



جامعة الملك فيصل

عمادة التعلم الإلكتروني والتعليم عن بعد ملخص الصحة الجديد
د: عبد الحكيم جواد المطر + د. حمدان
+محاضرات الملخص لدكتور المطر

المحاضرة الأولى الصحة واللياقة مفهوم الصحة

– حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية، وليست مجرد الخلو من المرض والعجز

مكونات الصحة

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

مستويات الصحة

- الصحة المثالية
- التكامل البدني والنفسي والاجتماعي
- الصحة الايجابية
- توفر طاقة صحية ايجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات والضغوط البدنية والنفسية والاجتماعية
- السلامة المتوسطة
- يكون الفرد عرضة للمؤثرات الضارة (بدنية ، نفسية ، اجتماعية)
- مستويات الصحة

- المرض غير الظاهر
- لا يشكو من أمراض ظاهرية ويمكن اكتشافها بالفحوصات
- المرض الظاهر
- يشكو الفرد من مرض من مرض (بدني ، نفسي ، اجتماعي)
- الاحتظار
- تسوء الحالة الصحية ويصعب استعادتها

الصحة الشاملة

- التكامل البدني
- التكامل النفسي
- التكامل الاجتماعي

العوامل التي تحدد مستويات الصحة

- عوامل تتعلق بالمسببات
- عوامل تتعلق بالإنسان
- عوامل تتعلق بالبيئة

العوامل المتعلقة بالمسببات

- المسببات الحيوية حيوانية الأصل
- المسببات الحيوية نباتية الأصل
- المسببات الغذائية
- المسببات الكيميائية

العوامل المتعلقة بالمسببات

- المسببات الميكانيكية
- المسببات الوظيفية
- المسببات النفسية والاجتماعية

العوامل المتعلقة بالإنسان

- المقاومة / المناعة
- العوامل الوراثية
- العوامل الاجتماعية
- العوامل الوظيفية
- العمر

العوامل المتعلقة بالبيئة

- البيئة الطبيعية
- الجغرافيا - الجيولوجيا - المناخ

- البيئة الاجتماعية والثقافية
- المستوى الاقتصادي
- المستوى التعليمي
- كثافة السكان
- الخدمات الصحية
- العوامل المتعلقة بالبيئة**
- البيئة البيولوجية
- عناصر المملكة الحيوانية والنباتية وتأثيرها
- مكونات الصحة العامة**
- صحة البيئة
- مياه الشرب - صحة الأغذية - التهوية - الإضاءة - الضوضاء
- جمع القمامة - تصريف الفضلات
- الطب الوقائي للمجتمع
- صحة البيئة - الإحصاءات - التفتيش الصحي - الطب الوقائي للفرد
- مكونات الصحة العامة**
- الطب الوقائي للفرد
- استعمال الأدوية للوقاية والعلاج - الصحة الشخصية
- الصحة الشخصية
- الكشف الطبي - النظافة - النوم - الراحة - العناية بالعينين -
- العناية بالأسنان - التغذية - ممارسة النشاط البدني
- أسباب زيادة عدد المشاركين في برامج الصحة واللياقة**
- تمرينات ذات شدة مرتفعة + عادات حياتية سليمة =
- صحة أفضل + حياة أجود
- قلة الحركة + عادات حياتية سلبية =
- مشاكل صحية

Common

Health

Problems

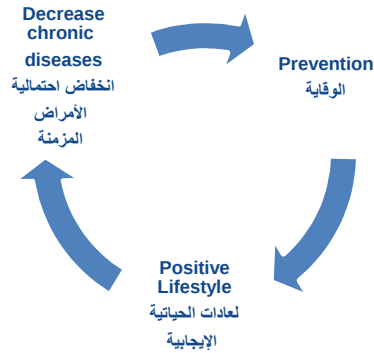
المشاكل الصحية الشائعة

بدايات القرن العشرين

➤ الأمراض الجرثومية

✓ (السل،

✓ دفتيريا،
✓ أنفلونزا
، شلل الأطفال).
نهايات القرن العشرين
➤ الأمراض المزمنة
✓ ارتفاع ضغط الدم،
✓ أمراض القلب التاجية،
✓ الجلطات،
✓ السكري،
✓ السرطان
والحل في كثرت الوفيات



الصحة الشاملة – Wellness

الجهد المتواصل والموجه للبقاء بحالة صحية جيدة والارتقاء بمستواها
في جميع جوانبها إلى أفضل مستوى ممكن.

هل ارتفاع اللياقة البدني يخفض احتمالية الإصابة بالمرض؟؟؟
ليس بالضرورة
لماذا
مثال

• مثال Example

شخص

- يجري ٣ كم يوميا
- يتدرب بالأثقال بانتظام
- يقوم بتدريبات مرونة
- يحافظ على وزنه المثالي
- لياقة بدنية ممتازة
- لكن إذا كان But if he
- يعاني من ضغط دم مرتفع +
- تحت ضغوط دائمة +

- يتناول أطعمة دهنية بكثرة +
- خطورة الإصابة بأمراض القلب والشرابين
 - برنامج الصحة واللياقة الجيد
 - طول الحياة
 - يتضمن:
 - ١- النوم ٧-٨ ساعات كل ليلة
 - ٢- تناول وجبة الإفطار يوميا
 - ٣- عدم الأكل بين الوجبات
 - عدم التدخين
 - المحافظة على الوزن المثالي
 - ممارسة النشاط البدني بانتظام

Physical

Fitness •

اللياقة البدنية

تعريف

- " القدرة العامة على التكيف الاستجابة المرغوبة لأي جهد بدني "

Physical

fitness

components

مكونات اللياقة البدنية

- ١-العناصر المرتبطة بالمهارة الرشاقة -التوازن-التوافق-القدرة العضلية-زمن رد الفعل- السرعة
- ٢- العناصر المرتبطة بالصحة اللياقة القلبية التنفسية-القوة والتحمل العضلي- المرونة - التركيب الجسمي

المحاضره الثانيه

اللياقة القلبية الوعائية

تعريف اللياقة البدنية

- قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في كافة الظروف.
- تعريف

اللياقة القلبية الوعائية/ التنفسية

- قدرة الجهازين : الدوري والتنفسي على تأدية مهامهما بكفاءة في الظروف غير الاعتيادية.

مهام الجهازين الدوري والتنفسي

- تخليص الجسم من ثاني أكسيد الكربون .
- توفير الأكسجين لخلايا الجسم.
- نقل المواد الغذائية.
- تخليص الجسم من الفضلات.
- المناعة.

تعريف

اللياقة القلبية الوعائية/ التنفسية

” قدرة الرئتين و القلب والأوعية الدموية على إيصال كمية كافية من الأوكسجين إلى الخلايا استجابة لمتطلبات النشاط البدني المستمر“.

كيف يكون ذلك؟

- أثناء التنفس
- أكسجين إلى الرئتين
- الدم
- الأعضاء والأنسجة والخلايا (حيث يستخدم لتحويل الغذاء إلى طاقة)
- الطاقة
- تستخدم للقيام بالوظائف والحفاظ على حالة الاستقرار الداخلي

cardiovascular

Endurance

اللياقة القلبية الوعائية

- العنصر الأهم من عناصر اللياقة البدنية
- المؤشر الأفضل للصحة
- يرتبط ارتباطا وثيقا بمستوى النشاط البدني
- لكن:
- هل النشاط البدني جزءا من حياتنا اليومية؟
- نعيش في عالم معتمد على الآلة مما يؤدي إلى انخفاض مستوى اللياقة القلبية الوعائية
- أثناء النشاط البدني

- نحتاج إلى طاقة أكثر
- القلب والرئتين والأوعية الدموية تنقل أكسجين أكثر لتوفير الأكسجين المطلوب
- **هل جميع أنواع الأنشطة البدنية تطور القلب والرئتين؟**
- المشي، البولنج، كنس البيت، لعب الجولف، صيد السمك
- لا تؤثر في اللياقة القلبية الوعائية _ركوب الدراجة الهوائية_ السباحة
- -المشي السريع - الجري- القفز على الحبل كل هذه الأنشطة هوائية تستخدم الأكسجين لإنتاج الطاقة المطلوبة.
- الأنشطة البدنية الشديدة نسبياً تفيد اللياقة القلبية الوعائية

فوائد تدريبات اللياقة القلبية الوعائية

- 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.
- القلب والدم
- 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
- تعطيك طاقة أكثر
- تساعد في التكيف مع الضغوط
- تطور النظرة للذات
- تزيد مقاومة التعب
- شعور أفضل
- تساعد في مقاومة القلق والكآبة

- تساعد في الاسترخاء 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
- عمل أفضل
- زيادة قوة العضلات
- زيادة كفاءة القلب والرئتين
- **تأثير عدم ممارسة النشاط البدني**
- الموت المبكر – انخفاض التحمل – ارتفاع ضغط الدم – ارتفاع الكوليسترول – السكري – السمنة – الامساك
- القلق والكابه – امراض القلب التاجيه – الموت المفاجى بالسكته القلبيه هشاشه العظام
- المحاضرة الثالثة**
- تابع اللياقة القلبية الوعائية**
- هل التدريبات الهوائية تحمي الشخص من الإصابة بأمراض القلب والشرايين؟**
- اللائق بدنيا أقل عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.
- لا يضمن برنامج نشاط بدني هوائي لوحده عدم العرضة لأمراض القلب والشرايين.
- **عوامل زيادة الخطر:**
- الوراثة
- العادات الحياتيه
- **للتقليل من عوامل الخطورة للإصابة بأمراض القلب والشرايين.**
- 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 شيوعاً بين أمراض القلب في أمريكا.

• يحدث المرض عند ترسب الدهون على الجدار الداخلي للشريان التاجي. مما يغلق أحد الشرايين التاجية.

• والنتيجة ذبحة قلبية.

• عوامل خطورة أخرى

• ضغط دم مرتفع

• كوليسترول مرتفع

• سكري

• سمنة

• انخفاض النشاط البدني

• الأنشطة البدنية التي تخفف عوامل الخطر هذه

• 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

• لكن تذكر:

• يجب عدم إغفال عوامل الخطورة الأخرى

من الضروري الحد من عوامل الخطورة لتخفف احتمالية الإصابة

بأمراض القلب

مخاطر الأنشطة البدنية

١- العضلات والمفاصل :التدريب الشديد لفترة طويلة عدم الإحماء

والاستعادة يؤدي إلى آلام العضلات

٢- الإصابات الحرارية: التدريب في الحر والرطوبة يؤدي للإجهاد

الحراري وضربات الشمس.

أعراض الإجهاد الحراري

- انخفاض درجة الحرارة
- الدوخة
- صداع
- غثيان
- تشویش

أعراض ضربة الشمس

- دوخة
- صداع
- عطش
- غثيان
- تشنج عضلي
- توقف العرق
- ارتفاع الحرارة لدرجة خطيرة
- مخاطر الأنشطة البدنية
- المشاكل القلبية :
- عيب في القلب + تدريب
- ألم في الصدر، دوخة مفاجئة، إغماء، قصر تنفس واضح جدا
- الموت

فوائد الأنشطة البدنية ومخاطرها

- 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

• الأخطار المحتملة

- إصابات العضلات والمفاصل
- الإصابات الحرارية
- مضاعفة مشاكل القلب الموجودة أو الخفية

كيف تجنب الإصابات

- زيادة مستوى النشاط تدريجيا
- معقولية الأهداف
- الملابس المناسبة للمناخ
- استمع لإشارات إنذار الجسم
- اعرف الأعراض الأولية لمشاكل القلب.
- ألم أو ضغط في يasar أو وسط الصدر أو يasar العنق أو الكتف أو الذراع أثناء النشاط أو بعده.
- الدوخة المفاجئة أو التعرق البارد أو الشحوب أو الإغماء.
- **قياس اللياقة القلبية الوعائية**
- اختبار الخطوة لهارفارد
- الهدف :
- تقدير الإستهلاك الأقصى للأكسجين
- الأدوات:
- ١- صندوق ارتفاعه ٤١ سم
- ٢- ميقات
- ٣- ساعة توقيت
- الإجراءات
- يصعد المفحوص على الصندوق بمعدل:
- ٢٤ صعودا /دقيقة (للرجال)
- ٢٢ صعودا /دقيقة للنساء
- الإستمرار لمدة ٣ دقائق متواصلة.
- يتوقف المفحوص في نهاية الثلاث دقائق ويتم قياس نبض القلب بعد ٥ ثوان لمدة ١٥ ثانية ونضربها في ٤ لمعرفة النبضات في دقيقة.
- **قارن الناتج بالاستهلاك الأقصى في الجدول**

تقدير الاستهلاك الأقصى للأكسجين من خلال ضربات القلب في الاسترداد (اختبار كولينج) *

الرجال		النساء	
ضربات القلب أثناء الاسترداد (ق)	تقدير الاستهلاك الأقصى للأكسجين (مل / كجم . ق)	ضربات القلب أثناء الاسترداد (ق)	تقدير الاستهلاك الأقصى للأكسجين (مل / كجم . ق)
120	60.9	128	42.2
124	59.3	140	40.0
128	57.6	148	38.5
132	56.2	152	37.7
140	52.5	156	37.0
144	50.9	158	36.6
148	49.2	160	36.3
149	48.8	162	35.9
152	47.5	163	35.7
154	46.7	164	35.5
156	45.8	166	35.1
160	44.1	168	34.8
162	43.3	170	34.4
164	42.5	171	34.2
166	41.6	172	34.0
168	40.8	176	33.3
172	39.1	180	32.6
176	37.4	182	32.2
178	36.6	184	31.8
184	34.1	196	29.6

* المصدر : (McArdle et al. 1986)

• قارن الرقم بالمستوى في الجدول لمعرفة مستوى اللياقة القلبية الوعائية

تصنيف اللياقة البدنية بالجنس والعمر بناءً على معايير الاستهلاك الأقصى للأكسجين .

العمر بالسنوات	الاستهلاك الأقصى للأكسجين بالتر في الدقيقة وكذلك بالمليتر / كجم . ق				
	منخفض	دون المتوسط	متوسط	جيد	عالٍ
الرجال	2,79 ≥	3,09-4,80	3,69-3,10	3,99-3,70	4,0 ≤
	38	43-39	51-44	56-52	57
	2,49 ≥	2,79-4,50	3,39-2,80	3,69-3,40	3,70 ≤
	34	39-35	47-40	51-48	52
	2,19 ≥	2,49-2,20	3,09-2,50	3,39-3,10	3,40 ≤
النساء	30	35-31	43-36	47-44	44
	1,89 ≥	2,19-1,90	2,79-2,20	3,09-2,80	3,10 ≤
	25	31-26	39-32	43-40	44
	1,59 ≥	1,89-1,60	2,49-1,90	2,79-2,50	2,80 ≤
	21	26-22	35-27	39-36	40
الرجال	1,69 ≥	1,99-1,70	2,49-2,00	2,79-2,50	2,80 ≤
	28	34-29	43-35	48-44	49
	1,59 ≥	1,89-1,60	2,39-1,90	2,69-2,40	2,70 ≤
	27	33-28	41-34	47-42	48
	1,49 ≥	1,79-1,50	2,29-1,80	2,59-2,30	2,60 ≤
النساء	25	31-26	40-32	45-41	46
	1,29 ≥	1,59-1,30	2,09-1,60	2,39-2,10	2,40 ≤
	21	28-22	36-29	41-37	42

* السطر الأول مقابل كل فئة عمرية يعبر عن الاستهلاك بالتر / ق والسطر الثاني بالمليتر / كجم . ق .
* هذه المعايير في الواقع لمجتمع الدول الاسكندنافية ، ولذا يجدر التنويه .

- مثال
- رجل عمره 21 سنة
- ناتج نبضات القلب بعد 5 ث من نهاية الصعود والنزول 3د
- هو: 149
- مستوى اللياقة متوسط

كيف؟

تقدير الاستهلاك الأقصى للأكسجين من خلال ضربات القلب في الاسترداد (اختبار كوينز كوليج)*

النساء		الرجال	
ضربات القلب أثناء الاسترداد (ق)	تقدير الاستهلاك الأقصى للأكسجين (مل / كجم . ق)	ضربات القلب أثناء الاسترداد (ق)	تقدير الاستهلاك الأقصى للأكسجين (مل / كجم . ق)
120	42.2	60.9	120
124	40.0	59.3	124
128	38.5	57.6	128
132	37.7	56.2	132
140	37.0	52.5	140
144	36.6	50.9	144
148	36.3	49.2	148
149	35.9	48.8	149
152	35.7	47.5	152
154	35.5	46.7	154
156	35.1	45.8	156
160	34.8	44.1	160
162	34.4	43.3	162
164	34.2	42.5	164
166	34.0	41.6	166
168	33.3	40.8	168
172	32.6	39.1	172
176	32.2	37.4	176
178	31.8	36.6	178
184	29.6	34.1	184

* المصدر : (McArdle et al. 1986)

تطوير اللياقة القلبية الوعائية

• اختيار الشدة المناسبة

- ١ - النبض الأعلى للفرد (النبض في حالة الجهد الأقصى) =
- ٢٢٠ - العمر

- مثال: شاب عمره ٢٠ سنة فكم نبضه الأعلى؟
- النبض الأعلى للشباب = ٢٢٠ - ٢٠ = ٢٠٠ نبضه / ق

• ٢ - النبض خلال الراحة

- وضع السبابة والوسطى على جانب العنق وتحسس النبض وحسابه لمدة ١٥ ث

- النبض وقت الراحة = النبض في ١٥ ث x ٤

• الشدة المناسبة للمبتدئ =

- ٧٠% (الحد الأعلى الإحتياطي) + النبض أثناء الراحة
- الحد الأعلى الإحتياطي =

- الحد الأعلى للنبض - النبض أثناء الراحة

• تطوير اللياقة القلبية الوعائية

- مثال :

- ما الشدة المناسبة لشاب عمرة ٢٠ سنة ونبضه أثناء الراحة ٨٠ ن / ق؟

- الحل:
- الحد الأعلى للنابض = ٢٢٠ - ٢٠ = ٢٠٠ ن / ق
- الشدة المناسبة = $(٢٠٠ - ٨٠) \times ٠.٧٠ + ٨٠ = ٨٤ + ٨٠ = ١٦٤$ ن / ق
- مدة النشاط البدني
- لا تقل عن ٢٠ ق مستمرة
- - المبتديء ١٥ ق فقط
- تكرار النشاط البدني
- لا تقل عن ٣ 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
- **لتن أكثر نشاطاً**
- انهض وتحرك
- استخدم الدرج
- أوقف السيارة بعيداً قليلاً
- خذ استراحة تمرينات
- **المحاضرة الرابعة**
- **اللياقة العضلية**
- **قياس اللياقة القلبية الوعائية**
- يصعد المفحوص على الصندوق بمعدل:
- ٢٤ صعوداً / دقيقة (للرجال)
- ٢٢ صعوداً / دقيقة للنساء
- - الإستمرار لمدة ٣ دقائق متواصلة
- - يتوقف المفحوص في نهاية الثلاث دقائق
- ويتم قياس نبض القلب بعد ٥ ثوان لمدة

١٥ ثانية ونضربها في ٤ لمعرفة النبضات في دقيقة

مكونات اللياقة العضلية

المرونة
التحمل العضلي
القوة العضلية

تعريف القوة العضلية

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

العوامل المؤثرة في القوة العضلية

- ١- العمر (٦٠:٢٠ = ٨٠%)
- ٢- كتلة الجسم (زيادة في العضلات ولي في الشحوم)
- ٣- حجم العضلات
- ٤- التوصيل العصبي

تعريف التحمل العضلي (المطاوله)

قدرة العضلات على التقلص لأطول فترة زمنية
(المدة الزمنية التي تتمكن العضلة من الاستمرار في التقلص

تعريف المرونة

القدرة على إطالة العضلة أو مجموعة من العضلات إلى مداها
الحركي

العوامل المؤثرة في المرونة

- ١- تكوين المفصل
- ٢- العمر
- ٣- النوع

فوائد اللياقة العضلية

- ١- زيادة حجم العضلات (زيادة الطاقة المستهلكة وقت الراحة)
- ٢- الحفاظ على القوام السليم
- ٣- الوقاية من إصابات العضلات والمفاصل والعظام (آلام الظهر)

٤ - العمل بشكل أفضل

قياس اللياقة العضلية

- ١ - قياس القوة والتحمل العضلي
الجلوس من رقود القرفصاء
(٦٠ ث)

تحمل عضلات البطن

- قياس القوة والتحمل العضلي

- إنبطاح مد الذراعين (الضغط بالذراعين)
- أكبر عدد من المرات
- قوة وتحمل عضلات الحزام الصدري والذراعين
- الدرجات المعيارية لاختبار الضغط بالذراعين

- قياس المرونة

- ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس طولا
(أفضل مسافة من محاولتين)

تطوير اللياقة العضلية

مبادئ تطوير القوة والتحمل العضلي

- ١ - التدرج
- ٢ - التخصصية
- ٣ - زيادة العبء
- أ- المقاومة (٨٠% من القوة القصوى لتطوير القوة)
- (> ٨٠% من القوة القصوى لتطوير التحمل)
- القوة القصوى = أكبر وزن ممكن رفعه
- مثال :
- القوة القصوى = ٧٥ كجم
- الحل:
- المقاومة المناسبة = ٧٥×٠.٨٠
- = ٦٠ كجم
- كيف نحدد القوة القصوى؟
- ما تستطيع تكراره من ٣ - ١٠ مرات كحد أقصى
- = ٨٠% من القوة القصوى

• زيادة العبء

- عند التكرار أكثر من ١٠ مرات تزيد المقاومة لتحقيق زيادة العبء
- الجرعة
 - عدد التكرارات للتمرين المعين

الهدف	التكرار الأقصى	الجرعة
تطوير القوة العضلية	٣-١	٨-٦
تطوير التحمل العضلي	٢٠-١٢	٤-٣

ج- أيام التدريب

عضلات الطرفين والجذع في اليوم x ثلاث أيام/الأسبوع
يوم عضلات علوي وجذع ويوم سفلي
لمدة ٨ أسابيع (بعدها يوم/ الأسبوع للمحافظة على التطور

د- الراحة

الراحة للمجموعة العضلية المدربة ٤٨ ساعة
إذا استمرت الآلام بعد ٤٨-٧٢ ساعة (خفض العبء)

تطوير المرونة

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

المحاضره الخامسه هي القوام وهي للقراءه فقط على كلام الدكاتره

المحاضرة السادسة

ما الذي نغنيه بالغذاء والدواء ؟

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

الدواء (العقار):



أي مادة كيميائية لها تأثير ما 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 أحد أنواع الميكروبات أو إيقاف نشاطها.
- القضاء على أحد أنواع 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، الملينات والمسهلات.

الجهاز التنفسي: موسعات الشعب الهوائية، السعال الجاف وطارادات البلغم.

الجهاز الدوري: ارتفاع ضغط الدم، مخفضات الكوليسترول، مضادات تجلط الدم وموسعات الأوعية الدموية.

الأمراض 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: الآم الأسنان والفم، الحنجرة والأذن.

أدوية العين: مضادات الحيوية، الحساسية، المياه الزرقاء.

مصادر الأدوية:

١- **كيميائية:** وهي التي تصنع داخل مختبرات الأدوية عن طريق تفاعلات كيميائية.

٢- **طبيعية:** وهي التي تستخلص من النباتات أو الحيوانات.
اشكال الدواء:

الأدوية الفمية:

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

الرابط بين الدواء والغذاء:

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 القيتامينات تخرج مع البراز نتيجة لإخذ بعض الأدوية التي تنقص الوزن مثل الزينيكال.

تفاعلات الدواء:

يحدث تفاعلات بين الادوية وينتج عنه الاحتمالات التالية:

إذا اخذ دوائيين مع بعض يؤدي إلى تقلقل مفعول أحدهما ويسمى مفعول تعارضي.

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

*** يجب على المريض ان يخبر الطبيب عن الأدوية التي يأخذها.**

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، وأميد النياسين، حمض البانتوثينيك. أول من أطلق لفظ فيتامين (Vitamin) عالم وظائف الأعضاء الأمريكي كاسيمير فونك في ١٩١١م. بعض الفيتامينات تذوب في الماء مثل ب و ج، وبعضها يذوب في الدهون كفيتامينات أ، ك، أي و د.

*** يجب على المريض ان يخبر الطبيب عن الأدوية التي يأخذها..**
العمر والدواء:

لكل مرحلة عمرية في حياة الإنسان علاجات معينة ففي مرحلة الطفولة يعتمد العلاج على التحاميل، المعلقات، الشرابات والقطرات. اما 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.

*** يجب عدم استخدام الأدوية الشعبية إلا بعد التأكد من فاعليتها.**
المضادات الحيوية:

في عام ١٨٨٢م تم اكتشاف اول مضاد حيوي علاجي بواسطة العالم الكسندر فلمنج. وفي وقتنا الحالي بلغ عددها أكثر من مائتين مضاد حيوي مختلفة.

➤ **المضادات الحيوية تعالج الأمراض البكتيرية.** وهي 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 أماكن مرتفعة درجة الحرارة تتجاوز ٢٥ درجة مئوية.
- المضادات الحيوية يجب حفظها داخل الثلاجة بمجرد فتحها وبعد الاستعمال.
- المضادات الحيوية المعلقة يجب رج الزجاجاة قبل أخذ المضاد. معظم المضادات التي تحل في الماء مدة صلاحيتها من أسبوع إلى أسبوعين مع حفظها في الثلاجة.
- المضادات الحيوية قد تتأثر بنوعية الغذاء، لذلك يجب استشارة الطبيب.
- اتباع الإرشادات المكتوبة في النشرة المرفقة مع المضاد الحيوي.

تلقيح - تطعيم - Vaccination:

هي عملية استحثاث الجسم على تكوين أجسام مضادة ضد الميكروب، بتلقيحه بنفس الميكروب المستضعف أو الميت أو بتلقيحه بآي أنتيجينات غير ضارة قريبة الشبه بالأنتيجينات المراد حث الجسم على إنتاج أجسام مضادة لها.

القاح - Vaccine:

أي معلق من كائنات دقيقة ممرضة ميتة أو مستضعفة، أو من سلالات غير ممرضة منها أو من سموم تنتجها هذا الميكروبات أو من أي أنتيجين آخر غير ممرض، يتم حقنه في الجسم لاستحثاثه على تكوين أجسام مضادة. واللقاحات التي تعطى للطفل ليكون جسمه، أجساماً مضادة لبعض مسببات الأمراض، ولا توجد خطورة من هذه اللقاحات على الطفل.

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 التي تستخدم ظاهرياً على الجلد في الحالات الآتية:

تنظيف، ترطيب أو تفتيح لون البشرة.

علاج بعض العيوب الخلقية.

للقاية 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 اقرب مركز صحي أو مستشفى.

ارشادات عامة:

➤ ضع الأدوية بعيدة عن متناول الأطفال.

➤ عدم تخزين الأدوية في نفس مكان تخزين الغذاء.

➤ عدم اعطاء الأطفال الأدوية على انها حلوى.

➤ اتباع التعليمات الخاصة بالجرعة ومدة العلاج المكتوبة عليه.

➤ يجب استشارة الطبيب قبل تناول الدواء.

➤ التأكد من صلاحية الدواء.

➤ عدم تناول الأدوية بناءً على نصيحة بعض الأشخاص.

➤ عدم زيادة أو انقاص الجرعة بدون الرجوع إلى الطبيب.

➤ إكمال المدة المطلوبة للعلاج بالمضاد الحيوي.

الصيدلية المنزلية:

❖ أن تكون مرتفعة وبعيدة عن متناول الأطفال.

❖ أن تكون في مكان بارد وجاف.

❖ ان تحتوي على شاش وقطن بأحجام مختلفة. اشربة طبية لاصقة، ملقاط. مرهم للحروق، مسحات طبية، إقراص مسكنة للألم مثل البنادول. ميزان لقياس الحرارة.

الغذاء والصحة:

أن الغذاء الزائد هو المسؤول عن أمراض الشيخوخة المبكرة. وان 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.

غذاءنا والكائنات الأخرى:

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:

* 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.

* آفة مرضية واسعة الانتشار تحدث نتيجة تناول اطعمة أو مشروبات ملوثة بالكائنات الدقيقة الممرضة، إضافة إلى ما تفرزه هذه الكائنات الدقيقة من سموم وكذلك النباتات السامة والمواد الكيميائية أو المشعة

١- التلوث الكيميائي:

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

٢- 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.

٣- التلوث الميكروبي:

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

- يؤدي هذا النوع من التلوث إلى ما يسمى بالتسمم الغذائي الميكروبي.

- يعتبر التلوث البكتيري هو أكثر أنواع التسمم الغذائي انتشاراً.

- كيفية انتقال الميكروبات الى الغذاء:

١- ناقلات الأمراض مثل الحشرات .

٢- المياه ملوثة بالكائنات الدقيقة.

٣- استخدام معدات أو أدوات ٤- عن طريق الأشخاص حاملى الأمراض الذين يعدون الطعام والشراب.

ملوثة اثناء التحضير.

بكتيريا لاهوائية :

وهى بكتيريا لاهوائية تنمو في الأغذية المعلبة و الغير محفوظة جيداً و تفرز سمومها .

عند تناول الأغذية الملوثة فإنها تؤدي إلى حالة من التسمم معروفة باسم التسمم الوشيقي.

تؤثر هذه السموم على الجهاز العصبي ولأعراض هي:

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 كولاي E coli:

تسبب حالة من الاسهال الشديد للأطفال والمسافرين نتيجة التلوث

المياه و التي يمكن أن تدخل في تحضير الطعام .

- الزحار البكتيري :

- بكتيريا تسبب مرض الزحار البكتيري العصوي و هو عبارة عن إسهال مصحوب بالدم في معظم الاحيان .

- الزحار الأميبي :

- هناك نوع اخر من الزحار يسمى الزحار الأميبي يسببه طفيل اولي و ينتقل للإنسان عن طريق المياه و الأطعمة الملوثة بالطور المعدي. و هو عبارة عن إسهال مصحوب بالدم والمخاط في معظم الاحيان.

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

ومن أهم الامراض و اخطرها و التي تصيب الإنسان نتيجة لتلوث الغذاء بعصيات الجمرة الخبيثة و التي تسبب داء **الجمرة الخبيثة Anthrax**. و ايضا من ملوثات الغذاء الفيروسات حيث تسبب العديد من الأمراض للإنسان ومثال لذلك داء الحمى القلاعية و داء التهاب الكبد الفيروسي و انفلونزا الطيور والخنازير وغيرها.

أما التلوث الغذائي الناتج عن الكائنات الطفيلية فهو محدود ومن أهم هذه الطفيليات المسببة للتلوث الغذاء الأنتميبيا، والجاردي والأسكارس.

ويصاب الإنسان بداء الأكياس المائية نتيجة تناوله المواد الغذائية الملوثة ببيض دودة الكلب الشريطية.

الوقاية من التسمم الغذائي:

- ١- مراقبة أماكن تحضير الغذاء والمشروبات.
- ٢- تشديد الرقابة على جميع المحلات التي لها علاقة بالأطعمة.
- ٣- الفحص الدوري للأشخاص العاملين في المطاعم ومحلات الأغذية.
- ٤- استعمال القفازات عند اعداد الطعام.
- ٥- أخذ عينات بصفة دورية من المواد الغذائية للفحص والتحليل بالمختبرات.
- ٦- متابعة مصادر مياه الشرب باستمرار وإجراء عمليات التعقيم اللازمة.
- ٧- عدم ترك الأطعمة مكشوفة أو معرضة للحشرات.
- ٨- حفظ الأطعمة في الأماكن الصحيحة للحفظ.
- ٩- التخلص من الطعام إذا تغير لونه أو رائحته
- ١٠- غسل اليدين قبل تحضير الطعام.

الأغذية الأكثر عرضة للتلوث:

- هناك أنواع من الأطعمة قد تؤدي إلى الإصابة بالمرض وظهور الأعراض ومنها اللحوم والأسماك والبيض حيث تعتبر أكثر أنواع الأطعمة خطورة في حال عدم تناولها 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 كالهمبرجر والنقانق 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 الصغار، والطاهي للطعام يجب ان تستطيع ان تراه.

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

المحاضرة السابعة

الأمراض المشتركة بين الإنسان و الحيوان

ماهي الأمراض المشتركة؟

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.

يوجد ٨٧٠ مرض مشترك بين الإنسان والحيوان:

● معظمها مشتركة بين الإنسان والحيوانات الأليفة.

● نسبة كبيرة منها منقولة بواسطة الغذاء.

● تشكل أخطر الأمراض المعدية في الإنسان .

خلال العقود الثلاثة الماضية ظهر ١٧٧ مرض معدي جديد أو متجدد في الإنسان: منها ١٣٤ مرض مشترك (٧٥٪).

الأمراض المشتركة بين الإنسان والحيوانات الأليفة
يوجد ٦١٦ مرض معدي في الحيوانات الزراعية:

- منها ٤٧٦ (٧٧,٣٪) مرض مشترك مع الإنسان.
- يوجد ٣٤٧ مرض معدي في الكلاب والقطط:
- منها ٣٣٦ (٩٠٪) مرض مشترك مع الإنسان.

تختلف مسبباتها وأعراضها وأهميتها :

منها القاتل مثل داء السعار، داء الجمرة الخبيثة وداء السل (الدرن).
و منها الغير القاتل ولكن ينتشر بصورة وبائية مثل أمراض التسمم
الغذائي .

العدوي والأمراض المعدية

عدوي Infection: هي الحالة المرضية الناجمة عن غزو الجسم
بالميكروبات القادرة اما على الاضرار أو احداث الأذى بالأنسجة الحية
بطريقة مباشرة ، أو بافرازها لمواد سامة أو بنتاجها 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

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

تقسيم الأمراض المشتركة

١- 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: وهي الأمراض الموجودة في كل من الإنسان والحيوان ويمكن أن تنتقل من الإنسان إلى الحيوان أو بالعكس مثل التسمم بالميكروب العقودي الذهبي.

٢- 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: وهي التي تحتاج إلى أكثر من عائل من الحيوانات من أجل أن تكمل 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 أن ينتقل مسبب المرض إلى الإنسان مثل داء البرداء، داء النوم و حمى الدنجوا.

- أمراض مشتركة بيئية: وهي التي تحتاج إلى أكثر من عائل من الحيوانات والتربة والنباتات المتحللة وغيرها مثل معظم الأمراض الفطرية.

وهي أمراض مشتركة شديدة الخطورة على الإنسان وأقل خطراً على الحيوانات الاقتصادية مثل داء التريكينيل.

أمراض مشتركة شديدة الخطورة على الإنسان وكذلك على الحيوانات الاقتصادية مثل داء البروسيلا وداء السالمونيلا.

أمراض مشتركة شديدة الخطورة على إنتاج الحيوانات الاقتصادية مثل السل البقري.

يوجد أكثر من ٨٧٠ مرض مشترك يمكن أن تصيب الإنسان ويعتمد انتشار هذه الأمراض على عدة عوامل منها مدى انتشار العائل أو العامل

الناقل للمرض ومدى تأثير البيئة على العامل المرضي، غالباً ما تكون الأعراض على الإنسان شديدة وخطيرة وقد تؤدي إلى الوفاة، وخاصة في المناطق التي تنقصها الخدمات الطبية .

ومن هذه الميكروبات: انفلونزا الطيور و انفلونزا الخنازير، الحمى الصفراء ، حمى الوادي المتصدع ، والحمى المخية الشوكية إن مسببات المرضية المشتركة مسئولة عن أمراض واسعة الانتشار بين الإنسان والحيوان وما تنشأ عن ذلك من خسائر في الأرواح . تؤثر الأمراض المشتركة على صحة الحيوان وإنتاجيته فينخفض إنتاج اللحم والحليب والبيض .

الخسائر بسبب تكاليف مقاومة الأمراض وعوائلها الخازنة ونواقلها . قفل الأسواق العالمية أمام الدول التي تتوطن فيها هذه الأمراض المشتركة .

تسبب هذه الأمراض الشلل في النمو الاقتصادي للبلاد التي تتوطن فيها ولا تدع الفرصة لإيجاد رأس المال الكافي للتنمية والاستثمار هذا إضافة إلى زيادة الخدمات الطبية في صورة زيادة أسرة المستشفيات والخدمات التفتيشية والمقاومة.

طرق انتقال الأمراض المشتركة...

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:

إن جميع أفراد المجتمع معرضون لمخاطر العدوى ولكن هناك أفراد أكثر عرضة من غيرهم بسبب مخالطتهم بالحيوانات أو منتجاتها، ومن هؤلاء :

➤ 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 للأشخاص الذين لا يرتدون الملابس الواقية أثناء تداولهم لهذه المنتجات أو عندما تتلوث مصادر المياه والتربة أو الهواء بسبب إلقاء الجثث والمخلفات الحيوانية .

تجارة منتجات الحيوان: إن الدول التي تستورد الصوف الخام أو الجلد أو اللحوم أو.... الخ ، من المناطق المتوطن بها الأمراض المشتركة قد تدخل إلى أراضيها هذا الأمراض .

مقاومة الأمراض المشتركة

لقد نجحت العديد من الدول في السيطرة على الكثير من الأمراض المشتركة والقضاء عليها وذلك بإتباع الإجراءات الكفيلة بمقاومتها و منها :

- 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 .
- حماية المناطق السليمة من دخول العدوى إليها
- التخلص من الحيوانات المريضة حيث تعتبر مصادر لانتشار المرض.
- العلاج بالمضادات الحيوية : وتستعمل في 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 الصحية الشخصية...
- غسل الأيدي بالماء والصابون عقب الخروج من دورة المياه مباشرة وقبل تناول الطعام أو الشراب.
- تجنب التعرض للرذاذ المنبعث من الأنف والفم من الآخرين، كما في حالة السعال أو العطس أو الضحك.

➤ الاستحمام المتكرر بالماء والصابون لحفظ الجسم نظيفاً.
تجنب استعمال أدوات الطعام والشراب المشتركة أو العامة أو الغير نظيفة، أو أدوات الزينة وغيرها.
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 .

الإجراءات التي يجب اتباعها

- اتخاذ الإحتياطات 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 .

المحاضرة الثامنة

الأمراض المعدية

المشتركة بين الإنسان و الحيوان

الأمراض المشتركة بين الإنسان و الحيوان عديدة و متنوعة ومنها الأمراض البكتيرية مثل السالمونيلا والبروسيلة و**الجمرة الخبيثة** و**الدرن** والحمى الصفراء ومنها الأمراض الفيروسية مثل **أنفلونزا** وداء الكلب و**حمى الوادي المتصدع** وحمى غرب النيل والتهابات المخ. و ومنها الأمراض الطفيلية مثل الديدان الشريطية و داء المقوسات (التوكسوبلازما) والليشمانيا و الجرب ومنها الأمراض الفطرية مثل القراع أو السعفة ويتوقع الخبراء العالميون أن تزيد حدة هذه المشكلة خلال العقدين القادمين نظرا لظهور مسببات جديدة للأمراض لم يكن معروفا أنها تتحول لتنتقل من الإنسان إلى الحيوان، ومن أمثلة هذه الأمراض مرض **جنون البقر** و**سارس** و**أنفلونزا الطيور** وعودة ظهور الدرن وحمى الوادي المتصدع.

أنفلونزا الخنازير.... مرض صدي حاد شديد العدوى يصيب الخنازير، ينتج عن واحد من الفيروسات العديدة لأنفلونزا الخنازير من النوع "أ"، وغالباً ما يحدث تفشي للمرض بين الخنازير، و لكنه لا يؤدي لوفاة عدد كبير منها و تم عزل الفيروس لأول مرة سنة ١٩٣٠م.

- لا يصاب الناس بهذا الفيروس ولكن هذا لا يمنع من إصابتهم به وفي الماضي تم تسجيل انتقال محدود جداً للعدوى من شخص إلى آخر (ثلاث حالات فقط) العترات المختلفة تنتشر كل فترة في الولايات المتحدة النوع H1N1 كان منتشراً بين قطعان الخنازير قبل ١٩٩٨م، و لكن منذ أغسطس ١٩٩٨م النوع H3N2 تم عزلة من الخنازير كما حدث في عام ٢٠٠٤م، الفيروس من نوع H3N2 تم عزلة من الخنازير و من الطيور وكان يحتوي على جينات متحورة من إنفلونزا البشر والطيور والخنازير. والخنازير تلعب دورها كعائل وسيط يحتضن و يساعد على إنتشار المرض.

ناتج من تحول عترات مختلفة **كل سلالات فيروس الإنفلونزا يتحول هذا الفيروس باستمرار.**

الخنازير تصاب بفيروس إنفلونزا الطيور و فيروس إنفلونزا البشر كما تصاب بفيروس الخنازير بأ نواعة المختلفة، مما يجعلها عائل وسيط خصب يسمح بتحول الفيروس جينيا و ميلاد نوع جديد منه. هل فيروس أنفلونزا الخنازير معدي؟

مراكز مراقبة الأمراض والوقاية بالولايات المتحدة الأمريكية :

أن فيروس أنفلونزا الخنازير معدي ويمكن أن ينتقل من شخص إلى آخر. ولكن في هذا الوقت ، لا يعرف كيف ينتشر الفيروس بسهولة بين الناس. 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 يحتوي على فيروسات الأنفلونزا ثم يقوم الشخص بلمس أنفه أو فمه.

كم يحيى الفيروس خارج جسم الإنسان؟

كما هو معروف لدينا ان الكثير من الكائنات الدقيقة الفيروسية والبكتيرية تستطيع ان تعيش في البيئة الخارجية أي خارج اجسامنا على سطوح الطاولات ومقبض الباب إلى اخره لمدة تقرب من الساعتين إلى الثلاثة ساعات. لذلك يجب علينا محاربة هذا الكائنات الدقيقة بالنظافة وغسل الايدي وتطهير وتنظيف الأشياء الخارجية.

الوقاية من العدوى...

- غطي أنفك وفمك بالمناديل الورقية النظيفة عند العطس أو السعال وتخلص منها بإلقائها في سلة المهملات.
- واظب على غسل يديك بالماء والصابون وخصوصاً بعد العطس أو السعال ويمكن 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.
- لاهتمام بالتغذية الجيدة وشرب السوائل والماء بوفرة ، مع الحرص على نيل عدد كافي من ساعات النوم يومياً.

هل يوجد لقاح لوقاية من أنفلونزا الخنازير؟

ليست هناك لقاحات ضد فيروس أنفلونزا الخنازير الحالي المتسبب في المرض بين البشر، واللقاحات الموجودة حالياً فقط للخنازير، ولقاحات الأنفلونزا الموسمية يمكن أن تعطي حماية ضد فيروس الأنفلونزا الموسمية (H3N2).

ولكن لا تأثير لها على فيروس أنفلونزا الخنازير (H1N1).

ما 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.

امنح نفسك الحماية...

جهازنا المناعي هو جهاز معقد جداً وهناك تفاعلات عديدة بين مختلف أجهزة الجسم. نحن بحاجة على أن نحصل على أفضل مناعة ممكنة ضد الأمراض التي نقابلها في حياتنا. وتوجد الكثير من العناصر الغذائية الهامة والتي تعتبر ذات مفعول أقوى من الأدوية لتعزيز جهاز المناعة وقهر الأنفلونزا حتى قبل ظهور أعراضها. من هذه العناصر الحمضيات والعنب الأحمر و الفراولة والتفاح و الزبادي والعسل الأبيض والذرة والجزر... الخ.

انفلونزا الطيور Avian Influenza

انفلونزا الطيور... مرض فيروسي حاد ومعدى يصيب الطيور بمختلف أنواعها مسببا نفوق أعداد كبيرة من الطيور قد تصل في بعض الأحيان إلى ١٠٠ %.

مسبب المرض...مسبب المرض هو فيروس من عائلة *Orthomyxoviridae* ، وهناك ثلاثة أنواع من فيروس الانفلونزا 'A' 'B' 'C' ولكن الأكثر شيوعا او المسجل هو فقط النوع A . استطاع العلماء حتى الآن حصر ١٥ نوعاً من فيروس أنفلونزا الدجاج و أكثرها خطورة وإمراضية النوعين المعروفين H5N1,H7N7 طرق انتشار انفلونزا الطيور

انتشار المرض ..

كان يعتقد أن أنفلونزا الطيور تصيب الطيور فقط إلى أن ظهرت أول حالة إصابة بين البشر في هونج كونج في عام ١٩٩٧م، ومنذ ديسمبر ٢٠٠٣ م، انتشر فيروس أنفلونزا الطيور بين البشر في بعض دول ومناطق آسيا

(الصين، تايلاند، فيتنام، اليابان وكوريا الجنوبية). هل ينتقل الفيروس عن طريق تناول لحم الطيور؟ لا ينتقل فيروس الطيور، حيث لم يثبت علمياً حتى هذه اللحظة وقوع أي إصابات نتيجة لتناول لحوم الطيور المصابة أو البيض، و ينصح بطهي البيض ولحم الطيور طهيًا جيدا (أكثر من ٧٠ درجة مئوية)، ولكن ينتقل عن طريق تلوث الأطعمة والمشروبات.

انتشار فيروس أنفلونزا الطيور ...

اتلف عشرات الملايين من الدجاج بسبب هذا المرض. و تكمن خطورة هذا الفيروس الضاري بقدرته على التحور وانتقاله الى الانسان، حيث اكتشفت في عدة دول حالات إصابة بين البشر بفيروس أنفلونزا الطيور بلغت حوالي من ١٠٠ حالة وتوفي بسببها ٥٤ شخصا. ومؤخرا ظهرت العديد من الاصابات في جمهورية روسيا الاتحادية، كازخستان، تركيا، رومانيا و اليونان.

طرق انتقال الفيروس ...

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 ، احذية 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. وهناك العديد من الأبحاث التي تؤكد بأن للقطط دور في نقل و انتشار العدوي.

فترة الحضانة ...

فترة الحضانة هي عادة تتراوح من ٣ إلى ٧ أيام في الطيور المصابة وهي تعتمد على النوع المسبب (H5,H7،...) ، كمية الفيروس التي يتعرض لها جسم، طريقة دخول الفيروس

الأعراض السريرية في الطيور ...

تختلف العلامات السريرية في شدتها اعتماداً على عدة عوامل من أهمها عمر الطيور المصابة ونوع هذه الطيور .

• من أهم العلامات السريرية في الدواجن البياض هي :

- الخمول و نفوش الريش وقلة الشهية .
- قلة في إنتاج البيض والبيض يكون بدون قشرة أو بأحجام وأشكال مختلفة وحدوث انتفاخ في الرأس ، الدلايات ، العرف ، المفاصل .
- ظهور اللون الأزرق في العرف
- إفرازات مخاطية من الأنف .
- اسهال مائي مائل إلى اللون الأخضر .
- الموت المفاجئ الذي يمكن أن يحدث خلال ٢٤ 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 (الترنج Ataxia) .

أهم العلامات السريرية ...

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

أهم العلامات السريرية في الإنسان....

- صداع
- آلام في العضلات والمفاصل وحصى.
- سعال جاف والتهاب في ملتحمة العين.
- في الحالات الحادة يكون قاتلا.

هل تصيب العدوى الإنسان بسهولة ؟

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 ١٦٠ فردا فقط وتوفي منهم ٧٤ شخصاً فقط.

التهاب الكبدى ...

يعتبر مشكلة صحية عالمية رئيسية. في الحقيقة، المرض يأتي في الترتيب الثاني بعد التبغ كسبب للإصابة بالسرطان. بالإضافة لذلك، فيروس التهاب الكبد يعتبر أكثر عدوى من فيروس نقص المناعة المكتسبة الذي يسبب مرض الإيدز في الولايات المتحدة يصاب ٣٠٠,٠٠٠ إنسان كل سنة. تقريبا يموت ٥,٩٠٠ إنسان سنويا كنتيجة للمرض: ٤,٠٠٠ من التليف الكبدى؛ ١,٥٠٠ من سرطان الكبد؛ و ٤٠٠ من تطور سريع لالتهاب الكبد.

المحاضرة التاسعة

الأمراض المعدية ...

البكتيرية المشتركة بين الإنسان و الحيوان

Tetanus الكزاز

داء الكزاز 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 ومن ثم تظهر الأعراض والعلامات المرضية بعد فترة الحضانة، حيث يتصف بتقلصات عضلية شديدة. ومرض الكزاز موجود في جميع دول العالم.

الأشخاص المعرضون للإصابة

- العاملين في المجال الزراعي، والعاملين في مجال الخدمات العامة حيث تتطلب أعمالهم الاحتكاك أو التعرض للتربة.
- 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.
- تنتقل البكتيريا المسببة لمرض الكزاز إلى جسم الإنسان الجريح نتيجة لتلوثه بتراب يحتوي عليها، أو عن طريق المسامير الملوثة بها.

أعراض مرض الكزاز ...

تستغرق فترة الحضانة بين ثلاثة أيام إلى عدة أسابيع حتى تظهر أعراض المرض على الشخص المصاب بهذا الميكروب. ويعتمد ذلك على طبيعة الجرح وموقعه ومدى تلوثه بميكروبات الكزاز. في حالة تلوث الحبل السري تكون مدة الحضانة أقصر، أو 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.

الوقاية من مرض الكزاز.>>

- نشر ثقافة التوعية الصحية بين الأشخاص في جميع المجالات.
- 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

داء الدفتيريا مرض حاد معد، يحدث عدوى سطحية غالباً في الغشية المخاطية للممر التنفسي العلوي أو الجلد، ولا يصيب الأنسجة الأخرى،

ويستطيع انتاج سموم داخلية قد تسبب التهاباً في الاعصاب أو في عضلة القلب.

داء الدفتيريا الذي تسببه البكتيريا الوتدية الدفتيرية، والتي تسبب التهاب موضعي للحلق مع إفراز مادة لاصقة رمادية بيضاء ويكون مصحوب بتسمم دموي بسبب إفراز كمية من السموم.

طريقة انتقال العدوى>>>

- في المجتمعات التي تكون فيها داء الدفتيريا مستوطنة، يوجد اشخاص يكونون 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 المسببة للمرض.
- حليب الأبقار الملوثة بالدفتيريا نتيجة تلوثه من مصدر آدمي الحامل للعدوى.

الوقاية من مرض الدفتيريا ...

- نشر ثقافة التوعية الصحية بين افراد المجتمع، وبالأخص الآباء وتعريفهم بخطورة المرض وفوائد التحصين ضده.
- تلقيح الأطفال من عمر ٦ - ٨ 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.
- 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.

داء الحمى المالطية ...

يسبب المرض بكتيريا يطلق عليها البروسيللا، 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 الاشخاص من مستهلكي الحليب الغير مغلي أو المبستر. وداء البروسيلة من أكثر الأمراض أهمية، وهو يسبب في مشكلات خطيرة للصحة العامة . ويتميز سير المرض الحاد في الإنسان بوجود الحمى غير المنتظمة، أو المتموجة مع عرق شديد وغزير وقشعريرة وآلام في المفاصل والعضلات.

الوقاية من الحمى المالطية ...

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

الأمراض المعدية...

الفطرية المشتركة بين الإنسان و الحيوان
الأمراض الفطرية...

تقسم الأمراض الفطرية التي تنتقل من الحيوان إلى الإنسان إلى ثلاثة هي:

الفطريات الجلدية الخارجية. هي الفطريات المحبة للجلد والتي تغزو فقط طبقة الجلد الخارجية والشعر والأظافر. ومن أمثلة هذه الأمراض:

داء السعف (Ring Worm (Tinea

من الآفات الفطرية التي يكثر حدوثها في الإنسان، وتوجد هذه الفطريات في الشعر وتسبب تقصفه وسقوطه، وقد توجد في الجلد الأورد أو في الأظافر.

اقسام داء السعف ...

المسبب لمرض السعف هي سلالات مختلفة من الفطريات كما يالي:

الفطر الشعري المتفرع، الفطر البذري الدقيق، والفطر البشري، الفطر القرني والفطور الشعرية الشنلانية. والإنسان هو العائل لهذه الفطريات وفترة الحضانة للعدوى بالفطريات المحبة للجلد تتراوح بين ٥ إلى ١٢ يومين والآفات الفطرية المرضية الناتجة تميل إلى الاستدارة. وتختلف ظهورها على حسب الجلد المصاب ويمكن تقسيمها على منطقة الإصابة إلى:

١- **المناطق الجلدية الخالية من الشعر في الإنسان:** نجد ان مرض السعف له حجم محدد وحواف واضحة مع تكون قشور على هيئة بثرات وحوصلات ويمكن ان تكون مفردة أو متعددة مع ظهور التهاب حبيبي في الطبقات العميقة من الجلد ، ويسمى سعفة الجسم.

٢- **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.

٣- **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).

٤- **في الأظافر:** تصيب الفطريات أظافر اليدين والقدمين مما يؤدي إلى نمو غير منتظم للأظافر ويحدث تغير في لونها وتصبح سميكة وهشة سهلة التقصف وتسمى سعفة الأظافر.

٥- **الذقن واللحية:** العدوى الفطرية المزمنة في الأماكن التي تحلق في الوجه والرقبة (الذقن واللحية).

٦- **القراع:** تصيب الفطريات فروة الرأس وتسمى الدريقة حيث يكون شكل المرض على هيئة الكأس. وهي كتلة صفراء من الفطر وبقياء نسيجية لها رائحة كريهة، وتؤدي هذه الحالة المرضية إلى القراع ونعني قلة الشعر أو صلع دائم في بؤرة الرأس والعدوى تكون مزمنة. 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 ، ومعظم الفطريات المحبة للجلد يمكن ان تحيا لمدة سبعة شهور. وتنتقل 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 انواع الأولي. وفي حالة مرض القراع فإن العدوى تتم من المخالطة المباشرة مع المريض أو استخدام الأدوات مثل المناشف والأمشاط وحمامات السباحة. ومن الجدير بالذكر ان مرض القراع يحدث في صورة فردية وليس بصورة وبائية مثل مرض السعف.

الوقاية من الفطريات

- نشر التثقيف الصحي في المجتمعات، وخاصة تعليم المريض كيفية انتشار المرض، ويجب عدم استخدام المسابح العامة.
- إزالة الشعر وقشور الجلد المصابة باستخدام مبيدات الفطريات.
- التعقيم الجيد لفراش والملابس وأدوات التجميل التي استخدمها المريض.

المحاضرة العاشرة

الأمراض المعدية

الطفيليات المشتركة بين الإنسان و الحيوان
الطفيليات وأثرها في المجتمع...

- التطفل Parasitism

- الطفيل Parasite

- انواع الطفيليات

- الطفيليات الناجحة

التطفل والطفيل

التطفل: علاقه بين كائنين مختلفين تمام الاختلاف مفيدة لاحدهما (الطفيل) وضارة للآخر (العائل).

الطفيل: هو الكائن الذي يستفيد من العائل ويسبب له الضرر حسب الطفيل المسبب للضرر.

وتقسم الطفيليات إلى قسمين هما:

*** طفيليات داخلية * طفيليات خارجية**

الطفيل الداخلي الذي يعيش داخل الطفيل الخارجي وهو الذي يعيش على

أجهزة الجسم المختلفة وهي مختلفة سطح الجسم ويتواجد ربما لفترات دائمة

من حيث الحجم والضرر الذي تسببه. و/أو فترات متقطعة.

الديدان الشريطية....

دودة الكلب الشريطية:

وهي عدوى الأمعاء بالدودة الشريطية في الكلاب.

المرض: داء الحويصلات المائية:

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

مسبب المرض: الدودة الشريطية للكلاب. وينتشر هذا المرض في كثير من دول العالم التي تنتشر فيها الكلاب الضالة.

داء الحويصلات المائية....

طريقة العدوى:

- استهلاك مواد غذائية أو شرب ماء ملوث ببويضات الديدان المسببة للمرض.

- من اليد إلى الفم من خلال الاحتكاك مع الكلاب المصابة حيث توجد ببويضات الدودة ملتصقة على شعر الكلب المصاب.

- يمكن أن تحدث العدوى عن طريق الهواء من خلال استنشاق غبار ملوث ببويضات الدودة.

داء الحويصلات المائية: فترة الحضانة تتراوح بين شهور إلى سنوات وتظهر الأعراض التالية: 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 آلاماً

في البطن، أما الحويصلات المائية الرئوية فتسبب آلاماً 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 من العدوى....

- 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 غسيل الأيدي قبل تناول
الطعام.
- ذبح الحيوانات دخل المجاز وفحص لحومها جيداً بعد الذبح.
- الاستئصال الجراحي لمثل هذه الحويصلات المائية من الأشخاص
المصابين.

➤ الديدان المفلطة...

ديدان البلهارسيا: وهي عدوى الجهاز الدوري بديدان البلهارسيا نتيجة
لتعرض الأشخاص للمياه الملوثة ببرقاتها. وينتشر هذه الديدان المسببة
لمرض البلهارسيا في كثير من دول العالم. وهي تصيب الأشخاص عن
طريق العمل المباشر و الاستحمام بمياه ملوثة بالقواقع العائل الوسيط
للطفيل المسبب لمرض البلهارسيا. حيث تخترق اليرقات الجلد ومن ثم
الأوعية الدموية وتكمل دورة حياتها حتى تصل إلى الأوعية الدموية
الدقيقة للمثانة البولية أو الشرج .

داء البلهارسيا: فترة الحضانة تتراوح بين ٤ إلى ٧ اسابيع حتى تكتمل
نمو السركاريا إلى ديدان البلهارسيا داخل الإنسان وتضع بيض. وهي
تعيش من سنتين إلى خمس سنوات داخل الجسم، **وتظهر الأعراض**
التالية:

- ظهور بقع نزفية أو طفح جلدي نتيجة لاختراق السركاريا الجلد.
- نتيجة لدورة الحياة ومرور الطور المعدي السركاريا داخل بعض
الأعضاء مثل الكبد والرئتين يؤدي إلى التهاب كبدي أو التهاب
رئوي.

➤ **الآلام شديدة وحادة أثناء عملية التبول أو التبرز مع خروج قطرات دم نتيجة لتمزيق البيض الذي يحتوى على شوكة للأوعية الدموية.**

➤ **حمى وسعال وفقر دم وتستمر الإصابة بالمرض لسنوات وقد تؤدي إلى سرطان المثانة أو المستقيم حسب نوع الديدان المسببة للمرض.**

الوقاية من العدوى...

➤ **التوعية الصحية للعاملين في المجال الزراعي وايضاً افراد المجتمع بعدم السباحة في الأماكن 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 الدبوسية:

وهي من الديدان الأسطوانية ويطلق عليها عدة اسماء مثل ديدان المقعد وديدان الليل. وهي تعيش في نهاية الجهاز الهضمي.

داء الدودة الدبوسية: ينتشر هذا المرض في جميع دول العالم وخاصة في مدراس الأطفال والأماكن العامة الغير نظيفة. وهي تصيب جميع افراد المجتمع وخاصة الأطفال وإذا اصاب بها شخص في المنزل ان يتم معالجة جميع افراد العائلة او الذين يعيشون في نفس المنزل.

طريقة العدوى بالديدان الدبوسية:

❖ **استهلاك مواد غذائية أو شرب ماء ملوث ببويضات ديدان المقعد.**

❖ **من اليد الملوثة بالبيض إلى الفم، أو من خلال الحمامات في الأماكن العامة مثل المدراس والمستشفيات والأسواق أو من خلال الملابس.**

❖ **يمكن أن تحدث العدوى عن طريق الهواء من خلال استنشاق غبار ملوث ببويضات الدودة.**

الأعراض والوقاية من العدوى...

الأعراض لداء الدودة الدبوسية:

- حدوث حكة شديدة حول فتحة الشرج للشخص المصاب نتيجة لوضع البيض المحتوى على سطحه الخارجي مادة كيميائية حارقة ولاصقة حول فتحة الشرج.
 - انتفاخ للبطن مع حدوث اصوات وخاصة اثناء الليل.
- الوقاية:**

- علاج الاطفال المصابين أو الشخص و اعطاء جرعات وقائية لباقي أفراد الأسرة
 - التثقيف الصحي لجميع أفراد المجتمع.
- الديدان الأسطوانية...**

ديدان الاسكارس: وهي من الديدان الأسطوانية وتصيب الجهاز الهضمي في الإنسان. ويطلق على المرض داء الاسكارس. وينتشر هذا المرض في جميع دول العالم وفي الأماكن العامة الغير نظيفة وتعيش من ٦ شهور إلى سنتين، وتضع في اليوم ٢٠٠٠٠ بيضة تخرج مع البراز.

طريقة العدوى بديدان الاسكارس:

- تناول الخضروات أو شرب ماء ملوث ببويضات الديدان.

الأعراض والوقاية من العدوى...

الأعراض لداء دودة الإسكارس:

- نتيجة للهجرة الطويلة لليرقات بعد الإصابة ببيض الديدان يحدث
- التهاب رئوي والالام في منطقة الصدر.
- انتفاخ للبطن مع حدوث الم في البطن واستفراغ
- وضعف عام وهزل شديد.
- الوقاية:
- علاج الأشخاص المصابين
- النظافة العامة لمنع تلوث الغذاء والماء.
- نشر ثقافة التوعية الصحية.

الجرب....

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

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

الأعراض والوقاية من العدوى...

الأعراض لداء الجرب:

- فترة الحضانة من ٢ - ٦ أسابيع للعدوى أول مرة، ولكن العدوى التالية لا تتعدى فترة حضانتها من ١-٤ أيام، وتظهر العلامات على الجلد بين الأصابع والصدر والظهر ووجود أنفاق تحت الجلد. والحكة الشديدة ونتيجة لهذا يؤدي إلى عدوى جرثومة وتقيح.
الوقاية:

عزل وعلاج الأشخاص المصابين.

النظافة العامة وكثرة الاستحمام مع لبس ملابس نظيفة.

تطهير ملابس ومناشف وأغطية المصاب تطهير جيد.

طفيليات الدم الأولية...

اللشمانيا: طفيل أولي وحيد الخلية يعيش داخل خلايا الجهاز الدوري ويوجد له عائل خازن هي الجرذان والكلاب أو الإنسان حسب النوع الذي يسبب مرض اللشمانيا أو داء اللشمانيا. ويوجد عائل ناقل له هو انثى ذبابة الرمل، وينتشر داء اللشمانيا بنوعيتها في معظم دول العالم وخاصة دول الشرق اوسطية والحوض الأبيض المتوسط وغيرها. والطور المعدي للإنسان هو برومستيقوت أما الطور المعدي للحوانات هو الايمستيقوت.

داء اللشمانيا: ويقسم داء اللشمانيا إلى قسمين داء اللشمانيا الجلدية وداء اللشمانيا الحشوية.
الوقاية:

التوعية العامة بخطورة المرض.

علاج الإنسان المريض

إبادة الكلاب و الجرذان.

مكافحة ذبابة الرمل.

المحاضرة الحادية عشر

المخدرات والادمان

التدخين بوابة الإدمان

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.

ما هو الإدمان؟

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

العوامل التي تدفع إلى الإدمان

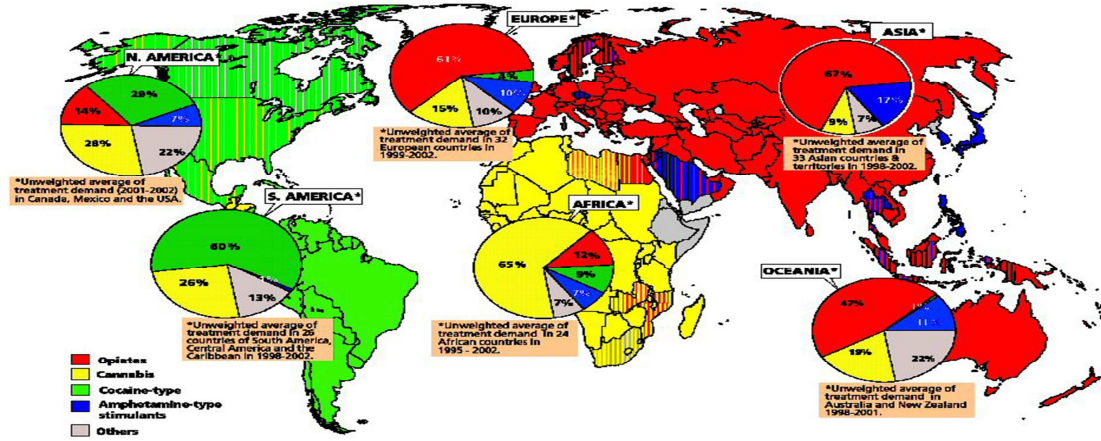
- ١- ضعف المشاعر الدينية والوعي الديني
- ٢- مجازاة رفاق السوء في المناسبات الاجتماعية
- ٣- التجربة والبحث عن النشوة
- ٤- الهروب من المشاكل والأزمات
- ٥- الرغبة في إزالة التوتر والقلق والصراع النفسي المشاكل الأسرية
- ٦- الفشل والإحباط أو الإحساس بالظلم الاجتماعي
- ٧- أخطاء أجهزة الإعلام بتصوير مشاهد من الإدمان تغري ضعاف النفوس
- ٨- عدم توفر فرص النشاط الإيجابي للانتفاع من أوقات الفراغ التي يعاني منها الشباب
- ٩- عدم وجود الرقابة الواعية من الوالدين وتفهم مرحلة المراهقة للأبناء
- ١٠- الجهل وقلة الوعي الصحي لمشكلة الإدمان للفرد والمجتمع

المخدرات

• تطلق كلمة مخدرات على جميع المواد التي تصيب الإنسان بالإدمان ومنها:

- مثبطات المخ (الكحول و الهيروين و الافيون) و
- المهدئات (الفاليوم و الريفوتريل و غيرها).
- المنشطات (كبتاجون و القات و الكوكايين و الكافيين)
- الحشيش.
- المواد الطيارة.
- النيكوتين.
- المهلوسات.

- إدمان المخدرات في العالم



من التقرير العالمى للمخدرات لعام

الاحمر : افينات **الاصفر : قنابيات** **الاخضر : كوكايين** **الازرق :** امفيتامينات

آثار تعاطي المخدرات

- آثار صحية عضوية
- آثار صحية نفسية
- آثار إجتماعية
- آثار اقتصادية

آثار صحية عضوية

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

آثار صحية نفسية

- عدم القدرة على ضبط النفس والإتزان
- عدم إستطاعة تكون علاقات إجتماعية سليمة
- تذبذب المزاج
- انخفاض الثقة بالنفس

- الإصابة بالأمراض النفسية (مثل الذهان - الإكتئاب - الهوس والقلق)
- آثار إجتماعية :
- انتشار المشكلات الإجتماعية بمختلف صورها
- آثار اقتصادية :
- خسارة العصب الرئيسي في الأمة وأموالها واقتصادها.
- طرق الوقاية من تعاطي المخدرات
- الالتزام بكتاب الله عز وجل والتأسي برسوله صلى الله عليه وسلم
- 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.

المحاضرة الثانية عشر

الاسعافات الأولية

عناصر المحاضرة:

- ١- ما هي الإسعافات الأولية وما أهدافها
- ٢- من هو المسعف وما مسؤولياته.
- ٣- أساسيات معرفية عن الإسعافات الأولية.
- ٤- بعض أنواع الإصابات وطرق التعامل معها:

* الحروق

* الجروح

* الكسور

* الصدمة

تعريف الإسعافات الأولية أهدافها ...

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

١- المحافظة على الحياة.

٢- عدم تدهور الحالة.

٣- المساعدة على الشفاء.

المسعف...

المسعف هو الشخص المؤهل والمدرّب من هيئة معترف بها طبياً على تقديم

الإسعافات الأولية للمريض أو المصاب دون حدوث الضرر له.

والمسعف يقوم بما يلي:

- التأكد من سلامة المكان أو الموقع.
- تقييم الحالات بسرعة وطلب المساعدة (٩٩٧) وتقديم المعلومات عن الحادث والمصابين.
- تقديم العناية الأولية للحالات الأكثر خطورة مثل مجرى الهواء والتنفس والنزيف.
- الترتيب لنقل المصابين بالوسيلة المناسبة الى المستشفى.
- أساسيات معرفية في الاسعافات الأولية...

التقييم والعلامات الحيوية

مستوي الوعي (الاستجابة).

- النبض.

- التنفس.

- ضغط الدم.

- درجة الحرارة.

- لون الجلد.

مستوي الوعي (الاستجابة)...

إن أية إصابات أو مرض قد تؤثر علي الدماغ وبالتالي تؤثر علي الوعي،

تقييم مستوي الوعي يكون كالتالي:

هل المصاب مستيقظاً ؟ هل المصاب يفتح عينيه ويرد علي الأسئلة ؟

هل المصاب يستجيب للصوت ؟ هل يجيب علي 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 (الشرائين) الناتجة عن نبضات القلب (الانقباض والانبساط).

خطوات تقييم النبض:....

سرعة النبض (عدد النبضات بالدقيقة).

قوة النبض (قوي، ضعيف، سريع).

انتظام النبض (منتظم، غير منتظم).

النبض	البالغين	الاطفال	الرضع
معدل النبض	٨٠ - ٦٠	١٠٠ - ٨٠	١٦٠ - ١٠٠

قياس النبض...

يتم وضع اصبع السبابة والوسطي علي الفك السفلي ثم النزول علي تفاحة أدم (صندوق الصوت) ثم النزول الي أحد الجانبين بالتجويف ما بين الحنجرة والعنق.

الشريان الكعبري الموجود أعلي رسخ باليد للأشخاص الواعين: يتم وضع اصبع (السبابة، الوسطي، البنصر) أعلي اصبع الابهام ثم النزول الي التجويف الموجود أعلي الرسخ باليد بجوار عظمة الكعبرة ليتم الإحساس بالنبض .

الشريان العضدي الموجود بالتجويف الداخلي للذراع للرضع: يتم بوضع أصبع السبابة، الوسطي، البنصر بالتجويف الداخلي أعلي الزراع مع الضغط الخفيف علي الشريان العضدي للإحساس بالنبض ويتم قياس النبض من الشريان العضدي الرضع وذلك لقصر الرقبة عند الرضع.

يوجد أماكن أخرى كثيرة لقياس النبض مثل الشريان الفخذي ، بجوار مفصل الكاحل، شريان اعلي القدم (سطح القدم) لا يجوز استخدام اصبع الابهام في قياس النبض لأنه قد يعطى نبض المسعف نفسه.

التنفس....

وهو 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 علي 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.

التنفس	البالغين	الاطفال	الرضع
--------	----------	---------	-------

٢٥ - ٤٠	١٨ - ٢٦	١٢ - ٢٠	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...

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

الرجال	النساء	ضغط الدم
٨٠ / ١٢٠	٧٠ / ١١٠	معدل الضغط

ان أي اختلاف في ضغط الدم دلالة علي وجود خلل في الجسم وخصوصا في حالات الإصابة ان انخفاض الضغط دلالة علي النزيف والصدمة .
الحرارة...

درجة حرارة الجسم من العلامات الحيوية حيث تبلغ درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعي (٣٧ مئوية) ومن الممكن أن تهبط درجة الحرارة أو ترتفع تبعا 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 اللب، علي الجبين، الأذن و (الشرج). ولكن الأكثر شيوعاً من الفم ويكون بوضع ميزان الحرارة

(الترمومتر) بالفم تحت اللسان من ٣ - ٤ 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 (٣٧ 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 الابيض (الشاحب): يدل علي هروب الدم من سطح الجلد في حالات الصدمة، فقدان الدم و الخوف.

الجلد الازرق: يدل علي نقص الاوكسجين، اصابات وأمراض الجهاز التنفسي والدوري.

الجلد الجاف والساخن : ضربة الشمس ، الحرارة العالية ، ارتفاع نسبة السكر بالدم .

الجلد الرطب والساخن: يدل علي 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...

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

أنواع الحروق:

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

درجات الحروق...

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

درجات الحروق	
حروق الدرجة الأولى	وهي عبارة عن احمرار وآلام بالجلد.
حروق الدرجة الثانية	وهي عبارة عن احمرار بالجلد مع ألم مع وجود فقاعات مائية.
حروق الدرجة الثالثة	وهي عبارة عن تعرض الجلد والأنسجة والأعصاب والنسيج الشحمي والمضلات والأوعية الدموية.

مساحة الحروق قاعدة ال (٩) ..

الرأس ٩%	الذراع الأيمن ٩%
الصدر ٩%	الذراع الأيسر ٩%
البطن ٩%	القدم الأيمن ٩%
أعلى الظهر ٩%	القدم الأيسر ٩%
أسفل الظهر ٩%	منطقة العجان ١%

عوامل الخطورة في الحروق...

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

حروق مجرى الهواء:

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

الأهداف:

المحافظة على مجرى الهواء مفتوح .

النقل الفوري الى المستشفى.

الأعراض والعلامات لحروق مجرى الهواء...

➤ غبار أسود حول الأنف والفم.

- علامات احتراق شعر الأنف.
- احمرار وتورم اللسان.
- خشونة الصوت وصعوبة في التنفس.
- 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 (١٥) دقائق.

الجروح المغلقة	الجروح المفتوحة
----------------	-----------------

- 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 غيرة من الأنسجة يسمح بتدفق الدم.

- عوامل الخطورة في الجروح:
- من الممكن دخول الميكروبات من بكتيريا وفيروسات وفطريات وطفيليات الى الانسجة وحدوث تلوث بهذه الميكروبات واصابة المصاب بامراض اخرى.
- السلامة...

- عند إسعاف المصاب بالجروح:
- يجب على المسعف اولاً الاهتمام بالسلامة الشخصية والوقاية من العدوى باستعمال القفازات الطبية عند إسعاف مصاب بجرح.
- انواع الجروح..

وهي التي تسمح بتسرب الدم خارج الدورة الدموية ولكن داخل الجسم وقد تشاهد بشكل كدمات او تجمع دموي تحت الجاد.	وهي التي تسمح للدم بالتسرب من الجسم وهي أنواع متعددة.
---	---

❖ الاسعافات الأولية للجروح...

❖ استعمال وسائل السلامة من العدوي.

❖ تحديد مكان الجرح.

❖ تطهير الجرح بواسطة مطهر.

❖ وضع الغيار مكان الإصابة

المحاضرة الثالثة عشر

تابع الاسعافات الأولية....

النزيف...

تعريف

النزيف:

النزيف هو خروج الدم خارج الأوعية الدموية نتيجة الإصابة أو المرض.
عوامل الخطورة في النزيف:

العدوى – فقدان الوعي – الصدمة

أنواع النزيف...

النزيف الداخلي	النزيف الخارجي
يحدث نتيجة لإصابة كالكسر أو الهرس أو إصابات نافذة أو بسبب حالة مرضية كنزيف قرحة المعدة.	يحدث غالباً إثر قطع عميق أو تهتك حاد للجلد ويمكن رؤية النزف خارج الجسم.

أنواع النزيف بالنسبة للوعاء النازف...

❖ النزيف من الشريان (النزيف الشرياني).

❖ النزيف من الوريد (النزيف الوريدي).

❖ النزيف من الشعيرات الدموية (النزيف الشعيري).

الهدف...

منع العدوي

السيطرة على النزيف

منع فقدان الوعي

منع الصدمة؟

نقل المصاب الى المستشفى.

إسعاف النزيف الداخلي...

❖ استعمال وسائل الوقاية من العدوي.

❖ تحديد مكان الاصابة.

❖ تهدئة المصاب.

❖ تدفئة المصاب.

❖ عدم إعطاء أى شئ عن طريق الفم.

❖ نقل المصاب الى المستشفى.

إسعاف نزيف الأنف....

❖ أجلس المصاب مع وضع الرأس في وضع مستقيم

❖ فك الملابس الضيقة حول العنق والصدر

❖ الضغط على الجزء اللين من الأنف

❖ انصح المصاب بالتنفس عن طريق الفم

❖ امنع المصاب من الكلام والبلع والسعال والتنشق

❖ وضع كمادات الماء البارد على جبين المصاب

❖ ارفع الضغط عن الأنف بعد عشر دقائق

❖ اذا استمر النزف يطلب العون الطبي الكسور...

تقسم الكسور إلى قسمين :

الكسر المفتوح: شرخ أو كسر في العظم مع وجود جرح خارجي. وأعراضه كما يلي:

❖ ألم

❖ صعوبة في الحركة

❖ جرح نازف.

❖ ليونة وورم

❖ صوت الشرخ

❖ كدمات، و تشوه في شكل الطرف

❖ يمكن أن تؤدي إلى صدمة (إغماء).

الاسعافات الأولية للكسر المفتوح...

❖ غطي الطرف المصاب بقطعة نظيفة وضع رباط ضاغط لقطع النزيف.

❖ عدم ترجيع العظم لمكانه في الجرح.

❖ ضع قطعة غيار على الاصابة وغطه بالرباط.

❖ ثبت الجزء المصاب.

- ❖ راقب ازدياد الألم واللون الأزرق حول الجزء المصاب.
- ❖ عالج الصدمة.
- ❖ اتصل بـ (بالإسعاف).

الكسر المغلق....

يكون الجلد سليم حول العظم المكسور ولا يبرز العظم في هذه الحالة. وأعراضه هي:

- الم.
- صعوبة في الحركة.
- ليونة وورم.
- صوت الشرخ.
- كدمات وتشوه في شكل الطرف ويمكن أن تؤدي إلى صدمة (إغماء).

الاسعافات الأولية للكسر المغلق...

- أرشد المريض عدم تحريك الجزء المكسور.
- ثبت الجزء المصاب بيدك.
- إذا كان كسر في الرجل ثبت الأرجل الاثنتين مع بعض من الركبة والقدمين فوق وتحت الكسر.
- إذا كانت اليد مكسورة فثبت الكسر بحمالة عند الضرورة، اربط رباط حول اليد والجسم لتفادي المضاعفات.
- راقب إزدیاد الألم واللون الأزرق حول الجزء المصاب.
- اتصل بـ (الاسعاف).
- الصدمة...

هو فشل القلب والجهاز العصبي بالتحكم بضخ كمية الدم اللازمة للأعضاء الحيوية في الجسم مثل الرئتين والدماغ. والأعراض الناتجة عن الصدمة هي:

- ❖ اضطراب في السلوك.
- ❖ تسارع النبض أو تباطئه.
- ❖ تنفس سريع أو تنفس بطيء.
- ❖ رجفة وضعف في اليد أو في الرجل.
- ❖ البشرة باردة ورطبة.
- بشرة شاحبة وزرقاء اللون.

- ❖ - إزرقاء الشفائف والأظافر.
- تضخم بؤبؤ العين.

الاسعافات الأولية للصدمة...

- ❖ ساعد المصاب على الاستلقاء في وضع مريح لتحسين الدورة الدموية.
- ❖ إرفع أرجل المصاب أن لم يكن هنالك ما يمنع ذلك.
- ❖ إذا استفرغ فيجب وضعه على جنبه.
- ❖ إذا حصل ضيق في التنفس فيجب تجليس المريض بشكل متوسط.
- ❖ يجب فك أو حل الملابس الضيقة .
- ❖ غطي المريض بغطاء خفيف ليتزود بالدفيء .
- ❖ اتصل بـ (الاسعاف).

انتهت محاضرات المحتوى

الفصل الثامن المطلوب في ملخص الدكتور المطر

المخدرات تعريف المخدر التعريف في اللغة

المخدر: وهو الستر يقال المرأه خدرها اهلها بمعنى: ستروها :وصانوها عن الامتهان ومن هنا اطلق اسم المخدر على كل ما يستر العقل ويغيبه

التعريف العلمي: تعرف منظمه الصحة العالميه كالتالي :هي كل ماده خام او مستحضره ناصر منومه او مسكنه او مفتره من شانها اذا استخدمت في غير الاغراض الطبيه ان تؤدي الى حاله من التعقود او الادمان مسببه الضرر النفسي او الجسماني للفرد والمجتمع
بناء على هذا التعريف لا تعتبر المنشطات وعقاقير الهلوسه مخدره بينما يمكن اعتبار الخمر من المخدرات

التعريف القانوني

المخدرات :مجموعه من المواد التي تسبب الادمان وتسبب الجهاز العصبي ويحظر تداولها او زراعتها او تصنيعها الا لاغراض يحددها القانون ولا تستعمل الا بواسطه من يرخص له بذلك . وتشمل الافيون ومشتقاته والحشيش وعقاقير الهلوس والكوكايين والمنشطات .ولكن لا تصنف الخمر والمهدئات والمنومات ضمن المخدرات على الرغم من اضرارها وقابليتها لاحداث الامان

انواع المخدرات :

١-المخدرات الطبيعیه :هي كل مايؤخذ مباشره من النباتات الطبيعیه التي تحتوي ع مخدره سواء كانت نباتات بريه أي تنبت دون زرعها او نباتات تتم زراعتها منها القات والخشخاش والكوك والقمب الهندي

٢-المخدرات التصنيعية: هي في الأصل مواد طبيعیه استخرجت من نباتات تحتوي على مواد مخدره ولكنها عولجت بعامل كيميائية هي واستخرجت منها المواد المخدره بطريقة كيميائية ومنها المورفين والهيروين والكوكايين.

٠. المخدرات التخليقية: هي مخدرات تمت جميع مراحل صنعها في المعامل

من مواد كيميائية لا يدخل فيها أي نوع من أنواع المخدرات الطبيعیه. وإن كانت تحدث آثارا متشابهه للمخدرات الطبيعیه خاصة حالة الإدمان. ومنها مهيجات الجهاز العصبي ومنشطات الجهاز العصبي المهلوس

1. الادمان:

2. تعريفه : الإدمان أو الاعتماد عبارة عن اضطراب سلوكي يظهر تكرار

لفعل من قبل الفرد لكي ينهمك بنشاط معين بغض النظر عن العواقب الضارة بصحة الفرد أو حالته العقلية أو حياته الاجتماعية .ويوجد نوعين

من الإدمان هما الإدمان الجسمي والإدمان النفسي

الاعتماد الجسمي : يحس المريض بأعراض جسمانية في أعضاء جسمه

المختلفة عند الايقاف المفاجئ للدواء أو عند الانقطاع الغير متدرج.ويحصل

الاعتماد الجسمي عند استخدام المسكنات المركزية لفترة طويلة بغض النظر عن وجود الألم أو عدمه **ويظهر عند الانقطاع المفاجئ للدواء المسكن رعاش وألم بطني وزيادة في ضغط الدم وتعرق** وتبدأ الأعراض الانسحابية الجسمية بعد توقف المتعاطي للمخدر عن تناوله للجرعة المعتادة ويكون ذلك بعد يوم واحد كحد أدنى حتى عشرة ايام وينصح بالوقف التدريجي للمسكنات تجنباً لأعراض الانسحاب

التحمل : يصف هذا المصطلح حالة توقف المسكن عن إعطاء التسكين بنفس الدرجة السابقة ويحصل التحمل عند معظم مرضى الإدمان وبسببه يحتاج المريض إلى زيادة الجرعة ويعتبر التحمل من الأعراض الرئيسية للإدمان والدليل على ذلك ان المرضى الذين يتلقون المسكنات من مشتقات الأفيون لأسباب علاجية وليس بسبب الإدمان (مثل المصابين بالسرطان) لا يحتاجون لزيادة جرعة المسكن على العكس من المدمنين على نفس المادة

الفرق بين الإدمان والتعود

التعود هو الاعتماد النفسي دون الاعتماد العضوي على تعاطي بعض المخدرات كالقنب والتبغ والقات. وعند توفر الإرادة لدى المتعاطي فإن الإقلاع لا يترك أي أعراض للانقطاع. وبالمقابل الإدمان هو الاعتماد النفسي والعضوي على تعاطي بعض المخدرات المورفين والهيروين والكوكايين والإقلاع عن تعاطي تلك المخدرات يتسبب في أعراض انقطاع قاسية للغاية تدفع المتعاطي للاستمرار بل وزيادة تعاطيه.

أسباب الإدمان:

ضعف الوازع الديني.

- توفر المادة المسببة للإدمان وسهولة الحصول عليها وتداولها .
- اضطراب الشخصية واستعدادها المرضية وقد يكون ناتجا عن عوامل بيئية أو وراثية
- عدم الأمان النفسي والحرمان في الطفولة نتيجة التفكك الأسري
- المشاكل التي يواجهها الفرد في حياته كالفشل في الدراسة أو العمل أو الحب أو الزواج .
- الصحبة الرديئة وأصدقاء السوء.
- تعويض النقص الذي يشعر به الفرد وجعله في وضع يود أن يشعر به ويريد نفسيًا .
- الهروب من الواقع والحياة مع الخيال.

• الملل قد يدفع الطلاب إلى تعاطي السجائر والكحوليات والمخدرات . . .

مراحل الإدمان:

يمر بثلاثة مراحل هي ليصل لمرحلة الإدمان

مرحلة الاعتیاد .. هي مرحلة يتعود فيها المرء على التعاطي دون أن يعتمد عليه نفسياً أو عضوياً وهي مرحلة مبكرة
مرحلة التحمل .. هي مرحلة يضطر خلالها المدمن إلى زيادة الجرعة تدريجياً وتضاعفياً حتى يحصل على الآثار نفسها من النشوة
مرحلة الاعتماد .. هي مرحلة يذعن فيها المدمن إلى سيطرة المخدر ويصبح اعتماده النفسي والعضوي لا إرادي.

أضرار المخدرات:

مضار المخدرات كثيرة ومتعددة ومن الثابت علمياً أن تعاطي المخدرات يضر بسلامة جسم المتعاطي وعقله. وإن الشخص المتعاطي للمخدرات يكون عبئاً وخطراً على نفسه وعلى أسرته

الأضرار الصحية:

١- الأمراض العقلية والعصبية والنفسية:

- ١- يؤثر على الشحنات الكهربائية وإفراز المواد الكيميائية بالمخ
- ٢- يؤثر على إفراز هرمون الغدة النخامية التي تسيطر على إفرازات سائر الغدد بالجسم.
- ٣- يؤدي إلى حدوث تغيرات في مراكز الحس مثل اللمس والشم والتذوق والجوع والعطش والنوم.
- ٤- يؤدي إلى حدوث اضطرابات سلوكية وعقلية ونفسية وانحلال الشخصية والهلوسة وجنون العظمة.

٢- الأمراض العضوية:

أ- تأثيرها على الإبصار:

- ١- ضعف حدة الإبصار نتيجة لانقباض شرايين الشبكية.
- ٢- قد يحدث ضمور في العصب البصري يؤدي إلى فقدان البصر.

ب- تأثيرها على الجهاز الهضمي:

- تهيج الغدد اللعابية والغشاء المخاطي المبطّن للفم.
فقدان الشهية ومحو الشعور بالجوع.
زيادة الإصابة بقرحة المعدة والاثنى عشر.
تهيجات عصبية للقولون.

ج- تأثيرها على الجهاز العصبي

- زيادة إفرازات العرق واضطرابات النوم.
تقلصات عضلية وارتعاش في الأطراف.
اضطرابات عصبية مع ضعف الذاكرة والقدرة الجنسية.
عدم التوافق العصبي العضلي في العمل وأثناء قيادة السيارة مما يؤدي لكثرة الحوادث .

د- تأثيرها على الجهاز التنفسي .

تحدث التهابات للأغشية المبطنة للجهاز التنفسي.
تحدث ضيق في الشعب الهوائية يؤدي إلى ضيق التنفس والآم في الصدر.
تحدث زيادة في إمكانية الإصابة بسرطان الرئة والحنجرة.
تحدث نقصاً في الطاقة الحيوية وضعف القدرة على القيام بمجهود جسماني نتيجة للقصور في وظائف التنفس

هـ تأثيرها على القلب والأوعية الدموية :

زيادة سرعة دقات القلب مع كثرة حدوث اضطرابات

ارتفاع ضغط الدم. ☐

حدوث نوبات قلبية. ☐

ضيق في الشريان التاجي. ☐

و- تأثيرها على المرأة الحامل :

يزيد معدل الإجهاض. ☐

ضعف المواليد. ☐

وفاة المواليد. ☐

نقص وزن المواليد. ☐

تشوهات خلقية للمواليد. ☐

إدمان الجنين. ☐

تلوث دم الجنين. ☐

الاضطرابات الانفعالية :

الاضطرابات السارة .. وتشمل الأنواع التي تعطي المتعاطي صفة

إيجابية حيث يحسن بحسن الحال والطرب أو التيه أو ☐

التفخيم أو النشوة، ويشعر بالثقة التامة

الاضطرابات الغير سارة: ☐

أ- الاكتئاب : ويشعر الفرد فيه بأفكار سوداوية و يتردد في اتخاذ

القرارات وذلك للشعور بالألم . ويبالغ في الأمور التافهة ويجعلها

ضخمة ومهمة .

ب- القلق : يشعر الشخص في هذه الحالة بالخوف والتوتر .

ج- جمود أو تلبد الانفعال: حيث أن الشخص في هذه الحالة لا يستجيب

ولا يستشار بأي حدث يمر عليه مهما كان ساراً وغير

سار.

د- عدم التوازن الانفعالي: يحدث عدم التناسب في العاطفة حيث يضحك

ويبكي الفرد دون سبب مثير لهذا البكاء أو الضحك،

ويحدث هذا الإحساس أحياناً بعد تناول بعض العقاقير كعقاقير الهلوسة

مثل (أل. أس. دي) والحشيش. بالإضافة إلى المذنبات

الطيارة (تشفيط الغراء أو البترين.. إلخ

الأضرار الاجتماعية : □

- عدم القدرة على التكيف مع العمل الجماعي.
- كثرة المشاحنات الأسرية وزيادة نسبة الطلاق.
- تصدع البنيان الاجتماعي وتفكك الروابط الأسرية.
- عجز الشباب عن مواجهة الواقع والارتباط بمتطلباته.
- كثرة المخالفات القانونية وانتهاك القانون وحوادث السيارات.
- كثرة حوادث العنف والسرقه والاغتصاب والقتل والانتحار.
- يعد تهريب المخدرات خطراً بالغاً على سلامة أفراد المجتمع وعلى أمن الدولة.

الإضرار الاقتصادية : □

- زيادة الإنفاق الحكومي من أجل إنشاء المصحات النفسية ومصحات الإدمان
- زيادة الإنفاق الحكومي من أجل محاكمة المخالفين وتنفيذ العقوبات
- زيادة الإنفاق الحكومي من أجل مكافحة تعاطي وتهريب المخدرات
- زيادة نسبة العاطلين عن العمل
- انخفاض مستوى الإنتاج بسبب إصابة المدمنين بالمرض مما يؤدي لزيادة الساعات المفقودة
- ديد الكيان الاقتصادي على مستوى الأفراد والمجتمعات والدول
- المخدرات وأضرارها على الأسرة :
- المخدرات تمثل عبئاً اقتصادياً شديداً على دخل الأسرة مما يشكل خطراً على الحالة المعيشية العامة للأسرة من الناحية السكنية والغذائية والصحية والتعليمية والأخلاقية والترفيهية. وعدم الحصول على الاحتياجات الضرورية قد يتبعه اضطراب الأم والأبناء إلى البحث عن عمل، مثل التسول أو السرقه أو الدعارة لسد احتياجات الحياة الضرورية.

المظاهر والعلامات الدالة على المتعاطي ومن أبرزها ما يلي : □

- التغيير في الميل إلى العمل أو المدرسة (التغيب بدون عذر كثيراً وانتحال الأعذار للخروج من العمل).
- التغيير في القدرات العادية (العمل-الكفاءة- النوم).
- إهمال المظهر العام وعدم الاهتمام بالنظافة.
- ضعف في التكوين الجسماني، وحالات من النشاط الزائد تليها خمول أو العكس.
- ارتداء نظارات شمسية بصفة ثابتة وفي أوقات غير مناسبة داخل البيوت، وفي الليل ليس فقط لإخفاء اتساع أو انقباض بؤرة

العين، ولكن أيضاً عدم القدرة على مواجهة الضوء.
محاولة تغطية الذراعين أو الرجلين لإخفاء آثار الندبات أو التقرحات الناتجة عن تكرار الحقن. □
وجود أدوات التعاطي في المكان الذي يتواجد به بصفة مستمرة. □
تواجده مع المشبوهين أو مستعملي العقاقير والمواد المخدرة بصفة مستمرة. □
سرقة وفقدان الأشياء الثمينة من المتزل

الأسرة ودورها في الوقاية من المخدرات : □

أهمية التنشئة الاجتماعية الإيجابية للأبناء من قبل الوالدين. □
توجيه الآباء للأبناء في جو من الثقة والتفاهم والاحترام. □
مراقبة الآباء لأصدقاء أبنائهم وتجنبهم أصدقاء السوء. □
ملاحظة الآباء لأبنائهم عن أي سلوكيات مرضية أولاً بأول. □
توثيق وتدعيم الترابط الأسري فيما بين أعضاء الأسرة مع مراعاة عدم القسوة الزائدة، أو التدليل المفرط حتى لا يكتسب □
الأبناء العدوانية أو الأتكالية في تعاملهم وتفاعلهم مع الآخرين.
مراقبة الآباء للأبناء في أنشطتهم خارج المتزل أو داخله، حيث أن انتشار الانترنت والفضائيات دون رقابة له أثره على □
السلوكيات والعادات.
مراعاة التوسط في الإنفاق المادي مع الأبناء حيث أن وفرة المال تؤدي إلى الانحراف. □

أن يكون الآباء القدوة الحسنة والصالحة أمام الأبناء. □
وجود جهات رسمية ذات علاقة فاعلة وتعنى بالأبناء وحمايتهم من عدم تعرضهم للإيذاء من قبل أسرهم. □

الحكم الشرعي للمخدرات : □

أجمع علماء المسلمين من جميع المذاهب على تحريم المخدرات حيث تؤدي إلى الأضرار في دين المرء وعقله وطبعه قال الله تعالى " يا أيها الذين آمنوا إنما الخمر والميسر والأنصاب والأزلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون "

علاج الإدمان : □

تدعيم القيم الدينية والروحية. □
العمل بكافة الوسائل لردع تجار المخدرات وتفعيل القانون. □
الالتزام بالأسلوب التربوي المتكامل بدلاً من أسلوب التلقين. □
رعاية المدمنون والعمل على إنشاء المستشفيات والمصحات النفسية. □
إنشاء العديد من الأندية الرياضية ومراكز الشباب والعمل على تطويرها
لتنمية الروابط الاجتماعية والإيجابية بين الشباب. □

موضوع المخدرات كجزء من كل. □

الالتزام بالحقيقة دون مبالغة. □

وهناك ثلاث مراحل للعلاج حددتها منظمة الصحة العالمية كما يلي : □
أ - المرحلة الأولى " المبكرة " : ويتطلب ذلك الرغبة الصادقة من جانب المدمن والاستعداد لقبول المساعدة من الفريق المعالج وبالذات الأخصائي النفسي وقد تستمر هذه المرحلة فيما بعد أياماً وأسابيع

ب - المرحلة الثانية " المتوسطة " : بعد تخليص المدمن من التسمم الناجم عن التعاطي وبعد أن يشعر أنه في حالة طيبة بعدها تظهر مشكلات المرحلة المتوسطة من نوم لفترات طويلة وفقدان للوزن وارتفاع في ضغط الدم وزيادة في دقات القلب تستمر هذه الأعراض عادة بين ستة أشهر إلى سنة على الأقل لتعود أجهزة الجسم إلى مستوياتها العادية

ج - المرحلة الثالثة " الاستقرار " : وهنا يصبح الشخص المعالج في غير حاجة إلى الخدمات أو المساعدة بل يجب مساعدته هنا في تأهيل نفسه والوقوف بجواره ويجب هنا أن يلاحظ أن هذه المرحلة العلاجية يجب أن تشمل على تأهيل المدمن نفسياً وذلك بتثبيت الثقة بنفسه وفحص قدراته وتوظيف مهاراته النفسية ورفع مستواها

المحاضر العاشر

حوادث السير

تعريف حادث السير :

حادث السير هو حدث اعتراضي يحدث بدون تخطيط مسبق من قبل سيارة أو مركبة واحدة أو أكثر مع سيارات (مركبات) أخرى أو مشاة أو حيوانات أو أجسام على طريق عام أو خاص. وعادة ما ينتج عن حادث السير تلفيات تتفاوت من طفيفة بالممتلكات والمركبات إلى جسيمة تؤدي إلى الوفاة أو الإعاقة المستديمة.

وهناك أربعة عوامل هامة تعتبر رئيسية في وقوع حوادث الطرق و هي: الإنسان والمركبة والطريق والوسط المحيط (البيئة).

أسباب حوادث السير : □

الأخطاء التي يرتكبها السائق وتتسبب في وقوع الحوادث :

القيادة بسرعة عالية تتجاوز المسموح به أكثر من تتسبب في ثلث الحوادث. □

أن الخلل يكمن في الإنسان، وفي تصرفاته المشينة واللا أخلاقية، كالقيادة برخصة حصل عليها بطرق غير شرعية، أو □

القيادة وهو في حالة السكر، أو عدم احترام قوانين السير، كالسرعة، وعدم الاكتراث بعلامات السير، والتهور، والتعب
السهر أو الإجهاد المفضي إلى السلطان الجائر وهو النوم.
الاستهتار واللامبالاة وقلة الوعي المروري وقواعد الأمن والسلامة. □
عدم استخدام السائقين الإشارات أثناء التحركات المختلفة. □
التجاوز الخاطئ (التجاوز القاتل) الذي يفعله بعضهم في أمكنة يمنع التجاوز فيها كالمنعطفات أو التي فيها طلوع وهبوط أو □
حين تكون الرؤية أمامهم غير واضحة أو المسافة غير كافية.
الحمولة الزائدة وعدم الالتزام باللوائح وأنظمة السير وإهمال جوانب الصيانة الفنية للسيارات والمركبات من قبل بعض □
السائقين والمؤسسات.
القيادة تحت تأثير العقاقير والكحوليات والمخدرات التي تسلب العقل والإرادة. □

الدخول والخروج من مسارات الطرق بشكل فوضوي وعشوائي، والتحول من أقصى اليمين إلى أقصى اليسار بسرعة عالية. □

الاقتراب الشديد من مؤخرة السيارة الأمامية. □
استخدام الأنوار العالية ليلاً بشكل يزعج السائقين الآخرين. □
استخدام المنبه بشكل يربك السائقين ودون داع لذلك
انشغال السائق بأمور أخرى كالعبث بالمذياع أو التحدث بالهاتف الجوال أو المسجل أو الالتفات باستمرار للجالس بجانبه □
والأكل والشرب وتصليح الملابس أو المظهر أو التدخين أثناء القيادة وغير ذلك من الملهييات وهذا نراه كثيراً مؤخراً.
قلة خبرة السائق بالقيادة ، أو عدم حصوله على رخصة سير. □
السماح بالقيادة في الطرق العامة لكل من صغار السن أو العمالة الوافدة. □

أ - وسائل التوعية :

القيادة هي سلوك حضاري وثقافة اجتماعية ووعي جماعي، هناك مجموعة من الوسائل التي تكفي أو كفيلة بالتوعية أو تحسين الوضع، وهي بحد ذاتها منظومة متكاملة وهي:-
التدخل الأمني ورجال المرور وأعوان المرور □
الوسائل الإعلامية. □
التربية في المدرسة □
الحديث في العائلة هذه الوسائل كلها حتى صانعي السيارات و شركات التأمين جميعهم مشتركون و متدخلون في الموضوع □
التعديل والوعي السلوكي لعابري الطرق . □

ب- شروط السلامة والقيادة الآمنة :

لا تمارس القيادة أبدا إذا كنت مرهقا أو لم تأخذ القسط الكافي من النوم.

□

إذا أحسست بالنوم أو غلبك النعاس أثناء القيادة فتوقف على يمين الطريق فوراً. □

إذا كنت قد تناولت بعض مضادات الهيستامين أو كنت ممن تخضع للعلاج بالمهدئات أو غيرها من العقاقير التي ينتج عنها □
نوع من الخمول أو الميل للنوم كأثر جانبي فاحذر قيادة السيارة حتى يزول تأثير الدواء.

مرضى الصرع والتشنجات وضيق الشرايين التاجية وضغط الدم المرتفع عليهم مراجعة أطبائهم الاختصاصيين للحصول على □
النصائح اللازمة.

كل مريض سبق له التعرض لنوع من أنواع الغيبوبة كغيبوبة مرض السكري أو غيبوبة الفشل الكبدي أو الفشل الكلوي، □
عليهم مراجعة الاختصاصيين للحصول على النصائح اللازمة.

إذا أحسست بتدهور مفاجئ أو تدريجي في حدة الإبصار فلا تتأخر في مراجعة أخصائي العيون لتصحيح عيب الإبصار. □
مرضى المياه الزرقاء (الجلوكوما) عليهم أن يدركوا طبيعة هذا المرض وأن من خواصه حدوث قصور في مجال الإبصار □
والإدراك لما حول الرائي.

وبعيدا عن النصائح الطبية ننصحك أخي قائد السيارة بالتأكد من أن ضغط الهواء داخل إطارات السيارة طبق المعايير □
الصحيحة ومن كفاءة المكابح ومن توفر الماء في سلسلة تبريد السيارة..،

أسباب الحوادث المرورية الناتجة عن المركبة : □

حالة المركبة العامة الفنية أو الميكانيكي وكذا عمر السيارة وتاريخ صنعها. □

إهمال الصيانة الدورية وكذلك الوقوف بشكل يعرقل الحركة المرورية عدم التفكير الجدي في سياسة الإحلال والتجديد للآليات والمركبات التي وصلت نسبة تقادمها إلى ٥٠ في المائة من مجموع □

السيارات والآليات العاملة على الطرق عدم الالتزام بعوامل الأمن والسلامة من حيث السرعة المحددة و صيانة السيارة دورياً □

وقد يحدث أحيانا حادث انقلاب للمركبة بسبب خلل يتعلق بالإطارات كالتشقق أو المسح الذي يسهل الانزلاق ،أو عمر الإطارات الافتراضي ودرجة حرارتها

كثرة أعداد المركبات (الزحام المروري) لها علاقة مباشرة بوقوع الحوادث □

أسباب الحوادث المرورية الناتجة عن الطرق : □

الطرق ومدى ملاءمتها للمرور من حيث عرض الشوارع ، الرصف الجيد والمطابق للمواصفات العالمية والمناسب للبيئة المقام فيها حلول التقاطعات ، الدوران ، الإضاءة ، الأرضية الآمنة ، ممرات المشاة، الإشارات المرورية، اختيار الأماكن المناسبة لتنشيط الإشارات المرورية والضوئية، عدم وجود العوائق الطبيعية أو الصناعية ، فرض و تطبيق قوانين أمن وسلامة الطرق.

أسباب الحوادث المرورية الناتجة عن الوسط المحيط : □

طبيعة الأرض والطريق، فالحوادث التي تقع في طرق المناطق الوعرة أكثر من حوادث الطرق في المناطق السهلية. □
عدم وجود سياج فاصل بين الطرق والحيوانات السائبة في الطرق المفردة وأهمها الإبل التي لم تجد حلاً جاداً حتى الآن □
الحوادث التي تقع في أجواء الأمطار والثلوج والضباب والغبار أكثر عدداً من الحوادث التي تقع في الأجواء الاعتيادية. □
الاختناقات المرورية أثناء أوقات الذروة من ذهاب الموظفين وخروجهم من وإلى عملهم وأيام العطل وقد يكون حل هذه □
المشكلة بإنشاء وتشجيع استعمال وسائل النقل العام ، بالإضافة إلى عدم السماح للشاحنات الكبيرة بالدخول إلى وسط المدينة وطرقاتها إلا في أوقات تحدد لهم من قبل إدارة المرور.
الفساد الإداري، المتمثل في التساهل في تطبيق القانون، وغض الطرف عن المخالفات . □

نقص أو عدم وجود الإشارات المرورية في الطرق الخارجية. □

فقد تتعرض السيارة في الطريق لحالات ومخاطر مختلفة وفيما يلي بعض هذه الحالات التي تتعرض لها السيارات :

الانغمار في الطين أو سقوط السيارة في النهر. □

سقوط كبل ضغط عال أو سلك كهربائي على السيارة أو الأرض. □

وجود ماء أو أعمال حفر في الطريق ولا يتم الإشارة إليها. - الحريق □

الإصابات الأكثر شيوعاً و الناتجة عن حوادث السير في المملكة : □

يكشف تقرير حديث لمنظمة الصحة العالمية أن المملكة تسجل أعلى نسبة وفيات في حوادث الطرق على المستويين العربي والعالمي، حيث وصل عدد الوفيات إلى ٤٩ وفاة لكل ١٠٠ ألف من السكان، حوادث المرور المتسبب الثاني للوفاة بعد مرض السكري في المملكة، تخلف الحوادث المرورية إعاقات ذهنية أو جسدية، فبالنسبة للإصابات الجسدية هي الكسور المتعددة سواء في الأطراف

العلوية أو السفلية وربما تكون عدة كسور فيها وتؤدي إلى إعاقات في وظيفة الطرف أو المفاصل الموجودة في هذه الأطراف، إصابات الحبل الشوكي تعد الأخطر بين إصابات الحوادث المرورية في العالم كله و السعودية تعد الأولى عالمياً في نسب حدوثها

ويعزى إلى ارتفاع معدل وخطورة الحوادث المرورية فيها بشكل ملحوظ خلال العقود الماضية. وتشير الدراسات إلى أن الحوادث المرورية تتسبب في هذا النوع من الإصابات بنسب تتفاوت بين ٣٥ و ٤٥ في المائة من بين جميع الأسباب الأخرى المؤدية إلى ذلك.

الآثار الاقتصادية الناجمة عن حوادث الطرق : □

إن تقدير تكلفة الحوادث المرورية والفاقد الاقتصادي منها خطوة مهمة نحو تحديد الآثار الاقتصادية لمشكلة حوادث المرور في أي بلد كما أنها مطلب ضروري في ترتيب أولويات تحسينات السلامة المرورية. وقياس فعالية الحلول المقترحة لهذه التحسينات ، ونستطيع

تلخيص أهم فوائد تقدير تكاليف حوادث المرور في الآتي:

إنها تستخدم في التحليلات الاقتصادية للاختبار والمفاضلة بين بدائل تحسين الطرق □

يعتمد عليها في جدولة أولويات مشاريع التحسين □

تساعد في توزيع الحصص المالية بين مشاريع التحسين وبرامجه □

المحاضرة الحادي عشر

الضغوط النفسية

تعريف الضغط النفسي : □

يشير مفهوم الضغوط إلى (الإجهاد والضغط والعبء). والضغوط مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد _ للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية،

_مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد.

وتعرف الضغوط بأنها مجموعة ردود الأفعال الحسية نتيجة لمواقف الفرد اليومية المنتقلة إلى الدماغ على شكل مواقف وتعابير غير قابلة للترجمة الآنية الأمر الذي يؤدي فيما بعد إلى انحباسها داخل النفس البشري.

أنواع الضغوط : □

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: (الضغوط الاجتماعية ، ضغوط العمل (المهنة) الضغوط الاقتصادية ، الأسرية ، الدراسية ، العاطفية)

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي ففي الضغوط الناجمة عن **إرهاق العمل** أولى نتائجه الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذان يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد، والنتائج ستكون التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية.

أما الضغوط الاقتصادية : فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة عندما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية

وتعد الضغوط الاجتماعية : الحجر الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع. فمعيار المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجاً على العرف والتقاليد الاجتماعية.

أما الضغوط الأسرية : تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وإذا اختل تكوين الأسرة وتفتتت معايير الضبط نتج عنه تفكك الأسرة.

الصعوبات الدراسية : تمثل المدرسة على الطالب في مختلف المراحل الدراسية ضغطاً شديداً في حالة عدم استجابته للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة، لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولاً، ورد الجميل لأسرته

أما الضغوط العاطفية : بكل نواحيها، النفسية، الانفعالية، فانها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني. فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصاصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات، فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتتعثر جهوده في الاستقرار الزوجي ، يشكل ذلك ضغطاً عاطفياً، تكون نتائجه نفسية.

مصادر الضغوط :

قد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه، وتسمى ضغوط داخلية، أو قد تكون من المحيط الخارجي، مثل العمل، العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي، أو الطلاق، أو التعرض لموقف صادم مفاجئ . وعلى العموم فإن الضغوط سواء أكانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات أو احتباسات الحالة النفسية وعدم قدرة الفرد على البوح بها وكبتها، أو ضغوطاً خارجية متمثلة في أحداث الحياة ، فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية .
تحديد الضغوط وقياسها :

يُقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل أو أدوات، ومن تلك أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي. وتكون تلك الأداة إما مكتوبة ، أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة ، ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد، أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي _ العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها، ومن الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة. وتوجد بعض المؤشرات

(مقياس هولمز وداهي) تدل على وجود ضغوط معينة :

□ وفاة القرين (الزوج أو الزوجة)
□ الطلاق.

□ الانفصال عن الزوج أو الزوجة.
□ حبس أو حجز أو سجن أو ما شابه ذلك.
□ موت أحد أفراد الأسرة المقربين.
□ فصل من العمل.

□ تغير في صحة أحد أفراد الأسرة (بعض الأمراض المزمنة).
□ تغير مفاجئ في الوضع المادي.
□ وفاة صديق عزيز.

□ الاختلافات الزوجية في محيط الأسرة.
□ سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل.
□ خلافات مع أهل الزوج أو الزوجة.
□ التغير المفاجئ في السكن أو محل الإقامة.
□ تغير شديد في عادات النوم أو الاستيقاظ.

علامات الضغط النفسي ومواجهته :

أشار الدكتور " جون كاربي (١٩٩٦) " إلى أن الضغط النفسي يحدث خلا في أجهزة الجسم كله بما فيها الدماغ . و هناك علامات وأعراض متنوعة تظهر نتيجة للتعرض للضغوط النفسية ومنها:
العلامات العضوية ، وهي متنوعة وأهمها :

توتر العضلات في الرقبة والظهر، والارتجاف والصداع التوترى، والبرودة .

حموضة المعدة، غثيان، غازات، وألم بطني تشنجي.

الإمساك، فقدان الشهية، الإسهال. □

الأرق، الاستيقاظ مبكر، الكوابيس، وأحلام مزعجة. □

ألم في الظهر وفي الكتفين، وألم في الأسنان. □

تسارع ضربات القلب، ضربات غير المنتظمة. □

عسر التنفس، الألم الصدري. □

الاضطرابات الجنسية المتنوعة.

العلامات النفسية :وهي كثيرة ومنها :

الضيق، والكآبة، والحزن، وفقدان الاهتمام، وفرط التهيج، وفرط النشاط،

وعدم الاستقرار وفقدان الصبر، والغضب،

وصعوبات الكلام، والملل، الخمول، والتعب ، والانهاك وضعف

التركيز، والتشوه الذهني، والسلبية، وعدم القدرة على اتخاذ

القرارات، الجمود، والتنبه المستمر لاستجابات الآخرين، والأداء السيئ.

أساليب التعامل مع الضغوط النفسية :

توجد بعض الإرشادات لتحقيق الاتزان والثبات أمام جميع أشكال

الضغوط :

كن واقعياً : ولا تحمل نفسك فوق طاقتها من أعباء ومسؤوليات، وتعامل

مع المشاكل بعقلانية وب عقل واع.

اعمل شيئاً واحداً في وقت واحد : إنجاز المهام يعطي شعوراً رائعاً

بالرضا، فافعل شيئاً واحداً في وقت واحد،

فانشغالك بأكثر من عمل في وقت واحد يعوق الإنجاز ويوقعك في حالة

من الضغط والتوتر.

كن مرناً : فالدلة والعناد تزيدان حدة الشعور بالضغط

تقبل الانتقادات بصدق واسع : عندما لا يجاريك شخص آخر تتعامل معه

صديقك – أخوك – أبوك)، فحاول ألا

تشعر بالإحباط أو خيبة الأمل، بل تقبل كل ردود الأفعال وتمرن على

قبول الانتقادات بصدق واسع .

لا تخفي شعورك بالضغط والتوتر : ولكن اعترف بحقيقة مشاعرك وانك

قادر على مواجهتها. □

لا تتذكر التجارب الماضية الفاشلة : فكر بأشياء أخرى إيجابية.

ابتسم □

تحدث بصوت معتدل : اخفض صوتك فإذا كنت معتاد على التحدث

بصوت عالي تحدث بصوت معتدل متزن. □

تحكم في نفسك ومشاعرك : قلل الضغوط النفسية عن طريق التحكم بنفسك وبمشاعرك وردود أفعالك. □

سعادتك بيدك : تحرك ببطء وتنفس ببطء وعمق وابتعد عن التفكير بأنك أسير الضغوط النفسية والتوترات وردد: "" □

سأصبح سعيداً ومتفائلاً "".

استمتع بحواسك : مثل (حاسة الشم) يعني ركز على حاسة واحدة فقط، فذلك يهدئ الأعصاب ويوقف التوتر. □

كن تلقائياً : كن صادقاً مع نفسك ولا تحاول الظهور في صورة مثالية □

كن مستعداً : خطط لمستقبلك ونظم أعمالك ورتب أولوياتك، فذلك يحميك من الإحساس بالضغط بسبب ضيق الوقت في اللحظات الأخيرة

احرص على العبادة : الخشوع والتركيز في الصلاة يصل بك إلى مرحلة من التحكم في النفس والتأثير على الإفرازات □

الداخلية في المخ، حيث يتوازن إفراز الخلايا المختصة بالحزن مع إفراز الخلايا المختصة بالفرحة في حال الخشوع ويتحقق لك الاتزان المطلوب.

عليك بالدعاء : خلق بنفسك مع الدعاء، فالله تعالى يكشف الضر ويجب المضطر.

التدليك يساعدك على الاسترخاء : يعتبر التدليك عاملاً مساعداً لتخفيف التوتر والقلق جرب ممارسة ذلك أثناء

الوضوء أو الاستحمام فقد أثبتت التجارب العلمية أن التدليك ما بين أصابع القدمين واليدين حال الوضوء يؤدي إلى الارتخاء الذاتي في الأعصاب.

النشاط البدني والضغط النفسي : □

للسنشاط البدني فائدة ملحوظة في تطوير مقدرة الفرد على تحمل الضغوط النفسية لانخفاض مستوى التوتر ولدى مرضى الاكتئاب لتحسين الحالة المزاجية وكذلك عند الذين يعانون من القلق أو اضطراب النوم لحاجة الجسم وخاصة الجهاز العصبي والعضلي للراحة بعد الجهد وحرق الطاقة. ويساعد النشاط البدني المنتظم على تخفيف التوتر النفسي والتقليل من أثاره الضارة

النتيجة عن زيادة إفراز هرمون الأدرينالين والذي يؤدي إلى تسارع ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، وبمزاولة الرياضة اليومية وبأسلوب يضمن إفراز هرمون (الأندروفين) والذي يشبه مادة (المورفين) وبذلك يشعر الإنسان بالراحة والهدوء

وفائده الانشطه البدنية لا تتوقف عند الناحية الصحية وتطويرها فحسب، بل تتعدى ذلك إلى الارتقاء بالحالة النفسية وزيادة اللياقة البدنية للجهاز العضلي من ناحية صفتي التحمل والقوة. ويعتبر المشي من الأنشطة البدنية المهمة للمبتدئين وله العديد من **الفوائد وأهمها :**

تخليص الفرد من الهموم الكثيرة والضغوطات النفسية. يساعد المشي على الخلود للنوم بسرعة. يعتبر المشي عنصراً مهماً في تقليل ألام الطمث عند السيدات. يعتبر المشي احد العوامل الرئيسية في الحياة الممتعة والمتحررة من ضغوط العمل وغيرها

انتهى ملخص الدكتور المطر

اسئله مراجعه شامله لجميع المحاضرات
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

هذه مراجعة شاملة لأول أربع محاضرات لمادة الصحة واللياقة ، واخترت لكم ثلاث أنواع من المناقشات كما هي موضحة أدناه

اولاً : اختر الإجابة الصحيحة (سؤال وثلاث إجابات) – (الإجابة الصحيحة مظلله

١ - تعريف الصحة :

- حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية ، وليست مجرد من الخلو من المرض أو العجز
- 0 الرشاقة والقدرة العضلية والتوافق العضلي العصبي والتوازن.
- 0 الصحة هي اللياقة البدنية وتعتمد على كفاءة أجهزة الجسم.

٢ – ما هي المكونات الأساسية لتمتع الفرد بالصحة؟

- 0 العوامل الوراثية
- 0 العوامل الطبيعية
- الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية

٣ – درجات الصحة يمكن أن نتصورها على أنها مدرج قياسي:

- طرفه العلوي الصحة المثالية والطرف السفلي انعدام الصحة
- 0 طرفه السفلي الصحة المثالية والطرف العلوي انعدام الصحة
- 0 بين الطرفين

٤ - من درجات الصحة (مستوياتها)

- الصحة المثالية ، الصحة الايجابية ، السلامة المتوسطة
- 0 الصحة البيئية ، الصحة الشخصية ، الصحة الاجتماعية
- 0 لا يوجد درجات للصحة

٥ - ما هو المستوى الذي لا يشكو فيه الفرد من أعراض مرضية واضحة، ولكن يمكن في هذا المستوى اكتشاف بعض الأمراض نتيجة الاختبارات والتحليل الطبية

- المرض غير الظاهر
- 0 المرض الظاهر
- 0 مستوى الاحتضار

٦ - التكامل النفسي يقصد به

- 0 أن يكون الفرد قادرا على تحمل أزمات الحياة
- 0 يظهر ذلك على الفرد في حياته الهادئة التي يسودها الراحة والاطمئنان والرضا
- جميع ما ذكر

٧ - عدم اكتمال الناحية الاجتماعية لدى الفرد تظهر في ميله الدائم إلى :

- الانطواء
- 0 مخالطة الآخرين
- 0 جميع ما ذكر

٨ - ما هي نظرية مرض السل الذي ينتج عن ميكروب السل :

- نظرية السبب الواحد
- 0 نظرية الأسباب المتعددة

0 جميع ما ذكر

٩ – المسببات الحيوية من أصل حيواني قد تكون حيوانات وحيدة الخلية مثل :

- الاميبا او حيوان الملاريا
- 0 ديدان البهارسيا او ديدان الانكلستوما
- 0 جميع ما ذكر

١٠ – المسببات الحيوية من أصل حيواني قد تكون متعددة الخلايا مثل :

- 0 الاميبا او حيوان الملاريا
- ديدان البهارسيا او ديدان الانكلستوما
- 0 جميع ما ذكر

١١ – تنقسم المسببات النوعية للأمراض إلى فئات ومنها :

- 0 المسببات الحيوية من أصل حيواني
- 0 المسببات الحيوية من أصل نباتي
- جميع ما ذكر

١٢ – العوامل المتعلقة بالمسببات النوعية للأمراض والعوامل المتعلقة بالإنسان والعوامل البيئية جميعها من العوامل التي:

- 0 تحدد مستويات اللياقة
- 0 تحدد مستويات القوام
- تحدد مستويات الصحة

١٣ – البيئة الطبيعية ومنها المناخ الذي يشمل :

- 0 درجات الحرارة
- 0 الرطوبة
- جميع ما ذكر

١٤ - ماذا يقصد باللياقة البدنية :

- 0 استهلاك سعرات حرارية غير ضرورية
- قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في كافة الظروف
- 0 أداء تمارين رياضية للتخلص من السمنة

١٥ - (الرشاقة - التوازن - التوافق) احد عناصر مكونات اللياقة البدنية ونعتبرها من العناصر :

- 0 المرتبطة بالصحة
- المرتبطة بالمهارة
- 0 المرتبطة بالرجيم الغذائي

١٦ - (اللياقة القلبية التنفسية - القوة والتحمل العضلي) احد عناصر مكونات اللياقة البدنية ونعتبرها من العناصر :

- المرتبطة بالصحة
- 0 المرتبطة بالمهارة
- 0 المرتبطة بالرجيم الغذائي

١٧ - الأنشطة البدنية التي تطور القلب والرئتين وتطور أيضا اللياقة القلبية الوعائية مثل:

- 0 صيد السمك
- السباحة
- 0 البولنج

١٨ - عدم ممارسة النشاط البدني يسبب :

- 0 ارتفاع ضغط الدم
- 0 السمنة

• جميع ما ذكر

١٩ - زيادة نسبة الدهون بشكل مفرط بالجسم تنعكس على نسبة الكلسترول بالدم وتنعكس على انسداد الشرايين :

- 0 كلسترول مرتفع
- 0 السكري
- السمنة

٢٠ - يصل نبض الأطفال أثناء الجهد الأقصى (نبضه الأعلى) إلى :

- 0 (٢٠٠ نبضة في الدقيقة)
- (٢٢٠ نبضة في الدقيقة)
- 0 (١٨٠ نبضة في الدقيقة)

٢١ - يصل نبض الشاب في عمر العشرين أثناء الجهد الأقصى (نبضه الأعلى) إلى :

- (٢٠٠ نبضة في الدقيقة)
- 0 (٢٢٠ نبضة في الدقيقة)
- 0 (١٨٠ نبضة في الدقيقة)

٢٢ - يصل نبض الشاب في عمر الأربعين أثناء الجهد الأقصى (نبضه الأعلى) إلى :

- 0 (٢٠٠ نبضة في الدقيقة)
- 0 (٢٢٠ نبضة في الدقيقة)
- (١٨٠ نبضة في الدقيقة)

٢٣ - عندما نريد معرفة النبض الأعلى (نبض القلب) فإننا نستخدم المعادلة التالية :

- (٢٢٠ - العمر = النبض الأعلى للفرد تقريبا)
- 0 (٢٠٠ - العمر = النبض الأعلى للفرد تقريبا)

0 (١٨٠ - العمر = النبض الأعلى للفرد تقريبا)

٢٤ - المعادلة الحسابية لقياس النبض المطلوب أثناء التمرين :

$$\begin{aligned} 0 & \text{ (الحد الأعلى للنبض + النبض أثناء الراحة) } \times 0,70 + \text{النبض أثناء الراحة} \\ & = \text{النبض المطلوب} \\ 0 & \text{ (الحد الأعلى للنبض } \times \text{ النبض أثناء الراحة) } \times 0,70 + \text{النبض أثناء الراحة} \\ & = \text{النبض المطلوب} \\ \bullet & \text{ (الحد الأعلى للنبض - النبض أثناء الراحة) } \times 0,70 + \text{النبض أثناء الراحة} \\ & = \text{النبض المطلوب} \end{aligned}$$

٢٥ - القدرة على إطالة العضلة (من اربطه وألياف) أو مجموعه من العضلات إلى مداها الحركي يعرف بـ:

- المرونة
- 0 التحمل العضلي
- 0 القوة العضلية

ثانياً: اجب على الآتي بـ (√ - x) تصحيح الخطأ تحته خط

- ١ - المكونات الأساسية لتمتع الفرد بالصحة مثل عناصر الطيف الضوئي بالنسبة للضوء الأبيض √
- ٢ - الصحة هي حالة التوازن النسبي لوظائف أعضاء الجسم √
- ٣ - حالة التوازن لا تنتج من تكيف الجسم مع نفسه ومع العوامل الضارة التي يتعرض لها x (تنتج من تكيف الجسم)
- ٤ - عملية التكيف تختص بالمحافظة على سلامة الجسم واستمرار توازن وظائف الجسم في عملها √
- ٥ - درجات الصحة يمكن أن نتصورها على أنها مدرج قياسي √
- ٦ - مفهوم الصحة يقتصر على التكامل البدني فقط x (التكامل البدني والنفسي والاجتماعي)

- ٧ - التكامل البدني هو تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة لوظائف الجسم ، وكذلك الخلو من العيوب والتشوهات البدنية والتمتع باللياقة البدنية العامة ✓
- ٨ - مستوى الاحتضار هو المستوى الذي تسوء فيه الحالة الصحية للفرد إلى حد بعيد ويصعب عليه استعادته ويصبح عالة على من حوله أو على من يعوله ✓
- ٩ - عدم اكتمال الصحة النفسية للفرد تظهر في حساسيته المفرطة وكثرة شكوكه وشكواه وميله الدائم إلى التمرد على الآخرين ✓
- ١٠ - التكامل النفسي لا يجعل الفرد قادرا على تحمل أزمات الحياة ومصاعبها x (يجعل الفرد قادرا)
- ١١ - التكامل الاجتماعي هو قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين ولكن ليس لديه القدرة على التأثير فيهم x (لديه القدرة)
- ١٢ - عدم اكتمال الناحية الاجتماعية لدى الفرد تظهر في ميله الدائم إلى الانطواء والابتعاد والانفراد مع نفسه ✓
- ١٣ - البيئة احد العوامل التي تحدد مستويات الصحة ✓
- ١٤ - يعرف المسبب النوعي بالعنصر أو المادة سواء كان حياً أم غير حي ✓
- ١٥ - المستوى الصحي في المجتمع ثابت x (غير ثابت)
- ١٦ - المستوى الصحي في المجتمع يكون في حالة ديناميكية متحركة ✓
- ١٧ - المسببات الحيوية من أصل نباتي مثل الفطريات والبكتيريا والفيروسات ✓
- ١٨ - المسببات الكيميائية مثل عوامل الحرارة والبرودة x (التعرض لمركبات الرصاص والفسفور أو التسمم الكبدي)
- ١٩ - المسببات الطبيعية مثل التعرض لمركبات الرصاص والفسفور x (عوامل الحرارة والبرودة)
- ٢٠ - المسببات النفسية والاجتماعية مثل الأمراض الناتجة عن الضغط العصبي والنفسي بسبب مشكلات الحياة الحديثة والمشكلات الناتجة عن الأعباء الأسرية والمهنية وعدم الشعور بالأمان والطمأنينة ✓

٢١ - المقاومة الطبيعية غير النوعية والمقاومة النوعية والعوامل الوراثية والاجتماعية والوظيفية والعمر هي عناصر العوامل البيئية × (العوامل المتعلقة بالإنسان)

٢٢ - العوامل البيئية لها مجالات عدة منها البيئة الطبيعية √

٢٣ - البيئة الطبيعية تتكون من ثلاث حالات (الجغرافية ، الجيولوجية ، المناخ) √

٢٤ - المناخ يشمل درجات الحرارة والرطوبة وحركة الرياح وهذه تؤدي إلى تغير في عادات الإنسان وحياته الاجتماعية والاقتصادية ، وتؤدي أيضا إلى بعض الأمراض الموسمية √

٢٥ - قلة الحركة تؤدي إلى مشاكل صحية √

٢٦ - الأنشطة البدنية الشديدة نسبيا لا تفيد اللياقة القلبية الوعائية × (تفيد اللياقة)

٢٧ - من فوائد تدريبات اللياقة القلبية الوعائية زيادة قوة عضلة القلب √

٢٨ - اللياقة القلبية الوعائية تعطي شعور أفضل وعمل أفضل وشكل أفضل أيضا √

٢٩ - كلما زادت اللياقة البدنية بالتحديد (اللياقة القلبية الوعائية التنفسية) كلما قلت احتماليه إصابة الشخص بأمراض القلب والشرابين √

٣٠ - اللائق بدنيا أكثر عرضه لخطر الإصابة بأمراض القلب والشرابين × (اقل عرضه)

٣١ - الشريان التاجي : هو الشريان الذي يغذي عضلة القلب √

٣٢ - الكلسترول الرديء هو الذي يترسب على جدران الشرايين √

٣٣ - النبض الأعلى للفرد لا ينقص مع تقدم العمر × (ينقص)

٣٤ - القوه القصوى لعضلات الذراع ١٠٠ كلجم × (٥٠ كلجم)

٣٥ - القوة القصوى لعضلات الأرجل ٧٥ كلجم √

٣٦ - كلما كان تحملك العضلي ومرونتك أفضل ستؤدي عملك بشكل أفضل √

ثالثاً : أسئلة وأجوبة (شاملة من محتوى المقرر)

١ - ما هو مفهوم الصحة ؟

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

٢ - اذكر مستويات الصحة ؟

الصحة المثالية : التكامل البدني والنفسي والاجتماعي

الصحة الايجابية : توفر طاقة صحية ايجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات والضغوط البدنية والنفسية والاجتماعية

المرض غير الظاهر : لا يشكو من أمراض ظاهرة ويمكن اكتشافها بالفحوصات

المرض الظاهر : يشكو الفرد من مرض (بدني ، نفسي ، اجتماعي)

الاحتضار : تسوء الحالة الصحية ويصعب استعادتها

٣ - ماذا يقصد بالتكامل البدني ؟

هو تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة لوظائف الجسم

٤ - ماذا يقصد بالتكامل النفسي ؟

هو كون الفرد متمتعاً بالاستقرار الداخلي قادراً على التوفيق بين رغباته وأهدافه وبين الحقائق المادية والاجتماعية التي يعيشها

٥ - ماذا يقصد بالتكامل الاجتماعي ؟

هو قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين واكتساب محبتهم واحترامهم وتفهمه لتصرفاتهم وأنماط سلوكهم

٦ - ما هي العوامل التي تحدد مستويات الصحة ؟

- ١ - عوامل تتعلق بالمسببات (الحيوية من أصل حيواني ، الحيوية من أصل نباتي ، الغذائية ، الكيميائية ، الطبيعية ، الميكانيكية ، الوظيفية بالجسم ، النفسية والنفسية والاجتماعية)
- ٢ - عوامل تتعلق بالإنسان (المقاومة / المناعة ، العوامل الوراثية ، العوامل الاجتماعية ، العوامل الوظيفية ، العمر)
- ٣ - عوامل تتعلق بالبيئة (البيئة الطبيعية ، البيئة الاجتماعية والثقافية ، البيئة البيولوجية)

٧ - ما هي مكونات الصحة العامة ؟

- ١ - صحة البيئة (مياه الشرب - صحة الأغذية - التهوية - الإضاءة - الضوضاء - جمع القمامة - تصريف الفضلات)
- ٢ - الطب الوقائي للمجتمع (صحة البيئة - الإحصاءات - التفتيش الصحي - الطب الوقائي للفرد)
- ٣ - الطب الوقائي للفرد (استعمال الأدوية للوقاية والعلاج - الصحة الشخصية)
- ٤ - الصحة الشخصية (الكشف الطبي - النظافة - النوم - الراحة - العناية بالعينين - العناية بالأسنان - التغذية - ممارسة النشاط البدني)

٨ - ما هي أسباب زيادة عدد المشاركين في برامج الصحة واللياقة؟

دكتور المطر + دكتور حمدان

١ - تمرينات ذات شدة مرتفعة + عادات حياتية سليمة.. النتيجة (صحة أفضل + حياة أجود)

٢ - قلة الحركة + عادات حياتية سلبية.. النتيجة (مشاكل صحية)

٩ - ما هو تعريف اللياقة البدنية ؟

هو قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في كافة الظروف

١٠ - ما هي مكونات اللياقة البدنية ؟

١ - العناصر المرتبطة بالمهارة : (الرشاقة - التوازن - التوافق - القدرة العضلية - زمن ردة الفعل - السرعة)

٢ - العناصر المرتبطة بالصحة : (اللياقة القلبية التنفسية - القوة والتحمل العضلي - المرونة - التركيب الجسماني)

١١ - ما هي مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ؟

١ - التركيب الجسماني.

٢ - المرونة.

٣ - القوة والمطاولة العضلية.

٤ - اللياقة الوعائية.

١٢ - ما تعريف اللياقة القلبية الوعائية / التنفسية ؟

١ - قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على تأدية مهامهما بكفاءة في الظروف غير الاعتيادية

٢ - قدرة الرئتين والقلب والأوعية الدموية على إيصال كمية كافية من الأوكسجين إلى الخلايا استجابة لمتطلبات النشاط البدني المستمر

١٣ - ما أهمية اللياقة القلبية الوعائية ؟

العنصر الأهم من عناصر اللياقة البدنية
المؤشر الأفضل للصحة
يرتبط ارتباطا وثيقا بمستوى النشاط البدني

١٤ - لماذا نحتاج إلى طاقة أكثر أثناء النشاط البدني ؟

لكي نجعل القلب والرئتين والأوعية الدموية تنقل أكسجين أكثر لتوفير الأوكسجين المطلوب

١٥ - اذكر بعضا من أنواع الأنشطة البدنية التي تطور القلب والرئتين ولا تؤثر في اللياقة القلبية الوعائية؟

المشي ، صيد السمك

١٦ - اذكر بعضا من أنواع الأنشطة البدنية التي تطور القلب والرئتين وتطور أيضا اللياقة القلبية الوعائية؟

ركوب الدراجة ، السباحة ، المشي السريع ، الجري

١٧ - ما هي آثار ترسب الدهون في الشريان التاجي؟

عندما تترسب الدهون بهذا الشريان أو بأحد فروعه فإنه من الممكن أنها تغلق ويؤدي ذلك إلى الذبحة الصدرية ثم الذبحة القلبية

١٨ - هل التمرين وممارسة النشاط البدني له أخطار؟ لماذا؟

نعم .. ومن مخاطر الأنشطة البدنية ما يلي :

العضلات والمفاصل (التدريب الشديد لمدة طويلة ، عدم الإحماء والاستعادة يؤدي إلى آلام العضلات)

الإصابات الحرارية (التدريب في الحر والرطوبة قد يؤدي إلى الإجهاد الحراري وقد يؤدي إلى ضربات الشمس)

أعراض الإجهاد الحراري (انخفاض درجة الحرارة ، الدوخة ، الصداع ، الغثيان)
أعراض ضربات الشمس (دوخة ، صداع ، عطش ، تشنج عضلي)

١٩ - هل النشاط البدني يسبب مشاكل للقلب؟

نعم ..

الأشخاص الذين لديهم عيب في القلب قد يكون بعضهم عنده مشكله في صمام أو انسداد أو ضيق في شريان معين او عنده اضطراب بالنبضات لكنه لا يعلم وعند التمرين الشديد على عضلة القلب وقد يؤدي إلى ألم بالصدر وإلى دوخه مفاجئه أو إلى إغماء ويؤدي إلى قصر تنفس وقد يؤدي إلى الوفاة

٢٠ - ما هي مكونات اللياقة العضلية ؟

١- القوة العضلية (بمعنى كم من الوزن تستطيع ان تحمله بالذراع)

٢- التحمل العضلي

٣- المرونة

٢١ - ما هي العوامل التي تؤثر بالقوة القصوى على القوة العضلية؟

(العمر ، كتلة الجسم ، حجم العضلات ، التوصيل العصبي)

٢٢ - ماذا يقصد بالتحمل العضلي ؟

هي قدرة العضلات على التقلص لأطول فترة زمنية ، وكلما زادت المدة زاد قوة التحمل العضلي

٢٣ - اذكر بعضاً من فوائد اللياقة العضلية ؟

زيادة حجم العضلات

الحفاظ على القوام السليم

أداء العمل بشكل أفضل

٩ - التغذية الجيدة وذلك بتوفير العناصر الغذائية الأساسية ، يتكون لدينا :

- نمو الأنسجة الطبيعي وإصلاحها وإعادة بنائها

- طاقة للعمل والنشاط البدني و الاسترخاء

- جميع ما ذكر

مراجعته محاضرات من ٦_٨

١٠ - عناصر غذاء الطاقة توجد في :

كربوهيدرات ، دهون ، بروتينات

أغذية تحتوي على كميات كبيرة الدهون وخاصة الأغذية المشبعة بالدهون

جميع ما ذكر

١١ - احد عناصر غذاء الطاقة ويعتبر المصدر الرئيس للسعرات التي تستخدم لتوفير الطاقة ، وإعادة بناء الخلايا ، ومن مصادرها أيضا الخبز ، رقائق القمح والذرة ، الفواكه والخضراوات :

البروتينات

كربوهيدرات

الدهون

١٢ - احد عناصر غذاء الطاقة، ودورها في الجسم تكون عازل لحرارة الجسم ، إضافة إلى امتصاص الصدمات ومن مصادرها أيضا الحليب، منتجات الألبان، اللحوم :

البروتينات

كربوهيدرات

الدهون

١٣ - احد عناصر غذاء الطاقة، تساعد في بناء وإعادة بناء الأنسجة (العضلات ، الدم، العظام) ومن مصادرها أيضا الحبوب والبقول والفول السوداني ، الحليب، منتجات الألبان :

البروتينات

كربوهيدرات

الدهون

١٤ - احد عناصر غذاء الطاقة، تساعد في تحليل الغذاء ، النمو ، تطور الجسم ، الوقاية من المرض ،ولا يمكن تصنيعها في الجسم:

كربوهيدرات

الدهون

الفيتامينات

١٥ - احد عناصر غذاء الطاقة، تساعد في تركيبه الخلايا (العظام ، الأظافر، الأسنان) ، والمحافظة على توازن الماء :

كربوهيدرات

الدهون

الأملاح المعدنية

١٦ - عنصر غذائي مهم ، نحتاجه في جميع العمليات الحيوية (الهضم، الامتصاص، دوران الدم، التخلص من الفضلات، بناء الخلايا) ، ٧٠% من وزن الجسم :

الماء

الدهون

كربوهيدرات

١٧ - كربوهيدرات مركب لا يمكن هضمه من قبل الإنسان ، ومن مصادره ، الأوراق، الجذور، البذور ، رقائق و خبز نخالة القمح ، الفواكه والخضروات :

الدهون

الأملاح المعدنية

الألياف

١٨ - يؤدي إلى ٩٨% من الوزن المفقود دهون وزيادة العضلات ، نوع هذه الحمية :

الحمية القريبية من الصوم

الحمية والنشاط البدني

التمرينات الهوائية

١٩ - تؤدي إلى ٥٠% من الوزن المفقود من العضلات + ٥٠% من الدهون + إضعاف الأعضاء الداخلية والعضلات وإبطاء الأيض ، نوع هذه الحمية :

- الحمية القريبية من الصوم

- الحمية والنشاط البدني

- التمرينات الهوائية

٢٠ - الطاقة التي يحتاجها الجسم أثناء الراحة وترتبط مباشرة بحجم العضلات في الجسم ، تعريف لـ :

- الحمية القريبية من الصوم

- الحمية والنشاط البدني

- الايض القاعدي

٢١ - من الأفكار الخاطئة المرتبطة بالتحكم بالوزن :

- تخفيف الدهون من أماكن معينة

- من خلال تمرينات لأماكن معينة في الجسم

- جميع ما ذكر

ثانياً: اجب على الآتي بـ (√ - x) تصحيح الخطأ تحته خط

- ١ - جسم الإنسان عبارة عن أجزاء متراسة فوق بعضها ، فإذا انحرفت هذه الأجزاء عن وضعها الطبيعي أصيب الفرد بما يعرف بالانحراف ، أو التشوه القوامي.. (✓)
- ٢ - تلعب الوراثة دورا في تحديد العديد من السمات القوامية (✓)
- ٣ - اثر القوام الجيد على المفاصل والعضلات والعظام بأنه يقلل من كفاءة عملها.. (x) القوام السيئ
- ٤ - في حالة الإهمال تتحول الانحرافات الوظيفية(البسيطة) إلى انحرافات بنائية(متقدمة) يصعب علاجها.. (✓)
- ٥ - مفهوم القوام مقصور على شكل الجسم وحدوده الخارجية فقط .. (x) هو علاقة ميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة
- ٦ - كلما تحسنت العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة كان القوام سليما وتحسنت ميكانيكية الجسم .. (✓)
- ٧ - وصلات الجسم الرئيسة تتوازن فوق قاعدة الارتكاز ، وتعتبر وصف للقوام .. (✓)
- ٨ - المهنة احد أسباب الانحرافات القوامية .. (✓)
- ٩ - الوقاية والعلاج للانحرافات القوامية تجنب مسببات الانحرافات القوامية .. (✓)
- ١٠ - كل قوام مختلف عن الآخر .. (✓)
- ١١ - التغذية الصحية تساوي صحة جيدة .. (✓)
- ١٢ - التغذية تساعد في تنظيم العمليات الكيميائية في الجسم .. (✓)
- ١٣ - الدهون تساعد في تنظيم عمليات الأيض للدهون و البروتين .. (x) الكربوهيدرات
- ١٤ - كمية الطاقة في الكربوهيدرات ١ غم كربوهيدرات = ٩ سعرات حرارية .. (x) = ٤ سعرات حرارية

- ١٥ - أنواع الكربوهيدرات ، بسيط (سكر أحادي أو ثنائي) ، ومركب (سكر وألياف) .. (✓)
- ١٦ - أنواع الدهون (مرئية / غير مرئية) .. (✓)
- ١٧ - كمية الطاقة في الدهون ١ غم دهون = ٤ سعرات حرارية .. (x) = ٩ سعرات حرارية
- ١٨ - البروتينات مصدر للطاقة إذا لم توفره الكربوهيدرات والدهون .. (✓)
- ١٩ - كمية الطاقة في البروتينات ١ غم = ٤ سعرات حرارية .. (✓)
- ٢٠ - مصدر الفيتامينات الحصول عليها من الغذاء المتوازن .. (✓)
- ٢١ - الأملاح المعدنية جزء من الأنزيمات .. (✓)
- ٢٢ - الكمية الموصى بها أكثر من ٨-١٠ كؤوس يوميا من الماء .. (✓)
- ٢٣ - الكمية الموصى بها من الألياف هي ٢٥ غم/اليوم .. (✓)
- ٢٤ - الغذاء الصحي المتوازن في الدهون هو أكثر من ٣٠% من مجموع السعرات الحرارية .. (x) اقل
- ٢٥ - من مشاكل السمنة الصحية الخطيرة أنها تسبب الموت المفاجئ .. (✓)
- ٢٦ - الوزن المنخفض يسبب مشاكل بالقناة الهضمية .. (✓)
- ٢٧ - برامج فقدان الوزن التقليدية أو الرجيم السريع ينصح به طبيبا .. (x) لا ينصح به
- ٢٨ - الرجيم السريع أو القاسي ٥٠% من الوزن المفقود بروتين .. (✓)
- ٢٩ - معظم الوزن المفقود بالرجيم السريع = ماء .. (✓)
- ٣٠ - الطاقة المكتسبة أكبر من المستهلكة = نقصان الوزن .. (x) زيادة الوزن
- ٣١ - الطاقة المكتسبة + الطاقة المستهلكة = ثبات الوزن .. (✓)
- ٣٢ - عند توقف الحمية يعود الدهن المفقود بشكل سريع .. (✓)
- ٣٣ - التمرينات الهوائية ترفع المستوى المحدد .. (x) تخفض المستوى المحدد

٣٤ - زيادة النشاط البدني والتغير من عاداتك الغذائية تخفض المستوى المحدد ..
(✓)

٣٥ - لا ينبغي أن تكون الحمية أقل من ١٢٠٠ - ١٥٠٠ سعر يوميا لضمان عدم فقدان العضلات .. (✓)

٣٦ - يجب أن يصاحب الحمية نشاط بدني لمنع فقدان العضلات بل ونموها .. (✓)

٣٧ - التمرينات الهوائية تحرق السعرات الحرارية .. (✓)

٣٨ - استخدام الملابس البلاستيكية و حمامات البخار يؤدي إلى فقدان الدهون ..
(x) يفقد الماء ويزيد من حرارة الجسم مما يؤدي للجفاف ويعطل بالتالي عمل الخلايا وربما الوفاة.

٣٩ - السباحة احد وسائل فقدان الوزن وقد تكون غير مناسبة للبدناء بسبب طفوهم السهل وعدم قدرتهم على السباحة السريعة

٩ - التغذية الجيدة وذلك بتوفير العناصر الغذائية الأساسية ، يتكون لدينا :

- نمو الأنسجة الطبيعي وإصلاحها وإعادة بنائها

- طاقة للعمل والنشاط البدني و الاسترخاء

- جميع ما ذكر

١٠ - عناصر غذاء الطاقة توجد في :

كربوهيدرات ، دهون ، بروتينات

أغذية تحتوي على كميات كبيرة الدهون وخاصة الأغذية المشبعة بالدهون

جميع ما ذكر

١١ - احد عناصر غذاء الطاقة ويعتبر المصدر الرئيس للسعرات التي تستخدم لتوفير الطاقة ، وإعادة بناء الخلايا ، ومن مصادرها أيضا الخبز ، رقائق القمح والذرة ، الفواكه والخضراوات :

البروتينات

كربوهيدرات

الدهون

١٢ - احد عناصر غذاء الطاقة، ودورها في الجسم تكون عازل لحرارة الجسم ، إضافة إلى امتصاص الصدمات ومن مصادرها أيضا الحليب، منتجات الألبان، اللحوم :

البروتينات

كربوهيدرات

الدهون

١٣ - احد عناصر غذاء الطاقة، تساعد في بناء وإعادة بناء الأنسجة (العضلات ، الدم، العظام) ومن مصادرها أيضا الحبوب والبقول والفول السوداني ، الحليب، منتجات الألبان :

البروتينات

كربوهيدرات

الدهون

١٤ - احد عناصر غذاء الطاقة، تساعد في تحليل الغذاء ، النمو ، تطور الجسم ، الوقاية من المرض ،ولا يمكن تصنيعها في الجسم:

كربوهيدرات

الدهون

الفيتامينات

١٥ - احد عناصر غذاء الطاقة، تساعد في تركيبه الخلايا (العظام ، الأظافر ، الأسنان) ، والمحافظة على توازن الماء :

كربوهيدرات

الدهون

الأملاح المعدنية

١٦ - عنصر غذائي مهم ، نحتاجه في جميع العمليات الحيوية (الهضم ، الامتصاص ، دوران الدم ، التخلص من الفضلات ، بناء الخلايا) ، ٧٠% من وزن الجسم :

الماء

الدهون

كربوهيدرات

١٧ - كربوهيدرات مركب لا يمكن هضمه من قبل الإنسان ، ومن مصادره ، الأوراق ، الجذور ، البذور ، رقائق و خبز نخالة القمح ، الفواكه والخضروات :

الدهون

الأملاح المعدنية

الألياف

١٨ - يؤدي إلى ٩٨% من الوزن المفقود دهون وزيادة العضلات ، نوع هذه الحمية :

الحمية القريبية من الصوم

الحمية والنشاط البدني

التمرينات الهوائية

١٩ - تؤدي إلى ٥٠% من الوزن المفقود من العضلات + ٥٠% من الدهون + إضعاف الأعضاء الداخلية والعضلات وإبطاء الأيض ، نوع هذه الحمية :

- الحمية القريبية من الصوم

- الحمية والنشاط البدني

- التمرينات الهوائية

٢٠ - الطاقة التي يحتاجها الجسم أثناء الراحة وترتبط مباشرة بحجم العضلات في الجسم ، تعريف لـ :

- الحمية القريبية من الصوم

- الحمية والنشاط البدني

- الايض القاعدي

٢١ - من الأفكار الخاطئة المرتبطة بالتحكم بالوزن :

- تخفيف الدهون من أماكن معينة

- من خلال تمرينات لأماكن معينة في الجسم

- جميع ما ذكر

ثانياً: اجب على الآتي بـ (√ - x) تصحيح الخطأ تحته خط

- ١ - جسم الإنسان عبارة عن أجزاء مترابطة فوق بعضها ، فإذا انحرفت هذه الأجزاء عن وضعها الطبيعي أصيب الفرد بما يعرف بالانحراف ، أو التشوه القوامي.. (✓)
- ٢ - تلعب الوراثة دورا في تحديد العديد من السمات القوامية (✓)
- ٣ - اثر القوام الجيد على المفاصل والعضلات والعظام بأنه يقلل من كفاءة عملها.. (x) القوام السيئ
- ٤ - في حالة الإهمال تتحول الانحرافات الوظيفية (البسيطة) إلى انحرافات بنائية (متقدمة) يصعب علاجها.. (✓)
- ٥ - مفهوم القوام مقصور على شكل الجسم وحدوده الخارجية فقط .. (x) هو علاقة ميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة
- ٦ - كلما تحسنت العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة كان القوام سليما وتحسنت ميكانيكية الجسم .. (✓)
- ٧ - وصلات الجسم الرئيسة تتوازن فوق قاعدة الارتكاز ، وتعتبر وصف للقوام .. (✓)
- ٨ - المهنة احد أسباب الانحرافات القوامية .. (✓)
- ٩ - الوقاية والعلاج للانحرافات القوامية تجنب مسببات الانحرافات القوامية .. (✓)
- ١٠ - كل قوام مختلف عن الآخر .. (✓)
- ١١ - التغذية الصحية تساوي صحة جيدة .. (✓)
- ١٢ - التغذية تساعد في تنظيم العمليات الكيميائية في الجسم .. (✓)
- ١٣ - الدهون تساعد في تنظيم عمليات الأيض للدهون و البروتين .. (x) الكربوهيدرات
- ١٤ - كمية الطاقة في الكربوهيدرات ١ غم كربوهيدرات = ٩ سعرات حرارية .. (x) = ٤ سعرات حرارية

- ١٥ - أنواع الكربوهيدرات ، بسيط (سكر أحادي أو ثنائي) ، ومركب (سكر وألياف) .. (✓)
- ١٦ - أنواع الدهون (مرئية / غير مرئية) .. (✓)
- ١٧ - كمية الطاقة في الدهون ١ غم دهون = ٤ سعرات حرارية .. (x) = ٩ سعرات حرارية
- ١٨ - البروتينات مصدر للطاقة إذا لم توفره الكربوهيدرات والدهون .. (✓)
- ١٩ - كمية الطاقة في البروتينات ١ غم = ٤ سعرات حرارية .. (✓)
- ٢٠ - مصدر الفيتامينات الحصول عليها من الغذاء المتوازن .. (✓)
- ٢١ - الأملاح المعدنية جزء من الأنزيمات .. (✓)
- ٢٢ - الكمية الموصى بها أكثر من ٨-١٠ كؤوس يوميا من الماء .. (✓)
- ٢٣ - الكمية الموصى بها من الألياف هي ٢٥ غم/اليوم .. (✓)
- ٢٤ - الغذاء الصحي المتوازن في الدهون هو أكثر من ٣٠% من مجموع السعرات الحرارية .. (x) اقل
- ٢٥ - من مشاكل السمنة الصحية الخطيرة أنها تسبب الموت المفاجئ .. (✓)
- ٢٦ - الوزن المنخفض يسبب مشاكل بالقناة الهضمية .. (✓)
- ٢٧ - برامج فقدان الوزن التقليدية أو الرجيم السريع ينصح به طبيبا .. (x) لا ينصح به
- ٢٨ - الرجيم السريع أو القاسي ٥٠% من الوزن المفقود بروتين .. (✓)
- ٢٩ - معظم الوزن المفقود بالرجيم السريع = ماء .. (✓)
- ٣٠ - الطاقة المكتسبة أكبر من المستهلكة = نقصان الوزن .. (x) زيادة الوزن
- ٣١ - الطاقة المكتسبة + الطاقة المستهلكة = ثبات الوزن .. (✓)
- ٣٢ - عند توقف الحمية يعود الدهن المفقود بشكل سريع .. (✓)
- ٣٣ - التمرينات الهوائية ترفع المستوى المحدد .. (x) تخفض المستوى المحدد

٣٤ - زيادة النشاط البدني والتغير من عاداتك الغذائية تخفض المستوى المحدد ..
(√)

٣٥ - لا ينبغي أن تكون الحمية أقل من ١٢٠٠ - ١٥٠٠ سعر يوميا لضمان عدم فقدان العضلات .. (√)

٣٦ - يجب أن يصاحب الحمية نشاط بدني لمنع فقدان العضلات بل ونموها .. (√)

٣٧ - التمرينات الهوائية تحرق السعرات الحرارية .. (√)

٣٨ - استخدام الملابس البلاستيكية و حمامات البخار يؤدي إلى فقدان الدهون ..
(x) يفقد الماء ويزيد من حرارة الجسم مما يؤدي للجفاف ويعطل بالتالي عمل الخلايا وربما الوفاة.

٣٩ - السباحة احد وسائل فقدان الوزن وقد تكون غير مناسبة للبدناء بسبب طفوهم السهل وعدم قدرتهم على السباحة السريعة .. (√)

٩ - التغذية الجيدة وذلك بتوفير العناصر الغذائية الأساسية ، يتكون لدينا :

- نمو الأنسجة الطبيعي وإصلاحها وإعادة بنائها

- طاقة للعمل والنشاط البدني و الاسترخاء

- جميع ما ذكر

١٠ - عناصر غذاء الطاقة توجد في :

كربوهيدرات ، دهون ، بروتينات

أغذية تحتوي على كميات كبيرة الدهون وخاصة الأغذية المشبعة بالدهون

جميع ما ذكر

١١ - احد عناصر غذاء الطاقة ويعتبر المصدر الرئيس للسعرات التي تستخدم لتوفير الطاقة ، وإعادة بناء الخلايا ، ومن مصادرها أيضا الخبز ، رقائق القمح والذرة ، الفواكه والخضراوات :

البروتينات

كربوهيدرات

الدهون

١٢ - احد عناصر غذاء الطاقة، ودورها في الجسم تكون عازل لحرارة الجسم ، إضافة إلى امتصاص الصدمات ومن مصادرها أيضا الحليب، منتجات الألبان، اللحوم :

البروتينات

كربوهيدرات

الدهون

١٣ - احد عناصر غذاء الطاقة، تساعد في بناء وإعادة بناء الأنسجة (العضلات ، الدم، العظام) ومن مصادرها أيضا الحبوب والبقول والفول السوداني ، الحليب، منتجات الألبان :

البروتينات

كربوهيدرات

الدهون

١٤ - احد عناصر غذاء الطاقة، تساعد في تحليل الغذاء ، النمو ، تطور الجسم ، الوقاية من المرض ،ولا يمكن تصنيعها في الجسم:

كربوهيدرات

الدهون

الفيتامينات

١٥ - احد عناصر غذاء الطاقة، تساعد في تركيبه الخلايا (العظام ، الأظافر، الأسنان) ، والمحافظة على توازن الماء :

كربوهيدرات

الدهون

الأملاح المعدنية

١٦ - عنصر غذائي مهم ، نحتاجه في جميع العمليات الحيوية (الهضم، الامتصاص، دوران الدم، التخلص من الفضلات، بناء الخلايا) ، ٧٠% من وزن الجسم :

الماء

الدهون

كربوهيدرات

١٧ - كربوهيدرات مركب لا يمكن هضمه من قبل الإنسان ، ومن مصادره ، الأوراق، الجذور، البذور ، رقائق و خبز نخالة القمح ، الفواكه والخضروات :

الدهون

الأملاح المعدنية

الألياف

١٨ - يؤدي إلى ٩٨% من الوزن المفقود دهون وزيادة العضلات ، نوع هذه الحمية :

الحمية القلبية من الصوم

الحمية والنشاط البدني

التمرينات الهوائية

١٩ - تؤدي إلى ٥٠% من الوزن المفقود من العضلات + ٥٠% من الدهون + إضعاف الأعضاء الداخلية والعضلات وإبطاء الأيض ، نوع هذه الحمية :

- الحمية القريبة من الصوم

- الحمية والنشاط البدني

- التمرينات الهوائية

٢٠ - الطاقة التي يحتاجها الجسم أثناء الراحة وترتبط مباشرة بحجم العضلات في الجسم ، تعريف لـ :

- الحمية القريبة من الصوم

- الحمية والنشاط البدني

- الايض القاعدي

٢١ - من الأفكار الخاطئة المرتبطة بالتحكم بالوزن :

- تخفيف الدهون من أماكن معينة

- من خلال تمرينات لأماكن معينة في الجسم

- جميع ما ذكر

ثانياً: اجب على الآتي بـ (√ - x) تصحيح الخطأ تحته خط

١ - جسم الإنسان عبارة عن أجزاء متراسة فوق بعضها ، فإذا انحرفت هذه الأجزاء عن وضعها الطبيعي أصيب الفرد بما يعرف بالانحراف ، أو التشوه القوامي.. (√)

٢ - تلعب الوراثة دوراً في تحديد العديد من السمات القوامية (√)

٣ - اثر القوام الجيد على المفاصل والعضلات والعظام بأنه يقلل من كفاءة عملها.. (x) القوام السيئ

٤ - في حالة الإهمال تتحول الانحرافات الوظيفية (البسيطة) إلى انحرافات بنائية (متقدمة) يصعب علاجها.. (√)

- ٥ - مفهوم القوام مقصور على شكل الجسم وحدوده الخارجية فقط .. (x) هو علاقة ميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة
- ٦ - كلما تحسنت العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة كان القوام سليماً وتحسنت ميكانيكية الجسم .. (✓)
- ٧ - وصلات الجسم الرئيسة تتوازن فوق قاعدة الارتكاز ، وتعتبر وصف للقوام .. (✓)
- ٨ - المهنة احد أسباب الانحرافات القوامية .. (✓)
- ٩ - الوقاية والعلاج للانحرافات القوامية تجنب مسببات الانحرافات القوامية .. (✓)
- ١٠ - كل قوام مختلف عن الآخر .. (✓)
- ١١ - التغذية الصحية تساوي صحة جيدة .. (✓)
- ١٢ - التغذية تساعد في تنظيم العمليات الكيميائية في الجسم .. (✓)
- ١٣ - الدهون تساعد في تنظيم عمليات الأيض للدهون و البروتين .. (x)
- الكربوهيدرات
- ١٤ - كمية الطاقة في الكربوهيدرات ١ غم كربوهيدرات = ٩ سعرات حرارية .. (x) = ٤ سعرات حرارية
- ١٥ - أنواع الكربوهيدرات ، بسيط (سكر أحادي أو ثنائي) ، ومركب (سكر وألياف) .. (✓)
- ١٦ - أنواع الدهون (مرنية / غير مرنية) .. (✓)
- ١٧ - كمية الطاقة في الدهون ١ غم دهون = ٤ سعرات حرارية .. (x) = ٩ سعرات حرارية
- ١٨ - البروتينات مصدر للطاقة إذا لم توفره الكربوهيدرات والدهون .. (✓)
- ١٩ - كمية الطاقة في البروتينات ١ غم = ٤ سعرات حرارية .. (✓)
- ٢٠ - مصدر الفيتامينات الحصول عليها من الغذاء المتوازن .. (✓)

- ٢١ - الأملاح المعدنية جزء من الأنزيمات .. (✓)
- ٢٢ - الكمية الموصى بها أكثر من ٨-١٠ كؤوس يوميا من الماء .. (✓)
- ٢٣ - الكمية الموصى بها من الألياف هي ٢٥ غم/اليوم .. (✓)
- ٢٤ - الغذاء الصحي المتوازن في الدهون هو أكثر من ٣٠% من مجموع السعرات الحرارية .. (x) اقل
- ٢٥ - من مشاكل السمنة الصحية الخطيرة أنها تسبب الموت المفاجئ .. (✓)
- ٢٦ - الوزن المنخفض يسبب مشاكل بالقناة الهضمية .. (✓)
- ٢٧ - برامج فقدان الوزن التقليدية أو الرجيم السريع ينصح به طبيبا .. (x) لا ينصح به
- ٢٨ - الرجيم السريع أو القاسي ٥٠% من الوزن المفقود بروتين .. (✓)
- ٢٩ - معظم الوزن المفقود بالرجيم السريع = ماء .. (✓)
- ٣٠ - الطاقة المكتسبة أكبر من المستهلكة = نقصان الوزن .. (x) زيادة الوزن
- ٣١ - الطاقة المكتسبة + الطاقة المستهلكة = ثبات الوزن .. (✓)
- ٣٢ - عند توقف الحمية يعود الدهن المفقود بشكل سريع .. (✓)
- ٣٣ - التمرينات الهوائية ترفع المستوى المحدد .. (x) تخفض المستوى المحدد
- ٣٤ - زيادة النشاط البدني والتغير من عاداتك الغذائية تخفض المستوى المحدد .. (✓)
- ٣٥ - لا ينبغي أن تكون الحمية أقل من ١٢٠٠ - ١٥٠٠ سعر يوميا لضمان عدم فقدان العضلات .. (✓)
- ٣٦ - يجب أن يصاحب الحمية نشاط بدني لمنع فقدان العضلات بل ونموها .. (✓)
- ٣٧ - التمرينات الهوائية تحرق السعرات الحرارية .. (✓)

٣٨ - استخدام الملابس البلاستيكية و حمامات البخار يؤدي إلى فقدان الدهون ..
(X) يفقد الماء ويزيد من حرارة الجسم مما يؤدي للجفاف ويعطل بالتالي عمل الخلايا وربما الوفاة.

٣٩ - السباحة احد وسائل فقدان الوزن وقد تكون غير مناسبة للبدناء بسبب طفوهم السهل وعدم قدرتهم على السباحة السريعة .. (٧)

اسئله مراجعه لمحاضرات من ٩-١٤

٩ - التغذية الجيدة وذلك بتوفير العناصر الغذائية الأساسية ، يتكون لدينا :

- نمو الأنسجة الطبيعي وإصلاحها وإعادة بنائها

- طاقة للعمل والنشاط البدني و الاسترخاء

- جميع ما ذكر

١٠ - عناصر غذاء الطاقة توجد في :

كربوهيدرات ، دهون ، بروتينات

أغذية تحتوي على كميات كبيرة الدهون وخاصة الأغذية المشبعة بالدهون

جميع ما ذكر

١١ - احد عناصر غذاء الطاقة ويعتبر المصدر الرئيس للسعرات التي تستخدم لتوفير الطاقة ، وإعادة بناء الخلايا ، ومن مصادرها أيضا الخبز ، رقائق القمح والذرة ، الفواكه والخضراوات :

البروتينات

كربوهيدرات

الدهون

١٢ - احد عناصر غذاء الطاقة، ودورها في الجسم تكون عازل لحرارة الجسم ، إضافة إلى امتصاص الصدمات ومن مصادرها أيضا الحليب، منتجات الألبان، اللحوم :

البروتينات

كربوهيدرات

الدهون

١٣ - احد عناصر غذاء الطاقة، تساعد في بناء وإعادة بناء الأنسجة (العضلات ، الدم، العظام) ومن مصادرها أيضا الحبوب والبقول والفول السوداني ، الحليب، منتجات الألبان :

البروتينات

كربوهيدرات

الدهون

١٤ - احد عناصر غذاء الطاقة، تساعد في تحليل الغذاء ، النمو ، تطور الجسم ، الوقاية من المرض ،ولا يمكن تصنيعها في الجسم:

كربوهيدرات

الدهون

الفيتامينات

١٥ - احد عناصر غذاء الطاقة، تساعد في تركيبية الخلايا (العظام ، الأظافر، الأسنان) ، والمحافظة على توازن الماء :

كربوهيدرات

الدهون

الأملاح المعدنية

١٦ - عنصر غذائي مهم ، نحتاجه في جميع العمليات الحيوية (الهضم، الامتصاص، دوران الدم، التخلص من الفضلات، بناء الخلايا) ، ٧٠% من وزن الجسم :

الماء

الدهون

كربوهيدرات

١٧ - كربوهيدرات مركب لا يمكن هضمه من قبل الإنسان ، ومن مصادره ، الأوراق، الجذور، البذور ، رقائق وخبز نخالة القمح ، الفواكه والخضروات :

الدهون

الأملاح المعدنية

الألياف

١٨ - يؤدي إلى ٩٨% من الوزن المفقود دهون وزيادة العضلات ، نوع هذه الحمية :

الحمية القلبية من الصوم

الحمية والنشاط البدني

التمارين الهوائية

١٩ - تؤدي إلى ٥٠% من الوزن المفقود من العضلات + ٥٠% من الدهون + إضعاف الأعضاء الداخلية والعضلات وإبطاء الأيض ، نوع هذه الحمية :

- الحمية القريبة من الصوم

- الحمية والنشاط البدني

- التمرينات الهوائية

٢٠ - الطاقة التي يحتاجها الجسم أثناء الراحة وترتبط مباشرة بحجم العضلات في الجسم ، تعريف لـ :

- الحمية القريبة من الصوم

- الحمية والنشاط البدني

- الايض القاعدي

٢١ - من الأفكار الخاطئة المرتبطة بالتحكم بالوزن :

- تخفيف الدهون من أماكن معينة

- من خلال تمرينات لأماكن معينة في الجسم

- جميع ما ذكر

ثانياً: اجب على الآتي بـ (√ - x) تصحيح الخطأ تحته خط

١ - جسم الإنسان عبارة عن أجزاء متراسة فوق بعضها ، فإذا انحرفت هذه الأجزاء عن وضعها الطبيعي أصيب الفرد بما يعرف بالانحراف ، أو التشوه القوامي.. (√)

٢ - تلعب الوراثة دوراً في تحديد العديد من السمات القوامية (√)

- ٣ - اثر القوام الجيد على المفاصل والعضلات والعظام بأنه يقلل من كفاءة عملها.. (x) القوام السيئ
- ٤ - في حالة الإهمال تتحول الانحرافات الوظيفية (البسيطة) إلى انحرافات بنائية (متقدمة) يصعب علاجها.. (✓)
- ٥ - مفهوم القوام مقصور على شكل الجسم وحدوده الخارجية فقط .. (x) هو علاقة ميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة
- ٦ - كلما تحسنت العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة كان القوام سليماً وتحسنت ميكانيكية الجسم .. (✓)
- ٧ - وصلات الجسم الرئيسية تتوازن فوق قاعدة الارتكاز ، وتعتبر وصف للقوام .. (✓)
- ٨ - المهنة احد أسباب الانحرافات القوامية .. (✓)
- ٩ - الوقاية والعلاج للانحرافات القوامية تجنب مسببات الانحرافات القوامية .. (✓)
- ١٠ - كل قوام مختلف عن الآخر .. (✓)
- ١١ - التغذية الصحية تساوي صحة جيدة .. (✓)
- ١٢ - التغذية تساعد في تنظيم العمليات الكيميائية في الجسم .. (✓)
- ١٣ - الدهون تساعد في تنظيم عمليات الأيض للدهون و البروتين .. (x) الكربوهيدرات
- ١٤ - كمية الطاقة في الكربوهيدرات ١ غم كربوهيدرات = ٩ سعرات حرارية .. (x) = ٤ سعرات حرارية
- ١٥ - أنواع الكربوهيدرات ، بسيط (سكر أحادي أو ثنائي) ، ومركب (سكر وألياف) .. (✓)
- ١٦ - أنواع الدهون (مرئية / غير مرئية) .. (✓)
- ١٧ - كمية الطاقة في الدهون ١ غم دهون = ٤ سعرات حرارية .. (x) = ٩ سعرات حرارية

- ١٨ - البروتينات مصدر للطاقة إذا لم توفره الكربوهيدرات والدهون .. (✓)
- ١٩ - كمية الطاقة في البروتينات ١ غم = ٤ سعرات حرارية .. (✓)
- ٢٠ - مصدر الفيتامينات الحصول عليها من الغذاء المتوازن .. (✓)
- ٢١ - الأملاح المعدنية جزء من الأنزيمات .. (✓)
- ٢٢ - الكمية الموصى بها أكثر من ٨-١٠ كؤوس يوميا من الماء .. (✓)
- ٢٣ - الكمية الموصى بها من الألياف هي ٢٥ غم/اليوم .. (✓)
- ٢٤ - الغذاء الصحي المتوازن في الدهون هو أكثر من ٣٠% من مجموع السعرات الحرارية .. (x) اقل
- ٢٥ - من مشاكل السمنة الصحية الخطيرة أنها تسبب الموت المفاجئ .. (✓)
- ٢٦ - الوزن المنخفض يسبب مشاكل بالقناة الهضمية .. (✓)
- ٢٧ - برامج فقدان الوزن التقليدية أو الرجيم السريع ينصح به طبيبا .. (x) لا ينصح به
- ٢٨ - الرجيم السريع أو القاسي ٥٠% من الوزن المفقود بروتين .. (✓)
- ٢٩ - معظم الوزن المفقود بالرجيم السريع = ماء .. (✓)
- ٣٠ - الطاقة المكتسبة أكبر من المستهلكة = نقصان الوزن .. (x) زيادة الوزن
- ٣١ - الطاقة المكتسبة + الطاقة المستهلكة = ثبات الوزن .. (✓)
- ٣٢ - عند توقف الحمية يعود الدهن المفقود بشكل سريع .. (✓)
- ٣٣ - التمرينات الهوائية ترفع المستوى المحدد .. (x) تخفض المستوى المحدد
- ٣٤ - زيادة النشاط البدني والتغير من عاداتك الغذائية تخفض المستوى المحدد .. (✓)
- ٣٥ - لا ينبغي أن تكون الحمية أقل من ١٢٠٠ - ١٥٠٠ سعر يوميا لضمان عدم فقدان العضلات .. (✓)
- ٣٦ - يجب أن يصاحب الحمية نشاط بدني لمنع فقدان العضلات بل ونموها .. (✓)

٣٧ - التمرينات الهوائية تحرق السعرات الحرارية .. (✓)

٣٨ - استخدام الملابس البلاستيكية و حمامات البخار يؤدي إلى فقدان الدهون ..
(x) يفقد الماء ويزيد من حرارة الجسم مما يؤدي للجفاف ويعطل بالتالي عمل الخلايا وربما الوفاة.

٣٩ - السباحة احد وسائل فقدان الوزن وقد تكون غير مناسبة للبدناء بسبب طفوهم السهل وعدم قدرتهم على السباحة السريعة .. (✓)

نموذج اختبار سابق

١ - عرفت منظمة الصحة العالمية مفهوم الصحة على أنه :

أ- حالة السلامة النفسية

ب- حالة الكفاية البدنية

ج- حالة الكفاية الدنية والنفسية والاجتماعية (م ١ ش ٢)

د- خلو الجسم من الأمراض

٢ - الطب الوقائي للفرد يهتم بـ :

أ- صحة البيئة

ب- استخدام الأمصال واللقاحات (الملزمة ص ١٥)

ج- التفتيش الصحي

د- خدمات الصحة العامة

٣ - هناك درجات الصحة وتتلخص فيما يلي :

أ- الصحة المثالية والايجابية

ب- السلامة المتوسطة والمرض الظاهر

ج- المرض غير الظاهر

د- جميع ما ذكر (م ١ ش ٤+٥)

٤ - من عناصر اللياقة البدنية الأساسية ما يلي :

أ- القوة

ب- المرونة

ج- السرعة

د- جميع ما ذكر (م ١ ش ٣١)

٥ - تعرف اللياقة البدنية بأنها :

أ- القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة

ب- القدرة العضلية على التقلص لأطول فترة زمنية ممكنة

ج- قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه (الملزمة ص ١٦)

د- قابلية العضلة على التقلص لأقصر فترة زمنية ممكنة

٦ - هناك قاعدة تقول استهلاك الأكسجين يقترن باستهلاك الطاقة يعني :

أ- كلما زادت شدة التمرين قل الاحتياج إلى الطاقة

ب- كلما زاد استهلاك الأكسجين تقل اللياقة البدنية

ج- قدرة الدورة الدموية على عدم نقل الأكسجين

د- كلما زادت شدة التمرين الحركي زادت الحاجة إلى الطاقة (الملزمة ص ٢١)

(

٧- تسمى التمارين في حالة توفر الأكسجين بالتمارين :

- أ- التمارين السويدية
- ب- التمارين اللاهوائية
- ج- التمارين البدنية
- د- التمارين الهوائية (م ٢ ش ١٦)

٨- أسس تنمية عناصر اللياقة البدنية :

- أ- التدرج
- ب- الخصوصية
- ج- زيادة الحمل
- د- جميع ما ذكر (م ٤ ش ٢٣+٢٤)

٩- شخص عمره (٣٠) سنة فإن نبض القلب الأعلى يساوي تقريبا :

- أ- ١٨٠ نبضة / د
- ب- ١٨٠.٥ نبضة / د
- ج- ١٩٠ نبضة / د (م ٣ ش ٢٧)
- د- ١٩٥ نبضة / د

١٠- من أهم تمرينات المرونة :

- أ- تعمل على فرد الجسم لأبعد مدى
- ب- تعمل على الوقاية من الإصابات المختلفة التي يتعرض لها الفرد أثناء ممارسة النشاط الرياضي الخاص به (الملزمة ص ١٩)
- ج- تعمل على الوقاية من الأمراض المعدية
- د- جميع ما ذكر صحيح

١١- القوام الجيد يعمل على :

- أ- تأخير الإجهاد
- ب- يحسن المظهر الخارجي
- ج- يحسن مفهوم الذات
- د- جميع ما ذكر (الملزمة ص ٤٠)

١٢- إذا كان نبض القلب أثناء الراحة = ٨٠ نبضة / د والعمر ٣٠ فإن نبض القلب

المطلوب أثناء التمرين لتطوير اللياقة القلبية الوعائية هو :

- أ- ١٥٦ نبضة / د
- ب- ١٥٥ نبضة / د
- ج- ١٥٧ نبضة / د (م ٣ ش ٣١)
- د- لا شيء مما ذكر

١٣- يمكن تقسيم الانحرافات القوامية إلى :

أ- الانحرافات البنائية والوظيفية (م ٥ ش ١٨)

ب- الانحرافات العظمية

ج- الانحرافات العضلية

د- الانحرافات العظمية والعضلية فقط

١٤- يطلق على هذا التشوه : يضع صورة ويطلب اسم التشوه

أ- الصدر الحماضي

ب- العنق المائل

ج- الانحناء الجانبي

د- التجويف القطبي

١٥- هناك محاذير من كثرة استخدام السكر (السكروز) منها :

أ- عدم القدرة على التركيز

ب- ضعف في العضلات

ج- عدم القدرة على إنتاج الطاقة

د- إتلاف الكبد والبنكرياس (الملزمة ص ٥٠)

١٦- من فوائد و وظائف المواد الدهنية ما يلي :

أ- تعمل على تقوية العضلات

ب- مساعدة الجسم على محاربة الالتهابات

ج- المساعدة على امتصاص الفيتامينات (الملزمة ص ٥٤)

د- لا شيء من مما ذكر

١٧- تساهم الحركات الرياضية في قدرة العضلات على استثمار واستهلاك :

أ- البروتين

ب- الأكسجين (جواب الدكتور)

ج- الفيتامينات

د- الماء

١٨- ما هو الوزن الطبيعي لشخص طوله ١٨٠ سم :

أ- وزن ٨٠ كغم (الملزمة ص ٨٠)

ب- وزن ٦٠ كغم

ج- وزن ٥٠ كغم

د- وزن ٩٦ كغم

3

١٩- ما هي الطرق التي تعرف الإنسان مصاب بالبدانة :

- أ- عن طريق ملاحظة الغير
- ب- الملاحظة الشخصية ومراقبة الوزن (الملزمة ص ٨١)
- ج- عن طريق مراقبة الوزن فقط
- د- لا شيء مما ذكر

٢٠- من مسببات الأمراض المعدية ما يلي :

- أ- الفيروسات
- ب- الطفيليات
- ج- الوراثة والبيئة
- د- أ+ ب (م ٩ ش ٣٠)

٢١- تعتبر المخارج الرئيسية للإصابة بالأمراض المعدية ما يلي :

- أ- الجهاز الهضمي
- ب- الجهاز البولي
- ج- الجلد
- د- جميع ما ذكر (م ٩ ش ٣٥)

٢٢- من أسباب تصلب الشرايين في جسم الإنسان ما يلي :

- أ- القهوة
- ب- شرب المنبهات من الأدوية
- ج- التدخين (الملزمة ص ٩٢)
- د- جميع ما ذكر صحيح

٢٣- ماذا في دخان السيجارة من سموم :

- أ- القطران
- ب- أول أكسيد الكربون ومادة الفلاسرين
- ج- النيكوتين
- د- جميع ما ذكر (الملزمة ص ٩٧)

٢٤- هناك أسباب للإدمان على المخدرات منها :

- أ- التعب
- ب- العمل المتواصل المفرط
- ج- حب الاستطلاع
- د- جميع ما ذكر صحيح (الملزمة ص ١١٣)

٢٥- تأثير المخدرات على الفرد ما يلي :

- أ- يصبح فرداً فعالاً في المجتمع
- ب- يتحمل المسؤوليات الشخصية
- ج- يصبح لديه ضعف في قوة الإرادة (الملزمة ص ١٢٠)
- د- لا شيء مما ذكر

٢٦- تحتوي حقيبة الإسعافات الأولية على الأدوية والأدوات التالية :

- أ- المراهم والسوائل
- ب- النقاط والأقراص و الأمبولات
- ج- ترمومتر لقياس الحرارة وكأس بلاستيك لغسل العين
- د- جميع ما ذكر صحيح (الملزمة ص ١٣٤+١٣٥)

٢٧- هناك تسلسل لعملية الإسعافات الأولية حيث البدء ب :

- أ- حالات الجهاز التنفسي ثم حالات النزف ثم حالات الكسور (الملزمة ص ١٣٥+١٣٦)
- ب- حالات القيء ثم الجهاز التنفسي ثم حالات الإغماء
- ج- حالات الجهاز التنفسي ثم حالات الكسور ثم حالات النزف
- د- ب + ج

٢٨- في حالات القيء يجب إجراء ما يلي :

- أ- رفع رأس المصاب إلى أعلى
- ب- ثبات رأس المصاب على استقامة
- ج- خفض رأس المصاب إلى أسفل (الملزمة ص ١٣٦)
- د- لا شيء مما ذكر

٢٩- يعرف النزيف على أنه :

- أ- النزف هو فقدان الجسم كمية من الدم خارج الجسم
- ب- النزف هو عدم فقدان الجسم لكمية من الدم سواء خارج الجسم أو داخل الجسم نتيجة جرح سطحي
- ج- النزف هو فقدان الجسم لكمية من الدم داخل الجسم فقط
- د- النزف هو فقدان الجسم لكمية من الدم سواء خارج الجسم أو داخل الجسم نتيجة جرح سطحي أو جرح في أنسجة الجسم الداخلية (الملزمة ص ١٣٨)

٣٠- النزف الشرياني هو :

- أ- خروج الدم من أحد الشرايين وهو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر فاتح يتدفق بسرعة
- ب- خروج الدم من أحد الشرايين وهو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر فاتح يتدفق بقوة (الملزمة ص ١٣٨)
- ج- خروج الدم من أحد الأوردة وهو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر فاتح يتدفق بسرعة
- د- خروج الدم من أحد الأوردة وهو أخطر أنواع النزف حيث يكون الدم أحمر داكن يتدفق بسرعة

٣١- السحجات هي نتيجة :

- أ- للضرب المباشر مما يؤدي إلى جروح عميقة
- ب- نتيجة احتكاك الجسم بسطح خشن وصلب مما يؤدي إلى حدوث تمزق سطحي (الملزمة ص ١٤٤)
- ج- نتيجة جروح بألّه مدببه مثل السيف أو الخنجر أو الأعيرة النارية
- د- جميع ما ذكر

٣٢- الرضوض والكدمات تحتج نتيجة :

- أ- الضرب المباشر بسكين أو بموس وقد ينشأ عنها تقطع الأوتار
- ب- الضرب المباشر بسكين وقد ينشأ عنها تقطع الأعصاب
- ج- الضرب المباشر للجسم بالعصا أو الحجارة أو السقط على جسم صلب ويحدث تمزق لنسيج الجلد (الملزمة ص ١٤٤)
- د- الضرب المباشر بسكين وقد ينشأ عنها تقطع الأوعية الدموية

٣٣- تنقسم درجات الحروق إلى :

- أ- حروق من الدرجة الثالثة
- ب- حروق من الدرجة الرابعة
- ج- حروق من الدرجة الثانية
- د- أ + ج (الملزمة ص ١٤٧)

٣٤- يعرف الإغماء على أنه :

- أ- هو قصور في الحالة الغير طبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان للوعي
- ب- هي عدم قصور في الحالة الطبيعي لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي
- ج- هو قصور في الحالة الطبيعي لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي (الملزمة ص ١٥٣)
- د- هو عدم قصور في الحالة الغير طبيعية لليقظة التامة تؤدي إلى فقدان مؤقت للوعي

٣٥- يعرف الاختناق على أنه :

- أ- احتباس التنفس وحدوث عملية الشهيق والزفير
- ب- احتباس التنفس وعدم حدوث عملية الشهيق والزفير (الملزمة ص ١٥٦)
- ج- عدم حدوث احتباس التنفس وحدوث عملية الشهيق والزفير
- د- لا شيء مما ذكر

٣٦- تذكر الأعراض التالية عند بداية حدوث صدمه :

- أ- شحوب بالجلد
- ب- برود الأطراف
- ج- زيادة سرعة النبض والتنفس
- د- جميع ما ذكر (الملزمة ص ١٦٢)

٣٧- هناك أعراض للتسمم منها :

- أ- أعراض نفسية
- ب- أعراض اقتصادية
- ج- أعراض مرضية (الملزمة ص ١٦٤)
- د- أعراض اجتماعية

٣٨- هناك أعراض للدغة العقرب السامة هي :

- أ- قلق ومغص معوي
- ب- سرعة دقات القلب
- ج- أ + ب (الملزمة ص ١٦٨)
- د- قلة سيلان اللعاب والعرق

٣٩- هناك قاعدة تقول إن استهلاك الأكسجين من أهم الأدلة على مستوى اللياقة البدنية :

- أ- قدرة الرئتين على العمل و استيعاب أكبر كمية من الهواء
- ب- قدرة الدورة الدموية على نقل الأكسجين إلى أنحاء الجسم (الملزمة ص ٢١)
- ج- قدرة العضلات
- د- مستوى اللياقة البدنية

٤٠ - تسمية التمارين في حالة نقص الأكسجين بالتمارين :

أ- التمارين السويدية

ب- التمارين اللاهوائية (الملزمة ص ٢٢)

ج- التمارين البدنية

د- التمارين الهوائية

٤١ - تعريف القوة العضلية :

أ- القدرة على التقلص لأطول فترة زمنية ممكنة

ب- قابلية العضلة على التقلص بأقصر فترة زمنية ممكنة

ج- القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة (م ٤ ش ٩)

د- القدرة على استعمال العضلة للحد الأقصى الممكن لحركتها

٤٢ - الانحرافات القوامية البنائية بتطلب علاجها :

أ- تمرينات رياضية

ب- علاج طبيعي

ج- تدخل جراحي (الملزمة ص ٤٢)

د- علاج كيميائي

٤٣ - تباعد الركبتين وتلامس القدمين يحدث نتيجة تشوه :

أ- اصطكاك الركبتين

ب- تقوس الساقين (جواب الدكتور)

ج- انحناء جانبي

د- تحدب الظهر

٤٤ - من أسباب الانحراف القوامي :

أ- المهنة

ب- الأمراض

ج- النواحي النفسية

د- أ + ب + ج (الملزمة ص ٤٤ + ٥ + ٦ + ٧)

٤٠ - تسمية التمارين في حالة نقص الأكسجين بالتمارين :

أ- التمارين السويدية

ب- التمارين اللاهوائية (الملزمة ص ٢٢)

ج- التمارين البدنية

د- التمارين الهوائية

٤١ - تعريف القوة العضلية :

أ- القدرة على التقلص لأطول فترة زمنية ممكنة

ب- قابلية العضلة على التقلص بأقصر فترة زمنية ممكنة

ج- القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة (م ٤ ش ٩)

د- القدرة على استعمال العضلة للحد الأقصى الممكن لحركتها

٤٢ - الانحرافات القوامية البنائية بتطلب علاجها :

أ- تمرينات رياضية

ب- علاج طبيعي

ج- تدخل جراحي (الملزمة ص ٤٢)

د- علاج كيميائي

٤٣ - تباعد الركبتين وتلامس القدمين يحدث نتيجة تشوه :

أ- اصطكاك الركبتين

ب- تقوس الساقين (جواب الدكتور)

ج- انحناء جانبي

د- تحدب الظهر

٤٤ - من أسباب الانحراف القوامي :

أ- المهنة

ب- الأمراض

ج- النواحي النفسية

د- أ + ب + ج (الملزمة ص ٤٤ + ٥ + ٦ + ٧)

٤٥ - من الآثار السلبية التي يسببها إتباع برنامج غذائي بدون إتباع التوازن

الرياضي (الحركة) :

أ- الثبات في فقدان الوزن

ب- إنقاص الوزن البطيء

ج- الإرهاق (الملزمة ص ٨٤)

د- أ + ج

٤٦ - الشدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية هي :

أ- ٥٥ %

ب- ٩٥ %

ج- ٨٠ % (جواب الدكتور)

د- جميع ما ذكر

٤٧ - تعرف الأمراض الغير معدية بأنها :

أ- هي الأمراض التي يصاب بها الإنسان مثل الأمراض التي تنتقل عن طريق البكتيريا

ب- هي الأمراض التي يصاب بها الإنسان مثل الأمراض التي تنتقل عن طريق الطفيليات

الأولية

ج- هي الأمراض التي يصاب بها الإنسان دون أن تنتقل إليه بالعدوى مثل الأمراض الوراثية (

الملزمة ص ٨٦)

د- هي الأمراض التي يصاب بها الإنسان مع انتقال العدوى عن طريق الديدان الطفيلية

٤٨ - التدخين يؤثر على المرأة الحامل وقد يؤدي إلى الإجهاض في الأشهر :

أ- الشهر الأول والثاني والثالث (الملزمة ص ٩٣)

ب- الشهر السابع والثامن والتاسع

ج- الشهر الرابع والخامس والسادس

د- جميع ما ذكر

٤٩ - من أنواع الكسر التام :

أ- الكسر البسيط

ب- الكسر المركب

ج- الكسر المفتت

د- جميع ما ذكر (الملزمة ص ١٥٠)

٥٠- يمكن تشخيص الكسر إذا حدث بعض الأعراض التالية :

- أ- الصدمة العصبية
- ب- ألم شديد في العضو المصاب
- ج- تشوه العضو المصاب كحدوث انحناء أو التواء
- د- جميع ما ذكر (الملزمة ص ١٥٠)

٥١- يعتمد احتياج الجسم للماء على :

- أ- السن والجنس فقط
- ب- الطقس والحالة الصحية فقط
- ج- البيئة التي يعيش بها الفرد
- د- جميع ما ذكر (الملزمة ص ٥٧)

٥٢- توجد علاقة بين زيادة تناول الملح في الطعام و :

- أ- انخفاض ضغط الدم
- ب- ارتفاع ضغط الدم (الملزمة ص ٥٨)
- ج- تعادل ضغط الدم
- د- جميع ما ذكر

٥٣- الألياف أحد المركبات المعقدة المشتقة من :

- أ- المواد البروتينية التي لا تهضم ولا تذوب في الجسم
- ب- المواد الدهنية التي لا تهضم ولا تذوب في الجسم
- ج- المواد الكربوهيدراتية التي لا تهضم ولا تذوب في الجسم (الملزمة ص ٥٥)
- د- جميع ما ذكر

٥٤- للأغذية التي تحتوي على الألياف القدر على :

- أ- خفض نسبة الكوليسترول في الدم
- ب- وقاية أو تحسين مرض البواسير
- ج- مكافحة الالتهاب في جدار الأمعاء
- د- كل ما ذكر (الملزمة ص ٥٥+٥٦)

٥٥- التوازن الغذائي يتم فيه اختيار الأغذية حسب :

- أ- متطلبات الجسم اليومية واحتياجاته من الطاقة (السعرات الحيوية)
- ب- تنوع محتويات الغذاء على جميع عناصر المواد الغذائية بكميات متناسبة لنوع وحجم المجهود
- ج- جميع ما ذكر (الملزمة ص ٧١)
- د- غير ذلك

٥٦- الرجيم الغذائي المتوازن يعتمد على :

- أ- تقليل الغذاء مع الاعتماد على عنصر غذائي أو اثنين على الأكثر
- ب- حرمان الفرد من تناول الغذاء مع الاعتماد على الماء فقط
- ج- تنظيم الوجبات الغذائية مع الراحة التامة
- د- تناول العناصر الغذائية بصورة متزنة وبكميات أقل من المعتاد مع المحافظة على النشاط البدني (الملزمة ص ٧١)

٥٧- التكرارات الأفضل لتنمية القوة العضلية عندما تكون الشدة ٩٠ % :

- أ- ٢٠ مرة (جواب الدكتور) - التحمل العضلي ١٥ و فوق
- ب- ٥ مرات
- ج- ١٥ مرة
- د- ٤٥ مرة

٥٨- التكرارات المناسبة لتنمية اللياقة القلبية الوعائية :

- أ- يوم واحد في الأسبوع
- ب- يومان في الأسبوع
- ج- ثلاث أيام في الأسبوع (الملزمة ص ٣١) (م ٣ ش ٣٢)
- د- جميع ما ذكر

٥٩- المدة المناسبة لتطوير اللياقة القلبية الوعائية :

- أ- ٥ دقائق
- ب- ١٠ دقائق
- ج- ١٥ دقيقة
- د- ٢٠ دقيقة (جواب الدكتور)

٦٠- عناصر اللياقة البدنية :

أ- التركيب الجسماني

ب- المرونة

ج- القوة العضلية

د- جميع ما ذكر (م ١ ش ٣)

٦١- من الأنشطة التي تساهم في تطوير اللياقة القلبية الوعائية :

أ- السباحة (م ٢ ش ١٥)

ب- المشي

ج- ركوب الخيل

د- جميع ما ذكر

٦٢- يجب أن تتضمن حياة الفرد اليومية من أنواع الأغذية أقلها :

أ- الكربوهيدرات

ب- اللحوم (جواب الدكتور)

ج- الفواكه

د- الدون

٦٣- رجيم البروتين من أنواع الحمية غير المحبذة بسبب :

أ- تخفيضها للدهون بشكل سريع

ب- زيادتها لحجم العضلات

ج- تأثيرها السلبي على الكلى (الملزمة ص ٧٠)

د- جميع ما ذكر

٦٤- المواد الغذائية الأقل سعرات حرارية هي :

أ- الحلويات

ب- اللحوم

ج- الخضروات (جواب الدكتور)

د- الفواكه

٦٥- تزداد الطاقة المستهلكة مع زيادة الحركة :

أ- صح (جواب الدكتور)

ب- خطأ

12

تمت بحمد الله
وتمنيتي للجميع بالنجاح والتوفيق

دعواتكم

..شقاوة قطريه ..