

# الثقافة الصحية

- تقديم معلومات وبيانات ترتبط بالصحة لكافة المواطنين
- وزارة الصحة هي الجهاز المركزي الرئيسي المسئول عن التثقيف الصحي ؟
- الفرق بين العادة الصحية والممارسة الصحية :

الممارسة الصحية

هي مايفعله الفرد عن قصد

نابع من تمسكه بقيم معينة

العادة الصحية

مايؤدية الفرد بلا تفكير أو شعور

نتيجة كثرة تكراره

يمكن أن تتحول الممارسات الصحية السليمة إلى عادة صحية



# الوعي الصحي

- مفهوم يقصد به إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية واحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم . ويكمن هذا الوعي فى ثلاث نقاط
- ١- أن يكون افراد المجتمع بالعلومات الصحية والامراض المعدية ومعدل الاصابة بها واسبابها وطرق العلاج
- ٢- أن يكون افراد المجتمع قد فهموا ان حل مشاكلهم الصحية والمحافظة عليها هى مسئوليتهم قبل ان تكون مسئولية الحكومة
- ٣- أن يكون افراد المجتمع ان تعرفوا على الخدمات والمنشآت الصحية فى مجتمعم وتفهموا الغرض من انشائها

# سؤال وجواب

صح أم خطأ

- س : يمكن أن تتحول الممارسات الصحية السليمة إلى عادة صحية ؟  
● ج : صح
- س : وزارة الصحة هي الجهاز المركزي الرئيسي المسئول عن التثقيف الصحي ؟  
● ج : صح
- س : الثقافة الصحية هي تقديم المعلومات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة المواطنين ؟  
● ج : صح
- س : الوعي الصحي هو إلهام المواطنين بالحقائق الصحية وإحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم ؟  
● ج : صح

# مكونات الصحة العامة

- الصحة الشخصية .
- صحة البيئة .
- الطب الوقائي للفرد .
- الطب الوقائي للمجتمع .
- س : اذكر مكونات الصحة العامة مع شرح اثنين منهم ؟

## الحياة العصرية وتأثيرها على الصحة

- تطور البشرية والتقدم التكنولوجي واعتماد الإنسان على الآلات والمعدات الحديثة واختفاء الأعمال اليدوية أدى ذلك إلى عدم اعتماد الإنسان على حركة عضلاته وبدنه .وتسبب ذلك في بعض الأمراض مثل فقر الدم ، القلب ، السكر ، اضطراب الدورتين الدموية والتنفسية .وتعتبر هذه الأمراض اشد خطرا على الإنسان من تلك الأوبئة التي عرفها الإنسان من قبل .
- دلت بعض الإحصائيات ان الذين ماتوا بسبب أمراض القلب ٤٢ % وبسبب أمراض الشرايين التاجية للقلب ٤٨ % وذلك من كل الذين ماتوا بشتى أسباب الموت الأخرى .

لايعنى ذلك التخلي عن الحياة  
العصرية ولكن لأبد من ممارسة  
الأنشطة البدنية المختلفة لتنمية  
القدرات العضلية والبدنية

# أمراض الراحة ( عدم الحركة )

## أسبابها

◆ عدم ممارسة النشاط البدني والاعتماد بشكل كلى على رفاهيات الحياة العصرية .

● وبعد عدة أبحاث ومراجعات علمية جاءت النتائج لتؤكد أن عدم الحركة يكون سببا في حدوث العديد من الأمراض .

◀ أمراض الشريان التاجي ( تحت أضعاف عددها بين الأشخاص محدودي الحركة ).

◀ أمراض السكر ، الضغط ، تصلب الشرايين وأمراض الجهاز التنفسي .

◀ أمراض العضلات (التقلص العضلي ، الألم العضلي والتعب العضلي ).

◀ أمراض الأسنان ( نتيجة لضعف عضلات المضغ والفك ).

س : اذكر أمراض الراحة ؟

# أسباب الإصابة بأمراض القلب

- ١- الوراثة
- ٢- ضغوط الحياة والقلق والتوتر
- ٣- عدم الحركة
- ٤- ارتفاع ضغط الدم
- ٥- السمنة
- ٦- التدخين
- ٧- الكحوليات
- ٨- ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم
- ٩- تناول النشويات والسكريات والأملاح بكميات كبيرة
- ١٠- مرض السكر