

# نگاهی به انواع پیشگیری

## و توصیه‌های بهداشتی

### در این زمینه

امروزه در برنامه‌ریزی‌های بهداشتی - درمانی هر نظام اجتماعی، مسأله پیشگیری، از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. پیشگیری شامل کلیه اقداماتی می‌شود که از آنها برای قطع یا آهسته کردن سیر بیماری استفاده می‌گردد. برپایه چنین مفهومی است که برای پیشگیری، درجات و انواع متعددی می‌توان قائل شد که هر یک به نوبه خود، حائز اهمیت است و کاربرد ویژه خود را در ارائه خدمات بهداشتی - درمانی، به منظور افزایش سطح تواناییها و سلامت افراد جامعه دارد.

در این مقاله به منظور آشنایی هر چه بیشتر خوانندگان ارجمند با انواع مختلف پیشگیری، به اختصار مطالبی را در این زمینه از نظر می‌گذرانیم.

نوع اول در مرحله قبل از پدید آمدن بیماری انجام می‌گیرد و هدف از آن، بالا بردن سطح سلامت و پیشگیری اختصاصی است.

الف) بالا بردن سطح سلامت: مجموعه اقداماتی است که باعث سلامت افراد جامعه و سالم‌تر شدن محیط زندگی می‌گردد. مسائلی که در بالا بردن سطح سلامت مطرح می‌شود، معمولاً به قصد پیشگیری از بیماری خاصی

مهندس پروش حلم سرشت  
مهندس اسماعیل دل پیشه

#### ○ 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

نیست ولی رعایت آنها موجب می شود که انسان در معرض بسیاری از بیماریهای خطرناک قرار نگیرد و احتمال ابتلا به آنها برای وی پیش نیاید. در این زمینه آموزش بهداشت و تشویق افراد جامعه به رعایت اصول آن، دارای اهمیت اساسی است.

ب) پیشگیری اختصاصی: در مقابل هر یک از بیماریها، امکاناتی وجود دارد که به کمک آن می توان از بروز آن بیماریها جلوگیری کرد. به عنوان مثال برای جلوگیری از ابتلا به بیماری سرخک، تزریق واکسن ضد سرخک و برای پیشگیری از ابتلا به بیماریهای ریوی در واحدهای صنعتی، نصب دستگاههای کنترل آلاینده هوا، از جمله اقدامات پیشگیری اختصاصی به شمار می روند.

### توصیه های بهداشتی

اهم نکاتی که خانواده های گرمی باید برای تحقق پیشگیری نوع اول، یعنی جلوگیری از ابتلا به بیماریهای مختلف، مورد توجه قرار دهند، فهرست وار به شرح زیر است:

- توجه کامل به بهداشت اعضای بدن.

- برخورداری از خواب و استراحت کافی.

- سعی در حفظ وزن بدن در حد معقول و

مناسب.

انجام ورزشهایی متناسب با سن، به طور

مستمر و مداوم.

- پرداختن به تفریحات سالم در اوقات

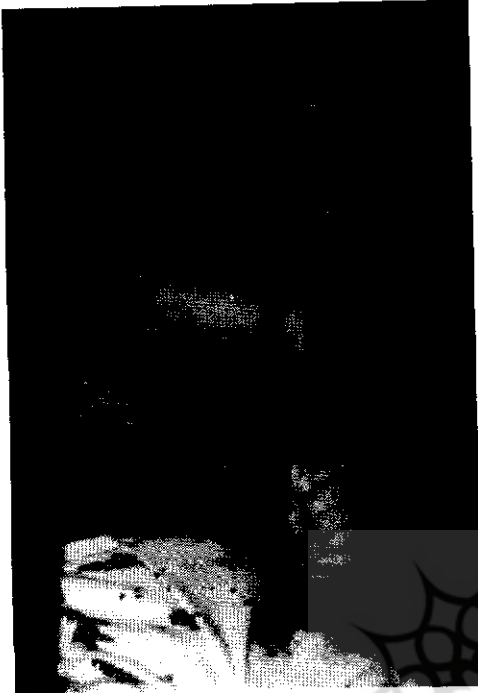
فراغت.

- پرهیز از استعمال دخانیات، مواد مخدر و

محرک.

- برخورداری از رژیم غذایی مناسب و

متعادل و عدم افراط در مصرف غذاهای چرب،



پرنمک و قندی.

- پرهیز از استرس و هیجانات و سعی در

حفظ آرامش و خونسردی در زندگی.

- رعایت مسائل بهداشتی در محل سکونت

از نظر نور، درجه حرارت، رطوبت، آب

آشامیدنی، فاضلاب و مواد زاید و زیاله.

- توجه کامل به برنامه های ایمن سازی

فرزندان خود و مبادرت به انجام بموقع آن بر

طبق برنامه رایج واکسیناسیون.

- توجه لازم به مسائل ایمنی در محیط کار و

زندگی.

○ پیشگیری نوع دوم (ثانوی)

گاه می توان با کشف و درمان بموقع، یک

درمان فوری آن: معمولاً اولین مرحله هر بیماری، مرحله‌ای مخفی و غیر آشکار است. در این مرحله با اینکه فرد بیمار است و در داخل بدن او تغییرات مرضی به وجود آمده است، هیچ‌گونه علائم ظاهری دیده نمی‌شود. تشخیص بیماری در این مرحله و درمان سریع آن، قسمت مهمی از اقدامات پیشگیری نوع دوم به شمار می‌آید. افزایش فشارخون، سرطان‌ها، سل‌ریه، بیماری قند و بسیاری دیگر از بیماریها، چنانکه در این مرحله تشخیص داده شوند، قابل درمان و یا کنترل هستند. برنامه‌های بسیماریابی و معاینات دوره‌ای عمومی و اختصاصی از جمله اقداماتی هستند که می‌توانند برای تشخیص بیماریها در مراحل اولیه مورد استفاده قرار گیرند. چراکه درمان فوری و مؤثر بیماری می‌تواند منجر به متوقف کردن سیر آن به منظور پیشگیری از عوارض، جلوگیری از بروز ناتوانی‌های پایدار و دیرپا و پیشگیری از انتشار بیماری، در صورت مسری بودن آن گردد.

بیماری را در مراحل اولیه درمان کرد و یا سیر آن را آهسته نمود. علاوه بر آن می‌توان از ایجاد عوارض ناتوانی وسیع و بالاخره اشاعه بیماری واگیر نیز جلوگیری کرد. در یک جامعه، درمان بموقع یک بیماری عفونی، دیگران را از ابتلا به بیماری محافظت می‌کند و ضمن اینکه باعث انجام پیشگیری ثانوی برای فرد بیمار می‌شود، در واقع نوعی پیشگیری اولیه برای دیگران خواهد بود.

در پیشگیری نوع دوم، هدف، جلوگیری از تلفات و به وجود آمدن ناتوانی و در نتیجه طولانی‌تر کردن عمر افراد جامعه است. برای رسیدن به این اهداف لازم است هر چه زودتر بیماریها تشخیص داده شود و اقدام درمانی سریع و مؤثر به عمل آید، تا حتی‌الامکان از سیر بیماری به طرف مراحل پیشرفته‌تر و به وجود آمدن نقص و ناتوانی جلوگیری گردد. پیشگیری نوع دوم، در دو قسمت متفاوت به شرح زیر قابل مطالعه و بررسی است:

الف) تشخیص بیماری در مراحل اولیه و

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی



- اعتقاد راسخ به مراقبتهای پزشکی و برخورداری از معاینات پزشکی مرتب، تا در صورت ابتلا، بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود و ضمن معالجه، از تشدید آن جلوگیری به عمل آید. این امر علاوه بر ممانعت از ناتوانی و معلولیتها و رساندن دامنه آن به حداقل ممکن، عامل مهمی در کاهش مرگ و میر و افزایش طول عمر بیماران محسوب می‌گردد.

#### ○ پیشگیری نوع سوم

این مرحله که شامل محدود کردن میزان ناتوانی و انجام ناتوانی است، به بیماریهایی مربوط می‌شود که قبلاً سیر خود را طی کرده‌اند و در حال حاضر فقط ضایعات آنها باقی مانده است. در حقیقت در اینجا، هدف پیشگیری، از متوقف کردن سیر بیماری فراتر رفته و مسأله جلوگیری از ناتوانی کامل و دائمی مورد توجه است که عمدتاً از طریق به کارگیری روشهای توانبخشی انجام می‌گیرد؛ روشهایی که برای بازگرداندن قسمتی از تواناییهای از دست رفته یا جلوگیری از ناتوانی بیشتر و به منظور آماده کردن بیمار برای زندگی فعالتر مورد استفاده قرار می‌گیرند.

#### توصیه‌های بهداشتی

در زمینه پیشگیری نوع سوم، خانواده‌های محترم می‌توانند از امکانات و خدمات توانبخشی به منظور ارتقا و بالابردن سطح

ب ( جلوگیری از پدیدآیی ناتوانی و محدود کردن آن : این قسمت از پیشگیری نوع دوم، بیشتر مربوط به مواردی از بیماریهاست که در مراحل بالینی پیشرفته‌تر قرار دارند. اقدامات پیشگیری در این قسمت عموماً متوجه میسران ( فرد بیمار ) است و هدف از آنها، متوقف کردن سیر بیماری، جلوگیری از عوارض پیشرونده و محدود کردن ناتوانیهای ناشی از بیماری است. در حقیقت می‌توان 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. به عنوان مثال، چنانکه بیمار مبتلا به گلودرد چرکی، بموقع و به مدت کافی معالجه شود، از عوارض وخیم بیماری نظیر روماتیسم مفصلی و قلبی جلوگیری خواهد شد.

#### توصیه‌های بهداشتی

برای انجام اقدامات بموقع در پیشگیری نوع دوم، توجه خانواده‌های ارجمند را به نکات بهداشتی زیر جلب می‌نماید:

- مراجعه سریع به پزشک در صورت احساس و مشاهده هرگونه کسالت و ناراحتی در بدن.

- پرهیز جدی از مصرف خود سرانه هرگونه دارو و بدون تجویز پزشک.

- رعایت کامل برنامه درمانی توصیه شده توسط پزشک.



بریس، کراچ، واکرو صندلی چرخدار در یاری رساندن به افراد بیمار، نقش عمده‌ای ایفا می‌نمایند. بر عهده خانواده‌های گرامی است که در صورت داشتن فرد بیمار نیازمند به پیشگیری نوع سوم، از هیچ گونه کوششی در جهت فراهم‌سازی امکانات موجود توانبخشی به منظور تأمین و حفظ خودکفایی و استقلال فردی وی دریغ نوزند.

کارآیی فرد بیمار و امکان استفاده هر چه بیشتر از تواناییهای باقیمانده وی، بهره‌مند گردند. امروزه تکنیک‌های متعددی در زمینه توانبخشی در اختیار بیماران قرار دارد که الکتروتراپی، استفاده از اشعه ماورای بنفش و مادون قرمز، حرکت درمانی، ماساژ، هیدرو تراپی، کشش، کار درمانی و گفتار درمانی از اهم آنها به شمار می‌روند. در ضمن اقدامهای مصنوعی و برخی وسایل کمکی دیگر از قبیل

#### منابع :

- ۱- حلم سرشت، پریش و دل پیشه، اسماعیل: پرستاری بهداشت جامعه (۱)، انتشارات چهر، تهران ۱۳۷۶.
- ۲- پارک، جی‌ای و پارک، ک: درسنامه پزشکی پیشگیری و اجتماعی (۲)، ترجمه دکتر حسین شجاعی تهرانی، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی، گیلان ۱۳۷۲.
- ۳- غفرانی پور، فضل‌الله: بهداشت عمومی برای پرستاران، انتشارات بشری، ۱۳۶۹.