



نقش و جایگاه پیشگیری مقدماتی (ریشه ای)



نشریه
آینده
بهتر

گازنامه علمی آموزش

شهریورماه ۱۳۹۹

Institute for Futures Studies in Health

مقدمه :

قبل از پرداختن به مفهوم پیشگیری مقدماتی یا ریشه ای ضروری است تا مروری بر تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت و ذکر برخی از مصادیق آن، داشته باشیم زیرا فلسفه اصلی مطرح شدن پیشگیری مقدماتی، دستیابی به بالاترین سطح سلامت با کمترین هزینه است. سازمان جهانی بهداشت، سلامتی را نه فقط نداشتن بیماری بلکه مفهومی مثبت و برخوردار از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی می داند و اخیراً در محافل علمی به بعد معنوی نیز توجه شده است. این ابعاد در عمل به شدت در تعامل با هم بوده و بر هم تأثیر می گذارند. برای هر کدام از ابعاد سلامت مصادیق و ویژگی هایی بیان نموده اند که برخی از این مصادیق به تفکیک به شرح ذیل می باشند:

سلامت جسمی: ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتهای کافی، خواب منظم، حرکات بدنی هماهنگ و

سلامت روانی: توانایی کنترل رفتار خود، هماهنگی بین خواسته های درونی و رفتار اجتماعی، اعتماد به نفس، اعتدال در زندگی، توانایی سازگاری و ارتباط با دیگران، قدرت مقابله با مشکلات (مواجه شدن، فکر کردن و تصمیم گرفتن)

سلامت اجتماعی: مشارکت فعال در زندگی اجتماعی و مسئولیت پذیری، شناخت حقوق و وظایف خود و دیگران و احترام به حقوق آنها، احترام به محیط زیست، شناخت فرهنگ و ارزشهای اجتماعی، پرهیز از خشونت و داشتن شکیبایی و مدارا با دیگران، عدالت، عدم وجود تبعیض های جنسیتی، سرمایه اجتماعی، وجود بیمه های همگانی و ...

سطوح پیشگیری و نقش پیشگیری مقدماتی

پیشگیری شامل کلیه اقداماتی است که به منظور جلوگیری از بروز، قطع یا کاهش سرعت سیر بیماری استفاده می شود. بر این اساس می توان برای پیشگیری سطوح چهارگانه ذیل را قائل شد:

✓ **پیشگیری مقدماتی** به معنی جلوگیری از بروز و شکل گیری عوامل خطر بیماری ها در جامعه می باشد.

✓ **پیشگیری سطح اول** بر پیشگیری از بروز بیماری در اشخاص سالم توجه دارد.

✓ **پیشگیری سطح دوم** شامل کشف به موقع و درمان بیماری ها قبل از ایجاد علائم بالینی است.

✓ **پیشگیری سطح سوم** به کاستن از ناتوانی و کاهش پیشرفت یا عوارض بیماری ها اشاره می کند.

متخصصان سلامت راه رسیدن به این مصادیق و بالا بردن سطح سلامت افراد جامعه را فراتر از پیشگیری های نوع اول، دوم و سوم مطرح نموده اند و مفهوم پیشگیری مقدماتی را بیان کرده اند. بنابراین اساس پیشگیری مقدماتی در اصلاح شرایط محیطی و اجتماعی جامعه است به طور مثال توانمندسازی و ارتقای سواد سلامت جامعه یکی از ارکان پیشگیری مقدماتی به شمار می آید. تغییر در نگرش ها، رفتارها و ارزش های جامعه اصول پیشگیری مقدماتی را تشکیل می دهند تا عوامل خطر ایجاد بیماری ها شکل نگیرند. زیرا تقویت نگرش های سلامت محور سبب تقویت رفتارهای سالم و پیشگیری از رفتارهای ناسالم می گردد و سلامت را به عنوان یک ارزش در جامعه نهادینه می نماید. برای نهادینه کردن پیشگیری مقدماتی لازم است رفتارهای سالم در جامعه پذیرفته و توسط دولت ها قابل دسترسی باشند. بنابراین آموزش بهداشت و ارتقای سواد سلامت جامعه از طریق والدین، معلمان و گروه های همسالان نقش بسیار مهمی در این پیشگیری دارد. همچنین پیشگیری مقدماتی به جای تمرکز بر عوامل مستقیم ایجاد کننده بیماری ها، به دنبال اصلاح و ارتقای وضعیت اقتصادی-اجتماعی با برخی عوامل مرتبط با سبک زندگی ناسالم نظیر سیگار کشیدن، الگوهای غذایی ناسالم و کم تحرکی رابطه معکوس دارد.

پیشگیری مقدماتی یک مفهوم نسبتاً جدید است که در پیشگیری از بیماری های مزمن اهمیت زیادی پیدا نموده است. به طور مثال منشأ برخی مشکلات سلامتی در بزرگسالی نظیر بیماری های قلبی عروقی مربوط به زمان کودکی و حتی قبل از آن است که مقدمات شکل گیری سبک زندگی افراد در حال پایه ریزی است. به بیانی دیگر گام گذاردن در مسیر سبک زندگی ناسالم از قبیل کم تحرکی، سیگار کشیدن، چاقی و ... انسان را در معرض ناتوانی و در نهایت مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی عروقی قرار می دهد.

نتیجه گیری:

پیشگیری مقدماتی بسیار هزینه اثربخش است، بنابراین هرچه دولت ها به سمت ترویج برنامه های پیشگیری از سبک زندگی ناسالم نظیر کاهش جرم، برقراری عدالت اجتماعی، کاهش مصرف دخانیات و سایر رفتارهای ناسالم بروند هزینه های بسیار کمتری جهت درمان بیماری ها در بزرگسالی می پردازند. برای تحقق هدف برخورداری از تندرستی کامل جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی، آحاد جامع ناگزیر از نهادینه نمودن اصول پیشگیری مقدماتی با هماهنگی و همکاری تمام بخش های سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی و غیره در جامعه می باشند.

برخی از روش های ترویج پیشگیری مقدماتی

- ۱- توجه به محیط های شکل دهنده سبک زندگی افراد مانند خانواده مدارس، دانشگاه ها و محیط های کار
- ۲- توجه به گروه های دارای اولویت نظیر کودکان و نوجوانان
- ۳- سلامت محور شدن سیاست ها، قوانین و مقررات، رسانه های جمعی (تمام برنامه های رسانه های جمعی با رعایت جوانب موثر بر ابعاد متفاوت سلامت باشد)



مصادیق مهم پیشگیری مقدماتی:

پیشگیری مقدماتی به عنوان پایه ای ترین سطح در هرم پیشگیری از بیماری ها دارای اهمیت بنیادین بوده و هزار روز اول پس از تولد بهترین زمان برای انجام اقدامات مربوط به آن می باشد.

- ✓ مراقبت پرورشی کودکان و استفاده از اصول فرزندپروری مثبت
- ✓ نهادینه شدن الگوی تغذیه سالم در جامعه (از مزرعه تا سفره)
- ✓ کاهش سطح استرس در جامعه و آموختن مهارت های مدیریت استرس
- ✓ ترویج سبک زندگی فعال و داشتن فعالیت بدنی مناسب و داشتن وزن مطلوب
- ✓ ترویج نشاط اجتماعی و روحیه همکاری و حمایت های اجتماعی در جامعه
- ✓ پرهیز از مصرف دخانیات به ویژه در دوران کودکی
- ✓ ارتقای سواد سلامت جامعه (به طور مثال همه افراد بزرگسال میزان فشارخون و کلسترول خود را بدانند).

