فصل اول: تعاریف سلامت

تعاریف سلامت

- ☑ **لغت‌نامه دهخدا** ← بی‌عیب‌شدن
- ☑ **فرهنگ معین** ← [ ] (فرداد ۹۹)
- ☑ [ ] ← تعادل بین مزاج چهارگانه (صفرا، سودا، بلغم، خون) (فرداد ۹۹)
- ☑ **ابن سینا** ← حالتی که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند و نقطه مقابل بیماری نیست.
- ☑ **طب سنتی به پیروی از بقراط** ← تعادل بین مزاج چهارگانه (سردی، گرمی، خشکی، تری)
- ☑ **سازمان بهداشت جهانی WHO** ← برخورداری از رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو ← از دید اسلام ناقصه چون به بعد معنوی اشاره نمی‌کند. (فرداد ۹۹) (فرداد ۴۰۲)

◆ **اسلام درباره سلامتی چی میگه؟**

۱) جسم و روح در ارتباطن و از هم تاثیر می‌پذیرن.

۲) بدن، هدیه و امانت الهی برای تکامل روحه. (فرداد ۹۸)

۳) حضرت علی
- ☑ تهی‌دستی یه بلاعه، بیماری تن سخت تره، بیماری دل از اونم سخت تره
- ☑ ثروت یه نعمته، سلامت بدن بهتره، از اونم بهتره (فرداد ۹۹)

۴) مثل یک ارزش - برترین نعمت - حسنه دنیا - نعمتی که از شکر آن عاجزیم

◆ **امروزه سلامت عامل اساسی در توسعه فردی و اجتماعی جوامعه** ← پس
- ☑ تامین سلامت وظیفه اولیه [ ] هاست.
- ☑ در قوانین اساسی و پیمان نامه‌های بین المللی بهش تاکید شده.
- ☑ تو قانون اساسی جمهوری اسلامی هم هست.

نکته: تامین سلامت نیاز به رعایت بهداشت داره (فرداد ۱۴۰۰ و دی ۹۷) بهداشت ≠ سلامت (فرداد ۹۹)

◆ **تعریف بهداشت** ← تامین، حفظ و بالابردن سطح سلامت که شامل پیشگیری و [ ] میشه.

◆ **پیشگیری > درمان**

۱) آسون‌تره، کم هزینه‌تره، اطمینان‌بخش‌تره، مثل درمان درد و رنج نداره و بیمار نگران آینده نیست.

۲) آموزش پیشگیرانه سریعه و برای هرکسی با هر سطح از معلومات قابل فهمه.
- ☑ تربیت نیروی انسان درمانی زمان و هزینه زیادی میخواد.

۳) تو پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی برای دارو و تجهیزات نیست.

۴) تو درمان نیاز به دارو داریم که خودش عوارض جانبی داره.

۵) تو پیشگیری به سادگی می‌تونی از پیشامد بد جلوگیری کنی.
- ☑ ولی بیماری تا درمان بشه فرصت کار رو ازت میگیره و احتمال بیماری دیگه و نقص عضو هم هست.

نکته: ابعاد سلامت قابل تفکیک از هم نیستن.

◆ **سلامت جسمانی**
- ☑ قابل درک ترین بعد سلامت (دی ۱۴۰۰)
- ☑ عملکرد درست و هماهنگی بخش‌های بدن
- ☑ از نظر زیست‌شناسی عملکرد درست و هماهنگی سلول‌ها و اعضای بدن (دی ۹۹)

◆ **نشانه‌های سلامت جسمانی:** ظاهر خوب و طبیعی - وزن مناسب - اشتهای کافی - خواب خوب - اجابت مزاج - اندام مناسب - حرکات بدنی هماهنگ - نبض و ضربان طبیعی - افزایش وزن مناسب در سن رشد - وزن نسبتاً ثابت در سن بالا

◆ **سلامت روان**
- ☑ فقط نداشتن بیماری روانی نیست.
- ☑ قدرت تطابق با شرایط محیطی
- ☑ عکس العمل مناسب در برابر مشکلات و حوادث
- ☑ مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود

◆ **نشانه‌های سلامت روان:** سازگاری با خود و دیگران – قضاوت صحیح – روحیه انتقادپذیری (دی ۱۴۰۱) عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات (دی ۹۸)

◆ **سلامت اجتماعی** ← رفتارهایی مورد انتظار که اثرات مثبتی بر سلامت جسم و روان فرد داره و موجب سازگاری اجتماعی و تعامل با محیط می‌شه.

@DaneshSad

◆ **نشانه‌های سلامت اجتماعی:** طیف وسیع ارتباطات - تعامل سالم با دوستان صمیمی - گوش دادن به دیگران ابراز دریافت‌های قلبی - عمل مسئولانه و قابل قبول - جایگاه خوب در جامعه - ارتباط سالم با جامعه، مدرسه خانواده، محیط

☑ فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش اجتماعی خودشو توأم با آرامش و رضایتمندی انجام میده. (فرداد ۹۸)

#زنجیره : نداشتن سلامت معنوی ←(باعث) احساس پوچی و بی هدفی ←(باعث) بیماری روحی- روانی ←(باعث) مشکلات جسمانی و اجتماعی

◆ **نشانه‌های سلامت معنوی:** هدف داشتن (شهریور ۹۹) - دیدگاه فراتر از جهان مادی به جهان معنوی -داشتن آرامش و انتقال آن - ایمان به خدا - امیدواری - تعهد – کمال‌جویی - پایبندی به اخلاقیات اعتقاد به معنویت و معاد

◆ **عوامل موثر بر سلامت**

۱) عوامل محیطی
- شرایط اقلیمی
- عوامل اقتصادی و اجتماعی
- وضعیت اشتغال (دی ۱۴۰۳)

۲)عوامل ژنتیکی و فردی
- قد
- رنگ پوست و نژاد (فرداد ۲۰۰۲)
- سابقه دندان‌های سالم
- مشکلات قلبی خانوادگی

۳) دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی
- زندگی در کشور محروم و فقیر انسان رو در معرض عوامل تهدیدکننده قرار میده
- زندگی در کشور پر امکانات به سلامت فرد کمک می‌کنه.
- واکسیناسیون
- آب آشامیدنی سالم (فرداد ۱۴۰۲)
- توزیع عادلانه خدمات سلامت

۴) سبک زندگی
- تغذیه
- فعالیت بدنی
- الگوی خرید سبد غذایی (فرداد ۱۴۰۰)

☑ عوامل بالا می‌تونن باعث تقویت یا تهدید سلامت بشن.

سوال‌های درس اول

۱- قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل نشانه سلامت ..... است. (خرداد ۹۹)

۲- از شاخه‌های سلامت معنوی (مدیریت هیجان / تعهد) است (خرداد ۹۹)

۳- تامین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده / حکومت) است.

۴- در درمان، زمان آموزش‌ها بسیار کوتاهه و برای همه با هر سطح معلوماتی امکان پذیر است.

۵- عامل موثر بر سلامت همیشه موجب تقویت فرد می‌شود. (شهریور ۱۴۰۲)

@DaneshSad