



TOGETHER
for a sustainable future

OCCASION

This publication has been made available to the public on the occasion of the 50th anniversary of the United Nations Industrial Development Organisation.



TOGETHER
for a sustainable future

DISCLAIMER

This document has been produced without formal United Nations editing. The designations employed and the presentation of the material in this document do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the Secretariat of the United Nations Industrial Development Organization (UNIDO) concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries, or its economic system or degree of development. Designations such as “developed”, “industrialized” and “developing” are intended for statistical convenience and do not necessarily express a judgment about the stage reached by a particular country or area in the development process. Mention of firm names or commercial products does not constitute an endorsement by UNIDO.

FAIR USE POLICY

Any part of this publication may be quoted and referenced for educational and research purposes without additional permission from UNIDO. However, those who make use of quoting and referencing this publication are requested to follow the Fair Use Policy of giving due credit to UNIDO.

CONTACT

Please contact publications@unido.org for further information concerning UNIDO publications.

For more information about UNIDO, please visit us at www.unido.org



مشروع حياة للتنمية المحلية

البرنامج التدريبي لتطوعي العدو ومغاغة

للقضاء علي فيروس الإلتهاب الكبدي C

أحمى نفسك من فيروس سي



مفهوم الصحة

عادة عندما نفكر ما هي الصحة، نجد أنفسنا منقادين نحو فكر غياب المرض أي الجانب السلبي للصحة. هذا هناك تعريف أكثر شمولاً: «ليست فقط عدم وجود مرض، فهي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً بصورة تمكن الفرد من تنمية إمكانياته الجسدية والعقلية إلى أقصى درجة وأن يعيش حياة اقتصادية واجتماعية منتجة في إنسجام مع البيئة».

هذا ونجد أن مفهوم الصحة والمرض هو مفهوم نسبي إذ يختلف باختلاف المجتمعات والثقافات في المجتمع الواحد، أيضاً يختلف نسبياً باختلاف الجنس والسن والعرق إذ تتأثر صحة الأفراد بعوامل كثيرة منها بعض السمات والسلوكيات الفردية، والبيئة المادية والاجتماعية، ومستويات الدخل.

وتعرف منظمة الصحة العالمية
الصحة بأنها:
«ليست فقط عدم وجود
مرض، فهي حالة من
اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً
 واجتماعياً

المفاهيم المختلفة للصحة:

أولاً:- المفهوم البيولوجي للصحة:

يرتبط هذا المفهوم بالوقاية من المرض وسلامة وصحة الأعضاء المختلفة للجسم

ثانياً:- المفهوم النفسي للصحة

وُصفت الصحة النفسية من قبل منظمة الصحة العالمية كما يلي: ...حالة من العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته الخاصة، ويمكن أن يتغلب من خلالها على الإجهادات العادية في الحياة، ويمكن أن يعمل بإنتاجية مثمرة، ويستطيع المساهمة في مجتمعه. إن هذا الإحساس الإيجابي الصحي النفسي هو القاعدة أو الأساس للعافية والوظيفة الفعالة من أجل الفرد والمجتمع، يتوافق هذا المفهوم الجوهرى للصحة النفسية مع مجال متفاوت من التفسيرات في مختلف الثقافات. فهي تتضمن قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة وخلق التوازن بين أنشطة الحياة ومتطلباتها لتحقيق المرونة النفسية وأن يكون الإنسان راضياً عن نفسه متقبلاً للآخرين، يحقق لنفسه التوافق النفسى و الشخصى والإجتماعى والإتزان الأنفعالى، أيضاً مقدار المرونة النفسية.

لذا فإن الصحة النفسية هي القاعدة والأساس لعافية الفرد والمجتمع ووظائفهما الفعالة وقد حدد بعض العلماء مجموعة من المظاهر أو الخصائص التي تميز سلوك الفرد ذو الشخصية المتمتعة بحالة نفسية جيدة أهمها:

١. التكيف مع ظروف الواقع
٢. النضج مع السن
٣. التوافق مع المطالب الاجتماعية
٤. تحقيق التناسق في السلوك
٥. تحقيق الحد الأمثل من الاستجابات الانفعالية
٦. المساهمة من أجل المجتمع

ثانياً:- المفهوم المجتمعى للصحة

يؤكد المفهوم علي وجود ارتباط وثيق بين كل من الجسم والنفس والناحية الاجتماعية في الفرد وقدرته علي أداء وظائفه ومهامه المختلفة و مقدرته علي مواجهة التحديات وحل المشكلات التي قد تواجهه

محددات الصحة هي تلك العوامل التي تعزز أو تحدد الحالة الصحية للفرد أو للمجتمع، وتشمل عدة عوامل منها:

١. السن - الجنس - الحالة الاجتماعية - المهنة - العرق والحصول على التعليم ونوعية السكن ونوعية الهواء، وتصميم الأبنية
٢. أنشطة الفرد اليومية ومدى اعتماده علي الغير في شئون حياته.
٣. مسألة خيار للفرد، كأن يكون مدخناً أو غير مدخن
٤. حالته المرضية: عدد مرات إصابته بالمرض، مدى خطورة المرض وتأثيره علي أداء أعماله اليومية
٥. موقف الفرد من مرضه: القبول أو المقاومة أو الرفض أو الإنكار لتلك الأعراض، مدى مسؤوليته عن تفاقم حالته المرضية وإمكانية العلاج.

رابعاً:- المفهوم الاقتصادي للصحة:

علم إقتصاديات الصحة يتناول الموارد المحدودة يرغب المجتمع في إنفاقها على الرعاية الصحية ووضع المعايير التي تحدد أولويات توزيع الموارد بين المشروعات الصحية وتقديم الرعاية الصحية بأقل تكلفة ممكنة ومن الممكن النظر للصحة باعتبارها عملية استثمارية تقوم علي الاستثمار في الإنسان وصحته.

مفهوم المرض

تعريف المرض هو خلل بجزء من الجسم أو عضو ما أو جهاز من الأجهزة ناتج عن عوامل متعددة قد تكون وراثية أو نتيجة عوامل داخلية أو خارجية أو ظروف بيئية تتسبب في إحداث خلل في الوظائف البيولوجية لهذا العضو أو الجهاز. المهم أن نتجاوز هذا الإطار لنهتم بدراسة العوامل النفسية والجوانب السلوكية المرتبطة بالمرض وذلك لتبني النظرة التكاملية لمفهوم المرض.

ويمكن النظر إلى المرض من خلال عدة مفاهيم:

أولاً:- المفهوم البيولوجي للمرض:

المرض هو نوع من التكيف البيولوجي للجسم مع العوامل الداخلية أو الخارجية أو الظروف البيئية التي تتسبب في إحداث خلل في وظائفه البيولوجية

ثانياً:- المفهوم الثقافي للمرض

تختلف مفاهيم المرض باختلاف الثقافات والعصور وهناك مجموعة من العوامل الثقافية التي يجب أن نلتفت إليها عندما نتحدث عن المرض، منها:

١. سلوكيات الأفراد تؤثر تأثير مباشر علي صحتهم وعلي تعرضهم للأمراض.
٢. أفكار الأفراد ومعتقداتهم ومواقفهم وقيمهم تؤثر تأثيرا مباشرا علي الطريقة التي يتعاملون بها مع المرض.
٣. قبول الأفراد لكثير من المعتقدات دون محاولة للتفكير في صحتها من عدمه من الأسباب الهامة وراء العديد من الأمراض

٤. لابد من معرفة الأسباب التي تحمل الناس علي إتباع السلوك الذي يسبب المرض أو يقي منه فهذا يساعد علي إتخاذ الوسائل المناسبة للوقاية من الأمراض وبعض سبل علاجها
٥. الحالة الاقتصادية للأفراد تؤثر تأثيرا مباشرا علي سلوكياتهم نحو المرض.
٦. التثقيف الصحي طريقة تشجع الناس على التحدث عن مشكلاتهم المرضية ومحاولة إيجاد حلول لها، وكلما كان هذا ملائما للطبيعة الثقافية للمجتمع كلما كان مجديا وفعالا.

ثالثاً:- المفهوم المجتمعي للمرض:

يعتقد أصحاب هذا المفهوم أن:

١. المرض هو أمر طبيعية يجب ألا يلام المريض عليها وإنما ينبغي معاونته للوصول إلى الشفاء بسرعة.
٢. إن تكيف المجتمع مع مرض الأشخاص يعتمد علي عدة عوامل منها:
 - شدة الضغوط المفروضة علي العمل -
 - تباين حاجات المجتمع وكثرتها، وتبعاً لذلك يحدد المجتمع الأشكال المرضية التي يعفى الفرد خلالها من أداء واجباته اليومية.
١. يعتبر المرض تفسيراً شائعاً ومقبولاً للإخفاق الإجتماعي الذي يصيب الفرد بدون الإحساس بالدونية والقلّة.
٢. يقع الأطباء فريسة لضغوط المجتمع خاصة فيما يتعلق بإعطاء الشهادات المرضية.

رابعاً:- المفهوم النفسي للمرض:

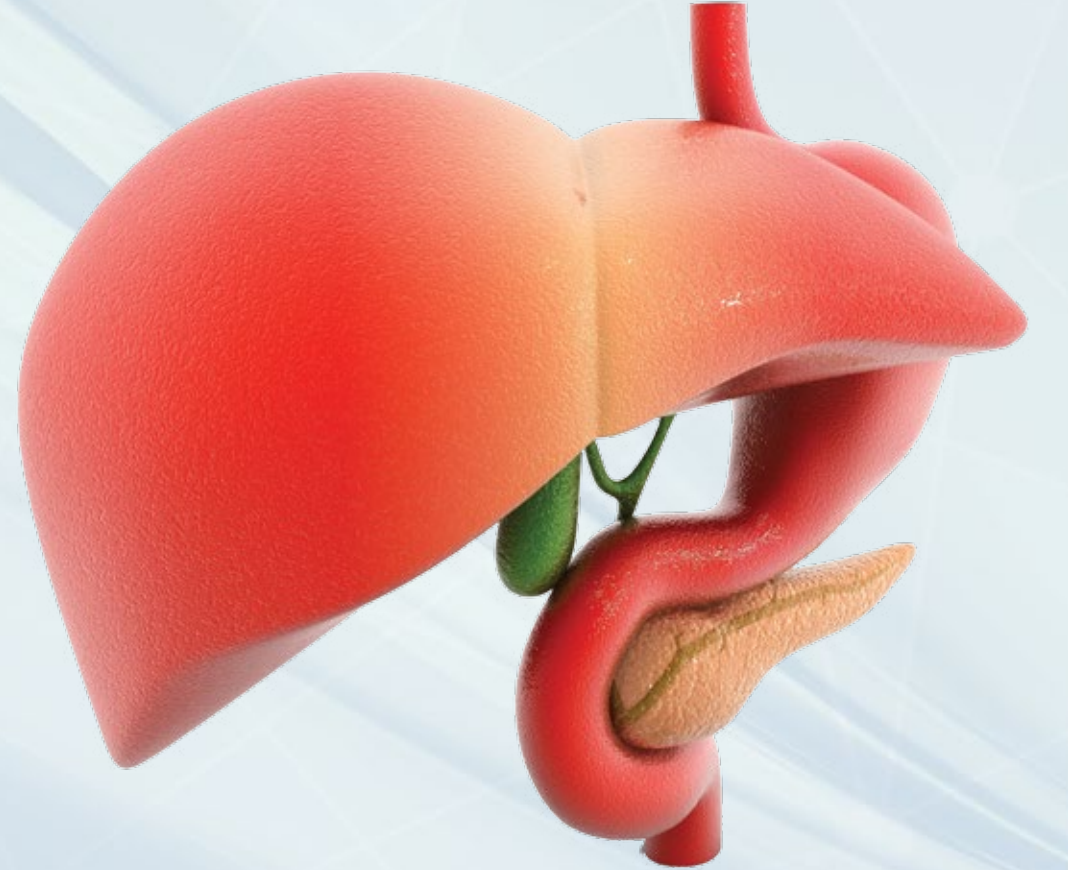
يتأثر السلوك المرضي للفرد بشخصيته والتي تتأثر بدورها بعدة عوامل منها:

١. العوامل الوراثية (الجينات): وهي ما يرثه الفرد من أبويه وأسرته
٢. عوامل التنشئة والعوامل الاجتماعية: وهو ما يكتسبه الفرد من الأسرة ودرجة ثقافتها والبيئة المحيطة والمجتمع الذي ينشأ فيه ومنها السمات الشخصية المكتسبة ، مدي النضج النفسي والاجتماعي ، استقلالية الفرد وقدرته على مساعدته نفسه ، وإتجاهات الفرد وسلوكياته نحو المرض والمرضي.
٣. العوامل الثقافية والبيئية والمجتمعية: والتي تنتج عن طريق والاتجاهات والتقاليد والعادات التي ينتهجها المجتمع المحلي والتي تؤثر تأثيرا مباشرا أو غير مباشر علي سلوكيات الفرد نحو الصحة والمرض.

خامساً:- المفهوم الاجتماعي للمرض:

قد يتعرض أصحاب الانتماءات الواحدة مثل أصحاب المهن الواحدة أوالعرق الواحد، اللون أو السن أو النوع الإجتماعي إلي أمراض معينة

ومن الجدير بالذكر هنا الأمراض المهنية وهي التي تنتج عن مزاولة مهنة معينة لفترة من الزمن مما يؤثر علي صحة الشخص العامل في هذا المجال. مثال: عمال المحاجر أو الذين يعملون في صناعة الأسمت.



نوعية الحياة

Quality -f Life

«نحن نتمني إضافة حياة
لسنوات عمرنا بدلاً من
إضافة السنوات لحياتنا»

نوعية الحياة هو مفهوم متعدد الجوانب إذ يتضمن الجانب الإيجابي والسلبي للصحة. هذا وإن كانت نوعية الحياة (رفاهة الحياة) ترتبط إرتباطاً وثيقاً بالصحة إلا أنها تتأثر بعوامل أخرى مثل العمل والمسكن والعلاقات والجانب الإقتصادي والثقافة والقيم والروحيات. لذا فتعريف رفاهة الحياة يختلف من شخص لشخص وحتى عند الشخص نفسه يختلف من سن لسن آخر وتبعاً لدرجة نضج الشخص النفسي والإجتماعي.

لذا نجد إنخفاض معدل المرض من المؤشرات الدالة علي ارتفاع مستوي الصحة وليس فقط انخفاض معدل الوفاة، إذ أن انخفاض معدل المرض يزيد من رفاهية الحياة ويقلل من فرص الإعاقة.

إن هناك فروق كبيرة بين عدد سنوات الحياة ورفاهة الحياة (أي بين الناحية الكيفية والكمية). لذا يعد تقدير الانسان وقياسه الذاتي لصحته من المقاييس الهامة لنوعية الحياة.

وإذا كانت الصحة تعني منع حدوث المرض أو اكتشافه المبكر فبالنسبة للمرض فهناك أهداف رئيسية:

١. شفاء المريض والقضاء علي المرض نهائياً.
أو
٢. التحكم في المرض بتقليل أعراضه أو التخلص منها كلها لبعض الوقت خلال دورة حياة المرض وهذا يعتبر الهدف أثناء الإصابة بالأمراض المزمنة
أو
٣. التعايش مع آثار المرض والنتائج المترتبة عليه وذلك من خلال تهيئة الفرد أو البيئة المحيطة (مثال المعاقون وتهيئة البيئة المحيطة).
٤. تحسين نوعية الحياة وهذا يحدث في حالة النجاح في تحقيق الهدف الأول أوالثاني أو الثالث.

ما هو الكبد

الكبد هو أكبر غدة في جسم الإنسان، يزن الكبد في الشخص البالغ حوالي كيلو ونصف ، وهو مقسم لثمانية فصوص غير متساوية في حجمها. ويقع الكبد في الجانب الأيمن من تجويف البطن تحت الحجاب الحاجز أسفل الجزء الأيمن من القفص الصدري ، ولا يحس الكبد السليم من الخارج. ويُعد الكبد:

- بمثابة معمل كيميائي داخل الجسم لإعادة بناء وتركيب مواد الطعام الأولية الممتصة من الغذاء لتكون مناسبة لاستفادة الجسم منها
- مخزناً لبعض المواد مثل الجلوكوز وبعض الفيتامينات.
- فلتراً للدم من السموم والمواد الضارة وهو يتعامل مع الكثير من الأدوية التي نتناولها ويمنع تراكمها، أيضاً تخلص من خلايا الدم القديمة
- مصنعاً للعصارة الصفراوية التي تساعد علي هضم الدهون
- منتجاً للعوامل الضرورية لتجلط الدم لذا له أهمية قصوي في الحماية من النزف

ما هو الالتهاب الكبدي؟

مقدمة:

هناك خمسة فيروسات قد تصيب الكبد A و B و C و D و E مما قد يسبب مشكلات مرضية لمن يصاب بها. ومن الملاحظ، بوجه خاص، أنَّ النمطين B و C يؤديان إلى الإصابة بمرض مزمن مما قد يؤدي إلي تليف الكبد وسرطان الكبد.

طرق العدوي

- يحدث الالتهاب الكبدي A و E، في غالب الأحيان، نتيجة تناول أغذية أو مياه ملوثة.
- أما الإصابة بالالتهاب الكبدي B و C و D فتحدث، عادة، نتيجة اتصال مع سوائل الجسم الملوثة عن طريق الحقن وتلقي دم ملوث أو منتجات دموية ملوثة، أو إجراءات جراحية بواسطة أدوات ملوثة

- وفيما يخص الالتهاب الكبدي B انتقال العدوى من الأم إلى طفلها أثناء الولادة ، وكذلك عن طريق الاتصال الجنسي.
- يتعايش شخص واحد لكل ١٢ شخصاً بشكل مزمن مع عدوى فيروس الالتهاب الكبدي B أو C ويجهل معظم المصابين بهذين الفيروسين أنَّهم يحملون العدوى.

ما أهمية التشخيص المبكر التهاب الكبد

الفيروسي؟

- التشخيص المبكر يتيح أفضل الفرص لتوفير الدعم الطبي الفعال.
- يمكن المصابين بالعدوى من اتخاذ الخطوات اللازمة لإتقاء نقل المرض إلى غيرهم، مثل الممارسات الجنسية المأمونة.
- حماية الكبد من الأضرار الإضافية التي قد تلحق به مثل استبعاد الكحول وبعض الأدوية.

كيف يمكن الوقاية من التهاب الكبد الفيروسي؟

- استخدام اللقاح الخاص بالوقاية من عدوى فيروسي الالتهاب الكبدي A و B وهي لقاحات مأمونة وناجحة ومتاحة
- يمكن بفرز الدم المُستخدم في عمليات نقل الدم، للوقاية من فيروسي الالتهاب الكبدي B و C
- الحقن المعقمة تحمي من انتقال فيروسي الالتهاب الكبدي B و C.
- الممارسات الجنسية المأمونة، بما في ذلك تقليل عدد القراء إلى أدنى مستوى ممكن واللجوء إلى العازل الطبي يحمي من انتقال فيروسي الالتهاب الكبدي B و C
- التخفيف من الضرر بين متعاطي المخدرات بالحقن من الأمور التي تسهم في الوقاية من انتقال فيروسي الالتهاب الكبدي B و C.
- توفر الأغذية والمياه النظيفة الآمنة أفضل حماية ضدَّ فيروسي الالتهاب الكبدي A و E

عند وجود أي من هذه الأعراض:
- إصفرار في الجلد والعين
- آلام بالبطن مع تغير لون البول إلي لون غامق كالشاي
- وجود ورم بالقدمين أو إرتفاع بالبطن
- وجود دم في القيء أو نزيف شرجي
عليك بإستشارة الطبيب فوراً فقد يكون هذا مؤشراً لإكتشاف مرض بالكبد لهذا الشخص وبدء لرحلة الفحوصات والعلاج

فيروس التهاب الكبد A

طرق العدوي

الفيروس يوجد في براز الأشخاص الحاملين للعدوى وينتقل عن طريق تناول المياه أو الأغذية الملوثة به.

ويمكنه الانتقال أيضاً نتيجة بعض الممارسات الجنسية.

فترة الحضانة:

فترة حضانة الفيروس هي ٢-٦ أسابيع وهي الفترة التي تقع بين دخول الفيروس الجسم وظهور الأعراض

الأعراض:

- بعض الأشخاص الذين يصابون لا تظهر عليهم أعراض المرض ويتعافون منه تلقائياً خلال أسبوع إلى ٣ أسابيع
- أعراض الإصابة بفيروس A تتشابه مع الأعراض الأولية للأمراض الناتجة عن الفيروسات والتي تشمل:

- ارتفاع درجة الحرارة- القيء- الصداع- فقدان الشهية- آلام في البطن
- إصفرار الجلد وبياض العين مع تغيير لون البول ليصبح غامقاً (مثل الشاي)
- تقل الأعراض بعد ظهور الصفراء وتعود الشهية للطعام تدريجياً

مضاعفات المرض

في كثير من الحالات، تكون الإصابة بهذا الفيروس خفيفة والمرضى يُشفون منها تماماً ويحتفظون بالمناعة ضد الفيروس.

ولكن في بعض الحالات تكون الإصابة شديدة ولها مضاعفات خطيرة

ماذا تفعل لو أصيب أحد أفراد الأسرة بالفيروس الكبدي A:

- الذهاب للطبيب لطلب العلاج والإرشاد
- علي المريض أن يلزم الراحة التامة الفراش
- للتعامل مع القيء، يتناول المريض وجبات خفيفة
- تقليل نسبة الدهون في الطعام لتقليل الحمل علي الكبد
- يغسل المريض يده بعد الحمام جيداً
- تطهير الحمامات المستخدمة بالمواد المطهرة بعد كل إستخدام للمريض وذلك لمنع إنتشار العدوي للمخالطين
- تخصيص أدوات للأكل وفوط شخصية للشخص المصاب
- غسل الأيدي جيداً قبل الطبخ

الوقاية

- **النظافة الشخصية :** غسل الأيدي بالماء والصابون روتيني وباستمرار، وخاصة قبل الأكل وبعد دخول الحمام
- مراعاة النظافة والحرص أثناء غسل الخضروات والفاكهة وتحضير الطعام
- الإبتعاد عن الطعام الملوث من الباعة الجائلين أو المحال غير النظيفة وتغطية الطعام جيداً
- تخصيص أدوات شخصية لكل فرد في الأسرة وعدم إستخدام الأدوات الشخصية للغير
- التطعيم للوقاية من هذا الفيروس متوفر ويمكن إستخدامه بعد السنة الأولى من العمر. يجب تناول التطعيم في الحالات الآتية:
- المخالطون للمرضي من مقدمي الخدمة الصحية والأهل
- المسافرين إلى أماكن ينتشر بها المرض
- مرضي الكبد المزمنين

فيروس التهاب الكبد B

طرق العدوي

- ينتقل من خلال التعرض للدم والسائل المنوي واللعاب، والسوائل الحوضية والمهبلية، وأي سائل من سوائل الجسم الملوثة به.

الوقاية

- تنفيذ استراتيجيات الدم الآمن ، بما في ذلك الفحص المضمون الجودة لكل كميات الدم ومكوناته المتبرع بها لأغراض نقل الدم
- ممارسات الحقن الآمنة وممارسات مكافحة العدوى في المستشفيات والعيادات
- عدم المشاركة في الآلات الحادة كأمواس الحلاقة
- الممارسات الجنسية الآمنة، واستخدام العوازل الذكرية في حالة ما إذا كان أحد الزوجين مصاباً.

التطعيم:

- استخدام المصل الواقي من فيروس التهاب الكبد B وهو فعال بنسبة ٩٥% في الوقاية من تطور العدوى المزمنة. وتدوم هذه الحماية لمدة ٢٠ عاماً على الأقل.
- تم إدراج التطعيم ضد فيروس التهاب الكبد B في جدول التطعيمات الروتينية للرضع في مصر منذ عام ١٩٩٢ ويُعطى في الشهر الثاني والرابع والسادس بعد الولادة من خلال الطعم الخماسي والذي يشمل الدفتريا والتيتانوس والسعال الديكي والإنفلونزا و التهاب الكبد B. ينبغي أن يُعطى اللقاح للأشخاص في المجموعات المعرضة لمخاطر عالية مثل :
- المحتاجون إلى نقل الدم أو مشتقاته بشكل متكرر، مرضي الغسيل الكلوي، وزرع الأعضاء
- نزلاء السجون
- متعاطو المخدرات بالحقن
- المخالطون الأسريون والجنسيون للمصابين بعدوى فيروس التهاب الكبد B
- الأشخاص متعدّدو الشركاء الجنسيين
- العاملون في الرعاية الصحية وسواهم ممن يتعرضون للدم ومشتقاته أثناء عملهم

التشخيص

من الصعب التمييز بالكشف بين التهاب الكبد B وبين الالتهاب الناجم عن فيروسات أخرى، وتستخدم التحاليل المعملية للتمييز بينها.

العلاج:

علاج العدوى بذلك الفيروس يساهم في خفض خطر الإصابة بسرطان الكبد وخطر الوفاة. ولكن الأدوية الفاعلة لمعالجته ليست متاحة على نطاق واسع.

- يمكن أن ينتقل الفيروس من الأمهات اللائي يحملنه إلى أطفالهن الرضع أثناء الولادة
- يمكن أن ينتقل الفيروس أيضاً من خلال عمليات نقل الدم الملوّث به ومنتجات الدم الملوّثة به، وعن طريق استعمال الحقن الملوّثة به خلال التدخلات الطبية، وتعاطي المخدرات عن طريق الحقن
- العدوى يمكن أن تحدث خلال العمليات الطبية، والجراحية، وعلاج الأسنان والوشم، أو عبر استخدام أمواس الحلاقة والأشياء الأخرى الملوّثة بالدم الملوّث.
- يشكّل فيروس التهاب الكبد B خطراً كذلك على مقدمي خدمات الرعاية الصحية الذين قد يتعرضون، لوخز الإبر أثناء تقديم الخدمات الصحية للمصابين بذلك الفيروس.
- يمكن أن يظل فيروس التهاب الكبد B على قيد الحياة خارج جسم المريض لمدة ٧ أيام على الأقل. وخلال هذه الفترة يظل الفيروس قادراً على التسبب في العدوى إذا ما دخل جسم شخص غير محمي باللقاح.

لا ينتقل فيروس التهاب الكبد B عبر:

تقاسم أواني الطعام، أو الرضاعة من الثدي، أو الأحضان أو القبلات أو ملامسة الأيدي، أو السعال، أو العطس أو عن طريق استخدام حمامات السباحة بغرض الترفيه وما شابه ذلك. الأعراض لا تظهر أية أعراض على معظم الناس خلال مرحلة العدوى الحادة. غير أن البعض يعاني من أعراض في هذه المرحلة التي قد تستمر عدة أسابيع: اصفرار البشرة والعيون ، والبول الداكن، والإجهاد الشديد، والغثيان، والقئ، والآلام في البطن وآلام في المفاصل. المضاعفات

يتعافى أكثر من ٩٠% من البالغين الأصحاء المصابين بعدوى فيروس التهاب الكبد B بشكل طبيعي من هذه العدوى في خلال العام الأول.

- قد تؤدي العدوى لدى البالغين إلى التهاب الكبد المزمن في نسبة تقل عن ٥% من الحالات
- تتطور حالة نسبة تتراوح بين ٢٠ و ٣٠% من البالغين المصابين بعدوى مزمنة إلى تليف الكبد و/أو سرطان الكبد.
- الأطفال دون سن السادسة الذين يصابون بفيروس التهاب الكبد هم أكثر عرضة لتطور الحالة إلى عدوى مزمنة.

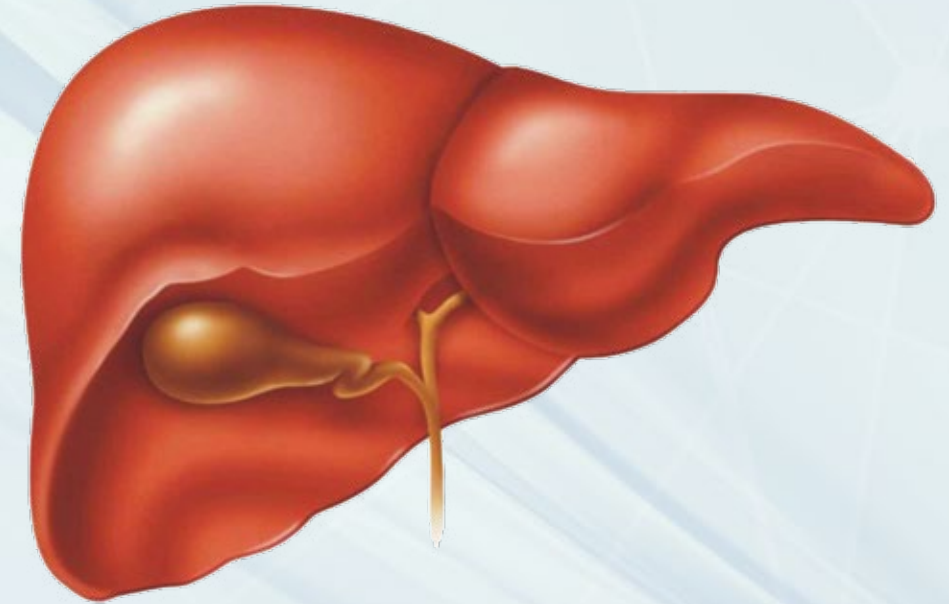
على أن العلاج لا يؤدي إلى الشفاء من عدوى التهاب الكبد B بالنسبة لمعظم الأشخاص، ولكن لتحجيم الفيروس. ولذلك فإن على غالبية الأشخاص الذين يبدأون بتلقي العلاج من هذا الالتهاب الاستمرار في ذلك طيلة حياتهم.

فيروس التهاب الكبد D

طرق العدوى

لا تحدث الإصابة بهذا الفيروس إلا بين المصابين بفيروس التهاب الكبد B ، وقد تسفر العدوى المزدوجة بالفيروسين D و B عن وقوع مرض أكثر شدة ومضاعفات الوقاية

يحمي المصل المضاد لفيروس التهاب الكبد B أيضاً ضد عدوى فيروس التهاب الكبد D



فيروس التهاب الكبد E

طرق العدوى

ينتقل هذا الفيروس، مثل فيروس التهاب الكبد A، عن طريق تناول المياه أو الأغذية الملوثة به.

الوقاية

قد تم استحداث لقاح مأمون وناجح للوقاية من فيروس التهاب الكبد E ولكنه ليس متوفراً على نطاق واسع.

التهاب الكبد الوبائي C

- التهاب الكبد C مرض كبدي يسببه فيروس التهاب الكبد C وينتج عنه التهاب الكبد الحاد والمزمن على السواء، ويتراوح شدة المرض بين مرض خفيف يدوم بضعة أسابيع ومرض خطير يدوم مدى الحياة.

- يعاني ما يتراوح بين ١٣٠ و ١٥٠ مليون شخص في العالم من عدوى مزمنة بالتهاب الكبد C
- يتواجد مرض التهاب الكبد C في جميع أنحاء العالم. وإن كانت مصر من أعلي البلدان التي ترتفع فيها معدلات الإصابة المزمنة به (بنسبة ٢٢٪)
- يُمكن للأدوية المضادة للفيروسات أن تشفي نحو ٩٠٪ من المصابين بعدوى التهاب الكبد C
- لا يوجد حالياً لقاح مضاد لالتهاب الكبد C؛ وإن كانت هناك بحوث تجري في هذا المجال.

طرق انتقال المرض

ينتقل فيروس التهاب الكبد C عن طريق الدم :

- من خلال ممارسات الحقن بـسرنجات ملوثة والإصابات الناجمة عن الوخز بإبر الحقن في أماكن الرعاية الصحية
- استخدام الآلات الحادة مثل شفرات الحلاقة وإبر الوشم وثقب الأذن وعمليات الختان
- الإستعمال المشترك للأدوات الشخصية التي قد تصل للدم مثل المقصات وفرش الأسنان ومبرد الأظافر ودبابيس الطرح (والمملوثة بدم معدي)

- عدم تعقيم المعدات الجراحية على النحو السليم خاصة عيادات الأسنان
- نقل الدم الملوث بالفيروس أو منتجاته.
- تعاطي المخدرات عن طريق الحقن.
- ولادة رضيع لأم مصابة بعدوى التهاب الكبد C.
- قد يُنقل مرض التهاب الكبد C من خلال ممارسة الجنس مع شخص مصاب به أو التشارك في الأدوات الشخصية الملوثة بدم معدي، على أن هذه الحالات أقل شيوعاً.
- لا ينتقل المرض عبر:

لا تنتقل العدوى الإلتهاب عن طريق الرضاعة أو الغذاء أو الماء أو بالمخالطة العارضة كالمعانقة والتقبيل وتقاسم الطعام أو الشراب مع شخص مصاب.

الأعراض:

- في العادة تكون العدوى الحادة بفيروس التهاب الكبد C غير مصحوبة بأعراض، ويتم إكتشاف المرض عن طريق فحص الدم
- تتراوح فترة حضانة الإلتهاب الكبدي C بين أسبوعين إثنيين و٦ أشهر.
- قد تظهر على نسبة قليلة من المصابين بعدوى المرض الحادة أعراض الحمى والتعب وقلة الشهية والغثيان والقيء وآلام في البطن والبول الداكن اللون والبراز الرمادي اللون وآلام في المفاصل واصفرار الجلد وبياض العينين.

- كما أن نسبة تتراوح بين ١٥ و٤٥% من المصابين بالعدوى من الفيروس يشفون تلقائياً في غضون ٦ أشهر من العدوى بدون أي علاج.
- وأما النسبة المتبقية التي تتراوح بين ٥٥ و٨٥% من الأشخاص فهي معرضة للإصابة بالعدوى المزمنة بفيروس التهاب الكبد C

المضاعفات :

- قد تصل المضاعفات إلي تليف الكبد أو سرطان الكبد.
- يتراوح احتمال الإصابة بتليف الكبد في صفوف الذين يعانون من العدوى المزمنة بفيروس التهاب الكبد C بين ١٥ و٣٠% في خلال ٢٠ عاماً.
- قد يصاب ٢٥% من المرضى بسرطان الكبد.

تشخيص الإصابة بالمرض

غالباً ما يُخطأ في تشخيص الإصابة بعدوى المرض الحادة لأن معظم المصابين بها لا تظهر عليهم أعراضها. ويصعب التمييز بين العدوى الحادة والمزمنة بواسطة الطرق الشائعة للكشف عن الأجسام المضادة، لأنها تتواجد في كلتا الحالتين. هذا وتُجري اختبارات متخصصة لتقييم حالة المرضى المصابين بأمراض الكبد، ومنها تليّف وسرطان الكبد.

إجراء الاختبارات التشخيصية

- كلما تم تشخيص المرض مبكراً يساعد ذلك علي التقليل من المضاعفات ودون انتقال العدوى إلى أفراد الأسرة وغيرهم ممّن يختلط بهم الفرد إختلاطاً حميماً.
- يوصي بفحص الأفراد الذين قد يكونون عرضة لخطر الإصابة بالمرض. ومنهم ما يلي:
- الأشخاص الذين يتلقون منتجات الدم أو مشتقاته أو نقل أعضاء الجسم قبل إجراء فحص الإصابة بالالتهاب الكبدي C،
- الأفراد الذين يتعاطون المخدرات بالحقن حالياً أو تعاطوها سابقاً (حتى من تعاطاها بهذه الطريقة مرة واحد قبل عدة سنوات مضت).
- العاملون في مجال الرعاية الصحية.
- المتعاشون مع فيروس الإيدز.
- الخاضعون لإختبارات كبد غير عادية أو المصابون بمرض الكبد.
- الرضع المولودون من أمهات مصابات بعدوى المرض

العلاج

لا يحتاج الالتهاب الكبدي C دوماً إلى علاج، ويوجد ستة أنواع (أَمْطَ جينية) منه قد تبدي إستجابة مختلفة للعلاج. لذا يلزم إجراء فحص دقيق للمريض قبل البدء بعلاجه لتحديد النهج الأنسب إتباعه في علاجه.

هذا وقد وفرت وزارة الصحة المصرية تحت الاستراتيجية القومية للقضاء علي الالتهاب الكبدي C العلاج الذي يُصرف بالمجان للحالات التي تتطلب العلاج

لا يوجد لقاح مضاد للإلتهاب الكبدي C ويمكن الحد من الإصابة بعدواه عن طريق القيام بما يلي:

- تجنب الحقن غير الضرورية وغير المأمونة. استخدام الحقن أحادية الاستخدام المعقمة
 - عدم استعمال مشتقات الدم غير المأمونة
 - تجنب استخدام إبر وأدوات حادة وثاقبة للجلد غير معقمة مثل ثقب الأذن أو الجسم وإبر الوشم
 - عدم التشارك في اللوازم الشخصية الحادة التي قد تكون ملوثة بدم معد مثل أمواس الحلاقة وفرش الأسنان والمقصات ودبابيس الطرح
 - جمع التالف من الأدوات الحادة والتخلص منه وإتباع طرق مكافحة العدوي
 - إجتناّب تعاطي المخدرات غير المشروعة والتشارك في معدات الحقن
 - الإمتناع عن ممارسة الجنس غير الآمن مع مصابين بالإلتهاب الكبدي C
 - لبس القفازات أثناء التعامل مع الدم مثل الجروح عندما يكون أحد أفراد الأسرة مصاباً بالإلتهاب الكبدي C
 - التأكد من استخدام أطباء الأسنان والجراحة والنساء والتوليد للأدوات المعقمة
 - التأكد من استخدام الحلاق للأدوات المعقمة أو إحضار أدوات خاصة بكل شخص
- الوقاية الثانوية والثالثية
- توصي منظمة الصحة العالمية المصابين بالإلتهاب الكبدي C بما يلي:
- التثقيف والمشورة بشأن خيارات الحصول على الرعاية والعلاج؛
 - التطعيم بلقاحي الإلتهاب الكبدي A والإلتهاب الكبدي B لتجنب حدوث مضاعفات في حال الإصابة بهما بالإضافة إلي فيروس C.
 - توفير العلاج الطبي المناسب في وقت مبكر، بوسائل من قبيل العلاج المضاد للفيروسات إن لزم الأمر.
 - الإنتظام في رصد تشخيص أمراض الكبد المزمنة في وقت مبكر

- كمثقف صحي عليك ملاحظة طريقة كلامك ، أفعالك، تواصلك غير اللفظي
- لا تنسي أن هذا المرض من الأمراض الموصومة إجتماعياً ، مهمتنا أن نقضي علي هذه الوصمة
- طمئن المريض وأكد له أنه كلما بدأ العلاج مبكراً، تقل خطورة المرض

إذا كنت مريضاً بالإلتهاب الكبدي C فعليك الآتي لحماية نفسك:

- إخطار مقدم الخدمة الصحية مثل الجراح وطبيب الأسنان والتمريض وفني المعمل والآخرين ممن يهتمون بصحتك لأخذ الإحتياطات المطلوبة
- عدم التبرع بالدم
- لا تشارك الآخرين مطلقاً في فرشاة الأسنان، ماكينة الحلاقة، مبرد تنظيف الأظافر والمقصات
- لا تعرض الآخرين مطلقاً لملامسة دمك أو سوائل جسمك
- للإناث المصابات : استخدمي فوطة صحية أحادية الاستخدام أثناء الدورة الشهرية والتخلص منها في كيس بلاستيكي محكم في القمامة

إذا كنت مريضاً بالإلتهاب الكبدي C فعليك الآتي لحماية نفسك:

- إتباع تعليمات الطبيب من حيث الأكل المناسب
- إمتنع عن التدخين
- إمتنع عن الكحوليات والمواد المخدرة
- إستشر الطبيب قبل تناول أي دواء
- إستشر الطبيب قبل الصوم
- تناول التطعيم ضد التهاب الكبد A بعد استشارة الطبيب
- مارس الرياضة طالما تستطيع ذلك

مشورة أهل المريض بالإلتهاب الكبدي C

ماذا تفعل إذا إكتشفت أن لديك مريض بالإلتهاب الكبدي C بالأسرة لا قدر الله:

- طمئن مريضك وأكد له أنه كلما بدأ العلاج مبكراً، كلما قلت خطورة المرض
- إسرع وإصطحب المريض لعرضه علي أحد أخصائي الكبد
- لا تستخدم اللوازم الشخصية الحادة الخاصة بالمريض مثل أمواس وماكينات الحلاقة وفرش الأسنان والمقصات ومبرد الأطافر ودبابيس الطرح
- إلبس جوارتي في حالة التعامل مع أي نرف أو مخلفات ملوثة للدماء خاصة بالمريض
- إتبّع قواعد النظافة الشخصية كغسل اليدين بالماء والصابون بصفة روتينية وبإستمرار

لا ينتقل الإلتهاب الكبدي C عن طريق:

- التعامل اليومي مع المريض أو المصافحة أو العناق والتقبيل
- مشاركة الطعام والشراب
- أثناء العمل أو ممارسة الأنشطة الثقافية أو الرياضية
- الرضاعة من الأم للطفل فلبن الأم المصابة به نسبة ضئيلة من الفيروس لا تسمح بالعدوي

لا يمنع الحمل بالنسبة للنساء المصابات بفيروس الإلتهاب الكبدي C ولا يوصى بإجراء فحص لفيروس الإلتهاب الكبدي (ج) للنساء الحوامل. فنسبة الانتقال من الأم إلى الطفل ضئيلة ولا يوجد أي طريقة لمنع ذلك.

لا يجب تغيير العادات الجنسية لمريض الإلتهاب الكبدي C ولكن لتقليل نسبة حدوث العدوي بصورة كبيرة يمكن استخدام المانع الواقي

فيروس الإلتهاب الكبدي C لا يتم نقله عن طريق الطعام أو الماء أو البراز فلا يجب القلق من احتمال نقل العدوى عن طريق الطعام والشراب عن طريق الشخص الذي يقوم بتجهيزها.

لا يوجد إرتباط بين الإرضاع عن طريق الثدي والعدوى من الأم إلى الطفل. ينصح بوقف الإرضاع عن طريق الثدي إذا تعرضت حلمات الثدي للتشقق أو إذا أصيب الثدي بعدوى جرثومية إلى أن يتم حل المشكلة.

مفهوم الاتصال :

الاتصال عملية أخذ وعطاء أو بمعنى آخر عملية لتبادل ونقل المعلومات والبيانات والأفكار والآراء والمشاعر والمفاهيم والإحصاءات من شخص إلى آخر عن طريق رسالة ما بقصد أحداث التغيير والتأثير ، وبالتالي جعل الشخص الآخر يستجيب. غالباً ما ينظر الناس الى التواصل كعملية تعليم أو تلقين الآخرين بما نعرفه نحن بينما التواصل هو عملية تبادل ومشاركة للأفكار والخبرات والتجارب والمعلومات بين الأطراف المشاركة

أهمية الاتصال :

١. إمكانية إنجاز الأهداف المرجوة بأفضل شكل مناسب .
٢. لا نستطيع الاستغناء عن الاتصال لانه يتدخل تقريباً في أغلب أعمال حياتنا الشخصية واليومية .
٣. الاتصال الفعال يعمل على تحفيز وتنشيط الافراد وبالتالي المجتمع من أجل القيام بالادوار المطلوبة منهم .
٤. العمل على توجيه وتغيير وتعديل السلوك الفردي والجماعي للمجتمع .
٥. الإسهام في اتخاذ القرارات السليمة والمناسبة نتيجة توافر المعلومات والبيانات والإحصاءات والمفاهيم وبالتالي الوصول للهدف المطلوب والنجاح في تحقيقه .
٦. تحقيق التفاعلية والتبادلية بين الافراد وبعضها البعض.

* الافتقار إلى مهارات الاتصال تقلل من قدره الشخص على النجاح في عمله حتى ولو كان يمتلك المهارات العلمية والمهنية بجدارة فستظل مهارات الاتصال هي الاولوية الاولى للوصول إلى النجاح .. إذ يمثل الاتصال ٧٥ ٪ من يوم الانسان وبالتالي من حياته

دورة الاتصال :

- المرسل : هو من يمتلك الفكرة أو المعلومة المراد نقلها .
- الرسالة : هي القدرة على التعبير وتوصيل الفكرة أو المعلومة بشتى الطرق .

• **قناة الرسالة :** وهي الطريقة التي من خلالها تتم عملية الاتصال.

• **المستقبل :** الشخص المراد توجيه الرسالة له .

• **التغذية :** وهو رد المستقبل بعد وصول الرسالة له وفهمها جيداً من قبل المرسل .
العوامل التي يتوقف عليها نجاح عملية الاتصال:

المرسل :

- لابد ان يكون له حضور ، حاد الملاحظة ، منصت ، يسأل أكثر ، مشجع
- اختيار الموضوع ذات الصلة بالمستقبل والتي تهمة
- تقديم الموضوع بأفضل طريقة ممكنة

الرسالة :

- لابد أن تكون مؤثرة وفعالة تلمس احتياج ومشاكل المستقبل
- ان يتم تحضير الرسالة وعرضها بشكل جيد مسبقاً
- لابد ان تكون دقيقة ، بسيطة ، في الصميم ، مختصرة ، قابلة للتقييم والقياس

المستقبل :

- شعوره بالرضى عن محتوى وشكل الرسالة المقدمة لها
- مشاركته في النقاش وتفاعله
- الوصول إلى الاستفادة المرجوة

التغذية العكسية :

- لابد من اهتمام المرسل برد فعل المستقبل من رسالته وان يتعامل معها الهدف :
- لابد أن يكون تحقيق الهدف نتيجة لعملية الاتصال الفعال وإحداث التأثير الإيجابي في المستقبل

المناسخ :

- تهيئة البيئة المحيطة لعملية الاتصال من مكان ووقت مناسب ، ومن اسلوب عرض مناسب

لضمان نجاح عملية الاتصال

العوائق التي تواجه الاتصال بفاعلية :

١. الغموض :

- غموض في اللغة : التكلم بلغة لا يفهمها المستقبل .
- غموض في المصطلحات : التكلم بلغة متخصصة أو لم يسمع بها المستقبل من قبل.
- غموض في المعاني : التكلم برمزية وعدم الوضوح والشفافية في الكلمات
- الغموض في الثقافة : فمن ثقافة لأخرى تختلف المفاهيم والكلمات والمعاني والمقصود منها

٢. الفوضى والتشتت والسرطان

٣. إستعداد المرسل النفسي والجسدي

٤. الاسترسال أحياناً إلى ما لانهاية

٥. الاحكام المسبقة من دون معرفة او معلومات

٦. الغضب عند مقاطعة الحديث

٧. التهكم والسخرية

٨. النظرة السوداوية والتركيز فقط على الاخطاء

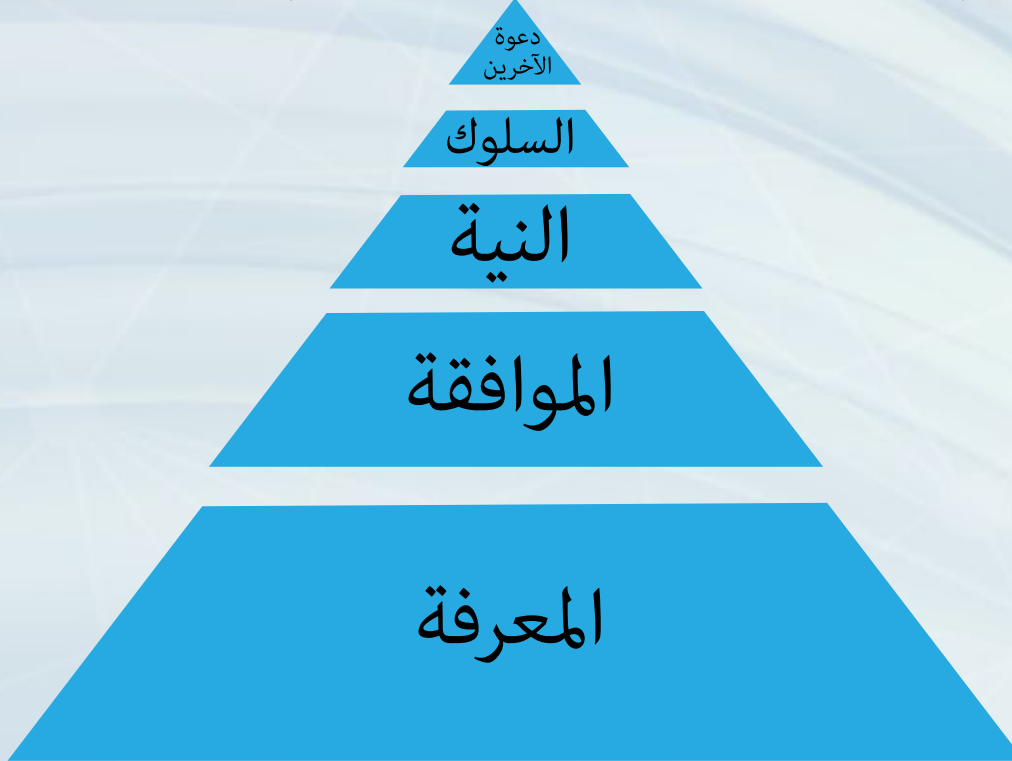
٩. المناقشات الجانبية والجدالات المستمر

آداب الاتصال مع محدثك :

- البدء بالسلام والتحية
- مبادره الآخر بوجه مبتسم وبشوش
- التواصل معه بالعين يعنى الاهتمام لما يقوله
- التركيز وعدم إظهار الملل أو السرطان
- الإنصات وتحويل ماتستمعه إلى معاني ومشاعر ومفاهيم
- عدم المقاطعة نهائياً وإعطائه كامل الوقت
- لا تتباهى بمعلوماتك فتشعره أنه لا يفقه شيء

متطلبات الاتصال الفعال :

- تحديد الهدف المراد الوصول إليه
- تنظيم الافكار والمعلومات بشكل واضح وبطريقة مشوقة
- التركيز دائماً على الهدف الاساسي
- التركيز على المستقبل حتى تعي مدى اهتمامه و فهمه بالموضوع
- إستخدام معلومات وبيانات و أدلة واحصاءات وافية وكافية
- عدم تجاوز التحيزات والاتجاهات للمستقبل ومدى استطاعته الامام بالموضوع



- عند العرض كن متحمساً وفي كامل النشاط والتركيز
- الوضوح في الشرح
- الوضوح في اللغة ونطق الحروف
- الحفاظ على النظر الى المستقبل في عينيه

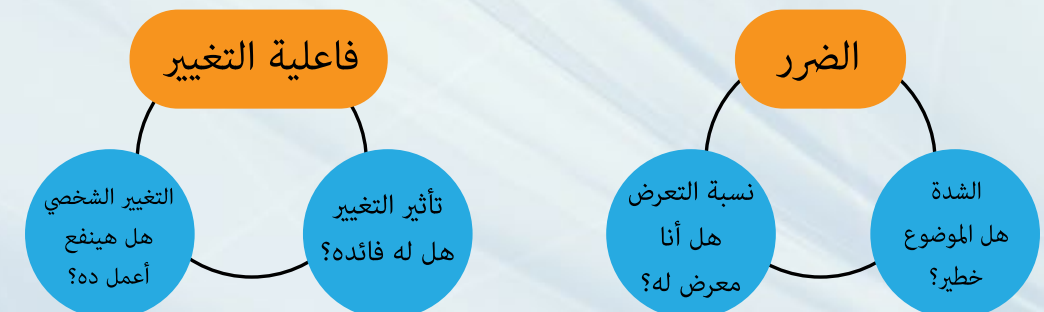
مهارة الإنصات والاستماع

ميز قدماء اليونان بين : بين السمع كحاسة للسمع فقط ، وبين الانصات لانها عملية سيكولوجية فيها تم تحويل اللغة والكلمات والمفردات إلى معاني واحساسيس وتفسيرات وتقييمات وبالتالي تكون الاستجابة المناسبة

كيف تكتسب مهارة الإنصات :

- ١- اظهر اهتمامك بحديث الآخر بتعابير وجهك وحركات جسمك
 - ٢- وانت تسمع لا تحاول ان تقاطع وتتكلم
 - ٣- شجع وحفز الآخر على التعبير بكامل الحرية
 - ٤- استمع للنهاية وكن صبوراً حتى تعطيه كامل فرصته في الحديث
 - ٥- لا تشوش عليه او تظهر ضيقك أو مللك من حديثه
 - ٦- مهما صدر من الآخر لا تغضب ابدا ولا تتصيد الخطأ
 - ٧- تقبل الانتقادات الحادة او الاستفسارات بصدر رحب
 - ٨- اذا لم تفهم شيئاً اسأل فهكذا توصله رسالة بانك مهتم لما يقول
 - ٩- شارك المتحدث بانصاته وبوجدانك وباهتمامك وبانتظارك وبفهمك
- معوقات الإنصات الجيد:-

- سطحية الموضوع
- الهدف التائه وسط الحديث
- التشويش والسرطان
- عدم المواجهة
- الملل وعدم الصبر
- الاعتراضات والانتقادات والاحكام المسبقة



لذا في التواصل لأجل تغيير السلوك يجب أن تعمل مع ليس فقط مع الأفراد بل ولأجل توفير بيئة داعمة تمكن الفرد والمجتمع من البدء والإستمرار في ممارسة السلوكيات الإيجابية واضعا في الإعتبار خطوات هرم التغيير السلوكي.

المرحلة الأولى نشر التوعية

تسليط الضوء علي أهمية السلوكيات
الإيجابية وزيادة الوعي بالسلوكيات
المحفوفة بالمخاطر وآثارها

المرحلة الثانية الحراك المجتمعي

تزويد الأشخاص المؤثرين وصانعي القرار بالمجتمع
بالمعلومات التي يحتاجون إليها وتشجيعهم علي التحرك
من أجل التغيير الإيجابي . خلق بيئة معززة للتغيير

المرحلة الثالثة التغيير السلوكي

تمكين الأفراد والأسر من إتخاذ القرارات إستنادا
علي المعلومات ورفض الممارسات الضارة
وتعزيز الممارسات الصحية

العمل في مجال التثقيف الصحي ليس منهجاً جامداً بل نهجاً مرناً يتحمل إعادة ترتيب مكوناته حسب احتياجات المجتمعات إذ لا يوجد برنامج سحري يناسب احتياجات كل الجماعات. قال باولو فريري (وهو عالم إجتماع برازيلي شكّل نقطة تحول أساسية في نظريات العمل المجتمعي في العالم بأسره) أنه لا يوجد تعليم أحادي، لا بد من التواصل مع المواضيع التي تهم الناس أنفسهم وتبني أسلوب طرح المشكلات والحوار وتبني الحركة الدائرية المستمرة التي تجمع بين التأمل والعمل.

المثقفون الصحيون هم النساء والرجال الذين يساعدون العائلات والأهالي على تحقيق صحة أفضل

إن المهمة الأساسية للمثقف الصحي هي مساعدة الناس على اكتساب مقدرة أكبر على التحكم في صحتهم وحياتهم، وهو أيضا يقوم بتمكين الناس من القيام بعمل إيجابي يهدف إلى تحسين صحتهم ونوعية حياتهم. أي مساعدة الناس في أن يتعلموا كيفية الوقاية من المرض. ومساعدتهم على اكتشاف الأمراض ومعالجتها المهمة التي يقوم بها المثقف الصحي مهمة صعبة إذ تتطلب مجهوداً كبيراً في والاتصال الجيد مع الناس ومحاولة فهم طريقة تفكيرهم والمعتقدات والعادات والتقاليد التي تؤثر في عملية اتخاذهم للقرارات المتعلقة بصحتهم.

المبادئ التي تساعد المثقف الصحي على تلبية احتياجات الناس على المستوى الإنساني والصحي:

١- اللطف والمودة

٢- حب العمل والناس

٣- احترام العادات والتقاليد والمعتقدات المحلية وأساليب العلاج المتوارثة وعدم التقليل من شأنها

٤- الرغبة في التعلم المستمر

٥- معرفة الحدود فلا يحاول القيام بأي إجراء لم يتعلمه بعد أو تنقصه الخبرة فيه

٦- الرغبة في التغلب على الصعوبات

٧- الرغبة في تقديم خدمات للجميع

٨- القدرة على تحليل أسباب المرض وأبعاده المختلفة

٩- القدوة: مارسوا ما تعلمتموه

١٠- الإهتمام بالجميع وليس فقط الأقارب والمعارف ومن يأتون إلينا

١١- الانفتاح على مختلف الثقافات ونظم الحياة •

١٢- الدراية بثقافة وعادات وقيم الفئات المستهدفة

دور المثقفين الصحيين

- مساعدة المجتمع والمسؤولين علي إكتشاف أهم المشكلات الصحية التي تواجهه
- تكملة دور الطبيب في اتخاذ إجراءات الوقاية من الأمراض
- إرشاد المجتمع عن العلامات الخطر التي ينبغي عند تواجدها الذهاب فورا إلي الطبيب
- التفرقة بين العادات الوقاية والعادات الضارة بالصحة
- ابتكار طرق تعليمية تساعد الناس على تفهم الأفكار الجديدة
- عرض الأفكار من خلال مواقف حقيقية أو أدوات سمع-بصرية تناسب ثقافة المجتمع
- اختيار الوقت المناسب للتدخل

سلوكيات وتوجهات المثقف الصحي:

تذكر عزيزي المثقف وعزيزتي المثقفة الصحية أن دورك هو مساعدة الناس على فهم وتغيير الوضع الذي يعيشون فيه بإمكاناتهم الشخصية لذا عليك أن تعاملهم كأنداد وان تحترم أفكارهم وتشجعهم على التعبير عن رأيهم بصراحة.

وعن سلوكيات وتوجهات المثقف الصحي يذكر باولو فريري إن التثقيف الصحي هو عملية تعليم مفتوحة يتم تنفيذها من خلال الحوار الجماعي مع مجموعة من الأشخاص لمناقشة مشكلاتهم المشتركة ومحاولة حلها. علي المثقفين الصحيين أن يدركوا أن خبرات وآراء كل شخص لها قيمة متساوية ويساهم الجميع في فحص المشكلات والبحث عن الحلول.

عند بداية المناقشة يكون دور المثقف الصحي:

١. أن ينصت باهتمام ويتجنب المقاطعة
٢. أن يشجع كل المشاركين على المساهمة بشكل فعال وإدلاء الآراء
٣. أن يطمئن الحضور أنهم أحرار في التعبير عن آرائهم الشخصية
٤. أن ينبههم إلى ضرورة ألا يقبلوا ببساطة كل ما يقال لهم بل يفكروا فيه أولاً
٥. البناء على الأقوال المفيدة مثل (أعقلها وتوكل - إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم - النظافة من الإيمان - قيراط صحة ولا فدان علاج)

من أهم الهيئات والأفراد التي من الممكن العمل معها من أجل الوصول إلى استقطاب المجتمع المحلي وتوعيتهم لصحة أفضل:

- المؤسسات الأهلية التنموية العاملة في المجتمع المحلي
- علماء الدين وأئمة المساجد وكهنة الكنائس والعاملون في مجال التوعية الدينية
- قادة المجتمعات المحلية
- مديري المدارس
- الأشخاص المؤثرين بالمجتمع.

الأخلاقيات الطبية - أخلاقيات المهن الصحية

الأخلاقيات الطبية هي المبادئ التي تحكم التعامل بين الطبيب والمريض أو بين الممرضة، ومادام عملنا كمثقفين صحيين يمس منطقة صحة الإنسان وأساره الصحية لذا فإننا لابد أن نكون علي وعي كامل بهذه الأخلاقيات التي يجب أن تحكم عملنا.

وضع أبقراط قسمه الشهير، والذي جاء محصلة من مبادئ الأديان السماوية والتي استمدت منها المبادئ الأخلاقية للطب جذورها والتي تقوم على التكريم والعدل، فتكريم الإنسان هو وجوب معاملته كفرد له حقوق يطالب بها وعليه واجبات ملتزم بأدائها. إذن للمريض كل الحق في معرفة تفاصيل حالته وتلقى العلاج المناسب والحصول على الرعاية الصحية اللازمة وصون

أساره الطبية، كما أن عليه واجبات تقابل هذه الحقوق وهي عدم الإضرار بالمجتمع الذي يعيش فيه.

المبادئ الأخلاقية للطب والمهن الصحية:

هناك مبادئ أساسية تركز عليها أخلاقيات الطب والمهن الصحية وهي:

- الإحترام والمساواة في المعاملة:

فالبحر يولدون متساويين في الحقوق بغض النظر عن مستواهم الإقتصادي والتعليمي والثقافي وأنواع الإجماعي أو العقيدة أو العرق لذا لزم المساواة بينهم في توزيع الموارد الصحية على الناس وتوفير سبل الوقاية والعلاج دون أدنى تمييز

- الاستقلالية والموافقة:

هو إعطاء الإنسان الحق في أن يرفض أو يقبل مختلف القضايا في السياق الطبي فلإنسان كل الحرية في أخذ القرار بنفسه بعد معرفة كل أبعاد القضية الصحية سواء كان في الموافقة علي إتخاذ قرار بسلوك معين كالإمتناع عن التدخين أو إجراء عملية.

- **المنفعة :** كيفية تحقيق أقصى استفادة للشخص من الخدمة المقدمة إليه.

- درء الضرر: وهو يشير إلى الطرق التي يجب أن تتبع لتجنب حدوث أي نوع من الأذى.

- السرية والخصوصية: علي العامل في الحقل الصحي أن يحفظ سرية معلومات المتعاملين معه.

وتعد السرية حجر أساس الأخلاقيات الطبية والتي لا يُسمح بالتجاوز فيها تماماً.

حقوق المنتفع بالخدمة

- حق الحصول على المعلومات
- حق الوصول إلى الخدمة
- حق الإختيار
- حق السلامة
- حق الخصوصية والسرية
- حق الإحترام
- حق الإستمرارية
- حق إبداء الرأي

مفهوم المشورة:

- المشورة هي عملية اتصال مباشر يستطيع من خلالها شخص أو أكثر تقديم مساعدة لشخص أو أشخاص عن طريق تزويدهم بالمعلومات و الرد على الاستفسارات و تقديم اختيارات و بدائل لحل مشاكلهم تساعد على اتخاذ القرار الصحيح وتبني سلوكيات إيجابية معينة نابعة من أنفسهم.
- في مجال المشورة لمريض فيروس C أو أسرته : فيجب إضافة تنوير الأفراد لتبديد الشكوك والشائعات والحد من المخاوف الزائفة
- يجب أن لا تقدم خدمة المشورة إلا من خلال كادر متخصص يمتلك القدر الكافي من المعلومات اللازمة حول القضايا التي سيقدم بشأنها المشورة، وينبغي عليه الرجوع إلي من يملك المعلومة الصحيحة إذا كان غير ملم بها

كيف تقدم المشورة:

- المشورة عبارة عن حوار بين المرسل والمستقبل يسرد فيه المرسل كل ما لديه من معلومات بوضوح وبساطة ودقة و يذكر فيه إيجابيات الشيء محل الحوار و سلبياته دون الانحياز لناحية من الحوار دون الأخرى، مع إظهار علامات الاحترام والتفهم للمستقبل.

عناصر المشورة الناجحة

- يجب إشعار الشخص الآخر بالاحترام والاهتمام
- ضع نفسك مكانه و تصور إحساسك في ذلك الوقت وتفاعل معه بناءً على ذلك
- استمع جيداً لمخاوف المستقبل وشكوكه واستفساراته
- كن أميناً
- استخدم جملاً قصيرة واضحة وكلمات ودودة
- استخدم لغة الجسد الإيجابية مثل إيماءات الراس وتواصل العينين
- استخدم صورا أو مطبوعات تساعد على توصيل رسالتك.
- كن على دراية بالفوارق الثقافية المحتملة بينك وبين المستشير

مراحل المشورة الناجحة

١. الترحيب

- رحب بالمريض أو أسرته. عبر بكلمات ودودة عن استعدادك للمساعدة اجعله يشعر بالأمان

٢. الاستماع

- استمع إلى كل ما يقول ولا تقاطعه
- لا تتجاهل الشكوى او التعليق ولا تنتقد وتوجه اللوم
- خذ وضع الإنصات وإظهر له أنك تنصت له ولا تنشغل بشئ آخر
- كرر كلمات المواجهة مثل : أنا أسمعك ، أنا فاهم ، أنا حاسس بيبك ، أيوه،....

٣. السؤال

- إذا كنت تحتاج إلي تفهم أكثر لأحتياجات وإهتمامات ومخاوف الشخص:
- وجه أسئلة للحصول على مزيد من المعلومات مستخدماً أسئلة مفتوحة و ليس أسئلة مغلقة تكون إجابتها نعم أو لا
- إستخدم نبرة صوت تدل على الاحترام و التفهم
- اسأل سؤالاً واحداً قصيراً كل مرة وانتظر الإجابة عليه
- كرر السؤال بعدة طرق للتأكد من الفهم ومن صحة الإجابة
- حينما يتشبت الحوار ويدخل في تفاصيل لا علاقة لها بالموضوع أو حكايات شخصية غير مفيدة يجب قيادة الحوار للعودة إلي المسار الصحيح

٤. التعامل مع المشاعر- المواجهة

- غالباً ما تسيطر مشاعر مثل الخجل ، الخوف ، الغضب ، الإحساس بالذنب علي طالب المشورة فساعد علي التعبير عن هذه المشاعر وأعد صياغة كلماته ومشاعره بأسلوب مطمئن ليعود مره أخرى في التفاعل معك

٥. عرض المعلومات والحقائق العلمية

- قدم المعلومات بشكل مباشر مبسط ولا تستخدم مصطلحات علمية غير مفهومة أو

- توقف من حين لآخر لإتاحة الفرصة للفهم
- استخدم معينات مثل الصور، الكتيبات، البوسترات وغيرها لتعينك علي الشرح
- اسأله عما فهمه
- كرر المعلومات إذا لزم الأمر
- اسأله عن وجود استفسارات لديه
- واجه الشائعات والمفاهيم الخاطئة بأن تسأله عن مصدر هذه المعلومات ونبهه إلي عدم
- خبرة هذه المصادر وشرح المعلومات الصحيحة
- لخص النقاط المهمة

كيفية الإستفادة من مهارات الإتصال الشخصي في المشورة:

- تعلم كيف تنصت
- تعلم كيف توجه الأسئلة
- تعلم كيف تقوم بتقديم المعلومات
- تعلم كيف تستجيب لإحتياجات ومخاوف طالب المشورة
- تعلم كيف تشجع طالب المشورة علي المشاركة
- تعلم كيف تصنع مواجهة مع طالب المشورة
- كيف تقيم حملة مجتمعية وندوات صحية

١- مرحلة ما قبل الحملة

٢- مرحلة الحملة

٣- مرحلة ما بعد الحملة

مراحل إقامة الحملة المجتمعية والتوعوية تنقسم إلى :

١- مرحلة ما قبل حملة التوعية الصحية :

هناك مراحل يجب تحديدها بدقة لضمان نجاح حملة التوعية الصحية وإحداث تغيير في سلوك الفئة أو الفئات المستهدفة وتحقيق الهدف المرجو .
لذا لابد من التخطيط الجيد قبل الشروع في بدء أى حملة توعية صحية ولذلك عن طريق:

أ- تحديد الخلفية والهدف

من الضروري تحديد خلفية المشكلة التي تستهدفها الحملة ، مع صياغة اسباب المشكلة والمبررات التي تتطلب التدخل المجتمعي ، وكيفية تحقيقها ، مع تحديد هدف واضح عبارة عن سلوك ما يجب تبنيه او تغييره

أنواع الاهداف التي تحتاج إليها الحملة :

- * هدف سلوكي .. وهو السلوك المرغوب ان تتبناه الفئة المستهدفة
- * هدف معرفي .. وهو الحقائق والمعلومات التي يجب ان تعرفها الفئة المستهدفة
- * اهداف في المعتقدات الاجتماعية .. وهى ترتبط بالمشاعر والموقف

ب- تحليل الوضع الحالي

اي تحليل نقاط القوة والضعف والفرص والتهديدات لتحديد العوامل والمؤثرات في البيئة الداخلية والخارجية ، كالموارد المتاحة ودعم الادارة العليا مع مواكبة الظروف الاقتصادية والاجتماعية والسياسية

ج- تحديد الفئة أو الفئات المستهدفة

من الطبيعي ان يكون هناك فئة رئيسية مستهدفة من الحملة وكذلك أيضاً فئة ثانوية ، ويتم اختيار الفئة الرئيسية مما لديهم استعداد أكبر لتقبل السلوك المرغوب والذين يسهلون علينا تحقيق الهدف من الحملة بنجاح





د- تحديد الموازنة المطلوبة

لتنفيذ الحملة لابد من حساب التكلفة المقدرة لكل نشاط من أنشطة الحملة

هـ- وضع خطة للعمل

أي نضع تحديد مفصل لكل الأنشطة والمهام والمسئوليات والمدة الزمنية والتوقيتات لتنفيذ خط سير الحملة خلال كافة المراحل وبشكل يومي ووضع فريق العمل كم شخص سنحتاج للمساعدة ، كم متطوع ، ماهو حجم الفريق الذي نحتاجه ثم حدد النشاط .. حدد المهارات والوظائف ... استقطب الأشخاص .. ضع الأدوار المناسبة لكل شخص

(العوامل الرئيسية الأربع لنجاح أي حملة توعوية)

للأشخاص	الوقت
	
للمال	المعلومات
	

٢- مرحلة حملة التوعية الصحية:

أساليب التنفيذ :

١. ورش العمل التوعوية .



٢. اللقاءات والجلسات والاجتماعات العامة والمشاركة الخاصة بالفئات المستهدفة ومقدمي الحملة.

٣. الخطب والمحاضرات والندوات التعليمية الهادفة.

٤. المهرجانات الجماهيرية الحاشدة.

٥. المجموعات البؤرية المركزة .

وسائل وقنوات التنفيذ:

١. اللقاءات العامة والمحلية والعروض المرئية أو السمعية .

٢. الملصقات واللافتات .

٣. البروشورات والبوسترات والمواد الإرشادية والتوعوية المتنوعة.

٤. الزيارة المنزلية .

٥. مكبرات الصوت المتنقلة والاذاعات المدرسية .

٦. الأفلام الوثائقية المؤثرة والعروض الفنية .

٧. الأقراص المدمجة ومقاطع فيديو عبر الانترنت .

٨. الصور المعبرة والرسائل القصيرة .

٩. الوسائل الإعلامية المقروءة والمسموعة .

١٠- فصول محو الأمية

١١- الندوات في مراكز الشباب

١٣- إستخدام الأنشطة الموجودة في المجتمع بالفعل كفصول تحفيظ القرآن، فصول السيدات

مواصفات الرسالة المؤثرة :

ردود الافعال التي قد يبدئها المتلقى تجاه الحملة :

١- الخوف :

الخوف من فقدان شيء .. الخوف من التغيير .. الخوف من أي سلوك مستجد غريب عليه وعدم التأقلم عليه

٢- الشعور بالخطر أو التردد وعدم الامان :

يحدث هذا نتيجة احساسه ببعض الشكوك بشأن مصلحته من هذه التغييرات في السلوك

٣- تقديرات وأراء متفاوتة بشأن التغيير :

وهذا يحدث نتيجة بعض المعلومات المتضاربة التي قد تصل إليه بشأن التكلفة ، المنافع ، الخسائر ، والمخاطر التي قد يواجهها

٤- قلة لن تقبل بالتغيير :

هم الذين يفضلون سلوكياتهم الحالية في الوقت الحاضر والتي يرتاحون إليها .. ويعتبرون أي تغيير في المستقبل يهدد امانهم ويشعرهم بالخطر

٣- مرحلة ما بعد حملة التوعية الصحية :

وهنا بعد إنتهاء الحملة لابد التأكد من تحقيق الهدف عن طريق تغيير السلوك بالشكل والطريقة المناسبة كما تم التخطيط في البداية .. وايضاً الأخذ في الاعتبار ردود أفعال الفئات المستهدفة سواء الايجابية أو السلبية منها وتقييمها وتحليل المشاكل التي واجهت الحملة على اساس شجرة المشاكل :

* المشكلة التي تستدعي المعالجة تمثل جذع الشجرة

* الاثار والنتائج للمشكلة تمثل الاغصان والاوراق الشجرة

* أما أسباب المشكلة ومصادرها فتمثل جذور الشجرة

ويتم تقييم تحقق الهدف من الحملة بالطريقة الآتية :

١- التأكد من أن الحملة وبالتالي الرسائل والأهداف كانت محددة ودقيقة

٢- التأكد من قابلية قياس نجاح الحملة وتحقيق الأهداف في ظل الموارد المتاحة

٣- التأكد من ان الأهداف التي حُطت لها كانت واقعية وعملية ومعقولة

٤- التأكد من إنتهاء الحملة في الوقت الذي كان مخطط لها

مبادئ نجاح حملات التوعية :

١- الاستفادة من تجارب ونتائج الحملات السابقة والاستفادة من الخبرات

٢- استهداف الفئات التي على استعداد قوى لتغيير سلوكها وتبنى السلوك الجديد

٣- تحديد سلوك واحد مرغوب وبسيط وقابل للتطبيق للترويج له

٤- تحديد العوائق التي قد تعيق تطبيق السلوك الجديد وإزالتها

٥- إظهار الايجابيات التي ستحدث إذا تم تبني السلوك المرجو

٦- إظهار مساوئ السلوك القديم

٧- تشجيع الفئة المستهدفة على تبني السلوك المرجو بكافة السبل والوسائل

٨- توفير حوافز معنوية للشخص الذي سيتبنى السلوك المرجو

٩- مراعاة الجاذبية والتشويق في الرسائل المقدمة

١٠- استخدام كافة وسائل وقنوات الاتصال المناسبة

١١- التقييم ومتابعة النتائج خلال كافة المراحل خلال سير الحملة



مشروع حياة للتنمية المحلية

البرنامج التدريبي لتطوعي العدو ومغاغة

**للقضاء علي فيروس الإلتهاب الكبدي C
أحمى نفسك من فيروس سي**

