

البيئة والصحة

الكورس الاول

المرحلة : الرابعة

قسم : الرياضيات

الدراسة : الصباحي - المسائي

اعداد الاستاذ : م.م. رفاه رياض

الصفحة	الموضوعات	التسلسل
1	الصحة	1
4	التربية الصحية	2
6	الصحة المدرسية	3
8	الغذاء والتغذية	4
21	امراض سوء التغذية	5
25	اللقاحات	6
27	الامراض التي تصيب الاطفال وطرق علاجها	7
29	تدخين والكحول	8
32	المخدرات	9
34	الاسعافات الاولى	10
40	صيدلية المنزل	11

مفهوم الصحة :

عرف العالم بركنز الصحة بأنها حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم ، وان حالة التوازن هذه تنتج من تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها ، وان تكيف الجسم عملية ايجابية تقوم بها قوى الجسم للمحافظة على توازنه .

أما هيئة الصحة العالمية فقد عرفت الصحة على أنها حالة السلامة والكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست مجرد الخلو من المرض او العجز .

الصحة العامة :

الصحة العامة هي علم وفن الوقاية من المرض وإطالة العمر وترقية الصحة والكفاية الاجتماعية وذلك بمجهودات منظمة المجتمع من اجل صحة البيئة ومكافحة الأمراض المعدية وتعليم الفرد الصحة الشخصية وتنظيم خدمات الطب والتمريض للعمل على التشخيص المبكر والعلاج الوقائي للأمراض وتطوير الحياة الاجتماعية والمعيشية ليتمكن كل مواطن من الحصول على حقه المشروع في الصحة والحياة.

مكونات الصحة العامة :

ترتبط الصحة العامة بدراسة جسم الإنسان وتركيبه والتعرف على عمل وظائفه بغرض التعرف على العلاقة بينها والتوصل إلى تشخيص الحالات المرضية ومحاولة معالجتها. وتوجد عدة مكونات للصحة العامة تمثل بما يأتي:

1. صحة البيئة

كل العوامل الخارجية التي تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على الفرد وترتبط الصحة البيئية بالعوامل الاجتماعية حيث تسهم في القضاء على المشكلات الصحية التي يتعرض لها الأفراد من خلال مراقبة الأغذية والعناية بمصادر مياه الشرب والعمل على تصريف الفضلات والقضاء على كافة أنواع الحشرات في البيئة, كذلك متابعة المحلات والمطاعم والعناية بالمأكولات والأطعمة والحفاظ عليها . وأن للصحة البيئية التي تقدم للفرد دوراً كبيراً في تحديد صفات الفرد وفي تباين نموه ومستوى النضج الذي يتمتع به.

الصحة الفردية:

كل ما يتعلق بالفرد والاهتمام بصحته من ناحية النمو البدني والحركي والتغذية وإجراء التحاليل الطبية والكيميائية, والعمل من أجل الوصول إلى تحقيق النمو المتكامل من كافة النواحي البدنية والذهنية والنفسية والصحية والاجتماعية, إضافة إلى تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.

الطب الوقائي للمجتمع:

مرتبط بشكل مباشر بالصحة البيئية من جهة وبالصحة الفردية من جهة أخرى, من خلال القيام بكافة الإجراءات الصحية من عمل خدمات صحية عامة وتفتيش صحي إضافة إلى اكتساب الخبرات والأنماط السلوكية والتمسك بالعادات الصحية الحسنة ونمو العلاقات الاجتماعية.

الطب الوقائي للفرد:

مرتبط بكل من الصحة البيئية والفردية والطب الوقائي للمجتمع, من خلال التأكيد على توعية الأفراد بأهمية الوقاية والعلاج والعمل على استخدام الطرق السليمة للحاجات اليومية, كذلك استخدام الأدوية واللقاحات من أجل الوقاية والعلاج.

* إن الصحة العامة في مفهومها الحديث أشمل وأوسع من الصحة البيئية أو الصحة الشخصية أو الطب الوقائي للمجتمع أو الطب الوقائي للفرد وفي الواقع أن الصحة العامة تشمل كل المفاهيم الأخرى مجتمعة ويضاف إلى ذلك:

- 1- الإجراءات الإدارية مثل التخطيط والتنظيم وجمع الإحصاءات الصحية والحيوية.
- 2 -الدراسات الاستقصائية والوبائية.
- 3 -خدمات الصحة العامة المختبرية.
- 4 -ادارة الوحدات الصحية والمستوصفات والمستشفيات.

مستويات الصحة :

لا تتسم الحالة الصحية للإنسان بالاستقرار على حالة معينة من المرض أو الصحة طوال الوقت ، و لكنها تخضع لعملية تغير مستمر نتيجة للتفاعل القائم بين العناصر الإيجابية التي تعمل على رفع مستوى الصحة و زيادة مقاومة الجسم مع العناصر السلبية التي تحدث المرض أو تشجع على حدوثه . و يمكن تقسيم مستويات الصحة إلى

- الصحة المثالية : الصحة المتكاملة كما عرفتها منظمة الصحة العالمية ، وهي نادرة الحدوث فعلياً .
- الصحة الإيجابية : حيث تتغلب مناعة الفرد مما يؤدي إلى زيادة قدرة الإنسان على مقاومة الأمراض المختلفة ، و يسمح للإنسان بمواجهة المؤثرات الطارئة البدنية و النفسية و الاجتماعية دون أن تؤدي إلى حدوث المرض .
- الصحة المتوسطة : عندما يحدث توازن بين مناعة الفرد و المرض ، فيبدو الإنسان سليماً في الأحوال العادية ، و لكن يفقد القدرة على مقاومة المؤثرات الضارة فيسقط فريسة للمرض بسهولة

***الوعي الصحي :** مفهوم يقصد به إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية ، وأيضاً إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم و صحة غيرهم ، و في هذا الإطار يعتبر الوعي الصحي هو الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم و الاقتناع ، و يعني الوعي الصحي أيضاً أن تتحول تلك

الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير .بمعنى آخر ، الوعي الصحي هو الهدف الذي يجب أن نسعى إليه و نتوصل إليه لا أن تبقى المعلومات كثافة صحية فقط .

مجالات الصحة العامة :

يمكن تقسيم خدمات الصحة العامة ومجالاتها إلى قسمين

القسم الاول : الخدمات التي تقدمها الادارات الصحية سواء كانت منفردة او بالاشتراك مع غيرها .
القسم الثاني : الخدمات الاخرى التي تساعد على الارتقاء بالمستوى الصحي.

القسم الاول :الخدمات التي تقدمها الادارات الصحية منفردة او بالاشتراك مع غيرها

اولا: مجال صحة البيئة ويشمل :

1. المسكن الصحي .
2. تخطيط المدن والقرى
3. المياه الصالحة للشرب والاستعمال الادمي
4. جمع وتصريف الفضالت الالدية
5. جمع وتصريف القمامة
6. حماية النهار والترع من التلوث
7. مكافحة الحشرات والفئران
8. مراقبة المواد الخطرة ومخلفات الصناعة .
9. حماية الجو من التلوث.

ثانياً : مجال الصحة الفردية:

- رعاية الأمهات الحوامل
- رعاية الأطفال
- المراهقين
- رعاية المسنين
- رعاية ذو الاحتياجات الخاصة

ثالثاً : المجال العام :

تطوير الصحة وترقيتها والمتمثلة بما يأتي:

أ- التغذية .

ب- التربية البدنية

ج- التربية الصحية (عقلياً وبدنياً)

د- سن القوانين في المجال الصحي

ت-التجهيزات الطبية والصحية.

رابعاً : مجال الابحاث :

- 1- : البحوث الاساسية.
- 2- بحوث المختبرية
- 3- .البحوث التطبيقية.

القسم الثاني :الخدمات التي تساعد على الارتقاء بالمستوى الصحي:

- 1- الرعاية الاجتماعية.
- 2-الرعاية الصحية.
- 3- رعاية الشباب.
- 4-الخدمات الطبية والصحية.
- 5-النقل والمواصلات.
- 6-البلديات والنظافة.
- 7-تنظيم الأسرة والسكان.
- 8-استغلال الموارد الطبيعية.
- 9-خدمات الترويح والترفيه.

التربية الصحية:

هي تعديل سلوك الأفراد واتجاهاتهم فيما يتعلق بصحتهم. وذلك عن طريق تزويدهم بالمعلومات الصحية المناسبة. ويتم ذلك بإتباع الأساليب التربوية الحديثة والمناسب كما عرفها عدد من الباحثين بأنها :

- 1- عملية تعليم المجتمع كيفية حماية نفسه من الأمراض والمشاكل الصحية .
- 2- عملية تغيير أفكار وأحاسيس وسلوك الناس فيما يتعلق بصحتهم .
- 3- عملية تزويد أفراد المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتهم واتجاهاتهم وممارستهم فيما يتعلق بالصحة ، تأثيراً " حميداً" .
- 4- عملية ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع وذلك باستعمال الأساليب التربوية الحديثة .

أهداف التربية الصحية :

- 1- أن يدرك الأفراد مسئوليتهم نحو تحسين أحوالهم الصحية والاهتمام بها.
- 2- تعديل اتجاهات وعادات وسلوكيات الأفراد إلى السلوك الصحي السليم وإكسابهم الاتجاهات الايجابية
- 3- إكساب الأفراد مفاهيم جديدة نحو الصحة والمرض بما يتلائم مع الاكتشافات الحديثة.
- 4- تزويد الأفراد بأساليب وطرق تساعد في الحفاظ على صحتهم.

5- المساهمة في نشر طرق الوقاية العامة.

6- تبسيط المعلومات والحقائق المتعلقة بالصحة مثل جسم الإنسان ووظائف الأعضاء والاحتياجات الغذائية

مبادئ التربية الصحية ومجالاتها :

- 1- الصحة الشخصية : وذلك فيما يتعلق بالنظافة والتغذية والنوم والراحة والرياضة والعناية بالعينين .
- 2- المنزل : وتنتهي به فرص وعوامل تربوية كثيرة مثل العادات الصحية للكبار كقدوة للصغار ، وطريقة معاملة أفراد الأسرة بعضهم لبعض ، واتجاهات الأسرة نحو الصحة والإجراءات الصحية ، وميزانية الأسرة وطريقة توزيعها بين الغذاء والسكن والملبس .
- 3- المدرسة : سواء كانت ابتدائية أو متوسطة أو إعدادية أو معاهد عليا أو كليات جامعية ، وتنتهي فيها فرص تربوية كثيرة من صحة البيئة والمرافق الصحية ، والتربية البدنية والألعاب الرياضية ، ومشاريع خدمة المجتمع ، والسلوك الصحي للمدرسين وغيرهم كقدوة للطلاب ، والعلاقات العامة بين المدرسين والتلاميذ وغيرهم من هيئة المدرسة .
- 4- المجتمع : تنتهي به فرص كثيرة تؤثر في السلوك الصحي للشعب منها ، الخدمات الصحية والنصائح التي يحصل عليها الأهالي من هيئات الطب والتمريض والخدمات المساعدة ، الخبرة في العمل سواء كان في الحقل أو المصنع أو المتجر .

طرق وأساليب التربية الصحية :

أ- وسائل الإعلام :

وهي الوسائل المستخدمة لتوصيل المعلومات إلى مجموع الناس وتمتاز بمساعدة المثقف الصحي على الاتصال بعدد كبير من الناس في وقت واحد. من أمثلتها الأفلام السينمائية والتلفزيون والصحف والمجلات والدوريات والكتب والكتيبات والنشرات والملصقات ، ومن عيوبها أنها عملية في اتجاه واحد ومما يقلل من فاعلية وسائل الإعلام في التربية الصحية :

1- عدم وصول الوسيلة ، لأسباب فنية أو اقتصادية .

2- عدم جذب الانتباه بدرجة كافية.

3- عدم رغبة المتعلم .

4- العامل الوسيط .

ب- طرق المواجهة :

وهي الطرق التي تهيئ مقابلة المعلم للمتعلم ومواجهتهما وتشمل :

1- المحادثة الشخصية

2- الفصول الصحية

3- الاجتماعات

ج- طريقة تنظيم المجتمع (المجموعات)

هي احدى طرق الخدمة الاجتماعية التي اقتبست للتطبيق في مجال التربية الصحية وقد عرفت هيئة الامم تنظيم المجتمع بانه عملية هادفة الى النهوض بالمجتمع ورعايته وذلك بمساعدته على التعرف على حاجاته وموارده وحشد هذه الموارد لاشباع هذه الحاجات مع تنسيق البرامج والخدمات القائمة في المجتمع لنفس الهدف

د- وسائل الايضاح

وهي ليست طرق من طرائق التربية الصحية الرئيسية بل هي عوامل مساعدة لهذه الطرق وذلك لتوضيح الرسالة التعليمية التي تهدف اليها طريقة التعليم فيمكن استخدام وسائل الايضاح في طريقة المواجهة وفي وسائل الاعلام وفي تنظيم المجتمع ومن اهم وسائل الايضاح الصور والنماذج المجسمة

الصحة المدرسية :

مفهوم الصحة المدرسية: "مجموعة المفاهيم والمبادئ والانظمة والخدمات التي تقدم لتعزيز صحة الطالب في السن المدرسية، وتعزيز صحة المجتمع من خلال المدارس".

ووفق توجيهاتها الحديثة الصحة المدرسية : "هي مجموعة البرامج والاستراتيجيات والانشطة والخدمات التي تتم وتقدم في المدارس عن طريق الوحدات الصحية المدرسية والقطاعات الصحية الاخرى، وبالتعاون معها، ومصممة لتعزيز صحة التلاميذ بالمجتمع المدرسي"

أو هي "مجموعة المفاهيم والمبادئ والانظمة والخدمات التي تقدم لتعزيز صحة التلاميذ في السن المدرسية، وتعزيز صحة المجتمع من خلال المدارس "

أهمية الصحة المدرسية

تعتبر الرعاية الصحية هي الركيزة الاساسية لبناء أجيال المستقبل لأي مجتمع، ولذلك حرص في التعليم على توفير الصحة المدرسية لتكون في خدمة المجتمع المدرسي، من تلاميذ وأعضاء هيئه التدريس والعاملين بها، وتقوم الوحدات الصحية المدرسية، بتنفيذ العديد من البرامج الصحية.

***مجال الوقاية:** تقوم الوحدات الصحية المدرسية بفحص التلاميذ المستجدين، حيث تقدم لهم التطعيمات اللازمة ضد الامراض المعدية، كما تقوم بمراقبة البيئة المدرسية التي تشمل المباني المدرسية والمرافق الصحية والمطعم، حتى تتأكد من توافر العوامل الصحية السليمة في البيئة المدرسية.

***مجال الخدمات العلاجية المختلفة :** فالوحدات الصحية المدرسية تقوم بعلاج التلاميذ من الامراض المختلفة، وتقدم لهم الدواء اللازم لكل مرض، كما تقوم بتحويل بعض الحالات المرضية التي تحتاج إلى فحوصات معمقة أو عمليات خاصة إلى المستشفيات لاستكمال بقية مراحل العلاج.

اسباب الاهتمام بالصحة المدرسية :

أهم الاسباب التي من أجلها تولي المجتمعات المتقدمة عناية خاصة بالصحة المدرسي :

1- يمثل التلاميذ في جميع المراحل التعليمية نسبة مرتفعة من مجموع السكان، ولذلك فإن الاهتمام بهم يعني الاهتمام بجزء كبير من المجتمع .

2- التقاء التلاميذ مع بعضهم في المدارس يعطي فرصة لانتقال الامراض المعدية، ويترتب عليه انتقالها لافراد أسرهم، مما يضخم من حجم المشكلة.

3- يعتبر التلاميذ في السن المدرسي اليوم هم اجيال المستقبل والعناية بهم وبصحتهم معناها إيجاد أجيال قوية تساهم بنصيبها كاملاً في الانتاج وفي نهضة ورفاهية المجتمع.

4- تعتبر فترة السن المدرسي من أهم مراحل العمر من حيث النمو والتطور السريع الذي يطرأ على التلميذ من الناحية البدنية أو النفسية أو الاجتماعية مما يتطلب الظروف المناسبة لتطور ونمو كامل .

5- كلما كان التلميذ يتمتع بصحة جيدة كان قادراً على التعلم واكتساب المعلومات والخبرات التعليمية التي تهيئها له المدرسة عملاً بمبدأ العقل السليم في الجسم السليم .

6- التربية الصحية في المدارس تساعد التلاميذ على اكتساب السلوك الصحي السليم، وقد يساعد هذا التأثير الطيب في أسرهم الحالية والمستقبلية عندما يكبرون ويصبحون أباء وأمهات.

اهداف الصحة المدرسية:

توجد عدة أهداف للصحة المدرسي نذكر من بينها :

1- خلق الوسط المناسب والبيئة الصحية اللازمة للنمو البدني والعقلي والنفعالي

2- الحصول على صورة واقعية للاصول الصحية للتلاميذ في سن المدرسة، وذلك عن طريق الفحوصات الطبية في بدء المرحلة التعليمية، وعن طريق الفحوصات الدورية حسبما تقتضي الضرورة .

3- اكتشاف الانحرافات الصحية سواءا كانت بدنية أو نفسية ثم العمل على معالجتها .

4- العناية الخاصة بالتلاميذ من ذوي الاحتياجات الخاصة.

***ولاجل تحقيق هذه الاهداف لابد من توافر مجموعة من الاولويات لتحقيقها وهي :**

1- الرعاية الطبية: بإجراء الفحوص الطبية الشاملة عند دخول المدرسة وبعد ذلك.

2- الوقاية من الاخطار الصحية: الحوادث والاضطرابات النفسية وغيرها من الامراض.

3- نشر الوعي الصحي بين التلاميذ .

4- توفير البيئة المدرسية الصحية .

5- الاهتمام بتغذية الاطفال .

6 - توفير كتاب الصحة المدرسية يتناول مختلف نواحي الصحة المدرسية

7- القدوة الحسنة من إدارة المدرسة وهيئتها التدريسية.

8- إجراء البحوث والدراسات في الصحة المدرسية و مجالاتها.

الغذاء والتغذية :

التمثيل الغذائي: هو العمليات التي تحدث داخل الخلايا، وتؤدي تغيرات كيميائية نتيجة التغذية و ما يتعلق بها تغيرات تحدث عند احتراق المواد الغذائية وانطلاق الطاقة منها .

التربية الغذائية: هي تزويد الفرد بالمعلومات و والخبرات الغذائية بهدف تعديل السلوك الغذائي .

التغذية : هي دراسة تأثير الغذاء (الطعام) ومكوناته في الكائن الحي، بوصفها ضرورية للصحة والمحافظة على سلامة الانسجة.

العناصر الغذائية :

1- الكربوهيدرات :

وهي مركبات تتألف من الكربون والهيدروجين و والاكسجين وتكون نسبة الهيدروجين إلى الاوكسجين كنسبتها في الماء أي 1:2 ، ووظيفتها الأساسية توليد الطاقة الحرارية التي يحتاجها الجسم كوقود للقيام بنشاطه الحيوي .

مصادر الكربوهيدرات:

1- المصادر الحيوانية مثل: النشا الحيواني.

2- المصادر النباتية: وتشمل جميع النشويات الموجودة في السكريات والفواكه والخضروات.

تصنيف الكربوهيدرات:

1- السكريات الاحادية: وهي السكريات التي لا يمكن تجزئتها إلى سكريات أبسط مثل: سكر العنب (الكلوكوز) و سكر الفواكه (الفركتوز)

2- السكريات قليلة الوحدات: وهي على نوعين:

أ- السكريات الثنائية: مثل سكر الشعير (المالتوز) و سكر المائدة (السكروز)

ب- السكريات الثلاثية: وهي التي ينتج من تحليلها ثلاث جزيئات من السكر الاحادي.

3- السكريات المجتمعة أو المعقدة: وهي السكريات التي ينتج من تحليلها أكثر من عشرة جزيئات من السكر الاحادي مثل: النشا و النشا الحيواني.

وظائف الكربوهيدرات:

- 1- تزويد الجسم بالطاقة: تعتبر الكربوهيدرات من العناصر المصدرة للطاقة بنسبة 40-45% من الطاقة الكلية للجسم ، كل 1 غرام من السكر ينتج عنه 4 سعرات حرارية.
- 2- تحسين عملية الهضم.
- 3- تنظيم احتراق الدهون.

الاحتياج اليومي للكربوهيدرات:

- 1- الرضيع: 7-10 غرام/كل كيلو غرام من وزن الجسم
- 2- الشخص البالغ : 4-6 غرام/كل كيلو غرام من وزن الجسم.

*الألياف الغذائية :

هي نوع من أنواع الكربوهيدرات النباتية التي يمكن هضمها في الأمعاء. ورغم أن معظم الكربوهيدرات تتحول الى سكريات إلا أن الألياف لا تتحول الى سكريات، ولكنها تبقى في الجسم من غير هضم، كما تعزز الألياف الشعور بالشبع لفترات طويلة، وتقلل من احتمالية الإصابة ببعض الأمراض مثل: أمراض القلب، والسكري، وأمراض القولون والإمساك.

انواع الألياف الغذائية :

أ- الذائبة في الماء و تشتمل على:

- 1- أنصاف السليلوز
- 2-المواد البكتينية

ب- الغير ذائبة في الماء و تشتمل على:

- 1- السليلوز.
- 2- الخشب البكتيني (اللكنين)

الألياف الغذائية بصورة عامة نباتية المصدر مثل :

- 1-الفواكه والشوفان و الشعير و المكسرات و تكون ذائبة في الماء.
- 2- القمح مع أغلفته و البقوليات مع قشورها و الخضروات وهي غير ذائبة في الماء.

فوائد الالياف الغذائية :

- 1- تقليل نسبة الكوليسترول الضار في الدم عن طريق منع امتصاصه
- 2 - تساعد الألياف الغذائية على زيادة الإحساس بالشبع لفترة أطول .
- 3- تنظيم مستوى السكر بالدم.
- 4- تحسين صحة الجهاز الهضمي وتنظيم حركة الأمعاء.

2- الدهون :

هي مركبات غير متجانسة تتكون أساسا من الكربون و الهيدروجين و الاوكسجين و بعضها يحتوي على الفسفور و هذه المركبات لا تذوب في الماء و لكنها تذوب في المذيبات العضوية مثل البنزين.

المصادر الغذائية للدهون :-

1-الحيوانية :- مثل اللحوم و لحليب و منتجاته و صفار البيض

2-النباتية :- مثل الذرة و السمسم.

الاحتياج اليومي :-

1-الشخص البالغ :- 1-2 غرام/لكل كيلو غرام من وزن الجسم.

2- الرضيع والطفل :- 2-3 غرام/لكل كيلو غرام من وزن الجسم.

تصنيف الدهون:

1-الدهون البسيطة:-

أ- الشحم.

ب- الزيت.

ج- الشمع .

2- الدهون المشتقة:-

أ- الاحماض الشحمية

ب - كليسيرول .

ج- ستيرول كولسترول .

3-الدهون المركبة أو المعقدة:-

أ- الدهون الفسفورية (دهن + فسفور .)

ب - الدهون الكربوهيدراتية (دهن + كربوهيدرات .)

ج-الدهون البروتينية (دهن + بروتين).

*الاحماض الدهنية:-

وهي عبارة عن مركبات عضوية تتألف من الكربون و الهيدروجين و الاوكسجين و تكون على شكل سلسلة مستقيمة و لها عمود زوجي من ذرات الكربون وتكون على نوعين:-

1- **الاحماض الدهنية الغير مشبعة :-** و تتواجد في اللحوم ، الحليب و منتجاته ، صفار البيض ،الكبد و الكلية.

2- **الاحماض الدهنية المشبعة :-** وهي الاحماض الدهنية التي لا يمكن للجسم تصنيعها و يتزود الجسم بها عن طريق الغذاء مثل زيت الزيتون، الذرة و السمسم و هي خالية من الكولسترول.

الستروالت :-وهي عبارة عن كحولات حلقة تحتوي على نواة و تتألف من أربعة حلقات و هذه الكحولات تذوب في الزيوت و الدهون و لا تتحلل قاعديا , مثال على هذه المركبات هو الكولسترول .

***النسبة الطبيعية للكولسترول في الدم للشخص البالغ 150-240 غرام لكل 100ملليلتر من الدم**
مصادر الكولسترول:-

1- داخلي: يتم تصنيعه داخل الجسم و العضو المسؤول هو الكبد.

2- خارجي: عن طريق الغذاء مثل صفار البيض و اللحوم والكبد.....الخ.

وظيفة الكولسترول:-

1- يولد الاحماض الصفراء.

2- يدخل في تركيب الهرمونات الجنسية.

3- تكوين فيتامين د .

4-نقل الاحماض الدهنية غير المشبعة .

5-يدخل في تركيب جدار الخلية.

3- البروتينات :

هي مركبات عضوية تتركب من الكربون و الهيدروجين و الاوكسجين والنتروجين . وتتكون بشكل أساسي من الأحماض الأمينية.

مصادر البروتينات

1-مصادر حيوانية: - مثل اللحوم و البيض والحليب.

2 مصادر نباتية:- مثل البقوليات والحبوب والخضروات .

تصنيف البروتينات:-

*** حسب المصدر:**

1- بروتين حيواني

2-بروتين نباتي.

* حسب الأحماض الأمينية الأساسية :-

- 1- البروتين الكامل: و هو البروتين الذي يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية مثل البروتين الموجود في اللحم والحليب والبيض
- 2- البروتين الأقل اكتمالاً: وهو البروتين الذي ينقصه واحد فقط من الأحماض الأمينية الأساسية مثل البروتين الموجود في البقوليات مثل (الباقلاء ينقصها الميثيونين) والحبوب مثل (الرز ينقصه الاليسين) و(السك ينقصه التريبتوفان)
- 3-البروتين الناقص: وهو البروتين الذي ينقصه أكثر من حامض أميني أساسي مثل البروتين الموجود في الخضروات .

*حسب التركيب الكيميائي:-

- 1- البروتينات البسيطة: وهي البروتينات التي ينتج عند تحليلها أحماض أمينية فقط.
- 2- البروتينات المشتقة: وهي البروتينات الناتجة من تحليل جزئي للبروتين بفعل الحرارة أو نتيجة عوامل أخرى ومن الأمثلة على هذه البروتينات الببتيدات و هي عبارة عن خليط من سلاسل قصيرة من الأحماض الأمينية .
- 3-البروتينات المرتبطة: وهي البروتينات التي تكون مرتبطة بعناصر أخرى مثل: - البروتين الدهني ، البروتين الفوسفوري ،البروتين النووي.

*الأحماض الأمينية الأساسية :- ثريونين ،ليوسين ،أيزوليوسين ، فالين ، ميثيونين ، تريبتوفان , الليسين و هستدين.

*الأحماض الأمينية غير الأساسية: - جاليسين ، حامض الألبارتك ،حامض البرولين ، سستين, سيرين ، الرجين ، جلوتامين (يعتبر أساسي عند الأطفال

وظائف البروتينات :-

- 1-النمو .
- 2-ترميم أنسجة الجسم .
- 3-مصدر للطاقة بعد الكربوهيدرات والدهون
- 4-المحافظة على التوازن المائي.
- 5- تنظيم حموضة الدم.
- 6- تدخل في تركيب الأنزيمات و الهورمونات

الاحتياج اليومي للبروتينات:-

- 1- الشخص البالغ: 1 غرام/كيلو غرام من وزن الجسم .
- 2-الرضيع والطفل: 1,5 غرام/كيلو غرام من وزن الجسم.

3 الحامل: 1,5 غرام/كيلو غرام من وزن الجسم.

4- المرضع: 2 غرام/كيلو غرام من وزن الجسم

4- الاملاح المعدنية :

وهي مركبات غير عضوية و عناصر كيميائية يصل عددها إلى 21 عنصر تشكل 6% من وزن الجسم وهي مهمة لصحة جسم الانسان و نموه تقسم إلى قسمين:-

1- العناصر الكبيرة :- وهي التي يحتاجها الجسم بكميات كبيرة نسبيا تزيد عن 100 مللغرام /اليوم مثل الكالسيوم ،الفسفور ، المغنيسيوم ، الصوديوم ، البوتاسيوم ، الكبريت، الكلورايد.

2- العناصر الدقيقة :- وهي الاملاح التي يحتاجها الجسم بكميات أقل من العناصر الكبيرة بما يقارب 10% منها مثل اليود ، النحاس ، الحديد ، الكوبلت ، المنغنيز ، الزنك ، والفلور

-الكالسيوم

هو أكثر العناصر تواجداً في الجسم ،نسبته في الانسان البالغ تتراوح بين (1,5-2%) من وزن الجسم منها 99% في العظام والاسنان و الباقي 1% في السوائل خارج الجسم.

الاحتياج اليومي :-

1- البالغ : 800 ملليغرام / اليوم.

2- الطفل : 1 غرام / اليوم.

3- الحامل والمرضع : 1,5 غرام / اليوم.

مصادر الكالسيوم :-

الحليب و مشتقاته ،الحبوب، التمر، البقوليات و الخضروات ذات الاوراق الخضراء.

وظائف الكالسيوم :

1-يدخل في تركيب العظام والاسنان.

2- ضروري لتخثر الدم

3-ينظم أنقباض العضلات .

4-يقوم بنقل النبضات العصبية .

* نقص الكالسيوم يؤدي الى الكساح عند الاطفال ولين العظام عند الكبار.

* الافراط في تناول الكالسيوم يؤدي إلى خلل في وظيفة الغدة الدرقية.

* امتصاص الكالسيوم له علاقة بفيتامين د، الفسفور و الحديد.

-الحديد

يحتوي جسم الانسان على 3-5 غرام متوزعة في الهيموغلوبين و الانزيمات وأنسجة الجسم.

الاحتياج اليومي:-

- 1 - الشخص البالغ: 10-15مليغرام .
- 2 - الحامل والمرضع: 14-18 مليغرام.
- 3 - الطفل: 0,6 مليغرام

مصادر الحديد :

-اللحوم الحمراء والبيضاء ،الببيض، الخضروات، الفواكه و البقوليات مثل العدس

وظائف الحديد :

- 1-يدخل في تركيب الهيموغلوبين المسؤول عن نقل الاوكسجين إلى الخلايا
- 2-يدخل في تركيب الانزيمات المسؤولة عن أكسدة المواد الكربوهيدراتية و الدهنية والبروتينية.
- 3- ضروري للعضلات.

* نقص الحديد يؤدي إلى فقر الدم

* زيادة الحديد تؤدي إلى داء الحديدية

- اليود

الاحتياج اليومي :

- للبالغين ب 05,0 مليغرام/اليوم .
- للحامل ب 0,1-2,0 مليغرام/اليوم.

مصادر اليود :

- 1-ملح الطعام الغني باليود.
- 2- الاسماك البحري
- 3 الخضروات المزروعة في المناطق الساحلية مثل الطماطة و الخس والجزر

وظائف اليود :

- 1- يدخل في تركيب هرمون الغدة الدرقية (الثايروكسين) الضروري لعملية النمو والتكاثر والهضم ووظيفة القلب و العضلات .

2- يدخل في تركيب التراي أيودو ثايروكسين المسؤول عن تمثيل الغذائي في الجسم .

* **نقصه** يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية و نقص إفراز الهرمونات

5- الفيتامينات

كلمة مشتقة من أصل يوناني وتعني مركبات الحياة (فيتا=حياة و امين =مركبات) و هي مركبات عضوية أو كيميائية إضافية أو أساسية لحياة الانسان و سلامته و الجسم لا يستطيع أن يصنعها كلياً بنفسه و عليه يجب أن تؤخذ و هي لا تمد الجسم بالطاقة و لا تدخل في بناءها و لكنها ضرورية لتحويل الطاقة وتنظيم عملية التمثيل الغذائي.

الفيتامينات الذائبة في الدهون

(A - D - E - K)

***العوامل المؤثرة على الاستفادة من الفيتامينات:**

- 1- **طبيعتها :-** بالنسبة للفيتامينات الذائبة في الدهون تقل قدرة الجسم على الاستفادة منها في حالة المصابين بأمراض سوء امتصاص الدهون .
- 2- **دور البكتيريا في الامعاء -** بعض البكتيريا تساعد على إنتاج فيتامين K و حامض الفوليك و في حالة أصابة الجهاز الهضمي بأحد الامراض قد تتأثر مقدرة هذه البكتيريا على الانتاج.
- 3- **التداخل بين العناصر الغذائية المختلفة -** : أن الاحتياج إلى فيتامين E يزداد إذا ازدادت كمية الدهون غير المشبعة في الغذاء لان فيتامين E يعمل كمادة مانعة لأكسدة هذه الدهون.
- 4- **وجود مواد تعاكس الفيتامينات:** مثل المخدرات والمشروبات الكحولية.

فيتامين A

***مصادره:-**

- 1- الحليب كامل الدسم والزبد
- 2- الخضروات ذات الاوراق الخضراء
- 3- البطاطا الحلوة والجزر.

* **وظائفه :-**

- 1- حماية الاغشية المخاطية .
- 2- ضروري لبناء العظام والاسنان

3- يجعل شبكية العين تتأقلم بسرعة مع كمية الضوء.

***الحالات المسببة لنقصه:-**

1- سوء الامتصاص.

2- أمراض الكبد و الصفراء .

***نقصه :-** يؤدي إلى الإصابة بالعشو الليلي.

فيتامين D

***مصادره :-**

1-الحليب المدعم بالفيتامين والزبد.

2- صفار البيض والسمك.

3- الكبد وزيت الكبد.

*** وظائفه:-**

1- يساعد على امتصاص الكالسيوم والفوسفور في الامعاء.

2- نقل الكالسيوم من وإلى العظام.

*** الحالات المسببة لنقصه:-**

1- سوء الامتصاص.

2- أمراض الكبد والكلى.

3- الاطفال الذين يرضعون من أمهات نباتيات .

***نقصه :-** يؤدي إلى الإصابة بالكساح عند الاطفال ولين العظام عند الكبار.

فيتامين E

***مصادره:**

1- الزيوت النباتية والمرجرين .

2-الحبوب غير منزوعة القشرة.

3- أوراق الخضروات داكنة الخضرة.

*** وظائفه:-**

1- حماية كريات الدم من التحلل و يمنع تليف الكبد الناتج من العوامل المؤكسدة.

2- يقلل من أكسدة الأحماض الدهنية غير المشبعة .

***الحالات المسببة لنقصه :-**

- 1- سوء أمتصاص الدهون.
 - 2- الأطفال المولودون قبل الاوان (الخدج)
- *نقصه يؤدي إلى العقم**

فيتامين K

***مصادره:-**

الحليب وأوراق الخضروات داكنة الخضرة.

*** وظائفه:-**

لازم لتكوين البروثرومبين المسؤول عن تخثر الدم.

*** الحالات المسببة لنقصه:-**

- 1- مدمني المشروبات الكحولية.
 - 2-مرضى الكبد والطحال .
 - 3-المرضى المصابين بسوء الامتصاص
- * نقصه يؤدي الى النزيف ضمن الجلد او من الانف**

الفيتامينات الذائبة في الماء:-

(C, B12 , B6, B2, B1)

الثيامين (فيتامين B1)

***مصادره :-**

- 1-اللحوم والاسماك.
- 2- الحبوب و البقوليات .

***وظائفه:-**

- 1- تمثيل الكربوهيدرات لانتاج الطاقة.
- 2- يساعد على تكوين سكر الريبوز الاساسي ل RNA&DNA .
- 3-لازم لسلامة الاعصاب والشهية الطبيعية.

*** الحالات المسببة لنقصه**

- 1- الادمان على المشروبات الكحولية.
 - 2- نقص التغذية والجوع لفترة طويلة.
 - 3- بعض الامراض المزمنة مثل امراض الكلى .
 - 4-الحمل بسبب الغثيان والتقيؤ .
 - 5-بعض حالات سوء الامتصاص .
- *نقصه :** يؤدي إلى الإصابة بالبري بري

الرايبوفلافن (فيتامين B2)

***مصادره :-**

- 1-اللحوم والاسماك.
- 2- الحليب والبيض.
- 3- الحبوب غير منزوعة القشرة.
- 4- الخضروات الخضراء.

*** وظائفه :-**

- 1-ضروري لسلامة الجلد والعينين.
- 2- يدخل في تركيب بعض الانزيمات المسؤولة عن تمثيل الكربوهيدرات.

*** الحالات المسببة لنقصه**

- 1- مدمني الكحول الذين لا يتناولون بروتينات حيوانية و منتجات البان.
- 2- الإصابة بالجروح والعمليات الجراحية.
- 3- نقص التغذية الشديد .

***نقصه :** يؤدي إلى الإصابة بتشقق الجلد

بايريدوكسين (فيتامين B6)

***مصادره:-**

- 1- اللحوم والاسماك والدجاج
- 2-الفول السوداني وفول الصويا .

3-الحبوب منزوعة القشرة.

***وظائفه:-**

- 1- تحويل الحمض الامينية تريبتوفان إلى نياسين.
- 2- يدخل في عمليات هدم وبناء الاحماض الامينية.
- 3- أنتاج المضادات الحيوية في الجسم.

***الحالات المسببة لنقصه:-**

- 1- مدمني الكحول .
 - 2-استعمال حبوب منع الحمل.
 - 3- حالات سوء الامتصاص .
 - 4-استخدام بعض الادوية.
- * نقصه يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم والصرع عند الاطفال.**

كوبا لامين (فيتامين B12)

***مصادره :-**

- 1-اللحوم والاسماك.
- 2- الحليب والبيض .
- 3-الكبد والدجاج

***الحالات المسببة لنقصه:-**

- 1- الاعتماد على الاغذية ذات المصدر النباتي.
 - 2- بعد استئصال المعدة أو جزء منها.
 - 3- الإصابة بالتهاب المعدة المزمن أو البكرياس.
- * نقصه يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم**

فيتامين (C)

***مصادره :-**

- 1-الخضروات ذات الاوراق الخضراء.

2- الفواكه و خصوصا الحمضيات

3-اللحوم والكبد .

***وظائفه:-**

1- يساعد على امتصاص عنصر الحديد .

2-ضروري لبناء الكوالجين

3-يحافظ على سلامة اللثة.

4- يساعد على التئام الجروح.

5- لازم لتكوين بعض الهورمونات .

6-يساهم في تمثيل الاحماض الامينية.

*** الحالات المسببة لنقصه :-**

1-مدمني الكحول.

2- كبار السن ذوي التغذية الفقيرة.

3- مرضى السل والتهاب الرئة .

***نقصه يؤدي إلى الاصابة بالاسقربوط.**

الفيتامينات	
ذائبة في الماء	ذائبة في الدهون
C-B12-B6-B2-B1	A-D-E-K

امراض سوء التغذية

السمنة :

السمنة وهي تراكم مفرط أو غير طبيعي للدهون تحت الجلد و داخل مكونات الجسم بشكل عام والذي يلحق الضرر بصحة الفرد.

ويعد السبب الرئيسي لزيادة الوزن والسمنة هو اختلال توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي تدخل الجسم والسعرات الحرارية التي يحرقها

الاسباب المؤدية للسمنة :

1 -قلة النشاط البدني : بدون النشاط البدني لا يمكن حرق السعرات الحرارية لذلك يجب عمل الكثير من الانشطة البدنية لحرق السعرات الحرارية الكثيرة.

2-النظام الغذائي : بعض عادات الاكل السيئة مثل النظام الغذائي عالي السعرات الحرارية خاصة في الليل ، أو تخطي وجبة فطور صحية واستبدالها بالوجبات السريعة غير المرغوب فيها ، كل ذلك يزيد من دهون الجسم.

3-الحمل : يزداد وزن بعض النساء بعد الولادة ، وإذا لم يفقدن هذا الوزن فبعد الولادات المتكررة قد يصبن بعد ذلك بالسمنة .

4 -قلة النوم : وهذا يسبب اضطرابات في هرمونات الجسم ويزيد من الشهية. و قد يزيد من الشهية الى الاطعمة ذات السعرات الحرارية العالية.

5- الادوية : تؤدي بعض الادوية إلى زيادة الوزن بالجسم ، وتشمل هذه الادوية أدوية السكري ، الادوية المضادة للاكتئاب و مضادات الصرع.

6- الحالات المرضية : تؤدي بعض الامراض والمتلازمات إلى زيادة تخزين الجسم للدهون وزيادة الوزن مثل متلازمة كوشينغ. تؤدي بعض الامراض إلى خفض معدل التمثيل الغذائي في الجسم وتقليل كمية السعرات الحرارية المحروقة كل يوم مثل قصور الغدة الدرقية ، كما تؤدي بعض الامراض إلى انخفاض نشاط المريض مثل التهاب المفاصل.

7- الوراثة : تؤثر الجينات الوراثية على كمية الدهون في الجسم التي نخزنها ومكان تخزينها.

8- العمر : يمكن أن تحدث السمنة في أي عمر ولكن عندما نتقدم في العمر نخسر قدرأ أكبر من العضلات المبنية ، والمزيد من العضلات يعطي معدل أعلى من التمثيل الغذائي و حرق السعرات الحرارية ، وعندما نفقدها ، فإننا نحد من حرق السعرات الحرارية ونميل إلى ملء الجسم بالدهون

العوامل التي تزيد السمنة :

1- العادات الغذائية الخاطئة استهلاك الطعام غير الصحي

2- اسباب جسمية مثل قلة النشاط و الحركة ،امراض الجهاز الهرموني كنقص افراز الغدة الدرقية امراض الجهاز العصبي و الهيكلي

3- اسباب فسيولوجية كالشهوة الزائدة للطعام و التقدم بالسن

4- العوامل النفسية السلبية التي تدفع الى تناول المزيد من الطعام

5- التدخين و قلة النوم و بعض العقاقير الدوائية كالستيرويدات و مضادات الاكتئاب

6- اسباب وراثية متعلقة بالجينات و التاريخ العائلي للاصابة بالسمنة

مخاطر السمنة على الجسم

الشخص المصاب بالسمنة يكون اكثر عرضة للاصابة بمشاكل صحية عديدة ومنها:

1- **مشاكل أمراض القلب والوعية الدموية:** كارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية واضطراب في ضربات القلب وارتفاع مستوى الدهون في الدم

2- **السكري :** حيث ان السمنة تجعل المصاب اكثر عرضة للاصابة بالنوع الثاني من السكري فبارتفاع مؤشر كتلة الجسم تزداد فرصة الاصابة ،كما وان الأشخاص الذين يعانون من تراكم

الدهون في منطقة البطن فوق الحد الطبيعي هم عرضة اكبر للاصابة بالسكري حتى وان كان مؤشر الكتلة الجسم لديهم ضمن الحد الطبيعي.

3 - السرطان: يكون الشخص المصاب بالسمنة اكثر عرضة لانواع مختلفة من السرطان كسرطان بطانة الرحم ، سرطان الثدي (بعد سن اليأس)، سرطان القولون والمستقيم ، سرطان المريء، وسرطان الكلى

4-مشاكل التنفس : ان الاشخاص البدينين يعانون صعوبة في التنفس ، كما أن السمنة مرتبطة بانتشار أكبر للأمراض التنفسية.

6 -التهاب المفاصل : ان الزيادة في الوزن تزيد الحمل أكثر على المفاصل وخاصة الاطراف السفلية وأسفل الظهر.

7- اضطراب في الهرمونات الجنسية: مما يؤدي الى حدوث اضطرابات في الدورة الشهرية وعدم الخصوبة وبالتالي صعوبة في حدوث الحمل وزيادة خطر التشوهات عند الجنين .

8-ومشاكل أخرى ومنها أمراض الكلى.

علاج السمنة :

1- تغيير النظام الغذائي

2-زيادة النشاط البدني

3- التغيير نمط الحياة اليومي

4- المعالجة الدوائية

5- العلاج الجراحي

الوقاية من السمنة

تشمل أبرز طرق الوقاية ما يأتي:

• تناول خمس وجبات صغيرة في اليوم.

• تجنب الأطعمة المصنعة.

• قلل استهلاك السكر .

• قلل من استخدام المحليات الصناعية.

• تجنب الدهون المشبعة

• طهي الطعام في المنزل .

• جرب نظاماً غذائياً نباتياً

الهزال :

يطلق على الحالة المرضية المتصفة بقلّة الانسجة للحمية والشحمية في البدن باسم الهزال ، اذ يعاني المصاب به بنقص في الوزن نتسجة سوء التغذية .

اسبابه :

ان الشخص لسليم يكن لديه توازناً بين المواد الواردة وبين ما يستهلكه البدن للقيام بافعاله الحيوية ،وان اضطراب هذا التوازن بين الوارد والمصروف هو اساس حصول الهزال ، وعلى ذلك يحصل الهزل في الحالات الاتية :

- 1- **نقص الوارد :** هو يشمل نق المجموع العام لمقدار الاغذية التي يتناولها الشخص ، وكذلك يشمل نقص العناصر الضرورية في الغذاء وخاصة الفيامينات
- 2- **اضطراب الامتصاص :** والمقصود به ان الجهاز الهضمي عندما لا يكون قادراً على امتصاص المواد الغذائية ، فان الجسم لا يستفيد من الطعام ول كان بكميات كافية بل ولو كان يشمل كل العناصر الغذائية ، وان العوامل التي تسبب اضطراب في الامتصاص هي :
 - **خلل في الانبوب الهضمي :** حدوث خلل في الجهاز الهضمي بسبب سوء هضم الاغذية المتناولة ، واضطراب امتصاصها ، ويمكن ان يؤدي الى الهزال .
 - **الاسهال المزمن :** يعتبر من العوامل الخطيرة التي تحول دون امتصاص الاغذية ، فالغذاء لا يمكث في الامعاء الدقيقة مدة تكفي لامتصاص مكوناته الغذائية ، بل يمر بسرعة في حالة الاسهال قبل اتمام الامتصاص .
 - **نقص حمض عصارة المعدة :** ذلك الحمض الذي يذيب كثير من المواد الغذائية فيجعلها قابلة للامتصاص ، فاذا ما نقص هذا الحمض من عصارة المعدة، فان ذلك سيحدث اضطراب في امتصاص الغذاء .
- 3- **نشاط التطور :** ينشط في الجسم احياناً عندما تشتد الاحتراقات ويزيد صرف الطاقة ، ويحدث خلل عند اضطراب عمل بعض الغدد الصم ، فيسبب زيادة الاستهلاك بشكل لا يعوضه الغذاء ، اي ان الجسم يصبح كانه في حاله نقص الوارد لكنه نقص نسبي .
- 4- هناك هزال يتعلق في بنية الشخص يلاحظ في افراد بعض الاسر

اعراضه:

- 1- **نقص الوزن :** وهو من الاعراض الثابتة مهما كان سبب الهزال
- 2- **الضمور العضلي :** وهو يرافق قلة الانسجة للحمية والشحمية ، وهذا الضمور يؤدي الى الضعف والتعب .
- 3- **الاضطرابات الهضمية :** وسببها نقص في مكونات الاعضاء الهضمية ، ويرافقها ألم في الظهر عادةً.
- 4- **نقص المقاومة :** ان الاعراض السابقة تضعف مقاومة الجسم بصورة عامة وتنقص من مقاومته تجاه مسببات المرضية ، وهذا يعرض المريض الى مشاكل صحية متنوعة قد تكون بالغة الخطورة كالسل الرئوي الذي ينتهي فيه المريض بالموت .

معالجته :

- 1- اصلاح الاضطرابات الهضمية وتنشيط الكبد
- 2- تحريض الشهية بالادوية والفيتامينات
- 3- تأمين الغذاء الوافر الكمية والخشن النوعية ، والاكثر من المواد الدهنية والمواد النشوية
- 4- اصاح اضطرابات الغدد الصم ان وجدت .

فقر الدم :

هو حالة تحدث بسبب انخفاض تركيز الهيموغلوبين عن المستوى الطبيعي (الاناث البالغات غير الحوامل اقل من 11 غم / ديسيلتر ، والذكور البالغين اقل من 13 غم / ديسيلتر) . وبسبب القلة في مستوى الهيموغلوبين تعاني اجهزة الجسم من عدم الحصول على ما يكفي من الاوكسجين لقيام الجسم بوظائفه الحيوية

اسبابه :

ان كثرة اسباب فقر الدم هي التي تغلل كثرة اشكاله ، ولما كان العنصر الفعال في نسبة تركيز الهيموغلوبين (خضاب الدم) هو الحديد ، لذا فان اكثر حالات فقر الدم يرجع سببها الى قلة هذا العنصر ، بالاضافة الى حامض الفوليك ولحد ما فيتامين B12 وقصور الاجزاء المكونة للدم ، كما ياتي :

1- عوز الحديد : يحدث في الحالات الاتية :

- نقص الوارد : يوجد الحديد بصورة خاصة في اللحم والكبد وصفار البيض ، فاذا ما نقصت هذه المواد في الاطعمة ، فام ذلك يعني سوء التغذية والذي يؤدي بالتالي الى فقر الدم .

- زيادة الحجم : يكون نقص الحديد نسبياً ، عندما تزداد حاجة الجسم اليه لا سيما في الحالات النزف المختلفة (النزف الولادي – الرعاف المتكرر- القرحات الهضمية النازفة ... الخ) فان لم يؤمن للجسم حاجته من الحديد فان ذلك يؤدي الى فقر الدم .

- سوء التغذية : قد لا تكون في الجسم حاجة زائدة الى حديد ، وقد يكون الغذاء في نفس الوقت يحتوي على مقادير كافية من الحديد، ومع ذلك يحدث فقر الدم ،ان هذه الحالة تعزى الى اضطرابات امتصاص الحديد الضروري للجسم رغم توفر كمياته في الغذاء ، يحصل هذا الامر في الظروف كثيرة اهمها المزمن .

2- نقص فيتامين B12 :

هذا الفيتامين هو العنصر الاساسي في تكوين كريات الدم الحمر ، فاذا ما نقص مقداره في الجسم توقف تكون كريات الدم الحمر .

3- قصور الاجهزة المكونة للدم :

ان كريات الدم الحمر تتكون على الاغلب من نقي العظم (نخاع العظم) ، فاذا ما اصيب نخاع العظم بمرض كما في سرطان الدم مثلاً فان النسيج الرطاني يستولي على نخاع العظمي ، فلا يترك له ما يكفي لتكوين كريات الدم الحمراء باعداد تكفي الجسم .

4- نقص عمر الكريات :

تعيش كرية الدم الحمراء الواحدة في الدم (120) يوماً تقريباً ، ويصل عدد كريات الحمراء المتحللة يومياً لما يقارب (تريليون) كرية ، ويتكون منها يومياً بقدر هذا العدد ايضاً في الحالات الطبيعية ، فاذا حدثت حالة مرضية سببت زيادة سرعة انحلال الكريات الحمر ، بحيث ان الاجهزة المكونة للدم لم تعد قادرة على تعويض النقص بنفس السرعة ، فان هذه الكريات تبقى عددها ناقصاً في الدم فيحدث فقر دم .

اعراضه :

- 1- ان مصاب بفقر الدم يبد عليه الشحوب والاصفرار بشكل واضح
- 2- يصاب المريض بعسر التنفس لدى قيّمه باي جهد
- 3- تسارع في دقات القلب ، وخفقان القلب عند التعب .
- 4- يظهر لدوار الشديد عند النهوض بسرعة ، وقد يرافق هذا الدوران بزوغان البصر احياناً
- 5- تضطرب الشهية تجاه الطعام

المعالجة :

- 1- معالجة المسبب بعد تشخيصه
- 2- تعطى مركبات الحديد بشكل اقراص يتناولها المصاب او حقن ابر في العضلة
- 3- يعطى فيتامين B12 وحامض الفوليك في حالات تعتمد على نتائج فحص الدم وحسب تشخيص الطبيب .

اللقاحات

ت	اللقاح	المرض	الاعراض والتأثيرات
1	لقاح بي سي جي (BCG) (اجباري)	السل	السل هو التهاب يهاجم الرئتين في أغلب الحالات، إلا أنه يؤثر على أعضاء أخرى لدى الأطفال الرضع والصغار، من قبيل الدماغ. وقد تتسبب الإصابة الحادة بمضاعفات خطيرة أو الوفاة. من الصعب معالجة داء السل بعد الإصابة به، كما يتطلب العلاج مدة طويلة ولا ينجح دائماً.
2	لقاح الالتهاب الكبدي B (HepB)	التهاب فايروس الكبد B	فيروس التهاب الكبد B هو التهاب خطير يصيب الكبد. وإذا أصيب به الطفل الصغير، لا تظهر أعراضه غالباً إلا بعد عقود من الزمن. ويمكن أن يتطور المرض إلى تليف الكبد وسرطان الكبد في وقت لاحق من الحياة.

3	لقاح شلل الأطفال (اجباري)	فايروس شلل الأطفال	تسبب فيروس شلل الأطفال بالشلل لواحد من كل 200 شخص يصابون به. ومن بين هؤلاء، يتوفى ما بين 5% إلى 10% عندما تصاب عضلات التنفس لديهم بالشلل. ولا يوجد علاج لهذا المرض حالما يستقر في الجسم – أما العلاج الوحيد المتوفر فهو لتخفيف الأعراض.
4	لللقاح الثلاثي (DTP) (اجباري)	الدفترية (الحناق)	تؤدي الدفترية إلى التهابات في الحلق واللوزتين، مما يجعل من الصعب على الأطفال التنفس والبلع. ويمكن أن تؤدي الحالات الحادة إلى أضرار في القلب و/أو الكلى و/أو الأعصاب.
5	اللقاح الثلاثي (DTP) (اجباري)	الكزاز	يؤدي الكزاز إلى انقباضات مؤلمة في العضلات. ويمكن للمرض أن يمنع حركة عضلات العنق والفكين لدى الأطفال (الضزز)، مما يصعب فتح الفم والبلع (الرضاعة) أو التنفس. وحتى مع العلاج، غالباً ما يكون الكزاز فتاكاً.
6	اللقاح الثلاثي (DTP) (اجباري)	الشاهوق (السعال الديكي)	يتسبب الشاهوق بنوبات سعال قد تستمر لمدة أسابيع. وفي بعض الحالات قد يؤدي إلى صعوبة في التنفس والتهاب الرئة والوفاة.
7	لقاح النزلة الترفية من النوع باء (Hib)	النزلة الترفية من النوع باء	ينشأ مرض النزلة الترفية من النوع باء عن جرثومة تتسبب بالتهاب الرئة والتهاب السحايا والتهابات خطيرة أخرى، وتقتصر الإصابة تقريباً على الأطفال دون سن الخامسة.
8	لقاح المكورات الرئوية	امراض المكورات الرئوية	تتراوح أمراض المكورات الرئوية بين الأمراض الخطيرة من قبيل التهاب الرئة إلى التهابات أقل حدة ولكنها أكثر شيوعاً وقابلية للعدوى من قبيل التهاب الجيوب الأنفية والتهابات الأذن. إن أمراض المكورات الرئوية هي سبب شائع للمرض والوفاة في جميع أنحاء العالم، وخصوصاً بين الأطفال الصغار دون سن السنتين.
9	لقاح روتا فيروس	روتا فيروس	تتسبب الإصابة بروتا فيروس بإسهال شديد وتقيؤ، مما قد يقود إلى الاجتفاف، وعدم توازن الكهارل، والصدمة لدى الأطفال الصغار. وهذا قد يؤدي إلى الوفاة إذا لم يبدأ العلاج فوراً، خصوصاً استبدال السوائل.
10	لقاح الحصبة والنكاف والحميراء	الحصبة	لحصبة هي مرض شديد العدوى، ومن بين أعراضه الحمى وسيلان الأنف وبثور داخل الفم وطفح جلدي. ويمكن للإصابات الخطيرة أن تؤدي إلى العمى، وانتفاخ الدماغ، والوفاة.
11	لقاح الحصبة والنكاف والحميراء	النكاف	يمكن أن يتسبب النكاف بصداع وتورم وحمى وانتفاخ الغدد اللعابية. ومن بين المضاعفات التي قد تنشأ، التهاب السحايا وورم الخصيتين والصمم.
12	لقاح الحصبة والنكاف والحميراء	الحميراء (الحصبة الألمانية)	عادة ما يكون التهاب الحميراء لدى الأطفال والبالغين معتدلاً، ولكن في حالة إصابة المرأة الحامل فقد يؤدي إلى الإجهاض أو الإملاص أو وفاة الرضيع أو عيوب خلقية.

13	لقاح الورم الحليمي البشري (HPV)	الورم الحليمي البشري	عادةً لا تظهر أعراض للورم الحليمي البشري، ولكن بعض سلالات الفيروس قد تتسبب بسرطان عنق الرحم — وهو رابع أكثر سرطان شيوعاً بين النساء. وتنشأ جميع حالات سرطان عنق الرحم تقريباً (99%) عن فيروس الورم الحليمي البشري. كما يمكن أن تؤدي الإصابة إلى ظهور ثآليل على الأعضاء التناسلية لدى الرجال والنساء، إضافة إلى الإصابة بالسرطان في أجزاء أخرى من الجسم.
----	---------------------------------	----------------------	---

الامراض التي تصيب الاطفال وطرق علاجها :

1 -نزلات البرد :نزلات البرد هي عدوى فيروسية تصيب الجهاز التنفسي العلوي وتسبب أعراضاً مثل سيلان أو انسداد الأنف والسعال والعطس والتهاب الحلق. تستمر هذه الحالة عادة لمدة سبعة إلى عشرة أيام وتخف في الغالب من تلقاء نفسها .

• **العلاج :**تساعد الراحة والترطيب الكافي على التعافي بشكل أسرع. يمكن إعطاء السوائل الدافئة للشرب في حالة التهاب الحلق. لا تعطي أي مضادات حيوية أو أدوية البرد التي لا تستلزم وصفة طبية إلا إذا وصفها الطبيب .

2-الحمى :الحمى هي أحد أعراض الجسم الذي يقاوم العدوى أو الأمراض. تعتبر درجة الحرارة المرتفعة التي تصل إلى 100.4 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية) أو أعلى حمى. عندما يعاني الأطفال من الحمى، فإن أجسادهم تشعر بالدفء أو السخونة، وقد لا تكون نشطة، ويبدو أنها أقل جوعاً وأكثر انزعاجاً .

• **العلاج :**الراحة الكافية، والكثير من السوائل، والأدوية الخافضة للحمى مثل الأسيتامينوفين أو الإيبوبروفين يمكن أن تقلل من الحمى. إذا لم تهدأ درجة حرارة الجسم أو أصيب الطفل بحمى متكررة، فاطلب مساعدة الطبيب للحصول على العلاج المناسب .

3-ألم الأذن :ألم الأذن شائع عند الأطفال ويحدث لأسباب عديدة مثل التهابات الأذن (التهاب الأذن الوسطى)، أو نزلات البرد أو التهاب الجيوب الأنفية، أو ألم في الأسنان يمتد إلى الأذن. غالباً ما تتميز عدوى الأذن بألم في الأذن، وحمى، ومشاكل في السمع أحياناً. إذا اشتكى الطفل من ألم في الأذن، فيجب فحصه من قبل طبيب الأطفال لمعرفة سبب الألم .

• **العلاج :**قد يصف طبيب الأطفال الخاص بك المضادات الحيوية إذا كانت عدوى بكتيرية. يمكن التوصية بمسكنات الألم والكمادات الدافئة لألم الأذن لتخفيف الألم .

4-آلام في المعدة :يمكن أن يكون ألم المعدة أو البطن بسبب عسر الهضم أو التسمم الغذائي أو أنفلونزا المعدة (عدوى المعدة والأمعاء). قد يعاني طفلك من أعراض مثل الإسهال أو الإمساك أو القيء مع آلام في المعدة. تساعد النظافة البدنية الجيدة وتناول الطعام المنزلي المطبوخ بشكل صحيح في الوقاية من مشاكل المعدة.

• **العلاج:** تناول الكثير من السوائل لمنع الجفاف والراحة واتباع نظام غذائي لطيف لتخفيف الأعراض. يمكن وصف الأدوية بناءً على الأعراض والسبب الكامن وراءها .

5-السعال: يمكن أن ينجم السعال عند الأطفال عن أسباب مختلفة، تتراوح من التهابات الجهاز التنفسي الخفيفة إلى الحالات المزمنة مثل الربو والحساسية .

• **العلاج:** يعد تحديد السبب الكامن وراء سعال الطفل أمرًا ضروريًا للعلاج والإدارة المناسبين. لا تستخدم أي أدوية للسعال للأطفال أقل من 4 سنوات إلا إذا وصفها الطبيب.

6-الحساسية: الحساسية هي استجابة غير طبيعية للجهاز المناعي تجاه مواد غير ضارة، مما يؤدي إلى ظهور أعراض مثل العطس وسيلان الأنف وحكة العين والطفح الجلدي. يعد تحديد مسببات الحساسية أمرًا مهمًا للإدارة السليمة ومنع تكرارها .

• **العلاج:** أجهزة الاستنشاق والأدوية الموصوفة من قبل الطبيب للسيطرة على الأعراض وإدارتها.

7-التهاب الملتحمة (العين الوردية): التهاب الملتحمة هو التهاب ملتحمة العين، مما يسبب الاحمرار والحكة والإفرازات. يمكن أن يكون فيروسيًا أو بكتيريًا أو حساسية بطبيعته.

• **العلاج:** يمكن وصف قطرات العين المضادة للمضادات الحيوية لعلاج التهاب الملتحمة البكتيري، في حين أن التهاب الملتحمة الفيروسي عادة ما يختفي من تلقاء نفسه.

8-التهاب القصيبات: وهو مرض تنفسي شائع عند الرضع والأطفال الصغار، وغالبًا ما يسببه الفيروس المخلوي التنفسي (RSV)، مما يؤدي إلى السعال والصفير وصعوبة التنفس.

• **العلاج:** يصف الطبيب الرعاية الداعمة، مثل الهواء المرطب، والترطيب، وأحيانًا الأكسجين الإضافي في الحالات الشديدة.

9-مرض اليد والقدم والفم: وهو مرض فيروسي يظهر عادة عند الأطفال، ويتميز بوجود تقرحات أو بثور في الفم، على اليدين، وعلى القدمين، مصحوبة بحمى وانزعاج عام.

• **العلاج:** تخفيف أعراض الألم والحمى، مثل الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية، والحفاظ على رطوبة الطفل.

10-الطفح الجلدي (الأكزيما، طفح الحفاضات، إلخ): حالات جلدية مختلفة يمكن أن تسبب الاحمرار والحكة والتهيج. الأكزيما هي حالة جلدية مزمنة، في حين أن طفح الحفاض هو تهيج شائع في منطقة الحفاض.

• **العلاج:** يعد تحديد مسببات الأكزيما وتجنبها أمرًا ضروريًا لتجنب تفجرها. قد يصف طبيبك كريمات موضعية أو مراهم أو كريمات مضادة للفطريات لطفح الحفاض.

نصائح للوقاية من أمراض الطفولة الشائعة:

تميل العديد من أمراض الأطفال الشائعة إلى الانتشار بطرق مماثلة، على الرغم من أن الأمراض المختلفة تنتج عن طفيليات وفيروسات وبكتيريا مختلفة. ونتيجة لذلك، فإن اتباع بعض الاحتياطات يمكن أن يساعد في منع ذلك.

- استكمال جرعة التطعيم للطفل في الوقت المحدد .
- اجعل طفلك يغسل يديه بانتظام. علموهم أهمية الحفاظ على النظافة. شجعهم على غسل أيديهم قبل الأكل وبعده، وبعد استخدام الحمام، وبعد العودة إلى المنزل من اللعب بالخارج أو في مكان عام.
- اعتد على تغطية الفم أو الأنف أثناء السعال أو العطس بمنديل أو منديل .
- يمكن للبكتيريا والطفيليات البقاء على قيد الحياة على بعض الأسطح لعدة أيام. استخدم مناديل الكحول أو الكحول المحمر لتنظيف الألعاب المفضلة والأجهزة اللوحية والهواتف ومقابض الأبواب وأي أشياء منزلية أخرى يتم لمسها بشكل شائع.
- اغسل مناشف الحمام والشراشف بالماء الساخن كل أسبوع.
- اجعلهم يتناولون طعامًا صحيًا ويمارسون الرياضة بانتظام. يعد اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة من الطرق القوية لتعزيز جهاز المناعة .
- تعليم العادات الجيدة في مرحلة مبكرة. ينبغي التأكيد على الحاجة إلى النظافة الممتازة في وقت مبكر. قم بتضمين ممارسات النظافة الممتازة في الروتين اليومي، ولا تنس أن تمدح طفلك الصغير على العمل الجيد الذي قام به.

التدخين والكحول

اثار التدخين والكحول على الصحة :

- **التجاعيد على الجلد:** التدخين بشكل متكرر، يؤدي الى ظهور التجاعيد وعلامات الشيخوخة. الإفراط في شرب الخمر والتدخين يمكن أن يشكل خطرا على صحتك. التدخين يقلل من نسبة الكولاجين والإيلاستين، مما يؤدي إلى ظهور التجاعيد المبكرة.
- **تأثير الجهاز الهضمي:** قد يصاب الأشخاص الذين يشربون الخمر والمدخنون بانتظام بمشاكل في الجهاز الهضمي. يؤدي التدخين إلى الإصابة بالتهاب المعدة وقرحة المعدة وعسر الهضم. وهذا يزيد أكثر عندما يقترن بالكحول. يُلاحظ ارتفاع خطر الإصابة بسرطان الفم والحنجرة والمريء والحنجرة والبنكرياس لدى أولئك الذين يستهلكون الكحول ويدخنون بانتظام. إذا كنت تدخن ولكن لا تستنشق، فمن الممكن أن تصاب بسرطان الفم. علاوة على ذلك، قد يؤدي ذلك إلى تفاقم مقاومة الأنسولين، مما يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني .

- **تليف الكبد:** الإفراط في شرب الكحول قد يضر الكبد. الكبد مسؤول عن إنتاج المادة الصفراء التي تساعد في تكسير الدهون في الجسم. بالإضافة إلى ذلك، فهو ينظف الدم. يمكن أن يؤدي الشرب المستمر إلى الإضرار بالكبد ببطء ويؤدي إلى إصابة مزمنة تؤدي إلى تليف الكبد. تليف الكبد هو واحد من الأمراض الناجمة عن التدخين وشرب الخمر.
- **تؤثر على الجهاز التنفسي:** المدخنون لا يعلمون أنهم يعرضون صحة جهازهم التنفسي للخطر. بخلاف انتفاخ الرئة وسرطان الرئة، قد تعاني من التهاب الشعب الهوائية المزمن ومرض الانسداد الرئوي المزمن والربو. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يسبب التوقف عن التدخين السعال المؤقت والصفير وعدم الراحة في الجهاز التنفسي. يجب على المدخنين أيضًا أن يضعوا في اعتبارهم أن مشاكل الجهاز التنفسي هذه تؤثر على أفراد أسرهم والمقربين منهم وكذلك على أنفسهم عندما يستنشقون هذا الدخان، والذي يسمى بالتدخين السلبي .
- **ارتفاع نسبة الدهون :** شرب الكثير يمكن أن يسبب تراكم الترسبات في الشرايين وإعاقة تدفق الدم إلى القلب. وبالإضافة إلى ذلك، فإنه يمكن أن يؤدي إلى تلف المزيد من الخلايا والهرمونات في الكبد. يمكن أن يؤدي التدخين أيضًا إلى إضعاف جدران الأوعية الدموية ويؤدي إلى إنتاج الجسم لكمية أقل من الكوليسترول الجيد. قد يكون لديك مستويات عالية من الكوليسترول، مما يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية وأمراض أخرى.
- **تلف الجهاز العصبي المركزي:** تشعر في البداية بالنشاط عندما يدخل النيكوتين من السجائر إلى دماغك، ولكن مع مرور الوقت، فإنه يستنزفك ويجعلك ترغب في المزيد. هذا هو السبب الرئيسي الذي يجعل الأفراد يكافحون من أجل الإقلاع عن التدخين. القلق والغضب والاكتئاب هي الأعراض السلبية للانسحاب من التدخين.
- **الجهاز التناسلي :** أن التدخين والكحول يقللان من عدد الحيوانات المنوية عند الذكور. حتى عند الإناث، يكون الإخصاب منخفضًا. ترتبط العديد من مشاكل العقم بشكل مباشر أو غير مباشر بهذين الإدمانين. علاوة على ذلك، فإن النساء الحوامل اللاتي يدخن أو يشربن الكحول يتعرضن لخطر إنجاب طفل غير صحي يعاني من عيوب خلقية .
- **نظام القلب والأوعية الدموية:** للتدخين تأثير مباشر وشديد على القلب والأوعية الدموية. المواد الكيميائية الموجودة في دخان التبغ تعزز نمو الرواسب الدهنية في الشرايين، مما يسبب تصلب الشرايين. تقيد هذه الحالة تدفق الدم إلى الأعضاء الحيوية، مما يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية وأمراض الشرايين الطرفية. التدخين هو أحد المساهمين الرئيسيين في أمراض القلب والأوعية الدموية.
- **ضعف جهاز المناعة:** يضعف شرب الخمر جهاز المناعة، مما يجعل الجسم أكثر عرضة للإصابة بالعدوى ويضعف القدرة على التعافي من الأمراض.
- **مخاطر الإصابة بالسرطان:** يزيد شرب الكحول والتدخين بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطانات مختلفة، بما في ذلك سرطان الرئة والفم والحنجرة والمريء والكبد وسرطان الثدي، حيث تحتوي كلتا العادات على مواد مسرطنة تدمر الخلايا وتعزز النمو السرطاني.

مزايا التخلص من عادات الشرب والتدخين

إن التخلص من عادات الشرب والتدخين يمكن أن يؤدي إلى عدد لا يحصى من الفوائد التي تغير الحياة، مما يؤثر بشكل إيجابي على كل من الصحة البدنية والرفاهية العامة. فيما يلي المزايا المهمة للتخلي عن هذه السلوكيات الضارة:

1- تحسين الصحة البدنية:

- **الجهاز التنفسي:** الإقلاع عن التدخين يسمح للجهاز التنفسي بالشفاء، مما يؤدي إلى تحسين وظائف الرئة وتقليل خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي مثل التهاب الشعب الهوائية المزمن وانتفاخ الرئة.
- **صحة القلب والأوعية الدموية:** يمكن أن يؤدي التدخين والإفراط في شرب الخمر إلى إجهاد القلب والأوعية الدموية، مما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب. من خلال الإقلاع عن التدخين وتقليل تناول الكحول، يقلل الأفراد بشكل كبير من فرص إصابتهم بالمشاكل المتعلقة بالقلب مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية.
- **الحد من مخاطر السرطان:** التدخين هو المساهم الرئيسي في الإصابة بالعديد من أنواع السرطان، بما في ذلك سرطان الرئة والحنجرة والفم. كما أن تقليل تناول الكحول يقلل أيضاً من خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان، مثل سرطان الكبد وسرطان الثدي.

2- تعزيز الصحة العقلية:

- **الحد من التوتر:** في حين أن البعض قد يلجأ إلى التدخين وشرب الخمر للتغلب على التوتر، إلا أن هذه العادات يمكن أن تؤدي إلى تفاقم القلق على المدى الطويل. يمكن أن يؤدي الإقلاع عن التدخين والإعتدال في تناول الكحول إلى انخفاض مستويات التوتر وتحسين الوضوح العقلي.
- **تحسين التوازن العاطفي:** إن التخلص من هذه العادات الضارة يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي على الاستقرار العاطفي ويعزز نظرة أكثر إيجابية للحياة.

3- الفوائد الجمالية:

- **المظهر الشبابي:** التدخين والإفراط في شرب الكحول يمكن أن يسبب الشيخوخة المبكرة، مما يؤدي إلى التجاعيد والبشرة الباهتة. ومن خلال الإقلاع عن كلتا العادات، يمكن للأفراد الحصول على بشرة أكثر شباباً وحيوية.

4- تعزيز طول العمر:

- **زيادة متوسط العمر المتوقع:** من خلال الإقلاع عن التدخين والإعتدال في تناول الكحول، يقلل الأفراد بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض تهدد حياتهم، مما يزيد من فرصهم في العيش حياة أطول وأكثر صحة.

التأثير التراكمي للتدخين والشرب

الجمع بين التدخين والشرب يمكن أن يؤدي إلى تضخيم الآثار الضارة على الصحة. على سبيل المثال، يمكن للتدخين أن يضعف جهاز المناعة، مما يجعل الجسم أقل فعالية في مكافحة الآثار السامة للكحول. علاوة على ذلك، يزيد التدخين من خطر الإصابة بسرطان الفم، وعندما يقترن باستهلاك الكحول بكثرة، يصبح الخطر أكثر وضوحاً.

المخدرات :

المخدرات هي مجموعة من المواد التي تسبب الإدمان وتسمم الجهاز العصبي، ويطلق لفظ (مخدر) على ما يُذهب العقل ويغيبه، لاحتوائه على مواد كيميائية تؤدي إلى النعاس والنوم أو غياب الوعي.

إدمان المخدرات :

هو الرغبة المستمرة في تناول المواد المخدرة بمستوى يؤثر سلباً على الصحة البدنية والعقلية والحياة الأسرية والاجتماعية للفرد وعدم القدرة على منع هذه الرغبة. إدمان المخدرات هو إدمان يسبب الموت المفاجئ.

*هناك العديد من المواد ذات الخصائص المخدرة، وتعرف هذه المواد بالكوكايين والقنب والإكستاسي والهيريون والكراك كوكايين والبنزاي والكيثامين والكيثامين والمسكالين والأمفيتامينات والميثامفيتامينات. هذه المواد عبارة عن منشطات وعقاقير ترفيهية ولها خصائص إدمانية. حتى تناول واحد من هذه المواد يكفي للتسبب في الإدمان. ومع استمرار تناولها، سيرغب الجسم في تناول هذه المواد أكثر فأكثر، وبالتالي تزداد كمية وتكرار تناول المخدرات باستمرار

اسباب ادمان المخدرات

1- أسباب بيولوجية

يستمتع بعض الأشخاص عند أخذ المواد المخدرة لدرجة أن يصبح الأمر مغرياً ويصعب مقاومته مما يؤدي إلى الإدمان، حيث أنه تحفز كيمياء الدماغ الطبيعية تكرار السلوكيات الممتعة.

ويجدر التنويه أن الاستخدام المتكرر للمواد المخدرة يغير الطريقة التي يشعر بها الدماغ بالمتعة، فقد يسبب تغييرات في بعض الخلايا العصبية في الدماغ، وقد تستمر هذه التغييرات لفترة طويلة حتى بعد التوقف عن استخدام المواد المخدرة.

2. أسباب بيئية واجتماعية

تلعب العوامل البيئية والاجتماعية دوراً مهماً في الاستخدام الأولي للمخدرات، حيث أن بعضهم يتعرضون لاعتداءات جسدية أو جنسية مما قد يؤدي إلى اللجوء إلى المواد المخدرة والإدمان عليها.

3. أسباب واضطرابات نفسية

يعد من أبرز أسباب إدمان المواد المخدرة أن بعض الأشخاص قد يستخدمون هذه المواد كوسيلة للتعامل مع المشاعر غير المريحة وللتخفيف من بعض الضغوطات والاضطرابات النفسية الشديدة، مثل: التوتر، والقلق، والملل، والاكتئاب، واضطراب ثنائي القطب.

أعراض إدمان المخدرات:

- النعاس.
- الرجفة.
- احمرار العينين، واتساع حدقة العين.
- عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية والمظهر العام.
- فقدان أو زيادة الشهية.
- هالات سوداء تحت العينين.
- اضطرابات النوم.

آثار مضاعفات إدمان المخدرات:

- مضاعفات نفسية (مثل: التغير في الشخصية، والتدني في الأداء الوظيفي والمعرفي).
- أعراض ذهنية (مثل: الشعور باللامبالاة، وفقدان الحكم الصحيح على الأشياء).
- إصابة جهاز المناعة (مثل: الإصابة بالأمراض الجنسية، والأمراض الفيروسية كالتهاب الكبد الفيروسي).
- الاضطرابات الهرمونية (مثل: العقم والتأثير في عملية الإخصاب).
- التفكك الأسري ومشكلات الطلاق.
- انتشار الجرائم للحصول على المال أو المقاومة.

كيف تعرف الأسرة أن لديها مدمنًا:

- تغيير في الأصدقاء.
- العدوانية.
- عزلة وانسحاب اجتماعي.
- ضعف في التحصيل الدراسي.
- كسل وغياب عن الدراسة أو العمل.
- زيادة غير مبررة في الحصول على المال.
- تذبذب وعنف في العلاقة مع الوالدين والإخوان والأخوات.

الوقاية من إدمان المخدرات:

- تعزيز الوعي الديني لدى الأبناء.
- احترام رأي الأبناء وتشجيعهم على التعبير.
- إعطاؤهم الثقة بالبوح بمشكلاتهم والتقرب منهم.
- التركيز على المبادئ والثوابت الثقافية.
- تنمية اهتمامات الأبناء بأنشطة إيجابية كالرياضة والرسم والبرمجة وغيرها.
- تعليم الأبناء كيفية التعامل مع الضغط النفسي والإحباط.
- تخصيص وقت للسفر و أوقات للمرح معهم.
- تخصيص وقت لقضائه مع كل ابن أو ابنة ومشاركة الأب والأم أنشطتهم المدرسية.
- الحذر، إذ إن غالبية الآباء والأمهات لا يتصورون أن أبنائهم يمكن أن يستخدموا المخدرات لا قدر الله.
- التركيز على قيمة الحب العائلي، وأن عدم الرضا عن فعل معين لا يقلل من قيمة الحب.

علاج الإدمان على المخدرات

علاج إدمان المخدرات هو علاج مهم للغاية. ما يجعل هذا العلاج مهمًا هو أنه عملية صعبة وطويلة للغاية. عندما يتم تشخيص علاج الإدمان على المخدرات وإجراء العلاج في المراحل المبكرة، يمكن أن يكون له نتائج جيدة لكل من الفرد والأسرة في وقت قصير. يتكون علاج الإدمان على المخدرات من مرحلتين:

1- العلاج : في مرحلة العلاج، يتم إدخال الفرد إلى المستشفى. وبهذه الطريقة، يتم منع وصول الفرد إلى المخدرات وتناوله لها. يتم تطهير الجسم من المخدرات. إذا كان هناك تلف في الأنسجة والأعضاء، يتم علاجها في هذه العملية. ونتيجة لذلك، تتم مكافحة أعراض الانسحاب.

2-العلاج النفسي. في مرحلة العلاج النفسي، تتم محاولة تحقيق التعافي النفسي. وبالتالي، يتم علاج الفرد بشكل كامل .

الاسعافات الأولية :

المساعدة التي يقدمها الشخص يسمى المسعف الى شخص آخر يحتاج هذه المساعدة يسمى المصاب في الحالات الطارئة و الحوادث خلال الدقائق الأولى من الإصابة وقبل وصوله إلى المستشفى ويستخدم المسعف ما يتوفر إليه من المستلزمات وبخبرته في هذا المجال

واجبات المسعف:

1. المحافظة على حياة المصابين في الحوادث و الطوارئ
2. تسجيل تاريخ و نوع الإصابة واسم المصاب
3. تقدير الموقف بما يتناسب مع الحادث والاستعانة بالأشخاص الموجودين في محل الحادث
4. تخفيف الآلام الناتجة عن الحادث
5. منع حدوث مضاعفات للإصابة

الاختناق :

قلة أو عدم وصول الأوكسجين إلى الأنسجة بكمية كافية بسبب انسداد مجرى الهواء عبر الأنف والفم. أعراض الاختناق:

- تنفس سريع وصعب
- شخير أو صوت غرغرة أثناء عملية التنفس
- الزبد في الفم
- ازرقاق الشفاه والأظافر

إسعاف الاختناق:

1. إبعاد المصاب عن مكان الحادث وإزالة السبب.
2. فتح مجرى الهواء من أي عائق.
3. إذا كان المصاب مدفوناً أسفل بناءة منهارة أو في رمل أو تربة يتم حفر وأبعاد التراب عن المصاب حتى مستوى الخصر حتى يستطيع التنفس.
4. عملية التنفس الاصطناعي

الغصة :

هو انسداد مجرى التنفس (بسبب شيء محشور في القصبة الهوائية .

الأعراض:

1. عدم القدرة على التنفس.
2. عدم القدرة على إصدار الصوت.
3. يبقى الشخص يده على رقبته.
4. ازرقاق الشفة و اللسان.
5. فقدان الوعي إذ لم يتم إزالة الشيء الذي يغلق القصبة الهوائية.

اسعافات الغصة :

إذا كان المصاب رضيعاً:

1. ضع الرضيع على ذراعك بسرعة بحيث يكون وجهه إلى الأسفل و رأسه أدنى من صدره.
2. ادعم رأس الرضيع و أكتافه بإحدى يديك.
3. اضرب على ظهره بخفة (4-6 ضربات) .
4. إذا فقد الرضيع وعيه قدم التنفس الاصطناعي.

إذا كان المصاب طفلاً:

1. اركع على ركبتيك وضع الطفل على فخذك مع الاحتفاظ برأس الطفل أدنى من الجسم.
2. اضرب بين كتفيه (4-6 ضربات) .
3. إذا فقد الطفل وعيه قدم التنفس الاصطناعي.

إذا كان المصاب بالغاً:

1. اطلب من الشخص الانحناء إلى الأمام بحث يكون رأسه أدنى من صدره.
2. أعطه (4-6 ضربات) بين لوح الكتف.
3. أو استخدام هايمليك : قف خلف المصاب واجمع يديك وأغلقهما أسفل القفص الصدري و ارفع يديك فجأة إلى الداخل والأعلى وإذا كانت المرأة حامل فيكون الضغط فقط إلى الداخل

التسمم:

هو دخول مواد سامة إلى داخل الجسم

الإعراض:

1. الشلل وعدم قدرة الشخص على الحركة.
2. الإحساس بالنعاس فقدان الوعي.
3. صعوبة التنفس

إذا ابتلع شخصاً سائلاً أو سماً حارفاً (الكيروسين) افعل مايلي:

- أعط رشقات من الحليب أو الماء.
- ساعد الشخص على الوصول إلى المركز الطبي.
- إذا ابتلع الشخص سماً (توت بري سام , مبيدات حشرية , أدوية) :
- اجعل الشخص يتقيأ وذلك من خلال لمس مؤخرة حلق الشخص بإصبعك.
- أعط الكثير من السوائل للشرب بعد التقيؤ.
- انتبه للمسالك التنفسية وتحريرها وافحص النبض و التنفس و إذا كان المريض غير واع ضعه بوضعية الأمان الجانبي.

الجروح

عدم استمرارية تماسك أنسجة الجلد و ماتحته . إن الجلد عبارة عن طبقة واقية لأنسجة الجسم ويتكون من طبقتين أساسيتين وهما:

1. البشرة أو القشرة.
2. الأدمة : وتتكون من طبقات من خلايا مستطيلة تحتوي على الغدد الدهنية وجذور الشعر.

وتنقسم الجروح إلى نوعين:

1. جروح مفتوحة : حيث يكون الجلد فوق الجرح مقطوعاً ومصحوباً بنزيف شديد.
2. جروح مغلقة : حيث يكون الجلد فوق الجرح سليماً بينما الأنسجة تحت الجلد تكون ممزقة وتسمى هنا (كدمه).

أنواع الجروح المفتوحة:

1. السحجات : وهي عبارة عن كشط في سطح الجلد مثل الخدوش البسيطة.
2. الجروح القطعية : وتحدث بسبب آلة حادة (السكين أو الزجاج أو آلات حادة أخرى)
3. الجروح الاقتلاعية : ويحدث فيها انتزاع أو انفصال جزء من الجسم مثل (العضلات أو الأصابع أو طرف الإذن)
4. الجروح الوخزية أو النافذة : وهي جروح تسببها أجسام مدببة مثل (المسامير و الشظايا والإبر) وتكون خطيرة إذ تصل إلى مسافة عميقة داخل الأنسجة وقد تؤدي إلى إصابة الأحشاء وحدوث نزيف شديد.
5. الجروح الرضية : وهي نتيجة تعرض المنطقة المصابة لشدة خارجية (مثل الحصى والحجارة)
6. الجروح المخترقة أو النارية : وتتميز بوجود مدخل ومخرج وتكون فتحة المدخل أصغر من المخرج وقد يحتوي على اسوداد بارودي وقد تخترق الاطلاقة العظام فتؤدي إلى حدوث كسور فيها

إسعاف الجروح المفتوحة:

1. اجعل المصاب في وضع مريح ارفع الجزء المصاب مالم يكن الطرف مكسور
2. يمنع سحب الأجسام الغريبة الموجودة في الجرح
3. اغسل المنطقة المحيطة بالجرح بالماء والصابون أو بمواد مطهرة
4. لا تترك كافة الجروح مكشوفة بل تغطى بالضمادات اللازمة وفي حالة عدم توقف الجرح وضع ضماد إضافي للأول (رباط ضاغط) لمدة (5- 10) دقائق مستمرة

الجرح المغلق:

وتكون مصحوبة ألم شديد مع تورم وحمرة مع زرقة في لون الجلد وذلك بسبب اصطدام المصاب بألة صلبة غير حادة أو تعرضه لكدمة شديدة

إسعاف الجرح المغلق:

1. افحص المصاب جيداً للتعرف على وجود كسور في العظام أو أصابه احد الأعضاء الداخلية.
2. إذا تأكدت من عدم وجود اشتباه وجود كسور ارفع الذراع أو الساق المصابة إلى الأعلى.
3. ضع كمادات ثلج أو ماء بارد على منطقة الإصابة.
4. راقب حالة المصاب ودرجة وعيه

النزيف

عدم استمرارية تماسك أنسجة الجلد و ماتحته تعريف : هو خروج الدم من الاوعية الدموية.

النزف الداخلي : هو فقدان الدم من الشرايين أو الأوردة نتيجة حدوث تمزق أعضاء أو أنسجة الجسم و

يكون غير ظاهر للعيان

أعراض و علامات تدل عليه هي:

1. شحوب الوجه و الجسم مع التعرق.
2. وجود علامات إصابة على المنطقة المصابة.

3. نحول عام.
4. قد ترتفع درجة الحرارة عند تجمع الدم في منطقة الإصابة ويظهر كذلك الألم خلال (2- 6) ساعة من تاريخ الإصابة • النبض يكون سريعاً ولكنه ضعيف مع انخفاض في ضغط الدم تدريجياً.

*يجب تحديد وقت الإصابة ونوعها وكتابة الأعراض و العلامات عند نقل المصاب الى المستشفى و بقية المعلومات الشخصية قبل أن يفقد المصاب وعيه او من الأشخاص المتواجدين من حوله.

النزف الخارجي : هو فقدان الدم عن طريق جرح في الجلد ويكون ظاهر للعيان ويشمل الجروح بكافة أنواعها و الشدة الخارجية وتكون خطورة النزف عند الأطفال اشد من الشباب

إسعاف النزف الخارجي:

- إذا رأيت شخصاً مجروحاً جرحاً بسيطاً
 1. اغسل أي أوساخ عالقة في منطقة النزيف بالمياه النظيفة و الصابون برفق
 2. إذا كان خدشاً بسيطاً فتركه ليحجف وإذا دعت الضرورة قم بتغطيته بضمادة صغيرة
 3. تأكد من توقف النزيف.
 4. ابحث عن أي إصابات أخر
- إذا رأيت شخصاً مجروحاً وينزف بشدة
 1. اضغط بشدة على الجرح (رباط بسيط) .
 2. قم بتغطية الجرح بقطعة قماش نظيفة.
 3. إذا كان الجرح في الذراع او الساق ارفع الجزء المصاب فوق القلب.
 4. تأكد من توقف النزيف وإذا لم يتوقف ضع ضمادة ثانية فوق الضمادة الأولى (رباط ضاغط) وإذا بدأت الأصابع تبرد قم بتخفيف من ضغط الضمادة.
 5. إذا قمت بتضميد احد الأطراف تأكد باستمرار من دفء المنطقة المصابة.
 6. إذا لم يتوقف النزف بعد الرباط الضاغط قم بأجراء نقاط الضغط.
- إذا رأيت شخصاً مجروحاً مع وجود عظام مكسورة بارزة إلى الخارج
 1. اطلب من شخص أخر إن يساعدك.
 2. ضع شاشاً نظيفاً و كميات من القماش وذلك لتغطية الجرح وتثبيت الكسر.
 3. أجراء إسعاف الكسور.
- إذا رأيت شخصاً مجروحاً مع وجود شيء بارز للخارج:
 1. اضغط على القطع ولكن لا تضغط على الجرح.
 2. ضع شاشاً أو قطعة قماش نظيفة بشكل رخو على الجرح والشيء المغروز ولكن لا تسحبه إلى الخارج.
 3. إذا اعتقدت انه يوجد عظام مكسورة , ابقِ الجزء المصاب ثابتاً.

الصدمة:

هو الانحطاط العام في وظائف الخلايا نتيجة نقصان كمية الدم الواصلة لها بسبب انخفاض ضغط الدم وتعتبر من الوسائل الدفاعية للجسم في الحالات الطارئة.

أعراض الشخص المصاب بالصدمة:

1. يبدو الشخص شاحباً ويكون لون الشفاه من الداخل رمادياً وقد يصاحب ازرقاق الشفاه والأظافر.
 2. يكون الجلد بارد الملمس ورطباً ولزج.
 3. يكون التنفس سريعاً , قصيراً وغير عميق.
 4. يمكن إن يصبح الشخص غير مستقر و كثير التثاؤب و التثهد.
 5. الشعور بالعطش والحاجة إلى التقيؤ.
- أسباب الصدمة:

- فقدان الكثير من السوائل من الجسم.
- الصدمات الكهربائية.
- الآلام الشديدة.
- بعض ردود الفعل للحساسية.
- عند الخوف.
- الأزمة القلبية.
- الصدمات العصبية / العاطفية

إسعاف الصدمة الوعائي:

1. قدم الإسعاف الأولي لأي شيء قد يسبب الصدمة مثل (أوقف النزيف أو ابعد الشخص عن مصدر الكهرباء أو قم بطمأنته).
2. ضع المصاب بالوضعية الخاصة بالصدمة وهي الاستلقاء و رفع الأطراف السفلى إلى الأعلى بارتفاع 18 بوصة تقريباً وجعل الرأس إلى الأسفل.
3. ابق الشخص دافئاً ومرتاحاً.
4. لا تعطي الشخص المصاب أي طعام أو شراب.
5. في حالات المصابين بأمراض القلب يتم إسعافهم بالجلوس و رفع الأطراف السفلى بمستوى الجلسة

الحروق:

التلف الحاصل لأنسجة الجلد و ماتحته نتيجة لتعرضه إلى نار مباشرة أو سائل حار أو بسبب المواد الكيميائية أو صدمات الكهربائية.

ماهي أنواع الحروق:

1-الحروق الحرارية وتحدث بسبب:

- النيران الملتهبة
- انسكاب الماء المغلي أو الشاي أو القهوة
- ملامسة جسم حار
- أشعة الشمس

2-الحروق الكيميائية:

- حامض الكبريتيك.
- حامض النتريك.
- الفسفور الأبيض.
- نترات الفضة.

3-الحروق الكهربائية :

- البرق والصواعق.
- التيار الكهربائي في المنزل والعمل
- إنشاء محاولة إنقاذ شخص موصول بتيار كهربائي درجات الحروق

هناك ثلاث درجات للحروق.

1-الدرجة الأولى: حيث تصيب طبقة البشرة والأدمة وتتميز هذه الدرجة بوجود احمرار في المنطقة المصابة وشعور المريض بالألم ويحدث الشفاء في خلال (10 – 14) يوم وفي الغالب لا يحدث إي تأثير حيوي للجلد.

إسعاف الدرجة الأولى

1. اغسل مكان الحرق بالماء البارد لمدة 10 دقائق لتخفيف الألم.
2. تغطي المنطقة المصابة (قطعة قماش نظيفة)

2-الدرجة الثانية: حيث تصيب طبقة الأدمة مع جزء من طبقة ما تحت الجلد مما يؤدي إلى حروق الخلايا و الأوعية الدموية وترشيح السوائل وظهور الفقاع التي تحتوي مصّل الدم ولا يفضل سحبها لأنها طبقة واقية للجلد ويحدث الشفاء في خلال (25 – 30) يوم.

إسعاف الدرجة الثانية

1. تجنب فتح الفقاع في المنطقة المصابة
 2. يعتمد المسعف بدهنها بغزارة بمادة مطهرة و يغطيها (شاش معقم)
 3. إذا وجدت الفقاعة قد فقت يعالج المسعف عندئذ كما يعالج الجرح البسيط
- 3- الدرجة الثالثة : حيث تصيب فيه جميع طبقات الجلد مع تغيرات حيوية عميقة كما يتم تخريب لخلايا الدم ويأخذ اللون البني القاتم أو الأسود.

إسعاف الدرجة الثالثة

- يتم تغطية المنطقة المصابة بالأغطية المعقمة
- ينقل بأسرع وقت إلى اقرب مركز صحي

الكسور:

الأسباب:

1. شدة خارجية كالسقوط من مكان مرتفع أو حادث سيارة وغيرها.
2. تقلص العضلات الشديد كما في إصابات الكهرباء.
3. الأمراض المزمنة مثل (سرطان العظام أو هشاشة العظام)
4. الطلق الناري النافذ.

إعراض الكسور:

1. الألم
2. تشوه.
3. انتفاخ.
4. عجز وظيفي.

أنواع الكسور:

1. الكسر البسيط : هو الكسر الذي يكون أجزاء العظم المكسور اثنان فقط ولا يصاحبه جرح خارجي.
2. الكسر المركب : هو الكسر الذي يكون أجزاء العظم أكثر من اثنان ولا يصاحبه جرح خارجي.
3. الكسر المضاعف : هو الكسر الذي يصاحبه جرح خارجي.
4. الكسر الرطب أو الأخضر (عند الأطفال) : ويكون غير تام.

عضات الحشرات

إذا كان الشخص مصابا بعضة حيوان (لم تكن متأكدا من نوع الحيوان) ابحث عن مكان وقوع الخطر ساعد الشخص إن بقي هادئا وان تشرح له انك تستطيع تقديم الإسعاف الأولي (تقليل الصدمة) إذا بدت العضة صغيرة قم بغسلها بالماء والصابون غط الجرح بوضع غطاء نظيف حول الشخص إلى المركز الصحي ماذا الذي لا يجب فعله المسعف في حالة العظ. لا تمتص الجرح ولا تجرح حول العضة (قد يدخل سم الحيوان فم المسعف لاستعمل الضاغط) قد يتم ربطه بشكل ضيق وعندئذ يتوجب بتر الطرف

لسعة النحل و الدبور

أزل الإبرة المغروزة في الجلد بأظفرك أو بأي أداة و ضع كمادة باردة أو نقطة من الكحول أو مادة مطهرة في حالة اللسع في الفم أو مؤخرة الحلق قد تسبب حالة اختناق لان يتم انتفاخ الاوديميا بسبب اللسعة فيضيق مجرى التنفس وتقتضى في هذه الحالة تدخل الإسعافات الأولية بسرعة فائقة

عضة الكلب

ابحث عن مكان وقوع الخطر ساعد الشخص إن بقي هادئاً وان تشرح له انك تستطيع تقديم الإسعاف الأولي (تقليل الصدمة) يتم تحويل المصاب إلى المركز الصحي.

لدغة الأفعى والعقرب

اجعل الشخص يستلقي بسرعة و الالتزام بالهدوء لتقليل سرعة انتشار السم في الجسم اعمل على طمأنة الشخص وذلك لمنع حدوث صدمة الضغط على مكان الجرح لإخراج الدم الملوث اغسل اكبر كمية ممكنة من السم في المنطقة المصابة أو باستعمال المواد ألمطهره كمادات باردة فوق مكان اللدغة إذا كانت الإصابة في الأطراف ابق الطرف ثابتاً بعمل جبيرة وجعله أدنى من الجسم نقل المصاب إلى المركز الصحي

صيدلية المنزل :

عادةً ما تضم صيدلية المنزل الأدوية التي تُباع دون وصفة طبية وتهدف لعلاج المشكلات الصحية الثانوية، مثل: الصداع، والحمى، والسعال، أما بالنسبة للأدوية التي تُعالج مشكلات صحية أساسية فلا تتواجد في هذه الصيدلية بل يجب أن يلجأ المريض إلى الطبيب مباشرة للحصول على الأدوية المناسبة.

الأدوية التي يجب أن توجد في صيدلية المنزل ما يأتي:

1. أدوية مسكنة للألم

نقصد هنا الأدوية التي تُسكن الألم الذي تشعر به، مثل: الأسبرين، والأسيتامينوفين، فهذا النوع من الأدوية يكون فعال في تخفيف الألم مثل الصداع وحتى ألم الطمث، كما بإمكان هذه الأدوية أن تُقلل من الأعراض الناتجة عن الإصابة بنزلات البرد.

2. الأدوية المضادة للهستامين

هذه الأدوية فعالة ومفيدة في التعامل مع الحساسية ولسعات الحشرات، كما تُساعد في تخفيف الإصابة بحمى الكلا (التهاب الانف التحسسي)

يتوفر هذا النوع من الأدوية على شكلين:

الكريم: يتم وضعه على الجلد مباشرةً، وعادةً ما يُعالج هذا الشكل منه لسعات الحشرات المختلفة والطفح.

الحبوب: يتم تناولها بهدف علاج حمى الكلا، بالإضافة إلى التخفيف من بعض أعراض الحساسية من أنواع معينة من الأطعمة، كما من شأن هذا الشكل من الأدوية أن يُساهم في تخفيف الحكة الناتجة عن جدرى الماء.

3. محلول الجفاف الفموي

إن الإصابة بالحمى والإسهال والقيء يساهم في فقدان الجسم للكثير من الماء والمعادن الأساسية، الأمر الذي من شأنه أن يُسبب الإصابة بالجفاف.

عند الإصابة بهذه المشاكل الصحية يكون الحل الأمثل لك عادة هو محلول الجفاف الفموي، فهو يُساعدك في استعادة توازن المعادن والسوائل في جسمك ويخلصك من التعب وعدم الراحة الناتجة عن الجفاف.

4. الأدوية المضادة للإسهال

يُصاب الإنسان عادةً بالإسهال نتيجة أسباب مختلفة ومتعددة مثل تسمم الطعام أو إصابة المعدة بفيروس معين، لذلك قد يكون من الحكمة احتواء صيدلية المنزل على أدوية مضادة للإسهال. هذه الأدوية تُساعد في التحكم بأعراض الإسهال المزعجة بصورة سريعة، ولكنها لا تُعالج السبب الكامن وراء الإصابة بالإسهال.

تذكر عدم إعطاء الأطفال دون الثانية عشر من عمرهم هذا النوع من الأدوية بسبب الآثار الجانبية التي قد يصابوا بها نتيجة تناولهم هذه الأدوية.

5. علاج عسر الهضم

مضادات الحموضة فهي تساعد في تقليل مستوى الحموضة بالمعدة، وبالتالي تخليصك من الأعراض المزعجة.

تأتي هذه الأدوية على شكل حبوب مضغ، وحبوب تُذاب بالماء، بالإضافة إلى الشكل السائل.

6. كريم واقي للشمس

وجود الكريم الواقي لشمس في صيدلية المنزل سيجنبك الإصابة بالحروق الناتجة عن أشعة الشمس الحارقة، لذا احمي نفسك من خلال تزويد صيدليتك بهذا الكريم.

علبة الإسعاف الأولية

علبة الإسعاف الأولية يجب أن تضم الآتي:

- الضمادات
- لاصقات الجروح بأحجامها المختلفة.
- ميزان حرارة بنوعين:
- 1. ميزان حرارة رقمي يُوضع في الفم لإعطاء درجة حرارة دقيقة.
- 2. ميزان حرارة يُوضع تحت الإبط أو في منطقة الشرج لقراءة درجة حرارة الأطفال الرضع والأطفال.
- مواد مطهرة التي تُستخدم لتنظيف الجروح قبل تغطيتها بلاصقات الجروح، بالإضافة إلى استخداماتها المختلفة، مثل: لسعات الحشرات.
- محلول لغسل العينين.
- الضمادات المعقمة وهي تُستخدم في الجروح الكبيرة لمنع إصابتها بالالتهاب إلى حين الخضوع للعلاج المناسب لدى الطبيب.
- الشريط الطبي المُستخدم في تثبيت الضمادات بشكل أساسي.
- ملفظ صغير لإخراج بعض الأشياء التي تدخل إلى الجسم مثل الشوك، ففي حال عدم إخراجها قد تسبب الإصابة بالعدوى والالتهاب في بعض الأحيان.

نصائح لاستخدام صيدلية المنزل

من أبرز نصائح استخدام صيدلية المنزل ما يأتي:

1. يجب أن تتبع دائمًا الإرشادات المرفقة بالأدوية، وعدم تناول جرعات أكبر من اللازم.
2. يجب وضع صيدلية المنزل في موقع لا يصل إليه الأطفال، وتأكد من أن المنطقة عالية وجافة لتناسب حفظ الأدوية.
3. يجب التأكد من تاريخ انتهاء الأدوية بشكل مستمر، وقم بتسليم الأدوية المنتهية الصلاحية إلى أقرب صيدلية ولا تقم بالتخلص منها بنفسك في القمامة كي لا يتم العبث بها من قبل الآخرين وبالأخص الأطفال.
4. تذكر دائمًا استشارة الصيدلي حول الأدوية التي يجب أن تشملها صيدلية المنزل، ولا تتردد في طرح أي أسئلة عليه حول خيارات أخرى من الأدوية.