

مراجعة ختامية للفصل الأول

■ السؤال الأول:

(أ) اذكر وصفاً مختصراً للمصطلحات الصحية التالية:

الصحة

العافية

محددات الصحة

الأمراض المعدية

نمط الحياة الصحي

مصادر المعلومات الصحية

(ب) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخطأ، وصحح الخطأ إن وجد:

١- الأمراض غير المعدية هي الأمراض التي تنتقل من فرد لآخر، وتنقلها الكائنات الحية الدقيقة
(X) **الأمراض المعدية**

٢- الأمراض المعدية تُعرف باسم الأمراض غير المزمّنة
(✓)

٣- معظم أسباب الوفاة الرئيسية في المملكة العربية السعودية لا ترتبط بعامل الممارسات لدى الفرد
(X) **ترتبط بعامل الممارسات**

٤- يعتمد مفهوم نمط الحياة الصحي على مجموعة من الممارسات والعادات لدى الأفراد
(✓)

٥- أكثر الأمراض انتشاراً الأمراض غير المعدية على مستوى العالم والمملكة
(✓)

(ج) اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

(١) ما يلي يمثل محددات الصحة، ماعدا:

(أ) الاجتماعية والبيئية (ب) الحيوية والوراثية

(٢) من الأمراض غير المعدية:

(د) المرضية

(ج) السلوكية للفرد

(د) الدرن

(ج) القلب والأوعية الدموية

(ب) نقص المناعة البشرية (الإيدز)

(أ) التهاب الكبد (ب)

■ السؤال الثاني:

قارن أوجه الشبه والاختلاف بين مفهومي الصحة والعافية.

■ السؤال الثالث:

قوّم الحالة الصحية لسكان المملكة العربية السعودية وفق نسب الإصابة بالأمراض غير المعدية. وكيف يمكن الحد من انتشار تلك الأمراض؟

أذكر وصفاً مختصراً للمصطلحات الصحية التالية:

الصحة: هي حالة من اكتمال السامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، وليس مجرد انعدام المرض أو العجز.

العافية: الحالة الصحية المثلى للأفراد والمجتمع. وهي العملية التي يسعى الفرد إليها لتحقيق الصحة.

محددات الصحة: هي العوامل التي تؤثر على صحة الفرد وتصنف في خمس مجموعات أساسية: المحددات الاجتماعية والبيئية، والمحددات الحيوية والوراثية، والمحددات السلوكية الشخصية، والخدمات الصحية، والأنظمة والتشريعات.

الأمراض المعدية: هي الأمراض التي تنتشر من فرد لآخر، بسبب الكائنات الحية الدقيقة (البكتيريا والفيروسات)

نمط الحياة الصحي: هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية، والعقلية، والنفسية، والعاطفية التي تساهم في حياة صحية متكاملة للأفراد.

مصادر المعلومات الصحية: هي الأوعية أو الوسائل أو القنوات التي يمكن عن طريقها نقل المعلومات والبيانات الصحية إلى المستفيدين.

قارن بين أوجه الشبه والاختلاف بين مفهومي الصحة والعافية .

الفرق الأساسي بين الصحة والعافية هو أن الصحة هي الهدف، والعافية هي العملية التي يسعى الفرد إليها لتحقيق ذلك الهدف.

فلا بد من تحقيق العافية أولاً للتمتع بالصحة، إلا أنهما يختلفان في جوانب؛ منها:

• **الصحة:** تحددها- غالباً -بعض العوامل الخارجية عن إرادة الفرد، مثل: العمر، النوع، تاريخ العائلة الصحي، على سبيل المثال:

رجل يبلغ من العمر 40 عاماً، والتاريخ الصحي للعائلة يُظهر انتشاراً لداء السكري في أسرته؛ مما يزيد خطر إصابته بهذا المرض.

• **العافية:** هدف صحي يسعى الفرد إليه، ويحققه من خلال بعض القرارات التي يتخذها في حياته اليومية، على سبيل المثال:

الرجل نفسه الذي يبلغ من العمر 40 عاماً، فإنه يستطيع أن يقلل خطر الإصابة بداء السكري، عن طريق تناول الطعام الصحي، وممارسة الرياضة، وإجراء الفحوص المنتظمة، حتى لو أصيب بداء السكري؛ فإنه لا يزال يعيش حياة متزنة، غنية، وذات معنى.

السؤال الثالث

قوّم الحالة الصحية لسكان المملكة العربية السعودية وفق نسب الإصابة بالأمراض غير المعدية. وكيف يمكن الحد من انتشار هذه الأمراض؟

تمثل الأمراض غير المعدية- بوصفها سبباً للوفاة -ما نسبته (73 %)من إجمالي أسباب الوفاة في المملكة العربية السعودية. ويمكن الحد من انتشار الأمراض غير المعدية بتحسين الممارسات الصحية للفرد مثل التغذية السليمة والنشاط البدني، وتجنب الممارسات غير الصحية مثل استعمال التبغ والقيادة المتهورّة للمركبة.