

## بهداشت فردی در خانواده

### هدف کلی

آشنایی با اصول و مفاهیم بهداشت در خانواده و کسب مهارت‌های لازم در زمینه نحوه استفاده از خدمات بهداشتی در جامعه و به‌کارگیری اصول بهداشت فردی به منظور ارتقای سلامت خود، خانواده و جامعه.

### فهرست وسایل و تجهیزات مورد نیاز

۱- وسایل بهداشت فردی: صابون، حوله، مسواک، خمیردندان، نخ دندان، ناخن‌گیر، برس

(سر و ...)

۲- زیرانداز یا تشک ابری برای تمرین‌های ورزشی

### جدول زمان‌بندی

| آموزش نظری | آموزش عملی | جمع     |
|------------|------------|---------|
| ۲۸ ساعت    | ۳۴ ساعت    | ۶۲ ساعت |

## مقدمه

سلامت به عنوان ارزش فردی و اجتماعی از دیدگاه همه ملت‌ها و نزد همه مکتب‌ها، یکی از مهم‌ترین حقوق و نیازهای بشری است و دست یافتن به بالاترین سطح سلامت، جزئی از هدف‌های اجتماعی تمام دولت‌ها محسوب می‌شود. انسان عامل توسعه است و اگر سلامت نباشد، افراد خانواده‌ها، جوامع و ملت‌ها نمی‌توانند به هدف‌های توسعه اجتماعی و اقتصادی دست یابند. در بیشتر جوامع، سلامت در مرکز همه برنامه‌های توسعه قرار دارد اما اکثر نظام‌های بهداشتی جهان برای تأمین سلامت افراد جامعه خود از کارایی لازم برخوردار نیستند و در تصمیم‌گیری‌ها هنوز به درمان بیش از پیشگیری و روش‌های ارتقای سلامت، ارزش داده و عرضه خدمات را توسط کارکنان بهداشتی - درمانی ملاک قرار می‌دهند. از مهم‌ترین شاخص‌های بهداشتی هر کشور، میزان مرگ و میر کودکان زیر یکسال و زیر پنج سال است. توجه به آمار جهانی نشان می‌دهد که هنوز در سطح جهان هر هفته ۲۵ هزار کودک به دلیل ابتلا به بیماری‌هایی که به راحتی قابل پیشگیری است، جان خود را از دست می‌دهند و ۷ هزار کودک به علت بیماری‌هایی مانند سرخک، سیاه‌سرفه و کزاز یا به دلیل از دست دادن آب بدن بر اثر ابتلا به اسهال، تلف می‌شوند. این در حالی است که بشر دانش و تکنولوژی لازم برای پیشگیری از این‌گونه مرگ و میرها را در اختیار دارد. علت اساسی این آسیب‌ها، عدم وجود دانش، بیش و رفتارهای بهداشتی همگانی است. بهداشت قدرتمندترین سلاح مبارزه با بیماری‌هاست و بهره‌مندی از بالاترین حد استانداردهای بهداشتی از حقوق اساسی هر فرد بدون در نظر گرفتن نژاد، مذهب، اعتقادات سیاسی و شرایط اقتصادی و اجتماعی اوست. اما هیچ نظام و سیستم بهداشتی به تنهایی قادر به تأمین ابعاد مختلف سلامت و بهداشت در جامعه خود نیست. بهداشت چیزی نیست که بتوان آن را به کسی تحمیل و یا هدیه کرد بلکه برقراری امنیت بهداشتی برای تمام عمر مستلزم فعالیت‌های مؤثر، آگاهانه و مشارکت توأم دولت و مردم است. همه باید تشخیص دهند که بیماری یک پدیده بدون علاج نیست و همه توانایی آن را دارند که زندگی خود، خانواده خود و دیگران را با شادی، راحتی و سلامتی همراه سازند. کسب آگاهی و مهارت‌های سالم زیستن به هر فردی کمک می‌کند تا بتواند در حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی خود و سایرین مشارکت نموده و تأثیرگذار باشد.

## فهرست مطالب

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>۱-۲-۲- سطوح مختلف نظام شبکه در کشور ۱۶</p> <p>۲-۵- خدمات و مشاوره‌های بهداشت خانواده ۱۸</p> <p>۱-۲-۵- مراقبت‌های قبل از ازدواج ۱۹</p> <p>۲-۲-۵- مراقبت‌های دوران بارداری ۲۰</p> <p>۳-۲-۵- مراقبت‌های لازم برای زایمان ایمن ۲۰</p> <p>۴-۲-۵- خدمات تنظیم خانواده ۲۱</p> <p>۵-۲-۵- مراقبت از نوزاد و کودک ۲۱</p> <p>چکیده ۲۲</p> <p>آزمون پایانی نظری واحد کار دوم ۲۲</p> <p>آزمون پایانی عملی واحد کار دوم ۲۳</p> <p style="text-align: center;"><b>واحد کار سوم : بهداشت فردی (۱) : مراقبت از اعضای بدن</b></p> <p>پیش‌آزمون واحد کار سوم ۲۵</p> <p>هدف‌های رفتاری ۲۵</p> <p>مقدمه ۲۶</p> <p>۱-۳- مفهوم بهداشت فردی و تأثیر آن بر سلامت فرد و جامعه ۲۶</p> <p>۲-۳- جلب مشارکت افراد خانواده برای حفظ رعایت اصول بهداشت فردی در خانه ۲۶</p> <p>۳-۳- پوست و بهداشت آن ۲۸</p> <p>۱-۳-۳- بهداشت صورت ۳۰</p> <p>۲-۳-۳- بهداشت دست ۳۰</p> <p>۳-۳-۳- بهداشت پا ۳۱</p> <p>۴-۳-۳- بهداشت مو ۳۲</p> <p>۴-۳- بهداشت پوشاک ۳۳</p> | <p>۵</p> <p>۶</p> <p>۶</p> <p>۶</p> <p>۷</p> <p>۷</p> <p>۸</p> <p>۸</p> <p>۹</p> <p>۹</p> <p>۱۰</p> <p>۱۰</p> <p>۱۰</p> <p>۱۱</p> <p>۱۲</p> <p>۱۲</p> <p>۱۲</p> <p>۱۲</p> <p>۱۳</p> <p>۱۴</p> <p>۱۴</p> <p>۱۴</p> <p>۱۴</p> <p>۱۵</p> <p>۱۵</p> <p>۱۵</p> <p>۱۶</p> | <p><b>واحد کار اول : کلیات بهداشت</b></p> <p>هدف‌های رفتاری</p> <p>پیش‌آزمون واحد کار اول</p> <p>مقدمه</p> <p>۱-۱- مفهوم سلامت</p> <p>۲-۱- مفهوم بیماری</p> <p>۳-۱- طیف سلامت و بیماری</p> <p>۴-۱- مفهوم بهداشت</p> <p>۵-۱- عوامل مؤثر بر سلامت و بیماری</p> <p>۱-۵-۱- عوامل درونی</p> <p>۲-۵-۱- محیط بیرونی</p> <p>۳-۵-۱- نظام مراقبت‌های بهداشتی</p> <p>۴-۵-۱- شیوه زندگی</p> <p>۶-۱- مزایای بهداشت و تقدم آن بر درمان</p> <p>چکیده</p> <p>آزمون پایانی نظری واحد کار اول</p> <p>آزمون پایانی عملی واحد کار اول</p> <p style="text-align: center;"><b>واحد کار دوم : خدمات بهداشت خانواده</b></p> <p>هدف‌های رفتاری</p> <p>پیش‌آزمون واحد کار دوم</p> <p>مقدمه</p> <p>۱-۲- جایگاه و نقش بهداشت خانواده</p> <p>۲-۲- نقش والدین در تأمین سلامت خانواده</p> <p>۳-۲- مراقبت‌های اولیه بهداشتی</p> <p>۴-۲- نظام عرضه خدمات بهداشتی - درمانی کشور</p> |
|--|---|---|

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
| ۵۸ | ۴-۳-۱- پیشگیری از خستگی   | ۳۴   | ۳-۵- بهداشت دهان و دندان  |
| ۵۸ | ۴-۳-۲- کنترل خستگی  | ۳۴   | ۳-۵-۱- دندان‌ها و تعداد آن‌ها   |
| ۵۸ | ۴-۴- استراحت و تفریح  | ۳۵   | ۳-۵-۲- بیماری‌های شایع دهان و دندان                                   |
| ۵۹ | چکیده   | ۳۶   | ۳-۵-۳- راه‌های مراقبت از دهان و دندان                                 |
| ۶۰ | آزمون پایانی نظری واحد کار چهارم  | ۳۹   | ۳-۶- بهداشت دستگاه بینایی   |
| ۶۰ | آزمون پایانی عملی واحد کار چهارم  | ۴۰   | ۳-۷- بهداشت دستگاه شنوایی   |
|    |   | ۴۱   | ۳-۸- بهداشت قامت  |
|    | <b>واحد کار پنجم : بهداشت فردی (۳) : تأثیر سیگار و سایر مواد اعتیادآور بر سلامت</b> | ۴۱-۳-۸-۱- مراقبت از اندام در وضعیت‌های مختلف بدن |   |
| ۶۱ | سلامت   | ۴۲   | مختلف بدن   |
| ۶۲ | هدف‌های رفتاری  | ۴۵   | ۳-۹- بهداشت دستگاه تنفس   |
| ۶۲ | پیش‌آزمون واحد کار پنجم   | ۴۶   | ۳-۱۰- بهداشت قلب  |
| ۶۲ | مقدمه   | ۴۷   | ۳-۱۱- بهداشت دستگاه گوارش   |
| ۶۲ | ۵-۱- سیگار  | ۴۹   | چکیده   |
| ۶۳ | ۵-۱-۱- تأثیر سیگار بر سلامت   | ۴۹   | آزمون پایانی نظری واحد کار سوم  |
| ۶۳ | ۵-۲- مواد مخدر و تأثیر آن بر سلامت  | ۵۰   | آزمون پایانی عملی واحد کار سوم  |
| ۶۳ | ۵-۲-۱- تعریف ماده مخدر  |  |   |
| ۶۴ | ۵-۲-۲- نشانه‌ها و علائم اعتیاد  |  |   |
|    | ۵-۲-۳- پیامدها و عوارض مواد مخدر بر سلامت فرد، خانواده و جامعه                      |  |   |
| ۶۴ | ۵-۲-۴- انواع مواد مخدر و آثار آن‌ها   |  |   |
| ۶۷ | چکیده   |  |   |
| ۶۷ | آزمون پایانی نظری واحد کار پنجم   |  |   |
| ۶۷ | آزمون پایانی عملی واحد کار پنجم   |  |   |
|    |   |  | <b>واحد کار چهارم : بهداشت فردی (۲) : ورزش، خواب، استراحت و تفریح</b> |
| ۶۸ | پیوست‌ها  | ۵۱   | خواب، استراحت و تفریح   |
| ۶۹ | پاسخ‌نامه‌های پیش‌آزمون‌ها  | ۵۲   | هدف‌های رفتاری  |
| ۷۳ | پاسخ‌نامه‌های آزمون‌های پایانی نظری   | ۵۲   | پیش‌آزمون واحد کار چهارم  |
| ۷۸ | منابع پیمانه مهارتی اول   | ۵۲   | مقدمه   |
| ۷۹ | برای مطالعه بیشتر   | ۵۲   | ۴-۱- ورزش   |
|    |   | ۵۲   | ۴-۱-۱- فواید ورزش   |
|    |   |  | ۴-۱-۲- در ورزش به چه نکته‌هایی باید توجه داشت                         |
|    |   | ۵۳   | توجه داشت   |
|    |   | ۵۳   | ۴-۱-۳- انواع تمرین‌های ورزشی  |
|    |   | ۵۵   | ۴-۲- خواب   |
|    |   |  | ۴-۲-۱- توصیه‌های بهداشتی برای خوب خوابیدن                             |
|    |   | ۵۶   | خوب خوابیدن   |
|    |   | ۵۷   | ۴-۳- خستگی و تأثیرات آن بر سلامت                                      |



# واحد کار اول کلیات بهداشت



اهداف‌های رفتاری: انتظار می‌رود، هنر جو پس از گذراندن این واحد کار بتواند به هدف‌های زیر دست یابد:

- ۱- مفاهیم سلامت و بیماری را توضیح دهد.
- ۲- طیف سلامت و بیماری را شرح دهد.
- ۳- عامل‌های مؤثر بر سلامت را نام ببرد.
- ۴- رفتارهای خود و دیگران را در گروه‌های رفتار سالم و ناسالم، طبقه‌بندی کند.
- ۵- مزایای تقدم بهداشت را بر درمان توضیح دهد.

## پیش آزمون واحد کار اول

؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟

- ۱- آیا با نگاه کردن به ظاهر افراد می‌توانیم بگوییم او سالم است یا بیمار؟ چرا؟
- ۲- هر یک از ما چه نقشی در سلامت یا بیماری خود داریم؟
- ۳- بیماری هر فرد چه اثرهایی بر خانواده و جامعه دارد؟

### مقدمه

درباره حلقه فقر و بیماری و نحوه تأثیر آن‌ها بر یکدیگر چه می‌دانید؟ در زمان‌های گذشته، مرگ و میر زودرس در بین انسان‌ها زیاد بود اما امروزه به دلیل کشف علت، پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها، میزان مرگ و میر کمتر انسان‌ها و طول عمر افراد به خصوص در کشورهای پیشرفته بیشتر شده است. البته هنوز با همه پیشرفت‌های انجام شده در کشورهای در حال رشد، هر سال میلیون‌ها کودک به دلیل ابتلا به برخی بیماری‌ها یا عوارض بیماری‌هایی که به سادگی قابل پیشگیری هستند، جان خود را از دست می‌دهند. در حالی که دانش و فناوری لازم برای پیشگیری از آن‌ها هست. بیماری‌هایی مانند سرخک، کزاز، سیاه‌سرفه و ... و یا بیماری‌های اسهالی به سادگی قابل پیشگیری یا درمان است.



## بهداشت فردی در خانواده: کلیات بهداشت

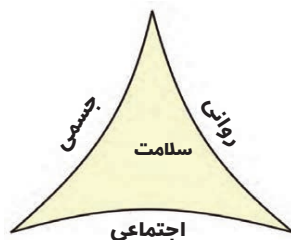
و «داشتن یک زندگی مثر و اقتصادی»<sup>۱</sup>، با توجه به این تعریف می‌توان گفت سلامت دارای سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی است که ابعاد آن بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند. وضعیت جسمی انسان بی‌تردید بر سلامت روانی و فعالیت‌های او تأثیر می‌گذارد و برعکس.

مثلاً فرد مبتلا به افسردگی ممکن است هم دچار بی‌اشتهایی و کم‌وزنی شود و هم فعالیت‌های اجتماعی خود را به خوبی انجام ندهد.

## ۱-۲- مفهوم بیماری



بیماری نقطهٔ مقابل سلامت است. یعنی هرگونه انحراف یا اختلال در عملکرد و حالت طبیعی بدن را بیماری می‌گویند. بیماری حالتی است ناخوشایند و دارای ویژگی‌ها و نشانه‌های مشخصی است که بر جسم و روان تأثیر می‌گذارد، مثلاً بیماری جسمی ساده‌ای مثل سرماخوردگی، دارای ویژگی‌ها و نشانه‌هایی مانند تب و درد است که می‌تواند موجب بدخلفی بیمار و عقب ماندن او از فعالیت‌های اجتماعی شود.



## ۱-۱- مفهوم سلامت

آیا می‌توانید بگویید کدام یک از افراد تصویر، سالم و کدام یک بیمار است؟



اغلب مردم برای تعیین سلامت افراد، به ظاهر فیزیکی آن‌ها توجه می‌کنند و اگر در ظاهر آن‌ها نشانه‌ای از درد و علائمی از بیماری جسمی مشاهده نشود او را شخصی سالم می‌دانند. براساس تعریفی که در اساس نامهٔ سازمان جهانی بهداشت<sup>۱</sup> آمده است، سلامت عبارت است از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نبودن بیماری و معلولیت



ارتباط ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی در انسان

## فعالیت عملی ۱

با راهنمایی هنر آموز به گروه‌های ۵ نفری تقسیم شوید. هر گروه در مورد اثرهای بیماری بر سلامت جسمی و روانی و اجتماعی مطلب جمع‌آوری کند و در کلاس دربارهٔ آن بحث کنید. سپس نتیجهٔ نهایی را به صورت روزنامهٔ دیواری در کلاس نصب کنید.

۱- World Health Organization

۲- این جمله را سازمان جهانی بهداشت در سی سال اخیر برای افزودن به تعریف سلامت پیشنهاد کرده است. (WHO. 1978)

## بیشتر بدانید



بیماری‌ها بی‌علت به وجود نمی‌آیند و عوامل مختلف به‌طور مستقیم و غیرمستقیم در ایجاد آن‌ها دخالت دارد که بعضی شناخته شده و بعضی ناشناخته‌اند.

عوامل بیماری‌زای زنده، فیزیکی و شیمیایی به‌طور مستقیم موجب بیماری می‌شود و عواملی مانند خصوصیات فردی و محیطی، شرایط اقتصادی و اجتماعی به‌طور غیرمستقیم زمینه‌ساز بروز بیماری‌هاست.

### ۳-۱- طیف سلامت و بیماری

سلامت و بیماری دارای درجات مختلفی است. عده‌ای از مردم در ظاهر هیچ‌گونه ناراحتی یا علامتی از بیماری ندارند اما با انجام آزمایش و معاینه دقیق مشخص می‌شود که آن‌ها بیمارند. این‌گونه بیماری‌ها را بیماری‌های بدون علامت می‌نامند. در اغلب بیماری‌ها نشانه‌هایی هست که سبب تشخیص آن بیماری‌ها می‌شود، بیماری شدید شکل دیگر بیماری است که ممکن است به معلولیت و حتی مرگ منتهی شود. بنابراین طیف سلامت و بیماری از نقطه اوج سلامت شروع و به مرگ منتهی می‌شود.



شکل طیف سلامت و بیماری

### ۴-۱- مفهوم بهداشت

یکی از مهم‌ترین مسائلی که همواره فکر انسان را به خود مشغول کرده است، حفظ سلامت، رهایی از درد و رنج و طولانی کردن عمر است.

انسان امروزی می‌داند با رعایت بهداشت، مصون‌سازی، دوری از عوامل بیماری‌زا و داشتن شیوه زندگی سالم می‌تواند زندگی طولانی با سلامت و نشاط داشته باشد.

بهداشت، عمل و هنر پیشگیری از بیماری‌ها، افزایش طول عمر و افزایش سطح سلامت در انسان است.

پیشگیری دارای سه سطح است :

۱- سطح اول : شامل کلیه اقدام‌هایی است که موجب افزایش قدرت جسمی و روانی افراد جامعه و با سالم‌تر شدن محیط زندگی می‌شود. مجموعه این اقدام‌ها سبب می‌شود انسان بیمار نشود مثل انجام واکسیناسیون.



۲- سطح دوم : زمانی این سطح پیشگیری مطرح می‌شود که اقدام‌های انجام شده برای افزایش قدرت جسمی و روانی نتوانسته است از بروز بیماری پیشگیری کند. تشخیص به موقع بیماری و درمان آن ضمن جلوگیری از سرایت بیماری و واگیر به دیگران از عوارض بیماری و ایجاد ناتوانی در فرد جلوگیری می‌کند، مثلاً تشخیص به موقع گلودرد چرکی مانع از ابتلای سایر افراد به گلودرد و باعث پیشگیری از به‌وجود آمدن عوارض

۱- هنر به معنای مهارت در انجام کار است که از طریق تجربه مشاهده و یا مطالعه به‌دست آمده‌اند و موجب کارایی بیشتر می‌شود.



می‌شود که بیماری قبلاً به موقع کشف و درمان نشده و بیماری سیر خود را طی کرده باشد و اکنون فقط ضایعات و عوارض آن‌ها باقی مانده است. هدف پیشگیری در این مرحله، جلوگیری از ناتوانی کامل و دایم در بیمار است. مثلاً اگر گوش درد چرکی به موقع کشف و درمان نشود (پیشگیری سطح دوم) عارضه کم‌شنوایی را بر جای خواهد گذاشت و تلاشی که در این مرحله لازم است تجویز سمعک برای بیمار است. نمونه‌های دیگر، اقدام‌هایی شامل فیزیوتراپی برای برگرداندن حرکت عضو، استفاده از عینک و ... است.

بیماری یعنی تب رماتیسمی در شخص مبتلا می‌شود.



۳- سطح سوم: این سطح از پیشگیری زمانی مطرح از عینک و ... است.

### بیش‌تر بدانید



برای تأمین سلامت جامعه، باید بهداشت به صورت فردی و عمومی رعایت شود زیرا انسان جدا از مردم و اجتماع زندگی نمی‌کند. رعایت یا عدم رعایت بهداشت فردی روی سلامت سایرین اثر می‌گذارد و به عکس بی‌توجهی سایر افراد جامعه به بهداشت بر سلامت فرد تأثیرگذار است.

برای رسیدن به سلامت جامعه، کوشش همگانی لازم است که آن را بهداشت عمومی می‌گویند. در سال ۱۹۲۰ وینسلو<sup>۱</sup> پروفیسور متخصص بخش بهداشت عمومی دانشگاه یل<sup>۲</sup> تعریف مفصلی از بهداشت عمومی ارائه داد که کمیته متخصصان بهداشت عمومی سازمان بهداشت جهانی با اقتباس از آن بهداشت عمومی را چنین تعریف کرده است: <sup>۱</sup> علم و هنر پیشگیری از بیماری‌ها، افزایش طول عمر و ارتقای سطح سلامت و کارایی از طریق تلاش‌های سازمان‌یافته اجتماعی برای بهسازی محیط زیست، مبارزه با بیماری‌های عفونی قابل انتقال، آموزش بهداشت فردی به افراد، سازمان‌دهی خدمات پزشکی و مراقبتی برای تشخیص سریع بیماری، درمان پیشگیرانه بیماری و ایجاد نظام اجتماعی برای تضمین استاندارد زندگی مناسب برای حفظ سلامتی و در نتیجه سازمان‌دهی این مزایا به ترتیبی که شهروندان را قادر به درک حقوق مسلم بهداشتی و عمر طولانی سازد.

### ۱-۵- عوامل مؤثر بر سلامت و بیماری

آیا تاکنون فکر کرده‌اید چرا بعضی افراد از سلامت بیشتری برخوردارند و کمتر دچار بیماری می‌شوند؟ یا این که چرا در بعضی کشورها بیماری و مرگ و میر بیشتر است؟ سلامت هرکس در طول زندگی زیر تأثیر چهار عامل وابسته به هم است:

#### ۱-۵-۱- عوامل درونی: انسان تحت تأثیر وراثت



1- Winslow

2- Yale

3- WHO: 1952

کلیه خدمات پیشگیری مانند واکسیناسیون، مراقبت‌های دوران مختلف زندگی (نوزادی، کودکی، بارداری، زایمان، سالمندی و...) آموزش بهداشت، بهسازی محیط و همچنین دسترسی به آب و هوای سالم، دارو و مراقبت‌های پرستاری است.

۴-۵-۱- شیوه زندگی: شامل عادت‌ها، رفتارها و تصمیم‌گیری‌های افراد درباره نحوه زندگی است. هرکس مسئول سلامت خود است. راه و روش زندگی هر فرد، میزان سلامت جسمی و روانی او را تعیین می‌کند.

به‌طور کلی در هر جامعه‌ای عوامل اجتماعی-اقتصادی، نقش مهمی در شیوه زندگی و نوع بیماری‌های افراد آن جامعه دارد. به‌طور مثال در کشورهای ثروتمند بیماری‌هایی مثل فشارخون و دیابت بزرگسالی شایع است در حالی که در کشورهای فقیر، بیماری‌های عفونی و مسری و کمبودهای تغذیه‌ای به علت فقر غذایی و بهداشت، رواج دارد.

و خصوصیات ژنتیکی است که موجب تمایز افراد از یکدیگر می‌شود. عوامل درونی ممکن است فردی را مستعد ابتلا به نوعی بیماری کند و یا در فرد دیگری سبب بروز مقاومت در قبال همان بیماری گردد. مانند هموفیلی-تالاسمی.

۲-۵-۱- محیط بیرونی: شامل کلیه تأثیرها، محیط زیست مثل آب، هوا، خاک و سایر نیازهای زیستی، ارتباط اجتماعی و وضعیت اقتصادی است.

۳-۵-۱- نظام مراقبت‌های بهداشتی: شامل



## فعالیت عملی ۲



در آغاز فهرستی از عادت‌ها و رفتارهای زندگی خود را تهیه، سپس آن را با الگوی رفتار افراد سالم مقایسه کنید.

- رفتارهای مشترک را علامت بزنید.

- آیا می‌توانید رفتار سالم دیگری به الگو اضافه کنید؟

- چند رفتار مشترک داشتید؟

- کدام یک از عادات و رفتارهای شما از الگو پیروی نمی‌کند؟ آیا مایلید آن‌ها را تغییر دهید؟ چگونه؟

تغییرهایی را که مایلید در عادت‌ها و رفتارهای خود به وجود آورید، بنویسید و در کلاس ارائه دهید.

## توجه

الگوی رفتار افراد سالم شامل موارد زیر است:

رعایت بهداشت فردی، حفظ محیط زیست، وزن متعادل، ورزش، تغذیه مناسب، خواب و استراحت کافی، تفریح سالم، ارتباط اجتماعی، تسلط بر نگرانی‌ها و فشارهای روحی روانی، خوش بینی، شور زندگی، اجتناب از مواد مخدر و سیگار، عدم استفاده خودسرانه از داروها و ...

شاغل هم باشد برای مدتی نمی‌تواند کار کند و همین امر موجب زیان اقتصادی خانواده و جامعه می‌شود. بنابراین صرف هزینه برای حفظ سلامت جامعه نوعی سرمایه‌گذاری محسوب می‌شود. اهمیت اقتصاد بهداشت عبارت است از: کم کردن هزینه‌ها، بالا بردن کارایی، پیشگیری از گسیختن سازمان خانواده به دلیل بیماری، پیشگیری از بیماری‌ها، معلولیت‌ها و اختلال‌های روانی و افسردگی افراد جامعه.

۱-۶-۱ مزایای بهداشت و تقدم آن بر درمان  
۱-۶-۱-۱ اقتصاد بهداشت: آیا می‌دانید بیماری چه خسارت‌های مالی و معنوی به بار می‌آورد؟ چند نمونه از آن‌ها را نام ببرید.  
بررسی و تحلیل هزینه‌هایی که برای برقراری و حفظ سلامت افراد جامعه در سطح فردی یا اجتماعی صرف می‌شود، اقتصاد بهداشت نام دارد. بسیاری از بیماری‌ها موجب می‌شود نه تنها پول زیادی صرف درمان آن‌ها شود بلکه اگر فرد مبتلا

### فعالیت عملی ۳



یکی از بیماری‌هایی را که برای شما یا یکی از افراد خانواده‌تان پیش آمده است از نظر اقتصاد و بهداشت بررسی کنید. این بیماری چه خسارت‌هایی داشته است؟ چگونه می‌توان خسارت‌ها را کاهش داد. نتایج بررسی خود را به صورت گزارش در کلاس ارائه و درباره آن بحث کنید.

برای تعلیم و پرورش افراد سرمایه‌گذاری‌های بسیار می‌کند. بیماری از دو جنبه بر درآمد ملی تأثیر می‌گذارد:

- ۱- صرف هزینه‌های درمانی
- ۲- کاهش تولیدات

پیشگیری از بیماری‌ها منجر به پس انداز می‌شود. هزینه‌هایی که از طرف خانواده و جامعه صرف بهداشت می‌شود در مقایسه با درمان، سرمایه‌گذاری مفید و برگشت‌پذیر است. بهداشت آسان‌تر و با صرفه‌تر از درمان است. به‌طور مثال مقایسه هزینه تصفیه و لوله‌کشی آب با درمان بیماری‌های ناشی از آب آلوده و یا مقایسه هزینه خرید مسواک و خمیردندان با هزینه‌های ترمیمی و جراحی دندان نشان می‌دهند بهداشت بر درمان تقدم دارد.

۱-۶-۲ تقدم بهداشت بر درمان  
بیماری نه تنها برای فرد و خانواده بلکه برای جامعه نیز خسارت‌های مالی و معنوی جبران‌ناپذیر به همراه دارد. زیرا جامعه



### بیش‌تر بدانید



بهداشت یکی از نیرومندترین سلاح‌ها برای مبارزه با فقر است. بیماری‌های مکرر موجب اتلاف وقت، نیرو و منابع مالی می‌شود و حضور و کارایی افراد را در ادارات، مغازه‌ها، مزارع، کارخانه‌ها، خانه‌ها و مدارس کاهش می‌دهد.

هزینه‌های پزشکی به‌طور متوسط حدود ۱۰٪ درآمد خانواده‌های فقیر جهان را به خود اختصاص می‌دهد.

## چکیده

بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامت عبارت است از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی، نه فقط نبودن بیماری و معلولیت و داشتن یک زندگی مثرثمر و اقتصادی. بیماری نقطهٔ مقابل سلامت است. یعنی هرگونه انحراف یا اختلال در عملکرد و حالت طبیعی بدن را بیماری می‌گویند. بهداشت علم و هنر پیشگیری از بیماری‌ها، افزایش طول عمر و افزایش سطح سلامت در انسان است. سلامت هرکس در طول زندگی زیر تأثیر چهار عامل وابسته به هم است:

۱- عوامل درونی

۲- محیط بیرونی

۳- نظام مراقبت‌های بهداشتی

۴- شیوهٔ زندگی

بیماری نه تنها برای فرد و خانواده بلکه برای جامعه نیز خسارت‌های مالی و معنوی جبران‌ناپذیر دارد. پیشگیری از بیماری‌ها با رعایت توصیه‌های بهداشتی منجر به پس‌انداز و جلوگیری از بروز خسارت‌های نام‌برده می‌شود.

## آزمون پایانی نظری واحد کار اول



- ۱- تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت چیست؟
- الف) عبارت است از احساس شادابی و نشاط و نداشتن بیماری
- ب) عبارت است از رفاه کامل جسمی و روانی
- ج) عبارت است از رفاه کامل جسمی و روانی و اجتماعی نه فقط نبودن معلولیت و بیماری و داشتن یک زندگی مثرثمر
- د) عبارت است از نداشتن بیماری و معلولیت
- ۲- بیماری چیست؟
- ۳- سطوح پیشگیری را نام ببرید و برای هر یک مثال بزنید؟
- ۴- عوامل مؤثر بر سلامت و بیماری را نام ببرید؟
- ۵- فواید و نتایج سرمایه‌گذاری در اقتصاد بهداشت کدامند؟ (دست کم به ۳ مورد اشاره کنید)
- ۶- جنبه‌های تأثیر بیماری را بر درآمد ملی نام ببرید؟

## آزمون پایانی عملی واحد کار اول



- طیف سلامت و بیماری را رسم کنید.