

1 - ما هو مفهوم الصحة ؟  
حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية ، وليست مجرد الخلو من المرض والعجز

2 - أذكر مستويات الصحة ؟  
الصحة المثالية : التكامل البدني والنفسي والاجتماعي  
الصحة الايجابية : توفر طاقة صحية ايجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات والضغوط البدنية والنفسية والاجتماعية  
المرض غير الظاهر : لا يشكو من أمراض ظاهرية ويمكن اكتشافها بالفحوصات  
المرض الظاهر : يشكو الفرد من مرض ( بدني ، نفسي ، اجتماعي )  
الاحتضار : تسوء الحالة الصحية ويصعب استعادتها

3 - ماذا يقصد بالتكامل البدني ؟  
هو تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة لوظائف الجسم

4 - ماذا يقصد بالتكامل النفسي ؟  
هو كون الفرد متمتعاً بالاستقرار الداخلي قادراً على التوفيق بين رغباته وأهدافه وبين الحقائق المادية والاجتماعية التي يعيشها

5 - ماذا يقصد بالتكامل الاجتماعي ؟  
هو قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين واكتساب محبتهم واحترامهم وتفهمه لتصرفاتهم وأنماط سلوكهم

6 - ما هي العوامل التي تحدد مستويات الصحة ؟  
1 - عوامل تتعلق بالمسببات (الحيوية من أصل حيواني ، الحيوية من أصل نباتي ، الغذائية ، الكيميائية ، الطبيعية ، الميكانيكية ، الوظيفية بالجسم ، النفسية والنفسية والاجتماعية)  
2 - عوامل تتعلق بالإنسان (المقاومة / المناعة ، العوامل الوراثية ، العوامل الاجتماعية ، العوامل الوظيفية ، العمر)  
3 - عوامل تتعلق بالبيئة (البيئة الطبيعية ، البيئة الاجتماعية والثقافية ، البيئة البيولوجية)

7 - ما هي مكونات الصحة العامة ؟  
1 - صحة البيئة (مياه الشرب - صحة الأغذية - التهوية - الإضاءة - الضوضاء - جمع القمامة - تصريف الفضلات)  
2 - الطب الوقائي للمجتمع (صحة البيئة - الإحصاءات - التفتيش الصحي - الطب الوقائي للفرد)  
3 - الطب الوقائي للفرد (استعمال الأدوية للوقاية والعلاج - الصحة الشخصية)  
4 - الصحة الشخصية (الكشف الطبي - النظافة - النوم - الراحة - العناية بالعينين - العناية بالأسنان - التغذية - ممارسة النشاط البدني)

8 - ما هي أسباب زيادة عدد المشاركين في برامج الصحة واللياقة؟  
1 - تمرينات ذات شدة مرتفعة + عادات حياتية سليمة.. النتيجة (صحة أفضل + حياة أجود)  
2 - قلة الحركة + عادات حياتية سلبية.. النتيجة (مشاكل صحية)

9 - ما هو تعريف اللياقة البدنية ؟  
هو قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في كافة الظروف

10 - ما هي مكونات اللياقة البدنية ؟  
1 - العناصر المرتبطة بالمهارة : (الرشاقة - التوازن - التوافق - القدرة العضلية - زمن ردة الفعل - السرعة)  
2 - العناصر المرتبطة بالصحة : (اللياقة القلبية التنفسية - القوة والتحمل العضلي - المرونة - التركيب الجسماني)

## 11 - ما هي مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ؟

1 - التركيب الجسماني.

2 - المرونة.

3 - القوة والمطاولة العضلية.

4 - اللياقة الوعائية.

## 12 - ما تعريف اللياقة القلبية الوعائية / التنفسية ؟

1 - قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على تأدية مهامهما بكفاءة في الظروف غير الاعتيادية

2 - قدرة الرئتين والقلب والأوعية الدموية على إيصال كمية كافية من الأوكسجين إلى الخلايا استجابة لمتطلبات النشاط البدني المستمر

## 13 - ما أهميه اللياقة القلبية الوعائية ؟

العنصر الأهم من عناصر اللياقة البدنية

المؤشر الأفضل للصحة

يرتبط ارتباطا وثيقا بمستوى النشاط البدني

## 14 - لماذا نحتاج إلى طاقة أكثر أثناء النشاط البدني ؟

لكي نجعل القلب والرئتين والأوعية الدموية تنقل أكسجين أكثر لتوفير الأوكسجين المطلوب

## 15 - اذكر بعضا من أنواع الأنشطة البدنية التي تطور القلب والرئتين ولا تؤثر في اللياقة القلبية الوعائية؟

المشي ، صيد السمك

## 16 - اذكر بعضا من أنواع الأنشطة البدنية التي تطور القلب والرئتين وتطور أيضا اللياقة القلبية الوعائية؟

ركوب الدراجة ، السباحة ، المشي السريع ، الجري

## 17 - ما هي آثار ترسب الدهون في الشريان التاجي؟

عندما تترسب الدهون بهذا الشريان أو بأحد فروع فانه من الممكن أنها تغلق ويؤدي ذلك إلى الذبحة الصدرية ثم الذبحة القلبية

## 18 - هل التمرين وممارسة النشاط البدني له أخطار؟ لماذا؟

نعم .. ومن مخاطر الأنشطة البدنية ما يلي :

العضلات والمفاصل (التدريب الشديد لمدة طويلة ، عدم الإحماء والاستعادة يؤدي إلى آلام العضلات)

الإصابات الحرارية (التدريب في الحر والرطوبة قد يؤدي إلى الإجهاد الحراري وقد يؤدي إلى ضربات الشمس)

أعراض الإجهاد الحراري (انخفاض درجة الحرارة ، الدوخة ، الصداع ، الغثيان)

أعراض ضربات الشمس (دوخة ، صداع ، عطش ، تشنج عضلي)

## 19 - هل النشاط البدني يسبب مشاكل للقلب؟

نعم ..

الأشخاص الذين لديهم عيب في القلب قد يكون بعضهم عنده مشكله في صمام أو انسداد أو ضيق في شريان معين او عنده

اضطراب بالنبضات لكنه لا يعلم وعند التمرين الشديد يضغط على عضلة القلب وقد يؤدي إلى ألم بالصدر والى دوخه مفاجئه

أو إلى إغماء ويؤدي إلى قصر تنفس وقد يؤدي إلى الوفاة

## 20 - ما هي مكونات اللياقة العضلية ؟

1- القوة العضلية (بمعنى كم من الوزن تستطيع ان تحمله بالذراع)

2- التحمل العضلي

3- المرونة

21 - ما هي العوامل التي تؤثر بالقوة القصوى على القوة العضلية؟  
(العمر ، كتلة الجسم ، حجم العضلات ، التوصيل العصبي)

22 - ماذا يقصد بالتحمل العضلي؟  
هي قدرة العضلات على التقصص لأطول فترة زمنية ، وكلما زادت المدة زاد قوة التحمل العضلي

23 - اذكر بعضاً من فوائد اللياقة العضلية؟  
زيادة حجم العضلات  
الحفاظ على القوام السليم  
أداء العمل بشكل أفضل

## 1 - ماهية القوام؟

هل القوام الجيد هو الضخامة أم التناسق؟

هل هناك قوام مثالي يجب أن نسعى للوصول إليه؟

كل قوام مختلف عن الآخر

القوام أساسه بناء الجسم والتركيب الجسماني

قوام الوقوف وقوام الحركة

الشكل الخارجي و العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم

ما هو القوام النموذجي / المثالي؟

القوام الطبيعي

مدى احتفاظ أجزاء الجسم بمركز ثقلها في خط مستقيم بحيث لا يؤثر جزء من أجزاء الجسم على جزء آخر أو أجزاء أخرى

القوام المعتدل / الجيد

- أجزاء الجسم مترابطة فوق بعضها عمودياً

- الرأس والرقبة والعنق والجذع والحوض

- والرجلان والقدمان يحمل بعضها بعض

- التوازن في عمل الأربطة والعضلات

- وأجهزة الجسم المختلفة

القوام الرديء

- الرأس للأمام

- الصدر مسطح

- البطن مرتخية

- منحني الظهر مبالغ فيه

## 2 - ما هو تعريف القوام ؟

### التعريف الوصفي

- وصلات الجسم الرئيسة تتوازن فوق قاعدة الارتكاز
- القدمان متباعدتان قليلا
- معظم وزن الجسم على منتصف القدم
- الركبتان والفخذان في حالة بسط
- الحوض في وضع يوازن الجسم فوق مفصل الفخذ
- العمود الفقاري بمنحنياته الطبيعية
- الكتفان للخلف قليلا
- عظام اللوحين مسطحة
- الصدر مرتفع قليلا
- البطن مسطحة
- الرأس في الوسط لا للأمام أو الخلف

## 3 - كيف يمكن تدارك الانحراف القوامي ؟

يمكن تداركه عن طريق رفع الوعي القوامي ، وبرامج التمرينات العلاجية والتعويضية التي تستهدف تحقيق الاتزان العضلي بين المجموعات العضلية المتقابلة في الجسم.

## 4 - هل يحتاج الانحراف القوامي إلى تدخل جراحي؟

نعم ، إذا كان الانحراف القوامي بنائيا (متقدما) أي تأثر العظام بالانحراف ، وفي هذه الحالة فإن الأمر قد يحتاج لإصلاح وضع القوام.

## 5 - ما هو تأثير القوام الرديء على الجسم ؟

- القوام الرديء والمفاصل والعضلات والعظام (يقلل من كفاءة عملها ، وخفض الكفاءة الميكانيكية للمفاصل والعضلات)
- القوام الرديء والأجهزة الحيوية ( يصاب الفرد بتشوه ، واضطرابات عديدة في الأجهزة الحيوية ، يؤثر على الأجهزة الداخلية للجسم .. مثلا : تشوه تجويف البطن)
- القوام الرديء والأمراض (يسبب الإمساك ، الصداع ، تناقص سعة الرئتين ، البول الزلالي ، آلام الظهر ، الإنزلاق الغضروفي)
- القوام الرديء والحالة النفسية (يمكن إدراك العلاقة بين الحالة النفسية للفرد وسماته الشخصية وبين قوامه)

## 6 - ما هو تعريف الانحرافات القوامية ؟

شذوذ في شكل عضو من الأعضاء أو جزء منه وانحرافه عن وضعه الطبيعي مما ينتج عنه تغير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء

## 7 - ما هو تقسيم الانحرافات القوامية ؟

الانحرافات القوامية البنائية (تعرض العظام إلى اجتهادات بيوميكانيكية لمدد طويلة، مما يؤدي إلى تغير شكل العظام ذاتها)  
الانحرافات القوامية الوظيفية (اختلال توازن عمل الأنسجة الرخوة، وهي العضلات والأربطة)

## 8 - ما هي أسباب الانحرافات القوامية ؟

الإصابة (إصابة احد أعضاء الجسم المكون للقوام.. مثلا : حدوث التواء بالركبة)  
الأمراض (هناك من الأمراض ما يؤدي إلى ضعف العظام والعضلات . مثلا : الكساح، تدرن العظام، نخر العظام، انزلاق الفقرات)

العادات القوامية الخاطئة (هنا يتعاظم دور الأسرة والمؤسسات التعليمية ووسائل الإعلام في رفع الوعي القوامي لدى الأفراد)  
المهنة (استخدام جانب واحد من جانبي الجسم، مما يؤدي إلى تحميل وزن الجسم على ذلك الجانب)  
الضعف العضلي ( الاحتفاظ بوضع معين للجسم يتطلب بالدرجة الأولى توازن القوى العضلية في مقابل قوى الجاذبية الأرضية ، العضلات الضعيفة سريعة التعب)

الوراثة (تلعب الوراثة دورا في تحديد العديد من السمات القوامية ، قد تنتقل من الآباء إلى الأبناء عن طريق التقليد)  
النواحي النفسية (الخجل ، ضعف الثقة في النفس، مرحلة المراهقة)  
الأدوات غير المناسبة (الأثاث المنزلي ، المقاعد ، الاسرة ، السيارات ووسائل النقل ، الملابس)

## 10 - ما الوقاية والعلاج للانحرافات القوامية ؟

- تجنب مسببات الانحرافات القوامية  
- التوازن في النشاط البدني بين المجموعات العضلية (تقوية الضعيفة الممدودة ، تمديد العضلة القصيرة)

## 11 - لماذا التغذية الصحية تساوي صحة جيدة ؟

التغذية الجيدة وذلك بتوفير العناصر الغذائية الأساسية والتي بدورها تساعد في :  
- نمو الأنسجة الطبيعي وإصلاحها وإعادة بنائها.  
- طاقة للعمل والنشاط البدني و الاسترخاء.  
- تنظيم العمليات الكيميائية في الجسم  
- طاقة للعضلات  
- الإشارات العصبية  
- الهرمونات  
- مركبات بناء الجسم  
- الوقاية من المرض

12 - ما هي عناصر غذاء الطاقة ؟

أ : كربوهيدرات      ب : دهون      ج : بروتينات

13 - اذكر عناصر الغذاء للوظائف الطبيعية والحفاظة (الصحة الجيدة) ؟

أ : فيتامينات      ب : معادن      ج : ماء      د : ألياف

14 - ما أهمية الكربوهيدرات ؟ وما دورها ؟ ومصادرها ؟

هي المصدر الرئيسي للسعرات التي تستخدم لتوفير الطاقة من اجل العمل ، وإعادة بناء الخلايا ، والحرارة.  
دورها : تلعب دورا في الهضم ، وتنظيم عمليات الأيض للدهون و البروتين.  
مصادرها : الخبز ، رقائق القمح والذرة ، الفواكه ، الخضروات.

15 - ما هي كمية الطاقة بالكربوهيدرات ؟

كمية الطاقة

1 غم كربوهيدرات = 4 سعرات حرارية

الكمية الضرورية

58% وأكثر من الوجبة

16 - كيف تقيس قيمة الطاقة في الغذاء ؟

السعر الحراري يساوي الحرارة اللازمة لرفع كيلغرام واحد ماء من 14.5 إلى 15.5

17 - ما هي أنواع الكربوهيدرات ؟

أ : بسيط ( سكر أحادي أو ثنائي)

قيمة غذائية منخفضة (الحلويات ، البوظة ، الكيك)

ب : مركب ( سكر وألياف)

(الفواكه ، الخضروات)

## 18 - ما هي أهمية الدهون ؟

تركيب الخلايا

طاقة مخزونة

عازل لحرارة الجسم

امتصاص الصدمات

مصدر للأحماض الدهنية

نقل الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهن (أ، د، هـ، ح)

## 19 - ما هي مصادر الدهون ؟

الحليب، منتجات الألبان، اللحوم

الدهون النباتية

المكسرات

## 20 - ما هي أنواع الدهون ؟

أنواعها ( مرئية / غير مرئية )

مشبعة ( لا تذوب في درجة حرارة الغرفة ) ارتفاع كلسترول الدم

غير مشبعة ( سائلة في درجة حرارة الغرفة ) انخفاض كلسترول الدم

## 21 - ما هي كمية الطاقة بالدهون ؟

1 غم دهون = 9 سعرات حرارية

الحاجة الضرورية

20 % من الوجبة

## 22 - ما هي أهمية البروتينات ؟

- بناء وإعادة بناء الأنسجة ( العضلات ، الدم ، العظام )

- جزء من الهرمونات والإنزيمات والمضادات الحيوية

- تساعد في المحافظة على توازن سوائل الجسم

- مصدر للطاقة إذا لم توفره الكربوهيدرات والدهون

23 - ما هي مصادر البروتينات ؟

- اللحوم
- الحليب، منتجات الألبان
- الحبوب والبقول والفول السوداني

24 - ما هي كمية الطاقة بالبروتينات ؟

1 غم = 4 سعرات حرارية

الحاجة الضرورية

10%-12% من الوجبة

25 - ما هي أهمية الفيتامينات ؟

- تحليل الغذاء
- النمو
- تطور الجسم
- الوقاية من المرض

26 - ما هي أنواع الفيتامينات ؟

- القابلة للذوبان في الدهون (أ، د، هـ، ح)
- القابلة للذوبان في الماء (فيتامين ب المركب، ج)

27 - ما هي مصادر الفيتامينات ؟

لا يمكن تصنيعها في الجسم ، الحصول عليها من الغذاء المتوازن

28 - ما أهمية الأملاح ؟

- تركيبة الخلايا (العظام ، الأظافر، الأسنان)
- المحافظة على توازن الماء
- المحافظة على التوازن الحمضي القاعدي
- جزء من الأنزيمات
- تنظيم الاستشارة العصبية والعضلية

## 29 - ما أهمية الماء ؟

70% من وزن الجسم ، وهو العنصر الغذائي الأهم ، حيث نحتاجه في جميع العمليات الحيوية ( الهضم، الامتصاص، دوران الدم، التخلص من الفضلات، بناء الخلايا) ، والكمية الموصى بها أكثر من 8-10 كؤوس يوميا

## 30 - ما هي الألياف ؟ وأهميتها ؟ ومصادرها ؟ والكمية الموصى بها ؟

الألياف : كربوهيدرات مركب لا يمكن هضمه من قبل الإنسان  
أهميتها : هناك علاقة بين عدم تناول الأغذية التي تحتوي على الألياف وبين بمرض السرطان القولوني ، وبين الإصابة بأمراض القلب ، وحيث أن الأغذية التي تحتوي على الألياف لها القدرة على خفض نسبة الكوليسترول في الدم والعمل على وقاية أو تحسين مرض البواسير، واهم من ذلك فان الألياف تعمل على مكافحة الالتهابات في جدار المعدة.  
مصادرها : الأوراق، الجذور، البذور ، رقائق وخبز نخالة القمح ، الفواكه والخضروات.  
الكمية الموصى بها : 25 غم/اليوم

## 31 - ما هو الغذاء الصحي المتوازن ؟

- في البروتينات : 50-60% من مجموع السعرات الحرارية - 48% كربوهيدرات مركب + 10% سكر
- في الدهون : أقل من 30% من مجموع السعرات الحرارية
- في البروتينات : 0.8 غم/كغم من وزن الجسم - (15-20% من مجموع السعرات الحرارية)
- جميع الفيتامينات
- جميع الأملاح المعدنية
- الماء

## 33 - ماذا يقصد بالسمنة ؟

السمنة هي الزيادة في الوزن ، وهي منتشرة في معظم الدول الغنية  
35% من البالغين في المجتمعات الصناعية يعانون من السمنة  
50% من البالغين في أمريكا لديهم مشاكل زيادة الوزن

### 34 - ما هي مشاكل السمنة ؟

- حصوة المرارة،
- روماتيزم المفاصل،
- تمزق غضروف بين الفقرات،
- عدم الكفاءة التنفسية،
- صعوبات الحمل والولادة،
- عدم التكيف النفسي
- الموت المفاجئ

### 35 - ما هي مشاكل الوزن المنخفض ؟

- ارتفاع معدل الوفاة
- اضطرابات الأكل
- عطب القلب
- مشاكل القناة الهضمية
- ضمور الأعضاء الداخلية
- اضطرابات جهاز المناعة
- فقدان العضلات
- عطب الجهاز العصبي
- الموت

### 36 - لماذا إحصائيات برامج فقدان الوزن التقليدية ضعيفة أو محدودة ؟

لأن البرامج التقليدية لا تعلم أهمية تعديل العادات الحياتية بالنسبة لاختيار الطعام ودور النشاط البدني.

### 37 - ماذا يقصد بالرجيم السريع ؟

- تغش الناس بالإدعاء بأن الوزن سيفقد إذا ما اتبعت جميع التعليمات
- معظم الحميات الغذائية منخفضة السعرات الحرارية بدرجة كبيرة مما يؤدي إلى حرمان الجسم من المواد الغذائية الأساسية و الذي بدوره يؤدي إلى عدم توازن أيضي بالجسم وربما الوفاة.
- معظم الوزن المفقود على شكل ماء وبروتينات ولكن ليس دهون
- في الرجيم السريع أو القاسي 50% من الوزن المفقود بروتين

- عندما يستخدم البروتين كمصدر للطاقة يفقد الوزن بسرعة تعادل 10 أضعافها عند استخدام الدهون
- طاقة من 1غم بروتين = طاقة من 1/2 غم دهون ، لكن بروتين العضلات = 5/1 بروتين + ماء
- طاقة من 1غم عضلات = 10/1 الطاقة من 1غم دهون
- معظم الوزن المفقود = ماء ، يعود بمجرد عودة الشخص لأكله المعتاد .
- لا يوجد غذاء سحري يوفر كل ما نحتاجه من الغذاء الأساسي
- معظم الحميات الغذائية تؤدي إلى نقص في المواد الغذائية الأساسية والتي قد تكون خطيرة
- لكن من أسباب نجاح هذه الأنواع من الحميات أن الشخص يمل من تناول نفس الطعام كل يوم بالتالي يقلل من الأكل بمجرد عودته لأكله المعتاد يعود الوزن المفقود

### 38 - ما هي الطريقة المثلى لخفض الوزن ؟

الحمية والتمارين ، لكن إذا لم يصاحبهما تغيير دائم في اختيار الأطعمة ومستوى النشاط البدني يعود الوزن إلى مستواه المعتاد بمجرد التوقف عن الحمية والنشاط.

### 39 - ما هي معادلة توازن الطاقة ؟

الطاقة المكتسبة + الطاقة المستهلكة = ثبات الوزن

الطاقة المكتسبة أكبر من المستهلكة = زيادة الوزن

المكتسبة أصغر من المستهلكة = نقصان الوزن

**حياة خمول قليلة النشاط** الوزن 100 رطل (السعرات المكتسبة التي تحتاجها =  $100 \times 13 = 1300$  سعر/يومياً)

**( رطل واحد = 3500 سعر )**

إذا خفض هذا الشخص السعرات التي يكتسبها يومياً 500 سعر/يومياً

سوف يفقد رطل واحد بعد 7 أيام

$$3500 = 7 \times 500$$

**ليس دائماً صحيح** لأنه لو أن شخصان تساوت طاقتهم المكتسبة والمستهلكة لا يفقدان نفس الوزن .. لماذا ؟

بسبب الاختلاف في معدل الأيض ، أو المستوى المحدد.

### 40 - ما هي نظرية المستوى المحدد ؟

وجود جهاز تنظيم الوزن في الدماغ ( تحت المهاد ) ، وينظم هذا الجهاز كم مقدار وزن الشخص بتحكمه بالشهية والدهون المخزونة فيحافظ على مستوى الدهون في الجسم عند مستو محدد. عند انخفاض نسبة الدهون من خلال الحمية فإن هذا الجهاز يستشعر الانخفاض ويرفع من الشهية ويجعل الجسم يقتصد في الطاقة المصروفة للمحافظة على المستوى المحدد ، والعكس عندما يريد الشخص زيادة وزنه فإن الجهاز سيخفض من الشهية ويجعل الجسم يبذر في الطاقة أكثر للمحافظة على الوزن في المستوى المحدد.

يحدد مستوى الدهون في الجسم وراثيا في الغالب ، ويبقى ثابتا ، إلا أنه قد يزداد تدريجيا بسبب العادات الحياتية اليومية غير الجيدة.

**مثلا :** أثناء الرجيم القاسي يقوم الجسم بإحداث تغييرات في الأيض للمحافظة على المستوى المحدد كتغيير معدل الأيض القاعدي

لذا يبقى الشخص على مستوى ثابت لأيام وربما أسابيع رغم استمراره في الرجيم، لذلك فإن الحمية الغذائية فقط لن تخفض المستوى المحدد ، فعند توقف الحمية يعود الدهون المفقود بشكل سريع.

**مثلا :** الوزن ثابت عند مستوى 1800 سعر يوميا ، لكنه بدأ في حمية قريبة من الصوم 400-600 سعر يوميا مما يؤدي إلى فقدان الوزن بشكل سريع.

توقف عن الحمية والعودة إلى 1300 سعر يوميا، سيزيد الوزن رغم انخفاض الطاقة المكتسبة إلى 1300 سعر يوميا بسبب انخفاض معدل الأيض القاعدي والذي يحتاج إلى سنة تقريبا لعودته لمستواه الطبيعي.

#### 41 - لماذا لا ينصح بالحمية المنخفضة السعرات ؟

- بسبب انخفاض معدل الأيض القاعدي ( خلال فترة الراحة) وحرمان الجسم من المواد الأساسية
- لا تنخفض في حميتك الغذائية أقل من 1200 و 1500 سعر يوميا للإناث والذكور على التوالي

#### 42 - ما هو المستوى المحدد والغذاء ؟

بعض الباحثين يعتقدون بأن المستوى المحدد مرتبط بتتبع المواد الغذائية في الجسم والسعرات المستهلكة يوميا

#### 43 - كيف تخفض المستوى المحدد ؟

- التمرينات الهوائية
- الحمية الغنية بالكربوهيدرات المركب + القليلة الدهون والسكريات
- النيكوتين ( غير محبذ) : تدخين علبة واحدة من السجائر = حمل القلب 50-75 رطل من الدهون الزائدة في الجسم
- غير من عاداتك الغذائية
- زيادة الكربوهيدرات المركب
- زيادة الألياف
- تقليل السكريات الأحادية والثنائية
- تقليل الدهون
- زيادة النشاط البدني

#### 44 - كيف ترفع المستوى المحدد ؟

- زيادة الدهون
- السكريات
- السكريات الصناعية

## 45 - ما الحمية والأبيض ؟

- الحمية القريبية من الصوم تؤدي إلى :

- 50% من الوزن المفقود من العضلات + 50% من الدهون + إضعاف الأعضاء الداخلية والعضلات وإبطاء الأبيض

- بينما الحمية والنشاط البدني يؤدي إلى:

- 98% من الوزن المفقود دهون و+ زيادة العضلات

الأبيض القاعدي عبارة عن الطاقة التي يحتاجها الجسم أثناء الراحة وترتبط مباشرة بحجم العضلات في الجسم.

- لا ينبغي أن تكون الحمية أقل من 1200-1500 سعر يوميا حيث أن ذلك يضمن عدم فقدان العضلات وينبغي أن

يصاحبها نشاط بدني لمنع فقدان العضلات بل ونموها

## 46 - لماذا تعتبر التمرينات المفتاح لبرنامج التحكم في الوزن الناجح ؟

حيث يساعد على المحافظة على العضلات، ويخفض المستوى المحدد ( قد يستغرق وقتا)

البرنامج الأفضل لفقدان الوزن هو ما يزيد العضلات ويخفض الدهون

- التمرينات الهوائية تحرق السعرات الحرارية + تدرينات التقوية تزيد من العضلات يؤدي لرفع معدل الأبيض القاعدي

- ( يوصى به للأشخاص ذوي العضلات صغيرة الحجم والدهون الزائدة)

## 47 - ما هو برنامج التحكم بالوزن للنحيف ؟

- زيادة الوزن من خلال تمرينات التقوية

- الزيادة من خلال الغذاء فقط يزيد من نسبة الدهون وفي ذلك خطر على الصحة

أفكار خاطئة مرتبطة بالتحكم بالوزن

1- تخفيف الدهون من أماكن معينة من خلال تمرينات لأماكن معينة في الجسم..

غير صحيح حيث أنما تخفض الدهن من الجسم ككل والبدء بالأماكن التي فيها دهون أكثر

2 - استخدام الملابس البلاستيكية و حمامات البخار يؤدي إلى فقدان الدهون ..

غير صحيح ، حيث يفقد الماء ويزيد من حرارة الجسم مما يؤدي للجفاف ويعطل بالتالي عمل الخلايا وربما الوفاة

وقد يؤدي فقدان الماء إلى انخفاض الوزن الذي يعود بمجرد البدء بشرب الماء نتيجة الشعور بالعطش

3 - الأجهزة الهزازة

4 - العضلات لا تقوم بأي عمل

5 - الدهون لا تتغير

6 - المشكلة في أنك لا تستطيع الاستمرار في الحمية لفترات طويلة تخفيض السعرات أفضل من النشاط البدني لأنه حتى تحرق

200 سعر تحتاج للمشي 3 كم لثلاث مرات في الأسبوع بينما تستطيع خفضها بالتقليل من الأكل في وجبة واحدة ، لكن

الوزن المفقود يعود بمجرد العودة لأكلك الاعتيادي.

- زيادة العضلات

- خفض المستوى المحدد

- زيادة اللياقة القلبية الوعائية

- زيادة العمر

**48 - ما هي طريقة فقدان الوزن بالطريقة العلمية والعملية؟ وما هو النشاط البدني والحمية الغذائية؟**

- قبل البدء تحتاج إلى فحص طبي

- اختر التمرينات التي لا تحمل وزن الجسم على الرجلين كالمشي في الماء أو الجري في الماء

- السباحة قد تكون غير مناسبة للبدناء بسبب طفوهم السهل وعدم قدرتهم على السباحة السريعة

### النشاط البدني

الزمن

للياقة القلبية التنفسية

20-30 د عند النبض المستهدف لثلاث إلى خمس أيام أسبوعيا

لتخفيض الوزن

ساعة لخمسة أو ست أيام أسبوعيا

### المبتدئ

15د لثلاث أيام أسبوعيا

إضافة 5 د كل أسبوع ويوم أسبوعيا للأسابيع الأربعة التالية

### التمرين لساعة لمدة ستة أيام في الأسبوع يؤدي إلى

زيادة الطاقة المستهلكة و معدل الأيض حتى بعد التوقف عن التمرين مما يزيد من السعرات المستهلكة

زيادة حرق الدهون

زيادة أنزيمات حرق الدهون

### الحمية الغذائية

اعرف حاجتك من السعرات الحرارية

حدد طاقتك المكتسبة

تدرجيا خفض طاقتك المكتسبة لتساوي حاجتك من السعرات

## الاستمرارية في البرنامج

- للوصول إلى التركيب الجسماني المثالي
- الحاجة للالتزام
- تعديل العادات القديمة
- تطوير سلوكيات ايجابية جديدة
- هذا يستغرق وقتا

## أساليب تحقيق ذلك ( اختر المناسب لك)

- الالتزام بالتغيير
- تحديد أهداف معقولة وتذكر بأن الزيادة في الوزن استغرقت سنوات فاحتاج لوقت لحفضه
- حدد أهداف بعيدة المدى مثل خفض الدهون 20%
- حدد أهداف قصيرة المدى مثل خفض الدهون 5%
- لا بد من تضمين التمرينات في البرنامج
- اختيار أنشطة ممتعة من حيث المكان والزمان والرفقاء والأدوات
- تطوير نظام غذائي صحي يتضمن
- 3 وجبات يوميا مغذية من حيث الكيف لا الكم فقط
- أشبع الجوع كحاجة لا كغريزة بالتحكم بشهيتك
- تجنب الأكل التلقائي أثناء الطبخ ومشاهدة التلفاز والقراءة والزيارات
- أشغل وقتك دائما
- خطط لوجبتك مسبقا وحينما تكون شبعا
- اطبخ بحكمة من خلال إتباع ما يلي
- قلل الدهون والسكريات
- اشوي بالفرن
- اسلق لا تقلي
- استخدم نادرا الزبدة والمايونيز
- تجنب زيت جوز الهند والنخيل وزبدة الكاكاو
- أضف الحبوب والخبز النخالة والخضروات ورقائق الذرة على اغلب وجباتك
- استخدم الفواكه للحلى
- تجنب المشروبات الغازية
- لا تضع في طبقك أكثر مما تحتاج
- تعلم الأكل ببطء وفي المكان المخصص

- تجنب الجلسات الاجتماعية المصحوبة بأكل
- شرب الكثير من الماء (على الأقل 6 كاسات يوميا)
- المأكولات عالية السعرات والسكر والدهون إلى المنزل كن على وعي بالهجوم المفاجئ على الشلاحة أو المطبخ، وعند حدوثه
- فكر أولا ، عدم إحضار المأكولات عالية السعرات والسكر والدهون إلى المنزل
- درب نفسك على التعامل مع الضغوط بحكمة
- راقب التغييرات التي تحدث وكافئ نفسك لإيجابيتها وعاقبها لسلبيتها
- فكر إيجابا

### 1 - ما تعريف المرض ؟

هو عجز في جهاز أو أكثر من أجهزة الجسم أو اضطراب نفسي.

### 2 - ما هي أنواع الأمراض ؟

أ : الأمراض المعدية      ب : الأمراض غير المعدية (المزمنة)

### 3 - ما هي أسباب الأمراض غير المعدية ؟ مع التمثيل ؟

- مواد مؤذية أو مهيجة للجسم، مثل دخان السجائر أو الدخان الناتج عن حركة المرور،
  - عدم تناول أغذية متوازنة
  - القلق والتوتر أن يؤديا إلى أمراض الصداع وارتفاع ضغط الدم والتقرحات وغيرها
- مثل :

- 1- أمراض سوء التغذية
- 2- الأمراض الوراثية.
- 3- أمراض الهرمونات.
- 4- الأمراض السرطانية.
- 5- أمراض بسبب الوراثة والبيئة.

### 4 - ما هي أمراض سوء التغذية ؟ مع التمثيل ؟

بسبب نقص أو زيادة عنصر أو عدة عناصر هامة للجسم. مثل عدم أو زيادة تناول العناصر الهامة للجسم  
مثل : (الانيميا الكساح)

### 5 - الأمراض الوراثية تعتبر من الأمراض الغير معدية، ولكن كيف تنتقل إلى الجسم ؟

تنتقل بسبب شذوذ في وظيفة الجينات الجسدية أو بسبب الكروموسومات\* أو بسبب الجنسية.  
\* الكروموسومات - وهي التي تختص بالصفات الجسمية في الإنسان.

### 6 - ما هي الأمراض السرطانية ؟

تنتج الخلايا السرطانية عندما تفقد النواة سيطرتها على انقسام الخلية بسبب إصابتها بالفيروسات أو تأثير الإشعاع عليها أو اختلال في كيميائية الخلية وكذلك لأسباب غير معروفة لهذا تتحول الخلايا إلى خلايا سرطانية

مثل : سرطان الرئة سرطان البروستاتا وسرطان الدم وسرطان الثدي وسرطان الرحم

## 7 – ماذا يقصد بأمراض سببها الوراثة أو البيئة؟

هي الأمراض التي تصيب الشخص الذي يكون عنده استعداد وراثي للمرض، وتساعد العوامل البيئية في ظهور المرض  
مثل مرض السكر والربو وقرحة المعدة.

## 8 – ما تعريف الأمراض المعدية؟ مع ذكر بعضاً منها؟

الأمراض التي تنشأ عن انتقال عامل معد نوعي أو منتجاته السُمّية من شخص أو حيوان مصاب إلى شخص سليم ومستعد للإصابة سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة.  
الأمثلة:

السيلان	هري
الدوسنتاريا	تيفوئيد
حمى النفاس	التهاب الكبدى بأنواعه
داء الكلب	حمى الراجعة
الطاعون	سالمونيللا
الحمى المالطية	الحمى المخية الشوكية
شلل الأطفال	الكوليرا
الحمى الصفراء	الجمرة الخبيثة
الايذز	السعال الديكي
النفغ	السل
الهربس	التيتانوس

((((حمانا الله وإياكم من شر الأمراض))))

## 9 - ما كيفية حدوث العدوى؟ وطرق انتقالها؟

العامل المعدى – المستودع – مخرج العامل المعدى – وسيلة الانتقال – مدخل العامل المعدى – المضيف  
- طرق انتقالها عبر: (البكتيريا، الفيروسات، الفطريات، الطفيليات الأولية، الديدان الطفيلية، طفيليات من المفصليات والحشرات).

## 10 - ما هي أقسام مستودع العدوى؟

أ: المستودع البشري: ويكون أما في المريض أو في الحامل للعامل المعدى  
ب: المستودع الحيواني: ويكون إما في الحيوانات الأليفة أو في الحيوانات البرية.

## 11 – ما هي مخارج العامل المعدى؟

**أ: مخرج وحيد:** وينقسم إلى قسمين (المخرج الطبيعي والمخرج غير الطبيعي)  
القسم الأول:- المخرج الطبيعي: ويتكون من خمسة مخارج وهي كالتالي:

- 1 - المخرج التنفسي (الدرن)
- 2 - المخرج الهضمي (الكوليرا)
- 3 - المخرج البولي (البلهارسيا)
- 4 - المخرج الجلدي (الدمامل)
- 5 - المخرج المشيمي (الزهري)

القسم الثاني : - المخرج غير الطبيعي : ويتكون من ثلاثة مخارج وهي كالتالي :

- 1 - لدغ الحشرات (المالاريا)
- 2 - نقل الدم (التهاب الكبد النوع C)
- 3 - استخدام الحقن (التهاب الكبد النوع B)

ب : **عديد المخارج :** ويتكون من مخرج واحد فقط (الايبرز)

## 12 – ما هي طرق العدوى بالأمراض المعدية ؟

طرق العدوى بالأمراض المعدية تنقسم إلى قسمين :

**أ : العدوى المباشرة :** وتنتقل من الشخص المصاب إلى الشخص السليم دون وجود وسيط بينهما ، كما يلي :-

- التنفس أو الرذاذ
- الملامسة

**ب : العدوى غير المباشرة :** وتنتقل عن طريق الوسيط غير الحي أو الوسيط الحي.

## 13 – ما هي مداخل العامل المعدي ؟

**أ : مدخل وحيد :** وينقسم إلى قسمين (مدخل طبيعي ومدخل غير طبيعي)

القسم الاول : المدخل الطبيعي : ويتكون من أربعة مداخل وهي كالتالي :

- 1 - الجهاز التنفسي
- 2 - الجهاز الهضمي
- 3 - الجهاز البولي
- 4 - الجلد

القسم الثاني : المدخل غير الطبيعي : ويتكون من ثلاثة مداخل وهي كالتالي :

- 1 - لدغ الحشرات
- 2 - نقل الدم
- 3 - استخدام الحقن

**ب : المضيف Host :** وينقسم المضيف إلى قسمين وهما كالتالي :

- 1 - مقاوم للعامل المعدي
- 2 - غير مقاوم للعامل المعدي

## 14 – عرف المناعة ؟ واذكر أنواعها ؟

هي وسائل الجسم التي تحول دون نشوء وتطور الإصابة بمسببات المرض أو تمنع الضرر الذي تحدثه.

**أنواعها :**

**النوع الأول :- المناعة النوعية :** هي القدرة على مقاومة المرض ولا تعتمد على أجسام مضادة وهي تكمن

في الصفات التشريحية والفيولوجية لجسم المضيف.

- وتنقسم المناعة النوعية إلى قسمين ( أ : طبيعية ب : مكتسبة )

أ : الطبيعية، نوعان وهما ( ايجابية وسلبية )،

- الايجابية : يتم إحرازها بواسطة عدوى طبيعية.
- السلبية : يتم انتقال الأجسام المضادة من الأم إلى الجنين (تبقى في جسم الطفل لمدة من 3-6 أشهر)

ب : المكتسبة ، نوعان وهما (ايجابية وسلبية)،

- الايجابية : حقت المسبب نفسه مقتولاً أو موهناً أو أجزاء منه أو منتجاته السامة مسلوبة النشاط ويقوم الجسم بإنتاج الأجسام المضادة.
- السلبية : إعطاء الجسم مضادات جاهزة مستحضره من مضيف آخر.

**النوع الثاني : المناعة غير النوعية :** هي المقاومة التي تكون مصحوبة بوجود أجسام مضادة لمسببات المرض.

## 15 - ما هي الإجراءات الوقائية التي تحمي من الأمراض ؟

- التنقيف الصحي
- (غسيل الأيدي ، تغطية الأنف والفم عند العطس والسعال، التخلص الصحي من المناديل الملوثة بالإفرازات).
- تطعيم الأطفال و العاملين في المجال الصحي
- التهوية الجيدة للأماكن المغلقة.
- تجنب الازدحام
- تجنب التدخين .
- الإكثار من الأغذية الغنية بفيتامين ج.
- الطهي الجيد للحوم.
- بسترة أو غلي اللبن.
- فحص الذبائح في المجازر وإعدام المصاب منها.
- عزل الحيوانات المصابة.
- توفير مصادر المياه النقية.
- توفير شبكات الصرف الصحي.
- جمع وتصريف القمامة.
- مراقبة الأغذية.
- مكافحة الحشرات.
- عدم تناول الأطعمة من الباعة الجائلين.
- تشجيع الرضاعة الطبيعية.
- عدم استخدام الفضلات البرازية في تسميد الأراضي الزراعية
- ارتداء الملابس الوقائية.
- وضع منافرات حشرية على أجزاء الجسم العارية.
- استخدام شبك واق على نوافذ وأبواب المنازل.
- استخدام الأجهزة الكهربائية لإبادة البعوض.
- التخلص الصحي من البول والبراز.
- مكافحة الغبار.
- صيد وإبادة الكلاب الضالة بالشوارع.
- توفير إمكانية التشخيص المبكر والعلاج.
- الكشف الطبي للراغبين في الزواج.

- فحص الحوامل من خلال أخذ عينة دم.
- الإصلاح الاجتماعي والإرشاد الديني.
- مراقبة بنوك الدم ووحدات التبرع بالدم.
- استخدام ابر الحقن المعقمة فقط.

## 16 – ما هي أنواع استخدامات التبغ ؟

### 1 - تدخين السجائر:

وهو الأكثر شيوعاً وأكثر أنواع التدخين

### 2 - تدخين السيجار:

وهذه أقل شيوعاً من تدخين السجائر ويرتبط هذا النوع أيضاً بسرطان اللسان والشفة.

### 3 - تدخين الغليون:

وهو أقل أنواع التدخين شيوعاً ويتسبب هذا النوع من التدخين بسرطان الشفة واللسان.

### 4 - تدخين الشيشة:

هي من أكثر الأنواع شيوعاً بين الشعوب العربية وبالذات في منطقة الخليج العربي، الشام، ومصر. وهذا النوع من التدخين كما أثبتت الدراسات التي أجريت في عدة مستشفيات بالمملكة العربية السعودية التي أظهرت أن تدخين الشيشة، يتسبب في نفس الأمراض التي يسببها تدخين السجائر بل أن هذه الدراسات أظهرت نتائج مهمة مفادها أن العلاقة بين تدخين الشيشة والإصابة بقصور الشرايين التاجية للقلب قد تكون أقوى من العلاقة بين تدخين السجائر وهذا المرض.

### 5- مضغ التبغ:

حيث يتم مضغ التبغ مباشرة، وهنا يكون تأثير التبغ كيميائياً على غشاء الفم وبصورة مباشرة على بطانة الخد وأرضية الفم واللسان، وتعمل على تخريش الأغشية المخاطية المبطنة، وتسبب إتهاب اللثة وأغشية الفم المخاطية والرائحة الكريهة، وتساعد على الإصابة بسرطان الفم.

### 6- السعوط:

وهو استنشاق التبغ المطحون، و لتحضير السعوط يعامل التبغ معاملة خاصة ويطحن طحناً ناعماً ويستعمل على شكل نشوق أو سعوط، فيأخذ الشخص كمية قليلة بين أصابعه ويدخلها إلى أنفه ويستنشقها.

### 7 - المعسل:

هو تبغ يضاف إليه الدبس ( العسل الأسود ، الشيرة ) ونتيجة وجود هذه المواد السكرية في الدبس أو الفواكه المتعفنة ، فإن هذه تتحول إلى مجموعة من الكحول ، وبالذات الكحول الإيثيلي ( روح الخمر ) والكحول الميثيلي ( الأشد سمية ) ، والكحول البروبيلي0

## 17 – ما هي أبرز المركبات الكيماوية السامة المستخدمة في صناعة التبغ ؟

المركب	الوصف
Methane	الميثان : يعرف على أنه غاز المستنقعات
Methanol	الميثانول: يدخل في صناعة وقود الصواريخ
naphthalenes	النفثالين : مادة تستخدم في المواد المتفجرة
nicles	النيكل: عنصر فلزي يستخدم في خطوات الطلاء بالكهرباء
Phenol	الفينول: مطهر ومبيد للجراثيم
Polonium	البولونيوم: عنصر فلزي إشعاعي
Stearic acid	حمض الاستيرك: مادة شمعية
Styrene	الستايرين: وهو هيدروكربون سائل تستعمل بوليمراته في صنع المطاط
tar	القطران: ويسمى أيضا القار أو الزيت، ويستخدم في الطرق الإزفلتية
tuluene	التولوين: عبارة عن غراء يستخدم لأغراض التحنيط
arsenic	الزرنيخ: يستخدم مادة رئيسية في سم الفئران
Acetic acid	حامض الأستيك: يستخدم في صبغة الشعر
acetone	الأسيتون: عنصر رئيس يستخدم في الدهان والبوية

## 18 – ما هي آثار استخدام التبغ ؟

- آثار صحية
- آثار اقتصادية
- آثار اجتماعية و نفسية

## 19 – ما هي أضرار التدخين على المخ والجهاز العصبي المركزي ؟

- يؤدي التدخين المزمن إلى إحداث نقص وظيفي في شرايين المخ وذلك بسبب ضيقها وتصلبها مما يضعف وصول الدم والأكسجين إلى المخ ويمكن أن يؤدي هذا بدوره الى زيادة احتمال حدوث :
- جلطات المخ وبالتالي السكتة الدماغية
  - ضعف القدرة على التفكير والتركيز
  - كثرة النسيان

## 20 – ما هي أضرار التدخين على القلب والشرايين والدورة الدموية ؟

- ازدياد وتسارع ضربات القلب
- زيادة ضغط الدم بمعدل 20 – 25%
- تضيق الشرايين وبالتالي الذبحات والجلطات القلبية
- صعوبة التحكم في مستوى ضغط الدم حتى مع استعمال الأدوية المعالجة للضغط.
- ضيق شرايين الأطراف وخصوصا شرايين الساقين .
- ازدياد تجلط الدم التلقائي.

## 21 – ما هي أضرار التدخين على الأسنان؟

مع كل سيجارة يدخنها المدخن فكأنما يستاك بمخلفات احتراق التبغ فيؤدي إلى :

- اصفرار الأسنان
- التهابات اللثة
- ضعف وتخلل الأسنان
- تسوس الأسنان

## 22 – ما تأثير التدخين على الوظيفة الجنسية؟

أكدت الأبحاث العلمية وزيارات المدخنين للعيادات التناسلية بأن المدخنين مصابون بـ :

- الضعف الجنسي
- موت وقلة النطاف المنوية
- العنة أو ضعف انتصاب العضو التناسلي

## 23 – ما هي أمراض الصدر التي يسببها التدخين؟

- السعال الزمن
- انتفاخ الرئة
- التهاب الشعب الهوائية المزمن
- الربو
- إضعاف مناعة الرئتين

## 24 – ما طرق الإقلاع عن التدخين؟

- أول ما تفعله هو معاهدة الله سبحانه و تعالى صادقاً على ترك هذا الأمر
- استعن بالصيام على قدر استطاعتك في الإقلاع عن التدخين
- إذا توترت أو غضبت فاستعذ بالله و توضأ فالحضب نار يطفأ بالماء وليس بالدخان والنار

## 25 – ما هي الفوائد المباشرة للتوقف عن التدخين؟

- بعد التوقف مباشرة يقوم جهاز الدوران بالتحسن والتخلص من أول أكسيد الكربون العالق به وأول أكسيد الكربون هو غاز عديم اللون والرائحة ينطلق مع دخان السيجارة وعند اتحاده بالدم يقلل أو يمنع الدم من نقل الأوكسجين داخل الجسم.
- معدل ضربات القلب وضغط الدم يعودان إلى حالتها الطبيعية بعد أن كانا مرتفعين نسبياً .
- خلال أيام تتحسن حاسة الشم والتذوق بعد أن كانت ضعيفتين بسبب التدخين.
- الأشخاص الذين يتوقفون عن التدخين يعيشون أطول عمراً مقارنة بالأشخاص الذين لا يزالون يدخنون فبعد حيث تصبح فرصة تارك التدخين في الحياة كغيره من غير المدخنين.
- ترك التدخين يقلل من فرص الإصابة بالسرطان وخاصة سرطان الرئة وغيره من أنواع السرطان.

## 26 - ما هو الإدمان ؟

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

## 27 - ما العوامل التي تدفع إلى الإدمان ؟

- 1- ضعف المشاعر الدينية والوعي الديني
- 2- مجارة رفاق السوء في المناسبات الاجتماعية
- 3- التجربة والبحث عن النشوة
- 4- الهروب من المشاكل والأزمات
- 5- الرغبة في إزالة التوتر والقلق والصراع النفسي المشاكل الأسرية
- 6- الفشل والإحباط أو الإحساس بالظلم الاجتماعي
- 7- أخطاء أجهزة الإعلام بتصوير مشاهد من الإدمان تغري ضعاف النفوس
- 8- عدم توفر فرص النشاط الإيجابي للانتفاع من أوقات الفراغ التي يعاني منها الشباب
- 9- عدم وجود الرقابة الواعية من الوالدين وتفهم مرحلة المراهقة للأبناء
- 10- الجهل وقلة الوعي الصحي لمشكلة الإدمان للفرد والمجتمع

## 28 - ما المقصود بالمخدرات ؟

- تطلق كلمة مخدرات على جميع المواد التي تصيب الإنسان بالإدمان و منها:
- مثبطات المخ ( الكحول و الهيروين و الافيون ) و
  - المهدئات ( الفاليوم و الريفوتريل و غيرها).
  - المنشطات ( كبتاجون و القات و الكوكايين و الكافيين )
  - الحشيش.
  - المواد الطيارة.
  - النيكوتين.
  - المهلوسات.

## 29 - تحدث عن الآثار الصحية التي يسببها تعاطي المخدرات ؟

### آثار صحية عضوية

- تعاطي عن طريق الفم:** أمراض الكبد و الكلى.
- تعاطي عن طريق التنشيط:** أمراض الرئتين و الدم و الكلى و الكبد.
- تعاطي عن طريق التدخين:** أمراض اللثة و الشفتين و الرئتين و القلب و الشرايين.
- تعاطي عن طريق الحقن:** فيروسات الكبد و الإيدز و جلطات الأوردة .

### آثار صحية نفسية

- عدم القدرة على ضبط النفس والاعتزان
- عدم استطاعة تكون علاقات اجتماعية سليمة
- تذبذب المزاج
- انخفاض الثقة بالنفس
- الإصابة بالأمراض النفسية (مثل الذهان - الاكتئاب - الهوس والقلق)

**30 - تحدث عن الآثار الاجتماعية التي يسببها تعاطي المخدرات ؟**

- انتشار المشكلات الاجتماعية بمختلف صورها

**31 - تحدث عن الآثار الاقتصادية التي يسببها تعاطي المخدرات ؟**

- خسارة العصب الرئيسي في الأمة وأموالها واقتصادها.

**32 - ما هي طرق الوقاية من تعاطي المخدرات ؟**

- الالتزام بكتاب الله عز وجل 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.

**33 - ما هي أسباب حوادث السير ؟**

- المركبة
- الطرق
- السائق (أهم الأسباب)

**34 - "السائق" يعتبر طرف رئيسي في حوادث السير ما هي الأسباب ؟**

- الإرهاق والتوتر
- تعاطي الكحول والأدوية المخدرة والمنومة وبعض العلاجات مثل مضادات الحساسية
- المحادثات الجانبية واستخدام الجوال وعدم الانتباه
- عدم الالتزام بالتعليمات المرورية
- الإصابة ببعض الأمراض مثل الصرع وبعض الأمراض النفسية والعقلية
- ضعف القدرات الجسدية والعقلية في تقدير الظروف والاستجابة بسرعة مثل ضعف الإبصار وفقد اللياقة
- والعاهات المستديمة.
- كما أثبتت بعض البحوث العلمية بإنجلترا تأثر السائق بما يسمع أثناء القيادة

**35 - ما هي أهم الآثار المترتبة على الحوادث المرورية ؟**

- إصابات
- وفيات
- إعاقة
- آثار اقتصادية واجتماعية

**36 - اذكر أنواع الإصابات التي تسببها الحوادث المرورية ؟**

- الإصابات الدماغية بما في ذلك كسور قاع الجمجمة
- إصابات الصدر
- كسور العمود الفقري
- كسور الحوض
- كسور عظمة الفخذ - كسور مضاعفة بعظمتي الساق
- تمزق الأربطة

### 37 - اذكر أنواع الإعاقات التي تسببها الحوادث المرورية ؟

- الشلل الرباعي
- البتير
- تشوه الأطراف
- التهتك الشديد للعضلات
- الآلام المزمنة
- الإعاقة النفسية

### 38 - ما هي أهم الآثار الاقتصادية والاجتماعية المترتبة على حوادث الطرق ؟

- تتسبب الحوادث المرورية في خسائر تبلغ حوالي 518 مليار دولار أمريكي سنوياً تشمل التكلفة المادية والصحية .
- تتسبب حوادث الطرق سنوياً في وفاة حوالي 400 ألف من الشباب الذين تقل أعمارهم عن 25 عاماً وفي إصابة الملايين من الشباب الآخرين أو إعاقتهم .
- حالات العجز المستديم على مستوى العالم تبلغ حوالي 5475000 حالة سنوياً .
- أثبتت بعض الدراسات أن 11% من مصابي الحوادث يصابون بالاكتئاب النفسي .
- على مستوى المملكة العربية السعودية**
- يقدر مجمل الخسائر المالية نتيجة الحوادث المرورية حوالي 5.6 مليار دولار أمريكي سنوياً .

### الآثار الاجتماعية وتنقسم إلى نوعين (تكاليف مباشرة ، تكاليف غير مباشرة):

#### النوع الأول : - تكاليف مباشرة

- 1 - الخدمات العلاجية
- 2 - الأضرار في الممتلكات الخاصة والعامة
- 3 - إدارة الحوادث المرورية

#### النوع الثاني : - تكاليف غير مباشرة

- 1- العنصر البشري
- 2 - الفاقد في الإنتاج
- 3 - تضرر الأسرة والمجتمع
- 4 - الإعانات الحكومية
- 5 - الألم والمعاناة

### 39 - ما هي الأسباب الرئيسية التي أدت إلى ارتفاع نسبة الوفيات خارج المستشفى ؟

- 1 - عدم تقديم الإسعافات الأولية فور حدوث الإصابة الجسيمة
- 2 - التأخر في نقل المصاب
- 3 - النقل بطريقة خاطئة

### 40 - ما هو دور الرعاية الصحية في التعامل مع الحوادث المرورية ؟

- 1 - التوعية عن أسباب حوادث الطرق .
- 2 - توعية المجتمع بنشر ثقافة الإسعافات الأولية وكيفية التعامل مع المصاب بطريقة سليمة بالإضافة إلى سرعة الإبلاغ عن الحادث .

3 - التوعية عن العقاقير التي يجب عدم تناولها قبل القيادة كالمهدئات والمنومات ومضادات الحساسية ونشر ذلك

4 - تدريب المسعفين ورجال المرور على التعامل الصحيح مع الحالات الاسعافية.

#### 41 - ما تعريف الضغوط؟ وما هي أنواعها؟

هي الأحداث أو المتغيرات البيئية في حياة الفرد اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية، وأن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد.

#### أنواعها:

- 1 - الضغوط الاجتماعية
- 2 - ضغوط العمل
- 3 - الضغوط الاقتصادية
- 4 - الضغوط الأسرية
- 5 - الضغوط الدراسية
- 6 - الضغوط العاطفية

#### 42 - كيف يتم تحديد الضغوط وقياسها؟

- 1 - أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي.
- 2 - الأداة المكتوبة؛ أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة، ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد،
- 3 - أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي - العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها، ومن الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة.. مقياس هولمز.

#### بعض الفقرات التي تدل على وجود ضغوط معينة:

- 1- وفاة القرين (الزوج أو الزوجة).
- 2- الطلاق.
- 3- الانفصال عن الزوج أو الزوجة.
- 4- حبس أو حجز أو سجن أو ما أشبه ذلك.
- 5- موت أحد أفراد الأسرة المقربين.
- 6- فصل عن العمل.
- 7- تغير في صحة أحد أفراد الأسرة (بعض الأمراض المزمنة).
- 8- تغير مفاجئ في الوضع المادي.
- 9- وفاة صديق عزيز.
- 10- الاختلافات الزوجية في محيط الأسرة.
- 11- سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل.
- 12- خلافات مع أهل الزوج أو الزوجة.
- 13- التغير المفاجئ في السكن أو محل الإقامة.
- 14- تغير شديد في عادات النوم أو الاستيقاظ.

#### 43 - ما هي الإنذارات التي تعطي مؤشراً باتجاه وجود ضغوط مرتفعة أو حالات من الإجهاد ؟

- اضطرابات النوم.
- اضطرابات الهضم.
- اضطرابات التنفس.
- خفقان القلب.
- التوجس والقلق على أشياء لا تستدعي ذلك.
- أعراض اكتئابية.
- التوتر العضلي والشد.
- الغضب لأتفه الأسباب.
- التفسير الخاطيء لتصرفات الآخرين ونواياهم.
- الإجهاد السريع.

\* ويستلزم إزاء هذه الإنذارات اتخاذ بعض الإجراءات لخفض التوتر أو الضغوط لكي لا تتحول عند استمرارها لفترة طويلة إلى حالات مرضية.

#### 44 - كيف تتكون الضغوط ؟

- 1 - الضغوط من داخل الشخص نفسه، وتسمى ضغوطاً داخلية، قد تكون من المحيط الخارجي، 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.
- 2 - إن الضغوط سواء أكانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات أو احتباسات الحالة النفسية وعدم قدرة الفرد على البوح بها وكتبها، أو ضغوطاً خارجية متمثلة في أحداث الحياة، فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية.
- 3 - 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، وأيضاً 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.

#### 45 – كيف يستجيب الإنسان للضغوط الخارجية ؟

هناك نوعان من الاستجابة :-

- 1 - استجابات إرادية.
- 2 - استجابات لا إرادية.

#### 46 – ما هي مصادر الضغوط ؟

هناك نوعان من المصادر :-

- 1 - ضغوط مرتبطة بالبيئة.
- 2 - ضغوط مرتبطة بالفرد.

#### 47 – كيف يمكن تصنيف أعراض الضغوط ؟

- 1 - الأعراض الفسيولوجية
- 2 - الأعراض الذاتية
- 3 - الأعراض السلوكية

#### 48 – ما هي أساليب التعامل مع الضغوط ؟

- 1 - أساليب شعورية
- 2 - أساليب لاشعورية

#### 49 – ما هي خطوات إدارة الضغوط ؟

- 1 - معرفة الأسباب وان تكون واعيا
- 2 - استخدام أسلوب معين للاسترخاء
- 3 - البحث عن حلول لتجنب بعض المثيرات
- 4 - كلما كنت أفضل صحة ولياقة

#### 50 – ما علاقة النشاط البدني بالضغوط ؟

1 - استخدام تدريبات للاسترخاء، ، فقد تبين أن أفضل طريقة لإقفال الطريق أمام هرمونات الضغط النفسي، هو من خلال مادة الاندروفين التي تفرز أثناء التمرينات البدنية.

2 - ممارسة الأنشطة البدنية من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية، وسيلة لاسترخاء، الأنشطة البدنية الهوائية، مثل: المشي - السباحة - ركوب الدراجات، حيث أنها تقلل من درجة القلق والحزن والهبوط والشد العضلي والتوتر.

3 - يمثل 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.

## 51 - ما دور النشاط البدني في الوقاية من الضغوط النفسية ؟

- النشاط البدني يجعل الجسم قادر على مواجهة الضغوط.
- النشاط البدني يزيد من مستوى الطاقة و يساعد على تقليل التوتر.
- إن القيام بالتمارين الرياضية الهوائية التي تهتم بالجهازين الدوري التنفسي تساعد الفرد على مقاومة الضغوط النفسية.
- النشاط البدني يحرق الطاقة المكبوتة الناتجة عن مثيرات الضغط النفسي
- يزيد النشاط الرياضي من حيوية الجسم و انتباه الذهن
- يزيد من قدرة الجسم على الاسترخاء ( ذهنيا و عضليا -9 يزيد الإحساس بالمتعة و السعادة
- فرصة للتعبير عن الذات و المشاعر المكبوتة
- يوفر فرصة لتفريغ الطاقة الزائدة و الشحنات السلبية
- فرصة لإقامة علاقات اجتماعية و كسب مساندة الآخرين
- العمل بروح الفريق و تقبل الذات و الآخرين
- فرصة لتحقيق أهداف واقعية قابلة للإنجاز
- التحكم في العواطف و تحويل مسلكها إفراغ الطاقة من خلال ضرب الكرة
- التوازن بين الجهد البدني و العمل الذهني

## 52 - ما معنى الإسعافات الأولية ؟

هي رعاية و عناية أولية وفورية ومؤقتة للإصابات أو نوبات المرض المفاجئة حتى يتم تقديم الرعاية الطبية المتخصصة.

## 53 - من المسئول عند تقديم الإسعافات الأولية ؟

يستطيع أي شخص أن يقدم خدمة الإسعافات الأولية بشرط أن يكون مدربا بطريقة صحيحة على عمل مثل هذه الإجراءات الأولية في مراكز مخصصة لذلك أو في المنزل أو الشارع ويتم اللجوء إلى الإسعافات الأولية إما:

- لتعذر وجود الطبيب وذلك بالنسبة للحالات الحرجة .
- أو عندما تكون الإصابة لا تحتاج للتدخل الطبي

## 54 - ما الهدف من تقديم الإسعافات الأولية ؟

- الحد من تداعيات الجرح أو الإعاقة . تدعيم الحياة في الحالات الحرجة .
- تنمية روح العون والمساعدة في الآخرين
- الشخص الذي يقوم بتقديم الإسعافات الأولية هو شخص عادي لا يشترط أن يكون في مجال الطب وإنما تتوافر لديه المعلومات التي تمكنه من إنقاذ حياة المريض أو المصاب .

## 55 - ما هي أساسيات الإسعافات الأولية ؟

- فهم قواعد الإسعافات الأولية ومسئولياتها
- إدراك أهمية تأمين موقع الحادث ، وعزل الجسم
- تقييم مكان الحادث
- الوضع الملائم للمريض أو المصاب
- توافر المعلومات العامة لديه عن جسم الإنسان وتشريحه ، وأعضائه وأجهزته المختلفة .

## 56 - كيف يتم تقييم النبض ؟

عن طريق:-

- الشريان الكعبري او العضدي
- الشريان السباتي

## 57 - ما هي طريقة قياس النبض ؟

- ضع المريض في وضع مريح.
- حرك اصبعك السبابة والوسطى وثبتهما على مكان النبض.
- احسب عدد النبضات لمدة دقيقة.
- اثناء قياس النبض لاحظ قوة النبض وسرعته.

## 58 - ما هي طرق التعرف على الوظائف الحيوية ؟

- 1 - لون الجلد:** فلون الجلد الأحمر يتفق مع الإصابة بالتوتر الشرياني وجلطات الدماغ ، واللون الشاحب يدل على وجود النزف ونقص الدم ، والجلطة والذبحة القلبية ، واللون الأزرق يدل على نقص الأكسجين والاختناق.
- 2 - التنفس:** يجب ملاحظة وجود التنفس أو عدمه ، ومعرفة مرات التنفس في الدقيقة ، وأن كان تتاليها سريعاً أو بطيئاً، ووجود رائحة كرائحة الكحول والأسيتون.
- 3- النبض:** يلاحظ النبض عند الرسغ ، فان لم يحس هناك ففي الرقبة مكان الشريان السباتي .
- 4 - درجة حرارة الجسم:** فقد يكون الجسم بارداً أو ساخناً، ويلاحظ وجود العرق أو عدمه

## 59 - ما كيفية حماية المسعف ؟

- 1 - **لبس قفازات** يتم التخلص منها على الفور بعد القيام بالإسعافات الأولية وذلك لأن الشخص المسعف يكون عرضة للمس دم الشخص المصاب (أو سوائل الجسم المختلفة : بول - قيء أو جروح مفتوحة - أغشية مخاطية - براز). أو في حالة التقاطه لملابس المصاب الملوثة ، أو عند تغيير الضمادات يتم تغيير مثل هذه القفازات بين كل مصاب وآخر أو عند تمزقها أثناء التعامل مع مصاب واحد فقط.
- 2 - **غسل الأيدي** مباشرة بعد التخلص من هذه القفازات.
- 3 - **لبس قناع** واق للمحافظة علي الأنف والفم.
- 4 - **إذا تعرضت العين لبعض قطرات من الدم أو أية أجسام أخرى** فلا بد من غسلها علي الفور بالماء او بمحلول الملح.
- 5 - **غسل الأيدي والوجه** بعد التعرض لأي شيء.

## 60 - ما كيفية تنظيف الأيدي ؟

- يستخدم حوض بعيدا عن أماكن الطعام .
- تغسل الأيدي بالماء .
- تغسل بالصابون وخاصة الصابون السائل .
- تدلك بالصابون جيدا لمدة 15 ثانية .
- تغسل بالماء الجاري لإزالة الصابون .
- يغلق الصنبور بواسطة منشفة جافة

## 61 - ما هي حقيبة للإسعافات الأولية؟ واين مكانها؟ وما هي محتوياتها؟

- ضرورة وجود صندوق للإسعافات الأولية.
- وجود بعض الأدوية و الأدوات لاستخدامها في إسعاف الحالات المرضية أو الحوادث الطارئة التي تحتاج إلى خدمة طبية عاجلة لإسعافها وهذه الأدوية و الأدوات توضع داخل صندوق يسمى "صندوق الإسعاف".

### مكانها:

- يجب توفير "صندوق الإسعاف" في المنزل و في المدرسة و في السيارة و أثناء القيام بالرحلات الجماعية.
- ويجب أن يكون موضوعا في مكان مرتفع و آمن.

### محتوياتها

يحتوي الصندوق على الأدوات و الأدوية التالية:

### الأدوات:

- قطن وشاش طبي - أربطة مختلفة المقاسات مشمع لاصق - حقن بلاستيك وتستخدم مرة واحدة وترمى بعد ذلك - ترمومتر طبي - خافض لسان خشبي للاستعمال مرة واحدة - كيس للماء الساخن - كيس للثلج - علبه بها قطن وشاش معقم - قطع خشبية تستعمل جبائر

### الأدوية:

مطهر طبي - صبغة يود - مسكنات - مضادات للتقلص (للمغص) - بودرة سلفا.

## 62 - لماذا نقدم الإسعافات الأولية؟

- إنقاذ حياة المصاب أو المريض.
- المساعدة على سرعة الشفاء والحد من المضاعفات
- تخفيف الألم
- طلب المساعدة

## 63 - ما هي أهم الأسباب التي تؤدي للوفاة المفاجئة أو السريعة؟

أهم الأسباب التي تؤدي للوفاة المفاجئة أو السريعة:

- توقف القلب. Cardiac Arrest
- الغرق.
- الاختناق.
- الصدمات الكهربائية.
- ردة فعل لبعض أنواع التحسس (الأدوية، قرص الحشرات)
- إن أهم أسباب الوفاة لدى البالغين هو توقف القلب نتيجة النوبة القلبية، أما الأطفال و الرضع هو توقف القلب نتيجة توقف التنفس (الاختناق).

## 64 - ما هي خطوات تقديم المساعدة؟

- تفحص المكان والتأكد من عدم وجود خطر على حياتك أو حياة المصاب
- فحص المصاب
- طلب المساعدة
- تقديم الإسعاف الأولي اللازم لحين حضور المساعدة

## 65 – ما هو الاختناق Chocking ؟

الاختناق هو انسداد في مجرى التنفس سواء كان جزئي أو كامل

## 66 – ما أسباب انسداد مجرى التنفس ؟

أسباب انسداد مجرى التنفس:

- اللسان
- الأجسام الغريبة (طعام، ألعاب الأطفال الخ)
- السوائل المختلفة (دم، قيء، الغرق، الخ)
- احتقان وتورم الحنجرة، الحروق، الالتهابات.
- تضيق القصبات الهوائية (الربو، التحسس الشديد، الخ)

## 67 – ما هي طرق إخراج الجسم الغريب من مجرى التنفس ؟

- تشجعه على السعال.
- الضرب على الظهر بين لحي الكتف لخمس مرات.
- حاول إزالة مسبب انسداد طرق التنفس باستخدام الضغوط البطنية.
- في المرأة الحامل يكون الضغط على الصدر.
- لو لم تنجح هذه المحاولات فإن المصاب سيفقد الوعي ، وإذا فقد الوعي نبدأ بالإنعاش القلبي الرئوي.

## 68 – ما هي درجات الوعي ؟

درجات الوعي:

- أ- مصاب واع متجاوب للحركة والصوت.
- ب- مصاب متغيب عن الوعي ، غالباً ما يعاني من الصدمة : وهي نقص في كمية الدم الواصلة للدماغ.

## 69 – ما هي أعراض الصدمة:

- شحوب في اللون.
- تعرق بارد.
- تسارع النبض و ضعفه.
- انخفاض الضغط.

## 70 – ما أنواع النزيف ؟

- أنواعها حسب المصدر ( شرياني، وريدي، شعيري)
- أنواعها حسب المكان ( داخلي ، خارجي)

طرق قطع النزيف الخارجي:

- أضغط مباشرة على موضع النزيف ( إذا لم يوجد جسم غريب )
- إذا كان هناك كسر أو جسم غريب أستخدم الرباط الحلقي
- ارفع العضو المصاب فوق مستوى القلب

## 71 – ما هي الإجراءات الأولية للإسعافات الأولية للنزيف الخارجي ؟

### \* الإجراءات الأولية للإسعافات الأولية للنزيف الخارجي:

- لا بد من وجود تحديد أولاً كيف حدثت الإصابة وتاريخ آخر جرعة تطعيم تناولها المصاب ضد التيتانوس.

### \* تقييم النزيف الخارجي:

- لبس قفازات.
- لبس العباءة الخاصة فوق ملابس المسعف لتحميه من التلوث وواقي للعين والوجه (ماسك).
- تحديد نوع الجرح وعمق القطع به.
- تحديد ما إذا كان الجرح ملوثاً.
- تحديد ما إذا كان النزيف شرياني (يكون لونه أحمر فاتح وغزير) أو وريدي (لونه أحمر داكن وأقل غزارة).
- تقييم العلامات الحيوية (تنفس - ضغط - نبض - درجة الحرارة).

### \* تحذيرات:

- يؤدي النزيف الحاد إلى الموت.
- تستخدم المرقأة (ضاغط لوقف النزيف الدموي) بنسب بسيطة وعلى نحو محدد لأن ضررها أكثر من نفعها.
- تغسل الأيدي بعد تقديم الرعاية للمريض أو المصاب حتى في حالة ارتداء القفازات.

## 72 – ما هي طرق الإسعافات الأولية للنزيف الخارجي ؟

### \* الإسعافات الأولية للنزيف الخارجي:

- يغطي الجرح بضمادة ثم يضغط عليه باليد لمدة خمس دقائق على الأقل.
- إذا لم يتوقف النزيف في خلال خمس دقائق، استمر في الضغط ثم يتم التوجه إلى أقرب مستشفى أو عيادة طبية.
- يرفع الجزء أو العضو المجروح إلى أعلى (فوق مستوى القلب) في حالة عدم وجود كسور مع ربطه بإحكام لتقليل تدفق الدم عليك بالضغط على الشريان في مكان الضغط الملائم.
- لا تنزع الضمادة عند توقف الدم وبداية تجلطه علي أن يدعم بضمادات أخرى إذا تطلب الأمر.
- تستخدم المرقأة (ضاغط لوقف النزيف) فقط إذا فشلت كل الطرق لوقف النزيف.
- قياس العلامات الحيوية: النبض - الضغط - التنفس - درجة الحرارة.
- مساعدة المصاب في اتخاذ الوضع الأكثر ملائمة وراحة له.
- جنب المصاب التعرض للحرارة أو البرودة العالية.
- تهدئة المصاب.
- العناية بأية إصابات أخرى.
- يستخدم ماسك - أكسجين 8 - 12 لتر/الساعة.

## تشتمل خطوات الإسعافات الأولية لنزيف الأنف على الخطوات التالية :

### \*الإجراءات الأولية لنزيف الأنف :

- هل يعاني المريض من ضغط دم عالي؟
- هل توجد إصابة ما؟
- هل يتناول المصاب أية أدوية لا تساعد علي التجلط مثل الأسبرين؟
- \*التقييم :
- قياس العلامات الحيوية .
- فحص ما إذا كانت توجد كسور .

### تحذيرات :

يعد النزيف من الأشياء الخطيرة وخاصة إذا طالته مدته أو إذا ارتبط بضغط الدم العالي أو تناول أية أدوية تمنع تجلط الدم .

### \*بروتوكول الإسعافات الأولية لنزيف الأنف :

- يتخذ المصاب وضع الجلوس مع إمالة الرأس قليلاً إلي الأمام، مع سد الأنف لمدة خمس دقائق علي الأقل وإذا لم يتوقف النزيف فليكن 10 دقائق .
- يستخدم فازلين أو مرهم مضاد حيوي عند فتحة الأنف .

## **73 – ما تعريف الحروق ؟ وما أنواعها ؟**

هي إصابة أنسجة الجسم بتلف و ضرر بسبب مواد كيميائية كاوية أو ساخنة أو كهربائية.

### انواعها :

- حرق الدرجة الأولى : يتلف خلايا البشرة و يترك الجلد محمراً و متورماً و مؤلماً
- حرق الدرجة الثانية : يتلف البشرة و جزء من الأدمة و يكون مؤلماً و متورماً و يحوي فقاعات في الجلد
- حرق الدرجة الثالثة : يتلف البشرة و الأدمة و ما تحت الأدمة و يكون أخف ألماً من الدرجة الثانية لتلف الأعصاب الحسية، و يترك الجلد محمراً و أسود عند أطراف الحرق و يغطي الحرق دم أ و مادة بيضاء مخاطية.

## **74 – ما هي الإسعافات الأولية للحروق First aid for burns ؟**

- الجلد : هو عضو غني بالألياف العصبية التي تقوم باستقبال و نقل جميع أنواع الحس من المحيط الخارجي ( حس الألم و الحرارة و الضغط و البرودة و اللمس )
- طبقات الجلد : البشرة ، الأدمة ، النسيج تحت الأدمة.
- تعتبر الحرائق إحدى الكوارث الشائعة التي تسبب العديد من الخسائر والأضرار. ونجد أن هناك أسباب عديدة لحرائق المنازل من أكثرها شيوعاً : لعب الأطفال بأعواد الثقاب - الطهي - السجائر – ماس كهربائي وغيرها من الأسباب الأخرى .

## ويمكن الحد من أضرارها بل وتجنبها إذا تم إتباع خطة بسيطة وسهلة :

- تركيب إنذارات الحريق .
- وسائل للكشف عن انبعاث أي دخان .
- توفير مطفأة حريق في المنزل والتدريب علي استخدامها .
- التدريب علي الخروج من المنزل أو المكان الذي تتواجد فيه أثناء نشوب الحريق عن طريق الزحف مع غلق العينين. أي كيف تهرب من الحريق عند نشوبها.

## **75 – ما هي الإسعافات الأولية لإصابات الرأس ؟**

### الإجراءات الأولية:

- تحديد زمن حدوث الإصابة.
- نوع الإصابة.
- هل سببت الإصابة فقدان للوعي.
- هل سببت غثيان أو صداع.

### تقييم إصابات الرأس:

- يحدد مستوي الوعي لدي المصاب، وكمية الدم المفقودة.
- تحديد ما إذا كان يوجد شلل - تشنجات - تعثر في الكلام أو الرؤية.
- لا بد من التأكد من:
  - أ. وجود اضطراب أو فقدان الذاكرة بسبب صدمة أو حمي.
  - ب. ألم أو إصابة في الرقبة.
  - ج. نزيف من الأنف - الأذن - الفم - الرأس.
  - د. قيء.
  - هـ. تنميل أو فقد الإحساس بالأطراف.
  - و. فقد التوازن واختلال المشي.
  - ز. وجود كدمات وخاصة حول العينين أو الأذن.

## **76 – ما هي طرق الإسعافات الأولية لإصابات العين ؟**

اغسل العين المصابة لمدة 20 دقيقة بسكب الماء من جهة الأنف إلى الخارج حتى لا تنتقل المادة المضرة إلى العين الأخرى .

## **77 - ما هي طرق الإسعافات الأولية للكسور ؟**

### أنواعها

- كسور مفتوحة مع جرح مفتوح و نزف.
- كسور مغلقة.

### أعراضها:

- تشوه شكل العضو المصاب.
- ألآم شديدة و تورم.
- تغير في لون الجلد ( احمرار و زرقة أحياناً)

## إسعاف المصاب:

- لا تحرك العضو المصاب.
- ثبت العضو كما هو باستخدام جبيرة بدون محاولة إرجاعه إلى الوضع الطبيعي (ممكن استخدام أي شيء كجبيرة)
- أبق المصاب في وضع مرتاح إلى حين وصول المساعدة الطبية .

## - ما هي طرق الإسعافات الأولية في حال الإصابة بالإلتواءات ؟

### الإسعاف الأولي:

- 1- أرح المصاب و لا تجعله يستخدم الجزء المصاب.
- 2- ضع كيس من الثلج على الإصابة لتخفيف التورم و الألم.
- 3- استعمل الضماد الضاغط لمدة 15-20 دقيقة لتخفيف التورم .
- 4- أرفع الجزء المصاب للأعلى
- 5 - تصرخ طالباً المساعدة، فإن الإسراع في ذلك يعطي المريض فرصة أكبر للحياة.

## 79 - ما هي طرق الإسعافات الأولية في حالة التسمم ؟

### التسمم :

هو دخول مادة غريبة إلى الجسم بكميات كافية تحدث خللاً في وظائف الأعضاء و يكون دخولها عن طريق البلع أو الاستنشاق أو الامتصاص بالجلد أو الحقن .

### أعراض التسمم :

- حسب المادة السامة و لكن في الغالب تكون الأعراض التالية :
- التوتر في النظر
- الغثيان وربما التقيؤ
- جرح أو جرحان في مكان العضة(السبب لدغة أفعى أو حشرة)
- آلام حادة
- تورم موضعي
- صعوبة التنفس أو ضعفه
- علامات الصدمة ( أهمها العرق البارد و الشحوب )

### علاج السموم:

- التسمم الغذائي و الدوائي ( البلع) : حث المصاب على التقيؤ إن كان واعياً واطلب المساعدة.
- التسمم بمواد بترولية و كيميائية حارقة: اسق المصاب بضع أكواب من الحليب أو الماء و حاول منعه من التقيؤ ثم طلب المساعدة .
- التسمم بالاستنشاق : هو المكان و أزل الخطر إن أمكن أو انقل المصاب إلى الهواء النقي و قم بالإنعاش القلبي الرئوي إن لزم
- التسمم عن طريق الجلد : اغسل الموضع بالماء و الصابون و ماء جاري لمدة 20 دقيقة ( أحم نفسك بارتداء قفازات واقية)

- التسمم بالحقن مثل (عضة الأفاعي و لدغة العقرب)

- تيقن من حالة اللسعة.
- ضع المصاب في راحة تامة.
- ثبت العضو المصاب.
- طمئن المصاب.
- راقب حالة المصاب.
- طهر الجرح.
- انقل المصاب إلى المستشفى مع تبريد الجرح.

#### 80 – كيف تكون مستعداً للوقاية من الإصابات ؟

- معدات مكافئة للعمل .
- لباس خاص للعمل.
- نظافة الجسم و المحيط والمسكن و اللباس .
- الاهتمام بالحيوانات المنزلية.
- القضاء على القوارض.
- القضاء على الحشرات.
- الاهتمام بالتخلص من القمامة.
- الاستحمام باستمرار.
- العناية والمراقبة الجيدة للأطفال.

#### 81 – ما هي طرق الإسعافات الأولية لللدغة الحشرات ؟

##### النحل- الدبور :

- تختلف درجة الحساسية من لدغة الحشرات من شخص إلى آخر. فمعظم الناس ليس لديهم حساسية من لدغة الحشرات ولكن ينتاب البعض الآخر أعراض الحساسية الحادة .

##### \*الأعراض العادية :

- ألم موضعي مكان اللدغة .
- هرش .
- ورم مكان اللدغة وامتداده أحياناً إلي أماكن أخرى.
- احمرار الجلد .

##### \*أعراض الحساسية :

تختلف أعراضها من شخص إلى آخر ولكن أخطرها علي الإطلاق تسمى (anaphylaxis)

- الإعراض: فرط الحساسية لمفعول بروتين غريب سبق إدخاله إلي الجسم، وهي نوعاً من أنواع الحساسية المميّنة ومن أعراضها :
- طفح جلدي علي هيئة بثور .
  - صعوبة في التنفس .
  - تورم اللسان .
  - تأثر الصوت .
  - وهذه العلامات تظهر بعد دقائق من اللدغة وتستمر لمدة 24 ساعة وتتطلب العلاج الفوري
- هرش في أماكن متعددة بخلاف مكان اللدغة .
  - صعوبة البلع .
  - الشعور بالدوار والغثيان .

## \*الإسعافات الأولية للدغة الحشرات :

### -الحالات العادية :

- نزع الإبرة التي تتركها النحلة أو الدبور في الجلد .
- تطهير مكان اللدغة بالماء والصابون .
- استخدام ثلج لمعالجة الورم .
- إذا زاد الورم، يتم استخدام مضادات للحساسية .
- في بعض الأحيان يكون الشخص معرضاً للعدوى، وعندئذ يوصى بالمضادات الحيوية ، يجب استشارة الطبيب
- حالات الحساسية :
- يتم الحقن بالأدرينالين أو الإبينفرين في مقدمة الفخذ وقد يحتاج المصاب إلي أكثر من جرعة واحدة .

### \*ملحوظة :

يجب أن تنزع الإبرة بظفر الإصبع أو بنصل السكين بحركة خاطفة حتى لا يفرز مزيداً من سمها في الجلد

### الوقاية :

- تنتشر هذه الحشرات في فصل الصيف، لذلك يجب التأني في اختيار ألوان الملابس (وخاصة ملابس البحر) لأن اللون الأسود يسبب استثارة النحل بينما اللون الأزرق يساعد علي هدوئه .
- من لهم قابلية للحساسية عليهم بأخذ جرعات منشطة من مضادات الحساسية .
- أما من يعانون بالفعل من حساسية أعراضها حادة للغاية، يجب عليهم حمل "الإبينفرين" باستمرار.
- تجنب المشي بدون حذاء (ألا تكون القدم عارية)
- تغطية الطعام .
- عدم ترك صناديق القمامة مفتوحة بدون غطاء.
- عدم الإكثار في استخدام العطور، ماء الكولونيا، أو اسبراي الشعر.

## 82 – ما هي طرق الإسعافات الأولية في حالة الجروح ؟

- نظف الجرح بقطعة من القطن أو الشاش المعقم
- اغسل الجرح بالماء الجاري ، لفترة لا تقل عن دقيقة واحدة
- ضع مادة مطهرة على الجرح ، مثل صبغة اليود أو بيرو كسيد الهيدروجين ، أو الباتدين ، واستخدم القطن الماص والمعقم.
- ضع على الجرح قطعة من الشاش المعقم تتناسب وحجم الجرح
- استخدم اللاصق الطبي ، واربطه حول الجرح

### في حالة الجروح العميقة:

- ارفع العضو المصاب لأعلى من مستوى القلب ثم اضغط بواسطة قطعة من الشاش المعقم ، واستمر بالضغط دون توقف أو تحريك موضع الجرح حتى توقف النزيف.
- خذ الملقط الطبي المعقم ، ونظف الجرح ، مع مراعاة عدم إعادة النزيف
- ضع على الجرح كيساً من الثلج ، للتخفيف من حدة الألم ، وتفادي امتصاص السموم التي تفرزها الميكروبات العالقة بسطح الجسم المتسبب بالإصابة
- قص قطعة من الشاش المعقم بمقدار الجرح ، وثبتها على موضع الجرح
- لف الجرح بواسطة رباط معقم ، وتأكد من عدم ضغطه على الجرح