

## بهداشت فردی و عمومی

هدف‌های رفتاری: از فراگیر انتظار می‌رود پس از پایان این فصل بتواند:

- بهداشت فردی را تعریف کند.
- بهداشت عمومی را تعریف کند.
- دلایل اولویت بهداشت بر درمان را نام ببرد.
- پیشگیری سطح اول را با ذکر مثال توضیح دهد.
- پیشگیری سطح دوم را با ذکر مثال توضیح دهد.
- پیشگیری سطح سوم را با ذکر مثال توضیح دهد.

### ۱-۲- تعریف بهداشت

بهداشت عبارت است از علم و هنر<sup>۱</sup> دستیابی به سلامتی. در واقع بهداشت علم نگاهداری و بالا بردن سطح سلامتی است.

بهداشت، در واقع درهای آینده را به روی فعالیت‌های اقتصادی و پیشرفت‌های اجتماعی یک ملت می‌گشاید و به همهٔ مردم از زن و مرد، کوچک و بزرگ، از هر طبقهٔ اقتصادی، اجتماعی و با هر مذهب و اخلاق ارتباط دارد. ضررهای ناشی از بدی وضع بهداشت به سن، جنس، شغل، یا سطح اقتصادی و اجتماعی و یا منطقه خاصی محدود نمی‌شود، بلکه مربوط به همهٔ افراد یک جامعه می‌باشد. همچنین از لحاظ اقتصادی، بیماری فرد، ضرر بزرگی به خانواده و اجتماع می‌زند زیرا موجب

۱- هنر به معنای مهارت در انجام کار است که از طریق تجربه، مشاهده و یا مطالعه به دست آمده است و موجب کارایی بیشتر می‌شود.



می‌شود که اولاً مقدار زیادی هزینه درمان او شود و ثانیاً اگر آن شخص بزرگسال باشد، مدتی قادر به کار کردن نخواهد بود و همین امر موجب زیان اقتصادی خانواده و جامعه خواهد شد. با توجه به این که بیماری فرد، روی سایر افراد خانواده و در نتیجه روی جامعه اثر می‌گذارد، درمان تنها کافی نخواهد بود بلکه باید کاری کنیم که افراد بیمار نشوند تا نیازی به درمان نداشته باشند و از عواقب بیماری نیز جلوگیری شود.

## ۲-۲- بهداشت فردی و بهداشت عمومی

برای تأمین سلامت جامعه، بهداشت باید هم به صورت فردی و هم به صورت عمومی رعایت شود. به عبارت دیگر، بهداشت فردی و عمومی مکمل یکدیگرند و رعایت بهداشت فردی به تنهایی کافی نخواهد بود، زیرا انسان جدا از مردم و اجتماع زندگی نمی‌کند و رعایت یا عدم رعایت بهداشت هر فرد، روی سلامت سایرین اثر می‌گذارد. بنابراین، به طور خلاصه می‌توان گفت که بهداشت به دو صورت در جامعه تأمین می‌شود.

## ۲-۳- تعریف بهداشت فردی

رعایت بهداشت فردی، عبارت از پیروی افراد جامعه از یک سلسله دستورها و عادات‌های بهداشتی و دوری جستن از رفتارها و عادات‌های غیربهداشتی است که مجموعاً باعث می‌شود افراد جامعه، در معرض عوامل و شرایط بیماری‌زا قرار نگیرند و به بیماری‌های ناشی از آنها دچار نشوند. استراحت، نظافت، خواب، رژیم غذایی مناسب، ورزش، پوشاک و استحمام از نکات مهم اصول بهداشت فردی هستند.

از عادات‌ها و رفتارهای غیربهداشتی، پرخوری، استفاده بی‌دلیل از داروها، شکستن مواد سخت مثل گردو و پسته با دندان و کشیدن سیگار را می‌توان نام برد. باید گفت، سلامت به عنوان تحفه‌ای به دست انسان نمی‌رسد، بلکه انسان باید برای به دست آوردن آن کوشش و تلاش کند و با مراعات دستورات بهداشتی، فردی سالم باشد.

## ۲-۴- تعریف بهداشت عمومی

براساس مسائل ذکر شده رسیدگی به امور تندرستی و بیماری فرد، در رابطه با مجموعه محیط‌زیست و اجتماع صورت می‌گیرد. برای رسیدن به این هدف، احتیاج به کوشش همگانی است



تا شرایط بهداشتی مناسب برای عموم افراد جامعه، فراهم گردد. تعریف جامعی که پروفیسور وینزلو<sup>۱</sup> از بهداشت همگانی ارائه داده است و فعالیت‌های گسترده‌ای را در زمینه‌های گوناگون دربر می‌گیرد، آورده می‌شود.

بهداشت همگانی عبارت است از «علم و فن پیشگیری از بیماری‌ها، افزایش طول عمر و ارتقای سطح سلامتی و توانایی انسان از طریق کوشش‌های دسته‌جمعی افراد جامعه، به منظور: بهسازی محیط، کنترل بیماری‌های واگیردار، آموزش بهداشت فردی، ایجاد خدمات پزشکی و پرستاری جهت تشخیص زودرس و درمان به موقع بیماری‌ها و ایجاد یک نظام اجتماعی که در آن هر فرد، دارای سطح زندگی مطلوبی، برای تأمین و نگهداری تندرستی خود باشد، به طوری که هر فردی از جامعه از حق طبیعی خود، یعنی سلامتی و عمر طولانی، بهره‌مند شود.»

با استفاده از جدول زیر، تعریف بهداشت عمومی عبارت است از:

| دانش و فن   | از راه                 | برای  |
|---|------------------------|---|
| ۱- جلوگیری از بیماری<br>۲- طولانی کردن عمر<br>۳- بالا بردن سطح سلامتی، توانایی و تندرستی<br>۴- حداکثر استفاده از نیروی جسمانی و فکری در راه پیشرفت اجتماع | فعالیت‌های متشکل جامعه | ۱- بهسازی محیط<br>۲- جلوگیری از عفونت‌های واگیردار<br>۳- آموزش افراد درباره بهداشت شخصی<br>۴- تشکیل خدمات طبی و پرستاری برای تشخیص فوری و اقدام برای جلوگیری از بیماری<br>۵- توسعه سیستم اجتماعی که در آن هرکس از داشتن وسایل لازم زندگی که متضمن بقا و سلامت اوست برخوردار باشد. |
| و ترتیب و تنظیم این خدمات به طوری که هرکس حق مسلم خود را در مورد سالم بودن و طول عمر تشخیص داده و بتواند تا دم مرگ، فرد با ارزشی برای اجتماع باشد.        |                        |   |

<sup>۱</sup> - Winslow

