

**1- تعريف الصحة:-** هي اكتمال في الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد خلو من المرض أو العاهة.

**2- الصحة العامة:-** وهو علم وفن الوقاية من المرض ، اطاله العمر ، ترقية الصحة، والكفاية وذلك كمجهودات منظمه للمجتمع.

اهمية صحة الفرد مرتبطة ارتباطا وثيقا بصحة الاسرة والمجتمع فالشخص الذي يهتم باختيار غذائه المناسب والذي يؤدي بإعطائهم في اداء وظائف بحاله جيدة والذي يستفيد من بيئته وسلوكه الصحي وينتفع من الخدمات المتاحة في البيئة وفي الوقاية من الامراض والمحافظة على صحته. أن المجتمع هو مجموع الاسرة القائمة به فأن صحة الفرد ينعكس على صحة المجتمع فكلما تحسنت صحة الافراد تحسن صحة المجتمع وكلما ساءت صحتهم انخفض المستوى الصحي للمجتمع.

**3- تعريف المرض:-** هو انحراف الحالة الطبيعية للجسم الى الحد الذي تصبح به فعاليات الفسيولوجية لكافه انحاء الجسم غير قادرة ان تعود الى حياتها الطبيعية.

#### **4 - الخدمات الصحية الأساسية المقدمة في مركز الرعاية الصحية الأولية**

**تعريف الخدمات الصحية الأساسية** وهي شبكة متكاملة من الوحدات الصحية على المستوى المركزي والوسطي والاطراف يعمل فيها جهاز متخصص من الايادي الطبية والمساعدة القادرة بشكل فعال من القيام بمجموعة من الوجبات الضرورية لصحة المواطنين الساكنين في نفس تلك المنطقة مما يتماشى والنمط الاداري في القطر وتشمل هذه الخدمات:-

- 1- رعاية الامومة والطفولة.
- 2- الصحة المدرسية.
- 3- الخدمات الوقائية ومكافحة الامراض السارية.
- 4- الصحة البيئية.
- 5- الثقافة الصحية.
- 6- التحري الصحي ورعاية الاسرة والزيارات البيئية.
- 7- الاحصاء الحياتي والصحي.
- 8- التأمين الصحي والخدمات العلاجية.

## رعاية الامومة و الطفولة

### اهمية خدمات رعاية الامومة و الطفولة تعريفها و نبذة تاريخية

ان من اهم مؤشرات الصحة في البلدان على اختلاف مستوياتها هي الارتقاء في نسبة الوفيات الاطفال الحديثي الولادة و اختلاطات الحمل و الولادة وان واذا هذه النسب تعد عالية نوعا ما في الريف اكثر من المدينة مما يستوجب الاهتمام الخاص بصحة الام قبل وبعد الحمل وكذلك الاهتمام بطفلها . وان الرعاية في هذا المجال تعتمد على التوعية الصحية وارشاد الام على الوضع الصحيح لعملية الحمل و الولادة و تربية الطفل وقد تتطلب بعض الحالات التدخل الطبي او الصحي في هذه العملية الطبيعية .

تعريف خدمات رعاية الامومة و الطفولة و نبده تاريخية

دخلت خدمات رعاية الامومة و الطفولة في العراق عام 1927 وهي قائمة لحد الان وذلك لان كل الامهات و الاطفال دون الخمس سنوات يشكلون 73% من المجتمع وتشمل هذه الخدمات الرعاية الصحية للطفل منذ فترة حمل الام ولغاية دخول الطفل الى المدرسة وكذلك صحة الام من تاريخ الحمل للتأكد من اكتمال الحمل و الولادة الطبيعية وكذلك العناية بعد الولادة .

### اسباب الاهتمام بصحة الأم والطفل

لقد اعطت الدول المتقدمة و النامية اهتماما متزايدا ببرنامج رعاية الامومة و الطفولة وجعلته في قائمة الأولويات لأسباب التالية : -

1- يشكل الاطفال دون 14 سنة 50% من مجموع السكان في الدول النامية . واذا اضفنا الى هذه النسبة عدد الامهات في سن الانجاب اي من (15-44) سنة فيشكل هتين الفئتين حوالي ثلثي مجموع السكان 0

2- الاطفال هم مستقبل الامة 0 وقد وعت كثير من دول العالم على واقع وهي العناية بصحة الطفل تضمن للبلد جيلا سليما قادرا على الانتاج و 0 يمكن الاعتماد عليه ان اطفالنا اليوم هم رجال المستقبل وهذا ما يوجب رعايتهم و العناية بهم 0

3- ان الاطفال يتعرضون بسهولة للإصابة بأمراض عديدة فد تؤدي بحياتهم نظرا لتأثر صحتهم بعوامل البيئة او لعدم تمتعهم بالمناعة المناسبة . ومن الممكن منع حدوث الإصابة فيها والسيطرة عليها . وفي الحقيقة فأن تقدم اي دولة يقاس بنسبة الوفيات التي تحدث بين مجاميع الاعمار المختلفة 0

4- ان العديد من الامراض التي ترافق الحمل و الولادة يمكن منعها او الاقلال من اخطارها عن طريق الرعاية المستمرة للمرأة الحامل 0

5- ان الاطفال يتعرضون للحوادث و المخاطر بسبب نقصان الوعي و الادراك السليم ,مما يستلزم الاشراف المستمر عليهم لتدارك ما قد يصيبه و العقلي م من عاهات و عوق دائم مع عبئها الجسدي و العقلي و الاجتماعي على الطفل و عائلته 0

6- ان امراض سوء التغذية منتشرة بين الاطفال و بصورة خاصة في البلدان النامية وهي احد المخاطر الصحية بين الاطفال 0

7- ان خدمات رعاية الامومة والطفولة تساعد في تخفيف نسبة الوفيات بين الاطفال دون عمر السادسة 0

## 2- اهداف رعاية الامومة والطفولة .

- 1- الترقية الصحية للام والطفل .
- 2- حماية الام والطفل من الاخطار الصحية والحوادث .
- 3- التأكد من وجود علاقة جيدة بين الاباء والاولاد معا .
- 4- التأهيل الطبي للأطفال والمعوقين .

## خدمات رعاية الامومة والطفولة

يقوم المركز رعاية الامومة والطفولة بتقديم الخدمات التالية : (حسب سعة المركز)

- 1- رعاية الحامل 0
- 2- العناية بالأم النفاس 0
- 3- رعاية الطفل 0
- 4- التثقيف والارشاد الصحي 0
- 5- الارشاد والتأهيل الغذائي 0
- 6- خدمات تنظيم الاسرة للفئات التي تحتاجها 0
- 7- التدريب العملي للكادر الطبي والمساعد العامل في مراكز رعاية الامومة والطفولة 0
- 8- الاشراف على دور الحضانه وتقديم الرعاية للأطفال فيها 0
- 9- تقديم التقارير والاحصائيات عن اعمال مركز الرعاية الى الشعبة رعاية الامومة والطفولة في قسم الخدمات الاساسية في دائرة الخدمات الوقائية والبيئة في وزارة الصحة 0

يقوم المختص بصحة المجتمع (المعاون الطبي) في مجال رعاية الامومة والطفولة بما

يأتي:-

- 1- المشاكل المتعلقة بالحمل والولادة والنفاس ومرحلة الطفولة المبكرة 0
- 2- المشاكل المتعلقة بنمو الطفل وتطوره 0
- 3- المشاكل المتعلقة بالعناية بالأطفال ووقايتهم من امراض الطفولة والحوادث والمخاطر 0

## 3- مراحل رعاية الام و الخدمات المقدمة لها في كل مرحلة رعاية الام وتكون على

اربع مراحل :-

- ا - رعاية الام قبل فترة الحمل .
- ب - رعاية الام اثناء الحمل .
- ج - رعاية الام اثناء الولادة .
- د - رعاية الام ما بعد الولادة .

أ- الرعاية قبل الحمل :- وهي الرعاية المقدمة للمتقدمين على الزواج وهذه الرعاية تشمل

الفحص الطبي الشامل لغرض الاكتشاف المبكر لي عوق فيزياوي تجرى التحاليل التالية

CXR -BLOOD group and RH -VDRL -HIV

تقدم النصيحة حول مسألة التغذية والتكوين الفسيولوجي للجسم مع اكتشاف امراض سوء التغذية وبعض الامراض الوراثية .

### **ب- رعاية الام خلال فترة الحمل :-**

وهي الاشراف الطبي الكامل على صحة الام خلال فترة الحمل للارتقاء بصحتها وصحة الجنين يجب ان تبدأ الرعاية منذ بداية الحمل وتنتهي بانتهاء فترة الحمل والبالغة 280 يوم اذا ما احتسبت من التاريخ اخر دورة الشهرية .  
الهدف من هذه الرعاية هوة تقليل نسبة الوفيات الامهات والاطفال حوالي فترة الولادة كلما كانت رعاية الام الحامل خلال فترة الحمل وفيها كلما قلت نسبة الوفيات الامهات والاطفال حول الولادة تقسم فترة الحمل والبالغة 9 اشهر الى ثلاثة مراحل الثلث الاول و الثاني والثالث ويعتبر الثلث الاول من اخطر المراحل لسبب تكوين الجنين ويؤدي الى ظهور عيوب خلقية او الى الموت في داخل رحم الام .

على الام ان تستوفي الزيارات التالية زيارة واحدة شهريا لغاية 28 اسبوع ثم زيارة واحدة كل (4) اسبوعين ولغاية 36 اسبوع ثم زيارة واحدة اسبوعيا ولغاية 40 اسبوع عدى الزيارات عند حدوث حالة طارئة اذا كانت الام لها زيارة واحدة او اكثر تعد غير كافية لأنها يجب ان تستوفي الزيارات في وقتها وفي عددها .

في الزيارات الاولى للمرأة الحامل تأخذ المعلومات التالية وتدون في استمارة الحوامل

1 – الاسم – العمر – العنوان – تاريخ الزواج – المهنة – درجة الثقافة – ودرجة القرابة .

2 – عدد الاطفال الاحياء ذكورا واناث.

3 – معلومات عن تاريخ الطبي السابق لداء السكر – ارتفاع ضغط الدم – وامراض القلب والكلى – والصرع – التدرن.

4 معلومات عن تاريخ الطبي للعائلة لداء السكر وارتفاع ضغط الدم ، وجود توائم .

5 – معلومات عن الدورة الشهرية ومعرفة اخر دورة شهرية ، معلومات عن الرضاعة الطبيعية.

6 – معلومات عن الولادات السابقة – تاريخ اخر ولادة – نوع الولادة ومكانها .

### **معلومات طبية**

وتشمل طول المرأة وتقاس مرة واحدة في الزيارة الاولى . قياس وزن الام كل زيارة ولمحافظة مدى الزيادات في وزنها اذا كانت مقبولة او لا. الفحص الطبي الشامل كقياس ضغط الدم والنبض وسرعة التنفس ودرجة الحرارة وفحص الغدة الدرقية وكذلك فحص الثدي . وفحص عن وجود اورام في القدمين وكذلك دوالي الساقين .فحص الاسنان من قبل طبيب الاسنان ترسل الام لإجراء الفحوصات التالية في الزيارة الاولى

Hb - blood group and Rh VDRL – GUE- blood sugar

### **في النهاية تقدم النصائح التالية .**

1 – لبس الملابس الواسعة .

2 – لبس احذية مناسبة .

3 – تنصح بإجراء تمارين الرياضية بسيطة .

4 – تنصح بتناول غذاء متوازن .

5 – تنصح بعدم اخذ أي دواء دون استشارة الطبيب خصوصا في الشهور الثلاث الاولى

6 – تنصح بعدم الانفعال واخذ قسط من الراحة .

- 7 – تنصح بعدم التعرض على الاشعاع خلال فترة الحمل حيث في الثلث الاول يؤدي الى احتمالية اصابة الطفل بل تشوهات الخلقية والتعرض في الثلث الثاني يؤدي الى احتمال اصابة الطفل بسرطان الدم .
- 8 – تنصح الام بأخذ اقراص الحديد بعد الشهر الثالث للحمل . بصفة وقائية لمنع الاصابة بفقر الدم .
- 9 – تنصح الام بالرضاعة الطبيعية .
- 10 – تنصح الام بأخذ لقاح توكسيد الكزاز حسب الجدول الاتي
- الجرعة الاولى :- الشهر الرابع للحمل  
الجرعة الثانية :- الشهر الخامس للحمل  
الجرعة الثالثة :- بعد 6 اشهر من الجرعة الثانية سواء كانت المرأة حامل ام لا  
الجرعة الرابعة :- بعد مرور سنة من الجرعة الثالثة .  
الجرعة الخامسة :- بعد مرور سنة من الجرعة الرابعة .

### في الزيارات اللاحقة تجرى الفحوصات التالية .

- 1 – فحص نسبة الهيموكلوبين كل ثلاثة اشهر .
- 2 – فحص ضغط الدم 0
- 3 – ارتفاع مستوى الرحم 0
- 4 – نبض الجنين 0
- 5 – وجود الورم في الساقين 0

**ملاحظة :- في نهاية فترة الحمل تزود الام بكارث هذا الكارت تدون فيه معلومات وتنصح الام بولادة في المستشفى تبقى الام 5 ايام في المستشفى اذا كانت ولادة طبيعية 7 ايام في المستشفى اذا كانت الولادة بسحب ملقط 10 ايام في المستشفى اذا كانت الولادة قيصرية 0**

### رعاية الامهات المعرضات للخطورة .

وهي الرعاية المقدمة للأمهات في فترة الحمل والتركيز على من كان منهم في خطر وتكون هذه الرعاية على ثلاث مستويات

المستوى الاول يكون من قبل طبيب ممارس في مركز الرعاية الصحية الاولى وفي حالة وجود الحالة الى عناية اكثر ترسل الى المستوى الثاني وهو مستشفى عام حسب العائدية او منطقة السكن وفي حالة وجوب الحالة الى عناية اكثر ترسل الام الى المستوى الثالث وهوة مستشفى تعليمي الامهات المعرضات لخطورة في حالة استمرار الحمل وبدون عناية كافية تكون كل من الام والطفل في حالة خطرة وتزداد نسبة الأمراض ونسبة الوفيات .

**ملاحظة 60% من اسباب وفيات الامهات من الممكن تفاديها من خلال المتابعة .**

### ج- رعاية الام اثناء الولادة

تتم عملية الولادة في مستشفى الولادة اول المنزل . ومن المهم تحديد الام الحامل مكان الولادة واختياره عند قرب موعد ولادتها يجب ان تتم الولادة تحت اشراف كوادر طبية او صحية دورية اما الحالات الخطرة التي تتم تحديدها قبل الولادة فيجب ان تتم الولادة في المستشفى وتحت رعاية مركزه لتفادي الاختلاطات بالنسبة للام والطفل 0

## رعاية الام بعد الولادة (النفاس) .

فترة النفاس هي الفترة التي تعقب الولادة بست اسابيع 0 ويفضل اقامة الأم بعد الولادة في المستشفى لمدة 3 ايام تقريبا , وذلك لتوفير الرعاية لها لاستعادة صحتها وقوتها وللتعود على المولود الجديد وطريقة ارضاعه والعناية به ام في حالة خروج الام من المستشفى قبل مرور هذه الفترة أو في حالة الولادة في المنزل فيجب ان تزورها المولدة يوميا ولمدة ثلاثة ايام الاولى ايام بعد الولادة للأشراف على صحتها وعلى المولود الجديد 0

وخلال الزيارة يجرى لها الفحص الشامل كفحص الثديين والحلمة والبطن للتأكد من عملية أوب الرحم involution كذلك للكشف عن النفاسة 0 واذا كانت الحالة الصحية العامة جيدة تشجع الام على الحركات الرياضية المناسبة , وتشجيع الام على الرضاعة الطبيعية لما لهن من آثار صحية ونفسية لكل من الام والطفل , وتحضين الطفل ضد الامراض 0

ويجب على الام مراجعة مركز رعاية الأمومة والطفولة اثناء الاسبوع الثالث من الولادة لأجراء الفحص الطبي الاول ام الفحص الثاني فيتم بعد مرور الستة اسابيع التي تلي الولادة يجري عليها فحص شامل ودقيق للتأكد من رجوع الرحم الى حالته الطبيعية وعدم وجود أي عدوى أو مرض ومن ثم معالجة بعض الحالات المرضية ان وجدت 0

## اسباب وفيات الامهات حوالى فترة الولادة

- 1 – ارتفاع ضغط الدم .
- 2 – نزف رحمي .
- 3 – الالتهابات .
- 4 – عسر الولادة .
- 5 – اختلاطات العمليات .
- 6 – الحمل خارج الرحم .
- 7 – تخثر الدم .
- 8 – الجفاف .

وجد ان 60% من اسباب هذه الوفيات من الممكن الوقاية منها عن طريق :-

- 1 – الرعاية الجيدة اثناء الحمل .
- 2 – نقل الدم .
- 3 – الرعاية الجيدة اثناء عملية الولادة .
- 4 – تعقيم صالات الولادة والعمليات .
- 5 – وجود كادر متخصص طبي وتمريضي .

## اسباب وفيات الاطفال حوالى فترة الولادة .

- 1 – صدمة برد .
- 2 – اختناق ولادي .
- 3 – نزف الدماغ .
- 4 – الكزاز الولادي .

## رعاية الطفل و الاطفال المعرضين للخطورة

الفحص الدوري للأطفال يكون في السنة الاولى كل شهرين و في السنة الثانية و الثالثة كل ثلاثة اشهر و في السنة الرابعة و الخامسة كل ستة أشهر عدا حالات الطوارئ المعلومات المدونة في استمارة و بطاقة الطفل مراقبة وزن الطفل في كل زيارة وتثبيت الوزن على الاستمارة و

رسم مخطط النمو مقارنة نمو الطفل مع المعدل الطبيعي و في حالة ظهور أي انحراف يتم التحري عن الاسباب مع احالة المريض الى العيادة الاستشارية اجراء فحص الهيموغلوبين مرة واحدة خلال النصف الثاني من السنة الاولى وكل سنة بعد ذلك 0

### ملاحظة

مراحل التطور في حركاته وحواسه لاكتشاف حالات العوق تثبيت كافة الحوادث و الامراض المهمة المؤثرة على صحة الطفل في مخطط النمو لغرض ربط هذه الحوادث باي انحراف في نمو الطفل عن المعدل الطبيعي مثل التغير في رضاعة الطفل , البدء بعطاء الاغذية التكميلية , الاصابة بالأمراض , اللقاحات , ولادة طفل اخر , فقدان الام او الاب , فقدان الام او الا , اعطاء اللقاحات حسب الجدول

### الاطفال المعرضين للخطورة

- الاكتشاف المبكر لهم و التتقيف الصحي لأمهات الاطفال واحالة البعض منهم الى العيادات الاستشارية او المستشفيات وهم ادناه
- 1- طفل ناقص الوزن أي وزنه اقل من اثنان و نصف كلغ .
  - 2- طفل خديج أي عمره بين 28-36 اسبوع .
  - 3- طفل لديه زيادة في الوزن اي اكثر من اربعة و نصف كلغم 3 .
  - 4- تشوهات خلقية , طفل منغولي .
  - 5- رضاعة قنينة .
  - 6- الفترة بين حمل و اخر اقل من 2 سنة .
  - 7- امراض الدم و داء السكر .
  - 8- اسباب اخرى

### 2- الطفل الخديج و أسباب ولادته و الوفاة

-الطفل الخديج هو الطفل المولود بعمر بين 28-36 اسبوع ووزنه اقل من اثنان و نصف كلغم

#### اسباب ولادة الطفل الخديج :-

- 1 – الالتهابات التي تعاني منها الام خلال فترة الحمل .
- 2 – عيوب في المشيمة .
- 3 – التدخين .
- 4 – الحمل المتعدد (التوأم) .
- 5 – الامراض الوراثية .
- 6 – تشوهات الطفل .
- 7 – قصر الفترة الزمنية بين حمل و اخر ( اقل من 2 سنة ) .
- 8 – فقر الدم .
- 9 – سوء تغذية الام .

#### اسباب وفيات الاطفال الخدج

- 1 - صدمة برد .
- 2 - ملازمة ضيق التنفس .
- 3 - تسمم دم الطفل .
- 4 - نزف الدماغ والرئة .
- 5 - اليرقان الولادي .
- 6 - عدم كفاءه معظم اجهزة الجسم لعدم اكتمالها .

6 % من الولادات حتى في البلدان المتقدم هي الطفل خدج . حوالي ثلثي وفيات الاطفال حديثي الولادة هي بسبب الاطفال الخدج والاطفال ناقصي الوزن .  
**ملاحظة :-** كلما كان عمر الطفل المولود بالاسبوع اكثر كلما زادت احتمالية بقاءه حيا .

### 3-الرضاعة الطبيعية

ان حليب الام هو الغذاء الطبيعي والمثالي للطفل وقد عم اليوم عالميا الاعتراف بان الرضاعة الطبيعية هي افضل طريقة لتغذية الطفل الصغير وحمائته من الامراض . لذا يجب على كل ام ان ترضع وليدها من ثديها خلال الساعة الاولى بعد الولادة . ويتكون الحليب في الثدي بتأثير هرمون يفرز داخل الجسم وفي كل مرة يرضع الطفل من ثدي امه ترسل اشارات بواسطة الاعطاب المحيطة بالحلمة الى الدماغ ، الذي يقوم بدورة بإرسال الهرمون البرولاكتين الى الثدي مسببا زيادة افراز الحليب بالثدي .  
مزايا الرضاعة الطبيعية للطفل :

- 1 - حليب الام يحتاجه الطفل الرضيع اكثر من باقي انواع الحليب الاخرى وذلك لأنه يحتوي على نسبة عالية من اللاكتوز الذي يحتاجه الطفل .
  - 2 - حليب الام يحتوي على كمية مناسبة من البروتين والدهن الذي يحتاجه الطفل .
  - 3 - حليب الام يحتوي على مقدار كافي من الفيتامينات التي يحتاجه الطفل .
  - 4 - حليب الام يحتوي على مقدار كافي من الحديد سهل الامتصاص بأمعاء الطفل لذلك الطفل الذي يرضع طبيعيا قليل الاصابة بفقر الدم .
  - 5 - حليب الام يحتوي على مقدار كافي من الاملاح والكالسيوم والفوسفات .
  - 6 - حليب الام يحتوي على ماء كافي حتى في الجو الحار . 7 - حليب الام يحتوي انزيم خاص الذي يهضم الدهون .
  - 8 - حليب الام يعطي للطفل في أي وقت دافئ لا يحتاج الى تحضير .
  - 9 - الطفل الذي يرضع طبيعيا قليل الاصابة بأمراض ( الاسهال ، الجهاز التنفسي ، التهاب الاذن الوسطى ) .
  - 10 - الرضاعة من الثدي تجعل الطفل يحي بالراحة والاطمئنان لقربة من الام .
  - 11 - حليب الام يعطى للطفل حماية من امراض الحساسية مثل الاكزيما والربو .
- الام :

- 1 - الرضاعة الطبيعية تساعد على توقف النزف بعد الولادة ناتج عن افراز هرمون .
- 2- الرضاعة الطبيعية تساعد على تأخير حدوث حمل ثاني ناتج عن افراز هرمون برولاكتين مبكرا من الثدي .
- 3 - الرضاعة الطبيعية غير مكلفة اقتصاديا .

### اللبأ- الكولستروم

يدعى ايضا حليب الصمغة وهو سائل لزج اصفر اللون يفرز الثدي في الايام الاولى ويستمر بعد الولادة بين 3 - 4 ايام وبعد ذلك يفرز الحليب الناضج ذو اللون الابيض . والكولستورم مادة مغذية جدا تحتوي على كمية كبيرة من البروتين والمعادن والفيتامين ( ا ) اما كمية الدهون



واللاكتوز فتكون اقل مما عليها في الحليب الناضج ويكون سهل الهضم ويسبب ليونة في بطن  
الطفل ويحمي الطفل من العدوى والالتهابات ويخاق لدية مناعة ضدها لذلك سمي باللقاح الاول .  
العناية بالثدي :-تشمل العناية بالثدي في فترة الحمل والعناية بالثدي بعد الولادة. مدة  
الرضاعة

ليس هناك وقت او مدة محددة للرضاعة حيث ان مدة الرضعة الواحدة تختلف من وقت الى وقت  
خلال اليوم الواحد ولا يوجد رضيعان يتشابهان كلياً بالمدة الكافية لهما للرضاعة ولقد توصل  
-14-

الخبراء في تغذية الطفل الى السبيل الامثل لإرضاع الطفل هو ارضاعه ( حسب الطلب ) ولا  
يتقيد بجدول او مواعيد .

### وضع الرضيع على الثدي

- 1 – خلال الايام الاولى بعد الولادة قد تجد الام ان من الاسهل والاريح لها ان ترضع طفلها وهي  
مستلقية والطفل بجانبها ، وبهذا الوضع يكون الطفل مستلقيا مواجهاً للام بحيث يسهل جلبه الى  
الثدي بواسطة يدها الحرة .
- 2 – وجه الطفل وصدرة يجب ان يواجه الثدي بحيث يكون انفه بمستوى الحلمة وتضع الام يدها  
وساعدها خلف كتف الرضيع وتسد الراس بالأصابع الابهام لجلب راس الطفل الى الثدي .  
ويمكن للام ان تستعين بوسادة توضع تحت الطفل لرفعه الى وضع الصحيح في مواجهة الثدي  
خاصة اذا كان الطفل صغير الحجم وهناك وضعية اخرى لرضاعة الطفل .

### الوضع الصحيح للطفل على الثدي

- 1 - ادخال اكبر قدر من الثدي داخل فم الطفل .
- 2 - حنك الطفل ملتصق بالثدي ، والشفه السفلى مقلوبة الى الخلف .
- 3 - عندما يكون الطفل في الوضع الصحيح فانك تشاهد احيانا الفك والاذن يتحركان مع كل  
رشفة .
- 4 - الوضع الصحيح لرضاعة الطفل يكون فيه الخدين مدورين وممتلئين وتسمع صوت البلع  
الحليب .
- 5 - اما عند سماعك صوت مص او حدوث خسف في الخدين اثناء الرضاعة فهذا يعني ان وضع  
الطفل غير صحيح أي انه يمص الحلمة فقط .
- 6 - عدم شعور الام بألم في الحلمة اثناء الرضاعة ، ويحدث الام نتيجة وضع الطفل الغير  
صحيح وبسبب احتكاك لسان الرضيع بالحلمة بدلا من الثدي اثناء الرضاعة .

### مخاطر ومضار الرضاعة الاصطناعية على الطفل

- 1 – يزيد خطر الإصابة ببعض الامراض المزمنة .
- 2 – زيادة وزن الطفل .
- 3 – تفقد الطفل الاحساس بالحنان .
- 4 – قد يحدث تقيء بسبب ارتشاف الطفل للحليب بسرعة .
- 5 – تزيد الإصابة بالإسهال وامراض الجهاز التنفسي .
- 6 – سوء التغذية .
- 7 – نقص فيتامين A .
- 8- اكثر عرضة للوفاة .

### مخاطر ومضار الرضاعة الاصطناعية على الام

- 1 – يزيد خطر الإصابة بفقر الدم وسرطان الرحم والثدي .
- 2 – مكلف اقتصاديا .

3 – تبذل الام مجهود كبير في الاعداد .

## القطام

القطام هو تغير الطفل من الرضاعة الى الطعام الطبيعي تدريجيا بدءا من الشهر 4 – 6 حيث يبدأ في اعطاء الطفل بعض الاطعمة السائلة او لا ثم شبه الصلبة وبعدها الصلبة .

## انواع القطام

### 1 – القطام الفجائي

ان عملية القطام الفجائي اكثر شيوعا في المناطق الريفية وفي بعض الاحيان تضطر الام الى فطام طفلها من الثدي فجأة اذا اصبحت مثلا بمرض خطير او اضطرت الى مغادرة البيت لشان ضروري وطارئ كأجراء عملية جراحية لها .

### القطام التدريجي

ان عملية القطام التدريجي من الثدي او قنينة الرضاعة هي العملية المفضلة وتبدأ من الشهر 4 – 6 ويعود الطفل على اخذ الحليب بالكوب وتقديم الطعام الطبيعي له تدريجيا مع الاقلال من الرضاعة وفي المدة الشهر السادس الى التاسع يكون بإمكان الطفل الاستغناء تماما . ويستحسن ان لا يفطم الطفل في وقت يكون فيه الطقس شديد الحرارة لتجنب الطفل النزلات المعوية .

## ملاحظات حول تغذية الطفل

### 1 – لغاية 6 اشهر من :

- ارضعي طفلك رضاعة طبيعية في أي وقت وحسب رغبته نهارا وليلا على الاقل 8 مرات خلال 24 ساعة .

- لا تعطي الطفل أي سوائل او اغذية اخرى مع حليبك ز

- لا تستعملي الملهية او قنينة الرضاعة ( الممه )

### 2 – من 6 اشهر لغاية 12 شهر:

- استمري بإرضاع طفلك من الثدي حسب رغبته .

- اعطي طفلك عند بلوغ 6 – 9 اشهر كميات من :

1 – خبز رز . 2 – البقوليات ( العدس – الماش – الحمص – اللوبيا ) .

3 – الخضراوات – والمهروسة – جزر مع اضافة قليل من الزيت .

4 – شوربة خضار بأنواعها دون اضافة سكر او ملح .

5 – الفواكه الطازجة المتوفرة .

6 – لحم – دجاج – سمك ( في عمر 7 اشهر ) .

– اعطي طفلك عند بلوغه 9 – 12 شهر كميات كافية من :

1 – صفار البيض فقط في عمر 9 اشهر ويضاف بياض البيض في عمر 12 شهر .

اعطي الطفل وجبات صغيرة ومقاربة 3 مرات يوميا اذا كان يرضع من الثدي ، و ( 5 – 6 ) مرات يوميا اذا لم يكون معتمدا على الرضاعة .

### 3 – من 12 شهر لغاية 24 شهر :

- استمري بإرضاع طفلك من الثدي حسب رغبته .

- اعطي طفلك كميات كافية من

- 1 - لبن الطازج - جبن - خبز - بيض .
  - 2 - لحم - دجاج - سمك .
  - 3 - البقوليات ( العدس - الماش - الحمص - اللوبيا ) .
  - 4 - عصير الفواكه الطازجة .
  - 5 - عصير الطماطم .
- اعطي الطفل وجبات متقاربة 5 مرات يوميا .  
ابدي بإطعامه طعام الاسرة .

#### **4 - 24 شهر فما فوق :**

- اعطي طفلك 3 وجبات من طعام الاسرة .
- اعطي وجبات مغذية بين الوجبات الرئيسية ( مرتين يوميا ) مثل :
  - 1 - خبز مع بيض او جبن او حلاوة طحينية او دبس .
  - 2 - البطاطا المسلوقة وبطاطا مقلية .
  - 3 - فاكهة او تمر .
  - 4 - كعك .

## اللقاحات

هناك ستة امراض هامة وعلى درجة كبيرة من الخطورة ، قد تقتل كثير من الاطفال او تسبب لهم عوق دائمي ، وهناك اطفالا قد يصابون بهذه الامراض ويبقون على قيد الحياة ويكتسبون مناعة دائمية ضدها ، ومن هذه الامراض :

1 - التدرن ( السل الرئوي ) .

2 - شلل الاطفال .

3 - الدفتريا ( الخناق ) .

4 - السعال الديكي .

5 - التيتانوس ( الكزاز ) .

6 - الحصبة .

والمقصود بالتلقيح هو ادخال المكروبات ( الجراثيم ) المرضية الميتة او الحية المضعفة ( الموهنة ) الى الجسم اما عن طريق الزرق او الاطعام لغرض احداث المناعة في الجسم ضد المرض الذي تسببه الجرثومة والغاية من اللقاحات هي .

1 - اعطاء مناعة للشخص ضد المرض الذي يلحق ضده 0

2 - رفع المناعة العامة في المجتمع ، ويتم ذلك من خلال تلقيح الناس وكسبهم مناعة ضد الامراض ، وهذه يقلل من انتشار الامراض في المجتمع .

## انواع اللقاحات

تجرى اللقاحات التالية بصورة روتينية للأطفال الا في حالة وجود موانع لإجراء التلقيح .  
واللقاحات التي تحتوي على ميكروبات حية هي لقاح ( التدرن ، شلل الاطفال والحصبة ) اما اللقاحات التي تحتوي على ميكروبات ميتة كاللقاح الثلاثي ( الخناق ، السعال الديكي ، والكزاز )

## لقاح بي . سي . جي

عبارة عن ميكروبات حية مضعفة ( عصيات التدرن البقرية المضعفة ) يقي من التدرن ( السل الرئوي ) ولقاح البي . سي . جي ولا يتلف اللقاح الجاف بالتجميد وقبل استعماله يحلل بمحلول التخفيف الذي يحفظ عادة في درجة حرارة تتراوح بين صفر + 8 م ويتلف لقاح البي . سي . جي بسهولة اذا تعرض لأشعة الشمس يتلف اللقاح المتبقي بعد كل جلسة تلقيح .

## الجرعة وطريقة الاعطاء

يلقح الطفل السليم بلقاح البي . سي . جي . بعد الولادة مباشرة في مستشفيات الولادة او في المراكز الصحية ، ويزرق بالجلد في الثلث العلوي من الكتف الايسر والجرعة ( 0 , 0 5 ) سي سي اما الطفل الذي يتجاوز عمره الاربع اسابيع فيعطى جرعة كاملة ( 0 , 1 ) سي سي ، وبالإمكان اعطاء هذا اللقاح في أي عمر اخر وفي هذه الحالة يعطى اللقاح بعد اجراء اختبار التيوبركلين وقد يعاد تلقيح الطفل الذي لقح بعد الولادة عند فشل اللقاح عند دخوله رياض الاطفال او المدرسة والابتدائية .

## ظواهر نجاح عملية التلقيح

1 - ظهور وذمة في موضع الزرق .

2 - ابيضاض الجلد في موضع الزرق .

3 - ظهور بثور البصيلات الشعرية في موضع الزرق .

## فترة المناعة

لقاح بي . سي . جي . يستمر مفعوله لعدة سنوات ويعطى عادة للكبار مرة واحدة . وعندما يعطى للطفل بعد الولادة او خلال السنة الاولى من عمره فانه ينبغي اعادة التلقيح عند دخوله المدرسة ويوصي بجرعة اخرى عند انتهائه المرحلة الابتدائية .

### شروط تلقيح حديثي الولادة بلقاح بي . سي . جي

- 1 – الولادة طبيعية وبدون وسائل انعاش .
- 2 – عدم وجود تشوهات ولادية .
- 3 – لا يقل وزن الطفل حديث الولادة عن 2,5 كيلو غرام .

### مضاعفات لقاح بي . سي . جي

اذا اعطي لقاح بي . سي . جي الى الطفل بصورة خاطئة فانه يؤدي الى تورم العقد اللمفية الموجودة تحت الابط وكذلك فوق الترقوة وتقرحها وخروج الصديد منها ، وكذلك حدوث قرحة كبيرة في مكان التلقيح وفي هذه الحالة يحتاج الطفل الى معالجة .

### اللقاح الثلاثي ( الخناق ، السعال الديكي ، الكزاز )

اللقاح الثلاثي يتكون من ( الخناق ، السعال الديكي ، الكزاز ) ويحتوي لقاح ضد الخناق والكزاز على ميكروبات مضعفة بينما لقاح السعال الديكي يحتوي على ميكروبات ميتة . خلطت الميكروبات المضعفة والميتة مع بعض لعمل اللقاح الثلاثي ضد هذه الامراض الثلاثة يتلف هذا اللقاح بالتجميد وعند تعرضه لأشعة الشمس.

### الجرعة وطريقة الاعطاء

يعطى الطفل 0,5 مليلتر من اللقاح الثلاثي ويزرق بالعضلة وافضل مكان الزرق هو الجزء الخارجي من منتصف فخذ الطفل ولا يزرق طفلا عمره اقل من سنتين في العضلة الاولى بسبب خطورة اصابة الاوعية الدموية او العصب الوركي واحتمال حدوث الشلل . ويكون على ثلاث جرع بين كل جرعة واخرى شهرين ويعطى مع لقاح شلل الاطفال وكذلك الجرعة المنشطة الاولى والثانية . فالجرعة الاولى تعطى للطفل بعد اكماله الشهر السادس وتعطى الجرعة المنشطة الاولى بعد مرور سنة واحدة من تاريخ اعطاء الجرعة الثالثة أي عندما تكون عمر الطفل 18 شهرا ، والجرعة المنشطة الثانية تعطى بين ( 4 – 6 ) سنوات من عمر الطفل أي عند دخوله الى رياض الاطفال او المدارس ، الابتدائية .

### الاثار الجانبية للقاح الثلاثي

- الحمى : يصاب كثير من الاطفال بالحمى لمدة 24 ساعة في اليوم الذي يتم تلقيحهم فيه . اما الحمى التي تظهر بعد اكثر من 24 ساعة من تلقي جرعة اللقاح الثلاثي فهو ليست بسبب اللقاح وانما بسبب مرض اخر .
- فقدان الشهية للطعام .
- يصاب الطفل بالالام واحمرار وتورم في مكان الزرق يستمر لمدة 3 ايام ز يكون العلاج باستعمال كمادات حارة على مكان الزرق واعطاء الادوية المسكنة والخافضة للحرارة كالبراسيتول او الاسبرين .
- الخراج : اذا بدا الالم والتورم بعد التلقيح بأسبوع او اكثر فقد يكونان ناجمين عن خراج وهذا يحدث نتيجة تلوث النيديل قبل استعماله او لم يزرق بالعمق الكافي . او في هذه الحالة يحال الطفل الى الطبيب لعلاجه .

- التشنجات : نادرا ما يحدث للطفل تفاعل شديد وينجم عن هذا التفاعل السعال الديكي من اللقاح فيصاب الطفل خلال الايام الثلاثة التالية باختلاج – ( التشنج ) او الصدمة فهذا الطفل لا يعطى جرعات اخرى من اللقاح الثلاثي ويمكن اكمال تلقحه ضد الكزاز والخنق بعبء اللقاح الثنائي 0, 5 سي سي بالعضلة في كل جرعة .

### ملاحظة

لا يعطى اللقاح الثلاثي للأطفال الذين تجاوزوا السنة الخامسة من العمر . ولكن يمكن اعطائهم اللقاح الثنائي ( الكزاز والخنق ) .  
اما الجرعة المنشطة للشباب من اللقاح الثنائي فتعطى في عمر 14 – 16 سنة والجرعة المنشطة الاخرى تعطى بعد مرور كل عشر سنوات .

### لقاح شلل الاطفال

لقاح سابين يقي الاطفال من مرض شلل الاطفال ويستعمل في اغلب البلدان ويحتوي على ميكروبات حية مضعفة مكونة من ثلاث انواع من فايروسات شلل الاطفال وهو سائل ذو لون وردي رائق يتلف بسرعة اذا تعرض للحرارة ومن الممكن تجميده واعادة تجميده بدون ان يتلف .

### الجرعة وطريقة الاعطاء

يعطى لقاح شلل الاطفال على شكل قطرات عن طريق الفم وعلى ثلاث جرعات في كل جرعة توضع قطرتان على لسان الطفل ويعطى مع اللقاح الثلاثي ( الخناق ، الكزاز ، السعال الديكي ) الجرعة الاولى بعد اكمال الطفل الشهر الثاني والجرعة الثانية بعد اكماله الشهر الرابع والجرعة الثالثة بعد اكماله الشهر السادس أي بين جرعة واخرى شهرين وتعطى الجرعة المنشطة الاولى بعد مرور سنة واحدة من تاريخ اعطاء الجرعة الثالثة والجرعة المنشطة الثانية تعطى عند دخول الطفل الى رياض الاطفال او المدارس الابتدائية .

### الاثار الجانبية للقاح شلل الاطفال

لا توجد في اغلب الاحيان اثار جانبية .

### ملاحظة :- تنصح الام التي ترضع طفلها رضاعة طبيعية تاجيل الرضاعة لمدة ثلاثة ساعات

واعطاء الطفل سوائل الاملاح والكلوكوز خلال تلك الفترة بدلا من حليب الثدي .

### لقاح الحصبة

يضع لقاح الحصبة من الميكروبات الحية ( فيروسات حية مضعفة ) وهذا اللقاح مجفف بالتجميد وعند الاستعمال يخلط اللقاح الجاف بمحلول التخفيف الخاص ويتلف لقاح الحصبة بسرعة اذا تعرض للحرارة .

### الجرعة وطريقة الاعطاء

يعطى الطفل الذي اكمل تسعة شهور من العمر 0, 5 سي سي من لقاح الحصبة بالزرق تحت الجلد الذراع الايمن . وهذه الجرعة تكسب الطفل مناعة ضد مرض الحصبة طول الحياة ولا يعطى لقاح الحصبة قبل هذا العمر لاكتساب الطفل مناعة من امه اثناء الحمل عن طريق انتقال الضديات التي تنقلها الام الحامل الى جنينها من خلال دم المشيمة .

### الاثار الجانبية للقاح الحصبة

قد يصاب الطفل بحمى تستمر مد تتراوح بين يوم وثلاثة ايام وذلك بعد حوالي 6 – 10 ايام من التلقيح كما يظهر عليهم احيانا طفح جلدي خفيف يشبه طفح الحصبة . نعالج هذه الحالة بإعطاء الطفل خافض للحرارة كالبراسيتول او الاسبرين .

## لقاح الحصبة المختلطة

لقاح الحصبة المختلطة يتكون من ( الحصبة ، الحصبة الالمانية ، والنكاف ) ويحتوي على ميكروبات حية ( فيروسات حية مضعفة ) وهذا اللقاح مجفف وعند الاستعمال يخلط اللقاح الجاف بمحلول التخفيف الخاص .

## الجرعة وطريقة الاعطاء

يلقح الطفل بلقاح الحصبة المختلطة عند بلوغه خمسة عشر شهرا ولغاية سن الرابعة عشر من العمر وبجرعة واحدة فقط مقدارها 0,5 سي سي تزرق تحت الجلد في اعلى الذراع واذا كان الطفل قد اصيب بأحد هذه الامراض فلا مانع من تلقحه كي يكسب مناعة ضد المرضين الاخرين .

## الاثار الجانبية للقاح الحصبة المختلطة

توصي الام بمراقبة طفلها بعد التلقيح لمدة (5 - 12 ) يوم وذلك لاحتمال حدوث بعض الحالات كإصابة الطفل بالحمى العالية وظهور الطفح الجلدي مع احتمال حدوث تشنجات او تورم الغدد اللمفاوية في منطقة التلقيح ( الغدد اللمفاوية والعنقية والقحفية ) تورم الغدد النكفية او الحساسية الم المفاصل عند ذلك يحال الطفل الى الطبيب لمعالجته .

## لقاحات الام الحامل

تلقح الام الحامل في قطرنا روتينيا بلقاح توكسيد الكزاز لحمايتها وحماية طفلها الرضيع من مرض الكزاز حيث تمر الاجسام المضادة للكزاز من الام عبر المشيمة الى الطفل .

## الجرعة وطريقة الاعطاء

يعطى لقاح للام على خمس جرع ، جرعتين اثناء الحمل وثلاثة بعد الولادة الجرعة الاولى في نهاية الشهر الرابع من الحمل والثانية بعد مرور اربع اسابيع على الجرعة الاولى في نهاية الشهر الخامس وتعطى الجرعة الثالثة بعد مرور ستة اشهر من اخذها الجرعة الثانية والجرعة الرابعة تعطى بعد مرور سنة من اخذها الجرعة الثالثة والجرعة الخامسة تعطى بعد مرور سنة من اخذها الجرعة الرابعة ومقدار الجرعة في كل مرة تكون 0,5 سي سي من لقاح توكسيد الكزاز يزرق تحت الجلد في اعلى الذراع .

## الاثار الجانبية للقاح الكزاز

يحدث الم واحمرار وتورم في مكان الزرق يستمر لبضعة ايام وتزول هذه الاعراض من تلقاء نفسها وبدون حاجة للعلاج .  
هناك لقاحات اخرى يمكن ان تعطى للام الحامل في الحالات الضرورية كحدوث وباء بالمرض وهذه اللقاحات هي : لقاح شلل الاطفال ولقاح الكوليرا بعد ان يقرر الطبيب من عدم خطورة التلقيح على الام الحامل وجنينها . اما اللقاحات التي تمنع بصورة قطعية على الحامل وذلك لخطورتها على الجنين فهي لقاح الحصبة الالمانية ولقاح الحصبة المختلطة ولقاح الحمى الصفراء .

## لقاح التيفوئيد

لقاح التيفوئيد يتكون من ثلاث انواع من ميكروبات السالمونيلا وهي سالمونيلا تايبي وسولمونيلا الباراتفوئيد يحتوي هذا اللقاح على ميكروبات ميتة يتلف بالتجميد وعند تعرضه لأشعة الشمس .

ويجرى التلقيح للأشخاص الذين يتعرضون بصورة غير طبيعية عن طريق مهنتهم مثل الأطباء والمرضات والعاملين في مشاريع الماء والمجاري والعاملين في تهيئة وتحضير وتقديم المواد الغذائية والمشاركين بالمسابح والمسافرين من منطقة خالية الى منطقة موبوء بالمرض وكذلك الاشخاص الذين يعيشون في مناطق يتوطن فيها المرض وملامي المريض لوقايتهم من المرض .

### الجرعة وطريقة الاعطاء

يعطى لقاح التيفوئيد للأطفال الذين هم في عمر اقل 10 سنوات جرعة مقدارها 5 , 0 سي سي 1 سي سي لمن هم في عمر اكثر من 10 سنوات يزرق تحت الجلد في اعلى الذراع ويكون على ثلاث جرع بين كل جرعة واخرى 4 اسابيع وتعطى جرعة منشطة واحدة كل سنة .

### الاثار الجانبية للقاح التيفوئيد

يحدث عادة الم واحمرار وتورم في منطقة الزرق بين 2 – 3 ساعات من التلقيح توعك وارتفاع في درجة الحرارة وغثيان خلال 24 ساعة من التلقيح ويمكن الاعراض باعطاء الادوية المسكنة والخافضة للحرارة كالبراسيتول او الاسبرين .  
ويمنع اعطاء هذا اللقاح للمرضى المصابين بالتدرن ( السل ) وامراض القلب وامراض الكلية والامهات في فترة الحمل

#### ملاحظة

لا يعطى لقاح التيفوئيد مع لقاح شلل الاطفال ويفضل ايقاف تعاطيه بفترة اسبوعين قبل التلقيح بلقاح شلل الاطفال .

## حفظ اللقاحات ونظام سلسلة تبريد اللقاحات

تمتاز اللقاحات من باقي الادوية بسبب كونها حساسة للحرارة وتفقد فعاليتها بسهولة وتعد تالفة عن تعرضها الى حرارة العالية فلذا يجب حفظ اللقاحات في درجات حرارة يوصى بها ويعرف نظام توزيع اللقاح في حالة فعالة من مصنع انتاجه ولغاية وصوله الى الشخص الملقح بنظام سلسلة التبريد .

تعد بعض اللقاحات حساسة اكثر للحرارة من بعضها لآخر ، اذ يعد لقاح شلل الاطفال هو اكثر اللقاحات حساسة للحرارة بينما لقاح توكسيد الكزاز هو اقلها وترتيبها يكون كالاتي

1 – شلل الاطفال

2 – الحصبة

3 – اللقاح الثلاثي

4 – الب – سي – جي ضد التدرن

5 – الكزاز



## مكونات نظام سلسلة التبريد

- 1 – المنتج
- 2 – المطار
- 3 – المذخر الرئيسي في العاصمة
- 4 – مذخر المحافظة
- 5 – مذخر المستشفى
- 6 – مذخر المركز الصحي
- 7 – الفرق المتصلة
- 8 – الملقح
- 9 – الشخص الملقح

## معدات سلسلة التبريد

- 1 – الفرق المبردة :- يحفظ كميات كبيره من اللقاح في المداخر الرئيسية .
- 2 – المجمدة :- تستخدم لحفظ لقاح شلل الاطفال والحصبة .
- 3 – الثلجة :- تستخدم لحفظ باقي اللقاحات .
- 4 – صندوق التبريد :- لاستلام ونقل اللقاح وحفظه لعدة ايام .
- 5 – حامل اللقاح :- لاستلام ونقل كميات صغيرة من اللقاح من المركز الصحي زحفظ اللقاح لمدة يوم واحد .
- 6 – عبوات الثلج :- لغرض حفظ اللقاحات باردة في الثلجة وصناديق التبريد وحامل اللقاح .
- 7 – محارير :- انواع مختلفة من المحارير لغرض قياس درجة حراره او عية معدات حفظ اللقاح . وان درجة الحرارة المناسبة للقاح هو  $2+ - 8+$  .

## حفظ وتداول اللقاحات في المركز الصحي

- 1 – تقرير كمية اللقاح التي يحتاجها المركز الصحي للتلقيح وعادة يؤخذ خزيرن لمدة شهر واحد مع الاحتفاظ بخزيرن للطوارئ ويعتمد حساب الاحتياج على عدد الاطفال في المنطقة
- 2 – تأكد من تاريخ مفعول اللقاح المستخدم وعدم استعماله مطلقا في حالة انتهاء تاريخ مفعوله .
- 3 – يجب حفظ اللقاحات في الثلجة وحسب التعليمات المطلوبة اما لقاح شلل الاطفال فيحفظ في المجمدة وتوضع اللقاحات الاولى في وسط الثلجة .
- 4 – يجب ان تكون الثلجة في غرفة باردة بعيدا عن اشعة الشمس في وضع مستو وبعيده عن الحائط مع تأكيد من التوصيل الكهربائ للثلجة وعدم فتح بابها الا عند الضرورة القصوى .
- 5 – يجب فسخ مجال بين قناني اللقاح في ثلجة للسماح بحركة الهواء .
- 6 – وضع محرار داخل الثلجة وتقاس الحرارة يوميا وتسجل بداية الدوام ونهايته .
- 7 – وضع عبوات تلج كافية في مجمدة الثلجة وتهيئة صندوق التبريد او حامل اللقاح مع عبوات الثلج .
- 8 – يفضل ربط ثلجة اللقاحات بمولدة كهربائية لتأمين التيار الكهربائي .
- 9 – يجب وضع المذيب في الثلجة .
- 10 – التأكد من عدم انجماد اللقاح الثلاثي او الثنائي او لقاح نوفان الكزاز .
- 11 – عدم اخراج كميات كبيرة من اللقاحات خارج وعاء الحفظ ولكن يجب اخراج قنينة واحدة ووضعها في وعاء يحتوي على ثلج لكي يبقى اللقاح باردا .
- 12 – لف اللقاح بي سي جي بورق معدني 0
- 13 – تتلف اللقاحات المتبقية في نهاية جلسة التلقيح اما اللقاح غير المستخدم فيرجع الى الثلجة بعد تثبيت تاريخ استخراجه وتتلف في حالة استخراجه ثلاث مرات بدون استخدام 0
- 14 – استخدام ألسرنجات 0

- 15 – يتم التلقيح في غرفة غير مزدوجة وتسجل التلقيحات في بطاقة تلقيح الطفل 0
- 16 – يتم ختم بطاقة التلقيح بعد ان يستوفي الطفل كل اللقاحات 0

## الصحة المدرسية

### 1- تعريف الصحة المدرسية و سبب استحداثها

المدرسة تضم الطلبة من مختلف الخلفيات الاقتصادية والاجتماعية الصحة المدرسية المدرسة هي المؤسسة والأعمار

### الصحة المدرسي ( School health ):-

هي مجموعة من المفاهيم والمبادئ والانظمة والخدمات التي تقدم لتعزيز صحة الطلاب في سن المدرسية وتعزيز صحة المجتمع من خلال المدارس والصحة المدرسية ليست تخصصاً مستقلاً وإنما هي بلورة لمجموعة من العلوم والمعارف الصحية العامة كالتب الوقائي وعلم الوبائيات والتوعية الصحية والإحصاء الحيوي وصحة البيئة والتغذية وصحة الفم والأسنان.

### الرعاية الصحية في السن المدرسي

برنامج الصحة المدرسية من البرامج الصحة العامة المتخصصة الذي يوجد اهتمام للأطفال في السن المدرسي وفي بيئة المدرسة وتولي المجتمعات المتقدمة اهتماما خاصا لبرامج الصحة المدرسية للأسباب التالية :-

- 1 – يشكل التلاميذ والأطفال في السن المدرسي قطاعا كبيرا من السكان يمثل أكثر من نصف المجموع للسكان .
- 2 – تعتبر فترة السن المدرسي بالنمو السريع من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية .
- 3 – يتعرض الطفل في مرحلة الدراسة إلى كثير من المشاكل والضغوط الاجتماعية فقد تكون المدرسة أو اختبار الطفل في الحياة الاجتماعية خارج المنزل .
- 4 – التقاء التلاميذ في المدرسة يعرضهم إلى مخاطر الأمراض المعدية حيث كل واحد منهم يأتي من بيئة مختلفة عن بيئة الآخر فإذا كان منهم حاملا لميكروب أو مرض معين تنتقل العدوى إلى التلاميذ الآخرين .
- 5 – هناك فرص كثيرة مهياة للإصابة بالحوادث داخل المدرسة إثناء لعب التلاميذ بعضهم البعض أو في الطريق إثناء ذهاب التلاميذ إلى المدرسة او عودتهم منها.
- 6 – الصحة المدرسية تساعد على اكتساب السلوك الصحي السليم وقد يساعد هذا التأثير في أسرته الحالية وأسرته في المستقبل .

### 2-اهداف الصحة المدرسية

- 1 – توفير البيئة الصحية السليمة في المدرسة واللازمة لنمو التلميذ بدنيا وعقليا واجتماعيا .
- 2 – توفير الخدمات الصحية المختلفة الطبية والتمريضية والتأهيلية للتلاميذ وذلك عن طريق اجراء الفحوصات الطبية عند دخول التلميذ الى المدرسة واجراء الفحوص الدورية حسبما تقتضي الظروف
- 3 – الاكتشاف المبكر للحالات المرضية وللعاهاات او العوق على معالجتها سواء كانت بدنية ام نفسية .
- 4 – العناية الخاصة للتلاميذ المعوقين وذوي الاختلالات الصحية .

- 5 – اكتساب التلاميذ السلوك الصحي السليم
- 6 – وقاية التلاميذ من الامراض المعدية والمتوطنة .

ان الخدمات الصحية المدرسية هي الجهود المبذولة للرعاية الصحية في المدرسة للرفع من الحالة الصحية للتلاميذ وهيئة المدرسة وحماية صحتهم وتشمل ما يأتي :-

- 1 – تقويم صحة التلاميذ .
- 2 – متابعة صحة التلاميذ .
- 3 – وقاية التلاميذ من الامراض المعدية ومكافحتها .
- 4 – الاسعافات الأولية في حالة الطوارئ .
- 5 – رعاية التلاميذ المعوقين .
- 6 – الرعاية الصحية لهيئة المدرسة .
- 7 – التغذية المدرسية

### 1 – تقويم صحة التلاميذ

والمقصود بالتقويم قياس مستوى صحة التلاميذ ومعدلات ونموهم وتطورهم من جميع الوجوه بدنيا وعاطفيا ونفسيا واجتماعيا وما يصيبهم من امراض او مشاكل صحية . وهي عملية مستمرة بسبب التغيرات التي تطرا على صحة التلاميذ . وتقع مسؤولية تقويم صحة التلاميذ على ادارة المدرسة والمدرسين والباحثات الاجتماعيات والعاملين في الصحة المدرسية من اطباء وممرضات صحة المجتمع والمتخصصات في الصحة المدرسية والباحثات الصحيات ويتم ذلك كما يأتي

#### ا – الفحص الابتدائي

الفحص الابتدائي هو جزء من تقويم صحة التلاميذ فعند دخول التلاميذ الى المدرسة يجري لهم كشف طبي ابتدائي شامل يتضمن فحص البصر والسمع والفحوص الطبية الاخرى لغرض كشف الحالات المرضية وحالات النقص او الانحراف .

#### ب – التاريخ الصحي للتلاميذ

وهذا يعني تدوين المعلومات الصحية للتلميذ فيما يتعلق بالأمراض او الاصابات السابقة ان وجدت واللقاحات السابقة وتواريخها والعمليات الجراحية التي اجريت له سابقا كذلك الامراض الوراثية في العائلة ويتم تثبيت المعلومات في البطاقة الصحية المدرسية للتلميذ .

#### ج – الملاحظات اليومية للتلاميذ

وتشمل الملاحظات اليومية للتلاميذ من قبل المدرسين والمتخصصين والاجتماعيين لانهم يقضون وقتا طويلا ومن السهل عليهم اكتشاف الحالات المرضية بصورة مبكرة من خلال العلامات غير الطبيعية التي تطرا عليهم والتغيرات في سلوكهم او مظهرهم .

#### د – الفحص الطبي الدوري الشامل

ويهدف هذا الى اكتشاف الحالات المرضية والانحرافات الصحية والعمل على منع حدوث انحرافات جديدة . لذا يستوجب اجراء فحوصات طبية شاملة لجميع التلاميذ ويتم كالآتي :-  
فحص العينين والاذنين والانف والحنجرة قياس الوزن والطول ويجري مرة واحدة خلال السنة ومن المفضل ان يقاس مرتين لمعرفة نمو الطفل . اجراء الفحوصات المخبرية مثل فحص الادرار والبراز وفحص الدم (الهيموكلوبين ) وفحص الشعاعي للصدر لغرض اكتشاف تدرن الصدر ( السل ) والفحص الشامل لأسنانهم ويتضمن اجراءات وقائية ومنها تنظيف الاسنان وتقديم المحاضرات الخاصة بصحة الاسنان وبث الوعي بينهم لرعاية اسنانهم ووقايتها من الامراض واجراءات علاجية وتشمل حشوة الاسنان وقلعها وعلاج اللثة وغيرها .

#### ه – الاختبارات النفسية

وتجرى لغرض اختبار مستوى ذكاء التلاميذ وقياسه وتوفير معلومات عن تكيفهم النفسي وسلوكهم وتحديد المشكلات النفسية التي يعاني منها التلاميذ وتعد من مسؤولية الطبيب المختص .

## 2 – متابعة صحة التلاميذ

لغرض تحقيق الصحة للتلاميذ يستوجب ان تكون هناك متابعة لصحتهم باستمرار ويعتمد ذلك على الاجراءات الآتية :-

- ا – الرعاية الصحية للتلاميذ (الوقائية والعلاجية )
- ب – الرعاية النفسية للتلاميذ ذوي المشاكل الصحية النفسية .
- ج – مناقشة الحالة الصحية للتلاميذ مع اولياء امورهم واشراكهم بحل المشاكل الصحية المكتشفة ومتابعتها والتأكيد على اهمية التعاون بين البيت والمدرسة في حالات الصحية للتلميذ .
- د – البطاقة الصحية المدرسية . ويدون فيها جميع المعلومات التي تتعلق بالحالة الصحية للتلاميذ من تاريخ مرضي واجراءات وقائية وعلاجية وفحوصات مخبرية واصابات وتحفظ هذه البطاقة في ادارة المدرسة وتنقل مع التلميذ من مدرسة الى اخرى ومن مرحلة دراسية الى مرحلة تالية .

## 3 – وقاية التلاميذ من الامراض المعدية ومكافحتها

من واجبات الاساسية في برنامج الصحة المدرسية هو وقاية التلاميذ من الامراض المعدية ومكافحتها ويتم ذلك عن طريق :

- ا – تلقيح التلاميذ ضد الامراض المعدية وحسب اعمارهم وفي ضوء الجدول المقرر من وزارة الصحة . والتأكد من ان التلاميذ قد اجري لهم التلقيح قبل دخولهم المدرسة .
- ب – توفير البيئة الصحية المدرسة السليمة من ناحية التهوية والاضاءة ومياه صالحة للشرب وطعام جيد ومرافق صحية بعدد يناسب عدد الطلبة ومكافحة الحشرات والقوارض وغيرها للقضاء على مسببات المرض وطرق انتقاله .
- ج – ملاحظة التلاميذ بدقة من قبل هيئة المدرسة لأي علامات او اعراض غير طبيعية .
- د – اتخاذ الاجراءات اللازمة لمكافحة الامراض المعدية وفي حالة اصابة احد التلاميذ او المدرسين او أي فرد يعمل في المدرسة يجب عزله عن بقية الاشخاص ومنعه من دخول المدرسة لفترة زمنية معينة على وفق نوع المرض الذي اصيب به واخبار الجهة الصحية المعنية فوراً عن ذلك لاتخاذ الاجراءات الصحية اللازمة كالتحري عن مصدر المرض اعطاء اللقاح للتلاميذ وهيئة المدرسة كافة واعطاء العلاج للمصاب ومتابعة صحته .

## 4 – الاسعافات الاولية في حالة الطوارئ

ان تقديم الاسعافات الاولية تعتبر من اهم المسؤوليات التي تقع على ادارة المدرسة والمدرسين وكل افراد الصحة المدرسية . وينبغي على ممرضة الصحة المدرسية ان تتفق مع ادارة المدرسة على تخصيص غرفة لتتخذها عبادة صغيرة لتقدم فيها الاسعافات الاولية للتلاميذ عند احساسهم باي اعراض غير طبيعية او اثناء حدوث اصابة لا تتطلب نقلها الى المستشفى ويجب ان تجهز هذه الغرفة بدولاب اسعاف (صيدلية) وتحتوي على ادوات اللازمة والادوية والمعقمات والمطهرات الضرورية مثل قطن لربطة بمختلف الاحجام بلاستر شاش خافضة لسان محرار مقص جراحي اعتيادي ملقط شرياني جبائر لحالات الكسور كحول بتركيز 70% سافلون ماء البوريك لغسل العين سفراتول ويستعمل لتضميد الحروق والجروح حبوب براسيتول (مسكنة وخافضة للحرارة) حبوب مسكنة لألم الاسنان .

ومن الممكن الاستفادة من المدرس المتدرب على الاسعافات الاولية في حالة غياب الممرضة ويمكن تدريب بعض التلاميذ المشتركين في اللجان الصحية وافراد الكشافة على الاسعافات الاولية ايضا ويجب مراعاة الاتصال بأولياء امور التلاميذ واخبارهم عن حدوث أي اصابة ونقل المصاب الى منزل او المستشفى حسب الاصابة .

## 5 – الرعاية التلاميذ المعوقين

التلميذ المعوق هو التلميذ المصاب بعاهة مستديمة او على خلفية والتي تعطل او تاخر تكوينه ونموه الاجتماعي والتعليمي وتتم هذا الرعاية بفتح دورات خاصة او مدارس خاصة لهم لتعليمهم مع مراعاة امكانياتهم واستعداداتهم للتعلم وذلك للاستفادة من مواهبهم وقدراتهم .

## 6 – الرعاية الصحية لهيأة المدرسية

تهتم الرعاية الصحية المدرسية بصحة اعضاء هيئة المدرسية والموظفين وجميع العاملين فيها لان اصابتهم باي مرض قد يعد مصدرا من مصادر العدوى للتلاميذ وعلية يجب اجراء الفحص الدوري لهم وتسجيل المعلومات في الاستمارة الخاصة .

## 7 – التغذية المدرسية

ان التغذية من الامور الاساسية التي يجب الاهتمام بها في المرحلة المدرسية والتي تبدأ في سن السادسة

وحتى الثانية عشر لان أي نقص في تغذية التلميذ في هذه المرحلة تؤدي الى اضرار في صحته قد يصعب تلافيتها فيما بعد الامر الذي جعل الجهات المعنية والمسؤولين يقومون بدعم مشروع التغذية المدرسية وتنفيذه . والوجبة المدرسية المقدمة للتلميذ (لاتحل محل وجبة منزلية وانما هي استكمال القيمة الغذائية للوجبات المنزلية ويستحسن قيام الهيئات التعليمية بالأشراف على تحضير الوجبات الغذائية المدرسية وتوزيعها بطريقة عملية يهدف برنامج التغذية المدرسية الى تزويد التلاميذ بأنواع مختلفة من الغذاء لبناء انسجة الجسم وسرعة نموه وتطوير العقل والفكر ووقايته من امراض سوء التغذية . كما ان للتغذية المدرسية هدفا تربويا سليما اذ يتعود الطفل على عادات الغذائية السليمة . والطبائع الصحية لتناول الاطعمة المغذية طيلة السنة الدراسية وقد يساعد هذا في تأثير في اسرته بنقل المفاهيم الصحية السليمة التي تؤدي الى تحسين العادات الغذائية للأسرة .

## بناية المدرسة (نظري وعملي)

يراعى في اختيار موقع بناية المدرسة شروط السلامة الصحية بحيث تكون في بقعة قريبة من المنازل ويسهل الوصول اليها . وان تكون على طريق مبلط . وفي منطقة هادئة جدا وبعيدة عن الضوضاء والطريق الرئيسية والسكك الحديدية وبعيدة عن المصانع ذات الروائح الكريهة والادخنة والاطربة التي تسبب تلوث البيئة ان تكون ذات تهوية جيدة بعيدة عن المواد القابلة للالتهاب مما قد تسبب خطر عللا التلاميذ والمبنى ومجهزة بمطافئ الحريق وبمنافذ للخروج للاستفادة منها في حالات الطوارئ ويفضل ان تكون ارضية المدرسة متوسطة الخشونة لمنع تزلق التلاميذ وحوادث الاصابات ويرعى في اختيار الارض ان تكون مساحتها كبيرة ويخصص بصفة عامة ما بين عشرة امتار الى خمسة عشر مترا لكل تلميذ حسب نوع التعليم ومستواه وتشمل المباني والملاعب والحدائق والمساحات .

## قاعة الدراسة

يقضي التلميذ عدة ساعات يوميا ولعدة سنوات من حياته في الصف . لذا يجب ان تتوفر الشروط الصحية الاتية.

- 1 – يفضل ان تكون على شكل مستطيل والابعاد المناسبة للصف هي 6 امتار عرض 8× امتار طول 4× امتار ارتفاع .
- 2 – ان تكون التهوية جيدة وتتم اما بالطريقة الطبيعية وذلك بفتح النوافذ واما بالطريقة الصناعية باستخدام المراوح والساحبات واجهزة التبريد .
- 3 – ان تكون الاضاءة جيدة اما بالطريقة الطبيعية بفتح النوافذ لدخول الضوء الشمس واما بالطريقة الصناعية كاستعمال المصابيح الكهربائية ويفضل ان تكون غير متوهجة
- 4 – ان تكون السبورة ذات لون اسود داكن او اخضر داكن وغير لامع ويعمل لها مجرى تترسب فيه رواسب الطباشير وتوضع منتصف الحائط المواجه للتلاميذ وعلى ارتفاع مناسب ويترك بينها وبين الصف الاول للتلاميذ متر ونصف متر تقريبا .
- 5 – ان تكون مقاعد الصف مريحة وذات ارتفاع مناسب يوفر استقامة الظهر وعند تحديد اماكن الجلوس للتلميذ تعطى الاولوية في الصفوف الامامية للتلاميذ المصابين بضعف البصر وضعف السمع .

## المرافق الصحية

تعد المرافق الصحية من الوسائل المهمة والخطرة لنقل الجراثيم وخاصة جراثيم الامراض المعدية وتشمل على:-

- 1 – المورد المائي  
يكون عادة من مشروع اسالة الماء مباشرة كما هو الحال في المدن الكبيرة اما في القرى فيؤخذ الماء من مورد خاص على ان يراعى شروط التعقيم قبل استعماله.
- 2 – المراحيض والمباول  
يجب الاهتمام الشديد بنظافتها ويرعى فيها جميع الشروط الصحية من اضاءة وتهوية واستعمال المعقمات لمنع تكاثر الذباب بالاضافة الى هذا يجب تعويد التلاميذ على حسن استعمالها 25-50مرحاض لكل 100 طالب تخصص.
- 3 – مصارف الفضلات الادمية والقمامة  
يجب مراعاة تصريف الفضلات بربطها بالمجاري العمومية ان وجدت او تصريف في خزان مغلق مناسب الحجم مستوفي للشروط الصحية لمنع الحشرات والقوارض من التكاثر فيها . وتجنب الروائح الكريهة ويراقب في حالة الحاجة الى التفريغ .  
اما تصريف القمامة فيجب توزيع براميل ذات اغطية محكمة لأوساخ والنفايات في كل صف وفي الممرات والمختبرات وتفرغ يوميا في اكياس وتعطى عند وصول سيارة جمع الازبال .
- 4 – مياه الشرب واحوض الغسيل  
يفضل ان يشرب التلميذ من حنفية فتحتها للأعلى على شكل نافورة لمنع التلوث ويجب ان يكون عددها مناسبة لجميع تلاميذ المدرسة اي 50-100حنفيةلكل 100 طالب اما احواض الغسيل يجب ان تكون قريبة من المراحيض واماكن الاكل وتكون على ارتفاع مناسب .
- 5 – المطعم او النادي  
يجب ان تكون في حدود الشروط الصحية اللازمة كتوفير مياه صالحة للشرب والاضاءة والتهوية الكافية وجمع وتصريف الفضلات بطرق صحيحة ومنع دخول الحشرات والذباب ويراعى اتساع المطعم او النادي عدد الطلاب في المدرسة .

كما يجب فرض الرقابة الصحية على الذين يشتغلون في الموارد الغذائية وطرق تخزينها وتقديمها .

### ثالثا – التربية الصحية المدرسية

نقصد بالتربية الصحية تزويد التلميذ بالمعلومات والخبرات الصحية الاساسية الهادفة الى غرس العادات الصحية السليمة بالتأثير في معتقداته وعاداته واتجاهاته مما يجعل التلميذ يسلك السلوك السليم فيما يخص العناية بصحته الشخصية وصحة المجتمع الذي يعيش فيه والتربية الصحية المدرسية لا تقدم للتلاميذ فقط وانما الاباء والامهات وكذلك الهيئة التدريسية وادارة المدرسة والمعلمين فيها ويستطيع المعاون الطبي تنظيم مناهج خاصة للتربية الصحية ويشترك في تنفيذ هذا المناهج جميع اعضاء الفريق الصحي بالإضافة الى ادارة المدرسة وعلى الممرضة ان تستخدم كل الطرق في تقديم التوعية الصحية اما عن طريق مناقشتهم في قاعدة الدرس او جمع التلاميذ والعاملين في المدرسة والقاء المحاضرات الخاصة بالمشكلات الصحية واساليب الوقاية منها واستعمال المشاريع الصحية وتقديم الامثلة الايضاحية وتوفير وسائل الايضاح اللازمة كذلك من صور وافلام صحية تتناسب ومستوى التلاميذ الذين تعمل معهم وتستطيع توجيه المعلومات لكل تلميذ على حدة خلال اصابتهم بمرض ما او بإصابتهم بحالات طارئة مثل الجروح . ولمرضة المدرسة نشاط صحي اخر تمارس خارج المدرسة خلال الزيارات المنزلية لبيوت التلاميذ لتتعرف على الاسباب المؤثرة في انتشار الامراض وتتعرف على البيئة التي يعيشها الطفل وعاداتهم وتقاليدهم وهذه فرصة لممارسة التربية الصحية بإعطائها والمعلومات والارشادات كافية بموجب المشاكل الصحية الموجودة.

### دور المعاون الطبي في برنامج الصحة المدرسية

- 1 – اكتشاف الحالات المرضية بين التلاميذ في وقت مبكر واحالتهم الى المؤسسات الصحية لإجراء الفحص الطبي لهم ومعالجتهم .
- 2 – مساعدة الطبيب في الفحص الطبي الدوري للتلاميذ كقياس الوزن والطول وقياس مقدار السمع والبصر وتدوين جميع النتائج في البطاقة الصحية للتلميذ.
- 3 – مساعدة الفريق الصحي بجمع العينات المخبرية من التلاميذ كجمع عينة الدم . والبول والبراز . وكذلك التصوير الشعاعي للصدر .
- 4 – اجراء التلقيحات المطلوبة ضمن منهاج خاص باللقاحات التي تعطى خلال العام الدراسي .
- 5 – تعريف هيئة المدرسة وعوائلهم بالمشكلات الصحية للتلاميذ ونتائج الفحص لاتخاذ الاجراءات اللازمة والالتزام بتوصيات الطبيب فيما يتعلق بصحة التلميذ .
- 6 – عقد اجتماعات او ندوات دورية مع هيئة المدرسة لمناقشة المشاكل الصحية الخاصة بالتلاميذ بما فيها النفسية والاجتماعية وتقديم النصائح والارشادات وتعليم المدرسين ملاحظة تلاميذهم باستمرار اثناء وجودهم في الصف .
- 7 – التعليم المستمر لهيئة المدرسة وتدريب احد المدرسين لتشكيل فريق طلابي وتدريب اعضاء الفرق وتأهيلهم للقيام باعمال الاسعافات الالوية .



## صحة البيئة

وهي الوسط الذي يولد الانسان ويعيش وينشأ فيه وتشمل كل ما يحيط به من عوامل طبيعية واجتماعية واقتصادية وكل ما يؤثر على الانسان بطريقة مباشرة او غير مباشرة ( منظمة الصحة العالمية 1973 ).

وتشمل البيئة الطبيعية الهواء ، الماء ، والمسكن ، والطعام ، والفضلات ، والقمامة والصوت والضوء والحرارة ، والرطوبة ، والبيت ، والمدرسة ، والعمل ، وسائل المواصلات ، واماكن الترفيه . اما البيئة البيولوجية فتشمل جميع الكائنات الحية والحيوانات والنباتات والتي تساعد على هذه الكائنات . اما البيئة الاجتماعية تشمل علاقات الانسان بباقي افراد المجتمع .

## اهداف صحة البيئة

- 1 – مكافحة تلوث الجو من جميع العوامل المضررة على حياة الانسان .
- 2 – حماية مصادر المياه من التلوث .
- 3 – تهيئة مسكن صحي تتوفر فيه كافة الشروط الصحية اللازمة .
- 4 – ايجاد الوسائل الصحية المناسبة للتخلص من الفضلات الادمية .
- 5 – مكافحة جميع الحشرات والقوارع والقوارض .
- 6 – اتباع الطرق الصحية في تحضير الاغذية و تخزينها وتوزيعها .
- 7 – نشر الوعي الصحي بين المواطنين وحثهم على التمسك بقواعد الصحة العامة والنظافة الشخصية .
- 8 – مراقبة المحلات العامة المدارس والمصانع والطرق والشوارع للتأكد من خلوها من الاضرار الصحية .

## 2- صحة البيئة و مكونات صحة البيئة

صحة البيئة :-

وهي تكيف الانسان لبيئة او هو التوازن الذي يجب ان يوجد بين الانسان وبيئة ليؤمن لنفسه حياة صحية سليمة .

## اهم مكونات صحة البيئة

- 1 – المسكن الصحي .
- 2 – صحة المياه .
- 3 – صحة الجو 0
- 4 – صحة الاغذية .
- 5 – تصريف الفضلات على مختلف انواعها .

- 6 - مكافحة الحشرات والقواقع والقوارض .
- 7 - القضاء على الحيوانات التي تعتبر مستودعا للعدوى .

### 3- المسكن الصحي- شروط المسكن الصحي

المسكن الصحي : وهي المكان الذي يعيش فيه الانسان واسرته وينعم بالراحة والطمأنينة والهدوء والسلامة البدنية والعقلية والذي يمكن ان تؤدي فيه وظائف الجسم الفسيولوجية وتتوافر فيه الشروط الصحية فينتقي شر الامراض المعدية والحوادث على اختلاف مسبباتها والذي يتناسب مع العادات والتقاليد الاجتماعية والثقافية .

### شروط المسكن الصحي

- 1 - ان يكون في موقع هادئ بعيدا عن الضوضاء
- 2 - ان يكون بنائه قويا ومتينا وارضية ناعمة وسقفه ضد الرطوبة .
- 3 - ان يكون عدد الغرف واتساعها مناسباً مع عدد افراد الاسرة .
- 4 - مزود بمطبخ صحي لخرن وطبخ الطعام .
- 5 - توفير حمام صحي للاستحمام .
- 6 - توفير مكان خاص للعب الاطفال والترفيه عنهم .
- 7 - توفير المياه الصالحة للشرب .
- 8 - توفير اضاءة وتهوية جيدة ووصول الشمس الى داخله .
- 9 - توفير التدفئة والتبريد الصحية الجيدة .
- 10 - ان تتوفر فيه وسائل صحية لتصريف الفضلات .
- 11 - وقاية المسكن من الحشرات والفرنار .
- 12 - ان تتوفر فيه الخلوة الاسرية .
- 13 - وجود اجراءات وقائية لمنع حدوث الحوادث في المنزل .
- 14 - صحة المياه وكل ما يتعلق به.

**صحة المياه :-** يعد الماء ضرورة من ضروريات الحياة لجميع الكائنات من انسان او حيوان او نبات وهو يكون حوالي 70 % من بناء جسم الانسان ويستخدم الماء في اغراض كثيرة منها للشرب والنظافة والاستحمام والطبخ لغسل الملابس والاولاني وتنظيف المنازل وغسل الشوارع وري الدائق وكذلك لأغراض الترويحية كالسباحة والتنزه ورياضة صيد الاسماك وللأغراض الزراعة والصناعة والتتقل في مكان اخر .

### مواصفات الماء الصالح

- 1 - رائق لخلوه من المواد المعلقة أي من الطمي والطين .
- 2 - عديم اللون والرائحة .
- 3 - مقبول الطعم .
- 4 - خال من المواد الكيماوية .
- 5 - غير ملوث وخال من مسببات الامراض التي تنقل بالمياه

## مصادر المياه

- 1 - مياه الأمطار والجليد .
- 2 - المياه السطحية وتشمل مياه الأنهار والبرك والترع والبحيرات .
- 3 - المياه الجوفية وتشمل مياه الآبار والعيون والينابيع .

## تلوث المياه

يمكن ان تتلوث مصادر المياه بطرق عدة وتصبح ضارة بالصحة وغير صالحة للاستهلاك البشري مسببه لنا الامراض الخطيرة والمعدية .

ومن اهم انواع التلوث هو :

### ا - التلوث الطبيعي

وهو نوع يسبب تلوث خصائص الماء الطبيعية من حيث تغير لونه فيكون غامقا غير رائق بسبب وجود المواد المعلقة أي الطمي الطين وغيرها .

ويعتبر مذاقه فيكون غير مستساغ وتكون رائحة كريهة .

### ب - التلوث الكيماوي

قد تتلوث المياه عندما تدخل فيها كيماوية سامة مثل مركبات الرصاص والزرنيخ ومبيدات الحشرات مما يعطي للماء رائحة ومذاقا كريهين مثل البترول ومخلفاته ومعظمها ناتج من فضلات المصانع الكيماوية او نتيجة لمرور الماء في الانابيب الرصاصية القديمة او التالفة وقد تتلوث المياه بالمواد الشعاعية 0

### ج - التلوث الجرثومي

ويعتبر هذا النوع من اخطر انواع التلوث فقد المياه بالجراثيم المرضية الميكروبات مثل البكتريا والفيروسات والطفيليات والتي تسبب مختلف الامراض المعدية ومصدر هذا النوع من التلوث هو الانسان والحيوانات المصابة .

## الامراض التي تنتقل عن طريق الماء

يعد الماء الملوث من اخطر الوسائل لنقل الامراض المعدية او قد يؤدي الى التسمم الكيماوي او الى نقص بعض العناصر ومن اهم الامراض ما يأتي :-

- 1 - امراض متسببة عن البكتريا مثل : التيفوئيد ، البارافيتوئيد ، الكوليرا ، الزحار الباسيلي ، الاسهال الصيفي ، النزلات المعوية ، التهاب العين والاذن والجلد .
- 2 - امراض متسببة عن الفيروسات مثل : شلل الاطفال ، التهاب الكبد الوبائي ، وبعض انواع النزلات المعوية عند الاطفال .
- 3 - امراض متسببة عن الطفيليات مثل : الزحار الأميبي ، البلهارزيا ، بعض الديدان المعوية كالسكارس و الإنكلستوما .

- 4 – امراض ناتجة عن تغير الكميات الكيماوية في الماء مثل :
- ا – تضخم الغدة الدرقية بسبب قلة اليود في الماء .
- ب– تسوس الاسنان بسبب قلة الفلوريدات في الماء عن المقدار الطبيعي ( 5 , 0 ملغم في اللتر ) .
- ج – تبقع الاسنان بسبب زيادة الفلوريدات بمياه الشرب عن ( 5 و 1 ملغم في اللتر ) .
- هـ – امراض اخرى ناتجة عن زيادة عسرة الماء او التسمم بالرصاص وغيره من المعادن

### وتنقل الامراض الى الانسان عن طريق الماء بواسطة :

- 1 – مياه الشرب الملوثة .
- 2 – الاستحمام في المياه الملوثة كالاستحمام في الانهار والبرك وحمامات السباحة الملوثة .
- 3 – ري الزراعات بملوث والتي تؤكل دون طبخها وغسلها .
- 4 – وضع الثلج المصنوع من الماء ملوث في المشروبات لتبريدها .
- 5 – استعمال الماء الملوث في غسل الاواني وتحضير المأكولات .

### تنقية المياه

تعد معظم المصادر الطبيعية للماء غير صالحة للشرب كمياه الانهار والترع والابار ويمكن استعمالها للأغراض اخرى كتحضير الطعام لكونها معرضة للتلوث وتنقل الامراض ويمكن معالجة مصادر المياه وجعلها امينة وصالحة للشرب عن طريق الغليان او التعقيم او الترشيح والترسيب .

تعد معظم المصادر الطبيعية للماء غير صالحة للشرب كمياه الانهار والترع والابار ويمكن استعمالها لأغراض اخرى كتحضير الطعام لكونها معرضة للتلوث وتنقل الامراض ويمكن معالجة مصادر المياه وجعلها امينة وصالحة للشرب عن طريق الغليان او التعقيم او الترشيح والترسيب .

### صحة الجو

وتشمل صحة الجو : الهواء ، التهوية ، التدفئة ، الاضاءة ، الضوضاء ، والاشعاع .

### الهواء

ويعتبر الهواء من اهم المستلزمات الضرورية لإدامة حياة الانسان والحيوان والنبات والهواء خليط من عدة غازات اهمها الاوكسجين والنتروجين ( الازوت ) غاز ثاني اوكسيد الكربون ونسبة من بخار الماء اضافة الى بعض العناصر والمركبات الاخرى التي توجد بنسب ضئيلة جدا والهواء النقي عادة يكون عديم اللون والرائحة والهواء الصحي المناسب للإنسان هو الذي تتوفر فيه الشروط الاتية :-

- 1 – ان يكون غني بالأوكسجين وكميته كافية للإنسان .
- 2 حرارته .
- 3 – ان تكون نسبة رطوبته مناسبة .
- 4 – ان يكون خاليا من الميكروبات .
- 5 – ان يكون خاليا من الاتربة ، والهباب ، والغازات الضارة ، ومن الروائح .
- 6 – ان يكون متحركا .

– ان تكون درجة حرارته اقل من درجة حرارة جسم الانسان حتى يسمح للجسم بفقدان

## تلوث الجو

يعد تلوث الجو احد مشاكل صحية البيئة وبصورة عامة يتلوث الهواء او الجو من مصادر كثيرة اهمها :

### 1 – التلوث من المنازل

وتضم انواع الوقود المستخدمة للتدفئة او التسخين او الاضاءة مثل : الفحم والخشب والنفط والغاز والبنزين والشمع حيث تسبب نواتج احتراقها العديد من التلوث في الجو منها حرارة تزيد حرارة الجو ويزداد بخار الماء ويقل الاوكسجين ويزيد ثاني اوكسيد الكربون وكذلك او اوكسيد الكربون وينتج الدخان .

### 2 – التلوث من المصانع

وتشمل المخلفات الناتجة من عمليات التصنيع كالأتربة المتطايرة والابخرة الضارة وغبار القطن والتبغ ويضاف الى ذلك التلوث الاشعاعي الناتج من عمليات الانشطارات النووية لتوليد الطاقة .

### 3 – التلوث من وسائل المواصلات .

يحدث نتيجة انبعاث الغازات او الادخنة من الآلات والاجهزة التي تقوم بتشغيل المركبات وعربات القطارات والطائرات والبواخر .

### 4 – التلوث من الانشطة الزراعية

يحدث نتيجة استعمال المبيدات وقاتل الحشرات وحرق الاعشاب .

### 5 – التلوث من تخمير المواد العضوية وتعفنها

وتشمل الفضلات مثل المواد البرازية والاهوار ورحم الحيوانات ( جثث الحيوانات الميتة )

## الامراض التي تنتقل بواسطة الهواء

وتشمل الامراض التالية :

الزكام الانفلونزا ذات الرئة التهاب الحنجرة الحمى الروماتزمية الحمى القرمزية والخناق والسعال الديكي والتهاب السحايا .

كذلك التهاب القصبات المزمن وسرطان الرئة ولكن ليس هناك ادلة قاطعة على ذلك اما مدمني التدخين فنظهر عليهم اعراض حكة في العين والم في الراس وذلك يسببها زيادة تركيز اول اوكسيد الكربون في جو المدخنين وهناك الكثير من الاشخاص يعانون من الحساسية نتيجة لوجود الغبار او حبيبات الطلع في الجو .

## التهوية

يقصد بالتهوية استبدال الهواء الفاسد نتيجة للتنفس او الاحتراق او التعفن مخلفات الصناعات بهواء نقي لتهيئة الجو المناسب والمريح للإنسان او يمكن وتقسيم انواع التهوية الى :-

### 1 – التهوية الخارجية

ويقصد بها توفير الحقائق والميادين والشوارع الواسعة في المدن لضمان توفر الهواء للمباني .

### 2 – التهوية الداخلية

ويقصد بها ايجاد الوسائل لدخول الهواء النقي وخروج الهواء الفاسد من المساكن او المدارس او المصانع والمنشأة وهي على نوعين :

#### ا – التهوية الطبيعية

وتتبع عدة وسائل لعمل التهوية الطبيعية كتوفير النوافذ والابواب والفتحات الصغيرة في الجدران او في الاسقف لسحب هواء الغرفة .

#### ب – التهوية الاصطناعية

تعتمد فيها الوسائل الصناعية للحصول على الهواء مثل : استعمال مراوح كهربائية دافعة تنفث

الهواء من الخارج الى الداخل او مراوح ساحبة والساحبات وتقوم بسحب الهواء الفاسد من داخل المبنى الى خارجه او المراوح الدافعة والساحب معا حيث يتم سحب الهواء الفاسد ودفع الهواء النقي وتستهمل هذه الطريقة في المصانع الكبيرة .

## التدفئة

توجد عدة طرق للتدفئة منها المدافئ التي يحرق فيها النفط او الغاز او المدافئ الكهربائية او ايجاد المستودقات ذات المداخل يحرق فيها الفحم الخشب او مجاميع من الانابيب تسمى المشعان تجرى فيها المياه الساخنة او البخار .

## الاضاءة

الاضاءة الصحية تساعد الفرد على رؤية ما يريد بوضوح وتوجد طريقتان للإضاءة

### ا – الاضاءة الاصطناعية

- استعمال الكهرباء . ويعد من افضل الطرق لعدم تلوثها الهواء سوى احداثها لقليل من الحرارة .
- استعمال المواد الغازية : واهمها غاز الاستصباح ويستعمل في اضاءة بعض الشوارع والطرق ولكنه يؤدي الى تلوث الهواء
- استعمال المواد السائلة : اهمها الزيوت مثل زيت الكاربون ولكنه يؤدي الى تلوث الهواء .
- استعمال المواد الصلبة : واهمها الشموع وتكون مفسدة للهواء .

## ب – الاضاءة الطبيعية

وتتم الاضاءة الطبيعية لأية غرفة باستخدام النوافذ التي تسمح بدخول الضوء الطبيعي ويجب ان تتعرض كل جهات المنزل لأشعة الشمس .

## الضوضاء

وهي الصوت المرتفع من مختلف المصادر كأصوات السيارات والطائرات النفاثة والقطارات والدراجات البخارية دوي الاجهزة الصناعية والات الحفر وشق الطرق والالات الزراعية الحفلات الصاخبة اصوات المذياع والتلفاز .

## تأثير الضوضاء

تحدث الضوضاء اضرار كثيرة للإنسان منها :-

- 1 – تخفض الانتاج كما ونوعا .
- 2 – تعرضه للحوادث المختلفة .
- 3 - تسبب له القلق والتعب وعدم الراحة .
- 4 – تؤدي الى الصداع الدائم .
- 5 – تسبب الطنين في الاذان .
- 6 – تسبب الاضطرابات في النوم وارتفاع ضغط الدم .
- 7 – تحدث الصم المؤقت او الدائم .

## صحة الاغذية

الغذاء هي تلك المواد الصالحة للأكل والتي تدخل الى الجسم وتزويده بالطاقة الحرارية وتساعد على نمو السليم وبناء الانسجة وتعويض الخلايا التالفة وادامة حياة الانسان. ومكون الغذاء الصحي هي البروتين والكربوهيدرات والفيتامينات والدهنيات والمعادن والاملاح وان الاحتياج للسعرة الحرارية للمرأة 2250 سعرة حرارية يوميا والرجل 2750 سعرة حرارية . كذلك تحتاج المرأة الحامل والمرضعات الى سعرات حرارية اكثر من الايام العادية . الاطفال والشباب المراهقين يحتاجون للسعرات الحرارية اكثر من المسنين علما عدد السعرات الحرارية يعتمد ايضا على طبيعة العمل الذي يقوم به الانسان فكلما كان المجهود الجسماني اكثر يحتاج لزيادة الطاقة الحرارية كذلك الشخص الذي يعمل في درجات حرارية منخفضة .

## تلوث الطعام

- 1 – يتلوث الطعام خلال نقله او حفظه بطريقة غير صحية .
- 2 – يتلوث الطعام بواسطة العاملين في تحضيره وحفظه وبيعه اذا كان العامل مريضا او حاملا للمكروبات المرضية .
- 3 – يتلوث الطعام باستعمال الاواني و الألات والادوات الملوثة .
- 4 – يتلوث الطعام خلال نموه في وسط ملوث مثل نمو الاسماك والمحارات في المياه الملوثة .
- 5 – يتلوث الطعام بواسطة الحشرات كالذباب والحيوانات التي يمكنها الوصول اليه .

## التسمم بالطعام مثل

- 1 - التسمم الغذائي السالمونيلاي : ويحدث نتيجة تلوث الطعام بأنواع من جراثيم السالمونيلا.
- 2 - التسمم الغذائي بالسالمونيلاي : ويحدث نتيجة افراز بعض الجراثيم سما في الغذاء قبل تناوله مثل جراثيم المكور العنقودي .

## تصريف الفضلات

تعد الفضلات والتخلص منها من اهم مشاكل الصحة العامة للمجتمع ومن اهم ما يشغل منظمة الصحة العالمية بما تقدمه من دراسات وبحوث وتخطيط لمعرفة مسار هذه المشكلة لانها تتركب من مواد عضوية سريعة التعفن والتخمير فتنشأ عنها غازات كريهة كما انها تحتوي على الجراثيم المرضية المتنوعة والطفيليات وتكون وسطا جيدا لتوليد الذباب والقوارض كالجرذان والحشرات الاخرى التي قد تصل الى الانسان بطريقة مباشرة او غير مباشرة مسبب اصابة فردية او وبائية .

والفضلات بصورة عامة تقسم الى قسمين :-

- 1 - الفضلات الجافة ( القمامة )
- 2 - الفضلات السائلة ( الفضلات الادمية ) .

## الفضلات الجافة ( القمامة ) وتشمل

- ا - مخلفات المنازل والفنادق والمطاعم والاسواق .
- ب - مخلفات الصانع والمحلات التجارية ومنها مثلا الورق وقطع الزجاج والنسيج ومواد البناء والصفائح الفارغة .
- ج - الحيوانات ( جثث الحيوانات الميتة المنفسخة كالكقط والكلاب )
- د - الفضلات الحيوانية ( مخلفات الاسطبلات وحضائر الحيوانات )
- هـ - كناسة الشوارع والتي تحتوي الاتربة والاوراق والاشجار والاوراق وحطام السيارات والمستهلكة .

## جمع الفضلات

- 1 - تجمع الفضلات والنفايات داخل اوعية معدنية او لدائنية ( بلاستيكية ) وتوضع هذه الاوعية في مواضع بعيدة عن مصادر الطعام .
- 2 - يتم تخصيص حاوية نفايات كبيرة توضع في مكان مناسب في احد اركان الطرق لجمع الفضلات خلال مدة 24 ساعة.
- 3 - يتم نقل هذه الفضلات بسيارات خاصة حديثة وذاتية ( اوتوماتيكية ) وذات ابواب محكمة تمنع تسرب الفضلات منها اثناء السير الى المراكز الرئيسية.

## طرق التخلص من الفضلات

توجد عدة طرق للتخلص من القمامة منها:

- 1 - الدفن
- 2 - الردم الصحي
- 3 - قذف في البحار
- 4 - الحرق
- 5 - تحويل القمامة الى سماد
- 6 - الاختزال



## الفضلات السائلة (فضلات الادمية) وتشمل:

- أ – مواد البرازية
- ب – الادرار
- ج – مياه الحمامات والمطابخ
- د – المياه المتخلفة من المصانع
- هـ – مياه غسل الشوارع
- و – مياه الامطار

## طرق التخلص من الفضلات السائلة

توجد طريقتان لهذا الغرض:

- أ – الطريقة الجافة
- ب – الطريقة المائية

## الطريقة الجافة

تستعمل هذه الطريقة في القرى والمدن التي لم تربط بعد بمجاري العامة باستخدام انواع المراحيض الصحية.

الطريقة المائية

تستعمل هذه الطريقة في المدن حيث تحمل الفضلات بواسطة المياه من جميع المساكن الى المجاري العامة وهذه المجاري عبارة عن قنوات تحت الارض وتمتد الى خارج المدينة حتى تصل الى عمليات التنقية حيث يتم معالجتها والتخلص منها بطرق متعددة كأحواض الترسيب والمرشحات الرشاشة او كاستعمالها في ري احد المزارع او تصريفها الى داخل البحر وغيرها. الامراض التي تنتقل عن طريق فضلات الادمية تعد الامراض التي تنتقل عن طريق الفضلات من الامراض الخطيرة ومن اهمها امراض القذارة منها التيفوئيد والبارا تيفوئيد، الكوليرا، التهاب الكبد، شلل الاطفال، الزحار، التهابات معوية وامراض الديدان المعوية 0

## ويمكن ايجاز مسؤوليات المعاون الطبي في المحافظة على الصحة العامة بما

يأتي:-

- 1 – تقديم الخدمات الصحية والتمريضية بأفضل الصور الممكنة لأشخاص والعوائل والجماعات والمجتمع ككل وتشمل هذه الخدمات الامور الطبية والتمريضية، والاستشارات الصحية، والتعليمات الصحية والثقافة الصحية.
- 2 – المشاركة في معالجة المشاكل الصحية مثل منع الحوادث، وتأثير الاشعة على الصحة، وفي الكشوفات الوبائية لأمرض المعدية وغير المعدية.
- 3 – المشاركة الفعلية في تنظيم خدمات التمريض في المجتمع وتوفير الاجراءات اللازمة لتلبية الاحتياجات الصحية للفرد والمجتمع.
- 4 – التثقيف الصحي لقطاعات المجتمع فيما يتعلق باستعمال الخدمات بحكمة وفي السيطرة او القضاء على كل مخاطر البيئة والتأثيرات الجانبية التي تؤثر على صحة الفرد وسعادة المجتمع.
- 5 – كتابة التقارير الى المسؤولين عن اوضاع الصحة العامة وفيما يتعلق بالسلبات البيوت الفقيرة التي تتميز بالرطوبة والبرودة وسوء التهوية وتصريف المياه القذرة والاساخ وضيق المكان وغير ذلك من الظروف السيئة المسببة للمرض.
- 6 – الزيارات الميدانية للمنازل والمصانع والمدارس والمحلات العامة وتقديم خدمات في التوعية والارشاد الصحي.



## الصحة الريفية

إن 70% من أبناء مجتمعنا يعيشون في الأرياف . المجتمع الريفي يعيش مشكلات صحية تختلف بأولياتها عن أفراد المجتمع المدني لما لهم من عادات وسلوكيات وقيم وتقاليد تختلف عن المجتمع المدني .

فعدت دراسة المشاكل الصحية في الريف يتطلب عمل المسوح الصحية لتحديد أولويات هذه المشاكل بالاشتراك مع أبناء المجتمع ، وبالإمكانيات المتوفرة لديهم فالصحة الريفية تعرف على أنها :- عملية تقديم الخدمات الصحية والرعاية الصحية لأبناء المجتمع الريفي (أي الذين يعيشون خارج منطقة المحافظة أو العاصمة ) . وبشكل ميسر لكافة الأفراد والأسرة بوسائل مقبولة لديهم من خلال المشاركة السامة وبتكاليف يمكن للدولة تحملها.

### خدمات الرعاية الصحية الأولية في الريف :-

- 1 - التربية الصحية .
- 2 - التغذية الصحية .
- 3 - رعاية إلام والطفل .
- 4 - الوقاية من الأمراض المعدية .
- 5 - التحصين ضد الأمراض
- 6 - تصحيح البيئة .
- 7 - الصحة المدرسية .
- 8 - الخدمات العلاجية .

### -أهم المشاكل الصحية التي يتعرض له المجتمع الريفي :-

- 1 - انخفاض مستوى التعليم والجهل بأمور تتعلق بالصحة وذلك يتطلب جهودا إضافية في مجال التربية الصحية وإتباع وسائل تربوية تناسب المجتمع الريفي لتحقيق التعلم بأمور الصحة .
- 2 - انخفاض المستوى الثقافي وهذا يعني تأثير العادات والقيم والتقاليد السائدة في المجتمع الريفي على الصحة فهناك عادات تؤثر تأثيرا مباشرا على الصحة كاعتقادهم مثلا الذهاب إلى الشيخ أو السيد لحل المشاكل الصحية بدلا من الذهاب إلى المركز الصحي أو اعتقاد إلام بالولادة على أيدي قابلات غير مآذونات بدل الذهاب إلى المستشفى وغيرها من العادات التي تؤثر على مستوى الصحة في الريف .
- 3 - صعوبة المواصلات حيث إن أكثر القوى في الريف تتوزع بشكل مبعثر وعلى مساحات واسعة ولذلك يجد ابن الريف لصعوبة في الوصول إلى المركز الصحي أو المستشفى في حالة الإحالة.
- 4 - انتشار الأمراض المعدية وذلك بسبب جهل إلام بطرق الوقاية و التحصين ضد الأمراض والمحافظة على الأطفال عند وجود مرض معد ي.
- 5 - مشاكل بيئية في ناحية السكن وسوء التهوية والإنارة ووجود البرك والمستنقعات وعدم استعمال المراحيض بشكل جيد وعدم وجود المجاري والتخلص من الفضلات بشكل صحي
- 7 - انتشار أمراض سوء التغذية وفقر الدم والكساح وذلك نتيجة كثرة المواليد وانشغال إلام بالزراعة

## الرعاية الصحية الاولية في المراكز الصحية في الريف

ان الرعاية الصحية الاولية المقدمة لأبناء الريف لا تختلف كثيرا عن الرعاية الصحية الاولية لأبناء المدينة الا في تحديد الاولويات المشاكل الصحية يجب التعرف على الاولويات المشاكل الصحية في الريف بشكل دقيق من خلال القيام بالمسوح الصحية والبحوث والاستقصاء عن اهم المشاكل الصحية الموجودة في المنطقة من خلال التعاون مع قادة المجتمع والمنظمات الجماهيرية والتنسيق مع مؤسسات ذات العلاقة . اما خدمات الرعاية الصحية الاولية التي تقدمها المراكز الصحية في الريف فهي :-

يجب التعرف على الاولويات المشاكل الصحية في الريف بشكل دقيق من خلال القيام بالمسوح الصحية والبحوث والاستقصاء عن اهم المشاكل الصحية الموجودة في المنطقة من خلال التعاون مع قادة المجتمع والمنظمات الجماهيرية والتنسيق مع مؤسسات ذات العلاقة . اما خدمات الرعاية الصحية الاولية التي تقدمها المراكز الصحية في الريف فهي :-

## اولا – التربية الصحية

ان مسؤولية التربية الصحية في الريف هي من مسؤولية جميع العاملين في قطاع الصحة وقادة المجتمع والمنظمات الجماهيرية وتتطلب التربية الصحية جهودا اضافية في المناطق الريفية . واهم ما يتطلب من الممرضة او المتقف الصحي هو معرفة العادات والقيم المضرة بالصحة والافراد الذين لهم تأثيرا مباشرا على المجتمع لكي نستطيع ان نرسم الخطط لبرامج تربية يمكن من خلالها تغيير بعض السلوكيات الخاطئة بطرق مقبولة لدى المجتمع الريفي .

## ثانيا – التغذية الصحية

ان قياس المستوى الغذائي في المجتمع الريفي مهم جدا لما له من تأثير على المستوى الصحي فهو قياس كفاية الغذاء ومدى ما حققه من مستوى غذائي للفرد ويتم هذا بالكشف عن افراد ودراسة الوزن بالنسبة للعمر لدراسة درجات النمو ونطور عند الاطفال والمراهقين والنساء في المجتمع الريفي . وهذه الدراسات تدلنا عن وجود أي خلل في المستوى الغذائي للمجتمع الريفي وهناك بعض المشاكل التي تؤثر على المستوى الغذائي بشكل مباشر الا وهي :-

- كثافة السكان وكثرة الانجاب عند العائلة الواحدة .
- انخفاض المستوى الزراعي .
- العادات الغذائية الخاطئة .
- زيادة الحاجات الوظيفية مثل الحمل والارضاع .
- وجود الامراض المعدية .

## اهم الخدمات التي تقدم في المركز الصحي :-

- 1 – التركيز على برامج التربية الغذائية .
- 2 – علاج المشاكل الصحية مثل الامراض المعدية والمتوطنة .
- 3 – قياس الوزن والطول لمراقبة مراحل النمو .
- 4 – القيام بالبحوث والمسوح الغذائية للتعرف على اهم المشاكل الغذائية في المنطقة .
- 5 – علاج بعض العادات الخاطئة في السلوك الغذائي وتعلم الام على اهم المنتجات الزراعية والحيوانية التي تتوفر فيها القيم الغذائية وبأرخص ثمن

### **ثالثا - الرعاية الام والطفل**

من الخدمات الرعاية الصحية الاولية في الريف هي رعاية الام والطفل لما تحمله هذه الرعاية من اهمية بالغة في رعاية المجتمع الريفي وتشمل خدمات الرعاية الصحية الاولية للام والطفل في المراكز الصحية وهي :-

#### **1 - التسجيل**

وذلك باستعمال استمارات خاصة للأمهات واخرى لأطفال تضم جميع المعلومات عن الام قبل الحمل وخلال فترة الحمل وبعد الولادة وعن الطفل والعائلة وقد تقوم الممرضة بتسجيل المعلومات الصحية ويعقبها الطبيب بعد القيام بالفحص السريري سواء للام و للطفل وتزويد الام ببطاقة للمراجعة يثبت بها رقم الاسرة وتسجيل تاريخ المراجعة .

#### **2 - فحص الحوامل**

يقوم بذلك طبيب او طبيبة متخصصة ويتم تقسيم العمل والكوادر الطبية حسب كثافة المنطقة

#### **3 - فحص الاطفال**

يقوم بذلك ايضا طبيب متخصص ويتم تسجيل وزن وطول الطفل عند المراجعة لمراقبة نموه وتطوره.

#### **4 - اعطاء اللقاحات**

يتم توفير اللقاح للام والطفل وحسب ارشاد الطبيب ويقوم بها فريق متكامل كما وضع خطط لحملة التلقيح للقرى التي تستطيع مراجعة المراكز.

#### **5 - التغذية**

يتم بأخذ الاوزان واطوال الاطفال لمعرفة درجة النمو والتطور كذلك القيام بالمسوح الغذائية والارشاد والتأهيل الغذائي وحسب حالة الطفل الصحية .

#### **6 - التربية الصحية**

تقوم هذه الخدمات على عاتق جميع العاملين في المركز الصحي كما يتم وضع الخطط التربوية لعقد الندوات والدورات التطويرية للمجتمع الريفي والعاملين في الفريق الصحي وذلك بالمشاركة التامة مع افراد المجتمع والتعاون والتنسيق مع المنظمات الجماهيرية وحسب اولويات المشاكل الصحية في المجتمع الريفي .

#### **7 - الزيارات المنزلية**

تقوم بها الممرضة الباحثة الصحية حسب جدول يومي يثبت فيها اسماء العوائل وعناوينهم وحسب الحاجة والاولويات وتسجل المعلومات بعد كل زيارة وتحفظ في ملف العائلة .

#### **8 - الفحوصات الطبية**

### **رابعا - التحصين ضد الامراض**

من اهم طرق الوقاية من الامراض المعدية هي التحصين ضد الامراض وبسبب انتشار الامراض المعدية في المجتمعات الريفية يتطلب التركيز على حملات التعليم في هذه المناطق

وتقدم المراكز الصحية في الريف اللقاحات وبشكل مجاني لوقاية من الامراض وخصوصا الامراض الستة المستهدفة والاهي : التدرن ؛ شلل الاطفال ؛ الخناق ؛ السعال الديكي ؛ الكزاز ؛ الحصبة . كما يجب الحفاظ على اللقاحات عند نقلها من المدينة الى الريف لضمان فعاليتها ومن الضروري ان تجرى التحصينات للأطفال بشكل مبرمج واصولي وحسب التسلسل الزمني وهذا يتطلب جهودا اضافية في المناطق الريفية لتأثير بعض المعتقدات الخاطئة عن اللقاحات والوصول لذا يتطلب اشتراك افراد المجتمع عند القيام بحملات التحصين لجلب اكبر عدد من الاطفال وتقليل نسب الاشخاص غير الملقحين .

### **خامسا- مكافحة الامراض المعدية والمتوطنة**

من اهم الخدمات الصحية في الريف هي مكافحة الامراض المعدية والمتوطنة وذلك لكثرة هذه الامراض في المناطق الريفية وهذا ما اثبتته الاحصاءات والبحوث والمسوح الصحية ولذا يجب التوجه بشكل صحيح للوقاية من الامراض من خلال برامج مكافحة والوقائية .

#### **من اهم طرق الوقاية من الامراض هي**

- 1 – توفير المياه الصالحة للشرب .
- 2 – صحة البيئة وتشمل التخلص من الفضلات السائلة والصلبة بشكل صحي والعناية بالسكن الريفي.
- 3 – التحصين ضد الامراض المعدية ومن خلال حملات التحصين .
- 4 – الاكتشاف المبكر للمرض من خلال حملات التحري عن الامراض الوبائية .
- 5 – التوعية والقيام ببرامج التنقيف عن اعراض الامراض وطريقة الوقاية منها في جميع المجالات المجتمع الريفي
- 6 – الاهتمام بالتغذية .
- 7 – تقديم العلاج بشكل ميسر الى افراد المجتمع .
- 8 – تسهيل اجراءات التبليغ عن الاعراض .
- 9 – اجراء الفحوصات المخبرية الجماعية للتحري عن المرض .

### **سادسا – الاصحاح البيئي في الريف**

- من اهم الخدمات التي تقدم في مجال الاصحاح البيئي في الريف هي :-
- ا – التخطيط لتوفير المياه الصالحة للشرب .
  - ب – طرق التخلص من الفضلات السائلة والصلبة .
  - ج – مكافحة القوارض والحشرات .
  - د – طرق المحافظة على سلامة الغذاء من التلوث .
  - هـ – الاشراف على البيئة الصحية للسكن .

### **أ – التخطيط لتوفير المياه الصالحة للشرب**

- من اهم طريقة تعقيم المياه هي :-
- الغلي – الترشيح – استعمال المواد الكيماوية – استخدام الكلور
- ب – طرق التخلص من الفضلات السائلة والصلبة هي**
- 1 – الطريقة الجافة :- وهي عمل حفرة صغيرة في الارض ثم تردم امتلائها ويجب ان تكون الحفرة خارج المنزل .
  - 2 – مرحاض الحفرة العميقة .
  - 3 – الخزان الاصم .
  - 4 – المرحاض الكيماوي .

- 5 – مرحاض الجردل .  
اما الفضلات الصلبة فيمكن التخلص منها بواسطة :  
1 – الدفن .  
2 – الردم .  
3 – الحرق .  
4 – تحويل النفايات الى اسمدة .

### ج – مكافحة الحشرات والقوارض

- 1 – ردم البرك والمستنقعات .  
2 – سد مخازن المياه سدا محكما .  
3 – استعمال المبيدات الكيماوية .  
4 – استخدام نسيج شبكي على النوافذ .  
5 – رش المستنقعات بل مواد الكيماوية لمكافحة الاطوار المائية للبعوض .  
6 – العناية بنظافة السكن .

### د – المحافظة على سلامة الغذاء من التلوث

- 1 – المحافظة على طرق نقل الغذاء وخرزنه .  
2 – الاشراف على طرق تعقيم الحليب وخرزنه .  
3 – الاشراف على طرق ذبح اللحوم وخرزنها .  
4 – الاشراف على طرق جني الخضراوات والمحاصيل الزراعية .  
هـ – الاشراف على البيئة الصحية السكن الصحي  
من شروط السكن الصحي في الريف :  
1 – يجب ان يكون السكن جافا .  
2 – القيام بأجراء التصليحات اللازمة .  
3 – توفير التهوية في جميع الغرف المنزل .  
4 – توفير المياه الصالحة للشرب .  
5 – توفير غرفة خاصة للطبخ وخرز الغذاء .  
6 – حضيرة الحيوانات يجب ان تكون مفصولة عن سكن العائلة .  
7 – توفير التدفئة والتبريد بشكل صحي .  
8 – توفير مكان لتخلص من الفضلات السائلة والصلبة

### سابعاً – الصحة المدرسية

ان الاهتمام بخدمات الصحة المدرسية في الريف ليس لمراقبة نمو الاطفال .  
خلال المرحلة الدراسية فحسب وانما لغرض النوعية والتثقيف واتباع السلوك الصحي في حياتهم وهذا يتم من خلال مراقبة البيئة الصحية المدرسية والصحة الشخصية والتربية الصحية والوقاية من الامراض المعدية وغيرها من البرامج الصحية .

### ان البيئة الصحية المدرسية تتطلب الشروط التالية :-

- 1 – توفير المقاعد الدراسية بشكل يتناسب مع اعداد الطلبة .  
2 – توفير الابنية المدرسية بما يتلائم مع اعداد الطلبة .  
3 – توفير غرف خاصة للمكتبة والهيئة التعليمية والادارة وساحات اللعب .

- 4 – غرف الصف يجب ان تكون كبيرة بما يتناسب مع عدد الطلبة وتوفر فيها كافة الشروط الصحية من الانارة والتهوية والتدفئة وغيرها .
- 5 – توفير المياه الصالحة للشرب ز
- 6 – توفير عدد من المرافق الصحية .
- 7 – توفير غرف خاصة للتغذية المدرسية او الحانوت المدرسي
- 8 – التخلص من النفايات يجب ان يكون بشكل صحي .

### ثامنا – الخدمات العلاجية في الريف

تقديم الخدمات العلاجية لأبناء الريف يتم من قبل فريق صحي متكامل لتقديم كافة الخدمات العلاجية ومنها :-

- الفحص السريري.
- العلاج الباطني
- القيام بالعمليات الصغرى .
- تقديم الاسعافات الاولية عند الطوارئ.
- توفير الدواء وبأسعار زهيدة .

### – الاحصاء الصحي والحياتي

ومنها الاحصائيات السكانية وتوزيعهم بالنسبة السن والعمر والتعليم والمهن وسجل المواليد والوفيات وتاريخ واسباب الوفاة وحساب معدل الوفيات للأطفال الرضع وحديثي الولادة ووفيات الامراض المعدية وغيرها شهريا وسنوياً .

### دور المعاون الطبي في الصحة الريفية

- 1 – القيام بالتخطيط للبرامج الصحية كافة والمشاركة بالتنفيذ والتقويم .
  - 2 – القيام بالزيارات المنزلية لمعرفة اهم المشاكل الصحية التي يعاني منها افراد المجتمع الريفي
  - 3 – تقديم الرعاية التمريضية أ في المراكز الصحية او من خلال الزيارات المنزلية .
  - 4 – المشاركة والاشراف على حملات التحصين ضد الامراض .
  - 5 – تقديم خدمات الاسعاف الاولية لسكان الريف عند الطوارئ .
  - 6 – تدريب العاملين في الصحة وتنمية قدراتهم ومهاراتهم .
  - 7 – تقوم بعد الندوات والدورات بالاشتراك مع المنظمات الجماهيرية
  - 8 – تنظيم السجلات الخاصة لأفراد الاسر الريفية .
  - 9 – المشاركة في عمليات المسح الصحي .
  - 10 – الاشراف على طرق حفظ وخرن اللقاحات في المركز الصحي .
- التعاون بين البيت والمدرسة في حالات الصحية للتلميذ .



## التغذية الصحية

هو علم وفن التخطيط للغذاء والوجبات المناسبة للأفراد والجماعات وفقا لحاجتهم الحقيقية وحسب ظروف بيئتهم البيولوجية والاجتماعية والاقتصادية بما يحقق الصحة ويوفر امكانية النمو.

عناصر جديدة مستحبة ، وفي جميع الحالات يجب احترام عادات وتقاليد المجتمع وعدم الطعن بها واستخدام الاساليب والطرق الصحيحة في الاقناع والارشاد لتغيير ما يجب تغيير من عادات غذائية ضارة .

## المواصفات الغذاء الصحي تعتمد على العوامل التالية:-

- 1 - ان يوفر الحاجات الغذائية الموصى بها صحيا وفقا لطبيعة الفرد والمجتمع .
- 2 - ان يحتوي على اطعمة خالية من المواد الضارة او السامة وكذلك الكائنات الحية المسببة للمرض .
- 3 - ان يكون ذات كمية مناسبة لمنع الامساك ومقبولا ولسد الجوع ويعتمد في هذه على الخضروات والفواكه وما تحتوي من الياف غير قابلة للهضم .
- 4 - ان يكون مستساغا ومقبولا في مظهره و اعداده
- 5 - ان يحتوي على اطعمة متنوعة قدر المستطاع لضمان تغطية الحاجات الغذائية .
- 6 - ان يكون متماشيا مع العادات الغذائية للأفراد .
- 7 - ان يكون سعره مناسب وسهل الحصول عليه .
- 8 - ان يرضى ان تكمل وجبات اليوم بعضها البعض .

## التغذية الصحية

عند التحدث عن الغذاء التركيز على بعض المفاهيم لتدعيم الاتجاهات الصحية وغرس السلوك الغذائي الصحي وهذا يعتمد على الظروف المعيشية والمستوى الاجتماعي والاقتصادي للمجتمع والقدرات والامكانيات المتاحة في المجتمع .  
ان للغذاء فوائد اهمها :-

- 1 - مساعدة الفرد على العمل .
- 2 - مقاومة الجسم للأمراض .
- 3 - مساعدة المرأة على الحمل والولادة .
- 4 - مساعدة الطفل البالغ على النمو والتطور .
- 5 - الوقاية من الامراض اهمها نقص التغذية ، فقر الدم ، وغيرها

## التربية الغذائية

وهي عملية تقديم الخبرات التعليمية عن غذاء والصحة عن طريق الدفع للمعرفة والاتجاهات والسلوك الذي يتعلق بالفرد على ان تكون مستندة على اسس علمية وتربوية وحسب اولويات المشاكل الغذائية من اجل الوصول الى الهدف المطلوب .  
لقد ثبت ان الناحية الغذائية للفرد تتأثر تأثيرا كبيرا بالنواحي الاجتماعية والمعتقدات التي ينشأ الفرد افي ظلها فالتقاليد والعادات الغذائية الذي تتكون في الصغر ويصعب تغييرها في الكبر لذا كان الاهتمام بالتربية الغذائية ونشر الوعي الغذائي من الامور التي يجب ان تعطى اهمية بالغة في المراحل الاولى من الحياة عن طريق التعامل بين البيت والمدرسة والمجتمع . على ذلك يكون قد ان الاوان لنقل الاهتمام نحو التربية الغذائية واستخدام مبادئ علم الغذاء والتغذية لأجراء المشورة العلمية بشأن تغذية الاسر ورعايتها وعلى الاخص الاسر ذوات الدخل المحدود والبيئة

الغير الصحية ويكون اتجاه التربية الغذائية نحو تقييم وتصنيف انماط الشراء والطرق الطهو واساليب التغذية

وتصنيف العادات الغذائية الى عادات مفيدة وضارة وحيادية ليتسنى للعامل الصحي وضع سلسلة من الخطوط والبرامج الارشادية لتشجيع وتعزيز الاساليب المفيدة وتعديل الاساليب الضارة وادخال عناصر جديدة مستحبة ، وفي جميع الحالات يجب احترام عادات وتقاليد المجتمع وعدم الطعن بها واستخدام الاساليب والطرق الصحيحة في الاقتناع والارشاد لتغيير ما يجب تغيير من عادات غذائية ضارة .

### البرنامج التربوي الغذائي

وهو البرنامج الذي يهدف الى تبين غرس العادات والسلوك الغذائي الصحي عند الافراد والمجتمع وحسب اولويات المشاكل الغذائية بما يتوفر من امكانيات وبالتالي وضع الحلول المناسبة بالمشاركة الجماهيرية وبمساعدة الافراد المجتمع . عند البدء بأعداد أي برنامج غذائي ان كان تربوي او علاجي يجب اجراء عملية تقييم الحالة الغذائية للمجتمع المطلوب اعداد البرنامج له ليتسنى التخطيط والاعداد لخطر البرامج وتقويمها بشكل جيد وبالتالي يؤدي الى نجاح البرنامج والوصول الى الاهداف المرسومة له نعتد اجراء عملية تقييم الغذائية لأي فرد في المجتمع .

1 - طريقة القياس .

2 - طريقة الفحوصات المختبرية .

### طريقة القياس (نظري وعملي)

هذا الطريقة تستعمل عادة عند الاطفال وخصوصا الاطفال تحت الخامسة من العمر وتستخدم في قياس في النمو عند الاطفال . وتقسم هذا الطريقة الى مجموعتين حسب معرفة عمر الطفل ام لا

- ان كان عمر الطفل معلوم . نستخدم طريقة قياس وزن وطول الطفل.
- ان كان عمر الطفل غير معلوم . نستخدم طريقة قياس محيط الذراع او محيط الصدر والراس .

### قياس الوزن

عند معرفة تاريخ ولادة الطفل نستطيع نقدر درجة نمو الطفل بواسطة الوزن وذلك بواسطة المخطط البياني للوزن - العمر ، يسجل الوزن على الخط البياني كل شهر ونستطيع ان نحدد درجة النمو من الخط البياني .

الوزن بين 80% \_ 100% يعتبر طبيعي . الوزن

الوزن بين 60% \_ 80% يعتبر درجة الخطر الموصول الى سوء التغذية .

الوزن اقل من 60% من الطبيعي يعتبر الطفل مصاب بسوء التغذية اكثر الاطفال يحتاجون الى دخول مستشفى .

### قياس الطول

ان قياس بالنسبة للعمر ليس بذات اهمية في تحديد نمو الطفل ذلك لتدخل عوامل الوراثية بذلك ، ان تسجيل نسب الوزن - الطول يمكن الاستفادة منها في المسوح الغذائية وخصوصا في المراحل المتقدمة من العمر كالأطفال في عمر المدرسة .

### قياس محيط الذراع (نظري وعملي)

وهذا طريقة سهلة وتستخدم في :

1 - عند عدم معرفة العمر . ( يجب ان يكون الطفل عمره اكثر من سنة واول من خمس سنوات ) .

2 - عند عدم توفير ميزان لقياس الوزن .

3 - يستخدم في المسوح الغذائية وخصوصا مراجعي العيادات الخارجية .

- 4 – يستخدم في المسوح الغذائية للمجتمع
- 5 – عند القيام بالزيارات المنزلية .

### مسؤوليات وواجبات المرشد الغذائي

- 1 – نقل وتوصيل التوعية الغذائية للمجتمع على ضوء اولويات المشاكل الصحية الغذائية .
- 2 – اختيار الاسلوب والموضوع الملائم للتوعية الغذائية .
- 3 – التخطيط لبرامج التربية الغذائية حسب اولويات المشاكل .
- 4 – تطبيق مناهج التوعية الغذائية في المجتمع .
- 5 – تقويم التربية الغذائية .
- 6 – التنسيق والتعاون مع كافة الانشطة والمنظمات والمؤسسات الرسمية والشبه رسمية من اجل تحقيق برامج التوعية الغذائية .
- 7 – القيام بالبحوث الاستقصائية .
- 8 – نشر مواضيع التغذية في كافة وسائل الاعلام .
- 9 – المساعدة في انتاج الوسائل المعينة لبرامج التوعية الغذائية .

### البرنامج التربوي الغذائي في المجتمع

#### من اهداف البرامج التربوي الغذائي في المجتمع :-

- 1 – تشخيص وقياس العادات والسلوك والمشاكل الغذائية في المجتمع .
- 2 – التخطيط لحل المشاكل الغذائية في المجتمع بالاشتراك مع المجتمع
- 3 – التنسيق والتعاون مع جميع المؤسسات والمنظمات في حل المشاكل الغذائية في المجتمع.

### مراحل التخطيط للبرامج الغذائية

- 1 – تقييم الحالة الغذائية في المجتمع .
- 2 – تحديد اولويات المشاكل الغذائية .
- 3 – تحديد السلوك الغذائي والواجب تغييره .
- 4 – تحديد ممن سوف يشترك بالبرامج ويجب اشراك افراد المجتمع في تخطيط كافة فعاليات البرنامج .
- 5 – تصميم كيفية الاتصال مع الناس ومكونات الرسالة بصورة واضحة ومحددة .
- 6 – تحديد محل ووقت اعطاء المعلومات .
- 7 – استخدام الوسائل التعليمية الملائمة للمجتمع .
- 8 – تقويم البرنامج .

### البرنامج التربوي الغذائي المدرسي

#### ان الهدف في البرنامج الغذائي المدرسي :-

- 1 – تطبيق برامج التربية الغذائية فيما يتعلق بعادات غذائية سليمة .
- 2 – التعرف على الامراض المتعلقة بالغذاء .
- 3 – قياس درجات النمو والتطور في هذه المرحلة .
- 4 – القيام بالمسوح الغذائية للتعرف على المشاكل الغذائية في المدرسة .
- 5 – المساعدة على تكوين في كيفية انتاج وخرن وحفظ وتحضير الاطعمة التي تساعدهم على تكوين الغذاء الصحيح .
- 6 – تعلم قيم ومفاهيم غذائية صحيحة مثلا تعليمهم كيفية تخصيص ميزانية الاطعمة المغذية.

7 - خلق شعور صحيح عند الطلبة نحو الغذاء وتعويدهم على تقبل بعض الاطعمة المغذية .

### العادات الغذائية في المدرسة

على الطالب ان يتعلم الاتي ويعمل به :

- 1 - تناول قدرا كافيا من السوائل حسب السن والحالة الجوية .
- 2 - تناول انواع مختلفة من الطعام بما يتلأم وعمر الطالب
- 3 - ان يدخل في البرامج الغذائية السليلوز لمنع الامساك .
- 4 - ان يتناول وجبات مناسبة وبصورة منظمة .
- 5 - عدم الاكثار من تناول الحلوى وخاصة بين الوجبات .
- 6 - الهدوء في الاكل والمضغ الجيد للطعام .
- 7 - حفظ الطعام بشكل صحي بعيد عن الذباب والغبار .
- 8 - غسل الخضراوات بشكل جيد قبل الاكل .
- 9 - غسل اليدين قبل الاكل وبعده .

### البرامج الغذائية للام الحامل

ان الحامل التي تهتم بتغذيتها لها فرصة في تنشأت طفل صحي . ففي فترة الحمل يزداد وزن الام حوالي 12 كغم وتحتاج الحامل الى :-

- 1 - زيادة 200 سعرة يوميا .
- 2 - تحتاج الحامل الى زيادة 20 غم بروتين يوميا .
- 3 - تحتاج الحامل الى زيادة في الفيتامينات والحديد .

### البرامج الغذائي للطفل في سن الحضانة

ان عدم الاهتمام بتغذية الطفل في هذه المرحلة يؤدي الى سوء التغذية مما يسبب الاصابة بالأمراض المعدية وبالتالي الى زيادة نسبة الوفيات الاطفال .

ان حاجة الطفل في هذه المرحلة :

1300 - 1700 سعرة يوميا

40 - 50 غم بروتين يوميا

1 غم كالسيوم يوميا

7 - 8 ملغم حديد

## مكونات الغذاء الأساسية

مكونات الغذاء الأساسية:

ان الطاقة التي نستمدّها من الغذاء الأساسية في تدعيم القدرة على استمرار النشاط البدني ويمكننا تقسيم الغذاء الى ستة انواع من العناصر الغذائية والتي تؤدي كل منها دورا بارزا في حياة الانسان وهذه العناصر هي :

- 1- البروتينات
- 2- الكربوهيدرات
- 3- الدهون
- 4- الاملاح المعدنية
- 5- الفيتامينات
- 6- الماء

### البروتينات:

تحتوي جميع البروتينات على الكربون والنيتروجين والاكسجين والهيدروجين وقد تحتوي بعض البروتينات ايضا على الحديد والفسفور والكبريت . والبروتينات جزئيات كبيرة مصنوع من وحدات اصغر تسمى الاحماض الأمينية . يدخل عشرون حامضا امنيا في تركيب آلاف من البروتينات المختلفة التي يحتاجها جسم الانسان لإعادة بناء واصلاح الأنسجة مثل العضلات والهرمونات والأنزيمات الهضمية وهي ضرورية للنمو والصحة . ولكي تتكون تلك البروتينات لابد من حصول الجسم على امداد كاف من جميع هذه الاحماض . وبعض الاحماض الامينية الأساسية وبعض الاحماض الامينية لا يستطيع الجسم انتاجها ولا بد من توفيرها عن طريق الاغذية المتنوعة . ويحتاج الكبار والاطفال الى ثمانية احماض امينية اساسية بينما يحتاج الرضع الى تسعة من الاحماض الأمينية .

### تنقسم البروتينات الى نوعين

1 - البروتين الحيواني : مثل اللحوم والدواجن والسمك والبيض واللبن ومنتجاته وهذا النوع هو الذي يحتوي على الاحماض الامينية الثمان الضرورية

2 - البروتين النباتي مثل الحبوب والخضار والبقوليات لا يحتوي اي منها على الاحماض الامينية الضرورية كلها ولكن بإضافة الحبوب الى البقول يحدث التكامل الغذائي ويحصل الجسم على الاحماض الأمينية الضرورية كلها (مثال :اضافة الأرز الى العدس )

## وظائف البروتين في الجسم:

- 1 - بناء أنسجة الجسم ، وإصلاح التالف منها .
- 2 - يعمل على حفظ حموضة وقلوية سوائل الجسم في معدلها الطبيعي .
- 3 - بروتينات الدم تحتوى على الهيموكلوبين الذى ينقل الأوكسجين من الرئتين إلى الجسم ، ثان أوكسيد الكربون من الرئتين إلى الخارج في هواء الزفير ، كما يدخل في تكوين الجسم جميع خلايا الجسم فيدخل في تركيب العضلات والجلد ، والشعر والأظافر والدم والمخ والأعصاب والعظام
- 4- تحتوى على الأجسام المضادة التي تكسب الجسم مناعة ضد الأمراض
- 5 - يستخدمه الجسم في إنتاج الطاقة إذا كان في حاجة إلى ذلك .

## نقص البروتين وأثره على الجسم

بالنسبة للأطفال الصغار :  
يسبب ينقص الوزن ، ويبطئ النمو ، وتضمر العضلات ، وتقل مقاومتهم أبسط الأمراض ، وتقرحات الجلد ، وتغيير لون الشعر وضعفه وتقصفه .

## الكربوهيدرات:

هي أي مكونات غذائية تتحلل الى كلوكوز ، وهو نوع من السكر تستخدمه الخلايا لكتساب الطاقة أما الزائد منه فيخزن في الكبد على هيئة جلايكوجين .يراعى أن تحتوي الوجبة الغذائية اليومية على60-65% من السعرات الكلية من الكربوهيدرات .

## وهناك انواع من الكربوهيدرات

- أ – السكريات البسيطة حلوة المذاق وسريعة الذوبان بالماء مثل سكر العنب الكلوكوز وسكر الفواكه (الفركتوز والسكريات الثنائية تنشأ من اتحاد نوعين من السكريات الأحادية مثل سكر القصب (السكروز ) وسكر الحليب (اللاكتوز) .
- ب – النشويات وتتكون من اتحاد جزيئات السكر الاحادية او الثنائية بأعداد كبيرة فتتكون مادة ذات جزيئات معقدة لا تذوب في الماء .مثل الديكسترين والنشأ في البطاطا والحبوب .
- ج – السليلوز هي مادة معقدة غير قابلة للهضم تساعد على دفع الفضلات الى الامعاء الغليظة وتمنع الإمساك .

## فائدة الكربوهيدرات للجسم :-

- 1 - يؤدي سحب الكالسيوم من العظام عند الأطفال إلى الإصابة بمرض الكساح الذي تؤدي الكربوهيدرات دورا حيويا هاما للمحافظة على سلامة الكبد حتى يؤدي وظائفه العديدة بكفاءة .
- 2 - يعتبر الجهاز العصبي أكثر الأنسجة حساسية لانخفاض سكر الدم ، فيصاب الشخص بالصداع والعرق والدوخة .
- 3 - تناول الكربوهيدرات قبل القيام بمجهود عضلي يزيد من كفاءة العضلات .
- 4 - تعتبر الكربوهيدرات عاملا مضادا للتسمم الأسييتوني الذي تظهر أعراضه وهي الصداع والدوخة والغثيان ، كما تظهر رائحة الأسييتون في هواء الزفير التي تشبه رائحة التفاح المعطن ، وقد يصاب اشخص بالغيبوبة كما في حالات البول السكري الشديد ، وتختفى هذه الأعراض بتناول الكربوهيدرات

## الدهون:

الدهون مصدر هام جدا للطاقة ويمكن الاستفادة منها مباشرة او تخزينها لحين الحاجة . يتم امتصاص الدهون بعد تحويله في الأمعاء الى أحماض دهنية . اذا زاد مقدار الدهون عن حاجة الجسم، تتراكم في أماكن مختلفة من الجسم أهمها الأنسجة الدهنية وقد تترسب في جدار الأوعية الدموية . و على الرغم من أهمية الدهون الا ان الافراط فيها يؤدي الى الكثير من الأضرار

## فائدة الدهون للجسم:

- 1- تعتبر الدهون مصدر مركز للطاقة .
- 2 - تمد الجسم بالأحماض الدهنية الأساسية (فيتامين ف ) التي لا يستطيع الجسم أن يصنعها .
- 3 - تعمل الدهون على نقل الفيتامينات الذوابة في الدهون وهي ( أ ، د ، هـ ، ك ) وتساعد على امتصاصها في الجسم .
- 4 - وجود طبقات من الدهن تحت الجلد يدخر للجسم حرارته ، ويحفظ عليه رونق وجمال تكوينه ، ويساعد على ليونة الجلد وعدم جفافه أو خشونته ، كذلك بالنسبة للشعر ، كما تعمل الدهون كوسائد حول العظام والأعضاء الداخلية تحميها من الرضوض والصدمات وتحفظها من الانزلاق .
- 5 - الدهون تحسن طعم الغذاء . كما تعمل الدهون وبخاصة الزيوت على تليين الفضلات وسهولة مرورها في الأمعاء الغليظة وتخلص الجسم منها .

## الأملاح المعدنية:

يتتركب جسم الإنسان من عناصر مختلفة من المعادن , لذلك فهو بحاجة مستمرة الى تلك العناصر الضرورية ويحصل الإنسان على احتياجاته منها عن طريق الغذاء والماء وما يمكن تصنيعه داخل الجسم .

## فوائد الأملاح المعدنية

- 1 - مساعدة الجسم في بناء الأنسجة من عظام وأسنان وعضاريف .
- 2 - حفظ كثافة الدم والأفرازات والسوائل.
- 3 - تنظيم التفاعلات الكيميائية في الجسم .
- 4 - المحافظة على محتويات القناة الهضمية من التخمر والتعفن .
- 5 - اكساب السوائل خاصية الانتشار في الجسم والحفاظ على ضغطها .
- 6 - اكساب الدم خاصية التجلط عند اللزوم .
- 7 - تكوين المادة الصباغية في الدم (هيموجلوبين) .
- 8 - اكساب المرونة للأنسجة .

## الصوديوم (نظري عملي)

ملح الطعام  
تأثيراته : تنظيم توازن الماء في الجسم وتنظيم ضربات القلب.

## البوتاسيوم (نظري عملي)

مصادرة في النباتات الورقية  
تأثيراته : تنظيم توازن الماء في الجسم وتمثل الكربوهيدرات والبروتينات .

## الكالسيوم (نظري عملي)

افضل مصادر الكالسيوم هو الحليب والاجبان ويمكن أن يحصل الشخص البالغ على احتياجاته منه بتناول كوبين من الحليب يوميا .

## وظائفه في الجسم: (نظري و عملي)

بناء الأسنان والعظام القوية ، ضروري لتنظيم ضربات القلب ، وتنظيم تقلصات العضلات ، وتنبيه الجهاز العصبي وسلامة الأعصاب ، ويساعده في ذلك وجود الصوديوم والبوتاسيوم ، ضروري لتجلط الدم التئام الجروح ، ولتنشيط إنزيمات العصارات الهضمية ، ضروري للنمو الطبيعي للأطفال وسلامة جهازهم الهضمي .

## أعراض نقصه:

نقص مستوى الكالسيوم بالدم يجعل الانسان قلقا عصيبا ويسبب تشنجات باليدين والقدمين لعدم قدرة العضلات على أداء وظيفتها بكفاءة .  
يؤدي سحب الكالسيوم من العظام عند الأطفال إلى الإصابة بمرض الكساح الذي



يعوق نموهم ويشوه شكل العظام ، ويسبب لين العظام عند الكبار ، وتضعف الأسنان وتتحلل.

### أطعمة تحتوي على الكالسيوم:

أفضل مصدر للكالسيوم هو اللبن الذي يمتص جيدا ، ويمكن أن يحصل الشخص البالغ على احتياجاته منه بتناول كوبين من اللبن يوميا .

### الفسفور (نظري و عملي )

مصادره : اللحوم وخاصة الأسماك والحليب و مشتقاته.

تأثيراته : لبناء العظام والتمثيل الغذائي ويرتبط عملة بوجود الكالسيوم وفيتامين D .

### ب- الحديد (نظري و عملي)

مصادره : اللحوم وخاصة الكبد والبيض والبقوليات .

### وظيفته في الجسم:

يتحد الهيموجلوبين بالأوكسجين الداخل إلى الرئتين في عملية التنفس ومنها إلى القلب ، ثم يضخة القلب إلى جميع خلايا الجسم، حيث ينطلق الأوكسجين ويتم توليد الطاقة ، ويتكون ثاني أكسيد الكربون الذي يتحد مع الهيموجلوبين الراجع إلى الرئتين ، حيث يخرج في هواء الزفير ، ولا بد للهيموجلوبين من كميات كافية من الحديد حتى يؤدي وظيفته بكفاءة .

### أعراض نقص الحديد

الضعف والهزال وشحوب الوجه وسرعة التنفس ، وزيادة ضربات القلب لأقل جهد والصداع ، وتظهر أعراض الأنيميا .

### اليود: (نظري عملي)

مصادره الاغذية البحرية بالإضافة الى ملح الطعام

### فائدة اليود للجسم:

يعمل على تنظيم الطاقة في الجسم .يعمل على تنظيم الطاقة في الجسم ونمو العقل والجلد والشعر ونمو العقل والجلد والشعر

### نقص اليود:

يؤدي نقصه إلى التخلف العقلي التبلد الذهني (قلة الذكاء وضعف التحصيل الدراسي لدى الاطفال ، نقص او انعدام حاسة السمع ، التقزم ، موت الاجنة داخل الرحم ، تدني الخصوبة (العقم).

تضخم الغدة الدرقية , السمنة ، بطء تمثيل الطاقة بالجسم ، جفاف الشعر ، سرعة النبض وخفقان القلب ، سرعة اضطراب الأعصاب .

## الفيتامينات

هي عبارة عن مواد عضوية كيميائية تتواجد في الجسم بكميات ضئيلة ولا يستطيع الجسم تركيبها، لذا يجب الحصول عليها عن طريق الغذاء وقد يحتاج الامر الى امداد الجسم ببعض الفيتامينات عن طريق الأدوية وحي ضرورية للحياة لأنها

- 1- تساهم في انتاج كريات الدم والهرمونات والأعصاب .
- 2 – تبطل مفعول العناصر السامة بفضل خصائصها المضادة للتأكسد .
- 3 – تساعد في بناء الأنسجة اذ تدخل في تركيب بعض أغشية الخلايا
- 4 – تزيد من مناعة الجسم والوقاية من الأمراض .
- 5 – ضرورية جدا لنمو الخلايا وعمل الأعضاء .
- 6 – تساعد في تأخير علامات الشيخوخة والوقاية من امراض القلب ومنع ظهور بعض انواع السرطانات او التخفيف من حدتها .

## تنقسم الفيتامينات الى مجموعتين

- . المجموعة الاولى : تذوب في الدهون وتشمل الفيتامينات ( A ، D ، E ، K ) .
- . المجموعة الثانية : تذوب في الماء وتشمل فيتامين ( C ) ومجموعة فيتامين ( B ) .

## الفيتامينات

مصادرة زيت السمك الزبد البيض الخضروات كالسبانغ والجزر

### فيتامين أ (A) : (نظري و عملي )

#### أهميته وفوائده:

- 1 - هام جدا لسلامة الإبصار.
- 2 - عامل هام لسلامة الأغشية المبطنة لأجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الهضمي والتنفسي والتناسلي وغير ذلك .
- 3 - مضاد للعدوى ويؤدى دورا حيويا في تغذية الجلد والشعر والعظام وتكوين الأسنان القوية البيضاء اللون .
- 4 - ويساعد في النمو وبخاصة الأطفال .

## اعراض نقص فيتامين A

- 1 - عدم تحمل الضوء القوي وصعوبة القراءة في الضوء الخافت ( العشى الليلي ).
- 2 - عند النقص الشديد للفيتامين جفاف ملتحمة العين والقرنية والتهابهما ملتحمة العين وتتقرح ، وقد يؤدي ذلك إلى فقد البصر وخصوصا عند الأطفال وعف النمو الجسدي وضعف المناعة وكذلك فقر الدم .
- 3 - يصبح الشعر جاف وتقصفه والجلد جافا خشنا ، وتظهر في الجلد خشونة محببة ، عند الكوعين والكتفين والفخذين وعند منابت الشعر .

## (ملاحظة) وتختفى هذه الأعراض عند تناول أطعمة تحتوي على فيتامين A

## فيتامين د (D) نظري عملي:

### أهميته وفوائده:

فيتامين ( د ) يعمل على امتصاص الكالسيوم والفوسفور من الأمعاء ، وينظم تركيزهما في الدم والأنسجة ، ويرسبهما مع غيرهما من المعادن في العظام والأسنان .

### أعراض نقصه:

يسبب نقصه في الغذاء وعدم التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية إلى الإصابة بمرض الكساح في الأطفال ولين العظام وهي حالة مشابهة في الكبار . ودرجات الأقل شدة من النقص قد تتميز بمرض . بفقدان الشهية وإحساس بحرقة في الفم والحلق وإسهال وأرق واضطرابات في البصر .

## فيتامين هـ (E) :

### فوائده

- 1 - هام للغدد التناسلية والإخصاب عند الذكور ، ويقلل فرص الإجهاض وموت الجنين عند الإناث .
- 2 - يقلل من آلام الوضع ويهدئ حالات سن اليأس عند المرأة كالدوخة ونوبات الصهد .
- 3 - ظهرت أهمية هذا الفيتامين في علاج كثير من الحالات المرضية

### مصادره:

والسبانخ . زيت الذرة - زيت بذرة القطن - زيت الصويا - الخضر الورقية كالخس والجرجير والمعدوس .

## نقص الفيتامين

يؤدي الى تدمير خلايا الدم الحمراء وتلف الاعصاب ,ويمكن ان تشمل علامات النقص العقم في الرجال والنساء . وحدث التلقائي . ويوجد ارتباط بين تزايد حالات نقص فيتامين هـ في الغذاء وكثرة الاعتماد على الاغذية المصنعة وقلة استهلاك المصادر الطبيعية للغذاء .

## فيتامين ك (K): (نظري وعملي)

- 1- يحتاج الجسم لفيتامين K لإنتاج مادة البروثرومبين Pro Thrombin الضرورية لتجلط الدم .
- 2 - ضروري أيضا لتكوين العظام واصلاحها .
- 3 - يساعد على منع هشاشة العظام .
- 4 - يلعب فيتامين ك دورا مهما في الأمعاء ويساعد على تحويل الكلوكوز الى الجلايكوجين ويتم تخزينه في الكبد .

## نقص الفيتامين

يؤدي نقص هذا الفيتامين الى حدوث نزيف غير طبيعي أو (نزيف داخلي)

## مصادره

يوجد في بعض الأطعمة الخضراء ومنها البروكلي والسبانخ والكرنب والخضروات الورقية الداكنة وصفار البيض والكبد والشوفان وفول الصويا والقمح .

## فيتامين ب المركب (B) :

مجموعة فيتامين ب هامة لعملية التمثيل الغذائي ، وتساعد في علاج حالات عسر الهضم ، فقد الشهية ، التعب ، التهابات جلدية ، الأنيميا ، ولصحة (الجهاز الهضمي - الجلد - الفم - اللسان - الأعصاب -الكبد ) .

## فيتامين B1

نقص فيتامين B1 يؤدي الى الإصابة بمرض البري بري B وهو مرض يصيب الجاز العصبي وتشمل الاعراض الإمساك وتورم الجسم وتضخم الكبد والطحال والارهاق وسرعة النسيان والاضطرابات المعدية والمعوية وفقد الشهية والضمور العضلي والعصبية والتنمل باليدين والقدمين .

## المصادر

تشمل اغنى المصادر في الطعام بالفيتامين ما يلي :الارز الأسمر(نخالة الأرز بصفة خاصة)،بياض البيض، السمك، البقول، الفول السوداني، البسلة، جنين القمح، والحبوب الكاملة.

## فيتامين B2

## نقص الفيتامين

اعراض نقص فيتامين B2 تشمل تشققات وتقرح زاويتي الفم واضطرابات بالعين والتهابات بالفم واللسان واضرار بالجلد ، وقد توجد اعراض تشمل التهاب الجلدي والدوار وسقوط الشعر وفرط الحساسية للضوء وسوء الهضم .

### مصادر الفيتامين

توجد مستويات مرتفعة من فيتامين B2 في المنتجات الغذائية التالية اللبن والجبن وبيض البيض والسّمك والدجاج واللحم والبقول والسبانخ والحبوب الكاملة .

### فيتامين B3

#### نقص الفيتامين

نقص النياسين الإصابة بمرض البلاجرا Pellagra، وتوجد اعراض أخرى للنقص وتشمل الاكتئاب واسهال ودوار واعياء ورائحة كريهة للنفس وصداع وعسر الهضم وأرق وآلام بالأطراف وفقدان الشهية انخفاض في سكر الدم وتقرحات في الفم وتغيرات في الجلد تشمل تقرحات وكذلك خشونة الجلد وتشققه .

#### مصادر فيتامين B6

يوجد النياسين في كبد البقر وخميرة البيرة والبروكلي والجزر والجبن ودقيق الذرة والبيض والسّنك والبن والفول السوداني ومنتجات القمح الكاملة واللحوم الحمراء والدجاج .

### فيتامين B6

نقص فيتامين B6 يسبب الأنيميا (فقر الدم) والتشنجات والصداع والغثيان وتشقق الجلد وقرح اللسان , وهناك علامات أخرى لنقص الفيتامين وهي فقدان الشهية والتهاب المفصلي والتهاب ملتحمة العين وتأخر التئام الجروح وصعوبات في التعلم وضعف الذاكرة وسقوط الشعر.

#### مصادر الفيتامين

كل الأطعمة تحتوي على بعض من فيتامين B6 ومع ذلك فالأطعمة التالية الذكر تحتوي على أعلى كميات من هذا الفيتامين وهي خميرة البيرة والجزر واللحم والسبانخ والجوز واللوز والموز والأفوكادو والبروكلي وفول الصويا .

### فيتامين C ج (نظري وعملي)

#### فوائده:

ضرورية لسلامة الأنسجة الضامة ، فهو عامل هام في تكوين الغضاريف والأنسجة الرابطة الكولاجين بين الأسنان والعظام ، ويساعد على التئام الجروح والكسور وسلامة الشعيرات الدموية ، وتقوية اللثة ، وسهولة تحريك المفاصل ، وتكوين كرات الدم الحمراء والمواد الوقائية المانعة للأمراض ومنها نزلات البرد .

#### أعراض نقصه:

يؤدي نقص فيتامين ج في الغذاء إلى الإصابة بمرض الاسقربوط ويتميز بضعف التئام الجروح و نزف اللثة التي تكون لينة واسفنجية ويحدث تورم في الجسم وضعف شديد ووهن في الجسم ونزف دقيق تحت الجلد وكذلك العظام وضعف الأسنان ، والصداع ، وآلام المفاصل واضطراب الهضم ، والتعرض لقرحة المعدة والإثني عشر وبطء التئام كسور العظام .

## مصادره

في الفواكه نثل الجوافة والتوت والفراولة والحمضيات والخضروات مثل الاسباراجوس و يوجد فيتامينC البروكلي والكرنب والأفوكادو والفلفل الحلو والفجل والسبانخ .

## الماء:(نظري عملي)

### وظائف الماء في الجسم:

- يدخل الماء في تركيب جميع أنسجة الجسم وسوائله ومنها الدم .
- يعمل الماء كوسيط لحمل المواد الغذائية وأوكسجين الهواء إلى جميع خلايا الجسم ، كما يحمل CO2 إلى الرئتين للتخلص منه في هواء الزفير .
- يساعد الماء على تنظيم درجة حرارة الجسم عن طريق بخار الماء الذي يخرج .
- الماء يساعد الجسم على التخلص من الفضلات عن طريق البول والبراز والعرق .
- يعمل الماء على حفظ مرونة الأنسجة وليونتها ، ويحميها من أثر الصدمات والرضوض .

**التثقيف الصحي:** هو مجموع الأنشطة الهادفة إلى الالتقاء بالمعارف الصحية وبناء الاتجاهات وغرس السلوكيات الصحية للفرد والمجتمع .

### **أهداف التثقيف الصحي :-**

- 1- نشر المفاهيم والمع الصحية السليمة في المجتمع .
- 2- تمكين الناس من تحديد مشاكلهم الصحية واحتياجاتهم .
- 3- مساعدة الناس باستخدام إمكانياتهم في حل مشاكلهم الصحية .
- 4- بناء الاتجاهات الصحية الصحيحة .
- 5- ترسيخ السلوك الصحي السليم وتغيير الخاطئ الى سلوك صحي صحيح .

### **الهدف النهائي للتثقيف الصحي هو ( نظري عملي )**

- 1 - تحسين الصحة على مستوى الفرد والمجتمع .
- 2 - خفض حدوث الأمراض .
- 3 - خفض الإعاقات والوفيات .
- 4 - تحسين نوعية الحياة للفرد والمجتمع .

### **التربية الصحية (نظري عملي)**

عرفت من خلال تحديد الهدف حسب ما أقرته منظمة الصحة العالمية (( هوة اقناع افراد المجتمع لتغيير عاداتهم وسلوكياتهم في الحياة اليومية نحو العادات الصحية واستخدام الخدمات الصحية المتاحة لهم لتحسين حالة الصحة والبيئة )) وفي السنوات الاخيرة عرفت التربية الصحية (( عمل من خلال يتم تقديم الخبرات التعليمية عن طريق الحوافز والدفع والمعرفة والاتجاهات والسلوك الذي يتعلق بالفرد او الخدمات الصحية )) من خلال التعريفات للتربية الصحية يمكن ان نتوصل بان التربية الصحية لها مجالين في اصال المعلومات للمجتمع الا وهي :-

- 1 - المجال المدرسي .
  - 2 - المجال الاجتماعي .
- ان عملية التربية الصحية تتطلب مهارات عديدة عند الاتصال مع الناس والعمل معهم في توصيل المعلومات عن الصحة ولأجل تغيير سلوكياتهم واتجاهاتهم . فهي ليست عملية تلقين واعطاء معلومات وانما هي عملية تغيير . ولضمان نجاح عملية التربية الصحية يجب ان يتوفر فيها الاساس العلمي والا وهو:-

- 1 - الحاجة .
- 2 - معرفة المعلومات والحقائق .
- 3 - نوعية السلوك والممارسات .

قبل البدء باي اجراء في عملية التربية الصحية علينا التعرف على الافراد المراد تغيير سلوكياتهم من حيث الافراد الذي يحتاجون للنصيحة :-

- 1- ماهي ثقافتهم وتعليمهم
- 2- ماهي معتقداتهم .

### 3- معرفة طريقة معيشتهم .

الهدف العام للتربية الصحية هو تقويم سلوكيات أفراد المجتمع وتوجيههم نحو تطور وتحسين حالتهم الصحية للوصول الى حالة الصحية المثالية للفرد وبالتالي المجتمع .

### اما الاهداف الخاصة للتربية الصحية هي (نظري عملي )

- 1 – تقدم كافة المعارف والمعلومات حول الصحة والمرض وتوضيح ما يمكن توضيحه لأفراد المجتمع .
- 2 – تقويم واقع الصحة من قبل افراد المجتمع والعاملين في المراكز الصحية .
- 3- التشجيع لتطور الخدمات الصحية .
- 4 – عمل البحوث والدراسات في واقع السلوكيات المتعلقة بالصحة لغرض تحسين حالة المجتمع صحيا واجتماعيا واقتصاديا .
- 5 – خلق جيل واعي ومثقف صحيا ليكونوا افراد ناجحين في المجتمع مستقبلا .

### الاتصال الجماهيري(نظري عملي)

يعرف الاتصال الجماهيري بانه أي لقاء بين شخصين او اكثر يقوم الشخص الاول بنقل الرسالة الى الثاني والذي يسمى بالمستقبل . وهناك وسائل متقدمة تسهل عملية الاتصال الفكري وانتقال الرسالة .

### اساليب الاتصال(نظري عملي)

تكون على نوعين :-

- 1 – الاتصال المباشر ويكون اما على شكل جماعي او فردي  
أ – الاتصال الفردي كما في اتصال افراد الكوادر الصحية مع المواطنين :  
الاطباء – الممرضات – اطباء الاسنان – الاخصائي الاجتماعي – خبراء التغذية –  
المدرسون- المتقنون الصحيون  
وتتم هذه العملية بالطرق الاتية :-

- 1 – الاجتماعات العادية والندوات .
- 2 – الزيارات المنزلية .
- 3 – العيادات الخاصة .
- 4 – المراكز الصحية .
- 5 – الصحة المدرسية .
- 6- المستشفيات .

### ب – الاتصال الجماعي ويتم في المجالات الاتية :-

- 1 – المراكز الصحية .
- 2 – المدارس .
- 3 – المعامل وفي مجال الصحة المهنية .
- 4 – المنظمات الجماهيرية .



5 – الهيئات التعليمية .

## **2 – الاتصال غير المباشر**

هذا الطريقة هي اقل فعالية من الاولى وتستخدم في حالة وجوب نشر خبر صحي هام هناك عدد كبير من الناس لا يمكن لقائهم في ان واحد . فهي الوسيلة التي يمكن ان تصل الى بأسرع وقت ولأكبر عدد ولكنها في نفس الوقت تكون مكلفة وتحتاج الى ايدي ماهرة وفنية في العمل ومن هذا الطرق هي :-

التلفاز - المذياع – السينما المتحركة – المسارح – افلام فيديو – المعارض – التسجيل الصوتي  
الوسائل التعليمية

وهي الوسائل التي يمكن ان يستعان بها لتسهيل عملية توصيل الرسالة (المادة العلمية ) ومن المعلم الى المتعلم .

ان التقدم العلمي والتقني قد ساعد في توفير التطور والابتكار في الوسائل التعليمية لضمان توصيل الرسالة لذا اصبح من الضروري الاهتمام بالوسائل التعليمية ومدى ملاءمتها مع المستوى العلمي والثقافي للمتعلم لذا صنفت الوسائل التعليمية الى عدة تصنيفات واهمها هي مراعاة الحواس التي تخاطبها تلك الوسيلة الا وهي

1 – وسائل الاتصال السمعية – المذياع – التسجيل الصوتي

2 – وسائل الاتصال المرئية . الرسوم- الخرائط- المطبوعات- الصور الثابتة والمتحركة- المخططات

3- الوسائل السمعية – البصرية الافلام المتحركة- التلفاز- الفيديو – المسرحيات

## **قواعد في استخدام الوسيلة :- (نظري وعملي)**

1 – تحديد الاهداف التي تحققها الوسيلة.

2 – الاعداد المسبق للوسيلة .

3 – تكامل الوسيلة مع موضوع الدرس.

4 – ملاحظة اسلوب عرضها على المتعلم من حيث الوقت والجهد .

5 – عدم الاكثار في المظاهر الشكلية .

6 – تكون الوسيلة ملائمة لمستوى المتعلم .

7 – صحة محتواها من الناحية العلمية .

## **اما المواصفات التي يجب ان تتوفر في الاجهزة :- (نظري عملي)**

1 – سهولة حملها ونقلها .

2 – مقاومتها للرطوبة والتقلبات الجوية .

3 – لا تربك المعلم والمتعلم .

4 – سهولة التشغيل .

## **ثالثا - دور المعاون الطبي في التربية الصحية**

1 – حفظ سجلات شهرية يبين فيها التغيرات في عادات المجتمع وطرق معيشتهم وتطور الخدمات الصحية في حل المشاكل الصحية .

- 2 – وضع الخطط مع حل المشاكل وايجاد طرق تغيير العادات والسلوكيات غير الصحية لتحسين الصحة .
- 3 – وضع الخطط للزيارات المنزلية وخاصة لاولئك الذين يحتاجون المساعدة .
- 4 – تدريب الكوادر الصحية في عمل الزيارات المنزلية وتسجيل كافة المعلومات المتعلقة بالصحة لعرض التوعية والارشاد .
- 5 – مناقشة المشاكل الصحية مع قادة المجتمع لحل مشاكلهم .
- 6 – وضع برامج التربية الصحية حسب اولويات المشاكل الصحية .
- 7 – ملاحظة العادات الصحية للناس من خلال التعامل مع المجتمع .

## واجبات الفريق الصحي:- (نظري عملي)

### 1 – جمع معلومات

يقوم الفريق الصحي بالعمل على جمع كافة المعلومات المتعلقة بالمشكلة من خلال اقامة العلاقات والملاحظات والمقابلات الشخصية ومراجعة الاحصائيات المتوفرة في جميع المراكز الصحية واهم الامكانيات المتوفرة في المجتمع والتي تساعد في عمل .

### 2 – تقييم احتياجات المجتمع وتحديد الاهداف

- أ – مراجعة المشاكل الصحية .
  - ب – عمل دراسة صحية .
  - ج – عمل احصائيات كاملة للدراسة .
  - د – تحديد طرق واداة هذا الدراسة .
  - هـ – اختيار العينة .
  - و – عمل اختبار اولي .
  - ز – تحليل العينات .
  - ح – دراسة النتائج ومناقشتها .
- من خلال هذه الدراسة نستطيع تقييم احتياجات المجتمع ودراستها بشكل جدي وبالرغم مما تسببه من كلفة . ويمكن تحديد الاهداف من خلال نتائج ومناقشتها .

## الإعاقة

تعريف الإعاقة و تعريف منظمة الصحة العالمية

### مفهوم الإعاقة

تعرف الإعاقة بصفة عامة على انها إصابة بدنية أو عقلية أو نفسية تسبب ضرراً لنمو الطفل البدني أو العقلي أو كلاهما ، وقد تؤثر في حالته النفسية وفي تطور تعليمه وتدريبه وبذلك يصبح الفرد أو الطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة وهو أقل من رفاقه في نفس العمر في الوظائف البدنية أو الإدراك أو كلاهما

والإعاقة ليست مرضاً ولكنها حالة من الانحراف أو التأخر الملحوظ في النمو الذي يعتبر عادياً من الناحية الجسمية ، والحسية ، العقلية ، السلوكية ، اللغوية ، أو التعليمية مما ينتج عنها صعوبات خاصة لا توجد لدى الأطفال الآخرين .

وهذه الصعوبات والحاجات تستدعي توفير فرص خاصة للنمو والتعليم وإستخدام أدوات وأساليب مكيفة يتم تنفيذها فردياً وباللغة التربوية

**وفيما يلي عرض سريع لبعض وجهات النظر المتخصصين في تحديد مفهوم الإعاقة :-**

- " منظمة الصحة العالمية " تري أن الإعاقة تتمثل في كل قصور يعاني منه الفرد نتيجة الإصابة بمرض عضوي أو جسدي أو عقلي يؤدي الي حالة من العجز الذي لا يمكنه من أداء واجباته الأساسية معتمدا على ذاته أو ممارسة عمله والاستمرار فيه بالمعدل الطبيعي "

### أسباب الإعاقة :-

**يوجد سببان للإعاقة وهما:-**

#### (1) أسباب وراثية :-

وهي التي تنتقل من جيل إلي جيل آخر عن طريق الجينات كما هو موجود في بعض الاسر مثل التخلف العقلي والنقص الوراثي في إفراز الغدة النخامية ومن اهم أسبابه زواج الاقارب.

#### (2) أسباب بيئية :-

وهي تلعب دورها من الحمل حتي الوفاة وهي مؤشرات ما قبل الولادة وأثنائها وبعدها

### أولاً الاسباب الوراثية :-

\*هناك انواع من الاعاقات التي تحدث بسبب العوامل الوراثية استقلابية- بنويه- مدمره للانسجة العصبية

**الاستقلابية:-** وهي عبارة عن عدم هضم الجسم واستيعاب المواد الغذائية بالشكل الطبيعي حيث تاخذ هذه المواد مسارا هضميا شاذا وتؤدي الى تكوين مواد مضره وسامه . ان غياب بعض المواد المهضمه وزيادة تركيز حامض امبني وهو (فينيل الانين ) نتجية لنقص في الانزيم الخاص بتمثليه غذائيا فيزيد تركزه في الدم حتى يؤثر على المخ في شهور تكوينه الاولى وينتقل هذا الخلل في التمثيل الغذائي كصفه متنحية تظهر في الابناء اذا كان كلا الوالدين حاملا لهذه الصفه فيتسمم الجسم من جراء تراكم الفينيل ويطل التسمم الجهاز العصبي المركزي .

**الوقاية:-** يمكن اكتشاف هذه الحالة في حال تم اجراء فحص طبي . وفي اسرة طفل مصاب بهذه الحالة يجب عمل اختبار لعينه من دم الطفل الوليد لتحديد مستوى تركيز الفينيل الانين بعد الولاده واذا ظهر ارتفاع هذه النسبه فيجب ان يستمر الطفل على غذاء خاص لبن خالي من الحامض وبعد سن **3 سنوات** يتجنب البروتينات الحيوانيه بصفه عامه.

### أيضاً العامل الرايزوسي:-

**النظام الرايزوسي:-** ما المقصود بالعامل الرايزوسي؟ نظام يتم فيه تصنيف الدم الى فصيلتين الاولى تحمل خلايا حمراء على اغشبتها (مولد ضد) يرمز له بالرمز (Rh) وتسمى موجبة

الضد (+Rh) والثانية لا تحمل خلاياها الحمراء مولد الضد Rh وتسمى (-Rh) اول من اكتشف مولد الضد Rh كان في القردة من نوع ريزوس ومن اسمها اشتق اسمه 0 ودلت الدراسات على ان **86%** من البشر يحتوي هذا العامل ويرمز له (+Rh) و**14%** لا يحتوي دمهم هذا المكون ويرمز له (-Rh) ان عدم توافق العامل الرايزوسي من الاسباب الرئيسية للإعاقة العقلية . وبعض الإعاقات الأخرى مثل الشلل الدماغي والإعاقة البصرية , الإعاقة السمعية.

لمشكلة تحدث لو تزوج رجل **+Rh** من إمراة **-Rh** وحصل حمل **+Rh** ؟

فاذا حدث مصادفة أن تزوج رجل يملك هذا المكون (+Rh) بأمرأة لا تملك هذا المكون في دمها , واخذ الطفل دم ابيه لأنه سائد ويقوم دم الأم حينئذ بأنتاج أجسام مضادة تنتقل الى دم الطفل عبر المشيمة واذا حدث ذلك فان كريات الدم الحمراء تتلف لدى الطفل؟.وينتج عن ذلك فقر الدم واصفرار وتلف دماغي وغير ذلك وفي الحالات الشديدة فد يؤدي هذا الوضع الى الوفاة ,ونادرا ما يحدث هذا فب الولادة الأولى ,ولكن يكون خطرا في الولادة الثانية.

## هل يمكن الوقاية من مرض العامل الريزوسي؟

أول خطوة هي أن تفحص كل أم حامل دمها لتعرف نوعه من خلال فحص بسيط في عيادة الطبيب تستطيع الأم ان تعرف إذا كانت بحاجة الى اللقاح العامل الريزوسي واذا كانت بحاجة فإن اللقاح يعطى في لها خلال (72) ساعة من ولادتها لطفل لديه العامل الريزوسي , وهو يعطى الأسبوع الثامن والعشرين من الحمل وتحتوي هذه العلى مادة (Gamma Globulin)تعمل على وقف إنتاج الأجسام المضادة لدى الأم.

## ماذا يحدث لو أن كلا الأم والجنين لديهما العامل الريزوسي؟

اذا كان كل من الأب والأم من النوع السالب .فإن دم الجنين سيكون منالنوع السالب أيضا وفي هذه الحالة فليس هنال اي احتمالات لإصابةالطفل نتيجة عدم توافق العامل وليس هناك حاجة لأن تعطى الأم اللقاح.

## ثانياً العوامل البيئية:-

وهي تلعب دورها من الحمل حتي الوفاة وهي مؤشرات ما قبل الولادة أو أثنائها أو بعدها.

## (أ) ما قبل الولادة " أثناء الحمل " ومنها:-

- اصابة الام أو تعرضها للامراض الخطيرة مثل الحصبة الألمانية و الزهري مما يؤدي احتمال تعرض الجنين الي الاصابات بامراض العين والقلب والمخ والغدد والربو.
- استخدام بعض الادوية الضارة بالجنين ودون استشارة الطبيب.
- التدخين وتعاطي المسكرات والمخدرات ( وهو ضار جداً بالجنين والام معا).
- تسمم الحمل ( ارتفاع ضغط الدم اثناء الحمل – تورم الجسم).
- الخداج – الذي يعني ولادة الطفل قبل الموعد الطبيعي أو انخفاض وزنه لحظة الولادة بشكل ملحوظ أي الاطفال اقل من 1500 جرام.
- سن الوالدين خاصة الام بعد 35.
- اصابة الام بمرض الصفرة وكذلك توازن المواد الكيميائية المختلفة والفيتامينات.

## (ب) أثناء الولادة :-

- حدوث الولادة قبل موعدها المحدد قد يؤدي الي نزيف اثناء الولادة .

- إصابة الجنين من الرأس أثناء الولادة قد تؤدي الي اصابة الخلايا المغلفة للمخ وذلك قد يحدث بسبب الأجهزة والآلات التي يستخدمها الطبيب في عملية الولادة خاصة.
- في العسرة منها مثل ( الجفت ) .
- اختناق الجنين أثناء الولادة العسرة يؤدي الي قلة الاكسجين الواصل لمخ الجنين بسبب انفصال المشيمة قبل موعدها او اصابة الطفل بالامراض الرئوية الحادة.
- التفاف حبل الصرة حول عنق المولود .
- الاهتمام بنظافة الجنين مباشرة بعد الولادة مما قد يؤدي الي الاصابة بالرمم الصديدي والذي قد يؤدي الي فقد البصر .
- صعوبات الولادة كما في الولادة المقعدية او الولادة بالملقط او بالشفط .

### ج) ما بعد الولادة :-

#### أولا – عوقا بدنيا:-

- 1- العوق البدني الناتج من حوادث السيارات والسقوط.
- 2- العوق البدني الناتج من الصابة بأحد الأمراض المزمنة والاورام السرطانية.
- 3- العوق الناتج عن الأصابة بالجذري أو شلل الأطفال.
- 4- المسنون.

#### ثانيا – عوقا عقليا:-

- 1 – المصابون بالأمراض العقلية المزمنة.
  - 2 – المصابون بالأمراض النفسية.
- المصابون بالأمراض النفسية الاجتماعية بسبب الحروب او الامراض العصبية المزمنة.
- مما سبق ومن خلال تعريف الاعاقة وتوضيح أهم الأسباب المسببة للاعاقه فإن اصحاب الاعاقات المختلفة اصبح يطلق عليهم لفظة المعاقين أو ذوي الاحتياجات الخاصة.

#### ثانياً / ذوي الاحتياجات الخاصة :-

يمكن تعريف ذوي الاحتياجات الخاصة عموماً " بأنهم أولئك الافراد الذين ينحرفون عن المستوي العادي أو المتوسط في جانب ما او اكثر من جوانب الشخصية الي الدرجة التي تحتم أحتياجهم الي خدمات تعليمية وتربوية خاصة وتستلزم ترتيبات و أوضاع وممارسات تعليمية معينة لإشباع هذه الاحتياجات"

وهناك تعريف آخر

### **ذوي الاحتياجات الخاصة :**

يقوم هذا المصطلح على أساس أن في المجتمع أفراداً يختلفون عن عامة أفراد المجتمع , ويعزو المصطلح السبب في ذلك إلى أن لهؤلاء الأفراد احتياجات خاصة ينفردون بها دون سواهم , وتتمثل تلك الاحتياجات في برامج أو خدمات أو طرائق أو أساليب أو أجهزة وأدوات أو تعديلات تستوجبها كلها أو بعضها ظروفهم الحياتية , وتحدد طبيعتها وحجمها ومدتها الخصائص التي يتسم بها كل فرد منهم.

وهناك تعريف آخر

( هم الاطفال الذين يعانون من حالات ضعف تزيد من مستوى الاعتماد لديهم وتحد من قدراتهم او تمنعهم من القيام بالوظائف المتوقعة ممن هم فى مستوى عمرهم بشكل مستقل ).

وقد جاء تعريف ذوي الاحتياجات الخاصة فى مسودة مشروع القانون الذي تقدمت به لجنة ذوي الاحتياجات الخاصة بالمجلس الاعلي لشئون الاسرة كالاتي:-

" هو كل فرد مصاب بعجز كلي او جزئي الي المدي الذي يحد من حواسه او قدراته الجسمية ، العقلية ، النفسية الي المدي الذي يحد من امكانياته للتعلم او التأهيل او العمل بحيث لا يستطيع تلبية احتياجاته او بعضها بشكل مستقل "

### **ويمكن تصنيف الإعاقات الى الفئات (انواع الاعاقات) الآتية :-**

#### **١-التخلف العقلي :-**

" انخفاض ملحوظ في مستوى القدرات العامة ( درجة الذكاء تقل عن 70 درجة باستخدام احد مقاييس الذكاء ) وعجز في السلوك التكيفي وعدم القدرة علي الاداء المستقل او تحمل المسؤولية المتوقعة ممن هم في نفس العمر في المجموعة الثقافية "

## ٢- صعوبات التعلم:-

اضطراب في العمليات النفسية الأساسية ( الانتباه - التذكر - التفكير - الإدراك ) اللازمة لاستخدام اللغة أو فهمها وتعلم القراءة والكتابة والحساب أو التعلم من خلال الأساليب التربوية العادية "

## ٣- الإعاقة السمعية:-

" فقدان سمعي يؤثر بشكل ملحوظ علي قدرة الفرد لاستخدام حاسة السمع للتواصل مع الآخرين وللتعلم من خلال الأساليب التربوية العادية "

### وتقسم الإعاقة السمعية الي :-

- أ) الإعاقة السمعية البسيطة = وهي من 20 إلى 40 وحدة ديسيبل.
- ب) الإعاقة السمعية المتوسطة = وهي من 40 إلى 70 وحدة ديسيبل.
- ج) الإعاقة السمعية الشديدة = وهي من 70 إلى 92 وحدة ديسيبل
- د) الإعاقة السمعية الشديدة جدا = وهي أكثر من 92 وحدة ديسيبل.

### الأصم:-

هو الفرد الذي يعاني من فقدان سمعي يبدأ بـ 70 ديسيبل فأكثر بعد استخدام المعينات السمعية مما يحول دون اعتماده على حاسة السمع في فهم الكلام .

### ضعيف السمع:-

هو الشخص الذي يعاني من فقدان سمعي يتراوح بين 30 و 69 ديسيبل بعد استخدام المعينات السمعية , مما يجعله يواجه صعوبة في فهم الكلام بالاعتماد على حاسة السمع فقط

## ٤- الإعاقة البصرية :-

" ضعف بصري شديد حتي بعد تصحيح الوضع جراحيا أو بالعدسات مما يحد من قدرة الفرد علي التعلم عبر حاسة البصر بالأساليب التعليمية العادية "

### مظاهر الإعاقة العقلية :-

- أ) حالة قصر النظر ( myopic )
- ب) حالة طول النظر ( hyperopic )
- ج) حالة صعوبة تركيز النظر ( astigmatism )



## ٥- الإعاقة الجسمية:-

اضطرابات شديدة عصبية او عضلية او امراض مزمنة تفرض قيودا علي امكانية تعلم الطفل

### ١- اضطرابات الكلام واللغة :-

اضطراب ملحوظ في النطق والصوت او الطلاقة او عدم تطور اللغة التعبيرية او اللغة الاستقبالية الامر الذي يجعل الطفل بحاجة الي برامج علاجية وتربوية خاصة

### ٢- الاضطرابات السلوكية :-

انحراف السلوك من حيث تكراره او مدته او شدته او شكله عما يعتبر سلوكا عاديا مما يجعل الطفل بحاجة الي اساليب تربوية خاصة

كما ان هناك حالات من تعدد العوق ( الاعاقة ) ( أي وجود اكثر من اعاقة في الشخص الواحد ) وهذا راجع الي زواج الاقارب بدرجة كبيرة.

ومن خلال ماسبق كان من الجدر بنا ان نوضح بعض المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بالعاقة والمعاقين وذوي الاحتياجات الخاصة وطرق التعامل معهم .

### من هذه المصطلحات ما يلي :-

#### **المعوقون :-**

هم فئة من الفئات الخاصة , أو من ذوي الاحتياجات الخاصة , وقد عرف نظام رعاية المعوقين المعوق بأنه "كل شخص مصاب بقصور كلي أو جزئي بشكل مستقر في قدراته الجسمية أو الحسية أو العقلية أو التواصلية أو النفسية, إلى المدى الذي يقلل من إمكانية تلبية متطلباته العادية في ظروف أمثاله من غير المعوقين " . وهذا المصطلح تندرج تحته جميع فئات ذوي الأعواق المختلفة مثل : المعوقين بصرياً , وسمعيّاً , وعقليّاً , وجسمياً وصحياً , وذوي صعوبات التعلم , والمضطربين تواصلياً , وسلوكياً وانفعالياً , والتوحيدين , ومزدوجي ومتعددي العوق إلى غير ذلك.



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة التقنية الوسطى

المعهد الطبي التقني بغداد / باب المعظم

قسم صحة مجتمع المرحلة الثانية



محاضرات "مادة

صحة مجتمع

خدمات التأهيل

" اعداد

استاذ المادة



## خدمات التأهيل



### أهداف التأهيل

- ١- التأهيل الطبي والبدني وهو إعادة الفرد المعاق إلى أعلى مستوى وظيفي.
- ٢- الإرشاد النفسي يهدف إلى حل المشاكل الأقل حدة.
- ٣- الإرشاد الأسري يهدف لمساعدة الأهل في تربية ابنهم المعاق

### أشكال التأهيل

- التأهيل الطبي والبدني وهو إعادة الفرد المعاق إلى أعلى مستوى وظيفي ممكن من الناحية البدنية أو العقلية عن طريق استخدام المهارات الطبية للتقليل من الإعاقة وإزالتها أن أمكن وتتضمن خدمات التأهيل الطبي ما يلي:

- أ- العمليات الجراحية التي تساعد الفرد في أن يستعيد قدراته الفيزيولوجية (الجسدية).
- ب- العلاج بالأدوية والعقاقير.
- ج- استعمال الأجهزة المساعدة وذلك للتقليل من اثر الإعاقة مثل السماعات، النظارات الطبية، العكازات، الأطراف الصناعية، الأجهزة الطبية...

- التأهيل الاجتماعي و النفسي: وهو إعادة الفرد المعاق إلى أعلى مستوى ممكن من الناحية الاجتماعية والنفسية وذلك عن طريق استخدام

- أ- العلاج النفسي ويتم بالجلسات الإرشادية والنفسية التي تهدف إلى تقليل المشكلة ومحاولة الوصول إلى حل يشارك فيه المعاق بأقصى قدر ممكن، وتستغرق هذه الجلسات في الحالات الصعبة زمناً طويلاً.
- ب- الإرشاد النفسي يهدف إلى حل المشاكل الأقل حدة.
- ج- الإرشاد الأسري يهدف لمساعدة الأهل في تربية ابنهم المعاق

- التأهيل المهني: إن عملية التأهيل المهني هي سلسلة متتابعة من الخدمات مصممة كي تنقل المعاق نحو هدف التشغيل في مهنة ذات فائدة وكسب، ويشكل التدريب المهني جزءاً أساسياً وهاماً في عملية التأهيل المهني للمعاقين ويتضمن أي نوع من التدريب والذي يمكن أن يكون ضرورياً للتأهيل وإعداد المعاقين للتشغيل المناسب والناجح.

- التأهيل الأكاديمي: وهو تعليم المعاقين أكاديمياً حسب قدراتهم ودرجة إعاقتهم الجسمية والعقلية، وتزويدهم بالمهارات الأكاديمية اللازمة والتي تفيدهم في حياتهم العملية كإجادة القراءة والكتابة والحساب أو نشاطات الحياة اليومية.

**التأهيل :-** هوة عملية دعم ومساعدة الفرد المعوق بدنيا وعقليا واجتماعيا كي يمارس وظائفه كاملة او شبه كاملة في المجتمع .

تشمل خدمات التأهيل مايلي :

- ١ - معالجة العوق او التقليل في شدة باستعمال الجراحة .
- ٢ - اعطاء الشخص المعوق فرصة تامة للتعلم .
- ٣ - تأهيل المعوق نفسيا لتكيف حياته تبعاً لعاقته .
- ٤ - توفير مختلف وسائل التأهيل المهني .
- ٥ - توعية وارشاد المجتمع حول احتياجات المعوقين .



العلاج الطبيعي : هو استخدام الوسائل الطبيعية للعلاج بدون استخدام الادوية والعقاقير والمواد الكيماوية واستعاده الجسم لوظائفه الطبيعية الى بعد حد ممكن .



- الحالات التي تهال الي قسم العلاج الطبيعي
- ١ - حالات الكسور وامراض المفاصل والعضلات .
  - ٢ - يتر الاطراف .
  - ٣ - امراض الايض مثل داء السكر .
  - ٤ - شلل الاطفال و الشلل الدماغي

ويشمل العلاج الطبيعي :

- ١ - العلاج المائي المياه المعدنية الحارة والباردة .
- ٢ - العلاج بالكهرباء .
- ٣ - العلاج بالشمع المذاب .
- ٤ - الحركات الجملاستكية في الماء .
- ٥ - تمارين خاصة للاوعية الدموية .
- ٦ - التمارين الرياضية لاستفادة الوظائف الجسمية .
- ٧ - وسائل الاعتماد الذاتي .

دور الملاكات الصحية والتمريضية في التاهيل النفسي والمهني والعناية بالمعوقين :

- ١ - دراسة حالة المريض .
- ٢ - تعليم المريض فنون التاهيل وفق التقنية الحديثة .
- ٣ - حماية المريض من الشعور بالخوف والعجز .
- ٤ - الاهتمام بحل مشاكل المعوق نفسيا .
- ٥ - اشعار المريض بانه عضو مهم في المجتمع .
- ٦ - التعاون مع اسرة المريض على تقليل عجزه .
- ٧ - تنفيذ تعليمات الطبيب في العناية بالجلد والنظافة والراحة .
- ٨ - تساعد المريض على الاعتماد على نفسه قدر الامكان .
- ٩ - تقوم بالزيارات المنزلية لعوائل المرضى .

## الشيخوخة

### ماهي الشيخوخة؟

هي مرحلة زمنية من مراحل العمر المتتابعة يصل إليها الإنسان بعد سن الخامسة والستين. فهي عملية حيوية طبيعية تتأثر بنمط الحياة وبعوامل البيئة والوراثة، لذا تجب الرعاية المبكرة التي تقي من أمراض الشيخوخة المستقبلية .

وتزداد نسبة المسنين عاماً بعد آخر نتيجة للعوامل التالية :

- ١- التطور الطبي الوقائي في استحداث التطعيمات والأمصال اللازمة للوقاية من بعض الأمراض .
- ٢- التطور الطبي العلاجي في تقدم وسائل التشخيص والعلاج .
- ٣- التطور في علوم التغذية والزراعة والصناعة والعمارة والمواصلات .

ماهي التغيرات التي تحدث للإنسان كلما تقدم به العمر؟

- ١- التغيرات البدنية (الخارجية)
  - ا- الذاكرة (النسيان) : تعتبر من أبرز السمات لدى المسن وخاصة للذاكرة القريبة، أما الذاكرة البعيدة فأحداثها تبدو ملتصقة بالذاكرة لدى المسن .
  - ب- تراجع في ردود الأفعال .
  - ج- ضعف في القوة الانقباضية .
  - د- ضعف التوافق العضلي والعصبي .
  - هـ- تراجع في نشاط الحواس (وخاصة السمع والبصر) .

### (٢) التغيرات الداخلية :

- ا- فقدان مرونة الأوعية الدموية مما يزيد من احتمالية الإصابة بتصلب الشرايين .
- ب- عدم القدرة على التنفس بسهولة؛ بسبب تقليل السعة الحيوية في الرئتين .
- ج- زيادة تعرض العظام للكسور والتهشم بسبب ليونتها .
- د- قلة المناعة في مواجهة الأمراض أو الشفاء منها بسرعة أقل .
- هـ- بطء عمليات النمو والبناء وبالتالي يصبح الجسم غير قادر على إصلاح التلف الذي يحصل للجسم بسرعة كما كان الحال في الصغر .

## مشاكل المسنين

ماهي أهم المشاكل الصحية التي يشكو منها معظم المسنين؟ وكيف يمكن التعامل مع هذه المشاكل؟

ا- ضعف البصر : يجب مساعدة المسن في تسهيل احتياجاته اللازمة وبالتالي لن نعرضهم للأذى.

ب- ضعف السمع : يجب التحدث مع المسن بصوت واضح ومسموع وعرضه على الطبيب المختص إذا احتاج الأمر لذلك.

ج- ضعف العظام وسهولة كسرها : يجب توفير الأماكن الآمنة وتجنب الأماكن المرتفعة ودرجات السلالم والعتبات بين الغرف، لذلك يفضل أن تكون غرفة المسن بالدور الأرضي ويكون السرير منخفض قدر الإمكان

د- ضعف الذاكرة : يجب اشتراك المسن في المناقشات وتكرار الأسئلة عليه حتى يستطيع التركيز، كما أن هناك أدوية منشطة للذاكرة تصرف بعد استشارة الطبيب

هـ- قلة ساعات النوم ليلاً (الأرق): يجب تشجيع المسن على ممارسة بعض التمرينات أو النشاطات الخفيفة ومحاولة تقليل عدد ساعات النوم نهاراً ..  
و- تقرحات الفراش: يجب اتباع النظافة التامة للمسن وعدم تركه مبللاً بالبول أو العرق، كما يجب تغيير وضع المسن أثناء الجلوس أو النوم بين كل فترة وأخرى، ذلك يمنع الإصابة بأي تقرحات أو التهابات .

ي- عدم التحكم في الإخراج: يجب تدريب المسن على تنظيم أوقات الذهاب للحمام لقضاء الحاجة كل ٣-٤ ساعات. وفي حالة عدم تجاوب المسن، يجب استخدام الحفاضات أو أكياس البول حيث يمكن صرفها من العيادة الخارجية

كيف يمكننا إحاطة المسن بالرعاية الشاملة التي يمكن أن تمنعه من الاستسلام لهذه التغيرات؟

لاشك أن رعاية المسنين هي مسؤولية مشتركة بين أفراد المجتمع والإنسان في مرحلة الشيخوخة كما أن العناية بالمسنين مظهر من مظاهر التكامل الاجتماعي في الإسلام. وحرصاً على بقاء المسنين بين أهلهم وتحت رعايتهم فيجب على ذويهم الاعتناء بهم من جميع النواحي التالية

#### (أولاً) الرعاية الصحية :

وهي تعتمد على الحالة الصحية للمسن والإمكانيات المتاحة لأسرته وفي بيئته، لذا يطلب من الجميع العناية قدر الإمكان بصحة المسن كما يلي:

- ١- الحصول على العناية الصحية المناسبة ومحاولة مراقبة التطورات المرضية لحالتهم الصحية بهدف علاج الأمراض مبكراً .
- ٢- الاعتناء بنظافتهم الشخصية والعامة .

٣- القيام بأداء التمرينات الرياضية المناسبة يومياً .

٤- الاهتمام بتناول الغذاء الصحي والمتوازن .

٥- تجنب العادات السيئة مثل التدخين والإدمان على الكحول والمواد المخدرة .  
اتباع أساليب الوقاية من الحوادث والإصابات .

(ثانياً) الرعاية النفسية والاجتماعية: حيث تتحقق هذه الرعاية باتباع عدة أشياء :  
يجب أن يكون له دور يملأ به حياته ويمنحه الإحساس بقيمته وبحاجة الآخرين إليه .

١- السماح له بإبداء الرأي .

٢- السماح له بالاشتراك في الأنشطة الترفيهية والرياضية والاجتماعية العائلية أو الوطنية، حيث تؤثر إيجابياً على حياة المسن بتغيير نمط الحياة اليومي وتجنبه الملل، كما أن الحركة التي تتطلبها تلك الأنشطة تحافظ على حيوية المسن، إضافة إلى ذلك سوف تتاح لهم فرصة لقاء الآخرين وتبادل الأفكار والمعلومات والذكريات.

## الإحصاء الحيائي

لقد كان علم الإحصاء في بدايته يهتم فقط بعملية العد والحصر للأشياء ، ومن هنا جاءت تسميته العربية " إحصاء " فهي مشتقة من كلمة أحصى ، وتعني استخدام الحصى أو الحجارة الصغيرة كوسيلة بدائية لعد الأشياء الكثيرة ، فقد كان الإنسان قديماً يستعين بالحصى في عملية العد .

-- الإحصاء هو طريقة لجمع وتلخيص وتحليل البيانات الرقمية ( العددية ) .  
- الإحصاء : هو العلم الذي يهتم بجمع البيانات عن كافة الظواهر التي يمكن تقديرها عددياً .

والعمل الإحصائي يمكن التعبير عنه ( بالبحث الإحصائي ) وهذا البحث يتطلب ترجمة للارقام والبيانات المجموعة لتحويلها الى حقائق ثابتة للاستفادة منها في تحقيق الاعراض والتخطيطات العلمية الطرق العامة للبحث الإحصائي لغرض الحصول على البيانات الإحصائية ووضعها بالشكل الذي يضمن سهولة فهمها ودراستها وتثبيتها يجب ان تمر بالمراحل الآتية :-

- ١ - جمع البيانات .
- ٢ - مراجعة البيانات .
- ٣ - جدولة البيانات ( التمثيل الجدولي )
- ٤ - التمثيل البياني للبيانات .

اولاً - جمع البيانات .

يجب بالبداية دراسة الموضوع دراسة وافية للاتفاق على نوعية البيانات المراد فهمها وعلى نوعية الاسئلة التي ستوجه وحصر المصادر التي يمكن استقصاء البيانات منها والغاية من جمعها وعن توفر الايدي الفنية الكافية والاموال الكافية للقيام بمثل هذه الدراسة .

اهم طرق جمع البيانات .

١ - طريقة العد : وهذه الطريقة تستخدم في جمع البيانات لمختلف الفروع الإحصائية وبالاخص في البحوث الواسعة النطاق وهي تعتمد على اشخاص مدربين على العملية الإحصائية تدريباً كافياً ووظيفتهم توزيع استمارات البحث على الناس المشمولين بالبحث وتعليمهم طريقة ملئها ويفضل عادة ان تكون الاسئلة الموجهة الى الناس سهلة الفهم والاجابة كأن تكون الاجابة عليهم بكلمة نعم او لا .

### ■ فوائد ومساوئ هذه الطريقة

- ١ - الحصول على بيانات دقيقة لايمكن الوصول اليها بطرق اخرى لان الاتصال الشخصي بين العداد والناس المعنين بالبحث يهيء الجو المناسب لفهم الموضوع فهما جيداً والاستفاد عن الاجابة الخاطئة المساوئ
- ٢ - الصعوبات الادراية والمالية
- ٣ - عدم استجابة الناس في الاجابة المباشرة بالنسبة للمواضيع الشخصية او العائلية التي تتعلق بالفرد والدخل .

٢ - طريقة صحيفة الاستقصاء ( الاستبيان )

في هذه الطريقة يختار الباحث مجموعة من الناس من مستويات مختلفة ثم يختار اسئلة مستدرج في استمارة البحث ثم الطرق سيختار فيها تلك المجموعات فاما بعد طريق الدوائر الرسمية ثم يتم ايصال الاستمارات والمجيب يتطلب ذكر اسمه وبعد الانتهاء من الاجابة يطويها ويضعها في ظرف لضمان السرية في المعلومات .

المهم في هذه الطرق هو اختيار اسئلة وطريقة عرضها فيجب ان تكون سهلة ، قصيرة ، تصل الى العداد مباشرة والابتعاد عن اسئلة التي تكون الاجابة عليها تقديرية او تعتمد على الذاكرة

٣ - طريقة التسجيل :- تستخدم هذه الطريقة بجمع البيانات التي تطلبها الحكومات لفرض الوقوف على الحالة الصحية والاجتماعية والثقافية مثل الاحصائيات السكنية ، الولادات والوفيات والطلاق والزواج

### ثانيا-مراجعة البيانات

تاتي هذه الخطوة مباشرة بعد عملية جمع البيانات وتعتبر من العمليات الهامة في انجاح البحث . لان البيانات حينما تجمع تعتبر ارلية و لا يمكن تبويبها قبل مراجعة الاجوبة المدرجة فيها . فعلمية المراجعة تكشف لنا الاخطاء او النقصان في تلك الاستمارات وعندها يحاول القائمون بالعمالية الاحصائية من اكمالها او تصحيحها وان عليهم ذلك يجب ترك تلك الاستمارات واستبعادها في البحث كي لا تؤثر على نتائجه . او كتابة الاجوبة وللأشخاص الذين لا يحسنون القراءة والكتابة ويشترط في العداد ان يكون صدورا ومنقهما للموضوع وان يؤدي عمله بامان واخلاص .

### ثالثا - تبويب البيانات

بعد الانتهاء من عملية المراجعة تاتي المرحلة الثالثة وهي تبويب البيانات على هيئة مجموعات متجانسة وبشكل جداول منتظمة مثل تبويب السكان الى ذكور واناث او حسب الحالة العلمية وهناك انواع مختلفة للتبويب منها ما يعتمد على تقسيمات ومنية او جغرافية او وصفية او كمية .

١ - التبويب الوصفي : هو تقسيم البيانات الى مجموعات تشترك مفردات كل منها في صفة خاصة مثلا تقسيم الأشخاص الى عزاب ومتزوجين او تبويب السكان الى مرضى ومعافين

٢ - التبويب الكمي : هو توزيع البيانات الى مجموعات معينة وثابتة مثلا تبويب مجموعة من لمرضى والمصابين بالسل الرئوي حسب الاعداد (فئات عمرية ) عمودين الاول يتضمن فئات الاعداد والثاني التكرار والجدول يسمى جدول التوزيع التكراري .

٣ - التبويب الزمني : هو تنظيم البيانات على شكل مجموعات كل مجموعة خاصة بوحدة زمنية معينة كان تكون سنة او اشهر او اسبوع ومثال ذلك معدلات الولادة والوفيات خلال هذه سنوات .

٤ - التبويب الجغرافي : ويقصد تقسيم البيانات الى مجموعات كل مجموعة خاصة بتوزيع جغرافيا . ومثال على ذلك توزيع الامراض حسب المحافظات .

رابعا التمثيل البياني : لعرض ايضاح وعرض البيانات بشكل سهل فهمها بصورة سريعة وتسمى طريقة العرض البياني .



## احصاء الولادات والوفيات

### ١ - الولادات :-

١-الولادة الحية :- هي تلك الولادة التي تظهر عليها علامة من علامات الحياة بعد خروج الجنين من الرحم وهذه العلامات هي دقات القلب ، تنفس الرئة ، حركة العضلات الارادية .

### الولادة تتم بالطرق التالية

- ١ - في المستشفى ( بواسطة طبيب او قابلة مجازة ) .
- ٢ - في البيت بواسطة قابلة مجازة بالتوليد .
- ٣ - حينما تتم الولادة بدون مساعدة يجب على ذوي العلاقة مراجعة اقرب مستشفى لتزويدهم بشهادة ولادة للطفل بعد فحص الام للتأكد من صحة حدوث الولادة .
- ٤ - اما الولادات التي لايعتبر عليها خلال مدة القانونية وهي ١٥ يوم في المدن و ٣٠ يوم في الارياف فتعتبر من الولادات المتاخرة وتكون من اختصاص المحكمة الشرعية التي تصدر بها حجة تسمى حجة الولادة .

### تنظيم شهادة الولادة بثلاث نسخ

- النسخة الاولى :- ترسل الى السلطة الصحية .
- النسخة الثانية :- يتسلم لذوي العلاقة .
- النسخة الثالثة :-تبقى في الدفتر للرجوع اليها عند الحاجة .

### محتويات شهادة الولادة

- تحتوي شهادة الولادة على ٢٤ حقلا اهمها .
- ١ - محل الولادة - المحافظة - القضاء - الناحية - القرية .
  - ٢ - معلومات عن الوليد - اسم - جنسه - تاريخ الولادة باليوم والشهر والسنة .
  - ٣ - معلومات عن الاب والام .
  - ٤ - معلومات عن نوعية الولادة مفردة او توام او ثلاثة .
  - ٥ - مكان حدوث الولادة - البيت - المستشفى - محل اخر .
  - ٦ - معلومات خاصة بمديرية الاحوال المدنية .

### اهمية تسجيل الولادات

- ١ - لمعرفة الزيادة الطبيعية للسكان .
- ٢ - للحصول على دفتر الاحوال المدنية .
- ٣ - لغرض التوظيف .
- ٤ - لاثبات الشخصية .
- ٥ - للحصول على جواز السفر .
- ٦ - للحصول على بطاقة التموين .
- ٧ - للحصول الاطفال على التقاعد عند وفاه الاب .
- ٨ - للحصول على اقساط التامين والارث .

### ب - الولادة الميتة :-

وهي تلك الولادة التي تحدث بعد الاسبوع الثامن والعشرين من الحمل ولاتظهر عليها اية علامة من علامات الحياة بعد خروجها من الرحم .  
تنظم شهادة خاصة للولادة الميتة بثلاث نسخ تنظم من قبل طبيب المستشفى بثلاث نسخ ( الاولى لذوي العلاقة لدفن الجثة والثانية ترسل الى مديرية الاحصاء والثالث تبقى في الدفتر )



من الضروري معرفة عدد الولادات الميتة التي تحدث في القطر والاسباب التي ادت الى تلك الوفيات لغرض الحد منها ومعالجة الامهات للتغلب على هذه الحالة غير طبيعية .

## الوفيات :-

هي حالة معاكسة للحياه وتحدث الوفاة عادة :-

١ - في المستشفى ( ينظم فيها شهادة الوفاة ) .

٢ - اذا حدث الوفاة بعد مراجعة طبيب وعندها يستطيع ذلك الطبيب تنظيم شهادة بالوفاة وفي حالة عدم مراجعة أي طبيب تاخذ الجثة الى احد مراكز فحص الجثة ليقوم الطبيب المسؤول من اصدار شهادة بالوفاة وفي حالة وجود مايدل على علامات الشدة الظاهرة على الجثة على الطبيب اخبار الشرطة لارسال الجثة الى الطب العدلي لغرض تشريحها بعد موافقة قاضي التحقيق .

تنظم شهادة وفاة بثلاث نسخ .

النسخة الاولى - ترسل الى السلطة الصحية . تنظم شهادة وفاة بثلاث نسخ  
النسخة الثانية - لذوي العلاقة . وهي تلك الولادة التي تحدث بعد الاسبوع الثامن والعشرين من الحمل ولا تظهر عليها اية علامة من علامات الحياة بعد خروجها من الرحم  
النسخة الثالثة - تبقى في الدفتر .

## تنظيم شهادة الوفاة ( من هو المسؤول )

١ - ادارة المستشفيات وتوقع من قبل مدير المستشفى .

٢ - الاطباء المشتغلين على حسابهم الخاص والمعالجين للمريض قبل الوفاة

## محتويات شهادة الوفاة

١ - اسم المتوفي الكامل .

٢ - تاريخ الوفاة باليوم والشهر والسنة .

٣ - مهنة المتوفي .

٤ - محل الوفاة .

٥ - سبب الوفاة .

٦ - الحقل الخاص بالاحوال المدنية .

ملاحظة : الاخبار عن الوفاة خلال ٢٤ ساعة من تاريخ حدوث الوفاة

## اهم المعدلات الحياتية

١ - معدل الوفيات الاجمالي (الخام) = مجموع الوفيات خلال سنة

$$10000 \times \frac{\text{عدد السكان في منتصف تلك السنة}}{\text{مجموع الوفيات خلال سنة}}$$

٢ - معدل الوفيات النوعي = مجموع الوفيات التي تحدث من مرض معين خلال السنة

$$1000 \times \frac{\text{عدد السكان في منتصف تلك السنة}}{\text{مجموع الوفيات التي تحدث من مرض معين خلال السنة}}$$

عدد السكان في منتصف تلك السنة

$$3 - \text{معدل وفيات الاطفال الحديثي الولاد} = \frac{\text{عدد وفيات الاطفال دون السنة من العمر خلال السنة}}{1000 \times \text{عدد المواليد الاحياء في نفس تلك السنة}}$$

$$4 - \text{معدل وفيات الاطفال المبكرة} = \frac{\text{عدد وفيات الاطفال دون ال 28 يوما من العمر خلال السنة}}{1000 \times \text{عدد المواليد الاحياء في تلك السنة}}$$

$$5 - \text{معدل الولادات الحية} = \frac{\text{عدد الولادات الحية خلال السنة}}{1000 \times \text{عدد السكان في منتصف السنة}}$$

$$6 - \text{معدل الولادات الميتة} = \frac{\text{عدد الولادات الميتة بعد الاسبوع 28 من الحمل خلال السنة}}{1000 \times \text{عدد الولادات الحية خلال تلك السنة}}$$

- 125 -

$$7 - \text{معدل الوفيات} = \frac{\text{عدد الوفيات من مرض معين خلال السنة}}{1000 \times \text{عدد الاصابات من ذلك المرض خلال تلك السنة}}$$

$$8 - \text{معدل الزواج} = \frac{\text{عدد الاشخاص المتزوجين خلال السنة}}{1000 \times \text{عدد الاشخاص الذين في سن الزواج ولم يتزوجوا}}$$

$$9 - \text{معدل الخصوبة} = \frac{\text{عدد الولادات الحية خلال السنة}}{1000 \times \text{عدد النساء في سن الخصوبة (15 - 45)}}$$

# السيطرة على الامراض المتوطنة

## الامراض المتوطنة

الامراض المتوطنة لها تأثير كبير على مجتمعات العالم وكلمة متوطن تعني ان ذلك المرض قد عاش وتفاعل مع المجتمع واصبح جزء من حياته اليومية والعادية وله تأثيراته السلبية على المجتمع واسلوب الحياه والتعايش السيطرة على الامراض المتوطنة ومكافحتها وابطائها ويعتبر مؤشر من مؤشرات التطور والنمو الصحي في هذا البلد وتشمل الامراض المتوطنة كافة الامراض السارية والطفيلية والبكتيرية والامراض غير السارية مثل السرطان او تضخم الغدة الدرقية ومن الامراض المتوطنة في العراق هي ( الملاريا ، البلهارزيا ، وامراض اللشمانيات والتهاب الكبد الوبائي ) .

## المرض المستوطن

هو عبارة عن وجود المرض بصورة مستمرة في مجتمع معين ولكن بشكل غير وبائي كما هي الحالة للحمى والتيفوئيد والحصبة والملاريا والبلهارزيا .

## البلهارزيا

مسبب المرض :- طفيلي البلهارزيا عبارة عن ديدان تعيش في الدم في الوريد الباطني المتصلة بالجهاز البولي والمعوي . طريقة العدوى تعرض جسم الانسان لماء ملوث بالمدنبات

## اعراض المرض

- ا - بلهارزيا المجاري البولية :- حرقة والم عند التبول مع نزول دم في اخر البول .
- ب - بلهارزيا المستقيم :- خروج دم و مخاط في البراز

## مضاعفات المرض ( البلهارزيا البولية )

- ١ - التهاب المثانة والحالب وحوض الكلي .
- ٢ - التهاب الحبل المنوي وغدد البروستات .
- ٣ - بسهولة تكون حصوات في الكلي والحالب والمثانة .
- ٤ - ظهور اورام صغيرة في المثانة والحالب .
- ٥ - سرطان المثانة .
- ٦ - تكوين الناسور البولي .
- ٧ - فقر الدم والهزال .



## في البلهارزيا المستقيم

- ١ - تضخم الكبد والطحال وقد يتلف الكبد ويحدث استسقاء في البطن .
- ٢ - اورام الامعاء والمستقيم .
- ٣ - الضعف وفقر الدم وعدم النمو وسرعة الاجهاد وتاخر النمو العقلي والبدني .
- ٤ - ناسور حول الشرج .

## الوقاية والمكافحة

- ١ - علاج المرضى واكتشاف الحالات في وقت مبكر .
- ٢ - التنقيف الصحي لاتباع العادات الصحية والامتناع عن التبول والتبرز في المياه .
- ٣ - استعمال مياه صحية نقية وعدم الشرب او استحمام في مياه القنوات .
- ٤ - انتشار الوسائل الميكانيكية للري ولبس احذية واقية عند الري .
- ٥ - انشاء مرافق صحية .
- ٦ - ايجاد وسائل ترفيهاة للأطفال في الريف بعيدا عن القنوات المائية .

## المالريا

والمالريا مرض تسببه طفيليات من فصيلة المتصوّرات التي تنتقل بين البشر من خلال لدغات أجناس بعوض الانوفيلة الحامل لها، التي تُسمى "نواقل المالريا"، والتي تلدغ الناس في الفترة بين الغسق والفجر بالدرجة الأولى ويترافق ذلك مع مجموعة من الأعراض والعلامات أهمها الحمى fever وفقر الدم وتضخم الطحال

وهناك أربعة أنواع من المتصوّرات التي تسبب المالريا البشرية هي:

المتصوّرة المنجلية

المتصوّرة النشيطة

المتصوّرة الويالية

المتصوّرة البيضوية

وتعد المتصوّرة المنجلية والمتصوّرة النشيطة أكثر الفصائل شيوعاً غير أن المتصوّرة المنجلية هي أشدّ الفصائل فتكا بالناس

## الأعراض

المالريا من الأمراض الحموية الحادة. وتظهر أعراضه لدى الأشخاص الذين ليس لهم مناعة ضده، بعد مضي سبعة أيام أو أكثر (١٠ أيام إلى ١٥ يوماً في غالب الأحيان) من التعرض للدغة البعوض الحامل له. وقد تكون الأعراض الأولى- الحمى والصداع والارتعاد والتقيؤ- خفيفة وقد يصعب عزوها إلى المالريا. ويمكن أن تتطور المالريا المنجلية، إذا لم تُعالج في غضون ٢٤ ساعة، إلى مرض وخيم يؤدي إلى الوفاة في كثير من الأحيان. ويظهر على الأطفال المصابين بحالات وخيمة واحد أو أكثر من الأعراض التالية: فقر دم وخيم، أو ضائقة تنفسية من جراء الإصابة بحماض استقلابي، أو مالريا دماغية

والفئات المعرضة للخطر بوجه خاص هي:

- ١- صغار الأطفال الذين يعيشون في مناطق يسري فيها المرض بوتيرة مستقرة والذين لم تتشكّل لديهم بعد مناعة تحميهم ضد أشكال المرض
- ٢- الحوامل اللاتي لا يملكن المناعة اللازمة، إذ تتسبب المالريا في حدوث الإجهاض التلقائي بمعدلات مرتفعة ويمكنها أن تتسبب في وفاة الأم
- ٤- الحوامل المصابات بفيروس الأيدز
- ٥- المسافرين الدوليون القادمون من المناطق التي لا تتوطنها المالريا نظراً لعدم امتلاكهم المناعة اللازمة.

## طرق الوقاية من مرض المالريا

إن السيطرة على المالريا تتطلب تعاون المجتمع أفراداً وجماعات مع اللجنة الصحية المحلية والمركز الصحي في تحقيق الآتي :

- ١- نشر الوعي الصحي بين المواطنين عن المالريا وخطورتها وطرق مكافحتها .
- ٢- المحافظة على نظافة المنزل والحي والأسواق .
- ٣- إبعاد مواقع السكن عن أماكن المياه الراكدة والأودية التي يتكاثر بها البعوض .
- ٤- ردم المنخفضات الناتجة عن إنشاء المباني والعمارات .

٥- التخلص من النفايات خصوصاً العلب والصفائح الفارغة التي قد يتكاثر بها البعوض اذا تراكم الماء فيها .

٦- ردم المنخفضات التي قد تتجمع فيها مياه الأمطار فيتوالد فيها البعوض .

٧- التعاون مع فريق مكافحة الملاريا عند حضورهم للقريبة، مع تنظيم حملات التوعية والنظافة .

٨- التبليغ الفوري عن الأشخاص المصابين بأي من أعراض الملاريا المذكورة سابقاً .

٩- تجنب التعرض للبعوض باستعمال الناموسية عند النوم أو المركبات الطاردة للحشرات والبعوض برش المنازل بالمبيدات الحشرية ووضع شبكة من السلك الواقي على النوافذ وأبواب المنازل .

١٠- الالتزام على العلاج في حالة الإصابة بالملاريا .

١١- التزام الحامل على حضور الكشف الدوري بانتظام في المركز الصحي .

١٢- الاستمرار على الرضاعة الطبيعية في الثلاثة أشهر الأولى اذ أن حليب الأم يساعد على منع نمو طفيل الملاريا لدي الطفل الرضيع .

١٣- عند السفر لمناطق بها ملاريا يجب استشارة الطبيب وذلك لاخذ علاج واقى . استخدام انواع خاصة من الكريمات على الجلد وذلك لطرد الباعوض .



### الالتهاب الكبدي

هو مرض تسببه عدوى فيروسية في أغلب الأحيان (قد يحدث بسبب بعض المواد السامة كالكحول أو كنتيجة لمرض مناعي)، حيث يوجد خمسة فيروسات رئيسية تسبب ذلك الالتهاب، ويُشار إليها بالأنماط A و B و C و D و E، وتثير تلك الأنماط قلقاً كبيراً نظراً لخطورة هذا المرض إن النمطين B و C يؤديان إلى إصابة مئات الملايين من الناس بمرض مزمن (مستمر لفترة طويلة ولا يمكن علاجه)

### التهاب الكبد الفيروسي

يحدث التهاب الكبد A و E في غالب الأحيان نتيجة تناول أغذية أو مياه ملوثة. أما الإصابة بالتهاب الكبد B و C و D فتحدث عادة نتيجة التماس مع سوائل الجسم الناتجة عن شخص مصاب، حيث يمكن أن ينتقل الفيروس من خلال عمليات نقل الدم الملوث به. ويمكن لفيروس التهاب الكبد B الانتقال من الأم إلى طفلها عند الولادة، كما يمكنه "وفيروس التهاب الكبد C أحياناً" الانتقال عن طريق الاتصال الجنسي.

### ماهي أعراض الإصابة بالتهاب الكبد؟

قد تحدث عدوى مصحوبة بأعراض محددة، أو قد تكون العدوى بدون أية أعراض على الإطلاق. وقد تصاحبها أعراض من أهمها: اليرقان (اصفرار البشرة وبياض العينين)، والبول الداكن، والتعب الشديد، والغثيان، والتقيؤ والألام البطنية.

### ما الذي يجعل من التهاب الكبد مشكلة صحية عالمية؟

في كل عام تُعزى مليون حالة وفاة تقريباً إلى العدوى بالتهاب الكبد الفيروسي. ومن الملاحظ أنّ فيروس التهاب الكبد B و C يأتيان في مقدمة أسباب سرطان الكبد حول العالم، حيث يقفان وراء ٧٨% من حالات ذلك السرطان

### فيروس التهاب الكبد A:

يوجد في براز الأشخاص الحاملين للعدوى وينتقل في أغلب الأحيان عن طريق استهلاك المياه أو الأغذية الملوثة به. ويمكنه الانتقال أيضاً نتيجة بعض الممارسات الجنسية. يلاحظ في كثير من الحالات أن الإصابات بهذا الفيروس خفيفة، وأن المرضى يُشفون منها تماماً ويحدث هذا الفيروس عادة للناس الذين يعيشون في مناطق العالم التي تتدنى فيها الخدمات الصحية كما أن هناك لقاحات مأمونة وناجعة للوقاية من هذا الفيروس

### فيروس التهاب الكبد B:

يُنقل كما ذكرنا سابقاً من سوائل الجسم الملوثة و الدم إلى دم الشخص السليم. تتعافى نسبة تزيد على 90% من البالغين الأصحاء المصابين بفيروس التهاب الكبد B وتتخلص تماماً من الفيروس في غضون ستة أشهر. أما 10-5% من المرضى فيتحول المرض عندهم إلى مرض مزمن، وقد يتطور المرض ليؤدي إلى تشمع الكبد أو سرطان الكبد، أو كليهما معاً.

ويشكل فيروس التهاب الكبد B خطراً كذلك على عمالي خدمات الرعاية الصحية الذين يتعرّضون بشكل عارض لوخزات الإبر التي يستعملونها لدى تقديم الخدمات الصحية للمصابين بذلك الفيروس هناك لقاح مأمون وناجح للوقاية من فيروس التهاب الكبد B.

### فيروس التهاب الكبد C:

يُنقل عادة عبر التعرّض للدم المصاب بالفيروس. تتعافى نسبة تقل عن 40% من الناس المصابين بفيروس التهاب الكبد C، أما النسبة الباقية من المرضى فيتطور عندهم المرض إلى الحالة المزمنة والتي قد تنتهي بسرطان الكبد أو تليفه. لا يوجد لقاح للوقاية من فيروس التهاب الكبد C حالياً

### فيروس التهاب الكبد D:

الإصابات بهذا الفيروس لا تحدث إلا بين المصابين بفيروس التهاب الكبد B، وقد تنتج العدوى المزوجة بالفيروسين D و B عن وقوع مرض أكثر خطورة. توفر اللقاحات المأمونة والناجعة المضادة لفيروس التهاب الكبد B الحماية أيضاً ضد عدوى فيروس التهاب الكبد D.

### فيروس التهاب الكبد E:

ينتقل هذا الفيروس، على غرار فيروس التهاب الكبد A عن طريق استهلاك المياه أو الأغذية الملوثة به. وهو من الأسباب الشائعة لالتهاب الكبد في المناطق النامية من العالم. وبات يُعرف، وبشكل متزايد، بأنه من أهم أسباب المرض في البلدان النامية.

يتعافى المريض بدون علاج عادة خلال عدة أسابيع، ولكن نادراً ما يؤدي لفشل كبدّي حاد، حيث يموت ما نسبته 1-4% من المرضى في المناطق النامية، وتترايد هذه الخطورة على الحياة لتصل لنسبة (20%) عند النساء الحوامل.

لقد تم استحداث لقاحات مأمونة وناجعة للوقاية من فيروس التهاب الكبد E ولكنها ليست متوافرة على نطاق واسع.

## الوقاية بصورة عامة من التهاب الكبد الوبائي

- 1- تعقيم مصادر مياه الشرب.
- 2- المحافظة على النظافة العامة.
- 3- غسل اليدين بشكل دائم بعد استخدام الحمام.
- 4- تجنب تناول الأغذية غير المطهية جيد وحرص على غسل الخضار والفواكه

- ٥- يتم قتل الفايروس عند تعرضه لدرجة حرارة ٨٥°م مدة دقيقة، كما يمكن قتله في ماء الشرب باضافة مادة الكلورين.
- ٦- الا ابتعاد عن العلاقات الجنسية المحرمة .
- ٧- الا ابتعاد عن المخدرات.
- ٨- التطعيم ضد فايروس الكبد (ب) وهذا التطعيم آمن وليس له آثار جانبية،
- ٩- تجنب المشاركة في استعمال إبر الأنسولين وأدوات تحليل الدم بالنسبة لمرضى السكري
- ١٠- تجنب المشاركة في استعمال فرش الأسنان وأمواس الحلاقة

## الامراض المعدية

### تعريف

الامراض المعدية هي تلك الامراض التي تنتقل من حامل المرض الى الشخص السليم بصورة مباشرة او غير مباشرة فيولد عنده المرض نفسه . والامراض لانتشا بذاتها ، بل لابد لحدوثها من وجود جراثيم تنتقل من المرض الى مثل الحميات والامراض الطفيلية .

### اما المرض

يعرف بانه ( انحراف في الحالة الطبيعية للجسم مما يؤدي الى حدوث اضطراب او اختلاف في الاعمال الوظيفية للاجهزة ) . يحدث المرض اما على شكل حالة وباء ، او قد يكون مستوطنا او يظهر على شكل حالات انفرادية

### الوباء

عبارة عن ظهور مفاجيء لمرض معين مجموعة كبيرة من الناس في فترة قصيرة في منطقة او مجتمع معين لم يسبق له الاصابة بهذا المرض او كان المرض مستوطنا ثم ارتفع معدل ارتفاعا ملحوظا وبشكل مفاجيء .

### عملية العدوى

لحدوث أي مرض معد ي. هناك ستة عوامل لا بد من توفرها حتى تتم عملية العدوى واذا افتقد أي من هذه العوامل الستة فان العدوى لا يمكن ان تتم وهذه العوامل هي :-

- ١- وجود المسبب للمرضي .
- ٢- وجود مصدر او مستودع للعدوى .
- ٣- وجود مخرج .
- ٤- وجود وسيلة لنقل العدوى .
- ٥- وجود مدخل للعدوى .
- ٦- وجود المضيف .

- الاجراءات العامة للوقاية من الامراض و مكافحتها

الاجراءات هو لمنع حدوث المرض ولذلك فهي تتعلق بالوباءات التي تعمل في المدة ما قبل تولد المرض وتسمى الوقاية الاولية وتشمل مايلى



١ - الارتقاء بالصحة

- ٢ - التنقيف الصحي :- بالحقائق الجوهرية للصحة والمرض والارشاد وتعديل السلوك نحو العادات التي توفر الصحة . وبعد التنقيف الصحي الاساس لاي برنامج صحي وهو العمود الفقري لتخطيط وسائل مكافحة الامراض المعدية والوقاية منها ورفع صحة المجتمع .
- ٣ - المحافظة على مستوى غذائي يناسب مختلف ادوار النمو توحد علاقة وثيقة بين الحالة الصحية والغذائية للجسم وبين مقاومة الجسم لمسببات الامراض من الجهة الاخرى .
- ٣ - المحافظة على صحة البيئة من ناحية المسكن الصحي وتوفير الشروط الصحية في المحلات العامة وفي محلات العمل واجراء الفحوصات المخبرية قبل الزواج .
- ٤ - اجراء فحوص دورية توعيه للاكتشاف المبكر للامراض المزمنة .

= الهدف من الاجراءات الوقائية (قبل حدوث المرض)

- ١ = حماية الفرد من الامراض عن طريق
- ا - العناية بالنظافة الشخصية .
- ب - الحماية من الاخطار المهنية .
- ج - الحماية من الحوادث في المنزل والطرق .
- د - استعمال اغذية خاصة لمنع امراض سوء التغذية ومنع مضاعفات بعض الامراض كداء السكر .
- ٢ = حماية الفرد من الامراض المعدية عن طريق
- ا - استعمال اللقاحات .
- ب - استعمال العلاجات الوقائية الكيماوية كما في مرض الملاريا والحما المخية الشوكية .
- ج - منع تلوث مياه الشرب ومعالجة المستودعات البشرية و اباده مستودعات الامراض الحيوانية والمفصليات الناقلة للامراض .

- اجراءات مكافحة الامراض المعدية تشمل هذه الاجراءات

اولا :- الاجراءات الخاصة بمستودعات العدوى وملاسيبها بالنسبة الى

- ١ = الانسان المريض وتشمل
- ( ا ) العزل :- فصل المريض خلال مدة العدوى عن الاخرين لمنع الانتقال العدوى بصورة مباشرة او غير مباشرة الى الاخرين الذين اديهم قابلية على الاصابة بالمرض
- ( ب ) لعلاج النوعي المبكر :- الغرض من اعطاء هو تامين سرعة شفاء المريض من الناحية الوبائية لتقليل مدة بقاء المصاب مصدرا للعدوى مثل ما يحدث في اعطاء العلاج المبكر للمصابين بالتهاب الحمى المخية الشوكية فالمرريض لا يصبح مصدرا للعدوى بعد مرور ٢٤ ساعة من بدء العلاج بمضادات الحياه .
- ٢ - حامل العدوى ويقصد بحامل العدوى من الشخص الذي يحمل المسبب المرضي بدون ظهور مرض سريري مميز وتشمل هذه الاجراءات

- ا - العزل في مستشفيات او ردهات الحميات لحين شفاءه وحسب طبيعة المرضي .
- ب - وضع حاملي العدوى تحت الرقابة الصحية ومنهم من الاشتغال بالمهن والصناعات التي قد ينتج منه نشر العدوى مع اعطاءهم الارشادات الازمة للنظافة الشخصية مثل ما يحدث بالنسبة لحاملين جراثيم التايرويد والبارتافيرويد ومنعهم من العمل بالصناعات الغذائية .

ج- المعالجة وتشمل (تدخل الجراحي : مثل ما يحدث في جراثيم مرض التايكوفويد المزمنين عن عن طريق استئصال كيس صفراء ، العلاج النوعي مثل مايشمل في حاملي عدوى مكروبات وماسين كحاملين جراثيم الخناق )

### ٣ - اتجاه الملامسين

اللامسين :- هم الأشخاص الذين كان على تماس مباشر مع الشخص المصاب بمرض خلال فترة الحضانه ، واللامسين اما ان يكون في البيت او المدرسة او الحضانه والرياض الاطفال وتشمل الاجراءات

- ١ - اخذ المعلومات الخاصة بهم مثل الاسم والعمر ، العنوان
- ب - الحجر الصحي للامسين :- ويعني الحد من الحرية حركة الاصحاء من الاشخاص الذين تعرضوا لمرض معد لفترة تساوي فترة الحضانه .
- ج - اجراء الفحص الطبي يوميا لمعرفة الحالة الصحية العامة لهم ووضعهم تحت المراقبة الطبية بالملاحظة لعلامات الاعراض المرضية التي قد تظهر عليه .
- د - اجراء الفحوصات المختبرية اللازم حسب طبيعة المرض .
- هـ - اعطاء اللقاحات .
- و - اعطاء الادوية الوقائية .
- ي - اعطاء جميع الارشادات والنصائح الصحية اللازمة حول المرض المعدي اثناء الزياره المنزلية الاختبار

ثانيا : - الاجرائات الخاصة بالمسببات المرضية بعد خروجها من المرفه بعد خروجها من المستودع

وتشمل مايلي

- ١ - التطهير والتعقيم .
- ٢ - اباده المفصليات الناقلة للعدوى بواسطة مبيدات الحشرات وتشمل مبيدات الحشرات

التطهير :- هو قتل المسببات المرضية حال خروجها من المستودعات

التعقيم :- اباده جميع الكائنات الحية الدقيقة .

تشمل اجراءات التطهير :-

التطهير المصاب ويقصد به تطهير الافرازات والادوات التي تتلوث بافرازات المريض طول مده مرضه ، وتعني ايضا تطهير الايدي لمامسي المريض وغلي او تعقيم حاجيات المريض واطافة المطهرات الكيماوية وتطهير افرازات المريض من الادرار والبصاق وتنظف ارضية غرفة المريض بالمطهرات اما بالمنزل عقب ادخاله الى المستشفى للعزل او بعد شفاؤه او وفاته او بعد خروجه

### وسائل التطهير و التعقيم

١ - الوسائل الفيزيائية وتشمل

- ١ - اشعة الشمس والاشعة فوق البنفسجية . ب - الاشعة الاصطناعية مثل اشعة كاما .
- ج - الحرارة الجافة مثل الحرق ، المحارق الكهربائية للاوراق وضمانات المريض والافرازات والفضلات او بواسطة الكوي وتطهير الملابس ، او استخدام الهواء الساخن بالاقران لبعض الادوات والمواد المختبرية ، الحرارة الرطبة عن طريق الغليان التعقيم مياه الشرب وكذلك اواني الاكل والشرب واغطية وفراش المريض .

- ٢ - الوسائل الكيماوية وتشمل  
 ١ - الكحول بنسبة ٦٠ - ٧٠ % .  
 ب - مشتقات القطران .  
 ج - مواد مؤكسدة مثل فوق اوكسيد الهيدروجين  
 د - الصابون  
 هـ - التطهير بالغازات مثل غاز الفورمالديهايد بنسبة ٤٠ % .

- ٢ - اعادة المفصليات الناقلة للعدوى بواسطة مييدات الحشرات وتشمل مييدات الحشرات  
 ١ - المبيدات الطبية وهي مركبات من اصل نباتي واهمها مادة البيرثين لمكافحة الذباب .  
 ب - المبيدات العضوية كالمواد الهيدروكاربونية والفسفورية والمركبات الكربائية .

### ثالثا - الاجراءات الخاصة بطرق انتقال العدوى

- لغرض رفع المستوى الصحي للبيئة وتشمل  
 ١ - تأمين مياه صالحة للشرب .  
 ٢ - تأمين سلامة المواد الغذائية وصلاحياتها .  
 ٣ - تصريف الفضلات بالطرق الصحية .  
 ٤ - مكافحة الحشرات الناقلة للأمراض .  
 ٥ - مكافحة القوارض لخطورتها الصحية اما باستخدام الطرق الميكانيكية ( استعمال المصائد ) او باستخدام الطرق البيولوجية كالمزارع البكتيرية والمرضية للقوارض او باستخدام المبيدات الكيماوية سريع المفعول وبطبيعة المفعول والمواد اللاصقة

### رابعا - الاجراءات المتعلقة لمداخل المسببات المرضية الى جسم المريض

- ١ - العناية بالجلد والاعشية المخاطية .  
 ٢ - حماية الجلد من المفصليات الناقلة للعدوى باستعمال الملابس الواقية واستعمال الناموسيات والاسلاك المشبكة .  
 ٣ - استعمال مواد كيماوية طاردة للحشرات ووضعها على الاجزاء المكشوفة من الجسم او الملابس او لبس الاحذية

### خامسا - الاجراءات الدولية للوقاية من الامراض المعدية

وهي اجراءات وضعتها منظمة الصحة العالمية والهدف منها منع دخول الامراض المعدية الحادة الوبائية الى مختلف الاقطار من البلدان المربوعة وهذه الاجراءات خاصة بالمسافرين والحجاج والامتعة والبضائع

\*إدارة الرعاية الصحية الأولية إحدى إدارات الإدارة العامة للشئون الصحية والبيئية بالمحلية وتقوم الإدارة بتنفيذ الأنشطة الخاصة بوقاية وتعزيز صحة الأطفال والأمهات والمواطنين عبر عدد من الأقسام المتخصصة كالاتي:

### أولاً: قسم التحصين :

يقوم بتنفيذ الأنشطة الآتية:

- 1- تطعيم الأطفال أقل من عام تطعيم روتيني ضد امراض الطفولة الستة عبر الوحدات الصحية المنتشرة بالمحلية والتطعيم مجاناً .
- 2- تطعيم النساء في سن الإنجاب والحوامل باللقاح الوقائي من الإصابة بمرض التتانس .
- 3- تنفيذ الحملات القومية للتطعيم ضد الحصبة وشلل الأطفال .
- 4- تنفيذ الرصد والتقصي لأمراض الطفولة الستة وخاصة شلل الأطفال والحصبة عبر تنفيذ أنشطة الرصد والتقصي من زيارات نشطة للوحدات والمنازل والتقصي عن الحالات تفادياً لحدوث وباء بأحد أمراض الطفولة (الشلل ، الحصبة ، الدفتريا ، التتانس المستديمة النزلية ، السعال الديكي ، السل).

### ثانياً: قسم التغذية :

يقوم بتنفيذ الأنشطة الآتية:

- 1- متابعة وتقييم المستوى التغذوي للأطفال أقل من 5 سنوات بالمحلية عبر الوزن الدوري بالوحدات الصحية ورياض الأطفال .
- 2- تنفيذ حملات القضاء على نقص فيتامين (أ) تماشياً مع السياسة القومية للقضاء على العمى الليلي بين الأطفال وذلك بتوزيع فيتامين(أ) مجاناً في المنازل .
- 3- متابعة ومراقبة حالات الاسهال بين الاطفال .
- 4- تنفيذ الرصد والتقصي للحالات الوبائية سوء كانت إسهال او عمى ليلي أو سوء تغذية حاد وسط مجموعة محددة من الأطفال بمنطقة جغرافية معينة وبالتالي تجنب حدوث الوباء أو الحد من إنتشاره وإيقافه .
- 5- تنفيذ سياسة الرضاعة الطبيعية والتشجيع عليها ومتابعة مبادرة المستشفيات الصديقة للأمهات .
- 6- متابعة سياسة الملح باليود .

### ثالثاً: قسم الصحة الإنجابية :

يقوم بتنفيذ الأنشطة الآتية:

- 1- متابعة الحوامل عبر الوحدات الصحية بعدد (5) زيارات وأكثر أثناء الحمل الواحد حتى الولادة .
- 2- متابعة تدريب القابلات والزائرات ومساعدات الزائرات وذلك من اجل ولادة آمنة .
- 3- المتابعة والإشراف على غرف التوليد ومنازل القابلات لتقليل وفيات الامهات والاطفال ولك من أجل امومة آمنة .
- 4- متابعة ومعالجة حالات فقر الدم وسط النساء الحوامل عبر توفير الدواء مجاناً في عيادة القرية والوحدات الصحية الاساسية
- 5- تقديم خدمات تنظيم الأسرة وخصوصاً المشورة .

## رابعاً : الصحة المدرسية :

يقوم بتنفيذ الأنشطة الآتية :

- ١- الكشف الدوري على تلاميذ المدارس الحكومية والخاصة سنة أولى ورابعة وسابعة بنسبة ١٠٠% بصورة سنوية .
- ٢- رصد حالات التلاميذ التي تحتاج لتحويل والعلاج التخصصي ويتم تحويلها الى العيادات المحولة.
- ٣- توزيع فيتامين(أ) لكل تلاميذ مرحلة الاساس بالمحلية مجاناً
- ٤- رصد الحالة التغذوية للتلاميذ بالمدارس وإجراء التدخلات اللازمة .
- ٥- الاشراف على صحة البيئة داخل المدارس بالتنسيق مع إدارة صحة البيئة .
- ٦- رصد حالات العمى الليلي والبلهارسيا بالمدارس والعمل على علاجها فوراً.

## خامساً : الصحة الريفية :

تطبيقاً لسياسات ومبادئ الرعاية الصحية الأولية التي تركز على العدالة في توزيع الخدمات الصحية وإشراك المجتمع في الحفاظ على صحة خاصة مجتمع الريف الذي يعاني من شح الامكانيات وصعوبة الحصول على تلك الخدمات ولتسهيل حصول على هذه الخدمات للمجتمع الريفي أولت إدارة الرعاية الصحية الأولية إدخال خدمات التحصين والتغذية ورعاية الحوامل وخدمات التنقيف الصحي والمشاركة الجماهيرية .

الصحة الريفية تشمل عيادة القرية ووحدات الرعاية الصحية الأولية .

### عيادة القرية :

هي عبارة عن فرق جواله تقوم بتقديم خدمات الرعاية الصحية الأولية ، التحصين ، التغذية ومكافحة الاسهالات ، التنقيف الصحي ، الصحة الانجابية وأحياناً تقدم خدمات علاجية .

تستهدف عيادة القرية الارياف التي لا توجد بها وحدات تقدم خدمات الرعاية الصحية الأولية (قرى صغيرة ، مناطق عرب رحل .

يقوم بتقديم الخدمة في هذه المناطق فريق مكون من :

- ١- الزائرة الصحية .
- ٢- فني التحصين .
- ٣- مرشدة التغذية .
- ٤- سائق العربة .
- ٥- مساعد طبي .

### وحدات الرعاية الصحية الأولية :

هي عبارة عن نقاط أو وحدات تنشأ لدعم الوحدة الموجودة بالمنطقة الثابتة (المركز الصحي) وهي عادة تنشأ في المساجد ودور اللجان الشعبية والاندية والاحياء أو أي مكان به نشاط إجتماعي وهي تقدم خدمات التحصين والتغذية فقط .

الكادر الذي يقوم بتقديم هذه الخدمة هو فني التحصين أو مرشدة التغذية أو كادر مشترك أو قابلة او معاون صحي .

### ١- قسم العلاج المتكامل للأطفال :

يختص بتنفيذ مبادرة علاج الاطفال العلاج المتكامل للأطفال أقل من ٥ سنوات لتقليل الوفيات الناتجة عن الاسهال والحميات والتهابات الجهاز التنفسي والحصبة وكذلك متابعة تطعيمات الاطفال والحالة التغذوية لهم عبر إستمارة مخصصة لذلك .

### ٢- قسم 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 للملاريا للأطفال والكبار .

### ٣- قسم تعزيز الصحة :

#### ١ - تعريف الادارة

والادارة بمعناها العام تعني توفير نوع من التعاون والتنسيق بين الجهود البشرية من اجل تحقيق هدف معين . يمكن تعريف الادارة بانها علم وفن لخدمة الاخرين عن طريق التنظيم والتخطيط والتنفيذ والتقييم للوصول الى هدف معين .

#### الشروط والواجبات توفرها في الشخص الاداري .

- ١ - احترام الواجب وتوفرها في الشخص الاداري .
- ٢ - الايمان بالعمل .
- ٣ - لديه القابلية في اتخاذ القرار .
- ٤ - العمل مع الاخرين لا بصفة رئيس ومرؤوس وانما التعاون والتنسيق .
- ٥ - لديه القابلية على تطور الكفاءه .
- ٦ - لديه القابلية على عقد الاجتماعات مع العاملين .
- ٧ - لديه القابلية في وضع الخطط والاشراف على التنظيم والتنفيذ .
- ٨ - لديه القابلية على التقييم .

وقد عرفت القيادة بانها مجموعة الصفات الشخصية التي تمكن الفرد من التأثير على الاخرين لكي يتعاونوا لتحقيق هدف معين وانها القدرة على التأثير في نشاط الاخرين والتعاون والتنسيق للوصول الى هدف معين وهناك عناصر يجب توفرها لكي تكون القيادة جيدة .

- ١ - القائد - ويكون ذو كفاءة لبلوغ هدف معين .
- ٢ - الافراد متعاونين
- ٣ - المكان او الدائرة التي تعمل فيها المجموعة .

#### انواع القيادة

- ١ - القيادة الدكتاتورية .
- ٢ - القيادة الديمقراطية .
- ٣ - القيادة الحرة او المتساهلة .



## الاتصال

هي عملية تبادل الافكار والاراء ونقل المعلومات من شخص الى اخر والذي يدعى بالمرسل والمستلم اما البداة او المعلومات التي تنقل فتدعى بالرسالة .

## انواع الاتصال

- ١ - الاتصال المباشر .
- ٢ - الاتصال غير المباشر .

## طرق الاتصال الاداري

### ١ - الطرق غير المباشرة

- ١ - الصحف .
- ٢ - لوحة الاعلانات .
- ٣ - كتيبات او الكراسيات ملخصة للعاملين .

### ب - الطرق المباشرة

- ١ - الطريقة الشفهية .
- عقد الاجتماعات .
- عقد الندوات .
- الحلقات الدراسية (السيمنارات) .
- اللقاء وجها لوجه ( الفردي ) .
- ٢ - الاصغاء والاستماع .
- ٣ - الطريقة الكتابية .
- ٤ - استعمال الهاتف .

## الزيارة المنزلية

ان الزيارة المنزلية جزء هام في عمل المعاون الطبي والمعاونة الطبية دور فعال في الحصول على المعلومات التي تحتاجها من الاسرة لعلاج بعض المشاكل الصحية وبدورها فهي تساعد الطبيب في علاج بعض الامراض المستعصية وكذلك من خلالها تستطيع نشر التوعية الصحية ابتداء من الام وكافة افراد العائلة . ويكون دورها بارزا في تقديم كافة خدمات الرعاية الصحية الاولية لافراد الاسرة وهم في المنزل وخصوصا في المناطق الشعبية والريفية ..

ان المظهر العام للمعاونة الطبية والعادات الشخصية وطريقة ادائها للاعمال الروتينية امام الام وتعتبر من الوسائل التعليم وتغيير السلوك ونيد العادات الخاطئة كذلك تكون المعاونة الطبية الصديقة الحميمة للاسرة في حل جميع مشاكلها - الصحية لذلك على المعاونة الطبية ان تتصف ببعض الصفات لكي تصل لتحقيق اهدافها في رعاية الاسرة ومن هذه الصفات :-

- ١ - لها شخصية مؤثرة ، والقدرة على تنسيق العمل مع الاخرين .
- ٢ - لها خلفية علمية وتواصل التطور العلمي .
- ٣ - لها القابلية على التخطيط والتنفيذ والتفويض والمتابعة .

- ٤ - سلوكها يتسم بالعطف والحنان وتفهم ظروف الاسرة .
- ٥ - سلوكها مع المريض يتسم بالمجاملة والموضوعية وقيام الصداقة والعلاقت الانسانية .
- ٦ - لها سجلاتها الخاصة وتكون سرية ومحفوظة بامان .
- ٧ - ان تكون منظرها ولبسها لائقا مع تقاليد وعادات الاسرة لتكسب ثقتهم والمحافظة على ممتلكات الاخرين

**الزيارة المنزلية:** هو الاتصال المهني الذي تقوم به المعاونة الطبية او احدى عاملات صحة المجتمع لتقديم خدمات الرعاية الصحية الاولية في البيت وبمشاركة الام والاسرة في المشاكل الصحية .

### اهداف الزيارة المنزلية

- مساعدة الاسرة في حل مشاكلها الصحية لتحقيق الصحة لجميع افرادها .
- تقديم خدمات الرعاية الصحية الاولية للاسرة في المنزل .
- مساعدة الاسرة في تعلم بعض المهارات لمساعدة مريض ما كتحضير مطهول الارواء القموي او اعداد الغذاء لطفل رضيع وغيرها .
- تكون المعاونة الطبية هي حلقة الوصل بين المركز الصحي او المؤسسات الاجتماعية والاسرة لتقديم بعض الخدمات للمعوقين او المسنين .
- مناقشة المشاكل النفسية والاجتماعية والاقتصادية مع الوالدين والمساعدة في حلها
- القيام بالمسوح الاحصائية .
- التعرف على المشاكل البيئية في المنطقة والمساعدة في حلها .

### التخطيط للزيارة المنزلية

- يمكنك عمل خطة منهجية للزيارات وهي :-
- ١ - عمل خريطة خاصة مرقمة ترقمها متتاليا حسب بعد المناطق عن المركز الصحي فهذا يساعدك في الوصول الى المنزل باسرع وقت ممكن .
  - ٢ - ابداءي بحل مشاكل الام ثم الطفل ثم الوالد ثم الامراض المعدية ثم المشاكل البيئية وحسب الاهمية .
  - ٣ - حاولي اشعار الاسرة بموعد زيارتك ولتكن الزيارة الاولى اقصر الزيارات واختاري الوقت المناسب للاسرة .
  - ٤ - اعددي ما تاخذينه معك في الزيارة وحسب الحالات .
  - ٥ - ابداءي بزيارة الاسرة التي فيها امراض معدية فهذا يقلل احتمال نقل العدوى ومن مكان الى اخر .
  - ٦ - سجلي الزيارة في دفتر وسجل العائلة واكتبي قائمة بالاشياء التي رايتها والتي تودين التحدث بها في الزيارة القادمة .

### اعداد التقارير وكتابتها

التقارير هي المعلومات التي تكتب وترسل الى المسؤول الاعلى لتوضيح الامور العامة وماقمت به من عمل خلال فترة معينة والمناقشة لمعرفة السلبيات والايجابيات في العمل .  
اما السجلات فهي مايحفظ من معلومات عن الاسرة وحالة المنزل الصحية ويمكن استخدام هذا السجل في رعاية الام والطفل وغيرها ، ويعتبر الحفظ الصحيح للسجلات في الاعمال الاساسية حيث لا تعتبر



المعلومات المعتمدة على الذاكرة موثوقا بها وحفظ السجلات يكون حسب نظام المركز وعلى المعاونة الطبية الاحتفاظ بالسجلات الخاصة به :

- ١ - الولادات التي اجريت ونوع الجنين مبينا الوقت وساعة الولادة ومكانها .
- ٢ - عدد الولادات التي اجريت ونتائجها .
- ٣ - عدد وفيات الامهات والاطفال وكذلك المضاعفات التي حدثت كحمى والنفاس .
- ٤ - الولادات التي حدثت في البيت او المستشفى والحالات من البيت الى المستشفى واسبابها .

### واجبات المعاون الطبي كتابة السجلات وحفظها

- ١ - تدوين البيانات :-
  - يكتب بطريقة واضحة .
  - ان تكون البيانات دقيقة وكاملة .
  - ان تكون مباشرة عقب الزيارات .
  - تحفظ بطريقة يسهل الرجوع اليها .
- ٢ - التبليغات على المعاون الطبي التبليغ عن المواليد والوفيات التي تحدث في مجتمها الى السلطة الصحية.
- ٣ - التسجيل : تقديم كافة التسهيلات للاسرة وعند التسجيل
- ٤ - الاحصاء : تنظيم سجلات خاصة للاحصاء الحيوي وعمل الاحصاءات شهرية او نصف سنوية او سنوية وحسب نظام المركز