

آموزش بهداشت، پیشگیری و بیماریها

تألیف و گردآوری:

دکتر فرهاد بهادری

دانش آمریخته دانشکده دامپزشکی دانشگاه آزاد اسلامی تبریز

دکتر سعید امیری صادقی

دانش آموزانه دانشکده دامپزشکی دانشگاه آزاد اسلامی تبریز

دکتر سعید امیری صادقی

دانش آموزانه دانشکده دامپزشکی دانشگاه آزاد اسلامی تبریز

سر شناسه	: محمدپور تنها، بهرام، ۱۳۶۱ -
عنوان و پدیدآور	: آموزش بهداشت، پیشگیری و بیماریها/ تالیف و گردآوری فرهاد بهادری، بهرام محمدپور تنها، سعید امیری صادقان
مشخصات نشر	: تبریز: اختر، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۹۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۵۱۷-۷۵۸-۲
وضعیت فهرست نویسی	: قیفا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: آموزش بهداشت
موضوع	: Health education
موضوع	: سلامتی
موضوع	: Health
موضوع	: پزشکی پیشگیری
موضوع	: Medicine, Preventive
موضوع	: پزشکی - پیشگهی
موضوع	: Prognosis
شناسه افزوده	: بیماری، قیفا، ۱۳۶۳ -
شناسه افزوده	: امیری، صادقان سعید، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگره	: R ۴۰/۵ / ۳۳۴ ۸ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۰۷
شماره کتابخانه ملی	: ۲۲۵۱۵۲۷

13-08-1612:44:46 E.U



نشر اختر

آموزش بهداشت، پیشگیری و بیماریها

تالیف و گردآوری: دکتر فرهاد بهادری، دکتر بهرام محمدپور تنها، دکتر سعید امیری صادقان

ناشر: نشر اختر / چاپ سبز / صحافی امین

تیراز: ۱۰۰۰ جلد / چاپ اول ۱۳۹۵ / ۹۶ صفحه / قطع وزیری

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۱۷-۷۵۸-۲

مرکز فروش: تبریز - اول خیابان طالقانی، نشر اختر

۰۹۱۴۱۱۶۶۸۹۷ و ۳۵۵۵۵۳۹۳ - ۰۴۱

* حق چاپ برای مؤلفان محفوظ است *

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

چندی پیش مهمترین دغدغه جامعه پزشکی نمود بیماریهای منتج از عوامل میکروبی، انگلی و قارچی می بود. در دوران حاضر با توجه به پیشرفتهای صورت گرفته در عرصه شناخت این عوامل و بهره گیری از ابزار مقابله با آنها نظیر آنتی بیوتیکها، داروهای ضد انگل و ... خوشبختانه شاهد سیر نزولی در وقوع این بیماریها هستیم. ولیکن طی این دوران تحت تاثیر عواملی چون تغییرات حاصله در نوع زندگی بشر وعادات و رفتارهای جدید، شاهد مطرح شدن بیماریها و اختلالات نوظهوری هستیم که لازمه چیره شدن بر آنها تغییری در نگرش ها به مقوله سلامت و رجه به عوامل ماوراء عوامل عفونی می باشد. در این بین آموزش بهداشت و بخصوص پیشگیری از وقوع این اختلالات به یقین از منزلت و جایگاه ویژه ای برخوردار خواهد بود. لذا بر آن شدیم مطبعی ه چند کوتاه و گذرا در این خصوص به تحریر درآوریم و در قالب مجموعه حاضر تقدیم به علاسندار عرصه بی انتهای بهداشت و سلامت نمائیم.

پس خود وظیفه میدانیم از جانب آقای دکتر سید امیران صادقان راهبر گرامیبه گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت که رهنمودهایشان همواره روشنی بخش راهمان بوده است، کمال تشکر و قدردانی را داشته باشیم.

شایان ذکر است چون بررسی و بسط بیشتر مطالب خارج از حیطه خوانندگان است سعی شده است مطالب کاربردی آورده شود و براین نکته واقفیم که این کتاب نمیتواند خالی از اشکال و کاستی باشد. لذا از کلیه صاحب نظران خواهشمندیم ما را از نظرات و انتقاداتی که منوط به این کتاب میشود، آگاه نمایند.

بهرام محمدپورتنها _ فرهاد بهادری _ سعیدامیران صادقان. (بهار ۱۳۹۵)

Mohammadpour_dvm@yahoo.com



فهرست

۷	 مقدمه
۹	 واژه‌های کلیدی، اصطلاحات و تعاریف
۱۳	 ناخوشی، بیماری و سلامت
۱۴	 مفهوم عرصه سلامت
۱۶	 سطوح و حدود پیشگیری
۱۹	 نگاهی به سطوح پیشگیری از زاویه‌ی دیگر
۱۸	 تأثیرات رفتاری بر محیطی بر سلامتی
۱۹	 تأثیر بر سلامتی و بیماری
۳۰	 شیوه زندگی یا محیط؟
۳۱	 مروری بر چگونگی ارتقای «شیوه‌های زندگی»
۳۶	 تأثیرات محیط بر روی سلامت
۴۶	 پیوندهای متقابل بین سبک‌های زندگی و محیط
۵۲	 سلامت چیست؟
۵۳	 سلامت و بیماری در گذشته و حال
۵۴	 الگوهای تبیین کننده بیماری‌ها
۵۵	 مدل زیستی - طبی
۵۷	 الگوی زیستی - روانی و اجتماعی
۶۰	 تعریف روان‌شناسی سلامت
۶۳	 حیطه‌های مرتبط با روان‌شناسی سلامت
۶۴	 طب سنتی و نوین

۶۵	ارزیابی علایم بیماری
۶۵	عوارض خوددرمانی
۶۵	مقصد آنتی‌بیوتیک‌ها درمان است یا تشدید بیماری؟
۶۶	بیماری‌ها
۶۶	استرس
۶۸	افسردگی
۸۶	فراموشی
۷۲	سرماخوردگی
۷۴	سوختگی‌ها
۷۵	نقرس
۷۶	حساسیت
۷۶	پوکی استخوان
۷۷	سنویدیت
۷۸	دیابت و بیماری قلبی
۷۸	زنبورگزیدگی و امدادهای اولیه بهداشت و سلامت
۷۹	آنفلانزا (سرماخوردگی)
۸۳	آلرژی‌ها، آلرژی فصلی، آلرژی غذایی
۸۶	فشار خون بالا
۸۸	بیماری‌های قلب و عروق
۸۹	درد قفسه سینه
۹۳	سردرد
۹۷	فهرست منابع

آشنایی با تعاریف بیماری، شناخت علائم و روش‌های درمان آنها

تعریف بیماری:

بیماری بطور کلی انحراف بدن از اعمال طبیعی آن تعریف گردیده است. حال آنکه در حقیقت می‌توان گفت که برعکس، بیماری مبالغه بدن در انجام اعمال طبیعی و فیزیولوژیک خود می‌باشد. بیماری پدیده‌ای نیست که از خارج ما بر ما تحمیل شده باشد. بیماری پتانسیلی درونی است. پتانسیل که در درون بدن موجودات زنده وجود داشته و در حقیقت همه روزه در بدن تولید می‌آورد. اراد جانبی حاصل از سوخت و ساز طبیعی بدن در اثر تجمع، باعث اختلال در کار سلول‌ها می‌شود. بفت‌ها و اندام‌های بدن می‌گردند. این اختلال بصورت علائم و نشانه‌های مختلفی بروز می‌کنند که ما نام آن را بیماری می‌گذاریم. در حالت طبیعی مواد

زائد حاصله از سوخت و ساز توسط اندام‌های مربوطه از بدن پاکسازی شده و از راه منفی یا مثبت بر کار بدن به جانی گذارند. زمانی که این سلیلی به بار ضعف و ناتوانی در پاکسازی

و انجام اعمال حیاتی است و یا میزان مواد زائد از حد طبیعی روزمره خارج است. بدن از حالت بالانس و هوموستازی خارج شده علائم «بیماری» بروز می‌نمایند. پرخوری، خستگی، سموم درونی و بیرونی، بی‌خوابی، استرس، افراط و تفریط در امور زندگی، افکار نگران‌کننده و منفی همگی از عواملی هستند که به عدم بالانس بدن می‌انجامند. علائم مختلفی که ما بیماری می‌نامیم در حقیقت در اثر تلاش بدن برای پاکسازی بوجود می‌آیند. تب، اسهال، سردرد، استفراغ، دردهای عضلانی که بطور

عموم در اکثر بیماری‌های حاد و گاهاً مزمن مشترک می‌باشند، از این جمله‌اند. همین علائم در افرادی که از مصرف مواد اعتیاد روزمره مانند چای، قهوه، الکل، مواد مخدر، شکر و آرد سفید دست می‌کشند نیز دیده می‌شوند. علائم ذکر شده که نشانه‌های پاکسازی بدن از سموم می‌باشند پس از مدت چند روز تا چند هفته و بدون نیاز به هیچگونه دخالتی از بین رفته به همراه خود اعتیاد فیزیکی را نیز از بین می‌برند.

تعریف بیماری از دیدگاه‌های مختلف:

بیماری دلالت بر شرایطی دارد که جسم انسان را مریض کرده و عملکرد طبیعی بدن را به هم می‌زنند. فرهنگ Webster بیماری را در حالتی که طی آن سلامت بدن کاهش یافته و از وضعیت سلامتی و سالم دور شده باشد و تغییر بدن موجب قطع عملکرد حیاتی شود، تعریف می‌کند. فرهنگ Oxford بیماری را حالتی که بدن یا بخشی از اندام‌های بدن دچار قطع عمل شوند یا از کار بیافتند، تعریف کرده است.

از دیدگاه اکولوژی، بیماری عبارت است از بدی تنظیم عمل اندام‌های انسانی در رابطه با محیط زیست.

ساده‌ترین تعریف بیماری آن است که بیماری نقطه مقابل سلامتی است. بین کلمات ناراحتی، ناخوشی و بیماری تفاوت‌هایی وجود دارد. ناراحتی به معنی آن است که یکی از اعمال بدن درست کار نمی‌کند (اختلال عمل فیزیولوژیک یا روان‌شناختی) اما ناخوشی نه تنها به هنگام وجود ناراحتی خاص در بدن بلکه به دلایلی ادراک شخصی از آن ناراحتی و رفتار شخصی در برابر آن است و نشانه‌های ناراحتی به محیط روانی و اجتماعی شخص مربوط است.

اهمیت تشخیص:

هر بیماری نشانه‌های مخصوص خود را دارد این نشانه اغلب به ما کمک می‌کند تا بیماری‌ها را تشخیص دهیم. پس از تشخیص می‌توانیم بیماری را در مراحل مختلف آن مهار کنیم و از طول مدت بیماری آگاه شویم.

هر بیماری نشانه‌های خود را دارد و فقط پزشکان و متخصصان به کمک آزمایشگاه می‌دانند که عامل بیماری چیست و برای مقابله با بیماری باید فقط به پزشک مخصوص آن بیماری مراجعه کرد. در مواقعی که دفاع بدن ضعیف باشد باید به داروها روی آورد. در بعضی بیماری‌ها فقط داروها می‌توانند در بهبودی مؤثر واقع شوند اما بعضی وقت‌ها دارو فقط نشانه‌های بیماری را از بین ببرد و ما را کمی آرام می‌کند در این مواقع باید صبر کرد تا بهبودی خود به خود صورت گیرد. آزمایشگاه‌ها یکی از مهمترین ابزار برای تشخیص بیماری می‌باشند و با کمک یک آزمایش صحیح و درست می‌توان در مدت زمان کمی بهبودی را برای بیمار مهیا کرد.

تشخیص درست در امر پزشکی، بخش اساسی درمان است. به جز بیماری‌هایی که فعلاً درمان‌ناپذیر و یا سخت و خاص تشخیص داده شده‌اند، در بقیه موارد تشخیص درست، مسیر درمانی را مشخص می‌کند و در صورت دسترسی به درمان امکان بهبود بیمار را میسر می‌کند.

پیشگیری:

پیشگیری اساس درمان است. بسیاری از بیماری‌ها با پیشگیری هرگز بوجود نمی‌آیند. بیماری‌های فصلی از جمله آنفولانزا، بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، کلیوی، آلزایمر و... با رعایت رژیم غذایی، ورزش و تغییر سبک زندگی قابل پیشگیری و درمان هستند. همچنین با ارتقاء سطح بهداشت در شهرها و روستاها می‌توان از بسیاری از بیماری‌ها به خصوص راگیردار، پیشگیری کرد.

13-08-1612:44:46 È.Ù

www.9etab.ir