وسائل تحقيق الصحة

من الممكن تحقيق الصحة للفرد او للمجتمع من خلال اتباع إجراءات صحية عديدة تسمى بالإجراءات الوقائية، **وتقسم هذه الاجراءات الى ثلاث مستويات وقائية اعتمادا 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- الإجراءات الوقائية العامة من اجل ترقية الصحة وتقويتها:

هي اجراءات وقائية غير مباشرة، الهدف منها المباعدة بين المسببات المرضية وبين الانسان في ظل بيئة صحية سليمه، وهذه الاجراءات ليست موجهه لمرض معين وانما الى كل الامراض، ومن هذه الخدمات:

1- خدمات رعاية الامومة والطفولة للأصحاء.
2- خدمات التغذية الصحية.
3- خدمات صحة البيئة مثل المسكن الصحي –تنقية المياه- تصريف الفضلات تصريفاً صحياً.
4- الترويح عن النفس.
5- 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 صحيحاً 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 كيمياوية.

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 فأن 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:

6- تحليل الدم، مثلاً لاكتشاف اصابة الحوامل بالسفلس.
7- أخذ اشعة (X) لعمال المصانع لاكتشاف حالات التدرن المبكرة بينهم.
8- الكشف الدوري عن حالات الاورام البسيطة، والمحتمل تحولها الى امراض سرطانية.
9- 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 وحدوث عاهة او عجز من مخلفات المرض، وتشمل هذه الاجراءات رعاية العاجز صحياً وطبياً ونفسياً واجتماعياً.

صحه الأسرة

يتوقف عمل الأسرة وخاصه في العراق على اساس صحي بحث ووفق شروط صحية خاصة. فمفهوم الاسرة هو رابطة اجتماعيّة تجمع بين شخصين أو أكثر برابط (الزواج). تبدأ بالزواج ثمَّ إنجاب الأطفال أو تبنّيهم، وفيها يهتم الأبوان برعاية أطفالهما تربويا وصحياً واجتماعياً وتوفير حاجاتهم المختلفة، ويرتبط انشاء الاسرة من الناحية الصحية بما يأتي:

1- خفض عدد مرات الحمل اذ يؤدي ذلك الى:

أ- زيادة الفاعلية والحيوية وصحة الوظائف الداخلية للام.
ب- خفض مضاعفات تكرار الحمل والولادة بما في ذلك تمزق الرحم، والنزيف العرضي، واعراض اخرى.
ت- خفض نسبة امراض سوء التغذية في الامهات مثل الانيميا ونقص الكالسيوم.

ث- خفض معدلات وفاة الجنين والاطفال الرضع.

2- توفير فترات كافية بين الحمل اذ يؤدي ذلك الى:

أ- - اعادة حيوية الام وصحتها.

ب- - خفض معدلات المواليد الموتى من الاطفال سواء كان (رضع - حديثي الولادة - اطفال خدج)

ت- - منع الفطام المبكر وبما يوفر الرعاية الكافية للطفل بشكل يقي الطفل من النزلات المعوية الحادة وامراض سوء التغذية في حالة اهمال الام فترات الحمل.

ث- اعطاء رعاية نفسية خاصة للطفل من الام.

3- اختيار عمر الام المناسب للحمل ويؤدي ذلك الى:

أ- -خفض معدلات مضاعفات الحمل والولادة.

ب- خفض معدلات وفيات الامهات.

ت- - خفض معدلات التشوهات الخلقية ومعدلات ولادة الاطفال الخدج.

ث- - خفض معدلات وفيات الاطفال في سن قبل المدرسة.

البيئة الصحية المدرسية

تعتبر من البيئات المهمة التي يجب المحافظة على ان تكون بيئة مدرسية وفق اسس صحية، خالية من الامراض سواء كان ذلك للأطفال او للكبار. اذ ان اهمالها صحياً تؤدي الى انتشار الامراض المعدية أو الامراض البدنية أو النفسية.

المبنى المدرسي: المدرسة مبنى خاص يضم قطاع من السن المدرسي، وهم فئة حساسة من المجتمع يلتزم توجيه اهتمام خاص لرعايتها صحياً، ويجب ان يحقق المبنى الاهداف الاتية:

1- ان يتماشى مع احتياجات الفسيولوجية للتلاميذ طبقاً لتكوينهم الطبيعي بصفتهم في فترة من فترات النمو البدني والنفسي والاجتماعي.
2- ان تحد من انتشار الامراض المعدية بينهم.
3- ان يكون المبنى وسيلة من وسائل التربية الصحية لما يهيؤه لهم من فرص تعليميه وتربوية فيما يتعلق بالسلوك الصحي السليم سواء كان ذلك في المجال المهني أو النفسي أو الاجتماعي.

لذلك يراعى في مبنى المدرسة ان يخضع للشروط الاتية:

اولاً- الموقع:

يراعى في اختيار موقع المدرسة الشروط الاتية:

1- ان يكون في موقع او بقعة يسهل الوصول اليها.
2- ان يكون في منطقة بعيدة عن مصادر التلوث بكل انواعها (سمعية وما تصدره من ضوضاء كالمصانع والسكك الحديدية والمطارات) او بصرية

(كمناطق تراكم النفايات او المجاري) او مصادر تلوث اخرى كالصناعات التي تنبعث منها ابخرة وادخنة واتربة مضرة او مواد قابلة للالتهاب مما قد يعرض سلامة التلاميذ للخطر.

3- ان يكون في منطقة طلقة الهواء لتساعد التهوية الداخلية للمدرسة.
4- ان يكون قريب من المرافق العامة من مجاري ومياه صالحة ليمكن الوصول اليها.
5- ان تكون في ارض لم يتم استخدامها سابقاً كمقلب عام للقمامة، منعاً لتعرض المبنى للغازات الناتجة من استمرار عملية تحليل المواد العضوية، كذلك تعرض المبنى للتصدع نتيجة عدم استقرار الارض بسبب عملية التحلل.

ثانياً – المساحة:

يراعى في اختيار مساحة مبنى المدرسة ان تكون ذا مساحة كبيرة، لإمكان التوسع عليها مستقبلاً اذا استدعي الامر. بحيث يخصص بصفة عامة ما بين 10 – 15 م^2 لكل تلميذ حسب نوع التعليم، وتشمل المساحة المباني والملاعب والحدائق، وتزداد هذه المساحة كلما تقدم نوع المدرسة من ابتدائية الى متوسطة ثم اعدادية.

ثالثاً – اتجاه المبنى:

يراعى في اتجاه مبنى المدرسة ان يكون طبقاً لتعرضه للشمس، واتجاه الرياح، بحيث تدخل اشعة الشمس لجميع اركان المدرسة، مع الاستفادة من الرياح في تهوية المبنى وتلطيف درجات حرارته.

رابعاً – نوع المبنى:

يفضل في نوع المبنى ان لا يزد عن طابقين، ويفضل ان يكون درجين للمبنى. وهناك نوعين من المباني المدرسية:

- توالي الصفوف على خط مستقيم لتوفير التهوية وتقليل الضوضاء.
- النوع المركزي اي صالة في الوسط وحولها الحجرات والصفوف، وهنا تتفاوت الاضاءة بين الصفوف صيفاً وشتاءً وتساعد في انتشار العدوى بين الطلاب.

م.د أحمد جساو مخلف الدليمي