

۷	فصل ۱ ■ آموزش بهداشت و ارتباطات
۸	بخش اول - آموزش بهداشت
۲۵	بخش دوم - ارتباطات در آموزش بهداشت
۳۱	بخش سوم - تکنولوژی آموزشی در خدمت آموزش بهداشت
۴۶	تست‌های فصل اول
۶۴	پاسخنامه تست‌های فصل اول
۶۹	فصل ۲ ■ اپیدمیولوژی و آمار حیاتی
۶۹	بخش اول - اصول و مبانی اپیدمیولوژی
۹۱	بخش دوم - مقدمات آمار حیاتی
۱۰۳	تست‌های فصل دوم
۱۲۲	پاسخنامه تست‌های فصل دوم
۱۳۷	فصل ۳ ■ اصول تغذیه
۱۸۲	تست‌های فصل سوم
۱۹۰	پاسخنامه تست‌های فصل سوم
۱۹۵	فصل ۴ ■ کلیات خدمات بهداشتی
۱۹۶	بخش اول - بهداشت محیط
۲۴۰	بخش دوم - بهداشت روان
۲۶۲	تست‌های فصل چهارم
۲۷۰	پاسخنامه تست‌های فصل چهارم
۲۷۳	فصل ۵ ■ جمعیت‌شناسی و تنظیم خانواده
۲۷۳	بخش اول - جمعیت‌شناسی
۲۸۶	بخش دوم - تنظیم خانواده
۳۱۲	تست‌های فصل پنجم

۳۸۰	پاسخنامه تستهای فصل پنجم
۳۸۱	فصل ۶ ■ واکسیناسیون
۳۸۲	بخش اول - مقدمات ایمنولوژی
۳۸۳	بخش دوم - واکسیناسیون
۳۸۴	تست‌های فصل ششم
۳۸۵	پاسخنامه تستهای فصل ششم

۳۸۶	فصل ۷ ■ میکروبیولوژی (باکتری، ویروس، قارچ و انگل)
۳۸۷	گفتار اول - باکتری‌شناسی
۳۸۸	گفتار دوم - ویروس‌شناسی
۳۸۹	گفتار سوم - قارچ‌شناسی
۳۹۰	گفتار چهارم - انگل‌شناسی
۳۹۱	تست‌های فصل هفتم
۳۹۲	پاسخنامه تستهای فصل هفتم

۳۹۳	فصل ۸ ■ کمک‌های اولیه و کلیات پزشکی
۳۹۴	بخش اول - کمک‌های اولیه
۳۹۵	بخش دوم - کلیات پزشکی
۳۹۶	تست‌های فصل هشتم
۳۹۷	پاسخنامه تستهای فصل هشتم

۳۹۸	فصل ۹ ■ مدیریت و نظارت در مراقبتهای بهداشتی و درمانی
۳۹۹	تست‌های فصل نهم
۴۰۰	پاسخنامه تستهای فصل نهم

۴۰۱	فصل ۱۰ ■ اپیدمیولوژی بیماریهای شایع
۴۰۲	بخش اول - بیماریهای غیرواگیر
۴۰۳	بخش دوم - بیماریهای واگیر شایع
۴۰۴	تست‌های فصل دهم
۴۰۵	پاسخنامه تست‌های فصل دهم

۴۰۶	فصل ۱۱ ■ اصطلاحات رایج در بهداشت عمومی
۴۰۷	منابع

مقدمه

قبل از اواسط قرن بیستم، بیماریهای عفونی عامل عمده ابتلا و مرگ و میر انسان‌ها بودند. در کشورهای پیشرفته نخستین انقلاب در بهداشت عمومی از اواخر سده نوزدهم تا اواسط سده بیستم صورت گرفت و هدف آن مهار بیماریهای عفونی و مرگ‌های ناشی از آن بود. این انقلاب سبب شد تا اواسط دهه ۱۹۵۰ تعداد زیادی از بیماریهای عفونی مسری مهار شوند. اما در حال حاضر دلایل عمده مرگ و میر در بسیاری از کشورهای در حال توسعه، بیماریهای مزمنی مانند بیماریهای قلبی، انواع سرطان‌ها و سکنه مغزی هستند که در طی دهه‌های نسبتاً طولانی و بیشتر بر اثر جنبه‌های منفی سبک زندگی^(۱) و رفتارهای فرد ایجاد می‌شوند. عوامل متعددی مانند الگوهای نامناسب تغذیه‌ای، مصرف دخانیات، مصرف مشروبات الکلی، رفتارهای ناسالم جنسی، نداشتن فعالیت‌های جسمانی و... از جمله مهمترین ریسک فاکتورهای مؤثر در ابتلا مرگ و میر هستند. باز پدیدگی بعضی از بیماریهای عفونی مانند بیماریهای منتقله از طریق غذا و سل و نوپدیدگی برخی از بیماریهای عفونی نظیر ایدز و عفونت‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک‌ها نیز تا حد زیادی متأثر از رفتارهای فرد هستند البته این مسئله تا همین دهه‌های گذشته هنوز روشن نبوده، به همین دلیل میان سالهای ۱۹۴۵ و ۱۹۸۰، در کشورهای صنعتی و به ویژه ایالات متحده، به منظور مهار بیماریها و مرگ و میر ناشی از آنها، سرمایه‌های زیادی صرف

تکنولوژیهای پزشکی پیچیده و عرضه خدمات پزشکی فوق تخصصی شد. اما با وجود صرف این هزینه‌ها، تا اواسط دهه ۱۹۷۰، شخص شده بود که اگرچه نظام عرضه خدمات پزشکی می‌تواند سلامت افراد را تا حدودی به آنان بازگرداند. سرطان بیماری رویکرد «چسب زخم» برای مشکلات بهداشتی جامعه است. بنا به گفته جوزف کالیفانو (در سال ۱۹۷۱): «در راه رسیدن به سلامت بهتر در آینده این کشور تنها به وسیله آجرهای طلایی درمان و فناوریهای پر هزینه امکان پذیر نخواهد شد؛ بلکه انقلاب بعدی در سلامت مردم از راه پیشگیری و ارتقای سلامت به دست خواهد آمد».

امروزه آموزش بهداشت عمومی و ارتقای سلامت به عنوان محوری‌ترین گام برای رسیدن به سلامتی مثبت و پیشگیری از انواع بیماریهای مختلف مطرح می‌باشد.

بهداشت عمومی مجموعه دانش و هنر پیشگیری از بیماری و تأمین، حفظ و ارتقای سلامتی و توانمندی انسان‌ها با استفاده از تلاش گروهی است که منجر به توسعه جامعه می‌شود. این تعریف از قدیمی‌ترین تعریف‌ها برای بهداشت عمومی بوده که در سال ۱۹۲۰ توسط وینسلو (Winslow) ارائه شده و هنوز هم در کتب بهداشت عمومی جهان کاربرد دارد. این مفهوم یعنی بهداشت عمومی در حوزه زندگی انسان

وارد شده و به طریقی ضامن سلامت فرد و جامعه به شمار می‌رود.

عمده‌ترین شاهراه تأمین و تضمین توسعه پایدار جوامع بشری برقراری کیفی سلامت افراد جامعه است. لذا رسالت اصلی بهداشت عمومی، استقرار تندرستی جامع و فراگیر و با کیفیت تک تک افراد جامعه است. بهداشت عمومی هم در اجرای وظایف و مأموریت خود تحت تأثیر عواملی است که از نظر جسمی، روانی و اجتماعی، بر سلامت افراد جامعه مؤثر خواهد بود.

وظایف بهداشت عمومی

جهت تأمین، حفظ و ارتقای سلامت، بهداشت عمومی وظایف مهمی را بر عهده دارد که اهم آنها عبارتند از:

- ۱- تعیین نیازهای بهداشتی و شناسایی عوامل و خطراتی که سلامت فرد و جامعه را تهدید می‌کند.

- ۲- اولویت‌بندی نیازها و تعیین سیاست‌ها و برنامه‌ها و اقدام برای پاسخ به نیاز مربوطه.

- ۳- ارزشیابی وضعیت بهداشتی جامعه و یافتن نقاط قوت و ضعف آن.

- ۴- سالم‌سازی محیط زیست، افزایش سطح آگاهی‌های بهداشتی جامعه، بیماری‌یابی و کنترل بیماری‌های واگیر و پیشگیری از ابتلاء به بیماری‌ها.

- ۵- تأمین منابع و امکانات، تربیت نیروی انسانی حرفه‌ای برای ارائه خدمات، انجام پژوهش‌ها، دربردی و اجرای آموزش‌های همگانی در راستای سلامت افراد جامعه.

- ۶- تعیین سیاست‌ها و برنامه‌ها، کوتاه مدت و درازمدت و هماهنگ با تدبیر سازمان بهداشت جهانی برای تأمین، حفظ و ارتقای سطح سلامت جامعه.

- ۷- ارتقای سطح و تغییر سبک زندگی و اصلاح رفتارهای خطر ساز فردی و اجتماعی در جهت تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی برای تحقق، حفظ و ارتقای سلامت و توسعه جامعه.

با توجه به راهبردهای فوق، طیف وظایف بهداشت عمومی، در ایجاد توسعه پایدار جامعه، اهمیت یافته و بر حسب هریک از راهبردهای محوری و برنامه‌های اعلام شده سازمان جهانی بهداشت تعداد وظایف آن، روز به روز متحول شده و گسترش می‌یابد.

دامنه فعالیت‌های بهداشت عمومی

دامنه این فعالیت‌ها زیاد است که از آن جمله عبارتند از:

- ۱- بررسی‌های آماری، نیازسنجی، مطالعه، پژوهش ارزشیابی امور بهداشتی

- ۲- آموزش مسائل بهداشت عمومی

- ۳- فعالیت‌های مربوط به بهداشت محیط

- ۴- بهداشت مادر و کودک

- ۵- بهداشت سالمندان

- ۶- پیشگیری از بیماری‌های واگیر

- ۷- امور جمعیت‌شناسی و تنظیم خانواده

- ۸- کنترل بیماری‌های مزمن غیر واگیر

- ۹- اینجمن غربالگری‌های بهداشتی و خدمات آزمایشگاهی

- ۱۰- بهداشت حرفه‌ای

- ۱۱- نظارت بر مواد خوراکی، آرایشی و بهداشتی

- ۱۲- پایش و غربالگری مشکلات بهداشتی جاری و جدید

- ۱۳- تدوین سیاست‌ها و برنامه‌های ضروری برای ارتقاء

بهبود سطح و سبک زندگی فردی و اجتماعی

بخش اول

آموزش بهداشت

آموزش مسائل بهداشتی یکی از کارهای مهم و برجسته‌ترین وظایف بهداشت عمومی است. اگرچه در طول تاریخ ملل به صورت غیر رسمی و به عناوین مختلف انجام می‌شده است اما پیدایش رشته‌ای به نام آموزش بهداشت عنوان یک تخصص، به اوایل سده نوزدهم باز می‌گردد. سال ۱۹۵۱ دکتر توماس د. وود^(۱)، عضو هیئت علمی دانشگاه استنفورد با ورود به دانشگاه کلمبیا برنامه‌ای را با عنوان physical education and hygiene آغاز کرد فعالیت‌های سی ساله او در این دانشگاه به تأسیس رشته آموزش بهداشت انجامید. او در اکثر وقایع آموزش بهداشت از سال ۱۹۴۰ نقش مهمی ایفا کرد و به همین دلیل، او را پدر آموزش بهداشت نامیده‌اند.

از نظر سازمان بهداشت جهانی اهداف آموزش بهداشت عبارتند از:

الف) اطمینان از اینکه جامعه تندرستی را به عنوان یک چیز با ارزش بپذیرد.

ب) مجهز کردن افراد به دانش‌ها و مهارت‌های لازم و نفوذ در گرایش‌های آنان به نحوی که خودشان بتوانند مسایل بهداشتی خویش را حل کنند.

ج) فراهم آوردن شرایط لازم جهت رشد خدمات بهداشتی. البته اگر این اهداف را توسعه بدهیم می‌توانیم بگوییم که مردم را باید برای قبول و نگهداری عادات و رفتارهای بهداشتی تشویق و ترغیب کرد و در مورد خدمات بهداشتی و درمانی و نحوه پیشگیری از بیماری‌ها، آنها را آموزش داد.

مبانی آموزش بهداشت

۱- آموزش بهداشت برای هر کس و در هر زمانی لازم است.

۲- آموزش بهداشت مربوط به یک زمان نیست، بلکه مستمر می‌باشد.

۳- آموزش بهداشت می‌تواند به شکل یک فرآیند خودآموز باشد.

۴- آموزش بهداشت می‌تواند به صورت یک فرآیند یادگیری از دیگران باشد.

۵- هر کسی که می‌داند چه چیزی برای حفظ سلامتی مفید است می‌تواند در آموزش بهداشت شرکت کند.

۶- آموزش بهداشت از ارتباط صحیح ایده‌ها و افکار تشکیل می‌شود.

۷- همه اصول و تئوری‌های تعلیم و تربیت و یادگیری در آموزش بهداشت کاربرد دارند.

۸- از آنجا که آموزش بهداشت باید در مورد سلامتی باشد، آگاهی درست در مورد سلامتی و بیماری در برقراری ارتباط با نشر ایده‌ها و به منظور ایجاد گرایش و رفتار لازم بسیار ضروری است.

۹- افرادی که برای تأمین مراقبت‌های بهداشتی تربیت شده‌اند، به مراتب بهتر از افراد عادی در دادن آموزش عمل می‌کنند.

۱۰- از آنجا که هدف نهایی آموزش بهداشت تغییر رفتار است، مربی بهداشت بایستی در امر آموزش دادن، برقراری ارتباط، ایجاد انگیزه و به مشارکت فراخواندن افراد مهارت‌هایی کسب کرده، آنها را توسعه دهد، وی همچنین باید با دانش روانشناسی اجتماعی و اصول و تئوری‌های

آموزش بهداشت، علم بهداشت و پزشکی را با هنر ارتباطات و هنر زندگی کردن تلفیق می‌کند و عامل اتصال دهنده بنای بزرگ سیستم بهداشتی است و وحدت، هماهنگی و کارایی این سیستم را بیشتر می‌کند. بطور کلی آموزش بهداشت راهی برای مبارزه با جهل بهداشتی است. متأسفانه در کشور ما برنامه‌های آموزش بهداشت و ارتقای سلامت هنوز جایگاه واقعی خود را در سیستم بهداشتی به صورت عملی و کاربردی پیدا نکرده است و هنوز بیشتر بودجه این بخش صرف خدمات درمانی و دارویی می‌شود. افزون بر علل عمده مرگ و میر در ایران که شامل بیماری‌های قلبی، تصادفات و سرطان‌ها است، برای حل مشکلات و معضلات بزرگ جامعه از جمله سوء مصرف مواد مخدر، سوء تغذیه، بارداری‌های ناخواسته، خشونت و بزهکاری نیز می‌توان از برنامه‌های آموزش بهداشت سود برد.

تعریف سلامتی از دیدگاه WHO: رفاه کامل جسمی، روانی، و اجتماعی و نه فقط فقدان بیماری یا علیلی را سلامتی گویند.

تعاریف آموزش بهداشت: هنر و علم جلب مردم به یک فرآیند یادگیری برای ایجاد رفتارهای مطلوب به منظور سلامت، به آموزش بهداشت موسوم است. «جان ام لست» در کتاب فرهنگ اپیدمیولوژی، آموزش بهداشت را چنین تعریف کرده است «فرآیندی که در آن افراد یا گروه‌های مردم یاد می‌گیرند رفتاری داشته باشند که موجب ارتقاء، حفظ، یا بازگرداندن تندرستی‌شان شود».

تعریف دکتر wood از آموزش بهداشت: آموزش بهداشت مجموعه تجربیاتی است که بر عادات، گرایش‌ها و رفتارهای مرتبط با بهداشت فردی، اجتماعی یا نژادی مؤثر واقع می‌شود.

تعریف پروفیسور Green از آموزش بهداشت: آموزش بهداشت ترکیبی طراحی شده از روش‌ها است تا اتخاذ رفتار داوطلبانه فرد را به نحوی که موجب تأمین سلامت وی گردد، تسهیل نماید.

اما بطور کلی آموزش بهداشت عبارتست از آموزش برای بهداشت یا آموزش در مورد بهداشت که باید مطابق با نیازهای بهداشتی جامعه و تلاش در جهت رفع این نیازها انجام پذیرد.

اهداف آموزش بهداشت

تشکیلات محلی آشنا باشد.

۱۱- باید این فکر در ذهن به وجود آید که رفتار انسان تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می‌گیرد و بنابراین مربی آموزش بهداشت باید شناخت کافی در عوامل مؤثر در هر موقعیتی داشته باشد.

← نکته: یکی از اجزاء PHC یا در واقع محوریت PHC، آموزش بهداشت می‌باشد.

مراحل آموزش بهداشت

آموزش بهداشت دارای ۵ مرحله یا ۵ نوع فعالیت می‌باشد:

۱- تجزیه و تحلیل: تمام برنامه‌ها باید بر اساس شناخت شرایط موجود شروع شود. نیازهای بهداشتی و امکانات آموزش بهداشت را باید مشخص کرد. برنامه آموزشی را باید با توجه به تجزیه و تحلیل آگاهیها، علاقمندیها، اعتقادات و رفتارهای مردم طراحی کرد.

۲- حساس‌سازی: هدف در اینجا بیشتر فرآیندی است که بر اثر آن فرد و اجتماع از وجود برخی چیزها مانند یک مرکز بهداشتی، یک بیماری و یا یک سازمان خدمات بهداشتی آگاه می‌شوند. مثلاً از طریق رسانه‌های جمعی، سخنرانی که دیفتری برای کودکان کشنده است یا سرچشمی که موجب ناهنجاریهای زیادی در نوزادان می‌شود تا بیماری‌های ایدز غیرقابل درمان است که اینها نیازهایی در مورد حساس‌سازی است و این نکته را می‌رساند که در آینده اطلاعات بیشتری در این زمینه در اختیار آنها قرار می‌گیرد.

۳- تبلیغات: با حساس‌سازی زمینه‌ساز است در یک کلام می‌توان گفت که تبلیغات در حکم نوعی گسترش فعالیت‌های حساس‌سازی و بیان جزئیات بیشتر در باره نکاتی است که در اطلاعیه‌های قبلی آمده است. انتشار پیامهای روزنامه‌ای در رابطه با یک برنامه بهداشتی، پخش آگهی در مورد کلینیک‌های موجود برای مقاصد مختلف و اعلامیه‌هایی که در رابطه با اعلام خطر نسبت به مشکلات خاصی منتشر می‌شوند همگی مثالهایی از فعالیت‌های این مرحله هستند.

۴- آموزش: ارائه اطلاعات و آموزش به منظور افزایش دانش دیگران و یا دگرگون کردن مفاهیم، باید با بحث‌های متناسب با شخصیت شنونده و مقتضیات حاکم بر جریان پیام‌رسانی همراه باشد که این فعالیت چیزی جز جهت

درسلامه جامع بهداشت عمومی

دادن به افکار از طریق فراهم آوردن شرایط لازم به دست درک کامل پدیده مورد نظر نیست.
 ۵- انگیزش: آنچه که مهم است انتقال دانش به عمل است. دادن آگاهی یا دانش به تنهایی در آموزش بهداشت دستاورد محسوب نمی‌شود. بلکه انگیزش خیلی مهم دارد و انگیزش در حقیقت نتیجه منطقی مراحل قبلی و عمل یا رفتار بخصوصی را توصیه می‌کند.

تعریف فرهنگ:

فرهنگ تلفیقی از عوامل اجتماعی، اقتصادی، زیستی، روانی و الگوهای رفتار گروهی است و آن را می‌توان اینچنین تعریف کرد: فرهنگ مجموعه کاملی است که شامل آگاهی، باور، آداب و رسوم، هنر، اخلاقیات و دیگر تواناییها و علاقمندیهای بشر به عنوان عضوی از اجتماع می‌باشد.

← چند نکته در مورد فرهنگ:

- هر جامعه‌ای روشهای خاص زندگی خود را دارند و عقاید، آداب و رسوم، هنجارها و ارزش‌ها و... در جوامع مختلف متفاوت است.
 - مادیات، اشیاء و وسایلی که به دست بشر ساخته می‌شود و آنها را هم که در طبیعت برای استفاده بشر در دسترس می‌باشد موسوم به فرهنگ مادی است.
 - فرهنگ ارثی نیست و به شکل بیولوژیک منتقل نمی‌شود.
 - فرهنگ از طریق فرآیند دایمی اجتماعی شدن انسان به نسل دیگر منتقل می‌شود.
 - فرهنگ پیوسته در حال تغییر است و بسیاری از رفتارها به مرور زمان تغییر می‌کند پس فرهنگ را باید پویا دانست.
 - توجه به فرهنگ جامعه در آموزش بهداشت از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.
- همان طور که گفته شد در هر جامعه‌ای باورها، اعتقادات، گرایش‌ها و الگوهای رفتاری مخصوص وجود دارد که فرآیند تدوین برنامه‌های آموزش بهداشت باید این عوامل را در نظر بگیرد. شوندر علم جامعه‌شناسی به مطالعه در «آگاهیهای فرهنگی»