

المحاضرة الأولى : مفاهيم الصحة مكوناتها وتحليلها ومجالاتها والمرض والعافية والسقم

اعداد م.د رسل سلام جبار

المقدمة

يعد مفهومي الصحة والمرض، تم اشتقاق الصحة من الكلمة الإنجليزية القديمة "health" التي تعني حالة سليمة بشكل كامل أو تبدو سليمة، وفي اليونانية القديمة كان ينظر إلى الصحة بشكل عام، في حين أن أكد الآخر أن مفاهيم الإنسان قد تتأثر بعوامل بيئية مثل عادات المعيشة، والمناخ، ونوعية الهواء، والماء، والغذاء كان يعتقد أن الصحة تتناغم مع الانسجام بين عوامل الجسم والبيئة وأسلوب الحياة. خلال القرن السابع عشر، أكد دولفمان أن الصحة والمرض هما الطرفان المتطرفان في سلسلة متصلة واحدة، حيث أن عدم وجود واحد يعني وجود الآخر

الصحة والعافية بالتبادل

حيث أن العافية هي مقدمة للصحة واللياقة البدنية موجهة نحو تعزيز صحة الفرد. فهي توضح قدرة الفرد على بناء شخص أفضل من صحته. فالعافية هي أسلوب حياة ديناميكي يتضمن المسؤولية الذاتية والوعي التغذوي وإدارة الإجهاد واللياقة البدنية والحساسية البيئية. أما في حالة المرض، فلا يزال من الممكن تحقيق العافية الفعلية طالما أن المريض لم يقطع أنشطته اليومية أو لم يواجه علامات وأعراض المرض.

الصحة: هي مستوى الكفاءة الوظيفية والأفضلية للكائنات الحية، أما عند الإنسان فالصحة لدى

الأفراد والمجتمعات وفقاً لتعريف منظمة الصحة العالمية: هي حالة من اكتمال السلامة البدنية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد غياب أو عجز للمرض أو العجز.

لكن هذا التعريف تعرض لانتقاد كبير وذلك لتنافيه مع الحياة الواقعية الخاصة مع استخدام كلمة اكتمال السلامة، وهو ما دفع العديد من المنظمات إلى استخدام تعريفات أخرى تشمل:

الصحة هي الحالة المتوازنة للكائنات الحية والتي تشمل له الأداء المتناغم والمتكامل لوظائفه الحيوية بهدف الحفاظ على حياته ونموه الطبيعي .

كما عرف العالم بركنز Perkin الصحة بأنها حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم، وان حالة التوازن هذه تنتج من تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها، وان تكيف الجسم عملية ايجابية تقوم بها قوى الجسم للمحافظة على توازنه وهي حالة ديناميكية غير مستقرة.

أما هيئة الصحة العالمية فقد عرفت الصحة عام ١٩٤٨م على أنها حالة السلامة والكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز.

العافية والتعافي

العافية هي حالة من السعادة، تشمل المفاهيم الأساسية للعافية الذاتية، عملية النمو الحركي داخل القرار فيما يتعلق بالتغذية والشدة، واللياقة البدنية والرعاية الصحية

الصحة والعافية بالتبادل حيث أن العافية هي مقدمة للصحة واللياقة البدنية، موجهة نحو تعزيز صحة الفرد. فهي توضح قدرة الفرد على بناء شخصية أفضل من صحته. فالعافية هي أسلوب حياة ديناميكي يتضمن المسؤولية الذاتية والوعي التغذوية وإدارة الإجهاد واللياقة البدنية والحساسية البيئية. أما في حالة المرض، فلا يزال من الممكن تحقيق العافية الفعلية طالما أن المريض لم يقطع أنشطته اليومية أو لم يواجه علامات وأعراض المرض.

عناصر الصحة البدنية

- التغذية: يعد الغذاء المتكامل والمتوازن أساس بناء جسم الإنسان بشكل سليم، ويُصنّف الغذاء المتكامل إلى مجموعات هي : السكريات، والدهون والبروتينات، والفيتامينات والمعادن
- الرياضة البدنية: تبقى الرياضة البدنية جسم الإنسان سليماً، وتقوي عضلاته، وتحسن عمل عضلة القلب، ويحسن عمل العقل، وأيضاً تُحسن التنفس، كما تعمل الرياضة على منع المشاكل البدنية
- الراحة والنوم تزيد الراحة نشاط الإنسان وحيويته وقوته. حيث إن الكبار في السن بحاجة إلى فترات نوم أكثر من الأصغر سناً، فقلة النوم من شأنها أن تُؤدّي إلى بعض المشاكل البدنية.
- النظافة تحمي النظافة من البكتيريا والأمراض الجلدية الأسنان: يعد الاعتناء بالأسنان وتنظيفها يومياً باستخدام الفرشاة ومعجون الأسنان قبل النوم وبعد الأكل كما يجب العناية بالثة أيضاً .

عناصر الصحة العقلية

- النمو الانفعالي: تتأثر صحة الإنسان العقلية بالخبرات التي يكتسبها منذ صغره، وتتأثر أيضاً بالمواقف والتجارب الحزينة منها والسعيدة.
- التصرف مع الضغوط النفسية لا يمكن لأي إنسان أن يبتعد عن الضغوط النفسية إلا أن هنالك طرق لمساعدته على التعامل مع ضغوطات الحياة النفسية التي تواجهه، ومنها: ممارسة التمارين الرياضية، والنوم لمدة كافية، والمشي والتأمل والاسترخاء والتدبير؛ فجميعها أمور تساعد على الانشغال عن الضغوطات النفسية
- العلاقات الاجتماعية للعلاقات الاجتماعية تأثير كبير على صحة الإنسان؛ بحيث تلبي العلاقات الحميمة بين الأصدقاء والأقارب الدعم والشجاعة وتزيد من الصحة العقلية.

عناصر الصحة النفسية

- تهدف عناصر الصحة النفسية إلى عيش الفرد حياة هنيئة يرضى فيها عن نفسه، وبالتالي بناء مجتمع قوي ومتماسك ومستقر. هذه العناصر هي:
- تقدير الذات بحيث يشعر الأفراد الذين يتمتعون بصحة نفسية بتقبلهم لذواتهم وتقديرهم لأنفسهم.
 - معرفة الذات: يعرف الأشخاص ذواتهم، كما يُراعون مشاعرهم الدانية ودوافعهم الحقيقية نحو أمر ما
 - الثقة في الذات: إن الأفراد الذين يتمتعون بصحة نفسية تكون ثقتهم بأنفسهم عظيمة فهم يؤدون أعمالهم باستقلالية.

إن الصحة النفسية تجعل الفرد يتحكم في عواطفه وتصرفاته وانفعالاته، فيتجنب السلوك الخاطئ ويتصرف بشكل سليم وسوي، ولها

أهمية لا تقل عن أهمية الصحة الجسمانية، فلا غنى للإنسان عن صحته النفسية كما لا غنى له عن صحته الجسمانية، فقد اتفق العلماء على أن الصحة النفسية عامل مهم لتحقيق الصحة الجسمانية والسلامة من الأمراض، ويتمثل مفهوم الصحة النفسية بقدرة الفرد على تحقيق الانسجام مع ذاته ومع مجتمعه، ويتمثل أيضاً بتحقيق الفرد الرضا عن نفسه الأمر الذي يجعله قادراً على تحقيق السعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويُصبح قادراً على تحمل الصراع في أشكاله المختلفة في الحياة، ويستثمر قدراته ومواهبه بالشكل الأمثل. إن الصحة النفسية تمثل سعادة غير منتهية للشخص، فيستطيع العيش دون مشاكل، ويكون صداقات كثيرة ويكون قادراً على تخطي أي صدمة أو ضغط نفسي قد يتعرض له

مفهوم الصحة العامة

تعتبر الصحة العامة Public Health أحد فروع العلوم التي تدرس كيفية تطوير وترقية الحياة الطبيعية للإنسان من ناحية دراسة الأمراض ومسبباتها وطرق انتقالها وكيفية الوقاية منها وما يتعلق بنشر الوعي الصحي والاهتمام بصحة البيئة ومكافحة الأخطار الصحية ومعالجتها، كما أن الصحة العامة تعتبر علم اجتماعي يربط الطب بأنواع الاجتماعيات ويعتني بالرعاية الصحية لأفراد المجتمع.

لقد عرف العالم وينسلو Winslow عام ١٩٢٠م الصحة العامة بأنها علم وفن تحقيق الوقاية من الأمراض وإطالة العمر وترقية الصحة والكفاية ويتم ذلك بمجهودات منظمة للمجتمع من أجل الوصول إلى الهدف عن طريق ما يأتي:

1. صحة البيئة.

2. الصحة الفردية الشخصية.

3. التشخيص المبكر للأمراض والعلاج الوقائي.

4. مكافحة الأمراض المعدية.

5. توفير 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 المتعلقة 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

تمثل الصحة البيئية كل العوامل الخارجية التي تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على الفرد منذ أن يتم الإخصاب، وترتبط الصحة البيئية بالعوامل الاجتماعية حيث تسهم في القضاء على المشكلات الصحية التي يتعرض لها الأفراد 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 مكون بكل ما يتعلق بالفرد والاهتمام بصحته من ناحية النمو البدني والحراري والتغذية وإجراء 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.

3- الطب الوقائي للمجتمع

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

4- طب الوقائي للفرد

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

مجالات الصحة العامة وميادينها

يمكن تقسيم خدمات الصحة العامة ومجالاتها إلى قسمين:

أولاً: الخدمات التي تقدمها الإدارات الصحية سواء كانت منفردة أو بالاشتراك مع أدارات

أخرى وهي:

أ - في مجال البيئة:

تشتمل على السكن الصحي، تخطيط المدن والقرى والمياه الصالحة للشرب والاستعمال الأدمي تصريف الفضلات ومراقبة المواد الخطرة ومخلفات الصناعة، الحماية من التلوث، مكافحة الحشرات والوآرض.

ب في مجال الصحة الفردية

وتشتمل على ما يأتي:

١- رعاية الأمهات الحوامل.

٢- رعاية الأطفال.

٣- رعاية المراهقين

٤- رعاية المسنين

٥- رعاية المعاقين

ج- في المجال العام

ويشتمل على تطوير الصحة وترقيتها والمتمثلة بما يأتي:

- 1- التغذية.
- 2- التربية الصحية (عقلياً وبدنياً).
- 3- التربية البدنية.
- 4- وضع القوانين الصحية.
- 5- التجهيزات الطبية والصحية.

د- في مجال البحوث الدراسات

وتشتمل على ما يأتي:

- 1- البحوث العلمية الأساسية.
- 2- البحوث التطبيقية.
- 3- البحوث المختبرية.

ثانياً: الخدمات المساعدة للصحة العامة والاجتماعية وتشمل:

- 1- الرعاية الاجتماعية.
- 2- الرعاية الصحية.
- 3- رعاية الشباب.
- 4- الخدمات الطبية والصحية.
- 5- النقل والمواصلات.
- 6- البلديات والنظافة.
- 7- تنظيم الأسرة والسكان.

8- استغلال الموارد الطبيعية.

9- خدمات الترويج والترفيه.

السقم والمرض

السقم هو حالة شخصية من الشعور بضعف الوظائف البدنية أو العاطفية أو الفكرية أو الاجتماعية أو التطورية أو الروحية للشخص
او بعض الأشخاص مثلاً يكون لديهم مرض في المعدة مثلاً ولكن لا يشعرون بالسقم ، وآخرون قد يشعرون بالسقم وعدم الراحة على الرغم من عدم وجود مرض واضح.

السقم هو شعور شخصي والفرق بينه وبين المرض أن يقول أنه سقيم أو لا. ويمكن أن يوصف المرض أنه تراجع في وظائف الجسم وتراجع الامكانيات و قصر مدى الحياة الطبيعي

تصنيف المرض والسقم حسب المرض الحاد والمزمن.

الصحة والمرض والتعافي

1- المرض الحاد يتميز بشدة الأعراض وقصر المدة نسبياً حيث تظهر الأعراض فجأة و تختفي بسرعة على الغالب تعتبر بعض الأمراض الحادة خطيرة مثل التهاب الزائدة الدودية ولكن العديد من الامراض الحادة مثل الزكام تختفي دون تدخل طبي

المرض المزمن : يدوم لفترة طويلة عادة ستة أشهر أو أكثر وغالباً مدى الحياة ،
للمرض المزمن عادة بداية بطيئة و غالباً تصاحبه فترات من الهدأة عندما تختفي

الاعراض و أخرى من التفاقم عندما تظهر الأعراض مثال (التهاب المفاصل، أمراض القلب والرئة، الداء السكري

مراحل المرض

المرحلة الأولى: العرض الذي يعاني منه المريض في هذه المرحلة أنه يعتقد أن هناك شيء ما خطأ مثل (الألم، الطفح الجلدي، السعال..). .

المرحلة الثانية: اتخاذ دور المريض الاستجابات العاطفية مثلاً الخوف ، القلق، الاكتئاب هي شائعة في هذه المرحلة معتمداً على شدة المرض .

المرحلة الثالثة: الخضوع للعلاج الطبي

المرحلة الرابعة : تعتمد على دور التمريض حيث يصبح المريض معتمد على الشخص المهني من أجل مساعدته في الاستشفاء من المرض .

المرحلة الخامسة تتطلب المعالجة لتعلم كيفية العلاج والشفاء