**الصحة العامة**

 هي"علم وفن الوقاية من الأمراض، إطالة الحياة والارتقاء **بالصحة** من خلال الجهود المنظمة والاختيارات الاستعلامية للمجتمع، المنظمات، المجتمعات الخاصة والعامة فهو ذلك العلم المهتم بالتهديدات التي تواجهها الصحة القائمة على تحليل صحة السكان, فالسكان موضوع النقاش قد يمثلون عينةً صغيرةً كحفنةٍ من الأفراد أو مجموعةٍ ضخمةٍ كسكان أو قاطني العديد من القارات, وهنا قد تشتمل أبعاد الصحة على كلٍ من "حالة الكائن الحي الشاملة من جسدية، عقلية، واجتماعية وليس مجرد غياب المرض أو حالة العجز أو الضعف"، ويقوم علم الصحة العمومية بدمج المنهجيات المتداخلة لكلٍ من الوبائيات وعلم الامراض، الرعاية الصحية الاولية كما تعتبر كلٌ من الصحة البيئي (Environmental health)، صحة المجتمع(Community health ) ، الصحة السلوكية (behavioral health) وكذلك الصحة المهنية (Occupational health) مجالاتٍ أخرى فرعية يهتم بها علم الصحة العمومية.

**مكونات الصحة العامة:**

أن المكونات الرئيسية للصحة العامة تشتمل على:

**1- الصحة الشخصية:**

 هي التي تمكن الانسان من الاستمتاع بحياته ورعاية شؤونه والعيش والقيام بدوره الايجابي في الإنتاج والتنمية وفي نفس الوقت التكيف الصحيح مع نفسه ومجتمعه مع الاستجابة الصحيحة للمؤثرات من حوله . كما ويعتمد هذا المكون على تقوية صحة الفرد، وذلك من خلال الاهتمام بكل ما يتعلق بصحته كالتغذية وفترات النوم المناسبة ، وممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لشغل أوقات الفراغ بطريقة ايجابية لتقوية جميع أجزاءوأعضاء الجسم ورفع مستوى اللياقة البدنية، بالإضافةإلى النظافة الشخصية والعناية بالعينين والإذنين والأسنان وكذا العناية بنظافة الملبس.

**2- صحة البيئة:**

 يعنى هذا المكون بتحسن أحوال البيئة التي يعيش فيها الإنسان وذلك بالقضاء على المشكلات الصحية التي تؤثر على صحة الأفراد من خلال العناية بمصادر مياه الشرب ومتابعة سلامتها، أيضاالإضاءة في المساكن والتهوية بالإضافةإلى نظافة الشوارع، والمتنزهات، وكذلك توفير تصريف القمامة والفضلات كي لا تكون سببا في انتشار الأمراضوالأوبئة ومكافحة الحشرات، مراقبة صحة الأغذية التي تباع لدى الباعة المتجولين وصلاحيتها وهذا يسري أيضا على المطاعم ومحلات بيع الأكلات السريعة مع متابعة نظافة وسلامة القائمين بتحضير الأطعمة الجاهزة. وأيضا السعي لتقليل الغازات والأبخرة الضارة التي تخرجها السيارات ونواتج المعامل الإنتاجية.

**3- الطب الوقائي:**

وهو علم وفن الوقاية من الأمراضوإطالة العمر وتقوية الصحة سواء أكان على المستوى الفردي أو الاجتماعي، ويقسم إلى:

1. **الطب الوقائي للفرد:**

يرتبط هذا المكون بمفهوم الصحة الشخصية من (تغذية، رياضة، نوم، العناية بالجلد والعينين، والإذنين، ...الخ)، بالإضافةإلى توعية الأفراد للطريقة الصحيحة لاستعمال الأدوية العلاجية، وأيضا استخدام اللقاحات في مواعيدها المطلوبة.

1. **الطب الوقائي للمجتمع:**

أن هذا المكون يشبه في مفهومه الطب الوقائي على المستوى الفردي، ألا انه يركز اهتمامه على المجتمع بدلا من الفرد، ويشمل الصحة الشخصية للمجتمع (صحة البيئة) مضافا إليه الطب الوقائي لأفراد المجتمع وما يشمله من استعمال مركبات حيوية لكل فرد فيه بهدف وقاية المجتمع من الأمراض المعدية وانتشارها.

**جـ0 الطب الاجتماعي:**

هو ارتباط الصحة والمرض بالحياة الاجتماعية حيث أنها تؤثر فيها وتتأثر بها، والطب الاجتماعي يعتمد على عدة أسس وهي:

1. أن صحة الناس تعتبر مسؤولية مباشرة تقع على عاتق المجتمع.
2. تتأثر الصحة والمرض بالعوامل الاجتماعية والاقتصادية.
3. لرفع المستوى الصحي يجب على المجتمع الاهتمام بالرعاية الطبية والاجتماعية معا.

**العوامل المؤثرة على الصحة العامة ( صحة الفرد )**

صحة الفرد تختلف من شخص إلى أخر وهناك عوامل لها أثرها على صحة الإنسانوأهم هذه العوامل هي **:-**

**1- الوراثة :** هي عبارة عن الخصائص التي تنتقل من الآباء والأجداد والأسلاف إلى الأبناء عند طريق الجينات والكروموسومات، إذ تبدأ حياة الفرد بتكوين خلية ملقحة نصفها يحمل الصفات الوراثية من الأب والنصف الآخر من الأم، فقد تنتقل الصفات من الأب الى الابن مباشرة وتسمى هذه الحالة بالصفات السائدة، وقد تنتقل الصفات من الأجداد والأسلاف إلى الأولاد ولا تكون هذه الصفات موجودة في الوالدين, فعلى سبيل المثال الحالة البدنية ، وخصائص الأنسجة العضلية ، وحجم القلب والرئتين وعوامل أخرى عديدة تؤثر على صحة الانسان قبل و أثناء ممارسة نشاطاته اليومية كلها عوامل موروثة.

**2- البيئة :** تشتمل العوامل البيئية على كل ما يحيط بالفرد من متغيرات طبيعية، وجغرافية، حيث تختلف العوامل المؤثرة على الصحة في البيئة الزراعية عنها في البيئات الصناعية، كما أن طبيعة التضاريس لها دور في النمو، فسكان المناطق السهلية تختلف بنية أجسامهم عن سكان المناطق الجبلية. فعلى سبيل المثال ( العوامل البيئية والنفسية ) :-

تؤثر العوامل البيئية والنفسية وما يتعرض له الانسان من ضغوط أثناء العمل والحياة اليومية والممارسة الرياضية على استجابتهم وعلى صحتهم النفسية والانفعالية, ومن المؤثرات البيئية أيضا كلاً من البرودة والحرارة ،ومستوى الارتفاع عن سطح البحر ، ونسبة التلوث في الهواء

**3- أسلوب الإنسان في الحياة :** هو السلوك الذي يتبعه في حياته سليماً كان أو خاطئاً وهو عامل مكتسب يتكون مما يعطي إليه من معلومات ومعرفة ومايلقى إليه من توجيهات ومما يسمعه وما يراه من ممارسات فيكسبه كل ذلك عادات تنمو مع نموه في مسيرة حياته فإن سار على خطأ ساءت صحته وأن شب على صواب أصبح أسلوب حياته أسلوباً صحيحاً بناءاً لصحته حافظاً لها

**4- التغذية Nutrition**

إنّ لاتبّاع نظام غذائي صحي أهمية كبيرة تعود على جميع أجزاء الجسم بالفائدة؛ فهو يسانده في أداء وظائفه المختلفة، ويساعد على حماية الخلايا من الأضرار البيئية وإصلاح التالف منها؛ حيث يساعد البروتين على إعادة بناء الأنسجة المصابة، ويقوم بتعزيز عمل جهاز المناعة، في حين تُوفّر الكربوهيدرات والدهون الطاقة اللازمة للجسم، وتدخل كل من الفيتامينات والمعادن في عمليات الجسم المختلفة؛ فعلى سبيل المثال يعمل فيتامين ج، وفيتامين أ، بالإضافة إلى فيتامين هـ (Vitamin E) كمضادات أكسدة ضد السموم المختلفة، وأما بالنسبة لعائلة فيتامين ب فهي تساعد الجسم على استخراج الطاقة من الغذاء، ويحافظ كل من الفسفور والكالسيوم على قوة العظام وصحتها، بالإضافة إلى الصوديوم والبوتاسيوم اللذين يقومان بمساعد الجسم على نقل الإشارات العصبية.

**5- الراحة والنوم**

كل البشر يعرفون النوم ويمارسونه يوميا ولكننا نعرف القليل عنه حيث تساعد كل من الراحة والنوم الجسم للتغلب على التعب وتجديد نشاطه وحيويته وقوته فينام الانسان ما معدله من 7-9 ساعات يوميا وتختلف هذه المده من انسان الى اخر اوحسب الفئات العمرية: فالطفل الرضيع ينام 18 ساعه والمراهق ينام 9 ساعات اما المسن فينام 4 ساعات بالليل وساعات متقطعه بالنهار.

ويحتاج الجسم إلى الراحة والاسترخاء كاحتياجه للنوم. كما يحتاج الإنسان لفترة راحة كاملة بعد كل تمرين رياضي أو عمل شاق ومنهك، أما في الحالات الأخرى فيكفي الاسترخاء أو تغيير موقع العمل. ويُعَدُّ أي نشاط مخالف للدراسة والأعمال الروتينية نوعًا من أنواع الاسترخاء. وتساعد النشاطات المُبهجة والمؤدية لاسترخاء الجسم في تقوية الجسم والتخلص من التوتر، مالم تكن هنالك بعض الاضطرابات البدنية والانفعالية.