

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

جامعة الدمام
كلية الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع
عمادة التعليم عن بعد

محاضرة البث المباشر الأول تكملة الفصل الاول الصحة والتربية الصحية والاسعافات الأولية

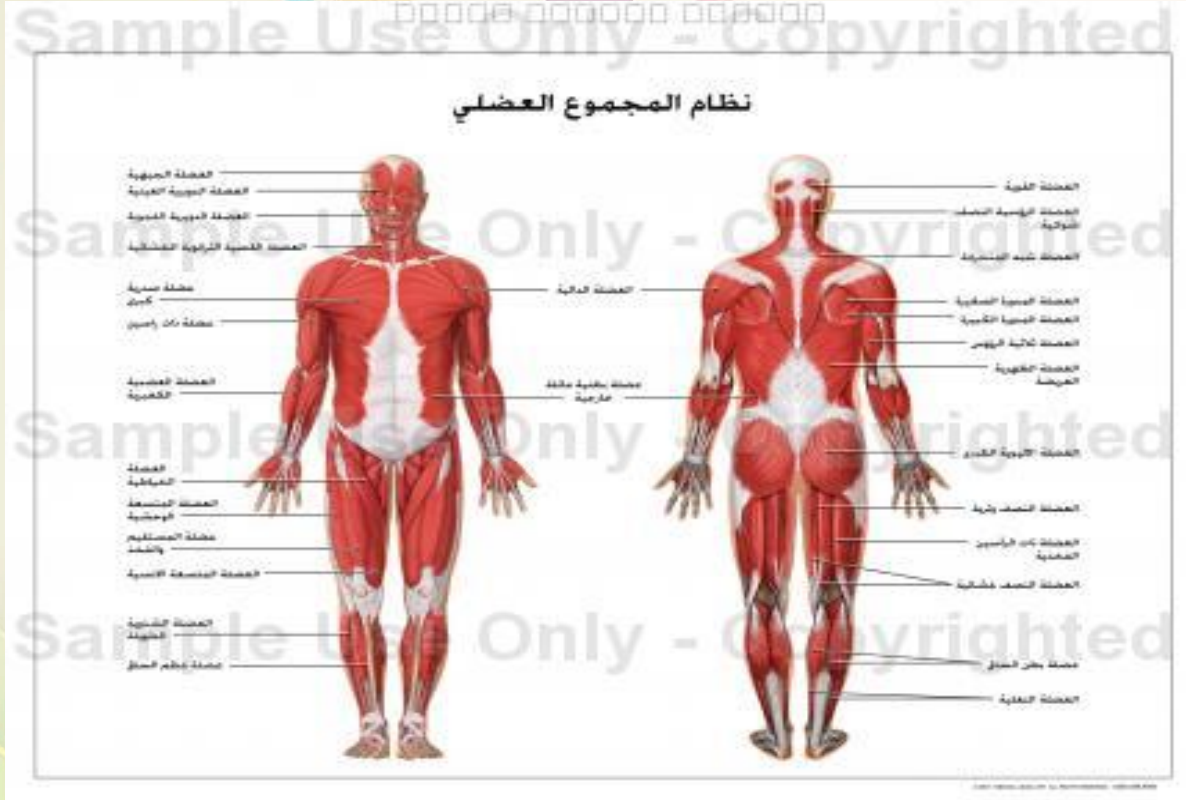
العضلات

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

- يحتوي الجسم على أكثر من ٦٠٠ عضلة يبلغ وزنها أكثر من باقي مكونات الجسم وهي ثلاثة أنواع:

- ١- عضلات هيكلية
- ٢- عضلات ناعمة
- ٣- عضلة القلب

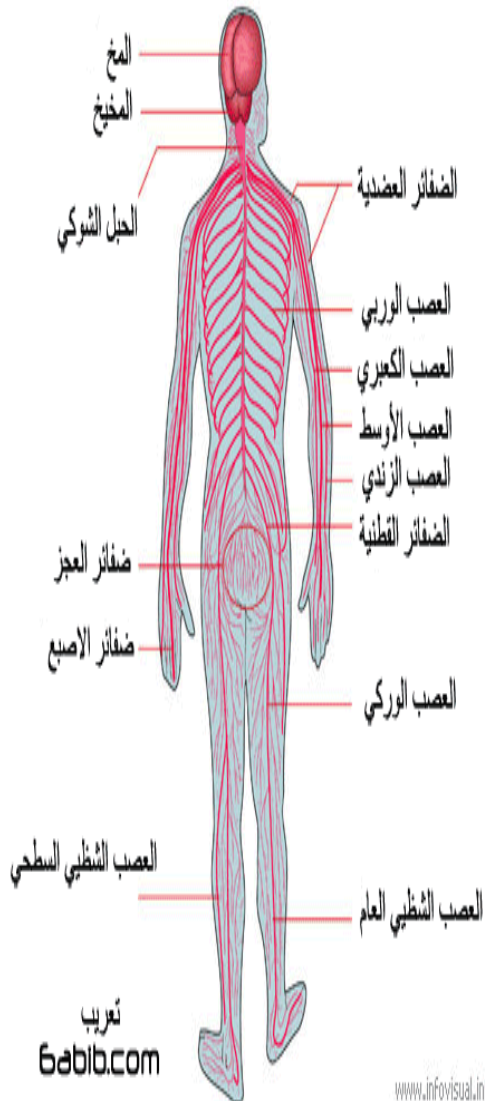


الأعصاب

الصحة واللياقة

هي التي تسيطر على حركة العضلات وبالتالي المظهر العام لحركة الإنسان.

المخ والحبل الشوكي هما مركز المعلومات التي يكتسبها الإنسان، وحركة الإنسان تتيح له المزيد من المدارك

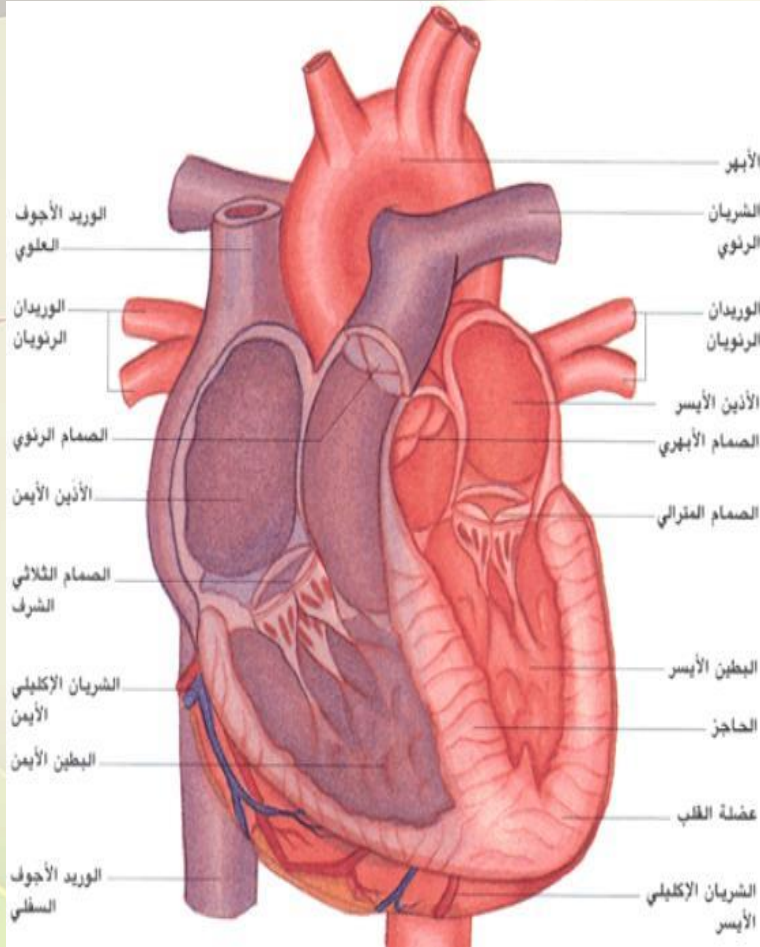


القلب الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق
القلب عضلة تقوى بالتدريب والحركة وتضعف بالركون إلى الراحة .

عدد نبضات القلب ٧٠ نبضة في الدقيقة .

القلب يضخ الدم الموجود في الجسم كل دقيقة (حوالي ٦ لتر) .



الصححة واللياقة

الجهاز التنفسي

بين النظرية والتطبيق



• يعيش الإنسان بالأوكسجين لذا فإنه يتنفس بصورة مستمرة من خلال عملية الشهيق والزفير وذلك لأمرين هما:

- ١- حاجة الجسم إلى الأكسجين ليفجر الطاقة اللازمة لحيويته ونشاطه
- ٢- حاجة الجسم للتخلص من غاز ثاني أكسيد الكربون السام الذي يخرج مع الزفير بصورة لا إرادية.

صورة وعبرة لرئة سليمة ورئة مدخن

بين النظرية والتطبيق



الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

أثر التمارين الرياضية على الجسم والصحة العامة



الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

مع أطيّب الأمنيات بدوام التوفيق والنجاح

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

جامعة الدمام
كلية الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع
عمادة التعليم عن بعد

الاسعافات الأولية الفصل السادس



١ - ماهية الإسعاف الأولي

الإسعافات الأولية هي "العناية الفورية التي تقدم إلى الشخص الذي يُعاني من الإصابة أو التعرض للمرض بصورة مفاجئة وتشتمل على :

- مساعدة الشخص لنفسه أو لغيره وهي جزء لا يتجزأ من حلقة الخدمات الطبية وتساهم في إنجاح العلاج الطبي النهائي ولا تغني عنه.
- الإسعافات الأولية تقدم دون الاعتماد على أي أجهزة أو أدوات سوى المهارات البشرية.

كما أن الإسعافات الأولية هي الرعاية والعناية الأولية والفورية والمؤقتة التي يتلقاها الإنسان نتيجة التعرض المفاجئ لحالة صحية طارئة أدت إلى النزيف أو الجروح أو الكسور أو الإغماء الخ، لإنقاذ حياته وحتى يتم تقديم الرعاية الطبية المتخصصة له بوصول الطبيب لمكان الحادث أو بنقله إلى أقرب مستشفى أو عيادة طبية.

الإسعاف الأولي هو "الإجراءات التي يمكن للأفراد الموجودين في مكان الحادث أو الناقلين للمصاب تقديمها قبل وصوله إلى مركز الرعاية الصحية".

٢- أهداف الإسعاف الأولي

١- إنقاذ المريض من خطر داهم (إيقاف نزيف - عمل تنفس صناعي - تدليك القلب - علاج الصدمة) إزالة الألم مثل وضع جبيرة لمصاب بكسر أو خلع وإعطائه مسكن للألم.

٢- العمل على منع حدوث مضاعفات مثل تلوث الجروح والقيام بتطهيرها وتضميدها بالغيارات المعقمة ومنع حدوث شلل في حالات كسور العמוד الفقري بالعناية بنقل المريض وعدم ثني الظهر أثناء النقل.

٣- تهيئة وسائل النقل للمصاب وذلك باستدعاء سيارة الإسعاف أو أي وسيلة أخرى أو استدعاء الطبيب



٣- الغرض من الإسعافات الأولية

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

١- إنقاذ حياة المصاب من:

- إيقاف النزيف.

- عمل تنفس اصطناعي إن لزم الأمر.

- عمل تدليك خارجي للقلب في حالة توقفه.

٢- تجنب المضاعفات مثل:

- حماية حالة كسور العود الفقري من الإصابة بالشلل.

- حماية الجروح من التلوث.

٣- إزالة الألم أو تخفيفه مثل:

- عمل جبيرة في حالة الكسور أو الخلع.

- إعطاء مسكن (دواء) بحسب الحالة.

٤- نقل المصاب إلى أقرب مستشفى بأيسر وسيلة.

الإسعافات الأولية لبعض الإصابات

الصحة واللياقة

يتعرض الناس إلى مخاطر كثيرة تؤدي إلى إصابات خطيرة وعلى الأخص الأطفال، وقد يتعرض بعضهم لإصابات مثل: الجروح والحروق والكسور والخلوع والتسمم والنزف والاختناق والغرق، ولا بد من أن يكون هناك أشخاص يعرفون كيفية القيام بالإسعافات الأولية اللازمة ريثما يحضر الطبيب أو ينقل المصاب إلى المركز الصحي أو المستشفى

الالتواء

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق



-يعتبر التواء مفصل الكاحل من الإصابات
الكثيرة والشائعة بين العامة والرياضيين منهم. ويحدث
الالتواء نتيجة ثنى مفاجئ أو نتيجة تعرض القدم
لانقلاب داخلي أو خارجي أو حتى المشي على ارض
غير مستوية.

(غالباً ما يسمع صوت للتمزق أثناء الإصابة).

-الالتواء هو عبارة عن تمزق أو تمدد بعض الألياف
وتتحدد درجة الالتواء بمدى التلف الحادث في الأربطة
كالتى :

- الدرجة الأولى (التواء بسيط) التمزق حتى ٢٥%
- الدرجة الثانية (التواء متوسط) التمزق ٢٥% : ٧٥%
- الدرجة الثالثة (التواء شديد) التمزق أكثر من ٧٥%

العلامات والأعراض والتشخيص

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق



- الم وتورم .
- عدم القدرة على المشي .
- الشعور بالألم عند جس الرباط الامامى أو الجانبي .
- سماع صوت فرقعة .

العلاج

- راحة المفصل
- ثلج لمدة ٤٨ ساعة .
- رفع العضو المصاب عن مستوى الأرض .
- استعمال رباط ضاغط بالإضافة إلي الأدوية المضادة للالتهاب .
- في حالة الإصابة الشديدة يتم عمل موجات فوق صوتية .ومن الممكن وضع جبيرة من الجبس .

إصابة مفصل الركبة

الصحة واللياقة

بين النظرية والتطبيق

يعتبر مفصل الركبة من اكبر مفاصل الجسم.

وله أهمية كبيرة فى المشي وتحمل الوزن .

ويدعم المفصل عضلات وأربطة و غضاريف

تساهم في حماية المفصل من الإضرار

التي قد تلحق به إثناء الألعاب الرياضية أو

الأنشطة المختلفة .

ويتعرض مفصل الركبة إلي العديد من

الإصابات (التواء، كسور ، كدمات ،تمزقات)

وأعراض إصابات مفصل الركبة متشابهة إلي حد كبير مع أعراض

تمزق العضلات والتواء . ولها نفس خطوات العلاج



لماذا يحدث الشد العضلي والتمزق العضلي؟

بين النظرية والتطبيق



من الممكن ان يحدث الشد العضلي للأسباب التالية :

- الانقباض العضلي المفاجئ .
- المجهود العضلي الزائد أو التمارين المرهقة .
- إهمال الإحماء قبل التمارين .
- عدم الاتزان والتناسق في التدريب .
- عندما تكون مطاطية العضلات اقل من المستوى المطلوب
- نقص السوائل والأملاح المعدنية (البوتاسيوم ، الصوديوم)

الصحة واللياقة

ماذا يجب نفعل عند الاصابة

بين النظرية والتطبيق

Ric

أو راحة وجعل العضلات المصابة في وضع ارتخاء .
ثلج فور حدوث الإصابة لمدة ٢٤ ساعة (كل نصف ساعة)
وذلك لإيقاف النزيف والورم .

REST r

ICE i

CREAM c كريم مضاد للالتهابات والتورم على الإصابة.

- استخدام حمامات الماء البارد ثم الحار بعد الاصابة ب ٢٤ ساعة على الأقل و بعد إيقاف الورم .
- رفع العضو المصاب لأعلى .
- تأهيل العضلات المصابة تدريجيا تحت إشراف اخصائي العلاج الطبيعي .

الجروح الصحة واللياقة

- ١- الجروح المفتوحة: وهي تفرق اتصال النسيج (نزف خارجي).
- ٢- الجروح المغلقة: وهي تجمع الدم تحت الجلد أو في العضلات أو تحت السمحاق (نزف داخلي).

قد يكون تجمع الدم كبيراً وهذا يدل على وجود وعاء مقطوع داخل الجرح المغلق ، وهنا لابد من إرسال المصاب إلى المستشفى لمعالجته ، وذلك بفتح الجرح وربط الوعاء المقطوع .

النزيف

الصحة واللياقة

النزيف : هو حالة خروج الدم من الاوعية الدموية قليلا كان ام كثيرا ويسمى خارجيا اذا كان خارج الجسم وداخليا اذا كان داخل الجسم .

انواع النزيف :

نزيف شرياني : وهو اشد خطرا ، ويكون

لون الدم فيه احمر فاتح ويخرج بغزارة متقطعا مع ضربات القلب وباندفاع قوى.

نزيف وريدي : وهو يخرج فى تيار بطيئ ويكون

لون الدم احمر قاتم لتشبعة بثانى اكسيد الكربون .

نزيف شعري : وهو اقل خطرا ويخرج بانسياب بطيئ

ويكون لون الدم احمر ارجوانى وقد يظهر على

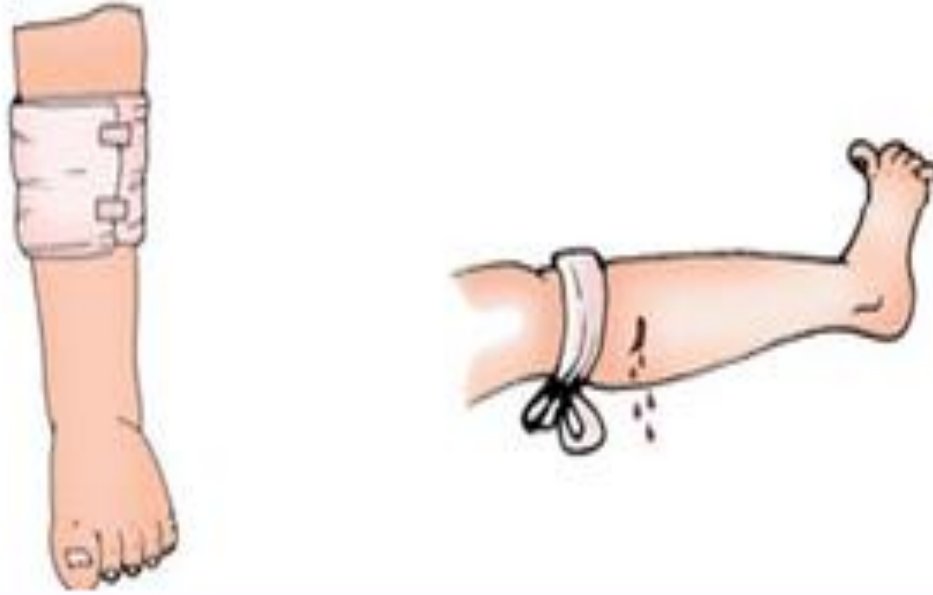
هيئة نقط دموية صغيرة .

نزيف داخلي : وهو اما يكون تحت الجلد او مختبئا داخل الاعضاء او احد تجاويف

الجسم المختلفة كالجسمه .

أنواع النزيف الدموي





ويمكن أن نعرف الجرح الذي يستدعي الخياطة من :

١- شدة النزف .

٢- تباعد الحافتين وعمق الجرح إذا كان أكثر من (1/2 سم) .

ملاحظة : عدم استعمال القطن ، وعدم وضع أية مواد نباتية أو حيوانية على الجرح .

الصحة واللياقة

النظرية والتطبيق

اسعافات الجروح

يجب الحصول على المشورة الطبية في الحالات التالية:

- إذا لم يتوقف النزف من الجرح.
 - إذا كان الجرح أطول من بوصة واحدة.
 - إذا كان الجرح أعمق من ٢ سم.
 - إذا كان الجرح متشعباً أو منفرجاً.
 - إذا كان الجرح متسخاً أو بداخله جسم غريب.
 - إذا لم يكن المصاب قد أخذ طعام أو لقاح مرض التيتانوس خلال السنوات الخمس الماضية.
 - إذا رأيت أن هناك ضرورة لاستشارة طبيب مختص.
- إذا لم تنطبق أي من الحالات السابقة يمكن للمسعف المباشرة في غسل الجرح بالماء والصابون ومن ثم تضميد وربط الجرح، يجب إبقاء الضمادة على الجرح إلى أن يلتئم الجرح تماماً حيث أن الضمادة تساعد على بقاء الجرح رطباً الأمر الذي يُعجل في شفاؤه.