

بروزترین و برترین  
سایت کنکوری کشور

[WWW.KONKUR.INFO](http://WWW.KONKUR.INFO)

**K**onkur  
**.info**

<https://konkur.info>

**دهخدا:** سلامت به معنی بی عیب شدن

**معین:** سلامت به معنی رهایی یافتن

**بقراط:** سلامت در تعادل بین اخلاط صفرا، سودا، بلغم و خون است.

**ابن سینا:** سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست.

**دانشمندان طب سنتی:** سلامت ناشی از تعادل اخلاط چهارگانه سردی، گرمی، خشکی و تری است.

**سازمان بهداشت جهانی (WHO):** سلامت یعنی برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی، اجتماعی و نه فقط داشتن بیماری و نقص عضو.

سلامت از دیدگاه های مختلف

**تعریف جامع سلامت:** سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی-روانی، عاطفی، خانوادگی، اجتماعی و معنوی برخوردار است.

مملوس ترین بُعد سلامت است.

بیانگر کیفیتی از عملکرد درست بخش های مختلف بدن و هماهنگی آنها است.

نشانه های آن عبارت اند از: ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتهای کافی، خواب راحت، فشارخون طبیعی و...

۱. سلامت جسمانی

شامل قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب در برابر مشکلات و حوادث زندگی است.

نشانه های آن عبارت اند از: سازگاری فرد با خود و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح، داشتن روحیه انتقادپذیری

۲. سلامت روانی

شامل مهارت و عملکردهای اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خود به عنوان عضوی از جامعه بزرگ تر است.

سلامت اجتماعی یعنی ارتباط سالم با افراد جامعه، خانواده، مدرسه و محیط.

۳. سلامت اجتماعی

یکی از دلایل ابتلا به بیماری های روانی، داشتن احساس پوچی و بی هدفی در زندگی است.

افراد سالم از نظر معنوی، اهداف اساسی در زندگی دارند و فراتر از جهان مادی به جهان می نگرند.

سطح بالایی از ایمان به خدا، امیدواری، کمال جویی و هدف داشتن از ویژگی های سلامت معنوی است.

۴. سلامت معنوی

ابعاد سلامت

**عوامل موثر بر سلامت:** سبک زندگی - عوامل محیطی - دسترسی به خدمات بهداشتی - وراثت

<https://konkur.info>

نکته: این عوامل گاهی باعث تقویت سلامت فرد می شود و گاهی سلامت فرد را تهدید می کند.

**تعریف:** به تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت، بهداشت می گویند. پس تأمین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است.

در نتیجه بهداشت و سلامت دو کلمه مترادف نیستند.

**هدف:** تأمین، نگه داری و ارتقای تندرستی است. از طرفی گاهی باید ابتدا به درمان بیماری پرداخت و پس از رفع بیماری و بازگرداندن سلامت، تندرستی را حفظ و ارتقا داد. پس پیشگیری نسبت به درمان اولویت دارد.

۱. در پیشگیری، اقدامات بسیار آسان و کم هزینه و اطمینان بخش است.

۲. در پیشگیری، زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و کم هزینه است.

۳. روش های پیشگیری غالباً بدون نیاز و وابستگی به کشورهای دیگر است.

۴. پیشگیری هیچگونه عوارضی ندارد.

۵. پیشگیری از وقوع بیماری و خطرات آن، مانع از دست دادن فرصت کار می شود.

دلایل اولویت پیشگیری بر درمان



بروزترین و برترین  
سایت کنکوری کشور

[WWW.KONKUR.INFO](http://WWW.KONKUR.INFO)

**K**onkur  
**.info**

<https://konkur.info>