

مقدمه

یکی از مهم‌ترین مسائلی که فکر بشر را همواره به خود مشغول کرده، حفظ تندرستی و رهایی از درد و رنج بیماری‌هاست. برای دست یافتن به این هدف، انسان بسته به امکانات و پیشرفت تمدن طی سال‌های مختلف، روش‌های خاصی را به کار برده است. بشر با توسعه آگاهی و دانش خود توانسته تاکنون به حل و فصل بخشی از مسائل و مشکلات در زمینه سلامتی و بیماری بپردازد. تا وقتی که مردم از چگونگی وقوع بیماری‌ها آگاهی نداشتند و راه‌های تشخیص و درمان آنها را نمی‌دانستند، امراض گوناگون در میان آنها شیوع داشت. عدم آگاهی از پیشگیری و درمان بیماری‌ها منجر به ناتوانی و مرگ بسیاری از مردم می‌شد. عمرها اغلب کوتاه و افراد به ظاهر سالم، از توانایی کافی برخوردار نبودند. ولی با پیشرفت علم، به تدریج از عوامل مؤثر بیماری و تأثیر آنها بر تندرستی آگاه شدند. بشر آموخت که باید در محیط پاکیزه و سالم زندگی کند و از مسائلی که تندرستی او را دچار خطر می‌کند، دوری جست و همچنین بیماران را درمان و افراد سالم را در برابر بیماری، مقاوم و مصون سازد.

براساس این آگاهی‌ها، در بسیاری از جوامع، بیماری‌ها و ناتوانی‌ها کاهش یافته، میزان مرگ و میر کمتر شد. گرچه برای بیشتر بیماری‌ها، درمان مناسبی که بیماری را در مدت معینی از بین ببرد، پیدا نشده، ولی در مقابل این محدودیت در زمینه پیشگیری از آنها، موفقیت‌های چشمگیری حاصل شده است. با تحقیقات مختلفی که صورت گرفته، ثابت شده است که رعایت اصول بهداشتی و پیشگیری از بیماری‌ها ارزان‌تر، راحت‌تر و کم‌خطرتر از درمان آنهاست. از طرف دیگر رعایت اصول بهداشتی در جهت پیشگیری از بیماری‌ها، جز با کسب اطلاعات و مهارت‌های مربوط به آن انجام‌شدنی نیست.

در این کتاب ما سعی بر آن داریم که شما را با مفاهیمی از قبیل سلامت و بیماری، بهداشت و انواع آن و اصول و روش‌های دستیابی به سلامت آشنا سازیم*.

* ذکر این نکته ضروری است که آمار و ارقام موجود در کتاب و مطالبی که به عنوان مطالعه آزاد در زمینه رنگی آمده، برای آگاهی بیشتر دانش‌آموزان بوده و نیازی نیست که از آنها آزمون به عمل آید.

هدف کلی

آشنایی با مفاهیم و اصول بهداشت و روش‌های حفظ و نگهداری
سلامتی و رعایت آن برای سالم ماندن و سالم زیستن.



۱ بخش

کلیات بهداشت



مقدمه

تندرستی و سلامت، موهبت پرارزش الهی است که هر کس خواستار آن است، زیرا بدون تندرستی و سلامت، زندگی مشکل و بی‌ارزش خواهد بود و با حفظ و نگهداری سلامتی است که یک زندگی شاد و با ارزش، امکان‌پذیر می‌گردد.

هدف زندگی تنها، «گذراندن عمر» نیست و سلامت فقط محدود به «تن» نمی‌شود. زندگی وقتی معنی پیدا می‌کند که جسم و روان ما سالم باشد و از نظر اجتماعی نیز بتوانیم وظایف و نقش‌های خود را به خوبی ایفا کنیم و دارای یک زندگی مثمرتر باشیم.

علم بهداشت، روش سالم زیستن و آسایش و بهروزی را برای جامعه فراهم می‌سازد و پیشگیری از امراض گوناگون را به مردم می‌آموزد و همچنین نشانه‌های خطر و هشداردهنده در اندام‌ها را مورد بررسی قرار می‌دهد.

سلامت ، بیماری

هدف‌های رفتاری : از فراگیر انتظار می‌رود پس از پایان این فصل بتواند:

- سلامت را تعریف کند.
- تأثیر ابعاد مختلف سلامت را در یکدیگر با رسم شکل شرح دهد.
- بیماری را تعریف کند.
- طیف تندرستی و بیماری را شرح دهد.
- اهمیت حفظ سلامت بدن را از دیدگاه اسلام شرح دهد.

۱-۱- پیدایش بهداشت

تا ۳۹۰۰ سال قبل از میلاد مسیح، بیماری صرفاً یک بلای آسمانی به‌شمار می‌آمد و کسی در کار و حال بیماران دخالت نمی‌کرد. کسی که مریض می‌شد، اگر خوب شدنی بود، خودبه‌خود بهبود می‌یافت و گرنه فوت می‌شد.

در این زمان مردی به نام «اسقلیبوس» در یونان زندگی می‌کرد. او اولین کسی بود که به فکر افتاد تا چاره‌ای برای بیماران پیدا کند و به این منظور برای بهبود آنها دست به اقداماتی زد. اسقلیبوس اولین انسانی بود که نام طبیب برخود نهاد. وی دختری به نام «هیژی» داشت. یک شب زمانی که اسقلیبوس از معالجه بیماران فراغت پیدا کرده و به خانه آمده و مشغول تهیه دارو بود، دخترش به او گفت: «پدر آیا بهتر نیست این همه کوششی را که برای درمان و مداوای بیماران به کار می‌بری، صرف ارائه دستوراتی کنی که مردم با رعایت آنها بیمار نشوند؟»

حرف‌های هیژی برای پدر تکان‌دهنده بود و اسقلیبوس را به این فکر واداشت که افکار نویی را



در طبابت آن روز به وجود آورد. از آن روز به بعد بود که شالوده رشته جدیدی را در طبابت مبنی بر این که به مردم دستوراتی می‌داد که چه کنند تا بیمار نشوند گذاشت و به افتخار دخترش هیژی این علم را به زبان یونانی «هیژی نیوس» نام نهاد که امروزه آن را به زبان انگلیسی «های جین»^۱ می‌گویند.

۱-۲- آشنایی با سازمان جهانی بهداشت^۲ (W.H.O)

بذر بهداشت که ۳۹۰۰ سال قبل از میلاد مسیح کاشته شده بود، در سال ۱۹۴۶ میلادی عالی‌ترین ثمرات خود را به بار آورد. در این سال بود که اساسنامه سازمان جهانی بهداشت به تصویب رسید و این اساسنامه از سال ۱۹۴۸ میلادی به مرحله اجرا گذاشته شد.

علت به وجود آمدن چنین سازمانی در سطح جهانی این بود که بیماری را دشمن مشترک بشریت در سراسر جهان می‌دانستند. زیرا اگر یک بیماری واگیردار در کشوری شیوع یابد، سایر کشورها نیز از آن در امان نیستند.

مقر سازمان جهانی بهداشت در ژنو است و در حال حاضر ۱۹۲ کشور جهان عضو آن هستند و با مبادله اطلاعات و تجربیات خود، برای رسیدن به بالاترین سطح ممکن بهداشت در سراسر جهان با یکدیگر تشریک مساعی می‌کنند.

کشور ما ایران نیز یکی از کشورهایی است که از ابتدا به عضویت این سازمان در آمده و در فعالیت‌های آن شرکت داشته است.

۱-۳- تاریخچه بهداشت در ایران

کشور ایران در طول هزاران سال فرهنگ و تمدن خود، مذاهب و آداب و رسوم مربوط به خود را داشته است که از عوامل مهم و اصلی در ساخت تاریخ کشور بوده‌اند. بهداشت عمومی نیز یکی از عوامل مهم در سلامت و کامیابی ملت است.

در دوران هخامنشیان رعایت بهداشت همواره مورد نظر بوده است. کوروش در لشکرکشی‌ها، آب‌های جوشیده را در ظرف‌ها و مشربه‌های مخصوصی که روی ارا به حمل می‌شد به میادین جنگ می‌فرستاد تا از این راه مانع اشاعه بیماری‌های مربوط به آب آلوده، در میان سپاهیان گردد.

در دین زرتشت، آتش رمز پاکی و شایسته احترام بوده و خاک و آب سرچشمه زندگی محسوب می‌شدند و آلوده کردن آب و خاک به پلیدی، ممنوع بود، «هرودوت» می‌گوید ایرانیان آب را آلوده نمی‌کنند و در آن دست

۱- Hygiene

۲- World Health Organization



نمی‌شویند و نمی‌گذارند کسی آن را به کنافات آلوده کند.

همچنین مطالب و دستورات بهداشتی زیادی در دین اسلام وجود دارد. این دستورات شامل بهداشت جسمانی، روانی و اجتماعی است که از آن جمله این نکته است که «پاکی و نظافت، نشانه ایمان به خدا است». به موازات دستورات بهداشتی مذهبی که هر یک از آنها را کم و بیش مردم از زمان‌های گذشته تاکنون مورد عمل قرار داده‌اند، روی هم رفته برای حفظ سلامت و نگاهداری آن، در کشور ما مانند اغلب نقاط جهان، درمان و معالجه بیماران مورد نظر بوده است. در آن زمان چون عوامل ایجاد بیماری‌ها و راه‌های انتقال آنها شناخته نشده بود، لذا توجهی به دفع عوامل ایجادکننده بیماری‌ها و پیشگیری و کنترل آنها نمی‌شد.

در سال ۱۳۲۰ شمسی وزارت بهداشتی^۱ تأسیس شد و از آن پس در امر بهداشت عمومی موفقیت‌های زیادی به دست آمد. نمایندگان کشور در مجامع بهداشتی و درمانی دنیا شرکت کردند و به بهداشت عمومی با مفاهیم جدید، توجه خاصی مبذول شد.

۴-۱- تعریف سلامت

قال النبی (ص): أَفْضَلُ النِّعَمِ الصَّحَّةُ

بالاترین نعمت‌ها، سلامتی است.

بارها برای اطرافیان خود آرزوی سلامتی کرده‌اید، در برخورد با دوستان و آشنایان از سلامتی آنان جو یا شده‌اید و در همدردی با دیگران آنان را دل‌داری داده و گفته‌اید «مهم نیست، خداوند سلامتی بدهد. جان آدم که سلامت باشد، بقیه مسائل را می‌توان حل کرد». این گونه جملات و مثل‌ها که خیر در زندگی را در گرو سلامتی انسان می‌داند، در زبان فارسی زیاد وجود دارد و به کار می‌رود. اما، سلامتی چیست و چه ویژگی‌هایی دارد که با وجود آنها در یک فرد، او را سالم می‌نامیم؟ چه کسی سالم است: فردی که با وجود ابتلا به بیماری سخت و لاعلاج، احساس سلامتی می‌کند، یا فرد درشت وقوی هیكلی که با کوچک‌ترین حادثه‌ای تعادل عاطفی – روانی خود را از دست می‌دهد؟ آیا با نگاه کردن به افراد می‌توان سلامتی را در آنها دید و یا می‌توان برای بیان سلامتی از فرمول‌های ریاضی استفاده کرد؟

۱- نام فعلی این وزارتخانه، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است.



کوشش‌های زیادی برای تعریف سلامتی انجام گرفته است. بعضی سلامتی را به صورت «حالت طبیعی جسم و روان، یعنی زمانی که اعضای بدن به صورت طبیعی عمل نمایند»، تعریف می‌کنند. بعضی دیگر سلامتی را به صورت «فعالیت خوب اعضای بدن و نبودن بیماری» تعریف کرده‌اند.

تعاریف دیگر به این صورت است: «تندرستی، عبارت است از یک حالت تعادل نسبی در شکل ظاهری و اعمال و ترکیبات شیمیایی بدن». این تعادل، در نتیجه تطبیق موفقیت‌آمیزی است که بدن انسان، با عواملی که در پیرامون و محیط زیست او قرار دارد، به وجود می‌آورد، اگر چه عوامل گوناگونی می‌توانند این تعادل را به هم بزنند.

در سلامت کامل، بین دستگاه‌های مختلف بدن، تعادل و همکاری وجود دارد و ساختمان اندام‌ها و ترکیب شیمیایی مایعات داخلی بدن، طبیعی است. عوامل بیماری‌زا می‌توانند این تعادل و شکل طبیعی بدن را، به هم بزنند.

شخصی که از تندرستی کامل برخوردار است، در برابر حوادث توانا و بردبار مانده، می‌تواند بار سختی‌های گوناگون زندگی را، با نیرو و توانایی جسمی و روحی خود تحمل کند. بدون وجود این نعمت، قدرت مقابله با مشکلات و دشواری‌های زندگی، امکان‌پذیر نخواهد بود.

تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت: «سلامت عبارت است از رفاه کامل جسمی و روانی و اجتماعی و نه فقط نبودن بیماری و معلولیت».

در سال‌های اخیر «و داشتن یک زندگی مثر و اقتصادی» به پیشنهاد سازمان جهانی بهداشت به تعریف فوق اضافه شده است.

به این ترتیب، نمی‌توان کسی را که تنها بیماری جسمی ندارد فرد سالمی دانست، بلکه شخص سالم کسی است که از سلامت روان نیز، برخوردار بوده و از نظر اجتماعی، در آسایش باشد. زیرا پژوهش‌های علمی نشان داده که ممکن است ریشه و علت بسیاری از ناتوانی‌های جسمی از نابسامانی‌های فکری و عاطفی باشد.

مثلاً امروزه معتقدند که دلهره و ناراحتی‌های فکری می‌تواند عامل بزرگی در ایجاد سردردهای عصبی باشد و چون دلهره و بسیاری از نابسامانی‌های روانی انسان به سبب زندگی با مردم و به علت برخورد فرهنگ آنها با هم پیدا می‌شود، سلامت جسم فرد تا حد زیادی با سلامت فکر و شرایط فرهنگی و اجتماعی که در آن زندگی می‌کند، مربوط می‌شود.



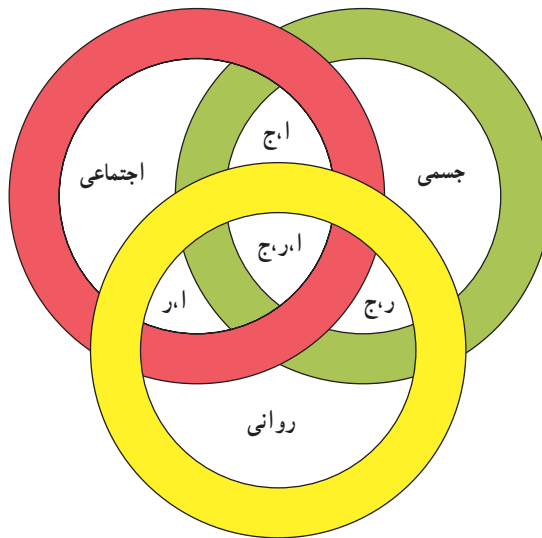
مهمترین ابعاد تندرستی یا سلامتی عبارتند از :

۱- بُعد جسمی^۱

۲- بُعد روانی^۲

۳- بُعد اجتماعی^۳

این سه بُعد در یکدیگر تأثیر می‌گذارند. گاه یک بُعد تسلط و نفوذ بیشتری در ابعاد دیگر دارد و گاه نیز امکان دارد دو بُعد یا هر سه بُعد نسبت به یکدیگر تأثیر متقابل داشته باشند. رابطه این سه بُعد در شکل ۱-۱ نشان داده شده است :



شکل ۱-۱- ارتباط ابعاد جسمی - روانی و اجتماعی در انسان

۵-۱- تعریف بیماری

با در نظر گرفتن تعریف تندرستی، می‌توان نتیجه گرفت که هر گونه دگرگونی ناخوشایند و رنج‌آور که این احساس تندرستی را دچار اختلال کند، بیماری است. به عبارت بهتر :

بیماری، «حالتی است ناخوشایند، دارای نشانه‌ها و خصوصیات مشخص، که ممکن است همه یا یک قسمت از بدن را فرا گیرد». عواملی که بیماری را ایجاد می‌کنند، چگونگی آسیب‌زایی این عوامل، و همچنین سیر بیماری و عواقب احتمالی آن ممکن است معلوم و یا ناشناخته باشد.

۱- Physical

۲- Mental

۳- Social



۱-۶- طیف تندرستی و بیماری

مردم را همیشه نمی‌توان به دو دسته کلی، بیمار و تندرست تقسیم کرد. افراد جامعه برحسب حالت تندرستی یا شدت بیماری در گروه‌های زیر قرار خواهند گرفت :

- افرادی که از تندرستی کامل برخوردارند.
- اشخاصی که دارای بیماری غیرآشکار، هستند.
- افرادی که در آنها بیماری به طور خفیف، وجود دارد.
- عده‌ای که بیماری با علائم و حدّ متوسطی در آنها، نمایان است.
- اشخاصی که از بیماری شدید، رنج می‌برند.
- افرادی که مبتلا به بیماری کشنده، هستند.
- و افرادی که به عللی نظیر ضعف و پیری، ناتوانی و بیماری، ارتباطشان با حیات، قطع می‌شود.

تندرستی کامل	بیماری غیر آشکار	بیماری خفیف	بیماری متوسط	بیماری شدید	بیماری کشنده	مرگ
--------------	------------------	-------------	--------------	-------------	--------------	-----

عده‌ای از افراد جامعه هیچگونه ناراحتی یا علامت بیماری از خود نشان نمی‌دهند، در حالی که در معاینات دقیق و یا آزمایشات مختلف معلوم می‌شود که مبتلا به بیماری هستند. این افراد دچار بیماری غیرآشکار و یا تندرستی ظاهری و ناقص هستند.

گروه‌های دیگر از مردم که مبتلا به بیماری‌های مختلف هستند از نظر شدت بیماری نیز در وضع یکسانی قرار ندارند. عده‌ای مبتلا به بیماری خفیف یا متوسط هستند و در برخی دیگر بیماری شدید و یا حتی کشنده و غیرقابل درمان است.

۱-۷- اهمیت حیات و حفظ سلامت بدن از دیدگاه اسلام

روشن است که وقتی صحبت از بهداشت و رعایت اصول آن در زندگی می‌شود، هدف آن است که انسان بتواند سلامت خود را حفظ کرده و حتی‌الامکان از بیماری‌ها، مصون بماند. وقتی جسم انسان سالم باشد و دستگاه‌های بدن به خوبی کار کنند، شخص در اثر سلامت و نشاط از مواهب زندگی بهتر می‌تواند استفاده کند، عمرش طولانی‌تر می‌شود و در هزینه‌های درمانی و اتلاف وقت‌های مربوطه، صرفه‌جویی می‌شود. تا این‌جا مطلب برای همگان روشن است و نقطه ابهامی در آن نیست. اما اصل مسأله این است که سلامت، طول عمر، نشاط و سرور را انسان برای چه می‌خواهد؟ و کلاً این زندگی



دنیوی برای چیست؟ اگر قرار باشد کل زندگی انسان، بلاهدف و بی‌ارزش باشد و با فرا رسیدن مرگ، تبدیل به نیستی ابدی شود، چه تفاوتی می‌کند که شخص چه مدت زندگی کند؟ عمرش طولانی باشد یا کوتاه؟ زیرا اهمیت کوتاهی و درازی عمر باید نسبت به نتیجه و هدف آن مورد ارزیابی قرار گیرد.

اگر بخواهیم با معیارهای ظاهری و تجربی و جدا از تعالیم دینی برای این سؤال، جوابی پیدا کنیم به پاسخ قانع‌کننده‌ای، نخواهیم رسید و باید اذعان کنیم که عقل و علم بشر به تنهایی توانایی پاسخگویی به این سؤال اساسی را ندارد و تاکنون هیچ‌یک از متفکرین و دانشمندان بشری جدا از تعلیمات مذهبی، تفسیری قابل قبول برای فلسفه حیات و هدف زندگی نیافته‌اند.

از میان شخصیت‌های جامعه بشری تنها پیامبران الهی و پیشوایان آسمانی بوده‌اند که در صدر تعالیم خود به این مسأله اساسی (فلسفه زندگی) توجه کرده‌اند و همواره انسان‌ها را به تأمل و تفکر درباره سرانجام زندگی و هدف نهایی حیات فرا خوانده‌اند.

در تعالیم آسمانی اسلام نیز، مسأله سرانجام زندگی و هدف حیات، به عنوان یکی از مسائل عمده و اساسی مطرح شده و کلیه برنامه‌ها و فعالیت‌ها و آموزش‌ها در جهت رسیدن به آن هدف اصلی طرح‌ریزی شده است. به طوری که اگر اسلام از سیاست، اقتصاد، بهداشت، اخلاق و... سخن می‌گوید، در همه جا نظر به آن هدف نهایی و مقصد اصلی دارد که این مقصد اصلی و هدف نهایی چیزی جز «به کمال رسیدن انسان» نیست.

اگر در اسلام از بهداشت و حفظ سلامت بدن سخن گفته می‌شود برای آن است که در سایه رعایت اصول بهداشت، انسان سالم بماند و عمرش طولانی‌تر شود تا بتواند برای رسیدن به کمال نهایی خود که هدف اصلی حیات است، بیشتر تلاش کند و خود را در جهت رسیدن به آن هدف متعالی آماده‌تر سازد. و گرنه عمری که در راه رسیدن به هدفی متعالی صرف نشود و تنها به خوردن و خوابیدن و عیش و عشرت سپری گردد، از نظر اسلام ارزشی نداشته و تفاوت نمی‌کند که طولانی باشد یا کوتاه.

پس به طور خلاصه می‌توان گفت: چون اسلام برای انسان، ارزش قائل است و او را موجودی شریف می‌شمارد و می‌خواهد برای او امکان رسیدن به کمال نهایی و مقصد اصلی حیات را فراهم کند، لذا به سلامت و بهداشت او نیز اهمیت داده و در این مورد دستوراتی داده است. زیرا لازمه پیمودن مسیر کمال و رسیدن به هدف، داشتن وقت و نیرو است و وقت و نیرو در صورتی فراهم می‌شود که انسان سالم باشد و دستگاه‌های بدنش، به خوبی کار کند و از طریق تأثیر متقابل بین جسم و روح، اختلالات جسمی منتهی به اختلال در فکر و روان نشود. برای سالم نگه داشتن بدن، رعایت بهداشت ضرورت پیدا می‌کند و به همین دلیل اسلام به بهداشت اهمیت داده و دستورات کاملی در این زمینه به پیروان خود داده است.

