

## تعريف الثقافة الصحية

يمكن تعريف الثقافة الصحية بأنها مجموعة من الوسائل، والإجراءات التوعوية المنظمة والمدروسة الموجهة لأفراد المجتمع؛ لتكوين قوة تأثيرية داعمة تعزز من النظرة المجتمعية ككل للقضايا والممارسات الصحية، وتغير الأفكار والمعلومات الخاطئة المتبناة لدى البعض، وتتحول هذه الأفكار بعد ذلك إلى سلوكيات، وهذا الأمر الذي يحسن من الأوضاع الصحية المجتمعية بشكل عام.

## أهمية الثقافة الصحية؟

تتبع أهمية الثقافة الصحية من تخفيف حدة المشاكل الصحية المتفاقمة بسبب وجود بعض العوامل، ومن هذه العوامل ما يلي:

- 1- ظهور أمراض خطيرة: رغم تقدم العلوم الصحية وتطورها إلى أنها ما زالت عاجزة عن إيجاد علاجات لبعض الأمراض الخطيرة؛ كالايدز.

- 2- سهولة انتشار العدوى: أصبح العالم اليوم قرية صغيرة يسهل انتشار الأمراض المعدية بين أرجائه، مثل: فيروس الكورونا. نمط الحياة الجديد: أدى التطور، والاعتماد على كافة وسائل الراحة والرفاهية في العصر الحالي إلى ظهور مشاكل صحية عصرية جديدة؛ كالسكري، وارتفاع ضغط الدم.

- 3- قضايا التكنولوجيا العصرية: هناك سلبيات للتكنولوجيا الحديثة، حيث يؤدي الإسراف في استعمالها، أو التخلص منها إلى مشاكل خطيرة تؤثر على الصحة، وتؤثر أيضاً على البيئة.

٤- الثقافة السائدة : تسود في بعض المجتمعات العديد من العادات الغير الصحية؛ كإهمال ممارسة الرياضة، والإكثار من تناول الطعام في المناسبات، والاحتفالات.

٥-الترويج المضلل للسلع: يسوّق الكثيرون لمنتجات متنوعة لا تحقق معايير الجودة، وغير صالحة للاستخدام البشري، وتضر صحة الأفراد.

### **مستويات التثقيف الصحي تبين النقاط الآتية المستويات الثلاثة للتثقيف الصحي:**

**التثقيف الصحي الأولي:** يهدف إلى رفع الوعي الصحي، والوقاية من الأمراض، وتحسين الحياة عن طريق التوجه إلى الأشخاص السليمين من الأمراض، ولا يوجد لديهم أي عامل خطر ممكن أن يؤدي لأصابتهم بالأمراض، على سبيل المثال: تثقيف وتوعية الشباب حول مخاطر المخدرات والإدمان.

**التثقيف الصحي الثانوي:** يوجه إلى أولئك الذين لديهم عوامل خطورة، لكنهم لم يصابوا بعد بالأمراض؛ بهدف منع حصولها؛ فعلى سبيل المثال: توجيه الشخص الذي يدخن، ولكنه لم يصب بعد بسرطان الرئة.

**التثقيف الصحي الثالثي:** يهدف هذا المستوى من التثقيف إلى تمكين المصابين بالإعاقات، والأمراض المزمنة التي لا يرجى شفاؤها من الحد من تفاقم المشكلة، والتعايش مع الأمراض بجميع الإمكانيات الجسدية، والعقلية، والنفسية.