

المحاضرة السابعة:

الأمراض المزمنة:

تقوم التوجيهات الصحية الحديثة على الرعاية الصحية والاهتمام بالجوانب الوقائية، ويعتبر الوعي بأهمية الجوانب الوقائية خطوة أساسية للحد من ارتفاع الأمراض وخاصة الأمراض المزمنة غير المتنقلة باعتبارها أمراض ملازمة للإنسان لفترة طويلة من حياته، والتي لها تأثيرات مباشرة على صحته العامة والمسببة لمجموعة من المشاكل الصحية.

1- تعريف الأمراض المزمنة: تشكل الأمراض المزمنة في وقتنا الحاضر تهديدا حقيقيا لصحة الإنسان، لهذا سوف نقدم مجموعة من التعريفات للأمراض المزمنة:

- **تعريف "منظمة الصحة العالمية":** هي أمراض تدوم فترات طويلة تتطور بصورة بطيئة عموما، وتأتي الأمراض المزمنة، مثل السرطانات، أمراض القلب، و السكري، والسكتة الدماغية في مقدمة الأسباب الرئيسية للوفاة في شتى أنحاء العالم، فهي تقف وراء (63%) من مجموع الوفيات، وهي ما تجعل المصاب بها يعاني من القيام بأعماله (منظمة الصحة العالمية 2016، تم استرجاعها في تاريخ 20 ديسمبر 2016 من <http://www.who.int/topics/chronic.com>)

- **تعريف "أبو زيد":** هي تلك الأمراض الملازمة للإنسان فترة طويلة من حياته، و التي تحدث تأثيرات مباشرة وسيئة على صحته العامة، وتسبب له مشاكل صحية، واجتماعية واقتصادية لأن المريض لا يستطيع القيام بأعماله المعتادة كما يجب (أبو زيد 2016، 02 أوت، تم استرجاعها في تاريخ 20 ديسمبر، 2016 من <http://www.vb.ckfu.org/attachement.com>)

- **تعريف "زهران":** هي تلك الأمراض التي تدوم طويلا و لا تختفي تلقائيا، غالبا لا يتم شفاء منها بشكل كامل.

- **تعريف "مجموعة علماء":** هي المرض طويل المدى أو المتكرر، وهو يصف سير المرض من بدايته واستمراريته، ويعاني المريض خلالها عدة انتكاسات لحالته الصحية، وتكون متكررة، مع وجود فترات من الشعور بالشفاء المؤقت (صحراوي 2014، ص 48-49).

- **تعريف "محمد":** هي مجموعة من الأمراض غير المعدية، ولكن عندما يصاب بها الشخص فإنها تتطور على مدى فترة زمنية طويلة، و تتطور بصفة بطيئة، وهي مشكلة علمية (محمد 2015، 30 أكتوبر، تم استرجاعها في تاريخ 20 ديسمبر، 2016 من <http://www.almrsal.com>).

- **تعريف "صلاح":** هي ما تعرف بمرض العضال، وهي مجموعة الأمراض التي لا يرجى الشفاء منها، وتستمر مع الإنسان طيلة حياته، ويكون تقدمها و تطورها بصورة بطيئة (صلاح، 2014، 23 أكتوبر، تم استرجاعها في تاريخ 20 ديسمبر 2016 من <http://www.madoo3.com>).

- **تعريف "متوكل":** هي الأمراض التي تحل محل الأمراض المعدية من سرطانات، وهي مثل مرض السكري، أمراض القلب، و الدم والتي تستمر لفترة زمنية طويلة، وتؤدي إلى الإخلال بالنظام العام للصحة (متوكل 2007، ص 236).

2- الأمراض المزمنة و منظمة الصحة العالمية:

لقد قدمت منظمة الصحة العالمية تعريفا دقيقا لمعنى الأمراض المزمنة، و بالنسبة لها فقد وافق أكثر من (190) بلدا بقيادتها في (2011) على آليات عالمية للحد من عبء الأمراض المزمنة، بما في ذلك خطة العمل العالمية للوقاية من الأمراض المزمنة و مكافحتها للفترة (2013-2020) وتهدف هذه الخطة إلى تخفيض عدد حالات الوفاة المبكرة الناجمة عن الأمراض المزمنة بنسبة (25%) بحلول عام (2025) عبر تسع غايات عالمية اختبارية، وتركز الغايات التسع جزئيا إلى تصدي لعوامل تزيد خطر تعرض الناس لهذه الأمراض مثل تعاطي الكحول على نحو الضار و النظام الغذائي غير الصحي و الخمول البدني، وتتضمن الخطة القائمة بأفضل خيارات وبالتدخلات عالمية المردودية و الشديدة التأثير من أجل بلوغ الغايات العالمية، ومن بين غايات منظمة الصحة العالمية نجد:

- حظر جميع أشكال الإعلان عن التدخين و الكحول.
- الإستعاضة عن الأغذية المشبعة بالدهون.
- الوقاية من سرطان عنق الرحم عن طريق الفحص.

وبدأت في البلدان في عام (2015) تحديد الغايات الوطنية و قياس التقدم في العمر المحرز بخصوص البيانات الأساسية لعام (2020) المبلغ عنها في التقرير العالمي لعام (2014) عن الوضع الأمراض المزمنة، كما أنها ستعقد الجمعية العامة للأمم المتحدة اجتماعا ثالثا رفيع المستوى بشأنها في عام (2018) لتقييم التقدم المحرز على الصعيد الوطني لبلوغ الغايات العالمية بحلول عام (2025) (الأمراض غير السارية 2015 تم استرجاعها في تاريخ 20 ديسمبر، 2016 من <http://www.who.int/mediacentre.com>).

3- نظم الرعاية الصحية و الأمراض المزمنة:

إن نظام الرعاية الصحية معروف بأنه النظام الذي يشمل جميع الأنشطة و الغرض الأول منه هو تحسين الصحة، أو استعادتها، أو المحافظة عليها وهذا في تقرير منظمة الصحة العالمية سنة 2000، لذا فالنظم ممتدة بشكل ملحوظ و تشمل المرضى و عائلاتهم، و العاملين بالرعاية الصحية، و مقدمي الرعاية داخل المنظمات، و داخل المجتمعات، وتشمل أيضا بيئة السياسة الصحية التي تنبثق منها كافة الأنشطة المرتبطة بالصحة، ولما كانت النظم الحالية للرعاية الصحية قد تم تصميمها استجابة للمشكلات الحادة و للاحتياجات العاجلة للمرضى، فإنها صممت لمواجهة الإهمال و الأعباء الملحة مثل إجراء الفحوصات، التشخيص، التخفيف من الأعراض و توقع الشفاء وهي علامات خاصة بالرعاية الصحية المعاصرة.

هذا بالإضافة إلى أن هذه المهام تناسب احتياجات المرضى الذين يعانون من المشكلات الصحية الحادة، و العرضية و على كل فإن التفاوت الملحوظ يظهر عندما يتم تطبيق نموذج الوجيزة الأمد على المرضى من ذوي المشكلات الحادة، وفي هذا الخصوص، فقد عجزت نظم الرعاية الصحية الحالية على المستوى العالمي عن إدراك هذا الاختلاف، بالتالي لم تستطع أن تجاري الانخفاض الذي يحدث معدلات المشكلات الصحية الحادة، و الإرتفاع في معدلات الحالات المزمنة.

وفي الحقيقة لم تتطور نظم الرعاية الصحية إلى أبعد من الأسلوب المفهومي المستخدم تشخيص الحالات الوجيزة الأمد وعلاجها، فموضوع معالجة الحالات الوجيزة الأمد هو نموذج معمم، ويسيطر في الوقت الحالي على التفكير متخذي القرار، و العاملين بالرعاية الصحية، و الإداريين و المرضى، فهو النموذج الذي يوجه منظمات الرعاية في العالم

أجمع و حتى يومنا هذا، وحتى في أكثر البلدان المتقدمة اقتصاديا، ولا مناص من تطوير نظم الرعاية الصحية لمواجهة معدلات الزيادة في الحالات المزمنة (منظمة الصحة 2000، ص 20 تم استرجاعها في تاريخ 30 نوفمبر، 2016 من

<http://www.who.int/entity/chp/knowledge/publication-arab-pdf?ua-1>

4- العوامل المولدة للأمراض المزمنة:

توجد العديد من العوامل التي تؤثر تأثيرا بالغا في الأمراض و التي تؤدي بطريقة مباشرة في زيادة هذا النوع من الأمراض ومن بين تلك العوامل نجد:

- التحول الديموغرافي:

إن معدلات الولادة على المستوى العالمي آخذة الأقوال في الوقت تتزايد فيه معدلات العمر المأمول و تطول أعمار الناس فعلى سبيل المثال، في الخمسينات كان العدد المتوقع الذي تلده أي سيدة طوال حياتها هو ستة أطفال، وقد انخفض إجمالي معدل الخصوبة إلى ثلاثة أطفال، أضف إلى ذلك أنه على مدى القرن الماضي زاد العمر المأمول قرابة 30 إلى 40 عام في البلدان المتقدمة.

فأحد نتائج هذه التغيرات في الديموغرافيات العالمية كانت الزيادة في المعدلات وقوع المشكلات الصحية المزمنة و انتشارها .

- التغيرات في أنماط الاستهلاك و أنماط الحياة:

أصبحت عوامل الإختطار التي يمكن تعديها و التي تتعلق بالحالات المزمنة مثل الأمراض القلبية و الأمراض الدماغية الوعائية و السكري، إلى جانب الكثير من السرطانات معروفة تماما، وفي الحقيقة فإن أنماط الحياة و السلوكيات هي محددات أولية لهذه الحالات، كما يمكن توقفي هذه المشكلات مع ما يرافقها من مضاعفات أو العكس يمكن إحداثها و تفاقمها، ولعل التأثير الأهم على الحالات المزمنة يأتي من أنماط الحياة التي تتمثل في السلوك المنافي للصحة و النماذج الاستهلاكية، ومن أهم أسباب و عوامل ومن أوضح الأمثلة على تأثير السلوكيات على الصحة نجد تعاطي التبغ فهو من التهديدات الرئيسية للصحة (منظمة الصحة 2000 ص 16 تم استرجاعها في تاريخ 30 نوفمبر 2016 من

<http://www.who.int/entity/chp/knowledge/publication-arab.pdf?ua-1>،

وله عواقب معروفة منذ أكثر من أربعة عقود، كما وقد تبدو ضالة الأضرار الناجمة عن الأنماط المنافية للصحة في أسلوب التغذية و انخفاض النشاط البدني، وزيادة الإستخدام اللاواعي للأدوية لدى مقارنتها بما يؤدي إليه التدخين، إلا أن هذه الأضرار و السلبيات في أنماط الحياة تزداد في جميع أنحاء العالم.

- التحضر و التسويق العالمي:

إن عبارة " أمراض التحضر" تنسب إلى الحالات المزمنة، ويزداد عدد الناس الذين يهاجرون إلى لمناطق الحضرية باضطهاد، ففي الفترة ما بين عامي (1950-1985) تضاعف، عدد سكان الحضر في البلدان الصناعية، فيما عددهم في البلدان النامية أربعة أضعاف، وهكذا أضيف ما يقارب من 750 مليون نسمة بين عامي (1985-2000) إلى المدن التي تتن أصلا بما فيها من مستوطنات مكتظة بالسكان، ومشكلة هذا الإزداد السريع هي نقص المرافق و الخدمات الصحية لدى الفقراء من سكان المدن أو ما يطلق عليهم

"الحضر الفقراء" (منظمة الصحة،2000، ص.16 تم استرجاعها في تاريخ 30 نوفمبر 2016 من <http://www.who.int/entity/ghp/knowledjr/publication-arab.pdf?ua-1>)

- عوامل الخطر السلوكية:

- يسهم كل من تعاطي التبغ و الخمول البدني و النظام الغذائي غير الصحي، وتعاطي الكحول على نحو ضار في زيادة مخاطر الإصابة بالأمراض غير السارية.
- يقف التبغ وراء حدوث نحو ستة ملايين حالة وفاة كل عام، إضافة إلى التعرض لدخان التبغ، ومن المتوقع أن يزيد عدد تلك الوفيات لتبلغ ثمانية ملايين حالة بحلول عام2030.
- يمكن عزو نحو 32 مليون حالة وفاة من مجموع الوفيات التي تحدث سنويا بسبب قلة النشاط البدني.
- تسبب الأمراض غير السارية في حدوث نصف مجموع الوفيات السنوية الناجمة عن تعاطي الكحول على النحو الضار و المقدر عددها نحو (3.3) مليون حالة وفاة.
- وجود (1.7) مليون حالة سنوية قلبية وعائية إلى فرط استعمال الملح " الصوديوم" في الطعام.

- عوامل الخطر الإستقلابية " الفيزيولوجية":

- تؤدي تلك السلوكيات إلى حدوث أربعة تغيرات فيزيولوجية رئيسية تزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة وهي ارتفاع ضغط الدم وفرط الوزن و فرط مستوى الجلوكوز في الدم وفرط مستوى الدهون في الدم.
- وفيما يخص الوفيات التي يمكن عزوها لعوامل محددة، فإن العامل الرئيسي المرتبط بعوامل الخطر الأيضية على الصعيد العالمي هو ارتفاع ضغط الدم الذي يقف وراء (18%) من الوفيات العالمية، يليه تعاطي التبغ، فرط الوزن و السمنة، وزيادة نسبة السكري في الدم، وتشهد البلدان المنخفضة الدخل و البلدان المتوسطة الدخل حاليا أسرع زيادة في عدد الأطفال الذين يعانون من فرط الوزن.
- (Lim, Vos, Flaxman, Danaei, Shibuya, Rohani, Adair & all ; 2010, pp. 2224-2260).

-5 خصائص الأمراض المزمنة:

- هناك عديد الخصائص المميزة للأمراض المزمنة حتى نفرقها عن باقي الأمراض الأخرى و نذكر منها ما يلي:
- لا تنتقل بالعدوى فهي ليست ناجمة عن بكتيريا أو الفيروسات.
- الإصابة بها عادة تكون صامتة، وقد لا ينتبه المريض لها إلا بعد بدء حدوث المضاعفات، مرض ارتفاع ضغط الدم.
- مرتبطة بالسلوك الغذائي و الحركي للأفراد و الجماعات، فمثلا عادة يحتاج مريض ارتفاع ضغط الدم إلى المواظبة على العلاج إلى آخر عمره.
- علاجها عادة مكلف و يتضمن مراحل قد تكون مزعجة للمريض، مثل العلاج الكيميائي و الإشعاعي بالنسبة للمصابين بالسرطان، و تتسبب سنويا في قرابة(36) مليون حالة وفاة عالميا، وتحدث (80%) من الوفيات في البلدان الفقيرة و النامية، و تسعة ملايين من وفيات الأمراض المزمنة هم أشخاص أعمارهم تحت سن الـ (60) عاما، و (90%) منهم

في الدول الفقيرة و النامية. (الأمراض المزمنة، 2016 تم استرجاعها في تاريخ 01 نوفمبر 2016 من أمراض مزمنة <http://www.aljazeera.net/2016.com>)

6- الآثار الجانبية المترتبة عن الإصابة بالأمراض المزمنة:

يترتب على وجود الأمراض المزمنة أعباد اقتصادية و اجتماعية كثيرة و تتجسد الأعباء الاقتصادية في صور عديدة منها عدم القدرة المريض في كثير من الحالات على إعالة نفسه و عدم قدرته على تحمل أعباء عائلية و اجتماعية، وكذلك فإن من الآثار الاقتصادية هي اضطرار الدولة إلى تخصيص نسبة لا يستهان بها من ميزانية النفقات إلى إعالة هؤلاء المرضى و تتمثل في مخصصات شبكة الحماية الاجتماعية، ومن الآثار الاقتصادية كذلك ضعف مساهمة المصابين بهذه الأمراض على تحقيق الناتج القومي مما يعني في نهاية الأمر زيادة نسبة الذين يعتمدون في معيشتهم على استقطاع جزء من هذا الناتج القومي مما يعني في نهاية الأمر زيادة نسبة الذين يعتمدون في معيشتهم على استقطاع جزء من هذا الناتج القومي مما يعني حرمان الاقتصاد من موارد كانت يمكن أن توظف في مجالات إنتاجية، و الأكيد أن هناك تكلفة مباشرة ترتبط بالعلاج و تكلفة غير مباشرة ترتبط بالعلاج للمرضى و تكلفة أخرى تتعلق بخفض متوسط العمر بمعنى ارتفاع نسبة الوفيات من جهة و تعطيل الإنتاجية بسبب إعاقة المصابين بالمرض المزمن.

أما العبء الاجتماعي فيظهر في عجز المريض عن أداء أعماله ووظائف الاجتماعية مما يجعله أكثر اتكالا على الغير مما يخلق أعباء اجتماعية إضافية على أحد أو أفراد الأسرة الواحدة مما يضطر البعض منها إلى ترك مرضاهم من غير علاج، وتحمل بعض مشاكل المرضى أو ليتخذوا من الشوارع سكنا لهم، كما نجد أن جميع المتوفين من المصابين بالأمراض المزمنة ذكورا و إناثا عاطلين عن العمل مما يجعلهم بغير مورد يعتمدون عليه) خليل، وأمين، 2009 (ص 137-138).

وفيما يلي عرض لأهم الآثار الاجتماعية و النفسية التي يعاني منها المصاب بالأمراض المزمنة:

- المعيشة تحت قيود معينة:

حيث يعيش هؤلاء المرضى في ظروف تختلف عن غيرهم من الأصحاء، وهذه القيود تشمل على القيود خاصة بنوعية الأغذية و المشروبات، قيود خاصة بممارسة الأنشطة و الهوايات، قيود خاصة باستعمال أنواع معينة من العلاج.

- العزلة النفسية:

الشعور بالعزلة هو أحد المشكلات التي يعاني منها المصابون بالأمراض المزمنة، حيث تقل مشاركتهم في الأنشطة المتعلقة بالعمل، ثم الإستمتاع بوقت الفراغ، كما أن أصدقائهم القدامى لا يبادلونهم نفس المشاعر السابقة، ولا يقومون بزيارتهم ، بالإضافة إلى ما يواجهونه من أسئلة من جانب الأقارب و المعارف، مما قد يصل إلى درجة الإكتئاب.

- ضعف الثقة في النفس:

إن ضعف الثقة في النفس ينتج شعور المريض بأن مشاركته في العالم المحيط به أصبحت هامشية بالإضافة إلى نظراته الدونية العطف التي يراها في عيون الآخرين مما يؤدي ذلك إلى شعوره العجز التام تعريف نفسه لأشخاص آخرين بأسلوب ضعيف فيه يأس و فقدان للأمل) أبو زيد 2016، 02 أوت تم استرجاعها في تاريخ 20 ديسمبر 2016 من

<http://www.vb.ckfu.org/attachement.com>.

- ليس محط الاهتمام:

تعتبر اتجاهات الأسرة جزءا هاما في تأكيد ذلك الشعور، من خلال ما تقوم به من اهتمام مبالغ فيه من الرعاية، أو حينما لا تتقبل نواحي النقص التي يعاني منها المريض و تستمر في توقعاتها في أن يقوم المريض بتقديم الأعمال التي كان يقوم بها قبل المرض.

- الاعتمادية " الشعور بأنه معتمد على الآخرين":

حيث يرى المريض أنه مقيد على الحركة، و أنه يسبب إجهادا نفسيا و اقتصاديا للأسرة، و أنه يتسبب في إحداث كثير من المشاكل للأسرة و المرتبطة بتحمل مخاطر العلاج و المسؤوليات المترتبة عليه،بالإضافة إلى الوقت و الجهود الذي تبذل من المريض في الذهاب إلى المستشفى إذا تطلب الأمر ذلك، هذا مما يساعد على حدوث هذا النمط من الاعتمادية القيد المفروضة على المرضى وبالتالي فهم يشعرون بصراع ما بين احتياجاتهم و توقعات الآخرين منهم، مما يؤدي إلى شعورهم بالعجز و تظهر آثار ذلك على المضاعفات الطبية التي يعانون منها. (الأمراض المزمنة كمشكلة، 08، 2016، أوت ، تم استرجاعها في تاريخ 20 ديسمبر 2016، من

<http://www.vb.ckfu.org/attachement.com>

-7 سبل الوقاية من الأمراض المزمنة:

يتبين من الخبرات المتراكمة في مكافحة هذه الأمراض عالميا أن نجاح البرامج يقتضي اتخاذ قرارات سياسية دائمة و سن تشريعات مناسبة تمكن الأفراد من المجتمع من إتباع أنماط حياتية صحيحة، و يقتضي أيضا مشاركة المجتمعات المحلية و إدخال إصلاحات على الرعاية الصحية و التعاون مع المنظمات غير الحكومية و القطاع الخاص، فإن سبل الوقاية هي الأخرى ترتبط بتغيير نمط المعيشة لهذا يكون من الأحسن التركيز على:

- ضرورة نشر الوعي الغذائي السليم و المتوازن.
- نشر الوعي الصحي بتغيير أنماط الحياة اليومية الداعية إلى الخمول و الكسل.
- ضرورة الإقلاع عن عادة التدخين، و لاسيما لارتباط هذه العادة بأمراض القلب و الأوعية الدموية و السرطان.
- ممارسة الرياضة و النشاط البدني في مجابهة العديد من الأمراض المزمنة.
- الابتعاد عن أجواء التوتر و الضغط النفسي بالاتجاه إلى الأنشطة الترويحية و القيام برحلات استجمام.

- ضرورة تنمية الوعي لدى المرأة عن طريق وسائل الإعلام و الجهات الصحية المعنية بالابتعاد عن العوامل المساعدة على ظهور وانتشار أمراض القلب و الأوعية الدموية لدى الإناث، خاصة بعد سن اليأس لاسيما بعد انخفاض معدل هرمون " الأيستروجين " الذي يقوم بتوفير الوقاية لهن في الصغر و مرحلة الشباب.

- وتظهر سبل العملية الخاصة بالنظام و المؤسسات الصحية في:
- زيادة الالتزام السياسي بالوقاية من الأمراض المزمنة و مكافحتها.
- تنسيق و إجراء البحوث التي تتناول الأمراض المزمنة مثل مسببات السرطانات البشرية، و آليات التسرطن و داء السكري وكذا الضغط الدموي.
- وضع إستراتيجيات عملية للوقاية من الأمراض المزمنة و مكافحتها.
- استحداث معارف جديدة، و نشر المعارف القائمة لتسيير عملية توصيل النهج المستندة بالبيانات لمكافحتها.

- وضع معايير و أدوات لتوجيه عمليتي تخطيط و تنفيذ التدخلات في مجالات الوقاية من الأمراض المزمنة مثل" السرطان، السكري و الضغط الدموي"، و الكشف عنه في مراحل مبكرة و توفير خدمات و الرعاية لمرضاه. (هامل، و حجام 2014 ص 18،19).