

مدخل مفاهيمي إلى ماهية الصحة والأمراض المزمنة

A conceptual introduction to what health and chronic diseases are

توفيق بوخدوني¹، شريفة العيد²1 جامعة جيجل (الجزائر)، Toufik.boukhoudouni@yahoo.com2 جامعة الجزائر 2 (الجزائر)، Cherifa.elaid@univ-alger2.dz

تاريخ النشر: 2023/11/15

تاريخ إنعقاد الملتقى: 2023/02/21

ملخص:

الأمراض المزمنة هي المشاكل الصحية الكامنة بداخل جسم الإنسان ويظل يتعايش معها طوال حياته بعد الإصابة بها، فهي أمراض تدوم فترات طويلة وتتطور ببطء في غالب الأحيان، وهناك أنواع من هذه الأمراض المزمنة، ومع انتشار مثلًا وباء كورونا أصبح أصحاب هذه الأمراض من ضمن الفئات الخطرة عن التعرض لعدوى الفيروس وفقًا لما ذكرته منظمة الصحة العالمية ونشرته عبر موقعها الرسمي، فوفقًا لها فالأمراض المزمنة تأتي في مقدمة أهم أسباب الوفاة في العالم، حيث تقف وراء حدوث أكثر 63% من مجموع الوفيات السنوية، كما أن ربع مجموع الأشخاص الذين يفقدون حياتهم نتيجة الإصابة بالأمراض المزمنة تقل أعمارهم عن 60 سنة وهذا ما سنتطرق إليه في هذه الورقة البحثية إذ سنتناول التعاريف الخاصة بمفهوم الصحة والأمراض المزمنة في حقل التخصص. كلمات مفتاحية: الصحة، الأمراض المزمنة.

ABSTRACT:

Chronic diseases are health problems that lie within the human body and continue to live with it throughout his life after infection with it, as they are diseases that last for long periods and develop slowly in most cases, and there are types of these chronic diseases, and with the spread of, for example, the Corona epidemic, the owners of these diseases have become among the categories. According to the World Health Organization and published on its official website, chronic diseases are at the forefront of the most important causes of death in the world, as they stand behind the occurrence of more than 63% of the total annual deaths, and a quarter of all people who lose their lives as a result of Infection with chronic diseases under the age of 60 years, and this is what we will discuss in this research paper, as we will address the definitions of the concept of health and chronic diseases in the field of specialization.

Keywords: health, chronic diseases.

1- مقدمة:

تساهم الإصابة بالأمراض المزمنة في خفض فرصة الشخص المصاب في العيش بشكل آمن، وبشكل خاص عن الإصابة بأمراض السرطان سيؤدي هذا إلى إصابته باليأس وعدم الرغبة بالحياة، وقد تسبب هذه الأمراض الإعاقة للمصابين بها، بالإضافة إلى الوفاة، وتكلف الأمراض المزمنة الدولة تكاليف كبيرة لعلاجها ومتابعتها، وذلك لأن هذه الأمراض تحتاج إلى متابعة قد تمتد مدى الحياة للعلاج والمحافظة على حياة الشخص من خلال مجموعة من الاستراتيجيات والخطوات التي تساعد على التصدي لهذا النوع من الأمراض: توفير الرعاية الصحية الأولية للكشف عن الأمراض المزمنة في مراحلها المبكرة قبل تطورها وتوسيع مظلة التامين الصحي ليشمل الأمراض المزمنة، كذلك الحال تشجيع الناس على ممارسة الرياضة بصفة منتظمة وجعلها نمط حياة.

عدد خاص بأعمال الندوة الوطنية حول: المصابين بالأمراض المزمنة في المجتمع الجزائري بين التمكين والتمهيش. 3693. (Special).v17i3.ss.10.34118/doi

<http://journals.lagh-univ.dz/index.php/ssj/article/view/3693>

المنعقدة بكلية العلوم الاجتماعية - جامعة عمار ثليجي بالأغواط

2- الإشكالية:

يعتبر المرض ضاغط طارئ يهدد سلامة الكيان الإنساني جسمياً، اجتماعياً ونفسياً واقتصادياً، بشكل يعيق على المريض أداء أدواره الاجتماعية والاندماج في حياته الطبيعية، ويمثل تهديداً حقيقياً لتوافقه الاجتماعي النفسي، ويعد من أصعب التجارب خاصة إذا كان من الأمراض المزمنة والتي حددتها منظمة الصحة العالمية ومنها (السرطان، الفشل الكلوي، السكر، القلب والأمراض التنفسية، الأمراض النفسية) وإن الإصابة بتلك الأمراض تمثل تهديداً للمريض من كل جوانب حياته والتي قد تشكل أزمة حقيقية يلزم وجود مساندة اجتماعية لاجتيازها أو التخفيف من آثارها السلبية.

وتعد الأمراض المزمنة إحدى سمات عصرنا الحالي، وهي أمراض معقدة الأسباب تتطلب بصفة عامة علاج طويل المدى، وتدخل طبي مستمر، وغالباً ما تستمر إلى نهاية الحياة ويتبعها تدهور تدريجي في الجوانب الصحية ومن ثم تؤثر على جودة الحياة لدى المريض حيث يترتب تغيير نمط وأسلوب الحياة، صعوبة في أداء الأدوار الاجتماعية، صعوبة في اتخاذ القرارات، مشكلات العزلة والشعور بالوحدة، عدم القدرة على التحكم في الضغوط، ومشاعر القلق والخوف ومشكلات العلاقات الاجتماعية مع الآخرين والمشكلات الاقتصادية وتفرض عليه قيود مرتبطة بأدوية معينة ونظام غذائي معين وممارسة أنشطة معينة. (حسين، الهادي، 2021، ص 01)

ومن هذا المنطلق، سنسعى من خلال هذه الورقة البحثية إلى طرح التساؤل الآتي:

— ماذا نقصد بالأمراض المزمنة؟

— ماهي أنواعها وسبل الوقاية منها؟

3- أهداف الدراسة:

والتي يمكن استخلاصها في النقاط التالية:

— تقديم العلي للموضوع من وجهة نظر الباحثين خصوصاً وأن هذه الأمراض المزمنة في تزايد مستمر في الآونة الأخيرة.

— معرفة مدى تأثير هذه الأمراض المزمنة على المصابين بها.

— تقديم توصيات واقتراحات من شأنها أن تقلل من خطر الإصابة بها مستقبلاً.

4- أهمية الدراسة:

— توضيح تزايد عدد الإصابات بالأمراض المزمنة حسب ما أشارت إليه الإحصائيات العالمية.

— ندرة المادة العلمية المدعمة الموضوع الدراسة بالرغم من الأهمية البالغة التي يشكها لدى أغلبية الناس حسب ما تم الاطلاع عليه.

— معالجة الموضوع من زواياه المختلفة خصوصاً وأن الموضوع حديث الساعة.

5- تعريف المرض:

هو خلل أو اضطراب أو إعاقة أو شعور بأعراض غير طبيعية من شأنها تغيير أو إعاقة وظيفة معينة في الجسم من جميع النواحي الجسدية، العقلية، النفسية والاجتماعية بحيث يكون المرض جزءاً أساسياً من تغيير الوظيفة أو عدم القدرة على أداء المهمات من جميع الجوانب وأدائه لأبسط الحاجات والمستلزمات.

كما يعرف على أنه الحالة التي يكون عليها الجسم عندما لا يستطيع أحد الأعضاء أو الأجهزة أو مجموعة منها في تأدية وظيفتها الطبيعية. (تهامي، بوخلخال، 2022، ص 31)

ونقصد بالمرض الاضطراب الوظيفي المتطور، فالمرض ليس حالة ثابتة، وإنما حالة حركية متطورة تطوراً غير طبيعي في جسم الانسان، وهذا التطور قد يأخذ فترة طويلة أو قصيرة ولكنه ينتهي دائماً نتيجة قد تكون إما الشفاء التام أو الوفاة أو تقف في مرحلة وسط تعمل على إعداد الجسم لظروف جديدة. (تهامي، بوخلخال، 2022، ص 32)

6- أمراض القلب والأوعية الدموية:

هي مجموعة من الأمراض التي تصيب القلب والأوعية الدموية مثل: ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب التاجية (نوبة قلبية أو احتشاء) (Crise cardiaque on infarctus)، مرض دماغي وعائي (سكتة دماغية accident vasculaire cérébral)، (مرض الشرايين الطرفية artériopathies périèques)، (قصور قلبي insuffisance cardiaque)، (مرض روماتيزم القلب cardiopathies rhumatismales)، (أمراض القلب الخلقية Cardiopathies congénitales)، (أمراض عضلة القلب Cardiomyopathies). (سائل، قلاتي، 2021، ص 14)

7- الصحة، الأمراض المزمنة

1-7- المرض المزمن:

هو حالة مرضية أو مرض دائم أو طويل الأمد في آثاره أو مرض يأتي مع الوقت ويتقدم بشكل بطيء، يستمر هذا المرض غالباً لمدة ثلاثة أشهر أو أكثر كما أشارت منظمة الصحة العالمية أن الأمراض المزمنة لا تنتقل من شخص لآخر ولا تختفي بل يمكن التعايش معها وإدارة أعراضها. (أنظر مرض مزمن | www.atibbi.com تم الاطلاع: 2022/12/25 على الساعة 16:40)

2-7- تعريف الصحة:

عرفت منظمة الصحة العالمية مفهوم الصحة رسمياً بأنها حالة من الكمال البدني، العقلي والاجتماعي، وليست مجرد حالة لغياب المرض والضعف، إذ أن للصحة مفهوم إيجابي يركز على الموارد الاجتماعية والشخصية، وكذلك القدرات البدنية للإنسان كما أوضحت منظمة الصحة العالمية أن الصحة تعتبر المصدر الداعم الوظيفة الفرد في المجتمع، حيث يوفر نمط الحياة الصحي وسيلة ليعيش الفرد حياة متكاملة، وفي الآونة الأخيرة عرف الباحثون الصحة بأنها قدرة الجسم على التكيف مع التهديدات والمخاطر الجديدة التي من الممكن ان تواجهه، مستنديين في ذلك إلى أن العلم الحديث قد زاد بشكل كبير من وعي الإنسان بالأمراض وكيفية حدوثها خلال العقود الأخيرة الماضية. (أنظر: مفهوم الصحة، www.mawdoo3.com تم الاطلاع: 2022/12/20 على الساعة 18:30)

في حين أنه هناك مجموعة من العلماء والباحثين من تعرّف الصحة بأنها حالة الإنسان دون أي مرض أو داء، وهي تشمل الصحة العقلية، الاجتماعية والبدنية فكما يقال العقل السليم في الجسم السليم، فالإنسان السليم هو الذي يشعر بسلامة بدنه وجسده، أما اجتماعياً فهو إنسان ذو نظرة واقعية للعالم ويتعامل مع أفراد المجتمع بشكل جيد، ويشتمل مفهوم الصحة على أمرين أولهما السّلامة من جميع الأمراض والعلل وثانيهما زهاب المرض والشفاء منه بعد حلوله.

3-7- تعريف الضغط الدموي:

يعرف الضغط الدموي بأنه القوة التي يطبقها الدم على جدران الشرايين اثناء جريانه عبر الجسم أي أن ارتفاع ضغط الدم الأساسي يحدث حين تتدفق كميات كبيرة من الدم عبر الشرايين، فتضغط بشدة على جدرانها، وهو يحدث استجابة لمقاومة الشرايين الصغرى لتدفق الدم. (بومدين، دلاسي، 2017، ص 181).

4-7- تعريف ارتفاع ضغط الدم :

يعتبر هذا الأخير من أهم العوامل التي تشكل خطراً على القلب ويمكن أن يعرف بأنه "حالة ارتفاع الضغط أين يكون استعمال العلاج المضاد لارتفاع ضغط الدم احسن من عدمه" حيث يركز هذا التعريف على مقدار الأضرار المتعلقة بالنظام القلبي في حالة عدم علاج ارتفاع ضغط الدم على المدى البعيد.

تستخلص مما سبق أن الضغط الدموي المرتفع يعتبر من الأمراض المزمنة التي يشكّن منعها أو تقليل نسبة المضاعفات الصحية الناتجة عنها، إذ يعتبر هذا المرض من أبرز الأسباب التي تؤدي إلى الوفاة أو الإعاقة المزمنة عن الناجمة عن السكتات الدماغية أو الفشل الكلوي، ورغم توفر العلاج الدوائي إلا أن الإصابة بارتفاع ضغط الدم تقتضي المتابعة المستمرة وإجراء تغييرات هامة بنمط الحياة مما يقتضي التزاماً مستمراً من طرف المريض. وتشير أن جميع الأبحاث تؤكد على العلاقة الطردية بين هذه الضغوطات وإصابات الشرايين، بسبب استنفارها لهرمونات عصبية تؤدي إلى إحداث اعتلال في جدران الأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم الشرياني، وهذا بعد استقراء الأبحاث الطبية حول العلاقة بين الضغوطات النفسية الاجتماعية وعلاقتها بأمراض تصلب الشرايين. (بومدين، دلاسي، 2017، ص 182)

8- خصائص الأمراض المزمنة:

- تتمتع الأمراض المزمنة ببعض الخصائص التي تميزها عن الأمراض المعدية أو العادية والتي تتمثل في:
- هي أمراض غير معدية أي لا تنتقل بالعدوى لأن المسبب للمرض ليست البكتيريا أو الفيروس.
 - عادة الإصابة بتلك الأمراض تكون صامتة فلا يشعر بها المصاب حال الإصابة وإنما يبدأ في الشعور بها عندما تبدأ المضاعفات في الظهور كما هو الحال مع ضغط الدم المرتفع.
 - السلوك الغذائي والحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتلك الأمراض فلو نظرنا تجد أن مثلاً داء السكري عادة ما يرتبط بالبدانة أو الزيادة في الوزن، وأمراض الجهاز التنفسي عادة ما ترتبط بالتدخين أو التواجد في أماكن ذات أجواء ملوثة.
 - عادة فإن أغلب الأمراض المزمنة يعد علاجها طوال العمر أو لفترات طويلة جداً ولنا مثال واضح مع مرضى ضغط الدم المرتفع فإنهم يتناولون الأدوية طوال حياتهم للمحافظة على معدل الضغط الطبيعي.
 - هناك عدد كبير من الأمراض المزمنة إلى جانب علاجها لمدة طويلة فإن العلاج يكون معلّفاً ويحتاج إلى علاجات قد تسبب الإزعاج للمرضى في بعض مراحلها كما هو الحال في المعالجات المستخدمة في السرطانات
 - ان الأمراض المزمنة تتسبب في حدوث ما يبين الوفيات على مدار العام يوجد ما يقارب من 80% منها في الدول الفقيرة والنسبة الأكبر منها في المرضى فوق 60 عام. تعتبر أمراض القلب مسؤولة عن وفاة ما يزيد عن 45% من وفيات مرضى الأمراض المزمنة. (أنقر على www.almsal.com تاريخ الاطلاع: 2022 /12 /25 على الساعة 19:55)

9- أنواع الأمراض المزمنة:

إن الأمراض المزمنة أو السارية هي متعددة ومتنوعة سنحصرها كالآتي:

1-9- أمراض القلب:

- وتعتبر أمراض القلب، من أخطر الأمراض المزمنة ومنها:
- الذبحة الصدرية: وأعراضها الشعور بالدوخة، التعب، التعرق وضيق التنفس حيث يصاب الشريان المسؤول عن تغذية القلب بالتوقف عن عمله نتيجة ارتفاع ضغط الدم

— السكتات القلبية: وتحدث نتيجة توقف القلب عن الخفقان بشكل مفاجئ، وينتج عنه توقف ضخ الدم لجميع أعضاء الجسم الحيوية.

— السكتة الدماغية: وهي تجلط الدم في الأوعية الدموية التي تغذي الدماغ، فتصيب بالشلل مصابها ثم الوفاة فوراً.

— النوبة القلبية: وذلك باحتباس الدم بعد انسداد الشريان التاجي، فيضعف القلب، ويتسبب في موت عضلة القلب بالكامل.

2-9- أمراض السرطان المختلفة:

وتعد السرطانات من أخطر "الأمراض المزمنة" على صحة الانسان، حيث يعرف السرطان بأنه نمو لخلايا عدائية بالجسم بشكل لا يمكن التحكم فيه، وهناك أنواع متعددة من السرطان منها:

— سرطان الكبد: وهو يصيب الكبد بتكاثر غير طبيعي لخلايا الكبد. وعادة ينتقل عن طريق أحد أعضاء الجسم المصابة بالسرطان.

— سرطان المثانة: من ضمن أعراض سرطان المثانة، هو ظهور دم في البول، اكتشافه مبكراً يساهم في سرعة علاجه.

— الورم اللمفي: ويعني الورم السرطاني، ويصيب عادة الأطفال.

— ابيضاض الدم- لويميا: وهو يصيب الدم، حيث ينتج من ولادة خلايا غير ناضجة، وأعراضه نزيف وارتفاع درجة الحرارة.

— سرطان الرئة: يعد من أخطر أنواع السرطانات، ويصيب الجهاز التنفسي، ومن أهم أعراضه السعال المصاحب للدم.

— سرطان القولون: وهو يصيب الأمعاء الغليظة، ويحدث نتيجة تناول الكحول، التدخين أو تناول الأطعمة الدهنية بكثرة، وأهم أعراضه هو تغير حركة الأمعاء، وخروج دم من البراز.

— سرطان الثدي: يصيب هذا النوع من السرطانات النساء بشكل خاص، حيث يساهم الكشف المبكر عن سرطان الثدي في سرعة الشفاء منه.

3-9- أمراض الجهاز التنفسي :

وهي أحد أنواع "الأمراض المزمنة" التي تصيب الجهاز التنفسي ومنها:

— الربو: ويحدث نتيجة التهاب الشعب الهوائية في الرئتين، مما يصيب بضيق التنفس.

— الأزمات التنفسية: ويحدث نتيجة انقباض مفاجئ للشعب الهوائية.

— الانسداد الرئوي: ويحدث نتيجة انسداد في جدار الشعب الهوائية وأنسجة الرئة.

4-9- مرض السكري:

وهو من أخطر أنواع "الأمراض المزمنة" والتي هي عبارة عن نقص كمية الأنسولين في الدم، مما يسبب خللاً في نسبة "Glucose" في الجسم، ويستمر ذلك لسنوات عديدة، ومن مسبباته السمنة، وانخفاض النشاط البدني، والتغذية الخاطئة التي تحتوي على الدهون بشكل كبير، إذ هناك نوعين من السكري وهما:

— السكري للبالغين: حسب الإحصائيات، يصاب 150 مليون شخص بمرض السكري في العالم، حيث يتوقع العلماء أن يصبح 330 مليون مصاب بمرض السكري خلال عام كامل.

— السكري للأطفال: يصيب الأطفال من أول أسابيع بعد الولادة، ويحدث لأسباب غير معروفة حتى الآن. (أنظر على الموقع: الأمراض المزمنة أنواعها وآثارها/www.ask-6abibak.com، تاريخ الاطلاع: 2022/12/25).

10- عوامل الإصابة بالأمراض المزمنة

10-1- العادات السيئة:

يصاب الإنسان بالأمراض المزمنة وذلك لممارسته العادات السيئة كالتدخين، وتناول المشروبات الكحولية، وتعاطي المخدرات، من ضمن مسببات الإصابة بالأمراض المزمنة، فهي تصيب الجهاز التنفسي والقلب، وتصيب بعرض السرطان، حيث يعد التدخين هو عملية يتم فيها حرق مادة التبغ وبعدها يتم تذوق الدخان أو استنشاقه، مما يجعلها متاحة للامتصاص من خلال الرئة هناك آلاف من المواد الكيميائية التي تؤثر على الجهاز العصبي المركزي، وبحسب منظمة الصحة العالمية أن 49 مليون نسمة يتوفون كل عام نتيجة لتعاطي التبغ (www.ask-6abibak.com، نفس المرجع السابق)، أما عن الكحوليات، فهي أكثر خطورة على صحة الإنسان لاحتوائها على مادة الكربون والهيدروكسيل التي تؤدي إلى إذابة الدهون الموجودة في أغشية الخلايا مما يؤدي إلى قتلها.

10-2- عدم ممارسة الرياضة:

يعد عدم الاهتمام بممارسة التمارين الرياضية من الأخطاء الصحية الشائعة، لمدى تأثيرها على الصحة، ولأنها تتسبب في البدانة والتي ينتج عنها الإصابة بالأمراض المزمنة كالسكري، وأثبتت الدراسات أن ممارسة التمارين الرياضية يومياً، تعمل على تقوية عضلات الجسم، بالإضافة إلى تقوية عضلات الساقين والوركين، البطن، الظهر، الصدر الكتف والذراعين، وأكدت منظمة الصحة العالمية أن 6 مليون نسمة، يفقدون حياتهم سنوياً نتيجة فقط الوزن أو البدانة.

10-3- تناول كميات كبيرة من الطعام:

يشكل تناول الطعام اليومي بكميات كبيرة خطراً كبيراً على صحة الإنسان، ويساهم في إصابته بأحد الأمراض المزمنة " وخاصة الذي يحتوي على كميات كبيرة من الدهون وأيضاً الطعام الذي يحتوي على مواد مسرطنة، حيث أكد علماء التغذية الأطعمة التي تسبب الأمراض المزمنة كالسرطان هي المقلبات مثل الشيبس، واللحوم المشوية والمحروقة والهامبرغر. (أنظر على الموقع: الأمراض المزمنة أنواعها وآثارها/ www.ask-6abibak.com، نفس المرجع السابق).

11- بعض السلوكيات الخاطئة التي تساعد على انتشار الأمراض المزمنة:

هنالك بعض الممارسات أو السلوكيات التي قد تكون السبب وراء انتشار الكثير من الأمراض المزمنة لذلك يجب أن تعرفها وتتجنب القيام بها:

- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة، يمنح جسمك من امتصاص الحديد الموجود بالطعام وقد يصيبك هذا بفقر الدم أو الانيميا، ويفضل إضافة الحليب إلى الشاي لزيادة قيمته الغذائية، وأن يشرب بعد الأكل بساعتين على الأقل.
- المشروبات الغازية خطيرة جداً على الجهاز الهضمي، لأنها تنقل الطعام من المعدة إلى الأمعاء دون أن يهضم، وهذا يضعف قيمته الغذائية وخاصة البروتينات.
- الادمان على تعاطي المخدرات من أخطر الأمور التي يجب على الإنسان تفاديها فهي تجعلك عرضة للإصابة بالكثير من الأمراض، مثل التهاب الكبد الوبائي إضافة إلى مدرها الكبير على الدماغ والجهاز العصبي.
- الاعتقاد على التدخين يسبب معظم السرطانات، وخاصة سرطانات الجهاز التنفسي والدم والجلد، كما يجعلك عرضة للإصابة بمرض السل وحساسية الصدر.
- الأكل في ساعات متأخرة من الليل، إذ يجب عليك أن تنام بعد تناول الطعام بثلاث ساعات على الأقل.
- التهاون في أخذ التطعيمات، يجعلنا عرضة للأمراض نحن وأطفالنا.

- أخذ مسكنات عند الشعور بأي ألم حتى لو كان بسيطاً، يؤدي المعدة والكلى لذلك ننصح بعدم تعاطي المسكنات إلا عند الضرورة القصوى.
- تناول الأطعمة المصنعة و المحفوظة.
- حرق القمامة، يؤدي إلى انتشار أمراض الجهاز التنفسي.
- كثرة استعمال الهاتف المحمول يدمر خلايا المخ، ويصيبك بمرض الزهايمر.
- تقبيل الآخرين في الأفرح والمواسم، وعند مقابلة أي شخص، يسبب انتشار الأمراض التنفسية وأحياناً الجلدية مثل حب الشباب. (أنقر على الموقع: www.maglathk.com/disease-prevention، تمت الكتابة بواسطة أنمام أبو بكر بتاريخ 2016/12/26، تم الاطلاع عليه بتاريخ 2016/12/26.

12- سبل الوقاية من الأمراض المزمنة:

- تلم الأمراض المزمنة بالفئات العمرية الأكثر سناً، وللحد من هذه الأمراض لابد من التقليل من العوامل المرتبطة بها، وذلك بتغيير النمط الغذائي وأسلوب الحياة ومن العوامل السلوكية التي يمكن تغييرها:
- التقليل من تناول السكريات والأطعمة المصنعة، بما في ذلك الحبوب المكررة مثل الدقيق الأبيض والأرز الأبيض.
 - زيادة كمية الألياف مثل الخضروات والفواكه، والبقوليات مثل العدس والفاصولياء.
 - تناول كمية أقل من اللحم، وتجنب تناول اللحوم الحمراء.
 - تقليل الوزن والابتعاد عن السمنة وقوط الوزن.
 - ممارسة الرياضة كالمشي 20 دقيقة أربع مرات في الأسبوع.
 - التقليل من تناول الملح، القهوة والكحول.
 - الإقلاع عن التدخين.
- كما تجدر الإشارة إلى أن هذه الأمراض المزمنة لضمان الرعاية الفعالة لما لابد من:
- فهم المشكلة: فهم المشكلة وتحديد أعراض المرض يسهمان في إدارة المرض بشكل فعال، وتغيير سلوكيات هائلة تقلل من تقدم المرض.
 - تحديد المبادئ التوجيهية: اعتماد مبادئ لكيفية رعاية المرضى، وتكون معتمدة من هيئات طبية عالمية
 - تثقيف المرضى وتعليمهم: من المهم جداً تثقيف المرضى الذين يعانون من الأمراض المزمنة بضرورة الالتزام بالنظم العلاجية.
 - فهم الصدف من العلاج: وهو تحسين ورعاية حياة المريض وبالتالي تحسين النتائج السريرية.
 - تحليل ودراسة النتائج: من الضروري التأكد من تحسين نتائج المرضى، للوصول إلى أفضل رعاية. (أنقر على الموقع: الأمراض المزمنة وعلاجها/www.sotor.com تمت الكتابة بواسطة نجود الدباس، تم الاطلاع عليها بتاريخ 2022/12/26 على الساعة 18:23)

13- خاتمة:

خلاصة لما تم عرضه من خلال هذه الورقة البحثية والتي حاولنا فيها إبراز الإطار المفاهيمي للصحة وأبرز الأمراض المزمنة وأنواعها وعوامل الإصابة بها وسبل الوقاية منها، والتي تحدث لمجموعة من الأسباب متنوعة وتستمر طوال حياة الأفراد والتي هي

مشاكل صحية طويلة الأمد دون علاج نهائي، والتي تتطلب العناية والمراقبة الطبية المنتظمة والدائمة تختلف أعراض الأمراض المزمنة التي تقلل من جودة الحياة وراحة الأفراد وتختلف شدة الأعراض.

إذ تعتبر الأمراض المزمنة المسؤولة عن نسبة 60% من مجموع الوفيات في مختلف بقاع أنحاء العالم، والتي تحدث 80% من وفيات الأمراض المزمنة في البلدان المنخفضة ومتوسطة الدخل، ونجد حوالي نصف الوفيات عند الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 70 سنة، وتصيب الرجال والنساء بالتساوي تقريبا على مستوى العالم ككل.

- قائمة المراجع:

- أنظر على الموقع: الأمراض المزمنة أنواعها وآثارها/ www.ask-6abibak.com، تاريخ الاطلاع: 2022/12/25.
- أنظر مرض مزمن | www.atibbi.com تم الاطلاع: 2022/12/25 على الساعة 16:40.
- أنظر: مفهوم الصحة، www.mawdoo3.com تم الاطلاع: 2022/12/20 على الساعة 18:30.
- أنقر على www.almsal.com تاريخ الاطلاع: 2022/12/25 على الساعة 19:55.
- أنقر على الموقع: www.maglathk.com/disease-prevention، تمت الكتابة بواسطة أنمام أبو بكر بتاريخ 2016/12/26، تم الاطلاع عليه بتاريخ 2016/12/26.
- أنقر على الموقع: الأمراض المزمنة وعلاجها/ www.sotor.com تمت الكتابة بواسطة نجود الدباس، تم الاطلاع عليها بتاريخ 2022/12/26 على الساعة 18:23.
- سايل حدة وحيدة، قلاتي لمياء، (2021)، نوعية الحياة المرتبطة بالصحة لدى مرضى القلب والأوعية، مقال علي شور في مجلة دراسات نفسية، العدد 51، المجلد 12.
- فاطنة بومدين، محمد دلاسي، (2017)، الضغوط الاجتماعية والعوامل الوراثية وعلاقتها بالأمراض المزمنة، دراسة ميدانية لمرضى السكري والضغط الدموي بالمؤسسة العمومية الاستشفائية بالأغواط، مقال علي منشور في مجلة العلوم الاجتماعية، العدد 24.
- محمد تهامي، علي بوخلخال، (2022)، التركيب السكاني وعلاقته بالأمراض المزمنة في الجزائر، مقال علي منشور، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد 2، مروة حسين، علي الهادي، (2021)، التحليل السكاني للأمراض المزمنة في محافظة كربلاء (داء السكري والضغط أنموذجا)، قسم الجغرافيا التطبيقية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة كربلاء.