



## الصحة الإيجابية

أعداد

د/ أميرة رفعت سعيد

أستاذ مساعد بقسم تريض صحة المرأة  
والنوليد

### مقدمة

تمثل الصحة الإيجابية في حياة الناس دوراً فعالاً حيث تعني قدرتهم على الحصول الى حياة جنسية مرضية وأكثر أماناً، وأن يكونوا قادرين على الإنجاب ولديهم حرية اختيار توقيت وكيفية القيام بذلك، وعلى علم بوسائل تحديد نسل آمنة وفعالة وميسورة التكلفة ومقبولة، وكذلك الحصول على خدمات الرعاية الصحية المناسبة، وتطبيق برامج التثقيف الصحي للحصول على فترة حمل وولادة آمنة توفر للأزواج أفضل فرصة للحصول على أطفال أصحاء.

### تعريفها :-

هي حالة من المعافاة الكاملة بدنيا ونفسيا واجتماعيا وليس فقط الخلو من الامراض والاعتلال في كل ما يتعلق بالجهاز الانجابي ووظائفه وعملياته وما يتعلق بمسألة التكاثر والانجاب.

### العوامل المؤثرة على الصحة الإيجابية:

١. الصحة الإيجابية تؤثر وتتأثر بحالة المجتمع الاجتماعية والثقافية والاقتصادية فهي تتأثر سلباً بانتشار الأمية والبطالة، وبثقافة المجتمع وعاداته ومعتقداته وقيمه.

٢. السلوكيات المتعلقة بالزواج والإنجاب وتكوين الأسرة التي تتحكم فيها عوامل معقدة منها العوامل الثقافية والبيولوجية والنفسية والاجتماعية.

٣. مكانة المرأة في المجتمع: في المناطق التي تتدنى فيها مكانة المرأة تأتي صحتها وتعليمها وحاجاتها العاطفية في الدرجة الثانية بعد الرجل.

٤. الخدمات الصحية التي تلعب دوراً هاماً للرقى بمستوى الصحة الإيجابية. فلا يمكن الوقاية من المشاكل الإيجابية أو علاجها أو الحد منها دون توافر خدمات صحية ذات جودة عالية تم التخطيط لها لتلبي الاحتياجات الصحية للفئات المختلفة، مع ضمان سهولة الوصول إليه

### عناصر الصحة الإيجابية

تشتمل منظومة الصحة الإيجابية المتكاملة على ما يلي:-

١. توفير وسائل تنظيم الأسرة والمباعدة بين الولادات
٢. تقديم الرعاية الصحية للحوامل خلال فترة الحمل، مع تأمين الإشراف الطبي لهن أثناء الولادة، وبعدها.
٣. التعامل مع المضاعفات التي قد تحدث أثناء الولادة للأم أو للوليد، وأيضاً في الحالات الطارئة.
٤. تجنب الإجهاض ومعالجة المضاعفات الناجمة عن الإجهاض غير المأمون.
٥. توفير سبل الوقاية والعلاج من أمراض الجهاز التناسلي، والأمراض المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية.
٦. التشخيص والعلاج المبكر لسرطان الثدي وعنق الرحم
٧. تعزيز دعم ونشر ثقافة الاقتصار على الرضاعة الطبيعية
٨. توفير سبل الوقاية والعلاج لحالات ضعف الخصوبة والعقم
٩. التنفير الفعال من الممارسات الضارة مثل ختان الإناث
١٠. توفير خدمات الصحة الإيجابية والصحة الجنسية المراهقين
١١. توفير سبل الوقاية والعلاج لحالات العنف القائم على النوع الاجتماعي

## الإنتاج والصحة:

ويمكن أن يؤدي الحمل المبكر والسلوكيات الأخرى إلى مخاطر صحية على النساء وأطفالهن الرضع. الانتظار حتى تبلغ المرأة ١٨ عاماً على الأقل قبل أي محاولات للحصول على أطفال يحسن صحة الأم والطفل.

وعند الرغبة في الحصول على طفل آخر فإن

الانتظار لمدة سنتين على الأقل بعد الولادة السابقة

قبل محاولة الحمل يعتبر أكثر صحة للأم وكذلك

للطفل؛ وبعد وفاة الجنين فمن الأصح أن الانتظار ٦ أشهر على الأقل

## ٤ - مرحلة الإنجاب .

وتشمل تقديم خدمات المرأة بالخاص بالنسبة .

- \* الامومة الامنة .
- \* تنظيم الاسرة .
- \* علاج العقم .
- \* الوقاية من الاجهاض الخطر .
- \* التغذية السليمة .
- \* علاج امراض التهابات الجهاز التناسلى .

## ٥ - مرحلة ما بعد العمر الانجابى .

- وتهتم هذه المرحلة بالآتى .
- \* المشورة عن التغيرات الفسيولوجية
  - \* انقطاع الدورة الشهرية وعلاج
  - الامراض المصاحبة .
  - \* الوقاية من الامراض ( الثدي - عنق الرحم ) .
  - \* الوقاية من هشاشة العظام .

## ١ - مرحلة الطفولة .

- \* عدم التميز بالنسبة للنوع الاجتماعى وعدم التفرقة بين الطفل الانثى والذكر .
- \* منع الممارسات الضارة مثل ختان الاناث .
- \* الوقاية من الامراض المختلفة وتقديم
- التصميمات .

- \* تقديم ارشادات خاصة بالتغذية .

## ٢ - مرحلة المراهقة .

وفيها يهتم بتقديم خدمات للفتيات .

- \* التعقيم الانجابى والتغيرات الفسيولوجية .

- \* توعية عن الصحة العامة والغذاء .

- \* تجنب الزواج المبكر .

## ٣ - مرحلة ما قبل الزواج .

تهتم هذه المرحلة بتقديم الخدمات الصحية فى عمر الشباب .

- \* التعقيم الانجابى .

- \* فحص ما قبل الزواج .