

## بحث كامل عن الصحة العامة للجسم بالعناصر

إن الحفاظ على الصحة العامة للجسم من أهم وأول عوامل العيش بشكل طبيعي، سواء على المستوى النفسي، الاجتماعي، الجسدي، وغير ذلك من النواحي المترتبة عليه، فإن صلحت الصحة العامة للفرد عاش حياة هادئة يملؤها التكيف مع العوامل المحيطة به أو التي يتعرض لها، لذا ينبغي أن يقف كل شخص على عوامل الاهتمام بالصحة العامة وأهمية الرعاية بها على كافة الأصعدة.

### مقدمة بحث كامل عن الصحة العامة للجسم بالعناصر

إن الصحة العامة تتبلور في حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم، فتعرّف بكونها الحالة التي يتمتع بها الجسم من رفاة بأشكالها البدنية، النفسية، العقلية، والاجتماعية، نتيجة التكيف مع العوامل المحيطة.

وهو ما تهدف لتوفيره مؤسسات الصحة من خلال ما تقدمه من توفير العلاج المناسب، الخدمات الطبية، التمريرية والصحية، هذا فضلاً عن توفير العلاج المناسب وتقديم مساعدات التأمين لكل فرد، بهدف توفير أعلى قدر من الصحة الجيدة سواء النفسية، الجسدية أو العقلية.

### كيفية الحفاظ على الصحة العامة للجسم

تحرص جميع منظمات الصحة العالمية أن توفر للإنسان بيئة نظيفة خالية من الأمراض وأسباب انتقالها، وتعزيز تكيف وظائف الجسم الحيوية وأعضائه مع ما يحيطه من بيئة يعيش فيها، إلا أن للإنسان دور منوط به وهو أكبر.

يتمثل في حفاظه على الصحة العامة للجسم، أن يحرص الإنسان أن يكون خالياً من الأمراض والابتعاد عن أي مسبب لها ويمكنه الحفاظ عليها باتباع بعض الإرشادات، كما يلي:

#### الغذاء الجيد

• هو من العناصر الأولية التي يحتاج لها الجسم، حيث يمدّه بالطاقة اللازمة لأداء مهام اليوم.

- يجب التركيز في أن يكون الطعام متضمناً الفيتامينات، المعادن، السكريات من خلال تناول الفواكه الطازجة والخضروات الورقية وغيرها إلى جانب الحبوب الكاملة والبقوليات وما إلى ذلك.
- الحرص على عدم تناول الوجبات من الخارج، وتنظيم مواعيد الطعام، وعدم إهمال وجبة الفطور.

### المياه والسوائل

- إن الماء محور أساسي لا غنى عنه للحفاظ على صحة جيدة، فيجب شرب الماء بكمية مناسبة يومياً، في حدود 8 أكواب على مدار اليوم.
- تحتاج خلايا الجسم إلى الماء يومياً، لذا إن التقصير في كمية الماء يؤدي إلى عواقب صحية وخيمة.
- يحتوي الماء على كثير من المعادن التي يحتاج لها الجسم، مما يمنح الجسم الطاقة اللازمة التي يحتاج إليها، سواء للتركيز والقدرات الذهنية والاستيعاب، الانتباه واليقظة، وأداء المهام بنشاط وحيوية.
- كما يجب الحرص على شرب السوائل الأخرى من العصائر الطازجة.

### ممارسة الرياضة

- تساعد الرياضة الجسم بشكل كبير في الحفاظ على الصحة العامة، حيث تعمل على تعزيز وظائف الجسم الحيوية ونشاطها، وبالتالي زيادة طاقة الجسم.
- تساعد على بناء العضلات وتقوية العظام، فضلاً عن الحفاظ على مرونة الجسم، وبالتالي قيام الدورة الدموية بوظيفتها بشكل مثالي، بتوصيل الدم والأكسجين والطعام إلى المخ وخلايا الجسم.
- كما تنقي الجسم من الأضرار التي يحملها داخله سواء من كبت نفسي، أو تنقيته من ثاني أكسيد الكربون، وغير ذلك من الفوائد الكثيرة التي تعود على الفرد.

### نظافة الجسم

- يتمحور جزء كبير من الصحة العامة لجسم الإنسان في الحفاظ على نظافة بدنه والنظافة الشخصية، مما يجنبه الجراثيم والميكروبات المسؤولة عن العديد من الأمراض وانتقالها.

## الراحة والنوم

- يجب أن يحظى الجسم على قدر من الراحة يوميًا، حيث يوجد خلايا تعمل أثناء ذلك الوقت تتحدد وظيفتها في إعداد الجسم ومساعدته للقيام بالمهام اليومية وبناء الجسم بشكل سليم.
- مع العلم أن عدم حصول الجسم على نظام نوم طبيعي 8 ساعات في الليل، والتعود على السهر يحد من الراحة ويهلك الجسم ويجعله في حالة من الأرق والخمول وعدم الانتباه أو التركيز.

## تجنب الممارسات المضرة بالصحة

- منها التدخين، أو تناول الأطعمة التي تؤدي إلى السمنة المفرطة والسكر بشكل كبير.
- شرب الخمر أو قدر كبير من الكافيين، وغير ذلك مما قد يؤدي لتلف في أجهزة الجسم الحيوية، وزيادة فرص الإصابة بأمراض مختلفة قد تجعله مريضًا طول حياته، وليس على المدى القريب فقط.

## كيفية الحفاظ على الصحة العامة النفسية

تقف الصحة النفسية جنبًا إلى جنب من الصحة الجسدية، لما لهما من التأثير المباشر على بعضهما البعض، ويمكن الحفاظ على الصحة النفسية من خلال:

### أولاً: العبادة

- إن العبادة والصلاة من أول العوامل التي تعمل على علاج النفس والروح وحمايتها ووقايتها من الوقوع في الجرائم والآثام أصغرها وأكبرها التي تؤثر بالسلب على النفس، كما تقويتها على تحمل المصاعب.
- تمد الإنسان بالصبر والسلوان والقدرة على مواجهة النفس، حيث إن المعاصي التي حرمها الله تعالى إن وقع فيها الإنسان يكون دائماً في حالة من ضيق الصدر والميل إلى الوحدة، وتدهور حالته النفسية وبالتالي الشعور بأمراض مختلفة.

### ثانياً: تجنب الضغوط

• يجب الحرص على أن يعطي الإنسان لنفسه وقتاً للراحة والاسترخاء العقلي لتهدأ نفسه من ضغوط العمل والمواقف الحياتية التي لا تنتهي أو من مشاكل المنزل.

• حيث إن الضغط الدائم يعرض الإنسان لحالة من الكآبة والضيق والمزاج السيء وبالتالي تعرضه لأمراض نفسية مصاحبة لأعراض بدنية.

• ويتم من ذلك من خلال تنظيم التفكير والعمل على حل الأمور واحداً تلو الأخرى من الأهم فالأهم، ويفضل هذا بعد أخذ هدنة فردية لوقت محدد بعيداً عن أي مشتتات سواء من الهاتف أو العمل أو الأسرة.

### ثالثاً: تغيير الروتين

- إن الروتين من أكثر العوامل السلبية التي تصيب الإنسان بالرتابة من حياته وانطفائها، فلا يجد فيها الشغف، لذا لا بد من إضافة شيء كل حين يغير بها وتيرة الحياة.
- مثل: الخروج في رحلة ما، تعلم شيء جديد، وضع أهداف قصيرة المدى وتحقيقها، وغير ذلك.

### كيفية الاهتمام بالصحة العقلية

إن الصحة العقلية لها تأثيرها على الصحة النفسية وبالتالي الصحة البدنية، وإن ما يعززها هو التفكير على نحو إيجابي والابتعاد عن الوقوع في بواطن الأفكار السلبية التي تسبب الإحباط، ومن ثم الدخول في دوامة من الضغوطات النفسية، وإرهاق العقل، كما يجب أيضاً تعزيز العلاقات الاجتماعية لما لها من تأثير على صحة الإنسان بشكل عام إيجابياً.

### أهداف العناية بالصحة العامة

تحرص منظمات الرعاية الصحية من خلال الإجراءات والخدمات المقدمة أن تكفل الرعاية الصحية للإنسان من خلال عدة مساهمات، فتعمل على:

- منع انتشار الأوبئة قدر الإمكان التي تصيب الإنسان وتؤثر على صحته العامة.
- الاهتمام بالبيئة ونظافتها، نظراً أن البيئة الغير نظيفة تزيد من احتمالية الإصابة بأوبئة وأمراض، على عكس البيئة النظيفة تقل فيها الأمراض والأوبئة.

· الحرص على أن يكون للإنسان وعياً طبيياً، وأن يكون على علم بالأعراض التي يمكن أن تصيبه في البيئة التي يعيش بها، والاطلاع على طرق الوقاية وتطبيقها للحد من تفاقم الحالة المرضية.

### خاتمة بحث كامل عن الصحة العامة للجسم بالعناصر

إن الصحة العامة للجسم هي مسؤولية الفرد والمجتمع معاً في آن واحد، حيث تحرص المؤسسات الصحية عالمياً بتوفير كافة الخدمات الطبية والمستلزمات، وتيسير الإجراءات التي يحتاج إليها الفرد لسهولة الحصول على ما يحتاج إليه من رعاية أو تدخل طبي.

كما على الفرد أن يبذل جهده ويحرص أتم الحرص في الحفاظ على صحته البدنية والنفسية والعقلية من خلال اتباع روتين صحي سواء في الغذاء أو الابتعاد عن الممارسات المضرة بالصحة كما تجنب الضغوطات الحياتية والعملية، والتوعية دائماً بأطر العناية والاهتمام للوقاية من الأوبئة والأمراض.