

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الفرات الأوسط التقنية

المعهد التقني / الديوانية

# صحة المجتمع

## Community Health



مدرس المادة / م. ندى أحمد فيروز

المرحلة الثانية / الدراسة الصباحية والمسائية

للعام الدراسي 2024/2023

## صحة المجتمع

تعريفها:

الصحة العامة وصفه العالم ونسلو سنة ١٩٢٣ م.

الصحة العامة هي علم وفن الوقاية من الأمراض وإطالة الحياة والحفاظ على الصحة والكفاءة من خلال جهود المجتمع المنظم لأجل:

- الحفاظ على بيئة صحية خالية من التلوث
- التحكم في الأمراض الانتقالية .
- تعليم الأفراد النظافة الشخصية .
- تنظيم الخدمات التمريضية والطبية لأجل التشخيص المبكر والوقاية من الامراض.
- تطوير الانجازات الاجتماعية لضمان مستوى معيشة يكفل لكل فرد الحفاظ على صحته.

مشاركة المجتمع في توفير الصحة للجميع:

الفرد ضمن المجتمع والمجتمع ككل يشارك لتأمين ما يلي له : أي للفرد والمجتمع

1- السكن الصحي / توفير التهوية الصحية - الهواء الصحي - الماء الصالح للشرب - التصريف الصحي للفضلات - التغذية الصحية

2- التغذية الصحية / بتوفير الغذاء الصحي والفيتامينات .

3- الرعاية الصحية الأولية /

(أ) تنظيم دفتر صحي خاص لكل فرد بالعائلة يشمل رعاية للأم والطفل وإجراء اللقاحات وتوفير الحليب الأم والطفل .

(ب) إجراء الفحوصات السريرية والمختبرية والإشعاعية .

(ج) إعطاء العلاج اللازم لكل فرد من العائلة ..

(د) إعطاء اللقاحات تشمل :

(١) لقاح B. C. G. ضد مرض التدرن.

(٢) لقاح ثلاثي ( خناق - كزاز - سعال ديكي ) .

(٣) لقاح ضد الكبد الفيروسي.

(٤) لقاح ضد الحصبة.

(٥) لقاح ضد الحصبة والحصبة الأنسانية والنكاف MMR.

(٦) لقاح ضد الكزاز للطفل والأم .

أوليات خطة وزارة الصحة لرعاية الأم والطفل ( الخمسية )

(١) تحسين حالة الأم بتوفير:

- أ. الغذاء والفيتامينات
- ب. اللقاحات ضد مرض الكزاز والحصبة الألمانية منعاً من حدوث التشوهات الجينية والإسقاط
- ج. الرضاعة الطبيعية للطفل
- د. فحوصات الحمل مع فحوصات الأسنان.
- هـ. شمول الأم بالدفتري الصحي للرعاية وإجراء الفحص السريري والمختبري شهرياً.
- و. التوعية الصحية للأم عن الحمل وكيفية الوقاية من حدوث الإسقاط والتغذية الجيدة والابتعاد عن ما يجاب لها حدوث الأمراض السارية والمعدية والأمراض المزمنة.

(٢) تحسين حالة الطفل بتوفير

- أ) إجراء الفحوصات الدورية السريرية والمختبرية.
- ب) إعطاء اللقاحات.
- ت) التغذية الجيدة للطفل مع توفير الحليب ويفضل الحليب من الثدي عن الحليب الصناعي.
- ث) توفير بيئة صالحة من سكن وهواء وماء.

## الصحة

تعريف منظمة الصحة العالمية W. H. O.

هي حالة السلامة والتكامل والكفاية البدنية (الجسمية) والعقلية (النفسية) والاجتماعية وليست مجرد حالة خلو الجسم من المرض أو العجز.

مكونات الصحة : تشمل

(١) عناصر الصحة: تتكون من

١. الجانب البدني حيث يكون سليماً وخالياً من الأمراض.
٢. الجانب النفسي (العقلي) حيث يكون الانسان بصحة سليمة وخالياً من الأمراض العقلية.
٣. الجانب الاجتماعي (الاقتصادي) حيث تعتمد الصحة على الحالة المعيشية كونها متوسطة أو بسيطة الحال وبالإمكان العيش والتغذية الجيدة والملبس يقيه ويستره.

(٢) الاشتمال ( المحتويات ) تتكون من:

أ) الصحة الشخصية وتعني :

(١) التغذية الكاملة وغير الناقصة من الكربوهيدرات والبروتينات والشحوم والفلزات والمعادن

(٢) النظافة : نظافة الشخص ، البيت ، البيئة المحيطة به .

- ٣) النوم : على الأقل ما يقرب من ثمانية ساعات باليوم لكي يريح أعضاء جسمه الدماغ و القلب .
- ٤) الراحة : الراحة العقلية والبدنية وجعل الجسم سليماً معافى لتأدية الواجبات اليومية المكلف بها والمعتاد عليها في حياته .
- ٥) الرياضة : أجراء التمرينات يومياً لكي يحافظ على الجوانب العقلية والبدنية بصورة سليمة تقيه من حدوث الأمراض القلبية وأمراض الأوعية الدموية والأمراض المزمنة ( داء السكر ارتفاع الضغط ) .
- ٦) العناية بالعين : هي حياة الإنسان والمحافظة عليها من اض وأهمها داء السكر وإبقاؤها سليمة معافاة خلال حياته .

### ب) الإصحاح البيئي Environmental Hygiene :

المحافظة على الصحة والحياة ومنع التلوث تجنباً لحدوث الأمراض والوفاة وذلك بالاستخدام الصحيح للموارد التالية :

#### ١- الإجراءات (الطرق) المتبعة في عموم المجتمع وتشمل :

- أ. مياه الشرب : يجب أن تكون نقية صالحة للشرب ومعقمة من الميكروبات منعا لحدوث ونقل الأمراض المعدية.
- ب. التهوية: إنشاء الشبابيك منعا لحدوث الرطوبة والتعفن وحدوث الأمراض.
- ج. تصريف الفضلات: الثقيلة منها عن طريق شبكات رئيسية مرتبطة بشبكة كبيرة يجري التعقيم والتصريف فيها منعا من حدوث ونقل الأمراض الانتقالية.
- د. الإضاءة: يجب ان تكون كافية لعدم حدوث العمى المؤقت مع مراعاة الجوانب النفسية والعقلية للإنسان.
- هـ. القمامة وكيفية التخلص منها : من الدور والمحلات في المنطقة ونقلها إلى مناطق تبعد 7 كيلو متر عن المدينة للتخلص منها ومنع انتشار الحشرات ونقلها للأمراض.
- و. الأغذية : يتم غسلها وتعقيمها قبل أكلها لقتل الجراثيم ومنع حدوث الأمراض المعدية والسارية.

#### ٢) في المواقع الخاصة : بالمصانع والمعامل ( الفلاحين ) من خلال :

- أ. تثبيت الحدود المسموح التعرض لها يوميا للمواد الكيماوية والفيزيائية والبايولوجية .
- ب. الطرق الصحية في استخدام المبيدات والفلزات .

### الطب الوقائي على مستوى الفرد Preventive Medicine :

يقصد به وقاية الفرد من الأمراض العارضية له وأفهامه أعراضها لمنع حدوثها مستقبلا والرجوع إليها. ويقصد به علم وفن الوقاية من الأمراض وتقوية الصحة وتنميتها على مستوى الفرد شمولية مفهومة

- أ. مكوناته تشمل النظافة العامة وتنمية قدرة الانسان الصحية واستعماله الوسائل البيولوجية كالمصول واللقاحات ( كالتطعيم ضد التدرن ، الجدري ، الخناق ، الكزاز والسعال الديكي وشلل الأطفال والحصبة الألمانية والحصبة والنكاف ).
- ب. التشخيص المبكر للأمراض وعلاجها قبل استفحالها واختلاطها ومضاعفاتها ثم الوقاية من تلك الإختلاطات والمضاعفات مثل السل (التدرن) المزمن ، داء السكر والأمراض الزهريّة المزمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية.
-

## معنى الإحصاء الصحي الحياتي Biostatistics :

هو ذلك الإحصاء الذي يمثل كافة البيانات المتعلقة بالحالة الطبية والعقلية للأفراد وصلاحياتهم الاجتماعية والتي بواسطتها يمكن وصف وتثمين الحالة الصحية للمجموعة السكانية التي تتطلبها الإدارة الصحية.

## معنى الإحصاء Statistics :

هو العلم الذي يختص بالطرق العلمية لجمع وتحليل وتفسير البيانات العددية أما في صورته بيانية أو صورة جدوليه .

## قياس مستويات الصحة Health Levels Measure :

المستوى الصحي لأي مجتمع يتناسب مع مستواه الاجتماعي والاقتصادي وعليه فإن الصحة العامة تقرر المستوى الصحي لحياة تلك الأفراد والمجتمع على حد سواء.

## الطريقة العامة للبحث الصحي Genral system for Health Research :

1. تحديد مشكلة أو فرضية البحث أو الدراسة
2. جمع البيانات والمعلومات عن الظاهرة أو الظواهر ذات العلاقة بالبحث أو الدراسة .
3. تصنيف البيانات وتبويبها وعرضها .
4. حساب المؤشرات الإحصائية كتقديرات المعالم مجتمع البحث أو الدراسة
5. تحليل معطيات الدراسة والتوصل للنتائج على ضوء فرضية أو فرضيات البحث أو الدراسة
6. تفسير النتائج وعملية اتخاذ القرار بشأن فرضيات البحث.

## مقاييس الصحة العالمية World Health Organization Measurnent :

يتوقف تحليل الصحة العالمية على كيفية قياس الأعباء الصحية وهناك مقاييس كثيرة منها, QALY و DALY وقياس معدلات الوفاة ، وبالتالي فعملية اختيار المقاييس قد تثير الكثير من الجدل والخلاف بالإضافة إلى أنها ينطوي على بعض الاعتبارات العملية والأخلاقية .

## متوسط عمر الأفراد المتوقع ( متوسط الحياة ) :

يشير متوسط الفرد المتوقع إلى ذلك المقياس الإحصائي الخاص بحساب متوسط فترة حياة الفرد (متوسط فترة الحياة) لعينة محددة من السكان، حيث أنه في الغالب يشير إلى ذلك العمر المتوقع وصول الفرد إليه المجموعة معينة من السكان قبل الوفاة ( سواء تم تصنيفهم على أساس الدولة ، العمر الحالي أو بناء على أية متغيرات ديموغرافية أخرى ). وقد يشير متوسط عمر الفرد المتوقع أيضا إلى تلك الفترة المتبقية في حياة الفرد ، التي يمكن حسابها أيضا في أي من ولاية جماعة ، مثال مواليد سنة من السنين حتى وفاتها جميعا مع جمع الأعمار والتي ماتوا فيها على بعضها وتنقسم النتائج على عدد هؤلاء المواليد .....

سنة ١٩٤٠ ----- ٥٠٠٠٠

سنة ١٩٥٠ ----- ٥٠٠٠

سنة ١٩٦٠ ----- ٢٠٠٠

سنة ١٩٧٠ ----- ١٠٠٠

سنة ١٩٨٠ ----- ٢٠٠٠

سنة ١٩٩٠ ----- ٣٠٠٠٠

سنة ٢٠٠٠ ----- ١٠٠٠٠

المجموع ----- ٩٨٠٠٠

وبذلك يكون متوسط الحياة  $٩٨٠٠٠ / ٦ = ١٦٣٣$  متوسط الحياة .

## مثال اخر:

معدل الوفيات بمرض معين = عدد الوفيات بهذا المرض / عدد المصابين بهذا المرض  $\times ١٠٠$

لذلك نتوقع أن يكون معدل متوسط الحياة مرتفعا عندما تنخفض الوفيات في المراحل الأولى من الحياة وتنخفض عندما ترتفع الوفيات في المراحل الأولى من الحياة وتنخفض عندما ترتفع الوفيات في المراحل الأولى وفي السنين الأولى من العمر.

## سنوات الحياة المعدلة تحت تأثير الجودة :

يمثل مقياس سنوات الحياة تحت تأثير الجودة ( بالانكليزية Quality-adjusted life years ) أسلوبا لقياس عبء المرض (بالانكليزية Disease burden) ، بما فيها (إجراءات أسلوب القياس) نوعية وكيفية الحياة التي يعيشها الفرد كوسيلة للقياس الكمي للفائدة التي تعود عليه من الرعاية الطبية.

ويتطلب مقياس سنوات الحياة تحت تأثير الجودة (QALY) توفير كل من المنفعة أو الفائدة ومخاطر الحياة.

(بالإنكليزية risk neutral)، بالإضافة إلى سلوك ثابت نسبياً للمقايضة، ويكون مقياس سنوات الحياة تحت تأثير الجودة للجميع بين فترة الحياة المتوقعة بجودة الحياة المتوقعة في رقم واحد: فإذا كانت قيمة عام إضافي من الحياة الصحية المتوقعة تساوي قيمة عام واحد بالحساب الزمني، فبالتالي سيكون عام من توقع الحياة الصحية الأقل سبباً مساوي أقل من عام واحد. كما تعتمد حسابات مقياس سنوات الحياة تحت تأثير الجودة على لساس مقاييس القيمة التي يضعها الأفراد للعدد المتوقع من السنوات التي يعيشها الفرد، وتلك المقاييس يمكن إجراؤها بطرق عديدة، من خلال التقنيات التي تحاكي المغامرة أو المضاربة المرتبطة بأفضل بدائل للأوضاع والظروف الصحية، أو من خلال استخدام الأدوات القائمة على عيش بعض أو كل أوقات الحياة التي قد توفرها العلاجات الطبية بهدف تحقيق وقت أقصر للحياة ولكن بجودة حياة أعلى وأفضل، وبالتالي فإن مقياس سنوات الحياة تحت تأثير الجودة في عملية التحليل النفعي، لا يتضمن في حد ذاته اعتبارات العدالة والمساواة.

معلومات الوفيات والولادات :

1. المعدل Rate / هو قياس التكرار أو الإعادة لحالة ما مثل الولادات والوفيات - فترات المرض التي تحدث في المجتمع في فترة زمنية معينة وهو يقاس كالتالي :  
المعدل = عدد الحالات لوحد زمنية ثابتة / عدد السكان المناسب x ١٠٠٠

ومن أهم المعدلات الممكن استخدامها في حقل الصحة العامة هي كما يلي:

• معدل الوفاة الخام Crude Death Rate :

إذا سجلت مجموعة من الوفيات ولتكن (D) لمجموعة معينة من السكان (P) خلال سنة واحدة وأردنا استخراج معدل الوفاة الخام (M)  
$$M = D / P \times 1000$$

وتكون قيمة (K) حيث أن (K) تمثل الأس الذي يضرب بالعشرة لإيجاد معدل الوفيات الخام مساوية لـ  
( ٣ )  
أي - ١٠٠٠

• معدل الوفاة النوعي Specific death Rate.

عدد الوفيات في عمر معين خلال سنة معينة / عدد السكان في منتصف تلك السنة x ١٠٠٠.

• احتمالات الوفاة The probability of dying = احتمالات الوفاة - و / ن. أي عدد الوفيات المسجلة في السنة التي تلي تلك السنة / مجموع السكان على قيد الحياة في بداية السنة.

• وفيات الأطفال الرضع :

معدل الوفاة عند الولادة = عدد الولادات الميتة المتأخرة + عدد الوفيات في الأسبوع من الحياة / عدد الولادات الميتة المتأخرة + عدد الولادات الحية × ١٠٠٠

2. معدل الوفيات للأطفال للأعمار أقل من ٢٨ يوما من الحياة :-  
= عدد الوفيات لأقل من ٢٨ يوما من العمر + عدد الولادات الميتة في الأسبوع العشرين فأكثر / عدد الولادات الحية + عدد الوفيات الميتة في الأسبوع العشرين فأكثر .

3. معدل وفيات الأطفال للأعمار من ٢٨ يوما ولغاية السنة الواحدة من العمر = عدد الوفيات في عمر ٢٨ يوما فأكثر ولغاية السنة / عدد الولادات الحية - عدد الوفيات من عمر ٢٨ يوما ولغاية السنة × ١٠٠٠

4. معدل وفيات الأطفال حديثي الولادة infant Mortality rate = عدد وفيات الأطفال للأعمار التي لا تتجاوز السنة الواحدة / عدد الولادات الحية × ١٠٠٠

5. معدل بالأمراض وانتشارها Disease incidence and prevalence نقيس مستوى الصحة في المجتمع بمعدل انتشار الأمراض والإصابات واعتمادها أكثر دقة وقياس للصحة العامة بالاعتماد على الجهود على تقديرات وإحصائيات حياتية بخصوص انتشار الأمراض على اختلاف أنواعها بإجراء :

- المسح الصحي
- أمساك السجلات للأطباء والعيادات والمستشفيات

معدل الإصابة بمرض معين = (كوليرا) عدد المصابين بمرض معين / المجموع الكلي للسكان =  
٢٠ = ٢٠ / ١٠٠ × ١٠٠

انتشارها أثناء المسح الصحي مع العلاج

ينخفض  
يزداد

## الصحة - مقاييس الصحة ومؤشراتها

إن المستوى الصحي لأي مجتمع كان يتم بإجراء تناسق مع مستواه الاجتماعي والاقتصادي ، وعليه فإن الصحة العامة تقرر المستوى الصحي لحياة أولئك الأفراد والمجتمع على حد سواء ، ولو أردنا قياس هذا المستوى الصحي فإننا نعتمد على قياسات مستوى الحياة المعيشية بصورة عامة . لذلك هناك مقاييس ومؤشرات أكثر سهولة نسبيا وهي :

١- معدل الوفيات الخام: يعرف (=) عدد الوفيات الكلي خلال سنة / معدل السكان في تلك السنة  $1000 \times MYP$

أو معدل الوفيات الخام : عدد الوفيات لكل ألف فرد من السكان خلال سنة واحدة = عدد الوفيات / ١٠٠٠ فرد من السكان خلال السنة  $\times 100$  خلال السنة

٢- معدل وفيات الأطفال الرضع : يعرف (=) عدد وفيات الأطفال الرضع لكل ألف مولود حي من السكان خلال سنة واحدة ( = عدد وفيات الأطفال الرضع / ١٠٠٠ مولود حي  $\times 100$  خلال السنة)

أو معدل وفيات الأطفال الرضع : يعرف (=) عدد وفيات الأطفال الرضع لكل ألف مولود حي من السكان خلال سنة واحدة ( = عدد وفيات الأطفال الرضع / ١٠٠٠ مولود حي  $\times 100$  خلال السنة)

أو = عدد وفيات الأطفال الرضع / عدد الوفيات الكلي ( الكبار والصغار )  $\times 100$  خلال السنة.

## هدف المؤسسات الصحية

مؤشرات خاصة تشتمل على :

كيفية الوصول إلى الهدف الرئيسي للمؤسسات الصحية:

١- إتباع وسائل صحية تشمل :

أ. توفير مياه الشرب الصالحة .

ب. تصريف الفضلات .

٢- توفير التغذية الصحية / تشمل بناء الجسم ونموه وتغذيته ومناعته ضد الأمراض.

٣- توفير خدمات رعاية الأمومة والطفولة هي خدمات تنظيم الأسرة ورعاية الام الحمل وخلالها ورعاية الجنين وحتى الولادة رعاية صحية ، بدنية ، نفسية ، وتغذية ولقاح ورعاية الطفل من بدأ الولادة وحتى الطفولة ولغاية خمسة السنين من العمر ورعاية صحية ، بدنية ، تغذوية ولقاحية ونفسية.

٤- توفير الخدمات الصحية المدرسية لجميع التلاميذ والطلبة / تبدأ من رياض الأطفال - ابتدائية - متوسطة - ثانوية - معهد - كلية - علاجية - وقائية - أسنان.

٥- توفير خدمات التربية الصحية / تشمل الملازم - الكتب - إجراء الندوات الصحية.

## الإجراءات الوقائية الخاصة : تشمل

النظافة العامة.

1- نظافة الأطعمة والأشربة والمياه خوفا من تلوثها ببيض الديدان أمثال دودة الإسكارس غسل الفواكه والخضروات قبل أكلها بالماء والصابون .

2- غسل اليدين قبل كل وجبة أكل بالماء والصابون .

3- غسل اليدين بعد كل بالماء والصابون استخدام المعقمات والمطهرات لليدين في حالة عدم وجود ماء لقتل الجراثيم.

4- قص الأظافر لليد والقدم منعا من حمل البويض الديدان ونقلها للمرض.

5- حلق الشعر للعانة والإبط والرأس.

6- عدم الإكثار من استخدام المنظفات لكي لا تسبب حدوث الالتهاب الجلدية

7- عدم الإكثار من شرب الشاي والقهوة منعا من حدوث اضطرابات قلبية .

8- عدم التدخين بكل أنواعه تجنباً من حدوث التهابات تنفسية وسرطان الحنجرة والرت

9- عدم شرب المشروبات الكحولية والمخدرات

10- تجنب التبول والتغوط في الأنهر والترع منها من حدوث مرض البلهارزيا.

11- غسل الملابس الداخلية والملابس الخارجية منعا من حدوث الأمراض الجلدية

12- الاستخدام الصحيح لدورات المياه

كيف يتم اكتشاف الأمراض بصورة مبكرة وفي أحوالها الأولى وإجراء العلاج الفوري لها :

فحص الملامسين للأمراض السارية مثل (الهيضة الكوليرا) والحمى التيفوئيد والتدرن (السل) إجراء التحليلات المختبرية للحوامل ، وبالأخص فحص السفلس أو اختبارات الداجنة البلازمية السريع (RPR)(V.D.R.L.) .

إجراء الفحوصات الدورية لحالات الأورام البسيطة والمحتمل تحولها إلى الخبيثة مثل أمراض المعدة والمجاري البولية في النساء مثل أمراض الرحم وعنق الرحم والثدي .

إجراء الفحوصات الإشعاعية ( مسح شعاعي ) Mass X - ray exam لمجاميع من المجتمع

كطلبة المدارس وعمال المصانع بصورة جماعية لاكتشاف أمراض صدرية مثل التدرن .

إعطاء العلاج المناسب والفوري لكل حالة من الحالات المكتشفة بأي واسطة يتم علاج المرض لاستعادة حالتهم الصحية . يتم ذلك بأجراء الجانب العلاجي الباطني والجراحي في المستشفيات.

الطبية والمستوصفات والوحدات العلاجية المتقلة

### تأهيل المرض

ما المقصود بتأهيل المرض للمصابين: يقصد به

أ ( منع الإختلاطات والمضاعفات الاجتماعية والصحية .

ب) يجب الالتزام بتطبيق النقاط ادناء منعا من حدوث المرض :

١- إزالة الآلام .

٢- تقليل العاهات إلى أقصى حد ممكن .

٣- تحسين النتائج الوظيفية للجسم ..

٤- منع التشوهات .

٥- إعادتهم إلى المجتمع كأعضاء ومنتجين ونافعين باستخدام الوسائل الطبيعية والفيزيائية والمهياة فقط دون عناء أو دواء .

## مفاهيم الصحة العامة

### خمسة مفاهيم

#### المفهوم الأول

علم الصحة ( Health ): هو حالة السلامة والتكامل والكفاية البدنية ( الجسمية ) والعقلية ( النفسية والاجتماعية وليس مجرد حالة خلو الجسم من المرض أو العجز .

#### المفهوم الثاني

البيئة Hygiene: البيئة هي كل ما يحيط بالفرد من عوامل بايولوجية ( كالبشر والحيوانات والاحياء المجهرية وغيرها ) وعوامل فيزيائية وكيميائية سواء كانت طبيعية ( كالمناخ والكوارث الطبيعية ) او صناعية كالتلوث الجوي الصناعي وفي بيئة العمل والعوامل النفسية والتي جميعها تتحكم في نسبة حدوث وسرعة انتشار وحدة المرض في المجتمع .

المفهوم الثالث ( الطب الوقائي ): هو علم وفن الوقاية من الأمراض وتقوية الصحة وتنميتها على مستوى الفرد ومستوى المجتمع، أو هو علم وفن إطالة الحياة بنفس الوقت لديه مستويات ( ١ ) الفرد ( ٢ ) المجتمع.

١- الفرد : استعمال المصول واللقاحات والتطعيم الأمراض وتناول فيتامين D ضد الكساح .

٢- المجتمع / ١- إجراء التلقيحات الجماعية. ٢- الاعتناء بالتغذية لمنع حدوث التغذية للأمهات الحوامل والرضع والم والأطفال والشباب.

#### المفهوم الرابع ( الطب الاجتماعي أو المجتمع Community health )

وصفه العالم ونيسلو سنة ١٩٢٠ هو علم ما يتصل بصحة الفرد ضمن المجتمع ككل ووقايته وتحصينه ضد الأمراض مع إطالة العمر للفرد وذلك بجهود منظمة ومنسقة للمجتمع من خلال صحة البيئة أكثر ، مكافحة الأمراض المعدية ، تنظيم خدمات الطب والتمريض ، تعليم الفرد الصحة الشخصية وتطوير الحياة الاجتماعية والمعيشية .

أو هو علم وفن منع المرض، إطالة العمر ، وتحقيق الصحة من خلال جهود منظمات المجتمع من اجل بيئة صحية ، ومكافحة الأمراض المعدية، تعليم الأفراد النظافة الشخصية وتوظيف المنظمات الطبية والخدمات التمريضية من أجل الكشف المبكر والعلاج الوقائي من المرض وتطوير العجلة الاجتماعية لتأمين كل شخص مستوى معيشة وللمحافظة على الصحة ، لذلك فهي تنظم هذه السبل لتمكين كل مواطن إدراك حقه في الصحة والعمر الطويل.

#### المفهوم الخامس (الصحة العامة)

هو علم وفن حفظ الحياة ومنع المرض وإطالة الحياة وتنمية الصحة وتطورها وزيادة كفاءتها من جميع النواحي.

## منظمة الصحة العالمية W. H. O.

تعريفها هي واحدة من عدة وكالات تابعة للأمم المتحدة متخصصة في مجال الصحة وهي الاختصاص بالصحة العامة لجميع الشعوب .

متى تم وضع دستورها : خط دستورها في تموز ١٩٤٦ في مدينة نيويورك من قبل ٦١ دولة.

متى تم وضعها موضع التنفيذ : وضع في 7 نيسان ١٩٤٨ .

مقرها الحالي : جنيف سويسرا .

التاريخ: من المسائل التي ناقشها الدبلوماسيون عندما اجتمعوا لتشكيل الأمم المتحدة في عام ١٩٤٥ إنشاء منظمة صحة عالمية .

مكوناتها : تتكون من الحكومات الأعضاء الذين يوفدون إليها في كل سنة ولهم صوت واحد فقط

ذا لهم من الأصوات : لهم صوت واحد

المراكز الإقليمية : هي

آسيا الشرقية الجنوبية - دلهي .

البحر الأبيض المتوسط - أسكندرية .

أفريقيا - برازافيل .

أوروبا - كوبنهاغن .

الباسفيك الغربي - مانिला (أمان الله) .

أمريكا - واشنطن

هدفها

يقول دستور منظمة الصحة العالمية ، أن الغرض منها هو توفير أفضل ما يمكن من الحالة الصحية لجميع الشعوب حتى الوقت الحالي وذلك لتحقيق هذا الهدف بدأت حملة الصحة للجميع عام ٢٠٠٠ في القرن الواحد وعشرون ( اعلان الما أنا ) عام ١٩٧٨ في مدينة الما - آتا عاصمة طاجاكستان وهي تسمح للجميع الناس عيش حياة صحية وانتاج اقتصادي ومحفقة حياة اجتماعية.

## إداراتها :

تقوم الدول الأعضاء البالغ عددها ١٩٢ دولة بممارسة السلطة الرئاسية في المنظمة عن طريق جمعية الصحة العالمية ، حيث تتألف هذه الجمعية من مندوبين للدول الأعضاء وتقوم الجمعية بإقرار برنامج المنظمة وميزاتها لفترة السنتين التاليتين والبت في أهم مسائل السياسة العامة.

## أهداف ومجال عمل المنظمة :

تعتني هذه بتشجيع الأبحاث الطبية ، وتقترح عقد الاتفاقيات في شؤون الصحة العالمية وتراقب تفشي الأمراض السارية مثل الجدري والطاعون والأوبئة الخطيرة الأخرى وتعمل على مكافحتها . كما تعمل على توفير الحماية الصحية للأمومة والطفولة ، لرفع مستوى الصحة العقلية والنفسية ونشر الوعي من أجل حماية مياه الشرب من التلوث وتقوم الدول المشاركة بتبادل الخبرات والقضاء على العديد من الأمراض المزمنة والفتاكة وتقوم أيضا بالعديد من الورش التدريبية التي تهدف إلى تطوير الخدمات الصحية.

## تشكيلات المنظمة العامة للأمم المتحدة وتتكون من :

الهيئة العامة .

السكرتارية العامة.

ثلاثة مجالس (مجلس الأمن ومجلس الأمناء ومحكمة العدل الدولية).

المجلس الاقتصادي الاجتماعي ومنه تتفرع المنظمات والوكالات ذات الاختصاص والتي اهمها :

- أ. منظمة الصحة العالمية (W. H. O.)
- ب. منظمة الامم المتحدة للطفولة (اليونيسيف) ( UNICEF ) .
- ج. برنامج الاسم المتحدة للبيئة ( UNEP ) .
- د. برنامج الصحة والسلامة البيئية ( EITS ) . برنامج (OECD) لإدارة ونقل المخلفات عبر الحدود.
- هـ. منظمة الملاحة الدولية ( IMO ) .
- و. البرنامج الدولي الخاص بالسلامة الكيماوية (IPCS)
- ز. المجلس الدولي للهيئات الكيماوية ICCA .

## بنود دستور منظمة الصحة العالمية WHO :

الصحة هي حالة الكمال الجسمي والعقلي والاجتماعي وليست فقط عدم وجود عاهة أو التمتع بأعلى مستوى من الصحة هو حق من الحقوق الأساسية لكل إنسان.

التطور الصحي للطفل هو الركيزة الأساسية لنهوض الصحة العامة

الصحة العامة هي الركن الأساسي لدعم السلام والاستقرار في العالم.

على كافة الدول والحكومات تقع مسؤولية توفير الصحة للجميع.

بالإضافة لتنسيق الجهود العالمية لمراقبة نشوء أمراض العدوى كمرض السارس SARS ومرض  
البرداء ومرض الإيدز، ترعى منظمة الصحة العالمية برامج للوقاية والعلاج لهذه الأمراض وتدعم  
منظمة حة العالمية تطوير وتوزيع لقاحات (تطعيمات) Vaccines آمنة وفعالة والكواشف الصيدلانية  
diagnostic pharmaceutical والأدوية وبعد أكثر من عقدين على مكافحة الجدري Smallpox  
أعلنت منظمة الصحة العالمية في ١٩٨٠ التمكن من القضاء على مرض الجدري وهذا أول مرض  
يستمر استنصاله بمجهود بشري ، وتسعى المنظمة لاستئصال شلل الأطفال Poliomyelitis في  
السنوات القليلة القادمة ، وتسعى المنظمة لتعزيز أمور صحية أخرى غير مكافحة الأمراض ومنها  
تشجيع استهلاك الخضار والفواكه ومحاربة انتشار التدخين في العالم ، وقد أصدرت تقريرا عن أهم  
الأخطار الصحية عالميا جاء التدخين فيه أحد أهم عشرة أخطار صحية ومن نجاحات المنظمة عملها  
في تطوير لقاح الأنفلونزا ، وتجري المنظمة العديد من الأبحاث ومنها عن تأثير العقول الكهرطيسية  
(الهاتف الخليوي) على الصحة وتحدث بعض أبحاث المنظمات جدلا حول نتائجها فقد ناقشت شركات  
التبغ أبحاث التبغ كما تناقش حاليا شركات صناعة السكر تقرير فنيا أوصى بعدم تجاوز نسبة السكر  
١٠% من القوت الصحي.

## ( صحة البيئة ومشاكلها Environmental Health )

اهداف ومجالات الصحة العامة : هي توفير الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية للمجتمع ضمن ،  
أساسين هما:

### المجال الأول :

الخدمات الأساسية : التي تقدمها المؤسسات والإدارات الصحية في بغداد والمحافظات وعلى رأسها  
الوزارة المختصة إلى أصغر فرقة صحية.

### المجال الثاني :

الخدمات المتنوعة : التي تقدمها مؤسسات ووزارات واتحادات ونقابات وجمعيات رسمية أو شبيهه أو  
حتى الطوعية .

### المجال الأول / الخدمات الأساسية وتشمل

أ. خدمات صحة البيئة تشمل :  
الوقاية من الضوضاء.

توفير السكن الصحي للسكان.

مكافحة الحشرات الضارة والقوارض والقضاء عليها.

تصريف المجاري للمياه الأسنة والفضلات والنفايات مع جمع وتصريف القمامة.

توفير ورقابة الغذاء والحليب ومنتجاتها

توفير ومراقبة مياه الشرب الصالحة للاستهلاك البشري.

صيانة التربة من التلوث وحماية الهواء والجو من التلوث وحماية المياه من التلوث ومنع ذلك

ب. مكافحة الأوبئة وتشمل :-

الوقاية من الأمراض المتوطنة (مكافحة البلهارزيا والديدان المعوية)

الرعايا الصحية للإنسان.

رعاية الأمومة والطفولة .

مكافحة العلل الاجتماعية والتأثيرات الناتجة عن الإدمان والكحول والعقاقير.

مكافحة الأمراض السارية والأوبئة وذلك بأجراء تطعيم وتحصين أفراد المجتمع ضدها.

البحوث السرطانية .

خدمات الصحة المهنية .

رعاية الإصابة بالأمراض القلبية والأوعية الدموية ..

التربية الصحية للمجتمع والأفراد .

خدمات الصحة المدرسية.

ج. توفير الخدمات الطبية :

- الخدمات الطبية الباطنية والجراحية .

- التسجيل السريري للأمراض.

- الفحص المختبري والشعاعي .

٤- الخدمات التمريضية والزيارات البيئية .

٥- تجهيز المستلزمات الطبية

د. الصحة المهنية والأصحاء البيئي Occupational Health & Hygiene وتشمل :-

١- منع حدوث التلوث الصناعي داخل وخارج المصنع .

٢- العناية بصحة العاملين وقائياً وعلاجياً .

٣- توفير الالبسة والاجهزة الوقائية وتوفير العلاج

٥- الصحة الشخصية :

تعتمد على مدى تمتع أفرادها بالصحة عن طريق تربية الإنسان وتنامي وعيه الصحي والزامه بأن يثقف نفسه ويتبع التعليمات الصحية من نظافة وعمل وحركة رياضية وراحة وتغذية وكل ما شأنه أن يبعد المرض عنه.

و- الطب التعليمي ويشمل :

مجالات البحوث العلمية

الأجهزة والمعدات الطبية والتدريب.

وسائل التعليم والتدريب لمختلف ذوي المهن الصحية والتقنية.

وسائل التعليم والتدريب لمختلف ذوي المهن الطبية

## صحة البيئة

**تعريف:** هي حصيلة المؤثرات الخارجية على حياة الأحياء والبشر وعلى سلوك البشر سواء كانت تلك المؤثرات عناصر طبيعية أو صناعية حية وغير حية.

### أهدافها

توفير ومراقبة مياه الشرب الصالحة للاستهلاك البشري .

صيانة التربة من التلوث

حماية الهواء والجو من التلوث .

حماية الماء من التلوث.

### المجالات التي تؤثر على صحة البيئة : تشمل

مشاريع توفير مياه الصالح للشرب والتنظيف البشري وحمايتها من التلوث.

مشاريع تصريف النفايات والمخلفات والفضلات

مكافحة الحشرات والقوارض مشاريع التخطيط والإسكان الصحي

مشاريع توفير الغذاء الصحي ومنتجات الألبان والمشروبات من خلال مراقبة المصانع الغذائية

ومصانع المشروبات والمطاعم والفنادق

الحد من تلوث الهواء الجوي من خلال مراقبة المنتجات والمخلفات الصناعية والاستعداد للتعامل مع الكوارث الطبيعية (كالأمطار الغزيرة، الحرارة العالية، الفيضانات، والزلازل والعواصف،....).

### العوامل البيئية المؤثرة على صحة الإنسان : وتشمل

العوامل البيولوجية : وهي العوامل المسببة للأمراض أو الناقلة لها ذات الصلة بطرق نقلها مباشرة وأثرها على

الصحة وحدوث المرض ومن أمثلتها العوامل المتصلة بحدوث المرض كالبكتريا والفيروسات والفطريات والطفيليات، العوامل المتصلة بنقل المرض كالحشرات والقوارض، العوامل المرتبطة بتلوث المياه (الكوليرا، العوامل المرتبطة التهاب الكبدى الوبائي والتيفونيد) بتلوث الطعام (التسمم الغذائي).

العوامل الكيميائية : تلوث البيئة عن طريق سموم معدنية وعضوية ومن أمثلتها السموم المستعملة في مكافحة الحشرات والآفات الزراعية والصحية، المخلفات الصناعية، منظفات المنازل، مبيدات

الحشرات والقوارض ، ملوثات الهواء الناتجة من عوادم السيارات واستهلاك الطاقة مثل ثاني أكسيد الكربون.

العوامل الطبيعية : الحرارة العالية التي تؤدي لضربة الشمس والإجهاد الحراري ، التغيرات المناخية ، تلوث المياه، سوء التغذية ، تفشي وبائيات الأمراض ، الإصابات.

العوامل الفيزيائية : ومن أمثلتها

الضوضاء وتأثيرها على الانسان والحيوان .

الاشعاع ودرجة الحرارة العالية .

تغيرات الضغط الجوي .

العوامل النفسية : (نظام الحكم) نظام الادارة ، ازدهار السكان ، العمل غير الملانم

### أمراض تلوث البيئة

١- أمراض الجهاز التنفسي

أ. الامراض العامة ( التدرن ، التهاب القصبات المزمن ، الخناق )

ب. الامراض المهنية ( سليكوزيز، يسينوزيز، اسينوزيز الربو المهني، ... )

سرطان الرئة

الأمراض الجلدية

الإصابة بالديدان المعوية ( دودة الأنكلستوما ، أو كزيوريس )

مرض الملاريا

مرض البلهارزيا

أمراض الجهاز الهضمي (الهيضة ، التيفونيد ، الزحار الأميبي).

التهاب الكبد الفايروس

التلوث الصناعي لارتباطه بالصناعة حيث يقتصر على ما يطرحه المصانع في مجاري المياه من فضلات أو ما تقدمه في الهواء من غازات ( تطرحها محركات السيارات والقاطرات والطائرات ) ويشمل أيضا الآثار السلبية الأخرى التي تنجم عن الصناعة وفضلات المفاعلات الذرية وتسرب المواد

المشعة منها . أيضا أن تكون نسبة الغازات المنبوعة عن عادم ( مدخنة ) السيارة ضمن حدود معينة إذا تجاوزتها تعد السيارة غير قانونية ويمنع استخدامها .

### مياه الشرب الصالحة

تعريف : الماء مركب كيميائي سائل شفاف يتركب من ذرتين هيدروجين وذرة اوكسجين ( رمزه الكيميائي HO ) ويشكل نسبة ٧٠% من جميع الاجهزة العصارات والسوائل والدم الموجودة في جسم الانسان

صفاته : الماء في تكوينه نقي ، صافي ، غير ملوث بالقادورات والسموم والجراثيم والطفيليات والمواد الكيماوية الضارة . هل يعتبر مصدر غذاء للإنسان والحيوان والنبات ؟ نعم .

مصادر مياه الشرب : هل تختلف طبيعتها باختلاف مصادرها ؟ نعم وما هي :

مياه الأمطار والثلوج

المياه الجوفية وتشمل مياه الينابيع والآبار

المياه السطحية وتشمل مياه الأنهار والبرك والترع والبحيرات.

مكوناته ونسبته :

- 1- يتكون الدم الذي يمد خلايانا بجميع متطلبات الحياة بنسبة ٩٢% من الماء .
- 2- يتكون المخ الذي يتحكم في جميع أفعالنا ويسيطر على وظائفنا الحيوية بنسبة ٩٠% من الماء
- 3- يتكون العظام التي تشكل هيكل أجسامنا بنسبة ٢٢% من الماء .
- 4- تتكون العضلات التي تخدم جميع حركاتنا المختلفة بنسبة ٩٠% من الماء.
- 5- يتواجد في الخلية الحية بنسبة ٥٠ - ٦٠%

فوائد الماء للإنسان ( أهميته ) :

الحفاظ على درجة حرارة الجسم

التخلص من الفضلات

عملية الهضم

نقل المواد ما بين الخلايا  
لإذابة الأملاح والسكريات والبروتينات  
هام لأجهزة الجسم من قلب وكلى ودم أيضا

### طرائق انتقال الأمراض بواسطة الماء :

- 1- شرب الماء الملوث
- 2- استعمال الثلج المصنوع من الماء الملوث مع ماء والمشروبات
- 3- استعمال الماء الملوث في تحضير الطعام.
- 4- الاستحمام والسبح والوضوء بمياه ملوثة في الشواطئ وأحواض السباحة والحمامات .
- 5- ري المزروعات التي تؤكل طازجة بدون غسيل وتعقيم بمياه ملوثة.

### الأمراض التي تنتقل بواسطة الماء :

(أ) تشمل الأمراض المعوية والأمراض الطفيلية مثال :

- 1- مرض التيفونيد ومرض الباراتفونيد
- 2- مرض الكوليرا (الهيضة)
- 3- مرض الدرنتري
- 4- مرض التهاب الكبد الفيروسي نوع A
- 5- مرض البلهارزيا ( من السباحة أو المشي في الماء الموبوء )

(ب) أمراض الإسهال

### طرائق تصفية المياه :

- 1- استخدام مادة الشب (مادة غرينية) للماء في الأحواض. أن هذه المادة كونها مستساغة كثر الطلب عليها إضافة كونها مصدر لتخليص الماء من المواد العالقة بها والذي بدوره يؤدي إلى تغير اللون والطعم والرائحة (الكمية تحدد في المختبر) وقد لاحظوا الطريقة المثلى في إمرار هذه المواد خلال مصافي رملية وصفائح مثقوبة (غربالية)
- 2- غلى الماء لقتل الكائنات الدقيقة الموجودة في الماء الملوث

3- استخدام مادة الكلور أو الكلورين ( مادة كيماوية ) تضاف بنسبة معينة بتركيز 6 جزء بالمليون من الماء (بالأحواض) وعند وصوله بالأتابيب الى الدور السكنية يصل 0.8 جزء بالمليون من الماء لقتل الجراثيم.

4- استخدام الاشعة فوق البنفسجية خلال التسليط لقتل الجراثيم ونقاوته.

5- استخدام حبوب الهالوزون – توضع في احواض السيارات او احواض السكن او المؤسسات حوالي 6-10 ولفترة نصف ساعة لقتل الجراثيم.

6- اضافة مادة الفلورين / اضافة (0.7-1.5) جزء بالمليون من المادة لمنع تسوس وتنخر الأسنان اذا كان خاليا منه ودون المستوى المطلوب.

مواقع الطمر الصحي : كل موقع ملزم بتوفير آليات شغلات وكوادر عاملة ويتم العمل بوضع طبقات رمل مع اختيار مواقع بعيدة مع ملاحظة اتجاه الريح.

## صحة البيئة Environmental Health

### صحة الجو

#### الهواء

و الذي يتوفر فيه الأوكسجين النقي والصالح والصحي ودون أية ملوثات ( كالزنيق ، الأوزون ، الفلورين ، الأثيلين ، الكلورين ، الهيدروجين ) .

مكوناته : غاز الأوكسجين ٢٠% غاز الأوزون أو الديتروجين ٧٩% ، وغاز ثاني أوكسيد الكاربون ٠,٤% ويحوي أيضا على كمية من بخار الماء إذا زادت جعلته رطبا وقد يحمل أيضا بعض المواد المعقدة كالتراب وغيره من هبوب الرياح .

#### العوامل الملوثة للهواء

- 1- الابخرة والغازات الضارة المنبعثة من المصانع والمعامل) وبالأخص الأتربة والذرات الغبارية المتولدة من محالجات القطن والإسمنت والشتاكر والكاشي .
- 2- الغازات الناتجة من وسائل نقل ومركبات النقل والمواصلات والسفن وحاملات الطائرات والصواريخ .
- 3- الدخان والملوثات التي تتصاعد من المساكن المزدهمة والمدن والدخان المنبعث من التبغ أو السكان
- 4- احتراق المواد المستخدمة في التسخين والانهار والتدفئة والتكييف ( زيت الغاز ، الفحم ، الخشب ، الشمع
- 5- المطايخ
- 6- المرافق الصحية
- 7- تنفس الانسان و الحيوان والنبات
- 8 - تعرق الإنسان والحيوان

#### العناصر الأكثر انتشاراً والتي تسبب تلوث الهواء:

- 1- الجسيمات الدقيقة / هي الأتربة الناعمة العالقة في الهواء .
- 2- ثاني أوكسيد الكاربون / من الصناعة وتكون المواد العضوية مثل الكربونات .
- 3- أكاسيد النيتروجين / من حرق الوقود ( الكازولين ) ويوجد في المناطق الصناعية ..
- 4- الأوزون / نتيجة تفاعل أكاسيد النيتروجين مع الهيدروكربون في وجود أشعة الشمس وهو أحد مكونات الضباب الدخاني Smog .

5- أول أكسيد الكربون / استخدام الغاز في المنازل .

6- دخان السكائر .

73- الرصاص / داخل المنازل ٦٤٠٠ - ٩٠٠٠ جزء في المليون من الأتربة وخارج المنازل (الشارع ) ٣٠٠٠ جزء في المليون .

#### الشروط المتوفرة : هي

درجة حرارة الهواء وهي اقل من درجة حرارة الجسم بين (١٥ - ١٨ ) درجة مئوية لتساعد على فقدان حرارة الجسم الزائد بالإشعاع.

درجة رطوبته مناسبة بين ( ٦٥% - ٧٥% ) .

خلو الهواء من الأتربة والغبار والغازات الضارة .

كمية الأوكسجين تكون كافية لتنقية الدم .

#### العناصر الأكثر انتشاراً والتي تسبب تلوث الهواء :

الجسيمات الدقيقة / هي الأتربة الناعمة العالقة في الهواء

ثاني أكسيد الكربون / من الصناعة وتكون المواد العضوية مثل الكربونات .

أكاسيد النيتروجين / من حرق الوقود ( الكازولين ) ويوجد في المناطق الصناعية .

الأوزون / نتيجة تفاعل أكاسيد النيتروجين مع الهيدروكربون في وجود أشعة الشمس وهو أحد مكونات الضباب الدخاني Smog .

أول أكسيد الكربون / استخدام الغاز في المنازل

دخان السكائر .

الرصاص / داخل المنازل ٦٤٠٠ - ٩٠٠٠ جزء في المليون من الأتربة وخارج المنازل (الشارع ) ٣٠٠٠ جزء في المليون.

#### الأضرار الصحية التي من الممكن أن تلحق بصحة الإنسان عند التعرض لهذه الملوثات :-

1- أكاسيد الكبريت وأكاسيد النيتروجين / الضرر ( أمراض الرئة، إلحاق الضرر بالحيوان والنبات، تعمل على تآكل المواد المستخدمة في الأبنية .

2- الجسيمات العالقة / وتسبب الأمراض الصدرية

3- أول أكسيد الكربون / يؤثر على الجهاز العصبي ، يحدث قصور في الدورة الدموية .

4- الرصاص / يسبب أمراض الكلى ويؤثر على الجهاز العصبي وخاصة في الأطفال.

5- الضباب الداخلي / التهاب العين وتأثير سلبي على الرئة والقلب .

أضرار تلوث الجو :

1- نقص في كمية الأشعة فوق البنفسجية التي تصلنا من الشمس مما يسبب نقص فيتامين ( D )  
ومرض لين العظام ( الكساح )

2- طلب استخدام الإنارة الاصطناعية بسبب انخفاض كمية الإنارة الطبيعية من الشمس ( وهذا يؤدي إلى طلب أنواع أخرى من الطاقة).

3- تكوين غازات وتركبات في الجو تسبب تهيج الأنسجة التنفسية وإصابتها بالحساسية لاحتوائها على مركبات الكبريت السامة وثاني كبريتيد الهيدروجين ( H<sub>2</sub>S )

4- زيادة الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي والدوران ( القلب والأوعية الدموية )

5- ازدياد عدد المصابين بسرطان الرئة

6- الأضرار بالمزروعات والأشجار

7- الأضرار بالممتلكات والمباني وجدرانها والملابس والأدوات

### الصرف الصحي

يقصد به ما يلي :

تصريف المجاري للمياه الأسنة والفضلات عن طريق شبكات من الدور إلى المصدر الرئيسي بعيدا عن السكن والمدينة بما لا يقل عن ٧ كيلو متر لجمعها والتحكم فيها وتطهيرها ومعاملتها

تصريف النفايات والقمامة ورفعها بسيارات خاصة من الدور السكنية إلى أماكن مخصصة للجمع تبعد عن المدينة بما لا يقل عن 7 كيلو متر تخلصا من تكاثر الذباب وباقي الحشرات

### المبيدات الحشرية Insecticides

التسمم نتيجة استعمال المبيدات الحشرية

**Insecticides Like organic & non organic phosphorus organic hydrocation**

والممنذرات Pesticide والمخصبات Fertilize في الحالات الزراعية والانشائية

طرق التسمم :

كثرة التعرض للمبيدات يؤدي الى تخزينها في الجسم سواء عن طريق الفم أو التنفس أو الجلد (مثل المبيدات العضوية وغير العضوية مثل الكلوردين والدايدين) حيث انه قد تسبب سرطاناً على المدى البعيد وأمراضاً جلدية

عن طريق تلوث الغذاء واليدين اثناء استخدام المواد مما قد يؤدي الى التسمم واحيانا الى الوفاة

المبيدات الحشرية الأخرى المستخدمة في مكافحة الآفات الزراعية : وهي أيضا تسبب التسمم عند تناولها

بعد إجراء مكافحة مباشرة ودون غسلها بالماء والصابون ( مادة الملاتيون والدايزيتون ) وأن البذور النباتية تتعامل مع المبيدات وفي حالة تناولها أو مشاركتها مع الغذاء يسبب التسمم والوفاة .

المبيدات المستخدمة لرش النباتات يجب أن تبقى لفترة أكثر من عشرة أيام دون تناولها غرض تطايره وبعبكسه يحدث التسمم.

### المبيدات الحشرية

المبيد الحشري : هو مبيد آفات يستخدم ضد الحشرات في جميع أطوار نموها

### اقسام المبيدات

مبيدات الكلورينات العضوية أو الهيدروكربونات الكلورينية، ومثل هذه المركبات تؤدي إلى حدوث أضرار تلوثية هامة في البيئة ينجم عنها تسممات لمختلف الكائنات الحية التي تتعرض لها

المبيدات الفسفورية العضوية : غير مستقرة لذا فإنها لا تستمر طويلا في البيئة كما إنها تتفكك حيويا بسرعة في التربة وهي مبيدات قاتلة بسرعة للحشرات وذات تأثير فعال على الجملة العصبية.

### أنواع المبيدات الحشرية شائعة الاستعمال

عضوية طبيعية ( ليكوتين ، روتنويد ، بيرترويد )

عضويات تركيبية ( التلدرين D. D. T )

الكلورينات العضوية (كلوردين ، ليندان )

الفسفوريات العضوية ( مالاتيون ، دايزينون ) .

## الأضرار التي تسببها المبيدات

فقدان الذاكرة

شلل الجهاز التنفسي

ضعف جهاز المناعة

الحساسية .

ارتفاع ضغط الدم .

تلف الجهاز العصبي المركزي

الإصابة بالسرطان .

انهيار وظائف الكبد والخلل الهرموني

الذي دي تي D D. T. في دمائهم أربعة أضعاف احتمالية إصابة النساء التي لديهن مستوى منخفض من الذي دي تي في دمائهن.

يوجد اليوم عشرات الأنواع من المبيدات الحشرية والفطرية والعشبية بكميات هائلة تلوث البيئة والإنسان فعلى سبيل المثال وجد في ولاية كاليفورنيا ٥٥ نوع من المبيدات المسرطنة موجودة في الأغذية وأكثر من ٥٠ نوع من هذه المبيدات موجود في المياه الجوفية

إننا عندما نتناول الخضار والفواكه (غير المغسولة جيدا وإن كان هذا الغسل لا يزيل أثارها تماما ) والعصائر فإننا بلا شك نتناول معها تشكيلة واسعة من المبيدات وإن كان بكميات ضئيلة ولكنها ومع مرو الزمن تتراكم في أجسامنا.

وحتى اللحوم سواء الأغنام أو الأبقار أو الدواجن فإنها تنقل لنا المبيدات مع تناول لحومها المشبعة بترامات هذه المبيدات والتي انتقلت إليها من خلال تناولها لأعلاف مرشوشة بهذه المبيدات وغالبا بكميات أكبر بكثير من المسموح به ولاسيما أن هذه الأعلاف تقدم للحيوانات بدون غسيل مما يعظم الكميات التي تدخل أجسام الحيوانات وبالتالي تنتقل لمستهلكي لحومها من بني البشر.

## الصحة الفردية (الشخصية)

تعريف: هي اعتناء الفرد بصحته خاصة بمراعاة الأمور التالية:

1. الهواء النقي
2. النظافة.
3. الرياضة والعمل.
4. الراحة.
5. العادات الضارة.
6. الألبسة.
7. التلقيحات.
8. التهوية.

الهواء النقي: المقصود هو إجراء عملية التنفس والاستنشاق بدون اكرثات يكثر من تعمقك في البقاء في الهواء الطلق وكثرة استنشاقك للأوكسجين النقي الصحي والصالح والخالي من الشوائب والجراثيم والمواد الكيماوية السامة ودون أية ملوثات (وهي الزئبق الأوزون ، الفلوريد الأتيلين ، الكلورين ، والهيدروجين).

الفوائد: هي

- أ. تنقية الدم (لوجود الكمية الكافية من الأوكسجين )
  - ب. تنشيط أجهزة التنفس.
  - ج. طرح ثاني أوكسيد الكربون الضار للجسم { مثال } أجواء الريف.
- هناك عادة ضاره يتبعها الشخص في حياته اليومية ، ما هي؟

1. تناول المسكرات والمخدرات والتدخين بكثرة.
2. شرب القهوة والشاي بإفراط.
3. الغذاء الممتلئ بالدسومات.
4. تناول العقارات والكلورتزونات دون الاستشارة الطبية.
5. البصاق أمام الناس بكثرة.
6. رمي الناس بكلام بذي.

ما نوع الألبسة التي تستخدم في الحياة اليومية وما المشاكل الناجمة عند لبسها :

1. الملاصقة للجلد: تسبب الضيق للفرد وانعدام الراحة وحتى انعدام التنفس. في حالة احتواء الملابس على حملة النايلون وجسمك متجسس له فإنك سوف تتعرض إلى أمراض جلدية (الحساسية للجسم) مع الحكمة الشديدة والاحمرار.

2. اما لبس الثياب الواسعة الفضفاضة: تسبب راحة للشخص وتجعله طبيعيا وبدون مشاكل وعراقيل.

### التلقيحات وفي أي الأعمار تعطى:

- (1) B. C. G (بي سي . جي ) مرض التدرن ، من عمر يوم - ٧ أيام وبالإمكان إلى نهاية الشهر الأول وتعطى في أعلى الكتف الأيسر.
- (2) شلل الأطفال على شكل نقط ( ٢ - ٣ ) بالفم / من الشهر الثاني ، الشهر الرابع ، الشهر السادس
- (3) D. P. T (الخنق ، الكزاز والسعال الديكي) يعرف بالثلاثي - يعطى بالعضلة يعطى ثلاث مرات كل مرة لفترة شهرين من الشهر الثاني ، الشهر الرابع والشهر السادس
- (4) التهاب الكبد الفيروسي ثلاث مرات كل مرة لفترة شهرين الشهر الثاني والشهر الرابع والشهر
- (5) السادس - يعطى بالعضلة . ة الحصبة - عند عمر 9 أشهر
- (6) الحصبة المزدوجة - MMR (حصبة - حصبة ألمانية ونكاف) من عمر 5 أشهر فما فوق.
- (7) ذوفان الكزاز - مجتمعة من الشهر الثاني والرابع والسادس ثلاث مرات كل شهرين مرة منفردة للأم الحامل - الجرعة الأولى بعد الشهر الثالث . الجرعة الثانية قبل الولادة بأسبوعين (هناك رأي أخذ الجرعة الأولى الشهر السابع والجرعة الثانية الشهر الثامن ) منشطة بعد ٦ أشهر ، بعد سنة ، بعد ٥ سنوات حماية مدى الحياة. وينتقل بهذه الصورة المصل الواقي عن طريق المشيمة إلى الجنين

### التهوية الصحية وطرقها وفوائدها.

التهوية: هي دخول الهواء النقي المحمل بالأوكسجين من المنافذ للسكن وغير السكن ( الحكومية منها والمدارس الخ وخروج ثاني أوكسيد الكربون غير النقي . ( المنافذ كل شباك موجود ضمن المسكن يغير طبيعة الهواء الذي أصبح غير صالح (وجود) ثاني أوكسيد الكربون داخل السكن إلى هواء نقي صالح عند الدخول )

### طرق التهوية:

1. داخل السكن - المنافذ المنتشرة ، التكييف والتبريد والمراوح الأرضية والسقفية.
2. خارج السكن ( العراء ) - الهواء الطلق المحمل بالأوكسجين النقي وغير الملوث.

## الفوائد :

1. تمنع التأثير البيئي على الجهاز العصبي والقلب بإزالة الغبار والشوائب والجراثيم .
2. يولد الطاقة والقوة للإنسان للقيام بمختلف الأعمال و الحركات نتيجة استخدامنا للبروتينات والكاربوهيدرات
3. تولد فوائد نفسية واجتماعية ناتجة عن الروابط والصلات الاجتماعية بين أفراد المجتمع.

## التغذية الصحية

التغذية الصحية لها أهمية بالغة في وجودنا وضمان لصحتنا ٣٤.٠٠٠ بالمائة من أسباب إطالة العمر للإنسان يعتمد على التغذية الصحية.

ويشمل هذا العلم كل ما يتعلق بدراسة الغذاء والبحوث الاستقصائية للتحري عن متطلبات الجسم نوعاً وكما واختيار ما هو الصحيح والمناسب منه لغرض بناء الجسم وصيانة أعضائه وتجديد خلايا أنسجته واكتمالها.

يُعد علم التغذية الصحيحة هو ذلك العلم الذي يبحث عن كل ما يتعلق بدراسة:

- 1) توفير الغذاء الصالح بالكميات والنوعيات المناسبة للأفراد والجماعات وفقاً لحاجاتهم وظروفهم
- 2) بينتهم الحياتية والاجتماعية والاقتصادية وعلى هيئة وجبات.
- 3) عملية الهضم السليم.
- 3) امتصاص طبيعي للغذاء المهضوم .
- 4) التمثيل الغذائي والاستفادة منه بعد امتصاصه داخل الجسم عن طريق عملية تكسير العناصر الغذائية وتأكسدها داخل الخلايا لإنتاج الطاقة وبناء الجسم.
- 5) القدرة الكافية على الإفرازات بصورة طبيعية أي التي تطرح خارج الجسم على شكل فضلات بصورة صحيحة.

الغذاء: هو الذي يتناوله الإنسان بصورة يومية لكونه ضروري وأساسي له لبناء وصيانة أعضاء الجسم مع تناوله العناصر الأساسية للغذاء ( البروتينات الكربوهيدرات ، الدهون ، الأملاح ، الفيتامينات والماء ) الذي يجعل الجسم يقوم بجميع وظائفه الفسيولوجية بصورة سليمة وصحيحة.

فوائد الغذاء الأساسية:

1. توفير التغذية الصحية ينتج عنها:
  - أ. تكوين وبناء ونمو أنسجة الجسم
  - ب. إصلاح التالفة منها
  - ج. تجديدها بعد الإصابة بالأمراض أو الجروح أو الحروق.
2. يمنحنا وفره بالصحة والحيوية نتيجة:
  - أ. استخدامنا للبروتينات والفيتامينات والأملاح.
  - ب. مع الزيادة في مقاومة أجسامنا للأمراض .
3. تولد الطاقة الحرارية لنا نتيجة لأحترق المواد التي نستخدمها مثل الدهون والكربوهيدرات

4. يولد الطاقة والقوة للإنسان للقيام بمختلف الأعمال و الحركات نتيجة استخدامنا للبروتينات والكاربوهيدرات
5. تولد فوائد نفسية واجتماعية ناتجة عن الروابط والصلات الاجتماعية بين أفراد المجتمع.

### العناصر الأساسية للغذاء:

هي ستة

- (1) الزلايات ( البروتينات Proteins ) توجد في اللحوم والبيض والحليب ، ضروري لبناء انسجة الجسم ونموها وتجديد التالف منها ، تكوين الهرمونات ، تكوين بروتينات الدم...
- (2) الكربوهيدرات Carbohydrate ( النشويات توجد في الحبوب والخضروات ، .... ) ضرورية لتوليد الطاقة ، مشاركتها في الاكسدة.
- (3) الدهون والشحوم ( Lipids مصادرها الدهون والشحوم الحيوانية والزيوت النباتية ، الخ ) ضرورية لمد الجسم بالطاقة الحرارية وتكوين خزين الطاقة وتنظم حرارة الاجسام بواسطة الطبقة الدهنية تحت الجلد والتي تعتبر عازلة.
- (4) الأملاح وتشمل الكالسيوم والفسفور والحديد واليود الكالسيوم / المادة الاساسية في العظام والاسنان وبالأخص للأطفال تدخل في وظائف مهمة أخرى في اجسامنا كالتخثر الدموي و عمل عضلات القلب وعمل العضلات الأخرى والاعصاب كمحفز لها ، فتتوفر في الحليب ، اللهانة ، الخس ، الموز ، السبانخ. الفسفور/ تدخل في تركيب العظام والاسنان ايضا وهي ضرورية في التمثيل الغذائي للزلايات والكاربوهيدرات والدهنيات وتتوفر في اللحوم والدواجن والاسماك والحليب والجبن والحبوب والبقول.
- (5) الفيتامينات وتشمل ( أ ، دي ، إي ، كي ، ب ( ١ ، ٢ ، ٦ ، ٧ ، ١٢ ) وحامض الفوليك والفيتامينات المائية تشمل سي ، ب المركب ( ب ١ ، ٢ ، ٦ ، ٧ ، ب ١٢ ) وحامض الفوليك والفيتامينات الدهنية وتشمل فيتامين A. D. K.
- (6) فيتامين C : يوجد في الفواكه ( الحمضيات ) الخضار ، الفلفل ، الفلفل الاخضر والأحمر ، الطماطة ، البطاطة ، الخضار الورقية ، يزيد من مقاومة الجسم ضد الأمراض ، مهم في التأم الجروح والقروح يعالج مرض الاسقربوط (مرض تورم اللثة واسفنجيتها). وأنواعه:

## فيتامين ب المركب:

فيتامين ب ١ / يدخل في التمثيل الغذائي للكربوهيدرات ومهم لحيوية الأعصاب .

فيتامين ب ٢ : مقاومته للحرارة ويتلف عند تعرضه للأشعة فوق البنفسجية ويدخل في تركيب الخمائر ( الانزيمات ) . يتوفر في اللحم ، البيض ، الحليب ، الجبن واللبن ، الخميرة ، الكبد ، الطماطة ، الباقلاء ،

فيتامين ب ٦ يدخل في تركيب الحامض الأميني ويتوفر في اللحوم والأسماك والكبد والبيض والحليب

فيتامين ب ٧ : يستخدم في الوقاية من مرض البلاجرا ( اعراض رئيسية هي الاسهال ، فقدان الوزن والتهاب الجلد واعراض عصبية وعقلية كالجنون (الخيال) . موجود في الكبد، صفار البيض، الخميرة واللبن واللحم وبعض الفواكه والخس والسبانخ

فيتامين ب ١٣ : يشارك في تكوين العادة الحمراء في الكريات الحمراء ، ضروري في فعالية الغدة الدرقية والجهاز العصبي المركزي. متوفر في الحليب ، اللحوم ، الأسماك ، الكبد، الكلى.

حامض الفوليك : معالجة فقر الدم ذات الخلايا الكبيرة وضروري في نشاط الجهاز العصبي المركزي متوفر في الأوراق الخضراء ، البقول ، الاسماك ، اللحوم والكبد

## الفيتامينات الدهنية:

فيتامين أ : مفيد لتقوية وحفظ الاغشية المخاطية التنفسية والداخلية ، متوفر في جميع الأسماك ، الحليب ومشتقاته ، الكبد ، لحم الضان ، الطماطة ، البطاطا ، المشمش. الموز ، التمر ، الذرة ، الخس ، اللهانة ، الشجر ، الجزر.

فيتامين د : المساعدة على امتصاص الكالسيوم والفسفور في الجسم والاقبال من خروج الفسفور بالبول والزيادة في امتصاص الكالسيوم منه متوفر في الدهون الحيوانية كالكبد و صفار البيض والزبد والقشطة

فيتامين ك : مهم في المشاركة والمساعدة لتكوين البروثروميين والمادة الضرورية في تخثر الدم عند النزف متوفر في الخضروات ، السبانخ ، اللهانة والطماطة.

6- الماء : هو الوسط الذي تجري فيه جميع العمليات الحيوية كالهضم والامتصاص ومقداره يتفاوت بين ٢,٥ - ١٣ لتر.

عمر كريات الدم الحمراء في الجسم هي ٣ أو ٤ أشهر حيث يتجدد قسم منها وبالتناوب عند نهاية هذه الفترة وتحتاج إلى ٧.٥ ملغم من الهيموكلوبين يوميا وتفقد (١) ملغم من الحديد عبر الطرق الداخلية يوميا.

يتم حصوله:

- 1) في الأمهات الحوامل والرضع والأطفال والذي لا يحتوي على كميات كافية من الحديد الموجودة في الزلايات والحبوب والخضروات والفواكه.
- 2) سوء الامتصاص الحاصل من الالتهاب المزمن للأمعاء أو عن وجود الديدان المعوية .
- 3) فقدان وظيفي ( فسيولوجي ) للحديد كما في حالة الدورة الشهرية عند الإناث . ( في الدورة يفقد الجسم ٣٠ ملغم ، الحمل يحتاج الجنين إلى ٤٠٠ ملغم والمشيمة ٣٢٥ ملغم وفي الرضاعة ١٧٥ ملغم للأشهر الستة الأولى للنمو ) جسم الإنسان للنمو يوميا ٢٤ ملغم.
- 4) الأمراض الانتقالية / حيث تقلل من إنتاج مولدات الدم والكريات الحمراء.
- 5) إضافة الحديد والفيتامينات عند الأطفال الرضع والذي يقتصر على الحليب فقط.
- 6) التعرق يجعل الحديد يفقد مع الأملاح الأخرى بصورة غير مرئية.
- 7) الخدج ( المولود غير مكتمل النمو ) لكون وزنه غير طبيعي فيحتاج إلى الحديد بكميات كبيرة. ماهي الفيتامينات ؟ وماذا تسبب عند نقصها؟

١.	فيتامين A	جفاف العين والعمى الليلي
٢.	فيتامين B	التهابات جلدية
٣.	فيتامين B	التعب والكآبة
٤.	فيتامين B	فقر الدم وتشنجات عصبية
٥.	فيتامين B, (Nicotinic acid)	مرض البلاجرا ( إسهال، نقص في الوزن )
٦.	فيتامين B	فقر الدم الخبيث
٧.	فيتامين C	مرض الإسقربوط ( تورم اللثة )
٨.	فيتامين E	تصلب الشرايين
٩.	فيتامين K	نزف الدم

## الأمراض تنتقل عن طريق الأغذية:

1. أمراض الجهاز الهضمي:
  - أ. التهاب المعدة والأمعاء مع الإسهال.
  - ب. التهاب الكبد وتناول المشروبات الكحولية:
  - ج. التهاب الفم والثثة بوجود الفطريات.
  - د. الإصابة بالطفيليات ( الديدان المعوية ) وتسبب مشاكل مثل التقيؤ والاسهال والبراز السائب ومخاط البراز.
2. الحساسية لبعض الأطعمة مثل الحليب.
3. مرض داء السكر.

## طرائق الوقاية من الأمراض:

1. الأمهات عند الحمل : تناول الحديد والكالسيوم والفيتامينات مع شرب الحليب.
2. ابتعاد الرجال المصابين بالأمراض الزهرية عن الجماع مع زوجاتهم والاستمرار في معالجة الأمراض الزهرية.
3. إجراء العمليات الجراحية للأطفال ( شفة الأرنب ).
4. عدم تناول المشروبات الكحولية.
5. معالجة الديدان المعوية بالأدوية.
6. معالجة الحساسية بالأدوية والامتناع عن الأكل المسبب للحساسية.
7. معالجة داء السكر بالغذاء والعلاج.

الحليب وسط ممتاز لنمو الميكروبات لأنه ذو قيمة غذائية كبيرة للإنسان حيث أنه يحتوي على البروتينات . والكاربوهيدرات ، الدهون، المعادن ، الفيتامينات بجانب الماء ولذلك يكون وسطاً ملائماً لنمو البكتريا.

الامراض التي تنتقل عن طريق منتجات الألبان الملوثة :

إن الأمراض التي تنتقل للإنسان عن طريق الألبان ومنتجاتها إما أن تكون أمراضاً مشتركة بين الإنسان والحيوان ويكون مستودعها هو الحيوان مثل:-

السل الرئوي Bovine T. B

السلمونيليا Salmonilla

الحمى المتموجة undulant fever.

الحمى الفحمية ( الجمره الخبيثة ) Anthrax

التهاب الضرع Breast inflammation.

الحمى القلاعية Aphthous fever

امراض غير مشتركة أي تنتقل من إنسان إلى إنسان مثل :

مرض التيفوئيد Typhoid Disease

السل الأدمي Human Tuberculosis.

الدفتريا Diphtheria

الحمى القرمزية Scarlet fever

الدوسنتاريا الباسيلية Bacillus Dysentry

مرض الكوليرا Cholera Diseases

التسمم الغذائي Nutritional toxic

صحة الحيوان : الحيوان المصاب لديه كثير من مسببات الأمراض التي تنتقل إلى الحليب ومن ثم إلى المستهلك الإنسان أو الحيوان :

بكتريا السل (التدرن) وتسبب السل البتري Bovin T.B وسل الإنسان Human T.B.

بكتريا الإجهاض المعدي في الأبقار وتسبب الحمى المتموجة ( الحمى المالطية ) للإنسان

سبحات و عنقوديات التقيح من ضرع الماشية .

العنقوديات الذهبية وتسبب التهاب الضرع في الأبقار وتنتقل إلى الإنسان عبر الحليب الملوث

انواع البكتريا الممرضة التي يمكن انتقالها عن طريق الحلابين الاتي:

بكتريا التيفويد

بكتريا الإسهال ( الزحار )

بكتريا الحمى القرمزية

بكتريا التسمم الغذائي العنقودي

بكتريا القولون

إدمان الحلب من أهم مصادر تلوث الحليب نظرا لالتصاقها المباشر مع الحليب.

يجب الحفاظ على نقاء الهواء المحيط بأمكان الحليب من الملوثات وذلك بتقليل الغبار الناتج من بيئة الحظيرة.

طرق الوقاية :

عدم شراء أي منتجات الألبان من الباعة المتجولين لعدم وجود على مكان وطريقة التصنيع في معظم الأحيان طرق بدائية

عدم شراء أي من منتجات الألبان إلا إذا كانت من محل معروف مرخص لبيعها والتأكد من أنها لم تفتح ولم تتعرض للتلوث.

يجب الانتباه لعبوات منتجات الحليب بأن تكون نظيفة وخالية من أي صدأ. التأكد من مدة الصلاحية للاستعمال البشري عند شراء المنتجات أي تاريخ التصنيع وتاريخ الانتهاء

حفظ منتجات الألبان في الثلاجة قبل الشراء وبعده .

للمحافظة وضمان عدم تلوث منتجات الألبان يجب عدم تركها مكشوفة حتى داخل الثلاجة يجب أن تكون مغطاة .

الحشرات لها دور هام في تلوث الأغذية لذا يجب مقاومتها حتى لا تعمل على تلوثها.

الاهتمام بالألبان بصورة خاصة : لأن مصادر العدوى منها ومن منتجاتها الكثيرة وهي:

ضرع الحيوان الملوث - الحيوان المريض نفسه .

تلوث المحيط الخارجي للحليب.

تلوث أيدي الحلابين وعمال الألبان وأنوفهم وأفواههم الاواني الملوثة والأدوات الملوثة المستخدمة .

نقلها وبالأخص في فصل الصيف

حفظها في أماكن غير صحيحة ولمدة طويلة  
تناولها قبل تعقيمها وبسترتها  
القيام بالتحاليل المختبرية للتأكد من صحتها  
توفير مغاسل وأدوات تنظيف سليمة  
توفير مرافق صحية غير داخلية

## ( سوء التغذية )

تعريف سوء التغذية : هو عدم حصول الجسم على القدر الكافي من المواد الغذائية . وهذه الحالة قد تنتج من عدم توافر الغذاء المتوازن ينتج عنها (عسر الهضم، سوء الامتصاص ، أو أية أمراض طبية أخرى)

### الأسباب:

- 1) نقص واحد أو أكثر من المكونات الغذائية الأساسية.
- 2) عدم حصول الشخص على القدر الكافي من غذائه كما في المجاعات والكوارث والحروب .
- 3) عدم الانتظام في وقت وكمية الغذاء المتناول .
- 4) الإدمان على الكحول وبعض الأدوية والمشروبات الأخرى التي تعطي طاقة كونها تغذى الجسم
- 5) بعض التهابات الجهاز الهضمي التي تعيق الهضم والامتصاص ( مثل قرحة المعدة والاثني عشر ، التهاب القولون ) عدم انتظام أو قلة إفراز بعض المواد الهاضمة مثل المادة الصفراء أو هرمون الأنسولين.
- 6) الإصابة ببعض الأمراض ( الديدان )

### أعراض سوء التغذية:

أ. تختلف أعراض سوء التغذية حسب نوع الاضطراب الذي يصاب به الإنسان والمتعلق بالطعام ولكن هنالك بعض الأعراض العامة والتي تتضمن الإرهاق والدوار و نقص الوزن وتناقص الاستجابة لمناعة جسم الإنسان ، والارتباك ، الغازات ، الاكتئاب ، الإسهال ، الجفاف ، السمنة . وإذا تركت سوء التغذية بدون علاج ستؤدي إلى تغير في الوظائف الجسم البيوكيميائية بل يسبب المرض مضاعفات خطيرة مثل اضطرابات متصلة بالدم متمثلة في النزيف . وفي مرحلة متقدمة يصبح الجلد جافا ، تتساقط الأسنان ، تتورم اللثة وتنزف ، ويصبح الشعر جافا ومتقصفا ويتساقط . تتفقر الأظافر وتصبح هشّة ، يضعف النظر ، تتأثر العظام وتتألم المفاصل.

ب. الأمراض الناتجة عن سوء التغذية .

1) نقص الوزن والجوع.

2) الإسهال الدهني.

3) السمنة وزيادة الوزن.

4) فقر الدم الغذائي

5) الكساح.

6) الإسقربوط.

- (7) البري بري .
- (8) البلاجرا.
- (9) نقص فيتامين A (العشو الليلي).
- (10) فيتامين ( تورم اللثة)
- (11) أمراض القلب والأوعية الدموية.
- (12) نقص اليود الذائب في الغذاء ( تضخم الغدد الدرقية ).
- (13) تشقق اللثة و احتقان العين واللسان.
- (14) نقص الزلاليات، مرض الكواشركور ( الطفل الأحمر )
- (15) هشاشة العظام
- (16) اضطرابات الهضم.
- (17) الهرم السريع وظهور كافة أنواع العدوى.

### علاج سوء التغذية:

يتكون العلاج غالباً من إمداد الجسم بالمواد الغذائية التي تنقصه ، علاج الأعراض ، علاج أية اضطرابات صحية تنشأ من سوء التغذية.

### الوقاية من سوء التغذية:

- (1) الرعاية الصحية الأولية للمرأة الحامل والمرض.
- (2) الرعاية الصحية الأولية للأطفال ودور الحضانة
- (3) الرعاية الصحية الأولية لطلاب المدارس.
- (4) التثقيف الصحي حول الغذاء الصحي .
- (5) التثقيف الصحي حول عدم تناول الكحوليات والمواد الأخرى التي تعطي طاقة ولكنها غير مغذية.
- (6) معالجة الأمراض التي تؤدي إلى سوء التغذية.
- (7) الاحتياطات التي يجب أن تتخذ لمعالجة نتائج الكوارث والفيضانات ... الخ.
- (8) إجراء المسوحات الدورية في رياض الأطفال والمدارس والمجتمعات تحت خط الفقر لاكتشاف حالات سوء التغذية في بدايتها.
- (9) التثقيف الصحي الدوري المرئي والمسموع حول طرق التغذية الصحية وأنواع الغذاء الصحي
- (10) رفع التقارير للسلطات الصحية المحلية والدولية حول ذلك.

## التثقيف الصحي

### التثقيف الصحي:

وهو عملية إعلامية هدفها حث الناس على نمط حياة وممارسات صحية سليمة ، ويقصد به هو علم متطور وفي تحدد وتطور مستمر وتنفيذ وسائله وصوره بتغيير وسائل الحياة والنظم الاجتماعية ومفاهيم وظروف المجتمع ، أو يقصد بها عملية تغيير اتجاهاتهم الخاطئة وتقويمها وخلق أفراد ذوي تراكيب اجتماعية رصينة وعلاقات سليمة متينة

### الأهداف:

- 1) نشر المفاهيم والمعارف الصحية السليمة في المجتمع.
- 2) تمكين الناس من تحديد مشاكلهم الصحية واحتياجاتهم.
- 3) مساعدة الناس في حل مشاكلهم الصحية باستخدام إمكانياتهم.
- 4) بناء الاتجاهات الصحية السوية.
- 5) ترسيخ السلوك الصحي السليم وتغيير الخاص إلى سلوك حي صحيح.

### الهدف الذاتي:

- 1) تحسين الصحة على مستوى الفرد والمجتمع.
- 2) خفض حدوث الأمراض.
- 3) خفض الإعاقات والوفيات.
- 4) تحسين نوعية الحياة للفرد والمجتمع.

### المجالات:

- 1) البيت : ( من ضمن فعاليات ونشاطات البنية البيئية ) . وتشمل:
  - أ. الاهتمام بالصحة الشخصية.
  - ب. الاهتمام بالنظافة العامة في المسكن ويشمل ( الطعام ، الشرب ، الماء ، الملابس ) .
  - ج. الاهتمام بالتغذية الصحية ( تحضير ، خزن ، طبخ ، وتناول الغذاء )
  - د. دخول الأسرة ونوعية المسكن والظروف الصحية المتوفرة.

- هـ. العلاقات الصحية بين أفراد العائلة وممارساتهم الأمور الوقائية من الأمراض وطرق مكافحتها  
و. وسرعة معالجة المصاب.

## (2) المدرسة ودار التربية والثقافة:

- أ. تعاون المدرسة مع الوالدين وأولياء أمور الطلبة لنقل التوعية إلى البيت  
ب. التعاون بين المدرسة والمؤسسة الصحية ( عقد ندوات صحية)  
ج. قيام الطلبة والتلاميذ بنقل التعاليم والإرشادات الصحية إلى بيوتهم مع نماذج من الصور  
د. أشراك المعلمين في حملات مكافحة الأوبئة والأمراض السارية.  
هـ. التعرف على كثير من المشاكل الصحية من خلال المدرسة والنشرات والملصقات.

## (3) المجتمع:

- أ. يتعلم الفرد سلوكيات واتجاهات مختلفة عن طريق تأثيره بالظروف البيئية المحيطة ويحصل الفرد على ممارسات جيدة إذا كان المجتمع نموذجا متكاملًا شاملاً ومنظماً مثل الموظف في مؤسسات المزارع في حقله ، العامل في معمله  
ب. يكتسب المواطن في المجتمعات الكبيرة السلوك الصحي الجيد والنصائح من العاملين والمحتكين به في كل مكان.

طرق ووسائل التثقيف الصحي: يخضع لعوامل كثيرة والمتغيرات عديدة ومما يجب أخذه في الحسبان قبل اختيار طرق التثقيف ما يلي:

### خصائص الفئة المستهدفة:

المتثقف الصحي يتصل بجماعات مختلفة - كبار - صغار - نساء - رجال - أميين - متعلمين فلا بد من اختيار الطرق الملائمة لكل من هؤلاء قبل البدء في أي برنامج تثقيفي ولا بد من التدريب عليه مسبقاً وكلما كانت وسيلة الاتصال تفاعلية وتخطب أكثر من حاسة كان تأثيرها أكبر.

## الوصف الوظيفي ( المستويات ) للمثقف الصحي :-

اولا : التثقيف الصحي للأفراد يكون إما بالمركز الصحي أو بالزيارات المنزلية .

1. تثقيف الأفراد فيما يتعلق بمشاكلهم الصحية الخاصة التي من أجلها يزورون المركز الصحي .
2. تقديم الرسائل التي تهم المجتمع فيما يتعلق بنظام الرعاية الصحية الأولية ، محتواها ، مفهومها ، تقبل الخدمات والسلوك العام للمجتمع فيما يتعلق بالصحة والمرض كذلك يتم تثقيف الفرد في الأمور الهامة والتي تهمه مثل : التغذية الطبيعية ومسببات المرض والوقاية منه ، النظافة الشخصية ، الإصحاح البيئي ..... الخ.

ثانيا: التثقيف الصحي للأسرة :-

تثقيف الأسرة ومحاولة تغيير مفاهيمها للسلوك الافضل تجاه الأمور التي تخص صحة الأسرة ككل مثل تغذية الأسرة ، بيئة المنزل ، النظافة الشخصية ، تخزين الأطعمة ، طهي وإعداد الطعام الفطام ... إلخ

ثالثا : التثقيف الصحي للمجموعات:

- تعليم ( المجموعات مثل ) أطفال المدارس ، الأمهات ، متدولي الأطعمة ، عمال الصناعة ، مجموعة المدخنين المجموعات الخاصة من المرضى مثل الأمراض المزمنة ( ضغط الدم - السكر - الربو ) .... الخ
- اختيار الموضوعات التي تهم المجموعات مثل ( تعليم الحوامل عن الولادة وكيفية رعاية الطفل ، تعليم مربى المواشي عن الحمى المالطية، تعليم المدخنين أضرار التدخين ، حماية مصادر المياه ، سلامة تداول الأطعمة ، التخلص من النفايات.

رابعا : التثقيف الصحي للعامة:

- إيصال المعلومة الصحيحة إلى عدد كبير من المواطنين عن طريق وسائل الأعلام المختلفة.
- بث رسائل التثقيف عن طريق إقامة المعارض الصحية وبصفة خاصة خلال الأسابيع العالمية مثل أسبوع الصحة ، أسبوع المرور.

- المشاركة في تنظيم عروض ومسابقات خاصة بالصحة مثل الطفل السليم والغذاء ، الإصحاح الأساسي للبيئة ، ... إلخ

#### خامسا:

(1) التنسيق مع كافة أفراد المركز الصحي للقيام بالتوعية الفردية في جميع العيادات بالمركز الصحي وذلك تحت إشرافه

(2) إعداد النشرات والمطبوعات و الكتيبات والملصقات المختلفة والتي تعنى بجانب التوعية.

#### سادسا:

(1) الاتصال المباشر ( وجها لوجه دون استعمال وسيلة ) وتكون إما بصورة فردية أو بصورة جماعية.  
1. مثال ذلك:

2. الشرائح ( في التدريس والمحاضرات والمؤتمرات والندوات العلمية ) .
3. الخطابات العامة ( على شكل محاضرات تلقى على مسامع الجماهير في الاجتماعات والندوات العامة )
4. المناقشات الجماهيرية ( التفاعل المستمر بين آراء المشاركين في المناقشات ) .
5. وسائل الإيضاح تشمل المصورات Poster الشرائح Slider ، المذياع والتلفاز ( الراديو والتلفزيون ) ، الصور الثابتة ، المعارض ، أفلام الثابتة ، المطبوعات ، الرقائق ( الأفلام ) السينمائية المتحركة .

#### علاقة الثقافة بالصحة والمرض:

1. تصور الوعي في نشر الأمراض الوبائية مثل أنفلونزا الخنازير ، أنفلونزا الطيور ، الإيدز ، الكوليرا.
2. غياب الثقافة الصحية عند الأهل ينعكس في إتباعهم لسلوك حياتي لا تراعى فيه القواعد الصحية مثال عدم تلقيح الأطفال باللقاحات رغم وجودها في المراكز الصحية ومجانا
3. الجهل في أساسات الثقافة الصحية للعمل في المطاعم للأسباب الآتية :  
أ. انعدام الدورات التدريبية لعمال المطاعم من قبل منتسبي الرقابة الصحية في مجال تحضير الأغذية بشكل صحي مع العلم من تدني مستوياتهم التعليمية متدنية وعدم ارتداء الملابس الخاصة بالعمل وعدم إجراء الفحوصات الطبية الروتينية كل عام مثال تحضير المايونيز ، غسل الخضار بالماء فقط دون استخدام المطهرات لقتل الجراثيم .

ب. التجهيز الذاتي مع ارتفاع درجة الحرارة في الصيف وإفساد الأطعمة وحصول تلو جراثومي تؤدي إلى التقيؤ والإسهال وربما إلى الموت مثل الباعة المتجولين.

## الصحة الريفية Rural Health

تعريف: هي دراسة علم وفن جميع ما يتعلق بصحة المواطنين في القرى والأرياف إضافة إلى منع الأمراض وتنمية الصحة لتوفير البيئة الصحية لسكان الأرياف والسيطرة على الأمراض السارية وتثقيفهم صحيا وتطوير حياتهم الاجتماعية وتوفير الخدمات الطبية والتدريبية والتشخيصية والخدمات الوقائية وتأمين العيش الكريم في العقل السليم لهم. ماذا تتضمن هذه الدراسة : تتضمن العوامل التي تتحكم في صحتهم منذ نشأتهم وصباهم وشيوخهم ضمن القرى والأرياف ومنه أخذهم اللقاحات والعلاجات ضمن المراجعات المستمرة المراكز الصحية لمنع حدوث الأمراض.

### العوامل : تشمل

- 1) عوامل طبيعية / تشمل الاعتماد على جو القرية من حرارة ، ورطوبة ، وبرودة.
- 2) عوامل بيئية / تشمل توفير السكن الصحي مع توفير المياه الصالحة للشرب والغسل والصرف الصحي وتوفير الهواء النقي وغير الملوث مع توفر الغذاء الصحي والحليب الصحي .
- 3) عوامل اجتماعية / تشمل توفير النوادي والمنتزهات والألعاب المسلية للأطفال ودور العبادة والمراكز الصحية.
- 4) عوامل ثقافية / الاعتماد على أهل تلك المنطقة ونشر الوعي الصحي والثقافي وإزالة الأمية .
- 5) عوامل اقتصادية / إذا كانت المنطقة تملك الموارد الزراعية والصناعية فإن أهل تلك المنطقة يمتلكون المال مع إنعاش الحياة الاقتصادية فيها.
- 6) عوامل سياسية / إذا كانت الحكومة جادة مع المحافظة المعنية فإنها سوف تؤمن لتلك المحافظة أو المنطقة التابعة لها كل مستلزمات مقومات الحياة وإنشاء وبناء العديد من المؤسسات الخدمية والخدمات الضرورية لتلك المنطقة (كالمستشفيات والمراكز الصحية) والعكس هو الصحيح.

### السكن الصحي في الريف : يتضمن

1. عزل أماكن تربية الحيوانات عن محلات السكن
2. يكون باب دخول الحيوانات من الخارج دون المرور بساحة الدار
3. تنظيف الإسطبل يوميا لضمان عدم تواجد الذباب في الفضلات.
4. توفير مرافق صحية داخل المنزل وفي مكان مناسب.
5. تنظيف السكن والمنطقة المحيطة به باستمرار.
6. تصريف الأزبال في مكان بعيد عن طريق الحرق والدفن
7. توفير نوافذ كافية لغرض توفير التهوية والإضاءة الطبيعية.
8. وضع ( خزان صغير ) للماء في مكان ملائم على أن يُعطى مع استعمال المسحوق القاصر في تعقيم مياه الشرب

## الخدمات التي من الواجب توفيرها للناس في الريف

1. الخدمات الصحية : تشمل بناء وتأسيس أعداد من المراكز الصحية العمومية والمتخصصة إضافة إلى مستشفى هذا وأخرى هناك وحسب الرقعة الجغرافية والكثافة السكانية . ...
2. خدمات المياه الصالحة للشرب والاستعمال: إنعدام مد شبكة المياه الصالحة للشرب وان وجدت فهي متآكلة في الريف ومنها تنتقل الأمراض كالكوليرا والتهاب الكبد الفيروسي والأمراض المعوية والجلدية المختلفة علما أن المرأة في الريف هي التي تقوم بنقل المياه من الترع والسواقي إلى البيوت
3. خدمات الصرف الصحي : ما دام أنه يوجد مياه للشرب فينبغي توفير شبكة الصرف الصحي ولكنها متآكلة ولا تنسى غسل الملابس وغير ذلك من النشاطات اليومية في الأزقة أو مياه الترع والجداول وحدوث تلوث للبيئة.
4. منظمات المجتمع المدني : هذا الدور يتجسد بقوة سائدة للجهات الصحية ( الطبية والبيطرية ) .

## الخدمات المقدمة في الريف:

1. تحسين البيئة الصحية: تشمل
  - (1) توفير مياه الشرب الصالحة.
  - (2) مد شبكات للمياه.
  - (3) التخلص من الفضلات.
  - (4) القضاء على الحشرات
  - (5) الاعتناء بالحليب والغذاء.
  - (6) توفير السكن الصحي.
2. التخطيط والتنفيذ : وتشمل برامج التغذية الصحية الشاملة لبناء الأجسام وتقويتها وزيادة المناعة ضد الأمراض وإطالة العمر
3. توفير رعاية الأمومة والطفولة الأساسية لبناء الأسرة السعيدة وذلك بإجراء اللقاحات للأم والطفل
4. توفير خدمات الصحة المدرسية : وتشمل الخدمات الطبية والأسنان والتمريضية وتوفير العلاج
5. توفير خدمات الإحصاء الصحي والحياتي : وذلك للاستفادة منه في التخطيط العلمي حيث يشمل:
  - (1) تسجيل الولادات والوفيات
  - (2) تسجيل الإصابات بالأمراض المعدية وغير المعدية.
6. التوعية والتربية الصحية وتحسين الصحة النفسية والتنسيق مع الجمعيات الفلاحية لتحسين الجانب النفسي للمرض.
7. توفير الخدمات الصحية الوقائية مع مكافحة الأمراض المتوطنة والمعدية .

8. تحسين الصحة المهنية للفلاحين مثل عدم بناء معامل الطابوق ولكن بناء ورش ومعامل صحية ومحلات صحية

9. توفير الخدمات التمريضية في المجتمع الريفي لإجراء زيارات الممرضات للبيوت الريفية والتعرف على واقع المرأة الصحية ومشاكلها...

التأمين الصحي وتوفير الخدمات الطبية والعلاجية بكل فروعها وذلك بواسطة عيادات التأمين الصحي كونها مكملة للخدمات الصحية الأساسية وتوفير الدواء في الصيدليات والصعوبة الحصول على الدواء لعدم توفر صيدليات في المناطق النائية كما تشمل وحدة طبية للأسنان وقاية وعلاجا ووحدة صحية نفسية لإنجاز الخدمات وتنظيم وتخصيص وظائف العاملين ومسؤولياتهم.

### المشاكل الصحية في الريف العراقي:

1. رداءة الحالة الصحية : وذلك لاستخدام الآلات والأدوات البدائية المتبعة في الحرث والغرز والمرز والبيذار والحصاد

2. رداءة الوضع الجغرافي والمناخ في بعض الأرياف وسببها هي:

- أ. وعورة الطرق المؤدية إلى الريف والأرياف النائية وسط الأهوار والبرك. والمستنقعات
- ب. هبوب الرياح القوية والعواصف الترابية والغبار ويصعب الوصول من وإلى تلك المناطق وإيصالها المنتجات الحيوانية والزراعية إلى المدن ونقل الحاجيات من المدن.

3. الجهل والعادات الخاطئة الموروثة:

لكون التمسك بالتقاليد والعادات القديمة البالية والمعالجة الخاطئة والجهل والفهم المغلوط المدلول للقضاء والقدر والاعتزاز بالذات وحب الغلبة على الغير وإحساساتهم الخاطئة تجاه السلطة والأخذ بالشار وعدم مراجعة المؤسسات الصحية مع التمسك بالنذور.

## الصحة النفسية والعقلية Mental Health

تعريفها: هي قدرة الانسان على الشعور بالسعادة وإيمانه بقيمة الحياة وتكوين علاقات صادقة مع الاخرين وقدرته على العودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض لأي صدمة أو ضغط نفسي ، والصحة النفسية جزء مكمل للصحة العامة.

الهدف : نمو وتطور النضج العاطفي واتخاذ الإجراءات الوقائية التي تساعد كثيرا على تجنب الفرد من إصابته بأمراض نفسية أو عقلية خطيرة.

اسباب الأمراض النفسية : ( المشاكل الصحية بصورة عامة والتي تدهور الجانب النفسي والعقلي ) تشمل

- الوراثة ( لها دور التهيئة للمرض ) والإنسان الذي يولد ولديه ميل واستعداد لحالات مرضية معينة يصاب بها عندما تشاركه ظروف وعوامل تؤثر فيه مثل مرض الشيزوفرانيا.
- البيئة / الولادة لا شائبة فيها ، كلما تقدم الانسان في العمر تؤثر فيه عوامل البيئة في تكوين شخصيته وتشمل الأمراض الجسمية وسوء التغذية وزيادة القلق والتوتر من جراء التصنيع.
- المشروبات الكحولية / سامة الحجيرات وأنسجة الجسم وبالأخص الحجيرات والأنسجة العصبية .
- السموم الأخرى / هي سموم داخلية ( لوجود تفاعل داخل الجسم / وسموم خارجية مثل الزئبق ، الرصاص والأبخرة السامة. )
- الصدمات / تشمل النكبات العاطفية والنفسية والصدمات الفجائية التي تحل بالإنسان وهي فوق طاقته
- نقص فيتامين ب المركب / مثل فيتامين (ب) (٧) مرض البلاجرا (أعراض عصبية وعقلية كالجنون ) الخيال).
- الأمراض الزهرية / وتقدر بـ ٧% مثل مرض السفلس ، السيلان ، فالول المنطقة الجنسية للمرأة والرجل.
- الإرهاق والجهد / العمل المرهق والمتواصل والقلق والخوف من حدث عاطفي شديد.

- عوامل اجتماعية واقتصادية / الفقر والعزلة ، البطالة ، العمل غير المناسب ، سوء الإدارة في العمل ، تغيير أوقات العمل ( الشفئات ) وقلة الأجور.

### طرائق الوقاية من الأمراض النفسية : وتشمل

#### أ. الإجراءات العامة:

1. الابتعاد عن شرب المهدنات التي لم توصف من قبل الطبيب النفساني المختص.
2. الابتعاد عن النكبات العاطفية.
3. الابتعاد عن المشروبات الكحولية.
4. الابتعاد عن القلق والاجهاد الزائد.
5. الابتعاد عن التدخين.
6. الابتعاد عن المخدرات.

#### ب. الإجراءات العلاجية : إجراء الفحوص والتشخيص الدقيق لمعرفة الأسباب ثم إتباع أحدث سبل العلاج الجسمي والنفسي وذلك بتوفير:

1. إنشاء نواد اجتماعية وثقافية وترفيهية للجماهير وحثهم للمشاركة فيها .
2. توفير الضمان الاجتماعي وتهيئة الفرص المتكافئة لجميع المواطنين.
3. إيجاد عيادات نفسية للأطفال وطلبة المدارس والناشئة منذ بداية حياتهم مع عيادات وشعب للأمراض النفسية في المستشفيات العامة.
4. تشجيع الناس لمراجعة الاختصاصيين من الأطباء النفسانيين وعدم اللجوء إلى المشعوذين والدجالين والمستغلين للسذج.
5. تشديد وتخصيص مستشفيات حديثة للأمراض النفسية.

#### المشاكل الصحية للمراهقين واليافعين : من جانب التدخين والإدمان:

التدخين: هو سم يتلف الإنسان المدخن حياته لاحتوائه على:

1. القطران / تراكمها في الجسم يؤدي إلى السرطان ويؤثر على الصحة.

## 2. أول أكسيد الكربون / يؤثر على القلب والأوعية الدموية.

### اسباب التدخين:

1. يبدأ الانحدار من مجاملة صديق أو جليس وبالحاح.
2. اندفاع الشباب بدافع مكمل للرجولة.
3. المراهقون والمراهقات ماذا يسبب حب التقليد للنجوم.
4. حب الفضول والاستطلاع عند اليافعين على ما يحتويه التبغ من تأثيرات وأحلام زائفة نتيجة الإعلانات والدعايات التي تروجها الشركات المنتجة للسكانر بدهاء وفطنة.
5. البعض يعتقد أنه يساعدهم على هضم الطعام أو تهدئة الأعصاب .
6. الأوضاع الاجتماعية والانسجام مع سلوك الآخرين وبالتالي يسهل المهمات ويقضي الحوائج والمتطلبات

ظواهر التدخين : هي ظاهرة من الظواهر التي انتشرت في كثير من دول العالم يحتوي دخان السيكارة على الآلاف من المركبات الكيماوية تصل إلى جهاز التنفس عن طريق أنفاس السيكارة ويؤثر عليه ( سلامة وكفاءة الجهاز ) يمتص بعضها بواسطة الأوعية المنتشرة في الرئة لتصل إلى الدم الذي ينقلها إلى أعضاء الجسم مثل المخ والقلب والشرايين وتسبب تغيرات في وظائف الأعضاء.

### مشاكل صحية رئيسية بسبب التدخين:

1. السكتة القلبية والدماعية.
2. النوبة القلبية.
3. النزلات الشعبية الحادة والمزمنة . تعثر الدورة الدموية مما يؤدي إلى بتر الساقين.
4. سرطان الرئة.
5. سرطان عنق الرحم لدى النساء.
6. الإجهاض عند النساء.
7. مواليد منخفضة الوزن.
8. آثار ثانوية للتدخين على الأطفال.
9. سرطان المعدة.
10. زيادة متاعب الصدر مثل مرض الربو ، التهاب الرئة ، النزلات الشعبية كما يزيد من وفيات الأطفال وغيرها.
- 11.

مادة النيكوتين / تسبب الإدمان ويشبه الهيروين أو العقارات التي لها قابلية الإدمان ، وتؤثر على الجهاز الهضمي والتنفسي والعصبي

تسبب الأمراض : ( ١ ) السرطان ( ٢ ) الربو القصبي ( ٣ ) أمراض القلب، وهذه تقصر حياة المدخن ما يقرب من عشرة سنوات أو أكثر

كلفة المدخن: ما يقرب من الآلاف الدولارات بالسنة / لذلك يُعد مدمناً

الجسم والعقل : بسرعة يصبح منجذب إلى النيكوتين في السيارات للأشخاص الذين يحتاجونه ليشعر بالارتياح (اعتيادي).

الناس تبدأ تدخن لمختلف الاسباب :

اسباب التدخين:

1. السجارة تشعره ببرودة
2. الصحبة الرفيق أعضاء العائلة أو الأصدقاء يدخنون
3. البدء بعمر أقل من ١٨ سنة.
- المدخنون غالباً ما يشعرون بألم أو حرفة في البلعوم والرئتين وبعض الناس لا يشعرون بالمرض أو حتى بطرحه ( أو يقذفه ) لأوقات قليلة

ماذا يحدث للمدخنين من استخدام التدخين:

1. تجعدات الوجه وتلف أنسجة الجسم.
2. اصفرار الأسنان..
3. فقدان كثافة العظام.
4. كلا الجنسين تتأثر الخصوبة.
5. مهاجمة القلب.
6. شحوب الوجه.

## اسباب التدخين:

7. يبدأ الانحدار من مجاملة صديق أو جليس وبإلحاح.
8. اندفاع الشباب بدافع مكمل للرجولة.
9. المراهقون والمراهقات ماذا يسبب حب التقليد للنجوم.
10. حب الفضول والاستطلاع عند اليافعين على ما يحتويه التبغ من تأثيرات وأحلام زائفة نتيجة الإعلانات والدعايات التي تروجها الشركات المنتجة للسكائر بدهاء وفطنة.
11. البعض يعتقد أنه يساعدهم على هضم الطعام أو تهدئة الأعصاب .
12. الأوضاع الاجتماعية والانسجام مع سلوك الآخرين وبالتالي يسهل المهمات ويقضي الحوائج والمتطلبات

ظواهر التدخين : هي ظاهرة من الظواهر التي انتشرت في كثير من دول العالم يحتوي دخان السيارة على الآلاف من المركبات الكيماوية تصل إلى جهاز التنفس عن طريق أنفاس السيارة ويؤثر عليه ( سلامة وكفاءة الجهاز ) يمتص بعضها بواسطة الأوعية المنتشرة في الرئة لتصل إلى الدم الذي ينقلها إلى أعضاء الجسم مثل المخ والقلب والشرايين وتسبب تغيرات في وظائف الأعضاء.

## مشاكل صحية رئيسية بسبب التدخين:

12. السكتة القلبية والدماعية.
13. النوبة القلبية.
14. النزلات الشعبية الحادة والمزمنة . تعثر الدورة الدموية مما يؤدي إلى بتر الساقين.
15. سرطان الرئة.
16. سرطان عنق الرحم لدى النساء.
17. الإجهاض عند النساء.
18. مواليد منخفضة الوزن.
19. آثار ثانوية للتدخين على الأطفال.
20. سرطان المعدة.
21. زيادة متاعب الصدر مثل مرض الربو ، التهاب الرئة ، النزلات الشعبية كما يزيد من وفيات
22. الأطفال وغيرها.

## الإدمان:

تعريفه: هو مواد يتم تناولها من قبل الشخص وباستمرار لفترة طويلة ومنها:

1. الكحول.
2. المخدرات.
3. الحشيش والأفيون ( الترياك).
4. القات
5. المنومات والمهدئات.
6. التدخين.

## إدمان الكحوليات والمخدرات :

تعاطي الكحوليات وأنواع أخرى من المخدرات والمسكرات يؤدي إلى الإدمان ، ويكون لدى الشخص المدمن رغبة ملحة ومستمرة لاستخدام المادة المخدرة ويصاب بأعراض الانسحاب عن التوقف عن تعاطيها ، ويؤثر هذا على حياته الاجتماعية والوظيفية.

## نواع الإدمان وأعراضه:

أ- إدمان الكحول ومن أعراضه:

1. رغبة ملحة لتعاطي المشروب الكحولي باستمرار
2. سرعة التأثر والهباج.
3. الغيرة المرضية المبالغ فيها وكثرة الشكوك.
4. ظهور هلاوس سمعية لدى المدمن ( بعد التوقف عن التعاطي بحوالي ١٢-٨ ساعة ) برغم
5. سلامة وعي المريض.

ب- إدمان المخدرات ومن أعراضه:-

1. تغير مفاجئ غير طبيعي في السلوك كأن يصبح مرحا أكثر من المعتاد أو يصبح سريع الغضب
2. قد يقضي فترات طويلة منفردا عن أفراد أسرته . نقص الوزن بسبب ضعف شهية المدمن.
3. المطالبة المستمرة للمال من أفراد الأسرة.

## علاج الإدمان:

لابد من الإقرار في البداية بأن الإدمان مشكلة فعلية وحقيقية يلي ذلك السعي لطلب المساعدة من انطلاقاً من رغبة حقيقية وإرادة صادقة من الفرد للعلاج، وعند الوصول للمستشفى يتم تقييم حالة الفرد المدمن ، ومدى خطورتها وإمكانية علاجها في العيادة الخارجية أو القسم الداخلي.

### العلاج في العيادة الخارجية :

يكون للحالات البسيطة والحديثة التي استعملت كميات بسيطة من الكحول ، وذلك من خلال الأدوية المساعدة والجلسات النفسية مع الفرد المدمن ومع أسرته.

المشروبات الكحولية وتأثيرها على الصحة ( المشاكل الصحية التي تؤثر نتيجة احتساء المشروبات الكحولية)

1. لها تأثير على الذرية والنسل.
2. تسمم المراكز العصبية في الدماغ.
3. تقتل الإحساس بالأشياء.
4. تقلل من توازنه.
5. تؤثر في عدد جسمه
6. اضطراب القلب مع توسيع الأوعية الدموية.
7. تغير شهيته للطعام.

المشاكل الصحية التي تؤثر نتيجة لتناوله المخدرات والأفيون والحشيش : وتسبب

1. سراباً من السعادة
2. الخمول.
3. الضمور.
4. فقدان العديد من الوظائف الجسمية والحسية .
5. التعرض للأمراض والعلل والميل للانتحار ( الحالة النفسية ).

## الأمراض النفسية الشائعة:

الهستيريا: هو مرض يكون المريض الهستيريا ذا تكوين جسمي نحيف واهن

## الأسباب النفسية:

1. الصراع بين الغرائز والمعايير الاجتماعية والصراع بين الدوافع الجنسية.
2. الإحباط وخيبة الأمل في تحقيق هدف ومطلب.
3. الفشل أو الإخفاق في الحب
4. الزواج غير المرغوب فيه والزواج غير السعيد .
5. الغيرة والحرمان ونقص العطف والانتباه وعدم الأمن والأثانية.
6. عدم نضج الشخصية وعدم النضج الاجتماعي.
7. أخطاء رعاية الوالدين مثل التدليل المفرط والحماية الزائدة.
8. كون أحد الوالدين شخصية هستيرية فيأخذ الطفل عنه ( اكتسابا ) سمات الشخصية الهستيرية.
9. صدمة عنيفة أو التعرض لحادث أو جرح أو حرق بليغ.

## الأعراض :-

1. الأعراض الحسية مثل العمى الهستيريا أو الصمم الهستيريا
2. الأعراض العقلية مثل اضطراب الوعي ، الحلقة الهستيرية ( السلوك أو التكلم كالأطفال )
3. الأعراض العامة مثل المرض عند بداية المدرسة أو عند الامتحانات.

## التشخيص:

1. استبعاد وجود مرض عضوي وخلو من الأسباب العضوية للأمراض.
2. مرض الهستيريا مخلص فيما يدعيه من مرض.
3. الأعراض التي تظهر بطريقة لا شعورية.
4. يتقبل الإيحاء بسهولة.

## العلاج:

1. قد يكون وقتيا يشفى تلقائيا وخاصة إذا لم يحقق هدفه
2. علاج المريض في العيادة الخارجية.
3. يحسن إبقاء المريض في مكان عم

## مرض الشيزوفرينيا ( الفصام )

تعريفه : هو خلل في عملية التفكير وفي السلوك. أيضا ناتج عن اختلال في وظيفة النواقل العصبية التي يحتاجها المخ للعمل بشكل سليم.

الحدوث : يصيب هذا المرض حوالي 1% من الناس وعادة يبدأ في العقد الثاني والثالث من العمر.

### الأعراض:

1. الشعور بالتوتر العضلي والعصبي
2. عدم المقدرة على التركيز.
3. عدم القدرة على النوم بصورة طبيعية.
4. الانعزال عن الآخرين والمجتمع.
5. عدم الاهتمام باللباس والمظهر الخارجي .

### الاسباب:

1. تغيير في التركيب الطبيعي التشريحي للدماغ ( أي حجم الدماغ أقل من الصحيح غير المصاب ) ونقص حجم الدماغ يكون بشكل خاص في مراكز الدماغ والذاكرة والإدراك الحسي والتفكير والتركيز
2. الوراثة مثل الإصابة بالعدوى من أمراض فيروسية تؤدي لتغيير في كيميائية الدماغ أو التعرض الحادثة أو صدمة نفسية أو جسدية عنيفة.
- نسبة الإصابة بالأطفال تزداد إذا كانت النسبة ٨ - ٨٠% لأحد الوالدين و ١٥ - ٥٠% إذا كان كلا الوالدين . استخدام العقاقير الطبية.

## الصداع:

هو ألم في الرأس أو الفروة أو الرقبة، أي الألم الذي يتمدد بمستوى محجر العينين صعوداً إلى قمة الرأس وانتهاءً بمنطقة التقاء مؤخرة الرأس بالرقبة.

أو هو ألم ينتقل إلى الدماغ عن طريق أعصاب متخصصة توجد في الجلد ، العضلات ، غشاء العظام ، قسم

من السحايا الدماغية وجدران الأوعية الدموية.

الصداع يتكون من نوعين أولي وثانوي .

الصداع الأولي : يحدث بصورة غير مستقرة وليس ناتج عن مشاكل طبية وقد يكون الصداع سببه غير عضوي بسبب تغيرات فسيولوجية ( وظيفية ) في مناطق معينة من الرأس كالأوعية الدموية والعضلات وليس بسبب مرض أو إصابة ، وتتجاوز نسبة وقوعه 90% من حالات الصداع النصفي والصداع التوترى والصداع العنقودي وصداع الجوع وصداع الاكتئاب النفسى ، وصداع إجهاد العين ، صداع مصدره الاعباء والتعب الشديد ، صداع مصدره الإمساك ، صداع الجيوب الأنفية ، صداع مصدره ورم في المخ ، صداع نفساني ينتج عن ( بعض اختلالات في الجسم ) ، ومن الأسباب الشائعة لتولد الصداع وضع الرأس لمدة طويلة في إنحاء واحد ووضع ثابت ، كما في الجلوس أمام الكومبيوتر والآلة الكاتية والميكروسكوب أو بسبب الإجهاد المرهق وقلة النوم والكز على الأسنان.

الصداع الثانوي : يحدث على شكل ألم ، وقد يكون عدوى أو ضرر وبعد بحدود أقل من 10% ، كل الصداعات.

الصداع الأولي : يشمل ثلاثة أنواع

(1) صداع الشد Tension Headache: وهو صداع تقلص عضلي يحدث بصورة وقتية أو خلال اليوم ( صداع يومي مزمن ) ، وهذا الصداع يوصف أنه شد حول الرأس ( في الجبهة ) غالباً ما يمتد نحو الخلف إلى الرقبة يرافقه ألم فاطر أو تعقد في العنق أو الجبهة أو فروه الرأس ، الصداع يبقى من 30 دقيقة إلى عدة أيام ، صداع الشد اعتيادياً لا يصاحب الغثيان أو التقيؤ.

(2) داء الشقيقة migraine هو ألم ينبض بصورة متوسطة أو شديدة ويحدث على جانب واحد أو على كلا الجانبين من الرأس ، يرافقه أعراض مثل الغثيان ، التقيؤ ، غشاوة الرؤية وتحسس إلى اتجاه ، الصوت رائحة قوية وإلى الحركة.

(3) صداع متجمع Cluster Hadake: يتصف بصداع شديد من الألم المتمركز حول العين الواحدة مع دموع العين واحتقانها يحدث في نفس الجانب الصداع يبقى من ١٥ دقيقة إلى 4 ساعات وربما يعود خلال أوقات متعددة في اليوم. هذا الصداع يتصف أيضا بعدد من الهجمات التي تبقى من أسبوعين إلى ثلاثة أشهر

اسباب الصداع: معظم الصداع في الأطفال والشباب سببه ليس شموله المرض أو الاضطراب وإنما أيضا القلق الفكري والعاطفي ، الشد العضلي ، انعدام النوم، الزكام، الأنفلونزا ، جيوب أنفية ، التهاب الاذن وعوامل خارجية كحدوث ضوضاء عالية.

الصداع الثانوي : ناتج عن أمراض نادرة الحدوث وحالات ممكنة المعالجة كالعُدوى، التهاب السحايا ، الأورام أو ضرر صداع موضعي.

### علاج صداع الشدة:

1. إجراء التدليك أو الكمادات الساخنة أو الباردة أو الحمام الدافئ.
2. إجراء التمارين الرياضية المعتدلة تساعد على الشعور بالتحسن
3. الراحة التامة أو تقنيات الاسترخاء.
4. إعطاء مسكن للألم كالأسبرين مثلا.
5. شرب الماء = فإن ٩٠% من الدماغ مكون من الماء ونقص الماء يؤدي الى الصداع.

### الوقاية

1. النوم الكافي
2. الأكل المفيد.
3. ممارسة الرياضة بانتظام.
4. ذلك الرقبة والجزء العلوي من الجسم ولا سيما ولو كان العمل يتطلب الجلوس طويلا.

5. ترك التدخين

6. تعلم كيف تسترخي وتتنفس بعمق.

7. التقليل من الجلوس أما شاشة الكمبيوتر لفترات طويلة.

## صحة المسنين

### الشيخوخة Senility

(يطلق بصورة شائعة الخرف)

تعريفها: هي التراجع في قوى الشخص الحيوية.

أن هي أكسدة النسيج وسوء تغذيتها فتشيخ.

او هي عجز أو علة العقل أو الضعف للعمر الكبير وهو يترافق مع تحطيم الجسم والذاكرة ، وهو شائع يطلق عليه الخرف.

التغيرات العقلية وكيف تؤثر سلبيا على حياة المسن:

1. الذاكرة.
2. التفكير.
3. العواطف.
4. الشخصية.

أسباب الخرف: يشمل تحطم خلايا الدماغ ، إدمان العقار ، القلق ، الكآبة ، السكتة الدماغية ، تغذية ضعيفة ، اضطراب الغدة الدرقية ( مرض هاشيموتوز) وشرب الخمر

الأعراض:

1. فقدان تقدم في الذاكرة .
2. ضعف الحكم.
3. خلل في التركيز والإرباك
4. السقوط المتكرر في المشي
5. فقدان القدرة على الحركة.
6. عدم القدرة على أداء الأنشطة اليومية بنفس الكفاءة.
7. قلة الشهية .

العلامات: غالبا يرى تغيرات في الشخصية

## عوامل الشيخوخة:

1. الوراثة في كروموزومات البيضة عند الأم وكروموزومات الحيامن الذكرية عند الأب .
2. صحة الأبوين - لأن الام خلال الحمل تدخن والأب يشرب الكحول وسوء التغذية يؤخر نمو الجنين
3. في بطن الأم مستقبلا..
4. لأن الام وخلال فترة الحمل تتغذى تغذية رديئة وحالتها النفسية غير مستقرة ومربكة الأمراض التي يتعرض لها الإنسان في حياته من ولادته إلى كهولته مهما كان نوعها وشدتها .
5. التغذية - نوعيتها وكميتها- طريقة تهيئة الطعام وحفظه وتداوله لها علاقة في بناء كيان الإنسان
6. الظروف البيئية - كون التلوثات البيئية موجودة ومسببة للإصابة مثل نوع المهنة التي يمتنها الإنسان.
7. السموم ( المواد السامة ) - مثل الأبخرة والغازات والأتربة والمواد الكيماوية السامة المنبعثة من المصانع والمكائن ووسائل النقل التدخين والأدوية والعقاقير التي يتناولها الإنسان سواء كانت بوصفة طبية أو بدون وصفة.

## رعاية المسنين Aging health وذلك

1. بإجراء العناية الطبية لمعالجة الأمراض مثل تصلب الشرايين ، الروماتيزم ، داء النقرس ، أمراض القلب، مرض السرطان، التهابات الكلى والمجاري البولية . بمعنى أدق رعايتهم صحيا واجتماعيا واقتصاديا ونفسيا لنلا يكونوا عالية على أنفسهم وعلى عوائلهم ومجتمعهم
  2. الاعتناء بنظافتهم الشخصية والعامة.
  3. القيام باداء التمرينات الرياضية المناسبة يوميا .
  4. الاهتمام بتناول الغذاء الصحي والمتوازن .
  5. تجنب العادات السيئة كالتدخين والإدمان على الكحول والمواد المخدرة.
  6. الوقاية من الحوادث والإصابات .
  7. الرعاية النفسية والاجتماعية
- الأمراض الشائعة عند كبار السن : تشمل

1. الأمراض العقلية والنفسية ( مثل الكآبة ، الجوف بصورة عامة ، الغصاب)

2. اضطراب الهرمونات و اضطراب مكونات الدم والغذاء ويشمل:

أ. اضطراب الغدد الصماء.

ب. نقص في الغذاء وتمثيله

- ج. فقر الدم الناتج عن نقص في تناول الحديد أو نقص فيتامين B .  
د. نقص المادة العظمية الناتج عن نقص فيتامين D والكالسيوم.  
هـ. كسل أو فشل الغدة الدرقية.

3. أمراض المفاصل وتشمل: روماتزم المفاصل والتهابات المفاصل.

4. ضعف البصر والسمع والنطق .

5. أمراض الجهاز الهضمي ويشمل

- أ. اضطرابات الهضم.  
ب. فتق الحجاب الحاجز.  
ج. قرحة المعدة وقرحة الإثني عشري .  
د. سرطان المعدة والأمعاء.  
هـ. انسداد الأمعاء.  
و. البواسير

6. أمراض الجهاز التنفسي ويشمل:

- أ. التهاب القصبات المزمن.  
ب. توسع الحويصلات الرئوية.  
ج. الأورام السرطانية ( الحميدة والخبيثة ) وتشمل سرطان المعدة والأمعاء وسرطان الجهاز التنفسي.  
د. التدرن الرئوي

7. أمراض جهاز الدوران ويشمل:

- أ. الذبحة الصدرية.  
ب. احتشاء العضلة القلبية.  
ج. عجز القلب

## الخدمات المتاحة للمسنين : وتشمل

1. التغذية : تغذية بالبروتينات مع تقليل النشويات والدهنيات
2. شرب الماء في أوقات بعيدة عن الطعام
3. عدم تناول المشروبات الكحولية والتدخين
4. ممارسة الرياضة والحركة لكي يقوي العضلات والأعصاب والقلب.
5. المشي بالعراء وتنفس الهواء النقي الطليق.
6. النوم لكي يعيد الجسم حيويته وقوته ونشاطه العقلي وعلى الأقل ٨ ساعات يوميا
7. توفير الراحة والابتعاد عن القلق بانشغاله بأعمال ومهن بسيطة وبحدود ٨ ساعات يوميا .
8. انتمائه إلى النوادي الاجتماعية والثقافية والعلمية واللغوية والابتعاد عن العزلة
9. العبادة والصلوات الخمس وقراءة القرآن يوميا لتتوير الذاكرة واللغة والحكم والتواصل مع الفرد والمجتمع لإكمال بقية حياته

## صحة المعوقين Handicapped Health

تعريف المعوق: يطلق اسم المعوق على كل شخص لا يستطيع القيام بكل الأعمال الوظيفية ( البدنية ، النفسية ، العقلية أو الأعمال المهنية )

المعوق: كل شخص مصاب بقصور كلي أو جزئي بشكل مستقر في قدراته الجسمية أو الحسية أو العقلية أو التواصلية أو التعليمية أو النفسية إلى المدى الذي يقلل من إمكانية تلبية متطلباته العادية في حين أمثاله من غير المعوقين.

### أنواع الإعاقة:

- 1) إعاقة حركية ( خلل في الجسد ).
- 2) إعاقة حسية ( الصم والمكفوفين ).
- 3) إعاقة ذهنية ( باختلاف أنواعهما ).
- 4) إعاقة مركبة ( حركية وحسية أو حركية وذهنية ).
- 5) إعاقة بصرية.
- 6) إعاقة سمعية.
- 7) إعاقة عقلية
- 8) إعاقة جسمية وحركية.
- 9) صعوبات التعلم.
- 10) اضطرابات النطق والكلام.
- 11) الاضطرابات السلوكية والانفعالية.

## التأهيل

تعريفه: هو عملية منسقة لتوظيف الخدمات الطبية والاجتماعية والنفسية والتربوية ، المهنية لمساعدة المعوق في تحقيق أقصى درجة ممكنة من الفعالية الوظيفية بهدف تمكينه من التوافق مع . متطلبات بيئته الطبيعية والاجتماعية وكذلك تنمية قدراته للاعتماد على نفسه وجعله عضوا منتجا في المجتمع ما أمكن ذلك ، أو جميع الخطوات المتخذة في سبيل مساندة الفرد ودعمه لاستغلال واستخدام كامل قدراته الوظيفية والتركيز على العوامل السلبية من نقص وضعف وعجز.

## مجالات التأهيل:

وتشمل:

### (1) المجالات الصحية

- تقديم الخدمات الوقائية والعلاجية والتأهيلية ، بما فيها الإرشاد الوراثي الوقائي وإجراء الفحوصات والتحليلات المخبرية المختلفة للكشف المبكر عن الأمراض ، واتخاذ التحصينات اللازمة.
- تسجيل الأطفال الذين يولدون وهم أكثر عرضة للإصابة بالإعاقة ، ومتابعة حالاتهم وإبلاغ ذلك للجهات المختصة
- العمل من أجل الارتقاء بالرعاية الصحية للمعوقين واتخاذ ما يلزم لتحقيق ذلك.
- تدريب العاملين الصحيين وكذلك الذين يباشرون الحوادث على كيفية التعامل مع المصابين وإسعافهم عند نقلهم من مكان الحادث.
- تدريب أسر المعوقين على كيفية العناية بهم ورعايتهم.

(2) المجالات التعليمية والتربوية: وتشمل تقديم الخدمات التعليمية والتربوية في جميع المراحل (ما قبل المدرسة ، والتعليم العام، والتعليم الفني ، والتعليم العالي ) بما يتناسب مع قدرات المعوقين

واحتياجاتهم وتسهيل التحاقهم بها مع التقويم المستمر للمناهج والخدمات المقدمة في هذا المجال

3) المجالات التربوية والتأهيلية : وتشمل تقديم الخدمات التدريبية والتأهيلية بما يتفق ونوع الإعاقة ودرجتها ومتطلبات سوق العمل ، بما في ذلك توفير مراكز التأهيل المهني والاجتماعي ، وتأمين الوسائل التدريبية الملائمة.

4) مجالات العمل: وتشمل التوظيف في الأعمال التي تناسب قدرات المعوق ومؤهلاته لإعطائه الفرصة للكشف عن قدراته الذاتية ، ولتمكينه من الحصول على دخل كباقي أفراد المجتمع ، والسعي لرفع مستوى أدائه أثناء العمل عن طريق التدريب

5) المجالات الاجتماعية: وتشمل البرامج التي تسهم في تنمية قدرات المعوق، لتحقيق اندماجه بشكل طبيعي في مختلف نواحي الحياة العامة ، ولتقليل الآثار السلبية للإعاقة

6) المجالات الثقافية والرياضية : وتشمل الاستفادة من الأنشطة والمرافق الثقافية والرياضية وتهيئتها، ليتمكن المعوق من المشاركة في نشاطاتها داخليا وخارجيا بما يتناسب مع قدراته .

7) المجالات الإعلامية : وتشمل قيام وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والمقروءة بالتوعية في المجالات الآتية:

- أ. التعريف بالإعاقة وأنواعها وأسبابها وكيفية اكتشافها والوقاية منها
- ب. تعزيز مكان المعوقين في المجتمع، والتعريف بحقوقهم واحتياجاتهم ، وقدراتهم ، وإسهاماتهم ، وبالخدمات المتاحة لهم ، وتوعيتهم بواجباتهم تجاه أنفسهم ، وبإسهاماتهم في المجتمع.
- ج. تخصيص برامج موجهة للمعوقين تكلفهم التعايش مع المجتمع.
- د. حث الأفراد والمؤسسات على تقديم الدعم المادي والمعنوي للمعوقين ، وتشجيع العمل التطوعي لخدمتهم.

8) مجالات الخدمات التكميلية : وتشمل :

- تهيئة وسائل المواصلات العامة لتحقيق تنقل المعوقين بأمن وسلامة وبأجور مخفضة للمعوق ومرافقه حسب ظروف الإعاقة.
- تقديم الرعاية النهارية والعناية المنزلية.
- توفير أجهزة التقنية المساعدة .

### الطب الفيزيائي والعلاجي ( العلاج الطبيعي ):-

الطب الفيزيائي والعلاجي : هو أحد الفروع الطبية الذي يهتم بتشخيص المرضى المصابين بضعف وظيفي (حسي أو حركي أو أي نقص أو عجز ) سواء كان ذلك عند الولادة أو أثناء الحياة دون استخدام الدواء أو أي من المواد الكيميائية . ويمتاز عن باقي الاختصاصات الطبية بأنه يتابع يوميا حالة المريض المصاب بعجز وظيفي ، ويؤهله بوسائط العلاج الفيزيائي للوصول إلى أفضل مستوى ممكن من المهارة الوظيفية.

يُعد تخصص العلاج الطبيعي ( الفيزيائي ) أحد فروع الطب الحديثة والأساسية لضمان تقديم رعاية صحية ذات جودة عالية ومستوى راق من الخدمات الصحية للمرضى المحتاجين لهذا النوع من العلاج الذي يعتمد في مجده الأساسي على استخدام الوسائل القربانية المتنوعة للسيطرة على الآلام المختلفة حيث يساهم اختصاصي العلاج الطبيعي بشكل مباشر وغير مباشر في علاج وتأهيل الكثير من الحالات المرضية المتنوعة والتي قد تشمل:

1. إصابات الجهاز العصبي المركزي والمحيطي كأمراض شلل الأطفال والشلل النصفي والرباعي وشلل عصب الوجه السابع وشلل الهزاز.
2. إصابات الجهاز العظمي والعضلي ( الجهاز الحركي ) : آلام الرقبة وآلام الظهر ، واضطرابات العمود الفقري، وإصابات العضلات والأربطة ، وأمراض المفاصل ، وأمراض الروماتيزم، ومشاكل الأطراف، ومشاكل كسور العظام .
3. الأمراض الصدرية : مثل الربو والتهابات الشعب الهوائية المزمنة والحادة.
4. الأمراض الباطنية : كمرض السكري ، وأمراض القولون ، والجهاز الهضمي
5. أمراض جهاز الدوران : أمراض القلب والشرابين وضغط الدم واضطرابات الدورة الدموية بأنواعه
6. مشاكل الجراحات العامة وجراحة القلب والشرابين وتأهيل المرضى المصابين بها . الإعاقات المختلفة
7. وتأهيل المعاقين كالمصابين بأمراض التخلف العقلي كمرض متلازمة داون ومرض الشلل الدماغي.

8. مشاكل الحروق وجرات التجميل الجلدية.
9. أمراض الآلام المزمنة والحادة كما في مرضى السرطان بتثبيط الآلام الحادة والسيطرة على مسببات الألم.
10. أمراض النساء والولادة وتجهيز المرأة الحامل وتوجيهها للوقاية من مشاكل العامود الفقري والجهاز الحركي بشكل خاص وتقوية عضلات الحوض والبطن لتسهيل عملية ولادة الجنين وسرعة العودة للحياة الطبيعية بعد الولادة.

### الوسائل المستخدمة في العلاج الطبيعي تتلخص بشكل عام في الآتي :

أولاً: العلاج الكهربائي: وذلك باستخدام أجهزة طبية متنوعة ليست لها أعراض جانبية وذلك لاعتمادها على مبادئ التحفيز الفيزيائية والتي لا تتعارض مع طبيعة جسم الإنسان وليست لها أي آثار جانبية غالباً.

#### دواعي العلاج الكهربائي:

- علاج حالات التهاب المفاصل الروماتيزمي.
- تقليل وتخفيف الألم وسرعة الشفاء.
- الأم الظهر وإصابات العنق..
- إصابات المفاصل والأربطة.
- انضغاط جذور الأعصاب والتشنج العضلي.

#### النوع العلاج الكهربائي:

( العلاج بتحفيز المستقبلات الجلدية العصبية العضلية - العلاج بالموجات الصوتية - العلاج بالموجات القصيرة - العلاج بالأشعة تحت الحمراء - العلاج بالأشعة الليزرية - العلاج بالتحفيز الكهربائي - العلاج بالشمع ) وغيرها.

ثانيا: العلاج بالماء : أحد طرق العلاج الطبيعي التي يتم من خلالها استخدام خواص الماء الفيزيائية وذلك الأغراض علاجية ويمكن الاستفادة منه بأشكاله وصوره الطبيعية الثلاث ( الصلبة والسائلة والغازية ). يمكن استخدام الماء كوسيلة مقاومة لتقوية العضلات القادرة على الحركة أو وسيلة مساعدة يتم من خلالها مساعدة العضلات الضعيفة وذلك بالاستفادة من ظواهر الطفو ورد الفعل المعاكس ، كما يساعد الماء على استرخاء العضلات وخصوصا المتوترة منها.

ومن بين الطرق التي يتم استخدام الماء فيها كوسط علاجي هي البرك العلاجية التي تستخدم للمساحة والتمارين تحت الماء

ثالث: العلاج بالأوكسجين : يعد الأوكسجين أحد العلاجات الهامة والأساسية وهو يستخدم في علاج الكثير من الأمراض مثل : أمراض الصدر والسداد الصدر والسداد الشعب الهوائية ويستخدم في علاج بعض حالات الشلل.

من فوائد الأوكسجين:

- تنشيط خلايا الجسم
- الاسترخاء.
- كما أنه علاج مناسب لأمراض الشيخوخة.

رابعا: المعالجة بالأربطة والمشدات: تستعمل الأربطة والمشدات الضاغطة في امراض الدوالي والوقاية من الخثار الوريدي في الطرفين السفليين.

خامسا : العلاج الوظيفي الرياضي : وذلك بتنفيذ التمارين الوظيفية المطلوبة ضمن حدود الألم بالمراحل الأولى للإصابة ، وتشمل التمارين العلاجية ( الرياضية الطبية ) أهدافا وظيفية نوعية . ويتم تطبيقها من قبل المعالج الفيزيائي ، وأهدافها : المحافظة على المجال الحركي أو تحسينه ، وتقوية العضلات ، وتحسين القدرة الوظيفية وقدرة تحمل المريض المصاب بالأمراض المزمنة والمنهكة ، وتحسين تناسق العضلات والتوازن والمشي ، وإرخاء العضلات المتشنجة ، وتحسين الوضع.

## اما أنواع التمارين العلاجية : فتشمل

1. تمارين منفصلة يقوم بها المعالج.
2. تمارين فاعلة مساعدة يقوم بها المريض بمساعدة المعالج.
3. و تمارين فاعلة و تمارين مقاومة يقوم بها المريض مع تطبيق المقاومة من قبل المعالج .
4. إضافة لتمرين التمثيط عمل العضلات التي تطبق في حالات قصر الأوتار والضمور العضلي.
5. التمارين العلاجية
6. تمارين التنفس العميق.

سادسا: العلاج البدوي : ويتم عن طريق تنفيذ حركات الأصابع على عضلات الجسم ومفاصله لمساعدة الجسم على تصحيح أوضاعه ذاتيا.

- سابعا: تدريب المريض على زيادة الإحساس والإدراك (تنشيط الحسي).
- ثامنا : تدريب مرضى البتر على التكيف مع البدائل الصناعية : مثل تدريبهم على المشي واستعمال وسائل العناية الذاتية كالعكاز والكرسي المدولب.

## اهداف الطب الفيزيائي العلاجي :

- 1) تخفيف الألم وتسريع عملية الشفاء
- 2) تخفيف الانتفاخ.
- 3) تحفيز العضلات
- 4) المحافظة على أو زيادة المدى الحركي للمفاصل والعضلات.
- 5) المحافظة على أو زيادة القوة العضلية.
- 6) تخفيف الشد العضلي..
- 7) تحسين الأوزان.
- 8) تحسين التأزر / التناسق الحركي.
- 9) تحفيز / تثبيط الجهاز العصبي المركزي .

(10) تحسين المشي وتحسين هيئة الجسم.

(11) تحسين الدورة الدموية.

إضافة إلى ذلك إيصال المريض إلى المستوى الصحي والحركي لمرحلة ما قبل الإصابة مع الأخذ بالحسبان أهداف المريض والقيود التي تفرضها حالته الصحية الجديدة ويتم تحقيق كل الأهداف من خلال استخدام الوسائل العلاجية ، وأخيرا يعمل فريق الطب الفيزيائي والتأهيل مجتمعين على تحقيق الغاية المنشودة وهي إعادة المريض لأفضل مستوى وظيفي ممكن ، ومساعدته على الحفاظ على هذا المستوى ليكون عنصرا فعالا في المجتمع لا أن يعيش عالة عليه وأن يعيش في وضع مناسب يتفق مع المجتمع في صحة جيدة وعقل سليم.

## الصحة المهنية

### إدارة الصحة المهنية Occupational Health Dept:

تعرف الصحة المهنية بأنها العلم الذي يهتم بالحفاظ على سلامة وصحة الانسان ومنع الخسائر أو الأمراض المهنية بمعنى هي توفير الحماية والتثقيف الصحي العاملين وذلك بالتحكم في مسببات الحوادث والامراض المهنيه.

### الأمراض المهنية Occupational :

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

نتائج وانعكاسات الامراض المهنية على العمل

### Results and impact of occupational diseases on work

1. تأثير التزامات المؤسسة ونقص في الايدي العاملة.
2. زيادة التكلفة الطبية
3. تعويضات الاصابة والاجازات المرضية.
4. انخفاض الانتاج والجودة
5. توقف العامل عن العمل.
6. عامل جديد لا يملك المهارة.
7. انعكاسات على العلاقات بين المؤسسة والعمال.
8. الصورة السلبية للمؤسسة.

## أهمية الصحة المهنية لدى العامل و الفلاح والمهني :-

- 1 رعاية الأعداد الكبيرة من العمال والفلاحين والمهنيين على اختلاف حقوقهم ( رعاية صحية ، بدنية ، نفسية واجتماعية )
- 2 وقايتهم من الحوادث والعوارض التي قد يتعرض بها العمال والفلاحون
- 3 توجيههم التوجه المناسب ووضعهم في أماكنهم اللانقة والمناسبة بهم ليؤدوا واجباتهم على الوجه الأتم ويزيدوا في الإنتاج دون أن يتعرضوا إلى المخاطر والأمراض
- 4 وإذا تعرضوا وا ا وأصيبوا بها فيجب معالجتهم ورعايتهم رعاية صحية وطبية جيدة
- 5 تأهيلهم إذا تخلفوا عن العمل بسبب فقدان القدرة على العمل أو العجز.

## العوامل التي تخص محرط العمل:

(كيفية تحسين وتطوير البيئة في المعمل)

1. توفير البيئة الآنية ( العوامل الميكانيكية ) السليمة : تشمل :-  
أبنية المصانع والمؤسسات الإنتاجية ومحلات العامة من حيث:  
أ. نوعية البناء  
ب. تخطيطه  
ج. هندسته.  
د. تجهيزه بالمستلزمات المطلوبة.  
هـ. توفير أماكن لاستراحة العمال وأخرى للعمليات ومحلات تبديل الملابس والمرافق الصحية وتوفير مياه الشرب الصالحة والتخلص من المياه والأوساخ والنفايات.
2. توفير الشروط الصحية (البيولوجية): الحياتية المطلوبة : تشمل إبعاد التلوث بالجراثيم المرضية المسببة المسببات الحيوانية والنباتية ( كالديدان والبكتريا والفيروسات والطفيليات المختلفة ) من موارد الهواء والماء والغذاء وذلك باستخدام جميع السبل الكفيلة من نظافة وآلات وأدوات.
3. توفير العوامل الطبيعية ( الفيزيائية ) المطلوبة في محيط العمل تشمل:  
أ. وجود الإضاءة والإنارة اللازمة.  
ب. التهوية في محل العمل

ج. تجنب الرطوبة والحرارة الشديدة والشرارات.

د. توفير الكهرباء

ه. تقليل وإبعاد الضوضاء والصخب.

### الوسائل المستخدمة في الكشف الصحي للعامل قبل استخدامه في المعمل:

1. إجراء الفحص الطبي السريري للعامل قبل تشغيله للتأكد من:

أ. لياقته

ب. سلامته من الأمراض.

ج. كفاءته البدنية والنفسية.

2. إجراء الفحوصات المختبرية والحياتية للكشف عن الأمراض المزمنة كداء السكر وأمراض

الروماتزم وأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم.

3. الفحوصات الشعاعية: التأكد من خلوه من مرض التدرن والأمراض التنفسية الأخرى وأمراض

القلب والأوعية الدموية

### كيف يترقى العامل من الحوادث في المعامل:

1. الجانب الآلي والميكانيكي في المعمل.

باستخدام الكمادات الواقية لتصفية الهواء المستنشق والداخل إلى الرئتين.

2. الأخطار الفيزيائية ( الإشعاع ) تشمل

أ. معاهد الطب الذري والإشعاع الأجراء معالجة طبية.

ب. أقسام الأشعة في المستشفيات والعيادات الطبية باستخدام الأشعة السينية .

ج. العلاج لمختلف الأمراض وأخصها الأورام الخبيثة باستخدام الأشعة العميقة .

د. مصانع ومعامل المصبوغات وفحص السبانك باستخدام أشعة كاما

ولكل واحدة من هذه تستخدم وسائل لكي تقي العامل من جراء الإشعاع

1. ارتداء المقاييس الخاصة بالإشعاع
2. ارتداء الملابس الواقية.
3. تقليل ساعات العمل.
4. إبدال العمال عند زيادة التعرض للإشعاع.

### 3- الأخطار الكيماوية تشمل:

أ. توفير أفضل الشروط الصحية في بيئة العمل على النحو التالي:

1. بناء معامل صحية حديثة.
2. الاعتناء بتغذية العاملين.
3. إجراء الفحوصات الطبية السريرية والمختبرية والشعاعية الدورية.

ب. عقد ندوات ثقافية ومهنية.

ج. عدم تحميل العمل ساعات إضافية للعمل

د. تعليمهم كيفية استخدام الأجهزة الوقائية مثل الكمامات الواقية وضرورة استعمالها.

### كيفية العناية بالمصابين من العمال :

1. استخدام الإسعاف الفوري في موقع العمل من قبل المسعف الصناعي لحين نقله إلى المستشفى وحسب حالته الصحية.

2. تأهيل العامل المصاب.

أ. جسميا.

ب. نفسيا.

ج. مهنيا.

من قبل المعمل والمصنع بذاته

## الأمراض الشائعة بين العمال:

- (1) الجمرة الخبيثة Anthrax: عمال الصوف حيث ينتشر بين عمال الأصواف والجلود والمواشي . مميتة عن طريق العمال والأشخاص الذين يتعايشون مع مسببات المرض هي بكتريا مرضية حيوانات مصابة بهذا المرض والاصابة تظهر على الجلد وتدعى بالقرحة الخبيثة .
- (2) جهد العين أو تعب العين / من أجواء شديدة الإضاءة والتوجهات والشرارات التي تبهر العين.
- (3) داء الزرقاء: مرض يحصل في حالات تسمميه خاصة وهو مجموعة من الأمراض التي تؤدي إلى تحطيم العصب البصري
- (4) أجسام غريبة : قد تدخل العين مثل برادة الحديد وتتطلب اسعافها لإخراجها.
- (5) الجروح والأنزفة: وقد تحصل أضرار للعين في إصابات مفاجئة أثناء العمل.
- (6) الصمم المهني : وهو فقدان السمع الوقتي والدائمي أو ثقل السمع .
- (7) السليكوسز Silicosis : وهي من الأمراض المهنية المهمة التي تصيب الرئتين والذي بدوره يؤدي إلى تليف الحويصلات الهوائية للرئتين من جراء استنشاق العامل لمادة الأسبيستوس والسيلكا الخاصة.
- (8) التدرن الرئوي: تصيب الرئتين عند العمل في أقبية وأماكن رديئة التهوية ومزاولة أعمال يستنشق من جوها هواء مشبع بالأتربة والغبار.
- (9) التسمم بالغازات: استنشاق غاز رابع كلوريد الكربون المستخدم في إطفاء الحرائق وكمادة كيميائية مذيبة يسبب تلفا في الكبد والكلى وغاز أول أكسيد الكربون CO السام الذي ينبعث من ورش وكراجات السيارات ومناجم الفحم ومصافي النفط.
- (10) مرض الإشعاع : يتعرض لأعمال الطاقة النووية والنباتات والغواصات التي تعمل بالطاقة الذرية.
- (11) مرض التحلل أو التعفن Decompression sickness وهو مرض يصيب الغواصين إلى قمر البحار Caisson works والمعرضين للتبدلات الفجائية السريعة بالضغط.

الأمراض التي تنتج عن عوامل فيزيائية ( طبيعية ) وهي:

1. الصعق الكهربائي : من جراء عدم تغليف الأسلاك
2. التسممات الغذائية : تحصل من مطاعم ونوادي المعامل الكبيرة عندما يتلوث الطعام بالجراثيم .  
وأغلب الحالات التسمية تنتج من جراء التهاب أو خُراج في كف وأصابع الطاهي أو المحضر للطعام.
3. الأمراض التنفسية:
  - أ. إصابة العامل بتوترات عصبية شديدة .
  - ب. اضطرابات عصبية قد تحصل من جراء التسمم من أتربة المعادن الثقيلة كالرصاص والزرنيخ.
4. الحوادث والكوارث:
  - أ. تحصل في مصانع رديئة الإنشاء والبناء.
  - ب. تحصل لدى سقوط بعض المكائن والآلات والأدوات الثقيلة عليه
5. الأمراض الشائعة لدى العمال ولدى غيرهم مثل الأمراض المتوطنة والأمراض المزمنة وتشمل:
  - أ. أمراض البلهارزيا والملاريا والديدان المعوية .
  - ب. أمراض مزمنة ( ارتفاع الضغط الدموي ، أمراض قلبية ، داء السكر ، الروماتيزم )

