نوعية الغذاء ونمط الحياة الشخصية أساس الحفاظ عليها: الصحة تاج على رؤوس الأصحاء

الاكتشاف المبكر للأمراض.. إجراء وقائي

تحقيق/ وديع العبسي

ترى دراسات أن المقصود بالصحة ليس الخلو من المرض فحسب، ولكنها مسألة ترتبط أيضاً بالعافية والكفاية في البدن وفي العقل، كما عرفتها منظمة الصحة العالمية. "تهيئ لصاحبها أكبر حظ من الطاقة والقدرة على الإنتاج والمتعة بالحياة. والمعروف أن المرض لا يأتي فجأة وإنما هو حالة تتهيأ لها أسباب متعددة في الكائن الحي نفسه وفي بيئته الاجتماعية والمادية وفي رصيده الوراثي، وفي عاداته وسلوكه، وبمدى تكيفه مع الحياة.. وتشير الدراسات إلى أن أهمية الفحص الدوري تكمن في الاكتشاف المبكر للحالات المرضية ومعالجتها، منع مضاعفات الحالات المرضية، اكتشاف المعوقات البدنية، والعمل على تأهيلها، العمل على تصحيح العيوب الجسمانية القابلة للإصلاح، رفع المستوى الصحي للفرد والمجتمع.

تؤكد الدراسات على أن الفحوصات الطبية الشاملة والدورية مهمة حتى للإنسان الذي لا يشتكي من أية أعراض خصوصا وأن هناك أمراضاً قد تصيب الشخص دون إنذار مسبق.. كما أن أمراضاً مثل ضغط الدم وارتفاع الدهون (الكوليسترول) وتصلب الشرايين والسكري وأورام الثدي والرئة والقولون والتهابات الكبد الفيروسية يمكن عند اكتشافها مبكرا من خلال إجراء الفحص الطبي الشامل بشكل دوري علاجها بشكل أسهل.. إضافة إلى أن الاكتشاف المبكر للمرض يساعد في التحكم بنشاط أي فيروسات محتملة يتم اكتشافها كسبب لهذا المرض.

خالد عبده علي موظف بمؤسسة الكهرباء في موضوع تناول سابقاً قال "للأسف جميعنا متفقون على أهمية وصحة هذا الموضوع لكن الكثير يرى أنه نوع من الترف، ويذهب سامي عبدالله إلى أن "سوء الوضع الاقتصادي للكثير من الناس لا يجعلهم يفكرون بأخذ موضوع الفحوصات الدورية كمبدأ في حياتهم"، إلا أن كمال علي فلته يرى غير ذلك مؤكداً بـ"أن النية في الأساس غائية وإذا ما تواجدت فإن المرء منا سيحرص على ادخار مبلغ من المال ولو بسيط كل شهر لوعد إجراء الفحوصات"، ويتفق مع هذا زياد عبد الفتاح إلا انه يرى بان كثرة الفحوصات المطلوبة قد تجعل البعض يصرف النظر لاحقا عن هذا الموضوع خصوصا وان إجراء الفحوصات لن تقتصر فقط على الشخص بل وزوجته وأولاده، وأحيانا أخواته أو أمه إذا كان هو المعيل لهم..

في بريطانيا كشفت دراسة طبية أنه بالإمكان منع الإصابة بذبحات القلب المبكرة لدى أزواج أو أقرباء الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب بنسبة ٤٠ ٪ إذا ما تم إجراء الفحص الطبي بشكل دوري للأشخاص المعرضين للإصابة. وقد أظهرت الدراسة البريطانية أن عامل القرابة أو العيش مع أحد الأشخاص المصابين بأمراض القلب قد يشكل أحد المخاطر الرئيسية للتعرض إلى ذبحة قلبية مبكرة.. حيث يعاني الأقرباء من هذا الأمر بمعدل الضعف. وفي الوقت الذي يمكن أن يكون لدى الأقرباء العوامل الجينية ذاتها التي قد تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب.. فإن الأشخاص الذين يعيشون مع بعضهم –مثل الأزواج– يتشاركون في أسلوب الحياة نفسه بشكل عام.. مثل الإدمان على التدخين والإفراط في تناول الطعام وقلة ممارسة الحركة البدنية، وكلها عوامل قد تؤدي إلى التعرض لمشاكل القلب.

هناك فحوصات بسيطة جدا لكنها يمكن أن تقود إلى معرفة بوادر لأمراض قد يصاب بها الشخص لا سمح الله أو على الاقل فإنها تريحه عند معرفته إن وضعه الصحي سليم، ومن هذه الفحوصات القيام بقياس ضغط الدم الشرياني وهو كما تذكر المرجعيات: أحد الفحوصات الاستكشافية لتحديد كل من الضغط الانقباضي والضغط الانبساطي داخل شرايين الجسم بهدف الاكتشاف المبكر للإصابة بارتفاع ضغط الدم الشرياني. ولتقريب الصورة للأذهان، فإن ضغط الدم يحدد بكمية الدم، التي يضخها القلب ومدى المقاومة، التي تبديها شرايين الجسم لسريان هذا الدم خلالها، وعلى ذلك فإن الشرايين الضيقة ستعيق سريان هذا الدم خلالها، وكلما زادت درجة هذا الضيق، فإن عضلة القلب سوف تبذل مجهوداً أكبر لدفع الدم عبر تلك الشرايين الضيقة. لهذا، فكلما زادت قدرة ارتفاع ضغط الدم الشرياني وزادت معه الغفلة عن اكتشافه وعلاجه، زاد خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتة الدماغية وهبوط عضلة القلب والفشل الكلوي. لذلك فإن قياس ضغط الدم الشرياني على الاقل مرة كل عام بعد سن الثامنة عشرة للرجال والنساء للوقاية من تلك الأمراض الخطيرة.

ينصح الدكتور عزت قباري محمد مصري الجنسية بإجراء القياسات الجسدية كقياس ضغط الدم الشرياني، وقياس مستوى الكولسترول والدهون الثلاثية يحمل أهمية كبيرة للوقاية من أمراض القلب والسكتات الدماغية والتهابات البنكرياس كل خمس سنوات للرجال البالغين بعد سن العشرين، وكذلك للسيدات بعد سن الخامسة والأربعين، وقياس مستوى السكر الصائم بالدم، واختبار الدم كاملاً أو تفصيلياً (سي بي سي)، واختبار وظائف الكبد والكلى، وتخطيط القلب الكهربائي، وفحص الأسنان، وفحص العينين، وفحص السمع وفحص الجلد، والفحص الاستكشافي لقياس هشاشة العظام.. إلى آخره. ويؤكد الدكتور قباري على إن الاستكشاف المبكر لهذه الأمراض، هو شكل من أشكال الوقاية.. ويضيف للإجراءات الوقائية دور مهم في الاكتشاف المبكر لأمراض عدة مثل مرض البول السكري، ارتفاع ضغط الدم الشرياني، سرطان القولون، سرطان البروستاتا، سرطان الثدي، سرطان عنق الرحم..

الوقاية خير من العلاج

تحقيق/ وديع العبسي

يقول تعالى (إن كل شيء خلقناه بقدر).. والحقيقة التي يتفق عليها الجميع بان التطور التقني صاحبه بشكل أكيد ظهور عدد من المخاطر الصحية، باعتبار أن الأجهزة المصنعة تدخل في تركيبتها مواد ذات تأثير سلبي على الإنسان والبيئة حال التعرض لها وهذا ما يحدث فعلا في مناطق من العالم، وإذا كانت الدول المتقدمة تجاوزت مرحلة القلق بمراعاتها التقليل من استخدام المواد التي تعرف بالمواد السمية ونجحت الى حد كبير في ذلك.. فإن دول أخرى وخاصة دولنا المتخلفة لا تزال ترزح تحت الجهل بهذه المخاطر فما بالك وهي العاجزة عن اتخاذ التدابير الواقية من مخاطر هذه المواد.

يكشف لنا العلم اليوم وعن طريق أحد تخصصاته وهو علم المواد عن مشكلات كبيرة ربما العلم بها يقف بنا على شيء من المعرفة أو التفسير لظهور بعض الأمراض التي يجهل الأطباء أحيانا تشخيصها وأحيانا أسباب ظهورها، وزد على ذلك فجائية الظهور.. ويبين هذا العلم أن الإشكالية الكبيرة تكمن في الجهل بها والتعامل مع المحيط ومكوناته وما يفد إليه من جديد بتقانية أو لنقل بالطفرة والمتنامية، بل إننا غالبا ما نتسابق لاقتناء كل منتج جديد دون الاهتمام حتى بقراءة ما تتضمنه الكتلوجات المرفقة التي هي أكثر الأحيان توضح عملية استخدامه وعملية التخلص من مخلفاته.

إلى الآن لا تزال في ثقافتنا أن التخلص من العلب سواء الزجاجية أو البلاستيكية، أو القطع المعطوبة من أجهزتنا الالكترونية مسألة ليست بحاجة إلى توجيه وإرشاد يرميها في الشارع وفي أحسن الأحوال في القمامة، وهذا التصرف على حضاريته إلا أن ممارسته وبشكل عشوائي حسب ما يكشف عنه علم المواد وعلم حديث يؤدي إلى مخاطر من شأنها أن تصيب البيئة والإنسان والحيوان والنبات يعني كل شيء فيما يعتبر العلم بالمخاطر أسهل طريقة للتخلص من المخاطر أو التقليل منه.

يؤكد أستاذ علم المواد الدكتور شكيب السويدي بأننا نعيش حالة من الاستخدام العشوائي للمواد المتوفرة أو المهيأة للإنسان في البيئة مما يؤدي إلى ضرر بهذه البيئة والتربة وما يحيط بالإنسان من كائنات حية ونباتات ويعكس نفسه بالتالي على الإنسان وصحته.

ويشير إلى أن الإصابة والتأثر يتوقف على مدى التعامل مع المادة السامة التي تدخل ضمن تركيبة المنتجات التي نتعامل معها، ومقدار التعرض وفعالية المادة السمية داخل الجسم.

وقال: هذه المواد تبدأ بالمواد الهيدروكربونية المستخدمة في المنازل على مستوى المنظفات والمساحيق وأدوات الشامبو وغيرها وانتهاء بالمواد المصنعة في أجهزة الكمبيوتر والتلفزيون إلى أخره.. ثم هناك مواد كربونية وهناك مواد كربونية التي هي أول أكسيد الكربون وثاني أكسيد الكربون وهذه غازات وعندما تتحدث عن الغازات فإننا نعني أول أكسيد الكربون وثاني أكسيد الكربون ونعني الأوزون وثاني أكسيد الكبريت وثالث أكسيد الكبريت، وغاز الكلور وتأثيره.. نتحدث عن الديوكسين هي أقوى في غاية الخطورة.. ولو انتقلنا من الغازات إلى المواد الجامدة أو الصلبة فإننا نتحدث عن الرصاص، والزنك، والزرنيخ، والزئبق، والكادميوم، والنيكل.. هذه كلها مواد أعتقد أن الناس أو غالبيتهم لا يعرفون سوى استخدام المنتج.

وعن الممارسات التي لها تأثيرها السلبي على الإنسان يقول: هناك العديد من الممارسات التي نتبعها بشكل تلقائي بينما فيها الخطورة سواء على المدى القريب والبعيد، وطابع هذه الممارسات أنها بسيطة جداً واعتدنا عليها، وإنما لابد أن نعلم أنه مع تطور العلم والتقنيات لابد من التنبه للآثار فلكل شيء سلبيات وإيجابيات هذه مسألة مهمة، وما كان عندك على سبيل المثال القصدير الذي تستخدمه لتغليف المواد الغذائية سواء عند طبخها أو استخدامها في عملية الطبخ.. وأكياس البلاستيك هذه الأشياء يكثر استخدامها عادة بين الناس وما يحصل أن احتمالية امتصاص الغذاء لشيء من مكونات هذا القصدير أو البلاستيك كبيرة جداً، قد يدخل في تركيبة كيس البلاستيك مثلا عشرون مادة لا نعلم ما هي لأن الشركات المصنعة لا توضح لنا ذلك وبالتالي قد يكون فيها رصاص، قد يكون فيها مادة الكلور يمتصها الغذاء، لتتكون مادة الديوكسين وأنا واحد من الناس أتي بالخبز الساخن واضعه داخل كيس البلاستيك وهذا خطأ كبير.. أتي بالغذاء وألفّه بالقصدير وهذه كارثة صحية أكيدة، لأن القصدير يحتوي بشكل أكيد على الرصاص وعلى أكاديميوم وهذه المواد بالإضافة إلى امتصاص الغذاء لها تتحول عند حرقها إلى مواد طائرة سامة كملوثات.

وينصح الدكتور السويدي بأن يكون هناك حد أدنى للسلامة ابتداء بالمعرفة بخطورة المواد وانتهاء برميها بالزبالة.. ويضيف: العلم بالمخاطر سيدفع الإنسان أو المستهلك إلى ضبط عملية الاستخدام لهذه المواد أو سيرشد استخدامها فيما العكس أي عدم العلم بهذه المخاطر يجعل التعامل مع الامور بشكل عادي وتكون المفاجأة مع ظهور أمراض لا تدري أسبابها.. يا أخي حتى على مستوى الحداد الذي يتعامل مع الحديد واللحام والأضباغ ولا يعي حجم الأضرار التي يمكن أن يتعرض لها، أو حتى النجار الذي يستخدم كل المواد السمية من نيكل والمنيوم ورصاص وزنك ولا يدري ولا يفقه في الأمر شيئاً.. والخاطر هنا ليست فقط نشارة الخشب التي قد تتبادر إلى أذهان البعض بل وسمية هذه المواد التي ذكرتها والسبب أن الثقافة هذا الجانب غائبة.

نتيجة لما سبق فإنه من المحتمل أن نبكي الساعة قد يصيب الجلد بالتسمم.. التسمم قد يصيب الكلى قد يصيب العين أو يصيب الأنف أو اللسان أو الفم.. من أمثلة الإصابات أيضا حسب الدكتور السويدي: التهاب الكبد، الاختناق، التهاب الرئة، والسرطانات وهو المرض الذي تشترك فيه معظم المواد.. وأيضا التهابات كلى، ألم المفاصل على مستوى عامة بمركز معين الصحي تحت تأثير اللامبالاة وغياب رسائل التوعية الفاعلة طي النسيان مرتبطة برد فعل المرض أو زيارة طبيب يكشف بأن بعض الأمراض البسيطة يمكن علاجها بالمنزل والبعض الأخر لا تتحمل التأخير وإنما سرعة الإسعاف والمعالجة ويعتقد القرشي أن أسباب سرعة الإسعاف والمعالجة، ويعتقد القرشي أن أسباب تدني الوعي الصحي لدى بعض المواطنين ترجع إلى عدم وجود مقرر دراسي خاص بالتثقيف الصحي بالمدارس وافتقار وسائل الإعلام للبرامج الصحية التوعوية وغياب الدورات التثقيفية في المراكز والمجمعات الصحية وعدم وجود تنسيق بين الجهات المعنية وغيرها.

ويضيف أخصائي الجراحة العامة: يعتبر تدني الوعي الصحي مشكلة تواجه الفرد والأسرة والمجتمع مما يجعلنا نعمل على تثقيف المرضى بالوعي الصحي وإعطاء محاضرات خاصة بالتوعية الصحية للمشتغلين في هذا المجال.

ويقول الدكتور جمال العبسي– رئيس قسم الصيدلة بمديرية معين بأمانة العاصمة: نقوم بتعميم التعاميم والمنشورات الخاصة بالوعية والتثقيف الصحي على المراكز الصحية والمستشفيات والمدارس الموجودة بالمديرية من أجل التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن تدني الوعي الصحي لدى بعض المواطنين.

ويعتقد العبسي أن أسباب تدني الوعي الصحي لدى بعض المواطنين ترجع إلى عدم امتلاك الجهات المعنية للإمكانيات الكافية وإهمال وسائل الإعلام لدورها الخاص بالتثقيف الصحي..

من جهته يتحدث الدكتور عبدالكريم الآنسي– أستاذ العلوم الصحية في جامعة صنعاء، قائلاً: قبل إصدار دليل التثقيف الصحي كانت الرسائل الصحية في المجتمع اليمني تخرج للمواطن أحياناً بمفاهيم ومصطلحات متغيرة ومتباينة ما أضفى عليها التشويش، ولأجل ذلك قامت وزارة الصحة العامة والسكان بالتعاون مع الجهات المانحة والداعمة بتكليفي بأن أعد دليلاً يحمل عنوان: (دليل الرسائل الصحية الأساسية للتثقيف المجتمعي) واستغرقت حوالي سبعة أشهر من العمل المتواصل من خلال جمع الأدلة من الميدان وغير بلتها وتكون الدليل من ٤٣ رسالة هي الرسائل الأساسية، وهذا العمل البحثي ليس كاملاً إذ هو قابل للزيادة نظراً إلى جميع الاحتياجات واحتوى على فصل لحقوق الطفل، وفصل كامل عن الصحة الإنجابية وفصل عن تنظيم الأسرة ثم فصل عن الفوائد الصحية للمباعدة بين الولادات، وفصل عن صحة الطفل وتنمية الطفولة المبكرة، وفصل متخصص

الغذاء المتوازن.. صعوبة في الحصول عليه

استطلاع/ عبدالناصر الهلالي

الغذاء المتوازن هو الأمر الأساس لبناء خلايا الجسم وأنسجته، ويؤكد أخصائيو التغذية العصريون أن هناك ثلاثة عناصر من أجل أن يفوز الجسم والعقل والروح بالصحة والسلامة، وهذه العناصر بنظر الأخصائيين هي (الغذاء المتوازن– الفعالية والنشاط– الراحة النفسية). ويحتوي الغذاء على عناصر الغذاء الرئيسية وهي (الكربوهيدراتية – المواد الدهنية– المواد البروتينية – الألياف– الفيتامينات والأملاح) ويوجد الماء في هذه المكونات بنسب مختلفة.

والطريقة الطبيعية للحصول على هذه العناصر جميعاً هي عن طريق الأكل التي تدفعها حاسة الجوع، ويختلف الإنسان عن الحيوان في كون الإنسان يعتمد نظاماً غذائياً ثابتاً يتأثر، ويتماشى مع الطبائع البشرية والنواحي الاجتماعية والظروف المادية.

ويعتبر المختصون عنصر الكربوهيدرات المصدر الرئيسي للطاقة في غذاء الإنسان، ويحتوي هذا العنصر على النشويات، والسكريات، الأرز، العسل، المكرونة، المربى، الخبز والحلويات.

وتعتبر البروتينات المادة الأساسية لبناء خلايا الجسم ونمو أنسجته، وهذا العنصر يندرج في إطاره (بروتينات نباتية ، وحيوانية، البقوليات، اللحوم، الفاصوليا، البيض، البازلاء، الحليب، والجبن والفول).

أما مصدر الطاقة للجسم كما يقول الأخصائيين هي الدهون وهذه الدهون (نباتية، حيوانية، زيت الذرة (القشدة) زيت جوز الهند السمن، زيت الزيتون الزبدة).

إلى جانب الدهون تأتي الفيتامينات التي يحتاجها الجسم في تنظيم عمليات التمثيل الغذائي في الجسم وأكثر ما نجدها في الفواكه والخضروات واللحوم ومصادرها الغذائية (الكبدة، الزبدة، صفار البيض، الحليب، الخضروات الصفراء، والفواكه مثل المشمش، والخوخ) وهذا ينظر الأخصائيين ضروري للأطفال ووضوح الرؤيا وسلامة الجلد، والقدرة المناعية للجسم.

وتأتي ضمن هذه السلسلة الغذائية المعادن لكي يكتمل التوازن الغذائي لأنها ضرورية للمحافظة على توازن السوائل في الجسم وتكون الأنسجة الصلبة كالأسنان والعظام، وهذه المعادن هي (الكالسيوم، الفوسفور، اليود، الحديد، الصوديوم، كما أن الألياف ضرورية لحالة الإمساك وتقليل امتصاص السكر والكوليسترول في الغذاء وأكثر ما نجدها في الفواكه والخضروات والحبوب والبقوليات بحسب الأخصائيين.

وتشير منتديات (أراييا فورسيرف) إلى أن المأكولات المفيدة للعظام هي المأكولات المحتوية بكثرة على عنصر الكالسيوم المهم جداً للعظام وكذلك الفوسفور.

ويرى الأخصائيون في هذه المنتديات أن الغذاء المتوازن مهم جداً للجسم لأن الافتقاد له يعني انعدام الغذاء الجيد وهذا يقودنا بالضرورة إلى هزال الجسم وعدم إمداده بالطاقة اللازمة التي تقاوم الأمراض الناتجة عن سوء التغذية، وبعد التوازن الغذائي بنظرهم حلقة متسلسلة ومكملة لبعضها البعض.

في الحالة اليمنية ولاسيما في الريف يفتقد الإنسان لهذا النوع من الأغذية المكتملة وبالكاد يحصل على ما يسد به جوعه، وكثيراً ما نجد الناس في الريف، وقطاع واسع في المدينة يعتمدون في غذائهم الصباحي على (الخبز) الجاف والشاي، وفي الغذاء على العصيد فقط، وغالباً ما تكون مكونات العصيد من الحبوب الفاقدة للعنصر الغذائي الذي يتحدث الأخصائيون بضرورة وجوده في الغذاء.

الإنسان اليمني لا يمكنه إيجاد التوازن الغذائي الذي يحتاجه جسمه،لأن الفقر الذي يسيطر على قطاع واسع من السكان هو المتحكم بنوعية الغذاء الذي يحصل عليه السكان.

تدني التوعية الصحية سببه غياب الدليل التثقيفي

تحقيق/ مفيد درهم

قلما يغزو مضمون حكمة "الوقاية خير من العلاج" عقول البعض، وإن أخذت طريقها إلى الذاكرة فإنها تظل بحسب الدكتور سعيد القرشي– أخصائي جراحه عامة بمركز معين الصحي تحت تأثير اللامبالاة وغياب رسائل التوعية الفاعلة طي النسيان مرتبطة برد فعل المرض أو زيارة طبيب يكشف بأن بعض الأمراض البسيطة يمكن علاجها بالمنزل والبعض الأخر لا تتحمل التأخير وإنما سرعة الإسعاف والمعالجة ويعتقد القرشي أن أسباب سرعة الإسعاف والمعالجة، ويعتقد القرشي أن أسباب تدني الوعي الصحي لدى بعض المواطنين ترجع إلى عدم وجود مقرر دراسي خاص بالتثقيف الصحي بالمدارس وافتقار وسائل الإعلام للبرامج الصحية التوعوية وغياب الدورات التثقيفية في المراكز والمجمعات الصحية وعدم وجود تنسيق بين الجهات المعنية وغيرها.

ويضيف أخصائي الجراحة العامة: يعتبر تدني الوعي الصحي مشكلة تواجه الفرد والأسرة والمجتمع مما يجعلنا نعمل على تثقيف المرضى بالوعي الصحي وإعطاء محاضرات خاصة بالتوعية الصحية للمشتغلين في هذا المجال.

ويقول الدكتور جمال العبسي– رئيس قسم الصيدلة بمديرية معين بأمانة العاصمة: نقوم بتعميم التعاميم والمنشورات الخاصة بالوعية والتثقيف الصحي على المراكز الصحية والمستشفيات والمدارس الموجودة بالمديرية من أجل التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن تدني الوعي الصحي لدى بعض المواطنين.

ويعتقد العبسي أن أسباب تدني الوعي بالرضاعة الطبيعية وخرج الدليل بلغة سهلة وبسيطة يفهمها المجتمع ويستقي منها المعلومات.

واستطرد في حديثه عن تعاون بعض الجهات معه حيث قال: خلال مراحل إعداد الدليل كنا نجتمع مع الجهات الحكومية وجهات داعمة لمناقشة الرسائل ومدى أهميتها وأولوياتها في مدى استفادة المواطن اليمني، وبعد الجهد أكملنا العمل، طبعاً كانت وزارة الصحة العامة والسكان هي الأساس إضافة إلى الوكالة الأمريكية ومنظمة(اليونيسيف) والـ(UFBS والصندوق الاجتماعي للتنمية)، فهذه هي المنظمات الداعمة.

وأضاف الآنسي: القضية ليست قضية معالجة بل أكثر وتمكن في نقص الوعي وإذا ارتفع الوعي في المجتمع اليمني فأكيد سوف تنخفض معدلات الوفيات إضافة إلى أن وزارة الصحة العامة والسكان وكل الجهات إذا تكاتفت سوف تقل المشكلات الصحية في المجتمع اليمني.

وتطرق الآنسي إلى التوعية الصحية في الريف بالقول: الريف هو الوجهة الأكثر في توجيه الرسائل الصحية فالإعلام أدى دوراً كبيراً متمثلاً بالراديو والتلفزيون والصحف وخطباء المساجد خصوصاً في ما تقدمه من دراسات في وصول الرسالة الصحية إلى الريف، وأشار إلى وجود قصور نسبي في الرسائل الصحية التثقيفية الخاصة بالطفولة الآمنة ووضع المرأة نظراً لانتشار الأمية في أغلب المناطق، ولكن عموماً الإعلام أدى دوره ولا تستطيع أي جهة أن تقول إنها ستغطي القصور الذي لديها فالقصور وارد في جميع المجالات.

الاهتمام بالنظافة الشخصية.. طريق لصحة جيدة

استطلاع- صقر الصنيدي

في واحدة من أهم الدراسات الطبية المرتبطة بالنظافة الشخصية أكدت دراسة أجريت بولاية جورجيا الأمريكية على مجموعة من الأشخاص من مختلف الفئات العمرية اتضح وجود إفرازات عرقية وآلاف البكتريا والجراثيم تنتشر على سطح اليدين إلى جانب مواد عضوية وغير عضوية تختلف حسب طبيعة الشخص ووظيفته، ووجد تمركز أنواع معينة من البكتيريا كالعنقودية والبكتيريا المسبحية في ثنايا الجلد وما بين الأصابع وتبين أن الطفيليات وبيوض معظم الديدان المعوية تستقر تحت الأظافر بينما تحتل أنواع من الفطريات المرضية منطقة ما حول الأظافر، وتشرح لنا هذه الدراسة كغيرها من الأبحاث الأهمية القصوى للنظافة الشخصية وارتباطها المباشر بالصحة وأنه لا يمكن تجنب العديد من الأمراض إلا بإتباع طرق صحيحة في النظافة، وإذا ركزنا على الأمور التي لها أهمية بالغة وكما يقول الدكتور/ عبدالباسط درويش المختص في المستشفى الجمهوري بأمانة العاصمة فإن طريقة العدوى بواسطة اليد تتم عبر العدوى الذاتية من اليد إلى صاحبها مسببة معظم حالات التسممات الغذائية ومختلف حالات الإلتهاب المعوية الحادة وانتقال الطفيليات والديدان المعوية.

وهناك العدوى التماثلية ويقصد بها انتقال العدوى من شخص لآخر إما بالمصافحة والملامسة المباشرة أو باستخدام الأدوات المشتركة، وهذه العدوى الأكثر خطورة وقد زادت خطورتها عند ظهور انفلونزا H1NI.

ويضيف درويش أنه يجب الاهتمام وتنظيف الأظافر وغسل اليدين بصورة مكررة بالماء والصابون وعدم إدخال الأصابع أو الأشياء إلى الفم أو استخدام الأصابع لتنظيف الأنف، ويفترض غسل اليدين باستمرار عقب الاستيقاظ من النوم وقبل وبعد الأكل وعقب الخروج من الحمام ولدى ملامسة الأشياء، والأسطح غير النظيفة والاهتمام بنظافة الملابس وأماكن الجلوس.

وينصح الطبيب آباء وأمهات بتربية الأبناء على النظافة الشخصية منذ السنوات الأولى في حياتهم بحيث تصبح من عاداتهم الأساسية والتركيز على السنوات الدراسية وذلك لأن الطالب يلتقي الكثير من أقرانه ويقضي ساعات طويلة في اللعب وملامسة الأدوات التي لا تخصه والتي قد تكون سبباً رئيسياً لانتقال الكثير من أمراض الجهاز الهضمي والإسهالات التي تظهر المراكز الصحية الكثير من الجهد وتكلف الأسر الكثير ويمكن تجنبها بإتباع أساليب النظافة الجيدة التي تقي من الأمراض ويفترض نشر التوعية من الجهات المختصة التي تتولى التثقيف الصحي والوصول به إلى أبعد المناطق وتوعية التلاميذ في المدارس ومن خلال الكتاب المدرسي الذي يجب أن يتضمن الكثير من الدروس التوعوية الغائبة تماماً وأصبح الكتاب يركز على أمور ليست أساسية والمفترض أن يعيدوا النظر بالمنهج وطريقة التأليف، بحيث يسند إلى مختصين بالصحة العامة وصحة المجتمع يتولون إعداد دروس متعلقة بالنظافة الشخصية وارتباطها بالصحة وهو ما سيجعل هذه المعلومات منتشرة ومتبعة وحتى لا تكون هذه المواضيع علمية بحتة يتم الاستعانة بمختصين في التأليف لجعل المواضيع أقرب إلى الطالب ليسهل عليه استيعابها وجعلها مفهومة وبمجرد نشر هذه الدروس ستنتشر الكثير من المعرفة والتوعية حول طرق الوقاية وتجنب الإصابة بالأمراض المرتبطة بغياب النظافة الشخصية أو النظافة العامة.