

[www.salampnu.com](http://www.salampnu.com)

## سایت مرجع دانشجوی پیام نور

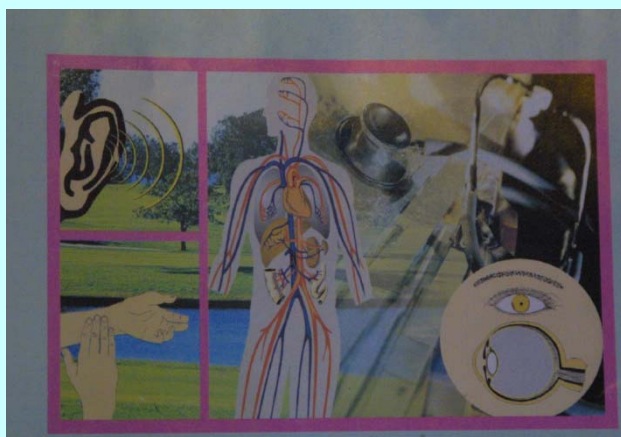
- ✓ نمونه سوالات پیام نور : بیش از ۱۱۰ هزار نمونه سوال همراه با پاسخنامه
- تستی و تشریحی
- ✓ کتاب ، جزوه و خلاصه دروس
- ✓ برنامه امتحانات
- ✓ منابع و لیست دروس هر ترم
- ✓ دانلود کاملاً رایگان بیش از ۱۴۰ هزار فایل مختص دانشجویان پیام نور

[www.salampnu.com](http://www.salampnu.com)



# بهداشت عمومی

استاد الزهراء



تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

در اصول سوم بیست ونهم وچهل و سوم  
قانون جمهوری اسلامی ایران با الهام از  
تعالیم و احکام دین مبین اسلام بر ضرورت  
تأمین بهداشت و درمان به عنوان نیازهای  
اساسی مردم تأکید شده است

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

**بخش اول. سیاستها و کلیات بهداشت عمومی**  
لذا بخش آغازین این کتاب به این مقوله اختصاص یافته  
و مسائل مختلفی که عمدتاً در ارتباط با ساختار تشکیلاتی  
نظامهای عرضه خدمات بهداشتی درمانی سیمای کلی  
بهداشت در جهان شاخصها و معیارهای بهداشتی در  
جامعه اصول برنامه ریزی و مدیریت خدمات بهداشتی  
درمانی میباشد مورد بحث و بررسی قرار گرفته اند

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حکم سرشت



# بهداشت عمومی

## بخش دوم. بهداشت فردی

در این بخش از کتاب به ضوابط و معیار هایی که تضمین کننده ی بهداشت و سلامت شخصی افراد جامعه می باشد اشاره گردیده و موارد مختلفی از قبیل:

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

نظافت و بهداشت اعضای مختلف بدن تغذیه صحیح  
و مناسب خواب و استراحت ورزش و تفریح عدم  
اعتیاد به مخدرات و محرکات مراقبتهای پزشکی و  
توجه کافی به مسائل بهداشت روانی مورد بحث  
و بررسی قرار گرفته اند

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## بخش سوم. بهداشت محیط

بحث و بررسی درباره پارهای از فعالیتهای بهداشت محیط پرداخته و مسائلی نظیر بهداشت هوا بهداشت آب دفع بهداشتی فاضلاب بهداشت زباله و مواد زاید

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

الودگی صوتی بهداشت مسکن و اماکن عمومی  
بهداشت حرفه ای بهداشت مدارس پیشگیری از  
سوانح و حوادث پیشگیری و کنترل بیماریها بهداشت  
گروه های آسیب پذیر و اقدامات بهداشتی در شرایط  
اضطراری مورد مطالعه و بررسی قرار گرفته اند

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت





# بهداشت عمومی

## هدف کلی

آشنانمودن دانشجویان با تاریخچه و سابقه بهداشت عمومی در سطح جهان و ایران تشکیلات و نظام عرضه خدمات بهداشتی درمانی اصول مدیریت خدمات بهداشتی درمانی و اولویتهای بهداشتی در ایران

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## تعریف بهداشت عمومی

بهداشت عمومی عبارت است از علم و فن پیشگیری از بیماریها افزایش طول عمر و ارتقای سطح سلامتی و توانایی انسان از طریق کوششهای دسته جمعی افراد جامعه به منظور بهسازی محیط کنترل بیماریهای واگیر آموزش بهداشت فردی

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

ایجاد خدمات پزشکی و پرستاری جهت تشخیص زود هنگام و درمان به موقع بیماریها و ایجاد یک نظام اجتماعی که در آن هر فرد دارای سطح زندگی مطلوبی برای تامین و نگهداری تندرستی خود باشد به طوری که هر فردی از جامعه از حق طبیعی خود یعنی سلامتی و عمر طولانی بهره مند گردد

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

تلاش انسانهایی چون اسقلبیوس که در زمان خود بسیار با ارزش و قابل توجه بوده، نقطه آغاز در تاریخ بهداشت عمومی است لیکن رسیدن به سطح معقولی از آن، در گروه بسط و گسترش علم و افزایش آگاهی و توجه عموم به مسئله بهداشت در طی زمانهای بس طولانی بوده است، چرا که نگاهی به سیر آرام رشد جمعیت در آن دوران،

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

البته در آماري که از تمدنهای باستانی به جا مانده مثل تمدن قدیم مصر، یونان و امپراطوری روم به شواهدی از بهداشت عمومی بر می خوریم. به عنوان مثال در کاوشهای باستان شناسی به سیستم فاضلاب شهری و حمام های عمومی توجه خاص شده است. در تاریخ یونان باستان تأسیس جذامخانه و پاره ای مقررات مربوط به روسپیگری چشم گیر است.

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

برای اولین بار بود که گرانت (1) در سال 1662 مبادرت به تجزیه و تحلیل امار مرگ و میر در انگلستان نمود. در حدود سال های 1700 یک پزشک ایتالیایی به نام رامازینی (2) شروع به نوشتن مقالاتی در مورد بیماریهای حرفه ای و تقسیم بندی آن نمود و اندکی بعد از آن، شیوع بعضی از بیماریها را نزد بعضی از طبقات اجتماعی یاد آور شد

1-Graunt 2-Ramazini

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

توسعه و تکامل بهداشت عمومی در قرن نوزدهم در حقیقت نتیجه پیشرفت دانش از یک طرف و احساس مسئولیت اجتماعی جوامع اروپایی از طرف دیگر بوده است. در این دوره دو نفر به اسامی ادوین چادویک (1) و جان پیتر فرانک (2) در اجرای برنامه های بهداشتی به خصوص بهداشت محیط کوشش فراوان نموده اند.

1-Edwin Chadwick 2-Johan peter Frank

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

اولین کنگره بین المللی بهداشت عمومی در سال 1851 در شهر پاریس تشکیل شد. در آن زمان حقیقتاً تقسیم بندی خاصی برای بسیاری از بیماریها نداشتند و کنترلی برای بسیاری از بیماریهای عفونی در دست نبود. تئوری میکروبی، تازه مراحل تکوین را می گذراند. در فاصله بین 1849 تا 1854

John - snow

که در لندن طبابت می کرد اپیدمیولوژی و با ر امور مطالعه قرار داد

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت





# بهداشت عمومی

در دوران هخامنشیان، رعایت بهداشت همواره مورد نظر بوده است. کوروش در لشکرکشیها آبهای جوشیده را در ظرفها و بشکه‌های مخصوصی که روی ارابه حمل می‌شد به میادین جنگ می‌فرستاد که از این راه مانع اشاعه بیماریهای مربوط به آب آلوده در میان سپاهیان گردد.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

در دین زرتشت، آتش، رمز پاکی و شایسته احترام بوده و خاک و آب سرچشمه زندگی محسوب می شدند و آلوده کردن آب و خاک به پلیدی ممنوع بود. هردوت می گوید، ایرانیان آب را آلوده نمی کنند و در آن دست نمی شویند و نمی گذارند کسی آن را به کثافات آلوده کند.

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

با تکیه بر تعالیم حیات بخش اسلام، در نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران، مسئله سلامت مردم به عنوان یکی از حقوق مسلم آنان، مطرح و مورد توجه است. بطوری که در اصول سوم، بیست و نهم و چهل و سوم از قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، بر ضرورت تأمین بهداشت و درمان برای آحاد ملت ایران تاکید شده است.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حکم سرشت



# بهداشت عمومی

## تعریف بهداشت عمومی

بهداشت عمومی 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 واگیر، آموزش بهداشت فردی، ایجاد خدمات پزشکی و پرستاری جهت تشخیص زود هنگام 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، بطوری که هر فردی از جامعه از حق طبیعی خود، یعنی سلامتی و عمر طولانی بهره‌مند گردد.

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حم سرشت



# بهداشت عمومی

## دامنه فعالیت بهداشت عمومی

بهداشت عمومی دامنه فعالیت بسیار گسترده‌ای دارد که موارد زیر از آن جمله‌اند:

- ۱- آموزش بهداشت عمومی.
- ۲- بهداشت مادر و کودک.
- ۳- بهداشت محیط از قبیل بهداشت هوا، آب و فاضلاب، خاک، مواد زاید و زباله، بهداشت مسکن و اماکن عمومی.
- ۴- پیشگیری و کنترل بیماری‌های واگیردار و مزمن.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

- ۵- خدمات آزمایشگاهی.
- ۶- خدمات پزشکی و پرستاری.
- ۷- خدمات مرتبط با امور جمعیت و تنظیم خانواده.
- ۸- نظارت بر مواد خوراکی، بهداشتی و دارویی.
- ۹- خدمات بهداشتی در شرایط اضطراری نظیر وقوع زلزله، سیل، طوفان و آتشفشانی.
- ۱۰- بررسیهای آماری، تحقیقات و ارزشیابی در امور بهداشتی.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلیم سرشت



# بهداشت عمومی

## اهمیت بهداشت در کنترل بیماریها و تأمین سلامت انسان

یکی از مهمترین مسائلی که فکر بشر را همواره به خود مشغول کرده، حفظ تندرستی و رهایی از درد و رنج بیماریها است. برای دست یافتن به این هدف، انسان بسته به امکانات و پیشرفت تمدن طی سالهای مختلف، روشهای خاصی را به کار برده است. بشر با توسعه آگاهی و دانش خود توانسته تاکنون به حل و فصل بخشی از مسائل و مشکلات در زمینه سلامتی و بیماری بپردازد.

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

تا وقتی که مردم از چگونگی وقوع بیماریها آگاهی نداشتند و راههای تشخیص و درمان آنها را نمی دانستند، امراض گوناگون در میان آنها شیوع داشت. عدم آگاهی از پیشگیری و درمان بیماریها منجر به ناتوانی و مرگ بسیاری از مردم می شد. عمرها اغلب کوتاه و افراد به ظاهر سالم، از توانایی کافی برخوردار نبودند. ولی با پیشرفت علم، به تدریج از عوامل مولد بیماری و تأثیر آنها بر تندرستی آگاه شدند. بشر آموخت که باید در محیط پاکیزه و سالم زندگی نموده و با رعایت اصول بهداشتی از مسائلی که تندرستی وی را تهدید می نماید دوری جوید. همچنین با بکارگیری اصول پیشگیری، افراد سالم را در برابر بیماری مقاوم و مصون سازد. زیرا بطور یقین ثابت گردیده است که رعایت اصول بهداشتی و پیشگیری از بیماریها، ارزانتر، راحتتر و کم خطرتر از درمان آنها است.

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت





# بهداشت عمومی

تعریف سلامت و بیماری

الف - تعریف سلامت و تندرستی

برای عامه مردم، سالم بودن ممکن است فقط به معنی بیمار نبودن باشد. سلامتی، یک ایده انتزاعی است و وقتی افراد در مورد بیماری یا مشکلات بهداشتی فکر می‌کنند، ملاحظات منفی را در بردارد.

شاید دو شیوه دیگر وجود داشته باشد که از طریق آن عموم مردم در مورد سلامتی فکر می‌کنند. اولی در عباراتی همچون «قوی کردن بنیه» و داشتن «مقاومت» در برابر عفونت منعکس می‌شود. این دلالت بر آن دارد که سلامتی، مفهوم قدرت و تنومندی و داشتن نیروهای ذخیره‌ای

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

که برای جنگ با بیماری و کنار آمدن با استرس و خستگی فراخوانده شوند را در بر دارد. ثانیاً افراد در مورد بی‌رنگ و روبودن یا پکر بودن یا بر عکس در وضعیت خوب بسر بردن صحبت می‌کنند. با این شیوه، سلامتی ممکن است بطور نزدیکی با خلق‌ها و احساسات و احساس توازن و تعادل مرتبط باشد. آنچه به عنوان استانداردهای سالم بودن در نظر گرفته می‌شود، نیز متغیر است. یک فرد مسن ممکن است بگوید در یک روز که برونشیت مزمن و آرتروزش او را به اندازه کافی راحت گذاشته که توانسته است سری به بازار بزند، در وضعیت خوب سلامتی است. یک سیگاری ممکن است سرفه صبحگاهی‌اش را به عنوان علامت بیماری گزارش نکند زیرا برای او، این حالت، طبیعی است.

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

بنابراین درک مفهوم تندرستی و سلامتی تا اندازه‌ای مشکل بنظر می‌آید. زمانی که شخصی را سالم تلقی می‌کنیم، از نظر مردم عامی بدین معنی است که او فعالیت‌های خود را به طور عادی انجام می‌دهد و به ظاهر هیچگونه علایم بیماری از خود نشان نمی‌دهد. در حالی که از دیدگاه پزشک، سلامتی عبارت است از مطابقت با معیارهای معین نظیر شاخصهای فیزیکی، هنجارها و میزانهای بیوشیمیایی، معیارهای فیزیولوژیکی و غیره. حتی این شاخصها در رابطه با عواملی مثل نژاد، استراحت، ورزش، غذا، عادات، گرسنگی کشیدن، آب و هوا و غیره حالات متفاوت به خود می‌گیرد.

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

می دانیم که در تاریخ پزشکی، نظامهای مختلف پزشکی یا هنرهای شفابخش در قسمتهای مختلف جهان و تمدنها بوجود آمده اند. ولی در هیچ کدام از این نظامها تعریف روشنی از سلامتی ارائه نشده است.

چندین دهه پیش، سازمان جهانی بهداشت، سلامتی را «یک حالت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه صرفاً به عنوان فقدان بیماری» تعریف کرد. این اظهار بسیار نقل شده، بعدها بیشتر در دو زمینه مورد انتقاد قرار گرفته است: یکی آنکه به شکل غیر واقع گرایانه ای «آرمانگرایانه» است (هر فرد واقعاً هر چند وقت یک بار احساس بودن در حالت «رفاه کامل...»

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حکم سرشت



# بهداشت عمومی

می‌کند؟). انتقاد دیگر آن است که تلویحاً به یک وضعیت ایستا اشاره دارد، در حالی که زندگی و زندگی کردن همه چیز جز ایستایی است. این ایده که سلامتی به معنی داشتن توانایی برای سازگاری مداوم با تقاضاها، انتظارات و محرکهای دائماً متغیر می‌باشد، قابل توجه به نظر می‌رسد.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

نکته قابل ذکر اینکه، سلامتی یک موضوع چند بعدی است. اگرچه تعریف سازمان جهانی بهداشت با سه بعد سلامتی جسمی، روانی و اجتماعی مطرح گردیده است، لیکن ابعاد دیگری هم از قبیل بعد فلسفی، فرهنگی، اقتصادی اجتماعی، زیست محیطی، تغذیه‌ای و غیره برای سلامتی می‌توان در نظر گرفت و این نشانه دامنه وسیعی است که پارامترهای پزشکی و غیرپزشکی در برقراری و تأمین سلامت افراد جامعه بر عهده دارند.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حکم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

## ب - تعریف بیماری

تعریف بیماری به اندازه سلامتی مشکل نیست. بیماری دلالت بر شرایطی دارد که جسم انسان را مریض کرده و عملکرد طبیعی بدن را بر هم می زند. در بیماری یک حالت یا آمادگی یا اختلال قبلی وجود دارد که ممکن است از طرف فرد به آنها توجه نشود. این حالت ممکن است تا بیماری آشکار و حتی معلولیت ادامه داشته باشد و در مواردی به مرگ منتهی گردد.

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

اگر بخواهیم تعریف توصیفی ساده‌ای از آن ارائه نماییم، می‌توانیم بگوییم بیماری معمولاً حالت ناراحت کننده‌ای است که با علایمی مثل درد، تب و غیره همراه است. ولی در عده‌ای از بیماریها مثل افزایش فشار خون یا بیماری قند در مراحل اولیه بیماری، علایم ناراحت کننده‌ای وجود ندارد و دلیل بیماری فقط تغییر ترکیب شیمیایی بافتها یا کار طبیعی اندامهای داخلی بدن است. چنانکه در بیماری قند که معمولاً به علت مختل شدن کار طبیعی غده لوزالمعده است، میزان قند خون که یکی از ترکیبات شیمیایی بدن است تغییر می‌کند. همچنین

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حکم سرشت





دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

در برخی از بیماریهای استخوانی و مفصلی تغییر شکل ظاهری عضو نشانه‌ای از وجود بیماری است. با در نظر گرفتن مطالب بالا، تعریف توصیفی پیش گفته را می‌توانیم دقیق‌تر کنیم: بیماری معمولاً یک حالت ناراحت‌کننده جسمی یا روانی است که اکثراً با علایمی (مثل تب، استفراغ، درد و غیره) همراه است و یا حالتی است که در شکل ظاهری بدن، ساختمان بافتها و ترکیب شیمیایی مایعات آن تغییری پیدا می‌شود یا در کار طبیعی اعضای بدن اختلالی رخ می‌دهد.

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

آشکار است که برای تقریباً هر نوع از بیماری و ناتوانی، افراد در طبقات بالاتر اجتماعی - اقتصادی در مقایسه با افرادی که در طبقات پایین تر قرار دارند شانس بیشتری برای اجتناب از بیماری و سالم ماندن دارند. همچنین تفاوت‌هایی در عوامل خطر برای مردان در مقایسه با زنان وجود دارد و تنوعاتی در جنبه‌های واضح سلامتی در زندگی در نقاط مختلف وجود دارد. این امر به این حقیقت اشاره دارد که تعیین کننده‌های عمده سلامتی، با طبقه اجتماعی، شغل، شرایط اقتصادی، موقعیت جغرافیایی و جنس در ارتباط هستند.

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## طیف تندرستی - بیماری

همیشه به سادگی نمی توان مردم را به دو دسته کلی بیمار و تندرست تقسیم کرد. عده ای از افراد جامعه که به کارهای معمولی روزانه خود مشغول هستند و هیچگونه ناراحتی یا علامت بیماری نشان نمی دهند ممکن است در معاینه دقیق از جمله آزمایش خون و ادرار یا رادیوگرافی، معلوم شود که مبتلا به بیماری هستند. این افراد دچار بیماری غیر آشکار هستند. گروه مبتلایان به بیماریهای مختلف هم از نظر شدت بیماری وضع یکسان ندارند و در بین آنها موارد ابتلا به اشکال خفیف، متوسط، شدید و کشنده یا غیر قابل درمان بیماریها مشاهده می شود.

اگر افراد جامعه را بر حسب حالت تندرستی یا شدت بیماری گروه بندی کنیم، جدولی

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

ایجاد می شود که به آن طیف تندرستی بیماری گفته می شود.

مرگ	بیماری کشنده	بیماری شدید	بیماری متوسط	بیماری خفیف	بیماری غیر آشکار	تندرستی
-----	--------------	-------------	--------------	-------------	------------------	---------

اگر بخواهیم به عنوان مثال و توضیح مطلب، بیماریهای حاد عفونی را در نظر بگیریم، موارد خفیف بیماری با علایم سبکی مثل تب مختصر و کوفتگی همراه است. در موارد متوسط این علایم بارزترند و در موارد شدید، حال عمومی خراب است و علایم، شدت فوق العاده ای دارند. بطور کلی در موارد کشنده بیماریها، هیچگونه امیدی به بهبود بیمار نیست در صورتی که در بیماری شدید امید به درمان وجود دارد.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## عوامل مؤثر در ایجاد بیماریها

معمولاً عوامل مؤثر در ایجاد بیماریها را به دو گروه میزبان (داخلی) و عوامل محیطی (خارجی) تقسیم‌بندی و مطالعه می‌نمایند.

## الف - عوامل میزبان

میزبان عبارتست از موجود زنده‌ای که عامل عفونت را در شرایط طبیعی در خود جای می‌دهد و ممکن است بیماری در او، واقع شود. در پزشکی، منظور از میزبان، انسان است. از برخی شرایطی که در میزبان دخالت دارند می‌توان به سن، جنس، عوامل ژنتیکی، مصونیت، عوامل شخصیتی، شغل، وضع تأهل، وضع اقتصادی - اجتماعی اشاره نمود.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حکم سرشت



# بهداشت عمومی

## ب - عوامل محیطی

عوامل محیطی یا خارجی را می‌توان در سه دسته: زیستی، اجتماعی و فیزیکی تقسیم‌بندی و مطالعه نمود.

محیط زیستی: این قسمت از محیط شامل عوامل بیماری‌زای عفونی (نظیر باکتری‌ها، ویروس‌ها، ریکتزیاها، قارچها و انگلها)، مخازن عفونت (انسان، حیوان، خاک) ناقلین بیماریها نظیر مگسها و پشه‌ها، گیاهان و حیوانات می‌باشد.

محیط اجتماعی: عوامل اقتصادی و اجتماعی محیط زیست از جمله نوع مسکن، عادات غذایی خاص، تعلیم و تربیت، نوع تفریحات، روابط افراد با یکدیگر و نوع عادات آنها روی تندرستی آنان اثر می‌گذارند. شرایط اجتماعی و اقتصادی در اقدام به خودکشی و خشونت و میزان تصادفات هم مؤثر است.

محیط فیزیکی: قسمت مهمی از محیط فیزیکی را شرایط اقلیمی منطقه تشکیل می‌دهد. این

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

شرایط که با عرض جغرافیایی منطقه و دوری و نزدیکی آن به منابع بزرگ آب، کوهستانها و کویرها بستگی دارد، کم و بیش تعیین کننده میزان درجه حرارت، تابش نور آفتاب، رطوبت و بارندگی محسوب گردیده و بطور مستقیم و غیرمستقیم روی بهداشت محیط و سلامت افراد، تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر جای می‌گذارد.

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

ارتباط عوامل با یکدیگر (مدلهای اکولوژیک)

از میان مدل‌های متعددی که برای ترسیم چگونگی تأثیر متقابل عوامل میزبان و محیطی ارائه شده‌اند، به بررسی سه مدل: اپیدمیولوژی، شبکه علیّت و مدل چرخ می‌پردازیم:

مثلث اپیدمیولوژی: این مدل که سال‌های متمادی مورد استفاده قرار داشت و هنوز هم در بعضی کتب اپیدمیولوژی به آن اشاره می‌شود، شامل سه جزء میزبان، محیط و عامل بیماریزا می‌باشد. در این مدل عامل بیماریزا به صورت یک عامل مستقل به حساب آمده است در حالیکه این عامل فقط یکی از عوامل گوناگون محیطی می‌باشد و چون غالب اپیدمیولوژیست‌ها ترجیح می‌دهند که عامل بیماریزا جزئی از مجموعه عوامل محیطی به حساب آید، لذا مدل‌های جدیدی ارائه شده‌اند که بجای تأکید بر عامل بیماریزا، بر تأثیرات متقابل و چندگانه میزبان و محیط بر یکدیگر استوار می‌باشند. شبکه علیت و مدل چرخ نمونه‌هایی از این مدل‌ها بشمار می‌روند.

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت





دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

شبکه علت: نظریه شبکه علت در سال ۱۹۶۰ به وسیله مک ماهون<sup>۱</sup> و همکارانش وضع شد. عصاره این مفهوم این است که معلولها هیچگاه منتج از یک علت مشخص و مجزا نیستند بلکه منتج از زنجیری از علل هستند که هر حلقه آن نیز به نوبه خود معلول انبوه پیچیده‌ای از دیگر عوامل اند، بطوریکه تعداد بسیار زیاد این عوامل، حالتی را بوجود می‌آورد که تنها در مفهوم یک شبکه بهم پیچیده (مثل تار عنکبوت) قابل تصور بوده و پیچیدگی و مبادی آن در ماورای درک ما قرار دارد.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

مدل چرخ: مدل دیگری که رابطه محیط و انسان را نشان می‌دهد مدل چرخ است. چرخ دارای یک محور مرکزی است (میزبان یا انسان) که ساختمان ژنتیکی میزبان در مرکز آن قرار دارد. در اطراف میزبان محیط قرار دارد که به سه بخش زیستی، اجتماعی و فیزیکی تقسیم شده است. اندازه نسبی هر کدام از اجزای چرخ در ارتباط با بیماری مورد نظر تغییر می‌کند. مثلاً در بیماریهای ارثی سهم هسته ژنتیک نسبتاً زیاد خواهد بود، در حالیکه در یک بیماری دیگر مثل سرخک سهم هسته ژنتیک کمتر است و میزان مصونیت میزبان و سهم محیط زیستی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. این مدل نیز مانند مدل شبکه علیت به جای اینکه به دنبال یک عامل

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

مخصوص برای ایجاد بیماری باشد بر وجود عوامل چندگانه‌ای برای ایجاد بیماری تکیه می‌کند.

## پیشگیری و انواع آن

در یک مفهوم ساده، پیشگیری به معنای جلوگیری از به وجود آمدن بیماری قبل از وقوع آن است. در حالی که در مفهوم متداول، پیشگیری شامل کلیه اقداماتی می‌شود که از آنها برای قطع یا آهسته کردن سیر بیماری استفاده می‌شود. بر پایه چنین مفهومی است که می‌توان برای پیشگیری درجات متعدد قائل شد. این درجات عبارتند از:

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

- پیشگیری نوع اول (اولیه) که عبارت است از جلوگیری از پیدایش بیماری با تغییر حالت پذیرندگی شخص و یا کاهش عوامل بیماریزا برای شخص حساسی که در معرض آن قرار گرفته است.

- پیشگیری نوع دوم (ثانوی) که عبارت است از کشف به موقع و درمان بیماریها قبل از ایجاد علائم و نشانیهای واضح بالینی.

- پیشگیری نوع سوم که عبارت است از تخفیف ناتوانی حاصل از بیماری و کوششهایی که برای برگرداندن اعمال اعضاء و دستگاهها به حالت مؤثر بکار گرفته می شود.

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حکم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

## پیشگیری نوع اول

این نوع از پیشگیری دارای اهمیت زیادی است و منظور از آن جلوگیری از ابتلای افراد جامعه به بیماریهای مختلف است. پیشگیری نوع اول در مرحله قبل از پیدایش انجام می گیرد و از این رو می تواند روی هر یک از سه رکن مثلث بیماری زایی اعمال گردد. هدف از پیشگیری نوع اول بالا بردن سطح سلامتی و پیشگیری اختصاصی است.

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

الف: بالا بردن سطح سلامتی: مجموعه اقداماتی که باعث ازدیاد قدرت جسمی روانی افراد جامعه و سالم تر شدن محیط زندگی می شود. مسائلی که در بالا بردن سطح سلامتی مطرح می شود معمولاً به قصد پیشگیری از بیماری خاص نیست ولی رعایت آنها موجب می شود که انسان در معرض بسیاری از بیماریهای خطرناک قرار نگیرد و امکان بیمار شدن برای او پیش نیاید، در این زمینه آموزش بهداشت و تشویق افراد جامعه به رعایت اصول آن دارای اهمیت اساسی است.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

تأمین تغذیه مناسب با نیازهای سنی و فیزیولوژیک افراد جامعه و با در نظر گرفتن احتیاجات اضافی دوره‌های اختصاصی نظیر مرحله رشد سریع کودکان و نوجوانان و دوره بارداری زنان از جمله اقدامات مربوط به بالابردن سطح سلامتی است. همچنین فراهم آوردن شرایط خوب مسکن و محیط کار و تأمین تفریحات سالم و مناسب از عوامل ضروری ارتقاء سطح سلامتی بشمار می‌آیند و می‌توانند باعث بالا رفتن قدرت جسمی و روحی افراد و

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلیم سرشت



# بهداشت عمومی

افزایش سطح کارایی در آنها گردد.

ب - پیشگیری اختصاصی در مقابل هریک از بیماریها امکاناتی وجود دارد که به کمک آن می توان از بروز آن بیماریها جلوگیری کرد. راهها و روشهای اختصاصی پیشگیری از بیماریها متفاوتند. مثلاً برای جلوگیری از سرخک به تزریق واکسن ضد سرخک و برای جلوگیری از مالاریا به سمپاشی در منطقه و مبارزه با پشه مالاریا مبادرت می شود. برای پیشگیری از شبکوری خوردن غذاهای دارای ویتامین A یا کپسول ویتامین A ضروری است. همچنین کم کردن گرد و غبار معادن برای پیشگیری از بیماریهای ریوی نزد کارگران، یا مبارزه با آلودگی هوا و استعمال دخانیات برای جلوگیری نسبی از سرطان ریه از جمله اقدامات پیشگیری اختصاصی بشمار می آیند.

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت





# بهداشت عمومی

## پیشگیری نوع دوم (ثانوی):

گاه می توان با کشف و درمان به موقع، یک بیماری را در مراحل اولیه درمان نموده و یا سیر آنرا آهسته کرد، بعلاوه هر آن می توان از پیدایش عوارض ایجاد ناتوانی وسیع و بالاخره اشاعه بیماری و اگیر نیز جلوگیری کرد. در یک جامعه درمان به موقع یک بیماری عفونی، دیگران را از ابتلا به بیماری محافظت می کند و ضمن اینکه باعث انجام پیشگیری ثانوی برای فرد بیمار می شود، در واقع نوع پیشگیری اولیه برای سایرین خواهد شد. مرض قند، سرطان گردن رحم، ازدیاد فشار چشم از بیماریهایی هستند که برای کنترل آنها پیشگیری ثانوی اعمال می شود. در پیشگیری نوع دوم هدف جلوگیری از تلفات و بوجود آمدن ناتوانی و در نتیجه طولانی تر کردن

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

اینکه فرد بیمار است و در داخل بدن او تغییرات مرضی بوجود آمده است، با این وجود هیچگونه علایم ظاهری معلوم نیست. تشخیص بیماری در این مرحله و درمان سریع، آن قسمت مهمی از اقدامات پیشگیری نوع دوم بشمار می آید. افزایش فشار خون، سرطانها، سل ریه، بیماری قند و بسیاری دیگر از بیماریها، چنانکه در این مرحله تشخیص داده شوند، قابل درمان و کنترل هستند. برنامه های بیماریابی و معاینات دوره ای عمومی و اختصاصی از جمله اقداماتی هستند که می توانند برای تشخیص بیماریها در مراحل اولیه مورد استفاده قرار گیرند. بطور مثال اگر بیماری سل ریه در مراحل اولیه آن تشخیص داده نشود و به درمان آن اقدام نگردد، نه تنها به

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حکم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

تدریج بیماری به طرف مراحل پیشرفته‌تر سیر خواهد کرد بلکه عده‌ای از اطرافیان بیمار نیز در معرض ابتلا به بیماری سل قرار خواهند گرفت. همچنین سرطان دهانه رحم در مراحل اولیه از طریق آزمایشهای مربوطه به سادگی قابل تشخیص است و در این مرحله نزدیک به صد درصد بیماران قابل علاج‌اند. در حالیکه در مرحله پیشرفته که علایم بیماری پیدا شده است ممکن است مواردی از بیماری به مرگ بیمار منجر گردد. بنابراین تشخیص بیماریها در مراحل اولیه و درمان فوری و مؤثر آنها هدفهای مشخص زیر را می‌تواند در پی داشته باشد:

- درمان بیماری یا متوقف کردن سیر آن به منظور پیشگیری از عوارض.

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

- جلوگیری از بروز ناتوانیهای پایدار و دیرپا.

- پیشگیری از انتشار بیماری در صورتی که بیماری مسری باشد.

ب: جلوگیری از پیدایش ناتوانی و محدود کردن آن این قسمت از پیشگیری نوع دوم، بیشتر مربوط به مواردی از بیماریها است که مراحل بالینی پیشرفته تر قرار دارند. اقدامات پیشگیری در این قسمت عموماً متوجه میزبان (فرد بیمار) است و هدف از آنها متوقف کردن سیر بیماری، جلوگیری از عوارض پیشرو و محدود کردن ناتوانیهای ناشی از بیماری است. در حقیقت می توان

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حکم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

گفت این قسمت از پیشگیری نوع دوم شامل درمان بیماریها در مراحل آشکار و پیشرفته است. بدیهی است اگر نسبت به معالجه افراد بیماری که در مراحل آشکار و پیشرفته بیماریها قرار دارند اقدام شود کاهش قابل ملاحظه‌ای در میزان ناتوانیها و مرگ و میر ناشی از این بیماریها به وجود خواهد آمد. چنانکه افراد مبتلا به بیماری وبا، با معالجه اکثراً بهبود می‌یابند، در صورتیکه بدون معالجه تلفات خیلی زیاد است. همچنین بیمار مبتلا به گلودرد چرکی، اگر به‌موقع و به‌مدت کافی معالجه شود، از عوارض وخیم بیماری نظیر روماتیسم مفصلی و روماتیسم قلبی جلوگیری خواهد شد.

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حکم سرشت



# بهداشت عمومی

درمان بیماریها با داروهای مناسب و به مدت کافی همراه با مراقبتهای پرستاری اکثراً از عواقب خطرناک و کشنده امراض جلوگیری می‌کند.

## پیشگیری نوع سوم

این مرحله که شامل محدود کردن میزان ناتوانی و انجام نوتوانی است به بیماریهایی مربوط می‌شود که قبلاً سیر خود را طی کرده‌اند و در حال حاضر فقط ضایعات آنها باقی مانده است. در

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

حقیقت در اینجا هدف پیشگیری، فراتر از متوقف کردن سیر بیماری می‌رود و مسئله جلوگیری از ناتوانی کامل و دائمی را مد نظر قرار می‌دهد که ممکن است در نتیجه تغییرات تشریحی و فیزیولوژیک استقرار یافته بوجود آمده باشد. مثلاً بعضی از بیماریها، عوارض مادرزادی، ضربه‌ها، سوانح و پیری، محدودیت‌هایی در بینایی، شنوایی، حرکت و غیره ایجاد می‌کنند که شخص را برای ادامه زندگی عادی و روزمره ناتوان می‌سازند. تلاشی که از طریق فیزیوتراپی

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

برای برگرداندن حرکت به یک عضو عارضه دیده می شود، نمونه ای از محدود کردن ناتوانی است. مفهوم نوتوانی عبارت است که از بازگرداندن یک فرد ناتوان به فردی مفید، راضی و در صورت امکان خودکفا در جامعه و بیشترین توجه آن معطوف به این نکته است که با تاکید روی آنچه که برای فرد باقی مانده است او را قادر سازد که از قابلیت های باقیمانده خود حداکثر استفاده را بکند. در این زمینه دانش پزشکی غالباً از نظر درمان دارویی نارسا است و فقط روش های توانبخشی است که می تواند مورد استفاده قرار گیرد. بعضی از اعمال جراحی، بکارگرفتن وسایل کمکی (عینک، سمعک، اقسام کفشها، کمربندها و وسایل دیگری که به حرکت بدن و اندامها

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت





# بهداشت عمومی

کمک می‌کند، تمرینها و ورزشهای مخصوص (شنا، حرکت دادن اندامها و ماساژ ماهیچه‌ها توسط افراد کاردان) و بعضی روشهای اختصاصی دیگر از جمله اقداماتی است که در توانبخشی برای بازگرداندن قسمتی از تواناییهای از دست رفته یا جلوگیری از ناتوانی بیشتر و برای آماده کردن بیمار برای زندگی فعال تر مورد استفاده قرار می‌گیرد. با توجه به آنچه گذشت می‌توان بر این امر معتقد بود که انسان توانایی زندگی سالهای معینی را دارد و اگر همه انسانها به یک اندازه عمر

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

نمی‌کنند در نتیجه ناسازگاری عوامل خارجی و داخلی است و اینجا است که اهمیت و نقش بهداشت در ایجاد سلامت و تندرستی افراد جامعه از طریق تسلط بر عوامل بیماریزا و شرایط محیطی، بیش از پیش روشن و معلوم می‌گردد.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## عوامل مؤثر در بهداشت و سلامت انسانها

اهم عوامل مؤثر و تعیین کننده در بهداشت و سلامت افراد جامعه عبارتند از:

### ۱- وراثت

صفات جسمی و روانی هر انسان تا اندازه‌ای به وسیله طبیعت ژنهای او به هنگام لقاح اسپرماتوزوئید و اوول تعیین می‌شود. ساختمان ژنتیک ثابت است و پس از باروری نمی‌توان آن را تغییر داد. اینک تعدادی از بیماریهای با منشاء ژنتیک شناخته شده‌اند مانند ناهنجاریهای

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

کروموزومی، اختلالات متابولیسم، عقب افتادگی ذهنی، بعضی از انواع بیماری قند و ... بنابراین تعیین سلامتی تا حدی به تشکیلات ژنتیک انسان بستگی دارد. از دیدگاه ژنتیک، سلامتی را می توان چنین تعریف کرد: «حالتی که از نظر ژنتیک ژنهای مربوط و مخصوص نقایص و بی نظمیهای جدی وجود نداشته و هیچ نوع انحراف هم، از نظر مجموع مقدار مواد کروموزومی

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حکم سرشت



# بهداشت عمومی

کاریوتیپ یا مقدار تعیین شده به عنوان مثبت در کار نباشد، و تشکیلات ژنتیک، ژنهای مربوط به ویژگیهای هنجار و کاریوتیپ هنجار را داشته باشد». سلامت مثبت مورد نظر سازمان جهانی بهداشت حاکی است که هر شخص باید به صورتی هرچه کاملتر تواناییهای ژنتیک ارثی خود را بروز دهد و این تنها هنگامی مقدور است که شخصی بتواند در ارتباط سالم با محیط زیست خود

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

زندگی نماید.

## ۲- محیط زیست

محیط زیست به دو گروه درونی و بیرونی طبقه‌بندی می‌شود. محیط زیست درونی انسان شامل هر جزء یا همه اجزاء، بافتها، اندامها و دستگاہها و عملکرد هماهنگ دستگاہها است. محیط زیست درونی در حیطه کار علوم پزشکی است. محیط زیست بیرونی، شامل تمام آنچه که هر انسانی را فراگرفته است می‌باشد و می‌توان آن را به اجزای فیزیکی، زیست‌شناختی و روانی

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

اجتماعی بخش نمود. این واقعیت ثابت شده که محیط زیست بر رفاه جسمی، روانی و اجتماعی کسانی که در آن زندگی می‌کنند تأثیر مستقیم دارد. دامنه عوامل زیست محیطی از تأمین آب، مسکن، تنشهای روانی اجتماعی و ساختار خانوادگی تا نظامهای اجتماعی و اقتصادی و تا سازماندهی خدمات بهداشتی و بهزیستی اجتماعی در جامعه کشیده می‌شود.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

اجزاء زیست محیطی کاملاً مجزا از هم نیستند، بلکه چنان در یکدیگر تنیده و در هم رفته‌اند که واقع‌بینانه‌تر و مشمتر آن است که محیط زیست انسان هنگام توجه به اثر آن بر سلامت جامعه به صورت کلی و جامع در نظر گرفته شود. اگر محیط زیست مساعد باشد شخص می‌تواند از همه تواناییهای جسمی و روانی استفاده کامل بنماید. حفاظت و ارتقاء بهداشت خانواده و محیط زیست یکی از مهم‌ترین موضوعات جهان امروز است.

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت





دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

## ۳- سبک زندگی

اصطلاح سبک زندگی، نظریه نسبتاً شایعی است که بیشتر اوقات برای اشاره به روش زندگی مردم بکار می‌رود و بازتاب دامنه کامل ارزشهای اجتماعی، طرز برخورد و فعالیتهای است. سبک زندگی ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی است که در طی آن فرآیندهای اجتماعی شدن بوجود آمده است. سبک زندگی از طریق روابط متقابل فرد با والدین، دوستان، خواهر و برادر، افراد هم‌سن و از طریق مدارس و رسانه‌های گروهی آموخته می‌شود.

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

سلامتی مستلزم ارتقاء سبک زندگی بهداشتی است. مطالعات انجام شده حاکی از آن است که بین سلامتی و سبک زندگی افراد ارتباط و همبستگی وجود دارد. بسیاری از مشکلات بهداشتی امروز و بخصوص در کشورهای پیشرفته مانند چاقی، اختلالات قلبی عروقی، سرطان ریه، اعتیاد و ... با دگرگونیهای سبک زندگی در رابطه است. ناگفته نماند در اکثر کشورهای در حال توسعه نیز که هنوز سبک زندگی سنتی ادامه دارد، خطرات مربوط به بیماری و مرگ، عمدتاً در

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حکم سرشت



# بهداشت عمومی

رابطه با فقدان بهسازی محیط، بدی تغذیه، عدم رعایت اصول بهداشت فردی، عادات غلط بهداشتی و الگوهای فرهنگی و سنتی هستند.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## ۴- وضعیت اقتصادی - اجتماعی

از قدیم وضعیت اقتصادی - اجتماعی بر سلامت انسان مؤثر شناخته شده است. در اکثریت مردم جهان، وضعیت سلامت در درجه اول با درجه پیشرفته اقتصادی - اجتماعی یعنی درآمد سرانه، سطح آموزش، تغذیه، اشتغال، مسکن، نظام سیاسی کشور و ... تعیین می شود. مهمترین این عوامل تعیین کننده عبارتند از:

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حکم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

الف - وضعیت اقتصادی: بیش از همه، مقدار درآمد سرانه به عنوان عملکرد وضع کلی اقتصادی پذیرفته شده است. شکی نیست که در بسیاری از کشورهای روبه پیشرفت، توسعه اقتصادی عامل عمده کاهش ابتلا و افزایش طول عمر و بهبود کیفیت زندگی بوده است. وضعیت اقتصادی تعیین کننده قدرت خرید، استاندارد زندگی، کیفیت زندگی، بعد خانواده و الگوهای بیمار و رفتار انحرافی در جامعه می باشند. همچنین وضعیت اقتصادی عامل مهمی در جستجو و رسیدن مردم به خدمات بهداشتی است.

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حکم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

ب - سطح آموزش: یک عامل عمده دیگر مؤثر بر وضعیت سلامتی افراد جامعه، سطح آموزش به ویژه سطح آموزش زنان است. به طوریکه بررسی وضعیت بیسوادی در سطح جهان، رابطه بسیار با فقر، سوء تغذیه، بیماری و بالا بودن میزان مرگ و میر شیرخواران و کودکان در کشورهای دارد که درصد بیسوادان در آنها بیشتر است.

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حکم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

ج - سطح اشتغال: بالا بودن سطح اشتغال در کارهای مفید موجب ارتقاء سلامتی است زیرا در افراد بیکار معمولاً میزان بروز بیماری و مرگ بیشتر است. از نظر بسیاری اشخاص، از دست دادن کار به معنای از دست دادن درآمد و موقعیت است. بیکاری می تواند موجب ضایعات روان شناختی و اجتماعی شود.

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

د - نظام سیاسی کشور: بهداشت با نظام سیاسی کشور هم مرتبط است. بیشتر اوقات مانع عمده اجرای تکنولوژیهای بهداشتی، دلایل فنی نیست بلکه سیاسی است. تصمیمات مربوط به تخصیص منابع، سیاست نیروی انسانی، انتخاب تکنولوژی و میزان استفاده از آنها در خدمات بهداشتی و دسترسی بخشهای مختلف جامعه، نمونه‌هایی از دخالت نظام سیاسی کشور در ادارات خدمات بهداشتی جامعه است. درصدی که از درآمد سرانه صرفا بهداشت می‌شود، نشان دهنده تعهد سیاسی دولت در این امر می‌باشد.

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حکم سرشت





دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

سازمان بهداشت جهانی، تخصیص ۵ درصد از درآمد سرانه هر کشور برای بهداشت را شرط رسیدن به هدف بهداشت برای همه تا سال ۲۰۰۰ تعیین نموده است. آنچه مورد نیاز است تعهد سیاسی و رهبری معطوف به پیشرفت اجتماعی است و نه تنها توسعه اقتصادی. اگر قرار باشد وضعیت بد بهداشتی دگرگون شود باید کل نظام سیاسی - اجتماعی هر جامعه معین تغییر نماید زیرا اقدام اجتماعی، سیاسی و اقتصادی به منظور تأمین و حفظ سلامت افراد جامعه امری ضروری است.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

## ۵- خدمات بهداشتی

مقصود از خدمات بهداشتی، بهبود وضعیت سلامت جامعه است. مثلاً ایمن سازی کودکان می تواند بر بروز یا فور بعضی بیماریها اثر بگذارد و تدارک آب آشامیدنی سالم می تواند ابتلا و مرگ و میر بیماریهای منتقله به وسیله آب را کم نماید و مراقبت زنان باردار و کودکان هم در مرگ و میر مادران به علل ناشی از بارداری و ابتلا و مرگ و میر کودکان سهمی دارد. برای آنکه خدمات

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حکم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

بهداشتی مؤثر باشند باید بطور عادلانه توزیع شده و بطور مستمر در اختیار همگان قرار گیرد. همه این معیارها در آنچه که تحت عنوان خدمات بهداشتی اولیه نامیده می شود و بنظر می رسد که راهی برای رسیدن به سلامت بیشتر است، گنجانده شده اند.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حکم سرشت



# بهداشت عمومی

## ۶- عوامل دیگر

دیگر عواملی که در سلامت افراد جامعه سهمی دارند از نظامهایی به جز نظام رسمی مراقبت بهداشتی ناشی می‌شوند. مانند نظامهای وابسته به بهداشت یعنی مواد غذایی و کشاورزی، آموزش، صنعت، بهزیستی اجتماعی، عمران روستایی و ... همچنین پیروی از سیاستهای اقتصادی و زمینه‌های اجتماعی که در افزایش استانداردهای زندگی کمک نماید نظیر فرصت اشتغال، افزایش دستمزدها، برنامه‌های بیمه پزشکی و یا کمک به خانواده.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

خلاصه آنکه تنها عامل مؤثر در سلامت و رفاه جامعه، بعد پزشکی نبوده و سهم بالقوه بخشهای دیگر در سلامت جامعه روز به روز بیشتر شناخته شده و آشکار می‌گردد.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## شاخصها و معیارهای بهداشتی در جامعه

پرسشی که بیشتر اوقات مطرح می شود این است که، سطح سلامتی داده شده به جامعه، چقدر است؟ در پاسخ به این پرسش، شاخصها نه تنها برای اندازه گیری وضعیت بهداشت جامعه بکار می آیند بلکه برای مقایسه وضع سلامت یک کشور با کشوری دیگر، برای سنجش نیازهای بهداشتی، برای تخصیص دادن منابع محدود و برای پایش و ارزشیابی خدمات بهداشتی و فعالیتهای انجام شده هم مورد نیاز هستند. شاخصها کمک می کنند تا دامنه دستیابی به اهداف و مقاصد برنامه ها اندازه گیری شوند. اهم این شاخصها عبارتند از:

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## ۱- شاخصهای مرگ و میر

الف - میزان مرگ و میر خام: این شاخص عبارتست از تعداد مرگ در یک سال در یک جامعه معین بازاء هر هزار نفر جمعیت. هر چند این شاخص وسیله اندازه گیری کامل وضعیت بهداشت نیست ولی کم بودن میزان مرگ و میر خام، ابزار خوبی برای سنجش بهبود کلی وضع بهداشت مردم بدست می دهد. کم کردن تعداد موارد مرگ در جامعه، هدف آشکار خدمات پزشکی و بهداشتی است و موفقیت یا شکست در انجام آن، میزان تعهد مسئولین کشور در تأمین سلامت مردم را نشان می دهد.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلیم سرشت



# بهداشت عمومی

ب - امید به زندگی: این شاخص معرف خوبی از پیشرفت اقتصادی اجتماعی کشور است و چون نشانگی بقای دراز مدت است می توان آن را شاخص سلامتی افراد جامعه دانست. این شاخص به عنوان یک شاخص جهانی بهداشت پذیرفته شده و حداقل ۶۰ سال امید به زندگی در بدو تولد، یکی از اهداف «بهداشت برای همه تا سال ۲۰۰۰» است.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت





# بهداشت عمومی

ج - میزان مرگ و میر شیرخواران: این میزان در واقع نسبت مرگ کودکان کمتر از یکسال در یک سال معین بر تعداد مجموع موالید زنده در همان سال است که بطور معمول به صورت میزان در هزار تولد زنده بیان می شود و یکی از مقبول ترین شاخصهای بهداشت در جهان است که نه تنها وضعیت سلامت کودکان، بلکه سلامت همه مردم و شرایط اقتصادی اجتماعی زندگی آنها را نشان می دهد. این میزان شاخص حساسی در رابطه با، در دسترس بودن، مقدار استفاده کارآیی خدمات بهداشتی و نحوه مراقبتهای دوران بارداری نیز هست. براساس پیشنهاد استراتژی جهانی «بهداشت برای همه» میزان مرگ و میر شیرخواران در سال ۲۰۰۰ نباید از ۵۰ مرگ بازاء هر هزار تولد زنده بیشتر باشد.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

د- میزان مرگ و میر کودکان: یکی دیگر از شاخصهای مرتبط با وضعیت کلی بهداشت، میزان مرگ و میر اوان کودکی (۱-۴ سالگی) است. این میزان عبارت از، شمار مرگهای کودکان یک تا

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

چهار ساله در یک سال معین بازای هزار کودک همان گروه سنی در وسط سال مورد نظر می باشد. بدین ترتیب در محاسبه آن، میزان مرگ و میر شیرخواران حذف می شود. این میزان صرف نظر از همبستگی آن با خدمات بهداشت مادر و کودک، با نارسایی تغذیه، کم بودن پوشش ایمن سازی و مواجهه با عوارض نامطلوب محیط زیست و دیگر عوامل بیماریزای برون زاد هم، رابطه دارد. میزان مرگ و میر نسبی کودکان کمتر از پنج سال: این میزان نسبت مجموع مرگهایی است که در کودکان کمتر از پنج سال به وقوع پیوسته و آن را می توان به عنوان بازتاب میزانهای مرگ و میر شیرخواران و کودکان دانست. در جوامعی که وضع بهداشت نامطلوب است این نسبت ممکن است تا ۶۰ درصد برسد در حالیکه در بعضی کشورهای اروپایی کمتر از ۲ درصد می باشد. این میزان منعکس کننده بالا بودن میزان موالید، بالا بودن میزان مرگ و میر شیرخواران و کودکان یک تا چهار ساله و کم بودن امید به زندگی است.

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

و- مرگ و میر زنان باردار: این میزان در کشورهای در حال توسعه بیشترین سهم مرگ در زنان در سنین باروری را شامل می شود و بر حسب وضعیت اقتصادی اجتماعی کشورهای مختلف، گوناگونی بسیار دارد.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

ز - میزان مرگ و میر از بیماری خاص: میزان مرگ و میر از بیماری خاص یا میزان اختصاصی مرگ و میر از بیماریها، بر حسب مرگ از یک بیماری خاص محاسبه می شود و چون کشورها از سنگینی بار بیماریهای واگیر رها شوند، شاخصهای دیگری مانند مرگ از سرطان، بیماریهای قلب و عروق، سوانح، بیماری قند و ... خودنمایی می کند.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

ح - میزان نسبی مرگ و میر: ساده‌ترین وسیله اندازه‌گیری برای برآورد بیماری خاصی در جامعه، مشخص نمودن میزان نسبی مرگ و میر است. یعنی نسبتی از همه مرگ‌ها که در وضع موجود به یک بیماری منتسب می‌شود. به عنوان مثال بیماری سرخرگ‌های تاجی قلب، عامل ۲۵ تا ۳۰ درصد همه مرگ‌ها در کشورهای غربی است. میزان مرگ و میر نسبی از بیماری‌های واگیر، به عنوان شاخص مفید در تعیین وضعیت بهداشت پیشنهاد شده است. زیرا این شاخص دامنه مرگ و میرهای قابل پیشگیری را نشان می‌دهد.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## ۲- شاخصهای ابتلاء

توصیف بهداشت با توجه به میزانهای مرگ و میر، به تنهایی گمراه کننده است زیرا شاخصهای مرگ و میر، سنگینی بار ناخوشی در جامعه را برای بیماریهایی مانند آرتریت روماتوئید و بیماریهای روانی آشکار نمی نمایند و از این رو برای تکمیل داده‌های مرگ و میر در بیان وضعیت بهداشت جوامع، از شاخصهای ابتلا نظیر میزان وقوع و شیوع بیماری استفاده می شود. آمارهای مربوط به ابتلاء هم، نقاط ضعف خاص خود را دارند زیرا بیشتر اوقات، تعداد بسیاری از حالات پنهان بیماریها از نظر دور می ماند.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حکم سرشت



# بهداشت عمومی

## ۳- میزانهای ناتوانی

به منظور امکان بررسیهای عمیق تر در شاخصهای بهداشتی علاوه بر شاخصهای مرگ و میر و ابتلاء، میزانهای ناتوانی مربوط به بیماریها و جراحات نیز کاربرد مؤثری دارند. این میزانها با توجه به اینکه سلامتی شامل طیف کامل فعالیتهای روزانه است پایه گذاری شده اند. میزانهای ناتوانی که از همه بیشتر بکار می روند شامل محاسبه، تعداد روزهای محدودیت فعالیت، تعداد روزهای بستری، و تعداد روزهای غیبت از کار در یک دوره معین می باشد.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت





# بهداشت عمومی

## ۴- شاخصهای وضعیت تغذیه

سه پارامتر عمده که به عنوان شاخص وضعیت تغذیه در جامعه مورد توجه می‌باشند عبارتند از:

الف - اندازه‌گیریهای مرتبط با وضعیت تغذیه در کودکان، پیش از سن ورود به دبستان مانند اندازه‌گیری وزن و قد و دور قسمت میانی بازو.

ب - اندازه‌گیری قد و وزن کودکان در سن ورود به مدرسه.

ج - تعیین تعداد موارد کمبود وزن به هنگام تولد (کمتر از  $2/5$  کیلوگرم).

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حکم سرشت



# بهداشت عمومی

## ۵- شاخصهای اجرای خدمات بهداشتی

نسبت پزشک به جمعیت، نسبت پزشک به پرستار، نسبت تخت بیمارستان به جمعیت، نسبت مراجعه جمعیت به مراکز بهداشتی درمانی و نسبت جمعیتی که توسط ماماهاستتی زایمان می‌کنند، از جمله شاخصهایی هستند که از همه بیشتر برای تعیین چگونگی اجرای خدمات بهداشتی بکار می‌روند. این شاخصها، توزیع عادلانه منابع بهداشتی در بخشهای مختلف کشور و تدارک مراقبتهای بهداشتی را منعکس می‌نمایند.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## ۶- میزانهای استفاده از خدمات

برای بدست آوردن اطلاعات اضافی درباره وضعیت بهداشت، بیشتر اوقات دامنه استفاده از خدمات بهداشتی بررسی می شود. استفاده از خدمات، به صورت نسبت مردمی که نیاز به خدمات دارند بر کسانی که در عمل، خدمات را در یک دوره معین بطور معمول یک سال دریافت می نمایند بیان می شود. ثابت شده است که میزانهای استفاده از خدمات، نشانه‌هایی از

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حکم سرشت



# بهداشت عمومی

نوع خدمات مورد نیاز مردم را بدست می دهد و از این طریق وضع سلامتی جامعه را هم می توان بدست آورد. به عبارت دیگر بین استفاده از خدمات بهداشتی و نیازهای بهداشتی و وضع سلامتی مردم رابطه ای وجود دارد از جمله میزانهای استفاده از خدمات، می توان به مواردی چون: نسبت شیرخوارانی که ایمن سازی کامل شده اند، نسبت زنان باردار تحت مراقبت در دوران پیش از زایمان و یا زایمان توسط کارکنان بهداشتی آموزش دیده، درصد جمعیتی که از

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلیم سرشت



# بهداشت عمومی

روشهای گوناگون تنظیم خانواده استفاده می کنند و میزان اشغال تخت بیمارستان یعنی متوسط تعداد روزهای بستری شدن تقسیم بر متوسط تعداد تخت بیمارستانی، اشاره نمود.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## ۷- شاخصهای بهداشت روانی و اجتماعی

تا زمانی که شاخصهای موثق جهت تعیین سلامت روانی و اجتماعی در دسترس نباشد، لازم است از اندازه‌گیریهای غیرمستقیم، یعنی شاخصهای بیماری‌زایی اجتماعی و روانی استفاده شود. از جمله این شاخصها عبارتند از: خودکشی، آدم‌کشی و سایر اقدامات جنایی و تبه‌کاری، حوادث ترابری جاده‌ای، بزهکاری جوانان، اعتیاد به الکل و مواد مخدر، دخانیات، مصرف

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حکم سرشت



# بهداشت عمومی

آرام بخشها و ... به این فهرست بزه‌های خانوادگی، جوانان سرگردان و خانمان ترک کرده، نشانگان کتک زدن زن و بچه را هم باید افزود. این شاخصها، راهنمای اقدام اجتماعی برای بهبود سلامت مردم را ارائه می‌نمایند.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلیم سرشت



# بهداشت عمومی

اندازه گیری می کنند. مانند درصد خانواده هایی که آب سالم در منزل دارند و یا با فاصله ۱۵ دقیقه پیاده روی به محل برداشت آب یا چاه آب بهداشتی و حفاظت شده می رسند، و یا تسهیلات بهسازی در داخل خانه یا در مجاورت نزدیک دارند.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت





دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

## ۹- شاخصهای اقتصادی اجتماعی

این شاخصها اگرچه بطور مستقیم وضعیت بهداشت جامعه را اندازه گیری نمی کنند، لیکن در تفسیر شاخصهای مراقبت بهداشتی اهمیت بسیار دارند. از جمله شاخصهای اقتصادی و اجتماعی، میزان افزایش جمعیت، درآمد سرانه، سطح اشتغال، نسبت سرباری، نسبت با سوادی بخصوص با سوادی زنان، بعد خانوار، وضع مسکن و تعداد افراد در هر اتاق و مقدار سرانه کالری در دسترس، قابل ذکرند.

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## ۱۵ شاخصهای سیاست بهداشتی

مهمترین شاخص منحصر به فرد برای تعهد سیاسی «تخصیص منابع کافی» برای بهداشت است. شاخصهای مناسب دیگر در این رابطه شامل: درصد درآمد سرانه ملی که صرف خدمات

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

بهداشتی می شود، درصد درآمد سرانه ملی که صرف فعالیتهای بهداشتی نظیر تأمین آب و بهسازی، مسکن و تغذیه و توسعه عمومی می شود، و درصد منابع بهداشتی است که به خدمات بهداشتی اولیه اختصاص داده می شود.

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

## ۱۱- شاخصهای کیفیت زندگی

روز بروز بیشتر این پرسش پیش می آید که داده‌های ابتلاء و مرگ و میر، چگونه می توانند بازتاب کامل و وضعیت بهداشتی مردم باشند. اینک، بر استفاده از شاخص امید به زندگی که پیش از این به عنوان شاخص بهداشت بکار می رفت، دیگر تاکید نمی شود و آن را بخصوص در کشورهای پیشرفته کافی نمی دانند و توجه به سوی کیفیت زندگی افراد و جوامع معطوف شده است. کیفیت زندگی را به دشواری می توان تعریف و یا دشواری بیشتر می توان تعیین کرد. برای پیدا

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



دانشگاه پیام نور

# بهداشت عمومی

کردن شاخص مرکب و بدست آمده از چند شاخص بهداشتی، کوشش فراوان شده است. شاخص کیفیت زندگی جسمی یکی از این شاخصها است که بیانگر سه ویژگی، مرگ و میر شیرخواران، امید به زندگی در یک سالگی و میزان باسوادی می باشد. بدیهی است برای تهیه شاخصهای کیفیت زندگی به بررسیهای بیشتری نیاز است.

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## ۱۲- شاخصهای دیگر

علاوه بر شاخصها ذکر شده فوق، شاخصهای دیگری در تعیین وضعیت بهداشتی جوامع مورد استفاده‌اند که شاخصهای اجتماعی و شاخصهای مربوط به نیازهای اساسی از آن جمله‌اند. در بررسی شاخصهای اجتماعی، مسائلی از قبیل توزیع درآمد، مصرف و پس‌انداز، تأمین اجتماعی و خدمات بهداشتی، مسکن و محیط زیست، نظم عمومی و امنیت، چگونگی گذراندن اوقات فراغت و در مطالعه نیازهای اساسی مواردی نظیر بیسوادی، نسبت پزشک و پرستار به جمعیت، درآمد سرانه ملی، کالری مصرفی و امید به زندگی مورد توجه‌اند.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## سازمانهای بین المللی

اقدامات بهداشت بین المللی شامل حل مسائلی در زمینه بهداشت است که نیازمند توجه و اقدام بیش از یک کشور می باشد. برخورد با این مسائل ممکن است به طور رسمی بوسیله دولتها یا غیررسمی توسط انجمنها یا سازمانهای ملی و بین المللی می باشد. از اینگونه اقدامات به موارد زیر می توان اشاره نمود:

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

- کنترل اپیدمی ها و بیماریهای مسری شایع در بین چند کشور شامل تبادل اطلاعاتی در زمین وقوع بیماریهای واگیر ضمن نگهداری حالتی یکسان در مقررات و قوانین قرنطینه.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت





# بهداشت عمومی

- تبادل بین المللی اطلاعات و تجربیات طبی و بهداشت شامل ایجاد دفاتر اطلاعاتی و کتابخانه های طبی تامین بورسهای آموزشی و انتشارات .
- استاندارد کردن امار حیاتی فرآورده های بیولوژیک داروهای خطرناک و غیره در سطح بین المللی .

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

- تحقیقات مشترک هماهنگی و کمک به تحقیقات بر روی مسائل خاص مشترک در بین کشور های متعدد.
- کمک به کشور های در حال توسعه شامل کنترل اپیدمی هابرنامه ریزی و مدیریت طبی و آموزش کارکنان بهداشتی

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

- توصیه به دولت‌ها و مسئولین در مورد مسائل بهداشتی حایز امنیت بین المللی نظیر مالاریا و بیماری‌های خاص دیگر طب اجتماعی بهسازی محیط و تغذیه.
- جنبه های طبی کنترل بینالمللی داروهای مخدر.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

- کمکهای بین المللی در هنگام مصائب نظیر جنگ سیل  
زلزله و نظایر ان
- اهم سازمانهایی که در سطح بین المللی در امر بهداشت  
فعالیت مستقیم داشته و یا به نحوی بامسال  
بهداشت در ارتباط اند عبارت اند از:

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

سازمان جهانی بهداشت

W.H.O

(world health organization)

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

الف) خدمات اصلی  
ب) خدمات اختصاصی  
ج) تحقیقات پزشکی

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

یونیسف

UNICEF

(United Nations International Children's  
Emergency Fund)

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

سازمان خواربار و کشاورزی

F.A.O

(Food and Agriculture  
organization)

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت





# بهداشت عمومی

سازمان بین المللی کار

I.L.O

(International Labour Organization)

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## صليب سرخ بين المللى (International Red Cross)

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## مشکلات بهداشت و درمان از دید مصرف کنندگان خدمات

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## 1. نقصان امکانات اولیه بهداشتی.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## 2. توزیع نادرست منابع انسانی ، تجهیزات و خدمات.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## 3. وضعیت نامساعد راه ها و کمبود وسایل ارتباطی و حمل و نقل.

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## 4. باورهای اجتماعی و رفتارهای بهداشتی مردم .

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## مشکلات بهداشت و درمان از دید سیاست گذاران و برنامه ریزان

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حکم سرشت





# بهداشت عمومی

- 1- فقدان خط مشی بهداشتی مشخص و ناهماهنگی با سایر بخش ها
- 2- فقدان تشکیلات برنامه ریزی موثر و کمبود اطلاعات اماری
- 3- عدم توازن تخصیص بودجه در شاخه های مختلف بهداشت .
- 4- مخالفت با سیاست ها و طرح های بهداشتی جامعه گرا، از سوی افراد و گروه های ذینفع

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## مشکلات موجود در ارائه خدمات بهداشتی- درمانی مطلوب در ایران

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

- افزایش سریع جمعیت و پراکندگی شدید آن
- عدم اطلاع کافی از امکانات درمانی و طرز استفاده مطلوب از آن
- عدم تمکن مالی برای پرداخت هزینه خدمات و متزلزل شدن زندگی در ایام بیماری و بستری
- فقدان اعتماد متقابل بین بیمار و پزشک، بیمار و دستگاه های عرضه کننده خدمات
- پایین بودن سطح آموزش فردی و فرهنگی و عدم اطلاع از مسائل بهداشتی

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حکم سرشت



# بهداشت عمومی

## مراقبت های بهداشتی و سطوح مختلف آن

الف) مراقبت اولیه بهداشتی

ب) سطح دوم مراقبت های بهداشتی

ج) سطح سوم مراقبت های بهداشتی

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## نظامهای عرضه خدمات بهداشتی درمانی در جهان و ایران

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریوش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

1- معاونت عمومی

2- بیمه بهداشتی

3- طب ملی

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## سیستم شبکه بهداشتی درمانی در ایران

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## الف) سطح شهرستان

- مرکز بهداشتی درمانی روستایی
- مرکز بهداشتی درمانی شهری
- مرکز بهداشت شهرستان
- بیمارستان شهرستان

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حکم سرشت





# بهداشت عمومی

(ب) سطح استان

(ج) سطح کشوری (ملی)

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## امادگی برای برنامه ریزی

الف) علاقه مندی دولت

ب) وضع قوانین

ج) سازمان دهی برای برنامه ریزی

د) توانایی اجرایی

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## مراحل مختلف برنامه ریزی

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

- 1- تجزیه و تحلیل وضعیت بهداشت
- 2- تعیین اهداف مقطعی و اهداف نهایی
- 3- ارزیابی منابع
- 4- تعیین اولویتها
- 5- تهیه برنامه تفصیلی
- 6- برنامه ریزی خاص و اجرا
- 7- پایش
- 8- ارزشیابی

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## مدیریت خدمات بهداشتی درمانی

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

برنامه ریزی

Planning

سازماندهی

Organizing

کارگزینی

Staffing

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

رهبری

Directing

هماهنگی

Coordinating

گزارش دادن

Reporting

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## بودجه بندی Budgeting

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت





# بهداشت عمومی

## بخش دوم:

# بهداشت فردی

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

- 1- بهداشت اعضای بدن
- 2- رعایت اصول تغذیه و بهداشت مواد غذایی
- 3- خواب و استراحت
- 4- ورزش و تفریح
- 5- عدم اعیاد به مخدرات و محرکات

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

- 6 - توجه کافی به مسائل بهداشت روانی و سعی در برخورداری از روان متعادل و ساده
  - 7- مراقبت پزشکی

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

اهم مراقبت‌های بهداشتی از پوست

بهداشت مو

بهداشت ناخن

بهداشت دهان و دندان

بهداشت چشم

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

بهداشت گوش  
بهداشت دستگاه تنفس  
بهداشت گوارش  
بهداشت دستگاه گردش خون  
بهداشت دستگاه ادراری  
بهداشت دستگاه تناسلی

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

بهداشت دستگاه حرکتی

بهداشت دستگاه عصبی

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## رعایت اصول تغذیه و بهداشت مواد غذایی

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## خواب و استراحت

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت





# بهداشت عمومی

## ورزش و تفریح

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## عدم اعتیاد به مخدرات و محرکات

### مشروبات الکلی مواد مخدر دخانیت

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

توجه کافی به مسایل بهداشت  
روانی و سعی در برخورداری از  
روان متعادل و سالم

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

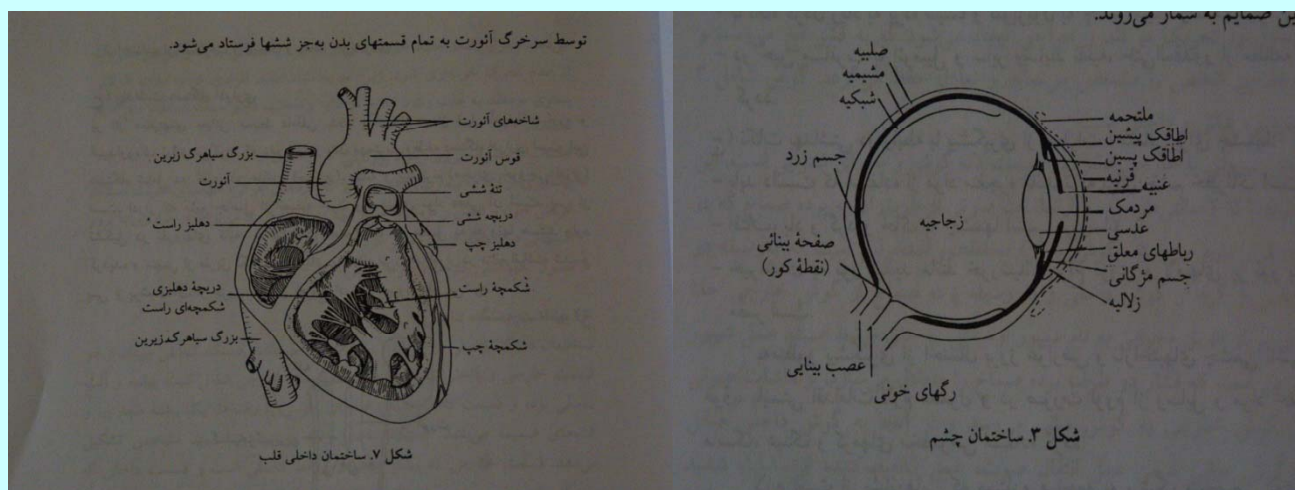
رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## مراقبت های پزشکی



تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پروش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

بخش سوم:

بهداشت محیط زیست

و جامعه

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

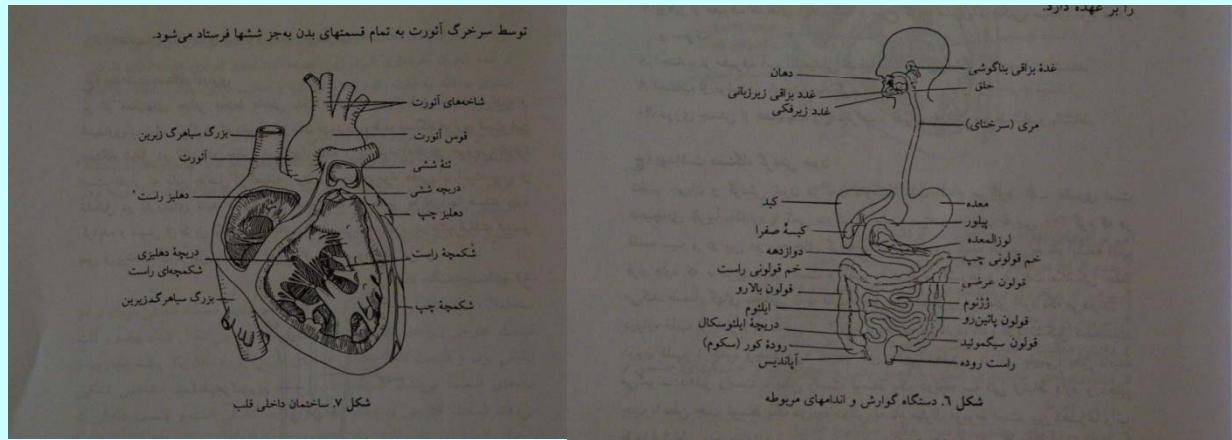
رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## بهداشت هوا



تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریوش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

تعریف الودگی هوا  
منابع الودگی هوا  
عوامل الودگی هوا  
حوادث مهم ناشی از الودگی هوا  
اسموگ  
اینورژن  
اثرات الودگی هوا بر انسان

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

اثرات الودگی هوا بر نباتات  
اثرات الودگی هوا بر حیوانات  
اثرات الودگی هوا بر روی مواد مختلف  
روشهای مبارزه با الودگی هوا

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت





# بهداشت عمومی

## بهداشت آب

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

آب موجود در طبیعت  
تعریف الودگی آب  
خواص آبهای آشامیدنی  
منابع الوده کننده آبها  
اثرات الودگی آب بر انسان

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## روشهای تصفیه آب

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## دفع بهداشتی فاضلاب

فاضلاب و انواع آن

خواص فاضلاب ها

تعیین درجه آلودگی فاضلاب

اهمیت جمع آوری و تصفیه فاضلاب ها

روشهای تصفیه فاضلاب

دفع فاضلاب در مناطق کم جمعیت

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## بهداشت زباله و مواد زاید

تعریف زباله

طبقه بندی زباله

مراحل دفع زباله

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## بهداشت مسکن و اماکن عمومی

معیارها و ضوابط مسکن بهداشتی

عوارض مسکن ناسالم

بهداشت اماکن عمومی

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## بهداشت صر و صدا

تعریف صر و صدا

اثرات صر و صدا

روشهای مبارزه با آلودگی صوتی

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## بهداشت حرفه ای اهداف بهداشت حرفه ای

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت





# بهداشت عمومی

## برنامه های بهداشت حرفه ای

الف) مرحله به کار گماشتن

ب) مرحله پیشگیری

ج) مرحله سازندگی

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## بهداشت مدارس اهداف بهداشت مدارس بر نامه های بهداشت مدارس

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## اصول کلی خدمات بهداشت مدارس

الف) آموزش بهداشت مدارس

ب) ارائه خدمات بهداشتی در مانی

ج) بهداشت محیط مدارس

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## پیشگیری از سوانح و حوادث

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## عوامل موثر در بروز سوانح و حوادث

الف) عوامل حادثه گرا

ب) میزبان

ج) عوامل محیطی

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## تقسیم بندی حوادث و سوانح

الف) حوادث ناشی از کار و صنعت

ب) حوادث و سوانح خانگی

ج) سوانح و حوادث خارج از منزل به ویژه سوانح رانندگی

تهیه :

ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف

مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## پیشگیری و کنترل بیماریها

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## الف) پیشگیری و کنترل بیماریهای واگیر ب) بیماریهای غیر واگیر

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت





# بهداشت عمومی

مسائل و مشکلات در بررسی بیماریهای  
غیر واگیر

پیشگیری و کنترل بیماریهای غیر واگیر

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## بهداشت روانی

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

برنامه ها و خدمات بهداشت روانی در

دوران های مختلف

الف) دوران قبل از تولد

ب) دوران کودکی

ج) بهداشت روانی در مدارس

د) زمان بلوغ

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## ه) بالغین و) دوران دکهولت

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## بهداشت گروه های آسیب پذیر

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

- الف) بهداشت مادر و کودک
- ب) بهداشت سالمندان
- ج) بهداشت معلولین

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## اقدامات بهداشتی در شرایط اضطراری

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## تعریف بلاهای طبیعی تعریف وضع اضطراری

اقدامات پیش از بلا  
اقدامات هنگام وقوع بلا  
اقدامات پس از وقوع بلا

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت





# بهداشت عمومی

## آموزش بهداشت

اهداف آموزش بهداشت

تعریف آموزش بهداشت

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

مراحل آموزش بهداشت  
روشهای آموزش بهداشت  
انواع برنامه های آموزش بهداشت  
ارزشیابی برنامه های آموزش بهداشت

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت



# بهداشت عمومی

## با آرزوی موفقیت

تهیه :  
ابوالفضل هدایتی آذر

رشته علوم تربیتی

تالیف  
مهندس پریش حلم سرشت

[www.salampnu.com](http://www.salampnu.com)

## سایت مرجع دانشجوی پیام نور

- ✓ نمونه سوالات پیام نور : بیش از ۱۱۰ هزار نمونه سوال همراه با پاسخنامه
- تستی و تشریحی
- ✓ کتاب ، جزوه و خلاصه دروس
- ✓ برنامه امتحانات
- ✓ منابع و لیست دروس هر ترم
- ✓ دانلود کاملاً رایگان بیش از ۱۴۰ هزار فایل مختص دانشجویان پیام نور

[www.salampnu.com](http://www.salampnu.com)