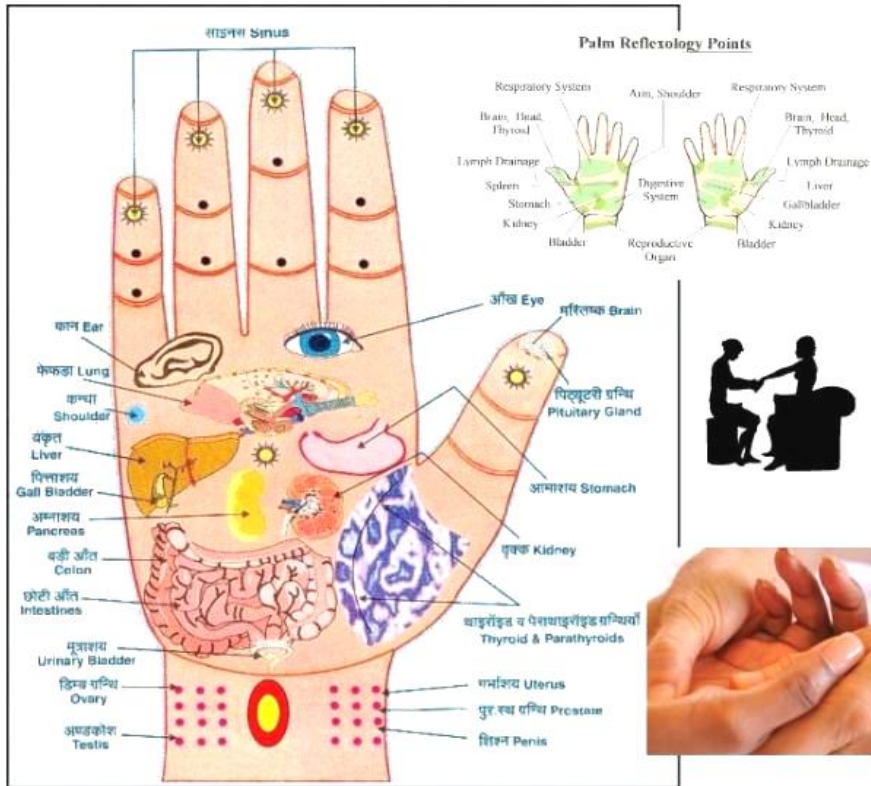




الصحة واللياقة

د. عبدالحكيم مطر + د. حمدان المحمد

..

تلخيص وكتابة وتنسيق أختكم : \shhs جامعة الملك فيصل
1435-2013هـ

مفهوم الصحة = مكونات الصحة

– حالة السلامة والكفاية (البدنية والنفسية والاجتماعية)، و الخلو من المرض والعجز.

مستويات الصحة (درجات):

مدرج قياسي طرفه العلوي (الصحة المثالية) والطرف السفلي (انعدام الصحة) وبينهما درجات متفاوتة من الصحة.

– الصحة المثالية = الصحة الشاملة

التكامل البدني والنفسي والاجتماعي ونادر الحدوث.

– الصحة الايجابية

توفر طاقة صحية ايجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات والضغوط البدنية والنفسية والاجتماعية .يعني حالة التكيف لدى الفرد ساعدته في التغلب على كل ما يتعرض له دون ان تظهر عليه اعراض مرضيه

– السلامة المتوسطة

يكون الفرد عرضة للمؤثرات الضارة (بدنية ، نفسية ، اجتماعية)

– المرض غير الظاهر

لايشكو من أمراض ظاهرية \ ويمكن اكتشافها بالفحوصات كالقلق المرتفع – ضغط الدم – الكولسترول

– المرض الظاهر

يشكو الفرد من مرض (بدني ، نفسي، اجتماعي) وتبدو عليه اعراض المرض ك الانطوائيه – هزيل يدل على انيميا – مضطرب فلدنيه قلق

– الاحتضار

تسوء الحالة الصحية ويصعب استعادتها

الصحة الشاملة – الجهد المتواصل والموجه للبقاء بحالة صحية جيدة والارتقاء بجميع جوانبها إلى أفضل مستوى ممكن

ويتضمن التكامل البدني : تمتع الفرد بتكامل وظائف الجسم وخلوه من عيوب بدنيه لتمتعه بلبايقه سليمة وقوام سليم (الجسم)

التكامل النفسي : تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي وتوافق رغباته واهدافه مع الحقائق المادية والاجتماعيه وقادر عل حل الازمات ويظهر في : حياته الهادئة والراحه والرضا في حين لو نقصت ظهرت كالحساسية المفرطة وكثرة شكوكه والقلق وميله الدائم ب التميز عن الاخرين (الداخلي الشعوري)

التكامل الاجتماعي : قدرة الفرد على التعامل مع الاخرين وتفهمه لتصرفاتهم وتقبله لهم والقدرة على التأثر والتأثير ونقصه يؤدي للانطواء وعدم الرغبة بالتعامل مع الناس والانفراد (العلاقة مع الاخرين)

العوامل التي تحدد مستويات الصحة

– عوامل تتعلق بالمسببات – عوامل تتعلق بالإنسان – عوامل تتعلق بالبيئة

1- العوامل المتعلقة بالمسببات:

- المسببات الحيوية حيوانية الأصل : كالديدان كالمalaria – البلهارسيا – الامبيا – الاسكارس
- المسببات الحيوية نباتية الأصل : الفطريات – البكتيريا – الفيروسات
- المسببات الغذائية : زيادة او نقصان حاجة الجسم كنقص الاملاح او الماء و البروتين
- المسببات الكيميائية : خارجيه: من البيئة كالتعرض لمركبات الرصاص والفسفور الزئبق التلوث \ داخلية : في الجسم كالتسمم او الجلوكوز يؤدي للسكري
- المسببات الطبيعية : الحرارة – البرودة تؤدي للتجمد – الرطوبة – الاشعاعات تؤدي للسرطان – الكهرباء
- المسببات الميكانيكية : الكوارث طبيعيه ك الزلازل – الفيضانات – السيول – الحوادث – الحرائق
- المسببات الوظيفية: اخلال افراز الغدد او افراز الانزيمات (خلل وظيفي لاعضاء الجسم)
- المسببات النفسية والاجتماعية : سبب الضغوط العصبي والنفسي بسبب مشكلات تنتج من عدم التوازن الوجداني مثلا تؤدي الى المخدرات

2- العوامل المتعلقة بالإنسان

- المقاومة / المناعة
- العوامل الوراثية : الانيميا المنجلية
- العوامل الاجتماعية : عدد الاسرة ومكان سكنهم
- العوامل الوظيفية
- العمر

3- العوامل المتعلقة بالبيئة

- البيئة الطبيعية : الجغرافيا – الجيولوجيا – المناخ
- البيئة الاجتماعية والثقافية: المستوى الاقتصادي – المستوى التعليمي – كثافة السكان – الخدمات الصحية
- البيئة البيولوجية: عناصر المملكة الحيوانية والنباتية وتأثيره

مكونات الصحة العامة

– صحة البيئة

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

– الطب الوقائي للمجتمع

– صحة البيئة – الاحصاءات – التفتيش الصحي – الطب الوقائي للفرد

– الطب الوقائي للفرد

– استعمال الأدوية للوقاية والعلاج – استخدام اللقاحات – الصحة الشخصية

– الصحة الشخصية

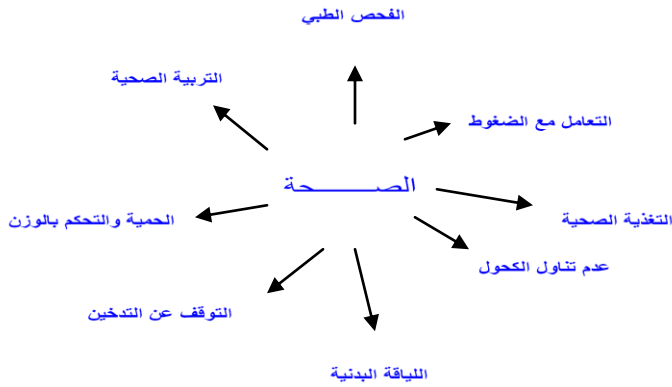
– الكشف الطبي – النظافة – النوم – الراحة – العناية بالعينين – العناية بالأسنان – التغذية – ممارسة النشاط البدني

المشاكل الصحية الشائعة

– الأمراض الجرثومية : السل، دفتيريا، أنفلونزا، شلل الأطفال

– الأمراض المزمنة: ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب التاجية، الجلطات، السكري، السرطان

ماهو الحل لتفادي الامراض : الوقاية



برنامج الصحة واللياقة الجيد

- النوم 7-8 ساعات كل ليلة
- تناول وجبة الإفطار يوميا
- عدم الأكل بين الوجبات
- عدم التدخين
- المحافظة على الوزن المثالي
- ممارسة النشاط البدني بانتظام

- **اللياقة البدنية** ” القدرة العامة على التكيف و الاستجابة المرغوبة لأي جهد بدني“ كصعود الدرج دون التعب والتنفس بصعوبة

مكونات اللياقة البدنية

عناصر مرتبطة بالمهارة : الرشاقة – التوازن – التوافق (البدني) – القدرة العضلية – زمن الفعل – السرعة (الطوارئ)

عناصر مرتبطة بالصحة : اللياقة القلبية التنفسية الوعائية – القوة والتحمل العضلي و المرونة – التركيب الجسماني

تعريف 2 اللياقة البدنية : قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في كافة الظروف

اللياقة القلبية الوعائية/ التنفسية : قدرة الجهازين : الدوري والتنفسي على تأدية مهامهما بكفاءة في الظروف غير الاعتيادية.
” قدرة الرئتين و القلب والأوعية الدموية على إيصال كمية كافية من الأوكسجين إلى الخلايا استجابة لمتطلبات النشاط البدني المستمر“.

مهام الجهازين الدوري والتنفسي

توفير الأكسجين لخلايا الجسم.

تخليص الجسم من ثاني أكسيد الكربون .

نقل المواد الغذائية.

تخليص الجسم من الفضلات. كالسموم كالأملاح الزائدة كالتعرق كالغازات

المناعة.

أهمية اللياقة القلبية :

1. العنصر الأهم من عناصر اللياقة البدنية
 2. المؤشر الأفضل للصحة
 3. يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمستوى النشاط البدني
- كالفلاح والمراسل من ضمن عملهم نشاط بدني بعكس اصحاب العمل المكتبي يحتاجون للحركة البدنية للمحافظة على لياقة القلب

المشي، البولنج، كنس البيت، لعب الجولف، صيد السمك: لا تؤثر في اللياقة القلبية الوعائية

ركوب الدراجة - السباحة- المشي السريع والجري - القفز على الحبل : تطور اللياقة القلبية الوعائية < تستخدم الأكسجين لإنتاج الطاقة المطلوبة. ✓

: فوائد تدريبات اللياقة القلبية الوعائية كالسباحة :

القلب والدم

انخفاض في نبضات القلب أثناء الراحة.

نبض قلب منخفض عند القيام بأي نشاط بدني معين.

انخفاض ضغط الدم أثناء الراحة.

زيادة قوة عضلة القلب.

زيادة في القدرة على نقل الأكسجين والاستفادة منه.

زيادة في الأنزيمات التي تساعد على حرق الدهون.

انخفاض في وقت الاستعادة بعد النشاط.

انخفاض في دهون الدم (الكوليسترول الرديء) .

العضلات

زيادة في عدد وحجم الميتوكوندريا.

زيادة في القوة والتحمل العضلي.

شعور أفضل: (نفسية)

تعطيك طاقة أكثر

تساعد في التكيف مع الضغوط

تطور النظرة للذات

تزيد مقاومة التعب

تساعد في مقاومة القلق والكآبة

تساعد في الاسترخاء النفسي وخفض التوتر

زيادة القدرة على النوم بسرعة وبشكل جيد

منظر أفضل

شد العضلات

تساعد على فقدان الوزن الزائد

تساعد على التحكم بالشهية

عمل أفضل

تساهم في زيادة الانتاجية

زيادة القدرة على العمل البدني

زيادة التحمل لممارسة أنشطة بدنية أخرى

زيادة قوة العضلات

زيادة كفاءة القلب والرئتين

تأثير عدم ممارسة النشاط البدني

قصور في تقدير الذات



المحاضرة (3)

تابع - اللياقة القلبية الوعائية

هل التدريبات الهوائية تحمي الشخص من الإصابة بأمراض القلب والشرابين؟

اللائق بدنيا أقل عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب والشرابين. لياقه

لا يضمن (برنامج نشاط بدني هوائي لوحدده) عدم العرضة لأمراض القلب والشرابين. رياضة معينه

↑ عوامل زيادة الخطر:

الوراثة

العادات الحياتية

↓ للتقليل من عوامل الخطورة للإصابة بأمراض القلب والشرابين:

الحد من أثر جميع عوامل الخطورة.

تزداد فرصة الحياة بعد ذبحة قلبية عند الشخص المنتظم في النشاط البدني.

↑ ما عوامل الخطر للإصابة بأمراض القلب

يعتبر مرض الشريان التاجي الأكثر شيوعا بين أمراض القلب في أمريكا. سببه: ترسب الدهون على الجدار الداخلي للشريان التاجي مما يغلق أحد الشرايين التاجية والنتيجة ذبحة قلبية.

+

ضغط دم مرتفع

كوليسترول مرتفع (ردي)

سكري

سمنة

انخفاض النشاط البدني

↓ الأنشطة البدنية تخفف عوامل الخطر

ضغط دم منخفض

عدم التدخين

ذو الوزن المعتدل أقل عرضة للسكري

النشاط البدني يخفف الحاجة للأنسولين

البقاء على الوزن المثالي أو خفض الزيادة

زيادة الكوليسترول الجيد

الخلاصة:

نشاط بدني متوسط الشدة والكمية يخفف احتمالية الإصابة بالذبحة الصدرية

العضلات والمفاصل

التدريب الشديد لفترة طويلة + عدم الإحماء والاستعادة يؤدي إلى آلام العضلات

الإصابات الحرارية : التدريب في الحر والرطوبة يؤدي للإجهاد الحراري وضربات الشمس.:

أعراض الإجهاد الحراري	أعراض ضربة الشمس
انخفاض درجة الحرارة	دوخة
الدوخة	صداع
صداع	عطش
غثيان	غثيان
تشويش فكري	تشنج عضلي
	توقف العرق
	ارتفاع الحرارة لدرجة خطيرة

مشاكل القلب

عيب في القلب + تدريب < ألم في الصدر، دوخة مفاجئة، إغماء، قصر تنفس واضح جدا < الموت

الأخطار المحتملة

إصابات العضلات والمفاصل
الإصابات الحرارية
مضاعفة مشاكل القلب الموجودة أو الخفية

الفوائد المحتملة

قدرة أفضل للعمل والترويح
مقاومة الضغوط والقلق والتعب ونظرة أفضل للحياة
زيادة التحمل والقوة
كفاءة القلب والرئتين
التخلص من الوزن الزائد
(خفض) احتمالية إصابة القلب

تجنب الإصابات

زيادة مستوى النشاط تدريجيا
معقولية الأهداف (حسب المقدرة وليس فوق المقدر عليه من قبل الجسم)
الملابس المناسبة للمناخ
استمع لإشارات إنذار الجسم (شعور بالآلام)
اعرف الأعراض الأولية لمشاكل القلب. كجوانب الصدر اليسار الأعلى أو جهة الرقبة اليسرى
الدوخة المفاجئة أو التعرق البارد أو الشحوب أو الإغماء.

قياس اللياقة القلبية الوعائية

اختبار الخطوة لهارفارد و الهدف : تقدير الإستهلاك الأقصى للأكسجين

الأدوات: 1- صندوق ارتفاعه 41 سم 2- ميقاع 3- ساعة توقيت

الإجراءات: يصعد المفحوص على الصندوق بمعدل: 24 صعودا /دقيقة (للرجال) ، 22 صعودا /دقيقة للنساء و الإستمرار لمدة 3 دقائق متواصلة.

يتوقف المفحوص في نهاية الـ 3 دقائق ويتم قياس نبض القلب بعد 5 ثوان لمدة 15 ثانية ونضربه *4 لمعرفة النبضات في دقيقة... (مراجعة الجدول)

مدة النشاط البدني

لا تقل عن 20 ق مستمرة
المبتدي ء: 15 ق فقط

اختبار الشدة المناسبة

1- النبض الأعلى للفرد (الجهد الأقصى) = 220 - العمر (قانون)

مثال: شاب عمره 20 سنة فكم نبضه الأعلى؟ او الحد الاقصى او الحد الاعلى .؟

الحل : النبض الأعلى للشباب (الأقصى) = 220 - 20 = 200 نبضة / ق

2- النبض خلال الراحة

وضع السبابة والوسطى على جانب العنق وتحسس النبض وحسابه لمدة 15 ث ** - قياس النبض عند الشريان السباتي في العنق -

النبض وقت الراحة = النبض في 15 ث × 4

الشدة المناسبة للمبتدي ء = 70% (الحد الأعلى للنبض - النبض أثناء الراحة) + النبض أثناء الراحة (قانون)

مثال : ما الشدة المناسبة لشباب عمرة 20 سنة ونبضه أثناء الراحة 80 ن / ق؟

الحل : الحد الأعلى للنبض = 220 - (العمر) 20 = 200 ن / ق

الشدة المناسبة = 70% (الحد الأعلى للنبض - النبض أثناء الراحة) + النبض أثناء الراحة

العمر : 20سنة

النبض اثناء الراحة : 80 ن/ق

المطلوب الشدة المناسبة : ؟

نبدأ التعويض بالقوانين :

70% هي 0.70

$$80 + 0.70 \times (80 - 200) =$$

$$80 + 84 =$$

$$= 164 \text{ ن / ق}$$

تكرار النشاط البدني واستمرار :

لا تقل عن 3 أيام في الأسبوع
الاستمرارية في النشاط
مراعاة الأهداف القصيرة المدى والبعيدة المدى
أرجع التفكير في مستوى البدايات
ناقش برنامجك وأهدافك مع الأهل والأصدقاء
تذكر أسبابك الأولى للمشاركة في البرنامج
غير النشاط عند الملل
انهض وتحرك - استخدم الدرج
أوقف السيارة بعيدا قليلا
خذ استراحة (تمارين حركيه)

المحاضرة (4)

ب- اللياقة العضلية

مكونات اللياقة العضلية :

1- القوة العضلية 2- التحمل العضلي 3- المرونة

1-تعريف القوة العضلية

القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة (الوزن الذي يمكن حمله)

العوامل المؤثرة في القوة العضلية

1- العمر (20:60 سنة = 80%)

2- كتلة الجسم (زيادة في العضلات وليس في الشحوم)

3- حجم العضلات

4- التوصيل العصبي

2- تعريف التحمل العضلي (المطاولة)

قدرة العضلات على التقلص لأطول فترة زمنية كال(كتف – الحوض – الظهر)

(المدة الزمنية التي تتمكن العضلة من الاستمرار في التقلص)

3- تعريف المرونة

القدرة على إطالة العضلة أو مجموعة من العضلات إلى مداها الحركي

العوامل المؤثرة في المرونة

1- تكوين المفصل

2-العمر

3- النوع (النساء أكثر مرونة خصوصا بالحوض)

فوائد اللياقة العضلية

1- زيادة حجم العضلات (زيادة الطاقة المستهلكة وقت الراحة)

2- الحفاظ على القوام السليم – انتصاب الظهر صحيحا

3- الوقاية من إصابات العضلات والمفاصل والعظام (آلام الظهر)

4- العمل بشكل أفضل

1- قياس القوة والتحمل العضلي

تحمل عضلات البطن

الجلوس من رقود القرفصاء واليدين على الكتف (60 ث يعني دقيقة 1)

2- قوة وتحمل عضلات الحزام الصدري والذراعين

إنبطاح مد الذراعين (الضغط بالذراعين) المده : أكبر عدد من المرات (بوش آب)

2- قياس المرونة

ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس طولا بجهاز خاص لقياس المرونة

(أفضل مسافة من محاولتين)

تطوير اللياقة العضلية

مبادئ تطوير القوة والتحمل العضلي:

1- التدرج (عدد التمارين – حجم الوزن الحديد)

2- التخصصية تمرين اليدين ينفع اليدين فقط

3- زيادة العبء

أ- **المقاومة (80% من القوة القصوى لتطوير القوة)**

(أقل من 80% من القوة القصوى لتطوير التحمل)

القوة القصوى = أكبر وزن ممكن رفعه

مثال : القوة القصوى = 75 كجم.. ما هي المقاومة المناسبة؟

الحل: 80% هي 0.80

المقاومة المناسبة = 0.80×75

= 60 كجم

كيف نحدد القوة القصوى؟

ما تستطيع تكراره من 3- 10 مرات كحد أقصى

= 80% من القوة القصوى

ب- الجرعة

عدد التكرارات للتمرين المعين

الهدف	التكرار الأقصى	الجرعة
تطوير القوة العضلية	3 - 1	8 - 6
تطوير التحمل العضلي	20 - 12	4 - 3

ج- أيام التدريب

عضلات الطرفين والجذع في اليوم x ثلاث أيام/الأسبوع

يوم عضلات علوي وجذع ١ ويوم سفلي

لمدة 8 أسابيع تتمرّن ثم (بعدها: يوم/ الأسبوع للمحافظة على التطور ولياقتك)

4- الراحة

الراحة للمجموعة العضلية المدربة 48 ساعة (يومين)

إذا استمرت الآلام بعد 48-72 ساعة (يجب خفض العبء)

تطوير المرونة

- استطالة العضلات والأربطة المحيطة بالمفصل مع المحافظة على الوضع لفترة قصيرة ثم التكرار

القوام ...

القوام الطبيعي

مدى احتفاظ أجزاء الجسم بمركز ثقلها في خط مستقيم بحيث لا يؤثر جزء من أجزاء الجسم على جزء آخر أو أجزاء أخرى



- القوام المعتدل / الجيد

- أجزاء الجسم متراسة فوق بعضها عموديا
- الرأس والرقبة والعنق والجذع والحوض
- والرجلان والقدمان يحمل بعضهما بعض
- التوازن في عمل الأربطة والعضلات

وأجهزة الجسم المختلفة

القوام الرديء



الرأس للأمام

الصدر مسطح

البطن مرتخية

منحنى الظهر مبالغ فيه

الانحرافات القوامية

شدوذ في شكل عضو من الأعضاء أو جزء منه وانحرافه عن وضعه الطبيعي مما ينتج عنه تغير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء

- الانحرافات القوامية البنائية علاجها جراحي
- الانحرافات القوامية الوظيفية علاجها تمارين رياضية

أسباب الانحرافات

- الإصابة
- الأمراض
- العادات القوامية الخاطئة
- المهنة
- الضعف العضلي
- الوراثة؟؟؟
- النواحي النفسية
- الأدوات غير المناسبة

الوقاية والعلاج

- تجنب مسببات الانحرافات القوامية
- التوازن في النشاط البدني بين المجموعات العضلية
- تقوية الضعيفة الممدودة
- تمديد العضلة القصيرة

التغذية

الغذاء:

هو المواد الغذائية مثل اللحوم والحليب والبيض ذات أهمية لما تحويه من نسب اساسية من البروتينات والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات التي يحتاجها جسم الإنسان، وهي مصدر الطاقة للجسم .

الدواء (العقار):

أي مادة كيميائية لها تأثير على وظائف الكائنات الحية. قد تستخدم العقاقير – الأدوية – في العلاج والتشخيص والوقاية من الأمراض. ولها القدرة على إحداث مفعول علاجي.

تأثير العلاج:

- نقصان أو زيادة أحد الهرمونات أو الأنزيمات.
- القضاء على الميكروبات أو إيقاف نشاطها.
- القضاء على الطفيليات أو إيقاف نشاطها.

نتائج العلاج:

- إزالة الأعراض المرضية أو تخفيفها.
- وقف أو إبطاء انتشار المرض.
- شفاء المريض بإذن الله.
- منع حدوث المرض أو ظهور الأعراض.

الطرق العلاجية: الفم، الجلد أو الشرج.

بناء على مكان تأثير الدواء :

- الجهاز الهضمي: مضادات الحموضة، التقلصات المعوية، القرحة والاثني عشر، المليينات والمسهلات.
- الجهاز التنفسي: موسعات الشعب الهوائية، السعال الجاف وطاردات البلغم.
- الجهاز الدوري: ارتفاع ضغط الدم، مخفضات الكوليسترول، مضادات تجلط الدم وموسعات الأوعية الدموية.
- الامراض المعدية والوبائيات: المضادات الحيوية البكتيرية، الفطرية، الطفيلية. الأمصال واللقاحات و أدوية المناعة والسرطان.
- الغدد الصماء: الأنسولين وحبوب منع الحمل.
- الجهاز العصبي: مسكنات الآلام ومخفضات الحرارة، المهدئات والمنومات، القلق والاضطراب النفسي ومضادات الغثيان والقيء.
- النساء والولادة: علاج العقم، أمراض سن اليأس وآلام الدورة الشهرية وعسر الطمث.
- أدوية التغذية وصحة الجسم: الفيتامينات، فاتحات الشهية والمقويات.
- أدوية الأنف والأذن والحنجرة: الأم الأسنان والفم، الحنجرة والأذن.
- أدوية العين: مضادات الحيوية، الحساسية، المياه الزرقاء.

مصادر الأدوية:

- 1- كيميائية: التي تصنع داخل مختبرات الأدوية عن طريق تفاعلات كيميائية.
- 2- طبيعية: التي تستخلص من النباتات أو الحيوانات. الانسولين – زيد كبد الحوت

اشكال الدواء:

- الأدوية الفموية:

الحبة: هي المادة الفعالة مضاف لها مادة خاملة تقوم بحفظ قوام الحبة.
الكبسولة: هي المادة الفعالة محفوظة داخل كبسولة مصنعة من الجيلاتين.
السائلة: المعلقة والشرابات.
البخاخ: مثل أدوية الربو.

- الجلدية: الكريم والمرهم. الجل. الغسولات و اللصقات.

- الحقن: الوريدية، العضلية، تحت الجلد و الشرجية.

- الشرجية: المرهم والكريم، التحاميل.

الأنف أو الأذن أو العين: القطرة، المرهم والجل

توجد علاقة قوية بين الغذاء والدواء، فقد يكون للدواء تأثير على امتصاص الفيتامينات التي في الغذاء، أو يؤثر الغذاء على نقصان أو زيادة امتصاص الدواء.

مثل احد المضادات الحيوية لمركب التتراسيكلينات حيث يقل امتصاصه إذا كان الغذاء يحتوي على عنصر الكالسيوم (الأجبان والبيض) .
وبعض الفيتامينات تخرج مع البراز نتيجة لإخذ بعض الأدوية التي تنقص الوزن مثل الزينيكال.

تفاعلات الدواء:

- إذا اخذ دوائيين مع بعض يؤدي إلى تقلقل مفعول أحدهما ويسمى مفعول تعارضى.
- إذا اخذ دوائيين مع بعض يؤدي إلى زيادة امتصاص أحدهما على حساب الآخر ويسمى مفعول معضد.

الفيتامين Vitamin:

مادة عضوية يحتاج لها الإنسان في طعامه بكميات صغيرة نسبياً لضمان نموه الطبيعي.
تشمل الأنواع التالية: فيتامين أ (A)، ب (B)، ج (C)، د (D)، إي (E)، هـ (H)، ك (K)، حمض الفوليك، وأميدالنياسين، حمض البانتوثينيك.
أول من اطلق لفظ فيتامين (Vitamin) عالم وظائف الأعضاء الأمريكي كاسيمير فونك في 1911م.

بعض الفتامينات تذوب في الماء مثل : ب و ج b - c
وبعضها يذوب في الدهون كفيتامينات: أ، ك، A - D

العمر والدواء:

مرحلة الطفولة يعتمد العلاج على التحاميل، المعلقات، الشرابات والقطرات.
الراشدين فلهم علاجات خاصة بهم.
مرحلة الحمل: تعطى للأم أدوية خلال فترات الحمل والتي لا تؤثر على مراحل نمو الجنين .
وكذلك يجب على الأم عدم تعاطي أي دواء حتى تستشير الطبيب، على سبيل المثال الحديد وحامض الفوليك.

الرضاعة:

بعض الأطعمة والأدوية قد تؤثر على الرضيع، مثل المضاد الحيوي التتراسيكلينات
والذي يمكن ان يصل إلى دم الرضيع من خلال حليب الأم مما قد يسبب اصفرار الأسنان.

المضادات الحيوية:

تعالج الأمراض البكتيرية. ١ لا تعالج الالتهابات الفيروسية مثل الزكام والأنفلونزا.

- يجب ان يصرف المضاد الحيوي تحت إشراف طبي مباشر.
- يجب أخذ الجرعة بالكامل، وليس بمجرد زوال اعراض المرض يتوقف - المريض عن العلاج.
- بعض أنواع المضادات الحيوية تسبب حساسية مثل البنسلين (عمل فحص الحساسية).
- إذا كانت الأم حامل يجب أخبار الطبيب بذلك حيث بعض المضادات الحيوية قد تسبب تشوهات للجنين
- اخذ المضاد الحيوي بدون الرجوع إلى الطبيب قد يؤثر على بعض أنواع البكتيريا المفيدة في الأمعاء، مما يؤدي إلى نقص الحديد أو فيتامين بي.
- عدم تركها داخل السيارات أو في اماكن مرتفعة درجة الحرارة تتجاوز 25 درجة مئوية.
- المضادات الحيوية يجب حفظها داخل الثلاجة بمجرد فتحها وبعد الاستعمال.
- المضادات الحيوية المعلقة يجب رج الزجاجة قبل أخذ المضاد. معظم البودر التي تحل في الماء مدة صلاحيتها من أسبوع إلى أسبوعين
- المضادات الحيوية قد تتأثر بنوعية الغذاء، لذلك يجب استشارة الطبيب.
- اتباع الإرشادات المكتوبة في النشرة المرفقة والالتزام بالوقت.

تلقيح - تطعيم - Vaccination:

هي عملية استحثاث الجسم على تكوين أجسام مضادة ضد الميكروب، بتلقيحه بنفس (الميكروب المستضعف أو الميت) أو بتلقيحه بـ (أنتيجينات غير ضارة قريبة الشبه بالانتيجينات المراد حث الجسم على انتاج أجسام مضادة لها).

اللقاح - Vaccine:

أي معلق من كائنات دقيقة ممرضة ميتة أو مستضعفة، أو من سلالات غير ممرضة او من سموم تنتجها هذا الميكروبات أو من أي أنتيجين آخر غير ممرض، ~ يتم حقنه في الجسم لاستحثاثه على تكوين أجسام مضادة.

واللقاحات ألتى تعطى للطفل ليكون جسمه، أجساماً مضادة لبعض مسببات الأمراض، ولا توجد خطورة منها.

الطرق التي يجب اتباعها عند التطعيم:

- يجب عدم تطعيم الطفل إذا لديه حرارة مرتفعة واخبار من يعطيه اللقاح.
- إذا الطفل يأخذ علاج يجب اخبار الطبيب بذلك.

أدوية التجميل:

وهي تصنع من مواد كيميائية أو المواد الطبيعية نباتية أو حيوانية.

الأدوية ألتى تستخدم ظاهرياً على الجلد في الحالات الآتية:

- تنظيف، ترطيب أو تفتيح لون البشرة.
- علاج بعض العيوب الخلقية.
- للوقاية من اشعة الشمس.
- لعلاج فروة الرأس وتساقط الشعر.
- علاج بعض التجاعيد والثرهلات في مناطق معينة من الجسم.
- بعض أدوية التجميل قد تسبب حساسية
- يجب غسل الوجه بعد استخدامها.
- استخدام هذه الأدوية بكثرة لها تأثيراً سلبياً على الجسم.

التسمم الدوائي:

هو أخذ جرعة عالية من الدواء مما يؤدي إلى حدوث أعراض التسمم الدوائي ويجب معالجتها حتى لا تحدث ضرر بالجسم أو الوفاة. ارشادات في حالة التسمم:

- الاتصال بأقرب مركز صحي أو الهلال الأحمر واتباع التعليمات.
- محاولة إفراغ معدة الشخص المتسمم.
- إعطائه كوب من الماء أو النشاء أو الدقيق المعلق في كوب من الماء.
- نقله إلى أقرب مركز صحي أو مستشفى.

ارشادات عامة:

ضع الأدوية بعيدة عن متناول الأطفال.
عدم تخزين الأدوية في نفس مكان تخزين الغذاء.
عدم إعطاء الأطفال الأدوية على أنها حلوى.
اتباع التعليمات الخاصة بالجرعة- ومدة العلاج المكتوبة عليه.
يجب استشارة الطبيب قبل تناول الدواء. عدم تناول الأدوية بناءً على نصيحة بعض الأشخاص.
التأكد من صلاحية الدواء.
عدم زيادة أو انقاص الجرعة بدون الرجوع إلى الطبيب.
إكمال المدة المطلوبة للعلاج بالمضاد الحيوي.

الصيدلية المنزلية:

أن تكون مرتفعة وبعيدة عن متناول الأطفال. + مكان بارد وجاف.
تحتوي على شاش وقطن بأحجام- اشرطة طبية لاصقة، ملقاط. مرهم للحروق، مسحات طبية، إقراص مسكنة للألم مثل البنادول. ميزان لقياس الحرارة.

الغذاء والصحة:

أن الغذاء الزائد (زيادة الوزن) هو المسؤول عن أمراض الشيخوخة المبكرة. وأن العديد من أمراض الشيخوخة مرتبطة بطبيعة الغذاء مثل ارتفاع الضغط، مرض السكري، تصلب الأوعية الدموية، أمراض العمود الفقري والمفاصل هي نتيجة زيادة الوزن والغذاء الغير صحيح.

الغذاء في الوقت المناسب:

في الصباح: منتجات القمح، فاكهة، ألبان وأجبان وعصير فاكهة أو شاي غير محلى وماء.
في الظهيرة: خضار، فاكهة، سلطة، بقول، أرز، خبز، وعصير فاكهة أو شاي غير محلى وماء.
في المساء: لحم الدجاج، السمك، الغنم، البقر، السلطات والفاكهة

الغذاء: وسيلة للبقاء على قيد الحياة ولكنه في الوقت نفسه وسيلة لانتقال المخاطر والتسبب في المرض والموت والمرض الناجم عن تلوث الغذاء يعتبر مشكلة صحية كما أنه سبب من أسباب خفض الإنتاجية الاقتصادية.

التلوث الغذائي:

آفة مرضية
مصطلح عام يطلق على الأمراض الناتجة عن تناول طعام أو شراب ملوث بالبكتيريا، الفيروسات، الطفيليات، النباتات السامة والمواد الكيميائية أو المشعة، ولكن أكثرها شيوعاً يحدث بسبب التلوث البكتيري.

1- التلوث الكيميائي:

- يحدث هذا التلوث نتيجة وجود بعض المواد الكيميائية التي تضر بصحة الإنسان. مثل المبيدات و المعادن الثقيلة.

2- التلوث الإشعاعي :

- عبارة عن وجود بعض المواد المشعة في الغذاء مثل البلوتونيوم و اليورانيوم.

- تؤثر المواد المشعة على المادة الوراثية والمادة الحية لخلايا الجسم و قد تؤدي إلى تشوهات خلقية واختلال في وظائف الأعضاء. كتفجير اليابان

3- التلوث الميكروبي:

- عبارة عن وجود بعض الميكروبات المسببة للأمراض في الغذاء مثل البكتيريا و الفيروسات و الطفيليات أو سمومها.

- يؤدي بالتسمم الغذائي الميكروبي.

- يعتبر أكثر أنواع التسمم الغذائي انتشاراً.

كيفية انتقال الميكروبات الى الغذاء:

ناقلات الأمراض مثل الحشرات

المياه ملوثة بالكائنات الدقيقة.

استخدام معدات أو أدوات ملوثة أثناء التحضير

عن طريق الأشخاص حاملين الأمراض الذين يعدون الطعام والشراب.

التسمم الغذاء: ~

تناول غذاء أو شراب ملوث و يعرف بأنه الأعراض المرضية المتشابهة التي تحدث لشخصين أو أكثر لتناول طعاماً أو شراباً مشتركاً في وقت ومكان واحد. أي يجب أن تكون هناك علاقة مشتركة في الوقت والمكان والأشخاص.

الأعراض:

قد تتضمن واحداً أو عدة أعراض كالقيء، الإسهال، آلام البطن، الغثيان، ارتفاع درجة الحرارة

وقد تكون الأعراض المصاحبة شديدة، وتؤدي للوفاة وخاصة في الأطفال وكبار السن لضعف مناعتهم.

حدة هذه الأعراض ومدتها تختلف باختلاف المسبب

عادة تظهر الأعراض بعد تناول الطعام بفترة ساعتين إلى 72 ساعة أو أكثر وذلك حسب العمر وكمية الغذاء الملوث.

أهم ملوثات الغذاء البكتيرية:

السالمونيلا "Salmonellae"

حيث تصاب الحيوانات بها و من ثم تصاب لحومها وحبليبها ومشتقاتها كذلك البيض.

ونتيجة لأكل أو شرب احد هذه المواد الغذائية الحاملة لهذه البكتيريا تسبب مرض

التهاب المعدة، و اعراضه التهاب حاد في المعدة أو الامعاء مصحوباً بالصداع مع مغص و تقيؤ و غثيان و اسهال

و ارتفاع في درجة حرارته الجسم، وقد يؤدي إلى ما يعرف بالجفاف.

و يبلغ عدد الأنواع التابعة لهذه البكتيريا حوالي 2000 نوع، ونذكر منها على سبيل المثال المسببة للتلوث الغذائي:

Salmonella enteritidis, S. typhimurium

البروسيللا Brucellae:

من مسببات التلوث الغذائي داء الحمى المالطية (حمى البحر الأبيض المتوسط) من الأمراض الهامة و الخطيرة التي تصيب الإنسان نتيجة لشربه للحليب ومشتقاته الغير معقمة أو المبيسترة الملوثة بالبكتيريا. نتيجة تناول منتجات ألبان ملوثة وغير مبسترة.

شجيلة Shigellae:

بكتيريا تسبب **داء الزحار البكتيري** للإنسان نتيجة لتناوله أغذية ملوثة بها. (الاسهال مصحوب بالدم في معظم الاحيان)

بكتيريا لاهوانية :

وهي بكتيريا لاهوانية تنمو في الأغذية المعلبة و الغير محفوظة جيدا و تفرز سمومها . عند تناول الأغذية الملوثة فإنها تؤدي إلى حالة من التسمم معروفة باسم التسمم الوشيقي. تؤثر هذه السموم على الجهاز العصبي الأعراض : صعوبة في البلع - دوار - ارتخاء في العضلات – صعوبة في التنفس وصعوبة في تحريك العين و الكلام

البكتيريا الكروية العنقودية:

تفرز هذه البكتيريا سمومها في الغذاء و تسبب تسمم غذائي سريع. تنتقل هذه البكتيريا الى الطعام بواسطة العاملين في الطهي ذو البثرة أو الحبة أو الأصبع المجروح.

ايشريشيا كولاى E coli:

تسبب حالة من الاسهال الشديد للأطفال والمسافرين نتيجة التلوث المياه و التي يمكن أن تدخل في تحضير الطعام .

- الزحار الأميبي : نوع اخر من الزحار

يسببه طفيل اولي و ينتقل للإنسان عن طريق المياه و الأطعمة الملوثة بالطور المعدي. /عبارة عن إسهال مصحوب بالدم والمخاط في معظم الاحيان.

داء السل

من الأمراض الواسعة الانتشار التي تصيب الإنسان و الحيوان وذلك عن طريق المواد الغذائية المصابة بهذه الكائنات المسببة لهذا المرض.

داء الجمرة الخبيثة Anthrax

ومن أهم الأمراض و اخطرها و التي تصيب الإنسان نتيجة لتلوث الغذاء ب عصيات الجمرة الخبيثة

داء الحمى القلاعية و داء التهاب الكبد الفيروسي و انفلونزا الطيور و الخنازير

من ملوثات الغذاء الفيروسات حيث تسبب العديد من الأمراض للإنسان

الأنتمبيا، و الجاردي و الأسكارس و الديدان الشريطية التلوث الغذائي الناتج عن الكائنات الطفيلية فهو محدود

داء الأكياس المائية نتيجة تناوله المواد الغذائية الملوثة ببيض دودة الكلب الشريطية.

الوقاية من التسمم الغذائي:

- 1- مراقبة أماكن تحضير الغذاء والمشروبات.
- 2- تشديد الرقابة على جميع المحلات التي لها علاقة بالأطعمة.
- 3- الفحص الدوري للأشخاص العاملين في المطاعم ومحلات الأغذية.
- 4- استعمال القفازات عند اعداد الطعام.
- 5- أخذ عينات بصفة دورية من المواد الغذائية للفحص والتحليل بالمختبرات.
- 6- متابعة مصادر مياه الشرب باستمرار وإجراء عمليات التعقيم اللازمة.
- 7- عدم ترك الأطعمة مكشوفة أو معرضة للحشرات.
- 8- حفظ الأطعمة في الأماكن الصحيحة للحفظ.
- 9- التخلص من الطعام إذا تغير لونه أو رائحته.
- 10- غسل اليدين قبل تحضير الطعام.

الأغذية الأكثر عرضة للتلوث:

- اللحوم والأسماك والبيض حيث تعتبر أكثر أنواع الأطعمة خطورة في حال عدم تداولها خلال مراحل الطهي بطريقة صحية وذلك لسرعة تلوثها بالميكروبات نتيجة لاحتوائها على نسبة عالية من الرطوبة والبروتين.

كيف تختار مكان تناول غذائك:

من الأولويات عند الأكل في مطعم أو أخذ وجبة جاهزة إلى المنزل ما يلي:

النظافة - الطهي - التبريد.

النظافة: افحص المطعم قبل جلوسك فيه أو شرائك للوجبة فإذا كان المكان غير نظيف فالأفضل أن تتناول وجبتك في مكان آخر.

الطهي: دائماً احرص على طلب وجبه مطهية إلى درجة النضج وخاصة اللحوم والدجاج والمأكولات البحرية والأطعمة المصنعة منه كالهيمبرجر والنقاتق والبيض لأن الوجبات غير كاملة النضج من أكثر أنواع الطعام سبباً في وقوع حوادث التسمم الغذائي لذا لا ينصح باللحوم غير كاملة النضج. ويزيد خطورة ذلك على الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية وكبار السن والحوامل والأطفال ، والطاهي للطعام يجب ان تستطيع ان تراه.

التبريد: يجب أن تتأكد بأن الأطباق الباردة مقدمة لك وهي باردة.

الأمراض المشتركة بين الإنسان و الحيوان

هي الأمراض والعدوى التي تصيب الإنسان والحيوان وتنتقل فيما بينهم ، عن طريق الاتصال المباشر أو غير مباشر أو عن طريق الأغذية والمنتجات والمخلفات الحيوانية أو عن طريق المفصليات الناقلة للأمراض.

أنواع العدوى :

- القاتل \ مثل داء السعار، داء الجمره الخبيثة وداء السل (الدرن).
- الغير القاتل \ ولكن ينتشر بصورة وبائية مثل أمراض التسمم الغذائي .

العدوى Infection:

هي الحالة المرضية الناجمة عن غزو الجسم بالميكروبات القادرة اما على الاضرار أو احداث الأذى بالأنسجة الحية بطريقة مباشرة ، أو بإفرازها لمواد سامة أو بإنتاجها لتفاعل معين يضر بالجسم.

أمراض معدية Infectious Diseases:

أمراض تسببها كائنات دقيقة (كالفيروسات والبكتيريا والطفيليات الأولية)، وغير دقيقة مثل الديدان الطفيلية، بحيث يمكن انتقالها بالعدوى من كائن إلى آخر.

بعض الأمراض المشتركة بين الإنسان و الحيوان

الحُمى القرمزية	الطاعون البشري	داء البروسيلة
الفطريات الجلدية والتحت جلدية	داء الليستريا	السل الرئوي
	داء المقوَّسات	عدوى السالمونيلا
	الجارديا ؟	الحُمى المجهولة (أنفلونزا البلقان)
	داء اللشمانيا الحشوية	عدوى المتدثرات
	الرغام أو السقاوة	أنفلونزا الخنازير
	جدري الإبل	الجمرة الخبيثة
	جدري البقر الكاذب	الحُمى الفحمية
	التأم الجلدي	حمى الوادي المتصدع
	الجرب الساركوتي	أنفلونزا الطيور

1- على حسب العائل الخازن :

- أمراض حيوانية بشرية : وهي الأمراض المعدية التي تنتقل من الحيوانات إلى الإنسان مثل داء الكلب
- أمراض بشرية حيوانية: وهي الأمراض المعدية التي تنتقل من الإنسان إلى الحيوانات مثل الدفتريا
- أمراض مشتركة ذات عكسية: الموجودة في الإنسان والحيوان ويمكن انتقاله من الإنسان للحيوان أو العكس مثل التسمم بالميكروب العنقودي الذهبي.

2- على طرق انتقالها و دورة حياة مسبب المرض:

- أمراض مشتركة مباشرة طريق الناقل الميكانيكي: وهي الأمراض التي تنتقل من الحيوان إلى الإنسان عن طريق التعامل المباشر بالحيوان أو عن طريق الناقل الميكانيكي للحشرات، لا يحدث تطور في المرض أثناء عملية انتقال العدوى، مثل داء الكلب، البروسيلا والتريكينيل.
- أمراض مشتركة دورية: تحتاج لأكثر من عائل من الحيوانات لتكتمل دورة حياة المسبب للمرض مثل دودة البقر الشريطية، دودة الكلب الشريطية.
- أمراض مشتركة بواسطة الناقل الحيوي: وهي الأمراض التي تنتقل عن طريق الناقل الحيوي للمفصليات ماصة الدم البعوض، ذبابة الرمل والقراد، حيث مسبب المرض ينمو ويتكاثر داخل الناقل الحيوي قبل ان ينتقل مسبب المرض إلى الإنسان مثل داء البرداء، داء النوم و حمى الدنجوا.
- أمراض مشتركة بيئية: تحتاج إلى أكثر من عائل من الحيوانات والتربة والنباتات المتحللة وغيرها مثل معظم الأمراض الفطرية.

3- تأثيرها على الإنسان والحيوان:

- مشتركة شديدة الخطورة على الإنسان وأقل خطراً على الحيوانات الاقتصادية مثل \ داء التريكينيل.
- مشتركة شديدة الخطورة على الإنسان + على الحيوانات الاقتصادية (البقر-الابل-الدواجن) مثل \ داء البروسيلا وداء السالمونيلا.
- مشتركة شديدة الخطورة على إنتاج الحيوانات الاقتصادية مثل \ السل البقري.

4- مكان وجودها:

- تظهر بصورة دورية في المدن مثل داء السالمونيلا، داء التوكسوبلازما و داء الفطريات الجلدية.
- تظهر بصورة دورية في القرى والهجر مثل داء البروسيلا والسل البقري.

5- حسب المسبب المرضي:

- أمراض بكتيرية : ومن أهمها : الجمرة الخبيثة ، داء البروسيلا ، ميكروبات التسمم الغذائي ، داء السل ، وداء الطاعون البشري.
- أمراض فيروسية : داء السعار(الكلب) ، الهريس ، فيروسات التهاب المخ السحائي ، الحمى الصفراء ، حمى الوادي المتصدع ، انفلونزا الطيور
- أمراض الريكتسيا : مثل داء الحمى المجهولة، الحمى التيفوسية المستوطنة
- أمراض فطرية : الفطريات الجلدية الخارجية \ الفطريات تحت جلدية \، والفطريات الجهازية .
- أمراض طفيلية: الطفيليات الأولية \ داء الاميبا، داء الليشماتيا الجلدية ومرض الليشماتيا الحشوية، الملاريا وكذلك داء المقوسات.
- الديدان الطفيلية \ البلهارسيا، الديدان الشريطية، الدبوسية والأسكارس . - المفصليات الطبية \ التدويد، والجرب، قمل الرأس والجسم .

أهمية الأمراض المشتركة

مسئولة عن أمراض واسعة الانتشار بين الإنسان والحيوان وما تنشأ عن ذلك من خسائر في الأرواح .
تؤثر على صحة الحيوان وإنتاجيته فيخفض إنتاج اللحم والحليب والبيض .
الخسائر بسبب تكاليف مقاومة الأمراض وعوائلها الخازنة ونواقلها .
قفل الأسواق العالمية أمام الدول التي تتوطن فيها هذه الأمراض المشتركة .
تسبب الشلل في النمو الاقتصادي للبلاد التي تتوطن فيها ولا تدع الفرصة لإيجاد رأس المال الكافي للتنمية والاستثمار إلى زيادة الخدمات الطبية

طرق انتقال المرض :

عن طريق العض : مثل داء الكلب أو السعار.
عن طريق الاختلاط : جدري الإنسان، انفلونزا الطيور وانفلونزا الخنازير .
عن طريق المفصليات الطبية : الحمى المخية الشوكية ، حمى الوادي المتصدع ، الحمى القلاعية والحمى الصفراء

الأفراد المعرضون للعدوى:

- الأطفال وذوى الاحتياجات الخاصة .
- العاملون، المجالات الزراعة والبيطريين.
- العاملون في مجال صناعة اللحوم ومنتجات الحيوان .
- العاملون في مجالات الصحية بالعيادات والمختبرات.
- الحالات الطارئة : مثل اللاجئين وضحايا الكوارث و الحجيج ، أو الذين
- يعيشون في ظروف سيئة .

العوامل التي تؤثر على انتشار الأمراض المشتركة

تحدث العدوى للذين لا يرتدون الملابس الواقية أثناء تداولهم لهذه المنتجات أو عندما تتلوث مصادر المياه والتربة
أو الهواء بسبب إلقاء الجثث والمخلفات الحيوانية .
تجارة منتجات الحيوان: الدول التي تستورد الصوف الخام أو الجلد أو اللحوم... الخ ، من المناطق المتوطن بها الأمراض المشتركة

مقاومة الأمراض المشتركة

- اكتشاف ومعالجة الحالات المرضية في الإنسان .
 - قطع حلقة العدوى بين الإنسان والحيوان .
 - قطع حلقة العدوى بين الحيوانات الأليفة والبرية .
 - التحصين : للوقاية من الأمراض ولتقليل فرص انتشار المرض . اللقاح
 - حماية المناطق السليمة من دخول العدوى إليها .
 - التخلص من الحيوانات المريضة حيث تعتبر مصادر لانتشار المرض
- ...تابع

- العلاج بالمضادات الحيوية : علاج الأمراض البكتيرية في الإنسان والحيوان وتقلل من فرص انتشار العدوى .
- مقاومة القوارض والحيوانات الضالة والمفصليات الطبية الناقلة للمرض .
- تقييد حركة الحيوانات خلال ظروف المقاومة للمرض .
- المراقبة الصحية للأغذية والتخلص من المخلفات الحيوانية .
- التعاون المشترك بين القطاعات الإدارية المختلفة وخاصة قطاعي الصحة والطب البيطري والزراعة، فيما يتعلق بالأمراض التي تنتقل عن طريق الأغذية

الوقاية الصحة الشخصية

- غسل الأيدي بالماء والصابون عقب الخروج من دورة المياه مباشرة وقبل تناول الطعام أو الشراب.
- استخدام مناديل أو كمادة تجنب التعرض للرداء المنبعث من الأنف والفم من الآخرين، كما في حالة السعال أو العطس أو الضحك.
- الاستحمام المتكرر بالماء والصابون لحفظ الجسم نظيفاً ولبس ملابس نظيفة
- تجنب استعمال أدوات الطعام والشراب المشتركة أو العامة أو الغير نظيفة، أو أدوات الزينة وغيره.
- غسيل اليدين جيداً بعد زيارة المريض أو ملامسة أدوات المريض.

الإجراءات التي يجب اتباعها

- إنشاء هيكل للتنسيق والتعاون بين مختلف القطاعات الحكومية .
- التخطيط المسبق لضمان نجاح إجراءات المقاومة .
- تجنيد و تدريب العاملين في مجال الامراض المشتركة .
- إنشاء جهاز للإبلاغ الفوري عن الأمراض المشتركة .
- إنشاء قطاعات للمختبرات وخدمات اللقاح .
- اتخاذ الاحتياطات الكفيلة بمنع العدوى في المختبرات ومنع تسرب المواد المعدية إلى الوسط الخارجي .
- التعليم والوعي الصحي للمواطنين وذلك ليتجنبوا الإصابة ويجب أن يبدأ التعليم من المرحلة الابتدائية.
- التخلص من الحيوانات النافقة ومخلفات الحيوانات.
- مشاركة المجتمع الفعالة في المقاومة .

أنفلونزا الخنازير

مرض صدري حاد شديد العدوى يصيب الخنازير
لا يصاب الناس به ولكن هذا لا يمنع من إصابتهم وفي الماضي تم تسجيل انتقال محدود جداً للعدوى من شخص إلى آخر (ثلاث حالات فقط)

ككل سلالات فيروس الأنفلونزا يتحور هذا الفيروس باستمرار.
الخلازير تصاب بفيروس أنفلونزا الطيور و فيروس أنفلونزا البشر كما تصاب بفيروس الخنازير بأنواعه المختلفة، مما يجعلها عائل وسيط خصب يسمح بتحور الفيروس جينيا و ميلاد نوع جديد منه.

فيروس أنفلونزا الخنازير معدى ويمكن أن ينتقل من شخص إلى آخر.
تنتشر أنفلونزا الخنازير بنفس الطريقة التي تنتشر بها الأنفلونزا الموسمية ويحدث العدوى من شخص إلى آخر غالباً عن طريق السعال أو العطس وأحيانا قد يصاب الناس من خلال لمس شيء يحتوى على فيروسات الأنفلونزا ثم يقوم الشخص بلمس أنفه أو فمه.

الكائنات الدقيقة الفيروسية والبكتيرية تستطيع ان تعيش في البيئة الخارجية أي خارج أجسامنا على سطوح الطاومات ومقبض الباب ،، لمدة تقرب من الساعتين إلى 3 ساعات. لذلك يجب علينا محاربته بالنظافة وغسل الايدي وتطهير وتنظيف الأشياء الخارجية. كعربة التسوق

أعراض وعلامات الإصابة :

هي نفسها أعراض الأنفلونزا الموسمية : ارتفاع في درجة الحرارة، السعال، التهاب الحلق وآلام في العضلات
و يمكن أيضا الإصابة بالتهاب في العين، مع احتمال حدوث بعض المضاعفات التي تسبب التهابا رئويا أو مشاكل في الجهاز التنفسي أو نزلة شعبية ..

لوشعرت بأنك تعاني من أعراض أنفلونزا الخنازير

يجب عليك أن تظل بالبيت وتستعمل المناديل الورقية النظيفة عند العطس أو السعال وتخلص منها بإلقائها في سلة المهملات. مراجعة العيادات الطبية.

الوقاية: بالمناديل الورقية النظيفة عند العطس + غسل يديك بالماء والصابون + استخدام المنظفات الكحولية للأيدي .

تجنب لمس العينين أو الأنف أو الفم فهذا عادة يساعد على انتشار العدوى.

تجنب الأماكن المزدحمة والتي يكثر فيها الاختلاط إلا في الحالات الطارئة.

تجنب الاختلاط مع الأشخاص المصابين .

حاول أن ترتدي القناع الطبي فهو وسيلة منخفضة التكلفة، وفعالة للوقاية من الأمراض المعدية.

الاهتمام بالتغذية الجيدة وشرب السوائل والماء بوفرة ، مع الحرص على النوم الكافي.

لقاح الوقاية : ليست هناك لقاحات للبشر ضد فيروس أنفلونزا الخنازير ، ولقاحات الموجودة حالياً فقط للخنازير، ولقاحات الأنفلونزا الموسمية .
لا تأثير لها على فيروس H1N1

لتعزيز جهاز المناعة : من هذه العناصر الحمضيات والعنب الأحمر و الفراولة والتفاح و الزبادي والعسل الأبيض والذرة والجزر ...

الفرق بين فيروس أنفلونزا الطيور* وفيروس الخنازير

فيروس أنفلونزا الطيور (H5N1) يوجد بين الطيور والبشر وهو مهلك جداً، ولكن ليس سريع الانتقال بين البشر والطيور.

وعلى عكس ذلك فإن فيروس أنفلونزا الخنازير أسرع إنتقالاً ولكن أقل إهلاكاً.

انفلونزا الطيور

مرض فيروسي حاد ومعدي يصيب الطيور بمختلف أنواعها

مسبب المرض هو فيروس من عائلة *Orthomyxoviridae* ، وهناك ثلاثة أنواع من فيروس الانفلونزا A' B' C ولكن الأكثر شيوعاً هو فقط النوع A . استطاع العلماء حتى الآن حصر 15 نوعاً من فيروس أنفلونزا الدجاج و أكثرها خطورة وإمراضية النوعين المعروفين H5N1,H7N7

لا ينتقل فيروس الطيور نتيجة لتناول لحوم الطيور المصابة أو البيض،
و ينصح بطهي البيض ولحم الطيور طهيًا جيدًا (أكثر من 70 درجة مئوية)،
ينتقل عن طريق تلوث الأطعمة والمشروبات.

الطيور المصابة تنتج الفيروس وبكميات كبيرة مع الإفرازات التنفسية والبراز ،
لذلك فإن **انتشار المرض** يتم عن طريق الاتصال المباشر بين الطيور المصابة والطيور السليمة
أو بطريقة غير مباشرة : * بواسطة الهواء الملوث (الاستنشاق) .
عن طريق تلوث المعدات ، وسائط النقل ، أحذية المزارعين ، الأقفاص ، الملابس .
كما أن المياه المستخدمة في صناعة الدواجن لها دور كبير في عملية انتشار الفيروس في حال تلوثها بإفرازات الطيور البرية المصابة .
وهناك احتمالية انتقال الفيروس مكانياً بواسطة أجسام الحيوانات كالفوارض والذباب. و للقطط دور في نقل و انتشار العدوي.

من أهم العلامات السريرية في الدواجن البياض :

الخمول و نفوش الريش و قلة الشهية .
قلة في إنتاج البيض والبيض يكون بدون قشرة أو بأحجام وأشكال مختلفة و حدوث انتفاخ في الرأس ، الدلايات ، العرف ، المفاصل .
ظهور اللون الأزرق في العرف
إفرازات مخاطية من الأنف .
إسهال مائي مائل إلى اللون الأخضر .
الموت المفاجئ الذي يمكن أن يحدث خلال 24 ساعة من دخول الفيروس أو قد تحدث الوفيات خلال أسبوع من تاريخ الإصابة .

أهم العلامات السريرية في الدواجن اللاحمة

انتفاخ في الوجه وخمول وقلة شهية .
زيادة طردية في عدد الوفيات من تاريخ ظهور أعراض المرض .
علامات عصبية مثل التواء الرقبة (التي تتشابه مع علامات النيوكاسل) .
عدم انتظام مشية الطيور المصابة (الترنح Ataxia) .

*علما بأن العلامات السريرية لمرض انفلونزا الطيور عادة تتشابه مع الأعراض السريرية لأمراض أخرى
مثل مرض النيوكاسل، والتهاب القصبات الفيروسي المعدي ولا يمكن الاعتماد عليها في عمليات التشخيص

العلامات السريرية في الإنسان

- صداع وقشعريرة.
- آلام في العضلات والمفاصل وحمى.
- سعال جاف والتهاب في ملتحمة العين.
- في الحالات الحادة يكون قاتلاً.

هل يصيب العدوى الانسان ؟ لا، بل ينتقل الفيروس من الطيور إلى البشر في حالات نادرة وبصعوبة بالغة، إذا انعدمت النظافة واصبح النسان يحتك مباشرة بالطيور، والدليل علي ذلك إصابة عشرات الملايين من الطيور، بينما أصيب 160 فرداً فقط وتوفي منهم 74 شخصاً فقط.

الإلتهاب الكبدي

يأتي في الترتيب الثاني بعد التبغ كسبب للإصابة بالسرطان. + يعتبر أكثر عدوى من فيروس نقص المناعة المكتسبة الذي يسبب مرض الإيدز
في الولايات المتحدة يصاب 300,000 إنسان كل سنة. تقريباً يموت 5,900 إنسان سنوياً كنتيجة للمرض: 4,000 من التليف الكبدي؛
1,500 من سرطان الكبد؛ و 400 من تطور سريع للإلتهاب الكبدي.

الأمراض المعدية
البكتيرية المشتركة بين الإنسان و الحيوان

❖ الكزاز Tetanus

مرض معدى شديد الخطورة، والكائن المسبب له (بكتيريا لاهوائية) تعيش في التربة وفي الفضلات الحيوانية. وتدخل الجسم من خلال الجروح أو الخدوش أو وخزة خفيفة، ويفرز هذا الميكروب سموماً فعالة إلى الدم ثم تظهر اعراض والعلامات المرضية بعد فترة الحضانة، حيث يتصف بتقلصات عضلية شديدة. \ موجود في جميع دول العالم.

المعرضون للإصابة

- العاملين في المجال الزراعي، و في مجال الخدمات العامة حيث تتطلب أعمالهم الاحتكاك أو التعرض للتربة الملوثة أو مسامير ملوثة
- الأطفال حديثو الولادة ونتيجة لقطع الحبل السري بآلة حادة غير معقمة وربما ملوثة بمسبب المرض.
- الأشخاص المصابون بالحروق حيث يكونون عرضة لتلوث الحروق والجروح بميكروبات الكزاز.

الأعراض :

- تستغرق فترة الحضانة بين ثلاثة أيام إلى عدة أسابيع حتى تظهر اعراض الإصابة. ويعتمد ذلك على طبيعة الجرح وموقعه ومدى تلوثه
- في حالة تلوث الحبل السري تكون مدة الحضانة أقصر،
- تدخل جسم الإنسان عن طريق الجروح أو الحروق ،
- حيث تفرز سمومها داخل الجسم والتي تنتقل بسرعة إلى الجهاز العصبي. لذا فإن الأعراض تكون عصبية حيث تتشنج العضلات
- في بداية المرض من عضلات الفك السفلي والرقبة حيث لا يستطيع المريض فتح فمه لشدة الآلام.
- ثم يتبعه تصلب عضلات الجذع كالتالي: تصلب الظهر وتقلصها، تصلب عضلات الأطراف وتقلصها .

الوقاية :

- نشر ثقافة التوعية الصحية بين الأشخاص في جميع المجالات. (النظافة)
- تلقيح الأطفال خلال الأشهر الأولى باللقاح الثلاثي (ضد الدفتيريا والكزاز والسعال الديكي) حسب جدول زمني معين، ثم أخذ جرعة منشطة بعد سنة وأخرى بعد سنتين.
- إرشاد الأمهات الحوامل بضرورة أخذ جرعات من اللقاح المضاد للمرض لوقاية أطفالهن بعد الولادة من الإصابة.
- إرشاد العاملين في غرف العمليات حول أهمية النظافة والتعقيم.
- يجب تلقيح العاملين في المجال الزراعي وغيرهم وكذلك حقنهم بمصل مضاد الكزاز أثناء تعرضهم للإصابة بجروح.

❖ الدفتيريا Diphtheria

مرض حاد معد، يحدث عدوى سطحية غالباً في الأغشية المخاطية للممر التنفسي العلوي أو الجلد، ولا يصيب الأنسجة الأخرى، ويستطيع انتاج سموم داخلية قد تسبب التهاباً في الاعصاب أو في عضلة القلب. يحدث بسبب البكتيريا الوتدية الدفتيرية، والتي تسبب التهاب موضعي للحلق مع إفراز مادة لاصقة رمادية بيضاء ويكون مصحوب بتسمم دموي بسبب إفراز كمية من السموم

انتقال العدوى :

- في المجتمعات التي تكون فيها داء الدفتيريا مستوطنة (فقيره او جاهله)
- يوجد اشخاص حاملين للمرض من ذوي الحلق السليم
- (حيث يكون مسبب المرض محفوظ في حلق وأنف حامل المرض بدون ظهور الأعراض عليه)، ويكون مصدر عدوى للآخرين.
- الغبار في المستشفيات والمراكز الصحية ربما يكون ملوثاً بالإفرازات الجافة، حيث تنتشر العدوى بالهواء المحمل بالميكروبات .
- حليب الأبقار الملوثة بالدفتيريا نتيجة تلوثه من مصدر آدمي الحامل للعدوى.

الوقاية :

- نشر ثقافة التوعية الصحية وبالأخص الآباء وتعريفهم بخطورة المرض وفوائد التحصين ضده.
- تلقيح الأطفال من عمر 6 – 8 شهور باللقاح الثلاثي الذي يحتوي على خليط من توكسويد الدفتيريا مع لقاح السعال الديكي مع توكسويد الكزاز. ويجب حقن الطفل على ثلاث جرعات شهرية تحت الجلد أو في العضل. (الالتزام بالوقت للقاح)
- الوقاية من الاحتكاك مع الأشخاص المرضى أو استخدام أدواتهم.
- التطهير الجيد للمستشفيات والمراكز الصحية ولجميع الأدوات الملوثة.
- بستره الحليب أو غليه جيداً في الأماكن التي يستوطن فيها المرض.

وتوجد العديد من التسميات لهذا الداء: حمى البحر الأبيض المتوسط، الحمى المالطية، الحمى المتموجة و داء البروسيللا. وينتشر المرض في معظم دول العالم. وينتشر بين الرجال أكثر من النساء بسبب المخاطر المهنية التي قد يتعرض لها الرجال . وتظهر حالات فردية أو وبائية في الأشخاص من مستهلكي الحليب الغير مغلي أو المبستر. ويتميز سير المرض الحاد في الإنسان بوجود الحمى غير المنتظمة، أو المتموجة مع عرق شديد وغزير وقشعريرة وآلام في المفاصل والعضلات.

الوقاية :

- نشر الوعي الصحي بين العاملين في المجال الزراعي والحيواني.
- غلي الحليب مع تقلبيه أو بسترته بدرجة كافية لقتل ميكروب البروسيللا قبل الشرب.
- معالجة الأشخاص المصابين. وتحصين العاملين في الحقل البيطري والزراعي وغيرهم.
- عزل وذبح الحيوانات التي ثبت إصابتها بهذه الميكروبات.و التخلص الصحي من إفرازات الحيوانات المصابة وتطهير حظائرها
- تحصين الحيوانات ضد المرض باستعمال اللقاحات الوقائية من المرض.

*.أمراض الفطرية المشتركة بين الإنسان و الحيوان الفطريات الجلدية الخارجية. ~

❖ داء السعف (Ring Worm (Tinea من الآفات الفطرية التي يكثر حدوثها في الإنسان، وتوجد في الشعر وتسبب تقصفه وسقوطه، وقد توجد في الجلد الأمرد أو في الأظافر.

اقسام داء السعف : الفطر الشعري المتفرع، الفطر البذري الدقيق، والفطر البشري، الفطر القرني والفطور الشعرية الشنلانية.

الحضانة للعدوى بالفطريات تتراوح بين 5 إلى 12 يوم / والآفات الفطرية الناتجة تميل إلى الاستدارة. وتختلف ظهورها على حسب الجلد المصاب

ويمكن تقسيمها على منطقة الإصابة إلي:

- 1- المناطق الجلدية الخالية من الشعر في الإنسان: نجد ان مرض السعف له حجم محدد وحواف واضحة مع تكون قشور على هيئة بثرات وحويصلات ويمكن ان تكون مفردة أو متعددة مع ظهور التهاب حبيبي في الطبقات العميقة من الجلد ، ويسمى **سعفة الجسم**.
- 2 - في فروة الرأس: الفطريات المحبة للجلد تسبب فقدان الشعر على هيئة بقع خالية من الشعر، وتكوين القشور، والعرض الأساسي هو الحكة. وأكثر حدوثاً في الأطفال وتكون شديدة العدوى بين الأطفال، والشعر المصاب بالفطريات يتقصف ويسقط بسهولة.
- 3- بين أصابع القدم وفي باطن الرجل: هذه المناطق هي افضل المناطق للفطريات المحبة للجلد. ويظهر الجلد تغيرات تختلف من تهتك شديد للجلد مع تكوين بثرات صغيرة والعرض الأساسي الحكة، وتسمى **سعفة القدم** (داء القدم الفطري).
- 4- في الأظافر: يؤدي لنمو غير منتظم للأظافر اليدين والقدمين ويحدث تغير في لونها وتصبح سمكة وهشة سهلة التقصف وتسمى **سعفة الأظافر**.
- 5- الذقن واللحية: العدوى الفطرية المزمنة في الأماكن التي تحلق في الوجه والرقبة (الذقن واللحية).
- 6- القراع: تصيب فروة الرأس وتسمى **الدريقة** حيث يكون شكل المرض على هيئة الكأس. وهي كتلة صفراء من الفطر وبقياً نسيجية لها رائحة كريهة، وتؤدي هذه الحالة المرضية إلى القراع ونعني قلة الشعر أو صلع دائم في بؤرة الرأس والمسبب للقراع هو الفطور الشعرية الشنلانية. ويصيب القراع الشعر وجلد فروة الرأس، ويكون لون الشعر المصاب رمادي ويتقصف وتظهر الدريقة أو مجموعة من الدريقات ذات اللون الأصفر في فروة الرأس، وتتجمع الدريقات لتكوين قشرة كاملة ولها رائحة كريهة.

طريقة العدوى :

تختبئ مسببات مرض السعف في الشعر وقشور الجلد، وتظل حية لمدة معينة، وذلك يعتمد على درجة الحرارة والرطوبة ، ويمكن ان تحيا لمدة 7 شهور. وتنقل العدوى من المريض بالتماس المباشر أو الغير المباشر، ويمكن ان تنتقل العدوى في الظروف الصحية السيئة وفي الازدحام. والتربة هي المستودع الأساس لعدوى الفطريات، وذلك للخمس أنواع الأولى. وفي حالة مرض القراع فإن العدوى تتم من المخالطة المباشرة مع المريض أو استخدام الأدوات مثل المناشف والأمشاط وحمّامات السباحة. ومن الجدير بالذكر ان مرض القراع يحدث في صورة فردية وليس بصورة وبائية مثل مرض السعف.

الوقاية: نشر التعقيم الصحي (النظافة) وخاصة تعليم المريض كيفية انتشار المرض، ويجب عدم استخدام المسابح العامة

- إزالة الشعر وقشور الجلد المصابة باستخدام مبيدات الفطريات.
- التعقيم الجيد للفرش والملابس وأدوات التجميل التي استخدمها المريض.

الأمراض المعدية
الطفيليات المشتركة بين الإنسان و الحيوان

التطفل: علاقه بين كائنين مختلفين تمام الاختلاف مفيدة لاحدهما (الطفيل) وضارة للآخر (العائل). >إنسان او حيوان
الطفيل: هو الكائن الذي يستفيد من العائل ويسبب له الضرر حسب الطفيل المسبب للضرر. >كالبعوضة

طفيليات فاشله: تقتل العائل - **الناجحه:** تسبب مرض

* طفيليات داخلية	* طفيليات خارجية
تعيش داخل اجهزة الجسم المختلفة مختلفة من حيث الحجم والضرر الذي تسببه.	يعيش على سطح الجسم ويتوجد ربما لفترات دائمة أو فترات متقطعة.

أ- الطفيليات الداخليه :

الديدان الشريطية : دودة البقر الشريطية - دودة الخنزير الشريطية - الكلب الشريطية

دودة الكلب الشريطية:

هي عدوى الأمعاء بالدودة الشريطية في الكلاب والثعالب .
المرض: داء الحويصلات المائية

➤ داء الحويصلات المائية

هو عدوى الإنسان (العائل الوسيط) بالطور اليرقي للدودة الشريطية للكلاب.

مسبب المرض:

الدودة الشريطية للكلاب. وينتشر في العالم الذي تنتشر فيه الكلاب الضالة.

طريقة العدوى:

- استهلاك مواد غذائية أو شرب ماء ملوث ببويضات الديدان المسببة للمرض. كحلم البقر الغير مطبوخ جيداً
- من اليد إلى الفم من خلال الاحتكاك مع الكلاب المصابة حيث توجد ببويضات الدودة ملتصقة على شعر الكلب المصاب.
- عن طريق الهواء من خلال استنشاق غبار ملوث ببويضات الدودة.

فترة الحضانة:

تتراوح بين شهور إلى سنوات

الأعراض :

- الكبد والرئتين هما أكثر الأعضاء إصابة وأي عضو يمكن أن يصاب بالحويصلات المائية.
- تتباين الأعراض باختلاف مكان الإصابة **وحجم الحويصلة**، والتي قد تكون في حجم رأس الدبوس حتى حجم رأس الطفل.
- وتسبب الحويصلات المائية الموجودة في الكبد ألماً في البطن ، أما الحويصلات المائية الرئوية فتسبب ألماً في الصدر وسعالاً.
- حدوث عدوى بكتيرية نتيجة انفجار الحويصلات المائية، وخروج السائل الحويصلي ويحدث الانفجار نتيجة صدمة خارجية.
- السائل الحويصلي المحرر يسبب **أعراض تسممية** مثل **الطفح الجلدي والحساسية**.

الوقاية :

- التوعية الصحية العامة بين افراد المجتمع.
- إعدام الكلاب الضالة + والفحص الدوري للكلاب المستأنسة.
- التخلص من الأحشاء أو اللحوم المصابة بالأكياس المائية بالحرق.
- تعليم الأطفال في المدارس وتعريفهم بخطورة المرض وعدم الاحتكاك أو اللعب مع الكلاب، ووجوب غسل الأيدي قبل تناول الطعام.
- ذبح الحيوانات دخل المجاز وفحص لحومها جيداً بعد الذبح.
- الاستئصال الجراحي لمثل هذه الحويصلات المائية من الأشخاص المصابين. >>>>

➤ **ديدان البهارسيا: داء البهارسيا:**

وهي عدوى الجهاز الدوري بديدان البلهارسيا نتيجة لتعرض الأشخاص للمياه الملوثة ببرقائها. وهي تصيب الأشخاص عن طريق العمل المباشر و الاستحمام بمياه ملوثة بالقواقع العائل الوسيط للطفيل المسبب لمرض البلهارسيا. حيث تخترق البرقات الجلد ومن ثم الأوعية الدموية وتكمل دورة حياتها حتى تصل إلى الأوعية الدموية الدقيقة للمثانة البولية أو الشرج .

فترة الحضانة

تتراوح بين 4 إلى 7 أسابيع حتى تكتمل نمو السركاريا إلى ديدان البهارسيا داخل الإنسان وتضع بيض. وهي تعيش من سنتين إلى خمس سنوات داخل الجسم،

الأعراض :

- ظهور بقع نزفية أو طفح جلدي نتيجة لاختراق السركاريا الجلد. (اثناء السباحة او دخول مستنقعات مائية)
- نتيجة لدورة الحياة ومرور الطور المعدي السركاريا داخل بعض الأعضاء مثل الكبد والرتنين يؤدي إلى التهاب كبدي أو التهاب رئوي.
- الالم شديدة وحادة اثناء عملية التبول أو التبرز مع خروج قطرات دم نتيجة لتمزيق البيض الذي يحتوى على شوكة للأوعية الدموية.
- حمى وسعال وفقر دم وتستمر الاصابة بالمرض لسنوات وقد تؤدي الى سرطان المثانة أو المستقيم حسب نوع الديدان المسببة للمرض.

الوقايه :

- النوعية الصحية للعاملين في المجال الزراعي وايضاً افراد المجتمع بعدم السباحة في الاماكن التي ينتشر فيها المرض.
- استئصال القواقع من مصادر المياه السطحية وذلك باستخدام مبيدات القواقع.
- عدم التبول في المياه، ويجب اثناء قضاء الحاجة ان نعطي ظهرنا للمياه.
- علاج الأشخاص المصابين بهذا الطفيل.

الديدان الأسطوانية

➤ **الدودة دبوسية:** ودوة الذكر بنهاية جسمه شوكتين. فسمي دبوسي.

هي من الديدان الأسطوانية ويطلق عليها عدة اسماء مثل ديدان المقعد و ديدان الليل. وهي تعيش في نهاية الجهاز الهضمي. داء الدودة الدبوسية: ينتشر خاصة في مدراس الأطفال والأماكن العامة الغير نظيفة.

تصيب : خاصة الأطفال - وإذا اصاب بها شخص في المنزل يجب ان يتم معالجة جميع افراد العائلة او الذين يعيشون في نفس المنزل.

طريقة العدوى بالديدان الدبوسية:

- استهلاك مواد غذائية خصوصا الورقيات (السلطة) أو شرب ماء ملوث ببويضات ديدان المقعد.
- من اليد الملوثة بالبيض إلى الفم،
- أو من خلال الحمامات في الأماكن العامة مثل المدارس والمستشفيات والأسواق أو من خلال الملابس.
- عن طريق الهواء من خلال استنشاق غبار ملوث ببويضات الدودة.

الأعراض :

- حدوث حكة شديدة حول فتحة الشرج للشخص المصاب
- نتيجة لوضع البيض المحتوى على سطحه الخارجى مادة كيميائية حارقة ولاصقة حول فتحة الشرج.
- انتفاخ اللبطن مع حدوث اصوات وخاصة اثناء الليل.

الوقاية:

- علاج الاطفال المصابين أو الشخص و اعطاء جرعات وقائية لباقي أفراد الأسرة
- التتقيف الصحي لجميع أفراد المجتمع. النظاااااااااااافه

➤ **ديدان الاسكارس:** وهي من الديدان الأسطوانية وتصيب الجهاز الهضمي في الإنسان. ويطلق على المرض داء الاسكارس.

وينتشر في الأماكن العامة الغير نظيفة وتعيش من 6 شهور إلى سنتين، وتضع في اليوم 20000 بيضة تخرج مع البراز.

طريقة العدوى بديدان الاسكارس:

- تناول الخضروات أو شرب ماء ملوث ببويضات الديدان.

الأعراض

- نتيجة للهجرة الطويلة لليرقات بعد الإصابة ببيض الديدان يحدث التهاب رئوي و آلام في منطقة الصدر.
- انتفاخ للبطن مع حدوث ألم في البطن + واستفراغ وضعف عام وهزل شديد.

الوقاية:

- علاج الأشخاص المصابين
- النظافة العامة لمنع تلوث الغذاء والماء.
- نشر ثقافة التوعية الصحية.

ب- **الطفيليات الخارجية:** قمل الرأس - قمل العانة - قمل الجسم - البراغيث - جرب - القراد - البعوض

❖ الجرب

الجرب مرض جلدي واسع الانتشار يسببه طفيل خارجي يسمى الحلم. **الكانن المسبب:** طفيل الحلم من نوع (ساركوبتيس سكابي) وهو المسبب لجرب الإنسان. وهو كانن لا يرى بالعين.

العدوى: عن طريق الاحتكاك المباشر أو غير المباشر ويستطيع طفيل الحلم ان يعيش خارج جسم العائل في الملابس والمناشف لعدة ايام. وينتشر في البيئة الفقيرة والتي تعيش في مستوى صحي منخفض.

الأعراض :

- فترة الحضانة من 2- 6 أسابيع للعدوى أول مرة، ولكن العدوى التالية لا تتعدى فترة حضانتها من 1-4 ايام، وتظهر العلامات على الجلد بين الأصابع والصدر والظهر ووجود أنفاق تحت الجلد. والحكة الشديدة ونتيجة لهذا يؤدي إلى عدوى جرثومية وتقيح.

الوقاية:

- عزل وعلاج الأشخاص المصابين.
- النظافة العامة وكثرة الاستحمام مع لبس ملابس نظيفة.
- تطهير ملابس ومناشف وأغطية المصاب تطهير جيد ودخول الشمس وتهوية المكان .

❖ داخلية : طفيليات الدم الأولية

➤ **اللشمانيا:** طفيل اولي وحيد الخلية يعيش داخل خلايا الجهاز الدوري

ويوجد له **عائل خازن** هي الجرذان والكلاب أو الإنسان حسب النوع الذي يسبب مرض اللشمانيا ويوجد **عائل ناقل** له هو انثى ذبابة الرمل، وينتشر داء اللشمانيا بنوعها خاصة دول الشرق اوسطية والحوض الأبيض المتوسط وغيرها. والطور المعدي للإنسان هو بروتستيفوت أما الطور المعدي للحيوانات هو الايمستيفوت.

اقسامه: 1 - داء اللشمانيا الجلدية تترك اثارا على الجسم

2- وداء اللشمانيا الحشوية. قاتله

الوقاية:

- التوعية العامة بخطورة المرض.
- علاج الإنسان المريض - إبادة الكلاب و الجرذان.
- مكافحة ذبابة الرمل.

المحاضرة (11)

المخدرات والادمان

صنفت منظمة الصحة العالمية **مادة النيكوتين** ضمن مجموعة المواد المخدرة التي تؤدي إلى **الإدمان** وعلى هذا يعتبر التدخين **إدمان** وليس عادة ... كما كان يعرف من قبل.

الادمان:

هو حالة تعود قهري مزمّن على تعاطي مادة معينة من المواد المخدرة بصورة دورية متكررة فهو سلوك قهري استحواذي اندفاعي تعودي.

العوامل الدافعة للإدمان: (نفسيه + فسيولوجيه)

- 1- ضعف المشاعر الدينية والوعي الديني
- 2- مجازاة رفاق السوء في المناسبات الاجتماعية
- 3- التجربة والبحث عن النشوة
- 4- الهروب من المشاكل والأزمات
- 5- الرغبة في إزالة التوتر والقلق والصراع النفسي المشاكل الأسرية
- 6- الفشل والإحباط أو الإحساس بالظلم الاجتماعي
- 7- ترسيخ الإعلام بتصوير مشاهد من الإدمان تغري ضعاف النفوس > (تأثير باللاوعي وبرمجة العقل انه تنفيس او ملجأ للضغوط)
- 8- عدم توفر فرص النشاط الإيجابي للانتفاع من أوقات الفراغ التي يعاني منها الشباب
- 9- عدم وجود الرقابة الواعية من الوالدين وتفهم مرحلة المراهقة للأبناء
- 10- الجهل وقلة الوعي الصحي لمشكلة الإدمان للفرد والمجتمع

المخدرات:

- هي المواد التي تصيب الإنسان بالإدمان ومنها:
 - مثبطات المخ (الكحول و الهيروين و الأفيون)
 - المهدنات (الفاليوم و الريفوتريل).
 - المنشطات (كبتاجون و القات و الكوكايين و الكافيين)
 - الحشيش.
 - المواد الطيارة.
 - النيكوتين. دخان
 - المهلوسات.

آثار صحية نفسية:

- عدم القدرة على ضبط النفس والإتزان
- عدم إستطاعة تكون علاقات إجتماعية سليمة
- تذبذب المزاج
- انخفاض الثقة بالنفس
- الإصابة بالأمراض النفسية (الذهان - الإكتئاب - الهوس والقلق)

آثار إجتماعية :

- انتشار المشكلات الإجتماعية بمختلف صورها

آثار اقتصادية :

- خسارة العصب الرئيسي في الأمة وأموالها واقتصادها.

آثار التعاطي الصحية عضوية:

- تعاطي عن طريق الفم :
 - أمراض الكبد و الكلى.
- تعاطي عن طريق التنشيط :
 - امراض الرنتين و الدم و الكلى و الكبد.
- تعاطي عن طريق التدخين :
 - امراض اللثة و الشفتين و الرنتين و القلب و الشرايين.
- تعاطي عن طريق الحقن :
 - فيروسات الكبد و الإيدز و جلطات الأوردة .

الوقاية :

- الالتزام بكتاب الله والسنة
- التثقيف الصحي فيما يخص أنواع المخدرات وتأثيرها.
- زيادة الوعي الاجتماعي
- تطوير مهارات العلاقات الاجتماعية كي لا يحدث أي خلل في العلاقات الشخصية والاجتماعية.
- عمل أنشطة رياضية وترفيهية.

تعريف:

المساعدة أو الرعاية الصحية الأولية التي تقدم للمريض أو المصاب في مكان الحادث وقبل الوصول للمستشفى.

أهداف الإسعاف:

- 1- المحافظة على الحياة.
- 2- عدم تدهور الحالة.
- 3- المساعدة على الشفاء.

المسعف /

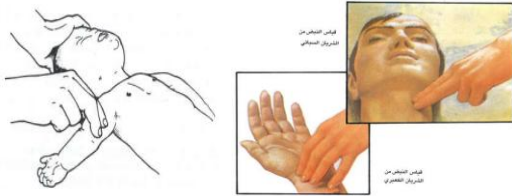
هو الشخص المؤهل والمدرّب من هيئة معترف بها طبياً على تقديم الإسعافات الأولية للمريض أو المصاب دون حدوث الضرر له. والمسعف يقوم ب:

- التأكد من سلامة المكان أو الموقع.
- تقييم الحالات بسرعة وطلب المساعدة اتصال (997) وتقديم المعلومات: عن الحادث والمصابين. (الطوارئ-الدفاع المدني-الإسعاف)
- تقديم العناية الأولية للحالات الأكثر خطورة مثل مجرى الهواء والتنفس والتزيف.
- الترتيب لنقل المصابين بالوسيلة المناسبة إلى المستشفى.

أساسيات معرفية في الإسعافات الأولية

التقييم و العلامات الحيوية هي:

- مستوى الوعي (الاستجابة).
- النبض.
- التنفس.
- ضغط الدم.
- درجة الحرارة.
- لون الجلد.



مستوى الوعي (الاستجابة)

إن أية إصابات أو مرض قد تؤثر على الدماغ وبالتالي تؤثر على الوعي، تقييم مستوى الوعي يكون كالتالي:

- ✓ هل المصاب مستيقظاً ؟ هل المصاب يفتح عينيه ويرد على الأسئلة ؟
- ✓ هل المصاب يستجيب للصوت ؟ هل يجيب على أسئلة بسيطة ويطيع الأوامر ؟
- ✓ هل المصاب يستجيب للألم ؟ هل يفتح عينيه أو يتحرك ؟
- ✓ هل المصاب لا يستجيب لأي منبه ؟

النبض:

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

خطوات تقييم النبض:

النبض	البالغين	الاطفال	الرضع
معدل النبض	80 - 60	100 - 80	160 - 100

- ✓ سرعة النبض (عدد النبضات بالدقيقة).
- ✓ قوة النبض (قوي، ضعيف، سريع).
- ✓ انتظام النبض (منتظم، غير منتظم).

قياس النبض

➤ يتم وضع اصبع السبابة والوسطى على الفك السفلي ثم النزول على تفاحة آدم (صندوق الصوت) ثم النزول إلى أحد الجانبين بالتجويف ما

بين الحنجرة والعنق.

➤ **الشريان الكعبري** الموجود أعلى راسك باليد للأشخاص الواعين: يتم وضع اصبع (السبابة، الوسطى، البنصر) أعلى اصبع الإبهام ثم النزول إلى التجويف الموجود أعلى الرسك باليد بجوار عظمة الكعبرة ليتم الإحساس بالنبض .

➤ **الشريان العضدي** الموجود بالتجويف الداخلي للذراع للرضع: يتم بوضع أصبع (السبابة، الوسطى، البنصر) بالتجويف الداخلي أعلى الذراع مع الضغط الخفيف على الشريان العضدي للإحساس بالنبض ويتم قياسه لقصر الرقبة عند الرضع.

➤ **الشريان الفخذي** بجوار مفصل الكاحل، شريان أعلى القدم (سطح القدم) لا يجوز استخدام اصبع الإبهام في قياس النبض لأنه قد يعطي نبض المسعف نفسه.

التنفس

- عبارة عن دخول وخروج الهواء الي الرئتين في حركة الشهيق والزفير
 لفحص التنفس يكون بالاستماع الي صوت دخول وخروج الهواء الي الرئتين وكذلك حركة الصدر،
 لان أي تغير في معدل وعمق التنفس يدل على وجود إصابة.
 ✓ **التنفس السطحي و السريع** وذلك في حالة الصدمة والنزيف بسبب قيام الجهاز الدوري لتعويض النقص الحاد بالاكسجين.
 ✓ **التنفس البطيء والعميق** المصحوب بالشخير وذلك في إصابات الرأس والتسمم بالمخدرات.

الرضع	الاطفال	البالغين	التنفس
40 - 25	26 - 18	20 - 12	معدل التنفس

تقييم وفحص التنفس

- ✓ **معدل التنفس:** (عدد مرات التنفس بالدقيقة).
 ✓ **انتظام التنفس:** التنفس المنتظم، سريع و سطحي.
 ✓ **سهولة التنفس:** التنفس الطبيعي يكون تلقائي وبسهولة وبدون ألم.
 ✓ **الأصوات الغريبة:** الشخير، الغرغرة و صفير دلالة علي وجود إصابات بمجرى التنفس.
 ✓ **الروائح الكريهة:** رائحة الفاكهة ارتفاع السكر، رائحة اللوز المر التسمم بالسيانيد، و الرائحة الكريهة الانسداد المعوي رائحة البراز.

ضغط الدم

عبارة عن الضغط الناتج عن اندفاع الدم في جدران الشرايين، ويتكون **الضغط** من جزئين أساسيين
 الضغط الانقباضي (انقباض القلب)
 الضغط الانبساطي (انبساط القلب).

النساء	الرجال	ضغط الدم
70 /110	80 /120	معدل الضغط

أي اختلاف في ضغط الدم يدل علي وجود خلل في الجسم كحالات الإصابة
 ان انخفاض الضغط دلالة علي النزيف والصدمة

درجة الحرارة

- من العلامات الحيوية - درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعي (37 مئوية) ومن الممكن أن تهبط درجة الحرارة أو ترتفع تبعاً للحالة الصحية للجسم.
 ✓ ارتفاع درجة الحرارة نتيجة الالتهابات وضربة الشمس.
 ✓ انخفاض درجة الحرارة بسبب إصابات البرد، الصدمة و النزيف الشديد.
 ✓ أماكن قياس الحرارة بالإنسان هي: (الفم، تحت اللسان، علي الجبين، الأذن و الشرج). ولكن الأكثر شيوعاً:
 الفم ويكون بوضع ميزان الحرارة (الترمومتر) بالفم تحت اللسان من 3 - 4 دقائق يرفع الميزان من فم المريض ثم تتم القراءة.

الجلد

- يعطي الجلد معلومات هامة عن الإصابة ويؤخذ في الاعتبار عند إجراء الفحص لون الجلد وحرارته ودرجة حرارة الجسم العادية (37 مئوية).
 ويتغير لون الجلد وذلك بسبب وجود الدم أو عدم وجوده بالأوعية الدموية
 - الجلد المحمر: يدل علي ارتفاع حرارة الجسم، الحساسية، التسمم بأول أكسيد الكربون.
 - الجلد الأبيض (الشاحب): يدل علي هروب الدم من سطح الجلد في حالات الصدمة، فقدان الدم و الخوف.
 - الجلد الأزرق: يدل علي نقص الأكسجين، إصابات وأمراض الجهاز التنفسي والدوري.
 - الجلد الجاف والساخن: ضربة الشمس، الحرارة العالية، ارتفاع نسبة السكر بالدم.
 - الجلد الرطب والساخن: رد فعل الجسم علي ازدياد الحرارة الداخلية والخارجية.
 - الجلد البارد والجاف: التعرض للبرد الشديد أو انخفاض درجة الحرارة.
 - الجلد البارد والرطب: صدمة وخاصة صدمة الانسولين.

الحروق الجافة	الحروق الغير جافة
حروق اللهب	حروق الماء الحار
حروق الشمس	الحروق الكيماوية
الاحتكاك بجسم صلب	حروق مواد سائلة كالزيت
حروق الصقيع بروده	-----

الحروق:

تعرض الجلد للضرر نتيجة لمجموعة من الأسباب الخارجية
 سواء كانت حرارية، كيميائية، كهربائية أو أشعة...
 يتفاوت درجة ضررها على الجلد من الاحمرار إلى التلف الكامل للجلد.

درجات الحروق

حروق الدرجة الاولى: احمرار وآلام خفيفة بالجلد.
حروق الدرجة الثانية: احمرار وفقاعات مائية بالجلد تأكل بسيط بالجلد وآلام بسيطة بالجلد.
حروق الدرجة الثالثة: آلام حادة بالجسم تأكل طبقات الجلد والأنسجة تفحم وتغير في لون الجلد.



عوامل الخطورة في الحروق تعتمد على

المكان، العمر، الدرجة، المساحة، نوع الحرق والإصابات المصاحبة (إصابات مجرى الهواء).

*حروق مجرى الهواء:

حروق الوجه والفم والحلق خطيرة جداً لأن مجرى الهواء يتورم بسرعة وقد ينسد مسبباً الاختناق.

الأهداف ل إسعافه:

- المحافظة على مجرى الهواء مفتوح .
- النقل الفوري الى المستشفى.

الأعراض والعلامات لحروق مجرى الهواء:

1. غبار أسود حول الأنف والفم.
2. علامات احتراق شعر الأنف.
3. احمرار وتورم اللسان.
4. خشونة الصوت وصعوبة في التنفس.

طريقة إسعاف المصاب بالحروق

- نقل المصاب الى مكان آمن جيد التهوية وبعيد عن الخطر.
- تهدئة المصاب ومراقبة العلامات الحيوية الوعى، التنفس و النبض.
- إعطاء المصاب الماء البارد عن طريق الفم. وضع ثلج أو الماء البارد مكان الإصابة لمدة (15) دقائق.
- عمل غطاء معقم مكان الإصابة
- نزع الأشياء الضاغطة مثل الخواتم والساعات وفك الملابس الضيقة حول العنق.
- عدم فتح الفقاعات المائية.
- عدم وضع الكريمات أو الزيوت مكان الحروق.

الجروح

الجرح هو قطع غير طبيعي في الجلد أو غيره من الأنسجة يسمح بتدفق الدم.

عوامل الخطورة في الجروح:

من الممكن دخول الميكروبات من بكتيريا وفيروسات وفطريات وطفيليات الى الأنسجة وحدوث تلوث بهذه الميكروبات واصابة المصاب بأمراض اخرى.

عند إسعاف المصاب بالجروح:

يجب على المسعف أولاً الاهتمام بالسلامة الشخصية والوقاية من العدوى باستعمال القفازات الطبية عند إسعاف مصاب بجرح.

أنواع الجروح :

الجروح المغلقة

تسمح بتسرب الدم خارج الدورة الدموية ولكن داخل الجسم وتشاهد بشكل كدمات أو تجمع دموي تحت الجلد : بقع زرقاء

الجروح المفتوحة

تسمح للدم بالتسرب من الجسم الى الخارج

الاسعافات الأولية للجروح

- * استعمال وسائل السلامة من العدوي.
- * تحديد مكان الجرح.
- * تطهير الجرح بواسطة مطهر.
- * وضع الغيار مكان الإصابة.
- * نقل المصاب الى المستشفى.