

به نام خدا

به منظور توجه دادن دانش‌آموزان به نقش سلامت جسمی و روحی-روانی در زندگی فرد به خصوص در سنین بالاتر و تأثیری که رعایت بهداشت فردی و عمومی در این مورد دارد، از سال 1397 درس سلامت و بهداشت به صورت رسمی و مجزا در برنامه درسی پایه دوازدهم قرار گرفته است. بی شک هرچه فرد این مطالب و نکات را بیشتر مورد توجه قرار دهد و آنها را در زندگی خود به کار گیرد، از زندگی سالم‌تر و سلامت جسمی و آرامش روانی بیشتر برخوردار خواهد بود. پس علاوه بر این که مطالب این درس را به عنوان یک واحد درسی مطالعه می‌کنیم، سعی و اهتمام ما بر این خواهد بود که آنها را در زندگی خود به کار گیریم.



با آرزوی سلامت و موفقیت برای همه عزیزان

اهداف و شایستگی‌های مورد انتظار از دانش‌آموزان

- * با درک مفهوم سلامت و کسب مهارت‌های سبک زندگی سالم، شیوه زندگی خود را بررسی و اصلاح کنند.
- * برنامه غذایی خود را بر اساس الگوی تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی انتخاب کنند و در صورت نیاز آن را اصلاح و بهبود بخشند.
- * با شناسایی عوامل مؤثر در ابتلا به بیماری‌های واگیر و غیرواگیر، از خود و دیگران در برابر ابتلا به بیماری‌ها پیشگیری و مراقبت کنند.
- * با پرهیز از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات، الکل و مواد مخدر) از آسیب‌های فردی و اجتماعی ناشی از این رفتارها در امان بمانند.
- * با به کارگیری اصول بهداشتی (بهداشت فردی، بهداشت ازدواج و باروری، بهداشت روان) به حفظ و ارتقای سلامت خود و دیگران کمک کنند.
- * با رعایت اصول ایمنی و بهداشتی در محیط کار و زندگی از وقوع آسیب‌های جسمانی و حوادث ناخوشایند پیشگیری کنند.

تعاریف مختلف « سلامت »

لغتنامه دهخدا: سلامت = بی‌عیب شدن فرهنگ فارسی معین: سلامت = رهایی یافتن
بقراط: سلامت عبارتست از تعادل بین اخلاط چهارگانه؛ صفر، سودا، بلغم، خون
ابن‌سینا: سلامت سیرت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند. سلامت نقطه مقابل بیماری نیست.
دانشمندان طب سنتی به پیروی از بقراط: سلامت ناشی از تعادل میان اخلاط چهارگانه؛ سردی، گرمی، خشکی و تری می‌باشد.
سازمان بهداشت جهانی (WHO = World Health Organization): سلامت فقط نداشتن بیماری و نقص عضو نیست، بلکه برخوردار بودن از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی است.

در ادامه می‌خواهیم دیدگاه اسلام را درباره « سلامت » مورد بررسی قرار دهیم، اما قبل از آن توضیحاتی ضروری می‌باشد.
در فرهنگ متعالی اسلام « سلامت » به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعبیرات لطیفی همچون، برترین نعمت‌ها، حسنه دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و ده‌ها عنوان دیگر، توصیف شده و اهمیت آن گوشزد شده است.
باتوجه به دیدگاه اسلام، تعریف سازمان بهداشت جهانی از « سلامت » کامل نیست، زیرا از یک جنبه بسیار مهم در تعریف سلامت غفلت شده و آن جنبه معنوی است.
در اسلام، انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح، و این دو با هم در ارتباط هستند و از هم تأثیر می‌پذیرند. همچنین بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می‌آید.

حضرت علی در حکمت 388 نهج البلاغه می‌فرماید: « بدانید یکی از بلاها تهی دستی است و سخت‌تر از آن بیماری تن است و سخت‌تر از آن بیماری دل است. بدانید یکی از نعمت‌ها ثروت و بهتر از آن سلامت بدن است و بهتر از آن تقوای دل است. »
بر اساس این توضیحات، در پست بعد تعریف جامعی از « سلامت » که همان تعریف از دیدگاه اسلام می‌باشد ارائه می‌شود.

تعریف جامع سلامت (از نظر اسلام)

سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از 4 بُعد سلامت یعنی؛ سلامت جسمی، سلامت روانی-عاطفی، سلامت خانوادگی-اجتماعی و سلامت معنوی برخوردار است.
در این تعریف، سلامت گستره وسیعی دارد، امری پویا و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است که روز به روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می‌شود.

دولت‌ها و مقوله « سلامت و بهداشت »

امروزه « سلامت و بهداشت » به عنوان یک امر زیر بنایی و مهم و عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است. تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه همه حکومت‌هاست و قوانین و پیمان‌نامه‌های بین‌المللی همچون سازمان جهانی بهداشت و قوانین اساسی کشورها، از جمله قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، بر توسعه بهداشت در جوامع تأکید دارند.

بیشتر بدانیم - سازمان بهداشت جهانی

سازمان بهداشت جهانی یکی از آژانس‌های تخصصی سازمان ملل متحد است که نقش یک مرجعیت سازمان دهنده را در حفظ و توسعه بهداشت جامعه جهانی ایفا می‌کند. این آژانس در 9 آوریل سال 1948 در ژنو، پایتخت سوئیس، تأسیس شد. هدف این سازمان در اساس‌نامه آن، دستیابی مردم به بیشترین سطح سلامت ممکن بیان شده است. وظیفه اصلی این سازمان مبارزه با بیماری‌ها به خصوص بیماری‌های مسری شایع و ارتقای سلامت عمومی مردم جهان است.

تعریف « بهداشت »

توجه کنید که؛ دو کلمه سلامت و بهداشت، هم معنی و مترادف نیستند.
« بهداشت » عبارت است از انجام کارها و رعایت اصولی که باعث 1- تأمین سلامت 2- حفظ سلامت و 3- افزایش و بالابردن سطح سلامت می‌گردد.
به عنوان مثال در دوران شیوع ویروس کرونا، پرهیز از حضور در اماکن پرخطر، شستن و ضدعفونی کردن دست‌ها و زدن ماسک و ... کارهایی هستند که برای در امان ماندن و حفظ سلامتی باید انجام دهیم.

پیشگیری بهتر است یا درمان ؟

یک فرد بیمار برای به دست آوردن سلامت خود باید درمان شود و بعد از درمان شدن با رعایت بهداشت در جهت سالم ماندن خود کوشا باشد. بنا به دلایل متعدد پیشگیری کردن از بیماری همیشه بهتر از درمان بیماری است که در ادامه بخشی از این دلایل را مرور می‌کنیم:
1- در پیشگیری، کارهایی که انجام می‌شوند بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه و اطمینان بخش‌تر هستند. اما درمان مشکل‌تر و پرهزینه‌تر است و با درد و رنج نیز همراه است؛ حتی آینده بیمار نیز موجب نگرانی است.

- 2- در پیشگیری، زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه و با هر سطح معلومات، با هزینه بسیار کم میسر است. اما در درمان تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.
- 3- در پیشگیری، اغلب نیازی به منابع خارجی - برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات - وجود ندارد.
- 4- درمان مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است. اما در پیشگیری چنین مسائل و مشکلاتی وجود ندارد.
- 5- در پیشگیری، با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری نمود. اما درمان بیماری‌ها غالباً با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است.

ابعاد سلامت

سلامت مفهومی چند وجهی (با وجه‌های جسمانی، خانوادگی - اجتماعی، روانی - عاطفی، معنوی) و در عین حال یکپارچه است که وجه‌های مختلف آن کاملاً بر هم تأثیر می‌گذارند و در تعامل با یکدیگر سلامت فرد را تضمین می‌کنند.

به عبارت دیگر، ابعاد سلامتی عملاً قابل تفکیک از هم نیستند، چنان که برخی افراد با وجود اینکه علامت آشکاری از یک بیماری جسمی و روانی ندارند ولی با قدری توجه در رفتار آنها می‌توان خستگی، اضطراب، افسردگی، ناامیدی و عدم رضایت را در وجودشان مشاهده کرد که می‌تواند سلامت آنها را تهدید کند.

سلامت جسمانی

سلامت جسمانی قابل درک‌ترین بعد سلامت است که آسان‌تر از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد.

سلامت جسمانی بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم است.

از نظر زیست‌شناسی عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم به معنای سلامت جسمانی است.

ویژگی‌ها و نشانه‌های افراد برخوردار از سلامت جسمانی:

- 1- ظاهر خوب و طبیعی 2- وزن مناسب 3- اندام متناسب 4- حرکات بدنی هماهنگ 5- اشتها کافی 6- خواب راحت و منظم 7- اجابت مزاج (دفع مدفوع) منظم 8- طبیعی بودن نبض و فشار خون 9- افزایش مناسب وزن در سنین رشد 10- وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر 11- ...

سلامت روانی

سلامت روانی تنها به معنای نداشتن بیماری روانی نیست، بلکه داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را نیز شامل می‌شود.

مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت روان هستند.

به عبارت دیگر: این که شخصی بیماری روانی نداشته باشد دلیل بر سلامت روانی او نیست، فردی از سلامت روان برخوردار است که توانایی سازگاری با شرایط محیط‌های مختلف را داشته باشد و یا هنگامی که مشکلی برای او پیش می‌آید یا دچار حادثه‌ای می‌شود بتواند آرامش خود را حفظ کند، بر خود مسلط باشد و از انجام رفتارهای ناخواسته و غیرمنطقی خودداری کند و همه شرایط را به بهترین نحو مدیریت کند.

ویژگی‌ها و نشانه‌های افراد برخوردار از سلامت روانی:

- 1- با خود و دیگران سازگار هستند. 2- در برخورد با مسائل از قضاوت نسبتاً صحیح برخوردار هستند.
- 3- روحیه انتقادپذیری دارند. 4- در برخورد با مشکلات عملکرد مناسب دارند. 5- ...

سلامت اجتماعی

شخصی از سلامت اجتماعی برخوردار است که از مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی مناسب برخوردار باشد و به عنوان عضوی از جامعه بزرگ‌تر (خانواده، مدرسه، محیط کار و ...) از خود شناخت لازم و کافی داشته باشد.

ویژگی‌ها و نشانه‌های افراد برخوردار از سلامت اجتماعی

- 1- از طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان برخوردار هستند.
- 2- با دوستان صمیمی خود ارتباط و تعامل سالم دارند.
- 3- به حرف‌های دیگران گوش می‌دهند و مکنونات قلبی (حرف‌های دل) خود را ابراز می‌کنند.
- 4- با دیگران پیوندها و دوستی‌های سالم تشکیل می‌دهند.
- 5- در جامعه به شکلی قابل قبول و مسئولانه عمل می‌کنند و جایگاه خوبی برای خود به دست می‌آورند.
- 6- نقش‌های اجتماعی خود را توأم با احساس آرامش و رضایتمندی انجام می‌دهند.

سلامت معنوی

(تعریف خارج از کتاب) سلامت معنوی به‌عنوان احساسی درونی و رضایت‌بخش توأم با ارتباطات سازنده با خود و دیگران و وجود متعالی در چهارچوب فرهنگی خاص هر جامعه تعریف می‌شود که به معنادر کردن زندگی و مرگ می‌انجامد.

یکی از دلایل ابتلای افراد به بیماری‌های روحی-روانی که به دنبال خود مشکلات جسمانی و اجتماعی را نیز به بار می‌آورد، داشتن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی است که خود ناشی از نداشتن سلامت معنوی است.

ویژگی‌ها و نشانه‌های افراد برخوردار از سلامت معنوی

- 1- در زندگی اهداف اساسی دارند.
- 2- فراتر از این دنیا، جهان معنوی را هم مدنظر دارند.
- 3- آرامش دارند و این آرامش را به دیگران نیز منتقل می‌کنند.
- 4- از سطح بالایی از ایمان به خدا برخوردار هستند.
- 5- به زندگی امیدوار هستند، کمال‌جو هستند و زندگی هدف‌مندی دارند.
- 6- احساس تعهد می‌کنند و به اخلاقیات پایبند می‌باشند.

عوامل مؤثر بر سلامت

عوامل مختلفی بر سلامت افراد در طول زندگی شان تأثیر دارند که این عوامل ممکن است سلامت را تقویت کنند یا آن را تهدید کنند.

چهار عامل کلی مؤثر بر سلامت عبارت‌اند از: 1- سبک زندگی 2- عوامل ژنتیکی و فردی 3- عوامل محیطی 4- دسترسی به خدمات بهداشتی

سبک زندگی (Life Style - نحوه زندگی کردن):

(تعریف خارج از کتاب) سبک زندگی به معنای شیوه زندگی خاص یک فرد، گروه، یا جامعه است. این اصطلاح نخستین بار توسط آلفرد آدلر روان‌شناس اتریشی استفاده شد. سبک زندگی شامل: معیشت، تحرک، تفریح و شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و ... می‌باشد.

به‌عنوان مثال کسی که در زندگی روزانه خود ورزش را مورد توجه قرار می‌دهد، این امر موجب تقویت سلامت او می‌شود و برعکس فردی که دخانیات مصرف می‌کند با این کار سلامت خود را مورد تهدید قرار می‌دهد.

عوامل ژنتیکی و فردی :

ژنتیک خوب و قوی می‌تواند باعث به وجود آمدن بدنی مقاوم ، خوش فرم و ... و مقاومت بدن فرد در برابر میکروب ، باکتری ، ویروس و ... باشد و برعکس آن نیز صادق است .

ژنتیک روی قد ، وزن ، رنگ پوست و ... اثرگذار است . سابقه فامیلی ابتلا به بیماری‌ها هم می‌تواند بیماری را در ژنتیک فرد به ودیعه قرار داده باشد . مثلاً فردی که به طور ارثی از دندان‌های سالم و محکم برخوردار است ، عامل ژنتیک تقویت کننده سلامت دهان و دندان اوست ؛ برعکس ، فردی که در خانواده‌ای با سابقه ژنتیکی بیماری قلبی-عروقی متولد می‌شود احتمال ابتلای او به این بیماری بیشتر است .

عوامل فردی همچون سن ، جنس ، شغل ، طبقه اجتماعی و... نیز بر سلامت فرد مؤثر است .

عوامل محیطی :

(توضیح خارج از کتاب) عوامل محیطی از مهم‌ترین عوامل تاثیر گذار بر روی سلامتی هستند . نقش عوامل محیطی در سلامتی انسان و بروز بیماری‌های مختلف ، غیر قابل اجتناب است و این عوامل باید بیش از پیش مورد توجه قرار گیرند . محیط از یک طرف به عنوان عاملی جداگانه بر سلامتی اثر می‌گذارد و از طرف دیگر بر روی خصوصیات فردی نظیر شیوه‌های زندگی ، وضعیت ایمنی و همچنین خصوصیات رفتاری تاثیر دارد .

از جمله عوامل تشکیل دهنده محیط زندگی عبارتند از : آب ، خاک ، هوا ، عوامل اقتصادی اجتماعی ، شرایط زندگی ، امکانات ، تسهیلات آموزشی ، نحوه ارتباطات ، آگاهی‌ها ، وضعیت اشتغال ، درآمد ، امنیت و ...

دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی :

در یک جامعه هر چه خدمات بهداشتی - درمانی ارائه شده به مردم بیشتر و بهتر و کم‌هزینه‌تر (رایگان) باشد ، آن جامعه از سلامت بالاتری برخوردار است .

اقدامات پیشگیری از طریق انجام واکسیناسیون ، تأمین آب سالم آشامیدنی ، مراقبت از گروه‌های آسیب پذیر مانند مادران و کودکان و نیز توزیع عادلانه خدمات سلامت و ... نقش مهمی در سلامت افراد دارد .

مثلاً ؛ در مقایسه با کشورهایی که دارای امکانات بیشتری هستند ، کسانی که در کشورهای محروم و فقیر زندگی می‌کنند به دلیل عدم دسترسی به امکانات بهداشتی و درمانی کافی ، بیشتر در معرض عوامل تهدید کننده سلامت قرار دارند .