

## الفصل الأول

# الصحة والعافية

## Health and Wellness

### الفكرة المحورية للفصل

التعرف على بعض المفاهيم الصحية، والعوامل التي تؤثر على نمط الحياة الصحي، والتزود بالمهارات اللازمة؛ لتعزيز صحتك، بالإضافة إلى التعرف على مصادر المعلومات الصحية الموثوقة من الجهات المحلية والدولية وطرق الوصول إليها.

## الأفكار الرئيسة للفصل

1. المفهوم الشامل للصحة والعافية وأبعاده.
2. مفهوم الصحة الشخصية، ومحدداتها، والطرق المبتكرة لرفع جودة الحياة لدى الأفراد والمجتمع.
3. مفاهيم الأمراض المعدية وغير المعدية، والتمييز بينهما، ومدى انتشارها في المجتمع.
4. نمط الحياة الصحي، ودوره في الوقاية من الأمراض والإصابات.
5. التمييز بين مصادر المعلومات الصحية، المحلية والدولية، وتصنيفها، وإجراء بحث فيها.

## أهداف الفصل

بنهاية الفصل، يتوقع أن يكون الطلبة قادرين على:

1. شرح مفهومي الصحة والعافية، وأبعادهما.
2. تحديد مفهوم الصحة الشخصية، ومحدداتها لدى الشباب.
3. التمييز بين الأمراض المعدية وغير المعدية، ونسب الإصابة بهما في المملكة العربية السعودية.
4. وصف ممارسات نمط الحياة الصحي المتنوعة.
5. وضع أهداف محددة لتغيير ممارسات نمط الحياة.
6. جمع المعلومات والبيانات من مصادر المعلومات الموثوقة؛ المحلية والدولية، حول ممارسات نمط الحياة الصحي.
7. تعزيز القيم الإسلامية المرتبطة بالصحة.
8. تقدير ما تقدمه الجهات والمؤسسات الحكومية من خدمات وأعمال فاعلة للرفي بصحة الفرد والمجتمع.





## مدخل الصحة والعافية

## الدرس الأول

### 1

#### الفكرة

#### الرئيسية

المفهوم الشامل للصحة والعافية وأبعادها.

#### أهداف

#### الدرس

#### بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أحدد مفهومي الصحة والعافية.
2. أصف أبعاد العافية السبعة بعبارات بسيطة.
3. أعطي أمثلة على جهود الدولة في تعزيز بعض جوانب العافية لدى الفرد والمجتمع.
4. أحدد مسؤولية الفرد ودوره في تحقيق أبعاد العافية السبعة في البيت والمجتمع.
5. أفسر أثر مجموعة متنوعة من الممارسات والصفات الشخصية في تعزيز العافية.
6. أقدر الجهود الدولية والمحلية المبذولة: لتحسين العافية، عبر مكافحة التغير المناخي الناتج عن الانبعاثات الغازية المضرة.

Health	الصحة
Wellness	العافية

#### المفاهيم



### مفهوما الصحة والعافية :

يعتقد كثير من الناس أن مفهوم الصحة هي غياب المرض، بينما المعنى الصحيح لها يشير إلى الحالة العامة البدنية أو العقلية للفرد، سواء أكان مريضاً أم خالياً من الأمراض "سليماً".  
الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، وليس مجرد انعدام للمرض أو العجز.  
أما مفهوم العافية، فيضيف لفكرة الصحة الجيدة كل ما يُمكن الإنسان من التمتع بحياة غنية، ذات معنى، وحيوية. فمفهوم العافية أوسع، ويشير إلى الصحة في أكمل صورها. وتشمل السعي النشط في الممارسات والاختيارات وأنماط الحياة التي تؤدي إلى حالة صحية شاملة.  
تعرف العافية بأنها: الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع.



## مقارنة بين الصحة والعافية :

الفرق الأساسي بين الصحة والعافية هو أن الصحة هي الهدف، والعافية هي العملية التي يسعى الفرد إليها لتحقيق ذلك الهدف. فلا بد من تحقيق العافية أولاً للتمتع بالصحة، إلا أنهما يختلفان في جوانب: منها:

■ **الصحة** : تحددها -غالبًا- بعض العوامل الخارجة عن إرادة الفرد، مثل: العمر، النوع، تاريخ العائلة الصحي، على سبيل المثال: رجل يبلغ من العمر 40 عامًا، والتاريخ الصحي للعائلة يُظهر انتشارًا لداء السكري في أسرته؛ مما يزيد خطر إصابته بهذا المرض.

■ **العافية** : هدف صحي يسعى الفرد إليه، ويحققه من خلال بعض القرارات التي يتخذها في حياته اليومية، على سبيل المثال: نفس الرجل الذي يبلغ من العمر 40 عامًا، فإنه يستطيع أن يقلل خطر الإصابة بداء السكري، عن طريق تناول الطعام الصحي، وممارسة الرياضة، وإجراء الفحوص المنتظمة، حتى لو أصيب بداء السكري؛ فإنه لا يزال يعيش حياة متزنة، غنية، وذات معنى.

### العافية

تحددها القرارات الشخصية في الاختيارات وأنماط الحياة الصحية، مثل:  
التغذية الصحية، وممارسة الرياضة وإجراء فحوصات منتظمة.

### الصحة

تحددها العوامل الخارجة عن إرادة الفرد، مثل:  
العمر، النوع أو تاريخ العائلة الصحي.

## أبعاد العافية :

العافية لها سبعة أبعاد: بدنية، إيمانية، عاطفية، عقلية، اجتماعية، بيئية، ومهنية. هذه الأبعاد تترابط فيما بينها، وكل بعد منها يؤثر على الآخر؛ لتعكس بذلك مفهوم العافية الشامل، الذي يتخطى الفهم البسيط المتداول للعافية، والمقتصر على عدم وجود مرض.

وتفصيل الأبعاد السبعة على النحو الآتي:

### 1. العافية البدنية (Physical Wellness) :

هي البعد الأكثر وضوحًا من أبعاد العافية، وتشمل الأفراد الذين يتمتعون بصحة بدنية، ويمارسون الرياضة بانتظام، ويتجنبون فترات الجلوس المستمرة (الخمول البدني)، ويأكلون طعامًا صحيًا متوازنًا، ويحافظون على أوزانهم الصحية، ويحرصون على أخذ قسط كافٍ من النوم في اليوم، ويتجنبون التعرض للملوثات البيئية، ولا يتعاطون المواد المضرة، ويحرصون على إجراء الفحوصات الطبية الدورية.

## 2. العافية الإيمانية (Faith Wellness) :

تؤثر العافية الإيمانية المكتسبة من العقيدة الإسلامية في جميع أبعاد العافية، فقيام الفرد بالواجبات الدينية، والتزامه بالأخلاق الإسلامية الحميدة تجلب العافية الإيمانية له. ومن ركائز العافية الإيمانية قيمة "الوسطية"، فلا بد من غرس مفاهيم الوسطية والاعتدال والتسامح في المجتمع. إن العافية الإيمانية مرتبطة بالعافية البدنية والعافية والعقلية؛ فالتمسك بالعقيدة الإسلامية السمحة يقلل من الأمراض النفسية.

## 3. العافية العاطفية (Emotional Wellness) :

تتضمن العافية العاطفية قدرة الفرد على فهم مشاعره الخاصة، وتقبل حدودها، وتحقيق توازن عاطفي في حياته، كما تتضمن -أيضاً- القدرة على التعبير عن المشاعر بأسلوب مناسب، والتكيف مع التغيير، والتعامل مع التوتر بشكل صحي، والاستمتاع بالحياة.

## 4. العافية العقلية (Mental Wellness) :

تُسمى -أيضاً- العافية الفكرية، وتعني قدرة الفرد على استيعاب كل جديد، وإيجاد الفرص لتعلم المزيد، وفهم أمور الحياة، والتفاعل مع المحيط بإيجابية وفاعلية. إن العقل النشط فكرياً ضرورة لاكتساب العافية العقلية؛ فهو يكتشف المشاكل، ويوجد الحلول المناسبة لحلها بطريقه عقلانية وواقعية.

## 5. العافية الاجتماعية (Social Wellness) :

وتعني قدرة الفرد على إيجاد شبكة إيجابية قوية من العلاقات الاجتماعية، التي تؤدي إلى حياة صحية ممتدة. إن إحدى السمات المميزة للعافية الاجتماعية هي القدرة على التواصل مع الآخرين، سواء داخل الأسرة أو خارجها؛ مما يسهم في الحفاظ على علاقات ثابتة قوية.

## 6. العافية البيئية (Environmental Wellness) :

تتضمن عافية المحيط البيئي، الذي يؤثر على الحالة الصحية للفرد. وتركز العافية البيئية على سبل المحافظة على البيئة المحيطة، واتخاذ إجراءات تحمي المجتمع المحلي والعالم الخارجي من التلوث البيئي، الذي يشمل: تلوث الهواء، والمياه، والغذاء، والتعرض لنسبة عالية من الأشعة فوق البنفسجية، والتدخين السلبي، والضوضاء.



الشكل رقم (1-1): انبعاث الغازات من أحد

المصانع التي قد تؤدي إلى تلوث الماء والتربة والهواء.



## إثراء

جهود المملكة في الحد من التلوث البيئي وتعزيز العافية البيئية: مبادرة السعودية الخضراء

تلتزم المملكة العربية السعودية بالمساهمة الفعالة في الكفاح العالمي ضد تغير المناخ وتعزيز العافية البيئية، وذلك بصفتها من أهم الدول المنتجة للطاقة في العالم. ستدعم مبادرة السعودية الخضراء طموح المملكة في أن تصبح رائدة في مجال الاستدامة على المستوى العالمي. حيث تجمع مبادرة السعودية الخضراء بين حماية البيئة، وتحويل الطاقة، وبرامج الاستدامة لتحقيق ثلاثة أهداف شاملة ترمي إلى بناء مستقبل مستدام للجميع وهي: تقليل الانبعاثات الكربونية، وتشجير المملكة العربية السعودية، وحماية المناطق البرية والبحرية.

2060	2030	2021	2020	2019	2018	2017	2016
وضع هدف تحقيق الحيداء الصفري	وضع هدف تحقيق المساهمات المحددة وطنياً في تقليل الانبعاثات الكربونية	افتتاح أعمال منتدى مبادرة السعودية الخضراء	الإعلان عن حملة لجعلها خضراء للحد من التصحر	تأسيس القوات الخاصة للأمن البيئي	إطلاق الاستراتيجية الوطنية للصحة والبيئة	الإعلان عن البرنامج الوطني للطاقة المتجددة	إطلاق مبادرة الملك سلمان للطاقة المتجددة



رؤية  
2030  
المملكة العربية السعودية  
VISION  
2030  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

الشكل رقم (2-1) جهود المملكة في الحد من التلوث البيئي وتعزيز العافية البيئية

## 7. العافية المهنية (Occupational Wellness):

تشير إلى مستوى سعادة وانتفاء الفرد لجهة عمله، فعندما يشعر بالعافية المهنية يستفيد من فرص التعلم والتحدي المتوفرة في جهة عمله، فالعافية المهنية تعني بيئة عمل جاذبة وممتعة.

### فكر فيما قرأت: أبعاد العافية.

1-1

نشاط



• أعط مثلاً لفرد يمتلك أحد تلك الأبعاد، ثم استنتج مهارات ذلك البعد لديه؟

الفرد الذي يتمتع بالعافية الاجتماعية يتمتع بشبكة إيجابية قوية من العلاقات الاجتماعية

العافية البيئية تشمل المحافظة على البيئة المحيطة واتخاذ إجراءات تحمي المجتمع من التلوث البيئي

العافية البدنية تشمل الأفراد الذين يتمتعون بصحة بدنية ويمارسون الرياضة بانتظام ويأكلون طعاماً صحياً للحفاظ على أوزانهم الصحية

## الممارسات والصفات الشخصية المؤثرة في العافية :

للعافية عوامل تؤثر فيها ، وتتكون هذه العوامل من مجموع الصفات والممارسات التي ترتبط بأبعاد العافية المتنوعة وتؤثر فيها.

### الصفات المعززة للعافية هي :

سمات شخصية تؤدي إلى تعزيز العافية في مختلف أبعادها لدى الفرد، مثل:

التفاؤل      الثقة بالنفس      احترام الذات      الإبداع

### الممارسات المعززة للعافية هي :

أفعال وأقوال تؤدي إلى تعزيز العافية في مختلف أبعادها لدى الفرد مثل:

ممارسة الرياضة بانتظام      التغذية الصحية      الإحسان إلى الآخرين      أداء الواجبات الاجتماعية

## العيادة الصحية : بطاقة الصفات والممارسات المعززة للعافية الشاملة.

2-1

نشاط



• توضح البطاقات الصفات والممارسات المعززة للعافية لدى الفرد، باختلاف أبعاد العافية السبعة. اقرأ الصفات والممارسات الموضحة في البطاقة لكل بعد من أبعاد العافية، وأضف بعض الصفات والممارسات المعززة للعافية في كل بعد من أبعادها.

<p><b>العافية العقلية :</b></p> <p>صفات/ممارسات</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>التعلم مدى الحياة.</li> </ul>	<p><b>العافية العاطفية :</b></p> <p>صفات/ممارسات</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>التفاؤل.</li> </ul>	<p><b>العافية الإيمانية :</b></p> <p>صفات/ممارسات</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>الصلاة.</li> </ul>	<p><b>العافية البدنية :</b></p> <p>صفات/ممارسات</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ممارسة الرياضة بانتظام.</li> </ul>
<p><b>العافية المهنية :</b></p> <p>صفات/ممارسات</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>الاستمتاع في العمل.</li> </ul>	<p><b>العافية البيئية :</b></p> <p>صفات/ممارسات</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تقليل التلوث والنفايات في البيئة.</li> </ul>	<p><b>العافية الاجتماعية :</b></p> <p>صفات/ممارسات</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>مهارات التواصل.</li> </ul>	

ماذا تعلمت؟



- مفهوم الصحة : يشير إلى الحالة العامة البدنية أو العقلية للفرد في وجود أو عدم وجود مرض أو إصابة.
- مفهوم العافية : أن يتمتع الفرد بحياة غنية، وحيوية، تحقق تطلعاته وطموحاته على المستوى الفردي والمجتمعي؛ مما يجعل للحياة معنى وقيمة لدى الفرد والآخرين من حوله.
- للعافية مجموعة أبعاد رئيسة، وعددها سبعة أبعاد.

كل مما يلي يمثل أحد أبعاد العافية، ما عدا:

- (أ) العافية الغذائية.
- (ب) العافية العقلية.
- (ج) العافية البدنية.
- (د) العافية العاطفية.



هل مفهومي الصحة والعافية متماثلين، وضح ذلك؟

لا، إن مفهومي الصحة والعافية ليسا متماثلين، مفهوم العافية أوسع، ويشير إلى الصحة في أكمل صورها. الفرق الأساسي بين الصحة والعافية هو أن الصحة هي الهدف، والعافية هي العملية التي يسعى الفرد إليها لتحقيق ذلك الهدف، وتشمل السعي النشط في الممارسات والاختيارات وأنماط الحياة التي تؤدي إلى حالة صحية شاملة.

## إثراء

• قراءة إثرائية:

الاطلاع على مبادرات شركة أرامكو في الاستدامة والتغير المناخي، يمكن زيارة موقع الشركة على الرابط التالي:



تفكير ناقد

• لماذا يسعى الفرد إلى تحقيق العافية في جميع أبعادها السبعة؟

يسعى الفرد إلى تحقيق جميع أبعاد العافية السبعة للتمتع بالصحة المثلى؛ لأن العافية هدف صحي متكامل وقد يصعب على الفرد أن يصل إلى الرضى التام عن جميع أبعادها في حياته، وهذا يعد أمرا عاديا. ولكن على الفرد أن يسعى لتحقيق جميع أبعاد العافية ليستشعر آثارها المتكاملة التي تنعكس على صحته العامة.



## الدرس الثاني 2

### محددات الصحة

رابطه الدرس الرقمي



www.sen.edu.sa

#### الفكرة الرئيسية

محددات الصحة الشخصية، والطرق المبتكرة لرفع جودة الحياة لدى الأفراد والمجتمع.

#### أهداف الدرس



#### بتهاية الدرس أستطيع أن:

1. أصف مفهوم الصحة الشخصية ومحدداتها المتنوعة بطريقة بسيطة.
2. أقدر جهود المملكة العربية السعودية ممثلة في وزارة الصحة، ودورها المهم في تعزيز الصحة.
3. أؤمن دور القانون والنظام في تعزيز الصحة.
4. أقدر العمل التعاوني مع الأقران والآخرين؛ لأجل تحسين الصحة الشخصية.
5. أقدر المسؤولية الفردية، والمسؤولية الحكومية في تعزيز الصحة على مستوى المجتمع.

#### المفاهيم

Personal Health	الصحة الشخصية
Health Determinants	محددات الصحة



#### مفهوم الصحة الشخصية :

هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره، وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة.

#### محددات الصحة :

تُصنف المحددات الصحية في خمس مجموعات أساسية، تشمل على: المحددات الاجتماعية والبيئية، والمحددات الحيوية والوراثية، والمحددات السلوكية الشخصية، والخدمات الصحية، والأنظمة والتشريعات. وتفصيل ذلك على النحو الآتي:

#### 1. المحددات الاجتماعية والبيئية (Social and Environmental Determinants):

تعكس المحددات الاجتماعية والبيئية للصحة الشخصية العوامل الاجتماعية والظروف المادية في البيئة التي يولد ويعيش فيها، وتؤثر على جودة الحياة لدى الأفراد.



- من أمثلة المحددات الاجتماعية للصحة: الأعراف الاجتماعية، مثل العادات الشائعة في المناسبات، الظروف الاقتصادية.
- من أمثلة المحددات البيئية للصحة: البنية التحتية في المدينة/القرية مثل الطرق، الصرف الصحي، توصيل المياه وغيرها، أو البيئة الطبيعية مثل: الغطاء النباتي، الطقس، تغير المناخ وغيرها.

### الربط مع الحياة

#### ■ برنامج جودة الحياة في رؤية المملكة 2030

برنامج جودة الحياة  
QUALITY OF LIFE PROGRAM



رؤية  
2030  
الهيئة العامة للغذاء والدواء  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

أطلق برنامج جودة الحياة في عام 2018م؛ لتحسين جودة حياة سكان وزوار المملكة، وذلك عبر بناء وتطوير البيئة اللازمة، واستحداث خيارات أكثر حيوية، تعزز من أنماط الحياة الإيجابية، وتزيد تفاعل المواطنين والمقيمين مع المجتمع. وتمكن البرنامج من فتح آفاق جديدة لقطاعات جودة الحياة، التي تمس المواطنين بشكل مباشر، مثل: الرياضة، الثقافة، التراث، الفنون، الترفيه والترويج ونحوها.

#### 2. المحددات الحيوية والوراثية (Biological and Genetic Determinants):

هي التي يولد الإنسان بها، ولها دور كبير في تحديد صحته، مثل: العمر والنوع وتاريخ العائلة الصحي وغيرها.

#### 3. المحددات السلوكية الشخصية (Individual Behaviour Determinants)

هي جميع الأفعال التي يمارسها الفرد بشكل يومي، ويكون لها دور كبير في تحديد حالته الصحية، مثل: الحمية الغذائية والنشاط البدني واستخدام التبغ وتعاطي المخدرات والنظافة الشخصية.

#### 4. الخدمات الصحية (Health Services):

هي الخدمات التي يوفرها القطاع الصحي العام والخاص لأفراد المجتمع، مثل: مراكز الصحة الأولية، المستشفيات. سهولة الوصول إلى الخدمات الصحية مع ارتفاع جودتها سيكون له تأثير مباشر وإيجابي على صحة الفرد.

### الربط مع الحياة

#### ■ تطبيق صحي



هو تطبيق أطلقتته وزارة الصحة السعودية لتقديم الخدمات الصحية للأفراد في المملكة العربية السعودية، ويوفر العديد من الخدمات مثل: فحوصات فيروس (كورونا) المستجد، وحجز المواعيد، والبحث عن الدواء، والاطلاع على قائمة الأدوية، وطلب وتوثيق الإجازات المرضية، والوصفة الإلكترونية، والوقاية ومكافحة العدوى، وخدمة التابعين، والمؤشرات الحيوية، والفحص المدرسي.

## 5. الأنظمة والتشريعات (Regulations):

الأنظمة والتشريعات المحلية لها دور كبير في دعم صحة الفرد والمجتمع؛ فهي تساهم في تعزيز صحة المجتمع.

### الربط مع الحياة

تفرض (هيئة الزكاة والضريبة والجمارك في المملكة العربية السعودية) الضريبة الانتقائية على السلع التي لها آثار سلبية على الصحة العامة أو على الصحة البيئية بنسب متفاوتة، وتشمل: المشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة، والمشروبات المحلاة، وأجهزة وأدوات التدخين الإلكترونية، والسوائل المستخدمة في تلك الأجهزة الإلكترونية وما يماثلها، والتبغ ومشتقاته. وقد قامت حكومة المملكة العربية السعودية بفرض ضريبة بنسبة 100% على منتجات التبغ في عام 2017 م (1438 هـ)؛ مما أدى إلى ارتفاع أسعار منتجات التبغ، وتحقيق انخفاض ملموس في معدلات استهلاك التبغ بين أفراد المجتمع.

### تأمل فيما قرأت

3-1

نشاط



طور أفكارًا تساعد في تقليل استهلاك المواد المضرة بصحة الإنسان.

### ماذا تعلمت؟



- مفهوم الصحة الشخصية: الحالة الصحية المتغيرة التي يتعايش الفرد معها طوال عمره، وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة، بعضها يمكن التحكم بها، وأخرى لا يمكن التحكم فيها.
- تصنف المحددات الصحية إلى خمس مجموعات أساسية، تشمل: المحددات الاجتماعية والبيئية، المحددات الحيوية والوراثية، المحددات السلوكية الشخصية، الخدمات الصحية، والأنظمة والتشريعات.

■ صف باختصار معنى الصحة الشخصية؟

■ لخص محدّدات الصحة مع إعطاء أمثلة عليها؟

■ بين دور بعض الجهات الحكومية في تعزيز الصحة الشخصية لدى الفرد والمجتمع؟

■ اذكر بعض الطرق للتغلب على أحد المحددات التي تضر بالصحة؟



التقويم

### إثراء

• قراءة إثرائية:

لمزيد من المعلومات حول السلع الخاضعة لضريبة

السلع الانتقائية، يرجى زيارة موقع هيئة الزكاة

والضريبة والجمارك على الرابط التالي:



### تفكير ناقده



- ما دورك في تعزيز صحتك الشخصية؟ وما المحددات الصحية التي قد تؤثر على صحتك؟
- أعط أمثلة على إجابتك من الدرس.

السؤال الأول: صف باختصار معنى الصحة الشخصية.

هي حالة صحية متغيرة يتعايش الفرد معها طوال عمره، وتتأثر بعوامل ومحددات مختلفة.

السؤال الثاني: لخص محددات الصحة مع إعطاء أمثلة عليها.

تُصنف المحددات الصحية في خمس مجموعات أساسية، تشتمل على:

• المحددات الاجتماعية (مثل /الأعراف الاجتماعية) والبيئية (مثل /تغير المناخ)

• المحددات الحيوية والوراثية (مثل /العمر)

• المحددات السلوكية للفرد (مثل /النشاط البدني)

• الخدمات الصحية (مثل /توفر مراكز الصحة الأولية)

• الأنظمة والتشريعات (مثل /الأنظمة المرورية)

السؤال الثالث: بيّن دور بعض الجهات الحكومية في تعزيز الصحة الشخصية لدى الفرد والمجتمع؟

الإدارة العامة للمرور بوزارة الداخلية لها دور مهم في تشريع الأنظمة المرورية في المجتمع (مثل نظام الراسد الإلكتروني)،

وهذه التشريعات لها دور مهم في تعزيز الصحة الشخصية لدى الفرد والمجتمع من خلال تقليل الإصابات الناتجة من الحوادث

المرورية في المجتمع.

السؤال الرابع: اذكر بعض الطرق للتغلب على إحدى المحددات التي تضر بالصحة؟

التغلب على السلوكيات غير الصحية مثل التدخين، أو التغذية غير الصحية، أو قلة النشاط البدني لها دور كبير في تعزيز الصحة

تفكير ناقد

ما دورك في تعزيز صحتك الشخصية؟

لكي تعزز صحتك الشخصية ينبغي عليك ممارسة السلوكيات الصحية الإيجابية (مثل /النشاط البدني والتغذية الصحية) وتجنب

الممارسات المضرة (مثل /التدخين والتهور في القيادة).

وما المحددات الصحية التي قد تؤثر على صحتك؟

جميع المحددات الصحية قد تؤثر على صحتك بطريقة مباشرة أو غير مباشرة. (مثال /العمر للفرد يعتبر من المحددات الصحية

الحيوية التي قد تؤثر على صحته، فكلبار السن معرضون لأن يكونوا في صحة أقل من المراهقين بسبب الآثار الجسدية للشيخوخة ) .

## الدرس الثالث 3

### الأمراض المعدية وغير المعدية

رابط الدرس الرقمي



www.sen.edu.sa

الفكرة

الرئيسية

مفاهيم الأمراض المعدية وغير المعدية، والتمييز بينها، ومدى انتشارها في المجتمع.

أهداف

الدرس



بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرف على المصطلحات العلمية المستخدمة لتشخيص الحالة الصحية للفرد.
2. أصف الحالة الصحية ومدى انتشارها في المجتمع وفق البيانات الصحية الرسمية.
3. استكشف الأمراض المعدية وغير المعدية في المجتمع.
4. أقدر الخدمات الصحية المقدمة من وزارة الصحة: لمكافحة الأمراض المعدية وغير المعدية.
5. أبتكر وسائل تعزز الحالة الصحية للمصابين بالأمراض غير المعدية.

Health Status	الحالة الصحية
Infectious Diseases	الأمراض المعدية
Non-infectious Diseases	الأمراض غير المعدية

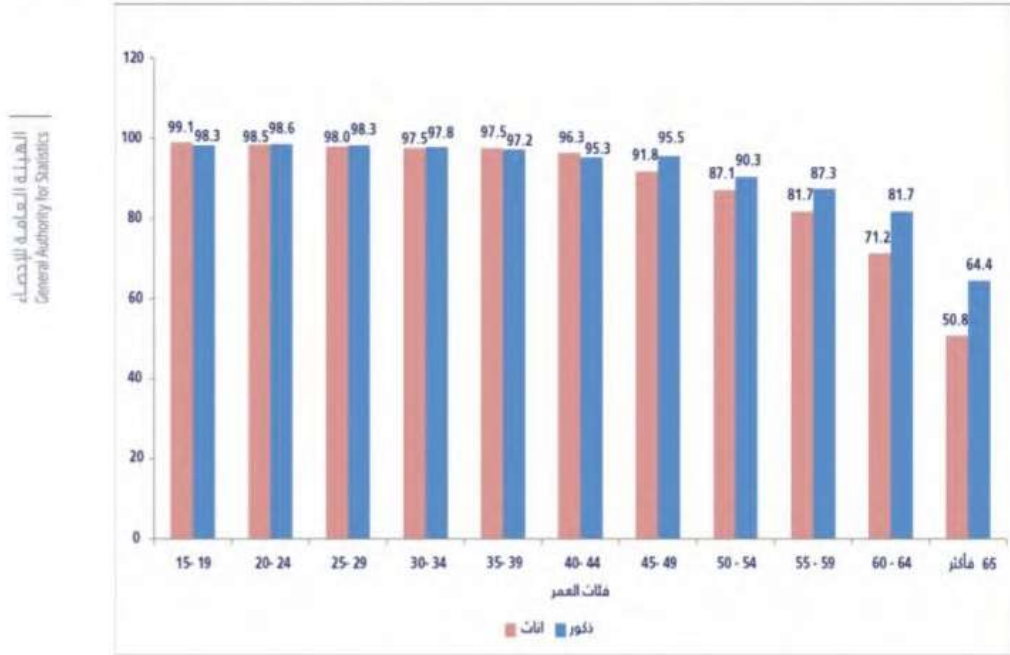
المفاهيم

E

### الحالة الصحية العامة في المجتمع

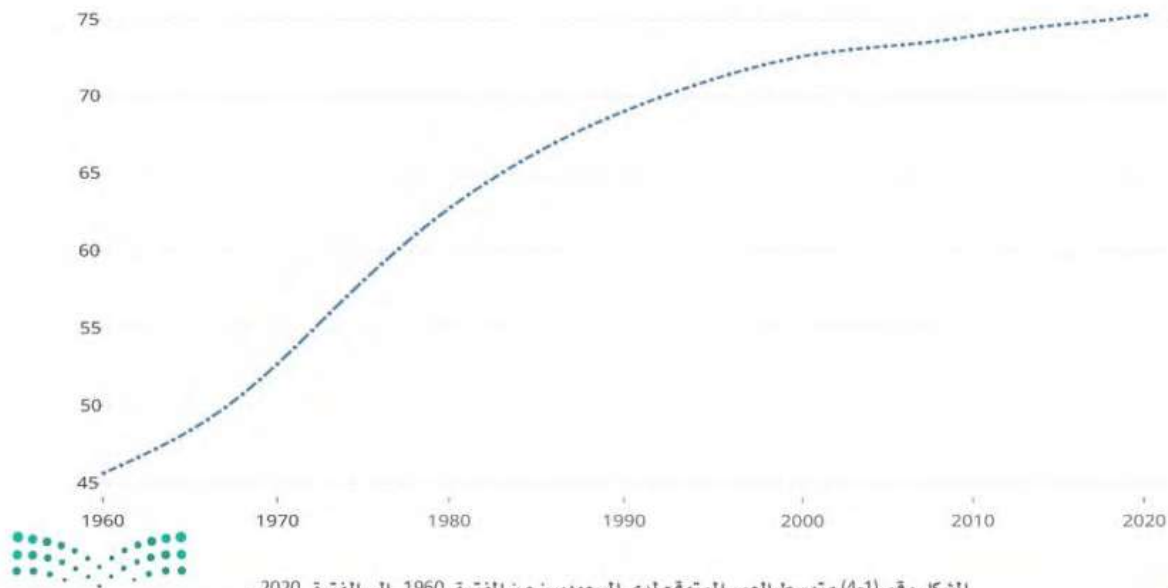
تحتوي الحالة الصحية على مجموعة من المؤشرات مثل: معدلات الأمراض، الوفيات، السجلات الصحية، التاريخ الصحي، نوعية الحياة، وغيرها من المؤشرات الصحية التي تحدد الحالة الصحية للفرد والمجتمع .

وأظهرت نتائج المسوح الصحية الصادرة عن الهيئة العامة للإحصاء في المملكة العربية السعودية البيانات الموضحة في الشكل (3-1).



الشكل رقم (3-1) نسبة السكان الذي يتمتعون بحالة صحية جيدة إلى جيدة جداً حسب التقييم الشخصي

تظهر البيانات زيادة متوسط العمر المتوقع للسعوديين بحوالي الضعف، مقارنة بمعدلات القرن الماضي، فقد بلغ متوسط العمر المتوقع عند الولادة للسعوديين 75 عام، كما يوضحها الرسم البياني في الشكل رقم (4-1).



الشكل رقم (4-1) متوسط العمر المتوقع لدى السعوديين من الفترة 1960 إلى الفترة 2020.

## الأمراض المعدية وغير المعدية

### ■ أولاً: الأمراض غير المعدية (Non-infectious Diseases)

هي الأمراض المزمنة التي تطول مدة علاجها، وتبقى لفترات طويلة مع صاحبها، وتتكون بفعل مجموعة من العوامل الوراثية والجسدية والبيئية والسلوكية، مثل: داء السكري، الأورام السرطانية، أمراض القلب والأوعية الدموية، الاضطرابات العضلية الهيكلية، والاضطرابات العصبية. نسبة الإصابة بالأمراض غير المعدية بين سكان المملكة لعمر (15 سنة فأكثر) بلغت (15.9%) ويُلاحظ أن نسب انتشار الأمراض غير المعدية تزداد مع ازدياد العمر؛ حيث بلغت النسبة (70.8%) بين كبار السن في الفئة العمرية (65 سنة فأكثر).

تعد الأمراض غير المعدية من أكثر مهددات الصحة. وتمثل الأمراض غير المعدية -بوصفها سبباً للوفاة- ما نسبته (73%) من إجمالي أسباب الوفاة في المملكة العربية السعودية. أما عن الفئة العمرية (من 13 سنة إلى 18 سنة) فتعدّ الحوادث المرورية المسبب الأول للوفاة.

#### 1. داء السكري (Diabetes)

هو داء مزمن يؤثر في طريقة استقبال خلايا الجسم للجلوكوز، أو في كمية الأنسولين التي يفرزها البنكرياس؛ مما يؤدي إلى حدوث ارتفاع أو انخفاض غير طبيعي في مستوى السكر بالدم، وقد بلغت نسبة الإصابة بمرض السكري (8.5%) بين سكان المملكة لعمر (15 سنة فأكثر)، وهو أكثر انتشاراً بين الذكور (8.7%) مقابل (8.3%) للإناث. وتزداد نسبة الإصابة بمرض السكري مع ازدياد العمر، وبشكل ملحوظ عند عمر الـ 40 سنة فما فوق، وتبلغ أقصاها عند سن 65 سنة فأكثر، حيث بلغت نسبة الإصابة عند هذا العمر لدى السكان السعوديين (49.2%).

#### 2. داء السرطان (Cancerous Tumour)

هو مجموعة من الأمراض التي تتميز بنمو وتكاثر خلايا غير طبيعية، تؤدي إلى تدمير الخلايا السليمة في الجسم. وللخلايا السرطانية القدرة على التكاثر والانتقال من عضو إلى آخر في جسم الإنسان. ويسمى مرض السرطان بالمكان أو العضو الذي يصيبه في الغالب، مثل سرطان الثدي (Breast Cancer) وسرطان القولون (Colon Cancer). وقد بلغت نسبة الإصابة بمرض السرطان (0.18%) بين سكان المملكة لعمر (15 سنة فأكثر). وأمراض السرطان أكثر انتشاراً بين الإناث من سكان المملكة؛ حيث بلغت (276) حالة لكل مائة ألف من الإناث، مقارنة بـ (113) حالة لكل مائة ألف من الذكور.

#### 3. أمراض القلب والأوعية الدموية (Cardiovascular Disease)

هي مجموعة من الاضطرابات التي تصيب القلب والأوعية الدموية، وتؤدي إلى النوبات القلبية والسكتات الدماغية، وتنتج عن انسداد يمنع تدفق الدم وبلوغه القلب أو الدماغ؛ وأكثر أسباب الانسداد شيوعاً هو تشكل رواسب دهنية في الجدران الداخلية للأوعية التي تغذي القلب أو الدماغ، وتظهر في صورة أمراض عديدة، مثل: أمراض القلب التاجية، والأمراض الدماغية الوعائية، والأمراض الشريانية المحيطية. وقد بلغ مستوى الإصابة بأمراض القلب والشرايين (1212) حالة لكل مائة ألف من السكان بالمملكة، أي بنسبة بلغت (1.21%) من السكان. وأمراض القلب والشرايين ترتفع بشكل ملحوظ مع ازدياد العمر، وبشكل حاد عند سن الـ (50) سنة فما فوق.

#### 4. ارتفاع ضغط الدم (Hypertension)

هو مرض شائع يحدث عند حصول ضغط مستمر على جدران الشرايين على مدى طويل. حيث يعمل القلب بجهد أكبر والأوعية الدموية بضغط أكثر؛ مما يجعلها عاملاً خطراً رئيساً لأمراض القلب والسكتة الدماغية ومشاكل خطيرة أخرى. وقد بلغت نسبة الإصابة بارتفاع ضغط الدم (7.6%) من سكان المملكة لعمر (15 سنة فأكثر). وتكثر الإصابة بارتفاع ضغط الدم عند الإناث، إذ بلغت (8.4%)، مقارنة بنسبة (7%) عند

الذكور من سكان المملكة. وتزداد نسب ارتفاع ضغط الدم مع التقدم في العمر، وبشكل ملحوظ وحاد عند سن الـ 40 سنة فما فوق، حيث تبلغ النسبة أعلاها وتصل إلى (49.2%) عند سن 65 فأكثر.

## ■ ثانياً: الأمراض المعدية (Infectious Diseases)

هي أمراض تنتقل من فرد لآخر، تنقلها الكائنات الحية الدقيقة، مثل: البكتيريا والفيروسات، مثل: أمراض نزلات البرد، الحصبة، التهاب الكبد، نقص المناعة البشرية (الإيدز)، الدرن، وفيروس كورونا (COVID-19)، وغيرها.

### 1. التهاب الكبد (ب) (Hepatitis B):

هو فيروس يصيب الكبد، وينجم عنه التهاب الكبد (ب)، حيث يعطل الفيروس بعض وظائف الكبد، ويسبب أضراراً مرضية أخرى. وينتقل فيروس الكبد (ب) من فرد لآخر عن طريق الدم أو سوائل الجسم الأخرى، أو استخدام الإبر والمحاقن الملوثة خصوصاً بين مدمني المخدرات، أو من خلال استعمال أمواس الحلاقة، وفرش الأسنان المشتركة، أو جهاز قياس السكر، أو عن طريق مرضى غسيل الكلى، أو عن طريق الأم المصابة لطفلها في فترة الولادة. يمكن الوقاية من الإصابة بفيروس الكبد (ب) بأخذ التطعيمات، فهي تحمي -بمشيئة الله- من العدوى.

### 2. الحمى المالطية (Malta Fever):

مرض بكتيري تسببه أنواع البروسيلة المختلفة وينتقل عن طريق الاتصال مع الحيوانات المصابة بشكل مباشر أو غير مباشر، وتعود معظم الحالات إلى تناول الحليب غير المبستر أو الجبن من الماعز أو الأغنام المصابة. وأعراضه تشبه أعراض الأنفلونزا، بما في ذلك الحمى والحمول.

### 3. حمى الضنك (Dengue Fever):

عدوى فيروسية تنتقل بواسطة لدغة البعوض (وسيلة لنقل الفيروس)، وتنتشر غالباً في المناطق الاستوائية. أعراضها تشبه الأنفلونزا ولكنها شديدة.

### 4. السالمونيلا (Salmonella Infection):

مرض السالمونيلا تسببه جراثيم السلمونية، وتتميز عادة بظهور حاد للحمى والألم البطني والإسهال والغثيان والقيء في بعض الأحيان، ويبدأ ظهور أعراضه بعد فترة تتراوح بين 6-72 ساعة، وينتقل عن طريق استهلاك أغذية ملوثة.

ومن خلال التأمل في التقرير الإحصائي لوزارة الصحة عام 2021. يتبين أن هناك أمراض معدية لم تسجل لها أي حالات، مثل: (الكوليرا، الدفتيريا، الكزاز الوليدي، وشلل الأطفال وغيرها)، إذ بلغت نسبة الإصابة (صفر) بالمئة لدى جميع الفئات العمرية، ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى الجهود الكبيرة التي تبذلها وزارة الصحة لمكافحة الأمراض المعدية عبر حملات اللقاح الدورية. أيضاً، يوضح الجدول (1-1) ترتيب الإصابة بمرض التهاب الكبد (ب) (Hepatitis B)؛ إذ جاء في المرتبة الأولى بين جميع الأمراض المعدية، وبلغ إجمالي عدد الحالات المصابة به (4314) حالة، تلتها الإصابة بجمي الضنك (Dengue fever) (2375) حالة.

المجموع	فئة العمر (بالسنوات)					المرض
	≥ 45	15 - < 45	5 - < 15	1 - < 5	< 1	
188	4	19	19	141	5	التكاف (Mumps)
1,451	263	323	165	518	182	السالمونيلا (Salmonella)
1,594	245	917	174	201	57	الزحار الأميبي (Amoebic dysentery)
1,633	128	969	327	154	55	الجدري المائي (Chickenpox)
2,031	1,304	713	9	3	2	التهاب الكبد ج (Hepatitis C)



المجموع	فئة العمر (بالسنوات)					المرض
	≥ 45	15 - < 45	5 - < 15	1 - < 5	< 1	
2,372	782	1,294	238	56	2	الحمى المالطية (بروسيللا) (Brucellosis)
2,375	0	520	1,660	142	53	حمى الضنك (Dengue fever)
4,314	1,920	2,341	27	11	15	التهاب الكبد ب (Hepatitis B)

الجدول رقم (1-1) حالات الأمراض المعدية حسب فئة العمر

### الربط مع الحياة

#### ■ برنامج تحول القطاع الصحي ضمن رؤية المملكة 2030.

برنامج تحول القطاع الصحي، هو أحد برامج رؤية المملكة العربية السعودية 2030، ويهدف إلى إعادة هيكلة القطاع الصحي؛ ليكون نظاماً صحياً شاملاً وفعالاً ومتكاملاً، يقوم على تحسين صحة الفرد والمجتمع. ومن أهداف هذا البرنامج: تطوير نموذج الرعاية الصحية الحالي، من خلال التركيز على الوقاية من الأمراض قبل الإصابة بها. وتعزيز نمط الحياة الصحي هو أحد أساليب الوقاية الناجمة من الأمراض المعدية وغير المعدية؛ للتقليل من عوامل الخطورة في المجتمع.

### 4-1 نشاط العيادة الصحية : توجيه نصيحة قائمة على البحث العلمي في الوقاية من الأمراض غير المعدية.

انظر الجدول رقم (2-1) ثم: اكتب رسالة قصيرة، تصح فيها مصاباً بأحد الأمراض غير المعدية، مستنداً فيما تكتبه على البيانات العلمية الموضحة في الجدول.

م	الحالة الصحية	النسبة المئوية
1	أمراض القلب	37%
2	الأمراض غير المعدية	20%
3	الإصابات المرورية	16%
4	الأمراض المعدية	11%
5	الأورام السرطانية	10%
6	داء السكري	3%
7	التهاب الجهاز التنفسي المزمن	3%

الجدول رقم (2-1) الحالة الصحية، والنسب المئوية للوفايات في المملكة العربية السعودية.

## ■ عوامل الخطورة الرئيسية المساهمة في الوفاة:

معظم أسباب الوفاة الرئيسية في المملكة العربية السعودية ترتبط بعامل الممارسات لدى الفرد (الخطورة السلوكية). ومعظم هذه الممارسات هي عبارة عن اختيارات خاطئة اعتمدها الفرد، وشكّل منها نمطاً لحياته، فهي مما يمكن التحكم فيها وتحسينها. ومن عوامل الخطورة المرتبطة بالحالة الصحية للشباب: سوء التغذية، وقلة النشاط البدني، والحوادث المرورية، واستخدام التبغ.

### فكر فيما قرأت

5-1

نشاط



ما أهم عوامل الخطورة السلوكية لدى الشباب والمرتبطة بالحالة الصحية؟

ماذا تعلمت؟



- **الأمراض المعدية (Infectious Diseases)** تنتشر من فرد لآخر؛ بسبب الكائنات الحية الدقيقة (البكتيريا والفيروسات)، ومن هذه الأمراض: مرض الحصبة، والتهاب الكبد (ب)، وفيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز).
- **الأمراض غير المعدية (Non Infectious Diseases)** تميل إلى أن تكون أمراضاً مزمنة، وهي نتيجة مجموعة من العوامل الوراثية والفسيوولوجية والبيئية والسلوكية، مثل: أمراض القلب والأوعية الدموية، وداء السكري، والأورام السرطانية.
- **نسبة الإصابة بالأمراض غير المعدية بين السكان (15 سنة فأكثر) بلغت (15.9%)** ويلاحظ بأن نسب انتشار الأمراض غير المعدية تزداد بشكل كبير مع ازدياد العمر.

■ لخص الحالة الصحية لسكان المملكة العربية السعودية وفق نسب الإصابة بالأمراض غير المعدية.



■ وضع أبرز مسببات الوفاة في المملكة العربية السعودية

## إثراء

• قراءة متعمقة:

التعرف على مرض التهاب الكبد (ب)، بزيارة الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة في المملكة العربية السعودية، والاطلاع على منشور تعريف حول هذا المرض على الرابط التالي:



## تفكير ناقد



• علل إصابة بعض فئات الشباب بأمراض مزمنة، وبأمراض الشيخوخة المبكرة؟

لخص الحالة الصحية لسكان المملكة العربية السعودية وفق نسب الإصابة بالأمراض غير المعدية؟

الحالة الصحية لسكان المملكة العربية السعودية وفق نسب الإصابة بالأمراض غير المعدية تشمل:

•داء السكري

•داء السرطان

•أمراض القلب والأوعية الدموية

•ارتفاع ضغط الدم

وترتفع نسبة الإصابة بهذه الأمراض مع تقدم العمر للفرد.

وضح أبرز مسببات الوفاة في المملكة العربية السعودية؟

الأمراض غير المعدية وتعتبر أكبر مهددات الحياة حيث تشكل نسبة ( 73 % ) من إجمالي سبب الوفاة في المملكة العربية السعودية.

تفكير ناقد

علل إصابة بعض فئات الشباب بأمراض مزمنة، وبأمراض الشيخوخة المبكرة؟

تعتبر حياة الحضارة واتباع نمط حياة غير صحي من أهم مسببات الأمراض المزمنة، مثلًا كثرة استهلاك الأطعمة غير الصحية، السهر، التدخين.

## الدرس الرابع 4

### نمط الحياة الصحية

رابط الدرس الرقمي



www.sen.edu.sa

#### الفكرة

#### الرئيسية

نمط الحياة الصحي، ودوره في الوقاية من الأمراض والإصابات.

#### أهداف

#### الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرف على بعض المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بنمط الحياة الصحي.
2. أوضح أهم الممارسات السلوكية الموصى بها؛ لتحقيق نمط حياة صحي.
3. أبين خطوات تغيير أحد السلوكيات المرتبط بنمط الحياة الصحية.
4. أقدر المسؤولية الشخصية عند اتباع نمط حياة صحي.

#### المفاهيم

Healthy Life Style	نمط الحياة الصحي
Metabolism	التمثيل الغذائي (الأيض)

E ع

#### نمط الحياة الصحي:

هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية، والعقلية، والنفسية، والعاطفية التي تسهم في حياة صحية متكاملة للأفراد. ويعتمد النمط على مجموعة من الممارسات والعادات، التي تهدف إلى تحسين مستوى صحة الأفراد والوقاية من الأمراض.

## أهم ممارسات نمط الحياة الصحي:

من الممارسات الموصى بها للحصول على نمط حياة صحي، ويمكن بها تقليل نسب الإصابة بالأمراض غير المعدية إلى حوالي 80%، ما يلي:

### ■ التمثيل الغذائي (الأيض) (Metabolism):

عبارة عن كافة التفاعلات الكيميائية التي تحدث في الجسم لإنتاج الطاقة وحرقتها.

1. **التغذية الصحية:** تعتمد أعضاء وأجهزة الجسم مثل: (القلب، والعضلات، والعظام، والجهاز المناعي) على العناصر الغذائية لتبقى قوية فاعلة، فالغذاء عنصر مهم وضروري لنمو الخلايا، وبه يحصل التمثيل الغذائي (الأيض)، ويحتاج الإنسان إلى اتباع نظام غذائي متنوع ومتوازن يمكنه من الحصول على العناصر الغذائية الأساسية.

2. **ممارسة النشاط البدني:** الغذاء ضروري لمد الجسم بالسرعات الحرارية، ولوزادت السرعات الحرارية عن احتياج الجسم تحولت دهوناً ضارة. ولمنع زيادتها ينصح بممارسة النشاط البدني؛ لحرق السرعات الزائدة. ومنع زيادة الوزن وما ينتج عنه من أمراض، مثل: أمراض (القلب، وداء السكري، والسمنة المفرطة).

3. **تقليل التوتر والإجهاد:** يستجيب الجسم للإجهاد اليومي؛ بإفراز هرمونات تهيئه للتفاعل مع مجريات الحياة، وعلى الرغم من أن بعض التوتر قد يكون مقبولاً إذا كان ضمن المعقول، إلا أن الزيادة المفرطة يمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية مختلفة، لا سيما إن استمر التوتر أثناء الاسترخاء، فتأثيرات الإجهاد والتوتر تتراكم، ويمكن أن تسبب آلاماً في العضلات، وصداعاً، واضطرابات في النوم، وأعراضاً أخرى كثيرة.

4. **تجنب التدخين والمؤثرات العقلية:** تمثل بعض السلوكيات الضارة أثراً سلبياً على الحالة الصحية، حيث إن تعاطي الممنوعات يؤثر بشكل مباشر على الصحة العامة.

5. **السلامة المرورية:** وتعني اتخاذ كل التدابير والاحتياطات اللازمة؛ لتجنب وقوع الحوادث والإصابات لمرتادي الطريق، سواءً أكانوا من سائقي المركبات، أم من المشاة، أم من راكبي الدراجات وغيرهم.

6. **تنظيم النوم:** يؤدي التمثيل الغذائي اليومي إلى تجديد الأنسجة الخلوية، ويحدث الإصلاح الذاتي للجسم عندما يكون الإنسان نائماً؛ حيث يكون الجسم في راحة كاملة. ويعتبر النوم الليلي هو الأمثل لتحقيق نمط حياة صحي، أما عن عدد ساعات النوم الصحية للفرد، فتحديد الاحتياج منها غير ثابت حتى بين من ينتمون إلى نفس الفئة العمرية؛ ولكن يمكن اقتراح عدد ساعات النوم المناسبة على هذا النحو:



## خطوات تغيير السلوك والممارسات المرتبطة بنمط الحياة الصحي

إن محاولة التحول إلى نمط الحياة الصحي، والتخلص من الممارسات الضارة، وتعزيز الممارسات المفيدة يُعرف بعملية تغيير السلوك. قبل البدء بتغيير سلوك ما خاطئ يؤثر سلباً على نمط حياتك، عليك التعامل معه بوصفه مشكلة تحتاج إلى حل؛ لأن وصفه بالمشكلة يجعلك تبحث عن كيفية ومكان وزمان البدء بعملية التغيير. واليك بعض الخطوات التي تساعدك في إنجاح تغيير السلوك:

1. **تقويم تصرفاتك الحالية** : حدد الأضرار الصحية التي يمكن أن تنتج عن هذه الممارسات الصحية الخاطئة، كالتدخين والتغذية السيئة، والخمول البدني، والسهر، والتهور في قيادة السيارة. فهذه الممارسات تحتوي على مخاطر تهدد صحتك حتى لو كنت في بداية عمرك. اجمع معلومات عن نمط حياتك اليومي، وذلك من خلال الإجابة الصادقة بنفسك على مجموعة من الأسئلة، أو سؤال الوالدين والأخوة في المنزل عن رأيهم في نمط حياتك.

هذه الأسئلة تشمل التالي:

■ هل نمط حياتك صحي؟

■ هل نمط حياتك يؤثر سلباً على حالتك الصحية الحالية والمستقبلية؟

■ ما الممارسات الإيجابية التي تعزز صحتك؟

■ ما الممارسات السلبية التي تضر صحتك؟

### تنبيه :

يعتقد الشاب أو الشابة أن تغيير الممارسات في نمط الحياة مرهون ببلوغه سنًا معينًا؛ حيث تبدأ الأمراض غير المعدية بالظهور، وهذا الاعتقاد خطأ، فالإصابة بهذه الأمراض مرتبط بنمط الفرد الصحي قبل بلوغه هذا العمر، فمن اعتمد منذ صغره نمطًا صحيًا قل عنده بعد إذن الله - عز وجل - ظهور هذه الأمراض.

2. **اختيار هدف بسيط قابل للتغيير** : يتطلب تغيير السلوك الكثير من الجهد والعمل، لذا ابدأ باختيار هدف بسيط، قابل للتغيير بأقل جهد. واعلم أنه كلما كان الهدف محددًا وبسيطًا زادت فرص نجاحك في التغيير. وبعد أن تتجح في إحداث التغيير البسيط ابحث عن شيء أكبر لتغييره، وابن على النجاحات السابقة إلى أن تصل إلى التغيير الإيجابي الكامل الذي سيكون جزءاً من نمط حياتك الصحي.
3. **التعرف على السلوك المستهدف** : بعد اختيار سلوك مستهدف بالتغيير، قم بالتعرف على هذا السلوك ومخاطره، وتأثيره على صحتك الحالية والمستقبلية. ثم تعرف على الأضرار السلبية التي تصاحب هذا السلوك، والفوائد الصحية عند التخلص منه. أجب عن السؤال الجوهرى التالي: كيف يؤثر السلوك السلبى على مستوى الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية لدى الفرد؟
4. **طلب المساعدة والدعم من الآخرين** : طلب المساعدة جزء من عملية تغيير الممارسات، يلجأ إليه حين التعثر في بلوغ الهدف وتغيير السلوك المراد تغييره. وأشكال المساعدة المتاحة في المجتمع كثيرة، منها: الاستشارات الطبية والاجتماعية والنفسية من قبل المختصين في القطاع التربوي كالموجه الطلابي، أو الوالدين في الأسرة، أو الكادر الطبي في مراكز الرعاية الأولية.

## 6-1 نشاط العيادة الصحية: تحليل السلوك غير الصحي، وأضراره، وفوائد تغييره

6-1

نشاط



حدد الآثار الضارة المتوقعة والناجمة عن إحدى الممارسات غير الصحية، وكتبها في الشكل الموضح أدناه، ثم حدد الفوائد الصحية الناجمة عن تغيير هذا السلوك. قارن إجابتك مع إجابات زملائك في الصف، ثم حدد أوجه الشبه والاختلاف.



الشكل (1-5) تحليل الأضرار والفوائد

للممارسات غير الصحية .



- استنتج خمس ممارسات موصى بها لنمط حياة صحي؛ يمكن أن تقلل حوالي 80% من خطر الإصابة بالأمراض غير المعدية.
- صف أهم ممارسات نمط الحياة الصحي لدى الفرد.
- لخص خطوات تغيير السلوك والممارسات المرتبطة بنمط الحياة الصحي.

ماذا تعلمت؟



- مفهوم نمط الحياة الصحي يعتمد على مجموعة من الممارسات والعادات التي تهدف إلى تحسين مستوى صحة الأفراد، والوقاية من الأمراض؛ مما يؤدي في النهاية إلى الارتقاء بمستوى الحياة بشكل عام.
- من أهم الممارسات الصحية: التغذية المتوازنة، ممارسة الرياضة والنشاط البدني، تنظيم النوم، تقليل التوتر والإجهاد، تجنب التدخين والمؤثرات العقلية، السلامة المرورية.

### إثراء

- قراءة متعمقة (نبذة مختصرة عن النوم)؛

المصدر: وزارة الصحة (2018) الصحة العامة- النوم،

متوافر على الرابط التالي :



### تفكير ناقد



- لماذا يصعب على البعض ترك بعض الممارسات الضارة، والتحول إلى نمط الحياة الصحي؟

استنتج خمس ممارسات موصى بها لنمط حياة صحي؛ يمكن أن تقلل حوالي 80 % من خطر الإصابة بالأمراض غير المعدية .  
هناك خمس ممارسات موصى بها لنمط حياة صحية يمكن أن تقلل بنسبة حوالي 80 % من خطر الإصابة بالأمراض غير المعدية  
مثل أمراض القلب والسرطان وداء السكري، هي كالتالي:

- احصل على 30 دقيقة على الأقل من التمارين البدنية اليومية المعتدلة الشدة.
- لا تدخن أبداً.
- اتباع نظام غذائي صحي (فيه وفرة من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة)
- حافظ على مؤشر كتلة الجسم أقل من 30
- قلل مقدار الوقت الذي تقضيه جالساً كل يوم.

صف أهم ممارسات نمط الحياة الصحي لدى الفرد

1. التغذية الصحية .
2. ممارسة النشاط البدني .
3. تقليل التوتر والإجهاد .
4. تجنب التدخين والمؤثرات العقلية .
5. السلامة المرورية .
6. تنظيم النوم .

لخص خطوات تغيير السلوك والممارسات المرتبطة بنمط الحياة الصحي .

1. تقويم تصرفاتك الحالية .
2. اختيار هدف بسيط قابل للتغيير .
3. التعرف على السلوك المستهدف .
4. طلب المساعدة والدعم من الآخرين

تفكير ناقد

لماذا يصعب على البعض ترك بعض الممارسات الضارة؟ والتحول إلى نمط الحياة الصحي؟

قد يكون بسبب وضع أهداف غير عملية وصعبة التحقيق مثلاً (خسارة 5 كيلو في أسبوع .) أو وضع نظام غذائي قائم على الحرمان  
بحيث يصعب الالتزام به مدة طويلة . وفي الحقيقة نمط الحياة الصحي هو نظام أو نهج حياة يمكن تطبيقه بخطوات بسيطة تضمن  
لك حياة صحية خالية من الأمراض بإذن الله .



## مصادر المعلومات الصحية

رابط الدرس الرقمي



www.sen.edu.sa

الفكرة

الرئيسية

استكشاف مصادر المعلومات الصحية المحلية والدولية.

أهداف

الدرس



بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرف على مفهوم ومصطلحات مصادر المعلومات الصحية.
2. أقارن بين مصادر المعلومات الصحية وفق الجهة المسؤولة عن المصادر.
3. أحدد مجموعة متنوعة من مصادر المعلومات المحلية والدولية.
4. أجري بحثاً في مصادر المعلومات الصحية الإلكترونية حول إحدى ممارسات نمط الحياة الصحي.
5. أقدر قيمة التوثيق العلمي في مصادر المعلومات الصحية الورقية والإلكترونية.

المفاهيم

Health Information Resources

مصادر المعلومات الصحية

E

ع

## مفهوم مصادر المعلومات الصحية

تنبيه

إذا أردت أن تحصل على معلومة صحية، خذها من المختص؛ لتصلك المعلومة الصحية الصحيحة، باختلاف مصادر المعلومات رسمية أو غير رسمية، ورقية أو إلكترونية.

تعرف مصادر المعلومات بأنها: الأوعية أو الوسائل أو القنوات التي يمكن عن طريقها نقل المعلومات والبيانات الصحية إلى المستفيدين منها، سواء كانت ورقية أو إلكترونية. يوجد العديد من المعلومات المتداولة التي لها علاقة مباشرة بصحة الفرد، تلك المعلومات تقدم عبر مصادر متنوعة رسمية وغير رسمية، حكومية وأهلية وشخصية؛ لذا ظهرت أهمية أن يمتلك الفرد مهارة اختيار مصادر المعلومات الصحية المناسبة للوصول إلى ما يحتاجه من معارف علمية وثقافية وترويجية، ويجب أن يكون قادراً على التمييز بين المصادر الموثوقة وغير الموثوقة. مصادر المعلومات الصحية تشمل: مواقع الإنترنت، ووسائل التواصل الاجتماعي، وقنوات التلفزيون، والراديو، والصحف، والمجلات، واستشارات الأطباء والأخصائيين الصحيين وأفراد العائلة والأصدقاء.

## تصنيف مصادر المعلومات الصحية :

يمكن تصنيف مصادر المعلومات الصحية حسب الجهات المسؤولة عن إصدارها إلى أربعة مصادر على النحو الآتي:



## مصادر المعلومات الصحية الإلكترونية :

تعرف مصادر المعلومات الإلكترونية بأنها: تلك الوثائق التي تتخذ شكلاً إلكترونياً؛ ويمكن الوصول إليها عن طريق الحاسب الآلي، ومن أمثلتها: الأقراص الممغنطة، ملفات البيانات المقروءة آلياً، قواعد المعلومات المتاحة عن بعد التي تستخدم خطوط الهاتف والإنترنت والوسائط المتعددة.

**الشبكة العنكبوتية العالمية (الإنترنت):** أوضحت الهيئة العامة للإحصاء أنه في عام 2021 هناك أكثر من 92.5% من سكان المملكة العربية السعودية يستخدمون الإنترنت، وهذا العدد يتزايد كل عام. ورغم أن المواقع الإلكترونية والمحركات البحثية مصادر تُسهّل الوصول للمعلومات الصحية، إلا إن هذه المصادر تحتاج إلى التأكد من صحة ما تنقله من معلومات.

**وسائل التواصل الاجتماعي:** أوضحت الهيئة العامة للإحصاء أنه في عام 2021 هناك أكثر من 98% من الشباب السعودي يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي؛ إذ تسمح خصائص البث السهلة لتطبيقات التواصل الاجتماعي، مثل: (الواتس آب، والفيسبوك، والتويتر، واليوتيوب) بتبادل العديد من مقاطع الفيديو والأخبار والرسائل. والكثير منها (معلومات صحية)، لكن مع استمرار تداول هذه الرسائل بين الجمهور، يصعب معها تتبع مصدر المعلومات، والتحقق من موثوقيتها، فالمعلومات الصحية المنتشرة عبر هذه الوسائل قد تكون غير دقيقة علمياً.

### فكر فيما قرأت

7-1

نشاط



لماذا مصادر المعلومات الصحية غير موثوقة في وسائل التواصل الاجتماعي (الواتس آب، والفيس بوك... وغيرهما) ؟



## نصائح لتجنب مصادر المعلومات الصحية غير الموثوقة المنتشرة في الإنترنت:

يجب اتخاذ احتياطات عديدة عند البحث عن معلومات صحية عبر الإنترنت؛ وذلك نظراً لصعوبة توثيق مصادر المعلومات الإلكترونية من جهة، وضعف الرقابة التخصصية على محتوى تلك المصادر. وإليك بعض النصائح: لتحسين موثوقية مصادر المعلومات الإلكترونية بشكل عام أثناء البحث عن المعلومات الصحية عبر الإنترنت:



الشكل (1-6) نصائح لتجنب مصادر المعلومات الصحية غير الموثوقة المنتشرة في الإنترنت.

- **ابحث عن المعلومات الصادرة عن مؤسسة حكومية أو أكاديمية أو منظمة صحية.** المواقع التي تنتهي بـ "gov" هي مواقع حكومية، وعادةً ما تنشر معلومات بناءً على الأبحاث العلمية الموثوقة والحديثة. كذلك مواقع المؤسسات التعليمية والأكاديمية، ومواقع المنظمات والهيئات الصحية المتخصصة وغير الربحية التي تنتهي بـ "edu" أو "org" والحسابات الرسمية لهذه الجهات عبر مواقع التواصل الاجتماعي.
- **ابحث عن علامات اعتماد وتوثيق مصادر المعلومات.** وتأكد من وجود أسماء الذين يؤلفون محتوى الموقع بوضوح، ثم ابحث عن أسمائهم للتأكد من أنهم أفراد معروفين في هذا المجال.
- **تحقق من آخر تحديث لمصدر المعلومات في الموقع،** فمصادر المعلومات على المواقع الموثوقة تتحدث بشكل دوري، ورغم ذلك فقد تكون بعض المعلومات القديمة.
- **انتبه من مصادر المعلومات في المواقع التجارية،** فالشركات التجارية تبيع منتجاتها عبر الإنترنت، وتشير إلى مصادر المعلومات الصحية الخاصة بها، وتدعم منتجاتها. وقد تكون هذه المعلومات متحيزة إلى الشركة المصنعة للمنتج.
- **قارن محتوى الموقع بمصادر أخرى موثوقة.** يجب أن تكون المعلومات المطروحة مشابهة أو مماثلة لما جاء في المواقع الموثوقة الأخرى؛ فوجود تباين بين المعلومات حول نفس الموضوع يضعف صدق المصدر.
- **ابحث عن عنوان ومعلومات الاتصال الخاصة بالمنظمة أو الشركة،** فمعظم المواقع الموثوقة لها قنوات اتصال مع المستفيدين، تُمكنها من الرد على أي استفسار عند طرحه.
- **ابحث عن مصادر مدعومة بنتائج البحث العلمي؛** فمصدر المعلومات الموثوق يقدم معلومات مبنية على نتائج الأبحاث العلمية.



- تعرف مصادر المعلومات بأنها الأوعية أو الوسائل أو القنوات التي يمكن عن طريقها نقل المعلومات والبيانات الصحية إلى المستفيدين منها، سواء كانت ورقية أو إلكترونية.
- يجب اتخاذ احتياطات عند البحث عن معلومات صحية عبر الإنترنت؛ وذلك نظراً لصعوبة توثيق مصادر المعلومات الإلكترونية، وضعف الرقابة التخصصية على محتوى تلك المصادر.

### تفكير ناقد



- لماذا تعدّ الرسائل الإلكترونية الصادرة من أفراد عاديين في مواقع التواصل الاجتماعي مصادر معلومات غير موثوقة؟



- حدد مفهوم مصادر المعلومات الصحية التقليدية والإلكترونية.
- صنف مصادر المعلومات الصحية حسب الجهات المسؤولة عن إصدارها.
- قدم نصائح لتحسين موثوقية مصادر المعلومات الإلكترونية.

### إثراء

#### البحث في مصادر المعلومات الصحية لجهات محلية ودولية

قارن بين خصائص مصدر المعلومات الصحية لجهات محلية ودولية من حيث: تصنيف مصدر المعلومات حسب الجهة، وتوثيق مصدر المعلومات للمحتوى، وتاريخ نشر مصدر المعلومات للمحتوى.

طريقة البحث.

1. اختر إحدى الممارسات السلوكية في نمط الحياة الصحي: التغذية، النشاط البدني، الصحة النفسية، تنظيم النوم، السلامة المرورية.
2. اختر جهة صحية محلية ودولية.
3. ابحث عن مصادر المعلومات الصحية المتعلقة بالسلوك المختار في الموقع الإلكتروني للجهات.
4. وضع نتائج المقارنة بين مصادر المعلومات في جدول.
5. ناقش نتائج المقارنة مع زملائك في الصف، موضحاً أوجه الشبه والاختلاف بين الجهات.

الجدول (3-1) يوضح مصادر المعلومات الصحية المحلية والدولية

رابط الموقع	اسم المصدر المعلومات
	منظمة الصحة العالمية
	المركز الوطني للمعلومات الصحية
	الشؤون الصحية المدرسية / وزارة التعليم
	هيئة الصحة العامة (وقاية)
	وزارة الصحة السعودية

حدد مفهوم مصادر المعلومات الصحية التقليدية والإلكترونية؟

تعرف مصادر المعلومات التقليدية بأنها: تلك الوثائق التي تتخذ شكلاً ورقياً، ويمكن الوصول إليها عن طريق المطبوعات مثل الكتب والمجلات والجراند.

تعرف مصادر المعلومات الإلكترونية بأنها: تلك الوثائق التي تتخذ شكلاً إلكترونياً؛ ويمكن الوصول إليها عن طريق الحاسب الآلي، مثل الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي.

صنف مصادر المعلومات الصحية حسب الجهات المسؤولة عن إصدارها؟

1. الجهات الرسمية أو الحكومية.
2. المنظمات الإقليمية والدولية.
3. الجمعيات والتنظيمات المهنية المحلية.
4. أخبار ومعلومات صحية أخرى صادرة عن جهات أهلية.

قدم نصائح لتحسين موثوقية مصادر المعلومات الإلكترونية؟

- ابحث عن المعلومات الصادرة عن مؤسسة حكومية أو أكاديمية أو منظمة صحية.
- ابحث عن علامات اعتماد وتوثيق مصادر المعلومات.
- تحقق من آخر تحديث لمصدر المعلومات في الموقع.
- انتبه من مصادر المعلومات في المواقع التجارية.
- قارن محتوى الموقع بمصادر أخرى موثوقة.
- ابحث عن عنوان ومعلومات الاتصال الخاصة بالمنظمة أو الشركة.
- ابحث عن مصادر مدعومة بنتائج البحث العلمي.

تفكير ناقد

لماذا تعد الرسائل الإلكترونية الصادرة من أفراد عاديين في مواقع التواصل الاجتماعي مصادر معلومات غير موثوقة؟

يجب اتخاذ الاحتياطات عند التعامل مع الرسائل الإلكترونية الصادرة من أفراد عاديين؛ وذلك نظراً لصعوبة توثيق مصادر هذه المعلومات الإلكترونية من جهة، وضعف الرقابة التخصصية على محتوى تلك المصادر.

## مراجعة ختامية للفصل الأول

### ■ السؤال الأول:

(أ) اذكر وصفاً مختصراً للمصطلحات الصحية التالية:

الصحة

العافية

محددات الصحة

الأمراض المعدية

نمط الحياة الصحي

مصادر المعلومات الصحية

### الإجابة في الصفحة التالية

(ب) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخطأ، وصحح الخطأ إن وجد:

- 1- الأمراض غير المعدية هي الأمراض التي تنتقل من فرد لآخر، وتنقلها الكائنات الحية الدقيقة  
(X) **الأمراض المعدية**
- 2- الأمراض المعدية تُعرف باسم الأمراض غير المزمنة  
(✓)
- 3- معظم أسباب الوفاة الرئيسية في المملكة العربية السعودية لا ترتبط بعامل الممارسات لدى الفرد  
(X) **ترتبط بمعامل الممارسات**
- 4- يعتمد مفهوم نمط الحياة الصحي على مجموعة من الممارسات والعادات لدى الأفراد  
(✓)
- 5- أكثر الأمراض انتشاراً الأمراض غير المعدية على مستوى العالم والمملكة  
(✓)

(ج) اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

(1) ما يلي يمثل محددات الصحة، ما عدا:

(أ) الاجتماعية والبيئية (ب) الحيوية والوراثية

(2) من الأمراض غير المعدية:

- (أ) التهاب الكبد (ب) (ب) نقص المناعة البشرية (الإيدز) (ج) القلب والأوعية الدموية (د) الدرن (د) المرضية (د) السلوكية للفرد

### ■ السؤال الثاني:

قارن أوجه الشبه والاختلاف بين مفهومي الصحة والعافية.

### ■ السؤال الثالث:

قَوِّم الحالة الصحية لسكان المملكة العربية السعودية وفق نسب الإصابة بالأمراض غير المعدية. وكيف يمكن الحد من انتشار تلك الأمراض؟

أذكر وصفاً مختصراً للمصطلحات الصحية التالية:

**الصحة:** هي حالة من اكتمال السامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، وليس مجرد انعدام المرض أو العجز.

**العافية:** الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع. وهي العملية التي يسعى الفرد إليها لتحقيق الصحة.

**محددات الصحة:** هي العوامل التي تؤثر على صحة الفرد وتصنف في خمس مجموعات أساسية: المحددات الاجتماعية والبيئية، والمحددات الحيوية والوراثية، والمحددات السلوكية الشخصية، والخدمات الصحية، والأنظمة والتشريعات.

**الأمراض المعدية:** هي الأمراض التي تنتشر من فرد لآخر، بسبب الكائنات الحية الدقيقة (البكتيريا والفيروسات )

**نمط الحياة الصحي:** هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية، والعقلية، والنفسية، والعاطفية التي تسهم في حياة صحية متكاملة للأفراد.

**مصادر المعلومات الصحية:** هي الأوعية أو الوسائل أو القنوات التي يمكن عن طريقها نقل المعلومات والبيانات الصحية إلى المستفيدين.

قارن بين أوجه الشبه والاختلاف بين مفهومي الصحة والعافية .

الفرق الأساسي بين الصحة والعافية هو أن الصحة هي الهدف، والعافية هي العملية التي يسعى الفرد إليها لتحقيق ذلك الهدف.

فلا بد من تحقيق العافية أولاً للتمتع بالصحة، إلا أنهما يختلفان في جوانب؛ منها:

• **الصحة:** تحدها- غالباً- بعض العوامل الخارجة عن إرادة الفرد، مثل: العمر، النوع، تاريخ العائلة الصحي، على سبيل المثال:

رجل يبلغ من العمر 40 عاماً، والتاريخ الصحي للعائلة يُظهر انتشاراً لداء السكري في أسرته؛ مما يزيد خطر إصابته بهذا المرض.

• **العافية:** هدف صحي يسعى الفرد إليه، ويحققه من خلال بعض القرارات التي يتخذها في حياته اليومية، على سبيل المثال:

الرجل نفسه الذي يبلغ من العمر 40 عاماً، فإنه يستطيع أن يقلل خطر الإصابة بداء السكري، عن طريق تناول الطعام الصحي، وممارسة الرياضة، وإجراء الفحوص المنتظمة، حتى لو أصيب بداء السكري؛ فإنه لا يزال يعيش حياة متزنة، غنية، وذات معنى.

السؤال الثالث

قوّم الحالة الصحية لسكان المملكة العربية السعودية وفق نسب الإصابة بالأمراض غير المعدية. وكيف يمكن الحد من انتشار هذه الأمراض؟

تمثل الأمراض غير المعدية- بوصفها سبباً للوفاة- ما نسبته ( 73 % ) من إجمالي أسباب الوفاة في المملكة العربية السعودية. ويمكن الحد من انتشار الأمراض غير المعدية بتحسين الممارسات الصحية للفرد مثل التغذية السليمة والنشاط البدني، وتجنب الممارسات غير الصحية مثل استعمال التبغ والقيادة المتهوره للمركبة.