



سلامت
و
بیماری



مفاهیم سلامت و بیماری

برخورداری از خدمات بهداشتی درمانی با هدف ارتقاء، حفظ و تامین سلامت افراد یکی از ارکان مهم پیشرفت هر جامعه ای را تشکیل میدهد. در اصول سوّم، بیست و نهم و چهل و سوّم قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران به ضرورت تامین بهداشت و درمان به عنوان نیازهای اساسی مردم تاکید شده است. زیرا سلامت افراد جامعه وسیله ای برای تکامل انسان است.



یکی از اساسی ترین مسائل برای نیل به هدف دست یابی به سلامتی، آشنایی با مفاهیم مربوط به سلامت و بیماری و نگرش صحیح در مورد سلامتی است و از آنجا که برای شناخت هر علمی آگاهی از مفاهیم و واژه های متداول در آن علم ضروری است لذا قبل از اینکه به سایر مباحث بهداشتی پردازیم، تعاریف و مفاهیم علم بهداشت بخصوص واژه های مربوط به سلامت و بیماری، طیف سلامتی، ابعاد سلامتی، شاخص های سلامتی و کیفیت زندگی و ارزیابی آن را مورد بحث قرار می دهیم. زیرا کارکنان خدمات بهداشتی که در سطح ملی و بین المللی فعالیت دارند اگر برداشت یکسانی از مفاهیم مربوط به سلامت و بیماری نداشته باشند تعیین و تفسیر شاخصهای مربوط به آن و نیز مبادله اطلاعات علمی بخوبی امکان پذیر نخواهد بود.

تعریف سلامت Health

سلامت مفهوم وسیعی دارد و تعریف آن تحت تاثیر میزان آگاهی و طرز تلقی جوامع با شرایط گوناگون جغرافیایی و فرهنگی قرار می گیرد. ضمن این که سلامتی یک روند پویا است و با گذشت زمان نیز مفهوم آن تغییر خواهد کرد. قدیمی ترین تعریفی که از سلامتی شده است عبارتست از بیمار نبودن.

در طب سنتی برای انسان چهار طبع مخالف دموی، بلغمی، صفراوی و سوداوی قائل بودند و اعتقاد داشتند که هرگاه این چهار طبع مخالف، در حال تعادل باشند فرد سالم است و زمانی که تعادل میان طبایع چهارگانه مختل شود بیماری عارض می شود.

فرهنگ وبستر Webster سلامتی را وضعیت خوب جسمانی و روحی و بخصوص عاری بودن از درد یا بیماری جسمی می داند.

فرهنگ آکسفورد Oxford سلامتی را وضعیت عالی جسم و روح و حالتی که اعمال بدن به موقع و مؤثر انجام شود می داند.

تعریف سلامت از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت

سلامت عبارتست از برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو.

جالب توجه است که حکیم نظامی در کتاب پنج گنج، با بهره گیری از ایجاز شعر فارسی، تعریف طولانی سازمان جهانی بهداشت را با دو کلمه سلامت = آسودگی (سلامت به اقلیم آسودگیست) بیان نموده است.

تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامتی، یک تعریف ایده آل و عملاً دست نیافتنی است زیرا با توجه به این تعریف نمی توان فردی را پیدا کرد که در هر سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی کاملاً سالم باشد. ضمن اینکه در عمل هم نمیتوان مرزی بین سلامت و بیماری در نظر گرفت. در حقیقت این تعریف مشابه قله مرتفعی است که هیچ کس نمیتواند آن را فتح نماید ولی تلاش همه افراد باید به سمت آن باشد و از طرفی باید برای سطح سلامتی، طیفی قائل شد.

طیف سلامت و بیماری

چنانچه قبلا گفته شد سلامت و بیماری مرز مشخصی ندارند و در نتیجه بهتر است برای سلامتی طیفی در نظر بگیریم که یک طرف آن سلامت کامل و در طرف دیگر مرگ قرار دارد.

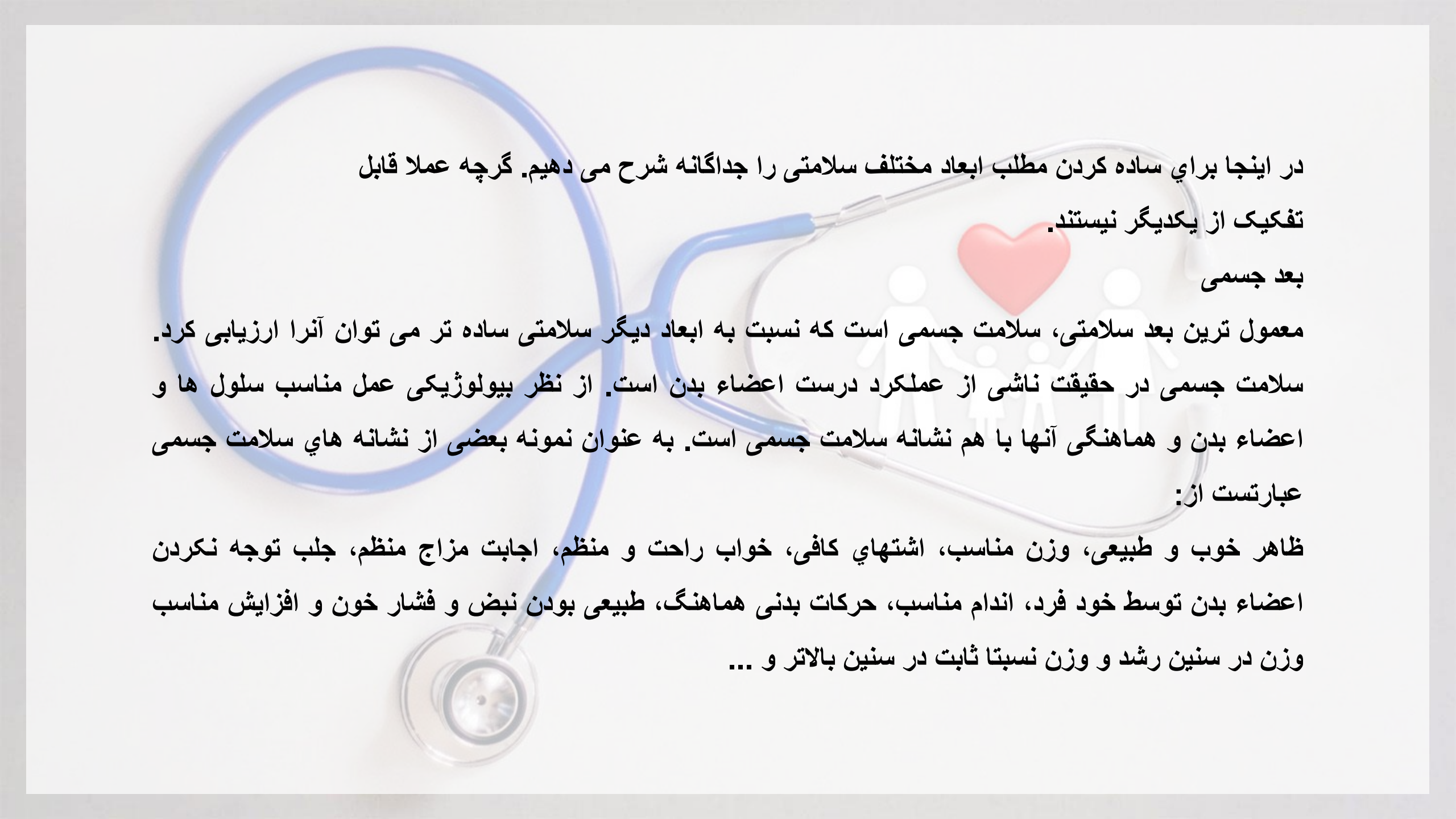
مسئله مهم اینست که در طب بالینی و بررسی های اپیدمیولوژیک باید مرز سلامت و بیماری را مشخص کرد. گرچه گاهی در این مرز بندی ممکن است بعضی از افراد سالم، بیمار و بالعکس عده ای از افراد بیمار، سالم تلقی شوند ولی عملا ناچاریم به این مرز بندی تن دهیم.

- سلامت کامل
- سلامت نسبی
- بیماری غیر آشکار
- بیماری خفیف
- بیماری با شدت متوسط
- بیماری شدید
- بیماری کشنده همراه با عوارض
- مرگ

ابعاد سلامتی

با توجه به تعریف سلامتی (تعریف) WHO متوجه می شویم که سلامتی یک مسئله چند بعدی است حتی امروزه علاوه بر بعد جسمی، روانی و اجتماعی، جنبه معنوی را هم در نظر می گیرند و باید توجه داشت که ابعاد مختلف سلامتی و یا بیماری بر یکدیگر اثر کرده و تحت تاثیر یکدیگر قرار می گیرند. چنانچه مشکلات جسمی بر روان فرد، مشکلات روانی بر جسم او و نیز هر دوی آنها بر سلامت جامعه و اختلالات موجود در جامعه بر هر دو بعد دیگر سلامتی اثر می گذارند و لذا اقدامات انجام شده برای ارتقای سلامتی باید به تمام جوانب سلامت فردی (جسمی و روانی و معنوی) و سلامت کلی جامعه توجه داشته باشد.

اختلالات جسمی ← اختلالات روانی ← اختلالات اجتماعی

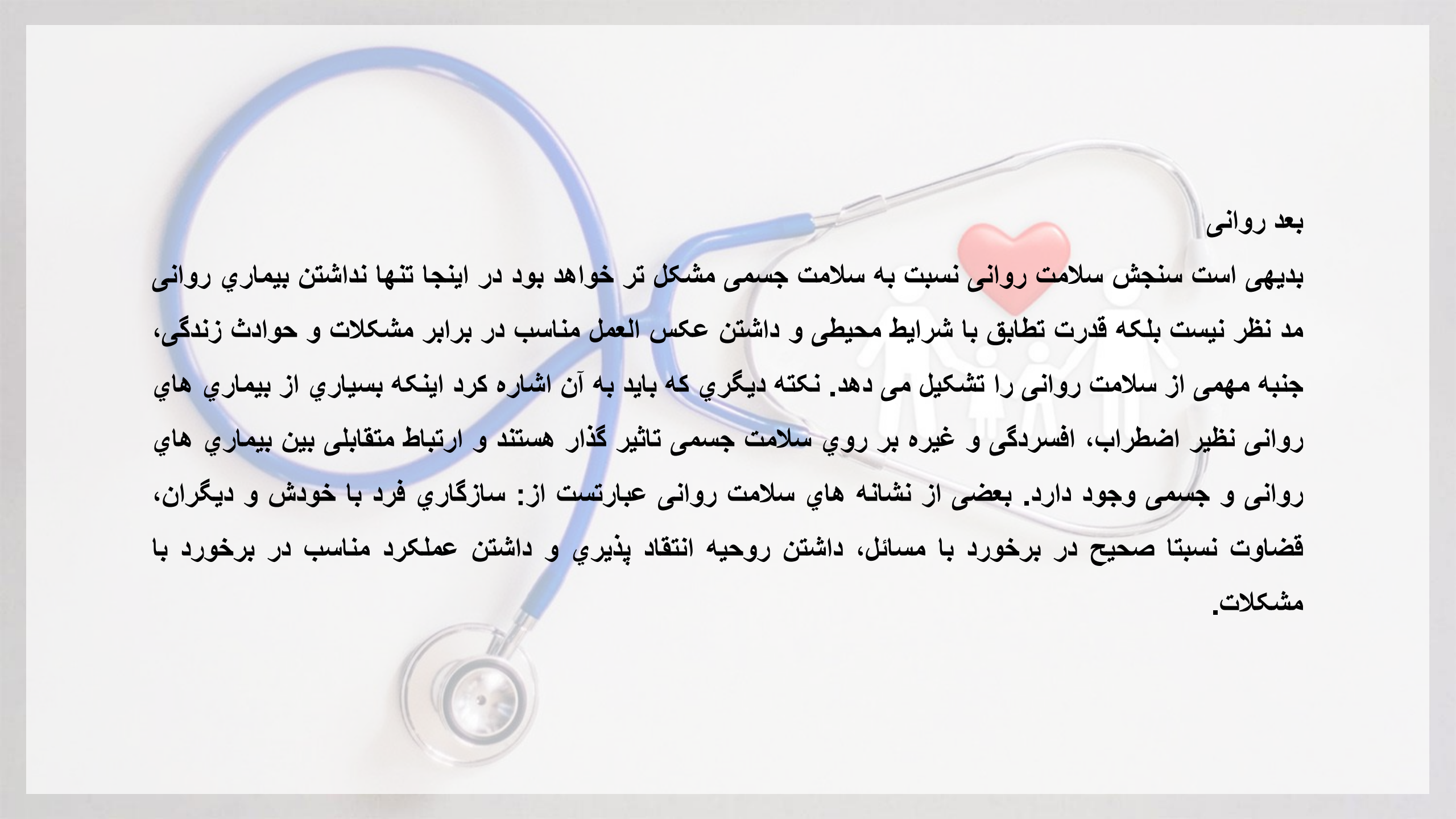


در اینجا برای ساده کردن مطلب ابعاد مختلف سلامتی را جداگانه شرح می دهیم. گرچه عملاً قابل تفکیک از یکدیگر نیستند.

بعد جسمی

معمول ترین بعد سلامتی، سلامت جسمی است که نسبت به ابعاد دیگر سلامتی ساده تر می توان آنرا ارزیابی کرد. سلامت جسمی در حقیقت ناشی از عملکرد درست اعضاء بدن است. از نظر بیولوژیکی عمل مناسب سلول ها و اعضاء بدن و هماهنگی آنها با هم نشانه سلامت جسمی است. به عنوان نمونه بعضی از نشانه های سلامت جسمی عبارتست از:

ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتها ی کافی، خواب راحت و منظم، اجابت مزاج منظم، جلب توجه نکردن اعضاء بدن توسط خود فرد، اندام مناسب، حرکات بدنی هماهنگ، طبیعی بودن نبض و فشار خون و افزایش مناسب وزن در سنین رشد و وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر و ...



بعد روانی

بدیهی است سنجش سلامت روانی نسبت به سلامت جسمی مشکل تر خواهد بود در اینجا تنها نداشتن بیماری روانی مد نظر نیست بلکه قدرت تطابق با شرایط محیطی و داشتن عکس العمل مناسب در برابر مشکلات و حوادث زندگی، جنبه مهمی از سلامت روانی را تشکیل می دهد. نکته دیگری که باید به آن اشاره کرد اینکه بسیاری از بیماری های روانی نظیر اضطراب، افسردگی و غیره بر روی سلامت جسمی تاثیر گذار هستند و ارتباط متقابلی بین بیماری های روانی و جسمی وجود دارد. بعضی از نشانه های سلامت روانی عبارتست از: سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتا صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقاد پذیری و داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات.

بعد معنوي

یکی از زمینه های عمده بیماری ها و مشکلات روانی و عوارض جسمی و اجتماعی آن احساس پوچی، بیهودگی و تزلزل روحی است که ناشی از فقدان بعد معنوي در افراد است. ایمان، هدفدار بودن زندگی، پای بندي اخلاقی، تعاون، داشتن حسن ظن و توجه بیشتر به مسائل معنوي زندگی باعث کاهش اضطراب، تزلزل روحی و عوارض ناشی از آن می شود.

جنبه های معنوي زندگی باعث می شود فرد همواره برای اهداف عالی تر زندگی تلاش نماید و در مقابل کمبودها و مشکلات تحمل و بردباري بیشتری داشته و همواره از رضایت خاطر برخوردار باشد ضمن اینکه در ارتباط با افراد دیگر جامعه نیز رفتار مناسب خواهد داشت. بنابراین تقویت جنبه معنوي به سلامت جسم و روح افراد و نهایتاً سلامت جامعه بزرگ بشري کمک بسزایی خواهد کرد.

بعد اجتماعی

بعد اجتماعی سلامتی از دو جنبه قابل بررسی است یکی ارتباط سالم فرد با جامعه، خانواده، مدرسه و محیط شغلی و دیگری سلامتی کلی جامعه که با توجه به شاخص های بهداشتی قابل محاسبه می توان سلامت جامعه را تعیین و با هم مقایسه کرد که بعداً در مورد شاخص های سلامتی اجتماع بحث خواهیم کرد.

عوامل موثر بر سلامتی (تعیین کننده های سلامتی - health of Determinants)

با توجه به دامنه گسترده تعاریف مربوط به سلامتی، تعیین کننده های سلامتی نیز بسیار گسترده و متنوع خواهد بود که در اینجا به مهم ترین آنها اشاره می شود.

1 - عوامل ژنتیکی و فردی

بسیاری از بیماری ها تحت تاثیر خصوصیات ژنتیکی هستند. گرچه در مورد بیماری هایی که ظاهراً جنبه ژنتیکی ندارند نیز ممکن است خصوصیات ژنتیکی فرد زمینه مساعد کننده ای برای بیماری فراهم آورد.

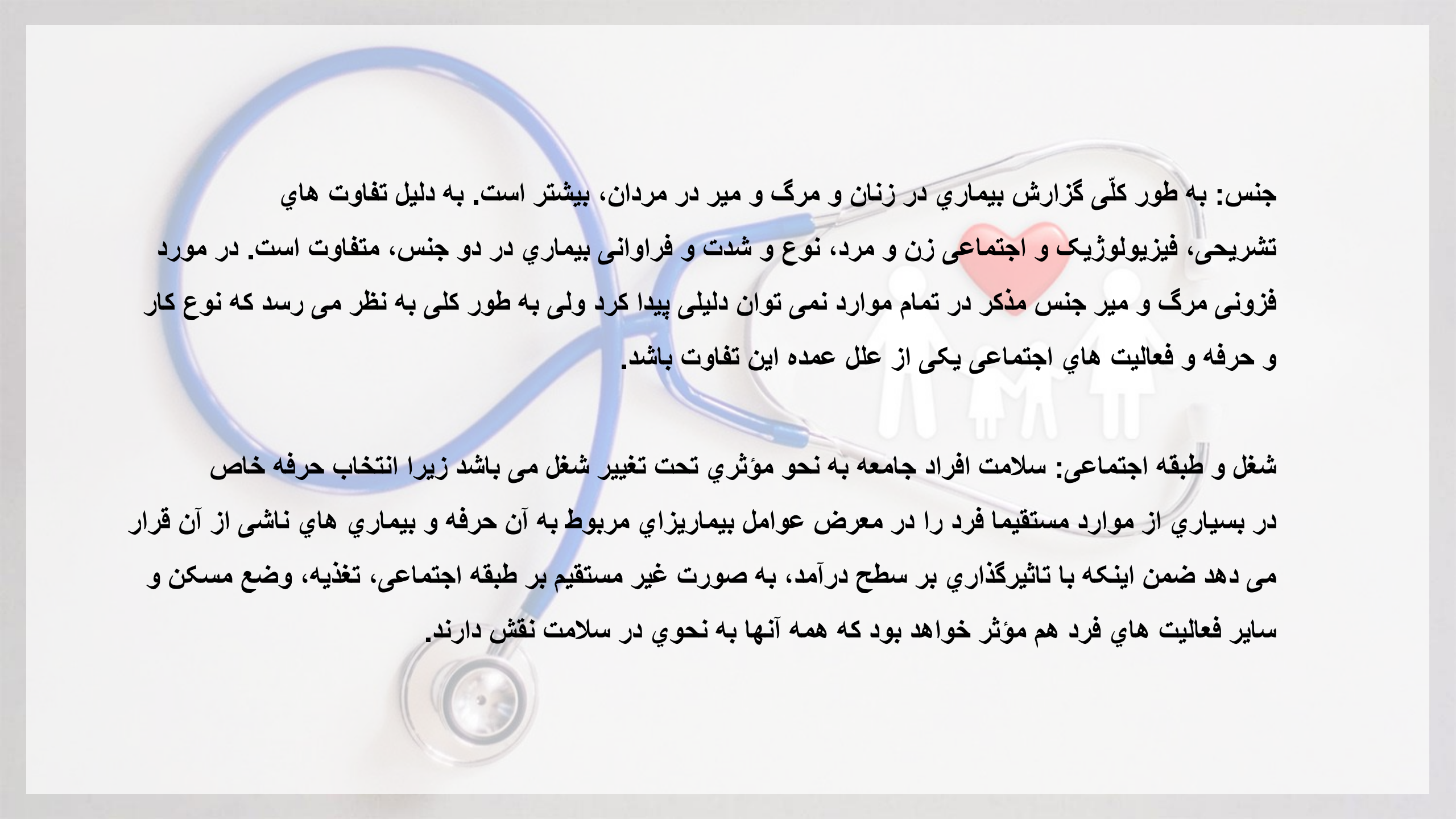
عوامل فردی نظیر سن، جنس، شغل، طبقه اجتماعی، وضع تغذیه و ... نقش مهمی در سلامت افراد جامعه

خواهد داشت که در اینجا بعنوان نمونه به شرح مختصر بعضی از عوامل فردی موثر بر سلامت اکتفا می شود.

سن: بیشتر حالات مربوط به سلامت و بیماری به نحوی با سن افراد، مرتبط است. مثلاً نوع بیماری ها، شدت

بیماری ها و مرگ و میر ناشی از آن ها در سنین مختلف متفاوت است و بیماری های قابل انتقال، در سنین پایین و

بیماری های غیر قابل انتقال و مزمن در سنین بالا شیوع بیشتری دارد.



جنس: به طور کلی گزارش بیماری در زنان و مرگ و میر در مردان، بیشتر است. به دلیل تفاوت های تشریحی، فیزیولوژیک و اجتماعی زن و مرد، نوع و شدت و فراوانی بیماری در دو جنس، متفاوت است. در مورد فزونی مرگ و میر جنس مذکر در تمام موارد نمی توان دلیلی پیدا کرد ولی به طور کلی به نظر می رسد که نوع کار و حرفه و فعالیت های اجتماعی یکی از علل عمده این تفاوت باشد.

شغل و طبقه اجتماعی: سلامت افراد جامعه به نحو مؤثری تحت تغییر شغل می باشد زیرا انتخاب حرفه خاص در بسیاری از موارد مستقیماً فرد را در معرض عوامل بیماریزای مربوط به آن حرفه و بیماری های ناشی از آن قرار می دهد ضمن اینکه با تاثیرگذاری بر سطح درآمد، به صورت غیر مستقیم بر طبقه اجتماعی، تغذیه، وضع مسکن و سایر فعالیت های فرد هم مؤثر خواهد بود که همه آنها به نحوی در سلامت نقش دارند.

2- عوامل محیطی

محیط، نقش بسیار مهمی در وضعیت سلامت و بیماری خواهد داشت زیرا از یک طرف به عنوان یک عامل جداگانه بر سلامت فرد اثر می‌گذارد و از طرف دیگر روی خصوصیات فردی نظیر شیوه های زندگی، وضعیت ایمنی و خصوصیات رفتاری فرد تاثیر دارد. اثر عوامل محیطی نظیر آب، خاک و شرایط جغرافیایی بر سلامت نیز بر کسی پوشیده نیست و علاوه بر آن عوامل بیولوژیک محیط نظیر موجودات و جانوران محیط زندگی انسان نیز نقش موثری بر سلامت افراد جامعه خواهند داشت.

محیط اجتماعی - اقتصادی: عوامل اقتصادی و اجتماعی از طریق اثراتی که بر جسم و روان افراد خواهند داشت در سلامت افراد جامعه مؤثرند. شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت و ... همگی به طریقی بر سلامت فرد، اثرگذار هستند و از طرفی ارتباط نامناسب اجتماعی باعث افزایش عوامل استرس زا و نهایتا بیماری می‌شود.

3 - شیوه های زندگی مردم

نظیر عادات غذایی، تحرک و عدم تحرک، نوع تفریحات و سرگرمی ها، نحوه ارتباط با سایر افراد جامعه می تواند در سلامت افراد موثر باشد گرچه برخی از شیوه های زندگی در ارتباط با محیط زندگی انسان شکل می گیرد.

4 - وسعت و کیفیت ارائه خدمات

سیاست های بهداشتی جامعه و نحوه ارائه خدمات نیز در سلامت افراد جامعه نقش اساسی دارد. اقدامات پیشگیری از طریق افزایش پوشش واکسیناسیون، بهسازی محیط، تامین آب آشامیدنی سالم، مراقبت گروه های آسیب پذیر جامعه مثل مادران و کودکان و نظایر آن و نیز توزیع عادلانه خدمات، نقش عمده ای در سلامت کلی جامعه خواهد داشت. توانمند ساختن مردم برای ارتقای سلامت خویش یکی از وظایف عمده مسئولین بهداشتی کشور است.

5 - عوامل دیگر

عوامل متعدد دیگری در سلامت افراد جامعه نقش دارند نظیر سطح سواد، وضعیت کشاورزی و تغذیه، سیستم ارتباطات و وسائل ارتباط جمعی، وضعیت جاده ها و شرایط اقتصادی- اجتماعی.

شاخص های سلامتی جامعه

با توجه به دیدگاه های متفاوت نسبت به سلامتی و گسترده بودن ابعاد سلامتی و تعیین کننده های آن، اندازه گیری و ارزیابی سلامتی، کار ساده ای نخواهد بود. لذا شاخص های مختلفی برای ارزیابی سلامتی، مورد استفاده قرار می گیرد که توافق کلی در مورد اینکه کدامیک از آن ها با اهمیت تر هستند وجود ندارد ولی باید متذکر شد آن دسته از شاخص های سلامتی که عینی، حساس و اختصاصی هستند برای ارزیابی سلامت، مناسب تر می باشند.

اندازه گیری شاخص های سلامتی در موارد زیر مورد استفاده قرار می گیرد

- ارزیابی و مقایسه وضعیت سلامت جوامع مختلف
- کمک به برنامه ریزی خدمات بهداشتی و توسعه خدمات و نیروی انسانی
- اثبات مؤثر بودن فعالیت ها
- مستند کردن فعالیت های انجام شده

شاخص های سلامتی جامعه، بسیار گسترده هستند و شامل شاخص های ابتلا، مرگ و میر، باروری و نیز

انواع شاخص های اقتصادی فرهنگی می باشند.



سایر شاخص های سلامتی

شاخص های رفتار بهداشتی و شیوه زندگی نظیر :

- نسبت کسانی که سیگار می کشند
- نسبت کسانی که الکل مصرف می کنند
- نسبت کسانی که دارو مصرف می کنند
- نسبت کسانی که فعالیت بدنی کافی دارند
- نسبت کسانی که رژیم غذایی مناسب دارند
- نسبت کسانی که فعالیت جنسی مطمئن دارند
- نسبت کسانی که بهداشت خانواده را رعایت می کنند
- نسبت کسانی که اضطراب و افسردگی دارند
- نسبت کسانی که رضایت از زندگی دارند



شاخص های محیطی

آب و هوا

مسکن

تراکم جمعیت

شاخص های اجتماعی اقتصادی

درآمد سرانه

تفریحات و سرگرمی های سالم

امید زندگی

مشارکت مردم در برنامه های ارتقاء سلامت

شاخص هایی که بیشتر جنبه ذهنی (Subjective) دارند نظیر

□ ارزیابی اعمال بدنی و حالت سلامتی: فعال بودن فرد در جامعه، سطح انرژی، خواب، عکس العمل های

هیجانی

□ ارزیابی وضعیت روانی: علائم اضطراب و افسردگی، میزان رضایت از زندگی و شادمانی

□ ارزیابی وضعیت اجتماعی: میزان حمایت اجتماعی و فعالیت های اجتماعی

□ ارزیابی کیفیت زندگی: امروزه به آن توجه بیشتری می شود ولی باید اذعان کرد ارزیابی کیفیت زندگی

کار بسیار مشکلی است زیرا کیفیت زندگی حاصل تقابل شرایط اجتماعی، بهداشتی، اقتصادی و محیطی

است که بر توسعه انسانی اثر می گذارد.

شاخص های ارزیابی کننده کیفیت زندگی شامل شاخص های اجتماعی، شاخص های بهداشتی، شاخص های

اقتصادی و نیز شاخص های مربوط به طرز تلقی فرد و جامعه نسبت به مفهوم کیفیت زندگی است. شایان ذکر

است که؛ استفاده از چند شاخص تعیین کننده سلامت، روش قابل قبولی در ارزیابی وضعیت سلامتی می باشد.

تعریف بیماری

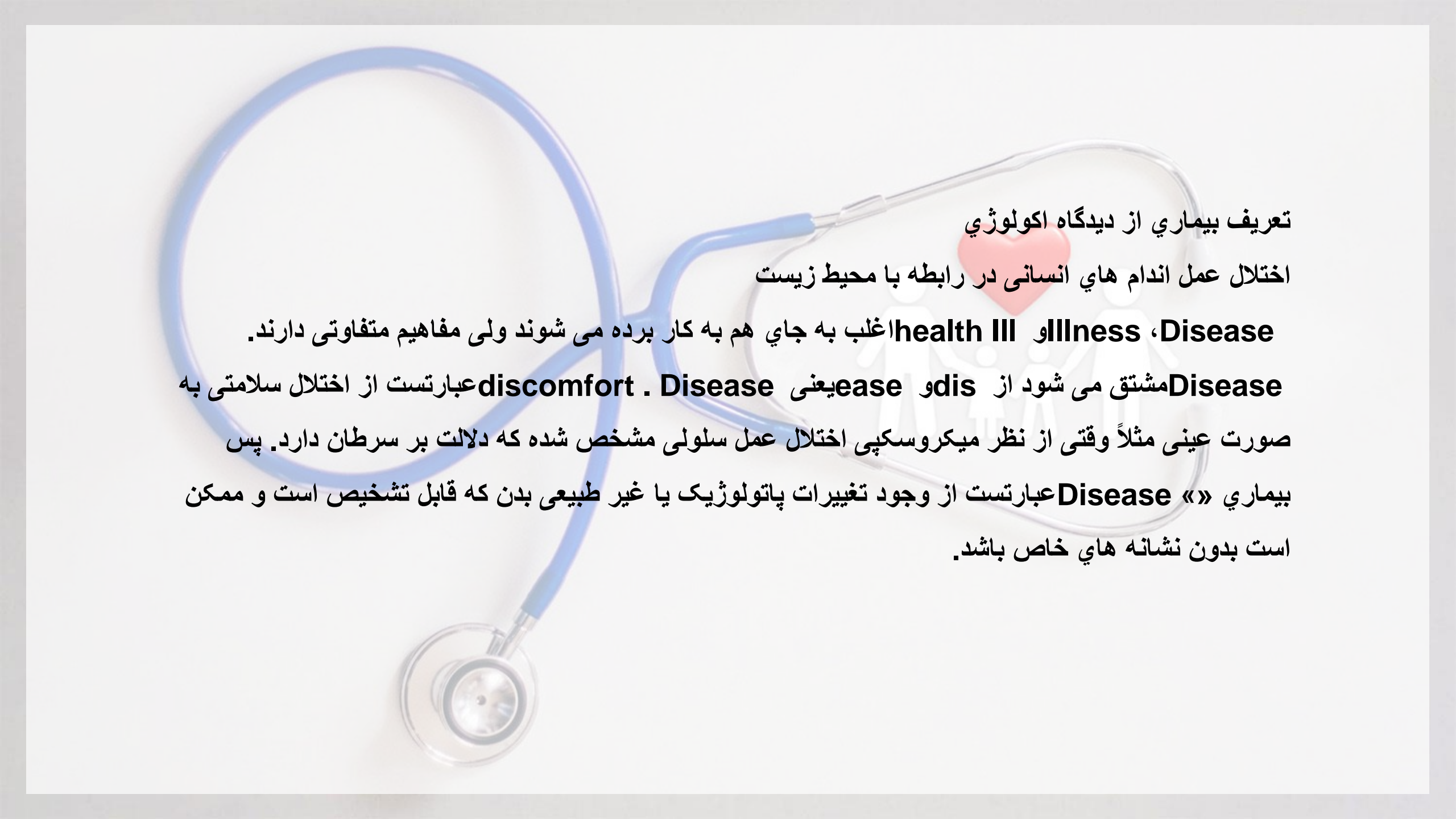
نظیر سلامتی در مورد بیماری هم تعاریف متعددی ارائه شده است. در حقیقت بیماری نقطه مقابل سلامتی است و با توجه به تعریف سلامتی، بیماری هرگونه انحراف از سلامت کامل جسمی یا روانی است که می تواند به صورت آشکار یا پنهان باشد.

تعریف فرهنگ Webster از بیماری

وضعیتی که در آن سلامت بدن کاهش یافته و از حالت سلامتی دور شده باشد به طوری که تغییر حالت بدن باعث قطع عملکرد اعمال حیاتی شود.

تعریف فرهنگ Oxford

حالتی که بدن یا بعضی از اندام های بدن دچار قطع عمل طبیعی شوند یا از کار بیفتند



تعریف بیماری از دیدگاه اکولوژی

اختلال عمل اندام های انسانی در رابطه با محیط زیست

Disease ، Illness و health اغلب به جای هم به کار برده می شوند ولی مفاهیم متفاوتی دارند.

Disease مشتق می شود از **dis** و **ease** یعنی **Discomfort . Disease** عبارتست از اختلال سلامتی به

صورت عینی مثلاً وقتی از نظر میکروسکوپی اختلال عمل سلولی مشخص شده که دلالت بر سرطان دارد. پس

بیماری «**Disease**» عبارتست از وجود تغییرات پاتولوژیک یا غیر طبیعی بدن که قابل تشخیص است و ممکن

است بدون نشانه های خاص باشد.



امید زندگی (expectancy Life)

عبارتست از متوسط تعداد سال هایی که هر فرد در هر گروه سنی انتظار (احتمال) زنده ماندن را دارد (در صورت ادامه میزان های اختصاصی سنی جاری) معمولاً امید به زندگی در بدو تولد، بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد.

شاخص سالیوان

امید زندگی بدون ناتوانی است. برای محاسبه آن باید مدت احتمالی بستری شدن و ناتوانی عملکرد فعالیت های عمده را از امید زندگی کسر کرد. این شاخص یکی از نشانگرهای نشان دهنده کیفیت زندگی نیز می باشد.



بهداشت عمومی (تعریف وینسلو - Winslow -)

عبارتست از علم و هنر پیشگیری از بیماری ها، طولانی کردن عمر و ارتقای سطح سلامت از طریق کوشش های سازمان یافته اجتماع به منظور سالم سازی محیط، کنترل بیماری ها، آموزش بهداشت، ایجاد اقدامات پزشکی و پرستاری جهت تشخیص زودرس و درمان بیماری ها و بالاخره ایجاد یک سیستم اجتماعی که در آن هر فرد دارای سطح زندگی مطلوبی برای حفظ سلامتی خود باشد. باید متذکر شد که تمام اقدامات مربوط به بهداشت فردی و بهداشت عمومی به منظور دست یابی به سلامتی است و بنابراین نباید تعریف بهداشت و سلامت را معادل یکدیگر در نظر گرفت.



کیفیت زندگی (Quality of life)

میزان رفاه جسمی، روانی و اجتماعی که به وسیله اشخاص درک می شود نظیر رضایت از زندگی، احساس سلامت، دارا بودن شغل، داشتن همسر، موقعیت اجتماعی اقتصادی مناسب، خلاقیت، احساس مالکیت، همکاری با دیگران و ... باید توجه داشت کیفیت زندگی با سطح زندگی متفاوت است شامل معیارهای کاملاً عینی است مثل وضعیت اقتصادی، وضعیت مسکن، وضعیت شغل و ... در صورتیکه کیفیت زندگی شامل دو جنبه عینی و ذهنی است. بنابراین طرز تلقی و نگرش فرد به زندگی در کیفیت زندگی و ارزیابی آن موثر است. کیفیت زندگی منعکس کننده اختلاف و فاصله **gap** بین امیدها و انتظارات یک فرد و تجربیات فعلی او می باشد.



نمونه ای از شاخص های ارزیابی کننده کیفیت زندگی

شاخص های اجتماعی مثل شاخص های مربوط به سلامتی: LBW، وضعیت سالمندان، میزان خودکشی و ... شاخص های مربوط به وضعیت اقتصادی: افراد شاغل و غیر شاغل جامعه، وضعیت درآمد جامعه و ... شاخص های محیطی: وضعیت آلودگی هوا و آلودگی آب.

چنانچه قبل از ذکر شد کیفیت زندگی با سطح زندگی کاملاً متفاوت است، سطح زندگی به مواردی نظیر وضع اقتصادی، وضع مسکن، شغل و نظایر اینها مربوط می شود که کاملاً قابل اندازه گیری است و همه اینها می تواند در کیفیت زندگی مؤثر باشد ولی کیفیت زندگی میزان بهره مندی فرد از امکانات بااهمیت زندگی وی را مشخص می کند و منعکس کننده میزان رضایت فرد از موهبت های زندگی نیز می باشد.

