

جامعة الدمام
التعليم عن بعد

الصحة واللياقة

د/ خلود صالح بوشيت

إعداد
هتان

By hattan

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المحاضرة الاولى

أهميه اللياقه البدنيه وارتباطها بالصحه

مفهوم الصحة .. حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية ، وليست مجرد الخلو من المرض والعجز.

● مكونات الصحة :

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

● جوانب الصحة :

١. الجانب الجسماني
٢. الجانب العقلي
٣. الجانب النفسي
٤. الجانب الروحي

مفهوم اللياقة البدنية ..

القيام بالأعمال والواجبات اليومية بقوة وحيوية ونشاط دون الشعور بالتعب والإجهاد بحيث يكون هناك فائض من الطاقة يمكن استغلاله ليتمكن الجسم من القيام بنشاطات أخرى تعزز وتنشط الوضع الصحي والحالة الصحية للجسم

التعريف الاشمل للياقة البدنيه ..

أن اللياقة البدنية إحدى مكونات اللياقة العامة أو الشاملة للفرد حيث اللياقة العامة يقصد بها لياقة الفرد اجتماعياً ثقافياً ، نفسياً وتنمية هذه العوامل مجتمعة هي عملية متداخلة يؤثر كل منها في الآخر ويتأثر بها ما دام يجمعها دائماً الإطار التربوي العام .

الهدف من اللياقة البدنية ..

الأشخاص المتمتعون باللياقة البدنية يشعرون شعوراً أفضل ، ويمتلكون الصفات الجيدة اللازمة لحياة سعيدة ممتلئة بالنشاط. بالإضافة إلى إنجاز احتياجاتهم اليومية الضرورية بأقل جهد ممكن.

السلوك الصحي ..

فهم وتطبيق التعليمات والتوصيات من المؤسسات والمراكز المهمة بالصحة للرقى بالمستوى الصحي والتي تهدف إلى توعية المجتمع من الإصابة بالأمراض والمشكلات التي تؤثر سلبا على صحة المجتمع .

الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني بانتظام :

- زيادة القوة والمرونة .
- انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية، من خلال ارتفاع مستوى الكوليسترول منخفض الكثافة (الجيد) في الدم.
- انخفاض مستوى الدهون الثلاثية.
- خفض نسبة الشحوم في الجسم.
- زيادة الوزن العضلي للجسم.
- زيادة السعة الحيوية للرئتين.
- زيادة تبادل الأكسجين بفعالية.
- تحسين أنظمة تخثر الدم.
- تقليل ضغط الدم.

مثال Example :

شخص يجري ٣ كم يوميا ، يتدرب بالأثقال بانتظام ، يقوم بتدريبات مرونة ، يحافظ على وزنه المثالي ، لياقة بدنية ممتازة .

لكن إذا كان .

- + يعاني من ضغط دم مرتفع
 - + تحت ضغوط دائمة
 - + يتناول أطعمة دهنية بكثرة
 - + خطورة الإصابة بأمراض القلب والشرايين
- هل ارتفاع اللياقة البدني يخفض احتمالية الإصابة بالمرض؟؟
ليس بالضرورة!!!!!!
لماذا؟؟؟

برنامج تحقيق الصحة و اللياقة ..

طول الحياة يتضمن :

١. النوم ٧-٨ ساعات كل ليلة

٢. تناول وجبة الإفطار يوميا
٣. عدم الأكل بين الوجبات
٤. عدم التدخين
٥. المحافظة على الوزن المثالي
٦. ممارسة النشاط البدني بانتظام

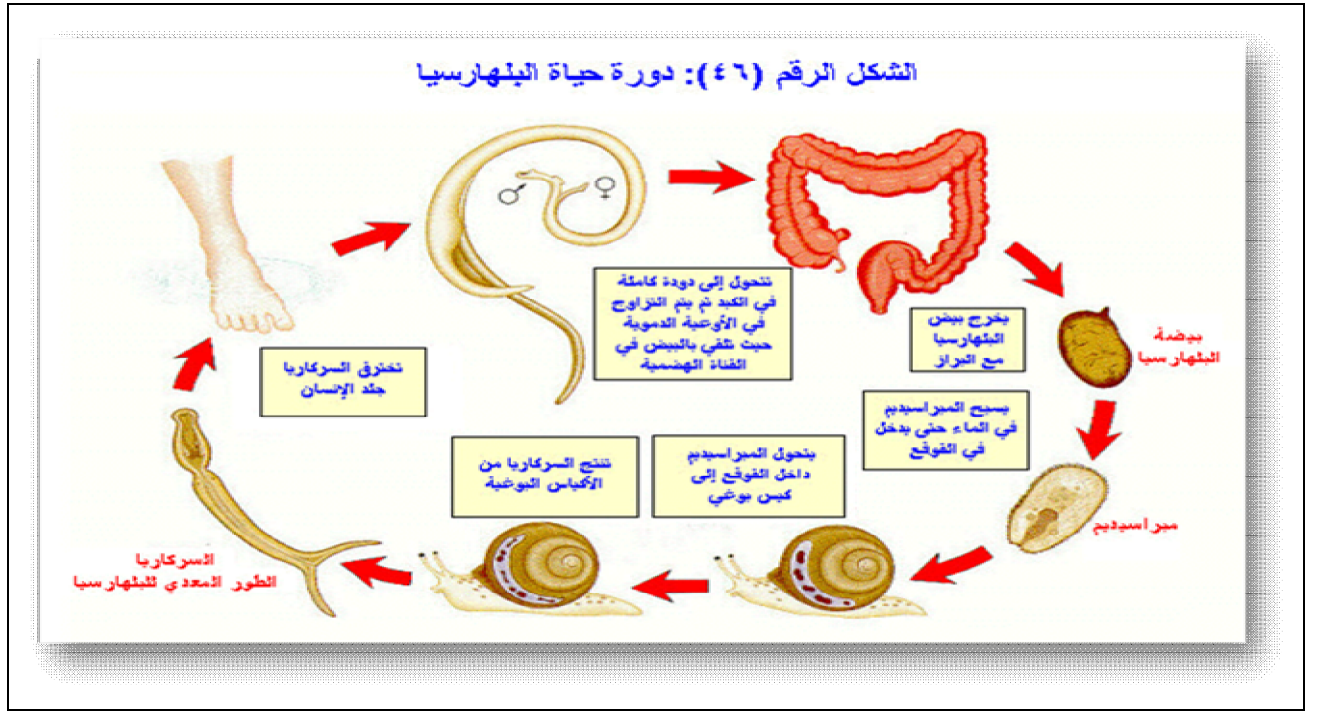
المخاضة الثانية

الوقاية من الأمراض (الأمراض المعدية)

مالمقصود بالأمراض المعدية .. هي الأمراض التي تسببها كائنات حية مجهرية
أنواع الكائنات المجهرية :

- فيروسات.
- فطريات.
- بكتيريا.
- الكلاميديا.
- الريكتسيا.
- الحيوانات الأولية.
- البريونات. (مرض جنون البقر).

ألية حدوث الأمراض المعدية



• طرق مكافحة العدوى :

١. النظافة.

٢. التطعيم.

٣. المضادات الحيوية.

● الأمراض الجرثومية :

- التهابات البلعوم

- الكزاز

- السعال الديكي

- حمى التيفوئيد

- مرض السل

- التسمم الغذائي

● الأمراض الفيروسية :

- الانفلونزا

- الحصبة

- الحصبة الألمانية

- النكاف : جدري الماء

- التهاب الكبد الفيروسي

المحاضرة الثالثة

أساليب الوقاية من الأمراض (الأمراض غير المعدية)

أولاً ..

السلوك الإسلامي والصحة وأثر الإسلام وتعاليمه في الحفاظ على صحة الفرد والمجتمع
قال تعالى : ﴿ وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً ﴾ .

ماهية الأمراض غير المعدية .. ؟ سميت الأمراض غير المعدية بهذا الإسم لأنها لا تنتقل من المريض إلى السليم مباشرة، كما أن الإصابة بها لا تنتج عن الكائنات الحية الدقيقة، وهي تشمل العديد من الأمراض.

أ. ارتفاع ضغط الدم .

القوة التي يضغط بها الدم على جدران الشرايين التي يسير فيها.

معادلة ضغط الدم ..

قيمة الضغط عند نهاية انقباض القلب

قيمة الضغط أثناء انبساط القلب

المعدل الطبيعي لضغط الدم ..

١٢٠

٨٠

قياس ضغط الدم ..

باستخدام جهاز قياس الدم الزئبقي.

متى يكون ضغط الدم مرتفعاً ..

عندما يصل الضغط ١٤٠/٩٠

● العوامل التي يمكن أن ترفع من ضغط الدم :

- العمل المتواصل بما في ذلك حضور الاجتماعات و العمل المكتبي.
- التعرض للبرد الشديد
- النشاط البدني قبل قياس الضغط
- التوتر والانفعال
- الألم
- تناول الكافيين
- التدخين الحاد
- شرب الكحول

ارتفاع ضغط الدم عند رؤية المعطف الأبيض ..

- قلق شديد ٣٠-٤٠% من المراجعين في العيادات.
- يرتفع ضغط الدم لديهم بين ١٠/٢٠ مم زئبقي .
- عند النساء أكثر من الرجال.

الأدوية التي تساعد في ارتفاع ضغط الدم ..

الكورتيزون، حبوب منع الحمل، هرمون الاستروجين، هرمون الغدة الدرقية، الأمفيتامين و الكوكايين، قطرات الأنف لعلاج الزكام.

المعرضون لارتفاع ضغط الدم ..

- كبار السن
- التاريخ العائلي
- شرب المشروبات الكحولية
- تناول ملح الطعام
- قلة تناول الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم.
- المصابون بالسمنة

(القاتل الصامت) أعراضه ..

الأعراض المحتملة :

- الصداع في مؤخرة الرأس عند الاستيقاظ صباحاً.
- دوران أو دوخة
- و أحياناً يشكو من مضاعفات المرض كمرض الشرايين القلبية و الجلطة الدماغية.
- اعتلال شبكية العين.
- التزيف من الأنف.

حالة ما قبل ارتفاع ضغط الدم ..

(أكثر استعداداً للإصابة بضغط الدم) ١٢٠/٨٠ - ١٣٩ / ٨٩

مضاعفات ارتفاع ضغط الدم ..

- تشققات و خدموش في بطانة الشرايين تترسب عليها ترسبات دهنية (تصلب الشرايين).
- تلف الكليتين
- الجلطة الدماغية
- فقد البصر. - الجلطة القلبية. - الغرغرينا

درجات ارتفاع ضغط الدم ..

الدرجة البسيطة : ١٤٠/٩٠ - ١٥٩/٩٩

الدرجة الشديدة : ١٦٠/١٠٠ فأكثر

معالجة ارتفاع ضغط الدم ..

- يجب مراقبة ضغط الدم و تغيير نظام المعيشة بإنقاص الوزن و القيام بالتمارين الرياضية المناسبة و إقلال ملح الطعام و التوقف عن التدخين و اتباع حمية غذائية اذا كان ضغط الدم بين ١٢٠/٨٠-١٣٩/٨٩ .
- اذا كان ضغط الدم بين ١٤٠/٩٠ و ١٥٩/٩٩ ولا يوجد عوامل خطر أخرى فيجب مراقبة ضغط الدم و تغيير نظام المعيشة .
- إذا كان ضغط الدم مرتفعاً فيصف الطبيب دواءً .
- مهما كان أسلوب العلاج سواءً بتغيير نمط المعيشة أو باستعمال دواءً أو أكثر فإن علاج ارتفاع الضغط الأساسي يستمر مدى الحياة .

مرض السكري ..

هو ارتفاع نسبة السكر في الدم إما بسبب نقص هرمون الأنسولين (جزئياً) أو كلياً أو بسبب انقاص استجابة خلايا الجسم لهذا الهرمون مما يؤدي لإرتفاع سكر الدم.

التنظيم الطبيعي للسكر في الدم .

٦٥ - ١٢٠ ملغ/ دسل

أنواع مرض السكري :

النوع الأول من السكري .. (السكر المعتمد على الأنسولين) ..

هو المرض الذي يحدث عندما يتوقف البنكرياس عن إفراز الأنسولين. الأنسولين هو هرمون يحتاجه الجسم لإدخال الجلوكوز (سكر الدم) من الدم إلى خلايا الجسم. جسم الإنسان يحتاج إلى الأنسولين لكي يعمل و بدونه يبقى الجلوكوز في الدم ولا يستطيع الجسم إستخدامه كمصدر للطاقة. ارتفاع السكر في الدم قد يسبب كثيراً من المضاعفات.

النوع الثاني .. (النوع الغير معتمد على الأنسولين) ..

هي الحالة التي يكون فيها الجسم قادر على إفراز هرمون الأنسولين إما بكميات قليلة غير كافية أو طبيعية غير فعالة نتيجة لمقاومة الجسم للأنسولين. ويشكل هذا النوع ٩٠٪ من مرضى السكري وعادة ما يصيب كبار السن فوق الأربعين والمصابين بزيادة الوزن أو السمنة.

الفرق بين النوع الأول والثاني من مرض السكري

النوع الأول	النوع الثاني
هو مرض مناعي ذاتي يشكل الجسم مضادات ضد خلاياه الذاتية المفرزه للأنسولين (خلايا بيتا) فيدمرها تدريجياً حتى ينعدم إفرازها من الأنسولين.	ينقص هرمون الأنسولين و يبقى طبيعياً و أحياناً مرتفعاً لأن الجسم لا يستطيع استعمال الأنسولين بسبب تعطل مستقبلاته.
يصيب الأطفال و الشباب قبل سن العشرين	يصيب الكبار وخصوصاً قبل الأربعين
لديه قابلية كبيرة لحدوث الأحماضيات الخلوي	ليس لديه مقابله كبيره لحدوث الأحماضيات الخلوي

يمكن أن يتحول النوع الثاني إلى الأول وليس العكس

مرض السكري الحملي ..

يحدث هذا النوع من السكر عند الحوامل بسبب إفراز المشيمة للإنزيم يعطل الأنسولين و إفراز اللاكتوجين.

أعراض مرض السكري

أعراض النوع الأول من السكري : **تحدث فجأة** ..

- العطش
- جفاف الفم
- كثرة التبول
- القيء
- نقص الوزن (غير المبرر بالحمية).
- أجهاد
- تعب
- تشوش البصر

أعراض النوع الثاني من السكري ..

هي نفسها أعراض النوع الأول ولكنها **لا تحدث فجأة** ويضاف إليها ظهور الدمامل الجلدية و عدم التئام الجروح وكثرة الالتهابات الفطرية والإحساس بالحذر والتنميل في اليدين والقدمين . وقد يكون مرض السكري دون أعراض ويتم اكتشافه في سياق فحص روتيني.

علاج مرض السكري ..

- التغذية السليمة (الحمية)
 - الرياضة المنتظمة
 - الأدوية
- مرضاً
- عرضاً
- ارتفاع الكوليسترول

أنواعه :-

- الكوليسترول المفيد
- الكوليسترول الضار
- المقدار الطبيعي للكوليسترول .. أقل من ٢٠٠ ملغ/دسل
- معالجة ارتفاع الكوليسترول ..
- الخط الأول للعلاج هو تصحيح الغذاء (٣-٦ شهور)
- زيادة التمارين الرياضية
- استعمال الأدوية.

○ ثانياً ..

مفاهيم الوقاية من الأمراض في المجتمع الدولي .

تعريف تعزيز الصحة ..

"هى عملية تمكين الناس من زيادة المقاومة والمكافحة وتحسين صحتهم، وهي تتعلق بالناس ككل، في سياق حياتهم اليومية دون التركيز على الناس المعرضين لخطر من مرض معين. وهذه العملية موجهة نحو العمل المتعلق بأسباب أو محددات الصحة".

التثقيف الصحي ..

"هى العملية التي يتعلم الأفراد أو الجماعات كيفية السلوك وتنفيذ طريقة التصرف بهدف تعزيز الصحة والحفاظة عليها أو استعادتها"

تعريف المرض ..

"هو أي خلل في وظيفة الجسم الفيزيولوجية أو النفسية"

محددات الصحة والمرض ..

- وراثية .
- اجتماعية واقتصادية .
- سلوكية .
- مرتبطة بالنوع (الجنس) .
- ثقافية .
- سياسية .

ثالثاً : العوامل التي تسبب الأمراض ..

- ١ . عوامل وصفية و شخصية.
 - ٢ . العوامل الانسانية
 - ٣ . العوامل الحيويه مثل الفيروسات و البكتيريا.
 - ٤ . عوامل غذائية.
 - ٥ . العوامل البيو كيميائية.
 - ٦ . العوامل الطبيعية و الميكانيكية.
 - ٧ . العوامل البيئية.
- المخاطر التي تهدد صحة البشر ..

- ١ . الأمراض المعدية .
- ٢ . الأمراض غير المعدية .
- ٣ . قلة النشاط الجسدي .
- ٤ . السموم .
- ٥ . الكوارث الطبيعية .
- ٦ . العوامل البيئية التي من صنع الانسان .
- ٧ . الوراثة .

مجال الرعاية الصحية يستطيع الإنسان حماية نفسه من الأمراض بالالتزام بما يلي :

- ممارسة الرياضة .
- الفحص قبل الزواج .
- إجراء الفحوصات الدورية للأطفال والأمهات الحوامل وفحص بعد الولادة .
- متابعة التطعيمات ضد الأمراض المعدية .
- نظافة المأكل والملبس والسكن .
- المحافظة على صحة البيئة .
- إتباع أنماط الحياة الصحية كالامتناع عن التدخين والكحول ، ممارسة الرياضة بانتظام .
- مراعاة أمور السلامة، كالاتزام بحزام السلامة.

مستويات الوقاية في الصحة العامة ..

المستوى الأول :

وهي الإجراءات الوقائية غير المباشرة وتهدف إلى المباعدة بين عوامل المسببات المباشرة للمرض ومن الإجراءات الصحية على هذا المستوى من الوقاية.

المستوى الثاني ويشمل :

هي الإجراءات التي تتخذ لاكتشاف الحالات المرضية في أديوارها الأولى .

المستوى الثالث :

هي الإجراءات التي تتخذ بعد علاج الحالة المرضية وثبوت الحالة التشريحية والوظيفية.

المحاضرة الرابعة المبادئ العامة للتغذية

أهمية التغذية التغذوية ..

التغذية الصحية = صحة جيدة

لماذا؟؟

تعريف التغذية ..

التغذية هي مجموعة العمليات التي بواسطتها يحصل الفرد على المواد اللازمة لبناء أنسجة الجسم وتجديدها وأداء وظيفتها.

تعريف الغذاء ..

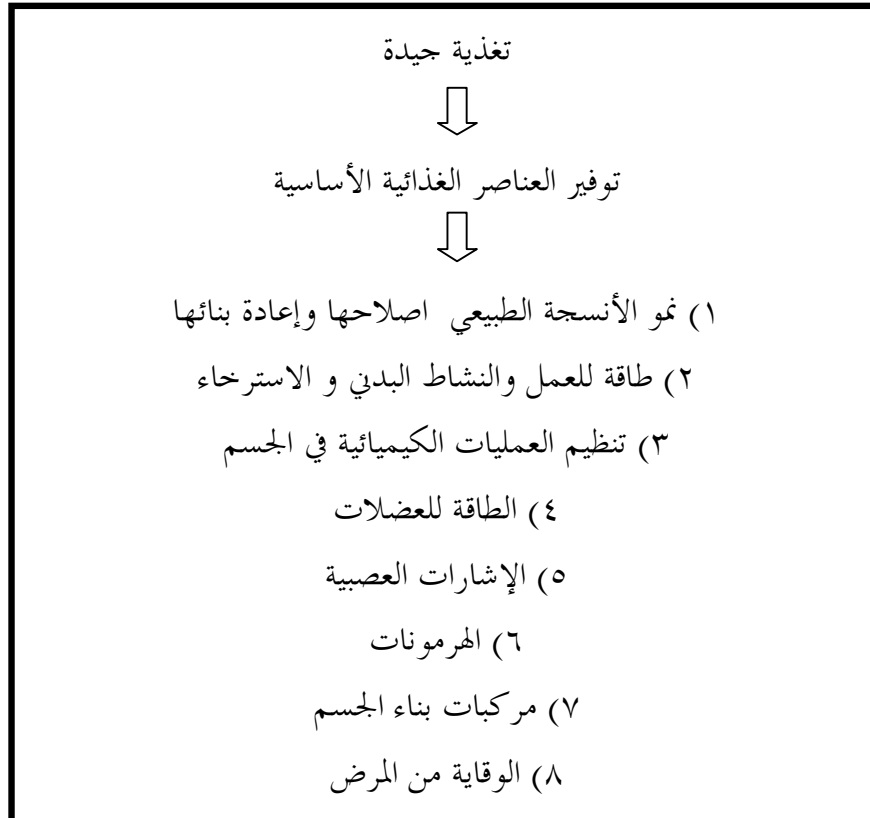
هو خليط من مواد يتناولها الإنسان في طعامه وهذه المواد تمد الجسم :

- ١- بالطاقة اللازمة : للدفع والحركة والنشاط الذهني وحركة العضلات اللاإرادية ونشاط الغدد الصماء.
- ٢- مستلزمات النمو والبناء وتعويض التالف من تبعات .
- ٣- التأثير على الحالة النفسية، العقلية، الجسمية، الاجتماعية والصحية
- ٤- الوقاية والحماية الحيوية

تعريف الغذاء الصحي ..

هو الطعام الذي يحتوي على الاحتياجات اليومية لجسم الإنسان في جميع مراحل عمره.

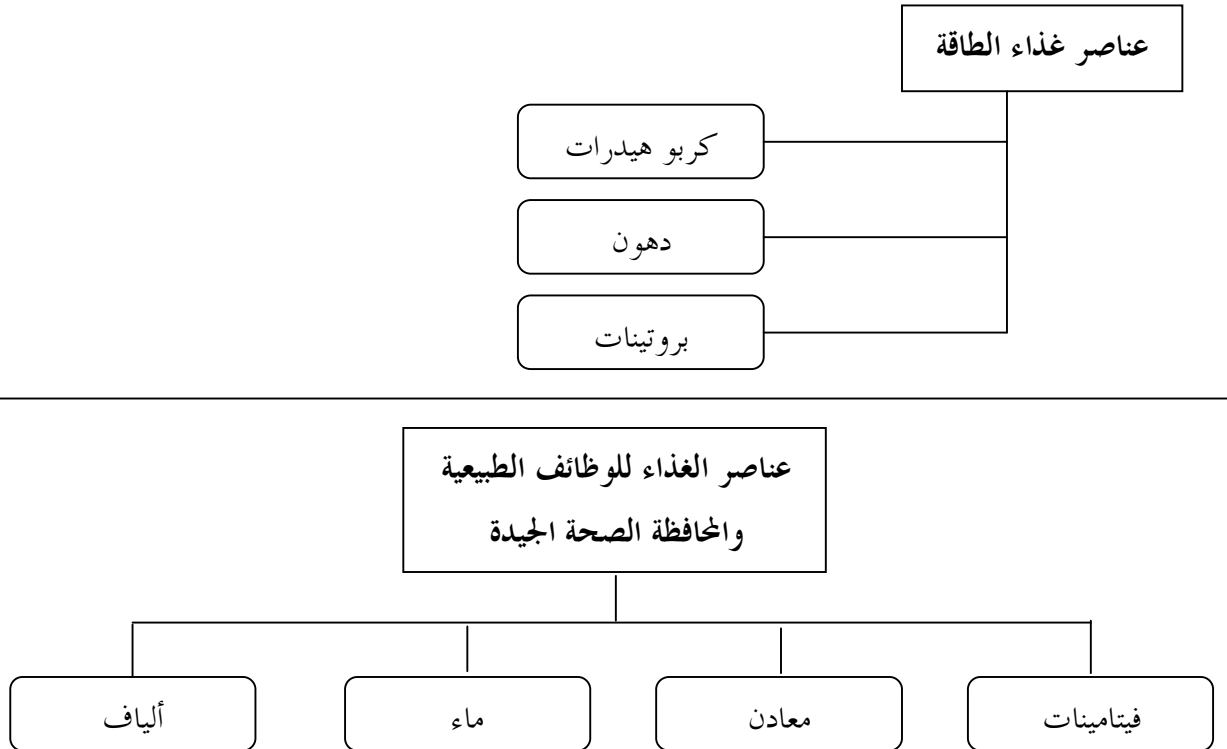
أهمية التغذية ..



العوامل التي يجب أخذها في الاعتبار عند تصميم الوجبات ..

- ١- السن.
 - ٢- الجنس.
 - ٣- الحالة الفسيولوجية والصحية.
 - ٤- نوع العمل والنشاط والمجهود.
 - ٥- فصول السنة.
 - ٦- العادات الغذائية السائدة.
 - ٧- الحالة الاقتصادية للأسرة.
 - ٨- الأطعمة المتوفرة وأسعارها وكيفية الحصول عليها
- شروط الغذاء الصحي المتوازن ..

- ١- أن يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم.
 - ٢- أن يكون متنوعا.
 - ٣- فاتحا للشهية ومقبول الشكل.
 - ٤- صحيا وخاليا من المواد الضارة
 - ٥- متمشيا مع العادات الغذائية السائدة.
 - ٦- مناسبة للحالة الاقتصادية .
 - ٧- يحتوي على كمية مناسبة من الألياف الغذائية
- العناصر الغذائية ..



كربوهيدرات ..

- أهمية الكربوهيدرات

المصدر الرئيس للسعرات التي تستخدم لتوفير الطاقة



للعمل + إعادة بناء الخلايا + الحرارة

كربوهيدرات .. تلعب دورا في

- الهضم
- تنظيم عمليات الأيض للدهون و البروتين

المصادر ..

- الخبز
- رقائق القمح والذرة
- الفواكه
- الخضروات

كمية الطاقة ..

١ غم كربوهيدرات = ٤ سعرات حرارية

الكمية الضرورية ..

٥٨ % وأكثر من الوجبة

كيف تقيس قيمة الطاقة في الغذاء :

السعر الحراري = حرارة اللازمة لرفع كيلغرام واحد ماء من ١٤.٥ إلى ١٥.٥

أنواعه ..

- بسيط (سكر أحادي أو ثنائي)

قيمة غذائية منخفضة

الحلويات

البوظة

الكيك

● مركب (سكر وألياف)

الفواكه و الخضروات

الدهون ..

أهميتها :

- تركيب الخلايا
- طاقة مخزونة
- عازل لحرارة الجسم
- امتصاص الصدمات
- مصدر للأحماض الدهنية
- نقل الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهن (أ، د، هـ، ح)

المصادر :

- الحليب، منتجات الألبان، اللحوم
- الدهون النباتية
- المكسرات

أنواعها (مرئية / غير مرئية) ..

- مشبعة (لا تذوب في درجة حرارة الغرفة)
↑
كلسترول الدم
- غير مشبعة (سائلة في درجة حرارة الغرفة)
↓
كلسترول الدم

كمية الطاقة ..

١ غم دهون = ٩ سعرات حرارية

الحاجة الضرورية ..

٢٠ % من الوجبة

البروتينات ..

الأهمية :

- 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

المصدر :

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

كمية الطاقة ..

١ غم = ٤ سعرات حرارية

الحاجة الضرورية ..

١٠% - ١٢% من الوجبة

الفيتامينات ..

الأهمية :

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

أنواعها :

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

المصادر :

- لا يمكن تصنيعها في الجسم
- الحصول عليها من الغذاء المتوازن

الأملاح المعدنية ..

الأهمية :

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

الماء ..

- ٧٠% من وزن الجسم
- العنصر الغذائي الأهم
- نحتاجه في جميع العمليات الحيوية (الهضم، الامتصاص، دوران الدم، التخلص من الفضلات، بناء الخلايا)
- الكمية الموصى بها أكثر من ٨-١٠ كؤوس يوميا

.. الألياف

كربوهيدرات مركب لا يمكن هضمه من قبل الإنسان

المصادر :

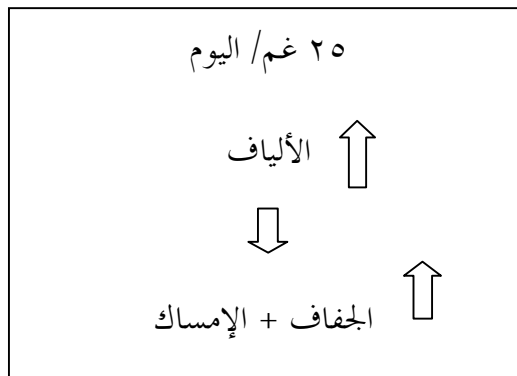
- الأوراق، الجذور، البذور
- رقائق وخبز نخالة القمح
- الفواكه والخضروات

الأهمية :

سرطان القولون
أمراض القلب التاجية
الإمساك
البواسير
التهاب الزائدة
السمنة



الكمية الموصى بها ..



الغذاء الصحي المتوازن ..

كربوهيدرات .

٥٠-٦٠% من مجموع السعرات الحرارية .. ، ٤٨% كربوهيدرات مركب + ١٠% سكر .

الدهون .

أقل من ٣٠% من مجموع السعرات الحرارية

بروتينات .

٠.٨ غم/كغم من وزن الجسم

(١٥-٢٠% من مجموع السعرات الحرارية)

- جميع الفيتامينات

- جميع الأملاح المعدنية

- الماء

• وهناك نقاط هامة جدا يتناولها ويؤكد عليها الهرم الغذائي الإرشادي :

- الجمع بين التمارين والغذاء المعتدل

- تناول أغذية متنوعة

- تناول الأطعمة باعتدال

- أكل الأطعمة الصحية وممارسة التمارين

المحاضرة الخامسة

المبادئ العامة للتغذية (السعرات الحرارية)

السعرات الحرارية ..

- وحدة الطاقة الحرارية بالنسبة للانسان هي كمية الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة كيلو غرام واحد من الماء من درجة أربعة سنتغراد الى درجة خمسة سنتغراد فوق الصفر.
- وقد اتخذت السعرة الحرارية (مقياسا لقوة الغذاء). توفر السعرات الحرارية الطاقة التي يحتاج إليها جسمك لبقى حياً.

السعرات الحرارية

قيمة الطاقة	مصدر الطاقة
جرام واحد = اربع وحدات حرارية	البروتينات
جرام واحد = اربع وحدات حرارية	الكاربوهيدرات
جرام واحد = تسع وحدات حرارية	الدهون

تغذية بعض الفئات الحساسة التي تحتاج إلى رعاية خاصة لتوفير الغذاء لصحي المتوازن :

تغذية الحامل و المرضع ..

- يجب العناية بغذائها عناية خاصة حتى يمكن أن تمر فترة الحمل بسلام مع وقايتها ووقاية الجنين من أمراض سوء ونقص التغذية وإنجاب طفل سليم والقدرة على إرضاعه رضاعة طبيعية ناجحة.
- والحمل اشد الحالات الفسيولوجية ضغطا على الجسم ولذلك يستلزم الحمل إضافات في الاحتياجات الغذائية نتيجة للتغيرات الفسيولوجية التي تحدث وتستمر هذه الاحتياجات الإضافية أثناء الرضاعة

الحامل والمرضع ..

- أن النحافة والسمنة والأنيميا تضر بالحمل والولادة وصحة المولود لذلك يتحتم على كل حامل اتباع نظام التغذية السليم لتفادي أمراض سوء التغذية.
- وتستمر الاحتياجات الإضافية أثناء الرضاعة بل تزيد عن فترة الحمل وذلك حتى يحصل الطفل الرضيع على احتياجاته من لبن الأم كما ونوعا.
- نصح الحامل أن تزيد غذائها بمقدار السدس من مصادر الطاقة، والثلث من مصادر البروتين والثلاثين من مصادر الفيتامينات والأملاح المعدنية عما كانت تتناوله قبل الحمل.
- أما المرضع فتزيد غذائها من المجموعة الأولى بمقدار الثلث والمجموعة الثانية بمقدار الثلثين والمجموعة الثالثة بمقدار الثلثين عما كانت تتناوله قبل الحمل.
- وقد روعي في هذه الوجبات زيادة العناصر الغذائية المختلفة وخاصة من الطاقة والبروتين والكالسيوم والحديد.

- بالنسبة للحامل : زيادة السعرات بمقدار ٣٥٠ سعر والبروتين بمقدار ١٥ جرام
 - بالنسبة للمرضع : زيادة السعرات بمقدار ٥٥٠ سعر والبروتين بمقدار ٢٨ جرام.
- ومن المؤشرات التي تدل على كفاءة الرضاعة الطبيعية ..

- استمرار نمو الطفل في حدود المعدلات الطبيعية بالنسبة لسنة.
- صحة الطفل ومقاومته للأمراض ونومه نوما هادئا بين المرضعات.

فطام الطفل ..

ويقصد بالفطام تعويد الطفل على أغذية أخرى غير لبن الأم وتعتبر فترة الفطام مرحلة انتقالية يتحول فيها غذاء الطفل من لبن الأم فقط إلى غذاء الأسرة.

الشروط الصحية للفطام ..

- أن لا يتم الفطام فجأة بل تدريجيا ولا يقدم أكثر من طعام جديد خلال أسبوع وان يقدم الطعام الجديد للطفل وهو جائع قبل الرضاعة ثم بعد تعوده عليه يقدم بعد الرضاعة.
- إذا كان الطفل مريضا تؤجل عملية فطامه .
- مراعاة طهي الطعام جيدا قبل تقديمه لضمان سهولة هضمه وتعقيمه وإكسابه الطعم المناسب.
- مراعاة تناسب قوام الطعام لسن الطفل على أن يبدأ لنا ثم الأغلظ قواما.
- يجب أن تمنع الأم استخدام البزازة أيضا إتمام طفلها والاعتماد على المعلقة والطبق أو الكوب بعد غسلها جيدا فإن ذلك يضمن النظافة وتنشيط عملية المضغ واستمرار الرضاعة الطبيعية لمدة عامين.
- تغذية الطفل بكمية كافية من مصادر الطاقة مثل الحبوب ومنتجاتها والزيوت النباتية وقليل من المسكرات.
- إعطاء الطفل كمية كافية من البروتين اللازم للنمو من مصدر نباتي مثل البقول (عدس- فول حمص) أو من مصدر حيواني أن أمكن مثل الألبان ومنتجاتها (بيض- لحوم - طيور - أسماك - بجانب الحبوب مع العلم أن خلط الحبوب مع البقول أيضا وجبة واحدة يرفع من القيمة الحيوية للبروتين النباتي.

كما يراعى الآتي ..

- إعطاء الطفل من ٤ إلى ٥ وجبات خلال اليوم.
- تعويده على عادات غذائية سليمة.
- تجنب إعطائه الشاي والقهوة والمياه الغازية.
- تجنب إعطائه الحلوى بين الوجبات.
- تجنب إعطائه الأطعمة المحلاة أو المضاف إليها التوابل.

الطفل الرضيع ..

- أن تغذية الطفل الرضيع لمن الأمور البالغة الأهمية التي يجب أن تعطي عناية خاصة حيث ينمو الطفل نمواً سريعاً أيضاً هذه المرحلة فيتضاعف وزنه أيضاً الخمسة شهور الأولى من عمره وفي نهاية السنة الأولى يكون وزنه ثلاثة أمثال وزنه عند الولادة ولذلك يجب على الأم متابعة وزنه شهرياً ويسجل وزنه على لوحة النمو للتأكد من زيادة وزنه الزيادة الطبيعية بالنسبة لسنة وإلا فلا بد من استشارة الطبيب.
- أن احسن مؤشر للتأكد أن الطفل يحصل على احتياجاته الغذائية هي متابعة الوزن والتأكد انه في حدود المعدلات الطبيعية بالنسبة للسن.

تغذية الطفل من ١-٣ سنوات ومن ٤-٦ سنوات ..

السن قبل المدرسة .

هذه الفترة يجب إمداد الطفل بالطاقة وجميع العناصر الغذائية بكميات مناسبة لسنة حيث تزيد عن احتياجات الإنسان العادي بالنسبة لوزنه نظراً لسرعة النمو لذلك وضعت وجبات إضافية بين الإفطار والغذاء وبين الغذاء والعشاء- كذلك فإنه في مرحلة الفطام يجب أن يتراوح الطاقة المستمدة من الدهون بين ٣٠-٤٠% من الطاقة الكلية.

التغذية في فترة المراهقة ..

• تتميز هذه الفترة بالمشاكل النفسية (مثل فقد الشهية وخاصة الإناث) والتغيرات الجسدية نتيجة للنمو الطبيعي وكذلك يهتم أصحاب هذه الفترة من العمر بالشكل الخارجي لأجسامهم (القوام) لذلك يجب تبصير المراهقين بأهمية التغذية في هذه الفترة الحرجة ويجب الاهتمام بالبروتينات (حيوانية ونباتية) وزيادة الأطعمة التي تعطي سعرات عالية مثل الدهون والكاربوهيدرات وعدم إهمال تناول الخضراوات وخصوصاً التي تدخل في إعداد السلطة وكذلك الفواكه.

تغذية الطفل من ٧-١٢ سنة والمراهقين من ١٣-١٥ سنة ..

في هذه المرحلة من العمر يجب أن تزيد الأطعمة ذات المحتوى العالي من البروتين والسعرات دون إفراط وكذلك الأطعمة الوقاية لأنها مرحلة النمو السريع والنشاط العالي .

تغذية المرحلة العمرية من ١٦-١٩ سنة ..

وفيها تظل الاحتياجات الغذائية اعلى من البالغين إذ أنها لا تزال مرحلة من مراحل النمو علاوة على الارهاق الذهني والنشاط الحركي الزائد. وفي كل هذه المراحل يراعى متابعة الوزن بحيث يكون متمشياً مع المعدلات الطبيعية للسن والطول وذلك للتأكد من ان الغذاء يفي بالاحتياجات الغذائية لكل مرحلة.

تغذية المسنين من سن ٦٠ سنة فما فوق ..

وقد روعي فيها إلى جانب ما روعي في تغذية البالغين أن تشمل مصادر الطاقة والعناصر الغذائية المختلفة ولكن تستهلك مصادر الطاقة بكميات اقل نظراً لقلة المجهود بينما يستمر الاحتياج للمغذيات الدقيقة من الفيتامينات والمعادن بنفس الكميات وان يكون الغذاء سهل الهضم وواقياً من أمراض الشيخوخة مثل تصلب الشرايين ومضاعفاته ووهن العظام (العظام الهشة) الذي يمكن الوقاية منه بغذاء غني بالكالسيوم.

ولذلك يجب مراعاة الآتي عند تغذية المسنين ..

الحرص على تناول :

- مجموعة متناسقة من الحبوب والبقول.
- كثير من الخضار والفاكهة الطازجة.
- سمك - أرانب - دواجن متروعة الجلد وغيرها من اللحوم قليلة الدهن باعتدال.
- منتجات الألبان خالية أو قليلة الدسم والأطعمة الغنية بالكالسيوم.
- قليل من الزيوت والدهون في إعداد الطعام ويفضل استخدام الزيوت النباتية السائلة وهذه الأطعمة تمد الجسم بالطاقة والبروتين ذو القيمة الحيوية العالية والفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف وقليل من الكوليسترول.

الحرص على الإقلال من :

- الدهون الحيوانية مثل الزبد والسمن وكذلك الزيوت النباتية المهدرجة (المتجمدة) لأن تأثيرها مثل الدهون الحيوانية على تصلب الشرايين كذلك اللحوم الكثيرة الدهن حيث أنها مصدر رئيسي للدهون الحيوانية المشبعة والكوليسترول والطاقة.
- الأطعمة الغنية بالكوليسترول مثل البيض والمخ والكبد والكلأوي والدهون الحيوانية.
- ملح الطعام والسكر.
- منتجات الألبان الدسمة.
- الفطائر الجاهزة ومثيلاتها من الجاتوه والتورته والحلويات الشرقية حيث أنها تكون غنية بالدهون المشبعة والطاقة.

المحاضرة السادسة

التركيب الجسماني والتحكم بالوزن

السمنة ..

- منتشرة في معظم الدول الغنية
 - ٣٥% من البالغين في المجتمعات الصناعية يعانون من السمنة
 - ٥٠% من البالغين في أمريكا لديهم مشاكل زيادة الوزن
- السمنة مرتبطة بمشاكل صحية خطيرة ..
- ١٥-٢٠% من الوفيات في أمريكا سنويا
 - ١٥٠% معدل الوفيات لدى ذوي الأوزان الزائدة أكبر من معدل الوفيات بين العاديين
 - عوامل الخطورة للإصابة بأمراض القلب والشرايين(أمراض القلب التاجية، ضغط الدم ، دهون الدم، الجلطات)

تعريف السمنة ..

- هي حالة من حالات سوء التغذية نتيجة تراكم كميات متزايدة من الدهون في بعض مناطق من الجسم وقد تؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة "
- هي الحالة التي يبلغ فيها ذلك المنسب ٣٠ أو يتجاوز تلك النسبة. وتُعد هاتان النسبتان الحدّيتان مرجعاً هاماً لتقييم فرط الوزن والسمنة لدى الأفراد، غير أنّه ثمة بيّنات تدلّ على أنّ مخاطر الأمراض المزمنة تزيد تدريجياً عندما يساوي منسب كتلة الجسم ٢١ "

البدانة ..

- مشكلة أكبر من أنّها منظر غير جمالي . فإنك عندما تكون بدين تكون معرض إلى مشاكل صحية خطيرة مثل أمراض القلب ومرض السكر والسكتة الدماغية والسرطان . فحجم الإنسان يحتوي على ٣٠ أو ٤٠ بليون خلية دهون ، ومن الممكن أن يتسع لزيادة أكبر في كمية الدهون ، فالدهون مهمة لتخزين الطاقة وعزل الجسم . ولكن بعد حد معين ، تصبح زيادة الدهون مضرّة وتتعارض مع صحتك . في النهاية ، قد تكون السمنة خطر على حياتك
- لكثير من الناس تعني كلمة البدانة " زيادة الوزن " ولكن الأطباء يعرفون كلمة البدانة بأنها زيادة نسبة دهون الجسم . يعتبر الشخص بدين عندما يكون وزنه ٢٠% أو أكثر من المعدل الطبيعي للوزن أو مؤشر كتلة الجسم ٣٠ أو أكثر

فرط الوزن ..

على أنّه الحالة التي يبلغ فيها منسب الجسم ٢٥ أو يتجاوز تلك النسبة.

أسباب عدة تدفع المريض للتخلص من وزنه الزائد ..

- أن يتمتع بصحة أفضل
- أن يبدو بمظهر أفضل
- أن تكون مشاعره أفضل
- أن يكون نشاطه أفضل

حقائق بشأن فرط الوزن والسمنة ..

- تشير آخر إحصائيات منظمة الصحة العالمية إلى وجود حالات فرط الوزن والسمنة (على الصعيد العالمي في عام ٢٠٠٥):
- نحو ١.٦ مليار من البالغين (١٥ عاماً فما فوق) الذين يعانون من فرط الوزن؛
- ومالا يقل عن ٤٠٠ مليون من البالغين الذين يعانون من السمنة.
- نحو ٢٫٣ مليار من البالغين سيعانون من فرط الوزن وأن أكثر من ٧٠٠ مليون سيعانون من السمنة بحلول عام ٢٠١٥ .
- والجدير بالذكر أن ٢٠ مليون من الأطفال دون سن الخامسة كانوا يعانون من فرط الوزن في عام ٢٠٠٥ .
- كل سنة يموت ٣٢٠٠٠٠ شخص في أوروبا بسبب المضاعفات المرضية للبدانة .
- توجد زيادة في معدلات الوفيات المرتبطة بشكل مباشر بزيادة الوزن.
- الأشخاص الذين لديهم زيادة بالوزن بنسبة ٥٠% فوق المعدل الطبيعي لوزنهم يتضاعف لديهم خطر الوفاة قبل الأوان مقارنة مع الأشخاص غير البدنيين
- المؤشرات القياسية للسمنة ..

١. مقياس مؤشر كتلة الجسم (معدل كتلة الجسم) :

يُعدّ منسب كتلة الجسم مؤشراً بسيطاً للوزن مقابل الطول يُستخدم عادة لتصنيف فرط الوزن والسمنة بين البالغين من السكان والأفراد عموماً.

كيف تقاس السمنة أو الزيادة في الوزن :

تقاس الزيادة في الوزن من خلال " مقياس مؤشر كتلة الجسم "

أسباب مؤشر كتلة الجسم :

مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلوجرام

(الطول بالأمتار) ٢

مثال :

إذا كان شخصا طوله ١٦٢ سم ووزنه ٧١ كجم فإن مؤشر كتلة جسمه = ٢٧ . ويعتبر وزنه زائدا .
مؤشر كتلة الجسم الذي يقل عن ١٩ يعنى دون الوزن الطبيعي .

- مؤشر كتلة الجسم الذي يبلغ أكثر من ٣٠-٤٠ يعنى البدانة الشديدة (البدانة المرضية).
- ويتناسب معدل كتلة الجسم تناسب طردى مع كثير من الامراض المصاحبة للسمنة خاصة مرض السكر وأمراض القلب والشرايين و الضغط المرتفع وتكوين الحصاوي في المرارة وكلما زاد هذا المعدل زادت خطورة الاصابة بهذه الامراض وخاصة في مرضى السمنة المفرطة عندما يكون المعدل أكثر من ٤٠ .
- ولكن يجب على الفرد أن يحرص على معرفة أن هذا المؤشر قد يكون على القياس في الافراد الرياضيين لان كتلة العضلات تزن وبالطبع هذا يؤدي الى زيادة مقياس معدل كتلة الجسم ولذلك في هذه الحالة يجب أن يحرص الشخص على معرفة كتلة الدهون في الجسم وذلك عن طريق مؤشرات أخرى كقياس محيط الخصر أو قياس نسبة الدهون بأجهزة خاصة .

٢. قياس محيط الخصر :

يدل على مدى تأثير البدانة على صحة الشخص وهو يعبر عن كم تراكم الدهون حول الاعضاء الداخلية للجسم وقد أثبتت الدراسات وجود علاقة مباشرة بين زيادة محيط الخصر وأحتمالات الاصابة بالامراض المصاحبة لزيادة الوزن. وأذا تعدى محيط الخصر ١٠٢ سنتيمتر في الرجال أو ٨٨ سنتيمتر في النساء ترتفع احتمالات الاصابة بامراض القلب وارتفاع ضغط الدم وداء السكر.

كتلة الجسم لديهم من ٢٥-٤٠ أما الاشخاص ذوى المعدلات العالية

٣. نسبة الدهون الثلاثية و الكوليسترول في الدم :

- الكوليستيرول ذو الكثافة العالية و يعرف بالكوليستيرول الواقى الذى كلما زادت نسبته كلما قلت احتمالات الاصابة بأمراض القلب والشرايين وعلى العكس فأن النقص في نسبة الكوليستيرول المرتفع الكثافة يعتبر مؤشرا دالا على احتمالات الاصابة بأمراض القلب والشرايين.
- الكوليستيرول ذو الكثافة المنخفضة ويسمى الكوليستيرول الضار و ارتفاع نسبته يعتبر نذيرا بأحتمالات الاصابة بالامراض السابق ذكرها.

الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى السمنة :

أسباب السمنة ..

إنّ السبب الأساسي الكامن وراء السمنة وفرط الوزن هو اختلال توازن الطاقة بين السّعرات الحرارية التي تستهلك من جهة، وبين السّعرات التي ينفقها الجسم من جهة أخرى.

العوامل المؤدية لزيادة السمنة .

١. العوامل الوراثية (٣٠%)

٢. العوامل البيئية
 ٣. ممارسة النشاط الرياضي
 ٤. قلة النشاط والحركة
 ٥. العوامل النفسية
 ٦. المرض (مرض السكري) معلقة السمنة بمرض السكري
 ٧. الدواء
 ٨. الإفراط في تناول الأطعمة لذات الكثافة السعيرية العالية
 ٩. العادات الغذائية الخاطئة
 ١٠. عوامل نفسية مثل القلق والتوتر العصبي والمشاكل الإجتماعية التي تؤدي على الإفراط في الطعام
- مضاعفات السمنة ..

- النقرس
- عدم الخصوبة ومتاعب الحمل
- الاختناق اثناء النوم (انقطاع التنفس لفترات قليلة اثناء النوم) وحدوث الازمات الربوية
- عدم انتظام الدورة الشهرية
- ارتفاع ضغط الدم
- بطء الحركة مثل إلتهاب المفاصل والأم الروماتيزمية
- الإلتهابات الجلدية والقلق بأنواعه والدوالي والبواسير
- أمراض القلب.
- الاضطرابات العضلية الهيكلية: وبخاصة الفصال العظمي.
- بعض أنواع السرطان (سرطان بطانة الرحم، وسرطان الثدي، وسرطان القولون) .
- مشاكل نفسية وإجتماعية
- الشيخوخة المبكرة نتجة الإرهاق وزيادة الإحساس بالتعب.

تأثيرات السمنة المفرطة ..

١. المخاطر الصحية
٢. الوفيات
٣. تدني مستوى ونوعية الحياة (إجتماعية واقتصادية ونفسية) .



علاج السمنة : كيف يمكن التخفيف من عبء فرط الوزن والسمنة ؟

الحل المثالي :

١. النشاط الرياضي
٢. النظام الغذائي الصحي
٣. الاحساس بالراحة النفسيه أتجاه هذا التغيير الصحي

سرعة إنقاص الوزن ..

إنقاص الوزن بنسبة ١٠ ٪ خلال الأشهر الستة الأولى هو أمر منطقي و مقبول. إنقاص الوزن بسرعة نصف إلى ١ كغ في الأسبوع هو أيضاً أمر مقبول و كاف.

المرضى الذين يُمنعون من إنقاص وزهم ، هم :

- النساء الحوامل والمرضعات
- الأشخاص الذين لديهم أمراض نفسية حادة غير مسيطر عليها (مثل الاكتئاب الشديد)
- المرضى المصابين بأمراض حادة تحتاج إلى تغذية فعالة

بعض النصائح البسيطة في هذا المجال يمكن أن تكون :

- عدم تناول أية أطعمة خارج أوقات الوجبات الرئيسية
- وضع برنامج توقيت واضح لوجبات الطعام

- تنظيف الأسنان بشكل جيد بعد كل وجبة طعام لأن هذا الأمر يساعد في الامتناع عن الأكل بين الوجبات
- عدم تناول الطعام أمام التلفاز
- ٤ طرق سريعة لتخفيف الوزن ..

أول هذه الطرق .. فتتمحور حول تجنب الأطعمة المصنعة، مثل قطع الحلوى أو الشوكولاتة، واستبدالها بالغذاء الطبيعي

الطريقة الثانية .. برأي خبراء التغذية، أن الإنسان الكسول سيفضل كسله على جوعه، وبالتالي فإن وضع الأطعمة في أماكن بعيدة، سيحجبه يفكر أكثر من مرة قبل الإقدام على الأكل.

الطريقة الثالثة .. فهي سهلة وبسيطة، وهي حث الشخص على أكل نصف الكمية التي يأكلها عادة، وإذا ما ألحت عليه شهيته بالاستزادة، فيجب أن يذكر نفسه أن جسمه ليس مخزناً للأغذية كي يملأه كيفما اتفق.

الطريقة الرابعة .. تكمن في الحذر من بعض برامج الطبخ على التلفزيون، لأن بعضها يطبخ أغذية من شتى الأنواع بصرف النظر عن قيمتها الغذائية أو قدرتها على زيادة وزن المشاهد، سواء ما تقدم بصورة جذابة، وهو الأمر الذي يضعف من عزيمة الشخص الذي ينوي إنقاص وزنه.

العلاج الجراحي :

هناك نوعان من الجراحة أثبتتا فعالية جيدة :

١. جراحات تقليص حجم المعدة (مثل التطويق) و هي الأكثر استعمالاً
٢. جراحة تخفيف امتصاص الطعام

ربط المعدة

الاستئصال الأنوبي للمعدة

قص و تحويل المعدة

العلاقة بين النشاط البدني والبدانة ..

ماهو النشاط البدني .

- النشاط البدني
 - حركة الجسم المحدثه بواسطة العضلات الهيكلية المخططة و التي ينتج عنها استهلاك الطاقة.
 - اللياقة البدنية
 - مقدرة الشخص علي القيام بالنشاط البدني الذي يتطلب الجلد (الثبات)، القوة، او المرونة.
 - النشاط البدني المنتظم
- نموذج النشاط البدني يكون منتظما اذا كانت الانشطة تنفذ بطريقة مرتبة بشكل ما

ما الفرق بين النشاط البدني والرياضة ؟

النشاط البدني ..

هو شكل من النشاط البدني يمارس اساسا لتحسين صحة و لياقة الفرد

الرياضة ..

نشاط معقد، مؤسسي ، تنافسي وهذه صفة مميزة لهذه الأعمال مقابل تمارين إيقاعية متناغمة متوسطة.

هل النشاط البدني مفيد للعقل و النفس و الجسم ؟

- تحسن الصحة
- تحقيق وزن صحي والحفاظة عليه.
- تحسن اللياقة العامة.
- بناء عظام قوية.
- زيادة مرونة الجسم و الحفاظة عليها.
- تقوية القلب
- تحسن النمو.
- زيادة الثقة بالنفس.
- تحسن العلاقات الاجتماعية مع الاصدقاء من خلال اللعب والمغامرة.
- تحقيق التوافق والعمل الجماعي كفريق واحد
- المشاكل المرتبطة بقلة النشاط البدني

اهمية المشي .

المحاضرة السابعة

النحافة

مقدمة ..

إذا كانت السمنة هي المشكلة المشتركة عند عدد كبير من الناس فإن النحافة هي أيضا مشكلة يعاني منها الكثيرون ويكون الشخص نحيفا إذا كان وزنه ينقص ما بين ٥ و ١٠ كلغ عن الوزن المثالي المناسب لعمره وطوله.

– أسباب النحافة متعددة سواء على الصعيد الجسدي (مرض عضوي أو هرموني أو سرطاني) أو على الصعيد النفسي.

ماهي النحافة ؟

هي نقصان الوزن عن معدله الطبيعي سواء كان نقصا حادا أو بسيطا و أسبابها ضعف الشهية للأكل وعدم ممارسة بعض أنواع الرياضة المناسبة لهذه الفئة وقد تكون لبعض الأمراض مثل: مرض الأنيميا المنجلية أو بعض الأمراض النفسية. يمكن وصف شخص ما بأنه نحيف عندما يكون مؤشر كتلة الجسم لديه أقل من ١٨.٥.

وتنقسم النحافة إلى نوعين :

١- نحافة غير متعمدة .. وهي التي يفقد الشخص فيها وزنه لأسباب عديدة خارجة عن إرادته لا يتم التحكم فيها (البعض من هذه الأسباب يمكن التحكم فيها).

وتتعدد أسباب النحافة غير المتعمدة و تنقسم أيضاً إلى قسمين :

نحافة غير متعمدة يتحكم فيها الإنسان ، أي يستطيع الإنسان الحد منها وذلك بتناول الغذاء الصحي المتوازن والاعتدال في النشاط الرياضي وتجنب أنظمة الحمية أو الرجيم.

نحافة غير متعمدة لا يتحكم فيها الإنسان نتيجة لإصابته ببعض الأمراض والاضطرابات العضوية والنفسية.

٢- نحافة متعمدة .. والأفضل منها أن نقول إنقاص الوزن المتعمد بغرض فقد كيلوجرامات من الجسم تزيد عن الوزن المثالي بالنسبة لطوله أو لمعانة الإنسان من السمنة.

أسباب النحافة ..

- عادات غذائية خاطئة مكتسبة منذ الطفولة.
- أسباب وراثية.
- إتباع أنظمة غذائية خاصة لتخفيف الوزن والاستمرار بها إلى حد الوصول إلى النحافة ومن ثم عدم القدرة على استرجاع الوزن الطبيعي .

الإصابة ببعض الأمراض العضوية مثل :

- فرط الغدة الدرقية.
- فقر الدم الشديد.
- بعض أمراض الجهاز الهضمي.
- الإصابة ببعض الأورام.

بعض الأمراض النفسية ، مثل :

- الاكتئاب الشديد الذي يسبب فقد الشهية.
- الهوس الذي يجعل المصاب به لا يشعر بالجوع.
- النهام العصبي.

مخاطر النحافة بالنسبة للأطفال ..

- الإصابة بالإسهال
- إضعاف جهاز المناعة
- كثرة الالتهابات
- الإصابة بوهن وضعف عام

مخاطر النحافة بالنسبة للمراهقين والشباب ..

- الإصابة بالاكتئاب وعدم الثقة بالنفس
- اضطرابات في الأكل
- احتمالية الإصابة بالإسهال

مخاطر النحافة بالنسبة للحوامل ..

- زيادة نسبة التعرض لكسر العظام
- اضطراب الهرمونات
- زيادة المضاعفات التي قد تحدث أثناء عملية الولادة
- انخفاض وزن الطفل، مما يؤثر على صحته مستقبلاً

مخاطر النحافة بالنسبة لكبار السن ..

- ضعف في الذاكرة
- زيادة الإصابة بالبرد والزكام نظراً لضعف جهاز المناعة
- الإصابة بتخلخل العظام
- ضعف في قوة العضلات

علاج النحافة ..

- من الصعب على النحيف زيادة وزنه مقارنة بالشخص العادي أو ذي الوزن الزائد.
- يحتاج المصاب بالنحافة الشديدة للاستشارة الطبية للتأكد من خلوه من الأمراض المسببة للنحافة ومن ثم علاجها.
- بعد التأكد من سلامة النحيف من الأمراض العضوية والجسدية يأتي الدور العلاجي للتغذية والتمارين الرياضية المنتظمة للوصول إلى الوزن الطبيعي .

بعض النصائح المهمة لزيادة الوزن ..

- مراجعة أخصائي التغذية الذي يحسب السرعات الحرارية التي يحتاجها الشخص بالنسبة لوزنه وطوله وجنسه ونشاطه والوزن الذي يرغب بزيادته أسبوعياً.
- تُستعمل الدهون والزيوت والحلويات باعتدال وبكميات قليلة.
- يفضل اكل وجبات صغيرة ومتعددة بدلاً من وجبات كبيرة وقليلة.
- تناول الأطعمة الغنية بالطاقة كخليط الفواكه مع الحليب وخاصة كوكتيل الموز، والمعجنات كالفطائر والكعك.
- بدء الوجبة بالطبق الرئيسي وتأجيل السلطة والفاكهة لآخر الوجبة.

بعض النصائح المهمة لزيادة الوزن ..

اتباع مقترحات الهرم الغذائي في الحصص التي يجب تناولها يومياً كالتالي:

- ٣-٥ حصص من الخضراوات.
- ٢-٤ حصص من الفاكهة.
- ٢-٣ حصص من الحليب ومشتقاته كاللبن والزيادي والجبن.
- ٦-١١ حصة من الخبز والحبوب والرز والمعكرونة.
- ٢-٣ حصص من اللحوم والأسماك والبقوليات.

تعريف الحصص كالتالي :

- حصة من مجموعة الخبز والحبوب تساوي شريحة من الخبز أو نصف كوب من الرز أو المعكرونة المطبوخة .
- حصة من الخضراوات تساوي نصف كوب من الخضراوات أو برتقالة واحدة متوسطة أو تفاحة متوسطة الحجم أو ثلاثة أرباع كوب من العصير.
- حصة من مجموعة الحليب تساوي كأس من الحليب .
- حصة من اللحوم تساوي قطعة صغيرة من اللحم أو الدجاج أو السمك أو كوب ونصف من البقول المطبوخة .
- تناول الفواكه والخضراوات التي لا بد منها لإمداد الجسم بالفيتامينات والمعادن الضرورية للصحة.
- تناول بعضاً من الحلويات في نهاية كل وجبة أو استبدالها بشطيرة من القشطة والمربي أو العسل.
- إضافة المارجرين للأطعمة عند الطهي وذلك لزيادة السرعات الحرارية في الطعام.
- إضافة زيت الزيتون إلى السلطات.
- إضافة العسل إلى الحليب والمشروبات الساخنة.
- تناول المكسرات والفواكه المجففة في الوجبات الصغيرة أو إضافتها إلى السلطة والرز.
- تناول كوب من اللبن مع الغداء والعشاء.
- إضافة الجبن المبشور إلى الرز والمعكرونة ومكعبات الجبن الأبيض للسلطة.

- تناول الطعام مع رفقة محببة وفي الهواء الطلق.
- استعمال الزبدة أو المارجرين بدهنها على الشطائر عند تحضيرها قبل وضع الجبن أو زبدة الفول السوداني وإضافة المربي أو العسل بعد ذلك .
- شرب الحليب كامل الدسم أو المضاعف.
- تجنب شرب الماء أثناء الوجبات لأن ذلك يضعف الأنزيمات الهاضمة ويعوق عملية الهضم ، إلى جانب أنه يملأ المعدة ويجعل النحيف يشعر بالشبع بسرعة.
- مضغ الطعام ببطء وبشكل كاف.
- محاول التغيير في الوجبات لطرد الملل.
- ممارسة الرياضة بانتظام فالرياضة تقوّي العضلات وتجعل زيادة الوزن تتركز في العضلات بدلاً من زيادة الدهون كما أنها تفتح الشهية وتُقلل من تأثير الضغوط النفسية على الصحة العامة.
- استشارة الطبيب لاستعمال بعض الحبوب المقوية أو الفيتامينات والمعادن في حالة عدم كفاية الوجبات الغذائية من هذه الناحية.

- محاولة الابتعاد قدر الإمكان عن الضغوط النفسية والمشكلات التي تُضعف الشهية وبالتالي تُنقص الوزن.

الأطعمة التي ينصح بتناولها ..

- الخبز الطازج بجميع أنواعه.
- النشويات: المكرونة - الأرز - البطاطس - المحشى - الكشرى - البطاطا.
- الألبان ومشتقاته: السمن - الجبن - القشطة - الأرز بالبن - المهلبية.
- المسليات: السوداني - واللب - والمكسرات.
- البروتينات: البيض - اللحوم - الدهون.
- المشروبات والعصائر: المياه الغازية - الشورية.
- الفاكهة: الموز - المانجو - العنب - التين - البلح.
- البقول: الفول - العدس - اللوبيا - القلقاس - البسلة.
- المشهيات: الفلفل - والبهارات - والمخللات.
- الحلويات: الجاتوه - البسبوسة - العسل - الحلوة - الطحينة.

النحافة عند الأطفال ..

يجب إعطاء الطفل الأغذية الغنية بالطاقة والسعرات الحرارية من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات للمحافظة على نموه العقلي والجسدي وذلك لتعويض المفقود من الجسم من طاقة ناتجة عن كثرة الحركة.

من المحتمل أن يكون الطفل له شهية جيدة ولكن وزنه لا يزيد فعليك أن تتأكدي من خلو جسده من الديدان مثل الاسكاريس والدودة الشريطية وغيرها فهي تقلل من شهية الطفل وتتطفل على غذائه.

- عدم الضغط على الأطفال من أجل تناول الطعام فقد يسبب الضغط مفعولاً عكسياً بحيث يكره الطفل الطعام بل يجب الحديث معه وترغيبه وعرض نوع واحد فقط وليس أكثر من نوع.
- المواظبة على ساعات النوم لراحته ونموه.
- إعطاء الطفل كميات من البروتينات للمحافظة على نموه وخاصة الألبان والبيض واللحوم والبقوليات.
- إعطاؤه الكثير من المواد النشوية لمدة بالطاقة اللازمة من أجل حركته الزائدة .
- إعطاؤه الفيتامينات الضرورية بعد استشارة الأخصائي وخاصة فيتامين (ب) المركب الفاتح للشهية الموجود في الخميرة - الكبد - اللحوم - الموز - عصر الطماطم ويفضل المصادر الطبيعية عن الدواء.
- إعطاء الطفل الأغذية المفيدة له مثل حبوب الافطار والمكسرات والفواكه المجففة لتكون له بديل عن الشيبس والشوكولاته عند الإحساس بالجوع ويمكن إعطاؤه قطعة من الشوكولاته بعد تناول وجبة خفيفة كساندويتش جبنة.
- إعطاء الطفل صحن الخضروات والفواكه الطازجة في ساعة معينة كل يوم وقت المغرب حتى يرث العادات الغذائية الصحيحة.
- عدم إعطاء الطفل أنواع الحلوى الملونة والمنكهة والمشروبات الغازية وعدم تواجدها في المنزل هي الخطوة الأولى. وبقناعه بضررها مرارا ومرارا سوف يخزن عقله الباطن هذ ويقل ميله لها إلا بالمناسبات.

المحاضرة الثامنة

الإسعافات الأولية

ما معنى الإسعافات الأولية ..

الإسعافات الأولية : هي رعاية وعناية أولية وفورية ومؤقتة للإصابات أو نوبات المرض المفاجئة حتى يتم تقديم الرعاية الطبية المتخصصة.

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 .

الهدف من تقديم الإسعافات الأولية ..

الحد من تداعيات الجرح أو الإعاقة . تدعيم الحياة في الحالات الحرجة .

- تنمية روح العون والمساعدة في الآخرين

- فالشخص 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 .

أساسيات الإسعافات الأولية ..

- فهم قواعد الإسعافات الأولية ومسئولياتها

- إدراك أهمية تأمين موقع الحادث ، وعزل الجسم

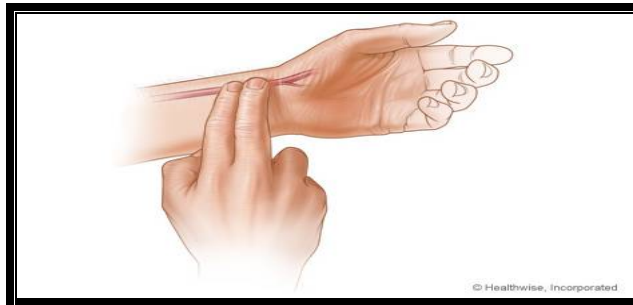
- تقييم مكان الحادث

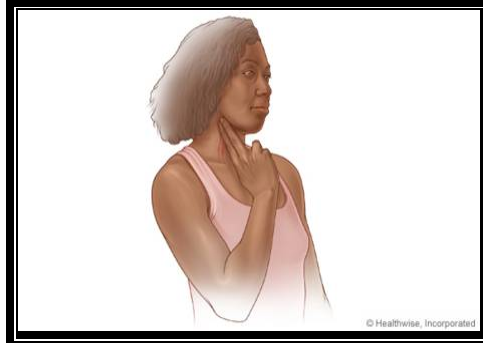
- الوضع الملائم للمريض أو المصاب

- توافر المعلومات العامة لديه عن جسم الإنسان وتشريحه ، وأعضائه وأجهزته المختلفة .

النبض ..

كيف يتم تقييم النبض ؟ الشريان الكعبري





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

التعرف على الوظائف الحيوية ..

- (١) لون الجلد : فلون الجلد الأحمر يتفق مع الإصابة بالتوتر الشرياني وجلطات الدماغ ، واللون الشاحب يدل على وجود الترف ونقص الدم ، والجلطة والذبحة القلبية ، واللون الأزرق يدل على نقص الأكسجين والاحتناق.
 - (٢) التنفس : يجب ملاحظة وجود التنفس أو عدمه ، ومعرفة مرات التنفس في الدقيقة ، وأن كان تنالها سريعاً أو بطيئاً، ووجود رائحة كرائحة الكحول والأسيتون.
 - (٣) النبض : يلاحظ النبض عند الرسغ ، فان لم يحس هناك ففي الرقبة مكان الشريان السباتي
 - (٤) درجة حرارة الجسم : فقد يكون الجسم بارداً أو ساخناً، ويلاحظ وجود العرق أو عدمه
- كيفية حماية المسعف ..

لبس قفازات يتم التخلص منها علي 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.

غسل الأيدي مباشرة بعد التخلص من هذه القفازات.

لبس قناع واق للمحافظة علي الأنف والفم.

إذا تعرضت العين لبعض قطرات من الدم أو أية أجسام أخرى فلا بد من غسلها علي الفور بالماء او بمحلول الملح يتم غسل الأيدي والوجه بعد التعرض لأي شيء

كيفية تنظيف الأيدي ..

- يستخدم حوض بعيدا عن أماكن الطعام .
- تغسل الأيدي بالماء .
- تغسل بالصابون وخاصة الصابون السائل .
- تدلك بالصابون جيدا لمدة ١٥ ثانية .
- تغسل بالماء الجاري لإزالة الصابون .
- يغلق الصنبور بواسطة منشفة جافة

حقيبة للإسعافات الأولية ..

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"

مكانه ..

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

محتوياته ..

يحتوي الصندوق على الأدوات و الأدوية التالية :

الأدوات .

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

الأدوية .

مطهر طبي - صبغة يود - مسكنات - مضادات للتقلص (للمغص) - بودرة سلفا
لماذا نقدم الإسعافات الأولية ؟

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

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 والرضع هو توقف القلب نتيجة توقف التنفس (الاختناق).

خطوات تقديم المساعدة ..

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

الاختناق : Chocking

الاختناق .. هو انسداد في مجرى التنفس سواء كان جزئي أو كامل .

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)

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.
- اذا فقد الوعي نبدأ بالإنعاش القلبي الرئوي

درجات الوعي ..

- أ- مصاب واع متجاوب للحركة والصوت.
- ب- مصاب متغيب عن الوعي.

المصاب المتغيب عن الوعي ..

المصاب المتغيب عن الوعي غالباً ما يعاني من الصدمة : و هي نقص في كمية الدم الواصلة للدماغ .

أعراض الصدمة ..

- شحوب في اللون.
- تعرق بارد.
- تسارع النبض وضعفه.
- انخفاض الضغط .

التزيف ..

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

طرق قطع التزيف الخارجي ..

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

الإسعافات الأولية للتزيف الخارجي ..

الإجراءات الأولية للإسعافات الأولية للتزيف الخارجي :

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

تقييم التزيف الخارجي :

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

تحذيرات ..

يؤدي التزيف الحاد إلى الموت

- تستخدم المرقأة (ضاغط لوقف التزيف الدموي) بنسب بسيطة وعلى نحو محدد لأن ضررها أكثر من نفعها.
- تغسل الأيدي بعد تقديم الرعاية للمريض أو المصاب حتي في حالة ارتداء القفازات.

- يستخدم فازلين أو مرهم مضاد حيوي عند فتحة الأنف.

الحروق ..

هي تلف يصيب الجلد و الأنسجة نتيجة تعرضها للحرارة الشديدة أو البرودة الشديدة أو مادة حارقة

الحروق .

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

أنواعها :

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 .

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

والحرارة والضغط والبرودة واللمس)

طبقات الجلد : البشرة ، الأدمة ، النسيج تحت الأدمة . تعتبر الحرائق إحدى الكوارث الشائعة التي تسبب العديد من الحسائر

والأضرار . و نجد 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 اتباع خطة بسيطة

وسهلة :

- تركيب إنذارات الحريق .
 - وسائل للكشف عن انبعاث أي دخان .
 - توفير مطفاة 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 .
- أى كيف تهرب من الحريق عند نش

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 للذاكرة 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.

إصابات العين ..

- اغسل العين المصابة لمدة ٢٠ دقيقة بسكب الماء من جهة الأنف إلى الخارج حتى لا تنتقل المادة المضرة إلى العين الأخرى.
- الكسور :

أنواعها .. كسور مفتوحة مع جرح مفتوح و نزف، و كسور مغلقة.

أعراضها ..

- تشوه شكل العضو المصاب.
- ألم 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 شئ كجبيرة).
- أبق المصاب في وضع مرتاح إلى حين وصول المساعدة الطبية.

الإلتواءات ..

الإسعاف الأولي .

- ١- أرح المصاب و لا تجعله يستخدم الجزء المصاب.
- ٢ - ضع كيس من الثلج على الإصابة لتخفيف التورم و الألم.
- ٣- استعمل الضماد الضاغط لمدة ١٥-٢٠ دقيقة لتخفيف التورم .
- ٤- أرفع الجزء المصاب للأعلى

تصرخ طالباً المساعدة، فإن الإسراع في ذلك يعطي المريض فرصة أكبر للحياة

التسمم ..

هو دخول مادة غريبة إلى الجسم بكميات كافية لتحدث 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 والدوائي (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 ٢٠ دقيقة (أحم نفسك بارتداء قفازات واقية)
- التسمم بالحقن مثل(عضه 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 .

كن دائماً 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.

الإسعافات الأولية للدغة الحشرات ..

النحل - الدبور :

- تختلف درجة الحساسية من لدغة الحشرات من شخص إلي 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 ..

وتختلف أعراضها من شخص إلي آخر ولكن أخطرها علي الإطلاق تسمى (anaphylaxis)

الإعراض : فرط الحساسية لمفعول بروتين غريب سبق إدخاله إلي الجسم، وهي نوعاً من أنواع الحساسية المميتة ومن أعراضها ..

- طفح جلدي علي هيئة بثور .
- هرش في أماكن متعددة بخلاف مكان اللدغة .
- صعوبة في التنفس .
- تورم اللسان .
- صعوبة البلع .
- الشعور بالدوار والغثيان .
- تأثر الصوت .

- وهذه العلامات تظهر بعد دقائق من اللدغة وتستمر لمدة ٢٤ ساعة وتتطلب العلاج الفوري

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 .
- وفي 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 تزع الإبرة بظفر الاصبع 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 .

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 تناسب 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

المحاضرة التاسعة

الصحة النفسية

الجلسة الأولى : الضغوط النفسية والإجتماعية :

الهدف العام :

تنمية الوعي لدى الطالب بمفاهيم الضغوط النفسية و الاجتماعية .
ما هي الصحة النفسية ..

- إنها كيفية شعورك تجاه نفسك

- كيفية شعورك تجاه الآخرين

- كيفية مواجهتك مطالب الحياة

مميزات ذوي الصحة النفسية ..

- أنهم يشعرون تجاه أنفسهم بارتياح ورضى وسرور

- لا تهدمهم عواطفهم - (مخاوفهم وغضبهم ومحبتهم وحسدكم وشعورهم بالجرم وقلقهم)

- يسرون غير متأثرين بما يصادفهم من فشل في الحياة

- أنهم متسامحون ومتساهلون مع أنفسهم ومع الآخرين

- لا يقللون من أهميه مقدرتهم ، كما أنهم لا يقدرونها أكثر مما هي عليه

- يتقبلون أخطاءهم وتقصيراتهم

- يحترمون أنفسهم

- يشعرون بأنهم قادرون على مجابهة معظم ما يعترض طريقهم في الحياة

- ينالون الرضى من مباحج بسيطة يومية

مظاهر الصحة النفسية (ذوي الصحة النفسية) ..

- يتخذون موقفا صوابيا صحيحا تجاه الآخرين

- يوطدون مع الآخرين علاقات شخصية حسنة ومرضية وثابتة

- ينتظرون أن يثقوا بالآخرين ويحبونهم ويتأكدون أن الآخرين يحبونهم بدورهم ويثقون بهم

- يحترمون الفروق التي يجدونها بين الآخرين

- لا يضايقون الآخرين ولا يسمحون للآخرين بأن يضايقوهم

- يشعرون بأنهم جزء من الجماعة

الإحساس بالذات ..

الإحساس بالذات هو ذلك الشعور بأن الإنسان ذو قيمة ويحقق شيء وأنه قوي ومؤثر فيمن حوله وفي بعض الأحيان يشعر الإنسان أنه لا غنى عنه لوجود بعض الصفات أو الخصائص به.

والإحساس بالذات هو الدافع الذي يدفعنا للأمام ويساعدنا على تحقيق أهدافنا. وإحساسنا بالذات هو ما يمنحنا الشعور بالقوة والكيان والقيمة بالنسبة لمن حولنا من الناس.

وإحساس الإنسان بذاته ينبع من مجالات مختلفة تصب جميعها في ثلاثة محاور..

– القوة

– المال

– الجانب الاجتماعي

أ) فن استعادة الثقة بالنفس :

١- لا تقارن نفسك بالآخرين

٢- التوقف فوراً عن إحباط النفس

٣- تقبل كل الإطراء الذي يوجه إليه بطريقة متزنة

٤- طوّر نفسك ونم مواهبك وعزز الجوانب الإيجابية في شخصيتك

٥- التواصل مع أفراد إيجابيين مساندين يقدرّون ما تفعل

٦- اكتب لائحةً بالإنجازات الإيجابية السابقة

ب) تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس :

١- أنها موجودة بكمالها أو مفقودة تماماً .

٢- أنها تقتضي العناد والإصرار والثبات على الرأي وإن كان خاطئاً .

٣- أنها تقتضي السيطرة على الآخرين والتحكم فيهم والتسلط عليهم.

٤- أنها تقتضي نبذ الحياء والتسلّح بشيء من الجرأة المبالغ فيها.

ج) وبالتالي الثقة بالنفس تؤدي الى :

١- تشعرك أن حياة كل شخص متميزة عن سواها، ذات خصائص فردية فذة، وتساعدك على اكتشاف خصائصك.

٢- تجعلك مدركاً تماماً لإمكاناتك وقدراتك، وتبين لك نقاط الضعف والقوة فيك فتدفعك إلى الانطلاق.

٣- تعطيك الاستعداد أن تتخذ قدوة، وأن تختار النموذج المناسب لك في الحياة وتقتفي الآثار دون تقليد أعمى، وهي

الخطوة الضرورية لتحقيق النجاح والتميز في الحياة.

٤- توضح لك هدفك، وتدفعك إلى الوصول إليه، فهي مصدر طاقتك.

٥- تتشلك من براثن العجز والسلبية والهزيمة النفسية.

د) علامات ضعف الشخصية :

- ١- الرغبة في بلوغ الكمال المثالي
- ٢- سرعة التسليم بالهزيمة
- ٣- التأثر السلبي بنجاح الآخرين
- ٤- الحساسية المفرطة
- ٥- افتقاد روح الفكاهة

كيف يمكن أن نكون في صحة جيدة نفسياً وجسدياً؟

- يجب أن يكون لنا مواقف إيجابية في الحياة .
- بإمكاننا أن نبدأ { دع الأمر يمر لأن هناك أحداثاً كثيرة يجب أن نهتم بها } لذا فمن الأفضل أن لا نهتم بالأشياء غير المهمة فإن هذا قد يبعد عنا التوتر .
- نحاول ممارسة الرياضة باستمرار وكذلك مختلف النشاطات الثقافية، والكشفية بشكل خاص فإن ذلك يزيل التوتر والانفعالات.
- نحافظ على نظام غذائي متوازن.
- مناقشة مشاكل الحياة يوماً بيوم مع الأشخاص المناسبين.
- محاولة الوصول إلى أخطائنا والتفكير فيها وعمل محاولة جادة لإصلاحها.
- يجب عدم تناول أي دواء أو حبوب من أي شخص وبدون استشارة الطبيب حتى لا نضع فريسة للمشاكل الصحية والنفسية.

هل الطلاب عرضة للضغط ؟ >> ايه 🙏

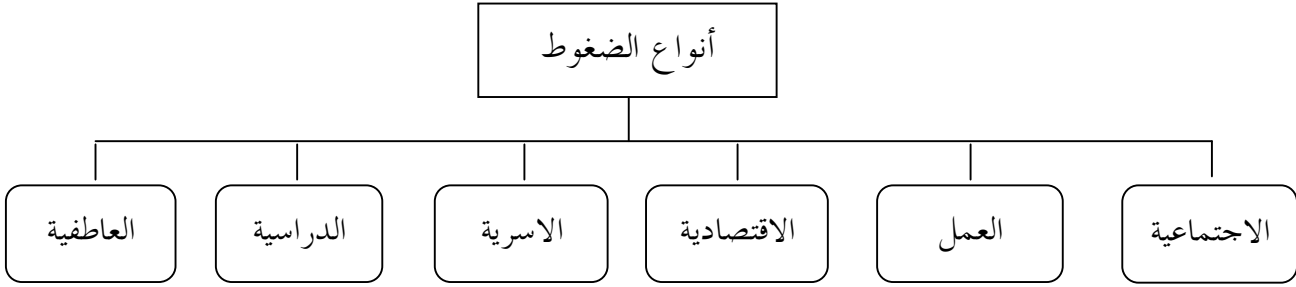
أثبتت الدراسات أن الطلاب يعانون من ضغوط مختلفة ، نتيجة لبعض العوامل

الماضرة العاشرة

الضغوط النفسية

تعريف الضغوط ..

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



تحديد الضغوط وقياسها ..

– أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي.
– الأداة المكتوبة؛ أي 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 .

– ومن الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة .. مقياس هولمز

بعض الفقرات التي تدل على وجود ضغوط معينة ..

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- تغير في صحة أحد أفراد الأسرة (بعض الأمراض المزمنة).

٨- تغير 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.

الإشارات التي تعطي مؤشراً باتجاه وجود ضغوط مرتفعة أو حالات من الإجهاد ويستلزم إزاء هذه الإشارات اتخاذ بعض الإجراءات لخفض التوتر أو الضغوط لكي لا تتحول عند استمرارها لفترة طويلة إلى حالات مرضية.

وهذه الإشارات :

- اضطرابات النوم.

- اضطرابات الهضم.

- اضطرابات التنفس.

- خفقان القلب.

- التوجس والقلق على أشياء لا تستدعي ذلك.

- أعراض اكتئابية.

- التوتر العضلي والشد.

- الغضب لأتفه الأسباب.

- التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم.

- الإجهاد السريع.

كيف تتكون الضغوط ؟

- 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.

- وعلى العموم فإن الضغوط سواء أكانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات أو احتباسات الحالة النفسية وعدم قدرة الفرد على

البوح بها وكتبتها .

- أو 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 المسايرة 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 ..

- استجابات ارادية

- استجابات لا ارادية

مصادر الضغوط ..

- ضغوط مرتبطة بالبيئة

- ضغوط مرتبطة بالفرد

يمكن تصنيف اعراض الضغوط الي ..

- الاعراض الفسيولوجية

- الاعراض السلوكية

- الاعراض الذاتية

اساليب التعامل مع الضغوط ..

- اساليب شعورية

- اساليب لاشعورية

خطوات ادارة الضغوط ..

١- معرفة الاسباب وان تكون واعيا

٢- استخدام اسلوب معين للاسترخاء

٣- البحث 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 أماهرمونات الضغط النفسي، هو من خلال مادة الاندروفين التي تفرز أثناء التمرينات البدنية.

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.

و 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 منتظم 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 ..

- 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 انتباهه الذهني
- يزيد من قدرة الجسم على الاسترخاء (ذهنيًا و عضليًا - ويزيد الإحساس بالمتعة والسعادة)
- فرصة للتعبير عن الذات والمشاعر المكبوتة
- يوفر فرصة لتفريغ الطاقة الزائدة والشحنات السلبية
- فرصة لإقامة علاقات اجتماعية وكسب مساندة الآخرين
- العمل بروح الفريق وتقبل الذات والآخرين
- فرصة لتحقيق أهداف واقعية قابلة للإنجاز
- التحكم في العواطف و تحويل مسلكها إفراغ الطاقة من خلال ضرب الكرة
- التوازن بين الجهد البدني والعمل الذهني

المحاضرة الحادي عشر

طاعون العصر

التدخين ..

حقائق وأرقام !!

- عدد المدخنين في العالم ١,١٠٠,٠٠٠,٠٠٠ منهم ٤٧% رجال و ١٢% نساء .
 - أكثر من ٥ ملايين شخص يموتون سنوياً بسبب التدخين أي ١٣٤٠٠ يوماً ، ٥٦٠ كل ساعة ، ٩ كل دقيقة واحد كل ثانية .
 - حجم مبيعات السجائر في السعودية ١٥ مليار سيجارة في العام بقيمة ١٦٠ مليون دولار .
 - سكان مدينة الرياض ينفقون أكثر من ٢٠٠ مليون ريال لحرق ١٧٠ ألف سيجارة سنوياً؟؟؟
 - ترتيب الدول المنتجة للدخان أمريكا ٧٣٥,٧٨١ طن . ثم الصين ٢,٥٢٤,٥٠٠ طن ثم زيمبابوي ثم البرازيل ثم تركيا ثم اليونان ثم أندونيسيا ... الخ . تأمل في تلك الدول؟؟
 - تقدر خسائر مستشفى الملك فيصل التخصصي بـ ١٠ مليار ريال خلال ٢٥ عاماً الماضية .
 - ٢٣ ألف شخص يموتون سنوياً في السعودية بسبب التدخين ؟
 - ٣٠% من سكان دول الخليج يدخنون و ٥٠% من طلاب مدارس الثانوية يدخنون أيضاً .
- ما أجمل الحياة ! بدون تدخين .

هل تعلم !؟

- أن ٩٩% من رواد السجون في ألمانيا من المدخنين
- أن تعاطي التبغ هو البوابة الوحيدة لتعاطي المخدرات
- أن تدخين شيشة واحدة يساوي تدخين ما بين ٢٠-٤٠ سيجارة
- أن الجلوس مع مدخن يدخن أربع سجائر يعادل تناول سيجارة واحدة ؟
- مكونات تبغ الشيشة لا تخضع لأي مراقبة صحية عموماً
- ويقول الدكتور كنعان الجابي: " لقد مضى على معالجاتي للسرطان
- ٢٥ عاماً فلم يأتي مصاباً بسرطان الحنجرة إلا مدخن "
- أن دراسة أجريت بين المدخنين وغير المدخنين وأثبتت
- أن غير المدخن أقصر عمراً بسبع سنوات ؟
- وأثبت أن عدد السنين المفقودة = مجموع ساعات التدخين
- السعودية أكبر سوق للتبغ في الشرق الأوسط وأنها تحتل ... المركز الرابع في عدد المدخنين . الوطن ١٩/٤/٢٢٢هـ

• عدد المدخنين في السعودية ٦ ملايين سعودي ينفقون

يومياً ٣,٥ مليون ريال (عكاظ ١٤٢٢/١/٥ هـ)

• كل يوم يشعل ١٠٠ ألف مدخن سيجارتهم الأولى و ٨٠% منهم من المراهقين . المعرفة ١٠٢ شوال ١٤٢٣ هـ

مكونات السيجارة ..

• تتكون السيجارة من عدة مركبات يصل عددها إلى أكثر من ٢٠٠ مركب ، وأشدّها ضرراً ، وأعظمها خطراً النيكوتين ، حيث يوجد منه من ٠.١ : ٢ مليجرام في كل سيجارة ، وأضراره هي:

١. أن النيكوتين يؤثر على أنسجة الجسم.

٢. أن جرماً واحداً منه يكفي لقتل عشرة كلاب من الحجم الكبير دفعة واحدة.

٣. أن حقنة منه تقدر بستيمتر مكعب كافية لقتل حصان قوي في لحظات قليلة.

٤. أن ٥٠ مليجرام منه تقتل الإنسان في لحظات إذا حقنت عن طريق الوريد.

أبيات شعرية حول التدخين ..

كل البهائم والطيور تباعدت ... لم تستطع الأكل من أشجاره

وكذا الحمام إذا رآه بقربه ... ترك المكان وحاد عن أوكاره

والنحل لم تأكله حال سلوكها ... أبداً ولم تترل على أزهاره

• فهل هذه المخلوقات أعقل من المدخن ؟؟؟

المدخن عبد رقيق لسيجارته !؟

أسباب الوقوع في التدخين :

أجريت العديد من الدراسات والاستبانات حول أسباب الوقوع في التدخين فكانت النتيجة :

(١) رفقاء السوء ٤٥%

(٢) التجربة ١٠%

(٣) الغربة ١٠%

(٤) رجولة ٥%

(٥) الجهل بضرره ٢٥%

(٦) الوالد ٥%

علاقة التدخين بالانحرافات السلوكية وتقوية منازع الشر !؟

• امرأة بدوية تمكن رجل من عرضها بسبب سيجارة .

التدخين والجنس؟!؟

- ١٢٠ ألف بريطاني أعمارهم بين ٣٠-٥٠ عاماً يعانون من مشاكل جنسية مرتبطة بالتدخين .
- التدخين مضر بجميع أوجه الحياة الجنسية وخاصة القدرة على الإنجاب .
- ١٢٠٠ حالة إصابة بسرطان الرحم سنوياً في بريطانيا للمدخنات .
- ٣٠٠٠ حالة إجهاض من التدخين السليبي في بريطانيا ؟

التدخين وسوء الخاتمة ..

قال الشيخ محمد بن عبد اللطيف “ رحمه الله “ سافرنا لمكة ومعنا رجل من قطر كثير الصلاة والخير إلا أنه يدخن فمات في الطريق فكفن فصرف وجهه عن القبلة وكلما وجهناه صرف وجهه عن القبلة .

من كتاب تنبيه الغافلين؟!؟

عبرة فهل من معتبر؟

شاب في الخامسة والعشرين من عمره ، ابتلي بشرب الدخان لعدة سنوات ، وذات يوم أدخل المستشفى بسبب ألم مفاجئ وهو هبوط في القلب ، وضع عدة أيام بغرفة العناية المركزة تحت مراقبة الأجهزة الطبية المتطورة ، حيث أن الطبيب المشرف على علاجه أصدر أوامره لهيئة التمريض بعدم إدخال الدخان للمذكور لأنه السبب الرئيسي لمرضه وتفتيش الزوار خوفاً من تسلل الدخان له خفية . تحسنت صحته وبدأ يستعيد نشاطه . . إلا أنه لم يتقيد أخيراً بتعليمات الأطباء ؛ حيث عاد إلى التدخين ، وفي أحد الأيام فقد هذا الشاب بحثوا عنه فوجدوه في أحد الحمامات وقد فارق الحياة (ويده سيجارة !!)

من أجل صحتك قل الآن : لا للتدخين .

التدخين للأُم يشوه الجنين .

قل ماذا تدخن أقل لك من أنت؟!؟!!!

غير مدخن	مدخن
يبحث عن الطمأنينة.	يتميز بروح المغامرة .
منسجم مع من حوله .	ثوري .
متأن .	قليل الاستقامة.
واثق بنفسه .	يشعر بالانقياد .
مستقر العقل والمشاعر.	غير مستقل العقل والمشاعر
انبساطي .	انطوائي .

وهبك الله نوراً وشفاءً في قلبك

فلا تسوده بالتدخين!؟

السواك خير بديل للسيجارة .

أضرار التدخين!؟!

هي أكثر من أن تحصر ولعل من أبرزها :

- السرطان بأنواعه - مرض السل - الضعف الجنسي - تصلب الشرايين - ضغط الدم
- ضيق التنفس الربو - الاجهاض عند النساء - التشوهات للمواليد - موت المواليد
- الجلطة الدموية - الحموضة - التهاب اللثة وتشوه الأسنان

ضرر التدخين اقتصادياً :

إذا كنت تدخن علبة يومياً .

فهذا يعني أنك تنفق $5 \times 30 = 150$ ريال شهرياً

أما سنوياً فإنفاقك $12 \times 150 = 1800$ ريال

وخلال عشر سنوات ستنفق $10 \times 1800 = 18000$ ثمانية عشر ألف ريال .

$20 \times 1800 = 36000$ ريال خلال عشرين سنة .

الأمر المعينة على ترك التدخين!؟

- الاعتماد على الله سبحانه وتعالى والتوكل عليه .
- الرغبة الصادقة والعزيمة الأكيدة والإرادة القوية في الإقلاع عنه .
- خطط لطريقة تقلع فيها عن التدخين كأن يكون تدريجياً أو فورياً .
- أخبر أصدقائك ومن حولك أنك ستقلع أو أقلعت عن التدخين .
- لا ترتدْ الأماكن التي يكثر فيها التدخين .
- استعمل السواك أو اللبان " العلك " إذا وجدت حيناً للتدخين .
- أكثر من شرب الماء والعصير لتخفيف تركيز النيكوتين بالدم .
- حاول زيارة طبيب مختص تستشيريه .
- غاز ثاني أكسيد الكربون سينخفض من جسمك بعد يومين من الإقلاع عن التدخين .
- تذكر أنك الآن أقلعت عن التدخين وأضراره وانظر لنفسك أنك شخص غير مدخن .

وهبك الله نوراً وشفاءً في قلبك
فلا تسوده بالتدخين

ولغير المدخنين همسة !

- أخي في الله . . احمد الله سبحانه وتعالى على أن عافاك من هذا البلاء وسلمت من أضراره ، ولكن بقي أن تعلم أن أولئك المدخنين كانوا من قبل أناس أصحاء لا يشربون الدخان ، بل إن بعضهم يكرهه كرهاً شديداً ، ومع ذلك إلا أنهم وقعوا في ما هم عليه الآن ، وما ذاك إلا لأنهم تساهلوا في بعض الأمور التي تؤدي إلى الوقوع في التدخين ومنها :
- العبث بالدخان . - شربه مجاملة أو حياء . - شربه بدعوى التجربة .
- الجلوس في أماكن يشرب فيها الدخان . - الاغترار بفعل المشاهير لهذه العادة السيئة .

حوار مع مدخن ..

- هل تسمى أو تذكر الله عندما تشرب الدخان؟؟
- هل تقول الحمد لله عندما تنتهي من السجارة؟
- هل هناك مأكول أو مشروب تطأه بجذاتك عندما تنتهي منه؟
- هل يسرك أن ترى ابنتك أو ابنك يدخن؟
- هل من السنة أن تفر في رمضان على سجارة؟
- إذا طلب منك أن تصنف المأكولات والمشروبات، إما من الطيبات وإما من الخبائث فأين تضع الدخان؟؟؟
- هل شرب الدخان من الصفات الحميدة التي تود أن يأخذها عنك أولادك؟؟؟
- إذا رآك أحد الملتزمين تشرب أو تأكل بيدك اليسرى فسوف يلفت نظرك لتستخدم اليد اليمنى... فهل سيفعل الشيء نفسه إذا رآك تدخن باليد اليسرى؟؟
- هل إهداء الرجل لأخيه سجارة يدخل في قوله صلى الله عليه وسلم: "تهادوا تحابوا"؟؟
- هل يوجد أى طعام أو شراب غير الدخان يكتب على المنتج أنه ضار جداً بالصحة؟؟
- هل كلفت نفسك مرة بالبحث عن تاريخ انتهاء صلاحية السجارة؟ ولماذا؟
- وهل تعلم مدى تأثيرها على صلاحيتك الشخصية؟؟
- أنت تجادل وتقول : أنها ليست محرمة بل مكروهة.. فمن قِل من هي مكروهة إذن؟ وهل هناك عاقل يصبر على أن يكون مكروها من الله ورسوله؟؟؟
- أنت تدعى أنها من الصغائر وأنت تشرب عشرين سجارة في اليوم... ألا تعادل أو تقترب العشرين صغيرة من كبيرة واحدة؟؟
- كيف تنفق كل هذه الأموال على الدخان في سرور، بينما أنت تصارع في الحياة حتى تتمكن من الإنفاق على أهلك؟ أو تتأفف من الصرف عليهم؟ ماذا تسمى هذا التصرف؟
- من هو أقل بلاهة الشخص الذي يدفع المال لشراء الدخان وشربه و إلحاق الضرر بنفسه، أم الشخص الذي يأخذ هذا المبلغ ويحرقه ويرميه في القمامة؟
- هل جهزت إجابتك عندما يسألك رب العباد عن عدم التصديق على الفقراء واليتامى والجار الذي يتضور جوعاً؟
- أم لم تعي جيداً قول الله عز وجل "يحلُّ لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث" (الأعراف: ١٥٧)

- وقوله سبحانه وتعالى: "ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة" (البقرة: ١٩٥)

أخى:

- لا تخادع نفسك ولا تكابر في قبول الحق ولا تتهرب من الحقيقة المرة وتوكل على الله وأقلع عن هذه الخبائث قبل أن يداهملك هادم اللذات حيث لا ينفع الندم.
- ثم بعد ذلك عليك أن تكسب مزيداً من الثواب بأن تنصح أحداً واحداً على الأقل. وهذه فرصتك لتكسب صدقة جارية
- جزانا الله وإياكم خير الثواب ورزقنا العافية في الدنيا والآخرة ...

وختاماً:

تولانا الله وتولواك .. ومن كل سوء وقانا ووقاك .. وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين ،،،

المحاضرة الثانية عشر

حوادث السير

أسباب حوادث السير :

(١) السائق (أهم الأسباب)

(٢) المركبة

(٣) الطرق

الأسباب التي ترجع إلى السائق ..

- 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
- أهم الآثار المترتبة على الحوادث المرورية ..

(١) إصابات

(٢) وفيات

(٣) إعاقة

(٤) آثار اقتصادية واجتماعية

معدل الإصابة والوفيات والخسارة المالية سنوياً الناشئة عن الحوادث المرورية

السعودية	العالم	آثار الحوادث
٢٩٦٠١٥ شخص/سنة	٢٠ - ٣٠ مليون شخص/سنة	الإصابات
٣٤٤٤١ شخص/سنة عام ١٤٢٦هـ	١.٢ مليون شخص/سنة	الوفيات
٥.٦	٥١٨	الخسارة المالية (مليار دولار أمريكي/سنة)

الإصابات ..

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

الوفيات .. (تقرير منظمة الصحة العالمية ٢٠٠٢)

أولاً : على المستوى العالمي ..

- تمثل حوادث الطرق السبب الثالث الأكثر أهمية لأجمالى الوفيات بالعالم حيث يقدر عدد الوفيات بسبب إصابات حوادث الطرق ١.٢ مليون شخص في العالم سنويا و تمثل ١٢% من كافة أسباب الوفيات في العالم .
- تمثل السبب الرئيسى لوفيات الأشخاص من عمر ١٥ - ٤٤ عاماً .
- يقدر عدد الوفيات بحالة لكل ٤٠ إصابة .

توزيع الوفيات بسبب الحوادث المرورية في بعض الدول (الخليج/شمال أفريقيا/أوروبا/أمريكا)

تقرير منظمة الصحة العالمية ٢٠٠٤ لوفيات عام ٢٠٠٢ - / ١٠٠٠٠٠٠

المعدل	الدولة	المعدل	الدولة
أوروبا		دول الخليج	
١٣.٩	فرنسا	٥٠.٦	الإمارات
١٣.٣	ايطاليا	٢٤	السعودية
٨.٦	المانيا	٢١.٤	قطر
٦.٥	بريطانيا	١٥.٥	الكويت
		١٢	البحرين
أمريكا		شمال أفريقيا	
١٥.٥	الولايات المتحدة	١٧.٦	ليبيا
٨.٧	كندا	١٧.٢	الجزائر
		١٢.٣	مصر

الإعاقة ..

ينتج عن الحوادث المرورية العديد من الإعاقات وأهمها :

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

العدد التقديري للمعوقين في العالم حتى عام ٢٠٠٠

ونسبتهم موزعة حسب أسباب الإعاقة (منظمة الصحة العالمية)

العوامل المسببة	العدد بالمليون حتى عام ٢٠٠٠	النسبة المئوية
أ - أمراض معوية غير معدية	١٤٩	١٩.٣ %
ب - أمراض عقلية وظيفية	٦٠	٧.٧ %
ج - إدمان مسكرات أو مخدرات	٦٠	٧.٧ %
د - حوادث / إصابات		
حوادث مرور طرق	٤٥	٥.٨ %
حوادث عمل	٢٢	٢.٩ %
حوادث منزلية	٤٥	٥.٨ %
حوادث أخرى (حروب و كوارث)	٥	٠.٩ %
هـ - سوء تغذية	١٤٩	١٩.٣ %
و - أسباب أخرى	٣	٠.٤ %
المجموع	٧٧٤	١٠٠ %

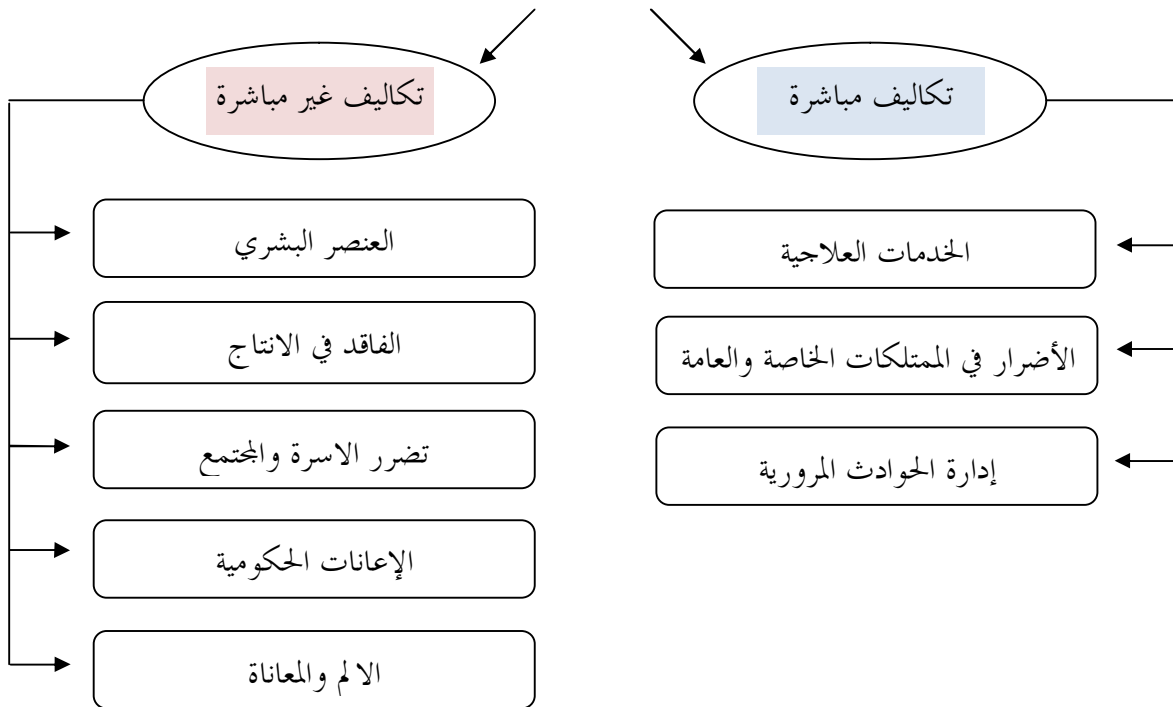
أهم الآثار الاقتصادية والاجتماعية المترتبة على ..

حوادث الطرق :

(تقرير منظمة الصحة العالمية بمناسبة أسبوع الأمم المتحدة العالمي للسلامة على الطرق/٢٠٠٧م) عالمياً

- تتسبب الحوادث المرورية في خسائر تبلغ حوالي ٥١٨ مليار دولار أمريكي سنوياً تشمل التكلفة المادية والصحية .
- تتسبب حوادث الطرق سنوياً في وفاة حوالي ٤٠٠ ألف من الشباب الذين تقل أعمارهم عن ٢٥ عاماً وفي إصابة الملايين من الشباب الآخرين أو إعاقتهم .
- حالات العجز المستديم على مستوى العالم تبلغ حوالي ٥٤٧٥٠٠٠ حالة سنوياً .
- أثبتت بعض الدراسات أن ١١٪ من مصابي الحوادث يصابون بالاكتئاب النفسي .
- على مستوى المملكة العربية السعودية
- يقدر مجمل الخسائر المالية نتيجة الحوادث المرورية حوالي ٥.٦ مليار دولار أمريكي سنوياً .

الآثار الاقتصادية والاجتماعية المترتبة على حوادث الطرق



الخلاصة ..

- معدلات الوفيات بسبب الحوادث المرورية بالمملكة (٢٤/١٠٠٠.٠٠٠ نسمة) تعتبر من المعدلات المرتفعة عالمياً
- علماً بأن متوسط معدل الوفيات بسبب الحوادث المرورية في أوروبا ٧.٨ / ١٠٠٠.٠٠٠

الخلاصة

ارتفاع نسبة الوفيات
خارج المستشفى

حيث بلغت ٧٣ % نسبة الوفيات
بسبب الحوادث المرورية

من
الأسباب
الرئيسية
التي أدت
إلى

عدم تقديم الإسعافات الأولية
فور حدوث الإصابة

أو

التأخر في نقل المصاب

أو

النقل بطريقة خاطئة

- حالات الإعاقة المستديمة المترددة على مراكز التأهيل الطبي بسبب الحوادث المرورية في إزدیاد مستمر
حيث أن ..

حالات البتر المترددة في عام ١٤٢٧هـ بلغت ٧٥.٩% من إجمالي عدد حالات البتر المترددة لأسباب أخرى

دور الرعاية الصحية في التعامل مع الحوادث المرورية ..

قبل الحادث .. أثناء وفور الإبلاغ بالحادث .. بعد الحادث

أولاً دور الرعاية الصحية قبل الحادث ..

- التوعية عن أسباب حوادث الطرق .
- توعية المجتمع بنشر ثقافة الإسعافات الأولية وكيفية التعامل مع المصاب بطريقة سليمة بالإضافة إلى سرعة الإبلاغ عن الحادث .
- التوعية عن العقاقير التي يجب عدم تناولها قبل القيادة كالمهدئات والمنومات ومضادات الحساسية ونشر ذلك .
- تدريب المسعفين ورجال المرور على التعامل الصحيح مع الحالات الإسعافية .



تمت بحمد الله الانتهاء من ١٢ محاضرة ..

وبإذن الله إذا خلصت المحاضرة ١٣+١٤ ابضيفها لكم ..

بالتوفيق لكم جميعاً ..



دعواتكم آخوكم هتآن ..