



اسم المقرر الصحة واللياقة

د. عبدالحكيم جواد المطر
د. حمدان المحمد .

اعداد

فجر~

Tott

المحاضرة الأولى

مفهوم الصحة:

الصحة بالمعنى الشائع :

- عبارة عن الخلو من المرض.
- عندما تكون غير مريض فأنت بصحة جيدة.

لكن هذا المفهوم بهذه الطريقة يعتبر مفهوما ناقصا إلى حد ما ، لأن المرض في الغالب يصيب البدن (القلب - الرئتين- الجهاز التنفسي) فعندما يخلو البدن من المرض فأنت بصحة جيدة ، ولكن هناك جوانب أخرى : فقد تكون صحيح بدنيا ولكنك مضطرب نفسيا ، أو لديك مشاكل اجتماعية .

وبالتالي لا بد أن يشمل التعريف الصحيح للصحة الجوانب الثلاث وهي:

الخلو من المرض أو العجز أو الاعتلال في الناحية البدنية أو الناحية النفسية أو الناحية الاجتماعية.

منظمة الصحة العالمية عرفت الصحة بأنها : حالة السلامة والكفاية (البدنية والنفسية والاجتماعية) وليست مجرد الخلو من المرض والعجز.

مكونات الصحة:

- الخلو من المرض والعجز.
- الكفاية البدنية.
- الكفاية النفسية.
- الكفاية الاجتماعية.

مستويات الصحة: مدرج قياسي طرفه العلوي الصحة المثالية ، والطرف السفلي انعدام الصحة:

- الصحة المثالية (الشاملة:) التكامل البدني والنفسي والاجتماعي من النادر الوصول له.
- الصحة الايجابية.
- السلامة المتوسطة.
- المرض غير الظاهر: لا يشكو من أمراض ظاهرية ويمكن اكتشافها بالفحوصات مثل (ضغط الدم - الكولسترول العالي - القلق المرتفع.
- المرض الظاهر: (يشكو من مرض ظاهري مثل) هزيل يدل على أنيميا - مضطرب فلدنيه قلق - منعزل لديه انطوائية.
- الاحتضار: تسوء الحالة الصحية ويصعب استعادتها.

الصحة الشاملة تتضمن:

- التكامل البدني : يتمتع الشخص بأن أجهزته المختلفة تتكامل بأداء وظائفها على أكمل وجه بدون عيوب أو تشوهات ، ولياقته البدنية تكون متقدمة ، والقوام سليم.
- التكامل النفسي : يتمتع الفرد باستقرار نفسي داخلي ، قادر على التوفيق بين ما يرغب إليه وما هي أهدافه ، وبالتالي تكون حياته النفسية هادئة مطمئنة ، دائما لديه شعور بالرضا.
- التكامل الاجتماعي : القدرة على التعامل مع الآخرين واكتساب محبتهم والتفاعل معهم.

العوامل التي تحدد مستويات الصحة:

١. عوامل تتعلق بالمسببات
٢. عوامل تتعلق بالإنسان
٣. عوامل تتعلق بالبيئة

العوامل المتعلقة بالمسببات:

- ١- المسببات الحيوية حيوانية الأصل : كالديدان (البلهارسيا .)
- ٢- المسببات الحيوية نباتية الأصل : الفطريات - البكتيريا،
- ٣- المسببات الغذائية : زيادة أو نقصان حاجة الجسم لحاجة ما ، مثل الأملاح والماء.
- ٤- المسببات الكيميائية : قد تكون خارجية كالتعرض لبعض المركبات مثل الرصاص والفسفور والتلوث وقد تكون داخلية في الجسم كنقص الجلوكوز يؤدي إلي مرض السكر.
- ٥- المسببات الوظيفية : عطل أحد الغدد في الجسم.
- ٦- المسببات النفسية والاجتماعية : عندما لا يعرف الفرد التعامل معها تؤدي بالضرورة إلى انخفاض في مستوى الصحة.

العوامل المتعلقة بالإنسان:

- ١- (المقاومة) المناعة.
- ٢- العوامل الوراثية : مثل الأنيميا المنجلية.
- ٣- العوامل الاجتماعية : كم عدد أفراد الأسرة وأين يعيشون.
- ٤- العمر : لكل عمر أمراض معينة قد تصيبه أو قد يكون أكثر عرضة لها.

العوامل المتعلقة بالبيئة:

- البيئة الطبيعية : الجغرافيا - الجيولوجيا - المناخ.
- البيئة الاجتماعية والثقافية : المستوى الاقتصادي والتعليمي وكثافة السكان والخدمات الصحية.
- البيئة البيولوجية : عناصر المملكة الحيوانية والنباتية وتأثيرها.

مكونات الصحة العامة:

- صحة البيئة : مياه الشرب - الأغذية المتوفرة في المجتمع - التهوية للمساكن والمكاتب - الإضاءة - الضوضاء - جمع القمامة - تصريف الفضلات.
- الطب الوقائي للمجتمع : صحة البيئة - الإحصاءات - التفتيش الصحي.
- الطب الوقائي للفرد : استخدام الأدوية واللقاحات للوقاية من الأمراض - التغذية المتوازنة.
- الصحة الشخصية : الكشف الطبي - النوم - الراحة - العناية بالعينين والأسنان - النظافة - ممارسة النشاط البدني.

٨ الصحة الشخصية أحد مكونات الصحة العامة.

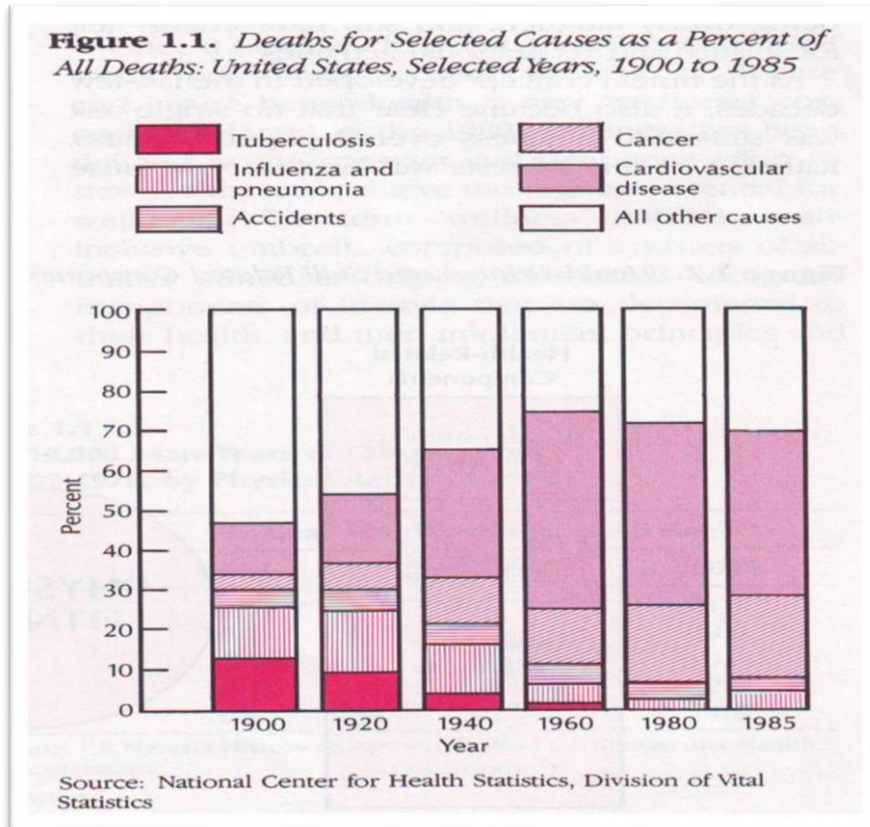
في السنوات الأخيرة هناك إقبال متزايد في جميع المجتمعات تقريبا على ما يسمى ببرامج الصحة واللياقة ، السبب في ذلك يعود إلى سببين رئيسيين: عندما تشارك في برامج الصحة:

5 / تمرينات ذات شد مرتفعة + عادات حياتية سليمة = صحة أفضل + حياة أجود

2 / قلة الحركة + عادات حياتية سلبية = مشاكل صحية

وأيضاً سبب آخر وهو: المشاكل الصحية الشائعة تدفع الناس على الإقبال على مثل هذه البرامج .
 بدايات القرن العشرين (الأمراض الجرثومية مثل : السل - شلل الأطفال - الأنفلونزا) ، نهايات القرن
 العشرين (الأمراض المزمنة مثل: ارتفاع ضغط الدم - السكري - أمراض القلب التاجية) .

أسباب الوفاة في الولايات المتحدة الأمريكية من 1900 - 1991 كنسبة من إجمالي الوفيات:



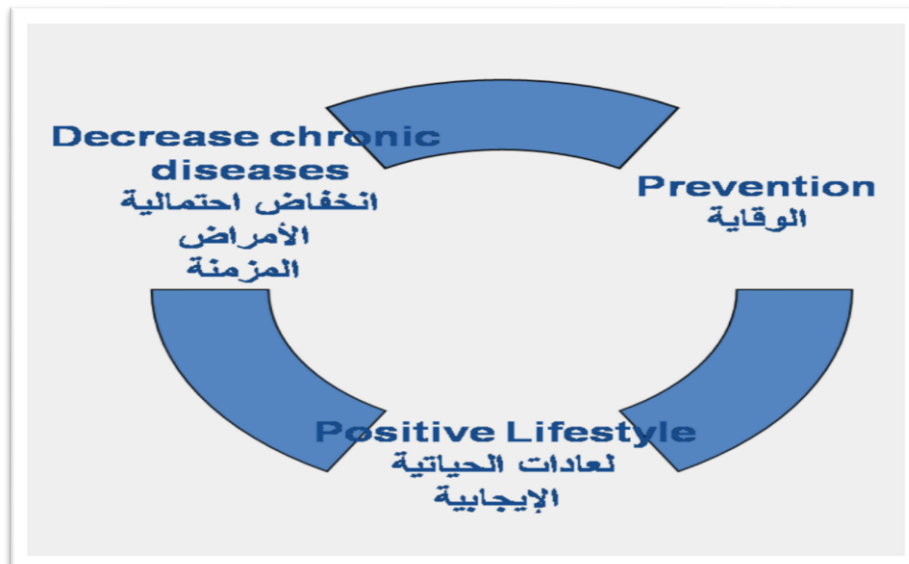
أكثر أسباب الوفاة في الولايات المتحدة الأمريكية (1991) :

Cause	Total Number of Deaths	Percent of Total Deaths
1. Major cardiovascular diseases	977,879	46.9
2. Cancer	461,563	22.1
3. Accidents	93,457	4.5
4. Chronic and obstructive pulmonary disease	74,662	3.6
5. All other causes	478,879	22.9

*Source: National Center for Health Statistics, U.S. Public Health Service, DHHS.

ما هو الحل ؟

الوقاية



الصحة الشاملة) تعريف آخر

(: الجهد المتواصل والموجه للبقاء بحالة صحية جيدة والارتقاء بمستواها.

تتكون من مجموعة من العناصر ،

الفحص الطبي - التربية الصحية - الحماية والتحكم بالوزن - التوقف عن التدخين - اللياقة البدنية -
عدم تناول الكحول - التغذية الصحية - التعامل مع الضغوط.

هل ارتفاع اللياقة البدني يخفض احتمالية الإصابة بالمرض ؟ ليس بالضرورة.

برنامج الصحة واللياقة الجديد:

- طول الحياة
- يتضمن : النوم 7-9 ساعات كل ليلة - تناول وجبة الإفطار يوميا - عدم الأكل بين الوجبات -
عدم التدخين - المحافظة على الوزن المثالي - ممارسة النشاط البدني بانتظام.

اللياقة البدنية :

تعريف : القدرة العامة على التكيف والاستجابة المرغوبة لأي جهد بدني.

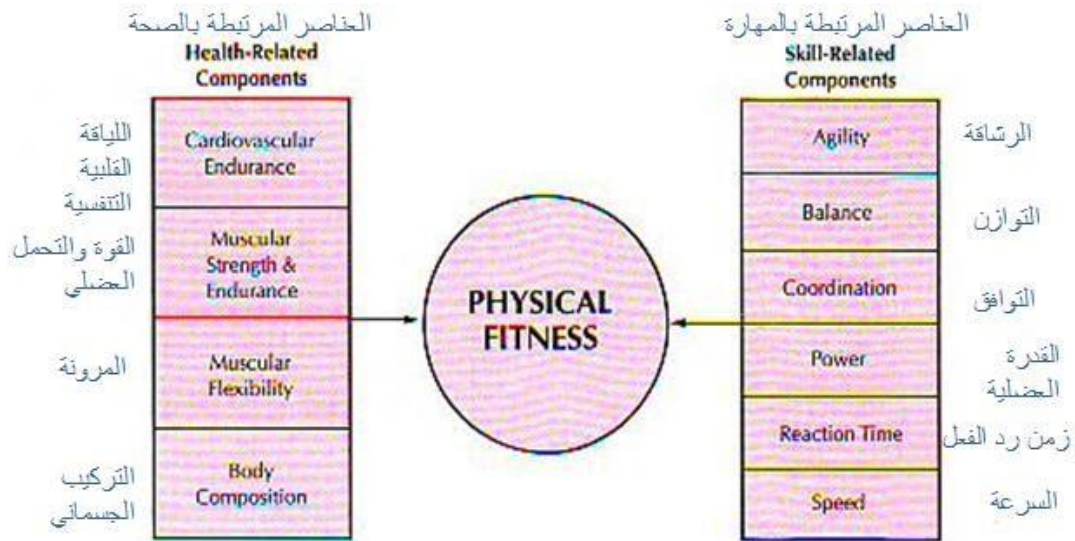
مكونات اللياقة البدنية :

- العناصر المرتبطة بالمهارة : الرشاقة - التوازن - التوافق - القدرة العضلية - زمن الفعل
- السرعة
- العناصر المرتبطة بالصحة : اللياقة القلبية التنفسية - القوة وتحمل العضلي - المرونة -
التركيب الجسماني .

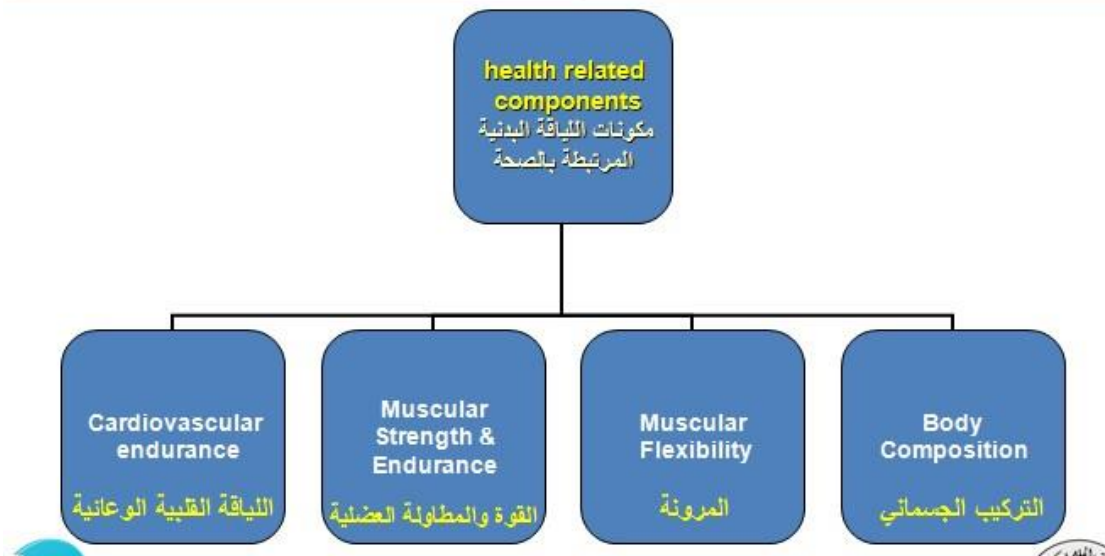
المحاضرة الثانية**اللياقة القلبية الوعائية****تعريف اللياقة البدنية:**

هي قدرة اجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في كافة الظروف

مكونات اللياقة البدنية



مكونات اللياقة البدنية



1/ اللياقة القلبية الوعائية او التنفسية:

هي قدرة الجهازين الدوري (القلب والاعوية) والتنفسي (الرئتين) على تأدية مهامهما بكفاءة في الظروف غير الاعتيادية.

مهام الجهازين الدوري والتنفسي:

- 1) توفير الاكسجين لخلايا الجسم للمساعدة على حرق السعرات الحرارية
- 2) تخلص الجسم من ثاني اكسيد الكربون
- 3) نقل المواد الغذائية عن طريق الدم
- 4) تخلص الجسم من الفضلات كالملاح والسموم والياف والغازات
- 5) المناعة) الامراض عندما تغزي جسمنا تمثل وزارة الدفاع عن جسم الانسان)

تعريف اللياقة القلبية الوعائية/ التنفسية :

” قدرة الرئتين و القلب والأوعية الدموية على إيصال كمية كافية من الأوكسجين إلى الخلايا استجابة لمتطلبات النشاط البدني المستمر“.

كيف يكون ذلك؟

(أثناء التنفس)

يذهب أكسجين إلى الرئتين

الدم ~~ي~~ ي الأعضاء والانسجة والخلايا حيث يستخدم لتحويل الغذاء إلى طاقة (

ثم الطاقة ~~ت~~ ت للقيام بالوظائف والحفاظ على حالة الاستقرار الداخلي)

أهمية اللياقة القلبية الوعائية:

- ١) العنصر الأهم من عناصر اللياقة البدنية لارتباطها المباشر بالصحة
- ٢) المؤشر الأفضل للصحة
- ٣) يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمستوى النشاط البدني

مثال

الفلاح والمراسل من ضمن عملهم نشاط بدني مستمر

بعكس اصحاب العمل المكتبي يحتاجون للحركة البدنية للمحافظة على لياقة القلب

ولكن هل النشاط البدني جزء من حياتنا اليومية؟

مع الاسف نحن نعيش في عالم معتمد على الآلة

(مما يؤدي الى انخفاض مستوى اللياقة القلبية الوعائية التنفسية)

نحتاج الى طاقة اكثر يسعى (القلب والرئتين والاعوية الدموية) لنقل اكسجين اكثر لتوفير الاكسجين المطلوب لانتاج الطاقة..

س/ هل جميع انواع الانشطة البدنية تطور القلب والرئتين ؟

لا، لان المشي ورياضية البولينج وكنس البيت وصيد السمك ولعب الجولف لاتؤثر على تطور الانسجة الوعائية لماذا؟

لأنها تحتاج الى طاقة محدودة وبالتالي لا حاجة للقلب والرئتين ان يعملوا بطاقة عالية لتوفير الاكسجين المساعد على حرق السعرات الحرارية ومن ثم التخلص من ثاني اكسيد الكربون

امثلة لانواع الانشطة البدنية التي تطور اللياقة القلبية الوعائية:

ركوب الدراجة الهوائية، السباحة، المشي السريع والجري، القفز على الحبل و(تسمى أنشطة هوائية)

لأنها :

وتستخدم الأكسجين لإنتاج الطاقة المطلوبة الأنشطة البدنية الشديدة نسبياً تفيد اللياقة القلبية الوعائية

فوائد تدريبات اللياقة القلبية الوعائية:**أولاً: (القلب والدم)**

- ١) انخفاض نبضات القلب اثناء الراحة
- ٢) نبض قلب منخفض عند القيام بأي نشاط بدني معين) **صعود الدرج** (
- ٣) انخفاض ضغط الدم أثناء الراحة) الوقاية **من ارتفاع الضغط**
- ٤) **زيادة** قوة عضلة القلب
- ٥) **زيادة** في القدرة على نقل الأكسجين والاستفادة منه الهدف الاساسي من اللياقة
- ٦) **زيادة** في الأنزيمات التي تساعد على حرق الدهون حتى في فترة الراحة
- ٧) **انخفاض** في وقت الاستعادة بعد النشاط
- ٨) **انخفاض** في دهون الدم الكليسترول الرديء

ثانياً: (العضلات)

- ١) **زيادة** في عدد وحجم الميتوكوندريا) **بيت الطاقة** (
- ٢) **زيادة** في القوة والتحمل العضلي

ثالثاً: (شعور أفضل)

- تعطيك طاقه
- أكبر تساعدك في التكيف مع الضغوط
- تطوير النظرة لذات
- تزيد مقاومة التعب
- تساعد في مقاومة القلق والكآبة
- تساعد في الاسترخاء وخفض التوتر
- زيادة القدرة على النوم بسرعة وبشكل جيد

رابعاً: (منظر أفضل)

- شد العضلات .
- ساعد على فقد الوزن .
- تساعد على التحكم بالشهيه.

خامساً: (عمل أفضل)

- تساهم في زيادة الانتاجية
- زيادة القدرة على العمل البدني
- زيادة التحمل لممارسة أنشطة بدنية أخرى كالسباحة والجري
- زيادة قوة العضلات
- زيادة كفاءة القلب والرئتين **اهم فائده**

تأثير عدم ممارسة النشاط البدني



المحاضرة الثالثة

تابع اللياقة القلبية الوعائية

هل التدريبات الهوائية تحمي الشخص من الإصابة بأمراض القلب والشرابيين؟

- ان الشخص اللائق بدنيا اقل عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب والشرابيين.
- لا يضمن برنامج نشاط بدني هوائي لوحده عدم العرصة لأمراض القلب والشرابيين.

عوامل زيادة الخطر:

- الوراثة.
- العادات الحياتية. (عاداته المعتاده)

للتقليل من عوامل الخطورة للإصابة بأمراض القلب والشرابيين:

- الحد من أثر جميع عوامل الخطورة.

- تزداد فرصة الحياة بعد ذبحة قلبية عند الشخص المنتظم ف النشاط البدني.

ما عوامل الخطر للإصابة بأمراض القلب:

يعتبر مرض الشريان التاجي الأكثر شيوعا بين أمراض القلب في أمريكا.

سببه: يحدث المرض عند ترسب الدهون على الجدار الداخلي للشريان التاجي مما يغلق أحد الشرايين

التاجية والنتيجة ذبحة قلبية.

عوامل خطورة أخرى :

- ضغط دم مرتفع .
- كلسترول مرتفع .
- سكري .
- سمنه .
- انخفاض النشاط البدني .

الأنشطة البدنية تخفض عوامل الخطر هذه :

- ضغط دم منخفض .
- عدم التدخين .
- ذو الوزن المعتدل أقل عرضه للسكري .
- النشاط البدني يخفض الحاجة لأنسولين .
- البقاء على الوزن المثالي أو خفض الزيادة .
- زيادة الكلسترول الجيد .

الخلاصة:

نشاط بدني متوسط الشدة والكمية يخفض احتمالية الإصابة بالذبحة الصدرية

لكن تذكر:

- يجب عدم إغفال عوامل الخطورة الأخرى
- من الضروري الحد من عوامل الخطورة لتخفض احتمالية الإصابة بأمراض القلب

مخاطر الأنشطة البدنية

(العضلات والمفاصل)

- التدريب الشديد لفترة طويلة
- عدم الإحماء والاستعادة يؤدي إلى آلام العضلات

مخاطر الأنشطة البدنية

(الإصابات الحرارية)

-التدريب في الحر والرطوبة يؤدي للإجهاد الحراري وضربات الشمس.

أعراض الإجهاد الحراري

- انخفاض درجة الحرارة.
- الدوخة.
- الصداع.
- غثيان.
- تشويش.

أعراض ضربة الشمس:

- ⑩ دوخة.
- ⑩ صداع.
- ⑩ عطش.
- ⑩ غثيان.
- ⑩ تشنج عضلي.
- ⑩ توقف العرق.
- ⑩ ارتفاع الحرارة لدرجة خطيرة.

مخاطر الأنشطة البدنية:

مشاكل القلب:

عيب في القلب + تدريب



ثم ألم في الصدر ، دوخة مفاجئة ، إغماء ، قصر تنفس واضح جدا



ثم الموت .

فوائد الأنشطة البدنية ومخاطرها:

الفوائد المحتملة:

- قدره أفضل للعمل والترويح.
- مقاومة الضغوط والقلق والتعب ونظرة أفضل للحياة.
- زيادة التحمل والقوة.
- كفاءة القلب والرئتين.

- التخلص من الوزن الزائد والبقاء على الوزن المثالي
- خفض احتمالية إصابة القلب.

الأخطار المحتملة :

- إصابة العضلات والمفاصل.
- الإصابات الحرارية.
- مضاعفة مشاكل القلب الموجودة أو الخفية .

تجنب الإصابات

- زيادة مستوى النشاط تدريجيا.
- معقولية الأهداف.
- الملابس المناسبة للمناخ.
- استمع لإشارات إنذار الجسم.
- اعراف الأعراض الأولية لمشاكل القلب.
- ألم أو ضغط في يسار أو وسط الصدر أو يسار العنق أو الكتف أو الذراع أثناء النشاط أو بعده.
- الدوخة المفاجئة أو التعرق البارد أو الشحوب أو الإغماء.

قياس اللياقة القلبية الوعائية

اختبار الخطوة لهارفارد

الهدف : تقدير الإستهلاك الأقصى للأكسجين

الأدوات : ١- صندوق ارتفاعه ٤١ سم

٢- ميقاع

٣- ساعة التوقيت .

الإجراءات:

يصعد المفحوص على الصندوق بمعدل:

- ٢٤ صعودا / دقيقة للرجال.
- ٢٢ صعودا / دقيقة للنساء.

واستمرار لمدة 3 دقائق متواصلة .

يتوقف المفحوص في نهاية الـ 3 دقائق ويتم قياس نبض القلب بعد 5 ثواني لمدة 15 ثانية ونضربها في 1 لمعرفة النبضات في دقيقة .

مراجعة الجدول. ()

قارن الناتج بالاستهلاك الأقصى في الجدول ،، > .

تقدير الاستهلاك الأقصى للاكسجين من خلال ضربات القلب في الاسترداد (اختبار كولينز كولينج)*

النساء		الرجال	
تقدير الاستهلاك الأقصى للاكسجين (مل / كجم . ق)	ضربات القلب أثناء الاسترداد (ق)	تقدير الاستهلاك الأقصى للاكسجين (مل / كجم . ق)	ضربات القلب أثناء الاسترداد (ق)
٤٢,٢	١٢٨	٦٠,٩	١٢٠
٤٠,٠	١٤٠	٥٩,٣	١٢٤
٣٨,٥	١٤٨	٥٧,٦	١٢٨
٣٧,٧	١٥٢	٥٤,٢	١٣٦
٣٧,٠	١٥٦	٥٢,٥	١٤٠
٣٦,٦	١٥٨	٥٠,٩	١٤٤
٣٦,٣	١٦٠	٤٩,٢	١٤٨
٣٥,٩	١٦٢	٤٨,٨	١٤٩
٣٥,٧	١٦٣	٤٧,٥	١٥٢
٣٥,٥	١٦٤	٤٦,٧	١٥٤
٣٥,١	١٦٦	٤٥,٨	١٥٦
٣٤,٨	١٦٨	٤٤,١	١٦٠
٣٤,٤	١٧٠	٤٣,٣	١٦٢
٣٤,٢	١٧١	٤٢,٥	١٦٤
٣٤,٠	١٧٢	٤١,٦	١٦٦
٣٣,٣	١٧٦	٤٠,٨	١٦٨
٣٢,٦	١٨٠	٣٩,١	١٧٢
٣٢,٢	١٨٢	٣٧,٤	١٧٦
٣١,٨	١٨٤	٣٦,٦	١٧٨
٢٩,٦	١٩٦	٣٤,١	١٨٤

* المصدر : (McArdle et al. 1986)

١- قارن الرقم بالمستوى في الجدول لمعرفة مستوى اللياقة القلبية الوعائية ،،

تصنيف اللياقة البدنية بالجنس والعمر بناء على معايير الاستهلاك الأقصى للأكسجين.

الاستهلاك الأقصى للأكسجين بالتر في الدقيقة وكذلك بالمليتر / كجم . ق					العمر بالسنوات
عالي	جيد	متوسط	دون المتوسط	منخفض	
٤,٠ ≤	٣,٩٩-٣,٧٠	٣,٦٩-٣,١٠	٣,٠٩-٢,٨٠	٢,٧٩ ≥	الرجال ٢٩-٢٠
٥٧	٥٦-٥٢	٥١-٤٤	٤٣-٣٩	٣٨	
٣,٧٠ ≤	٣,٦٩-٣,٤٠	٣,٣٩-٢,٨٠	٢,٧٩-٢,٥٠	٢,٤٩ ≥	٣٩-٣٠
٥٢	٥١-٤٨	٤٧-٤٠	٣٩-٣٥	٣٤	
٣,٤٠ ≤	٣,٣٩-٣,١٠	٣,٠٩-٢,٥٠	٢,٤٩-٢,٢٠	٢,١٩ ≥	٤٩-٤٠
٤٤	٤٧-٤٤	٤٣-٣٦	٣٥-٣١	٣٠	
٣,١٠ ≤	٣,٠٩-٢,٨٠	٢,٧٩-٢,٢٠	٢,١٩-١,٩٠	١,٨٩ ≥	٥٩-٥٠
٤٤	٤٣-٤٠	٣٩-٣٢	٣١-٢٦	٢٥	
٢,٨٠ ≤	٢,٧٩-٢,٥٠	٢,٤٩-١,٩٠	١,٨٩-١,٦٠	١,٥٩ ≥	٦٩-٦٠
٤٠	٣٩-٣٦	٣٥-٢٧	٢٦-٢٢	٢١	
٢,٨٠ ≤	٢,٧٩-٢,٥٠	٢,٤٩-٢,٠٠	١,٩٩-١,٧٠	١,٦٩ ≥	النساء ٢٩-٢٠
٤٩	٤٨-٤٤	٤٣-٣٥	٣٤-٢٩	٢٨	
٢,٧٠ ≤	٢,٦٩-٢,٤٠	٢,٣٩-١,٩٠	١,٨٩-١,٦٠	١,٥٩ ≥	٣٩-٣٠
٤٨	٤٧-٤٢	٤١-٣٤	٣٣-٢٨	٢٧	
٢,٦٠ ≤	٢,٥٩-٢,٣٠	٢,٢٩-١,٨٠	١,٧٩-١,٥٠	١,٤٩ ≥	٤٩-٤٠
٤٦	٤٥-٤١	٤٠-٣٢	٣١-٢٦	٢٥	
٢,٤٠ ≤	٢,٣٩-٢,١٠	٢,٠٩-١,٦٠	١,٥٩-١,٣٠	١,٢٩ ≥	٦٥-٥٠
٤٢	٤١-٣٧	٣٦-٢٩	٢٨-٢٢	٢١	

* السطر الأول مقابل كل فئة عمرية يعبر عن الاستهلاك بالتر/ ق والسطر الثاني بالمليتر/ كجم. ق.
* هذه المعايير في الواقع لمجتمع الدول الاسكندنافية، ولذا يجدر التنويه.

تطوير اللياقة القلبية الوعائية:

(اختبار الشدة المناسبة: > مهم جداً)

١- النبض الأعلى للفرد (الجهد الأقصى = (220 - العمر) ،، (قانون)

مثال :

شباب عمره ٢٠ سنة فكم نبضه الأعلى ؟ او الحد الأقصى او الأعلى ؟

الحل : النبض الأعلى للشباب (الأقصى) = 220 - 20 = 200 نبضه / ق ،،.

مثال آخر : النبض الأعلى للفرد (الجهد الأقصى = (311 - العمر) (قانون)

مثال: شاب عمره 31 سنة فكم نبضه الأعلى ؟ او الحد الأقصى او الحد الاعلى ؟.

الحل : النبض الأعلى للشباب (الأقصى) = 311 - 31 = 311 نبضه / ق

٢- النبض خلال الراحة:

وضع السبابة والوسطى على جانب العنق وتحسس النبض وحسابه لمدة 15 ث

قياس النبض عند الشريان السباتي في العنق ↓

النبض وقت الراحة = النبض في 15 ث \times 4

الشدة المناسبة للمبتدئ = ٧٠% (الحد الأعلى الإحتياطي) + النبض أثناء الراحة

الحد الأعلى الإحتياطي = الحد الأعلى للنبض - النبض أثناء الراحة

← قانون)

مثال :

• ما الشدة المناسبة لشاب عمرة ٢٠ سنة ونبضه أثناء الراحة ٨٠ ن / ق؟

• الحل:

• الحد الأعلى للنبض = ٢٢٠ - ٢٠ = ٢٠٠ ن / ق

• الشدة المناسبة = ٨٠ + ٠,٧٠ \times (٨٠ - ٢٠٠) =

= ٨٠ + ٨٤ =

= ١٦٤ ن / ق

مدة النشاط البدني:

لا تقل عن 22 ق مستمرة.

المبتدئ : 15 ق فقط .

تكرار النشاط البدني:

لاتقل عن 3 أيام في الأسبوع.

الاستمرارية في النشاط:

مراعاة الأهداف القصيرة المدى والبعيدة المدى.

أرجع التفكير في مستوى البدايات.

ناقش برنامجك وأهدافك مع الأهل والأصدقاء.

تذكر أسبابك الأولى للمشاركة في البرنامج.

غير النشاط عند الملل.

لتكن أكثر نشاطاً :

➤ انهض وتحرك.

➤ استخدم الدرج.

➤ أوقف السيارة بعيداً قليلاً.

➤ خذ استراحة تمرينات .

المحاضرة الرابعة

ب / اللياقة العضلية

مكونات اللياقة العضلية:

- ١- القوة العضلية
- ٢- التحمل العضلي
- ٣- المرونة

أولاً : القوة العضلية (تعريف)

: القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة (الوزن الذي يمكن حمله).

العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

- ١- العمر: (02:22 سنة = 02%) كلما تقدم العمر ترتفع القوة العضلية.
- ٢- كتلة الجسم: (زيادة في العضلات وليس في الشحوم) كلما زادت كتلة الجسم زادت القوة العضلية.
- ٣- حجم العضلات: العضلة الصغيرة قوتها صغيرة والعضلة الكبيرة قوتها كبيرة.
- ٤- التوصيل العصبي: كلما كان التوصيل العصبي أفضل كلما كانت القوة العضلية أفضل.

ثانياً : التحمل العضلي (المطاولة) تعريف: قدرة الأطراف على التقلص لأطول فترة زمنية.

(المدة الزمنية التي تتمكن العضلة من الاستمرار في التقلص (كلما زادت المدة كلما زاد التحمل العضلي.

ثالثاً : المرونة (تعريف): القدرة على إطالة العضلة أو مجموعة من العضلات إلى مداها الحركي.

العوامل المؤثرة في المرونة:

- ١- تكوين المفاصل (المرفق والركبة أقصى حد للمرونة 102 درجة ، الكتف 302 درجة.
- ٢- (العمر) كلما تقدمنا في العمر قلنا مرونة المفاصل.
- ٣- (النوع) النساء أكثر مرونة من الرجال.

فوائد اللياقة العضلية:

- ١- (زيادة حجم العضلات) يؤدي إلى زيادة الطاقة المستهلكة وقت الراحة ووقت النشاط.
- ٢- الحفاظ على القوام السليم.
- ٣- (الوقاية من إصابة العضلات والمفاصل والعظام) الأم الظهر.

قياس اللياقة العضلية

1- قياس القوة والتحمل العضلي:

- الجلوس من رقود القرفصاء واليدين على الكتف (02 ثنائية) لقياس تحمل عضلات البطن.

- انبطاح مد الذراعين (الضغط بالذراعين) المدة : أكبر عدد من المرات لقياس قوة وتحمل عضلات الحزام الصدري والذراعين .

2- قياس المرونة:

- ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس طولاً بجهاز خاص لقياس المرونة ، (أفضل مسافة من محاولتين) كلما زادت المسافة كلما زادت المرونة .

تطوير اللياقة العضلية

مبادئ تطوير القوة والتحمل العضلي :

- ١- التدرج (عدد التمارين - حجم وزن الحديد.)
- ٢- التخصصية (تمرين اليدين ينفع اليدين فقط) (لا بد من تمرين جميع أجزاء الجسم.
- ٣- زيادة العبء: يكون بثلاث طرق:

أ / المقاومة

(02 % فأكثر من القوة القصوى لتطوير القوة.)

(أقل من 02 % من القوة القصوى لتطوير التحمل.)

٨ القوة القصوى = أكبر وزن ممكن رفعه

مثال: القوة القصوى = 57 كجم .. ما هي المقاومة المناسبة ؟

الحل: المقاومة المناسبة = $2,02 \times 57 = 02$ كجم

كيف نحدد القوة القصوى ؟

ما تستطيع تكراره أكثر من 12 مرات كحد أقصى

= 02 % من القوة القصوى

ب / الجرعة

عدد التكرارات للتمرين المعين.

الجرعة	التكرار الأقصى	الهدف
0 - 7	3 - 1	تطوير القوة العضلية
4 - 3	22-12	تطوير التحمل العضلي

- عندما يكون هدفك تطوير القوة العضلية مقاومتك يجب أن تكون 02 % من القوة القصوى

- عندما يكون هدفك تطوير التحمل العضلي مقاومتك يجب أن تكون أقل من 02 %
من الأفضل الابتداء بتطوير التحمل العضلي ومن ثم تطوير القوة العضلية.

4- الراحة:

الراحة للمجموعة العضلية المدربة 40 ساعة

إذا استمرت الآلام (40 - 52 ساعة) يجب خفض العبء)

تطوير المرونة:

استطالة العضلات والأربطة المحيطة بالمفصل مع المحافظة على الوضع لفترة قصيرة ثم التكرار.

المحاضره السادسه -

مفهوم الغذاء والدواء.

الغذاء :

هو المواد الغذائية مثل اللحوم والحليب والبيض ذات أهمية لما تحويه من نسب أساسية من البروتينات والدهون والكاربوهيدرات والفيتامينات التي يحتاجها جسم الإنسان، وهي مصدر الطاقة لأجسامنا.

الدواء (العقار):

أي مادة كيميائية لها تأثير ما على وظائف الكائنات الحية. قد تستخدم العقاقير - الأدوية - في العلاج والتشخيص والوقاية من الأمراض. ولها القدرة على إحداث مفعول علاجي في جسم متعاطيها.

تأثير العلاج على الجسم:

- نقصان أو زيادة أحد الهرمونات أو الأنزيمات.
- القضاء على أحد أنواع الميكروبات أو إيقاف نشاطها.
- القضاء على أحد أنواع الطفيليات أو إيقاف نشاطها.

نتائج العلاج على الجسم:

- إزالة الأعراض المرضية أو تخفيفها.
- وقف أو إبطاء انتشار المرض.
- شفاء المريض بإذن الله.
- منع حدوث المرض أو ظهور الأعراض.

الطرق العلاجية: عن طريق ١- الفم

٢- الجلد

٣-فتحة الإخراج (الشرح).

بناء على مكان تأثير الدواء: هناك أدوية خاصة لكل جهاز بجسم الإنسان

الجهاز الهضمي: مضادات الحموضة، التقلصات المعوية، القرحة والاثني عشر، المليينات والمسهلات.

الجهاز التنفسي: موسعات الشعب الهوائية، السعال الجاف وطارادات البلغم.

الجهاز الدوري: ارتفاع ضغط الدم، مخفضات الكوليسترول، مضادات تجلط الدم وموسعات الأوعية الدموية.

الامراض المعدية والوبائيات: المضادات الحيوية البكتيرية، الفطرية، الطفيلية. الأمصال واللقاحات و أدوية المناعة والسرطان.

الغدد الصماء: الأنسولين وحبوب منع الحمل.

الجهاز العصبي: مسكنات الآلام ومخفضات الحرارة، المهدئات والمنومات، القلق والاضطراب النفسي ومضادات الغثيان والقيء.

النساء والولادة: هناك أدوية خاصة لعلاج العقم، وأمراض سن اليأس وآلام الدورة الشهرية وعسر الطمث.

أدوية التغذية وصحة الجسم: الفيتامينات، فاتحات الشهية والمقويات.

أدوية الأنف والأذن والحنجرة: الأم الأسنان والفم، الحنجرة والأذن.

أدوية العين: مضادات الحيوية، الحساسية، المياه الزرقاء.

مصادر الأدوية:

١-كيميائية: وهي التي تصنع داخل مختبرات الأدوية عن طريق تفاعلات كيميائية أو في مصانع الأدوية.

٢-طبيعية: وهي التي تستخلص من ١-النباتات

٢ -الحيوانات وتعتبر أكثر تقبل في الجسم مثل الأنسولين - زيت كبد الحوت.

وبعض الأدوية يستخلص من الفطريات مثل مجموعات من المضادات الحيوية والبعض الآخر من الأدوية يستخلص

من البكتيريا.

أشكال الدواء:

الأدوية الفموية ومنها:

الحبة: هي المادة الفعالة مضاف لها مادة خاملة تقوم بحفظ قوام الحبة.

الكبسولة: هي المادة الفعالة محفوظة داخل كبسولة مصنعة من الجيلاتين.

السانلة: المعلقة والشرايات.

البخاخ: مثل أدوية الربو.

الجلدية ومنها: الكريم والمرهم، الجل ، الغسولات واللصقات.

الحقن: الوريدية، العضلية، تحت الجلد والشرجية.

الشرجية: المرهم والكريم، التحاميل.

الأنف أو الأذن أو العين: القطرة، المرهم والجل.

الرابط بين الدواء والغذاء: توجد علاقة قوية بين الغذاء والدواء، فقد يكون للدواء تأثير على امتصاص الفيتامينات التي في الغذاء، أو يؤثر الغذاء على نقصان أو زيادة امتصاص الدواء.

مثل أحد المضادات الحيوية لمركب التتراسيكلينات حيث يقل امتصاصه إذا كان الغذاء يحتوي على عنصر الكالسيوم (الأجبان والبيض). وبعض الفيتامينات تخرج مع البراز نتيجة لإخذ بعض الأدوية التي تنقص الوزن مثل الزينيكال.

تفاعلات الدواء:

يحدث تفاعلات بين الادوية وينتج عنه الاحتمالات التالية:

إذا اخذ دوائيين مع بعض يؤدي إلى تقلل مفعول أحدهما ويسمى مفعول تعارضي.

إذا اخذ دوائيين مع بعض يؤدي إلى زيادة امتصاص أحدهما على حساب الآخر ويسمى مفعول معضد.

يجب على المريض ان يخبر الطبيب عن الأدوية التي يأخذها.

الفيتامين Vitamin:

مادة عضوية يحتاج لها الإنسان في طعامه بكميات صغيرة نسبياً لضمان نموه الطبيعي.

تشمل الأنواع التالية: فيتامين أ (A)، ب (B)، ج (C)، د (D)، إي (E)، هـ (H)، ك (K)، حمض الفوليك، وأميد النياسين، حمض البانتوثينيك.

أول من أطلق لفظ فيتامين عالم وظائف الأعضاء الأميركي كاسيمير فونك في ١٩١١م

بعض الفيتامينات تذوب في ١- الماء مثل ب (B) و ج (C)

٢- تذوب بالدهون كفيتامينات أ (A)، ك (K) أي (E) ود (D)

يجب على المريض ان يخبر الطبيب عن الأدوية التي يأخذها

العمر والدواء:

لكل مرحلة عمرية في حياة الإنسان علاجات معينة

١- مرحلة الطفولة يعتمد العلاج على التحاميل، المعلقات، الشرابات والقطرات.

٢- الراشدين فلهم علاجات خاصة بهم.

مرحلة الحمل: تعطى للأم أدوية خلال فترات الحمل والتي لا تؤثر على مراحل نمو الأجنة وكذلك يجب على الأم عدم تعاطي أي دواء حتى تستشير الطبيب، على سبيل المثال الحديد وحامض الفوليك.

الرضاعة:

بعض الأطعمة والأدوية قد تؤثر على الرضيع، مثل المضاد الحيوي التتراسيكلينات والذي يمكن ان يصل إلى دم الرضيع من خلال حليب الأم مما قد يسبب اصفرار الأسنان.

المضادات الحيوية:

في عام ١٨٨٢م تم اكتشاف اول مضاد حيوي علاجي بواسطة العالم ألكسندر فلمنج. وفي وقتنا الحالي بلغ عددها أكثر من مائتين مضاد حيوي مختلفة.

- **المضادات الحيوية:** تعالج الأمراض البكتيرية. وهي لا تعالج الالتهابات الفيروسية مثل الزكام والأنفلونزا.

- يجب ان يصرف المضاد الحيوي تحت إشراف طبي مباشر.

- يجب أخذ الجرعة بالكامل مع المدة المفروضة

(وليس بمجرد زوال اعراض المرض يتوقف المريض عن العلاج دون إكمال المدة المفروضة لأنه قد يبقى في الجسم بعض الميكروبات التي لم يقضى عليها وفي المره القادمة حين يمرض لن يؤثر فيه المضاد الحيوي.)

- بعض أنواع المضادات الحيوية تسبب حساسية مثل البنسلين (عمل فحص الحساسية).

إذا كانت الأم حامل

يجب أخبار الطبيب بذلك حيث بعض المضادات الحيوية قد تسبب تشوهات للأجنة.

-أخذ المضاد الحيوي بدون الرجوع إلى الطبيب قد يؤثر على بعض أنواع البكتيريا المفيدة في الأمعاء، مما يؤدي إلى نقص الحديد أو فيتامين بي.

- عدم تركها داخل السيارات أو في اماكن مرتفعة درجة الحرارة تتجاوز ٢٥ درجة مئوية.

- المضادات الحيوية يجب حفظها داخل الثلاجة بمجرد فتحها وبعد الاستعمال.

- المضادات الحيوية المعلقة يجب رج الزجاجاة قبل أخذ المضاد. معظم المضادات التي تحل في الماء مدة صلاحيتها من أسبوع إلى أسبوعين مع حفظها في الثلاجة.

- المضادات الحيوية قد تتأثر بنوعية الغذاء، لذلك يجب استشارة الطبيب.

- اتباع الإرشادات المكتوبة في النشرة المرفقة مع المضاد الحيوي.

الفرق بين اللقاح والتلقيح ؟**تلقيح – تطعيم - Vaccination:**

هي عملية استحثاث وتحفيز الجسم على تكوين أجسام مضادة ضد الميكروب، بتلقيحه بنفس الميكروب المستضعف أو الميت أو بتلقيحه باي أنتيجينات غير ضارة قريبة الشبه بالأنتيجينات المراد حث الجسم على انتاج أجسام مضادة لها.

اللقاح – Vaccine:

أي معلق من كائنات دقيقة مُمرضه ميتة أو مُستضعفة، أو من سلالات غير ممرضة منها او من سموم تنتجها هذا الميكروبات أو من أي أنتيجين آخر غير مُمرض، يتم حقنه في الجسم لاستحثاثه على تكوين أجسام مضادة وتقوية الجهاز المناعي.

واللقاحات التي تعطى للطفل ليكون جسمه، أجساماً مضادة لبعض مسببات الأمراض، ولا توجد خطورة من هذه اللقاحات على الطفل.

الطرق التي يجب اتباعها عند التطعيم للأطفال:

- ١- يجب عدم تطعيم الطفل إذا لديه حرارة مرتفعة واخبار من يعطيه اللقاح.
- ٢- إذا الطفل يأخذ علاج يجب اخبار الطبيب بذلك.

أدوية التجميل:

وهي تصنع من مواد كيميائية أو المواد الطبيعية نباتية أو حيوانية.

الأدوية التي تستخدم ظاهرياً على الجلد في الحالات الآتية:

- تنظيف، ترطيب أو تفتيح لون البشرة.
- علاج بعض العيوب الخلقية.
- للوقاية من اشعة الشمس.
- لعلاج فروة الرأس وتساقط الشعر.
- علاج بعض التجاعيد والترهلات في مناطق معينة من الجسم.
- بعض أدوية التجميل قد تسبب حساسية
- يجب غسل الوجه بعد استخدامها.
- استخدام هذه الأدوية بكثرة لها تأثيراً سلبياً على الجسم.

التسمم الدوائي:

- هو أخذ جرعة عالية من الدواء مما يؤدي إلى حدوث أعراض التسمم الدوائي ويجب معالجتها حتى لا تحدث ضرر بالجسم أو الوفاة.

ارشادات في حالة التسمم:

- الاتصال بأقرب مركز صحي أو الهلال الأحمر واتباع التعليمات.
- محاولة إفراغ معدة الشخص المتسمم.
- إعطائه كوب من الماء أو النشاء أو الدقيق المعلق في كوب من الماء.
- نقله إلى أقرب مركز صحي أو مستشفى.

ارشادات عامة:

ضع الأدوية بعيدة عن متناول الأطفال.

- عدم تخزين الأدوية في نفس مكان تخزين الغذاء.
- عدم اعطاء الأطفال الأدوية على انها حلوى.
- اتباع التعليمات الخاصة بالجرعة ومدة العلاج المكتوبة عليه.
- يجب استشارة الطبيب قبل تناول الدواء.
- التأكد من صلاحية الدواء.
- عدم تناول الأدوية بناءً على نصيحة بعض الأشخاص.
- عدم زيادة أو إنقاص الجرعة بدون الرجوع إلى الطبيب.
- إكمال المدة المطلوبة للعلاج بالمضاد الحيوي.

الصيدلية المنزلية:

- أن تكون مرتفعة وبعيدة عن متناول الأطفال.
- أن تكون في مكان بارد وجاف.
- أن تحتوي على (شاش وقطن بأحجام مختلفة. اشربة طبية لاصقة، ملقاط. مرهم للحروق، مسحات طبية، أقراص مسكنة للألم مثل البندول. ميزان لقياس الحرارة).

الغذاء والصحة:

- أن الغذاء الزائد هو المسؤول عن أمراض الشيخوخة المبكرة. وان العديد من أمراض الشيخوخة مرتبطة بطبيعة الغذاء
- مثل (ارتفاع الضغط، مرض السكري، تصلب الأوعية الدموية، أمراض العمود الفقري والمفاصل هي نتيجة زيادة الوزن والغذاء الغير صحيح).

الغذاء في الوقت المناسب:

- في الصباح: منتجات القمح، فاكهة، ألبان وأجبان وعصير فاكهة أو شاي غير محلى وماء.
- في الظهيرة: خضار، فاكهة، سلطة، بقول، أرز، خبز، وعصير فاكهة أو شاي غير محلى وماء.
- في المساء: لحم الدجاج، السمك، الغنم، البقر، السلطات والفاكهة.

غذائنا والكائنات الأخرى:

الغذاء:

وسيلة للبقاء على قيد الحياة ولكنه في الوقت نفسه وسيلة لانتقال المخاطر والتسبب في المرض والموت والمرض الناجم عن تلوث الغذاء يعتبر مشكلة صحية كما أنه سبب من أسباب خفض الإنتاجية الاقتصادية.

التلوث الغذائي:

* مصطلح عام يطلق على الأمراض الناتجة عن تناول طعام أو شراب ملوث بالبكتيريا، الفيروسات، الطفيليات، النباتات السامة والمواد الكيميائية أو المشعة ، ولكن أكثرها شيوعاً يحدث بسبب التلوث البكتيري.

* وايضاً هو آفة مرضية واسعة الانتشار تحدث نتيجة تناول اطعمة أو مشروبات ملوثة بالكائنات الدقيقة الممرضة، إضافة إلى ما تفرزه هذه الكائنات الدقيقة من سموم وكذلك النباتات السامة والمواد الكيميائية أو المشعة

أنواع التلوث الغذائي

١- التلوث الكيميائي:

- يحدث هذا التلوث نتيجة وجود بعض المواد الكيميائي التي تضر بصحة الإنسان. مثل المبيدات والمعادن الثقيلة.

٢- التلوث الإشعاعي:

- عبارة عن وجود بعض المواد المشعة في الغذاء مثل البلوتونيوم و اليورانيوم.

- تؤثر المواد المشعة على المادة الوراثية والمادة الحية لخلايا الجسم وقد تؤدي إلى تشوهات خلقية واختلال في وظائف الأعضاء.

٣- التلوث الميكروبي:

- عبارة عن وجود بعض الميكروبات المسببة للأمراض في الغذاء مثل البكتيريا والفيروسات والطفيليات أو سمومها.

- يؤدي هذا النوع من التلوث إلى ما يسمى بالتسمم الغذائي الميكروبي.

- يعتبر التلوث البكتيري هو أكثر أنواع التسمم الغذائي انتشاراً.

- كيفية انتقال الميكروبات الى الغذاء:

١- ناقلات الأمراض مثل الحشرات.

٢- المياه ملوثة بالكائنات الدقيقة.

٣- استخدام معدات أو أدوات ملوثة اثناء التحضير.

٤- عن طريق الأشخاص حاملي الأمراض الذين يعدون الطعام والشراب.

التسمم من الغذاء:

تناول غذاء أو شراب ملوث ويعرف بأنه الأعراض المرضية المتشابهة التي تحدث لشخصين أو أكثر لتناول طعاماً أو شراباً مشتركاً في وقت ومكان واحد أي يجب أن تكون هناك علاقة مشتركة في الوقت والمكان والأشخاص

الأعراض:

قد تتضمن واحداً أو عدة أعراض كالقيء، الإسهال، آلام البطن، الغثيان، ارتفاع درجة الحرارة وقد تكون الأعراض المصاحبة شديدة، وتؤدي للوفاة وخاصة في الأطفال وكبار السن لضعف مناعتهم.

وحدة هذه الأعراض ومدتها تختلف باختلاف المسبب وعادة تظهر الأعراض بعد تناول الطعام بفترة ساعتين إلى ٧٢ ساعة أو أكثر وذلك حسب العمر وكمية الغذاء الملوث.

أهم ملوثات الغذاء البكتيرية:**١- السالمونيلا "Salmonellae":**

حيث تصاب الحيوانات بها و من ثم تصاب لحومها وحليبها ومشتقاتها كذلك البيض. ونتيجة لأكل أو شرب أحد هذه المواد الغذائية الحاملة لهذه البكتيريا تسبب مرض التهاب المعدة، واعراضه التهاب حاد في المعدة أو الامعاء مصحوباً بالصداع مع غثص و تقيؤ وغثيان واسهال و ارتفاع في درجة حرارته الجسم، وقد يؤدي إلى ما يعرف بالجفاف.

و يبلغ عدد الأنواع التابعة لهذه البكتيريا حوالي ٢٠٠٠

نوع، ونذكر منها على سبيل المثال المسببة للتلوث الغذائي:

Salmonella enteritidis, S. typhimurium

٢- البروسيللا: Brucellae

من مسببات التلوث الغذائي داء الحمى المالطية (حمى البحر الأبيض المتوسط) من الأمراض الهامة والخطيرة التي تصيب الإنسان نتيجة لشربه للحليب ومشتقاته الغير معقمة أو المبسترة الملوثة بالبكتيريا. أحد أنواع البكتيريا التي تصيب الإنسان نتيجة تناول منتجات ألبان ملوثة وغير مبسترة.

٣- شجيلا Shigellae:

بكتيريا تسبب داء الزحار البكتيري للإنسان نتيجة لتناوله أغذية ملوثة بها.

بكتيريا لاهوائية:

- وهي بكتيريا لاهوائية تنمو في الأغذية المعلبة والغير محفوظة جيداً وتفرز سمومها فتجد العلبه المصابه أصبحت منتفخة الحجم.
- عند تناول الأغذية الملوثة فإنها تؤدي إلى حالة من التسمم معروفة باسم التسمم الوشيق.
- تؤثر هذه السموم على الجهاز العصبي ولأعراض هي:
- صعوبة في البلع -دوار -ارتخاء في العضلات - صعوبة في التنفس وصعوبة في تحريك العين والكلام

البكتيريا الكروية العنقودية:

- تفرز هذه البكتيريا سمومها في الغذاء وتسبب تسمم غذائي سريع.
- تنتقل هذه البكتيريا إلى الطعام بواسطة العاملين في الطهي ذو البثرة أو الحبة أو الأصبع المجروح.

إيشريشيا كولاي E coli:

تسبب حالة من الاسهال الشديد للأطفال والمسافرين نتيجة التلوث المياه والتي يمكن أن تدخل في تحضير الطعام.

الزحار البكتيري:

- بكتيريا تسبب مرض الزحار البكتيري العصوي وهو عبارة عن إسهال مصحوب بالدم في معظم الأحيان.

الزحار الأميبي:

يسببه طفيل اولي وينتقل للإنسان عن طريق المياه والأطعمة الملوثة بالطور المعدي. وهو عبارة عن إسهال مصحوب بالدم والمخاط في معظم الأحيان.

داء السل Tuberculosis

من الأمراض الواسعة الانتشار التي تصيب الإنسان والحيوان وذلك عن طريق المواد الغذائية المصابة بهذه الكائنات المسببة لهذا المرض

داء الجمره الخبيثة Anthrax:

من أهم الامراض وأخطرها التي تصيب الإنسان نتيجة لتلوث الغذاء بعصيات الجمره الخبيثة

داء الحمى القلاعية وداء التهاب الكبد الفيروسي وانفلونزا الطيور والخنزير وغيرها: من أسبابها تلوث الغذاء بالفيروسات.

آما التلوث الغذائي الناتج عن الكائنات الطفيلية فهو محدود ومن أهم هذه الطفيليات المسببة للتلوث الغذاء الأنتيميا، والجاردي والأسكارس والديدان الشريطية.

بداء الأكياس المانية: نتيجة تناوله المواد الغذائية الملوثة ببيض دودة الكلب الشريطية.

الوقاية من التسمم الغذائي:

- ١-مراقبة أماكن تحضير الغذاء والمشروبات.
- ٢-تشديد الرقابة على جميع المحلات التي لها علاقة بالأطعمة.
- ٣-الفحص الدوري للأشخاص العاملين في المطاعم ومحلات الأغذية.
- ٤-أستعمال القفازات عند اعداد الطعام.
- ٥-أخذ عينات بصفة دورية من المواد الغذائية للفحص والتحليل بالمختبرات.
- ٦-متابعة مصادر مياه الشرب باستمرار وإجراء عمليات التعقيم اللازمة.
- ٧-عدم ترك الأطعمة مكشوفة أو معرضة للحشرات.
- ٨- حفظ الأطعمة في الأماكن الصحيحة للحفظ.

٩- التخلص من الطعام إذا تغير لونه أو رائحته

١٠- غسل اليدين قبل تحضير الطعام.

الأغذية الأكثر عرضة للتلوث: اللحوم والأسماك والبيض

قد تؤدي إلى الإصابة بالمرض وظهور الأعراض حيث تعتبر أكثر أنواع الأطعمة خطورة في حال عدم تناولها خلال مراحل الطهي بطريقة صحية وذلك لسرعة تلوثها بالميكروبات نتيجة لاحتوائها على نسبة عالية من الرطوبة والبروتين

كيف تختار مكان تناول غذائك:

من الأولويات عند الأكل في مطعم أو أخذ وجبة جاهزة إلى المنزل مراعاة ما يلي:

١- النظافة: افحص المطعم قبل جلوسك فيه أو شرائك للوجبة فإذا كان المكان غير نظيف تناول وجبتك في مكان آخر.

٢- الطهي: دائماً احرص على طلب وجبه مطهية إلى درجة النضج وخاصة اللحوم والدجاج والمأكولات البحرية والأطعمة المصنعة منه كالهمبرجر والنقانق والبيض لأن الوجبات غير كاملة النضج من أكثر أنواع الطعام سبباً في وقوع حوادث التسمم الغذائي لذا لا ينصح باللحوم غير كاملة النضج.

ويزيد خطورة ذلك على الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية وكبار السن والحوامل والأطفال الصغار، والطاهي للطعام يجب ان تستطيع ان تراه.

٣- التبريد: يجب أن تتأكد بأن الأطباق الباردة مقدمة لك وهي باردة.

المحاضره السابعه

الأمراض المشتركة بين الإنسان و الحيوان

ماهي الأمراض المشتركة؟

هي الأمراض والعدوى التي تصيب الإنسان والحيوان وتنتقل فيما بينهم ، عن طريق الاتصال المباشر أو غير مباشر أو عن طريق الأغذية والمنتجات والمخلفات الحيوانية أو عن طريق المفصليات الناقلة للأمراض.

يوجد ٨٧٠ مرض مشترك بين الإنسان والحيوان:

● معظمها مشتركة بين الإنسان والحيوانات الأليفة.

● نسبة كبيرة منها منقولة بواسطة الغذاء.

● تشكل أخطر الأمراض المعدية في الإنسان.

خلال العقود الثلاثة الماضية ظهر ١٧٧ مرض معدي جديد أو متجدد في الإنسان: منها ١٣٤ مرض مشترك (٧٥٪).

الأمراض المشتركة بين الإنسان والحيوانات الأليفة

يوجد ٦١٦ مرض معدى فى الحيوانات الزراعية:

• منها ٤٧٦ (٧٧,٣%) مرض مشترك مع الإنسان.

يوجد ٣٤٧ مرض معدى فى الكلاب والقطط:

• منها ٣٣٦ (٩٠%) مرض مشترك مع الإنسان.

تختلف مسبباتها وأعراضها وأهميتها :

أنواع العدوى:

القاتل \ مثل داء السعار، داء الجمرة الخبيثة وداء السل (الدرن).

الغير القاتل \ ولكن ينتشر بصورة وبائية مثل أمراض التسمم الغذائي.

العدوى والأمراض المعدية

عدوى Infection:

هي الحالة المرضية الناجمة عن غزو الجسم بالميكروبات القادرة اما على الاضرار أو احداث الأذى بالأنسجة الحية بطريقة مباشرة ، أو بافرازها لمواد سامة أو بآنتاجها لتفاعل معين يضر بالجسم.

أمراض معدية Infectious Diseases:

أمراض تسببها كائنات دقيقة (كالفيروسات والبكتيريا والطفيليات الأولية)، وغير دقيقة مثل الديدان الطفيلية، بحيث يمكن انتقالها بالعدوى من كائن إلى آخر

بعض الأمراض المشتركة بين الإنسان و الحيوان:

- الطاعون البشري
- داء الليستريا
- داء المقوسات
- الجارديا ؟
- داء اللشمانيا الحشوية
- الرعام أو السقاوة
- جدري الإبل
- جدري البقر الكاذب
- التأم الجلدي
- الجرب الساركوبتي
- الحمى القرمزية

- داء البروسيلة
- السل الرئوي
- عدوى السالمونيلا
- الحمى المجهولة (أنفلونزا البلقان)
- عدوى المتدثرات
- انفلونزا الخنازير
- الجمرة الخبيثة
- الحمى الفحمية
- حمى الوادي المتصدع
- انفلونزا الطيور
- الفطريات الجلدية والتحت جلدية

تقسيم الأمراض المشتركة

- على حسب العائل الخازن :

١- أمراض حيوانية بشرية

وهي الأمراض المعدية التي تنتقل من الحيوانات إلى الإنسان مثل داء الكلب.

٢- أمراض بشرية حيوانية

وهي الأمراض المعدية التي تنتقل من الإنسان إلى الحيوانات مثل الدفتريا.

٣- أمراض مشتركة ذات عكسية

وهي الأمراض الموجودة في كل من الإنسان والحيوان ويمكن أن تنتقل من الإنسان إلى الحيوان أو بالعكس مثل التسمم بالميكروب العنقودي الذهبي

⑩ على طرق انتقالها و دورة حياة مسبب المرض:

١. أمراض مشتركة مباشرة طريق الناقل الميكانيكي:

وهي الأمراض التي تنتقل من الحيوان إلى الإنسان عن طريق التعامل المباشر بالحيوان أو عن طريق الناقل الميكانيكي للحشرات، لا يحدث تطور في المرض أثناء عملية انتقال العدوى، مثل داء الكلب، البروسيلة والتريكينيل.

٢. أمراض مشتركة دورية:

وهي التي تحتاج إلى أكثر من عائل من الحيوانات من أجل أن تكمل دورة حياة المسبب للمرض مثل دودة البقر الشريطية، دودة الكلب الشريطية

٣. أمراض مشتركة بواسطة الناقل الحيوي:

وهي الأمراض التي تنتقل عن طريق الناقل الحيوي للمفصليات ماصة الدم البعوض، ذبابة الرمل والقراد، حيث مسبب المرض ينمو ويتكاثر داخل الناقل الحيوي قبل ان ينتقل مسبب المرض إلى الإنسان مثل داء البرداء، داء النوم وحمى الدنجوا

٤. أمراض مشتركة بينة:

وهي التي تحتاج إلى أكثر من عائل من الحيوانات والتربة والنباتات المتحللة وغيرها مثل معظم الأمراض الفطرية

• تأثيرها على الإنسان والحيوان:

١. وهي أمراض مشتركة شديدة الخطورة على الإنسان وأقل خطراً على الحيوانات الاقتصادية مثل داء التريكينيليا.
٢. أمراض مشتركة شديدة الخطورة على الإنسان وكذلك على الحيوانات الاقتصادية مثل داء البروسيل و داء السالمونيلا.
٣. أمراض مشتركة شديدة الخطورة على إنتاج الحيوانات الاقتصادية مثل السل البقري.

• مكان وجودها:

- ١) أمراض دورية تظهر بصورة دورية في المدن مثل داء السالمونيلا، داء التوكسوبلازما و داء الفطريات الجلدية.
- ٢) أمراض دورية تظهر بصورة دورية في القرى والهجر مثل داء البروسيل والسل البقري.

• حسب المسبب المرضي:

- ١) أمراض بكتيرية : ومن أهمها : الجمرة الخبيثة ، داء البروسيل ، ميكروبات التسمم الغذائي ، داء السل ، وداء الطاعون البشري.
- ٢) أمراض فيروسية : داء السعار (الكلب) ، الهربس ، فيروسات التهاب المخ السحائي ، الحمى الصفراء ، حمى الوادي المتصدع ، انفلونزا الطيور وانفلونزا الخنازير .
- ٣) أمراض الريكتسيا : مثل داء الحمى المجهولة، الحمى التيفوسية المستوطنة.
- ٤) أمراض فطرية : الفطريات الجلدية الخارجية ، الفطريات تحت جلدية ، والفطريات الجهازية .
- ٥) أمراض طفيلية: وتقسم الأمراض الطفيلية إلى:
 - الطفيليات الأولية مثل داء الاميبا، داء الليشمانيا الجلدية ومرض الليشمانيا الحشوية، الملاريا وكذلك داء المقوسات.
 - ٦) الديدان الطفيلية : البلهارسيا، الديدان الشريطية، الدبوسية والأسكارس .
 - ٧) المفصليات الطبية : التوديد، والجرب، قمل الرأس والجسم

الأمراض المشتركة وصحة الإنسان

يوجد أكثر من ٨٧٠ مرض مشترك يمكن أن تصيب الإنسان ويعتمد انتشار هذه الأمراض على عدة عوامل منها مدى انتشار العائل أو العامل الناقل للمرض ومدى تأثير البيئة على العامل المرضي، غالباً ما تكون الأعراض على الإنسان شديدة وخطيرة وقد تؤدي إلى الوفاة، وخاصة في المناطق التي تنقصها الخدمات الطبية .

ومن هذه الميكروبات: انفلونزا الطيور و انفلونزا الخنازير، الحمى الصفراء ، حمى الوادي المتصدع ، والحمى المخية الشوكية

أهمية الأمراض المشتركة

- ١) إن مسببات المرضية المشتركة مسؤولة عن أمراض واسعة الانتشار بين الإنسان والحيوان وما تنشأ عن ذلك من خسائر في الأرواح
- ٢) تؤثر الأمراض المشتركة على صحة الحيوان وإنتاجيته فينخفض إنتاج اللحم والحليب والبيض .
- ٣) الخسائر بسبب تكاليف مقاومة الأمراض وعوائلها الخازنة ونواقلها .
- ٤) قفل الأسواق العالمية أمام الدول التي تتوطن فيها هذه الأمراض المشتركة .

تسبب هذه الأمراض الشلل في النمو الاقتصادي للبلاد التي تتوطن فيها ولا تدع الفرصة لإيجاد رأس المال الكافي للتنمية والاستثمار هذا إضافة إلى زيادة الخدمات الطبية في صورة زيادة أسرة المستشفيات والخدمات التفتيشية والمقاومة.

طرق انتقال الأمراض المشتركة

- عن طريق العض : مثل داء الكلب أو السعار.
- عن طريق الاختلاط : جدري الإنسان، انفلونزا الطيور وانفلونزا الخنازير
- عن طريق المفصليات الطبية : الحمى المخية الشوكية ، حمى الوادي المتصدع ، الحمى القلاعية والحمى الصفراء

الأفراد المعرضون للعدوى:

إن جميع أفراد المجتمع معرضون لمخاطر العدوى ولكن هناك أفراد أكثر عرضة من غيرهم بسبب مخالطتهم بالحيوانات أو منتجاتها، ومن هؤلاء :

- الأطفال وذوى الاحتياجات الخاصة .
- العاملون، المجالات الزراعة والبيطريين.
- العاملون في مجال صناعة اللحوم ومنتجات الحيوان
- العاملون في مجالات الصحية بالعيادات والمختبرات
- الحالات الطارئة : مثل اللاجئين وضحايا الكوارث و الحجيج ، أو الذين يعيشون في ظروف سيئة

١. العوامل التي تؤثر على انتشار الأمراض المشتركة

تحدث العدوى للأشخاص الذين لا يرتدون الملابس الواقية أثناء تداولهم لهذه المنتجات أو عندما تتلوث مصادر المياه والتربة أو الهواء بسبب إلقاء الجثث والمخلفات الحيوانية .

تجارة منتجات الحيوان: إن الدول التي تستورد الصوف الخام أو الجلد أو اللحم أو.... الخ ، من المناطق المتوطن بها الأمراض المشتركة قد تدخل إلى أراضيها هذا الأمراض .

مقاومة الأمراض المشتركة

لقد نجحت العديد من الدول في السيطرة على الكثير من الأمراض المشتركة والقضاء عليها وذلك بإتباع الإجراءات الكفيلة بمقاومتها ومنها :

- ❖ اكتشاف ومعالجة الحالات المرضية في الإنسان
- ❖ قطع حلقة العدوى بين الإنسان والحيوان
- ❖ قطع حلقة العدوى بين الحيوانات الاليفة والبرية
- ❖ التحصين: للوقاية من الأمراض ولتقليل فرص انتشار المرض
- ❖ حماية المناطق السليمة من دخول العدوى إليها
- ❖ التخلص من الحيوانات المريضة حيث تعتبر مصادر لانتشار المرض
- ❖ العلاج بالمضادات الحيوية : وتستعمل في علاج الأمراض البكتيرية في الإنسان والحيوان وتقلل من فرص انتشار العدوى
- ❖ مقاومة القوارض والحيوانات الضالة والمفصليات الطبية الناقلة للمرض
- ❖ تقييد حركة الحيوانات خلال ظروف المقاومة للمرض
- ❖ المراقبة الصحية للأغذية والتخلص من المخلفات الحيوانية
- ❖ التعاون المشترك بين القطاعات الإدارية المختلفة وخاصة قطاعي الصحة والطب البيطري والزراعة، فيما يتعلق بالأمراض التي تنتقل عن طريق الأغذية

الوقاية الصحية الشخصية

- غسل الأيدي بالماء والصابون عقب الخروج من دورة المياه مباشرة وقبل تناول الطعام أو الشراب
- تجنب التعرض للردأذ المنبعث من الأنف والفم من الآخرين، كما في حالة السعال أو العطس أو الضحك
- الاستحمام المتكرر بالماء والصابون لحفظ الجسم نظيفاً.
- تجنب استعمال ادوات الطعام والشراب المشتركة أو العامة أو الغير نظيفة، أو أدوات الزينة وغيرها
- غسيل اليدين جيداً بعد زيارة المريض أو ملامسة أدوات المريض

الإجراءات التي يجب اتباعها

- إنشاء هيكل للتنسيق والتعاون بين مختلف القطاعات الحكومية
- التخطيط المسبق لضمان نجاح إجراءات المقاومة
- تجنيد و تدريب العاملين في مجال الامراض المشتركة
- إنشاء جهاز للإبلاغ الفوري عن الأمراض المشتركة
- إنشاء قطاعات للمختبرات وخدمات اللقاح

- اتخاذ الاحتياطات الكفيلة بمنع العدوى في المختبرات ومنع تسرب المواد المعدية إلى الوسط الخارجي
- التعليم والوعي الصحي للمواطنين وذلك ليتجنبوا الإصابة ويجب أن يبدأ التعليم من المرحلة الابتدائية
- التخلص من الحيوانات النافقة ومخلفات الحيوانات
- مشاركة المجتمع الفعالة في المقاومة

المحاضرة الثامنة

الفيروسات المشتركة بين الإنسان و الحيوان

الأمراض المعدية المشتركة بين الإنسان و الحيوان

الأمراض المشتركة بين الإنسان و الحيوان عديدة ومتنوعة ومنها (الأمراض البكتيرية) مثل السالمونيلا والبروسيللا والجمرة الخبيثة والدرن والحمى الصفراء ومنها (الأمراض الفيروسية) مثل الأنفلونزا وداء الكلب وحمى الوادي المتصدع وحمى غرب النيل والتهابات المخ

ومنها (الأمراض الطفيلية) مثل الديدان الشريطية وداء المقوسات (التوكسوبلازما) والليشمانيا والجرب ومنها (الأمراض الفطرية) مثل القراع أو السعفة ويتوقع الخبراء العالميون أن تزيد حدة هذه المشكلة خلال العقدين القادمين نظرا لظهور مسببات جديدة للأمراض لم يكن معروفا أنها تتحور لتنتقل من الإنسان إلى الحيوان . ومن أمثلة هذه الأمراض : (مرض جنون البقر ، سارس ، وأنفلونزا الطيور ، وعودة ظهور الدرن ، وحمى الوادي المتصدع) .

أنفلونزا الخنازير : .

مرض صدري حاد شديد العدوى يصيب الخنازير ، وينتج عن واحد من الفيروسات العديدة لأنفلونزا الخنازير من النوع (أ) .. وغالبا ما يحدث تفشي للمرض بين الخنازير ، ولكنه لا يؤدي لوفاة عدد كبير منها وتم عزل الفيروس لأول مرة سنة ١٩٣٠ م .

لا يصاب الناس بهذا الفيروس ولكن هذا لا يمنع من إصابتهم به .. وفي الماضي تم تسجيل انتقال محدود جدا للعدوى من شخص إلى آخر (ثلاث حالات فقط) .

العترات المختلفة تنتشر كل فترة في الولايات المتحدة النوع H1 N1 كان منتشرا بين قطعان الخنازير قبل ١٩٩٨ م ، ولكن منذ أغسطس ١٩٩٨ م النوع H3 N2 تم عزلة من الخنازير كما حدث في عام ٢٠٠٤ م ، الفيروس من نوع H3 N2 تم عزلة من الخنازير ومن طيور وكان يحتوي على جينات متحورة من أنفلونزا البشر والطيور و الخنازير ، و الخنازير تلعب دورها كعائل وسيط يحتضن ويساعد على إنتشار المرض .

نتاج من تحول عترات مختلفة ككل سلالات فيروس الأنفلونزا يتحور هذا الفيروس باستمرار .

الخنزير تصاب بفيروس أنفلونزا الطيور وفيروس أنفلونزا البشر كما تصاب بفيروس الخنازير بأنواعه المختلفة ، مما يجعلها عائل وسيط خصب يسمح بتحور الفيروس جينيا وميلاد نوع جديد منه .

هل فيروس أنفلونزا الخنازير معدى ؟

مراكز مراقبة الأمراض والوقاية بالولايات المتحدة الأمريكية : .

أن فيروس أنفلونزا الخنازير معدي ويمكن أن ينتقل من شخص إلى آخر . ولكن في هذا الوقت لا يعرف كيف ينتشر الفيروس بسهولة بين الناس .

تنتشر أنفلونزا الخنازير بنفس الطريقة التي تنتشر بها الأنفلونزا الموسمية ويحدث العدوى من الشخص إلى آخر غالبا عن طريق السعال أو العطس وأحيانا قد يصاب الناس من خلال لمس شيء يحتوي على فيروسات الأنفلونزا ثم يقوم الشخص بلمس انفه أو فمه .

كم يحيى الفيروس خارج جسم الإنسان ؟

كما هو معروف لدينا أن الكثير من الكائنات الدقيقة الفيروسية والبكتيرية تستطيع أن تعيش في البيئة الخارجية أي خارج اجسامنا على سطوح الطاولات ومقبض الباب .. إلى اخره لمدة تقرب من الساعتين إلى الثلاثة ساعات .. لذلك يجب علينا محاربة هذا الكائنات الدقيقة بالنظافة وغسل الايدي وتطهير وتنظيف الأشياء الخارجية .

أعراض وعلامات الإصابة بأنفلونزا الخنازير :

هي نفسها أعراض الأنفلونزا الموسمية التي كثيرا ما نعرض لها من ارتفاع في درجة الحرارة ، والسعال ، والتهاب الحلق وآلام في العضلات ويمكن أيضا الإصابة بالتهاب في العين ، مع احتمال حدوث بعض المضاعفات التي تسبب التهابا رئويا أو مشاكل في الجهاز التنفسي أو نزلة شعبية أو أي أعراض أخرى خطيرة تشكل تهديدا على الحياة . ومثل الأنفلونزا الموسمية قد تودي إلى مزيد من التدهور للأمراض المزمنة التي يعاني منها المصاب .

حدوث العدوى بين الأشخاص :

ابتداء من قبل ظهور الأعراض بيوم واحد وحتى بعد ظهورها بسبعة أيام يمكن للعدوى أن تنتقل من الأشخاص المصابين إلى غيرهم وهذا يعني انك قد تنقل العدوى للآخرين حتى قبل أن تعرف انك مصاب .

ماذا تفعل إذا شعرت بأنك تعاني من أعراض أنفلونزا الخنازير ؟

إذا كنت تعاني من أعراض الأنفلونزا يجب عليك أن تظل بالبيت وان تستعمل المناديل الورقية النظيفة عند العطس أو السعال وتخلص منها بإلقائها في سلة المهملات ، وحاول أن تراجع العيادات الطبية .

الوقاية من العدوى :

- غطي انفك وفمك بالمناديل الورقية النظيفة عند العطس أو السعال وتخلص منها بإلقائها في سلة المهملات .
- واظب على غسل يديك بالماء والصابون وخصوصا بعد العطس أو السعال ويمكن استخدام المنظفات الكحولية لليدي .
- تجنب لمس العينين أو الأنف أو الفم فهذا عادة يساعد انتشار العدوى .
- تجنب الأماكن المزدحمة والتي يكثر فيها الاختلاط إلا في الحالات الطارئة .
- تجنب الاختلاط مع الأشخاص المصابين .
- حاول أن ترتدي القناع الطبي فهو وسيلة منخفضة التكلفة وفعالة للوقاية من الأمراض المعدية .
- لاهتمام بالتغذية الجديدة وشرب السوائل والماء بوفرة مع الحرص على نيل عدد كافي من ساعات النوم يوميا .

هل يوجد لقاح لوقاية من أنفلونزا الخنازير ؟

ليست هناك لقاحات ضد فيروس أنفلونزا الخنازير الحالي المتسبب في المرض بين البشر ، واللقاحات الموجودة حاليا فقط للخنازير ولقاحات الأنفلونزا الموسمية يمكن أن تعطي حماية ضد فيروس الأنفلونزا الموسمية (H3 N2) ولكن لا تأثر لها على الفيروس أنفلونزا الخنازير (H1 N1) .

ما الفرق بين فيروس أنفلونزا الطيور وفيروس الخنازير ؟

فيروس أنفلونزا الطيور (H5 N1) يوجد بين الطيور والبشر وهو مهلك جدا ، ولكن ليس سريع الانتقال بين البشر والطيور .. وعلى عكس ذلك فإن فيروس أنفلونزا الخنازير أسرع إنتقالا ولكن اقل إهلاكا .

امنح نفسك الحماية : .

جهازنا المناعي هو جهاز معقد جدا وهناك تفاعلات عديدة بين مختلف أجهزة الجسم .

نحن بحاجة عل أن نحصل على أفضل مناعة ممكنة ضد الأمراض التي نتقابلها في حياتنا وتوجد الكثير من العناصر الغذائية الهامة والتي تعتبر ذات مفعول أقوى من الأدوية لتعزيز جهاز المناعة وقهر الأنفلونزا حتى قبل ظهور أعراضها من هذه العناصر الحمضيات والعنب الأحمر والفراولة والتفاح والزبادي والعسل والأبيض والذرة والجزر الخ .

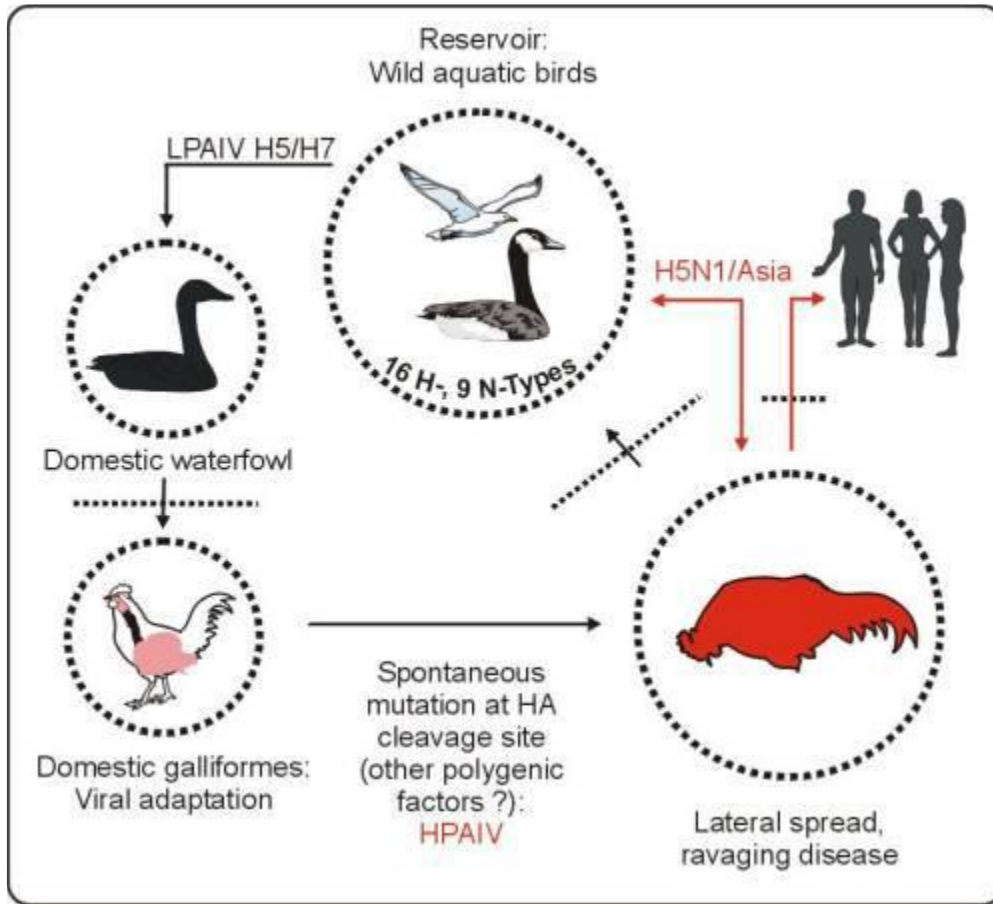
أنفلونزا الطيور : .

مرض فيروسي حاد ومعددي يصيب الطيور بمختلف أنواعها مسببا نفوق أعداد كبيرة من الطيور قد تصل في بعض الأحيان إلى ١٠٠ % .

مسبب المرض : . هو فيروس من عائلة *Orthomyxoviridae* ، وهناك ثلاثة أنواع من فيروس الأنفلونزا A،B، C

ولكن الاكثر شيوعا او المسجل هو فقط النوع A .. استطاع العلماء حتى الآن حصر ١٥ نوعا من فيروس أنفلونزا الدجاج وأكثرها خطورة و أمراضية النوعين المعروفين H5N1,H7N7 .

طرق انتشار أنفلونزا الطيور : .



انتشار المرض . :

كان يعتقد أن أنفلونزا الطيور تصيب الطيور فقط إلى أن ظهرت أول حالة إصابة بين البشر في هونج كونج في عام ١٩٩٧ م ، منذ ديسمبر ٢٠٠٣ م انتشر فيروس أنفلونزا الطيور بين لبشر في بعض دول ومناطق آسيا (الصين ، تايلاند ، فيتنام ، اليابان ، كوريا الجنوبية)

هل ينتقل الفيروس عن طريق تناول لحم الطيور ؟

لا ينتقل فيروس الطيور حيث لم يثبت علميا حتى هذه اللحظة وقوع أي إصابات نتيجة لتناول لحوم الطيور المصابة أو البيض

وينصح بطهي البيض ولحم الطيور طهيا جيدا (أكثر من ٧٠ درجة مئوية) ، ولكن ينتقل عن طريق تلوث الأطعمة والمشروبات .

انتشار فيروس أنفلونزا الطيور . :

اتلفت عشرات الملايين من الدجاج بسبب هذا المرض وتكمن خطورة هذا الفيروس الضاري بقدرته على التحور وانتقاله إلى الإنسان ، حيث اكتشفت في عدت دول حالات إصابة بين البشر بفيروس أنفلونزا الطيور بلغت حوالي ١٠٠ حالة وتوفى بسببها ٥٤ شخصا . ومؤخرا ظهرت العديد من الإصابات في جمهورية روسيا الاتحادية ، كازخستان ، تركيا ، رومانيا واليونان .

طرق انتقال الفيروس : .

الطيور المصابة تنتج الفيروس وبكميات كبيره مع الإفرازات التنفسية والبراز ، لذلك فإن انتشار المرض يتم عن طريق الاتصال المباشر بين الطيور المصابة والطيور السليمة أو بطريقه غير مباشرة : بواسطة الهواء الملوث (الاستنشاق)، عن طريق تلوث المعدات ، وسائط النقل ، أذوية المزارعين ، الأقفاص ، الملابس

كما أن المياه المستخدمة في صناعة الدواجن لها دور كبير في عملية انتشار الفيروس في حال تلوثها بإفرازات الطيور البرية المصابة . وهناك احتماليه انتقال الفيروس ميكانيكيا بواسطة أجسام الحيوانات كالفقارص والذباب . وهناك العديد من الابحاث التي تؤكد بأن للقطط دور في نقل وانتشار العدوى .

فترة الحضانة : .

فترة الحضانة هي عادة تتراوح من ٣ إلى ٧ أيام في الطيور المصابة وهي تعتمد على النوع المسبب (H5, H7) كميته الفيروس التي يتعرض لها جسم ، طريقة دخول الفيروس

الأعراض السريرية في الطيور : .

تختلف العلامات السريرية في شدتها اعتمادا على عدة عوامل من أهمها عمر الطيور المصابة ونوع هذه الطيور من أهم العلامات السريرية في الدواجن البياض هي : .

- الخمول و نفوش الريش وقللة الشهية .
- قله في انتاج البيض والبيض يكون بدون قشرة أو بأحجام وأشكال مختلفة و حدوث انتفاخ في الرأس ، الدلايات ، العرف ، المفاصل .
- ظهور اللون الأزرق في العرف .
- إفرازات مخاطية من الأنف .
- إسهال مائي مائل إلى اللون الأخضر .
- الموت المفاجئ الذي يمكن *أن يحدث خلال ٢٤ ساعة من دخول الفيروس أو قد تحدث الوفيات خلال أسبوع من تاريخ الإصابة .

أهم العلامات السريرية في الدواجن اللاحمة : .

- انتفاخ في الوجه وخمول وقللة شهيه.
- زيادة طرده في عدد الوفيات من تاريخ ظهور أعراض المرض .
- علامات عصبية مثل التواء الرقبة (التي تتشابه مع علامات النيوكاسل).
- عدم انتظام مشية الطيور المصابة (الترنج Ataxia) .

أهم العلامات السريرية : .

علما بان العلامات السريرية لمرض أنفلونزا الطيور هي عاده ما تتشابه مع الأعراض السريرية لأمراض أخرى مثل مرض النيوكاسل ، والتهاب القصبات الفيروسي المعدي ولا يمكن الاعتماد عليها في عمليات التشخيص .

أهم العلامات السريرية في الإنسان : .

- صداع وقشعريرة .
- آلام في العضلات والمفاصل وحمى .
- سعال جاف والتهاب في ملتحمة العين .
- في الحالات الحادة يكون قاتلا .

هل تصيب العدوى الإنسان بسهولة ؟

لا بل ينتقل الفيروس من الطيور إلى البشر في حالات نادرة بصعوبة بالغة ، إذا انعدمت النظافة واصبح الإنسان يحتك مباشرة بالطيور والدليل على ذلك إصابة عشرات الملايين من الطيور بينما أصيب ١٦٠ فردا فقط وتوفي منهم ٧٤ شخصا فقط .

التهاب الكبدى :-

يعتبر مشكلة صحية عالمية رئيسية في الحقيقة المرض يأتي في الترتيب الثاني بعد التبغ كسبب للإصابة بالسرطان بالإضافة لذلك فيروس التهاب الكبد يعتبر أكثر عدوى من فيروس نقص المناعة المكتسبة الذي يسبب مرض الإيدز في الولايات المتحدة يصاب ٣٠٠,٠٠٠ إنسان كل سنة تقريبا يموت ٥,٩٠٠ إنسان سنويا كنتيجة للمرض و ٤,٠٠٠ من التلف الكبدى و ١,٥٠٠ من سرطان الكبد و ٤٠٠ من تطوير سريع لالتهاب الكبد .

المحاضرة التاسعة

الأمراض المعدية

البكتيرية المشتركة بين الإنسان والحيوان

الكزاز > Tetanus . مرض بكتيري

داء الكزاز مرض معدي شديد الخطورة، والكائن المسبب له بكتيريا لاهوائية تعيش في التربة وفي الفضلات الحيوانية. وتدخل الجسم من خلال الجروح أو الخدوش أو وخزة خفيفة، ويفرز هذا الميكروب سموماً فعالة إلى الدم ومن ثم تظهر الأعراض والعلامات المرضية بعد فترة الحضانة، ومن بعض اعراض هذا المرض الكزاز (التيتانوس Tetanus) بأنه يتصف بتقلصات عضلية شديدة. و(مرض الكزاز موجود في جميع دول العالم).

الأشخاص المعرضون للإصابة:

- العاملين في المجال الزراعي، والعاملين في مجال الخدمات العامة حيث تتطلب أعمالهم الاحتكاك او التعرض للتربة.
- الأطفال حديثو الولادة ونتيجة لقطع الحبل السري بألة حادة غير معقمة وربما ملوثة بمسبب المرض.
- الأشخاص المصابون بالحروق حيث يكونون عرضة لتلوث الحروق والجروح بميكروبات الكزاز.
- تنتقل البكتيريا المسببة لمرض الكزاز إلى جسم الإنسان الجريح نتيجة لتلوثه بتراب يحتوي عليها، أو عن طريق المسامير الملوثة بها.

أعراض مرض الكزاز Tetanus

- تستغرق فترة الحضانة بين ثلاثة أيام إلى عدة أسابيع حتى تظهر اعراض المرض على الشخص المصاب بهذا الميكروب.
- ويعتمد ذلك على طبيعة الجرح وموقعة ومدى تلوثه بميكروبات الكزاز.
- في حالة تلوث الحبل السري تكون مدة الحضانة أقصر، أو تدخل جسم الإنسان عن طريق الجروح أو الحروق، حيث تفرز سمومها داخل الجسم والتي تنتقل بسرعة إلى الجهاز العصبي.
- لذا فإن الأعراض تكون عصبية حيث تتشنج العضلات في بداية المرض من عضلات الفك السفلي والرقبة حيث لا يستطيع المريض فتح فمه لشدة الآلام.
- ثم يتبعه تصلب عضلات الجذع (الجسم) كالتالي: تصلب الظهر وتقلصها، تصلب عضلات الأطراف وتقلصها.

الوقاية من مرض الكزاز *Tetanus*

- نشر ثقافة التوعية الصحية بين الأشخاص في جميع المجالات. (النظافة تقاوم الامراض المعدية)
- تلقيح الأطفال خلال الأشهر الأولى باللقاح الثلاثي (ضد الدفتريا والكزاز والسعال الديكي) حسب جدول زمني معين، ثم أخذ جرعة منشطة بعد سنة وأخرى بعد سنتين.
- إرشاد الامهات الحوامل بضرورة أخذ جرعات من اللقاح المضاد للمرض لوقاية أطفالهن بعد الولادة من الإصابة.
- إرشاد العاملين في غرف العمليات حول أهمية النظافة والتعقيم.
- يجب تلقيح العاملين في المجال الزراعي وغيرهم وكذلك حقنهم بمصل مضاد الكزاز أثناء تعرضهم للإصابة بجروح.

الدفتيريا *Diphtheria*

داء الدفتيريا مرض حاد معد، يحدث عدوى سطحية غالباً في العنق المخاطية للممر التنفسي العلوي أو الجلد، ولا يصيب الأنسجة الأخرى، ويستطيع إنتاج سموم داخلية قد تسبب التهاباً في الاعصاب أو في عضلة القلب.

داء الدفتيريا الذي (تسببه البكتيريا الوتدية الدفتيرية) ، والتي تسبب التهاب موضعي للحلق مع إفراز مادة مخاطية لاصقة رمادية بيضاء ويكون مصحوب بتسمم دموي بسبب إفراز كمية من السموم.

طريقة انتقال العدوى

- في المجتمعات (الفقرية) التي تكون فيها داء الدفتيريا مستوطنة، يوجد اشخاص يكونون حاملين للمرض من ذوي الحلق السليم (حيث يكون مسبب المرض محفوظ في حلق وأنف حامل المرض بدون ظهور الأعراض عليه)، ويكون مصدر عدوى للآخرين.
- الغبار في المستشفيات والمراكز الصحية ربما يكون ملوثاً بالإفرازات الجافة، حيث تنتشر العدوى بالهواء المحمل بالميكروبات المسببة للمرض.
- حليب الأبقار الملوث بالدفتيريا نتيجة تلوثه من مصدر آدمي الحامل للعدوى.

الوقاية من مرض الدفتيريا

- نشر ثقافة التوعية الصحية بين افراد المجتمع، وبالأخص الآباء وتعريفهم بخطورة المرض وفوائد التحصين ضده.
- تلقيح الأطفال من عمر ٦ - ٨ شهور (والالتزام بوقت اللقاح) وتلقيحهم باللقاح الثلاثي الذي يحتوي على خليط من توكسويد الدفتيريا مع لقاح السعال الديكي مع توكسويد الكزاز. ويجب حقن الطفل على ثلاث جرعات شهرية تحت الجلد أو في العضل.
- الوقاية من الاحتكاك مع الأشخاص المرضى أو استخدام أدواتهم.
- التطهير الجيد للمستشفيات والمراكز الصحية ولجميع الأدوات الملوثة.
- بستره الحليب أو غليه جيداً في الأماكن التي يستوطن فيها المرض.

٣- داء الحمى المالطية: البروسيلة يسبب المرض بكتيريا يطلق عليها البروسيلة

وتوجد العديد من التسميات لهذا الداء: حمى البحر الأبيض المتوسط، الحمى المالطية، الحمى المتموجة وداء البروسيلة.

وينتشر المرض في معظم دول العالم. وينتشر بين الرجال أكثر من النساء بسبب المخاطر المهنية التي قد يتعرض لها الرجال.

وتظهر حالات فردية أو وبائية في الاشخاص من مستهلكي الحليب الغير مغلى أو المبستر. وداء البروسيلة من أكثر الأمراض أهمية، وهو يسبب في مشكلات خطيرة للصحة العامة. ويتميز سير المرض الحاد في الإنسان بوجود الحمى غير المنتظمة، أو المتموجة مع عرق شديد وغزير وقشعريرة وآلام في المفاصل والعضلات.

الوقاية من الحمى المالطية (البروسيلة) :

- نشر الوعي الصحي بين العاملين في المجال الزراعي والحيواني.
- غلي الحليب مع تقلبيه أو بسترته بدرجة كافية لقتل ميكروب البروسيلة قبل الشرب.
- معالجة الأشخاص المصابين. وتحصين العاملين في الحقل البيطري والزراعي وغيرهم.

- عزل وذبح الحيوانات التي ثبت إصابتها بهذه الميكروبات.
- تحصين الحيوانات ضد المرض باستعمال اللقاحات الواقية من المرض.
- التخلص الصحي من إفرازات الحيوانات المصابة وتطهير حظائرها بعد التخلص من الحيوانات المصابة.

الأمراض المعدية

الفطرية المشتركة بين الإنسان والحيوان

الأمراض الفطرية

تقسم الأمراض الفطرية التي تنتقل من الحيوان إلى الإنسان إلى ثلاثة هي:

الفطريات الجلدية الخارجية هي الفطريات المحبة للجلد والتي تغزو فقط طبقة الجلد الخارجية والشعر والأظافر ومن أمثلة هذه الأمراض التي (تعيش على السطح الخارجي للجلد)

مرض داء السعف (Ring Worm (Tinea

من الآفات الفطرية التي يكثر حدوثها في الإنسان، وتوجد هذه الفطريات في الشعر وتسبب تقصفه وسقوطه، وقد توجد في الجلد الأمرد أو في الأظافر.

أقسام داء السعف

-لمسبب لمرض السعف هي سلالات مختلفة من الفطريات كما يلي:
الفطر الشعري المتفرع، الفطر البذري الدقيق والفطر البشري، الفطر القرني والفطور الشعرية الشنلانية.

والإنسان هو العائل لهذه الفطريات وفترة الحضانة للعدوى بالفطريات المحبة للجلد تتراوح بين ٥ إلى ١٢ يومين والآفات الفطرية المرضية الناتجة تميل إلى الاستدارة. وتختلف ظهورها على حسب الجلد المصاب ويمكن تقسيمها على منطقة الإصابة إلى:

- ١- المناطق الجلدية الخالية من الشعر في الإنسان: نجد ان مرض السعف له حجم محدد وحواف واضحة مع تكون قشور على هيئة بثرات وحوصلات ويمكن ان تكون مفردة أو متعددة مع ظهور التهاب حبيبي في الطبقات العميقة من الجلد، ويسمى سعفة الجسم.
- ٢- في فروة الرأس: الفطريات المحبة للجلد تسبب فقدان الشعر على هيئة بقع خالية من الشعر، وتكوين القشور، والعرض الأساسي هو الحكة. وأكثر حدوثاً في الأطفال وتكون شديدة العدوى بين الأطفال، والشعر المصاب بالفطريات يتقصف ويسقط بسهولة.
- ٣- بين أصابع القدم وفي باطن الرجل: هذه المناطق هي أفضل المناطق للفطريات المحبة للجلد. ويظهر الجلد تغيرات تختلف من تهتك شديد للجلد مع تكوين بثرات صغيرة والعرض الأساسي الحكة، وتسمى سعفة القدم (داء القدم الفطري).
- ٤- في الأظافر: تصيب الفطريات أظافر اليدين والقدمين مما يؤدي إلى نمو غير منتظم للأظافر ويحدث تغير في لونها وتصبح سمكية وهشة سهلة التقصف وتسمى سعفة الأظافر.
- ٥- الذقن واللحية: العدوى الفطرية المزمنة في الأماكن التي تحلق في الوجه والرقبة (الذقن واللحية).
- ٦- القراع: تصيب الفطريات فروة الرأس وتسمى (الدريفة) حيث يكون شكل المرض على هيئة الكأس وهي كتلة صفراء من الفطر وبقايا نسيجية لها رائحة كريهة، وتؤدي هذه الحالة المرضية إلى القراع ونعني قلة الشعر أو صلح دائم في بؤرة الرأس والعدوى تكون مزمنة. والمسبب للقراع هو الفطور الشعري الشنلانية. ويصيب القراع الشعر وجلد فروة الرأس، ويكون لون الشعر المصاب رمادي ويتقصف وتظهر الدريفة أو مجموعة من الدريقات ذات اللون الأصفر في فروة الرأس، وتتجمع الدريقات لتكوين قشرة كاملة ولها رائحة كريهة.

طريقة العدوى

تختبئ مسببات مرض السعف في الشعر وقشور الجلد، وتظل حية لمدة معينة، وذلك يعتمد على درجة الحرارة والرطوبة، ومعظم الفطريات المحبة للجلد يمكن ان تحيا لمدة (سبعة شهور).
وتنتقل العدوى من المريض بالتماس المباشر أو الغير المباشر، ويمكن ان تنتقل العدوى في الظروف الصحية السيئة وفي الازدحام. والتربة هي المستودع الأساس لعدوى الفطريات، وذلك للخمس انواع الأولى. وفي حالة مرض القراع فإن العدوى تتم من المخالطة المباشرة مع المريض أو استخدام الأدوات مثل المناشف والأمشاط وحمامات السباحة. ومن الجدير بالذكر ان مرض القراع يحدث في صورة فردية وليس بصورة وبائية (جماعية) مثل مرض السعف.

الوقاية من الفطريات (النظافة)

- نشر التعقيم الصحي في المجتمعات، وخاصة تعليم المريض كيفية انتشار المرض، ويجب عدم استخدام المسابح العامة.
- إزالة الشعر وقشور الجلد المصابة باستخدام مبيدات الفطريات.
- التعقيم الجيد لفرش والملابس وأدوات التجميل التي استخدمها المريض

المحاضره العاشره

الأمراض المعدية

(الطفيليات المشتركة) بين الإنسان و الحيوان

التطفل: علاقه بين كائنين مختلفين تمام الاختلاف مفيدة لاحدهما (الطفيل) وضارة للآخر (العائل).

الطفيل: هو الكائن الذي يستفيد من العائل ويسبب له الضرر حسب الطفيل المسبب للضرر. كالبعوضه

طفيليات فاشله: تقتل العائل

وطفيليات ناجحه: تسبب المرض

طفيليات خارجية	وتقسم الطفيليات إلى قسمين هما: * طفيليات داخلية
الطفيل الخارجي وهو الذي يعيش على سطح الجسم ويتوجد ربما لفترات دائمة او/أو فترات متقطعة	الطفيل الداخلي الذي يعيش داخل اجهزة الجسم المختلفة وهي مختلفة من حيث الحجم والضرر الذي تسببه.

***الطفيليات الداخليه:**

- **الديدان الشريطية:** ((دودة الكلب الشريطية - دودة الخنزير الشريطية - دودة البقر الشريطية)

- **دودة الكلب الشريطية:**
- وهي عدوى الأمعاء بالدودة الشريطية في الكلاب.
- **المرض: داء الحويصلات المائية**
- هو عدوى الإنسان (العائل الوسيط) بالطور اليرقي للدودة الشريطية للكلاب.
- **مسبب المرض:**
- الدودة الشريطية للكلاب. وينتشر هذا المرض في كثير من دول العالم التي تنتشر فيها الكلاب الضالة.
- **طريقة العدوى:**
- استهلاك مواد غذائية أو شرب ماء ملوث ببويضات الديدان المسببة للمرض.
- من اليد إلى الفم من خلال الاحتكاك مع الكلاب المصابة حيث توجد ببويضات الدودة ملتصقة على شعر الكلب المصاب.
- يمكن أن تحدث العدوى عن طريق الهواء من خلال استنشاق غبار ملوث ببويضات الدودة.

داء الحويصلات المائية:

فترة الحضانة: تتراوح بين شهور إلى سنوات

وتظهر الأعراض التالية:

- **الكبد والرئتين** هما أكثر الأعضاء إصابة وأي عضو يمكن أن يصاب بالحويصلات المائية.
- تتباين الأعراض باختلاف **مكان الإصابة وحجم الحويصلة**، والتي قد تكون في حجم رأس الدبوس حتى حجم رأس الطفل. وتسبب الحويصلات المائية الموجودة في الكبد ألاماً في البطن، أما الحويصلات المائية الرئوية فتسبب ألاماً في الصدر وسعالاً.
- حدوث عدوى بكتيرية نتيجة انفجار الحويصلات المائية، وخروج السائل الحويصلي ويحدث الانفجار نتيجة صدمة خارجية.
- السائل الحويصلي المحرر **يسبب أعراض تسممية مثل الطفح الجلدي والحساسية.**

الوقاية من العدوى

- التوعية الصحية العامة بين أفراد المجتمع.
- إعدام الكلاب الضالة والفحص الدوري للكلاب المستأنسة.
- التخلص من الأحشاء أو اللحوم المصابة بالأكياس المائية بالحرق.
- - تعليم الأطفال في المدارس وتعريفهم بخطورة المرض وعدم الاحتكاك أو اللعب مع الكلاب، ووجوب غسل الأيدي قبل تناول الطعام.
- ذبح الحيوانات دخل المجاز وفحص لحومها جيداً بعد الذبح.
- الاستئصال الجراحي لمثل هذه الحويصلات المائية من الأشخاص المصابين

الديدان المفلطة (الكبدية - الرئوية - بلهارسيا)

ديدان البلهارسيا:

وهي عدوى الجهاز الدوري بديدان البلهارسيا نتيجة لتعرض الأشخاص للمياه الملوثة ببرقاتها. وينتشر هذه الديدان المسببة لمرض البلهارسيا في كثير من دول العالم. وهي تصيب الأشخاص عن طريق العمل المباشر و الاستحمام بمياه ملوثة بالقواقع العائل الوسيط للطفيل المسبب لمرض البلهارسيا. حيث تخترق اليرقات الجلد ومن ثم الأوعية الدموية وتكمل دورة حياتها حتى تصل إلى الأوعية الدموية الدقيقة للمثانة البولية أو الشرج .

داء البلهارسيا:

فترة الحضانة تتراوح بين ٤ إلى ٧ اسابيع حتى تكتمل نمو السركاريا إلى ديدان البهارسيا داخل الإنسان وتضع بيض. وهي تعيش من سنتين إلى خمس سنوات داخل الجسم،

وتظهر الأعراض التالية:

- ظهور بقع نزفية أو طفح جلدي نتيجة لاختراق السركاريا الجلد. اثناء السباحة او دخول مستنقعات مائيه
- نتيجة لدورة الحياة ومرور الطور المعدي السركاريا داخل بعض الأعضاء مثل الكبد والرتنين يؤدي إلى التهاب كبدى أو التهاب رئوى.
- الالم شديدة وحادة اثناء عملية التبول أو التبرز مع خروج قطرات دم نتيجة لتمزيق البيض الذي يحتوى على شوكة للأوعية الدموية.
- حمى وسعال وفقر دم وتستمر الإصابة بالمرض لسنوات وقد تؤدي إلى سرطان المثانة أو المستقيم حسب نوع الديدان المسببة للمرض.

الوقاية من العدوى

- التوعية الصحية للعاملين في المجال الزراعي وايضاً أفراد المجتمع بعدم السباحة في الأماكن التي ينتشر فيها المرض.
- استئصال القواقع من مصادر المياه السطحية وذلك باستخدام مبيدات القواقع.
- عدم التبول في المياه، ويجب اثناء قضاء الحاجة ان نعطي ظهرا للمياه.
- علاج الأشخاص المصابين بهذا الطفيل.

الديدان الأسطوانية (ودودة الذكر بنهاية جسمه شوكتين. فسمي دبوسي)

الدودة دبوسية:

وهي من الديدان الأسطوانية ويطلق عليها عدة اسماء مثل ديدان المقعد وديدان الليل. وهي تعيش في نهاية الجهاز الهضمي.

داء الدودة دبوسية: ينتشر هذا المرض في جميع دول العالم وخاصة في مدراس الأطفال والأماكن العامة الغير نظيفة. وهي تصيب جميع أفراد المجتمع وخاصة الأطفال وإذا أصيب بها شخص في المنزل ان يتم معالجة جميع أفراد العائلة او الذين يعيشون في نفس المنزل.

طريقة العدوى بالديدان الدبوسية:

- استهلاك مواد غذائية أو شرب ماء ملوث ببويضات ديدان المقعد.
- من اليد الملوثة بالبيض إلى الفم، أو من خلال الحمامات في الأماكن العامة مثل المدراس والمستشفيات والأسواق أو من خلال الملابس.
- يمكن أن تحدث العدوى عن طريق الهواء من خلال استنشاق غبار ملوث ببويضات الدودة.

الأعراض والوقاية من العدوى**الأعراض لداء الدودة الدبوسية:**

- حدوث حكة شديدة حول فتحة الشرج للشخص المصاب نتيجة لوضع البيض المحتوي على سطحه الخارجي مادة كيميائية حارقة ولصقة حول فتحة الشرج.
- انتفاخ للبطن مع حدوث اصوات وخاصة اثناء الليل.

الوقاية:

- علاج الاطفال المصابين أو الشخص و اعطاء جرعات وقائية لباقي أفراد الأسرة
- التثقيف الصحي لجميع أفراد المجتمع.

الديدان الأسطوانية

ديدان الاسكارس: وهي من الديدان الأسطوانية وتصيب الجهاز الهضمي في الإنسان. ويطلق على المرض داء الاسكارس.

وينتشر هذا المرض في جميع دول العالم وفي الأماكن العامة الغير نظيفة وتعيش من ٦ شهور إلى سنتين، وتضع في اليوم ٢٠٠٠٠ بيضة تخرج مع البراز.

طريقة العدوى بديدان الاسكارس:

- تناول الخضروات أو شرب ماء ملوث ببويضات الديدان.

الأعراض لداء دودة الإسكارس:

- نتيجة للهجرة الطويلة لليرقات بعد الإصابة ببيض الديدان يحدث التهاب رئوي والالام في منطقة الصدر.
- انتفاخ للبطن مع حدوث الم في البطن واستفراغ وضعف عام وهزل شديد.

الوقاية:

- (١) علاج الأشخاص المصابين
- (٢) النظافة العامة لمنع تلوث الغذاء والماء.
- (٣) نشر ثقافة التوعية الصحية

الجرب :

الجرب مرض جلدي واسع الانتشار يسببه طفيل خارجي يسمى الحلم.

الكائن المسبب:

طفيل الحلم من نوع ساركوبتيس سكابي وهو المسبب لجرب الإنسان. وهو كائن لا يرى بالعين.

طريقة العدوى:

عن طريق الاحتكاك المباشر أو غير المباشر ويستطيع الحلم ان يعيش خارج جسم العائل في الملابس والمناشف لعدة ايام. وينتشر في البيئة الفقيرة والتي تعيش في مستوى صحي منخفض.

الأعراض والوقاية من العدوى

الأعراض لداء الجرب:

- فترة الحضانه من ٢- ٦ أسابيع للعدوى أول مرة، ولكن العدوى التالية لا تتعدى فترة حضانتها من ١-٤ ايام، وتظهر العلامات على الجلد بين الأصابع والصدر والظهر ووجود أنفاق تحت الجلد. والحكة الشديدة ونتيجة لهذا يؤدي إلى عدوى جرثومة وتقيح.

الوقاية:

- عزل وعلاج الأشخاص المصابين.
- النظافة العامة وكثرة الاستحمام مع لبس ملابس نظيفة.
- تطهير ملابس ومناشف وأغطية المصاب تطهير جيد.

طفيليات الدم الأولية

اللشمانيا: طفيل اولي وحيد الخلية يعيش داخل خلايا الجهاز الدوري ويوجد له عائل خازن هي الجرذان والكلاب أو الإنسان حسب النوع الذي يسبب مرض اللشمانيا أو داء اللشمانيا. ويوجد عائل ناقل له هو انثى ذبابة الرمل، وينتشر داء اللشمانيا بنوعيهما في معظم دول العالم وخاصة دول الشرق اوسطية والحوض الأبيض المتوسط وغيرها. والطور المعدي للإنسان هو برومستيفوت أما الطور المعدي للحوانات هو الايمستيفوت

داء اللشمانيا:

ويقسم داء اللشمانيا إلى قسمين

- ١) داء اللشمانيا الجلدية تترك اثارا على الجسم
- ٢) داء اللشمانيا الحشوية. قاتله

الوقاية:

- ١) التوعية العامة بخطورة المرض.
- ٢) علاج الإنسان المريض
- ٣) إبادة الكلاب و الجرذان.
- ٤) مكافحة ذبابة الرمل.

المحاضرة الحادية عشر

المخدرات والإدمان

التدخين بوابة الإدمان:

صنفت منظمة الصحة العالمية مادة النيكوتين ضمن مجموعة المواد المخدرة التي تؤدي إلى الإدمان وعلى هذا يعتبر التدخين إدمان وليس عادة ، كما كان يعرف من قبل.

ما هو الإدمان ؟

هو حالة تعود قهري مزم على تعاطي مادة معينة من المواد المخدرة بصورة دورية متكررة ، فهو سلوك قهري استحواذي اندفاعي تعودي.

العوامل التي تدفع للإدمان :

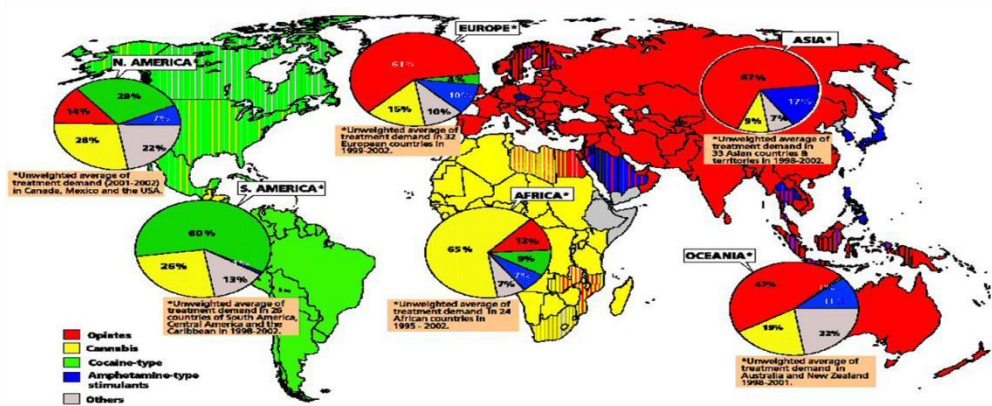
- ١- ضعف المشاعر الدينية والوعي الديني.
- ٢- مجازاة رفاق السوء في المناسبات الاجتماعية.
- ٣- التجربة والبحث عن النشوة.
- ٤- الهروب من المشاكل والأزمات.
- ٥- الرغبة في إزالة التوتر والقلق والصراع النفسي والمشاكل الأسرية.
- ٦- الفشل والإحباط أو الإحساس بالظلم الاجتماعي.
- ٧- أخطاء أجهزة الإعلام بتصوير مشاهد من الإدمان تغري ضعاف النفوس.
- ٨- عدم توفر فرص النشاط الإيجابي للانتفاع من أوقات الفراغ التي يعاني منها الشباب.
- ٩- عدم وجود الرقابة الواعية من الوالدين وتفهم مرحلة المراهقة للأبناء.
- 11- الجهل وقلة الوعي الصحي لمشكلة الإدمان للفرد والمجتمع.

المخدرات :

تطلق كلمة مخدرات على جميع المواد التي تصيب الإنسان بالإدمان ومنها :

- مثبطات المخ (الكحول والهيروين والأفيون.)
- المهدنات (الفاليوم والريفوتريل.)
- المنشطات (كبتاجون والقات والكوكايين والكافيين.)
- الحشيش.
- المواد الطيارة (البوتكس.)
- النيكوتين (الدخان.)
- المهلوسات.

إدمان المخدرات في العالم



من التقرير العالمي للمخدرات لعام 2004

أفيونات قنبايات كوكايين أمفيتامينات

آثار تعاطي المخدرات:

١- آثار صحية عضوية:

*تعاطي عن طريق الفم:

أمراض الكبد والكلية.

*تعاطي عن طريق التنشيط:

أمراض الرئتين والدم والكلية والكبد.

*تعاطي عن طريق التدخين:

أمراض اللثة والشفتين والرئتين والقلب والشرابين.

*تعاطي عن طريق الحقن:

فيروسات الكبد والإيدز وجلطات الأوردة.

٢- آثار صحية نفسية:

عدم القدرة على ضبط النفس والالتزان.

عدم استطاعة تكوين علاقات اجتماعية سليمة.

تذبذب المزاج.

انخفاض الثقة بالنفس.

الإصابة بالأمراض النفسية (الذهان - الاكتئاب - الهوس والقلق) . 3- آثار اجتماعية:

انتشار المشكلات الاجتماعية بمختلف صورها.

4- آثار اقتصادية:

خسارة العصب الرئيسي في الأمة وأموالها واقتصادها.

طرق الوقاية من تعاطي المخدرات:

- الالتزام بكتاب الله عزوجل والتأسي برسوله صلى الله عليه وسلم.
- التثقيف الصحي فيما يخص أنواع المخدرات وتأثيرها.
- زيادة الوعي الاجتماعي.
- تطوير مهارات العلاقات الاجتماعية كي لا يحدث أي خلل في العلاقات الشخصية والاجتماعية.
- عمل أنشطة رياضية وترفيهية.

المحاضرة الثانية عشر

الإسعافات الأولية

تعريف الإسعافات الأولية :

المساعدة أو الرعاية الصحية الأولية التي تقدم للمريض أو المصاب مكان الحادث وقبل الوصول للمستشفى .

أهداف الإسعافات الأولية :

- ١- المحافظة على الحياة
- ٢- عدم تدهور الحالة
- ٣- المساعدة على الشفاء

المسعف :

هو الشخص المؤهل والمدرب من هيئة معترف بها طبياً على تقديم الإسعافات الأولية للمريض أو المصاب دون حدوث الضرر له.

والمسعف يقوم بما يلي:

- ❖ التأكد من سلامة المكان أو الموقع .
- ❖ تقييم الحالات بسرعة وطلب المساعدة(٩٩٧) وتقديم المعلومات عن الحادث والمصابين .
- ❖ تقديم العناية الأولية للحالات الأكثر خطورة مثل مجرى الهواء والتنفس والنزيف .
- ❖ الترتيب لنقل المصابين بالوسيلة المناسبة إلى المستشفى .

أساسيات معرفية في الإسعافات الأولية :

☒ التقييم والعلامات الحيوية :

١. مستوي الوعي (الاستجابة).
٢. النبض.
٣. التنفس.
٤. ضغط الدم.
٥. درجة الحرارة.
٦. لون الجلد.

مستوي الوعي (الاستجابة) :

إن أية إصابات أو مرض قد تؤثر علي الدماغ وبالتالي تؤثر علي الوعي ..

تقييم مستوي الوعي يكون كالتالي:

- هل المصاب مستيقظاً ؟ هل المصاب يفتح عينيه ويرد علي الأسئلة ؟
- هل المصاب يستجيب للصوت ؟ هل يجيب علي أسئلة بسيطة ويطيع الأوامر ؟
- هل المصاب يستجيب للألم ؟ هل يفتح عينيه أو يتحرك ؟
- هل المصاب لا يستجيب لأي منبه ؟

تعريف النبض :

هو الموجات الضغطية أو الاهتزازات التي تحدث بالأوعية الدموية (الشرايين) الناتجة عن نبضات القلب (الانقباض والانبساط).

خطوات تقييم النبض:

- سرعة النبض (عدد النبضات بالدقيقة).
- قوة النبض (قوي، ضعيف، سريع).
- انتظام النبض (منتظم، غير منتظم)

الرضع	الاطفال	البالغين	النبض
١٦٠ - ١٠٠	١٠٠ - ٨٠	٨٠ - ٦٠	معدل النبض

قياس النبض :

يتم وضع أصبع السبابة والوسطي علي الفك السفلي ثم النزول علي تفاحة آدم (صندوق الصوت) ثم النزول إلى أحد الجانبين بالتجويف ما بين الحنجرة والعنق.

- (الشريان الكعبري) الموجود أعلى رسخ باليد للأشخاص الواعين: يتم وضع أصبع (السبابة، الوسطي، البنصر) أعلى أصبع الإبهام ثم النزول إلى التجويف الموجود أعلى الرسخ باليد بجوار عظمة الكعبرة ليتم الإحساس بالنبض .

➤ (الشريان العضدي) الموجود بالتجويف الداخلي للذراع للرضع: يتم بوضع أصبع السبابة، الوسطي، البنصر) بالتجويف الداخلي أعلى الزراع مع الضغط الخفيف علي الشريان العضدي للإحساس بالنبض ويتم قياس النبض من الشريان العضدي الرضع وذلك لقصر الرقبة عند الرضع.

➤ يوجد أماكن أخرى كثيرة لقياس النبض مثل (الشريان الفخذي) ، بجوار مفصل الكاحل، شريان اعلي القدم (سطح القدم) لا يجوز استخدام أصبع الإبهام في قياس النبض لأنه قد يعطى نبض المسعف نفسه.

التنفس :

وهو عبارة عن دخول وخروج الهواء إلى الرئتين في حركة الشهيق والزفير لفحص التنفس يكون بالاستماع إلى صوت دخول وخروج الهواء إلى الرئتين وكذلك حركة الصدر، لأن أي تغير في معدل وعمق التنفس يدل علي وجود إصابة.

❖ (التنفس السطحي والسريع) وذلك في حالة الصدمة والنزيف بسبب قيام الجهاز الدورى لتعويض النقص الحاد بالاكسجين.

❖ (التنفس البطيء والعميق) المصحوب بالشخير وذلك في إصابات الرأس والتسمم بالمخدرات.

الرضع	الاطفال	البالغين	التنفس
٢٥ - ٤٠	١٨ - ٢٦	١٢ - ٢٠	معدل التنفس

تقييم وفحص التنفس :

- معدل التنفس: (عدد مرات التنفس بالدقيقة).
- انتظام التنفس: التنفس المنتظم، سريع و سطحي.
- سهولة التنفس: التنفس الطبيعي يكون تلقائي وبسهولة وبدون ألم.
- الأصوات الغريبة: الشخير، الغرغرة و صفير دلالة علي وجود إصابات بمجرى التنفس.
- الروائح الكريهة: رائحة الفاكهة ارتفاع السكر، رائحة اللوز المر التسمم بالسيانيد، و الرائحة الكريهة الانسداد المعوي رائحة البراز.

ضغط الدم :

وهو (عبارة عن الضغط الناتج عن اندفاع الدم في جدران الشرايين) ويتكون الضغط من جزئيين أساسيين هما الضغط الانقباضي (انقباض القلب) و الضغط الانبساطي (انبساط القلب).

النساء	الرجال	ضغط الدم
٧٠ / ١١٠	٨٠ / ١٢٠	معدل الضغط

إن أي اختلاف في ضغط الدم دلالة علي وجود خلل في الجسم وخصوصا في حالات الإصابة ، إن انخفاض الضغط دلالة علي النزيف والصدمة .

الحرارة :

درجة حرارة الجسم من العلامات الحيوية حيث تبلغ درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعي (٣٧ مئوية) ومن الممكن أن تهبط درجة الحرارة أو ترتفع تبعاً للحالة الصحية للجسم.

- ارتفاع درجة الحرارة (نتيجة الالتهابات وضربة الشمس).
- انخفاض درجة الحرارة (بسبب إصابات البرد، الصدمة و النزيف الشديد).
- أماكن قياس الحرارة بالإنسان هي: (الفم، تحت الإبط، على الجبين، الأذن و الشرج). ولكن الأكثر شيوعاً من الفم ويكون بوضع ميزان الحرارة (الترمومتر) بالفم تحت اللسان من ٣ - ٤ دقائق يرفع الميزان من فم المريض ثم تتم القراءة.

الجلد :

يعطي الجلد معلومات هامة عن الإصابة ويؤخذ في الاعتبار عند إجراء الفحص لون الجلد وحرارته ودرجة حرارة الجسم العادية (٣٧ مئوية). ويتغير لون الجلد وذلك بسبب وجود الدم أو عدم وجوده بالأوعية الدموية .

- الجلد المحمر: يدل على ارتفاع حرارة الجسم، الحساسية، التسمم بأول أكسيد الكربون.
- الجلد الأبيض (الشاحب): يدل على هروب الدم من سطح الجلد في حالات الصدمة، فقدان الدم و الخوف.
- الجلد الأزرق: يدل على نقص الاوكسجين، إصابات وأمراض الجهاز التنفسي والدوري.
- الجلد الجاف والساخن : ضربة الشمس ، الحرارة العالية ، ارتفاع نسبة السكر بالدم .
- الجلد الرطب والساخن: يدل على رد فعل الجسم على ازدياد الحرارة الداخلية والخارجية .
- الجلد البارد والجاف: التعرض للبرد الشديد أو انخفاض درجة الحرارة.
- الجلد البارد والرطب: صدمة وخاصة صدمة الأتسولين.

الحروق :

تعرض الجلد للضرر نتيجة لمجموعة من الأسباب الخارجية سواء كانت حرارية، كيميائية، كهربائية أو أشعة وبتفاوت درجة ضررها على الجلد من الاحمرار إلى التلف الكامل للجلد.

أنواع الحروق:

الحروق الجافة	الحروق الغير جافة
حروق اللهب	حروق الماء الحار
حروق الشمس	الحروق الكيماوية
الاحتكاك بجسم صلب	حروق مواد سائلة اخرى
حروق الصقيع	-----

درجات الحروق :

- حروق الدرجة الأولى: احمرار بالجلد وآلام خفيفة بالجلد.
- حروق الدرجة الثانية: احمرار وفقاعات مائية بالجلد تأكل بسيط بالجلد أحياناً وآلام بسيطة بالجلد.
- حروق الدرجة الثالثة: آلام حادة بالجسم تأكل طبقات الجلد والأنسجة تفحم وتغير في لون الجلد.

مساحة الحروق قاعدة ال (٩) :

الذراع الأيمن ٩%	الرأس ٩%
الذراع الأيسر ٩%	الصدر ٩%
القدم الأيمن ٩%	البطن ٩%
القدم الأيسر ٩%	أعلى الظهر ٩%
منطقة العجان ١%	أسفل الظهر ٩%

عوامل الخطورة في الحروق :

المكان، العمر، الدرجة، المساحة، نوع الحرق والإصابات المصاحبة (إصابات مجرى الهواء).

الأعراض والعلامات لحروق مجرى الهواء:

إن حروق الوجه والفم والحلق خطيرة جداً لأن مجرى الهواء يتورم بسرعة وقد ينسد مسبباً الاختناق.

الأهداف:

- المحافظة على مجرى الهواء مفتوح .
- النقل الفوري إلى المستشفى.

الأعراض والعلامات لحروق مجرى الهواء :

١. غبار أسود حول الأنف والفم.
٢. علامات احتراق شعر الأنف.
٣. احمرار وتورم اللسان.
٤. خشونة الصوت وصعوبة في التنفس.

إسعاف المصاب بالحروق :

- نقل المصاب الى مكان آمن جيد التهوية وبعيد عن الخطر.
- تهدئة المصاب ومراقبة العلامات الحيوية الوعي، التنفس و النبض.
- إعطاء المصاب الماء البارد عن طريق الفم. وضع ثلج أو الماء البارد مكان الإصابة لمدة (١٥) دقائق.
- عمل غطاء معقم مكان الإصابة .
- نزع الأشياء الضاغطة مثل الخواتم والساعات وفك الملابس الضيقة حول العنق.
- عدم فتح الفقاعات المائية.
- عدم وضع الكريمات أو الزيوت مكان الحروق.

الجروح :

الجرح هو قطع غير طبيعي في الجلد أو غيرة من الأنسجة يسمح بتدفق الدم.

عوامل الخطورة في الجروح:

من الممكن دخول الميكروبات من بكتيريا وفيروسات وفطريات وطفيليات إلى الأنسجة وحدوث تلوث بهذه الميكروبات وإصابة المصاب بامراض أخرى.

السلامة :

عند إسعاف المصاب بالجروح:

يجب على المسعف أولاً الاهتمام بالسلامة الشخصية والوقاية من العدوى باستعمال القفازات الطبية عند إسعاف مصاب بجرح.

أنواع الجروح :

الجروح المفتوحة	الجروح المغلقة
وهي التي تسمح للدم بالتسرب من الجسم وهي أنواع متعددة.	وهي التي تسمح بتسرب الدم خارج الدورة الدموية ولكن داخل الجسم وقد تشاهد بشكل كدمات او تجمع دموي تحت الجاد.

الإسعافات الأولية للجروح :

- استعمال وسائل السلامة من العدوي.
- تحديد مكان الجرح.
- تطهير الجرح بواسطة مطهر.
- وضع الغيار مكان الإصابة.
- نقل المصاب إلى المستشفى.

المحاضرة الثالثة عشرة

حالات / الإسعافات الأولية

النزيف :

النزيف هو خروج الدم خارج الأوعية الدموية نتيجة الإصابة أو المرض.

عوامل الخطورة في النزيف:

العدوى - فقدان الوعي - الصدمة .

أنواع النزيف :

النزيف الداخلي	النزيف الخارجي
يحدث نتيجة لإصابة كالكسر أو الهرس أو إصابات نافذة أو بسبب حالة مرضية كنزيف قرحة المعدة.	يحدث غالباً إثر قطع عميق أو تهتك حاد للجلد ويمكن رؤية النزف خارج الجسم.

أنواع النزيف بالنسبة للوعاء النازف :

- النزيف من الشريان (النزيف الشرياني).
- النزيف من الوريد (النزيف الوريدي).
- النزيف من الشعيرات الدموية (النزيف الشعيري).

الهدف :

- منع العدوى .
- السيطرة على النزيف .
- منع فقدان الوعي .
- منع الصدمة .
- نقل المصاب إلى المستشفى .

إسعاف النزيف الداخلي :

- استعمال وسائل الوقاية من العدوى.
- تحديد مكان الإصابة.
- تهدئة المصاب.

- تدفئة المصاب.
- عدم إعطاء أي شيء عن طريق الفم.
- نقل المصاب إلى المستشفى.

إسعاف نزيف الأنف :

- أجلس المصاب مع وضع الرأس في وضع مستقيم
- فك الملابس الضيقة حول العنق والصدر
- الضغط على الجزء اللين من الأنف
- انصح المصاب بالتنفس عن طريق الفم
- امنع المصاب من الكلام والبلع والسعال والتثشق
- وضع كمادات الماء البارد على جبين المصاب
- ارفع الضغط (أصابعك) عن الأنف بعد عشر دقائق
- إذا استمر النزف يطلب العون الطبي

الكسور:

تقسم الكسور إلى قسمين :

الكسر المفتوح: شرخ أو كسر في العظم مع وجود جرح خارجي.

وأعراضه :

- ألم
- صعوبة في الحركة
- جرح نازف.
- ليونة وورم
- صوت الشرخ
- كدمات، و تشوه في شكل الطرف يمكن أن تؤدي إلى صدمة (إغماء).

الإسعافات الأولية للكسر المفتوح :

- غطي الطرف المصاب بقطعة نظيفة وضع رباط ضاغط لقطع النزيف.
- عدم ترجيع العظم لمكانه في الجرح.
- ضع قطعة غيار على الإصابة وغطه بالرباط.

- ثبت الجزء المصاب.
- راقب ازدياد الألم واللون الأزرق حول الجزء المصاب.
- عالج الصدمة.
- اتصل بـ (بالإسعاف).

الكسر المغلق :

يكون الجلد سليم حول العظم المكسور ولا يبرز العظم في هذه الحالة ، وأعراضه هي:

- ألم.
- صعوبة في الحركة.
- ليونة وورم.
- صوت الشرخ.
- كدمات وتشوه في شكل الطرف ويمكن أن تؤدي إلى صدمة (إغماء).

الإسعافات الأولية للكسر المغلق :

- أرشد المريض عدم تحريك الجزء المكسور.
- ثبت الجزء المصاب بيدك.
- إذا كان كسر في الرجل ثبت الأرجل الاثنتين مع بعض من الركبة والقدمين فوق وتحت الكسر.
- إذا كانت اليد مكسورة فثبت الكسر بحمالة عند الضرورة، اربط رباط حول اليد والجسم لتفادي المضاعفات.
- راقب ازدياد الألم واللون الأزرق حول الجزء المصاب.
- اتصل بـ (الإسعاف).

الصدمة :

هو فشل القلب والجهاز العصبي بالتحكم بضخ كمية الدم اللازمة للأعضاء الحيوية في الجسم مثل الرئتين والدماغ.

والأعراض الناتجة عن الصدمة هي:

- اضطراب في السلوك.
- تسارع النبض أو تباطئه.
- تنفس سريع أو تنفس بطيء.
- رجفة وضعف في اليد أو في الرجل.
- البشرة باردة ورطب.
- بشرة شاحبة وزرقاء اللون.
- إزرقاء الشفانف والأظافر.

- تضخم بؤبؤ العين.

الإسعافات الأولية للصدمة :

- ساعد المصاب على الاستلقاء في وضع مريح لتحسين الدورة الدموية.
- ارفع أرجل المصاب أن لم يكن هنالك ما يمنع ذلك.
- إذا إستفرغ فإجلب وضعه على جنبه.
- إذا حصل ضيق في التنفس فيجب تجليس المريض بشكل متوسط.
- يجب فك أو حل الملابس الضيقة .
- غطي المريض بغطاء خفيف ليتزود بالدفئ .
- اتصل ب(الاسعاف).

المحاضرة الرابعة عشر

(الضغوط النفسية)

تعريف الضغوط..

الأحداث أو المتغيرات البيئية في حياة الفرد اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسولوجية.

أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد.

انواع الضغوط

- الضغوط الاجتماعية
- ضغوط العمل
- الضغوط الاقتصادية
- الضغوط الاسرية
- الضغوط الدراسية
- الضغوط العاطفية

كيفية تحديد الضغوط وقياسها .. يتم قياس الضغوط النفسيه بـ

- (أدوات القياس النفسي) المستخدمة لدى المختصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي.
- (الأداة المكتوبة) عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة، ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد
- (أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي - العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها
- (مثال : نستخدم بعض الأجهزة مثل **Electromyograph (EMG)** تقيس تخطيط العضلات كل ما زاد الضغط ربما زاد الانقباض للعضل حتى في أوقات الراحة)
- ومن الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة.. (مقياس هولمز)

- بعض الفقرات التي تدل على وجود ضغوط معينة وتقاس بمقياس هولمز :

- ١- وفاة القرين (الزوج أو الزوجة).
- ٢- الطلاق.
- ٣- الانفصال عن الزوج أو الزوجة.
- ٤- حبس أو حجز أو سجن أو ما أشبه ذلك.
- ٥- موت أحد أفراد الأسرة المقربين.
- ٦- فصل عن العمل.
- ٧- تغيير في صحة أحد أفراد الأسرة (بعض الأمراض المزمنة).
- ٨- تغيير مفاجئ في الوضع المادي.
- ٩- وفاة صديق عزيز.
- ١٠- الاختلافات الزوجية في محيط الأسرة.
- ١١- سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل.
- ١٢- خلافات مع أهل الزوج أو الزوجة.
- ١٣- التغيير المفاجئ في السكن أو محل الإقامة.
- ١٤- تغيير شديد في عادات النوم أو الاستيقاظ.

تأبع كيفية تحديد الضغوط وقياسها .~

الإنذارات التي تعطي مؤشراً باتجاه وجود ضغوط مرتفعة أو حالات من الإجهاد

يجب اتخاذ بعض الإجراءات لخفض التوتر أو الضغوط لكي لا تتحول عند استمرارها لفترة طويلة إلى حالات مرضية ومنها :

- ١- اضطرابات النوم.
- ٢- اضطرابات الهضم.
- ٣- اضطرابات التنفس.
- ٤- خفقان القلب.
- ٥- التوجس والقلق على أشياء لا تستدعي ذلك.
- ٦- أعراض اكتئابية.
- ٧- التوتر العضلي والشد.
- ٨- الغضب لأتفه الأسباب.
- ٩- التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم.
- ١٠- الإجهاد السريع.

كيف تتكون الضغوط النفسية؟

[باختصار لكل الكلام اللي تحت في ٤ سطور فقط .

الاختصار : هنا

(ضغوط داخلية من نفس الشخص أو خارجية من محيطه) وتعد استجابته لتغيرات البيئة وأحداث الحياة قد تحمل معها ضغوطاً وتعد مشكله ان لم تجد لها حل مناسباً تؤدي الى عدم التوافق النفسي الاختلال فيه يؤدي الى بعض الصراعات الداخليه بالجسم والإحباطات قد يستجيب لها الانسان بطريقه غير طبيعه تحدث بعض التغيرات الفيسولوجيه في الجسم نتجية لها .

----- لمن رغب بالاطلاع على المزيد هنا <<

- الضغوط الداخليه : ضغوط تكون من داخل الشخص نفسه، وتسمى ضغوطاً داخلية (عند المبالغة بالشيء والانفعالات بالكبت وعدم البوح)
- الضغوط الخارجية : مثل العمل، العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي، أو خلافات مع شريك الحياة، أو الطلاق، أو موت شخص عزيز، أو التعرض لموقف صادم مفاجئ.. تسمى ضغوطاً خارجية.
- وعلى العموم فإن الضغوط سواء أكانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات أو احتباسات الحالة النفسية وعدم قدرة الفرد على البوح بها وكبتها ضغوطاً خارجية متمثلة في أحداث الحياة، فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية.
- أحداث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطاً يدركها الإنسان عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في العمل أو التعاملات مع الناس أو المشكلات التي لا يجد لها حلاً مناسباً
- تسارع أحداث الحياة ومتطلباتها، وهي تحتاج إلى درجة أعلى من المسابرة لغرض التوافق النفسي، وربما يفشل في هذه الموازنة الصعبة، فحتى أسعد البشر تواجههم الكثير من خيبة الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية، ولكن عدداً قليلاً منهم نسبياً، هم الذين يواجهون الظروف القاسية.-

استجابة الانسان للضغوط الخارجية

١. استجابات ارادية : نتحكم بها مثل الغضب
 ٢. استجابات لا ارادية : لا نتحكم بها مثل خفقان القلب مثل التعرق وارتفاع ضغط الدم
- مصادر الضغوط منها ١- ضغوط مرتبطة بالبيئة ٢- ضغوط مرتبطة بالفرد

يمكن تصنيف اعراض الضغوط الى

- ١- الاعراض الفسيولوجية (داخل الجسم بالتعرق بتشنج العضلات ...)
- ٢- الاعراض الذاتية (النفسية)
- ٣- الاعراض السلوكية تظهر على السلوك والتصرفات

اساليب التعامل مع الضغوط

- ١- اساليب شعورية
- ٢- اساليب لاشعورية

خطوات ادارة الضغوط

- ١- معرفة الاسباب وان تكون واعيا
- ٢- ثم استخدام اسلوب معين للاسترخاء
- ٣- والبحث عن حلول لتجنب بعض المثيرات
- ٤- كلما كنت افضل صحة ولياقة

علاقة النشاط البدني بالضغوط

استخدام تدريبات لاسترخاء،

فقد تبين أن أفضل طريقة لإفقال الطريق أما هرمونات الضغط النفسي

هو من خلال مادة الاندروفين التي تفرز ممارسة الأنشطة البدنية من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية،

وسيلة للاسترخاء،

الأنشطة البدنية الهوائية، مثل: المشي - السباحة - ركوب الدراجات، حيث أنها تقلل من درجة القلق والحزن والهبوط والشد العضلي والتوتر أثناء التمرينات البدنية.

ويمثل النشاط البدني عبئاً على الجسم، ومقاومة هذا العبء من قبل الجهاز العصبي تؤدي إلى رفع كفاءة الجهاز العصبي في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة.

وللتعامل مع الضغوط النفسية من خلال برنامج منظم للنشاط البدني، فإنه يوصي برياضة المشي التي تعتبر في متناول الجميع، ولا تحتاج إلى تجهيزات أو ملاعب أو أدوات خاصة

دور النشاط البدني في الوقاية من الضغوط النفسية-

- ١- النشاط البدني يجعل الجسم قادر على مواجهة الضغوط.
- ٢- النشاط البدني يزيد من مستوى الطاقة و يساعد على تقليل التوتر
- ٣- إن القيام بالتمارين الرياضية الهوائية التي تهتم بالجهازين الدوري التنفسي تساعد الفرد على مقاومة الضغوط النفسية
- ٤- النشاط البدني يحرق الطاقة المكبوتة الناتجة عن مثيرات الضغط النفسي
- ٥- يزيد النشاط الرياضي من حيوية الجسم و انتباه الذهن
- ٦- يزيد من قدرة الجسم على الاسترخاء (ذهنيًا و عضليًا)
- ٧- يزيد الإحساس بالمتعة و السعادة
- ٨- فرصة للتعبير عن الذات و المشاعر المكبوتة
- ٩- يوفر فرصة لتفريغ الطاقة الزائدة و الشحنات السلبية
- ١٠- فرصة لإقامة علاقات اجتماعية و كسب مساندة الآخرين
- ١١- العمل بروح الفريق و تقبل الذات و الآخرين -فرصة لتحقيق أهداف واقعية قابلة للإنجاز
- ١٢- التحكم في العواطف و تحويل مسلكها إفراغ الطاقة من خلال ضرب الكرة
- ١٣- التوازن بين الجهد البدني و العمل الذهني.

تم بحمد الله الإنتهاء من تلخيص مادة الصحة واللياقة دفعة ٢٠١٤م

إدارة أعمال - المستوى الثاني .

تم التصحيح والتنسيق والتدقيق بواسطة :

فجر~

Tott