

بهداشت و صیانت از محیط زیست

دانشکده فنی و حرفه ای آستانه اشرفیه

فایل شماره سه / بهار ۱۳۹۹

مدرس: پیام رحیمی

@Payam.Rahimi تلگرام



مروری بر واژه‌های رایج در بهداشت عمومی

دکتر کیومرث ناصری، دکتر حسین صباغیان

دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تهران

اهداف درس

انتظار می‌رود فراگیرنده پس از گذراندن این درس، بتواند

- مفاهیم واژه‌های رایج در بهداشت عمومی را بیان کند
- با ارائه مثال‌های واضح، کاربرد صحیح واژه‌های رایج در بهداشت عمومی را توضیح دهد

آلودگی / انتقال عامل عفونت

آلودگی، ناپاکی (Pollution)

هر نوع تغییرات غیرمطلوب در هوا، آب یا غذا در نتیجه ماده یا موادی که ممکن است سمی باشند، اثرات نامطلوبی بر سلامت داشته باشند و یا نامطلوب باشند، حتی اگر لزوماً اثرات سوئی بر سلامت نداشته باشند را آلودگی گویند، نظیر آلودگی هوا با سرب.

انتقال عامل عفونت (Transmission of the infectious agent)

هر نوع مکانیسمی که به وسیله آن یک عامل عفونی از یک منبع و یا یک مخزن به شخص دیگری منتقل شود را انتقال عامل عفونی گویند. این مکانیسم‌ها عبارتند از:

آمار میرایی / آموزش بهداشت

آمار میرایی (Mortality statistics)

عبارتست از جدول‌های آماری که از اطلاعات موجود در "گواهی فوت، به دست می‌آیند. در بسیاری از نقاط دنیا و در خیلی از ممالک، جدول‌های آمار میرایی تهیه می‌شود و ممکن است که در فواصل معینی به چاپ برسد. این جدول‌ها معمولا تعداد مرگ‌ها و یا میزان‌های مرگ بر اساس سن، جنس، علت و بعضی متغیرهای دیگر را بیان میکنند.

آموزش بهداشت (Health education)

عبارت است از فرایندی برای آموختن رفتارهایی به مردم و یا گروه‌ها به منظور آشنایی آنها با ارتقاء، حفظ و بهبودی وضع بهداشتی‌شان. آموزش بهداشت با استفاده از نیروی مردم و علاقمندی‌های آنها که ممکن است باعث بهبود شرایط زندگی آنان گردد شروع می‌شود. هدف آموزش بهداشت برانگیختن حس مسئولیت فردی، خانوادگی و اجتماعی در زمینه مسایل بهداشتی است.

در زمینه کنترل بیماری‌های مُسری، آموزش بهداشت، معمولا شامل ارزیابی باورهای مردم در مورد بیماری، شناخت آن گروه از عادات و رفتارهای مرتبط با انتشار و وفور بیماری‌ها در آنها و ارائه راه‌حل‌های خاص برای تغییر نارسایی‌های موجود است.

ایمنسازي نهفته (Latent immunization)

فرایند بوجود آمدن ایمنی در نتیجه یک یا چند عفونت ناآشکار را گویند.

ابتلاء (Morbidity)

هر انحرافی، خواه عینی خواه ذهنی، از آسایش جسمی یا روانی را ابتلاء گویند. در این مفهوم کسالت، ناخوشی و بیمارگونه گی، شبیه به هم بوده و مترادف هستند.

کمیته خبرگان سازمان جهانی بهداشت در آمار بهداشتی، در ششمین گزارش خود در سال ۱۹۵۹، اشاره کرده است که ابتلاء را می‌توان در قالب سه واحد زیر اندازه گیری کرد:

(۱) افرادی که ناخوش هستند

(۲) ناخوشی‌هایی که این افراد داشته‌اند (دوره یا مورد)

(۳) طول مدت این ناخوشی‌ها (روز، هفته، غیره)

میزان ابتلاء (Morbidity rate)

واژه‌ای است که به طور کلی برای بیان میزان‌های بروز و شیوع بکار میرود، بدون اینکه تمایزی بین آنها قائل شود.

بررسی ابتلاء (Morbidity survey)

روش‌ی برای تخمین شیوع و یا بروز بیماری در یک جمعیت، می‌باشد. یک بررسی ابتلاء معمولاً برای دستیابی به واقعیت‌های موجود در انتشار بیماری، طراحی می‌شود نه آزمون یک فرضیه.

بهداشت فردی

بهداشت فردی (Personal hygiene)

در مبحث کنترل بیماری‌های عفونی به اقدامات محافظت‌کننده‌ای گفته می‌شود که مسئولیت رعایت آن بیشتر با خود افراد است و باعث ارتقاء بهداشت آنها و محدود کردن انتشار بیماری‌های عفونی، به خصوص آنهایی که در اثر تماس مستقیم منتقل می‌گردند، می‌شود. این اقدامات عبارتند از:

- شستن دست‌ها با آب و صابون بلافاصله بعد از دفع مدفوع یا ادرار و در تمام موارد قبل از خوردن و یا دست زدن به غذا
- دور نگاهداشتن دست و اشیاء کثیف یا اشیایی که بوسیله دیگران در مستراح استفاده شده است از دهان، بینی، گوش، دستگاه تناسلی و زخم‌هایی که در بدن وجود دارد
- استفاده نکردن از وسایل خوراک، ظروف مخصوص آشامیدن، حوله، دستمال، شانه، برس مو و پیمپ مشترک و ناپاک
- جلوگیری از قرار گرفتن در معرض ترشحات بینی و دهان دیگران به هنگام سرفه و عطسه، خنده و صحبت کردن
- شستن دقیق دست بعد از دست زدن به بیمار و یا متعلقات او
- شستن مکرر و کافی بدن و حمام گرفتن با آب و صابون.

بیماری

بیماری (Disease)

این واژه از نظر لغت شناسی یعنی نا - راحتی (DIS-EASE) در مقابل راحتی (EASE) و در زمانی بکار میرود که اختلالی در فعالیت‌های بدن بوجود آمده باشد. واژه‌های "بیماری"، "ناخوشی" و "کسالت" را به طور عادی به صورت مترادف به کار می‌برند، ولی در حقیقت خیلی هم مترادف یکدیگر نیستند. سلسله مفاهیم زیر را برای آنها پیشنهاد کرده است:

- **بیماری** عبارت است از اختلال در فعالیت‌های جسمی و یا روانی
- **ناخوشی** عبارت است از حالت ذهنی فردی که احساس میکند حالش خوب نیست
- **کسالت** عبارت است از اختلال در فعالیت اجتماعی. به عبارت دیگر یعنی نقشی که فرد در هنگام ناخوشی ایفاء می‌نماید.

جهش / جمعیت / پاندمی

جهش (Mutation)

تغییری موروثی در ترکیبات ژنی، به جز آنهایی که در نتیجه تفکیک یا تجمع مجدد ژن‌ها بوجود می‌آید و به نسل‌های بعد منتقل می‌شود، بشرطی که در این تغییر، عامل مرگبار، به صورت غالب در نیاید.

جمعیت (Population)

هر مجموعه محدود یا نامحدود از افراد یا چیزها :

(۱) مجموعه ساکنین یک کشور یا ناحیه خاص به صورت دسته جمعی. تعداد ساکنین یک کشور یا ناحیه خاص.

(۲) (در نمونه گیری) مجموعه کامل واحدهایی که ممکن است نمونه‌ای از آن گرفته شود. لزوماً نباید جمعیت انسان‌ها باشد، بلکه این واحدها ممکن است موسسه‌ها، پرونده‌ها و یا وقایع باشند.

جهانگیر، عالمگیر، پاندمی (Pandemic)

یک همه‌گیری که در یک سطح بسیار وسیع اتفاق بیافتد، که معمولاً نسبت بزرگی از جمعیت را نیز در بر

دوره کمون، دوره نهفتگی (Incubation period)

۱) فاصله زمانی بین هجوم یک عامل بیماریزای عفونی تا ظهور اولین علائم و نشانی‌های بیماری مورد بحث (دوره کمون بیماری) یا فاصله زمانی بین ورود عامل عفونی و پاسخ ایمنی قابل اندازه‌گیری، مثلاً آزمون سرمی در هیپاتیت B و HIV/AIDS و یا تست پوستی در سل (دوره کمون عفونت). [مولفین کتاب]

۲) در ناقل، عبارت است از فاصله بین ورود عامل بیماریزای عفونی به بدن ناقل تا زمانی که ناقل عفونی بشود، یعنی انتقال عامل بیماریزای عفونی از ناقل به میزبان تازه‌ای ممکن باشد (دوره کمون خارجی).

دوره‌ای بودن - فصلی (Seasonal cyclicality)

دور زدن سالانه بروز بر اساس فصل. بسیاری از بیماری‌های عفونی حاد، که وقوعشان نادر نباشد، در یکی از فصول سال به حد اکثر و ۶ ماه بعد (یا فصل مقابل) به حداقل خود می‌رسند. ظهور علائم بعضی بیماری‌های مزمن نیز ممکن است چنین تغییرات دوره‌ای را نشان دهد. بعضی پدیده‌های جمعیت‌شناسی مثل ازدواج، تولد، میرایی از تمام علل و بعضی علل خاص نیز ممکن است چنین دوره‌ای بودن فصلی را نشان دهد.

سیر طبیعی بیماری (Natural history of disease or Natural course)

بسیاری از بیماری‌ها دارای مراحل بسیار مشخصی هستند که در کنار یکدیگر به عنوان "سیر طبیعی بیماری" شناخته میشوند. این مراحل عبارتند از:

(۱) مرحله شروع آسیب

(۲) مرحله قبل از علائم : قبل از شروع یا ظهور اولین نشانه و یا علامت. با آزمون‌های غربالگری احتمال

تشخیص زودرس وجود دارد

(۳) ظهور بالینی بیماری که می‌تواند به مرگ منجر شود، می‌تواند عود و تکرار داشته باشد و می‌تواند خود

بخود تخفیف یافته و به بهبودی بیانجامد.

شیوع (Prevalence)

تعداد موارد یک بیماری یا دیگر شرایط خاص در یک جمعیت معین در یک زمان خاص که اغلب به

معنای میزان شیوع نیز استعمال می‌شود:

هر وقت که به صورت تنها و بدون قید خاص به کار رود، مفهومش معمولاً شیوع در یک لحظه زمانی

خاص می‌باشد (شیوع لحظه‌ای).

عفونت

عفونت (Infection)

ورود و تکامل (بسیاری از انگل‌ها) و یا تزايد یک عامل عفونی به بدن انسان یا حیوان، عفونت نامیده می‌شود. عفونت مترادف بیماری عفونی نیست، نتیجه ایجاد عفونت ممکن است بروز عفونت مخفی (Infection) یا بیماری آشکار (Disease) باشد. وجود یک عامل عفونته‌زای زنده در سطح خارجی بدن یا در روی لباس و یا اشیاء دیگر عفونت نبوده بلکه نشان دهنده آلودگی در سطح چنین اشیایی است.

عامل عفونی (Infectious agent)

به یک موجود زنده‌ای (ویروس، ریکتزیا، باکتری، قارچ، تک یاخته و کرم انگلی)، که قادر به ایجاد عفونت یا بیماری عفونی باشد، اطلاق می‌شود. واژه آلوده‌کنندگی (Infectivity)، به توانایی یک عامل بیماری در ورود، ادامه حیات و تکثیر در داخل بدن میزبان اطلاق می‌شود، در حالی که واژه دیگری که معادل فارسی آن نیز آلوده‌کنندگی انتخاب شده است (Infectiousness)، به سهولت نسبی انتقال یک بیماری به میزبان‌های دیگر گفته می‌شود.

عفونت فرصت طلب (Opportunistic infection)

عفونت در نتیجه زیست‌مندهایی که به طور عادی به صورت همزیست زندگی می‌نمایند و در نتیجه کاهش دفاع ایمنی، حالت بیماریزا بخود می‌گیرند. نمونه بسیار مشخص این حالت بیماری نقص اکتسابی ایمنی (HIV/AIDS) می‌باشد.

قرنطینه

قرنطینه (Quarantine)

به محدودیت فعالیت افراد و حیوانات سالمی که در دوره نهفتگی یک بیماری مُسری در معرض آن قرار گرفته‌اند، قرنطینه گفته می‌شود. این اقدام، به منظور پیشگیری از انتقال بیماری در دوره کمون، در صورتی که احتمال بروز عفونت، وجود داشته باشد صورت می‌گیرد:

الف - قرنطینه مطلق یا کامل (Absolute or complete quarantine)

عبارتست از محدود کردن آزادی جابجایی آنهایی که در معرض یک بیماری مُسری، قرار گرفته و در دوره کمون آن به سر می‌برند، به مدتی که از طولانی‌ترین دوره کمون معمولی آن بیماری بیشتر نباشد، به طریقی که به شکلی موثر از تماس آن‌ها با کسانی که در معرض چنین آلودگی قرار نگرفته‌اند پیشگیری شود.

گندزدایی

گندزدایی (Disinfection)

به کشتن عوامل عفونی در خارج از بدن بوسیله تاثیر مستقیم مواد شیمیایی یا فیزیکی گفته می‌شود. گندزدهای قوی ممکن است تمام عوامل عفونی را به غیر از اسپورهای باکتری‌ها که به تعداد زیادی در محلی جمع شده‌اند از بین ببرد، برای کشتن اغلب این اسپورها باید زمان تماس را افزایش داد. برای کشتن اسپور باکتری‌ها باید پس از تمیز کردن محل به وسیله مواد پاک کننده، ماده گندزدای خاص را با غلظت مناسب به مدت حداقل ۲۰ دقیقه در تماس با آنها قرار داد، (مثلا گلو تار آلدئید ۲٪، آب اکسیژنه ۶٪ و اسید پراستیک ۱٪). گندزدهای با تاثیر متوسط، اسپور باکتری‌ها را از بین نمی‌برد، آنها را می‌توان به وسیله پاستوریزه کردن در حرارت ۷۵ درجه سانتی گراد و یا سایر گندزدهایی که مورد تایید مقامات بهداشتی است از بین برد.

مخزن عفونت

محیط (Environment)

آنچه که در خارج از یک انسان میزبان قرار دارد. محیط را می‌توان به فیزیکی، زیستی، اجتماعی، فرهنگی و غیره تقسیم کرد که هر کدام یا تمامی آنها می‌توانند بر حالت سلامت جامعه اثر بگذارند.

مخزن عفونت (Reservoir of infection)

هر شخص، حیوان، بندپا، گیاه، خاک و غیره (یا ترکیبی از این‌ها)، که یک عامل عفونی به شکلی عادی در آن زندگی و تکثیر کند، به طوری که ادامه حیات عامل عفونی به آن بستگی داشته باشد و به طریقی در آن تکثیر یابد که بتواند به میزبان حساس دیگری منتقل گردد، مخزن عامل عفونی نامیده می‌شود.

مورد شاخص (Index case)

اولین مورد در یک خانواده و یا گروه معین دیگری که بوسیله بررسی کننده پیدا شود. مورد اولیه.

منبع عفونت (Source of infection)

شخص، حیوان، شیئی و ماده‌ای که یک عامل عفونی برای رسیدن به میزبان از آن عبور می‌کند.

میزان کشندگی (Case fatality rate)

به صورت درصد از تعداد افراد تلف شده، در بین تمامی افراد مبتلا به آن بیماری در یک مدت مشخص، بیان می‌شود. این واژه در بیشتر موارد برای همه‌گیری‌های خاص بیماری‌های حادی که تمام بیماران در دوره

زمانی مشخصی تحت نظر قرار می‌گیرند تا بتوان مرگ‌های ناشی از آن بیماری را محاسبه کرد، به کار می‌رود. میزان کشندگی را نباید با میزان مرگ اشتباه کرد.

مقاومت (Resistance)

مجموع مکانیسم‌های بدن که سدّی در مقابل حمله یا تزايد عوامل عفونتزا یا اثرات سوء فرآورده‌های سمّی آنها ایجاد می‌کند، مقاومت نامیده می‌شود.

مقاومت ذاتی (Inherent resistance)

عبارتست از وجود مقاومت در مقابل بیماری‌ها که مستقل از پادتن‌ها و پاسخ‌های اختصاصی بافتی است، این نوع مقاومت معمولاً ناشی از خصوصیات آناتومیکی و یا فیزیولوژیکی میزبان است و ممکن است ارثی، اکتسابی، موقتی و یا دائمی باشد.

ناقل

ناقل (Carrier)

به شخص یا حیوانی گفته می‌شود که در غیاب شکل آشکار بالینی بیماری، دارای عامل عفونی آن بوده و نقش عامل بالقوه انتشار عفونت را به عهده داشته باشد. این حالت ممکن است در فردی که در تمامی دوران عفونت، دچار شکل مخفی آن است (معمولاً به عنوان ناقل سالم و یا بدون علامت، تشخیص داده شود، یا در دوره کمون بیماری است، یا بعد از ابتلاء به شکل بالینی بیماری، دوره نقاهت و یا بعد از نقاهت را طی می‌کند، حادث، گردد (معمولاً به عنوان ناقل دوره کمون یا دوره نقاهت مشهور است)، در هر یک از حالات مذکور، دوره حالت ناقلی، ممکن است طولانی یا کوتاه باشد

اپیدمی / همه گیری

همه گیر - همه گیری (Epidemic)

از ریشه یونانی *epi* به معنای بر روی و *demos* به معنای مردم. وقوع موارد یک بیماری، یک رفتار خاص بهداشتی یا وقایع دیگر بهداشتی در یک منطقه یا جامعه به نحوی که به صورت واضح از انتظار عادی بیشتر باشد. در این حالت باید منطقه یا جامعه و دوره زمانی به دقت مشخص شده باشد. تعداد مواردی که نشان دهنده همه گیری باشد، بسته به عامل بیماریزا، اندازه و نوع جمعیت مواجهه یافته، سابقه قبلی یا عدم مواجهه با بیماری و زمان و مکان تغییر میکند. در نتیجه همه گیری حالتی است نسبی در رابطه با وفور عادی بیماری در منطقه، در جمعیت مورد نظر و در فصل معین. یک مورد تنها از یک بیماری عفونی که برای مدتی طولانی دیده نشده باشد و یا یک مورد از یک بیماری که قبلا در منطقه وجود نداشته باشد، گزارش فوری و تحقیقات کامل محلی را ایجاب میکند. دو مورد از چنین بیماری‌ای که رابطه زمانی و مکانی نیز داشته باشد برای اطلاق همه گیری کافی است. این واژه را می‌توان برای بیان همه گیری در بین حیوانات یا پرندگان نیز به کاربرد.