

قسم الحاسبات / المرحلة الثانية
التربية الصحية



مفهوم الصحة



الصحة: تعرف الصحة بأنها حالة الأُنسان دون أي مَرَض أو داء، وهي تشملِ الصحة العقلية والاجتماعية والبدنية، فكما يقال العقل السليم في الجسم السليم؛ فالانسان السليم هو الذي يشعر بسلامة بدنه وجسده، أما اجتماعيًا فهو إنسان ذو نُظرة واقعية للعالم ويتعامل مع أفراد المجتمع بشكل جيد، ويشتمل مفهوم الصحة على أمرين أولهما السلامة من جميع الأمراض والعلل وثانيهما ذهاب المرض والشفاء منه بعد حلوله.

مفهوم الصحة العامة

علم وفن الوقاية من الأمراض، إطالة الحياة والارتقاء بالصحة من خلال الجهود المنظمة والاختيارات الاستعلامية للمجتمع، المنظمات، المجتمعات الخاصة والعامة والأفراد . فهو ذلك العلم المهتم بالتهديدات التي تواجهها الصحة القائمة على تحليل صحة السكان. ويشمل علم الصحة علم الأمراض، الإحصائيات الحيوية وكذلك الرعاية الصحية. كما تعتبر كلٌّ من الصحة البيئية ، صحة المجتمع ، الصحة السلوكية وكذلك الصحة المهنية مجالاتٍ أخرى فرعية يهتم علم الصحة العمومية بها.



و يتمثل محور اهتمام تدخل الصحة العمومية في تحسين الصحة وجودة الحياة من خلال الوقاية والعلاج من الأمراض وظروف الصحة العقلية والجسدية الأخرى.

تعتبر الصحة العامة أحد فروع العلوم التي تدرس كيفية تطوير وترقية الحياة الطبيعية للإنسان سواء من ناحية دراسة الامراض ومسبباتها وطرق انتقالها وكيفية الوقاية منها أو ما يتعلق بنشر الوعي الصحي والاهتمام بصحة البيئة ومكافحة الأخطار الصحية ومعالجتها, كما أن الصحة العامة تعتبر علم اجتماعي يربط الطب بالنواحي الاجتماعية ويعتني بالرعاية الصحية لأفراد المجتمع.

الصحة العامة تتمثل ب:

- ١- صحة البيئة.
- ٢- الصحة الفردية الشخصية.
- ٣- التشخيص المبكر للأمراض والعلاج الوقائي.
- ٤- مكافحة للأمراض المعدية.
- ٥- تطوير الحياة الاجتماعية.

من أجل أن يتمكن كل فرد من أفراد المجتمع الحصول على حقه في الصحة والحياة, ومن ذلك يتبين أن مفهوم الصحة العامة يتضمن كل المجالات الصحية المتمثلة بالصحة الشخصية والاجتماعية والبيئية والوقائية... الخ.

مكونات الصحة العامة

ترتبط الصحة العامة بدراسة جسم الإنسان وتركيبه والتعرف على عمل وظائفه بغرض التعرف على العلاقة بينها والتوصل إلى تشخيص الحالات المرضية ومحاولة معالجتها. وتوجد عدة مكونات للصحة العامة تمثل بما يأتي:

١- الصحة البيئية:

الصحة البيئية هي علاقة البيئة بصحة الانسان وهي فرع من فروع الصحة العامة و التي تعنى بجميع العناصر البيئية سواء الطبيعية او المنشأة والتي تؤثر على صحة الإنسان. ومن المصطلحات الأخرى التي تعنى بالصحة البيئية أو المستخدمة للإشارة إليها الصحة العامة البيئية، والوقاية البيئية. وتعتبر الصحة البيئية وثيقة الصلة بالعلوم البيئية و الصحة العامة حيث أنها تعنى بالعوامل المؤثرة على صحة الإنسان.

وتعالج الصحة البيئية كافة العوامل الفيزيائية و الكيميائية و الإحيائية خارج جسم الإنسان، بالإضافة إلى جميع العوامل التي تؤثر على السلوك و التصرفات. وتشمل الصحة البيئية تقييم و السيطرة على هذه العوامل البيئية التي من المحتمل ان تؤثر على الصحة. وتسعى الصحة البيئية نحو الوقاية من الأمراض و خلق بيئة من شأنها دعم الصحة.



وتمثل الصحة البيئية كل العوامل الخارجية التي تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على الفرد، وترتبط الصحة البيئية بالعوامل الاجتماعية حيث تسهم في القضاء على المشكلات الصحية التي يتعرض لها الافراد من خلال مراقبة الأغذية والعناية بمصادر مياه الشرب والعمل على تصريف الفضلات والقضاء على كافة أنواع الحشرات في البيئة، كذلك متابعة المحلات والمطاعم والعناية بالمأكولات والأطعمة والحفاظ عليها.

وأن للصحة البيئية التي تقدم للفرد دوراً كبيراً في تحديد صفات الفرد وفي تباين نموه ومستوى النضج الذي يتمتع به.

٢- الصحة الفردية:

يتعلق هذا المكون بكل ما يتعلق بالفرد والاهتمام بصحته من ناحية النمو البدني والحركي والتغذية واجراء التحاليل الطبية والكيميائية, والعمل من أجل الوصول إلى تحقيق النمو المتكامل من كافة النواحي البدنية والذهنية والنفسية والصحية والاجتماعية ,إضافة إلى تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.

٣- الطب الوقائي للمجتمع:

الطب الوقائي : هو فرع من الطب يعنى بدراسة وإيجاد وتطبيق سبل الوقاية من الأمراض.

ويعرف الطب الوقائي للمجتمع مرتبط بشكل مباشر بالصحة البيئية من جهة وبالصحة الفردية من جهة أخرى , من خلال القيام بكافة الاجراءات الصحية من عمل خدمات صحية عامة وتفتيش صحي إضافة إلى اكتساب الخبرات والأنماط السلوكية والتمسك بالعادات الصحية الحسنة ونمو العلاقات الاجتماعية.

٤- الطب الوقائي للفرد:

يرتبط الطب الوقائي للفرد بكل من الصحة البيئية والفردية والطب الوقائي للمجتمع, من خلال التأكيد على توعية الافراد بأهمية الوقاية والعلاج والعمل على استخدام الطرق السليمة للحاجات اليومية, كذلك استخدام الأدوية واللقاحات من أجل الوقاية والعلاج.

وسائل تحقيق الصحة

يمكن تحقيقها:

١- الاجراءات الوقائية الخاصة أو النوعية : تقدم هذه الاجراءات للوقاية من مرض معين وقبل حدوثه وتشمل :-

أ- لتفادي الاصابة بالمرض فيباعد بين المسبب النوعي وبين الانسان السليم مثل استخدام التطعيم ضد شلل الاطفال للوقاية من هذا المرض أو اعطاء فيتامين D للطفل في السنة الاولى لتجنب الاصابة بالكساح .

ب-توجه هذه الاجراءات نحو المسببات النوعية (الامراض) مثل غلي الحليب للوقاية من مرض التدرن البقري ، تنقية مياه الشرب للوقاية من مرض الكوليرا والتيفويد.

- ج- توجه هذه الاجراءات نحو الانسان السليم (العائل المضيف)مثل الاهتمام بالتطعيم ضد الامراض، تحسين العادات الغذائية، الاهتمام بالصحة الشخصية... الخ
- د- توجه هذه الاجراءات نحو البيئة مثل المستنقعات والبرك .
- هـ- توجه هذه الاجراءات نحو تحسين المستوى الاقتصادي .

٢- الاكتشاف المبكر للمرض

تهدف هذه الاجراءات الى اكتشاف المرض في ادواره الاولى قبل انتشاره في جسم المريض ومعالجته حالاً وبهذا نكون قد سيطرنا على المرض ومنعنا مضاعفاته . وبالتالي منعنا انتشار المرض الى باقي أفراد المجتمع . ويتم من خلال :-

أ- تحليل الدم لاكتشاف امراض مختلفة

ب-أخذ اشعة X-Ray لعمال المصانع لاكتشاف حالة التدرن.

ج- الكشف الدوري عن حالات الاورام البسيطة والمحتمل تحولها الى أورام سرطانية خبيثة

٣- علاج المرض:-

تتم هذه الاجراءات في المستشفيات والعيادات الخارجية والمراكز الصحية حيث يقدم الى المرضى حالة مجيئهم الى هذه المستشفيات طلباً للعلاج ويجب الالتزام بنصائح الطبيب واخذ العلاج بالوقت المحدد.

٤- التأهيل:-

ويقصد بها الاجراءات التي تتخذ بعد علاج الحالة المرضية وحدوث عاهة أو عجز من مخلفات المرض وتشمل رعاية العاجز صحياً ، نفسياً ، طبياً ، اجتماعياً ، ومهنياً".

مجالات الصحة العامة وميادينها

إن الصحة العامة في مفهومها الحديث أشمل وأوسع يمكن تقسيم خدمات الصحة العامة ومجالاتها إلى

قسمين:

أولاً: الخدمات التي تقدمها الادارات الصحية سواء كانت منفردة أو بالاشتراك مع الادارات أخرى وهي:

أ- في مجال البيئة: تشتمل على :

- السكن الصحي
- تخطيط المدن والقرى
- المياه الصالحة للشرب والاستعمال الأدمي
- تصريف الفضلات

- مراقبة المواد الخطرة ومخلفات الصناعة
- الحماية من التلوث
- مكافحة الحشرات والقوارض.

ب- في مجال الصحة الفردية: وتشتمل على ما يأتي:

- رعاية الأمهات الحوامل
- رعاية الأطفال
- رعاية المراهقين
- رعاية المسنين
- رعاية المعاقين

ج- في المجال العام: ويشتمل على تطوير الصحة وترقيتها والتمثلة بما يأتي:

- التغذية.
- التربية الصحية (عقلياً وبدنياً).
- التربية البدنية.
- وضع القوانين الصحية.
- التجهيزات الطبية والصحية.

د- في مجال البحوث والدارسات: وتشتمل على ما يأتي:

- البحوث العلمية الأساسية
- البحوث التطبيقية
- البحوث المختبرية

ثانياً: الخدمات المساعدة للصحة العامة والاجتماعية وتشمل:

- الرعاية الاجتماعية.
- الرعاية الصحية.
- رعاية الشباب.
- الخدمات الطبية والصحية.
- النقل والمواصلات.
- البلديات والنظافة.
- تنظيم الأسرة والسكان.
- استغلال الموارد الطبيعية.

- خدمات الترويج والترفيه.

التربية الصحية

هي تعديل سلوك الأفراد واتجاهاتهم فيما يتعلق بصحتهم. وذلك عن طريق تزويدهم بالمعلومات الصحية المناسبة. ويتم ذلك بإتباع الأساليب التربوية الحديثة والمناسب كما عرفها عدد من الباحثين بأنها:

- ١- عملية تعليم المجتمع كيفية حماية نفسه من الأمراض والمشاكل الصحية.
- ٢- عملية تغيير أفكار وأحاسيس وسلوك الناس فيما يتعلق بصحتهم.
- ٣- عملية تزويد أفراد المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتهم واتجاهاتهم وممارستهم فيما يتعلق بالصحة تأثيراً حميداً .
- ٤- عملية ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع وذلك باستعمال الأساليب التربوية الحديثة.



أهداف التربية الصحية :

- ١- أن يدرك الأفراد مسؤوليتهم نحو تحسين أحوالهم الصحية والاهتمام بها.
- ٢- تعديل اتجاهات وعادات وسلوكيات الأفراد إلى السلوك الصحي السليم وإكسابهم الاتجاهات الايجابية
- ٣- إكساب الأفراد مفاهيم جديدة نحو الصحة والمرض بما يتلائم مع الاكتشافات الحديثة.
- ٤- تزويد الأفراد بأساليب وطرق تساعد في الحفاظ على صحتهم.
- ٥- المساهمة في نشر طرق الوقاية العامة.
- ٦- تبسيط المعلومات والحقائق المتعلقة بالصحة مثل جسم الإنسان ووظائف الأعضاء والاحتياجات الغذائية.

ميادين التربية الصحية ومجالاتها:

١- الصحة الشخصية : وذلك فيما يتعلق بالنظافة والتغذية والنوم والراحة والرياضة والعناية بالعينين.



٢- المنزل : وتتهياً به فرص وعوامل تربية كثيرة مثل العادات الصحية للكبار كقدوة للصغار ، وطريقة معاملة أفراد الاسرة بعضهم لبعض ، واتجاهات الاسرة نحو الصحة والإجراءات الصحية ، وميزانية الاسرة وطريقة توزيعها بين الغذاء والمسكن والملبس.

٢- المدرسة : سواء كانت ابتدائية أو متوسطة أو إعدادية أو معاهد عليا أو كليات جامعية ، وتتهياً فيها فرص تربية كثيرة من صحة البيئة والمرافق الصحية ، والتربية البدنية والألعاب الرياضية ، ومشاريع خدمة المجتمع ، والسلوك الصحي للمدرسين وغيرهم كقدوة للطلاب ، والعلاقات العامة بين المدرسين والتلاميذ وغيرهم من هيئة المدرسة.

٣- المجتمع : تتهياً به فرص كثيرة تؤثر في السلوك الصحي للشعب منها ، الخدمات الصحية والنصائح التي يحصل عليها الأهالي من هيئات الطب والتمريض والخدمات المساعدة ، الخبرة في العمل سواء كان في الحقل أو المصنع أو المتجر.