



دانشگاه پیام نور

بهداشت عمومی

(رشته علوم تربیتی)

مهندس پرورش حلم سرشت

حلم سرشت، پریش، ۱۳۳۳ -

بهداشت عمومی (رشته علوم تربیتی) / تألیف پریش حلم سرشت. — تهران:

دانشگاه پیام نور، ۱۳۸۳.

ده، ۲۳۲ ص. — (دانشگاه پیام نور؛ ۱۰۴۸. گروه علوم تربیتی؛ (۹۸/آ))

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

واژه نامه.

کتابنامه: ص. ۲۲۵ - ۲۲۶.

۱. آموزش از راه دور — ایران. ۲. بهداشت همگانی — آموزش برنامه ای.

الف. دانشگاه پیام نور. ب. عنوان.

۳۷۸ / ۱۷۵۰۹۵۵

ح ۸۳۸ الف / ۵۸۰۸ LC

م ۸۲ - ۳۶۱۰۷

کتابخانه ملی ایران



دانشگاه پیام نور

بهداشت عمومی

مهندس پریش حلم سرشت

ویراستار علمی: دکتر محمدعلی ابراهیمی

حروفچینی، نمونه خوانی: مدیریت تدوین

طراح جلد: اشرف شوریایی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: انتشارات دانشگاه پیام نور

شمارگان: ۴۰۰۰ نسخه

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ پنجم در سال ۱۳۸۲، چاپ اول آزمایشی مهر ۱۳۸۴

شابک ۹۶۴ - ۳۸۷ - ۰۶۲ - ۶

ISBN 964 - 387 - 062 - 6

کلیه حقوق برای دانشگاه پیام نور محفوظ است.

قیمت: ۱۴۲۰۰ ریال

بسم الله الرحمن الرحيم

پیشگفتار ناشر

کتابهای دانشگاه پیام نور حسب مورد و با توجه به شرایط مختلف به صورت درسنامه، آزمایشی، قطعی، متون آزمایشگاهی، فرادرسی، و کمک‌درسی چاپ می‌شود. کتاب درسنامه (د) نخستین ثمره کوششهای علمی صاحب اثر است که براساس نیازهای درسی دانشجویان و سرفصلهای مصوب تهیه می‌شود و پس از داوری علمی در گروههای آموزشی، بدون طراحی آموزشی و ویرایش چاپ می‌شود. با تجدیدنظر صاحب اثر و دریافت بازخوردها و اصلاح نارساییها، درسنامه با طراحی آموزشی، ویرایش، و طراحی فنی - هنری به صورت آزمایشی (آ) چاپ می‌شود. با دریافت نظرهای اصلاحی، صاحب اثر در کتاب تجدید نظر می‌کند و کتاب به صورت قطعی (ق) چاپ می‌شود. در صورت ضرورت، در کتابهای چاپ قطعی نیز تجدید نظرهای اساسی به عمل می‌آید یا متناسب با پیشرفت علوم و فناوری بازنویسی می‌شوند. متون آزمایشگاهی (م) متونی است که دانشجویان با استفاده از آن و راهنمایی مربیان کارهای عملی آزمایشگاهی را انجام می‌دهند. کتابهای فرادرسی (ف) و کمک‌درسی (ک) به منظور غنی‌تر کردن منابع درسی دانشگاهی تهیه می‌شوند. کتابهای فرادرسی با تأیید معاونت پژوهشی و کتابهای کمک‌درسی با تأیید شورای انتشارات تهیه می‌شوند.

مدیریت تدوین

فهرست مطالب

پیشگفتار	هفت
راهنمای مطالعه کتاب	نه
بخش اول. سیاستها و کلیات بهداشت عمومی	۱
تعریف بهداشت عمومی	۳
اهداف و دامنه فعالیتهای بهداشت عمومی	۳
تاریخچه توسعه و تکامل بهداشت عمومی در ادوار مختلف	۴
اهمیت بهداشت در کنترل بیماریها و تأمین سلامت افراد	۹
عوامل مؤثر در بهداشت و سلامت انسانها	۱۵
شاخصها و معیارهای بهداشتی در جامعه	۱۹
سازمانهای بهداشت بین‌المللی	۲۴
سیمای بهداشت در جهان و مشکلات کشورهای در حال توسعه در این زمینه	۲۹
مراقبتهای بهداشتی و سطوح مختلف آن	۳۸
نظامهای عرضه خدمات بهداشتی درمانی در جهان و ایران	۳۹
اصول برنامه‌ریزی و مدیریت خدمات بهداشتی درمانی	۴۶
نقش اقتصاد بهداشت در برنامه‌ریزی و مدیریت خدمات بهداشتی درمانی	۵۱
اولویتهای بهداشتی در ایران	۵۳
خلاصه بخش اول	۵۴
خودآزمایی بخش اول	۵۷
بخش دوم. بهداشت فردی	۵۹
بهداشت اعضاء بدن	۶۱
رعایت اصول تغذیه و بهداشت مواد غذایی	۸۹
خواب و استراحت	۹۲
ورزش و تفریح	۹۴
عدم اعتیاد به مخدرات و محرکات	۹۷
توجه کافی به مسائل بهداشت روانی و سعی در برخورداری از روان متعادل و سالم	۱۰۳
مراقبتهای پزشکی	۱۰۶
خلاصه بخش دوم	۱۰۹
خودآزمایی بخش دوم	۱۱۲

۱۱۵	بخش سوم. بهداشت محیط زیست و جامعه
۱۱۹	بهداشت هوا
۱۲۷	بهداشت آب
۱۳۵	دفع بهداشتی فاضلاب
۱۴۲	بهداشت زباله و مواد زائد
۱۴۶	بهداشت مسکن و اماکن عمومی
۱۴۹	بهداشت سرو صدا
۱۵۲	بهداشت حرفه‌ای
۱۵۸	بهداشت مدارس
۱۶۸	پیشگیری از سوانح و حوادث
۱۷۷	پیشگیری و کنترل بیماریها
۱۸۲	بهداشت روانی
۱۸۷	بهداشت گروههای آسیب‌پذیر
۱۹۶	اقدامات بهداشتی در شرایط اضطراری
۱۹۹	آموزش بهداشت
۲۰۵	خلاصه بخش سوم
۲۱۲	خودآزمایی بخش سوم
۲۱۵	خودآزمایی نهایی
۲۱۹	پاسخ خودآزماییها
۲۲۲	پاسخ خودآزمایی نهایی
۲۲۵	منابع
۲۲۷	واژه‌نامه فارسی - انگلیسی
۲۳۰	واژه‌نامه انگلیسی - فارسی

پیشگفتار

برخورداری از خدمات بهداشتی و درمانی، یکی از حقوق مسلم فردی و اجتماعی است. جسم و روان سالم مردم، یکی از زیر بناهای مهم پیشرفت جامعه را تشکیل می‌دهد. در اصول سوم، بیست و نهم و چهل و سوم قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، با الهام از تعالیم و احکام دین مبین اسلام، بر ضرورت تأمین بهداشت و درمان، به عنوان نیازهای اساسی مردم، تأکید شده است. طراحان برنامه اول توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران، یکی از هدفها و سیاستهای اساسی توسعه کشور را، تأمین خدمات بهداشتی و درمانی قرار داده‌اند. در این برنامه به تقدم بهداشت بر درمان تأکید اساسی شده است.

این توجه و تأکید، ریشه در این اصل اثبات شده دارد که تأمین سلامت جسم و روان، نه تنها ابزاری برای تکامل انسان است، بلکه از دیدگاه اقتصادی نیز از اهمیت قابل توجهی برخوردار است. اکنون برنامه‌ریزان پذیرفته‌اند که توجه به بهداشت و پیشگیری علاوه بر اینکه از نظر اقتصادی مقرون به صرفه است، پرورش انسانهایی را به دنبال دارد که از نظر فکری و جسمی، سالم و نیرومند هستند. انسانهایی که کارآیی بیشتری در جهت پیشبرد اهداف جمهوری اسلامی داشته و قادرند با افزایش تولید، اسباب قطع وابستگی اقتصادی، دستیابی به خودکفایی و ارتقاء سطح زندگی مردم را فراهم آورند و در راه مبارزه با قدرتهای استکباری جهان امروز، استقامت و قدرت بیشتری از خود نشان دهند.

با توجه به این مهم، این مجموعه که تحت عنوان بهداشت عمومی به رشته تحریر درآمده است، در ۳ بخش به شرح زیر تهیه و تدوین گردیده است:

بخش اول. سیاستها و کلیات بهداشت عمومی

با توجه به اینکه سرویس‌دهی و ارائه مطلوب خدمات بهداشتی - درمانی مستلزم آشنایی قبلی با کلیاتی در این زمینه می‌باشد، لذا بخش آغازین کتاب به این مقوله اختصاص یافته و

مسائل مختلفی که عمدتاً در ارتباط با ساختار تشکیلاتی، نظامهای عرضه خدمات بهداشتی درمانی، سیمای کلی بهداشت در جهان، شاخصها و معیارهای بهداشتی در جامعه، اصول برنامه‌ریزی و مدیریت خدمات بهداشتی درمانی می‌باشد، مورد بحث و بررسی قرار گرفته‌اند.

بخش دوم. بهداشت فردی

در این بخش از کتاب، به ضوابط و معیارهایی که تضمین‌کننده بهداشت و سلامت شخصی افراد جامعه می‌باشد اشاره گردیده و موارد مختلفی از قبیل: نظافت و بهداشت اعضای مختلف بدن، تغذیه صحیح و مناسب، خواب و استراحت، ورزش و تفریح، عدم اعتیاد به مخدرات و محرکات، مراقبتهای پزشکی و توجه کافی به مسائل بهداشت روانی، مورد بحث و بررسی قرار گرفته‌اند.

بخش سوم. بهداشت محیط

از آنجا که تأمین و حفظ بهداشت و سلامت افراد جامعه، علاوه بر رعایت اصول بهداشت فردی، در گرو رعایت بهداشت محیط نیز می‌باشد، لذا بخش پایانی کتاب به بحث و بررسی درباره پاره‌ای از فعالیتهای بهداشت محیط پرداخته و مسائلی نظیر بهداشت هوا، بهداشت آب، دفع بهداشتی فاضلاب، بهداشت زیاله و مواد زاید، آلودگی صوتی، بهداشت مسکن و اماکن عمومی، بهداشت حرفه‌ای، بهداشت مدارس، پیشگیری از سوانح و حوادث، پیشگیری و کنترل بیماریها، بهداشت گروههای آسیب‌پذیر، و اقدامات بهداشتی در شرایط اضطراری، مورد مطالعه و بررسی قرار گرفته‌اند.

امید آنکه تلاش مؤلف و همت فراگیران عزیز در مطالعه این مجموعه که تجدیدنظر لازم در محتوای آن انجام گرفته‌است، در کسب تجارب هرچه بیشتر در مورد مسائل بهداشتی و نهایتاً در اعتلای سطح بهداشت کشور عزیزمان مؤثر افتد.

در خاتمه لازم می‌دانم از جنابان آقایان ابوالفضل هدایتی‌آذر و حمزه امین‌الاسلامی اعضای محترم هیئت علمی دانشگاه پیام‌نور، که از پیشنهادات و نقطه‌نظرات ارزنده آنان در تهیه و تنظیم مطالب این مجموعه برخوردار بوده‌ام، صمیمانه سپاسگزاری نموده و امتنان قلبی خود را ابراز دارم.

مهندس پریش حلم‌سرشت

راهنمای مطالعه کتاب

دانشجوی گرامی: کتابی که در دست مطالعه دارید برای یادگیری هرچه بهتر شما به صورت خودآموز تهیه شده است. سازمان‌بندی، ترتیب و توالی و نوع نگارش آن طوری انتخاب شده که بتوانید مطالب بحث شده را سهل‌تر درک کنید. آنها را بهتر به ذهن بسپارید و در موارد مقتضی به کار بگیرید. به منظور جلوگیری از اتلاف وقت و درک بهتر مفاهیم این کتاب، درخواست می‌گردد به پیشنهادات زیر توجه نمایید:

۱. در محیطی آرام و عاری از عوامل مخل تمرکز حواس، کار مطالعه را آغاز نموده و وقت کافی برای این امر منظور نمایید.

۲. در ابتدای هر فصل هدفهای آموزشی آمده است، آنها را به دقت بخوانید. هدفها بیان می‌کنند که پس از مطالعه، چه مطالبی یاد خواهید گرفت و قادر به انجام چه کاری خواهید بود.

۳. هر مطلبی را با حضور ذهن و دقت کافی فرا بگیرید. هرگز مطالب را بدون درک آنها حفظ نکنید و سعی نمایید فراگرفته‌های تازه را با تجربه‌های گذشته پیوند دهید.

۴. برای تسهیل یادگیری، زیر نکات و مطالب مهم خط بکشید و یا نکات مهم را در دفترچه‌ای برای مرور مجدد یادداشت نمایید.

۵. در پایان هر بخش تعدادی سؤال برای پاسخگویی شما تدارک دیده شده است. نسبت به این سؤالات، دقت کافی مبذول دارید. هرگز قبل از پاسخگویی به آنها و مقایسه پاسخهای خود با جوابهای داده شده، بخش جدیدی را شروع نکنید، مگر آنکه از پیشرفت و موفقیت خود آگاهی کامل به دست آورید. ضمناً در پایان کتاب نیز، تعداد ۴۵ سؤال از کل محتوای مطالب تحت عنوان خودآزمایی نهایی، همراه با پاسخ آنها آمده است که در صورت دقت لازم در مطالعه مطالب، حداقل به ۸۰ درصد آنها

می‌بایست پاسخ صحیح داده شود. در صورت عدم توانایی در پاسخ‌دهی لازم، مرور مجدد مطالب، جهت توفیق در آزمون نهایی توصیه می‌گردد.

۶. هرگاه در پاسخگویی به هر یک از سؤالات خودآزماها، با اشکال و نکته ابهامی مواجه گردیده و با مراجعه به متن مربوطه قادر به رفع اشکال خود نشدید، حتماً به مدرس درس مراجعه و راهنماییهای لازم را در مورد اشکالات خود کسب نمایید. در مورد رفع هرگونه اشکال نسبت به متون درس نیز به همین کیفیت می‌بایست عمل نمایید.

۷. در صورتی که بخواهید در مورد برخی از موضوعات کتاب، اطلاعات بیشتری کسب نمایید، می‌توانید از کتبی که در پایان کتاب به عنوان منابع مورد استفاده از آنها نام برده شده است استفاده کنید.

۸. معادلهای انگلیسی مفاهیم و اصطلاحات مهم درس در پایان کتاب آمده است پیشنهاد می‌شود با مراجعه به واژه‌نامه آنها را یاد بگیرید تا به تدریج برای استفاده از متون خارجی آمادگی پیدا کنید.

۹. یادگیری مطالب را هرگز تا آخرین فرصت در روند آمادگی نهایی به تأخیر نیندازید بلکه آن را برای سراسر ترم منظور نمایید.

۱۰. هرگونه پیشنهاد و نظری را که می‌تواند در بهبود محتوای این مجموعه مؤثر افتد به آدرس سازمان مرکزی دانشگاه پیام‌نور ارسال نمایید تا در چاپهای آتی مورد توجه قرار گیرند.

موفق باشید.