

الممارسة الصحية

هي ما يفعله الفرد عن قصد

نابع من تمسكه بقيم معينة

العادة الصحية

ما يؤدبه الفرد بلا تفكير أو شعور

نتيجة كثرة تكراره

يمكن أن تتحول الممارسات الصحية السليمة إلى عادة صحية

الوعي الصحي

- مفهوم يقصد به إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية وإحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم . ويمكن هذا الوعي في ثلاث نقاط
- ١- أن يكون افراد المجتمع بالعلومات الصحية والامراض المعدية ومعدل الاصابة بها واسبابها وطرق العلاج
- ٢- أن يكون افراد المجتمع قد فهموا ان حل مشاكلهم الصحية والمحافظة عليها هي مسئوليتهم قبل ان تكون مسئولية الحكومة
- ٣- أن يكون افراد المجتمع ان تعرفوا على الخدمات والمنشآت الصحية في مجتمعهم وتفهموا الغرض من انشائها

- س : يمكن أن تتحول الممارسات الصحية السليمة إلى عادة صحية ؟
- ج : صح
- س : وزارة الصحة هي الجهاز المركزي الرئيسي المسئول عن التنقيف الصحي ؟
- ج : صح
- س : الثقافة الصحية هي تقديم المعلومات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة المواطنين ؟
- ج : صح
- س : الوعي الصحي هو إلمام المواطنين بالحقائق الصحية وإحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم ؟
- ج : صح

مكونات الصحة العامة

• الصحة الشخصية .

• صحة البيئة .

• الطب الوقائي للفرد .

• الطب الوقائي للمجتمع .

أمراض الراحة (عدم الحركة)

أسبابها

♦ عدم ممارسة النشاط البدني والاعتماد بشكل كلى على رفاهيات الحياة العصرية .

• وبعد عدة أبحاث ومراجعات علمية جاءت النتائج لتؤكد أن عدم الحركة يكون سببا في حدوث العديد من الأمراض .

◀ أمراض الشريان التاجي (تحدث أضعاف عددها بين الأشخاص محدودي الحركة) .

◀ أمراض السكر ، الضغط ، تصلب الشرايين وأمراض الجهاز التنفسي .

◀ أمراض العضلات (التقلص العضلي ،الألم العضلي والتعب العضلي) .

◀ أمراض الأسنان (نتيجة لضعف عضلات المضغ والفك) .

س : اذكر أمراض الراحة ؟

أسباب الإصابة بأمراض القلب

- ١- الوراثة
- ٢- ضغوط الحياة والقلق والتوتر
- ٣- عدم الحركة
- ٤- ارتفاع ضغط الدم
- ٥- السمنة
- ٦- التدخين
- ٧- الكحوليات
- ٨- ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم
- ٩- تناول النشويات والسكريات والأملاح بكميات كبيرة
- ١٠- مرض السكر