

مجموعه ضروریات و آزمونهای مراجع علوم پایه ۲E

درسنامه جامع

بهداشت

جی.ای. پارک & ک. پارک

برای آزمونهای بهداشت و اپیدمیولوژی

مجموعه کتاب بهداشت

دانشجویان مقطع علوم پایه پزشکی، دندانپزشکی، داروسازی و پیراپزشکی و داوطلب آزمونهای

رشته‌های بهداشت

کاردانی به کارشناسی

اپیدمیولوژی

کارشناسی به کارشناسی ارشد

کتاب حائمی

دستیاری، PhD

مدیریت تدوین:

دکتر منصور میرزایی

مؤلفین:

حسین انصاری

منوچهر کرمی

اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه و زاهدان



ناشر کتب علوم پزشکی
www.mirbook.ir

تهران - خیابان انقلاب - خیابان قدس
ساختمان آنا تول فرانس (پلاک ۳)
تلفن: ۶۶۹۶۶۵۸۵ - ۶۶۹۵۲۹۲۶ - ۶۶۴۸۵۵۶۲
فکس: ۶۶۴۸۵۵۳۹

درسنامه جامع بهداشت
جی ای پارک & ک. پارک

مدیریت تدوین: دکتر منصور میرزایی
تألف و ترجمه: منوچهر کرمی، حسین انصاری
۱۳۹۳

چاپ: ۱۰۰۰ نسخه ۱۲۸۰۰ تومان، شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۹۸-۲۰۱-۹

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب سال ۱۳۴۸ می باشد و هرگونه بهره برداری و تکثیر به هر نحو ممکن بدون مجوز کتبی ناشران کتاب میر خلاف بوده، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

سرشناسه:	کرمی، منوچهر، ۱. گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور:	درسنامه جامع بهداشت جی ای پارک & ک. پارک به انضمام آزمون های بهداشت و اپیدمیولوژی تا سال ۱۳۸۸ / مدیریت تدوین منصور میرزایی / تألیف منوچهر کرمی، حسین انصاری.
وضعیت ویراست:	ویراست ۳.
مشخصات نشر:	تهران: کتاب میر
فروست:	مجموعه ضروریات و آزمونهای مراجع علوم پایه ۲.
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۴۹۸-۲۰۱-۹
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت:	ویراست قبلی کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان «درسنامه جی ای پارک & ک. پارک به همراه سوالات طبقه بندی شده علوم پایه» منتشر شده است.
موضوع:	پزشکی پیشگیری
موضوع:	جامعه شناسی پزشکی
موضوع:	بهداشت - آزمون ها و تمرینها (عالی)
شناسه افزوده:	انصاری، حسین، ۱۳۵۶-، گردآورنده
شناسه افزوده:	میرزایی منصور، ۱۳۴۹-
شناسه افزوده:	پارک، جان اورت، ۱۹۲۸- م. درسنامه پزشکی پیشگیری و اجتماعی
رده بندی کنگره:	۱۲۸۸ ۳۷۴:۷۸۴۲۵ RA
رده بندی دیویی:	۶۱۴/۴۴
شماره کتابشناسی ملی:	۱۷۹۴۷۰۸

کلیه امور تألیف اثر و مراحل حروفچینی، گرافیک و لیتوگرافی در واحد تولید مؤسسه کتاب میر انجام پذیرفته است.

پیشگفتار

پرداختن به مباحث بهداشت عمومی به دلیل گستردگی و همچنین روند رو به رشد تغییرات مباحث مربوط به آن، بی شک کاری متهورانه است. در این راستا هر نویسنده‌ای بر خود لازم می‌داند تا در حین به روز کردن مباحث این حیطه، نیازهای آموزشی گروه هدف خود را شناسایی کرده و براساس آن، برای مرتفع نمودن نیازهای آموزشی گروه هدفش دست به قلم بزند.

از این رو ویرایش دوم این کتاب سعی شده است تا دو مورد اخیر به طور کامل رعایت شود، بدین ترتیب که به گستردگی مباحث مربوط به بهداشت عمومی به طور کامل و بیش از چاپ نخست کتاب پرداخته ایم. علاوه بر این، به دلیل قدیمی شدن و تغییر نسبتاً کامل مباحث مربوط به دانش پزشکی و پیشگیری اجتماعی پارک & پارک و عدم تناسب آن با نیازهای آموزشی گروه هدف در ویرایش دوم این کتاب از ترجمه و تلخیص مطالب این درسنامه تا حدود زیادی خودداری کردیم و تمامی مباحث حیطه بهداشت عمومی به شکل نوین و نسبتاً متفاوتی از ویرایش قبلی در این مجموعه آورده شده است.

در پایان از زحمات خانم دکتر صدرایی به خاطر ترجمه و تلخیص ویرایش قبلی کتاب و همکاری ایشان در تألیف این مجموعه و همچنین از هیئت رئیسه و کارکنان مؤسسه فرهنگی و انتشاراتی کتاب میر به خاطر قبول زحمات چاپ این مجموعه نهایت تشکر و قدردانی را می‌نمایم. امید است این اثر مورد استقبال تمامی دانشجویان و محققان علوم پایه پزشکی، دندانپزشکی، دانشجویان رشته پیراپزشکی و دانشجویان بهداشت کلیه داوطلبان آزمونهای کارشناسی ناپیوسته، کارشناسی ارشد ناپیوسته، PhD و دسپا در برابر بگیرد.

فهرست

۱۳۳.....	ایمن سازی بزرگسالان.....	۹.....	فصل اول: مبانی اپیدمیولوژی.....
۱۳۸.....	فصل پنجم: بهداشت برای همه در قرن بیست و یکم.....	۱۲.....	دینامیک (پویایی) انتقال بیماریها.....
۱۳۸.....	تاریخچه کلی بهداشت عمومی.....	۱۹.....	برخی مفاهیم مربوط به انتقال بیماریها.....
۱۴۰.....	پزشکی در دوران باستان.....	۲۱.....	انواع همه گیری ها.....
۱۴۱.....	سپیده دم پزشکی.....	۲۵.....	جدول دو در دو و مفاهیم مربوط به آن.....
۱۴۲.....	پزشکی نوین.....	۳۰.....	غریبالگری.....
۱۴۴.....	شکست پزشکی.....	۳۵.....	اندازه های ابتلا و میرایی.....
۱۴۵.....	انقلاب در خدمات پزشکی.....	۴۲.....	مروری بر طرح مطالعات همه گیری شناختی.....
۱۴۶.....	بهداشت برای همه در قرن بیست و یکم.....	۴۹.....	خطا در پیش بینی های همه گیری شناختی.....
۱۴۸.....	فصل ششم: سلامتی و عوامل تعیین کننده آن.....	۵۳.....	فصل دوم: سلامت آمار زیستی.....
۱۴۸.....	مفهوم سلامتی.....	۶۰.....	نمونه گیری.....
۱۴۸.....	تغییر مفاهیم سلامتی.....	۶۶.....	انواع توزیع های نظری.....
۱۴۸.....	تعریف های سلامتی.....	۷۰.....	توزیع نرمال.....
۱۴۹.....	ابعاد سلامتی.....	۷۴.....	شاخص ها یا کمیت های گرایش.....
۱۵۱.....	طیف سلامتی.....	۸۱.....	شاخص ها یا کمیت های پراکندگی.....
۱۵۱.....	عوامل تعیین کننده سلامتی.....	۸۵.....	آزمون فرضیه.....
۱۵۳.....	الگوهای آسیب شناسانه و آماری سلامت (نرمال).....	۸۸.....	آزمون t- استیودنت.....
۱۵۶.....	فصل هفتم: سازمان های بهداشت بین المللی.....	۹۰.....	آزمون F (تجزیه و تحلیل واریانس ANOVA).....
۱۵۶.....	تاریخچه.....	۹۰.....	آزمون کای اسکوتر.....
۱۵۷.....	سازمان بهداشت جهانی.....	۹۲.....	ضرب همبستگی و تجزیه و تحلیل رگرسیون خطی.....
۱۵۷.....	اداره بهداشتی سازمان ملل.....	۹۹.....	فصل سوم: جمعیت، توسعه و بهداشت باروری.....
۱۵۷.....	سازمان جهانی بهداشت (WHO).....	۹۹.....	جمعیت شناسی.....
۱۵۹.....	فعالیت های سازمان بهداشت جهانی.....	۱۰۷.....	بهداشت باروری و تنظیم خانواده.....
۱۵۹.....	سایر سازمان های بین المللی.....	۱۰۹.....	انواع روش های پیشگیری از بارداری.....
۱۵۹.....	برنامه سازمان ملل متحد برای توسعه (UNEP).....	۱۱۸.....	ارزشیابی روشهای جلوگیری از بارداری.....
۱۶۰.....	بنیاد سازمان ملل متحد برای فعالیت های.....	۱۲۰.....	فصل چهارم: ایمن سازی و بیماری های عفونی.....
۱۶۰.....	جمعیتی (UNFPA).....	۱۲۲.....	برنامه گسترده ایمن سازی: (EPI).....
۱۶۰.....	یونسکو (UNESCO).....	۱۲۴.....	بیماری سل.....
۱۶۰.....	سازمان غذا و کشاورزی (FAO).....	۱۲۵.....	پولیومیلیت (فلج اطفال).....
۱۶۰.....	سازمان بین المللی کار (ILO).....	۱۲۵.....	بیماری دifterی.....
۱۶۰.....	بانک جهانی.....	۱۲۶.....	بیماری سیاه سرفه.....
۱۶۰.....	صلیب سرخ بین المللی.....	۱۲۶.....	بیماری کزاز.....
۱۶۲.....	فصل هشتم: خدمات بهداشتی اولیه.....	۱۲۸.....	زنجیره سرد (cold chain system).....

تعریف PHC.....	۱۶۲
اصول PHC.....	۱۶۲
ابعاد چهار گانه خدمات بهداشتی اولیه.....	۱۶۳
ویژگی های خدمات بهداشتی اولیه.....	۱۶۳
تاریخچه خدمات بهداشتی و درمانی در ایران.....	۱۶۴
سطوح مختلف شبکه بهداشت و درمان شهرستان.....	۱۶۹
واحد های عرضه خدمت در روستا.....	۱۷۱
فصل نهم: برنامه ریزی خدمات بهداشتی و درمانی.....	۱۷۷
مقدمه.....	۱۷۷
مراحل برنامه ریزی.....	۱۷۸
ویژگی های برنامه جامع بهداشتی.....	۱۸۳
مشکلات مربوط به منابع انسانی در امر بهداشت.....	۱۸۳
نیاز در برابر نیازها.....	۱۸۴
روش تعیین نیازها.....	۱۸۵
فصل دهم: آموزش بهداشت.....	۱۸۷
تعاریف آموزش بهداشت.....	۱۸۷
اهداف آموزش بهداشت.....	۱۸۷
مدل های آموزش بهداشت.....	۱۸۸
آموزش بهداشت در برابر تبلیغات.....	۱۸۸
اصول آموزش بهداشت.....	۱۸۹
ارتباطات در آموزش بهداشت.....	۱۹۱
موانع ارتباط.....	۱۹۱
وسایل کمک آموزشی.....	۱۹۱
اجرای آموزش بهداشت.....	۱۹۱
برنامه ریزی و ارزشیابی.....	۱۹۳
فصل یازدهم: نگاه کوتاه به وضعیت بهداشتی و درمانی ایران.....	۱۹۵
عوامل خطر اثرگذار بر سلامت مردم.....	۱۹۵
گذر سلامت.....	۱۹۶
مشکلات و مسائل بهداشتی موجود در ایران.....	۱۹۷
موفقیت های وزارت بهداشت طی سالهای ۱۳۷۶ تا ۱۳۷۹.....	۱۹۹
برخی از شاخص های مرتبط با سلامت.....	۲۰۱
فصل دوازدهم: حشره شناسی پزشکی و مبارزه با ناقلین.....	۲۰۲
تقسیم بندی بندپایان از نظر انتقال عوامل بیماریزا.....	۲۰۲
رده حشرات.....	۲۰۲

شپش ها.....	۲۰۳
کک ها.....	۲۰۴
ساس های حقیقی.....	۲۰۶
راسته دوبالان.....	۲۰۷
خانواده کولیسیده.....	۲۰۷
پشه خاکی.....	۲۱۱
مگس سیاه.....	۲۱۳
خرمگس ها.....	۲۱۴
مگس های حقیقی.....	۲۱۵
مگس اصطبل.....	۲۱۶
مگس تسمه تسمه.....	۲۱۶
مگس های خانگی.....	۲۱۸
کنه ها و هیره ها.....	۲۱۹
کنه ها.....	۲۱۹
هیره ها.....	۲۲۱
هیره گال.....	۲۲۲
سخت پوستان (سیکلوپس).....	۲۲۳
فصل سیزدهم: بهداشت خانواده.....	۲۲۵
بهداشت مادر و کودک.....	۲۲۵
اهداف بهداشت مادر و کودک.....	۲۲۵
دوره فعالیت های بهداشت مادر و کودک.....	۲۲۵
تغذیه و رشد مثل زنان.....	۲۲۵
عوارض و مشکلات های شایع در دوران بارداری.....	۲۲۷
علائم مهم و غیرطبیعی دوران بارداری.....	۲۲۹
زایمان و مراحل مختلف آن.....	۲۲۹
مراقبت های بهداشتی در دوران بارداری.....	۲۳۰
زایمان و پس از آن.....	۲۳۰
کمبود وزن به هنگام تولد (LW).....	۲۳۵
پیشگیری از LBW.....	۲۳۵
رشد و تکامل کودک.....	۲۳۵
مراحل تکاملی کودک.....	۲۳۶
نمودار رشد.....	۲۳۶
تغذیه تکمیلی.....	۲۳۷
بهداشت مدارس.....	۲۴۳

۲۴۸	مدارس جامعه نگر	۲۴۱	مواد معدنی
۲۵۰	فصل چهاردهم: تغذیه و سلامت	۲۴۱	کلسیم
۲۵۰	برخی تعاریف و مفاهیم	۲۴۲	فسفر
۲۵۱	پروتئین‌ها	۲۴۲	سدیم
۲۵۱	نقش پروتئین‌ها	۲۴۲	منیزیم
۲۵۱	منابع تأمین پروتئین‌ها	۲۴۲	پتاسیم
۲۵۱	سوخت و ساز پروتئین‌ها	۲۴۲	عناصر کمیاب
۲۵۲	ارزشیابی کیفیت پروتئین	۲۴۳	آهن
۲۵۲	پروتئین مورد نیاز	۲۴۳	یُد
۲۵۲	سوء تغذیه خفیف و متوسط	۲۴۴	فلوئور
۲۵۳	سوء تغذیه شدید	۲۴۴	روی
۲۵۳	درمان سوء تغذیه پروتئین انرژی	۲۴۴	مس
۲۵۳	چربی‌ها	۲۴۵	متابولیسم انرژی
۲۵۴	اسیدهای چرب	۲۴۵	انرژی پایه (متابولیسم بازال)
۲۵۴	منابع چربی‌ها	۲۴۵	تعیین انرژی فعالیت
۲۵۵	اسیدهای چرب ضروری	۲۴۵	انرژی گرمایی غذا (SDA)
۲۵۵	اعمال چربی‌ها	۲۴۵	راهنمای غذای روزانه
۲۵۵	چربی‌های نادیدنی	۲۴۶	برم راهنمای غذایی
۲۵۵	هیدروژنه کردن روغن‌ها	۲۴۶	توصیه‌های تغذیه‌ای
۲۵۵	چاقی	۲۷۰	ارزیابی وضعیت تغذیه
۲۵۵	کربوهیدرات‌ها	۲۷۵	فصل پانزدهم: بانی بهداشت محیط
۲۵۶	انواع کربوهیدرات‌ها	۲۷۵	بیماری
۲۵۶	ویتامین‌ها	۲۷۵	آب
۲۵۷	ویتامین D {کوله کالسیفرول}	۲۷۶	منابع تأمین آب
۲۵۸	هیپرویتامینوز D	۲۷۶	ویژگی‌ها و ناخالصی‌ها
۲۵۸	ویتامین E	۲۷۶	آب‌های سطحی
۲۵۸	ویتامین K	۲۷۷	آب‌های زیرزمینی
۲۵۸	تیامین (ویتامین B ₁)	۲۷۷	آلودگی آب
۲۵۹	ریبوفلاوین	۲۷۸	سختی آب
۲۵۹	نیاسین	۲۷۸	خالص کردن آب به مقدار زیاد
۲۶۰	پیرید وکسین	۲۸۰	برخی عوامل ضدعفونی کننده دیگر
۲۶۰	اسید فولیک (فولات‌ها)	۲۸۱	خالص کردن آب به مقادیر کم
۲۶۰	ویتامین B ₁₂ (سیانوکوبالامین)	۲۸۲	معیارهای کیفیت آب
۲۶۱	ویتامین C (اسید اسکوربیک)	۲۸۳	استانداردهای کیفیت آب

۲۹۸	اثرات سوء ناشی از فشار سرما.
۲۹۸	دفع فضولات.
۲۹۹	گندگاه
۳۰۰	گنداب
۳۰۰	توان گنداب
۳۰۰	تصفیه گنداب با روش نوین
۳۰۱	فصل شانزدهم: بهداشت حرفه‌ای و سلامت محیط کار
۳۰۱	سلامت کارگر.
۳۰۱	محیط کار
۳۰۲	خطرهای شغلی
۳۰۴	بیماری‌های شغلی
۳۰۵	ضایعات ریوی به علل شغلی
۳۰۵	سیلیکوزیس
۳۰۵	آتتراکوزیس
۳۰۶	بیسینوزیس
۳۰۶	باگاسوزیس
۳۰۶	آزیستوزیس
۳۰۶	ریه کشاورزان
۳۰۷	مسمومیت از سرب
۳۰۷	سرطان‌های شغلی
۳۰۸	بیماری‌های شغلی
۳۰۸	عوارض مرتبط با پرتوهای
۳۰۹	خطرهای شغلی برای کارگران کشاورزی
۳۰۹	حوادث صنعتی
۳۰۹	پیشگیری از حوادث
۳۱۰	مشکلات بهداشتی مرتبط با صنعت شدن
۳۱۰	غیبت از کار به علت بیماری
۳۱۰	تدابیر لازم حفاظت کلی سلامت کارگران
۳۱۲	پیشگیری از بیماری‌های شغلی
۳۱۵	فصل هفدهم: بهداشت روان در PHC
۳۱۵	تعریف بهداشت روان
۳۱۵	ابعاد فعالیت‌های بهداشت روانی
۳۱۶	عوامل مؤثر در تأمین بهداشت روان
۳۱۶	چگونه به بهداشت روانی خود کمک کنیم؟
۳۱۸	بهداشت روان در PHC

۲۸۴	توزیع آب
۲۸۴	بهسازی استخرهای شنا
۲۸۵	مسکن
۲۸۵	استانداردهای مسکن
۲۸۶	تراکم جمعیت
۲۸۶	مواد زائد جامد
۲۸۶	منابع تولید زباله‌های جامد شهری
۲۸۷	انواع مواد زائد جامد
۲۸۷	ترکیب فیزیکی زباله
۲۸۸	ترکیب شیمیایی زباله
۲۸۸	ترکیب بیولوژیکی
۲۸۸	جایگاه ذخیره و پردازش در محل
۲۸۸	جمع‌آوری و انتقال زائد جامد
۲۸۹	حمل و نقل مواد زائد جامد
۲۸۹	پردازش و بازیافت
۲۸۹	دفع نهایی مواد زائد جامد
۲۹۱	هوا
۲۹۲	نشانه‌های آسایش گرمایی
۲۹۲	آلودگی هوا
۲۹۲	اثرات آلودگی هوا بر سلامتی
۲۹۲	پیشگیری از آلودگی هوا
۲۹۳	تهویه
۲۹۴	نور و روشنایی
۲۹۴	روشنایی طبیعی
۲۹۴	روشنایی مصنوعی
۲۹۵	تابش پرتوها
۲۹۵	انواع پرتوهای تابش پرتوها
۲۹۶	واحدهای اندازه‌گیری تابش پرتوها
۲۹۶	اثرات زیست شناختی تابش پرتوها
۲۹۶	حفاظت در برابر تابش پرتوها
۲۹۶	سروصدا
۲۹۷	اثرات مواجهه با سروصدا
۲۹۷	کنترل سروصدا
۲۹۷	اثرات فشار جو بر سلامتی انسان
۲۹۸	اثرات فشار گرما