



الصحة العامة والثقافة الصحية

أ. عبدالرحمن بن ناصر الصلهبي

صدر هذا الكتاب عام ١٤٢٥ هـ عن دار الخريجي للنشر والتوزيع، وقامت بتأليفه الدكتورة ليلي محمد أبو المحاسن مرسي الأستاذة المشاركة بكلية التربية للبنات بالطائف. يقع الكتاب في ٢٠٥ صفحة من الحجم المتوسط، وشمل بين دفتيه سبعة فصول بالإضافة إلى المقدمة والمراجع العربية والإنجليزية.

المعدية التي توجب على كل مسافر دولي اتخاذ الإجراءات الصحية وقاية له ولبلده ولبلد المسافر إليه، وتتمثل تلك الأمراض في: الجدري، والحمى الصفراء، والكوليرا، والطاعون، ثم ناقش بعض الأمراض المعدية حسب طريقة نقل العدوى. أما عن بعض أمراض العصر الحديث فقد أشار الكاتب إلى أمراض معدية بواسطة الفيروسات مثل الإيدز، وأخرى أكثر شيوعاً، مثل: السكر، وارتفاع ضغط الدم. كما تطرق المؤلف للأمراض النفسية، مثل: العصاب النفسي، والإضطرابات الذهانية، وانفصام الشخصية، ومتلازمات الدماغ العضوي. وتابع الحديث عن بعض الأمراض الأخرى، مثل: الأورام، وذكر أن هناك نوعين منها: أورام حميدة، وفيها لا تختلف الخلايا المريضة عن الأنسجة المحيطة بها، وليس لها تأثير على العضو المصاب، والأخرى أورام خبيثة، لها تأثير خطير سببه تشوه يصيب الخلايا مما يجعلها تتكاثر وبشكل غير منتظم، ثم أوضح صفات هذه الأورام والعوامل المساعدة لها .

خُتم هذا الفصل بالحديث عن الفشل الكلوي، وذكر أن هناك نوعان، هما: فشل كلوي حاد ناجم عن قصور حاد في وظيفة الكليتين؛ مما يؤدي إلى قلة طرح البول وزيادة تركيز اليوريا، والأخر فشل كلوي مزمن يحدث نتيجة

تحدث المؤلف عن التحصين للوقاية، مشيراً إلى بعض اللقاحات المستعملة في التحصين، مثل: اللقاحات البكتيرية، واللقاحات الفيروسية، ثم تطرق إلى الحالات التي لا يتم تحصينها، وختم هذا الفصل بالحديث عن الفرق بين الطب العلاجي والطب الوقائي ومستويات الوقاية .

تناول الفصل الثاني الوبائيات الخاصة، وعرف الأمراض المعدية بأنها: ناتجة عن دخول الجراثيم إلى الجسم السليم من مصدر العدوى بواسطة الوسائل الناقلة والمسببة للمرض، ثم قسم المؤلف الأمراض وفقاً لطريقة نقل العدوى إلى عدة أقسام. انتقل بعدها للحديث عن مسببات الأمراض البيولوجية، كالميكروبات والطفيليات، وتابع حديثه عن العدوى، حيث أوضح أن هناك ثلاثة متطلبات أساسية لحدوثها هي: وجود مصدر للعدوى، ووجود وسيلة صالحة لنقل المرض، ووجود شخص سليم ذو قابلية للمرض. كما أشار إلى أن طرق العدوى تختلف حسب دخول المسببات إلى الجسم، وأوضح أن تسمية الأمراض المعدية يكون حسب طبيعة انتشارها، ثم ذكر كيف يمكن تطبيق أسس الوقاية والمكافحة من قبل الحكومات لمنع حدوث الأمراض المعدية بين السكان. انتقل بعد ذلك للحديث عن الأمراض الشائعة، كما تحدث عن الأمراض الكورونتيانية نسبة إلى الأمراض

خصص المؤلف الفصل الأول للتعريف بعدة مصطلحات، حيث عرف الصحة بأنها: هي حالة السلامة والكفاية البدنية والذهنية والنفسية والاجتماعية، وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز، ثم عرف علم الصحة العامة بأنه: ذلك العلم الذي يعنى بتعريف الأفراد والجماعات بصحتهم وصحة بيئتهم؛ بهدف النهوض بالمجتمع ونمائه اجتماعياً وثقافياً واقتصادياً وحضارياً. ثم أشار الكاتب بالتعريف لكل من الثقافة الصحية، والوعي الصحي، وذكر أن المستوى الصحي للفرد هو نتيجة لتفاعل ثلاثة أركان هي: وجود مسببات الأمراض، واستعداد الفرد لقبول المرض أو مقاومته، والتي تتوقف على عدة عوامل، هي: مقاومة الجسم النوعية، وغير النوعية، وأخيراً توفير البيئة المناسبة لحدوث المرض أو المانعة لحدوثه. ثم تطرق إلى المناعة، والتي عرفها بأنها: قدرة الجسم على مقاومة الجراثيم والتغلب عليها عند حدوث العدوى بها. وقسمها إلى مناعة طبيعية، وأخرى مكتسبة تحدث عند الإصابة بالمرض أو نتيجة التطعيم باللقاحات أو إعطاء الأمصال الواقية، وقسمها هي الأخرى إلى مناعة مكتسبة بالمرض، ومناعة مكتسبة صناعياً، والتي بدورها قسمها إلى مناعة إيجابية وأخرى سلبية، ووضع المؤلف جدولاً يبين الفرق بين اللقاح والمصل الواقي. وفي شأن آخر

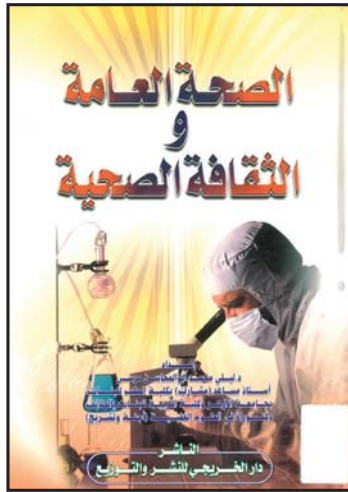
التخزين التدريجي لليوريا والكريتين في الكليتين؛ مما يؤدي إلى فقدان وظيفة الكلى، ثم تابع ذكر أسباب حدوث النوعين، والعلامات والأعراض الظاهرة، والعلاج.

تناول الفصل الثالث التغذية، موضحاً أنها من أهم دعائم الصحة العامة بفضل تأثيرها المباشر على النمو البدني والعقلي، حيث ثبت علمياً أن نقص أو سوء التغذية ينتج عنه أمراضاً كثيرة، مثل: الأنيميا وغيرها، ثم أشار إلى أن المستوى الغذائي للفرد يتوقف على عدة عوامل، مثل: الغذاء الذي يتناوله كما ونوعاً، وقدرة الجهاز الهضمي على الاستفادة منه، ثم أشار إلى بعض العناصر الغذائية التي يجب على الفرد تناولها، مثل: البروتينات، والدهون، والكربوهيدرات، والأملاح، والفيتامينات، والماء، وقد بين القدر الذي يحتاجه الإنسان منها . ثم عدد بعض الأطعمة وماتحويه من قيمة غذائية، مثل: الحبوب، والبقول، واللحوم، وغيرها، كما تطرق إلى تغذية الفئات الحساسة والتي تتأثر صحتها من نقص أو سوء التغذية تأثيراً ملموساً، حيث تحدث عن تغذية الحوامل والمرضعات وتغذية الأطفال الرضع وسن ما قبل المدرسة، وكذلك تغذية تلاميذ المدارس، ثم تعرض لبعض أمراض نقص وسوء التغذية: كأعراض نقص البروتين مثل: مرض الهزال، ومرض الكواشيركور، وضعف مقاومة الأمراض، وكذلك أمراض نقص الفيتامينات، مثل: لين العظام عند الصغار والكبار. ثم تطرق لحفظ الأغذية، وذكر عدة وسائل يستطيع بها الإنسان المحافظة على معظم الأغذية لفترات طويلة، ثم تحدث عن فساد الأغذية، مشيراً إلى أن الغذاء يعد فاسداً إذا تغيرت كل أو بعض صفاته الطبيعية أو الكيميائية، حيث قسم فساد الأغذية إلى فساد ميكانيكي، وفساد حيوي، وفساد كيميائي، ثم قدم تقسيماً للأغذية حسب سهولة فسادها،

إلى: أغذية ثابتة، وأغذية بطيئة التلف، وأغذية سريعة التلف، كما أشار لأهم الأمراض التي تنتقل عن طريق اللحم والسّمك والبيض .

ختم الكاتب هذا الفصل بالحديث عن التسمم الغذائي، وعرفه بأنه: هو إصابة أكثر من شخصين بأعراض مرضية متشابهة في نفس الوقت نتيجة تناول مادة غذائية واحدة، حيث ذكر بأن التسمم الغذائي يحدث عند وجود سموم طبيعية في الغذاء أو وجود تسمم ميكروبي، وقدم بذلك شرحاً تفصيلياً للتسمم الغذائي بالسالمونيلا، والتسمم بالميكروب الكروي العنقودي، التسمم البوتيوليني، ثم أشار إلى أن استخدام ملوثات الغذاء، كالأكياس المعدة للشوي، وأفران المايكروويف، وتكرار استخدام زيت القلي لأكثر من مرة كلها ممارسات تساهم كذلك في التسمم الغذائي .

تطرق الفصل الرابع لموضوع صحة البيئة، وتحدث في البداية عن تخطيط المدن، حيث يلزم عند تخطيط أي مدينة أن ترسم لها خريطة توضح وضعها بالنسبة للجهاز الأربع والحدود المحيطة بها، مع توفير الميادين الواسعة والحدائق والملاعب، وتحديد المناطق السكنية والحكومية والصناعية، بالإضافة إلى تزويدها بالكهرباء والمياه النقية الجارية ووسائل التصريف. ثم



أشار المؤلف إلى أن المسكن الصحي يجب أن يخضع لاشتراطات هندسية مهمة مثل الموقع، وأساس المبنى، ونوع الجدران، وتصميم السطح والحجرات والحمام والمطبخ. انتقل المؤلف بعد ذلك للحديث عن الهواء والتهوية، وذكر بأن هناك بعض المواد التي قد تعلق بالهواء وتسبب تلوثه، ووضع بعض الشروط الواجب توفرها في الهواء الصالح لوجود الإنسان، وبعض مضار سوء التهوية، والتي قد تؤدي إلى أعراض خطيرة، مثل: الوفاة كما يحدث في السجون. ثم تحدث عن التهوية السليمة وعرفها بأنها: توفير الهواء النظيف المتجدد للأفراد، في المساكن والمدارس والمصانع وغير ذلك من الأماكن المزدحمة، مشيراً إلى أن وسائل التهوية الحديثة تتمثل في: التهوية الخارجية؛ وهي إتاحة الهواء النظيف من خلال توفير الشوارع الفسيحة والميادين الواسعة والحدائق والملاعب، بالإضافة إلى التهوية الداخلية التي تنقسم إلى قسمين تهوية طبيعية، وتعتمد في حدوثها على العوامل الطبيعية مثل هبوب الرياح وتحركها. والقسم الآخر التهوية الصناعية، ويستخدم في توفيرها المراوح ومكيفات الهواء وغيرها. تحول المؤلف بعد ذلك للحديث عن المياه ودورها في الطبيعة، وأشار إلى أن الإنسان البالغ يحتاج إلى لترين من الماء لحياته يومياً، ثم ذكر أن مصادر المياه الطبيعية تتمثل في: مياه الأمطار والسيول، والمياه السطحية، والمياه الجوفية. كما تطرق إلى تنقية المياه موضحاً أن الغرض منها هو أن تكون المياه راتقة شفافة عديمة اللون والرائحة والطعم . وأشار إلى أن هناك طريقتان لتنقية المياه، إحداهما التنقية على نطاق محدود بالغلي والمرشحات المنزلية واستخدام المطهرات الكيميائية، وأخرى على نطاق واسع تستخدم في محطات تنقية (تحلية) المياه في المدن الكبيرة. ختم المؤلف هذا الفصل بالحديث عن تصريف الفضلات، وقسمها إلى قسمين فضلات جافة،

والكاناميسين والأموكسيلين وغيرها. وأشار إلى بعض الاحتياطات الواجب اتخاذها عند استعمالها. ثم تطرق بعد ذلك للمسكنات - مسكنات للألم وخافضة للحرارة ومضادة للالتهابات والروماتيزم - ومنها الأسبرين ومركبات الكورتيزون والديكوفيناك وغيرها. ثم ذكر بعضاً من الاحتياطات عند تناولها. انتقل بعد ذلك للحديث عن أدوية المهدئات والمنبهات، مثل: مضادات الاكتئاب، ومضادات الصرع، والمنومات، والمنشطات، وغيرها. وأكد أن مثل هذه الأدوية يجب أن لا تصرف إلا بموجب قوانين خاصة.

ختم المؤلف هذا الفصل بالحديث عن المخدرات، وعرفها بأنها: هي كل مادة خام من مصدر طبيعي أو مصنعة كيميائياً، وتحتوي على مواد مثبطة أو منشطة، عندما تستخدم في غير الأغراض الطبية تؤدي إلى التأثير على الجهاز العصبي بالضعف أو القصد. ثم قسّم المواد المخدرة إلى مواد مخدرة طبيعية، و مواد مخدرة تصنيعية، وأخرى تخليقية، وأشار إلى استخداماتها العلاجية، ثم ذكر المخاطر والتأثيرات الجانبية التي تصاحب استخدامها في العلاج، والآثار الصحية الضارة عند إدمانها. ووضع بعض العلامات الدالة على متعاطيها، مثل: جفاف الفم، واحمرار العين، بالإضافة إلى اضمحلال الجسد، وتعرثر المشي، وضعف الأعصاب، واختلال التفكير، وشحوب الوجه. ثم وصف العلاج من خلال السحب التدريجي للمواد المخدرة عن طريق إبدال الهيروين بالميثادون، وفي نفس الوقت محاربة الأسباب المؤدية لتعاطيها، وذلك برفع المستوى الخلقي والديني والفكري، وأكد أن الفترة التي يستغرقها علاج الإدمان تتراوح ما بين ٣ أسابيع إلى شهرين حسب نوع العقار البديل وحالة المدمن. يعد هذا الكتاب دليلاً إرشادياً لكل أسرة أو مؤسسة تعليمية تربوية أو حتى الجمعيات التوعوية، بفضل ما يحتويه من معلومات، تم تقديمها بأسلوب سهل ميسر، مما يُمكن القراء بكافة شرائحهم من الاستفادة المباشرة منه.

الأسنان، والتأكد من أن الطفل يكتسب قدرات بدنية ومهارات ذهنية مع النمو، والتطعيم ضد الأمراض، وغير ذلك. ناقش المؤلف بعد ذلك أسباب معدل وفيات الرضع موضحاً أن ذلك يعد مقياساً دقيقاً لمستوى الصحة العامة. كما تحدث في هذا الفصل عن الأطفال المبتسرين، وعرفهم بأنهم: هم الأطفال الذين يكون وزنهم عند الولادة أقل من ٢,٥ كيلوجرام، مما يدعو إلى الرعاية الخاصة من حيث التغذية المناسبة والمناخ الملائم، حتى يصل وزنه إلى وزن الطفل الطبيعي. ثم تطرق المؤلف إلى الصحة المدرسية حفاظاً على صحة التلاميذ في السن المدرسي، موضحاً أن الخدمة الصحية المدرسية تتمثل في: قياس المستوى الصحي للتلاميذ عند دخولهم المدرسة، والإشراف الصحي المستمر عليهم، والوقاية من الأمراض المعدية ومكافحتها، والاهتمام بتغذيتهم، وغير ذلك. كما تحدث عن الأطفال المعوقين ووجوب توفير الرعاية الصحية الكاملة لهم وتعليمهم.

ختم المؤلف هذا الفصل بالحديث عن صحة البيئة المدرسية، وأشار إلى أن المباني المدرسية عند تصميمها يجب أن يؤخذ في الاعتبار الموقع والمساحة ومواد البناء والشكل الهندسي والارتفاع والسلالم والسطح والمعدات الصحية، وأخيراً حجرة الدراسة والتي يجب أن تراعي عدد الطلاب والإضاءة والتهوية المناسبة.

خصص المؤلف الفصل السادس للصحة المهنية حفاظاً على صحة العاملين الذين يتعرضون لمخاطر، مصدرها: طبيعة العمل أو البيئة التي يعملون فيها أو المواد التي يشتغلون بها، مثل: الصناعات المتربة، ويقصد بها: الصناعات التي تتصاعد منها الأتربة والغبار، والصناعات الأخرى التي تعرض عامليها لأخطار المواد والغازات السامة، أو الإشعاعات والضوضاء وغيرها. ثم ناقش المؤلف هذه الأخطار من حيث تعريفها وطرق الوقاية منها.

تناول المؤلف الفصل السابع والأخير بعض الأدوية شائعة الاستعمال وخطر الإفراط فيها، وتحدث في البداية عن المضادات الحيوية، مثل: البنسلين

مثل: القمامة وغيرها، والقسم الآخر الفضلات السائلة، وهي البول والبراز والمياه المستعملة والفائضة من الغسيل وغيرها، وعدّد مضار تراكم الفضلات وآلية التخلص منها، ثم ناقش معالجة مياه المجاري من حيث الفوائد وخطوات المعالجة التي تتلخص في المعالجة الابتدائية والمعالجة البيولوجية والمعالجة النهائية كيميائياً بالكور.

تناول المؤلف في الفصل الخامس أهمية الرعاية الصحية للأم والطفل، وذلك لأنهم من الفئات الحساسة التي تتأثر صحياً من أي قصور، مثل: نقص أو سوء التغذية، كما أنهم يمثلون أكثر من ثلثي تعداد السكان في البلاد النامية بالإضافة إلى النمو السريع للجنين في بطن أمه وللطفل بعد ولادته والتغيرات الفسيولوجية التي تمر بها الحوامل والمرضعات. ثم تحدث عن أهمية الكشف الطبي قبل الزواج لأنه ينعكس على صحة الأبناء؛ ولذلك يجب أن تبدأ الرعاية بضمان خلو الزوجين من الأمراض والمعوقات. وتابع أن الرعاية الصحية للأم أثناء الحمل تهدف إلى الحفاظ على صحة الأم، ومرور فترة الحمل بسلام دون حدوث أية أضرار صحية للأم أو الجنين. كما تطرق للحديث عن الرعاية الصحية للأم والطفل أثناء النفاس، وأوضح أنه يجب إعطاء الأم حقنة مضاد حيوي في الأربعة أيام الأولى، وذلك تقادياً لحدوث حمى النفاس، كما يجب قياس درجة الحرارة ودرجة انقباض الرحم، أما الطفل فإنه يجب فحصه باستمرار والتأكد من سلامته وأنه يتغذى بطريقة سليمة. وأضاف أن مستوى صحة الأمهات في البلدان المختلفة يقاس بمعدل وفيات الأمهات عند الحمل والولادة والنفاس، ثم عدد بعض العوامل المؤثرة على مستوى صحة الأم. انتقل المؤلف بعد ذلك للحديث عن الرعاية الصحية للطفل، وأشار إلى أن الطفل في الأسابيع الأربعة الأولى يكون معرضاً لعدة أخطار تدعو إلى أهمية الكشف الدوري عليهم، موضحاً أنه يجب في كل زيارة عمل الآتي: قياس الوزن والطول، الكشف على