@DaneshSad

درس ۱ : سلامت چیست؟

تعاریف سلامت:

لغت نامه دهخدا	بی عیب شدن
فرهنگ فارسی معین	رهایی یافتن
بقراط	تعادل بین مزاج چهارگانه شامل صفرا، سودا، بلغم و خون
ابن سینا	سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست.
دانشمندان طب سنتی	سلامت ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی گرمی، خشکی و تری است.
سازمان بهداشت جهانی (WHO)	سلامت برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو است.
اسلام	سلامت یک ارزش مطرح است و با تعبیرات لطیفی همچون برترین نعمتها حسنه دنیا نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و ده ها عنوان دیگر، توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است.

تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت

به عنوان جامع ترین تعریف در دنیای امروز پذیرفته شده است.

در دیدگاه اسلام این تعریف کامل نیست و از جنبه بسیار مهم معنوی غفلت شده است.

تعریف جامع از سلامت: سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است و سلامت امری پویا و فرایندی دائما در حال دگرگونی است که روز به روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می شود و گستره وسیعی دارد.



ابعاد اهمیت سلامت و بهداشت: فردی – اجتماعی – فرهنگی – آموزشی - اقتصادی

نکته: سلامت و بهداشت به عنوان یک امر زیربنایی و مهم در توسعه فردی، اجتماعی سلامت اجتماعی فرهنگی آموزشی و اقتصادی جوامع دارای اهمیت است.

نکته: تأمین سلامت مستلزم رعایت «**بهداشت**» است.

بهداشت

تعریف بهداشت: تأمین حفظ و بالابردن سطح سلامت

در بحث بهداشت دو موضوع مورد توجه قرار می

- **پیشگیری**
- **درمان**

{چرا پیشگیری بر درمان مقدم است؟}:

پیشگیری	درمان
۱- هرگونه اقدام بسیار آسان تر کم هزینه تر و حتی بی هزینه تر و اطمینان بخش تر است.	۱- همواره مشکل تر پر هزینه تر و همراه با درد و رنج است و آینده بیمار موجب نگرانی است.
۲- زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است.	۲- تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی نیاز به صرف وقت زیاد و هزینه فراوان دارد.
۳- غالباً نیازی به کشورهای دیگر برای تهیه مواد و دارو و تجهیزات وجود ندارد.	۳- اغلب به کشورهای دیگر در زمینه تجهیزات و مواد و دارو نیاز است.
۴- نیازی به مصرف دارو نیست.	۴- مصرف داروها معمولاً با عوارض جانبی همراه است.
۵- با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده ترین شیوه می توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد.	۵- غالباً با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است.

@DaneshSad

{ابعاد سلامت}:

*نکته: ابعاد سلامت از یکدیگر تفکیک نمی شوند.

سلامت جسمانی:

* **قابل درک ترین** بعد سلامت است.
* آسان تر از ابعاد دیگر می توان آن را مشاهده کرد.
* **نشانه های سلامت جسمانی:** عملکرد مناسب و درست سلول های بدن و هماهنگی آنها با هم
***علائم سلامت جسمانی:** ظاهر خوب و طبیعی وزن مناسب اشتهای کافی، خواب راحت و منظم اجابت مزاج منظم اندام متناسب حرکات بدنی هماهنگ، طبیعی بودن نبض و فشار خون افزایش مناسب وزن در سنین رشد وزن نسبتا ثابت در سنین بالاتر و .....

سلامت روانی:

- تنها به معنای نداشتن بیماری روانی نیست داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را نیز شامل می شود. مدیریت هیجان آرامش و شناخت خود از اصول سلامت روان هستند.

***علائم سلامت روانی:** سازگاری فرد با خودش و دیگران قضاوت نسبتا صحیح در برخورد با مسائل داشتن روحیه انتقاد پذیری داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و .....

سلامت اجتماعی:

شامل مهارت ها و عملکردهای اجتماعی و هم چنین توانایی شناخت هر فرد از خود به عنوان عضوی از جامعه بزرگ تر است.

علائم سلامت اجتماعی:

۱-طیف وسیعی از ارتباطات سالم فرد با خانواده، دوستان و آشنایان

۲-تعامل سالم فرد با دوستان صمیمی خود

۳-توانایی فرد در گوش دادن به حرف دیگران ابراز مکنونات قلبی خود، تشکیل پیوندها و دوستی های سالم، عملکرد مسئولانه و داشتن جایگاه خوب در جامعه این افراد قادرند به حرف دیگران گوش دهند. مکنونات قلبی خود را ابراز کنند. پیوندها و دوستی های سالمی تشکیل دهند، به روشی قابل قبول و مسئولانه عمل کنند و در جامعه جایگاه خوبی برای خود پیدا کنند.

سلامت معنوی:

*نداشتن سلامت معنوی = احساس پوچی و بی هدفی در زندگی = ابتلای افراد به بیماری های روحی روانی همراه با مشکلات جسمانی و اجتماعی

ویژگی های افراد دارای سلامت معنوی :

۱- هدف های اساسی دارند.

۲- فراتر از جهان مادی به جهان معنوی می نگرند.

۳- آرامش دارند و به دیگران این آرامش را منتقل می کنند.

۴- سطح بالایی از ایمان به خدا امیدواری تعهد کمال جویی پایبندی به اخلاقیات و اعتقاد به معنویات و معاد دارند.

@DaneshSad

{عوامل موثر بر سلامت}:

۱- سبک زندگی: معیشت تحرک تفریح و شیوه های گذران اوقات فراغت و الگوی خرید و مصرف

۲- عوامل ژنتیکی و فردی: تاثیر خصوصیات ژنتیکی مثل قد و وزن، رنگ پوست، سابقه فامیلی ابتلا به بیماری و عوامل فردی همچون سن، جنس، شغل و.....

۳- عوامل محیطی: آب ، خاک، هوا، عوامل اقتصادی، اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات تسهیلات آموزشی نحوه ارتباطات، وضعیت اشتغال و .....

دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی اقدامات پیشگیری از طریق انجام واکسیناسیون، تامین آب سالم آشامیدنی مراقبت از گروه های آسیب پذیر مانند: مادران و کودکان و توزیع عادلانه خدمات سلامت

@DaneshSad

درس۲ : سبک زندگی

سبک زندگی سالم

مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد، **سبک زندگی سالم** گفته می شود.
این انتخاب ها بر روی سلامت فرد تأثیر گذار هستند و تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می گیرند.

{عوامل مؤثر بر انتخاب ها و رفتارهای افراد ؟}:

نگرش ها، ارزش ها و باورهای فردی و جمعی آداب و رسوم، الگوی مصرف، فرهنگ، وظایف و مسئولیت ها، نحوه استفاده از دانش و فناوری ثروت مقابله آگاهانه با خطرات تهدید کننده سلامت نحوه رفتار با خود و دیگران نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی و .....

{عوامل مؤثر بر انتخاب ها و رفتارهای افراد ؟}:

- سبک زندگی با سهم ۵۰ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.
- اهمیت سبک زندگی از آن جهت است که پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می گذارد.
- بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت بیماریهای سکته قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.