

## مقدمة الكتاب

العقل السليم في الجسم السليم ، هذه المقولة طالما سمعناها وحفظناها عن ظهر قلب ولكن دعنا نفكر بها ، الصحة هي افضل منحة من الله عز وجل يمنحها للإنسان و لكي يتمتع الإنسان بحياة طبيعية وسعيدة ، وجب على الإنسان الإهتمام بصحته ، فعلينا الحفاظ على سلامة البدن والعقل قدر الإمكان ، وإتباع سبل الوقاية من الأمراض ، فإن الصحة تعتبر شئ مهم جداً وغالي وجوده يُشعرك بالسعادة .

فبعض الأشخاص الذين يعانون من أمراض معينة لايشعرون بالسعادة أو الإستمتاع بالحياة كأى فرد طبيعى، لذا وجب علينا أن نهتم بصحتنا وتجنب أى شئ يسبب ضرر لصحتنا. يهدف هذا الكتاب إلي إمداد القاري / الطالب بالمعلومات الضرورية و الهامة عن مفهوم الصحة العامة و كيفية الحفاظ عليها وممارسات أنماط الحياة السليمة للوقاية من الأمراض بالإضافة إلي السلوكيات الصحية التي يجب إتباعها للإرتقاء بمستوي الصحة .

## الفهرس

٩-٣	الفصل الأول : الصحة العامة وكيفية المحافظة عليها
١٢-١٠	الفصل الثاني: المحافظة على الصحة
١٧-١٣	الفصل الثالث:نظم الرعاية الصحية
٢٢-١٨	الفصل الرابع:التثقيف الصحي
٢٦-٢٣	الفصل الخامس: الصحة البيئية
٢٩-٢٧	الفصل السادس:العوامل المؤثرة على أبعاد الصحة العامة
٣٢-٣٠	الفصل السابع:مستويات الصحة
٣٦-٣٣	الفصل الثامن:تعزيز الصحة
٤٢-٣٧	الفصل التاسع:الصحة المدرسية
٤٨-٤٣	الفصل العاشر:الأمراض المعدية بين أطفال المدارس وسبل الوقاية منها
٥٦-٤٩	الفصل الحادي عشر:السلوكيات الصحية والمحافظة على الصحة الشخصية
٦٠-٥٧	الفصل الثاني عشر:أنماط الحياة الصحية
٩٦-٦٦	الفصل الثالث عشر:الإسعافات الأولية
١٠٥-٩٧	الفصل الرابع عشر:الصحة المهنية
١١٨-١٠٦	الفصل الخامس عشر:الادمان
١١٩-١١٣	الفصل السادس عشر : السمنة
١٢٣-١٢٠	الفصل السابع عشر: فحص ما قبل الزواج
١٢٤	المراجع

الفصل الاول  
الصحة العامة  
**Public health**

أهم العناصر التي يتضمنها الفصل الاول:

- تعريف الصحة العامة
- أهداف الصحة العامة
- مكونات الصحة العامة
- جوانب الصحة
- محددات الصحة
- مجالات الصحة العامة
- وظائف الصحة العامة
- العوامل التي تساعد علي رفع مستوي الصحة

**تعريف الصحة العامة:** "علم وفن الوقاية من المرض ومنع حدوثه والعمل على الإرتقاء بصحة الفرد والمجتمع، عن طريق مشاركة أفراد المجتمع ومؤسساته مع الجهات الصحية المسؤولة". هي حالة التوازن النفسي لوظائف الجسم نتيجة لتكيفه مع العوامل المحيطة به والتي يتعرض لها.

**تعريف الصحة حسب منظمة الصحة العالمية،** بأنها حالة تمتع الجسم بالرعاية بأشكالها البدنية، والعقلية، والنفسية والاجتماعية الكاملة، وليست مجرد الخلو من الأمراض أو الإستسلام للعجز.

ومن هذا التعريف يتضح لنا أن الصحة العامة أو الصحة الاجتماعية أشمل وأوسع من الصحة الشخصية أو صحة البيئة أو الطب الوقائي أو الطب الاجتماعي، أى تشمل كل المفاهيم السابقة بالإضافة إلى:

- الإجراءات الإدارية مثل التخطيط والتنظيم وجمع الإحصاءات الحيوية.
- الدراسات الإستقصائية والوبائية.
- التثقيف الصحي.
- التربية الصحية.
- خدمات الصحة العامة.

### **أهداف الصحة العامة:**

- ١- الإرتقاء بالمستوى الصحي العام من خلال تقديم الخدمات الصحية لجميع أفراد المجتمع.
- ٢- توفير بيئة صحية سليمة عن طريق العناية بالمسكن ومياه الشرب وتأمين الغذاء المتكامل والمحافظة على البيئة.
- ٣- السيطرة على تفشي الأمراض ومنع إنتشارها ومنع حدوثها، بالكشف المبكر وتنفيذ برامج الوقاية الخاصة بها.
- ٤- تثقيف أفراد المجتمع صحياً من خلال برامج ثقافية صحية وحث الأفراد على إتباع السلوكيات الصحية السليمة.
- ٥- تحسين الحياة الاجتماعية لكل فرد من أفراد المجتمع.
- ٦- التأهيل الصحي والبدنى للمصابين ليصبحوا أفراد طبيعيين متمتعين بالقدر المناسب من الصحة.

## مكونات الصحة العامة

هناك أربع مكونات للصحة العامة وهي:-

١- الصحة الشخصية

٢- صحة البيئة

٣- الطب الوقائي للفرد

٤- الطب الوقائي للمجتمع

### ١- الصحة الشخصية

يعتمد هذا المكون على تقوية صحة الفرد من خلال التغذية السليمة، النظافة، فترات النوم المناسبة، ممارسة الأنشطة الترويحية، ممارسة الرياضة، العناية بصحة الفم والأسنان، الإهتمام بصحة الفرد بصفة دورية.

### ٢- صحة البيئة

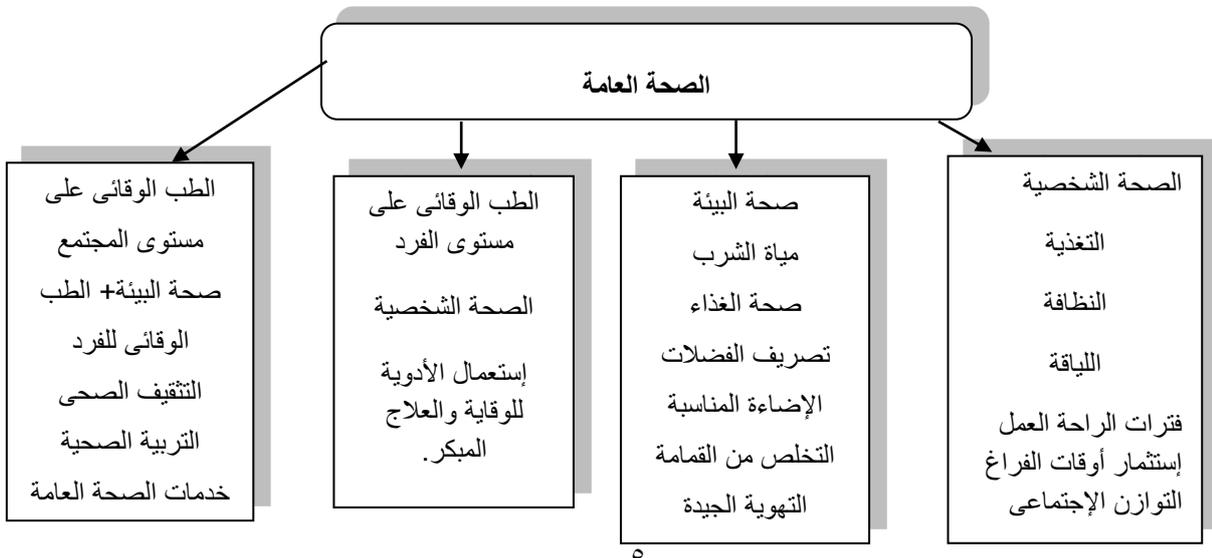
يهتم هذا المكون بالإهتمام بالعناصر البيئية التي تؤثر على صحة الفرد، من خلال العناية بمياه الشرب وسلامتها من التلوث، وتصريف القمامة والفضلات بطريقة سليمة حتى لا تكون سبباً في إنتشار الأمراض والأوبئة، ضمان سلامة الغذاء وخلوه من التلوث، مكافحة كل ما يؤثر سلباً على البيئة.

### ٣- الطب الوقائي للفرد

يرتبط هذا المكون بالمكون الأول ( الصحة الشخصية) بالإضافة إلى إستخدام الأدوية للوقاية والعلاج، وإستخدام اللقاحات والأمصال والتطعيمات في الوقاية بالنسبة للأطفال.

### ٤- الطب الوقائي للمجتمع

يرتبط هذا المكون بالمكون الثاني والثالث بالإضافة إلى إجراء الإحصاءات الحيوية والتنقيف الصحي وخدمات الصحة العامة.



## جوانب الصحة :

**الجانب الإجتماعي و لجانب الجُسماني:** هو الجانب الذى يشمل الشكل الملموس لجسم الفرد وحواسه الخمسة، وهى اللمس ، والشم، والرؤية ، والتذوق، والسمع، ويتطلب ذلك التغذية الجيدة والوزن المناسب وتمارين رياضية هادفة وراحة كافية.

**الجانب النفسي:** هو يُعبر عن العواطف والمشاعر المختلفة، مثل: الخوف، والغضب، والفرح، والحُب ومُسامحة الآخرين على أخطائهم، وجميع الأحاسيس المُختلفة التى تمنح الفرد السعادة مع نفسه ومع الآخرين.

**الجانب العقلي:** يُعبر عن أفكار الفرد وتصرفاته وإعتقاداته وتحليله للمواقف ولنفسه، بحيث يجب أن تكون للفرد آراؤه وأفكاره الخاصة وأن ينظر لنفسه بطريقة إيجابية بعيداً عن الأفكار السلبية.

**الجانب الروحي:** هو الجانب الذى يُعبر عن علاقة الفرد بنفسه وإبداعاته وهدفه بالحياة وعلاقته بخالقه، فيحتاج الإنسان إلى هُدوء داخلى وثقة كافية فى معرفته الداخلية.

## محددات الصحة :

- الحالة الصحية ذاتية التقدير
- حدوث الأعراض
- حدوث المرض
- العجز والإعاقة
- الوفيات

## الوظائف الاساسية للصحة العامة

- الوقاية من الأوبئة
- حماية البيئة وأماكن العمل والغذاء والماء
- تعزيز السلوك الصحي
- مناظرة الحالة الصحية للجمهور
- تفعيل العمل المجتمعي
- الاستجابة للكوارث
- ضمان جودة وإتاحة واعتمادية الرعاية الطبية
- العمل للوصول إلى المجموعات عالية الخطورة لتطوير سياسة صحية جيدة وتخطيط صحي متميز والمجموعات التي تعيش في أماكن بعيدة وربطها مع الخدمات
- البحث عن حلول خلاقية للمشاكل الصحية

## مجالات الصحة العامة

### ١ - مجال البيئة الصحية:

- التخطيط السليم للمدن والقرى
- توفير المياه الصالحة للشرب وحمايتها من التلوث.
- المسكن الصحي.
- جمع وتصريف القمامة ومعالجتها.
- مكافحة الحشرات والقوارض.
- مكافحة الأمراض.
- مراقبة المواد الخطرة ومخلفات المصانع.

### ٢ - مجال الخدمات الصحية:

- تقوم الإدارات الصحية التابعة لوزارة الصحة بكافة الدول بتقديم الرعاية الصحية للأفراد، وتوفير الخدمات الطبية والعلاجية والوقائية.
- الرعاية الطبية الشاملة لجميع فئات المجتمع.
  - توفير المستشفيات العامة والخاصة.
  - المراكز الصحية المنتشرة في كافة المناطق.
  - رعاية الأمومة والطفولة والمراهقين.
  - رعاية خاصة لذوى الإحتياجات الخاصة.
  - رعاية المسنين.
  - رعاية الطلبة في المدارس والجامعات.
  - رعاية المرضى بأمراض حادة أو أمراض معدية أو أمراض مزمنة.

### ٣ - مجال مكافحة الأمراض المعدية:

- التحصين ضد الأمراض.
- الحجر الصحى للقادمين من مناطق موبوءة خارج البلاد.
- الإجراءات الوقائية العامة وتشمل التحصين ضد الأمراض المعدية وعزل المرضى.

### ٤ - مجال تقوية وبناء الصحة وترقيتها:

- التغذية الصحية السليمة والمتوازنة.
- التربية البدنية وممارسة الرياضة.
- التربية الصحية لتعليم العادات الصحية السليمة وتصحيح المعتقدات الخاطئة.

## ٥- المجال التنظيمي ويشمل:

- سن القوانين فى المجال الصحى.
- تحصين الأطفال ضد الأمراض المعدية.
- قوانين مزاوله المهن الطبيه.
- توحيد المعايير والمستويات الطبيه ووضع المواصفات للأجهزة الطبيه.
- إشتراطات الطعام الجيد.
- توفير الأدوية.

## ٦- مجال الإمدادات والتجهيزات الطبيه والصحية.

## ٧- مجال التسجيل والتحليل:

- الإحصاءات والسجلات الخاصة بالمواليد والوفيات والأمراض المعدية.
- المسح الصحى وتحديد المشاكل الصحية وتوعيتها ومواقعها والعمل على وضع الخطط لحل هذه المشاكل.

## ٨- مجال التعليم المهنى للعاملين فى المجال الصحى:

- التعليم على مستويات الكليات والمعاهد.
  - الدراسات العليا.
  - التدريب أثناء الخدمة للأطباء والمرضين والفنيين والعمال.
  - مجال الأبحاث ( نظرية – تطبيقية – ميدانية).
- الخدمات التي تُساعد على رفع المستوى الصحى**

- ١- الرعاية الإجتماعية ويستفاد منها فى عملية تنظيم المجتمع والخدمة الإجتماعية.
- ٢- الضمان الإجتماعي ( التأمينات).
- ٣- التعليم ويؤثر فى الصحة العامة عن طريق البحوث ومعرفة الحقائق العلمية المرتبطة.
- ٤- إستصلاح الأراضي الزراعيه وما ينتج عنه من زيادة المحاصيل الزراعيه وإنتاج الأغذية وتوفير المتنزّهات.
- ٥- الطب البيطري ويؤدى إلى :-
  - التوسع فى إنتاج اللحوم ومنتجات الألبان.
  - الحد من الأمراض التى تنتقل بالغذاء.
- ٦- الري والصرف والذى يؤدى إلى تحسين المحاصيل ومكافحة البعوض.
- ٧- خدمات المرافق العامة التى تعمل على نظافة الشوارع وإنشاء الحمامات والمغاسل.
- ٨- الخدمات الترويحيه ( أندية ، متنزهات ، مسارح ، سواحل بحريه).

- ٩- خدمات رعاية الشباب ( معسكرات، بيوت الشباب).
- ١٠- تنظيم الأسرة والسكان والتي تعمل على رفاهية الأسرة وتناسب حجمها مع الحاجات الصحية والتعليمية والتربوية للأطفال.
- ١١- خدمات النقل والمواصلات لتسهيل الوصول للوحدات الصحية وتمنع وقوع الحوادث المرورية.

## الفصل الثاني المحافظة على الصحة

العناصر التي يتضمنها هذا الفصل :

- المحافظة على الصحة علي مستوي الفرد
- خطوات الوصول للإرتقاء بالصحة
- المحافظة على الصحة علي مستوي المجتمع
- المحافظة على الصحة علي مستوي الدولة

## على مستوى الفرد.

- ١ - الإهتمام بالنظافة والصحة العامة.
  - ٢ - الإعتناء بالنظافة الشخصية.
  - ٣ - إجراء الفحوصات الطبية الدورية بشكل منتظم.
  - ٤ - الحرص على أخذ التطعيمات للتحصين ضد الأمراض المعدية.
  - ٥ - المحافظة على تناول الغذاء الصحي المتوازن والذي يهدف إلى تقوية الجسم وزيادة مناعته ومقاومته للأمراض.
  - ٦ - ممارسة الرياضة والنشاط البدني.
  - ٧ - العناية بالصحة النفسية بالترويح عن النفس.
  - ٨ - طلب العلاج عند الإصابة أو عند الشك بإحتمالها.
  - ٩ - التعاون فى أخذ العلاج أو الدواء المطلوب وإتباع الإرشادات الصحية.
  - ١٠ - التخلص من العادات الضارة كالتدخين، السهر ، التغذية غير الصحية.
  - ١١ - إتباع أساليب الرعاية الصحية أثناء فترة الأمومة والطفولة.
- وبالتالى يُمكن الوصول لأفضل المستويات الصحية من خلال الخطوات التالية:-

- ١ - البحث عن المعلومة الصحية.
- ٢ - تنمية السلوكيات الصحية والمحافظة عليها والتخلص من السلوكيات الغير صحيحة.
- ٣ - وضع أهداف للصحة الشخصية ووضع خطة تصممها بنفسك لتصل لهدفك.
- ٤ - تنفيذ خطوات المحافظة على الصحة بما يتفق وإحترام القانون ويحقق الأهداف.

## على مستوى المجتمع

- ١ - جعل التنقيف الصحى أحد أركان التنمية الشاملة والعنصر الفعال فى نهضة المجتمع.
- ٢ - التعريف بالأدوار الفعالة التى تقوم بها المؤسسات الصحية المختلفة مثل مراكز الرعاية الأولية، مراكز الأمومة والطفولة ، دور الرعاية الإجتماعية... إلخ.
- ٣ - تغيير المفاهيم غير الصحية لدى الأفراد ومساعدتهم على إدراك المفاهيم الحديثة للصحة عن طريقة المدارس، المعاهد، الجامعات، وزارة الصحة ، الإعلام.. إلخ.
- ٤ - جعل المحافظة على الصحة أسلوب حياة.
- ٥ - الإهتمام بالصحة الشخصية.
- ٦ - الإهتمام بصحة البيئة.

## على مستوى الدولة:

على الدولة القيام بتوفير النواحي المالية والخدمات فى مختلف مجالات الصحة وسن القوانين واللوائح والقرارات والتشريعات التى تُحافظ على صحة الأفراد والمجتمع مثل: التشريعات والقوانين الخاصة:

- ١ . بإنتاج وبسلامة الغذاء مثل (الجودة ، النظافة ، المؤسسات والمصانع المعنية بالغذاء ، المطاعم، العاملين.. إلخ.
- ٢ . بوزارة الصحة وما يتبعها من مؤسسات التى تقدم الرعاية للمرضى والعاملين والدواء ، والغذاء وغيرها.
- ٣ . بعوامل السلامة فى أماكن العمل.
- ٤ . الخاصة بصحة البيئة.
- ٥ . بمنع أو بيع المواد التى تؤثر على صحة الإنسان.
- ٦ . بالمرور وحوادث الطرق.
- ٧ . بمحاربة الانحرافات والجرائم والعنف التى تؤثر على صحة الأفراد والمجتمع.
- ٨ . بالصحة النفسية.

## الفصل الثالث

### نَّظْمُ الرِّعَايَةِ الصَّحِيَّةِ

العناصر التي يتضمنها هذا الفصل :

- تعريف الخدمات الصحية
- ما هي الرعاية الصحية الأولية
- مستويات الرعاية الصحية و أهدافها
- أهمية الرعاية الصحية
- نظم الرعاية الصحية في مصر

## ما هي الخدمات الصحية :

الخدمات الصحية الشاملة والأساسية الميسرة لجميع الأفراد والأسر في جميع المجتمعات، والمعتمدة على وسائل وتقنيات صالحة عملياً، وسليمة علمياً، ومقبولة إجتماعياً، وبمشاركة تامة من المجتمع وأفراده، وبتكاليف يمكن للمجتمع والدول توفيرها في كل مرحلة من مراحل التطور

## الرعاية الصحية الاولية



## الخدمات الصحية الأساسية:

توعية المواطنين وإرشادهم صحياً

ووضع الحلول المناسبة للسيطرة والقضاء على المشاكل الصحية

والإصحاح الأساسي للبيئة وبالأخص توفر الماء الصالح للشرب

وضمان التغذية الجيدة

وتقديم خدمات الأمومة والطفولة

التطعيم والتحصين ضد الأمراض المعدية خاصة أمراض الأطفال الستة

ومكافحة الأمراض السارية (المعدية والمتوطنة) والسيطرة على إنتشارها

وكذلك علاج الأمراض الشائعة في المجتمع

وإجراء العمليات الجراحية الأساسية

توفير الأدوية الأساسية





## التطعيمات ( Vaccination )

### أهميه الرعاية الصحية

تُشكل الرعاية الصحية الأولية محور رعاية الصحة العامة على المستوى الدولي؛ فقد أثبت تقرير أعدته منظمة الصحة العالمية أن هناك سبعة أخطار صحية على المستوى العالمي تشمل ما يلي:

- نقص الوزن
- وزيادة الوزن
- وعدم صلاحية المياه للشرب
- ونقص الحديد
- وفوضى الجنس
- وانتشار الخمور
- والتدخين

### مستويات الرعاية الصحية

غالباً ما تقدم الرعاية الصحية علي ثلاث مستويات كالتالي :

مراكز الرعاية الصحية الأولية التي يجب أن تنتشر في كل مجتمع محلي ولو كان صغيراً

ثم مستشفيات الضواحي (النواحي) ومراكز التوليد في مختلف المناطق

ثم المستشفيات التخصصية المركزية في المدن الرئيسية

## الرعاية الصحية الأولية

هي جزء من الخدمة الطبية التي تدار من داخل المجتمع و هي غالباً نقطة الإتصال الأولي للفرد. و تتنوع المسميات لأماكن الرعاية الصحية في كل أنحاء الدولة، أشهرها مركز طبي، أو طبيب الأسرة، أو مركز صحة الأسرة أو مركز جراحي للطبيب العام. المصطلح الرسمي هو مركز الرعاية الأولية

مركز الرعاية الطبية الأولية هو المكان الذي تبدأ منه أغلب الإستشارات والإحالات الطبية كما أنه المكان الذي يبدأ منه العلاج وحتى عندما يتم تحويل المرضى الى متخصصين فى مكان آخر للرعاية الطبية (غالباً ما يكون مستشفى)، يظل الطبيب العام المعالج على دراية بتطور الحالة ويُرسل له تقريراً عندما ينصرف المريض إلى منزله.

### أهداف الرعاية الصحية الأولية

- التوعية والتثقيف الصحي
- الإصحاح البيئي وتوفير مياه الشرب
- توفير التغذية الجيدة
- خدمات أمومة وطفولة متكاملة
- تحصين الأطفال ضد الأمراض الشائعة
- مكافحة الأمراض المتوطنة
- علاج الأمراض الشائعة
- توفير العقاقير (الأدوية) الأساسية

### شروط تقديم الرعاية الأولية

وهذه العناصر يجب تقديمها طبقاً للأسس الآتية:

- عدالة التوزيع
- التقنية المناسبة
- التنسيق مع الجهات ذات العلاقة بالرعاية من الجهاز الصحي وخارجه
- مشاركة المجتمع

### نظم الرعاية الصحية بمصر

الصحة هي حق من حقوق الإنسان، وضرورة إتاحة الرعاية الصحية أمام الجميع بما يتناسب مع كافة الشرائح الإجتماعية هي مسئولية الدولة. وهذه الإستراتيجية الأساسية أطلق عليها إسم

الرعاية الصحية الأساسية هي لا تتضمن تقديم الخدمات الصحية العلاجية والوقائية فقط؛ بل تتضمن الخدمات التعليمية والتنمية الإجتماعية والإقتصادية أيضا.

#### والمكونات الأساسية للرعاية الصحية الأولية هي:

- التثقيف الصحي، الصحة البيئية، البرامج الصحية لرعاية الطفولة والأمومة، التطعيم وتنظيم الأسرة، الوقاية من الأمراض المتوطنة، والعلاج المناسب للأمراض والإصابات الشائعة.
- توفير الأدوية الضرورية، ونشر الوعي بأسس التغذية الصحية وطرق العلاج التقليدية
- الرعاية الصحية الأولية يجب أن تتسم بالشمولية، الجودة، المساواة والكفاءة.
- تركز السياسة الصحية في جمهورية مصر العربية على تنسيق السياسات بين مؤسسات وأجهزة القطاع الصحي والقطاعات الأخرى التي ترتبط وظائفها وأنشطتها بالصحة العامة.
- تدعيم خدمات الرعاية الصحية الأساسية وتوفيرها بالمناطق المحرومة.
- تشجيع الإنتاج المحلي لتلبية إحتياجات المواطنين من الدواء و التطعيم ووسائل تنظيم الأسرة.
- تنمية الموارد البشرية بجميع فئاته.

#### الإستراتيجية العامة للقطاع الطبي

- الإرتقاء بمستوي خدمات الرعاية الصحية وقائياً وعلاجياً و تثقيفياً
- زيادة الموارد المالية لتوفير الخدمات الصحية
- التوسع في خدمات التأمين الصحي

#### ما هي الخدمات الصحية الأساسية؟

خدمات صحة الطفل : التطعيمات – مراقبة نمو الطفل – علاج الحالات المنتشرة بين الأطفال صغار السن و رعاية حديثي الولادة

خدمات صحة الأم : رعاية الأم أثناء فترة الحمل والولادة والنفاس – خدمات تنظيم الأسرة والتثقيف الصحي

مكافحة وعلاج الأمراض المعدية ( علاج الدرن- الأمراض المستوطنة

علاج امراض الجهاز التناسلي و المنقوله جنسيا

مكافحه وعلاج الأمراض المزمنة و الغير معدية مثل :

السكر – إكتشاف وعلاج ضغط الدم المرتفع

إكتشاف وعلاج أمراض العيون

إكتشاف وعلاج الحميات

الرعاية العاجلة

## الجراحات الصغيرة الطارئة



## الفصل الرابع التثقيف الصحي

العناصر التي يتضمنها هذا الفصل :

- تعريف الثقافة الصحية
- أهداف التثقيف الصحي
- عناصر التثقيف الصحي
- أهميه التثقيف الصحي
- وسائل التثقيف الصحي
- مستويات التثقيف الصحي
- مراحل التغير

تُعد الثقافة الصحية عملية مستمرة، مبنية على مجموعة من المعارف الأساسية، والتي تهدف إلى تغيير سلوك الأفراد، وجعلهم أكثر إهتماماً بصحتهم، عن طريق إتباع أسلوب معين في توجيه المعلومات الصحية إلى كافة الأشخاص، مهما كانت أعمارهم، لذلك تُعد الثقافة الصحية، جزءاً مهماً، وأساسياً من أجزاء العلاج المستخدم في الحد من التأثيرات السلبية، الناتجة عن الإصابة بالأمراض.

### أهداف الثقافة الصحية

**للتقافة الصحية، مجموعة من الأهداف، وهى:**

تعريف الأفراد بمفاهيم الثقافة الصحية والصحة العامة.

مساعدة الناس على التعرف على الأمراض. المساهمة في إيجاد علاج للمشاكل الصحية.

تغيير الأفكار الصحية الخاطئة عند الأفراد.

تغيير السلوكيات غير السليمة في العلاج. خفض نسب الأمراض قدر المستطاع. تقليل نسب الوفيات.

تطوير حياة الأفراد.

### عناصر الثقافة الصحية

**الرسالة الصحية:** هي المحتوى الذى يتكون من معلومات صحية عامة، أو حلول ممرض معين، وتحتوى على كافة التفاصيل التى تُساهم في وصف الحالات الصحية للأفراد.

**المتقف صحياً:** هو الشخص الذى يمتلك كافة المعلومات، والخبرة، والكفاءة المناسبة، من أجل تقديم الشرح المناسب للأشخاص الآخرين، حول الثقافة الصحية.

**المستهدفون من الثقافة الصحية:** هم مجموعة الأشخاص الذين يسعى المتقف صحياً أن يُوصل لهم الرسالة الصحية بشكل مناسب، حتى يتمكنوا من إستيعابها، وفهمها، وتطبيقها في حياتهم اليومية. وسيلة التثقيف الصحى: هي الطريقة المُتبعة في توصيل الرسالة الصحية، من المتقف صحياً إلى المستهدفين من الثقافة الصحية، مثل عقد المحاضرات، أو طباعة الكُتيبات التى تحتوى على كافة معلومات الثقافة الصحية.

## وسائل الثقافة الصحية

تُستخدم الثقافة الصحية للوصول إلى النتائج المطلوبة، مجموعة من الوسائل، وهي **ثقافة الأفراد**: هي أسلوب الحياة المُتبع عند الناس، وتُعد الوسيلة الأولى من الوسائل التي تتبعها الثقافة الصحية، في التأثير على مجموعة من أفراد المجتمع، ويغير هؤلاء الأفراد بدورهم المفاهيم القائمة عند غيرهم، وهكذا تستمر الثقافة الصحية بتحقيق المهام المطلوبة منها بنجاح.

**الموارد المتاحة**: هي كافة الطرق التي تُساعد على توصيل الثقافة الصحية إلى الأفراد، سواءً أكانت مكتوبة، أم مسموعة، أم مرئية، كالإعتماد على الصحف، والقنوات التلفزيونية، وشبكة الإنترنت، وغيرها.

**الطرق التعليمية**: هي توصيل الثقافة الصحية باستخدام التدريس، وأكثر الفئات المُستهدفة من هذه الوسيلة هم الطلاب، في كافة المراحل الدراسية، سواءً في المدارس، أم الجامعات، وأيضاً تتوفر دورات تدريبية للأفراد في المجتمع المحلي.

يظن البعض أن التثقيف الصحي هو عبارة عن عملية سهلة تهدف ببساطة إلى نشر المعلومات الصحية، وذلك من خلال المنشورات ووسائل الإعلام، إلا أن عملية التثقيف الصحي تُعد أصعب من ذلك، حيث إنها تهدف إلى تغيير سلوكيات الأفراد الصحية والتأثير بها، إذ إنه ليس من الضروري أن يؤدي نشر المعلومات فحسب إلى التأثير في سلوك الفرد، وخير مثال على ذلك أن الأطباء يعرفون حق المعرفة عن أضرار التدخين، ومع ذلك تبلغ نسبة المدخنين من الأطباء ما يُقارب ٤٠% - ٦٠%، إذاً فالتثقيف الصحي عبارة عن مجموعة من الخبرات التي تُسهل عملية تبني السلوكيات المعززة لصحة الأفراد والجماعات.

## أهمية التثقيف الصحي

**تكمن أهمية التثقيف الصحي بما يلي:**

تحسين الصحة على مستوي الأفراد والمجتمعات.

بناء إتجاهات صحية سليمة. مساعدة الأفراد في حل المشاكل الصحية التي يواجهونها باستخدام الإمكانيات المتاحة. غرس قيم السلوك السوي وترسيخها، بالإضافة إلى تغيير السلوكيات الخاطئة منها. مساعدة الأفراد على تحديد المشاكل الصحية الواقعة عليهم وتحديد إحتياجاتهم. نشر المفاهيم الصحية السليمة بين أفراد المجتمع. تحسين نوعية الحياة التي يعيشها الفرد في المجتمع .

## وسائل و طرق التثقيف الصحي المختلفه



### مفاهيم فى التثقيف الصحي

#### من المصطلحات الهامة والتي تتعلق بالتثقيف الصحي:

**الصحة:** لا تُعد الصحة تعبيراً عن خلو الجسم من الأمراض فحسب، وإنما هي تعبير عن التكامل البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي والروحي.

**الثقافة الصحية:** ويُقصد بها تقديم حقائق ومعلومات ترتبط بالصحة والمرض للناس جميعاً.

**الوعي الصحي:** هو إهتمام الناس وإمامهم بالحقائق الصحية، إضافة إلى تحقيق الهدف المرجو من التثقيف الصحي وهو زيادة شعور الأفراد بالمسؤولية تجاه صحتهم وصحة من حولهم.

**العادة الصحية:** وهي سلوك الفرد الذى يؤديه بدون تفكير أو شعور، وذلك لكثرة تكراره.

**الممارسة الصحية:** تعرف بالسلوك الصحي، وهي ما يؤديه الشخص عن قصد ويكون سلوكه نابع من تمسكه بعادات وقيم معينة.

## مستويات التثقيف الصحي

للتثقيف الصحي عدة مستويات وهي:

**التثقيف الصحي للأفراد:** وفيه يتم تثقيف الأفراد بأمور التغذية، ومسببات الأمراض ، وطرق الوقاية منها، إضافة على الحفاظ على النظافة الشخصية. التثقيف الصحي الأسري: وهو التثقيف الذى يغرس المفاهيم الصحية السليمة فى الأفراد منذ صغرهم.

**التثقيف الصحي للمجموعات:** وهو التثقيف الذى يهتم بالمجموعات التى تضم أفراداً متشابهين من حيث الجنس أو العمر أو الوظيفة، أو المجموعات التى تضم أشخاصاً مُصابين بمشاكل صحية مثل أطفال المدارس والأشخاص المدخنين، حيث يتم تثقيف المجموعة كاملة

**التثقيف الصحي المجتمعي:** وهو الذى يتم من خلال وسائل الإعلام على اختلافها، سواء كانت مرئية أو مسموعة، بهدف إيصال المعلومة الصحية لأكبر عدد ممكن من الأفراد مهما اختلفت مستوياتهم. تغيير السلوك الصحي

إن تغيير السلوك الصحي للفرد وإتباعه لسلوكك جديد يجب أن يمر بمراحل عدة، وعلى الفرد أن يدرك هذه المراحل خلال رحلة تغييره لسلوكه،

**مراحل التغيير هي:**

**مرحلة الوعي:** وهى المرحلة التى يتم فيها الإلمام بالمعلومة الصحية.

**مرحلة الإهتمام:** وفيها يبحث الفرد عن تفاصيل المعلومة الصحية التى يريدتها ويكون منشوقاً لقراءتها أو سماعها.

**مرحلة التقييم:** وفيها يتم تحديد إيجابيات وسلبيات السلوك المقترح وتحديد مدى مرجوعه بالفائدة على الفرد، يلى ذلك إتخاذ القرار بإتباع السلوك الجديد أو رفضه.

**مرحلة المحاولة:** وهى مرحلة التنفيذ، حيث يقرر الفرد أن يتبع السلوك بطريقة عملية، وفيها يحتاج الفرد دعماً معنوياً من حوله للتغلب على صعوبات التطبيق.

**مرحلة الإلتباع:** وفيها يقرر الفرد إتباع السلوك الجديد بشكل دائم. مسؤولية الصحة تتحمل وزارات الصحة والهيئات المسؤولة الصحية، إلا أن هذه المسؤولية لا تقع على هذه الجهات فقط، وإنما تقع مسؤولية الصحة على الفرد أيضاً، فالصحة مسؤولية فردية قبل أن تكون مسؤولية جماعية، مما يعنى أن الفرد مسؤول عن صحته فى المقام الأول، ثم تصبح الصحة مسؤولية الأسرة، تليها المؤسسة التعليمية سواء كانت مدرسة أو جامعة، وتنتقل بعد ذلك إلى النادى ثم إلى القطاع الخاص أو الجهة الحكومية التى تقدم الخدمات الصحية.

## برامج التثقيف الصحي



## الفصل الخامس

### الصحة البيئية

أهم العناصر التي يتضمنها هذا الفصل :

- ❖ تعريف البيئه
- ❖ الابعاد التي تشملها البيئه
- ❖ أسباب تدهور البيئه
- ❖ تلوث البيئه
- ❖ دور الاسره في الحفاظ علي البيئه
- ❖ دور التعليم في الحفاظ علي البيئه



## البيئة

هى كل ما يُحيط بالإنسان سواء كانت طبيعية، كالهواء والمسكن والحرارة والصوت والغذاء، أو عوامل بيولوجية كالكائنات النباتية والحيوانية أو إجتماعية متعلقة بالنواحي الثقافية والإقتصادية. ويتضمن هذا أبعاد ثلاثة:

١- البُعد البيئي.

٢- البُعد الإجتماعي الإقتصادي.

٣- البُعد الإجتماعي الثقافي.



**البُعد البيئي:** وصف العلاقات بين الإنسان والطبيعة وتحليل الأنظمة البيئية وعناصرها والعمليات الداخلة فيها.

**البُعد الإجتماعي الإقتصادي:** يتضمن مستوى التنمية ودرجة التجهيز التكنولوجي وإستخدام الموارد الطبيعية في الإقتصاد وكذلك الإطار الإداري والتشريعي الذي يتحكم فى إتخاذ الإجراءات والخطوات اللازمة.

**البُعد الإجتماعي الثقافي:** يتضمن القيم والأنماط السلوكية التي تتحكم فيها أو تبرر أوجه إستخدام الموارد الطبيعية والعلاقات بين الإنسان والطبيعة (عملية التأثير والتأثر).

## أسباب تدهور البيئة:

١. التطور التكنولوجي.
٢. عدم الالتزام بالقوانين والأنظمة.
٣. الزيادة في عدد السكان.
٤. النزوح من الريف إلى المدن.
٥. عدم وجود التنسيق والتعاون بين المؤسسات الإجتماعية.
٦. عدم مقدرة المؤسسات الإجتماعية على تخفيف من الضغط على البيئة.
٧. تقدم المدنية.
٨. قلة الإهتمام بالأراضي الزراعية.
٩. غياب الوازع الخلقي في الطريقة التي تستعمل فيها المصادر الطبيعية.

## التلوث:

تلوث مكونات البيئة ( الماء ، الهواء الغذاء) مما يؤثر تأثيراً مباشراً على الصحة العامة أو السلامة البدنية والنفسية للإنسان والحيوان والطيور والحياة المائية على وجه العموم. والتلوث مشكلة حديثة في مظاهرها ونتائجها الراهنة حيث إرتبط بالتطور الصناعي والتكنولوجي التي لم تعرف له البشرية مثيلاً من قبل مع تطور المدنية وتقدمها فقد زادت أنواع وكميات الملوثات المختلفة لغرض زيادة الإنتاج أو الرفاهية. من مشاكل التلوث زيادة عدد السيارات وملوثات الغذاء والهواء والمواد الضارة والطائرات والمصانع ووسائل النقل والمبيدات وكل تلك الأشياء تتسبب في تلوث المحيط الهوائي والأرض وتلوث مياه البحار والأنهار وتلوث التربة، ودخلت المواد الملوثة إلى أجسام الكائنات الحية المختلفة سواء مانت نبات أو حيوان.

## دور الأسرة في الحفاظ على البيئة:-

١. غرس القيم الإيجابية تجاه البيئة ومواردها.
٢. حُسن التعامل مع الموارد البيئية.
٣. العمل على صيانة البيئة وتنميتها والمحافظة عليها.
٤. ترشيد الإستهلاك لعدم إهدار الثروة.
٥. تغيير الإتجاهات السلبية نحو البيئة.
٦. التأكيد على أضرار التلوث وكيفية حدوثه وأساليب القضاء عليه.

٧. إستخدام الأساليب التربوية الدينية لتأكيد تلك المبادئ والقيم.
٨. غرس الحس الجمالي وأساليب العمل مع الأشجار والنباتات والزهور.
٩. التأكيد على أن الشارع جزء من المنزل يجب الحفاظ على نظافته وكذلك كل مكان يتواجد فيه الإنسان.

### التخلص من المخلفات



### دور التعليم:

١. حملات التنظيف داخل المدن وعلى الشواطئ وداخل المدرسة.
٢. الإحتفال بالمناسبات البيئية مثل يوم البيئة العالمي، ويوم البيئة الخليجي ويوم الشجرة.
٣. إقامة المعارض البيئية (الصور والرسوم) التي تبين الممارسات السليمة والإيجابية لتعامل الإنسان مع البيئة.
٤. تنظيم مسابقات حول موضوعات بيئية معينة عن طريق كتابة التقارير، إعداد ألبوم بيئي يتضمن صوراً لممارسات إيجابية وسليمة عن البيئة.
٥. تشكيل جمعيات أصدقاء البيئة تتولى الأتصال بالمجتمع المحلي من أجل التوعية البيئية.
٦. إعداد صحف ومجلات الحائط وإلقاء كلمات ومحاضرات حول الأحداث البيئية الجارية (أمراض الجفاف – التصحر – تلوث الماء – إستخدام المبيدات).
٧. تنظيم الرحلات العلمية للتعرف على مشكل البيئة.
٨. العمل على إخال التثقيف البيئي في البرامج التعليمية.

الفصل السادس  
العوامل المؤثرة على أبعاد الصحة العامة

## الفصل السادس

### العوامل المؤثرة على أبعاد الصحة العامة

أهم العناصر التي يتضمنها هذا الفصل :

✓ العوامل المؤثرة علي الصحة

- عوامل اقتصادية
- عوامل وراثيه
- عوامل اجتماعيه و ثقافيه
- البيئه الاجتماعيه بجوانبها المختلفه
- عوامل مهنيه
- التلوث البيئ
- العوامل الحضريه والعمرانية
- التغذية

#### ١- العوامل الوراثية:

تلعب الوراثة دوراً كبيراً في التأثير على تمتع الفرد بالصحة ووقايته من الأمراض.

#### ٢- العوامل الإقتصادية:

يؤثر المستوى الإقتصادي إيجاباً في الصحة العامة للأفراد والمجتمعات والشعوب، فيشمل على الخدمات الصحية والعلاجية ومكافحة الأمراض، وتوفير الغذاء والمسكن الصحي والبيئة الصحية ومكافحة الفقر والجهل والامية، وتنتشر الأمراض والأوبئة في بلدان العالم الفقيرة نتيجة إنخفاض المستوى الصحي والمعيشي والغذائي.

#### ٣- العوامل الإجتماعية والثقافية:

مثل العادات والتقاليد الخاصة بإعداد وتجهيز الطعام والمحافظه على الصحة الشخصية وايضاً العادات الخاصة بالزواج المبكر، وزواج الأقارب والعقائد الدينية ودورها في التمسك بالقيم والمبادئ السليمة.

٤- البيئة الإجتماعية والثقافية: ومحورها الإنسان وعلاقته بباقي أفراد المجتمع وتشمل بصفة خاصة:

١- كثافة السكان وتوزيعهم.

٢- المستوى التعليمي ويتبعه قدر مناسب من الوعي الصحي والسلوك الصحي فيما يتعلق بانتشار العدوي وإستخدام طرق الوقاية والتعاون مع المنظمات المحلية.

٥- العوامل المهنية:

إن الكثير من الحرف أو المهن التي يُمارسها الأفراد تسبب إصابتهم بأمراض معينة (الأمراض المهنية) أهمها بعض المهن فى مجال الصناعة، الزراعة وتربية الحيوانات والصيد.

٦- التلوث البيئى

يُعتبر من أهم العوامل المسببة للأمراض وإعتلال الصحة كتلوث الماء والهواء والتربة والغذاء مما يسبب حدوث الأوبئة والكوارث البيئية والصحية. وبالتالي يجب التأكيد على الوعي الصحي والتربية الصحية، إلى جانب الوعي البيئي للحد من الإصابة بالأمراض.

٤- العوامل الحضرية والعمرانية:

أن التوسع والنمو الحضري والعمراني الذى تشهده مناطق كثيرة فى العالم ينجم عنه مشكلات بيئية مختلفة خاصةً تلك المُدن الضخمة المزدهمة بالسكان والموصلات وما ينجم عنه من تلوث الماء والهواء والتربة، والتلوث بالقمامة، والنفايات الصلبة، والضوضاء، والتلوث الإجتماعي الناجم عن الإزدحام وغير ذلك.

٥- التغذية:

إن للتغذية تأثير كبير على صحة الفرد حيث تبين أن المجتمعات التى لا تعرف المفهوم الصحيح للغذاء وصحة الغذاء يترتب عليه ظهور أجيال تنتشر بينهم أمراض سوء التغذية كالسكاح ولين العظام وتسوس الأسنان والأنيميا والهزال فى الطول والوزن.



## الفصل السابع مستويات الصحة

أهم العناصر التي يتضمنها هذا الفصل :

➤ المستويات المختلفه للصحة

➤ تعريف المرض

➤ أشكال المرض

## مستويات الصحة

**تعريف الصحة** من حيث مستوياتها أو درجاتها على أنها مدرج مقياس أحد طرفيه الصحة المثالية والطرف الآخر هو إنعدام الصحة (الموت). وعلى ذلك تقسم مستويات الصحة كالتالى:

١- **الصحة المثالية:** وهى الحالة النادرة الحدوث وتمثل درجة التكامل البدني والنفسي والإجتماعي وهو الهدف المنشود لبرامج الصحة العامة.

٢- **الصحة الإيجابية:** تمثل الحالة التى يتمكن فيها الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات البيئية والضغوط النفسية دون ظهور أى علامات مرضية.

٣- **السلامة المتوسطة:** عندما لا يتوافر الطاقة الكافية لمقاومة المؤثرات البيئية المسببة للمرض فتزداد حساسية الفرد للإصابة بالأمراض.

٤- **المرض الغير ظاهر (المرحلة الصحية البسيطة):** وهى إصابة الفرد بالمرض دون ظهور أعراض المرض.

٥- **المرض الظاهر:** وهى ظهور أعراض أو علامات المرض على الفرد.

٦- **مستوى الإحتضار:** تسوء حالة الفرد ويصعب عليه إستعادة صحته ، وعند تفاقم الحالة تودى بحياة الشخص المصاب.

وهذه المستويات نسبية ومن الصعب قياسها بالتحديد، وتهدف جميع برامج الصحة إلى الإرتقاء بمستوى صحة الفرد والوصول إلى الصحة المثالية.

## أما المرض

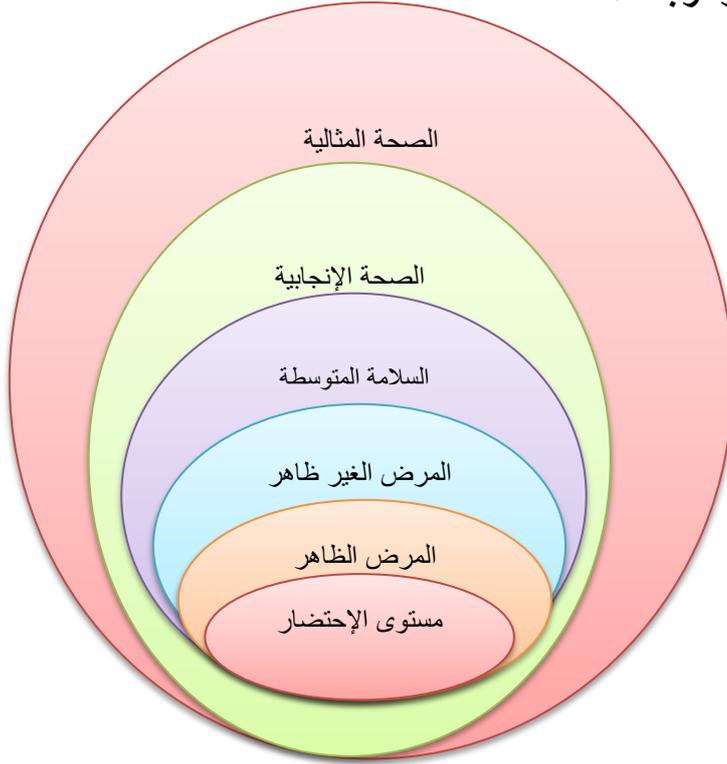
وهو الحالة التى يكون عليها الجسم نتيجة لحدوث قصور أو خلل فى عضو أو أكثر من أعضاء الجسم مما يعوقه عن القيام بوظائفه.

- المرض عملية متطورة منذ بدء الإصابة وحتى ظهور المضاعفات وقد يكون هذا المرض حاداً وسريعاً (Acute)، وقد يكون بطيئاً ومزمناً (Chronic) .

- وقد يظهر المرض على شكل وباء (Epidemic) وهو حدوث مفاجئ لمرض معين فى عدد كبير من الناس فى مجتمع لم يسبق له الإصابة وترتفع معدل الإصابة بشكل ملحوظ مثل (الكورونا).

وقد يكون المرض فردي (Sporadic) ويعنى حدوث حالات فردية على فترات منقطعة مثل (التسمم) والأمراض المستوطنة.

ويمثل الشكل مستويات أو درجات الصحة



## الفصل الثامن

### تعزير الصحة

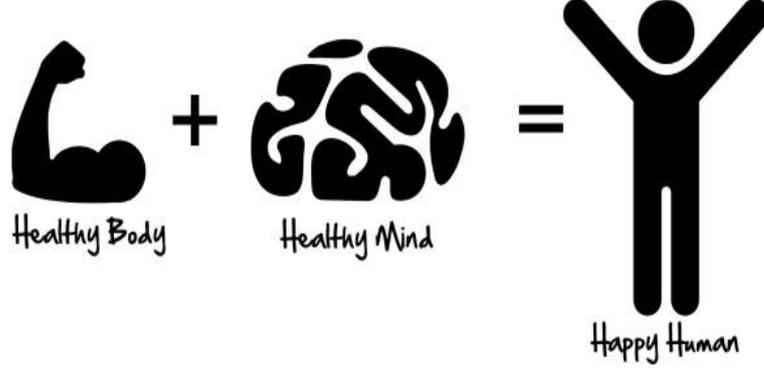
### Health promotion

أهم العناصر التي يتضمنها هذا الفصل :

- أقسام علوم الصحة
- الصحة الوقائية
- مستويات الوقاية
- مجالات التثقيف الصحي

## تعزير الصحة

### Health Promotion



## تعزير الصحة

علم الصحة هو مجموعة من التخصصات فى العلوم التطبيقية التى تتعامل مع الصحة، يحتوى على العديد من الفروع.

تنقسم علوم الصحة إلى قسمين:

- ١- دراسة جسم الإنسان والبحث لتعزير معرفتنا بالآليات التى يعمل بها الجسم وممرضاته.
- ٢- علم الصحة التطبيقى الذى يهتم بتطبيق هذه المعرفة لتحسين الصحة، معالجة وشفاء الأمراض، فهو يسعى لفهم الصحة بشكل أفضل بالإضافة إلى محاولة لتحسين صحة الفرد بشكل خاص وصحة المجتمع بشكل عام. ويشمل العديد من العلوم مثل: التقانة الحيوية، التمرير، التغذية، علم العقاقير، الصيدلة، الصحة العامة، علم النفس، العلاج الطبيعى، الطب.

### الصحة العلاجية Curative Health

تعد الصحة العلاجية إحدى مجالات الصحة العامة، فلا بد من الكشف والفحص والتشخيص لإكتشاف الحالات المرضية، وتندرج تحت مفهوم الطب العلاجى Curative Medicine الذى عرفته د. منال جلال عبدالوهاب على أنه " علم تشخيص وعلاج الفرد".

تهدف الصحة العلاجية إلى علاج المريض وإخراجه من الحالة المرضية التى يشكو منها إلى حالته الطبيعية (الصحة الطبيعى)، عن طريق التشخيص وتقرير المناسب.

ويلزم ذلك إجراء الفحوصات اللازمة لتشخيص الحالة، وتقرير العلاج المناسب، والتعامل مع الحالة بصورة منفردة

## الصحة الوقائية Preventive Health

تعتبر الصحة الوقائية من أهم مجالات الصحة العامة، فعلم الصحة يهدف إلى منع الإصابة بالأمراض قبل العلاج، وتندرج الصحة الوقائية تحت مفهوم "الطب الوقائي" Preventive Medicine الذى يقوم بدراسة تركيب المجتمع ووضع الطرق والأساليب المختلفة لوقاية المجتمع وتحصينه من مختلف الأمراض والأوبئة. وتُعد الثقافة الصحية والوعي الصحي من العناصر الأساسية للوقاية من الأمراض، والرقي بصحة المجتمع. وتهدف الإجراءات الوقائية التى تتم بالتحصين والعزل والتطهير إلى الحد من إنتشار الأمراض.

### مستويات الوقاية

#### ١- المستوى الأول: رفع المستوى الصحي للأفراد عن طريق:

- أ- المحافظة على البيئة.
- ب- رفع مستوى الثقافة والوعي الصحي لأفراد المجتمع.
- ج- رفع مستوى الثقافة الغذائية وجعل مفهوم الغذاء الصحي المتوازن للجميع.
- د. توفير أماكن لممارسة الأنشطة الرياضية والثقافية والترفيهية.

#### الوقاية النوعية من الأمراض عن طريق:

- أ- التطعيم ضد الأمراض المعدية وخاصة التطعيمات الأساسية للأطفال.
  - ب- الوقاية من أمراض سوء التغذية.
  - ت- الوقاية من الأخطار المهنية للعاملين.
- #### ٣- المستوى الثانى: الإكتشاف المبكر للأمراض وتقديم العلاج المناسب عن طريق:
- أ- توفير المراكز الطبية العلاجية بما فيها أطباء وهيئات تمريض ووسائل العلاج.
  - ب- الكشف الدورى للأفراد.
  - ج- الإبلاغ الفورى عن أى حالة مرضية معدية.

#### ٣- المستوى الثالث:

- أ- منع حدوث المضاعفات والحد منها عن طريق: الحفاظ على الحالة المرضية ومنع تدهورها، باستخدام الوسائل العلاجية الحديثة.
- ب- الإعداد البدني والتأهيل النفسي والاجتماعي: للأفراد ذوى الإحتياجات الخاصة والمصابين بعيوب خلقية، حتى يُشاركوا فى تنمية المجتمع.

## مجالات التثقيف الصحي

أ- **التثقيف الصحي العام:** وهو التثقيف الصحي الموجه للمجتمع ككل وبكافة قطاعاته، ويُعد من أهم مجالات التثقيف الصحي، وهو التعرف على خصائص المجتمع الموجه له التثقيف والمشاكل الصحية الدائمة والأولويات منها.

ب- **التثقيف الصحي المدرسي:** تمثل المدارس مكاناً جيداً للتثقيف الصحي حيث يُشكل الأطفال في عُمر المدرسة حوالى ربع السكان، يقوم البرنامج على نشاطاتٍ وقائيةٍ وعلاجيةٍ مبسطةٍ تلائم الوضع المحلي يتم شرحها وتعليمها للأطفال، بواسطة معلمهم بحيث ينقلونها إلى بيوتهم وعائلاتهم في القرية أو الحي.

ج- **التثقيف الصحي الغذائي:** يُعتبر الغذاء من أهم العوامل التي تؤثر سلباً أو إيجاباً على الحياة الإنسانية، فالإفراط والتفريط في التغذية يؤديان إلى المشاكل الصحية، وقلة الغذاء للأطفال والأمهات تؤدي إلى ضعف المناعة والنمو، أما الكبار فنقص الغذاء يؤثر على أدائهم وإنتاجهم ولأهمية الغذاء وما يترتب على الإفراط والتفريط فيه كان لابد أن يُخصص له فصل قائم بذاته.

د. **التثقيف الصحي للمرضي والمراجعين:** يُعتبر التثقيف الصحي للمرضي والمراجعين أمراً لازماً في المؤسسات الصحية جميعها، من مستشفيات ومراكز فهو جزء لا يتجزأ من عمل أى مستشفى أو مركزٍ صحي، فمن حق المريض أن يُقدم له العلاج ومن حقه أيضاً أن يُقدم له النصح والتوعية الصحية اللازمة وأن يُزود بالمعلومات المفيدة له.

هـ- **التثقيف الصحي في المنزل:** يُعتبر المنزل مكاناً مثالياً للتثقيف الصحي لأن جميع الأفراد يشعرون بالطمأنينة والأمن والراحة فيه، ويوفر التثقيف الصحي بالمنزل بيئة جيدة لإعطاء الأسر الذين لا يحبون الذهاب للمستشفى أو المركز الصحي كبار السن، أيضاً يُوفر الظروف الواقعية للتوعية حيث يُمكن ربط رسالة التثقيف الصحي بمستوى الأسرة الإجماعي والإقتصادي. وتعتبر النساء أكثر نجاحاً في تقديم التوعية الصحية بالمنزل.

و. **التثقيف الصحي في مكان العمل:** لكل مهنةٍ أخطارها وتزداد هذه الأخطار تبعاً لنوع العمل الذى يقوم به الفرد، وتقع مسئولية الوقاية من الأخطار التي تُصيب أصحاب المهن على عاتق العاملين في المجال الصحي وخاصة أخصائي الصحة المهنية.

## الفصل التاسع الصحة المدرسية

أهم العناصر التي يتضمنها هذا الفصل :

- ✓ تعريف الصحة المدرسيه
- ✓ الخدمات الصحيه المدرسيه
- ✓ مكونات البيئه المدرسيه
- ✓ أسباب تولي المجتمعات المتقدمة عناية خاصة لبرامج الصحة المدرسية.
- ✓ مكونات برامج الصحة المدرسية
- ✓ تطور الأنظمة الصحية المدرسية
- ✓ مبررات التحول الوقائي للصحة المدرسية



**الصحة المدرسية:** هي مجموعة المفاهيم والمبادئ والنظمة والخدمات التي تقدم لتعزيز صحة الطلاب في السن المدرسية وتعزيز صحة المجتمع من خلال المدارس

**الخدمات الصحية المدرسية :**

١- الرعاية الصحية للتلاميذ وهيئة المدرسة .

٢- البيئة الصحية المدرسية.

٣- التربية الصحية المدرسية.

مكونات البيئة المدرسية :

١- **المبنى المدرسي :** يشمل

**أ-موقع المدرسة :** في موقع يسهل الوصول إليه ،منطقة هادئة بعيدة عن الضوضاء ومصادر التلوث ، في الهواء الطلق ، قريبة من من مجاري المياه الصالحة للعمل وضمان توصيلها ، تحوي شبكة ماء اسالة ، لاتكون الارض مكب للنفايات سابقا ،وذلك لتحلل المواد وانبعثت الغازات السامة التي تؤثر في الصحة.

٢- **المساحة:** تكون كبيرة لامكانية التوسع في البناء.

٣- **اتجاه المبنى :** يوجه طبقا لاتجاه الشمس واتجاه الرياح لكي تدخل الشمس من جميع الاتجاهات وتكون التهوية جيدة.

٤- **نوع المبنى :** امايكون بنظام البلوكات والصفوف ويتكون من طابق واحد لاسيما المدارس الابتدائية والمتوسطة او بشكل البناء الجاهز وهو عبارة عن مساحة وحولها الصفوف .  
غرفة الدرس:يجب ان تكون اما غرفة مستطيلة او مربعة بمساحات معينة والابتعاد عن الاشكال غير المألوفة مثل الشكل الدائري او المثلث ذات تهوية وضاءة جيدة تحوي الاثاث المدرسي مثل السبورة والمقاعد الدراسية..

**أسباب تولي المجتمعات المتقدمة عناية خاصة لبرامج الصحة المدرسية.**

١- يُشكل الطلاب في السن المدرسي قطاعاً كبيراً من السكان.

٢- تتميز فترة السن المدرسي بالنمو والتطور السريع سواء كان هذا من الناحية البدنية، النفسية او الاجتماعية .٣- يتعرض الطفل للكثير من المشاكل والضغوطات الاجتماعية في مرحلة الدراسة كونها اول خبراته في الحياة الاجتماعية خارج المنزل مما يعرضه للتنافس في اللعب والدراسة.

٤- التعرض إلى مخاطر الأمراض المهدية لإختلاف بينات الطلاب.

٥- الفرص الكبيرة للتعرض إلى الحوادث داخل المدرسة أثناء لعب التلاميذ مع بعضهم.

## مكونات برامج الصحة المدرسية.

أ- الخدمات الصحية المدرسية.

ب- تدريب العاملين في مجال الصحة المدرسية.

ج- إجراء البحوث في الصحة المدرسية.

## المرافق الصحية في المدرسة.

١- المورد المائي: يجب أن يكون ماء اسالة ، او يكون بعيد عن مياه المجاري ، المصدر المائي

عميق ، ترسيب الماء من العوالق ثم غليه وإستعمال حبوب معقمة.

٢- حنفيات ماء الشرب: تكون فوهتها للأعلى لإمكانية شرب الماء.

٣- خزان حفظ المياه في المدرسة: مراعاة أن تكون من مواد لاتصدأ ولا تتحلل.

٤- تصريف الفضلات: تربط المجاري مع الشبكة العمومية.

٥- التواليتات: تقام في أماكن مناسبة وموزعة بشكل مناسب ، ذات إضاءة وتهوية مناسبة ، توفير

مفرغات الهواء ، وأسلاك معدنية غلى الشبائيك ، الجدران مغلقة بالسيراميك ، مجهزة بماء

اسالة ، مزودة بالسيفون ، مراعاة النظافة فيها.

الحوانيت المدرسية: تشمل توفير الشروط الصحية الاساسية ، مياه نقية صالحة للشرب ، تصريف

الفضلات صحيا ، منع دخول الذباب ، اضاءة وتهوية جيدة ، نوعية الاغذية مغلقة وتطبيق الشروط

الصحية في تحضير الأغذية ، يحصل العامل على بطاقة فحص طبي تجدد سنوياً.

## تطور الأنظمة الصحية المدرسية .

١- بدأت الصحة المدرسية بداية علاجية من حيث الهدف والمحتوى .

٢- بدأت في التحول من توفير الخدمات الوقائية مثل مكافحة العدوى ، اعطاء التطعيمات ،

التعامل مع الامراض المعدية .

٣- إنتقلت من الإعتماد على الكادر الطبي (طبيب ، ممرض) إلى فئات متخصصة أقل تأهيل مثل

المشرف الصحي ، الزائر الصحي ، ممرض الصحة المدرسية ، فني صحة الفم والأسنان .

٤- انتقال اعمال الصحة المدرسية من المستشفيات والمستوصفات الى داخل المؤسسات التعليمية

والمدارس.

- تحولت الخدمات الصحية في الصحة المدرسية من التعامل مع المشكلات الجسدية إلى

المشكلات السلوكية مثل التدخين وإدمان المخدرات.

## مبررات التحول الوقائي للصحة المدرسية:

- ١- تحسن وتطور إمكانات المؤسسات العلاجية حيث تغطي الجانب العلاجي وتفعيل الدور الوقائي للأنظمة التعليمية.
- ٢- تزايد إدراك القائمين على الخدمات الصحية لأهمية الوقاية .
- ٣- الفئة المستهدفة من الخدمات الصحية (طلاب المدارس) هي فئة سليمة جسدياً بالأساس وتندرج مشكلاتها الصحية ضمن المشكلات السلوكية.
- ٤- تغير الدور التقليدي للمدرسة :تغير دورها كمصدر للمعلومات لتوفر مصادر المعلومات المتنوعة والسهلة التداول وأصبح دورها يُركز على التربية وإكساب السلوكيات والمهارات لتحضر الإنسان.
- ٥- نجاح العديد من نماذج الخدمات الصحية الوقائية في المدارس ، حيث أدت إلى تغييرات ملموسة في معدلات الإصابة وتقليل كلفة العلاج.

## خدمات الصحة المدرسية:

- ١- الخدمات العلاجية الكشف المبدي علي الطلاب الجدد ،إعطاء وتصديق الأجازات ،الكشف عن المرضى وعلاجهم ،الإشراف الصحي على لجان الإمتحانات،الإشراف الصحي علي الأنشطة والمناسبات والمجتمعات الرياضية والكشفية.
- ٢-**الخدمات الوقائية:**تشمل التطعيمات التنشيطية والموسمية وعند دخول المدارس ،مراقبة الحوانيت المدرسية ومتابعتها ،مراقبة البيئة الصحية ،تقديم الأنشطة التوعوية من محاضرات ونشرات صحية وبرامج الإشراف علي جماعات الهلال الأحمر والصحة المدرسية ، المشاركة في المناسبات الصحية الدولية والإقليمية والمحلية.

## إستراتيجيات برامج الصحة المدرسية .

- ١- إشراك الأسرة التربوية في صحة الطلاب والتركيز على دور المعلم.
- ٢- إشراك أسرة الطالب في التوعية وتعديل السلوك الصحي.
- ٣- إشراك القطاع الخاص في تصميم وتمويل برامج الصحة المدرسية.
- ٤- ترشيد ودعم الدور العلاجي بالتنسيق مع وزارة الصحة في الظروف الخاصة.
- ٦- إنطلاق الأنشطة والبرامج من المدرسة وليس من الوحدات الصحية.

## برامج الصحة المدرسية

- ١- تزويد القوي العاملة بالكوادر والمهارات ذات الطابع الوقائي.
- ٢- تحديد مشرف صحي في كل مدرسة .
- ٣- دعم نظام الصحة المدرسية مركزياً وطرفياً بالكوادر التربوية.
- ٤- تحويل الوحدات الصحية إلي مراكز إشراف على برامج وخدمات الصحة المدرسية.
- ٥- إستغلال بعض المُخصصات المالية التي تُصرف على الخدمات العلاجية لتمويل البرامج الوقائية.

### المكونات الثمانية للصحة المدرسية:

أولاً: التربية الصحية : تهدف إلى تغيير ثلاث جوانب في الفئة المستهدفة المعرفة ، الإتجاه ، السلوك

#### أما مواصفاتها المثالية:

- ١- تُركز على السلوكيات التي تعزز الصحة.
- ٢- تكون شاملة ، تنظر إلى الصحة من منظور شامل ( إتباع السلوك الصحي الشامل ) رسمي ، غير رسمي ، تقليدي ، غير تقليدي).
- ٣- تكون أكثر فاعلية : إشراك جميع شرائح المجتمع ( طلاب ، مُعلمين ، آباء إندعيم السلوكيات الصحية).

#### ثانياً: البيئة المدرسية.

#### ثالثاً: الخدمات الصحية:

رابعاً: الصحة النفسية والإرشاد.

خامساً: الاهتمام بصحة العاملين.

سادساً: التغذية وسلامة الغذاء.

سابعاً: التربية البدنية.

ثامناً: الاهتمام بصحة المجتمع المجاور.

أهمية علاقة المدرسة بالمجتمع .

أ- يُمثل طلاب المدرسة عينة ممثلة للمجتمع.

ب- السن المدرسية فرصة لإكتشاف المُشكلات الصحية في المجتمع وعلاجها.

ج- المدرسة فرصة كبيرة للوقاية الصحية للمجتمع.

## الجهات التي يجب علي المرشد الصحي توثيق الصلة بها

هي المراكز الصحية والمستشفيات، المزارع الإنتاجية، الدفاع المدني، مرافق الصناعات الغذائية، النوادي الصحية، إدارة المرور، البلديات، الشرطة  
المناعة والأمراض السارية والمعدية والأمراض الأخرى في المدارس الابتدائية  
الأمور الواجب مراعاتها لحماية الصحة وتحسينها في المدارس.

١- الفحص الطبي وكشف الأمراض.

٢- مراقبة النمو.

٣- رعاية الطوارئ.

٤- الإحالة.

٥- مكافحة الأمراض السارية.

٦- التمنيع باللقاحات.

## اللقاحات المطبقة في السن المدرسية هي:

١-داعم شلل الأطفال

٢- داعم ثنائي

٣- لقاح ضد الحصبة

٤- الحصبة الألمانية والنكاف

٥- السحايا.

## أهم الفحوصات الطبية للكشف الطبي علي تلميذ المدرسة:

أ-القياسات البشرية البايومترية الانثروبومترية (تسقط على مخطط النمو).

ب- فحص القدرة البشرية.

ج-فحص السمع.فحص الفم والأسنان.

د- فحص العُقد اللمفاوية.

هـ- فحص الجلد.

فحوص مُختبرية دموية جُرثومية.



## الفصل العاشر

الامراض المعدية بين أطفال المدارس وسبل الوقايه منها

أهم العناصر التي يتضمنها هذا الفصل :

- ❖ المشاكل الصحية الأكثر شيوعاً عند الأطفال في المدارس
- ❖ وسائل انتقال العدوي
- ❖ أسباب إنتشار الأمراض السارية هي
- ❖ التدابير المتبعة لوقاية الطلاب من الأمراض
- ❖ الامور الواجب اتباعها لحماية الصحة و تحسينها في المدارس
- ❖ اللقاحات المطبقة في السن المدرسيه
- ❖ برامج الصحة المدرسيه
- ❖ أهم الفحوصات الطبيه للكشف الطبي علي تلميذ المدرسة



## المشاكل الصحية الأكثر شيوعاً عند الأطفال في المدارس :

هي مشاكل الفم والبلعوم ،مشاكل التغذية ،الأمراض السارية ،المشاكل الجلدية ،مشاكل الرؤية ،الآفات السنية ،مشاكل السمع ، الآفات الهيكلية ،الحوادث ، المشاكل الإنفعالية ،  
الأمراض السارية المعدية:هي أمراض ذات سمات سريرية واضحة تنتج نتيجة الإصابة  
بمختلف أنواع المكروبات المسببة للأمراض مثل الفيروسات ،البكتريا ، الفطريات،البروتوزوا ،  
الطفيليات متعددة الخلايا،لها القابلية على أمراض الإنسان والحيوان والانتقال من شخص لآخر.  
تشمل مسببات الأمراض بكتريا ،فطريات ،فيروسات بروتوزوا، طفيليات متعددة الخلايا.  
وسائل انتقال العدوي.

- الإتصال البدني مع الأفراد المصابين بالمرض.

٢- من خلال السوائل والأطعمة الملوثة.

٣- عن طريق سوائل الجسم.

٤- تلوث الأدوات.

٥- إستنشاق الهواء.

٦- الإنتشار بالوسيط المعدي (البعوض).

أسباب إنتشار الأمراض السارية هي:

أ-إنخفاض المستويات المعيشية.

ب- سوء التغذية.

ج- التخلف الإقتصادي والإجتماعي.

٤- الجهل بالسلوك الإنساني السليم (مثل مرض الكوليرا في الدول النامية تسبب في موت ١٥

مليون طفل دون سن الخمس سنوات).

العدوي :هو دخول وتكاثر المكروب في جسم الإنسان أو الحيوان وتفاعل الجسم معه وقد يؤدي

أو لايؤدي إلى مرض.

التلوث: هو وجود المكروب علي الجلد أو الملابس أو الفراش أو اللعب أو الأشياء الأخرى مثل

الماء ، الحليب والأغذية.

المكروب:هو كائن حي قادر على إحداث العدوى.

الأمراض المشتركة:هي الأمراض القابلة للإنتقال بين الإنسان والحيوان الفقري في الظروف

العادية وليس داخل المختبرات.

**علم الوبائيات:** هو علم دراسة توزيع ومقومات المرض (معدى وغير معدى) ومعدل تكراره في الإنسان.

**التهاب:** ردة فعل جهاز المناعة لمؤثر (عدوي، تسمم، إصابة) في عضو محدد.

**المناعة:** وجود أجسام مضادة لها القدرة على مضادة مرض ما مثل الانتروفيرون وتتكون من إما مناعة طبيعية أو مناعة مكتسبة نتيجة تطعيم أو لقاح.

**جسم مضاد:** الجسم المناعي وهي بروتينات مناعية تنتجها الخلايا اللمفية نتيجة تعرض الجسم لمستضد غريب.

**الأمراض السارية المعدية:** هي أمراض ذات سمات سريرية واضحة تنتج نتيجة الإصابة بمختلف أنواع المكروبات المسببة للأمراض مثل الفيروسات، البكتيريا، الفطريات، البروتوزوا، الطفيليات متعددة الخلايا، لها القابلية على أمراض الإنسان والحيوان والانتقال من شخص لآخر **الطفيل:** كائن حي يعيش متطفل على كائن حي آخر، يسبب أمراض خطيرة تقسم الطفيليات من حيث وجودها إلى طفيليات خارجية مثل القمل وطفيليات داخلية مثل الدودة الشريطية.

**العناصر التي تُحدث العدوي بالمرض:**

- أ- شخص مريض أو حامل للمكروب.
- ب- شخص سليم لديه القابلية للإصابة بالعدوي.
- ج- بيئة مناسبة لنقل العدوي.

**التدابير المُتبعة لوقاية الطلاب من الأمراض :**

- ١- التأكد من إعطاء اللقاحات.
- ٢- توعية الطلاب حول سبل إنتقال المرض .
- ٣- تأمين الشروط الصحية في المدرسة.
- ٤- ملاحظة المُعلمين اليومية للطلاب وإحالتهم عند اللزوم.
- ٥- تطبيق العزل .
- ٦- فحص المُخالطين وكشف الحالات بينهم.
- ٧- إبلاغ الصحة المدرسية عن أسماء المُصابين .
- ٨- تجنب الأوبئة ومكافحتها.
- ٧- فحص العاملين في المدرسة (خاصة العاملين في تقديم الأظعمة).

## المدرسة المعززة للصحة

- ١- تدعيم الصحة والتعليم.
- ٢- يعمل بها الجميع للتأكد من كون المدرسة موقع صحي.
- ٣- تعمل نحو تأمين البيئة الصحية والتنظيف الصحي والخدمات الصحية والمشاريع المجتمعية
- ٤- تنفيذ سياسات وممارسات تحترم الفرد وتُشجع إنجازاته.
- ٥- تعمل لتحسين صحة العاملين فيها والأسر وأفراد المجتمع والتلاميذ .
- ٦- تعمل مع قادة المجتمع لتعزيز مساهمة المجتمع في الصحة والتعليم.

## مسؤوليات معلم المدرسة

- أن يقوم بدوره في :
    - أ-الفحص الطبي البدني والدوري.
    - ب- الإشراف على تطبيق اللقاح .
    - ج- معالجة المرضى من الأطفال .
    - ء- مراقبة البيئة المدرسية.
    - هـ- تقديم التربية الصحية.
  - ٢- تقديم النصح حول البرنامج الصحي المدرسي.
  - ٣- الإهتمام بالمُصابين بإعاقة ما .
  - ٤- كتابة التقارير الخاصة بالمدرسة.
  - ١-التعامل مع الطفل على أنه فرد من أسرة.
  - ٢- يعرف دوره في مجال الخدمات الصحية.
  - ٣- مراقبة الانحراف في صحة الطالب وأداءه.
  - ٤- يُساعد الطبيب والممرضة ويعزز دورهم في تقديم الخدمات الصحية.
  - ٥- يدرس التربية الصحية وقواعدها.
  - ٦- يُراقب بيئة المدرسة ويُساهم في تحسينها.
  - ٧- يتحاور مع الأهل والإدارة بخصوص مشاكل الطفل وتطوره.
- إجراءات صحية نقوم بها في حال وجود مرض ينتقل بوساطة آفة جلدية .
- ١- غسل اليدين بشكل جيد.
  - ٢- القيام بالعناية والتعامل مع الآفة الجلدية للطفل المريض بعد لبس الكفوف التي تستعمل مرة واحدة ثم ترمي مباشرة قبل لمس أيأداة اخرى.
  - ٣- تغطية الآفة الجلدية بضماد طبي مثعقم.

- ٤- في إلتهاب المُلْتَحمة ، تنظيف كل عين على حدة ورمي الضماد بعد كل إستخدام.
- ٥- في حال وجود قمل رأس أو فطر في الرأس يجب غسل مخدات الأطفال واغطيتهما ومشط الطفل.

**الإجراءات الصحية في حال وجود مرض ينتقل بوساطة المفرزات التنفسية في الحضانة:**  
١- غسل اليدين بشكل جيد.



- ٢- تنظيف أنف الطفل بمحارم ورقية وترمي بعد الإستخدام.
- ٣- الغسل الجيد لألعاب الطفل المريض ومايتعلق به مما يمكن غسله.
- الإجراءات الصحية في حال وجود مرض ينتقل بوساطة الدم أو سوائل الجسم أو سوائل بيولوجية أخرى في الحضانة أو المدرسة.**
- ١- إرتداء الكفوف عند التعامل مع الجروح..
  - ٢- غسل اليدين قبل وبعد التعامل مع الجروح.
  - ٣- غسل وتطهير جميع السطوح الملوثة بالدم.
  - ٤- غسل جميع الأدوات القابلة للغسلة للغسل الملوثة بالدم.
  - ٥- غسل الجلد الملوث بالدم بالماء والصابون.

**تصنف الأمراض السارية إلي:**

- أ- أمراض منتقلة سارية مثل الكوليرا و شلل الاطفال
- ب- أمراض منتقلة غير سارية مثل الديدان المعوية.

**مرض الحصبة:** يتسبب عن فايروس الأعراض : زكام،رشح إرتفاع حرارة ٤ أيام ،ينتقل بالإحتكاك ،الأدوات المستعملة الملوثة ، الرذاذ المُتطاير ،يُعزل الطفل من المدرسة ١٠ أيام من ظهور البثور.

**مرض الحمى القرمزية:** يتسبب عن بكتريا ، مدة الحضانة (٧-٢) أيام، الأعراض ،طفح جلدي ، قرمزي اللون ،يظهر على الرقبة والصدر ، ثنايا الإبط ، تورم الفخذين.يُعزل الطفل إسبوع بعد الشفاء السريري أو حتى يصبح الفحص المُختبري لمسحات الحلق سالبة.

**مرض الجدري:** يتسبب عن فايروس ،فترة الحضانة ١٤ يوم ، الأعراض طفح جلدي، علي الوجه والأطراف ، عميق يترك أثر.طرق العدوى ، الاحتكاك والأدوات الملوثة ، العزل يبعد الطالب لمدة إسبوع من بدأظهور الطفح.

**مرض النكاف:** يتسبب عن فايروس مدة الحضانة (١٢-١٨) يوم ، الأعراض يسبب ورم في الغدد اللعابية والنكافية، العدوي بالإحتكاك والرذاذ والأدوات ،يُعزل الطالب لمدة ٩ أيام من ظهور الورم.

**مرض التايفونيد:** يتسبب بكتريا ، مدة الحضانة (٧-١٤) يوم ينتقل مباشر وغير مباشر الإنسان ،الحشرات ، الأدوات، المأكولات ،المشروبات) يُعزل الطفل حتي الشفاء وحتى الفحص المختبري للغائط والادرار لمرتين سالباً.

### **الديدان والأمراض الطفيلية:**

الاسكارس ،يتم إنتقالها بإبتلاع البويضات الناضجة.

### **الوقاية :**

- ١- غسل الخضار والفاكهة جيداً بالماء والصابون
  - ٢- التبرز في المراض وعدم إستعمال البراز كسماد.
  - ٣- علاج المصابين .
  - ٤- التنقيف الصحي.
- الدودة الشريطية:** تنتقل عن طريق أكل لحوم البقر المصابة .

### **الوقاية:**

- ١-إتلاف اللحوم المصابة.
- ٢- الطبخ الجيد.
- ٣- التثليج لدرجة ١٠ تحت الصفر لمدة ١٥ يوم

إلتهاب المعدة : الأعراض القيء، الإسهال ، الجفاف  
إلتهاب الأذن، رشح، إحتقان الإذن.  
إلتهاب الملتحمة : إلتهاب الغشاء الشفاف الذي يغطي العين.  
إحتقان الحلق: سيلان الأنف ، السعال ، إحتقان الحلق  
الرشح : الإلتهابات التنفسية العلوية مثل الرشح ، إحتقان الأنف والحلق والجيوب الأنفية  
الملاريا: المسبب طفيلي الملاريا ينقل بواسطة البعوض ، الأعراض نوبات من الحمي.

## الفصل الحادي عشر

### السلوكيات الصحية

#### والمحافظة على الصحة الشخصية

أهم العناصر التي يتضمنها هذا الفصل :

- ✓ مفهوم السلوك الصحي
- ✓ أنماط السلوك الصحي
- ✓ العوامل تحدد أنماط السلوك الصحي
- ✓ تغيير السلوك الصحي
- ✓ الصحة الشخصية Personal Health
- ✓ العوامل التي تؤثر على الصحة الشخصية
- ✓ مكونات الصحة الشخصية
- ✓ مقومات الصحة الشخصية
- ✓ العوامل التي تهدد صحة الفرد
- ✓ السلوكيات الخاطئة التي تتسبب في مشكلات صحية

## السلوكيات الصحية والمحافظة على الصحة الشخصية

قد يُصاب الإنسان بالمرض أو يتمتع بالصحة التامة نتيجة سلوكه الفردي وتصرفاته الشخصية. وهناك أسباب كثيرة تؤدي إلى أنماط معينة في السلوك الصحي السليم، وفهم الأسباب الكامنة وراء التصرفات التي تؤدي إلى المرض والإعتلال. فالمعرفة بتلك الأسباب والدوافع يُسهل علينا مهمة إختيار الأسلوب الأمثل الذي نستخدمه في تعزيز وتشجيع السلوك السليم.

### مفهوم السلوك الصحي

هو تحديد أنماط السلوك الخطرة وأسباب الإضطرابات الصحية وتشخيصها، والعوامل التي تؤثر على أنماط السلوك المتعلقة بصحة الإنسان على المستوي الفردي والجماعي. ويهتم علم الصحة بجوانب السلوك الصحي الآتية:

١- تنمية الصحة والحفاظ عليها.

٢- الوقاية من الأمراض وعلاجها.

٣- تحديد أنماط السلوك الخطرة.

٤- تحديد أسباب إضطرابات الصحة وتشخيصها.

٥- إعادة التأهيل.

٦- تحسين نظام الإمداد الصحي.

**تعريف السلوك الصحي:** السلوك الصحي هو مفهوم جامع لأنماط السلوك والمواقف القائمة على الصحة والمرض وإستخدام الخدمات الطبية، ويُعرف السلوك الصحي على أنه كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد.

**أنماط السلوك الصحي:** إن أنماط السلوك الصحي تقوم على الإجراءات التي يتخذها الفرد من أجل التعرف المبكر على حدوث الأمراض ومنع حدوثها وهذا يشتمل على أنماط السلوك التي تبدو ملائمة من أجل الحفاظ على الصحة وتنميتها وإعادة الصحة الجسدية.

### العوامل تحدد أنماط السلوك الصحي:

١- العوامل المتعلقة بالفرد والبيئة (السن، وتاريخ الحالة، والمعارف، والإتجاهات)

٢- العوامل المتعلقة بالحماية والمجتمع ( المهنة والتعليم والدعم الإجتماعي)

## تغيير السلوك الصحي:

هناك الكثير من الممارسات التي تحسن الصحة وتحافظ عليها ، تُساعد على الشفا ء وتمنع المرض. والنتائج الإيجابية لسلوك معين يُشجع على الإستمرار فى ممارسته بين الأفراد. فعند البدء فى تعديل أو تغيير فى السلوك الصحي يجب فهم وإدراك الصعوبات التي تواجه الأفراد، عند محاولتهم إدخال تعديل أو تطوير أو تحسين الممارسات الصحية على حياتهم. فمعرفة تلك الصعوبات يُساعد القائمين بإختيار السلوب الأفضل والأمتل فى تنفيذ برنامج تعديل الممارسات الشخصية نحو صحة مثلى.

## الصحة الشخصية Personal Health

صحة الشخص أثنى شئ لديه، لذلك يجب أن نتبع طرق للوقاية من الإصابة بالأمراض، لأن تقدم المجتمعات ورفقيها يعتمد على تمتع أفرادها بالصحة.

**تعريف الصحة الشخصية** "هى الممارسة الفردية للعادات الصحية فى نطاق الظروف العامة التي تكفل للفرد التمتع بالصحة. والفرد يكتسبها فى صورة عادات يُمارسها فى حياته اليومية".  
د/ بهاء الدين سلامة

من العادات الصحية التي ينشأ عليها الطفل نوع وطريقة إعداد الطعام وأسلوبه فى تناول، النظافة الشخصية، نظام ممارسته للرياضة والقيام بالأنشطة التريحية، توزيع أوقات النوم والراحة والعمل، طريقة الأسرة فى مواجهة وحل المشكلات الصحية والأسرية، طريقة تعامل أفراد الأسرة فيما بينهم.

## العوامل التي تؤثر على الصحة الشخصية

- ١- التقاليد.
- ٢- المستوى الأقتصادي والإجتماعي للأسرة.
- ٣- أسلوب التنشئة الذي ينشأ عليه الفرد.
- ٤- البيئة بما فيها من قوى مختلفة لا يستطيع الفرد التحكم فيها.

## مكونات الصحة الشخصية

### ١ - النظافة الشخصية:

هي أساس الصحة والعناية بالجسم، وسيلة الوقاية من الأمراض المعدية والأوبئة. وهي رمز الجمال، والنظافة واجبة على كل فرد نحو نفسه ونحو مجتمعه. وتشمل النظافة الشخصية: نظافة الجسم عامة.

### ٢ - الرياضة البدنية:

إن الحركة والرياضية هي أساس الصحة العامة التي يجب أن يُمارسها الأشخاص باختلاف العمر والجنس، والرياضة: هي القيام بتمارين طبيعية وأبسطها المشي من أجل تحسين حالة الجسم ظاهراً والإحتفاظ بالقوام الرشيق، ولا بد أن يكون الفرد سليم الأعضاء، ولا يسمح بممارستها لمرضى القلب وغيره إلا بإستشارة الطبيب. وسوف نتناول الصحة والرياضة لاحقاً.

### ٣ - الراحة والنوم:

الراحة ضرورية للجسم وأهم أنواع الراحة والنوم والإسترخاء، ولا يُمكن الإستمرار بالمجهود العقلي والعضلي كلما شعر الإنسان بالتعب. وإتفق العلماء أن النوم أهم وسيلة للتخلص من التوتر والقلق والتعب، وتحسين مقدرة الفرد علي العمل بكفاءة فيؤدي إلى رفاهية المجتمع. وتنخفض جميع الوظائف الحيوية للجسم أثناء النوم، ويُعاد بناء خلايا الجسم، وينخفض معدل التمثيل الغذائي، وتخزن الطاقة. عندما يحصل الفرد على كفايته من النوم الضروري لراحة الجسم، يستيقظ بصورة طبيعية دون إستعمال منبه.

الحد الأدنى لعدد ساعات نوم الفرد في اليوم تختلف حسب العمر.

١ - من عمر يوم - شهور	٢٠ ساعة
٢ - ٧ شهور - ١٢ شهر	١٨ ساعة
٣ - ١٣ شهر - ٢٣ شهر	١٥ ساعة
٤ - ٢ سنة - ١٤ سنة	١٢ ساعة
٥ - ١٥ - ٢٠ سنة	١٠ ساعات
٦ - أكثر من ٢٠ سنة	٨ ساعات

وفي بعض الأحيان يُعاني الفرد من الأرق، صعوبة في النوم.

### مقترحات تُساعد على النوم بشكل جيد:

- ١- النوم فى أوقات منتظمة ، ويُفضل الذهاب إلى الفراش قبل موعد النوم بساعة.
- ٢- النوم بعد تناول الطعام بساعة أو ساعتين.
- ٣- تجهيز الغرفة بحيث تدعو إلى الإسترخاء.
- ٤- تجنب الضوضاء التي تؤدي إلى القلق ( التليفزيون وغيره).
- ٥- أخذ حمام دافئ قبل النوم.
- ٦- شرب كوب من الحليب الدافئ.
- ٧- ارتداء ملابس فضفاضة مريحة للنوم.
- ٨- عدم تناول أدوية منومة أو مهدئة إلا بإشراف طبي.

### **٤- الإستفادة من وقت الفراغ**

أوقات الفراغ هي الأوقات التي يستطيع فيها الفرد أن يعمل ما يريد بعيداً عن قيوم العمل. والأعمال التي يقوم بها الفرد في وقت فراغه هي جزء من حياته، يقوم الفرد بها لإكتسابه هدفاً معيناً، مثل التمتع بالصحة البدنية، ويتم ذلك بممارسة الرياضة والإشتراك فى الأندية الرياضية....إلخ.

أو يكون الهدف إجتماعي، فيقوم بزيارة الأصدقاء والأقارب والرحلات الترويحية والمهرجانات. أو الهدف تنمية الصحة العقلية، عن طريق القراءة والرسم، والشعر والموسيقى التي تعمل على تخفيف القلق والتوتر النفسي. وعلى جميع الأفراد ممارسة الهوايات التي يحبها ولا يعتبرها مضيعة للوقت أو أمور ليس لها قيمة بحياته، لكي يتمتع بالصحة العامة ويحقق الرفاهية لنفسه ومجتمعه.

### **٥- الفحص الطبي الدوري:**

يجب أن يعرض الشخص نفسه على الطبيب بصفة دورية على فترات، كل ٤ شهور أو ٦ شهور. لأنه من الأمور المهمة لحفظ الصحة الشخصية، أي يتمتع الفرد بالصحة ويستمتع بالحياة. ويُصبح منتجاً فى مجتمعه.

### **أهمية الفحص الدوري:**

- الكشف المبكر عن المرض وعلاجه.
- منع مضاعفات المرض.
- الوقاية من الأمراض المعدية، وأمراض العصر.
- العمل على الإحتفاظ بالجسم السليم.
- رفع المستوي الصحي للفرد والمجتمع.

## ويشمل الفحص الطبي:

١- الفحص العام للجسم: ويهدف إلى إكتشاف الأمراض الوراثية والتشوهات والأمراض المعدية، وعلاجها في وقت مبكر. ويتضمن: أ- تسجيل الطبيب التاريخ المرضي للفرد لمعرفة الأمراض الوراثية التي يمكن أن يصاب بها أو تنتقل إليه، فحص البصر، فحص السمع، المقاييس الجسمية ومدى تناسبها مع عمر وجنس الشخص، الفحص السريري العام (المظهر العام، النظافة، الأنف، الأذن، البطن.... إلخ).

٢- فحص البول والدم.

٣- فحص الأسنان.

٤- الفحص بالأشعة.

## ٦- التوازن النفسي والاجتماعي:

يعتبر سلوك الأفراد انعكاساً لمكوناتهم النفسية ومفاهيمهم الاجتماعية، الحفاظ على علاقات إجتماعية قوية ترتبط بشروط الصحة الجيدة وطول العمر ، والإنتاجية ، وإتخاذ موقف إيجابي.

٧- التحكم في إنتشار الأمراض عن طريق:

١- معرفة الأمراض المعدية والأمراض المستوطنة وكيفية إنتشارها وطرق الوقاية منها والحد من إنتشارها.

٢- معالفة أمراض العصر المزمنة وأسبابها وطرق الوقاية منها والحد من إنتشارها.

٣- مراجعة الأخصائي للتشخيص والعلاج فى حالة الإصابة بالمرض.

٤- الإلتزام بإرشادات الطبيب المعالج.

## مقومات الصحة الشخصية:

يقصد بمقومات الصحة الشخصية أن يُلم الفرد بالواجبات التي يجب أن يتبعها ليتمتع بحياة صحية جيدة وتشمل:-

**التغذية:** تتأثر الصحة الشخصية بالتغذية من حيث:

-التنوع والتوازن فى العناصر الغذائية.

- نظافة الغذاء ومصدره.

- أن يكون الغذاء مناسباً كماً ونوعاً للنشاط الذي يقوم به الفرد ، حسب السن والجنس ، والظروف الصحية.

- أن يكون مناسب للفئات الخاصة (الحوامل والأطفال، والمراهقين، المسنين، المرضى، ذوي الإحتياجات الخاصة).

- أن يكون خالياً من المواد الضارة والتلوث.

وسوف نتناول التغذية بالتفصيل لاحقاً.

## البيئة المنزلية:

- خلو المنزل من الأمراض والأخطار.
  - مستوى النظافة والإضاءة والتهوية.
  - كفاءة المنزل ( تغطية إحتياجات الفرد الجسمية والنفسية والعقلية).
  - المسكن النظيف يكون عنوان نظافة الأسرة.
- النظافة الشخصية:** تؤثر النظافة الشخصية في الصحة الشخصية للفرد من حيث:-

١. حمايته من الأمراض والعدوى بها.
٢. ترفع من معنويات الفرد.
٣. تكسبه المظهر الصحي.
٤. تضاعف من إقباله على العمل والإنتاج.

### وتشمل النظافة الشخصية:

- ١-نظافة الجسم (الجلد - الفم والأسنان - الأيدي والأقدام - الوجه (العينين - الأذن - الشعر).
- ٢- نظافة الملابس.
- ٣- نظافة الطعام والشراب.

### من العوامل التي تهدد صحة الفرد:

- ١- **الأمراض المعدية:** التي تسببها الكائنات الحية كالبكتيريا والفيروسات والفطريات والديدان والأميبا التي قد تدخل إلى الجسم إما باللمس أو عن طريق الفم أو عن طريق التنفس أو خلال لسع الحشرات. فجميعها تؤدي إلى حدوث المرض وتهدد الصحة.
- ٢- **الأمراض المزمنة:** الضغط والسكري وأمراض القلب....
- ٣- قلة النشاط الجسدي.
- ٤- **المواد الكيميائية:** إن تناول أو ملامسة أو إستنشاق المواد مثل المبيدات الحشرية، بعض المنظفات المنزلية أو السموم المعدة خصيصاً لمكافحة الحشرات وآفات النباتات أو الغاز مثل الكلور وغيره، والرصاص أو الأحماض كلها تتلف الجسم وتدمره. كذلك تناول المشروبات الكحولية والإدمان على العقاقير لأسباب غير طبية حتى الأدوية.
- (إذا أخذت بطريقة غير صحيحة) كل هذا قد يسبب الإعتلال النفسي والعقلي والجسدي.
- ٥- **الكوارث الطبيعية:** الطوفان والهزات الأرضية والعواصف كلها تسبب إصابات ووفيات.

٦. العوامل البيئية من صنع الإنسان: الحرائق وإزدحام المنازل والبيوت والنفايات المتركمة والشوارع الضيقة المزدهمة والأبنية غير الصحية. كل ذلك يؤدي إلى الحوادث وحوادث أمراض وإصابات.

٧. الضغوط الاجتماعية والنفسية في العمل والأسرة تؤدي إلى الإعتلال النفسي والجسدي.

### بعض السلوكيات الصحية السليمة:

١. غسل اليدين بالماء والصابون ينظف ويتخلص من البكتيريا ومسببات الأمراض.
٢. غسل الخضروات والفواكه والأطعمة جيداً يقي من الإصابة بالأمراض ذات الصلة بهذه الأطعمة.
٣. إختيار أواني الطهي والمحافظة عليها يجنب الإصابة بالأمراض.
٤. إستخدام مبيدات الحشرات بقدر يساعد على إبعاد الأمراض التي تنتشر بواسطتها.
٥. التخلص الجيد من النفايات بإستعمال الأكياس ونقلها إلى أماكنها الخاصة يقلل من نسبة إنتشار الأمراض.
٦. وضع المواد السامة أو مشتقات البترول بعيداً عن متناول الأطفال يُبعد خطر تناولها والتسمم بها.
٧. ممارسة الرياضة بتحقيق شروط السلامة من خلالها يُجنبنا الإصابة المباشرة وغير المباشرة بعاهات تؤثر على صحتنا.
٨. الإلتزام بقواعد السير يجنب الوقوع في الحوادث.
٩. الإلتزام بقواعد سليمة وصحيحة لإستخدام الحاسوب يجنب الإصابة بأمراض العين والظهر.

### بعض السلوكيات الخاطئة التي تتسبب في مشكلات صحية:

- المبالغة في إستخدام الرفاهية.
- الإفراط في التقشف.
- إهمال النظافة الشخصية.
- إهمال النشاط البدني.
- العادات والسلوكيات الغذائية الخاطئة.
- سلوكيات الخاطئة في تناول الدواء.
- السلوكيات الخاطئة في التعامل مع الآخرين.

## الفصل الثاني عشر أنماط الحياة الصحية

العناصر التي يتضمنها هذا الفصل:

- ❖ العناصر الأساسية في أسلوب الحياة الصحي
- ❖ تنظيم الغذاء
- ❖ الحفاظ على النشاط البدني



## أنماط الحياة الصحية

أسلوب الحياة الصحي هو نمط حياتي يجعل الشخص يستيقظ كل صباح من دون أن يشعر بالكسل والتعب، وهو ذلك الأسلوب الذي يُخلص الفرد من الإحساس باليأس والكآبة، وممارسة أسلوب حياة صحي أمر مهم وأساسي في الحياة اليومية، لأن الإنسان يتعرض في الحياة اليومية للكثير من الضغوطات ويتحمل الكثير من المسؤوليات والأعباء، وينصح العلماء والأطباء أن ينظم الإنسان أسلوب حياته وأن يتبع نمطاً من الحياة يُحافظ به على عافيته

### العناصر الأساسية في أسلوب الحياة الصحي

- تناول طعام صحي متوازن والإكثار من تناول الأغذية التي تحتوي على معادن؛ إذ يساعد تناول الكالسيوم والمعادن الأخرى على تخلص الجسم من الدهون غير المرغوبة.
- الحفاظ على النشاط البدني؛ فيجب أن يقوم الفرد بنشاط بدني معتدل يومياً كالسير مثال، بالإضافة إلى ساعة من النشاط البدني المكثف أسبوعياً.
- الابتعاد عن التدخين.
- التقليل من التوتر والمحافظة على الهدوء؛ فالتوتر والضغط النفسي يؤديان إلى الجوع وزيادة الوزن.
- التعرض لقدر كاف من الشمس والحصول على قسط كاف من النوم؛ إذ تساعد أشعة الشمس على إنتاج فيتامين "د"، الذي يساعد على تخفيف الدهون، كما أن النوم ضروري لإستعادة الشباب وتجدد الخلايا .

## تنظيم الغذاء

يُنصح خُبراء التغذية والأطباء بأن يتبع الإنسان غذاء صحياً ليُحافظ على صحته، إذ عليه بتناول الخضراوات والفواكه واللحوم المفيدة، والإبتعاد عن الأطعمة الضارة؛ مثل الدهون والسكر والمشروبات الغازية التي تقلل من نسبة إصابة الشخص بأمراض عدة أهمها: أمراض القلب والكوليسترول والسكري والسمنة.

وإذا كان الغذاء المفيد أساس الصحة والعافية، فإن تنظيم تناول هذا الغذاء لا يقل أهمية عن الغذاء نفسه، فلا يجب أن تزيد النسب على حد معين ولا تقل عن حد معين، فمثال يجب تجنب تناول الأطعمة الدسمة كالبطاطا المقلية والحلويات، والإكثار من تناول اللحوم والفواكه والخضراوات، فالحصول على ما يحتاجه الجسم من الأطعمة بالنسب الصحيحة يكون فيه الكثير من الفائدة.

وتنظيم تناول الغذاء لا يعني تنظيم نسب الأطعمة فحسب؛ بل يتعداه إلى تنظيم الأوقات التي تتناول الغذاء فيها، وينصح بتناول خمس وجبات صغيرة متفرقة خلال اليوم، على أن تكون آخر وجبة تتناولها قبل أربع ساعات من خلود الفرد إلى النوم، مع مراعاة أن تكون الوجبات صحية ومفيدة بعيداً عن الوجبات التي تحتوي على كميات كبيرة من الدسم

## الحفاظ على النشاط البدني

مفهوم اللياقة البدنية بالنسبة للشخص العادي يعرف على أنه الحالة التي تُساعد الشخص على القيام بالأعمال اليومية بنشاط وحيوية ويقظة ومن دون تعب سريع، وتمنح القدرة على القيام بنشاطات إضافية عند اللزوم، وكذلك هي القدرة على تحمل الضغوط المستمرة، والتي لا يستطيع تحملها الشخص العادي قليل اللياقة، وهذه قاعدة أساسية للصحة وسلامة الجسم.

وتُعد اللياقة البدنية جزءاً من اللياقة الشاملة التي تشمل جميع الجوانب النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية والصحية.

وللذين يُريدون البدء ببرنامج رياضي للوصول إلى اللياقة البدنية، لابد لهم أن يعرفوا أن اللياقة البدنية صفة شخصية تختلف من شخص إلى آخر وتتأثر كذلك بالعمر والجنس والوراثة والعادات الشخصية، والتمارين الرياضية، والعادات الغذائية، وإذا كان من الصعب تغيير العوامل الثلاثة الأولى، فإنه بإمكان الشخص تطوير العوامل الباقية، للحصول على أفضل النتائج.

ومن أبرز الاعذار التي يتعذر بها الأفراد لعدم اتباع نمط صحي:

### ١ - "لا أملك الوقت"

وهو أكثر الأعذار والأسباب شيوعاً التي يستشهد بها كل من يقوم بأداء أي تمرين. والحل في مثل هذه الحالة هو التفكير في الأولويات، هل صحتك ولياقتك البدنية أهم من مشاهدة التلفزيون لنصف ساعة إضافية إلى جانب ساعاتك اليومية المعتادة؟ بطريقة أخرى، عندما تقول بأنك لا تملك وقتاً، يمكن لك أن تمشي إلى مكان عملك أو أن تصعد الدرجات بدل من استخدام المصعد يومياً، يمكن لك أن ترتب وقتك وتخصص نصف ساعة للحركة النشيطة من أجل صحتك.

### ٢. "لياقتي البدنية ليست جيدة، أنا متعب"

هذه النقطة تحديداً، أنت لست لائقاً بدنياً بدرجة كافية ويجب أن تمارس التمارين الرياضية، كما أنك لا تملك الطاقة؛ لأنك لست في وضع صحي جيد.

- لتحسين وضعك الصحي، فكر بإتباع خطوات صغيرة كخطوات الطفل بمعنى ابدأ بزيادة لياقتك تدريجياً بالمشي لفترات قليلة ومسافات قصيرة، وإلعب رياضة خفيفة مع ممارسة تمارين الضغط تدريجياً. مع هذه الخطوات يوماً يزداد مستوى اللياقة الصحية بقدر ثباتك والتزامك به ومع الوقت يمكن زيادة مدة التمرين بالقدر الذي تريد. ومع الدوام على هذا الحال يمكن رفع مستويات الطاقة وحينها تختفي الأعذار، وهي البداية فقط.

### ٣. "إنها مملة"

يجب أن لا يكون الوضع بهذا الحال، ابدأ بالركض أو الهرولة برفقة صديق أو رفيق مقرب، إنضم إلى نادي اللياقة وإختر برامج جديدة فريدة لم تجربها من قبل مثل؛ اليوغا أو الكيك بوكسنغ وحتى صفوف الكاراتيه والتايكواندو أو أي تمرين يشدك إليه.

### أول: تمارين الإحماء والتبريد

قبل البدء بأي تمرين، ابدأ بـ 5 دقائق من القيام بعملية تسخين وإحماء، لمدة تتراوح بين 5 و 10 دقائق، ومن تمارين الإحماء: المشي والهرولة البطيئة، تحريك الذراعين إلى الإمام والخلف بشكل دائري، ولف أعلى الجسم بشكل دائري. كذلك يجب إنهاء التمارين بتمارين التبريد، مثل المشي البطيء، أو حركات تمدد وشد اليدين والرجلين، لمدة تتراوح بين 5 و 10 دقائق.

## الفصل الثالث عشر

### الإسعافات الأولية

العناصر التي يتضمنها هذا الفصل:

- نبذة عامة عن الإسعافات الأولية
- إصابات الظهر و العنق و كيفية التعامل معها
- أنواع الجروح و النزيف
- ما الذي يجب عمله لوقف النزيف
- أنواع الحروق وكيفية التعامل معها
- الكسور و التعامل معها
- الانعاش القلبي الرئوي



## نبذة عامة عن الإسعافات الأولية

قد يواجه الإنسان ظروفًا ومواقف صعبة تفرض نفسها فجأة ودونما إنذار، وعندما يكون لدى الإنسان المعرفة والدراية بكيفية التصرف في مثل هذه الظروف والمواقف فإن ذلك قد ينقذ حياة إنسان؛ تلك الحياة التي لا تقدر بثمن.

## إصابات الظهر والعنق



## ما الذي يجب عمله في حالة إصابة الظهر والعنق؟

الظهر أو العنق تعد إصابة بالغة الخطورة، وإذا تم نقل المصاب من موقع الحادث بطريقة خاطئة فيمكن أن يصاب بالشلل الدائم.

لا تنتقل المصاب من مكان الحادث.

تأكد من سلامتك الشخصية وسلامة المصاب ومن ثم تحقق من أساسيات الإسعاف الأولي واستدع سيارة الإسعاف.

إن لدى أطقم الإسعاف جبائر خاصة بالظهر والعنق كما أنهم على دراية بالطرق المثلى للتعامل مع مختلف الإصابات

## كيف نميز إصابات الظهر و العنق؟؟

إن أهم أعراض إصابة الظهر أو العنق لدى المصاب الذي لم يفقد وعيه هو الألم الشديد، وإذا بدا هذا العرض على المصاب فعليك أن تتخذ الاحتياطات اللازمة، وإذا كان المصاب فاقدا للوعي أو كان لا يتحدث لغتك فعليك إن تفترض بان لديه إصابة في الظهر أو العنق أو كليهما وذلك في الحالات التالية:

الحوادث المرورية التي تحدث على سرعة تزيد عن ( ٣٠ ) كيلومترا في الساعة أو أكثر السقوط من ارتفاع يزيد عن مترين تعرض المصاب لضربة مباشرة على الرأس أو العنق أو الظهر.



## الجروح والنزيف

هل النزف من مختلف انواع الاوعية الدموية متساو؟



بالطبع لا. تختلف درجة خطورة النزف تبعا لنوع الوعاء الدموي النازف، كما تختلف طريقة النزف من كل نوع من انواع الاوعية الدموية حيث ان كل منها يكون تحت درجة ضغط مختلفة عن الآخر، ويكون الاختلاف في النزف على النحو الآتي:

### الشرايين:

الشرايين أوعية ذات أنسجة عضلية قوية تقوم بنقل الدم الغني بالأكسجين من القلب الى مختلف اعضاء وأنسجة الجسم، وحيث ان الدم الذي يجري فيها قادم من القلب مباشرة فان ضغطه يكون عاليا، ويسير الدم في الشرايين على شكل نبضات مع كل ضربة من ضربات القلب، - وفي حالة حدوث قطع في أحد الشرايين فان الدم ينزف من الجرح على شكل نبضات من شدة الضغط الواقع عليه. ويعتبر النزف في هذه الحالة خطيرا لذا فانه يجب وقف النزف فور التأكد

من عمل القلب والرئتين وتولي أمرهما، ونظرا لارتفاع ضغط الدم في الشرايين فان الجسم يمكن ان يفقد معظم الدم اذا لم يتم وقف النزف الشرياني.

### الاورده:

تقوم الاوردة بنقل الدم من مختلف اعضاء الجسم الى القلب. والاوردة ليست بقوة الشرايين، ثم ان الدم فيها لا يكون تحت ضغط عال. يكون النزف من الاوردة ( النزف الوريدي ) على شكل دفق ثابت وليس على شكل دقات نبضيه. ويعتبر النزف الوريدي أقل خطورة من النزف الشرياني، ويتوقف النزف الوريدي تلقائيا بعد فترة تتراوح بين ٦ و ٨ دقائق، ويستثنى من هذه القاعدة بالطبع النزف الناجم عن جرح قطعي في وريد كبير الحجم.

### الاعوية الدموية الشعريه:

الاعوية الدموية الشعريه أوعية صغيرة الحجم ودقيقة وتصل بين الشرايين والاورده، وينتقل الاوكسجين عبر هذه الاعوية الى خلايا الجسم كما تقوم بنقل الفضلات – مثل ثاني اكسيد الكربون – من الخلايا الى الدورة الدموية. يكون النزف الوعائي الشعري على شكل ترشيح بطيء غير متدفق وهو لا يعتبر نزفا خطرا أو مميتا لذا فان من الممكن ارجاء معالجته الى حين الإنتهاء من الجوانب الاكثر أهمية. ويتوقف هذا النوع من النزف تلقائيا بعد مرور ٢ – ٣ دقائق، وتجدر الاشارة الى ان معظم حالات النزف التي يواجهها المسعفون هي من النوع الوعائي الشعري.

### وصفة فعالة لايقاف نزيف الجرح



كيف يتم وقف النزف؟

يتم وقف ٩٩ % من حالات النزف بالضغط على مكان النزف باستخدام ضمادة ماصه.

## ما هي الضمادة؟

الضمادة هي قطعة من اية مادة يمكن وضعها على الجرح لوقف النزف، والضمادة المثالية التي يمكن استخدامها تكون مصنوعة من الشاش الطبي الذي يتميز بخاصية امتصاص السوائل وعدم الالتصاق بالجرح، ولكن الحوادث والاصابات لا تقع دائما في أماكن تتوفر فيها الضمادات المثالية

- في الحالات التي لا تتوفر فيها ضمادات طبية يمكن استخدام مادة بديلة بشرط ان تكون نظيفة وتتميز بخاصية عدم الالتصاق بالجرح.

يمكنك كمسعف ان تستخدم أقمشة الملابس أو المناشف أو أغطية الاسرة كضمادات للجروح النازفة، أما الفوط الورقية أو ورق التواليت فهي ليست خيارا جيدا للاستخدام كضمادات وذلك لان هذه المواد تتفتت عندما تبتل كما تلتصق بالجروح الامر الذي قد يؤدي الى تلوث الجروح والتهاؤها ويجعل تنظيف الجروح فيما بعد أمرا معقدا.

## ما هي عصابة التضميد؟

عصابة التضميد هي اية مادة تستخدم لربط الضمادة فوق الجرح النازف. هناك لفافات خاصة مصممة لربط الضمادات فوق الجروح، ولكن في غياب هذه اللفافات الطبية الخاصة يمكن استخدام وسائل ربط أخرى مثل ربطات العنق ( الكرافات ) أو الغترة أو حتى الاحزمة الجلديه. وعند ربط الضمادات فوق الجروح يجب التأكد من عدم الافراط في شدها لان ذلك سيؤدي الى حبس الدورة الدموية عن العضو المصاب من الجسم.

## ماذا الذي يجب عمله لوقف النزف؟

يجب التأكد من ان كل من المسعف و المصاب ( المسعف والمصاب ) في وضع آمن ومن ان المجرى التنفسي للمصاب مفتوحا ورتناه تعملان بشكل طبيعي وان قلبه ايضا يعمل بشكل طبيعي.

ارتداء قفازات لاتكس ( بلاستيكية ) فهي تقي من خطر العدوى بالبكتيريا والفيروسات التي تتواجد أحيانا في دم المصاب.

وضع المصاب في وضع استلقاء على الارض للحيلولة دون فقدانه للوعي.

وضع مادة ماصة وغير قابلة للالتصاق بالجروح لتضميد الجرح النازف للمصاب.

جعل الجزء المصاب أعلى من مستوى الجسم اذا كان ذلك ممكنا.

وضع قطعة سميكة من القماش فوق الضمادة على الجرح الضغط بثبات على منطقة الجرح الى حين توقف النزف، و يستغرق وقف النزف عادة أقل من خمس (٥) دقائق.

اذا اصبحت الضمادة مشبعة بالدم تأكد من انك تجعل الضغط مباشرة على الجرح النازف.

أضف المزيد من القماش فوق القماش الذي كنت قد وضعتة أصلا واضغط على الجرح بقوة أكبر.

بعد توقف النزف اربط الضمادة على الجرح بواسطة عصابة الربط.

اذا كان المصاب قد نزف لفترة طويلة فيجب استدعاء سيارة الاسعاف. سيقوم طاقم الاسعاف باعطاء الاوكسجين للمصاب كما ان لدى هذا الطاقم أساليب اخرى لوقف النزف اذا فشلت محاولات وقف النزف بالضغط المباشر.



كيفية وقف الرعاف ( النزف من الانف):

إجلس المصاب بحيث يكون إتجاه رأسه إلى الأمام.

إضغط على الأنف من الخارج بإستعمال قطعة قماش نظيفة

إستمر في الضغط لمدة ٣ - ٥ دقائق.

يجب نقل المصاب بالرعاف إلى المستشفى في إحدى الحالتين التاليتين:

إذا لم يتوقف الرعاف (النزف من الأنف)

إذا كان المصاب بالرعاف يعاني من ارتفاع في ضغط الدم.

### كيفية وقف النزف من الأذن

إذا كان النزف من الأذن نتيجة لحادث تعرض له المصاب فإن هذا النوع من النزف يعتبر غاية في الخطورة لأن النزف في هذه الحالة يكون ناجما عن كسر في الجمجمة. لا تحاول وقف النزف من الأذن. استدع سيارة الإسعاف فوراً.



ما هي الجروح القطعية التي ينبغي نقل المصاب بها الى المستشفى؟

يجب الحصول على المشورة الطبية في الحالات التالية::

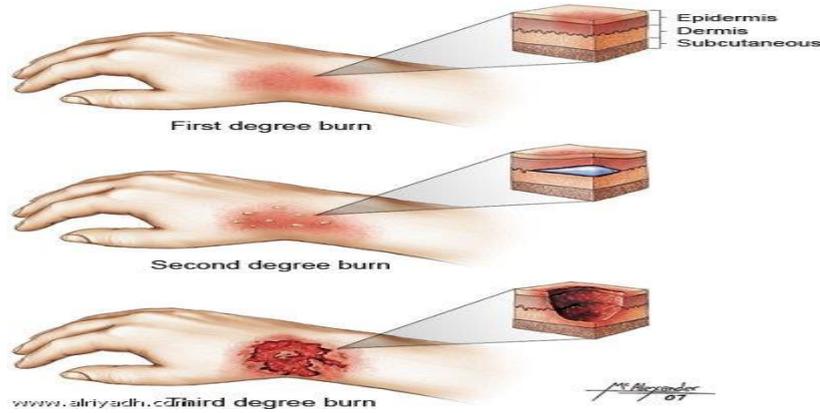
- إذا لم يتوقف النزف من الجرح.
- إذا كان الجرح أطول من بوصة واحدة .
- إذا كان الجرح أعمق من ٢ سم.
- إذا كان الجرح متشعباً أو منفرجاً.
- إذا كان الجرح متسخاً أو بداخله جسم غريب.

- إذا لم يكن المصاب قد أخذ طعام أو لقاح مرض التيتانوس خلال السنوات الخمس الماضية.
- إذا رأيت ان هناك ضرورة لاستشارة طبيب مختص.

إذا لم تنطبق اي من الحالات الأنفة الذكر يمكن للمُسعف المباشرة في غسل الجرح بالماء والصابون ومن ثم تضميد وربط الجرح. يجب إبقاء الضمادة على الجرح الى ان يلتئم الجرح تماما حيث ان الضمادة تساعد على بقاء الجرح رطباً الامر الذي يعجل في شفائه

### الحروق

يمكن أن تصنف الحروق على إنها حرارية أو كيميائية أو كهربائية وتختلف الحروق بالنسبة للعمق والمساحة والشدة فهناك حروق من الدرجة الأولى السطحية وحروق من الدرجة الثانية وحروق من الدرجة الثالثة.



الدرجة

حروق  
الأولى :

السطحية وهي التي تصيب الطبقة الخارجية للجلد



## الأعراض :

- ألم شديد في المنطقة المصابة وحولها.
- إحمرار وربما تورم وانتفاخ

## الإسعافات الأولية في حالة حدوث الدرجة الأولى :

وضع الجزء المصاب تحت جريان الماء البارد بارد خفيف أو غطسه في ماء بارد لمدة لا تقل عن عشر دقائق أو أكثر قد تمتد إلى ٤٥ دقيقة إذا لم يتوفر الماء البارد استعمل أي سائل بارد أو استعمل كمادة باردة نظيفة.

انزع بلطف أية خواتم أو ساعات أو أحزمة أو أحذية أو أي ملابس ضيقة من المنطقة المصابة.

ضمد المنطقة بقماش نظيف معقم.

لتخفيف الألم أعطي المصاب الفيكادول , الباراسيتامول.

اطلب المساعدة فوراً إذا كانت الحروق شديدة وتمتد لمساحات واسعة

## حروق من الدرجة الثانية

تمتد عبر كل الطبقة الخارجية وصولاً إلى طبقة الجلد الداخلية



## الأعراض

التورم، إفران

السوائل، الألم الشديد لأن الأوعية الدموية في طبقة الأدمة أصيبت بالتلف

## الإسعافات الأولية في حالة حروق الدرجة الثانية :

- أغمر المساحة المحروقة بالماء البارد أو ضع فوطة باردة أو رطبة لتخفيف الألم.
- انزع بلطف أية خواتم أو ساعات أو أحزمة أو أحذية أو أي ملابس ضيقة من المنطقة المصابة.

- غط الحرق بضمادة جافة معقمة غير لاصقة أو بقطعة نظيفة.
- اجعل المصاب يشرب أكبر قدر من الماء من دون أن يشعر بالغثيان.
- أطلب المساعدة الطبية فوراً.

### تحذيرات:

لا تفتح البثور المغلقة، غط البثور المفتوحة بمرهم وضمادة جافة ومعقمة

### حروق من الدرجة الثالثة:

هي حروق تتغلغل في كل طبقات الجلد وصولاً إلى الدهن والعضلات.



### الأعراض:

يبدأ الجلد مشمعاً أو رمادياً وأحياناً مفحم.

لا يشعر المصاب بأي ألم في المكان لأن أطراف الأعصاب تلفت وتدمرت.

قد يحدث تلف تنفسي نتيجة استنشاق الحرارة أو مواد الاحتراق، أو نتيجة الاحتراق بلهب أثناء التواجد في مكان مغلق فيحدث تقلص المجرى الهوائي أو سده تماماً فيعجز الهواء عن الوصول إلى الرئتين.

### الإسعافات الأولية في حالة حروق الدرجة الثالثة:

- غط الحرق بضمادة جافة معقمة غير لاصقة أو بقطعة نظيفة.
- عالج المصاب للصدمة برفع الساقين وإبقاء المصاب دافئاً بشرشفه أو بطانيه نظيفة.
- أطلب المساعدة الطبية فوراً.

## حروق الفم والحلق:



تحدث هذه الحروق نتيجة لشرب سائل شديد الحرارة أو ابتلاع مواد كيميائية أكالة.

## الأعراض:

١. يشكو المصاب من ألم شديد في الفم والحلق.
٢. تاذى الجلد حول الفم، صعوبة في التنفس، فقدان الوعي.

## الإسعافات الأولية:

١. إعطاء المصاب جرعات قليلة من الماء البارد على فترات وتكرار ذلك.
٢. أنزع أي ملابس حول العنق وإزالة أية مجوهرات من تلك المنطقة.
٣. أعمل على نقل المصاب بسرعة إلي المستشفى.

## الحروق الكيميائية :

تحدث الحروق الكيميائية نتيجة ملامسة البشرة لمادة كاوية.



الأعراض: الشعور بالألم في الجلد مكان الحرق.

١. احمرار الجلد، تورم الجلد.

### الإسعافات الأولية:

- قبل إسعاف شخص بحروق كيميائية (كمزيلات الدهان والمنظفات المنزلية الكاوية كلوركس وغيرها يجب المحافظة على سلامتك الشخصية وذلك بإرتداء قفازا قبل البدء بإسعافه.
- إبعاد المصاب عن مصدر الحرق (المادة الكيميائية) مع أخذ الحرص ألا تتعرض لهذه المادة والاحتفاظ بها ومعرفة اسمها.
- دع الماء البارد يجري فوق المنطقة المصابة ببطء لمدة لا تقل عن عشر دقائق لكي تحول دون ازدياد الأذى في المنطقة المحروقة ولا حاجة لاستعمال الماء المضغوط لأن ذلك من شأنه أن يجعل المادة الكيميائية تتغلغل أعمق في النسيج.
- انزع الثياب والمجوهرات الملوثة للضحية أثناء غسل الحرق بالماء.
- غط المساحة بضمادة جافة ومعقمة.
- انقل المصاب إلى المستشفى فوراً .

### الحروق الكيميائية في العين :

تحدث نتيجة دخول المادة الكيميائية الأكاله سواء كانت سائلة أم صلبة إلى العين وإصابتها.



### الأعراض:

١. ألم شديد في العين المصابة.
٢. عدم تحمل رؤية النور.
٣. تدمع العين المصابة بغزارة.
٤. إحمرار العين وتورمها.

## الإسعافات:

- إذا تعرضت العين للحرق الكيميائي، تغسل بماء دافئ من ناحية الأنف للعين لخروج المادة الكيميائية بعيداً عن الوجه وخاصة العين السليمة.
- ضمد العين بواسطة شاش أو قطعة قماش نظيفة.
- اعمل على نقل المصاب إلى المستشفى فوراً.

## ملحوظة هامه:

إذا كان الحرق أصاب منطقة العين أو الفم أو الأعضاء التناسلية يجب الذهاب إلى المستشفى فوراً.

## حروق الفم والحلق:

تحدث حروق الفم والحلق عادة نتيجة لشرب سائل شديد الحرارة أو ابتلاع ماده كيميائية كاوويه وتكون هذه الاصابات خطره جدا حيث تتورم أنسجه الفم والحلق وقد تسبب الاختناق



## الأعراض:

- ألم شديد في منطقة الاصابه.
- تآذي الجلد حول الفم.
- صعوبه في التنفس.
- فقدان الوعي في بعض الأحيان.

## الإسعافات الاوليئه:

- ١ . تهدئة المصاب.
- ٢ . إذا كان المصاب واعيا أعطه جرعات قليله من الماء البارد على فترات متكررة.
- ٣ . انزع أية ملابس حول العنق أو مجوهرات ونقله بسرعة إلى اقرب مستشفى.
- ٤ . اذا كان فاقدًا للوعي يجب فتح مسالك الهواء لديه وتحقق من التنفس والعمل على نقل المصاب فوراً إلى المستشفى .

## الحروق الكهربائية



يحدث الحرق عندما يمر

تيار كهربائي في الأنسجة الحية فإنه يسبب ارتفاعاً في الحرارة ينتج عنه احتراقاً داخلياً وقد يكون الضرر الذي يلحق بالأنسجة يكون كبيراً وقد تصيب الصدمة الكهربائية أيضاً وظائف التنفس والقلب معاً.  
الإسعافات الأولية

- ١ . قم بالاتصال بالإسعاف فوراً
- ٢ . عند التعامل مع الحروق الكهربائية يجب أن تعطي الأولوية إلى سلامة الموقع وان تتأكد من انقطاع التيار الكهربائي ولا تلمس الشخص المصاب إلا بعد التأكد من انقطاع التيار الكهربائي.
- ٣ . إبعاد الشخص عن مصدر الكهرباء وذلك باستخدام مادة عازله كالخشب.
- ٤ . تحديد عمق الحرق.
- ٥ . إذا كان المصاب واعياً فيجب مراقبة نبضات القلب والتنفس لدى الشخص المصاب ثم وضع ضمادة معقمة وقطعة قماش نظيفة على الحرق.
- ٦ . إذا كان المصاب فاقدًا للوعي افتح مسلك الهواء لديه وتحقق من التنفس واعمل على إنعاشه إذا لزم الأمر.
- ٧ . اطلب الإسعاف فوراً

### تحذير :

في حالة الحروق الكهربائيه يمنع استخدام الماء منعاً باتاً فلا نهذاً الجروح باستخدام الماء .

## تسمم بالمواد الكيماوية



الإسعافات الأولية في

حالات التسمم بالمواد

الكيماوية والمنظفات المنزلية

التسمم:

هو دخول أي مادة ضارة (طبيعية أو مصنعة) أو ملوثة إلى الجسم بكمية معينة فتحدث أضراراً داخل الجسم.

المنافذ التي تدخل منها المواد السامة إلى الجسم:

١. البلع: عن طريق الفم والجهاز الهضمي.
٢. الاستنشاق: أي عن طريق الجهاز التنفسي (مثل الغازات و الأبخرة السامة و أدوية التخدير الغازية).
٣. الحقن: مثل لسع الحشرات أو حقن الأدوية بالجلد أو تحت الجلد أو الحقن العضلي أو الوريدي.
٤. الجلد: عن طريق الامتصاص (مثل الدهانات و المواد الكيماوية).

يمكن تقسيم التسمم من حيث المسبب إلى:

١. تسمم بالأدوية.
٢. تسمم كيميائي.
٣. تسمم غذائي.

أعراض وعلامات التسمم:

يبني التشخيص على أمور عديدة هي ظروف الحادث والمشاهدات المسجلة في مكان وقوعه ثم العلامات المرضية التي ظهرت على المصاب بالإضافة إلى نتائج التحاليل.

### (أ) ظروف الحادث وفحص المكان :

إن أكثر الأمور إثارة للشبهة بالتسمم هو حدوث أعراض مرضية حادة متشابهة عند أشخاص تناولوا طعاماً أو شرباً واحداً. وجود بعض المواد الكيميائية أو الدوائية السامة في الغرفة (يمكن ملاحظة رائحة غريبة أو مميزة أو لون سائل غريب)، أو وجود زجاجات فارغة تستعمل لحفظ هذه المواد أو وجود علبة الدواء قرب المصاب (أو تناثر أقراص الدواء بجانب المصاب).

### (ب) العلامات المرضية:

## تلوث الأغذية



### (١) الأعراض المعوية :

غثيان وقيء - آلام شديدة  
في البطن - إسهال

وللقيء رائحة خاصة مميزة مثل حالات التسمم بالسيانيد (رائحة اللوز المر) والفسفور اللاعضوي (رائحة الثوم).

### (٢) الأعراض التنفسية :

وتتمثل في السعال والزرقة وضيق التنفس خاصة في حالات التسمم بالأبخرة والغازات المهيجة، المعدل الطبيعي للتنفس في البالغين حوالي ١٦ مرة في الدقيقة.

### (٣) الأعراض الدماغية :

وتظهر نتيجة إصابة الجهاز العصبي المركزي وتأخذ أشكالاً متعددة:

- الغيبوبة
- التشنجات
- الهياج (الهوس)

#### (٤) أعراض التسمم بابتلاع المواد الأكلية كالأحماض المركزة و المنظفات:

حروق على الفم و آلام شديدة بالبلعوم والصدر نتيجة لاحتراق المريء .

#### القواعد العامة لإسعاف حالات التسمم:

إن الهدف الأساسي من سرعة إجراء الإسعافات الأولية للمصاب بالتسمم هو تخفيف المادة السامة بأقصى سرعة ممكنة وطلب المساعدة الطبية والمحافظة على سلامة التنفس والدورة الدموية والوظائف الحيوية الأخرى لدى المصاب.  
لكي يتم الإسعاف بصورة سليمة يجب مراعاة الآتي:

١. تأكد من عدم وجود خطر إضافي (عليك أو على المصاب) بسبب قيامك بإسعاف المصاب.
  ٢. إذا كان ممكناً :
    - حدد نوع السم أو الدواء أو الغذاء واحتفظ بوعائه وبقاياه أو غلافه .
    - معرفة الجرعة أو المقدار المتعاطى من المادة.
    - وقت التعاطي (أي كم من الوقت مضى على تناول المادة).
    - عمر الشخص ووزنه.
  ٣. معرفة ما إذا كان التسمم عن عمد أم خطأ.
  ٤. ملاحظة الأعراض المصاحبة (سواء شديدة أو خفيفة).
  ٥. إذا وجد قيء يتم التحفظ عليه (ليسهل تحليله من الجهات المختصة).
  ٦. اتصل بمركز السموم أو المستشفى وأحصل على النصائح الأولية.
  ٧. أطلب الإسعاف أو المعونة الطبية ، أو انقل المصاب.
  ٨. وتأكد أن السم ووعائه في معية المريض إلى المستشفى.
  ٩. إذا كان فاقداً للوعي: يجب فحص التنفس وتقديم الإنعاش القلبي الرئوي إذا لزم الأمر.
- أهم الأسباب الشائعة لحالات التسمم:

١. السموم المنقولة من حاوياتها الأصلية إلى الزجاجات كالمنظفات والمطهرات المنزلية.
٢. إهمال الوالدين بترك المواد الخطرة في متناول الأطفال.
٣. التخزين الغير صحيح للمواد السامة
٤. استنشاق وابتلاع المواد السامة
٥. عدم مراقبة الأطفال والإشراف عليهم
٦. الرغبة في الانتحار

## تلوث الجلد أو العين بالمواد السامة

أولاً: الإسعافات الأولية عند بلع المواد الكيماوية والمنظفات المنزلية:

١. يراقب التنفس مع عمل تنفس صناعي إذا لزم الأمر.
٢. إعطاء لبن بارد وبياض بيضة
٣. إعطاء مسكن قوي لتخفيف الألم
٤. يمنع إحداث قيء للمصاب
٥. يمنع غسيل المعدة
٦. يمنع إعطاء أحماض مثل الخل وعصير الليمون في حالات التسمم بالقلويات مثل الفلاش
٧. ينقل المصاب للمستشفى فوراً.

ثانياً: المواد المطهرة والمعقمة مثل الفينيك والديتول والفورمالين



أن كثرة التعرض لهذه المواد سواء باللمس أو الاستنشاق قد يؤدي لحالات التسمم لذا يجب الحرص على تهوية المكان جيداً عند استخدام هذه المواد.

الإسعافات الأولية عند بلع المطهرات والمعقمات المنزلية:

١. في حالة تلوث الجلد يغسل بماء وفير ثم كحول ١٠% والأفضل بزيت الزيتون أو الخروع
٢. في حالة شرب المواد المطهرة يفضل إعطاء شراب مقيئ (عرق الذهب) في حالة وعى المريض
٣. ثم ينقل المصاب للمستشفى فوراً.

## ثانيا: التسمم عن طريق الاستنشاق:



تنجم كثير من حالات التسمم عن استنشاق بعض الغازات أو أبخرة السوائل السامة وتتميز حالات التسمم بالاستنشاق بسرعة وصول السم إلى الدم ومن ثم سرعة حدوث التسمم... لذلك يراعى إسعاف المريض في هذه الحالة في أسرع وقت ممكن مع إتباع الإرشادات التالية:

١- نقل المصاب فوراً من الجو المشبع بالغاز أو البخار السام إلى هواء نقي مع تحرير الجسم من الملابس الضاغطة وفك أربطة العنق

٢- إجراء تنفس صناعي في حالة هبوط أو فشل التنفس, بعد إزالة الأشياء الموجودة بالفم وذلك على النحو التالي:

(أ) إمالة الرأس المصاب الي الخلف وذلك لتفتيح المسالك الهوائية مع إغلاق فوهتي الأنف بالأصبع واخذ شهيق عميق ووضع شفطي المعالج بإحكام فوق فم المصاب ونفخ الهواء في رئتيه, وذلك مع مراقبة صدر المريض الذي يرتفع عندما يصل الهواء الي داخل الرئتين

(ب) يرفع فم الشخص المُعالج حتى يتمكن المريض من عملية الزفير مع مراقبة انخفاض الصدر (ج) تتكرر العملية السابقة حتى يستعيد المصاب تنفسه الطبيعي.

٣- تدفئة المريض إذا ظهرت عليه علامات البرد أو القشعريرة

٤- هدى من روع المصاب بالتسمم إذا كان واعي لما حوله

٥- انقل المريض فوراً إلى المستشفى .

### ثالثاً : التسمم عن طريق الجلد:

قد يتعرض الجلد للتلوث بإحدى المواد الكاوية , التي تؤدي الي حدوث إصابات بالغه في الجلد , ويجب أن نخلص الجلد من هذه المواد بأقصى سرعه ممكنة بإتباع التالي:

١. غسل الجلد بتيار من الماء المتدفق مع خلع ملابس المصاب والاستمرار في غسل الجلد بالماء أثناء خلع الملابس , ثم يغسل الجلد بعد ذلك جيداً بالماء والصابون
٢. عدم وضع أي دواء أو مادة كيميائية على الجلد المصاب وذلك لان بعض المواد الكيميائية قد تضاعف من إصابة الجلد

### رابعاً : التسمم عن طريق العين :

#### الإسعافات الأولية المتبعة في حالات التسمم عن طريق العين:

١. فتح الجفنين باليدين مع غسل العين بما متدفق (براعي ان يكون ضغط ماء الغسيل خفيف ) لمدة عشرة دقائق على الأقل
٢. لا تستعمل أي نوع من القطرات
٣. انقل المصاب لأقرب مستشفى.

#### الصابون والمنظفات الصناعية والشامبوهات :

معظم الصابون المستخدم للتنظيف المنزلي غير سام نتيجة معادلة المواد القلوية المستخدمة فيه كذلك يستخدم محلول الصابون كمساعد للتقيؤ بديلاً لعرق الذهب في حالات التسمم إذا لم يتوفر الأخير. أما المنظفات الصناعية مثل (أومو – برسيل – تايد وغيرها) فانها تحتوي علي مواد عضوية وغير عضوية ومواد منعمة للغسيل وإنزيمات تسهل عملية التنظيف. وتعتبر هذه المنظفات أقل سمية من المنظفات الأخرى الشديدة القلوية مثل فلاش وكذلك مسلكات البالوعات والتي قد يصل المعامل الهيدروجيني فيها (PH) إلى ١١. وقد يضاف للمنظفات مواد أخرى للتبييض (bleaches) مثل الكلوركس الذي يحتوي على ٣-٦% من هيبوكلوريت الصوديوم الذي يتحول في المعدة – بعد اتحاده مع حمض الهيدروكلوريك- إلى حمض الهيبوكلوراس الذي له آثار موضعية مهيجة للأغشية المخاطية للجهاز الهضمي , ولا يوصى بمعادلة هيبوكلوريت الصوديوم مع الأحماض أو القلويات الشديدة وذلك لأنه في هذه الحالة يتكون غاز الكلور أو غاز الكلورامين بالتبادل وهما من الغازات المهيجة للأغشية المخاطية وقد يؤدي إلى الإختناق.

أما الشامبوهات فهي قليلة السمية إلا من بعض الآثار المهيجة البسيطة للأغشية المخاطية ولكن بعض الشامبوهات تحتوي على مواد تمنع قشور الشعر مثل السيلينيوم الذي قد يؤدي إلى أعراض تسممية مع كثرة استعمال الشامبو أو ابتلاعه بطريق الخطأ.

بعض المطهرات ومزيلات العرق ومضادات البكتيريا تحتوي على مركبات الأمونيا الرباعية (compounds (quaternary ammonium وهي مركبات شديدة القلوية وسامة

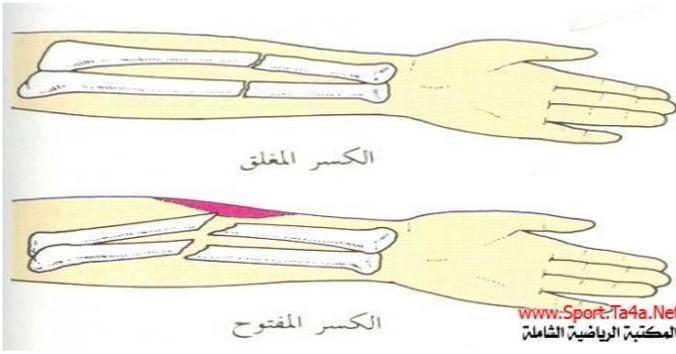
## الكسور

### ماهي الكسور:

هي عبارة عن تهتك أو شقوق تحدث في العظام سواء في مكان واحد أو أكثر.

### أنواع الكسور :

- الكسر المفتوح (الجلد مقطوع).
- الكسر المغلق (الجلد سليم).



### أماكن الكسور:

- العظام الطويلة (الذراعين والرجلين).
- العظام القصيرة (الكفين والقدمين).
- عظام الحوض.
- عظام الضلوع.
- عظام العمود الفقري.
- عظام الجمجمة.

### علامات الكسر:

- ألم شديد في مكان الإصابة يزيد بالحركة.
- قصر أو تغير شكل الطرف المكسور.
- تورم في مكان الكسر.
- الجلد قد يكون سليماً (كسر مغلق) أو مقطوعاً (كسر مفتوح).
- تنميل في العضو الذي تعرض للكسر.
- الجلد مكان العضو المصاب اللون الأزرق (كأنها كدم).

## الإسعاف: (قواعد عامة)

- انزع أي ملابس فوق منطقة الكسر
- التأكد من العلامات الحيوية للمصاب: التنفس – النبض – ضربات القلب إذا وجدت خلل فيهم فعليك بالبداية علي الفور الإنعاش القلبي تدليك عضلة القلب و الرئة.
- ثبت الكسر على وضعه.
- فحص منطقة البطن عما إذا كان يوجد ورم أو تغير في لون الجلد.
- تقييم مدي مقدرة الشخص في استخدام العضو المصاب علي نحو طبيعي.
- يستخدم الثلج للحد من النزيف الداخلي والورم والآلام، يوضع لمدة ٢٠ دقيقة أخرى إذا تطلب الأمر.
- عدم تحريك المصاب إطلاقاً تحسباً لوجود أية إصابات أخرى خطيرة، إلا إذا كان ذلك سيعرضه إلي خطر أكبر فيجب انتشاله من الخطر ، وعند ضرورة تحريكه يتبع الآتي: تثبيت رأس المصاب بين ذراعيك، الإمساك بملابسه عند منطقة الكتفين ثم سحبه. أما إذا كانت الإصابات في إحدى الأطراف بعيداً عن أى عضو آخر، فلا ضرر من تحريك المصاب بنفسه.
- التأكد من وجود أية إصابات أخرى، وإذا كان هناك نزف حول أو بالقرب من الكسر لا تحاول غسل الجرح أو لمسها، ضع قطعة من القماش النظيفة فوق الجرح ثم اربطه بضمادة.
- لا تحرك العظم أو المفصل المكسور، أما إذا كان إصبع اليد أو القدم هو الذي حدث به الإصابة ضع كمادات مثلجة فوقه وأرفعه أعلى من مستوى القلب. ثم ضع قطعة من القماش أو القطن بين الإصبع المصاب والإصبع السليم الذي يقع بجواره مع وضع شريط لاصق عليهما سوياً.

## انتبه:

- لا تحرك المصاب قبل تثبيت الكسر.
- لا تعط المصاب أي طعام أو شراب.
- من الصعب التمييز بين الكسر والتواء المفاصل، ولا يتم التشخيص الدقيق إلا من خلال الأشعة السينية
- وبالنسبة لكسور العظام الكبيرة مثل (عظمة الفخذ) يمكن أن تؤدي إلي الصدمة وموت الإنسان، لأن العظام والأنسجة اللينة نزيها حاد.
- لا تحاول إصلاح أو تعديل الطرف المكسور.
- لا تحاول دفع العظم البارز داخل الجسم (في الكسر المفتوح).
- عند استخدام الجبيرة أو عصابة مدلاة من العنق لحمل الذراع لا تحكم الرباط حتى لا يعوق بين التدفق الطبيعي للدورة الدموية ووصول الدم للعضو المصاب
- لا تربط الجبيرة فوق مكان الكسر مباشرة .

## الجبائر:

هي وسائل لتثبيت الكسور لمنع المضاعفات.



## فوائد الجبائر:

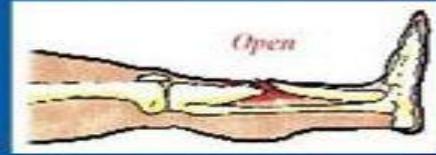
- منع المضاعفات (قطع الجلد أو الأعصاب أو الأوعية الدموية).
- تقليل الألم عند تحريك العضو المكسور.
- تقليل النزيف والتورم.

طريقة الاسعاف بالتفصيل

إسعاف الكسور المفتوحة:

### الإسعاف الأولي للكسر المفتوح

- تحكم بالنزيف ولكن لا ترفع الجزء المكسور
- تفقد الدورة الدموية. جبر الكسر إذا كان من الضروري. ثم تفقد النبض ثانية.
- اعتن بالصدمة وراقب أساسيات الإنعاش



- اعمل من الجهة غير المصابة.
- قم بتغطية الجرح بضمادة (شاش) معقم.
- اضغط حول العظم المكسور لإيقاف النزيف.
- ضع قطعاً من القطن على الضماد وحوله.
- تعامل مع العظم البارز كالجسم المغروز
- ضع رباطاً ضاغطاً لمنع النزيف بدون إيقاف سريان الدم.
- قم بتثبيت العضو المكسور بجبيرة مثل الكسر المغلق.
- استدع المساعدة الطبية بسرعة.
- افحص النبض بعد موضع الرباط كل ١٠ دقائق، وأرخها إذا لزم الأمر.

### كسر عظام الحوض:

- تحمي عظام الحوض الأعضاء الداخلية السفلية.
- يحدث الكسر غالباً نتيجة لإصابة غير مباشرة.
- في حوادث السيارات تنتقل الصدمة من الركبة إلى الحوض عن طريق عظمة الفخذ.
- من المضاعفات إصابة الأنسجة والأعضاء الداخلية.
- النزيف الداخلي يكون شديداً، وغالباً تنشأ الصدمة.

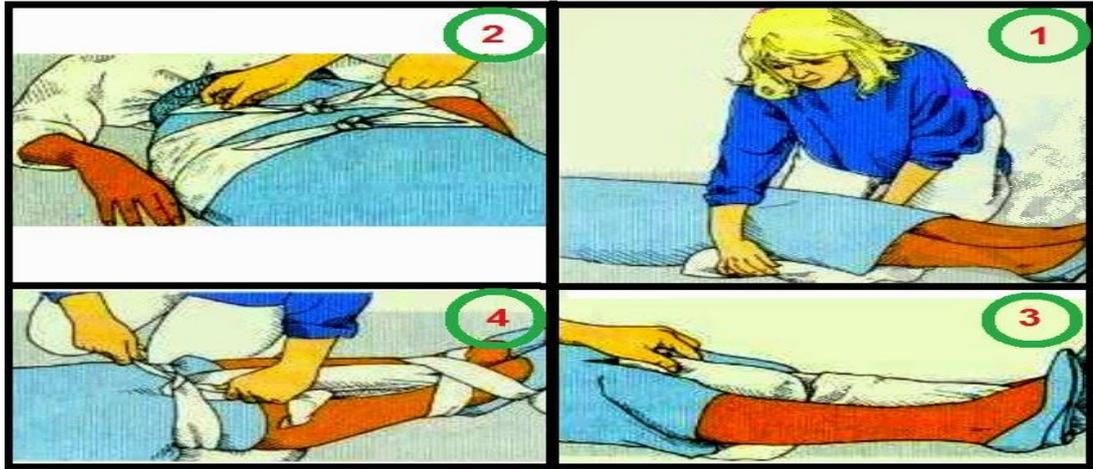
### علامات كسر الحوض:

- شحوب الوجه.
- عطش.

- رطوبة الجلد.
- بروز بعض الأعضاء الداخلية!

الإسعاف:

#### تثبيت إصابة الحوض



- ساعد المصاب على الاستلقاء على ظهره.
- ثبت الرجلين والقدمين.
- استدع المساعدة الطبية بسرعة.
- لا تحرك الرجلين.
- راقب التنفس والنبض والوعي لحين وصول العون الطبي

إصابة العمود الفقري يمكن أن تسبب:

- كسر عظام العمود الفقري.
- إصابة الحبل الشوكي.

علامات كسر عظام العمود الفقري:

- ألم في الرقبة أو الظهر
- ألم (عدم تحمل) عند لمس المكان
- نتوء أو التفاف محور الفقرات.

## علامات قطع الحبل الشوكي:

- ضعف أو انعدام الحركة في الأطراف أسفل مستوى الإصابة.
- فقد الإحساس أسفل مستوى الإصابة.
- الإحساس بتنميل أو لسعات في الجلد.
- تصلب وثقل في الأطراف
- صعوبة في التنفس.
- إصابة الحبل الشوكي فقط لا تسبب آلاماً.

## إسعاف إصابة العمود الفقري: (المصاب الواعي)



- طمئن المصاب واطلب منه عدم الحركة.
- ضع يديك على أذني المصاب وثبت رأسه
- حافظ على بقاء الرأس والرقبة والجذع على خط واحد دائماً.
- استخدم بطاطين أو ملابس لتوفير حماية إضافية الرقبة والجذع.
- استدع المساعدة الطبية بسرعة.

## إسعاف إصابة العمود الفقري: (المصاب غير الواعي)

في حالة وجود التنفس والنبض:

- حافظ على بقاء الرأس في الوضع المستقيم.
- استدع المساعدة الطبية بسرعة.

## إسعاف إصابة العمود الفقري: (المصاب غير الواعي)

في حالة عدم وجود التنفس والنبض:

- استدع المساعدة الطبية فوراً.
- افتح مجرى الهواء بإمالة لطيفة للرأس.
- أعد فحص النبض والتنفس.
- في حالة استمرار عدم وجودهما إبدأ في الإنعاش .



### الإنعاش القلبي الرئوي

كل إنسان معرض لأن تحدث أمامه حالة توقف قلب لسبب من الأسباب، وقد يكون الشخص الذي توقف قلبه زميلك في العمل أو والدك أو جدك، وقد يكون المصاب شخصاً غريباً لا علاقة لك به شاهده لتوك يسقط أرضاً.

تعتمد إمكانية إنقاذ إنسان توقف قلبه على أول شخص شاهد ما قد حدث. كل دقيقة تمر على المصاب دون إسعاف تقلل من فرص هذا المصاب في النجاة أو البقاء على قيد الحياة، لذا فإن الوقت هنا يعني الفرق بين الحياة والموت.

- إن دماغ الإنسان وقلبه لا يستطيعان تحمل انقطاع الدم والأكسجين عنهما لأكثر من ( ٦ ) ستة دقائق حيث إن خلايا الدماغ والقلب تبدأ بالموت بعد مرور هذه الدقائق الستة.
- تجدر الإشارة إلى أنه حتى في الدول المتقدمة فإن وصول سيارة الإسعاف إلى مكان الشخص المصاب يستغرق فترة ٨ إلى ١٠ ثمانية إلى عشر دقائق.
- إن كل دقيقة تأخير في البدء بعملية إسعاف المصاب أو محاولة الإنعاش القلبي الرئوي له تقلل من فرص إعادة قلبه للعمل بما نسبته ١٠ بالمئة أي أنه بمرور ١٠ دقائق دون البدء بالإسعاف تصبح فرصة المصاب في البقاء على قيد الحياة ضئيلة جداً إن لم تكن معدومة.

• تتجلى أهمية انعاش القلب والرئتين في انها تزود القلب والدماغ بالدم و الاوكسجين لزيادة فرص بقاء المصاب على قيد الحياه.

في مجتمعنا المعاصر اصبح في حكم الالتزام الاخلاقي ان يقوم الشخص البالغ بتقديم العون لمن هم بحاجة لهذا العون، ومعرفة الشخص والممه بكيفية اسعاف المصاب او انقاذه ضرورية للغاية. قد تعتمد حياة انسان (قريبا كان ام بعيدا ) على ما يمكن ان يقدم له من عون، ولا يقتصر ثواب انقاذك لحياة انسان على الثواب في الدنيا فانه يجزيك خير الجزاء لعظم هذا العمل عند الله حيث يقول في كتابه الكريم " ومن احيها فكأنما احى الناس جميعا."

### ما هو الانعاش القلبي الرئوي؟

الانعاش القلبي الرئوي هي عملية مزدوجة يقوم المسعف فيهما بانعاش الرئة والقلب. أما انعاش الرئة فيتم من خلال اىصال الهواء والاكسجين اليها عن طريق التنفس الصناعي، واما انعاش القلب فيتم عن طريق الضغط اليدوي على منطقة قلب المصاب ( في المنطقة الواقعة بين العظم الصدري والعمود الفقري ) بحيث يتم ضخ الدم الى الاجزاء الحيوية من جسم المصاب ، خصوصا الدماغ.

### ما هو توقف القلب؟

هو التوقف المفاجيء للقلب عن النبض وبذلك تتوقف عملية ضخ الدم الى الرئتين والدماغ والاعضاء الاخرى.

### ومن اعراض توقف القلب ما يلي:

- فقدان الوعي.
- توقف التنفس.
- توقف النبض.

### ما هو توقف الرئتين؟

هو التوقف المفاجيء للرئتين عن العمل ( التنفس ) وبذلك يتوقف دخول الهواء الى الرئتين وبالتالي ينقطع الاوكسجين عن الرئتين وباقي اعضاء الجسم. ومن اعراض التوقف التام للرئتين ما يلي:

- فقدان الوعي.
- توقف التنفس.

ما هي الاسباب التي تؤدي الى حدوث التوقف القلبي الرئوي؟  
هناك الكثير من الاسباب التي تؤدي الى حدوث التوقف القلبي الرئوي، منها ما يلي:

- أمراض/ مشاكل في القلب / النوبة القلبية.
  - أمراض/ مشاكل تنفسية.
  - الصدمة الكهربائية.
  - التسمم.
  - الغرق / الاختناق.
  - السكتة القلبية.
  - النزف الحاد / او الصدمة الحادة.
- ويتم التعامل الاولي مع جميع هذه الحالات بنفس الطريقة.

كيف تقوم باسعاف / انعاش المصاب بتوقف القلب او الرئتين؟



1. تأكد من انك في وضع آمن اذا اقتربت من المصاب ، احذر ان تصبح انت نفسك مصابا.
2. حاول معرفة ما اذا كان المصاب قادرا على الاستجابة ام لا، وحاول ايقاظه عن طريق هز كتفيه ومناداته بصوت مرتفع وعلى مقربة من اذنيه.
3. اطلب النجدة ممن هم حولك او من المارة. اطلب النجدة حتى ولو كنت لا ترى أحدا بالقرب منك. اذا استجاب أحد لطلب النجدة أطلب منه ان ينتظر بالقرب منك الى ان تقوم بتقييم حالة المصاب.
4. ضع المصاب على الارض أو سطح صلب وقم بإزالة اية وسائل تكون تحت رأسه. كن حذرا في حالة تعاملك مع مصاب كان قد فقد وعيه اثر ارتطامه بشيء.
5. تأكد من ان المجرى التنفسي مفتوحاً، استخدم أسلوب إمالة الرأس ورفع الذقن.

وللتأكد من ان المجرى التنفسي مفتوحا، اتبع الخطوات التاليه:

١. ضع اصبعين من اصابع احدى يديك تحت ذقن المصاب وارفع رأسه الى أعلى.
٢. ضع راحة يدك الاخرى على جبين المصاب ثم اضغط الى أسفل.
٣. أنظر داخل فم المصاب للتأكد من خلو فمه من اي جسم غريب أو اسنان صناعية ( طقم اسنان ) أو مخاط.
٤. اذا كان المصاب يعاني من أثر صدمة أو رضوض فان عليك ان تتجنب تحريك رقبته وحاول فتح المجرى التنفسي بأسلوب الضغط على الفك.
٥. تحقق ولمدة ١٠ ثوان فيما اذا كان المصاب يتنفس أم لا وذلك بالطرق التاليه:
٦. التحقق بالنظر لملاحظة ارتفاع وهبوط الصدر.
٧. التحقق بالسمع وذلك بوضع أذنك على مقربة من فم وأنف المصاب.
٨. التحقق بالحس بحيث تشعر بزفير المصاب على خدك.

### هل يتنفس المصاب أم لا ؟

اذا كان المصاب يتنفس ضعه في وضع الانقاذ وانتظر سيارة الاسعاف.

### اذا كان المصاب لا يتنفس:

١. اطلب من الشخص الذي يقوم بمساعدتك ان يستدعي سيارة اسعاف وان يعود الى حيث انت في أسرع وقت ممكن ، واذا لم يكن هناك شخص ليساعدك إذهب واستدع سيارة الاسعاف بنفسك.
٢. قم باجراء التنفس الصناعي بالنفخ في فم المصاب مرتين ببطء بطريقة ما يسمى ( قبلة الحياه ) وذلك على مدى ثانية ونصف الى ثابنتين. راقب ارتفاع صدر المصاب بعد النفخ في فمه وانتظر حتى يهبط صدره بين النفخة الاولى واثانيه.

### اذا كنت مدربا على جس النبض السباتي فافعل ذلك لمدة ١٠ ثوان وذلك على النحو التالي:

١. قم بتحسس مكان الحنجرة ( تفاحة آدم ) في الرقبة وذلك باستخدام اصبعين من اصابع يدك.
٢. مرر اصبعيك في المجرى المحاذي للحنجرة واضغط قليلاً لجس النبض، أما إن لم تكن مدربا على جس النبض فابحث عن اية علامة من علامات الحياة على المصاب.

## هل هناك علامات تدل على ان المصاب لا يزال على قيد الحياة أو ان قلب المصاب لا يزال ينبض؟

إذا كانت الاجابة بنعم فعليك الاستمرار في محاولة انقاذ المصاب بإعطائه تنفساً صناعياً مرة كل (٥) خمس ثوان الى حين وصول سيارة الاسعاف.

### إذا كانت الاجابة بلا فعليك المباشرة بما يلي:

اضغط على صدر المصاب بهدف اعادة قلبه الى العمل بواقع ١٥ خمس عشرة مرة وذلك باتباع ما يلي:

١. تحسس الحد الخارجي للضلع السفلي للمصاب وذلك بوضع يديك على جانبي قفصه الصدري.
٢. تتبع بأصابع يدك حدود الاضلاع السفلية الى ان تلتقي اصابعك عند عظم صدر المصاب.
٣. ضع اصبعك الوسطى ( من يدك الواقعة باتجاه قدمي المصاب ) على عظم الصدر ثم ضع اصبعك الشاهد الى جانب الاصبع الوسطى.
٤. ضع راحة يدك الاخرى على عظم صدر المصاب مكان الاصبعين الوسطى والشاهد.
٥. ضع يدك الاخرى فوق راحة يدك جاعلا اصابع كلتا يديك في وضع تشابك.
٦. اجعل جسمك في وضع يكون فيه كتفك وكوعاك بشكل عمودي بالنسبة ليديك. تأكد ان ذراعيك وظهرك في وضع استقامة ثم باشر في اجراء الضغط على عظم صدر المصاب مستخدماً عضلات ظهرك وليس عضلات ذراعيك.
٧. اضغط على عظم الصدر الى أسفل بواقع ٤ الى ٥ سم وبمعدل ٨٠ الى ١٠٠ مرة في الدقيقة.
٨. قم بإعطاء التنفس الصناعي مرتين آخرين. استمر في إعطاء دورة الدقيقة الواحدة من التنفس الصناعي ( أي ٤ دورات في كل منها ١٥ ضغطة لانعاش القلب ونفختان اثنتان لانعاش الرئتين) ثم افحص النبض.

إذا لم يكن هناك نبض استمر في عملية الانقاذ الى حين وصول سيارة الاسعاف مع الاستمرار في تفقد النبض كل بضعة دقائق.

## الفصل الرابع عشر الصحة المهنية

أهم العناصر التي يتضمنها هذا الفصل :

✚ تعريف الصحة المهنية

✚ اخطار العمل

✚ البيئة السليمة للعمل

✚ نتائج و انعكاسات الامراض المهنيه عي العمل

✚ جدول الامراض المهنيه



## تعريف الصحة المهنية

عرفت الصحة المهنية بأنها العلم الذي يهتم بالحفاظ على سلامة وصحة الإنسان , ومنع الخسائر في الأرواح كلما أمكن ذلك وذلك بتوفير بيئات عمل آمنة خالية من مسببات الحوادث أو الأمراض المهنية .

هى توفير الحماية والتثقيف الصحي للعاملين وذلك بالتحكم في مسببات الحوادث والأمراض المهنية ومنعها عن طريق إزالة العوامل والظروف المهنية الخطرة التي تؤثر على صحة وسلامة العاملين في موقع العمل.

جمعية النظافة المهنية الدولية (IOHA) تعرف الصحة المهنية على أنها:

'فرع المعرفة الخاص بتوقع، وإدراك، وتقييم، ومراقبة المخاطر الصحية في بيئة العمل بهدف حماية صحة العامل ورفاهيته والحفاظ على المجتمع عموماً.

## اخطار العمل

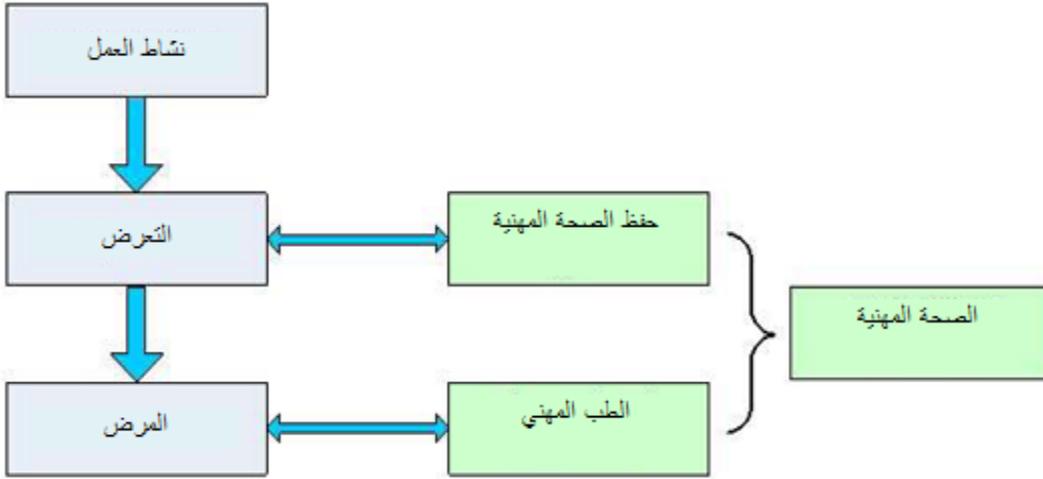
العوامل الكيميائية ← الغازات، الأبخرة، المواد الصلبة، الألياف، السوائل، الأتربة، الأدخنة، إلخ.

العوامل الفيزيائية ← الضوضاء والاهتزاز الحرارة والبرودة المجالات الكهربائية ومغناطيسية، الإضاءة، إلخ.

العوامل البيولوجية ← البكتيريا، الفطريات، إلخ

العوامل السيكولوجية ← التوتر، أعباء العمل، وتنظيم العمل

ما هي الصحة المهنية ؟؟



## تاريخ الصحة المهنية

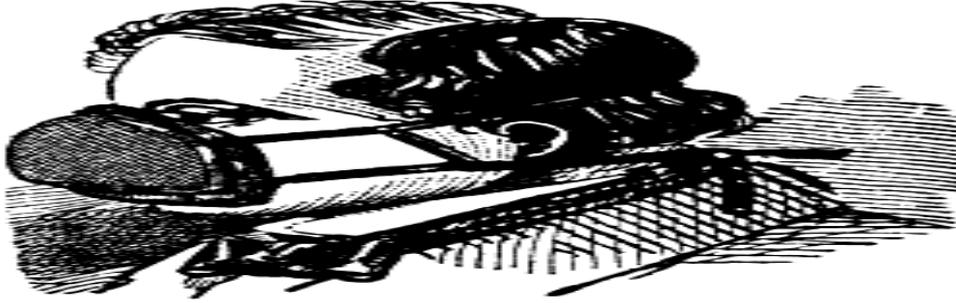
في عام ٤٠٠ قبل الميلاد تقريباً، لاحظ أبو قراط في اليونان القديمة لأول مرة معاناة العاملين  
بكبريتيد الزئبق من المرض



- حوالي عام ١٥٤٠ وصف باراسيلسوس في النمسا أمراض رئوية لدى عمال المناجم



- كتب "راماتسيني"، أبو الطب الصناعي، وأستاذ الطب في بادوا "De Morbis Artificum Diatriba"، أول دراسة تجرى عن الأمراض الصناعية. وكان "راماتسيني" هو من أتى بإضافة لقائمة الأسئلة التي أعدها "أبو قراط" للمرضى عند تسجيل تاريخهم، وهي تحديداً السؤال "ما عملك؟" الثورة الصناعية من أواخر ١٧٠٠ وحتى أواخر ١٨٠٠ والتي أدت إلى تزايد العمران والتصنيع. صورة لمانشستر بالمملكة المتحدة



- ١٨٥٨ - قدم "جون ستينهاوس" قناع مخصب بالفحم للتحكم بالتعرض للغازات والأبخرة
- تم وضع حدود التعرض للرطوبة وثاني أكسيد الكربون في مصانع القطن بالمملكة المتحدة.
- تم وضع حدود التعرض للرطوبة وثاني أكسيد الكربون في مصانع القطن بالمملكة المتحدة.
- تم وضع حدود التعرض للرطوبة وثاني أكسيد الكربون في مصانع القطن بالمملكة المتحدة.
- وقد استخدم هذه النتائج لتطوير خطط "الجرعة مقابل الزمن" لقياس حدة ومشقة الآثار الصحية.

- وقد أدخل استخدام الحيوانات الصغيرة وتحديدًا عصافير الكناري كأول سبل الرصد لتعطي مؤشر لمعدلات الغازات السامة.
- ١٩١٠ - عملت "أليس هاميلتون" في الولايات المتحدة كأول عالمة سموم صناعية، وقد كانت رائدة في مجال علم السموم والصحة المهنية.



- ١٩٢٠-١٩٣٠ - تطور ونمو الصحة الصناعية بالولايات المتحدة الأمريكية في كل من خدمات الصحة العامة (PHS) والشركات الخاصة الكبيرة. وضعت هذه التطورات حجر الأساس لتشكيل منطمتين متخصصتين.
- ١٩٣٨/١٩٣٩ - تم تشكيل كل من المؤتمر الأمريكي لمختصي الصحة الحكوميين الصناعيين (ACGIH) والرابطة الأمريكية للصحة الصناعية (AIHA) أول منطمتان مختصتان مستقلتان لخبراء الصحة الصناعية/ المهنية. تنامت أعداد منظمات الصحة الصناعية بسرعة في الولايات المتحدة الأمريكية خلال الحرب العالمية الثانية لدعم المجهود الحربي.
- ١٩٥٣ - تأسست الجمعية البريطانية للصحة المهنية (BOHS). بدأت الجمعية في نشر دوريات سنوية حول الصحة المهنية عام ١٩٥٨.
- ١٩٦٠ - قانون السلامة والصحة المهنية بالولايات المتحدة الأمريكية وقانون الصحة والسلامة بالعمل بالمملكة المتحدة مهدا الطريق لتشريع قائم على تقييم المخاطر/ الأداء. ١٩٧٠ - قانون السلامة والصحة المهنية بالولايات المتحدة الأمريكية وقانون الصحة والسلامة بالعمل بالمملكة المتحدة مهدا الطريق لتشريع قائم على تقييم المخاطر/ الأداء.

- ١٩٩٠/١٩٨٠ - تنمو ممارسة الصحة المهنية على نطاق واسع بالولايات المتحدة، المملكة المتحدة هولندا، وأستراليا مع إدخال تشريعات في هذه الدول لتركز تحديداً على الأخطار الفيزيائية أو الكيميائية.
- ٢٠٠٠ - جمعيات ٢٥ دولة مختلفة هي أعضاء في جمعية النظافة المهنية الدولية (IOHA). وبسبب اتجاه دول مثل الصين والهند للتصنيع تتزايد الحاجة للصحة المهنية.

### تطور تقنيات النمذجة لتقييم التعرض.

- ٢٠٠٠٠٠٠٠ حالة وفاة سنوياً لأسباب تتعلق بالعمل.
- ٣٨٦٠٠٠ حالة وفاة سنوياً بسبب التعرض لجسيمات منقولة عبر الهواء.
- ١٥٢٠٠٠ حالة وفاة سنوياً بسبب مسببات السرطان في مكان العمل.
- ٣٧% من آلام أسفل الظهر تعزى للوظيفة

## Occupational Diseases

المرض المهني هو المرض الذي ينشأ بسبب التعرض لعوامل البيئة المصاحبة للعمل مثل العوامل الفيزيائية أو الكيميائية أو الفيزيولوجية الخطرة أو المضرة بالصحة وبمستويات ولفترات تعرض تزيد عن الحدود المسموح بها مما قد يؤدي إلى الوفاة أو الإصابة بمرض مزمن .

وتم تعريفها من قبل المعهد العربي للصحة والسلامة المهنية ( الإصابة بأحد الأمراض المهنية الموصوفة المنصوص عنها في الجداول الوطنية المعتمدة والتي تنجم عن التعرض المتعدد لعوامل فيزيائية أو كيميائية أو فيزيولوجية خطيرة أو مضرة بالصحة وبمستويات ولفترات تعرض تزيد عن الحدود الوطنية المعيارية مما قد يؤدي إلى الوفاة أو الإصابة بمرض مزمن.



## نتائج وانعكاسات الأمراض المهنية على العمل

### Results and Impact of Occupational Diseases on work

- تأثير التزامات المؤسسه ونقص فى الايدى العامله
- زيادة التكلفة الطبية
- تعويضات الاصابه والاجازات المرضيه
- انخفاض الإنتاج و الجودة
- توقف العامل عن العمل
- عامل جديد لا يملك المهارة
- انعكاسات على العلاقات بين المؤسسه و العمال
- الصورة السلبية للمؤسسة

وتقدر منظمة الصحة العالمية أن هناك على مستوى العالم السلامة بوجه عام هي العلم الذي يسعى لحماية الانسان وتجنبيه المخاطر في اي مجال، ومنع الخسائر في الارواح كلما امكن ذلك.

السلامة المهنية هي العلم الذي يهتم بالحفاظ على سلامة وصحة الانسان من المخاطر التي قد يتعرض لها بسبب أداء العمل، وذلك بتوفير بيئة عمل آمنة خالية من مسببات الحوادث او الامراض المهنية. او هي مجموعة من القواعد والنظم في اطار تشريعي تهدف الى الحفاظ على الانسان والممتلكات من خطر الاصابة والتلف.

#### ١ الاهداف العامة:

أ. حماية الانسان من الاصابات الناجمة عن مخاطر بيئة العمل وذلك بمنع تعرضهم للحوادث والاصابات.

ب . الحفاظ على مقومات العنصر المادي المتمثل في المنشآت وما تحتويه من اجهزة ومعدات من التلف والدمار.

ت . توفير وتنفيذ آفة اشتراطات السلامة والصحة المهنية التي تكفل توفير بيئة آمنة تحقق الوقاية من الاخطار للعنصر البشري والمادي.

ث . تثبيت الامان في قلوب العاملين اثناء قيامهم بالعمل.



### 1-6-2- البيئة السليمة للعمل:

- أ. أن يكون تصميم المنشأة قد أخذ بعين الاعتبار طبيعة العمل وإجراءات السلامة المهنية.
- ب . تحديد مخاطر العمل من قبل الادارة وإفهام ذلك للافراد العاملين بالتدابير الوقائية المتخذة والتي تتضمن عدم تعرض العاملين للاصابة أو المرض.
- ت . ضمان عدم تشغيل الافراد إلا بعد التأكد من قدرتهم بأداء العمل بشكل صحيح وسليم.
- ث . توفير وسائل الوقاية من الحريق والانفجارات في مواقع العمل مع تدريب العاملين على أسلوب إستخدامها.
- ج . أن يكون هناك إدامة وصيانة ومحافظة على المعدات والاجهزة مما يضمن عملها بشكل سليم دائماً.
- ح . تأمين النظافة العامة، وهذا يعني نظافة الامآن والاجهزة والادوات وأذلك حسن ترتيبها وصيانتها.
- خ . أن يتم توفير الوسائل السليمة عند البدء بالعمل وذلك عند تداول المواد الخطرة.
- م. من هو مسئول السلامة و الصحة المهنية؟

هو الشخص الذي يسند اليه الاشراف علي كل ما يتعلق بالصحة المهنية

مهام مسئول السلامة و الصحة المهنية

- التفتيش المنتظم علي اماكن العمل و مواطن الخطر
- اختيار معدات الوقايه المناسبه
- نشر الثقافه الوقائيه
- الاشراف علي لجنه السلامه الهنيه



### جدول الأمراض المهنية رقم (١)

الملحق بقانون التأمينات الاجتماعية مع تعديلاته

الصادر بالقرار رقم /٥٠٤/ لعام /١٩٨٩/

<p>خامساً - <u>أمراض الجلد المهنية</u></p>	<p>أولاً - الأمراض المهنية الناجمة عن عوامل كيميائية  أ - العناصر  ب - المركبات الهيدروكربونية  ج - مركبات كيميائية أخرى</p>
<p>سادساً - <u>أمراض العين المهنية</u></p>	<p>ثانياً - <u>الأمراض المهنية الناجمة عن عوامل فيزيائية</u></p>
<p>سابعاً - <u>الأمراض النفسية المهنية</u></p>	<p>ثالثاً - <u>الأمراض المهنية الناجمة عن عوامل حيوية</u></p>
<p>ثامناً - <u>الآفات السرطانية المهنية</u></p>	<p>رابعاً - <u>أمراض الرئة المهنية</u></p>

## الفصل الخامس عشر

### الإدمان

أهم العناصر التي يتضمنها هذا الفصل :

- ✚ تعريف الإدمان
- ✚ أنواع الإدمان
- ✚ تعريف إدمان المخدرات
- ✚ أسباب تعرض الفرد لخطر الإدمان
- ✚ علامات الشخص المدمن
- ✚ أنواع المخدرات
- ✚ أعراض الإدمان
- ✚ آثار ومضاعفات إدمان المخدرات
- ✚ علاج إدمان المخدرات
- ✚ الوقاية من خطر الإدمان
- ✚ الوقاية من سوء تعاطي المخدرات لدى الأطفال
- ✚ منع الانتكاس

## الإدمان

تعد مشكلة الإدمان حالياً من أكبر المشكلات التي تعانيها دول العالم وتسعى جاهدة لمحاربتها؛ لما لها من أضرار جسيمة على النواحي الصحية والاجتماعية والاقتصادية والأمنية، ولم تعد هذه المشكلة قاصرة على نوع واحد من الإدمان أو على بلد معين أو طبقة محددة من المجتمع، بل شملت جميع الأنواع والطبقات، كما ظهرت أنواع عديدة جديدة لها تأثير واضح على الجهاز العصبي والدماغ.

### تعريف الإدمان

الإدمان عبارة عن اضطراب سلوكي يفرض على الفرد تكرار عمل معين باستمرار لكي ينهك بهذا النشاط بغض النظر عن العواقب الضارة بصحة الفرد أو حالاته العقلية أو حياته الاجتماعية. العوامل التي تم اقتراحها كأسباب للإدمان تشمل عوامل وراثية، بيولوجية، دوائية واجتماعية.

### أنواع الإدمان:

#### ١. الكحوليات

أحد أشهر الأنواع التي تسبب إدماناً للأفراد حول العالم، وعلى نطاق كبير حيث انه يبلغ ضحاياه بالملايين. وخاصة في الدول الغربية، والتي تزداد فيها نسبة التعاطي بنسبة كبيرة. من المعروف أن الكحوليات تحتوي على نسبة من الكحول الأثيلي وهو الذي يسبب حالة السكر للأشخاص. كما أن هناك أضرار تنشأ من خلال إدمانه على المدى القريب مثل انخفاض نسبة السكر، والجفاف، فضلاً عن الأضرار الأخرى التي تنشأ مثل تليف الكبد والأنواع المتعددة من السرطان.

#### ٢- النيكوتين:

يبلغ عدد المدخنين حول العالم أكثر من ١,٣ مليار نسمة وذلك وفقاً لإحصائيات ٢٠١٥. والنيكوتين مادة كيميائية توجد داخل أوراق التبغ، وتدخل في جميع أنواع السجائر التي يتم تدخينها مع اختلاف النسب. وهو يحتل نصيب الأسد في أشهر ١٠ مواد يتم إدمانها على مستوى العالم. ومن الأضرار البالغة التي يسببها على مستوى المدخنين الإصابة بالجلطات الدماغية، والتأثير على معدل النبض وضربات القلب. فضلاً عن الأضرار الأخرى والمنتشعة التي يسببها على مستوى الجهاز العصبي المركزي والكبد بوجه خاص، ويبلغ عدد الأفراد الذين يموتون بسبب التدخين سنوياً أكثر من ٦٠ مليون سنوياً.

#### ٣- المخدرات :

يصرف على المخدرات سنوياً أكثر من ٨٠٠ مليار سنوياً وذلك طبقاً لأحدث الدراسات التي تم نشرها في عام ٢٠١٦. بالتأكيد هي أحد الأسباب الرئيسية في ضياع أجيال وفقدان الأبناء، ولاشك أن الأنواع الجديدة التي أصبحنا نسمع عنها مثل الجوكر، وحب الفيل الأزرق، والماريجوانا. قد زادت بطريقة مبالغ فيها، ولا ننسى الأنواع المعتادة كالحشيش والكوكايين والبانجو.

#### ٤- القمار:

ربما أحد الأنواع التي لم تشتهر في عالمنا العربي. نظرا لأنها تم حظرها من قبل الحكومات والقوانين، فضلا عن أنها محرمة دينيا، ولكن مثل هذه الألعاب تنتشر في الغرب. كما أنها تنتشر في المسابقات بمختلف أنواعها، ولا يقتصر لعبها داخل الملاهي الليلية فقط، وهناك بعض الأشخاص الذين يقومون بالمقامرة يوميا ويخسرون الآلاف من الدولارات. وينتهي بهم الحال إلي القتل أو إلي إيذاء الآخرين في حالة الخسارة.

#### ٥- الأفلام الإباحية:

أحد الأمراض التي أصبحت تنتشر بين فئات متعددة وعلى مستوى العالم. الجدير بالذكر أن أرباح تلك الصناعة وصلت عام ٢٠١٦ إلى ٢٠ مليار دولار سنويا، وهو رقم ضخم وقتها، وفي عام ٢٠١٨ قام ٣ مليون شخص بشراء مواد إباحية. ويبلغ إجمالي النقود التي دفعها هؤلاء بنسبة ٦٠ دولار شهريا، وبالطبع لا ننسى ما يعود على هؤلاء من جراء مشاهدتهم للأفلام الإباحية سواء على نفسه أو أسرته أو حتى المجتمع. كما اغلب هذه المشاهد تكون مجرد تمثيل أمام الكاميرات بغرض إثارة نشاط جنسي لدى المشاهد.

#### ٦- الهواتف الذكية:

أحد أفات القرن الحادي والعشرين، والتي أصبحت تنتشر بين الأطفال قبل الصغار، وفي أحدث تقرير لعام ٢٠١٦ أوضح أن عدد الهواتف الذكية سيصل بنهاية ٢٠١٧ إلي ٢,١٦ مليار مستخدم، وتحتل دولة الصين لوحدها نسبة الصدارة في استخدامها بين عدد دول العالم، ومن المتوقع أن يصل مستخدمي الهواتف الذكية إلي ٤ مليار خلال ٤ سنوات، وبالتالي تحتل نسبة كبيرة بين أكثر المواد إدمانا خلال الأربع سنوات القادمة.

#### ٧- ألعاب الفيديو جيم:

ربما يرجع ارتباطها كأحد أكثر ١٠ أنواع إدمانا بسبب ارتباطها بالهواتف الذكية. ويقبل عليها الصغار قبل الكبار، نظرا لما تحتويه من إثارة وتشويق. عالم افتراضي يوازي العالم الحقيقي. ولا ننسى أن من أضرارها تدهور الدراسة، والشعور بالآلام في الجهاز الهضمي، والرقبة، والصداع، وغيرها من الآلام الأخرى.

#### ٨- الطعام:

في عام ٢٠١٤ كان عدد الأفراد الذين يعانون من السمنة الزائدة في العالم أكثر من ١,٩ مليار بالغ.

منهم أكثر من ٤١ مليون طفل دون سن ٥ سنوات ربما قد تتدهش أن هناك بعض الأفراد الذين قد يدمنون الطعام ولكن قد تم تصنيفه كأحد أكثر الأشياء التي تسبب إدمان الطعام لعدد كبير من الأشخاص. ربما معظم الأفراد يتناولون الطعام لسد احتياجاتهم الغذائية ولكن هناك مجموعة من الأفراد التي تتناول الطعام بشهية مفرطة مما يعرضهم إلى مرض السمنة. من المعروف أن السمنة تكون بداية لعدد من الأمراض، وتسهم بشكل كبير في الحزن والاكتئاب.

كما أن الذين يعانون من السمنة الزائدة غالبا ما يعانون من أمراض وآلام في الظهر والعمود الفقري.

## ٩- العمل:

نعم كما قرأت أنه العمل، فهناك من يقضى أكثر من ١٤ ساعة يوميا في عمله. ربما حبا فيه، أو ربما لأنه يقع تحت ضغوط، لذا تم تصنيفه أحد أكثر ١٠ أشياء تسبب الإدمان. لكنك لا بد أن تعلم أن هؤلاء يدفعون ضريبة عملهم الزائد، حيث يتعرضون لعدد من الاضطرابات العصبية والتوتر الزائد. ولا ننسى القصة الشهيرة الصحفية اليابانية التي تعرضت إلي الوفاة، نتيجة لعملها لأكثر من ١٥٩ ساعة في هذا الشهر، حتى أنها أصبحت أحاديث الصحف والمجلات العالمية.

## ١٠- التسوق:

بالتأكيد أول ما يتبادر إلى ذهنك هو السيدات. فمن المعروف أن السيدات وخصوصا المراهقات منهن يقبلن على التسوق بطريقة مفرطة. هناك إحصائية تشير إلى أنه تم صرف أكثر من ٣٢ مليار استرليني في شراء الملابس الرياضية والعصرية في عام ٢٠١٥. ولا ننسى أن مثل هذه الأموال إذا لم توجيها داخل الأسرة واستغلالها الاستغلال الجيد، ربما سوف تتسبب في العديد من المشكلات المادية والأسرية، وربما يكون أحد أكثر الأشياء لدى السيدات هو إدمان التسوق.

ان مصر تخطت بالفعل المعدلات العالمية المتعارف عليها في تعاطي المخدرات والتي تبلغ نسبتها ٥% وصلت الآن إلى ٧%! وذكر تقرير منظمة الصحة العالمية أن ٦٥% من طلاب الجامعات في مصر مدمنين على الحشيش وذلك لانخفاض سعره وكشف التقرير أيضا عن الأسباب الرئيسية للإدمان ومنها ضعف الشخصية.. غياب الوازع الديني.. والرغبة في خوض التجربة وحب الاستطلاع.. غياب القدوة.. الفقر والقهر.. وكذلك وقت الفراغ.. وضعف دور الأسرة.. فشل التجارب العاطفية.

وسنتناول هنا الحديث عن المخدرات لأنها تعتبر من أعلى نسب الإدمان في مصر

## تعريف إدمان المخدرات

هو الحالة الناتجة عن استعمال مواد مخدرة بصفة مستمرة؛ بحيث يصبح الإنسان معتمداً عليها نفسياً وجسدياً، بل ويحتاج إلى زيادة الجرعة من وقت لآخر ليحصل على الأثر نفسه دائماً، وهكذا يتناول المدمن جرعات تتضاعف في زمن وجيز حتى تصل إلى درجة تسبب أشد الضرر بالجسم والعقل فيفقد الشخص القدرة على القيام بأعماله وواجباته اليومية في غياب هذه المادة، وفي حالة التوقف عن استعمالها تظهر عليه أعراض نفسية وجسدية خطيرة تسمى "أعراض الانسحاب" وقد تؤدي إلى الموت أو الإدمان؛ الذي يتمثل في إدمان المشروبات الروحية أو المخدرات أو الأدوية النفسية المهدئة أو المنومة أو المنشطة.

## تعريف المخدرات

المخدرات هي كل مادة نباتية أو مصنعة تحتوي على عناصر منومة أو مسكنة أو مفرّة، والتي إذا استخدمت في غير الأغراض الطبية المعدة لها فإنها تصيب الجسم بالفتور والخمول وتشل نشاطه كما تصيب الجهاز العصبي المركزي والجهاز التنفسي والجهاز الدوري بالأمراض المزمنة، كما تؤدي إلى حالة من التعود أو ما يسمى "الإدمان" مسببة أضراراً بالغة بالصحة النفسية والبدنية والاجتماعية.

## أسباب تعرض الفرد لخطر الإدمان:

- الجهل بأخطار استعمال المخدر.
- ضعف الوازع الديني، والتنشئة الاجتماعية غير السليمة.
- التفكك الأسري.
- الفقر والجهل والأمية.
- الثراء الفاحش والتبذير دون حساب.
- انشغال الوالدين عن الأبناء، وعدم وجود الرقابة والتوجيه.
- عدم وجود الحوار بين أفراد العائلة.
- مجالسة أو مصاحبة رفاق السوء.
- البطالة والفراغ.

## علامات الشخص المدمن:

- التغيير المفاجئ في نمط الحياة كالغياب المتكرر والانقطاع عن العمل أو الدراسة.
- تدني المستوى الدراسي أو تدني أدائه في العمل.
- الخروج من البيت لفترات طويلة والتأخر خارج البيت ليلاً.
- التعامل بسرية فيما يتعلق بخصوصياته.
- تقلب المزاج وعدم الاهتمام بالمظهر.
- الغضب لأتفه الأسباب.
- التهرب من تحمل المسؤولية واللامبالاة.
- الإسراف وزيادة الطلب على النقود.
- تغيير مجموعة الأصدقاء والانضمام إلى "شلة" جديدة.
- الميل إلى الانطواء والوحدة.
- فقدان الوزن الملحوظ نتيجة فقدان الشهية.

## أنواع المخدرات:

تختلف أنواع المخدرات وأشكالها حسب طريقة تصنيفها؛ فبعضها يصنف على أساس تأثيرها، وبعضها الآخر يصنف على أساس طرق إنتاجها أو حسب لونها، وربما بحسب الاعتماد (الإدمان) النفسي والعضوي.

وتتفاوت أنواع المواد المخدرة في درجة تأثيرها وطريقة عملها على الجهاز العصبي للإنسان، مثل:

- الحشيش والماريجوانا.
- المخدرات المهدئة.
- المخدرات المنشطة مثل: الكوكايين.
- المواد المهلوسة مثل (إل. إس. د.)
- المواد المستنشقة (العطرية) مثل الصمغ.
- المسكنات والمهدئات الطبية مثل المورفين

## أعراض الإدمان:

(١) الأعراض المصاحبة لتعاطي الحشيش والماريجوانا:

- شعور عال بالإدراك البصري والسمعي والذوق.
- ضعف الذاكرة وصعوبة التركيز والتناسق الحركي.
- زيادة ضغط الدم ومعدل ضربات القلب.
- احمرار العينين.
- زيادة الشهية.
- جنون العظمة.

(٢) الأعراض المصاحبة لتعاطي المنشطات (الأمفيتامين والكوكايين والميثيل فينيديت)

- النشوة والتهيج.
- الاكتئاب والأرق.
- احتقان الأنف وأضرار تلحق بالغشاء المخاطي للأنف.
- فقدان الوزن.
- زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم ودرجة الحرارة.
- جنون العظمة.

(٣) الأعراض المصاحبة لتعاطي المهدئات (الباربيتورات والبنزوديازيبين)

- نعاس ودوخة.
- مشاكل في الذاكرة.
- اكتئاب.
- تباطؤ في التنفس وانخفاض ضغط الدم.
- ارتباك وصعوبة التناسق الحركي.

(٤) الأعراض المصاحبة لتعاطي المسكنات المخدرة (الهيروين والمورفين والكودايين)

- انخفاض الشعور بالألم.
- ارتباك.
- تباطؤ في التنفس.
- إمساك.

## آثار ومضاعفات إدمان المخدرات:

- ١- مشاكل صحية: يؤدي إدمان المخدرات إلى حدوث مشاكل صحية بدنية وعقلية ويعتمد ذلك على نوع المخدرات المستخدمة.
- ٢- فقدان الوعي والغيوبة والموت المفاجئ وخاصة عند أخذ جرعات عالية أو إذا تم الجمع بين أنواع المخدرات أو الكحول.
- ٣- الإصابة بالأمراض المعدية مثل الإيدز سواء من خلال العلاقات الجنسية المحرمة أو عن طريق مشاركة الإبر.
- ٤- التعرض لحوادث السير في حالة السكر.
- ٥- الانتحار.
- ٦- المشاكل الأسرية والخلافات الزوجية بسبب التغيرات السلوكية التي تطرأ على مدمن

المخدرات.

٧-مسائل قانونية حيث أن إدمان المخدرات يؤدي إلى السرقة وقيادة السيارة تحت تأثير المخدرات وغيرها.

٨-مشاكل مالية: إدمان المخدرات يؤدي إلى إنفاق المال بلا حساب وذلك لشراءها فيضع المدمن تحت وطئة الدين وتقوده إلى سلوكيات غير قانونية وغير أخلاقية.

### علاج إدمان المخدرات:

تشمل علاجات الإدمان تنظيم برامج علاجية للمرضى سواء في المستشفيات أو في العيادات الخارجية وتقديم المشورة لهم ومساعدتهم على مقاومة استخدام المخدرات مرة أخرى والتغلب على الإدمان.

#### (١) برامج العلاج :

وتشمل الدورات التعليمية التي تركز على حصول المدمن على العلاج الداعم ومنع الانتكاس ويمكن تحقيق ذلك في جلسات فردية أو جماعية أو أسرية.

#### (٢) المشورة:

- أخذ المشورة من مستشار نفسي بشكل منفرد أو مع الأسرة ، أو من طبيب نفسي تساعد على مقاومة إغراء إدمان المخدرات واستئناف تعاطيها.
- علاجات السلوك يمكن أن تساعد على إيجاد وسائل للتعامل مع الرغبة الشديدة في استخدام المخدرات, وتقترح استراتيجيات لتجنب ذلك ومنع الانتكاس، وتقديم اقتراحات حول كيفية التعامل مع الانتكاس اذا حدث.
- تقديم مشورة تنطوي أيضا على الحديث عن عمل المدمن، والمشاكل القانونية، والعلاقات مع العائلة والأصدقاء.
- أخذ المشورة مع أفراد الأسرة ويساعدهم ذلك على تطوير مهارات اتصال أفضل مع المدمن حتى يكونوا أكثر دعمًا له.

#### (٣) جماعات المساعدة الذاتية:

هذه الجماعات موجودة من أجل الأشخاص المدمنين على المخدرات ورسالتهم هي أن الإدمان هو مرض مزمن وهناك خطر للانتكاس، وأن العلاج الداعم والمستمر والذي يشمل العلاج بالأدوية وتقديم المشورة واجتماعات جماعات المساعدة الذاتية ضروري لمنع الانتكاس مرة أخرى. يساعد الطبيب المعالج على تحديد موقع هذه الجماعات.

#### (٤) علاج الانسحاب:

- أعراض انسحاب المخدرات تختلف باختلاف نوع المخدرات المستخدمة وتشمل الأرق، التقيؤ، التعرق، مشكلات في النوم، الهلوسة، التشنجات، آلام في العظام والعضلات، ارتفاع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب ودرجة حرارة الجسم، الاكتئاب ومحاولة الانتحار.
- الهدف من علاج الانسحاب (إزالة السموم) هو وقف تناول المخدرات بسرعة وأمان، ويشمل ذلك:
  - أ. خفض جرعة المخدرات تدريجياً.
  - ب. استبداله بمواد أخرى مؤقتا يكون له آثار جانبية أقل حدة .

ج- بالنسبة لبعض الناس قد يكون أمناً الخضوع لعلاج الانسحاب في العيادات الخارجية، والبعض الآخر قد يتطلب الدخول الى المستشفى.

#### ٥) تقييم مدمن المخدرات صحياً:

ينبغي لبرامج العلاج تقييم مدمني المخدرات لوجود فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز)، أو التهاب الكبد الوبائي ب وج، أو مرض السل أو الأمراض المعدية الأخرى.

#### الوقاية من خطر الإدمان

• أفضل وسيلة لمنع الإدمان على المخدرات هي عدم تناول المخدرات على الإطلاق، واستخدام الحذر عند أخذ أي دواء يسبب الإدمان فقد يصف الطبيب أدوية لتخفيف الألم أو البنزوديازيبين لتخفيف القلق أو الأرق، أو الباربيتورات لتخفيف من التوتر أو التهيج. يصف الاطباء هذه الادوية بجرعات آمنة ويتم مراقبة استخدامها بحيث لا يحصل المريض على جرعة كبيرة جداً أو لفترة طويلة جداً. إذا كان المريض يشعر بحاجة إلى أخذ جرعة أكبر من الجرعة الموصوفة من الدواء، فإنه يجب التحدث مع الطبيب.

#### الوقاية من سوء تعاطي المخدرات لدى الأطفال:

- ١- التواصل: التحدث مع الأطفال حول أخطار تعاطي المخدرات وإساءة استعمالها.
- ٢- الاستماع: الاستماع الجيد عند تحدث الأطفال عن ضغط أصدقائهم عليهم للاستخدام الخاطئ للمخدرات، ودعم جهودهم لمقاومة ذلك.
- ٣- القدوة الحسنة: يجب على الآباء والأمهات أن يتجنبوا إدمان المخدرات والكحول ليكونوا قدوة حسنة لأبنائهم؛ حيث إن الأطفال من الآباء والأمهات الذين يتعاطون المخدرات معرضون بشكل أكبر لخطر الإدمان.
- ٤- تقوية العلاقة: العلاقة القوية المستقرة بين الآباء وبين أطفالهم تقلل من أخطار استخدام الطفل للمخدرات.

#### منع الانتكاس:

مدمن المخدرات معرض للانتكاس والعودة لاستخدامها مرة أخرى بعد المعالجة، ولتجنب ذلك يجب اتباع الخطوات التالية:

- ١- تجنب الحالات عالية الأخطار مثل عدم الذهاب مرة أخرى إلى الحي الذي تم استخدامه للحصول على المخدرات والابتعاد عن أصدقاء السوء.
  - ٢- الحصول على الفور على مساعدة إذا تم استخدام المخدرات مرة أخرى .
  - ٣- الالتزام بخطة العلاج الخاصة:
- قد يبدو وكأن المريض يتعافى وأنه لا يحتاج للحفاظ على اتخاذ خطوات للبقاء خاليًا من الإدمان، ولكن لا ينبغي التوقف عن رؤية الطبيب النفسي، والذهاب إلى اجتماعات فريق الدعم الخاص به أو تناول الدواء الموصوف؛ حيث إن الفرصة في البقاء خاليًا من الإدمان كبيرة إذا تمت متابعة العلاج بعد الشفاء.

## الفصل السادس عشر

### السمنة

أهم العناصر التي يتضمنها هذا الفصل :

مقدمة

تعريف السمنة

تشخيص السمنة

أسباب السمنة

مخاطر السمنة

علاج السمنة

أهمية الفحوصات قبل الزواج

## السمنة

السمنة في مصر واحدة من الأمراض ذات الانتشار الواسع، فبحسب مسح شامل أجرته وزارة الصحة والسكان، فإن ٤٣% على الأقل من المصريين يعانون من المرض، وهو ما أكدته تقارير عالمية عديدة.

وذكرت د. هالة زايد، وزيرة الصحة، أن أكثر من ٧٠% من أسباب الوفاة في مصر، بسبب أمراض السكر والضغط، مؤكدة أن السمنة تسبب معظم تلك الأمراض.

هذه التصريحات وغيرها، فتحت الباب أمام تساؤلات عن حجم الأزمة، وأسبابها، والحلول التي يلجأ المصريون إليها لمواجهتها، وخاصة جراحات السمنة، مثل: عمليات تدبيس المعدة، وغيرها من العمليات، التي ارتفعت معدلاتها، لتصل إلى ٣٠ ألف عملية سنويا وفقا لإحصائيات حديثة.

## إحصائيات حول السمنة في مصر

أكثر من 30 ألف  
جراحة سمنة  
سنويا في مصر

مصر الأولى عالميا  
في نسبة السمنة  
بين البالغين

43% من  
المواطنين الذين  
شملهم المسح  
الشامل يعانون  
من السمنة

35%  
من البالغين  
في مصر مصابين  
بالسمنة

21.3% نسبة  
السمنة بين  
الرجال

39.7% نسبة  
السمنة بين  
السيدات



المصدر: مواقع إلكترونية - تقرير المسح الشامل لوزارة الصحة

Mfyoum

## ما هو تعريف السمنة ؟

تعرف السمنة بارتفاع نسبة الدهون الكلية في الجسم المتسببة في زيادة وزن الجسم بمعدل ٢٠ % أو أكثر من الوزن الطبيعي الملائم للعمر والطول . تحدث السمنة عادة بسبب استهلاك سعرات حرارية أكثر مما تم حرقها على مدى الوقت مما يؤدي الى تراكم الدهون.

**كيف يتم تشخيص السمنة؟** - يعتمد تشخيص الاصابة بالسمنة على مؤشر كتلة الجسم ( BMI ) الذي يرتبط بصحة مظهر الجسم اعتمادا على طوله ووزنه وفقا للمعادلة التالية:

مؤشر كتلة الجسم = وزن الجسم بوحدة الكيلوغرام / مربع الطول بوحدة المتر

حيث يكشف ارتفاع مؤشر كتلة الجسم عن ٣٠ عن الاصابة بالسمنة

- $18,5 >$  : ناقص الوزن.
- $18,5 - 24,9$  : وزن طبيعي.
- $25 - 29,9$  : زيادة الوزن.
- $30 - 34,9$  : السمنة (اولى)
- $35 - 39,9$  : السمنة (الثانية)
- $40 <$  : السمنة الممرضة (المفرطة).

-كما يتم استخدام مقياس بديل لتشخيص البدانة وهو حساب محيط الخصر كمؤشر على دهون البطن وهو مقياس اكثر دقة لمعرفة خطر الاصابة بامراض الاوعية الدموية من مؤشر كتلة الجسم.

ويتم تحديد محيط الخصر بحيث يقوم الشخص بلف شريط القياس اعلى عظام الحوض الجانبية التي تمثل نهايات عظم الفخذ بشكل غير مائل يراعى الزفير وعدم كتم التنفس او محاولة شفت البطن حتى يكون القياس دقيقاً.

وعندها يتم التشخيص بالاصابة بالسمنة بزيادة محيط الخصر عن ٨٨ سم للسيدات و ١٠٢ سم للرجال.

## أسباب السمنة

- ١- الجينات والتاريخ العئلي للاصابة بالسمنة.
- ٢- التقدم في السن.
- ٣- نقص ممارسة النشاط الفيزيائي الذي يحفز بدوره حرق السعرات الحرارية ويقلل من الشهية.
- ٤- العادات الغذائية الخاطئة واستهلاك الطعام الغير صحي.
- ٥- العوامل النفسية السلبية التي تدفع الي تناول المزيد من الطعام
- ٦- بعض اضطرابات الهرمونية والأمراض.
- ٧- التدخين وقلة النوم وبعض العقاقير الدوائية.
- ٨- الجنس الانثوي حيث يتناقص معدل عمليات الايض عند السيدات مقارنة بالرجال.

**مخاطر السمنة:**الشخص المصاب بالسمنة يكون اكثر عرضة للاصابة بمشاكل صحية عديدة ومنها :

١ -مشاكل أمراض القلب والالوعية الدموية

كارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية واضطراب في ضربات القلب وارتفاع مستوى الدهون في الدم وغيرها

٢ -السكري

حيث ان السمنة تجعل المصاب اكثر عرضة للاصابة بالنوع الثاني من السكري فبارتفاع مؤشر كتلة الجسم تزداد فرصة الاصابة ،كما وان الاشخاص الذين يعانون من تراكم الدهون في منطقة البطن فوق الحد الطبيعي هم اكثر عرضة للاصابة بالسكري حتى وان كان مؤشر الكتلة لديهم ضمن الحد الطبيعي.

٣ -السرطان

يكون الشخص المصاب بالسمنة اكثر عرضة لانواع مختلفة من السرطان كسرطان بطانة الرحم ، سرطان الثدي و سرطان القولون والمستقيم ، سرطان المريء ،

٤-مشاكل الجهاز الهضمي

حيث السمنة تزيد فرصة حصى المرارة ومشاكل الكبد كتضخم الكبد وتلف الكبد وغيرها كما أن أعراض ارتجاع المريء أكثر شيوعاً عند الأشخاص البدن.

٥ -مشاكل التنفس;

ان الاشخاص البدينون يعانون صعوبة في التنفس ، كما أن السمنة مرتبطة بانتشار أكبر للأزمة.

٦ -التهاب المفاصل

ان الزيادة في الوزن تزيد الحمل أكثر على المفاصل وخاصة الاطراف السفلية وأسفل الظهر.

٧ -اضطراب في الهرمونات الجنسية.

مما يؤدي الى حدوث اضطرابات في الدورة الشهرية وعدم الخصوبة وبالتالي صعوبة في حدوث الحمل وزيادة خطر التشوهات عند الجنين-

٨- ومشاكل أخرى ومنها أمراض الكلى . وسرطان الكلى.

علاج السمنة

أولاً: تغيير نمط الحياة اليومي Life Style Modification

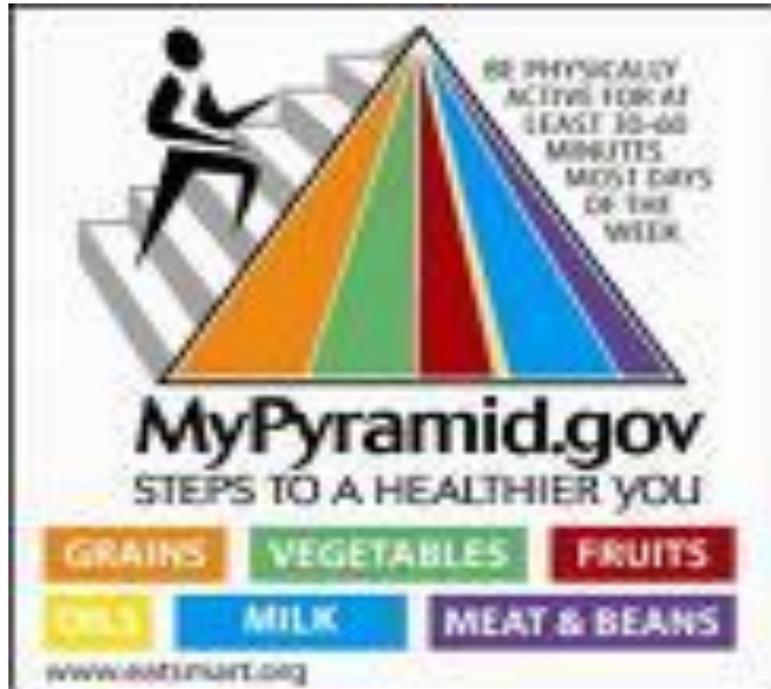
١- ممارسة الرياضة.

٢- تعديل أوقات النوم.

٣- تغيير الأنماط السلوكية المتعلقة بتناول الطعام.

٤- تغيير الطعام: كمأ ونوعاً وتوقيتاً.

٥- الاهتمام باختيار الغذاء: الابتعاد الأغذية الفارغة عالية الطاقة Junk Foods



## ثانياً: تغيير الأنماط السلوكية المتعلقة بالطعام

- شرب كوب من الماء قبل الطعام.
- تناول الخضار (السلطة) والفواكه قبل الوجبة الرئيسية.
- عدم التسوق قبل تناول الطعام.
- حمل قدر محدد من المال عند التسوق وتحديد الاحتياجات مسبقاً.
- عدم وضع أوعية الطعام على الطاولة.
- عدم الأكل منفرداً، والتحدث مع الآخرين أثناء الطعام.
- القيام عن مكان تناول الطعام حال الانتهاء.
- عدم الشعور بالامتلاء من الوجبة الرئيسية وترك المجال للأطعمة الأخرى
- تناول الفواكه كأغذية خفيفة بين الوجبات.
- الإقلال من تناول المشروبات الغازية والعصائر والحلويات الشرقية.
- تحديد المقدار اللازم تناوله مسبقاً وعد ترك الأمر للاختيار.
- عدم الأكل قبل النوم مباشرة، والقيام بجهد بدني بعد العشاء.

## ثالثاً: الإفراط الإرادي في تناول الطعام

- تشير الدراسات إلى أن ٦٠% من مجموع سكان الوطن العربي يتناول الفرد فيهم ٣٠٠٠ كيلو سعر/ اليوم أو أكثر.
- في الأردن: متوسط تناول الفرد من الطاقة ٢٧٩١ كيلو سعر/يوم. عند مقارنة النشاط البدني المبذول مع كمية الطاقة المتناول: النتيجة الحتمية.
- في مصر ٤٣% على الأقل من المصريين يعانون من السمنة و تناول الفرد من الطاقة ٢٩١٨ كيلو سعر/يوم.

## ثالثاً: الحمية الغذائية

تتباين الحميات الغذائية في محتوى الطاقة فيها:

١- الحمية القاسية: >٢٠٠ كيلو سعر.

٢- ٢٠٠-٦٠٠ كيلو سعر.

٣- ٨٠٠-١٠٠٠ كيلو سعر.

## شروط الحمية الصحيحة:

- ١- ألا تستثني أي مجموعة غذائية.
- ٢- ألا يقل محتوى الطاقة عن ٨٠٠-١٠٠٠ ك.س.
- ٣- ألا تعتمد على أية مكملات أو أدوات أو أجهزة أو صرعات غير علمية.
- ٤- أن تعتمد على تغيير السلوك طويل الأمد وبالتدرج.
- ٥- أن تحتوي على الرياضة كجزء من تغيير النمط الحياتي.
- ٦- أن يكون توزيع مصادر الطاقة على النحو التالي:

.fat %٣٥-٢٠، Protein %٣٥-١٠، CHO %٦٥-٤٥

مصادر الطاقة الغذائية (الكيميائية):

١. الكربوهيدرات : ٤ كيلو سعر.
٢. الدهون: ٩ كيلو سعر.
٣. البروتينات: ٤ كيلو سعر.

-بعد عمليات الهضم والامتصاص والتمثيل الغذائي:

١. الطاقة الحركية .
٢. الطاقة الحرارية .
٣. الطاقة الكهربائية .

( تناول ملعقة زيت صغيرة زائدة عن الحاجة يومياً يعني: زيادة في الوزن بمقدار ٢ كغم/سنة)

#### رابعاً: العلاج بالعقاقير

تقسم العقاقير المستخدمة في علاج السمنة إلى أنواع عدة، منها:

##### ١- الأنواع التي تؤثر على المعدة والجهاز الهضمي:

أ- أقرص الألياف الغذائية التي تؤدي على الشعور بالامتلاء.  
ب- الأقرص المثبطة للإنزيم اللازم لهضم الدهون: يقلل من امتصاص الدهون بنسبة تصل الي ٣٠% . لكن من آثارها الجانبية:

- اضطرابات الهضم.
- انسياب الغائط وتلوث فتحة الشرج بالدهون.

يقلل من امتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون.

##### ٢- العقاقير المؤثرة على الجهاز العصبي: التقليل من الشهية

- الآثار الجانبية: الغثيان وجفاف الفم وارتفاع الضغط وتسارع نبضات القلب.

#### خامساً: العلاج بالجراحة

توصف لذوي السمنة المفرطة: مؤشر كتلة الجسم < ٤٠ .  
العلاج الوحيد لمن فشل في جميع الوسائل وينبغي حمايته من خطر السمنة ومضاعفاتها.

- شفط الدهون من أنواع الجراحة المستعملة.
- ربط المعدة.
- تكميم وربط الفم.

## الفصل السابع عشر

### الفحص الطبي قبل الزواج

أهم العناصر التي يتضمنها هذا الفصل :

مقدمة

الهدف من الفحص الطبي قبل الزواج

خدمات برنامج الفحص الطبي قبل الزواج

ماذا تكشف هذه الفحوصات ؟

هل يمكن للفحص الطبي الكشف عن كل الأمراض أو العيوب الوراثية؟

ما أهمية الفحوصات قبل الزواج ؟

## الفحص الطبي قبل الزواج

تنتشر في هذه الأيام العديد من الأمراض و الأوبئة المتعلقة بالزواج، و التي تنتشر و تنتقل عن طريق الزواج، إذ إن هذه الأوبئة أصبحت في ازدياد مستمر في الوطن العربي مما يشكل خطرا كبيرا على صحة الإنسان والأسرة، بالإضافة إلى انتشار العديد من الأمراض المتعلقة بزواج الأقارب، لذلك أصبح الفحص الطبي قبل الزواج من الضروريات التي لا يجب تجاهلها للحفاظ على صحة المجتمع و الأجيال القادمة سليمة و معافاة من الأمراض.

إن الزواج هو اللبنة الأساسية لتكوين المجتمع، و الركيزة في بناء العلاقات العاطفية و الصحية و الأسرية و إذا كان الزواج صحياً يحمي أفراد الأسرة من الأمراض الوراثية أو المعدية؛ ساهم ذلك في بناء أسرة سعيدة و مستقرة.

يعد الفحص الطبي قبل الزواج واحدا من أهم الإجراءات التي يجب على الجميع اتباعها قبل الإقبال على الزواج، إذ إنه يساعد على الحد من الأمراض المنقضية في المجتمع بشكل عام و الحد من الأوبئة المنتشرة في العالم، حيث أن العديد من هذه الأوبئة لا تمتلك علاجاً في الوقت الحالي كالإيدز و فيروس سي، فإن السبيل الوحيد للقضاء عليها هو الحد من انتشارها في الأساس.

كما أن إصابة الأولاد في المستقبل بأحد هذه الأمراض كالثلاسيميا أو غيرها يتطلب من الأسرة و الدولة مصاريف رعاية عالية جدا مع احتمالية ضئيلة بالشفاء من هذا المرض، بالإضافة إلى هذا كله فإن إصابة أحد الأطفال بواحد من هذه الأمراض يشكل ألماً نفسياً كبيراً لدى أسرة هذا الطفل، بالإضافة إلى المشاكل الاجتماعية التي قد تنتج من إصابة الأطفال بأحد هذه الأوبئة أو موته في سن مبكرة، وهو ما يفوق في ألمه أي نوع آخر من المشاكل الأخرى التي قد تحدث، و بالتالي سينتج عن هذا كله فشل الزواج و الطلاق أو مشاكل أكبر، و لذلك فمن المهم الخضوع للفحص الطبي قبل الزواج لتجنب جميع هذه المشاكل المختلفة.

### و الزواج الصحي هو:

حالة التوافق و الانسجام بين الزوجين من النواحي الصحية و النفسية و البدنية و الاجتماعية و الشرعية بهدف تكوين أسرة سليمة و إنجاب أبناء أصحاء.

يعرف فحص ما قبل الزواج على أنه إجراء مجموعة فحوصات طبية للكشف عن وجود صفة للإصابة بإحدى الأمراض الوراثية المتناقلة عن طريق الدم كالثلاسيميا مثلاً، إضافة إلى بعض أنواع الأمراض المعدية و أهمها التي تخص الكبد كالتهاب الكبد الفيروسي بجميع أنواعه، أو مرض نقص المناعة أو ما يعرف بالإيدز، بهدف إعطاء المشورة الطبية و التي تتضمن إمكانية نقل المرض من الطرف إلى الطرف الآخر سواء بين الزوجين أو إلى الأبناء مستقبلاً، ثم إيجاد البدائل و الحلول الممكنة من أجل بناء أسرة سليمة صحياً.

## و يهدف برنامج الفحص الطبي قبل الزواج إلى ما يلي:

- الحد من انتشار بعض أمراض الدم الوراثية (الثلاسيميا-المنجلي) وبعض الأمراض المعدية(التهاب الكبد ب/ج، ونقص المناعة المكتسب (الإيدز) .
- نشر الوعي بمفهوم الزواج الصحي الشامل .
- تقليل الضغط على المؤسسات الصحية وبنوك الدم.
- تجنب المشاكل الاجتماعية والنفسية للأسر التي يعاني أطفالها.
- التقليل من الأعباء المالية الناتجة عن علاج المصابين على الأسرة والمجتمع.
- التحدث مع الزوجين قبل الزفاف يشمل العديد من الأمور للتحدث عنها ، وتشمل :  
الأمور المالية. كيف يمكن التعامل مع الزوج أو الزوجة ؟ التحدث عن المعتقدات و القيم ، و تصحيح المعتقدات الخاطئة لدى الزوجين. كيف يمكن الاستعداد للحصول على طفل ؟ كيفية صنع القرار . التعامل مع الغضب.

وننصح المقبلين على الزواج بإجراء الفحص الطبي قبل موعد الزواج بمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر ليتسنى للزوجين التخطيط لحياتهم بشكل أفضل، حيث إن صلاحية شهادة الزواج الصحي تستمر لمدة ستة أشهر ويمكن فقط إعادة فحص الأمراض المعدية عند الحاجة لإعادة الفحص مرة أخرى .

### خدمات برنامج الفحص الطبي قبل الزواج:

يتم تقديم خدمات فحص ما قبل الزواج (سواء التحاليل المخبرية، أو جلسات المشورة الطبية) لكافة المواطنين في المراكز الطبية في شتى مناطق جمهورية مصر العربية، ويتم استقبال المواطنين المقبلين على الزواج سواء بشكل فردي أو كلا الطرفين معًا بدون موعد مسبق.

## ماذا تكشف هذه الفحوصات ؟

تبين الفحوصات إذا كان أحد الطرفين:

- حاملاً أو مصاباً بفقر الدم المنجلي.
- حاملاً أو مصاباً بمرض الثلاسيميا.
- حاملاً لفيروس نقص المناعة المكتسبة المعروف بالإيدز.
- حاملاً لفيروس التهاب الكبد الوبائي (ب) و (ج).

## ماذا بعد الفحص؟

إذا كانت النتائج سليمة، يتم الحصول على شهادات موافقة وهكذا يمضي الطرفان في اتمام إجراءات الزواج. أما في حال وجود احتمال إصابة الذرية بالمرض الوراثي، قد يتم تحويل الطرفين إلى عيادة إستشارية تقدم نصائح توعوية للخطيبين. أما في حال إكتشاف وجود مرض معدي، يتم تحويل المصاب إلى عيادة متخصصة لتقديم المساعدة ولا يعطى شهادة الموافقة.

## هل يمكن للفحص الطبي الكشف عن كل الأمراض أو العيوب الوراثية؟

لا يوجد فحص طبي يكشف عن جميع الأمراض الوراثية المحتملة في الذرية.

إن فحوصات ما قبل الزواج هي فقط للكشف عن حمل الشخص للأمراض الوراثية الشائعة وهي فقر الدم المنجلي والثلاسيميا.

إذا كان كلا الخطيبين يحملان عوامل فقر الدم المنجلي يفضل عدم الزواج.

ولكن إذا أصر الطرفان على الزواج فيجب أن يلجأ إلى تقنية التشخيص الوراثي للأجنة خارج الجسم لتفادي الحمل بمولود مصاب بفقر الدم المنجلي.

فحوصات قبل الزواج لا تشمل الفحوصات المعملية فقط ، بل يجب أن تتضمن أيضاً المشورة النفسية للزوجين للحصول على حياة زوجية سعيدة ، يقوم الطبيب أو الأخصائي النفسي بالتحدث مع الزوجين عن المشاكل التي قد تواجههم أثناء بداية الزواج .

## ما أهمية الفحوصات قبل الزواج ؟

التحدث مع الزوجين قبل الزفاف يشمل العديد من الأمور للتحدث عنها ، وتشمل : الأمور المالية. كيف يمكن التعامل مع الزوج أو الزوجة ؟ التحدث عن المعتقدات و القيم ، و تصحيح المعتقدات الخاطئة لدى الزوجين. كيف يمكن الاستعداد للحصول على طفل ؟ كيفية صنع القرار . التعامل مع الغضب .

**مصر،** تشترط جمهورية مصر العربية إجراء فحوصات طبية لتوثيق عقود الزواج وفقاً للقانون 143 لسنة 1994 . هناك شكاوي دائمة من أن الأمر لا يأخذ محمل الجد، وأنها مجرد شهادة ولا تجري فحوصات طبية.

## المراجع:

- [https://uomustansiriyah.edu.iq/media/lectures/\\_PM.pdf](https://uomustansiriyah.edu.iq/media/lectures/_PM.pdf) Cueto, Marcos.
- 2004. The ORIGINS of Primary Health Care and SELECTIVE Primary Health Care.
- الحالة الصحية - الخدمات الصحية في مصر - دراسة تحليلية للوضع الراهن و رؤى مُستقبلية - جمعية التنمية الصحية والبيئية. إرشادات صحية... التوعية بأهمية سلوكيات الثقافة الصحية"، الثورة.نت ٢٠١٦-٤-٢٣،
- تعريف التنقيف الصحي"، جامعة بابل كلية التمريض
- "مفهوم وأهداف التنقيف الصحي - الهيئة العامة للتأمين الصحي،
- " من بعض مفاهيم التنقيف الصحي"، الموقع الإسلامي الطبي
- [المواقع على شبكة المعلومات الدولية](#)
- منظمة الصحة العالمية : [www.who.int](http://www.who.int)
- مركز الوقاية والسيطرة على الأمراض : [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
- Epidemiology Supercourse: [www.pitt.edu/~super1/](http://www.pitt.edu/~super1/)
- الجمعية الدولية لعلم الوبائيات: [www.IEAweb.org](http://www.IEAweb.org)
- BP Sustainability Report 2005, [www.bp.com/sustainability](http://www.bp.com/sustainability)
- [http://www.shell.com/static/envandsoc-en/downloads/performance\\_data/ssr\\_2005\\_social\\_data.pdf](http://www.shell.com/static/envandsoc-en/downloads/performance_data/ssr_2005_social_data.pdf)
- مطبوعات جامعة أوكسفورد: [www.oup.org](http://www.oup.org)
- بورتا م, لاست ج, جرين لاند س. قاموس علم الوبائيات ٢٠٠٨"
- <http://www.just.edu.jo/DIC/Documents>
- <https://www.hopeeg.com/blog/show/comprehensive-research-ondrugs>
- <https://www.webteb.com/diet/diseases>
- <https://www.moh.gov>
- <https://mawdoo.com>