

سلامت و بهداشت دوازدهم

منو_طه دوم

(نکات و خلاصه درس)



تمامی حقوق متعلق به مجتمع آموزشی و پژوهشی ثمین می باشد.



درس اول: سلامت چیست؟

سلامت مفهومی است که چیستی و چگونگی آن همیشه مورد توجه بشر بوده است و معانی متعددی از آن مطرح شده است.

معانی متفاوت سلامت:

- (۱) لغت نامه دهخدا = بی عیب شدن
 - (۲) بقراط = تعادل بین مزاج چهارگانه (صفرا- سودا- بلغم- خون)
 - (۳) فرهنگ معین فارسی = رهایی یافتن
 - (۴) ابن سینا = سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند و نقطه مقابل بیماری است.
 - (۵) دانشمندان طب سنتی = به پیروی از بقراط تعادل میان مزاج چهارگانه را سلامت می‌دانند.
 - (۶) سازمان بهداشت جهانی = برخورداری از تامین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و فقط نداشتن بیماری و نبود نقص عضو را ملاک نمی‌داند.
- در اسلام انسان موجودی است که هم روح دارد و هم جسم و این دو در ارتباط با هم هستند. همچنین بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح انسان به حساب می‌آید.

حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه: سخت‌تر از فقر، بیماری تن است و سخت‌تر از بیماری تن بیماری دل است.

آگاه باشید که بالاتر از وسع مالی، سلامت بدن و بالاتر از سلامت بدن تقوای دل است.

در فرهنگ اسلام، سلامت به عنوان **یک ارزش** است و با تعییراتی مثل برترین نعمت، حسنه دنیا و... گوشزد شده است.

از نظر اسلام با آنکه تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت جامع است، اما این تعریف کامل نیست، زیرا؛ یکی از مهم‌ترین جنبه‌های انسان در آن وجود ندارد و آن **جنبه معنوی** است.

تعریف جامع سلامت:

سلامت یعنی کیفیتی از زندگی که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی، اجتماعی و معنوی برخوردار است.

با توجه به تعریف بالا، سلامت امری پویا و فرایندی دائمی است که در حال دگرگونی است و روز به روز دامنه آن وسیع‌تر می‌شود.

امروزه، **سلامت و بهداشت** به عنوان یک امر زیربنایی و مهم و عامل اساسی و موثر در توسعه فردی و اجتماعی فرهنگی، اقتصادی **در همه جوامع** است.

از مهم‌ترین وظایف اولیه همه‌ی حکومت‌ها تامین سلامت افراد جامعه است و قوانین اساسی هر کشور و سازمان‌های جهانی به آن تاکید می‌کند.



بیشتر بدانید:

سازمان جهانی بهداشت یکی از آژانس‌های تخصصی سازمان ملل است که نقش یک مرجعیت سازمان دهنده را در حفظ سلامت و توسعه بهداشت در سطح جهانی ایفا می‌کند. این آژانس در ۹ آوریل سال ۱۹۴۸ در ژنو پایتخت سوئیس تاسیس شد. هدف این سازمان **دستیابی مردم به بیشترین سطح سلامت** است.

وظیفه اصلی آن: مبارزه با بیماری‌ها به خصوص بیماری‌های مسری و شایع و ارتقای سلامت عمومی مردم جهان است.

دو کلمه سلامت و بهداشت با هم در ارتباط هستند و برای تامین سلامت ما باید بهداشت را رعایت کنیم و این دو کلمه مترادف نیستند، **بلکه کامل کننده یکدیگرند**.

تعریف بهداشت:

عبارت است از تامین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت است، البته گاهی برای تامین سلامت مجبوریم که به درمان بیماری پردازیم و بعد از رفع آن و بازگشت سلامت برای حفظ و ارتقای آن تلاش کنیم، بنابراین وقتی از بهداشت حرف می‌زنیم دو موضوع پیشگیری و درمان مورد توجه ما است.

برای حفظ و تامین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان؟ به طور حتم پیشگیری بهتر از درمان است.

دلایل مقدم بودن پیشگیری بر درمان:

۱) در پیشگیری هر اقدامی بسیار **آسان تر، کم هزینه تر و اطمینان بخش تر** است. در حالی که درمان مشکل تر و پرهزینه تر است و با درد و رنج همراه است و آینده بیمار نگران کننده است.

۲) در پیشگیری **زمان آموزش بسیار کوتاه** است و برای همه مردم با هر سطحی ازدانش، یادگیری آن آسان است، اما درمان تربیت نیروی انسانی برای خدمات **وقت زیادی** می گیرد و **هزینه فراوانی** دارد.

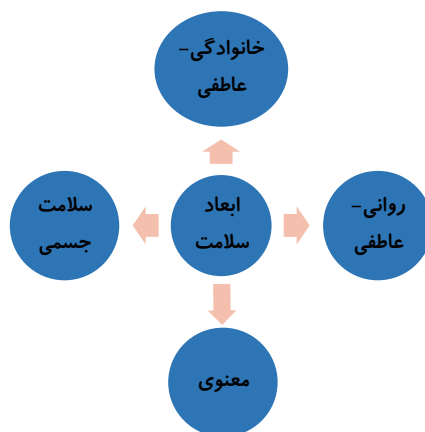
۳) در **روش پیشگیری** غالباً نیاز به منبع خارجی برای تهیه مواد و دارو وجود ندارد.

۴) **روش های درمانی** مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً عوارض دارد در حالی که در **روش پیشگیرانه** چنین مشکلاتی وجود ندارد.

۵) در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده ترین روش می توان از بیمار شدن و پیامدهای آن جلوگیری کرد، اما در درمان بیماری ها غالباً با از دست دادن فرصت کار، فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت، ابتلا به بیماری های دیگر و عوارضی مثل نقص عضو همراه است.

ابعاد سلامت:

پس سلامت مفهومی است چند وجهی و در عین حال یکپارچه که وجوه مختلف آن کاملاً بر هم تاثیر می گذارند و در تعامل با هم دیگر سلامت فرد را تضمین می کنند.



ابعاد سلامت قابل تفکیک نیستند، مثل افرادی که علی رغم داشتن بیماری جسمی با تامل در رفتارشان می‌توان به افسردگی، عصبانیت، ناامیدی و... رسید که سلامتشان را تهدید می‌کند.

سلامت جسمی:

قابل درک‌ترین بعد سلامت که آسان‌تر از دیگر ابعاد می‌توان آن را مشاهده کرد، **سلامت جسمی** نامیده می‌شود که بیانگر **عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آنها باهم است**.

از نظر زیست‌شناسی عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها به معنی **سلامت جسمی** است.

بعضی از نشانه‌های وضعیت جسمی سالم: **ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، خواب کافی، اشتها کافی و...**

سلامت روان:

تنها به معنی نبود بیماری روانی نیست بلکه داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عملکرد مناسب از خود در رابطه با مشکلات موجود در زندگی را نیز شامل می‌شود.

اصول سلامت روان: مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود

برخی از ابعاد سلامت روانی: سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل و...

سلامت اجتماعی:

شامل مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خودش است. افراد سالم از نظر اجتماعی طیف وسیعی از ارتباطات را دارند و قادر به تعامل سالم با دوستان صمیمی هستند این افراد می‌توانند به مکنونات قلبی خویش گوش دهند به روش قابل قبولی و مسئولانه عمل کنند و....

سلامت معنوی:

یکی از دلایل ابتلا فرد به بیماری‌های روحی و روانی که منجر به مشکلات جسمانی و اجتماعی میشود: **داشتن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی** است که ناشی از **عدم سلامت معنوی** است. فرد سالم از نظر معنوی اهداف اساسی در زندگی دارد، آرامش دارند و به دیگران این آرامش را انتقال می‌دهند و سطح بالایی از ایمان را دارند و....

پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به معنویت و معاد از نشانه‌های سلامت معنوی است.

عوامل موثر بر سلامت:

سلامت افراد همواره در معرض عوامل مختلفی است. گاهی این عوامل باعث بالا رفتن سلامت میشود و گاهی سلامت را تهدید می‌کند.





بانک محتوای آموزشی SET

آسان و سریع مطالب مهم را مرور کنید و برای آزمون آماده شوید.

همین الان کلیک کن



دوره‌های آموزشی

با دوره‌های آموزشی وارد مسیر یادگیری شوید و گام به گام خود را در کل درس راحت کنید.



نمونه‌سوال‌ات حل شده

با نمونه سوال‌ات حل شده درس به درس، مثال‌های مهم را ببینید و مفاهیم را آسان درک کنید.



خلاصه نکات

با خلاصه نکات درس به درس فقط به نکات مهم بپردازید و زمان را ذخیره کنید.



ویدئو آموزشی

با ویدئوهای کوتاه درس به درس، مطالب درس را آسان و سریع یاد بگیرید.



www.youtube.com/@saminskill

www.aparat.com/set_ir_official

www.instagram.com/set.ir.shop

t.me/set_ir_levelup

[@set_ir_levelup](https://www.facebook.com/set_ir_levelup)

[@levelupset](https://www.facebook.com/levelupset)

۰۲۱۴۴۰۷۰۷۳۰

۰۹۰۲۷۱۴۳۴۰۲



اسکن کنید