

(المجموعة الكاملة 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 والكلية

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 لوحى 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 المساعده

ج// التسمم بمواد بترولييه وكيميائيه حارقه

س/ من هو المسعف؟؟

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

انخفاض الضغط دلالة عى

النزيف والصدمة

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

نبضه/د 195

يكون انخفاض درجة الحرارة بسبب

الصدمة 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 والحلق 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 المكروبات الى الانسجه وحدث 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 مستوي الوعي لدي المصاب، وكمية الدم المفقودة -

تحديد ما إذا كان يوجد شلل - تشنجات - تعثر في الكلام أو الرؤية -

اللحوم ، الاسماك ، البيض) من اكثر انواع الاطعمه 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 القليه الوعائيه

هو

نبضه اذ 157

حتى الارقاالم ماراح تتغير

الصدمة

فشل القلب والجهاز العصبي بالتحكم بضغط 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 لفته زمنيه)

المرونه

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

س١ من مغديات البناء والنموو

ج١ البروتينات

عند تناول الاغذايه الملوته فانها تودي الى حالة تسمم

ويسمى تسمم الوشيقى

معظم الفطريات المحبه للجلد يمكن ان تحيا

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

. المساعده 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 الزمنة - 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 الوان الهرم الغذائي

الوان 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

الوان 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

تفاعلات الدواء :

يحدث تفاعلات بين الادويه وينتج عنه الاحتمالات التاليه

[اذا اخذ الدوائين مع بعض يودي تقلقل مفعول احدهما ويسمى [مفعول تعارضي

[اذا اخذ الدوائين مع بعض يودي الى زياده امتصاص احدهما على حساب الاخر ويسمى [مفعول معضد

الزبده احس انو يبجيب الي بين الاقواس

س/من الاسباب المهمة للشيخوخة المبكرة؟؟؟

ج / 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

هي الامراض التي يصاب بها الانسان دون ان تنتقل اليه عدوى؟

الامراض الغير معدية

مصدر الطاقه الرئيسي والاساسي للجهاز العصبي هو؟

الكربوهيدرات

:الغذاء في الوقت المناسب

في الصباح: منتجات القمح، فاكهة، ألبان وأجبان وعصير فاكهة أوشاهي غير محلى وماء

في الظهرية: خضار، فاكهة، سلطة، بقول، أرز، خبز، وعصير فاكهة أوشاهي غير محلى وماء

في المساء: لحم الدجاج، السمك، الغنم، البقر، السلطات والفاكهة

يجب أن تتضمن وجبات الفرد اليومية من أنواع من الأغذية أقلها !؟

1. الألبان

2. اللحوم

3. الكربوهيدرات

4. الدهون

في قياس النبض

الشريان بالتجويف مابين الحنجرة والعنق.. الشريان السباتي

(الشريان الموجود اعلى رسغ اليد.. الشريان الكعبري (تستخدم للشخص الواعي

(الشريان بالتجويف الداخلي اعلى الذراع للرضع.. الشريان العضدي (يتم قياس العضدي للرضع لقصر الرقبه

: هي قدرة اجهزة الجسم المختلفه على تأدية مهامها على افضل وجه ممكن

لكن الاكثر شيوعا هو a b c هناك ثلاث انواع لفايروس الانفلونزا

a النوع

: شخص عمره (30)سنة فان نبض القلب الاعلى يساوي تقريبا

1- نبضه / د 180

2- نبضه /د 170

3- نبضه /د 190

اذا كان نبض القلب اثناء الراحة = 80 نبضه /د والعمر 30 فان نبض القلب المطلوب اثناء التمرين لتطوير
: اللياقه القلبيه الوعائيه هو

1- نبضه / د 156

2- نبضه / د 155

3- نبضه / د 157

احساسى يقول اكيد جايه

يعتبر المرض الظاهر من درجات

(المرض)

من العوامل التي تحدد مستويات الصحه

(عوامل تتعلق بالبيئه)

المساعده على امتصاص الفيتامينات

(الدهون)

من مسببات الامراض المعديه مايلى

(الفيروسات والطفيليات)

النكوتين

(من مركبات السامه في السيجاره)

هو مرض غير حاد يصيب الجلد وفروه الراس والاذن ويسبب نوع من الفطريات

(السعف)

: تقسيم الأمراض المشتركة , على حسب العائل الخازن

أمراض حيوانية بشرية
أمراض بشرية حيوانية
:أمراض مشتركة ذات عكسية

= س: زيادة استهلاك السرعات الحرارية بالتمارين

انخفاض في المستوى المحدد

س: لا تتوفر طاقة ايجابية ويكون الفرد دائما عرضة للمؤثرات الضارة (بدنية، نفسية، اجتماعية) ؟

السلامة المتوسطة

س: احد المركبات المعقدة المشتقة من المواد الكربوهيدراتية التي لاتهضم ولا تذوب في الجسم ؟

الألياف

عوامل زياده الخطر بامراض القلب والشرابيين؟

الوراثة

العادات الحياتيه

a+ فالكم

: تأثير العلاج

نقصان او زيادة احد الهرمونات او الانزيمات-1

القضاء على احد انواع الميكروبات -2

القضاء على احد انواع الطفيليات -3

: نتائج العلاج

ازالة الاعراض المرضية -1

وقف او إبطاء انتشار المرض -2

شفاء المريض -3

4- منع حدوث المرض او ظهور الاعراضكلها مرض

: يؤثر على بعض انواع البكتيريا المفيدة في الامعاء مما يؤدي إلى

نقص الكالسيوم 1

نقص الحديد وفيتامين بي 2

نقص الحديد وفيتامين سي 3

a نقص الحديد وفيتامين 4

انواع النزيف

النزيف الشرياني اخطر انواع النزيف=الدم لونه احمر فاتح ويندفع بقوة
النزيف الوريدي= الدم احمر غامق على شكل سيلان مستمر
النزيف الشعيري = دم خفيف

هي اول مساعده طبيه يمكن اعطائها لشخص اصيب
الاسعافات الاوليه=

اسباب الرعاف

حدوث ثقب في الانف , ادخال اداة او ظفر او الاصابه ببعض الامراض=

مع تمنياتي لكم بالتوفيق

ودعواتكم لأبي وأمي بالرحمة والمغفرة

وانأ لكم من الشاكرين

ابو خالد