

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



نظام التعليم المطور للانتساب

مختصر شخصي

الصحة واللياقة

الدكتور/ عبدالحكيم المطر + الدكتور/ حمدان المحمد

إعداد

فيصل عبدالعزيز

الصحة (بالمعنى الشائع) : هي الخلو من المرض .

الصحة (التعريف الصحيح) : هو الخلو من (المرض أو العجز او الاعتلال) في الناحية (البدنية أو النفسية أو الاجتماعية) .

الصحة الشاملة : هي الجهد المتواصل والموجه للبقاء بحالة صحية جيدة والارتقاء بمستواها .

اللياقة البدنية : هي القدرة العامة على التكيف والاستجابة المرغوبة لأي جهد (بدني) .

القدرة البدنية : هي قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في (كافة) الظروف .

القوة العضلية : هي القدرة القصوى (لتقلص) العضلات ضد المقاومة .

التحمل العضلي " المطولة " : هو قدرة الأطراف على (التقلص) لأطول فترة زمنية .

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

الغذاء : هو المواد الغذائية ، من (البروتينات والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات) وهي مصدرة الطاقة لأجسامنا .

الفيتامين : هو مادة عضوية يحتاج لها الإنسان في (طعامه) بكميات (صغيرة) نسبياً لضمان نموه (الطبيعي) .

التلقيح (التطعيم) : تحفيز الجسم على تكوين اجسام مضادة ضد (الميكروب) وذلك بتلقيحه (بنفس الميكروب المستضعف أو الميت) وذلك

لحث الجسم على إنتاج أجسام مضادة لها .

اللقاح : هو أي معلق من كائنات ممرضة ولكنها (ميتة ، أو مستضعفة) أو من سلالات غير ممرضة ، ويتم حقنه في الجسم لاستحثائه على

تكوين أجسام مضادة وتقوية الجهاز المناعي .

التسمم الدوائي : هو أخذ جرعة عالية من الدواء .

انفلونزا الخنازير : مرض صديري حد شديد العدوى يصيب الخنازير .

إنفلونزا الطيور : مرض فيروسي حاد ومعدي .

الإدمان : هو (تعود قهري مزمن) على تعاطي مادة معينة من المواد المخدرة ، بصورة دورية متكررة .

الإسعافات الأولية : هي المساعدة أو الرعاية الصحية (الأولية) التي تقدم للمريض أو المصاب في مكان الحادث وقبل الوصول للمستشفى

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

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

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

الصدمة : هي (فشل) القلب و الجهاز العصبي بالتحكم بضح كمية الدم اللازمة (للأعضاء الحيوية) في الجسم ، مثل الرئتين والدماغ .

فوائد تدريبات اللياقة (القلبية الوعائية) :

للقلب والدم ، للعضلات ، لشعور أفضل ، لمنظر أفضل ، لعمل أفضل

الأنشطة الهوائية : مثل ركوب الدراجة ، الجري ، السباحة ، القفز على الحبل

التدريبات الهوائية = أقل عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين .

أمراض القلب والشرايين = لا يوجد أي برنامج نشاط بدني لوحده يضمن عدم العرصة لهذا المرض .

النشاط البدني (متوسط الشدة والكمية) يخفض احتمالية الإصابة (بالذبحة الصدرية)

*** قانون اختبار الشدة للياقة القلبية الوعائية : (مهم جداً)**

الحد الأعلى للنهض (الجهد الأعلى) = ٢٢٠ - العمر

* قانون النهض خلال الراحة :

النهض وقت الراحة = النهض (١٥ ثانية) × ٤ (لكي يكون عندنا النهضة خلال دقيقة)

الحد الأعلى الاحتياطي = الحد الأعلى للنهض - النهض أثناء الراحة

الشدة المناسبة (للمبتدئ) = ٧٠٪ (الحد الأعلى الاحتياطي) + النهض أثناء الراحة

الشدة المناسبة = { الحد الأعلى للنهض - النهض أثناء الراحة } × ٧٠٪ + النهض أثناء الراحة **مهم جداً جداً**

الوزن (الطبيعي) = الطول - ١٠٠

الوزن (المثالي) = الطول - ١٠٨

* * *

المقاومة المناسبة = (القوة القصوى) \times ٨٠٪

* * *

مدة النشاط البدني (للمتقدم) : لا تقل عن ٢٠ دقيقة مستمرة .

مدة النشاط البدني (للمبتدئ) : ١٥ دقيقة فقط .

تكرار النشاط البدني : ٣ أيام في الأسبوع .

* * *

أقصى حد (للمرفق) و (الركبة) = ١٨٠ درجة

أقصى حد (للكف) = ٣٦٠ درجة .

النساء : (أكثر) مرونة من الرجال .

* * *

القوة القصوى = أكبر وزن ممكن رفعه

* * *

عضلات الطرفين والجذع في اليوم الأول) \times ٣ أيام (لكل الأسبوع)

* * *

أخذ دوائين مع بعض يؤدي إلى (تقليل مفعول) أحدهما = يسمى (مفعول تعارضي) .

أخذ دوائين مع بعض يؤدي إلى (زيادة امتصاص) أحدهما = يسمى (مفعول معضد) .

* * *

أول من أطلق لفظ (فيتامين) : هو عالم الأعضاء الأمريكي (كاسيمير فونك) (١٩١١

فيتامينات تذوب في (الماء) = B و C

فيتامينات تذوب في (الدهون) = A و K و E و D ... الحروف تشابه كلمة (أكيد) عشان يسهل حفظها ☺

* * *

تم اكتشاف أول (مضاد حيوي علاجي) : : في عام ١٨٨٢م بواسطة العالم (إلكسندر فلمنج) .

عدد المضادات الحيوية (في وقتنا الحالي) = أكثر من ٢٠٠ مضاد حيوي مختلف .

المضادات الحيوية :: لا تعالج (الزكام و الإنفلونزا) ، بل تعالج (الأمراض البكتيرية) فقط

بعض المضادات الحيوية : تسبب (تشوهات الأجنة) .

* * *

الغذاء الزائد : مسؤل عن أمراض الشيخوخة المبكرة .

* * *

الغذاء = سبب من أسباب خفض الإنتاجية الاقتصادية .

* * *

سبب التلوث الغذائي = البكتيريا ، الفيروسات ، الطفيليات ، النباتات السامة ، المواد الكيميائية أو المشعة .

* * *

التلوث الإشعاعي يسبب = تشوهات خلقية ، واختلاف في وظائف الأعضاء .

* * *

التلوث البكتيري = هو أكثر أنواع التسمم الغذائي انتشاراً .

* * *

التسمم الغذائي = هي الاعراض المرضية المشتركة في (الوقت والمكان والأشخاص) .

تظهر أعراض التسمم الغذائي = خلال (ساعتين) إلى (٧٢) ساعة أو أكثر ، على حسب العمر وكمية الغذاء الملوث .

ملوثات الغذاء البكتيرية:

السالمونيلا = من أعراضها : (التهاب حاد في المعدة أو الأمعاء) وقد تؤدي إلى يعرف بر (الجفاف) .

البروسيللا = من أعراضها : (الحمى المالطية "حمى البحر الأبيض المتوسط") .

شجيبلا = من أعراضها : (داء الزحار البكتيري) .

بكتيريا (لاهوائية) = تنمو في (الأغذية المعلبة) ، تفرز سمومها فتجد العلب المصابة (أصبحت منتفخة الحجم) .

البكتيريا اللاهوائية = من أعراضها : (التسمم الوشيقي) .

البكتيريا الكروية العنقودية = تنتقل بسبب بواسطة العاملين في الطهي ذوو (البثرة أو الحبة أو الاصبع المجروح) .

انفلونزا الطيور ، والخنازير ، والحمى القلاعية ، والتهاب الكبد الفيروسي = **من أسباب تلوث الغذاء (الفيروسي)** .

الأغذية الأكثر عرضة للتلوث = (اللحم ، الأسماك ، البيض) وذلك لاحتوائها على نسبة عالية من (الرطوبة ، والبروتين) .

من أنواع العدوى (القاتلة) : مثل : داء (السعار ، الجمرة الخبيثة ، السل "الدرن") .

بعض الأمراض المشتركة بين الإنسان والحيوان : (انفلونزا الخنازير ، انفلونزا الطيور ، انفلونزا البلقان ، الجمرة الخبيثة ، حمى الوادي المتصدع ، الطاعون البشري ، جدري الإبل ، جدري البقر الكاذب ، الجرب الساركوبتي ، الحمى القرمزية) .

أمراض حيوانية بشرية = هي الأمراض التي تنتقل من (الحيوان) إلى (الإنسان) مثل : ((داء الكلب)) .

أمراض بشرية حيوانية = هي الأمراض التي تنتقل من (الإنسان) إلى (الحيوان) مثل : ((الدفتريا)) .

أمراض مشتركة ذات عكسية = هي الأمراض الموجودة في كل من (الإنسان) و (الحيوان) مثل : ((التسمم بالميكروب العنقودي الذهبي)) .

أمراض مشتركة (مباشرة) = مثل : (داء الكلب ، البروسيلا ، التريكينيليا) وهي تنتقل من الحيوان للإنسان بالتعامل المباشر .

أمراض مشتركة (دورية) = مثل : (دودة البقر الشريطية ، دودة الكلب الشريطية) وهي تحتاج أكثر من عائل من الحيوانات .

أمراض مشتركة (بواسطة الناقل الحيوي) = مثل : (داء البرداء ، داء النوم ، حمى الدنجوا) وهي تنتقل عن طريق الناقل الحيوي للمفصليات ماصة الدم .

أمراض مشتركة (بيئية) = مثل : (معظم الأمراض الفطرية) وهي تحتاج أكثر من عائل من الحيوانات والتربة والنباتات المتحللة وغيرها

أمراض مشتركة (شديدة) الخطورة على الإنسان ، و (أقل) خطورة على الحيوانات الاقتصادية = مثل : (داء التريكينيليا) .

أمراض مشتركة (شديدة) الخطورة على الإنسان والحيوانات الاقتصادية = مثل : (داء البروسيلا ، وداء السالمونيلا) .

أمراض مشتركة (شديدة) الخطورة على (إنتاج) الحيوانات الاقتصادية = مثل : (السل البقري) .

أمراض دورية تظهر في (المدن) = مثل : (داء السالمونيلا ، داء التوكسوبلازما ، داء الفطريات الجلدية) .

أمراض دورية تظهر في (القرى و الهجر) = مثل : (داء البروسيلا ، والسل البقري) .

أمراض البكتيريا = أهمها : (الجمرة الخبيثة ، داء السل ، داء البروسيلا ، داء الطاعون البشري ، ميكروبات التسمم الغذائي) .

أمراض فيروسية = أهمها : (داء السعار "الكلب" ، الهربس ، فيروسات التهاب المخ السحائي ، الحمى الصفراء ، حمى الوادي المتصدع ، انفلونزا الطيور ، انفلونزا الخنازير) .

أمراض طفيلية = أهمها : (الطفيليات الأولية ، الديدان الطفيلية ، المفصليات الطبية) .

الأمراض المشتركة = تسبب (الشلل في النمو الاقتصادي) .

طرق انتقال الأمراض المشتركة = (العض ، الاختلاط ، المفصليات الطبية) .

يعيش فيروس (إنفلونزا الخنازير) خارج جسم الإنسان لمدة = **(ساعتين إلى ثلاث ساعات)** .

انتقال عدوى (إنفلونزا الخنازير) بين الأشخاص = **من قبل ظهور الأعراض (بيوم واحد) حتى بعد ظهورها (بسبعة أيام)** .

H1N1 = إنفلونزا الخنازير

H5N1 = إنفلونزا الطيور

H3N2 = الإنفلونزا الموسمية

H7N7 و H5H1 = أخطر أنواع إنفلونزا الدجاج

إنفلونزا الطيور = بين الطيور والبشر ، (مهلك جداً) ، ليس سريع الانتقال .

إنفلونزا الخنازير = بين الخنازير والبشر ، (غير مهلك) ، سريع الانتقال .

إنفلونزا الطيور = أول حالة ظهرت بين البشر في (هونج كونج) .

إنفلونزا الطيور = لا ينتقل عبر تناول لحم الطيور أو البيض .

إنفلونزا الطيور = ينتقل عبر تلوث الأطعمة والمشروبات بسبب (إفرازات الطيور التنفسية ، والبراز) .

الالتهاب الكبدي = يعتبر أكثر عدوى من فيروس نقص المناعة المكتسب ، ويأتي في الدرجة (الثانية) بعد التبغ كسبب للإصابة (بالسرطان).

التعاطي عن طريق (الفم) = يسبب أمراض الكبد والكلية .

التعاطي عن طريق (التشفيط) = يسبب أمراض الرئتين والدم والكلية والكبد .

التعاطي عن طريق (التدخين) = يسبب أمراض اللثة والشفتين والرئتين والقلب والشرايين .

التعاطي عن طريق (الحقن) = يسبب فيروسات الكبد والإيدز وجلطات الأوردة .

خطوات تقييم النبض = (سرعته ، قوته ، انتظامه) .

معدل النبض (للبالغين) = من ٦٠ إلى ٨٠

معدل النبض (للأطفال) = من ٨٠ إلى ١٠٠

معدل النبض (للرضع) = من ١٠٠ إلى ١٦٠

* * *

معدل التنفس (للبالغين) = من ١٢ إلى ٢٠

معدل التنفس (للأطفال) = من ١٨ إلى ٢٦

معدل التنفس (للرضع) = من ٢٥ إلى ٤٥

* * *

معدل ضغط الدم (للرجال) = ١٢٠/٨٠

معدل ضغط الدم (للنساء) = ١١٠/٧٠

* * *

لا يجوز استخدام اصبع (الإبهام) في قياس النبض = لأنه قد يعطي نبض المسعف نفسه .

* * *

قياس النبض بعدة طرق = عن طريق (صندوق الصوت "تفاحة آدم") أو (الشريان الكعبري) أو (الشريان العضدي) أو (شريان الفخذ) أو (سطح القدم) وغيرها .

* * *

التنفس السطحي والسريع = في حالة الصدمة والنزيف .

التنفس البطيء والعميق المصحوب بالشخير = في حالة إصابات الرأس والتسمم بالمخدرات .

* * *

انخفاض ضغط الدم = دلالة على (النزيف والصدمة) .

* * *

ارتفاع درجة الحرارة = نتيجة الالتهابات و ضربة الشمس

انخفاض درجة الحرارة = نتيجة إصابات البرد ، الصدمة والنزيف الشديد

الجلد أحمر = يدل على (ارتفاع حرارة الجسم ، الحساسية ، التسمم بأول أكسيد الكربون) .

الجلد أبيض (شاحب) = يدل على (هروب الدم من سطح الجلد في حالات الصدمة ، فقدان الدم ، الخوف) .

الجلد أزرق = يدل على (نقص الأوكسجين ، إصابات وأمراض الجهاز التنفسي والدموي) .

الجلد جاف وساخن = يدل على (ضربة الشمس ، الحرارة العالية ، ارتفاع نسبة السكر بالدم) .

الجلد رطب وساخن = يدل على (رد فعل الجسم على ازدياد الحرارة الداخلية والخارجية) .

الجلد بارد وجاف = يدل على (التعرض للبرد الشديد ، او انخفاض درجة الحرارة) .

الجلد بارد ورطب = يدل على (صدمة ، وخاصة صدمة الأنسولين) .

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 .

الجروح (المغلقة) = هي التي تتسرب (خارج الدورة الدموية) ولكن (داخل الجسم) ، وتظهر على شكل (كدمات ، أو تجمع دموي تحت الجلد).

الجروح (المفتوحة) = هي التي تتسرب (خارج الجسم) وهي أنواع متعددة .

النزيف (الخارجي) = يحدث نتيجة (قطع عميق أو تهتك حاد للجلد) ويمكن رؤية النزف (خارج الجسم).

النزيف (الداخلي) = يحدث نتيجة (لإصابة) مثل : الكسور أو الهرس أو إصابات نافذة أو بسبب حالة مرضية كنزيف قرحة المعدة .

أنواع النزيف بالنسبة (للوعاء النازف) = (النزيف الشرياني ، النزيف الوريدي ، النزيف الشعيري) .

الكسر المفتوح = شرخ أو كسر في العظم مع وجود (جرح خارجي) .

الكسر المغلق = يكون الجلد سليم حول العظم المكسور (ولا يبرز العظم) في هذه الحالة .

جهاز هولمز : من أدوات قياس الضغط .

جهاز EMG = من أدوات قياس تخطيط العضلات .

ضغوط (داخلية) = تكون من (داخل الشخص نفسه) .

ضغوط (خارجية) = تكون من (المحيطة بالشخص) .

أعراض الضغوط = أعراض (فسيولوجية ، ذاتية ، سلوكية) .

مادة (الإندروفين) التي تفرز أثناء ممارسة الأنشطة البدنية = من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية .

الأنشطة البدنية (الهوائية) = تقلل من (الضغوط النفسية) درجة القلق والحزن والهبوط والشد العضلي والتوتر .