

مملكة البحرين
وزارة الصحة
قسم التثقيف الصحي



الدليل المرجعي
للعاملين في مجال تعزيز الصحة

الفكرة والإشراف
د. أمل عبد الرحمن الجودر
رئيس قسم التثقيف الصحي
استشارية طب العائلة

2005

المقدمة

تحقيق الصحة للجميع حلم يراود كل المسؤولين في هذا المجال وهدف ينشده كل العاملين فيه والحقيقة تقال إن هذا الهدف لا ولن يتم إلا من خلال إيجاد علاقة جديدة من الشراكة الحقيقية بين وزارة الصحة ومختلف القطاعات الحكومية الأهلية والخاصة.

بتطلب تحقيق الصحة منا عددا من الممارسات والسلوكيات الصحية اليومية المرتبطة بأنماط حياتنا.. ماذا نأكل؟ وماذا نشرب..؟ ما هي عاداتنا وأسلوب تعاملنا مع مختلف الضغوطات والتغيرات والمستجدات التي تستجد علينا.

إن ممارسة أنماط الحياة الصحية في وقتنا الحاضر أمرا في بالغ الصعوبة وسط كل التحديات التي نواجهها مثل العولمة والغزو الثقافي الذي نتج عنهما تغيرا في طبيعة أكلنا وحركتنا فانتشرت الوجبات السريعة في كل شارع ومجمع ووبثت إعلانات السجائر المدروسة على كافة القنوات الإعلامية فداعت ودغدغت عواطف الأطفال والمراهقين فأصبحوا بين يوم وليلة ضمن ضحاياها كما إن بسبب انتشار السيارات وخدم المنازل والتلفزيونات والحاسوب الآلي بات الواحد منا لا يتحرك ساكنا ولو لإحضار كوبا من الماء لنفسه أو لتحويل محطة تلفزيونية إلى أخرى

إن أول خطوة نحو خلق صحة هي تزويد الأفراد والمجتمع بمعلومة صحية صحيحة كما لا بد من إيجاد الحافز الذي يحرك الفرد لانتهاج هذا السلوك ومن ثم تزويده بالمهارات الحياتية اللازمة لصنع القرار والقدرة على مواجهة ضغوطات الأفراد والأقران لقول لا في الوقت والمكان المناسبين دون الإحساس بالخجل أو تأنيب الضمير وأخيرا وليس آخرا خلق بيئة مساندة للتغيير.. بيئة بمفهومها الشامل الاجتماعي والاقتصادي والسياسي لتمكين الأفراد والمجتمعات من ممارسة هذه السلوكيات وجعل الخيار الصحي أسهل وأيسر.

لذا تحقيقا لأول خطوة وهي رفع المعلومة الصحية وإيجاد الحافز الذي يدفع الشخص إلى انتهاج سلوك صحي جاءت فكرة هذا الدليل المرجعي لجميع العاملين في مجال تعزيز الصحة في مملكة البحرين سواء كانوا من وزارة الصحة أو غيرها وذلك من أجل توحيد الرسالة الصحية بدلا من تعدد الرسائل المتضاربة مع بعضها البعض.. آملين أن يحقق هذا الدليل هدفه في نشر المعلومة الصحية .

وفي الختام أتوجه بالشكر الجزيل لكل من ساهم في إعداد هذا الدليل التثقيفي وأتطلع لأعداد الجزء الثاني منه والمتضمن للمهارات الحياتية والتي تمكن الأفراد من تطبيق السلوكيات.

د.أمل الجودر

المشاركون في إعداد

د. أمل الجودر - رئيس قسم التثقيف الصحي.



د. كاظم الحلواجي - طبيب استشاري - قسم التثقيف الصحي.



د. منى أحمد - طبيبة صحة عامة - قسم التثقيف الصحي.



د. فاطمة العلوي - طبيبة عائلة ومشرفة التثقيف الصحي - مركز سترة الصحي.



د. منيرة الشيخ - طبيبة عائلة ومشرفة التثقيف الصحي - مركز الشيخ سلمان الصحي.



د. سونيا محمد - طبيبة عائلة ومشرفة التثقيف الصحي - مركز البديع الصحي.



د. سيما مختار - طبيبة عائلة ومشرفة التثقيف الصحي - مركز بنك البحرين الوطني.

السيد حسام شبلاق - فني صحة الفم والأسنان - خدمات صحة الفم والأسنان.

أهداف الدليل المرجعي:

إيجاد مادة علمية موثقة و مرجعية لجميع العاملين في مجال تعزيز الصحة من اجل توحيد الرسالة الصحية الموجهة للأفراد والمجتمع.

الفئات المستهدفة:

1- العاملين الصحيين في الحقل الصحي الحكومي والخاص .

2- المدرسين والمدربات في المدارس الحكومية والخاصة .

3- العاملين في إعداد البرامج الإذاعية والتلفزيونية .

4- الصحفيين .

5- رجال الدين .

6 - القيادات الشبابية كقادة الجواله والمرشدات ورؤساء الجمعيات الشبابية والأندية .

محتويات الدليل

الرقم	الموضوع	الصفحة
1	النشاط البدني	5
2	الصحة النفسية	14
3	الغذاء الصحي	23
4	النوم الصحي	28
5	الصحة الجنسية	36
6	النظافة الشخصية	44
7	صحة البيئة	48
8	مكافحة التدخين	53
9	مكافحة المخدرات	66

80	صحة الفم والأسنان	10
86	الفحص الذاتي الدوري	11

النشاط البدني والرياضة
إعداد : د. أمل عبد الرحمن الجودر
رئيسة قسم التثقيف الصحي



الرسائل الأساسية

1. نمط الحياة المتسم بقلة الحركة مشكلة صحية عمومية عالمية .
2. النشاط البدني يعني حركة الجسم بأي طريقة .
3. يستطيع أي شخص ممارسة النشاط البدني وفي أي مكان وزمان .
4. للنشاط البدني المنتظم فوائد عضوية ، نفسية ، اجتماعية واقتصادية .
5. الحد الأدنى اللازم للوقاية من الأمراض ثلاثون دقيقة من النشاط البدني المعتدل يومياً .

6. الرياضة أشمل من النشاط البدني وهي تحتوي على تمارين القدرة أو التحمل ، تمارين القوة وتمارين المرونة .
7. لممارسة الرياضة بشكل سليم ابدأ دائماً بالإحماء ثم الذروة ثم التبريد .
8. يجب أن تكون شدة الجهد المبذول في الرياضة معتدلة وتتلاءم مع قدرة الفرد ولياقته البدنية .
9. اجعل النشاط البدني جزءاً من نمط حياتك .
10. مسؤولية ترويج النشاط البدني مسؤولية جماعية تقع على الأفراد والمجتمعات والحكومات سواء بسواء .

المعلومات التفصيلية

1) نمط الحياة المتسم بقلّة الحركة : مشكلة صحية عمومية عالمية

يمثل نمط الحياة المتسم بقلّة الحركة أحد الأسباب الدفينة الرئيسية للوفاة ، والمرض ، والعجز . وتحدث سنوياً حوالي مليوني وفاة يمكن أن تُعزى إلى انعدام النشاط البدني . وتشير النتائج الأولية لدراسة أجرتها المنظمة حول عوامل الاختطار (احتمالات التعرض للخطر) إلى أن نمط الحياة المتسم بقلّة الحركة يمثل أحد الأسباب العشرة الرئيسية للوفاة والعجز في العالم. ويزيد انعدام النشاط البدني جميع أسباب الوفاة، كما يضاعف احتمالات التعرض لخطر الإصابة بالمرض القلبي الوعائي، والنمط الثاني من السكري (مرض السكر) والسمنة كما يزيد من احتمالات التعرض لخطر الإصابة بأمراض سرطان القولون والثدي، وضغط الدم المرتفع، وارتفاع مستويات الدهون، وتخلخل العظام، والاكْتئاب والقلق .

وتتسم مستويات انعدام النشاط البدني بالارتفاع في جميع البلدان المتقدمة والنامية، بلا استثناء . وفي حين أن أكثر من نصف البالغين في البلدان المتقدمة لا يمارسون النشاط البدني بالقدر الكافي ، فإن نطاق مشكلة انعدام النشاط البدني في مدن العالم النامي الكبرى الآخذة في النمو السريع، أكبر من ذلك بكثير، وذلك نظراً إلى أن الازدحام، والفقر، والجريمة، وحركة المرور ، ورداءة الهواء، وانعدام المنتزهات، ومرافق الألعاب الرياضية والترفيه، وعدم وجود أرصفة للشوارع، تحول دون الإقبال على ممارسة النشاط البدني . بل لقد زاد الإقبال على وسائل تمضية وقت الفراغ بالأنشطة المتسمة بقلّة الحركة، كمشاهدة التلفزيون مثلاً، حتى في المناطق الريفية من البلدان النامية . وكانت النتيجة المحتمومة هي زيادة معدلات الإصابة بالسمنة والسكري في العالم بأسره، فيما عدا مناطق جنوبي

الصحراء الكبرى التي ما زال سكانها يعتمدون على نشاطهم البدني لتيسير شؤون حياتهم . وتمثل النظم الغذائية غير الصحية وزيادة السرعات الحرارية , وانعدام النشاط البدني , والسمنة وما يرتبط بها من أمراض أكبر مشكلة من مشكلات الصحة العمومية في معظم بلدان العالم . وتتصف المعطيات التي أسفرت عنها المسوحات الصحية , المجمعة في مختلف أنحاء العالم , بالاتفاق بصورة لافتة للنظر , حيث تتراوح نسبة البالغين قليلي الحركة بين 60% و 85% في جميع أرجاء الكرة الأرضية .

ومن الواضح أن انعدام النشاط البدني يمثل مشكلة رئيسية من مشكلات الصحة العامة يعاني منها أعداد كبيرة من الناس في جميع مناطق العالم ، وهناك حاجة ماسة إلى اتخاذ تدابير صحية عمومية فعالة لتعزيز النشاط البدني وتحسين الصحة العامة في مختلف أنحاء العالم .

2) النشاط البدني يعني حركة الجسم بأي طريقة

يعني النشاط البدني تحرك الجسم بأية طريقة تؤدي إلى استهلاك الطاقة وحرق السرعات ومعناه ببساطة الحركة . فالمشي وصعود السلالم والأعمال المنزلية والعناية بالحديقة، وحمل الأطفال وحمل المشتريات وغيرها من حركات هي أنشطة بدنية تعود على الإنسان بالصحة والنفع .

3) يستطيع أي شخص ممارسة النشاط البدني في أي مكان وزمان

الأمر سهل ومجاني ومسل وفي متناول الجميع فسواء كنت طفلاً أو يافعاً أو مسناً وسواء كنت امرأة أو رجلاً وسواء كنت تعاني من مرضاً معيناً أو معافاً وسواء كنت تشكي من إعاقة معينة أو سليماً . فإنك تستطيع أن تقوم بتحريك جسمك حسب قدرتك وإمكاناتك ولياقتك فليس بالضرورة أن تكون عضواً في نادياً صحياً أو تكون لديك معدات خاصة أو ملابس غالية الثمن لتستطيع ممارسة النشاط البدني بل إنك تستطيع أن تحرك جسمك في منزلك أو عملك أو في الشارع أو الحديقة العامة . وأي مكان ... فكما تم توضيحه في النقطة السابقة بأن النشاط البدني هو مجرد حركة الجسم بأي شكل كان.

4) للنشاط البدني المنتظم فوائد عضوية، نفسية، اجتماعية واقتصادية

إن المواظبة على ممارسة النشاط البدني المعتدل تمثل واحدة من أيسر وسائل تحسين الصحة والمحافظة عليها ، وبها يمكن اتقاء أمراض معينة مثل الأمراض المزمنة والغير معدية كالسكري وأمراض القلب والسمنة . وكما تقول منظمة الصحة العالمية فإن ممارسة النشاط البدني بانتظام يؤدي إلى فوائد عضوية ، نفسية ، اجتماعية واقتصادية :

الفوائد العضوية

- ✚ يقلل من احتمالات الوفاة المبكرة .
- ✚ يقلل من احتمالات الوفاة بسبب المرض القلبي أو السكتة الدماغية، وهما مسؤولان عن ثلث مجموع الوفيات .
- ✚ يقلل من احتمالات التعرض لخطر الإصابة بالمرض القلبي أو سرطان القولون بنسبة تصل إلى 50% .
- ✚ يقلل من احتمالات التعرض لخطر الإصابة بالداء السكري بنسبة 50% .
- ✚ يساعد على الوقاية من ضغط الدم المرتفع المصاب به خمس سكان العالم البالغين، أو التخفيف من حدته .
- ✚ يساعد على الوقاية من هشاشة العظام أو التخفيف من حدته، مما يقلل من احتمالات خطر الإصابة بكسر عنق الفخذ، بنسبة تصل إلى 50% بين النساء .
- ✚ يقلل من احتمالات التعرض لخطر الإصابة بألم أسفل الظهر .
- ✚ يساعد على السيطرة على الوزن ويقلل من احتمالات التعرض لخطر الإصابة بالسمنة بنسبة 50% بالمقارنة بالأفراد الذين تتسم أنماط حياتهم بقلة الحركة .
- ✚ يساعد على سلامة بناء وصون العظام والعضلات والمفاصل، وزيادة قوة المصابين بحالات مزمنة أو حالات عجز .
- ✚ يمكن أن يساعد على التدبير العلاجي لحالات الألم مثل ألم الظهر أو الركبة .

الفوائد النفسية

- يعزز العافية النفسية، ويقلل من الكرب، والقلق، والشعور بالاكتئاب والوحدة ويساعد على بناء تقدير الذات والشعور بالثقة .

الفوائد الاجتماعية

اللعاب البريء والألعاب الرياضية وسائر الأنشطة البدنية تهيئ الفرصة للأطفال والشباب للتعبير عن الذات، وبناء الثقة بالنفس والإحساس بالإنجاز والتفاعل مع المجتمع والاندماج فيه . كما يمكن أن تشجع المشاركة في النشاط البدني وفي الألعاب الرياضية الموجهة توجيهاً سليماً للمراهقين على انتهاج السلوكيات الصحية الأخرى، بما فيها الامتناع عن تعاطي التبغ، أو معاورة المسكرات والمخدرات أو العنف . كما يمكن أن تشجع على تناول الطعام الصحي (إتباع نظام غذائي سليم) ونيل القسط

الكافي من الراحة ، وتحسين ممارسات الأمان . وتدل بعض الدراسات على أن احتمالات تعاطي المراهقين للتبغ تقل بمقدار ما تزيد مشاركتهم في النشاط البدني . كما ثبت أن ارتفاع مستوى الأداء الدراسي للأطفال الذين يمارسون نشاطاً بدنياً أكبر، وتبين كذلك أن المباريات الرياضية واللعب الجماعي يزيدان من اندماج صغار الأطفال في المجتمع ويسرّان نمو مهاراتهم الاجتماعية والحياتية . ومن المرجح أن تستمر أنماط النشاط البدني المكتسبة أثناء الطفولة والمراهقة طوال العمر، مما يهيئ الأساس لحياة فعالة وصحية .

الفوائد الاقتصادية

النشاط البدني المنتظم يعود بالفائدة على المجتمع والاقتصاد، من حيث خفض تكاليف الرعاية الصحية، وزيادة الإنتاجية ، وتحسين أداء المدارس والتقليل من تغيب العمال عن العمل وزيادة المشاركة في الألعاب الرياضية والأنشطة الترفيهية . وفي كثير من البلدان ترجع نسبة لا يستهان بها من الإنفاق الصحي إلى التكاليف الناجمة عن انعدام النشاط البدني والسمنة . فتعزيز النشاط البدني يمكن أن يمثل مداخله صحية عمومية عالية المردود ومضمونة الاستمرار .

5) الحد الأدنى اللازم للوقاية من الأمراض ثلاثون دقيقة من النشاط البدني المعتدل يومياً .

حسب المبادرة العالمية " في الحركة صحة وبركة " والتي تقودها منظمة الصحة العالمية فإن ثلاثون دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل المتتالي كل يوم كالمشي السريع وغير ذلك من الأنشطة البدنية الملائمة والصحية والممتعة والإجراءات الخاصة بتوفير الرياضة للجميع . وهذا لا يعني أن لا يقوم الإنسان بنشاط أكثر من ذلك . فبالإمكان الحصول على مكاسب صحية إضافية من خلال الممارسة اليومية المناسبة للنشاط البدني المعتدل إلى العنيف لمدة أطول وعلى سبيل المثال يحتاج الأطفال والشباب إلى عشرين دقيقة إضافية من النشاط البدني العنيف ثلاث مرات بالأسبوع . كما يتطلب التحكم في الوزن ساعة على الأقل من النشاط البدني المعتدل / العنيف اليومي .

6) الرياضة أشمل من النشاط البدني وهي تحتوي على تمارين القدرة أو التحمل ، تمارين القوة

وتمارين المرونة .

الرياضة أشمل بكثير من مجرد النشاط البدني وهي تعني الأنشطة المنظمة والهادفة والتي تشمل على قواعد وأنظمة وقوانين، يمكن أن تكون الرياضة في شكل نشاط ترويحي اجتماعي أو في شكل تنافسي بين الأفراد أو المجموعات أو ضد الزمن وهي تحتوي على تمارين القدرة كالسباحة وركوب

الدراجات والتنس وتمارين المرونة كتمارين الاستطالة والبولينج واليوجا وتمارين القوة كحمل الأثقال والمصارعة .

7) لممارسة الرياضة بشكل سليم ابدأ دائماً بالإحماء ثم الذروة ثم التبريد

للاستفادة القصوى من الرياضة البدنية والوقاية من الإصابات . فان الطريقة السليمة لممارسة الرياضة تبدأ أولاً بالإحماء ثم الذروة وبعده التبريد :

مرحلة الإحماء

يجعل الإحماء جسمك متأهلاً للرياضة تدريجياً وهو شديد الأهمية إلا للأسف فإن الكثير يتجاهله وهذا بدوره قد يؤدي للتعب أو الإصابة، والإحماء الصحيح يتكون من ممارسة الاسترخاء ، تمارين الاستطالة ثم تمارين بناء القلب والتنفس .

ابدأ بتمارين الاسترخاء لتخفيف التوتر الذهني والبدني لبضعة دقائق ثم قم بتمارين الاستطالة لعضلات جسمك لدقائق أخرى وأخيراً مشي أو ركوب دراجة لدقائق أخرى خلال فترة الإحماء تزيد نبضات قلبك وسرعة تنفسك وترتفع درجة حرارة جسمك فتؤدي إلى تعرقك ويكون جسمك متأهلاً لفترة الذروة .

مرحلة الذروة

أن تقوم بممارسة الرياضة المرغوب بها بالشدة المناسبة لك لمدة عشرين دقيقة على الأقل .

مرحلة التبريد

وهي عكس فترة الإحماء وتعادلها أهمية فالتوقف عن الرياضة بشكل مفاجئ قد يؤدي إلى حدوث إصابات أو تقلصات وتساعد فترة التبريد إلى إرجاع جسمك على ما كان عليه قبل فترة التمارين فيعود تنفسك ونبضك إلى شكله الطبيعي بعد وصولك للذروة في ممارسة الرياضة . يجب أن تقلل سرعتك لفترة خمس دقائق أخرى ثم تمارين الاستطالة وأخيراً تمارين الاسترخاء . أي عكس ترتيب مرحلة الإحماء .

8) يجب أن تكون شدة الجهد المبذول في الرياضة معتدلة وتتلاءم مع قدرة الفرد ولياقته البدنية

ما هي شدة الجهد المطلوبة ؟ للإجابة ببساطة على هذا السؤال نقول يجب أن تتلاءم مع الشخص نفسه بحيث لا تكون عنيفة جداً وأيضاً ليست منخفضة جداً وهناك ثلاث طرق لقياس شدة الجهد : سرعة نبض القلب ، القدرة على الكلام وإدراك التعب .

1-8 سرعة نبض القلب

يمكنك قياس سرعة النبض من عدد النبضات بيدك أو رقبتك .
الحد الأعلى للنبض ولا تحاول الوصول إليه = (220 - عمرك)
الحد المرغوب فيه هو 70% من الحد الأعلى
الحد الفاصل والذي لا يجب أن تتعداه 85% من الحد الأعلى

ويبين الجدول التالي متوسط الحد المرغوب والحد الفاصل بالنسبة للأعمار المختلفة

الحد الفاصل	الحد المرغوب	العمر
167	140	25 - 20
163	134	30 - 26
159	131	35 - 31
155	127	40 - 36
150	124	45 - 41
146	120	50 - 46
142	117	55 - 51
138	113	60 - 56
133	110	65 - 61
129	106	70 - 66

2-8 القدرة على الكلام

عوضاً عن مقاسك للنبض بإمكانك اختبار شدة التمارين بقدرتك على إجراء محادثة مع شخص آخر أو المهمة مع نفسك إن كنت لوحده وعدم قدرتك على الكلام تعني بأنك تمارس الرياضة بشكل عنيف وبدرجة أكثر من الحد الفاصل .

استمع إلى جسمك فإن أحسست بصعوبة بالتنفس أو تعب خفف من سرعتك حتى تحس بأنك مستعد مرة أخرى ثم ابدأ وبسرعة أقل .

3-8 إدراك التعب

يعتمد على تقييم الفرد لنفسه خلال ميزان يدعى ميزان بورج وهو كالآتي :

مؤشر ميزان بورج	تقييمك للجهد
6	راحة
7	درجة خفيفة جداً جداً
8 - 9	خفيفة جداً
10 - 11	خفيفة معتدلة
12 - 13 - 14	شئ من الصعوبة
15 - 16	صعبة
17 - 18	صعبة جداً
19	صعبة جداً
20	إرهاق

وعليه فإنه من المفروض أن يصل الفرد لدرجة بين 12-15 من المؤشر.

(9) اجعل النشاط البدني جزءاً من نمط حياتك .

بإمكانك جعل النشاط البدني جزءاً من نمط حياتك اليومي سواء في المنزل أو العمل أو أوقات الفراغ بمعنى أن تعيش نشطاً طوال الوقت وتذكر دائماً بأن اليوم هو أول يوم من بقية حياتك فاستمتع به . وهذه بعض الأفكار لتختار ما يناسبك :

في المنزل

- ابدأ يومك بتمارين وحركات لجسمك لعشر دقائق بدلاً من شرب القهوة .
- العب مع أطفالك .
- زاول بعض الأعمال المنزلية .

في العمل

- حرك جسمك من حين لآخر بأن تسحب عضلات بطنك للداخل أو تشد عضلات ظهرك أو تحرك كتفك ورقبتك وأنت تزاول عملك المكتبي .
- إعد اجتماعاتك الداخلية مع مرؤوسيك بينما تتمشون بدلاً من الجلوس على المكاتب
- اركن بسيارتك بعيدة بعض الشيء عن مكان العمل واذهب ماشياً .
- استخدم السلالم بدلاً من المصعد كلما أمكن .

في أوقات الفراغ

- اجعل النشاط البدني نصيباً في قضاء أوقات الفراغ بدلاً من تخصيصه على مشاهدة التلفزيون أو التحدث على التلفون أو الجلوس أمام الكمبيوتر .

10) مسؤولية ترويج النشاط البدني مسؤولية جماعية تقع على الأفراد والمجتمعات والحكومات :

ترويج النشاط البدني والرياضة للجميع مسؤولية جماعية يتشارك فيها الأفراد والمؤسسات الحكومية والأهلية الخاصة من خلال نشر المعارف والرسائل الصحية بأهمية النشاط البدني والرياضة وتزويد الراغبين بها بالمهارات الأساسية اللازمة لممارسة الرياضة وتمكين الناس بمزاولة النشاط البدني بكل سهولة ويسر كتوفير مضامير المشي في مختلف المدن والقرى ودمج الأنشطة البدنية خلال المناهج الدراسية واحتساب درجات مادة التربية البدنية في المجموع الكلي لدرجات الطالب ومنح المنح الدراسية للجامعات للموهوبين بدنيا وتوفير أماكن لمزاولة النشاط البدني في أماكن العمل وتخفيض رسوم الاشتراكات للأندية الصحية الخاصة .

الصحة النفسية
إعداد : د. أمل عبد الرحمن الجودر
رئيسة قسم التثقيف الصحي



الرسائل الرئيسية

- (1) الصحة النفسية تعني توافق الأفراد مع أنفسهم ومع العالم من حولهم .
- (2) تعتمد الصحة النفسية على السلوك ويعتبر السلوك الصحي أو السوي مؤشراً للصحة النفسية والسلوك الغير سوي مؤشراً إلى خلافها .
- (3) التوتر ردة فعل الإنسان تجاه المتغيرات والمستجدات التي تطرأ على حياته وقد يكون إيجابي أو سلبي وهو أمر نسبي .
- (4) ينشأ معظم التوتر من خمس مصادر رئيسية وهي الحوادث - الأحداث اليومية - الأحداث الحياتية - العمل - سلوك الفرد .
- (5) يؤثر التوتر على أربع جوانب رئيسية للإنسان وهي الجوانب العاطفية - العضوية - النفسية - السلوكية .

6) بإمكانك التغلب على التوتر من خلال أربع استراتيجيات رئيسية وهي تغيير الأمر - تقبل الأمر - ترك الأمر - إدارة نمط حياتك .

7) الإيمان بقضاء الله وقدره هو التحصين الواقعي والعلاج الشافي للتوتر .

8) التفكير بإيجابية والعيش بالحاضر الدرع الواقعي من التوتر .

9) قول لا في الوقت والمكان المناسب دون إحساس بالخجل يقيك من التوتر فتعلم أن تقولها .

10) الاسترخاء ، التأمل ، اليوجا مهارات لا بد من تعلمها إن أردت صحة نفسية متميزة .

11) تحقيق الصحة النفسية مسئولية الحكومات والأفراد والمجتمعات سواء بسواء

المعلومات التفصيلية :

1-الصحة النفسية تعني توافق الأفراد مع أنفسهم ومع العالم من حولهم .

عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية على أنها (توافق الأفراد مع أنفسهم ومع العالم عموماً مع حد أقصى من النجاح والرضا والانشراح والسلوك الاجتماعي السليم والقدرة على مواجهة حقائق الحياة وقبولها) .

والصحة النفسية ليست مجرد انعدام المرض النفسي بل هي أشمل وأهم بكثير وعندما نتمتع بهذا التعريف سنصل إلى قناعة بأن الصحة النفسية هي أمر نسبي فليس هناك حد واضح يحدد حالتك النفسية مثل قراءة ضغط أو تحليل نسبة السكر في دمك . فالتوافق والنجاح ، والسلوك الاجتماعي كلها مؤشرات نوعية وليست كمية وبالتالي من الصعب قياسها وهي تختلف من مجتمع لآخر بل تختلف لدى الشخص الواحد من وقت لآخر ، فقد تتفق مع أمراً ما وبعد فترة تغير من قناعاتك وبالتالي ينعدم التوافق .

توافق الإنسان مع نفسه يعني أن يعيش في صفاء وسلام وأمن داخلي وسعادة ولا يوجد لديه تناقضات وتنازعات بينه وبين نفسه ويكون الشخص متوافقاً مع نفسه لا بد أن يعرفها أولاً ثم يتقبلها ويعمل على تطويرها . وكما يقول الحديث الشريف " رحم الله امرأً عرف قدر نفسه " .

كما يتطلب التوافق مع العالم الخارجي من حولك أن تكون قادراً على التعاون والعمل مع الآخرين بروح الفريق الواحد والقدرة على إنشاء علاقات إنسانية متوازنة معهم بمعنى عدم الاعتماد الكلي عليهم أو الانعزال والنفور منهم فخير الأمور الوسط والاعتدال زينة الأمر .

الصحة النفسية جزءاً لا يتجزأ من الصحة العامة فمنظمة الصحة العالمية عرفت الصحة على أنها حالة من التمام عضوياً ونفسياً واجتماعياً وروحياً . فهي ركن أساسي للصحة وقد تكون أهمها فما فائدة أن تكون صحتك العضوية تمام التمام حسب مؤشرات التحاليل والكشوفات ولكنك تعيش في قلق وصراع وخوف دائم فأى صحة هذه .

تعتمد الصحة النفسية على السلوك ويعتبر السلوك الصحي أو السوي مؤشراً للصحة النفسية والسلوك الغير سوي مؤشراً إلى خلافها .

يفضل بعض العلماء عند التحدث عن الصحة النفسية أن يتناولوها من منطلق الشخصية وليس السلوك المفرد وهم يعتمدون بذلك على أن الشخصية هي الأصل والسلوك المفرد هو الفرع ، إلا أن الحقيقة تقال أن تناول السوي واللاسوي على مستوى السلوك أسهل بكثير من تناوله على مستوى الشخصية ذات التنظيم المعقد وعلى كل حال فإن الحديث عن السلوك السوي والغير سوي ينتهي بنا إلى محصلة الشخصية السوية واللاسوية ويتطلب السلوك السوي عدداً من الصفات مثل الواقعية فلا يبالغ في تقدير ذاته أو التقليل من قيمتها كذلك المرونة فهو دائماً ما يحاول أن يجد بدائلاً لسلوكياته التي تؤدي لنجاحه ، بالإضافة إلى الشعور بالأمن والطمأنينة التي تكون القاعدة الأساسية في حياته وعندما يتعرض لحالة من القلق أو الخوف بسبب وجود ما يبررهما فإنه يعمل مباشرة لحل المشكلة أو إزالة مصدرها إن أمكن كما يستلزم السلوك الاجتماعي السوي عدداً من السمات مثل التناسب في الانفعالات فيعبر عنها بقدر مناسب للمثيرات التي أثارها وأن يستفيد من خبراته وعلاقته السابقة مع الآخرين وإذا ما تعرض لمشكلة ما فإنه يتجه مباشرة إلى قلب المشكلة ويعمل على حلها ويستطيع الحياة مع بيئته الاجتماعية بانسجام وبحسب الأعراف والعادات المتبعة .

2-التوتر هو ردة فعل الإنسان تجاه المتغيرات والمستجدات التي تطرأ عليه وهو نوعان إيجابي وسلبي وهو أمر نسبي .

يعتبر التوتر جزءاً لا يتجزأ في حياتنا وهو بالحقيقة نوع من أنواع الدفاع عن النفس ولم يسلم منه أحد بل أنه في عصر الإنسان الحجري عندما كان يواجه هذا الإنسان حيواناً خطيراً فإن جسده يستعد في الحال أما للاشتباك الجسدي مع الحيوان أو الخلاص بنفسه بأن يهرب ومن ثم فان استجابة التوتر أطلق عليها (الكر أو الفر) (Fight or Flight) والإنسان في عصرنا هذا يواجه مستجدات ومتغيرات

من حوله في كل مكان في المنزل في العمل وفي الشارع وتختلف ردود فعله من شخص لآخر فقد ينظر شخص ما إلى ترقيته بالعمل أو زواجه أو إنجاب الطفل الأول على أنه أمر يستدعي الخوف والقلق وبهذه الحالة يكون توتراً سلبياً أو مرضياً يفقده الاستمتاع بحياته في حين يرى شخص آخر نفس هذه الأمور على إنها حوافز وتحديات تجعله أكثر نشاطاً وأكثر قوة وإبداعاً من أجل كسب هذا التحدي . وفي هذه الحالة يكون توتراً إيجابياً أو صحياً.

3- ينشأ معظم التوتر من خمس مصادر رئيسية وهي الحوادث - الأحداث اليومية - الأحداث الحياتية - العمل - سلوك الفرد

الحوادث

ثبت أن التعرض للحوادث الخطيرة والتي قد تؤدي للإصابات أو الوفاة مثل الكوارث الطبيعية - حوادث الطرق - حوادث السيارات - الجرائم .. الخ تسبب التوتر للجميع بل أن مجرد مشاهدتها قد يؤدي إلى ظهور ما يسمى " توتر ما بعد الحادث " وهو عبارة عن حالة مرضية تحدث عند بعض المهن كرجال الإسعاف أو رجال المطافئ أو الجنود أو الأطباء أو الممرضين .

الأحداث اليومية

يتعرض الفرد منا إلى مصادمات يومية مثل المشاحنات بالأسرة أو العمل - الضوضاء - زحمة المرور - اختلافات الآراء - بل حتى مجرد ضياع مفتاح أو ربط خيط حذاء - كل هذه الأمور اليومية وإن صغرت تتراكم مع الوقت مؤدية لحدوث التوتر .

الأحداث الحياتية

-

العمل

سلوك الفرد

شكل السلوك عاملاً رئيسياً في منشأ التوتر ولو أخذنا على سبيل المثال شخصية (أ) التي يتميز أصحابها بأنهم دائماً في سباق ومطاردة للحصول على المال أو القوة أو المنصب ويقدرّون نجاحهم برصيدهم بالبنك أو حجم المكتب - وتراهم يقومون بعدة أنشطة في نفس الوقت مسببين لأنفسهم التوتر .

4- يؤثر التوتر على أربع جوانب رئيسية للإنسان وهي الجوانب العاطفية - العضوية - النفسية - السلوكية

الجوانب العاطفية

القلق - الإحباط - العصبية وعدم القدرة على ضبط الأعصاب - العزلة - الملل - عدم القدرة على التأقلم .

الجوانب العضوية

عضلات مشدودة - نبض سريع - عرق - رغبة بالتبول - ألم في مختلف مناطق الجسم كالرأس والظهر - صعوبة بالهضم - أمراض القلب - الأمراض النفسجسمية مثل تهيج القولون العصبي وقرحة المعدة .

الجوانب النفسية

صعوبة بالتركيز - صعوبة تقبل معلومات جديدة - صعوبة تذكر معلومات قديمة - صعوبة في أخذ القرارات .

الجوانب السلوكية

مشاكل النوم - التدخين - تعاطي الكحول - تغير عادات الأكل - غياب من العمل - عزلة اجتماعية - المشاكل الجنسية .

5- بإمكانك التغلب على التوتر من خلال أربع استراتيجيات رئيسية وهي تغيير الأمر - تقبل الأمر - ترك الأمر - إدارة نمط حياتك .

تغيير الأمر

من المهم جداً أن تفرق بين الأمور التي يمكن تغييرها والتي لا يمكن إذ أنه من العبث أن تحاول تغيير أمراً لا يمكن تغييره . وكما تقول الحكمة " ربي اعطني من الإيمان والرضا بالقدر لا تقبل ما لا يمكن تغييره ومن الشجاعة لأغير ما يمكن تغييره ومن الحكمة لأعرف الفرق بين الاثنين " .

ومن أهم المهارات التي تساعدك على التغيير التواصل الفعّال - الحزم - إدارة الوقت ويشمل الاتصال الفعّال بأن يكون لديك فن الإنصات والاستماع لتسمع إلى محدثك بقلبك وعينك قبل أذنك ، وأن تستطيع أن تحل خلافاتك بطريقة تضمن الفوز والكسب للطرفين وأن تكون حازماً بأن ترضي احتياجاتك وتطلعاتك بدون أن تكون على حساب الآخرين . كما أنه مما لاشك فيه بأن إدارة الوقت بفعالية وكفاءة تؤدي إلى تقليل الضغوط والتوترات .

تقبل الأمر

إذا كان الأمر غير قابل للتغيير ، فليس لك هنا خيار غير تقبله إذ أن محاولة تغيير هذا النوع في الأمور هو مبعث ومصدر للقلق بدون داع فالتوتر يحدث نتيجة ردة فعلنا للحدث وليس من الحدث نفسه .

ترك الأمر

هناك حكمة قديمة تقول " نحن لا نستطيع تغيير الماضي ولكننا نستطيع تدمير الحاضر بقلقنا على المستقبل " . تعلم أن تعيش حاضرك قدر الإمكان، فالكثير من الناس يعتقد بأنه يجب أن يكون ناجحاً في كل شئ يعمله مثل هذا الاعتقاد الغير واقعي يخلق لديك توقعات مستحيلة قد لا تستطيع الوصول لها ، وعليه يحتاج الناس لترك كثير من الأمور خاصة الغير هامة .

إدارة نمط حياتك

تعلم كيف تدير أنماط حياتك حتى تقلل من قابليتك للتوتر . وعليه يجب أن تهتم بغذائك - نومك - أوقات الترفيه - ممارسة الرياضة ومهارات إدارة الذات . وتعتبر هذه الأنماط أدوات مقاومة للتوتر . لذلك يكون الناس اللذين يدبرون نمط حياتهم جيداً في وضع أفضل عند مواجهة أي طارئ من غيرهم اللذين لا يديرونها .

6- الإيمان بقضاء الله وقدره هو التحصين الواقعي والعلاج الشافي للتوتر .

الإيمان الحق بالله ... الإيمان الصادق النابع من القلب والإيمان المطلق بقضاء الله وقدره .. ينتج عنه شعور بالصفاء والسلام مع النفس أولاً ثم مع الناس والمجتمع وفيه يحس الإنسان براحة عجيبة تنبع من أعماق نفسه ولا ترتبط بظروف أو بيئة خارجية كما أن الإيمان يساعد الإنسان على تطهير قلبه من أدران الحقد والحسد ويتسامى على صغائر الأمور فتملاً الطمأنينة قلبه . فالإيمان الحق يستطيع إبعاد هواجس القلق والخوف من قلب صاحبه أبعد الحدود فيقيه ويعالجه في آن واحد من التوتر ومشاكله ولم لا أفليس المؤمن هو الذي إذا أصابته سراء شكر وإذا أصابته ضراء صبر وفي كلا الأمرين خير وأجر

له كما وعدنا رسول الله صلى الله عليه وسلم ولا بد من زرع الإيمان من نعومة أظفار الأطفال وتقوية هذا الجانب الروحي لديهم بما يتسع إدراكهم وتعليمهم الصلاة وقراءة القرآن منذ سن مبكرة حتى يكبروا وهم مؤمنين وراضين بقضاء الله وقدره " فلا تقل لو كان كذا كان كذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل " .

الإيمان يجعلك متفائلاً فإنه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون . كما جاء في القرآن الكريم ... وعندما تصاب بأمر محزن لا قدر الله كفقد عزيز أو ابتلاء بمرض أو نقص في المال أو خلافه فإن الإيمان بالله يساعدك على تقبل هذا الأمر الخارج عن إرادتك ومشيتك لذا تدعن للأمر وتستسلم له وهذا والله هو الطريق الوحيد للتغلب على التوتر .

الإيمان بالقضاء والقدر لا يعني بأن تجلس سلبياً بانتظار القدر وما يخبئه لك ففرق كبير بين التواكل والتوكل عليك باتخاذ الأسباب والعمل على تحقيقها حتى يحالفك النجاح فإن أصابك أمر خارج إرادتك رجعت إلى ربك وإيمانك واحتسبت الأمر لدى الله ليؤجرك عليه ولترتاح نفسياً .

وكما تقول الحكمة القديمة (ربي ارزقني من الإيمان بالقضاء والقدر لا تقبل ما لا يمكن تغييره ومن الشجاعة لا غير ما يمكن تغييره من الحكمة لا فرق بين الاثنين " خلاصة القول بأن الإيمان هو أفضل مخرج للإنسان من دائرة التوتر التي لا تنتهي .

7- التفكير بإيجابية والعيش بالحاضر الدرع الواقى من التوتر

أفكارك تصنع كلامك وكلامك يصنع أفعالك وأفعالك تصنع عاداتك وعاداتك تصنع شخصيتك فإن كانت أفكارك إيجابية كانت في النهاية شخصيتك سعيدة متفائلة تحب الحياة والعمل والنجاح وإن كانت أفكارك سلبية كانت في النهاية شخصيتك محبطة ومتشائمة ويأسه لا تجد ما يثيرك ويحفزك في الحياة . وكما يقول رسولنا الكريم " تفاءلوا بالخير تجدوه " وفي حديث آخر " لا تمارضوا فتمرضوا فتموتوا " فترى كيف إن رسولنا العظيم وعد المتفائل بالخير بالحصول عليه ووعد المتشائم والمتمارض بالمرض ، فكلما فكرت بطريقة إيجابية كلما أبعدت عنك التوتر والقلق .

نادراً ما يصيب الإنسان بالتوتر إن كان يعيش حاضره - اللهم إن كان في فترة حزن نتيجة فقد شخص عزيز أو خلافه . فعادة من يعيش حاضره ويستمتع به حتى الثمالة يقي نفسه من التوتر . أما من يعيش وهو يجتر ماضيه بكل آلامه وتجاربه الفاشلة فيشعر بالندم والإحباط واليأس أو يكون أسيراً لخوفه من المستقبل وماذا تخفي له الأيام من حوادث ومصائب .

فتعلم التركيز على حاضرك وعش اليوم بكامله بل عش اللحظة بذاتها فكل لحظة لها خصوصيتها واللحظة التي تذهب لن تعود .. تمتع بكل لحظات حياتك وإن كانت مسألة روتينية كتفريش أسنانك أو أخذ حمام الصباح مثلاً ... باستطاعتك التركيز على هذه اللحظة وتستمتع بالماء ورغوة الصابون مثلاً وتلعب بها وتخرج الطفل الذي بداخلك على الأقل في الحمام ، حيث لا يراك أحد لتريح نفسك وتخلصها من القلق بدون داع .

8- قول لا في الوقت والمكان المناسب يقيك من التوتر فتعلم قولها

على الرغم من أن كلمة لا مكونة من حرفين إلا أنه في كثير من الأحيان يصعب على الإنسان نطقها بسبب الخجل أو الإحراج . وهناك استراتيجيات عديدة لقول لا أولها شراء الوقت بأن تقول احتاج لمزيد من الوقت للتفكير في الموضوع أو استشارة شخص ما أو الرجوع إلى مفكرة مواعيدي .. ثم بإمكانك بدلاً من الرفض مباشرة أن تقول أن المسألة مسألة مبدأ أو سياسة وليست مسألة شخصية فهذه الطريقة تمنع الحرج . كما بإمكانك أن لا تكون في المكان الخطأ أو الوقت الخطأ . كذلك يمكنك أن تعتذر بارتباطك مسبقاً حتى لو كان ذلك الارتباط مع نفسك كجلوسك لقراءة كتاب أو مشاهدة برنامج مفضل وغيره وتستطيع أن تحضر نفسك لقول لا بتصور الأحداث وخلقها ذهنياً وتخليك لنفسك وأنت تقولها ، ثم فكر في كل اللذين قالوا لك لا من قبل هل كانت نهاية العالم وهل أنت تكرههم الآن فلا تتوقع بأنك تسبب ضرراً إذا قلت لا لأحد .

تعلم من الآخرين فالبعض يقول لا بكل براعة وبشكل طبيعي وتلقائي وصادق وبصوت واضح ويتواصلون بالعين مما يجعل الطرف الآخر يتقبل ذلك منهم فراقب هؤلاء الناس وتعلم منهم تدرج على إظهار صوتك .. قلها أمام المرأة سجل صوتك واستمع له وراقب نبرة صوتك وكيف تقولها إلى أن تصل لدرجة لا تحمل أي تذلل منك . عندما تود قول لا لأطفالك قلها بحزم وحاول أن تكون ثابتاً في معاييرك .. انظر إلى عينهم أخبرهم ولا تستأذنيهم ولا تقل لهم الأمر ما لا إذا كنت تعرف بأنك ستضعف وتستجيب لطلبهم .

9- الاسترخاء ، التأمل ، اليوجا مهارات لا بد من تعلمها إن أردت صحة نفسية متميزة

قد يعتقد بعض الناس أن ممارسة الهوايات كالقراءة وأعمال الحديقة والخياطة والنجارة ومشاهدة الأفلام والتحدث مع الأصدقاء وغيرها من هوايات هي وسائل للاسترخاء .

وبلا أدنى شك فإن هذه الأنشطة تعتبر استفادة بناءة من الوقت وهي مفيدة لراحتنا نفسياً وتوسع من إدراكنا وتعزز من اعتقاداتنا أو قد تغير بعضها وتمدنا بالمعرفة والترفيه وتوسع من دائرتنا الاجتماعية لكنها ليست بوسائل استرخاء . فالاسترخاء حالة فسيولوجية ذهنية نقيضه للتوتر فيها يقل نشاط الجهاز العصبي السيمبثاوي ويقل معدل نبض القلب وضغط الدم والتنفس .

في حالة الوعي الكامل تكون الموجات الغالبة في المخ نوع بيتا في حين عندما تكون في حالة استرخاء تكون الموجات نوع ألفا وفي حالة الاسترخاء العميق تكون الموجات نوع ثيتا حيث يكون العقل في حالة الاسترخاء منتبهاً وإن كان يسود عليه الهدوء والسلام .

وتستطيع الوصول للاسترخاء من خلال التنفس السليم والتركيز أو من خلال التأمل أو من خلال الإيحاء الذاتي أو من خلال اليوجا وتحتاج للتعليم والتدريب لاكتساب هذه المهارات ومن ثم تقوم بتطبيقها على نفسك .

10- تحقيق الصحة النفسية مسؤولية الحكومات والأفراد والمجتمعات سواء بسواء

إن تحقيق الصحة النفسية مسؤولية تقع على عاتق الجميع من أفراد ومجتمعات وحكومات ومؤسسات فالتزام الحكومات بالتشريعات القانونية الخاصة بالعمل تحفظ حق العامل وتحدد العلاقات بين الرئيس والمرؤوسين ، وتنتج بيئة مساندة للتغلب على ضغوطات العمل . كما أن إصدار القوانين الخاصة بالأحوال الشخصية وتنفيذها يخفف من ضغوطات الناشئة من التفكك الأسري ثم على الوزارات المعنية توفير مساحات خضراء وأماكن لرعاية الأطفال والمراهقين والشباب وإبراز مواهبهم وإبداعاتهم وصرف طاقاتهم في المكان الصحيح وتحت إشراف مدروس وتمنح الانحرافات لديهم وتعالج ضغوطاتهم بشكل سليم .

كما أن بإمكان الفرد نفسه والأسرة أن يروجوا مفاهيم التغلب على التوتر بصورة صحيحة ويقووا الوازع الديني ويعززوا الجانب الروحي لما له من أثر كبير على محاربة التوتر .

وللجمعيات الأهلية والمراكز الشبابية دور كبير في إكساب الشباب المهارات الحياتية اللازمة للتغلب على التوتر .

ولا شك أن للقطاع الخاص دوراً كبيراً بتوفير الأندية الصحية وفصول تعليم الاسترخاء والتأمل والتنفس بأسعار تنافسية يستطيع الجميع أن ينخرط بها .

الغذاء الصحي

إعداد : د. منى أحمد حسن

طبيبة صحة عامة بقسم التثقيف الصحي



الرسائل الرئيسية

- 1) الغذاء الصحي هو الغذاء المتوازن الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم وبكميات مناسبة للاحتياجات اليومية .
- 2) الغذاء الصحي هو الذي يحتوي على مجموعات الأغذية الأربعة الرئيسية.
- 3) كمية الغذاء الصحي لا بد وأن تناسب واحتياجات الجسم .
- 4) الغذاء الصحي هو الذي يحتوي على القليل من الدهون والأملاح والسكريات والكثير من الألياف والماء .
- 5) التعامل السليم مع الأغذية يحقق الفائدة القصوى منها.
- 6) الغذاء الصحي يحقق الوزن المناسب للطول والعمر ويؤدي إلى الوقاية من بعض الأمراض .
- 7) لا بد من الأخذ بالإرشادات الأساسية والخاصة بالغذاء تحقيقاً لشعار " الوقاية خير من العلاج " .

8) الترويج للغذاء الصحي مسؤولية جماعية تقع على الأفراد والمجتمعات والحكومات سواء بسواء .

المعلومات التفصيلية

1- الغذاء الصحي هو الغذاء المتوازن الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم وبكميات مناسبة للاحتياجات اليومية

- تختلف احتياجات الشخص لهذه العناصر حسب عمره وجنسه ونوع النشاط الذي يزاوله .
- العناصر الغذائية هي البروتينات ، الكربوهيدرات ، الدهون ، الفيتامينات ، المعادن ، الماء والتوازن هنا يعتمد على دمج هذه العناصر مع بعضها البعض لغرض تكميل النواقص في قيمتها الغذائية .

2- الغذاء الصحي هو الذي يحتوي على مجموعات الأغذية الأربعة الرئيسية

- للتيسير عند تكوين وجبة متوازنة ، تم تقسيم الأغذية إلى أربع مجموعات رئيسية وهي مجموعة الحليب ومنتجاته ، مجموعة اللحوم والبقوليات والبيض ، ومجموعة الحبوب والخبز ومجموعة الخضروات والفواكه . ويمكن استخدام أطعمة المجموعة الواحدة كبداية لبعضها البعض حتى يمكن التنوع في الطعام وبما يتناسب وأذواق الناس.
- تشمل مجموعة الحليب ومنتجاته ، الحليب بأنواعه (الروب ، الأجبان ، اللبنة ، القشطة) وهي غنية بالبروتين الحيواني والكالسيوم والفوسفور وبعض الفيتامينات ب .
- تشمل مجموعة اللحوم والبقوليات والبيض على اللحوم الحمراء ، الدواجن ، الأسماك ومنتجات هذه الأغذية . كذلك البيض والبقوليات وهي غنية بالبروتين الجيد ومجموعة فيتامينات ب والحديد والزنك .
- تشمل مجموعة الخضروات والفواكه على جميع أنواع الخضروات والفواكه وهي غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية . وتشمل مجموعة الحبوب والخبز على الخبز بأنواعه وبقية الحبوب مثل القمح والأرز والشوفان والذرة وغيرها . وهذه المجموعة غنية بالطاقة الحرارية الرخيصة وبعض فيتامينات ب والمعادن والألياف (في حالة تناول الحبوب الكاملة) .

3- كمية الغذاء الصحي لا بد وأن تتناسب واحتياجات الجسم

- إن احتياجات الجسم للغذاء الصحي تختلف من شخص لآخر على أساس العمر والنشاط البدني والتغيرات الفسيولوجية التي يتعرض لها ، فمثلاً يوصي بتناول كوبين من الحليب أو ما يعادلها من البدائل الأخرى يومياً للبالغين و 3 أكواب للأطفال دون التاسعة من العمر و 4 أكواب للمراهقين وحوالي 4 أكواب للأم الحامل والمرضع .
- كذلك فإن المراهقين عند سن 11-14 سنة يحتاجون إلى مقادير أقل مقارنة بأولئك الذين تتراوح أعمارهم ما بين 15 و 18 سنة .
- أما المراهقات فهن يحتجن إلى نسب أقل من البروتين والطاقة الحرارية وفيتامين أ ولكنهن يحتجن إلى نسبة أعلى من الحديد لتعويض ما يفقد منه عند بدء الدورة الشهرية لديهن عكس المراهقين فهم بحاجة إلى كميات أكبر من البروتين والطاقة الحرارية وذلك لبدئهم ممارسة التمارين الرياضية في هذه المرحلة .

4- الغذاء الصحي هو الذي يحتوي على القليل من الدهون والأملاح والسكريات والكثير منه يحتوي على الألياف والماء

- وفق توصيات منظمة الصحة العالمية فإن الغذاء الصحي المتوازن الفقير في الدهون والسكريات والأملاح والغني بالألياف والماء وهو الذي يؤدي إلى بناء جسم سليم بحيث لا تزيد نسبة السكريات عن 10٪ من الطاقة الكلية ونسبة المواد الكربوهيدراتية المعقدة عن 55-75٪ من كمية الطاقة الكلية ونسبة تناول ملح الطعام من 6 جرام يومياً ونسبة الألياف 27 ، 4 جرام يومياً .
- تحتوي نخالة القمح على الألياف وكذلك هي مصدر جيد لفيتامينات (ب) المهمة للعمليات الحيوية بالجسم . ويعتبر الشوفان والبقوليات مثل الفول والعدس والفواكه كالبرتقال والتفاح والخضروات كالجزر مصدر غني بالألياف . إن فوائد الألياف كثيرة فهي تساعد على التخلص من الإمساك والوقاية من سرطان القولون وتقلل نسبة الدهون في الدم والسكر .
- وعند اختيار البيض كعنصر غذائي بالغذاء المتوازن فلا بد من مراعاة أنه غني بالكوليسترول وأن تكون الأغذية التي يتم تناولها معه غير غنية بالكوليسترول ، وتحديد تناول البيض في الأسبوع إلى مرة أو بالكثير مرتين فقط ضروري للتقليل من الدهون الموجودة بالغذاء المتوازن .
- الماء ضروري لإتمام جميع التفاعلات الكيميائية بالجسم ويدخل في تركيب الأنسجة وخلايا الجسم وهام لتنظيم درجة حرارة الجسم وإعطاء المرونة وتسهيل حركة العضلات والمفاصل .

- الأغذية الغنية بالدهون هي السمن والزبد والأجبان كاملة الدسم ، صفار البيض واللحوم الحمراء والزيوت أما الأغذية الغنية بالسكريات هي سكر الفواكه، العسل، المربي والحلويات بأنواعها . وهذه الأغذية الإكثار منها ضار بالصحة وتؤدي إلى ترسب الدهون بالأوعية الدموية .

5- التعامل السليم مع الأغذية يحقق الفائدة القصوى منها

- إن التعامل اليومي والسليم مع كافة عناصر الغذاء المتوازن يعطينا الفائدة القصوى منه .
- لا بد من غسل الفواكه والخضروات جيداً قبل تناولها أو طبخها ويفضل تناولها بكاملها بدون تقشيرها حتى لا تفقد قيمتها الغذائية وإن كان لا بد من تقشيرها فلا بد أن تكون القشرة المنزوعة خفيفة ورقيقة .
- عند طبخ الخضروات أو الفاكهة . فالأفضل أن تكون مدة الطبخ قليلة وإن كانت مجففة ، فلا بد من تليينها بالماء أو الحليب وطبخها في نفس السائل الذي نعت فيه .
- إن الشاي والقهوة والكالسيوم الموجود في الحليب ومنتجات الحليب يمنع امتصاص الحديد الموجود في الغذاء لذلك لا بد من تناولهم بعد تناول الطعام بساعتين .
- لا بد من تغليف المكسرات جيداً حتى لا تتأكسد وتلف دهونها . كذلك البهارات والأعشاب وذلك لمنعها من الجفاف .
- لا بد من تخزين الأطعمة المطبوخة في الثلاجات حماية لها من التلف .
- لا بد من فصل الأطعمة المطبوخة من الأطعمة النيئة حتى لا يتم تلوثها .
- لا بد من غسل أدوات الطبخ جيداً عند استخدامها كل مرة على حده .

6- الغذاء الصحي يحقق الوزن المناسب للطول والعمر ويؤدي على الوقاية من بعض الأمراض

- إن الغذاء الصحي المتوازن يحقق الوزن المناسب ، فالوزن المثالي بالنسبة للمرأة البالغة والمتمتعة بصحة جيدة ونشاط عادي يساوي (وزنها العادي - 15%) = وزنها المثالي ، أما بالنسبة للرجل فهو يساوي (الوزن العادي - 10%) = وزنه المثالي .
- إن الغذاء الغير صحي والغير متوازن يؤدي إلى الكثير من الأمراض الشائعة في عصرنا هذا مثل مرض السكر ، ارتفاع ضغط الدم ، تصلب الشرايين ، التهاب المفاصل وأمراض القلب ، السمنة والسكتة الدماغية للبالغين . أما للأطفال فهي تسبب فقر الدم الحديدي ، سوء التغذية ، تأخر النمو العقلي والجسدي ، لين العظام وضعف جهاز المناعة .

- تشير الدراسات أن هناك علاقة وثيقة بين بعض الأمراض السرطانية مثل (سرطان الفم ، الحنجرة ، المعدة ، الأمعاء الغليظة ، الثدي ، الكبد ، البنكرياس ، الرئة ، الرحم والبروستاتا) وبعض أنواع الأغذية بنسبة 30-40% عند الرجال وبنسبة 60% عند النساء .
- هناك علاقة وثيقة بين السمنة وسرطان الرحم والثدي والحويصلة المرارية ، وكذلك بين نقص فيتامين أ و ج وسرطان الرئة والمريء .
- هناك علاقة بين سرطان المعدة والأطعمة المدخنة والمحفوظة بالتمليح على المدى الطويل .

7- لا بد من الأخذ بالإرشادات الأساسية والخاصة بالغذاء تحقيقاً لشعار " الوقاية خير من العلاج "

الوقاية خير من العلاج... وهذه بعض الإرشادات للوقاية من الإصابة بالسمنة وأمراض العصر :

- 1- الإقلال من تناول الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول في الغذاء اليومي .
- 2- أن تأخذ ثلثي الاحتياجات اليومية من الدهون من مصادر نباتية والثلث الباقي من مصادر حيوانية .
- 3- تحقيق توازن بين الطاقة المأخوذة وذلك بتقليل من الغذاء المتناول والطاقة المستهلكة وذلك بزيادة النشاط اليومي .
- 4- الإكثار من الأغذية المحتوية على ألياف وكربوهيدرات معقدة مثل الخضروات ، الفواكه ومنتجات الحبوب الكاملة .
- 5- الإقلال من كميات ملح الصوديوم .
- 6- تجنب العوامل المساعدة والغير غذائية على الإصابة بالأمراض مثل الكسل ، التدخين والإرهاق النفسي .
- 7- التنوع في مكونات الغذاء يحقق الاستفادة الكاملة من كافة عناصر الغذاء .

8- مسؤولية الترويج للغذاء الصحي مسؤولية جماعية تقع على الأفراد والمجتمعات والحكومات سواء بسواء

لمساعدة المواطنين والمقيمين على الالتزام بالغذاء الصحي ، لا بد أن تتضافر كافة الجهات الحكومية والأهلية من أجل صالح صحة الجميع بمملكة البحرين وتشريع القوانين اللازمة لحماية المستهلك .

النوم الصحي

إعداد : د. منيرة الشيخ

طبيبة عائلة بمركز الشيخ سلمان الصحي



الرسائل الأساسية:

1. النوم نعمة من الله عز وجل على عباده .
2. يمر النوم في خمس مراحل وهي : مرحلة الانتقال من الاستيقاظ ومرحلة النوم الخفيف ومرحلة النوم الهادئ العميق ومرحلة النوم العميق جداً ومرحلة حركة العين السريعة.
3. تتراوح ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان الطبيعي من 5 - 10 ساعات .
4. يؤدي قلة النوم إلى أضرار صحية ونفسية .
5. يؤثر تقدم العمر على النوم كما ونوعاً .
6. قد تتعرض المرأة لمشاكل بالنوم بسبب الدورة الشهرية والحمل وتوقف الطمث.

7. الأرق مشكلة شائعة وهناك نوعان منه وهما : المؤقت والمزمن .

8. تعلم كيف تساعد نفسك للحصول على نوم هادئ مريح .

المعلومات التفصيلية:-

1- النوم نعمة من نعم الله عز وجل على عباده

النوم نعمة من نعم الله عز وجل على عباده لما فيه من فوائد عديدة كراحة البدن و الأعصاب ، فالإنسان ينام ويستيقظ في أوقات معينة وهذا ما يعرف بالساعة الحيوية أو الإيقاع اليومي والتي يحددها إفراز هرمون الميلاتونين (هرمون النوم).

2. يمر النوم في خمس مراحل وهي : مرحلة الانتقال من الاستيقاظ ومرحلة النوم الخفيف ومرحلة

النوم الهادئ العميق ومرحلة النوم العميق جداً ومرحلة حركة العين السريعة

المرحلة الأولى: مرحلة الانتقال من الاستيقاظ إلى النوم

وفيها تغلق العينان ويكتسح الجسم شعور بالخدر والخمول وتستغرق هذه الفترة حوالي 10 دقائق وفي حالات التعب الشديد لا تتعدى بضع دقائق .

المرحلة الثانية: مرحلة النوم الخفيف

وفيها يكون نشاط المخ بطيئاً ومنتظماً وتستمر لمدة 20 دقيقة.

المرحلة الثالثة: النوم الهادئ العميق

وفيها يكون التنفس بطيئاً وتنخفض درجة حرارة الجسم ولا يبدي الجسم حركات كثيرة , وبصعب ايقاظ النائم في هذه المرحلة وتستمر لمدة 30 دقيقة تقريباً.

المرحلة الرابعة : النوم العميق جدا

يغوص المرء في نوم أكثر راحة وعمقاً , وفيها تفرز الهرمونات وتبنى الخلايا البالية وتجدد خلايا الدم الحمراء وتستمر حوالي 30 دقيقة.

المرحلة الخامسة : مرحلة حركة العين السريعة

يتزايد نشاط حركة العين تحت الجفن، وتزيد ضربات القلب وسرعة تنفس النائم وترتعش الأصابع ويزداد نشاط المخ ويفرز مواد كيميائية في مركز الشعور وتخزن أحداث اليوم ولذلك تكون الأحلام في هذه المرحلة.

تستمر دورة النوم 90 دقيقة، إذا لم يستيقظ النائم فسوف يدخل في دورة جديدة.

3. تتراوح ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان الطبيعي من 5 – 10 ساعات

تتفاوت عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان البالغ الطبيعي تفاوتاً كبيراً من شخص إلى آخر ، حيث يتراوح من 5 إلى 10 ساعات يوميا ويرجع ذلك لطبيعة الإنسان البدنية والنفسية وعاداته وعمله وبيئته وغيرها من عوامل أخرى. ويعتقد كثير من الناس إن عدد ساعات النوم اللازمة يوميا لكل إنسان هي ثمان ساعات وهذا اعتقاد خاطئ.

4. يؤدي قلة النوم إلى أضرار صحية ونفسية

الإحساس بالتعب والإرهاق مما يؤدي إلى تعكر المزاج والشعور بضغط عصبي وأحيانا يصل إلى درجة الإكتئاب . ويؤدي إلى اضطرابات في وظائف الغدد الصماء التي تؤدي إلى أعراض مشابهة لأعراض الشيخوخة.

يرتفع هرمون الكورتيزون مما يؤدي إلى تحطم الخلايا الدماغية وضمور في مناطق الدماغ الخاصة بالتعلم والذاكرة مما يؤدي إلى اضطراب الذاكرة.

كما تتأثر هرمونات بناء العضلات وهرمون النمو ويقل نشاط الأجهزة المناعية للجسم. لذا قد يكون الشخص معرضاً لبعض الالتهابات الفيروسية .

5. يؤثر تقدم العمر على النوم كما ونوعاً .

يقضي كبار السن فترة قصيرة جداً في المراحل العميقة من النوم . كما يكونون أكثر عرضه لتقطع النوم خلال الليل ، وهذا قد يكون نتيجة لأسباب عضويه في بعض الأحيان ويصعب التعرف على السبب في أحيان أخرى.

- تتكرر الغفوات القصيرة خلال النهار وهذا يزيد من الأرق بالليل.

- كما تكون الساعة الحيوية لدى المسن أقصر من الطبيعي مما ينتج عن ذلك النوم مبكراً خلال الليل والاستيقاظ مبكراً .

تنتج هذه التغيرات من قلة إفراز هرمون النوم ، كما إن الخمول وقلة الحركة خلال النهار يؤثر على جودة النوم .

أما بالنسبة للأسباب العضويه التي قد تسبب مشاكل النوم عند كبار السن فهي عديدة منها :

- آلام المفاصل وهشاشة العظام.

- أمراض المعدة.

- اضطرابات الجهاز البولي.

- أمراض القلب والجهاز التنفسي المزمنة.

- تصلب الشرايين الطرفية.

- أمراض الجهاز العصبي مثل مرض الرعاش (الباركنسون) ومرض الزهايمر.

- مرض السكري الغير مسيطر عليه .

6. قد تتعرض المرأة لمشاكل بالنوم بسبب الدورة الشهرية والحمل وتوقف الطمث

تقل ساعات نوم المرأة عن بقية أفراد المجتمع وذلك بسبب التغيرات الفسيولوجية في مختلف مراحل حياتها وبسبب دورها في رعاية شؤون الأسرة وتربية الأطفال.

* تأثير الدورة الشهرية على النوم :

- الأيام السابقة للدورة: تعاني أكثر السيدات من الأرق والنوم الغير مريح وعلى العكس من ذلك فان بعض السيدات قد يعانين من زيادة النعاس والنوم.

- خلال الدورة: يكون هناك نقص حاد في هرمون البروجستيرون تعاني حوالي 36% من السيدات من تقطع النوم خلال الأيام الأولى من الدورة.

* تأثير الحمل على النوم:

- خلال الثلاثة الأشهر الأولى: يحدث زيادة في النعاس وكثرة النوم .

- خلال الثلاثة الأشهر الثانية: يتحسن النوم قليلا ولكنه يظل أسوأ من فترة ما قبل الحمل.

- خلال الثلاثة الأشهر الأخيرة: تعاني 97% من الحوامل من اضطرابات النوم . كما إن حالة الشخير واضطرابات عضلات الساقين تزداد وقد تبدأ في الظهور في فترة الحمل.

* تأثير سن توقف الطمث على النوم:

تبدأ الهرمونات الأنثوية (الاستروجين والبروجستيرون) في الجسم بالتناقص فتشعر بعض السيدات بالحرارة في الجسم وزيادة العرق أثناء النوم مما يؤثر على جودة النوم.

7. الأرق مشكلة شائعة وهناك نوعان منه وهما : المؤقت والمزمن

الأرق مشكلة شائعة يشكو منها عدد كبير من الناس يعرف الأرق بإحدى أو أكثر من هذه الحالات: صعوبة الاستغراق بسرعة في النوم ، أو تكرار فترات الاستيقاظ أثناء الليل ، أو الاستيقاظ في وقت مبكر

جداً في الصباح ، أو الشعور بالتعب والإرهاق وتعكر المزاج وقلة التركيز في اليوم التالي . 15% يشكون من الأرق المزمن ، والذي يزداد مع ازدياد العمر ، وهو أكثر انتشاراً لدى النساء.

أنواع الأرق:

1. الأرق المؤقت: أرق لمدة ليلة واحدة إلى عدة أسابيع (أقل من شهر) .

أسبابه:

- الأسباب النفسية: مثل القلق و الإكتئاب والوسوس والشكوك بسبب مشاكل العمل أو المشاكل المادية والعاطفية والاجتماعية أو الخوف من المرض .

- الأسباب العضوية: مثل الإحساس بالألم ، أو الإصابة بارتفاع في درجة الحرارة ، أو الكحة الشديدة أو الحكة أو بسبب تناول بعض الأدوية .

- أسباب من البيئة: مثل الضوضاء ، الإضاءة الغير مريحة أو شدة البرودة أو الحرارة ، تغيير أثاث غرفة النوم ، الأيام الأولى من السفر أو الانتقال إلى غرفة جديدة .

2. الأرق المزمن :

أرق لمدة ثلاث ليال في الأسبوع لمدة شهر واحد أو أكثر .

أسبابه:

هناك عدة أسباب قد تسبب الأرق بمفردها وهذا الأقل انتشاراً وتشمل :

- الحالات النفسية: وتمثل أقل من 50% من الحالات وأكثرها القلق والإكتئاب .

- الأسباب العضوية : مثل الإصابة بالألم وصعوبة التنفس ، الخرف ، التغيرات الهرمونية المصاحبة للدورة والحمل وفترة ما قبل انقطاع الطمث ، آلام المعدة ، أو الشعور بالوخز أو الحركة في الأرجل ،

تكرار التبول واحتقان الأنف .

- الأدوية والمواد المخدرة : مثل الهيروين و الكوكايين وغيرهم , وبعض الأدوية المستخدمة في حالات الإكتئاب , والصرع مثل: (Phenytoin) وحالات ارتفاع ضغط الدم مثل: (Methylodopa) و(Beta- Adrenergic Blocker) وأدوية الاستيرويد ومادة الكافيين والنيكوتين والكحول.

8. تعلم كيف تساعد نفسك للحصول على نوم هادئ مريح .

- انتظم في مواعيد الاستيقاظ ومواعيد الذهاب إلي الفراش ليساعدك على الحصول على نوماً مريح ونهار مفعماً بالنشاط.
- امتنع عن شرب القهوة 4-6 ساعات قبل النوم ، وقلل من استخدامها في أوقات النهار.
- امتنع عن التدخين ، وخصوصاً قبل النوم أو عند الاستيقاظ في الليل.
- امتنع عن تناول الكحول امتثالاً لدينا الحنيف .
- امتنع عن تناول الوجبات الثقيلة قبل النوم واكتفي بوجبة خفيفة.
- احرص على أداء بعض التدريبات الرياضية في نهاية النهار ، وابتعد عن الرياضة الضعيفة 3-4 ساعات قبل موعد النوم .
- استخدم السرير للنوم فقط ، ولا تستخدمه لمشاهدة التلفاز أو الأكل .
- احرص على النوم في مكان هادئ ذي إضاءة خافته، ودرجة حرارة معتدلة.
- جهز سريراً ذو مرتبة و وسائد مريحة .
- احرص على أن يكون وزنك مثالياً .
- تأكد أنك ستنام حتماً إذا كنت فعلاً في حاجة للنوم .

- إذا شعرت بعدم القدرة على النوم، فانهض واذهب إلى غرفة أخرى ولا تعود إلى غرفة النوم حتى تشعر بالنعاس.

- إذا استمر الأرق ليلتين أو أكثر استشر الطبيب .

- أذكر ربك وقرأ أدعية النوم ، تصالح مع نفسك ومع من هم حولك ، واعلم إن الحياة بها أيام حلوة ومرّة، فيها الفشل والنجاح ، افرح لنجاحك ولا تبتئس لفشلك بل تعلم منه ، نم نوماً مريحاً وانتظر يوماً مشرقاً سعيداً.

الصحة الجنسية
إعداد : د. كاظم الحلواجي
طبيب استشاري



الرسائل الأساسية:

- 1) إن الله يريد أن يكون الزواج جميلاً و مستمراً ما دامت الحياة وذلك بحصر العلاقة الجنسية ضمن نطاق الزواج الشرعي.
- 2) العادة السرية بالرغم من تحريمها فهي ليست مضرّة بحد ذاتها ولكن الإفراط فيها ربما .
- 3) الممارسة الجنسية أثناء فترة الحيض تسبب الأمراض ولا تمنع الحمل وهي حرام شرعاً.
- 4) اللواط فاحشة قبيحة أضرارها واضحة و خطيرة على الصحة .

المعلومات التفصيلية

1- إن الله يريد أن يكون الزواج جميلاً و مستمر ما دامت الحياة وذلك بحصر العلاقة الجنسية ضمن نطاق الزواج الشرعي.

إن للدعوة لعدم ممارسة الجنس إلا بعد الزواج عدة أسباب علمية من أجلها يجب أن نبقي العلاقة الجنسية مقصورة على الرجل وزوجته فقط. فالزواج هو حالة من الرابطة أو المشاركة الدائمة بين الرجل والمرأة وفق أمور متعلقة بالدين والدولة والمجتمع

1-1) العلاقة الجنسية قبل الزواج تؤدي إلى الإفراط فيها بعد الزواج:

إن الممارسات الجنسية الغير شرعية تؤدي إلى الإثارة و زيادة الانفعال و الانغماس في الشهوات و الأنانية مما قد يتحول إلى سلوك غير سوي يلزمه الشاب عند الزواج مما قد يؤدي و يسئ للعلاقة مع شريكة الحياة و القائمة على الاعتدال في كل شئ بعيدا عن الأنانية و حب الذات على حساب الطرف الآخر و ذلك بالإفراط و الإلحاح بل و الإكراه في طلب الجنس .

2-1) العلاقة الجنسية الغير مشروعة تعرقل نمو المشاركة المتبادلة حول مواضيع أخرى:

تتميز فترة المراهقة بشدة الانفعالات الجنسية , والدخول في علاقات جنسية غير مشروعة في هذه الفترة تؤدي إلى تعكير صفاء علاقات الصداقة الطموحة و المشاركة الفعالة للأفكار البناءة المنتجة.

العلاقة الجنسية قبل الزواج تؤدي إلى اتخاذ قرارات غير حكيمة:

إن الزواج رابطة مقدسة يترتب عليها تبعات كثيرة من أهمها قبول الطرفين لبعضهما البعض للعيش معا بصفاء مدى الحياة , و إن تسليم الفتاة لنفسها أو ذاتها للشاب أو (العكس) حتى و لو كان ذلك في فترة الخطوبة (قبل عقد القران) و يذهب البعض إلى التعبيرات الجنسية السطحية كالملامسة و المداعبة و التقبيل والغزل فيه من الخطورة بما يمكن إن تتخذ إجراءات أو قرارات غير حكيمة فيما إذا اكتشفا بعد ذلك أن مواصلة هذا الارتباط سيكون مصيره الفشل , و هناك أمثلة لحالات زواج انتهت خلال 24 ساعة من عقد القران.

3-1) أهمية مراسم عقد القران:

قد يتساءل البعض كيف لهذه العلاقة المحرمة قبل الزواج أن تصبح عملا محللا بعد هذه الإجراءات الشكلية و وضع توقيع الشهود على ورقة! عن هذه الورقة شهادة من المؤسسة الدينية و الدولة و

المجتمع بإعطاء الإذن و الثقة للطرفين للممارسة الشرعية و ما يترتب عليها من وجود أطفال ينسبون إليهما و يتمتعون بحقوق عدة في حالتي استمرار الزواج أو الطلاق.

4-1 ممارسة الجنس خارج الزواج و الخوف من الحمل:

قد تزداد حبوب منع الحمل هذه المخاوف , و لكن الخطورة بالنسبة لهذه العلاقة تكمن في انتهاك للقانون الطبيعي الذي رسمه لنا الله و إن الإحصاءات تشير إلى زيادة مطردة في حالات الأمراض المنقولة جنسيا من إيدز و زهري و سيلان و التهاب الكبد الوبائي و غيره من القائمة الطويلة و لا يستثنى المتزوجين من هذه القائمة خاصة في الذين مارسوا الجنس مع آخرين قبل الزواج.

5-1 العلاقة الجنسية قبل الزواج و عدم الثقة:

يجب أن يعي كل من الشاب و الفتاة اللذان مارسا الجنس قبل الزواج من أنه لا بد و أن تأتي فترة فيها حساب للنفس حيث ينظر أحدهما أو كلاهما للوضع من ناحية انعدام الثقة , فكلاهما متهمان بممارسة الجنس مع آخرين كاحتمال وارد و هذه الشكوك تتوارد و تتزايد في مخيلتهما و تستمر حتى بعد أن يتزوجا فتؤول العلاقة الجنسية إلى مجرد علاقة روتينية مملة.

6-1 العلاقة الجنسية خارج الزواج غالبا ما يكون منشأها البواعث المريضة:

قد يعتقد البعض خاطئا من انه عن طريق الجنس بالإمكان الاحتفاظ بالطرف الآخر أو انه فيه إثبات لرجولة الشاب أو الحصول على الاكتفاء العاطفي بالنسبة للفتاة , و البعض الآخر يبرر هذه العلاقة بأنها فترة تجريبية للملائمة الجنسية و لا أدري إن كان هذا النوع من الشباب سيظل يمارس مع كل الفتيات حتى يحصل على التي تناسبه , و الحقيقة إن التوافق و الانسجام الجنسي ينمو و يتطور في نطاق الرابطة الزوجية المقدسة , و هناك آخرون يقعون فريسة للزنا بسبب سعيهم نحو الإثارة بدافع الشهوة و هذه العلاقة كغيرها من المحرمات التي تجمع رفاق السوء و تسيء للعلاقات السوية بين الشباب.

7-1 العلاقة الجنسية قبل الزواج تعرقل قدرتك على التمتع بجمال تلك العلاقة بعد الزواج:

إن عش الزوجية هو المختبر الحقيقي الذي تختبر فيه العلاقات البشرية بين طرفين جاء من بيئتين مختلفتين و إن جمال العلاقة الجنسية يأتي ضمن نطاق واحد لهذه العلاقة المتكاملة و الصحية بين الزوج وزوجته من خلال رابطة الزواج المقدسة ، و هذا هو التحدي الحقيقي للزوجين فكل منهما يعطي ذاته للآخر في طمأنينة و محبة مشتركة و متبادلة يسوده الإخلاص لبعضهما البعض بعيدا عن هواجس الشك بالاستغلال و الإجبار التي تشوه العلاقات و التي تقوم على الممارسة الجنسية خارج نطاق العلاقة الجميلة بين الطرفين و تعكر صفائها.

(1) العادة السرية بالرغم من تحريمها فهي ليست مضرّة بحد ذاتها ولكن الإفراط فيها ربما

تعريف:

العادة السرية أو ما يسمى بالاستمناء , وهي العبث في الأعضاء التناسلية بطريقة منتظمة ومستمرة بغية الحصول على الشهوة والاستمتاع بإخراجها. وتنتهي هذه العملية عند البالغين من الذكور بإنزال المني، وعند الإناث بالاستمتاع فقط و عند الصغار من الذكور بالاستمتاع دون إنزال لصغر السن , و هو محرم في الإسلام .

ما مدى انتشارها؟

تنتشر العادة السرية بين الشباب انتشارا كبيرا حتى يمكن القول أن 90-95% من الشباب وحوالي 70% من الشابات يمارسون هذه العادة في حياتهم بصور مختلفة وعلى فترات قد تطول أو تقصر حسب حالة الشخص النفسية والصحية وممارسة هذه العادة تعتبر نوعا من الهروب من الجنس ومشاكله فهي عملية تعتبر سهلة تمارس في أي وقت وأي مكان عند الخلوة بنفسه وذلك للحصول على الراحة النفسية الوقتية لتشبع الحاجة لرغبة الجنس دون حرج أو تحمل مسؤولية الزواج أو إصابته بمرض تناسلي، ولسهولتها فإنها تدفع الشباب إلى مزاولتها باستمرار حتى تصبح عادة لها موعد محدد لتصبح إدمانا مستحبا لمن يزاولها.

ومن الملاحظ انتشار هذه العادة أكثر في المجتمعات التي تضيق على الشباب ممارسة الجنس وخاصة عند التقدم للزواج ومدى المسؤولية التي يجب عليه أن يتحملها (مثلا عزوف الشباب عن الزواج بسبب

غلاء المهور)، كما أن الشباب يخشى ممارسة الجنس في الأماكن غير المشروعة وذلك خوفاً من إصابتهم بالأمراض التناسلية أو لأسباب دينية.

وقد دلت البحوث إلى أنه يمكن أن يكون لبعض الأطفال نشاط جنسي قبل البلوغ، يتمثل في اللعب والعبث بالأعضاء التناسلية بغية الاستمتاع، حيث وجد أن 53 حالة من بين 1000 حالة قد مارست العادة السرية، وقد كانت النسبة الكبرى تخص الأولاد الذكور في المرحلة ما بين سبع إلى تسع سنوات، فانتشار هذه العادة عند الأولاد أكثر منه عند البنات، كما وجد في بعض الدراسات أن 98% من الأولاد قد زاولوا هذه العادة في وقت من الأوقات.

يرى بعض المهتمين بالتربية إن ممارسة هذه العادة يبدأ في سن التاسعة عند 10% من الأولاد. أما مجرد عبث الولد الصغير بعضوه التناسلي دون الحركة الرتيبة المفضية لاجتلاب الشهوة أو الاستمتاع لا يعد الاستمنا، أو عادة سرية. وهذا المفهوم مبني على تعريف العادة السرية بأنها العبث بالعضو التناسلي بطريقة منتظمة ومستمرة لاجتلاب الشهوة والاستمتاع. لا مجرد التزام العضو من وقت لآخر دون هذه الحركة المستمرة. ويتعرف الولد على هذه العادة القبيحة عن طرق عدة. منها:

- 1) مقال أو كتاب يتحدث بدقة وتفصيل عن هذه القضية فيتعلم كيفيتها ويمارسها.
- 2) طريق آخر وهو تلقائي حيث يكتشف بنفسه لذة العبث بعضوه .
- 3) وطريق آخر يعد أعظم الطرق وأخطرها وهو تعلم هذه العادة عن طريق رفقاء السوء من أولاد الأقرباء أو الجيران أو زملاء المدرسة. ففي بعض الأوقات - بعيداً عن نظر الكبار - يجتمع هؤلاء الأولاد، ويتناقلون معلومات حول الجنس، ويتبادلون خبراتهم الشخصية في ممارسة العادة السرية، فيتعلم بعضهم من بعض هذه الممارسة القبيحة. وربما بذلك تبدأ بذرة الانحراف، والشذوذ الجنسي في قلوبهم فتكون بداية لانحرافات جنسية جديدة. كما أن الخادم المنحرف يمكن أن يدل الولد على هذه العادة القبيحة ويمارسها معه فيتعلمها ويتعلق بها .

هل لها مضار؟

هناك مضاعفات خطيرة قد تنشأ من التماذي والإفراط في ممارستها يوماً مثل احتقان وتضخم البرستات وزيادة حساسية قناة مجرى البول مما يؤدي إلى سرعة القذف عند مباشرة العملية الجنسية

الطبيعية، وقد يصاب بالتهابات مزمنة في البروستاتة و حرقانا عند التبول ونزول بعض الإفرازات المخاطية صباحا عوضا عن الإدمان على هذه العادة و المشاكل النفسية المتمثلة بالانعزال و الشعور الدائم بالذنب و الحزن و الغضب. و ممارسة العادة عند الفتاة أشد خطورة و ذلك لاستعمال الإصبع أو أدوات أخرى لحك الأعضاء التناسلية للحصول على النشوة مما قد يهدد عذريتها.

2-3) كيف يمكن تجنبها؟

من النصائح التي يمكن أن تتبع لتجنب ممارسة هذه العادة كآآتي:

- 1) أولاً وقبل كل شيء تحصين الشاب بتقوية صلته بالله، وتذكيره برقابته عليه، وأنه لا تخفى عليه خافية، فيعلمه الحياء من الله، ومن الملائكة الذين لا يفارقونه. فيتركز في قلب الولد رقابة الله عليه، ونظره إليه، فيستحي منه، فلا يقدم على مثل هذا العمل القبيح .
- 2) تنوير الشاب بالمعلومات الصحيحة عن هذه العادة القبيحة و المراقبة عن بعد عند الدخول على شبكات الإنترنت.
- 3) تكوين صداقات بديلة عن الصداقات المنحرفة، وصلات قوية بين الأولاد من الأسر الملتزمة.
- 4) إقناع الشخص بما قد يصيبه في المستقبل من مضاعفات وخيمة يصعب علاجها.
- 5) شغل وقت فراغ الشباب بالأعمال المفيدة أو بالرياضة أو القراءة المفيدة
- 6) الابتعاد عن المثيرات الجنسية .
- 7) الخلود إلى النوم فقط إذا كان الشخص نعسان مع تجنب النوم على البطن لأن هذه النوم تسبب تهيجاً جنسياً بسبب احتكاك الأعضاء التناسلية بالفراش.
- 8) تغيير بعض طرق معيشته ونظام حياته.
- 9) تربية الشباب على الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.
- 10) تسهيل أمور وإجراءات الزواج المكلفة.

2) الممارسة الجنسية أثناء فترة الحيض تسبب الأمراض ولا تمنع الحمل وهي حرام شرعاً.

الله خالق الكون و خالق الإنسان هو أعلم العالمين بما ينفعه و ما يضره , فمنع عنه كل ما يمكن أن يضره و يسبب له المشاكل , و جماع المرأة في فترة المحيض يقع ضمن هذا الضرر على الطرفين الرجل و المرأة و لذلك فهو حرام و تقع الكفارة على من يمارسه ((و يسألونك عن المحيض قل هو

أذى فاعتزلوا النساء في المحيض و لا تقربوهن حتى يطهرن فإذا تطهرن فأتوهن من حيث أمركم الله إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين .)) البقرة (222) بالرغم من أن بعض الديانات لا تحرمه كالمسيحية و ترى فيه وسيلة لمنع الحمل في غياب وسائل المنع الأخرى إلا أن تظل هناك فرصة للحمل و لو كانت ضئيلة و تكون الفرصة أكبر عند نزول قليلا من الدم عند منتصف الدورة و الاعتقاد بأنه دم الحيض , إلا إن الأطباء ينصحون باستعمال الواقي الذكري و قاية من الحمل و الأمراض المنقولة جنسيا , بذلك فانه من الناحية الطبية لا يوجد ما يمنع الجماع في فترة الحيض إلا انهم يعودون و يؤكدون أن وجود الدم في حد ذاته يشكل بيئة صالحة لتكاثر الجراثيم التي تشكل خطورة على ذوي الإختطار و قد اكتشف لاحقا إن هناك مواد سامة تنزل مع الدم تسبب ضرا على الرجل إذا ما وجدت طريقها إلى دخول الدورة الدموية و كذلك على المرأة إذا ما منعت هذه السموم من النزول , كما تساهم في انتقال الأمراض المنقولة جنسيا و بعضها خطر جدا كالإيدز (AIDS) و التهاب الكبد الوبائي (Infectious Hepatitis) و الزهري (SYPHILIS) و الهربس (HERPIS) و التهابات الحوض المزمنة (PILVIC INFAMATORY DISEASES) و بالإمكان انتقال هذه الأمراض للأجنة أيضا.

(3) اللواط فاحشة قبيحة أضرارها واضحة و خطيرة على الصحة .

اللواط (Sodomy) : هو إبلاج عضو ذكر في دُبُر ذكر أو أنثى ، وهو انحراف مخالف لفطرة الله تعالى الذي جعل قُبُل المرأة محلاً للجماع ، والظاهر من آيات القرآن الكريم أن قوم نبي الله لوط عليه السلام هم أول من ابتدعوا في البشرية هذا الانحراف الجنسي (Sexual Deviation) ، كما جاء في الآية الكريمة : ((ولوطاً إذ قال لقومه أتأتون الفاحشة ما سبقكم بها من أحد من العالمين إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً من دونِ النساءِ ، بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ)) الأعراف 80 – 81 ، ومما يؤكد هذا أن اسم اللواط في اللغة اللاتينية (Sodomy) قد اشتق من اسم مدينة (سَدُوم) التي عاش فيها قوم لوط ، وهي تقع جنوب البحر الميت في فلسطين ، وقد شاعت هذه الفاحشة بعد ذلك في بعض المجتمعات البشرية ، ومنها المجتمع اليوناني القديم الذي ولع الرجال فيه بهذه الفاحشة ولعاً شديداً حتى أطلقوا عليها وصف : الحب الإغريقي (Greek Love) !

وفي العصر الحديث عادت هذه الفاحشة القبيحة فانتشرت انتشاراً فاضحاً في بعض المجتمعات التي حادت عن فطرة الله ، وفتحت لها نواد مرخصة رسمياً ، وأصبح الزواج بين الذكران مسموحاً به قانونياً

! وكان من نتائج هذا الانحراف عن الفطرة ظهور أمراض قاتلة مثل داء نقصان المناعة المكتسب الذي اشتهر باسم الإيدز (AIDS) أو طاعون العصر ، إلى جانب مجموعة أخرى واسعة من الأمراض الخطيرة ذكرت أعلاه وأخرى موضعية تتمثل في التقرحات و الشقوق و اختلال وظيفة السيطرة و التحكم في عملية التبرز .

ومن خلال تتبع تاريخ الأمراض الجنسية إجمالاً نجد أنها تأتي عقوبة للقوم الذين تشيع بينهم الفاحشة مصداقاً لقول النبي ﷺ : (.. لم تظهر الفاحشة في قوم قط ، حتى يُعلنوا بها ، إلا فشا فيهم الطاعون والأوجاع التي لم تكن مضت في أسلافهم الذين مضوا) ، وقد ثبت أن أول حالات اكتشفت من داء الإيدز كانت بين مجموعة من الشاذين جنسيا ولم يقتصر على الرجال الشاذين وحدهم بل انتقل سريعا إلى النساء المنحرفات أيضا ، ثم تعداهن إلى الأجنة والأطفال ، وأمسى ضحاياه في غضون عقد واحد من الزمان يعدون بالملايين !

اللواط ووطء الزوجة في دبرها حرام حسب عامة المذاهب ، وهو من أغلظ الفواحش ، وقد دمه الله عز و جل في محكم تنزيله على لسان لوط عليه السلام الذي توجه إلى قومه زاجرا إياهم ، وواعظا ، ومحدرا من مغبة هذا الفعل القبيح ، فقال : ((أتأتون الذُّكرانَ من العالمين * وتَدْرُونَ ما خلقَ لكم ربُّكم من أزواجكم ، بل أنتم قومٌ عادون)) الشعراء 165 - 166 ، وقد ورد ذم اللواط أيضا في أحاديث عديدة منها قول النبي ﷺ : (لعنَ اللهُ من عمِلَ عَمَلَ قومِ لوط) و نهى اللهُ سبحانه و تعالى عن حما المرأة في دبرها ((فإذا تطهرن فأتوهن من حيث أمركم اللهُ إن اللهُ يحب التوابين ويحب المتطهرين)) سورة البقرة (222).

النظافة الشخصية

إعداد : د. فاطمة العلوي
أخصائية طب العائلة بمركز سترة الصحي



الرسائل الأساسية

- 1- نظافة البدن هي شرط أساسي لبقاء الإنسان بصحة جيدة .
- 2- نظافة الماء والطعام تؤدي إلى صحة عامة للفرد والجماعة وتقلل من انتقال الأمراض المعدية .
- 3- العناية بالطفل الرضيع ونظافته شرط لاكتمال الأمومة الواعية .
- 4- تحتاج الأم المرضعة إلى عناية خاصة بجسدها ومعالجة المشاكل المصاحبة للرضاعة .
- 5- يحتاج المسن المقعد وذوي الإعاقات الجسدية إلى عناية خاصة تستوجب مساعدة الآخرين .

المعلومات التفصيلية

1- نظافة البدن هي شرط أساسي لبقاء الإنسان بصحة جيدة

من أجل أن يحافظ الإنسان على صحته يحتاج لإتباع ما يلي :

- الاستحمام يوميا بالماء والصابون والاستحمام بعد أي نشاط عضلي أو ممارسة الرياضة .
- استخدام مناشف نظيفة خاصة لكل فرد .

- غسل الشعر بالماء والشامبو بصورة مستمرة (على الأقل مرتين أسبوعيا) .
- العناية بنظافة الوجه وذلك بغسله عدة مرات بالماء يوميا .
- العناية بنظافة الفم والأسنان وذلك بغسل الفم بعد كل وجبة وتنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون ثلاث مرات في اليوم .
- غسل اليدين بالماء والصابون قبل الأكل وبعده , بعد طهي الطعام , وبعد قضاء الحاجة .
- تقليم أظافر اليدين والرجلين بصورة دائمة وبطريقة مستقيمة صحيحة , والعناية بالقدمين خاصة ما بين الأصابع .

2- نظافة الماء والطعام تؤدي إلى صحة عامة للفرد والجماعة وتقلل من نقل الأمراض المعدية .

- لاشك أن إتباع الإرشادات التالية يؤدي إلى تعزيز الصحة وتقليل نسبة الأمراض المعدية
- غسل الفواكه والخضراوات جيدا بالماء قبل الأكل وحفظها في مكان بارد .
 - وضع الطعام في مكان بارد, نظيف , مغطى .
 - طبخ الطعام جيدا خصوصا اللحم , وأكله بعد الطبخ مباشرة, كما يجب حفظ الطعام المطبوخ في الثلاجة وتسخينه جيدا قبل أكله مرة أخرى .
 - تنظيف الأواني المستخدمة في الطهي تنظيفا جيدا .
 - يجب مراعاة شرب الماء النظيف , أو غلي الماء لمدة خمس عشرة دقيقة على الأقل لقتل الجراثيم .
 - عدم استخدام ماء الخزانات للشرب , ومراعاة تنظيف خزانات المياه بصورة دورية .

3- العناية بالطفل الرضيع ونظافته شرط لاكتمال للأهوية الواعية .

- يحتاج الأطفال إلى الاستحمام لكي تبقى بشرتهم نضرة طرية , ولكي لا يصابوا بطفح الحفاض والتقرح الجلدي .
- يجب تحميم الطفل يوميا في الصباح أو المساء قبل إطعامه .
- عدم ترك الطفل بمفرده في مكان عال أو تركه وحيدا في حوض الاستحمام .
- وضع منشفة في حوض الاستحمام لتفادي انزلاق الطفل , وان يكون مكان الاستحمام دافئ .
- تحضير كل ما تحتاجه الأم لحمام الطفل من ثياب وحفاظ ومناشف وأدوات التنظيف قريبا من حمام الطفل قبل الشروع بنزع ملابس الطفل .

- التأكد من درجة حرارة الماء بأن تكون 37 درجة مئوية وذلك باستخدام جهاز قياس درجة الحرارة أو فحص الماء باستخدام ظاهر الكف أو الكوع .
- مسك الطفل جيدا وذلك بوضع إحدى اليدين تحت رقبة الطفل والأخرى تستخدم لتنظيفه.
- الابتداء بغسل وجه الطفل بالماء فقط دون استخدام الصابون , ثم غسل الشعر بالماء والصابون وشطفه , يتبعه غسل الجسم بنفس الطريقة .
- تجفيف جسم الطفل بطريقة التريبت وليس الفك وذلك بمنشفة نظيفة.
- تنظيف عيني الطفل بقطعة قطنية مبلولة بالماء , وكذلك تنظيف الأذن والأنف دون الحاجة لاستخدام أعواد القطن .
- استخدام فرشاة شعر ناعمة لتمشيط شعر الطفل .
- تقليم أظافر الطفل مرة واحدة في الأسبوع وبطريقة مستقيمة .

4- تحتاج الأم المرضعة إلى عناية خاصة بجسدها ومعالجة المشاكل المصاحبة للرضاعة .

- تحتاج الأم المرضعة لعناية خاصة لجسدها خصوصا الثدي والحلمة .
- تحتاج الأم المرضعة إلى ملابس قطنية مريحة غير ضاغطة خصوصا حمالة الصدر.
- يجب غسل الحلمتين قبل كل رضعة بالماء ولا داعي لاستخدام الصابون لان ذلك يؤدي إلى جفاف الجلد وتشقق الحلمة , حيث يمكن استخدام الصابون عند الضرورة لإزالة الحليب العالق على الحلمة .
- غسل الحلمتين بعد كل رضاعة بالماء الفاتر وتجفيفهما بمنديل أو قطعة قماش نظيفة ثم تعريضهما للهواء فترة بسيطة , ولمنع تشقق الحلمتين يمكن وضع كريم مرطب أو وضع قليلا من حليب الثدي حول الحلمة .
- عند التصاق جلد الحلمة بالحمالة يجب عدم نزع الحمالة بشدة لأنه يؤدي إلى تشقق الحلمة بل يمكن تبليل الحمالة من الخارج بماء فاتر لإزالة الحليب الجاف ومن ثم نزع الحمالة بركة دون جرح الثدي .
- يجب مراجعة الطبيب في حالات تشقق الحلمة , احتقان الثدي , حدوث احمرار أو تكتلات مؤلمة في الثدي أو ارتفاع في درجة حرارة الجسم .
- الاهتمام بالتغذية الصحية المتوازنة واخذ قسطا كافيا من الراحة والنوم .

5- يحتاج المسن المقعد وذوي الإعاقات الجسدية إلى عناية خاصة تستوجب مساعدة

الآخرين .

- يحتاج الإنسان المعاق و المسن المقعد إلى عناية جسدية خاصة وذلك لعدم قدرتهم على أداء احتياجاتهم دون الاستعانة بالآخرين .
- يحتاج المعاق والمسن المقعد إلى الاستحمام اليومي بالماء الفاتر والصابون حيث يمكن الاستعانة بكرسي متحرك خاص للحمام .
- يجب العناية بالجلد , خاصة في أماكن التجاويد الجلدية كالإبطين , بين الأضخاد , ما وراء الركبة وللمرأة منطقة أسفل الثدي .
- العناية بالشعر وغسله بالماء والشامبو مرتين على الأقل في الأسبوع , وتمشيطه بفرشاة ناعمة , ويفضل قص الشعر قصيرا لسهولة الاعتناء به .
- العناية بنظافة الفم والأسنان , وللشخص غير القادر على غسل فمه بعد كل وجبة فانه يفضل أن يشرب كمية من الماء كبديل للمضمضة .
- العناية الخاصة بطقم الأسنان وذلك بوضعه ليلا في المحلول المعقم أو ماء و ملح .
- تقليل أطراف اليدين والقدمين بطريقة مستقيمة , مع العناية بنظافة القدمين وبين الأصابع وتدليكهما بالزيت أو باستخدام كريم مرطب .
- يحتاج المريض المستلقي بصورة دائمة على الفراش إلى تحريك مستمر مع تغيير مواضع الضغط في جسده كل ساعتين لمنع حدوث تقرحات على مواضع الضغط ويمكن استخدام الفراش المائي , كما يجب تحريك مفاصل المقعد وذلك بعمل بعض التمارين البسيطة لمنع تصلب المفاصل .
- للمريض الذي يتغذى باستخدام أنبوب المعدة , يجب الاعتناء بنظافته ووضع كمية من الماء بعد كل وجبة لمنع انسداد الأنبوب , ومراقبة الحاجة إلى تغيير الأنبوب شهريا .
- استخدام فوط قطنية خاصة للمرضى غير القادرين على التحكم بالبراز و الأبول والحرص على تغييرها بصفة مستمرة .
- للمرضى الذين يستخدمون أنبوب القسطرة الدائم فإنه يجب تغيير الكيس حال امتلاءه وتغيير الأنبوب كل أسبوعين تقريبا مع ملاحظة أية تغييرات تستدعي مراجعة الطبيب .

صحة البيئة
إعداد : د. فاطمة العلوي
أخصائية طب العائلة بمركز سترة الصحي



الرسائل الأساسية

1. المحافظة على نظافة البيئة الجوية عنصر حيوي وأساسي لمنع ارتفاع درجة حرارة الأرض ومنع الأمطار الحمضية وتغير المناخ.
2. ملوثات البيئة البرية عديدة وتتمثل في مبيدات الآفات , الأسمدة الكيميائية والعضوية , المخلفات البلاستيكية والرمال الزاحفة .
3. تتمتع البحرين ببيئة بحرية كبيرة وجميلة ولا بد من المحافظة عليها للأجيال القادمة .
4. علينا جميعا كأسر وأفراد الاقتصاد في استهلاك الماء والطاقة .
5. المحافظة على البيئة مسؤولية الحكومات والأفراد والمجتمعات سواء بسواء .

المعلومات التفصيلية

1- المحافظة على نظافة البيئة الجوية عنصرا حيويا وأساسيا لمنع ارتفاع درجة حرارة الأرض ومنع الأمطار الحمضية وتغير المناخ.

- 1-1 المحافظة على نظافة الهواء من المخلفات الكيميائية الناتجة من المصانع مثل أول وثاني أكسيد الكربون حيث أنها من العوامل الأساسية لوجود الأمطار الحمضية الضارة بالمزروعات والأراضي الزراعية والمياه الجوفية على حد سواء . لذلك فإن التقييد الصارم بالشروط اللازمة والتي وضعت معاييرها بمؤتمر الأرض المنعقد بكاراكاس (فنزويلا) هو من ضروريات المحافظة على بيئتنا .
- كذلك فإن نظرية احتباس الغازات الكيميائية المنبعثة من مخلفات المصانع و الحرارة الناتجة من الآلات ومكيفات الهواء أدت إلى ارتفاع درجة حرارة الأرض وما نتج عنه من تغير في المناخ أدى إلى مزار وكوارث كذوبان الثلوج وارتفاع منسوب المياه والفيضانات, ذلك هو مثل آخر لعبث الإنسان بالبيئة وعدم وعيه بالنتائج والمضار الخطيرة الناتجة عن ذلك .
- 2-1 فصل المناطق الصناعية عن التجمعات السكنية , وجعل مداخن الغازات الكيميائية السامة لهذه المصانع عالية جدا بحيث لا تؤثر على الغلاف الجوى القريب هو إحدى السبل للحد من التلوث الجوى .
- 3-1 المحافظة على البيئة الجوية من التلوث الناتج من الروائح الكريهة المنبعثة من المواد العضوية والمجارى العامة للصرف الصحي وحظائر الحيوانات ومخلفاتها .
- 4-1 المحافظة على نظافة الهواء من الغازات المنبعثة من عوادم السيارات والمركبات الثقيلة والسفن التي تضر بالبيئة ومن ثم الإنسان وذلك بسن قوانين وأنظمة صارمة للسيارات والمركبات غير المستوفاة لشروط السلامة .
- 5-1 المحافظة على نظافة الهواء من الدخان الناتج من تدخين التبغ , خصوصا في الأماكن المغلقة حيث أثبتت الدراسات أن التدخين السلبي (استنشاق الهواء المشبع بدخان التبغ) يؤدي إلى الإصابة بسرطان الرئة .

2- ملوثات البيئة البرية عديدة وتتمثل في مبيدات الآفات , الأسمدة الكيميائية والعضوية , المخلفات البلاستيكية والرمال الزاحفة.

1-2 المحافظة على نظافة الشوارع و الأماكن العامة حيث أن سلوك الإنسان وتصرفاته تؤثر إيجاباً أو سلباً على بيئته وصحتها , فمثلاً عدم وجود كيس للأوساخ والمخلفات في السيارة , وعدم قناعة الإنسان ومن ثم الأطفال باستخدامه يؤدي إلى رمي الأوساخ والمخلفات في الشوارع والحدائق العامة ويترتب على هذا امتلاء الشوارع بالقاذورات ومن ثم نقل الأمراض المعدية إلى الإنسان .

إن التنشئة الصحيحة للأجيال القادمة على حب البيئة والطبيعة واحترامها (وان نكون نحن المثل الأعلى لهم) هو الضمان الأكيد لصحتهم وسعادتهم وتمتعهم ببيئة نظيفة وسليمة .

2-2 المحافظة على الأراضي البرية والساحلية , إن بيئتنا البرية جميلة وخلاقة وتنعم بحياة حيوانية ونباتية متنوعة وان التوازن البيئي هو إحدى ضروريات استمرار الحياة وصحتها على هذه الأرض , لذلك فان هدفنا هو المحافظة على براري البحرين وحياتها الحيوانية والنباتية . ولقد تعرضت سواحلنا وشواطئنا لتغيرات شديدة على مدى السنوات الفائتة وكان أشدها هو عمليات الدفن للسواحل والتي تمارس بنشاط شديد حيث أدت إلى وجود الرمال الزاحفة والى تغيرات شديدة على الحياة البحرية والنباتية .

كما إن تصرفات الإنسان الاجتماعية غير الواعية في رمي المخلفات والقاذورات أدت إلى تدهور حالة الشواطئ مما انعكس على الشكل والمضمون لسواحلنا التي باتت ترزح تحت عبء الدفن والمخلفات .

3-2 المحافظة على الأراضي الزراعية والحياة النباتية , وذلك بحسن الاستخدام والتقليل من مبيدات الآفات والأسمدة الكيميائية ومنع وصول مياه الصرف الصحي للأراضي الزراعية , وكذلك التشجيع على استصلاح المزيد الأراضي الزراعية وإتباع أحدث طرق الري بالتنقيط للحفاظ على المياه .

3 - تتمتع البحرين ببيئة بحرية كبيرة وجميلة ولا بد من المحافظة عليها للأجيال القادمة

3-1 المحافظة على السواحل والشواطئ من مخلفات الإنسان العضوية والناجمة من الممارسات العامة الخاطئة مثل رمي المخلفات والفضلات في البحر .

3-2 تلوث البيئة البحرية من عوامل كثيرة أخرى مثل المخلفات الكيميائية الناتجة من بعض المصانع التي تلقى في البحر دون معالجة أو تنقية والذي أدى إلى الإخلال بالسلاسل الغذائية والحياة البحرية .

كذلك فإن البيئة تتلوث من المياه الساخنة الناتجة من محطات تحلية المياه وبعض المصانع والتي تؤثر على الحياة الحيوانية والنباتية في البحر كما إن بعض مبيدات الآفات المستخدمة في مقاومة الآفات الزراعية قد تتسرب إلى مصادر الري والمصارف المائية والمياه الجوفية وتلوثها .

3-3 إن أكبر عامل من عوامل التلوث البحري هو كوارث التسرب النفطي , ومخلفات السفن التجارية وسفن الصيادين , حيث تتلوث مياه البحر بالنفط الخام أو مشتقاته , ومخلفات السفن من كميات كبيرة من المواد خصوصا المواد البلاستيكية التي لا يمكن إن تتحلل وبالتالي تخل بالتوازن البيئي .

لذلك فإن الرقابة الصحيحة على تحديث السفن والشحن وخزانات النفط وتنظيم الملاحة هو عامل مهم وأساسي للحفاظ على الثروة السمكية والبحرية .

3-4 المحافظة على المياه الجوفية ومياه الآبار والعيون من الهدم ومن تسرب المواد الكيميائية إليها عن طريق المصانع , الصرف الصحي أو مبيدات الآفات , ومن ثم الاقتصاد في استهلاكها .

4 - علينا جميعا كاسر وأفراد الاقتصاد في استهلاك الماء والطاقة

4-1 الاقتصاد في استهلاك الماء وذلك عن طريق :

- فتح حنفية الماء عند الحاجة فقط وبكمية محدودة غير مبالغ فيها؟.
- عدم ترك حنفية الماء مفتوحة عند غسل الأواني أو غسل الأسنان
- التأكد من عدم وجود خلل أو تسرب في حنفيات الماء ومعالجته إن وجد
- استخدامهم الدلو لغسل السيارات بدلا من خرطوم الماء

- ري النباتات في الصباح الباكر أو المساء للتقليل من تبخر الماء
- ري النباتات بطريقة التنقيط عوضاً عن الماء الجاري

4-2 الاقتصاد في استهلاك الكهرباء

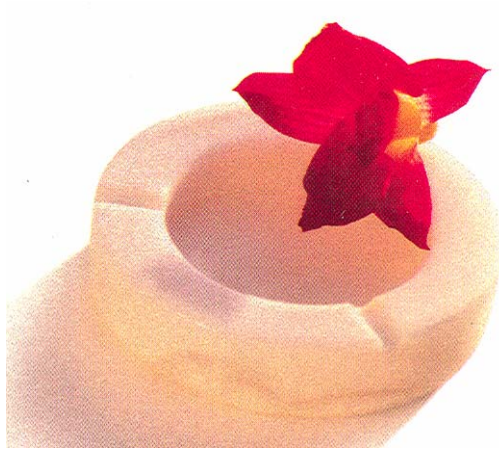
الاعتماد على ضوء الشمس في وقت النهار عوضاً عن المصابيح الكهربائية
إضاءة المصابيح الكهربائية والمكيفات وقت الحاجة فقط وفي الأماكن المتواجد فيها
أشخاص.

التأكد من إغلاق المصابيح والمكيفات والأجهزة الكهربائية عند عدم الحاجة إليها
الحد من الأجهزة الكهربائية المشتعلة في آن واحد
الاعتماد على الأجهزة اليدوية قدر المستطاع للحد من استهلاك الطاقة

5. المحافظة على البيئة مسؤولية الحكومات والأفراد والمجتمعات سواء بسواء

كلكم راعٍ ومسئول عن رعيته . إن المحافظة على البيئة أمر أساسي وضروري ولا يقع عاتقه على
جهة واحدة بل يمتد إلى الجميع أفراد وحكومات ومجتمعات . فلو أدى إلى كل فرد وكل جهة
مسئولية تخصه واختصاصاته لما طالب أحد بحقوقه ، والله سبحانه وتعالى لا يغير ما بقوم حتى يغيروا
ما بأنفسهم . فعلى الجميع أن يبدأ بالخطوة الإيجابية الأولى للمحافظة على البيئة وبذلك تتضافر
الجهود وتتكامل ونمنع الازدواجية وننعم جميعاً ببيئة صالحة للحياة لنا وللأجيال القادمة التي
ستأتي من بعدنا .

مكافحة التدخين
إعداد: د. أمل الجودر
رئيسة قسم التثقيف الصحي



الرسائل الأساسية

- (1) التدخين مشكلة صحية عالمية .
- (2) كل أنواع التدخين سواء كان سجائر ، سيجار ، شيشة ، قدو أو تدخين سلبي ضار على صحة الإنسان مهما كان عمره أو جنسه أو لياقته البدنية .
- (3) التدخين حرام شرعاً لأنه انتحار بطيء .
- (4) للامتناع عن التدخين فوائد صحية ، مالية وشخصية .
- (5) إن خير تحصين لأولادك من التدخين هو امتناعك عنه أولاً ثم بمساعدتهم على قول لا له .
- (6) هناك عدة طرق للامتناع عن التدخين كالتوقف الفجائي أو المخطط أو باستخدام بدائل النيكوتين .
- (7) مكافحة التدخين مسؤولية الحكومات والأفراد والمجتمعات سواء بسواء

المعلومات التفصيلية

1- التدخين مشكلة صحية عالمية

- أوردت منظمة الصحة العالمية الإحصائيات التالية كتقدير لحجم مشكلة التدخين بالعالم .
- * $\frac{1}{3}$ سكان العام من الرجال البالغين مدخنون
- * 20% من أطفال العالم بالفئة العمرية 13-15 مدخنون
- * يبدأ 80 - 100 ألف طفل بالتدخين يومياً نصفهم من قارة آسيا
- * يتم تدخين 15 بليون سيجارة يومياً أي بمعدل 10 ملايين سيجارة كل عشرة دقائق
- * انخفضت نسبة المدخنين خلال العقود الثلاثة الماضية في الدول المتقدمة بنسبة 50.7%
- بينما تتزايد نسبة المدخنين في الدول النامية بمعدل 3,4% سنوياً .

2- كل أنواع التدخين سواء كان سجائر، سيجار، شيشة، قذو أو تدخين سلمي ضار على صحة الإنسان مهما كان عمره أو جنسه أو لياقته البدنية

الحقيقة أن كل أنواع التدخين سواء كان سيجاراً أو سجائر أو شيشة أو تدخين سلمي هو ضار على صحة الإنسان ومهما كان عمره أو جنسه أو لياقته البدنية . إذ أن مادة التبغ وهي المستخدمة في كل وسائل التدخين تشتمل على أربعة آلاف مركب كيميائي ضار ، ويتسبب 43 مركب منها بحدوث السرطان ومن بين هذه المركبات النيكوتين _ وأول أكسيد الكربون _ القطران - النشادر - الزرنيخ - الكادميوم وغيرها . وعليه تنتج منه أمراض سرطانية عديدة مثل سرطان الرئة - الشفتين - البلعوم - المرئ - القصبة الهوائية - المعدة - المثانة البولية .

التدخين له علاقة مباشرة بالإصابة بحساسية والتهابات أنسجة الجهاز التنفسي والتي تضم الأنف، الجيوب الأنفية والشعبات الهوائية . إضافة إلى مزار أخرى على الجهاز التنفسي تشمل الالتهابات الشعبية المزمنة، انتفاخ الرئة، تضخم الغدد الليمفاوية بالصدر والالتهابات الفيروسية المتكررة .

للتدخين علاقة مباشرة بتصلب الشرايين وتكوين الجلطات الدموية مما قد يؤدي إلى الذبحة الصدرية، قصور الشريان التاجي، تلف أنسجة القلب، الأزمات القلبية والسكتة الدماغية .

قد يؤدي التدخين إلى تأثيرات ضارة على الجهاز الهضمي تضم الخلل في غدد التذوق باللسان، عسر الهضم ، قرحة المعدة والذي قد يمهد للإصابة بسرطان المعدة والإثنى عشر وسرطان

البنكرياس وتؤكد الإحصائيات الصحية أن معدلات إصابة المدخنين بقرحة المعدة والإثني عشر تبلغ 3 أضعاف مثيلاتها لدى غير المدخنين، وتؤكد الأبحاث العلمية أن معدة المدخن تفرز أحماضاً تزيد عن المعدل الطبيعي بحوالي الضعف .

ولم تسلم الأم الحامل من أضراره فهو يؤثر بشدة على الجنين والحمل نتيجة لتأثير النيكوتين وأول أكسيد الكربون بما يؤدي إلى نقص إرواء المشيمة وجسم الجنين بالأكسجين وتشير دراسات طبية إلى انفصال المشيمة مبكراً عن جدار الرحم وكذلك زيادة في إفراز هرمون (الأوكسيتوسين) الذي يسبب تقلص الرحم.. هذه الآثار مجتمعة تؤدي إلى الولادة المبكرة، نقص أوزان مواليد المدخنات (أقل من 90% من الأوزان الطبيعية) ، الإجهاد التلقائي وضعف المناعة الطبيعية لدى المواليد .

يتسبب التدخين في اضطرابات بالذاكرة وله تأثير مدمر على حيوية الإنسان وقدراته الجنسية، إضافة إلى الشيخوخة المبكرة وزيادة تجاعيد البشرة والجلد .

التدخين يضر بحيوية اللثة وسلامتها، إضافة إلى ترسب مواد سامة على اللثة والأسنان مسببة تساقط الأسنان، أمراض اللثة والرائحة الكريهة المميز لغم المدخنين .

يؤثر النيكوتين على الألياف العصبية والشعيرات الدموية بشبكة العينين مما يؤدي إلى إضرار متزايد بالرؤية، إضافة إلى تهيج العين وزيادة معدلات الإصابة بأمراض الحساسية ، كما يتسبب أول أكسيد الكربون والسيانيدات السامة في ضمور أعصاب الإبصار .

إن التدخين يمثل ضرراً وخطراً لا حدود له على المرضى بالسكر فمادة النيكوتين تؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية بالجلد مما يقلل من امتصاص الإنسولين المحقون، وتأثير أول أكسيد الكربون على الكريات الدموية الحمراء يزيد من مضاعفات مرض السكر بالقلب، الشرايين وشبكية العين .

أما الحقيقة العلمية المثيرة للألم فتؤكد بأن المدخن يستنشق حوالي 15% فقط من محتويات السيجارة بينما ينفث 85% من طرفها المحترق إلى الهواء ليستنشقها الآخرون أو ما يطلق عليه التدخين السلبي وهكذا ينتقل الضرر والخطر إلى آخرين أبرياء وتشير الإحصائيات الطبية إلى أن

الأطفال لوالدين مدخين تزداد لديهم معدلات الإصابة بالنزلات الشعبية الحادة إلى 4 أضعاف أقرانهم، وتزداد معدلات إصابتهم بحساسية الصدر إلى 5 أضعاف المعدلات الطبيعية .

ومما تقدم يتبين لنا بأن التدخين قاتل فلا تنخدع بالإعلانات المروجة له ولا تكن عبداً لهذه العادة المميتة . ومن الضروري جداً أن يعي الجميع (مدخين وغير مدخين) بأن التدخين لا يقتصر ضرره على المدخين فقط إنما يشمل الجميع .

3- التدخين حرام شرعاً لأنه انتحار بطئ

أجمع معظم علماء الدين في العصور الحديثة على حرمة التدخين ونورد هنا بعض فتاوى علماء الدين والتي تم أخذها من كتاب الحكم الشرعي للتدخين وهو من "إصدارات منظمة الصحة العالمية" .

أصبح واضحاً جلياً أن شرب الدخان ، وإن اختلفت أنواعه وطرق استعماله، يلحق بالإنسان ضرراً بالغاً، إن آجلاً أو عاجلاً، في نفسه وماله، ويصيبه بأمراض كثيرة ومتنوعة، وبالتالي يكون تعاطيه ممنوعاً بمقتضى هذه النصوص، ومن ثم فلا يجوز للمسلم استعماله بأي وجه من الوجوه . وأياً كان نوعه، حفاظاً على الأنفس والأموال، وحرصاً على اجتناب الأضرار التي أوضح الطب حدوثها، وإبقاءً على كيان الأسر والمجتمعات بإنفاق الأموال فيما يعود بالفائدة على الإنسان في جسده، ويعينه على الحياة سليماً معافى، يؤدي واجباته نحو الله ونحو أسرته . فالمؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف . والله سبحانه وتعالى أعلم " الإمام جاد الحق علي جاد الحق شيخ الأزهر" .

بعد أن قرأت النشرات الطبية العديدة التي توضح آثار التدخين وأضراره الصحية والاجتماعية أقول إنه حرام قطعاً . ويجب على المدخين أن يقلعوا عنه ، وعلى غير المدخين أن يتحاشوه والله أعلم " الدكتور عبدالجليل شلبي عضو مجمع البحوث الإسلامية " .

الحكم الشرعي الذي تطمئن إليه النفس أن التدخين حرام . الدخان من الخبائث لمذاقه المر، ورائحته الكريهة، وأضراره البالغة، وعواقبه الوخيمة، ويكون حراماً والله سبحانه أعلم " الدكتور حامد الجامع أمين الجامع الأزهر سابقاً خبير موسوعة الفقه الإسلامي بالكويت .

الآن وقد حسم أهل الذكر والاختصاص الطبي الأمر، فإن حكم شرب الدخان بصفة عامة، يدور بين الحرمة والكراهة التحريمية .. وينبني عليه حكم الاتجار ، لأنه حينئذ يتاجر في حرام ضار، أو في مكروه كراهة تحريمية، تقف على حدود الحرام . " الدكتور زكريا البري أستاذ ورئيس قسم الشريعة الإسلامية كلية الحقوق، جامعة القاهرة وعضو مجمع البحوث الإسلامية ولجنة الفتوى بالأزهر " .

إن مكافحة أو مقاومة التدخين سواء أكان حراماً أو مكروهاً، أمر يقره الإسلام، لأنه يجب للمسلم أن يكون قوياً كاملاً في كل نواحيه الصحية والفكرية والروحية والاقتصادية والسلوكية بوجه عام . " الشيخ عطية صقر عضو لجنة الفتوى ومجمع البحوث الإسلامية بالأزهر " .

إن تناول الدخان على أي وجه، يستتبع عاجلاً أو آجلاً أمراضاً شتى، أخطرها أمراض القلب والسرطان في الجهازين التنفسي والبولي، كما أن فيه تذبذباً وإنفاقاً للمال في غير حقه، فذلك يكون حراماً شرعاً .. وحيث كان أمر الدخان كذلك فيجب الامتناع عن تناوله شرعاً وعقلاً . " الشيخ مصطفى محمد الحديدي الطير عضو مجمع البحوث الإسلامية " .

وحيث ثبت أن شرب الدخان وتعاطي السموم المخدرة بإجماع العقلاء والمختصين من الأطباء، ضار بالنفس والعقل والمال، ويؤدي إلى إتلافها، أو الاعتداء عليها بتعطيلها وضعف إنتاجها كما أو كيفاً، وجب الحكم بتحريم تناولها وتحديد عقوبة رادعة للجالبين لها والمتجرين فيها والمتعاطين لها، كثر ما تعاطوه أو قل . " الشيخ عبدالله المشد عضو مجمع البحوث الإسلامية ورئيس لجنة الفتوى بالأزهر " .

وإذا تبين لنا ضرر التدخين على حياة الإنسان بمثل هذا القدر فإن مما لا شك فيه أن يكون محرماً . " الدكتور أحمد عمر هاشم أستاذ ورئيس قسم الحديث كلية أصول الدين – جامعة الأزهر " .

ومن كل ما سبق نقول : إن التدخين حرام ، وإن واجب المسلمين أن يحاربوا هذه العادة الضارة المهلكة . " الدكتور الحسيني هاشم رحمه الله وكيل الأزهر السابق " .

شرب الدخان حرام، وزرعه حرام، والاتجار به حرام، لما فيه من الضرر، وقد روي في الحديث " لا ضرر ولا ضرار " ولأنه من الخبائث، وقد قال الله تعالى في صفة النبي صلى الله عليه وسلم ﴿ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ﴾ " اللجنة الدائمة للبحوث العلمية والإفتاء بالمملكة العربية السعودية : الرئيس عبدالعزيز بن باز - نائب الرئيس عبدالرزاق عفيفي - العضو عبدالله بن غديان - العضو عبدالله القعود . "

4) للامتناع عن التدخين فوائد صحية ، مالية وشخصية

الفوائد الصحية

يؤدي الإقلاع عن التدخين إلى تقليل الأخطار التي يتعرض المرء لها من جراء استخدام التبغ، وهذا يعني أن هناك منافع في الصحة العمومية والصحة الفردية على السواء . فالمداخلات والجهود الرامية إلى تشجيع الإقلاع عن التدخين يمكن أن تؤدي إلى تقليل عبء المرض، ولا سيما أمراض القلب، وأمراض الرئة، والجهاز التنفسي، وأنواع السرطان. ويستفيد الأفراد مباشرة من الإقلاع عن التدخين، فالمدخنون الذين يتوقفون عن التدخين نهائياً وهم في أوائل الثلاثينات يتجنبون بشكل نهائي تقريباً خطر الوفاة قبل الأوان من جراء التدخين. كذلك فإن هناك منافع صحية بينة للإقلاع عن التدخين، حتى بالنسبة لمن يقلع عنه وهو في الستين أو فوقها، بما في ذلك طول العمر. غير أن مدى المنافع الصحية للإقلاع عن التدخين تختلف باختلاف المرض. فاحتمالات تعرض المدخن لسرطان الرئة ترتبط ارتباطاً واضحاً بمدى شراحتهم في التدخين، وترتبط بدرجة أشد بطول مدة تدخينهم . فاحتمال الخطر الذي ينجم عن التدخين على مدى عشرين عاماً ليس بالاحتمال الضخم ، لكنه يزداد زيادة سريعة جداً مع كل عام إضافي يواصل المرء التدخين فيه بعد ذلك الحد . والإقلاع عن التدخين يوقف احتمال الخطر عند حده لكنه لا يمكن أن يقلل من الاحتمال المتراكم لخطر الإصابة بسرطان الرئة، بحيث يصبح مماثلاً لما هو عليه بالنسبة لشخص لم يدخن في حياته مطلقاً . ولكن نظراً لأن احتمال الخطر يتصاعد بسرعة هائلة إذا واصل المرء التدخين، فإن هناك قليلاً كبيراً للخطر بين الذين يقلعون عن التدخين إذا ما قارنا الأمر بالاستمرار في التدخين . أما بالنسبة لأمراض القلب، فإن هناك منفعة سريعة، إذ أن احتمالات التعرض للإصابة بجلطة قلبية تبدأ في الانخفاض بعد يوم واحد من الإقلاع . ونجد أن خطر زيادة احتمال التعرض لمرض القلب التاجي ينخفض بعد سنة واحدة من الإقلاع عن التدخين إلى نصف ما هو عليه بالنسبة للمدخن، أما بعد خمس عشرة سنة من التوقف عن هذه

العادة الضارة فإن خطر الإصابة بمرض القلب التاجي يصبح مماثلاً لما هو عليه بالنسبة لغير المدخن. ومهما زادت شدة تدخين المرء أو قلت، ومهما بلغ مدى اعتلال صحته، أو تقدم سنه، فإن الإقلاع عن التدخين يقلل من احتمالات الأخطار الصحية التي يتعرض لها من جراء التدخين .

الفوائد الشخصية

تشمل الفوائد الشخصية التي يكتسبها المرء من التوقف عن التدخين تحسن صحته، وتحسن مذاق الطعام في فمه، وتحسناً في حاسة الشم لديه، وتوفير المال، وزيادة احترام الذات، ورائحة أفضل لنفسه وبيته وسيارته، وبعد أسابيع قليلة من الإقلاع عن التدخين يبدأ المرء يحس بأن ما عليه من ضغط أخذ يقل . كما أن الأفراد الذين يقلعون عن التدخين يضربون مثلاً جيداً لأطفالهم، وتحسن صحة أطفالهم الصغار والكبار، ولا يعودون يحسون بأي قلق بسبب تعريضهم الآخرين لدخان التبغ، ويشعرون بلباقة بدنية أفضل، كما يتحررون من الإدمان .

الفوائد المالية

أما إذا تجاوزنا مجال الصحة العمومية فإن تعاطي التبغ يعتبر مجالاً كبيراً من مجالات استنزاف الموارد المالية العالية. بل يوصف تعاطي التبغ بأنه خطر كبير على التنمية المستمرة والعدالة . وقد نشر البنك الدولي دراسة بعنوان " التكاليف الاقتصادية للتبغ وفوائد الاستثمار فيه"، وقد قدرت هذه الدراسة تكاليف الرعاية الصحية للمصابين بالأمراض الناجمة عن تعاطي التبغ بخسارة عالمية صافية مقدارها مئتا مليار دولار في السنة، كما قدرت الدراسة أن نصف هذه الخسارة تتحملها الدول النامية. وذكرت دراسة البنك الدولي أن منع التدخين يعتبر من أهم المداخلات الصحية على الإطلاق من حيث الجدوى الاقتصادية، وتبين الأبحاث أن التبغ يوشك أن يصبح قريباً أكبر من أي مرض في العالم إحداثاً للوفاة والعجز . وهذا يعني أن الجهود التي تشجع على الإقلاع عن التدخين، إذ تقلل من احتمالات التعرض للأخطار التي تهدد الصحة، شأنها شأن الجهود الرامية إلى الوقاية من التدخين، تحقق مردوداً اقتصادياً جيداً كذلك . وأظهر تقرير بريطاني أن المداخلات الرامية لتشجيع التوبة من التدخين تعتبر من أفضل المداخلات الطبية مردوداً من الناحية الاقتصادية. وأورد التقرير حساباً يقدر فيه القيمة المالية لكل سنة من سنوات العمر يتم كسبها من جراء التوبة من التدخين، يتراوح بين 107 جنيهات إسترلينية و 3622 جنيهاً إسترلانيا .

أما تعرض الأطفال لدخان التبغ في البيئة منذ ولادتهم وحتى سن الثانية عشرة فيمثل تكاليف يمكن توفيرها تتراوح من 338042 دولاراً أمريكياً إلى 991591 دولاراً أمريكياً، كما تذكر دراسة تمت أخيراً في هونغ كونغ. وتدل الأبحاث على أن المدخنين يزيدون زيادات كبيرة من التكاليف التي يتحملها أصحاب العمل بسبب كثرة تغيبهم عن العمل، وارتفاع أقساط التأمين على صحتهم، وقلة إنتاجهم، وزيادة تكاليف الصيانة، بالإضافة إلى استنشاق زملائهم غير المدخنين لدخان التبغ الذي ينفثونه في البيئة. وتبين الدراسات أن فرض قيود على التدخين في أماكن العمل يؤدي إلى تقليل استهلاك السجائر، وهذا بحد ذاته يمكن أن يشكل خطوة هامة نحو التوبة من التدخين .

أما الفرد الذي يقلع عن التدخين فيحقق وفورات كبيرة سواء بما يوفره من عدم شراء السجائر التي كان سيشتريها لو ظل يدخن، وبتقليل تكاليف الرعاية الصحية له ولأسرته، فعلى سبيل المثال يبلغ متوسط ما يوفره الفرد في كوريا بعدم شرائه السجائر عندما يقلع عن التدخين 285 دولاراً أمريكياً في السنة، أما المدخن في النرويج فيوفر 1982 دولاراً أمريكياً في السنة بإقلاعه عن التدخين، ومن منظور آخر نجد أن الكوري يتوافر له أجر 39 ساعة عمل إضافية يمكن أن يستخدمه في أغراض أخرى، بينما يتوافر للنرويجي أجر 95 ساعة إضافية لما يريد من أغراض. وتعتبر برامج الإقلاع عن التدخين جيدة المردود الاقتصادي إلى حد كبير، إذ تقل تكلفتها عن خمسة آلاف دولار لكل سنة من سنوات العمر، بينما نجد بالمقابل أن الأدوية التي تستخدم لعلاج زيادة الكولسترول يمكن أن تتكلف من عشرين ألف دولار إلى خمسمائة وعشرين ألف دولار مقابل كل سنة يتم كسبها. ومعنى هذا أنه مقابل كل مليون دولار يتم إنفاقها في الصحة العمومية، يتم كسب مائتي سنة من سنوات العمر، أو يتم كسب سنتين فقط، بناء على كيفية صرف هذا المبلغ .

5) إن خير تحصين لأولادك من التدخين هو امتناعك عنه أولاً ثم بمساعدتهم على قول لا له

لا يرغب الآباء المدخنين بأن يبدأ أطفالهم بالتدخين، والحقيقة أن الرغبة وحدها لا تكفي. فقد أظهرت معظم الدراسات والبحوث بأن أطفال المدخنين هم أكثر عرضة للبدء بالتدخين من أطفال غير المدخنين، فسواء صدقت هذا أم لا فإن أطفالك يراقبونك ويتعلمون من تصرفاتك وسلوكياتك. وعليه من المهم جداً بأن تكون لهم القدوة الصالحة. فإن كنت مدخناً وجب عليك الامتناع من أجلهم فإن لم تستطع ذلك تحدث معهم بصراحة عن إدمانك للتدخين، ولم دخنت في البداية، كيف شعرت حيالها وكيف تشعر الآن وحاول مرة أخرى من التوقف عن التدخين

ولتجنب أطفالك من التدخين عليك مساعدتهم على قول لا فبعض المراهقين لا يعرفون كيف يواجهون ضغوطات زملائهم على البدء بالتدخين ، تأكد من استعداد ابنك المراهق على الرد بالرفض عندما يدعوه أحد زملائه للتدخين كأن يقول " أنا لا أستطيع شراء سيجارة ، أو التدخين ليس بعادة حسنة ، أو سياسة منزلنا تنص على عدم التدخين ، لا أود أن تتسخ ثيابي ، لا أحب رائحة السجائر . وقد يكون من المفيد أن تلعب معهم لعبة تمثيل الأدوار لاكتشاف أفضل طريقة لقول لا .

تحدث معهم بصراحة وبجدية ومنذ سن مبكرة جداً وحتى قبل دخول المدرسة حول التدخين وعندما يصل أبنائك لمرحلة المراهقة ناقش معهم الحملات التسويقية الإعلامية المتلاعبة بالأطفال والمراهقين ، استمع لوجهة نظرهم عن التدخين وماذا يعتقدون عنه وكيف يشعرون حيال المدخنين وهل أصدقائهم أو زملائهم يدخنون ، وإذا ما قال لك أحد أطفالك بأن طفلاً آخر قد حاول أن يجعله يجرب التدخين استمع له جيداً بإنصات وكيف كانت ردة فعله تجاه ذلك ولا تغضب منه فذلك قد يؤدي إلى امتناعه عن التفاوض معك مستقبلاً في ما يعترض حياته من تجارب وكافأه عندما يختار القرار الصحيح خاصة عندما يكون ضد مجموعة من الرفاق .

يميل الأطفال والمراهقين للعيش في الحاضر فمن الصعب إقناعهم بالمشاكل الناتجة من التدخين التي تحدث بعد عشرات السنين كأمراض القلب والسرطان ولكن من المفيد أن تظهر لهم التأثيرات السلبية للتدخين والتي تبدو لهم حقيقة واقعة كالرائحة الكريهة للفم والثياب والأسنان الصفراء والتي بدورها قد تنفر منهم الأصدقاء .

لا تسمح لأطفالك باقتناء الملابس أو الأوراق التي تحمل شعارات ودعايات للتدخين . فلقد أثبتت الدراسات بأن الأطفال الذين لديهم هذه المقتنيات أكثر عرضة من غيرهم للبدء بالتدخين بثلاث مرات .

شجع أبنائك من سن مبكرة بالمشاركة في البرامج والأنشطة التثقيفية لمكافحة التدخين بالمدرسة أو الأنشطة الرياضية بالمدرسة وحبب إليهم الاشتراك في عضوية الأندية والجمعيات الأهلية الاجتماعية أو الإسلامية .

شجع أطفالك على الاستقلال واتخاذ القرار وبين لهم أنه من غير المعقول أن تكون حراً من ناحية وعبداً للنيكوتين من ناحية أخرى .

لا تهدد أطفالك بمعايبتهم إذا ما دخنوا ولكن ساعدهم على اختيار القرار الصائب والمبني على المعلومة الصحيحة .

أخبر أطفالك عن مدى حبك لهم واهتمامك بأمرهم واطلب منهم عدم التدخين من منطلق هذا الحب وهذا الاهتمام .

6) هناك عدة طرق للامتناع عن التدخين كالتوقف الفجائي أو المخطط أو باستخدام بدائل النيكوتين :

1-6 التوقف الفجائي

أفضل طريقة للشفاء السريع من عادة التدخين، كل ما تحتاجه إرادة قوية وعزيمة صلبة وقدرة على اتخاذ قرار صادق وتنفيذه . لا توجد خطوة صحية منها . وقد نجح الكثيرون في التوقف عن التدخين بهذه الطريقة .

2-6 التوقف المخطط

أولاً:أعرف لماذا تدخن السجائر

عند كل مرة تشعل فيها سيجارة، وعلى مدار أسبوع، فكر في الوقت الذي تشعل فيه السيجارة، والمكان ، ومن برفقتك، وشعورك ما إذا كنت قلقاً أو مرتاحاً عند إشعالها، وفي حاجتك لإشعال سيجارة أخرى، ستلاحظ بعد هذا الأسبوع أن لديك معلومات عن الناس والحالات والمشاعر التي تجعلك تريد التدخين، وهذه المعلومات ستساعدك كثيراً في اتخاذ خطوة جادة للإقلاع عن التدخين ومقاومة الدوافع بضرورة إشعال السيجارة .

ثانياً: عالج الضغوط التي تواجهك بطرق أخرى غير التدخين

تعرف الأوقات التي تشعر فيها بضغط الحياة، هل هي في مكان العمل، أم في البيت أم مع الأصدقاء؟ وفكر في طرق مختلفة لتخفيف الضغط دون اللجوء إلى التدخين، وخطط يومك، وتناول قسط من الراحة فإذا كانت لديك مشاكل مع الآخرين فحدد وقتاً لمناقشتها معهم، وكن مستعداً لذلك، وستجد أنه من السهل التغلب عليها دون اللجوء إلى التدخين.

ثالثاً: خطط لأشياء ممتعة ومكافآت أخرى

إن النقود الإضافية التي توفرها هو أحد الحوافز، عندما تتوقف عن التدخين، استغل هذه الحوافز لشراء ملابس تريدها أو شريط كاسيت أو كتاب أو مجلة أو غيرها مما تحتاج إليه . كما أن الشعور بالنجاح والافتخار بالإنجاز واحداً من المكافآت العديدة التي لا تشتمل على المال . ومن الضروري أن تهني نفسك وتتيح لها فرصة للتمتع بشعور النجاح .

رابعاً: اطلب مساعدة الأصدقاء

اطلب مساعدة الأصدقاء والأقارب واخبرهم بأنك ترغب في الإقلاع عن التدخين، واطلب من الأصدقاء المدخنين ألا يعرضوا عليك السجائر، وأن يحاولوا التقليل من التدخين عندما تكون معهم . فإذا كان لك زميل أو صديق يرغب هو الآخر في الإقلاع عن التدخين فابدءاً معاً وشجعا بعضكما البعض .

خامساً: الإقلاع عن التدخين

إذا كنت جاهزاً ومستعداً للإقلاع عن التدخين، فإن الوقت قد حان وعلبك بالتالي :

- حدد تاريخ معين كي تستعد له، وان لم يكن هناك مبرراً وجيهاً لتأخير الموعد، فليكن الموعد بعد أسبوع من الآن .
- اختر يوماً سهلاً للتوقف، بحيث لا تكون معرضاً خلاله لكثير من الضغوط .
- إذا كنت تدخن كثيراً في العمل اختر عطلة نهاية الأسبوع كبداية للإقلاع، أما إذا كانت عطلة نهاية الأسبوع وقتاً يتسم بكثير من التدخين فاختر يوم السبت كبداية للإقلاع عن التدخين .
- تخلص من كل ما معك من سجائر لم تدخنها بعد وتخلص كذلك من جميع طفايات السجائر والولاعات وعيدان الثقاب .
- توقف عن التدخين كلياً في اليوم المحدد .
- عالج الأمور يوماً بيوم، متى توقفت عن التدخين، وركز ملياً على الاستمرار دون سجائر طول النهار، وقل لنفسك لن أدخن سيجارة اليوم .

تذكر أن التفكير الأكثر خطورة هو " سأشعل سيجارة واحدة فقط "

- تجنب هذه السيجارة الواحدة التي ترغب في تدخينها، وستتمكن من تجنب السجائر الأخرى لاحقاً . وقل لنفسك في كل مرة تتجاوز فيها الرغبة لإشعال سيجارة أنك أقوى وأكثر قدرة على رفض السيجارة التالية، وأنت أكثر تحمساً للترامك .

في الأيام الأولى بعد الامتناع عن التدخين :

- امضي أكثر وقتك في الأماكن الممنوع فيها التدخين مثل المساجد والمكتبات والمحلات التجارية التي تمنع التدخين .
- امتنع عن النشاطات التي تذكرك بالتدخين وذلك بصفة مؤقتة مثل الحفلات والسهرات والتجمعات التي يدخن فيها روادها .
- إذا افتقدت السجارة في يدك، فاشغل حاسة اللمس بمسبحة أو قلم أو سلسلة مفاتيح .
- إن رغبت في شغل أحاسيس الفم فاستعمل علكة (لبان) .
- امتنع عن المنبهات التي تذكرك بالتدخين مثل القهوة .
- اشرب كمية كبيرة من الماء وعصير الفواكه الطازجة .

كيف تتصرف عندما تشعر برغبة في التدخين ؟

- احتفظ بجوارك بدائل تشغل بها حواس الفم مثل الجوز والتفاح والعلكة وغيرها .
- تعلم الاسترخاء بسرعة وعمق وركز فكرك في أمر يسرك .
- خذ نفساً عميقاً، وامسكه في صدرك ثم عد من واحد إلى عشرة واخرج الهواء من صدرك ببطء .

امتنع عن المغريات :

- امنع التدخين في مكتبك وفي البيت لخلق جو خالي من الدخان .
- إذا اضطررت إلى حضور حفلات أو اجتماعات يدخن فيها الناس فجالس غير المدخنين من بين الحاضرين .
- تفحص إعلانات التدخين بنظرة ناقدة، واكتشف كيف يخدع المعلنون كثيراً من الناس البسطاء لترويج بضاعتهم .
- بدلاً من التدخين بعد الطعام اشغل نفسك بكل ما تحب من هواياتك المفضلة .

3-6 استخدام بدائل النيكوتين

- توجد في الأسواق عدة بدائل للنيكوتين مثل العلكة، اللزقة إلا أنه يفضل استخدامها تحت إشراف طبيب ويحظر استخدامها في الحالات الآتية :
- (1) أثناء الحمل والرضاعة
 - (2) ارتفاع ضغط الدم

(3) ذبحة صدرية غير مستقرة

(4) عدم انتظام في دقات القلب

(5) للمدخين في المناسبات فقط

(6) مع التدخين في نفس الوقت.

(7) مكافحة التدخين مسؤولية الحكومات والأفراد والمجتمعات سواء بسواء

إن مكافحة التدخين مسؤولية تقع على عاتق الجميع فمن أفراد ومجتمعات وحكومات ومؤسسات فالتزام الحكومات بالتشريعات القانونية وبمبادرة منظمة الصحة العالمية للتحرر من التبغ، وتنفيذ القوانين واللوائح الخاصة بمكافحة التدخين التي تحمي الأطفال والمراهقين بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة، وذلك بمنع بيع السجائر للأطفال وخلق بيئات خالية من التدخين كخطوة في الأماكن العامة وعدم زراعة وصناعة التبغ وحظر الدعايات المباشرة وغير المباشرة، تحديد نسب النيكوتين والقطران وكتابة النسب على كل علبة وغيرها من أمور تشريعية ثم ترويج عدم التدخين في الأسرة وإيجاد بيئة ترفيهية ثقافية رياضية كالأندية والمراكز الشبابية لشغل أوقات فراغ الشباب وتنفيذ طاقاتهم، كما وعلى الأفراد أن يشكلوا قوى ضغط على الحكومات لتنفيذ التشريعات القانونية الخاصة بمكافحة التدخين. وأن يقوم الوالدين بزرع عرف اجتماعي في أسرته بكره التدخين وعلى رجال الدين تعزيز الجانب الديني لدى المجتمع وكراهية التدخين والتي قد أوصلها لبعض علماء الإسلام إلى التحريم.

المخدرات والكحول

إعداد :دكتورة سونيا برزي محمد
طبيبة عائلة بمركز البديع الصحي



الرسائل الأساسية

- (1) المخدرات بكافة أنواعها هلاك للمدمن عليها . فابتعد عنها تنج بنفسك من الهلاك .
- (2) يختلف التعود عن الإدمان ، وقد يقود الأول إلى الثاني .
- (3) يمكن تصنيف المخدرات حسب عوامل شتى : بحسب تأثيرها ، طريقة الإنتاج، بحسب الاعتماد ، بحسب تصنيف منظمة الصحة العالمية وبحسب التركيب الكيميائي .
- (4) هناك عدة عوامل شخصية وأسرية واجتماعية تؤدي إلى تعاطي المخدرات .
- (5) المخدرات هي مواد كيميائية خطيرة يحدث تعاطيها آثاراً مدمرة على وظائف الجسم الحيوية وتؤثر على الاتزان العقلي .

- (6) مدمني المخدرات عن طريق الإبر أكثر عرضة للإيدز والتهابات الكبد الوبائي
- (7) المخدرات طريق محقق للموت .
- (8) الإقلاع عن الكحول والمخدرات ليس سهلاً ولكن يستطيع أي شخص لديه الرغبة الحقيقية في أن يحيا حياة سعيدة خالية من مشاكل المخدرات والكحول أن يعبرها بنجاح .
- (9) تبدو على المدمن علامات ومظاهر لذا يجب على كل الآباء والمدرسين معرفة هذه العلامات .
- (10) للمخدرات أثر سلبي على الحياة الجنسية .
- (11) مكافحة المخدرات مسؤولية جماعية تقع على الأفراد والمجتمعات والحكومات سواء بسواء .

المعلومات التفصيلية

(1) المخدرات بكافة أنواعها هلاك للمدمن عليها . فابتعد عنها تنج بنفسك من الهلاك .

الحياة هبة من الله ... و واجبك هو الحفاظ على حياتك حيث أمرنا الله سبحانه وتعالى بألا نلقي بأنفسنا إلى التهلكة . فالمخدرات هلاك مؤكد .. فحافظ على حياتك وابتعد عن كل ما فيه إضرار بسلامة جسمك وعقلك وعن كل ما يدمر علاقتك بأسرتك ومجتمعك ويعطل من قدراتك عن العمل والإبداع والإنتاج وخدمة المجتمع (قل لا للمخدرات) تنج بنفسك من الهلاك .

المخدرات بكافة أنواعها مصيدة لمتعاطيها وهلاك للمدمن عليها .. لا تندفع إلى تعاطي المخدرات بقصد التجربة أو بدافع حب الاستطلاع فان تعاطي المخدرات ولو لمرة أو مرتين يمكن أن يكون بداية الإدمان . وقد يكون من الصعب التراجع عن طريق الهلاك الذي يقودك إليه إدمان المخدرات ..

لنحرص على توفير الرعاية لأبنائنا وعلى أن نوفر لهم الجو الأسري المستقر الذي يحميهم من الزلل والانحراف . وعلينا أن نكون قدوة طيبة لهم نقود خطاهم على طريق الخير والنجاح .

(2) يختلف التعود عن الإدمان ، وقد يقود الأول إلى الثاني .

الإدمان هي حالة دورية أو مزمنة تلحق الضرر بالفرد والمجتمع وتنتج من تكرار تناول عقار (المخدر) طبيعي أو مصنوع ويتميز الإدمان بالأعراض التالية :

(1) رغبة ملحة أو قهرية في الاستمرار في تعاطي المخدر والحصول عليه بأية وسيلة .

(1) الميل إلى زيادة الجرعة من المخدر مع مرور الوقت .

- (2) اعتماد نفسي وجسمي أو كلاهما على العقار .
- (4) آثار ضارة على الفرد المتعاطي وعلى المجتمع .

التعود على المخدرات أيضاً حالة تنشأ من تكرار تعاطي مخدر وتتضمن في هذه الحالة الأعراض التالية :

- (1) رغبة ولكنها غير قهرية في الاستمرار في تعاطي المخدر .
- (2) ميل قليل لزيادة الجرعة .
- (3) وجود اعتماد نفساني إلى حد ما على آثار المخدر ولكن لا وجود للاعتماد الجسمي وبالتالي لا وجود لأعراض الامتناع عن تعاطي المخدر .

(3) يمكن تصنيف المخدرات حسب عوامل شتى : بحسب تأثيرها ، طريقة الإنتاج ، بحسب الاعتماد ، بحسب تصنيف منظمة الصحة العالمية وبحسب التركيب الكيميائي

أولاً : بحسب تأثيرها

- المسكرات : مثل الكحول ، الكلوروفورم والبنزين
- مسبات التشوه - مثل الأفيون ومشتقاته .
- المهلوسات : مثل الميكالين ، قطر الامانيت ، البلاذن والقنب الهندي .
- المنومات : مثل الكلورال ، الباربيورات ، السلفونال وبروكسيد البوتاسيوم .

ثانياً : بحسب طريقة الإنتاج

- *المخدرات ذات المصدر الطبيعي Neutral*
- غالباً تستخرج من مصدر نباتي ولا يدخل في تحضيرها أي تفاعلات كيميائية مثل الحشيش والأفيون والكوكايين .. الخ .
- *Semi Synthetic* المخدرات نصف التخليقية
- وهي مركبات حُصل عليها من تفاعل كيميائي بسيط لمواد استخلصت من مصادر طبيعية غالباً نباتية - مثل الحصول على الهيروين من المورفين ببعض العمليات الكيميائية .

- *Synthetic* المخدرات التخليقية

هي مواد تم تركيبها كليا في معامل الأدوية من مركبات كيميائية تم التفاعل بينها ، لينتج عنها في النهاية المخدر النهائي مثل كثير من المهدئات ، المثبطات والمهلوسات.

ثالثاً: بحسب نوعية الاعتماد الإدمان النفسي والعضوي الذي تسببه

(1) المواد التي تسبب اعتماداً نفسياً وعضوياً مثل : الأفيون ومشتقاته كالمورفين ، الكوكايين والهيروين .

(2) المواد التي تسبب اعتماداً نفسياً فقط : مثل الحشيش ، القات وعقاقير الهلوسة .

رابعاً: تصنيف المنظمة الصحية العالمية

1- مجموعة العقاقير المنبهة : مثل الكافيين والنيكوتين والكوكايين والإمفيتامينات مثل البنزورين .

2- مجموعة العقاقير المهدئة : وتشمل المخدرات مثل المورفين والهيروين والأفيون ومجموعة الباربيتورات وبعض المركبات الصناعية مثل الميثادون وتضم هذه المجموعة كذلك الكحول .

3- مجموعة العقاقير المثيرة للخيالات (المغيبات) : ويأتي على رأسها القنب الهندي الذي يستخرج منه الحشيش والماريوانا .

خامساً: بحسب التركيب الكيميائي

هناك تصنيف آخر تعتمد عليه منظمة الصحة العالمية يعتمد على التركيب الكيميائي للعقار وليس على تأثيراته وبضم هذا التصنيف ثماني مجموعات :

1- الأفيونات (Opiates)

2- الحشيش (Hashish)

3- الكوكا (Coca)

4- مثيرات الخيالات

5- الامفيتامينات (Amphetamines)

6- الباربيتورات (Barbbiturates)

7- القات (Khat)

8- الفولانيل (Folanil)

4) هناك عدة عوامل شخصية وأسرية واجتماعية تؤدي إلى تعاطي المخدرات

إن استخدام المخدرات يرجع إلى عدة عوامل متداخلة مع بعضها البعض وفي كثير من الأحيان يكون هناك أكثر من عامل واحد .

ضمور الوازع الديني

قال الله تعالى " ألا بذكر الله تطمئن القلوب " لا شك أن المجتمعات التي تتمسك بأصول دينها لا تقرب الخمر أو المخدرات .

إن موقف الإسلام من تحريم الخمر والمخدرات صريح وواضح فمن المبادئ الأساسية الابتعاد عن كل ما هو ضار بصحة الإنسان وإن تعاطي المخدرات يؤدي إلى مضار جسمية ، نفسية واجتماعية للمتعاطي ويقول الله تعالى في كتابه المجيد " ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة " . والتربية المناسبة للإنسان المسلم هي التربية الإسلامية وهي تربية أساسها الإسلام تستمد محتواها ومنهجها من تعاليمه وأحكامه وتتمشى مع الفهم السليم لمقاصده ومبادئه والتربية الإسلامية هي المنهاج الأمثل لحياة المسلمين جميعاً وتوجه مسيرتهم العلمية والعملية نحو الرقي والتقدم . وتحمي خطاهم من الانحراف والزيغ والضلال . إنها منهج التنشئة الأمثل للإنسان المسلم وهي الأرضية التي يرسى عليها دعائم حياته وشخصيته ويتخذها دليلاً لسلوكه ومواقفه في الحياة ، فهي هويته ومرجعيته الثقافية والفكرية .

ال فراغ ومجاعة الأقران وحب الرفرفة

يلعب الأصدقاء والأصحاب دوراً كبيراً في التأثير على اتجاه الفرد نحو تعاطي المخدرات فلكي يبقى الشاب عضواً في الجماعة يجب أن يسايرهم في عاداتهم واتجاهاتهم فنجدته يبدأ بتعاطي المخدرات في حالة تعاطيها من قبل أفراد الجماعة ثم يجد صعوبة في إيقاف تعاطي المخدر من أجل أن يظل مقبولاً بين الأصدقاء ... إن ظاهرة التجمع والشلل بين الشباب من الظاهر السائدة في المجتمعات العربية وهذا ما نلاحظه من تجمع الشبان في الشوارع ، المقاهي ، الأندية والرحلات الأسبوعية والتجمع الدوري في بيوت أحد الأصدقاء والسهرات في ليالي الجمعة وفي العطلات الرسمية والديوانيات وهذه التجمعات كثيراً ما تؤثر على سلوك الأفراد سواء بالإيجاب أو بالسلب فالمعروف أن استحسان الجماعة من أقوى العوامل المؤثرة على سلوك الشباب في فترة المراهقة .

تأثير الأسرة

تقوم الأسرة بدور رئيسي في عملية التطبع الاجتماعي للشباب فهي الجماعة التي يرتبط بها بأوثق العلاقات وهي التي تقوم بتشكيل سلوك الفرد منذ مرحلة الطفولة ويمتد هذا التأثير حتى يشمل كل الجوانب الشخصية .

أثبتت الدراسات أن هناك علاقة قوية جداً بين شيوخ تعاطي المخدرات والإدمان وبين ما يحدث في داخل الأسرة نفسها ... فالأسرة المفككة والصراعات بين الأب والأم وانشغال الأب في البحث عن لقمة العيش والأم تركت بيتها للشغالة أو المربية وتبعد عن أولادها لأسباب مختلفة وغياب القدوة الحسنة بل تحولت القدوة وهي الأب أو الأخ الأكبر . وفي كثير من الأحيان إلى مدمن على الخمر والمخدرات ليعطي مثلاً لباقي العائلة .

- غياب دور التربية الإسلامية الصحيحة والجو الديني داخل الأسرة وعدم أداء أفرادها للواجبات الدينية كالصوم والصلاة وصلة الرحم .. وغيرها .

- المعاملة غير المتوازنة للأبناء خاصة كالقسوة غير المبررة أو التدليل الزائد أو النبذ والإهمال أو التساهل والتسيب .

- تعاطي واحد أو أكثر من أفراد الأسرة للمخدرات أمام الصغار وهو تصرف يساعد على انتقال العدوى اليهم أو خلق حالة من الاستعداد للتعاطي عندهم .

سهولة توفر المخدرات وتساهل المجتمع نحو تعاطيها

ترتفع نسبة المخدرات في المجتمعات التي يسهل الحصول على المخدرات فيها سواء بطرق مشروعة كالمشروبات الكحولية أو المخدرات الأخرى الغير مشروعة مع التغير الاجتماعي للمجتمع . يأتي التسامح أزاء أمور كانت غير مقبولة سابقاً ففي الماضي لم يكن الشاب يجرواً على تدخين سيجارة أمام والده .

ثم بدأ المجتمع يخفف من درجة الصرامة والتحفظ . وكذلك الحال بالنسبة للمشروبات الكحولية حيث كان شاربها يتناولها سراً خوفاً من افتضاح أمره بين الناس . أما اليوم فأصبحت جزءاً من العلاقات الاجتماعية الناتجة من تغير ثقافة المجتمع .

تأثير وسائل الإعلام وخاصة منها القنوات التلفزيونية التي تعزز العالم بما تعرضه من أشكال الإباحة والفسق والفجور ، حيث تعرض فيها أفلام فنية ودقيقة وربما حتى بطولية الأساليب التي يتبعها المهربون في توزيع المواد المخدرة وإيصالها إلى المتعاطين .

5) المخدرات هي مواد كيميائية خطيرة يحدث تعاطيها آثاراً مدمرة على وظائف الجسم الحيوية وتؤثر على الاتزان العقلي .

مثل الغيبوبة وفي حالات كثيرة كان تعاطي المخدرات سبباً في الوفاة . ويتم تصنيع المخدرات بواسطة عصابات إجرامية في أماكن غير معقمة . وبطريقة عشوائية لا تراعي فيها أي ضوابط طبية كما يتم خلطها بمواد تحدث آثاراً طبية خطيرة .

وعلى سبيل المثال فإن الأطباء يحددون الأعراض الناجمة عن تعاطي المخدرات والتي قد تظهر عقب تعاطيها أو بعد فترة من التعاطي ويعد ارتباطها بتعاطي المخدرات من الأمور العلمية الثابتة :
الأفيون :

الأعراض المرتبطة بتعاطي الأفيون تتمثل في التالي :

- 1- هبوط في التنفس .
- 2- هبوط في الدورة الدموية .
- 3- تبدل في الإحساس وشعور بالتراخي ومعناه الأرق .
- 4- ظهور طفح والتهاب جلدي .
- 5- زيادة في إفرازات الدموع والعرق وإفرازات الأنف .
- 6- الشعور بحالة من القيء والغثيان مع ارتفاع في درجة الحرارة .
- 7- الإدمان النفسي والجسدي .
- 8- الوفاة .

المورفين :

المورفين من مشتقات الأفيون - ويسبب لمتعاطيه القيء والغثيان وإفراز عرق كثير مع الشعور بحكة في الجلد ويؤدي تعاطيه إلى شدة الإدمان عليه .

الهيروين

الهيروين من مشتقات المورفين ، لكن فعاليته أشد . لذلك كانت خطورة الأضرار الناجمة عن تعاطيه والتي تتمثل في التالي :

- الإدمان الشديد والسريع .

- الشعور بهبوط في التنفس .
- الشعور بالغثيان .
- التشنجات .
- الغيبوبة .
- الوفاة .

العقاقير المنومة

العقاقير المنومة من المواد الكيماوية التي يؤدي الاستمرار في تعاطيها إلى الإدمان عليها ... وفي مراحل الإدمان يكون من نتائجها .

- هبوط في نشاط المخ .
- ضعف القدرة على التركيز والانتباه .
- ضعف اللياقة البدنية وخاصة ما يرتبط منها بالمهارة والحركة
- ضعف الإبصار .
- خلل في تقدير المكان والزمان .
- ضعف القلب والدورة الدموية .

المذيبات الطيارة :

يعد استنشاق المذيبات الطيارة من أخطر ما يمكن وتشمل هذه المذيبات الطيارة : البنزين والصبغ ومزيلات البقع وسوائل التنظيف وغيرها من المواد المتشابهة . ويترتب على استنشاق هذه المواد :

- 1- هلوسة بصرية مثل رؤية أشخاص لا وجود لهم .
- 2- الشعور بغثيان وقيء .
- 3- هبوط في التنفس وارتشاح بالرئتين .
- 4- تلف خلايا المخ والكبد والكليتين .
- 5- فقر شديد في الدم .
- 6- تقلص أذينات القلب وتوقف الضخ القلبي والوفاة .

عقابر الهلوسة :

وتسبب عقابر الهلوسة :

- 1- غثيان وقيء وإسهال .
- 2- الشعور بالقلق النفسي .
- 3- الشعور بارتفاع أو انخفاض في ضغط القلب .
- 4- زيادة الانفعال والخوف والاضطراب النفسي .
- 5- فقدان التقدير للمكان والزمان وانحطاط الشخصية .
- 6- الشعور بالفزع والجبن واختلال الحكم على الأشياء .

الحشيش والماريوانا

يسبب تعاطيهما ما يلي :

- 1- اختلال في أحجام وأشكال المرئيات والمسافات .
- 2- ضعف الانتباه والقدرة على التركيز .
- 3- شعور بهلوسة سمعية وبصرية مثل رؤية أشياء وهمية .
- 4- انخفاض في أداء وظائف الكبد .
- 5- أمراض القلب والأوعية الدموية وسرطان الرئة .

الكوكايين

يسبب :

- 1- الإدمان السريع
- 2- الشعور بهلوسة سمعية .
- 3- الجنون والعته والاضطرابات العقلية .
- 4- اضطرابات وظيفية بالقلب والجهاز التنفسي .
- 5- الوفاة المفاجئة .

القات :

- 1- ضعف التركيز والذاكرة واختلال الإدراك .

2- الكسل والخمول وضعف الشهية .

3- سوء الهضم .

4- تليف الكبد .

6) مدمني المخدرات عن طريق الإبر أكثر عرضة للإيدز والتهابات الكبد الوبائي

الإيدز

لقد وجد أن أهم أسباب العدوى بالإيدز هي الشذوذ الجنسي وتعاطي المخدرات عن طريق الحقن وبترافق السببان في معظم الأحيان فغالبية الشاذين جنسياً يدمنون على الكثير من المخدرات لهذا السبب نجد أن نسبة الإيدز تكون مرتفعة حيثما وجد الإدمان على المخدرات والمسكرات وحيثما وجدت الممارسات الجنسية المحرمة .

التهاب الكبد الوبائي

تشكل أمراض الكبد الفيروسية سبباً هاماً من أسباب الوفيات والإصابة بأمراض مزمنة شديدة الفتك وهناك عدة فيروسات تصيب الكبد ولكن أهمها بالنسبة لمدمني المخدرات هي الإصابة بنوع (B) والنوع (C) لأن هذه الفيروسات تدخل الجسم عن طريق الحقن غالباً .

ليس كل من يتعاطى المخدرات سيصاب بالإيدز أو التهاب الكبد الوبائي ، ولكن هذا الاحتمال أكثر حدوثاً عند المدمنين منه عند غير المدمنين .

ليس فقط من يتعاطون المخدرات عن طريق الحقن هم من يصابون بهذه الأمراض ولكن يمكن أن تصيب المدمنين بشكل عام .

إن مضاعفات الإيدز والتهابات الكبد تكون أكثر ضرراً في المدمنين من غيرهم عن بقية المجتمع .

7) المخدرات طريق محقق للموت .

إن ظاهرة وفيات المدمنين أصبحت مثار اهتمام العديد من الجهات المختصة . وهذا يرجع إلى جرعة زائدة من المخدر أو استعمال خليط من المخدرات الخطرة والمدمنين يفقدون اهتمامهم بالحياة ويكونون غير مباليين سواء عاشوا أو ماتوا .. لذا فإن الحياة عندهم رخيصة . وأرخص بكثير من ثمن المخدر . وإن بعض الأشخاص المدمنين الذين يخرجون من المصحات العلاجية أو حتى من السجن

يرجعون لتعاطي نفس حجم الجرعة المخدرة التي كانوا يتعاطونها قبل دخولهم هذه الأماكن مما يشكل خطراً كبيراً عليهم قد يؤدي إلى وفاتهم وذلك لأن الجسم فقد جزءاً كبيراً من مقدار تحمله للمخدر بخاصة إذا كانت فترة الإيداع طويلة . وهناك علاقة وطيدة بين المخدرات والانتحار وإن دور المخدرات في حالات الانتحار قد يكون غير مباشر فأحياناً لا يعتمد المدمن في إيذاء نفسه ولكن تأثير المخدرات على عقله قد يدفعه إلى عمل ذلك وأقرب مثال على ذلك الشخص الذي تناول عقار ال. اس. دى وبكميات قليلة ثم انتابته بعض الهلوسة وتخيل أنه كالفراشة أو طائر ويمكنه الطيران وهكذا وبثقة في نفسه قفز من النافذة ليس رغبة في الموت أو حتى في التفكير فيه ولكنها الهلاوس والتخيلات التي أحدثها المخدر في عقله

8) الإقلاع عن الكحول والمخدرات ليس سهلاً ولكن يستطيع أي شخص لديه الرغبة الحقيقية في أن يحيا حياة سعيدة خالية من مشاكل المخدرات والكحول أن يعبرها بنجاح .

1- لا تتخوف من أعراض السحب

أزل من ذهنك كل الصور الماضية التي شاهدتها في التلفزيون أو السينما والتي وصفها أصدقاؤك عن الآلام والمعاناة والأعراض الناتجة عن توقف التعاطي .
بالتأكيد ستعاني في الأيام الأولى من بعض الأعراض الناجمة عن سحب الكحول والمخدرات . وهذا يجب ألا يقلقك لأنه يعني أن جسمك يقوم بالتخلص من بقايا الكحول أو المخدرات الموجودة في جسمك كما أن تلك الأعراض ليست خطيرة لا تتعدى بعض أعراض الأنفلونزا خاصة إذا كنت تتعاطى كمية معقولة من الهيروين أو الكوكايين . أما إذا كنت تتعاطى الكحول فقد تصاب ببعض الارتعاش والأرق وقلة التركيز . ففي حالات قليلة تصاب بحالة من الخلط الذهني حيث ترى وتسمع خيالات لا وجود لها وقد تصاب بنوبات صرعية . ففي هذه الحالة يجب أن تذهب إلى المستشفى .

2- تخلص من الكحول أو المخدرات

- تخلص من أية كحول أو مخدرات بحوزتك في البيت أو في السيارة برميها في المراض .
- اسحب فيشة التلفون لكي لا يتصل بك أي مدمن أو مروج للكحول أو المخدرات .
- تخلص من أرقام تليفونات أصدقاؤك المدمنين أو المروجين وحاول نسيانها تماماً .
- ابتعد عن الأماكن التي كنت تشرب أو تتعاطى فيها أو تلقي بأصدقاؤك المدمنين أو المروجين .

3- اطلب المساعدة

ابتعد عن أصدقائك المدمنين الذي مازالوا يتعاطون الكحول والمخدرات . اقضي أوقات أطول مع عائلتك أو أصدقائك الذين لا يتعاطون سيساعدك كثيراً وخاصة إذا كانت عائلتك قد عرفت أنك قررت الإقلاع عن تعاطي الكحول أو المخدرات فسيقدمون لك بالتأكيد دعماً وتشجيعاً .

4- تذكر اللحظات والأوقات السيئة

كلما راودتك نفسك للشرب أو التعاطي حاول أن تتذكر المواقف المحرجة أو المؤلمة التي حصلت لك بسبب الشراب أو التعاطي . والأضرار التي سببتها لنفسك وللآخرين .

5- تجنب الجوع والغضب والوحدة والتعب

تناول عدة وجبات مغذية ، تجنب الوحدة بالجلوس والخروج مع عائلتك . حافظ على أناقتك ونظافتك الشخصية باستمرار . مارس الرياضة .
التمسك على أداء الشعائر الدينية وبخاصة الصلاة والتأدب بآداب الإسلام وقيمه وفضائله .

وهناك علاج طبي ويعتمد على إعطاء المدمن دواء يمنع من ظهور أعراض سحب العقار المسبب للإدمان ومن ثم إيقاف هذا الدواء تدريجياً .

(9) تبدو على المدمن علامات ومظاهر لذا يجب على كل الآباء والمدرسين معرفة هذه العلامات .

التغير في سلوك الشخص أو التحول في شخصيته فقد يميل إلى الإنطواء على نفسه وعدم مشاركته الآخرين واهتمامهم وقد يكون خاملاً في بعض الأحيان ولا يرغب في عمل أي شيء وفي وقت آخر يكون متسرعاً بشكل غير طبيعي ودون سبب يدعو إلى ذلك وفي فترات ثانية يكون سريع الإثارة ويختلق الشجار مع من حوله لأنفه الأسباب .

ملاحظة رفقة لأصحاب جدد يظهر عليهم الاستهتار أو سمعتهم وسمعة أهاليهم غير سوية أو البقاء معهم لفترات طويلة والعودة إلى البيت متأخراً في الليل وبحجة المذاكرة والدراسة مع أصدقائه .

يلاحظ الشخص الذي يبدأ التعاطي يفقد إمكانياته في ربط أفكاره مع بعضها . وكثيراً ما تتغير طبيعته في الكلام فيصير ثرثاراً بعد أن كان معتدل الحديث أو العكس . لا يشارك في أي حديث بعد أن كان يجادل ويناقش .

يعود الشخص الذي يتعاطى إلى بيته غالباً بعد أن ينتهي مفعول المخدر . وعندها يكتر من التملل أو يميل إلى النعاس وينام فترات طويلة تمنعه من الخروج إلى مدرسته أو عمله أو يجلس دائماً ولا يستطيع الوقوف طويلاً .

معظم الذين يبدأون التعاطي يهملون الاهتمام بأنفسهم وبمظهرهم وسلوكهم الاجتماعي . وقد يتحلل من بعض الضوابط الأخلاقية . فيتفوه أو يتصرف بشكل خارج عن أصول الحياء .

ملاحظة الطلبات المستمرة لزيادة المصروف واختلاق جميع الحجج للحصول على المال . فبداية الدخول في نفق المخدرات والمسكرات يحتاج إلى نفقات كثيرة إن لم يحصل على المال ممن حوله فتستمد يده لسرقة ما يمكن سرقة للحصول على المخدرات أو مرافقة أهل السوء لممارسة الخطيئة بكل أنواعها

غالباً يرى المتعاطي وقد بدأ يفقد وزنه دون سبب يفسر ذلك وتبدأ علامات الشحوب والاصفرار تظهر عليه ، وغالباً ما يرى وهو يحك جلده وخاصة أطرافه .

العثور على بعض الأشياء المثيرة للشك ، مثل محاقن ملقاة في سلة المهملات أو مواد تستعمل في التعاطي أو زجاجات الخمور في غرفته أو ضمن حاجاته الشخصية .

قد تكون أهم ظاهرة على من يبدأ في تعاطي المخدرات هي تدني مستواه في المدرسة وكثرة غيابه . وعدم اهتمامه بدروسه .

اللامبالاة والسلبية والإهمال القيام بالواجبات والالتزامات التي يفرضها عليه سواء منها دينية أو المهنية أو الأسرية أو الاجتماعية بصفة عامة .

تظهر عليه حالات الاكتئاب والإنطواء مصحوبة ببعض العلامات المرضية . صحية ونفسية أو حتى عقلية وبعض الانفعالات والتوترات العصبية .

10) للمخدرات أثر سلبي على الحياة الجنسية .

هناك تصور أن المخدرات لها تأثير إيجابي على الناحية الجنسية ولكن هذا التصور هو أوهام زائفة . وفي دراسة أثبتت أن المدمنين كانوا يركزون في فترة مراهقتهم على الناحية الجنسية وكانوا ضحايا المفهوم الخاطئ عن تأثير المخدرات على اللذة الجنسية وعندما يفشل المخدر في تحقيق الإشباع الجنسي لديهم فإنهم لجأوا إلى زيادة الكمية المخدرة وهكذا .

وقد أثبتت الأبحاث الطبية أن تدخين الحشيش يضعف القدرة الجنسية للرجل إلى النصف ويجعل قدرة الشاب الذي يبلغ الخامسة والثلاثين من عمره في مستوى من بلغ السبعين من عمره .

وأثبتت الدراسات أن المخدرات تشوه المواليد وهي تعتبر أهم العوامل الرئيسية المسببة للإجهاد .

11)مكافحة المخدرات مسؤولية جماعية تقع على الأفراد والمجتمعات والحكومات سواء بسواء .

لعل مكافحة المخدرات من الأمور التي فعلاً تحتاج لتكاتف الجهود بدءاً من الفرد والأسرة إلى الحكومة والجمعيات الأهلية والقطاع الخاص لأن هذه المشكلة الخطيرة ذات أبعاد كثيرة اجتماعية وصحية ونفسية واقتصادية تؤثر على المجتمع والدولة ككل ولأن المشكلة تستهدف الشباب فتؤثر على عائلاتهم ونتاجهم . وهذا بدوره يعكس سلباً على المجتمع . وعليه فإن التصدي لهذه المشكلة يتطلب التزاماً حقيقياً من الفرد بحماية نفسه من هذا الوباء ويتطلب من الحكومات وضع الاستراتيجيات والبرامج الموجهة للشباب وتسخير طاقاتهم وامكانياتهم إلى البناء بدلاً من الهدم ، فلا بد من برامج توعوية خلال وسائل الإعلام ومراكز شبابية ثقافية ورياضية تقدم في حل جديدة تناسب مع القرن الواحد والعشرين ومع تطلعات الشباب ولن نستطيع وقف انتشارها إذا لم يتم التعاون والتكاتف من جميع الجهات .

صحة الفم والأسنان

إعداد : حسام شبلاق
فني صحة الفم والأسنان
خدمات صحة الفم والأسنان



الرسائل الأساسية

- (1) خلق الله أسنانك لتبقى مدى الحياة
- (2) ظهور الأسنان اللبنية أولاً ثم الدائمة حكمة من الله سبحانه وتعالى لتؤدي وظائفها

- (3) إن الإهمال في نظافة الأسنان تعرضها لأكثر الأمراض شيوعاً وهي تسوس الأسنان والتهاب اللثة
- (4) لكي تحافظ على أسنانك سليمة مدى الحياة عليك بإقلال عدد مرات تناول الحلويات في اليوم وتفريش الأسنان بعد الوجبات وقبل النوم وزيارة عيادة الأسنان بشكل دوري
- (5) أسنانك أمانة فحافظ عليها من خلال عدم التدخين وعدم استخدامها في كسر الأشياء الصلبة أو استخدام الفرشاة بأسلوب خاطئ
- (6) على الوالدين حماية أطفالهم من تسوس الأسنان منذ الصغر وذلك بعدم وضع السكر أو العصائر في حليب الرضع وعدم مكافئة أطفالهم بالحلويات عندما ينجزون أعمالهم

المعلومات التفصيلية :

خلق الله أسنانك لتبقى مدى الحياة

هذا هو الهدف الذي تتبناه خدمات صحة الفم والأسنان لجميع فئاتها العمرية والمجتمعية وذلك باستحداث البرامج الصحية الداخلية والخارجية مثل برنامج نظام الطوارئ والمواعيد المطبق في المراكز الصحية وذلك لاستيعاب أكبر قدر ممكن من المرضى في العيادات . وكذلك تم استحداث البرامج المدرسية الصحية مثل :

- 1- تفريش الأسنان للصف الأول والثاني والثالث الابتدائي .
- 2- برنامج سيجنال 2 للصف الرابع الابتدائي .
- 3- برنامج المحاضرات الصحية للصف الأول إعدادي .
- 4- برنامج محاضرات أولياء أمور الطلبة لصفوف الأول ابتدائي .
- 5- برنامج طلاء الأسنان للصف الثاني والثالث الابتدائي .
- 6- برنامج تثقيفي لطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة لطلاب المعاهد .
- 7- برنامج رياض الأطفال الذي يقدم الوقاية والعناية لأطفال الروضات .

وكذلك هناك برنامج الحوامل الذي يعطي المرأة الحامل كل العناية والمعلومات اللازمة لطفل ذو أسنان قوية وسليمة مستمدة من الغذاء الصحي والضروري للأم الحامل .
ولفئة الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة تم استحداث البرنامج الوقائي للطلاب في عيادات فني صحة الفم والأسنان .

إن هذه البرامج استحدثت وجند لها طاقم طبي ذو كفاءة عالية لتحقيق هدف خدمات صحة الفم والأسنان ألا وهو الأسنان خلقت لتبقى مدى الحياة .

2) ظهور الأسنان اللبنية أولاً ثم الدائمة حكمة من الله سبحانه وتعالى لتؤدي وظائفها

* الأسنان اللبنية

وعددها (20) سن وتبدأ بالظهور ما بين الشهر السادس والشهر الثامن بعد الولادة وتكتمل خلال سنتين ونصف . وهي صغيرة في حجمها وجذورها مقياساً لحجم ونوعية إذا الطفل وأهم وظيفة لها هي تحفظ أماك الأسنان الدائمة عند بروزها .

* الأسنان الدائمة

وعددها (32) سن وتبدأ بالظهور من السنة السادسة لتبقى مدى الحياة . وهي أسنان كبيرة ولها جذور طويلة (طول الجذر مرتين عن حجم الجزء البارز من السن في الفم) .

وظائف الأسنان اللبنية والدائمة :

أ) تقطيع ومضغ الطعام

ب) للكلام والنطق

ت) للشكل العام أو الجمال

ث) الأسنان اللبنية تعطي المسار الصحيح للأسنان الدائمة للبروز في الفم

هنا نرى أن تدرج الأسنان في النمو يصاحبها تدرج الأسنان حسب الحاجة والتوقيت المناسب فلذلك المحافظة عليها من بدايتها هي مسؤولية الجميع .

3) إن الإهمال في نظافة الأسنان تعرضها لأكثر الأمراض شيوماً وهي تسوس الأسنان والتهاب اللثة

تسوس الأسنان

يوجد في الهواء المحيط بالإنسان وفي كل الأوقات جراثيم صغيرة لا تُرى بالعين المجردة ويطلق عليها اسم البكتيريا . عادة هذه البكتيريا تتواجد في فم الإنسان وتلتصق على بقايا الطعام الموجود في الأسنان ، فتكون هذه البكتيريا مع الطعام طبقة لزجة يطلق عليها اسم (البلاك) .

والبلاك عبارة عن بكتيريا لزجة لا ترى بالعين المجردة وهي تتكاثر بسرعة وخصوصاً عند أكل السكريات ، فالبلاك يمتص السكر ويبدأ بتحويله إلى حامض وهذا الحامض يبدأ

باتلاف طبقة ميناء الأسنان وهو ما يعرف (بتسوس الأسنان) . بعد مدة قصيرة ينتشر التسوس من طبقة المينا إلى طبقة العاج محدثاً حفرة أو فجوة . وإذا لم تعالج هذه الفجوة يمتد التسوس إلى اللب أو العصب ثم إلى آخر الجذر فيسبب خراجاً وصديداً وربما وجب عندها خلع الضرس .

كيفية حدوث تسوس الأسنان بمعادلة بسيطة

سكر مصنع + البلاك = حامض + سن سليم = تسوس السن

وهكذا يلاحظ من هذه المعادلة بأنه للمحافظة على الأسنان من التسوس يجب التقليل من عدد مرات تناول الحلويات الغنية بالسكر لأنه في كل مرة تؤكل قطعة من السكر يتكون الحامض الذي يسبب نخر الأسنان .

التهاب اللثة :

وأيضاً من المشاكل التي تسببها تراكم البكتيريا اللزجة (البلاك) على سطح الأسنان القريبة من اللثة هو التهاب اللثة .

إن اللثة السليمة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالأسنان ومتماسكة ووردية اللون ولا يوجد بها أي نزيف أو انتفاخ لأي سبب كان . وعند ترك البلاك يترسب على الأسنان تهاجم البكتيريا اللثة وتسبب التهاب اللثة ، مما يؤدي إلى احمرار اللثة وتورمها وتصبح سهلة النزف حيث ينتج عن ذلك رائحة كريهة .

وإذا تراكم البلاك يتحول الجير وهو عبارة عن مادة صلبة تتراكم على اللثة ويؤدي إلى فك الرباط السني والنسيج الرخوة المحيطة بالسن بالضمور ويتطور الالتهاب إلى تقيح حول السن فيتراجع الرباط وتكون جيوب قيحية ويستمر تطور المرض وتقدمه حتى تتخلخل (تتحرك) الأسنان وتسقط من نفسها ذات يوم !

العلامات الأولية لالتهاب اللثة :

1- احمرار اللثة وانتفاخها (تورمها)

2- نزيف اللثة عند تفريش الأسنان ، أو أقل طعام خشن مثل التفاح

وفي هذه المرحلة يمكن علاج اللثة وإعادتها إلى حالتها الطبيعية . وإذا تفاقمت الحالة وتطور التهاب اللثة فتنحصر الحالة إلى :

• انحسار اللثة (تراجع اللثة)

• تحرك الأسنان ثم فقدانها

وعلىنا أن لا ننسى بأن هناك عوامل أخرى تساعد على نزيف اللثة والتهابها وهي :

• التغيرات الهرمونية : فترة البلوغ – الدورة الشهرية – الحمل

• أمراض الدم – السكري

• نقص فيتامين (ج) وهو ناتج من سوء التغذية

• أثر الأدوية مثل استعمال دواء الصرع المسمى (ديلانتين الصوديوم)

إذاً أهم عامل للمحافظة على اللثة وعدم إصابتها بمرض التهاب اللثة هو إزالة طبقة البلاك من الأسنان التي تتراكم على اللثة وذلك بالتفريش المنتظم بعد وجبات الطعام الأساسية .

4) لكي تحافظ على أسنانك سليمة مدى الحياة عليك بإقلال عدد مرات تناول الحلويات في اليوم وتفريش الأسنان بعد الوجبات وقبل النوم وزيارة عيادة الأسنان بشكل دوري

1) قلل من عدد مرات تناول الحلويات

على الإنسان الامتناع قدر الإمكان عن أكل السكريات في أي وقت وخاصة الأطفال يجب التنبيه عليهم بعدم أكل الأطعمة التي تحتوي على السكريات قبل النوم مباشرة دون تنظيفها .

2) فرش أسنانك ثلاث مرات في اليوم بعد الوجبات

إن التوقيت السليم لإزالة البلاك لهو عامل مهم في المحافظة على الأسنان سليمة من التسوس والتهاب اللثة ، لذلك فالتفريش ثلاث مرات في اليوم وذلك بعد الإفطار والغذاء والعشاء لهو أمر مهم في المحافظة على أسناننا .

3) زيارة عيادة الأسنان بانتظام دوري

على الإنسان أن يقوم هو وأسرته بزيارة عيادة الأسنان بانتظام لفحص الأسنان والاطمئنان على سلامتها فهو بذلك يستطيع أن يوقف التسوس وذلك بحشو الفجوة فيعود السن إلى

حالة جيدة ، ويمكنه أيضاً أن ينظف الأسنان لإزالة البلاك والجير عن اللثة الذي يلتصق فيها
ويمنع بذلك التهاب اللثة في مراحله الأولى .

(5) أسنانك أمانة فحافظ عليها من خلال عدم التدخين وعدم استخدامها في كسر الأشياء الصلبة أو
استخدام الفرشاة بأسلوب خاطئ

1- التدخين :

إن التدخين يؤدي إلى انبعاث رائحة كريهة من الفم ويلوث الأسنان ويلونها باللون الداكن بسبب
مادة النيكوتين . وعملية التدخين بجميع أنواعها تؤدي إلى تهيج اللثة وتورم أنسجة اللثة وقد ينتج
عن ذلك أورام حميدة وخبيثة .

2- استخدام الأسنان ضد الأشياء الصلبة

إن الأسنان خلقت لوظائف معينة وخاصة لحياة الإنسان فلا تستخدم الأسنان لأشياء فوق طاقتها مثل
تكسير المكسرات الصلبة أو فتح الزجاجات أو حتى تقطيع الأسلاك الصلبة .

3- استخدام الفرشاة بأسلوب خاطئ

كثير من الناس لا تستخدم الطريقة الصحيحة في التفريش مما تعرض الأسنان لمشاكل صحية في الفم
وخاصة مرض التهاب اللثة . إن مراجعة عيادة صحة الفم والأسنان والحصول على الطريقة الصحيحة
لتفريش الأسنان تجنب الأسنان التعرض لأمراض اللثة .

(6) على الوالدين حماية أطفالهم من تسوس الأسنان منذ الصغر وذلك بعدم وضع السكر أو العصائر في
حليب الرضع وعدم مكافأة أطفالهم بالحلويات عندما ينجزون أعمالهم

1- وضع السكر في حليب الرضيع

كثير من الأمهات تضيف السكر إلى حليب الرضيع معتقدة بأن الطفل لن يقبل الحليب
بدون السكر وهذا أسلوب خاطئ جداً في حق الطفل مما يعرض الطفل لمشاكل صحية مع
أول بروز الأسنان البنية . فعلى الأم أن تراعي عمر الطفل الصغير ومناعته الضعيفة أمام هذا
السكر المركز .

2- مكافأة الأطفال بالحلويات على أعمالهم

كثير من الناس تكافئ أطفالهم على أمور تخصصهم بالسماح لأطفالهم بأكل الحلويات وبذلك هم يضررون أطفالهم بهذه المكافآت الغر جيدة ويعرضون أطفالهم لمشاكل صحية مع الأسنان قد تكلفهم الكثير .

الفحص الذاتي الدوري
إعداد : د. سيما مختار
طبيبة عائلة بمركز بنك البحرين الوطني



الرسائل الرئيسية

- (1) يجب على كل إنسان بالغ أن يقوم بفحص نفسه بنفسه بشكل دوري .
- (2) معظم حالات سرطان الثدي تكتشف من قبل المريضة نفسها . لذا من الضروري أن تقوم كل امرأة بفحص ثديها .

- (3) عند اكتشاف سرطان الجلد في مرحلة مبكرة فإنه يمكن التغلب عليه بواسطة العلاج .
- (4) الفحص الذاتي للخصية يؤدي إلى اكتشاف السرطان في وقت مبكر فينبغي على كل رجل تعلمه .
- (5) هناك بعض الأعراض الصحية التي تستوجب استشارة الطبيب فتعلمها .

المعلومات التفصيلية:

(1) يجب على كل إنسان بالغ أن يقوم بفحص نفسه بنفسه بشكل دوري .

يجب على كل إنسان أن يقوم بفحص نفسه بنفسه من حين لآخر وذلك من خلال النظر مباشرة أو التحسس بيده للأجزاء الظاهرة من جسمه بهدف الاكتشاف المبكر لأيّة تغيرات غير طبيعية والتي قد تكون مؤشراً للأمراض خطيرة لا قدر الله

1-1 العيون

- وجود احمرار في بياض العين قد ينجم عن التهاب العين الجرثومي أو بسبب حساسية أو بسبب أمراض أكثر خطورة في العين قد تفقد الإنسان نظره.
- اصفرار بياض العين (أبو صفار) بسبب التهاب الكبد الوبائي أو خلل في عمل الكبد بسبب تأثير بعض الأدوية أو لأسباب أخرى عديدة.
- جحوظ العين والذي قد يحدث في حالة زيادة نشاط الغدد الدرقية أو بسبب أمراض معينة أخرى .
- انتفاخ جفن العين بسبب التهابات في الجفن أو بسبب خمول في نشاط الغدد الدرقية أو أمراض الكلى .

1-2 الرقبة

وجود انتفاخ في الرقبة قد يكون بسبب تضخم الغدد الدرقية أو تورم الغدد الليمفاوية والذي قد يكون حميداً أو خبيثاً .

2-2 الفم واللثة

من المعروف أن سرطان الفم من الأمراض الخطيرة وهناك عدة عوامل اختطار له منها التدخين وتعاطي الكحول والتعرض لأشعة الشمس باستمرار وعض الشفتان أو الطبقة الداخلية للخد وأحياناً بسبب عدم تركيب طقم الأسنان الاصطناعي بطريقة صحيحة.

هناك عدة علامات لسرطان الفم منها :

- تقرحات في الوجه- الرقبة أو الفم والتي لا تلتئم خلال أسبوعان.
- انتفاخ أو تورم الشفتان أو اللثة أو الطبقة المبطنة للفم.
- النزيف المستمر في الفم.
- تخدر أو فقدان الإحساس وأحيانا الإحساس بالألم في الوجه أو الفم أو الرقبة.

لفحص مناطق الرأس والرقبة والفم يجب إتباع هذه الخطوات:-

أنظر بالمرآة وتلمس كل هذه المناطق:

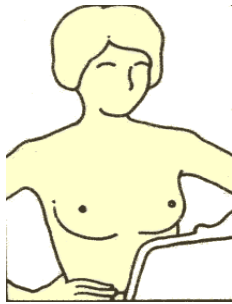
- الرأس والرقبة: أنظر إلى أي بروز أو تورم في الوجه أو الرقبة أو ظهور تقرحات أو تغير في لون الجلد وتحسس الرقبة لأي أورام.
- الشفتان: اسحب الشفة السفلية وأنظر إلى الطبقة الداخلية لأي تغير في اللون أو تقرحات، استخدم إصبع السبابة أو الإبهام لتلمس أي أورام، ثم كرر نفس الخطوة للشفة العلوية.
- الخدود: استخدم أصابعك لكي تسحب خدك وأنظر إلى أي بقع حمراء أو بيضاء أو بقع داكنة، تحسس باستخدام الأصابع لأي تورم.
- أنظر إلى سقف الفم لأي أورام أو تغير في اللون.
- اللسان وقاع الفم: اخرج لسانك خارجا وأنظر إلى جوانب اللسان لأي أورام أو تغير في اللون ثم أنظر إلى قاع الفم بنفس الطريقة واستخدم أصابعك لتحسس أي أورام أو انتفاخ.
- الجلد: للكشف عن أية بقع أو نزيف تحت الجلد أو قرحة أو تورم أو تغير في حالة (حب) أو جروح مزمنة غير ملتئمة .
- مراقبة البول لكميته أو لونه أو خروج دم .
- مراقبة التبرز لكميته أو لونه أو خروج دم أو مخاط أو صديد .
- الجلد: للكشف عن أية بقع أو نزيف تحت الجلد أو قرحة أو تورم أو تغير في حالة (حب الخال) أو جروح مزمنة أو غير ملتئمة .

2) معظم حالات سرطان الثدي تكتشف من قبل المريضة نفسها . لذا من الضروري أن تقوم كل امرأة بفحص ثديها .

الكثير من حالات سرطان الثدي تكتشف من قبل المريضة نفسها لذلك فإنه من الضروري أن تقوم كل أنثى بفحص ثديها مع بلوغ سن العشرين فما فوق. وأنسب وقت هو بعد الانتهاء من الدورة الشهرية مباشرة أما بالنسبة للنساء اللاتي لا يحضن فإن اختيار أي يوم من أيام الشهر يكون مناسباً بحيث أن لا تنسى المرأة هذا اليوم حتى تقوم بإجراء الفحص شهرياً. ومع قيام السيدة بفحص ثديها بنفسها تتمكن من معرفة طبيعة ثديها بحيث أنها تستطيع اكتشاف أي تغير بسهولة. كما أن اكتشاف أي ورم في الثدي لا يعني بالضرورة أنه ورم سرطاني ففي كثير من الأحيان يكون الورم حميداً.

كيفية إجراء فحص الثدي:

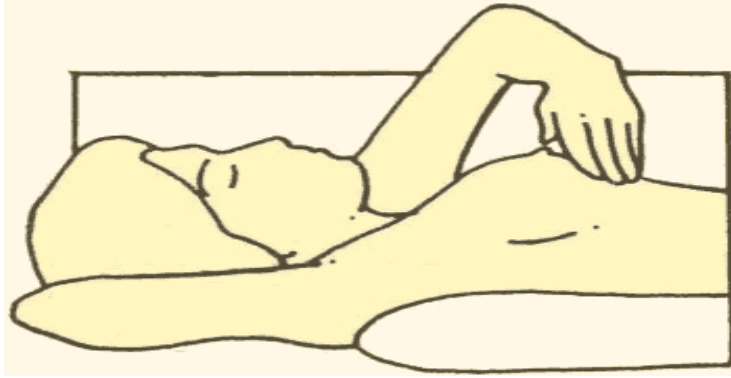
1. قفي أمام المرأة وانظري إلى ثديك مع وضع يديك إلى جانبك ثم إلى الأعلى ثم على خصريك ولاحظي في كل هذه الأوضاع أي تغير في حجم الثدي أو بروز في منطقة معينة أو دخول الجلد أو أي طفح أو تغير في وضع الحلمة.



2. ابدئي بتلمس الثدي ويمكن أن تفعلي ذلك عند استحمامك بالماء والصابون مع وضع يديك اليسرى أعلى الرأس وابدئي بواسطة يديك اليمنى بلمس الثدي الأيسر باستخدام راحة أصابعك.



3. ابدئي بالطرف الخارجي للثدي وافحصي بطريقة دائرية حول الثدي ثم استمري بطريقة حلزونية حتى تصلي إلى الحلمة ثم قومي بفحص الإبط. كرري نفس الطريقة للثدي الأيمن.
4. يمكنك أن تقومي بالفحص بينما تكوني مستلقية بأن تضيي وسادة تحت الجهة التي تقومين بفحصها مع رفع اليد في نفس الجهة فوق مستوى الرأس بنفس طريقة الفحص.



ملاحظة:

الفحص في وضع الوقوف يكون أفضل لتحسس المنطقة العليا والخارجية من الثدي (نحو الإبط). كما أن الفحص الذاتي للثدي ليست الطريقة الوحيدة لاكتشاف سرطان الثدي فهناك وسائل أخرى كالأشعة (mammography). وحسب توصيات الجمعية الأمريكية للسرطان فإن :

- النساء من سن 40 فما فوق يجب عليهن إجراء mammography سنويا، وأن يقوم الطبيب بفحص الثدي سنويا وعلى المرأة أن تقوم بفحص ثديها شهريا.
- النساء من سن 20-39 سنة عليهن إجراء فحص الثدي بأنفسهن شهريا وأن يقوم الطبيب بإجراء هذا الفحص لهن سنويا.

وهنا سنستعرض بعض الأعراض الذي ينبغي معها استشارة الطبيب:

- وجود تقرحات على الثدي أو تغير حجم الثدي أو شكله أو تغير في الحلمة.
- ظهور كتل أو تورم في الثدي أو وجود إفرازات من الحلمة سواء كان الإفراز حليب (عدا حالات الحمل والرضاعة) أو إفرازات أخرى كالصديد أو الدم.
- تضخم حجم الثدي عند الذكور.

(3) عند اكتشاف سرطان الجلد في مرحلة مبكرة فإنه يمكن التغلب عليه بواسطة العلاج .

عند اكتشاف سرطان الجلد في مرحلة مبكرة فإنه يمكن التغلب عليه بواسطة العلاج ولكن بعض هذه التغيرات الجلدية تحدث في أماكن من الجسم تكون غير بارزة للمريض كالظهر أو في الأماكن المغطاة بالشعر ولكن في الغالبية العظمى يمكن رؤية التغير بسهولة أو من خلال المرأة مباشرة .

ولكن كيف يميز الإنسان الشاممة الطبيعية وسرطان الجلد؟
من المعروف أن أغلب الناس لديهم بقع بنية على الجلد وهي ما تعرف بالشامات وهي طبيعية ولكن بعضها قد يكون سرطانا.

وهناك خصائص لسرطان الجلد وهي كالتالي:

- بقعة الجلد السرطانية تكون غير متماثلة أي أننا إذا رسمنا خطا في وسط البقعة فإن النصفان يكونان غير متماثلان أما الشاممة الطبيعية فتكون مستديرة ومتماثلة.
- أن حواف بقعة الجلد السرطانية قد تكون مرتفعة وليست مستوية كالشامة.
- أن لون الشاممة عادة ما يكون بني وتكون الشاممة كلها من درجة لون واحد. أما درجات الألوان من بني أو أسود فعادة ما تكون أول علامات سرطان الجلد وكلما يتقدم السرطان فإن اللون قد يتغير إلى الأحمر، الأبيض أو الأزرق.
- أن سرطان الجلد عادة ما يكبر ويكون أكبر من حجم الشاممة التي عادة ما لا تتجاوز حجم مساحة دائرة قلم الرصاص (6مم).

- أن حدوث حكة أو ألم في الشامة قد يكون نذير بحدوث تغير سرطاني.

كيفية فحص الجلد:-

يهدف الفحص إلى ملاحظة أي تورم أو تغير في الجلد بملاحظة الأماكن التالية:

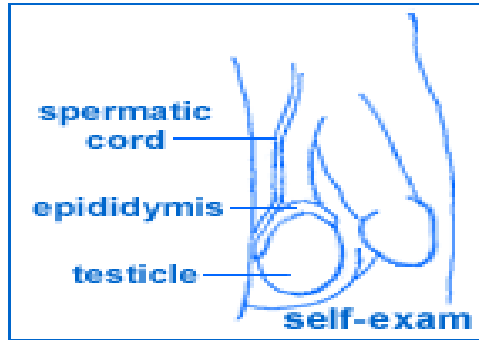
- الرأس والوجه باستعمال مرآة.
- الأيدي والأظافر والكوع والذراع والإبطين.
- الرقبة، الصدر، القدمين وتحت الثدي بالنسبة للإناث.
- الظهر، الكتف، الأرداف والرجلين باستعمال مرآة طويلة من الخلف ومرآة صغيرة من الأمام.
- في وضع الجلوس وباستعمال مرآة، تفحص القدمين وباطن القدمين والأظافر والمنطقة التناسلية.

أما بالنسبة للشعر فإن هناك مشاكل عادة ما تكون واضحة وتستدعي الاستشارة الطبية في كل هذه الحالات:-

- فقدان الشعر من منطقة معينة من الرأس أو في كل الرأس والجسم والذي قد يكون بسبب التهابات فطرية أو اضطرابات هرمونية.
- زيادة نمو الشعر في الوجه، الصدر أو البطن بالنسبة للإناث بسبب اضطرابات هرمونية أو بسبب أورام في المبيض أو الغدة الفوق كلوية (غدة موجودة فوق الكلية)
- تقرحات الرأس بسبب التهابات جرثومية أو أمراض مناعية أو لأسباب أخرى.

4) الفحص الذاتي للخصية يؤدي إلى اكتشاف السرطان في وقت مبكر فينبغي على كل رجل تعلمه .

- قف أمام المرآة ولاحظ أي تورم في جلد الصفن.
- قم بفحص كل خصية على حدة وذلك بوضع إصبع السبابة والوسطى تحت الخصية ووضع الإبهام فوقها. قم بتحسس الخصية بين الإبهام والأصابع (قد تلاحظ أن إحدى الخصيتين أكبر من الأخرى قليلاً فهذا طبيعي).
- ثم تلمس الوعاء الناقل (الذي ينقل الحيوانات المنوية من الخصيتين) فهو يوجد خلف الخصية ويشبه الأنبوب.



- إذا أحسست بتورم فوق الخصية يجب أن تستشير الطبيب وهذا لا يعني بالضرورة وجود ورم سرطاني فأحيانا يكون السبب هو التهاب جرثومي ولكن عليك أخذ رأي الطبيب حالاً لان الانتظار لا يحل أي من المشكلتين.
- علامات مؤشرة على سرطان الخصية :-

- 1- تضخم حجم الخصية.
- 2- ضمور حجم إحدى الخصيتين بشكل ملحوظ.
- 3- الإحساس بثقل في الصفن.
- 4- الإحساس بالألم في أسفل البطن أو في الخصية أو الصفن.
- 5- تجمع سائل في الصفن.

5. هناك بعض الأعراض الصحية التي تستوجب استشارة الطبيب فتعلمها .

هناك بعض الأعراض الذي قد تكون مؤشراً بوجود مرض خطير فيجب استشارة الطبيب عند ظهورها ، إلا أنها ليست بالضرورة تعني وجود هذا المرض لأنها يمكن أن تحدث في حالات مرضية بسيطة وحميدة مثل :-

- فقدان الشهية أو الوزن.
- تغير في طبيعة التبرز سواء كان بصورة إسهال أو إمساك إذا استمر لأكثر من أسابيع قليلة.
- تغير في طبيعة التبول.
- وجود دم في الخروج أو تغير لونه إلى الأسود.
- وجود دم في البول أو مع التقيؤ أو البلغم.
- كحة أو بحة في الصوت لأكثر من أسابيع قليلة.
- وجود ورم في الثدي أو في أي منطقة أخرى من الجسم.

المراجع

- 1- النشرات الصادرة من منظمة الصحة العالمية والخاصة بيوم الصحة العالمي والمبادرة العالمية في الحركة صحة وبركة .
- 2- هل نحن حقاً بحاجة إلى الرياضة - إعداد : د. منى الأنصاري أستاذ مساعد بالتربية الرياضية - جامعة البحرين .
- 3- **دع القلق وابدأ الحياة دليل كارينجي - تعريب عبدالمنعم محمد الربادي**
- 4- **الإيمان والحياة** دكتور يوسف القرضاوي
- 5- **كيف تتعلم فن الاسترخاء - دحون دي كورتيز ود. ريتشارد أي دنيون - تعريب محمد عبدالفتاح**
- 6- **نشرات منظمة الصحة العالمية .**
- 7- **كيف تقول لا بدون الاحساس بالذنب - للمؤلفان باتي بريتمان وكوني هاتش**
- 8- **الطريق السليم إلى الصحة (الجزء الأول) - دعد العريض .**
- 9- **التغذية والأمراض المزمنة غير المعدية - قسم التغذية بوزارة الصحة - البحرين .**

- 10- الوجيز في تغذية الإنسان - د. عبدالرحمن مصيقر .
- 11- الطعام النيئ والصحة - منظمة الصحة العالمية - المكتب الاقليمي لشرق البحر المتوسط.
- 12- غذاء وتغذية الأسرة - المكتب الاقليمي لشرق البحر المتوسط .
- 13- الحكم الشرعي في التدخين من سلسلة الهدى الصحي منظمة الصحة العالمية - المكتب الاقليمي لشرق المتوسط .
- 14- موسم التوعية من التدخين - منظمة الصحة العالمية اليوم العالمي للامتناع عن التدخين 1999
- 15- كيف تقلع عن التدخين سلطنة عمان / دائرة التثقيف والاعلام الصحي
- 16- إدمان النيكوتين اللجنة الوطنية لمكافحة المخدرات دولة الكويت
- 17- العلاقة الجنسية قبل الزواج: من موقع إلكتروني (صحة) (sehha.com)
- 18- العادة السرية: من موقع إلكتروني (صحة) (sehha.com)
- 19- أسئلة حول العادة السرية: من موقع إلكتروني (صحة) (sehha.com)
- 20- رصيدك في بنك الصحة!: من موقع إلكتروني (علوم و تكنولوجيا) (Islam-Online) د. محمد هيثم الخياط / منظمة الصحة العالمية.
- 21- دنيا الشباب (حوار مع سماحة السيد محمد حسين فضل الله) بقلم احمد احمد و عادل القاضي.
- 22- النوم الصحي : نصائح وارشادات جريدة الرياض 2003م.
- 23- الجسم السليم في النوم السليم . نهى سلامه 2003م.
- 24- النوم ذلك العالم المجهول . شبكة النبا المعلوماتيه 2003م.
- 25- الارق ايمن الشربيني 1994م.
- 26- لواط : من موقع إلكتروني (www.alsehha.net/fiqh/0182.htm)

27- Hand book for Canada's physical activity

28- Guide --- www.Paguid.com

29- You can be happy no matter what by DR Richard Carlson .

30- Don't sweat the small stuff by DR Richard Carlson .

32- www.who.int

33- [www.healthy me.com](http://www.healthy.me.com)

34- Massachusetts Tobacco control program - Family Education Net work

35- Sex during a Period Dr. Kelly Shanahan MD.

36- (www.ivillagehealth.com/experts/women/qas/0,,417287_836,00.html)

37- (Sex during Menstruation

(www.alinaam.org.za/library/marital/srelations522.htm)