زندگی می کنند و تعریف ان چنین است. چند و چون قیود درونی هر شخص و دامنه مداخله ای او در جامعه بعد اجتماعی سلامتی شامل سطوح مهارت های اجتماعی - عملکرد اجتماعی و توانایی شناخت هر شخص از خود به عنوان عضوی از جامعه بزرگتر است

ریشه سلامتی اجتماعی در محیط زیست مادی مثبت و محیط زیست انسانی مثبت

4- بعد روحی:

به ان بخش از فرد اطلاق می شود که در جست و جوی معنا و مقصد زندگی است. بهداشت روحی چیزی ناپیداست که فیزیولوژی و روان شناسی ماوراءالطبیعه دارد. بهداشت روحی شامل کمال، اخلاقیات، اصول و اهداف داشتن در زندگی تعهد به چیزی اولی تر و باور به مفاهیم غیر عینی است

5- بعد عاطفی:

بعد روانی و عاطفی کاملاً با هم مرتبط هستند ولی سلامتی روانی می توان به عنوان آگاهی یا شناخت در نظر گرفت در حالیکه سلامت عاطفی با احساس ارتباط دارد

6- بعد شغلی:

کار جسمی به طور معمول در رابطه با بهبود و توانایی جسمی ست در حالیکه دستیابی به هدف و خود واقع نگری در کار منبع ارضا و تقویت خودگرایی می باشند. اهمیت این بعد از سلامتی هنگامی آشکار می شود که شخص به طور ناگهانی کار خود را از دست بدهد و به اجبار بازنشسته شود.

7- ابعاد دیگر:

بعد فلسفی - بعد فرهنگی - بعد اقتصادی اجتماعی - بعد زیستی محیطی - بعد تغذیه ای - بعد درمانی - بعد پیشگیری.

آموزش کدام موضوع یا مهارت بیشتر به تقویت بعد معنوی سلامت در افراد مرتبط می شود؟ (آموزش بهداشت)

(90-91)

الف) مثبت اندیشی ب) مقابله با استرس ج) ارتباط د) قاطعیت
پاسخ گزینه ب/

سلامتی مثبت:

سلامتی مثبت از نظر زیست شناختی یعنی حالتی که هر سلول و هر اندام با بهترین توانایی خود و با سازگاری کامل با بقیه قسمتهای بدن عمل کند. از نظر روان شناختی یعنی حالتی که فرد احساس رفاه کامل و سلطه بر محیط زیست کند. از نظر اجتماعی یعنی حالتی که هر شخص برای مشارکت در نظام اجتماعی به صورت بهینه باشد.

آقای Dubos می گوید مفهوم سلامت مثبت کامل به نظر نمی آید، زیرا انسان هرگز چنان با محیط زیست خود تطابق نمی یابد که زندگی او مبارزه یا شکست و قربانی نداشته باشد.

در این رابطه سلامت به عنوان توان بالقوه و توانایی هر فرد یا هر اجتماع به تغییر خود به صورت مستمر و در مواجهه با شرایط در تغییر زندگی تعریف شده است. اخیراً مفهوم وسیع تری از سلامتی به وجود آمده که شامل بهبود کیفیت زندگی و سلامتی یکی از اجزای ضروری آن است.

سلامتی به عنوان یک مفهوم نسبی:

سلامتی یک مفهوم نسبی است: معیارهای سلامتی در بین گروه های سنی و فرهنگی و اجتماعی متفاوت است پس باید در هر اجتماعی تعریف سلامتی از نظر بوم شناختی موجود انجام شود.

مفهوم بهزیستی:

بهزیستی هر فرد یا گروه از افراد دارای اجزای عینی و ذهنی است. اجزای عینی بهزیستی با «استاندارد زندگی» یا «سطح زندگی» ارتباط دارد اجزای ذهنی به «کیفیت زندگی» اطلاق می شود. WHO استاندارد زندگی را با نشانگرهای زیر مشخص می نماید: درآمد و اشتغال - استاندارد های مسکن، بهسازی محیط و تغذیه، سطح تدارکات بهداشت، آموزش و تفریح و سایر خدمات در استاندارد زندگی مردم کشورهای مختلف جهان، نابرابری های شدید وجود دارد. گستردگی این نابرابری از طریق مقایسه درآمد ناخالص سرانه GNP معین می شود که در درجه اول استاندارد زندگی مردم به آن بستگی دارد

اجزاء سطح زندگی عبارتند از:

سلامت - مصرف غذا - آموزش - اشتغال - مسکن - پوشاک - تامین اجتماعی - تفریحات - فراغت و حقوق بشر. سلامت مهمترین جزء سطح زندگی است

کیفیت زندگی :

یک جز ذهنی رفاه است بنابر تعریف WHO کیفیت زندگی عبارت است از :

شرایط زندگی در نتیجه ترکیب اثرهای طیف کامل عواملی مانند آنچه تعیین کننده سلامت، شادی، آموزش، دستاوردهای اجتماعی و هوشی، آزادی عمل، عدالت و نبودن ستم

تعریف تازه تر کیفیت زندگی به این شرح است:

مجموعه ای از رفاه جسمی، روانی و اجتماعی که به وسیله شخص یا گروه اشخاص درک می شود مانند شادی، رضایت و افتخار به نحوی که در زندگی منظور است مانند سلامتی، ازدواج، کار، خانوادگی، موقعیت اقتصادی، فرصت های آموزشی، خودگردانی، خلاقیت، احساس مالکیت و هم کاری بادیگران، کیفیت زندگی را با سنجش احساس های ذهنی مشخص از خوشنودی درباره مطالب گوناگون زندگی می توان ارزیابی کرد. امروزه مردم خواستار بهبود کیفیت زندگی هستند و دولت ها در سراسر جهان بیشتر به بهبود کیفیت زندگی مردم خود توجه دارند

بعد ذهنی بهزیستی Wellbeing با کدام عنوان زیر تعریف می شود؟ (آموزش بهداشت 88-89)

الف- استاندارد زندگی

ب- سطح زندگی

ج- رفاه

د- کیفیت زندگی

پاسخ گزینه د

شاخص کیفیت زندگی جسمی PQLI:

شاخص کیفیت زندگی جسمی از شاخص های است که سه شاخص یعنی میرایی شیرخواران، امید به زندگی در پایان یکسالگی و میزان با سواد را شامل می شود. PQLI رقمی بین صفر تا صد می باشد. باید یادآوری کرد که در محاسبه PQLI درآمد سرانه GNP در نظر گرفته نمی شود و این نشان می دهد که پول همه چیز نیست. خلاصه آن که PQLI رشد اقتصادی را اندازه نمی گیرد بلکه نتایج اجتماعی، اقتصادی و سیاستهای اداری را اندازه گیری می گیرد و به عنوان GNP در نظر گرفته می شود نه جایگزین آن

شاخص کیفیت زندگی جسمی PQLI شامل کدام دسته از شاخص های زیر است؟

الف- میزان شیرخواران - GNP- وضعیت اشتغال

ب- میزان باسواد - امید به زندگی در پایان یکسالگی - میرایی شیرخواران

ج- سطح آموزش - امید به زندگی در پایان یک سالگی - GNP

د- میزان باسواد - وضعیت اقتصادی و اجتماعی - امید به زندگی در پایان یکسالگی

پاسخ گزینه ب/

شاخص توسعه انسان HDI:

تعریف شاخص توسعه انسان چنین است:

یک شاخص مرکب شامل مخلوطی از نشانگرهای نشان دهنده سه بعد؛ طول عمر (امید به زندگی در ابتدای تولد)؛ دانش (میزان با سواد در بزرگسالان و میانگین سال های تحصیل)؛ درآمد (مقدار حقیقی سرانه تولید ناخالص داخلی GDP در قدرت خرید به دلار آمریکایی)

HDI بازتاب دستاوردهای بیش تر توانایی های اساسی انسان است که عبارت اند از عمر طولانی، آگاه بودن، و برخورداری از استانداردهای مناسب زندگی

شاخص توسعه انسانی اندازه گیری جامع ترین نسبت به درآمد سرانه است. مقادیر HDI بین صفر و یک است. برای ایجاد شاخص توسعه انسانی برای هر یکی از نشانگرها باید مقادیر ثابت حداقل و حداکثری تعیین شود.

-امید زندگی در بدو تولد حداقل 25، حداکثر 85 سال

-میزان باسواد بزرگسالان، حداقل صفر، حداکثر 100 درصد

-نسبت ناخالص ثبت نام مختلط، حداقل صفر، حداکثر 100 درصد

-مقدار حقیقی سرانه تولید ناخالص داخلی حداقل 100 دلار و حداکثر 40000 دلار

برای هر یک از اجزای شاخص توسعه انسانی می توان شاخص ها را با یک فرمول کلی محاسبه کرد:

$$\text{مقدار حد اکثر } X1 - \text{مقدار واقعی } X1 = \text{شاخص}$$
$$\text{مقدار حد اقل } X1 - \text{مقدار حد اکثر } X1$$

کدامیک از مصادیق زیر از شاخص های توسعه انسانی HDI است؟

الف-میزان مرگ و میر نوزادان ب-میزان خام میرایی

ج-میزان باسوادای بالغین د-نشانگرهای ابتلا

پاسخ گزینه ج/

طیف تندرستی:

نظریه طیف تندرستی موید آن است که سلامت یک فرد ایستا نیست . بلکه پدیده ای پویا و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است. سلامتی مانند بیماری دارای سطوح مختلف است.

طیف تندرستی – بیماری:

سلامتی مثبت – سلامتی خوب – بیمار نبودن – بیماری ناشناخته – بیماری متوسط – بیماری شدید – مرگ

عوامل تعیین کننده تندرستی:

تندرستی دارای چند عامل است و عوامل موثر بر آن هم درون شخص و هم بیرون از او و در جامعه ای که او زندگی می کند قرار دارند این عوامل عبارتند از :

1-وراثت

2-محیط زیست

3-شیوه زندگی

4-وضعیت اجتماعی و اقتصادی

5-خدمات بهداشت و رفاه خانواده

6-عوامل دیگر

1-عوامل تعیین کننده زیست شناختی:

صفات جسمی و روانی هر انسان تا حدی توسط عوامل ژنتیکی تعیین می شود. هم اکنون تعدادی بیماری با منشا ژنتیک شناخته شده اند برای مثال انواع دیابت ، اختلالات متابولیسم و ...

از دیدگاه ژنتیک سلامتی را می توان چنین تعریف کرد:

حالتی که از نظر ژنتیک در ژن های مربوط و مخصوص نقص ها و بی نظمی های جدید وجود نداشته و هیچ نوع انحراف هم از نظر مجموع مقدار موارد کروموزومی کاریوتیپ یا مقدار تعیین شده به عنوان مثبت در کار نباشد و تشکیلات ژنتیک، ژن های مربوط به ویژگی های هنجار و کاریوتیپ هنجار را داشته باشد

سلامت مثبت مورد نظر WHO حاکی است که هر شخص باید به صورتی هر چه کامل تر توانایی های ژنتیک ارثی خود را بروز دهد و این تنها نگرانی مقدور است که شخص بتواند در ارتباط سالم با محیط زیست خود زندگی کند یعنی محیط توانایی های ژنتیک را به واقعیت های فنوتیپ تبدیل کند

2- شرایط رفتاری و فرهنگی اجتماعی:

شیوه زندگی ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی است که در طی فرایند اجتماعی شدن به وجود می آید برای مثال اعتیاد به الکل و دخانیات، شیوه زندگی از طریق روابط متقابل فرد آموخته می شود. سلامتی مستلزم ارتقای شیوه زندگی بهداشتی است.

3- محیط زیست:

نخستین بار بقراط بیماری را با محیط زیست بیماران مرتبط دانست. Pettcnkofer نظریه ارتباط بیماری با محیط زیست را از نو زنده کرد. محیط زیست به دو گروه درونی و بیرونی طبقه بندی می شود. محیط زیست درونی انسان شامل هر جزء یا همه اجزا، بافت ها، اندام ها و دستگاه ها و عملکرد هماهنگی دستگاه ها است. محیط زیست بیرونی یا محیط زیست بر رفاه جسمی - روانی و اجتماعی افرادی که در آن زندگی می کنند، تاثیر مستقیم دارد. اگر محیط زیست مساعد باشد، شخص می تواند از همه توانایی های جسمی و روانی خود استفاده کامل کند. بعضی اپیدمیولوژیست ها واژه محیط زیست کوچک یا محیط زیست خانگی را برای بیان محیط زیست فردی که شامل روش زندگی و شیوه زندگی فردی است به کار می برند.

4- وضعیت اقتصادی و اجتماعی:

وضعیت اقتصادی - اجتماعی در درجه اول با درجه پیشرفت اقتصادی - اجتماعی یعنی درآمد - سطح آموزش، تغذیه، اشتغال - مسکن - نظام سیاسی کشور و... تعیین می شود. مهمترین این عوامل عبارت اند از:

الف- وضعیت اقتصادی:

بیش از همه مقدار درآمد سرانه به عنوان عملکرد وضع کلی اقتصادی پذیرفته شده است شکی نیست که در بسیاری از کشورهای روبه پیشرفت توسعه اقتصادی عامل عمده کاهش ابتلا و افزایش طول عمر و بهبود کیفیت زندگی بوده است

ب- سطح آموزش:

نقشه بی سواد در جهان با نقشه فقر - سوء تغذیه - بیماری و بالا بودن میزان میرایی شیرخواران و کودکان در جهان انطباق بسیار دارد. سطح آموزش بدون توجه به در دسترس بودن امکانات بهداشتی تا حدی اثر فقر بر سلامتی را جبران می کند.

ج- سطح اشتغال: در افراد بیکار معمولاً میزان بروز بیماری و مرگ بیشتر است. بیکاری می تواند باعث ضایعات روانشناختی و اجتماعی شود.

د- نظام سیاسی کشور:

بیشتر اوقات مانع عمده اجرای فناوری های بهداشتی، فنی نیست بلکه سیاسی است. درصدی از درآمد سرانه که صرف بهداشت می شود نشانگر کمی تعهد سیاسی دولت ها است. WHO تخصیص 5 درصد از درآمد سرانه هر کشور را برای بهداشت تا رسیدن به هدف بهداشت برای همه تا سال 2000 تعیین کرده است. آنچه لازم است، تعهد سیاسی و رهبری معطوف به پیشرفت اجتماعی و نه فقط توسعه اقتصادی

5- خدمات بهداشتی:

اصطلاح بهداشت و بهزیستی خانواده طیف گسترده ای از خدمات فردی و اجتماعی درباره درمان بیماری ها، پیشگیری از ناخوشی و ارتقای بهداشت را شامل می شود. مقصود از خدمات بهداشتی بهبود وضعیت سلامت جامعه است. برای موثر بودن خدمات بهداشتی این خدمات باید عادلانه تقسیم شوند و به بهایی که جامعه بتواند از عهده آن بر آید و برای مردم پذیرفتنی باشد به دست آنها برسد. همه این معیارها در PHC گنجانده شده است. باید یادآور شد که مراقبت بهداشتی موجب سلامتی خوب نمی شود. هیچ ارتباط معنی داری بین وفور خدمات پزشکی و امید به زندگی در بدو تولد وجود ندارد. خدمات بهداشتی تنها در صورتی که در نهایت موجب افزایش سلامتی شوند مناسب خواهند بود.

6- پیر شدن جمعیت:

در سال 2020 جهان بیش از یک میلیارد اشخاص 60 ساله و بیش تر خواهد داشت و بیش از دو سوم این عده در کشورهای روبه پیشرفت خواهند بود. نگرانی از رشد سریع جمعیت سالمند به علت افزایش شیوع بیماری های مزمن و ناتوان کننده که هر دو همراه با فرایند پیر شدن هستند شایسته توجه ویژه است

7- جنسیت:

سالهای دهه 1990 سالهای مشاهده افزایش توجه به موضوعات مربوط به زنان بوده در سال 1993 کمیسیون جهانی تندرستی زنان تاسیس شد. که توجه سیاستگذاران موضوعات تندرستی زنان را به خود جلب و آنان را تشویق به گنجاندن مطالب دستور جلسه در برنامه های توسعه ای خود به عنوان الویت نمود.

8- عوامل دیگر:

مانند نظام های وابسته به بهداشت، پیروی از سیاست های اقتصادی و اجتماعی (مانند فرصت اشتغال، افزایش دستمزد، بیمه پزشکی و کمک به خانواده)

اکولوژی تندرستی:

تعریف آن شامل علم رابطه دو جانبه موجودات زنده و محیط زیست آنها است. سلامت برابر نظریه بوم شناختی به عنوان حالت تعادل پویا بین انسان و محیط زیست او در نظر گرفته می شود. نتیجه تجاوز انسان به چرخه اکولوژی بیماری های مشترک انسان و جانوران می باشد. عوامل بوم شناختی، ریشه پراکندگی جغرافیایی بیمار ها هستند. تفاوت عمده اپیدمیولوژی و اکولوژی آن است که اپیدمیولوژی علم بررسی ارتباط بین گوناگونی های محیط زیست انسان و وضعیت سلامتی و یا بیماری او است. اکولوژی رابطه بین همه موجودات زنده را در برمی گیرد پیشگیری از بیماری با دستکاری در محیط زیست بسیار مطمئن تر، ارزان تر و موثرتر از سایر وسایل دیگر مبارزه با بیماری ها است. پروفیسور رنه دوپوس معتقد است ((توانایی انسان برای تطابق با دگرگونی های اکولوژیک نا محدود نیست. انسان تنها تا هنگامی می تواند تطابق یابد که توان بالقوه در کدهای ژنتیک خود برای مکانیسم های تطابق داشته باشد)).

حق تندرستی:

در ماده 25 اعلامیه جهانی حقوق بشر اعلام شده است که هر کس حق دارد استاندارد های کافی زندگی را از نظر سلامت و رفاه برای خود و خانواده اش داشته باشد. برخی کشورها اصطلاح حق سلامتی را به کار می برند که ضامن نظام جامع بیمه

اجتماعی است و هر گاه منابع محدود باشد مثلاً در کشورهای رو به پیشرفت دولت همه نیازهای خدمات بهداشتی را نمی تواند ارائه کند. در این حالت باید درخواست های مردم با ارائه حق دسترسی برابر به خدمات مراقبت بهداشتی انجام گیرد.

مسئولیت در برابر تندرستی:

1- مسئولیت فرد در مراقبت از خود:

اگرچه سلامتی یکی از حقوق اساسی انسان شناخته شد. ولی اساساً یک مسئولیت فردی است. هیچ برنامه دولتی یا اجتماعی خدمات بهداشتی نمی تواند مردم را سالم سازد.

مراقبت از خود در بهداشت:

تعریف آن عبارت است از آن دسته از اقدامات سالم سازی که توسط خود فرد انجام می شود. ویژگی عام مراقبت از خود غیر حرفه ای بودن، غیر ارادی بودن و غیر صنعتی بودن و جایگاه طبیعی آن در زندگی اجتماعی است.

مراقبت از خود شامل رعایت ساده رفتاری در رابطه با رژیم غذایی، خواب، ورزش، وزن بدن، مصرف دخانیات، الکل و داروهاست. دیگر اقدامات مراقبت از خود شامل توجه به بهداشت فردی - ترویج عادات و شیوه زندگی مفید برای سلامتی - پذیرفتن چند معاینه پزشکی و غربالگری، پذیرش ایمنسازی و اجرای دیگر تدابیر مربوط به پیشگیری از بیماری ها، مراجعه زودرس به هنگام بیماری و قبول درمان، اجرای تدابیر مربوط به پیشگیری از عود بیماری یا انتشار آن به افراد دیگر، برنامه تنظیم خانواده می باشد

تغییر الگوی بیماری ها از انواع حاد به مزمن، مراقبت از خود را یک ضرورت کرده است. خلاصه آنکه، بهداشت سلامت توسط خود فرد آغاز شود.

2- مسئولیت جامعه:

مسئولیت فرد و جامعه مکمل یکدیگرند. هم اکنون عبارت مراقبت بهداشتی برای مردم به مراقبت بهداشتی به وسیله مردم تغییر یافته است. مفهوم PHC حول مشارکت در فعالیت های مربوط به خود متمرکز است. مشارکت جامعه در کارهای بهداشتی از سه طریق است:

الف- تامین تسهیلات - نیروی انسانی - کمک های تدارکاتی و اعتباری

ب- مداخله فعال در برنامه ریزی - مدیریت و ارزشیابی

ج- شراکت و استفاده از خدمات بهداشتی

3- مسئولیت دولت:

در همه جوامع متمدن، دولت مسئول سلامت و بهزیستی شهروندان شناخته می شود.

4- مسئولیت بین المللی:

سلامت نوع بشر مستلزم همکاری دولت ها، مردم، ملل و سازمان های بین المللی هم درون و هم بیرون از سازمان ملل در راه رسیدن به اهداف بهداشت است. ریشه کنی آبله، پیگیری بهداشت برای همه بسیج علیه دخانیات و ایدز چند نمونه از مسئولیت های بین المللی می باشد. WHO در تسریع همکاری های بین المللی برای سلامت یک عامل مهم است و برای حفظ این تعهد اساسی به عنوان مدیر و هماهنگ کننده اجرایی عمل می کند.

مفاهیم HFA و بسیج علیه دخانیات و ایدز از کدام مسئولیت های تعریف شده است؟

الف-بین المللی

ب-دولت ها

د-فردی

ج-جامعه

پاسخ گزینه الف

توسعه و بهداشت:

بهداشت برای توسعه اقتصادی و اجتماعی یک موضوع اساسی ست روز به روز بیشتر تشخیص داده می شود. توام بودن پیشرفت عمومی یا بهداشت به روشنی ثابت شد. و هنگامی که یکی از آنها آغاز شود نقطه آغاز دیگری ست و بر عکس. چون بهداشت بخش تلفیقی پیشرفت است همه بخش های جامعه بر بهداشت اثر می گذارند و به عبارت دیگر از این پس خدمات بهداشتی تنها به عنوان مجموعه ای از اقدامات منحصراً پزشکی در نظر گرفته نمی شوند بلکه زیر نظام – نظام کلی اقتصادی – اجتماعی به شمار می آیند در تجزیه و تحلیل نهایی سلامت انسان و رفاه او هدف نهایی توسعه است.

نکته مهم: داوطلبین محترم توجه فرمایید که با تهیه این جزوات دیگر نیاز به خرید هیچ گونه کتاب مرجع دیگری نخواهید داشت. برای اطلاع از نحوه دریافت جزوات کامل با شماره های زیر تماس حاصل فرمایید.

021/66902061- 66902038

013/33338002(رشت)

013/42342543(لاهیجان)