



WHO-EM/CBI/060.04/E/A

دليل تدريبي لمجموعات ممثلي الأحياء والمتطوعين الصحيين الجزء 4 الأمراض غير السارية

دليل تدريبي لمجموعات ممثلي الأحياء والمتطوعين الصحيين

الجزء 4 الأمراض غير السارية

© منظمة الصحة العالمية، 2009

جميع الحقوق محفوظة.

إن التسميات المستخدمة في هذه المنشورة، وطريقة عرض المواد الواردة فيها، لا تعبر عن رأي الأمانة العامة لمنظمة الصحة العالمية بشأن الوضع القانوني لأي بلد، أو إقليم، أو مدينة، أو منطقة، أو لسلطات أي منها، أو بشأن تحديد حدودها أو تخومها. وتشكل الخطوط المنقوطة على الخرائط خطوطاً حدودية تقريبية قد لا يوجد بعد اتفاق كامل عليها.

كما أن ذكر شركات بعينها أو منتجات جهات صانعة معيّنة لا يعني أن هذه الشركات أو الجهات معتمدة، أو موصى بها من قِبَل منظمة الصحة العالمية، تفضيلاً لها على سواها مما يائئها ولم يرد ذكره. وفيها عدا الخطأ والسهو، تميّز أسماء المنتجات المسجلة الملكية بوضع خط تحتها.

وقد اتخذت منظمة الصحة العالمية كل الاحتياطات المعقولة للتحقق من المعلومات التي تحتويها هذه المنشورة. غير أن هذه المادة المنشورة يجري توزيعها دون أي ضمان من أي نوع، صراحةً أو ضمناً. ومن ثم تقع على القارئ وحده مسؤولية تفسير المادة واستخدامها. ولا تتحمل منظمة الصحة العالمية بأي حال أي مسؤولية عما يترتب على استخدامها من أضرار.

ويمكن الحصول على منشورات منظمة الصحة العالمية من وحدة التوزيع والمبيعات، المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، ص. ب. (7608)، مدينة نصر، القاهرة 11371، مصر (هاتف رقم: 202 2670 2535؛ فاكس رقم: 202 2670 2492؛ عنوان البريد الإلكتروني: PAM@emro.who.int). علماً بأن طلبات الحصول على الإذن باستنساخ أو ترجمة منشورات المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، جزئياً أو كلياً، سواء كان ذلك لأغراض بيعها أو توزيعها توزيعاً غير تجاري، ينبغي توجيهها إلى المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، على العنوان المذكور أعلاه: البريد الإلكتروني: GAP@emro.who.int.

WHO-EM/CBI/060.04/E/11.09/500

تم التصميم بواسطة: شركة بونتو جرافيكو

تمت الطباعة بواسطة: شركة متروبول

4

المحتويات

الجزء 4

5	المقدمة
9	الوحدة 14 الأمراض الغير سارية
23	الوحدة 15 مكافحة العمى والوقاية منه
35	الوحدة 16 شيخوخة تنعم بالنشاط والصحة ورعاية المسنين
	الوحدة 17 الصحة النفسية
49	وإدمان المخدرات
63	لوحدة 18 التبغ والصحة

المقدمة

يعد الفقر أكبر التحديات التي تواجه الإنسان في الوقت الحالي. ومن حق كل فرد أن يعيش حياة صحية، خالية من المعاناة ومن الجوع والمرض. وتمثل الأمراض أحد العراقيل الرئيسية التي تعترض ما يبذل من جهود مجتمعية تسعى للتغلب على الفقر. ويتسبب انتشار الأمراض في زيادة الفقر، الذي يفاقم بدوره معدلات انتشار المرض، وهي حلقة مفرغة لا نهاية لها. وسيؤدي تعزيز الوضع الصحي من خلال الاستثمار في الصحة إلى تحسين النتائج الاقتصادية والاجتماعية، وبالتالي التخفيف من حدة التعرض للإصابة، مما يتيح منفذا للهروب من وطأة الفقر. وفي واقع الأمر، فإن الأطفال الذين يتمتعون بالصحة هم أفضل من يتعلمون، كما أن البالغين الذين يتمتعون بالصحة هم الأقدر على العمل ورعاية عائلاتهم. وهناك مبررات عديدة للقطاع الصحي تبرز اهتمامه بالمداخلات التي تهدف إلى تقليص وطأة الفقر، والتي تحتاج منه إلى تنمية المهارات والبنية الأساسية اللازمة للمشاركة في العمل مع سائر القطاعات والمجتمع.

وقد نجح المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط في توجيه اهتمام البلدان الأعضاء نحو أهمية مشاركة المجتمعات بوصفها شركاء ناشطين في تقديم الرعاية الصحية الأولية الشاملة. ولقد أوضحت التجارب من مختلف بلدان الإقليم التي اشتركت في تنفيذ المبادرات المجتمعية أن المجتمعات المنظمة والتي على درجة كافية من الوعي يمكنها أن تحسن كثيرا من المؤشرات الصحية، ولاسيما تلك المتعلقة بالتغطية بالتمنيع، وسبل الوصول إلى المياه والإصحاح، وصحة الأم والطفل، ومكافحة السل والملاريا، وتعزيز سائر أنماط الحياة الصحية. ولقد لاقت المبادرات المجتمعية نجاحا باهرا في البلدان التي بدأت في ترسيخ البرنامج بصورة مضمونة الاستمرار بوصفه جزءا من البنية الحكومية. ويتزايد في الوقت الحاضر الإدراك بأن مشاركة المجتمع في برامج الرعاية الصحية هي أسلوب مبتكر وفعال.

وفي مناطق تطبيق المبادرات المجتمعية في الإقليم، ساعد مندوبو الأحياء والمتطوعون الصحيون في تنفيذ البرامج الصحية ذات الأولوية على المستوى المجتمعي، مع الحفاظ على الصلات القوية التي تربطهم بالخدمات الصحية والعاملين الصحيين في المنطقة. وجرى تدريب هؤلاء المندوبين والمتطوعين من قبل مدربين اختيروا من هيئات التمريض والفنيين ذوي المهارات والكفاءات من العاملين في أقرب المرافق الصحية للموقع الذي تطبق فيه المبادرات المجتمعية، وذلك تحت إشراف أعضاء الفريق المتعدد التخصصات المعني بالمبادرات والبرامج التقنية على مستوى المنطقة. غير أن هناك حاجة ملحة لتمكين هؤلاء الأفراد ليس فقط في مجال توصيل الرسائل الصحية، ولكن تمكينهم بوصفهم شركاء في التخطيط الصحي والتنفيذ. وقد أعد القائمون على برنامج المبادرات المجتمعية بالمكتب الإقليمي لشرق المتوسط، بغية التصدي لهذا التحدي، هذا الكتيب التدريبي لمندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين وذلك بالتنسيق مع 71 وحدة تقنية من الوحدات التابعة للمكتب الإقليمي. ويمثل نشر هذه الكتيب التدريبي نقطة انطلاق نحو دمج المبادرات المجتمعية في جميع البرامج المتعلقة بالصحة على مستوى المجتمع، كما أن استخدامه سوف يزيد من قدرة البرامج الصحية في العمل على نحو وثيق الصلة بالمجتمعات وبالتالي إشراك المجتمعات بصورة مضمونة الاستمرار على مستوى القاعدة الشعبية.

إن استخدام المتطوعين الصحيين ومندوبي الأحياء لهذا الكتيب التدريبي سوف يزيد من معرفتهم بالأدوار والمسؤوليات التي يتعين عليهم القيام بها، ويوسع من مجال إدراكهم بالإجراءات البسيطة التي يجب اتخاذها في الوقت المناسب للوقاية من الأمراض الشائعة والتدبير العلاجي لها علاوة على تعاملهم مع القضايا المتعلقة بالصحة. ومن المتوقع لمن أتم التدريب بصورة مكثفة من مندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين أن يكونوا قادرين على مساعدة النظام الصحي في تحسين سبل وصول المجموعات السكانية المستهدفة إلى خدمات الرعاية الصحية الأولية وضمان تقديم الخدمات الصحية في الوقت المناسب لجميع السكان. ولقد تمت تجربة هذا الكتيب ميدانيا بصورة ناجحة في عدد من البلدان في الإقليم، ويتوقع أن تقوم الدول الأعضاء بترجمته إلى اللغات المحلية

واستخدامه كدلائل إرشادية لإشراك المجتمع في ما يتخذ من إجراءات صحية. ويمكن لبلدان الإقليم أن تقوم بتعديل أو مواءمة المواد التي يشتمل عليها هذا الكتيب وفقا لاحتياجاتها، وثقافتها، والوضع المحلي الخاص بها. كما يجب أن يتم تحديثها بصورة منتظمة حتى تستوعب كل ما يستجد من قضايا أو تحديات صحية.

ويتضمن «الدليل» أربعة كتيبات تدريبية هي:

- الكتيب الأول - صحة الأسرة: التخطيط للولادة المأمونة؛ المباشرة بين الولادات؛ صحة الطفل، التغذية؛ حفظ صحة الأسنان
- الكتيب الثاني - الطوارئ، والصحة البيئية، وسلامة الغذاء: الاستعداد للطوارئ؛ الإسعافات الأولية؛ البيئات الصحية؛ السلامة الغذائية والكيميائية
- الكتيب الثالث - الأمراض السارية؛ السل؛ الإيدز والعدوى المنقولة جنسيا؛ مكافحة الملاريا؛ أمراض الطفولة والتمنيع
- الكتيب الرابع - الأمراض غير السارية: الأمراض غير سارية؛ مكافحة العمى والوقاية منه؛ شيوخوخة تنعم بالنشاط والصحة ورعاية المسنين؛ الصحة النفسية وإدمان المخدرات

الوحدة 14

الأمراض غير السارية

المحتويات

14	المقدمة
14	فرط ضغط الدم
14	ما أسباب فرط ضغط الدم وما هي العلامات والأعراض الرئيسية لفرط ضغط الدم؟
15	كيف يمكن الوقاية من فرط ضغط الدم والسيطرة عليه
15	العلاج
15	فرط ضغط الدم لدى النساء
15	السكري
16	كيفية تشخيص السكري
16	مضاعفات السكري
16	الوقاية من السكري ومكافحته
17	السرطان
17	أعراض السرطان
17	السرطانات الشائعة
17	سرطان الثدي
18	سرطان الرئة
19	سرطان عنق الرحم
19	علاج السرطان
19	رعاية مرضى السرطان
20	دور مندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين في التوقي والتدبير العلاجي للأمراض غير السارية
20	الجدول 1 - دور مندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين في الوقاية من الأمراض غير السارية والتدبير العلاجي لها
21	الملحق 1
21	الاختبار السابق واللاحق

الأمراض غير السارية

الأهداف التعليمية

- الهدف من هذه الدورة هو تمكين مندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين من:
- التعرف على العلامات والأعراض العامة وأهمية الاكتشاف المبكر لفرط ضغط الدم والسكري والسرطان؛
 - فهم أهمية اتباع أنماط الحياة الصحية والتغذية المثالية في الوقاية من فرط ضغط الدم والسكري ومكافحتها؛
 - شرح أهمية فحص الثدي ذاتياً؛
 - شرح مضاعفات فرط ضغط الدم والسكري وإجراءات الوقاية منها.

النتائج المتوقعة

- بعد استكمال هذه الدورة، سيكون بمقدور مندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين:
- إزكاء الوعي بأهمية اتباع أنماط الحياة والعادات الغذائية الصحية؛
 - بناء مهارات النساء في مناطق تجمعهن على إجراء الفحص الذاتي للثدي للكشف المبكر عن السرطانات؛
 - المساعدة في الاكتشاف والإحالة المبكرة للمشتبه في إصابتهم بالسكري وفرط ضغط الدم والسرطانات؛
 - تثقيف المرضى والأسر والمجتمع بالوقاية من مضاعفات الأمراض غير السارية.

المقدمة

ما أسباب فرط ضغط الدم وما هي العلامات والأعراض الرئيسية لفرط ضغط الدم؟

قلة التمارين الرياضية، والتدخين، والبدانة، وفرط تناول الملح، ومجموعة من العوامل الأخرى يمكن اعتبار عوامل خطورة لحدوث فرط ضغط الدم بالرغم من أن السبب في أغلب الأحيان يكون غير معروف. وتتضمن الأعراض الشائعة لفرط ضغط الدم الصداع، وتغيم الرؤية أو الرؤية المزدوجة، وآلام الصدر، وضيق التنفس، والدوخة، وزيادة ضربات القلب، ولكن يمكن أن لا تظهر أي أعراض على المصاب بفرط ضغط الدم. ومن المهم لكل فرد، وبخاصة من هم أكبر من عمر 30 سنة، أو من لديهم تاريخ عائلي للإصابة بفرط ضغط الدم، أن يقيسوا ضغط الدم بانتظام. فالإكتشاف المبكر لفرط ضغط الدم والسيطرة عليه أمر مهم للحد من تأثيراته الخطيرة. ففرط ضغط الدم يمكن أن يسبب السكتة، وتضرر الكلية، والنوبات القلبية، واضطرابات البصر.

السكتة. السكتة هي نزيف في الدماغ.

تضرر الكلية. فرط ضغط الدم يمكن أن يؤدي إلى ضيق وثنخانة الأوعية الدموية في الكلى مما يؤدي إلى تضرر الكلية.

النوبة القلبية. ضيق الشرايين التي تحمل الدم إلى عضلة القلب إلى أن تنسد في النهاية.

بالرغم من إمكانية الوقاية من غالبية الأمراض غير السارية، إلا أن هناك ازدياد معترف به في كونها سبب رئيسي في المرآضة والوفيات. فأنماط الحياة غير الصحية، والضغط، وتعاطي التبغ، والتغذية غير الصحية، وقلة النشاط البدني، والبدانة، والعوامل الوراثية والبيئية جميعها تؤدي إلى زيادة مختلف الأمراض غير السارية (مثل فرط ضغط الدم، والسكري، والسرطانات، والأمراض القلبية، والسكتة، والإصابات، والاضطرابات النفسية، والعمى، وغيرها).

فرط ضغط الدم

ينشأ ضغط الدم نتيجة ضخ القلب للدم في مواجهة جدران الشرايين. وضغط الدم الطبيعي للشباب هو 120 (90-140) / 80 (60-90).

فرط ضغط الدم يزيد خطورة وقوع الأمراض القلبية ومرض الكلية وحدوث السكتة. وأي شخص، بغض النظر عن عمره أو جنسه أو عرقه، يمكن أن يصاب بفرط ضغط الدم. وفور الإصابة بفرط ضغط الدم، فإنه عادة ما يستمر طوال الحياة بالرغم من إمكانية الوقاية منه ومكافحته.





الخطورة التي تؤدي إلى فرط ضغط الدم مثل كثرة تناول الملح، والحفاظ على وزن صحي، وزيادة النشاط البدني، والإقلاع عن التدخين. وتجنب الخمر لأن الإفراط في الكحوليات يمكن أن يضر القلب والكبد والدماغ.

العيون. تصلب وضيق الأوعية الدموية الصغيرة في العين تؤدي إلى نزيف داخل العين يمكن أن يؤدي إلى العمى.

العلاج

كيف يمكن الوقاية من فرط ضغط الدم والسيطرة عليه

أول خطوات السيطرة على فرط ضغط الدم هو إدخال تغييرات على نمط الحياة. تتضمن هذه التغييرات القيام بالتمارين البدنية البسيطة يوميا، وإنقاص وزن الجسم الزائد، والحد من تناول الملح والدهون، والإقلاع عن التدخين. وإذا لم تنجح هذه التغييرات وحدها في خفض ضغط الدم فيمكن تناول الأدوية التي يصفها الطبيب. أحل المرضى بفرط ضغط الدم إلى المركز الصحي للعلاج.

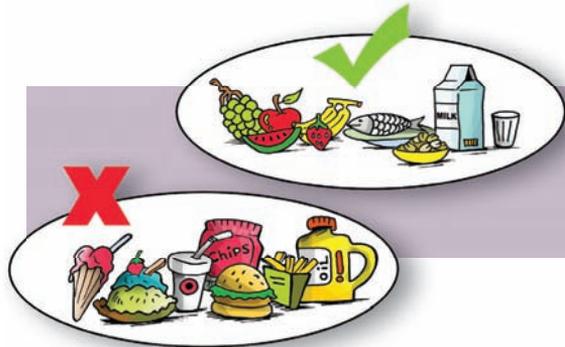
للووقاية من فرط ضغط الدم والسيطرة عليه، من المهم: تناول الأطعمة الصحية مثل الخضراوات والفاكهة والسّمك والحبوب بدلا من تناول الأطعمة الغنية بالدهون والكوليسترول مثل البيض والزبدة أو تناول الكثير من السكر. من المهم أيضا التقليل من عوامل

فرط ضغط الدم لدى النساء

يمكن أن يحدث فرط ضغط الدم أثناء الحمل. ومن المهم للنساء مراجعة ضغط دم بانتظام أثناء الحمل وكذلك لمن تتناولن أقراص منع الحمل.

السكري

السكري مرض يستمر طوال الحياة ويؤدي إلى زيادة مستويات الجلوكوز والسكر في الدم.



وتضرر الكلية، وفرط ضغط الدم، والعمى، وتضرر الأعصاب، وتضرر الشرايين، وتضرر البصر والقدم، وأمراض اللثة، ومضاعفات الحمل للحامل أو لوليدها مثل كبر حجم المولود أو وفاته في الرحم بدون سبب.

الوقاية من السكري ومكافحته

إن الهدف من علاج السكري هو السيطرة على مستوى السكر في الدم أو جعله قريباً من المستوى الطبيعي. فإذا حافظنا على مستويات السكر في الدم في الحدود الطبيعية أو قريباً منها فسيظل المصاب بالسكري بصحة جيدة ويشعر بتحسّن لأن الأعراض ستقل وكذلك يقل احتمال حدوث المضاعفات الخطيرة. ويشتمل العلاج المنتظم للسكري على: الأدوية الفموية، والعلاج بالإنسولين حقناً، والفحص الدوري والمتكرر للدم، وإنقاص وزن الجسم، والإقلاع عن التدخين، والرعاية الذاتية للسكري (مثل رعاية القدمين وحمايتها من الجروح القطعية والنفطة والبقع الحمراء والتورم، وجميعها يمكن أن يؤدي إلى الإصابات المرتبطة بالسكري)، ومراعاة التغذية الصحية، والتمارين البدنية، والفحص الطبي المنتظم للعيون والكلى والقلب. ويجب تناول أدوية السكري بانتظام حسب نصيحة الطبيب.

النظام الغذائي الصحي

من المهم جداً أن يحافظ المصابون بالسكري على نظام غذائي صحيح. والنظام الغذائي الصحيح يشتمل على:

الخضراوات: مثل السبانخ، والبروكلي، والكربن (الملفوف)، والقرنبيط، والجزر، والخيار.

الفاكهة: مثل البرتقال، والتفاح، والكمثرى، والخوخ، وهي تحتوي على كمية وفيرة من الفيتامينات والكاربوهيدرات. إلا أنه يجب الابتعاد عن تناول الفاكهة التي تحتوي على كمية كبيرة من السكر.

الألبان. تحتوي منتجات الألبان على كمية وفيرة من البروتين والكالسيوم وعديد من الفيتامينات الأخرى. ويجب التشجيع على تناول الألبان ومنتجات الألبان المنزوعة الدسم أو قليلة الدسم.

كيفية تشخيص السكري

لا توجد أعراض في المراحل المبكرة من السكري، ولذلك يطلق عليه القاتل الصامت. وتزداد معدلات حدوث السكري بين المسنين ومن يعانون من البدانة. ومن المهم إجراء الفحص بانتظام لاكتشاف السكري حتى في عدم وجود أي أعراض خاصة إذا كان هناك تاريخ عائلي للمرض أو تواجد أي من عوامل الخطورة. ومن الممكن أن يصاب صغار السن أيضاً بالسكري. ويمكن تحديد مستوى السكر في الدم عن طريق اختبار الدم. ويجب إحالة من تظهر عليه الأعراض التالية إلى المرفق الصحي: تكرار التبول، والعطش غير العادي، والشعور الشديد بالجوع، وفقد الوزن غير الطبيعي؛ والتعب الشديد، والعدوى المتكررة، والجروح التي تلتئم ببطء. والأكثر عرضة لخطر الإصابة بالسكري هم: الأكبر من عمر 54 سنة؛ ومن لديهم تاريخ عائلي للسكري؛ ومن يعانون من فرط الوزن؛ ومن لا يواظبون على النشاط البدني بانتظام؛ والنساء اللواتي أصبن بالسكري أثناء الحمل.

مضاعفات السكري

المعالجة والسيطرة المبكرة للسكري أمر هام، لأن السكري يمكن أن يؤدي إلى: الأمراض القلبية، والسكتة،



التعب المستمر. يحدث التعب عادة في المراحل المتأخرة من السرطان، ولكنه يمكن أن يحدث أيضاً في المراحل المبكرة من المرض.

فقد الوزن. قد يكون فقد الوزن المستمر، والذي يحدث عن غير عمد وبدون نظام غذائي، هو أول عرض يشعر به المصاب بالسرطان.

الحمى. أكثر الأفراد المصابين بالسرطان يتعرضون لحمى متكررة غير معروفة السبب في بعض الأوقات.

تغيرات الجلد. التغيرات التي تحدث في الجلد مثل اليرقان (إصفرار الجلد)، أو تحول الجلد للون داكن، أو النمو غير الطبيعي للشعر، أو إحممرار الجلد والشعور بالحكة، يمكن أن تشير إلى أنواع معينة من السرطانات، إضافة إلى التورم أو تضخم العقد الليمفاوية، أو تغير حجم أو شكل أو لون الثؤلول أو البقعة الجلدية، أو النمو الجلدي الجديد، أو التقرحات التي لا تلتئم.

الأم. قد ينشأ الألم مع تفاقم السرطان بناء على نوع السرطان ومكانه. إلا أن بعض أنواع السرطان يظهر فيها الألم مبكراً كما في سرطان العظم.

النزيف أو النجيح غير المعتاد. النزيف أو النجيح غير المعتاد يمكن أن يكون علامة على أنواع كثيرة مختلفة من السرطان.

عسر الهضم المستمر أو صعوبة البلع. قد تكون أعراضاً لسرطان الحلق أو المريء أو المعدة أو أجزاء أخرى من الجسم.

السرطانات الشائعة

سرطان الثدي

سرطان الثدي هو أكثر أنواع السرطانات شيوعاً بين النساء. ولكن أكثر نساء الإقليم تلجأ إلى العلاج من سرطان الثدي في مراحل متأخرة جداً من المرض. ولذلك يعتبر الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي أمراً هاماً لبدء العلاج المناسب في مرحلة مبكرة يكون الشفاء فيها ممكناً. أحل النساء فوراً إلى المركز الصحي إذا اكتشفت لديهن أي من العلامات التالية أثناء فحص الثدي:

اللحوم ومنتجات اللحوم. وهذا يتضمن البقر، والدجاج، والسمك، والبيض، وغيرها. ويجب نزع الدهن من اللحوم. ويعتبر الدجاج والسمك مصدراً جيداً للبروتين لمريض السكري. ولكن الدهون الحيوانية ليست جيدة لهم.

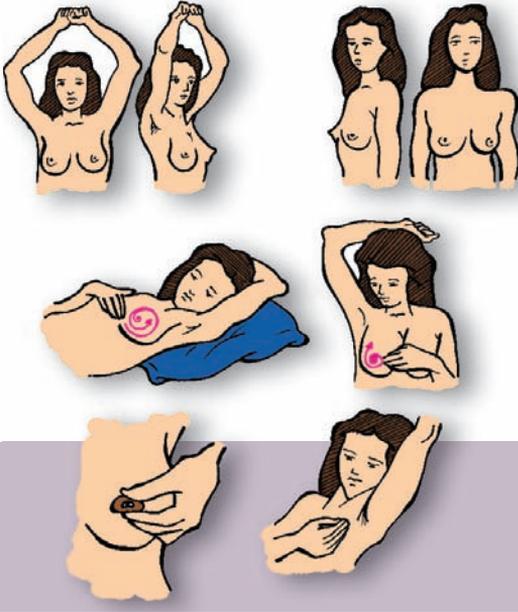
الدهون والحلويات. الحلويات، والبسكويت، والكيك، والأغذية المقلية، والبطاطس المقلية تحتوي على كمية كبيرة من الدهون والسكر، ويجب تجنبها.

السرطان

يتكون الجسم البشري من خلايا. وينشأ السرطان عندما تبدأ هذه الخلايا في التكاثر بطريقة غير منتظمة ولا يمكن التحكم فيها. وتكون هذه الخلايا كتلة تسمى بالورم وهو ينتشر تدريجياً إلى الأجزاء الأخرى من الجسم. السرطان يمكن أن يحدث في أي عمر، ولكن تزداد خطورة الإصابة به مع زيادة العمر، ولاسيما بعد عمر 60 سنة. وتتضمن عوامل اختطار السرطان: التدخين، ومعاقره الخمر، والبدانة، وتناول كميات كبيرة من الدهون، والعمر والجنس، والعوامل الوراثية، والتعرض للإشعاع، والتلوث، والتعرض للكيميائيات المسرطنة، وبعض الأمراض المعدية. ومن المهم اكتشاف السرطان مبكراً، لأن ذلك يتيح علاجه مبكراً عندما يكون العلاج مجدياً. ومن الأمور الهامة التي ينبغي القيام بها حتى في حالة عدم وجود أعراض: المراجعة المنتظمة، والفحص الذاتي، ولاسيما بعد عمر 40 سنة.

أعراض السرطان

هناك أنواع كثيرة من السرطانات، يمكن أن تصيب أي جزء من الجسم تقريباً. وكل سرطان يهاجم الجسم بطريقة مختلفة وله علاماته وأعراضه وسماته الخاصة. إلا أن هناك أعراضاً قليلة يتعرض لها جميع من يعانون من السرطان تقريباً. وهذه الأعراض بالرغم من أنها ليست مقتصره على السرطان فقط، إلا أنها تشير إلى وجوده. في المراحل الأولى، تكون جميع السرطانات تقريباً بدون أعراض، وتظهر الأعراض فقط مع تدهور المرض. وإذا ظهرت العلامات التالية على أي فرد فيجب إحالته للفحص الطبي في أقرب مرفق صحي.



نجيج من الحلمة (سواء نجيج نقي أو دموي)، تورم أو كتلة في الحفرة الإبطينية (مثل العقد الليمفاوية)، حلمة مقلوبة أو مُتَفَلَسَة، كتلة يمكن حسها مهما كان حجمها، تورم في الثدي.

الفحص الذاتي للثدي

إن الغرض من فحص الثدي هو اكتشاف أي تغيرات يمكن أن تحدث في الثدي. ويجب إجراء فحص الثدي في نفس الوقت تقريباً من كل شهر. ويتضمن ذلك الفحص بالبصر والفحص بجس الثدي باليدين.

الفحص بالبصر

قفي أمام المرأة وانظري على كلا الثديين والذراعين مرتخين بجانب الجسم. ثم انظري على كلا الثديين والذراعين مرفوعين، ثم انظري إليهما مرة أخرى وأنت تضغطين باليدين لأسفل على الوركين. وفي جميع هذه الأوضاع، ابحتي عن أي تغيرات في شكل ولون الثديين، أو وجود نجيج يخرج الحلمة، أو احمرار في الجلد، أو أوردة بارزة، أو حلمة متفلسة بيضاء، أو قرح أو تقرحات.

الجس: اللمس باليدين

يجب فحص كلا الثديين براحة اليد أو الأصابع باستخدام حركة رأسية أو حركة متراكزة للبحث عن وجود كتل. ويجب أن يشمل فحص الثدي كل منطقة الثدي على كل جانب، وهذا يشمل منطقة الثدي أسفل الذراع وأعلى الصدر، ومن عظم الطوق (الترقوة) إلى أسفل الثديين، ومن الحفرة الإبطينية إلى الثدي.

الحركة الرأسية. باستخدام هذه الطريقة يتم فحص الثدي براحة الأصابع في منطقة الثدي أسفل الذراع، وتحريك الأصابع في اتجاه لأسفل نحو المنطقة الواقعة تحت الثدي. وتتحرك الأصابع خفيفاً نحو المنتصف، وتعاد الخطوات، ولكن في هذه المرة مع تحريك اليد في اتجاه لأعلى فوق الثدي. وتستمر هذه الحركة لأعلى وأسفل حتى يتم فحص كل منطقة الثدي وأسفل الذراع.

الحركة المتراكزة. باستخدام هذه الطريقة يتم فحص الثدي باستخدام حركة دائرية. تبدأ بدائرة صغيرة حول منطقة حلمة الثدي، وتتسع الدائرة أثناء قيام المرأة بفحص الثدي حتى تفحص سطح الثدي كله. كما يجب جس الحفرة الإبطينية أيضاً للبحث عن وجود أي كتل.

سرطان الرئة

سرطان الرئة أكثر حدوثاً بين الرجال. والسبب الأول والأهم في حدوث سرطان الثدي هو تدخين التبغ. إلا أن غير المدخنين الذين يعيشون أو يعملون في بيئة ينتشر فيها دخان التبغ (مثل المنازل، والأماكن العامة، والمطاعم، وغيرها) يمكن إصابتهم بسرطان الرئة. لا تظهر أعراض سرطان الرئة إلا بعد تفاقم المرض، وتشمل أعراض سرطان الرئة ما يلي: ضيق النفس، أصوات الأزيز في الصدر، نوبات متكررة من الالتهاب الرئوي، والسعال المستمر، والبهجة، والسعال المصاحب بالدم، وفقد الوزن، وفقد الشهية.

سرطان عنق الرحم

اكتشف عندها. وغالباً ما يتم الجمع بين عدة إجراءات علاجية مختلفة، مثل الجراحة والعلاج بالأشعة والأدوية.

عنق الرحم هو الجزء السفلي من الرحم (العنق). وسرطان عنق الرحم شائع الحدوث بين النساء. وهو مرض بطيء التدهور ولا تظهر أعراضه إلا بعد انتشار السرطان إلى المناطق المحيطة به. وتشمل أعراض سرطان عنق الرحم ما يلي: النزيف غير المعتاد، ونجيح بكمية كبيرة وغير معتادة، وألم أسفل البطن (الحوض)، وألم أثناء التبول، ونزيف ما بين دورات الحيض.

رعاية مرضى السرطان

يمكن للأصدقاء والأقارب وأعضاء المجتمع أن يقدموا للمريض الدعم النفسي المفيد، وكذلك التأهيل والرعاية التالية للجراحة. ويجب مناقشة وتبادل الآراء حول مشاكل المريض واحتياجاته بما في ذلك المعلومات عن المرض. ويمكن بالرعاية والعلاج الجيدين أن يعيش المصاب بالسرطان حياة تنعم بالنشاط.

علاج السرطان

هناك إجراءات علاجية متباينة للأنواع المختلفة من السرطانات، وذلك يعتمد على مرحلة السرطان التي

دور مندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين في التوقي والتدبير العلاجي للأمراض غير السارية

الجدول 1 - يصف الإجراءات التي يمكن أن يقوم بها مندوبو الأحياء والمتطوعون الصحيون للوقاية من الأمراض غير السارية والتدبير العلاجي لها.

الجدول 1 - دور مندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين في الوقاية من الأمراض غير السارية والتدبير العلاجي لها

التدابير	الإجراءات
تنفيذ حملة لتوعية المجتمع والتركيز على ما يلي: أهمية المراجعة الطبية الدورية للكشف المبكر عن فرط ضغط الدم، والسكري، والسرطان؛ العلامات التحذيرية من فرط ضغط الدم والسكري؛ أهمية العلاج المنتظم لفرط ضغط الدم والسكري؛ اتباع أنماط الحياة الصحية والعادات الغذائية الصحية للسيطرة على المضاعفات ومنع حدوثها؛ العلامات والأعراض المحتملة للسرطانات الشائعة.	إزكاء وعي المجتمع
ضمان إجراء التحري الدوري للكشف عن فرط ضغط الدم والسكري بين جميع المعرضين للخطر وكذلك التحري عن سرطان عنق الرحم بين النساء المعرضات للخطر أو حسب التوصيات القطرية؛ تشجيع النساء على إجراء الفحص الذاتي للثدي.	التحري والتشخيص المبكر
أحل جميع المشتبه في إصابتهم بفرط ضغط الدم والسكري وسرطان عنق الرحم للتشخيص والعلاج؛ أحل جميع الأفراد الذين توجد لديهم علامات أو أعراض توحى بإصابتهم بالسرطان؛	الإحالة
تابع العلاج وتأكد من تناول الأدوية بانتظام وبشكل صحيح؛ تأكد من أن المرضى بفرط ضغط الدم والسكري يتبعون أنماط حياة صحية وعادات غذائية صحية، إضافة إلى أخذهم الدواء للسيطرة على المرض ومنع المضاعفات التي تهدد الحياة.	العلاج والمتابعة

الملحق 1

الاختبار السابق واللاحق

يرجى وضع علامة على الإجابة الصحيحة أو الإجابة الخاطئة

1- الحالات التالية تؤدي إلى حدوث فرط ضغط الدم

- 1- التدخين.
- 2- معاقرة الخمر.
- 3- تمارين رياضية كثيرة للغاية.
- 4- الأكلات المملحة.
- 5- البدانة.

2- الأعراض الشائعة للسكري تتضمن

- 1- تكرار التبول.
- 2- العطش غير المعتاد.
- 3- تكرار الإصابة بالأمراض المعدية.
- 4- الجوع الشديد.
- 5- كثرة النوم.

3- الحالات التالية تعتبر علامات وأعراض عامة على الإصابة بالسرطان

- 1- فقدان غير مبرر للوزن.
- 2- الحمى.
- 3- نزيف أو نجيج غير معتاد.
- 4- زيادة الشهية.
- 5- التورم أو تضخم العقد الليمفاوية.

4- الحالات والأمراض التالية ليست أمراضاً غير سارية

- 1- فرط ضغط الدم.
- 2- الحصبة.
- 3- السكري.
- 4- السرطان.
- 5- السل.

5- الآثار الضارة لفرط ضغط الدم تتضمن

- 1- ضرر الكلية.
- 2- السكتة.
- 3- الفرحة الهضمية.
- 4- النوبة القلبية.
- 5- الأمراض المعدية الصدرية.

6- للسيطرة على السكري ينبغي تجنب

- 1- تناول الخضراوات الورقية.
- 2- الدهون.
- 3- السكريات.
- 4- الحبوب.
- 5- السمك.

الوحدة 15

مكافحة العمى والوقاية منه

المحتويات

28	المقدمة
28	أسباب العمى التي يمكن تجنبها
28	الكاتاراكت
28	التهاب الملتحمة
29	الجدجد
29	الحَوَل
29	عوز فيتامين أ
30	التراخوما النشطة (الجريبية)
30	الشعرة التراخومية
30	انثقاب العين
	دور مندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين في مكافحة والوقاية من حالات
31	العمى الممكن تجنبها
33	الملحق 1
33	الاختبار السابق واللاحق

مكافحة العمى والوقاية منه

الأهداف التعليمية

الهدف من هذه الدورة هو تمكين مندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين من:

- شرح الأسباب الشائعة المسببة للعمى والممكن تجنبها؛
- تحديد الحالات الشائعة والتي يمكن معالجتها أو الوقاية منها، وإدراك أهمية المعالجة المبكرة؛
- التعرف على الارتباط بين الفقر والعمى.

النتائج المتوقعة

- بعد استكمال هذه الدورة، سيكون بمقدور مندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين:
- تحديد الحالات الشائعة والتي يمكن معالجتها أو الوقاية منها، والتي إذا تركت بدون علاج يمكن أن تؤدي إلى العمى؛
- بناء شراكات لأنشطة الوقاية من العمى؛
- التدبير العلاجي للمشاكل الشائعة للعيون وإحالة المصابين بمشاكل في العيون إلى المرافق الصحية.

المقدمة

- حدة العين يجب أن تكون سوداء ويجب أن تتفاعل مع الضوء.

أسباب العمى التي يمكن تجنبها

الأسباب الرئيسية للعمى التي يمكن تجنبها هي: الكاتاركت، والتراخوما، والأخطاء الإنكسارية للنظر، وعمى الأطفال.

الكاتاركت

أعراض الكاتاركت هي نقص حدة الإبصار، وتبدو عدسة العين رمادية أو بيضاء. أحل المريض إلى الطبيب إذا كان المريض لا يستطيع عد أصابع اليد على بعد ثلاثة أمتار أو أقل. ويمكن استعادة الإبصار مرة أخرى عن طريق جراحة بسيطة.



التهاب الملتحمة

يمكن التعرف على التهاب الملتحمة من خلال احمرار الملتحمة، ووجود نجيح (إفرازات)، وحكة، وانتفاخ (تورم) الجفون. لمعالجة التهاب الملتحمة ينبغي غسل

إن العمى واضطراب الإبصار مشكلة صحية عمومية كبرى تشكل عبئا اقتصادياً فادحاً على الأسر والمجتمعات. ويرتبط الفقر والعمى ببعضهما البعض؛ وبالإمكان تجنب 75% من حالات العمى، ولا تحتاج أمراض العيون إلا لمداخلات ومعالجات بسيطة. ويمكن للمجتمعات أن تلعب دوراً هاماً في توقي المرض، وتحديد الحالات التي يمكن تجنبها من ضعف الإبصار والعمى، وتوجيه الأفراد للمرافق الصحية للحصول على التدخل المناسب في الوقت المناسب.

وفيما يلي استعراض لأهم صفات العيون الصحية:

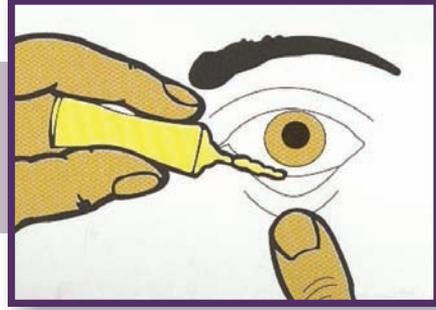
- الجفون يجب أن تفتح وتقفل بشكل صحيح؛
- قوة الإبصار يجب أن تكون جيدة؛
- الجزء الأبيض من العين (الملتحمة) يجب أن يبدو أبيض وأملس؛
- الجزء المركزي من العين (القرنية) يجب أن يكون صافياً؛





الحول

يمكن التعرف على الحول من خلال حركة العينين الانحرافية، وعدم القدرة على التركيز بالعينين معاً. يجب إحالة أي شخص مصاب بالحول إلى طبيب العيون.



العيون يومياً؛ وأخذ المضاد الحيوي؛ واستعمال مرهم تتراسيكلين للعين ثلاث مرات يومياً لمدة أسبوع. وإذا لم تتحسن الحالة خلال ثلاثة أيام، فيجب إحالة المريض إلى الطبيب.

الجدجد

يمكن التعرف على الجدجد عن طريق وجود كتلة حمراء متورمة على الجفن. ولمعالجة الجدجد، ضع عصابة (ضياءة) دافئة على العين لمدة 10-15 دقيقة مرتين يومياً. وقد يساعد إزالة الرموش الموجود فوق الكتلة على خروج القيح، وإذا لم تتحسن الحالة يجب إحالة المريض إلى الطبيب لمزيد من المعالجة.

عوز فيتامين أ

يمكن التعرف على عوز فيتامين أ عن طريق: العمى الليلي، وجفاف العين، وبقع بيتو. يجب تعليم الآباء إعطاء أطفالهم أغذية غنية بفيتامين أ مثل: الجزر،

الشعرة التراخومية

يمكن التعرف على الشعرة التراخومية عن طريق احتكاك الرموش بالملتحمة، وهي تستدعي الإحالة الفورية إلى الطبيب.



والكبد، واللبن، والخضراوات الخضراء، ويجب إحالة الأطفال المصابين بعوز فيتامين أ إلى طبيب العيون.



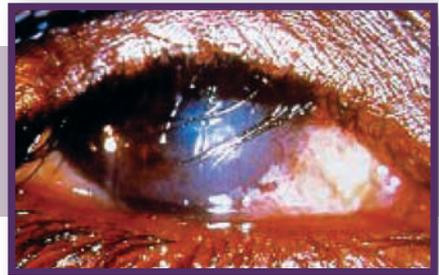
التراخوما النشطة (الجريبية)

تقع التراخوما النشطة بشكل رئيسي بين الأطفال في المناطق المتوطن فيها المرض في بعض الدول الأعضاء في إقليم شرق المتوسط. ويمكن التعرف عليها بوجود خمس جريبات أو أكثر في ملتحمة الجفن العلوي (بقع رمادية أو بيضاء). ولمعالجة التراخوما النشطة، يجب غسل الوجه يوميا بماء نقي، ويجب وضع مرهم تتراسيكلين 1% للعين كل يوم لمدة ستة أسابيع (أو استخدام جرعة



انثقاب العين

يمكن أن تنقب العين نتيجة للقطع بشيء حاد. يجب عدم وضع أي قطرة أو مرهم في العين، ولكن توضع ضمادة واقية لوقاية العين. ويجب إحالة المريض فوراً إلى الطبيب، ويمكن وصف المضادات الحيوية.



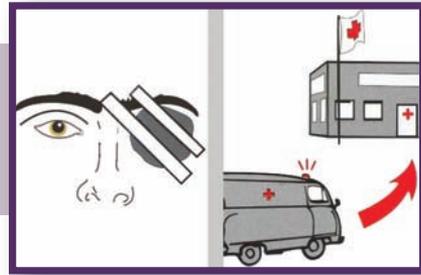
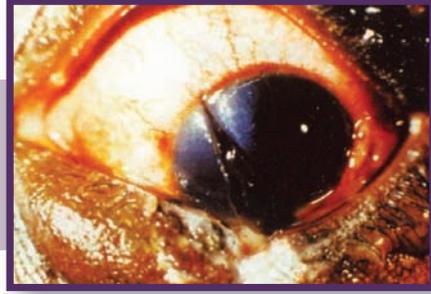
واحدة من أزيثروميسين، إذا كان متوفراً). ويجب فحص جميع المخالطين في أسرة المصاب.

دور مندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين في مكافحة والوقاية من حالات العمى الممكن تجنبها

يجب على مندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين تقديم التوعية الصحية لرعاية العيون، مثل شرح أهمية التنميع ضد الحصبة وتناول فيتامين أ والسيطرة على السكري، وفحص الأطفال لاكتشاف الأخطاء الإنكسارية للبصر وضعف البصر، وتوقى إصابات العين. هذا سيشجع الأسر على تغير أنماط حياتها من أجل تحسين صحة العيون والوقاية من أمراض العيون. ويجب تحديد المصابين بالعمى أو اعتلال البصر في المجتمع، ويجب الحفاظ على هذه السجلات. كما يجب اتباع توجيهات الطبيب.

يجب على مندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين ضمان الاكتشاف المبكر لأمراض العيون الشائعة، والتي يمكن أن تسبب العمى، مثل الكاتاركت، والجدجد، والأخطاء الإنكسارية للبصر، والتراخوما، وعوز فيتامين أ، وغيرها. ويجب عليهم العمل مع المدرسين في المدارس المحلية للتحري عن صغار الطلاب الذين يعانون من ضعف البصر والحوال الإنسي، وتحديد الطلاب الذين يحتاجون إلى نظارات.

من الضروري التأكد من تناول الدواء، والقيام بالإسعافات الأولية لعلاج الحالات المرضية الأساسية للعيون. كما يجب إحالة المرضى إلى خدمات رعاية العيون المناسبة للحصول على العلاج المناسب، وخدمات التأهيل ورعاية ضعف البصر. ويجب متابعة علاج المريض لضمان الشفاء التام (انظر الجدول 1).



الجدول 1 – أنشطة مكافحة وتوقي حالات العمى التي يمكن تجنبها

النشاط	النتائج
التمنيع ضد الحصبة	الوقاية من العمى.
ضمان تحسين التغذية	يمنع العمى الناجم عن عوز فيتامين أ.
ضمان النظافة واستخدام المياه النقية	مكافحة التراخوما.
التحري عن أمراض العيون بين الأطفال	تحديد الحالات التي تعاني من الحول الإنسي، والأخطاء الإنكسارية للبصر، وضعف البصر، والعمى لدى الأطفال.
التوعية الصحية	توقي الإصابات، والعلاج المبكر للكاتاراكت، والسيطرة على أمراض العيون المرتبطة بالسكري.
توفير العلاج البسيط والإحالة	ضمان تقديم العلاج في الوقت المناسب لأمراض العيون البسيطة، وإزالة الأجسام الغريبة، والوقاية من العمى.

الملحق 1

الاختبار السابق واللاحق

اختر إحدى الإجابات التالية (أ ، ب ، ج) لكل سؤال مما يأتي:

يحتاج إلى فحص الطبيب، ولكنها ليست حالة طارئة	يمكن معالجته على مستوى المجتمع	يحتاج إلى إحالة طارئة إلى المستشفى	
	ب	أ	
		√	1. الفقد الفجائي للبصر مع وجود ألم شديد
	√		1. العمى الليلي
	√		1. الجفون دبقة (لزجة) وبها نجيح. والبصر طبيعي
		√	1. قطع في العين بأداة حادة
√			1. حول إنسي أو حول (كلا العينين تركزان في نفس الاتجاه)
		√	1. أغلب أعضاء الأسرة لديهم احمرار وألم في العين.
√			1. الحدقة لونها رمادي أو أبيض
√			1. لا يمكن قراءة الحروف على السبورة

الوحدة 16

شيخوخة تتعم بالنشاط
والصحة
ورعاية المسنين

المحتويات

40	المقدمة
40	ما هي الشيخوخة؟
40	التغيرات في الجسم البشري
40	الأمراض والإعاقات الشائعة بين المسنين
40	الاحتياجات الخاصة للمسنين
41	الرعاية الذاتية للمسنين
43	دور ممثلي الأحياء والمتطوعين الصحيين في تحسين صحة المسنين
44	الملحق 1
44	استبيان التقييم

شيخوخة تنعم بالنشاط والصحة ورعاية المسنين

الأهداف التعليمية

إن الهدف من هذه الدورة هو تمكين مندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين من:

- تفهم التغيرات التي تقع في جسم الإنسان أثناء مرحلة الشيخوخة؛
- التعرف على الاحتياجات الصحية والغذائية والاجتماعية والاقتصادية للمسنين؛
- الاكتشاف المبكر للخلل أو العجز أو المرض بين المسنين؛
- إدراك أهمية الرعاية الذاتية في الحفاظ على الصحة الجيدة والوقاية من الحوادث؛
- إدراك أهمية الدور المجتمعي ومشاركة المجتمع في شؤون المسنين.

النتائج المتوقعة

بعد استكمال هذه الدورة، سيكون بمقدور مندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين:

- الدعوة إلى تعزيز صحة المسنين من خلال إزكاء الوعي باحتياجاتهم الخاصة؛
- تحسين مهارات الرعاية الذاتية بما في ذلك الوقاية من الحوادث بين المسنين ومن يراهم؛
- تعزيز إحالة الحالات المرضية في الوقت المناسب لمعالجة العجز عن طريق توطيد الروابط مع الخدمات الصحية والمنظمات غير الحكومية؛
- التوعية بوقاية المسنين من الأمراض؛
- تعزيز وتشجيع المشاركة في عملية اتخاذ القرار وشؤون المجتمع.

المقدمة

الأمراض والإعاقات الشائعة بين المسنين

تتضمن الأمراض والإعاقات الشائعة بين المسنين ما يلي:

- فرط ضغط الدم؛
- الأمراض القلبية؛
- السكري؛
- السرطان؛
- الأمراض التنفسية؛
- سلس البول؛
- فقد الرؤية؛
- ضعف السمع؛
- قلة الحركة بسبب التهاب المفاصل، وكسور العظام، وقلة كتلة العضلات الهيكلية؛
- مشاكل الفم والأسنان؛
- الأمراض النفسية.

تتزايد بسرعة نسبة المسنين بين السكان نتيجة لتحسن مستوى الرعاية الصحية وتراجع معدلات الوفيات. وتختلف الاحتياجات الصحية للمسنين عنها لدى الشباب ومتوسطي العمر. فالشيخوخة تؤدي إلى عدد من التغيرات التي تحد من نمط الحياة الذي اعتاد عليه الفرد في مراحل عمره المبكرة. كما أن هذه التغيرات تجعل الجسم عرضة للإصابة بعدة أمراض.

ما هي الشيخوخة؟

يمر الجسم البشري بتغيرات تدريجية لكنها مستمرة طوال الحياة. وبالرغم من استحالة إيقاف هذه التغيرات أو عسكها أو منعها عن طريق إجراءات مناسبة، إلا أن تأثيراتها على وظائف الجسم يمكن تأخيرها أو تقليلها. ولا يوجد عمر معين لبدء الشيخوخة، إلا أن عمر 60 أو 56 سنة يعتبر عمر بدء الشيخوخة.

التغيرات في الجسم البشري

العظام: يحدث فقدان تدريجي لصلاية العظام. وتصبح العظام أكثر هشاشة وتكون عرضة للكسر بسهولة نتيجة لحوادث السقوط البسيطة. ويكون كسر عظم الورك أو الفخذ أكثر شيوعاً بين المسنين، ولاسيما النساء بعد الإياس.

العضلات: تبدأ العضلات في التناقص مع المسنين، وهذا يؤثر على حركات الجسم والنشاط البدني. كما يحدث فقد العضلات في أعضاء الجسم، مثل القلب، وتراجع وظائف الكليتين، والكبد، وغيرها.

دهون الجسم: مع الفقد التدريجي لدهون الجسم، يبدأ الجلد في الجفاف والحكة ويقل تحمله للبرد.

الماء في الجسم: أكثر من 70% من جسم الإنسان البالغ يتكوّن من الماء. ومع انخفاض الماء في الجسم، يمكن أن يتعرض المسنون بسهولة للجفاف. وقد يكون ذلك خطيراً جداً نظراً لشعورهم المحدود بالعطش وبالتالي قلة شرب الماء.

الاحتياجات الخاصة للمسنين

الاحتياجات الغذائية: يجب الحد من تناول السكر، واللحوم الحمراء، والبيض، والأطعمة الزيتية والحريفة. الاستقلال الاقتصادي: يعتمد أغلب المسنين اقتصادياً على غيرهم. ومن الضروري ضمان تمويل احتياجات الرعاية الصحية للمسنين، مثل شراء النظارات، ووسائل السمع، والعكاز، ومتطلبات علاج الأمراض المزمنة. ويجب أن يقوم المجتمع بدوره في رعاية المسنين، ولاسيما الفقراء منهم، ويجب توفير نوع من نظام التأمين الصحي للمسنين.

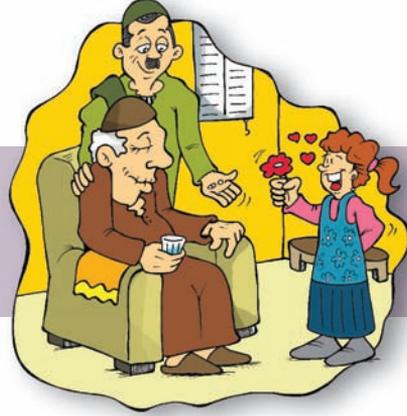
تحسين مستوى المعيشة: من الثقافة الشائعة في شرق المتوسط، ومن العادات الثابتة أن يعيش المسنون مع أهاليهم. إلا أن التغيير التدريجي في القيم، والضغط الاقتصادية، والتمدين، وأمط الهجرة، أدى إلى تغيير في هذه العادات نظراً للضغوط الكثيرة التي تواجه الأسر. ومن الضروري إيلاء الاهتمام بتحسين مستوى معيشة

الرعاية الخاصة: المسن الضعيف يحتاج إلى الرعاية والمساعدة في حياته اليومية كما في ارتداء الملابس، وإعداد الوجبات، واستخدام دورات المياه، وغيرها.

الدور المجتمعي: يحتاج المسنون إلى أن يقوموا بدورهم في الأسرة والمجتمع وألا يشعروا بالعزلة. فالعزلة والوحدة سببان شهيران للاكتئاب. والمسنون الذين يعيشون على اتصال قريب بأسرهم أقل عرضة للإصابة بالاكئاب والأمراض النفسية.

الرعاية الذاتية للمسنين

الوقاية من الحوادث: المسنون أكثر عرضة للإصابة بالحوادث التي يقع أكثرها في المنزل. تقع حوادث السقوط في المنزل عادة عند النهوض من الفراش، وعند تخطي عتبة الباب، أو نتيجة الانزلاق على أرضية الحمام المبللة، أو أثناء الصعود أو الهبوط على الدرج. ويمكن توقي هذه الحوادث عن طريق الإضاءة الكافية، واستخدام النظارة، ووضع قضيب أو سنادات للاستناد عليها في الحمام وعلى جوانب الفراش وجوانب الدرج. التدريب اليومي: التدريب البدني اليومي يساعد على تحسين الوظائف العضلية.



المسنين وتعزيز ذلك في المجتمعات مثل تسكينهم في غرف مريحة وجيدة التهوية وملحق بها دورات مياه نظيفة.

الرعاية الصحية: يمكن أن ينتج عن الشيخوخة عدد من الأمراض والإعاقات ولكن كثيرا منها يمكن معالجته. فتوفير جهاز السمع، أو النظارة، أو طقم الأسنان الصناعية، أو إجراء عملية الكاتاركت، وغيرها يمكن أن يحسن بشكل كبير حالة المسن. ويجب إحالة من يعانون من حالات طبية مثل فرط ضغط الدم، أو السكري، أو مرض من الأمراض القلبية إلى المرافق الصحية للعلاج والتوجيه المناسب.



الإجراءات الصحية الوقائية: الإجراءات الوقائية البسيطة لها تأثير كبير في الوقاية من الأمراض مثل: قياس ضغط الدم بانتظام، ووزن الجسم، وشرب الماء النقي، والتغذية الملائمة، والامتناع عن التدخين، والفحص الدوري في المرفق الصحي. أي تغير في الوزن، أو حركة الأمعاء، أو اكتشاف كتلة في الثدي، أو النزف من أي مكان، أو السعال المزمن يجب التبليغ عنه في أسرع وقت ممكن لطلب المشورة الطبية، فهذه الأعراض قد تكون مقدمة لمرض خطير.

الأدوية: يجب مراعاة الحرص الشديد عند استخدام الأدوية التي يجب فقط أن تستخدم بمشورة من الطبيب.

النظافة الشخصية: الحفاظ على نظافة شخصية جيدة يحمي من الإصابة بالأمراض. ويجب إيلاء عناية خاصة بنظافة الفم والأسنان، ولاسيما طقم الأسنان الصناعية إذا كان مستخدماً. كما أن الاستحمام المنتظم يحافظ على نظافة الجسم.

النوم: متطلبات النوم تقل مع تقدم العمر، وهذا أمر طبيعي، وأي محاولة لتغيير ذلك عن طريق استخدام المنومات مثلاً يمكن أن تسبب مشاكل. ويساعد النشاط والإنخراط فيه أثناء النهار على تقليل تكرار الغفوة في النهار.

حركة الأمعاء: يمكن ضمان حركة الأمعاء المنتظمة عن طريق التدريب المنتظم وتناول المزيد من الخضراوات والفاكهة.

دور ممثلي الأحياء والمتطوعين الصحيين في تحسين صحة المسنين

الجدول 1: التخطيط للأعمال المجتمعية من أجل تحسين صحة المسنين

التدابير	النشاط
أعد قائمة بالمسنين في المجتمع. قم بمسح سريع وبسيط بين المسنين لتقييم عدد المصابين منهم بعجز جسدي والمصابين بأمراض طبية وذلك عن طريق الزيارات المنزلية. حدد المحتاجين لرعاية خاصة ودعم خاص.	حدد المسنين واحتياجاتهم في المجتمع، واجر مسحاً لذلك.
يجب على حملة توعية المجتمع أن تركز على: أن الشيخوخة مرحلة بيولوجية طبيعية؛ وتشرح الاحتياجات الجسدية والاجتماعية الخاصة للمسنين والتي تختلف عن احتياجات الشباب؛ وتدعو للمحافظة على الصحة من خلال الاكتشاف المبكر للأمراض؛ وتشرح التدبير العلاجي للإعاقات في الوقت المناسب عن طريق المعالجة والوقاية، والرعاية الذاتية من خلال إجراءات ميسرة لمنع الإعاقات، وآليات التكيف والتلاؤم مع المحيط.	قم بتوعية المجتمع ودعوته لمساندة المسنين
بناء مهارات الرعاية الذاتية للمسنين ومن يرعاهم في الأسرة مثل: التكيف مع أماط الحياة المتغيرة؛ وتحسين مستوى النظافة الشخصية والتغذية؛ وتجنب المخاطر والوقاية من الحوادث؛ واتباع الإجراءات الصحية الوقائية.	بناء القدرات والرعاية الذاتية
عزز الروابط مع المنظمات الخيرية، والمنظمات غير الحكومية، ومرافق الرعاية الصحية، لتوفير احتياجات المسنين الصحية، والحد من تأثير الإعاقات مثل: الكاتاركت واختلال السمع والرؤية. نظم معسكرات طبية خاصة للمراجعة والمعالجة الطبية.	استكشاف الموارد - وتعزيز الروابط مع الآخرين لتوفير الاحتياجات الخاصة بالمسنين
يمكن للمسنين تقديم إسهامات عظيمة للمجتمع. ويجب دمجهم ضمن التيار الرئيسي للمجتمع من خلال مبادرات مجتمعية مختلفة مثل: مشاركتهم في تخطيط وتنفيذ مشاريع التنمية الاجتماعية للاستفادة من خبراتهم؛ وطلب نصحتهم في القضايا الهامة التي تحتاج إلى الحكمة؛ وتقدير الإسهامات الهامة للنساء المسنات في الأسر والمجتمع من خلال الرعاية التي يقدمنها؛ وتوفير الدعم للمسنات لتمكينهن من المشاركة في عملية اتخاذ القرار؛ وإنشاء مركز مجتمعي لتحفيز دور المسنين الاجتماعي.	حشد التأييد الاجتماعي للمسنين

الملحق 1

استبيان التقييم

لتقدير احتياجات المسنين في مجتمعك، املأ الاستبيان التالي. وبعد جمع المعلومات من خلال هذا الاستبيان، يمكن تحليل النتائج بمشاركة العاملين الصحيين في أقرب مرفق صحي.

الجدول 1: استبيان لتقدير الاحتياجات الصحية للمسنين في المجتمع

البيانات الشخصية	
الاسم:	
العنوان:	
العمر:	
الجنس:	
نعم	مع من تعيش؟
<input type="checkbox"/>	مع زوجة
<input type="checkbox"/>	تعيش وحدك
<input type="checkbox"/>	مع زوجة وأبناء غير متزوجين
<input type="checkbox"/>	مع باقي أفراد الأسرة الممتدة
مع أحد آخر (يرجى الشرح)	
نعم	هل تحتاج إلى المساعدة في أي من الأشياء التالية؟
<input type="checkbox"/>	1- استخدام دورة المياه
<input type="checkbox"/>	2- تنظيف نفسك
<input type="checkbox"/>	3- ارتداء الملابس
<input type="checkbox"/>	4- تناول الطعام
<input type="checkbox"/>	5- المشي أو التسوق
<input type="checkbox"/>	6- الطهي
7- أي أعمال أخرى (يرجى تحديدها)	
نعم	هل لديك أي من هذه الإعاقات؟
<input type="checkbox"/>	1- اختلال أو فقد الرؤية
<input type="checkbox"/>	2- فقد السمع
<input type="checkbox"/>	3- قلة أو فقد الحركة (آلام شديدة في المفاصل)
<input type="checkbox"/>	4- مشاكل في الأسنان (سن مفقود)
5- مشاكل أخرى (يرجى تحديدها)	
نعم	هل لديك أي من الأمراض التالية؟

<input type="checkbox"/>	1- فرط ضغط الدم
<input type="checkbox"/>	2- الأمراض القلبية
<input type="checkbox"/>	3- السكري
<input type="checkbox"/>	4- السرطان
<input type="checkbox"/>	5- أمراض تنفسية
<input type="checkbox"/>	6- اضطرابات نفسية
7- أي أمراض أخرى (يرجى تحديدها)	
نعم	ما هي الأنشطة التي تقوم بها يومياً؟
<input type="checkbox"/>	1- الجلوس وحيداً
<input type="checkbox"/>	2- الحديث مع الأصدقاء والجيران
<input type="checkbox"/>	3- الأعمال المنزلية
<input type="checkbox"/>	4- العمل خارج المنزل لبعض الوقت
<input type="checkbox"/>	5- العمل خارج المنزل لدوام كامل
6- أي أعمال أخرى (يرجى تحديدها)	
نعم	هل تتناول أي من الأطعمة التالية؟
<input type="checkbox"/>	1- اللحوم
<input type="checkbox"/>	2- البيض
<input type="checkbox"/>	3- اللبن
<input type="checkbox"/>	4- الحبوب
<input type="checkbox"/>	5- الخضراوات
<input type="checkbox"/>	6- الفاكهة
<input type="checkbox"/>	7- أي أطعمة أخرى (يرجى تحديدها)
اكتب عدد مرات تناولك لهذه الأطعمة	كم مرة خلال الأسبوع الماضي تناولت الأطعمة التالية:
<input type="checkbox"/>	1- اللحوم
<input type="checkbox"/>	2- البيض
<input type="checkbox"/>	3- اللبن
<input type="checkbox"/>	4- الحبوب
<input type="checkbox"/>	5- الخضراوات
<input type="checkbox"/>	6- الفاكهة
<input type="checkbox"/>	7- أطعمة أخرى
نعم	

<input type="checkbox"/>	هل لديك مصدر دخل منتظم؟
<input type="checkbox"/>	إذا كانت الإجابة نعم، فلأي مرض تتناول هذه الأدوية؟
	هل تذهب إلى المركز الصحي للمراجعة الصحية؟
<input type="checkbox"/>	إذا كانت الإجابة نعم، متى كانت آخر مراجعة صحية قمت بها؟
	هل تتناول أدوية منتظمة؟
نعم	هل:
<input type="checkbox"/>	تدخن؟
<input type="checkbox"/>	تشرب الخمر؟
ما هو نوع الدعم الذي تحتاج إليه، من وجهة نظرك، لتحسين مستوى صحتك ونوعية حياتك؟ (يرجى التحديد)	

الوحدة 17

الصحة النفسية وإدمان المخدرات

المحتويات

54	المقدمة
56	الوقاية والتدبير العلاجي للاعتلال النفسي
56	الوقاية من الاعتلال النفسي في الطفولة المبكرة
56	التمكين الاقتصادي والاجتماعي للمرأة
56	الدعم الاجتماعي للمسنين
56	المشاكل المتعلقة بمعاقررة التبغ والمخدرات والخمر
56	الاعتلال النفسي الوخيم
56	الاضطرابات النفسية الشائعة وتتضمن الاكتئاب
56	الصرع
57	التخلف العقلي
57	الإحالات
57	عملية الإحالة
58	الملحق 1
58	الاستبيان
59	الملحق 2
59	التواصل مع المجتمع

الصحة النفسية ومعاقرة المخدرات

الأهداف التعليمية

إن الهدف من هذه الدورة هو تمكين مندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين من:

- إدراك ضرورة معاملة المصابين بالاعتلال النفسي بنفس القدر من الاحترام والفهم مثل المصابين بالاعتلال البدني؛
- إدراك الأسباب الشائعة للاعتلال النفسي؛
- إدراك أن الاعتلال النفسي يمكن الشفاء منه ويجب منع تعرض المصابين به للوصمة؛
- الوقاية من العزل النفسية الشائعة وفهم إجراءات الإحالة والمتابعة؛
- إدراك أهمية الاكتشاف المبكر والإحالة والمتابعة والتأهيل الاجتماعي والبدني لمعاقري المخدرات.

النتائج المتوقعة

بعد استكمال هذه الدورة، سيكون بإمكان مندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين القيام بما يلي:

- إزكاء الوعي بالاعتلال النفسي ومعاقرة المخدرات؛
- تحديد المرضى بالعلل النفسية الشائعة والهامة ومعاقري المخدرات وإحالتهم للعلاج؛
- تنفيذ برامج بسيطة للوقاية وتعزيز الصحة النفسية، وحملات لمناهضة معاقرة المخدرات؛
- إشراك المجتمع في التأهيل الاجتماعي للمصابين بالاعتلال النفسي ومعاقري المخدرات؛
- البدء بإجراءات المتابعة والتأهيل.

المقدمة

- الفقر؛
- التمييز بين الجنسين؛
- العنف المنزلي، والعنف، وانتهاك النساء والأطفال؛
- انعدام الأمن وفقد الأمل؛
- العزلة الاجتماعية؛
- المشاكل الصحية العامة مثل الأمراض القلبية؛
- معاورة المخدرات؛
- البطالة؛
- انخفاض مستوى التعليم؛
- ضغوط العمل؛
- عوامل وراثية؛
- الحوادث الضارة؛
- سوء رعاية الحمل والولادة والنفاس للأمهات والأطفال.

إن الاعتلال النفسي شائع الحدوث، وهو يصيب أكثر من 20% من سكان العالم. والعلل النفسية تختلف عن الجنون. فهناك أنواع مختلفة من الاعتلال النفسي لها أعراض متباينة، فقد يشعر الناس بالحزن، ويفقدون الاهتمام في الحياة، ويعانون من اضطراب النوم، أو يفقدون الشهية، أو يقل نشاطهم. وبعض الناس قد يشعرون باليأس وتكون لديهم أفكاراً سلبية. كما يمكن

الصحة النفسية تؤثر على قدرة الإنسان في التعامل مع ضغوط الحياة المعتادة، وقدرته على العمل المنتج، وإسهامه في المجتمع. إلا أن العلل النفسية شائعة الحدوث ويكاد تتأثر بها جميع الأسر بشكل أو بآخر. ولقد اتضح أن الترابط الاجتماعي والدعم المجتمعي يمكن أن يقي من بعض العلل النفسية ويساعد المصابين بالعلل النفسية في الشفاء بسهولة. ومن الممكن علاج الاعتلال النفسي، ويساعد إدراك ذلك في التشجيع على السعي للعلاج مبكراً مما يزيد من فرص الشفاء الفاعل. ويعود جزء من الوصمة والتمييز المرتبط بالاعتلال النفسي إلى خوف وعدم إدراك كثير من الناس به، وهذا يؤدي إلى التأخر أو الامتناع عن طلب علاج الاعتلالات النفسية.

تتضمن بعض الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الاعتلال النفسي ما يلي:





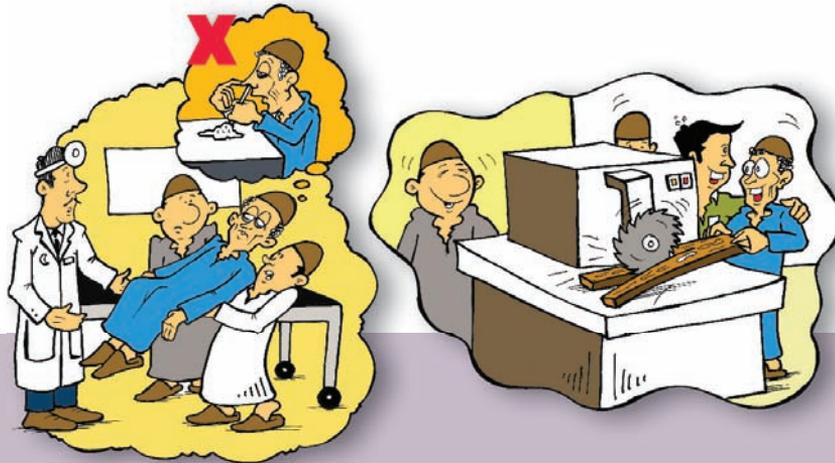
أن يشعروا بالقلق، أو الخوف، أو يشعروا بشكاوى بدنية.

الاعتلال النفسي الوخيم أقل شيوعاً، وبعض من يصاب بالاعتلال النفسي الوخيم قد يسمع أصواتاً أو يرى أشياء غير موجودة، وقد يصبح أكثر شكاً في الآخرين، ويتصرف بغرابة. والبعض الآخر قد يفقد القدرة على رعاية نفسه رعاية مناسبة. ومن الممكن علاج كل من الاعتلال النفسي الشائع والاعتلال الوخيم.

المصابون بالاعتلال النفسي ليسوا خطرين، وينبغي عدم الخوف منهم، وبالقطع يجب عدم منعهم من الحركة بتقييدهم. والمصابون بالاعتلال النفسي لا تتحكم فيهم الأرواح الشريرة، والسبب في علتهم يرجع إلى اضطراب وظائف العقل.

ضغوط الحياة تساهم في حدوث الاعتلال النفسي، إلا أن الاعتلال النفسي يصاحب عادة الاعتلال البدني المزمن مثل السل، والسكري، وفرط ضغط الدم. وقد تحدث الشكاوى البدنية المزمنة نتيجة للاعتلال أو المرض النفسي، وإذا لم يكتشف الأطباء بعد الفحص أي سبب بدني للشكوى، فيجب مراعاة احتمال كون الاضطراب النفسي هو السبب الأكثر ترجيحاً. وتعتبر معاقرة المخدرات واحدة من العلل النفسية التي يمكن توقيها ومعالجتها.

من يعانون من الاعتلال النفسي الوخيم هم من أكثر الفئات المهمشة في المجتمع. ونتيجة للعواقب الإنفعالية والبدنية لهذا الاعتلال، فإنهم يفقدون القدرة على أداء وظائفهم الطبيعية في الأسرة، أو المجتمع، أو العمل، ويزداد وضعهم سوءاً بسبب التمييز والوصمة وانتهاكات حقوق الإنسان.



الوقاية والتدبير العلاجي للاعتلال النفسي

المشاكل المتعلقة بمعاقره التبغ والمخدرات و الخمر

يجب أن تتوفر المعلومات لدي المجتمع عن أنواع معاقره المخدرات الشائعه محليا. وسيكون للمداخلات الاجتماعية والاقتصادية من خلال المبادرات المجتمعية دور إيجابي في الوقاية من معاقره المخدرات. ويجب أن يعي الناس أن تحمل المخدرات يزداد مع الوقت ويؤدي إلى الإدمان، مما يقلل من قدرة الشخص على أداء وظيفته، ويؤدي إلى عواقب صحية واجتماعية سيئة.

الاعتلال النفسي الوخيم

يجب معاملة المصابين بالاعتلالات النفسية الوخيمة باحترام. ويجب عدم تقييدهم ومنعهم من الحركة، كما يجب اكتشافهم وإحالتهم مبكرا للتشخيص والمعالجة. وهؤلاء المرضى يحتاجون إلى زيارات منتظمة، ومتابعة مستمرة، وتوفير الأدوية الأساسية لهم حتى يشفوا تماما ويصبحوا أعضاء نشطين في المجتمع.

الاضطرابات النفسية الشائعه وتتضمن الاكتئاب

يجب تحديد الاضطرابات النفسية الشائعه مبكراً وإحالتها للتشخيص والمعالجة الصحيحة. ويحتاج من يعانون من اضطرابات نفسية إلى المتابعة المستمرة والعلاج المنتظم، وإذا لم يعالج الاكتئاب فإنه سيقلل قدرة الإنسان على أداء وظائفه ويؤدي إلى الشعور بفقد الأمل ومن المحتمل أن ينتهي به إلى الانتحار.

الصرع

يجب تحديد المصابين بالصرع وبدء علاجهم مبكراً بقدر الإمكان. فهذا سيمنع وقوع المزيد من الضرر للمخ، والمرضى الذين يبدأون العلاج مبكراً سيكونون أكثر قدرة على مكافحة الاعتلال وزيادة وظائف العقل.

الوقاية من الاعتلال النفسي في الطفولة المبكرة

الرعاية الملائمة أثناء الحمل والولادة يمكن أن تساعد في الوقاية من حدوث الاعتلال النفسي بين الأطفال. وعلى الآباء أن يقدموا التغذية الكافية لأطفالهم وأن يراقبوا نموهم في المراحل المبكرة من الطفولة. ويجب على الآباء والمدرسين معاملة الأطفال بحب لأن العقوبات الجسدية والإهانات النفسية للأطفال لها تأثير سلبي كبير على صحتهم النفسية.

التمكين الاقتصادي والاجتماعي للمرأة

يجب تشجيع النساء ليشاركن في جميع أوجه الحياة، ويجب احترامهن ودعمهن من قبل الرجال. فالعنف ضد المرأة أمر غير مقبول وقد يؤدي إلى حدوث الاعتلال النفسي بين النساء. ويجب توفير فرص عادلة ومساوية أمام النساء للتعليم وتنمية المهارات والمشاركة في اتخاذ القرار في نطاق الأسرة والمجتمع. إن الدعم المجتمعي من خلال جلسات المشاورة وحل المشاكل هي من الأمور التي تساعد في تخفيف الإجهاد الذي تواجهه النساء.

الدعم الاجتماعي للمسنين

يجب احترام المسنين في المجتمع، ومن الضروري الاستماع لهم بحرص لفهم أفكارهم ومشاعرهم، ويجب عدم عزلهم، فمن الممكن الاستفادة من حكمتهم في التعامل مع مشاكل الحياة اليومية، وطلب النصح منهم يضمن إحساسهم بالنفع للمجتمع. ومن الواجب توفير احتياجاتهم الصحية الأساسية مثل وسائل السمع أو النظارات لأن ذلك سيحد من اعتمادهم على الآخرين.

التخلف العقلي

- الاعتلال النفسي الشائع؛
- الاعتلال النفسي الذي يقصد إيذاء النفس أو إيذاء الآخرين؛
- الصرع؛
- التخلف العقلي؛
- مشاكل معاورة المخدرات.

جميع الجهود لتحسين الصحة العامة للأمهات والأطفال سيكون لها تأثير جيد في منع التخلف العقلي. فزيادة استخدام الملح المزود باليود سيمنع نوعاً من أنواع التخلف العقلي.

الإحالات

يجب إحالة الحالات التالية إلى المرافق الصحية:

- الاعتلال النفسي الوخيم؛

عملية الإحالة

في عملية الإحالة من المهم دائماً مراعاة الاحترام مع المريض وضمان السرية. كما أنه من المهم الحصول على موافقة تامة من المريض على الإحالة. وإذا كان المريض من النوع الذي يقصد إيذاء نفسه أو إيذاء الآخرين فيجب إطلاع ذوي القربى. من الضروري استمرار المريض في العلاج الموصوف له بعد عودته من المستشفى، ويمكن للعاملين الصحيين متابعة ذلك. يجب على المريض أن يستمر في تناول الدواء لكامل المدة الموصوفة له، وأن يراجع الطبيب على فترات محددة.



الملحق 1

الاستبيان

يجب طرح الأسئلة التالية لتقييم تحقيق الأهداف التعليمية:

1. كم فرداً في المجتمع تغير سلوكه وأصبح يستمع للآخرين وأصبح سلوكه أقل عدوانية؟
2. كم فرداً من الآباء والمدرسين توقف عن ضرب الأطفال؟
3. هل توقف المزيد من أفراد المجتمع عن السخرية من المصابين بالاعتلال النفسي؟ وكم عددهم؟
4. هل طلب من أعضاء المجتمع مراجعة الطبيب لشعورهم بالحزن أو إحساسهم بالأرق؟ كم فرداً طلب العرض على الطبيب خلال الشهر الماضي؟
5. هل يستمر المصابون بالاعتلال النفسي في علاجهم على النحو الموصوف لهم طبيياً؟ وكم فرداً منهم؟

الملحق 2

التواصل مع المجتمع

الجدول 1 - يعرض قائمة بالأعمال المناسبة (اعمل) والأعمال غير المناسبة (لا تعمل) في التواصل مع المجتمع.

الجدول 1 - السلوكيات المناسبة وغير المناسبة أثناء التعامل مع أفراد المجتمع

لا تعمل	اعمل
<ul style="list-style-type: none"> ابدأ الحديث بدون تعريف نفسك وبدون رغبة ممن تتحدث إليه. 	<ul style="list-style-type: none"> عرّف نفسك للآخرين إذا كانوا لا يعرفونك، واستأذن منهم قبل بدء الحديث.
<ul style="list-style-type: none"> قف للتحدث مع الشخص الجالس القرفصاء. 	<ul style="list-style-type: none"> اجلس أو قف على نفس المستوى الذي يوجد عليه أعضاء المجتمع الذين تتحدث معهم .
<ul style="list-style-type: none"> عبّر عن عدم الاكتراث والضجر نحو من تتحدث معهم. 	<ul style="list-style-type: none"> عبّر عن رغبتك في مساعدة الناس بأساليب شفوية وغير شفوية.
<ul style="list-style-type: none"> اجبر الشخص على الحديث. تدخّل في حياة الأفراد الخاصة. 	<ul style="list-style-type: none"> اخبر الأفراد بأن لهم الحق في الصمت ولا يوجد أي إلزام بعرض أفكارهم الشخصية لك. ودعهم يكشفون عن ذلك بأنفسهم.

الجدول 2 - التواصل مع الجمهور

لا تعمل	اعمل
<ul style="list-style-type: none"> اخبرهم فقط ماذا عليهم عمله. وقاطعهم مرات متكررة. 	<ul style="list-style-type: none"> انصت للمتحدث باهتمام.
<ul style="list-style-type: none"> اظهر لهم عدم الاكتراث. ولا يتطلب من أحد عدم البكاء. 	<ul style="list-style-type: none"> اخبر من تتحدث معه بأنك تحاول أن تساعده
<ul style="list-style-type: none"> احكم عليهم وواجههم عندما يكون لديهم معتقدات مختلفة عن معتقداتك. تجاهلهم واسخر من قيمهم ونظم اعتقادهم وثقافتهم. 	<ul style="list-style-type: none"> كن غير متحيزاً وراع اختلاف المعتقدات بينك وبين الآخرين، واحترم ثقافتهم. مثال: مراعاة التواصل المباشر عيناً لعين أمر مقبول بين الجنسين ولكن يجب مراعاة أن هذا أمر غير مقبول في المجتمع إذا جرى بين جنسين مختلفين. مثال: اجلس وتحدث باحترام مع المسنين.
<ul style="list-style-type: none"> اكذب عليهم لتخفف عنهم وتهديهم. 	<ul style="list-style-type: none"> كن نزيها وإنسانا متكاملًا.

الجدول 3- كيف تتفاعل عاطفياً مع أعضاء المجتمع

لا تعمل	اعمل
<ul style="list-style-type: none">• كن كثير النقد.	<ul style="list-style-type: none">• اشعرهم بالهدوء وكن داعماً لهم.
<ul style="list-style-type: none">• اضحك عليهم.	<ul style="list-style-type: none">• اضحك معهم إذا ضحكوا.

الجدول 4 – كيف تنهي اللقاء

لا تعمل	اعمل
<ul style="list-style-type: none">• حدد وقتاً متشدداً للمقابلات، وطم بإنهاء المقابلة بدون الوصول إلى أي استنتاج.	<ul style="list-style-type: none">• قبل نهاية كل لقاء، اسأل من تتحدث معهم إذا كان لديهم أي أسئلة أخرى.
<ul style="list-style-type: none">• قاطع جلسة العمل، واترك المكان إذا كنت مشغولاً بأمر آخر.• وطم بإنهاء جلسة العمل بدون الإجابة على جميع الأسئلة.	<ul style="list-style-type: none">• حدد وقت وتاريخ الموعد المقبل في نهاية الجلسة. واخبرهم أنك ستعود إليهم في الوقت المحدد.

الوحدة 18

التبغ والصحة

المحتويات

68	المقدمة
68	تعاطي التبغ
69	آثار تعرض الأطفال لدخان المدخنين
69	الخسائر الاقتصادية
69	المزايا الصحية للإقلاع عن التدخين
69	الشيئة
70	دور مندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين في الوقاية من تعاطي التبغ
72	الملحق 1
72	الاختبار السابق والاختبار اللاحق

التبغ والصحة

الأهداف التعليمية

الهدف من هذه الدورة هو تمكين مندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين من إدراك:

- الآثار الضارة للتدخين؛
- أهمية التحفيز في بناء التحالفات مع الشركاء الرئيسيين لمناهضة التدخين؛
- أساليب شركات صناعة التبغ في الترويج للتدخين.

النتائج المتوقعة

بعد استكمال هذه الدورة، سيكون بإمكان مندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين القيام بما يلي:

- إجراء حملة للتوعية بمخاطر التدخين بحيث تستهدف الشباب على وجه الخصوص؛
- تصميم حملات لمكافحة التبغ؛
- إشراك الشركاء الرئيسيين في الحملات والأنشطة.

المقدمة



إن التبغ بجميع أشكاله يسبب الموت لأنه يحتوي على كيماويات سامة تسبب الإدمان وتسبب أنواع مختلفة من السرطانات والأمراض. ويرتبط تعاطي التبغ أيضاً بزيادة مستويات الفقر. هذا بالإضافة إلى المعاناة التي تسببها الأمراض المصاحبة لتعاطي التبغ وعبء هذه الأمراض على الأفراد والأسر والمجتمع كله. كما يؤدي تعرض غير المدخنين لدخان المدخنين إلى خسائر اجتماعية وصحية واقتصادية بالغة. وعلى البالغين أن يمتنعوا عن تعاطي التبغ، لأن هذا لن يحميهم فقط، بل سيحمي الصغار وأجيال المستقبل من أن يصبحوا فريسة للأمراض القاتلة المصاحبة لتعاطي التبغ.

تعاطي التبغ

التبغ مسؤول الآن عن وفاة بالغ واحد من بين كل 10 بالغين عالمياً. وإذا استمرت اتجاهات التدخين الحالية على ما هو عليه، فسيؤدي التبغ إلى وقوع 10 ملايين وفاة سنوياً بحلول عام 2020، وهذا أكبر من الوفيات التي يحصدها فيروس العوز المناعي البشري/الإيدز، والسل، ووفيات الأمهات، وحوادث السيارات، والانتحار، والقتل كلهم مجتمعين. والذين يدخنون طوال عمرهم يزداد احتمال وفاتهم مبكراً بنسبة 50% في المتوسط نتيجة للأمراض المصاحبة للتبغ، كما يعتبر تعاطي التبغ عامل خطر لـ 25 مرضاً.

والتأثيرات السلبية للتبغ على جسم الإنسان تؤدي إلى تضرر كل من: القلب، والشرايين، والرئة، والدماغ، والمعدة، والجلد، والشعر.

القلب: مثل الأمراض القلبية؛ وفرط ضغط الدم؛ والتوقف الفجائي للقلب؛ والوفاة؛

الشرايين: الغنغرينة وبت الأطراف؛

الرئة: العدوى كالاتهاب الرئوي؛ السرطان؛

الدماغ: اضطراب الوظائف الفكرية؛

المعدة: قرح المعدة؛

الجلد والشعر: تجاعيد الجلد وسقوط الشعر.

إن تعاطي التبغ يسبب فقد السمع، وعداوى الأذن، والعمى، والكاتاركت، كما أن له تأثير سلبي على الصحة الإنجابية حيث أنه يؤثر على الحمل: فيسبب الإجهاض، وولادة الخدج، ويضعف القدرة الإنجابية: فيسبب العنانة، وتشوه الحيوانات المنوية، والعقم. كما أن تعاطي التبغ يسبب هشاشة العظم، وتسوس الأسنان، ويؤدي إلى أنواع من السرطانات: مثل سرطان المثانة، والرئة، والمعدة، والدماغ، والثدي، وعنق الرحم، وإبيضاض الدم، وأورام الأطفال.

جميع منتجات التبغ، بما في ذلك لبان التبغ (علكة التبغ)، والسيجار، والشيشة تحتوي على النيكوتين وهو مادة خطيرة تسبب الإدمان. ويعتبر الاعتماد على النيكوتين سبباً هاماً في فشل الإقلاع عن تعاطي التبغ.

إن تعرض غير المدخنين لدخان التبغ (التدخين السلبي) أمر خطير على الصحة ومثله مثل التدخين النشط، وهذا التعرض لدخان المدخنين يمثل انتهاكاً لحقوق غير المدخنين. والأطفال يمثلون نسبة كبيرة من السكان غير المدخنين الذين يتعرضون لأضرار التدخين.

إن الدين يشكل جزءاً هاماً من حياة الأفراد اليومية، وجميع الأديان تدعو الناس إلى الحفاظ على صحتهم، وتجنب الأخطار الصحية ومخاطر الإدمان، ورفع مستوى النظافة. وللدين دور أساسي في التوعية الصحية، لأنه يتيح فرصاً إضافية لرفع مستوى التوعية الصحية.

إلى سوء التغذية، وزيادة تكاليف الرعاية الصحية، والوفاة المبكرة.

المزايا الصحية للإقلاع عن التدخين

للإقلاع عن التدخين مزايا صحية كبيرة وفورية لجميع الأعمار. وهذا ينطبق على المصابين وغير المصابين بالأمراض المصاحبة للتبغ. والمدخنون السابقون الذين أقلعوا عن التدخين يعيشون حياة أطول ممن يستمرون في التدخين. فعلى سبيل المثال، من يقلعون عن التدخين قبل عمر 50 سنة يتعرضون لنصف خطر الموت خلال الـ 15 سنة التالية الذي يتعرض له من يستمرون في التدخين. والإقلاع عن التدخين يقلل من خطر الإصابة بسرطان الرئة، والسرطانات الأخرى، والأزمات القلبية، والسكتات، وأمراض الرئة المزمنة. والمدخنات اللاتي يقلعن عن التدخين قبل الحمل أو خلال الثلاثة أو أربعة شهور الأولى من الحمل يقل خطر انخفاض وزن موالدهن عند الولادة ويصبح مماثلاً لغير المدخنات. إن المزايا الصحية للإقلاع عن التدخين تفوق كثيراً أي خطر ينجم عن زيادة 3.2 كيلو غرام من وزن الجسم أو أي تأثيرات جانبية يمكن أن تعقب الإقلاع عن التدخين.

الشييشة

يظن الناس عادة أن تدخين الشييشة واستعمال الفلتر أثناء التدخين ممارسة أقل ضرراً. ويظن كثير من أن الدخان بعد ترشيحه في الماء يصبح نقياً، ولكن هذه معلومة خاطئة. فكلتا طريقتي التدخين لها نفس الدرجة من الخطورة الصحية. وتبين الدراسات أن استخدام الشييشة في تدخين التبغ يشكل خطورة صحية على المدخن والمحيطين به نتيجة للدخان المتصاعد، وأن تدخين الشييشة ليس بديلاً آمناً لتدخين السجائر. فتدخين الشييشة لمدة ساعة واحدة يؤدي إلى استنشاق 100-200 مرة حجم الدخان الذي يستنشقه المدخن من سيجارة واحدة. وحتى بعد مرور الدخان من خلال الماء، فإن الدخان الناتج من الشييشة مازال يحتوي على مستويات عالية من المركبات السامة، والتي تشمل أول أكسيد الكربون، والمعادن الثقيلة، والمواد الكيميائية المسرطنة.

آثار تعرض الأطفال لدخان المدخنين

تشتمل آثار التدخين على الجنين على: قلة الوزن عند الولادة، وضعف قدرة الرئة، وظهور الربو مبكراً لدى الأطفال، والعيوب الخلقية، مثل حنف القدم، والفلم الحنكي.

وبالنسبة للأطفال أقل من عمر سنة واحدة، تتضمن آثار تعرضهم لدخان المدخنين: وفاة الرضيع الفجائية، وزيادة أعراض الربو، وتهيج المسالك الهوائية والرئة، والتعرض لمستويات أعلى من الدخان عن الأطفال الأكبر عمراً.

الأطفال الذين يتعرضون لدخان المدخنين يزداد احتمال إصابتهم: بالربو والأمراض المعدية بالرئة، وخلل نمو الرئة، والأمراض المعدية بالأذن، وتأثر الذكاء والسلوك.

الخسائر الاقتصادية

أما الخسائر الاقتصادية لتعاطي التبغ فلها نفس العواقب المدمرة، إضافة إلى التكاليف الصحية الهائلة لمعالجة الأمراض المصاحبة للتبغ، فإن التبغ يقتل الناس في مرحلة من أكثر مراحل العمر إنتاجية، فهو يقتل الشباب، ويحرم الأسرة من عائنها ومصدر رزقها، ويحرم الأمة من القوة العاملة التي تتمتع بالصحة.

إن بعض أفقر الأسر تنفق حوالي 15-30% من دخلها الكلي على التبغ. وهذا يؤدي إلى إهدار المال الذي ينفق على الاحتياجات الأساسية للأسرة مثل الغذاء، والتعليم، والرعاية الصحية. كما أن تعاطي التبغ يؤدي



دور مندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين في الوقاية من تعاطي التبغ

- عقد اجتماع مع الأفراد الرئيسيين وإعداد وثيقة مبسطة تحدد الأنشطة والأدوار لكل شريك؛
- أولاً، يجب أن يكون هناك اتفاق على الأنشطة التي ستجري، ويجب إشراك جميع القطاعات الرئيسية، مثل المدارس والمرافق الصحية والمساجد وجميع الأماكن العامة الأخرى التي يستفيد منها القطاع العريض من السكان؛
- يمكن التخطيط للأنشطة البسيطة وحملات إزكاء الوعي، وكلما زادت مشاركة المجتمع كلما كانت الحملة أكثر نجاحاً؛
- يمكن تحديد حجم المشكلة وعواقبها الضارة على كل من الصحة والاقتصاد من خلال مسح مجتمعي مبسط، على أن يتضمن معلومات مبسطة عن انتشار تعاطي التبغ والتأثير الاجتماعي والاقتصادي لذلك على المجتمع المحلي. وستساعد بعض الأسئلة المتعلقة بالمعرفة على تحديد الخطوات والمعلومات التي يحتاج أن يعرفها الناس؛
- يمكن تصميم المدخلات استناداً إلى المشاكل التي يتم تحديدها من خلال المسح، ويمكن تحديد الأهداف والمرامي. فعلى سبيل المثال، إذا كان تعرض غير المدخنين لدخان التبغ هو المشكلة التي تم تحديدها، فالهدف هو تعزيز المعرفة وتوعية واستنهاض المجتمع لتأسيس بيئة خالية من التدخين للجميع؛
- يجب التأكد من أن الرسائل الخاصة بالتوعية يتم نشرها بشكل صحيح، وأن تتوفر للمجتمع الحقائق الأساسية بلغتهم الدارجة وأن تراعي طبيعة المجتمع. ويمكن الاستفادة من نتائج المسح في نقل رسالة التوعية حول التأثيرات الضارة للتبغ، وهذا يحفز على إجراء حوار مع المجتمع حول العواقب الاجتماعية والاقتصادية الضارة لتعاطي التبغ، ويحفز الجمهور على تغيير سلوكهم بشكل إيجابي؛



وأما مصادر الحرارة الشائعة المستخدمة في حرق التبغ، مثل الجمر الخشبي أو الفحم، فهي تزيد من المخاطر الصحية لأنها تُصدر عند الاحتراق سموماً أخرى، تشمل مستويات عالية من أول أكسيد الكربون، والمعادن، والمواد الكيميائية المسرطنة.

إن الأمهات الحوامل والأجنة هم الأكثر ضعفاً عند التعرض لسموم دخان الشيشة سواء نتيجة التدخين النشط أو نتيجة التعرض غير الإرادي لدخان المدخنين. وغير المدخنين الذين يتعرضون لدخان الشيشة يتعرضون لخليط من دخان التبغ إضافة إلى دخان الوقود المستخدم، وبهذا يتعرضون لمخاطر جسيمة. ولا يوجد دليل على أن هناك أدوات أو معدات إضافية يمكنها أن تجعل تدخين الشيشة أكثر أمناً. كما أن المشاركة في تدخين الشيشة من فم إلى آخر يشكل خطراً جسيماً نظراً لانتقال العدوى بالأمراض السارية بما في ذلك السل، والالتهاب الكبدي. كما أنه يتم تحلية تبغ الشيشة بإضافة نكهات لإغراء المدخنين عليه. وهذه الرائحة والمذاق الحلو الناتج عن دخان الشيشة يفسر السر في إغراء بعض غير المدخنين ولاسيما الشباب على تعاطي التبغ والبدء بتدخين الشيشة.



- إذا تم اتخاذ قرار بوقف التدخين في الأماكن العامة، فيجب إعداد آليات للرصد والتعزيز. والاستفادة من تلاميذ المدارس تعتبر فكرة جيدة لإشراكهم في الحملة؛
- من المهم الاستفادة من الشخصيات العامة المؤثرة في المجتمع، فالناس تحب الإقتداء بهذه الشخصيات واتباع آرائهم واعتقاداتهم.

الملحق 1

الاختبار السابق والاختبار اللاحق

ضع إشارة صح أو خطأ على جميع الإجابات:

خطأ صح

1- التدخين وتعاطي التبغ يؤدي إلى المخاطر الصحية التالية:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

أ- الأمراض القلبية وفرط ضغط الدم؛

ب- أمراض الرئة؛

ج- العناية والعقم؛

د- التسوس وفقد الأسنان؛

هـ- السرطان (الرئة، المثانة).

2- تدخين الشيشة:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

أ- أقل ضرراً من تدخين السجائر؛

ب- أكثر ضرراً من تدخين السجائر؛

ج- له نفس تأثير تدخين السجائر؛

د- لا تسبب ضرراً على الإطلاق؛

هـ- سبب رئيسي للسُّل.

3- يبدأ الناس في التدخين لأن:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

أ- التدخين يعتبر أنيقة وموضة عصرية؛

ب- لأنهم يعتقدون أن التدخين يمنح الطاقة ويمنع التعب؛

ج- لأن التدخين يمنع زيادة الوزن؛

د- لأن التدخين يمنع الأمراض المعدية التنفسية ويفتح المسالك الهوائية؛

هـ- لأن التدخين يعتبر عادة اجتماعية أثناء التجمعات.

4- يتحول الناس إلى مدخنين بانتظام لأن:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

أ- التبغ يسبب الإدمان ولا يستطيع المدخنون أن يقلعوا عن التدخين بسهولة؛

ب- تدخين التبغ يساعد على التركيز في العمل؛

ج- تدخين التبغ يعطي الثقة بالنفس؛

د- تدخين التبغ يساعد على التخفيف من الإجهاد.

5- السجائر يمكن أن تكون آمنة إذا:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

أ- كان هناك فلتر للسيجارة؛

ب- كانت السجائر من ماركة جيدة؛

ج- كان تدخين السجائر غير منتظماً ويحدث من آن لآخر؛

د- ذكر التوسيم الموجود على السجائر أنها قليلة القطران والنيكوتين؛

هـ- استخدمت سجائر يتم لفها باليد.

6- بالنسبة للمدخنات الحوامل

- أ- تدخين الشيشة يعتبر آمناً للحمل لأن تأثيرها على صحة الجنين أخف من السجائر؛
- ب- لا يوجد تأثير على صحة الجنين؛
- ج- المرأة المدخنة أكثر عرضة لأن تلد طفلاً قليل الوزن؛
- د- المرأة المدخنة أكثر عرضة لأن تلد طفلاً به عيوب خلقية؛
- هـ- الطفل المولود لأم مدخنة أكثر عرضة لأن يصاب مبكراً بأعراض الربو.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7- تدخين الشيشة

- أ- الشيشة أقل ضرراً من السجائر العادية؛
- ب- لأن دخان الشيشة يمر من خلال الماء فهو يمتص جميع المواد الضارة منه؛
- ج- تدخين الشيشة يعادل من حيث الحجم تدخين 100-200 سيجارة؛
- د- تبادل الشيشة مع الأصدقاء أمر جيد لأنه يعزز الصداقة بينهم؛
- هـ- تبغ الشيشة يحتوي أيضاً على نكهات تساعد على الاسترخاء.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8- التدخين من أن الآخر:

- أ- يساعد على تنقية المسالك الهوائية من جزيئات الأتربة والمواد الضارة؛
- ب- له تأثير خفيف مقارنة بالتدخين المتكرر؛
- ج- يتحول إلى تدخين كثيف بسهولة؛
- د- ليس له تأثيرات صحية.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9- التدخين يرتبط أو لا يرتبط بالفقر لأن

- أ- السجائر اقتصادية للغاية ولا تؤثر على المصاريف كثيراً؛
- ب- يستطيع بعض الناس الأكثر فقراً إنفاق ما بين 15-30% من دخلهم على السجائر؛
- ج- التدخين متعة يمكن للفقراء تحمل مصاريفها؛
- د- هناك تكاليف إضافية للتدخين وهي تكاليف العلاج الطبي للأمراض المصاحبة للتدخين؛
- هـ- المال الذي يتم توفيره بعدم شراء السجائر يمكن أن يستفاد منه في شراء الغذاء، والإنفاق على التعليم، والرعاية الصحية للأطفال.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10- إن تعرّض الأطفال لدخان المدخنين يمكن أن:

- أ- يؤدي إلى أمراض معدية صدرية متكررة؛
- ب- يؤدي بسهولة إلى ربو شعبي والتهاب رئوي؛
- ج- يمكن الوقاية منه عن طريق تدخين الآباء خارج المنزل؛
- د- يمكن الوقاية منه عن طريق تدخين الآباء في الغرفة المجاورة؛
- هـ- يؤدي إلى أن يدخل الأطفال السجائر عند البلوغ.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

