

2018

٧

صحتنا جي



اشراف: د. زينب الخظيري

كتاب العدد

- د. عالية المعجل
- أ. لميس السيارى
- أ. عزة الشويعر
- أ. ريم العرف
- الطالبة الخريجة: غادة المخلفى

إعداد:

- منيرة سلطان القحطاني
- منيرة سليمان السحيباني
- سميرة سعود الأسمرى
- ملاك عبد الرحمن النويصر

تدقيق ومراجعة:

- ريم بلقاسم السيد
- ربي إبراهيم العجلان
- نورة محمد المطلق
- نورة أحمد تلبه
- ابتهاج محمد القحطاني

تصميم وتنسيق:

- اروى سعد العنزي
- بيان محمد الشامى

الفهرس

3	المرأة كل المجتمع
4	لماذا التثقيف الصحي؟
5	التثقيف الصحي ورؤية 2030
6	سرطان الثدي
7	سرطان الثدي
8	سرطان الثدي
9	الوعي وما يحمل من مفاجآت
10	الغذاء العضوي
11	تمكين المرأة ورؤية 2030
12	التجربة الأولى
13	الحياة اليومية وتأثيرها على الإنجاب
14	مقابلة
15	مقابلة
16	مقابلة
17	أبحاث تم تقديمها من طالبات التثقيف الصحي

المرأة كل المجتمع ...

للدكتورة / زينب الخضيري

سأسجل اعترافاً هنا في هذه الافتتاحية وأقر أن الصحة هي قضية اجتماعية واقتصادية وسياسية، وهي قبل ذلك حق لكل إنسان، والصحة للجميع ، ولكن وفي هذا العدد نفتح ملف صحة المرأة والذي يحظى بالنصيب الأكبر من النقاش والطرح ، ومفهوم صحة المرأة كبير وشامل فالنساء تتأثر بكثير من الأوضاع الصحية ، وصحتها من صحة اسرتها ، وكلما تعرضت المرأة إلى أي عائق سواء اقتصادي أو اجتماعي أو علمي فهذا سيترك أثر على صحتها ، وعندما يتدنى الوعي الصحي للمرأة فهذا سيؤثر على جميع وظائفها في الحياة ، من هنا نجد أن المؤتمر الرابع للمرأة المنعقد في بيجين عام ١٩٩٥ قد أكد على ضرورة كفالة حق المرأة في التمتع بأعلى المستويات الصحية طوال دورة حياتها بشكل متساو مع الرجل. ونحن نطمح الى أن تكون الصحة للجميع سواء النفسية، العقلية، الجسدية، البيولوجية، ويمكن تحقيقها من خلال برامج تنموية يتم تنفيذها ضمن استراتيجية وطنية مبنية على احترام وظيفة المرأة ودورها في المجتمع وحماية حقوقها. إن الدور الذي تلعبه المرأة في عملية التنمية مهم جداً حيث أن التنمية عملية تبادلية مستمرة ، لذلك كان لابد من الحديث عن المشاكل التي تواجهها المرأة في مجال الصحة في المجتمع، فالمرأة هي شريان الحياة، ويقال هي نصف المجتمع وتلد النصف الآخر فهي كل المجتمع لذلك يجب الاهتمام بصحتها وسعادتها الأولوية في الرعاية الصحية والاجتماعية، والبدنية والنفسية، وتغطية كافة المواضيع والحالات الصحية التي يمكن أن تواجهها المرأة والتي تتساءل عنها المرأة بمختلف الأعمار سواء الفتيات الشابات أو النساء المتزوجات أو أمهاتنا.



لماذا التثقيف الصحي؟

للطالبة / منيره السحيباني

يظنّ البعض أنّ التثقيف الصحي هو عبارة عن عملية سهلة تهدف ببساطة إلى نشر المعلومات الصحية؛ وذلك من خلال المنشورات ووسائل الإعلام. إلا أن عملية التثقيف الصحي تعد أعمق من ذلك؛ حيث إنّها تهدف إلى تغيير سلوكيات الأفراد الصحية والتأثير بها، إذ أنه ليس من الضروري أن يؤدي نشر المعلومات فحسب إلى التأثير في سلوك الفرد. وخير مثال على ذلك أنّ الأطباء يعرفون حق المعرفة عن أضرار التدخين، ومع ذلك هنالك الكثير من الأطباء المدخنون؛ إذ أنّ التثقيف الصحي عبارة عن مجموعة من تكمن الخبرات التي تُسهّل عملية تبني السلوكيات المعزّزة لصحة الأفراد والجماعات. أهمية التثقيف الصحي أولاً بتحسين الصحة على مستوى الافراد والمجتمعات وبناء اتجاهات صحية سليمة، ثانياً مساعدة الأفراد في حل المشاكل الصحية التي يواجهونها باستخدام الإمكانيات المتاحة. ثالثاً غرس قيم السلوك الصحي السوي وترسيخها، بالإضافة إلى تغيير السلوكيات الخاطئة منها. رابعاً مساعدة الأفراد على تحديد المشاكل الصحية الواقعة عليهم وتحديد احتياجاتهم ونشر المفاهيم الصحية السليمة بين أفراد المجتمع وتحسين نوعية الحياة التي يعيشها الفرد في المجتمع وخفض مستوى الإعاقات ما أمكن. خامساً خفض معدّلات حدوث الأمراض.

التثقيف الصحي ورؤية 2030

للطالبة / منيره سلطان القحطاني

ازدهار القطاع الصحي في المملكة العربية السعودية من اهم مقاييس التطور والازدهار للبلاد، ولذلك اتخذ القطاع الصحي مكانه في رؤية المملكة ٢٠٣٠. حيث اشتملت الرؤية على عدة استراتيجيات وبرامج لدعم القطاع الصحي وأيدتها وزارة الصحة بإطلاق مبادرات موافقه لأهداف برنامج التحول الوطني ٢٠٢٠ ورؤية ٢٠٣٠، من هذه المبادرات زيادة المراكز الصحية الأولية في مناطق المملكة، كما تمت مضاعفة أعداد عيادات الإرشاد لتقديم الرعاية النفسية الأولية، كما تمت إضافة العيادات الاستشارية في ٨٢ مركزاً صحياً في مختلف مناطق المملكة، وكذلك زاد عدد عيادات مكافحة التدخين وهناك العديد غيرها.

في إطار اخر برزت أهمية التوعية والتثقيف الصحي في رؤية ٢٠٣٠ في تعزيز نمط الحياة وسلوكيات افراد المجتمع، والتركيز على مكافحة الامراض المعدية بدلاً من علاجها، وقد واصلت وزارة الصحة تنفيذ الكثير من البرامج والأنشطة في هذا الجانب مثل: الحملات الصحية التثقيفية، وحملات تعزيز الصحة وغطت العديد من الموضوعات الصحية المهمة مثل: حملات السكري، وحملة الكشف عن سرطان الثدي، وسرطان القولون، والملاريا، والأنفلونزا، والكلى، والدرن، والقلب، والتهاب (الصحة، ١٤٣٨) المفاصل، وهشاشة العظام، والمضادات الحيوية، والإيدز، وغيرها من ذلك نرى ان التوعية والتثقيف الصحي ركيزة مهمة من ركائز التطور والتقدم، فلا صحة بلا وعي ولا وعي بلا علم.



سرطان الثدي



تحدث الإصابة بسرطان الثدي عندما تبدأ بعض الخلايا في الثدي بالتكاثر بصورة خارجة عن السيطرة، مما يؤدي إلى تشكّل الأورام. ويعدّ سرطان الثدي أكثر أنواع السرطان شيوعاً لدى النساء في كافة أنحاء العالم، حيث بلغ عدد الحالات الجديدة التي تمّ تشخيص إصابتها بسرطان الثدي في عام ٢٠١٢ حوالي ١,٦٧ مليون حالة، و٥٣٣ ألف حالة وفاة بسبب سرطان الثدي في نفس العام.

عدد حالات سرطان الثدي في المملكة عام ٢٠١٣ بلغ ١٨٥٣ حالة في المملكة العربية السعودية حسب احصائيات السجل السعودي للأورام. معدل الإصابة في المملكة العربية السعودية كانت ٢٥ لكل ١٠٠,٠٠٠ نسمة، ومتوسط العمر ٥٠ سنة.

العوامل التي تؤدي الى زيادة احتمال الإصابة بسرطان الثدي:

أولاً: عوامل ثابتة لا يمكن التحكم بها:

١. الجنس: النساء معرضات لخطر الإصابة أكثر من الرجال.
٢. العمر: التقدم في العمر أحد أكثر عوامل الخطورة تأثيراً حيث تم تسجيل غالبية حالات الإصابة بهذا المرض لدى النساء اللاتي بلغن سن ٥٥ عاماً أو أكثر.
٣. العوامل الوراثية: وجود جينات محددة عند البعض يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة.
٤. التاريخ العائلي: وجود تاريخ عائلي في شجرة العائلة وخاصة إذا كان هناك تاريخ (الأم، الأخت، الابنة، الاب) بإصابتهم بسرطان الثدي أو سرطان المبيض.
٥. وجود تاريخ مرضي بالإصابة بسرطان الثدي يعرض المرأة إلى خطر أكبر للإصابة مرة أخرى.
٦. البلوغ المبكر قبل سن ١٢ سنة أو تأخر انقطاع الطمث بعد سن ٥٥ سنة.
٧. عدم الانجاب او الانجاب بسن متأخر فوق عمر الثلاثين.

ثانياً: عوامل تزيد من احتمال الإصابة ويمكن تفاديها:

١. العلاج ببدائل الهرمونات لمرحلة انقطاع الطمث، وقليلاً عند استخدام حبوب منع الحمل
٢. السمنة
٣. عدم ممارسة الإرضاع الطبيعي
٤. عدم ممارسة الرياضة
٥. استخدام حبوب منع الحمل
٦. المعالجة الاشعاعية على الصدر لسرطان سابق بعمر مبكر.

يمكن التقليل من خطر الإصابة:

أولاً: أنماط الحياة الصحية

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام بمعدل نصف ساعة يوميا.

تناول غذاء صحي ويتضمن الفواكه

والخضروات والحبوب الكاملة.

الرضاعة الطبيعية تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي.

تجنب السمنة والمحافظة على الوزن المثالي.

ثانياً: الفحص والاكتشاف المبكر:

الفحص - من المهم ان تكوني طبية

نفسك عليك التعرف على شكل الثديين

وملمسهما في حالتها الطبيعية، حيث

يكون ب استطاعتك اكتشاف أي تغيرات

مهمة على الثديين ومراجعته الطبيب عند

ظهور أي عوارض مرضية على الثدي

للتقليل من خطر إصابتك بسرطان الثدي.

معرفة اعراض وعلامات:

- ورم في منطقة الثدي أو تحت الإبط.
- تغير في حجم أو شكل الثدي.
- تغير في لون أو مظهر جلد الثدي او الحلمة (احمرار / سماكة)
- إفرازات غير طبيعية من الحلمة (كالإفرازات الدموية)
- انكماش أو انقلاب الحلمة.
- ألم في الحلمة أو الثدي.

الاكتشاف المبكر:

الفحص الذاتي للثدي:

ينصح بتعلم الفحص الذاتي لزيادة الوعي بالأعراض وعلامات المرض في المراحل المبكرة.

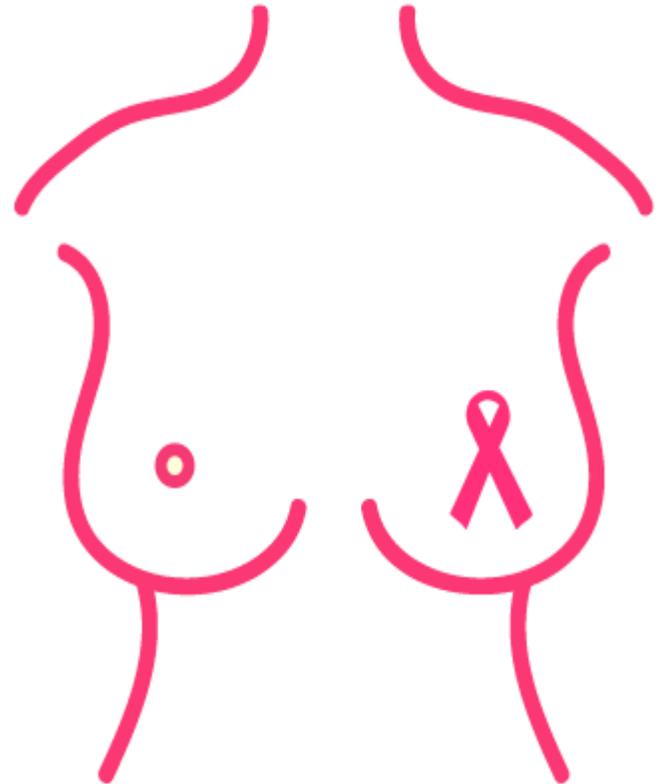
الفحوص الروتينية او الإكلينيكية:

من ٣٠-٤٠ كل ثلاث سنوات.

الماموغرام: من ٤٠-٦٩ كل سنة.

ويمكن عمل الماموغرام في عمر أبكر من ٤٠ سنة

- في حالة وجود تاريخ عائلي او قصة شخصية للإصابة بسرطان الثدي او المبيض.
- التعرض لمعالجة اشعاعية في عمر صغير.
- وجود اعراض وعلامات الاصابة بسرطان الثدي.





الرسائل الصحية:

- أن ٩٠% من الكتل في الثدي هي كتل حميدة، فقد تكون أورام ليفية او تكيسات أو غيرها.
كما أن معظم تغيرات الثدي هي بسبب التغيرات الهرمونية والتي تصاحب المرأة خلال نموها خصوصاً في مراحل البلوغ، الحمل، الرضاعة، فترتي ما قبل الدروة الشهرية وبعدها واخيراً مرحلة انقطاع الطمث. ومن الضروري فحص الثدي عند الطبيبة كل ثلاث سنوات منذ بلوغ السيدة سن العشرين، ويصبح إجراء الفحص أمراً ضرورياً مرة كل عام عند بلوغها الأربعين مع تصوير الثدي بالمماموغرام وأخيراً كلما اكتشف السرطان مبكراً كلما زادت فرص الشفاء منه.
- الإصابة بسرطان الثدي لا تعني أبداً استئصال الثدي حيث أنه إذا ما اكتشف السرطان مبكراً يمكن الاكتفاء باستئصال الورم فقط والاحتفاظ بالثدي، واستئصال الثدي يحدث فقط إذا كان الورم عميقاً أو كبيراً جداً أو بدا في الانتشار.
- أن سرطان الثدي إذا تم اكتشافه وعلاجه مبكراً فإن نسبة الشفاء قد تصل إلى أكثر من ٩٥% وأن سرطان الثدي هو أحد أنواع السرطان المتوفر له وسيلة فعالة للكشف المبكر وهي تصوير الثدي بالأشعة (المماموغرام) والذي يكشف المرض في مراحله الأولى.

الوعي وما يحمل من مفاجآت !!

للأستاذة / عزة الشويعر

لطالما ركز علماء النفس على رفع مستوى الوعي الذاتي، بمعنى أن يكون الشخص متيقظا ومتفهما لكل ما يجري بداخله، أن يفهم التعقيدات والمسائل المتعلقة المتمثلة بسلسلة من المشاعر والمفاهيم غير المترابطة أحيانا.

المستوى العالي من فهم الذات سيجعل الشخص قادرا وبكل بساطة على إجابة أسئلة داخلية لمسببات هذه المشاعر التي تتصاعد في أوقات محددة، وكيفية التعامل معها وتقليل حدتها عندما تميل للجانب السلبي هذا الوعي باستطاعته أن يلعب لعبة مهمة وخصوصا في عصرنا الحالي، والذي أكاد أجزم أن الغالبية العظمى من البشر وفي كل المجتمعات قد خاضها ولو بشكل بسيط، ألا وهي لعبة إنقاص الوزن. كيف يكون الوعي عنصرا فاعلا في نزول الوزن وبشكل تدريجي وأيضا صحي؟ إليك الحل الان!

بكل سهولة، عندما تكون واعيا ومستوعبا للإشارات التي يرسلها جسدك ستكون قادرا على إنقاص وزنك دون أدنى جهد. عندما تفهم مستوى جوعك واكتفائك، وتأكل عند الحاجة فعلا لهذا الطعام، وتتوقف قبل الاحساس بالامتلاء، فهذا هو أساس الفوز في هذه اللعبة.

هذا التوجه الحديث والذي بات ينافس أهم الحميات الغذائية حاليا يسمى (Health At Every) أو الصحة في كل الأوزان، والذي يركز على ثلاث نقاط أساسية:

1. أن كل جسم يعتبر مميذا ولا مثيل له، أي لا يمكن مقارنة جسمك بجسم أي شخص آخر، لأنك يجب أن تقنع نفسك بصدق أن لديك صفات جسمانية وتكوينية وخليط جيني ووراثي مختلف وأن تحب نفسك بكل ما فيك وبكل ما أوتيت من قوة.
 2. أن تكون حاضرا وواعيا بكل ما يحدثك به جسمك، وأن تكون متواجدا بعقلك وجسدك وقت تناول وجبتك، وأن تميز احساس الجوع واحساس الشبع.
 3. أن تستمتع بالحركة بأي شكل كان وتتعايش معها كجزء من حياتك اليومية، ليس بالضرورة أن تكون تمارينا قاسية يتطلع لها الشخص بكره، ولكن الأهم أن تنظر لها بحماس وشوق.
- العديد من الأشخاص كانوا ضحية للعديد من الحميات الغذائية، كانت نتيجتها الدخول في دوامة نزول الوزن السريع واستعادة أضعافه بعد ذلك وما يصاحبه من إحباط وضعف الحافز وقلة الثقة بالنفس. هذا المفهوم ليس حمية غذائية مؤقتة بل هو خطة حياتية وتغيير جذري في السلوك الغذائي. بتطبيق هذه المبادئ الثلاثة ستخلق تناغما وتوازنا حياتيا ملحوظا، وستزداد ثقتك بنفسك وستستمتع بتجربة طعامك كل مره، وستبحث عن أي نشاط حركي يسعدك ويدخل البهجة على يومك، والأهم من هذا كله أنك لا تفكر بنزول الوزن ولن يكون من أهدافك لأنك وكما ذكرت تحب نفسك كما أنت متميذا بتركيبتك الجسمانية. هل في ذلك تناقض؟؟
- أبدا على الإطلاق، تميزك عن غيرك وحبك لذاتك ووعيك لحاجاتك الغذائية وحركتك المصحوبة بالإيجابية والمتعة ستقودك فعلا لنزول الوزن!

الألم العضوي، هم ألم يلم بأحد أعضاء الجسم. الغذاء العضوي غير مأخوذ من المعنى الحرفي لكلمة عضوي، إنما هو الغذاء الذي تتم كل عملية إنتاجه بوسائل عضوية، بدءاً من الري، مروراً بالمكملات الغذائية والأسمدة وانتهاءً بمحفزات نمو الحيوانات والنباتات. الزراعة العضوية ترفض استخدام المبيدات الكيماوية والأسمدة الكيماوية، استخدام الأدوية والهرمونات، المواد الحافظة، الملونات والهندسة الوراثية التي تشجع تسارع النمو والإنتاجية العالية. دائماً ما تراودني تساؤلات عن المنتجات العضوية والمنتجات الغير عضوية، أو أسميها الضارة؟ العادية! الملغمة! الخطيرة!!

إذن ماذا نسمي الوجبات السريعة القاتلة؟؟ في كل مرة أدخل فيها السوبرماركت أخوض الحوار المعتاد مع نفسي: هل أتوجه إلى القسم الصغير المختص بالغذاء العضوي وأشتري حاجتي منه مع إنفاقي ثلاثة أضعاف (على الأقل) المبلغ الذي سأنفقه على نفس المنتجات ولكن غير العضوية، أم أجزع عرْبتي إلى الصفوف العريضة للمنتجات "العادية"؟ ومع الحسبة فإن الميزانية المخصصة للحاجيات الغذائية لهذا الشهر ستتأثر كثيراً إذا قررت الالتزام بنظام عضوي كامل والاعتماد الكلي على المنتجات العضوية، من دقيق القمح وحتى جميع أنواع الخضار والفاكهة والحليب والحبوب والشوكولاتة والزيت والدجاج واللحم ووو...! قد يكون الخيار الأفضل هو إنشاء مزرعة والاعتماد على حصادها ومنتوجها وإذا افترضت أن ذلك سيعود على بالتوفير مع الكثير من الفائدة فيجب أيضاً إيجاد أسمدة عضوية والتي تكلف أضعاف الأسمدة العادية ومنها نعود إلى نقطة الصفر.

أعتقد أن التغيير الجذري في حياة الناس في السعودية سيبدأ حالما يتوفر الكثير من المنتجات العضوية المحلية ذات الجودة العالية مما سيزيد في المنافسة وبالتالي انخفاض تكلفتها، وكذلك توعية الناس بمختلف طبقات المجتمع بالغذاء العضوي وفوائده وخطورة الغذاء "العادي" على الصحة، مما سينتج عنه انخفاض العديد من الأمراض المزمنة والخلقية والتأثيرات الهرمونية بإذن الله.



الغذاء العضوي.



تمكين المرأة ورؤية المملكة 2030

للدكتورة / عالية المعجل

فالمرأة السعودية قادمة بدور تنموي في رؤية ٢٠٣٠ لتحقيق نجاحات كبيرة على الصعيدين الإقليمي والعالمي بتقدير القيادة السياسية بتفوقها العلمي والعملية رغم التحديات الاجتماعية التي تضيق الخناق على المرأة التي وضعت بصمتها المميزة في التعليم والطب والكثير من المجالات، حيث سيفتح الباب أمام المبدعات والمثقفات والتمميزات للمشاركة في النهضة والبناء وتشجيعهن على الإنتاج مع التمسك بتقاليدهن وحجابهن وعاداتهن الأصيلة.

هذا التوجه غذائه أن المرأة السعودية كانت من ضمن اهتمامات هذه الرؤية التي وضعت ضمن أهدافها رفع نسبة مشاركة المرأة في سوق العمل، والاستمرار في تنمية مواهبها واستثمار طاقاتها، وتمكينها من الحصول على الفرص المناسبة للإسهام في تنمية المجتمع والاقتصاد. وتم تطبيق رؤية ٢٠٣٠ على أرض الواقع من خلال رفع نسبة مشاركة المرأة السعودية في سوق العمل، وذلك إضافة إلى تبوؤها حالياً مناصب سياسية واقتصادية واجتماعية وتعليمية، فضلاً عن مشاركتها الفعالة في مجلس الشورى، وتمثيلها للمملكة في العمل الدبلوماسي، وكسرها لاحتكار الرجل للمناصب القيادية في قطاع التمويل، وتوليها المناصب العليا في القطاع التعليمي، وترشيح نفسها لعضوية المجالس البلدية، وقد دخلت المرأة السعودية مؤخراً المجال الأمني لأول مرة بعد تفعيل القسم النسائي في مركز العمليات الأمنية الموحد في المملكة.

تتميز شريحة النساء في السعودية ببعض المواصفات السكانية بأنها تمثل قرابة ٥٠% من إجمالي عدد السكان في المملكة بمختلف أعمارهن. والمملكة العربية السعودية تؤمن بالمرأة كعنصر مهم من عناصر قوة المجتمع، وأن تمكينها اجتماعياً واقتصادياً وسياسياً، وتوفير مناخ آمن وخدمات تسهل عليها القيام بواجباتها الوطنية، مع ضمان تمتعها بحقوقها الكاملة في جميع المجالات، سيسهم في دفع عجلة التنمية بما يحقق رؤية المملكة للتنمية المستدامة ٢٠٣٠.

فتمكين المرأة يدفع المجتمعات المزدهرة، مما يحفز الإنتاجية والنمو. وفي ظل التغيرات التي تشهدها السعودية، وتماشياً مع "رؤية السعودية ٢٠٣٠"، بدأت المرأة السعودية تحظى باهتمام كبير، خاصة في مجال العمل، حيث تم توفير وفتح عديد من المجالات التي من شأنها تمكين المرأة من العمل في قطاعات أكثر ذات فاعلية أكبر في المجتمع السعودي. ويعتبر العمان الأخيران للمرأة السعودية من أهم أعوام تحقيق طموحاتها، وذلك بعد سلسلة من القرارات الداعمة لها.

وأكدت السعودية حرصها على التعاون في أي جهد دولي يهدف إلى تمكين المرأة في شتى المجالات، والعمل على القضاء على جميع أشكال التمييز والعنف ضدها، والارتقاء بمستواها الثقافي والاقتصادي والصحي بما يتوافق مع مبادئ وقيم الشريعة الإسلامية.

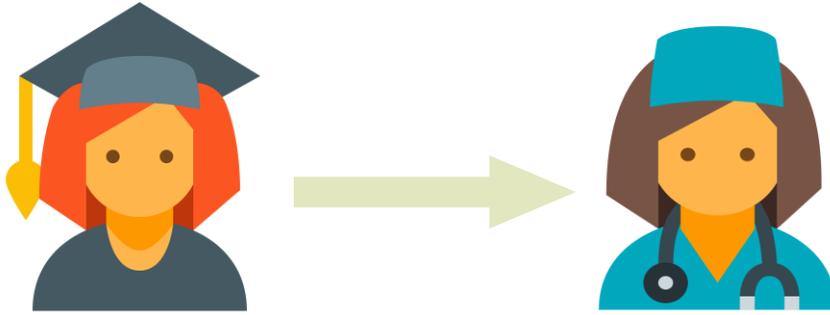
فالتمكين الاقتصادي للمرأة وبرامج الرياضة المجتمعية والتمكين الصحي والتمكين المجتمعي والتمكين المعرفي، يساهم في خطط التنمية لرفعة المجتمع، واطاحة الفرص للمرأة لإثبات قدراتها في مجال الخدمات الصحية والتعليم الصحي والبحث العلمي على مستوى العالم وتولي مناصب قيادية في المجال الطبي تقديراً لما وصلت إليه من علم وقيادة وجهود متميزة،

التجربة الأولى...

للطالبة الخريجة: غادة المخلفي

بعد تجربة مليئة بالعثرات والابداع والنجاح انتقلت من طالبة في مقاعد الدراسة إلى طالبة امتياز أطبق التثقيف والتمكين الصحي بشكل عملي، للربط بين ما اكتسبته خلال الفترة الدراسية وبيئة الواقع، والذي يركز بشكل أساسي على التأثير والتغيير في الممارسات الصحية عند الأفراد والجماعات.

بدأتها برغبة تسخير جهودي وإمكانياتي في تطوير وإكمال خلفيتي العلمية بتطبيق عملي لتحقيق الجانب الأهم الذي يهدف إليه تخصصي وهو حفظ الصحة عند الأصحاء والمرضى بعد مداواتهم من قبل الأطباء. تأكدت مع الأيام أن التثقيف الصحي هو أحد الوسائل الأساسية في إنجاح وإتمام الحالات الصحية عند المرضى وليست مجرد وسيلة ثانوية تقتصر على زيادة فهم المريض لحالته. أثناء تدريبي مررت بتجربة التثقيف الفردي والجماعي وكل ما يشمله من طرق إيصال المعلومة بشكل ملفوظ أو مكتوب، تجربة أثرتني بكثير من المهارات المتنوعة وعلى رأسها التواصل الشخصي والمجتمعي نظرًا لاختلاف الخصائص الديموغرافية والإيكوغرافية لديهم، بالإضافة إلى اكتساب معرفة صحيّة من مخالطة الحالات المرضية بشكل أعمّ وأشمل.



بطبيعة الحال واجهتُ تحديّات ناتجة عن عدم وضوح مهام المثقف الصحي لدى الأفراد والمجتمع ككل إلا أنها ولّدت لدينا أنا وزميلاتي محاولات لتعديل هذا القصور عن طريق بذل مجهود مضاعف وأساليب كثيرة لتحقيق الفائدة العائدة على الفرد من خلال عملنا. ومن ناحية أخرى وجود الاختلافات بين أقسام التوعية الصحية أو التثقيف الصحي من منشأة إلى أخرى كان بدوره مشتت نوعًا ما بالنسبة لي كمتدربة لكنه بنهاية المطاف ساهم في توسيع مداركي من نواحي متعددة.

سنة الامتياز سنة مليئة بالتنوع والتحديات خلال فترة محدودة ولكن غنيّة بكثير مما يساعد في تطوير المهارات عند المتدربين. المهم دائمًا أن يكون لدى المتدرب رغبة صادقة في التعليم والتعلم، وأن يستثمر وقته خلال التدريب بالتطوير من نفسه وملاحظة أي نواقص متواجدة في الميدان وتحليل أسبابها وطرق التغلب عليها ليضم إلى أهدافه تعزيز هذا التخصص الرائع وزيادة النفع العظيم. لكل المتدربين المقبلين على سنة الامتياز قريبًا، أنتم مستقبلٌ منتظر وعلى أيديكم يزداد النجاح بريقًا.

الحياة اليومية وأثرها

على الإنجاب

للأستاذة / ريم العرف



يعد العقم من المشاكل الصحية الأكثر شيوعًا في المجتمع السعودي، فعدم حدوث حمل بعد مرور سنة من المعاشرة الزوجية بدون استخدام موانع حمل، أو بعد مرور ستة أشهر بالنسبة للزوجات ذوات العمر الخامس والثلاثين وأكثر، هنا يجب على الزوجين القلق والسعي وراء مسببات التأخر بالحمل.

بعيدًا عن الأمراض العضوية والمشاكل الصحية التي قد تكون أحد أسباب العقم، نتطرق في هذا المقال إلى النمط الحياتي الذي يكون له التأثير على تأخر الحمل لدى الزوجين، وهذه الأنماط الحياتية يمكننا التعديل عليها أو حتى التحكم بها للحد من تفاقم مشكلة العقم.

من الأنماط الحياتية:

السمنة وزيادة الوزن:

إنخفاض الوزن عن طريق التمارين الرياضية واتباع الحمية الصحية يزيد من نسبة الخصوبة لدى الزوجين وبذلك تزيد فرصة حدوث الحمل، تقوم التمارين بتنشيط الدورة الدموية في جميع أجزاء الجسم وخصوصًا الأعضاء التناسلية ولما لها من تأثير بإزالة الدهون المتراكمة عليها فهذا الأمر سيساعدان في زيادة فرصة حدوث الحمل وزيادة الخصوبة.

النقصان الزائد في الوزن عن المعدل الطبيعي أيضًا له دورة في نقصان الخصوبة، فعدم وجود مادة دهنية ناقلة للسيالات العصبية والأوامر إلى أجزاء الجسم والتي من ضمنها المبايض للقيام بعملها هنا يحدث عدم التبويض ومن ثم التأخر بالحمل.

التدخين:

فالتدخين يقلل من مستوى الأكسجين في الخلايا وهذا الأمر ينقص من الخصوبة وجودة البويضات والحيوانات المنوية، مما يؤدي إلى صعوبة حدوث الحمل. فالتوقف عن التدخين سواء كان المباشر أو غير المباشر له أثره القوي على الإخصاب ومن ثم حدوث الحمل.

الاستخدام الخاطئ للأدوية:

وخصوصًا المضادات الحيوية، فكثير من الناس يلجئون للصيديلي ويشترتون الأدوية دون الكشف ومعرفة مسببات المرض، هذا الأمر يقلل المناعة لدى جسم الشخص ومن ثم عدم مقاومته للأمراض في المستقبل مما يضطره لتناول أدوية أكثر فعالية والتي قد يكون لها الأثر الكبير على جودة الحيوانات المنوية والبويضات.

وأخيرًا الاستخدام الخاطئ للأعشاب والوصفات الشعبية قد يكون لها الأثر في إنخفاض الخصوبة ومن ثم العقم.

لذا وجب معرفة العوامل الخارجية التي قد يكون لها الأثر السلبي على الصحة.

مع الدكتورة / عالية المعجل

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته -نحن طالبات التثقيف الصحي من كلية العلوم الطبية التطبيقية يشرفنا ويسعدنا استضافتك اليوم لعمل مقابلة بأول مجلة لنا وعليك السلام شكرا على استضافتكم اولا وثانيا على اختياري

س١: حدثينا عن نفسك بشكل عام: الاسم، المهنة والنشاطات؟

اسمي عالية محمد المعجل، تخرجت من كلية العلوم الطبية التطبيقية عام ١٤١٥هـ، بتخصص الادارة الصحية، عشت المراحل التطورية في الكلية التي كانت في عيشة، وقد واكبت تطور الاقسام والتعليم فيها.

بداية تعييني كانت بوزارة الصحة في الكليات الصحية كنت وكيلة الكليات الصحية ومديرة مركز اعداد المدرسين الإكلينكيين الذي يعنى بتدريب الممارسين الصحيين في جميع انحاء المملكة بتقديم الدورات والمتابعات والتقييم لفترة ٥ سنين، وبعد ذلك انتقلت للعمل بالجامعة في كلية العلوم الطبية التطبيقية بعدما نلت الدكتوراه ومنذ ٢٠٠٩ وانا موجودة في رحاب الكلية.

س٢: حدثينا عن مسيرتك المهنية والتطوعية بشكل مفصل إذا أمكن؟

تشمل مسيرتي التطوع في جمعيات خيرية وجمعيات تخصصية كتقديم دورات للمجتمع، ومن موقع الادارة والعمل كنا نقدم خدمات مجتمعية على جميع الاصعدة والمستويات الموجودة بالسعودية ولي عضويات في جمعيات خيرية وعلمية ومجتمعية من خلالها أقدم خدمات تطوعية وخدمات استشارية من خلال تشغيل العلم الذي حصلته للجهات المختلفة.

س٣: ما رأيك بالتثقيف الصحي ودوره بشكل عام؟

تقريبا قبل ٥ سنين ما كان له دور فعال واهمية كبيرة فلم تكن الدولة متوجهة له ولم تكن الاستراتيجيات تحث على اهمية التثقيف الصحي ولكن أحد الوزراء ومن خلال مقابلات وزارة الصحة وهو الوزير عبد الله الربيعة أكد ان من ضمن الاستراتيجيات الاولى في وزارة الصحة هي تحديد اهمية دور المثقف الصحي والتثقيف الصحي وانه يجب تعزيزها بشكل أكبر وتخصيص مسميات للتثقيف الصحي وتشجيعه بالإضافة الى ذلك فهو توجه العالم بشكل عام.

وكذلك يوجد توجه هيئات الاعتماد له فهي جدا مهتمة به، وأحد العناصر ومعايير الاعتماد في المستشفيات هو وجود دور التثقيف الصحي والمثقف الصحي بشكل واضح وادارة واضحة لكل المستشفيات ويوجد الاعتماد المحلي وهو (سيباهي) والاعتماد العالمي من أي دولة فكل هذه الاعتمادات وحرص الدولة عليه وعلى دوره جعلت له اهمية كبيرة وأصبح مهماً ضمن الفريق الطبي وكذلك في الرعاية المنزلية.

مع الدكتورة / عالية المعجل

س٤: خلال مسيرتك المهنية الفاتحة هل رايتي بان التثقيف الصحي ودوره قد تم بالشكل المطلوب او انه بحاجة الى تطوير ومازال في نموه؟

في المستشفيات اعتقد ان دوره قائم لكن في المجتمع بشكل عام دوره للان مازال مهضوم يعني مثلا الصحة المدرسية، يفترض ان يكون للتثقيف الصحي دور بالمدرسة يجب ان تكون هناك زيارات دورية للمدارس، مثلا يكون هناك مثقف صحي مسؤول عن ٥ او ٦ مدارس ويؤدي التثقيف الصحي من كل الجوانب ولمختلف الفئات العمرية (ابتدائي ومتوسط وثانوي). أما دوره بالمجتمع مازال يحتاج لترسيخ، احيانا ارى بعض الفعاليات بالمولات ولكن لا اشعر انها تصل بشكل صحيح للفئة المستهدفة.

س٥: ماذا تقترحين من تطويرات مستقبلية لإنماء دور المثقف الصحي وفعاليته بالمجتمع والعمل؟

اقترح ان يكون هناك تخصص للمثقف الصحي يعني لا يترك بشكل عام، كأن يكون فيه تخصص ماجستير او دبلوم لتخصص معين بالتثقيف الصحي، لان التثقيف الصحي بالمستشفى يضيع فيه الأخصائي فهو متنوع للحوامل والنساء ولمرضى السكري والقلب والاطفال وغيره فيجب ان يكون محدد في الشيء الذي يبدع فيه.

دور المثقف الصحي لازم يكون محدد، مثلاً من خلال التدريب في فترة الامتياز تتشكل بعض الخبرات عند المثقف الصحي لكن تحتاج لها دعم بالمعرفة والتجربة وهذه مفقودة، وأقترح ان يكون للمثقف ادوار في جميع الوزارات فالمثقف الصحي ليس مختص يشتغل فقط بالمستشفيات من المفترض ان يكون في اغلب الوزارات مثقفين صحيين للعناية بالعاملين في الوزارات ولأهاليهم. تثقيف العاملين واهاليهم مهم جداً خصوصاً التثقيف عن امراض العصر كالسمنة والسكر والضغط والاضغوطات كلها تحتاج للتثقيف الصحي وبشكل متواصل ومتدرج بهدف تغيير السلوك ومن ثم التطبيق بعده وليس على دفعة واحدة ومرة واحدة.

س٦: اين بالضبط يتمثل الدور الاكبر للمثقف الصحي من بين الخطط والاستراتيجيات المستقبلية ل٢٠٣٠؟

تعزيز الصحة، يتركز دوره بتعزيز الصحة خصوصا على اهم النقاط التي تأثيرها كبير ودور المثقف فيها كبير، مثلا رؤية ٢٠٣٠ تركز على تقليل الامراض المزمنة كالسمنة وتغيير سلوك الحياة للصحة وتشجيع الرياضة وكذلك تركز على اطالة العمر وتقليل نسب الوفيات.

س٧: هل ترين الكثير من الابداع والعمل في طالبات التثقيف الصحي من خلال الاجيال التي تخرجت بروؤيتك ام انه يقتصر على القليل من المتميزين؟

جدا خصوصا بالحملات الي يقوموا بها الطالبات والاعمال الي يبدعون فيها والافكار وطريقة التقديم جدا رائع واتمنى ان لا يفقدوها في مجال العمل ويستمر لديهم هذا الطابع وحب نشر المعلومة.

مقابلة مع الدكتورة / عاليه المعجل

مقابلة

س٨: هل تؤمنين بان هذا الجيل سيحقق ما تتمنين رؤية التثقيف الصحي عليه من ابداع وعمل؟
نحن مانحكم على الجيل كله يوجد ناس جاده ويوجد ناس عندها ابداع وناس تبغا تواصل وتحقق اشياء مختلفة يعني موبس اخرج تثقيف صحي واشتغل بالمستشفى من الصباح للمساء وهذا غير صحيح. ممكن تكونين انت عامل تغيير. أهم شيء هو التعاون وثانيا المبادرة، الانسان يبادر حتى لو كان لوحده يبادر ويصنع التغيير في المجتمع لان الهدف صحة المجتمع فمثلا الايدز لا يوجد له مثقفين صحيين، قبل شهرين في جده أقاموا حدث ودعوا الاهالي والناس المصابين بالإيدز والناس المحيطة بهم وقاموا بعمل تثقيف صحي لهم ان الايدز مرض لا ينتقل عن طريق اللمس او التنفس، ومعلومات اخرى وكانت مبادرة جميلة لان سابقاً لم يكن يوجد احد يتجرأ يتكلم عن الموضوع علانية فكان صداه جداً واسع في تغيير الفكر ودور التثقيف الصحي كان جدا رائع وقتها ونحن نحتاج مثل هذه المبادرات الجريئة والقوية في تغيير المجتمع وتغيير السلوك نفسه.

س٩: ماهي أبرز الخطط والاستراتيجيات الصحية التي عملت عليها رؤية ٢٠٣٠؟
حاليا الخخصة. هي اهم خطة تتوجه لها الدولة في القطاع الصحي. الخخصة بما في معناها ان المستشفيات مثلا ما تصير تابعه لوزارة الصحة وتحال الى شركات والعاملين الى قطاع خاص فيكون المراقبة والعملية والجودة وتأكيد الاهداف والوصول أسرع من ان تكون وزارة الصحة هي فقط المسؤول، والخخصة هي اهم تغيير حاليا يتم.
ثانيا نرجع للتثقيف الصحي وهو من اهم الأشياء التي ينص عليها التغيير ل ٢٠٣٠ واستراتيجياتها مثل ما قلت من قبل مثل تقليل الامراض المزمنة وتغيير نمط الحياة وتشجيع الرياضة البدنية ورعاية المسنين وغيرها فهي كلها من ضمن مسؤوليات المثقف الصحي التي يجب ان يقدمها للمجتمع.

س١٠: بما أنك شخص رائد ولديه الكثير من الخبرة إذا اوكلت لك أكبر مهمة او مشروع لإنماء وتفعيل التثقيف الصحي بالسعودية، من أين سوف تبادرين؟
اعود للنقطة الاولى وهي دور المثقف الصحي بالمجتمع فدوره فعال بالمستشفى ولكن بالمجتمع وارض الواقع لا.

وسأركز على دار رعاية المسنين وعمل لقاءات مع الامهات وزيارة الاطفال وتكثيف دور المثقف الصحي بالمجتمع وليس فقط في القطاع الصحي ومكان عمله لا بل ايضا في الميدان.

نشكر لك التخصيص من وقتك لعمل هذه المقابلة اللطيفة، ونتمنى لك المزيد من التفوق والنجاح.



أبحاث تم تقديمها من قبل طالبات التثقيف الصحي:

مدى معرفة واستخدام البرامج الصحية المساعدة من وزارة الصحة بالمملكة العربية السعودية.

(أسماء الجهني، روان الجهني، مريم الجيوسي، نوف الجابري)

في المملكة العربية السعودية هنالك مشكلة في نقص المعرفة والاستفادة من البرامج الداعمة للصحة المقدمة من وزارة الصحة، نحن بحاجة لفهم وتحليل العوامل التي تؤثر على المعرفة والاستخدام. في دراسة مقطعية وصفية شملت جميع مناطق المملكة تم جمع البيانات عن طريق استبيان إلكتروني في عام ٢٠١٦، أظهرت الدراسة أن حوالي ٥٠% من المشاركين أصغر من ٢٥ عاماً، وأن النساء لديهن معرفة أكبر من الرجال بنسبة ٨٨,٧%. وأوضحت الدراسة عن وجود علاقة بين استخدام الخدمات المقدمة من وزارة الصحة و (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي والمنطقة). بالإضافة الى ذلك أوضحت الدراسة أن البرنامج الذي لديه تعرف أكثر من قبل المجتمع السعودي هو برنامج الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي يليه برنامج مكافحة التدخين، وأن المصدر الرئيسي للمعلومات عن البرامج الصحية هو العائلة والأصدقاء بنسبة ٣٨%، يليه تطبيق التواصل الاجتماعي " تويتر " بنسبة ٣٣%.

معرفة واستخدام مقاعد الأمان في السيارة للأطفال لدى الآباء والامهات بالرياض المملكة العربية السعودية.

(شهد الفارس، رغد زمزمي، عهد عويمر، هناء المالكي)

تعد حوادث الطرق مشكلة رئيسية في الصحة العامة في المملكة العربية السعودية فقد يتعارض انعدام الوعي في المجتمع حول سلامة الأطفال داخل السيارة مع التطبيق الصحيح لإجراءات السلامة. في دراسة تم عملها عام ٢٠١٦ تم تصميم استطلاع رأي عبر الانترنت لقياس مدى معرفة أولياء الأمور بناءً على مستوى معرفتهم ووعيهم وسلوكهم تجاه استخدام مقاعد الاطفال فالسيارة. من نتائج الدراسة أن الوالدين السعوديين في الرياض لديهم مستوى متوسط من المعرفة حول مقاعد سلامة الأطفال، وأظهرت الدراسة أن هناك علاقة بين المستوى التعليمي للوالدين ومعرفة واستخدام مقاعد السلامة للأطفال، وفقاً للاستطلاع فقد تبين ان نصف المشاركين بالدراسة ٥٥,٢% لا يستخدمون مقاعد السلامة للأطفال. ومن أهداف البحث تقييم العوائق لعدم استخدام مقاعد الأطفال ووجد أن الأسباب الرئيسية هي عدم وجود مساحة كافية بسبب الاسر الكبيرة ٢٤,٦%، الرفض من الأطفال ١٧,٨%، عدم وجود لوائح صارمة ١٠,٩%). أثبتت الدراسة أن هنالك نقص في المجتمع السعودي بالرياض بالوعي حول مقاعد سلامة الأطفال في السيارات، وهذا يدل على أن المجتمع لا يزال بحاجة الى مزيد من الدراسات والحملات التوعوية عن استخدام مقاعد السلامة للأطفال.

الذاتمة

يمكن للإنسان سواء كان رجل أو امرأة أن يحافظ على صحته بمختلف أشكالها من خلال المحافظة على نظام غذائي متوازن وصحيّ، فلا يتناول الأغذية التي تسبّب الضرر على صحته وتعيق نموه الجسدي والعقلي، وعليه أن يحافظ على تناول كافة الأغذية اللازمة له والالتزام بالهرم الغذائي، وممارسة التمارين الرياضية بمختلف أشكالها وأنواعها تعتبر من أهمّ الأمور التي تساعد الإنسان على المحافظة على صحته وتقيه من الإصابة ببعض المشاكل الصحية والنفسية، لأن الرياضة السليمة تمنع المشاكل الجسدية والانفعالات