

مجموعة

الصحة واللياقة

جامعة الملك فيصل مستوى ثانى إدارة أعمال (الفصل الدراسى الثانى 1435هـ)

المحاضرة الأولى

مفهوم الصحة :

- الصحة بالمعنى الشائع : عبارة عن الخلو من المرض .
- عندما تكون غير مريض فأنت بصحة جيدة .

لكن هذا المفهوم بهذه الطريقة يعتبر مفهوما ناقصا إلى حد ما , لأن المرض في الغالب يصيب البدن (القلب – الرئتين- الجهاز التنفسي) فعندما يخلو البدن من المرض فأنت بصحة جيدة ، ولكن هناك جوانب أخرى : فقد تكون صحيح بدنيا ولكنك مضطرب نفسيا ، أو لديك مشاكل اجتماعية .

وبالتالي لا بد أن يشمل التعريف الصحيح للصحة الجوانب الثلاثة وهي : الخلو من المرض أو العجز أو الاعتلال في الناحية البدنية أو الناحية النفسية أو الناحية الاجتماعية .

منظمة الصحة العالمية عرفت الصحة بأنها : حالة السلامة والكفاية (البدنية والنفسية والاجتماعية) وليست مجرد الخلو من المرض والعجز .

مكونات الصحة :

- الخلو من المرض والعجز .
- الكفاية البدنية .
- الكفاية النفسية .
- الكفاية الاجتماعية .

مستويات الصحة : مدرج قياسي طرفه العلوي الصحة المثالية ، والطرف السفلي انعدام الصحة :

- الصحة المثالية (الشاملة) : التكامل البدني والنفسي والاجتماعي من النادر الوصول له .
- الصحة الايجابية .
- السلامة المتوسطة .
- المرض غير الظاهر : لا يشكو من أمراض ظاهرية ويمكن اكتشافها بالفحوصات مثل (ضغط الدم – الكولسترول العالي – القلق المرتفع) .
- المرض الظاهر : يشكو من مرض ظاهري مثل (هزبل يدل على أنيميا – مضطرب قلبي قلق – منعزل لديه انطوائية) .
- الاحتضار : تسوء الحالة الصحية ويصعب استعادتها .

الصحة الشاملة تتضمن :

- التكامل البدني : يتمتع الشخص بأن أجهزته المختلفة تتكامل بأداء وظائفها على أكمل وجه بدون عيوب أو تشوهات ، ولياقته البدنية تكون متقدمة ، والقوام سليم .
- التكامل النفسي : يتمتع الفرد باستقرار نفسي داخلي ، قادر على التوفيق بين ما يرغب إليه وما هي أهدافه ، وبالتالي تكون حياته النفسية هادئة مطمئنة ، دائما لديه شعور بالرضا .
- التكامل الاجتماعي : القدرة على التعامل مع الآخرين واكتساب محبتهم والتفاعل معهم .

العوامل التي تحدد مستويات الصحة : عوامل تتعلق بالمسببات – عوامل تتعلق بالإنسان – عوامل تتعلق بالبيئة

العوامل المتعلقة بالمسببات :

- المسببات الحيوية حيوانية الأصل : كالديدان (البلهارسيا) .
- المسببات الحيوية نباتية الأصل : الفطريات – البكتيريا ,
- المسببات الغذائية : زيادة أو نقصان حاجة الجسم لحاجة ما ، مثل الأملاح والماء .
- المسببات الكيميائية : قد تكون خارجية كالتعرض لبعض المركبات مثل الرصاص والفسفور والتلوث وقد تكون داخلية في الجسم كنقص الجلوكوز يؤدي إلي مرض السكر .
- المسببات الوظيفية : عطل أحد الغدد في الجسم .
- المسببات النفسية والاجتماعية : عندما لا يعرف الفرد التعامل معها تؤدي بالضرورة إلى انخفاض في مستوى الصحة .

العوامل المتعلقة بالإنسان :

- المقاومة (المناعة) .
- العوامل الوراثية : مثل الأنيميا المنجلية .
- العوامل الاجتماعية : كم عدد أفراد الأسرة وأين يعيشون .
- العمر : لكل عمر أمراض معينة قد تصيبه أو قد يكون أكثر عرضة لها .

العوامل المتعلقة بالبيئة :

- البيئة الطبيعية : الجغرافيا – الجيولوجيا – المناخ .
- البيئة الاجتماعية والثقافية : المستوى الاقتصادي والتعليمي وكثافة السكان والخدمات الصحية .
- البيئة البيولوجية : عناصر المملكة الحيوانية والنباتية وتأثيرها .

مكونات الصحة العامة :

- صحة البيئة : مياه الشرب – الأغذية المتوفرة في المجتمع – التهوية للمساكن والمكاتب – الإضاءة – الضوضاء – جمع القمامة – تصريف الفضلات .
- الطب الوقائي للمجتمع : صحة البيئة – الإحصاءات – التفتيش الصحي .
- الطب الوقائي للفرد : استخدام الأدوية واللقاحات للوقاية من الأمراض – التغذية المتوازنة .
- الصحة الشخصية : الكشف الطبي – النوم – الراحة – العناية بالعينين والأسنان – النظافة – ممارسة النشاط البدني .

٨ الصحة الشخصية أحد مكونات الصحة العامة .

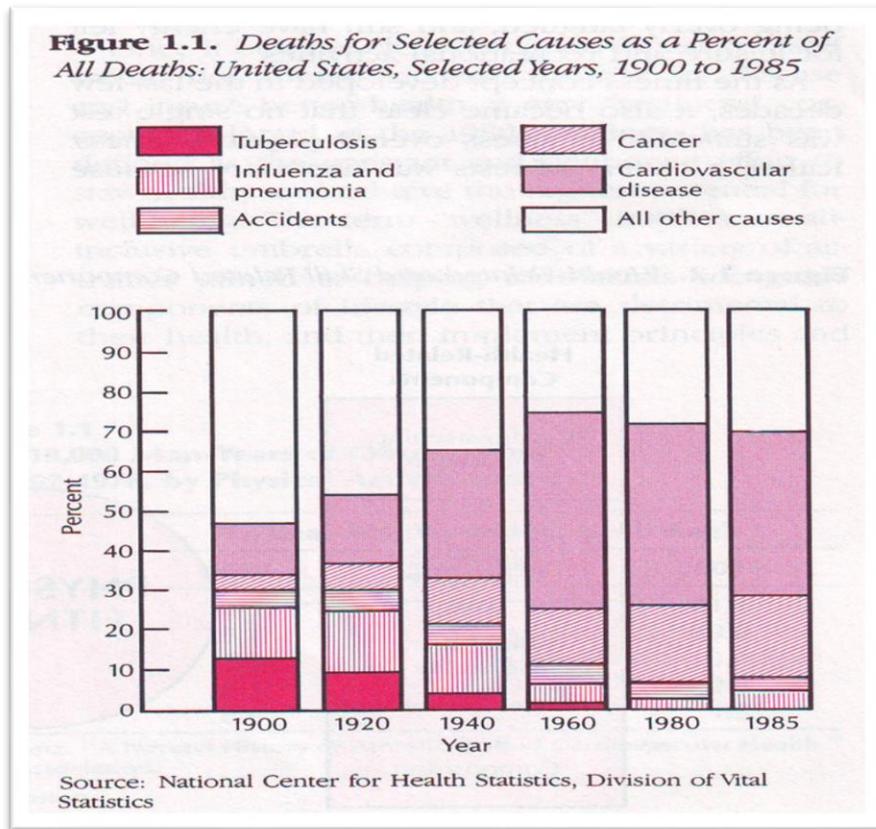
في السنوات الأخيرة هناك إقبال متزايد في جميع المجتمعات تقريبا على ما يسمى ببرامج الصحة واللياقة ، السبب في ذلك يعود إلى سببين رئيسيين : عندما تشارك في برامج الصحة :

1 / تمارين ذات شد مرتفعة + عادات حياتية سليمة = صحة أفضل + حياة أجود

2 / قلة الحركة + عادات حياتية سلبية = مشاكل صحية

وأيضاً سبب آخر وهو : المشاكل الصحية الشائعة تدفع الناس على الإقبال على مثل هذه البرامج . بدايات القرن العشرين (الأمراض الجرثومية مثل : السل – شلل الأطفال - الأنفلونزا) ، نهايات القرن العشرين (الأمراض المزمنة مثل: ارتفاع ضغط الدم – السكري – أمراض القلب التاجية) .

أسباب الوفاة في الولايات المتحدة الأمريكية من 1990 – 1985 كنسبة من إجمالي الوفيات :

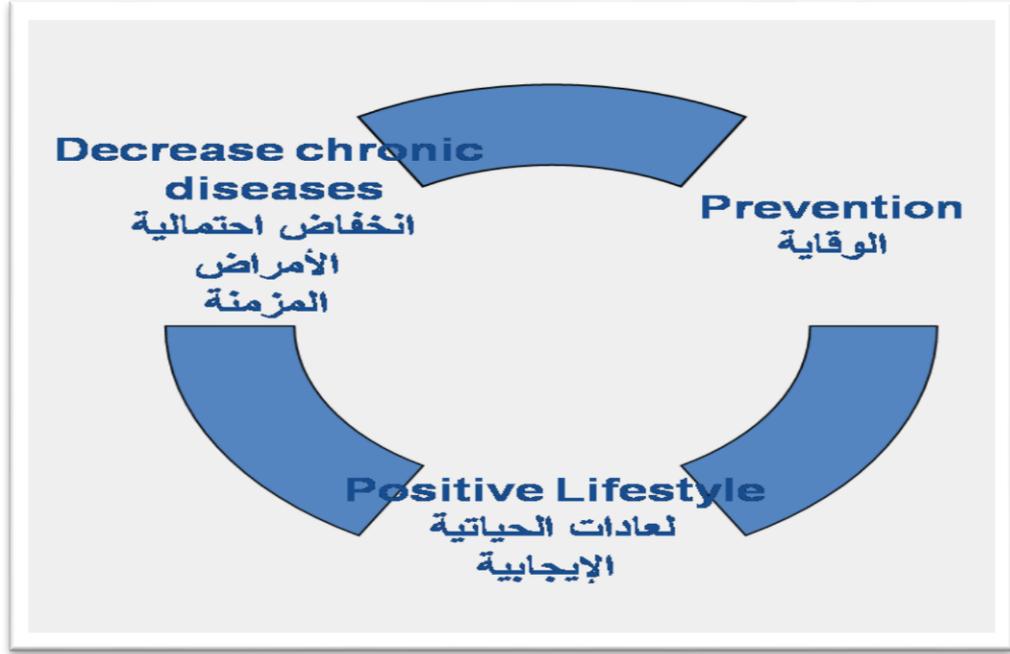


أكثر أسباب الوفاة في الولايات المتحدة الأمريكية (1985) :

Cause	Total Number of Deaths	Percent of Total Deaths
1. Major cardiovascular diseases	977,879	46.9
2. Cancer	461,563	22.1
3. Accidents	93,457	4.5
4. Chronic and obstructive pulmonary disease	74,662	3.6
5. All other causes	478,879	22.9

*Source: National Center for Health Statistics, U.S. Public Health Service, DHHS.

ما هو الحل ؟ الوقاية



الصحة الشاملة (تعريف آخر) : الجهد المتواصل والموجه للبقاء بحالة صحية جيدة والارتقاء بمستواها .

تتكون من مجموعة من العناصر ،

الفحص الطبي – التربية الصحية – الحمية والتحكم بالوزن – التوقف عن التدخين – اللياقة البدنية – عدم تناول الكحول – التغذية الصحية – التعامل مع الضغوط .

هل ارتفاع اللياقة البدني يخفض احتمالية الإصابة بالمرض ؟ ليس بالضرورة .

برنامج الصحة واللياقة الجديد :

- طول الحياة
- يتضمن : النوم 7-8 ساعات كل ليلة – تناول وجبة الإفطار يوميا – عدم الأكل بين الوجبات – عدم التدخين – المحافظة على الوزن المثالي – ممارسة النشاط البدني بانتظام .

اللياقة البدنية :

تعريف : القدرة العامة على التكيف والاستجابة المرغوبة لأي جهد بدني .

مكونات اللياقة البدنية :

- العناصر المرتبطة بالمهارة : الرشاقة – التوازن – التوافق – القدرة العضلية – زمن الفعل – السرعة
- العناصر المرتبطة بالصحة : اللياقة القلبية التنفسية – القوة والتحمل العضلي – المرونة – التركيب الجسماني