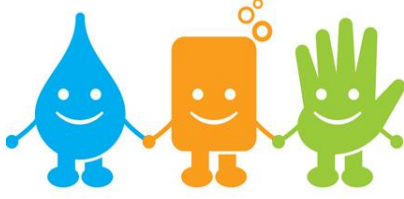


الصحة الشخصية



ان صحة الشخص اثن شيء لديه حيث انها توفر الحياة السعيدة لذلك يجب ان نتبع الوقاية من الامراض قبل الاصابة بها، وان تقدم الشعوب ورفيها يعتمد على تمتع افرادها بالصحة.

عناصر الصحة الشخصية

اولا: النظافة الشخصية:

تعرف النظافة الشخصية بأنها عبارة عن مجموعة من العادات التي يلتزم الإنسان بها، ويحرص على اتباعها، وذلك من أجل المحافظة على صحته وحيويته ونشاطه ومظهره الشخصي واحترام الناس له، ولقد دعانا الإسلام إلى النظافة. لهذا فان الصحة الشخصية تعتبر ركن اساسي للصحة ووسيلة مهمة للوقاية من الامراض الفتاكة بالإضافة الى انها رمز للذوق والجمال ودليل الرقي. وان النظافة واجب ديني حيث يأمرنا الله عز وجل بالنظافة في كتابه العزيز ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ " نَّ اللَّهُ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ " صدق الله العلي العظيم.

ثانيا: الرياضة البدنية



ان الرياضة هي احدى واجهات الصحة العامة التي يجب ان يمارسها الاشخاص باختلاف اعمارهم بما يتناسب مع العمر والعمل والبيت والحالة الصحية.

اهمية الرياضة البدنية:

- 1- الرياضة مهمة في زيادة كمية الاوكسجين التي يأخذها الشخص من الشهيق وزيادة كمية CO₂ التي يطرحها في الزفير وما يترتب على ذلك تحسين الصحة الشخصية.
- 2- زيادة ضربات القلب وتنشيط الدورة الدموية.
- 3- زيادة افراز العرق وطرح الاملاح والمواد الضارة وازالة السموم المجتمعة في حالة السكون والكسل.
- 4- تقوية العضلات.

5- فتح الشهية للطعام.

6- غرس الاخلاق الفاضلة (العقل السليم في الجسم السليم).

ثالثا: الراحة والنوم:

الدراسات الحديثة تشير أن قلة النوم لا تؤثر على النشاط فحسب بل لها تأثير واضح على الوزن وعلى صحة القلب و الذاكرة. لنستعرض بعض الفوائد الصحية للنوم:

1- النوم الكافي (أي ما لا يقل عن ست ساعات ونصف) يحسن الذاكرة ويسهل تعلم معلومات أو حرف جديدة مثل اللغات أو وصفات الطبخ أو حتى الرياضة. كما يقلل من تقلبات المزاج و يحد من الإحباط.

2- النوم يخفف من الإلتهابات المرتبطة بأمراض القلب والروماتيزم و السكري.

3- النوم يحسن الأداء الرياضي. الرياضيون الذين يستمتعون بثمانى ساعات من النوم (قبل المباريات ببضعة أسابيع) يتحسن أداءهم الرياضي.

4- النوم يحسن أداء الأطفال في المدرسة، و يرفع الدرجات المدرسية للأطفال بين سن العاشرة والستة عشر. أما الأطفال الذين يشكون من نوم متقطع أو قلة النوم فيظهرون فرط في الحركة و قلة الانتباه.

5- إنقاص الوزن يصبح مهمة صعبة في غياب النوم الكافي. النوم يساعد على التخلص من الدهون الزائدة لدى متبعي حميات تخفيف الوزن. في حين قلة النوم تقلل من حرق السعرات الحرارية وتزيد الشهية.

رابعا: العادات الصحية:

صحتنا هي ثروتنا ولا بد ان نكون متأكدين أن النظام الغذائي الصحي والمتوازن هو خطوة هامة نحو صحة جيدة، فالصحة شيء أساسي نحو حياة كاملة ونشطة، واتباع نظام غذائي متوازن بتناول كمية مناسبة من المواد الغذائية من جميع المجموعات الغذائية . ويجب التعود على العادات الصحية السليمة منذ الصغر وكذلك النظافة وتجنب التقاط الطعام من الارض واتباع آداب المائدة ومضغ الطعام جيدا. ويجب ممارسة الرياضة كما يجب علينا الامتناع عن العادات السيئة مثل التدخين وشرب الخمر وما لذلك من تأثير على اعضاء الجسم وبالأخص الجهاز العصبي.



الصحة المهنية

يدل لفظ الصحة المهنية على ذلك العلم الذي يهتم بالمحافظة على سلامة وصحة الإنسان أثناء عمله، ويتم عن طريق توفير البيئة المناسبة والأمن التي تخلو من أي مسببات للحوادث، والإصابات، أو

الأمراض المهنية، وبناءً على ذلك يمكن تعريف مفهوم الصحة المهنية بأنها مجموعة من القواعد، والإجراءات الموضوعية في إطار تشريعي، بهدف حماية الإنسان والممتلكات المرتبطة بمهنة معينة.

تشمل السلامة المهنية جميع المجالات الحياتية، فلا بد من اتباع قواعد السلامة عند التعامل مع أي شيء قد يسبب الأذى والضرر، كالتعامل مع الكهرباء، وقيادة السيارة، أو حتى عند السير في الشارع، ومن أبرز أماكن العمل التي لا بد من توخي الحذر، واتباع قواعد السلامة، المصانع، لا سيما تلك التي يكون التعامل فيها مع مواد خطيرة، كمصانع الأدوية، والمنشآت التي يكون فيها ازدحام وعدد كبيرة من الأشخاص، كالمؤسسات الكبيرة، والمؤسسات التعليمية، وفي هذا المقال سنتحدث عن الأهداف العامة للصحة المهنية، ومقوماتها، وأمثلة على الأمراض المهنية.

الأمراض المهنية

هي تلك الأمراض التي تحدث بسبب التعرض لعوامل بيئية مصاحبة للعمل، كالعوامل الفيزيائية، والكيميائية، والفيسيولوجية، التي تضر بالصحة العامة، والتي قد تؤدي للوفاة أو الإصابة بمرض مزمن، ومن نتائج هذه الأمراض على المؤسسة ما يلي:

- نقص الأيدي العاملة في المؤسسة، مما يجبرها على الاستعانة بعمال أقل مهارة.
- زيادة التكاليف الطبية.
- الحاجة لدفع التعويضات المادية، مما يزيد من العبء المادي عليها.
- زيادة الحاجة للإجازات المرضية مما يؤثر على فعالية العمل.
- قلة الجودة والإنتاج.
- توتر العلاقة بين المؤسسة والعمال فيها.
- انتشار صورة سلبية عن المؤسسة.

ووفقاً لمنظمة العمل الدولية، فإن مليونين من الرجال والنساء يتوفون سنوياً نتيجة الحوادث المهنية والأمراض المرتبطة بالعمل. ويقع في العالم سنوياً نحو 270 مليوناً من الحوادث المهنية و160 مليوناً من حالات الإصابة بأمراض مهنية، وتكلف الحوادث والأمراض المرتبطة بالعمل 4% من الناتج المحلي الإجمالي في العالم. وتقول المنظمة إن معظم الحوادث والأمراض المرتبطة بالعمل في الصناعات الأولية كالزراعة وصيد الأسماك وقطع الأشجار والتعدين والبناء التي تحدث في البلدان النامية.

اهداف الصحة المهنية:

ان الهدف الاساسي من تطبيق برامج الصحة والسلامة المهنية هو تقليل التكاليف الناجمة عن الخسائر والاصابات وزيادة الانتاجية من خلال توفير بيئة عمل امنه للعاملين وعليه فان هذا الهدف لا يتحقق الا اذا تمت المحافظة على العناصر الاتية:-

1- سلامة وصحة العالمين:

ان الانسان كان منذ الازل وسيبقى العنصر الالم في هذه الحياة وموضوع سلامته والمحافظة على صحته من المخاطر التي قد تواجهه في اماكن عمله هم يشغل كل المهتمين في مجال الصحة والسلامة المهنية ولتحقيق ذلك لابد من اتباع ما يلي:

أ- الاختيار المناسب للعامل

ب- تدريب العامل التدريب المناسب بما يتفق ومهام العملية الإنتاجية.

ج- توفير العدد الملائمة.

د- ايجاد العلاقة الحقيقية بينه وبين الآلة التي يعمل عليها.

هـ- استعمال معدات الوقاية الشخصية.

و- اجراء الفحوصات الطبية الابتدائية والدورية.

2- الآلات والماكنات :

لقد سجلت الاحصائيات الخاصة بإصابات حوادث العمل وفي كافة دول العالم بان الآلات والماكنات الاثر الفاعل في وقوع الحوادث والاصابات حيث تسبب ما نسبته 28% من مجموع

الاصابات سنوياً. كما ان لتعطيل الآلات اضرار اخرى مثل، زيادة تكاليف الصيانة وتعطيل الانتاج وبالتالي تقليل الارباح ولتحقيق مبدا المحافظة على هذه الآلات يجب اتباع ما يلي:

- أ- اجراء الصيانة الدورية لها.
- ب- وضعها في الاماكن المناسبة.
- ج- تدريب العاملين تدريباً يتناسب وطبيعتها.
- د- عدم التسرع او تحميل هذه الآلات اعلى من طاقتها التصميمية.
- هـ- توفير قطع الغيار المناسبة.

3- بيئة العمل:

ويقصد بها بيئة العمل الداخلية (مكان تواجد العاملين) والبيئة الخارجية (المتواجدة خارج حدود المنظمة). وللمحافظة على البيئة اهمية كبيرة من حيث:-

- حماية العاملين من العوامل التي قد تؤثر على صحتهم او كفاءتهم الانتاجية.
- حماية الآلات والماكينات بحيث تبقى في حالة جيدة وملائمة. -
- حماية عناصر البيئة الخارجية مثل الهواء والماء والتربة من الفضلات الصناعية التي يمكن ان تطرحها الصناعات المختلفة.

العوامل المهنية التي تؤثر في صحة العمال

- 1- العوامل الطبيعية: واهمها الحرارة والرطوبة والضوضاء والضغط الجوي والاشعاعات وغيرها.
- 2- الاتربة: سواء كانت عضوية مثل السكر والدقيق والخشب وزغب القطن والكتان والصوف والريش او غي عضوية مثل اتربة الصخور والرمال.
- 3- الغازات والابخرة والدخان التي تتصاعد من الصناعات حيث بعضها سام وبعضها خانق.
- 4- العوامل البايولوجية: من جراثيم وفطريات وطفيليات.
- 5- عوامل اجتماعية: مثل العلاقة بين العمال بعضهم ببعض وبين العمال ونظام العمل.
- 6- عوامل شخصية ونفسية: وهي تتعلق بطريقة اداء العمل (وقوف العامل وحركته وجلوسه وعلاقته بالآلة وتشغيلها وادارتها).

مكونات برامج الصحة المهنية

اولا: الخدمات الصحية المهنية وتشمل:

- 1- الفحص الطبي قبل الخدمة ويتم عند التحاق العامل بعمله الجديد ولا يهدف هذا الفحص الى تعيين الاصحاء واستبعاد غير الاصحاء بل يهدف الى وضع العامل في المكان المناسب لقدراته وطاقاته البدنية والنفسية والعقلية.
- 2- الفحص الطبي الدوري وهو كشف طبي خاص يتم على فترات دورية ويوجد لأجهزه واعضاء خاصة من الجسم تتوقف على نوع المهنة والتعرض المهني والاعضاء التي تتأثر به، وهذا للاكتشاف المبكر للمرض المهني والعمل على العلاج الفوري المبكر او ابعاد العامل عن الخطر في الوقت المناسب.
- 3- الرعاية في الطوارئ والاسعافات الاولية للعمال فور اصابتهم بمرض طارئ.
- 4- تحصين العاملين ضد الامراض المعدية.
- 5- علاج المرضى من العمال أيا كان مرضهم مهني او غير مهني.
- 6- التأهيل الطبي للعمال المصابين بعجز.
- 7- التربية الصحية العمالية.
- 8- توفير التغذية الصحية السليمة.

ثانيا: تهيئة مهنية صحية سليمة

- 1- موقع المصنع يجب ان يكون بعيدا عن الاحياء السكنية.
- 2- تصميم المعمل يجب ان تراعى به الاخطار الصحية.
- 3- العناية بالنظافة والتهوية والحرارة والرطوبة والاضاءة والضوضاء والاشعاعات الضارة وغيرها من العوامل الطبيعية والكيميائية في المصنع.
- 4- الحد من الاتربة والغازات والدخان في حدود المسموح بها.
- 5- المراقبة الصحية المستمرة لبيئة العمل لاكتشاف اي تغيير يطرا عليها.
- 6- التامين الصحي للعمال.
- 7- تشجيع اختصاصات الطب المهني لتوفير الكادر الطبي اللازم في الرعاية الصحية المهنية.



التثقيف الصحي Health Education

يظنّ البعض أنّ التثقيف الصحي هو عبارة عن عملية سهلة تهدف ببساطة إلى نشر المعلومات الصحية، وذلك من خلال المنشورات ووسائل الإعلام، إلا أن عملية التثقيف الصحي تعدّ أصعب من ذلك، حيث إنّها تهدف إلى

تغيير سلوكيات الأفراد الصحية والتأثير بها، إذ إنّه ليس من الضروري أن يؤدي نشر المعلومات فحسب إلى التأثير في سلوك الفرد، وخير مثال على ذلك أنّ الأطباء يعرفون حق المعرفة عن أضرار التدخين، ومع ذلك تبلغ نسبة المدخنين من الأطباء ما يقارب 40% - 60%. إذاً فالتثقيف الصحي عبارة عن مجموعة من الخبرات التي تُسهّل عملية تبني السلوكيات المعرّزة لصحة الأفراد والجماعات.

يمكن تعريف التثقيف الصحي بصورة أساسية على أنه الوسيلة التي يتمكن من خلالها الأفراد والجماعات من تعلم كيفية التصرف بطريقة صحية تضمن تعزيز أو صيانة أو العلاج. كما أن هناك تعريفات متعددة من الصحة، يوجد أيضاً تعريفات متعددة للتثقيف الصحي. وقد قامت اللجنة المشتركة لوضع المصطلحات في مجال التثقيف الصحي وتعزيز الصحة عام 2001 بوضع تعريف للتثقيف الصحي وهو "أي منظومة توفر تعليم الخبرات وفق خطط محددة بالاعتماد على نظريات دقيقة بحيث تعطي الأفراد والمجاميع والمجتمعات الفرصة للحصول على المعلومات والمهارات اللازمة لاتخاذ قرارات صحية نوعية". كما قامت منظمة الصحة العالمية بتعريف التثقيف الصحي: على أنه بناء منظم للإيجاد فرص للتعليم من خلال مختلف أنواع التواصل للقضاء على الجهل في القضايا الصحية ويشمل اعطاء المعلومة وتشجيع المهارات الحياتية التي ترفع من صحة الفرد والمجتمع.

أهداف التثقيف الصحي :

- . نشر المفاهيم الصحية السليمة في المجتمع، و تحسين صحة الفرد والمجتمع.
- . تمكين الأفراد من تحديد مشاكلهم الصحية، و مساعدتهم في حلها.
- . ترسيخ السلوكيات الصحية السليمة.
- . تخفيض نسبة الأمراض والوفيات.
- . تحسين نوعية حياة الفرد والمجتمع.

عناصر التثقيف الصحي

للتثقيف الصحي عناصر أساسية هي:

- 1- **الرسالة الصحية:** حيث يجب أن تكون المعلومات الصحية المُقدّمة مفهومة وصحيحة، كما يجب أن تُراعي مستوى الشخص الذي يتلقاها، وبذلك تُحقّق الرسالة الصحية الهدف المرجو منها.
 - 2- **المُثَقَّف الصحي:** وهو الشخص الذي ينقل المعلومات للآخرين ويُثَقِّفهم، ويمتلك المُثَقَّف معلومات صحيحة ويكون شخصاً مُدرباً ولديه قدرة خاصة لإيصال المعلومات، ويجب على المُثَقَّف الصحي الإيمان بالرسالة التي يريد إيصالها، كما يجب أن تكون لديه معرفة كافية بها، إضافة إلى وجود مهارات الإتصال اللازمة لإيصال المعلومة للمتلقّي.
 - 3- **الشخص المُتلقّي:** يجب تحديد درجة وعي وثقافة الشخص المُتلقّي، كما يجب معرفة إذا ما كانت لديه رغبة في التغيير من سلوكه، مع التركيز على حاجاته الصحية.
 - 4- **وسيلة التثقيف:** يجب أن تتعدّد وسائل الاتصال المُستخدّمة في نشر المعلومة الصحيّة، ولكي يكون التأثير أشمل يجب أن تتم مخاطبة أكثر من حاسة من حواس الفرد، وتكون الوسائل التثقيفية:
 - مسموعة: وهو الاتصال المباشر فردياً او جماعياً مثل الندوات والمحاضرات والمؤتمرات.
 - مقروءة: وهو الاتصال غير المباشر مثل النشرات والكتيبات والملصقات.
 - مسموعة مرئية: مثل التلفاز والأقراص المدمجة وأفلام الفيديو.
- ولكي يكون التثقيف الصحي فعالاً ومتطوراً يجب ان يدرس المثقف الصحي بعمق الاتجاهات الشخصية والسلوك ونشاطات المجتمع التي تسبب وتشجع انتشار المرض. ويجب ان يعين النشاط والسلوك المسبب للمرض والذي يمكن التأثير فيه ويمكن للمثقف الصحي العمل مع ممثلي المجتمع في تخطيط وتصميم البرنامج التثقيفي.