

(المجموعة الأولى من أسئلة الأعضاء المحتملة الخاصة بمادة الصحة واللياقة)

تعاطي المخدرات عن طريق الحقن تؤدي الى الاصابه

فيروسات الكبد والايذز وجلطات الادويه

تعاطي المخدرات عن طريق الفم تؤدي الي

حدوث امراض الكبد والكلى

انواع النزيف حسب المصدر؟؟؟

شرياني ..وريدي .. شعيري

: أنواع الحروق تبعاً لدرجة إصابة الجسم

.حروق من الدرجة الأولى ، الثانية ، الثالثة

: من أعراض الكسور

.الصدمة العصبية

.تشوه العضو

.يفقد العضو وظيفته

: من أسباب الإغماء

.انخفاض ضغط الدم

.الهبوط العام

.الصدمة العصبية

: لإسعافات اختناق الغرق

.فك الملابس وتمزيقها

.يطرح المصاب أرضاً على وجهه

تجرى له عملية تنفس صناعي

: من أعراض حدوث الصدمة

.شحوب الجلد

.خروج عرق بارد من الجسم

.سرعة النبض والتنفس

اخراج الجسم الغريب من مجرى التنفس؟؟؟

تشجيعه على السعال

الضرب على الظهر بين لوح الكتف خمس مرات

حاول ازاله هالمسبب انسداد التنفس باستخدام الطغطات البطنيه

: التنفس سريع وسطحي

. في حالات الصدمة والنزيف

: التنفس البطيئ والعميق

في حالة إصابات الرأس والتسمم بالمخدرات

(ممكن يذكر رائحة التنفس (الإسعافات الأولية

(ونختار (تقييم وفحص التنفس

الموجات الضغطيه او الاهتزازات التي تحدث بالاعويه الدمويه

النبض

يسقى المتسمم بضع اكواب حليب او الماء وحاول منعه من التقيؤ ثم طلب المساعدة

ج// التسمم بمواد بترولييه وكيميائيه حارقه

س/ من هو المسعف؟؟

ج / هو الشخص المؤهل والمدرّب من هيئة معترف بها طبياً على تقديم الإسعافات الأولية للمريض أو المصاب دون حدوث الضرر له.

انخفاض الضغط دلالة عى

النزيف والصدمه

شخص عمره (30) سنه فان نبض القلب الاعلى يساوي تقريبا؟؟

نبضه/د 195

يكون انخفاض درجة الحراره بسبب

الصدمه والنزيف الشديد واصابات البرد

لون جلد احمر يتفق مع اصابه

ج// بالتوتر الشرياني .. جلطات الدماغ

الجلد الابيض الشاحب يدل على

هروب الدم من سطح الجلد في حالات الصدمة فقدان الدم الخوف

القراع

هو كتلة صفراء وبقايا نسيجية لها رائحة كريهة

تصيب الفطريات فروة الرأس وتسمى الدريقه حيث يكون

على هيئة الكاس؟؟؟

ج// القراع

س/أساسيات الاسعافات الأولية :وتعني التقييم والعلامات الحيوية

(مستوي الوعي)الاستجابة -

النبض. - التنفس. - ضغط الدم -

-. درجة الحرارة

- لون الجلد

عوامل الخطوره في الحروق

المكان

العمر

الدرجة

المساحه

نوع الحرق والاصابات المصاحبه

تعد حروق الوجه والفم والخلق خطيره جدا لان

مجرى الهواء يتورم بسرعه وقد ينسد مسببا الاختناق

معدل التنفس:هو عدد مرات التنفس بالدقيقة

معدل التنفس للبالغين بين 12 الى 20

معدل التنفس للاطفال بين 18 الى 26

معدل التنفس للرضع بين 25 الى 40

هذا السؤال بمناسبة هدف النصر الثاني

عوامل الخطوره في الجروح

من الممكن دخول الميكروبات الى الانسجه وحدوث تلوث بهذه الميكروبات واصابة المصاب بامراض اخرى

تسمح بتسرب الدم خارج الدورة الدموية ولكن داخل الجسم
جروح مغلقة

هذا السؤال بمناسبة هدف النصر الثالث

س/تقييم إصابات الرأس:
يحدد مستوى الوعي لدى المصاب، وكمية الدم المفقودة -
تحديد ما إذا كان يوجد شلل - تشنجات - تعثر في الكلام أو الرؤية -

اللحوم ، الاسماك ، البيض) من اكثر انواع الاطعمة عرضه للتلوث لاحتوائها على)

بروتين ورطوبه-1

فيتامينات-2

الياف-3

يحدث النزيف الداخلي نتيجة

الكسر او الهرس او اصابات نافذه او حاله مرضيه كنزيف قرحة المعده

عوامل الخطوره في النزيف

العدوى

فقدان الوعي

الصدمة

الهدف من التعرف على انواع النزيف الشرياني الوريدي الشعيري

لمنع العدوى

السيطره على النزيف منع الصدمه

نقل المصاب الى المستشفى

اذا كان نبض القلب اثناء الراحة 80 نبضه اذ

والعمر 30سنة فان نبض القلب المطلوب

لاداء التمرين لطوير اللياقه القلبيه الوعائيه

هو

نبضه 157 اذ

حتى الارقاااااام ماراح تتغير

الصدمة

فشل القلب والجهاز العصبي بالتحكم بضخ كمية الدم اللازمه للاعضاء الحيويه

الاعراض الناتجه عن الصدمه

تسارع نبضات القلب او تباطئه
تنفس سريع او بطيء
رجفه وضعف في اليد او الرجل
البشره بارده ورطبه
ازرقاء الشفايف والاطافر تضخم بؤبؤ العين

طرق انتقال الامراض المشتركه

١ العض
٢ الاختلاط
٣ المفصليات الطبيه

!اسهال مصحوب بدم هو ؟

(الازحار البكتيري)

!اسهال مصحوب بدم ومخاط ؟

(زحار اميبي)

القوه العضليه

(القدره القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومه)

التحمل العضلي

(قدره العضلات على التقلص لفتره زمنيه)

المرونه

(القدره على اطاله العضله او مجموعه من العضلات الى مداها الحركي)

س\ من مغديات البناء والنموو

ج\ البروتينات

عند تناول الاغذايه الملوته فانها تؤدي الى حالة تسمم

ويسمى تسمم الوشيقى

معظم الفطريات المحبه للجلد يمكن ان تحيا

ج/سبعة شهور

الاکثر الاعراض اصابه بداء

ج//الحويصلات المائية؟؟؟

الصحة الشاملة

تکامل بدني_ نفسي _ اجتماعي

مستويات الصحة:

(المرض الغير ظاهر)لايشكو من امراض ظاهريه ويمكن اكتشافها بالفحوصات

المرض الظاهر(يشكو الفرد من مرض بدني ,نفسى,اجتماعي

(الاحتضار)تسوء حاله الصحيه ويصعب استعادتها

س / مكان تأثير مسكنات الالام ومخفضات الحرارة المهدئات والمنومات القلق والاضطراب النفسي

ج /الجهاز العصبي

س/ معظم المضادات الحيوية التي تحل بالماء مدة صلاحيتها

ج / من اسبوع الى اسبوعين مع حفظها في الثلاجة

ينتشر هذا المرض في كثير من دول العالم التي تنتشر فيها الكلاب الضالة

ج// الدوده الشريطيه للكلاب

س/ سبب من اسباب خفض الانتاجية الاقتصادية

ج / الغـ_____ذاء

ماهي أعراض الصدمة؟

شحوب الجسم 2/تعرق بارد 3/تسارع النبض/1

أخطر أنواع النزف،،،،،،،،،، النزف الشرياني

..... في حالة القيئ يجب اجراء مايلي

خفض رأس المصاب الى أسفل

طفيل اولي وحيد الخليه يعيش داخل الجهاز الدوري ؟؟؟؟

اللاثمانيا

ما أكثر أنواع التلوث الغذائي شيوعاً، هو

التلوث البكتيري

:التلوث بالبلوتونيوم واليورانيوم هو

التلوث الاشعاعي

b.c الفيتامينات التي تذوب في الماء

a.k.e.d الفيتامينات التي تذوب في الدهون

: هناك قاعده تقول استهلاك الاكسجين يقترن باستهلاك الطاقة يعني

. كلما زادت شدة التمرين الحركي زادت الحاجه الى الطاقة

: الطب الوقائي للفرد يهتم ب

. استخدام الامصال و اللقاحات

التسمم الوشقي يحدث

عند تناول اغذية ملوثة ببكتيريا لا هوائية

: من فوائد وظائف المواد الدهنية

. المساعدة على امتصاص الفيتامينات

والله من مسببات الذبحه الصدرية؟

ترسب الدهون في الشريان التاجي

: الفطريات والبكتريا والفيروسات من المسببات الحيويه من

..اصل نباتي

ماهي المخارج الرئيسية للاصابة بالامراض المعدية ؟

الجهاز الهضمي

الجهاز البولي

. الجلد

امراض القرن العشرين

الامراض الجرثوميه - السل-دفتريا-انفلونزا-شلل اطفال

قوانين الصحة واللياقة

النبض الاعلى للفرد -1

(العمر_220)

النبض خلال الراحة-2

(النبض في 15 ثانية * 4)

الشدة المناسبة-3

الحد الاعلى الاحتياطي) + النبض اثناء الراحة) * 70%

= الحد الاعلى الاحتياطي

الحد الاعلى للنبض _ النبض اثناء الراحة

امراض نهايات القرن العشرين

الامراض الزمنه - ارتفاع ضغط الدم - امراض القلب التاجيه - الجلطات - السكري - السرطان

: للوقاية من لدغات الحشرات

التاني في اختيار ملابس البحر

اللون الاسود يسبب استثارة النحل

اما الازرق يساعد على هدوئه

اتوقع يجي لون من اللون الهرم الغذائي

اللون الهرم الغذائى

اللون البرتقالي الحبوب 01

اللون الاخضر الخضروات 02

اللون الاحمر الفواكه 03

اللون الاصفر الزيوت 04

اللون الازرق اللبن او الحليب 05

اللون الارجواني البروتينات 06

انواع النزيف للوعاء النازف

(النزيف من الشريان يسمى) النزيف الشرياني

(النزيف من الوريد)(النزيف الوريدي

(النزيف من الشعيرات الدمويه)النزيف الشعيري

اللون الهرم الغذائى

اللون البرتقالي الحبوب 01

اللون الاخضر الخضروات 02

اللون الاحمر الفواكه 03

اللون الاصفر الزيوت 04

اللون الازرق اللبن او الحليب 05

اللون الارجواني البروتينات 06

مع تمنياتي لكم بالتوفيق
ودعواتكم لأبي وأمي بالرحمة والمغفرة
وانا لكم من الشاكرين

ابو خالد