

Definitions and functions of Public Health تعريف ووظائف الصحة العامة

- ◆ **'Public health is the science and art of preventing disease, prolonging life and promoting physical health and efficiency through organised community efforts for the sanitation of the environment, the control of community infections, the education of the individual in principles of personal hygiene, the organisation of medical and nursing service for the early diagnosis and preventive treatment of disease, and the development of social machinery which will ensure to every individual in the community a standard of living adequate for the maintenance of health'. (Winslow, 1920)**
- ◆ **Donald Acheson in 1988 defined it as: 'the science and art of preventing disease, prolonging life and promoting, protecting and improving health through the organised efforts of society'**
- ◆ **The field pays special attention to the social context of disease and health, and focuses on improving health through society-wide measures like vaccinations, the fluoridation of drinking water, or through policies such as seatbelt and non-smoking laws.**
- ◆ **Public health is considered to be about the health of people or communities, as opposed to individual health - it is everyone's responsibility**
- ◆ **The concept of public health is not unique and has changed over the years due to changes in the health status of the population and the determining situations of health.**
- ◆ **This definition of public health is directly linked to the wider definition of health, found in the preamble of the constitution of the World Health Organisation (1948), where health is referred to as "a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease."**
- ◆ **This means that public health aims to create the right conditions in order to provide this state of health for the benefit of society.**

Public Health Functions

1- Surveillance, analysis and evaluation of population's health status

- **Monitor health status to identify population or community health problems.**
- **Diagnose and investigate health problems and health hazards in the community.**
- **Monitor environmental and health status to identify and solve community environmental health problems.**
- **Diagnose and investigate environmental health problems and health hazards in the community.**
- **Act as quickly as possible with efficacy in solving and improving these problems.**

Example : The National Health Survey detects tobacco/smoking as a public health problem.

2- Develop policies and plans that support individual and community health efforts

Once the health problem is identified, public health seeks the best interventions and strategies to solve the public health problem and identify health and/or social actors or agents that can be carried out in the best way possible.

Example: Identify effective policies that reduce the number of smokers in the society.

3- Health Promotion

This is a public health function that tries to promote the health of the population, educating in health from the different health, education and mass media facilities.

Example: Implementation of preventive measures to advantage smoking - free areas.

4- Disease Prevention

There are two strategies to address diseases prevention, the high risk approach and the population approach.

◆ **High risk approach**

The high risk approach is aimed at individuals particularly predisposed to an illness and an individual prevention manner is offered to them.

◆ **Population approach**

The population approach attempt to control the factors of the population as a whole without focusing on a specific collective matter.

● **There are three levels of prevention:**

- ✓ **Primary Prevention:** to intervene before a disease appears.
- ✓ **Secondary Prevention:** to intervene in pre-symptomatic phases.
- ✓ **Tertiary Prevention:** to intervene when the individual is already ill. Try to mitigate the effects of disease.

5- To develop effective programs and health facilities to protect health

The development and implementation of programmes that promote health improvement of the population as a whole, with the condition that they are based on efficacy scientific evidence based and that they help to increase the population's quality of life.

Example: To develop health programmes aimed to help smokers to give up smoking and health facilities with this specific function.

6- Evaluation of public health policies, strategies and facilities

Having just implemented, whatever process included in society to solve or improve the health problems must be evaluated, to check its right performance and functioning and analyse if it is associated with an improvement of the health problems for which were developed.

Example: To evaluate the effect caused by the implementation of these politics and programmes on the number of smokers.

الصحة العامة Public Health

تعتبر الرعاية الصحية الركيزة الأساسية لبناء المستقبل ومن هذا المنطلق حرصت الدول المتقدمة في العصر الحالي على نشر الخدمات الصحية الوقائية والعلاجية إيماناً منها بالحكمة القائلة أن " الوقاية خير من العلاج " .
ترتبط الصحة العامة بمجالات الخدمة الاجتماعية وهي علم اجتماعي يرتبط بعلوم الأحياء والعلوم الطبيعية وهي تعني الرعاية الصحية للفرد أو المجتمع . وقد تطور مفهوم الصحة العامة من العصر اليوناني حتى الحديث .

(عند اليونان) اتجه مفهوم الصحة العامة للصحة الشخصية عن طريق الاهتمام بصحة الفرد بالتغذية السليمة والنظافة الشخصية والتنسيق بين اوقات العمل والراحة والاهتمام بالرياضة وتنعكس صحة الفرد على صحة المجتمع .

(عند الرومان) اتجه مفهوم الصحة العامة للصحة البيئية وتم الاهتمام بتحسين عوامل البيئة التي تؤثر على صحة المجتمع مثل توافر المياه الصحية الصالحة للشرب والاستعمال الادمي وجمع وتصريف الفضلات والقمامة ومكافحة الحشرات والفئران وحماية الانهار والجو من التلوث.

(عند المسلمين) اتجه مفهوم الصحة العامة مع ظهور الاسلام الى الجمع بين الصحة الشخصية وصحة البيئة والمجتمع الذي نعيش فيه فتعاليم الاسلاميه من القران الكريم والسنة النبوية الشريفة تحثنا على النظافة الشخصية والوقاية من الامراض .

(في العصر الحديث) ان الصحة العامة (علم وفن منع حدوث الامراض و الوقاية منها والعمل على رفع المستوى الصحي والتحكم في انتشار الامراض المعدية وتعليم الافراد اصول الصحة الشخصية وتنظيم خدمات الطب والتمريض للعمل على التشخيص المبكر والعلاج الوقائي للإمراض و ذلك بمجهودات المجتمع بالاشتراك مع الجهات الصحية المسؤولة) .

التثقيف الصحي

تثقيف الناس بهدف تغيير سلوكهم وعاداتهم والتي تؤثر في انتشار الأمراض في المجتمع، وغرس العادات والتقاليد الاجتماعية التي تتعلق بنشاطات الفرد اليومية والتي من شأنها أن تديم الصحة وتعمل على ترقيتها مثال ذلك الرياضة والتغذية الصحية والعادات الصحية الأخرى.

وسائل التثقيف الصحي

- الاتصال المباشر فردياً أو اجتماعياً وجها لوجه
- الاتصال غير المباشر مثل وسائل الإعلام، والراديو، والتلفزيون وغيرها
- النقاشات الجماهيرية والتي تؤدي إلى التفاعل المستمر بين الأفكار والآراء
- الخطب العامة : وهي التحدث إلى الجمهور وجها لوجه

الصحة الشخصية

إن صحة الشخص أثنى شيء لديه حيث أنها توفر الحياة السعيدة لذلك يجب إتباع كل ما من شأنه الوقاية من الأمراض قبل الإصابة بها، إذ أن تقدم ورقي الشعوب يعتمد على تمتع أفرادها بالصحة .

عناصر الصحة الشخصية

أولا / النظافة الشخصية : وهي ركن أساسي للصحة ووسيلة مهمة للوقاية من الأمراض الفتاكة وبالإضافة إلى أنها رمز للذوق، والجمال ودليل الرقي وتشمل نظافة الأجزاء المكشوفة من الجسم كالأيدي والوجه بما فيه الأنف والفم وتنظيف الأسنان، والاستحمام وتقليم الأظافر وقص الشعر كما يجب الاعتناء بنظافة المأكل والمشرب والمسكن.

ثانيا / الرياضة البدنية : إن الرياضة هي إحدى واجبات الصحة العامة التي يجب على أن يمارسها والأشخاص بمختلف أعمارهم بما يتناسب مع العمر والعمل والحالة الصحية للفرد.

أهمية الرياضة

- ا / زيادة كمية الأوكسجين التي يأخذها الشخص من الشهيق وزيادة طرح CO_2
- ب / زيادة ضربات القلب وتنشيط الدورة الدموية
- ج / زيادة إفراز العرق وطرح الأملاح والمواد الضارة وإزالة السموم
- د / تقوية العضلات
- هـ / فتح الشهية للطعام
- و / غرس الفاضلة (العقل السليم في الجسم السليم)

ثالثا / الراحة والنوم: الراحة ضرورية للبدن وأهم أنواعها هي النوم والاسترخاء لأنه لا يمكن الاستمرار بالمجهود العضلي والعقلي طالما شعر الإنسان بالتعب، إذ تستريح الدورة الدموية والقلب والرئتين ويرتاح الفكر والأعصاب راحة تامة . وعلى الفرد تجنب القلق قدر الإمكان والتوتر العصبي وان لا يقوم بجهد أكثر من طاقته ويتجنب السهر كثيرا.

رابعا / العادات الصحية: يجب التعود على العادات الصحية السليمة من الصفر وتعويد وتربية أطفالنا عليها، وكذلك الأمانة والصدق فمثلا النظافة وتجنب النقاط الطعام من الأرض وإتباع آداب المائدة ومضغ الطعام جيدا وحب ممارسة الرياضة والامتناع عن ممارسة العادات السيئة مثل التدخين وشرب الخمر وغيرها من العادات السيئة .

صحة المجتمع Community Health

A community: is a group of individuals who share common interests and characteristics. Often they are living in the same geographical area and have a common cultural and historical heritage. Individuals in a community are bound to each other by social, religious, ethnic, occupational, or other characteristics that they have in common.

المجتمع : community

يعرف المجتمع بأنه مجموعة من الأفراد يعيشون ضمن حدود جغرافية واحدة, ومن خلال هذا التعايش تنشأ بين الأفراد روابط ثقافية واجتماعية وعادات وتقاليد معينة .

Health : Is a state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

الصحة : هي حالة من التكامل البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي والروحي وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز

Community Health: Is defined as the science and art of preventing diseases, prolonging life, promoting health and efficiencies through organized community effort. It is concerned with the health of the whole population and the prevention of disease from which it suffers.

صحة المجتمع: هو علم وفن تعزيز الصحة، ومنع المرض والأذى وإطالة العمر من خلال الجهود المنظمة للمجتمع. وصحة المجتمع يسعى إلى تحسين صحة البشر من خلال التطور وتطبيق المعرفة التي تمنع الأمراض وتحمي الناس من الأذى إضافة إلى تحسين الصحة بشكل عام .

The goal of community health: Identify the health problems and needs of the community and the means by which these needs should be met, and assess the extent to which these health services effectively meet needs. Disease prevention, longevity and health promotion.

هدف صحة المجتمع: التعرف على المشاكل والاحتياجات الصحية في ذلك المجتمع والوسائل التي يجب بواسطتها تلبية هذه الحاجات ، وتقييم المدى الذي تلبي فيه الخدمات الصحية هذه الحاجات بشكل فعلي، والوقاية من الأمراض وإطالة العمر وترقية الصحة.

Basic principles of community health: includes

المبادئ الأساسية لصحة المجتمع



١. الرعاية الصحية الشاملة (تبدأ من بدء الحمل ولا تنتهي إلا بوفاة الفرد) : Comprehensive health care:

- الثقافة الصحية الكافية للأم والطفل وأولياء الأمور (برنامج التغذية السليمة ، الوقاية من الحوادث داخل وخارج المنزل ، العناية بالنظافة [الشخصية ، البيئة])
- النمو البدني الطبيعي (الطول ، الوزن) . (Normal physical growth)
- النمو العقلي والعاطفي . (Mental and emotional development)
- توفير البيئة الصحية المناسبة . (Provide the appropriate health environment)
- غرس العادات الصحية في سن مبكر . (Healthy Habits)
- ممارسة الأنشطة الرياضية (اكتساب اللياقة البدنية والتمتع بالصحة) . Exercise sports activities

٢. الوقاية (الخدمات الوقائية) : Prevention (preventive services)

- التطعيم Vaccine (مراعاة أخذ الأمصل واللقاحات في أوقاتها المناسبة / مسؤولية الأبوين المدرسة _ وزارة الصحة) .
- الاهتمام بالنظافة الشخصية والنظافة العامة . (Attention to hygiene and hygiene)
- مكافحة الحشرات الضارة . (Control of harmful insects)
- مراقبة المطاعم وبائعي المواد الغذائية . (Monitor restaurants and food vendors)
- تناول وجبات غذائية سليمة ومنتظمة . (Eat healthy and regular meals)
- توافر بيئة صحية سليمة (في المدرسة والعمل والمنزل) . (healthy environment)
- توفير مياه صالحة للشرب . (Proper disposal of waste)
- التخلص السليم من الفضلات . (Proper disposal of waste)
- إجراء الكشف الطبي الشامل كل ٦ شهور . (medical examination)

تتضمن الوقاية ثلاثة مستويات preventive service includes three levels



١. **خدمات الوقاية الأولية :** وهي الإجراءات الوقائية الأولية أو الأساسية والتي تتجه نحو تعزيز الصحة والحماية ضد الأمراض وتتركز على الأشخاص الذين لا يعانون من أي مرض , وتهدف إلى منع وقوع المرض وذلك باتخاذ الإجراءات الوقائية اللازمة وتشمل برامج التنقيف الصحي والتطعيم وتنظيم الأسرة وتعليم العناية السنية والوقاية من الحوادث .
 ٢. **خدمات الوقاية الثانوية :** وتعني الحفاظ على الصحة وتتركز على الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية أو مرض أو على المرضى المعرضين لمضاعفات المرض , وتحتاج إلى إجراءات وقائية وعلاجية , الهدف الأساسي من هذه الإجراءات هو الاكتشاف المبكر والعلاج الفوري للحالات المرضية والرعاية الكافية المناسبة للمرضى لاستعادة صحتهم وللمحد من مضاعفات المرض.
 ٣. **خدمات وقائية ذات الدرجة الثالثة:** وتتطلب إجراءات تكيفيه علاجية والهدف الرئيسي منها هو التأهيل إذ يتم مساعدة المصابين بالإعاقة للوصول لأعلى مستوى ممكن من طاقاتهم وعلى التكيف والوقاية من مضاعفات الإعاقة
- ٣ . العلاج :
- توافر مراكز صحية ومستشفيات متخصصة .
 - وجود الرعاية الصحية .
 - توافر الأدوية .
 - توفير كفاءات عالية من الأطباء .
 - استخدام أدوات التشخيص الحديثة.
 - البدء في علاج المرض في حالاته المبكرة وعدم الإهمال لأن ذلك قد يؤدي إلى تهديد صحة الفرد والمجتمع .

المرض Disease

أسبابه – العوامل التي تؤثر على المرض (المسبب , المضيف , البيئة)

تعريف المرض (Disease)

هو عبارة عن انحراف الحالة الطبيعية للجسم إلى الحد الذي تصبح فيه الفعاليات الفسيولوجية غير كافية لإعادة الجسم إلى حالته. والمرض عملية متطورة منذ بدء السبب وحتى ظهور المضاعفات، فقد يكون:

١. حاد (Acute) ٢. مزمن (Chronic)

قد يحدث المرض على الأشكال التالية:

١. الوباء (EPIDEMIC): حدوث مفاجئ لمرض في عدد كبير من الناس وفي مجتمع لم يسبق له الإصابة بهذا المرض، أو كان المرض مستوطناً ثم ارتفع معدل إصابته ارتفاعاً ملحوظاً وبشكل مفاجئ.
٢. المستوطن (ENDEMIC): يشير إلى وجود وبقاء المرض باستمرار في مجتمع معين ولكن بشكل غير وبائي.
٣. المرض الانفرادي (SPORADIC): وتعني حدوث حالات انفرادية على فترات منقطعة وليس باستمرار كما هي الحالة في الأمراض المستوطنة وإنما تصيب فرداً أو آخر من أن إلى آخر.

لكي يحدث المرض يجب توفر العوامل الثلاثة أي ما يسمى (بالتالوث الوبائي)

■ المسبب (cause) ■ المضيف (Host) ■ البيئة (environmental)

أولاً: مسببات الأمراض : يكون تصنيف مسببات الأمراض بصورة عامة إلى :-

- ١ - المسببات الاحيائية (البايولوجية).
- ٢ - المسببات الطبيعية (الفيزيائية).
- ٣ - المسببات الكيمياوية .
- ٤ - المسببات المتعلقة بالعوامل الغذائية
- ٥ - المسببات المتعلقة بالعوامل الفسيولوجية .
- ٦ - المسببات المتعلقة بالعوامل النفسية .

١- المسببات الاحيائية : وتكون نوعين :-

أ - المسببات الاحيائية ذات الخلية الواحدة : وهي التي تسبب الامراض المعدية والتي تنتقل من الشخص المريض او الحامل للميكروب الى الشخص السليم وهي عبارة عن ميكروب صغير حي حيث لا يمكن رؤيته بالعين المجردة حيث ان حجم صغيره لا يتجاوز طوله (١٠ ملي ميكرون) واكبره يبلغ طوله (٣٠ ملي ميكرون). وهي على عدة أنواع :-

- | | | |
|-------------------|------------------------------|---------------|
| ١ - الفطريات | ٢ - الحيوانات الوحيدة الخلية | ٣ - البكتريا |
| ٤ - المايكوبلازما | ٥ - ركتسيا | ٦ - الفيروسات |

ب - المسببات ذات الخلايا المتعددة :-

وتشمل هذه على الديدان الطفيلية المختلفة ومنها الديدان الحبلية مثل (الدودة دبوسية والسوطية والمستديرة الصغرى) (الاسكارس) والضاربة (الانكلستوما) والحلزونية والخيطية (الفلاريا) والديدان المنبسطة (البلهارزيا) والشريطية (الدودة الوحيدة).

٢- المسببات الفيزيائية - (الطبيعية) : ان هذه المسببات قد تكون طبيعية مثل (الحرارة والبرودة والضوء الشديد والضوضاء والاشعاعات بصورة عامة) .

٣- المسببات الكيماوية :- المسببات الكيماوية : وهذه قد تكون خارجية من البيئة مثل مركبات الرصاص والزرنيخ وغاز الفوسفور، وقد تكون داخلية أي نشأت داخل الجسم مثل المادة التي تتكون في الدم أثناء مرض البول السكري أو التسمم البولي أو التسمم الكبدي .

٤- المسببات المتعلقة بالعوامل الغذائية :- وتسبب هذه العوامل الحساسية بصورة عامة او زيادة او نقصان في الجسم وسوء التغذية ونقص في البروتينات او الفيتامينات او نقص في المعادن والاملاح .

٥- المسببات المتعلقة بالعوامل الفسيولوجية :- وهذه تشمل التغيرات التي تحدث عند الشيخوخة او زيادة او نقصان في افرازات الغدد الصماء او نتيجة لتغيرات فيزيولوجية في الجسم .

٦- المسببات المتعلقة بالعوامل النفسية : وهذه تشمل انواع مختلفة من الامراض العصبية والنفسية وقد تحدث عن عوامل القلق والخوف والغضب او عن ضغط عاطفي او عوامل اقتصادية والملاحظ انه كلما تقدمت (المدنية) وزادت مشاكل الحياة تزيد معها العوامل النفسية والتاثيرات الانفعالية

ثانياً: **المضيف:** عوامل المضيف التي تسبب المرض :

وهي العوامل الثانية من الثلاث الوبائي وهي التي تتحكم في حدوث المرض وعلى درجة حدوثه وتشمل :-

أ- مقاومة الجسم عند دخول مسبب المرض الى جسم الانسان : ان للجسم قابلية لمقاومة المسبب للمرض فان المسبب اذا ما اراد التغلب على الجسم فعليه ان يخترق اربع خطوات دفاعية في الجسم (جسم الانسان) قبل ان ينمو ويتكاثر لحدوث التغيرات المرضية وهذه الخطوات هي :-

١ - الخط الحجري الخلوي ويكون اما اختراق الجلد او الاغشية المخاطية .

٢ - افرازات تؤثر على مسببات المرض كافرازات المعدة الحامضية والخمائر الموجودة بالدموع وافرازات الغدد الصماء .

٣ - كريات الدم البيضاء : وهذه خط دفاعي مهم تقوم بالهجوم واكل مسببات المرضية .

٤ - اجسام مضادة نوعية تكون متواجدة في الجسم نتيجة تعرض سابق لعدوى او نتيجة تلقيح سابق

ب- **العوامل الوراثية** :- الوراثة هي قابلية الوليد المشابهة لوالديه ويتعرض لبعض الامراض التي كان قد تعرض لها والديه مثل عمى الالوان والحساسية والصرع وداء السكر .

ت - **العوامل الاجتماعية** :- ان العادات والتقاليد الطبيعية في مجتمع ما سواء كانت دينية او اجتماعية لها تأثير على حدوث الامراض ومدى انتشارها مثل شرب الحليب واكل الخضراوات والامتناع عن تناول بعض الاطعمة والنظافة الشخصية والتقاليد والعادات الترفيحية والجنسية لها تأثير مباشر الى الامراض .

ث- **العوامل الفسيولوجية** :- ان لهذه العوامل تأثيرا مباشرا على سير وتطور المرض كالاجهاد وتعرض الجسم الى البرد او الحرارة او الرطوبة .

ج- **عوامل السن** :- ان عوامل السن لها تأثيرا على معدل حدوث المرض والشكل السريري للمرض وكذلك حدة المرض ونسبة وفياته في الاطفال والمسنين اكثر من الشباب .

د- **عوامل الجنس** :- تختلف شدة المرض وانتشاره في الجنس نظرا للاختلاف الجسماني والعوامل الفسيولوجية التي تؤثر على درجة مقاومة المرض والعوامل الاجتماعية والبيئية .

ثالثاً: البيئة :- وهي العامل الثالث من الثالوث الوبائي و التي تؤثر على مسبب المرض والمضيف وإنها الأساس الذي يتحكم في انتشار المرض في المجتمع بالإضافة الى ذلك فان التوزيع الجغرافي للأمراض والتغيرات الفصلية لمدى انتشارها والاختلافات في تأثيرها بعوامل الجنس والسن كلها تتحكم في هذه العوامل البيئية

الظروف المؤدية الى انتشار الامراض: وهي المقاييس والقواعد التي يمكن الاعتماد عليها لدراسة مكونات تلك الامراض وهي تعتمد على ظروف ثلاث :-

١ – متى حدث الوباء ؟ (الوقت) : لدراسة حالة الوباء يجب معرفة المنطقة التي حدث فيها الوباء ودراسة اخر مرة حدث الوباء في تلك المنطقة والوقت الحالي الذي ابتدا فيه الوباء وفي اي فصل من فصول السنة ونوعية وطبيعة المرض .

٢ – اين حدث الوباء (المكان): لدراسة هذه الظروف يجب الانتباه الى العوامل التوزيع الجغرافي للمنطقة المعرضة للوباء وهل انها كانت في المدينة ام في المناطق الريفية وهل كانت الاراضي منبسطة او جبلية وهل انها جافة ام تكثر فيها المياه وما هي الحالة الاجتماعية التي تعرضت للوباء وعاداتها وتقاليدها الدينية حيث ان دراسة كل هذه الحالات قد تعطي فكرة عن احتمال عوامل طبيعية ادت او ساعدت على انتشار الوباء .

٣ – من تضرر بالوباء (الاشخاص) : تجمع وتوحد الاحصائيات المتوفرة محليا عن الاشخاص الذين اصابوا بالمرض حداثة وتحليلها الى (الاعمار) التي تعرضت للمرض والجنس والحالة الاجتماعية للمصابين بالمرض (فقراء , وسط , اغنياء) واعمالهم (طفل , طالب , عامل , موظف , متقن , او غير موظف , تاجر ...)

Primary Health Care الرعاية الصحية الأولية

الرعاية الصحية الأولية - : هو الرعاية الصحية الأساسية التي تعتمد وسائل وتكنولوجيات صالحة عمليا وسليمة علميا ومقبولة اجتماعيا وميسرة لكافة الأفراد والأسر في المجتمع من خلال مشاركتهم التامة وبتكاليف يمكن للمجتمع والبلد توفيرها في كل مرحلة من مراحل تطورها بروح من الاعتماد على النفس وحرية الإرادة وهي جزء لا يتجزأ من النظام الصحي للبلد الذي تعد وظيفته المركزية ومحوره الرئيسي ضمن التنمية الاجتماعية والاقتصادية الشاملة للمجتمع وهي المستوى الأول لاتصال الأفراد والأسرة والمجتمع بالنظام الصحي الوطني وهي تقرب الرعاية الصحية بقدر الإمكان إلى حيث يعيش الناس .

أهداف الرعاية الصحية الأولية :

1. معالجة المشاكل الصحية في المجتمع وحسب الأولوية .
2. رفع المستوى الصحي للفرد والمجتمع .
3. الارتقاء بتوعية الخدمات الصحية وجعلها جزء من التنمية الاجتماعية والاقتصادية.
4. التثقيف والتوعية الصحية .
5. رعاية الأم والطفل .
6. التحصين ضد الأمراض المعدية والمتوطنة.
7. التغذية الصحية
8. تحسين الخدمات الوقائية والعلاج

عناصر الرعاية الصحية الأولية

- 1 - رعاية الام والطفل .
- 2 - خدمات التحصين (اللقاحات) .
- 3 - السيطرة على امراض الاسهال .
- 4 - السيطرة على امراض الجهاز التنفسي الحادة .
- 5 - التغذية الصحية .
- 6 - خدمات الصحة المدرسية والعينية .
- 7 - مراقبة مياه الشرب والاصحاح البيئي .
- 8 - الرقابة الصحية .
- 9 - التحري والرصد الوبائي .
- 10 - الخدمات العلاجية .
- 11 - الاسعاف الاولي .
- 12 - التسجيل والاحصاء الصحي

الخدمات الصحية الأساسية المقدمة في مركز الرعاية الصحية الأولية

تعريف الخدمات الصحية الأساسية وهي شبكة متكاملة من الوحدات الصحية على المستوى المركزي والوسطي والأطراف يعمل فيها جهاز متخصص من الأيادي الطبية والمساعدة القادرة بشكل فعال من القيام بمجموعة من الوجبات الضرورية لصحة المواطنين الساكنين في نفس تلك المنطقة . وتشمل :

أولاً: رعاية الام والطفل:

وهي الخدمات التي تستهدف النساء في سن الإنجاب والحوامل والأطفال والتي يمكن تقديمها من خلال المركز الصحي بشكل متكامل وشامل وتشتمل على الجوانب العلاجية والوقائية وتعزيز الصحة وتشتمل على الخدمات التالية :-

- ١ . فحوصات المقبلين على الزواج
- ٢ . رعاية الحامل قبل الولادة
- ٣ . الرعاية أثناء الولادة
- ٤ . رعاية الام بعد الولادة
- ٥ . تنظيم الاسرة
- ٦ . رعاية حديثي الولادة
- ٧ . متابعة تدريب القابلات
- ٨ . برنامج وفيات الامهات في المجتمع.
- ٩ . رعاية الاطفال دون الخامسة من العمر : وتشمل الفعاليات التالية- :

- مراقبة نمو وتطور الطفل بشكل دوري لحين بلوغه سن الخامسة
- تعزيز الرضاعة الخالصة من الثديي للسته اشهر الاولى من العمر
- البرنامج الموسع للتحصين
- متابعة تغذية الاطفال الصغار والرضع
- التدبير المتكامل لأمراض الطفولة

ثانياً : السيطرة على الامراض الانتقالية وتشتمل على خدمات معالجة الأمراض الانتقالية مع التأكيد على الجانب الوقائي والتشخيص المبكر وإتخاذ الاجراءات لمنع إنتقال هذه الامراض وحدوث المضاعفات ، وكذلك الرصد الوبائي والتبليغ عن الاصابات والتوثيق الطبي والتي تشكل جزءا هاما من هذه الفعاليات ، وتشمل الامراض (التدرن، التهاب الكبد الفيروسي ، حمى التايفوئيد ، حمى مالطا ، الهیضة، الملاريا، الليشمانيا، البلهارزيا، التهاب السحايا، متلازمة نقص المناعة المكتسب ، الامراض المنقولة جنسيا

ثالثا: التغذية : ان تحسين الحالة التغذوية يتحقق من خلال العديد من الخدمات المتداخلة التي تستهدف الفئات المستهدفة وخصوصا فئة الاطفال والنساء وتشمل الفعاليات على ما يلي :-

- تعزيز التغذية السليمة
- الوقاية من سوء التغذية
- معالجة سوء التغذية

رابعا: التحصين : يعتبر التحصين من الخدمات الاساسية والتي تستند على توفير اللقاحات وسلامة سلسلة التبريد وتهدف الى ضمان تنفيذ تغطية واسعة ببرنامج التحصين من خلال :

- ١ . فعاليات التلقيح الروتينية.
- ٢ . الأيام الوطنية للتلقيح
- ٣ . الحملات التلقيحية خلال فترة تفشي الاوبئة
- ٤ . الرصد الوبائي للأمراض المستهدفة بالتلقيح

خامسا: المعالجة والوقاية من الامراض غير الانتقالي : تهدف هذه الفعالية الى تعزيز الانماط الحياتية الصحية ، تقييم المخاطر ، تحديد وتقييم اسلوب المعالجة أوفعالية العلاج وإحالة الحالات الطارئة والخطرة تشمل الفعالية الامراض (القلب والاووعية الدموية ، ارتفاع ضغط الدم ، امراض القلب ، الامراض الوعائية الدموية الدماغية ، داء السكري ، أمراض العيون ، أمراض الاذن .. الخ

سادسا: صحة الفم والاسنان : تشتمل خدمات صحة الفم والاسنان الاساسية والتي يتم تقديمها من خلال المراكز الصحية على خدمات وقائية (التوعية الصحية وغيرها) وخدمات علاجية اساسية وكذلك على خدمات الحالات الطارئة (تسكين الآلام ومعالجة الخراج (ومن ضمنها خدمات قلع الاسنان)

سابعا: الصحة النفسية : تهدف خدمات الصحة النفسية الى زيادة درجة المعرفة والوعي وزيادة القدرات التشخيصية والقدرات الخاصة بالتأهيل النفسي والاجتماعي للمرضى وكذلك خدمات الاحالة عند الضرورة ، وتشمل تلك الخدمات (الذهان والعصاب، القلق ، الكآبة ، الصرع ، العوق النفسي (التخلف العقلي) و الادمان والتدخين

ثامنا: خدمات الطوارئ يوفر المركز الصحي خدمات الطوارئ والانتقاذ والاسعافات الأولية وتشمل خدمات الطوارئ:

١. الرعاية الطارئة للتوليد : وتقدم في المراكز الصحية الأولية التي تتوفر فيها صالة ولادة
٢. أزمات امراض القلب والجهاز التنفسي
٣. داء السكري
٤. ازمات امراض الدم والحساسية
٥. حالات الاشتباه بالتسمم
٦. الشدة الخارجية
٧. النزيف الدموي

تاسعا: سلامة الغذاء والرقابة الصحية :

- ١- تهدف خدمات سلامة الغذاء والرقابة الصحية الى تأمين غذاء صحي سليم ويقلل الاصابة بالامراض المنقولة عن طريق مياه الشرب و الغذاء في المدارس ومحلات بيع الاطعمة والاشربة عن طريق جمع نماذج وإرسالها بصورة منتظمة الى مختبرات الصحة العامة لبيان صلاحيتها للاستهلاك البشري تقدم خدمات الرقابة على الصحة البيئية من خلال فعاليات التدقيق المنتظمة والتي يتم تنفيذها من قبل وحدات الرقابة الصحية في قطاعات الرعاية الصحية الأولية وملاكات المراكز الصحية الرئيسية وذلك لأخذ نماذج من مياه الشرب لغرض إجراء التحليل المختبري عليها
- ٢- متابعة ورصد المكاره والتجاوزات على البيئة وبكافة انواعها ومتابعة مياه الشرب من خلال الزيارات الاشرافية على محطات تصفية المياه وسحب نماذج منها وارسالها الى مختبر الصحة العامة للتأكد من خلوها من مسببات المرضية ومتابعة تصريف النفايات الطبية الصلبة والسائلة ومتابعة المحارق الطبية

عاشرا: الصحة المدرسية

تعتبر خدمات الصحة المدرسية من الفعاليات المهمة ضمن خدمات الرعاية الصحية الأولية والتي تهدف الى تنفيذ خدمات تعزيز الصحة والتوعية الصحية وخدمات فحص الطلبة من خلال الزيارات الميدانية المنتظمة للمدارس ، ويتم بعدها إحالة الطلبة الذين تستوجب حالتهم الصحية لمراجعة المركز الصحي الرئيسي في الرقعة الجغرافية المحددة لغرض تلقي الاجراءات الطبية والتشخيصية المناسبة ، وكذلك تتضمن فحوصات الطلبة قبل دخولهم المدرسة) بعمر 6 سنوات (تقتصر تلك الفحوصات داخل المركز الصحي الرئيسي على إكتشاف اخطاء الرؤية الانكسارية في فحص البصر وامراض الاذن لدى الطلبة المتقدمين للدراسة علاوة على ذلك يتم تقديم خدمات الفم والاسنان والصحة النفسية للطلبة وكذلك إجراء الفحوصات الطبية وإكتشاف التشوهات الخلقية والجسمانية الاخرى بالاضافة الى تدقيق الموقف التلقحي للطلبة .

الحادي عشر: التوعية الصحية (تعزيز الصحة)

يتم تحقيق التكامل والتنسيق بين فعاليات تعزيز الصحة مع كافة الخدمات المقدمة من خلال المراكز الصحية ، وهنا لا بد ان يتلقى كافة المراجعين للمركز الصحي والتوعية الصحية المناسبة ، ويتم تقديم تلك الخدمات عن طريق الوسائل التالية- :

- ١- المقابلات الشخصية المباشرة مع المرضى
- ٢- حملات التوعية الصحية المكثفة في المناطق ذات الخطورة العالية
- ٣- تحريك المجتمع للبرامج الصحية المختلفة
- ٤- مواد التوعية الصحية
- ٥- وسائل الاعلام المختلفة

الثاني عشر: الخدمات التشخيصية:

تعتبر الخدمات المختبرية والاشعاعية من الخدمات السائدة لنظام توفير الخدمات الصحية وهناك مجموعة من الفحوصات المختبرية التي تجرى في المراكز الصحية على أساس تلبية متطلبات الخدمات الصحية المقدمة يتم إجراء تلك الفحوصات وفق ادلة العمل القياسية المعتمدة من قبل سياسات وزارة

الثالث عشر: الادوية الاساسية :

تم تحديد قائمة الادوية الاساسية على اساس الاولويات الخاصة باحتياجات خدمات الرعاية الصحية الاولى وكذلك ادوية الحالات الطارئة

الرابع عشر : الاحصاء : يختص بأرشفة وتوثيق المعلومات الاساسية وتقارير الاداء وتقارير الوحدات الصحية وتحليل البيانات لإتخاذ القرارات ، متابعة العلاج المجاني و المدعوم للأطفال بالمراكز الحكومية العلاج المجاني الملاريا للأطفال والكبار

الخامس عشر : قسم الحسابات : متابعة الاجراءات المالية والحسابية والايرادات الوزارة.

الرضاعة الطبيعية Breastfeeding

حليب الام: هو كل ما يحتاج اليه الطفل من طعام وشراب منذ ولادته وحتى بلوغه الشهور الستة من العمر اذ انه الغذاء الامثل للطفل خلال هذه الفترة و بدائل حليب الام سواء أكانت من مسحوق الحليب او حليب البقر او غيره من اغذية الاطفال لا تشمل على المركبات والعناصر الغذائية التي يحتوي عليها حليب الام فينبغي البدء بارضاع الطفل خلال الساعة الاولى بعد الولادة لانه يحتوي على مادة صمغية تفرز بعد الولادة مباشرة تسمى (ألباء) او الصمغ تعطي مناعة وحصانة للطفل وتنتقل بعض المناعة من الام الى الطفل عن طريق هذه المادة .

- فوائد الرضاعة الطبيعية بالنسبة للام :-

- توفير السعادة للام وهي تشبع غريزة الأمومة . تقوى الرابطة العاطفية والنفسية بين الأم ووليدها ، ويجنبها التوتر والاكتئاب النفسي

تكسب الأم راحة ووقتا وجهدا أقل مقارنة بالجهد والوقت التي تصرفه في إعداد الرضاعة الاصطناعية.
- الرضاعة الطبيعية تعمل كماتع حمل طبيعي.

- تقلل الرضاعة الطبيعية من احتمالات إصابة الأم بسرطان الثدي وسرطان المبيض

تجنب الأم مشاكل احتقان الثدي ومضاعفاته

- تساعد الرضاعة الطبيعية على انقباض الرحم مما يؤدي إلى وقف نزيف وذلك نتيجة لإفراز هرمون "الاوكسيتون" الذي يؤدي إلى انقباض الرحم.

تخلص الرضاعة الطبيعية الأم من الدهون التي اختزنت أثناء فترة الحمل وتساعد على سرعة استعادة الأم وزنها الطبيعي وإحساسها بالنشاط وتجنبها السمنة.

ب - فوائد الرضاعة الطبيعية بالنسبة للطفل :-

١ لبن الأم يعتبر غذاء كاملا خلال الأربعة شهور الأولى من عمر الطفل .

٢- يتميز لبن الأم بأنه يتدفق في درجة حرارة الجسم التي يتقبلها الطفل ، ويتوفر في اي وقت بدون تحضير أو إذابة ، ونظيف غير معرض للتلوث حيث انه يصل من الثدي إلى فم الطفل مباشرة.

٣- الدهون سهلة الهضم والامتصاص لصغر حبيباتها ووجود إنزيم الليبيز بلبن الأم.

٤- تعمل السكريات والدهون الحمضية تساعد على نمو المخ والجهاز العصبي للطفل.

٥ أملاح الكالسيوم والفسفور موجودة بكميات مناسبة ونسب متوازنة ملائمة لنمو العظام والأسنان ، أما نسبتها في ألبان الحيوانات فهي مرتفعة وغير ملائمة وتعرض الطفل لمشاكل مرضية.

يوجد الحديد بكميات قليلة في الألبان عموما ، ورغم ذلك فان نسبته في لبن الأم أكثر من الألبان الأخرى وتصل نسبة امتصاصه إلى %75 ٤- يقي الطفل من الإسهال.

٦- يقل معه احتمال إصابة الطفل بالحساسية.

٧- يتغير تركيز لبن الأم أثناء الرضاعة بما يلائم الطفل ، خفيف أول الرضعة بما يلائم العطش ، ودسم في نهايتها ليكسب الطفل الإحساس بالشبع.

٨- يقل احتمال إصابة الطفل بالتشنجات إذا ارتفعت درجة حرارته حيث أن لبن الأم به نسبة أملاح أقل من الموجودة في الألبان الأخرى والتي تزيد من احتمال حدوث التشنجات.

٩- الكولستروم (اللبن الأول السميك واللزج سائل قلوي الذي يتراوح لونه بين الشفاف واللون المصفر ويسمى اللبأ أو لبن المسمار أو السرسوب. ينتج في الأيام القليلة الأولى بعد ولادة الطفل وهو يحتوي على تركيز عالي من الأجسام المضادة من الأم ومواد أخرى كثيرة تحمي الطفل من الأمراض. وحليب اللبأ مصدر هام لكرات الدم البيضاء والأجسام المضادة التي تساعد على حماية النشاء المبيض للأمعاء من الإصابة بميكروبات الأمعاء وكذلك يوجد به مضادات للفيروسات ووجود هذه الأجسام المضادة تؤدي إلى انخفاض احتمالات الإصابة بالعدوى للطفل في أيامه الأولى.

١٠- السعادة والاطمئنان للطفل وهو يسمع دقات قلب أمه وهي ترضعه على صدرها بحنان ويشم رائحتها وهذه الدقات التي تعود على سماعها وهو في بطن أمه جنينا وهذه الرائحة التي تعزز فيه روح المحبة والعطف والوفاء ورابطة البنوة والطاعة والاحترام مما يؤدي إلى نشوء طفل مستقر نفسيا وعاطفيا ويكون جسمه صحيا.

١١- تكون الرضاعة الطبيعية علاقة نفسية واجتماعية بين الطفل والأم حيث يشعر الطفل بالحب والدفء والحنان والحماية ، كما تشعر الأم بأموئتها ويجعلها تزيد من رعايتها لوليدها.

الرضاعة الصناعية: هو اعتماد تغذية الوليد على الحليب الصناعي منذ الولادة وعدم استخدام ثدي الام للرضاعة .

مساوئ الرضاعة الصناعية:

١- تشويش أو تضعيف من الارتباط العاطفي بين الأم وطفلها. -٢- تسبب فرط زيادة الوزن للرضيع وتدني نتائج اختبارات الذكاء .

٣- تسبب زيادة حالات الاسهال والتهاب الامعاء والامراض التنفسية -٤- زيادة خطر إصابة الأم بسرطانات الثدي والمبايض والرحم .

٥- تسبب سوء التغذية ونقص فيتامين أ ود والبروتينات الموجودة بأفراط التي تسبب عسر الهضم ويفتقر الى الاحماض الدهنية الاساسية