



مدونة المناهج السعودية

<https://eduschool40.blog>

الموقع التعليمي لجميع المراحل الدراسية

في المملكة العربية السعودية

رؤية
VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA



جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية
IMAM MOHAMMAD IBN SAUD ISLAMIC UNIVERSITY

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية
عمادة البرامج التحضيرية

الثقافة الصحية واللياقة

الإصدار العاشر
١٤٤١هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رؤية وإشراف عام على التنفيذ

د. علي بن يحيى آل سالم

عميد البرامج التحضيرية

وكيل العمادة للتطوير والجودة

د. أسامة بن عبد الرحمن القحطاني

فريق الإعداد

د. راجح سعدي راجح حرب

د. سعد عبد المجيد

د. بسيوني فؤاد

أ. سالم صالح باوزير

أ. محمد الإمام

مراجعة وتدقيق

أ. جهاد أحمد مساعده

أ. منى عبدالله آل دايل

أ. فاطمة الشهراني

أ. سارة الطلحة

أ. ريم الدوسري

تصميم وإخراج

أ. محمد صالح ادريس

الثقافة الصحية واللياقة

الإصدار العاشر

١٤٤١هـ



خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود
"هدفي الأول أن تكون بلادنا نموذجاً ناجحاً ورائداً في العالم على كافة
الأصعدة، وسأعمل معكم على تحقيق ذلك".



صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز آل سعود

وفيما يلي أهداف وطموح الأمير محمد بن سلمان في رؤية المملكة ٢٠٣٠ من خلال مقولاته:

"ثروتنا الأولى التي لا تعادلها ثروة مهما بلغت: شعب طموح، معظمه من الشباب، هو فخر بلادنا وضمن مستقبلها بعون الله"

"بسواعد أبنائها قامت هذه الدولة في ظروف بالغة الصعوبة، عندما وحدها الملك عبدالعزيز بن عبدالرحمن آل سعود، طيب الله ثراه. وبسواعد أبنائه سيفاجئ هذا الوطن العالم من جديد"

الفهرس

الصفحة	العنوان	الوحدة
٨	الصحة ونمط الحياة الصحي	الأولى
٢٠	جسم الإنسان (الأجهزة والأمراض)	الثانية
٤٧	الغذاء والتغذية	الثالثة
٦٣	العادات المضرّة بالصحة	الرابعة
٨٢	الأمراض المنقولة جنسياً	الخامسة
٩٤	أمراض العصر والوقاية منها	السادسة
١١٢	الصحة النفسية	السابعة
١٢٤	اللياقة البدنية	الثامنة
١٣٩	الإسعافات الأولية	التاسعة
١٥٧	البيئة الصحية	العاشره
١٦٧	الصحة الإنجابية	الحادية عشرة

مقدمة

أبناءنا وبناتنا طلبة عمادة البرامج التحضيرية في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد:

لا يخفى على أحد أهمية البرامج التحضيرية في إعداد الطالب الجامعي، وتهيئته: علمياً، وعملياً، ونفسياً، وبدنياً، واجتماعياً، ولا نبالغ لو قلنا إن ما يكتسبه الطالب من معارف ومهارات في هذه البرامج هو مفتاح نجاحه في دراسته الجامعية، بل وفي مستقبله العملي، فلا بد للطالب الجامعي من اكتساب المعرفة، المدعمة بالخبرة والممارسة العملية، والتطبيقية في أصول وقواعد الصحة العامة، واللياقة البدنية، ولعل من الأمور المهمة هنا، الابتعاد عن أساليب التعليم التقليدية، ولهذا فقد أعد هذا الكتاب بعناية فائقة؛ ليتناسب مع طلبة البرامج التحضيرية في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ووضعنا خطاً تنفيذية لكيفية بناء هذا المنهاج على أسس علمية.

ولقد صممنا هذا الإصدار الجديد لمقرر الثقافة الصحية واللياقة وفق أحدث طرق تصميم المناهج التعليمية مع مراعاة التطورات العلمية، والثورة المعلوماتية في شتى المجالات، ليتواكب مع أهداف رؤية المملكة العربية السعودية المباركة ٢٠٣٠ "رؤية الحاضر للمستقبل".

لقد أكدت رؤية ٢٠٣٠ أن تحقيق العيش بحياة صحية متوازنة، من أهم الأهداف التي نعمل على تحقيقها لأبناء المجتمع، وعليه سيتم توفير المزيد من المرافق والمنشآت الرياضية، ليكون بمقدور الجميع ممارسة رياضتهم المفضلة في بيئة مثالية.

أبناءنا وبناتنا طلبة عمادة البرامج التحضيرية، نضع بين أيديكم مقرر "الثقافة الصحية واللياقة" آمليين من الله تعالى الاستفادة منه في التعلم والتطبيق، وأن يسهم هذا المقرر في النقلة النوعية للتعليم الجامعي؛ ليساعد على إيجاد بيئة تعليمية فاعلة تجعل من الطالب محور العملية التعليمية، ومن الفصل الدراسي ورشة عمل نشطة، يكون المعلم فيها مشرفاً وموجهاً لهذه العملية.

وأخيراً، نرجو أن يكون مقرر "الثقافة الصحية واللياقة" أحد الركائز الأساسية لتحقيق الصحة المتكاملة للفرد والمجتمع.

الوحدة الأولى

الصحة ونمط الحياة الصحي

Health and Healthy Lifestyle

* عن عبد الله بن عباس - رضي الله عنهما - قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم "نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ" (١)

* وروى ابنُ جَبَّانَ والترمذي في جامعِهِ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ: "لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ أَرْبَعِ خِصَالٍ: عَنْ عُمُرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ، وَشَبَابِهِ فِيمَا أَبْلَاهُ، وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَا أَنْفَقَهُ، وَعَنْ عِلْمِهِ مَاذَا عَمِلَ فِيهِ" (٢)

"نعيش حياة صحية، نعلم جميعاً أن النمط الصحي والمتوازن يعتبر من أهم مقومات جودة الحياة. غير أن الفرص المتاحة حالياً لممارسة النشاط الرياضي بانتظام لا ترتقي إلى تطلعاتنا. ولذلك سنقدم المزيد من المرافق، والمنشآت الرياضية بالشراكة مع القطاع الخاص، وسيكون بمقدور الجميع ممارسة رياضتهم المفضلة في بيئة مثالية".

رؤية المملكة 2030

١- رواه البخاري في كتاب الرقاق، باب ما جاء في الصحة والفرغ، وأن لا يعيش إلا عيش الأخرة ١٣٥٧/٥ (٦٠٤٩).

٢- رواه الترمذي في كتاب صفة القيامة والرقائق والورع، باب ما جاء في شأن الحساب والقصاص ٦١٢ / ٤

تهدف هذه الوحدة إلى تعريف الطالب/ة بمفهوم الصحة والثقافة الصحية واللياقة، وأنواع الصحة ومستوياتها، والعادات الصحية السليمة.

الهدف العام:



مخرجات التعلم:

عزيزي الطالب/ة.....

- يتوقع منك عند المشاركة في هذه الوحدة أن تكون قادراً - بإذن الله - على أن:
- توضح مفهوم الصحة والثقافة الصحية واللياقة بشكل دقيق.
- تشرح مدلولات المفاهيم والمصطلحات الأساسية المرتبطة بالصحة والثقافة الصحية بوضوح.
- تحدد أنواع الصحة ومستوياتها.
- تبين العوامل التي تؤثر على صحة الإنسان.
- تذكر العادات الصحية السليمة.
- تعدد فوائد ممارسة الرياضة.
- توضح طرق النظافة الشخصية.
- توضح كيفية الوقاية من الأمراض.

هل تعلم أن منظمة الصحة العالمية (W.H.O) عرفت الصحة بأنها:
"حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، وليس مجرد انعدام المرض أو العجز".

(منظمة الصحة العالمية، ١٩٤٨م)

أهمية تعلم الثقافة الصحية

علم الصحة العامة هو علم يُعنى بتعريف الأفراد والمجتمعات بأهمية الحفاظ على صحتهم وبيئتهم، من أجل النهوض بالمجتمع واستمرارية نموه اجتماعياً وثقافياً، وحضارياً، ولتحقيق ذلك يجب الاهتمام بفئة الشباب وذلك للأسباب الآتية:

- الشباب عصب الأمة وأساسها لذلك يجب المحافظة على صحتهم باتباع العادات الصحية السليمة.
- تمنح الشباب سناً معلوماتياً مهماً في حياتهم، وتكسيهم سلوكيات صحية لها دور مهم في الحفاظ على حيويتهم وقوتهم.
- تُبعد الشباب عن بعض السلوكيات الخاطئة التي قد يقع البعض فيها والتي تصيب الأفراد بأمراض خطيرة مثل الإيدز والمخدرات وغيرها. (باخطة، ٢٠٠٨م)

أهداف الثقافة الصحية

- لتحقيق هدف الثقافة الصحية بالوصول إلى السلامة، والكفاية الجسمية، والعقلية، والنفسية، لا بد من إجراء الأمور الآتية:
- نشر المعارف والمعلومات الصحية السليمة داخل المجتمع، مما يساعد الأفراد على تفهم ما يقع عليهم من مسؤوليات تجاه صحتهم وصحة من حولهم.
 - مساعدة الأفراد على تحديد مشكلاتهم الصحية واحتياجاتهم.
 - الابتعاد عن السلوكيات الخاطئة، وترسيخ السلوكيات السليمة، لتصبح عادة يومية يمارسها الفرد في حياته.
 - التقليل من نسبة حدوث المرض، والذي يؤدي بالتالي إلى تقليل نسبة الإعاقات والوفيات. (محمد، 2012م)

مجالات الثقافة الصحية (The areas of health education)

١ - البيت (Home):

تساعد الثقافة الصحية على زيادة الاهتمام بالصحة الشخصية، والنظافة العامة، والتغذية، وساعات الراحة، واللعب، والنوم، والسهر، والابتعاد عن الممارسات غير الصحية، والاهتمام بالصحة النفسية، وصحة البيئة، وهذا كله يبدأ من البيت.

2 – المدرسة (School):

تلعب المدرسة دوراً مهماً في حياة الطفل، وتغيير اتجاهاته وسلوكياته، وتغرس العادات الصحية المرغوب فيها، وذلك عن طريق التعاون بين البيت والمدرسة، وعقد ندوات صحية تثقيفية للطلاب ومعاونتهم لنقل الإرشادات الصحية إلى البيت.

٣ – المجتمع (Community):

توفر المجتمعات المتقدمة لأفرادها فرصاً كثيرة للتثقيف العلمي، منها: الإرشادات والنصائح الصحية، وتقديم برامج صحية تثقيفية في مختلف المجالات داخل أماكن متعددة في المجتمع (مطاعم، ونوادي، ومقاهي، ومساجد، ومعسكرات). (بدح، وآخرون، ٢٠١١م).

أبعاد الصحة Health Dimensions

يشمل تعريف منظمة الصحة العالمية لمفهوم الصحة بُعدان أساسيان هما:

١-الصحة البدنية Physical Health:



الصحة البدنية هي: خلو الجسم من الأمراض التي تؤثر في الأنظمة الفسيولوجية كالقلب والنظام العصبي، وهذا يساعد الفرد على أداء الوظائف والمهام اليومية بفاعلية، وأيضاً يشمل مفهوم الصحة البدنية امتلاك الفرد لمستوى جيد من اللياقة البدنية والمهارات الحركية.

٢-الصحة النفسية-العقلية Emotional-mental Health:



وتعني: عدم وجود أمراض نفسية وعقلية عند الفرد مثل: الاكتئاب، والقلق، وغيرها، وهذا أيضاً يؤدي إلى قدرة الفرد على التكيف مع الظروف اليومية والتعامل مع المشاعر الشخصية بطريقة إيجابية ومتفائلة وبناءة. (عبد الرحمن، ويوسف، ٢٠٠٦م)

مستويات الصحة Health levels

صحة الإنسان تخضع لتغيير مستمر نتيجةً للتفاعل القائم بين العناصر الإيجابية التي تساعد على رفع مستوى الصحة وزيادة مقاومة المرض، مع العناصر السلبية التي تسبب أو تشجع حدوث المرض، لهذا تتميز صحة الإنسان بعدم الاستقرار على حالة معينة من المرض أو الصحة طوال الوقت، فالصحة هي حالة نسبية، فصحة كل إنسان تكون بمستوى معين يقع بين طرفي مدرج قياس الصحة، فالطرف الأول الصحة المثالية والطرف الآخر هو انعدام الصحة وهناك مستويات متفاوتة من الصحة بين الطرفين، وعلى ذلك تكون مستويات الصحة كالآتي:

١. **الصحة المثالية:** تعتبر حالة من التكامل والمثالية الجسمية والنفسية والاجتماعية.
٢. **الصحة الإيجابية:** لكل فرد طاقة إيجابية تُمكنه من مواجهة الأعباء الجسمية، والنفسية، والاجتماعية، دون ظهور أية أعراض مرضية.
٣. **الصحة المتوسطة:** في هذا المستوى لا تتوفر عند الفرد طاقة إيجابية من الصحة، تمكنه من مواجهة أسباب المرض، لذلك عند تعرضه لأية مؤثرات ضارة يتأثر بها ويسقط فريسة للمرض.
٤. **المرض غير الظاهر (المرض الخفي):** في هذا المستوى لا يشكو المريض من أية أعراض وعلامات واضحة للمرض، ولكن من الممكن اكتشاف المرض عن طريق الفحوصات المخبرية والشعاعية.
٥. **المرض الظاهر:** في هذا المستوى يحس المريض بالأعراض ويشكو من المرض.
٦. **مرحلة الاحتضار:** هنا تسوء الحالة الصحية للمريض إلى حدٍ خطير يصعب استعادته لصحته.
٧. **الموت:** وفيه تنتهي الحياة. (الجبالي، ٢٠٠٦م)

الصحة الشخصية Personal Health:

هي تطبيق الشخص للقواعد العامة على نفسه، ويكون ذلك مبنياً على حاجاته الفسيولوجية حتى يحافظ على صحته ونموه ونشاطه وراحته. ولكي يحافظ الإنسان على صحته الشخصية يجب أن يأخذ في اعتباره المجالات الثلاثة الآتية التي تكمل بعضها البعض، وهي:

(٣) مراجعة الطبيب بشكل دوري لعمل الفحوصات اللازمة، وأخذ جرعات التطعيم الوقائي التي تحددها وزارة الصحة للوقاية من الأمراض

(٢) الابتعاد عن كل مسببات المرض، وتناول الطعام الصحي، تجنب العدوى، والابتعاد عن المهوم والضغطات النفسية.

(١) المحافظة على صحة البدن، والعقل، والبيئة، والعلاقات الاجتماعية، والترويح عن النفس، وتنظيم الوقت للعمل.

(عبد الوهاب، ٢٠٠٧م)

تذكر أن....

الصحة حالة تمكن الفرد من العيش سليماً معافى، قوي الجسم، يفكر وينتج ويتفاعل مع الآخرين، وهي ليست فقط مجرد خلو الجسم من المرض والإعاقات، بل يجب أن يكون الإنسان صحيح الجسم، سليم العقل، يتمتع باستقرار روحي ونفسي.

العوامل التي تؤثر على الصحة الشخصية personal Health

صحة الإنسان تتأثر بالعديد من العوامل، منها ما هو مرتبط به كإنسان أو بالبيئة المحيطة به والتي تؤثر بصورة مباشرة أو غير مباشرة على مستوى صحته، ويمكن تحديد أهم العوامل المؤثرة على الصحة في الآتي:

أ – العوامل المرتبطة بالإنسان Disease related

١ – الوراثة: Heredity

تنتقل الصفات الوراثية من الوالدين إلى الأبناء على شكل أجسام صغيرة جداً تسمى (الكروموسومات) وتحمل هذه الصبغيات الوراثية التعليمات الكاملة لخلق الإنسان، وتلعب الوراثة دوراً مهماً في حدوث بعض الأمراض، إذا توفرت العوامل الخارجية المحفزة له كما يحدث في مرض السكري.

٢ – السن Age:

تختلف الأمراض باختلاف السن، فهناك أمراض شائعة بين الأطفال تختلف عن الأمراض الشائعة بين البالغين، فعلى سبيل المثال تزداد نسبة إصابة الأطفال بالأمراض المعدية بينما ترتفع نسبة إصابة الكبار بتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.

٣ – الجنس Gender:

تختلف نسبة الإصابة بالأمراض بين الذكور والإناث، فبعض الأمراض تصيب الذكور بنسبة أعلى من الإناث، ومثال ذلك: ترتفع نسبة الإصابة بقصور الدورة التاجية بالقلب في سن مبكر عند الذكور مقارنة بالإناث، بينما يُعد سرطان الثدي الأكثر شيوعاً بين الإناث.

٤ – نوع العمل وطبيعته Occupation:

يتحكم نوع العمل بنوع الإصابة أو المرض فالفرد الذي يعمل بالزراعة يكون معرضاً للإصابة بالطفيليات أكثر من غيره، وكذلك من يعمل بالمصانع يكون معرضاً للإصابة بالتلوث بأنواعه أكثر من غيره.

٥ – العادات والسلوكيات المرتبطة بالصحة Health related habits:

الغذاء المتوازن، وممارسة الرياضة، والابتعاد عن التدخين، والمسكرات، والمخدرات، والنوم المبكر وغيرها من العادات الصحية السليمة، تكون عوناً للفرد على التمتع بالصحة مقارنة بغيره من الأفراد الذين يمارسون عادات وسلوكيات غير صحية.

٦ – مدى انتشار الوعي الصحي Health awareness:

الوعي الصحي والثقافة الصحية من الأمور المهمة التي يجب أن تنتشر في جميع المجتمعات، لأنها تساعد الأفراد في تحديد مشاكلهم الصحية، وتحدد احتياجاتهم، وفي النهاية تقلل نسبة حدوث الأمراض والإعاقات والوفيات. (عبد الرحمن، ويوسف، ٢٠٠٦م)

ب-العوامل المرتبطة بمسببات الأمراض Disease Agent Factors

يجب على كل فرد أن يعيش بطريقة صحية مبتعداً عن جميع العوامل التي تساعد على الإصابة بالأمراض المختلفة والتي منها:

١. (الفيروسات والبكتيريا) والتي تعتبر من أسباب الإصابة بالأمراض المعدية.
٢. (درجات الحرارة العالية) والتي تؤدي للإصابة بخلل في وظائف الجسم.
٣. (المواد الكيميائية) قد تؤدي إلى التسمم مثل: التسمم الغذائي أو التسمم بالرصاص والذي يؤدي بالتالي إلى تأثيرات سلبية على نمو العقل عند الأطفال.
٤. (الاضطرابات النفسية) والتي من أسبابها: ضغط العمل وعدم الشعور بالأمان والقلق والاكتئاب، وهذا كله يؤدي بالتالي إلى صداع نصفي وارتفاع في ضغط الدم، وتهيج القولون العصبي.

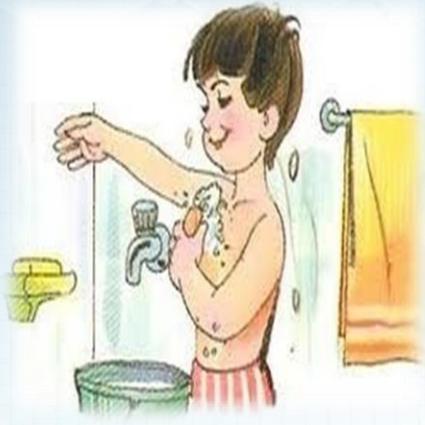
ج-العوامل المرتبطة بالبيئة Environmental Factors

للبيئة دور مهم وبارز في تحديد نوع المرض الذي يصيب الإنسان، فهناك أمراض تنتشر في المناطق الباردة، وهناك أمراض تنتشر في المناطق الحارة، ولهذا تؤثر البيئة بصورة مباشرة على حياة الإنسان من خلال:

١. جغرافية المكان.
٢. التلوث البيئي.
٣. الأمراض الوبائية.
٤. المستوى الاقتصادي للمجتمعات.
٥. المستوى التعليمي. (البكري، وآخرون، ٢٠٠٦م)

العادات الصحية اليومية Daily healthy habits

يختلف الأفراد في ممارستهم للعادات الصحية تبعاً للمعرفة والثقافة الصحية، ونظرة الفرد لمظهره الشخصي والعوامل البيولوجية والنفسية والاقتصادية، لكن هناك عادات يجب على جميع الأفراد ممارستها مهما اختلفت مستوياتهم للمحافظة على الصحة منها الأمور الآتية:



أولاً: العناية بالبشرة والجلد

يجب على الفرد المحافظة على نظافة جسمه، لما له من أهمية كبيرة في نموه ونشاطه، ومقاومته للمرض. وتشمل: نظافة الجلد، وملحقاته كالشعر، والأظافر، وأعضاء الجسم الرئيسية كالعين، والأنف، والفم.

ثانياً: العناية بنظافة الملابس

يجب على الفرد الاهتمام بنظافة ملبسه، لأنها مظهر من المظاهر التي تدل على رقيه، ولهذا يجب عليه الاهتمام بها.

ثالثاً: ممارسة النشاط الرياضي

يجب على الفرد ممارسة النشاط الرياضي لما له من فوائد عديدة على صحة الإنسان وإصلاح عاهات الجسم وضعفه، وهي وسيلة فاعلة في الترفيه عن النفس، وتخفيف التوترات النفسية وبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين.

رابعاً: الصحة والنوم

للنوم وظيفة حيوية فهو يساعد الجسم على التخلص من الإرهاق البدني، والنفسي، والعصبي، لذا يتوجب على الفرد الحصول على قسط كافٍ من النوم حتى يعيد الحيوية والنشاط إلى أعضاء جسمه؛ لأن الراحة تعمل على استرخاء العضلات، ويصبح التنفس بطيئاً، ويقل نشاط القلب، وينخفض ضغط الدم، فتخف أعمال الجهاز العصبي، وتتاح الفرصة لأنسجة الجسم كافة بأن تستعيد نشاطها وتزيد حيويتها. (قطيشات، وآخرون، ٢٠١١م)



شروط النوم الصحي Healthy sleeping Tips

- يعتبر النوم ظاهرة دورية منتظمة تساعد الفرد على التخلص من التعب والتوتر، ويساعد على بناء خلايا الجسم، ويحسن من مقدرة الإنسان على العمل بكفاءة عالية، ومن أجل تحقيق ذلك يجب اتباع الشروط الآتية:
- ١- انتظام أوقات النوم.
 - ٢- عدم الإكثار من الأكل قبل النوم.
 - ٣- يجب أن تتوفر في غرفة النوم تهوية ودرجة حرارة وإضاءة مناسبة.
 - ٤- يجب تجنب ممارسة مجهود بدني شديد قبل النوم مباشرة.
 - ٥- الاسترخاء قبل النوم وتجنب التفكير في أية مشاكل أو موضوعات قد تذهب عنك النوم. (قطيشات، وآخرون، ٢٠١١م)

شروط ممارسة النشاط الرياضي Physical Activity Tips

- للرياضة دور مهم وفعال في المحافظة على صحة الإنسان وحيويته، فمعظم الأفراد يمارسون النشاط البدني من أجل الصحة، وحتى تتحقق الفائدة منها يجب إتباع الشروط الآتية:
- ١- أن تكون ممارسة النشاط الرياضي بصورة منتظمة ومستمرة.
 - ٢- ممارسة النشاط الرياضي في الهواء الطلق، أو في مكان تتوفر فيه تهوية صحية.
 - ٣- عدم ممارسة الرياضة بعد الأكل مباشرة.
 - ٤- ارتداء ملابس رياضية مناسبة.
 - ٥- أن تتناسب الرياضة مع العمر والجنس.
 - ٦- الاستحمام بعد ممارسة الرياضة لتنظيف الجلد من العرق والمواد الدهنية لأنها تعمل على سد مسامات الجلد في حالة بقائها وجفافها. (قطيشات، وآخرون، ٢٠١١م)

نشاط (١)

بعد قراءتك للنصوص (أ)، (ب) استنتج التعريف المناسب وضعه أسفل النص.

(أ) **الإلمام** بالحد الأدنى من المعلومات عن بعض الأمراض وأسبابها وأعراضها وأماكن وأزمنة انتشارها وسبل الوقاية منها وطرق العدوى بها، والدواء المناسب وكيفية تناوله، وكذلك العلاقة بين المرض وتلوث البيئة، وطرق التغذية السليمة المتوازنة.

التعريف(.....).

(ب) وهي حالة من التوازن النسبي لوظائف الجسم التي تنجم عن تكيفه مع عوامل البيئة التي يعيش بها ذلك الجسم، وهي فرع من العلوم التي تهتم بتطوير وترقية الحياة الصحية للإنسان، سواءً من ناحية دراسة الأمراض ومسبباتها وطرق انتقالها وكيفية الوقاية منها، وما يتعلق بنشر الوعي الصحي وتطوير صحة البيئة ومكافحة الأخطار الصحية ومعالجتها، الأمر الذي يستوجب في النهاية تحقيق الهدف المأمول وهو تحقيق السلامة والكفاية الجسمية والعقلية والاجتماعية الكاملة.
التعريف (.....)

نشاط (٢)

بما لا يزيد عن أربعة سطور حدد أهمية الثقافة الصحية وأثرها على صحة الفرد والمجتمع.

.....
.....
.....
.....

نشاط (٣)

عزيزي الطالب/ة: اذكر المشكلات الصحية التي تتعرض لها في مجال من المجالات السابقة، وكيفية التصرف الصحيح حيالها.

.....
.....
.....
.....

نشاط (٤)

قم بقراءة النصوص بالجدول أدناه ثم قم بتعبئة الفراغات بوضع المصطلح المناسب في المكان المناسب بالجدول بما يتناسب مع النص.

جدول مستويات الصحة ووصفها

م	مستويات الصحة	الوصف
١	هو المستوى الذي لم تظهر أعراضه بعد، وقد يتطور المرض لاحقاً إلى مرض ظاهر يتم اكتشافه عن طريق إجراء الاختبارات والتحليل الطبية.
٢	هو ذلك المستوى الذي تظهر فيه علامات المرض وأعراضه بشكل واضح على المريض، ويحدث هذا المرض عندما تتغلب المؤثرات الضارة على قدرة الفرد على مقاومة المرض.
٣	في هذا المستوى تسوء الحالة الصحية للمريض إلى الحد الذي يصعب فيها الشفاء، وهنا قد يصل الإنسان للموت.
٤	يطلق عليها الصحة المتكاملة كما عرفتها منظمة الصحة العالمية من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وهي صفة نادرة الحدوث فعلياً.
٥	في هذا المستوى تتغلب العناصر الصحية الإيجابية والتي تؤدي بالتالي إلى زيادة قدرة الفرد على مقاومة المرض ومسبباته ومواجهة المؤثرات الطارئة البدنية والنفسية والاجتماعية دون أن تؤدي إلى حدوث المرض.
٦	في هذا المستوى تتوازن العوامل الإيجابية والسلبية، وهنا تضعف قدرة الفرد على مقاومة المرض فقد يصاب بالمرض بسهولة.

مُؤشرات الأداء

لمعرفة مدى استفادتك من وحدة "الصحة ونمط الحياة الصحي"، قم بقياس مؤشرات الأداء الآتية من خلال مخرجات تعلم الوحدة:

م	مُؤشر الأداء
١	وضح مفهوم الصحة والثقافة الصحية واللياقة بشكل دقيق.
٢	اشرح مدلولات المفاهيم والمصطلحات الأساسية المرتبطة بالصحة والثقافة الصحية بوضوح.
٣	حدد أنواع الصحة ومستوياتها.
٤	بين العوامل التي تؤثر على صحة الإنسان.
٥	اذكر العادات الصحية السليمة.
٦	عدد فوائد ممارسة الرياضة.
٧	وضح طرق النظافة الشخصية.
٨	وضح كيفية الوقاية من الأمراض.

الوحدة الثانية

جسم الإنسان (الأجهزة والأمراض)

Human body (Systems and Diseases)

قال تعالى "وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ طِينٍ (١٢) ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ (١٣) ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ ۗ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ (١٤)"

تأتي سعادة المواطنين والمقيمين على رأس أولوياتنا، وسعادتهم لا تتم دون اكتمال صحتهم البدنية والنفسية والاجتماعية، وهنا تكمن أهمية رؤيتنا في بناء مجتمع ينعم أفرادُه بنمط حياة صحي، ومحيط يتيح العيش في بيئة إيجابية وجاذبة.

رؤية المملكة 2030

القرآن الكريم، سورة المؤمنون، آية (١٢-١٤).

الهدف العام:

تهدف هذه الوحدة إلى تعريف الطالب/ة بجسم الإنسان من الخلية إلى الجهاز، والحاجة الأساسية اللازمة لتحقيق الاتزان في الجسم والأمراض المرتبطة بأجهزة الجسم.

مخرجات التعلم:

عزيزي الطالب/ة.....

يتوقع منك عند المشاركة في هذه الوحدة أن تكون قادراً – بإذن الله – على أن:

- تبين كيفية تكون جسم الإنسان من الخلية إلى الجهاز.
- تحدد وظائف كل جهاز من أجهزة جسم الإنسان.
- تحدد أهم الأمراض المرتبطة بكل جهاز من أجهزة جسم الإنسان.

هل تعلم أن...

الخلية تتكون من اتحاد مجموعة من الذرات، وهي وحدة التركيب في الجسم، إذ ينمو جسم الإنسان ويتطور من خلية أساسية واحدة تسمى الزيجوت (Zygote) أو البويضة الملقحة، والتي تتكون نتيجة تلقيح البويضة الأنثوية بالنطفة الذكرية.

ثم تنقسم الزيجوت (البويضة الملقحة) لينتج ملايين الخلايا، وتتطور بعض الخلايا وترتبط مع بعضها البعض لتكون النسيج (Tissue).

وقد يرتبط نسيجان أو أكثر مع بعضها البعض لتكوين ما يسمى بالعضو (Organ) مثل الدماغ والقلب والمعدة.

وقد ترتبط مجموعة من الأعضاء لتكوين ما يسمى بالجهاز (System) وهي التي تؤدي الوظائف والأنشطة المختلفة التي يقوم بها الجسم.

ويتكون جسم الإنسان من العديد من الأجهزة، والتي تقوم بوظيفة أو مجموعة من الوظائف. (أبو الرب، ٢٠٠٦م).

أولاً: الجلد Skin

هل تعلم أن.....

جلد الإنسان هو أكبر أعضاء الجسم، وخط الدفاع الأول عنه، حيث يقيه من المؤثرات، ويعتبر الكساء الطبيعي لجسم الإنسان، إذ يغطيه من الرأس حتى القدمين، وهو عبارة عن عضو رقيق مسطح يصنف ضمن الأغشية، حيث يتكون من: الطبقة الخارجية تسمى البشرة وهي طبقة رقيقة، والطبقة الداخلية تسمى الأدمة وهي طبقة سميكة.

وظائف الجلد Skin Functions

١. **الحماية Protection**: يعمل الجلد كدرع واق لحماية الأعضاء والأنسجة، ويعمل على إبقاء المواد الضارة، والكائنات الدقيقة خارج الجسم، بينما يحافظ على بقاء السوائل (كالماء) داخل الجسم.
٢. **تنظيم درجة الحرارة Temperature Regulation**: عند الشعور بارتفاع الحرارة تعمل غدد التعرق sweat glands في الجلد على إنتاج العرق، وبالتالي تنخفض درجة الحرارة مع تبخر العرق، بالإضافة الى ذلك، نجد أن الأوعية الدموية في الجلد تستجيب لارتفاع أو انخفاض درجة الحرارة، بحيث تتوسع للسماح بانبعاث الحرارة، أو تضيق للحفاظ على الحرارة داخل الجسم.
٣. **جمع المعلومات Information Gathering**: يحتوي الجلد على شبكة من الأعصاب التي تعمل على تزويد الجهاز العصبي المركزي بالمعلومات حول العوامل الخارجية المحيطة بالجسم مثل: الضغط، والألم، والحرارة. (سلامة، ٢٠١١م).

أمراض تصيب الجلد

البهاق: البهاق مرض صبغي مكتسب ينتج عن تحطم الخلايا الملونة المسؤولة عن إنتاج صبغة الميلانين المسؤولة عن إعطاء اللون للجلد، فتظهر بقع جلدية لونها باهت جداً مقارنة بالجلد السليم.



أنواع البهاق:

- ١ - البهاق المنتشر: هذا النوع يصيب جلد الإنسان، وينتشر في مساحة كبيرة منه، ما عدا أجزاء بسيطة تحتفظ بلونها الأصلي.
- ٢ - البهاق الثابت: يصيب جزءاً من الجسم، وينتشر إلى أجزاء معينة، ويتوقف ولا يعود للانتشار مرة أخرى.
- ٣ - البهاق المتراجع: يصيب جسم الإنسان، وينتشر ثم يتراجع تدريجياً وتبدأ الصبغة في الظهور مرة أخرى في الأماكن التي انتشر بها البهاق.

الأعراض:

- تغير في لون الجلد بأماكن محددة أو متفرقة من الجلد.
- يكون اللون باهت جداً مقارنة بالجلد الطبيعي.

الأسباب:

- ليست هناك أسباب محددة للإصابة بهذا المرض، لكن في الغالب يصاب به الأشخاص الذين تعرضوا لصدمة عصبية، أو لحادث أو مرض شديد أو حروق وهناك نظريات تقول إن الإصابة قد تعود للأسباب الآتية:
- ١- خلل في وظيفة الخلايا الصبغية بسبب خلل في الأعصاب المغذية لها.
 - ٢ - قد يتعرف الجسم على الخلايا الصبغية على أنها خلايا غريبة عن الجسم فيقوم بتدميرها.
 - ٣ - تدمير الخلايا الصبغية لبعضها البعض.

الوقاية والعلاج:

هناك طرق عدة، نذكر منها:

- ١ - حقن موضعي، أو دهون موضعي.
- ٢ - العلاج بالأشعة فوق البنفسجية.

٣ - العلاج الجراحي، مثل زراعة خلايا صبغية، أو تطعيم الاماكن المصابة. (بقيون، ٢٠٠٧م).

الصدفية:

الصدفية التهاب جلدي، غالباً ما يكون مزمنًا، يتميز بظهور بقع حمراء يغطيها قشور ذات لون فضي بأحجام مختلفة، يصاحبها ألم وحكة، وتظهر في أماكن مختلفة في الجسم مثل: فروة الرأس والركبتين والمرفقين، وأسفل الظهر والكاحل وعلى أطراف اليدين، والصدر، والقدمين والبطن، وظهر الذراعين، وعلى راحتي اليد، وأخمص القدمين، وعلى الأعضاء التناسلية. وقد ترافق الصدفية مرض الروماتزم، لكن لم يُعرف لأن العلاقة بينهما، وقد يكون من أسبابها التدخين والكحول والأحوال الجوية وبعض الأدوية خصوصاً أدوية الضغط والقلب.



الأعراض:

- تشوه في الجلد.
- طبقات حمراء على الجلد، تكسوها قشور فضية اللون.
- أطراف سميقة، مُغلّظة، مليئة بالندوب.
- تورّم وتيبس المفاصل.
- الرغبة في حك الجزء المصاب مع ألم.
- آثار نفسية واجتماعية بسبب منظر الجلد.

الأسباب:

- عوامل متعددة منها: الوراثة أو البيئية وغيرها.
- تأثر جهاز المناعة وتحديدًا بنوع معين من خلايا الدم البيضاء التي تسمى الخلايا اللمفاوية التائية (T cell) تقوم هذه الخلايا اللمفاوية بمهاجمة خلايا الجلد السليمة، عن طريق الخطأ.
- هذا المرض غير معدٍ.

- تزداد شدة المرض أحياناً مع الضغوط النفسية، والالتهابات، وجفاف الجلد، والحك الشديد للجلد، وبعض الأدوية.

الوقاية:

- لا يوجد عوامل محددة علمياً يمكن الوقاية منها، ولكن يمكن الوقاية من آثار المرض وزيادة نشاطه وتحسين أوضاع المريض النفسية، ومنها:
- علاج الالتهاب مبكراً.
- تجنب التدخين، والكحوليات والمخدرات.
- الابتعاد عن بعض الأدوية مثل أدوية الضغط والقلب.
- الاسترخاء والراحة النفسية. (بقيون، ٢٠٠٧م).

ثانياً: الجهاز الهضمي Digestive System

يتكون الجهاز الهضمي من: القناة الهضمية، والغدد الملحقة بها (الكبد والبنكرياس)، وتتركب القناة الهضمية من مجموعة من الأعضاء المجوفة التي تتصل بأنبوب طويل ملتوٍ ممتد من الفم إلى الشرج، مبطن من الداخل بغشاء مخاطي، وهذا الغشاء موجود في الفم والمعدة والأمعاء الدقيقة، ويحتوي الغشاء على غدد صغيرة تفرز عصارات تساعد على هضم الطعام، أما الغدد في الكبد والبنكرياس تفرز عصارة هاضمة تمر من خلال أنابيب صغيرة إلى الجزء العلوي من الأمعاء الدقيقة، ولها دور فاعل في التحكم والسيطرة على العمليات الأيضية داخل الجسم.

تحتاج خلايا الجسم إلى الغذاء للحصول على الطاقة، وللنمو وعمليات الهدم والبناء، ولكن كيف يصل هذا الغذاء إلى الخلايا؟

يقوم الجهاز الهضمي بمعالجة ما يتم تناوله من طعام قبل أن يستطيع الجسم استخدام ما يحتويه من غذاء، وللجهاز الهضمي ثلاثة وظائف رئيسية:

١. **الهضم Digestion**: وهي العملية التي يقوم من خلالها الجهاز الهضمي بهدم الطعام إلى جزيئات

Molecules يمكن للجسم استخدامها في العمليات الحيوية، والهضم نوعان:

أ- **الهضم الميكانيكي Mechanical Digestion**: والذي من خلاله يتم تمزيق الطعام إلى أجزاء أصغر، ويحدث ذلك في الفم باستخدام الأسنان، وفي المعدة باستخدام العضلات، وفي الأمعاء الدقيقة من خلال التقلصات العضلية.

ب- **الهضم الكيميائي Chemical Digestion**: وذلك من خلال أنزيمات الهضم Enzymes التي تحلل الطعام إلى أجزاء صغيرة يمكن للجسم الاستفادة منها.

٢. **الامتصاص Absorption**: وهي عملية عبور الغذاء من الجهاز الهضمي إلى الدم، والذي بدوره ينقل الغذاء إلى خلايا الجسم.

٣. **التخلص من الفضلات Elimination**: وهي العملية التي يتم فيها التخلص من المواد التي لا يتم امتصاصها. (الصفدي، ٢٠١٠م).

مكونات الجهاز الهضمي

يعتبر الطعام المصدر الأساسي للطاقة اللازمة لحركة ونمو وصيانة جسم الإنسان، ونقل المنبهات العصبية، والطعام عند تناوله بصورته الأولية لا يكون مصدراً مناسباً للطاقة، لهذا أوجد الله سبحانه وتعالى الجهاز الهضمي في جسم الإنسان، ليقوم بتزويد الجسم باحتياجاته من الطاقة اللازمة، ويتم ذلك عن طريق ابتلاع الطعام وهضمه وتحويله إلى مكونات ذائبة يتم امتصاصها وتمريرها للدم، واللفف ليتم توزيعها على أنسجة الجسم المختلفة، ويتكون هذا الجهاز من المكونات الآتية:

١- الفم Mouth

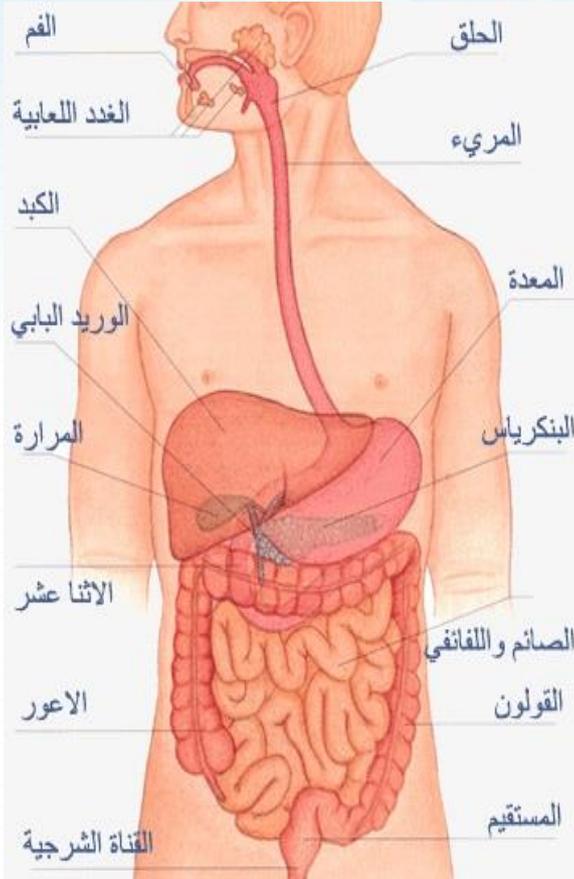
- يبدأ الهضم الميكانيكي في الفم من خلال تقطيع الأسنان للطعام، ويساعد اللسان في العملية بتحريك الطعام في الفم.
- أيضاً يبدأ الهضم الكيميائي في الفم من خلال أنزيم في اللعاب Saliva يقوم بتحليل النشاء Starch الموجود في الطعام.

٢- البلعوم Pharynx

- يقوم اللسان بدفع الطعام المضغ إلى الجزء العلوي من الحلق Throat والذي يسمى البلعوم.
- يشكل البلعوم نقطة التقاء بين الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي، وخلال بلع الطعام يقوم لسان المزمار Epiglottis بغلق مجرى الهواء (القصبه الهوائية) لمنع مرور الطعام والشراب الى الرئتين.

٣- المريء Esophagus

- المريء عبارة عن أنبوب عضلي يصل البلعوم بالمعدة، وتقوم عضلات المريء من خلال انقباضات متتابعة بدفع الطعام خلال المريء باتجاه المعدة.
- تسمى هذه الانقباضات المتتابعة بالتمعج Peristalsis.
- تستمر هذه الانقباضات المتتابعة بدفع الطعام خلال باقي أجزاء الجهاز الهضمي.

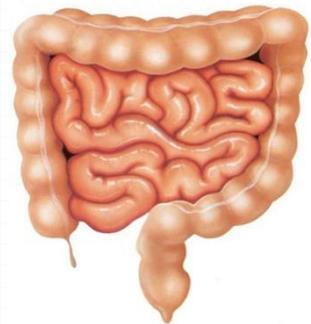


٤ – المعدة Stomach

- يعبر الطعام خلال المريء ليصل الى المعدة.
- المعدة عبارة عن كيس عضلي Muscular pouch في منطقة البطن، ويمكن لهذا الكيس العضلي أن يتمدد ويتوسع خلال تناول الطعام.
- يمكن للمعدة أن تتسع على ٣,٨ لتر من الطعام والشراب.
- تتم معظم عمليات الهضم الميكانيكي وبعض عمليات الهضم الكيميائي في المعدة.
- تنتهي عملية الهضم الميكانيكي في المعدة بعد بضع ساعات من تناول الطعام، وخلال ذلك يتم هضم البروتين كيميائياً إلى أحماض أمينية Amino Acids.
- بعد ذلك تقوم الانقباضات المتتالية بدفع الطعام إلى الأمعاء الدقيقة، وفي هذه المرحلة يكون الطعام على شكل سائل كثيف يسمى كيموس Chyme.

٥ – الأمعاء الدقيقة Small Intestine

- تحدث معظم عمليات الهضم الكيميائية والامتصاص في الأمعاء الدقيقة.
- تتكون الأمعاء الدقيقة من أنبوب طويل يصل طوله إلى ٦ أمتار. وسميت بالدقيقة لأن قطر هذا الأنبوب صغير (حوالي ٢,٥ سم).



٦- الأمعاء الغليظة Large Intestine

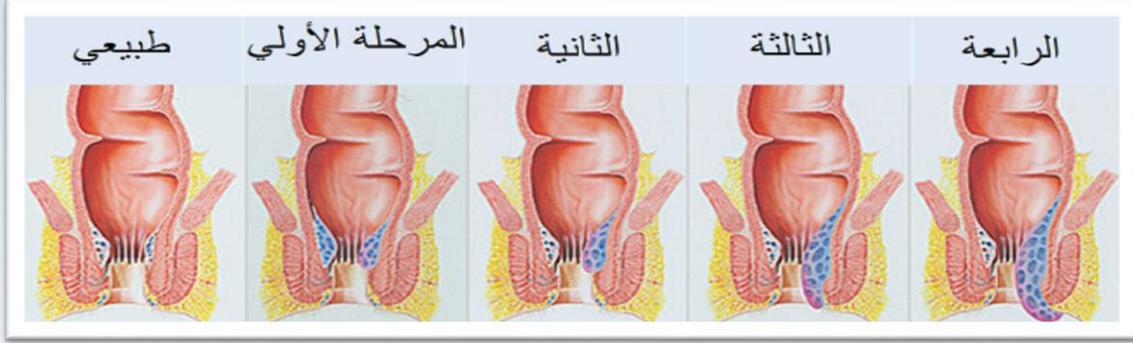
- مع استمرار عملية الهضم ووصول الطعام إلى نهاية الأمعاء الدقيقة يكون الجهاز الهضمي قد امتص معظم ما في الطعام من غذاء.
- ما تبقى من غذاء وماء لم يتم امتصاصه يدفع إلى الأمعاء الغليظة. حيث يتم امتصاص معظم ما تبقى من ماء إلى الدم.
- يطلق على الأمعاء الغليظة مسمى القولون Colon وهي بطول ١,٥ متر وبقطر ٧,٥ سنتيمتر.
- تمتد الأمعاء الغليظة من نهاية الأمعاء الدقيقة وصولاً إلى القناة الشرجية Rectum. وفي الشرج يتم ضغط ما تبقى من فضلات إلى مادة صلبة (البراز Feces) والتي يتم التخلص منها عن طريق فتحة الشرج Anus.
- تحدث عملية دفع الفضلات في الأمعاء الغليظة ببطيء وتستمر من ١٢ إلى ٢٤ ساعة. (الحاج. ٢٠١٠م).

هل تعلم أنه في الأمعاء الغليظة يتم إنتاج الفيتامينات؟

- بلايين من البكتيريا تنمو في الأمعاء الغليظة حيث البيئة الملائمة من درجة الحرارة وتوفر المواد الغذائية. والبكتيريا بدورها تنتج عدة فيتامينات بما فيها الاحتياج اليومي من فيتامين K.
- يتم امتصاص فيتامين K خلال جدران الأمعاء الدقيقة إلى الدم الذي يقوم بدوره بنقل الفيتامين إلى خلايا الجسم.

أمراض تصيب الجهاز الهضمي

البواسير (Hemorrhoids): هي عبارة عن مجموعة من الأوردة الدموية المحتقنة والمنتفخة والمتعرجة أحياناً في جدار فتحة الشرج، وهذا الانتفاخ متكور مؤلم، يتكون تحت الغشاء المخاطي للجزء الخارجي للجلد من الشرج بسبب تمدد الأوعية الدموية الوريدية، نتيجة ارتفاع ضغط الدم فيها.



أنواع البواسير:

- بواسير داخلية: تحدث داخل فتحة الشرج.
- بواسير خارجية أو (متدية): تحدث قرب فتحة الشرج من الخارج.

الأعراض:

- خروج دم فاتح بعد التبرز مباشرة في أغلب الحالات لا يصاحبه ألم.
- حكة وتهيج في منطقة الشرج.
- كتل بارزة أو تورم في منطقة الشرج
- تعب وإرهاق عام ووهن بعضلات الساقين.
- تنقسم درجة شدة البواسير حسب الآتي:
 - درجة ١: خروج دم بدون تدلي للبواسير.
 - درجة ٢: تدلي للبواسير وعودتها تلقائياً.
 - درجة ٣: تدلي للبواسير وعودتها بمساعدة اليد.
 - درجة ٤: تدلي للبواسير باستمرار وعدم عودتها.

الأسباب:

١. الأسباب الثانوية:

- إن مما يزيد احتمالية الإصابة بالبواسير الإمساك المزمن أو الاسهال المزمن وبذل الجهد والضغط أثناء التبرز.
- الجلوس لفترات طويلة في المرحاض.
- السمنة المفرطة.
- قد يصيب نسبة قليلة من النساء أثناء الحمل والولادة.
- السعال المزمن، والذي يسبب ارتفاع في ضغط الدم الداخلي لتجويف البطن والذي يسبب ضغط من الخارج على الأوردة ذات الضغط المنخفض والذي يحدث إعاقة لتدفق جريان الدم فيها.
- أمراض الكبد المزمنة، مثل تليف الكبد المصحوب بدوالي المريء.
- ضغط الجنين في بطن الأم على جدران الحوض والمستقيم، والذي يؤدي إلى إعاقة جريان الدم في الأوردة.
- تناول أغذية خالية من الألياف العضوية، وقلة شرب الماء والسوائل.

٢. أسباب أولية لا علاقة لها بوجود أمراض أخرى:

تعتبر الأسباب الوراثية هي أهم الأسباب الأولية التي يكتسبها الفرد من والديه.

الوقاية والعلاج:

- تجنب الإمساك وذلك بتناول الخضروات والفاكهة الغنية بالألياف الطبيعية.
- الإكثار من شرب السوائل.
- تجنب الإجهاد أو حبس البراز وتأخير التغوط، لأن هذا من أسباب زيادة الضغط على أوردة المستقيم.
- يمكن استعمال أدوية مُلينة للمساعدة في التخلص من الإمساك بعد استشارة الطبيب.
- العلاج الجراحي عن طريق الحقن أو الاستئصال.
- أدوية مسكنة أو مرهم شرجي بعد استشارة الطبيب. (الشافعي، ٢٠٠٦م)

جرثومة المعدة (Helicobacter Pylori):

جرثومة المعدة هي عبارة عن ميكروب بكتيري حلزوني يعيش تحت طبقة الغشاء المخاطي المبطن للمعدة، وهو قادر على إنتاج أنزيم اسمه (اليوريازا) وهذا الأنزيم يحمي نفسه من التعرض لإفرازات المعدة الحمضية أو غيرها التي تقضي على الميكروبات عن طريق مساعدته في تكوين مادة النشادر القلوية، والتي تعمل على معادلة الحمض الذي يفرز من المعدة، وفي بعض الحالات يُمكن أن تُسبب سرطاناً في المعدة كسرطان المعدة الغُدّي والليمفاوي. والتهاب المعدة السطحي المزمن، وقرحة الاثنا عشر.



الأعراض:

- الشعور بألم مزعج وحاد في المنطقة العليا من البطن.
- زيادة نسبة الحموضة في الجسم، لدرجة لا يمكن تحملها.
- ارتجاع المريء، بسبب الجرثومة والتي تجعل معدتك ترفض الطعام.
- فقدان الشهية والوزن.
- التهابات المعدة، مثل الانتفاخات الشديدة يصاحبها إسهال وغثيان وقيء (في الحالات الشديدة).
- اضطرابات نفسية.
- سوء هضم.

الأسباب:

- مشاركة الأدوات الشخصية مع شخص آخر مصاب، مثل الملاعق وأدوات الطعام.
- عدم الاهتمام بنظافة الطعام، وتركه مكشوفاً في الهواء.
- الطعام والماء الملوث.

الوقاية والعلاج:

- غسل اليدين خاصة بعد استعمال المراحيض وقبل البدء بتناول الطعام.
- التأكد من نظافة الماء قبل شربه.
- طهو الطعام بصورة جيدة، وغسل الفواكه والخضروات قبل أكلها.
- الابتعاد عن المواد المكسبة للطعم والرائحة والمواد الملونة.
- الابتعاد عن الاستعمال المتكرر للزيت المغلي.
- الابتعاد عن التدخين والخمور والمخدرات.
- العلاج بالمضادات الحيوية. (الشافعي، ٢٠٠٦م)

ثالثاً: الجهاز القلبي الوعائي Cardiovascular System

وظائف الجهاز القلبي الوعائي Functions of the Cardiovascular System:

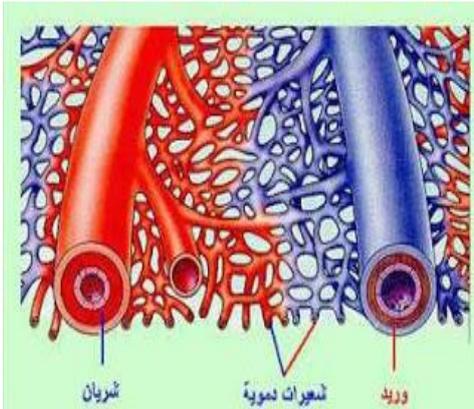
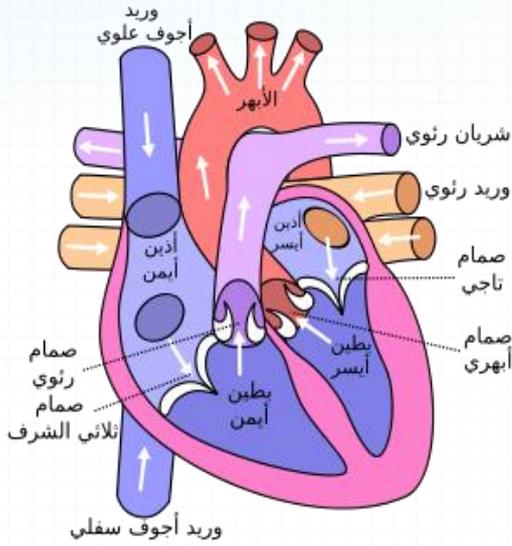
- ١- إيصال المواد Delivering Materials: تضح عضلة القلب الدم بشكل متواصل، ويجري الدم خلال الأوعية الدموية وصولاً إلى أجزاء الجسم المختلفة، محملاً بالكثير من المواد الغذائية التي يحتاجها الجسم والتي تكون ذائبة في الدم، فعلى سبيل المثال، يقوم الدم بحمل الجلوكوز Glucose من الجهاز الهضمي ويوصله إلى خلايا الجسم التي بدورها تستخدمه لإنتاج الطاقة.
- ٢- التخلص من الفضلات Removing Wastes: يعمل الجهاز القلبي الوعائي أيضاً على نقل الفضلات من الخلايا، فعلى سبيل المثال، تقوم الخلايا باستخدام الجلوكوز لإنتاج الطاقة، وأحد نواتج هذه العملية إطلاق ثاني أكسيد الكربون، وللتخلص منه يقوم الدم بحمله ونقله إلى الرئتين، ليتم التخلص منه عن طريق الزفير.
- ٣- محاربة المرض Fighting Disease: يحتوي الدم على خلايا تقوم بمهاجمة الكائنات الدقيقة Micro-organisms والتي تسبب المرض، وأيضاً يحتوي الدم على الصفائح الدموية والتي بدورها تقوم بإغلاق الجروح وبالتالي إيقاف النزيف، ومنع المرض، من خلال منع دخول الكائنات الدقيقة. (الناجي، والصفدي، ٢٠١٠م).

هل تعلم أن

قلب الإنسان السليم ينبض ما بين ٦٠-٨٠ نبضة في الدقيقة الواحدة، ويضخ في كل ضربة حوالي ٧٠ مل من الدم، بمعدل (٥) لتر في الدقيقة الواحدة، ويتضاعف هذا الرقم إلى (٧) أضعاف خلال التدريب الرياضي.

١- القلب: The Heart

هو عضو عضلي أجوف يقع في منتصف التجويف الصدري تقريباً وحجمه بحجم قبضة اليد، ويوجد بين الرئتين ويميل إلى اليسار قليلاً. وهو مركز جهاز الدوران، يضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم، ويحيط بالقلب غشاء يسمى غشاء التامور، وهو غشاء مزدوج بين جانبيه سائل وذلك لحماية القلب من الصدمات التي قد يتعرض لها وتوفير حرية الحركة للقلب أثناء عمليتي الانقباض والانبساط.



٢- الأوعية الدموية Blood Vessels:

تعتبر الأوعية الدموية قنوات الاتصال بين القلب وأجزاء الجسم المختلفة، ويوجد في الجسم ثلاثة أنواع مختلفة من الأوعية الدموية وهي:

أ - الشرايين Arteries: يوزع من خلالها الدم النقي من القلب لأجزاء الجسم المختلفة.

ب - الأوردة Veins: ينتقل فيها الدم المحمل بنواتج حرق المواد الغذائية من الخلايا إلى القلب وفيها صمامات تمنع رجوع الدم بالاتجاه المعاكس.

ج الشعيرات الدموية Capillaries: يتم من خلالها تبادل الأوكسجين والمواد المهضومة بين الشعيرات الدموية وخلايا الجسم المختلفة ونقل نواتج الأيض من الخلايا إلى الدم. (شرف، وميرة، ٢٠١٣م).

٣-الدم Blood:

للام أربعة مكونات:

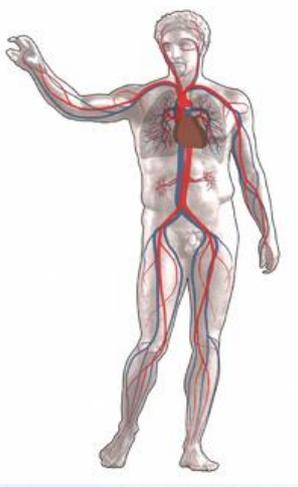
١. البلازما Plasma

٢. خلايا الدم الحمراء Red Blood Cells

٣. خلايا الدم البيضاء White Blood Cells

٤. الصفائح الدموية Platelets

والدم نسيج مهم، وهو ضروري جدا لكثير من الكائنات الحية مثل الإنسان والحيوانات، وذلك لوظيفته المهمة، وهي: نقل المواد (الغذاء والأكسجين) والفضلات (ثاني أكسيد الكربون) والهرمونات وغيرها إلى جميع أنسجة وخلايا الجسم، ودرجة حرارته الطبيعية هي ٣٧ درجة مئوية.
يشكل الدم ٨٪ من كتلة الجسم. فإذا كانت كتلة شخص ما ٤٥ كجم مثلا فإن ٣,٦ كجم منه دم. (زاهر، ٢٠٠٥م).



هل تعلم أن.....

- لون الدم المحمل بالأكسجين يكون أحمر فاتح Bright red، بينما يكون لون الدم غير المحمل بالأكسجين أحمر داكن Dark red.

فصائل الدم Blood Types

يتم تحديد نوع دم الشخص من البروتينات الموجودة على سطح خلايا الدم الحمراء. وبحسب نوع البروتين الموجود فإن فصيلة الدم ممكن أن تكون أحد الأنواع الأربعة التالية: A، B، AB، O.

نقل الدم Blood Transfusions

O	AB	B	A	إذا كان لديك فصيلة دم
O	A, B, AB, O	O أو B	O أو A	يمكنك تلقي فصيلة دم

أمراض الدم

- **فقر الدم Anemia**: وهو يرتبط بنقص عدد الخلايا الحمراء والهيموغلوبين عن الحد الطبيعي، مما يؤدي إلى حالة من الإعياء، وعدم التحمل بسبب عدم توفير الأكسجين اللازم للتنفس وإنتاج الطاقة الحرارية اللازمة.

- **ابيضاض الدم Leukemia**: يحدث نتيجة تجمع خلايا الدم البيضاء في الدم بسبب الإنتاج غير المتوازن لها، ولا تموت عند الوقت الزمني لها.

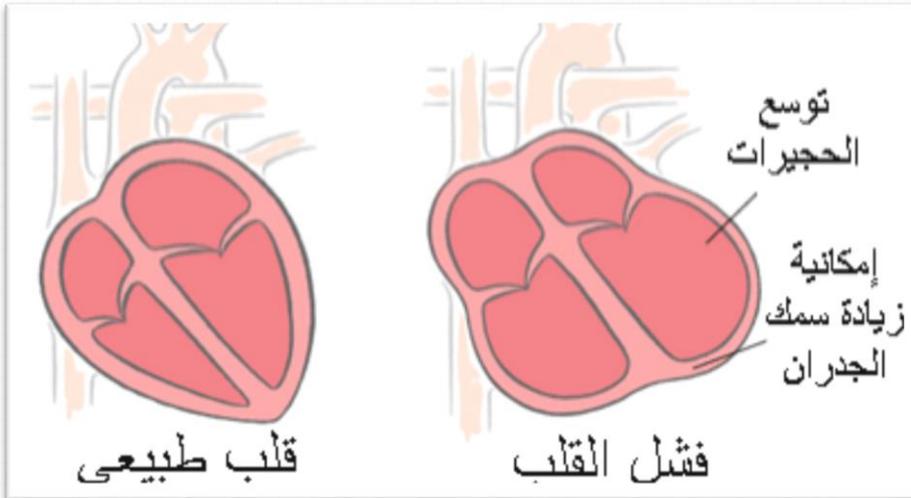
- **احمرار الدم Polycythemia**: وهو نتيجة زيادة عدد خلايا الدم الحمراء مما يؤدي إلى زيادة لزوجة الدم وبالتالي زيادة ضغط الدم مما يسبب نزيف أو جلطة. (الحاج، ٢٠١٠م).

وظائف الدم

- تنظيم درجة حرارة الجسم عند ٣٧ درجة.
- نقل الغذاء الممتص والأكسجين والهرمونات والأنزيمات.
- تنظيم عملية التحول الغذائي.
- تنظيم درجة حموضة الأنسجة في الجسم.
- منع الجراثيم من دخول الجسم عن طريق خلايا الدم البيضاء.
- نقل الفضلات النيتروجينية من الخلايا المختلفة، وناتج تنفس الخلايا وثنائي أكسيد الكربون. (الحاج، ٢٠١٠م).

أمراض تصيب الجهاز الدوري قصور القلب

مرض يصيب عضلة القلب، وسببه تضيق في الشرايين الإكليلية والتي تؤدي إلى نقص في الإمداد الدموي لعضلة القلب، ونتيجة لذلك يقل الأكسجين الواصل لعضلة القلب مما يجعلها عاجزة عن ضخ الدم بطريقة تتلاءم مع احتياجات الخلايا والنسيج في جسم الإنسان.



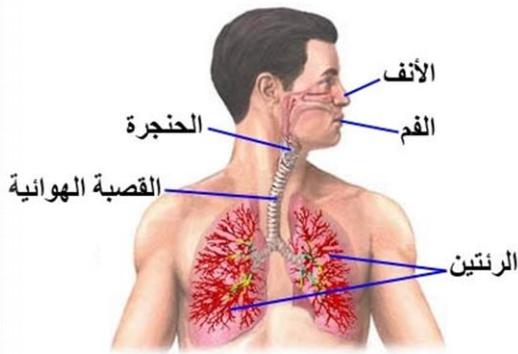
الأعراض:

- ضيق في التنفس عند بذل مجهود جسدي أو في وقت الراحة.
- نبض يشعر المريض بأنه سريع أو غير منتظم، أو شعور المريض بضربات القلب (الخفقان).
- تعب ووهن جسدي بسبب عدم وصول طاقة كافية لعضلات الجسم.
- أعراض دماغية مثل: عدم التركيز، واضطرابات في الذاكرة، وصداع وأرق وقلق.
- أحياناً يصاحبه ألم خفيف في الصدر.
- تورم القدمين.

الوقاية:

- العلاج المبكر لعوامل الخطورة على القلب مثل: مرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول، والسمنة.
- عدم التدخين.
- تقليل كمية الملح التي يتناولها المريض.
- الاكتشاف المبكر لقصور عضلة القلب في المراحل الأولى لدى بعض مرضى القلب، وأخذ العلاج الذي يساعد في تقليل تدهور الحالة الصحية لعضلة القلب. (نصر، ٢٠١٢م).

ثالثاً: الجهاز التنفسي Respiratory System



يمكن للإنسان أن يعيش لعدة أسابيع بدون تناول الطعام و لعدة أيام بدون شرب الماء، إلا أنه لا يستطيع البقاء على قيد الحياة بدون أكسجين إلا لبضعة دقائق! وهنا تكمن أهمية الجهاز التنفسي الذي يعمل على توفير الأكسجين بشكل متواصل من البيئة الخارجية إلى داخل الجسم، بالإضافة إلى التخلص من ثاني أكسيد الكربون الناتج من العمليات الأيضية داخل الخلايا.

مكونات الجهاز التنفسي: Respiratory System Components

١. الأنف والتجويف الأنفي Nose and Nasal Cavities:

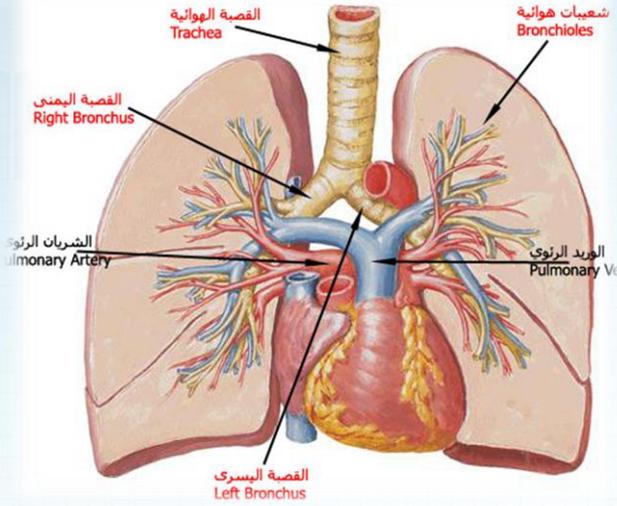
٢. البلعوم Pharynx:

٣. الحنجرة Larynx:

٤. القصبة الهوائية Trachea:

٥. الشعب الهوائية Bronchus:

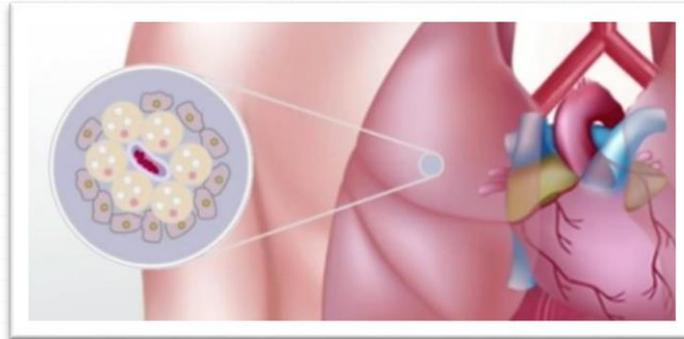
٦. الرئة Lung: (حشاش، ٢٠٠٨م).



أمراض الجهاز التنفسي

التدرن الرئوي (السل):

يعرف السل (Tuberculosis (TB) على أنه مرض من أمراض الرئة، وهو من أكثر الأمراض انتشاراً في العالم، وقد يهاجم هذا المرض جميع أعضاء الجسم تقريباً، وقد تنتقل جرثومة أو بكتيريا السل إلى الجسم عن طريق الغبار والرذاذ الذي يخرج من العطس أو السعال، وعن طريق الملامسة المباشرة مثل: تقبيل الأم المريضة لطفلها، لهذا يعتبر هذا المرض مرضاً مُعدياً.

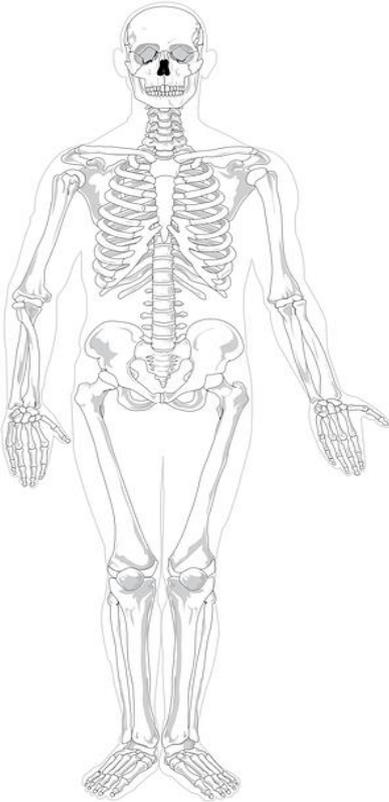


الأعراض:

- سعال مستمر قد يصاحبه بلغم لفترة زمنية غير قصيرة.
- خروج دم مع البلغم بصورة مستمرة وملحوظة.
- ألم حاد في الصدر.
- إرهاق شديد ونقص في الوزن.
- شهية ضعيفة للطعام.
- سوء هضم.

الوقاية والعلاج:

- هناك أدوية طبية لمعالجة مريض السل، وهذا الأدوية هي عبارة عن (٣-٤) أنواع تُعطى للمريض لمدة قد تصل إلى (٦) شهور وهو علاج فاعل بإذن الله.
 - يجب أن يأخذ المريض قسطاً من الراحة مع الدواء، مع تناول غذاء متوازن وصحي يشتمل على الحليب والبيض والفواكه والبقوليات وكميات كافية من الفيتامينات.
 - التعرض لأشعة الشمس.
 - عدم الاختلاط بالشخص المصاب بالتدرن الرئوي حتى فترة زمنية محددة بعد بدء العلاج بحيث يصبح المريض غير معدٍ للآخرين.
- (باكير، ٢٠٠٥م).



رابعاً: الجهاز الهيكلي العظمي Skeletal System

هو الجهاز الذي يدعم الجسم، ويعطيه الشكل المميز ويتكون هذا الجهاز من:

- A. العظام Bones: وعددها تقريبا ٢٠٦ عظمة في جسم الإنسان.
- B. المفاصل Joints: وهي التي تربط العظام بعضها ببعض، وتعتبر موقع التقاء اثنتين أو أكثر من عظام الجسم.

وظائف الجهاز الهيكلي العظمي

Functions of the Skeletal System

١. الدعم Support:
 - يتكون الهيكل العظمي من مجموعة من العظام التي تعطي الجسم شكله. وتوفر له الدعم اللازم خلال حركة الجسم. فعلى سبيل المثال: تتكون عظام الظهر من ٣٣ عظمة تسمى فقرات Vertebrae التي توفر بدورها الدعم للرأس، وتوفر للظهر والرقبة المرونة في الحركة في الاتجاهات المختلفة.
٢. الحماية Protection:
 - كثير من العظام تعمل على حماية الأعضاء الداخلية للجسم. فعلى سبيل المثال، تعمل الأضلاع Ribs على تشكيل القفص الصدري الذي يقوم بدوره بحماية القلب والرئتين.
٣. الحركة Movement:
 - يعمل الهيكل العظمي بالتنسيق مع الجهازين العضلي والعصبي على توليد الحركة. سواء أكانت الحركة بسيطة مثل استخدام لوحة المفاتيح في الكمبيوتر، أو حركة أكثر تعقيدا كالقفز لتسديد كرة السلة.
٤. التخزين Storage:
 - تخزن العظام بعض من المواد الأساسية للجسم مثل: الفوسفور Phosphorus والكالسيوم Calcium.
٥. إنتاج بعض المواد Production of Materials:
 - تقوم العظام بوظيفة إنتاج بعض المواد في الجسم، فعلى سبيل المثال: تقوم كل من عظام الفخذ وعظام الصدر بإنتاج خلايا الدم الحمراء RBC's. (محمد، ٢٠١٣م).

المفاصل Joints

- تسمح المفاصل بالحركة، وتمنع العظام من الاحتكاك ببعضها البعض، بعض مفاصل الجسم غير قابلة للحركة مثل مفاصل الجمجمة، وبالمقابل هناك مفاصل تسمح بالحركة مثل مفصل الركبة ومفصل الكتف.
- هناك أربعة أنواع للمفاصل المتحركة Four Types of Movable Joints:
 - A. المفصل المحوري Pivot Joint: يسمح بالحركة حول محور واحد فقط على شكل دوران. مثل المفصلين القريب والبعيد، بين الكعبرة والزند، وكذلك بين فقرة الأطلس وفتوة فقرة المحور.
 - B. المفصل المنزلق Gliding Joint: في هذا النوع من المفاصل تنزلق سطوح المفصل فوق بعضها البعض، مثل مفصل القص – الترقوة، والمفاصل بين عظام الرسغ والعقب.
 - C. المفصل الرزي Hinge Joint: يسمح بالحركة في مستوى واحد فقط، أي الثني والمد، كما هو الحال في مفصل الكوع والركبة والعقب ومفاصل السلايميات.
 - D. مفصل الكرة والحق Ball-and-Socket Joint: وهي أكثر المفاصل حرية في الحركة، في جميع الاتجاهات، من ثني ومد ورفع وتقريب وتدوير، مثل: مفصل الكتف ومفصل الفخذ. (الحاج، ٢٠١٠م).

أمراض تصيب الجهاز الهيكلي

خشونة الركبة (احتكاك):

مرض مزمن ناتج عن تآكل الغضاريف الناعمة التي تغطي سطح المفصل، مما يحدث ضعفاً في تماسكها، ومع تقدم التآكل بالتدرج تبدأ العظمة في التكشف، والظهور، مما يسبب آلاماً وصعوبةً في حركة مفصل الركبة أثناء الحركة اليومية، ويحدث ذلك بشكل تدريجي مع تقدم العمر لدى بعض الرجال والنساء.



الأسباب:

- التقدم بالعمر: إذ تقلّ مقدرة الغضروف على التعافي مع التقدّم في السنّ.
- يزيد احتمالية الإصابة بهذا المرض عند الإناث مقارنة بالرجال.
- الوزن الزائد حيث يزداد حدوث المرض لدى الذين يعانون من السمنة المفرطة، مما يزيد الثقل على الركبتين مع مرور الزمن.
- بسبب جهد بدني عالٍ أو إصابة رياضية.
- أمراض الروماتيزم.
- عوامل وراثية.

الأعراض:

- ألم وخاصة عند صعود الدرج، أو استخدام المفصل بشكل كبير.
- تيبس أو تصلب في المفصل، وخصوصاً في الصباح عند الوقوف.
- يشعر المريض بصعوبة في تحريك المفصل.
- تقل مرونة المفصل.
- تورم الركبة
- سماع صوت فرقعة أثناء تحريك المفصل، وذلك بسبب التآكل الذي يحدث.

الوقاية والعلاج:

- الوقاية من السمنة، وتخفيف الوزن يعد من الجوانب الوقائية المهمة.
- الغذاء الصحي المتوازن، والحركة الصحية للجسم.
- المحافظة على المفصل من حيث: تجنب الالتواء، وتوزيع الوزن على الجسم، والوقفة السليمة، والابتعاد عن الحركات المفاجئة، والراحة.
- العقاقير المضادة للالتهاب.
- العلاج بالحرارة والبرودة.
- ممارسة النشاط الرياضي المنتظم والمعتدل. (الجبالي، ٢٠٠٦م).

النقرس:

هو مرض يُصيب المفاصل ينتج عن خلل في أيض مركبات اليورين في الجسم مما يسبب في ارتفاع نسب حمض اليوريك في الدم، وترسب أملاح يوريات الصوديوم في أنسجة الأوتار والغضاريف والعظام، وقرب المفاصل وخصوصاً في إصبع القدم الكبير، وهو مرض يصيب أي شخص، لكن الرجال أكثر عرضة من النساء بعد سن الأربعين وله أسباب وراثية.

الأسباب:



السبب الرئيسي هو زيادة حمض اليوريك (Uric acid) في الدم بشكل كبير وهذا ينتج عن:

- كثرة تناول الأغذية الغنية بمادة البيورين؛ مثل اللحوم الحمراء، والمأكولات البحرية القشرية.
- تناول المشروبات الغازية أو الكحولية بكثرة.
- بعض الأدوية مثل الأدوية المدرة للبول المستخدمة لعلاج الضغط.

- الأعراض:

- تظهر علامات وأعراض مرض النقرس بشكل مفاجئ غالباً، وأثناء الليل عادةً دون سابق إنذار، وأهم هذه الأعراض هي:
- ألم حاد في المفصل المصاب: إذ يؤثر هذا المرض عادةً على أصبع القدم الكبير، ولكن هناك إمكانية حدوثه في الكاحل، أو الركبة، أو الرسغ.
- احمرار والتهاب المفصل المصاب وإحساس بحرارة فيه، كما أنه مؤلم جداً عند لمسه.
- التقليل من مدى حركة المفصل المصاب.

الوقاية والعلاج:

- التقليل من تناول اللحوم الحمراء والمأكولات البحرية، وخصوصاً الأغذية الغنية بالبيورين
- الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية.
- الإكثار من تناول منتجات الحليب قليلة الدسم (البروتين) حسب حاجة الجسم.
- أخذ كمية من الكربوهيدرات لأنها تساعد على إخراج أملاح اليورات من الجسم، وكذلك تمنع تكوين الأجسام الكيتونية في الدم، والجدير بالذكر هنا أن الأجسام الكيتونية هي من تعيق إخراج أملاح حمض اليوريك من الجسم.
- شرب كميات كبيرة من الماء والذي بدوره يساعد على إذابة أملاح اليورات والإقلال من ترسبها. (عبد الوهاب، ٢٠٠٧م).

سادساً: الجهاز العصبي Nervous System

الجهاز العصبي هو جهاز مسؤول عن كل ما يقوم به الإنسان من حركات وأفكار وانفعالات وأحاسيس، وبتنظيم العديد من وظائف الجسم الداخلية، مثل عمليات التنفس، والهضم والنبض القلبي.

مكونات الجهاز العصبي Nervous System Components

أ – الجهاز العصبي المركزي Central Nervous System:

- يتكون من الدماغ، النخاع الشوكي (الحبل الشوكي).
- الدماغ يتكون من مخ، وجذع المخ والمخيخ.

ب – الجهاز العصبي الطرفي Peripheral Nervous System:

يتكون من أعصاب يتصل بعضها بالدماغ، وبعضها بالحبل الشوكي، وتعمل هذه الأعصاب كحلقة وصل بين الجهاز العصبي المركزي وأجزاء الجسم، وتنقل الإحساس والاستجابة.

جـ - الجهاز العصبي الذاتي Autonomic Nervous System

يتكون من:

أ - الجهاز العصبي السمبثاوي Sympathetic Nervous System

ب - الجهاز العصبي نظير السمبثاوي Parasympathetic Nervous System

وظيفتهما السيطرة على العضلات والأحشاء والأمعاء والقلب والأوعية الدموية، وينظمان حركتها وانقباضها، فبينما يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي بتسريع ضربات القلب، يقوم الجهاز العصبي نظير السمبثاوي بتهدئة القلب، وتتوقف ضربات القلب عند حد التوازن بين هذين الجهازين. (الحاج، ٢٠١٠م).

أمراض الجهاز العصبي

الصداع التوترى: هو أحد أنواع الصداع التي تصيب الرأس، ويسمى صداع الإجهاد أيضاً، وهو أكثر انتشاراً بين النساء من الرجال، ويصيب البالغين بالدرجة الأولى، وهو عبارة عن ألم وعدم راحة في الرأس، وهذا نتيجة انقباض مجموعة العضلات التي تغطي الرأس بالكامل، وهو يصيب جهتي الرأس إلى أن يمتد إلى الرقبة.



الأسباب:

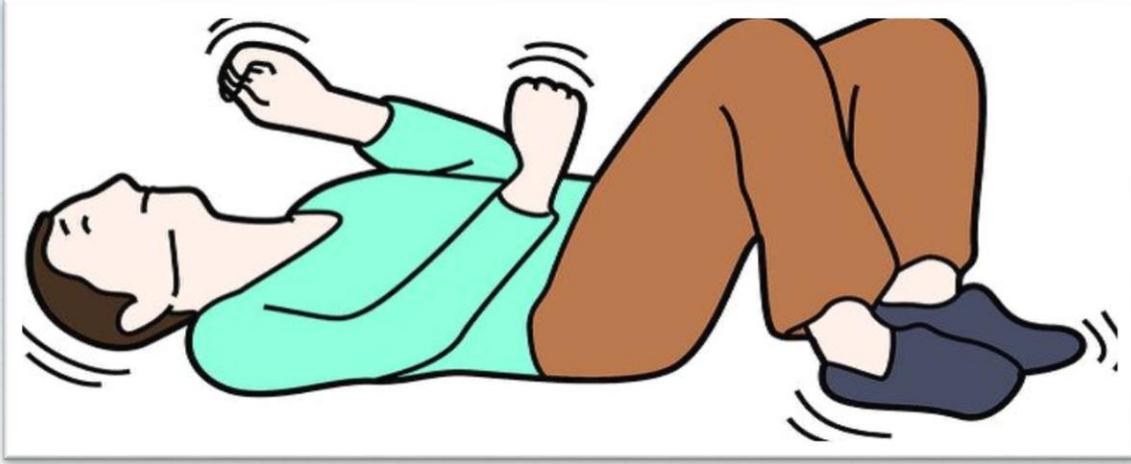
- الإجهاد الجسمي غير المعتاد.
- الضغوط النفسية والتوتر.
- الإصابة بمرض التهاب الجيوب الأنفية.
- الإفراط في شرب القهوة والشاي والتعود على ذلك، مما قد يسبب صداع عند عدم تناولها كالمعتاد.
- الإفراط في استخدام المسكنات للصداع بكثرة ولفترة طويلة قد يسبب صداع عند عدم تناولها كالمعتاد.

الوقاية:

- تخفيف الضغوط النفسية والتوتر بقدر المستطاع.
- تجنب السهر والإجهاد الجسمي الشديد.
- تجنب استخدام مسكنات الصداع بشكل مستمر ومبالغ فيه. (زوكا، وديوب، ٢٠٠٩م).

الصرع: مرض يصيب الجهاز العصبي ينتج عنه تكرار نوبات الصرع، والتي قد تختلف من مريض لآخر حسب نوع الصرع، وهو خلل في نقل الشارات الكهربائية في داخل الدماغ. وبالرغم من أن الاعتقاد الشائع هو أن مرض الصرع يسبب دائماً نوبة من الحركة اللا إرادية وفقدان الوعي، إلا أن مرض الصرع، في الحقيقة، يظهر بصور متنوعة جداً.

الأعراض:



- نوبات متكررة من الصرع.
- يختلف وصف النوبة حسب نوع الصرع لدى المريض.
- في بعض أنواع الصرع قد يفقد المريض الوعي، ويصاحبه تشنجات في الجسم قد تكون جزئية أو كلية، وقد يعض المريض على لسانه ويتبول وقد يتضرر من السقوط.

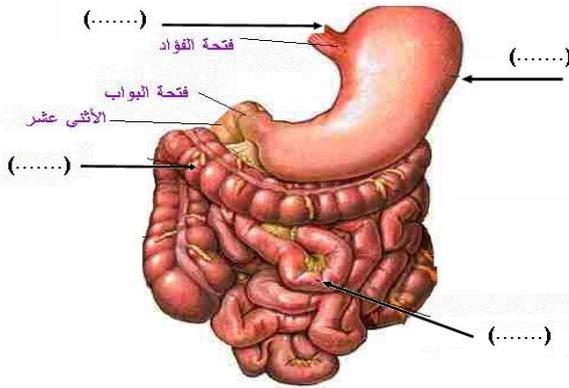
الأسباب:

- قد تنتج بعد إصابة شديدة على الرأس، مثل: بعض حوادث السيارات، أو الدراجات النارية.
- قد تنتج بعد التهابات في الدماغ، أو السحايا والتي قد يعقبها نوبات الصرع.
- أحياناً قد تكون بعد الإصابة بجلطة في شرايين الدماغ.
- قد يكون للعامل الوراثي دور لدى فئة من المرضى.

الوقاية:

- الحرص على الوقاية من الأسباب المؤدية للصرع التي يمكن تحديدها وعلاجها مبكراً.
- تناول علاج الصرع بانتظام للوقاية من تكرار نوبات الصرع. (زوكا، وديوب، ٢٠٠٩م).
- لمعرفة كيفية التعامل مع حالات الصرع (راجع وحدة الإسعافات الأولية في الكتاب).

نشاط (١) من خلال ما سبق أكمل الفراغ في الصورة بوضع الرقم المناسب بين القوسين.



١. المريء
٢. المعدة
٣. الأمعاء الدقيقة
٤. الأمعاء الغليظة (القولون)

نشاط (٢) من خلال قراءتك لما سبق قم بوضع تعريف للجلد

نشاط (٣) من الأمراض الشائعة للجهاز الهضمي مرض القولون، ماذا تعرف عن هذا المرض؟ وما هي مسبباته وطرق علاجه؟

مُؤشرات الأداء

عزيزي الطالب/ة، لمعرفة مدى استفادتك من وحدة "جسم الإنسان (الأجهزة والأمراض)"، قم بقياس مؤشرات الأداء الآتية من خلال مخرجات تعلّم الوحدة:

م	مُؤشر الأداء
١	يُنّ كيفية تكون جسم الإنسان من الخلية إلى لجهاز.
٢	وضح مستويات تنظيم جسم الإنسان من الخلية إلى الجهاز.
٣	اشرح مفهوم الاستتباب وأهميته.
٤	حدد الحاجة الأساسية اللازمة لتحقيق الاتزان في الجسم.

الوحدة الثالثة

الغذاء والتغذية

Food and Nutrition

*قال تعالى: "وَكُلُوا مِنَّمَا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَهِيبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ" (٨٨).

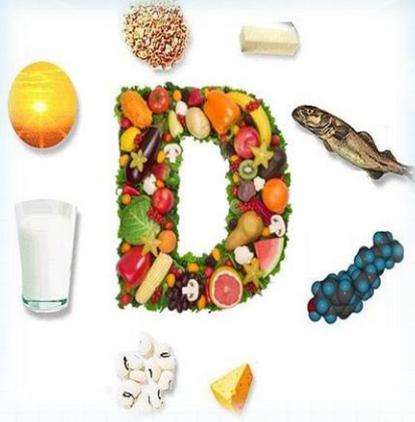
"فيما يخص الموارد الغذائية، سنواصل بناء مخزون استراتيجي بمستويات أمانة وكافية لمعالجة الحالات الطارئة. كما سنبنّي شراكات زراعية استراتيجية مع الدول التي حباها الله موارد طبيعية من تربة خصبة ومياه وفيرة بما يحمي مواردنا المائية، وسنرشد استخدام المياه في المجال الزراعي بإعطاء الأولوية للمناطق الزراعية التي تمتلك مصادر مياه طبيعية ومتجددة، وسنركز جهودنا في دعم الاستزراع السمكي، كما سنعمل مع المستهلكين ومصنعي الأغذية والتجار للتقليل من كميات الهدر".

رؤية المملكة 2030

*القرآن الكريم، سورة المائدة، آية (٨٨).

الهدف العام:

تهدف هذه الوحدة إلى تعريف الطالب/ة بمفهوم الغذاء، والوجبة الغذائية المتوازنة، وعملية الهضم والامتصاص والتمثيل الغذائي، والمكملات الغذائية.



مخرجات التعلم:

عزيزي الطالب/ة.....

يتوقع منك عند المشاركة في هذه الوحدة أن تكون قادراً – بإذن الله – على أن:

- تحدد مفهوم الغذاء.
- تخطط لوجبة غذائية متوازنة.
- تشرح عملية هضم الطعام والامتصاص والتمثيل الغذائي.
- توضح فوائد وأضرار المكملات الغذائية.

مقدمة

- تحتاج أجسامنا للغذاء، وللطعام الذي نتناوله تأثير على الصحة من نواحٍ كثيرة: كيف يبدو مظهرك الخارجي؟ كيف تشعر؟ كيف تقاوم الأمراض؟ وما هو مستوى أدائك العقلي والبدني؟ فالطعام يؤثر في كل ذلك من خلال تزويد الجسم بالعناصر الغذائية Nutrients.
- العناصر الغذائية عبارة عن مواد يحتاجها الجسم، لتنظيم عمل وظائف الأجهزة، وعمليات النمو، وإصلاح أنسجة الجسم، وللحصول على الطاقة، ويحتاج جسم الإنسان إلى أكثر من ٥٠ عنصراً غذائياً للقيام بهذه المهام.
- تقسم العناصر الغذائية إلى ٦ فئات رئيسية: الكربوهيدرات Carbohydrates، والدهون Fats، والبروتينات Proteins، والفيتامينات Vitamins، والمعادن Minerals، والماء Water. وجميع هذه الفئات ضرورية للحصول على غذاء متوازن، وصحة جيدة.

الغذاء مصدر للطاقة Foods Supply Energy:

يعتبر الغذاء المصدر الأساسي لحصول الإنسان على ما يحتاجه من عناصر غذائية مهمة من أجل النمو وصيانة أنسجة الجسم وتجدد خلاياه والوقاية من الأمراض، وعند تناول الطعام يقوم الجسم بالآتي:

- يستخدم ما يحتويه الطعام من عناصر غذائية في سلسلة من التفاعلات الكيميائية التي تحدث داخل الخلايا.
- تسمى العمليات الكيميائية التي يقوم من خلالها الجسم بهدم الطعام لإنتاج الطاقة الأيض Metabolism، وتشمل العمليات الأيضية أيضا استخدام الطاقة في عمليات النمو Growth وإصلاح أنسجة الجسم.

وتقسم هذه العناصر الغذائية إلى مجموعتين هما:

١ – العناصر الغذائية المنتجة للطاقة Source of Energy Nutrients:

الجسم بحاجة إلى الطاقة للقيام بالأنشطة الحيوية المختلفة التي تحافظ على استمرارية الحياة، وعلى صحة وسلامة الجسم. وتقاس الطاقة بوحدة الجول (Joule) والسعر (Calorie) ومضاعفاتها، ويزودنا الغرام الواحد من الكربوهيدرات أو البروتينات بمقدار (٤) سعر حراري، بينما يزودنا الغرام الواحد من الدهون بمقدار (٩) سعر حراري، وتشمل العناصر الغذائية المنتجة للطاقة على الكربوهيدرات والبروتينات والدهون.

٢ – العناصر الغذائية غير المنتجة للطاقة Non-energy Source Nutrients:

الفيتامينات والماء والأملاح المعدنية هي من العناصر الغذائية غير المنتجة للطاقة لكنها تقوم بدور مهم من خلال دورها في إتمام وظائف حيوية أساسية داخل الجسم؛ فعلى سبيل المثال: يقوم فيتامين K بالمساعدة في وظيفة تخثر الدم Blood Clotting.

ونجد أيضاً أن الكالسيوم يقوم بدور مهم في تشكيل والحفاظ على صحة العظام والأسنان.

تقسيم العناصر الغذائية Classes of Nutrients

الغذاء ضروري لصحة الإنسان وأي خلل في عملية تناوله يتسبب في تزايد معدلات الإصابة بالأمراض مثل: أمراض القلب، والأورام، والبدانة، والسكر، والضغط وغيرها، ويتكون الغذاء الذي يتناوله الإنسان من مجموعة من العناصر الأساسية وهي:

١ - الكربوهيدرات Carbohydrate

عبارة عن عناصر غذائية تتكون مركباتها من الكربون والهيدروجين والأكسجين. وتزود الجسم بالطاقة. وتنقسم إلى قسمين:

أ - الكربوهيدرات البسيطة Simple Carbohydrates:

يطلق على الكربوهيدرات البسيطة سكر Sugars ويوجد بشكل طبيعي في الفواكه، والخضراوات، والحليب، ويتم إضافته إلى العديد من المنتجات المصنعة كالمشروبات الغازية، والحلويات، وهناك أنواع عدة من السكر، ولكن أكثرها أهمية هو الجلوكوز Glucose لأنه مصدر رئيسي لتزويد الخلايا بالطاقة، والجدير بالذكر أن الأنواع الأخرى من السكر يتم تحويلها إلى جلوكوز عند دخولها إلى الجسم.

ب - الكربوهيدرات المعقدة Complex Carbohydrates:

تتكون الكربوهيدرات المعقدة من ارتباط جزيئين أو أكثر من السكر (الكربوهيدرات البسيطة) كيميائياً، وأحد الأنواع الرئيسية للكربوهيدرات المعقدة هو النشا Starch، ويوجد بشكل طبيعي في العديد من النباتات مثل: البطاطا، والحبوب Grains (مثل: الأرز والقمح). وعند تناول أغذية تحتوي على النشا يقوم الجسم بهضمه وتحويله إلى كربوهيدرات بسيطة (جلوكوز) ومن ثم امتصاصها ونقلها بواسطة الدم إلى خلايا الجسم. (بخيت، وآخرون، ٢٠٠٦م).

٢ - البروتين Protein

بالإضافة إلى الكربون والهيدروجين والأكسجين، يحتوي مركب البروتين على النيتروجين Nitrogen، والبروتين أحد العناصر الغذائية التي تزود الجسم بالطاقة، إلا أن أهم وظيفة للبروتين في الجسم تكمن في عمليات النمو Growth وإصلاح أنسجة الجسم Repair Body Tissues، والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين مثل: اللحوم، والبيض، والحليب ومنتجات الألبان، والجوز، والبازلاء، والعدس.

والبروتينات عبارة عن سلسلة طويلة من مواد ترتبط ببعضها من خلال روابط كيميائية، هذه المواد تسمى أحماض أمينية Amino Acids، وعند تناول طعام يحتوي على البروتين يقوم الجسم من خلال عمليات الهضم بهدم البروتين إلى أحماض أمينية والتي يتم امتصاصها ونقلها خلال الدم ومن ثم تقوم الخلايا بإعادة تركيبها وتصنيع نوع البروتين التي تحتاجه. (عبد القادر، وآخرون، ٢٠٠٥م)

٣ - الدهون Fats

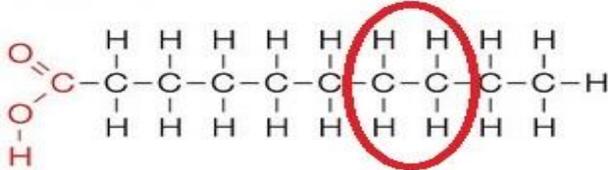
تتكون مركبات الدهون - كما الكربوهيدرات- من عناصر الكربون والهيدروجين والأكسجين. ولكن بنسب مختلفة، وتعمل الدهون على تزويد الجسم بالطاقة وتدخل في تركيب الخلايا والحفاظ على درجة حرارة الجسم وحماية الأعصاب، وتحتوي الدهون تقريبا على ضعف عدد السعرات الحرارية الموجودة في الكربوهيدرات، وتنقسم الدهون إلى نوعين:

أ-الدهون المشبعة Saturated Fats: تتكون من الدهون الثلاثية Triglycerides التي

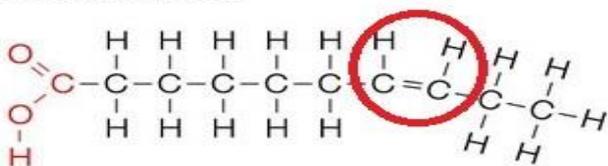
تحتوي فقط على الأحماض الدهنية المشبعة Saturated Fatty Acids. الأحماض الدهنية المشبعة ليس لها أي روابط ثنائية بين ذرات الكربون الفردية في سلسلة الأحماض الدهنية، هناك أنواع كثيرة من الأحماض الدهنية المشبعة الموجودة بشكل طبيعي (غير مصنعة)، والتي تختلف بشكل رئيسي في عدد من ذرات الكربون، وتوجد في الحالة الصلبة في درجة حرارة الغرفة مثل السمن.

ب-الدهون غير المشبعة Unsaturated Fats: هي الدهون التي تتكون من الأحماض الدهنية التي يوجد فيها رابطة مزدوجة واحدة على الأقل ضمن سلسلة الأحماض الدهنية، وتكون الدهون غير المشبعة (غالبا) في حالة سائلة عند درجة حرارة الغرفة، وتوجد في الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون، أيضا توجد في المكسرات والبذور. (بكير، والمطريقي، ١٤٢٦هـ).

Saturated



Unsaturated



*قال تعالى "أولم ير الذين كفروا أن السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا ۖ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ" (٣٠) سورة الأنبياء، وأشارت دراسة حديثة قامت بها منظمة اليونسكو حول الصحة والماء أن نسبة الماء قد تختلف في جسم الإنسان حسب عمره، إذ تُشكِّل نسبة الماء لدى الشخص البالغ ٧٠-٩٠٪ من جسمه الكلي، أما الشخص المسن فيُشكِّل الماء ما نسبته ٦٥-٧٠٪ من جسمه، وتبلغ هذه النسبة لدى المواليد الجدد ٨٥-٩٠٪ من الوزن الكلي للطفل، فيما يُشكِّل الماء أكثر من ٩٠٪ من وزن الجنين. وبالرغم من أن الماء لا يحتوي على سعرات حرارية، إلا أنه أساسي في العمليات الحيوية التي تحدث داخل الخلايا بما في ذلك عمليات إنتاج الطاقة، وتقريباً معظم التفاعلات الكيميائية التي تحدث داخل الجسم -بما فيها عمليات إنتاج الطاقة، وبناء أنسجة جديدة -تحدث في وسط مائي. أيضاً فإن الماء مكون أساسي للدم والأنسجة. كذلك فإن الماء يساعد في إخراج الفضلات التي تذوب فيه والتخلص منها خارج الجسم.

دور الماء في الاستتباب Water and Homeostasis:

الاستتباب هو عملية المحافظة على الاتزان الداخلي للجسم ويلعب الماء دوراً مهماً فيه من خلال أمور عدة:

- عند ارتفاع درجة الحرارة، يقوم الجسم بتحفيز إنتاج العرق Perspiration، مما يؤدي إلى خفض درجة حرارة الجسم من خلال عملية التبخر.
- يحتوي الماء على مواد ذائبة تسمى الشوارد Electrolytes، والتي تتحكم في كثير من العمليات داخل الجسم، على سبيل المثال: لا يمكن للجهاز العصبي والجهاز العضلي العمل بشكل طبيعي إلا بالاعتماد على الشوارد مثل: الصوديوم والبوتاسيوم.

الجفاف Dehydration:

- التعرق الشديد أو الإسهال الحاد Severe Diarrhea يمكن أن يؤدي إلى انخفاض خطير في المحتوى المائي للجسم وبالتالي الإصابة بالجفاف.
- يؤدي الجفاف إلى فقدان كمية كبيرة من الماء والشوارد Electrolytes وبالتالي الشعور بأعراض منها: الضعف العام، وارتفاع معدل التنفس، وضعف نبض القلب.

- يمكن الحصول على الماء من الأطعمة خصوصاً تلك التي تحتوي على نسبة عالية من الماء مثل: الفواكه والخضراوات وأيضا العصائر. الجدير بالذكر أنه لا ينصح بالحصول على الماء من المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين Caffeine كالشاي والقهوة والمشروبات الغازية، حيث يساعد الكافيين في زيادة كمية الماء التي يطرحها الجسم. (عبد المجيد، وآخرون، ٢٠٠٥م)

٥ - الأملاح المعدنية Minerals

من العناصر المهمة والضرورية للمحافظة على توازن سوائل الجسم، وتكوين الدم والعظام، والمحافظة على نشاط الأعصاب، ويجب أن يكون هناك توازن دائم في الأملاح المعدنية بالجسم؛ لأن أي خلل ينتج عنه الإصابة بالأمراض مثل (الأنيميا، وزيادة أو نقص إفراز الغدة الدرقية، وهشاشة العظام، وضغط الدم المرتفع، والسكر، وأعراض الشيخوخة، ويحتاج جسم الإنسان إلى المعادن الكبيرة بكميات كبيرة نسبياً (١٠٠ ملجم أو أكثر / يومياً) وهي: (الكالسيوم، والبوتاسيوم، والفسفور، والصوديوم، والمغنسيوم) والمعادن الصغيرة ويحتاجها الجسم بكميات قليلة، إلا إنها مهمة للاحتفاظ بصحة جيدة، وهي: (الحديد، واليود، والبورون، والكروم، والنحاس، والجرمانيوم، والمولبيديوم، والسلينيوم، والزنك، والسليكون، والكبريت، والفاناديوم). (جندل، ٢٠١٥م)

٦ - الفيتامينات Vitamins

الفيتامينات مواد عضوية كيميائية يحتاجها الجسم بكميات قليلة، وتقوم الفيتامينات بوظائف عديدة داخل الجسم مثل: تنظيم عمليات أيض الطعام، ومنها ما يقوم بوظيفة الأكسدة وبالتالي حماية الغشاء الخلوي للخلية من التحلل، والبعض من هذه الفيتامينات يقوم بعمل الهرمونات مثل فيتامين (D) الذي له تأثير على زيادة امتصاص الكالسيوم من الأمعاء؛ مما يؤدي إلى تشكل العظام والأسنان. (محمود، ٢٠١٠م)

الألياف الغذائية Dietary Fibers

الألياف الغذائية هي تلك المواد التي لا تُهضم في الأمعاء لأنها تقاوم عملية الهضم من قبل الإنزيمات في القناة الهضمية، وهي تتكون من السيليلوز، وشبه السيليلوز، والبكتين، واللجنين، ومن أهم الأغذية التي تحتوي على الألياف: الفاصولياء، والبازلاء، والبرقوق، والذرة، والفاصولياء، والبندورة، والجزر، والخبز الأسود، والبرتقال، والموز، والمشمش، والحبوب الكاملة بقشرتها الخارجية، وتساعد هذه الأغذية على تقليل حالات سرطان القولون، والتقليل من الإمساك، وتخفيف نسبة الإصابة بحصى المرارة، والزائدة الدودية، والسكري، وتصلب الشرايين، والدوالي، والبواسير، والنوبة القلبية.



الألياف القابلة للذوبان تعمل على:

1. انخفاض نسبة الكوليسترول في الدم.
2. السيطرة على مرض السكري من خلال عمل هرمون الأنسولين.

مصادرها:

الشوفان - نخالة الشوفان-الفاصولياء المجففة-والبازلاء-الجوز-الشعير- بذورالكتان-الفاكهة مثل: البرتقال، والتفاح-الخضار، مثل: الجزر.

الألياف غير القابلة للذوبان تؤدي إلى:

1. منع الإمساك.
2. منع الاضطرابات المعوية.
3. منع سرطان الأمعاء والقولون أيضا.

مصادرها:

الخضروات، مثل: الفاصولياء الخضراء، والخضار الورقية الخضراء- قشورالفاكهة-الخضرواتالجزرية- منتجات القمح الكامل-نخالةالقمح-نخالة الذرة -والمكسرات.

(عبد الوهاب، ٢٠٠٤م)

التخطيط لوجبة غذائية متوازنة Balanced Dietary Guidelines

إن للتغذية دوراً مهماً في بناء الجسم، وعلاجه، والمساعدة في وقايته من الأمراض، وخاصةً سوء التغذية، لهذا يجب على كل فرد القيام بالتخطيط المناسب لوجباته الغذائية على أساس علمي.

- مواصفات الغذاء المتوازن

1. أن يشتمل على جميع فئات العناصر الغذائية (البروتينات، والدهون، والكربوهيدرات، والفيتامينات، والمعدان، والماء) من خلال التنوع في مصادر الطعام.
2. أن يكون هناك توازن بين كمية السعرات الحرارية المتناولة مع الطاقة المصروفة.
3. أن يكون الطعام نظيفاً، لأن الكثير من الأمراض تنتقل عن طريق الطعام الملوث.

- التوصيات الغذائية للكربوهيدرات:

- ألا تقل نسبة الكربوهيدرات في الطعام عن ٥٥٪ من كمية السعرات الحرارية المستهلكة.
- ألا تتعدى نسبة الكربوهيدرات البسيطة عن ١٥٪ من الطعام المستهلك.
- أن يشتمل الطعام على أغذية غنية بالألياف، والتي توجد في بعض أنواع الأغذية الغنية بالكربوهيدرات المعقدة مثل:
الفواكه، والخضار، وحبوب القمح الكامل.

- التوصيات الغذائية للدهون:

- ألا تتعدى نسبة الدهون عن ٣٠٪ من كمية السعرات الحرارية المستهلكة.
- ألا تتعدى نسبة الدهون المشبعة عن ١٠٪ من كمية السعرات الحرارية المستهلكة.
- ألا تتعدى كمية الكوليسترول المتناول عن ٣٠٠ ميليغرام في اليوم.

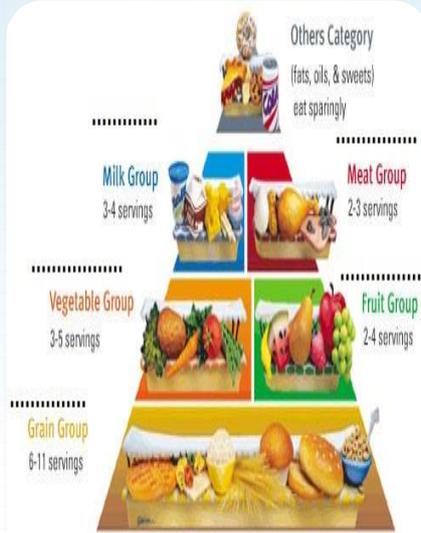
- التوصيات الغذائية للبروتين:

- أن تكون نسبة البروتين ١٠ – ١٥٪ من كمية السعرات الحرارية المستهلكة.
- تناول ٨،٠ جرام من البروتين لكل كيلوجرام من وزن الجسم.
- على الأشخاص النباتيين مراعاة التنوع في مصادر الغذاء لضمان الحصول على الأحماض الأمينية الأساسية Essential Amino Acids. بالإضافة إلى ذلك على النباتيين إن يدعموا غذائهم بفيتامين B12. (عبد الوهاب، ٢٠٠٤)

أعزائي يجب عليكم أن تعرفوا أن: الأحماض الأمينية الأساسية Essential Amino Acids عبارة عن تسعة أحماض أمينية لا يمكن لجسم الإنسان إنتاجها وبالتالي يتوجب الحصول عليها من الغذاء.

دليل الهرم الغذائي The Food Pyramid Guide

الهرم الغذائي The Food Pyramid



يتكون الهرم الغذائي من مجموعات متدرجة من الأغذية، والتي تكون المجموعات الغذائية الخمس الرئيسية، ولهذا يجب على كل شخص الالتزام بها لبناء جسمه للتمتع بصحة جيدة، فهو يشير إلى النظام الغذائي الصحي اليومي:

١- قمة الهرم: (الدهون والزيوت والحلويات)

يجب التقليل منها، وينصح خبراء التغذية بتناول أغذية تلك المجموعة باعتدال وبكميات قليلة، لسعاتها الحرارية العالية، وقلة فوائدها الغذائية.

٢- المجموعة الثانية: (الألبان)

وتحتوي على الأغذية المكونة من الحليب واللبن والجبن، وهي مصدر غني بالكالسيوم.

٣- المجموعة الثالثة: (البروتين)

وتحتوي على اللحوم، والأسماك، والبقوليات المجففة، والبيض، والمجموعتين السابقتين في معظمهما من مصادر حيوانية، وهي مصدر مهم للبروتين، والكالسيوم، والحديد، والزنك.

٤- المجموعة الرابعة: (الخضروات)

تحتوي هذه المجموعة على الأطعمة النباتية، ويحتاج معظم الناس إلى "تناول المزيد من هذه المجموعة لإمداد الجسم بما يحتاجه من الفيتامينات، والمعادن، والألياف.

٥- قاعدة الهرم: (الخبز والحبوب والأرز والمكرونات)

وهي الأطعمة الموجودة في قاعدة الهرم الغذائي، وتتكون معظمها من الحبوب، وتزودنا هذه المجموعة بالألياف والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن ويوصي الأطباء بتناول المزيد منها. (أبو إرميلة، والملكاوي، ٢٠١٤م)

هنالك الكثير من العادات السيئة التي ينتهجها الكثيرون في تناول لعص المواد الغذائية جاهلين أثرها السيئ على صحة الجسمونها:

١. الوجبات السريعة Fast Food

تعرف الوجبة السريعة بأنها الوجبة التي تحتوي على أطعمة سريعة التحضير، مثل: شطائر الشاورما، والبرجر، والفلافل، والفطائر، والبيتزا، وقطع الدجاج المقلية، مع مشروب غازي، أو كأس من العصير، وشرائح البطاطس المقلية.

مواصفات الوجبات السريعة

- أ - تحتوي على كميات كبيرة من الدهون، وبالتالي سرعات حرارية عالية.
- ب - فقيرة في العناصر الغذائية المفيدة، مثل الفيتامينات، والأملاح، والمعادن الضرورية: كالسيوم، والحديد.
- ج - غنية بالصوديوم الموجود في ملح الطعام.
- د - تحتوي على كميات قليلة من الألياف الغذائية الموجودة بالخضروات والفواكه.
- هـ - تتعرض إلى تكرار استخدام الزيوت، أو الدهون، مما يسبب أمراض سرطانية.
- و - تعرضها للهواء مع سوء التخزين والحفظ يجعلها عرضة للتلوث. (سلام، ٢٠١١م).

٢. المشروبات الغازية Soft Drinks

هي مشروبات صناعية مضاف إليها مواد حافظة، ومكسبات طعم، ولون، ورائحة، وغاز ثاني أكسيد الكربون، وفقيرة في العناصر الغذائية المهمة، فهي لا تحتوي على البروتين، أو الدهون، أو الفيتامينات، أو المعادن، ولكنها تحتوي على نسبة عالية من السكر، وتمنح الجسم من ١٥٠ - ١٨٠ سُعره حرارية في العلبة الواحدة.

وهناك نوع من هذه المشروبات ما يسمى "بالدايت Diet Soda الذي لا يحتوي على سرعات حرارية، بل على محليات صناعية Artificial Sweeteners بديلة للسكر وأكثرها شيوعاً يسمى (الاسبرتام Aspartame) وأظهرت الدراسات أنه يسبب أمراضاً خطيرة عند الإفراط في تناولها.



عظام طبيعية



هشاشة عظام

أضرار تناول المشروبات الغازية Soft Drinks Disadvantages

- تحتوي العبوة الواحدة على ما يعادل (٧) ملاعق من السكر، مما يرفع من نسبة السكر بالدم.
- تسبب البدائل المضافة لمشروبات الدايت إلى الإصابة بالتحسس وبعض الأمراض الخطيرة كالسرطانات.
- تحتوي على غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يؤدي إلى إلغاء دور الإنزيمات الهاضمة، والخمائر اللعابية في عملية الهضم، مما يمنع الاستفادة من المواد الغذائية بالطعام.
- تحتوي مشروبات الكولا على (٣٥-٣٨) ميلجرام من مادة الكافيين، والمشروبات الدايت على (٤٢ ميلجرام) مما يؤدي إلى زيادة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وزيادة حموضة المعدة، كما يؤثر على نمو المخ عند الأطفال، وتؤثر سلباً على امتصاص الحديد، مسببة بذلك فقر الدم الذي يعتبر من المشكلات الصحية المنتشرة بين الأطفال، والمراهقين، وتسبب لهم ضعفاً عاماً في الصحة، وقلة في النشاط، ونقصاً في الشهية.
- تؤدي إلى إصابة الأسنان بالتسوس بسبب احتوائها على السكر.
- تسبب استنزافاً لمخزون الكالسيوم من العظام بسبب احتوائها على حامض الفسفوريك، والستريك اللذان يمنعان امتصاص الكالسيوم من الطعام، مما يسبب هشاشة عظام عند الكبار والأطفال.
- يسبب احتوائها على أحماض الفسفوريك، والكاربونيك إلى تآكل طبقة المينا الحامية للأسنان مما يسبب تسوسها.

النصائح الغذائية للوقاية من أمراض سوء التغذية

Prevention of Malnutrition Diseases

ممارسة الرياضة والتغذية



١. التخفيف من تناول الأطعمة الغنية بالدهون والكوليسترول.
٢. زيادة تناول الكربوهيدرات، مثل النشويات والتي يصاحب تناولها عادة تناول الألياف التي تساعد في الوقاية من الإمساك، وتقلل من إعادة امتصاص الكوليسترول في الأمعاء، ويساعد أيضا على الوقاية من بعض الأمراض المزمنة.
٣. التقليل من تناول الأطعمة الغنية بالصوديوم، لأن زيادة الصوديوم قد تؤدي إلى رفع ضغط الدم.
٤. المحافظة على وزن الجسم المثالي، والابتعاد عن السمنة.
٥. ممارسة التمارين الرياضية باختلاف أنواعها بصورة مستمرة، وتطبيق برنامج رياضي علمي مدروس.
٦. عدم تناول المشروبات الكحولية لأنها محرمة، ومضرة بالصحة، وترتبط بالكثير من الأمراض المزمنة، وأهمها: أمراض القلب، وتلف الكبد.
٧. الابتعاد عن التدخين، لأنه يعمل على إضعاف حاستي الذوق، والشم، وله علاقة بأمراض القلب، وسرطان الجهاز التنفسي. (أبو ارميلة، والملكاوي، ٢٠١٤م).

إن ممارسة الرياضة إلى جانب الغذاء السليم تعد أفضل طرق المحافظة على صحة الإنسان، فعندما يحرص الإنسان على تناول غذاء صحي ومتوازن يضمن حصول الجسم على ما يحتاجه من عناصر غذائية، لاسيما إلى جانب اهتمامه بممارسة أي نوع من أنواع الرياضة التي يفضلها بانتظام، فهو بذلك يضمن لنفسه حياة صحية ممتازة حيث النشاط المتجدد، والتركيز العالي، والدهن الصافي، بعيدا عن الإرهاق، والتعب، والتوتر. (إبراهيم، وكماش، ٢٠١٠م).

طريقة حساب السعرات الحرارية

يحتاج جسم الإنسان إلى (١) سرعة حرارية لكل ١ كيلوغرام من وزنه في كل ساعة) ليقوم بالاحتراق الداخلي.

ولحساب السعرات الحرارية حدد أولاً إلى أي صنف تنتمي.

١- الإنسان قليل الحركة (يحتاج ١.٣ سعر حراري للكيلوغرام الواحد).

٢- الإنسان ذو المجهود المتوسط (يحتاج ١.٤ سعر حراري للكيلوغرام الواحد).

٣- الإنسان ذو المجهود الكبير (يحتاج ١.٥ سعر حراري للكيلوغرام الواحد).

كيفية حساب السعرات الحرارية

طبق المعادلة التالية

(وزن الشخص × عدد الساعات × السعرات الحرارية حسب نوع الجهد المبذول).

هي حالة تنشأ من نقصان أو زيادة في واحد أو أكثر من المغذيات بشكل نسبي أو مطلق، وهذا يؤدي بالتالي إلى التأثير سلباً على التطور الطبيعي لجسم الإنسان، ويؤدي كذلك إلى ظهور أعراض مرضية مصاحبة، مثل فقر الدم في حالة نقص الحديد، والسمنة في حالة الإفراط في تناول الطعام.

المكملات الغذائية



تعريف المكملات الغذائية:

تُعرف هيئة سلامة الأغذية الأوروبية (EFSA) المكملات الغذائية بأنها مصادر المغذيات المركزة أو المواد الأخرى ذات التأثير التغذوي أو الفسيولوجي، والغرض منها هو استكمال نظام غذائي طبيعي، ويتم إنتاج هذه المواد على شكل حبوب أو كبسولات أو سوائل، وهي تشبه المستحضرات النمطية للأدوية، وتحتوي على الفيتامينات المركزة، والمعادن، أو المواد الكيميائية المضافة أو المنتجات النباتية أو العشبية أو الأحماض الأمينية، أو أي مستحضر قابل للهضم والتي تضاف إلى النظام الغذائي لتحسين صحة الإنسان، ويُمكن القول أن المكملات الغذائية في ظروف معينة مفيدة لجسم الإنسان، لكن يجب أن نعلم جميعاً الأمور الآتية:

١ - المكملات الغذائية لا تحل محل الوجبات الغذائية اليومية المتوازنة والصحية.

٢ - المكملات الغذائية لا تحل محل الأدوية التي يأخذها الإنسان كعلاج لتخفيف ألم الأمراض أو علاجها.

٣ - بعض المكملات الغذائية تمكنت من الهروب من اختبارات السلامة.

٤ - تشير المعتقدات بأن هذه المواد لها تأثيرات إيجابية فقط على الأداء الصحي والرياضي، لكن بعض مستهلكي هذه المواد يعانون من آثار ضارة مثل الإسهال، الإمساك، وآلام في المعدة، والصداع، والغثيان، والقيء، ومع ذلك، فإن هناك احتمالية للإصابة بأمراض أكثر من ذلك مثل: الاضطرابات العصبية، سمية الكبد، الإكتئاب، الضعف الجنسي، الحساسية، السرطان، مشاكل الكلى، مشاكل خطيرة للجنين،

٥ - تساعد المكملات الغذائية على تضخيم العضلات وإعطاء الجسم الطاقة اللازمة خلال التمرين، وزيادة وزن الجسم، وهنا يجب على الفرد الذي يتناول المكملات الغذائية أخذها بناءً على وصفة من قبل طبيب مختص، وكذلك زيارة الطبيب بشكل دوري وعمل الفحوصات اللازمة خوفاً من حدوث مضاعفات جراء أخذها.

(European Food Safety Authority, 2017)

نشاط (١) بالتعاون مع الزملاء اذكر فائدة تناول الطعام بانتظام.

نشاط (٢)

يذكر الطالب أمثلة لبعض الأطعمة التي تحتوي على بعض العناصر الغذائية، مثال: الخضراوات تحتوي على كمية من المعادن.

نشاط (٣)

اذكر أضرار قلة شرب الماء على أعضاء الجسم المختلفة

نشاط (٤)

حدد مع أفراد مجموعتك أضرار الوجبات السريعة بصحة الإنسان

مُؤشّرات الأداء

عزيزي الطالب/ة، لمعرفة مدى استفادتك منوحدة "الغذاء والتغذية"، قم بقياس مؤشرات الأداء الآتية من خلال مخرجات تعلّم الوحدة:

م	مُؤشّر الأداء
١	حدد مفهوم الغذاء.
٢	خطّ لوجبة غذائية متوازنة واطرح مكوناتها.
٣	اطرح عملية هضم الطعام والامتصاص والتمثيل الغذائي.
٤	وضح فوائد وأضرار المكملات الغذائية.

الوحدة الرابعة

العادات المضرّة بالصحة

Unhealthy habits

*قال تعالى: "وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ" سورة البقرة، آية (١٩٥).
*وقال تعالى "يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَاللَّغْوُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (٩٠) إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ (٩١)" سورة المائدة.

"الأسرة هي نواة المجتمع، حيث إنها تمثل الحاضنة الأولى للأبناء، والراعي الرئيس لاحتياجاتهم، والحامي للمجتمع من التفكك. ولعلّ أبرز ما يميّز مجتمعنا التزامه بالمبادئ والقيم الإسلامية، وقوة روابطه الأسرية وامتدادها، مما يحثنا على تزويد الأسرة بعوامل النجاح اللازمة لتمكينها من رعاية أبنائها وتنمية ملكاتهم وقدراتهم. ولنصل إلى هذه الغاية، سنعمل على إشراك أولياء الأمور في العملية التعليمية، كما سنعمل على مساعدتهم في بناء شخصيات أطفالهم ومواهبهم حتى يكونوا عناصر فاعلة في بناء مجتمعهم، وسنشجع الأسر على تبني ثقافة التخطيط بما يتناسب مع الإمكانيات المتاحة لها، وبما يمكنها من توفير احتياجات أبنائها والعناية بهم على أكمل وجه".

رؤية المملكة 2030

*القرآن الكريم، سورة البقرة، آية (١٩٥).

* القرآن الكريم، سورة المائدة، آية (٩٠، ٩١).

تهدف هذه الوحدة إلى تعريف الطالب/ة بمفهوم العادات السيئة التي تسهم في تدمير الصحة، ومدى تأثير ممارستها على أجهزة الجسم المختلفة.

الهدف العام:



مخرجات التعلم:

عزيزي الطالب/ة.....

يتوقع منك عند المشاركة في هذه الوحدة أن تكون قادراً – بإذن الله – على أن:

- تحدد العادات السيئة التي يقبل على ممارستها الشباب.
- تبتعد عن ممارسة العادات السيئة.
- تحث الزملاء والأقارب والأهل ممن يمارسون عادات مضرّة بالصحة على الابتعاد عنها.

مقدمة:

لا شك أن الصحة والعافية نعمة من نعم الله علينا، وعلى الإنسان المحافظة عليها، ليبقى صحيح الجسم وسليم العقل. ولتحقيق ذلك يجب علينا الابتعاد عن كل ما يضر بنا من عادات وسلوكيات خاطئة تدمر صحتنا، ففي الوقت الحاضر انتشرت بين بعض الشباب الكثير من العادات السيئة التي تسبب له، مع مرور الزمن، الأمراض، والعزلة، والهلاك، والوفاة، وتسلب هذه الوحدة الضوء على بعض العادات السيئة، وتأثيرها على الإنسان.

أولاً: التدخين Smoking

مكونات السجائر Cigarettes Ingredients

تحتوي السجارة الواحدة على أكثر من (٤٠٠٠) مادة كيميائية سامة، من بينها (٥٠) مادة تسبب السرطان، وأهم مكوناتها

١ - النيكوتين (Nicotine)

هو مركب عضوي شبه قلوي وسام، وهو ضار على القلب، والشرابين، ويعمل على انقباض الشرايين التاجية المغذية للقلب، وزيادته تعمل على زيادة حاجة القلب من الأكسجين.

٢ - القطران (Tar)

هو خليط من السوائل العضوية عالية اللزوجة، لونها أسود، وهو مادة ضارة بالجهاز التنفسي، يتحول إلى مادة لزجة بالرئتين والتي تسبب السرطان.

من بين المواد المسرطنة والسامة في السجائر:

١- البيوتان Butane:

وهو عبارة عن أحد أنواع الوقود الخفيف.

٢- **البيتا Beta:** وهي مادة تدخل في صناعة مبيدات دودة الملابس.

٣- الأمونيا والأمونيا Ammonia and Acetone:

وتدخلان في صناعة المنظفات.

٤- سيانيد الهيدروجين Hydrogen cyanide:

غاز سام يستخدم في غرف الإعدام.

٥- الميثانول Methanol:

يستخدم في صناعة وقود الصواريخ.

٦- أول أكسيد الكربون Carbon Monoxide:

ينتج عن احتراق ورق السجائر، ويمتاز بقدرته على الاتحاد مع الهيموجلوبين مما يقلل من كمية الأكسجين الموجود في الدم. (شحاتة، ٢٠١٢م).



التدخين السلبي Passive Smoke

التدخين السلبي Secondhand smoke يحدث عندما يتعرض الفرد غير المدخن لدخان سجائر المدخنين في غرفة مغلقة، مما يجعله (غير المدخن) يستنشق الدخان المنتشر في الغرفة والذي يحتوي على جميع السموم الموجودة في السجائر، حيث يسبب الصداع والسعال وسيلان الأنف والالتهابات الرئوية. (السيد، ٢٠٠٩م).

المعسل والجراك والشيشة Pipes

المعسل Mu'assel: هو تبغ يضاف له العسل الأسود.

الجراك والشيشة Hookah: تحتوي على التبغ وأنواع خاصة

من الفواكه، وقد أثبتت الدراسات أن خطر تدخين الشيشة

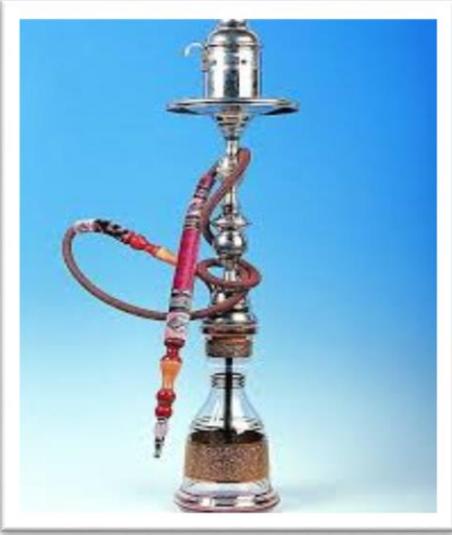
الواحدة يعادل خطر تدخين (٢٠) سيجارة.

ونتيجة لوجود المواد السكرية في العسل الأسود والفواكه

المتعفنة فإنها تتحول إلى مجموعة من الكحول وبخاصة

الكحول الإيثيلي (روح الخمر) والكحول الميثيلي (وهو الأشد

سمية)، والكحول البروبيلي. (السيد، ٢٠٠٩م).



آثار التبغ على صحة الإنسان Risks of Tobacco Use

يُعد التدخين السبب الرئيسي للكثير من المشكلات الصحية والأمراض التي يؤدي بعضها إلى الموت، ومن هذه الأمراض:

- ١- سرطان الرئة والفم والمثانة والبنكرياس وعنق الرحم.
- ٢- السكتة الدماغية.
- ٣- العنة عند الرجال والعقم عند النساء.
- ٤- ضيق التنفس؛ لأن غاز أول أكسيد الكربون ينافس الأكسجين على الوصول إلى كريات الدم الحمراء.
- ٥- يتحول القطران إلى مادة لزجة تعيق عمل الرئتين وتسبب السرطان.
- ٦- يسبب النيكوتين الإدمان، ويرفع ضغط الدم، ويسرع ضربات القلب، ويؤثر على الغدة الكظرية التي تقع في أعلى الكليتين فتفرز المزيد من الأدرينالين، الذي يسرع ضربات القلب، ويضيق الشرايين في جميع أجزاء الجسم فيرتفع ضغط الدم.
- ٧- يسبب التدخين الذبحة الصدرية وجلطة القلب.
- ٨- يزيد من إمكانية حدوث التهاب القصبات الرئوية، وانتفاخ الرئة، ويسبب ضيق التنفس عند أقل مجهود، وإلى الشعور بالإعياء والسعال المزمن. (بدح، وآخرون، ٢٠٠٩م)

السيجارة الإلكترونية Electronic Cigarette:

ظهرت السيجارة الإلكترونية في منتصف القرن العشرين، حيث استبدل التبغ بالهواء الساخن ولكن الفكرة توقفت عند هذا الحد، وعادت السيجارة الإلكترونية للظهور مجددا في بداية الألفية الميلادية الجديدة حيث كان الهدف الرئيس من تطوير السيجارة الإلكترونية هو مساعدة المدخنين على الإقلاع، وذلك باستبدال التبغ بمواد أخرى مثل محلول البروبيلين جليكول.

تتكون السجارة الإلكترونية من أربعة أجزاء رئيسية وهي:

- موضع للبطارية
- حاوية للمحلول السائل
- فتيلة (سلك معدنية يعمل على تبخير السائل من خلال الحرارة)
- بطارية



أضرار السجارة الإلكترونية:

منعت وزارة التجارة والصناعة السعودية رسمياً بيع وتداول السجارة الإلكترونية والشيشة الإلكترونية أو ما يماثلها من أجهزة (وجاء قرار المنع بموجب القرار الوزاري رقم ٦٤٢٢٩ وبناء على خطاب وزير الصحة في هذا الخصوص) كما حذرت

دراسات من وجود مخاطر صحية حقيقية تحيط باستخدام السجارة الإلكترونية المطروحة بالأسواق بغرض مساعدة المدخنين على التوقف عن التدخين. وتأتي هذه التحذيرات بعد أن رصدت إدارة الغذاء والدواء الأميركية خمس شركات من هذه السجارة خلال الأعوام الماضية بها عيوب صناعية خطيرة تلحق الضرر بالإنسان. وقام باحثون بجامعة كاليفورنيا بتحليل عدة أنواع تجارية مختلفة للسجارة الإلكترونية فوجدوا أن السائل الذي يحتوي على مادة النيكوتين يتسرب من السجارة لجسم الشخص المستخدم لها، ومن الصعب فك الأداة أو تجميع أجزائها من دون أن يتسرب النيكوتين ليد المستخدم، ومعظم البيانات على المنتج سيئة ولا تتضمن المحتويات الصلاحية الفعلية للسجارة، أو تاريخ انتهاء الصلاحية بالإضافة إلى عدم وجود تحذيرات صحية. وأثبتت الدراسة، بحسب الباحثين، أن اللدغات التي تدعي أنها خالية من النيكوتين تبدو مطابقة تماماً للسجائر التي تحتوي على نسب عالية من النيكوتين، ما يصعب التفرقة بينهما بمجرد انتزاع اللدغاة.

وقال الباحثون إن كل الماركات التي تم تحليلها تحتوي على مقدار غير محدد من النيكوتين بمستويات تتراوح بين ٦ و٢٤ مليغرام، وإن خصائص الأمان لا تعمل بفاعلية دوماً، ولا تقدم أي من التعليمات المتضمنة للمنتج أو الموقع الإلكتروني للشركة المنتجة تعليمات مناسبة للتعامل مع المنتج، وأثبتت الدراسات وجود أضرار جسيمة تتسبب بها السجائر الإلكترونية على المدى القصير ومنها:

✘ احتواء بعض الأنواع من السيارة الإلكترونية على ذات المواد الضارة الموجودة في السيارة العادية والمعسل، كالنيكوتين، والكحول الإيثيلي، بالتالي تتسبب في الإصابة بالسرطان، والجلطات، وزيادة سرعة نبضات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وغيرها الكثير من الآثار السلبية للسيارة العادية.

✘ الصناعة الرديئة قد تتسبب في انفجار البطارية حيث سجلت الولايات المتحدة الأمريكية عشرات الحالات من احتراق وانفجار السيارة الإلكترونية في تقرير صدر عام ٢٠١٤م

✘ الغازات الصادرة من السيارة الإلكترونية تؤثر سلبا على العين كذلك يوجد خطر من انبعاث غازات سامة بسبب محتوى المحلول الموجود في السيارة.

هل تعلم أن.....

المسكرات تحتوي على مواد كيميائية تؤثر على الصحة وبخاصة على الجهاز العصبي، ويؤثر ذلك على المزاج العام لمتعاطيها، حيث تعرقل وظائف الجسم كاملة، بما في ذلك وظائف الدماغ، ويأتي سبب انتشار هذه المشروبات لأنها تؤثر على مزاج شاربها، واعتقاده الخاطئ أنها تريحه وتعطيه دفعة حيوية تساعد على التخلص من التوترات والتشنجات، وهنا تجب المعرفة بأن السعادة والسرور اللذين يحس بهما الشخص بعد تناوله المسكرات يعود سببها إلى ضعف وظائف الدماغ.

تأثير المسكرات على الجسم التأثير على:

١. الجهاز القلبي الوعائي Cardiovascular System:

- يزيد من ضغط الدم ومعدل ضربات القلب.
- يزيد من تدفق الدم إلى سطح الجلد.
- يؤدي إلى انخفاض درجة حرارة الجسم الداخلية.

٢. الجهاز العصبي Nervous System:

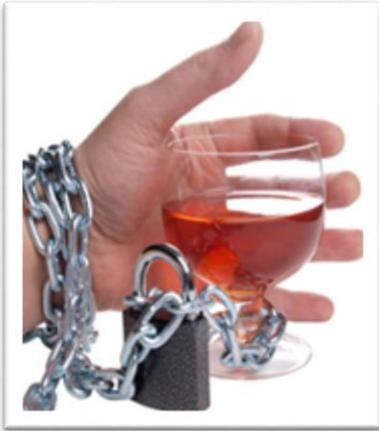
- ينخفض نشاط الدماغ.
- تقل كفاءة التوافق الحركي.
- يصبح الإحساس والإدراك أقل وضوحاً.
- يؤدي إلى كسل المنعكسات Reflexes.

٣. الجهاز الهضمي Digestive System:

- زيادة الكحول في المعدة تؤدي إلى التقيؤ.

٤. جهاز الإخراج Excretory System:

- يؤدي إلى زيادة إنتاج الكليتين للبول.
- وبالتالي طرح نسبة أعلى من الماء خارج الجسم.



٥. السلوك Behavior:

- يؤدي إلى فقد القدرة على اتخاذ القرارات والأحكام الصائبة.
- عدم القدرة على ضبط النفس.
- انخفاض الخوف الطبيعي Natural Fear وبالتالي القيام. بأفعال متهورة وعنيفة تهدد حياة شارب الخمر ومن حوله. (عبد الوهاب، ٢٠٠٤م).

المخاطر طويلة المدى للكحول Long-Term Risks of Alcohol

١. تلف الدماغ Brain Damage: تناول الكحول ولفترات طويلة يؤدي إلى تلف الخلايا العصبية في الدماغ، علماً بأن الخلايا العصبية التي تتلف لا يمكن تعويضها ولا تنمو مرة أخرى، وخسارة عدد من الخلايا العصبية في الدماغ يؤدي إلى أضرار دائمة على الذاكرة والقدرة على التركيز وأيضا القدرة على إصدار القرارات الصائبة.
٢. متلازمة الجنين الكحولي Fetal Alcohol Syndrome: وهو ما يحدث للجنين عندما تتناول الأم الحامل الكحول، وهذه المتلازمة عبارة عن مجموعة من العيوب الخلقية Birth Defects، وتشمل: تشوهات في القلب، وفي ملامح الوجه، وتأخر في النمو، وعدم تطور المهارات الحركية، والتخلف العقلي، واضطرابات في السلوك.
٣. تلف الكبد Liver Damage: يتعارض وجود الكحول في الدم مع قدرة الكبد على أيض وهدم الدهون في الجسم، وكنتيجة لذلك، يمتلئ الكبد بالدهون ويمنع تدفق الدم إليه مما يؤدي إلى موت خلايا الكبد. وهذا المرض يسمى التليف الكبدي Cirrhosis.
٤. أمراض القلب Heart Diseases: يرتبط الإفراط في تناول الكحول بأمراض القلب، ويؤدي تناول الكحول إلى ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع معدل ضربات القلب، وعدم انتظام ضربات القلب، والأهم من ذلك تراكم الدهون على عضلة القلب.
٥. مشاكل في الهضم Digestive Problems: تناول الكحول بشكل مستمر يؤدي إلى تهيج الأنسجة المبطنة لجهاز الهضم، وبالتالي إصابتها بالالتهاب Inflammation، وتكرر ذلك يزيد من المخاطر التالية:
 - أ- سرطان الفم، واللسان، والبلعوم، والمعدة.
 - ب- الإسهال المتكرر.
 - ج- عسر الهضم المزمن.
 - د- حرقة المعدة.
 - هـ- ظهور التقرحات. (مصباح، ٢٠٠٤م).

ثالثاً: المخدرات Drugs

الإدمان Addiction هو: تعود الشخص على تناول المخدرات، وتصبح هذه العادة عادة قوية تدفع الشخص للحصول على المخدر بأية وسيلة، ومع مرور الوقت يكون هناك زيادة في كمية الجرعة المتناولة، وفي النهاية تصبح عملية الإقلاع عن المخدرات أمراً غاية في الصعوبة، لاعتماد أنسجة وأجهزة جسم المدمن ونفسيته على وجود المخدر داخله، وهنا يصعب قيام الشخص بالأعمال اليومية في غياب وجود المخدر، وفي حالة التوقف عن تناول العقار تظهر أعراض نفسية وجسدية خطيرة وتسمى أعراض الانسحاب Withdrawal. (سويف، وآخرون، ١٩٩١م).

عوامل قد تؤدي لتعاطي المخدرات Factors Affecting Drug Abuse

١. عوامل أسرية Family Factors:

- عندما لا تكون العلاقات بين أفراد الأسرة قوية ومترابطة ولا يدعم أفرادها بعضهم البعض، قد يشعر الفرد بالنفور من محيط الأسرة، الأمر الذي يجعله أكثر عرضة لتأثير الزملاء والأقران، الذين ربما يكون بينهم من يتعاطى المخدرات.
- من ناحية أخرى فإن الأسرة التي يتعاطى أحد أفرادها المخدرات تزيد من احتمالية تعاطي فرد آخر داخل نفس الأسرة.

٢. عوامل اجتماعية Social Factors:

- الأصدقاء Peer Group: في كثير من الحالات يبدأ الفرد بتعاطي المخدرات بعد أن يقدمها له أحد أصدقائه، ويقبل ذلك من باب الفضول أو تحت ضغط وإلحاح الأصدقاء.
- القدوة Role Model: هناك حاجة غريزية لدينا لاتخاذ قدوة ومثل أعلى، وفي مرحلة عمرية معينة يكون الأب هو القدوة، لكن بعد سن المراهقة تتغير هذه النظرة نحو القدوة إلى شخصية مشهورة، أو لاعب مشهور، وعندما يتعاطى هذا القدوة المخدرات تصبح هذه العادة مغرية وجذابة ويقوم المراهق بتقليدها.
- التنافسية Competitive Pressure: يلجأ ممارسو الألعاب الرياضية التنافسية في بعض الأحيان إلى تعاطي أحد أنواع المخدرات ظناً منهم أنها ستساعدهم على الإنجاز والفوز في المنافسة، على سبيل المثال: بعض الرياضيين يتناولون أنواعاً من مسكنات الألم Painkillers. لاعتقادهم أنها تزيد تحملهم لضغط المنافسة، والبعض الآخر يتناول منشطات مثل

الستيرويد Steroids لاعتقادهم أنها تساعد في الزيادة السليمة للكتلة العظمية.

٣. **عوامل شخصية Personal Factors:** يتعرض الأفراد لكثير من الضغوط النفسية Stress خلال حياتهم مثل: وفاة أحد أفراد الأسرة، أو طلاق الوالدين، أو الفشل الدراسي، وقد يلجأ الفرد لتعاطي المخدرات كمحاولة للهروب من المشاعر السلبية المرافقة للضغوط النفسية ظناً منه أن هذا التعاطي مرحلة مؤقتة. (غانم، ٢٠١١م).

أنواع المخدرات شائعة الاستخدام Commonly Abused Drugs

أولاً: المثبطات Depressants

١. الباربيتورات: Barbiturates

- هو أحد مشتقات حمض الباربيتوريك Barbituric acid وعند تناول جرعات من هذا المخدر فإن جسم المتعاطي يعتاد على هذه المادة بسرعة، مما يؤدي إلى الإدمان عليه، وتشمل أعراض استخدام الباربيتورات: المشي البطيء، استخدام الألفاظ المسيئة في الحديث، بقاء الاستجابة للبيئة المحيطة، ضعف الانتباه والحذر، وفقدان الذاكرة، وعدم القدرة على الحكم على الأشياء، واتخاذ قرارات غير سليمة، واضطراب في المزاج، والسلوك العدواني، وقد تراود الفرد المتعاطي أفكار للانتحار والتخلص من الحياة.

٢. مثبطات الجهاز العصبي المركزي CNS Depressants:

- هي مهدئات Tranquilizers تعمل على خفض نشاط الجهاز العصبي المركزي CNS، ويمكن لمستخدمها الاعتياد والإدمان عليها بسهولة، وهي تقوم بتثبيط النشاط العصبي وبالتالي إلى انخفاض مستوى اليقظة.

٣. الأفيون Opiates:

- الأفيون هو أي مخدر يتم تصنيعه من مركبات ذات تأثير نفسي موجودة في بذور نبتة الخشخاش Poppy plant، وبعض أنواع الأفيون يتم إنتاجها صناعياً في المختبرات، وأن الجرعات الصغيرة من الأفيون تؤدي إلى تبول الحواس، كما أن تناول جرعات كبيرة يؤدي إلى حدوث الوفاة المفاجئة بين المدمنين، حيث يؤدي إلى ضيق شديد في التنفس، وهبوط حاد في ضغط الدم.
- النساء المدمنات على تناول الأفيون غالباً ما ينجبن أطفالاً إما مشوهين أو موتى، فقد قامت العديد من الأبحاث لتأثير تناول الأفيون على الأمهات، ووجدوا

- أن الأمهات اللاتي يتعاطين المخدرات، غالباً ما يكون أطفالهن متخلفين عقلياً أو معاقين، إضافة إلى حدوث اضطرابات في الدورة الشهرية.
- بالنسبة للرجال المدمنين فإنه يؤدي إلى حدوث العقم وعدم القدرة على الإنجاب. (مصباح، ٢٠٠٤م).

ثانياً: المحفزات (منشطات) Stimulants:

١. الأمفيتامينات: Amphetamines

- هي مجموعة من المحفزات يشعر المتعاطي بعد تناولها بوقت قصير بالاكئاب والإحباط. ومن العلامات الدالة على التعاطي، توسع في حدقة العين، وكثرة حك الأنف، ورائحة كريهة للفم، وكثرة الحركة والكلام، وارتفاع في ضغط الدم، وضعف في الذاكرة، وارتعاش، والضحك المفاجئ، واضطراب في الحواس.

٢. الميثامفيتامينات: Methamphetamines

- مشابهة للأمفيتامينات إلا أنها ذات تأثير أقوى، وأكثر اعتياداً وإدماناً.
- يطلق عليها عدة أسماء شائعة مثل: "Meth" و "Crystal" و "Ice".
- يتم تصنيعها مخبرياً من مواد وعقاقير رخيصة الثمن يمكن الحصول عليها بدون وصفة طبية.
- ينتج عن تعاطي الميثامفيتامينات الشعور بالارتباك والاضطراب والقلق وسرعة الغضب وبالتالي العنف.
- تعاطي الميثامفيتامينات لفترات طويلة يؤدي إلى تلف في خلايا الدماغ ويصبح المتعاطي مصاباً بالارتباك Paranoia والذهان (الاضطراب العقلي) Psychosis.
- يؤدي تعاطي الميثامفيتامينات إلى الإصابة بجلطات الدماغ وتشنجات مميتة. (غزال، وعبد العزيز، ٢٠٠٧م).

٣. الكوكايين Cocaine:

- هو من المحفزات القوية لكن قصير المفعول Short-acting، وهو منبه للجهاز العصبي المركزي، ويتم تعاطيه عن طريق الشم من الأنف، أو التدخين، أو حقنه مباشرة في مجرى الدم. أو عن طريق تدليك الأغشية المخاطية للفم واللثة لكي يُمتص من خلالها، ويؤدي تعاطيه إلى فقدان الشهية، وارتفاع كل من ضغط الدم، ومعدل ضربات القلب، واضطرابات في النوم، وبعد زوال مفعول الكوكايين يشعر المتعاطي بالاكئاب الشديد.

- الكوكايين من المخدرات عالية الإدمان ويعتاد عليها الجسم بسرعة، وبالتالي يلجأ المتعاطي إلى زيادة الجرعة بشكل مستمر، وتناول جرعة زائده قد تكون قاتله، حيث يمكن أن تؤدي إلى حدوث تشنجات، وسكتة قلبية، وتوقف التنفس. (مصباح، ٢٠٠٤م).



٤ - القات

يعتبر القات من المواد المخدرة والتي لها تأثيرات سلبية على من يتناولها، فهي تؤثر على الجهاز العصبي للمتعاطي، وتؤدي إلى شعوره بالخمول والكسل، وفقدانه للقدرته الجنسية مؤقتاً، ويعمل على رفع ضغط الدم، وسرعة في دقات القلب، وسرعة في معدل التنفس، وخفقان، وارتفاع في درجة حرارة الجسم، وتعرق، وأرق، وتحول سلوك الفرد إلى سلوك عدواني. (الغول، ٢٠١١م).

ثالثاً: المهلوسات Hallucinogens

المهلوسات أحد أنواع المخدرات التي تشوه الإدراك وتشوش التفكير وتغير المزاج، تقوم المهلوسات بزيادة العبء على الدماغ من خلال زيادة المعلومات الحسية المدخلة إليه، مما يؤدي إلى فقدان الاتصال بالواقع، وهي محظورة قانوناً وليس لها أي استخدام طبي.

تؤدي المهلوسات إلى تغيرات حادة وغير متوقعة في المزاج، بحيث لا يستطيع المتعاطي التمييز بين الحقيقة والخيال، كما تؤدي في بعض الحالات إلى فقدان في الذاكرة، وتغيرات في الشخصية، وفقدان الحس بالزمن أو بالمكان. (مصباح، ٢٠٠٤م).

١. مركب LSD:

- هو أقوى أنواع المهلوسات المعروفة، تم تصنيعه لأول مرة عام ١٩٣٨. ويسمى ثنائي إيثيل أميد حمض الليسرجيك Lysergic acid diethylamide ويرمز له اختصاراً LSD.

- تأثيرات تعاطي هذا المركب لا يمكن التنبؤ بها، حيث يمكن أن يعمل كمثبط أو كمحفز للجهاز العصبي المركزي.
- عند تناول مركب LSD يتراءى للمتعاطي خيالات بصرية ملونة Colorful Visions وتبدو له الأجسام المحيطة به وكأنها تتحرك خصوصا إذا كانت ثلاثية الأبعاد، ويتملكه إحساس زائف بامتلاك قدرات خارقة. كما يمكن أن يؤدي إلى قصر فترة الانتباه short attention span وبالتالي عدم القدرة على التركيز، وبالتالي يكون المتعاطي دائما في حالة اندهاش وتساؤل. (صبري، ٢٠١٢م).

٢. سيلوسيبين Psilocybin:

- المركب الكيميائي سيلوسيبين أحد أنواع المهلوسات، ويوجد في أحد أنواع الفطر Mushroom.
- يتم تعاطي هذا المركب عن طريق تناول الفطر مباشرة أو مع خلطه بالطعام.
- تشابه أعراض تناول مركب سيلوسيبين أعراض تناول مركب LSD ولكن بشكل أقل تأثيرا.
- أحد جوانب الخطورة هو الخلط بين الفطر المحتوي على السيلوسيبين ونوع آخر من الفطر مشابه له لكنه سام ويؤدي تناوله الى الوفاة. (مصباح، ٢٠٠٤م).

٣. فينسيكليدين Phencyclidine:

- أحد أخطر أنواع المخدرات على الاطلاق، ويرمز له اختصارا PCP.
- تم استخدامه لأول مره في خمسينيات القرن الماضي طبيا لتخدير المرضى ومسكن ألم للحيوانات الكبيرة الحجم، ولكن لم يلبث أن أوقف استخدامه في عام ١٩٦٥ بسبب آثاره السلبية كالهلوسة الشديدة والفصام Schizophrenia والاضطرابات العقلية.
- يطلق عليه اسم غبار الملائكة "Angel Dust" ويتم تداوله بشكل غير قانوني، وتختلف طرق تعاطيه بين الشم عن طريق الأنف أو إضافته إلى السجائر أو أكله مباشرة أو حتى حقنه مباشرة في مجرى الدم، مما يلحق الأذى بالمتعاطي أو حتى قتل نفسه، وتستمر آثار الفينسيكليدين فترة طويلة حتى بعد التوقف عن التعاطي. (مصباح، ٢٠٠٤م).

رابعا: الماريجوانا Marijuana:

- عبارة عن أوراق وجذوع وأزهار نبتة القنب Plant Cannabis ويتم تعاطيه عن طريق التدخين أو تناوله مع الطعام.

- الماريجوانا أحد أكثر أنواع المخدرات استخدامها وتشمل أعراض تناوله:
 - أ - تشويش الإدراك (البصري، السمعي، الزمني، الحسي).
 - ب - صعوبات في التفكير وحل المشكلات.
 - ج - عدم التوافق (التناسق) الحركي.
 - د - ارتفاع معدل نبض القلب.
 - هـ - الشعور بالقلق أو الارتباب.
- الاستخدام المتكرر للماريجوانا يمكن أن يسبب ضرر دائم في خلايا الدماغ، بالإضافة إلى تضرر الذاكرة قصيرة المدى short-term memory، وفقد الدافعية للإنجاز في الدراسة أو العمل، أيضا يرتبط استخدام الماريجوانا بالإصابة ببعض أنواع السرطان. (منصور، ١٩٨٦م).



السمات الشخصية للمدمن

- ١ - لا يستطيع المُدمن الاعتماد على نفسه والاستقلال عن والديه، وتكوين علاقات ثابتة مع الآخرين.
- ٢ - يُعاني المُدمن من الضعف الجنسي، والخجل من الجنس، وقد يكون مصاباً بالشذوذ الجنسي.
- ٣ - يُصبح سلوك المُدمن متمركزاً حول الذات من أجل إشباع رغباته، وتصبح حالته غير مستقرة، ويستمر شعوره بحاجته لمن يلجأ إليهم لأن شعوره كطفل يستمر معه رغم تقدمه في العمر.
- ٤ - يشعر دائماً بالقلق الزائد، ويصبح عدواني. (منصور، ١٩٨٦).

كيف يحدث الإدمان

بعد العرض البسيط لمجموعة من العادات الضارة بصحة الإنسان دعونا نتعرف على كيفية حدوث الإدمان.

يعتبر القاسم المشترك بين جميع العادات الضارة بغض النظر هل هي مواد مسموح بتداولها مثل التبغ والتدخين، أو غير مسموح بتداولها مثل: المسكرات والمخدرات، هو أنها تطلق تريلونات من الجزيئات التي تعمل على تغيير في كيميائية المخ، وتؤثر على الموصلات العصبية الهامة والتي تعمل على بقاء الإنسان في حالة استقرار نفسي، فعند دخول تلك المواد (تدخين، مخدرات، .. الخ) لجسم الإنسان تعمل على إيقاف إفراز تلك الموصلات العصبية من مخازنها داخل الجسم، حيث تعمل هذه المواد على زيادة نسبة الدوبامين في مناطق معينة بالمخ والذي يولد حالة الإدمان والإحساس باللذة والسرور والنشوة، وهنا يجب علينا أن نعرف أن التدخين هو إدمان مثله مثل المخدرات الأخرى لأنه يؤثر على المناطق التي تعمل على إفراز الدوبامين في المخ، والجدير بالذكر هنا أنه كلما تناول الإنسان من هذه المواد الضارة على صحته زاد مستوى إفراز الدوبامين، وعند زوال مؤثر المخدر يصبح الفرد بحاجة له لكن يجب عليه زيادة الجرعة حتى يصل إلى تلك النشوة والسرور الذي حصل له في السابق، وسيبقى الأمر بين زيادة في الجرعات مع عدم الوصول إلى ما يريد حتى يصاب بأمراض كثيرة جراء تعاطيه للتدخين، أوالمسكرات، أو المخدرات، وقد يؤدي ذلك للوفاة. (مصباح، ٢٠٠٤).

جهود المملكة العربية السعودية في مكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية

المملكة العربية السعودية بلد مسلم، تستمد قوتها في مكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية من التعاليم الإسلامية، والتي تعتبر هذه الأفة بكل أصنافها وأسمائها من الخبائث؛ لأنها مواد شديدة الضرر على صحة الإنسان. وعملت المملكة منذ تأسيسها في عهد الملك عبد العزيز -رحمه الله- في تطبيق تعاليم الإسلام، وتوفير كافة متطلبات الحياة الآمنة للمواطنين والمقيمين.

إن للمملكة العربية السعودية مكانة بين الدول العربية والإسلامية والعالمية، ولهذا فهناك من يترصد بها من أجل إفراقها بالمخدرات والمؤثرات العقلية، لذا تقوم الأجهزة الأمنية السعودية بجهود جبارة من أجل مكافحة هذه المواد، **ومن أهم الجهود التي تقوم بها الآتي:**

١. إصدار نظام لمكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية عام ١٤٢٦هـ.
٢. صدور فتاوى من أهل العلم بقتل مهرب المخدرات والمؤثرات العقلية.
٣. وضع جهازٍ أمنيٍّ خاصٍ لهذه الأفة، أسمته مكافحة المخدرات يسانده جهاز الجمارك العامة، وحرس الحدود، والأمن العام.
٤. إنشاء لجنة وطنية لمكافحة المخدرات.

الأفعال التي تعد أفعالاً جرمية حسب نظام مكافحة المخدرات في المملكة العربية السعودية:

١. تهريب المخدرات والمؤثرات العقلية.
٢. تلقي المواد المخدرة من المهربين.
٣. استيراد أو تصدير المواد المخدرة.
٤. إنتاج المواد المخدرة.
٥. حيازة المواد المخدرة.
٦. بيع المواد المخدرة.
٧. تسليم المواد المخدرة.
٨. تسهيل تعاطي المواد المخدرة.
٩. إهداء المواد المخدرة.
١٠. زراعة نباتات مخدرة.
١١. صنع أدوات أو مواد لتصنيع المواد المخدرة.
١٢. غسيل أموال خاصة بالمواد المخدرة.
١٣. الشروع في ارتكاب أفعال لها صلة بالمخدرات.
١٤. مشاركة بالاتفاق أو التحريض أو المساعدة في ارتكاب الأفعال السابقة.

العقوبات الأصلية

أولاً: يعاقب بالقتل تعزيراً كل من يثبت شرعاً بحقه شيء من الأفعال الآتية:

١. تهريب مواد مخدرة ومؤثرات عقلية.
٢. تلقي مواد مخدرة ومؤثرات عقلية.
٣. جلب أو استخدام أو تصدير أو تصنيع أو إنتاج أو تحويل أو استخدام أو زراعة أو تلقي بقصد الترويج للمواد المخدرة والمؤثرات العقلية.
٤. المشاركة بالاتفاق في ارتكاب أفعال منصوص عليها في النقاط السابقة.
٥. ترويج مخدرات ومؤثرات عقلية للمرة الثانية بالبيع أو الإهداء أو التوزيع أو التسليم أو النقل.

ثانياً: يعاقب بالسجن كل من يثبت شرعاً بحقه شيء من الأفعال الآتية:

١. السجن مدة لا تقل عن خمس سنوات ولا تزيد عن خمس عشرة سنة، والجلد بما لا يزيد عن خمسين جلدة، وغرامة من ألف ريال إلى خمسين ألف ريال، لكل من قام بفعل حيازة مواد مخدرة ومؤثرات عقلية، أو بذور أو نباتات أو بيع أو شراء المواد المخدرة والمؤثرات العقلية، بقصد الاتجار أو الترويج بقصد أو بدون قصد.
٢. السجن مدة لا تقل عن سنتين ولا تزيد عن خمسة سنوات، والجلد بما لا يزيد عن خمسين جلدة، وغرامة من ثلاثة آلاف ريال إلى ثلاثين ألف ريال، لكل من قام بفعل والتسليم والنقل بقصد الاتجار، أو الترويج بقصد أو بدون قصد. (السريحة، وآخرون، ٢٠١٧م).

نشاط (١) قارن بين تأثير كل من الأفيون والكوكايين والماريجوانا، مع ذكر أمثلة لكل منها:

وجه المقارنة	الأفيون	الكوكايين	الماريجوانا
على الجهاز العصبي			
على النواحي النفسية والعقلية			
على النواحي الاجتماعية			

نشاط (٢) بالتعاون مع مجموعتك، اذكر أسباب تعاطي المخدرات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نشاط (٣) بالتعاون مع مجموعتك، اذكر أضرار التدخين

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مُؤشرات الأداء

عزيزي الطالب/ة، لمعرفة مدى استفادتك من وحدة "العادات المدمرة للصحة"، قم بقياس مؤشرات الأداء الآتية من خلال مخرجات تعلم الوحدة:

م	مُؤشر الأداء
١	حدد العادات السيئة التي يقبل على ممارستها الشباب.
٢	وضح الطرق التي يمكن اتباعها للابتعاد عن ممارسة العادات السيئة التي تضر بالصحة.
٣	اشرح أسلوبك الذي ستستخدمه لتحدث به الزملاء والأقارب والأهل ممن يمارسون عادات سيئة تضر بالصحة حتى يتعدوا عنها.

الوحدة الخامسة

الأمراض المنقولة جنسياً

Sexually Transmitted Diseases

قال تعالى: "وَلَا تَقْرَبُوا الزَّانِيَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا" (الإسراء، آية (٣٢)).

"لقد بذلنا جهوداً كبيرة لتطوير المنظومة الصحية خلال العقود الماضية، حيث بلغت نسبة عدد الأسرة ٢,٢ لكل ١٠٠٠ نسمة، ولدينا بعض أفضل الكفاءات العالمية في أدق التخصصات الطبية، وارتفع متوسط العمر للفرد خلال العقود الثلاثة الماضية من ٦٦ إلى ٧٤ عاماً. وسنسى إلى تحقيق الاستفادة المثلى من مستشفياتنا ومراكزنا الطبية في تحسين جودة الخدمات الصحية بشقيها الوقائي والعلاجي، سيركز القطاع العام على توفير الطب الوقائي للمواطنين، وتشجيعهم على الاستفادة من الرعاية الصحية الأولية خطوة أولى في خطتهم العلاجية. كما سيسهم في محاربة الأمراض المعدية. وسنرفع درجة التنسيق بين خدمات الرعاية الصحية والرعاية الاجتماعية لتحقيق التكامل في تلبية متطلبات المستفيدين منها واحتياجاتهم.

رؤية المملكة 2030

* القرآن الكريم، سورة الإسراء، آية (٣٢).

تهدف هذه الوحدة إلى تعريف الطالب/ة بالأمراض الجنسية التي يتعرض لها الإنسان، وأسبابها، وسبل الوقاية منها.



مخرجات التعلم:

عزيزي الطالب/ة.....

يتوقع منك عند المشاركة في هذه الوحدة أن تكون قادراً - بإذن الله - على أن:

- توضح أهم الأمراض الجنسية التي يتعرض لها الإنسان.
- تحدد الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بهذه الأمراض.
- تذكر أهم سبل الوقاية من هذه الأمراض.
- تقيّم خطورة كل مرض وتتعرف على آثاره السلبية على صحة الإنسان وعلى صحة المجتمع.

قال تعالى "فَلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبِّيَ عَلَيْكُمْ مَا حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ذَلِكُمْ مَوْصَاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ (١٥١)" سورة الأنعام.
وقال تعالى "إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿١٩﴾ سورة النور

الأمراض المنقولة جنسياً تحدث عند انتقال مسبب المرض من شخص لآخر خلال الاتصال الجنسي، ويرمز لها اختصاراً STDs، فعلى سبيل المثال: هناك ١٩ مليون حالة مرضية -منقولة جنسياً- جديدة كل عام في الولايات المتحدة، ٣ مليون منها لأشخاص تحت سن ٢٠ سنة، ومن هذه الأمراض:

التريكوموناس Trichomonas:

يحدث هذا المرض بسبب كائنات مجهرية وحيدة الخلية Protozoan التي تصيب المسالك البولية أو المهبل، وتشمل الأعراض عند إصابة الذكور بالتريكوموناس ألم عند التبول وحكة في العضو الذكري، إلا أن معظم الذكور لا تظهر عليهم أي أعراض، أما أعراض المرض لدى الإناث تشمل حكة وحرقة في المهبل، روائح كريهة، ميلان لون البول الى الاصفرار، وألم عند التبول.

يصف الأطباء علاج لهذا المرض، ولكن عدم علاجه عند الذكور يؤدي إلى التهاب مجرى البول Urethritis بينما عند الإناث يؤدي الى تهيج والتهاب المهبل Vaginitis. (البار، ١٩٨٦م).

فيروس الورم الحليمي البشري Human Papilloma Virus:

هو من أنواع الأمراض الجنسية الفيروسية المنتقلة والأكثر انتشاراً، ويسبب ظهور دمامل على شكل حليمات وهذا سبب التسمية. وفي معظم الحالات لا يظهر على المصاب أي أعراض، وبالتالي لا يعلمون أنهم يحملون هذا المرض. وبعض أنواع هذا الفيروس قد تصيب الشخص بالدمامل (الثآليل) على الأعضاء التناسلية Genital warts والتي تسبب الحكة أو الحرقة.

في كثير من هذه الحالات يقاوم الجهاز المناعي للجسم هذا الفيروس ويقضي عليه، إلا أن هناك حالات أخرى يبقى فيها الفيروس مع المصاب طوال فترة حياته. (الجبالي، ٢٠٠٦م).

الكلاميديا (المتدثرات) Chlamydia:

هو نوع من أنواع الأمراض الجنسية البكتيرية المنتقلة والأكثر انتشاراً، ويمكن علاجه بالمضادات الحيوية Antibiotics، ومن أعراضه تظهر عند الذكور حرقة وألم في مجرى البول عند التبول، وفي حالة إهماله وعدم علاجه يؤدي ذلك إلى التهاب مجرى البول Urethritis، بينما لا تظهر أعراض للمرض عند الإناث باستثناء ميلان لون البول إلى الصفرة ولكن عدم علاج المرض يؤدي للإصابة بالتهاب خطير في الأعضاء التناسلية يسمى مرض التهاب الحوض Pelvic inflammatory disease، ويرمز له اختصاراً PID، ويشمل التهاب الأعضاء التناسلية مثل الرحم وقناة فالوب والمبيضين. (جعفر، وجعفر، ١٩٩٨م).

التهاب الكبد Hepatitis:

الكبد هو عبارة عن عُدة كبيرة في جسم الإنسان، ويقع في الجزء الأيمن العلوي من البطن وخلف الحجاب الحاجز مباشرة، ويتكون من فصين رئيسيين هما: الفص الأيمن والفص الأيسر، وكذلك فصين صغيرين يطلق عليهما الفص الرابع والفص المذنب، ويتعرض الكبد للتهابات عدة منها: التهاب الكبد من النوع B، والنوع C والذي يعتبر من الأمراض المنقولة جنسياً والتي تهاجم الكبد من خلال الدم الملوث والذي ينتقل بشكل مباشر وغير مباشر، ومن أعراض الإصابة بالتهاب الكبد: الشعور بالتعب والألم في منطقة البطن والغثيان واليرقان.

ويمكن تشخيص الإصابة بالتهاب الكبد عن طريق فحوصات الدم، ومن ثم وصف علاجات لتقليل عوارض المرض، ويتم حالياً تطعيم الأطفال ضد التهاب الكبد من النوع B، كما

أعلن وزير الصحة السعودي في المملكة عام ١٤٤٠هـ أن علاج التهاب الكبد من النوع C أصبح متوفراً في المملكة بنسبة شفاء تتجاوز ٩٥٪ بعد أن كان من الأمراض المستعصية. في حملة للقضاء على هذا المرض في المملكة والذي يؤدي في حالات متقدمة إلى الإصابة بسرطان الكبد أو التليف الكبدي. (الشافعي، ٢٠٠٥م).

السيلان Gonorrhea:

هو مرض معدي بكتيري وحاد يصيب مجرى البول بالالتهاب عند الذكور، والشعور بالألم عند التبول ويخرج من العضو الذكري إفرازات صديدية Pus-like Discharge. بينما يصيب هذا المرض عنق الرحم عند الإناث، والشعور بالألم عند التبول نتيجة التهاب مجرى التبول مع خروج إفرازات صديدية من المهبل، وهو مرض يمكن معالجته والوقاية منه، وفترة حضانة هذا المرض من ٢ - ١٠ ايووم. (الجبالي، ٢٠٠٦م).

طرق انتقال المرض Transmission of Gonorrhea

١. عن طريق الاتصال الجنسي في حالة أن أحدهما مصاباً.
٢. استعمال ملابس أو أدوات المصاب.
٣. ينتقل المرض من الأم إلى الجنين أثناء الحمل.

أعراض الإصابة بمرض السيلان Gonorrhea Symptoms :

- ١- التهاب في مجرى البول عند النساء مع عسر في التبول، وحرقة في البول، وإفرازات مهبلية، وإذا التهاب عنق الرحم قد يصل الالتهاب إلى الرحم والمبيضين، أو فتحة الشرج، والمستقيم، والتسبب بالعقم.
- ٢- ألم وعسر تبول عند الرجال مع حرقة في البول، وخروج مواد مخاطية لزجة من العضو الذكري تتحول بعد ذلك إلى صديد يخرج باستمرار، وفي بعض الحالات يتورم الفخذ.
- ٣- بالنسبة للمواليد الجدد، يصاب الطفل بِرَمْدُ صديدي سيلاني في العين عند الولادة. (الجبالي، ٢٠٠٦م).

الزهري (الإفرنجي) Syphilis:

يعتبر الزهري مرض بكتيري مزمن ومُعَدٍ ويتميز بفترات خمول طويلة يتخللها فترات انتعاش، والبكتيريا المسببة لهذا المرض تسمى اللولبية الشاحبة

Treponemapallidium، وفترة حضانة هذا المرض من أسبوع إلى أسبوعين. (بدج، وآخرون، ٢٠٠٩م).

طرق انتقال المرض Transmission of Syphilis:

١. الاتصال الجنسي مع المصاب.
٢. ملامسة دم المصاب.
٣. ملامسة القرع للشخص المصاب، وخاصة التي توجد بالفم والقضيب أو المهبل أو فتحة الشرج.
٤. استخدام أدوات وملابس المريض.
٥. من الحامل للجنين عبر المشيمة.

أعراض مرض الزهري Syphilis Symptoms:

• المرحلة الأولية Primary Stage:

- ظهور قرح على القضيب عند الذكر أو قرح حول المهبل أو داخله.
- طفح جلدي.
- زوائد جلدية حول فتحة الشرج.



- تورم الغدد اللمفاوية المجاورة لمكان الالتهاب.
- تورم الأغشية المخاطية المبطنة لفتحة الشرج.

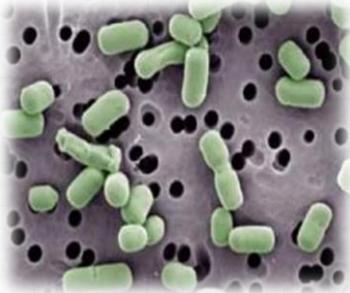
• المرحلة الثانوية Secondary Stage:

- وهي مرحلة تستمر لعدة سنوات.

• المرحلة الكامنة Latent Stage:

- تظهر بعد عدة سنوات.

- تؤثر على الجلد والأغشية المخاطية المبطنة والعظام وقد يحدث تآكل للقلب والأعصاب والأعضاء التناسلية.



• مرحلة الزهري الثالثي Tertiary Stage:

- إصابة الجهاز العصبي مما يحدث اضطرابات عصبية شديدة وفقدان الحياة. (حسن، ٢٠١٠م).

الهربس التناسلي Genital Herpes:

الهربس التناسلي هو مرض ينتقل جنسياً ويسببه فيروس Herpes simplex virus، ويقدر الباحثون أن واحداً من ضمن كل خمسة أشخاص أعمارهم ١٢ سنة وأكثر مصاب بالهربس التناسلي بالولايات المتحدة، وعند بعض المصابين قد لا تكون الأعراض ظاهرة، ولا يكونون على علم بأنهم يحملون المرض، بينما في حالات أخرى قد تظهر أعراض المرض وتكون شديدة، مثل ظهور تقرحات وثورات Blisters مؤلمة حول الأعضاء التناسلية، ويصف الأطباء ما يخفف من هذه الأعراض لكن في وقتنا الحاضر لا يوجد علاج للهربس التناسلي.

طرق الإصابة بالمرض Transmission of Genital Herpes:

- ينتقل هذا المرض عن طريق ملامسة الشخص المصاب، فالفيروس ينتقل إلى جسم الشخص السليم من خلال جرح في الجلد أو من خلال جلد الفم، أو القضيب، أو المهبل، أو فتحة الشرج، أو عنق الرحم.
- ينتقل الفيروس عن طريق الاتصال الجنسي بما فيه الفموي.
- قد ينتقل الفيروس بعد الملامسة من اليد للعين، أو أية مناطق أخرى في الجسم.
- الأم الحامل، تنقل المرض إلى الجنين أثناء عملية الولادة، لذلك ينصح الأطباء في مثل هذه الحالات بإجراء عملية ولادة قيصرية Cesarean Section لوقاية المولود من الإصابة. (الجبالي، ٢٠٠٦).

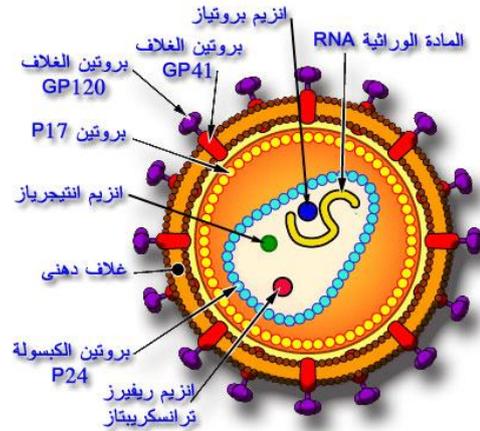
أخطر الأمراض المنقولة جنسيا غير القابلة للعلاج، ويسمى مرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز AIDS) ويحدث بسبب الإصابة بفيروس نقص المناعة المسمى اختصاراً (HIV). يهاجم هذا الفيروس خلايا محددة في جهاز المناعة داخل جسم الإنسان مما يؤدي إلى تعطيل دفاعاته ضد مسببات الأمراض Pathogens.

طرق انتقال فيروس الإيدز: Transmission of HIV:

- الاتصال الجنسي Sexual Contact مع شخص حامل لفيروس المرض.
- استخدام الإبر Shared Needles بين شخص مصاب وآخر غير مصاب، ومثال ذلك: استخدام الإبر بين متعاطي المخدرات وبينهم شخص مصاب بالإيدز.
- انتقال دم ملوث بالمرض لشخص سليم بشكل مباشر، أو عن طريق أدوات مثل: الأدوات الطبية غير المعقمة أو أدوات الحلاقة Contact with blood.

هل تعلم أن.....

- فيروس الإيدز ينتقل عن طريق سوائل الجسم المختلفة من دم وسائل منوي وإفرازات مهبلية ولبن الأم.
- يدخل الفيروس إلى جسم الإنسان عن طريق الأغشية المخاطية مثل جدار المستقيم، أو جدار المهبل، أو من المناطق الداخلية للفم والحلق، أو من خلال الاتصال بالدم الملوث، وهذا الفيروس لا يخترق الجلد إلا من خلال وجود جرح واحتكاك بدم ملوث.



فيروس الإيدز

هل ينتقل الفيروس عن طريق الهواء أو العطس أو السعال أو الحشرات الماصة للدم؟

أعراض مرض الإيدز HIV infection symptoms

قد يعيش فيروس الإيدز في جسم الشخص لعشر سنوات أو أكثر بدون أن يحدث أي أعراض أو مرض، كما أن نصف الأشخاص المصابين بالإيدز تظهر لديهم أعراض مصاحبة للأمراض أخرى تكون في العادة أقل خطورة من الإيدز، لكن بوجود العدوى بالإيدز فإن هذه الأعراض تطول وتصبح أكثر حدة، وهذه الأعراض تشمل: تضخم الغدد اللمفاوية، وتعباً شديداً، وحمى، وفقدان الشهية، وفقدان الوزن، والإسهال، والعرق الليلي، والتهاب اللثة، وقرح الفم، والعلل الجلدية، وتضخم الكبد، أو الطحال أو كليهما. (باخظمة، والزهراني، ٢٠٠٨م).

قال الله تعالى: "وَالَّذِينَ هُمْ لِغُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ (٥) إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ (٦) فَمَنْ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ" (٧)، سورة المؤمنون الآيات (٥، ٦، ٧).
وعن عبد الله بن مسعود قال لنا رسول الله ﷺ "يا معشر الشباب! من استطاع منكم البَاءَةَ فليتزوج، فإنه أغض للبصر، وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم؛ فإنه له وجاء" متفق عليه.

العادة السرية:

العادة السرية هي: كل فعل يقصد منه الحصول على المتعة أو اللذة الجنسية بغير الجماع الطبيعي، ويعتقد البعض أن هذه العادة تقتصر على الرجال البالغين فقد بسبب ربطهم بين تلك العادة وبين نزول المنى، لكن الصواب في هذا الموضوع أن المرأة تمارس العادة السرية لكنها لا تنزل منياً بل تحس برعشة تقابل إنزال المنى عند الرجل، وكذلك الأطفال قبل البلوغ فإنهم يمارسون العادة السرية لكنهم لا ينزلون المنى بل يحسون برعشة أشبه برعشة المرأة، وبِحكم أنها عادة سرية يجب أن تتوفر فيها الأركان الآتي:

- فعل، وهذا الفعل يكون مادياً أو معنوياً.
- لذة جنسية، أي أن الفعل كان مقصوداً للحصول على الشهوة الجنسية.
- الحصول على اللذة أو الشهوة الجنسية بطريقة غير طبيعية.

أسباب العادة السرية:

- كثرة أوقات الراحة والكسل، وهذا قد يؤدي إلى إنشغال الفرد بحواسه وشهواته.
- تركيب الجهاز التناسلي وكبر حجمه قد تؤدي إلى إحساس الفرد بالهيجان.
- بعض الأمراض التي تصيب الجهاز التناسلي مثل الحكة والإمساك والبثور والتي تسبب هيجاناً لدى الكثير.
- الملابس الضيقة وكثرة ملامستها للأعضاء التناسلية.
- الأطعمة المهيجة والمشروبات المنبهة.
- الأغاني والقصص الغرامية.
- ركوب الخيل.
- الصور والمجلات الهابطة.

أضرار العادة السرية:

أولاً: تأثيرها على الجهاز الهضمي:

الجهاز الهضمي هو الجهاز المسؤول عن توفير الطاقة اللازمة لجسم الإنسان، وان أي مجهود بدني إضافي يحتاج إلى عمل من قبل الجهاز الهضمي لتعويض هذا النشاط، ولهذا فإن العادة السرية تتعب الجهاز الهضمي والذي يؤدي بالتالي إلى إضعاف باقي أعضاء الجسم.

ثانياً: تأثيرها على القلب والدورة الدموية:

لها تأثير سلبي على القلب، فبعد الإنتهاء منها يصاب الفرد بحالة من الهيجان والعصبية، ويصبح وجهه أحمر، وسرعة في النفس، وتقلص في الأطراف، وهذا يجبر القلب على زيادة نشاطه ودفق الدم بقوة أكثر من الطبيعي، ويعمل على زيادة عدد دقات القلب وزيادة في الخفقان، وهذا كله قد يؤدي إلى مشاكل قلبية وقد يؤدي للوفاة.

ثالثاً: تأثيرها على الجهاز التناسلي:

يتأثر الجهاز التناسلي سواء للرجل أو للمرأة بشكل كبير، فالفرد قبل البلوغ تنمو أعضاء التناسلية قبل وقتها والذي يسبب ضعف مبكر لتلك الأعضاء، فيصبح العضو أكثر رخاوة وكسل وبطء في الانتصاب وقد ينعدم الانتصاب نهائياً، وقد يصاب بضمور في العضو التناسلي، وقد يصاب بالسيلان المنوي وهو نزول المنى دون جماع أو بعد التبول، وقد

يؤدي إلى احتباس البول، ووجود صديد في البول ومشاكل في البروستاتا، وضمور في الخصيتين حتى تصبح كحبة الفاصوليا، ومثل تلك الأعراض قد تصاب بها الفتاة، وقد تكون أكثر تأثيراً بها بسبب ضعف بنيتها.

رابعاً: تأثيرها على الحالة النفسية:

من يقومون بهذا الفعل هم من الأفراد الأكثر تشاؤماً ويأساً، وهم الأكثر ندماً وضيماً، وتأنيباً للضمير بعد الانتهاء منها، ويصبح الفرد أكثر عصبية. سريع التأثر بالأوهام، وهذا يؤدي إلى شتات ذهني، وضعف في الذاكرة وقد يؤدي إلى اختلال عقلي.

خامساً: تأثيرها على الحياة الاجتماعية:

قد تؤدي إلى إحجام الأفراد عن الزواج بسبب الضرر الجسدي الذي لحقهم جراء ممارستهم للعادة السرية، وإذا تزوج الفرد قد تصبح عنده رغبة في عمل العادة السرية عوضاً عن الاتصال الجنسي بزوجته، وهذا الأمر يعتبر إدماناً والذي يؤدي إلى كثرة الطلاق بين الأزواج.

الوقاية من العادة السرية:

يجب على الفرد التوقف عن ممارسة تلك العادة حتى يتم إصلاح الأضرار التي لحقت به جراء تلك الفعل، وبالإضافة إلى الابتعاد عن المسببات التي تؤدي لممارستها، ونذكر بعضاً من الطرق الوقائية الآتية:

- التمسك بالدين والعادات والتقاليد الحميدة.
- كثرة الصلاة وقراءة القرآن.
- الابتعاد عن رفقاء السوء.
- الابتعاد عن التدخين والمسكرات والمخدرات.
- الزواج في وقت مبكر.
- إشغال وقت الفراغ بما هو مفيد، كممارسة الرياضة أو القراءة. (الجوهري، ١٩٩٧م).

نشاط (١) بالتشارك مع الزملاء في المجموعة، ضع علامة (✓) في المكان المناسب أمام كل سبب وذلك لتحديد طرق نقل عدوى الإيدز

م	السبب	ينقل	لا ينقل
١	لدغ البعوض والناموس		
٢	استخدام أدوات الحلاقة الخاصة بالمصاب		
٣	استخدام مقص الأظافر الخاصة بالمصاب		
٤	رذاذ العطس أو السعال		
٥	الشرب من نفس كأس المصاب		
٦	الأكل من نفس ملعقة المصاب		
٧	المصافحة باليد		
٨	المعانقة والقبلات		
٩	السباحة مع الشخص المصاب		
١٠	نقل الدم الملوث		
١١	استخدام الإبر الطبية الملوثة		
١٢	أدوات طبيب الأسنان		
١٣	السوائل المنوية والإفرازات المهبلية		

نشاط (٢) مع زملائك في المجموعة، حدد المخاطر الاجتماعية والاقتصادية للأمراض الجنسية

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مؤشرات الأداء

عزيزي الطالب/ة، لمعرفة مدى استفادتك من وحدة "الأمراض المنقولة جنسياً"،
قم بقياس مؤشرات الأداء الآتية من خلال مخرجات تعلم الوحدة:

م	مؤشر الأداء
١	وضح أهم الأمراض الجنسية التي يتعرض لها الإنسان.
٢	حدد الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بهذه الأمراض.
٣	أذكر أهم سبل الوقاية من هذه الأمراض.
٤	قيّم خطورة كل مرض ووضح آثاره السلبية على صحة الإنسان وعلى صحة المجتمع.

الوحدة السادسة

أمراض العصر والوقاية منها

Prevention of Common Diseases in Today's World

*عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ: مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً.

"سيركز القطاع العام كذلك على دوره مخططاً ومنظماً ومراقباً للمنظومة الصحية، وسيمكن الأسرة من القيام بدورها في تقديم الرعاية المنزلية لأفرادها. ولرفع جودة الخدمات الصحيّة، سنعمل على تقديمها من خلال شركات حكومية تمهيداً لتخصيصها. كما سنعمل على توسيع قاعدة المستفيدين من نظام التأمين الصحي، وتسهيل الحصول على الخدمة بشكل أسرع، وتقليص أوقات الانتظار للوصول إلى الأخصائيين والاستشاريين، وسندرب أطباءنا لرفع قدراتهم على مواجهة وعلاج الأمراض المزمنة التي تشكل تحدياً وخطراً على صحة مواطنينا مثل أمراض القلب والسكر والسرطان".

رؤية المملكة ٢٠٣٠

* صحيح البخاري - كتاب الطب، حديث رقم (٥٣٥٤).

تهدف هذه الوحدة إلى تعريف الطالب/ة بأهم أمراض العصر التي يتعرض لها الإنسان، وأسبابها، وسبل الوقاية منها.

الهدف العام:

مخرجات التعلم:

عزيزي الطالب/ة.....

يتوقع منك عند المشاركة في هذه الوحدة أن تكون قادراً - بإذن الله - على أن:

- توضح أهم أمراض العصر التي يتعرض لها الإنسان.
- تحدد الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بهذه الأمراض.
- تذكر أهم سبل الوقاية من هذه الأمراض.
- تقيّم خطورة كل مرض وتتعرف على آثاره السلبية على صحة الإنسان وعلى صحة المجتمع.



الأمراض المزمنة هي تلك الأمراض التي تدوم طويلاً (لسنوات) ولا تختفي تلقائياً وغالباً لا يتم الشفاء منها بشكل كامل

أولاً: مرض السكري Diabetes

حالة مرضية مزمنة، قد تحدث بسبب عوامل وراثية أو بيئية، وينتج هذا المرض بسبب عجز الجسم عن تمثيل المواد الكربوهيدراتية، وهذا يعني أن هنالك نقصاً نسبياً أو مطلقاً في عملية إفراز هرمون الأنسولين من غدة البنكرياس، مما يؤدي بالتالي إلى زيادة نسبة السكر في الدم والبول. (الحميدي، ٢٠٠٨م).

أسباب مرض السكري Causes of Diabetes



أنواع مرض السكر Common Types of

١ – النوع الأول Type 1 Diabetes:

المعتمد على الأنسولين Insulin-dependent وهو الأكثر شيوعاً والمنتشر بين الأطفال، وهنا يحتاج المريض إلى الأنسولين بصورة دائمة، وبجدول زمني صارم، حيث إن الجسم لا ينتج هرمون الأنسولين، أو ينتجه بكميات ضئيلة.

٢ – النوع الثاني Type 2 Diabetes:

غير المعتمد على الأنسولين Noninsulin-dependent، وهو الأكثر شيوعاً بين البالغين فوق ٣٠ عام، ويكون الجسم قادراً على إنتاج كميات كافية من هرمون الأنسولين، إلا أن خلايا الجسم لا تستجيب له بشكل طبيعي.

٣-سكري الحمل Gestational diabetes:

هي الحالة التي يرتفع فيها سكر الدم high blood glucose لدى المرأة الحامل دون تشخيص مسبق بالإصابة بالسكري. (الحميدي، ٢٠٠٨م).

أعراض مرض السكري Diabetes Symptoms

سكري منخفض



سكري مرتفع



مضاعفات السكري Diabetes

:Complications

- ١- اعتلال شبكية العين والمياه البيضاء.
- ٢- الفشل الكلوي.
- ٣- الذبحة الصدرية وارتفاع ضغط الدم.
- ٤- ارتفاع كوليسترول الدم.
- ٥- إصابة القدم بالقرح المزمنة (القدم السكري).
- ٦- الضعف الجنسي.
- ٧- التهاب أعصاب اليدين والرجلين.
(صبري، ٢٠١٢م).

أسباب تدني نسبة السكري في الدم Causes of

:Hypoglycemia

- ١- ينتج تدني نسبة سكري الدم بعد إعطاء المريض حقنة الأنسولين، فالجرعة الزائدة تعمل على خفض كمية سكري الدم.
- ٢- قد ينتج التدني في سكري الدم بسبب عدم تناول كمية الطعام التي يحتاجها الجسم بعد أخذ الأنسولين، ولهذا يجب موازنة الأنسولين مع كمية الطعام المتناول.
- ٣- قد ينتج التدني في سكري الدم عن حالات مرض الكبد التي لا يخزن أو يطلق خلالها سكر الدم بواسطة الكبد بطريقة سوية.
- ٤- قد يرتبط التدني في سكري الدم بأمراض الغدد الصماء كالظرية والغدد النخامية.
- ٥- المبالغة في ممارسة النشاط البدني. (جندل، ٢٠١٥م).

تشخيص مرض السكري Diagnosis of diabetes

يتم تشخيص مرض السكري عن طريق تحديد مستوى السكر في الدم.



النشاط البدني ومرض السكري Physical Activity and Diabetes

للنشاط البدني تأثير واضح في خفض خطورة مرض السكري، حيث أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن ممارسة النشاط البدني بمعدل ٥ مرات أسبوعياً يقلل من خطورة الإصابة بهذا المرض بنسبة ٤٢٪ مقارنة مع غير الممارسين للنشاط البدني، وكذلك يعمل النشاط البدني على دفع السكري من الدم للخلايا العضلية لتخزينه فيها واستخدامه بكفاءة عالية. كما أن للنشاط البدني تأثيراً مثل تأثير الأنسولين على الأفراد المصابين بالسكري. (حجازي، ٢٠٠٧م).

- النسبة الطبيعية للسكري في الدم تتراوح ما بين ٧٠ - ١١٠ ملجم لكل ١٠٠ مليلتر من الدم، بشرط أن يكون الإنسان صائماً لفترة ٨ - ١٢ ساعة، وهذه النسبة ترتفع إلى ١٢٠ - ١٥٠ ملجم لكل ١٠٠ مليلتر من الدم بعد وجبة مواد كربوهيدراتية، وهذا ما يسمى بالارتفاع الفسيولوجي لسكري الدم.
- يعود السكري إلى مستواه الطبيعي مرة أخرى بعد ٢ إلى ٣ ساعات.
- وأثناء الصيام لفترة طويلة (١٢ - ١٨ ساعة) ينخفض مستوى السكري في الدم إلى ٦٠ - ٧٠ ملجم كل ١٠٠ مليلتر من الدم.
- يعتبر السكري مرتفع في الدم إذا تعدى نسبة تركيزه ٢٠٠ ملجم لكل ١٠٠ مليلتر من الدم.

التعامل مع مرض السكري Living with Diabetes

١. جرعة أنسولين، وتعطى عن طريق حقن تحت الجلد.
٢. الحمية وتناول الكمية المناسبة من السعرات الحرارية.
٣. الحفاظ على وزن جسم صحي.
٤. ممارسة النشاط البدني. (جنبل، ٢٠١٥م).



ثانياً: ارتفاع ضغط الدم Hypertension

هل تعلم أن.....

معظم أسباب مرض ضغط الدم غير معروفة، ولهذا يعتبر الشفاء الكامل من هذا المرض غير ممكن، ولكن تغيير نمط الحياة واستخدام الأدوية قد يساعد على ضبط ارتفاع ضغط الدم.

ضغط الدم هو عبارة عن الضغط الواقع على الجدران الداخلية للأوعية الدموية أثناء ضخ القلب للدم. ويقاس الضغط بواسطة جهاز قياس خاص يسجل الضغط بوحدة المليمتر زئبقي (mm Hg) وتكون قراءة الجهاز ١٢٠ / ٨٠ مليمتر زئبقي، ويمثل الرقم (١٢٠) ضغط الدم الانقباضي، أي انقباض القلب دافعا الدم عبر الشرايين، والرقم (٨٠) ضغط الدم الانبساطي، ويحدث هذا عندما يكون القلب في حالة انبساط.

أسباب ارتفاع ضغط الدم:

Causes of hypertension

- ١ - العوامل الوراثية (الجينية).
- ٢ - العوامل النفسية.
- ٣ - السمنة.
- ٤ - الإصابة بمرض السكري.
- ٥ - إدمان الكحول.
- ٦- التدخين.



تأثيرات ضغط الدم

Long-term effects of hypertension

لارتفاع ضغط الدم تأثيرات كثيرة على الإنسان منها:

- ١ - إنه أحد أسباب أمراض القلب، والشرابين والجلطات الدموية.
 - ٢ - يؤدي إلى تلف شبكية العين.
 - ٣ - له علاقة على المدى الطويل بالفشل الكلوي.
- (صبري، ٢٠١٢م).

علاج ضغط الدم Dealing with hypertension

يستطيع الفرد التخفيف من الإصابة بالارتفاع ضغط الدم إلى حد كبير، من خلال التحكم بعوامل الخطورة التي تساعد على الإصابة بمرض ضغط الدم، ولهذا عليه مراعاة ما يأتي:

- ١- الإقلاع عن التدخين.
- ٢- الحفاظ على وزن جسم صحي.
- ٣- تناول الطعام قليل الصوديوم.
- ٤- الابتعاد عن الضغوط النفسية.
- ٥- ممارسة النشاط الرياضي. (صبري، ٢٠١٢م).

ثالثاً: السمنة وزيادة الوزن Overweight and Obesity

تعرف منظمة الصحة العالمية WHO كل من السمنة، وزيادة الوزن على أنها: تراكم دهون الجسم بشكل غير طبيعي، أو مفرط بما قد يؤثر سلباً على الصحة، ويمكن الاستدلال عليها من خلال أحد المؤشرات البسيطة وشائعة الاستخدام، وهو: مؤشر كتلة الجسم Body Mass Index، وهو عبارة عن وزن الشخص بالكيلو جرام مقسوماً على مربع طوله بالمتر.

وبحسب منظمة الصحة العالمية فإن الفرد عنده زيادة في الوزن Overweight إذا كان مؤشر كتلة الجسم لديه أكبر أو يساوي ٢٥، بينما يكون الفرد سمين Obese إذا كان مؤشر كتلة الجسم لديه أكبر أو يساوي ٣٠. (جندل، ٢٠١٦م).



أسباب السمنة Causes of Obesity:

السمنة هي حالة مرضية طبية منتشرة بشكل كبير في الوطن العربي، ولهذه الحالة أسباب عدة منها:

١- أسباب وراثية.

٢- تناول كميات كبيرة من الطعام وعدم التوازن بين ما يدخل الجسم وما يخرج منه.

٣- قلة النشاط البدني والحركي.

٤- خلل في إفراز بعض الهرمونات، مثل: هرمون الثيروكسين وهو: المسؤول عن تنظيم التمثيل

الأساسي للجسم، كما أن هرمون النمو، وهرمون الذكورة التستوستيرون Testosterone وهرمون

الأنوثة الاستروجين Estrogens والبروجستيرون Progesterone تؤدي إلى زيادة في عملية التمثيل

الأساسي للجسم عند زيادتها والعكس صحيح عند انخفاض نسبة إفرازها. (جندل، ٢٠١٦م).

أنواع السمنة Obesity by sex:

حدد علماء الصحة في أبحاثهم عدة أنواع من السمنة، وحددوا لكل نوع

أسبابه وتأثيراته وعلاجه، ومن هذه الأنواع:

١- البدانة الذكورية: وهي تجمع الشحوم في الجزء العلوي، ويشبه

شكل الجسم فيها شكل التفاحة.

٢- البدانة الأنثوية: وهي تراكم الشحوم في الجزء السفلي من الجسم،

ويشبه الجسم فيها شكل الكمثرى.

الأمراض التي تسببها السمنة Obesity-related diseases:

إن المخاطر التي تسببها السمنة كثيرة، ومنها:

- أمراض القلب والشرايين التاجية.

- ارتفاع ضغط الدم.

- ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار L.D.L.

- مرض السكري.

- أمراض الكليتين والكبد.

- أمراض المفاصل والروماتيزم.

- سرطان القولون.

- أمراض نفسية واجتماعية.

- توقف التنفس الانسدادي أثناء النوم.

- النقرس. (عبد الوهاب، ٢٠٠٤م).



قياس نسبة الدهون

هناك عدة طرق لقياس نسبة الدهون في الجسم:

١. طريقة الجداول (العلاقة بين الطول والوزن)

لقد اعتاد الكثير على هذه الطريقة عن طريق استخدام المعادلة (الطول - ١٠٠) ولكن هذه

الطريقة لا تراعي الفروق الفردية، مثل حجم العضلات ونمط الجسم مثل: لاعبي بناء الأجسام.

٢. مؤشر كتلة الجسم (BMI) وتعتبر هذه الطريقة من أسهل الطرق التي من خلالها يمكن

معرفة نسبة الدهون المتراكمة على الجسم وتستخدم فيها المعادلة التالية:

وزن الجسم (كغم)

مؤشر كتلة الجسم =

مربع الطول (م)

(شوا، ٢٠١١م).

ولاعتماد مؤشرات كتلة الجسم يتبع الجدول التالي الذي يبين المعدلات الطبيعية وغير الطبيعية لهذه المؤشرات.

التصنيف	مؤشر الكتلة (ذكور)	مؤشر الكتلة (إناث)
نحالة	١٧,٩ – ١٨,٩	١٥,٠٠ – ١٧,٩
صحي	١٩,٠٠ – ٢٤,٩	١٨,٠٠ – ٢٤,٤
بدين	٢٥,٠٠ – ٢٧,٧	٢٤,٥ – ٢٧,٢
بدانة خطيرة	٢٧,٨ فما فوق	٢٧,٣ فما فوق

فوائد النشاط البدني في التخلص من السمنة Physical activity and obesity

١- إن أفضل الأساليب للتخلص من السمنة هو: الجمع بين النشاط البدني وتخفيف كمية الأكل

المتناول، وتعديل السلوك الإنساني.

٢- النشاط البدني يؤدي إلى زيادة كمية الطاقة المصروفة.

٣- إن عملية الأيض للمواد الغذائية تزداد بشكل كبير أثناء النشاط البدني.

٤- النشاط البدني يحدث تغيرات داخل الجسم تؤدي إلى تحلل الدهون. (عبد الوهاب، ٢٠٠٤).

جدول يبين كمية السعرات الحرارية المطلوبة لكل من الذكور والإناث في كل يوم حسب وزن الجسم.

العمر (سنة)	الذكور (كيلو سعر حراري لكل كيلو غرام من وزن الجسم)	الإناث (كيلو سعر حراري لكل كيلو غرام من وزن الجسم)
١٤ - ١١	٥٥	٤٧
١٨ - ١٥	٤٥	٤٠
٢٤ - ١٩	٤٠	٣٨
٥٠ - ٢٥	٣٧	٣٦
فوق ٥٠	٣٠	٣٠

رابعاً: النحافة Underweight

النحافة هي انخفاض الوزن عن المعدل الطبيعي، وقد تؤدي هذه الحالة إلى بعض المشاكل الصحية الخطيرة.

أسباب النحافة Causes of Underweight

- ١- العوامل الوراثية.
- ٢- فقر أو ضعف الوجبات الغذائية ونوعيتها.
- ٣- عدم قدرة الجسم على امتصاص الطعام.
- ٤- عدم التوازن بين ما يدخل الجسم وما يخرج منه، فبعض الأفراد لديهم حركة زائدة وهذا يعني أن الطاقة المصروفة أكثر من المكتسبة.
- ٥- يربط بعض العلماء بين النحافة ونسبة الخلايا الدهنية البنية في الجسم حيث أثبتت الدراسات أن نسبة هذه الخلايا بالجسم يرتبط عكسياً مع كتلة الجسم.
- ٦- الضغوط الاجتماعية والنفسية.

أعراض النحافة

- ٥ - دوخة وصداع.
 - ٦ - مشاكل هرمونية.
 - ٧ - أمراض نفسية.
- (جندل، ٢٠١٦م).

- ١ - شحوب في الوجه.
- ٢ - جفاف في الجلد.
- ٣ - سقوط في الشعر.
- ٤ - هالات سوداء حول العينين.

خامساً: مرض السرطان Cancer

هو مجموعة من الأمراض التي تنطوي على نمو سريع لخلايا شاذة غير طبيعية، مع قدرتها على غزو أو الانتشار إلى أجزاء أخرى من الجسم، وتعمل هذه الخلايا السرطانية على تدمير أنسجة الجسم السليمة، وتتجمع الخلايا السرطانية لتكون كتلة تسمى ورم سرطاني Tumor.

النظريات المُفسرة لحدوث السرطان

١ - النظرية الأولى تُفسر سبب حدوث السرطان بخطأ في الحامض النووي عند الانقسام وهو ما يسمى بحالة التبدل، ويزيد تعرض الفرد لهذه الحالة مع زيادة تعرضه لمسببات السرطان مثل: القطران الموجود في دخان السجائر، وهنا يتدخل جهاز المناعة في جسم الإنسان فيدمر بعض الخلايا التي يعرفها، والبعض الآخر التي لا يعرفها تنمو وتتكاثر وتسبب السرطان.

٢ - النظرية الثانية تفسر سبب حدوث السرطان هو خلل جيني بسيط لا يمكن لجهاز المناعة ملاحظته، وهذا الخلل يؤدي إلى خروج الخلية عن السيطرة ومن ثم ظهور السرطان. (جندل، ٢٠١٥م).

مسببات مرض السرطان Causes of Cancer

إن مسببات مرض السرطان بالتحديد غير معروفة، ولكن قد يعود ذلك إلى:

١-الوراثةHeredity:

تحتوي خلايا جسم الإنسان على جينات تتحكم بعملية التكاثر Reproduction، إلا أن بعض الأشخاص يرثون جينات لها نزعة Tendency نحو التحول إلى شكل آخر يسمح للخلايا بالتكاثر بشكل سريع، وبالتالي الإصابة بالسرطان. هذا الجين الطبيعي الذي تحول إلى جين مسبب للسرطان يسمى مُكَوِّنُ الوَرْمِ Oncogene.

٢- البيئة Environment:

البيئة المحيطة بنا تحتوي على عوامل مسببة للسرطان cancer-causing agents، وهذه العوامل تسمى مسرطنات Carcinogens، وهذه الأخيرة يمكن أن تسبب تحول في الجينات المسؤولة عن تكاثر الخلايا، وقد تكون هذه المسرطنات كيميائية chemical (كالتبغ) أو فيزيائية physical (كالأشعة فوق البنفسجية) أو بيولوجية biological (كالفيروسات). (جندل، ٢٠١٥م).

طرق العلاج Modes of Treating

١. الجراحة Surgery: من خلال الجراحة يتم إزالة الورم السرطاني Tumor.
٢. العلاج الإشعاعي Radiation therapy: يمكن للإشعاع أن يقتل الخلايا السرطانية أو يبطئ من نمو الورم السرطاني.
٣. العلاج الكيميائي Chemotherapy: بحيث يتم استخدام عقاقير محددة تعمل على التقليل من سرعة تكاثر الخلايا السرطانية.
٤. العلاج المناعي Immunotherapy: استخدام أدوية تعمل على تحفيز جهاز المناعة بالجسم ومهاجمة الخلايا السرطانية. (التركي، ٢٠٠٦).

الوقاية من مرض السرطان Prevention Cancer

بالرغم من أسباب الإصابة بمعظم أنواع السرطان غير معروفة إلا أن تغيير بعض السلوكيات أظهر انخفاض في خطر الإصابة بالسرطان.

١. تجنب استخدام أي شكل من أشكال التبغ، حيث إن التبغ يحتوي على مواد مسرطنة Carcinogens، ومن الشائع أن استخدام التبغ يسبب سرطان الفم Oral Cancer.

٢. تجنب استخدام الكحول، حيث يزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الفم والكبد.

٣. مراعاة أشعة الشمس فوق البنفسجية، وارتداء ملابس واقية أو استخدام كريمات الوقاية من أشعة الشمس sunscreen.

٤. الإقلال من تناول الطعام المحتوي على دهون مشبعة وكوليسترول، والإكثار من تناول الخضار والفواكه وحبوب القمح الكامل، وبالتالي التقليل من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان.
٥. ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم والمحافظة على وزن جسم صحي.
٦. تجنب التعرض للأشعة السينية X-rays قدر الإمكان، وبشكل خاص المرأة الحامل. (الشرفاء، ٢٠٠٨م).

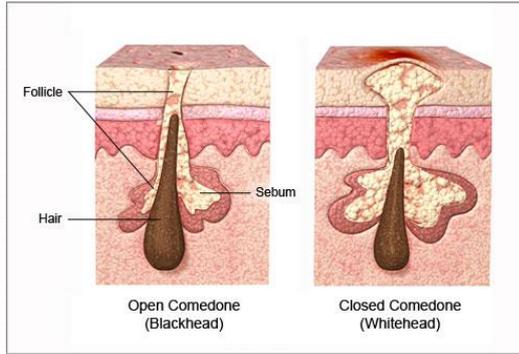
سادساً: حب الشباب Acne



يعتبر حب الشباب من أكثر الأمراض الجلدية شيوعاً، وهي حالة طويلة الأمد، تصيب الغدد الدهنية الموجودة في الجلد، وهو مرض يصيب جميع الأعمار، لكنه منتشر بصورة أكبر في سن المراهقة.

مراحل تكوين مرض حب الشباب

١. خلايا ميتة، وزيوت، تعمل على سد بصيلات الشعر Hair follicle.
٢. نمو، وتكاثر بعض أنواع البكتريا داخل بصيلات الشعر.
٣. مهاجمة كريات الدم البيضاء البكتيريا المسببة للمرض في مكان الإصابة، والذي ينتج عنه التهاب بصيلة الشعر، وظهور حب الشباب.



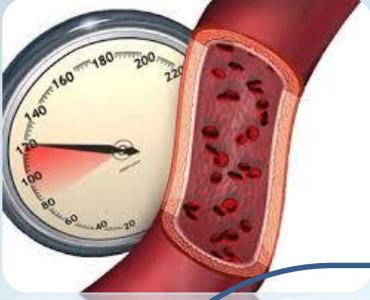
العوامل المساعدة لظهور حب الشباب Factors influence acne outbreaks

علاج حب الشباب Treating Acne

١. الحفاظ على نظافة الجلد.
٢. عدم تفريغ البوب أو العبث بها أو خدشها، حيث إن الأصابع والأظافر قد تحتوي على بكتيريا تسبب المرض.
٣. يمكن استخدام مرهم أو كريمات تحتوي على Benzoyl peroxide، وهي مادة كيميائية تعمل على تجفيف حب الشباب وقتل البكتيريا وذلك بعد استشارة طبيب الأمراض الجلدية Dermatologist.

١. اضطراب إفرازات الهرمونات الغددية وخاصة الجنسية، والنخامية.
٢. عدم استقرار الحالة النفسية للفرد.
٣. الإرهاق والضعف العام.
٤. فقر الدم.
٥. العادات السيئة في تنظيف البشرة.
٦. طبيعة البشرة.
٧. الحمل أو استعمال حبوب الحمل.
٨. بعض كريمات التجميل.

سابعاً: كولسترول الدم Blood cholesterol



هل تعلم أن.....

ارتفاع كولسترول الدم هو: أحد أهم العوامل المهيئة لحدوث جلطة القلب Heart Attack وتصلب الشرايين Atherosclerosis.

الكولسترول مادة شمعية تشبه الدهون، وتوجد فقط في المنتجات الحيوانية، وتحتاج أجسامنا إلى كميات محددة من الكولسترول للقيام بمهام حيوية في الجسم، ويقوم الكبد بتصنيع الكمية التي يحتاجها الجسم من الكولسترول، وبالتالي فإن الكولسترول ليس جزءاً ضرورياً من الطعام الذي يجب أن نتناوله. ينتج الجسم الكولسترول ليستخدمه في تركيب جدران الخلايا، وفي تركيب الخلايا العصبية، وفي تصنيع الهرمونات، أيضاً يساعد الكولسترول في عملية هضم الدهون، وعندما نتناول الطعام من مصادر حيوانية يدخل إلى أجسامنا كميات إضافية من الكولسترول، والتي تصل إلى

الدم عن طريق نواقل تسمى البروتينات الدهنية Lipoproteins. تناول أطعمة تحتوي على نسبة عالية من الكولسترول يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع كولسترول الدم، وهذا يؤدي إلى تشكل رواسب على الجدران الداخلية للأوعية الدموية، والاستمرار في تراكم هذه الرواسب يؤدي إلى إعاقة جريان الدم إلى القلب، وبالتالي حرمانه من الأكسجين والإصابة بأزمة قلبية Heart Attack. ذكرت بعض الدراسات أن ارتفاع كولسترول الدم حالة وراثية Hereditary. أيضاً فإن كولسترول الدم يرتفع مع التقدم بالعمر، وهذه من عوامل الخطورة التي لا يمكننا التحكم بها، ولكن هناك عوامل خطيرة أخرى يمكننا التعامل معها مثل: الغذاء، حيث يمكننا التقليل من احتمالية الإصابة بارتفاع كولسترول الدم بالتقليل من تناول اللحوم، ودهون الألبان. (الجبالي، ٢٠٠٦م).

تصنيف مستويات كوليسترول الدم Cholesterol classifications

Total Cholesterol (mg/dL)		LDL Cholesterol (mg/dL)	
<200	Desirable	<100	Optimal
200–239	Borderline High	100–129	Near optimal/ above optimal
≥240	High	130–159	Borderline High
		160–189	High
		≥190	Very High

المصدر:

Third Report of the National Cholesterol Education Program.

لوقاية من ارتفاع دهون الدم

High Blood Cholesterol Prevention

- ١- تناول الألبان قليلة الدسم.
- ٢- تقليل تناول اللحوم الحمراء، وتناول السمك والدجاج.
- ٣- تناول اللحوم المسلوقة بدلاً من المشوية أو المقلية.
- ٤- تجنب تناول جلود الدجاج، والدهن باللحم.
- ٥- تناول الخضروات والفواكه بكثرة خاصة الغنية بالألياف.
- ٦- تجنب الإفراط في تناول الحلويات والشكولاته.
- ٧- تجنب الإفراط في تناول السكر مع المشروبات.

وظائف الكوليسترول :Functions of Cholesterol

- الكوليسترول يصنع في الكبد والأمعاء ويقوم بعدة وظائف، ويدخل في:
- ١ - تركيب الأغشية الخلوية.
 - ٢ - إنتاج هرمونات الذكورة والأنوثة.
 - ٣ - إنتاج الأحماض الصفراوية.
 - ٤ - إنتاج الكورتيزون.

أنواع كوليسترول الدم :Types of Cholesterol

١- كوليسترول الدم المفيد HDL

هو بروتين شحمي عالي الكثافة، زيادة هذا النوع تقلل من احتمال الإصابة بأمراض شرايين القلب.

٢- كوليسترول الدم الضار LDL

هو بروتين شحمي قليل الكثافة، ينقل الكوليسترول من الكبد إلى خلايا الجسم، ويساعد على ترسيبها داخل جدران الشرايين فتضيق وتتصلب ويصاب الفرد بذبحة صدرية أو جلطة في القلب.

مصدر الكوليسترول بالدم Sources of Cholesterol

١- الغذاء Dietary Sources ٢٠٪

٢- الكبد Biosynthesis ٨٠٪

مضاعفات زيادة الكوليسترول في الدم

High blood Cholesterol Complications

- ١ - جلطات القلب.
- ٢ - تصلب في الشرايين.
- ٣ - تكوين حصوات في المرارة.
- ٤ - يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم. (الجبالي، ٢٠٠٦م).

نشاط (١) بالتشارك مع زميلك أكمل الجدول الآتي عن بعض الأمراض.

م	المرض	الوصف	السبب
١	ارتفاع ضغط الدم		
٢	السمنة		
٣	النحافة		
٤	حب الشباب		

نشاط (٢) مع زملائك في المجموعة، استخلص طرق علاج النحافة.

نشاط (٣) قارن بين أعراض حالتي السكري المرتفع والسكري المنخفض.

نشاط (٤)

اطلب من خمسة زملاء لك، إخبارك عن مؤشر كتلة الجسم لديهم، ثم قم بنصحهم عن المعدلات الطبيعية وغير الطبيعية لهذه المؤشرات.

م	الاسم	مؤشر الكتلة	أقل من الطبيعي	مثالي	بدين	بدانة خطيرة
١						
٢						
٣						
٤						
٥						

مُؤشّرات الأداء

عزيزي الطالب/ة، لمعرفة مدى استفادتك من وحدة "أمراض العصر والوقاية منها"، قم بقياس مؤشرات الأداء الآتية من خلال مخرجات تعلّم الوحدة:

م	مُؤشّر الأداء
١	وضح أهم أمراض العصر التي يتعرض لها الإنسان.
٢	حدد الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بهذه الأمراض.
٣	اذكر أهم سبل الوقاية من هذه الأمراض.
٤	قيّم خطورة كل مرض ووضح آثاره السلبية على صحة الإنسان وعلى المجتمع.

الوحدة السابعة

الصحة النفسية

Mental Health

قال تعالى "وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى" ﴿١٢٤﴾

"سنرسخ القيم الإيجابية في شخصيات أبنائنا عن طريق تطوير المنظومة التعليمية والتربوية بجميع مكوناتها، مما يمكن المدرسة بالتعاون مع الأسرة من تقوية نسيج المجتمع، من خلال إكساب الطالب المعارف والمهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذا شخصية مستقلة تتصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة، ولديها القدر الكافي من الوعي الذاتي والاجتماعي والثقافي، وسنعمل على استحداث مجموعة كبيرة من الأنشطة الثقافية والاجتماعية والتطوعية والرياضية عبر تمكين المنظومة التعليمية والثقافية والترفيهية".

رؤية المملكة 2030

القرآن الكريم، سورة طه، الآية (١٢٤).

تهدف هذه الوحدة إلى تعريف الطالب/ة بمفهوم الصحة النفسية والطرق التي يستطيع الإنسان من خلالها تحقيق الصحة النفسية.

الهدف العام:



مخرجات التعلم:

عزيزي الطالب/ة....

يتوقع منك عند المشاركة في هذه الوحدة أن تكون قادراً - بإذن الله - على أن:

- تحدد مفهوم الصحة النفسية بشكل دقيق.
- تذكر المفاهيم والمصطلحات الأساسية المرتبطة بالصحة النفسية، وعلاقتها بصحة الإنسان.
- تشرح الطرق التي من خلالها يستطيع الإنسان تحقيق الصحة النفسية.
- يحدد العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية على الإنسان وكيفية معالجتها.

مقدمة:

للصحة النفسية أهمية كبيرة في عصرنا هذا، لأننا نعيش في عصر شديد التعقيد، سريع التغير، كثير التوترات والضغطات النفسية، وطغيان المادة على الكثير من القيم والمعايير الاجتماعية، وهذه بيئة ملائمة لحدوث أمراض نفسية، وانحرافات سلوكية عديدة، وهذا جعل للصحة النفسية ودراساتها أهمية كبيرة في عصرنا هذا، لأنها تهم جميع الأفراد باختلاف مستوياتهم العلمية والاقتصادية والاجتماعية، ويشترك في دراستها الطبيب، وعالم التربية، وعالم النفس، والباحثون في ميادين الخدمة الاجتماعية، وذلك من أجل الوصول إلى حلول مناسبة تفيد صحة الإنسان.

تعريف الصحة النفسية:

عرفها زهران نقلاً عن خوج (٢٠١٠م)، بأنها "حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته، واستغلال قُدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة". (خوج، ٢٠١٠م).

المرض النفسي: هو خلل صحي يصيب مشاعر الفرد، وتفكيره، وسلوكه، وتفاعله مع الآخرين، ويجعله غير قادر على أداء المهام اليومية، أو التأقلم، أو التغيير، أو التعايش مع الآخرين، فعلى سبيل المثال: يجعل المرض النفسي من المصاب إنساناً غير قادر على الدراسة، أو الحفاظ على وظيفة، أو تكوين صداقات.

هل تعلم أن...

- ٥٠-٧٠٪ من الأمراض تم ربطها بالاضغوط النفسية، وهذه الحالات إما أن تكون:
 - اضطرابات جسدية مرتبطة بالحالة النفسية، وتسمى اضطرابات نفسية-جسدية Psychosomatic Disorders. مثل: أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم.
 - أو اضطرابات نفسية Psychiatric Disorders مثل: الاكتئاب، والفصام، والقولون العصبي، والأرق.
- و٧5٪ من هذه الأمراض والعلل سببها نفسي، ومنها: أمراض القلب، وضغط الدم، والقرحة، والسكري، وضيق التنفس، واضطرابات المضم.

أسباب الاضطرابات النفسية Causes of Mental Disorders

١. عوامل بدنية Physical Factors:

- حدوث إصابة في منطقة الرأس.
- وجود ورم في الدماغ.
- الإصابة ببعض الأمراض التي تتلف خلايا الدماغ.
- التعرض لمواد سامة مثل الرصاص.
- تعاطي الكحول أو المخدرات.

٢. الوراثة Heredity:

- يمكن للفرد أن يكون لديه استعداد وراثي للإصابة بالأمراض النفسية Tendency، وهذا لا يعني أن الفرد يولد مصاباً بالمرض، ولكن يعني أن لديه عوامل خطورة أكبر، وبالتالي يصاب بالأمراض النفسية بصورة أسرع عند التعرض لمحفزات Triggers.

٣. التجارب السلبية في مرحلة الطفولة Early Experiences:

- التجارب السلبية التي يمكن أن يمر بها الفرد في مرحلة الطفولة، يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالأمراض النفسية، مثل: إهمال الوالدين للطفل، أو تعرضه لسوء المعاملة.

٤. التجارب الحياتية Life Experiences:

- يعتقد بعض خبراء الصحة النفسية أن تجارب الفرد السلبية خلال حياته قد تؤدي إلى الإصابة بالأمراض النفسية، وبتأثير أكبر من تجارب مرحلة الطفولة مثل: وفاة الوالدين، أو فقدان الوظيفة. (الحسين، ٢٠١٣م).

أهم الأمراض النفسية:

أولاً-القلق Anxiety

هو حالة من الشعور بالخوف، وعدم الارتياح المتعلق بالمستقبل، وشعور بالضييق، وانشغال الفكر، وترقب الشر، تجاه موقف ما، بسبب عدم المعرفة بنتائج هذا الموقف، ويصاحب ذلك بعض الأعراض النفسية مثل: البكاء، وصعوبة التنفس، وتسارع في دقات القلب، وفقدان الشهية. (رضوان، ٢٠٠٧م).

١- القلق الطبيعي (الصحي)

وهو قلق موجود في الإنسان، ووجوده ضروري في حياة الإنسان، وبدونه يصبح بليد الشخصية، غير قادر على تحمل المسؤولية.

٢ - القلق غير الطبيعي

وهو إحساس غامض بالخوف من شيء مبهم غير معروف، أو الخوف من شيء يتوقع حدوثه مستقبلاً.

أعراض القلق:

- ١-ارتفاع في ضغط الدم بسبب زيادة إفراز هرمون الأدرينالين.
- ٢-ضعف في الشهية.
- ٣-التوتر والارتباك.
- ٤-الفتيان والرغبة في التقيؤ.
- ٥-اضطراباتوتشجنات معدية.

أسباب الإصابة بالقلق:

- ١-عوامل وراثية.
- ٢-التنشئة الاجتماعية.
- ٣-عوامل مادية.
- ٤-الأمراض العضوية.
- ٥-سوء التغذية.



(أبو دلو، ٢٠٠٩م).

ثانياً-اضطرابات القلق النفسي Anxiety Disorders

أ- الرهاب Phobias:

وهو الخوف المرضي من أشياء لا تستدعي الخوف مثل: الخوف من المرتفعات، أو المصاعد، أو الدم.

ب- الرهاب الاجتماعي Social phobia:

بمعنى الخوف من التجمعات والمجالس خوفاً من الإحراج.

ت- الوسواس القهري Obsessive-Compulsive Disorder:

يسمى اختصاراً (OCD) وفيه تكرر فكرة معينة في ذهن الفرد رغم محاولته طردها مع اقتناعه التام بسخافة هذه الفكرة.

(الحجاوي، ٢٠٠٤م).

Common Phobias أنواع الرهاب الشائعة	
Arachnophobia	رهاب العناكب
Aviophobia	رهاب الطيران
Acrophobia	رهاب الأماكن المرتفعة
Agoraphobia	رهاب الأماكن العامة أو المساحات المفتوحة
Claustrophobia	رهاب الأماكن الضيقة أو المغلقة
Ophidiophobia	رهاب الأفاعي
Hypochondriasis	رهاب توهم المرض

ثالثاً-الضغوط النفسية Stress

إحساس بالتوتر، أو تشويبه في تكامل شخصية الفرد ناتج عن عوامل خارجية ضاغطة عليه، وإذا زادت شدة الضغط فإن ذلك يفقد الفرد القدرة على التوازن ويغير نمط سلوكه، ويعرف الضغط النفسي بأنه: ظاهرة تنشأ من خلال مقارنة الفرد للمتطلبات التي تطلب منه، وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات، وفي حالة حدوث عدم التوازن بين قدرات الفرد على المواجهة يُحدث هناك ضغطاً نفسياً. (أبو دلو، ٢٠٠٩م).

متلازمة التكيف العام General Adaptation Syndrome:

في محاولة للتكيف مع الضغوط النفسية، يمر الإنسان بالمرحل الآتية والتي تسمى متلازمة التكيف العام general adaptation syndrome:

١. مرحلة رد الفعل Alarm Reaction.
٢. مرحلة المقاومة Resistance.
٣. مرحلة الإعياء Exhaustion. (أبو دلو، ٢٠٠٩م).

مسببات الضغط النفسي Sources of Stress

١. وفاة، أو مرض شخص قريب.
٢. التفكك الأسري (طلاق – وفاة).
٣. عدم التوافق بين الزوجين (المشاكل الأسرية).
٤. مشكلات تتعلق بالعمل.
٥. هموم الدراسة.
٦. التقاعد من العمل.
٧. المخالفات.
٨. مشاكل عاطفية.
٩. البطالة.
١٠. مشاكل مادية، اقتصادية.





الأثار المترتبة على الضغوطات النفسية

Stress Responses and Health

١. آثار بدنية Physical Effects. حدوث إسهال، أو إمساك، أو اضطرابات في الجهاز التنفسي، ارتفاع الضغط، الصداع، الأمراض الجلدية، تضخم الغدة الدرقية، البول السكري، تشنج عضلي، بدانة، القولون وغيرها.
٢. آثار نفسية Mental Effects. اكتئاب، قلق، توتر، عدوانية، حزن، خوف، عدم الثقة بالنفس، الإحباط.

رابعاً-الأرق Insomnia:

يعتبر الأرق أحد الاضطرابات النفسية إذا كان المسبب عاملاً نفسياً كالضغوط النفسية، وهو أيضاً أحد أنواع اضطرابات النوم Sleep Disorders، ويعني أن يشكو الفرد من صعوبة النوم في بدايته، أو الاستمرار فيه، أو النهوض باكراً بغير المعتاد. (الحدجوي، ٢٠٠٤م).

أنواع الأرق Types of insomnia

هناك نوعان من الأرق، هما:

١. أرق مؤقت Acute Insomnia.

وهذا الأرق يستمر لفترة زمنية قصيرة من ليلة واحدة وحتى ثلاثة أسابيع، ويكون ناجماً عن مشاكل بدنية، أو نفسية بسيطة.

٢. أرق مزمن Chronic Insomnia.

وهو الأكثر خطورة لأنه يستمر لعدة شهور، أو لعدة سنوات، ويكون سببه وجود مشكلة نفسية، أو بدنية حقيقية (إصابة الفرد بمرض مزمن – ضغوط العمل – مشاكل مادية).

إرشادات لعلاج الأرق Instructions to help you sleep

١. الوضوء والصلاة وقراءة القرآن.

٢. علاج المشكلة المسببة للأرق.

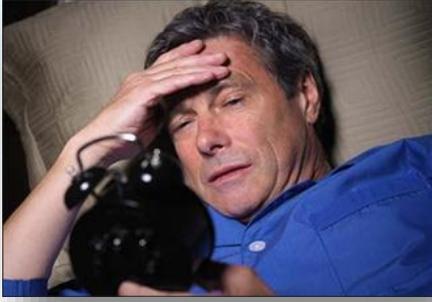
٣. أخذ حمام ماء ساخن، أو التدليك، أو التدرج على الاسترخاء قبل النوم.

٤. الذهاب إلى الفراش وقت النوم فقط.

٥. تغيير مكان النوم إذا لزم الأمر.

٦. استشارة طبيب نفسي.

٧. تناول مهدئات أو منومات بعد استشارة الطبيب. (الحجاوي، ٢٠٠٤م).



خامساً-الاكتئاب Depression

هو حالة وجدانية انفعالية غير سارة تجعل الفرد يشعر بالحزن، واليأس والانطواء، أو العزلة عن المحيطين به، وفقدان السعادة والأمل بالمستقبل، والإحساس بعدم القيمة، وعدم القدرة على الإنجاز. (الختاتنة، ٢٠١٢م).

أعراض الاكتئاب Signs of Depression

١. فقدان الرغبة في ممارسة الأنشطة التي اعتاد الاهتمام بها.

٢. فقدان أو فرط الشهية وفقدان أو زيادة الوزن.



٣. الحزن الدائم والتشاؤم.
٤. الشعور بالذنب.
٥. الإعياء الدائم ونقص مستوى الطاقة.
٦. فرط النوم أو الأرق واضطرابات النوم.
٧. التفكير في الموت أو الانتحار.
٨. التفكير الانسحابي والهروب.
٩. التوهم بالمرض.
١٠. عدم الاستقرار الداخلي.
١١. اضطرابات في النوم. (رضوان، ٢٠٠٧م).

أنواع الاكتئاب Types of Depression

١- الاكتئاب النفسي (العصبي) وله ثلاثة مستويات

- الاكتئاب البسيط: يشعر المريض ببطء في النشاط الذهني، والحركي، وبعض الحزن، ولديه شعور بالفشل، واليأس، وعدم المشاركة الاجتماعية.
 - الاكتئاب الحاد: ويشعر المريض بأنه في عزلة عن المجتمع.
 - اكتئاب سن القعود: يحدث بسبب التقدم بالعمر وذلك بعد النصف الثاني من العمر، والذي يصاحبه ضعف في القدرة الحيوية للجسم.
- ٢ - الاكتئاب العقلي (الذهاني) ويسمى السوداوي.
- يجعل سلوك المريض مضطربا، ويعوق نشاطه الاجتماعي بسبب اضطرابات عقلية. (خوج، ٢٠١٠م).

أسباب الاكتئاب Causes of Depression

١. العوامل الوراثية.
 ٢. التنشئة الاجتماعية السلبية.
 ٣. تعاطي الكحول والمخدرات.
 ٤. الإجهاد المزمن (نفسي – بدني).
 ٥. وفاة شخص قريب.
 ٦. التفكك الأسري (طلاق – وفاة).
 ٧. خيبة الأمل (في المنزل – في العمل -الفشل الدراسي).
 ٨. تناول الأدوية والمسكنات.
 ٩. الحالات المرضية المزمنة (قصور الغدة الدرقية – السرطان – التهاب الكبد).
- (الختاتنة، ٢٠١٢م).

سادساً-الغضب Anger

حالة نفسية تجتاح الإنسان عند التعرض لموقف يشعره بالألم النفسي، أو البدني (كالإيذاء باللسان أو الضرب أو الحرمان). وتشمل أعراض الغضب: التوتر العضلي، وتسارع ضربات القلب، وارتفاع معدل التنفس، واحمرار الوجه، وشد قبضة اليد، وارتفاع مستوى هرموني الأدرينالين والنورادرينالين.

أسباب الغضب Causes of anger

- قد يكون نتيجة للتعرض لخبرات تحفزه على الضيق مثل: (أزمة المرور، إلغاء رحلة سفر، إطالة التفكير في الأمور الخاصة والعائلية، أو في ذكريات مؤلمة تثير مشاعر الغضب عند استرجاع الإنسان لها).
- الإرهاق الزائد أو المرض.
- الجوع.
- الشعور بالألم.
- التغيرات الهرمونية المرتبطة بالدورة الشهرية.
- التدخين والمخدرات. (رضوان، ٢٠٠٧م).

الإجراءات العلاجية للأمراض النفسية Treatment of Mental Disorders

١. الفحص الدوري.
٢. علاج الأمراض التي يتعرض لها الفرد.
٣. مراجعة الطبيب النفسي.
٤. الابتعاد عن العلاج عن طريق المشعوذين.
٥. مراجعة العيادات النفسية ومراكز الإرشاد النفسي.
٦. ممارسة الرياضة.

طرق الوقاية من الأمراض النفسية Mental Disorders Prevention

١. التسلح بالدين والإيمان والقيم والمبادئ.
٢. الحرص على تناول الأغذية الصحية المتوازنة.
٣. ممارسة الرياضة لتقوية الجسم والإرادة.
٤. الراحة والنوم الكافي.
٥. الحياة الاجتماعية الهادئة.
٦. الحياة الاقتصادية الكريمة.



نشاط (١)

ناقش مع زملائك أمثلة على أنواع القلق، من خلال ما يتعرض له الإنسان من مواقف في حياته العامة

.....

.....

.....

.....

.....

نشاط (٢)

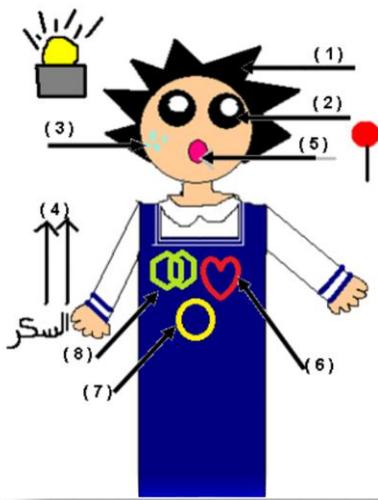
حدد مع مجموعتك أمثلة لحالات القلق النفسي العام

.....

.....

.....

.....



نشاط (٣)

بالتعاون مع الزملاء اذكر أعراض الغضب.

.....(١).....(٢).....

.....(٣).....

.....(٤).....(٥).....

.....(٦).....

.....(٧).....

.....(٨).....

مؤشرات الأداء

عزيزي الطالب/ة، لمعرفة مدى استفادتك من وحدة "الصحة النفسية"، قم بقياس مؤشرات الأداء الآتية من خلال مخرجات تعلم الوحدة:

م	مؤشر الأداء
١	حدد مفهوم الصحة النفسية بشكل دقيق.
٢	اذكر المفاهيم والمصطلحات الأساسية المرتبطة بالصحة النفسية وعلاقتها بصحة الإنسان.
٣	اشرح الطرق التي من خلالها يستطيع الإنسان تحقيق الصحة النفسية.

الوحدة الثامنة

اللياقة البدنية

Physical Fitness

روى أبو داود في سننه عن عائشة رضي الله عنها، أنها كانت مع النبي -صلى الله عليه وسلم- في سفر وهي جارية، فقال لأصحابه: "تقدموا، فتقدموا، ثم قال: تعالي أسابقتك، فسابقته، فسبقته على رجلي، فلما كان بعد خرجت معه في سفر فقال لأصحابه: تقدموا، ثم قال: تعالي أسابقتك، ونسيت الذي كان، وقد حملت اللحم (زاد وزني) فقلت: كيف أسابقتك يا رسول الله وأنا على هذه الحال؟! فقال: لتفعلن، فسابقته فسبقني، فقال: هذه بتلك السبقة".

"سنقوم بزيادة الأنشطة الثقافية والترفيهية وتنويعها للإسهام في استثمار مواهب المواطنين، وسنطور الأنظمة واللوائح بما يساعد على التوسع في إنشاء أندية الهواة والأندية الاجتماعية والثقافية وتسجيلها رسمياً، وسنطلق البرنامج الوطني «داعم» الذي سيعمل على تحسين جودة الأنشطة الرياضية والثقافية، ويوفر الدعم المالي اللازم لها، وينشئ شبكات وطنية تضم كافة النوادي، ويساعد في نقل الخبرات وأفضل الممارسات الدولية لهذه الأندية وزيادة الوعي بأهميتها".

رؤية المملكة 2030

* أحمد (٦/ ٣٩)، وأبو داود (٢٥٧٨)، والنسائي في (الكبرى) (٥/ ٣٠٣، ٣٠٤)، وابن ماجه (١٩٧٩)، وابن حبان (٤٦٩١)

وغيرهم

تهدف هذه الوحدة إلى تعريف الطالب/ة بمفهوم اللياقة البدنية، وأهميتها ودورها في حياة الفرد وطرق تنمية عناصر اللياقة البدنية.

الهدف العام:



مخرجات التعلم:

عزيزي الطالب/ة.....

يتوقع منك عند المشاركة في هذه الوحدة أن تكون قادراً
– بإذن الله – على أن:

- توضح مفهوم التربية البدنية.
- تشرح أهمية التربية البدنية ودورها في حياة الفرد.
- تحدد عناصر اللياقة البدنية وطرق تنميتها.
- تذكر الطرق التي تنمي عناصر اللياقة البدنية.

هل تعلم أن.....

اللياقة البدنية ترتبط ارتباطاً وثيقاً ومباشراً لصحة الإنسان، وأصبح الاهتمام باللياقة البدنية هدفاً وطنياً في الكثير من دول العالم، ولهذا نجد أن هناك نشرأ للمفاهيم النظرية والعلمية للياقة البدنية في تلك المجتمعات.

مقدمة:

في الأونة الأخيرة أصبح هناك اهتمام متزايد من قبل الأفراد والهيئات والمنظمات والدول بموضوع اللياقة البدنية، وخصوصاً اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وذلك بسبب فوائدها على صحة الإنسان من جميع الجوانب (الجسمية، النفسية، العقلية، الاجتماعية)، وعلى الوجه الآخر أكدت الدراسات والأبحاث العلمية على التأثير السلبي لعدم ممارسة الأنشطة الرياضية بسبب ارتباط عدم الممارسة بأمراض كثيرة سميت بأمراض نقص الحركة، مثل: أمراض القلب، والأوعية الدموية، والسمنة، وضغط الدم، والأمراض النفسية. (OMS, 2011).

اللياقة البدنية Physical Fitness

هي القدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط، ويقظة، وبدون تعب مفرط، مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل، والأداء، ومواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة.

الأسس التي تتكون منها اللياقة البدنية

• اللياقة العامة General Fitness:

يعنى بها ممارسة أنشطة اللياقة البدنية بانتظام وبشدة معتدلة من أجل الصحة، وللحصول على مظهر جيد، والوقاية من الأمراض المرتبطة بنقص الحركة.

• اللياقة الخاصة Specific Fitness:

يعنى بها اللياقة البدنية التي تمكن الشخص من تحقيق أهداف خاصة، أو القيام بمهام محددة مثل: الألعاب، والمنافسات الرياضية، أو لياقة خاصة بمهنة معينة مثل: اللياقة الخاصة برجال الدفاع المدني، أو اللياقة الخاصة بالتأهيل الحركي للإصابات.



عناصر اللياقة البدنية The Components of Fitness

اجتهد الكثير من العلماء والمختصين في تحديد مكونات اللياقة البدنية، وكان للجمعية الأمريكية للطب الرياضي والجمعية الأمريكية للقلب الدور الكبير في ذلك، حيث صنفوا تلك العناصر إلى الآتي:

١ - عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهي: (التركيب الجسماني، التحمل الدوري التنفسي، والقوة العضلية، والتحمل العضلي، والمرونة).

٢ - عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي الحركي أو المهاري وهي: (السرعة، والرشاقة، والتوافق، والتوازن، والدقة). (Viera, 2015).

وهنا يجب علينا أن نعلم بأن هذا التقسيم لا يُلغي طبيعة العلاقة بين التقسيمين، وذلك بسبب تداخلهما وترابطهما الوثيق فيما بينهما، فالفرد الذي يتميز بضعف في مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، سوف يتأثر سلباً في كفاءة لياقته الحركية. (أبو شادي، وآخرون، ٢٠١٠م).

أولاً: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

هي: "تلك العناصر التي ترتبط وتؤثر على الصحة، أي مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تُعبر عن التحمل الدوري التنفسي، والتركيب الجسماني، وقوة العضلات الهيكلية وتحملها ومرونتها. (الهزاع، ٢٠٠١م). مكوناتها:

١-التحمل الدوري التنفسي **Cardiorespiratory Endurance**

هو كفاءة القلب، والأوعية الدموية، والرئتين على تزويد الجسم بالأكسجين والغذاء أثناء النشاط البدني. (ACSM,s, 2009)

٢-التحمل العضلي **Muscular Endurance**

هو القدرة على الاستمرار في أداء مجهود عضلي متعاقب تتميز شدته بأقل من الحد الأقصى، وهذا يتطلب كفاءة في الجهاز الدوري التنفسي لمساعدة العضلات في التخلص من مخلفات العمل العضلي التي تنتج عن الجهد المبذول. (رحمة، وآخرون، ٢٠٠٨م).

٣-القوة العضلية **Muscular Strength**

هي أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد ضد أكبر مقاومة خارجية لمرة واحدة. وأنواعها: (قوة قصوى-قوة مميزة بالسرعة-تحمل القوة). (الكيلاني، ٢٠٠٦م).

٤-المرونة **Flexibility**

هي أقصى مدى حركي للمفصل تبعاً لمداه التشريحي، وتقسّم إلى قسمين رئيسيين هما:
- المرونة الإيجابية: وهي أكبر مدى حركي ممكن في المفصل، يؤديه الفرد مستقلاً دون مساعدة خارجية من خلال مجهوده العضلي.
- المرونة السلبية: هي أكبر مدى حركي ممكن في المفصل، ويصل إليه الفرد من خلال مساعدة خارجية وفي حدود المدى التشريحي للمفصل. (شحاتة، ٢٠٠٣م).

٥-التركيب الجسماني

هو عبارة عن المكونات الدهنية وغير الدهنية التي تلعب دوراً هاماً في تحديد الوزن المثالي للفرد، ويتمثل ذلك في: نسبة الدهون، والعظام، والعضلات، وتعطينا هذه النسب لمحة عامة عن صحة الإنسان ولياقته وحالته الصحية. (سلامة، ٢٠٠٨م).

ثانياً: عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي الحركي أو المهاري:

تعتبر هذه العناصر عناصر مهمة ومرتبطة بالعناصر السابقة (المرتبطة بالصحة)، وهي مهمة للأداء المهاري في الألعاب الرياضية وتشمل هذه العناصر الآتي:

١- السرعة Speed

هي القدرة على إنجاز الواجب الحركي في أقل زمن ممكن. وأنواعها: (سرعة انتقالية – سرعة حركية – سرعة الاستجابة الحركية أي الاستجابة لمثير سمعي بصري في أقل زمن).

٢- التوافق Coordination

هو قدرة الفرد على أداء حركتين فأكثر باستخدام مجموعتين عضليتين فأكثر، وفي أكثر من اتجاه في نفس الوقت.

٣- التوازن Balance

هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم ضمن قاعدة ارتكازه.

٤- الرشاقة Agility

هي قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه في الهواء وعلى الأرض في أقل زمن ممكن.

٥- الدقة Accuracy

هي قدرة الفرد على توجيه الأداء الحركي بنجاح نحو هدف أو نقطة محددة. (الكيلاني، ٢٠٠٦).



فوائد ممارسة الأنشطة البدنية

The Benefits of Physical Activity

١. فوائد بدنية Physical Benefits

• الجهاز الدوري Cardiovascular System:

ممارسة النشاط البدني تقوي عضلة القلب، ومع ازدياد قوة عضلة القلب تزيد قدرته على ضخ كمية أكبر من الدم بجهد أقل، وأيضا فإن ممارسة النشاط البدني تزيد من عدد الشعيرات الدموية في العضلات Capillaries Density مما يسمح بوصول كمية أكبر من الأكسجين، والتخلص من الفضلات الأيضية بشكل أسرع، ويقلل من ضغط الدم، كما أن النشاط البدني يخفض من مستويات كولسترول الدم. (نشوان، ٢٠١٠م).

• الحفاظ على وزن جسم صحي Weight Maintenance:

ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم يرفع من معدل الأيض الأساسي Basal metabolic rate (كمية الطاقة التي يصرفها الجسم وقت الراحة)، مما يساعد على الحفاظ على وزن جسم صحي، والابتعاد عن خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بارتفاع وزن الجسم مثل السكري، وأمراض القلب، وبعض أنواع السرطان. (الهزاع، ٢٠٠٥).

• صحة العظام Bone Strength:

يجب أن يشمل النشاط البدني بعض تمارين المقاومة، والتي من شأنها أن تزيد من كثافة وقوة العظام، وبالتالي الابتعاد عن خطر الإصابة بهشاشة العظام Osteoporosis في المستقبل. (الهزاع، ٢٠٠٤م).

• التوازن والتوافق Balance & Coordination:

ممارسة النشاط البدني تحسن التوازن، والتوافق العضلي، والذي في المقابل يحسن القدرات على أداء المهارات الحركية والرياضية، بالإضافة إلى ذلك، فإن التوازن والتوافق الجيد يقلل من خطورة حدوث إصابات أثناء القيام بالمهام اليومية والأعمال المنزلية.

٢. فوائد نفسية Psychological Benefits:

- يفرز الدماغ الإندورفين Endorphins خلال ممارسة النشاط البدني، وهي مواد كيميائية في الجهاز العصبي تمنع خلايا الدماغ من استقبال رسائل الألم Pain Messages وبالتالي تخفيف الألم، والشعور بالراحة والتحسن، وهذا سبب الشعور بالسعادة. والرضى بعد ممارسة نشاط بدني.
- وتظهر بعض الأبحاث أن الأشخاص الذين يمارسون النشاط البدني بشكل منتظم أكثر ثقة بأنفسهم وأكثر تركيزا وأقل توترا وأقل عرضة من نظرائهم للإصابة بالاكتئاب، وعلى سبيل المثال: فإن ممارسة بعض تمارين الإطالة Stretching Exercises من شأنها أن تقلل من التوتر العضلي والمساعدة على الحصول على نوم عميق. (قبلان، ٢٠١٢م).

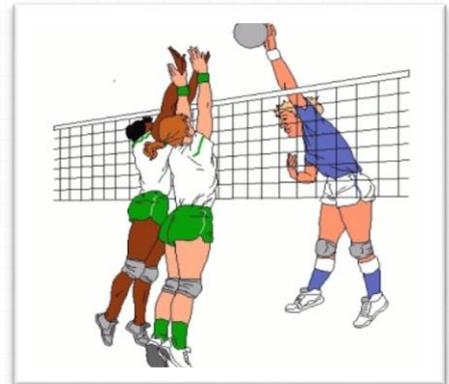
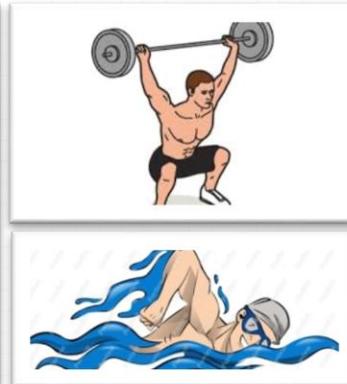
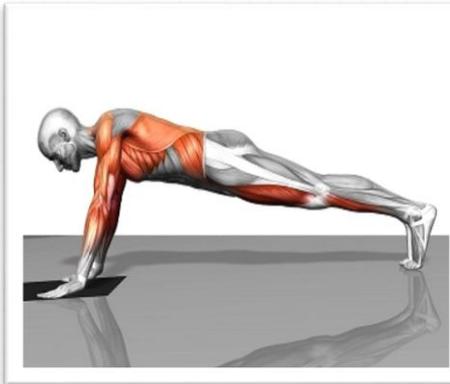
٣. فوائد اجتماعية Social Benefits:

النشاط البدني فرصة جيدة للحصول على وقت ممتع، سواءً من خلال ممارسة رياضة جماعية مع الأصدقاء، أو الأسرة أو من خلال الانضمام إلى نادي لياقة بدنية، وبالتالي تقوية الروابط الاجتماعية، والأسرية، وبناء علاقات، وصدقات جديدة.

أنواع النشاط البدني Types of Physical Activity

لا يمكن لنوع واحد من النشاط البدني أن يحسن جميع عناصر اللياقة البدنية، وبالتالي من المهم ممارسة أشكال مختلفة من الأنشطة البدنية، والتي يمكن تقسيمها إلى تمارين هوائية Aerobic Exercises وتمارين لا هوائية Anaerobic Exercises وتمارين مرونة Flexibility Exercises.

١. التمرين الهوائي Aerobic Exercise: كلمة هوائي تعني وجود الأكسجين، وهو: النشاط البدني الذي يتمكن الجسم خلاله من توفير كميات كافية من الأكسجين للحفاظ على الأداء لفترات طويلة من الوقت، مثل: المشي، والهرولة، والسباحة.
٢. التمرين اللا هوائي Anaerobic Exercise: كلمة لا هوائي تعني غياب الأكسجين، وهو: أداء نشاط بدني بمستوى عالٍ من الشدة بحيث يكون احتياج الجسم من الأكسجين أكبر من قدرة الجسم على توفيره، مثل: رفع الأثقال، العدو، والقفز.
٣. تمرين المرونة Flexibility Exercise: هو تمرين إطالة لحت المجموعة العضلية - العضلة والأوتار والأربطة والأغشية المحيطة - على الحركة على كامل المدى الحركي لها بهدف تحسين مطاطية العضلة Elasticity، وتحسين النغمة العضلية Muscle tone، وتقليل خطر الإصابات العضلية. (أبو خيط، وكماش، ٢٠١١م).



ممارسة النشاط البدني وارتفاع ضغط الدم Physical Activity & Hypertension



* يعتبر ارتفاع ضغط الدم أحد الأسباب الرئيسية للكثير من المشاكل الصحية وتأثير النشاط البدني على التخفيف من حدة ضغط الدم أمر مثبت علمياً، فقد أكدتا للأبحاث أن التمارين الهوائية (Aerobic Exercises)، والتي تحتاج إلى مجهود بسيط أو متوسط من الممارس، تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع.

- تمارينات الاسترخاء تؤدي إلى انخفاض ضربات القلب لدى الأشخاص المصابين بضغط الدم المرتفع، وهذا يعادل تناول العقاقير المضادة لارتفاع ضغط الدم.
- ينصح تجنب ممارسة الأنشطة البدنية التي تحتاج إلى مجهود عضلي عنيف.
- يجب تهيئة العضلات الكبيرة قبل ممارسة النشاط البدني.
- يجب اختيار الأنشطة البدنية ذات الشدة المنخفضة أو المتوسطة.
- أفضل التمارين الرياضية لمرضى ضغط الدم هي: المشي، الهرولة، السباحة، ركوب الدراجة الهوائية). (محمد، ٢٠١٤م).



ممارسة النشاط البدني والسكري Physical Activity & Diabetes

يعتبر من أهم الأمراض العُدية التي تصيب الإنسان، حيث يحتل في المرتبة الثالثة بعد أمراض البدانة وارتفاع ضغط الدم، وهو مرض مزمن يحدث اضطراباً في استقلاب الكربوهيدرات، وهو راجع إلى نقص الأنسولين الذي يقوم بتنظيم كمية السكر في الدم. (Jack, et al, 2009)

وتتلخص أهم التأثيرات الإيجابية لممارسة النشاط البدني بالآتي:

- يتم استهلاك الجلوكوز الزائد كمصدر للطاقة لعضلات الجسم العاملة أثناء النشاط البدني.
- زيادة حساسية الخلايا لهرمون الأنسولين، مما يزيد من فاعليته للقيام بوظائفه في نقل السكر الزائد من الدم إلى الخلايا العضية والدهنية.
- يزيد من التمثيل الغذائي لسكر الجلوكوز بالكبد، وتحسين التأثير البيولوجي لهرمون الأنسولين.
- تقليل المقاومة الطرفية للخلايا لتأثير هرمون الأنسولين، وتقليل السُمنة. (الكيلاني، ٢٠٠٦م)

توجيهات لمرضى السكري عند ممارسة النشاط الرياضي

Physical Activity Guidelines for Diabetics

- يجب التأكد من سلامة نسبة السكري قبل البدء في النشاط البدني.
- لتجنب ردة فعل الأنسولين يجب تجنب الممارسة لفترة طويلة ومراعاة فترات الراحة.
- يجب التوقف عن ممارسة النشاط البدني فور الشعور بدوار أو إجهاد.
- التدرج في التدريب من السهل إلى الصعب، والممارسة ثلاث مرات أسبوعياً.



ممارسة النشاط البدني وعلاقته بالنحالة والسمنة Physical Activity & Body Weight

يتناول الإنسان الطعام من أجل الحصول على الطاقة، واللياقة، والمظهر، والحيوية، والانحراف عن المعدل المطلوب لتناول الطعام، يجعل الإنسان عرضة للإصابة (بالسمنة) مع الزيادة في الطعام، و(النحالة) مع نقص الطعام.

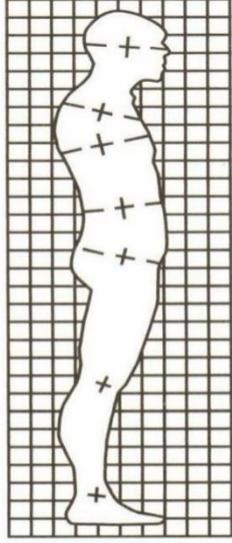
ولعل مفتاح إنقاص الوزن هو: زيادة معدل استهلاك السعرات الحرارية على معدل السعرات الحرارية التي يتم تناولها خلال الطعام، ولا تكتمل هذه المعادلة إلا بممارسة النشاط البدني كعادة يومية مع اتباع نظام غذائي متوازن، وأفضل أنواع الأنشطة البدنية التي تساعد في إنقاص الوزن هي: التمارين الهوائية، مثل: المشي، والجري. (الهزاع، ٢٠٠٥م).

كما أن النحالة تُمثل مشكلة لدى البعض كالسمنة تماماً، ولعلاج النحالة إذا لم يكن سببها وجود أي مرض هرموني، أو عضوي، أو إصابات غدديه، أو إصابات بالديدان، فإن التغلب عليها يحتاج إلى نظام غذائي غني بالسعرات الحرارية، إضافة إلى ممارسة النشاط البدني لأنه مهم في هذه الحالة، فهو يفتح الشهية، ويدفع إلى التهام المزيد من الطعام، ويعزز نمو العضلات، ومن أمثلة الأنشطة البدنية التي تساعد في علاج النحالة، تدريبات المقاومة، واستخدام الأوزان الحرة.

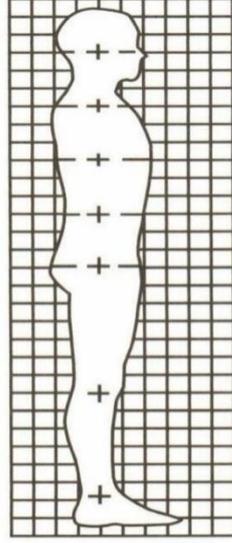
النشاط البدني والقوام السليم Physical Activity & Posture

القوام الجيد يعطي الإحساس بالجمال، ويعطي الفرد مظهراً واثقاً ولائقاً، كما يساعده على أداء حركاته بطريقة منسقة، فيها توافق بين أجزاء الجسم المختلفة، في حين أن الشخص الذي يطلق على قوامه، القوام المشوه تنقصه هذه النواحي.

ويرتبط قوام الإنسان بالعديد من المجالات المهمة، كالصحة، والشخصية، والعمل، والنمو، والنجاح، والنواحي النفسية، والسلوكية، والقوام جزء مهم من التواصل غير اللفظي Nonverbal Communication، فالانطباع الأولي الذي يتركه الشخص لدى الآخرين يكون غالباً انطباعاً بصرياً. قال الله عز وجل في كتابه العزيز "لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ (4)" صدق الله العظيم (سورة التين)، لذا يتوجب على الفرد أن يحسن من قوامه، ويرتقي به، لأهمية ذلك في سلامة الفرد، وعدم تعرضه للضعف الجسمي، وحتى يبقى قادراً على الحركة والنشاط. (النهار، وآخرون، ٢٠١٠م).



قوام سيئ



قوام جيد

التشوهات القوامية Posture Abnormalities

التشوهات القوامية: هي أي انحراف أو خلل في العلاقة بين أجزاء الجسم، سواءً في وضع الوقوف، أم الجلوس، أم أثناء الحركة، وبالتالي فإن العلاقة السليمة بين أجزاء الجسم تمكن الفرد من الحصول على قوام جسدي سليم يسمح له بأداء وظائفه الحركية بفعالية وبأقل مصروف من الطاقة، وبالحد الأدنى من مخاطر إصابة العضلات، والأوتار، والأربطة، والمفاصل.

أسباب تشوهات القوام Causes of Posture Abnormalities

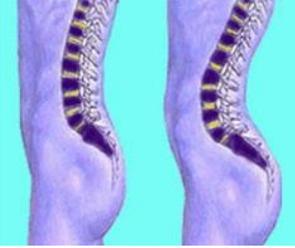
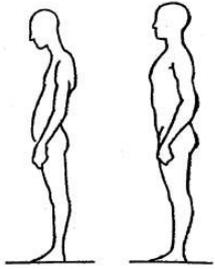
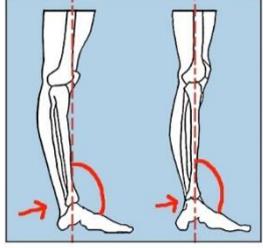
Abnormalities

١. المهن التي تتطلب من الفرد اتخاذ أوضاع جسدية خاطئة.
٢. الأعمال التي تتطلب خفض الرأس للأمام كالذاكرة، والكتابة.
٣. الجلوس أمام التلفاز، والحاسب لفترات طويلة في وضعية خاطئة.
٤. الزيادة في وزن الجسم.
٥. الوقوف الخاطئ.
٦. تعود الشخص على النوم على البطن، أو الظهر.
٧. وضع الجلوس الخاطئ على مقعد الدراسة.
٨. كعب الحذاء النسائي العالي.
٩. ضعف في بعض العضلات.
١٠. هشاشة ولين العظام.
١١. قيادة السيارات لفترات طويلة.
١٢. سوء التغذية.
١٣. الوراثة. (الفتاح، والسيد، ٢٠٠٢م).



التمارين البدنية والتشوهات القوامية...وقاية وعلاج

Exercise for posture problems Prevention and Intervention

	المرتبطة		
	صداع، دوخة، ألم في منطقة الرقبة، والكتفين، والذراعين.	محاذاة الرأس تكون أمام مركز ثقل الجسم، ويسمى أيضا الرقبة البارزة "poke neck"	انحراف الرأس للأمام Forward head
	يضعف عملية التنفس بسبب أن الصدر غائر للداخل، ألم في الرقبة، والكتفين، والذراعين.	انحناء (ثني) زائد في أعلى الظهر، ويسمى أيضا hump back	التحدب Kyphosis
	آلام/إصابة في الظهر، بروز منطقة البطن، وآلام الحوض عند النساء.	انحناء (مد) زائد في أسفل الظهر، مع ميلان الحوض للأمام، ويسمى أيضا swayback	التحدب القطني Lumbar lordosis
	آلام/إصابة في الظهر، تحدب المنطقة القطنية Lumber lordosis، وآلام الحوض عند النساء.	بروز زائد في منطقة البطن (الأحشاء)	التدلي البطني Abdominal ptosis
	زيادة مخاطر إصابة الركبة، تحدب المنطقة القطنية Lumber lordosis	مد الركبة للخلف بشكل مفرط.	المد الزائد في الركبة Hyperextended knees

يقوم المفصل بوظيفة الحركة من خلال عمل العضلة Agonist. والعضلة المقابلة Antagonist. وعندما تكون العضلة في إحدى جهات المفصل أقوى من العضلة المقابلة، فإنها تعمل على سحب جزء الجسم المتصل بها باتجاهها، وهنا تكمن أهمية التمرينات التصحيحية Corrective Exercises، والتي تصمم لتقوية العضلة الضعيفة، ولإطالة العضلة القوية، وبالتالي الحصول على توازن في القوى حول المفصل بين العضلة العاملة، والعضلة المقابلة. وعلى سبيل المثال، لتصحيح الانحراف القوامي المسمى (التحدب القطني Lumbar Lordosis) يتم تصميم تمرينات علاجية تصحيحية تعمل على تقوية عضلات منطقة البطن Abdominals وعضلات الفخذ الخلفية Hamstrings وتمرينات أخرى لإطالة عضلات أسفل الظهر Lower Back وعضلات ثني الحوض Hip Flexor.

التمرينات العلاجية Therapeutic Exercises:

هي نوع من التمرينات الرياضية، تستخدم في إعادة تأهيل الفرد بعد الإصابات الناتجة عن الحوادث المختلفة، أو بعد العمليات الجراحية، وعلاج بعض الأمراض كالضعف العضلي، والشلل، والتشوهات القوامية.

أنواع التمرينات العلاجية Types of Therapeutic Exercises:

تنقسم إلى أنواع عدة، ويستخدم كل نوع تبعاً لدرجة الإصابة، أو الشيء المراد التعامل معه كالتالي.

١. تمرينات قسرية Passive Exercises.

وهي الحركات التي يقوم بها المعالج أو أي قوى خارجية عن المريض / بينما تكون عضلاته في حالة ارتخاء.

٢. تمرينات عاملة Active Exercises.

- حركات حرة: يقوم بها المريض بنفسه.

- حركات بمساعدة الآخرين.

- حركات مضاعفة: ضد مقاومة من المعالج أو أوزان خارجية.

توجيهات للحصول على قوام جيد Guidelines for Good Posture:

- التغذية الجيدة المتوازنة.

- النشاط البدني المنتظم لجميع أجزاء الجسم دون التركيز على جانب معين.

- الحالة النفسية الجيدة.

- الحفاظ على وزن جسم صحي.

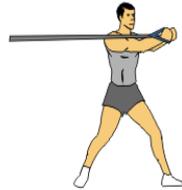
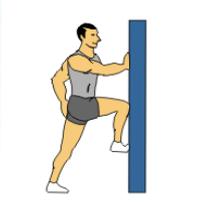
- الوعي بأسباب حدوث التشوهات لتجنبها.

- تجنب العادات الخاطئة.

- تجنب الحركات السريعة، والمفاجئة خصوصاً لمنطقة الظهر.

- الحفاظ على وضعية قوام صحيح عند حمل الأشياء الثقيلة.

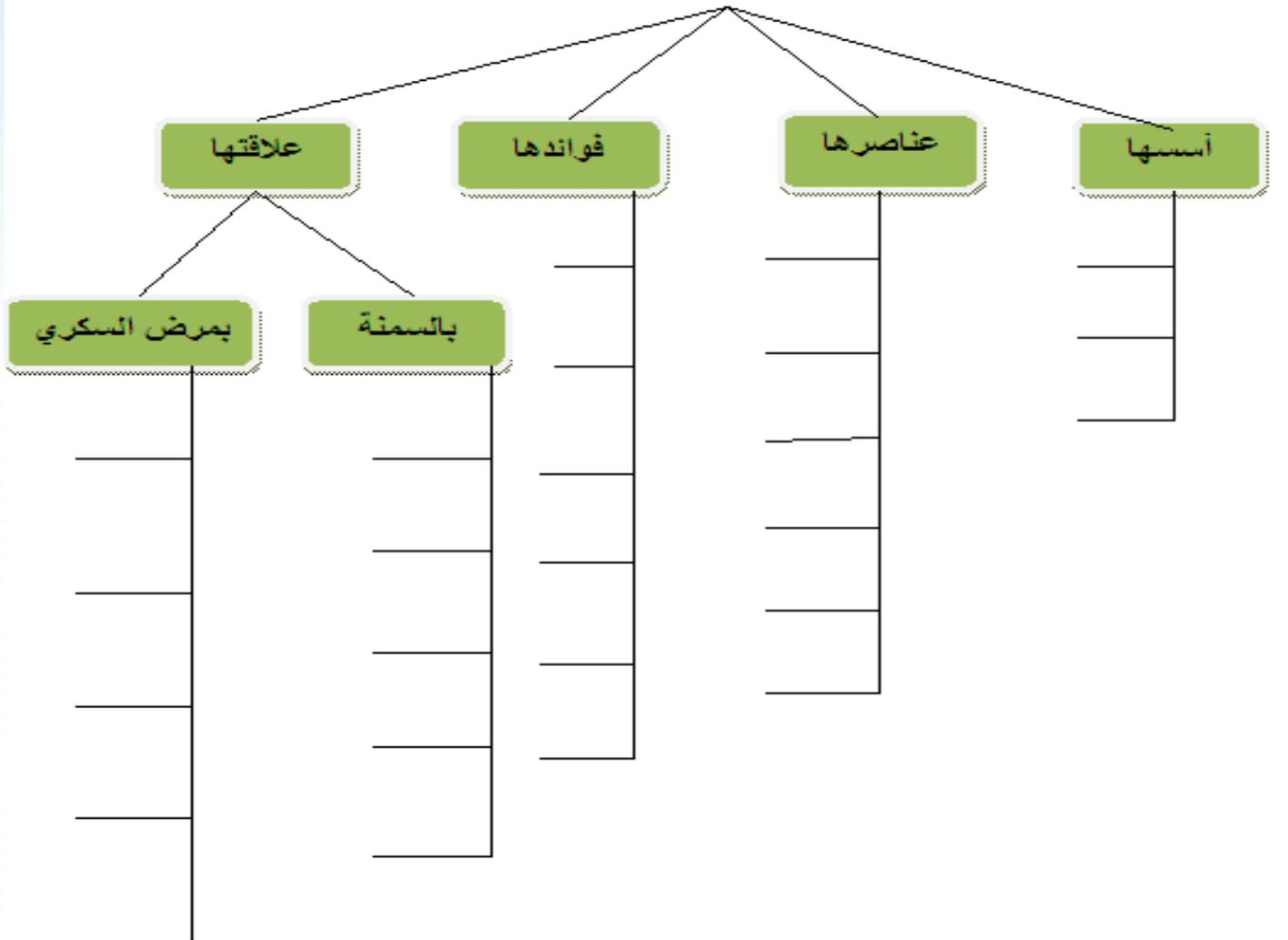
- الحفاظ على وضعية جلوس صحيحة خصوصاً عند الجلوس لفترات طويلة.



نشاط (١)

بالمشاركة مع المجموعة، أكمل المعلومات الآتية عن اللياقة البدنية

اللياقة البدنية



نشاط (٢)

بالمشاركة مع أفراد مجموعتك، اذكر تمريناً رياضياً ينمي كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية

نشاط (٣)

بالتشارك مع أفراد مجموعتك، اذكر فوائد أخرى لممارسة الرياضة على جسم الإنسان

نشاط (٤)

اذكر أنواعاً أخرى من التشوهات القوامية

مُؤشرات الأداء

عزيزي الطالب/ة، لمعرفة مدى استفادتك من وحدة "اللياقة البدنية"، قم بقياس مؤشرات الأداء الآتية من خلال مخرجات تعلم الوحدة:

م	مُؤشر الأداء
١	وضح مفهوم التربية البدنية.
٢	اشرح أهمية التربية البدنية ودورها في حياة الفرد.
٣	حدد عناصر اللياقة البدنية وطرق تنميتها.
٤	اذكر الطرق التي تنمي عناصر اللياقة البدنية.

الوحدة التاسعة

الإسعافات الأولية

First Aid

* قال تعالى في (وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا) الآية ٣٢

"سواصل الاستثمار في التعليم والتدريب وتزويد أبنائنا بالمعارف والمهارات اللازمة لوظائف المستقبل. وسيكون هدفنا أن يحصل كل طفل سعودي - أينما كان - على فرص التعليم الجيد وفق خيارات متنوعة، وسيكون تركيزنا أكبر على مراحل التعليم المبكر، وعلى تأهيل المدرسين والقيادات التربوية وتدريبهم وتطوير المناهج الدراسية".

رؤية المملكة 2030

* القرآن الكريم، سورة المائدة، الآية (٣٢).

الهدف العام:

تهدف هذه الوحدة إلى تعريف الطالب/ة بمفهوم الإسعافات الأولية، وأنواع الإصابات التي تحدث في الشارع والمنزل والمدرسة، والمصنع وغيرها، والفرق بين تلك الإصابات، والتصرف السليم حيالها.

مخرجات التعلم:

عزيزي الطالب/ة.....

- يتوقع منك عند المشاركة في هذه الوحدة أن تكون قادراً - بإذن الله - على أن:
- تحدد أنواع الإصابات المنتشرة التي تحدث في الشوارع والمنازل والمدارس والجامعات والمصانع وغيرها.
- تفرق بين أنواع الإصابات ودرجة خطورتها.
- توضح كيفية التصرف السليم عند وقوع الإصابة والتعامل الطبي حيالها.
- توضح كيفية منع تدهور صحة المصاب.
- تشرح كيفية إنقاذ حياة المصاب.

الإسعافات الأولية First Aid:

هي مجموعة من الإجراءات والتدابير الوقائية التي يقدمها بعض الأفراد الموجودين في مكان الحادث، بهدف إنقاذ حياة المصاب، أو لمنع وقوع مضاعفات لحين وصول الدعم الطبي، فهي الفاصل بين الحياة والموت، لذا هناك عاملان رئيسيان يتوقف عليهما نجاح عملية الإسعافات الأولية هما (حسن التصرف مع سرعة التصرف).

أهداف الإسعافات الأولية Aims of First Aid:

PRESERVE, PREVENT, & PROMOTE

الإسعافات الأولية لا تمثل علاجاً كاملاً لغالبية المصابين، ولكن لا يمكن أن نقلل من أهميتها لها دور فاعل في:

١. الحفاظ على الحياة Preserve life.
٢. الوقاية من وقوع مضاعفات Prevent further harm.
٣. السرعة في الشفاء Promote recovery. (فضة، ٢٠٠٤م)





أولويات الإسعافات الأولية (the ABCs): First Aid Priorities

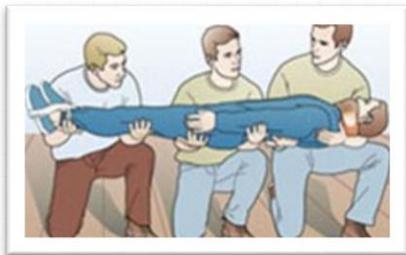
- ١ - مجرى الهواء A=Airway
- ٢ - التنفس B=Breathing
- ٣ - الدورة الدموية C=Circulation

(زكريا، والشناوي، ٢٠١٠م)

الشروط الواجب توافرها في المسعف Paramedic Traits

- ١- الاستعداد المسبق للقيام بعملية الإسعافات الأولية.
 - ٢- المحافظة على ضبط النفس أثناء عملية الإسعاف.
 - ٣- التأهيل في عملية الإسعافات نظرياً وعملياً.
 - ٤- المعرفة المسبقة بأنواع الإصابات وطرق علاجها.
 - ٥- المشاركة الفاعلة في عملية الإسعاف، والتعاون مع الجهات الأخرى التي لها علاقة بالحوادث.
- (الصفدي، ٢٠١٠م)

القواعد الأساسية في الإسعافات الأولية First Aid Basics



- ١ - إبعاد المصاب عن مصدر الخطر.
- ٢ - ضمان سلامة كل من طاقم الإسعاف أولاً، ثم الجمهور، ثم المصاب.
- ٣- تقييم وضع المصاب من حيث التنفس، والنبض، وحالة الوعي.
- ٤- طلب المساعدة من أي شخص قريب بأن يتصل بالإسعاف.
- ٥- فك الملابس الضيقة، والأحزمة فوق منطقة الإصابة، والجروح.
- ٦- في حالة توقف تنفس المصاب يجب الإسراع في إجراء عملية التنفس الاصطناعي.

٧- إذا كان هناك نزيف يجب وقفه وبسرعة.

٨- تدفئة جسم المصاب.

٩- نقل المصاب إلى المستشفى. (شليس، ٢٠٠٠م)

((احذر))

لا تحرك المصاب من مكانه إلا في حالة وجود خطر عليه يهدد حياته

العلامات الحيوية Vital Signs

((انتبه))

لا بد من الاهتمام بقياس العلامات الحيوية عند إسعاف المصاب

أولاً: الوعي: Consciousness

للتأكد من وعي المصاب قم بالآتي:

- ١ - هز المصاب مع مناداته، مع ملاحظة مدى الاستجابة على عينيه وأطرافه.
- ٢ - اضغط بقبضة اليد على صدر المصاب ولاحظ مدى الاستجابة للألم فإن تحرك أو تكلم فهذا مؤشر على وعيه.



ثانياً: التنفس: Breathing

التنفس لدى الشخص البالغ يتراوح ما بين ١٢ - ١٨ نفس في الدقيقة، وللتأكد من التنفس لدى المصاب قم بالآتي:

- ١ - النظر إلى حركة ارتفاع وانخفاض الصدر.
- ٢ - سماع صوت الشهيق والزفير.
- ٣ - تحسس الحرارة ورطوبة التنفس.



ثالثاً: النبض: Pulse

يتراوح عدد نبضات القلب الطبيعية لدى الشخص البالغ من ٦٠ - ٨٠ نبضة في الدقيقة، ويزداد عند الأطفال، ويمكن قياس النبض من خلال:

• الشريان السباتي Carotid artery.

موجود في العنق وهو الأكبر حجماً وقريب من القلب.

• الشريان الكعبري Radial artery.

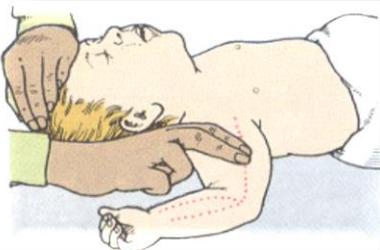
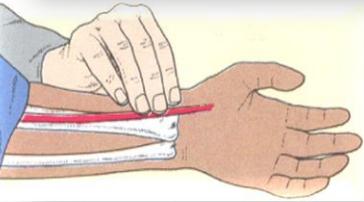
موجود في معصم اليد (الرسغ) باتجاه الإبهام.

• الشريان العضدي Brachial artery.

موجود تحت الإبط في العضد ما بين مفصل الكتف والمرفق ويستخدم لقياس النبض عند الأطفال وحديثي الولادة.

رابعاً: ضغط الدم Blood Pressure

يستخدم لقياس ضغط الدم اليدوي أو الإلكتروني، ومعدل ضغط الدم الطبيعي عند الشخص البالغ ١٢٠ / ٨٠ ملم زئبقي.



خامساً: درجة الحرارة Body Temperature:

غالباً ما يؤخذ مؤشر حرارة الجسم بتحسس الجلد المكشوف للمصاب باليد وذلك لأخذ فكرة أولية عنها، ثم نستخدم ميزان الحرارة لنحصل على قراءة صحيحة.

ودرجة حرارة الجسم الطبيعية هي (+، -) (٣٧,٢) درجة مئوية، أو (٩٨,٢ فهرنهايت) ويمكن قياسها بوضع ميزان الحرارة في هذه الأماكن بالجسم: (تحت اللسان - تحت الإبط - داخل فتحة الشرج للأطفال وحديثي الولادة)

سادساً: الوفاة Death:

لا يعد توقف القلب أو التنفس مؤشراً على الوفاة فذلك يمكن إنقاذه ولكن الوفاة تنقسم إلى قسمين:

• وفاة إكلينيكية (سريرية) Clinical Death

هي توقف مؤقت للقلب والتنفس، ويمكن إنقاذه بإذن الله عن طرق الإنعاش القلبي الرئوي.

• وفاة خلوية (بيولوجية) Biological Death

وهي موت خلايا الجسم وتوقفها عن العمل عند انقطاع الأكسجين عنها. (عبد اللطيف، والجرواني، ٢٠٠٨م)

((انتبه))

خلايا المخ تسير في اتجاه التلف بعد مرور أربعة دقائق من انقطاع الأكسجين عنها

الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) Cardiopulmonary Resuscitation

الخطوة الأولى:

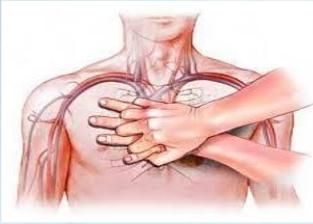
- اطلب المساعدة الطبية الهلال الأحمر السعودي ورقمه (٩٧٧).
- افتح مجرى التنفس برفع الذقن لأعلى وإمالة الرأس للخلف.
- افحص التنفس، إذا كان المصاب لا يتنفس أعطه نفسين إنقاذ بالطريقة التالية:

- * أغلق الأنف بالسبابة والإبهام بإحدى يديك، باليد الأخرى افتح فم المصاب.
- * خذ نفساً عميقاً وضع فمك حول فم المصاب بإحكام وانفخ بثبات لمدة ثانيتين حتى يرتفع صدره.
- * أعط نفساً آخرًا بنفس الطريقة (لا بد من ملاحظة ارتفاع صدره).



الخطوة الثانية:

- افحص النبض لمدة عشر ثوانٍ بوضع إصبعين على الشريان السباتي الموجود في الرقبة.
- إذا كان النبض موجوداً اكتب بإعطاء نفس صناعي واحد كل خمس ثوانٍ ولمدة دقيقة ثم افحص مرة أخرى النبض والنفس.
- إذا كان النبض متوقفاً قم بعمل الضغوط الصدرية.
- حدد مكان الضغط بوضع الإصبعين السبابة والوسطى أسفل عظم القص.
- ضع عقب اليد الأخرى بجوار أصابعك فوق عظمة القص ثم ضع عقب اليد الأولى فوق اليد الأخرى وشبك وارفع أصابعك.
- اجعل كتفيك فوق المصاب والذراعين مستقيمين واضغط عمودياً للأسفل على عظمة القص لعمق (٤-٥ سم) تقريباً.
- اضغط (٣) ضغوطات بمعدل (١٠٠) مرة في الدقيقة تقريباً. (النجرس، ٢٠٠٥م).



استمر بعمل الإنعاش القلبي الرئوي ٣٠ ضغطة مقابل ٢ نفس صناعي حتى تصل المساعدة الطبية، أو أن يعود التنفس تلقائياً للمصاب.

خطوات إنعاش القلب الرئوي للأطفال والرضع

CPR Instructions For Infants and Small Children

الرضيع	الطفل ١-٨ سنوات	التصرف
الضرب على باطن القدم	مناداته - هز الكتف	التأكد من الوعي
رفع الذقن لأعلى وإمال الرأس للخلف	(انظر - اسمع - حس) لمدة ١٠ ثواني	فتح مجرى التنفس
الشريان العضدي	الشريان السباتي	فحص التنفس
نفس كل ٣ ثواني		فحص النبض
٣٠ ضغطة مقابل ٢ نفس صناعي		معدل التنفس
١,٥ - ٣ سم	٣-٤ سم	معدل الضغوط الصدرية
إصبعين	يد واحدة فقط	عمق الضغط
		الضغط باستخدام



النزيف Hemorrhaging

أنواع النزيف:

- نزيف داخلي Internal bleeding

- نزيف خارجي External bleeding

أنواع النزيف الخارجي:

١ - النزيف الشعيري Capillary bleeding.

يخرج الدم منها على هيئة رشح بسيط، يمكن السيطرة عليه بسهولة.

٢ - النزيف الوريدي Venous bleeding.

الأوردة هي: الأوعية الدموية التي تحمل الدم غير المؤكسد المحمل بثاني أكسيد الكربون العائد إلى القلب، وضغط الدم بها منخفض، وعند إصابتها يخرج الدم بشكل بطيء ومستمر ويكون لون الدم أحمر داكن.

٣ - النزيف الشرياني Arterial bleeding.

الشرايين هي: أوعية دموية تحمل الدم المؤكسد المحمل بالأكسجين من القلب إلى أنسجة وخلايا الجسم، وضغط الدم بها مرتفع، وعند وقوع الإصابة ينساب الدم منها بغزارة ويكون لون الدم أحمر فاتح. (فضة، ٢٠٠٤م).



النزف هو: خروج، أو انسياب الدم من الأوعية الدموية نتيجة لوقوع إصابة، وقد يكون داخلياً، أو خارجياً.

أسباب النزيف Causes of Bleeding:

- ١ - الحوادث والصدمات (تهتك أنسجة الجسم).
- ٢ - ارتفاع ضغط الدم الشرياني، وخاصة الأنف، والجيوب الأنفية.
- ٣ - الالتهابات مثل: التهاب الكلى، والمثانة، والقولون.
- ٤ - الأورام مثل: سرطان الجهاز التنفسي، وسرطان الرئة، وسرطان المثانة، وسرطان عنق الرحم.
- ٥ - أمراض الدم مثل: الجلطة الدموية، ونقص الصفائح الدموية.
- ٦ - ارتطام الجسم بأدوات حادة. (فضة، ٢٠٠٤).

إسعاف المريض المصاب بالنزيف: Bleeding Control

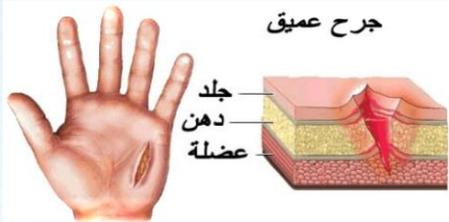
- يجب على المسعف التحكم بالنزيف بأسرع وقت ممكن وذلك من خلال الخطوات الآتية:
- ١ - اجعل المصاب بوضع استلقاء على الظهر.
 - ٢ - فك ثياب المصاب حول مكان الإصابة.
 - ٣ - فحص التنفس والنبض وهل هناك حالة إغماء.
 - ٤ - في حالة فقدان المصاب التنفس والنبض يجب عمل إنعاش قلبي رئوي.
 - ٥ - الضغط المباشر على مكان النزيف وهذا يعمل على توقف الدورة الدموية في منطقة النزف.
 - ٦ - رفع العضو المصاب أعلى من مستوى القلب.
 - ٧ - طمأنة المريض والطلب منه أن يرتاح.
 - ٨ - تغطية المصاب حتى يبقى دافئ الجسم.
 - ٩ - نقل المصاب للمستشفى. (زكريا، والشناوي، ٢٠١٠م).

الجروح Wounds

هي إصابة النسيج الحي بسبب قطع، أو ضرب، أو تصادم، وغالباً ما ينتج عن قطع في الجلد، يمكن أن يؤدي إلى النزيف - ألم - أو الإصابة بالكزاز Tetanus (في حالة التلوث).

(انتبه)

ترك الجرح معرضاً للهواء الطلق يسرع من شفاؤه، لكن تغطيته تضمن عدم تلوثه.



(احذر)

لا تهمل عضة الحيوانات أو الجروح بأشياء ملوثة كالمعادن فقد يتسبب ذلك في الإصابة بالكزاز (انقل المصاب فوراً إلى المستشفى لأخذ مصل التيتانوس قبل مرور ساعتين من الإصابة).

تصنيف الجروح وطرق إسعافها

Wounds Classification and Management

١- الجروح البسيطة Superficial wounds:

تسبب خروج دم بسيط من مكان الإصابة، وقد يتوقف الدم سريعاً.

• طريقة إسعاف المصاب تكون كالتالي:

- ١ - ينظف المسعف يديه بالماء والصابون ثم بمعقم طبي.
- ٢ - تنظيف الجرح جيداً بمعقمات طبية.
- ٣ - يجب إزالة أية أجسام غريبة مثل التراب والخشب والزجاج بملقط معقم.
- ٤ - ينشف الجرح ويغطى بضمادات نظيفة.
- ٥ - يلف الجرح بشاش طبي.

٢- الجروح العميقة Deep wounds:

هي الأكثر خطورة لأنه يتبعها خروج الدم بكميات كبيرة، وما لم يتم السيطرة على الدم يصاب الإنسان بصدمة وهي قلة كمية الدم في الجسم، ومن ثم الوفاة.

• طريقة إسعاف المصاب تكون كالتالي:

- ١ - ينظف المسعف يديه بالماء والصابون، ثم بمعقم طبي.
- ٢ - تنظيف الجرح جيداً بمعقمات طبية.
- ٣ - يجب على المسعف عدم إزالة الأجسام الغريبة، لأن ذلك قد يسبب مضاعفات.
- ٤ - عمل ربطة ما بين القلب والإصابة لمحاولة تقليل اندفاع الدم.
- ٥ - رفع الجزء المصاب أعلى من مستوى القلب.
- ٦ - نقل المصاب للمستشفى. (شلس، ٢٠٠٠م).

أسباب نزيف الأنف (الرعاف)

Causes of Nosebleeds

- الإصابة بالحمى.
- ارتفاع ضغط الدم الشرياني.
- العلاج بالأدوية التي تسبب سيولة للدم.
- التعرض لأشعة الشمس فترة طويلة.
- صدمة قوية مباشرة على الأنف.
- التهاب الجيوب الأنفية. (شلش، ٢٠٠٠م).

((ملحوظة))

لا تجعل قمة الرأس مائلة للخلف حتى لا يرجع الدم الي الحلق فيدخل في المعدة ويسبب القيء.



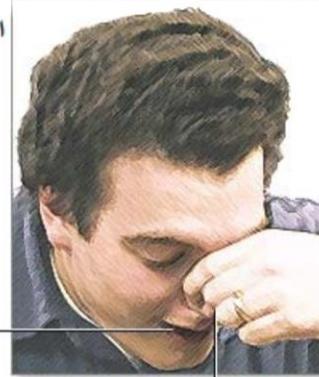
يعرف الرعاف على أنه نزف دموي من داخل الأوعية الدموية في الأنف.

كيف تسعف نزيف الأنف (الرعاف)

Firs Aid for Nosebleeds

- ١ - تهدئة المصاب نفسياً.
- ٢ - اطلب من المصاب الجلوس والاسترخاء وإمالة الرأس إلى الأمام.
- ٣ - اطلب من المصاب التنفس من الفم.
- ٤ - اطلب من المصاب الضغط على مقدمة الأنف لمدة ١٠ دقائق.
- ٥ - إذا لم يتوقف النزيف بعد ١٠ دقائق، يجب إعادة الضغط لمدة ١٠ دقائق أخرى ولا تسمح للمصاب برفع رأسه.
- ٦ - بعد توقف النزيف اطلب من المصاب عدم إجهاد نفسه أي يجب أن يرتاح المصاب لمدة لا تقل عن أربع ساعات حتى لا يعود النزيف.
- ٧ - نظف الأنف بماء فاتر دون استنشاق.
- ٨ - إذا استمر النزف لمدة تزيد عن ٣٠ دقيقة يجب طلب مساعدة الطبيب. (زكريا، والشناوي، ٢٠١٠م).

الجلوس مائلاً الرأس للامام



الضغط على مقدمة الانف للتنفس من الفم

الحروق Burns

الحرق هو: جرح مفتوح ناتج عن خراب تخثري لطبقات الجلد السطحية والعميقة

تصنيف الحروق Burn Classifications:

تصنف الحروق تبعاً لعمق الحرق إلى ثلاثة أنواع

١ - حروق الدرجة الأولى First Degree:

- عبارة عن تورم واحمرار الجلد مع ألم.
- تنتج بسبب الجلوس لفترة طويلة تحت أشعة الشمس الشديدة، ملامسة أجسام ساخنة، أو تناول المشروبات أو الماء الحار.

إسعاف الإصابة:

يتم وضع العضو المصاب تحت تيار ماء بارد، ويوضع عليه مرهم خاص بالجروح.

٢ - حروق الدرجة الثانية Second Degree:

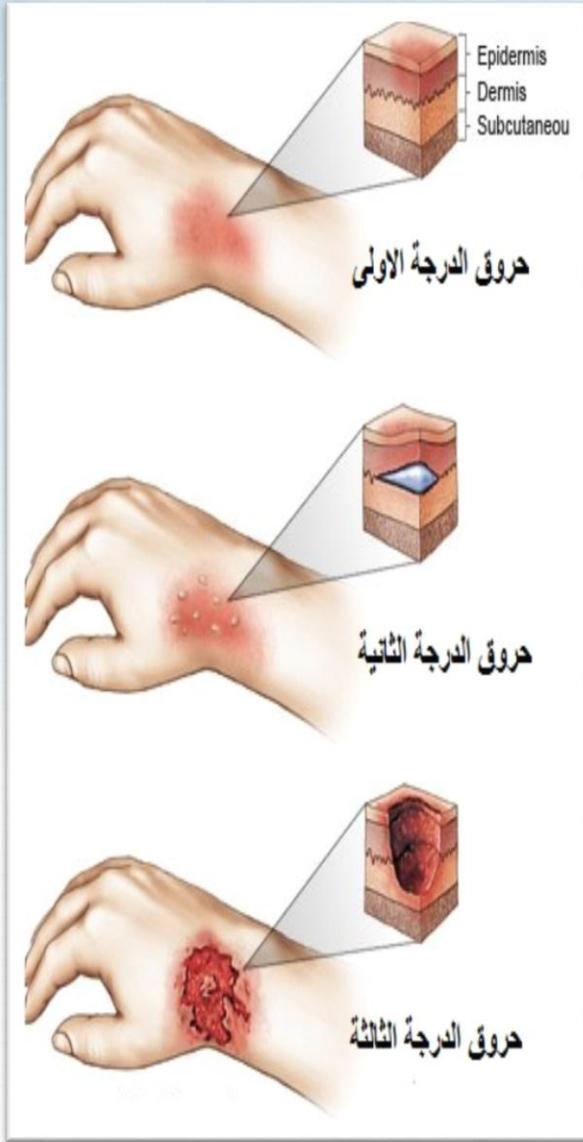
- تشمل طبقات الجلد الخارجية، وتمتد للداخلية، ويتحول الجلد إلى اللون الأبيض، أو الأحمر الغامق مع تكوين الفقاع، وتورم، وارتشاح.
- تكون نتيجة للاتصال بالمواد الكيماوية، ولامسة جسم ساخن جداً، أو ملامسة لهب.

إسعاف الإصابة:

- غمر الجزء المصاب بالماء البارد.
- تجفف مكان الإصابة.
- وضع كريمات خاصة للحروق.
- تضميده بقطعة شاش مغمسة بالفازلين المعقم.
- وضع قطعة شاش معقم وجاف.

٣ - حروق الدرجة الثالثة Third Degree:

- عبارة عن تفحم وانسلاخ طبقات الجلد ومن الممكن أن يمتد الحرق إلى الأعصاب.
- أسباب الإصابة: تعرض العضو المصاب لمصدر لهب شديد ولفترة طويلة، أو انسكاب مادة كيميائية أو الصعق الكهربائي. (عبد اللطيف، والجرواني، ٢٠٠٨م).





كيف يمكن إسعاف الحروق

First Aid of Burn Victims

- ١ - تجنب الإصابة.
- ٢ - أطفئ النار المشتعلة باستخدام بطانية أو مسحوق إطفاء الحريق أو الماء كخيار أخير.
- ٣ - أبعاد المصاب عن مصدر الحريق.
- ٤ - قم بإزالة أي عوائق من منطقة الحرق كالملابس والمجوهرات قبل أن تتورم ولكن لا تنزع الملابس الملتصقة.
- ٥ - لا تلمس الحرق، أو تفتح الفقاعات إن وجدت.
- ٦ - لا تضع أي كريمات أو مراهم على الحرق.
- ٧ - إذا كان الحرق نتيجة مادة كيميائية فاستخدم التبريد لمدة ٢٠ دقيقة على الأقل.
- ٨ - عدم وضع الثلج على الحروق.
- ٩ - إذا كان الحرق في الوجه لا تغطية، واستمر في تبريده بالماء حتى تصل المساعدة.
- ١٠ - انقل المصاب إلى المستشفى. (الصفدي، ٢٠١٠م).

الكسور Fractures

أسباب الكسور Causes of Fractures:

- ١ - الحوادث، حوادث سيارات، أو حوادث رياضية، أو حوادث سقوط وغيرها.
- ٢ - الاصطدام بأجسام قاسية.
- ٣ - سقوط جسم ثقيل على الجسم. (الصفدي، ٢٠١٠م).

الكسر عبارة عن تخلخل في تماسك النسيج العظمي ويؤدي ذلك إلى انفصاله.



أنواع الكسور Fracture Classification:

- ١ - كسر بسيط Closed fracture: كسر في العظام دون حدوث جروح، أو إصابات أخرى.
- ٢ - كسر مركب Open fracture/Compound fracture: كسر كلي للعظام مصحوب بجرح خارجي.

أعراض الكسور Signs and symptoms:

١. ألم شديد في الجزء المصاب.
٢. تورم واحمرار مكان الإصابة.
٣. عدم القدرة على تحريك الجزء المصاب.
٤. قصر في الطرف المصاب.
٥. يشعر المصاب بدوخة، وتعرق، وبرودة، وعدم الارتياح، وتسارع في دقات القلب، وانخفاض في ضغط الدم إذا كان هناك نزف. (صبري، ٢٠١٢م).

إسعاف الكسور

First Aid for Fractures

- ١ - يجب تثبيت العضو المصاب كما هو دون تحريك، وذلك عن طريق جبيرة خاصة إن وجدت، أو تثبيتها على جسم خشبي، أو معدني، وبسرعة، وهذا يقلل شدة الألم، ويقلل استمرار النزيف، وعدم مضاعفات للكسر.
 - ٢ - يجب تدفئته وإعطائه مسكناً للألم، ورفع مستوى حالته المعنوية.
 - ٣ - في حالة كان الكسر مفتوحاً، والعظم مكشوفاً يجب الإسراع بتغطيته بضماد طبي معقم قبل وضع الجبيرة، حتى لا تدخل الجراثيم إلى العظم والأنسجة العميقة، وتسبب تلوثاً contamination.
 - ٤ - نقل المصاب إلى المستشفى.
- وهنا تتوقف مسؤولية المسعف وتتم المعالجة النهائية من قبل الطبيب المختص. (الصفدي، ٢٠١٠م).



كسور العمود الفقري

Vertebral compression fracture

((احذرو!))

ترجع خطورة الكسور في العمود الفقري Vertebral compression fracture إلى احتمال إصابة النخاع الشوكي، لذا تجنب نهائياً تحريك المصاب عن موضعه، وإن تطلب الأمر ذلك، فلا بد من وجود مساعدة من آخرين.

انسداد مجرى الهواء (الغصة) Choking

أعراض الإصابة Symptoms and signs:

- ١ - اختناق، بحيث يمسك الحلق Throat بإحدى اليدين أو كلاهما.
- ٢ - يفقد المصاب القدرة على التنفس والكلام.
- ٣ - تصلب في الرقبة، والوجه، وظهور الشرايين، وازرقاق الفم والشففتين.
- ٤ - غياب عن الوعي.

تحدث الإصابة عندما يدخل جزء من الطعام أو أي شيء آخر في القصبة الهوائية Windpipe بدلاً من دخوله في مجرى الطعام.

أسباب الإصابة Causes of Choking:

- دخول جسم غريب في مجرى التنفس.
- دخول قطع كبيرة من الطعام لم تمضغ إلى الحلق.



مسك منطقة الحلق من علامات الغصة
Universal Sign For Choking



مناورة هيمليك
Heimlich Maneuver

إسعاف المصاب بالغصة

First Aid for Choking

- ١ - إذا كان هناك أسنان اصطناعية يجب نزعها.
- ٢ - تشجيع المصاب على السعال.
- ٣ - مساعدة المريض على الانحناء للأمام بحيث يكون الرأس بمستوى أدنى من الرئتين وضرب المصاب عدة ضربات بين لوجي الكتف.
- ٤ - فحص فم المصاب للتأكد من خروج ما علق بفمه.
- ٥ - إذا لم ينجح ذلك يجب على المسعف تطبيق ما يسمى (مناورة هيمليك Heimlich Maneuver) بحيث يقف خلف المصاب ويكون اتجاه ظهر المصاب للمسعف، ويقوم المسعف بلف يديه حول معدة المصاب بين الصرة وعظم القص ويقوم بسحب القبضة نحوه وبشدة بحيث تدفع المعدة باتجاه أسفل الرئتين، وتكرر هذه العملية عدة مرات لطرده الجسم العالق إلى الخارج. (غزال، والعزير، ٢٠٠٧م).

إسعاف الفصّة عند الأطفال الرضع

First Aid for Choking in Infants

- 1 - اقلب الطفل المصاب بحيث يكون الرأس في وضع أسفل الصدر.
- 2 - إعطاء الطفل خمس ضربات ظهرية بين لوجي الكتف.
- 3 - قم بعمل خمس ضغطات صدرية بين عظم الصدر والسرّة.
- 4 - كرر الخطوات السابقة حتى يتم إزالة الانسداد.
- 5 - نقل الطفل المصاب للمستشفى في حال تعذر إخراج الجسم المسبب للانسداد. (النجرس، ٢٠٠٥م).



الصدمة الكهربائية Electric shock:

تحدث في المنازل وأماكن العمل وهذه الإصابة ناتجة عن سوء التعامل مع الكهرباء، قد يؤدي ذلك إلى حروق وكسور في العظام أو قصور في عمل القلب ومن ثم الوفاة.

خطوات إسعاف الصدمة الكهربائية

First Aid for Electric Shock

- 1 - فصل التيار الكهربائي وإبعاد المصاب عن مصدر الخطر.
- 2 - فحص العلامات الحيوية للمصاب (النبض والتنفس).
- 3 - في حالة قصور في عمل القلب يجب عمل إنعاش قلبي رئوي للمصاب.
- 4 - يجب نقل المصاب للمستشفى، للتأكد من عدم وجود كسور أو أية مضاعفات أخرى. (غزال، وعبد العزيز، ٢٠٠٧م).



التسمم الغذائي Food borne illness:

إسعاف التسمم الغذائي First Aid for food poisoning:

- 1 - إحداث تقيؤ، عن طريق الضغط بإصبعين على مؤخرة اللسان، أو عن طريق إجبار المصاب بشرب محلول ملحي مركز.
- 2 - تفرغ الأمعاء بالسرعة الممكنة عن طريق إعطاء المريض المسهلات Laxatives، أو حقنة شرجية Enema.

أعراض التسمم الغذائي Symptoms:

- غثيان وتقيؤ.
- ألم حاد في البطن، وإسهال شديد.
- هبوط عام وانخفاض درجة حرارة الجسم. (بدح، وآخرون، ٢٠٠٩م).

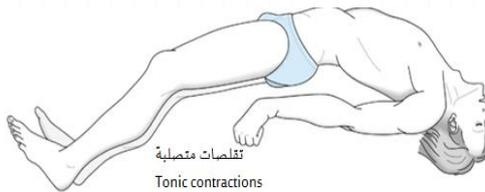
إسعاف حالات التعرض للدغ الأفاعي ولسع العقارب First Aid for Bites and Stings



- ١ - اتصل بخدمة الطوارئ الطبية.
- ٢ - اطلب من المصاب الاستلقاء وعدم الحركة وقم بتهديته.
- ٣ - اجعل موضع الإصابة في مستوى منخفض عن مستوى القلب.
- ٤ - اربط فوق الإصابة وتحتها بحوالي ٥ سم.
- ٥ - لا تحاول جرح أو خدش مكان العضة أو اللدغة ولا تحاول امتصاص السم.
- ٦ - قم بتبريد المكان المصاب باستخدام الثلج لتأخير امتصاص السم وتخفيف الألم.
- ٧ - نقل المصاب فوراً إلى المستشفى لإجراء الإسعاف اللازم. (سلامة، ٥٢٠١١).

إسعاف حالات الصرع First Aid for Epilepsy

- يستخدم مصطلح **صرع Epilepsy**، أو **اضطراب تشنجي convulsive disorders** للدلالة على إحدى حالات الجهاز العصبي المركزي المزمنة، والتي تتصف بتكرر ظهور نوبات Seizures، هذه الحالة ليست مرضاً، بل توصف بأنها خلل بالنشاط الكهربائي في الخلايا العصبية لقشرة الدماغ Cerebral cortex neurons.
- **النوبة Seizure** عبارة عن تغير مفاجئ في حالة الوعي Consciousness أو السلوك Behavior تتصف بنشاط عضلي حركي لا إرادي نتيجة نشاط كهربائي غير طبيعي في الخلايا العصبية لقشرة الدماغ.
- * تتصف نوبة الصرع بظهور التقلصات العضلية والتي تظهر على مرحلتين:
 - * تقلصات ارتجاجية Conic contractions.
 - * تقلصات متصلبة Tonic contractions.
- تشير إحدى الدراسات* التي أجريت في جامعة الملك سعود بالرياض إلى أن معدل انتشار الصرع في المملكة العربية السعودية بلغ ٦,٥٤ مصاب لكل ١٠٠٠ شخص، وتظهر أول نوبة صرع عند ٢٠٪ من المصابين قبل سن العاشرة، بينما ٣٠٪ من المصابين تظهر لديهم أو نوبة صرع في العقد الثاني من العمر. و ٢٠٪ في العقد الثالث. أما ٣٠٪ المتبقية تظهر أول نوبة صرع لديهم بعد سن ٤٠ سنة.



أعراض الإصابة Epilepsy Seizure Symptoms:

- ١ - يفقد المريض وعيه ويسقط أرضاً، ويطلق عدة صرخات قوية.
- ٢ - تصلب في الجسد.
- ٣ - توقف في التنفس.
- ٤ - زرقة في الشفاه.
- ٥ - احتقان في الوجه. (النجرس، ٢٠٠٥م).

إسعاف المصاب بنوبة صرع First Aid for Epilepsy:

- ١ - في حالة مشاهدة المصاب يهوي إلى الأرض يجب سنده خوفاً من إصابته بأذى جراء السقوط.
- ٢ - يجب إبعاد لسان المصاب العالق بين الفكين وإلا فإنه سوف يقطع لسانه.
- ٣ - وضع قطعة قماش بين الفكين للمحافظة عليهما بعيدين عن بعضهما البعض.
- ٤ - تنظيف السائل الخارج من الفم.
- ٥ - فك الأربطة حول الرقبة ووضع شيء رقيق تحت رأسه.
- ٦ - عند توقف التشنج اترك المريض حتى يستعيد عافيته مع عدم إعطائه شيئاً ليشربه. (الصفدي، ٢٠١٠م).

نشاط (١)

ناقش مع زملاء ما يجب مراعاته عند إسعاف المريض

.....

.....

نشاط (٢)

يستكشف الطالب أخطر أنواع النزيف ويحدد أسباب ذلك

.....

.....

.....

نشاط جماعي (٣)

اختر أحد أنواع الإصابات، وأكمل الجدول التالي:

نوع الإصابة:

أسباب الإصابة	طرق الإسعاف

مؤشرات الأداء

عزيزي الطالب/ة، لمعرفة مدى استفادتك من وحدة "الإسعافات الأولية"، قم بقياس مؤشرات الأداء الآتية من خلال مخرجات تعلم الوحدة:

مؤشر الأداء	م
حدد أنواع الإصابات المنتشرة التي تحدث في الشوارع، والمنازل، والمدارس، والجامعات، والمصانع، وغيرها.	١
فرق بين أنواع الإصابات، ودرجة خطورتها.	٢
وضح كيفية التصرف السليم عند وقوع الإصابة، والتعامل الطبي حيالها.	٣
وضح كيفية منع تدهور صحة المصاب.	٤
اشرح كيفية إنقاذ حياة المصاب.	٥

الوحدة العاشرة

البيئة الصحية

The Healthy Environment

* روى الإمام البخاري عن جابر رضي الله عنه أن الرسول -عليه الصلاة والسلام- قال: (ما من مسلم يغرُسُ غرساً أو يزرعُ زرعاً فيأكلُ منه طيرٌ أو إنسانٌ أو بهيمةٌ إلا كانَ له بهِ صدقةٌ)

"يُعدُّ حفاظنا على بيئتنا ومقدراتنا الطبيعية واجبنا دينياً وأخلاقياً وإنسانياً، ومن مسؤولياتنا تجاه الأجيال القادمة، ومن المقومات الأساسية لجودة حياتنا. لذلك، سنعمل على الحد من التلوث برفع كفاءة إدارة المخلفات والحد من التلوث بمختلف أنواعه، كما سنقاوم ظاهرة التصحر، وسنعمل على الاستثمار الأمثل لثروتنا المائية عبر الترشيح واستخدام المياه المعالجة والمتجددة، وسنؤسس لمشروع متكامل لإعادة تدوير النفايات، وسنعمل على حماية الشواطئ والمحيطات والجزر وتهيئتها، بما يمكن الجميع من الاستمتاع بها، وذلك من خلال مشروعات تمولها الصناديق الحكومية والقطاع الخاص."

رؤية المملكة 2030

* مشكاة المصابيح، باب الصدقة.

تهدف هذه الوحدة إلى تعريف الطالب/ة بمفهوم البيئة الصحية ومدى ارتباطها بحياتنا اليومية، وأنواع التلوث وخطورته، وكيفية التعامل مع البيئات الملوثة.

الهدف العام:



مخرجات التعلم:

عزيزي الطالب/ة.....

يتوقع منك عند المشاركة في هذه الوحدة أن تكون قادراً – بإذن الله – على أن:

- توضح أهمية الصحة البيئية ومدى ارتباط البيئة بحياتنا اليومية.
- توضح خطورة التعاملات السلبية مع البيئة المحيطة بنا، وكيفية انعكاس ذلك على حياتنا اليومية.
- تُعدّد أنواع التلوث البيئي ومدى خطورتها على صحة الإنسان
- تشرح كيفية التعامل السليم بحال وجودنا في بيئات ملوثة تهدد حياتنا، وكيفية تقييم الأشياء من منطلق بيئي.
- تحدد الحلول المناسبة في حالة وقوع أي تلوث بيئي.

البيئة Environment

هي إجمالي الأشياء التي تحيط بنا على سطح الأرض وتؤثر على وجود الكائنات الحية. وهي جزء أساسي من مكونات البرنامج الصحي للمجتمع، وتعد من أهم العوامل التي تساعد على خفض نسبة انتشار الأمراض والمشاكل الصحية.

مكونات البيئة Environment Components:

١. **البيئة الطبيعية Natural environment:** وتشمل: الماء، والهواء، والإضاءة، والحرارة، والرطوبة، والمسكن، والفضلات، والصوت، والإشعاعات.
٢. **البيئة البيولوجية Biological environment:** وتشمل: جميع الكائنات الحية، حيوانية، ونباتية، والأحياء الدقيقة.
٣. **البيئة الاجتماعية Social environment:** وتحتوي على الثقافة، والتربية، والتعليم، والعلاقات الأسرية، والاقتصادية، والاجتماعية. (غزال، وعبد العزيز، ٢٠٠٧م).

أهمية البيئة الصحية Importance of Healthy Environment

١. الوقاية من الأخطار الصحية التي قد تنتج عن البيئة الملوثة.
٢. المساعدة في رفع مستوى الرفاهية برفع المستوى الصحي للشعب لكي يتوفر لهم حياة أفضل.
٣. في حالة توفر بيئة صحية يعيش المواطن براحة وسعادة.
٤. رفع الكفاءة الإنتاجية للعاملين بالدولة.

عوامل توفير بيئة صحية

Creating Healthy Environment

١. توفير وسط صحي في المدارس والجامعات من حيث: المياه النقية، دورات المياه، التهوية والإضاءة المناسبة.
 ٢. متابعة المحلات التجارية والمصانع والتأكد من ممارستها للمبادئ الصحية في العمل.
 ٣. الإشراف الصحي على الفنادق والمطاعم والمعسكرات التي تقام بها الأنشطة.
 ٤. اتخاذ الإجراءات الوقائية لمنع وقوع الحوادث والحرائق داخل المنازل وفي الأماكن العامة.
 ٥. مراقبة التلوث البيئي بشكل عام، وحول المصانع بشكل خاص. (بسام، ٢٠٠٥م).
١. تصحيح العيوب في الثروة المائية، حتى تصبح نقية نظيفة، ولها صفات كيميائية مطابقة للمواصفات والمقاييس العالمية.
 ٢. تحديد الطرق المناسبة للتخلص من الفضلات بطريقة لا تؤثر على حياة الإنسان.
 ٣. توفير المسكن المناسب للمواطنين وتهيئته لمنع انتشار الأمراض.
 ٤. نشر الثقافة الصحية بين المواطنين.
 ٥. مكافحة الحشرات والقوارض.

التلوث البيئي Pollution

التلوث البيئي هو أي تغيير كمي، أو نوعي يطرأ على النظام البيئي بسبب السلوكيات الخاطئة من قبل الإنسان للموارد البيئية. مما يؤدي إلى الإخلال بالتوازن البيئي ويؤثر على البيئة ومواردها.

مستويات التلوث البيئي:

١- التلوث المقبول (غير الخطير)

هو الذي يستطيع الإنسان أن يتعايش معه دون أن يعرض نفسه للضرر أو اختلال التوازن البيئي (عوادم السيارات - التدخين)

٢- التلوث الخطير

هو الذي يصعب على الإنسان أن يتعايش معه دون ظهور آثار سلبية على صحته وعلى البيئة المحيطة مما يؤدي إلى اختلال التوازن البيئي. (مخلفات المصانع)

٣- التلوث المدمر

يحدث فيه انهيار للبيئة والإنسان معاً ويقضي على التوازن البيئي وهو مرتبط بالتطور التكنولوجي. (تلوث نووي - إشعاعي)



أنواع التلوث البيئي Types of pollution

أولاً: التلوث المائي Water pollution:

قال تعالى "وجعلنا من الماء كل شيء حي" (سورة الأنبياء، الآية ٣٠). يعتبر الماء ضرورة من ضروريات الحياة، لأنه يدخل في تركيب جميع خلايا وأنسجة الجسم، وهو وسط تتم فيه جميع العمليات الحيوية كالهضم والامتصاص وله استخدامات كثيرة منها:

استخدامات المياه:

- ١- الشرب والطبخ.
- ٢- الاستحمام والنظافة.
- ٣- ري المزروعات.
- ٤- في الكثير من الصناعات.
- ٥- وسيلة لإطفاء الحرائق. (غانم، ٢٠١٥م).

((انتبه))

المياه العذبة في المملكة العربية السعودية شحيحة والحفاظ عليها واجب لذا فإن هدرها يعد استنزافاً للموارد المائية والإسراف في استخدامها من أخطر القضايا البيئية

مسببات الأمراض التي تنتقل بواسطة الماء

Pathogens and Water

١. مسببات بكتيرية Pathogenic bacteria
مثل الكوليرا، والدوسنتاريا، والتيفود،
والنزلات المعوية عند الأطفال والكبار.
٢. مسببات فيروسية Pathogenic viruses
مثل شلل الأطفال والالتهاب
الكبدى الوبائي A وبعض أنواع النزلات
الشعبية (المعوية) عند الأطفال.
٣. أمراض طفيلية Parasitic diseases مثل
البلهارسيا Schistosomiasis
والأميبية. Amoebae (غانم، ٢٠١٥م).

مصادر تلوث المياه Water Pollution Sources:

١. تلوث طبيعي: وهذا يعني تغير في خصائص
الماء الطبيعية، فيصبح الماء غير مستساغ
للاستعمال البشري، فتصبح رائحته كريهة
ويتغير لونه ويصبح مذاقه غير مقبول.
٢. تلوث كيميائي: يحدث هذا التلوث نتيجة تلوث
الماء بمواد سامة كيميائية مثل المبيدات
الحشرية، أو الزرنيخ أو مركبات الرصاص والتي
تكسب الماء رائحة ومذاقا كريهين.
٣. تلوث بكتيري: وهذا يحدث بوجود ميكروبات
مرضية تسبب أمراضاً عديدة معدية عند
الشرب. (غانم، ٢٠١٥م).

ثانياً: التلوث الهوائي Air Pollution:

الهواء من العناصر الأساسية لاستمرارية الحياة، ويتكون الهواء الذي يستنشقه الإنسان من
٢٠,٩٥ ٪ أوكسجين و ٧٨,٠٨ ٪ نيتروجين و ٠,٩٣ ٪ أرجون و ٠,٠٣ ٪ ثاني أكسيد الكربون
و ٠,٠١ غازات متعددة أخرى لا تأثير لها على صحة الإنسان إذا بقيت نسبتها ضئيلة.

مصادر تلوث الهواء causes air pollution:

- أ- مصادر طبيعية Natural actions:
 ١. حرائق الغابات Forest fires.
 ٢. الثورات البركانية Volcanic eruptions.
 ٣. التعرية بسبب الرياح Wind erosion.
 ٤. انتشار حبوب اللقاح Pollen dispersal.
- ب- مصادر بفعل الإنسان Anthropogenic actions:
 ١. عوادم السيارات Automobile emissions.
 ٢. احتراق الوقود Burning Fossil Fuels.
 ٣. انبعاثات المصانع Industrial emissions.
 ٤. النشاطات العسكرية والحروب Military operations.

أهم العناصر الملوثة للهواء Major Air Pollutants

من أكثر العناصر انتشاراً والتي تسبب التلوث الهوائي هي العناصر الآتية:
١. ثاني أكسيد الكربون Carbon dioxide:

الناتج عن احتراق الفحم والزيوت وخاصة في حالة عدم الاحتراق الكامل.
٢. أول أكسيد الكربون Carbon monoxide:

الناتج عن الاحتراق غير الكامل للوقود، ومصدره الرئيسي عوادم السيارات.
٣. أكاسيد النيتروجين Nitrogen oxides:

الناتج عن احتراق الوقود، والمصدر الرئيسي عوادم السيارات في الخارج، وأفران الغاز داخل المنزل.

٤. الأوزون Ozone:

ينتج باتحاد ثلاث ذرات أكسجين حيث يتحد مع ملوثات أخرى وقد يسبب اعتلال في وظائف الرئة والتهاب الأنف. (غزال، وعبد العزيز، ٢٠٠٧م).

ثالثاً: تلوث التربة Soil Pollution

تعتبر التربة مصدراً للخير والثمر، وهي من أكثر العناصر البيئية التي يسيء الإنسان استخدامها، فمن خلال بعض الممارسات التي يقوم بها الإنسان يحدث تلوث التربة، ومن بين هذه الممارسات هو الاستعمال المفرط لمواد من صنع الإنسان، مثل:

١ - الأسمدة الزراعية Fertilizers

٢ - المبيدات الكيميائية Chemical pesticides

٣ - الفضلات الصناعية Industrial wastes

٤ - تخزين المواد المشعة Nuclear wastes

٥ - قطع أشجار الغابات Deforestation

٦ التعدين وحفر المناجم Mining

وغيرها، وهذا بالتالي ينعكس أثره على النبات والحيوان وبالتالي على الإنسان ومن أهم نتائج تلوث التربة التلوث الغذائي. (غزال، وعبد العزيز، ٢٠٠٧م).



خندق لظفي



رابعاً: التلوث الغذائي Food contamination:

يعرف التلوث الغذائي بأنه احتواء المواد الغذائية على الملوثات كالجراثيم، والمواد الكيميائية، أو الطبيعية، أو المشعة. وهذا بالتالي يهدد حياة الإنسان، ويعرضه إلى ما يسمى بالتسمم الغذائي.

أسباب التلوث الغذائي

Food contamination sources

١. وجود مواد ملوثة في التربة مثل: المعادن الثقيلة كالزئبق، والرصاص، والزرنيخ وغيرها.
٢. ري المزروعات بمياه ملوثة.
٣. الاستعمال المفرط للمبيدات الزراعية.
٤. تحلل الأغذية نتيجة لتكاثر البكتيريا والفطريات، أو بسبب التخزين غير المناسب أو لفترة طويلة، أو تعرض الأغذية لإشعاعات ملوثة.

طرق مواجهة التلوث الغذائي:

- ١ - نشر الوعي الصحي البيئي بين المواطنين.
- ٢ - توعية المزارعين بعدم رش المبيدات الحشرية والفطرية على المزروعات بشكل مباشر.
- ٣ - تشجيع المواطنين على أكل الأطعمة الطازجة والابتعاد عن الأطعمة المعلبة.
- ٤ - التوعية الأفراد بالطرق الصحيحة لحفظ وتخزين الأطعمة.
- ٥ - تعبئة المواد الغذائية في عبوات لا تؤثر على طبيعتها.
- ٦ - عدم السماح ببيع الأغذية في أماكن مكشوفة. (غانم، ٢٠١٥م).

خامساً: التلوث بالنفايات Waste Pollution

٢ - النفايات الإشعاعية Radioactive waste:

- تمتد مخاطر هذه النفايات خارج نطاق القوات المسلحة حيث تشكل تهديداً حقيقياً للمدنيين خاصة وهي لا تستخدم للأغراض العسكرية فحسب، بل تستخدم في توليد الكهرباء وغيرها.
- تعاني بعض الدول من مشكلة التخلص من النفايات النووية وهذا يهدد البيئة والأترية والمياه الجوفية والكائنات الحية المحيطة بها بالدمار والموت.

١ - الفضلات Household trash/Garbage.

- هي فضلات أو مخلفات الإنسان.
- يجب أن يتم التخلص منها بطريقة سليمة، ووضعها في أماكن مخصصة لذلك.
- إذا تم تجميع وتكديس هذه الفضلات تنتشر الروائح الكريهة والحشرات والقوارض وغيرها، ويؤدي ذلك إلى أمراض خطيرة كالإسهال والكوليرا والدوسنتاريا والأميبية وغيرها. (غانم، ٢٠١٥م).

كيف نحقق صحة البيئة Pollution Control:



١. الاهتمام بصحة الأسرة والبيت الذي تعيش فيه الأسرة لأن النظافة جزء رئيسي من الوقاية.
٢. التخلص من الفضلات ووضعها في الأماكن المخصصة لذلك.
٣. المحافظة على نظافة المناطق العامة والشوارع.
٤. حماية الثروة الحيوانية من الأمراض التي قد تنتقل للإنسان.
٥. مكافحة الحشرات والقوارض.
٦. نشر الثقافة الصحية الخاصة بالتلوث بين فئات المجتمع.
٧. استغلال مصادر الطاقة البديلة مثل الطاقة الشمسية والرياح والمد والجزر لتقليل من استهلاك الوقود.
٨. إبعاد المصانع عن المدن ووضعها في مناطق غير صالحة للزراعة لتقليل نسبة خطورتها في التلوث النباتي والحيواني والتربة.
٩. إقامة حزمة من الأشجار حول المصانع للحد من انبعاث الغازات والدخان.
١٠. الاهتمام بشبكة الصرف الصحي لمنع وصول المياه الملوثة للمياه الجوفية. (بسام، ٢٠٠٥م).



مُؤشّرات الأداء

عزيزي الطالب/ة، لمعرفة مدى استفادتك منوحدة "البيئة الصحية"، قم بقياس مؤشرات الأداء الآتية من خلال مخرجات تعلّم الوحدة:

م	مُؤشّر الأداء
١	وضح أهمية الصحة البيئية ومدى ارتباط البيئة بحياتنا اليومية.
٢	وضح خطورة التعاملات السلبية مع البيئة المحيطة بنا، وكيفية انعكاس ذلك على حياتنا اليومية.
٣	عدد أنواع التلوّث البيئي ومدى خطورتها على صحة الإنسان
٤	اشرح كيفية التعامل السليم بحال وجود بيئات ملوثة تهدد حياتنا، وكيفية المساعدة على تقييم الأشياء من منطلق بيئي.
٥	حدد الحلول المناسبة في حالة وقوع أي تلوّث بيئي.
٦	اقترح حلولاً للحد من هدر المياه العذبة.

الوحدة الحادية عشر

الصحة الإنجابية

Reproductive Health

قال تعالى " يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا (1) سورة النساء "

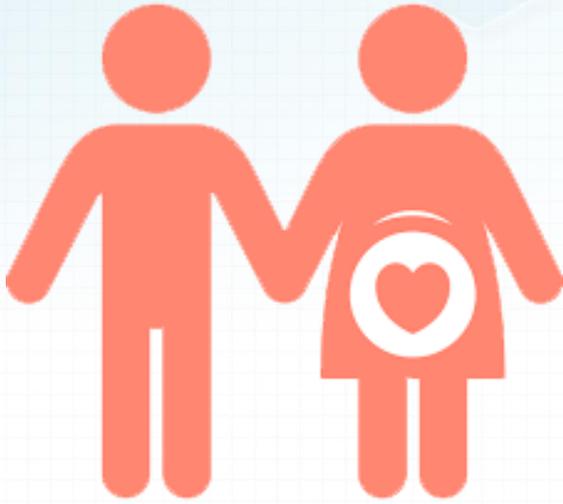
"في وطننا ووفرة من بدائل الطاقة المتجددة، وفيها ثروات سخية من الذهب والفوسفات واليورانيوم وغيرها. وأهم هذا كله، ثروتنا الأولى لا تعادلها ثروة مهما بلغت: شعب طموح، معظمه من الشباب، هو فخر بلادنا وضمان مستقبلها بعون الله، ولا ننسى أنه بسواعد أبنائها قامت هذه الدولة في ظروف بالغة الصعوبة، عندما وحدها الملك عبد العزيز بن عبد الرحمن آل سعود. وبسواعد أبنائه، سيفاجئ هذا الوطن العالم من جديد"

رؤية المملكة 2030

القرآن الكريم، سورة النساء، آية (1).

تهدف هذه الوحدة إلى إكساب الطالب/ة المهارات والاتجاهات والمعلومات الخاصة بالصحة الإيجابية للوصول إلى صحة إيجابية سليمة.

الهدف العام:



مخرجات التعلم:

عزيزي الطالب/ة.....

يتوقع منك عند المشاركة في هذه الوحدة أن تكون قادراً - بإذن الله - على أن:

- توضح أهمية الصحة الإيجابية للمرأة.
- تشرح التصرف الصحيح لمواجهة المشكلات الصحية التي تتعرض لها المرأة أثناء الحمل.
- تشرح أعراض الإصابة بسرطان الثدي.
- تبين أهمية ممارسة النشاط الرياضي من أجل صحة إيجابية للمرأة.
- تذكر الطرق الإيجابية لتنظيم النسل.
- تذكر أسباب العقم.
- تحدد الغذاء المناسب للأم والجنين.

مقدمة:

يُعد الإنجاب نعمة من نعم الله علينا، وبها تكون السعادة في الدنيا، وللصحة الإنجابية مدلولات أوسع وأشمل من تعريفها بالصحة البدنية أو العقلية، لأن كلمة إنجاب تعني إنتاج أطفال أصحاء من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية، ولصحة الفرد في طفولته أثر كبير على صحته في المراحل العمرية المختلفة وعند زواجه، وهي أحد مجالات الثقافة الصحية، والتي من خلالها يحافظ الفرد على النسل، ويكون لدينا مواليد أصحاء أقوياء خالين من المرض أو الإعاقة، وخفض عدد الوفيات.

مفهوم الصحة الإنجابية:

عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة الإنجابية على أنها "حالة من اكتمال العافية البدنية والعقلية والاجتماعية، وليس مجرد الخلو من الأمراض أو العجز في الأمور المتعلقة بالجهاز التناسلي، ووظائفه وعملياته وتطوراتها، وليست مجرد السلامة من المرض أو الإعاقة"، وهي تعد جزءاً أساسياً من الصحة العامة وتعكس المستوى الصحي للرجل والمرأة في سن الإنجاب. (عدوان، ٢٠١٥م).

أهداف الصحة الإنجابية:

- ١- إكساب الفرد المعلومات المرتبطة بالصحة والغذاء والحمل والأمومة الآمنة، وكذلك الأمراض التي تصيب الأجهزة التناسلية.
- ٢- تعريف الفرد بأهم القضايا والمشكلات الصحية الإنجابية.
- ٣- ممارسة العادات الصحية السليمة التي تساعد المرأة على المحافظة على صحتها وصحة رضيعها.
- ٤- اتخاذ القرارات الصحية المناسبة للفرد للوقاية من الأمراض.
- ٥- اختيار نوع السلوك الذي يساعد الفتاة على تجنب الإصابة بالأمراض قبل الزواج وأثناء الحمل وبعد الولادة.
- ٦- تقديم الرعاية للأم أثناء الحمل والولادة والنفاس.
- ٧- تعزيز قدرة الزوجين في تنظيم الإنجاب وموعده بدون أي مخاطر صحية.
- ٨- الحد من الممارسات والعادات التي تضر بالصحة الإنجابية.
- ٩- خفض معدل وفيات الأمهات، وخفض معدل وفيات الأطفال أثناء الولادة الناتجة عن قلة الوعي الصحي. (مزاهرة، ٢٠٠٢م).

خدمات الصحة الإنجابية:

- ١ - خدمات تنظيم الأسرة: من حيث تقديم التثقيف الصحي والمشورة وتقديم الوسائل اللازمة لتنظيم الأسرة.
- ٢ - في مجال الأمومة الآمنة: تقديم الرعاية الأولية قبل الحمل ومتابعة الحمل حتى الولادة، وتلبية الاحتياجات الغذائية للأم الحامل والمرضع.
- ٢ - خدمات صحية للطفل: من خلال مراقبة تطوره ونموه وإعطائه المطاعيم اللازمة له ومعالجة الأمراض التي قد تصيبه. (بدح، وآخرون، ٢٠٠٩م).

حقوق الصحة الإنجابية:

- ١- الحق في توفير المعلومات والمعرفة حول الصحة الإنجابية والجنسية.
- ٢- الإنصاف وتأكيد الذات والمسؤولية في العلاقة الشخصية.
- ٣- الحق في خدمات الصحة الإنجابية والجنسية فيجب أن تكون مقبولة اجتماعياً وسهلة المنال.
- ٤- الحق في حماية الحكومات للصحة الإنجابية والجنسية.
- ٥- حق المباشرة بين فترات الحمل.
- ٦- حق الحصول على أعلى مستوى من الصحة الأسرية والإنجابية.
- ٧- الحق في اتخاذ القرارات المتعلقة بالتناسل والتوالد دون عنف أو تمييز.

دور الرجل في الصحة الإنجابية:

للرجل دورٌ فاعلٌ ومهمٌ في الصحة الإنجابية، فلا يمكننا أن نغفل عن هذا الدور، حيث يقع على عاتقه مسؤولية كبيرة في تحقيق الصحة الإنجابية، ولهذا فيجب أن يكون الرجل على درجة عالية من الوعي بموضوع الصحة الإنجابية من حيث:

- ١- الأمراض المتعلقة بالإنجاب.
- ٢- وسائل تنظيم الأسرة.
- ٣- أماكن توفر خدمات الصحة الإنجابية.
- ٤- مساندة الرجل للمرأة في اتخاذ القرارات المتعلقة بالإنجاب. (بدح، وآخرون، ٢٠٠٩م).

العوامل المؤثرة في الصحة الإنجابية للمرأة:

- ١ - عمر الأم: أثبتت الدراسات أن أفضل عمر للإنجاب بين ٢٠ - ٣٥ سنة.
- ٢ - استخدام وسائل تنظيم الحمل لأنها تساعد على تباعد الحمل وتقليل مخاطر وفاة المواليد.
- ٣ - الرضاعة الطبيعية: تعمل الرضاعة الطبيعية كوسيلة لتنظيم الحمل لأنها في أغلب الأحيان تساعد على التباعد في الحمل.
- ٤ - مستوى الأم التعليمي: وهذا يؤدي إلى تحسين في وضع الأم الصحي وبشكل كبير ويزيد من ثقافة الأم عن الصحة الإنجابية.
- ٥- المتابعة الطبية للأم بانتظام.
- ٦ - حالة الأم الصحية قبل الحمل.
- ٧ - هل عند الأم أمراض مزمنة (سكري، ضغط الدم، سُمنة. الخ). (باخظمة، والزهراني، ٢٠٠٨م).

أهمية الصحة الإنجابية:

- ١-الصحة الإنجابية تهتم بصحة المرأة قبل الزواج من حيث (الاستعداد العقلي، والنفسي، والثقافي، والتغيرات الفسيولوجية) وتوعية المرأة بأهمية التغذية وإجراء الفحوصات الطبية الدورية.
- ٢-الصحة الإنجابية تهتم بصحة المرأة بعد الزواج وأثناء الحمل والولادة وبعد الولادة.
- ٣-الصحة الإنجابية تهتم بقدرة الزوجين على بناء علاقات سليمة، والقدرة على الإنجاب وتنظيم النسل ضمن بيئة آمنة.
- ٤-الصحة الإنجابية تهتم برعاية المرأة بعد سن الإنجاب، من خلال التشخيص المبكر لسرطان الثدي والرحم وهشاشة العظام وكيفية الوقاية منها. (غزال، وعبد العزيز، ٢٠٠٧م).

أبعاد الصحة الإنجابية:

- للصحة الإنجابية أبعاد متعددة ومتشابكة يعتمد بعضها على بعض ويتأثر كل منها بالآخر، فإذا تحسن أحد الأبعاد غالباً ما تتحسن الأبعاد الأخرى والعكس صحيح، ومن أهم أبعاد الصحة الإنجابية ما يلي:
- ١ - مشكلات الدورة الشهرية وانقطاعها (سن اليأس).
 - ٢ - قضايا الإنجاب والمشاكل بعده.

- ٣ - مشكلات الولادة الطبيعية والقيصرية.
- ٤ - موضوعات الإخصاب الصناعي.
- ٥ - مشكلات العقم المستديم، والعقم المؤقت وعلاجهما.
- ٦ - الأمراض المنقولة جنسياً.
- ٧ - أمراض الجهاز التناسلي.
- ٨ - إيجابيات وسلبيات تنظيم الحمل والنسل ووسائله.
- ٩ - فوائد الرضاعة الطبيعية وسلبيات الرضاعة الصناعية.
- ١٠ - التغذية السليمة. (مزهرة، ٢٠٠٢م).

الدورة الشهرية

النظافة أثناء فترة الحيض

- يجب أن تمارس المرأة حياتها العادية بصورة طبيعية تماما أثناء الحيض، وأن تستخدم كما تشاء، ولكن يفضل استخدام الماء الفاتر، لأن الماء الساخن يمكن أن يزيد من نزول الدم، كما يكفي الاغتسال بالماء والصابون، فليس هناك أي داع لاستخدام مطهرات خاصة.
- يجب تغيير الفوطة الصحية بانتظام وبمعدل أربع ساعات يوميا، لأن بقاءها ملوثة بالدم لمدة طويلة يساعد على نمو بكتريا ضارة وحدوث العدوى.

الدورة الشهرية: هي دورة من التغيرات الطبيعية التي تحدث في الرحم والمبيضين بهدف التجهيز لعملية التكاثر، ففيها يتم إنتاج البويضات وتجهيز الرحم للحمل، وتستمر ٢٨ يوما عند أغلب النساء، وقد تصل لحوالي ٣٣ يوما عند البعض، ويبدأ حساب الدورة من أول يوم نزول دم الحيض، وتتميز هذه الدورة بحدوث تقلص الرحم، وتمزق الأوعية الدموية المنتشرة فيه وخروج كمية من دم من الرحم للخارج، وسبب ذلك هو عدم إخصاب البويضة والذي يؤدي إلى ضهور تدريجي في الجسم الأصفر حتى يتلاشى، وتكرر هذه العملية مرة كل شهر لهذا سميت بالدورة الشهرية.

الفحوصات الطبية قبل الزواج

الصحة البدنية والعقلية والاجتماعية الظاهرة لكلا الزوجين لا تعني بالضرورة أن يولد طفل سليماً، فقد يكون أحد الزوجين يحمل مرضاً ما، لذلك لا بد من إجراء فحوصات طبية قبل الزواج لكليهما، والتي تعتبر إحدى الإجراءات الطبية لمنع انتشار الأمراض وانتقالها من جيل لآخر، وظهور أمراض جديدة.

أهداف الفحوصات الطبية قبل الزواج:

الفحوصات الطبية قبل الزواج هي عبارة عن مجموعة من الفحوصات التي يجب على الأفراد المقبلين على الزواج إجراؤها، للتحقق من الأمور الآتية:

- ١- التشخيص المبكر لبعض الأمراض القابلة للعلاج والعمل على معالجتها.
- ٢- التشخيص المبكر لبعض الأمراض الوراثية التي قد يحملها الرجل والمرأة دون علمهم.
- ٣- الفحص المبكر يقلل ولادة أطفال يحملون الأمراض.
- ٤- يُعد كشفًا إكلينيكيًا للتأكد من اكتمال مراحل البلوغ عند الأنثى.
- ٥- اكتشاف أية عيوب خلقية قد تعيق عملية الإنجاب. (بدح، وآخرون، ٢٠٠٩م).

أهم الفحوصات الطبية قبل الزواج:

- ١- تحليل الدم لمعرفة واكتشاف أي مرض مثل الأنيميا.
- ٢- تحليل السائل المنوي لمعرفة قدرة الذكر على الإنجاب في المستقبل.
- ٣- تحليل التهاب الكبد الوبائي.
- ٤- تحليل كشف مرض الزهري والسيلان والإيدز.
- ٥- تحليل نسبة السكر في الدم.
- ٦- فحص فصيلة الدم.
- ٧- تحليل جرثومة الحمل للسيدات (تكسو بلازما) والتي تسمى جرثومة القطط.
- ٨- تحليل الكروموسومات وخاصة لزواج الأقارب.
- ٩- تحليل الهرمونات المنظمة للدورة الشهرية للتأكد من انتظامها.
- ١٠- تحليل فايروس الحصبة الألمانية للمرأة. (صبري، ٢٠١٢م).

العقم

قال الله - تعالى :- ﴿لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ يَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ إِنَاثًا وَيَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ الذُّكُورَ. أَوْ يُرَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنَاثًا وَيَجْعَلُ مَنْ يَشَاءُ عَقِيمًا إِنَّهُ عَلِيمٌ قَدِيرٌ﴾ [الشورى: ٤٩ - ٥٠].

العقم: هو عدم القدرة على الإنجاب لوجود علة أو عيب في أحد الزوجين أو كليهما، في العمر الذي يمكنهم فيه الإنجاب، وهو مشكلة طبية تحتاج للاهتمام والمتابعة من قبل طبيب مختص.

أسباب العقم:

أولاً: أسباب العقم عند الرجال:

- ١- خلل في التآزر الهرموني والعصبي بين الهيبوثالامس والغدة النخامية.
- ٢- خلل في الخصى في عملية إنتاج الحيوانات المنوية، إما بشكل مطلق أو عدد غير كافٍ لعملية الإخصاب.
- ٣- خلل في عملية نقل الحيوانات المنوية من الخصى.
- ٤- خلل في آلية الانتصاب والقذف.

طرق علاج العقم عند الرجل:

- ١- العلاج بالعقاقير والذي يتمثل في العلاج بالهرمونات وبعض الفيتامينات.
- ٢- العلاج بالجراحة إذا كان هناك عيوب خلقية في الذكر أو انسداد الأنابيب المنوية.

ثانياً: أسباب العقم عند النساء:

- ١- ضيق المهبل.
- ٢- حموضة المهبل.
- ٣- عدم قدرة المبيضين على إفراز البويضة.
- ٤- التهاب عنق الرحم وتقرحاته.
- ٥- أورام في المبيض.
- ٦- الممارسة الجنسية في فترة الحيض.
- ٧- عقم يصيب المرأة منذ بداية حياتها الجنسية والتي تعود أسبابه عادةً لأمراض عُدية أو هرمونية، أو لعدم نضوج الأعضاء التناسلية لأسباب تكوينية.
- ٨- عقم يصيب الزوجة بعد إنجابها طفلاً أو طفلين، أو بعد عملية إجهاض.

طرق علاج العقم عند المرأة:

- ١- إعطاء المرأة عقاقير تحتوي على الهرمونات المناسبة.
- ٢- الجراحة الطبية في حالات الحاجة لاستئصال الأورام الليفية الخبيثة من الرحم أو المبيض.
- ٣- التلقيح الصناعي الداخلي.
- ٤- العلاج النفسي، لأن التأخر بالحمل في بعض الأحيان يؤدي إلى مشاكل نفسية قد تؤدي إلى عدم الإنجاب. (عمر، ١٩٨٩م).

تنظيم الأسرة

تنظيم الأسرة هو مفهوم من المفاهيم الأساسية للصحة الإنجابية ولهذا من الواجب على كل فرد معرفة هذا المفهوم والذي يعرف على أنه "التخطيط لتوقيت الإنجاب حيث يكون هناك فترة زمنية مناسبة بين كل حمل وآخر، وذلك باستخدام وسائل منع الحمل " ويعرف كذلك بأنه "وضع عملية الإنجاب في الإطار السليم للحفاظ على صحة الأم والطفل والأسرة، وتقديم الوسائل، والخدمات، والمعلومات المرتبطة بها".

فوائد تنظيم الحمل:

- ١ – تقليل عدد الوفيات سواء للأمهات أو للأطفال.
- ٢ – التخفيف من مخاطر الحمل والولادة والتي قد تؤثر على صحة الأم.
- ٣ – يساعد التباعد بين المواليد في الحفاظ على صحة الطفل من النواحي الجسمية والعقلية والنفسية.
- ٤ – يؤدي التباعد في الحمل في استعادة الأم لصحتها ويحميها من الإصابة بفقر الدم.
- ٥ – يستفيد الطفل من الرضاعة الطبيعية لأطول مدة ممكنة. (مزاورة، ٢٠٠٢م).

وسائل تنظيم الأسرة:

أ – الوسائل الطبيعية.

- الإرضاع من الثدي: غالباً ما تكون الرضاعة سبباً في عدم حمل المرأة، لكن قد تكون غير آمنة خاصة إذا لم تعتمد الأم الإرضاع من الثدي بالكامل.
- فترة الأمان: من المعروف أن البويضة قبل ١٢ يوم من الطمث تكون غير قابلة للتلقيح وكذلك بعد الطمث مباشرة، وهنا يمكن الاتصال الجنسي الآمن دون حدوث حمل، ويجب أن تعرف المرأة أن أسبوع منتصف الدورة الشهرية تكون البويضة جاهزة للتلقيح لذا يجب الابتعاد عن هذا الأسبوع خوفاً من الحمل.
- العزل: تعتمد هذه الطريقة على عدم إيصال الحيوانات المنوية داخل الرحم.

ب – الوسائل الهرمونية:

ومنها استخدام الحقن أو حبوب منع الحمل. (مزاورة، ٢٠٠٢م).

الرضاعة

الرضاعة هي العملية التي يحصل الطفل من خلالها على غذائه، وتقسم الرضاعة إلى رضاعة طبيعية ورضاعة صناعية.

الرضاعة الطبيعية:

هي الرضاعة التي يحصل فيها الطفل على غذائه من حليب الأم، ولها العديد من المميزات التي جعلت منه أفضل غذاء للطفل، خصوصاً في الأشهر الأولى منحياته، وأهم هذه المميزات:

- ١- حليب الأم نظيف وخالٍ من البكتيريا.
- ٢- يحتوي حليب الأم على جميع المواد الغذائية بالكميات والتراكيب التي يحتاجها الطفل في الأشهر الستة الأولى من عمره.
- ٣- يقي حليب الأم الطفل من الإصابة بالأمراض؛ لأنه يحتوي على أجسام مضادة للكثير من أنواع العدوى.
- ٤- يحتوي حليب الأم خلايا الدم البيضاء الحية التي تساعد على محاربة الأمراض.
- ٥- يحتوي حليب الأم على انزيم الليباز الذي يساعد على هضم الدهون.
- ٦- يحتوي حليب الأم على كميات كافية من الماء تقي الطفل من مخاطر الجفاف.
- ٧- حليب الأم سريع الهضم؛ لهذا فالطفل يرغب في الرضاعة مرة أخرى.
- ٨- حليب الأم لا يفسد في الثدي حتى ولو لم ترضع طفلها لعدة أيام.

٩- تساعد الرضاعة الطبيعية على انقباض الرحم مما يؤدي إلى وقف نزيف ما بعد الولادة.

١٠- الرضاعة الطبيعية تقلل نسبة إصابة الأم بسرطان الثدي. (صبري، ٢٠١٢م).

الرضاعة الصناعية:

قد يحتاج الطفل إلى حليب صناعي في بعض الحالات ومنها:

- ١- قلة حليب الأم.
- ٢- عمل الأم.
- ٣- الطفل المولود قبل موعد الولادة بثلاث أسابيع أو أكثر.
- ٤- في حالة مرض الأم.
- ٥- وفاة الأم. (عبد الوهاب، ٢٠٠٤م).

سلبيات الرضاعة الصناعية:

١. قد تسبب سوء تغذية لأنه يحتوي على زيادة في نسبة الكالسيوم والفسفور ودهون غير ملائمة للطفل.
٢. الرضاعة الصناعية مكلفة مادياً.

الفطام:

يعرف الفطام على أنه التوقف عن الإرضاع من ثدي الأم، واستخدام الرضاعة الصناعية "القنينة" وتحويل الطفل إلى غذاء آخر غير الحليب، وهنا يتوجب على الأم إجراء الأمور الآتية:

- ١ - فطم طفلها بالتدرج ولا يكون بصورة مفاجئة مرة واحدة.
- ٢ - عدم إعطاء الطفل الطعام مرة واحدة بل يجب أن يكون بالتدرج.
- ٣ - يجب أن يكون الطعام طازجاً.
- ٤ - التأكد من نظافة الأدوات المستخدمة.
- ٥ - عدم الفطام صيفاً أو بحالة المرض. (بدح، وآخرون، ٢٠٠٩م).

العناية بالثدي:

يجب العناية بالثدي لأنه قد يصاب بالالتهابات مثل:

– التهاب الحلمة والأكياس المائية والدهنية والأورام الليفية وتغيرات كيسية ليفية.

الأعراض التي تشكو منها المصابة بهذه الأمراض هي:

- آلام الثدي وقد يكون موضعياً في جزء معين من الثدي أو في كل أجزائه وسبب ذلك هو زيادة حساسية الثدي للهرمونات التي يفرزها المبيض وهما الاستروجين والبروجسترون، وعادة يحدث الألم قبل الدورة الشهرية.
- الإفرازات من الحلمة. وجود كتل محسوسة.
- عند المرأة المرضعة يكون هناك الألم بسبب تجمع الحليب الذي يسبب احتقاناً في الثدي.
- أما الحلمة المؤلمة ربما يكون سببها الطريقة الخاطئة في الإرضاع، حيث لا يتم إدخال الثدي بشكل كاف في فم الرضيع، فيمسك الطفل بجزء من الحلمة، مما يؤدي إلى تشققها، ولتفادي ذلك يجب أن يطبق الطفل فمه على الحلمة وجزء من الثدي المجاور للحلمة مع الاستمرار في الإرضاع بالشكل الصحيح يزول الألم.
- يصاحب التهاب الثدي سخونة، احمرار، وتورم واحتقان، آلام مع ارتفاع في حرارة الجسم وخموله.

هل تعلم؟

انخروج إفرازات من الحلمة لامرأة غير مرضع وغير حامل هو شيء غير طبيعي، ويجب ملاحظة لون الإفرازات، فالسائل المائل إلى الأخضر يعني وجود التهابات في الأقنية اللبنية، أما الإفرازات الدموية قد تعني في بعض الحالات الإصابة بالمرض الخبيث، كما أن الإفرازات الحليبية إذا استمرت بعد انتهاء الرضاعة لأشهر فهذا يعني ارتفاع هرمون البرولاكتين، ولذلك يجب ألا نتجاهل هذه الإفرازات ومراجعة الطبيب فوراً.

يأتي **سرطان الثدي** في مقدمة أنواع السرطان التي تصيب النساء في العالم المتقدم والعالم النامي على حدٍ سواء، ويُلاحظ ارتفاع معدلات وقوع هذا السرطان في العالم النامي. وعلى الرغم من إمكانية إسهام الاستراتيجيات الوقائية في الحدّ من بعض مخاطر الإصابة بسرطان الثدي، فإنّ تلك الاستراتيجيات لا تمكّن من التخلّص من معظم حالات ذلك السرطان التي تظهر في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل حيث لا يتم تشخيص هذا المرض إلا في مراحل متأخرة.

تحذير:

سرطان الثدي هو أكثر أنواع السرطان المنتشرة بين فئة النساء في جميع أنحاء العالم، ويرتفع نسبة حصوله في البلدان النامية بسبب عدم تشخيصه في مرحلة مبكرة. (الحكيم، ٢٠١١م).

أسباب سرطان الثدي

- قد يكون للوراثة دورٌ في هذا المرض بالإضافة إلى نوعية الأكل، والتعرض إلى الإشعاعات، والخلل في إفراز بعض الهرمونات، كما أن هناك عوامل قد تزيد من إمكانية ظهور الإصابة بالسرطان، منها:
- بدء الإحاضة في سنٍّ مبكرةٍ وتأخر سنِّ اليأس وتأخر سنِّ الإنجاب الأوّل.
- تعرّض النساء اللاتي يستخدمن موانع الحمل والنساء اللاتي يخضعن لاستبدال الهرمونات الطبيعية بهرمونات أخرى.
- تعاطي الكحول.
- فرط الوزن والسمنة.
- الخمول البدني.
- التقدم بالعمر.
- الوراثة.
- وجود علاقة بين سرطان الثدي وسرطانات أخرى عند المرأة مثل سرطان المبيضين. (صالح، ٢٠٠٩م).

أعراض سرطان الثدي:

١. وجود ورم.
٢. إفراز دموي من الحلمة.
٣. تغيير في حجم الثدي.
٤. تغيير في الجلد.
٥. انتفاخ في منطقة الإبط.
٦. بالإضافة إلى فقدان في الشهية.
٧. انخفاض في الوزن. (ديكسون، ٢٠١٣م)

نصائح للمرأة لتجنب سرطان الثدي:

- ١ -التقليل من أكل الدهون.
- ٢ -تجنب السمنة.
- ٣ -الإكثار من أكل أطعمة الغنية بالألياف.
- ٤-الإكثار من أكل الفواكه والخضار.
- ٥ -إجراء الفحص الدوري.
- ٦ -مراجعة الطبيب عند ظهور أية عوارض مرضية على الثدي.
- ٧-الرضاعة الطبيعية تسهم في حماية النساء من هذا السرطان.
- ٨ - ممارسة الرياضة. (ديكسون، ٢٠١٣م).



علاج سرطان الثدي

الطريقة الوحيدة والمؤثرة في علاج سرطان الثدي هي الاكتشاف المبكر، حيث إذا اكتشف مبكراً فإن نسبة الشفاء منه قد تصل إلى ٩٥٪، والاكتشاف المبكر يتم من خلال:

أولاً: الفحص الذاتي:

وهو فحص المرأة للثدي بنفسها دورياً كل شهر، وأفضل وقت هو بعد انتهاء العادة الشهرية حيث يختفي التورم والألم من الثديين.

إن قيامك بفحص ثديك بشكل دوري شهري يعطيك الراحة والاطمئنان وزيارتك لطبيبك كل سنة مرة سيؤكد لك عدم وجود أي شيء غير طبيعي في الثدي.

ثانياً: الفحص السريري:

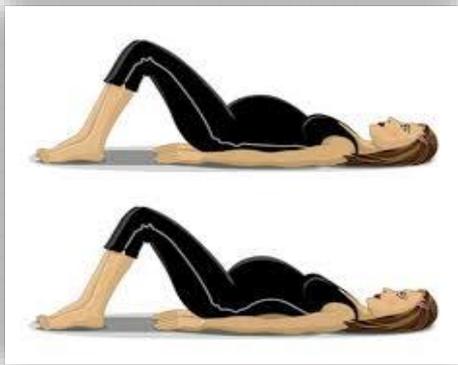
وهو يتم من قبل الطبيب أثناء الفحص العام ويجب إجراؤه سنوياً.

ثالثاً: الفحص الشعاعي:

الفحص الشعاعي للثدي mammogram هو الفحص الأهم والوحيد لاكتشاف سرطان الثدي المبكر، وكذلك الفحص بالموجات فوق الصوتية مع العلم أن اكتشاف كتلة بالثدي ليس بالضرورة أن يعني وجود سرطان، ويجب إجراء الفحص الشعاعي في أيام الدورة الشهرية أو بعد انتهائها مباشرة. (الحكيم، ٢٠١١م).

ممارسة الرياضة وأثرها على المرأة الحامل

- إن الرياضة اليومية الخاصة بالحوامل ترفع كثيراً من معنويات الحامل، وتكسبها ليونة ومرونة ونشاطاً، ويساعدها على تحطيم آلام الولادة بسهولة، وعلى المحافظة على جمالها ورشاقتها وقوامها الجسدي، ونشاطها العام بعد الولادة.
- تلعب الرياضة البدنية أهمية كبرى للحامل نظراً إلى الفوائد الكثيرة التي تنتج عن ممارستها من أبرزها تقوية العضلات، ومساعدة الجسم على حرق كمية كبيرة من السعرات الحرارية، مما يخفف لديها خطر الإصابة بالسمنة وزيادة الوزن، وارتفاع ضغط الدم، والحد من التوتر والتعب النفسي. (غانم، ٢٠١٥م).



معلومات مفيدة للمرأة الحامل

١. الرياضة البدنية الخاصة بالحوامل تزيل الكوابيس أثناء النوم، والاضطرابات النفسية والعصبية التي ترافق الحمل أحيانا، كما أنها تبعد التشنج والنفرة والعصبية، وتهيئ الجسم بأفضل ما يمكن للاسترخاء الذي يتبعه شعور أكبر بالراحة والاطمئنان.
٢. إن الجلوس الصحيح والتنفس الرتيب وتحرك الجسم بليونة وخفة وسهولة وتحقيق التوازن النفسي والجسدي، هو شرط أساسي من شروط الولادة بلا ألم.
٣. يجب أن تقوم الحامل بالتمارين صباح كل يوم بعد تناول الفطور لمدة ساعة ونصف، أو قبل الفطور، مع وجوب الاستراحة بين كل تمرين وآخر لئلا تزداد سرعة التنفس والنبض، وعليها أن تقوم بهذه التمارين على الشرفة أو في غرفة مواجهة للشمس وجيدة التهوية، لكي تصل أكبر كمية من الهواء المنعش والأكسجين إلى الدم والرئتين.
٤. ولكل فترة من فترات الحمل نوع خاص من التمارين الرياضية، بحيث لا تلحق ضررا بالأم أو بالجنين. فلا يجب استخدام تمارين القفز أو الركض في المراحل الأولى من الحمل؛ لئلا تتعرض الحامل للإجهاد.
٥. على الطبيب أن يحدد نوع التمارين الرياضية التي يجب أن تقوم بها الحامل في كل شهر من أشهر الحمل، انطلاقا من عوامل عديدة منها: صحة المرأة، وعمرها، ووضع الجنين، وحالة الحمل.
٦. هناك بعض التمارين الرياضية الخاصة بتسهيل الولادة كتمارين عضلات الحوض والفخذين، لكي تكون أكثر قابلية على التقصص والاسترخاء.
٧. كما أن هناك تمارين وضع القرفصاء على الأرض الذي يسهل المخاض في مرحلة دفع الجنين إلى الخارج.
٨. تمرين هز الحوض إلى الجهات الأربع المشابه لوضع كما لو كانت المرأة تريد مسح أرض الغرفة، فهذا يلين المفاصل ويقوي عضلات الظهر والبطن. (وستكوت، ودير، ٢٠٠٩م).

نشاط (١) بالتعاون مع زملائك في المجموعة اكتب بما لا يزيد عن خمسة أسطر عن كيفية مواجهة المشكلات الصحية التي تتعرض لها السيدات أثناء الحمل.

.....

.....

.....

.....

.....

نشاط (٢) بالتعاون مع زملائك في المجموعة ناقش دور الرجل في الصحة الإيجابية، و اكتب بما لا يزيد عن ثلاث نقاط حول ذلك الدور.

..... -١

..... -٢

..... -٣

نشاط (٣) بالتعاون مع مجموعتك اذكر أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية للأم الحامل

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مؤشرات الأداء

عزيزي الطالب/ة، لمعرفة مدى استفادتك من وحدة "الصحة الإيجابية"، قم بقياس مؤشرات الأداء الآتية من خلال مخرجات تعلم الوحدة:

م	مؤشر الأداء
١	وضح أهمية الصحة الإيجابية للمرأة.
٢	اشرح التصرف الصحيح لمواجهة المشكلات الصحية التي تتعرض لها السيدات أثناء الحمل.
٣	بين أهمية ممارسة النشاط الرياضي من أجل صحة إيجابية للمرأة.
٤	اذكر الطرق الإيجابية لتنظيم النسل.
٥	حدد الغذاء المناسب للأم والجنين.

المراجع العربية:

- إبراهيم، مروان عبد المجيد، كماش، يوسف لازم (٢٠١٠)، التغذية للرياضيين، ط١، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- أبو الحمائل وآخرون (٢٠١٠)، فعالية برنامج مقترح لتنمية الوعي بالصحة الإيجابية لدى طلاب جامعة الملك عبد العزيز، مجلة مستقبل التربية العربية، المجلد (١٧)، العدد (٦٧).
- أبو خيط، صالح بشير، وكماش، يوسف لازم (٢٠١١م)، مقدمة في بيولوجيا الرياضة، ط١، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
- أبو دلو، جمال (٢٠٠٩)، الصحة النفسية، ط١، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- أبو الرب، صلاح الدين محمد (٢٠٠٦م)، علم التشريح، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- أبو رميلة، ناجي (٢٠١٠)، تغذية الإنسان، الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريد بالتعاون مع جامعة القدس المفتوحة، القاهرة، مصر.
- أبو رميلة، ناجي، والملكوي، نهى (٢٠١٤م)، التغذية لصحة الإنسان، دار أمانة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- أبو شادي، سمير محمد، وآخرون (٢٠١٠م)، تحديد مستويات معيارية لبعض القياسات البدنية والفسولوجية في مراحل الطفولة المتأخرة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، مصر.
- أحرص، نائل محمد (٢٠٠٩) الصحة النفسية (مدخل)، ط١، مكتبة الرشد - ناشرون، الرياض، السعودية.
- باخطة، بلقيس بنت عابد، والزهراني، حسن بن علي (٢٠٠٨م)، الثقافة الصحية، الصحة، التغذية، المرض، مكتبة كنوز المعرفة، جدة، السعودية.
- البار، محمد علي (١٩٨٦م)، الأمراض الجنسية، أسبابها وعلاجها، ط٢، دار المنار للنشر والتوزيع، جدة، السعودية.
- باكير، محمود (٢٠٠٥م)، الأمراض التنفسية (ديفيدسون)، ط١، دار القدس للعلوم للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق، سوريا.
- باول، تريفور (٢٠٠٥)، الصحة النفسية، ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق للنشر والتوزيع، مصر.
- بخيت، زبيدة، والبدر، نوال، وعبد المجيد، فادية (٢٠٠٦م)، أسس علوم الأغذية، ط١، دار الزهراء للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية.
- بدح، أحمد، وآخرون (٢٠٠٩)، الثقافة الصحية، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.

- بسام، رشا (٢٠٠٥)، الصحة والسلامة العامة، دار البداية ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.
- بطرس، بطرس حافظ (٢٠٠٨)، المشكلات النفسية وعلاجها، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- بقيون، سمير (٢٠٠٧م)، الأمراض الجلدية، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- البكري، أمل، وحمارنة، ريتا، وبدران، زين (٢٠٠٦)، الصحة والسلامة العامة، ط٤، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.
- بكير، قوت القلوب، والمطريقي، فوزية (١٤٢٦هـ)، تغذية الإنسان، ط١، دار الخريجيل للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية.
- بلانك، نينا، ترجمة فاطمة صبري (٢٠٠٨)، الغذاء الحقيقي، ط١، العبيكان للنشر، السعودية.
- بيومي، محمد فتحي، هاني عبد الحميد (٢٠٠٨)، أساسيات علم وظائف الأعضاء، ط١، مكتبة الدار العربية للكتاب، مصر.
- التركي، عبد اللطيف (٢٠٠٦)، الدليل الشامل للوقاية من السرطان في الطب البديل، دار الإصلاح للنشر والتوزيع، الدمام، السعودية.
- تقرير الدورة السادسة من مؤتمر الأطراف في اتفاقية منظمة الصحة العالمية بشأن مكافحة التبغ – منظمة الصحة العالمية.
- التكريتي، وديع ياسين، عبد المنعم، كامل (١٩٨١) الألعاب الصغيرة، العراق: مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر – جامعة الموصل.
- الجبالي، حمزة (٢٠٠٦م)، الصحة العامة، ط١، دار أسامة للنشر والتوزيع ودار المشرق الثقافي، عمان، الأردن.
- الجبالي، حمزة (٢٠٠٨)، الثقافة الصحية، ط١، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، الحرباوي،
- جبر، جبر محمد (٢٠٠٨)، علم النفس الفسيولوجين الأسس البيولوجية للسلوك الإنساني ودلالاته النفسية، ط١، مكتبة الرشد ناشرون، الرياض، السعودية.
- جعفر، حسان، وجعفر، غسان (١٩٩٨م)، الأمراض الجنسية والتناسلية، دار المناهل للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.
- جندل، جاسم محمد (٢٠١٠م)، تغذية الرياضيين، ط١، دار البداية ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.
- جندل، جاسم محمد (٢٠١٥م)، الشامل في مرض السكري، ط١، دار البداية ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.

- جندل، جاسم محمد (٢٠١٥م)، الشامل في مرض السرطان، ط١، دار ومكتبة الكندي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- جندل، جاسم محمد (٢٠١٦م)، السمنة والنحافة، ط١، دار البداية ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.
- الجندي، أمينة (٢٠٠٣)، فعالية برنامج مقترح قائم على التعلم الذاتي لتنمية الوعي بالصحة الإنجابية وأبعادها لدى الطالبة المعلمة بكليات البنات، الجمعية المصرية للتربية، العلمية، المؤتمر العلمي السابع، نحو تربية علمية أفضل، عين شمس، القاهرة.
- الجوهرى، محمد فائق، (١٩٩٧م)، العادة السرية عند الرجل والمرأة، ط٢، مكتبة أضواء السلف، الرياض، السعودية.
- حاتوع، علياء، أبو دية، محمد حمدان (٢٠٠٣)، علم البيئة، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الحاج، حميد أحمد (٢٠١٠م)، بيولوجيا جسم الإنسان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- حبش وآخرون (١٩٩٩)، الدليل الإعلامي حول مواضيع الصحة الإنجابية، إشراف وزارة الصحة وصندوق الأمم المتحدة للسكان، نابلس.
- حجازي، أحمد توفيق (٢٠٠٧م)، السكري مرض العصر، الوقاية والتغذية العلاجية، ط١، مكتبة الرائد العلمية، عمان، الأردن.
- الحجاوي، عبد الكريم (٢٠٠٤) موسوعة الطب النفسي، ط١، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الحرباوي، رسمي، ومسعود، إبراهيم (٢٠٠٦)، مبادئ الثقافة الصحية، ط٢، دار النشر الدولي للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية.
- الحسن، فتحية محمد (٢٠٠٦)، مشكلات البيئة، ط١، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- حسن، طه (٢٠١٠)، الأمراض التناسلية والمشاكل الجنسية، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.
- حشاش، يوسف توفيق (٢٠٠٨م)، علم التشريح، ط١، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الحكيم، ملك بنت محمد مساعد بن خالد (٢٠١١م)، لمحة عن التوليد وأمراض النساء، كتاب مترجم تأليف إيروول نوروتر، وجونس كوراج، النشر العلمي والمطابع، جامعة الملك سعود، الرياض، السعودية.
- الحميدي، محمد بن سعد (٢٠٠٨م)، داء السكري وأسبابه ومضاعفاته وعلاجه، مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية، الرياض، السعودية.

- الحسين، أسماء بنت عبد العزيز (٢٠١٣م)، الأمراض والاضطرابات النفسية والاجتماعية، ط١، مكتبة الراشد العالمية، الرياض، السعودية.
- الحسيني، إسماعيل (٢٠٠٤)، موسوعة طب العظام والمفاصل، ط١، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الحفيظ، عماد محمد ذياب (٢٠٠٥)، البيئة، حمايتها، تلوثها، مخاطرها، ط١، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- حلمي، عصام محمد أمين (١٩٨٩)، اللياقة البدنية ومكوناتها، دار المعارف، القاهرة.
- حمدان، ساري أحمد، سليم، نورما عبد الرزاق (٢٠١٠)، اللياقة البدنية والصحة، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- حويجة، سعيد، بشار كركوش، زياد الخطيب (٢٠٠٨)، التشريح الشعاعي، ط١، دار القدس للعلوم للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق، سوريا.
- الختاتنة، سامي محسن (٢٠١٢م)، مقدمة في الصحة النفسية، ط١، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الخضر، فوزي (١٩٩٧)، الطب الرياضي واللياقة البدنية، دار العلوم العربية، بيروت.
- خنفر، وليد عبد الفتاح (٢٠١٠)، طرق وأساليب تدريس التربية البدنية والتمارين، ط١، جامعة النجاح، نابلس، فلسطين.
- خوج، حنان أسعد (٢٠١٠م)، المبادئ العلمية للصحة النفسية (منظور تربوي خاص)، ط١، مكتبة الراشد - ناشرون، الرياض، السعودية.
- ديكسون، مايك (٢٠١٣)، سرطان الثدي، ط١، ترجمة هنادي مزيودي، مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية الثقافية العلمية للجميع.
- رحمة، إبراهيم، وآخرون (٢٠٠٨م)، دليلك إلى طرق الإختيار بكرة القدم، ط١، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر.
- رسمي، ومسعود، إبراهيم (٢٠٠٦)، مبادئ الثقافة الصحية، ط٢، دار النشر الدولي للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية.
- رضوان، سامر جميل (٢٠٠٧)، الصحة النفسية، ط٢، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- رضي، أليسار (٢٠٠٣)، الصحة الإنجابية والجنسية لدى المراهقين والشباب في منطقة شرق المتوسط، ورقة عمل مقدمة إلى مؤتمر برلماني أفريقيا والدول العربية: عمان.
- الزامل، لemy غازي (٢٠٠٨)، التغذية الطبية العلاجية، ط١، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- زاهر، عبد الرحمن عبد الحميد (٢٠٠٥م)، مبادئ علم التشريح الوصفي والوظيفي، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

- زعيزع، عبد الله يوسف (٢٠٠١)، مبادئ العلاج النفسي، ط١، دار جليس الزمان للنشر والتوزيع، عمان، الأردن
- زغير، رشدي حميد (٢٠١٠)، الصحة النفسية والمرض النفسي والعقلي، ط١، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- زكريا، زينب زكي، الشناوي، سحر محمد (٢٠١٠) مبادئ في الإسعافات الأولية، ط١، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- زوكا، عماد محمد (٢٠٠٧)، الداء السكري وامراض الغدد الصم، (ديفيدسون)، دار القدس للعلوم والطباعة والنشر والتوزيع، دمشق، سوريا.
- زوكا، عماد محمد، وديوب، نسرين (٢٠٠٩)، الوجيز في الأمراض العصبية، ط١، دار القدس للعلوم والطباعة والنشر والتوزيع، دمشق، سوريا.
- زيتون، عايش (٢٠٠٥)، علم حياة الإنسان بيولوجيا الإنسان، ط١، عمان: دار الشروق، للنشر والتوزيع.
- السبول، خالد (٢٠٠٥)، الصحة والسلامة في البيئة المدرسية، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- السريحة، سعيد بن فالح، وآخرون (٢٠١٧م)، المخدرات والمؤثرات العقلية، المرجع العلمي المختصر، ط١، اللجنة الوطنية لمكافحة المخدرات، الرياض السعودية.
- سلام، نبيلة (٢٠١١م)، الوجبات السريعة مخاطر وأضرار، ط١، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مصر.
- سلامة، إبراهيم أحمد (٢٠٠٨م)، الخصائص الكيميائية الحيوية لفسولوجيا الرياضة، ط١، دار الفكر العربي، عمان، الأردن.
- سلامة، بهاء الدين (٢٠١١م)، الصحة الشخصية والتربية الصحية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- سويف، مصطفى، وآخرون (١٩٩١م)، تعاطي المواد المؤثرة في الأعصاب بين عمال الصناعة، المجلة الاجتماعية القومية، المجلد ٢٨، ع١، المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية، القاهرة، مصر.
- السيد، عبد الباسط محمد (٢٠٠٩)، التدخين، أسبابه وعلاجه بالنباتات الطبية والطب الحديث، ط٢، ألفا للنشر والإنتاج الفني، مصر.
- الشافعي، عبده مبروك (٢٠٠٥)، الكبد وأمراضه بين الحقيقة والوهم، دار الكتب للوثائق القومية، مصر.
- الشافعي، عبده مبروك (٢٠٠٦)، أمراض الجهاز الهضمي، ط١، دار العلوم للنشر والتوزيع، مصر.

- شحاتة، عبد المنعم (٢٠١٢م)، التدخين، الاستمرار – الامتناع، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- شحاتة، محمد إبراهيم (٢٠٠٣م)، تدريب الجهابز المعاصر، ط١، دار الفكر العربي، عمان، الأردن.
- شرف، احسان، وميرة كمال (٢٠١٣م)، علم التشريح (دراسة عامة لبنيان جسم الإنسان)، مؤسسة الثقافة الجامعية، الاسكندرية، مصر.
- الشرفاء، يوسف (٢٠٠٨م)، الوقاية من أمراض السرطان والتخلص من سموم الجسم بطريقة الشاولين الصينية، دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- شريت، أشرف محمد، صبحي، سيد (٢٠٠٨)، الصحة النفسية بين الإطار النظري والتطبيقات الإجرائية، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.
- شريك، يوسف محمد (٢٠٠٥م)، الغذاء والأمراض، ط٢، دار الأكاديمية للنشر والتوزيع والطباعة والتأليف والترجمة، طرابلس، ليبيا.
- شوا، مصطفى محمد (٢٠١١م)، مبادئ طب البدانة السريري، شعاع للنشر والعلوم، حلب، دمشق.
- شوابكة، وآخرون، (٢٠١٠)، العلوم العامة، الجزء الأول، فلسطين: وزارة التربية والتعليم.
- شلش، صبحي عمران (٢٠٠٠م)، موسوعة الإسعافات الأولية في السلم والحرب، مؤسسة المجلس العربي للعلوم والطب والتكنولوجيا، عمان، الأردن.
- الشويمان، سالم شويمان (٢٠٠٢)، المكونات الكيميائية في الغذاء، ط١، دار الخريجي للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية.
- صالح، فريد (٢٠٠٩م)، سرطان الثدي، لجنة التأليف والتعريب والنشر، جامعة الكويت.
- صبري، ماهر إسماعيل (٢٠١٢م)، الثقافة الصحية للكبار والصغار، ط٢، سلسلة الكتاب الجامعي العربي، مصر.
- صدقي، هناء محمد، يوسف، فاديا (٢٠٠٧)، تغذية الإنسان وأمراض سوء التغذية، ط١، دار الزهراء للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية.
- الصفدي، عصام (٢٠١٠)، الإسعافات الأولية، ط١، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الطراونة، خالد أحمد (١٩٩٢)، اللياقة أم البدانة، عمان، الأردن.
- طريفي، حسان (٢٠٠٩)، الإسعافات القلبية، ط١، دار القدس للعلوم – للطباعة والنشر والتوزيع دمشق، سوريا.
- عابد، عبد القادر سفاريني، غازي (٢٠٠٤)، ط٢، أساسيات علم البيئة، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، الأردن.

- عبد الحميد، كمال، محمد صبحي حسانين، (١٩٧٨). اللياقة البدنية ومكوناتها. دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبد الرحمن، ثناء يوسف، فاديا يوسف (٢٠٠٦)، الثقافة الصحية والصحة المدرسية، دار الزهراء للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية.
- عبد العزيز، محمد كمال (٢٠٠٨)، التلوث البيئي وخطره الداهم على صحتنا، ط٢، دار الكتاب العربي، بيروت.
- عبد القادر، منى خليل، وآخرون (٢٠٠٥)، أساسيات علم التغذية، ط١، مجموعة النيل العربية، القاهرة، مصر.
- عبد الله، عصام الدين متولي (٢٠١٢)، دراسات ومقاييس في مجال التربية البدنية الرياضية، ط٢، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.
- عبد الله، محمد قاسم (٢٠٠٧)، مدخل إلى الصحة النفسية، ط٣، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.
- عبد المجيد، فادية يوسف (٢٠٠٥)، صحة البيئة، التوريدات للنشر، القاهرة.
- المصدر الجبوري ٢٠١٠، (مجلة القادسية) متطلبات الصحة النفسية للأسرة العراقية.
- عبد اللطيفن فاتن، والجرواني، هالة (٢٠٠٨م)، محاضرات في الإسعافات الأولية، دار الزهراء للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية.
- عبد المجيد، نهال، وبودي، عصام، ومحمد، هاني، والشمري، علي (٢٠٠٥م)، الثقافة الغذائية، ط١، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
- عبد الهادي، عايدة (٢٠٠١)، فسيولوجيا جسم الإنسان، دار الشروق للنشر والتوزيع، رام الله، فلسطين.
- عبد الوهاب، منال (٢٠٠٧)، أسس الثقافة الصحية، ط٣، مكتبة الرشد، بيروت، لبنان.
- عدوان، نورة بنت عبد الله (٢٠١٥م)، مصطلح الصحة الإنجابية المفهوم والأثر، ط١، إصدارات كرسي الراجحي لأبحاث المرأة السعودية، دار جامعة الملك سعود للنشر، الرياض، السعودية.
- عفيفي، فتحي عبد العزيز (٢٠١١)، علم السموم البيئية، إيكوتوكسيكولوجي، ط١، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- العلوان، أحمد فلاح (٢٠٠٩)، علم النفس التربوي، تطوير المعلمين، ط١، دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن.
- عمر، الفاضل العبيد (١٩٨٩م)، العقم، أسبابه وطرق علاجه، ط٣، دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.
- عواد، محمود (٢٠٠٦)، معجم الطب النفسي والعقلي، ط١، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

- عويضة، عصام (٢٠٠٥)، رجم الرشاقة الصحي القرن ٢١، لمعالجة السمنة وارتفاع مستوى الدهون والكوليسترول في الدم، ط١، العبيكان للنشر، الرياض، السعودية
- عويضة، علي (١٩٩٣) الموسوعة الغذائية العلمية، ج ٢، التغذية، مكتبة دار الفلاح، الكويت.
- غانم، عيسى (٢٠١٥)، الصحة العامة، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- غانم، محمد حسن (٢٠١١)، أسس الصحة النفسية، خوارزم العلمية للنشر والتوزيع، السعودية.
- غانم، محمد حسن (٢٠١١)، سيكولوجية الإدمان "الأسباب. الوقاية. العلاج"، ط١، المكتبة المصرية للنشر والتوزيع، الجيزة، مصر.
- غزال، السعيد عبده، عبد العزيز، زينب خالد، الظواهري، عايدة (٢٠٠٧)، أساسيات الثقافة الصحية، مكتبة المتنبي، الدمام، السعودية.
- الغول، حسين علي (٢٠١١)، الإدمان، الجوانب النفسية والإكلينيكية والعلاجية للمدمن، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- الفاتح، وجدي، والسيد، محمد (٢٠٠٢)، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للعب والمدرّب، دار الهدايا للنشر والتوزيع، مصر.
- فايد، حسين (٢٠٠٨)، العدوان والاكْتئاب في العصر الحديث " نظرة تكاملية "، ط١، مؤسسة طبية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- فريحات، حكمت عبد الكريم (٢٠٠٠)، تشريح جسم الإنسان، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- فضة، وفاء منذر (٢٠٠٤)، الإسعافات الأولية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- قبلان، صبحي أحمد، والجبور، نايف مفضي (٢٠١٢)، الرياضة صحة ورشاقة ومرونة، ط١، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- قطشان، رشدي، حسن، نوال (٢٠٠٤)، الصحة العامة، ط١ و دار تسنيم للنشر والتوزيع، عمان، الأردن
- قطيشات، تالا، والبياري، نهله، وأباطة، إبراهيم، ونزال، شذى، وعبد الرحمن، منى (٢٠١١)، مبادئ الصحة والسلامة العامة، ط٤، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- قمش، مصطفى نوري، المعايطه، خليل عبد الرحمن (٢٠٠٦)، ط١، الاضطرابات السلوكية والانفعالية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.

- الكبيسي، خالد (٢٠٠٢)، علم وظائف الأعضاء، ط١، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الكندري، يعقوب يوسف (٢٠٠٣)، الثقافة والصحة والمرض، رؤية جديدة في الأنثروبولوجيا المعاصرة، جامعة الكويت، لجنة التأليف والتعريب والنشر، الكويت.
- الكيلاني، هاشم عدنان (٢٠٠٦م)، فسيولوجية الجهد البدني والتدريبات الرياضية، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- محمد، أحمد سفيان (٢٠١٢م)، التربية الصحية، مركز الإسكندرية للكتاب، الاسكندرية، مصر.
- محمد، سميرة خليل (٢٠١٣م) التشريح الوظيفي للرياضيين، شركة ناس للطباعة، القاهرة، مصر.
- محمد، هاني (٢٠١٤م)، الرياضة وصحة المجتمع، ط١، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.
- محمود، دانية محمد (٢٠١٠م)، تغذية الإنسان، ط١، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.
- مزاهرة، أيمن (٢٠٠٢)، موسوعة رعاية الأمومة والطفولة، عمان، دار اليازوري العلمية، للنشر والتوزيع.
- مزاهرة، أيمن (٢٠٠٧)، التربية الصحية للطفل، الطبعة الأولى، عمان، الأهلية للنشر والتوزيع.
- مزاهرة، أيمن (٢٠٠٧)، موسوعة الغذاء والتغذية الصحية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- مزاهرة، أيمن (٢٠٠٨)، الصحة والسلامة العامة، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- مزاهرة، أيمن، وبلبل، أنس، وعبد الله، أمل (٢٠١٥م)، صحة الإنسان وسلامة الغذاء، ط٢، دار اليازوري للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- مصباح، عبد الهادي (٢٠٠٤)، الإدمان، ط١، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، مصر.
- المغربي، إبراهيم حامد (٢٠٠٧)، مرض السكري والضغط النفسية، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- ملحم، عائد فضل (١٩٩٩) الطب الرياضي والفسيولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة، دار الكندي للنشر والتوزيع، إربد، الأردن.
- المنسي، وصوالحة (٢٠٠٠)، مشاركة الرجل في قضايا الصحة الإنجابية في الضفة الغربية، أفق، السنة (٢)، العدد (٦ و٧).

- منصور، زينب (٢٠١٠)، معجم الأمراض وعلاجها، ط١، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- منصور، عبد المجيد سيد أحمد (١٩٨٦م)، الإدمان، أسبابه ومظاهره والوقاية والعلاج، مركز أبحاث الجريمة، وزارة الداخلية السعودية، الرياض، السعودية.
- الناجي، رمزي، الصفدي، عصام (٢٠١٠)، تشريح جسم الإنسان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الناجي، رمزي، الصفدي، عصام (٢٠١٠)، علم وظائف الأعضاء، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الناجي، رمزي، الصفدي، عصام (٢٠١٠)، تشريح جسم الإنسان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- النجرس، إبراهيم (٢٠٠٥م)، مبادئ الإسعافات الأولية، ط١، دار القدس للعلوم، دمشق، سوريا.
- ندا، حسن يوسف (٢٠٠٧)، أطعمة ونصائح مهمة لمريض السكري، العبيكان للنشر، الرياض، السعودية.
- نشوان، نشوان عبد الله (٢٠١٠)، فن الرياضة والصحة، ط١، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- نصر، عبد الكريم محمد (٢٠١٢م)، الأمراض القلبية والتنفسية وعلاجها بأعشاب، دار لبنان للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.
- النهار، حازم، وآخرون (٢٠١٠)، الرياضة والصحة في حياتنا، دار اليازوري للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- نورسي، كريستوفر (٢٠٠٢)، تمارين المرونة واللياقة، ترجمة خالد العامري، ط٤، دار الفاروق للنشر والتوزيع، مصر.
- هارون، بسام، ساري حمدان، فائق أبو حليمة، (١٩٩٥). الرياضة والصحة، ط١، دار المسيرة، عمان، الأردن.
- الهزاع، هزاع محمد (٢٠٠١م)، الدليل الإرشادي للاختيار الخليجي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة للفئات العمرية من ٧ – ١٨ سنة، ط١.
- الهزاع، هزاع محمد (٢٠٠٤م)، النشاط البدني في مجابهة الأمراض المزمنة: دور قديم ازداد قوة وأهمية في وقتنا الحاضر، المؤتمر العربي الثاني للتغذية، المجلة العربية للغذاء والتغذية، المنامة، مملكة البحرين.
- الهزاع، هزاع محمد (٢٠٠٥م)، البناء والتكوين الجسمي لدى الرياضيين، دورة انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، مركز عبد الله السالم لإعداد القادة، الكويت.
- وثيقة مصفوفة المدى والتتابع في مجالات مكافحة المخدرات –نبراس.

- وستكوت، روبرت، ودير، باتسي (٢٠٠٩م)، موسوعة المرأة في الحمل والولادة خطوة خطوة، ط٥، الأهلية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- اليازجي، صبحي (٢٠٠٧)، الزواج والصحة الإنجابية في ضوء القرآن الكريم (رسالة ماجستير)، برنامج الدراسات العليا المشترك بين جامعة عين شمس وجامعة الأقصى: غزة.
- يونس، طلال (٢٠٠٤)، التربية البيئية ومشكلات البيئة الحضرية، ط٢، ورقة عمل قدمت في ندوة دور البلديات في حماية البيئة والمدن العربية، الكويت، منظمة المدن العربية.

المراجع الأجنبية:

- Astrand, Per-Olof, Rodahl, K., Dahl, H., and Stromme, S (2003), Text book of work physiology, physiological bases of Exercise (4th Edition) Human Kinetics.
- ACSM, s (2009) Guidelines for exercise Testing and Prescription, (Eighth Edition).
- Bahl V, Lin S, Xu N, Davis B, Wang Y. Comparison of electronic cigarette refill fluid cytotoxicity using embryonic and adult models. *Reproductive Toxicology*. 2012;34:529–37
- Charles Corbin, Gregory Welk, William Corbin, Karen Welk. 2010. *Concepts of Fitness and Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach*. 9th edition. McGraw-Hill
- Citation: Sirico F, Miressi S, Castaldo C, Spera R, Montagnani S, Di Meglio F, et al. (2018) Habits and beliefs related to food supplements: Results of a survey among Italian students of different education fields and levels. *PLoS ONE* 13(1):
- Colditz GA. Healthy diet in adults. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed Aug. 28, 2017.
- Dietary supplements for exercise and athletic performance. Office of Dietary Supplements. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/ExerciseAndAthleticPerformance-HealthProfessional/>. Accessed Aug. 28, 2017.
- EFSA (2012). Statement on the safety of β -carotene use in heavy smokers. *EFSA Journal* 10(12):2953. EU project EURRECA website.
- European Food Safety Authority. Food supplements. Available from: <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/food-supplements>. Cited 25 May 2017
- Gerard Tortora (2005), *Principles of Human Anatomy* John Wiley and Sons, 10th edition.
- Goniewicz ML, Knysak J, Gawron M, Kosmider L, Sobczak A, Kurek J et al. Levels of selected carcinogens and toxicants in vapour from electronic cigarettes. *Tobacco Control*. 2014; 23(2):133–139. .doi:10.1136/tobaccocontrol-2012-050859
- Identification and Importance of Brown Adipose Tissue in Adult Humans, *New England Journal of Medicine* 2009.
- Jack H, Wilmore ET all, (2009), *Physiologie du sport ET de l'exercice*, Deboeck.
- Jager R, et al. International Society of Sports Nutrition position stand: Protein and exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2017; 14:20.

- Kiely M (2001). North/South Ireland Food Consumption Survey. Summary Report on Food and Nutrient Intakes, Anthropometry, Attitudinal Data & Physical Activity Patterns. Irish Universities Nutrition Alliance.
- OMS (2011) lute contre les maladies non-transmissibles.
- Payne, W. A, and D. B. Hahn. 2012. Understanding Your Health. 12th Edition. McGraw.
- Schripp T., D. Markewitz, E. Uhde, and T. Salthammer. Does e-cigarette consumption cause passive vaping? .*Indoor Air*. 2013;23(1):25–31
- The U.S. Department of Health and Human Services provides an encyclopedia of health topics, personal health tools, and health news. *Reviewed: June 17, 2011*
- Wardlaw, G, M, Hampl, J, S, Disilvestro, R, A, (2004), Perspectives in Nutrition, McGraw Hill, Boston
- "Water and Our Health", UNESCO, Retrieved 2016-12-26. Edited. Whey protein. Natural Medicines. <https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com>. Accessed Aug. 29, 2017.
- Whey. Micromedex 2.0 Healthcare Series. <http://www.micromedexsolutions.com>. Accessed Aug. 28, 2017.



جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية
IMAM MOHAMMAD IBN SAUD ISLAMIC UNIVERSITY

عمادة البرامج التحضيرية

نسعد بتواصلكم:

هاتف: 0112589444

