

عوامل مؤثر در بهداشت و سلامت انسانها

مهندس پریش حلیم سرشت
مهندس اسماعیل دل پیشه



عوامل مؤثر در بهداشت و سلامت انسانها برای افراد جوان و تندرست که زندگی فعال و با نشاطی دارند، مفهوم و ارزش تندرستی آن قدرها معلوم نیست. اگر آنها فرد سالمندی را ببینند که پس از بالا رفتن از چند پله، دچار تنگی نفس می شود و یا جوانی را مشاهده نمایند که بر اثر دردهای شدید استخوانی قادر به حرکت نیست و یا به علت دل درد شدید، به وضع ترحم آوری در بستر به خود می پیچد، آن وقت بهتر متوجه نعمتی که دارند و نام آن تندرستی است، خواهند شد و کوشش خواهند کرد تا از عواملی که بهداشت و سلامت آنها را تهدید می نماید، دوری جویند. چرا که اگر در جهت تأمین و حفظ سلامت، کوشش کافی نشود، تندرستی مدت زیادی دوام نمی یابد.

تندرستی نعمتی است که برای حفظ آن باید کوشید. در این مقاله سعی بر آن است که هر چند مختصر، اهم عوامل تعیین کننده در بهداشت و سلامت انسانها مورد بررسی قرار گیرد، بدان امید که عنایت و توجه هر بیشتر به این عوامل، در ارتقای سطح بهداشت و سلامت خوانندگان گرامی مؤثر افتد.

ساختمان ژنتیک ثابت است و پس از باروری نمی‌توان آن را تغییر داد. اینک تعدادی از بیماریهای دارای منشاء ژنتیک شناخته شده‌اند، مانند ناهنجاریهای کروموزومی، اختلالات متابولیسم، عقب‌افتادگی ذهنی، بعضی انواع دیابت، بیماری فاویسم و ... بنابراین تعیین سلامت تا حدی به تشکیلات ژنتیک انسان بستگی دارد. از دید سازمان بهداشت جهانی، هر شخصی باید به‌صورتی هر چه کاملتر، تواناییهای ژنتیک ارثی خود را بروز دهد و این هنگامی مقدور است که سالم به دنیا آمده باشد و بتواند در ارتباط سالم با محیط زیست خود، به زندگی ادامه دهد.

۲- محیط زیست

محیط زیست به مجموعه دنیای بزرگی گفته می‌شود که انسان را در بر گرفته است. 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 و اجتماعی و ساختار خانوادگی گرفته تا نظام‌های اجتماعی و اقتصادی جامعه را در بر می‌گیرد. اجزای زیست محیطی از یکدیگر مجزا نیستند، بلکه چنان در یکدیگر تنیده و در هم رفته‌اند که واقع‌بینانه‌تر آن است که محیط زیست انسان هنگام توجه به اثر آن در سلامت جامعه، به‌صورت کلی و جامع در نظر گرفته شود. اگر محیط زیست مساعد باشد، شخص می‌تواند از همه تواناییهای جسمی و روانی استفاده کامل بنماید. متأسفانه در وضع کنونی، بر اثر دخالت‌های ناروای انسان در محیط زیست و بر هم خوردن تعادل اکوسیستم‌ها،

سلامت انسان یک موضوع چند بعدی است. اگرچه تعریف سازمان جهانی بهداشت با سه بعد سلامت جسمی، روانی و اجتماعی مطرح گردیده است، لیکن ابعاد دیگری هم از قبیل بعد فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی، زیست محیطی، تغذیه‌ای و غیره برای سلامت می‌توان در نظر گرفت و این نشانه دامنه وسیعی است که عوامل پزشکی و غیرپزشکی در برقراری و تأمین سلامت افراد جامعه بر عهده دارند. به همین دلیل با توجه به اینکه عوامل مختلفی در بهداشت و سلامت افراد دخالت می‌نمایند، سالم بودن و برخورداری از بهداشت در یک جامعه بیمار که منابعی برای تأمین کلیه عوامل مداخله‌گر فراهم نمی‌کند، غیر ممکن خواهد بود. برای نمونه، افراد نمی‌توانند در نواحی قحطی‌زده، و کشورهایی که تهدید مداوم جنگ هسته‌ای در آن وجود دارد، سالم باشند. افراد بیکار در اجتماعی که فقط به افرادی که کار می‌کنند ارزش می‌گذارد، نمی‌توانند از سلامت لازم برخوردار باشند و بسیار غیرمحمول است که فردی بتواند در ناحیه‌ای که دچار کمبود خدمات و تسهیلاتی همچون مراقبت‌های بهداشتی، حمل و نقل و تفریحات سالم است، زندگی پر نشاط و بهداشتی داشته باشد. در این مقاله سعی ما بر آن است که هر چند مختصر، اهم عوامل تعیین‌کننده در بهداشت و سلامت انسانها را به شرح زیر مورد مطالعه و بررسی قرار دهیم.

۱- وراثت

صفات جسمی و روانی هر انسان تا اندازه‌ای به وسیله طبیعت ژنهای او به هنگام لقاح اسپرماتوزوئید و اوول تعیین می‌شود.

توسعه نیز که هنوز سبک زندگی سنتی ادامه دارد، خطرهای مربوط به بیماری و مرگ، عمدتاً در ارتباط با فقدان بهسازی محیط، عدم رعایت اصول بهداشت فردی، عادات غلط بهداشتی و الگوهای فرهنگی و سنتی هستند.

۴- وضعیت اقتصادی - اجتماعی

وضعیت اقتصادی - اجتماعی افراد بر سطح بهداشت و سلامت آنان بسیار تأثیرگذار بوده و در این زمینه، عوامل زیر را تعیین کننده دانسته اند:

درآمد سرانه: این عامل به عنوان عملکرد وضع کلی اقتصادی پذیرفته شده است. چرا که در بسیاری از کشورهای رو به پیشرفت، توسعه اقتصادی و بالابودن درآمد سرانه، عامل عمده در کاهش ابتلاء به امراض، افزایش طول عمر و بهبود کیفیت زندگی بوده، تعیین کننده قدرت خرید، استاندارد زندگی و همچنین عامل مهمی در دسترسی مردم به خدمات بهداشتی - درمانی است.

بررسیها نشان داده اند که در خانواده های فقیر و پر اولاد، هزینه سرانه مواد غذایی کمتر است و در نتیجه کمبودهای غذایی و سوء تغذیه شایع تر می باشد. سوء تغذیه اگرچه مستقیماً موجب مرگ و میر نمی شود، لیکن



نظیر تهی شدن منابع طبیعی و ایجاد انواع آلودگیها از قبیل آلودگی آب، هوا، خاک، تجمع مواد زاید و آلوده کننده ها در محیط و ...، سلامت و بهداشت انسانها مورد تهدید جدی قرار گرفته است. در این رهگذر، آنچه از اثرهای سوء بحرانهای زیست محیطی، نصیب آدمی شده است، از دگرگونی اعمال مهم فیزیولوژیک، احساس ناراحتی و کاهش طول عمر گرفته تا بیماریهای حاد را که در شرایط بحرانی می تواند به مرگ انسان منتهی گردد، شامل بوده است.

۳- سبک زندگی

اصطلاح سبک زندگی، نظریه نسبتاً شایعی است که بیشتر اوقات برای اشاره به روش زندگی مردم به کار می رود و بازتاب دامنه کامل ارزشهای اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت هاست. سبک زندگی ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی است که در طی آن فرایندهای اجتماعی شدن بوجود آمده است. سبک زندگی از طریق روابط متقابل فرد با والدین، دوستان، خواهران و برادران، افراد همسن و از طریق مدارس و رسانه های جمعی آموخته می شود.

سلامت انسان مستلزم ارتقای سبک زندگی بهداشتی است. مطالعات انجام شده حاکی از آن است که بین سلامت و سبک زندگی افراد، ارتباط و همبستگی وجود دارد. بسیاری از مشکلات بهداشتی امروزی و به خصوص در کشورهای پیشرفته؛ مانند چاقی، اختلالات قلبی - عروقی، سرطان ریه، اعتیاد و ... با دگرگونیهای سبک زندگی در ارتباط است. ناگفته نماند که در اکثر کشورهای در حال

نه تنها کار و فعالیت، بلکه حیات هم در آن شرایط غیرممکن می‌گردد. کار و فعالیت زیر اقیانوسها تحت چندین اتمسفر فشار یا در برابر کوره‌های گداخته با صدها درجه حرارت، همان‌قدر مشکل و جانفرساست که در سرمای قطبی یا در ارتفاعات کم فشار. گوناگونی کار و پیشه که خود ناشی از پیشرفت علم و فن‌آوری است، تعداد عوامل تهدید کننده سلامت را افزایش داده است، و در نتیجه بر تعداد بیماریهای شغلی و مخاطرات حرفه‌ای روز به روز افزوده می‌شود. به عنوان مثال، کارگری که در واحد صنعتی با جیوه یا سرب و یا مواد شیمیایی سروکار دارد، ممکن است دچار مسمومیت حاد شده، یا به یک بیماری مزمن دچار گردد. کارگر معدن ممکن است در اثر استنشاق گرد و غبار یا گازهای معدنی دچار بیماری ریوی شود. کارکنان بخش رادیولوژی به علت بی احتیاطی و جذب اشعه ایکس به مقدار غیر مجاز، ممکن است به بیماری مهلک خونی دچار گردند و ...

خوشبختانه همگام با افزایش و تشدید مخاطرات حرفه‌ای، امکانات پیشگیری و مبارزه با آنها نیز روز به روز توسعه و گسترش می‌یابد که در تحقق چنین امری، اجرای صحیح قوانین بهداشتی و بهره‌مندی افراد از وسایل ایمنی و حفاظت صنعتی، از ضروریات امر به شمار می‌رود.

مسکن: نیاز فوری و مبرم اکثر مردم شهرنشین به مسکن و ناهماهنگی تهیه آن با رشد سریع جمعیت، به ویژه در شهرهای بزرگ موجب شده است که بیش از هر زمان دیگر، واحدهای مسکونی غیراستاندارد و ناسالم بوجود آیند. بررسیها و مطالعات در محلات

میزان ابتلاء به بیماریهای عفونی را افزایش می‌دهد و اثر نامطلوب بر رشد جسمی و روحی به جای می‌گذارد.

سواد و آموزش: عامل عمده دیگر مؤثر بر وضعیت سلامت افراد جامعه، سطح آموزش، به ویژه سطح آموزش زنان است. به طوری که بررسی وضعیت بیسوادی در سطح جهان، رابطه تنگاتنگ با فقر، سوء تغذیه، بیماری و بالا بودن میزان مرگ و میر شیرخواران و کودکان در کشورهایی دارد که درصد بیسوادان در آنها بیشتر است.

بر اساس آمارهای منتشره از سوی سازمان یونسکو در سال ۱۹۹۰، از مجموع ۹۶۳ میلیون بیسواد بالای ۱۵ سال در سطح جهان، ۹۲۰ میلیون نفر آنان در کشورهای در حال توسعه زندگی می‌کنند. کارشناسان مسایل رشد و توسعه، اظهار می‌دارند که توسعه دانش و فن‌آوری، به عنوان اصلی‌ترین اهرم پیشرفت صنعتی و اقتصادی، تنها در سایه آموزش و سطح مطلوبی از سواد افراد جامعه میسر است و در این مقوله، از رابطه مهم سواد و سلامت نباید غافل بود، چرا که بسیاری از رفتارهای بهداشتی را به دنبال سوادآموزی جامعه می‌توان گسترش داد و سطح بهداشت افراد را ارتقاء بخشید.

اشتغال: در دنیای امروز انسانها مجبورند در تلاش معاش با مشکلات گوناگون دسته و پنجه نرم کنند و خطرهای فراوانی را به جان خریده، تن به سموم جان‌گداز بسپرنند و مضررات اشعه مرگ‌زا، حرارتها و یا برودتهای فوق‌العاده را تحمل نمایند. گاهی شرایط محیط کار به اندازه‌ای سخت و ناگوار است که اگر دانش بشری کمک نکند و مشکلات را هموار نسازد،

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

۶- نظام سیاسی کشور

بهداشت با نظام سیاسی کشور هم مرتبط است. بیشتر اوقات مانع عمده اجرای فن آوریهای بهداشتی، دلایل فنی نیست، بلکه سیاسی است. تصمیمات مربوط به تخصیص منابع، سیاست تأمین نیروی انسانی، انتخاب فن آوری و میزان استفاده از آنها در خدمات بهداشتی و دسترسی بخشهای مختلف جامعه، نمونه هایی از دخالت نظام سیاسی کشور در نحوه ارائه خدمات بهداشتی جامعه است.

خلاصه کلام آنکه، تنها عامل مؤثر در سلامت و رفاه جامعه، بعد پزشکی نیست و سهم بالقوه بخش های دیگر در سلامت افراد روز بروز بیشتر شناخته شده و آشکار می گردد. مضافاً بر اینکه، افراد در طبقات بالاتر اجتماعی - اقتصادی در مقایسه با افرادی که در طبقات پایین تر قرار دارند، شانس بیشتری برای اجتناب از هر نوع بیماری و ناتوانی و سالم ماندن دارند. همچنین تفاوت هایی در عوامل خطر آفرین برای مردان در مقایسه با زنان وجود دارد و تنوعاتی در جنبه های واضح سلامت در زندگی در نقاط مختلف قابل مشاهده است. این امر به این حقیقت اشاره دارد که تعیین کننده های عمده سلامت با طبقه اجتماعی، شغل، شرایط اقتصادی، موقعیت جغرافیایی و ... در ارتباط هستند.

کثیف و مساکن ناسالم، مبین این واقعیت تلخ است که در این اماکن، انواع فلج، نرمی استخوان، مرض سل، روسپیگری، امراض روانی، الکلیسم، بیکاری، جنایت، دزدی و بیسوادی بیش از سایر نقاط شهری مشاهده می گردد. مساکن غیربهداشتی عامل مهمی در پدید آمدن بیماریهای روانی و تأخیر در درمان صحیح بیماران و مراقبت های لازم از آنها می باشد.

در ضمن همبستگی شدیدی بین ناسالم بودن مسکن و بزهکاری افراد ملاحظه شده است.

۵- خدمات بهداشتی

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

