

قياس الصحة، فالطرف الأول هو الصحة المثالية، والطرف الآخر هو انعدام الصحة، وهناك درجات متفاوتة من الصحة بين الطرفين، وعلى ذلك تكون مستويات الصحة كالآتي:

- 1- الصحة المثالية : وهي درجة التكامل والمثالية الجسمية والنفسية والاجتماعية.
- 2- الصحة الايجابية : وفيها تتوفر طاقات ايجابية تمكن الفرد أو المجتمع من مواجهة المشاكل والمؤثرات الجسمية والنفسية والاجتماعية دون ظهور أية أمراض أو علامات مرضية ملموسة.
- 3- السلامة المتوسطة : وفيها لا تتوفر طاقة ايجابية من الصحة ولذلك عند التعرض لاي مؤثرات ضارة يسقط الفرد أو المجتمع فريسة للمرض.
- 4- المرض غير الظاهر : وهنا لا يشكو المريض من أعراض وعلامات واضحة، ولكن يمكن إكتشاف المرض بفحوصات مخبرية وشعاعية خاصة.
- 5- المرض الظاهر : وهنا يشكو المريض من اعراض وعلامات يحس بها.
- 6- مستوى الإحتضار : وفي هذا المستوى تسوء الحالة الصحية عند المريض إلى حد خطير يصعب معها أن يستعيد صحته.

#### التثقيف الصحي :

يعتبر التثقيف الصحي الوسيلة الفعالة والأداة الرئيسية في تحسين مستوى صحة المجتمع، وتعتمد عملية التثقيف الصحي على أسس علمية وعملية لما لها من دور هام في رفع مستوى الصحة العامة لدى المجتمع عن طريق اكتساب الفرد لمعلومات تتناسب مع مستوى تفكيره، بحيث يصبح قادراً على تفهم وادراك الظروف الصحية المفيدة له، وجعله متعاوناً مع ما يجري حوله من أمور صحية.

#### مفهوم الثقافة الصحية :

تعرف الثقافة الصحية على أنها : "عملية ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع، بهدف تغيير الاتجاهات والعادات السلوكية غير السوية، وكذلك مساعدة الفرد على إكتساب الخبرات وممارسته العادات الصحية الصحيحة".

فمفهوم التثقيف الصحي يدور بشكل اساسي حول تقديم النصيح والتواصل الصحي مع

وقد تعزز ذلك بالتطورات الهائلة والسريعة في مجال العلم والتكنولوجيا ووسائل الاعلام، وما أحدثته من تغير نوعي في كيفية نقل المعلومات وعرض الاحداث بطريقة مباشرة وسريعة، مثل شبكات الانترنت وانتشار الفضائيات، مما كان له الاثر البالغ في تحديث البرامج الثقافية بشكل عام والصحية منها على وجه الخصوص.

واذا تناولنا مجال التوعية الصحية غير النظامية لوجدنا ان هناك جهات مختلفة كثيرة تقوم بتبصير وتنوير أفراد المجتمع وتنمية الادراك لديهم بذلك الشأن، فالمدرسة والمنزل ومراكز الرعاية الصحية والمستشفيات الخاصة والعامة والادارات المعنية بالهيئات الرسمية والخاصة، بالإضافة إلى كافة وسائل الاعلام المرئية والمقروءة والمسموعة تؤدي دوراً فعالاً في نشر الوعي والثقافة بصفة عامة، وتنمية هذا الادراك لدى الأفراد بما تقوم به من أنشطة مختلفة خلال اداؤها لعملها حيث تنال التوعية والتثقيف الصحي نصيباً واضحاً ضمن هذه البرامج الصحية غير النظامية.

فمثلاً عندما يولد الطفل فإنه يتلقى الرعاية الصحية الأساسية خلال ايام ولادته الأولى، ثم ينتقل إلى المنزل حيث يقوم الابوان بتقديم الرعاية الصحية اللازمة له حتى ينمو في بيئة صحية سليمة، وهنا يكون للقدوة المنزلية تأثير فعال في حياة الطفل خلال المرحلة الأولى من حياته، حيث يقوم بتقليد والديه في كل ما يسمع ويرى، فينشأ متمرساً على العادات الصحية السليمة، لذلك كان ضرورياً ان يكون المناخ الأسري سليماً ومعداً إعداداً جيداً لتنفيذ ذلك الهدف.

ويدعم دور الأسرة ما تقوم به المدرسة لاحقاً في مراحل التعليم المختلفة بنشر الوعي الصحي لدى الطلبة وذلك من خلال القدوة السليمة المتمثلة في أعضاء هيئة التدريس، كذلك تقوم وسائل الاعلام المختلفة بدور هام في نشر برامج التوعية الصحية غير النظامية وتبصير المواطنين بالسلوك الصحي السليم.

### أهداف التثقيف الصحي :

ان الهدف الأساسي لعملية التثقيف الصحي هو تحقيق السعادة والرفاعية لافراد المجتمع عن طريق الرقي بمستواهم الصحي، وتقويم سلوكياتهم، والسعي إلى تصويب اتجاهاتهم الخاطئة والعادات غير الصحية، مع العمل على تنمية وعيهم ومعرفتهم الصحية من خلال شروط السلامة والكفاية الجسمية والعقلية والنفسية وللوصول إلى هذا الهدف لا بد من تحقيق الأهداف الأولية التالية :

- 1- الحرص على جعل المحافظة على الصحة والتمتع بها غاية وهدفاً يسعى جميع افراد المجتمع إلى الوصول اليه، وجعل الرقي بالمستوى الصحي مطلباً أساسياً، من خلال حرص الجميع على بذل الجهود لتنمية الجانب الثقافي التنظيمي لديهم والاستفادة من خبرات الاخرين خصوصاً المثقفين منهم في المجال الصحي.
- 2- تشجيع أفراد المجتمع واشراكهم في تنمية وتطوير الخدمات الصحية، من خلال المساهمة الايجابية في تفعيل دور المؤسسات الصحية وتحسين مستوى الاداء فيها.
- 3- العمل على تغيير السلوكيات والعادات غير الصحية إلى سلوكيات صحية وتميئتها.
- 4- الرقي بالمستوى الصحي لدى افراد المجتمع حتى يتمتعوا بصحة جيدة، مع المحافظة على استمرارية هذه الحالة، وجعل عملية التثقيف الصحي احد الاركان الاساسية لتنمية المجتمع.
- 5- التعريف بالادوار الفعالة التي تقوم بها المؤسسات الصحية الاساسية والمساندة من خدمات صحية مثل تقديم المطاعيم الضرورية للوقاية من الامراض.

#### الصحة الوقائية :

تهدف الصحة الوقائية إلى منع حدوث الأمراض، ويتم ذلك وفق اجراءات خاصة، تبدأ اساساً بعدم التعرض لمصادر العدوى المختلفة، والابتعاد عن الاماكن الملوثة، ويعد التثقيف والوعي الصحي وتنمية الادراك الثقافي من العناصر الأساسية للوقاية من الأمراض، وبالتالي الرقي بالمستوى الصحي لأفراد المجتمع.

وتهدف الاجراءات الوقائية التي تتم بالتحصين والعزل والتطهير، إلى الحد من انتشار الأمراض وعدم انتقالها إلى الاخرين، سواء كانوا مخالطين مباشرين للمريض أو غير مباشرين له.

#### مستويات الوقاية :

تقسم مستويات الصحة الوقائية إلى :

1- رفع المستوى الصحي لدى الأفراد :

تتم اجراءات رفع المستوى الصحي للأفراد في البلدان والمجتمعات التي أصبحت خالية من أغلب الأمراض الشائعة، ويتمتع الجميع فيها بصحة جيدة، لذلك تكون المهمة الاساسية

## الغذاء داء ام دواء؟

أ- الغذاء عنصر أساسي للصحة اليومية فالغذاء اليومي المتوازن يعطي الجسم الطاقة اللازمة للقيام بالاعمال الرئيسية الضرورية، كذلك يساعد على النمو ويعمل على المحافظة على حرارة الجسم بشكل ثابت، ويساعد في وقاية الجسم من الأمراض.

لذلك على الفرد التدريب والتعلم على تناول غذاء كامل غذاء متوازن غذاء مثالي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الرئيسية اللازمة للجسم وبالنسب المناسبة وبشكل فاتح للشهية وليعطي الإنسان الرضا والصحة.

فتناول الشخص لطعام ناقص يشعر الشخص بالشبع الظاهري لعدم سد احتياجات الجسم من العناصر الغذائية الرئيسية أي ان الشخص جائع بشكل خفي.

وللغذاء الكامل مزايا أهمها :

1- ان تكون الوجبات محتوية على أطعمة مختلفة بالقدر الممكن، بمعنى صنف من كل مجموعة من مجاميع الغذاء الرئيسية (مجاميع الهرم الغذائي)، مجموعة الحبوب والخبز، مجموعة اللحوم والبقول، مجموعة الحليب ومنتجاته، ومجموعة الخضار والفواكه.

2- خلو الطعام من المواد السامة والضارة ومن التلوث الكيميائي والميكروبي.

3- ان يكون الطعام حسن المظهر مستساغاً، وسعره مناسب ومن السهل الحصول عليه.

4- ان يتناسب مع العادات والمعتقدات السائدة.

5- تناول وجبات الطعام الرئيسية وعدم حذف أي وجبة.

ولقد ثبت ان الجهل هو السبب الرئيسي لسوء التغذية وليس الاقتصاد والاحوال المالية، لذلك يجب تفعيل التثقيف التغذوي الصحي لارشاد العائلات إلى الأطباق والأطعمة الرخيصة وذات القيمة الغذائية العالية، وعلى كيفية استخدام اصناف الأطعمة المكمله لبعضها البعض من حيث القيمة الغذائية لان بعض الأطعمة كالعدس مثلاً له قيمة غذائية بروتينية عالية ولكن بتناول اللبن والخضراوات الطازجة إلى جانبه يصبح غذاء متوازن كامل.

وشعبياً فالمجدرة (الرز والعدس) أو (البرغل والعدس) تؤكل مع اللبن والسلطة وهي

بذلك طعام مثالي يوازي الأطعمة الحيوانية كاللحوم من حيث كونه غذاء يمد الجسم بالعناصر الغذائية الرئيسة، ولا ننسى ان البيض بروتين حيواني عالي القيمة الغذائية رخيص الثمن.

والعقل السليم في الجسم السليم وللمحافظة على الجسم السليم لابد من التغذية المتوازنة وبشكل مستمر منذ مراحل الحمل والرضاعة وطوال الحياة.

طرق تلوث الطعام :

أ- طرق حيوية وأهمها :

1- البكتيريا : وهي عبارة عن كائنات حية دقيقة لا ترى بالعين المجردة تحتاج إلى ظروف معينة من النمو والتكاثر. وتقسم إلى بكتيريا ضارة تسبب تغير في صفات الأغذية وغالباً ما تكون خطيرة وتسبب التسمم الغذائي والأمراض الأخرى مثل بكتيريا السالمونيلا، أو البكتيريا العنقودية وغير ذلك، والقسم الأخر هو بكتيريا نافعة يمكن استخدامها في الصناعات الغذائية مثل بكتيريا حامض اللاكتيك المستخدمة لصناعة اللبن الرائب.

2- الخمائر : وهي عبارة عن كائنات حية دقيقة لا ترى بالعين المجردة تحدث تغيرات في صفات الأغذية بعضها تغيرات سلبية تحول الأغذية إلى حالة الفساد بحيث تصبح الأغذية غير صالحة للاستهلاك البشري مثل تخمر العصائر إذا تركت معرضة للهواء أو إذا كانت في عبوات غير محكمة القفل عندها تغيرات صفات الأغذية وتصبح لزجة، ولها رائحة كريهة.

وهناك خمائر مفيدة تستخدم في الصناعات الغذائية مثل خميرة الخبز، وخمائر صناعة الأجبان من خلال السيطرة على الظروف البيئية الملائمة لعمل هذه الخمائر من حيث درجة الحرارة المناسبة والاكسجين.

3- الأعفان : حيث تنمو بسرعة على شكل خيوط بيضاء وخضراء على سطح الأغذية وخطورتها تكمن في افرازاتها، كافراز سموم الافلاتوكسين السامة والمسرطنة، وتنمو عادة الاعفان بسبب خلل في جودة الأغذية أو خلل في ظروف التخزين من حيث الحرارة والرطوبة ويمكن مقاومة الاعفان برفع درجة الحرارة إلى 60م لمدة عشر

دقائق ولكن المواد السامة مقاومة للحرارة ولا يمكن التخلص منها بالتسخين والطبخ العادي، كما ان عملية التجميد تمنع نمو الاعفان.

4- الأنزيمات : مواد كيميائية تفرزها الخلايا الحية ومن أهمها :  
- انزيم اللايبيز الذي يحلل الدهون.

ب- الطرق الكيميائية : ومن أهمها :

1- بقايا المبيدات الحشرية والمعقمات : حيث كثر استخدامها للقضاء على الآفات الحشرية علماً بانها تترك بقايا اثاراً سامة في النباتات وفي طعام الحيوان والتربة والمياه.

2- تلوث الأغذية بالمعادن : تتلوث الأغذية بالمعادن نتيجة تعبئتها أو تصنيعها أو طبخها في اواني غير ملائمة من معادن نحاس، رصاص، حديد، المنيوم، وهذا قد يؤدي إلى تسمم بالمعادن الثقيلة الخطيرة على الإنسان.

3- تلوث الأغذية بالمواد الحافظة أو المواد المضافة بسبب الزيادة في تركيزها غير المحدد حسب المواصفات والمقاييس المعتمدة «المحلية، الإقليمية، أو الدولية» لأن هذه المواد سوف تسبب اضراراً للمستهلكين اذا ما استعملت بكميات زائدة عن الكميات المسموح بها.

ج- الطرق الفيزيائية : ومن أهمها :

1- قطع الزجاج المنتشرة عند تحطم زجاج مصباح كهربائي.

2- جزئيات معدنية من أدوات الطبخ أو تحضير الأغذية.

3- اجزاء متساقطة من مفتاح العلب اثناء فتح المعلبات.

4- الكدمات والجروح المحدثه اثناء القطف أو النقل أو التداول للثمار «الزيتون، البندورة، الفراولة».

5- جفاف أو ذبول الثمار بسبب الحرارة وسوء التخزين.

6- التجميد البطيء ينتج عنه بلورات ثلجية كبيرة يسبب تغير وتمزق الانسجة للمادة الغذائية المجمدة مما يسبب طراوتها.

7- أشعة الضوء تسبب فقدان بعض الفيتامينات كما تسبب تأكسد وفساد الدهون.

8- النقل غير الجيد وارتجاج وتحريك الأغذية يسبب تلوثها.

مصادر تلوث الطعام :

مصادر التلوث عديدة أهمها :

1- الأغذية الأولية أو الأغذية غير المطبوخة مثل شرب الحليب غير المبستر.

- اكل جبنة مصنوعة من حليب غير مبستر.

- اكل لحوم دون طهيه.

- عدم غسل وتطهير الخضراوات.

2- القوارض والحشرات والحيوانات لذا فإن نظافة البيئة هي الضمان الأكبر لمكافحة الحشرات والقوارض. فمثلاً البعوض يتكاثر بسرعة بوجود المياه الراكدة ووجود أكوام النفايات ولن يكون القضاء عليه ممكناً إلا إذا تم التخلص من القذرات والاوساخ وكذلك لابد من الاهتمام بالحيوانات المنزلية كالقطط وعدم السماح لها بالاقتراب من الأغذية.

3- الهواء : يحتوي الهواء على أعداد كبيرة ومتنوعة من الأحياء الدقيقة الممرضة التي تؤدي إلى تلوث الاغذية، لذا علينا عدم ترك الأغذية مكشوفة وبخاصة المطهوه.

4- الماء : في حالة عدم معالجة الماء بالشكل الصحيح أي تعقيمه بالطرق الصحيحة يصبح مصدراً للتلوث لذلك اذا ما اردنا شرب مياه الانهار مثلاً فعلينا تعقيمها، وغليها، اولاً وذلك للقضاء على الطفيليات والديدان المسببة للأمراض وللتسممات.

5- التربة : تكون التربة مصدراً للتلوث بنقلها ما تحويه من أحياء دقيقة ممرضة للخضراوات والفواكه لذلك علينا قبل أكل الخضراوات والفواكه ان نغسلها ونطهرها .

6- الإنسان : يعتبر الإنسان أحد المصادر التي قد تسبب تلوث الأغذية عن طريق انتقال الجراثيم من الشخص المريض إلى الأغذية أثناء القطف والتداول والتصنيع والنقل. لذلك ولضمان أغذية سليمة يجدر بنا الاهتمام بالنظافة الشخصية ونشر الوعي التغذوي الصحي للحصول على اغذية سليمة خالية من أي مخاطر.

المخاطر الصحية للطعام :

قد يتسبب الطعام في الكثير من الأمراض نتيجة للمواد السامة التي تنتج من تحلله أو

السموم الميكروبية أو الطفيليات أو الحساسية أو أمراض سوء التغذية أي الناتجة عن نقص أو زيادة في استهلاك المغذيات المختلفة. ومن أهم الأمراض التي قد تنتج عن استهلاك طعام ملوث ما يلي :

- أمراض تنتج عن سموم ميكروبية.

- أمراض تنتج عن ميكروبات ممرضة.

- أمراض طفيلية.

- سموم كيميائية أو أطعمة سامة.

- والتسمم الغذائي هو تعبير عام ينتج عن عدة أنواع أهمها :

أ- تسمم غذائي طبيعي : يحدث عندما يتناول الفرد الذي لديه تحسس لبعض أنواع الأطعمة كالسمك مثلاً.

2- التسمم الغذائي الكيميائي : يحدث عندما يتناول الفرد بعض المواد الكيميائية مثل الزرنيخ أو الزئبق.

3- تسمم غذائي جرثومي : يحدث عند تناول طعام يحتوي بعض أنواع الميكروبات أو سمومها وأهم أنواعه :

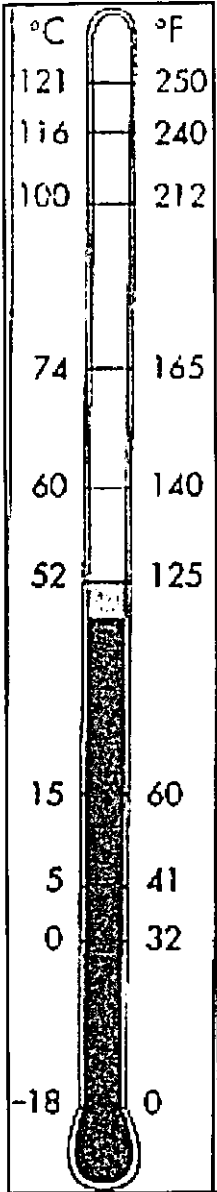
- التسمم الغذائي بالسالمونيلا.

- التسمم البوتولينيني.

الاجراءات الوقائية لمنع تلوث الطعام :

1- عدم ابقاء الأطعمة في درجة حرارة خطيرة تتراوح ما بين (5م - 36م) لأكثر من اربع ساعات لانه في هذه الحالة تكون الظروف ملائمة لتكاثر البكتيريا باعداد كبيرة مما يؤدي إلى فساد الأغذية ومن ثم التسمم لذا يجب حفظ الأطعمة في الثلاجة بدرجة حرارة أقل من 5م أو ابقاء الأغذية ساخنة أعلى من 36م وللسيطرة على درجة الحرارة يجب تذييب الأغذية المجمدة كاملاً قبل الطبخ وذلك باذابة اللحوم مع ابقائها في الثلاجة والتأكد ان العصارة الناتجة من الاذابة لا تصل إلى باقي الأغذية الموجودة في الثلاجة لانها تؤدي إلى تلوثها، لذا يجب وضعها في وعاء عميق على الرفوف الوسطى في الثلاجة.





Temperature range for canning low - acid foods (kills spores)

A pressure - canner is required to reach these temperatures.

Temperature range for destroying bacteria (but not their spores), parasitic worms, and protozoa.

Temperature range for storing thoroughly cooked food; prevents growth of bacteria but doesn't necessarily destroy them.

### DANGER ZONE

Bacteria grow quickly

do not store within this temperature range for more than 1 to 2 hours.

Recommended refrigerator temperature; still, some bacteria can grow.

Freezing. Bacteria can't grow, but many will survive; growth can resume on thawing.

شكل رقم (1) : يبين درجات الحرارة الآمنة والخطرة لحفظ الأغذية المطهوه

2- يجب التأكيد على عدم وضع الأغذية المجمدة في ماء ساخن لإذابته حيث أنها تساعد على نمو البكتيريا على سطح المادة الغذائية وعند إذابة اللحوم يجب طبخها خلال 24 ساعة أو وضعها في الثلاجة.

- 3- عند طبخ الأغذية يجب أن تقدم ساخنة أو تبرد حالاً مع التأكيد على عدم تخزين الأغذية ساخنة في الثلاجة لأنها تؤدي إلى تقليل فعالية الهواء البارد في الثلاجة وتزيد من درجة حرارة الثلاجة.
  - 4- عند طبخ الأطعمة يجب أن تصل درجة الحرارة إلى مركز المادة حوالي 74م مع التأكيد على عدم تسخين الأغذية أكثر من مرة.
  - 5- التخلص من الفضلات بطريقة صحية وسليمة لان تراكمها يؤدي إلى تلوث الأغذية وانبعاث الروائح الكريهة ونمو الحشرات الناقلة للأمراض.
  - 6- التنظيف والتعقيم : فالمنظفات تساعد على إزالة الشحوم والفضلات وبقايا الأغذية لكنها لا تقضي على البكتيريا كلياً حيث تكون فعاليتها أكثر عند استخدامها مع الماء الساخن (50م)، أما المطهرات فهي تقتل معظم البكتيريا ولكنها لا تقضي على البكتيريا البوغية.
  - 7- لمكافحة الافات كالفئران والحشرات يجب اتباع الاجراءات الاتية :
    - الاستمرار بنظافة المكان من الخارج مع إبقاء الابواب والشبابيك مغلقة ومغطاة بمنخل يمنع الحشرات والذباب من الدخول إلى أماكن الأغذية.
    - تفقد جميع الأغذية المشتراة قبل دخولها للمطبخ للتأكد من خلوها من الحشرات والقوارض واستخدام مبيدات قوارض وحشرات امنة مسموحة قانونياً وحسب التعليمات.
    - المحافظة على نظافة الأيدي طوال الوقت لأنها على تماس مباشر بالأغذية وغسلها عند الخروج من الحمام والدخول للمطبخ وبعد تمشيط الشعر أو التدخين أو بعد استخدام المواد الكيماوية وبعد الأكل أو السعال كما يجب تغطية الجروح حتى لا تلتهب وتنقل التلوث.
- فقد اشارت نتائج العديد من الدراسات في هذا المجال أنه اذا كان الشخص الذي يقوم بتحضير الأغذية مصاباً لا يراعي الشروط الصحية فإنه يشكل 25% من أمراض الأغذية «التسمم الغذائي» فالأيدي الملوثة تنقل البكتيريا والفيروسات من جسم الإنسان المصاب إلى الاغذية.