

---

# درسنامه جامع بهداشت

---

جلد دوم

## کلیات بهداشت

Public Health

مدیریت تدوین:

دکتر منصور میرزایی

مؤلف:

منوچهر کرمی  
حسین انصاری



۱۳۸۶



کتاب

ناشر کتب علوم پزشکی

www.mir-book.com

تهران - خیابان انقلاب - خیابان قدس

ساختمان اناتول فرانس (پلاک ۷)

تلفن: ۶۹۶۶۵۸۵ - فاکس: ۶۹۵۲۹۲۶

درسنامه جامع بهداشت

کلیات بهداشت - جلد دوم

مدیریت تدوین: دکتر منصور میرزایی

تألیف: منوچهر کریمی، حسین انصاری

۱۳۸۴

چاپ اول، ویرایش اول، ۱۰۰۰ نسخه ۳۹۰۰ تومان، شابک: ۹-۰۰۶-۴۹۸-۹۶۴

تمام حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤسسه انتشاراتی کتاب میر می باشد و هرگونه بهره برداری و تکثیر به هر نحو ممکن بدون مجوز کتبی خلاف بوده، موجب پیگرد قانونی می باشد.

کریمی، منوچهر

درسنامه جامع بهداشت / تألیف منوچهر کریمی؛ مدیریت تدوین منصور میرزایی قمی. — تهران: کتاب میر،

۱۳۸۴.

ج.

ISBN: 964-498-006-9 (۷.ج)

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

مندرجات: ج. ۱. اصول لایه‌میزوژی و آمار حیاتی. — ج. ۲. کلیات بهداشت. —

ج. ۲. (چاپ اول: ۱۳۸۴)

۱. بهداشت. الف. میرزایی قمی، منصور. — ۱۳۳۹. ب. عنوان.

۵۳ د ۳ / RA ۷۷۶ ۶۱۳

م ۸۲-۳۶۰۷۰

کتابخانه ملی ایران

کلیه امور تألیف اثر و مراحل حروفچینی، گرافیک و لیتوگرافی در واحد تولید مؤسسه کتاب میر انجام پذیرفته است.

## بنام یزدان پاک

### دوره ۳ جلدی در سنامه جامع بهداشت

سیاست‌های آموزشی فرهنگی انتشاراتی کتاب میر تمرکز بر سرفصل‌های عمده آموزش علوم پزشکی در حوزه علوم پایه و بالینی استوار است. که در این میان مجموعه بهداشت، اپیدمیولوژی و آمار زیستی در حوزه علوم پایه جهت دانشجویان رشته‌های بهداشت پزشکی، دندانپزشکی و سایر رشته‌های پیراپزشکی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار می‌باشد. از اینرو در پی مطالعه دقیق سرفصل‌های ارائه شده از سوی دبیرخانه آموزش علوم پایه معاونت آموزشی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی و رویکردی گذشته‌نگر به نوع و ساختار سؤالات مطرح شده برای دانشجویان رشته‌های مختلف و بالاخص رشته‌های بهداشت مجموعه‌ای سه جلدی طراحی گردید که جلد اول آن در دو بخش به مبانی اپیدمیولوژی و مقدمات آمار زیستی پرداخته است که به همراه نمونه سؤالات در انتهای هر فصل کلیه نیاز علمی دانشجو را برطرف نموده و به علاوه با تیب سؤالات مطروح کاملاً آشنا می‌سازد، جلد دوم این مجموعه نیز با همین ساختار به کلیات بهداشت عمومی جهت دانشجویان رشته‌های بهداشت اختصاص دارد و جلد سوم این مجموعه نیز با مجموع‌ای بالغ بر پاسخ هزاران آزمون در قالب آزمونهای طرح شده توسط مولف و همچنین آزمونهای برگزار شده در مقاطع مختلف به آموزش نکات مهم و ضروری و کلیدی دروس بهداشت، آمار و اپیدمیولوژی پرداخته است.

بی تردید با توجه به مطالعات وسیع اولیه و تدوین چارچوب‌های علمی و عملی استوار بر آزمونهای جاری و همچنین علاقه، دانش و تسلط کامل مولف محترم و ارجمند جناب آقای منوچهر کرمی، می‌توان به دانشجویان این اطمینان را بخشید مجموعه ۳ جلد در سنامه جامع بهداشت در حجمی مناسب و با شیوه‌ای روان و آموزنده کاملترین مجموعه‌ای است که در حال حاضر در اختیار دانشجویان مقاطع مختلف بهداشت قرار دارد. امید است این اثر مورد توجه و استقبال همکاران محترم واقع گردد.

دفتر طرح و برنامه و تدوین کتب آموزشی

موسسه فرهنگی و انتشاراتی کتاب میر

# فهرست

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| فصل اول: جمعیت، توسعه و بهداشت باروری                | ۹   |
| جمعیت‌شناسی                                          | ۹   |
| بهداشت باروری و تنظیم خانواده                        | ۱۷  |
| انواع روش‌های پیشگیری از بارداری                     | ۱۹  |
| ارزشیابی روش‌های جلوگیری از بارداری                  | ۲۸  |
| فصل دوم: ایمن‌سازی و بیماری‌های عفونی                | ۳۰  |
| برنامه گسترده ایمن‌سازی: (EPI)                       | ۳۲  |
| بیماری سل                                            | ۳۴  |
| پولیومیلیت (فلج اطفال)                               | ۳۵  |
| بیماری دیفتری                                        | ۳۵  |
| بیماری سیاه سرفه                                     | ۳۶  |
| بیماری کزاز                                          | ۳۶  |
| زنجیره سرد (cold chain system)                       | ۳۸  |
| ایمن‌سازی بزرگسالان                                  | ۴۳  |
| فصل سوم: بهداشت برای همه در قرن بیست و یکم           | ۴۸  |
| تاریخچه کلی بهداشت عمومی                             | ۴۸  |
| پزشکی در دوران باستان                                | ۵۰  |
| سپیده دم پزشکی                                       | ۵۱  |
| پزشکی نوین                                           | ۵۲  |
| شکست پزشکی                                           | ۵۴  |
| انقلاب در خدمات پزشکی                                | ۵۵  |
| بهداشت برای همه در قرن بیست و یکم                    | ۵۵  |
| فصل چهارم: سلامتی و عوامل تعیین‌کننده آن             | ۵۷  |
| مفهوم سلامتی                                         | ۵۷  |
| تغییر مفاهیم سلامتی                                  | ۵۷  |
| تعریف‌های سلامتی                                     | ۵۷  |
| ابعاد سلامتی                                         | ۵۸  |
| طیف سلامتی                                           | ۶۰  |
| عوامل تعیین‌کننده سلامتی                             | ۶۰  |
| الگوهای آسیب‌شناسانه و آماری سلامت (نرمال)           | ۶۲  |
| فصل پنجم: سازمان‌های بهداشت بین‌المللی               | ۶۴  |
| تاریخچه                                              | ۶۴  |
| سازمان بهداشت مجمع ملل                               | ۶۵  |
| اداره امداد و توانبخشی سازمان ملل                    | ۶۵  |
| سازمان جهانی بهداشت (WHO)                            | ۶۵  |
| فعالیت‌های سازمان جهانی بهداشت                       | ۶۷  |
| سایر سازمان‌های بین‌المللی                           | ۶۷  |
| برنامه سازمان ملل متحد برای توسعه (UNDP)             | ۶۷  |
| بنیاد سازمان ملل متحد برای فعالیت‌های                | ۶۷  |
| جمعیتی (UNFPA)                                       | ۶۸  |
| یونسکو (UNESCO)                                      | ۶۸  |
| سازمان غذا و کشاورزی (FAO)                           | ۶۸  |
| سازمان بین‌المللی کار (ILO)                          | ۶۸  |
| بانک جهانی                                           | ۶۸  |
| صلیب سرخ بین‌المللی                                  | ۶۸  |
| فصل ششم: خدمات بهداشتی اولیه                         | ۷۰  |
| تعریف PHC                                            | ۷۰  |
| اصول PHC                                             | ۷۰  |
| ابعاد چهار گانه خدمات بهداشتی اولیه                  | ۷۱  |
| ویژگی‌های خدمات بهداشتی اولیه                        | ۷۱  |
| تاریخچه خدمات بهداشتی و درمانی در ایران              | ۷۲  |
| سطوح مختلف شبکه بهداشت و درمان شهرستان               | ۷۷  |
| واحد‌های عرضه خدمت در روستا                          | ۷۹  |
| فصل هفتم: برنامه ریزی خدمات بهداشتی و درمانی         | ۸۴  |
| مقدمه                                                | ۸۴  |
| مراحل برنامه ریزی                                    | ۸۵  |
| ویژگی‌های یک برنامه جامع بهداشتی                     | ۹۰  |
| مشکلات مربوط به منابع انسانی در امر بهداشت           | ۹۰  |
| نیاز در برابر تقاضا                                  | ۹۱  |
| روش تعیین نیازها                                     | ۹۲  |
| فصل هشتم: آموزش بهداشت و ارتباطات                    | ۹۳  |
| تعاریف آموزش بهداشت                                  | ۹۳  |
| اهداف آموزش بهداشت                                   | ۹۳  |
| مدل‌های آموزش بهداشت                                 | ۹۴  |
| آموزش بهداشت در برابر تبلیغات                        | ۹۴  |
| اصول آموزش بهداشت                                    | ۹۵  |
| ارتباطات در آموزش بهداشت                             | ۹۶  |
| موانع ارتباط                                         | ۹۶  |
| وسایل کمک آموزشی                                     | ۹۶  |
| اجرای آموزش بهداشت                                   | ۹۶  |
| برنامه‌ریزی و ارزشیابی                               | ۹۹  |
| فصل نهم: نگاهی کوتاه به وضعیت بهداشتی و درمانی ایران | ۱۰۱ |

|     |                                        |     |                                                          |
|-----|----------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|
| ۱۴۱ | رشد و تکامل کودک.....                  | ۱۰۱ | عوامل خطر اثرگذار بر سلامت مردم.....                     |
| ۱۴۱ | مراحل تکاملی کودک.....                 | ۱۰۲ | گذر سلامت.....                                           |
| ۱۴۱ | نمودار رشد.....                        | ۱۰۳ | مشکلات و مسایل بهداشتی موجود در ایران.....               |
| ۱۴۳ | تغذیه تکمیلی.....                      | ۱۰۴ | موقفیت‌های وزارت بهداشت طی سالهای ۱۳۷۶ تا ۱۳۷۹.....      |
| ۱۴۹ | بهداشت مدارس.....                      | ۱۰۷ | برخی از شاخص‌های مرتبط با سلامت.....                     |
| ۱۵۴ | مدارس جامعه نگر.....                   | ۱۰۸ | <b>فصل دهم: حشره‌شناسی پزشکی و مبارزه با ناقلین.....</b> |
| ۱۵۵ | <b>فصل دوازدهم: تغذیه و سلامت.....</b> | ۱۰۸ | تقسیم‌بندی بندپایان از نظر انتقال عوامل بیماریزا.....    |
| ۱۵۵ | برخی تعاریف و مفاهیم.....              | ۱۰۸ | رده حشرات.....                                           |
| ۱۵۶ | پروتئین‌ها.....                        | ۱۰۸ | شیش‌ها.....                                              |
| ۱۵۶ | نقش پروتئین‌ها.....                    | ۱۱۰ | کک‌ها.....                                               |
| ۱۵۶ | منابع تأمین پروتئین‌ها.....            | ۱۱۲ | ساس‌های حقیقی.....                                       |
| ۱۵۶ | سوخت و ساز پروتئین‌ها.....             | ۱۱۳ | راسته دوبالان.....                                       |
| ۱۵۷ | ارزشیابی کیفیت پروتئین.....            | ۱۱۳ | خانواده کولیسیده.....                                    |
| ۱۵۷ | پروتئین مورد نیاز.....                 | ۱۱۷ | پشه خاکی.....                                            |
| ۱۵۷ | سوء تغذیه خفیف و متوسط.....            | ۱۱۹ | مگس سیاه.....                                            |
| ۱۵۸ | سوء تغذیه شدید.....                    | ۱۲۰ | خرمگس‌ها.....                                            |
| ۱۵۸ | درمان سوء تغذیه پروتئین - انرژی.....   | ۱۲۱ | مگس‌های حقیقی.....                                       |
| ۱۵۸ | چربی‌ها.....                           | ۱۲۲ | مگس اصطبل.....                                           |
| ۱۵۹ | اسیدهای چرب.....                       | ۱۲۲ | مگس تسه تسه.....                                         |
| ۱۵۹ | منابع چربی‌ها.....                     | ۱۲۴ | مگس‌های خانگی.....                                       |
| ۱۶۰ | اسیدهای چرب ضروری.....                 | ۱۲۵ | کنه‌ها و هیره‌ها.....                                    |
| ۱۶۰ | اعمال چربی‌ها.....                     | ۱۲۵ | کنه‌ها.....                                              |
| ۱۶۰ | چربی‌های نادیدنی.....                  | ۱۲۷ | هیره‌ها.....                                             |
| ۱۶۰ | هیدروژنه کردن روغن‌ها.....             | ۱۲۸ | هیره گال.....                                            |
| ۱۶۰ | چاقی.....                              | ۱۲۹ | سخت پوستان (سیکلویس).....                                |
| ۱۶۰ | کربوهیدرات‌ها.....                     | ۱۳۱ | <b>فصل یازدهم: بهداشت خانواده.....</b>                   |
| ۱۶۱ | انواع کربوهیدرات‌ها.....               | ۱۳۱ | بهداشت مادر و کودک.....                                  |
| ۱۶۱ | ویتامین‌ها.....                        | ۱۳۱ | اهداف بهداشت مادر و کودک.....                            |
| ۱۶۲ | ویتامین D (کوله کالسیفرول).....        | ۱۳۱ | دامنه فعالیت‌های بهداشت مادر و کودک.....                 |
| ۱۶۳ | هیپرویتامینوز D.....                   | ۱۳۱ | دستگاه تولید مثل زنان.....                               |
| ۱۶۳ | ویتامین E.....                         | ۱۳۳ | عوارض و ناراحتی‌های شایع در دوران بارداری.....           |
| ۱۶۳ | ویتامین K.....                         | ۱۳۵ | علائم مهم و خطرناک دوران بارداری.....                    |
| ۱۶۳ | تیامین (ویتامین B <sub>۱</sub> ).....  | ۱۳۵ | زایمان و مراحل مختلف آن.....                             |
| ۱۶۴ | ریبوفلاوین.....                        |     | مراقبت‌های بهداشتی در دوران بارداری، حین                 |
| ۱۶۴ | نیاسین.....                            | ۱۳۶ | زایمان و پس از آن.....                                   |
| ۱۶۵ | پیریدوکسین.....                        | ۱۴۰ | کمبود وزن به هنگام تولد (LBW).....                       |
| ۱۶۵ | اسید فولیک (فولات‌ها).....             | ۱۴۱ | پیشگیری از LBW.....                                      |

|     |                                 |     |                                      |
|-----|---------------------------------|-----|--------------------------------------|
| ۱۸۹ | بهباشی استخرهای شنا             | ۱۶۵ | ویتامین B۱۲ (سیانوکوبالامین)         |
| ۱۹۰ | مسکن                            | ۱۶۶ | ویتامین C (اسید اسکوربیک)            |
| ۱۹۰ | استانداردهای مسکن               | ۱۶۶ | مواد معدنی                           |
| ۱۹۱ | تراکم جمعیت                     | ۱۶۶ | کلسیم                                |
| ۱۹۱ | مواد زائد جامد                  | ۱۶۷ | فسفر                                 |
| ۱۹۱ | منابع تولید زیادهای جامد شهری   | ۱۶۷ | سدیم                                 |
| ۱۹۱ | انواع مواد زائد جامد            | ۱۶۷ | منیزیم                               |
| ۱۹۲ | ترکیب فیزیکی زیاده              | ۱۶۷ | پتاسیم                               |
| ۱۹۳ | ترکیب شیمیایی زیاده             | ۱۶۷ | عناصر کمیاب                          |
| ۱۹۳ | ترکیب بیولوژیکی                 | ۱۶۸ | آهن                                  |
| ۱۹۳ | جایگاهی، ذخیره و پردازش در محل  | ۱۶۸ | یُد                                  |
| ۱۹۳ | جمع‌آوری مواد زائد جامد         | ۱۶۹ | فلوئور                               |
| ۱۹۴ | حمل و نقل مواد زائد جامد        | ۱۶۹ | روی                                  |
| ۱۹۴ | پردازش و بازیافت                | ۱۶۹ | مس                                   |
| ۱۹۴ | دفع نهایی مواد زائد جامد        | ۱۷۰ | متابولیسم انرژی                      |
| ۱۹۶ | هوا                             | ۱۷۰ | انرژی پایه (متابولیسم بازال)         |
| ۱۹۶ | نشانگرهای آسایش گرمایی          | ۱۷۰ | تعیین انرژی فعالیت                   |
| ۱۹۷ | آلودگی هوا                      | ۱۷۰ | انرژی گرمایی غذا (SDA)               |
| ۱۹۷ | اثرات آلودگی هوا بر سلامتی      | ۱۷۰ | راهنمای غذای روزانه                  |
| ۱۹۸ | پیشگیری از آلودگی هوا           | ۱۷۱ | هرم راهنمای غذایی                    |
| ۱۹۸ | تهویه                           | ۱۷۲ | توصیه‌های تغذیه‌ای                   |
| ۱۹۸ | نور و روشنایی                   | ۱۷۵ | ارزیابی وضعیت تغذیه                  |
| ۱۹۹ | روشنایی طبیعی                   | ۱۸۰ | <b>فصل سیزدهم: مبانی بهداشت محیط</b> |
| ۱۹۹ | روشنایی مصنوعی                  | ۱۸۰ | بهباشی                               |
| ۲۰۰ | تابش پرتوها                     | ۱۸۰ | آب                                   |
| ۲۰۰ | انواع پرتوتابی                  | ۱۸۱ | منابع تأمین آب                       |
| ۲۰۰ | واحدهای اندازه‌گیری تابش پرتوها | ۱۸۱ | ویژگی‌ها و ناخالصی‌های آب باران      |
| ۲۰۱ | اثرات زیست‌شناختی تابش پرتوها   | ۱۸۱ | آب‌های سطحی                          |
| ۲۰۱ | حفاظت در برابر تابش پرتوها      | ۱۸۲ | آب‌های زیرزمینی                      |
| ۲۰۱ | سروصدا                          | ۱۸۲ | آلودگی آب                            |
| ۲۰۲ | اثرات مواجهه با سروصدا          | ۱۸۳ | سختی آب                              |
| ۲۰۳ | کنترل سروصدا                    | ۱۸۳ | خالص کردن آب به مقدار زیاد           |
| ۲۰۲ | اثرات فشار جو بر سلامتی انسان   | ۱۸۵ | برخی عوامل ضد عفونی‌کننده دیگر       |
| ۲۰۳ | اثرات فشار گرما                 | ۱۸۵ | خالص کردن آب به مقادیر کم            |
| ۲۰۳ | اثرات سوء ناشی از فشار سرما     | ۱۸۷ | معیارهای کیفیت آب                    |
| ۲۰۳ | دفع فضولات                      | ۱۸۸ | استانداردهای کیفیت آب                |
| ۲۰۴ | گندگاه                          | ۱۸۹ | توزیع آب                             |

|     |                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------|
| ۲۰۵ | گنداب                                               |
| ۲۰۵ | توان گنداب                                          |
| ۲۰۵ | تصفیه گنداب با روش نوین                             |
| ۲۰۶ | <b>فصل چهاردهم: بهداشت حرفه‌ای و سلامت محیط کار</b> |
| ۲۰۶ | سلامت کارگر                                         |
| ۲۰۶ | محیط کار                                            |
| ۲۰۷ | خطرهای شغلی                                         |
| ۲۰۹ | بیماری‌های شغلی                                     |
| ۲۱۰ | ضایعات ریوی به علل شغلی                             |
| ۲۱۰ | سیلیکوزیس                                           |
| ۲۱۰ | آنتراکوزیس                                          |
| ۲۱۱ | بیسینوزیس                                           |
| ۲۱۱ | باگاسوزیس                                           |
| ۲۱۱ | آزیستوزیس                                           |
| ۲۱۱ | ریه کشاورزان                                        |
| ۲۱۱ | مسمومیت از سرب                                      |
| ۲۱۲ | سرطان‌های شغلی                                      |
| ۲۱۳ | درماتیت‌های شغلی                                    |
| ۲۱۳ | خطرات مرتبط با پرتوتابی                             |
| ۲۱۴ | خطرهای شغلی در کارگران کشاورزی                      |
| ۲۱۴ | حوادث صنعتی                                         |
| ۲۱۴ | پیشگیری از حوادث                                    |
| ۲۱۵ | مشکلات بهداشتی مرتبط با صنعتی شدن                   |
| ۲۱۵ | غیبت از کار به علت بیماری                           |
| ۲۱۵ | تدابیر لازم حفاظت کلی سلامت در کارگران              |
| ۲۱۷ | پیشگیری از بیماری‌های شغلی                          |
| ۲۲۰ | <b>فصل پانزدهم: بهداشت روان در PHC</b>              |
| ۲۲۰ | تعریف بهداشت روان                                   |
| ۲۲۰ | ابعاد فعالیت‌های بهداشت روانی                       |
| ۲۲۰ | عوامل مؤثر در تأمین بهداشت روان                     |
| ۲۲۱ | چگونه به بهداشت روانی خود کمک کنیم؟                 |
| ۲۲۲ | بهداشت روان در PHC                                  |