

ضرورت آموزش بهداشت

حسین معصومی جهندی، کارشناس ارشد آموزش بهداشت، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان

خلاصه

هدف از این بررسی بالا بردن سطح آگاهی مردم در باره مزایای آموزش بهداشت و در نتیجه پیشگیری از بیماریها و ایجاد سلامتی بصورت راحت، ارزان، و مطمئن است. به خاطر اینکه درمان حتی اگر موفق هم باشد عوارض اقتصادی، روحی و ... بهمراه دارد، چه بسا بسیاری از بیماریها هنوز درمان ندارند. در این مطالعه از نتایج تحقیقات گوناگون استفاده شده و به بحث و بررسی نظرات متخصصین و دانشمندان در باره آموزش بهداشت پرداخته شده است.

واژه های کلیدی

ایران، زنجان، دانشگاه علوم پزشکی، ضرورت آموزش بهداشت، پیشگیری

مقدمه

کنند. بخاطر همین، پیشگیری از ارزش خاصی برخوردار بوده و دانشمندان به این نتیجه رسیدند که پیشگیری راحتتر، بهتر و کم هزینه تر از درمان است و باید کاری کرد که بیماری بوجود نیاید تا نیازی به راه حل آن همه مسائل و مشکلات درمان نداشته باشیم و اینجاست که ضرورت آموزش بهداشت احساس میشود.

تعریفی که از آموزش بهداشت میشود عبارتست از علم و هنری که با استفاده از علوم پزشکی، تعلیم و تربیت، اجتماعی و ارتباطات نظر مردم را به یک فرایند یادگیری برای ایجاد رفتار مطلوب یا رفع رفتار نامطلوب بهداشتی به منظور ایجاد سلامتی جسمی، روانی و اجتماعی در آنان جلب می کند. (۱)

آموزش بهداشت در تمام سطوح و در تمام موارد سعی در راهنمایی و کمک به مردم برای ایجاد سلامتی می باشد. سابقه آموزش بهداشت بطور غیر رسمی به ۳۹۰۰ سال قبل از میلاد می

اگر چه امروزه روشهای تشخیصی و درمانی جدیدی بکمک تکنولوژیهای پیشرفته و پیچیده برای درمان بیماریها ارائه می شود، بعضی بیماریها ریشه کن یا بی خطر شده اند، ولی هنوز هم مرگ و نقص ناشی از بیماریها در جوامع وجود دارد و هنوز بعضی بیماریها مانند سرطان، ایدز، عقب ماندگی ذهنی و ... تهدیدی برای زندگی بوده و بشر از درمان آن عاجز است. علاوه بر آن تعداد بیماری هم که قابل درمان است، عوارض روانی، اقتصادی و ... بدنبال دارند. برای مثال یک جراحی قلب باز هزینه ای را می طلبد که شاید شخص بیمار قادر به پرداخت آن نباشد و یا ترس از عمل جراحی، بیمار و خانواده وی را در استرس قرار می دهد، یا مدتی که شخص بستری است طبیعتاً در سرکار خویش حاضر نبوده و می تواند اثر سوء بر تولید و اقتصاد ملی و ... داشته باشد. در صورتیکه اگر آموزش بهداشت به مردم داده شود بسیاری از بیماریها بروز نمی

است و تغییر نگرشها در اثر آموزش بهداشت بوجود می آید. (۴)

بررسی های انجام شده در سال ۱۳۷۴ در ایران نشان می دهد که ۳۶ درصد از حاملگیهای مناطق شهری و ۳۹ درصد از حاملگیهای مناطق روستایی خواست زن و شوهر نبوده و حاملگی بعلت عدم آگاهی از روشهای موثر پیشگیری از آن بوده است و همه ساله در سراسر جهان در حدود ۵۸۰۰۰۰ زن به دلیل عوارض حاملگی جان خود را از دست داده اند. (۵)

امروزه در کشورهای پیشرفته بعد از بیماریهای قلبی و عروقی، سرطانها دومین علت مرگ و میر انسانها بشمار می رود و اکثر این بیماریها توسط عوامل محیطی و خارجی و عادات نا صحیح و غیر بهداشتی ایجاد می گردند، در این رابطه دکتر فلاحیان اشاره می کنند که حدود ۳۰ سال پیش، از هر ۱۵ آمریکایی یک نفر مبتلا به سرطان بود، در حال حاضر از هر ۴ نفر یک نفر مبتلا می باشد، (۶) علت افزایش بیماری این است که انسان، امروزه بخاطر یکسری مسائل و نوع زندگی صنعتی بناچار با مواد شیمیائی و سرطانزا روبرو است، ثابت شده است که عادات غذایی غلط، استفاده از هر نوع مواد شیمیائی و پلاستیکی، استرس ها و ... علت بروز بعضی سرطانها است و طبیعتاً مردم باید از آنها آگاهی یابند و راههای سالم ماندن به آنها آموزش داده شود.

سازمان جهانی بهداشت پیش بینی کرده است تا سال ۲۰۰۰ میلادی در حدود ۳۰ تا ۴۰ میلیون نفر آلوده به ویروس ایدز خواهند بود، که

رسد. (۲) شاید اولین حرکتی که در رابطه با آموزش بهداشت شده است مربوط به دختر اسکولاب پزشک یونانی بنام های جین (Hygiene) در آن زمان بوده باشد. زیرا او به پدرش خاطر نشان کرد که کاری کند تا مردم مریض نشوند تا نیازی به تهیه دارو نداشته باشد. (۲)

اما آموزش بهداشت بطور رسمی و علمی مخصوصاً در کشورهای در حال رشد، سابقه طولانی ندارد، متأسفانه هنوز جای خود را پیدا نکرده است و بعنوان یک مسئله فرعی و حاشیه ای با آن برخورد میشود.

ضرورت آموزش بهداشت در دنیا، زمانی احساس شد که پی بردند بسیاری از بیماریها و اختلالات ذهنی و جسمی را می توان با روش ساده و کم هزینه پیشگیری کرد و این احساس زمانی شدیدتر شد که کابوس ایدز چون بختک بر زندگی مردم، سایه شوم افکند و هیچ راه درمانی برای خلاصی از آن پیدا نشد جز پیشگیری و پیشگیری امکان نداشت جز با آگاهی و تغییر نگرش و رفتار مردم نسبت به عوامل بیماری و آنهم با آموزش بهداشت امکان پذیر است. این مسئله در مورد سرطانها، معلولیت، عقب ماندگی ذهنی و ... صدق می می کند چرا که $\frac{3}{4}$ اختلالات ذهنی کودکان را می توان بوسیله آموزش در دوران قبل از تولد پیشگیری کرد. (۳)

محققان عقیده دارند عمده ترین موانع موفقیت برنامه های تنظیم خانواده در کشورهای آسیایی و جهان سوم، پایین بودن سطح آگاهی و عدم باور مردم به نتایج نهایی آن بوده و پذیرش برنامه تنظیم خانواده مستلزم تغییر نگرش افراد

۲۰ تا ۳۰ میلیون آنرا بالغین زن و مرد به نسبت مساوی و ۱۰ میلیون نفر دیگر را کودکان تشکیل خواهند داد و متأسفانه ۹۰ درصد این موارد در کشورهای در حال توسعه خواهد بود و چون تا کنون واکسن و درمان موثر برای بیماری کشف نشده است تنها راه پیشگیری آموزش گسترده مردم بطور اعم و آگاه نمودن دانش آموزان، دانشجویان، مریبان، استادان، برنامه ریزان، سیاست‌گزاران و مسئولین بطور اخص باید مورد توجه باشد. (۷)

بررسی که در شهر زنجان در سال ۱۳۷۳ درباره مزایای شیرمادر انجام شد نشان داد که فقط ۱۱/۵ درصد مادران، به مزایای شیر مادر آشنایی خوب و بالا و ۸۸/۵ درصد آشنایی متوسط و کمتر داشته‌اند، (۸).

با توجه به موارد ذکر شده آموزش بهداشت در جامعه ضروری بوده و نیاز شدیدی در این باره احساس می‌شود.

مزایای آموزش بهداشت

۱- افراد حقایق بهداشتی جدیدی خواهند آموخت که نیاز به دانستن آن دارند.

۲- افراد کمتر نگران خواهند شد.

۳- کارهایی که به آنها کمک می‌کند تا سالم باشند یاد خواهند گرفت.

۴- مردم خواهند دانست چگونه مسائل مربوط به بیماری یا مشکلات بهداشتی را در منزل شناسائی نموده و کنترل نمایند.

۵- خواهند آموخت علائم خطر را تشخیص دهند و چه وقت و چگونه کمک بیشتری را طلب کنند.

۶- احساس اعتماد به نفس و راحتی بیشتری خواهند کرد چون بیشتر قادر خواهند بود به خودشان و اعضای خانواده کمک کنند.

۷- مراقبت بیشتری دریافت خواهند کرد. (۹)

باید یاد آور شد که آموزش بهداشت صرفاً نصیحت یا دستور بهداشتی نیست بلکه از روان شناسی، جامعه شناسی و ارتباطات استفاده می‌کند تا چگونه به ذهن مردم نفوذ کرده و آنان را تشویق به رفتار خوب و یا کنار گذاشتن رفتار نامطلوب بهداشتی کند. اگر چه توصیه می‌شود همه کارکنان گروه پزشکی باید در آموزش بهداشت شرکت کنند ولی آموزش بهداشت در سطح بالا، یک علم تخصصی است که علاوه بر آموزش بهداشت همگانی، در مواردی که مقاومت در تغییر رفتار خاصی دیده می‌شود با استفاده از علوم دیگر وارد عمل شده و مشکل را حل می‌نماید.

همانگونه که گفته شد هدف آموزش بهداشت ایجاد رفتارهای بهداشتی در مردم و رفع رفتارهای غیر بهداشتی است و برای تحقق این امر مراحلی باید طی شود تا شخص به تغییر رفتار دست یابد و آن عبارتست از:

مرحله اول آگاهی بهداشتی است یعنی آموزش بهداشت باید آگاهی و هوشیاری مردم را نسبت به مسائل بهداشتی بیدار کند. بعد دانش بهداشتی است که دانش و اطلاعات معین در مورد مسائل بهداشتی که مردم قبلاً در مورد آن آگاه شده‌اند به آنها می‌دهد. در مرحله سوم خود آگاهی است که با آگاه بودن از احساسات فرد

که بر روی ۲۱۳۸ سیگاری، در جلساتی که توسط ۲۸ پزشک متخصص، در لندن انجام شد تغییرات فوری در انگیزش و قصد ترک سیگار پدید آمد و ۳/۳ درصد آنها سال دیگر سیگار نمی کشیدند و اگر تمام پزشکان در تمام سال اقدام به اینکار کنند تقریباً بر اثر مرور زمان سیگارها آنرا ترک خواهند کرد. (۱۱)، و طی آموزشی که در شفیلد آلمان به مادران، درباره مراقبت اطفال و بارداری داده شد، مرگهای احتمالی قابل پیشگیری در نوزادان از ۵/۲ در ۱۰۰۰ در سال ۱۹۷۲ به ۱/۹ در ۱۰۰۰ در سال ۱۹۸۰ رسید (۱۱).

خوشبختانه در تمام دنیا این نتایج مطلوب بهداشتی در مردم در اثر آموزش بهداشت حاصل شده است اگر چه ایده‌آل نیست، از جمله در کشور ما پائین آمدن رشد جمعیت تا کمتر از ۱/۵ درصد است. کنفرانس بین المللی مراقبت‌های بهداشتی اولیه بطور مشترک توسط یونیسف و سازمان جهانی بهداشت در آلماتای روسیه در سال ۱۹۷۸ میلادی تشکیل شد، در این کنفرانس بیش از هر چیز به آموزش بهداشت اهمیت داده شد بطوری که نخستین فعالیت از هشت فعالیت ضروری در مراقبت‌های بهداشتی اولیه (PHC) آموزش در باره مشکلات بهداشتی شایع و روشهای پیشگیری و کنترل آنها بوده است. (۱۲) دکتر رزنفلد پزشک مشهور که نظریات درمانی و پیشگیری وی در دنیا مطرح است در کتابش می نویسد، سازمان پیشگیری و کنترل بیماریهای امریکا اعلام کرده که موفق شده است با آموزش بهداشت و اجرای برنامه‌های بهداشتی

نسبت به یک مسئله بخصوص بهداشتی در رابطه است و بمردم کمک می‌کند برای شناسائی آنچه واقعاً برای آنها مهم است اقدام کنند. مرحله چهارم تغییر نگرش است که در واقع با تغییر دادن آنچه که افراد احساس می‌کند و باور دارد در ارتباط است. مرحله پنجم اتخاذ تصمیم است در رابطه با آنچه در آینده در مورد بهداشت باید انجام شود تصمیم گرفته می‌شود. مرحله ششم تغییر رفتار است که مربوط به انجام دادن در عمل است و با اجرای یک تصمیم و انجام واقعی کاری در رابطه با بهداشت ارتباط دارد؛ و در نهایت تغییر اجتماعی است در این جا تبدیل انتخاب‌های بهداشتی به انتخابهای ساده‌تر بوسیله تغییر محیط فیزیکی و اجتماعی مطرح می‌باشد بگونه‌ای که مردم تشویق شوند رفتار بهداشتی‌تری اتخاذ کنند و محیط اجتماعی در این باره آنان را کمک می‌کند. (۱۰)

بحث

با اینکه ثابت شده است که بهداشت و پیشگیری بهتر، آسانتر و کم هزینه‌تر از درمان است و شواهد و مدارک زیادی در این باره توسط محققین ارائه شده است، اما متأسفانه در کشور ما به این امر مهم کمتر توجه می‌شود، با اینکه در گفتار و سخنرانی‌ها اعتراف می‌شود که بهداشت مفید و در اولویت است اما در عمل کمتر کسانی می‌بینیم که متدهای آموزش بهداشت را سرلوحه کار خویش قرار دهند. تجربه و تحقیق ثابت کرده در کشورهایی که به آموزش بهداشت اهمیت می‌دهند بسیاری از مشکلات و هزینه بهداشتی و درمانی کم شده است. برای مثال طی آموزشی

رادیو و تلویزیونی و ستونهای روزنامه ها، کلسترول خون مردم امریکا را تا ۵۰ درصد پایین آورد و به همین نسبت از بیماریهای قلبی و عروقی کاسته شود و تاکید می کند آموزش بهداشت خیلی مهمتر از درمان است (۱۳).

نویسنده مقاله که خود سالها این رشته را در دانشگاههای علوم پزشکی برای دانشجویان تدریس می کند به تجربه درک کرده است که دانشجویان سال به سال نسبت به مسائل بهداشتی هشیارتر میشوند ولی در عمل زیاد پای بند نمی باشند که این موضوع درباره مردم هم صدق می کند. علاوه بر اینها بسیاری از مسائل بهداشتی در جامعه وجود دارد که افراد در بیان بدان معتقد هستند اما در عمل به آن پای بند نیستند. مانند سیگار کشیدن، دفع زباله بصورت بهداشتی، ضد عفونی سبزیجات، بهداشت

روانی و... همه اینها نشان دهنده این است که آموزش بهداشت بطور کاملاً اصولی در جامعه اجرا نشده است و علت آن این است که هنوز مردم ما بطور یقین این واقعیت را باور ندارند که می شود با اقدامات بسیار ساده از بیماریها پیشگیری کرد. علاوه آموزش بهداشت در کشور ما نوپا است و کار اصولی و زیاد در این باره نشده است. قابل ذکر است در جامعه مذهبی ایران با استناد به آیات و احادیث زیادی که در رابطه با بهداشت و سلامتی به مردم سفارش شده است می توان استفاده کرد و رفتارهای غیر بهداشتی مردم را تغییر داد. برای اینکه سفارشات مذهبی انگیزه قوی در پذیرش هر مسئله می باشد بنابر این پیشنهاد می شود که متخصصین امور بهداشتی و روحانیون محترم در این باره برنامه ریزی و سیاستگذاریهای لازم را انجام دهند.

منابع و مآخذ

- ۱- حلم سرشت، پریش، دل پیشه، اسمائیل، «آموزش بهداشت و اولویتهای بهداشتی جهت آموزش»، انتشارات چهر، ص ۲، ۱۳۷۴
- ۲- جمعی از نویسندگان وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی، «بهداشت برای حوزه»، انتشارات وزارت بهداشت، معاونت بهداشتی، ۱۳۶۳.
- ۳- غلامعلی، افروز، «کودکان عقب مانده ذهنی»، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۱ ص ۵۶
- ۴- «مجله بهداشت خانواده»، نشریه انجمن تنظیم تنظیم خانواده، شماره ۶، سال دوم، تابستان ۱۳۷۶.
5. *Reproductive health, A key to brigther future who biennial report 1990- 1991 Geneva.*
- ۶- موسائی فرد، مهدی، «بررسی عادات بهداشتی بیماران مبتلا به سرطان مری» مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان، سال چهارم، شماره ۱۷، زمستان ۱۳۷۵، ص ۳۳.
- ۷- اسپندار، ایوب، «اثرات اقتصادی و فرهنگی ایدز» مجله علمی بهداشت خانواده نشریه انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران، سال دوم، شماره ۵، بهار ۱۳۷۶، ص ۲۳.
- ۸- کوشا، علی «بررسی میزان آشنائی به مزایای شیر مادر در مادران مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی زنجان، در سال ۷۳» مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان (سال سوم)، شماره یازده و دوازده، تابستان و پاییز ۱۳۷۶.

- ۹- who، «پیشگیری و کنترل ایدز»، ترجمه شیدفر، محمدرضا، شقاقی، عبدالرضا، انتشارات گوتنبرگ ۱۳۷۴ ص ۳۴.
10. Ewles, I. and Simnet i. *promoting health a practical guide to health education*. 1993.
- ۱۱- اولس، ل، «آموزش بهداشت»، ترجمه شیدفر، محمدرضا، انتشارات سیاوش، ۱۳۷۲.
- ۱۲- who، «گزارشی از کمیته تخصصی سازمان جهانی بهداشت»، شماره ۶۹۰، انتشارات دفتر هماهنگی برنامه های آموزش بهداشت، ژنو ۱۹۸۳.
- ۱۳- رزنفلد، ایسادور، «آخرین اطلاعات جهان پزشکی»، ترجمه، واحد رسانه های خارجی روزنامه همشهری، انتشارات همشهری، ص ۱۶۵، ۱۳۷۴.
14. Young, B. and Durston, S, *primary health Education longman publication*, 1993.
- ۱۵- سازمان جهانی بهداشت، «آموزش برای بهداشت» (دستورالعمل آموزش بهداشت در مراقبت های بهداشتی اولیه)، ترجمه، پارس نیا، س. حکمت، س. انتشارات چهر، ۱۳۷۱.
- ۱۶- راما چاندران، ل، دارمالینگام، ت، «آموزش بهداشت»، ترجمه شفیع، فروغ. آذرگشپ، اذن الله، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۴.
17. P. j. kelly and j. l. lewis *education and health progamen press*. 1991

حقاً و انصافاً دانشگاه های ما نسبت به اوایل انقلاب رشد زیادی کرده است من این را با همه وجود معتقدم، نه فقط از لحاظ علمی، بلکه حتی از لحاظ روشن بینی دینی و عمق ایمان مذهبی هم پیش رفته است، از این جهت دچار مشکل نیستیم لیکن آنچه باید بشود، نشده است.

مقام معظم رهبری

«دانشگاه اسلامی و رسالت دانشجوی مسلمان» جلد ۲، انتشارات، روابط عمومی نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه ها، ص ۱۱ و ۱۲، ۱۳۷۶