

مفهوم الصحة:- هي حالة السلامة والكفاية البدنية والاجتماعية الكاملة وليست مجرد الخلو من المرض او العجز.

مفهوم الصحة العامة: ان أهم وأشمل تعريف للصحة العامة وضعه العالم وينسلوا سنة 1920 وهو ان مفهوم الصحة العامة " علم وفن الوقاية من المرض، واطاله العمر، وترقيه الصحة والكفاية الاجتماعية بمجهودات منظمه للمجتمع من اجل صحه البيئة ومكافحه الامراض المعدية وتعليم الفرد الصحة الشخصية، وتنظيم خدمات الطب والتمريض للعمل على التشخيص المبكر العلاج الوقائي للأمراض، وتطوير الحياه الاجتماعية والمعيشية وأضيفت اخيراً الصحة النفسية ليتمكن كل مواطن من الحصول على حقه المشروع في الصحة والحياه".

مكونات الصحة العامة: يمكن تلخيص مكونات الصحة العامة بما يأتي:

1- الصحة الشخصية (الفردية): وتعرف على انها تقوية صحه الفرد، وذلك عن طريق الاهتمام بما يأتي:

- | | |
|---------------------|--|
| أ- التغذية | ب- النظافة الشخصية |
| ج- النوم. | د- الراحة. |
| هـ- الرياضة. | و- أوقات العمل واوقات الراحة |
| ز- الترويح عن النفس | ح- الترويح عن النفس |
| ط- العناية بالملبس. | ي- العناية بأعضاء الجسم من عينيّن واذنين وفم واسنان. |

2- صحه البيئة: وتعرف على انها مفهوم علم وفن حفظ وتحسين البيئة التي تؤثر في المجتمعات مثل:

- | | |
|---|---------------------------------|
| أ- مياه الشرب | ب- تصريف الفضلات |
| ج- القمامة وكيفية التخلص منها | د- تخزين الطعام |
| هـ- التهوية | و- الاضاءة في المساكن |
| ز- نظافة الشوارع والمنتزهات والممتلكات العامة | |
| ح- مكافحة الحشرات | ط- منع الضوضاء والغازات الضارة. |

3- الطب الوقائي على مستوى الفرد والمجتمع: الطب الوقائي هو علم وفن الوقاية من الامراض واطالة العمر وتقوية الشخصية سواء كان ذلك على مستوى الفرد او مستوى المجتمع.

فالطب الوقائي على مستوى الفرد يتمثل بمفهوم الصحة الشخصية من حيث (التغذية - والنظافة - والرياضة - والراحة الخ) مضافاً اليه استعمال المركبات الحيوية مثل (اللقاحات والأدوية وكذلك العلاج المبكر).

اما الطب الوقائي على مستوى المجتمع فيشبهه في مفهومه الطب الوقائي على مستوى الفرد الا انه يركز اهتمامه على المجتمع بدل الفرد ويشمل الصحة الشخصية المجتمع (صحة البيئة) مضافاً اليها الطب الوقائي لأفراد المجتمع وما يشملها من استعمال المركبات الحيوية لكل فرد من افراد المجتمع بقصد وقاية المجتمع من الامراض المعدية وانتشارها.

4- الطب الاجتماعي (الصحة الاجتماعية): ان مفهوم الطب الاجتماعي وصحة المجتمع تؤكد ارتباط الصحة والمرض بالحياة الاجتماعية، بمعنى انها تؤثر فيه وتتأثر به. والطب الاجتماعي يعتمد على عدة اسس هي:

أ- ان صحة الناس تعتبر مسؤولية مباشرة على عاتق المجتمع.

ب- ان العوامل الاجتماعية والاقتصادية لها اثار هامة على الصحة والمرض.

ج- الارتقاء بالمستوى الاجتماعي للناس، حيث ان الرعاية الصحية وحدها لا تكفي بل يجب ان تسير جنباً الى جنب مع الرعاية الاجتماعية.

مجالات الصحة العامة: يمكن تقسيم الخدمات التي تقدمها الصحة العامة ومجالاتها الى قسمين:

من اجل المساعدة في رفع المستوى الصحي والارتقاء به.

- ✓ الخدمات التي تقدمها الادارة الصحية سواء كانت منفردة او بالاشتراك مع الادارات الاخرى.
- ✓ الخدمات التي تقدمها الادارات الاخرى.

وكما يأتي:

اولاً- الخدمات التي تقدمها الادارة الصحية سواء كانت منفردة او بالاشتراك مع الادارات الاخرى:

1- مجال صحة البيئة: من حيث المسكن الصحي، وتخطيط المدن والقرى، وتنقية المياه، حماية الانهار والترع من التلوث، مكافحة الفئران والحشرات، مراقبة المواد الخطرة ومخلفات الصناعة، وحماية الجو من التلوث....

- 2- مجالات الصحة الفردية والاجتماعية: وتقدم هذه الخدمات للأصحاء مثل مركز رعاية الامومة والطفولة، او للمريض مثل المستشفيات والعيادات الخارجية، او للمعوقين مثل الدور الخاصة للمعوقين، ورعاية المسنين....
- 3- مجال مكافحة الامراض المعدية: وتشمل الاجراءات الوقائية العامة (التحصين ضد الامراض - العزل - وكذلك الحجر الصحي).
- 4- المجال الصحي العام: وتتضمن اجراءات ترقية الصحة، وتنظيم الخدمات الصحية، والتجهيزات الطبية..
- 5- مجال التعليم المهني على كافة المستويات بما فيها التدريب.
- 6- مجال الابحاث الصحية: وتشمل البحوث الاساسية والبحوث التطبيقية.

**ثانياً- الخدمات التي تقدمها الادارات الاخرى (الخدمات المساعدة للصحة العامة للمجتمع):
وتشمل:**

- 1- التعليم: عن طريق البحوث ومعرفة الحقائق العلمية المرتبطة بالصحة.
- 2- انتاج وتوزيع الطعام: لتوفير القدر الكافي من الغذاء وتوزيعه بعدالة.
- 3- استصلاح الاراضي: التوسع في الاسكان وفي الزراعة وانتاج الطعام.
- 4- خدمات الطب البيطري: التوسع في انتاج الالبان واللحوم والسيطرة على الامراض المشتركة بين الانسان والحيوان.
- 5- ادارة العمل وتحديد ساعات العمل المناسبة للصحة.
- 6- اجراءات الضمان الاجتماعي.
- 7- النقل والمواصلات لتسهيل الوصول الى الوحدات الصحية والمرافق العامة.
- 8- خدمات الري والصرف التي تؤدي الى تحسين المحاصيل ومكافحة البعوض.
- 9- النظافة والبلديات التي تعمل على النظافة للشوارع ورفع النفايات.
- 10- استغلال الموارد الطبيعية بشكل امثل بما يضمن توفير المواد الاساسية.

وسائل تحقيق الصحة:-

من الممكن تحقيق الصحة للفرد او للمجتمع من خلال اتباع إجراءات صحية عديدة تسمى بالإجراءات الوقائية، وتقسم هذه الإجراءات الى ثلاث مستويات وقائية اعتماداً على الهدف الوقائي هي:

- 1- الاجراءات الوقائية الاولية (الاساسية)، والهدف منها هو الوقاية من المرض قبل حصوله، وهو الهدف الاول للصحة العامة.
- 2- الاجراءات الوقائية الثانوية من الدرجة الثانية، والتي تهدف الوقاية من مضاعفات المرض بعد حدوثه.
- 3- الاجراءات الوقائية الثانوية من الدرجة الثالثة، والهدف منها الوقاية من مضاعفات المرض الاجتماعية لما خلفه المرض من عجز او عاهة.

كذلك تقسم الاجراءات الوقائية الى خمس مستويات حسب الخدمات الصحية التي تقدم في سبيل الحصول على الاجراءات الوقائية الثلاث سابقة الذكر، هذه الاجراءات الخمس هي:

1- الاجراءات الوقائية العامة من اجل ترقية الصحة وتقويتها:

- هي اجراءات وقائية غير مباشرة، الهدف منها المباعدة بين المسببات المرضية وبين الانسان في ظل بيئة صحية سليمة، وهذه الاجراءات ليست موجهة لمرض معين وانما الى كل الامراض، ومن هذه الخدمات:
- خدمات رعاية الامومة والطفولة للأصحاء.
 - خدمات التغذية الصحية.
 - خدمات صحة البيئة مثل المسكن الصحي -تنقية المياه- تصريف الفضلات تصريفاً صحياً.
 - الترويح عن النفس.
 - خدمات الصحة المحلية.

2- الاجراءات الوقائية الخاصة او النوعية:

- هي الاجراءات الوقائية التي توجه للوقاية من مرض معين وقبل ان يحدث، ويتم بعدة طرق هي:
- أ- الحيلولة بين المسبب النوعي وبين الانسان السليم، مثلاً استخدام التطعيم ضد شلل الاطفال للوقاية من هذا المرض، او اعطاء فيتامين (d) للطفل لتجنب الاصابة بالكساح.
 - ب- قد توجه الاجراءات الوقائية نحو المسببات النوعية للأمراض، مثلاً غلي الحليب للوقاية من مرض التدرن البقري، أو تصريف الفضلات تصريفاً صحياً وتنقية المياه للوقاية من مرض الكوليرا والتيفوئيد، أو دفن المواد المشعة لما لها من تأثير على صحة الانسان.
 - ت- قد توجه الاجراءات الوقائية نحو الانسان السليم (العائل المضيف)، كالاهتمام بالتطعيم ضد الامراض، وتحسين العادات الغذائية - الاهتمام بالصحة الشخصية- واستخدام ملابس واقية واقنعه خاصة اثناء العمل في المصانع والمواد التي فيها مواد كيميائية.

3- الكشف المبكر عن الامراض:

وتهدف هذه الاجراءات الوقائية الى الكشف المبكر عن المرض في ادواره الاولى، قبل ان يستفحل في جسم المريض ومعالجته حالاً، وبهذا يكون قد سيطرنا على المرض

ومنعنا مضاعفاته، وكذلك فإن الكشف المبكر عن الامراض لا سيما المعدية يعني قد منعنا انتشار هذا المرض الى باقي افراد المجتمع. ان الكشف المبكر عن الامراض يتم بعدة طرق منها:

- تحليل الدم، مثلاً لاكتشاف اصابة الحوامل بالسفلس.
- أخذ اشعة (X) لعمال المصانع لاكتشاف حالات التدرن المبكرة بينهم.
- الكشف الدوري عن حالات الاورام البسيطة، والمحمّل تحولها الى امراض سرطانية.
- فحص مخالطي او ملامسي المرض، مثلاً المصابين بالتيفوئيد او كورونا.

4- علاج المرض:

يتم هذا الاجراء في المستشفيات او العيادات الخارجية او المراكز الصحية، اذ يقدم العلاج الى المرضى عند مراجعاتهم هذه المستشفيات طلباً للعلاج، والمهم ايضاً هو اخذ العلاج حسب ارشادات الطبيب، وعدم الاستهانة بأوامر الطبيب فيما يتعلق بأخذ الادوية، واجراءات الوقاية لباقي افراد الاسرة.

5- التأهيل:

ويشمل الاجراءات التي تتخذ بعد علاج الحالة المرضية وحدث عاهة او عجز من مخلفات المرض، وتشمل هذه الاجراءات رعاية العاجز صحياً وطبياً ونفسياً واجتماعياً.