

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بهداشت و فرماندهی

مؤلفان:

دکتر علی مهرابی توانا

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

دکتر محمدمهدی اصفهانی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

انتشارات رسانه تخصصی - ۱۳۸۵

حق چاپ محفوظ است



مهرابی توانا، علی، ۱۳۳۶-

بهداشت و فرماندهی / مولفان علی مهرابی توانا، محمدمهدی اصفهانی؛ به سفارش دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج). -- تهران: رسانه تخصصی، ۱۳۸۵.

۱۳۲ ص.

ISBN 964-96569-1-x

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه: ص ۱۲۲.

۱. بهداشت. ۲. بهداشت همگانی. ۳. بهداشت نظامی. ۴. تغذیه. ۵. مواد غذایی - بهداشت. ۶. عسربازان - بهداشت روانی. الف. اصفهانی، محمدمهدی، ۱۳۲۴- ب. دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج). ج. عنوان.

ب ۷۶/م ۹۲ RA

۶۱۳

۴۲۶۹-۸۳ م

کتابخانه ملی ایران

به سفارش دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله

اداره بهداشت و مرکز تحقیقات بهداشت نظامی



• نشانی: خیابان نوفل لوشاتو، روبروی سفارت روسیه، خیابان مسعود سعد، پلاک ۱۶، طبقه دوم انتشارات رسانه تخصصی

• تلفن: ۶۶۷۳۷۱۳۲-۶۶۷۳۷۳۳۲-۶۶۷۳۷۴۰۹-۰۹۱۰۹-۰۹۱۲۳۰

بهداشت و فرماندهی

• مؤلفان: دکتر علی مهرابی توانا - دکتر محمدمهدی اصفهانی

• ویراستاران: عبدالله سلطانی‌نژاد - دکتر رمضانعلی عطایی

• حروفچینی و صفحه‌آرایی: حسین کاشفی علی‌پور - میترا یوسفی

• شمارگان: ۲۵۰۰ جلد

• چاپ اول: ۱۳۸۵

• شابک: ۹۶۴-۹۶۵۶۹-۱-x

• قیمت: ۱۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳۷	اهمیت بهداشتی دفع صحیح مدفوع
۳۹	بهداشت هوا
۴۱	زیان‌های حشرات و جوندگان و راه‌های مبارزه با آنها
۴۱	بیماری‌های قابل انتقال به وسیله حشرات و جوندگان
۴۲	برای مبارزه با بندپایان و جوندگان چه باید کرد؟
۴۵	بهداشت اقامتگاه‌های نظامی
۴۸	مبارزه با بیماری‌های واگیردار
۴۹	بهداشت حرفه‌ای نظامی
۵۱	نقش فرماندهی در حفظ سلامت روانی
۵۴	خودآزمایی فصل دوم
۵۵	فصل سوم تغذیه و بهداشت مواد غذایی
۵۶	مقدمه
۵۶	غذا چیست؟
۵۷	نقش غذا در سلامت
۵۸	اصول تغذیه صحیح
۵۸	غذا از چه چیزهایی درست شده است؟
۶۰	انرژی

صفحه	عنوان
۷	فصل اول بهداشت و فرماندهی
۸	مقدمه
۸	تندرستی چیست؟
۹	بهداشت چیست؟
۱۰	طیف سلامت و بیماری
۱۰	چرا بهداشت را بر درمان باید مقدم داشت؟
۱۲	بهداشت نظامی
۱۸	انسان چگونه بیمار می‌شود؟
۱۹	انواع عوامل بیماری‌زا
۲۱	چگونه می‌توان از بیمار شدن جلوگیری کرد؟
۲۴	خودآزمایی فصل اول
۲۵	فصل دوم مراقبت‌ها و خدمات بهداشتی
۲۶	مقدمه
۲۶	بهداشت فردی و اجتماعی
۲۷	بهداشت فردی چگونه تأمین می‌شود؟
۳۵	نقش آب در ایجاد و یا انتقال بیماری‌ها
۳۷	نگهداری پرکلرین

صفحه	عنوان
۸۳	دیفتری
۸۴	بیماری‌های واگیردار مقاربتی
۸۴	ایدز
۸۶	بیماری‌های انگلی روده
۸۶	اطلاعات کلی در مورد بیماری سارس
۸۶	عامل بیماری سارس چیست؟
۸۶	ویروس‌های Coronaviruses چه ویژگی‌هایی دارند؟
۸۷	علائم بیماری سارس چیست؟
۸۷	چگونه بیماری سارس منتشر می‌شود؟
۸۸	خودآزمایی فصل چهارم
۸۹	فصل پنجم آموزش بهداشت
۹۰	مقدمه
۹۰	آموزش بهداشت چیست؟
۹۱	روش‌های آموزش بهداشت
۹۲	آموزش بهداشت و امر به معروف و نهی از منکر
۹۲	استفاده از وسائل کمکی در آموزش بهداشت
۹۳	بهره‌گیری از تعالیم اسلامی برای آموزش بهداشت
۹۶	خودآزمایی فصل پنجم

صفحه	عنوان
۶۵	احتیاجات غذایی
۶۶	بهداشت مواد غذایی
۶۶	انواع آلودگی مواد غذایی
۶۷	مواد غذایی چگونه آلوده می‌شوند؟
۶۸	مسمومیت‌های غذایی
۶۹	راه‌های نگهداری مواد غذایی
۷۰	بهداشت انواع مواد غذایی
۷۴	خودآزمایی فصل سوم
۷۵	فصل چهارم آشنایی با بعضی بیماری‌ها
۷۶	مقدمه
۷۶	کزاز
۷۷	سل
۷۷	سرماخوردگی
۷۸	آنفلوآنزا
۷۸	برقان و بروسه
۷۸	وبا
۷۹	حصبه و شبه‌حصبه
۷۹	انسفال
۸۰	سیاه‌زخم
۸۰	هاری
۸۰	تب مالت
۸۰	مالاریا
۸۲	سالم
۸۲	مننژیت

صفحه	عنوان
۹۷	فصل ششم بهداشت روانی
۹۸	مقدمه
۹۸	مفهوم سلامت روانی
۹۹	مفهوم اختلال روانی
۹۹	علل به وجود آورنده بیماری روانی
۱۰۰	درمان بیماری های روانی
۱۰۰	اصول بهداشت روانی در سازمان
۱۰۱	اهداف بهداشت روانی در سازمان
۱۰۲	خودآزمایی فصل ششم
	فصل هفتم
۱۰۳	آشنایی با استفاده از جنگ افزارهای میکروبی در تاریخ
۱۰۴	تعریف
۱۰۴	هدف از کاربرد سلاح میکروبی
۱۰۴	سلاح های میکروبی و انواع آنها
۱۰۴	دلایل تولید سلاح های میکروبی

صفحه	عنوان
۱۰۵	عوامل بیولوژیک تا قبل از سال ۱۹۱۴
۱۰۷	جنگ افزارهای بیولوژیکی در طی جنگ های جهانی اول و دوم
۱۰۹	جنگ افزارهای بیولوژیکی پس از جنگ جهانی اول و دوم
۱۱۱	نتیجه گیری
	فصل هشتم
۱۱۳	ارزیابی فرماندهی از بهداشت یگان
۱۱۴	مقدمه
۱۱۴	تأمین بهداشت یگان بر عهده کیست؟
۱۱۵	ارزیابی بهداشتی و دیدبانی یگان
۱۱۵	آنچه که یک فرمانده باید در مورد بهداشت یگان خود بداند
۱۲۴	خودآزمایی فصل هشتم
۱۲۵	فرمانده برگزیده کیست
۱۲۷	منابع مورد استفاده

بسمه تعالی

دیباچه

بعد از آن که کتاب بهداشت و فرماندهی با لطف الهی و توجهات حضرت ولی عصر (عج) نوشته شد و در سال ۱۳۷۷ به همت معاونت بهداشت فرماندهی بهداری نیروی زمینی سپاه به چاپ رسید دیری نپایید که کتاب مذکور با استقبال گسترده‌ای از سوی فرماندهان و مسئولین محترم مواجه گردید و مکرراً با درخواست کتاب مذکور مواجه بودیم تا اینکه به فضل الهی برای چاپ دوم مطالبی به کتاب چاپ اول اضافه گردید تا انشاء... بتواند پاسخگوی علمی و عملی فرماندهان محترم در امر بهداشت در یگان‌های تابعه خود باشد. لذا ضمن تشکر از همه دست‌اندرکاران جا دارد از فرماندهی محترم بهداری نیروی زمینی و معاونت بهداشت نرسا، فرماندهی محترم پژوهشکده طب رزمی و تلاش برادران آقایان دکتر عطایی، عبدالله سلطانزاد، حسین کاشفی، مهدی قربانعلی‌زادگان و محمد شمس تشکر نماییم.

مولفان