

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آیین تندرستی و ارتقاء سلامت ۱

سرفصل جلسات

(۱ تا ۱۵)

استاد

دکتر محمد مهدی اصفهانی

تنظیم:

مدیریت فرهنگی دانشجویی مرکز آموزش الکترونیکی دانشگاه قرآن و حدیث

مهرماه ۱۳۹۴

فهرست موضوعات جلسات

- معرفی دوره ۳
- جلسه اول (کلیات) ۴
- جلسه دوم (مفهوم سلامت) ۵
- جلسه سوم (طیف سلامت و بیماری) ۶
- جلسه چهارم (بهداشت و درمان) ۷
- جلسه پنجم (انسان چگونه بیمار می شود؟) ۸
- جلسه ششم (انواع عوامل بیماری زا) ۱۰
- جلسه هفتم (چگونه می توان از بیمار شدن جلوگیری کرد؟) ۱۱
- جلسه هشتم (فلسفه احکام پزشکی و بهداشتی ۱) ۱۲
- جلسه نهم (فلسفه احکام پزشکی و بهداشتی ۲) ۱۳
- جلسه دهم (بهداشت فردی) ۱۴
- جلسه یازدهم (بهداشت پوست) ۱۵
- جلسه دوازدهم (بهداشت ضمام پوست، چشم و گوش) ۱۶
- جلسه سیزدهم (بهداشت قلب) ۱۷
- جلسه چهاردهم (بهداشت دهان و دندان) ۱۸
- جلسه پانزدهم (بهداشت فردی در طب سنتی) ۱۹

معرفی دوره

هدف از این درس ارتقای سلامت است که آموزش سلامت، آن بخش از مراقبت های بهداشتی است که در گسترش شیوه های زندگی مؤثر در حفظ و ارتقای سلامت کمک می کند.

مباحث این درس: کلیاتی از مفهوم سلامت، بیماری و بهداشت فردی، محیط، کار و ورزش، روانی، خانواده، و نیز دیگر مباحث آن شامل آشنایی با بعضی بیماری ها و روش های کنترل و پیشگیری از آن ها و تغذیه و بهداشت مواد غذایی، بیان شده است.

جلسه اول (کلیات)

اهداف درس

آشنایی با:

✓ اهمیت و جایگاه سلامت

✓ مفاهیم طب اسلامی، سنتی و مردمی

درآمد

ارتقاء سلامت

تاریخچه طب اسلامی

مفهوم طب اسلامی

تفاوت طب اسلامی و سنتی

(د) طب تمدن دوران اسلامی

- بیان این دعای شعبانیه: «المتقدم لهم مارق، والمتأخر عنهم زاهق، واللّٰزم لهم لاحق» در بحث سلامت نشانگر چیست؟

مفهوم طب سنتی

مفهوم طب مردمی

جلسه دوم (مفهوم سلامت)

اهداف درس:

آشنایی با:

- ✓ مفهوم سلامت
- ✓ سیر تاریخی مفهوم سلامت

درآمد

تعریف سلامت

محاسن تعریف سلامت

مثال هایی از تأثیر پذیری حالات جسمی و روانی و اجتماعی بر یکدیگر

نواقص تعریف سلامت

اصلاح و تکمیل تعریف سلامت

تفاوت تعریف سلامت در دیدگاه جهان لائیک و مکتب الهی

مفهوم بیماری

نسبی بودن تعریف سلامت

جلسه سوم (طیف سلامت و بیماری)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ مفهوم و کاربرد طیف سلامت و بیماری
- ✓ توجه به برخی از اصول و قواعد مورد تأکید

درآمد

طیف سلامت و بیماری

فوائد طیف سلامت و بیماری

بهداشت و تأمین سلامت

کاربرد آموزه های اسلامی در تأمین سلامت

ارزش سلامت

قواعد مورد تأکید آموزه های دینی

- قاعدة نفی سبیل کفار
- قاعدة اضطرار و ضرورت و نفی عسر و حرج
- قاعدة لا ضرر و لا ضرار
- برخی دیگر از قواعد فقهی
- قاعدة وجوب مقدمه واجب
- قاعدة حرمت مقدمه حرام
- بهداشت و اسراف

جلسه چهارم (بهداشت و درمان)

اهداف درس

آشنایی با:

✓ اهمیت بهداشت و رابطه آن با درمان

درآمد

تقدم بهداشت بر درمان

رابطه بهداشت و درمان

فوائد بهداشت

دلایل تقدم بهداشت بر درمان

جلسه پنجم (انسان چگونه بیمار می شود؟)

اهداف درس

آشنایی با:

✓ ابتلاء به بیماری و روش پیشگیری از آن

✓ انواع عوامل بیماری زا

درآمد

چگونه انسان بیمار می شود؟

سه عامل پیدایش بیماری

الف- محیط

ب- میزبان

ج- عامل بیماری زا

انواع عوامل بیماری زا

عوامل متعددی وجود دارند که ممکن است برای انسان بیماری زا باشند که به شرح ذیل می توان طبقه بندی کرد:

۱- عوامل زنده بیماری زا

➤ مثال: میکروب ها

➤ باکتری ها

➤ ویروس ها

➤ انگل ها

➤ قارچ ها

➤ حشرات

۲- عوامل فیزیکی بیماری زا

➤ مثال: اشعه آفتاب

➤ سوختگی

➤ گرما

➤ سرما

➤ اشعه ایکس

۳- عوامل شیمیایی بیماری‌زا

➤ مثال: رنگ‌ها

➤ سموم

➤ گازهای مختلف

۴- عوامل تغذیه‌ای بیماری‌زا

➤ مثال: کمبود ویتامین‌ها

➤ کمبود مواد غذایی

۵- عوامل حساسیت‌زا

۶- عوامل ارثی بیماری‌زا

۷- عوامل اجتماعی - فرهنگی

➤ مثال: شغل

➤ استرس (فشارهای روحی و روانی)

➤ عادات

➤ غم و شادی

➤ آثار عصبانیت

۸- پیری و فرسودگی

۹- عوامل کمک کننده به بیمار شدن

۱۰- عوامل ناشناخته

مثال: استرس در کنار عامل فیزیکی و عامل تغذیه‌ای

جلسه ششم (انواع عوامل بیماری‌زا)

هدف درس

✓ آشنایی با انواع عوامل بیماری‌زا و علل آن

انواع عوامل بیماری‌زا (۱)

۱- عوامل زنده بیماری‌زا

انواع عوامل بیماری‌زا (۲)

۲- عوامل فیزیکی بیماری‌زا

۳- عوامل شیمیایی بیماری‌زا

۴- عوامل تغذیه‌ای بیماری‌زا

۵- عوامل حساسیت‌زا

۶- عوامل ارثی بیماری‌زا

۷- عوامل روانی - اجتماعی

۸- پیری و فرسودگی

جلسه هفتم (چگونه می توان از بیمار شدن جلوگیری کرد؟)

هدف درس

آشنایی با:

✓ شیوه جلوگیری از بیمار شدن

درآمد

اقدامات اساسی و مهم برای جلوگیری از بیماری

الف) میزبان

ب) محیط

ج) عامل بیماری (۱)

جلسه هشتم (فلسفه احکام پزشکی و بهداشتی ۱)

هدف درس

آشنایی با:

✓ فلسفه احکام بهداشتی

درآمد

بررسی فلسفه احکام بهداشتی (۱)

بررسی فلسفه احکام بهداشتی (۲)

جلسه نهم (فلسفه احکام پزشکی و بهداشتی ۲)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ اهمیت و انگیزه بررسی فلسفه احکام بهداشتی
- ✓ توجه به ویژگی‌های بهداشت در نگرش اسلامی

در آمد

انگیزه بررسی فلسفه احکام پزشکی و بهداشتی

ویژگی‌های بهداشتی در نگرش اسلامی

۱- جامعیت

۲- کل‌نگری و کل‌گرایی

۳- آسانی و داشتن پیشوانه‌های اجرایی مطمئن و مستمر

۴- هماهنگی با فطرت

۵- تأکید بر پیشگیری

۶- نوآوری و نوآفرینی مستمر

۷- پویایی و بالندگی مداوم در دامن فقه اسلامی

۸- جهت‌گیری تکاملی و ارتقایی

جلسه دهم (بهداشت فردی)

اهداف درس

آشنایی با:

✓ اهمیت و راه کار دستیابی به بهداشت فردی

در آمد

راه حل دستیابی به بهداشت فردی

بهداشت فردی چگونه تأمین می شود؟ (۱)

۱- بهداشت فردی چگونه تأمین می شود؟ (۲)

طهارت از دیدگاه فقهی

جلسه یازدهم (بهداشت پوست)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ اهمیت بهداشت پوست؛
- ✓ انواع بیماری‌های پوستی.

درآمد

بهداشت پوست و مخاطات
نقش پوست در بهداشت فردی
پیدایش بیماری‌های پوستی
ایجاد خراش در پوست (۱)
ایجاد خراش در پوست (۲)
آلودگی به شپش
بیماری جَرَب یا گال
حسایت‌های پوستی و عرق‌سوز

جلسه دوازدهم (بهداشت ضمائم پوست، چشم و گوش)

اهداف درس

آشنایی با:

✓ بهداشت مو و ناخن

✓ نکات و توصیه‌های بهداشتی درباره چشم و گوش

بهداشت ضمائم پوست

بهداشت چشم

نکته‌هایی درباره بهداشت چشم

ورم ملتحمه

بهداشت گوش

نکاتی بهداشتی درباره گوش

جلسه سیزدهم (بهداشت قلب)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ نکته‌هایی درباره بهداشت قلب؛
- ✓ عوامل عمده بیماری‌های قلبی و عروقی.

بهداشت قلب

عوامل عمده بیماری‌های قلبی و عروقی

- ۱- بدی تغذیه
- ۲- پرفشاری خون
- ۳- فشارهای روانی
- ۴- دخانیات
- ۵- مرض قند یا دیابت
- ۶- بیماری‌های عفونی و غیر واگیردار

جلسه چهاردهم (بهداشت دهان و دندان)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ نقش بهداشت دهان و دندان در تأمین سلامت
- ✓ عوامل مهم در پیدایش پوسیدگی دندان
- ✓ توصیه‌های مفید در رعایت بهداشت دندان

درآمد

ساختمان دهان و دندان

خون‌ریزی لثه

عوامل مهم در پیدایش پوسیدگی دندان

- پلاک
- مواد قندی آزاد
- فعال شدن باکتری‌های اسیدساز در دهان

دندان‌شیری

بوی بد دهان

توصیه‌های مفید برای تأمین سلامت دندان‌ها

نکات دیگر در تأمین بهداشت دهان و دندان

جلسه پانزدهم (بهداشت فردی در طب سنتی)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ برخی روایات بهداشتی و پزشکی
- ✓ جایگاه بهداشت فردی در طب سنتی