

بهداشت

بهداشت علم و هنر پیشگیری از بیماری‌ها، طولانی کردن عمر و ارتقا سلامتی به وسیله کوشش‌های متشکل اجتماعی است. بر همین اساس، تعاریفی برای بهداشت فردی، بهداشت عمومی، بهداشت روانی و بهداشت غذایی وجود دارد.

تاریخچه بهداشت

بیماری‌ها تا حدود ۳۹۰۰ سال قبل از مسیح، صرفاً بالای آسمانی به شمار می‌آمدند و کسی به درمان و رسیدگی به حال بیماران اقدام نمی‌کرد.

با این وجود، مردم دوران پیشاتاریخ با توجه به تجربیات و نیز، اعتقادات مذهبی یا خرافی خود، به گونه‌ای از بیمار شدن جلوگیری می‌کردند.

در روم باستان، بهداشت به عنوان نماد سلامتی شناخته می‌شد. به همین منظور، حمام‌های عمومی متعددی در شهرهای مختلف ساخته می‌شدند، که شرق نیز رواج یافتند. علاوه بر استحمام که تا حدودی مفهومی تزکیه‌کننده داشت، ماساژ و کرم‌های معطر نیز مورد استفاده قرار می‌گرفتند. منشأ کلمه بهداشت نیز به همان دوره، و به الهه سلامتی و پاکیزگی، هیجیا (به یونانی باستان: Ἑγεία)، دختر اسقلیپوس بازمی‌گردد.

در ابتدای قرون وسطی، استحمام به عنوان پاک‌کننده روح، در میان بسیاری از مردم متداول شد. ولی به مرور زمان و با گسترش اعتقادات خرافاتی مبنی بر این که آب موجب باز شدن منافذ پوست و ورود بیماری‌ها به بدن می‌شود، استحمام از رواج افتاد؛ و حمام‌های عمومی منبعی برای ابتلا به بیماری‌ها شناخته شد. در مقابل، چرک بدن لایه محافظی در برابر بیماری‌ها پنداشته شد. به علاوه، توالت‌ها در مکان عمومی و در ملأعام قرار داشتند (حتی در قلعه پادشاهان)، و فضولات در کوچه‌ها منظره‌ای طبیعی شناخته می‌شد. دست‌ها و صورت تنها بخش‌هایی از بدن که در این دوره به طور منظم شست‌وشو می‌شدند. به این ترتیب، برای پوشاندن بوی بد بدن تنها از انواع عطر استفاده می‌شد.

این وضع در دوران رنسانس به علت شیوع بیماری‌هایی خطرناک، چون سیفلیس و طاعون بدتر شد. مردم برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری‌ها، استفاده از آب را به حداقل رسانیدند، و برای شست‌وشو تنها از پارچه‌هایی خشک استفاده می‌کردند.

در دوره پادشاهی لویی شانزدهم، استفاده از آب دوباره و به تدریج متداول شد. توالی و دستشویی‌ها به اتاق‌هایی جداگانه منتقل شد و استحمام به دور از چشم دیگران انجام گرفت. داشتن حمام در خانه رواج یافت؛ هرچند هدف از آن‌ها در درجه اول استراحت بود، و نه شست‌وشو.

در قرن نوزدهم، استحمام لازمه رعایت بهداشت فردی شد و شستن دست و صورت با صابون در میان اغلب مردم رواج یافت. در اواخر قرن نوزدهم، اکثر ساختمان‌ها در اروپا دارای حمام و دستشویی بودند. ایجاد شبکه‌های فاضلاب زیرزمینی و تصفیه‌خانه نیز در قرن بیستم موجب ارتقای سطح بهداشت عمومی در شهرها شد. به علاوه، سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۴۶، به منظور هماهنگی و ارتقای وضعیت بهداشت عمومی در سطح جهان تأسیس یافت.

بهداشت در جهان اسلام

با ظهورش در قرن هفتم پس از میلاد، اسلام تأکید زیادی بر رعایت بهداشت و پاکیزگی داشت. علاوه بر ضرورت پاکیزگی در حین نمازهای پنجگانه با وضو و غسل، واجبات و توصیه‌های دیگری (از جمله رعایت بهداشت غذایی، مسواک زدن، استحمام، تطهیر نجاسات...) در رابطه با رعایت بهداشت در دین اسلام وجود دارد.

سطوح بهداشت

طبق سازمان جهانی بهداشت، بهداشت به بر سه سطح استوار است: پیشگیری سطح اول، سطح دوم و سطح سوم.

پیشگیری سطح اول

این مرحله عبارت است از مجموعه اقداماتی که برای جلوگیری از بروز بیماری انجام می‌شود. این اقدامات موجب بالا رفتن میزان قدرت جسمی و روانی افراد جامعه و سالم‌تر شدن محیط زندگی می‌شود؛ و خود به دو مرحله تقسیم می‌شوند:

ارتقای بهداشت

شامل آموزش همگانی بهداشت، بهبود رژیم غذایی بر اساس گروه‌های سنی، فراهم آوردن شرایط مناسب مسکن، کار، و تأمین تفریحات سالم می‌شود.

حفاظت ویژه در مقابل وقایع بهداشتی و بیماری‌ها

شامل روش‌هایی اختصاصی است که از بروز برخی بیماری‌ها جلوگیری می‌کند؛ همچون تزریق واکسن برای پیشگیری از ابتلا به سرخک، کزاز، سیاه‌سرفه، فلج اطفال و...، سمپاشی برای مبارزه با پشه مالاریا، استفاده از کپسول ویتامین A برای جلوگیری از ابتلا به شبکوری، کم کردن گردوغبار در معادن برای پیشگیری از بیماری‌های ریوی نزد کارگران، و مبارزه با آلودگی هوا و استعمال دخانیات برای پیشگیری از سرطان ریه.

پیشگیری سطح دوم

این مرحله شامل تشخیص به موقع بیماری و درمان مناسب و به سرعت است. این اقدامات برای جلوگیری از سیر بیماری به طرف مراحل پیشرفته، به وجود آمدن نقص و ناتوانی و سرایت بیماری به افراد سالم ضرورت دارد.

پیشگیری سطح سوم

در این مرحله، هدف متوقف کردن سیر بیماری و جلوگیری از ناتوانی کامل یا مرگ است. فیزیوتراپی برای برگرداندن حرکت به یک عضو عارضه‌دیده، نمونه‌ای از این اعمال است. عمل‌های جراحی، استفاده از عینک، سمعک و ورزش‌های مخصوص، مثال‌هایی دیگر از اقداماتی هستند که برای بازگرداندن قسمتی از توانایی‌های از دست رفته یا جلوگیری از ناتوانایی بیش‌تر مورد استفاده قرار می‌گیرند.

بهداشت فردی

شستن دست‌ها یکی از مهم‌ترین شیوه‌های رعایت بهداشت فردی و جلوگیری از انتقال بیماری‌های مسری است.

بهداشت فردی متشکل از روش‌ها و اصولی جهت پیشگیری از بروز انواع بیماری‌ها و پاکیزه نگه‌داشتن اعضای بدن است. ساده‌ترین امور اعم از شستشوی دست و یا استحمام کل بدن، نظافت مو و ناخن و رعایت اصول نظافت و پاکیزگی لباس و انواع پوشش‌های فردی می‌تواند سلامت یک فرد را تا حدود بسیار زیادی تأمین کند.

بهداشت فردی پایه اصلی سلامت فرد و در نهایت یک جامعه را تشکیل می‌دهد. با رعایت چندین نکته ساده و روزمره در زندگی فرد، امنیت بالایی برای وی حاصل می‌شود که نتیجه آن پیشگیری بهتر از درمان خواهد بود.

بهداشت غذایی

هدف بهداشت غذایی پیشگیری از آلودگی غذایی، گسترش بیماری‌ها، و جلوگیری از مسمومیت غذایی است. قوانین بهداشتی غذایی راه‌های امنی را برای آماده کردن و نگهداری مناسب مواد غذایی، و خوردن درست غذا ذکر می‌کنند.