



الصحة واللياقة

د. أحمد محمد

اعداد :) = Mona

<http://www.e1500.com/vb/f232.html>

منتديات التعليم عن بعد

المحاضرة الاولى

معلومة

أن المتعلمين يتذكرون :

- 20% مما يرونه فقط .
- 30% مما يسمعون فقط .
- 50% مما يرونه ويسمعونه .
- 80% مما يرونه ويسمعونه ويتم محاكاته .

مكونات حقبة الاسعافات الاولى :



الحروق

احتوى القرآن الكريم على آيات عديدة تتعلق بالحروق على وجه من وجوه الدلالة. فبعض الآيات يمكن أن يكون لها تعلق بدرجات الحروق، وبعضها يمكن أن يكون له تعلق بأسباب الحروق، كما يمكن أن يكون للبعض الآخر تعلق بأمثل الطرق للإسعافات الأولية لهذه الحروق.

وقد جاءت هذه المعلومة في :

قوله تعالى ﴿كَأَلَّا إِنَّهَا لَطَىٰ نَزَّاعَةً لِّلشَّوٰى﴾ (المعارج: 15، 16).

قوله تعالى ﴿قُلْنَا يَا نَارُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ﴾ (الأنبياء: 69)

قوله تعالى ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا

مَلَائِكَةٌ غُلَاطٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ﴾ (التحریم: 6).

تعريف الحروق

هى تلك الإصابات التى تصيب أنسجة الجسم والتى تنشأ من تعرض الجسم للحرارة أو المواد الكيميائية أو الإشعاع. أما الحرائق التى تنشأ من الحرارة الرطبة wet heat مثل البخار أو السوائل الساخنة يطلق عليها اسم الحروق الرطبة Scalds. وتختلف الحروق من حيث عمق وحجم والجسامة ويمكن أن تتسبب فى تدمير الأجزاء أسفلها فى الجسم كما تدمر أيضاً الجلد. كل الحروق تتطلب عناية طبية. والحرارة هى أكثر السباب شيوعاً المسببة للحروق.

كما أن من أسباب الحروق هو :

- التلامس بالسوائل الباردة أو السوائل المسببة للتآكل والكيماويات مثل بعض الأحماض والقواعد.
- هناك خطورة كبيرة في التعرض لعدوى عند حدوث الحروق لأن تدمير الجلد يقلل حمايته ضد الميكروبات.
- كما أن الحروق قد ترافق بحدوث صدمات Shocks لأن السائل الدموي Serum يخرج من الدورة الدموية إلى منطقة الحروق.
- ويقصد بالصدمة هنا هي حالة ضعف شديد للجسم الناتجة عن انخفاض حجم الدم أو السوائل بالجسم نتيجة للنزيف. وتختلف الصدمة من حدوث إغماء إلى انهيار كامل Collapse وقد تكون هذه الحالة تؤدي إلى الموت وقد تحدث الصدمة نتيجة حدوث فقد للدم أو سوائل الجسم أو فقد الدم عن طريق النزيف الداخلي أو فقد البلازما نتيجة حدوث حروق.

درجات الحروق وأنواعها تقسم تبعاً لعمقها إلى أربعة أنواع أو درجات هي :

1. حروق الدرجة الأولى: لا تتعدى طبقة الجلد السطحية و علاماتها الاحمرار و تغير اللون , التورم البسيط , الألم الشديد , و لا تترك أثراً أو ندباً بعد شفائها.
2. حروق الدرجة الثانية: لا تتعدى طبقات الجلد الداخلية و علاماتها هي : ألم شديد , احمرار شديد , تكون نفطيات (فقاقيع) ممتلئة بالسوائل بحيث يظهر الجلد وكأنه مبلل دائماً عند انفجار هذه البثرات , تورم و انتفاخ.
3. حروق الدرجة الثالثة: تمتد إلى جميع طبقات الجلد و الطبقات الدهنية و الأنسجة الرخوة تحت الجلد و قد تصل إلى العظام. ويظهر مكان الحرق باللون البني أو الأسود, أما الأنسجة الداخلية فتأخذ اللون الأبيض وتكون هذه الجروح مؤلمة للغاية أو لا يشعر بها الإنسان على الإطلاق في حالة تدميرها لنهايات الأعصاب التي توجد على سطح الجلد. غالباً ما يصاحبها (حولها) حروق مؤلمة من حروق الدرجة الثانية تهدد حياة الإنسان وتعرض للعدوى.

خطورة الحروق

تتوقف خطورة الحروق على 4 عوامل و هي:

- العمق
- المساحة
- الموضع
- العمر

تحديد مدى الخطورة

- هل تسبب مشاكل في التنفس في حالة حروق حول الأنف أو الفم ؟
- منتشرة في أكثر من جزء في الجسم بنسبة أكثر من 10 % ؟
- الحرق بدرجة عميق أو عميق جداً.
- تأثر مناطق الرقبة - الرأس - الأيدي - القدم - الأعضاء التناسلية.
- المصاب بالحرق طفل أو شخص هرم.
- وجود أمراض أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم و السكر.

المساحة :

ولتقدير مساحة الحروق يمكن اللجوء إلى استعمال قاعدة ((9)) في تقسيم الجسم على النحو التالي:

- الرأس و الرقبة = 9%
- كل طرف علوي = 9% = 18% الاثنين
- السطح الأمامي للساق و الفخذ = 9% = 18% الاثنين
- السطح الخلفي للساق و الفخذ = 9% = 18% الاثنين
- الصدر = 9%
- البطن = 9%
- السطح الخلفي العلوي للجذع = 9%
- السطح الخلفي السفلي للجذع = 9%
- الأعضاء التناسلية = 1%

تقييم الحروق:

	خطير	متوسط	بسيط
النسبة	أكثر من 25 %	15 – 25 %	أقل من 15 %
السبب	كيميائي ، كهربائي إشعاعي	ناري ، احتكاك سائل ، أشعة شمس	ناري ، احتكاك، سائل أشعة شمس
العمق	عميق جدًا	عميق	سطحي
الجزء المحترق	أي جزء بما في ذلك الوجه واليدين والأعضاء التناسلية		• أي جزء عدا الوجه واليدين والقدمين
أعراض أخرى	إصابات أخرى ، أمراض مزمنة		

الإجراءات الأولية :

لابد من تحديد نوع الحرق ومصدره: حراري - كيميائي - كهربائي - إشعاعي - حروق الشمس.

الإسعافات الأولية لحروق الدرجة الأولى :

- إبعاد الشخص عن مصدر الحريق على الفور.
- يتم وضع ماء بارد على الحروق الحرارية وبكمية كبيرة ويشترط ألا تكون مثلجة
- إذا كان ناتجًا عن القار يستخدم الماء البارد مع عدم إزالة القار.
- مراقبة التنفس لأن الحروق تسبب انسداد في ممرات الهواء لما تحدثه من تورم
- (عند حدوث حروق في منطقة ممرات الهواء أو الرئة)
- لا يستخدم الثلج أو الماء المثلج إلا في حالة الحروق السطحية الصغيرة.
- بعد هدوء الحرق ووضع الماء البارد عليه، يتم خلع الملابس أو أية أنسجة ملاصقة له، أما في حالة التصاقها

لا ينصح البتة بإزالتها.

- يغطي الحرق بضمادة جافة معقمة لإبعاد الهواء عنه.

لا تحتاج الحروق البسيطة إلى عناية طبية متخصصة حتى التي توجد بها بعض البثرات, ويتم التعامل معها على أنها جروح مفتوحة تغسل بالصابون والماء، ثم يتم وضع مرهم مضاد حيوي عليها وتغطي بضمادة.

*** أما بالنسبة لحروق الدرجة الثالثة وحروق الدرجة الثانية**

(التي تكون الأماكن المتأثرة في الجسم تفوق نسبة 50%) أي الحروق الخطيرة, فهي تحتاج عناية طبية فائقة

وفيها لابد من :

استرخاء المريض ويتم رفع الجزء المحروق فوق مستوى القلب إن أمكن.

- الحفاظ على درجة حرارة الجسم، لأن الشخص المحروق غالباً ما يتعرض إلى الإحساس بالبرودة.
- استخدام الأكسجين وخاصة في حروق الوجه والفم.

اللجوء إلى أقرب مركز طبي أو مستشفى في:

• كل حالات حروق الدرجة الثالثة.

• الحروق التي توجد حول الأنف والفم.

• كافة الحروق الخطيرة التي تهدد حياة الإنسان.

• حروق الدرجة الثانية والتي تكون الأماكن المتأثرة في الجسم تفوق نسبة 15 % في الكبار و 10 % في الأطفال.

• الحروق التي تعرض المصاب للعدوى.

الإسعافات الأولية للحروق الكيميائية:

• البعد عن المصدر الكيميائي الذي يسبب الحرق.

• يستخدم الماء الجاري البارد بكميات كبيرة على الحرق حتى وصول المساعدة الطبية

إذا تعرضت العين للحرق الكيميائي، تغسل بماء دافئ من ناحية الأنف لخروج المادة الكيميائية بعيداً عن الوجه لمدة 20 دقيقة حتى وصول العناية الطبية

الإسعافات الأولية للحروق الكهربائية:

• البعد عن المصدر الكهربائي الذي سبب الحرق.

• تحديد عمق الحرق.

• تغطية الحروق بضمادة جافة معقمة.

• لا تهدأ الحروق باستخدام الماء.

• مراقبة ما إذا كانت توجد علامات تهدد حياة المصاب

مثل: عدم انتظام ضربات القلب أو مشاكل التنفس.

الوقاية و الاحتياطات :

• الانتباه التام أثناء تأدية الأعمال المنزلية.

• وجود فتحات تهوية أو منافذ للهواء.

• وجود طفاية الحريق بالقرب من المطبخ.

• أجهزة إنذار للحريق.

• وسائل علاج داخل حقيبة إسعافات أولية.

• الاتصال بالمختص.

محاضرة الثانية

أولاً: المرحلة العمرية من الولادة السنة الأولى

ماهي المخاطر التي يتعرض لها الطفل في هذا العمر؟

1. سقوط من مكان مرتفع
2. تعثر أثناء محاولات الوقوف المتكررة
3. الاختناق بسبب وضع أشياء صغيرة في فم (مثل الفول السوداني و اللوز و الفستق وقشر اللب أو الترمس)
4. الاختناق بسبب قيام الام بارضاعة أثناء نومها
5. احتراق نتيجة ملامسة الافران والمصابيح والغلايات والمياه الساخنة وأجهزة التدفئة
6. التسمم بالابتلاع (مثل شرب الأدوية و المواد الكيميائية من زجاجات غير مغطاة وفي متناول يده)
7. انشغال الأم عن رضيعها قد يؤدي الي:
 - سقوط في حمام السباحة وغرقة
 - سقوط في وعاء ماء كبير وإصابته بالاختناق مما يسبب له اعاقه ذهنية
 - تركه يلعب مع اطفال أكبر منه سنا مما قد يسبب له اصابات متعددة

ماهي طرق الوقاية من هذه المخاطر؟

1. من مخاطر السقوط
 - يجب ان يكون سرير الطفل جديدا ومتينا وله جوانب مرتفعة تمنعه من السقوط وان يكون بعيدا عن الشبايبك
 - يجب ان يتم الغيار للطفل علي الأرض وليس علي مائدة مرتفعة
 - عربة الطفل يجب ان تكون مزودة بفراجل (مكابح) تمنع انزلاقها
 - يجب ان تكون الابواب المؤدية الى السلم مغلقة دائما
2. من مخاطر الحروق
 - عدم تناول الأم اى مشروبات ساخنة أثناء وجود الطفل حضنها او بالقرب منها
3. من مخاطر الاختناق
 - يجب ان ينام الرضيع حتى الشهر السابع بدون مخدة حتى يكتمل تحكمة في الرقبة
 - يجب ان تكون ارضية غرفة الطفل نظيفة باستمرار خاصة من قطع اللعب المكسورة و المكسرات مثل اللوز و الفستق السوداني وقطع الحلوى
 - ابعاد اكياس البلاستيك عن الطفل فقد يضعها علي راسه ولا يستطيع خلعها
 - عدم التدخين بالقرب من الطفل في الأماكن المغلقة مثل المصعد و السيارة

ثانياً: المرحلة العمرية من 1-4 سنوات

ماهي المخاطر التي يتعرض لها الطفل في هذا العمر؟

حدوث نفس المخاطر السابقة بالإضافة الي:

1. الضياع في الأسواق و المتنزهات لقدرة الطفل على المشي
2. احتجاز الأطفال في الدواليب و الخزائن والأشياء المكسدة
3. تعرض الطفل لحوادث السيارات مثل الدهس
4. الصعق بالكهرباء من ملامسة اسلاك مكشوفة أو مخارج الكهرباء

5. زيادة حالات التسمم بالابتلاع لقدرة الطفل في هذا العمر علي فتح أدراج الحاويات المغلقة وزجاجات المنظفات كالكلوركس و الفلاش ومن ثم ابتلاعه

ماهي طرق الوقاية من هذه المخاطر؟

1. من مخاطر الطريق
 - عدم ترك الاطفال نهائيا بمفردهم في سيارة او في مكان عام
 - يجب ربط الطفل في كرسية بحزام الامان في السيارة
 - المراقبة الدائمة للاطفال عند الخروج الى الشارع أو المتنزهات
2. من مخاطر السقوط
 - يجب ان يكون المنفذ الى سلم أو شباك أو بلكونة مغلقا دائما
3. من مخاطر الغرق
 - المراقبة الدائمة واليقظة للاطفال عند الجلوس حول حمامات السباحة
4. من مخاطر الحروق
 - عدم دخول الطفل الي المطبخ بمفرده
 - تقطية جميع مخارج الكهرباء بواقي من البلاستيك
5. من مخاطر التسمم
 - حفظ جميع الأدوية و المواد الكيميائية بعيدا عن الأطفال في خزائن محكمة الاغلاق
 - عدم وضع اى مواد كيميائية في اواني او زجاجات مألوفة لدى الاطفال مثل اواني الاغذية المحفوظة او زجاجات العصائر

ثالثا: المرحلة العمرية من 4-7 سنوات

ماهي السمات التي يتميز بها الأطفال في هذا العمر ؟

1. كثرة الحركة كالجري و الغفز
2. اللعب بالأشياء الحقيقية مثل مفاتيح السيارات فك وتركب الأشياء
3. تقليد الأب مثل حلاقة الذقن
4. تقليد الأم في المطبخ وضع مستحضرات التجميل علي الوجه

ماهي طرق الوقاية من هذه المخاطر؟

1. من مخاطر الطريق
 - عدم قيادة الطفل للدراجة إلا بعد سن السادسة مع التأكد من ارتدائه الخوذة الواقية وان تكون لوحة الاضاءة العاكسة سليمة
 - تعليم الطفل اداب وقواعد المرور الخاصة بالمشاة
 - مراعاة استخدام الطفل لحزام الامان اثناء تنقله مع الأسرة في السيارة
2. من مخاطر الحروق
 - تعليم الطفل مبادئ الأمن والأمان عند اشعال أى لهب أو جهاز داخل او خارج المنزل
 - عدم ترك الأطفال مطلقا بمفردهم بجوار نار مكشوفة
 - لاتترك ذراع اواني الطهي موجهة للخارج بل تدار للداخل حتي لا تكون في متناول اليد
3. مخاطر الغرق
 - عدم ترك الطفل بمفرده في حمام السباحة الخاص بالكبار او الصغار

- الاهتمام بتعليم الاطفال السباحة واجادتها
- يجب علي الأطفال استخدام سترة النجاة اثناء السباحة خصوصا في البحر

رابعاً: المرحلة العمرية من 7-14سنة

ماهي الصفات التي يتميز بها الاطفال في هذا العمر ؟

1. اكتساب خبرات جديدة من المجتمع والمدرسة ومن الطرق من والي المدرسة
2. زيادة الأليات والوسائل التي تؤدي الى حدوث الاصابات
3. زيادة التوترات والانفعالات العصبية لدى الاطفال اثناء فترة البلوغ
4. زيادة مخاطر التعرض للاصابات نتيجة المشي في الشارع ليلا مع الأصدقاء او ممارسة الرياضة في الشوارع او النوادي الرياضية

ماهي طرق الوقاية من هذه المخاطر؟

1. من مخاطر الطريق
 - التقيد بأداب قواعد المرور عند عبور الشوارع والاماكن المزدحمة سواء مترجلا او علي دراجة
 - التأكد من ارتداء حزام الأمان بالسيارة من مخاطر الرياضة و النزاهات
 - اختيار المكان الأمان لممارسة الرياضة
 - التحلي بأداب وقواعد الروح الرياضية عند الفوز او الخسارة في المسابقات
 - تجنب اصدقاء السوء
 - تجنب المشاجرات واستخدام العنف ضد الآخرين

الأنعاش القلبي الرئوي

اولاً: بالنسبة للبالغين

الاتصال علي عمليات الهلال 997

ثانياً: بالنسبة للأطفال من 1-8 سنوات

اتصل علي عمليات الهلال 997

متي اتوقف عن الاستمرار في عملية الانعاش القلبي الرئوي؟

اذا عادت علامات وجود الحياة لدي المصاب مثل التنفس أو الحركة في أحد اطراف أو السعال

واذا وصل فني الخدمات الاسعافية الطارئة ليستلم منك المصاب

اذا اصبت بالتعب و الأنهك ولم تصبح قادرا علي الاستمرار في عمب الأنعاش القلبي الرئوي

النزيف

كيف اتصرف اذا وجدت شخصا ينزف ومدا علي قارعة الطريق ؟

ماذا افعل بعد ذلك؟

اولاً: اذا كان المصاب واعيا

تحذير: امنع المصاب من تناول الطعام أو الشراب أو التدخين فرما يحتاج الي جراحة عاجلة تحتاج الي بنج داخل المستشفى

انواع النزيف

- نزيف خارجي
- نزيف داخلي

كيف انقد وجود خطورة علي حياة مصاب لدية نزيف داخلي؟

ماهي أعراض وعلامات الصدمة؟

مرض السكري وغيوبة السكر

ماهو مرض السكر؟

هو ارتفاع في نسبة السكر بالدم وهي حالة مزمنة تنتج من نقص جزئي أو كلي في هرمون الأنسولين والذي هو عبارة عن هرمون تفرزه غدة البنكرياس ليقوم بمساعدة السكر الموجود بالدم للدخول إلي خلايا الجسم حيث يتحول الي طاقة تساعد الجسم علي اداء وظائفه الحيوية

لماذا يصاب الإنسان بسكري؟

عندما نتناول الطعام ويتم هضمه يتكون في نهاية سكر العنب (الجلوكوز) الذي تمتصه الخلايا المبطنه لجدار الأمعاء الدقيقة ومنها يتسرب إلي مجري الدم حيث يساعد هرمون الأنسولين الذي تفرزه غدة البنكرياس علي دخول السكر من الدم الي الخلايا الجسم للأستفادة منه وإذا حدث خلل في غدة البنكرياس تسبب في نقص الأنسولين فإن ذلك يفقد الجسم قدرته علي استهلاك السكر وهو مايؤدي الي ارتفاع نسبة في الدم وبعد ذلك يتسرب في البول وبسبب ذلك يعاني المريض كثرة التبول والعطش ونقص في الوزن وضعفا عاما هذا الي جانب عدد اخر من المضاعفات :واذا استمرت الحالة دون علاج فإنها قد تتطور الي الغيبوبة عميقة

ماهي غدة البنكرياس؟

تعتبر هذه غدة البنكرياس من الغدد الصماء وهي غدة منشورية الشكل توجد في اعلي البطن فوق قسم الاثنا عشر من الأمعاء الدقيقة خف المعدة حيث تفرز هرمون الأنسولين من نسيج خاص يسمى جزر لانجرهاني وهذا الهرمون هو الذي ينظم عملية التمثيل الغذائي للمواد السكرية في الجسم

ما أنواع مرض السكري؟

ينقسم المرض السكري الي نوعين رئيسين :

1. مرض السكري الذي يعتمد علاجة علي الأنسولين
يصيب عادة الأطفال وهو يتميز بحدوث تدمير لخلايا بيتا في البنكرياس وعي المسؤولة عن افراز الأنسولين وهو مايؤدي الي الي فقدان افراز الأنسولين تمام في الدم ويتم تدمير تلك الخلايا بسبب الإصابة بالفايروسات او وجود اجسام مضادة ذاتية في دم المصاب يحتاج الشخص منذ البداية الي الأنسولين لكي يعيش
2. مرض السكري لا يعتمد علاجة علي الأنسولين
يصيب عادة البالغين ويتميز بنقص افراز الأنسولين او وجود مقاومة للأنسولين من قبل الأنسجة حيث لا تستجيب له
من هم الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض السكري النوع الثاني؟
 - الأشخاص فوق عمر 45سنة

- الأشخاص الأصغر سنا المصابون بالسمنة
- الأشخاص الذين لديهم اقارب من الدرجة الأولى مصابون بمرض السكري
- الأشخاص المصابون بارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الهون في الدم

ماهي اعراض السكري؟

1. كثرة التبول خصوصا الاستيقاض اثناء النوم للتبول
2. العطش الشديد وكثرة شرب الماء
3. نقص في الوزن
4. تشويش في النظر
5. الشعور بتتميل او وخزه اصابع القدمين اليدين
6. بطء في التئام الجروح
7. تقلصات في العضلات
8. نقص وتخلف النمو عند الأطفال
9. زيادة قابلية الإصابة بالتهابات الميكروبية
10. الشعور بالتعب والإرهاق و الدوخة والدوران

ماهو علاج ارتفاع السكر في الدم ؟

- ممارسة الرياضة بانتظام
- انقاص الشحوم والسعرات الحرارية المتناولة
- انقاص الوزن
- السيطرة علي الضغط
- الالتزام بالعلاج المنخفض للسكر حسب رأى الطبيب للعلاج

ماهي مضاعفات مرض السكري؟

1. تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية
 2. ضعف جزئي أو كلي في الإبصار وحتمال الإصابة بمرض المياه البيضاء والمياه الزرقاء
 3. التهابات الكلى والقصور الكلوي
 4. إصابة الأعصاب الطرفية وهو ما يؤدي الي الشعور باتنمل والخدر و الألم الشديد في مقدمة القدمين او اليدين وقد يؤدي ذلك الي حدوث فقدان الأحساس بالأطراف
 5. ارتفاع الدهون و الكوليسترول في الدم
- قد تحدث قيبوبة السكر وهي نوعان:
- غيبوبة السكر خلال ساعات: وهي ارتفاع حاد لمستوي السكر في الدم لدرجة لا يستطيع الدماغ تحملها بالإضافة الي ارتفاع نسبة الأسيتون
 - غيبوبة السكر المنخفض (خلال دقائق) وهي انخفاض سكر الدم بشدة تحت معدلة الطبيعي وهو ما يعطل وظائف المخ

غيبوبة ارتفاع السكر في الدم

هي حالة يفقد فيها الإنسان وعية نتيجة ارتفاع مستوي السكر في الدم.

ما الأسباب التي تؤدي الى حادث غيبوبة لمرضى لدية ارتفاع السكر في الدم ؟

1. اهمال علاج السكر
2. الأنفعال و التوتر النفسي الشديد

3. اجراء عملية جراحية كبرى
4. جلطة في الشريان التاجي للقلب (أحشاء عضلة القلب) أو احد شرايين المخ
5. عدم الإلتزام بالحمية الغذائية
6. الأمراض الناتجة من العدوه البكتيرية أو وجود خراج بالجسم

ما أعراض غيبوبة السكر (الارتفاع الحاد للسكر مع ارتفاع الأحماض في الدم)؟

- خروج رائحة الأسيتون من الفم وهي رائحة مميزة تشبه رائحة التفاح العفن
- الجفاف الشديد في الجلد و اللسان
- زرقة في الوجه القدمين
- النبض سريع وضعيف (اكثر من 100 نبضة في الدقيقة)
- سرعة في معدل التنفس
- ارتفاع شديد لمستوي السكر في الدم عند القياس باستخدام الجهاز

ماذا افعل اذا تأكدت ان المريض يعاني غيبوبة ارتفاع السكر في الدم؟

ضغط الدم:

يوصف مرض ضغط الدم بأنه القاتل الصامت حيث أنه لا يسبب أعراض أو ألم ومع ذلك فانه من المهم علاجه وعدم أهمله لأنه يسبب مضاعفات كثيرة وعلى سبيل المثال الجلطات الدماغية و القلبية وازدياد في ضغط الدماغ وفقدان البصر

تعريف ضغط الدم عند الكبار:

معدل ضغط الدم يختلف من شخص لآخر ولكن يؤخذ معدل 120\80 ملليمتر زئبقي علي انه المعدل الطبيعي وعند قياس ضغط الدم يجب ان يكون المريض علي سرير او جالس علي كرسي وليس واقف لأنه في بعض الأحيان وضعية المريض منزعج أو مضطرب فعلية أن يتابع المريض بعد أسبوع وقياس الضغط مرة أخرى لأن تشخيص ارتفاع ضغط الدم لا يتم بقراءة واحدة

إذا وجد المعدل ضغط الدم 140\90 ملليمتر زئبقي أو 140\85 ملليمتر زئبقي عند مرض السكر خلال زيارتين أو ثلاثه للطبيب فهذا يعتبر ارتفاع في ضغط الدم و علي الطبيب معالجة المريض بعد إجراء فحوصات أخرى للتأكد من عدم وجود أسباب إضافية سببت ارتفاع ضغط الدم

أنواع ارتفاع ضغط الدم:

1. ارتفاع ضغط دم أولى حيث لا يوجد سبب له ويشمل نسبة 95% من المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم
2. ارتفاع ضغط الثانوي ويشمل 5% من المرضى وتوجد عدة أمراض تسبب ارتفاع ضغط الدم منها:
 - أمراض الكلى بمختلف أنواعها مثل التهاب حوض الكلى المزمن تضيق الشرايين الكلوية
 - أمراض الروماتيزم
 - أمراض الغدد:زيادة نشاط الغدة جار كلوية والغدة النخامية والغدة جار الدرقية
 - ضيق الشريان التاجي عند الأطفال
 - الحمل وهو ارتفاع مؤقت لضغط الدم أثناء فترة الحمل في معظم الأوقات
 - الأدوية مثل اقراص منع الحمل ومضادات الإحباط والكابتة وبعض الهرمونات

تشخيص ارتفاع ضغط الدم و التحاليل المطلوبة قبل بدء العلاج :

1. وظيفة الكلى ونسبة البولية في الدم
2. نسبة السكر في الدم
3. نسبة الكوليسترول و الأحماض الدهنية في الدم
4. معدل الهرمونات في الدم (الدرقية , النخامية , الجار الكلوية) وهذا ليس من الضروري أن تعمل لكل مريض وعلي الطبيب أن يقرر حسب تاريخ المرض و الفحص الطبي للمريض
*تخطيط للقلب
- ٦ موجات فوق الصوتية للكلى
- ٧ موجات فوق الصوتية للقلب إذا وجد ان المريض يعاني من اضطرابات في القلب عند الفحص وعند رسم تخطيطي للقلب
- ٨ هناك تحاليل أخرى يجب علي الطبيب المعالج أن يقررها حسب حالة المريض وحسب نتيجة التحاليل الأولية -مثل صورة للدماغ بجهاز الأشعة المغناطيسية
علاج ضغط الدم:
1. تغير نمط الحياة ويشمل التوقف عن التدخين والتخفيض من الملح و الدهون في الأكل كما يجب تخفيض الوزن لذوي الوزن المرتفع بممارسة الرياضة بانتظام وخاصة رياضة المشي علي الأقدام

بالنسبة للأطفال ارتفاع ضغط الدم:

ارتفاع ضغط الدم عند الأطفال قليل جدا نسبيا علي الكبار ويحدث في أي عمر معدلات قياس ضغط الدم تختلف عند الأطفال عن الكبار وهناك قياسات متفق عليه وعلي طبيب أم يكون ملم بها. أسبابه عادة تكون محصورة بأمراض الكلى أو الغدد أو تضيق في الشريان التاجي أما ارتفاع الضغط الأولي فهو يصيب الأطفال كذلك ولكن بنسبة بسيطة يجب أن تجري تحاليل كامله للطفل عندما يوجد أنه يعاني من ارتفاع في ضغط الدم وهيا كما مذكور كما يجب التنسيق مع أخصائي حسب نتيجة التحاليل العلاج لا يختلف بالنسبة للأطفال عن الكبار يجب التنويه بأن زيادة نسبة الملح في المأكولات المحفوظه مثل البطاطس له علاقة بارتفاع ضغط الدم عند بلوغ الكبر

الي هذه اللحظة لايعرف بعد ما إذا كان هناك عامل وراثي لهذا المرض الصامت ولكن من الواضح أنه اذا وجد عند الأب أو الأم فأن أطفالهم معرضون عند الكبر بارتفاع في ضغط الدم أكثر من الأشخاص من ليس لديهم ارتفاع في ضغط الدم عند الأب و الأم

محاضرة 3

الكسور:

الكسر هو انفصال عظم واحد الي جزئين أو اكثر واحيانا يكون عبارة عن ثلم أو انخسام في العظام

أسباب الكسور:

كسر ينجم عن عنف مباشر يقع فوق نقطة من العظم كسر يحدث في منطقة بعيدة عن نقطة الصدمة كسر ينجم عن القوة المفرطة للعضلات

تصنيف الكسور:

- كسر الغصن الغص
- الكسر المتداخل (او غير المتبادل)
- كسر متبادل
- الكسر المنفتحت
- الكسر المنخفس

الصفات المرافقة لصفة الكسر:

- الكسور المغلقة
- الكسور المفتوحة
- الكسور المختلطة

اعراض الكسور:

1. قد يكون الالم الموضعي الشديد في مكان الكسر من أهم علاماته
2. قد يلاحظ وجود قرقرة عظمية عند نحرك المنطقة المصابة
3. بالمقارنة مع الجانب المناظر من الجسم وجود اختلاف بين الجانب السليم الجانب المكسور
4. عدم مقدرة المصاب علي تحريك العضو المكسور بشكل كلي ام جزئي
5. يلاحظ وجود تورم في الطرف المكسور
6. قصر أحد الأطراف يدل علي وجود كسر متبدل في عظامه
7. قد يصاب الشخص المكسور بالصدمة بسبب الألم الشديد

مقدمة عن القوام

قال الله تعالى: (يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ) (6) الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ (7) الانفطار 6

وقال تعالى: (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ). التين 4

القوام: الى ان الكثير من الأمراض العصبية المرتبطة بالجهاز الدوري او العضلي او مفاصل الجسم هي نتيجة للعيوب القوامية

- ومن ناحية اخرى الى ان الحالة القوامية للشخص تؤثر في تصوره لذاته واتجاهاته نحو نفسه مما ينعكس في مدى احترامه وثقته لذاته

- والتشوهات القوامية لها تأثير على الوظائف الحيوية لأجهزة الجسم فاستدارة الكتفين مع تحذب الظهر مثلاً تعوق التنفس حيث تضغط على الحجاب الحاجز
- النظرة التاريخية للقوام المعتدل:

لقد اهتم الانسان بالقوام منذ الالف السنين فكان له في ذلك محاولات عديدة حاول خلالها تقويم شكل الجسم ووضع معايير نموذجية تحدد تركيبه وابعاده

- ورغم تطور النظرة الى القوام فالى عهد ليس بالبعيد كان القوام يقوم من خلال وضع الوقف فقط
- ولكن لوحظ ان كثيراً من الناس يملكون قواماً معتدلاً في وضع الوقوف لكن عند الحركة تظهر عيوب خطيرة في القوام لذلك اصبحت القياسات الحديثة للقوام تتضمن قياس الجسم في الوقف والجلوس والرقود والحركة
- ويعتقد البعض ان مفهوم القوام قاصر على شكل الجسم وحدوده الخارجية فقط ولكن هذا الاعتقاد لايعبر عن كل الحقيقة فبالإضافة الى شكل الجسم ومواصفات حدوده الخارجية فإن القوام الجيد هو العلاقة الميكانيكية بين اجهزة الجسم المختلفة العظيمة والعظمية والعصبية والحيوية وكلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليماً
- وجسم الانسان عبارة عن أجزاء متراسة بعضها فوق بعض فهي كالمكعبات المتراسة في نظام دقيق فإذا انحرفت هذه المكعبات عن وضعها الطبيعي أصيب الفرد بما يعرف بالتشوه

مكونات القوام: مجموعة العظام والعضلات التي تبني المظهر الخارجي

تعريف القوام:

- علاقة تنظيم لأجزاء الجسم المختلفة تسمح باتزان الاجزاء علي قاعدة ارتكازها لتعطي جسماً لائقاً في اداء وظيفته
- والقوام المعتدل يتطلب ان تكون اجزاء الجسم متراسة بعضها فوق بعض في وضع عمودي فالرأس والرقبة والذراع والخصر والرجلان يحمل كل منهما الآخر بما يحقق اتزاناً مقبولاً للجسم وبما يحدث التوازن المطلوب في عمل الأربطة والعضلات وأجهزة الجسم المختلفة
- والقوام الجيد من اهم صفاته تغلب العضلات والعظام والأربطة والأعصاب على جاذبية الأرض

أهميه القوام الجيد:

فالقوام الجيد يعطي الإحساس بالجمال ويعطي الفرد مظهرًا لائقًا، كما يساعده في أداء حركاته بطريقة منسقة فيها توافق بين أجزاء الجسم المختلفة في حين أن الشخص ذا القوام المشوه تنقصه هذه النواحي .

والفرد ذا القوام الجيد غالباً ما يتمتع بشخصية محبوبة وقوية بينما قد يشعر ذو القوام المشوه بالاكئاب والانتواء على نفسه وبالتالي يتحاشى الظهور في المجتمع ويتجنب الاشتراك في الأنشطة وخاصة تلك التي تتطلب خلع جزء من الملابس كالسباحة مثلاً.

والصحة نعمة كبرى يطمح إليها الإنسان في كل مكان وزمان ليتوج بها نفسه، وهي لا توجد إلا في جسم صحي وقوام معتدل، وهي تساعد أجهزة الجسم الحيوية على أداء وظائفها بصورة أفضل .

والقوام ليس هو الذي يظل قائماً معتدلاً لدقائق - ولكن هو الموجود في كل أوضاع الجسم المختلفة في جميع الأعمال والأنشطة التي يقوم بها الفرد في حياته اليومية.

القوام الجيد :

هو الجسم المعتدل والذي يكون فيه اجزاء الجسم متراسة فوق بعضها بانتظام وبه حاله توازن بين القوة العضلية والجاذبية الارضية .

القوام الرديء :

أي شكل غير طبيعي لأي جزء من الجسم ومظهر ذلك عدم حفظ التوازن بين القوه العضلية وعدم تراص اجزاء الجسم وظهور البروزات والانحناءات

مظاهر القوام الجيد :

- أن يكون هناك اتزان في وضع الرأس بحيث تكون الذقن للداخل والنظر للأمام.
- الكتفان في الوضع الطبيعي بحيث تكون الذراعان بجانب الجسم والكفان مواجهين للخصدين.
- الصدر مشدوداً ومستقيماً
- زاوية الحوض في وضعها الطبيعي دون ميل للأمام او الخلف .
- ثقل الجسم موزع علي القدمين بالتساوي ومشط القدم في الوضع اماماً والرضفتان للأمام

ما يجب مراعاته لنمو جيد للقوام :

- التغذية الجيدة المتوازنة .
- العلاج السليم والسريع للإصابة .
- النشاط البدني لجميع اجزاء الجسم دون التركيز علي جانب معين.
- حاله النفسية الجيدة.
- مراعاة الصحة العامة للفرد .
- الوعي بأسباب حدوث التشوهات لتجنبها .
- تجنب العادات الخاطئة .
- التمرينات العلاجية لعلاج الجزء المشوه .

التشوهات القوامية :

- انحراف او شذوذ في شكل عضو من أعضاء الجسم او جزء منه ، بحيث ينحرف عن المعدل الطبيعي المسلم به تشريحياً ، وينتج عن ذلك تغير في علاقة هذا العضو بسائر الاعضاء الاخرى .

- زيادة او نقص في الانحناءات الطبيعية للجسم ، او شكل غير طبيعي لأي جزء من اجزاء الجسم كنتيجة لعدم حفظ التوازن العضلي بين اجزاء الجسم .

أسباب التشوهات القوامية

1- الوراثة :

فقد يرث الطفل من أحد الوالدين او كلاهما بعض الامراض الوراثية او التشوهات التي تحدث من زواج الاقارب .

2-الاصابة :

عند الاصابة قد يتخذ الفرد اوضاعاً معينة رغماً عنه كنتيجة للألم او عدم القدرة علي اتخاذ وضع صحيح .

3- سوء التغذية:

فالإفراط في تناول الطعام مثلاً يؤدي الي زيادة الوزن وتؤدي بدورها الي تشوهات في القوام .

4-سرعة النمو:

فالفرد معرض اثناء فترة النمو لحدوث نمو سريع في بعض اجزاء جسمه كطول القدمين بينما يظل الجذع واليدين متأخرين قليلاً في النمو

5-المرض:

فأمراض مثل الكساح او هشاشة العظام تؤثر علي شكل العظام وتؤدي الي تشوهات.

6- العادات الخاطئة :

كاتخاذ اوضاع خاطئة في الجلوس او المشي باستمرار مما يؤدي الي ان تطول بعض العضلات ويقصر البعض

7-طبيعة العمل المهني:

فبعض المهن كحامل الحقائب او الكتابة علي الكمبيوتر قد تضطر الشخص الي اتخاذ اوضاع تتحول مع الوقت الي تشوهات .

8-الملابس غير الملائمة:

فارتداء الملابس الضيقة او استخدام الأحزمة والأربطة قد يؤدي الي التأثير السلبي علي حركه الجسم ويحد من الحركة الصحيحة والحذاء السيئ يؤدي لتشوه القدمين او الحذاء العالي قد يؤدي الي تشوه الظهر .

9- الضعف العضلي العصبي:

كلما كانت العضلات قوية ومشدودة ساهم ذلك في الحفاظ علي التوازن العضلي ومنع حدوث التشوهات وتعد اسباب كالتقدم فيالعمر او حدوث اصابة او الابتعاد عن النشاط البدني او سوء التغذية وغيرها من اسباب ضعف العضلات

10- التعب :

قد يؤدي التعب وعدم القدرة علي الحركة بشكل سليم الي ان يتخذ الشخص اوضاعاً خاطئة في المشي او الجلوس مما يحدث التشوهات

11-الحالة النفسية:

فالافتئاب او الانطواء والجلوس في المنزل واتخاذ اوضاع معينة لفترة طويلة يؤدي الي حدوث التشوهات .

التمرينات العلاجية

هي نوع من التمرينات يستخدم في تهيئة اللاعبين قبل المباريات وبعدها (أحمائية أستيشفائية) كما تستخدم في اعادة تأهيل المصابين بعد الاصابة ، وتستخدم في علاج بعض الامراض كالضعف العضلي والشلل .

- أنواعها

1-تنقسم الي عدة انواع يستخدم كل نوع تبعاً لدرجة الاصابة او الشيء المراد التعامل معه

- ويجب الحذر عند التعامل مع التمرينات العلاجية حتي لاتؤدي الي حدوث مشكلات صحية

وتنقسم الحركات في التمرينات العلاجية الي :-

1- حركات قسرية وهي الحركات التي يقوم بها المعالج او أي قوي خارجية عن المريض / بينما تكون عضلاته في حالة ارتخاء.

2- حركات عاملة وتنقسم الي :

- حركات حرة : أي يقوم بها المريض بنفسه
- حركات بمساعدة : بمساعدة الغير
- حركات مضاعفة : ضد مقاومة من المعالج او قوي خارجية

• فوائد الحركات القسرية

1- تحفظ مرونة المفاصل

2- تحفظ قوة العضلات ومرونتها

3- تنشط الدورة الدموية

4- لها تأثير مهدئ قوي

5- تستخدم في حالات ضعف العضلات وتمهد للحركات العاملة

(المحاضرة الرابعة)

وصف للانحراف القوامية:

1. ميل الرأس جانباً:

قد يكون ناتج عن ضعف إبصار إحدى العينين أو السمع إحدى الأذنين ويكون نتيجة لزيادة قوة عضلات أحد الجانبين عن الأجنب الآخر فيصبح التوازن العضلي غير متساو مما يصحبه ميل الرأس لأحدى الجانبين قريبا من الكتف

2. عدم إستواء الكتفين :

ويحدث هذا الانحراف للأشخاص الذين يضرون لحمل اشياء فوق أحد الكتفين أو اعتياد حمل أشياء على ذراع واحدة فيحدث انحناء جانبي في الفقرات العنقية و الظهرية العليا بالعمود الفقري نتيجة لزيادة قوة عضلات أعلى الظهر لأحد الجانبين عن الجانب الآخر فيصبح التوازن العضلي غير متساو مما يزيد الشد على العمود الفقري من جانب واحد فيرتفع أحد الكتفين عن الآخر قد يكون ناتجا عن ضعف إبصار إحدى العينين أو السمع بأحدى الأذنين ويكون نتيجة لزيادة قوة عضلات احد الجانبين عن الأجنب الأخرى فيصبح التوازن العضلي غير متساو مما يصحبه ميل الرأس لأحدى الجانبين قريبا من الكتف

3. إنحاء العمود الفقري جانباً :

ويحدث هذا الانحراف نتيجة لحمل أشياء ثقيلة في ذراع واحدة أو يجلس وجسمه منحنيا للجانب فيؤدي الي اختلال الاتزان العضلي بين الجانبين ويشد الجانبي الأقوي العمود الفقري فينحني حيث لا تقوى عضلات الجانب الآخر على مقاومة هذا الشد ويظهر هذا الانحراف في C ويأخذ شكل حرف منطقتين متضادتين فإنه يسمى الانحناء المركب وهناك الإنحناء المركب في S ويأخذ شكل حرف أكثر من منطقتين ويعطي شكلا متعرجا

4. عدم استواء الحرقفتين:

وهو انحناء جانبي في الفقرات الظهرية السفلى و الفقرات القطنية بالعمود الفقري يحدث نتيجة اختلال الأتزان العضلي بين الجانبين ويشد الجانب الأقوي على العمود الفقري فينحني حيث لا تقوى عضلات الجانب الآخر على مقاومة هذا الشد

5. اصكاك الركبتين:

ويظهر هذا الانحراف مبكرا عند الأطفال بعد أشهر قليلة من بداية المشي خاصة لدى الأطفال ذوى الوزن الثقيل وبصاحب هذا الانحراف فلتحة القدمين وانحناء العمود الفقري وغالبا مايكون احد الأسباب العامه لتقارب الركبتين وتباعد القدمين هو مرض الكساح كذلك امراض لين العظام و الأوضاع الخاطئة التي تتخذ اثناء الوقف أو المشي أو الجري واصطكاك الجانبين الداخليين ينتج عن قصر الأربطة الخارجية للركبة وطول الأربطة الداخلية ويزيد الضغط على الجانب الخارجي للركبة

6. تباعد الركبتين:

انحناء جانبي وحشي للرجلين مع تباعد الركبتين وقد يظهر على الساقين وقد تشترك فيه عظمتا الفخذ و القصبة فى اتخاذ شكل النقيوس وقد ينتج عن تقوس الساقين زيادة امتداد الركبتين وقد يكون سبب هذه الانحراف خلقيا أو لين العظام أو الكساح أو الضغط الشديد علي عظام الرجلين في مرحلة الطفولة خاصة اذا كان الطفل سميئا

ويبدأ المشي مبكرا حيث ان ثقل الجسم لا تتحملة العظام الرخوة وكذلك الوقفة لفترات طويلة أو استمرار جلوس الترتيب على الأرض يكون أحد العوامل المؤدية لهذا الانحراف

ونتيجة لهذه الأسباب تطول الأربطة في الجانب الخارجي (الوحشي) للركبة بينما تقصر في الجانب الداخلي الأنسي كما تطول العضلات علي الجانب الخارجي للخذ وتقصر العضلات المقربة ويصاحب تقوس الساقين دوران للداخل عند مفصلي الفخذين

7. أندفاع الرأس للأمام:

ويظهر هذا الانحراف بين الأشخاص الذين يعتادون الجلوس امام المكاتب لفترات طويلة أو نتيجة لضعف أبارهم فيضطر الفرد لدفع الرأس للأمام وبمرور الوقت مع عدم التوجيه يصبح الوضع ثابتا ونتيجة لذلك يحدث عدم اتزان قوة عضلات الرقبة الحاملة للرأس فتندفع للأمام حاملة معها الرأس للأمام فتطول عضلات خلف الرقبة بينما تقصر العضلات من الأمام مما يؤدي الي زيادة انحناء القوس الظهري بالعمود الفقري

8. استدارة الكتفين:

يحدث هذا الانحراف نتيجة لطول عضلات المنكبين فيتباعد لوحا الظهر عن بعضهما ويتقدو طرف الترقوتان الوحشيتان للأمام وتقصر العضلات الصدرية العظمى ويحدث هذا الانحراف غالبا من عادات قوامية خاطئة يتخذها الفرد اثناء الجلوس علي المكتب او القراءة او الكتابة او أي عمل يتطلب مد الذراعين للأمام

9. استدارة اعلى الظهر:

وهذا الانحراف يجد نتيجة لضعف وطول عضلات الظهر بينما تقصر وتقوى عضلات الصدر فيحدث عدم اتزان بين عضلات الصدر وعضلات الظهر ونتيجة لذلك تصبح عضلات الظهر غير قادره على مقاومة شد عضلات الصدر فيهيئ القفص الصدري وتحذب الظهر قد يكون في المنطقة العليا ويسمى استدارة وقد يأخذ شكل قوس طويل بحيث يشمل المنطقة الصدرية و القطنية وفي هذه الحالة تضعف C ويكون علي شكل حرف و تطول عضلات الظهر بينما تقصر وتقوى عضلات الصدر و البطن وعندما يكون هذا الانحراف مصحوبا بزيادة تجويف القطن يكون التحذب في الجزء الصدري فقط فيحدث زيادة التجويف وسبب هذا الانحراف اما وراثيا او مكتسبا من البيئة نتيجة لتكرار العادات الخاطئة مثل الجلوس لفترات طويلة مع انحناء الظهر للأمام

10. تسطح الصدر:

وهو يحدث نتيجة لضعف عضلات الصدر وقلة حجمها فتصبح عاجزة عن رفع الصدر وتخفيف الضغط على الأجهزة الحيوية الداخلية ومنها الرئتين مما يعوق نشاطها ويحد من كفاءتها

11. بروز البطن:

يختلف بروز البطن بالنسبة لسبب للفرد السمين قد يحدث نتيجة تجمع الدهون تحت الجلد هذه السمنة ترى غالبا بوضوح في الحافة السفلية للبطن وتكون متهدلة عند العظم العاني وبروز البطن يرجع لضعف عضلات البطن و النوع الشائع بين الأطفال هو استرخاء البطن كلها حيث تنقوس من الضلوع حتي العظم العاني و البطن الصحيح هي البطن المسطح الممتدة على استقامه واحده من النتوء الخنجري لعظم القص حتى العظم العاني

12. ميل الجذع خلفا:

ويحدث نتيجة تفاوت القوة العضلية بين عضلات البطن وعضلات الظهر حيث يحدث ضعف وإطالة عضلات البطن وقوة وتقشير عضلات الظهر الأمر الذي يؤدي الي ميل الجذع للخلف

ومن اسباب هذا الانحراف الوقفة الخاطئة حيث يكون الشخص قابضا علي العضلات الخلفية لظهر مما يساعد علي قصر لهذه العضلة فيميل الجذع للخلف نتيجة لضعف عضلات البطن كما ان ارتداء الأحذية ذات الكعب

العالي من اهم اسباب هذه الانحراف حيث يجعل مركز الثقل يميل للأمام فيحاول الفرد استعادة الاتزان بالميل خلفا فيحدث الانحراف

13. تجويف القطن:

هو زيادة انحناء الفقرات القطنية للأمام ويحدث هذا الانحراف عندما تتفاوت القوة العضلية بين عضلات البطن وعضلات اسفل الظهر حيث تضعف عضلات البطن وتطول بينما تقصر عضلات الظهر فتقوى عضلات اسفل الظهر على الحد العلوى لعظمى الحوض فيميل للأمام وتظهر فجوة عند اسفل الظهر

14. تفلطح القدمين:

ويحدث هذا الانحراف نتيجة ضعف الانقباض العضلى في القدم فيلامس الجانب الأنسى الداخلي للقدم الأرض عند الوقوف وتكون اصابع القدم متباعدة عن بعضها أي يكون السقوط في القوس الطولى واستعرض ويحدث هذا الانحراف للأفراد الذين تتطلب طبيعة عملهم الوقوف باستمرار او المشي عدة ساعات متواصلة الأمر الذي يؤدي الي تعب العضلات اجهادها وضعفها كما ان نوعية الحذاء الذي يرتديه الأفراد له دور كبير في ظهور هذا الانحراف كما ان التهاب مفاصل القدم مثل الالتهاب المفصلي المزمن او اصابة عظمة العقب بكسر مع التحام خاطئ يكون سببا في هذا الإنحراف كما ان المشي علي جانبي القدم الداخلي واجهاد اربطة اخمص القدم من مسببات هذا الانحراف ومن اعراض تفلطح القدم التعب المبكر وخاصة بعد الوقوف او المشي الام حادة وشديدة علي ظهر وبطن القدم هيوط القوس الطولى مصحوبا باتجاه القدم للخارج تغير في طريقة السير وتقيرات وورم وتنميل وزيادة في عرق القدم

فلطحة القدم:

ذكرنا ان اقواس القدم تعتمد علي شكل العظام التي تكونه و العوامل التي تحافظ علي مثل الأربطة واوتار العضلات التي تمر في اتجاهه وعندما تضعف عوامل حفظ القدم فيحدث للأربطة ارتخاء ويهبط القوس وينهار وينتج عنه تفلطح القدم

أسباب فلطحة القدم الثابتة:

يعتبر تفلطح القدم الثابت الأكثر شيوعا ويحدث نتيجة لضغط ثقل الجسم على القدم لدرجة لا تحتمل تؤدي الى انهيار وينتج عنه تفلطح القدم

1. تحدث الفلطحه نتيجة كسر في عظام القدم يؤدي الى اختلال وعدم توازن قوس القدم
2. تؤدي بعض الأمراض مثل سل العظام او تسويسها الى ضعف العظام وبالتالي خلل وانهيار قوس القدم
3. يؤدي شلل الأطفال اذا حدث في العضلات التي تحافظ على القوس الى انهيار
4. اصابة الأربطة التي تحافظ على القوس بالتمزق او الالتهاب فتؤدي الى خلل في قوس القدم

اعراض فلطحة القدم:

1. عند فحص قدم الشاب المصاب يلاحظ هبوط قوس القدم الطولى ويظهر هذا التفلطح مطبوعا على الأرض اذا كانت القدم مبلله
2. يحس الشخص المصاب بألم في القدم وخاصة في الجهة الإنسية عند الوقوف او المشي حيث يزداد الشد على اربطة عظام القدم
3. لا يستطيع المصاب المشي او الوقوف مدة طويلة لأن هذا يؤدي الي زيادة الألام خاصة فى القدم من الأنسية
4. لا يستطيع المصاب الجري أو القفز أو القيام بالتمارين الرياضية على الوجه الأكمل

5. يلاحظ علي الشخص المصاب بتفطح في القدمين طريق خاصة في المشي فهو يرفع قدم مرة واحدة حيث لا يستطيع رفع العقب والضغط علي مشط القدم بزاوية كالمعتاد اذ يتعب ويحس بألم من هذه الحركة
6. حيث ان هبوط القوس يتجة غالبا الي الانسية فيكون الثقل الواقع علي القدم اكثر في الجهة الانسية ونتيجة لذلك فاننا نلاحظ تأكل حذاء هذا الشخص من الناحية الانسية

درجات تفطح القدم:

1. تفطح من الدرجة الأولى
 - وهي التي فيها قوس القدم طبيعية ولا يوجد به فطحه ظاهرة ولكن توجد الأم بأربطة عظام الرسغ ويظهر ورم نتيجة لذلك ولا يستطيع الشخص الوقوف او المشي كثيرا ويمكن علاج هذا الحالة بسهولة عن طريق تمرينات لتنمية قوة العضلات و الأربطة
2. التفطح من الدرجة الثانية (التفطح المتحرك)
 - وفيها يظهر تفطح القدم عند وقوف الشخص او عند المشي ويختفي عندما يجلس ويمكن علاج هذع الحالة بسهولة
3. تفطح من الدرجة الثالثة (التفطح الثابت)
 - وهي التي نجد تفطح القدم ثابت ودائم سواء في الوقوف او المشي او اثناء الجلوس ولا يمكن ارجاع القوس الي حالته الطبيعية وعلاج هذه الحالة يتطلب التدخل الجراحي

درجات الانحراف القوامي

- استنادا الي الأسباب التي تؤدي الي الأصابة با لانحرافات القوامية فانه يمكن الوقاية والحد من هذه الانحرافات هـي درجاتها الأولى عن طريق التمرينات وذلك بمعرفة سبب الانحراف تم ازالته حتي يكون للتمرين اثرها في الحد من زيادة الانحراف في المرحلة المتقدمة من العمر ومعظم الانحرافات المكتسبة تود 3 درجات تتميز بالآتي:
1. انحرافات قوام من الدرجة الأولى:
 - ويحدث التغير في الشدة العضلية وفي الأوضاع القوامية المعتادة ولا يحدث تغيير في العظام ويمكن معالجة الانحرافات القوامية في هذه الدرجة بالتمرينات العلاجية
 2. انحراف قوام من الدرجة الثانية:

وفيما يكون الانقباض واضحا في العضلات و الأربطة مع درجة خفيفة في التغير العظمي ولا يستطيع الفرد ان يصلح الانحراف بنفسه وإنما يكون الاصلاح عن طريق اخصائي وبين المرحلتين السابقتين توجد مرحلى وسطى حيث يوجد تقلص واضح او قصر في العضلات دون تغيير في العظام
 3. انحراف قوام من الدرجة الثالثة:

يكون التغير شديد في العظام يصاحبه تغير شكل العضلات و الأربطة تعالج هذه المرحلة بالتدخل الجراحي

اثر تشوة تسطح القدمين على مهارات العدو (الجري):

- وننتقل الآن الي تشوة اخر له اهمية بالغة وهو تسطح القدمين فمن المعروف ان ان خط ثقل الجسم يمر في عظم القصبة الي العظم القنذعي الذي يحوله الي عظم القصبة خلفا و العظم الزورقي اماما حيث يحول عظم القصبة نصيبية الي الأرض ام العظم الزورقي فيحول نصيبية الي بقية عظام المشط وهذا التوزيع الطبيعي هو مايسمي بمرونة حركة القدم ويميل الأفراد المصابون بتسطيح القدمين الي المشي علي كل القدم واذا تتبعنا اثر هذا التشوة على مسابقات العدو مثلا فاننا نلاحظ انه نتيجة لعدم وجود المرونة اللازمه في قوس القدم فأن

العدو يفقد التوزيع الجيد لثقل جسمه علي القدمين وكذلك تتأثر قدرته علي امتصاص الصدمات في كل خطوة وكذلك يفقد الدفع للأمام ومن المعروف ان وتلر اكيلس يجب ان يكون عموديا علي عظم القصبة اما في حالة تسطح القدمين فانه يصبح غالبا في وضع مائل وحيث ان المستقيم هو اقصر مسافة بين نقطتين فان الوتر في هذا الوضع المائل يكون في حالة شد دائم مما يقلل من كفاءة للعمل وعادة يميل العداء الي الهبوط علي مشط القدم ولكنه لا يستطيع ذلك اذا كان مصاب بتسطح القدم اذ غالبا ماتتجه الأمشاط الي الخارج ويكون نتيجة ذلك فقد مسافة تتناسب مع درجة انحراف القدم الي الخارج فلو فرضنا مثلا ان في كل خطوة يفقد فيها العداء خمسة سنتيمترات نتيجة لانحراف قدمه وان عدد خطواته في السباق 400 متر عدو هي 260 خطوة فاننا نجد ان هذا العداء يفقد مسافة قدرها $260 \times 5 = 1300$ سنتمتر أي مايساوي 13 مترا وبهذا نجد انه يجري مسافة 413مترا وليس 400

العمود الفقري:

يعد العمود الفقري ركيزة اساسية في جسم الإنسان لما يمتاز به من خصائص تؤهله لحمل وزن الجسم و الأطراف السفلى وحمل الرأس و الأطراف العليا و القفص الصدري فضلا عن مرور الحبل الشوكي داخل القناة الفقرية وان اكثر الأجزاء تعرضا للجهد هي تلك التي تحمل وزن الجسم وتحفظ توازنه في اثناء ثباته وحركته وحدث أي خلل في هذا التوازن او ضعف في العضلات و الأربطة سيؤدي الي حدوث تشوهات قوامية نتيجة الأوضاع الخاطئة التي تخرج الجسم عن الحدود الفسيولوجية الطبيعية ومن خلال العديد من الدراسات والبحوث الحديثة و التي تؤكد ان اسباب التشوهات القوامية لممارسة العادات القوامية الخاطئة وسوء التغذية في مرحلة الطفولة المبكرة مما يؤدي الي احتمال حدوث مثل هذه التشوهات وعدم الاهتمام بدراس التربية الرياضية لفقدانه المقومات الأساسية (التجهيزات الرياضية , الساحات المناسبة, الكادر الرياضي القدير) كل ذلك ساعد علي تفشي العاهات المزمنة و التشوهات القوامية لدى الأطفال بنسب عالية وبعمر مبكر وبما ان الإنسان اكثر عرضه للأصابة بتشوهات العمود الفقري وظهور العاهات المزمنة التي تحدد وتعيق نموه من الطفولة الي ريعان الشباب بشكل سليم ولتحاشي التدخل الجراحي لهم لذلك يجب وضع منهج علاجي تأهيلي علي وفق بعض المتغيرات البيوميكانيكية لبعض تشوهات العمود الفقري (التحديق الظهرية الانحناء الجانبي) من خلال اعداد الأجهزة و الأدوات المساعدة الخاصة وذلك لأن ترك تلك التشوهات القوامية الخاطئة يؤدي الي تفاقمها وان البدء بالعلاج مبكرا في مرحلة عمرية مبكرة يسهم في تجاوز تلك التشوهات في العمود الفقري المحتمل بروزها في بعض هذه المراحل و التي تقف عائقا لتقويم الجسم المثالي

مقدمة عن الأم الظهر:

اللام الظهر هي من الأمراض العصرية المتزايدة فهناك 4 بين كل 5 اشخاص يشكون من اللام الظهر الم الظهر يعتبر في المرتبة الثانية من حيث الأصابة و الثاني بعد الزكام من حيث زيارة الأطباء الدراسات الحديثة اثبتت ان اقل من 15% من اللام الظهر هي بسبب عضوي كنزلاق الغضروف او الرمازم او الكسور او الأورام فالنسبة العظمي من اسباب الأصابة بالام الظهر تتركز عدم الاهتمام بالقامه واهمال التمارين السليمة و الاستمرار علي عادات جلوس واستلقاء سيئة مضره لعضلات الظهر يتكون العمود الفقري من 33 فقرة تشدها ببعض اربطة قوية من الأمام والخلف ويمر داخل الفقرات الحبل الشوكي الذي يعطي تفرعاته للأعصاب الظهرية التي تخرج بين الفقرات وبين كل فقرى واخرى هناك مايسمى بالقرص الغضروفي الذي يعمل بمثابة ماص لصدمات ويمكن الفقرات من الحركة كذلك ترتبط الفقرات بمفاصل من الخلف وتساعد في استقرار العمود الفقري اثناء الحركة

يتكون العمود الفقري من 5 اجزاء:
عدد 7 فقرات عنقية وهي الأصغر لكنها تتكون من العظام الأكثر صلابة من بقية الفقرات لتحمل حركة الدوران وعدد 12 فقرة صدرية وهي اكبر من العنقية وتتصل بالاضلاع بعددها ومن ثم عدد 5 فقرات قطنية وهي الأكبر حجما اعلي ارتفاع ينتهي النخاع الشوكي بين الفقرة الثانية و الثالثة وعدد 5 فقرات عجزية متصلة ببعضها وعدد 4 فقرات تكون بقايا العصعص

اسباب اصابة الظهر:

التمزق العضلي و الكسور:
وهذه تمثل 95% من الأسباب ويحدث نتيجة حمل اشياء بطريقة خاطئة او بسبب قوة مفاجئة علي عضلات الظهر كما في الحوادث وتكون حينئذ الأصابة مباشرة

الإلتواء:

وهو مط او شد لأحد او بعض اربطة الظهر وقد يصل الشد الي درجة قطع في الأربطة الأنزلاق الغضروفي:
وهو حدوث بروز في الغضاريف من مكانها الصحيح بين الفقرات وله عدة انواع وهي بروز غضروفي تدلي الغضروف انبثاق الغضروف تهتك الغضروف

ضيق القناة الفقارية:

وهو حدوث بالقناة الفقارية الحاوية للحبل الشوكي وتحدث عند الأشخاص فوق 50 سنة نتيجة التهاب مفاصل العمود الفقري حيث يكون هناك زوائد عظيمة داخل القناة مما تسبب ضغطا علي الحبل الشوكي

التهاب المفاصل العظيمة للعمود الفقري:

يكون فيها زوائد عظيمة عند التقاء عظام الفقرات بالغضاريف

انزلاق الفقرات:

وهي حالت انزلاق من الفقرات للأمام فوق الفقرة التي تليها وتحدث نتيجة التهاب المفاصل الغضروفية او الأصابة المباشرة للفقرات وقد تكون من الولادة التهاب المفاصل المتصلب:
وهو نوع من التهاب المفاصل العمود الفقري المزمن مما يؤدي الي تصلب العمود الفقري و انعدام حركته

هشاشة العظام:

- وفيها تقل كثافة العظام فيحدث لها الضعف مما يعرضها للكسور بسهولة ويكثر في النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية
- الأورام الخبيثة منها و الحميدة:
- وهذه تؤدي للألام بالظهر وشلل الأطراف احيانا
- متي يجب علينا مراجعة الطبيب؟
- في اغلب الأحيان سوف تتحسن الام الظهر في غضون ايام قليلة ولاكن هناك حالات يجب ان تراجع طبيب:

1. اذا استمرت الام الظهر اكثر من شهر
2. اذا صاحب الام الظهر ضعف او ضمور في العضلات او صاحبة خدر او تنمل في الأطراف او حراره
3. اذا كان عمر المريض اكثر من 60 سنه او منع المريض من المشي ومزاولة النشاط اليومي

القامة السليمة:

القامة المتوازنة تتكون من انحناء بسيط بالفقرات العفقيه واحداثاب صدرية وتجويف قطني و القامة السليمة هي توازن هذه الانحناءات بحيث تمر في خط متوسط واحد يمر من الرأس الي القنمين عندما يكون الظهر متوازن فالحاجه الي المجهود العضلي يكون بسيط او معدوم و القامة السليمة تتطلب تصحيح وضع الظهر في كل الأوضاع ليكون في خط واحد في الوقوف و الجلوس و الأستلقاء و الحركة و الجري وكذلك في حمل الأشياء الثقيلة و الخفيفة واثناء الأسترخاء و العمل

(المحاضرة الخامسة)

التسمم:

السم هو كل مادة ضارة اذا دخلت الي جسم الإنسان احدثت تخريبا في خلايا وأدت الي ظواهر مرضية تختلف شدتها ونتائجها بين سم وآخر فمنها مايؤدي الي الموت ومنها مادون ذلكمنها مايؤثر في الدماغ مباشرة علي مراكز التنفس و القلب و الدوران ومنها مايسبب الأختناق ومنها ما يخرب الكبد والكلى وغير ذلك

تظهر اثار التسمم على الإنسان بعد دخول السم الي الجسم بشكلين:

الشكل الأول: وهو ماينتج عن دخول كميات كبيره من السم الي الجسم دفعة واحد او دخول كمية قليلة من مادة شديدة السمية فتسبب من ظهور الأعراض بشكل فجائي وعنيف قديؤدي الي الموت وهذا مانسمية التسمم الحاد

الشكل الثاني: هو ماينتج عن دخول كميات قليلة من المادة السامة وعلي فترات متراوحة تؤدي الي ظهور الأعراض بالتدريج وبرر الزمن وهذا مانسمية بالتسمم المزمن

ويجدر بنا ان نتذكر ان هناك الكثير من المواد السامة في متناول ايدي الأطفال وهي قد لا تسبب تسممات عنيفة اذ تجرعا احد افراد العائلة بكميات بسيطة اما اذا تجرع منها بطريق الخطأ كميات كبيرة فإن ذلك يستدعي الي الأسعاف السريع الخاص لدى الأطفال وقد تؤدي بحياتهم

نذكر من هذه المواد:

مواد التجميل بأنواعها-الكولونيا-الكحول الطبي-العطور- مواد التنظيف-المواد المبيضة-عيدان الثقاب-الأدوية المزيلة للصدء-الأدوية القاتلة للحشرات-الأدوية الزراعية-الحبر-مواد الدهان-الطلاء-الأسيتون-الزئبق-اليود-حامض البوريك-مزيل الروائح-النفط-الغاز المنزلي-الأدوية بكل انواعها وغيرها الكثير

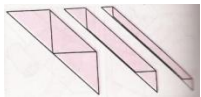
تشخيص حالات التسمم

الضمادات الجبائر:

يعتمد علي التضميد اساسا في اسعاف الإصابات المختلفة (الإلتواء والكسور والجروح) و الضمادة الساندة يمكن صنعها من حزام او الكرافات او رباط او قماش معظم هذع الضمادات من النوع القابل لللف وهي تشتري جاهزة او تصنع من قطع قماش مثلث الشكل وعند ربط الضمادات فوق الجروح او الأصابات بشكل عام يجب التأكد من عدم الإفراط في شدها لان ذلك سيؤدي لحبس الدورة الدموية عن العضو المصاب من الجسم

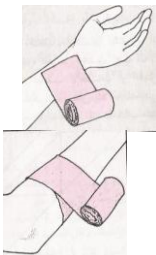
كيفية استخدام الضمادات إرشادات مصورة:

- **الضمادة المثلثة الأطراف :** يمكن تحويلها إلى قطعة طويلة بلف الزاوية من أطول جزء فيها ثم لفها بحجم نصفي ثم إلى نصف آخر.تستخدم بدل من الرباط



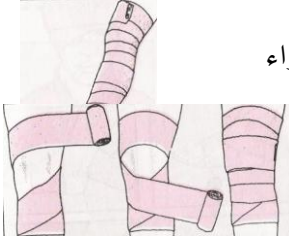
كيف لف الضمادة:

1. ضع الضمادة من داخل العضو وثبتها بدورتين.
2. لف الضمادة ولتكن اللفافة ظاهرة من الخارج.
3. ارفع الضمادة بجمع القطعة المرخية في يدك.
4. أنه الضمادة على ظاهر الطرف على أن تختتمها خارج الجسم.
5. **ضمادات القدم والكاحل:** تركز تحت القدم وتنتهي على شكل 8 حول الكاحل. بهذا تغطي القدم



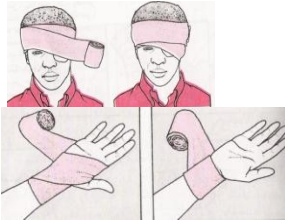
والكاحل وتسدان جيداً. لتضميد الكاحل انته من الخارج كما هو مبين. ولتضميد القدم استمر حتى قاعدة أصابع القدم وانته فوق مشط القدم.

6. **تضميد الساق:** يبدأ من الكاحل ويستمر حتى أعلى الساق إلى الركبة. أستعمل ضمادة ثانية إن كانت الأولى قصيرة



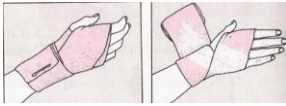
7. **ضمادة الركبة:** تثبت ضمادة الركبة تحت الركبة وتربط على شكل الرقم 8 وتمر وراء المفصل عابرة الرضفة (العظم المتحرك في رأس الركبة) ومنتبهة في الخارج.

8. ضمادة الرأس: يلف بها الجزء الأكبر من الرأس كل لفة تنزل قليلاً عن سابقتها، وإذا كان المطلوب إبقاء الإضمادة مكانها فإن لفات أخرى تضمن ثبات الإضمادة وتشد بإحكام على (جانب الرأس)



الإصابة في الرأس تحتاج الي التضميد اذا وجد جرح ينبغي ابقاؤه نظيفاً او اذا وضعت ضمادة علي العين او الأذن يجب دائما استعمال الضمادة مع ضمادة الرأس

9. **ضمادة الرسغ:** تلف حول الرسغ ثم تمرر على الراحة أمام الإبهام ووراء ظهر اليد. ويستمر هذا إلى أن يسند الرسغ بإحكام .



يجب أن تشد الضمادة بقوة لمنع الرسغ من الحركة. على أن لا يؤثر ذلك في الدورة الدموية للأصابع.



10. **ضمادة الذراع:** تبدأ من الرسغ وتنحني في شكل الرقم 8 إلى ما تحت المرفق.

11. **ضمادة اليد:** تبدأ بالرسغ ثم تمرر على ظهر اليد عبر الكف وعودة إلى الرسغ، وكل لفة تالية تغطي جزءاً من الأصابع وتنتهي على الرسغ.

12. يضم المرفق كالركبة: وتتركز الضمادة حول الساعد ثم تلفت حول المرفق بالشكل 8 أمام المفصل ، وانتهاء بأعلى الساعد

13. **الحمالة اليدوية:** تصنع بضمادة مثلثة الطرف الأطول يمرر على الكتف السليم تحت الذراع المصابة، ويربط على الكتف المصابة. وترفع الذراع المصابة وتدبس الحمالة.



تستعمل الحمالة لدعم الذراع إذا لحق بالرسغ أو الساعد ضرر أو إذا احتاجت الذراع إلى دعم نتيجة كسر في ضلع أو في الترقوة .

الأسعافات الأولية للكسور:

اولاً: اسعاف كسور الأطراف العليا

1. كسر الكتف

- تثبيت الكتف باستخدام علاقة معاكسة
- تمرر قاعدة العلاقة المعاكسة على الكتف من جهة الكسر ويطوى الطرف الأخر للعلاقة على الكتف المقابل ويعقد الطرفان للعلاقة تحت الإبط المواجه

كسر المرفق:

- يثبت كسر المرفق في الوضع الذي يجده المسعف فيه بواسطة علاقة عادية اذا كان المرفق مثنيا وبواسطة جبيرة اذا كان ممدا
- يوضع رأس العلق المثلة الزوايا بمستوي المرفق
- يعقد الطرفان (الزاويتان الحادتان) حول الرقبة
- تصنع الفتلة وتوضع بين المرفق و العلاقة او الإستعاضة بدبوس وبالأمكان صنع علاقة مرتجلة بواسطة احدي قطع الثياب

كسر الساعة:

تثبيت المرفق والمعصم بصنع مسند نصف دائري من ورق الكارتون و الجرائد وطويها أربعة طيات متداخلة بعضها ببعض أو من مجلة وعلى المسعف إن يفكر بنزع الخواتم و الساعة برفق في حالة تكون مصدر المصايب و الإسعاف كما يلي:

- يستعمل المسعف طاولة ارتكاز خلال عملية التثبيت.
- يضع 3 ربطات علي طاولة ويضع شئ مقوي فوق هذع الربطات ويضع وشاحا او منشفة لتقوم مقام البطانية
- وضع الساعد المصاب ويتم طوي الربطات من كلا الطرفين ويتم شد الربطات الوسط باعتدال ثم يحشو المسعف الأماكن الفارغة (بالنسيج , القطن , إسفنج)
- ويكمل عملية التثبيت بشد الربطات الثلاثة ويكون احد طرفي رباط اليد ماراً من أمام الإبهام بينما يمر الطرف الآخر من ورائه
- يتم عقد الرباط من جهة الذراع الخارجية و يتأكد المسعف من إن البطانة لاتزعج عند ثني المرفق وأخيرا يتم تثبيت المرفق بواسطة علاقة عادية



(المحاضرة السادسة)

الرياضة للصحة والوقاية من الامراض

تأثير الحياة العصرية:-

امراض الراحة (عدم الحركة) :-

اجسامنا خلقت للحركة

خلق الله اجسامنا للحركة والعمل والانتقال من مكان لأخر بنى التركيب الانساني من عظام ومفاصل وعضلات تنقبض العضلات فتتشد على العظام فتتحركها من مناطق المفصل او ينتقل عضو او اكثر من الجسم او ربما الجسم كله هذا التركيب الذي خلق من اجل الحركة يتلف وتصيبه الامراض اذا لم يستغل فيما خلقه الله له وهو الحركة ولمزيد من الاقناع بذلك هيا بنا نلقي نظرة فاحصه على مكونات الجسم وما قد يصيبها من تلف اذا لم تتحرك او بمعنى ادق اذا لم ترضي

نتائج عدم الحركة :-

امراض الشرايين التاجي تحدث اضعاف عددها بين الاشخاص محدودي الحركة

امراض السكر وضغط الدم وتصلب الشرايين الجهاز الدوري والجهاز التنفسي يصاب بها عادة الاشخاص الذين لا يمارسون أي نشاط يدني بنسب اعلى من الممارسين للرياضة

امراض العضلات سواء التقلص العضلي و الالام العضلي او التعب العضلي تحدث لدى الاشخاص غير الممارسين للحركة بدرجات مضاعفة بما فيها تشنج عضلات الرقبة والام اسفل الظهر وذلك بالإضافة الى عدم مرونة المفاصل

امراض الاسنان تحدث بنسبة عالية كسبب لضعف عضلات المضغ وعضلات الفك

ومن ضمن الحقائق العشر التي حددها الاتحاد الامريكي للقلب “على انها الاسباب المؤدية لإمراض القلب جاء السبب الثالث من الترتيب“ عدم الحركة .

حيث ان الاسباب العشر لاحتمال الاصابة بمرض القلب كالآتي :-

الحقائق العشر :-

- 1- الوراثة.
- 2- ضغوط الحياة والقلق والتوتر.
- 3- عدم الحركة.
- 4- ارتفاع ضغط الدم.
- 5- السمنة.
- 6- التدخين.
- 7- الكحوليات.
- 8- ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.
- 9- تناول
- 10- مرض السكر.

دور التهيئة البدنية في الوقاية من امراض عدم الحركة :-

تقرير المركز القومي الامريكي لمكافحة الامراض الوقاية منها يشير الى ان ممارسة النشاط البدني تؤدي الى :

- 1 - رفع كفاءة الجهاز الدوري.
- 2 - تقوية العضلات.
- 3 - رفع كفاءة الجهاز التنفسي.

- 4 - بناء العظام وتقويتها.
- 5 - زيادة قوة ومرونة الاربطة التي تربط المفاصل
- 6 - زيادة صرف الطاقة.
- 7 - تخفيف القلق والتوتر.

العظام :

يتكون جسم الشخص البالغ من 206 عظمة وهي عامل رئيسي في حركة الجسم بالإضافة الى انها توفر الحماية للأجهزة الحيوية فهي مخزن للأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والفسفور كما تنتج كرات الدم الحمراء التي تساعد على نقل الاكسجين للخلايا والعظام شديدة الصلابة مثل حجر الجرانيت

المفاصل والأربطة:

تتكون المفاصل من التقاء عظمتين او اكثر منها ما هو غير متحرك كما في الجمجمة او محدودة الحركة كما في العמוד الفقري او المتحرك كما في باقي المفاصل كالمرفق والرقبة و رسغ اليد والكف وهذا النوع هو الذي يتيح حرية حركة الجسم

المفاصل يجب ان تتحرك والى اقصى مدى لها حتى تحتفظ بمرونتها لان الحمل الثابت المستمر لإطراف نتيجة عدم الحركة بأي مفصل يشكل ضغطا مستمرا عليها فيضغط تكوينها الغضروفي ويجعله رقيقا ضعيفا لا يتحمل الضغوط بينما تزيد الحركة من سمك الغضاريف لان الغضاريف تتعزى بالانتشار من السائل الزلال المحيط بها

العضلات :

يحتوي الجسم الجسم على اكثر من 600 عضلة يبلغ وزنها اكثر من باقي مكونات الجسم وهي ثلاثة انواع :

- 1 - عضلات هيكلية : تشكيل هيكل الجسم وهيئته وتعمل على تحريكه مثل عضلات الذراع والرجل والظهر وغيرها وهي عضلات تعمل وفق ارادة الانسان لذا تسمى بالعضلات الارادية .
- 2 - عضلات ناعمة : تشترك في تكوين معظم اجهزة الجسم الداخلية كالمعدة والشررايين وهي تعمل بصورة لا ارادية لا يستطيع الانسان التحكم فيها كثيرا لذا تسمى بالعضلات الارادية.
- 3 - عضلة القلب: عضلة ذات تركيب خاص اشبه كثيرا بالعضلات الهيكلية ولكنها لا تعمل بارادة منا وتحتاج للتدريب والتقوية مثلها مثل العضلات الهيكلية وسيرد شرحها فيما بعد.

الاعصاب :

هي التي تسيطر على حركة العضلات وبالتالي المظهر العام لحركة الانسان وتتكون اجسامنا من شبكة من الخلايا العصبية متصلة بمجموعة من الالياف العصبية تعرف كل منها بالوحدة الحركية والمخ والحبل الشوكي هما مركز المعلومات التي يكسبها الانسان او يتعلمها خلال حياته وحركة الانسان نتيج له المزيد من المدارك وتساعد على الربط بين الجهازين العضلي والعصبي في توافق وانسجام اما الكسل والركون للحركة فانهما يضعقان هذا التوافق لذت فان الحركة في كل الاعمار امر هام للاعصاب واشاراتها المنتظمة الدقيقة ليظل الفرد محافظا على رشاقته واتزانه ووقاره كإنسان طوال حياته.

القلب:

من حكمة الله ان يجعل القلب عضلة تقوى بالتدريب والحركة وتضعف بالركون الى الراحة والكسل ينبض القلب او يدق بمعدل 70 مرة كل دقيقة أي أكثر من 100 ألف مرة كل يوم وما يزيد على 40 مليون مرة في العام وهو يضخ الدم الموجود لاجسامنا اثناء الراحة مرة كل دقيقة أي حوالي 6 لترات كل دقيقة وعلى ذلك فهو جهاز غاية في الدقة والخطورة معا وعلينا ان نعرف كيف نساعد على الاستمرار باده عمله لان توقفه عن

العمل للحظات قد يعنى الموت واضطرابه وعدم انتظام دقاته او اى خلل باجزائه يعنى مشاكل لا قبل لنا لها سواء كالام او كتكاليف مادية فقوته وحيويته تعنيان حيوية وقوة الفرد نفسه.

الجهاز التنفسي:

يعيش الانسان بالاكسجين لذا فانه يتنفس بصورة مستمرة ليلا ونهارا نظرا لامرين هما :

- 1 - حاجته الى الاكسجين ليفجر الطاقة اللازمة لحيويته ونشاطه
- 2 - حاجته الى التخلص من غاز ثاني اكسيد الكربون السام الذي يخرج من الزفير وتتم عملية التنفس بصورة لا ارادية فكلما زادت كمية ثاني اكسيد الكربون كلما زادت استثارة مركز التنفس بالمخ فاسرع بارسال الاشارات العصبية العضلية للعضلة الحجاب الحاجز والعضلات بين الضلوع فتسرع بالتالي من معدل انقباضاتها فتزداد سرعة التنفس فيتم التخلص من ثاني اكسيد الكربون والتزود بالاكسجين وعدم الحركة والنشاط يضعف الجهاز التنفسي بينما يساعد التدريب الرياضي والحركة والنشاط على سلامة وحيوية هذا التكوين الدقيق للجهاز التنفسي

اهمية الرياضة لكل الاعمار

اهمية الرياضة للأطفال

الرياضة للمراهقين

اهمية الرياضة للشباب

اهمية الرياضة للبالغين

اهمية الرياضة لكبار السن

اهمية الرياضة للطلاب

اهمية الرياضة لموظفي المكاتب

(المحاضرة السابعة)

في المحاضرة السابقة تحدثنا عن

- الرياضة للصحة والوقاية من الامراض .
- تأثير الحياة العصرية .
- امراض الراحة وعدم الحركة
- دور الرياضة في الوقاية من الامراض
- أهمية الرياضة لكل عمر
- (للأطفال - للمراهقين - للشباب - للبالغين - للطلاب - لكبار السن - لموظفي المكاتب)
- علاقة الرياضة بالصحة .

- أهمية الرياضة والتمارين .
- منافع عديدة للرياضة .

الرياضة للصحة والوقاية من الأمراض

• أجسامنا خلقت للحركة

• نتائج عدم الحركة

• حيث أن الأسباب العشر لاحتمال الإصابة بمرض القلب كالاتي:

- (1. الوراثة 2. ضغوط الحياة والقلق والتوتر 3. عدم الحركة 4. ارتفاع ضغط الدم 5. السمنة 6. التدخين 7. الكحويات 8. ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم 9. تناول النشويات والسكريات والاملاح بكميات كبيرة 10. مرض السكر)

دور التهيئة البدنية في الوقاية من أمراض عدم الحركة

- 1-رفع كفاءة الجهاز الدوري .
- 2-تقوية العضلات.
- 3-رفع كفاءة الجهاز التنفسي.
- 4-بناء العظام وتقويتها .
- 5-زيادة قوة ومرونة الأربطة التي تربط المفاصل.
- 6-زيادة صرف الطاقة وبالتالي تقليل الوزن .
- 7-تخفيف القلق والتوتر.

- العظام
- المفاصل والاربطة
- الاعصاب
- العضلات
- القلب
- الجهاز التنفسي

المحاضرة الثانية :

- عوامل الأمن والسلامة والمتعلقة بأسس التهيئة البدنية
- 1- الأشخاص فوق عمر الأربعين يجب أن يخضعوا لكشف طبي شامل وعمل تخطيط للقلب أثناء الجهد البدني.
- (ضغط الدم الكولسترول- أمراض القلب) .
- 2- يجب التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي عند الشعور بألم في الصدر أو ضيق في التنفس أو غثيان ويجب استشارة الطبيب.
- 3- يجب ارتداء الملابس القطنية المناسبة التي تمتص العرق والمرقع من درجة حرارة الجسم.
- 4- ارتداء الحذاء الرياضي المناسب لأنه لا يؤدي المفاصل ويمنع .
- 5- اختيار الوقت المناسب والمكان المناسب لممارسة النشاط وتجنب البرودة الشديدة والحرارة الشديدة والابتعاد عن الشوارع المزدحمة والأرض الطينية.
- 6- عدم ممارسة النشاط الرياضي بعد تناول الوجبات والانتظار لفترة 3 ساعات.
- 7- يجب تعويض السوائل المفقودة باستمرار أثناء وبعد ممارسة النشاط الرياضي.
- 8- يجب البدء بإجراء الإحماء والانتهاؤ بالتهدة وعدم إغفال الإبطالات .
- 9- يجب البدء بالتدريب بشدة منخفضة ثم الزيادة التدريجية
- 10- عند حدوث أي أعراض مرضية ينصح بالراحة من يوم إلى يومين أو حسب إرشادات الطبيب.
- يجب تجنب أخذ الحمام الساخن بعد أداء النشاط الرياضي مباشرة.
- يجب دائما الالتزام بتعليمات الطبيب المختص والمداومة على الذهاب إليه.
- 8- يجب البدء بإجراء الإحماء والانتهاؤ بالتهدة وعدم إغفال الإبطالات .
- 9- يجب البدء بالتدريب بشدة منخفضة ثم الزيادة التدريجية
- 10- عند حدوث أي أعراض مرضية ينصح بالراحة من يوم إلى يومين أو حسب إرشادات الطبيب.
- يجب تجنب أخذ الحمام الساخن بعد أداء النشاط الرياضي مباشرة.

◆ يجب دائماً الالتزام بتعليمات الطبيب المختص والمداومة على الذهاب إليه.

علاقة الرياضة بالصحة:

◆ ممارسة النشاط الرياضي

◆ الرياضة تحمي من الأمراض

◆ الرياضة تحمي من الأمراض

◆ لرياضة تقوي العضلات

◆ زيادة مرونة الجسم

◆ التحكم في وزن الجسم

أهمية الرياضة والتمارين

◆ 1 - تحرق المزيد من الوحدات الحرارية وتسمح لك بالمزيد من الأكل.

◆ 2 - تخفض مخاطر الإصابة بمرض القلب وبعض أمراض السرطان.

◆ 3 - تعطيك شعوراً جيداً عن نفسك بحيث تصبح مدركاً وواعياً مما تأكله والكمية التي تأكلها.

◆ 4 - تخفض مستوى الإجهاد.

◆ 5 - تُحسّن مستوى سكر الدم.

◆ 6 - تُحسّن قدرة الرئتين.

◆ 7 - تُحسّن وظيفة القلب والأوعية الدموية.

◆ 8 - تزيد قوة العضلات.

◆ 9 - تخفض مستوى الكوليسترول.

◆ 10 - تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام.

◆ 11 - تُحسّن التوازن الجسدي مما يمنع السقطات والإصابات الأخرى.

◆ 12 - تمنع حصول الإمساك.

◆ 13 - تُحسّن النوم.

◆ 14 - تخفض من الكآبة والإرهاق.

◆ 15 - تُحسّن القدرة على التفكير والتذكر.

◆ 16 - تُحسّن المظهر وتعطيه وهجاً.

◆ 17 - تجدد الشباب وتعطي سناً بيولوجياً أصغر من السن الزمني.

ولدى البدء بأي تمارين يجب أن تفعل ما يلي:

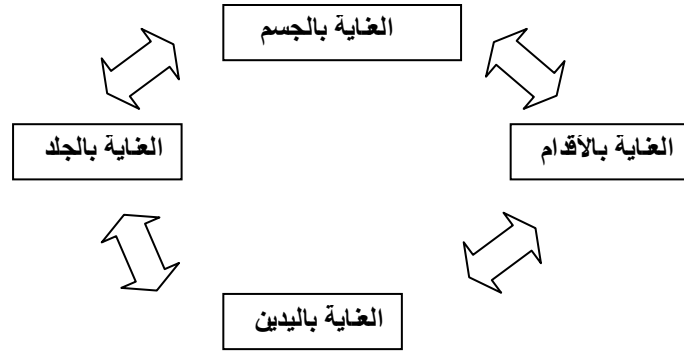
- ◆ 1 - أن تحصل على موافقة الطبيب.
- ◆ 2 - أن ترتدي الملابس والأحذية المناسبة للرياضة.
- ◆ 3 - أن تعوّض ما تفقده من السوائل بشرب الكثير من الماء.
- ◆ 4 - أن تمارس الاحماء أو التمارين التهيئة قبل الرياضة وأفضل ما في الرياضة هو التنوع والأشكال المتعددة للنشاط الرياضي والتي تكمل بعضها البعض.

التفاعل بين الريجيم والرياضة

- ◆ وقد نصحت هذه الهيئات بأن نسبة 70 بالمئة من إجمالي الوحدات الحرارية اليومية على شكل كربوهيدرات مركبة تعطي أفضل النتائج في الرياضة. الرياضيون ليسوا فقط الذين يستفيدون من الحماية (ريجيم) القليلة البروتينات والغنية بالكربوهيدرات. وليس من الضروري أن تكون رياضياً محترفاً لتستفيد من الحماية (ريجيم) وتجعل جسدك يقوم بوظائفه بليونة وفعالية مثل الآلة.

منافع عديدة للرياضة

- ◆ الدافع: كلما زدت من ممارسة الرياضة يزيد إدراكك بأنه بإمكانك فعل المزيد. وإذا خسرت حوالي 2 كيلو غرام من وزنك ومارست المشي مسافة ميلين في اليوم، سوف تكتشف أنك تستمتع حقاً بخفتك ولياقتك الجديتين.
- ◆ 2 - إن الرياضة تخفض من شهيتك للطعام، فبعد المشي أو السباحة ستجد أن رغبتك في الأكل هي أضعف.
- ◆ 3 - الرياضة تجعلك تحرق الوحدات الحرارية بسرعة أكبر بعد ممارسة النشاط وهذا صحيح لأن الرياضة تزيد من سرعة الأيض أو تحويل الطعام إلى طاقة وتبقيه مرتفعاً لمدة ست أو ثمانية ساعات بعد التوقف عن التمرين وانتهائه. وهذا يعني أن جسدك يتابع عملية إحراق الوحدات الحرارية التي كانت تحصل خلال التمرين. لذلك وحتى لو كنت جالساً على كرسي في المكتب بعد ثلاث ساعات على انتهاء التمرين أو المشي فإنك تتابع حرق الوحدات الحرارية أكثر من اليوم الذي لا يحصل فيه أي تمرين.
- ◆ 4 - زيادة القدرة: مع فقدانك لبعض الكيلوغرامات وفقاً للحمية (ريجيم) المضادة للتقدم في السن، سوف تجد من الأسهل ممارسة الرياضة لأنك لا تحمل وزناً كبيراً.
- ◆ فإذا انخفض وزن أحدهم من 90 كيلو غراماً إلى 75 كيلو غراماً مثلاً، فإنه من خلال وزنه الجديد هذا يصبح لا يحرق العدد ذاته من الوحدات الحرارية كما كان يحصل في الوزن الأول. فكلما انخفض الوزن قل انفاق الطاقة خلال ممارسة الرياضة.
- زيادة الطاقة: معظم الحميات الاقتصادية تستنزف طاقتك لأن الطعام الذي يعطيك طاقة الاستمرار ممنوع حسب تلك الحميات. لذلك تشعر بالضعف من الانخفاض المفاجئ في الوحدات الحرارية المستهلكة. لكن في الحمية (ريجيم) المضادة للتقدم في السن لا تشعر بالإرهاق لأن الكربوهيدرات المركبة والألياف التي تحصل عليها بموجب الحمية (ريجيم) متوافرة للجسد على شكل طاقة مباشرة أكثر مما توفره البروتينات. ومع ممارستك للرياضة تضع فوراً العناصر الغذائية قيد الاستعمال في جسدك بحيث تزيل الدهون غير الضرورية أو المواد السامة المؤذية.



العناية بالأسنان وتجويف الفم :

● التنظيف الدقيق للأسنان من الداخل والخارج باستخدام الفرشاة والمعجون لمدة 1 – 2 دقيقة يوميا , صباحا ومساء.

● يجب ان تكون حركة الفرشاة ابتداء من حافة اللثة العليا الى اعلى الأسنان في اتجاه عمودي فقط , وليس العكس .

● من المفضل عدم تناوب السريع لمحتويات الوجبة الساخنة و الباردة .

● يجب مضمضة الفم بالماء الدافئ بعد الانتهاء من الوجبة .

● ينبغي التوجه مباشرة الى الطبيب المختص فور ظهور اولى الاعراض المرضية للفم والاسنان .

ينبغي معاودة فحص الفم والاسنان مرتان سنويا من قبيل الوقاية

توجيهات عامة في اللياقة البدنية

● هناك بعض التوجيهات التي يمكنك إدخالها في حياتك والتي تزيد من لياقتك البدنية:

● 1 - لا تصعد في المصعد الكهربائي بل استعمل السلالم.

● 2 - تجنب قيادة السيارة لمسافات قصيرة يمكنك عبورها مشياً.

● 3 - لا تستعمل جهاز توجيه التلفزيون من بُعد وحرك جسدك للقيام بتغيير المحطة أو رفع الصوت ولا

تكتفي بالجلوس بل تمدد. وإذا بدأت نظرتك إلى الرياضة تتجدد لن تراها نوعاً من العقاب، بل كدواء

إيجابي مسبب للإيمان على الرياضة ليعطيك قوة أكثر وإجهاداً أقل ودافعاً أقوى للالتزام بالحمية

(ريجيم). فإن الرياضة عندها لا يمكن أن تكون مؤلمة بل قيّمة

العادات الضارة المخلة بمستوى الحالة التدريبية

يعتبر التدخين وتناول المشروبات الكحولية والمخدرات ، ونقل الدم الذاتي والتخلص القسري من وزن الجسم ، والمواد البنائية الهرمونية وغيرها ذات تأثيرات سلبية خطيرة على الصحة ومستوى الكفاءة البدنية بالإضافة الى ذلك تؤدي هذه العادات الضارة الى خفض معدل النتائج الرياضية لذلك ينظر اليها كعوامل فاعلة في تدنى مستوى الحالة التدريبية .

الرياضة في الإسلام صور من حياة النبي صلى الله عليه وسلم

المحاضرة الثامنة

فوائد الرياضة

زيادة القوة	تقليل دهون الجسم	تحسين انظمة تخثر الدم
زيادة المرونة	تقليل ضغط الدم	تقليل نسبة الإصابة بسرطان القولون والمستقيم
زيادة الوزن العضلي	تقليل معدل ضربات القلب في وقت الراحة	تحسين التعامل مع الاجهاد
زيادة السعة الحيوية للرنيتين	زيادة فاعلية ضربات القلب	تحسين الصورة الذاتية

تحسين نوعية الحياة	زيادة عدد كرات الدم الحمراء	تقليل ألم العضلات بعد التمرين
زيادة حجم الاوعية الدموية وقوتها	تقليل الكوليسترول وثلاثي الجلسريد	تقليل نسبة الإصابة بالم الظهر
زيادة حجم الدم الواصل للقلب	زيادة كثافة الكوليسترول الحميد	تحسين تنظيم الهرمونات
زيادة حجم الدم	زيادة كثافة الكوليسترول الخبيث	تحسين التناغم الكهربى للقلب
	تحسين نقاهة الجسم بعد التمرين	تحسين النظام السكرى للدم

ماهى اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية: هناك اختلافات عديدة في تعريف اللياقة ومن هذه التعريفات

- 1 - غياب المرض.
- 2 - القدرة على اداء المهام
- 3 - القدرة على اداء العمل اليومي والنشاطات الاخرى
- 4 - القدرة على احتمال الارهاق المواكب للحياة اليومية
- 5 - احساس و مظهر صحيان
- 6 - قدرة استيعاب القلب والاوعية الدموية والرنيتين والعضلات للعمل باقصى امكانياتها

وتعتبر بنية الجسم هي مؤشر مهم لمستوى اللياقة البدنية

تراكم الدهون عند النساء اكثر من الرجل

وتزداد كمية الدهون كلما تقدم الانسان في العمر ويكون توزيع الدهون عند النساء بانتظام على كامل الجسم مع التركيز على الاطراف السفلية

وتراكم الدهون عند الرجال بصورة اكبر في الجذع وبصورة اقل في الاطراف

الاجراءات العملية لقياس مؤشر كتلة الجسم:

- 1 - مؤشر كتلة الجسم (BMI) $\frac{\text{كيلو الجسم وزن}}{2(\text{متر الطول})^2}$ > 2 هذي أس وليس ضرب ب 2

مثال: الطول = 180 سم = 1.8 متر

الوزن = 81 كغم

$$\text{مؤشر كتلة الجسم : (BMI)} = \frac{81}{(1.8)^2} = \frac{18}{3.24} = 25$$

مربع كتلة الجسم وزن الجسم/ مربع الطول

جدول رقم (1) معايير مؤشر كتلة الجسم التي يتم من خلالها تصنيف البدانة لدى الراشدين

مؤشر كتلة الجسم	التصنيف	درجة المخاطر الصحية
اقل من 18,5	نحيل	محدودة
من 18,5 – 24,9	مناسب	منخفضة
من 25 – 29,9	زيادة في الوزن	متوسطة
من 30 – 34,9	بدانة	عالية
من 35 – 39,9	بدانة مرتفعة	عالية جداً
40 فأكثر	بدانة مفرطة	عالية الى ابعد حد

مجموع الخمس طيات

- 1 - طية العضلة الثلاثية = 9.2 مم
 - 2 - طية العضلة الثنائية = 8.3 مم
 - 3 - طية ما تحت الكتف = 18.0 مم
 - 4 - طية اعلى الحوض = 15.1 مم
 - 5 - طية منتصف بطة الساق = 9.5 مم
- المجموع: 60.1 مم

حزام الخصر :

بواسطة شريط قياس ويكون الشخص مبعدا يديه عن جسمه ومرتخيا ويجب ان يكون الشريط مشدودا حول الخصر عند اخذ القياس

جدول رقم (6) تصنيف معايير محيط الخصر لدى الرجال والنساء:

التصنيف	الرجال	النساء
بعض الخطورة الصحية	< 94 سم	< 80 سم
خطورة صحية عالية	< 102 سم	< 88 سم

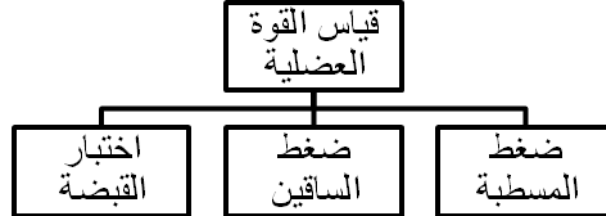
وضع الصورة توضيح؟



عندما يزيد محيط الخصر في الذكور عن 94 سم يكون ذلك مؤشر خطر لحدوث الامراض المرتبطة بالسمنة ويكون الخطر اكبر عندما يزيد عن 102 سم
لا يزيد عن 94 سم غاية في الخطورة

القوة العضلية:

كثير من الاعمال اليومية تحتاج الى القوة العضلية من اجل ادائها وهي من العناصر الاساسية للياقة البدنية ومن اهم الاساليب الشائعة لقياس القوة العضلية هي تمارين الاثقال وتعرف القوة العضلية بانها قدرة الفرد على بذل اقصى قوة ممكنة ضد مقاومة ما لمرة واحدة



1 - ضغط المسبطة.

يشمل هذا الاختبار بالجزء العلوي من عضلات الجسم حيث يقوم الشخص برفع الثقل مرة واحدة فقط لاقصى وزن ممكن . تتوقف نتيجة الاختبار على الوزن المرفوع ونسبته المئوية من وزن الشخص



2 - ضغط الساقين.

يشمل هذا الاختبار عضلات الظهر والساقين وفيه يحاول الشخص اداء الاختبار باكبر وزن ممكن ولمرة واحدة فقط. تحدد النتيجة بناء على ثقل المحمول ونسبته المئوية من وزن جسم الشخص

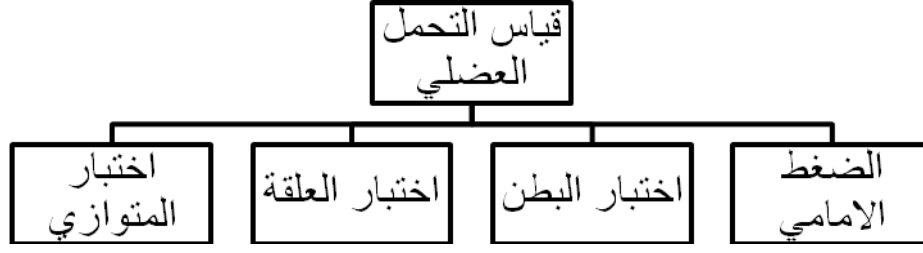


3 - اختبار القبضة.

يشمل هذا الاختبار قوة اليد وقوة القبضة حيث يقوم الشخص بمسك الجهاز باحدى والضغط عليه باقصى قوة ممكنة وهذا الجهاز مصمم بحيث يتسع لقبضة اليد ويعطي نتيجة عالية اذا كانت شدة القبضة قوية الرقم المرتفع يرمز لقوة يد قوية

التحمل العضلي:

يعرف على انه قدرة العضلة على عمل انقباضات متعاقبة شدتها دون الاقصى لعدد معين من التكرارات ويعتبر التحمل العضلي احد عناصر اللياقة البدنية



1 - اختبار الضغط الامامي:

يشمل هذا الاختبار قوة تحمل الذراعين والظهر والصدر حيث يقوم الشخص باداء هذا التمرين لمرات اكثر من مرة وبزمن مفتوح ويتم مقارنة حسب العمر



2 - اختبار البطن:

يشمل هذا الاختبار قوة عضلات البطن والجذع حيث يقوم الشخص باداء هذا التمرين لمرات عديدة وبزمن مفتوح ثم يتم مقارنة العدد بالجدول المرفق حسب العمر



3 - اختبار المتوازي :

يشمل هذا الاختبار ثلاث مراحل:

- أ - الاستناد باليدين على خشبتين متوازيتين بحيث يكون الجسم متدليا بينهما وبعيدا عن الارض عند ثني الذراعين
- ب - يثني الشخص يديه بحيث تصبح زاوية كوع اليد 90 وينخفض الجسم للأسفل ثم يعود ويمد ذراعيه ليرفع الجسم للأعلى
- ت - لا يجوز مرجح الجسم او الساقين ويحاول الشخص تكرار التكرين اكبر عدد ممكن من المرات



4 - اختبار العلكة:

يفيد هذا الاختبار عضلات الظهر والعضلات العليا من الجسم فيه يتعلق الشخص بالعلكة ويكون جسمه متدليا للأسفل وقبضة اليدين بالاتجاه البعيد عن الجسم ويؤدي التمرين بثني الذراعين بحيث يرتفع الجسم لأعلى حتى يصل الوجه بكامله فوق مستوى التعلق يكرر التمرين اكبر عدد ممكن من المرات مع عدم ثني الساقين او الجسم ويحدد مستوى اللياقة في هذا الاختبار بعدد المرات وتقارن

تطوير الجهاز العضلي تمارين الاثقال :

- تطوير القوة العضلية
- تطور التحمل
- زيادة قوة الانسجة الرابطة وسمكها
- الوقاية من الاصابة اثناء ممارسة الرياضة او الحركة اليومية
- سرعة الشفاء بعد الاصابة
- زيادة القدرة الحركية
- زيادة حجم العضلة وكتلتها
- زيادة التوازن والتوافق
- زيادة كثافة العظام
- زيادة نسبة المعادن في العظام والوقاية من هشاشة العظام
- تخفيف نسبة الشحوم في الجسم
- الوقاية من الاصابة بمشكلات اسفل الظهر

المبادئ الاساسية لتمرين الاثقال:

- يعاني المبتدئ من بعض الالام في العضلات المستخدمة ولبضعة ايام حتى تتأقلم العضلات على الجهد
- تطوير الجهاز العضلي يجب ان يقرن بتمارين المقاومة مثل الاثقال
- في البداية يحتاج الفرد الى عدة ايام للتعرف على طبيعة التمارين والقوة القصوى لكل تمرين
- يقسم كل تمرين الى جزئين لجزئ الصعب ويسمى الجزء الايجابي ويكون ضد الجاذبية ويكون مصحوبا بالتقلص العضلي والجزء السهل يسمى الجزء السلبي يكون مع الجاذبية
- ليس للعمر أي تأثير على مدى الاستفادة من التدريب الرياضي وانما تتحدد الفائدة على نوعية التمارين واستمراريتها
- عند اداء التمرين يجب ان تكون المقاومة مستمرة من بداية الحركة الى نهايتها
- التطوير العضلي الناتج عن تدريب الاثقال يتمركز في المناطق التي يشملها التدريب
- يتحدد التمرين بناء على الهدف منه اذا كان الهدف من التمرين القوة فيجب استعمال الوزن الثقيل وبتكرار قليل 1-6 مرات. اذا كان الهدف التحمل يجب ان يكون الوزن خفيفا والتكرار كثيرا اكثر من 30 مره . اذا كان الهدف تطوير اللياقة بصورة عامة يكون الوزن متوسط والتكرار
- عند اداء تمرين معين عدة مرات تكون قد انتهت جلسة او مجموعة واحدة
- بعد كل مجموعه او جلسة يحتاج الجسم الى راحة من 1-3 دقائق قبل ان يبدأ الجلسة الثانية
- الاستراحة ضرورية ليحصل الجسم على الطاقة التي استخدمت في الجلسة.

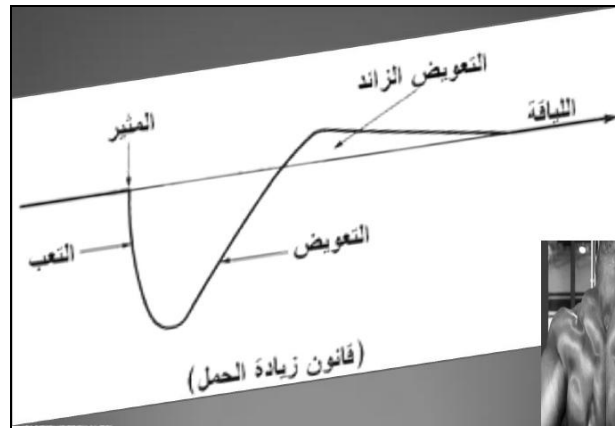
النسبة المئوية من القوة	القوة	لياقة عامة	التحمل
	100-80 %	80-50 %	35-50 %
التكرار في كل تمرين	1-6 مرات	10-15 مرة	اكثر من 30 مرة
عدد الجلسات او المجموعات	3 جلسات	4 جلسات	5 جلسات

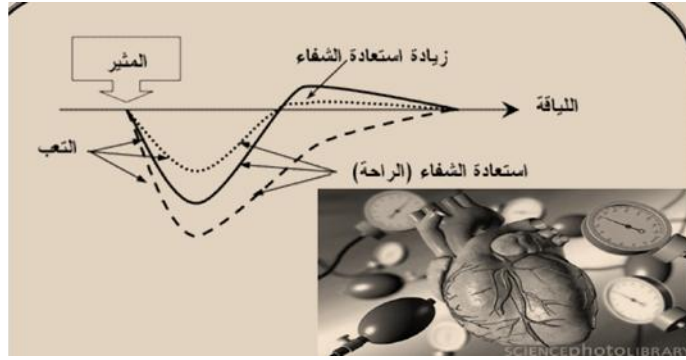
- ◆ رفع الثقل لاعلى هو الجزء الايجابي وخفضه هو الجزء السلبي من اجل الحصول
- ◆ على الفائدة يجب ان يستغرق الجزء الايجابي ثانية واحدة والجزء السفلي ثانيتين
- ◆ عند اداء تمرين معين عدة مرات مثل تمرين المسطبة ثماني مرات تكون قد انتهت جلسة او مجموعة
- ◆ بعد كل مجموعة او جلسة يحتاج الجسم الى راحة من 1-3 دقائق
- ◆ الاستراحة ضرورية لكي يحصل الجسم على الطاقة التي استخدمها في الجلسة الاولى

- يستحسن ان يستمر الفرد في الحركة البسيطة اثناء الاستراحة مثل المشي لتنشيط الدورة الدموية والتخلص من الفضلات المتراكمة في العضلات مثل: حامض اللاكتيك
- بالنسبة للمبتدئ فان جلسة واحدة كافية لكل مجموعة عضلية رئيسية في الجسم وكافية ليومين في الاسبوع
- لتمارين الانتقال فائدة محدودة على اللياقة الهوائية
- يحصل الرياضي على التطور العضلي سواء باستخدام الاجهزة او الاوزان الحرة
- اجهزة الانتقال مصممة للحركة باتجاهان فقط وهي مصممة لتطور عضلة واحدة او مجموعة عضلية واحد
- الاوزان الحرة يمكن ان تتحرك ب3 ابعاد ولذلك فهي تشمل اكثر من مجموعة عضلية
- بالرغم من الفائدة في استخدام الاوزان الحرة الا ان المقاومة لا تستمر من بداية الحركة الى نهايتها
- في بعض المراحل من التمرين اصعب من غيرها بسبب وضع الوزن بالنسبة للجاذبية

قانون الحمل الزائد:

- زيادة الوزن
- زيادة التكرار
- زيادة وقت التمرين
- زيادة سرعة التمرين
- تقليل مدة الراحة بين الجلسات
- على مرضى ارتفاع ضغط الدم تجنب الاوزان الثقيلة وتمارين التقلص الثابت
- يحصل هدم جزئي ومؤقت لبعض اجزاء العضلة والانسجة الرابطة اثناء التدريب ولكن اثناء فترة الراحة التي تلي التدريب يتم التعويض عن هذه الاجزاء بالاضافة لاجزاء





هذه الحالة تسمى التعويض الاضافي
 الزيادة المفرطة في تمارين الاثقال قد تعيق تطور الرياضي
 مما يؤدي الى الاحباط والعزوف عن التمارين
 كما ان زيادة التمارين وعدم الحصول على الراحة الكافية يؤدي الى حدوث بعض الاصابات

المحاضرة التاسعة

المرونة:

المرونة هي قدرة المفاصل و العضلات و الانسجة الرابطة على الحركة الى اوسع مدى ممكن تشريحيا تتميز العضلات بصفة الليونة و المطاطية أي انها قابلة للاطالة اثناء السحب

العوامل المؤثرة على المرونة:

1. العمر
2. الجنس
3. النشاط البدني
4. تركيب الجسم
5. الوراثة
6. الاصابة
7. الالم
8. درجة حرارة العضلة

1. العمر: تقل مرونة الجسم مع التقدم في العمر
2. الجنس: الاناث اكثر مرونة من الرجال
3. النشاط البدني: تزداد المرونة مع زيادة النشاط البدني وقلة التمارين خاصة تمارين المرونة تؤدي الى تقصير العضلات و الانسجة المرتبطة بها مع مرور الزمن
4. تركيب الجسم: الجسم الرشيق قابل للمرونة اكثر من السمين
5. الوراثة: بعض الافراد يرثون المرونة عن ابائهم
6. الاصابة: تحد الاصابة من المرونة حتي بعد الشفاء منها لمدة من الزمن
7. درجة حرارة العضلة: تتأثر المرونة 20% نتيجة لتغيير حرارة العضلة لذلك يجب الاحماء قبل أي نشاط بدني والاحماء يشمل المشي السريع او الهرولة لمدة 5-10 دقيقة
8. الالم: يعاني الإنسان من اوجاع في منطقة معينة مثل التشنجات الناتجة عن شدة التمرين او الاداء الخاطئ للتمرين يؤثر سلبا على المرونة

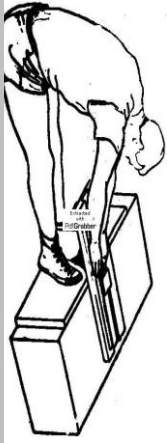
انواع تمارين المرونة:

الاسلوب الثابت او البطئ: هذه الوضع يؤدي الى سحب العضلة واطالتها تدريجيا الى ان تصل الى وضع تشعر فيه ببعض من عدم الراحة وليس الالم و البقاء على هذا الوضع و الثابت لمدة 15 ثانية تقريبا ثم اعد العضلة لوضعها الطبيعي ومن الممكن سحب العضلة لمدة 10 ثواني ولكن لا تتجاوز 60 ثانية

الأسلوب النشط او الحركي: هذا الاسلوب يؤدي الى سحب العضلة الى اقصى حد ممكن لها ولكن لمدة بسيطة وذلك بالسحب السريع و القوي لها مما يؤدي الى تقلص سريع للعضلة وهذه الاساليب شائعة مثل تمارين مرحة الذراعين للخلف والاعلى او رفع الساقين للاعلى و الجانبين

مرونة العضلات اثناء الحركة ذات اهمية كبيرة لان كل الالعاب الرياضية تتطلب المرونة من وضع الحركة وليس من وضع الثبات

اسلوب الاطالة مع التقلص الثبات:



يعتبر من احسن اساليب المرونة العضلية يؤدي هذا التمرين عادة بمساعدة زميل او مدرب وبالإمكان الاستعانة بجدار او شئ ثابت ولكن الاستعانة بزميل يؤدي الي فائدة اكبر هذا النوع من اساليب المرونة

يتكون من 3 مراحل:

1. اطالة المجموعة العضلية بالأسلوب الثابت
2. التقصص العضلي الثابت للمجموعة العضلية نفسها مع وجود مقاومة خارجية لاطالتها لمدة 7-15 ث
3. الاطالة العضلية للمجموعة نفسها بوجود مساعدة خارجية لمدة 10-15 ث

أهمية المرونة:

بعض الاعمال اليومية تتطلب اتخاذ اوضاع غير مريحة للجسم و الاستمرار علي هذا الوضع لمدة طويلة مثل انحناء الجذع للأمام او للجانبين وثني الرقبة امام الطاولة او الحاسب كما ان بعض الاعمال تتطلب السحب و الدفع و الشد وكل هذه الاوضاع تؤدي الى الأم مفصلية وتشنجيات موضعية وتمارين المرونة تصحح الاوضاع الخاطئة التي يتخذها الجسم في اثناء عمله وتعيد للجسم وضعه الصحي كما انها تجلب الراحة لهذه الاجزاء التي تعاني الألم

ان التمارين الاحماء التي تسبق تمارين المرونة تزيد من سريان الدم للعضلات وما يرتبط بها من انسجة واربطة ويؤدي الى وصول كمية كبيرة من الأكسجين لها مما يساعد على زيادة المرونة في العضلة والاحماء يساعد العضلة على سرعة التقصص وسرعة الارتخاء اثناء التمرين الرياضي اما انخفاض درجة حرارة العضلة فانه يجعلها عرضة للأصابة وعلى الرغم من الاعتقاد السائد بان المرونة تساعد على تجنب الاصابات الا ان عناصر اللياقة البدنية الاخرى بالإضافة الى الاحماء تساعد على تجنب الاصابة وليس المرونة وحده

اختبار المرونة:

اختبار انحناء الجسم للأمام من وضع الجلوس وهذا الاختبار يشمل عضلات الظهر وعضلات الفخذين الخلفية بالإضافة لقياس مرونة العمود الفقري

اختبار مرونة الكتف:

- الوقوف ووضع احد الذراعين اليسار خلف الرأس وخلف الرقبة واتجاه الاصابع للأسفل و الذراع الاخرى خلف الظهر ومحاولة ان تلمس اصابع اليدين بعضها بعضا او الاقتراب من بعضهما وتقاس المسافة بواسطة مسطرة
- اختبار مرونة العضلات الجانبية للفخذين الجلوس على الجهاز ومد الساقين بحيث يكون الجسم قائما ودون ميلان الى أي جانب ثم يقوم الطالب بتحريك الجهاز بواسطة يديه تدريجيا و الذي يؤدي الي زيادة انفراج الزاوية بين الساقين وزيادة الزاوية المبينة على الجهاز

تمارين المرونة:

1. الجلوس وفتح الساقين وحنى الجذع باتجاه احد الساقين و البقاء على هذا الوضع 15 ثانية ثم الانتقال الى الساق الاخرى هذا التمرين يساعد على مرونة العضلات الخلفية للساقين

2. الوقوف ووضع احد الركبتين كرسي بحيث تكون الركبة خلف الجسم ودفع الورك للأمام والبقاء بالوضع لمدة 15 ثانية ويؤدي التمرين على الجانبين يساعد هذا التمرين على مرونة عضلات الفخذين الأمامية
3. تمرين الوقوف وفتح الساقين الى اقصى حد ووضع اليدين على الارض امام الجسم وخفض الراس باتجاه اليدين و البقاء على هذا الوضع لمدة 15 ثانية هذا التمرين يساعد على مرونة الساقين الجانبية
4. الوقوف امام جدار ووضع كعب احد القدمين على الارض قرب الجدار وباقي القدم يلامس الجدار الاقتراب بالجسم تدريجيا باتجاه الجدار حتى تحس بسحب عضلة اسفل الساق و البقاء بهذا الوضع 15 ثانية ثم الانتقال للساق الاخرى يساعد هذا التمرين على مرونة اسفل الساق
5. الجلوس ومد احد الساقين (اليسار) ووضع الساق الاخرى (ليمين) بعد ثنيها على الساق اليسار ولف الجسم باتجاه اليمين مع بقاء وضع الجسم دون ميلان الى أي اتجاه ثم يبقى على هذا الوضع 15 ثانية يساعد هذا التمرين على مرونة عضلات الجسم الجانبية و الجذع
6. الانبطاح بوضع الكفين على الارض بجانب الراس ومد الذراعين تدريجيا برفع الراس و الكتفين لاعلى نقطة ممكنة مع بقاء منطقة الورك ملاصقة للأرض و البقاء على هذا الوضع 15 ثانية يساعد هذا التمرين على مرونة الظهر
7. البروك ووضع الكفين على الارض امام الجسم مع مد الذراعين وضغط الكتفين الى الاسفل باتجاه الارض و البقاء بهذا الوضع 15 ثانية يساعد هذا التمرين على مرونة مفاصل وعضلات الكتفين
8. البروك ووضع احد الكفين (اليسار) على الأرض بجانب الجسم مع مد الذراع وضغط الكتف الايسر باتجاه الارض مع دفع الكتف اليمين بعيدا عن الارض و البقاء على هذا الوضع 15 ثانية ويؤدي التمرين على الجانبين يساعد هذا التمرين على مرونة عضلات الكتف ومفاصلها

لتطوير اللياقة البدنية:

1. معرفة نبض القلب الاقصى: اعلى مستوى ممكن ان يصل اليه نبض القلب عندما نقوم بجهد شديد ولمدة طويلة 220-العمر-النبض القلب الاقصى
2. نبض القلب في وقت الراحة: يجب حسابة عندما تكون في وضع مريح ومسترخ او عند الاستيقاظ من النوم
3. نبض القلب اثناء التمرين

• النبض المطلوب اثناء التمرين (الحد الاعلى للنبض-النبض اثناء

الراحة) $70\% + \text{النبض اثناء الراحة}$ مثال العمر = 30 سنة ماهو نبض اثناء التمرين
 نبض القلب اثناء الراحة = 80

الأجابة:

$$1. \text{الحد الاعلى للنبض} = 220 - 30 = 190$$

$$2. \text{النبض اثناء الراحة} = 80$$

$$3. \text{نبض القلب اثناء التمرين (الحد الاعلى للنبض-النبض اثناء الراحة)} \times 70\% + \text{النبض}$$

$$\text{اثناء الراحة} = \text{النبض المطلوب اثناء التمرين} \quad 190 - 80 = 110$$

$$4. 157 = 80 + 77 \quad \text{وهذا يدعى نبض القلب الاحتياطي} \quad 110 \times 70\% = 77$$

المحاضرة العاشرة

كيف تحافظ على صحتك

- السؤال الاول ؟ هل تحتاج الي نصيحة حول كيفية المحافظة علي صحتك؟.
- التلفزيون ولانترنت والمجلات والجرائد تقدم سيلا لا ينقطع من النظريات الحديثة التي تدور حول تغيير نظامك الغذائي أو نظام التريض الذي تتبعه أو حول عدد مرات ذهابك لا جراء الفحوصات لمختلف الامراض
- ورغم الحشد الهائل من النصائح التي سوف تستمع اليها من الاصدقاء أو من وسائل الاعلام لم تثبت بعد . إلا أن الواقع يقول إنه علي مدي الخمسين عام الماضيين توصل العلماء لمعرفة سبل عديدة للإقلال من احتمالات المعاناة أو الوفاة المبكرة لقد اتت المعرفة بثمارها .

طول العمر المتوقع

السن	البييض		السود	
	الذكر	الانثي	الذكر	الانثي
لحظة الميلاد	73	79	65	74
20	54	60	47	55
30	45	50	38	46
40	36	41	30	37
50	27	32	23	28
60	19	23	16	20
70	12	15	11	14
80	7	9	7	8

- فعلي سبيل المثال امرأة سوداء تبلغ من العمر ثلاثين عام يمكن ان نتوقع ان تعيش 46 عام اخري أي 76 .
- فعلي سبيل المثال امرأة بيضاء تبلغ من العمر ثلاثين عام يمكن ان نتوقع ان تعيش 50 عام اخري أي 80 . وفي المتوسط يتوقع للبيض ان يعيشون اعمار اطول من السود . والنساء من كلا العرقين اطول عمرا من الرجال

الغذاء المتوازن :

1. الغذاء المتكامل :

لا يوجد أي نوع من الطعام يحتوي علي كل احتياجات الجسم فكل نوع من الغذاء يحتوي علي بعض العناصر الغذائية الضرورية والغذاء المتكامل الصحي يجب أن يشمل خمسة انواع أساسية :

1. الخبز والارز والحبوب والمكرونة .
2. الحليب ومشتقاته .
3. الفواكه.
4. الخضروات

5. اللحوم والدواجن والسمك والبيض والمكسرات

الرجل يحتاج الي كميات أكبر من المرأة . والنشيط أكثر من غير النشيط . والشباب في مرحلة النمو يحتاجون أكثر من غيرهم .

ولذلك فإن عدد الوحدات أو الحصص الغذائية غير ثابت

1. الجدير بالذكر :أن الدهون غير مذكورة من ضمن عناصر الغذاء الخمسة (لا نها تدخل في تركيب كثير من الأغذية).

فأنواع الغذاء المطبوخ أو المقلي وكذلك الاجبان والالبان كاملة الدسم

وحتى اللحوم جميعها تحتوي علي نسب متفاوتة من الدهون

سوء التغذية :

1. يعاني كثير من الأفراد والمجتمعات من سوء التغذية وسوء التغذية قد ينتج عن زيادة أو نقصان في الغذاء كما أو نوعا وهو يسبب كثيرا من الامراض مثل:

1. السمنة	2.ارتفاع ضغط الدم	3.السكر
4.زيادة نسبة الكوليسترول	5.ضعف المناعة	6.الحساسية
7.هشاشة العظام	8.مشكلات الحمل والولادة	9.مشكلات الجلد
10.انخفاض مستوي الذكاء	11.بعض أنواع السرطان	12.مشكلات الاسنان

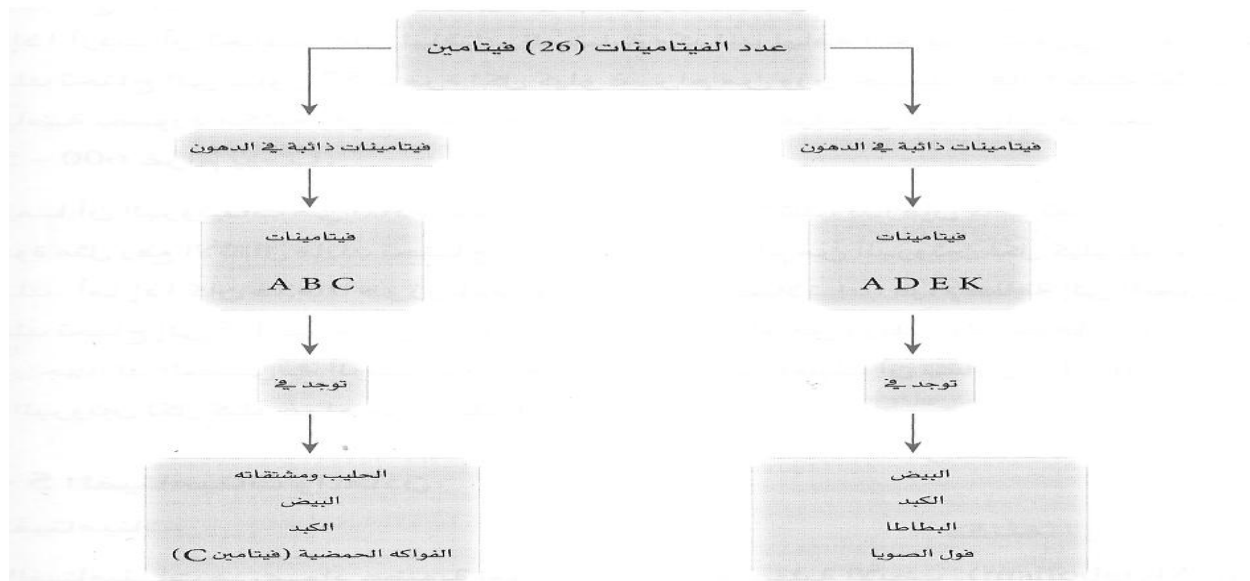
مصادر الطاقة :

هناك ثلاث مصادر للطاقة هي : النشويات والدهون والبروتينات

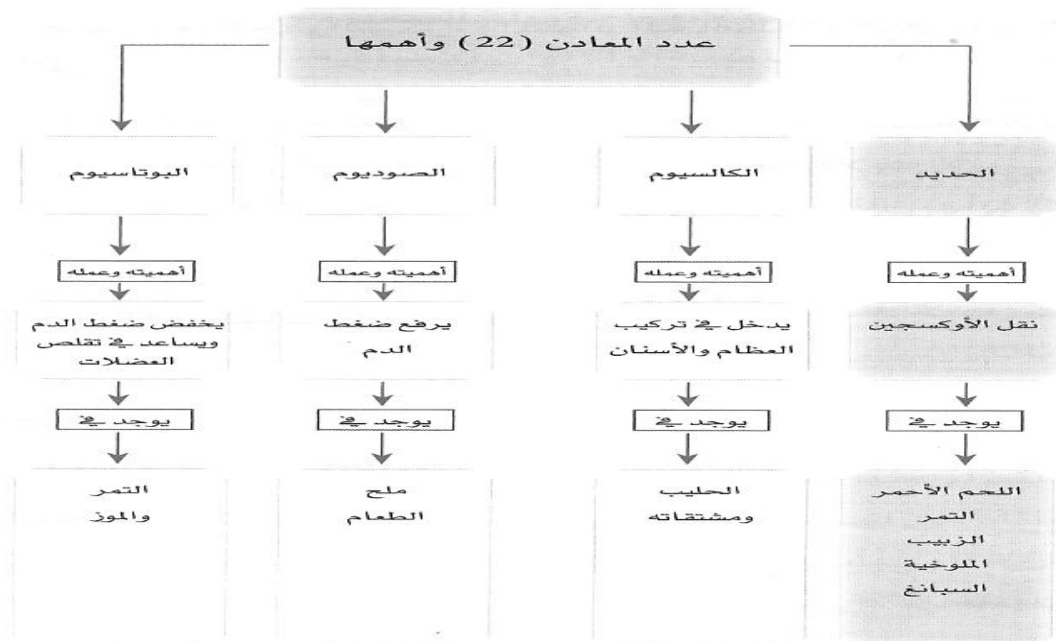
الغذاء	السعرات	نسبة حاجة الجسم
النشويات	4.1 سعر لكل جرام	55%
الدهون	9سعرات اكل جرام	30%) 10% فقط من المصدر الجواني أي معلقتان صغيرتان من الزبدة (
البروتينات	4.1 سعر اكل جرام	15%

الغذاء الرياضي:

- تحتاج الي 44 سعر لكل كج من وزنك لكي تحافظ علي قوة عضلاتك أما إذا أردت أن تحافظ علي لياقتك العضلية وكذلك لياقة الجهاز الدوري التنفسي فإنك تحتاج الي تناول 52 سعر كج من وزن جسمك .
- فإذا كنت تمارس الرياضة مكثفة فإنك تحتاج الي كميات إضافية من النشويات قد تصل الي 500-600 جرام يوميا



أنواع الفيتامينات والغذاء الذي يحتويها



المعادن المهمة لجسم الإنسان

محتويات الكافيين في المشروبات (العلبة 12 أونس)

المشروب	كمية الكافيين
ريد ليبل (8 أونس)	80 ملي
بييسي ون	55 ملي
ماونتن دو	55 ملي
دايت كوك	45.6 ملي
شستا كولا	44.4 ملي
آرسي كولا	43 ملي
دايت آرسي	43 ملي
دكتور بيبر	41 ملي
دايت دكتور بيبر	41 ملي
دايت سنكست برتقال	40 ملي
سلم فاست كابتشينو	40 ملي
كوكا كولا كلاسيك	34 ملي
كندی دراى	30 ملي
لبتون برسل	9 ملي
سبرايت	صفر
سفن اب	صفر
روت بير	صفر
قهوة سريعة الذوبان	65-100 ملي
شاي مثلج	47 ملي
شاي سريع الذوبان	30 ملي
قهوة دون كافيين (Decaf)	3-4 ملي
قهوة إسبرسو (2 أونس)	100 ملي
قهوة دُرب	110 - 175 ملي

المحاضرة الحادية عشر

الصحة النفسية:

- تعريف الصحة حسب ما اوردته منظمة الصحة العالمية لم يقتصر على حالة غياب المرض وانما اشتمل على السلامة التامة من النواحي الفيزيائية(العضوية و الفيزيولوجية و العقلية و الاجتماعية جميعا
- ويتبين من التعريف الصحة العقلية وبما فيها الصحة النفسية هي من اساسيات الصحة العامة ولا بد من الاهتمام بها اهتماما يوازي الاهتمام بالصحة الجسدية للوصول للمعنى الكامل لمفهوم الصحة

خصائص الصحة النفسية:

- ان الخصائص العامة لمفهوم الصحة النفسية حسبما اوردته منظمة الصحة العالمية
- تركز على القدرة الكاملة على مواجهة الضغوط و الازمات النفسية مع المحافظة على الشعور الايجابي و الاحساس بالسعادة عبر التكيف مع الضغوط اليومية سواء في البيت او العمل بطريقة مقبولة لا تتناقض مع اخلاقيات المجتمع

الخصائص العامة التي تميز الشخص السليم نفسيا:

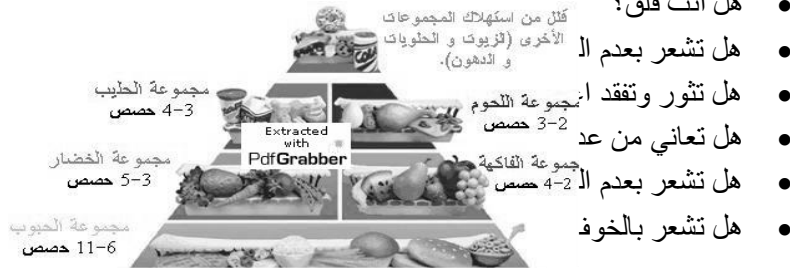
- يشعر الشخص السليم نفسيا بالسعادة و القناعة و الهدوء و المرح وهو يحترم نفسه ولا يلومها ولا يحمل في داخلها صراعا داخليا كما انه لا يدعي امكانيات تفوق قدراته ولا يقلل منها ايضا
- يستطيع الشخص السليم نفسيا ان يحاول حل مشكلات حياته اليومية بذكاء مع التحلى بدرجة كبيرة بضبط النفس دون ان تسيطر عليه مظاهر الخوف و الغضب و الحب و الغيرة و القلق
- يستطيع الشخص السليم نفسيا وعقليا ان يتأقلم مع غيره من الناس وان يقيم معهم صدقات وموده تمنعه من الاحساس بالوحده كما انه يتقبل النقد مثلما يسمح لنفسه بنقد الاخرين
- يستطيع الشخص السليم نفسيا ان يتأقلم مع الظروف المتغير بنجاح وان يتجنب الانزعاج عندما لا تسير الامور على خير مايرام بعيدا عن ردود الفعل الصاخبة و العنف و الصوت المرتفع

اسباب الأمراض النفسية:

- الوراثة
- رضوض الرأس
- الامراض الوبائية المترافقة بارتفاع درجة الحرارة
- الامراض العامة كالقشل الكلوي و السكري و تصلب الشرايين
- امراض الغدد الصماء وخصوصا امراض الغدة الدرقية
- نقص الفيتامينات وخصوصا فيتامين أوب
- الادمان على الكحول او الادوية او المخدرات
- العوامل الاجتماعية كال فقر و البطالة و تفكك الاسرة

العلامات الدالة على وجود المرض النفسي:

- لقد وضعت مجموعة من الاسئلة اذا اجاب الشخص على احدهما بنعم فان عليه ان يبحث عن العلاج النفسي المناسب وهذه الاسئلة:



وسائل منع الأمراض النفسية:

- تحسين التغذية: سوء تغذية الاطفال و الحوامل تعد من الاسباب للتأخر العقلي وتأخر النمو عند الاطفال وما يترتب على ذلك من امراض نفسية
- توفير البيئة السليمة لتطور الاطفال خصوصا في السنوات الخمس الاولى من اعمارهم لان أي خلل في هذه البيئة قد ينعكس باضطرابات سلوكية ونفسية بعد البلوغ
- توفير البيئة المدرسية: أي خلل في العلاقات سواء مع الأستاذة او الطلاب له انعكاسات سلوكية و نفسية غير سليمة
- الاهتمام بمرحلة البلوغ حيث تحدث التغيرات الجسمية و الجنسية و السلوكية
- الاهتمام ببرامج رعاية الشباب وبرامج الرعاية الاجتماعية وتوفير فرص الأنشطة الجماعية بما في ذلك رعاية المبدعين وتوفير فرص الترفية

الاكتئاب:

- لقد انتشر هذا الاصطلاح انتشارا واسعا في الحياة اليومية فاصبح من التعبيرات اللغوية التي يرددها الشباب و الكهول ذكورا واناث في كل المجتمعات على اختلاف مستوياتها الثقافية و التعليمية
- تشكل حالات الاكتئاب 30% من مرضى الرعاية الصحية الاولى وقد وجد ان النساء اكثر عرضة للاصابة اذ تبلغ نسبة اصابتهن 4-8% بينما نسبة اصابة الرجال من 2-4%

اعراض الاكتئاب:

- ✓ اضطراب المزاج الذي عادة مايترواح بين الحزن البسيط و الاحساس الشديد بالذنب المترافق مع الياس
- ✓ صعوبة التفكير وعدم القدرة على التركيز
- ✓ عدم القدرة على اتخاذ القرارات حتى في الامور السهلة
- ✓ اللامبالاة وفقد الاهتمام بالامور الحياتية او الوظيفية
- ✓ انخفاض مستوى النشاط واداء العمل الوظيفي
- ✓ الابتعاد عن الانشطة الترفيهية
- ✓ فقد الشهية للطعام وفقد الرغبة الجنسية
- ✓ اضطراب النوم و الاستيقاظ المبكر صباحا
- ✓ التفكير بإيذاء النفس

نظريات الاكتئاب:

تختلف النظريات المتعددة عن بعضها بتفسير الاكتئاب فهناك:

- نظرية في التحليل النفسي
- نظرية في المعالجة السلوكية
- النظرية المعرفية

لكن اكثر مايجذب اهتمام الاطباء تلك النظرية التي تفترض ان الاكتئاب يترافق اما باستهلاك النواقل الكيميائية في الجهاز العصبي (النورادرينالين و السيروتونين) او فقد فاعلية هذه النواقل العصبية

الفرق بين الحزن و الاكتئاب

الحزن ظاهرة طبيعية بينما الاكتئاب ظاهرة مرضية تترافق بالاحساس بعدم الاهمية وفقد القيمة و الاحساس بالذنب لكن الحزن لا يترافق بمثل هذه الاعراض

المعرضون للاصابة بالاكتئاب:

- الذين يتعرضون لحوادث عصبية ومؤلمة كفقد عزيز او فقد وظيفة
- الذين يعانون من اضطرابات نفسية كالقلق و الذين يعانون الادمان بانواعه
- الذين يخالطون مصابين بالاكتئاب من افراد الاسرة
- بعض المصابين بقصور الغدة الدرقية او النساء المصابات باضطرابات هرمونية
- قد يصيب الاكتئاب اشخاص طبيعيين ولا يوجد في حياتهم مايفسر الاصابة بالاكتئاب وهذا يعرف بالاكتئاب الداخلي
- يصيب الاكتئاب بعض المصابين بالاضطراب العاطفي الموسمي وهؤلاء الاشخاص تتكرر اصابتهم بالاكتئاب في فصل الشتاء وقد فسر بعضهم ذلك بسبب تدني مستوى الضوء وقد لوحظ تحسن هؤلاء المرضى عند دخول فصل الربيع او عند علاجهم بالاشعه فوق البنفسجية

تشخيص الاكتئاب:

يعتمد التشخيص على الاعراض السريرية التي يشكو منها المريض ولا يوجد فحوص مخبرية يمكن الاستعانة بها الا انه قد وضعت عدة نماذج لاستبيانات تشمل الاسئلة التي يسألها المعالج بالحزن في اغلب الاوقات؟

1. هل تشعر بالحزن في اغلب الاوقات
2. هل لم تعد تستمتع بالاشياء التي كما كنت سابقا
3. هل شعرت باكتئاب شديد وفكرت في الانتحار
4. هل شعرت انه ليس لك فائدة او اهمية ولا يحتاجك احد
5. هل تعاني من الارق طوال الليل
6. هل فقدت كثيرا من وزنك
7. هل تتحرك كثيرا ولا تستطيع الهدوء
8. هل ذهنك لم يعد صافيا كما كان
9. هل تشعر بالارهاق دائما
10. هل تشعر باليأس من المستقبل

إذا اجبت نعم على السؤالين الأول والثاني وكانت الأعراض لمدة أسبوعين ربما تعاني من الاكتئاب وإذا اجبت بنعم على السؤال الثالث يجب مراجعة الطبيب فوراً

علاج الاكتئاب:

1. الأدوية المضادة للاكتئاب:

- أ - الأدوية التي تمنع إعادة السيروتونين: تعد هذه المجموعة الدوائية الأحدث بين مضادات الاكتئاب وهي تعمل عن طريق تأخير أو (منع إعادة) الناقل العصبي - أهم ما يميزها أنها لا تسبب أعراضاً جانبية في الجهاز القلبي الدوراني ولا تسبب أعراضاً مضادة للاستئصال كولين كما أنها لا تسبب زيادة في الوزن
- تحتاج هذه الأدوية كغيرها من مضادات الاكتئاب لمدة أسبوعين حتى يبدأ مفعولها وهي لا تخلو من الأعراض الجانبية فقد تسبب تأخر القذف ونقص الرغبة الجنسية

ب - مثبطات الانزيم مونوأمينو أوكسيداز

- تعد هذه الأدوية من العلاجات القديمة للاكتئاب وقد فقدت شعبيتها وأصبح وصفها يقتصر على الأطباء النفسيين وذلك لأنها قد تؤدي إلى ارتفاع خطر ضغط الدم إذا تناول معها المريض أطعمته تحتوي على مادة التيرامين كالمخللات والجبن

ج- مضادات الاكتئاب غير متجانسة التركيب الحلقي:

- من أشهر مركباتها الأدوية التي عرفت بـ ثلاثية الحلقات وهي تحتوي على العديد من المركبات الدوائية وتزيد من ناقلين عصبيين هما (النورادرينالين و السيروتونين)

اشتهرت هذه الأدوية في الستينيات وقل استعمالها بعد انتشار مناعات إعادة السيروتونين الاختيارية . أشهر الأعراض الجانبية لها الفم وتشوش النظر وصعوبة التبول

2. العلاج بالصدمات الكهربائية:

- تستعمل الصدمات الكهربائية لعلاج العديد من الاضطرابات و الأمراض النفسية الشديدة كالفتام والاكئاب الشديد
- تعمل الموجات الكهربائية على أحداث تشنجات في الجهاز العصبي حتى تضمن الفائدة السريرية منها
- أكثر الأعراض الجانبية لهذه الصدمات فقد الذاكرة المؤقت والصداع

3. العلاج النفسي:

- يعمل العلاج النفسي على زيادة الثقة بالنفس وتحمل مسؤوليات الحياة والتخلص من النظرة التشاؤمية واستبدالها بنظرة متفائلة وعادة ما يقوم مختص علم النفس بهذا النوع من العلاج السريري
- لكل إنسان طاقة تحمل نفسي أو جسدي تميزه عن غيره فإذا تراكمت الضغوط النفسية وزادت عن قدرته تحمل الإنسان أو قدرته على التكيف مع ضغوط أصيب بما نسميه بالاجهاد النفسي
- أسباب الاجهاد ليست كلها أسباباً محزنة فقد يحدث الاجهاد النفسي بعد مناسبات سعيدة كالترقية الوظيفية واستلام عمل جديد
- إن رد الفعل اتجاه المؤثرات و المسببات للاجهاد النفسي تختلف من شخص لآخر وذلك باختلاف الحالة النفسية و الفيزيولوجية والظروف البيئية والخبرات العملية . وأصبحت الحياة المعاصرة أكثر عرضه للاجهاد النفسي وذلك لصعوبة الحياة وكسب العيش كما أنها تشهد ضعفاً في الترابط العائلي فأصبح وحيداً يجابه ظروف الحياة مما يجعله فريسة سهلة للاجهاد

اعراض الاجهاد النفسي:

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| 1 - اعراض نفسية .. | ● الاكتئاب |
| | ● القلق |
| | ● الصعوبة في النوم |
| | ● الهياج والملل |
| | ● الشعور بالضيق |
| | ● صعوبة التركيز |
| | ● تقلبات المزاجية |
| | ● سرعة النسيان |
| | ● صعوبة التعامل مع الآخرين |
- 2- اعراض جسدية..
- * حموضة في المعدة
 - * نوبات من الامساك او الاسهال
 - * الاحساس بصعوبة التنفس
 - * الربو
 - * الصداع النفسي
 - * الشعور بالاعياء و التعب

درجات الاجهاد النفسي:

تم تصنيف درجات الاجهاد النفسي حسب مسبباتها الى:

- 1/ اجهاد نفسي شديد جدا : يحدث هذا النوع من الاجهاد عند التعرض لاحداث جسمية كخسارة الوظيفة او الطلاق و الانفصال بين الزوجين او الانتقال من مكان المسكن او الاصابة الجسدية الشديدة
- 2/ اجهد نفسي شديد : يحدث هذا النوع عند الحوادث المهمة كالتقاعد من العمل او تغير مكان العمل او وفاة صديق حميم او اصابه احد افراد الاسرة بمرض خطير
- 3/ اجهاد نفسي معتدل : مثل كثرة الديون ومشكلات اهل الزوجه ومشكلات صاحب العمل
- 4/ اجهاد نفسي خفيف : مثل الدين البسيط وتغير في ظروف العمل تغير المدرسة للاطفال

كيف تقاوم الاجهاد النفسي:

- حاول ان تتعرف على اسباب الاجهاد النفسي وحدده تماما و اعمل على التخلص منه كليا او زنيا
- حاول الاستفادة من الوقت على نحو افضل لتقليل اعباء العمل وتراكمه
- اكتب لائحة تحدد اهدافك وجدول اعمالك اليومي وذلك حسب الاولوية
- تدريب على اخذ النفس العميق عند احساسك بالاجهاد
- درب نفسك على ممارسة الرياضة بانتظام لان الرياضة تستهلك كمية كبيرة من الادرينالين الذي ينتجه الاجهاد النفسي
- حاول تعلم برنامج الاترخاء اليومي
- تجنب الافراط في القهوة لان الكافئين تجعلك تشعر بالاجهاد
- تجنب العقاقير المحظورة والوصفات من الآخرين
- تناول طعاما صحيا محتويا على الخضار الطازجة والفاكهة

الاجهاد ما بعد الاصابة:

- يصيب هذا المرض الذين تعرضوا في حياتهم لحوادث خطيرة ونحو منها كالحروق الشديدة والاعتداءات الجنسية والحروب والكوارث الطبيعية
- تظهر اعراضه عندما يتذكر المصابون مجموعات الحوادث التي تعرضوا لها سابقا. فيصابون بالاضطراب و الهياج والعصبية

- تشير الاحصائيات ان الكوارث الطبيعية تسبب اعراض الاجهاد ما بعد الصدمة عند 3-16% من الناجحين
- يعيش المصابون الحدث من جديد وذلك على شكل افكار احلام واسترجاع للذاكرة واضطرابات شديدة بالنوم المترافق بالكوابيس ويقل اهتمامهم باصدقائهم وانشطتهم السابقة
- تعالج حالة الاجهاد ما بعد الصدمة بوسائل معالجة الاجهاد النفسي

القلق:

- القلق اكثر الاضطرابات النفسية انتشارا وذلك لتداخله الشديد مع حالات الاجهاد والخوف الزائد
- وهناك فرق بين القلق الطبيعي والقلق المرضي
- ان ما نحس به قبل الاختبارات المهمة او ما نشعر به في المقابلات الشخصية عند التوظيف هو نوع من القلق الطبيعي
- ان ما سنتحدث عنه هو القلق المرضي الذي يتظاهر بعلامات مرضية متعددة وينتج عن حالات متعددة يتداخل فيها الخوف و الاجهاد النفسي مع القلق تداخلا عميقا

مكونات القلق:

المكون النفسي: الذي يشمل على الخوف والاجهاد وقل التركيز

المكون الجسدي: يشمل اعراض الخفقان والتعرق والرجفه

يتسبب القلق بحدوث العديد من الاعراض النفسية ومنها:

- أ - القلق المتعمم: اكثر انواع القلق انتشارا حيث يظهر اعراضه بعد سن العشرين (20 - 35 سنة) وهذه الاعراض:
- الاحساس باضطراب وتهيج نفسي عام
- اضطراب النوم
- خفقان
- ارتفاع ضغط الدم
- اعراض هضمية (حموضة والم بطني و غثيان)
- اعراض عصبية (صداع و ضعف التركيز)

ب - نوبات الهلع:

- يظهر القلق احيانا بنوبات من الذعر سببها ارتفاع حاد بمستوى الادرينالين (وهو هرمون تفرزه الغدة فوق الكلية لتهيئ الجسم في الحالات الطارئة لما يسمى القتال او الفرز) وتحدث هذه النوبات فجأة حيث يشكو المصاب من: 1- الخفقان وضيق التنفس والاحساس بالاختناق والصداع والوخزة والتنميل بالإضافة للاعراض الجسمية السابقة
- تبلغ نسبة حدوث النوبات الهلعة من 3 - 5% من السكان و تبلغ اصابة النساء الى الرجال 1/2 ويعتقد ان نوبات الهلع عائلية وانها تبدأ بسن 25 كثيرا ما يتقل المصابون بالنوبات الهلعة للمستشفيات طنا انهم مصابون بجلطة قلبية او نقص السكر.
- وتصل النوبة ذروتها بعد 10 دقائق لكنها تزول بعد نصف ساعة الى ساعة
- عادة تشفى باستعمال الادوية والعلاج النفسي

ظاهرة الخوف المرضي :

الخوف المرضي : هي حالة من الخوف الشديد ليس لها مبرر منطقي وهي شكل من اشكال القلق .

وتبلغ نسبة انتشارها بين 5-13% عند الأمريكيين. وهي تصيب الاعمار جميعها ومستويات الدخل جميعها

- رهاب الاماكن المرتفعه
- رهاب الاماكن المغلقه
- رهاب الطيران
- رهاب الاطباء
- رهاب الظلام

تشفى حالات الخوف المرضي بالعلاج بازالة التحسس وفي هذا النوع من العلاج يتم تعريض المريض للعامل المسبب للخوف اما دفعة واحدة او بالتدريج حتى يستطيع التغلب على الخوف

الاسباب الشائعة للقلق:

ينتج القلق من اسباب متعددة منها:

- القلق على الاداء الوظيفي
- المشكلات الصحية
- المشكلات المالية
- سوء التعامل و العلاقات مع الناس
- مشكلات العمل
- اسباب مرضية جسمية
- القلق الذي ليس له سبب واضح

علاج القلق :

يبدأ الطبيب بمحاولة معرفة سبب القلق سواء كان ماديا او صحيا وقد يستدعي الامر اجراء فحوصات للدم لاستبعاد بعض الاسباب العضوية المسببه للقلق

أ - العلاج بالادوية: يستخدم الاطباء النفسيين الادوية المضادة للقلق واشهرها عائلة البنزوديازيبين . كما قد توصف الادوية المضادة للكآبة

ب - المعالجة المعرفية السلوكية: في هذا النوع يتم تغيير ردود فعل المريض تجاه العمل المسبب للقلق
ت - المساعدة الذاتية: يتحسن المصابون بالقلق عندما يدخلون بعض التغيرات على نمط حياتهم اليومي كالرياضة المنتظمة

ث - العلاج الجماعي: لقي ثبت ان العلاج الجماعي هو افضل اذا كان سبب القلق ناتجا عن صعوبة تعامل المريض مع الآخرين.

سبحان الله وبحمده ** سبحان الله العظيم

Mona =)