

بهداشت عمومی

دکتر غلامرضا نورمحمدی

نورمحمدی، غلامرضا، ۱۳۴۴ -

بهداشت عمومی / غلامرضا نورمحمدی؛ تهیه و تنظیم معاونت آموزش مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خواران.

قم: حوزه علمیه قم، مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خواران، مرکز نشر هاجر، ۱۳۹۳.

۲۶۴ص: مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۷-۴۷-۶۸۱۷-۶۰۰-۹۷۸

فیبا

سنابل، ۱۳۸۴ .

بهداشت همگانی

حوزه علمیه قم. مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواران. معاونت آموزش

حوزه علمیه قم. مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواران. مرکز نشر هاجر

رده بندی کنگره : RA ۱۳۹۳۴۲۵۰۹ ب ۸۴/ن

رده بندی دیویی : ۶۱۴

شماره کتابشناسی ملی : ۳۵۵۵۳۴۴



مرکز پژوهش‌های
معاونت مدیریت حوزه‌های علمیه

نام کتاب..... بهداشت عمومی
نویسنده..... غلامرضا نورمحمدی
تهیه و تنظیم..... معاونت آموزش / مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خواران
حروفچینی و صفحه آرایی..... واحد نشر / مدیریت متون
ناشر..... مرکز نشر هاجر (وابسته به مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خواران)
چاپخانه..... نگارش
شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه
قیمت..... ۷۴۰۰۰ ریال
نوبت چاپ..... اول - پاییز ۹۳
تعداد صفحه..... ۲۶۴ صفحه - وزیری

شابک ۷-۴۷-۶۸۱۷-۶۰۰-۹۷۸

تلفن: ۲۱۴۴۴۰۰ - ۲۵۱

Hajar@whc.ir

آدرس: قم - انتهای بلوارامین - میدان ارتش

www.Hajar.whc.ir

فهرست مطالب

فصل اول

آشنایی با مفاهیم بهداشتی

- ۱۶ سلامتی. □
- ۱۷ ابعاد سلامتی. □
- ۱۹ بیماری. □
- ۱۹ طیف سلامتی - بیماری. □
- ۲۱ عوامل تعیین کننده سلامتی. □
- ۲۳ ارتقای سلامتی. □
- ۲۴ پیش گیری. □
- ۲۵ تقدم پیش گیری بر درمان. □
- ۲۶ انواع پیش گیری. □
- ۲۸ بهداشت. □
- ۳۱ آموزش بهداشت. □
- ۳۳ محتوای آموزش بهداشت. □
- ۳۸ خود آزمایی. □
- ۳۹ آشنایی با منابع. □

فصل دوم

بهداشت فردی

- ۴۴ اهمیت بهداشت فردی. □
- ۴۵ بهداشت پوست. □
- ۵۵ بهداشت مو. □
- ۵۹ بهداشت ناخن. □
- ۶۳ بهداشت چشم. □
- ۶۸ بهداشت گوش. □

- بهداشت دهان و دندان ۷۰
- آفت دهان ۷۸
- بهداشت اندام‌ها ۸۰
- بهداشت قلب ۸۷
- بهداشت لباس و پوشاک ۹۰
- خودآزمایی ۹۸
- آشنایی با منابع ۱۰۰

فصل سوم

بهداشت و بلوغ

- اهمیت بهداشت بلوغ ۱۰۴
- مفهوم بلوغ ۱۰۴
- سن بلوغ ۱۰۶
- تغییرات جسمانی ۱۱۰
- رشد اجتماعی ۱۲۲
- تغذیه در دوران بلوغ ۱۲۳
- ورزش در دوران بلوغ ۱۲۴
- خودآزمایی ۱۲۸
- آشنایی با منابع ۱۲۹

فصل چهارم

اصول تغذیه و بهداشت مواد غذایی

- اهمیت تغذیه ۱۳۴
- علم تغذیه ۱۳۵
- ویتامین ۱۴۷
- مواد معدنی ۱۵۴

- خودآزمایی ۱۷۴
- آشنایی با منابع ۱۷۵

فصل پنجم

بهداشت و بیماری

- بیماری ۱۸۶
- بیماری‌های واگیردار ۱۸۸
- آبله مرغان ۱۸۹
- سرخک ۱۹۲
- سرخجه ۱۹۵
- سیاه سرفه ۱۹۷
- دیفتری (خناق) ۱۹۹
- فلج اطفال ۲۰۱
- کزاز ۲۰۳
- اوربیون (گوشک) ۲۰۵
- مننژیت ۲۰۷
- تب مالت ۲۰۸
- وبا ۲۱۰
- اسهال ۲۱۲
- آنفلوانزا ۲۱۴
- سرماخوردگی ۲۱۵
- بیماری‌های غیر واگیردار ۲۱۶
- چاقی ۲۱۷
- افزایش فشار خون ۲۲۰
- افزایش چربی خون ۲۲۲
- دیابت (بیماری قند) ۲۲۲

- کم خونی فقر آهن..... ۲۲۴
- سرطان ۲۲۷
- سرطان پستان ۲۲۹
- آشنایی با منابع..... ۲۳۶

فصل ششم

بهداشت روانی

- بهداشت روانی ۲۴۰
- تعریف بهداشت روانی ۲۴۱
- اهداف بهداشت روانی ۲۴۲
- علل و عوامل اختلالات روانی ۲۴۳
- بهداشت روانی در دوران کودکی ۲۴۳
- سازگاری اجتماعی..... ۲۴۵
- عزت نفس..... ۲۴۷
- اضطراب ۲۵۰
- خودآزمایی..... ۲۶۳
- آشنایی با منابع..... ۲۶۴

پیشگفتار

حوزه‌های علمیه شیعی، میراث دار تراث جاوید معارف و علوم آل الله، و پاسداران حریم و کیان شریعت و عقاید اسلامی‌اند. این رسالت خطیر، مسئولیت عالمان دین باور را در عرصه تعلیم و تربیت، مضاعف نموده است. دغدغه‌های همیشگی عالمان متعهد و طلاب و فضایی دل‌سوز نسبت به اصلاح و غنا بخشی کمی و کیفی شیوه‌ها، متون و الگوهای آموزشی در راستای بالندگی و پویایی و کارآمدی نظام آموزشی حوزه، ضرورت بازنگری و اصلاح و تدوین و ارایه متون نو و بدیع و کارآمد را مورد تأکید قرار می‌دهد.

البته از یک سو، منزلت و رفعت جایگاه متون درسی در حوزه‌ها و بهره‌مندی از تراث گران‌سنگ و ذخایر ارزش‌مند متون قوییم از صلحای سلف، و وزانت و اعتبار مؤلفان آن‌ها ایجاب می‌کند که در بازسازی و اصلاح و تدوین متون درسی، اهتمام و دقت و تأمل خاص و شایسته مبذول گردد. و از سوی دیگر، دگرگونی و تحول در گرایش‌ها، نیازها، انتظارات، شیوه‌ها و الگوهای تعلیم و تربیت، مسئولیت متولیان و متصدیان امر آموزش و پژوهش و برنامه‌ریزی درسی را در حوزه افزون می‌سازد تا به صورت مستمر با آرایه‌بندی‌ها و الگوها و قالب‌های نو و بدیع، و با ارتقای غنای محتوایی به پیرایش و تدوین متون درسی، همت گمارند.

از این رو، مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خواهران بر اساس ضرورت‌ها و نیازهای یاد شده، نسبت به اصلاح، بازسازی و تولید متون درسی اقدام نموده و ده‌ها جلد کتاب درسی را طراحی، تدوین و منتشر ساخته است و در این فرایند سعی داشته است که با حفظ اصالت و غنای محتوایی گنجینه‌های ارزش‌مند برجای مانده از عالمان گذشته، با کاربست تکنولوژی آموزشی و رعایت اصول، معیارها و الگوهای جدید، متونی متناسب با اهداف و در چارچوب برنامه‌ها و سرفصل‌های مصوب، و سطح درک و انتظارات فراگیران ارایه کند.

پیمودن این مسیر بلند و طولانی، نیازمند مساعدت و حمایت همه‌جانبه اساتید، صاحب‌نظران، مدیران و طلاب معزز است که با ارایه پیشنهادهای، نقدها و دیدگاه‌هایشان ما را در بهبود بخشی و طی نمودن درست و صحیح این مسیر صعب و دشوار، یاری دهند.

در این جا فرصت را غنیمت شمرده و از تمامی دست‌اندرکاران این طرح سترگ، به ویژه مدیریت تألیف و تدوین متون، کارشناسان و مؤلف محترم تشکر نموده و تلاش خالصانه آن‌ها را ارج می‌نهیم.

بِعونِ اللَّهِ تَعَالَى و عَلَيْهِ التَّكْلَانِ

مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خواهران

معاونت پژوهش

مقدمه مؤلف

مسأله‌ی بهداشت و حفظ سلامتی از ابتدایی‌ترین موضوع خود یعنی بهداشت فردی و جسمی آغاز گردید و به مرور زمان و با روشن شدن سایر ابعاد زندگی انسان، گسترش زیادی یافت. امروزه این نگرش به وجود آمده که موضوع سلامت و بهداشت در گذر قرن‌ها از یک مفهوم فردی خارج و به یک هدف اجتماعی تبدیل شده است.

از آن‌جا که سلامتی برای ارضای نیازهای اساسی و بهبود کیفیت زندگی انسان لازم است تا شخص بتواند از زندگی مفید و مناسبی برخوردار باشد، ضرورت حفظ سلامتی، مورد پذیرش تمام افراد بشری از هر طبقه‌ی اجتماعی - اقتصادی و با هر فرهنگ و مذهبی قرار گرفته است. از دیدگاه اجتماعی نیز این موضوع پذیرفته شده است که جسم و روان سالم افراد یک جامعه از جمله زیربناهای مهم پیشرفت آن جامعه محسوب می‌گردد. به همین دلیل، در حال حاضر بهداشت و سلامتی به عنوان کلید پیشرفت‌های اقتصادی و اجتماعی ملت‌ها شناخته شده است. این نگرش، موجب شده که میزان بهداشت هر جامعه به عنوان یکی از شاخص‌های رشد آن جامعه در نظر گرفته شود.

از سوی دیگر، امروزه موضوع بهداشت و حفظ سلامتی از چنان اهمیتی برخوردار گردیده که بسیاری از کشورهای جهان، آن را به عنوان یک حق اساسی در زندگی بشر پذیرفته و در پاره‌ای از مواد قانون اساسی خود به آن اشاره نموده‌اند. در قانون اساسی جمهوری اسلامی نیز در اصول سوم، بیست و نهم و چهل و سوم بر ضرورت تأمین بهداشت و درمان به عنوان یکی از نیازهای اساسی مردم تأکید شده است. در سطح بین‌المللی نیز در ماده‌ی بیست و پنجم اعلامیه‌ی جهانی حقوق بشر اعلام شده است: «هر کس حق دارد از استانداردهای کافی زندگی از نظر سلامت و رفاه برای خود و خانواده‌اش برخوردار باشد.»

در قرن اخیر نیز تلاش گسترده‌ای در سطح جهانی صورت گرفت تا با بیان برنامه‌های مناسب، ارائه‌ی راهکارها و تشویق افراد، سطح بهداشت در همه‌ی زمینه‌ها ارتقا یابد. اما هر کشور و ملتی باید بر حسب شرایط خاص خود بتواند در ارائه‌ی مراقبت‌های بهداشتی اولیه ابتکار به خرج دهد و با توجه به عوامل منطقه‌ای تعیین‌کننده‌ی سلامت، برای جامعه‌ی خود برنامه‌ریزی نماید.

در کتاب حاضر سعی شده به چهار موضوع اساسی توجه شود.

۱- نکات علمی به شیوه‌ای ساده بیان شوند تا متناسب با سطح آگاهی و درک فراگیران باشد. به عبارت دیگر تلاش بر آن بوده که کتاب به شیوه‌ی «همه فهم» به نگارش در آید و از ریزه کاری‌های تخصصی در متن پرهیز شود.

۲- نکات علمی قطعی و مسلم ارائه شود و از بیان دیدگاه‌های گوناگون و متضاد پرهیز گردد.

۳- از برجسته نمودن علایم بیماری‌ها اجتناب شود و بیش تر به نکات بهداشتی لازم توجه

گردد.

۴- در پاره‌ای از موارد، به آموزه‌های دینی متناسب نیز پرداخته شود؛ زیرا در دین مبین اسلام، آموزه‌های فراوانی درباره‌ی انسان و زیست جسمی و روانی او وجود دارد که رعایت آن، در تأمین سلامت افراد نقش بسزایی دارد.

با توجه به نکات بالا، با توفیق الهی، کتاب حاضر تهیه گردید. از آن جا که هیچ نوشته‌ی بشری بدون نقص و کاستی نیست، صمیمانه از همه‌ی استادان محترم و فراگیران گرامی انتظار داریم که از دیدگاه‌ها و پیش‌نهادهای مفید خویش ما را بهره‌مند ساخته و در مسیر رو به رشد کتاب، یاریگر ما باشند.

ما توفیقی الا بالله علیه توکلت و الیه انیب

غلامرضا نور محمدی