

الصحة والتربية الصحية والإسعافات الأولية

٤- العضلات

- يحتوي جسم الانسان على (٦٠٠) عضله أو أكثر ويبلغ وزنها أكثر من باقي مكونات الجسم
- اغلب وزن الانسان عبارة عن كتلة عضليه
- أنواع العضلات
- أ- العضلات الهيكلية هي عضلات مرتبطة بالهيكل العظمي للإنسان وتمثل أيضاً الهيكل الخارجي لجسم للإنسان، مثل (عضلة الصدر + عضلة الكتف + عضلة الفخذ + عضلة البطن + عضلة الظهر) العضلات تشكل ٥٠% من وزن جسم الإنسان تقريباً

س/ العضلات الهيكلية هل هي إرادية أو غير إرادية؟

ج/ عضلات إرادية (يستطيع الانسان ان يتحكم بها بإرادته)

ب- العضلات الناعمة (عضلة المعدة + الأمعاء + الشرايين) وهي ملمسها ناعم

س/ العضلات الناعمة هل هي عضلات إرادية أو غير إرادية؟

ج/ عضلات غير إرادية (ليس باستطاعة الإنسان التحكم بها)

ت- عضلة القلب تجمع بين العضلات الهيكلية بشكلها وبين العضلة الناعمة ولكنها عضلة لا إرادية

- أي عضلة في جسم الانسان يحصل لها انقباض وانبساط فهي عضلة

٥- الأعصاب

- الأعصاب هي التي تسيطر على حركة العضلات والمخ والحبل الشوكي هما مركز المعلومات

س/ من يسيطر على الآخر الأعصاب على العضلات أو العضلات تسيطر على الأعصاب؟

ج/ الأعصاب هي التي تسيطر على العضلات

• المخ والحبل الشوكي يتم تخزين فيه مجموعة كبيرة من المعلومات

س/ المخ والحبل الشوكي ومركز المعلومات هي التي يكتسبها الإنسان؟

ج/ نعم

٦- القلب

• عضلة القلب تقوى بالتدريب والحركة وتضعف بالركون إلى الراحة

• يكون تقوية القلب عن طريق أ- الرياضة

ب- الغذاء الصحي السليم الخالي من الدهون

ت- نظام الحياة اليومية

• عدد نبضات القلب بوقت الراحة (٧٠) نبضة بالدقيقة لكي يتم ضخ (٦) لتر دم في جسم الإنسان

س/ عدد نبضات القلب بأوقات الراحة؟

ج/ (٧٠) نبضة بالدقيقة

• القلب يضخ الدم الموجود في الجسم كل دقيقة (حوالي ٦ لتر)

• الرياضة والتمارين الرياضية لها آثار إيجابية بجسم الإنسان وليس لها آثار سلبية

• الرياضة تتحول إلى عادة عن طريق التكرار وذلك بحسب تقبل جسم الإنسان لهذه العادة أو الحركة

آثار التمارين الرياضية على الجسم والصحة العامة

- ١- تزيد من مرونة المفاصل وتقوي العضلات
- ٢- تحسين التريية العصبية بالجسم
- ٣- تحسين عمل الدورة الدموية
- ٤- تحسين مراكز الضغط الحراري
- ٥- تزيد من قوة الرئتين

الجهاز التنفسي

هو القلب والقصبه الهوائية والرئتين

س/ ماهي الاكبر الرئة اليمنى أو الرئة اليسرى؟

ج/ الرئة اليمنى (الرئة اليسرى يوجد بها القلب وتكون أصغر)

الإسعافات الأولية

١- ماهي الإسعافات الأولية

هي العناية الفورية التي تقدم إلى الشخص الذي يعاني من الإصابة أو التعرض إلى المرض بصورة مفاجئة

أ- تشتمل على مساعدة الشخص لنفسه أو لغيره

ب- تقدم دون الحاجة لأجهزة أو أدوات

٢- الهدف من الإسعافات الأولية

(لم يتم التحدث عنه من قبل الدكتور في هذه المحاضرة)

٣- الغرض من الإسعافات الأولية

أ- إنقاذ حياة المصاب من

١- إيقاف النزيف

٢- عمل تنفس صناعي لو لزم الامر

٣- عمل تدليك خارجي للقلب في حال توقفه

ب- تجنب المضاعفات

- ١- حماية حالة كسور العمود الفقري من الإصابة بالشلل
- ٢- حماية الجروح من التلوث
- ت- إزالة الألم أو تخفيفها
- ١- عمل جبيرة (جبس) في حالة الكسور أو الخلع
- ٢- إعطاء مسكن (دواء) حسب الحالة
- ث- نقل المصاب إلى أقرب مستشفى بأيسر وسيلة

الالتواء

- يعتبر الالتواء من الإصابات الشائعة جداً سواء للرياضيين أو غير الرياضيين
- الالتواء عبارة عن تمزق أو تمدد بعض الألياف العضلي
- الإسعافات الأولية لبعض الإصابات
- درجة الالتواء تتحدد مدى التلف الحادث في الاربطة
- ١- التواء الدرجة الأولى هو التواء بسيط يكون فيه التمزق حتى ٢٥%
- ٢- التواء الدرجة الثانية هو التواء متوسط يكون فيه التمزق يكون من ٢٥% إلى ٧٥%
- ٣- التواء الدرجة الثالثة هو التواء شديد يكون فيه التمزق حتى ٧٥% وغالباً يحتاج إليه جبيرة (جبس)

العلامات والاعراض والتشخيص

- ١- ألم وتورم
- ٢- عدم القدرة على المشي
- ٣- الشعور بالألم عند جس الرباط الأمامي أو الجانبي
- ٤- سماع صوت فرقعة أثناء الإصابة

العلاج

- ١- راحة المفصل
- ٢- ثلج لمدة ٢٤ ساعة كل نص ساعة
- ٣- رفع العضو المصاب عن مستوى الأرض
- ٤- استعمال رباط ضاغط بالإضافة إلى الأدوية المضادة للالتهاب
- ٥- في حال الإصابة الشديدة يتم عمل أشعة ومن الممكن وضع جبيرة (جبس)

إصابة مفصل الركبة

- يعتبر مفصل الركبة من أكبر مفاصل الجسم وله أهمية كبيرة في المشي وتحمل الوزن

لماذا يحدث الشد العضلي والتمزق العضلي؟

- ١- الانقباض العضلي المفاجئ
- ٢- المجهود العضلي الزائد أو التمارين المرهقة والزائد عن اللزوم
- ٣- إهمال الإحماء قبل التمرين
- ٤- عدم الاتزان والتناسق بالتدريب أو التمرين
- ٥- عندما تكون مطاطية العضلات أقل من المستوى المطلوب
- ٦- نقص السوائل والأملاح المعدنية (البوتاسيوم + الصوديوم)

س/ تعريف: العناية الفورية التي تقدم للشخص المصاب؟

ج/ الإسعافات الأولية (يكون هناك أكثر من خيار بالأجوبة)

س/ الغرض من الإسعافات الأولية؟

ج/ إنقاذ حياة مصاب (يكون هناك أكثر من خيار بالأجوبة)

أستاذ المقرر. د/هيثم فايز عقيل

إعداد أخوكم تركي

ولا تنسوني من دعائكم..