**ملخص التربية الصحية**

المحاضرة الأولى

مفهوم الصحة :- وهي حالة السلامة والكفاية البدنية والأجتماعية ولا تعني فقط الخلو من المرض .

مفهوم الصحة العامة :- علم وفن الوقاية من المرض وأطالة العمر ومكافحة الأمراض المعدية وتنظيم خدمات الطب والتنظير والعمل على التشخيص المبكر واضيفت أليها الصحة النفسية .

مكونات الصحة العامة :-

* الصحة الشخصية . 2- صحة البيئة . 3- الطب الوقائي . 4- الطب الأجتماعي .

تطبيقات المحاضرة الأولى

\*تعريف الصحة ، مفهوم الصحة العامة ..

من مكونات الصحة العامة ----------------------- و -----------------------------

المحاضرة الثانية

وسائل تحقيق الصحة هي :-

* الأجراءات الوقائية الأولية :- الهدف منها الوقاية من المرض قبل حصوله .
* الأجراءات الوقائية الثانوية :- الهدف من هذه الأجراءات الوقاية من مضاعفات المرض بعد حدوثه .
* الأجراءات الوقائية الثانوية من الدرجة الثالثة :- تهدف للحد من من مضاعفات المرض الأجتماعية .

تقسيم الأجراءات الوقائية الى خمس مستويات حسب الخدمات الصحية )مهم جداً جداً)

* الأجراءات الوقائية العامة من أجل ترقية الصحة وتقويتها :- وهي الأجراءات الوقائية غير المباشرة الهدف منها المباعدة بين المسببات المرضية وبين الأنسان السليم في ظل بيئة صحية سليمة .
* الأجراءات الوقائية الخاصة أو النوعية :- في هذه الحالة تكون الوقاية من مرض معين قبل ان يحدث ويتم بعدة طرق منها يعطى فيتامين D للطفل لتجنب الأصابة بمرض الكساح .
* الأكتشاف المبكر للأمراض :- تهدف هذه الأجراءات الى أكتشاف المرض في أدواره الأولى ، ويتم بعدة طرق منها :-
* تحليل الدم لكشف أصابة الطفل بمرض السكر .
* أشعة X للكشف عن حالات التدرن وغيرها .
* الفحص الدوري .
* فحص مخالطين وملامسي المرضى مثل المصابين بالتايفوئيد.
* علاج المرض :- يتم هذا الأجراء في المستشفيات والعيادات الخارجية والمراكز الصحية .
* التأهيل :- ويشمل الأجراءات التي تتخذ بعد علاج الحالة المرضية وتشمل هذه الأجراءات رعاية الحاجز صحياً وطبياً او نفسياً واجتماعياً ومهنياً.

مبادىء الرعاية الصحية الأولية :-

* الوقاية خير من العلاج .
* توفير متطلبات الحياة الصحية .
* توفير الرعاية الصحية لكل الناس .
* ملائمة الرعاية الصحية للمجتمع .

تطبيقات المحاضرة الثانية

س1 / ما هي وسائل تحقيق الصحة ،

تقسم الأجراءات الوقائية الى خمس مستويات حسب الخدمات الصحية تكلم عن ثلاثة منها فقط ؟ ( مهم جدا )

س2 / تكلم عن الأكتشاف المبكر للأمراض بشكل مفصل ؟

س3 / يستخدم --------------------------- للكشف عن أصابة الطفل بمرض السكر .

المحاضرة الثالثة

س / ما هو الفرق بين الرعاية الصحية الأولية والرعاية الطبية ؟

الرعاية الصحية :- وهي الأهتمام بصحة العائلات والمجتمعات بكل طرق ووسائل الوقاية من المرض قبل وقوعه وتخفيض معدل الوقوع الأجمالي .

الرعاية الطبية :- وهي تلك الرعاية التي تقدم من قبل الأطباء ومساعديهم والمستشفيات والمستوصفات الى الناس بعد أن أصبحوا مرضى .

البيئة الصحية المدرسية :- تعتبر البيئة من أهم عوامل الصحة والمرض سواء كان ذلك في الأطفال أو الكبار .

المبنى المدرسي ويشمل :-

* الموقع . 2- المساحة . 3- أتجاه المبنى . 4- نوع المبنى .

الصف الدراسي :- 1- شكل الصف ومساحته . 2- الأضاءة .

الأثاث المدرسي :- 1- السبورة . 2- المقاعد والأدراج .

مكونات برنامج الصحة المدرسية :-

* الخدمات الصحية المدرسية .
* البيئة الصحية المدرسية .
* التربية الصحية المدرسية .

س/ ما هي العوامل التي تقرر مستوى الصحة ؟

* العوامل التي تتعلق بالمسببات النوعية للأمراض .
* العوامل التي تتعلق بالأنسان ( العائل المضيف .
* العوامل التي تتعلق بالبيئة .

أولاً :- المسببات الحيوية :-

* البكتريا تسبب ألتهاب اللوزتين .
* الفايروسات تسبب الأنفلونزا .
* الفطريات تسبب الأمراض الجلدية .
* الطفيليات كالملاريا .

ثانياً :- المسببات الغذائية :- أن النقص أو زيادة العناصر الغذائية تؤدي الى حدوث حالات مرضية .

ثالثاً :- المسببات الكيمياوية :-

* خارجية تدخل الى الجسم .
* التسمم داخل الجسم

رابعاً :- المسببات الطبيعية كالحرارة .

تطبيقات المحاضرة الثالثة

س1 / البيئة الصحية المدرسية تشمل كل من ----------------------- و ------------------------------ و --------------------------- .

س2 / ما هي العوامل التي تقرر مستوى الصحة عددها مع ذكر مثال ؟

س3 / أذكر المسببات النوعية للأمراض مع الأمثلة ؟

المحاضرة الرابعة

العائل المضيف :- أن العوامل المتعلقة بالعائل المضيف تشمل كل من :-

* المقاومة النوعية .
* المقاومة غير النوعية .

3-العوامل المتعلقة بالبيئة :-

* البيئة الطبيعية :- تتكون من المواد غير الحية كالهواء .
* البيئة البايولوجية :- تشمل كل ماهو حي في الطبيعة مثل حيوانات ، نباتات ، حشرات .
* البيئة الأجتماعية :- تمثل حالة الفرد بالمجتمع وكذلك العائلة والمجتمع .

المحاضرة الخامسة

**وظائف الغذاء**

وظائف الغذاء :-

1- توليد الطاقة الحرارية .

2- بناء وتكوين أنسجة الجسم .

3- توفير الصحة أو الحيوية .

4- توفير الصحة النفسية و الأجتماعية .

**العناصر الغذائية**

* الكاربوهيدرات :- تشمل النشويات والسكريات وهي من أهم وأرخص مصادر الطاقة .

أنواع الكاربوهيدرات :-

أ - السكريات الأولية :- وهي :- 1- بسيطة التركيب . 2- لا تحتاج للهضم بل تمتص مثل الكلوكوز .

ب- السكريات الثنائية :- مثل سكر الحليب وسكر القصب .

ج- النشويات :- مثل النشأ.

أهمية الكاربوهيدرات :

1- توفير الطاقة .

2- تساعد على الأكسدة الكاملة للمواد الدهنية .

3- تركيب بعض مركبات الجسم .

4- تحمي البروتينات .

مصادرها :- القمح والبطاطا .

2- الدهنيات :- من العناصر الغذائية الأساسية تتكون جزيئاتها من H,o,c

أ- سائلة في درجات الحرارة الأعتيادية تسمى بالزيوت .

ب- متجمدة وتسمى دهن.

أنواع الأحماض الدهنية :-

1- مشبعة نحصل عليها من عملية أيض الدهون .

2- غير مشبعة وهي أساسية ومهمة .

س / علل ما يأتي :-

\* الأحماض الدهنية غير المشبعة يجب تناولها مع الطعام ؟

ج / لأن الجسم لا يستطيع أنتاجها من جراء عملية أيض الدهون .

أهمية الدهنيات :-

1- مصدر للطاقة .

2- تساعد على أمتصاص الفيتامينات التي تذوب في الدهون فقط مثل فيتامين A , D ,E , K .

3- يعطي الأحساس بالشبع .

3- البروتينات :- مركبات عضوية أساسية لبناء أنسجة الجسم .

س / وضح سبب كون البروتينات مركبات أساسية لبناء أنسجة الجسم .

ج / لأن البروتينات مكون أولي وأساسي في جميع خلايا الجسم .

الأحماض الأمينية :- مركبات عضوية تتكون من الكاربون والهايدروجين والنتروجين قسم منها يحتوي على فسفور، كبريت ، حديد.

وظائف البروتين :-

1- بناء الأنسجة . 2- بناء التالف من الأنسجة . 3- تكوين بروتينات الدم .

مصادر البروتين :-

1- حيوانية مثل اللحوم والدواجن .

2- نباتية مثل البقوليات .

س / ماذا يحصل للأنسان اذا لم يحصل على حاجته من البروتينات ؟

1- تأخر النمو لدى الأطفال .

2- قلة الوزن لدى الكبار .

3- فقر الدم .4-مرض الكواشركور

4- الفيتامينات :- مركبات عضوية يحتاجها الجسم بكميات قليلة وهي ضرورية جداً لـ

أ- نمو الجسم . ب- الوقاية من المرض .

س / تصنف الفيتامينات الى مجموعتين بالنسبة الى قابلية ذوبانها وهي :-

1- الذائبة في الماء :- تتميز بـ أ - التلف السريع . ب- لا تخزن في الجسم . وتشمل فيتامين C ومجموعة فيتامين B.

2- الذائبة في الدهون :- تتميز بـ أ- ليست سريعة التلف . ب- تخزن في الجسم .وتشمل فيتامين A ,D ,E ,K .

س/ قارن بين المجموعة الذائبة في الماء والمجموعة الذائبة في الدهون ؟

|  |  |
| --- | --- |
| الذائبة في الماء | الذائبة في الدهون |
| 1- التلف السريع | 1- ليست سريعة التلف |
| 2- لا تخزن في الجسم | 2- تخزن في الجسم |
| 3- تشمل فيتامين C ومجموعة فيتامين B | 3- تشمل فيتامينات A ,E ,D ,K |

المحاضرة السادسة

**الفيتامينات**

**فيتامين A :-**

فوائدهُ :-

* ضروري جداً للنمو والتكاثر .
* صحة العين والبشرة .
* يقي الجسم من الأصابة بالزكام .

نقصهُ :-

* يعيق النمو .
* يضعف مقاومة الجسم للأمراض .
* يسبب العشو الليلي . ( مهم ) .

مصادرهُ :- البيض ، الجبن ، الجزر ..

**فيتامين B :-**

أثنا عشر نوعاً من فيتامين B

مصادرهُ :- البيض ، الحليب ، جميعها تذوب بالماء بسهولة .

**فيتامين B1 :-**

فوائدهُ :-

* مهم جداً لتمثيل الكاربوهيدرات .
* يقوي الشهية .

نقصهُ :-

* فقدان الشهية .
* يؤدي الى مرض البربري ( أكل الرز المهبش ) .

والذي من أعراضهُ

* فقدان الشهية .
* حدوث أنتفاخ الأطراف .
* قصور القلب .

مرض البربري ( أكل الرز المهبش ) :- ينتج من نقص شديد في فيتامين B1

مصادرهُ ( فيتامين B1 )

* صفار البيض . 2- الحليب .

**فيتامين B2 :-**

* يذوب في الماء.
* يتأثر بالضوء .
* لا يتأثر بالحرارة .

فوائدهُ :- حماية العين من المؤثرات الخارجية .

نقصهُ :- يعيق النمو .

مصادرهُ :- 1- الحليب . 2- الأسماك .

**فيتامين B12 :-**

فوائدهُ :-

* تكوين خلايا الدم الحمراء .
* علاج فقر الدم .

مصادرهُ :- 1- الكبد. 2- الحليب .

**فيتامين C :-**

فوائدهُ :-

* تكوين العظام والأسنان .
* أمتصاص الحديد .
* زيادة مقاومة الجسم للزكام والأنفلونزا .
* مقاومة البرد الشديد .

نقصهُ :-

* يعيق النمو الطبيعي .
* فقر الدم .
* يسبب مرض الأسقربوط .

**مرض الأسقربوط :-**

* يحدث هذا المرض بسبب نقص فيتامين C .
* يتميز عند الأطفال بنزف دموي تحت غشاء العظم .
* تورم مؤلم يمنع المصاب من الحركة .

مصادرهُ :- 1- الحمضيات . 2- البطاطا .

**فيتامين D :-**

فوائدهُ :-

* يساعد على أمتصاص الفسفور والكالسيوم .
* يمنع حدوث مرض الكساح .

نقصهُ :-

* يسبب مرض الكساح .
* يحدث خلل في أمتصاص الكالسيوم .

مصادرهُ :- 1- صفار البيض . 2- الحليب .

المحاضرة السابعة

**فيتامين K :-**

فوائدهُ :-

* تكوين مادة البروثرومبين .
* ضرورية في عملية تخثر الدم .
* نقصهُ يؤدي الى النزف .

مصادرهُ :- الخضر المختلفة .

فيتامين E :-

مصادرهُ :- زيوت الحبوب .

**العناصر المعدنية**

**أولاً :- الكالسيوم** :- يكون حوالي2% من وزن الجسم وحوالي 99% من العظام والأنسان .

وظائف الكالسيوم :-

* عملية تخثر الدم .
* وظيفة عضلة القلب.

أهم المصادر :- 1- الحليب . 2- الجبن .

ثانياً :- الفسفور :- يرتبط بالكالسيوم في العظام ويدخل في تركيب الأنزيمات .

أهم المصادر :- 1- الحليب. 2- الجبن .

**ثالثاً :- الحديد :-**

* مهم لبناء كريات الدم الحمراء .
* مهم في نقل الأوكسجين وطرح CO2 .

مصادره ُ :- 1- التمر . 2- الكبد .

**صفات الغذاء الكامل**

* تزود الجسم بالأحتياجات الغذائية الكاملة .
* خالية من المواد الضارة أو السامة وكذلك المسببة للمرض .
* مستساغاً ومقبولاً بمظهره ِ واعداده .

\* خارجي لا يوجد في الملزمة :-

* الحليب :- مصدر لـ :- 1- فيتامين D. 2- فيتامين B1 ، B2 ، B12 . 3- الكالسيوم .

4- الفسفور .

* البطاطا :- مصدر لـ :- 1- فيتامين C . 2- الكاربوهيدرات .
* الكبد :- مصدر لـ :- 1- فيتامين B12 . 2- الحديد .

المحاضرة السابعة

**أمراض سوء التغذية**

* السمنة :- هي تراكم الشحوم في الجسم مسببة زيادة الوزن بمقدار 10% أو أكثر عن وزن الشخص الطبيعي الذي لهُ نفس الطول والعمر .

**أولاُ :- الأسباب غير المرضية :-**

1- الأفراط في الطعام .

2- قلة الجهد العضلي .

3- الوراثة .

4- العوامل النفسية .

**ثانياً :- الأسباب المرضية :-**

* أمراض الغدد الصم :- مثال ذلك مرض كشنك ، مرض نقص الدرقية .

مرض نقص الدرقية :- ذلك لأن هذا المرض يؤدي الى قلة أفراز هرمون الثيروكسين المهم جداً في عملية حرق الغذاء .

* عقاقير الستيرويد .
* أمراض الجهاز العصبي .

**أخطارالسمنة على الصحة ( مهم جداً جداً )**

\*تعداد 6 فقط وشرح داء السكر بالتفصيل .

* داء السكر .
* أرتفاع ضغط الدم .
* أرتفاع نسبة الكوليسترول .
* تصلب الشرايين .
* أمراض القلب .
* ضيق التنفس .

داء السكر :- يقسم الى نوعين :- 1- السكر الطفولي . 2- سكر الكبار .

السكر الطفولي يتميز بأنهُ يصيب الأنسان ما دون الأربعين عاماً ، سبب حدوثه قلة أفراز الأنسولين ،

يعالج بأعطاء الأنسولين ، أما سكر الكبار يحدث بعد الأربعين ، سببهُ قلة تقبلات الأنسولين .

**2- الهزال**

أعراض الهزال :

1- نقص الوزن . 2- الضمور العضلي . 3- نقص المقاومة .

**المعالجة :**

1- أصلاح الأضطرابات الهضمية وتنشيط الكبد .

2- تحريض الشهية بالأدوية والفيتامينات .

3- أصلاح أضطرابات الغدد الصم .

**3- فقر الدم**

أسباب فقر الدم :

1- عوز الحديد . 2- نقص فيتامين B12 .

أعراض فقر الدم :-

1- الشحوب والأصفرار . 2- عسر التنفس . 3- تسرع القلب . 4- الدوران الشديد .

**المناعة ( مهم جداً )**

المناعة :- هي قدرة الجسم على مقاومة الجراثيم و المسببات المرضية بحيث يقيه ذلك من الأصابة بالمرض. وتقسم الى قسمين رئيسيين :-

أولاً :- المناعة الطبيعية وتقسم الى نوعين :- 1- أيجابي Active . 2- سلبي passive.

ثانياً :- المناعة الأصطناعية وتقسم الى نوعين :- 1- أيجابيActive . 2- سلبي Passive.

س / ما هي الفروق بين اللقاح والمصل ؟ غير داخل في أمتحان الشهر الثاني

|  |  |
| --- | --- |
| **اللقاح ( المناعة الفعالة )** | **المصل ( المناعة المنفعلة )** |
| 1- يتكون اللقاح من : | 1- يتكون من أجسام مضادة وجاهزة . |
| أ- جراثيم ميتة . |  |
| ب- جراثيم حية مضعفة . |  |
| 2- يحتاج الى وقت لتكوين الأجسام المضادة . | 2- يحصل الجسم على الأجسام المضادة في نفس اليوم . |
| 3- تبقى في الجسم لمدة طويلة . | 3- تبقى لمدة قصيرة حوالي ( 3 أسابيع ) . |

* اللقاحات الأجبارية :-

1- لقاح الـ B.C.G :- ويحتوي هذا اللقاح على ميكروبات حية مضعفة ويعطى عادةً في الأسبوع الأول من عمر الوليد ، ويعطي اللقاح في أعلى الكتف الأيسر .

2- اللقاح الثلاثي + شلل الأطفال :- يحتوي اللقاح الثلاثي على السعال الديكي ( جراثيم ميتة ) + توكسيد الخناق ( سموم الخناق فورمالين ) + توكسيد الكزاز ( سموم الكزاز + فورمالين ) ويعطي بالعضلة في العضد . أما لقاح شلل الأطفال فيحتوي على جراثيم حية مروضة يعطي اللقاح على شكل قطرات في الفم.تعطي الجرعة الأولى عنما يكمل الطفل الشهر الثالث من العمر . التقوية بعد سنة واحدة من إعطاء الجرعة الثالثة .

* اللقاحات الأختيارية

1- اللقاح ضد الجدري :- يحتوي اللقاح على جراثيم حية مروضة ويعطي عند إكمال الطفل السنة الأولى من عمره ، ويعاد التلقيح كل 3-5 سنوات .

2- اللقاح ضد الحصبة :- يحتوي اللقاح على جراثيم مضعفة ويعطي بعد إكمال الطفل التسعة أشهر من عمره في العضلة أو بعمق تحت الجلد .

3- اللقاح ضد الحصبة الألمانية والحصبة والنكاف :-

أ- يعطى بجرعة واحدة بحقنة تحت الجلد .

ب- تعتبر وقاية ضد أمراض القلب الولادية .

4- التطعيم ضد مرض حمى التايفوئيد :-

أ- يعطى هذا اللقاح عن طريق الحقن تحت الجلد .

**الأمراض الخمجية ( المعدية )**

الأمراض الخمجية :- الأمراض التي تنتقل من الشخص المريض الى الشخص السليم بصورة مباشرة أو غير مباشرة ، لابد من حدوثها وجود جراثيم أو مسببات مرضية تنتقل من المريض الى سواه .

الخمج :- هو أنتقال الميكروبات أو المسببات المرضية من المصاب الى السليم .

س/ أهم الوسائل المساعدة لأنتشار الأمراض الخمجية ؟

ج/ 1- المخالطة للمريض . 2- الأزدحام . 3- العادات غير الصحية .

**كيفية أنتقال المرض**

1- وجود مسبب نوعي للمرض .

2- مستودع ومصدر للخمج .

3- وسائل نقل الخمج من المصدر الى المضيف .

4- دخول المسببات المرضية .

مستودع المرض :- الأماكن التي تنمو فيها وتتكاثر فيها الكائنات الحية الخمجية .

أ- المستودع البشري . 2- المستودعات الحيوانية . جـ- منابع أخرى قليلة ( التربة الرطبة ) .

**وسائل نقل الخمج**

1- الخمج المباشر . 2- الخمج غير المباشر .

المحاضرة الثامنة

\*محاضرة خارجية لا توجد في الملزمة .

**الــــدم**

الدم :- عبارة عن سائل أحمر يبلغ حجمهُ (5 الى 6 ) لتر ويتكون من مادة سائلة تسمى البلازما يسبح فيها ثلاث أنواع من الخلايا الصلبة .

أولاً :- خلايا الدم الحمراء .

ثانياً :- خلايا الدم البيضاء .

ثالثاً :- الصفيحات الدموية .

أولاً :- خلايا الدم الحمراء :- كريات على شكل أقراص مقعرة السطحين لها جدار رقيق وليس لها نواة وتحتوي على الهيموغلوبين.

ثانياً :- خلايا:- عبارة عن خلايا عديمة اللون أو شفافة ولكن أنعكاس الضوء من المجهر عليها تظهر الدم البيضاء كأنها بيضاء اللون وتعتبر هي الأكبر بين خلايا الدم ولكن عددها أقل من الحمراء .

|  |  |
| --- | --- |
| **كريات الدم البيضاء** | **كريات الدم الحمراء** |
| * تتخذ أشكال مختلفة . * تتحرك عكس جريان الدم . * لاتحتوي على الهيموغلوبين . * لها نواة . * وظيفتها دفاعية .      * تعيش 14 يوم فقط . * أقل عدد من الخلايا الحمراء . | * تتخذ شكل واحد بيضوي أو مضغوطة الطرفين . * تتحرك بأتجاه الدم . * تحتوي على الهيموغلوبين . * ليس لها نواة . * وظيفتها نقل الغذاء والأنزيم وطرح CO2 واليوريا . * تعيش 120 لايوم . * أكثر عدداً لكنها أصغر حجماً . |

المحاضرة التاسعة

مميزات كريات الدم الحمراء :-

* التنفس :- يقوم الدم بنقل O2 وطرح CO2 من أعضاء التنفس ( الرئتين ) الى الأنسجة بواسطة هيموغلوبين كريات الدم الحمراء ونقل CO2 من الأنسجة الى الرئتين لطرحها خارج جسم الأنسان .
* الوظيفة أو الميزة الغذائية :- يقوم الدم بنقل وتوزيع الغذاء من الجهاز الهضمي الى جميع أنحاء الجسم .
* الوظيفة الأخراجية أو الطرح :- يقوم الدم بطرح المواد الأخراجية خارج الجسم مثل نقل Co2 الى الرئتين ونقل اليوريا الى الكلية .
* وظيفة النقل :- يقوم الدم بحمل الأنزيمات من أماكن تصنيعها الى بقية أعضاء الجسم من أجل عمليات البناء والهدم .
* يساعد الدم على المحافظة على كمية الماء الموجودة وذلك عن طريق أخراج الماء الزائد .
* يساعد على حدوث تجلط الدم حيث يتم وقف النزيف الناتج عن أصابة الأوعية الدموية عن طريق التجلط .
* تساعد على المحافظة على PH الدم .

|  |  |
| --- | --- |
| الفيتامينات الذائبة في الدهون | الفيتامينات الذائبة في الماء |
| 1- تذوب فقط في الدهون . | 1- تذوب فقط في الماء . |
| 2- تشمل كل من فيتامين A,D,E,K . | 2- تشمل كل من فيتامين C ومجموعة B . |
| 3- لا تتلف بسرعة بل تحتاج الى وقت طويل . | 3- تتلف هذه الفيتامينات بمجرد دخولها في جسم الأنسان . |
|  | 4- لا يمكن خزنها لفترات طويلة في خلايا الجسم . |
|  | 5- نقصها في الجسم لايظهر بسرعة . |
|  | 6- ليس من الضروري الحصول عليها يومياً . |
| 4- يمكن خزنها لفترات طويلة في الخلايا والأنسجة | 7- يتم أمتصاصها عن طريق اللمف . |
| 5- نقصها في الجسم يظهر بسرعة . | 8- تحتاج إليها الأحياء الراقية مثل الأنسان ، الحيوان . |
| 6- يجب الحصول عليها في وجبات الغذاء . |  |

اللمف :- عبارة عن سائل يترشح من الشعيرات الدموية والذي يحتوي على الماء ، الغذاء ، O2 ، مع جزء من بلازما الدم ويدخل داخل الأوعية اللمفاوية .

أن اللمف يشبه الدم لكن يختلف عن الدم بعدم إحتوائهِ على كريات الدم الحمراء .

س/ ما هي الحالات التي تستدعي تناول كميات أضافية من الفيتامينات الذائبة في الدهون والذائبة في

الماء ؟

ج/ 1- المدخنون بحاجة دوماً الى فيتامين C لأن العناصر الكيميائية الناتجة عن التدخين تسبب جذور حرة بالجسم لذلك تستهلك كميات كبيرة من هذا الفيتامين للتخلص منها .

2- الأشخاص الذين يتبعون حمية غذائية شديدة وبرامج إنقاص الوزن لفترات طويلة .

3- الأشخاص النباتيون ولا يتناولون طعام حيواني المنشأ لا بد أن يحصلوا على فيتامينات لأمتصاص الحديد من الأطعمة النباتية .

4- مرض السكري بحاجة دوماً لفيتامين A لأن أجسامهم لا تمتصه من الغذاء وبحاجة للأنسولين ، وكذلك يحتاجون مجموعة فيتامين B .

المحاضرة العاشرة

**الأمراض الأنتقالية**

1- الحصبة :-

مسبب المرض :- فايروس ينتقل بواسطة الهواء .

مدة الحضانة :- عشرة أيام .

الوقاية :- 1- منع الأختلاط بالمريض . 2- عدم أستخدام أدوات المريض .

2- السعال الديكي :-

مسببات المرض :- عصيات السعال الديكي .

مدة الحضانة :- ثلاثة أسابيع .

الوقاية :- أجراء التلقيح الثلاثي .

3- الخناق :-

مسببات المرض :- عصيات الخناق .

مدة الحضانة :- 2 الى 5 أيام .

االوقاية :- أجراء اللقاح الثلاثي .

4- الكزاز :-

مسببات المرض :- بكتريا لا هوائية ( بكتريا لا تحتاج للأوكسجين .

مدة الحضانة :- 4 أيام الى 21 يوم .

الوقاية :- أعطاء اللقاح الثلاثي مع الجرعة المنشطة ( توكسيد الكزاز .

5- الأنفلونزا :-

مسببات المرض :- فايروس .

مدة الحضانة :- 24 – 72 ساعة .

الوقاية :- تجنب مسببات المرض قدر المستطاع .

6- السحايا الدماغية :-

مسببات المرض :- بكتريات مكورات سحائية .

مدة الحضانة :- 2- 10 أيام .

الوقاية :- أستخدام لقاح يستخرج من جسم الجراثيم ويسمى بولسكرايد .

7- الكوليرا :-

مسبب المرض :- بكتريا على شكل حرف واو .

مدة الحضانة :- 6 – 48 ساعة .

الوقاية :- 1- الصحة العامة . 2- تنقية المياه . 3- بسترة الحليب . 4- التعقيم.

المحاضرة الحادية عشر

**الأسعافات الأولية**

الأسعافات الأولية :- تقديم المساعدات الفورية من قبل المسعف الى المصاب بحادث طارىء أو مرض مفاجىء لغرض تخفيف الأصابة أو أنقاذ حياة المصاب .

الكسور ،

الكسر :- تفرق أتصال في أنسجة العظم نتيجة شدة خارجية .

المحاضرة الثانية عشر

أعراض الكسور :-

1. ألم شديد في موضع الكسر .

2. حدوث كدمة في مكان الكسر .

3. عدم التمكن من تحريك الأصابة .

4. تشوه في مكان الأصابة .

يستخدم التصوير الشعاعي لغرض معرفة ووضع الكسر ونوع الكسر وإثبات موضع الكسر من عدمه (مهم)

**القواعد العامة لأسعاف الكسور**

1. عدم نقل المصاب بالكسر الى أن يثبت موضع الكسر .

2. عندما يكون الكسر مصحوب بنزف يوقف النزف أولاً ثم يسعف الكسر.

3. محاولة إرجاع القسم المكسور الى مكانه قدر الأمكان .

**الرعاف**

خروج الدم من الأنف ،

إذا لم يتوقف نزيف الأنف يعمل له الأسعاف المناسب وذلك بأستخدام شاش طبي وبطريقة معينة يوضع داخل الأنف .

المحاضرة الثالثة عشر

الصدمة الكهربائية :- التعرض للتيار الكهربائي يجب على المسعف أن يحتاط لحماية نفسه وذلك من خلال لبس حذاء من المطاط و قفازات مطاطية أو أستخدام قطعة من الخشب الجاف أو حبل لأبعاد المصاب عن مصدر التيار الكهربائي .

ضربة الشمس :- تحدث نتيجة التعرض لحرارة الشمس لفترة طويلة ، يشعر المصاب بدوار عام وصداع مع أرتفاع درجات الحرارة ، قد تزداد درجة الحرارة فتزداد الأعراض وترتفع الى ما فوق الأربعين درجة مئوية ، يحمر الجلد ويتوقف العرق وأحياناً يتعرض لخطر الموت ووفاة .

الأسعاف :- ينقل المصاب الى الظل أو الى داخل البناية ، يعطى سوائل كثيرة ، نقله الى مكان بارد ،

وضع كمادات من الماء المثلج على الأطراف والرأس .

الأغماء :- فقد الوعي عند الشخص لمدة قصيرة لا تزيد عن دقيقتين الى ثلاثة لحدوث أضطراب في الدورة الدموية للشخص بدون وجود مرض في الدماغ .

أعراض الأغماء :- 1. يشحب لون المصاب . 2. التنفس ضعيف . 3. النبض بطيء .

4. تتسع حدقة العين ( حدود المنطقة البيضاء في العين .

أسباب الأغماء :-

1. التسمم . 2. الصدمة الكهربائية . 3. العوامل النفسية .

\_ يسعف المصاب بالأغماء بجعله في وضعية أفقية .

\_ ينشق بعض المواد العطرية .

\_ ثم يراجع الطبيب المعالج .

**الصرع**

\_ مرض عصبي يفقد المصاب به وعيه تماماً

\_ يحدث بشكل نوبة تعاوده بين الحين والاخر

\_ يسقط على الأرض ويكون وجهه شاحباً

\_ يحدث لديه تشنج ويكون التنفس بطيء

\_من أهم أعراضه :- وكثيراً ما ينحصر اللسان بين الفكين فيعضه المصاب ويحدث لديه جروح .

الأسعاف لحالة الصرع :-

1. منع التجمهر على الشخص المصاب .

2. توفير التهوية المناسبة .

3. أستخدام قطعة من الفلين أو القماش لمنع عض اللسان .

4. ينقل الى الطبيب لأخذ العلاج المناسب .