يـوم الصحـة العالمـي

بدأ يوم الصحة العالمي لأول مرة في عام 1949، ويتم الاحتفال به في جميع أنحاء العالم يوم 7 أبريل من كل عام من أجل زيادة الوعي وتسليط الضوء على مجال مهم من مجالات الاهتمامات الصحية لمنظمة الصحة العالمية (WHO).

شعار يوم الصحة العالمي 2022 هو **"كوكبنا، صحّتنا"**، الذي سيساعد على تركيز الاهتمام العالمي بجائحة كوفيد-19، والتحديات الصحية التي يواجهها الكوكب من االتلوث، وزيادة الأمراض بسرعة مثل السرطان، والربو، وأمراض القلب، مع السعي إلى تعزيز وجود حركة لإنشاء مجتمعات تركّز على الصحة والعافية.

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية فإن هناك أكثر من 13 مليون حالة وفاة تنجم عن عوامل بيئية كل عام، ما يجعل أزمة المناخ واحدة من أكبر التهديدات التي تواجهها البشرية.

يهدف يوم الصحة العالمي إلى:

- تحسين فهم التغطية الصحية الشاملة وأهمية الرعاية الصحية الأولية.
- تحفيز الأفراد وصانعي السياسات والعاملين في مجال الرعاية الصحية على جعل الرعاية الصحية الشاملة حقيقة واقعة للجميع.
- تزويد الجميع بالمعلومات والخدمات التي يحتاجونها للعناية بصحتهم وصحة أسرهم.
- توفير رعاية جيدة تركّز على الناس من قِبل العاملين المهرة في المجال الصحي.
- ضمان التزام واضعي السياسات بالاستثمار في الرعاية الصحية الأولية.

تأثير تلوث الهواء على عدوى الجهاز التنفسي

أظهرت العديد من الدراسات أن تلوث الهواء يمكن أن يكون عامل خطر على صحة الجهاز التنفسي ، والأوعية الدموية القلبية، وإضافة لذلك فإن الأدلة تدعم العلاقة بين تلوث الهواء والتهابات الجهاز التنفسي، وقد ثبت أن ملوثات الهواء تسبّب الإجهاد التأكسدي وإنتاج الجذور الحرة (أو الشقائق)، الأمر الذي قد يضر الجهاز التنفسي، وبالتالي يقلّل من مقاومة الالتهابات الفيروسية والبكتيرية.

مَن هم المعرّضون للخطر؟

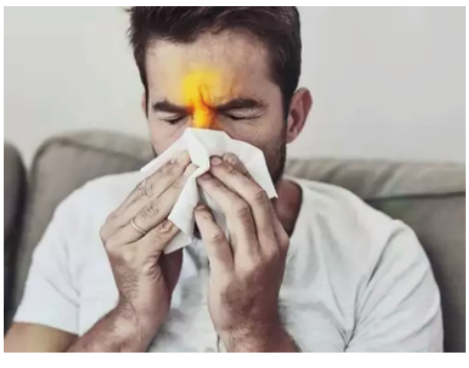
إن سوء جودة الهواء يؤثر على الجميع، لكن هناك بعض الناس أكثر عرضة للخطر من غيرهم، وتشمل المجموعات عالية الخطورة ما يلي:

الأطفال حديثي الولادة: يرتبط التعرض للتلوث أثناء الحمل بانخفاض الوزن عند الولادة والولادة المبكرة وزيادة خطر الإصابة بالربو والتهاب الأنف والأكزيما.

الأطفال: من المرجّح أن تحتوي المناطق الملوثة على عدد متزايد من الأطفال الذين يعانون من السعال، والصفير، والربو، وضعف وظائف الرئة.

كبار السن: قد يكون كبار السن اكثر عرضة للخطر بسبب انخفاض وظائف الرئة الذي يحدث مع الشيخوخة، والأمراض الرئوية، والقلبية للأوعية الدموية.

الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية مسبقاً: هم الأشخاص الذين يعانون من الربو، أو مرض الانسداد الرئوي المزمن، أو أمراض القلب.



الأعراض:

يمكن لعدوى الرئة أن تسبّب أعراضاً من خفيفة إلى شديدة، حيث هناك العديد من العوامل التي تؤثر على فرصة الإصابة بعدوى بكتيرية، بما في ذلك العمر وحالة الصحة العامة، وقد تكون الأعراض مشابهة لأعراض البرد والأنفلونزا، لكنها تستمر لفترة أطول، وفيما يلي الأعراض الأكثر شيوعاً التي يمكن توقعها:

- السعال الذي ينتج عنه مخاط سميك
- آلام في الصدر
- الحمّى
- سيلان الأنف
- ضيق في التنفس
- صوت صفير الصدر
- أصوات النقر أو الخشخشة في الرئتين

نصائح لحماية نفسك من الهواء غير الصحي

- **لا تدخن:** التدخين هو السبب الرئيسي لسرطان الرئة وأمراض الانسداد الرئوي المزمن (COPD).
- **قم بتقييد ممارسة الأنشطة في الهواء الطلق:** من الأفضل تجنّب ممارسة الرياضة، أو الجري، أو حتى المشي في يوم مغبر لأن الوقت الذي تقضيه في الهواء الطلق يعني المزيد من التعرّض للهواء الملوث.
- **احصل على التطعيم:** احرص على التطعيم ضد الأنفلونزا كل عام، واستشر طبيبك إذا كان لقاح الالتهاب الرئوي مناسباً لك.
- **قم باجراء فحوص منتظمة:** من المهم إجراء فحوص طبية منتظمة حتى ولو كنت تشعر بأنك بحالة جيدة، لأن أمراض الرئة لا يتم اكتشافها في بعض الأحيان إلا بعد أن تصبح خطيرة.
- **اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون:** النظافة الجيدة يمكن أن تحميك من الجراثيم.
- **تأكّد من أن منزلك يحتوي على تدفق هوائي وتهوية مناسبين:** افتح النوافذ في الصيف، وقم دائماً بتهوية مساحات المنزل بعد الطهو والتنظيف.

ابذل قصارى جهدك لجعل حياة كل فرد أكثر سهولة، واعمل على تشجيع الجهود المبذولة للحد من التلوث، لأن هذا يمكن أن ينقذ حياتك وحياة شخص تحبّه وتهتم به.