

## الوقاية

مفهوم الرفاهية، تعزيز الصحة، الوقاية.

مفهوم الرفاهية:

السعي المستمر للأنشطة والاختيارات وأنماط الحياة التي تؤدي إلى حالة متكاملة من الصحة. عملية نشطة لرفع الوعي واتخاذ القرارات من أجل حياة صحية ومرضية.

مفهوم تعزيز الصحة:

"يتمكن الناس بفضل تعزيز الصحة من زيادة سيطرتهم على صحتهم، وهو أمر يشمل طائفة واسعة من التدخلات الاجتماعية والبيئية المعدة لغرض إفادة صحة الأفراد ونوعية حياتهم وحمايتهم عن طريق معالجة الأسباب الجذرية لاعتلال الصحة والوقاية منها، وليس التركيز حصراً على علاجها وشفائها." منظمة الصحة العالمية. - تم تعريف تعزيز الصحة من منظمة الصحة العالمية بأنها "عملية تمكين الناس من زيادة التحكم في صحتهم وتحسين مستواها".

مفهوم الوقاية:

الإجراءات المتخذة للتقليل من فرصة الإصابة بمرض أو حالة صحية معينة، على سبيل المثال: تتضمن الوقاية من السرطان تجنب عوامل الخطر مثل التدخين، والسمنة، وعدم ممارسة الرياضة، وزيادة عوامل الحماية منه كتمارين النشاط البدني بانتظام، والحفاظ على وزن صحي، واتباع نظام غذائي صحي.

عوامل الخطورة، الحالة الصحية العامة ونواحيها.

عوامل الخطورة:

السمات الفردية أو الخصائص البيئية والمادية والاجتماعية التي تزيد من احتمال وقوع الشخص في سلوكيات ضارة محتملة (التدخين؛ لكثرة المدخنين من حوله) أو تعرضه لنتائج صحية سلبية (الإصابة بالتهاب السحايا؛ لعدم أخذه التطعيمات الوقائية).

الحالة الصحية العامة ونواحيها:

توفر الحالة الصحية العامة تدابير لتوفير معلومات عن صحة السكان، أهم النواحي

التي تقيسها:

- متوسط العمر المتوقع (مقارنة بالدول الأخرى).
- متوسط العمر الصحي المتوقع.
- سنوات الحياة المحتملة المفقودة (YPLL) (مقارنة بالدول الأخرى).
- الأيام الغير الصحية جسدياً وعقلياً.
- التقييم الذاتي للحالة الصحية.
- محدودية النشاط.

- معدل انتشار الأمراض المزمنة.

### المحددات الاجتماعية للصحة:

هي الظروف التي يولد فيها الأشخاص وينمون ويعيشون ويعملون ويتقدمون في السن، وتتشكل هذه الظروف من خلال اختلاف الوضع الاقتصادي، والاجتماعي، والسياسي (توزيع الأموال والسلطة والموارد على المستويات العالمية والوطنية والمحلية)؛ وبذلك فإن تلك المحددات مسؤولة في الغالب عن التفاوتات في مستوى الرعاية الصحية (الاختلافات غير العادلة في الوضع الصحي العالمي والمحلي وفيما بينها).

### أمثلة على المحددات الاجتماعية للصحة:

- توفر الموارد لتلبية الاحتياجات اليومية (مثل الإسكان الآمن وأسواق التموين المحلية).
- الفرص التعليمية والاقتصادية والوظيفية.
- الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية.
- جودة التعليم والتدريب الوظيفي.
- توفر الموارد المجتمعية لدعم حياة المجتمع وفرص الأنشطة الترفيهية وأوقات الفراغ.
- خيارات النقل
- السلامة العامة
- الدعم الاجتماعي
- الأعراف والمواقف الاجتماعية (مثل: التمييز والعنصرية)
- التعرض للجريمة والعنف والاضطراب الاجتماعي (الاضطراب الاجتماعي مثل: وجود القمامة وعدم التعاون بين أفراد المجتمع)
- الظروف الاجتماعية الاقتصادية (مثل: الفقر المدقع والظروف المجهدة المصاحبة له).
- العزل السكني (الفصل المكاني في أحياء مختلفة بين المجموعات الاجتماعية المختلفة داخل منطقة جغرافية محددة (بلدية أو مقاطعة أو منطقة حضرية) حسب العرق أو الأصول أو البلد الأم وأحيانا الدين).
- اللغة / محو الأمية.
- الوصول إلى وسائل الإعلام والتقنيات الناشئة (مثل الهواتف المحمولة والإنترنت
- ووسائل التواصل الاجتماعي).
- الثقافة والحضارة.

أكبر المخاطر الصحية والأمراض المزمنة التي تواجه سكان المملكة العربية السعودية، واستراتيجيات الوقاية منها (التطعيم، المسح الطبي، سلامة الطرق).  
الأمراض المعدية:

- يتم الوقاية منها من خلال التطعيمات الدورية في المراحل العمرية المختلفة، كذلك أخذ التطعيمات قبل السفر للدول الموبوءة، وقبل الحج والعمرة.
- اخذ التدابير اللازمة للوقاية من الأمراض.

#### الامراض المزمنة غير معدية:

٧٨٪ من الوفيات تنسب بها الأمراض المزمنة، وأكثرها من الأربعة التالية:

- الأمراض القلبية الوعائية.
- الأورام السرطانية.
- أمراض الجهاز التنفسي.
- السكري.

#### ويتم الوقاية منها عن طريق:

- تجهيز مراكز متكاملة الموارد للقلب، السكري، والسرطان والتي تتضمن الفحص الاستكشافي لبعض أنواعه.
- سن بعض القوانين لفرض تعاون العاملين في مراكز الرعاية الصحية الأولية والمستشفيات في عملية جمع البيانات والفحوصات الاستكشافية.
- رفع وعي المجتمع حول تلك المخاطر والعوامل الخطورة المؤدية لها.

#### التدخين واستهلاك التبغ:

- برامج توعية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي والمواقع الوطنية والحملات الإعلامية؛ لمكافحة التدخين.
- توفير عيادات متخصصة لمساعدة الناس على الإقلاع عن التدخين.

#### مستويات الوقاية الثلاثة.

##### المستوى الأول من الوقاية (الوقاية الأولية):

-التدخل قبل حدوث الآثار الصحية، من خلال اتخاذ بعض التدابير الوقائية مثل: اللقاحات، وتغيير السلوكيات الخطرة (عادات الأكل السيئة، وتعاطي منتجات التبغ)، وحظر عوامل الخطر المعروفة بأنها مرتبطة بمرض أو حالة صحية.

##### المستوى الثاني من الوقاية (الوقاية الثانوية):

الفحص الدوري؛ لتحديد الأمراض في المراحل الأولى لها، قبل ظهور العلامات والأعراض، من خلال بعض التدابير مثل: التصوير الشعاعي للثدي(ماموغرام) واختبار انتظام ضغط الدم.

##### المستوى الثالث من الوقاية (التأهيل):

التحكم بالمرض بعد التشخيص لإبطاء أو إيقاف تطور المرض من خلال تدابير علاجية مثل: العلاج الكيميائي وإعادة التأهيل وفحص المبكر لأي مضاعفات.

#### دور المدرب الصحي:

- مساعدة الأفراد في اختيار الأهداف المتعلقة بأسلوب الحياة الصحي وتحقيقها والحفاظ عليها.
- مساعدة الأفراد على تحديد الأهداف المتعلقة بالصحة.
- تمكين الأفراد من إيجاد حلول للمشاكل الصحية التي تواجههم.
- مساعدة الأفراد على إيجاد حلولهم الخاصة، عن طريق طرح الأسئلة التي تعطيهم نظرة عن وضعهم الصحي.
- مساعدة الأفراد في تحديد الخطوات التي يجب اتخاذها؛ لتحقيق اهدافهم الصحية.
- مساعدة الأفراد في تعزيز استمرارهم للمتابعة من أجل صحتهم.
- التنوع في الأساليب المستخدمة، مع مراعاة حالة الفرد (حالته المادية والاجتماعية، خلفيته الثقافية).
- توفير الدعم النفسي والتعزيز للأفراد في حال تقدمهم.
- جمع ومشاركة المصادر العلمية المتعلقة بالصحة ونمط الحياة الصحي مع الأفراد وزملاء العمل.
- الإلهام والدعم.