التعريفات

مفهوم الصحة (1): هي حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد الخلو من المرض.

الصحة (2) : هي حالة التوازن النسبي لوظائف أعضاء الجسم تنتج من تكيف الجسم مع نفسه ومع العوامل الضارة التي يتعرض لها

الصحة المثالية : هي درجة التكامل البدني والنفسي والاجتماعي .

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

الصحة الإيجابية : هي توفر طاقة صحية إيجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات والضغوط البدنية والنفسية والاجتماعية

التكامل البدني : هو تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة لوظائف الجسم وخلوه من العيوب والتشوهات البدنية والتمتع باللياقة البدنية العامة والقوام السليم ليتمكن من العمل والإنتاج .

التكامل النفسي : هو كون الفرد متمتعا بالاستقرار الداخلي قادرا على التوفيق بين رغباته وأهدافه وبين الحقائق المادية والاجتماعية التي يعيشها كذلك قادرا على تحمل أزمات الحياة ومصاعبها

التكامل الاجتماعي: هي قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين واكتساب محبتهم واحترامهم وقدرته على التأثير فيهم والتأثر بهم

المسبب النوعي: هو العنصر أو المادة سواء كان حيا أو غير حي .

الثقافة الصحية : تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة المواطنين.

الوعي الصحي: هو إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية وأيضا إحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم

أي (هو الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والاقتناع) ويعني أيضا (أن تتحول تلك الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور)

العادة الصحية: هي ما يؤديه الفرد بلا تفكير أو شعور نتيجة كثرة تكراره.

الممارسة الصحية: هي ما يفعله الفرد عن قصد نتيجة الفهم والاقتناع .

علم الصحة العامة : هو علم تشخيص وعلاج المجتمع .

علم الطب : هو علم تشخيص وعلاج الفرد

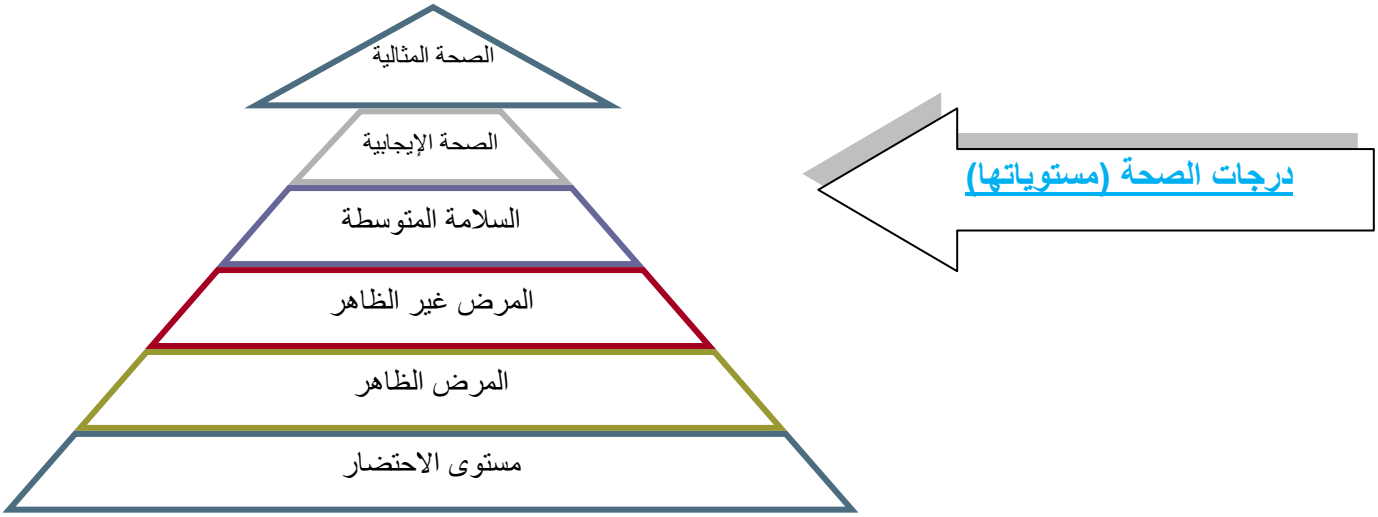
الأمراض المعدية : هي التي تنشأ عن انتقال العامل المعدي أو منتجاته السمية من شخص مريض إلى شخص سليم بصورة مباشرة أو غير مباشرة

الأمراض الغير معدية : هي التي يصاب بها الإنسان دون أن تنتقل إليه العدوى .

المناعة : هي وسائل الجسم التي تحول دون نشوء وتطور الإصابة بالمرض أو تمنع الضرر الذي تحدثه .

المناعة النوعية : هي القدرة على مقاومة المرض بدون الاعتماد على أجسام مضادة وهي تكمن في الصفات التشريحية والفسيولوجية للجسم

المناعة الغير نوعية : هي المقاومة المصحوبة بوجود أجسام مضادة .



العوامل التي تحدد مستويات الصحة

عوامل تتعلق بالمسببات النوعية للمرض

- مسببات حيوية من أصل حيواني (الأميبا- الملاريا- ديدان البلهارسيا)
- مسببات حيوية من أصل نباتي (الفطريات)
- مسببات غذائية (زيادة أو نقص في الغذاء)
- مسببات كيميائية (مركبات الرصاص)
- مسببات طبيعية(الحرارة- البرودة-الكهرباء)
- مسببات ميكانيكية (الفيضانات-الزلازل)
- مسببات وظيفية (اختلال إفراز الغدد)
- مسببات نفسية واجتماعية

عوامل تتعلق بالإنسان

- المقاومة الطبيعية غير النوعية
- المقاومة النوعية
- العوامل الوراثية
- العوامل الاجتماعية
- العوامل الوظيفية
- العمر

عوامل تتعلق بالبيئة

- البيئة الطبيعية : الحالة الجغرافية- الحالة الجيولوجية- المناخ
- البيئة الاجتماعية والثقافية : المستوى الاقتصادي- التعليمي- كثافة السكان- الخدمات الصحية
- البيئة البيولوجية : عناصر المملكة الحيوانية والنباتية والعوامل الوسيطية

المكونات الأساسية لصحة الفرد

- الناحية البدنية
- النفسية
- الاجتماعية

مكونات الصحة العامة

الصحة الشخصية

- التغذية والنظافة والنوم السليم
- الرياضة
- التحاليل الطبية الدورية
- صحة الأم والطفل
- العناية بالعينين والأسنان

صحة البيئة

- مياه الشرب
- جمع القمامة
- تصريف الفضلات
- صحة الأغذية
- التهوية- الإضاءة- الضوضاء

الطب الوقائي للفرد

- الصحة الشخصية
- استعمال الأدوية للوقاية والعلاج
- استخدام الأمصال واللقاحات للوقاية

الطب الوقائي للمجتمع

- صحة البيئة
- الطب الوقائي للفرد
- عمل الإحصاءات
- التفتيش الصحي
- خدمات الصحة العامة

الأمراض غير المعدية

أمراض سوء التغذية

- بسبب نقص أو زيادة عنصر أو عدة عناصر مهمة للجسم وهي البروتينات و الكربوهيدرات والفيتامينات والدهون والأملاح المعدنية .
- الأنيميا - الكساح - السمنة

الأمراض الوراثية

- بسبب خلل في عدد الكروموسومات الجسدية أو الجنسية وكذلك شذوذ في وظيفة الجينات .
- الأنيميا المنجلية

أمراض الهرمونات

- بسبب زيادة أو نقص في افراز الغدد الصماء .
- الغدة الدرقية - الغدة النخامية

الأمراض السرطانية

- تنتج عندما تفقد النواة سيطرتها على انقسام الخلية بسبب الفيروسات أو الإشعاع أو اختلال في كيميائية الخلية فتتحول إلى خلايا سرطانية
- سرطان الرئة - سرطان الدم - سرطان الثدي - سرطان الرحم - سرطان البروستاتا

أمراض بسبب الوراثة والبيئة

- هي التي تصيب الشخص الذي يكون عنده استعداد وراثي لها وتقوم العوامل البيئية باظهار المرض
- السكر - الربو - قرحة المعدة

مسببات الأمراض المعدية (العامل المعدي)

البكتيريا ~> كائنات دقيقة تسبب ~> الكوليرا – الحمى الشوكية – الالتهاب الرئوي .

الفيروسات ~> طفيليات إجبارية لا تستطيع الحياة خارج الخلايا الحية , تسبب ~> شلل الأطفال – الانفلونزا – النكاف – الإيدز - الحصبة

الفطريات ~> تمتص الغذاء من البقايا والأجسام الميتة وتنتشر في معظم البيئات وخاصة الرطبة , تسبب ~> القروح الجلدية الفطرية

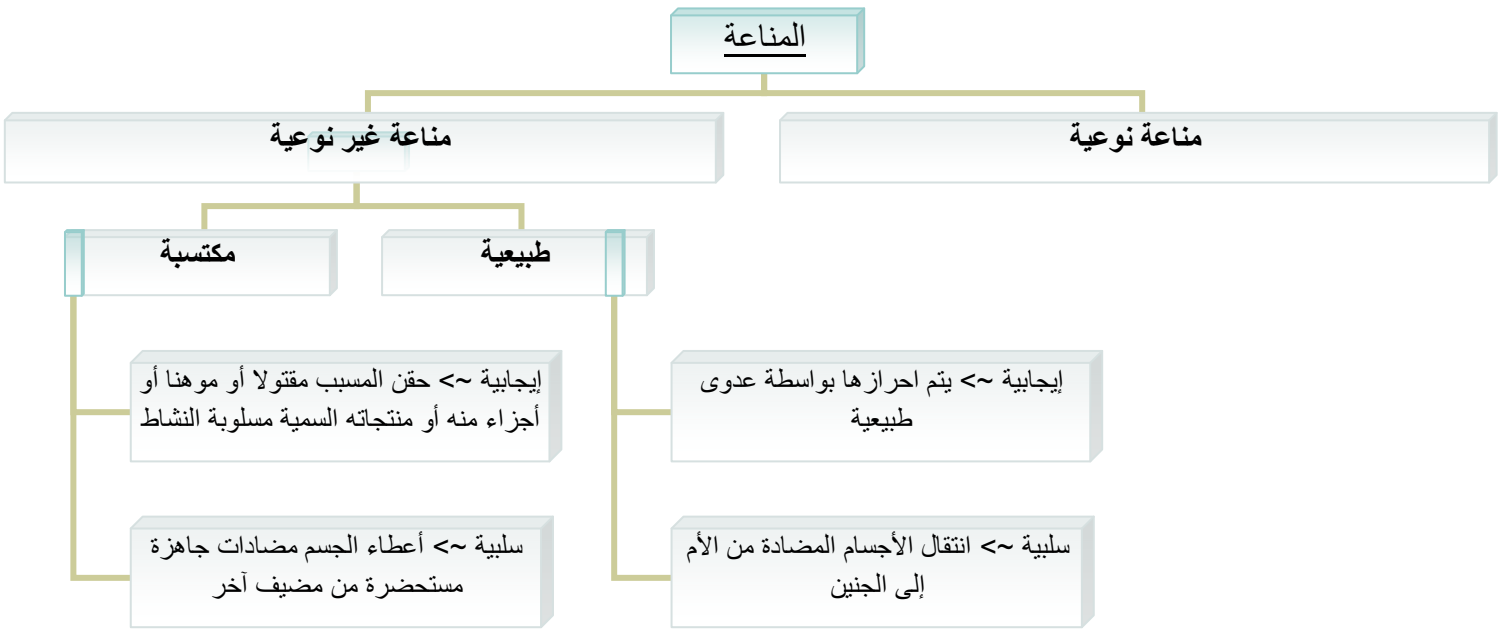
الطفيليات الأولية ~> تتكون من خلية واحدة, تسبب ~> الملاريا - الدوستناريا

الديدان الطفيلية ~> تعيش متطفلة على الإنسان تتغذى من الغذاء المهضوم في القناة الهضمية وتسبب له الأمراض , مثل ~> ديدان البلهارسيا – الدودة الشريطية

طفيليات من المفصليات والحشرات ~> الجرب - القمل

مخارج ومداخل العدوى (العامل المعدي)

الجهاز في الجسم	مخارج العامل المعدي	مداخل العامل المعدي	الأمراض
الجهاز التنفسي	عن طريق هواء الزفير أو الرذاذ	عن طريق الأنف أو الفم	الإنفلونزا – السعال الديكي- الحصبة
الجهاز الهضمي	عن طريق فضلات المريض يخرج الأطوار المعدية لبعض الطفيليات	عن طريق الفم يدخل فيه الطعام والشراب الملوث بالأطوار المعدية	الكوليرا- الدوستناريا – الدودة الشريطية
الجهاز البولي	عن طريق البول تخرج بويضات بلهارسيا	_____	مرض البلهارسيا
الجلد	عن طريق الافرازات الصديدية أو القروح أو البثور التي تخرج من الجلد	عن طريق حقن البعوض للجلد - والملامسة	السيلان- الزهري - الملاريا



AMIRA

التعريفات

اللياقة البدنية : هي قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في كافة الظروف

القوة العضلية: هي القرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة (كمية الوزن الذي يمكن حمله)

المطاولة (التحمل العضلي) : هي القدرة العضلية على التقلص لأطول فترة زمنية ممكنة (المدة الزمنية التي تتمكن العضلات من الاستمرار في التقلص خلالها)

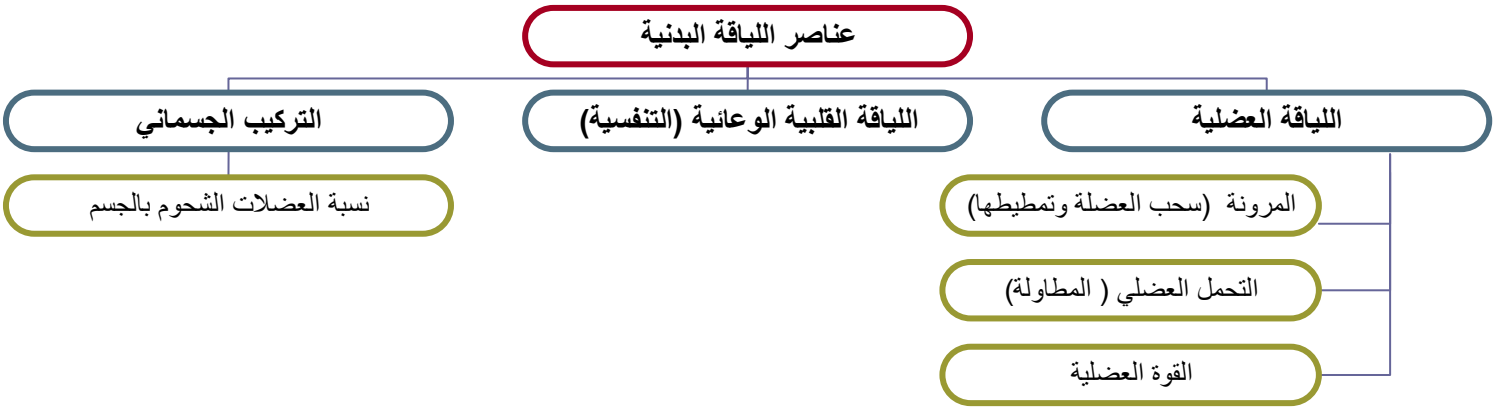
المرونة: هي القدرة على استعمال العضلة إلى الحد الأقصى الممكن لحركتها .

السرعة: هي قابلية العضلة على التقلص بأقصر فترة زمنية ممكنة (تقلص عضلي سريع) ~> تعتمد على نوعية الألياف المكونة للجسم- ألياف سريعة + ألياف بطيئة

اللياقة القلبية الوعائية (الجلد الدوري التنفسي) : هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على تأدية مهامهما بكفاءة في الظروف الغير اعتيادية أي (الاستهلاك الأقصى للأوكسجين)

التمرينات الهوائية : هي التي يؤديها الراضي بطيئة بالنسبة لقدرته حيث انه يتمكن من التنفس وتوفي الأوكسجين إلى الأنسجة .

التمرينات اللاهوائية: هي التي يؤديها الرياضي بسرعة عالية بالنسبة لمقدرته البدنية والتي لا يتمكن من التنفس في أثناء أدائها .



	اللياقة القلبية الوعائية	اللياقة العضلية
فوائد التدريبات	*القلب والدم ~> انخفاض في النبض - انخفاض ضغط الدم– ارتفاع كفاءة عضلة القلب وقوتها- انخفاض الكلسترول- زيادة في الأنزيمات لحرق الدهون في فترات الراحة- - انخفاض وقت الاستفادة بعد النشاط *العضلات ~> زيادة في عدد الميتوكندريا (حويصلات الطاقة) – زيادة في قوة التحمل العضلي . *شعور أفضل ~> طاقة أكثر- تكيف مع الضغوط – مقاومة التعب- الاسترخاء النفسي- نوم جيد – تطور النظرة للذات *منظر أفضل ~> شد العضلات- فقدان الوزن- تحكم بالشهية *عمل أفضل	*زيادة حجم العضلات ~> زيادة الطاقة المستهلكة وقت الراحة *الحفاظ على قوام سليم *الوقاية من إصابات العضلات والعظام والمفاصل (آلام الظهر) *العمل بشكل أفضل
طريقة القياس	اختبار الخطوة لهارفارد ~> تقدير الاستهلاك الأقصى للأوكسجين	*قياس القوة والتحمل العضلي : (1) الجلوس من رقود القرفصاء (2) انبطاح ومد الذراعين *قياس المرونة : ثني الجذع إلى الأمام من وضع الجلوس طولا

تطوير اللياقة القلبية الوعائية

- **اختيار الشدة المناسبة** للمبتدئ: لا تقل عن 70% من الحد الأعلى الاحتياطي للقلب ويمكن إيجاده بإتباع المعادلة التالية: (الحد الأعلى للنبض- النبض أثناء الراحة) 0.70x + النبض أثناء الراحة
- **مدة التمرين** تتراوح مابين 15-20 دقيقة يبدأ من 15 دقيقة ثم يتدرج بزيادة الفترة .
- **تكرار التمرين** يتراوح مابين 3-5 أيام ويكتفي المبتدئ ب3 أيام في الأسبوع .
- الاستمرارية .

تطوير اللياقة العضلية

- **مبادئ تطوير القوة والتحمل العضلي** : التدرج- التخصصية- زيادة العبء (في المقاومة أو عدد التكرارت أو عدد الجرعات)
- **تطوير القوة العضلية** ~> وزن أكثر + تكرار أقل
  المقاومة (الوزن) 80% فأكثر من القوة القصوى – التكرار 1-3 مرات – الجرعة (عدد التكرارات) 6-8 مجموعات
- **تطوير التحمل العضلي** ~> وزن أقل + تكرار أكثر + جرعات أقل
  المقاومة أقل من 80% من القوة القصوى- التكرار 12-20 مرة- الجرعة 3-4 مجموعات
- **تطوير المرونة** ~> بمط العضلات والأربطة المحيطة بالمفصل والمحافظة على الوضع لفترة قصيرة ثم يكرر التمرين
- **تكرار التمرين**: 3 أيام في الأسبوع لمدة 8 أسابيع بعد ذلك يوم في الأسبوع للمحافظة على التطوير
- **الراحة** : لابد أن تريح العضلات المدربة 48 ساعة وإذا استمرت الآلام بعد 48 ساعة خفض العبء

{ القوام و التغذية }

تعريفات

التعريف الوصفي للقوام : وصلات الجسم الرئيسية تتوازن فوق قاعدة الارتكاز (القدمان متباعدتان قليلا- معظم وزن الجسم على منتصف القدم- الركبتان والفخذان في حالة بسط- الحوض في وضع يوازن الجسم فوق مفصل الفخذ (الحق الحرقفي) – العمود الفقري متزن مع وجود منحنى بسيط في منطقة القطن - الكتفين للخلف قليلا- عظام اللوحين مسطحة – الصدر مرتفع قليلا- البطن مسطحة- الرأس في الوسط .

التعريف التشريحي للقوام : الوضع الطبيعي في المستوى الأمامي الخلفي وفقا لوضع الأجزاء التشريحية للجسم بالنسبة لخط الثقل .

الانحراف أو التشوه القوامي : هو شذوذ في شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه مما ينتج عنه تغير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى.

ماهية القوام	القوام الجيد	القوام الرديء
الوصف	الرأس مستقيمة فوق الصدر والفخذين والقدمين- الصدر لأعلى وللأمام- البطن مسطحة- منحنى الظهر طبيعي	الرأس للامام- الصدر مسطح- البطن مرتخية- منحنى الظهر مبالغ فيه
علاقة القوام بالصحة	*يعزز القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية *يقلل من الإجهاد ويؤخره *يحسن المظهر الخارجي *يحسن مفهوم الذات.	*يقلل من الكفاءة الميكانيكية والوظيفية للمفاصل والعضلات *يقلل من الكفاءة الميكانيكية للأجهزة الحيوية *آلام أسفل الظهر- إمساك- صداع- تناقص سعة الرئتين- اضطرابات معوية- البول الزلالي- الانزلاق الغضروفي

الانحرافات القوامية

- الانحرافات البنائية (متقدمة)
  - تغير شكل العظام نتيجة لتعرضها إلى اجهادات بيوكيميائية لمدد طويلة- إصلاحها يلزم تدخل جراحي
- الانحرافات الوظيفية (بسيطة)
  - اختلال توازن عمل العضلات والأربطة- يمكن إصلاحها بالتمرينات البدنية

أسباب الانحرافات القوامية

- **الإصابة**: التئام الإصابة على وضع غير طبيعي أو تعود الجسم على وضع قوامي خاطئ لتجنب الألم
- **الأمراض**: الكساح أو لين العظام
- **العادات القوامية**: الوقوف –الجلوس- التقاط الأشياء من على الأرض- المشي- الجري ..... إذا كانت بشكل خاطئ
- **المهنة:** الجلوس في أوضاع معينة لمدة طويلة (الأعمال المكتبية) - الوقوف لفترات طويلة (الحلاق, عسكري المرور)
- **الضعف العضلي**: عدم توازن القوى العضلية في مقابل الجاذبية الأرضية- ترك العمل للأربطة من أجل توفير الطاقة
- **النواحي النفسية**: كثير من التشوهات البدنية تكون انعكاس لبعض المتاعب النفسية كسقوط الرأس- تحدب الظهر- سقوط الكتفين
- **الأدوات غير المناسبة**: الأثاث- المراتب الأسفنجية- وسائل النقل من حيث مقاعدها- الملابس والأحذية الضيقة- الكعب العالي

العناصر الغذائية

- عناصر غذاء الطاقة
  - الكربوهيدرات
  - الدهون
  - البروتينات
- عناصر الغذاء للوظائف الطبيعية وللصحة الجيدة
  - فيتامينات
  - المعادن والأملاح
  - الماء
  - الألياف

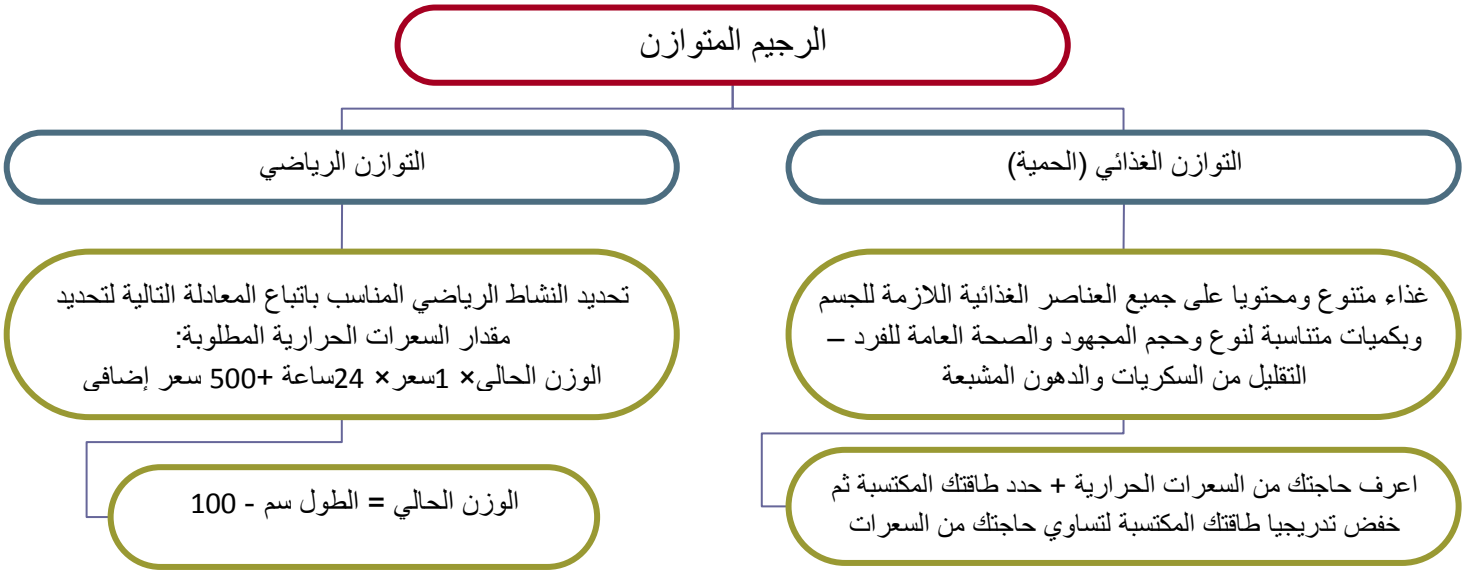
العنصر الغذائي	أهميتها	أنواعها	المصادر	(كمية الطاقة) السعرات الحرارية لكل جرام	الكمية الضرورية في اليوم
الكربوهيدرات	المصدر الضروري للطاقة- الهضم- تنظيم عمليات الأيض للدهون والبروتين	*بسيط ~> سكر أحادي أو ثنائي (الحلويات-البوظة) *مركب ~> سكر وألياف (الفواكه والخضروات)	الخبز- الفواكه والخضروات – رقائق القمح والذرة- البطاطس- الحبوب المجففة	4 سعرات حرارية	%58
الدهون	الطاقة للعمل- عازل للحرارة - الهضم – امتصاص الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهن– مصدر للأحماض- امتصاص الصدمات *ينتج الجسم ما يحتاجه من الكلسترول الجيد للمحافظة على الخلايا والأجهزة الحيوية.	*مشبعة (لا تذوب في درجة حرارة الغرفة) ترفع نسبة الكلسترول الرديء في الدم (اللحوم الحمراء– الزبدة- صفار البيض) *غير مشبعة (سائلة في درجة حرارة الغرفة) مصادرها نباتية	الزبدة- القشطة- الحليب- الدهون النباتية- المكسرات	9 سعرات حرارية	%20 من المشبعة %10 من غير المشبعة
البروتينات	مصدر ثاني للطاقة- بناء وتجديد الأنسجة- مساعدة الجسم على محاربة الالتهابات- توازن سوائل الجسم	_____	اللحوم- الطيور والأسماك- منتوجات الألبان والحليب- الحبوب والبقول والفول السوداني	4 سعرات حرارية	%12-10
الألياف	كربوهيدرات مركب لا يمكن هضمه . للوقاية من سرطان القولون- وأمراض القلب- البواسير- الإمساك- الالتهابات- خفض نسبة الكولسترول والضغط	*ألياف النخالة *ألياف البكتين (في التفاح)	المنتوجات الزراعية: الفواكه والخضروات- حبوب الإفطار- الشوفان- نخالة القمح		50 جرام
الفيتامينات	تحسين الصحة- الوقاية من الأمراض- النمو- تحليل الغذاء- تطور أداء الأعضاء بالجسم	*قابلة للذوبان في الماء (ب المركب , ج) *قابلة للذوبان في الدهن (أ, د , هـ , ح)	الحصول عليها من الغذاء المتوازن (أ) الخضروات ومنتوجات الألبان (س) الحمضيات (د) منتوجات الألبان والشمس (ب1) الكبد والبيض والحليب (ب2) اللحوم والبيض والفول السوداني		_____
المعادن والأملاح	تنظيم الإشارات العصبية والعضلية وضربات القلب- توازن الماء في الجسم- تركيبة الخلايا(العظام- الأظافر-الأسنان التوازن الحمضي القاعدي	(حامض الفوليك) الألياف والخضروات والكبد (كالسيوم) منتوجات الألبان (اليود) المنتوجات البحرية (الفوراید) الماء الصافي (الحديد) الأوراق الخضراء (الصوديوم) ملح الطعام (البوتاسيوم) الموز والطماطم والبرتقال			1,5-1 ملعقة من ملح الطعام
الماء	65% من وزن الجسم- بناء الخلايا- الهضم- الامتصاص- التخلص من الفضلات- تزييت المفاصل- تنظيم الحرارة	السوائل- المشروبات- العصير- الشاي والقهوة- الحليب- الماء العادي			10-8 أكواب

السعر الحراري : هو الحرارة اللازمة لرفع 1 كغم ماء من 14,5 إلى 15,5 درجة

التركيب الجسماني: هو نسبة العضلات و الدهون في الجسم

النسبة الطبيعية للدهون في الجسم ~> 12-15 % عند الذكور- 18-20% عند الإناث

نسبة الدهون في الجسم في حالة السمنة ~> أكثر من 30%



تحديد الوزن الطبيعي = طول الإنسان - 100
تحديد الوزن المثالي = طول الإنسان - 108

معادلات توازن الطاقة (الميزان الطاقي الحراري)
معادلة ثبات الوزن = الطاقة المكتسبة تساوي الطاقة المستهلكة
معادلة السمنة (زيادة الوزن) = الطاقة المكتسبة أكبر من الطاقة المستهلكة
معادلة علاج السمنة (نقصان الوزن) = الطاقة المكتسبة أقل من الطاقة المستهلكة

المستوى المحدد : هو جهاز تنظيم الوزن في الدماغ يحدد مستوى الدهن في الجسم وهو وراثيا في الغالب ويمكن خفضه بتغيير العادات الحياتية

الأيض القاعدي : هو العمليات التي يقوم بها الجسم لحرق الدهون في فترات الراحة

زيادة استهلاك السعرات الحرارية بالتمارين = انخفاض في المستوى المحدد
زيادة حجم العضلات في الجسم بالتمارين = زيادة في الأيض القاعدي

AMIRA

الإسعافات الأولية : هي أول مساعدة طبية يمكن إعطائها لشخص أصيب في حادث حتى وصول الطبيب

عمل وأهمية الإسعافات

- إنقاذ حياة المصاب وإبعاده عن مصدر الخطر
- الإسعافات الأولية لإنقاذ الحياة ~> التنفس الصناعي- تدليك القلب- إيقاف النزيف
- منع تدهور الحالة وتخفيف آلام المصاب وتجنب حدوث مضاعفات
- توفير الراحة الجسمية و والنفسية للمصاب وطمأنته وتهدئته
- استدعاء سيارة الإسعاف إلى مكان الحادث

الحالات التي يجب فيها نقل المصاب إلى المستشفى

- حالات تنقل للمستشفى فورا
  - حالات النزف الشديد
  - الإغماء التي تعقب تناول السموم
  - فقدان الوعي من إصابة الرأس
- حالات تنقل للمستشفى خلال فترة معقولة
  - حالات كسر الفخذ
- حالات فيها العناية والحرص أهم من الإسراع
  - حالات كسر العمود الفقري

تسلسل عملية الإسعاف

1. تقييم الوظائف الحيوية (النبض- التنفس- درجة الحرارة – لون الجلد)
2. في حالات النزف يجب وقفه فورا ثم الكشف على الجروح ثم إسعاف حالات الإغماء
3. في حالات الكسور الأولوية للكسور المضاعفة لذا يجب عمل الجبيرة لها
4. تدفئة المصاب وطمأنته
5. في حالات القيء يجب خفض الرأس حتى لا تدخل السوائل مجرى التنفس والرئتين
6. نقل المصاب إلى أقرب مستشفى

التعرف على الوظائف الحيوية :

***لون الجلد** :
الأحمر ~> إصابة بالتوتر الشرياني- جلطات الدماغ
الأزرق ~> نقص في الأكسجين واختناق
الشاحب ~> نزف أو نقص في الدم- جلطة أو ذبحة قلبية

***التنفس** : وجود تنفس أو عدمه- عدد مرات التنفس في الدقيقة- تتاليها سريعا أو بطيئا

***قياس النبض**: عن طريق الشريان الكعبي أو السباتي

***درجة حرارة الجسم**:بارد أو ساخن- وجود العرق من عدمه

الإصابة	أنواعها	الأسباب	الأعراض	الإسعافات الأولية
النزيف	هو فقدان الجسم لكمية من الدم سواء خارج أو داخل الجسم نتيجة جرح سطحي أو جرح في أنسجة الجسم المختلفة . **بالنسبة للوعاء النازف (المصدر)** : ***النزيف الشرياني** ~> أخطر أنواع النزيف – يخرج دم أحمر فاتح من أحد الشرايين يتدفق بقوة ***النزيف الوريدي** ~> يخرج دم أحمر داكن من أحد الأوردة على شكل سيلان خفيف ***النزيف الشعيري** ~> يخرج الدم من الشعيرات الدموية على شكل تيار خفيف مستمر . **بالنسبة لموضع الجرح :** ***نزيف خارجي**~> خارج الجسم بحيث يمكن رؤيته والإحساس به ***نزيف داخلي** ~> داخلي حقيقي ويكون بين أنسجة الجسم أو داخل التجويف البطني . أو داخلي يخرج للخارج من أحدى الفتحات الطبيعية كالفم والأنف والأذن ***الرعاف** .	*جرح سطحي أو جرح في أنسجة الجسم الداخلية *وفي حالة الرعاف : *بسبب حدوث ثقب في وترة الأنف أو ضربة أو كدمة على الأنف *الأنفلونزا أو الحصبة أو ارتفاع ضغط الدم *تناول أدوية لا تساعد على التخثر مثل الأسبرين	*اصفرار لون المصاب *ازدياد سرعة التنفس والنبض ثم يضعف النبض * في حالة النزيف الخارجي يلاحظ خروج دم من مكان الجرح * في حالة النزيف الداخلي تجمع الدم في أحد تجاويف الجسم مع آلام حادة في أماكن تجمع الدم * في حالة الرعاف يلاحظ خروج دم من الأنف .	*تزويد المصاب بالأكسجين *الضغط المباشر على مكان النزف *رفع الطرف النازف فوق مستوى القلب وخفض الرأس إلى مستوى أسفل القلب لضمان وصول الدم إلى المخ *الضغط على الشريان الرئيسي المغذي لمنطقة النزف (الشريان الصدغي- السباتي- العضدي- الفخذي-) *إذا لم يقف النزف يمكن استعمال العاصبة (المرقاة) وهي ضاغط لوقف النزف ويراعي الدقة في استعمالها * يربط بضمادة معقمة . *في حالة النزف الداخلي يجب تدفئة الجسم ووضع ثلج على اليدين والقدمين *تزويده بالسوائل بكثرة ماعدا المنبهات لأنها تزيد من شدة النزف *تزويده بالأكسجين وفيتامين ك بالإضافة إلى بعض الفيتامينات في حالة الرعاف : *يتخذ المصاب وضع الجلوس مع إمالة الرأس إلى الأمام قليلا *سد الأنف لمدة 5 – 10 دقائق *يستخدم الفازلين أو مرهم مضاد حيوي عند فتحة الأنف .
الجروح	**حسب تأثيرها على سطح الجسم :** *سطحية ~> تهتك الجلد والأغشية المخاطية *عميقة ~> تهتك الطبقات الداخلية من الجلد وما تحته كالعضلات والأوتار والأعصاب *مفتوحة ~> تمزق الجلد والأغشية المخاطية *مغلقة ~> تصيب الأنسجة الداخلية دون تمزق للجلد **حسب تأثيرها على أنسجة الجسم المختلفة :** *الخدوش ~> تمزقات سطحية للجلد *الرضوض والكدمات ~> تراكم الدم تحت الجلد مكونا بقع زرقاء *الجروح القطعية ~> بسبب آله حادة وتكون حافة الجرح منتظمة *الجروح التهتكية ~> بسبب آله غير حادة أو السقوط على سطح خشن وتكون حافة الجرح مشرشرة *الجروح النافذة ~> بسبب آلة مدببة كالسيف أو الأعيرة النارية وتكون صغيرة لكنها عميقة ويصاحبها نزيف داخلي *الجروح المسممة ~> بسبب لدغ الحشرات السامة أو العقارب أو عض الثعابين			*على المسعف غسل يديه جيدا ويعقمهما *إيقاف النزيف بأحد الطرق السابقة *تنظيف الجرح وإخراج ما بداخله من أجسام غريبة *وضع ثلج على الجرح لتخفيف الألم وتفادي امتصاص السموم *وضع شاش معقم على الجرح وربطه برباط خفيف *في حالة الجروح المسممة يجب غسل الجرح جيدا بمحلول مطهر ويربط أعلى الجرح فوق اللدغة ثم يطهر بمشرط حاد ثم يعصر لإخراج أكبر كمية من السموم ثم ينقل المصاب إلى المستشفى . إسعاف إصابات العين : تغسل العين المصابة لمدة 20 دقيقة بسكب الماء من جهة الأنف إلى الخارج حتى لا تنتقل المادة المضرة إلى العين الأخرى .
الحروق	*الدرجة الأولى~> تصيب الطبقة السطحية للجلد *الدرجة الثانية ~> تصيب الطبقة السطحية للجلد والطبقة الداخلية (الأدمة) *الدرجة الثالثة ~> وهي الأشد تصيب الطبقة السطحية للجلد والأدمة والأنسجة تحت الجلد ونهايات الأعصاب . * الحروق الكيميائية ~> تتصف بأنها آكلة وناخرة للجسم وحروق الأحماض أشد خطورة من حروق القلويات .	إصابة الجسم بالنار واللهب- لمس معدن ساخن وملتهب- الماس الكهربائي- المواد الكيميائية الحارقة كالأحماض المركزة أو القلويات الشديدة .	الدرجة الأولى احمرار الجلد مع تورم بسيط وألم , الدرجة الثانية احمرار وظهور فقاقيع مائية مع تورم وألم , الدرجة الثالثة تفحم الجزء المحروق ويغطيه دم أو مادة بيضاء مخاطية .	*إبعاد المصاب عن مصدر الحريق *إذا كانت ملابس المصاب مشتعلة يوضع عليه بطانية أو يسكب كمية كبيرة من الماء ثم تبريد المنطقة المصابة برشها بالماء البارد *تنظيف الحرق بمحلول ملحي متعادل ويغطى بمرهم لعلاج الحروق ويغطى بغيار معقم وبه مضاد حيوي ويربط لمدة أسبوع *في حالة حروق الدرجة الثالثة يهدأ ثم ينقل فورا إلى المستشفى في حالة الحروق الكيميائية : *غسل مكان الحرق بكميات كبيرة من الماء الجاري لمدة 5 دقائق *معادلة المواد الكيميائية كوضع محلول الخل في حالة الحرق بالأحماض *يرش الحرق بمضاد حيوي ثم يغطى بغيار معقم وغير لاصق ومبلل بالفازلين
الكسور	***الكسر الكلي** : الكسر البسيط ~> غير مصحوب بجرح الكسر المركب ~> في أكثر من مكان الكسر المفتت ~> كسر العظم إلى شظايا ***الكسر الجزئي :**		*الصدمة العصبية (اصفرار الوجه - عرق بارد- دوخة) *ألم شديد في العضو المصاب *تشوه العضو المصاب كحدوث انحناء أو التواء أو قصر للعضو	*إيقاف النزيف فورا إن وجد *تطهير الجروح وتضميدها *عدم تحريك المصاب حتى لا يتضاعف الكسر *تثبيت العضو المصاب بأي جبيرة بدون محاولة إرجاعه إلى الوضع الطبيعي *ابقي المصاب في وضع مرتاح إلى حين وصول المساعدة الطبية

	كسر للعظم في جهة مع انثناء في الجهة الأخرى كسر مشقق بسبب طلقة نارية أو شظية دون أن ينفصل إلى جزأين ***تقسيم آخر:** كسور مفتوحة (مع جرح ونزف) كسور مغلقة		*فقدان حركة ووظيفة العضو *حدوث صوت قرقعة أو خشخشة عند تحريك العضو المكسور * تورم وانتفاخ حول الكسر وتغير لون الجلد بسبب تجمع الدم	في حال الالتواءات : *أرح المصاب ولا تجعله يستخدم العضو المصاب *ضع كيس من الثلج على الإصابة لتخفيف الألم والورم *استعمل الضماد الضاغط وارفع الجزء المصاب لأعلى
الإغماء	هو قصور في الحالة الطبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي	انخفاض ضغط الدم- الهبوط العام- الصدمة العصبية , ارتجاج المخ- انخفاض السكر- زيادة السكر في الدم- التسمم البولي- قصور في وظائف الكبد- الصرع- ارتفاع ضغط الدم الحاد- الجلطة- نزيف بشرايين المخ	*فقدان مؤقت للوعي يستمر لفترة قصيرة أو طويلة- شعور بالدوخة *اصفرار الوجه مع عرق غزير *تنفس سريع ونبض ضعيف	*إنقاذ الحياة: بإسعاف التنفس وإزالة أي شيء يسد مجرى التنفس- وقف النزيف *منع الحالة من التدهور: بإسعاف الكسور عن طريق وضع الجبيرة المناسبة *يجب إبقاء المصاب في أفضل حالة صحية ممكنة: بتوفير الراحة الجسدية والنفسية *نقل المصاب بسرعة إلى المستشفى.
الاختناق	هو احتباس التنفس وعدم حدوث عملية الشهيق والزفير .	*انسداد مجاري التنفس كما في حالات الغرق حيث تمتلئ الرئتان *دخول أجسام غريبة إلى القصبة الهوائية *الضغط الخارجي على الرقبة أو الصدر *عدم توفر الأكسجين الكافي للتنفس *الصدمات الكهربائية التي تسبب شللا لمركز التنفس في المخ *الإصابة بمرض الدفتيريا الذي يؤدي إلى حالات الاختناق .		*نقل المصاب إلى مكان جيد التهوية وإبعاده عن مصدر الخطر *إزالة أي مواد غريبة موجودة في مجاري التنفس و تشجيع المصاب على السعال *إزالة أي ضغط خارجي أو ملابس ضيقة تعوق حركة عضلات الصدر *الضرب على الظهر بين لوحي الكتف 5 مرات *الضغطات البطنية (وفي حالة المرأة الحامل الضغط على الصدر) *في حالة الغرق يضغط براحة اليد أسفل الصدر في اتجاه الرأس حتى يطرد الماء من رئتيه ثم تجرى له عمليه تنفس صناعي
ضربة الشمس	هي حالة تحدث أثناء الجو الحار عندما تفشل عوامل تنظيم حرارة الجسم في العمل .	*عندما ترتفع درجة حرارة الجو ارتفاعا كبيرا عن حرارة الجسم *التعرض المباشر لأشعة الشمس لفترة طويلة أثناء الجو الحار *درجة الرطوبة العالية لدرجة لا يستطيع العرق أن يتبخر من الجلد *ارتداء ملابس تحتجز بين طبقاتها الهواء المشبع بالبخار	*صداع وإرهاق وتشويش وإغماء *الجلد ساخنا وأحمر وجاف *احتقان العينين *ارتفاع درجة حرارة الجسم حتى 40 درجة أو أكثر	*يوضع المصاب على سطح يسمح بالتهوية حول الجسم كله *يجب خلع الملابس وتدليك الجسم بالماء الفاتر أو البارد *يجب عدم استعمال الثلج لأنه يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية *تهوية المصاب باستخدام مروحة أو مكيف أو قطعة من الورق *الاستمرار في التبريد إلى أن تنخفض الحرارة إلى 39درجة ثم ينقل للمستشفى
الصدمة	هي هبوط وانحطاط في جميع قوى الجسم ***الصدمة العصبية ~>** تحدث مباشرة بعد الحادث بسبب الآلام المختلفة وعند إصابة الجهاز العصبي بأذى ***الصدمة القلبية ~>** بسبب الهبوط المفاجئ في قوة القلب وتحدث في حالات أمراض القلب والجلطة ونقص تروية عضلة القلب ***الصدمة الدموية ~>** تحدث بعد ساعات من الحادث بسبب الفقدان المفرط لسوائل الجسم ***الصدمة الجرثومية ~>** بسبب التسمم العام الذي تحدثه الجراثيم	*عدم كفاية ضخ القلب للدم (الجلطة- الاحتشاء القلبي *نقص حجم سوائل الجسم بسبب النزف الشديد- الحروق- التقيؤ الشديد *نقص مقاومة الشرايين كما في حالة التسمم بالأدوية *نقص معدل الأكسجين	*الأعراض الأولية: شحوب- برودة الأطراف- عرق بارد- زيادة سرعة التنفس والنبض *إذا تدهورت الحالة: تغور العينان للداخل وتتسع الحدقتان بشدة- بقع زرقاء على الجلد-هبوط الضغط- فقدان الوعي وانخفاض درجة حرارة الجسم	*إبعاد المصاب عن سبب الصدمة والتأكد من سلامة العمليات الحيوية *وضع المصاب في وضع الاستلقاء مع رفع الساقين 15 درجة *تزويده بالأكسجين عبر القناع بتركيز 100% بمعدل 8-15 لترا في الدقيقة *تدفئة المصاب بالتدريج للمحافظة على حرارته و استخدام المسكنات للألم الشديد * في حالة الصدمة الدموية يجب العمل على إيقاف النزيف *في حالة الصدمة القلبية يعطى منشطات بيتا ومادة ديجتالين لتحسين أداء القلب * في حالة الصدمة العصبية يتم إسعافه من الإغماء . *في حالة الصدمة الجرثومية يعطى مضادات حيوية ومحاليل لمعادلة الحموضة
التسمم	هو دخول مادة غريبة إلى الجسم بكميات كافية تحدث خلل في وظائف الأعضاء ***تسمم عن طريق الفم (البلع) ~>** غذائي أو دوائي ***تسمم عن طريق الاستنشاق ~>** غاز أو أكسيد الكربون- أبخرة البنزين- الطلاء ***تسمم عن طريق الجلد~>** لدغة الأفعى- العقرب- العناكب (الأرملة السوداء) والحشرات ***الحساسية للدغة الحشرات ~>** (النحل والدبور)	*علامات الصدمة (الشحوب- عرق بارد) *آلام- غثيان- قيء- إسهال - صعوبة في التنفس- طنين في الأذن- قلة البول- فقر الدم- إغماء- * في حالة لدغة الأفعى جروح في مكان العضة – ألم شديد- توتر في النظر- سيلان اللعاب -تورم موضعي (إذا لم يحدث تورم خلال30 دقيقة فالأفعى غير سامة) *في حالة لدغة العقرب: ألم وحرقان- تشنج الحلق وثقل اللسان- قلق ومغص وغثيان- سيلان اللعب والعرق- انخفاض الضغط *لدغة العنكبوت: ألم- تورم- آلام في الصدر والبطن والمفاصل- غثيان- تعرق- سيلان اللعاب- صعوبة في التنفس والضيق *في حالة الحساسية الحادة ورم واحمرار ينتشر في الجسم كله		*في حالة البلع إعطاء المصاب سوائل تخفف من كثافة السم (معلق النشا- ماء عادي) - تحريض القيء حتى يتخلص من السم الموجود بالمعدة *في حالة الاستنشاق ينقل المصاب إلى هواء نقي- يعطى أكسجين بواسطة القناع- إجراء التنفس الصناعي- يعطى منشطات التنفس والدورة الدموية *في حالة اللدغ يمنع المصاب من الحركة وخفض الطرف أسفل مستوى القلب- يتم ربط العضو المصاب فوق مكان اللدغ- وضع كمادات ثلج لتسكين الألم- جرح مكان اللدغة بشفرة ويعصر الجلد حتى يتخلص من أكبر كمية من السم أو مص الدم بواسطة كاسات الهواء– يغسل مكان اللدغ بالماء والصابون وينشف ويربط- يعطى المصاب مصل مضاد للسم خلال ساعتين ومسكن موضعي *في حالة الحساسية للدغ النحل يتم نزع الشوكة بسرعة- يغسل المكان بالماء والصابون- وضع كمادات ثلج- يعطى المصاب مضادات حيوية إذا كان معرضا للعدوى- وللحساسية الحادة يتم الحقن بالأدرينالين أو الابينفرين في مقدمة الفخذ.