



عمادة السنة الأولى المشتركة
اللياقة والثقافة الصحية (101 فجب)
الممارسات الصحية الشخصية
Personal Health Practices

الجلسة الأولى

1

الجلسة الأولى

الفهرس

4.....	المفاهيم المرتبطة بالصحة.....
8.....	عناصر الرعاية الصحية الأولية.....
11.....	محددات الصحة.....
15.....	المخاطر التي تهدد أفراد المجتمع.....
18.....	موائد الالتزام بنمط حياة صحي.....
19.....	المهارات والممارسات الصحية الشخصية.....
26.....	الأمراض المعدية وطرق تجنبها.....
28.....	الأنشطة المعززة للصحة.....

2

أهداف الجلسة التحريية

المهدف العام

إكساب الطلاب المعارف والسلوكيات التي ينبغي ممارستها للمحافظة على الصحة الشخصية.



الأهداف الخاصة

- عزيزي الطالب في نهاية الدرس سوف تكون قادراً على أن:
- ❖ تستنتج مفهوم الصحة والتعبير عنه بلغتك الخاصة.
 - ❖ تحدد عناصر الرعاية الصحية الأولية.
 - ❖ تستنتج أهمية التفقيف الصحي للأفراد والجماعات
 - ❖ تتعرف إلى أهمية دورك في الحفاظ على صحتك
 - ❖ تطبيق المهارات الصحية في ضوء مفهوم تعزيز الصحة
 - ❖ تتعرف على المهارات المتعلقة بالممارسات الصحية الشخصية.



3

المقدمة

ترى زوجين كبيرين في السن يمشيان بدون عكاز، ويبعدوان بصحة جيدة، فتتساءل ما سر تمتعهما بصحة مثالية؟ أليست الصحة مرتبطة بالعمر؟ أليس الشباب هو العمر الخالي من الأمراض ماذا يجب أن أفعل حتى أحصل على حياة صحية نوعية خالية من الأمراض؟



المفاهيم المرتبطة بالصحة: Concepts related to health



الثقافة الصحية
Health Education



الصحة العامة
Public Health



الصحة
The Health



4



The Health : الصحة

The Health : الصحة

تعددت مفاهيم الصحة تبعاً لتعدد زوايا الرؤية للمفهوم من قبل الباحثين، ويُجمع الباحثون في مجال الصحة على أن الصحة تعني:

"سلامة الجسم والعقل وسوية الأساس والانفعالات بشكل يضمن تحقيق الاستمرار في العيش والحياة".

"حالة الكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست مجرد الخلو من الأمراض أو العجز".

وقد عرّفت منظمة الصحة العالمية مفهوم الصحة بأنه :



5



Public Health : الصحة العامة

تعرف الصحة العامة بأنها:

"علم وفن الوقاية من المرض وتمهيلة الظروف لإطالة العمر والنهوض بالصحة من خلال تنظيم جهود وطاقات المجتمع نفسه".

من هذا التعريف يتبين لنا التأكيد على أهمية النهوض بالصحة، ولا يكون ذلك إلا من خلال المشاركة الفردية والجماعية، إذ لا يمكن تحقيق هذا الهدف بمعزل عن الفرد ومساهمته في عملية التطور والتقدم والنماء.

وهذا يتفق مع أهداف العملية التربوية في عمادة السنة الأولى المشتركة، التي تسعى إلى إخراج الفرد وبنائه بناءً متكاملًا عقليًا وجسديًا معًا، ليقوم بدوره وهو على منهج صحي سليم، يشمل على معارفه ومعلوماته، وسلوكياته واتجاهاته، ولكي يدرك معنى كلمة الصحة ويعرف على مفاهيمها المتعددة لا بد أن يتعلم تعليمًا صحيًا، وهو ما يسمى بالثقافة الصحية.

6



الثقافة الصحية: Health Education

تعرف الثقافة الصحية بأنها:

« ترجمة بعض الحقائق العلمية المعروفة، إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع، وذلك بتوظيف الأساليب التربوية التوعوية الحديثة التي تهدف إلى رفع الوعي الصحي للمجتمع، عن طريق تزويد المتعلم بالمعلومات والخبرات بهدف التأثير في معارفه واتجاهاته وسلوكه، وإكسابه عادات صحية تساعد على الحفاظ على صحته.»



7

عناصر الرعاية الصحية الأولية : Elements of primary health care

هي المدخل لبلوغ أعلى مستوى في الصحة ، وقد تطور مفهوم الرعاية الصحية الأولية، ولم تعد من مستويات الجهاز الطبي فقط ، لتشمل قطاعات أخرى من المجتمع التي تسهم في عملية التنمية الاجتماعية والتربوية والاقتصادية للإنسان، فالصحة حق أساسي من حقوق الإنسان وواجب أيضاً، إذ من واجبات الأفراد في المجتمع الحفاظ على صحتهم أولاً وصحة الآخرين ثانياً، وتحسين الصحة بكافة الإمكانيات المتاحة، لأنها من أهم اهتمامات الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه، بل إن كل مجال من مجالات الحياة يمت بصلة إلى الصحة ، ولعلنا نتفق جميعاً أن يجب على جميع المؤسسات والمنظمات الصحية العمل على أن تكون الرعاية الصحية الأساسية ميسرة لجميع الأفراد والأسر، وذلك بوسائل مقبولة لديهم، وبتكاليف يمكن للمجتمع والدولة تحملها ، ومن ذلك:

- ❖ التثقيف حول المشكلات الصحية السائدة وطرف الوقاية منها ومكافحتها
- ❖ تعزيز التغذية وتحسين الموارد الغذائية
- ❖ تأمين ماء صالح للشرب
- ❖ رعاية صحة الأم الحامل والطفل بما في ذلك تنظيم الأسرة.
- ❖ التطعيم ضد الأمراض المعدية
- ❖ الوقاية من الأمراض المتوطنة ومكافحتها.
- ❖ العلاج الملائم للأمراض والإصابات الشائعة.
- ❖ توفير الأدوية الأساسية



8

عناصر الرعاية الصحية الأولية : Elements of primary health care

تأمين ماء صالح للشرب

تعمل الحكومات على تخصيص الموارد المالية وبناء البنية التحتية اللازمة لتوفير مياه صالحة للشرب تتصف بنظافتها وخلوها من مواد ضارة أو ميكروبات بهدف المحافظة على الصحة والحد من الأمراض .



التثقيف حول المشكلات الصحية السائدة وطرق الوقاية منها ومكافحتها، والتي تعتبر من أهم عناصر الرعاية الصحية الأولية، لما لها من أهمية في تشكيل أنماط صحية للأفراد وبالتالي المجتمعات، بالإضافة إلى محاولتها الحد من الأمراض المزمنة .



رعاية صحة الأم الحامل والطفل، بما في ذلك تنظيم الأسرة تتطلب مرحلة الحمل لكثير من الاهتمام والرعاية؛ فالمرأة الحامل معرضة للكثير من المشاكل والاضطرابات الصحية؛ لذلك يجب الاهتمام بها وضرورة المراجعة الدورية للطبيبة لتفادي أي مشاكل صحية لها ونطفلها.

تعزيز التغذية وتحسين الموارد الغذائية

من خلال تطوير الممارسات التغذوية التكميلية واختيار الوصفات الغذائية المتوازنة والمتاحة والمناسبة لدخل الأسرة.

9

عناصر الرعاية الصحية الأولية : Elements of primary health care

العلاج الملائم للأمراض والإصابات الشائعة

توفير الإمكانيات البشرية المتخصصة والأجهزة المناسبة لكافة الأمراض والإصابات الشائعة من حوادث البيت والطرف وغيرها. علاوة على توفير العلاجات في حالة الإصابات الشائعة من حوادث البيت والطرف وغيرها.



التطعيم ضد الأمراض المعدية

تعتبر التطعيمات إنجازاً مهماً في مجال الطب. فهي تحمي من الأمراض بواسطة توفير حماية شخصية لمتلقي التطعيم ومنع العدوى وانتشار الأمراض.



توفير الأدوية الأساسية

توفير الأدوية الأساسية لجميع الأمراض ولكافة الأعمار وبأسعار مناسبة يتماشى من دخلهم الشهري.



الوقاية من الأمراض المتوطنة ومكافحتها

تعمل الحكومات ممثلة بمؤسساتها الصحية على القضاء الكامل على الأمراض الوبائية والمتوطنة من خلال مكافحتها بشتى الطرق وتثقيف الأفراد بمضاعفاتها وأعراضها.

10



محددات الصحة Health Determinants

هناك عوامل كثيرة لها تأثير على صحة الأفراد والمجتمعات، فتحديد ما إذا كان الأشخاص بصحة جيدة أم لا، يتحدد حسب ظروفهم وبيئتهم، وإن عوامل مثل: المكان الذي نعيش فيه، وحالة بيتنا، وجيناتنا، ومستوى دخلنا ومستوى تعليمنا، وعلاقاتنا مع الأهل والأصدقاء جميعها لها آثار كبيرة على الصحة.

إن محددات الصحة الأساسية تشمل ما يلي:



البيئة الاجتماعية والاقتصادية، تتمثل المحددات الاجتماعية والاقتصادية للصحة في الظروف الاقتصادية والاجتماعية والتي يعيش الأفراد تحتها والتي تحدد صحتهم، فهي عبارة عن "ظروف الخطورة الاجتماعية والاقتصادية"، بدلاً من كونها عوامل فردية للمخاطرة والتي قد تتسبب إما في زيادة أو نقصان مخاطر الإصابة بعرض ما، والتي منها على سبيل المثال أمراض القلب الوعائية أو سكري النمط الثاني.

11



محددات الصحة Health Determinants



البيئة المحيطة (مكان السكن)، تتمثل بمكان السكن في البيئات التي تكثر فيها المصانع مثلاً أو بكثرة استخدام المبيدات الحشرية والتي تؤثر على تلوث الهواء المنزلي والهواء المحيط وأحوال السكن من تراكم المواد السامة والنفايات.

12



محددات الصحة Health Determinants



الخصائص والسلوكيات الشخصية. يصاب الإنسان بالاعتلال والمرض أو قد يتمتع بالصحة التامة نتيجة سلوكه الفردي وتصرفاته الشخصية، ومدى التزامه بأنماط الحياة الصحية التي تتضمن ممارسات ومهارات صحية ووقائية. فالبيئة الاجتماعية والاقتصادية والمحيطة الذي نعيش فيه، غالباً لا يمكن تغييره أو اختياره، أما سلوكياتنا وخصائصنا الشخصية؛ فيمكن تعديلها وتغييرها وتقييمها ولها أثر في رفع مستوى صحتنا.

13



مجتمع سعودي حيوي صحي « رؤية المملكة 2030 »

ركزت رؤية المملكة (2030) في محورها الأول (مجتمع حيوي) على تحفيز سعادة المواطنين والمقيمين على رأس الأولويات، وسعادتهم لا تتم دون اكتمال صحتهم البدنية والنفسية والاجتماعية، وهنا تكمن أهمية رؤية (2030) في بناء مجتمع ينعم أفرادُه بنمط حياة صحي، ومحيط يتيح العيش في بيئة إيجابية وجاذبة.

إن الناظر لأهداف مقرر اللياقة والثقافة الصحية الذي يدرس لطلاب السنة الأولى المشتركة، يجد ارتباطاً وثيقاً بين أهدافه وأهداف رؤية المملكة (2030) ويتواكب معها، ذلك لأن كل واحد منا يحتاج إلى أربعة أمور كي يعيش حياة صحية سليمة، وهي على النحو الآتي :



توفير نظام صحي ووسائل ترفيهية وثقافية يحدف لأسرة ناجحة وسعيدة.



الوقاية من الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها.



الوقاية من الأمراض بما لا يحققه سلوك نمط الحياة الصحي وحده كالامتناع عن التدخين وتعاطي المخدرات واتباع وسائل السلامة من الحوادث والعدوى والإصابة بالأمراض في المنزل والشوارع والعمل وأماكن الترفيه والسفر.



سلوك نمط الحياة الصحي الذي يشمل الغذاء والرياضة والمحافظة على الوزن.

14

المخاطر التي تهدد أفراد المجتمع؟

قبل الإجابة يجب أن نذكر بعض المخاطر التي تهدد صحة البشر (Risks that threaten human health) وهي على النحو الآتي:

3. **قلة النشاط الجسدي** . عدم ممارسة الأنشطة الرياضية والاعتماد على وسائل المواصلات في التنقل وقضاء الحاجيات بشكل مستمر. والبدانة الناتجة من تناول وجبات غنية بالدهون والكربوهيدرات بصورة مستمرة.



قلة النشاط الجسدي

2. **الأمراض غير المعدية** . كالضغط والسكري وأمراض القلب



الأمراض غير المعدية

1. **الأمراض المعدية** . التي تسببها البكتيريا والفيروسات والفطريات والديدان والأميبيا، والتي قد تدخل إلى الجسم إما باللمس وإما عن طريق الفم وإما عن طريق التنفس.



الأمراض المعدية



15

المخاطر التي تهدد أفراد المجتمع؟

6. **العوامل البيئية التي من صنع الإنسان** . كإشعال الحرائق وازدحام المنازل والبيوت والأقنية المفتوحة والنفايات المتراكمة والشوارع الضيقة المزدحمة والأبنية غير الصحية. كل ذلك يؤدي إلى الحوادث وحدوث أمراض وإصابات.



العوامل البيئية

5. **الكوارث الطبيعية** . كالطوفان والهزات الأرضية والعواصف قد تسبب إصابات وإعاقات ووفيات، مما يلزم التنبيه بها وأخذ كافة الاحتياطات قبل وقوعها.



الكوارث الطبيعية

4. **الكائنات غير الحية** . إن تناول أو ملامسة أو استنشاق المواد كالجاز أو السموم المعدة خصيصاً لمكافحة حشرات النباتات أو الغاز والسماد والرماد أو الأحماض، كلها تتلف جسم الإنسان وتدمره. كذلك تناول المشروبات الكحولية والإدمان على العقاقير لأسباب غير طبية حتى الأدوية (إذا أخذت بطريقة غير صحيحة) كل هذا قد يسبب الاعتلال النفسي والعقلي والجسدي .

الكائنات غير الحية



16

المخاطر التي تهدد أفراد المجتمع؟

8. **الوراثة** . مرض فقر الدم المنجلي ومرض السكري وبعض أنواع الإعاقة العقلية يمكن توارثها بين الأجيال من الأم أو الأب أو معاً إلى الأبناء والأحفاد.



الوراثة

7. **العوامل النفسية**. الضغط الاجتماعي في العمل وفي العائلة مما يؤدي إلى الاعتلال النفسي والجسدي.



العوامل النفسية



كل هذه المخاطر التي تم ذكرها تهدد الصحة، ويأتي دورنا إذا أردنا المحافظة على صحتنا وصحة أسرنا أن نتعرف على كيفية مواجهة هذه المخاطر، وكيفية التعامل معها، وذلك من خلال السير على نمط حياة صحي وسليم، يجعلنا نعيش حياة خالية من الأمراض، وتحمينا من تبعات كثيرة نحن في غنى عنها، والحياة الصحية لا يمكن تحقيقها في يوم وليلة، بل يجب وضع نظام نلتزم به قدر الإمكان؛ لأن الالتزام والعيش بنظام صحي، يعود بالنفع على الصحة الجسدية والنفسية، ويفتينا عن مراجعة الأطباء، فكما يقولون: «درهم وقاية، خير من قنطار علاج».

17

فوائد الالتزام بنمط حياة صحي :

أعزائي الطلبة:

هناك فوائد عديدة للالتزام بنمط حياة صحي، ومن هذه الفوائد:

- 1- يجعلكم أقل عرضة للإصابة بالأمراض: فحالة المرض تحدث عندما يكون الجسم ضعيفاً إما بسبب الغذاء أو قلة الحركة أو بسبب الضغط النفسي.
- 2- تكونون أكثر حيوية وطاقية: فإن الجسم يكون في طاقته المثلى عندما توفر له الأساسيات الصحية، مثل نوع الطعام وأشعة الشمس والماء والحركة، وسوف تجدون أنفسكم في أحسن مستويات الطاقة مما سينعكس على تحصيلكم ونجاحكم في كل مجالات الحياة.
- 3- تكونون أكثر سعادة: وذلك بمقاومة الاكتئاب، فبنمط الحياة الصحي ستوفرون أسلحة لمقاومة الاكتئاب، من خلال: الغذاء والنوم والحركة.
- 4- تكونون أكثر رضا عن ذاتكم، وعن أجسامكم، وعن شعوركم الداخلي و مظهركم الخارجي.
- 5- إن مجمل هذه الفوائد لها علاقة بنوعية الحياة لدى الإنسان، فإن الأعمار بيد الله عز وجل، ولكن اتباع نمط حياة صحي يساعد على إطالة العمر وخلو الجسد من الأمراض والعجز بإذن الله



18



المهارات والممارسات الصحية الشخصية:

يصاب الإنسان بالاعتلال والمرض، أو قد يتمتع بالصحة التامة نتيجة سلوكه الفردي وتصرفاته الشخصية. وتغييرك لسلوكك الصحي وتحسينه يعود عليك حاضراً ومستقبلاً. ولكن من الضروري البدء بتغيير عاداتك وسلوكياتك الصحية في عمر الشباب؛ حتى تتمكن من حصد فوائدها في الكبر. في مقرر اللياقة والثقافة الصحية سنتعلم كيف نكون أكثر صحة، وما هي أهم المشاكل الصحية التي يمكن أن نواجهها، وهنا سنستعرض لكم أعراضها الطبية بعض السلوكيات الصحية الفردية التي يجب الحرص على اكتسابها وجعلها من ممارساتكم الحياتية، فالوعي والمعرفة بهذه السلوكيات يشكل الدرع الواقعي من العديد من المخاطر والأمراض التي تهدد صحة الإنسان، وهذا ما سيتم تدريسه خلال جلسات المقرر، وهي على النحو الآتي:



أولاً: النظافة الشخصية:

النظافة الشخصية هي مجموعة من العادات والسلوكيات التي يتبعها الفرد ليحافظ على صحته وحيويته ومظهره العام. وقد حثنا ديننا الحنيف عليه، وينعكس ذلك في تأكده على أهمية الوضوء والطهارة والاعتسال. فكيف نحافظ على نظافتك الشخصية؟

- ❖ احرص على غسل يديك جيداً بعد وقبل الأكل، وبعد استخدام دورة المياه، وبعد الخروج من المنزل.
- ❖ قان اليدين قد تحمل و تنقل العديد من الجراثيم والبكتيريا.
- ❖ احرص على الاستحمام والاعتسال بالماء والصابون بشكل دوري، ولا يقل عن ثلاثة أيام في الأسبوع.
- ❖ احرص على غسل ملابسك باستمرار وعدم لبس الملابس المتسخة.
- ❖ ودائماً انتبه لرائحة جسمك، ومظهرك الخارجي الذي يعكس شخصيتك واحترامك لذاتك.



19



المهارات والممارسات الصحية الشخصية:

ثانياً: صحة الفم والأسنان:

صحة الفم من الأمور الضرورية للحفاظ على الصحة عموماً، وعلى نوعية الحياة. وتعرفها منظمة الصحة العالمية بأنها: « السلامة من الآلام التي تصيب الفم والوجه، ومن السرطان الذي يصيب الفم والحلق، ومن التفحرات التي تصيب الفم، ومن الأمراض التي تصيب اللثة، ومن تسوس الأسنان وفقدانها، وغير ذلك من الأمراض والاضطرابات التي تحد من قدرة الفرد على المضغ والابتسامة، وما لها من تأثير على النفسية الاجتماعية. فكيف نحافظ عليها؟

- 1- الإقلال من تناول السكريات وضمان تغذية متوازنة لتجنب تسوس الأسنان وفقدانها في مراحل مبكرة من العمر.
- 2- تناول الخضراوات والفواكه التي تسهم في الحماية من سرطان الفم.
- 3- الإقلاع عن التدخين للحد من مخاطر الإصابة بسرطانات الفم والأمراض التي تصيب اللثة ومن مخاطر فقدان الأسنان.
- 4- ضمان مستوى مناسب من نظافة الفم عن طريق المداومة على تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون والسواك.
- 5- استخدام معدات الحماية اللازمة لدى ممارسة الرياضة وقيادة المركبات للحد من مخاطر إصابات الوجه.
- 6- الترامنا بقواعد السير يجنبنا الوقوع في الحوادث التي تفقدنا صحتنا وتؤثر على مظهرنا



20



المهارات والممارسات الصحية الشخصية:

ثالثاً: استخدام التكنولوجيا والأجهزة المحمولة:

نعلم جميعاً عن فوائد التكنولوجيا في حياتنا، وعن مدى أهميتها في أعمالنا ونشاطاتنا، حيث أصبح استخدام التكنولوجيا من العادات اليومية التي يكاد لا يخلو أي إنسان منها. ولكن الاستخدام الخاطئة لها قد يشكل خطراً كبيراً على صحتنا. فما تلك الأخطار و كيف تجنبها؟



1- **خطر الموجات الكهرومغناطيسية على وظائف الدماغ:** أثبتت الدراسات أن الاستخدام المطول للأجهزة المحمولة، يعرض الإنسان لنسب عالية من الموجات الكهرومغناطيسية، التي يحتمل أن تشكل خطراً على نشاط ووظيفة الدماغ. فقد ينتج عنها صداع وضعف في التركيز كما أنها يحتمل أن تزيد عرضة الإصابة بالسرطانات إلى حين تأكيد الدراسات والأبحاث عكس ذلك ونفيه تماماً وهذا ما نتمناه. والواجب علينا أن نقلال من ساعات استخدامنا للأجهزة المحمولة، وكذلك إطفاء أجهزتنا قبل النوم، ولا نستخدم الجهاز لأكثر من (30) دقيقة متواصلة.



21



المهارات والممارسات الصحية الشخصية:

ثالثاً: استخدام التكنولوجيا والأجهزة المحمولة:

2- **الخطر على صحة الأطراف العلوية وعضلات الرقبة:** أظهرت الدراسات أن هناك علاقة بين استخدام الأجهزة الإلكترونية وصحة الإنسان، حيث إن حالات الصداع المزمن وتتميل وتشنجات الأطراف كانت أكثر انتشاراً بين مستخدمي الأجهزة الإلكترونية لأوقات طويلة. كما أنه أثبتت الدراسات أن الحناء الرأس إلى الأمام عند استخدام الأجهزة يشكل ضغطاً كبيراً على فقرات العمود الفقري، مما يسبب العديد من الآلام المتعلقة بالظهر والرقبة. فالواجب علينا أخذ فترات راحة عند استخدام الأجهزة، والقيام بتمارين الإطالة لعضلات الأطراف والرقبة.



22



المهارات والممارسات الصحية الشخصية:

ثالثاً: استخدام التكنولوجيا والأجهزة المحمولة:

3- **الخطر على صحة العين:** الاستمرار في النظر لشاشات الأجهزة لفترات طويلة، يسبب جفاف العين مما يسبب لها التهابات ومخاطر أخرى، كما أن التركيز المطول يضعف العين ويؤثر سلباً على قوة النظر. فالواجب علينا القيام بتمارين للعين للمحافظة على سلامتها كتمرين التركيز والومض. فالتركيز: محاولة تركيز النظر على نقطة بعيدة، ومن بعدها على نقطة قريبة، حيث يتم التركيز من القريب إلى البعيد كل بضع ثوانٍ، والومض: الابتعاد عن الأجهزة، والبدء بالتركيز على ومض العينين (إغلاق وفتح) لبضع ثوانٍ. فإن الحرص على الومض يخفف من الجفاف ويدعم صحة العين.



4- **الخطر من حوادث السير:** أثبتت الدراسات أن الأجهزة الإلكترونية والهواتف المحمولة، هي السبب في نسبة كبيرة من الحوادث المرورية؛ لذا يجب التحذير من استخدامها وحث الجميع على تجنب استخدامها أثناء القيادة.



23



المهارات والممارسات الصحية الشخصية:

رابعاً: الالتزام بنظام غذائي متوازن:

يجب أن يحتوي النظام الغذائي الذي نتناوله على العناصر الغذائية الكاملة من الفيتامينات، والأملاح المعدنية، والكربوهيدرات، والدهون، والماء، وعدم الإسراف في تناول مجموعة غذائية دون الأخرى.



خامساً: أخذ قسط كافٍ من النوم:



النوم يريح الجسم، ويجدد الطاقة والحيوية، ويعطي الجسم فرصة لتجديد الخلايا الميتة، ويحافظ على شباب البشرة والجسم.

سادساً: إقامة علاقات اجتماعية وصدقات:



مشاركة الناس أفرادهم وأحزانهم، وإجراء الحوارات معهم، يمد الجسم بالطاقة، ويحسن الصحة النفسية التي تنعكس على الجسد والصحة بشكل عام، فسماع آراء الناس يعزز الخبرة ويوسع الأفق، ويوفر الدعم المادي والمعنوي ويقضي على مشاعر القلق والتوتر ويحسن المزاج.

سابعاً: ممارسة الرياضة بشكل منتظم:



الرياضة مهمة جداً للصحة النفسية والجسدية، وخصوصاً رياضة المشي، فهي تطرد المشاعر السلبية، وتحمي من أمراض القلب والشريين، وتقي من الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وأمراض السكري، وتعزز اللياقة البدنية، وتحافظ على الرشاقة، وتزيد النشاط، وتحسن عملية التنفس.

24

المهارات والممارسات الصحية الشخصية:



ثامناً: الامتناع عن التدخين وتجنب المسكرات والمخدرات:

التدخين سبب رئيس في أمراض القلب والشرابين وأمراض الجهاز التنفسي، ولتتمتع بنظام معيشة صحي، يجب التوقف عن التدخين وتجنب تعاطي المسكرات والمخدرات



تاسعاً: ممارسة الهوايات:

ممارسة الهوايات المحببة، تمد الجسم بالطاقة الإيجابية، وتجعله مقبلاً على الحياة، وتعزز المناعة؛ لأن تحسن الطاقة النفسية ينعكس إيجاباً على جهاز المناعة في الجسم.



عاشراً: الأمن والسلامة:

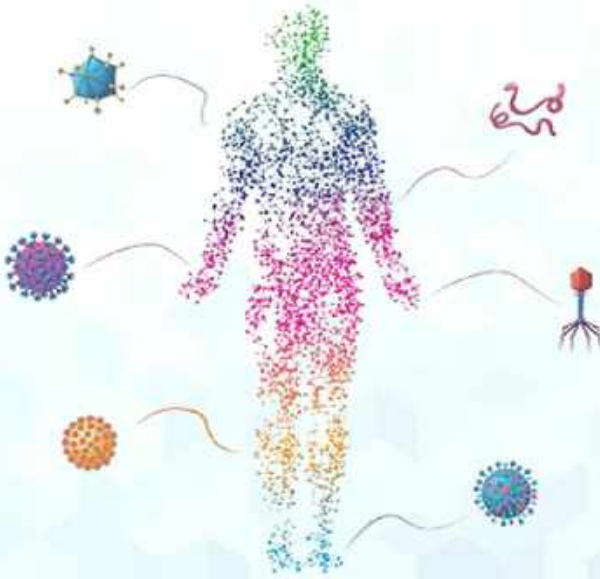
اتباع وسائل السلامة من الحوادث والعدوى، والإصابة بالأمراض في المنزل والشارع والعمل وأماكن الترفيه والسفر.

25

الأمراض المعدية وطرق تجنبها :

الأمراض المعدية هي: الأمراض التي يكون سببها البكتيريا، والفيروسات، والطفيليات والفطريات. وتنتقل بشكل مباشر أو غير مباشر من شخص لآخر أو من مجموعة لأخرى، ويمكن انتقالها من الحيوانات إلى الإنسان أو عن طريق الأطعمة الملوثة، أو من خلال الهواء، أو عن طريق السوائل الجسدية (الدم واللعاب).

تختلف أعراض الأمراض المعدية من مرض لآخر، ولكن غالبيتها تمتاز بالأعراض الآتية: (ارتفاع حرارة الجسم - فقدان الشهية - الضعف والوهن - آلام في العضلات).



26



السلوكيات والممارسات التي ينصح بها لمقاومة العدوى والإصابة بالأمراض المعدية:

هناك سلوكيات وممارسات كثيرة نقوم بها تجنبنا الوقوع في الأمراض المعدية، وهي على النحو الآتي:



❖ أخذ اللقاحات الموصى بها قبل السفر لأي دولة .



❖ الحد من تجنب الاختلاط عند الإصابة بالمرض، وأخذ الحذر عند التعامل مع الأشخاص المصابين.



❖ اجتناب الممارسات الجنسية المحرمة، واتباع تعاليم الدين الإسلامي الحنيف، الذي يجنبنا الإصابة بالأمراض الجنسية المعدية كالإيدز والزهري وغيرها.



❖ الحرص على نظافة الطعام و معرفة مصدره.



❖ أخذ اللقاحات الموصى بها للأطفال والكبار.



❖ الحرص على النظافة العامة، وغسل اليدين بطريقة صحيحة، بالأخص قبل تناول الطعام وبعد إعداد الطعام، وعند ملامسة مصابين، وبعد استخدام دورات المياه.



❖ استخدام المضادات الحيوية حسب وصفة الطبيب، والالتزام بتعليمات أخذ الدواء؛ لأن الاستخدام الخاطئ للمضادات الحيوية ينتج عنه ما يسمى بمقاومة الأمراض الحيوية، وخاصة عندما تكون المضادات الحيوية غير فعالة في محاربة أنواع معينة من البكتيريا، مما قد يسبب انتشاراً لعدوى بكتيرية خطيرة لا علاج لها.

27



Health-promoting activities : الأنشطة المعززة للصحة :

هي مجمل البرامج والأنشطة التثقيفية الصحية المخطط لها، التي تمكن جميع أفراد المجتمع من التعرف إلى الصحة، واتخاذ تغييرات سلوكية طوعية، وتتضمن هذه البرامج إعطاء المعلومات، والتعرف إلى المواقف والقيم، والتمكين من المهارات الحياتية الصحية بهدف تسهيل عملية تغيير السلوك.



28

المُلخَص

تتناول هذه الجلسة الممارسات الصحية الشخصية بدءاً بالمفاهيم المرتبطة بالصحة، وتحديد عناصر الرعاية الصحية الأولية ومعرفة محددات الصحة وكيفية أن تسهم رؤية المملكة (2030) في تحسين صحة الفرد والمجتمع؟ وكذلك المخاطر التي تهدد صحة البشر وبالإضافة إلى فوائد الالتزام بنمط حياة صحي وأهم الممارسات والممارسات الصحية الشخصية، والأمراض المعدية وطرق تجنبها، وأهم السلوكيات والممارسات التي ينصح بها لمقاومة العدوى والاصابة بالأمراض المعدية، وأخيراً الأنشطة المعززة للصحة.



29

المصطلحات

The Health	الصحة
Public Health	الصحة العامة
Health Education	الثقافة الصحية
Personal Hygiene	النظافة الشخصية
Health- promoting activities	الأنشطة المعززة للصحة
Elements of primary health care	عناصر الرعاية الصحية الأولية
Infectious Diseases	الأمراض المعدية



30

المراجع

- بدح، أحمد وآخرون (2009). الثقافة الصحية . عمان: دار المسيرة.
- حمزة، محمود (2004) . مبادئ الصحة العامة . بغداد: الدار الجامعية.
- مزاهرة، أيمن، بدران، زين (2009). الثقافة الصحية. عمان: دار المسيرة.
- Turner,S. (2003).School Health and Health Education.The C.V.Mossy Company -
- Corbin, Charles B.,et al(2001). Concepts of fitness and wellness. McGraw-hill, -



الروابط

[الرابط الأول \(اضغط هنا\)](#)
 [الرابط الثاني \(اضغط هنا\)](#)
 [الرابط الثالث \(اضغط هنا\)](#)
 [الرابط الرابع \(اضغط هنا\)](#)



عمادة السنة الأولى المشتركة
 اللياقة والثقافة الصحية (101 فجب)
عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
Health - related physical Fitness

تم التطوير بوحدة تطوير المحتوى الرقمي
 عمادة التعاملات الإلكترونية والاتصالات



عمادة السنة الأولى المشتركة
اللياقة والثقافة الصحية (101 فجب)
ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة

HEALTH - RELATED
PHYSICAL ACTIVITY

الجلسة الثانية

1

الجلسة الثانية

الفهرس

- 5.....مستويات أهمية ممارسة النشاط البدني.
- 6.....فوائد ممارسة النشاط البدني.
- 10.....التوصيات الحولية المعتمدة للأنشطة البدنية والرياضية المعززة للصحة للكبار (18 - 64 سنة).
- 12.....هرم النشاط البدني وصحة الإنسان.
- 16.....مفهوم الخمول البدني وخطره على الصحة.
- 19.....أهم المهارات والإرشادات المرتبطة بممارسة النشاط البدني.

2

أهداف الجلسة التحريية

المهدف العام

تهدف هذه الجلسة إلى إكساب الطلبة المعارف والمفاهيم الأساسية حول أهمية ممارسة النشاط البدني للصحة ، وتطبيق أهم النصائح والإرشادات حول ممارسة النشاط البدني.



الأهداف الخاصة

- ❖ عزيزي الطالب في نهاية الدرس سوف تكون قادراً على أن:
 - ❖ تعرف النشاط البدني بطريقة صحيحة.
 - ❖ تعدد مستويات أهمية النشاط البدني على الصحة.
 - ❖ تتعرف على فوائد ممارسة النشاط البدني.
 - ❖ تعدد التوصيات الدولية لممارسة النشاط البدني لتعزيز الصحة.
 - ❖ تصنف الأنشطة البدنية وفقاً لهرم النشاط البدني.
 - ❖ تتعرف على الأنشطة البدنية وفقاً لهرم النشاط البدني.
 - ❖ تتعرف على الممارسات الصحيحة لتجنب سلوك الخمول البدني.
 - ❖ تعدد المهارات والإرشادات المرتبطة بممارسة النشاط البدني.



3

المقدمة

اتفق أحمد وعبد العزيز على كسر الروتين اليومي بممارسة النشاط الرياضي الحر لتحسين الصحة، ولكن اختلفوا حول كيفية وضع تصور لهذا النشاط، وبعد التواصل مع مدرب اللياقة البدنية، زودهم بجدول التوصيات الدولية لممارسة النشاط البدني والرياضي للصحة، موضحاً فيه نوع وشدة النشاط البدني أو الرياضي والعدة الموصى بها في اليوم والتكرار الأسبوعي وذلك بحسب كل فئة عمرية.



ما المقصود بالنشاط البدني ؟

النشاط البدني: « هو حركة الجسم التي يصرف فيها طاقة تزيد عن الطاقة التي يصرفها في الراحة».
مثل: نزول الدرج والأعمال المنزلية ... إلخ.



ما المقصود بالأنشطة البدنية المعززة للصحة ؟

الأنشطة البدنية المعززة للصحة: هي كافة الأنشطة البدنية الحركية التي تؤدي بشكل صحيح، وتسهم في تعزيز صحة الأفراد بمختلف الفئات العمرية للمجتمع، سواء كانوا كباراً أو صغاراً، ذكوراً أو إناثاً، أصحاء أو مرضى أو ذوي احتياجات خاصة، فتشمل كافة الحركات البدنية خلال اليوم بما في ذلك الحركة والنشاط خلال فترة العمل، كالمشي وصعود الدرج وحمل الأشياء ونقلها... إلخ، وممارسة الرياضة التنافسية والترويحية : ككرة القدم والهرولة والسباحة... إلخ.



4



مستويات أهمية ممارسة النشاط البدني:

تم تصنيف مستويات أهمية ممارسة النشاط البدني للأفراد إلى ثلاثة مستويات هي:

النتيجة	مثال	وصف المستوى	المستوى
بوجودها تتحقق المنافع، وبدونها لا توجد أضرار.	جري يومي لمدة ساعة، تدريب رياضي مكثف.	تكون فيه ممارسة النشاط البدني أو الرياضي ممارسة مكثفة، وبذلك تكون فوائدها الصحية أكثر.	مستوى الرفاهية (الكمالية)
بوجودها تتحقق المنافع، وبدونها قد توجد أضرار.	المشي السريع وبعض الرياضات كالسياسة لمن لديه قابلية للسمنة.	تكون فيه ممارسة النشاط البدني أو الرياضي ممارسة معتدلة وفق التوصيات دون زيادة، وهذا المستوى عادة يعد مناسباً للأصحاء كعامل وقاية، خاصة لمن لديهم استعداد وراثي للإصابة بأمراض فئة الحركة.	مستوى الحاجة (وقاية)
بوجودها تتحقق المنافع، وبدونها توجد الأضرار والمضاعفات.	المشي اليومي لمرضى السكري.	تكون ممارسة النشاط البدني أو الرياضي ممارسة معتدلة لمن هم مصابون ببعض الأمراض التي تسمح بممارسة النشاط البدني وفق التوصيات المناسبة لهم، وذلك كجزء من علاج حالاتهم المرضية كمرضى السكري والسمنة وارتفاع ضغط الدم وما شابهها من أمراض فئة الحركة.	مستوى الضرورة (علاج)



5



فوائد ممارسة النشاط البدني:

لممارسة النشاط البدني المناسب وفق التوصيات الدولية فوائد عديدة سواء كانت بدنية أو نفسية أو عقلية أو اجتماعية، وهذه الفوائد على النحو الآتي:

الجانب النفسي:



6

فوائد ممارسة النشاط البدني:

لممارسة النشاط البدني المناسب وفق التوصيات الدولية فوائد عديدة سواء كانت بدنية أو نفسية أو عقلية أو اجتماعية، وهذه الفوائد على النحو الآتي:

الجانب العقلي:

- تحسن من كفاءة وظائف الدماغ وتطور القدرات العقلية المختلفة.
- تعزز المستوى التحصيلي المتعلق بالفهم والاستيعاب الذهني.
- تحسين المزاج بشكل عام.



7

فوائد ممارسة النشاط البدني:

لممارسة النشاط البدني المناسب وفق التوصيات الدولية فوائد عديدة سواء كانت بدنية أو نفسية أو عقلية أو اجتماعية، وهذه الفوائد على النحو الآتي:

الجانب الاجتماعي:

- تحسين التفاعل الاجتماعي ومهارات الاتصال.
- ترفع كفاءة التعبير عن الذات وتكوين الصداقات.
- تزيد الوعي الاجتماعي والتفاعل الإيجابي.



8

فوائد ممارسة النشاط البدني:

لممارسة النشاط البدني المناسب وفق التوصيات الدولية فوائد عديدة سواء كانت بدنية أو نفسية أو عقلية أو اجتماعية، وهذه الفوائد على النحو الآتي:

الجانب البدني (أجهزة الجسم):

- تحسين وظائف كفاءة القلب والرئتين، بما في ذلك تحسين انتظام ضربات القلب.
- تحسن لياقة العضلات ومرونة المفاصل.
- تحسين كفاءة عمل الجهاز العصبي.
- تعزز من كثافة العظام مما يقلل احتمال تعرضها للكسر.
- تخفض نسبة الشحوم في الجسم، وتحسين وظائف الأوعية الدموية.
- تخفض مخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية.
- تخفض ضغط الدم الشرياني إذا كان مرتفعاً.
- تزيد حساسية الجسم للأنسولين، مما يخفض من احتمالية الإصابة بمرض السكري (النوع الثاني).
- تخفض نسبة الشحوم في الجسم، وتحسين وظائف الأوعية الدموية.

9

التوصيات الدولية المعتمدة للأنشطة البدنية والرياضية

توصي المنظمات الدولية المعتمدة مثل الكلية الأمريكية للطب الرياضي والكلية الأوروبية لعلوم الرياضة بوجود ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم معظم أيام الأسبوع.

وفيما يلي ملخص هذه التوصيات:



- أما ما يتعلق بتحديد عدد أيام الممارسة، ففيه مرونة، بشرط أن لا يقل عن (5) أيام في الأسبوع، أما إذا كان مستوى الجهد عالياً، فيكفي (3-4) أيام بشرط أن يكون مستوى المجهود عالي الشدة في جميع أيام التدريب.



- المدة الزمنية تتراوح بين (30 - 60) دقيقة في اليوم، هذا بالإضافة إلى إمكانية تجزئتها إلى فترات متقطعة بشرط ألا تقل كل فترة عن (10) دقائق متواصلة من الممارسة وأن لا تشمل الإحماء والتهدئة.



- أن يكون مستوى المجهود البدني متوسط الشدة على الأقل.

10



جدول يوضح ملخص التوصيات الدولية للأنشطة البدنية المعززة للصحة للكبار (18 - 64 سنة)

نوع النشاط البدني	شدة النشاط البدني	مدة النشاط البدني	التكرار الأسبوعي
أنشطة هوائية	متوسطة أو فوق متوسطة	150 دقيقة/الأسبوع	5 أيام <
أنشطة هوائية	عالية الشدة	75 دقيقة/الأسبوع	3 أيام <
أنشطة مختلطة	بين متوسطة وعالية الشدة	يتم عمل موازنة	4 أيام <
تمرينات (مقاومة/قوة)	50-70% من القوة القصوى	3 مجموعات عضلية كل مجموعة 8×3	بالتبادل مع الأنشطة الأخرى 2/ -الأسبوع
تمرينات (طالة ومرونة)	ليس لها شدة لكن بدون مبالغة	شاملة لمعظم المفاصل والمضلات الكبيرة	خلال أيام التدريب

يمكن تحقيق الفوائد الصحية من ممارسة النشاط البدني بشدة عالية كالجري وكرة القدم بما مجموعه 75 دقيقة، فيما لا يقل عن 3 أيام في الأسبوع، كما تؤكد التوصيات الحديثة على أهمية القيام بتمرينات القوة، كالتدريب بالأثقال مرتين في الأسبوع، وذلك لتقوية العضلات والمفاصل، بالإضافة إلى أهمية عمل تمرينات المرونة والإطالة، مع أهمية التقليل من سلوك الخمول البدني وعدم الحركة.

11



هرم النشاط البدني وصحة الإنسان

هو تصنيف للأنشطة البدنية المناسبة لصحة الإنسان، مقسمة إلى أربعة مستويات وموضوعة على هيئة هرم، على غرار الهرم الغذائي المعروف.

المستوى الأول (قاعدة الهرم):

تمثل جميع الأنشطة البدنية الحياتية، مثل المشي، صعود الدرج، حمل الاحتياجات من أماكن التسوق، والقيام بالأعمال البدنية المنزلية، وينبغي القيام بهذه الأعمال بصورة يومية والإكثار منها قدر المستطاع. وتساهم هذه الأنشطة البدنية في زيادة الطاقة المصروفة لدى الإنسان بشكل ملحوظ على المدى الطويل، مما يساعد في الوقاية من السمنة. كما أن لهذه الأنشطة دوراً كبيراً في المحافظة على الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم بصورة سليمة، خاصة لدى كبار السن.

المستوى الأول



12

هرم النشاط البدني وصحة الإنسان

هو تصنيف للأنشطة البدنية المناسبة لصحة الإنسان، مقسمة إلى أربعة مستويات وموضوعة على هيئة هرم، على غرار الهرم الغذائي المعروف.

المستوى الثاني:

تتمثل أنشطة المستوى الثاني في نوعين من الأنشطة البدنية: الأول منها هو ما يسمى بالأنشطة الهوائية وهي أنشطة ذات وتيرة مستمرة تختلف في شدتها تبعاً للعمر واللياقة للشخص. وسميت التمرينات الهوائية، نظراً لأن عضلات الجسم تحصل على الطاقة في أثناء اتقايضا من الأكسجين الموجود في الهواء المستنشق. ومن أمثلة هذا النوع المشي السريع، والهرولة، والجري لمن تسمح له لياقته البدنية، والسباحة، وركوب الدراجة، وفقر الحبل. أما النوع الثاني من الأنشطة فتتمثل في جميع الأنشطة الرياضية والترويحية كعمارة كرة القدم والسلة والريشة الطائرة، وينبغي ممارسة الأنشطة الهوائية والرياضية الترويحية مدة تتراوح من 20 - 30 دقيقة في كل مرة بمعدل 3 - 5 مرات في الأسبوع.



هرم النشاط البدني

13

هرم النشاط البدني وصحة الإنسان

هو تصنيف للأنشطة البدنية المناسبة لصحة الإنسان، مقسمة إلى أربعة مستويات وموضوعة على هيئة هرم، على غرار الهرم الغذائي المعروف.

المستوى الثالث:

وتكون أنشطة المستوى الثالث من نوعين من التمرينات البدنية هي (تمرينات تقوية العضلات وزيادة تحملها - تمرينات المرونة)، وتمرينات تقوية العضلات وزيادة تحملها تتم باستخدام الأثقال، حبال مطاطية، أو غيرها من وسائل تقوية العضلات ويوصي بأن تكون هذه المقومات غير عالية وبمعدل 8 - 12 تكراراً في كل مرة. أما تمرينات المرونة فمعرضها تحسين مرونة المفاصل والإطالة للعضلات، مما يقلل من احتمالية حدوث الإصابات، وتسهم بقدر كبير على أداء الحركات بصورة إنسيابية ومؤثرة، وتعمل على تطوير السمات الإرادية: كالشجاعة والثقة بالنفس. وتشير التوصيات إلى أنه تتم ممارسة تمرينات القوة العضلية وتمرينات المرونة بمعدل 2 - 3 مرات في الأسبوع.



هرم النشاط البدني

14

هرم النشاط البدني وصحة الإنسان

هو تصنيف للأنشطة البدنية المناسبة لصحة الإنسان، مقسمة إلى أربعة مستويات وموضوعة على هيئة هرم، على غرار الهرم الغذائي المعروف.

المستوى الرابع:

يمثل المستوى الرابع في الراحة والخمول الذي ينبغي الابتعاد عنهما قدر المستطاع، ومن ذلك الإقلال من فترة الجلوس أمام التلفاز أو الكمبيوتر (بحد أقصى ساعتان في اليوم) أو يتخللها نشاط بدني كإجراء بعض التمرينات لتقوية العضلات.



هرم النشاط البدني

15

مفهوم الخمول البدني وخطره على الصحة:

يُعدُّ الخمول البدني كالجلوس والاستلقاء أحد أهم العوامل الرئيسة للوفيات والعديد من أمراض قلة الحركة، ويمكن وصفه بأنه:



الحركة البدنية خفيفة جداً.



معظم العضلات ساكنة.



تستخدم فيه مجموعات عضلية قليلة.



يكون خلال فترة اليقظة.

16

مفهوم سلوك الخمول البدني:

يقصد بسلوك الخمول البدني: المداومة على أوضاع الخمول، كالجلوس لفترات طويلة أثناء فترة الاستيقاظ لمدة تتجاوز الساعة، وكذلك إذا زادت عدد ساعات الجلوس عن ثلاث ساعات في اليوم، ويزيد الخطر إذا كان ذلك جزءاً من نمط الحياة للفرد، لأن ذلك يعرض الفرد للعديد من الأمراض.

أسباب سلوك الخمول البدني:

- نقص الوعي بخطورة سلوك الخمول البدني.
- طبيعة العمل أو الدراسة التي تتطلب الجلوس لفترات طويلة.
- طبيعة نمط الحياة اليومي كعادات مشاهدة التلفاز واستخدامات الهواتف الذكية والحاسب... إلخ.
- سوء التغذية كالأكثر من السكريات والحلويات مما يسبب الخمول والكسل.
- مع ملاحظة أن هناك عوامل مرضية تسبب الخمول البدني منها :
- بعض الأمراض التي من أعراضها الكسل والخمول مثل: فقر الدم، ونقص الحديد.
- بعض الأمراض النفسية كالإكتئاب.



17

ممارسات لتجنب سلوك الخمول البدني:



القيام ببعض المهام أثناء العمل
من وضع الوقوف ما أمكن ذلك



إخدم نفسك دائماً بنفسك (في
البيت - في العمل - في السوق)



ممارسة الأنشطة البدنية الحياتية
كالمشي مثلاً



قطع سلوك الخمول ولو بضع
دقائق (كل 30 دقيقة)



18

أهم المهارات والإرشادات المرتبطة بممارسة النشاط البدني



- اختيار الوقت والمكان المناسبين، حيث ينبغي تجنب الممارسة في أوقات الحرارة أو البرودة الشديتين. مع الابتعاد ما أمكن عن الأماكن التي يزداد فيها تلوث الهواء مثل أرصفة الشوارع المزدهمة بالسيارات. كما يستحسن في حالة الهرولة أو الجري أن يتم ذلك على أرض لينة، كأرضية الترتان أو الأرض الترابية وليست الإسفلتية أو الإسمنتية اللتان تسببان إجهاداً على المفاصل.



- ينبغي ارتداء الحذاء الرياضي المناسب، فالهرولة والجري لهما حذاء خاص يساعد على امتصاص الصدمات ويقلل من الإجهاد على مفصلي الكاحل والركبة، كما أن الرياضات الأخرى كالتنس وغيرها لها أحذيتها المناسبة التي تمنع الانزلاق.



- قبل بدء ممارسة الأنشطة البدنية ينبغي ارتداء الملابس القطنية المريحة، والابتعاد عن الملابس البلاستيكية، أو التي لا تسمح بتبخر العرق.



أهم المهارات والإرشادات المرتبطة بممارسة النشاط البدني



- يجب بدء الممارسة بالإحماء ثم الانتهاء بالتهدئة، مع عدم إغفال تمرينات الإطالة.



- تشير التوصيات الصادرة من الجمعيات الطبية المتخصصة إلى أن أي شخص دون الأربعين من العمر ولا يعاني من مشكلات صحية، وليس لديه أي مخاطر صحية مهيأة للإصابة بأمراض القلب التاجية، يمكنه ممارسة النشاط البدني بدون الحاجة إلى إجراء كشف طبي. أما من هو فوق الأربعين من العمر أو ممن يعانون من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، فيلزمه إجراء الفحص الطبي بما في ذلك عمل تخطيط للقلب أثناء الجهد.



- من الضروري وضع أهداف طويلة الأمد، والبدء بالتدرج سواء في الشدة أو المدة أو حتى تكرار الممارسة، وفي حالة الانقطاع لسبب من الأسباب، لا بد من مراعاة التدرج أيضاً.



- لا تمارس النشاط البدني المرتفع الشدة بعد تناول وجبة غذائية دسمة، بل انتظر من ساعتين إلى ثلاث ساعات، ثم مارس نشاطك البدني المفضل. ولا تنس تعويض السوائل المفقودة من خلال العرق بشرب كميات كافية من الماء.



المُلخَص

تتناول هذه الجلسة النشاط البدني المعزز للصحة بمستوياته المختلفة، وكذلك فوائده على الجانب النفسي والعقلي والاجتماعي والبدني. بالإضافة إلى التوصيات الدولية المعتمدة، وتصنيف الأنشطة البدنية المناسبة لصحة الإنسان (هرم النشاط البدني)، مع توضيح أسباب سلوك الخمول البدني وكيفية تجنبه، والاشتراطات التي يجب توافرها قبل وأثناء وبعد ممارسة النشاط البدني أو الرياضي.



المصطلحات

Physical Activity	النشاط البدني
International Physical Activity Recommendations	التوصيات الدولية للنشاط البدني
Sedentary Behavior	سلوك الخمول البدني
Physical Activity Pyramid	هرم النشاط البدني



العراجم

- علاوى، محمد، وأبو العلا، أحمد(2000). فسيولوجيا التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد الفتاح، أبو العلا (2003). فسيولوجيا التدريب والرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد الخالق، عماد (2005). التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات (ط12). الإسكندرية : منشأة المعارف .
- سلامة، بهاء الدين (2000). فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني . القاهرة: دار الفكر العربي.
- حساين، محمد (2003م). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. الجزء الثاني. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حماد، مفتى (2004م). اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- بين، أنيتا (2004). تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة. (ترجمة: خالد العامري). القاهرة: دار الفاروق.
- القاضي، محمد (2012). دليل المتدرب لبرنامج اللياقة البدنية. (ط2). الرياض : جامعة الملك سعود.
- الهزاع، هزاع (2009م). فسيولوجيا الجهد البدني. الجزء الأول. الرياض: جامعة الملك سعود.
- الهزاع، هزاع (2010م). فسيولوجيا النشاط والاداء البدني. الرياض: جامعة الملك سعود
- John ,S. (2007). Sports Training The Complete Guide. College Publishing .Firefly Books. Pennsylvania -



الروابط

[الرابط الأول \(اضغط هنا\)](#) [الرابط الثاني \(اضغط هنا\)](#)



عمادة السنة الأولى المشتركة

اللياقة والثقافة الصحية (101 فجب)

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

Health - related physical Fitness

تم التطوير بوحدة تطوير المحتوى الرقمي
عمادة التعاملات الإلكترونية والاتصالات



عمادة السنة الأولى المشتركة
 اللياقة والثقافة الصحية (101 فجب)

الغذاء و الصحة

Food & Health

الجلسة الثالثة

1

الجلسة الثالثة

الفهرس

5.....	الغذاء الصحي.....
6.....	كيف أختار الغذاء الصحي؟.....
6.....	العناصر الغذائية.....
8.....	المجموعات الغذائية.....
9.....	الطبقة الصحي و الهرم الغذائي.....
11.....	القواعد الصحية للغذاء المتوازن الصحي.....
13.....	كيف أحافظ على وزن صحي ومثالي؟.....
13.....	حاجة الجسم اليومية من كل مجموعة غذائية.....
16.....	كيفية حساب الطاقة الداخلة والطاقة المصروفة للجسم.....
17.....	اضطرابات الأكل.....
18.....	أولاً: فقدان الشهية العصبي.....
19.....	ثانياً: الشره العصبي المرضي.....
20.....	ثالثاً: البدانة.....
21.....	مفاهيم غذائية خاطئة.....

2

أهداف الجلسة التحريية

المهدف العام

تمهدف هذه الجلسة إلى إكساب الطالب المعارف والمهارات اللازمة لتشكيل نمط صحي غذائي سليم .



الأهداف الخاصة

- ❖ عزيزي الطالب في نهاية الدرس سوف تكون قادراً على أن:
- ❖ تعرف مفهوم الغذاء المتوازن بطريقة صحيحة.
- ❖ تقارن بين العناصر الغذائية بطريقة صحيحة.
- ❖ تعدد الوظائف الحيوية والفسولوجية للعناصر الغذائية.
- ❖ تتعرف على المجموعات الغذائية.
- ❖ تعدد النصائح اللازمة لتحضير وجبات غذائية متوازنة.
- ❖ تتعرف على أهم المستجدات لاكتساب المعلومات المتعلقة بالصحة والغذاء.
- ❖ تعدد العادات الغذائية الصحية التي يجب اتباعها للحفاظ على رشافة الجسم ولياقته.
- ❖ تعدد مخاطر الوجبات السريعة والبداثل عنها.
- ❖ تحسب الطاقة الداخلة والطاقة المصروفة للجسم.
- ❖ تتعرف على بعض اضطرابات الأكل والوقاية منها.
- ❖ تتعرف على المهارات اللازمة لتجنب السممة والوقاية منها.
- ❖ تحسب مؤشر كتلة الجسم بطريقة صحيحة.



3

المقدمة



لعلنا نتفق جميعاً على أن الصحة والغذاء مرتبطان ارتباطاً وثيقاً، فنمو الأطفال وتكوينهم الطبيعي، وقوة الشباب وحيويتهم، ومقدرتهم الإنتاجية تعتمد إلى حد كبير على ما يأكلون، فالغذاء الصحي، والتغذية المتوازنة هي مفتاح التمتع بصحة جيدة تؤثر على نمونا ونشاطنا وتفكيرنا وتواصلنا . فالغذاء يلعب دوراً كبيراً في بناء أنسجة الجسم ووظائفه، كما أنه ضروري لصيانة الخلايا والأنسجة التالفة، وهو ضروري للنمو والتطور. ويشكل حجر الزاوية في الوقاية من الأمراض الجسدية والعقلية والنفسية، ويبدأ تأثير الغذاء على الإنسان منذ بدء تكوينه وهو جنين، ويستمر هذا التأثير في كافة مراحل نموه.



فما الغذاء المتوازن ؟ وهل الغذاء داء أم جواء ؟

عزيزي الطالب :

ثمة علاقة وطيدة بين الصحة والغذاء، ولنتعرف أكثر، سنتقل بك الآن إلى المفاهيم المرتبطة بالغذاء؛ لتكون لك مصدراً لاكتساب المفاهيم والمهارات والاتجاهات نحو نمط صحي غذائي سليم.



4



الغذاء الصحي

الحبوب و النشويات

أختر من منتجات الحبوب الكاملة الشوفان، الأرز البني، البطاطا الحلوة البطاطس أيضاً المصنوعة من دقيق

تمد الجسم بالفيتامينات الأساسية، الألياف و فيتامين ب

تجنب
الدقيق المكرر، منتجات مثل المصنوع من القمح، فستق، القمح الأبيض المكرر و الخبز

الخضروات و الفواكه

أختر من جميع الخضروات و الفواكه، الخضروات الورقية الداكنة، السلطانيات، الفواكه الطازجة المقطعة العصائر الطازجة

تمد الجسم بالفيتامينات و المعادن الأساسية، و الألياف

تجنب
الخضروات المعلبة المملحة المعبأة، الخضروات المعبأة بالمواد الحافظة، المعبأة بالسكر و السكر، المعبأة بالمواد الحافظة

اللحوم و البقوليات

أختر من اللحوم الخالية من الدهون، السمك، البيض، الفاصولياء، الحمص، صدور الدجاج و اللحم الخشخاش أو المطبوخة على البخار

تمد الجسم بالبروتين و الحديد

تجنب
اللحوم المملحة، اللحوم المقددة، اللحوم المدخنة، اللحوم المعبأة، اللحوم المعلبة

حين نتحدث عن الغذاء الصحي فإننا نعني الغذاء المتوازن والمتكامل، الذي يضمن للإنسان ما يحتاجه من الفيتامينات والمعادن والكاربوهيدرات والبروتينات وغيرها، ويساعده على المحافظة على الوزن الطبيعي، ويخفف نسبة تعرضه للأمراض المزمنة مثل السمنة والسكري وارتفاع الضغط، علاوة على تزويد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالأعمال الرئيسية الضرورية، كما يساعد على النمو، ويعمل على المحافظة على حرارة الجسم بشكل ثابت، بالإضافة إلى وقاية الجسم من الأمراض.



5



كيف أختار الغذاء الصحي؟

لنتمكن من اختيار غذاء صحي ومتوازن علينا أن نتعرف على العناصر الغذائية أولاً، ومن ثم المجموعات الغذائية، بالإضافة إلى ضرورة التعرف على القواعد الإرشادية التي توجهنا إلى الاختيارات الغذائية المناسبة، من خلال التعرف على الطبقة الصحية والهرم الغذائي، وكلاهما يعتبران أداة تساعدنا على الاختيار الأمثل لوجباتنا الصحية.

العناصر الغذائية: Nutrients

هي مجموعة المواد الكيميائية الموجودة في الطعام، والضرورية لحياتنا، يحتاجها الجسم للحصول على الطاقة والنمو وبناء الأنسجة وتوجيه العمليات الحيوية المختلفة.

تقدر العناصر الغذائية لحوالي (50) عنصراً مقسمة إلى (6) مجاميع وهي على النحو الآتي:



6



م	العناصر الغذائية	وظيفتها	أمثلة
1	البروتينات Proteins	عبارة عن جزيئات مكونة من مجموعة من الأحماض الأمينية، التي يقوم الجسم بتكسيرها وامتصاصها لإعادة بناء وإصلاح الأنسجة، مثل العضلات، والهرمونات، والأنزيمات الهضمية. ويحتاج الإنسان إلى حوالي عشرين حمض أميني لكي يعيش.	اللحوم - الأسماك - فول صويا
2	الكربوهيدرات Carbohydrates	هي المواد الغذائية التي تتحول بعد هضمها إلى جلوكوز أو سكر في الدم، وتعد المصدر الرئيس لتوليد الطاقة الحرارية التي يحتاجها الجسم كوقود للقيام بنشاطه الحيوي، حيث إن الفرام الواحد من النشويات يعطي ما يعادل (4) سعرات حرارية. ويجب التركيز على أنواع الحبوب الكاملة لاحتوائها على نسبة عالية من الألياف التي تعتبر ضرورية جداً للوقاية من خطر الإصابة بأمراض القلب والمحافظة على مستويات السكر الطبيعية في الدم.	بطاطا - فواكه - معكرونة
3	الدهون Lipids	هي المصدر المكثف للطاقة الحرارية، وتتكون من الكربون والهيدروجين والأكسجين، وهي أعقد تركيباً من النشويات، وكل غرام من الدهن يعطي 9 سعرات حرارية.	زبدة - لحم الضأن - قشطة
4	الفيتامينات Vitamins	هي مركبات عضوية يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة، تعمل على تنظيم عملية الأيض Metabolism أي التمثيل الغذائي للدهون والبروتين والنشويات، ووجودها في الجسم ضروري لعمليات الصيانة والنمو ومقاومة الأمراض وعمليات تمثيل الطاقة.	الخضراوات والفواكه الطازجة
5	الأملاح والمعادن & Salts Minerals	هي مواد كيميائية يحتاجها الإنسان بكميات بسيطة، لكنها مهمة للقيام بالتفاعلات الكيميائية الحيوية والحفاظ على توازن الخامض القاعدي للجسم.	ملح الطعام
6	الماء Water	بعد الماء من ضروريات الحياة، قال تعالى: «وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا» (30) الأنبياء، فهو ضروري لثبات درجة حرارة الجسم الداخلية، وسير التفاعلات الكيميائية، كما يلعب دوراً أساسياً في عملية الهضم والامتصاص، لذلك لابد من الاهتمام بشرب الماء ما يعادل 6 - 8 أكواب يومياً على الأقل خاصة في الأجواء الحارة.	الماء

7



المجموعات الغذائية Food groups

إن الغذاء الصحي يتمثل في مجموعات أطلق عليها: «المجموعات الغذائية» التي تمد الجسم بالمواد الغذائية اللازمة لبنائه ونموه، فاستهلاك المواد الغذائية من كل المجموعات يوفر للجسم العناصر الغذائية الضرورية، ولا تحل مجموعة منها محل الأخرى، فكل مجموعة فوائد مختلفة.

وتتكون هذه المجموعات على النحو الآتي:



الخبز والطحين والحبوب:
(الحبوب الكاملة أو المدعمة)



اللحوم والدجاج والأسماك والبيض:
(طازجة، مجمدة، معلية)



الحليب ومنتجاته:
(سائل، مجفف، مبرج)



الفواكه:
(طازجة، مجففة، مطبوخة، مجمدة، معلية)



الخضراوات:
(طازجة، مطبوخة، مجمدة، معلية)



8



الهرم الغذائي



الطبقة الصحي و الهرم الغذائي:

يحتوي الطبقة الصحي والهرم الغذائي على خمس مجموعات غذائية أساسية، فالطبقة الصحي يوضح الحصص الغذائية التي يحتاجها الجسم من كل مجموعة، بينما الهرم الغذائي يوضح المجموعات الغذائية على شكل سلسلة من التصنيفات بأحجام وألوان مختلفة؛ ليبيّن الكمية التي يجب أن يتناولها الفرد يوميًا من هذه المجموعة، وكلتا الأداة توضحان أهمية النشاط البدني في الحفاظ على الصحة بجانب اختيار الطبقة الصحي المتوازن.



9



تناول الماء أو الشاي أو القهوة (مع القليل من السكر أو من دونه) قليل الحليب ومنتجات الألبان (إلى 2-1 حصة يوميًا) وقليل العصائر (إلى كوب صغير) . تجنب المشروبات السكرية .



كلما زاد أكل الخضراوات وتعددت أصنافها زادت الفائدة . البطاطا أو البطاطا المقوية لا تدخل ضمن الخضراوات

تناول الكثير من الفواكه بالونها المتنوعة



تناول مجموعة متنوعة من الحبوب الكاملة (مثل خبز القمح الكامل الأرز الأسمر والمعكرونة من الحبوب الكاملة) قليل من الحبوب المصفاة (مثل الأرز الأبيض والخبز الأبيض)

تناول السمك والدجاج والبقول والمكسرات . قليل تناول اللحوم الحمراء والجبن وتجنب تناول شرائح اللحوم الباردة والأنواع الأخرى المعالجة صناعياً .

تناول الدهون الصحية (مثل زيت الزيتون والكانولا) عند طهي الطعام وتحضير السلطة ، وعلى مادة الطعام قليل من تناول الزبدة وتجنب الدهون المتحولة .



10



القواعد الصحية للغذاء المتوازن الصحي :

1. تذكروا قول الله تعالى: «وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا» (31) سورة الاعراف.
2. الإكثار من تناول الخضراوات وتنوعها لأنها المصدر الرئيس للفيتامينات، ومن الضروري التنوع في تناولها للحصول على معظم الفيتامينات .
3. التركيز على الفاكهة: إن تناول الفاكهة هو أفضل من تناول عصيرها، فالفاكهة تعد من الأطعمة الغنية بفيتامين (د) الذي له علاقة وثيقة بالكالسيوم وامتناعه له، من خلال تأثيره على سلامة العظام بصورة كبيرة، وخاصة للأشخاص الذين لا يتعرضون لأشعة الشمس.
4. تناول البروتين باعتدال: البروتين مهم للنمو ولكن باعتدال، وزيادته يؤثر على الكلى وإصابتها بالاعتلال والمرض.
5. تناول السمك: يجب تناول قطعتين على الأقل من الأسماك في الأسبوع وذلك لقيمتها الغذائية التي تتمثل في كونها مصدراً طبيعياً للبروتينات، والفيتامينات (أ-هـ)، والمعادن (اليود - الكالسيوم - الفسفور) .
6. الاهتمام بتناول الحبوب غير منزوعة القشرة لوجود الألياف التي لها دور مهم في الصحة، فهي تقاوم الإمساك والانتفاخ، كما أن لها دوراً مهماً في الوقاية من سرطان القولون .
7. تناول الدهون: يحتاج الجسم إلى الدهون وهو عنصر من عناصر الغذاء الصحي، وهناك نوعان من الدهون :
 - ❖ الدهون الضارة للجسم (الدهون المشبعة): هي التي تحتوي على ذرات من الكربون تكون مرتبطة مع ذرات الهيدروجين، وتكون مضرّة للجسم؛ لأنها ترفع الكوليسترول في الدم ويسبب ارتفاعه الإصابة بأمراض القلب.
 - ❖ الدهون غير المشبعة: وتكون أقل احتواءً على سعرات حرارية وأقل للطاقة، وتخفض نسبة الكوليسترول في الدم.



11



القواعد الصحية للغذاء المتوازن الصحي :

8. التقليل من تناول الأطعمة التي تحتوي على الملح الذي يؤدي ارتفاعه للإصابة بضغط الدم .
9. المحافظة على تناول الوجبات المعدة في المنزل وعدم الإكثار من تناول الأطعمة السريعة؛ للمحافظة على الوزن .
10. عدم الوصول إلى مرحلة الجوع الشديد لأن ذلك يؤدي إلى التهام كميات كبيرة بعد ذلك.
11. تجلب الاهتمام الطعام بشراهة، والوصول إلى مرحلة التخمّة، وتذكر تعاليم ديننا الحنيف: ثلث للطعام، وثلث للشراب، وثلث للتنفس .
12. تناول الماء بكميات كافية، والتقليل من شرب الماء أثناء الطعام .
13. الرياضة هي القاعدة الأساسية للهرم الغذائي، فلا بد من الجمع بين الغذاء والنشاط البدني، ومن ذلك القيام ببعض النشاطات الرياضية كالمشي بعد وجبة العشاء.
14. الحفاظ على الطعام بطريقة آمنة، من خلال حفظه ومعرفة مصدره وطريقة نقله وإعداده وتحضيره وتقديمه.



12

كيف أحافظ على وزن صحي ومثالي؟

كلنا نهدف للحصول على وزن صحي و مثالي، ونرغب في أن نحافظ على مظهرنا الخارجي، وقد تعلمنا أن الغذاء الصحي هو الذي يوفر للجسم احتياجاته من المواد الغذائية من كل المجموعات الغذائية الرئيسية، وتعلمنا أيضاً: ما أنواع المواد الغذائية التي تنتمي لكل مجموعة، وللحصول على الوزن المثالي والمحافظة عليه يجب أن نتعلم أيضاً: ما الحصص التي تحتاجها أجسامنا؟ وكيف نستطيع أن نخطط لوجباتنا بحيث تكون أكثر ملاءمة لصحتنا؟
لذلك سنتعرف أولاً على حاجة الجسم اليومية من كل مجموعة، ومن ثم سنتعرف على طريقة حساب السعرات الحرارية.

حاجة الجسم اليومية من كل مجموعة غذائية:

من الضروري تناول الأطعمة بمقادير مختلفة وفقاً لحاجة الجسم الفعلية لها، حيث يحتاج الجسم إلى مقادير كبيرة من الحبوب (النشويات)، وإلى مقادير أقل من الخضراوات والفاكهة الطازجة (الأملاح والمعادن). كما يحتاج الجسم إلى مقادير معتدلة من اللحوم والأسماك والألبان والأجبان (البروتينات)، ومقادير قليلة من الدهون والزيوت والدسم، والتي لا يمكن الاستغناء عنها بشكل كامل.

يساعد النظام الغذائي الصحي على الموازنة بين السعرات الحرارية المتناولة وتوفير المواد الغذائية الضرورية: البروتينات والكربوهيدرات والدهون والمعادن والفيتامينات والماء.

وإذا روعيت الكميات المذكورة في الجدول أدناه في اختيارنا للأطعمة من مجموعات الطعام المختلفة في وجباتنا الغذائية اليومية، فإننا نحصل على تغذية متوازنة شاملة للعناصر الغذائية جميعها.

13

جدول يبين حاجة الجسم لكل نوع، ويتضمن أمثلة على كل نوع من الغذاء

نوع الغذاء	عدد الوحدات أو الحصص يومياً	مثال على الحصة الواحدة
الخبز الأرز، الحبوب، المعكرونة	6 - 11 حصة أو وحدة	خبز صامولي قطعة واحدة، كوب أرز، كوب معكرونة، رغيف خبز عربي صغير.
اللحوم، السمك، البيض، الدجاج، المكسرات، البقول	2 - 3 وحدات	قطعة لحم أو سمك أو دجاج 65-100 غرام، بيضتان، 4 ملاعق زبدة فول سوداني.
الفواكه	2 - 4 وحدات	تفاحة، موزة، برتقالة، ¼ كوب عصير فواكه، نصف كوب فواكه مجففة.
الخضراوات	3 - 5 وحدات	نصف كوب خضراوات مطبوخة، كوب خضراوات ليفية (خس، فجل جرجير)، كوب سلطة حبة بطاطا متوسطة الحجم، نصف كوب فاصوليا، ¼ كوب عصير خضراوات (عصير جزر مثلاً).
الحليب ومشتقاته	2 - 3 وحدات	كأس حليب (280مل)، كأس لبن زبادي (240 مل)، نصف كوب آيس كريم، شريحتا جبن، مثلثا جبن.

14



ملاحظة : لا بد من مراعاة الأمور الآتية :



المرأة الحامل لها احتياجات غذائية أكثر من غيرها من النساء غير الحوامل.



الشباب في مرحلة النمو يحتاجون لكميات غذائية أكثر من غيرهم.



الأشخاص الذين يمارسون أعمالاً وأنشطة تتطلب الجهد البدني لهم احتياجات غذائية أكثر من غير الممارسين للأعمال والأنشطة التي لا تتطلب جهداً بدنياً



الرجال لهم احتياجات غذائية أكبر من النساء.



15



كيفية حساب الطاقة الداخلة والطاقة المصروفة للجسم :

يتحول الغذاء الذي يتناوله الإنسان إلى طاقة ي صرفها الجسم بثلاث طرق، رئيسة:



كل عمل حركي يقوم به الإنسان سواء أكان سهلاً، مثل الجلوس والكتابة، أو صعباً مثل الممارسة الرياضية التي تتطلب مجهوداً، أو أعمالاً شاقة تتطلب جهداً عضلياً، وتمثل 20-30٪ من مجموع السعرات الحرارية المصروفة في اليوم.



عملية الأيض: وهي تشمل عمل الأجهزة الداخلية للجسم مثل عملية التنفس والدوران وغيرها، وتشمل عمليات العضلات اللاإرادية، وهي مستمرة في كل الأوقات حتى عندما لا نقوم بأي نشاط بدني مثل النوم، وتمثل 60-70٪ من مجموع السعرات الحرارية المصروفة في اليوم.



عملية هضم الطعام، وتحويله إلى طاقة، و تخزينه في الجسم و صرفه تمثل 10٪ من السعرات الحرارية المصروفة في اليوم.



16



اضطرابات الأكل

ستتطرق لاضطرابات الأكل الأكثر انتشاراً بين فئة الشباب، وذلك لتأثيرها السلبي على صحة الفرد ونموه و تطوره الذهني. كما أنها غالباً ما ترتبط بالصحة النفسية، حيث تتعلق هذه الاضطرابات بنظرة الإنسان السلبية عن مظهره الخارجي ووزنه: لتتعرف على الاضطرابات الأكثر انتشاراً وعلاماتها وأضرارها الصحية، تم اختيار ثلاثة اضطرابات للأكل، وهي على النحو الآتي:



ثالثاً: البدانة:
Obesity



ثانياً: الشره العصبي المرضي:
Bulimia nervosa



أولاً: فقدان الشهية العصبي:
Anorexia nervosa

17



اضطرابات الأكل

هو أحد اضطرابات الأكل التي تتميز بفقدان الوزن ، والصعوبة في الحفاظ على وزن جسم مناسب للطول والعمر، وكثير من المصابين لديهم صورة سلبية عن مظهر جسمهم، وغالباً ما يخضعون لأنفسهم لنظام شديد في حساب عدد السعرات الحرارية وأنواع الطعام الذي ياكلونه، و يلجأ البعض لأساليب غير صحية بهدف فقدان الوزن، كالقيء إكراهاً أو استخدام الملينات.



أولاً: فقدان الشهية العصبي:
Anorexia nervosa

18



اضطرابات الأكل

هو أحد اضطرابات الأكل التي تشخص من خلال تكرار نوبات متتالية من الإفراط أو الأكل بشراهة وبكميات كبيرة جداً، يتبعها القيء المتعمد أو استخدام الملينات أو الأدوية المهددة للبول لإنقاص الوزن، أو ممارسة الأنشطة البدنية المفرطة، أو الامتناع عن الأكل لعدة ساعات أو أيام، وهو سلوك يشكل خطراً كبيراً على الصحة.

وهذه الاضطرابات يجب تشخيصها ومعالجتها؛ وذلك لآثارها السلبية على الصحة ومن أبرزها: تأكل «مينا الأسنان» بسبب أحماض المعدة، الارتجاع الحمضي المزمن بعد الأكل، التهاب المريء أو تهيجه بسبب تعرضه المستمر لأحماض المعدة، الجفاف ونقص البوتاسيوم بالدم نتيجة لفقدان السوائل من الجسم وخسارة البوتاسيوم وغيرها.



ثانياً: الشره العصبي المرضي:
Bulimia nervosa



19



اضطرابات الأكل

لتجنب البدانة وزيادة الوزن يجب علينا اتباع النصائح المذكورة في هذه الجلسة، واتباع التعليمات الخاصة باحتياجات الفرد من المواد الغذائية، وعدد السعرات الحرارية اللازمة لكل فرد حسب عمره ونشاطه. هناك العديد من الممارسات الخاطئة التي تستخدم لتجنب زيادة الوزن وتسبب مخاطر على صحة الإنسان. منها:

- 1- الامتناع عن الأكل لأيام.
- 2- اتباع الأنظمة الغذائية الصارمة كالتي تحدد نوعاً واحداً من الأغذية، أو التي تعتمد على عدد سعرات حرارية قليل جداً لا تتناسب مع حاجة الجسم.
- 3- القيء المتعمد.
- 4- أخذ الأدوية أو الملينات لخسارة الوزن.
- 5- استهلاك بعض أنواع الأعشاب والخلطات التي غالباً ما تكون غير مثبتة علمياً، حيث تشكل خطراً على الصحة.



ثالثاً: البدانة:
Obesity



20



مفاهيم غذائية خاطئة

تنتشر مفاهيم وسلوكيات خاطئة في المجتمع وبين فئة الشباب خاصة، تؤثر سلباً على الصحة، ومن هذه المفاهيم والسلوكيات:



المادة	المفهوم الخاطئ	المفهوم الصحيح
المشروبات الغازية	المشروبات الغازية الخالية من الألوان أكثر صحة من الملونة.	كل أنواع المشروبات الغازية تحتوي على نسب عالية من السكر. والاختلاف الوحيد أن الخالية من الألوان غالباً ما تكون خالية من الكافيين.
	المشروبات الغازية تساعد على الهضم.	احتواء المشروبات الغازية على الكافيين والغازات يجعلها معسرة للهضم.
المكملات الغذائية	المشروبات الغازية الخالية من السكر (الدايت) صحية أكثر من العادة.	احتواء المشروبات الغازية على محليات صناعية تشكل خطراً على الجسم، حيث تجعله يستهلك سعرات حرارية أكثر من مصادر أخرى، مما تشكل تأثيراً سلبياً على الوزن.
	المكملات الغذائية لا ضرر منها طالما أنها تعتبر مواد طبيعية.	أخذ مكملات غذائية زائدة عن حاجة الجسم يشكل خطراً على الصحة، ويسبب أعراضاً جانبية كثيرة.
	طالما أنها عرضت في الصيدليات فهي آمنة وموصى بها.	المكملات الغذائية يجب أن تكون موصى بها عن طريق طبيب يعلم الحالة الصحية وعلاقتها بالاحتياج الغذائي.
	المكملات الغذائية لا تشكل خطراً إذا استهلكت مع أدوية طبية أخرى.	بعض المكملات الغذائية تتعارض مع امتصاص أدوية طبية معينة، وتسبب خطراً على الصحة.



هل نعلم؟



1. أن طهي الخضراوات الخضراء لمدة طويلة يقلل من وجود فيتامين (ج) (C) في الأكل.
2. أن شرب عصير الحمضيات والبرتقال بعد وجبة دسمة بالحديد يساعد على امتصاص الحديد.
3. أن بعض الدراسات أثبتت أن زيت الزيتون لا يسبب ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.
4. أن الثوم يساعد على التقليل من نسبة الكوليسترول في الدم كما أنه يساعد على تقوية الجهاز المناعي.
5. أن الإنسان يحتاج 6-8 ساعات يومياً من النوم.
6. أن ممارسة الرياضة بانتظام واتباع نظام غذائي صحي يساعد على انخفاض نسبة السكر بالدم والوقاية من بعض الأمراض المزمنة.
7. أن الإنسان بحاجة إلى ما يعادل 6-8 أكواب من الماء يومياً.

المُلخَص

تتحدث هذه الجلسة عن كيفية اختيار الغذاء الصحي وضرورة التعرف علي القواعد الإرشادية التي توجهنا الي الاختيارات الغذائية من خلال التعرف علي الطيف الصحي والهرم الغذائي والعناصر والمجموعات الغذائية وحاجة الجسم اليومية من كل مجموعة غذائية.



23

المصطلحات

Balanced diet	الغذاء المتوازن
Nutrients	العناصر الغذائية
Food groups	المجموعات الغذائية
Advices for healthy food	نصائح غذائية صحية
Eating disorders	اضطرابات الأكل
Obesity	السمنة



24

المراجع

- حجازي، أحمد (2002). موسوعة التغذية. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- الحماحمي، محمد (2000). التغذية والصحة للحياة والرياضة. مصر: مركز الكتاب للنشر.



الروابط

[الرابط الأول \(اضغط هنا\)](#)



عمادة السنة الأولى المشتركة
اللياقة والثقافة الصحية (101 فجب)

الغذاء و الصحة Food & Health

تم التطوير بوحدة تطوير المحتوى الرقمي
عمادة التعاملات الإلكترونية والاتصالات



عمادة السنة الأولى المشتركة
 اللياقة والثقافة الصحية (101 فجب)
عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
 Health - related physical Fitness

الجلسة الرابعة

الجلسة الرابعة

الفهرس

4 اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
5 عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وطرق قياسها:
6 أولاً: عنصر التكوين الجسمي (نسبة الشحوم المخزنة في الجسم).
11 ثانياً: عنصر اللياقة القلبية التنفسية (التحمل الدوري التنفسي).
15 ثالثاً: عنصر اللياقة العضلية الهيكلية.
19 رابعاً: تنمية عنصر المرونة (المرونة للمفاصل والمطاطية للعضلات).
24 خطوات البدء في برنامج تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

أهداف الجلسة التدريبية

المهدف العام

تهدف هذه الجلسة إلى إكساب الطلبة المعارف والمفاهيم الأساسية حول عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، وطرق قياسها وأهم الآليات المناسبة لتنميتها.



الأهداف الخاصة

- ❖ عزيزي الطالب في نهاية الدرس سوف تكون قادراً على أن:
 - ❖ تعدد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
 - ❖ تفرق بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.
 - ❖ تعدد طرق قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
 - ❖ تُعد وصفة النشاط البدني اللازمة لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.



3

المقدمة



تابع مجموعة من طلبة الجامعة برنامجاً تلفزيونياً استُضيف فيه أحد المتخصصين في اللياقة البدنية للتحدث عن عناصر اللياقة البدنية بشكل عام، وقد ركز الضيف على أحد التقسيمات الجديدة للياقة البدنية وهو: «اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة»، وقد أجاب الضيف على بعض الأسئلة التي تركزت على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والهدف منها والفرق بينها وبين اللياقة البدنية للأداء الرياضي، كما وضح أهم طرق قياسها، بالإضافة إلى سبل تنميتها، بعد ذلك تحدث عن بعض الإرشادات المتعلقة بممارسة الرياضة بغرض تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. انتهى البرنامج ودار نقاش بين الطلبة حول هذا التقسيم الجديد للياقة البدنية ، وقرروا الاستفادة مما طرح في البرنامج من توجيهات وممارسات في واقع حياتهم.



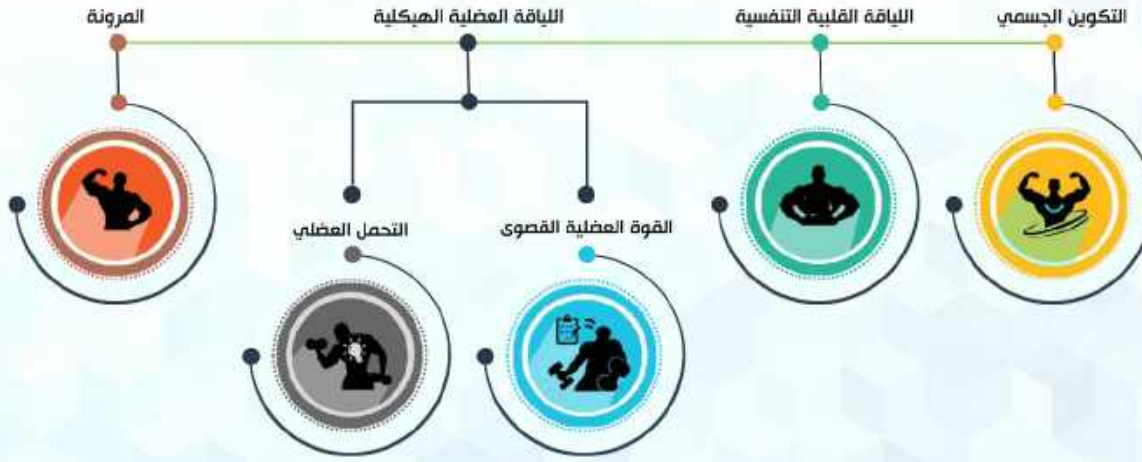
ما الفرق بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي؟

تعرف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بأنها: مجموعة من عناصر اللياقة البدنية يتم اكتسابها من خلال ممارسة النشاط البدني والرياضي وتؤدي تنميتها إلى تعزيز الصحة، وتشمل عنصر التكوين الجسمي (نسبة الشحوم المخزنة تحت الجلد) وعنصر التحمل الدوري التنفسي (اللياقة القلبية التنفسية) وعنصر القوة العضلية (اللياقة العضلية الهيكلية) وعنصر المرونة (للمفاصل والعضلات المحيطة بها). أما اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي فهي تختلف من حيث عدد عناصر اللياقة البدنية ومستوى كل نوع، وتشمل عناصر مختلفة مثل: السرعة والتوافق والدقة والتوازن، وغيرها حسب نوع وطبيعة اللعبة التي تمارس.



4

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وطرق قياسها:



5

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وطرق قياسها:



أولاً: عنصر التكوين الجسمي (نسبة الشحوم المخزنة في الجسم):

يُعد التكوين الجسمي أول عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة؛ لأن بقية العناصر تعتمد عليه بشكل كبير، ويتضمن التكوين الجسمي قياس نسبة الأنسجة الأساسية المرتبطة بوزن الجسم (كالعضلات والشحوم) إلى وزن الجسم الكلي. وعادةً يكتفى بقياس أو تقدير نسبة الشحوم المخزنة تحت الجلد؛ نظراً لارتباطها بالصحة بشكل أكبر. ويمكن معرفة مستوى السمنة من خلال قياس أو تقدير مستواها بطرق عدة من أهمها قياس نسبة الشحوم في الجسم (وهي أكثر دقة) وحساب مؤشر كتلة الجسم، وفيما يلي توضيح دلالة كل طريقة.

نسبة الشحوم في الجسم كمقياس لمستوى السمنة:

مما لا شك فيه أن ازدياد نسبة الشحوم في الجسم عن المعدل الطبيعي للفرد يؤدي إلى العديد من الأمراض كالسكري وارتفاع الكوليسترول وضغط الدم وغيرها. ويوضح الجدول الآتي نسبة الشحوم الطبيعية لمختلف الأعمار والفئات.

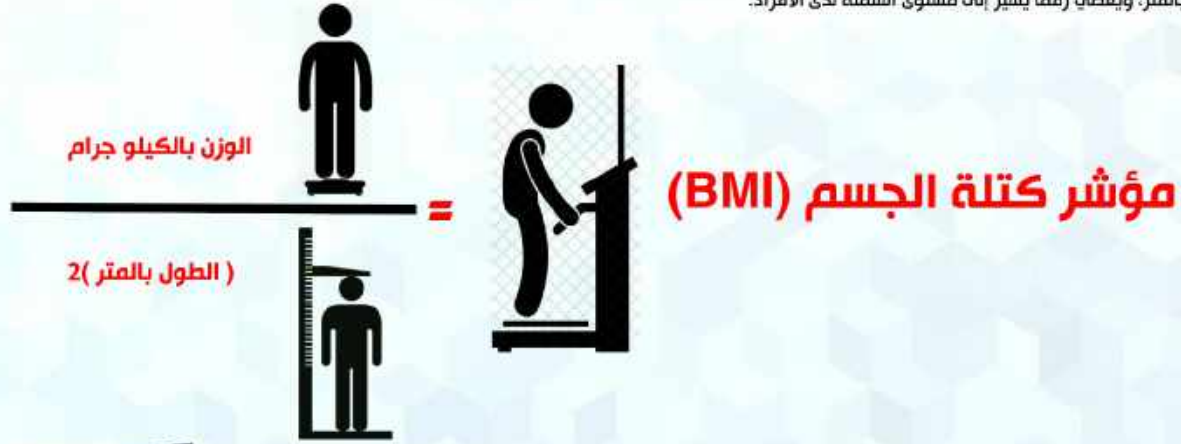
العمر	ذكور	إناث	المستوى الصحي لنسبة الشحوم في الجسم
< 40 سنة	7.22 – 8	7.35 – 20	نسبة الشحوم الطبيعية لغير الرياضيين
> 40 سنة	7.25 – 10	7.38 – 25	نسبة الشحوم الطبيعية للرياضيين
< 40 سنة	7.16 – 6	7.28 – 16	مستوى الخطورة لنسبة الشحوم في الجسم
> 40 سنة	7.18 – 7	7.33 – 20	مستوى الخطورة لنسبة الشحوم في الجسم
> 18 سنة	< 7.3	< 7.12	مستوى النحافة (الانخفاض مستوى الشحوم)
< 40 سنة	> 7.22	> 7.35	سمنة (نسبة الشحوم عالية)
> 40 سنة	> 7.25	> 7.38	

6

مؤشر كتلة الجسم (BMI): Body Mass Index

أولاً: عنصر التكوين الجسمي (نسبة الدهون المخزنة في الجسم):

من المؤشرات التي يمكن تقدير مستوى السمنة بواسطتها هو مؤشر كتلة الجسم. ويمكن حساب مؤشر كتلة الجسم بقسمة وزن الجسم بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتر، ويعطي رقماً يشير إلى مستوى السمنة لدى الأفراد.



7

مؤشر كتلة الجسم (BMI): Body Mass Index

والجدول الآتي يوضح مستوى السمنة لكل مستوى من مستويات مؤشر كتلة الجسم.



جدول مستويات مؤشر كتلة الجسم لتقدير مستوى السمنة

8

مؤشر كتلة الجسم (BMI): Body Mass Index

إذا كان الهدف هو إنقاص نسبة الشحوم بالجسم، فإن البرنامج المناسب يتضمن ما يلي:



9

قياس نسبة الشحوم في الجسم من خلال قياس المقاومة الكهروحيوية:

يمكن تقدير نسبة الشحوم في الجسم من خلال قياس المقاومة الكهروحيوية للجسم باستخدام أجهزة مشابهة لأجهزة قياس الوزن، حيث تعتمد فكرة الجهاز على مقدار المحتوى المائي للجسم وذلك من خلال الاعتماد على مبدئين هما:

- ❖ أن الماء موصل جيد للكهرباء.
- ❖ أن محتوى العضلات من الماء أكثر من الشحوم.



وعليه كلما كانت المقاومة الكهروحيوية أكبر كانت كمية الشحوم أكثر، ومنه يتم حساب نسبة الشحوم والجزاء غير الشحمية، وعادة تكون دقة هذه الأجهزة جيدة خاصة إذا كان الهدف هو معرفة نسبة الشحوم بشكل سهل وسريع. وفي الآونة الأخيرة نرى كثير من مراكز اللياقة البدنية والصحة تعتمد عليهما، ولكن دقتها تتفاوت من شركة إلى أخرى. لذا تحتاج إلى شخص متدرب للتمييز بينهما.

10



ثانياً: عنصر اللياقة القلبية التنفسية (التحمل الدوري التنفسي):

يمكن تعريفها بأنها قدرة الجهاز القلبي التنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي ثم نقله عبر الدم للعضلات لإنتاج الطاقة أثناء النشاط الرياضي متوسط أو فوف متوسط الشدة. وتعرف أيضاً بعنصر التحمل الدوري التنفسي، ولتوضيح هذا العنصر يمكن القول بأنه العنصر الذي تعتمد عليه الرياضات الهوائية وذلك نسبة إلى اعتمادها على الأكسجين لإنتاج الطاقة أثناء المجهود، ومن أمثلة الرياضات التي تعتمد بشكل رئيس على عنصر اللياقة القلبية التنفسية (التحمل الدوري التنفسي) رياضة الهرولة والجري والسباحة وكرة القدم وما شابهها.

قياس اللياقة القلبية التنفسية:

يمكن تقدير اللياقة القلبية التنفسية من خلال عدة اختبارات معملية وميدانية، ونسعرض هنا أحد أهم الاختبارات الميدانية وهو اختبار كوبر الشهير (Cooper Test) وهو الجري أو الهرولة لمدة 12 دقيقة متواصلة لقطع أكبر مسافة ممكنة وبعد ذلك تحسب المسافة المقطوعة بالنظر إلى جدول اختبار (كوبر): لمعرفة مستوى اللياقة القلبية التنفسية للفرد (التحمل الدوري التنفسي). هناك مؤشرات أخرى بسيطة ولها دلالة ولكن ليست قاطعة أو دقيقة وإنما تعطي مؤشراً عاماً حول مستوى اللياقة القلبية التنفسية وهي معدل ضربات القلب في الراحة حيث إنه كلما قل معدل ضربات القلب في الراحة عن 70 ضربة في الدقيقة فإن ذلك يدل على مستوى أفضل من اللياقة القلبية التنفسية، وإن كان هذا المؤشر يخضع لعدة عوامل مثل الحالة النفسية وتوقيت القياس والعمر وغيرها.



ثانياً: عنصر اللياقة القلبية التنفسية (التحمل الدوري التنفسي):

Very bad	Bad	Average	Good	Very good	M/F	Age
2100 - m	2100 - 2199 m	2200 - 2399 m	2400 - 2700 m	2700+ m	M	13-14
1500 - m	1500 - 1599 m	1600 - 1899 m	1900 - 2000 m	2000+ m	F	
2200 - m	2200 - 2299 m	2300 - 2499 m	2500 - 2800 m	2800+ m	M	15-16
1600 - m	1600 - 1699 m	1700 - 1999 m	2000 - 2100 m	2100+ m	F	
2300 - m	2300 - 2499 m	2500 - 2699 m	2700 - 3000 m	3000+ m	M	17-20
1700 - m	1700 - 1799 m	1800 - 2099 m	2100 - 2300 m	2300+ m	F	
1600 - m	1600 - 2199 m	2200 - 2399 m	2400 - 2800 m	2800+ m	M	20-29
1500 - m	1500 - 1799 m	1800 - 2199 m	2200 - 2700 m	2700+ m	F	
1500 - m	1500 - 1899 m	1900 - 2299 m	2300 - 2700 m	2700+ m	M	30-39
1400 - m	1400 - 1699 m	1700 - 1999 m	2000 - 2500 m	2500+ m	F	
1400 - m	1400 - 1699 m	1700 - 2099 m	2100 - 2500 m	2500+ m	M	40-49
1200 - m	1200 - 1499 m	1500 - 1899 m	1900 - 2300 m	2300+ m	F	
1300 - m	1300 - 1599 m	1600 - 1999 m	2000 - 2400 m	2400+ m	M	50+
1100 - m	1100 - 1399 m	1400 - 1699 m	1700 - 2200 m	2200+ m	F	

جدول اختبار (كوبر) جري/هرولة لمدة 12 دقيقة لتقدير مستوى اللياقة القلبية التنفسية



أسس تنمية عنصر اللياقة القلبية التنفسية:

يعتبر عنصر اللياقة القلبية التنفسية من العناصر التي تتطلب وقتاً لاكتسابها، ويمكن أن تفقد بشكل شبه كامل إذا انقطع الفرد عن ممارسة الرياضات التي تنميها لمدة شهر فقط. مواصفات البرنامج الرياضي لتنمية عنصر اللياقة القلبية التنفسية:

نوع الرياضة



الرياضات الهوائية هي المناسبة لتنمية هذا النوع من عناصر اللياقة البدنية، وهناك أنشطة رياضية منتظمة كالهرولة والجري المعتدل وركوب الدراجة وهي الأفضل؛ لأنها يابقاع يساعد الجسم على التكيف على مستوى مجهود ثابت، وبعضها غير منتظم ولكنه أيضاً مفيد مثل بعض الألعاب التي تتطلب مجهوداً متوسطاً ككرة القدم ورياضة الدراجات والسباحة وغيرها.

الشدة تكون متوسطة أو معتدلة



ويقصد بها شدة المجهود المطلوب أثناء ممارسة النشاط الرياضي. وهناك مؤشرات حيوية يمكن استخدامها لمعرفة الشدة المناسبة وهي (70-75% من ضربات القلب القصوى).

13

مدة التمرين (في اليوم الواحد)



عادة يتراوح بين 30 - 60 دقيقة، ويفضل أن يكون المجهود بمدة يصل فيها المتدرب إلى مستوى التعب لتحقيق الفائدة، مع مراعاة عدم إجهاد الجسم للمبتدئين. ويمكن تقسيم المجهود للمبتدئين إلى جزئين تفصلهما راحة قصيرة (2 - 3 دقائق) (مثال 15 دقيقة × 2).

التكرار الأسبوعي (عدد أيام التدريب في الأسبوع):



ويفضل أن يكون معظم أيام الأسبوع على ألا يقل عن خمسة أيام، إلا في حالات أن يكون المجهود فوق متوسط لمدة تزيد عن ما مجموعه 75 دقيقة في الأسبوع؛ فإن ذلك يمكن أن يتم خلال 3-4 أيام.

$$220 - \frac{20 \text{ سنة}}{\text{العمر بالسنوات}} = 200 \times 0.70 = 140 \text{ ضربة في الدقيقة.}$$

ضربات القلب القصوى

14



ثالثاً: عنصر اللياقة العضلية الهيكلية:



15



ثالثاً: عنصر اللياقة العضلية الهيكلية:

قياس القوة العضلية القصوى:

ويمكن تقدير القوة العضلية القصوى من خلال المعادلة التالية:

$$\left((2 \times \text{عدد مرات رفع الثقل}) - 100\% \right) \div \text{وزن الثقل} = \text{القوة العضلية القصوى (RM1)}$$

مثال : شخص تمكن من رفع 50 كجم 5 مرات فقط، فتكون القوة القصوى التي يمكنه رفعها لمرة واحدة فقط (1-RM).

$$((2 \times 5) - 100) + 50 =$$

$$(10 - 100) + 50 =$$

$$90 + 50 =$$

$$= 0.90 + 50 = 55.5 \text{ كجم (القوة القصوى هي 55.5 كجم تقريباً)}$$



16



وفيما يمكن تقدير القوة القصوى بطريقة أسهل وهي أداء التمرين بوزن كبير نسبياً بأكثر عدد ممكن من التكرار، ثم الرجوع إلى الجدول الآتي والنظر إلى ما يقابلها من النسبة المتوقعة من القوة القصوى، وبذلك يمكن تقدير القوة القصوى. لي

تكرار أداء الانقباض العضلي (عدد المرات)	النسبة إلى القوة القصوى (%)
1	٪100
5	٪90
10	٪80
15	٪70
20	٪60



أسس تنمية عنصر القوة العضلية (القوة القصوى و التحمل العضلي):

نوع الرياضة:

الرياضات المناسبة لزيادة القوة العضلية هي رياضة التدريب بالأثقال أو تمرينات المقاومة مثل بعض التدرجات السويدية.

الشدة المطلوبة:

تعتمد الشدة المطلوبة على الهدف من تنمية القوة العضلية:

- إذا كان الهدف زيادة القوة العضلية فإن الشدة أو الأوزان يجب أن تكون قريبة من القوة القصوى للعضلة (85 - 95 ٪ من القوة القصوى) وبتكرار قليل نسبياً (5 - 7 مرات في الجلسة الواحدة) وبعده ثلاث جلسات للمجموعة العضلية الواحدة (صدر أو أكتاف أو أرجل... إلخ).
- إذا كان الهدف تطوير التحمل العضلي فإن الشدة أو الأوزان يجب أن تكون بنسبة 60 ٪ - 70 ٪ من القوة القصوى للعضلة المراد تدريبها، ولكن التكرار يكون أكثر نسبياً (10 - 15 مرة في الجلسة الواحدة)، وبعده ثلاث إلى أربع جلسات للمجموعة العضلية الواحدة (صدر أو أكتاف أو أرجل... إلخ) وكلما كانت العضلة كبيرة كان من الممكن زيادة عدد الجلسات إلى أربع أو خمس حسب مستوى لياقة وعمر المتدرب. وهناك قاعدة عامة بالنسبة لعدد التكرارات وعدد الجلسات هي أنه كلما قل نسبة الوزن وعدد التكرارات كلما أمكن زيادة عدد الجلسات والعكس صحيح.

التكرار الأسبوعي (عدد أيام التدريب في الأسبوع):

ينصح بتدريب العضلة أو مجموعة عضلية معينة مرتين في الأسبوع يتخللها يوم أو يومين راحة؛ لتتمكن من التكيف بعد التدريب، مع العلم بأن يوم راحة يقصد به راحة من تدريب تلك العضلات فقط، ولكن يمكن تدريب مجموعة عضلات أخرى في ذلك اليوم. مثال: إذا كان تدريب بعض عضلات الظهر والأرجل بالأمس فإن اليوم يمكن أن يتم تدريب بعض عضلات الصدر والذراعين وعدم تدريب الظهر والأرجل لإراحتها.





رابعاً: تنمية عنصر المرونة (المرونة للمفاصل والمطاطية للعضلات):

المرونة :

تعني «القدرة على تحريك أجزاء الجسم المختلفة وفق المتطلبات الحركية للمفاصل لأقصى مدى حركي لها دون حدوث ضرر أو إصابة». تختلف تدريبات المرونة عن عناصر اللياقة السابقة من حيث خصائصها وطرق تنميتها. ومن الأهمية بمكان معرفة أن تمارين المرونة يتم عملها بعد الإحماء لتهيئة العضلات والمفاصل برفع درجة حرارتها، مما يسهل حركتها أكثر حول المدى الحركي للمفصل.



طريقة قياس المرونة (صدوق المرونة):

الطريقة هي أن يجلس المفحوص ويمد رجليه بحيث يلامس باطن القدمين الصدوق، ويمد ذراعيه للأمام بمحاذاة المسطرة أعلى الصدوق، والدفع للأمام إلى أقصى نقطة يمكن الوصول إليها. وبعد ذلك تؤخذ القراءة، ويفضل تكرار القياس 3 مرات ويؤخذ أعلاها. ويتم بعد ذلك الرجوع إلى جدول الآتي: لمعرفة نسبة المرونة، فإن كانت أقل من 50% فيحتاج إلى برنامج تمارين إطالة لتطويرها وتنميتها، وإن كان أكثر من 50% فيعد متوسطاً، ويفضل أن يكون أكثر من 60%.



قياس المرونة

يمكن قياس المرونة بعدة طرق، من أشهرها استخدام صدوق المرونة المدرج: لقياس مرونة أسفل الظهر والعضلات الخلفية للفخذين.

19



والجدول الآتي يمثل المسطرة المعيارية لقياس النسب المئينية لمستوى المرونة لعضلات أسفل الظهر والعضلات الخلفية للفخذين

Percentile	Age											
	18-25		26-35		36-45		46-55		56-65		>65	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
90	22	24	21	23	21	22	19	21	17	20	17	20
80	20	22	19	21	19	21	17	20	15	19	15	18
70	19	21	17	20	17	19	15	18	13	17	13	17
60	18	20	17	20	16	18	14	17	13	16	12	17
50	17	19	15	19	15	17	13	16	11	15	10	15
40	15	18	14	17	13	16	11	14	9	14	9	14
30	14	17	13	16	13	15	10	14	9	13	8	13
20	13	16	11	15	11	14	9	12	7	11	7	11
10	11	14	9	13	-	12	6	10	5	9	4	9



20



شكل يبين مجموعة من تمارين المرونة لمختلف المفاصل في الجسم.



21



أسس تنمية عنصر المرونة:

نوع التمرين:

هناك أنواع لتدريبات المرونة والإطالة ولكن أشهرها نوعان:



❖ تمارين مرونة متحركة (مثل مرجحة الرجلين للخلف، ثم للأمام والأعلى من وضع الوقوف) وكلا النوعين مفيد ولكن ينصح بتمارين المرونة من الثبات للمبتدئين.



❖ تمارين مرونة ثابتة (مثل الجلوس ومد الرجلين مستقيمتين) وثني الجذع مع مد الذراعين تجاه القدمين).

الشدة المطلوبة:

يتم إجراء تمارين المرونة إلى المستوى الذي يبدأ الشعور فيه بشد واضح للعضلة أو المفصل والثبات على الوضع لمدة 10 ثوان تقريباً، ويفضل تكرار التمرين لكل مفصل أو مجموعة عضلية ثلاث مرات.

الأسبوعي (عدد أيام التدريب في الأسبوع):

يفضل إجراء تمارين المرونة بعد الإحماء في كل يوم تدريب على ألا يقل عن ثلاثة أيام في الأسبوع.



22



وصفة تدريبية لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

تتطلب تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وصفة خاصة تتضمن أسس التدريب الرياضي ومبادئه الأساسية، وهي على النحو الآتي:



التدرج في التدريب
وفيه يتم زيادة كثافة التدريب من حيث المدة والشدة والتكرار الأسبوعي.



التكرار الأسبوعي
ويقصد به عدد أيام التدريب في الأسبوع.



مدة التدريب (لليوم الواحد)
إجمالي المدة الزمنية التي يستغرقها المتدرب في اليوم التدريبي الواحد.



شدة المجهود البدني
مستوى المجهود الذي يبذله المتدرب لتحقيق أهداف التدريب حسب عنصر اللياقة البدنية المراد تنميته.



نوع النشاط الرياضي
ويقصد به نوع الرياضة وطبيعة أداؤها البدني والمهاري.



23



خطوات البدء في برنامج تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

أوصت العديد من الهيئات العلمية المتخصصة باتخاذ خطوات عملية للبدء في تنفيذ برامج التدريب الرياضي بشكل عام، وخاصة عند تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ويمكن تلخيص ذلك في الشكل الآتي:



24

المُلخَص

تحتوي هذه الجلسة على مفهوم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وطرق قياسها أو تقديرها، والفرق بينها وبين اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي، بالإضافة إلى معرفة كيفية إعداد وصفة النشاط البدني أو الرياضي لتنميتها، مع التأكيد على دور الشباب في تعزيز ممارسة النشاط البدني والرياضة لتحقيق رؤية المملكة 2030 «مجتمع رياضي صحي».



المصطلحات

Physical Fitness	اللياقة البدنية
Health-Related Physical Fitness	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
Body Mass Index (BMI)	مؤشر كتلة الجسم
Obesity	السمنة
Endurance	التحمل
Strength	القوة
Flexibility	المرونة



العراجم

- علاوى، محمد، وأبو العلا، أحمد(2000). فسيولوجيا التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد الفتاح، أبو العلا (2003). فسيولوجيا التدريب والرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد الخالق، عماد (2005). التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات (ط12). الإسكندرية: منشأة المعارف.
- سلامة، بهاء الدين (2000). فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حساين، محمد (2003م). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. الجزء الثاني. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حماد، مفتى (2004م). اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- بين، أنيتا (2004). تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة. (ترجمة: خالد العامري). القاهرة: دار الفاروق.
- القاضي، محمد (2012). دليل المتدرب لبرنامج اللياقة البدنية. (ط2). الرياض: جامعة الملك سعود.
- الهزاع، هزاع (2010م). فسيولوجيا النشاط والاداء البدني. الرياض: جامعة الملك سعود
- Erica ,M. et. (2010). Total Fitness and Wellness. Pearson College Division



الروابط

الرابط الأول (اضغط هنا) الرابط الثاني (اضغط هنا) الرابط الثالث (اضغط هنا) الرابط الرابع (اضغط هنا) الرابط الخامس (اضغط هنا)



عمادة السنة الأولى المشتركة

اللياقة والثقافة الصحية (101 فجب)

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

Health - related physical Fitness

تم التطوير بوحدة تطوير المحتوى الرقمي
عمادة التعاملات الإلكترونية والاتصالات



عمادة السنة الأولى المشتركة
اللياقة والثقافة الصحية (101 فجب)

الضغوط النفسية وآلية التعامل معها Dealing With Stress

الجلسة الخامسة

1

الجلسة الخامسة

المقرس



الضغوط النفسية



الصحة النفسية.

2

أهداف الجلسة التحريية

المهدف العام

تهدف هذه الجلسة إلى إكساب الطلبة الاتجاهات الصحية والمهارات اللازمة للتعامل مع الضغوط.



الأهداف الخاصة

- ❖ عزيزي الطالب في نهاية الدرس سوف تكون قادراً على أن:
 - ❖ تعرف مفهوم الصحة النفسية بطريقة صحيحة.
 - ❖ توضح أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع.
 - ❖ تعدد خصائص الشخصية التي تتمتع بالصحة النفسية.
 - ❖ تعرف مفهوم الضغوط النفسية (التوتر) بطريقة صحيحة.
 - ❖ تعدد أنواع الضغوط النفسية وطرق مواجهتها.
 - ❖ تستنتج التأثيرات الضارة للضغوط النفسية على الأفراد.
 - ❖ تعرف على مهارات التحكم في الضغوط النفسية وتقليل آثارها.



3

المقدمة

- ما الذي سيجنيه المرء إذا كسب العالم كله وخسر صحته؟
- إننا نقوم بتدمير أجسادنا وعقولنا بمشاعر التوتر والقلق والإحباط.
- إننا جميعاً نتطلع إلى السعادة ونبحث عنها. فالسعادة ليست هدفاً في ذاتها، إنها نتاج عملنا، وتواصلنا مع الآخرين بصدق.
- السعادة تعبير لطيف عن إدخال السرور على قلوب الآخرين، ورسم البسمة على وجوههم .
- نشعر بالارتياح عند تقديم العون لمن نحب، ونستمع باللذة عند الإحسان إليهم.
- لنبحث عن الأفضل في ذاتنا وفي العالم من حولنا.
- السعادة ليست حالة يجب الوصول إليها، ولكنها سلوك يجب اتباعه.
- إذا أردت أن تكون سعيداً وأن تجعل الحياة سهلة، فحاول أن تستمتع بكل الأمور، حتى أصعبها .
- الحياة كالفرش، إذا أحسست أنه غير مريح، فخير ما تفعله هو أن تهض وتعيد ترتيبه.



عزيزي الطالب :

هل الطلبة معرضون للضغوط النفسية؟ وإن كانوا كذلك كيف يتعاملون معها؟ وكيف يحققون السعادة لأنفسهم أولاً ومن ثم لأسرهم ولمجتمعهم؟ ولتتعرف أكثر على هذه التساؤلات؛ سنتقل بك إلى المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية وكيفية التعامل معها، لتكون لك مصدراً لاكتساب المفاهيم والمهارات والاتجاهات نحو تخفيف السعادة.

4

الصحة النفسية: Mental Health

لا شك أن تحقيق الصحة النفسية للأفراد من شأنه أن يؤدي إلى ازدهار المجتمع وتميمته، فمجتمع أفراده يتمتعون بصحة نفسية وخالون من أي عيوب، سيكون لهم دور فعال في أداء واجباتهم وأدوارهم في المجتمع الذي يعيشون فيه، وبالتالي سيتحقق التطور والرفق لأفراد المجتمع جميعاً .

مفهوم الصحة النفسية :

هي حالة دائمة نسبياً، يشعر الفرد من خلالها بأنه متوافق مع نفسه ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويشعر بالأمن والسلامة والإقبال على الحياة، بالإضافة إلى شعوره بالنشاط والقدرة على تحقيق ذاته واستقلال قدراته في مواجهة مطالب الحياة، بحيث يصل إلى درجة مرتفعة نسبياً من التوافق النفسي والاجتماعي في علاقات راضية ومرضية .

أهمية الصحة النفسية:

1. تساعد الفرد في حل مشكلاته التي يواجهها في الحياة : فالفرد الذي يتمتع بصحة نفسية سليمة يسعى إلى البحث وراء الحلول البديلة التي تشبع دوافعه حتى لا يكون عرضة للانحيار، ويسعى أيضاً لتحقيق دوافعه وإشباع رغباته ويقلل من صراعاته .
2. تساعد الفرد ليعيش حياة اجتماعية سليمة .
3. تساعد الفرد على التركيز والالتزام الانفعالي .
4. تساعد الفرد على الأمن والطمأنينة والهدوء النفسي .
5. تساعد الفرد على النجاح في حياته المهنية من خلال تحقيق الإنتاجية وزيادة الكفاءة.
6. تساعد الفرد على تدعيم صحته البدنية .

5

الصحة النفسية: Mental Health

خصائص الشخصية التي تتمتع بالصحة النفسية:

تتميز الشخصية المتمتع بالصحة النفسية بعدة خصائص تميزها عن الشخصية المرضية ومن أهم هذه الخصائص ما يلي :



العيش في أمن
وسلام .



السلوك السوي .



القدرة على
مواجهة مطالب
الحياة.



تحقيق الذات
واستغلال القدرات.



الشعور بالسعادة
مع الآخرين



التوافق والنشور
بالسعادة مع النفس

6

الضغوط النفسية : Psychological Stress

ما الضغوط النفسية؟



الضغوط هي نتيجة للمواقف التي نواجهها، وأسلوب تعاملنا مع تلك الضغوط. فهناك من لا يشعر بتلك الضغوط إذا استطاع أن يتأقلم معها بشكل جيد.



الضغط النفسي أو التوتر: هو رد فعل طبيعي نقوم به جميعاً تجاه الأحداث والمتغيرات المؤلمة والمحيطة، ونشعر بالقلق والخوف والترقب والتوجس، أو الحزن والظيق وتكرر خاطر أو الغضب والانفعال والعصية.



الضغوط ببساطة هي ما نواجهه في حياتنا اليومية من تغيرات داخلية أو خارجية، وهذه التغيرات ربما تكون تغيرات إيجابية أو سلبية، وعندما نصل إلى حد عدم القدرة على التكيف مع هذه التغيرات فإننا قد نشعر بالضغط النفسي أو الجسدي.

7

متى تصبح الضغوط النفسية مشكلة يصعب التكيف معها؟

تصبح الضغوط النفسية مشكلة يصعب التكيف معها تبعاً :



لزيادة تكررها



أكبر من أن تتحملها



لشدة تلك الضغوط



اللجوء لتعاطي المخدرات.



التعدي على ممتلكاتهم



العنف مع الآخرين

فإن ذلك قد يؤدي إلى تأزم حالتنا النفسية، وزيادة شعورنا بالظيق والكرب، وعدم القدرة على تحمل أعباء حياتنا العادية وزيادة أخطائنا العملية من خلال تعاملنا مع الآخرين. كما أن شدة الضغوط قد تؤدي إلى الانحراف، ومن مظاهر ذلك:

8



منشأ الضغوط النفسية (التوتر)

كل ما حولك قد يسبب لك التوتر في العمل والبيت والشارع والناس والأقارب والوضع المادي والأحداث العالمية، في قائمة لا تنتهي. ولكن عليك ألا تسمح لهذه الضغوط بأن تؤثر على حياتك، فلا بد من أن تتعامل معها بحكمة.

هل الطلاب عرضة للضغوط النفسية؟

أثبتت الدراسات أن الطلاب يعانون من ضغوط مختلفة نتيجة لبعض العوامل منها:

1. ضغوط الدراسة اليومية.
2. ضغوط التعامل مع الاختبارات.
3. ضغوط الدرجات المنخفضة.
4. ضغوط شكوى الوالدين.
5. ضغوط الأبحاث والواجبات.
6. ضغوط المشاركة في اللجان الطلابية.
7. ضغوط عدم القدرة على تنظيم الوقت بشكل فعال.
8. ضغوط عدم التعاون الفعال مع الزملاء.
9. ضغوط عدم القدرة على تحاشي المواقف الضاغطة والتعامل معها.



التأثيرات الضارة للضغوط النفسية:



• **مشاكل سلوكية:** الشراهة في الأكل أو الامتناع عنه، والإسراف في التدخين أو تعاطي الكحول وتناول العقاقير المهدئة، ضعف الرغبة والحماس للدراسة، زيادة التقيؤ عن الدراسة وضعف القدرة على تنفيذ متطلبات الدراسة.



• **مشاكل القلب والجهاز الدوري:** ارتفاع ضغط الدم، زيادة نبضات القلب واختلال النظام، زيادة احتمال الإصابة بتصلب الشرايين أو الجلطة.



• **مشاكل صحية عامة:** الصداع، تقلص العضلات، تعرق، سوء هضم، إسهال، تعب، صعوبة بالتنفس، التهابات فيروسية متكررة نتيجة قلة مقاومة الجسم.



• **مشاكل نفسية:** اضطرابات النوم، عدم القدرة على التركيز وفقد الشهية، فقد الإحساس بالحياة والاستمتاع بها، والحزن والانعزال، سرعة الغضب.





قواعد التعامل مع التوتر :



إدارة نمط الحياة:
بالغذاء السليم
وممارسة الرياضة
والاسترخاء.



ترك الأمر : تقبل
بعض القصور في
حياتك فالكمال لله
وحده.



تقبل الأمر : الرضا
بما لا يمكن
تغييره.



تغيير الأمر : إذا
كان بإمكانك
تغييره قم بذلك.



11



مهارات التحكم في الضغوط النفسية وتقليل آثارها :



12



ممارسة التنفس الاسترخائي :

يقوم الشخص بالتدرّب على التنفّس العميق لفترة منتظمة وفي مكان هادئ، حيث لا شيء فيه يُزعجه. ولايبدأ من تخفيف أو إزالة أيّة ملابس ضيّقة، مثل الأحذية أو السترات. ويجب أن يكون مستريحاً تماماً، ويبدأ بعملية التنفس الاسترخائي من خلال الخطوات الآتية:



يملا الشخص كامل رئتيه بالهواء من دون بذل جهد لتخفيف ذلك، ويتخيّل أنه يقوم بعمل زجاجة، بحيث تمتلئ رئتيه من الأسفل.

3



يبدأ الاسترخاء الجيّد دائماً بالتركيز على التنفّس، والسبيل لتخفيف ذلك هو أن يأخذ الشخص نفساً ويخرجه ببطء ويتواتر منتظم؛ لأنّ هذا الأسلوب يساعد على الاسترخاء.

2



يستلقي الشخص على الأرض أو السرير ويجعل راحتي يديه بعيداً قليلاً عن جسمه، ويمد ساقيه مباعداً بينهما بنفس المسافة بين الوركين أو أكثر قليلاً.

1

13



ممارسة التنفس الاسترخائي :



يترك الشخص النّفّس يخرجه ببطء، ممّ العدّ من واحد إلى خمسة.

6



يستنشق الشخص الهواء ببطء وانتظام ممّ العدّ من واحد إلى خمسة (لا ينبغي أن يقلق إذا لم يتمكّن من الوصول إلى الرقم خمسة في البداية).

5



يستنشق الشخص الهواء عن طريق الأنف، ويخرجه عبر الفم.

4

14





ممارسة التنفس الاسترخائي :



يقوم الشخص بممارسة هذا التنفس الاسترخائي لمدة ثلاث إلى خمس دقائق، وبمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم (أو كلما شعر بالإجهاد).

8



يواصل الشخص القيام بهذا الأسلوب إلى أن يشعر بالاسترخاء، ويتنفس من دون أن يتوقف أو يحبس نفسه.

7



15



نصائح عامة تساعد على التعامل مع الضغوط النفسية بشكل سليم :

1. طلب المساعدة في حالة التعرض للضغوط النفسية: توجه لمرشدك واعرض عليه المشكلة التي تسبب لك الضغط النفسي.
2. تعرف إلى الأحداث التي تسبب لك التوتر: تعرف إلى ردود أفعالك تجاه المواقف التي تتعرض لها مما يمكنك من تحديد الأمور التي تسبب لك التوتر، ومن ثم يمكنك الاستعداد لها قبل حدوثها.
3. لا تجعل نفسك ملزماً بتوقعات الآخرين: قد يقوم كثير من الناس ببعض الأمور لمجرد إرضاء الآخرين، حاول قدر الإمكان عدم القيام بذلك بغرض الحصول على قبول الآخرين لك، فإن ذلك يجعلك تحت رحمتهم وقد يستغلونك .
4. توقع الخير من تعاملك مع الناس، وأحسن الظن بهم.
5. لا تفكر في أخطاء الماضي: الإحساس بالذنب والندم لا يغير من الماضي شيئاً، لا تشغل نفسك بالماضي وأبدأ بالتخطيط للمستقبل .
6. حدد وقتاً للتفكير في أثناء برنامجك اليومي: حاول دائماً الاشتراك في برامج جديدة تعطيك إحساساً بالرضا ولا توجد لها علاقة بوضعك الحالي، واعمل على خلق صداقات جديدة .
7. لا تكبت شعورك بالغبض والإحباط: عبر عن شعورك للشخص المسؤول عنه ، وإن كان ذلك صعباً نفّس عن نفسك مع شخص آخر تثق به، خطط لنشاط رياضي في آخر اليوم للتخلص من الضغوط.
8. لا تكن متموراً: لاتكن متموراً في عملك أو في اتخاذ قراراتك خصوصاً عند الخطأ.
9. لا تحقد: إن الحقد والحسد يعطيك شعوراً بالتوتر والقلق وعدم الفرح بما عندك وتأكد بأن ذلك لن يغير من نصيبك الذي قدره الله لك .
10. لا تجعل الناس ترغمك على السرعة: أعط نفسك وقتاً للتفكير في الأمر إذا أحسست بضغط من الآخرين في العمل، واطلب منهم بعض الوقت لإنهاء ما بيده من أعمال، واعمل على الوصول لموعدهم قبل الوقت، تحسباً لأي ظرف طارئ.

16



المُلخَص

احتوت الجلسة على مفهوم الصحة النفسية وأهميتها وخصائص الشخصية التي تتمتع بها، إضافة إلى ماهية الضغوط النفسية، ومتى تصبح مشكلة يصعب التكيف معها، والتأثيرات الضارة لها وقواعد التعامل مع التوتر ومهارات التحكم في الضغوط النفسية وتقليل أثارها، مع إعطاء نصائح عامة تساعد على التعامل مع الضغوط النفسية بشكل سليم.



17

المصطلحات

Happiness	السعادة
Mental Health	الصحة النفسية
The Concept of Psychological Stress	مفهوم الضغوط النفسية
The Effects of Psychological Stress	آثار الضغوط النفسية
Effects of Increase Psychological Stress	آثار التعرض الزائد للضغوط النفسية
Sources of Psychological Stress	مصادر الضغوط النفسية
The Control of Psychological Stress	التعامل مع الضغوط النفسية والسيطرة عليها



18

المراجع

- قطيشات، نازك، التل، أمل (2009). قضايا في الصحة النفسية . عمان: دار كنوز المعرفة العلمي للنشر والتوزيع
- الشخانية، أحمد (2010). التكيف مع الضغوط النفسية . ط(2). عمان: دار الحامد.

الروابط

الرابط الأول (اضغط هنا) الرابط الثاني (اضغط هنا)



عمادة السنة الأولى المشتركة

اللياقة والثقافة الصحية (101 فجب)

الضغوط النفسية وآلية التعامل معها

Dealing With Stress

تم التطوير بوحدة تطوير المحتوى الرقمي
عمادة التعاملات الإلكترونية والاتصالات

الروابط

عمادة السنة الأولى المشتركة
 اللياقة والثقافة الصحية (101 فجب)

النوم الصحي Healthy Sleep

الجلسة السادسة

1

الجلسة السادسة

الفهرس

- 5..... ممارسات وأنماط صحية لتحقيق النوم الصحي
- 7..... الساعة البيولوجية أو الساعة الحيوية : Biological Clock
- 9..... علاقة النوم الصحي بالفداء
- 10..... مفهوم اضطرابات النوم
- 11..... اضطرابات النوم وعلاقتها ببعض الأمراض

أهداف الجلسة التحريية

الهدف العام

تهدف هذه الجلسة إلى اكتساب الطلبة للمفاهيم والممارسات الصحية المتعلقة بالنوم الصحي.



الأهداف الخاصة

- ❖ عزيزي الطالب في نهاية الدرس سوف تكون قادراً على أن:
 - ❖ تعرف مفهوم النوم الصحي بطريقة صحيحة.
 - ❖ تعدد الممارسات والمهارات اللازمة للنوم الصحي.
 - ❖ تشرح علاقة النوم الصحي بالغذاء.
 - ❖ تعدد خطوات ضبط الساعة البيولوجية.
 - ❖ تعرف مفهوم اضطرابات النوم بطريقة صحيحة.
 - ❖ تتعرف على اضطرابات النوم وعلاقتها ببعض الأمراض.
 - ❖ تحدد علاقة إضطرابات النوم ببعض الأمراض.



3

المقدمة



استهل مدرب مقرر (101 فجب) بسؤال طلابه عن علاقة النوم الصحي وتأثيره على مواجهة الشباب للضغوط النفسية التي مرت في الجلسة السابقة. فكانت إجابة أحد الطلاب على النحو الآتي: في كثير من الأحيان لا يناسب وقت نوم المراهقين نوم بقية أفراد العائلة. فالكثير من المراهقين ما بين 15 إلى 20 سنة -وقد تستمر المشكلة عند البعض حتى سن الثلاثين- يفضلون السهر في الليل حتى ساعات متأخرة، ويجدون بعد ذلك صعوبة في الاستيقاظ في الصباح الباكر، مما يسبب لهم العديد من المشكلات في تحصيلهم العلمي أو في عملهم إن كانوا يعملون. وفي العادة يوصف هؤلاء الشباب بالخمول والكسل الأمر الذي يزيد من الضغوطات النفسية في دراستهم أو عملهم. وبالتالي يؤثر على تحصيلهم الدراسي إن كانوا طلاباً، وواجباتهم المهنية إن كانوا موظفين.



النوم الصحي: Healthy sleep

أثبتت العديد من الدراسات أن للسهر سلبيات عديدة على الناحية النفسية والاجتماعية، أهمها القلق وفقدان التركيز والعصبية، والكسل والخمول، بالإضافة إلى عدم استقرار الوضع الأسري لقلة اجتماع الأسرة، خاصةً عند أوقات الطعام، وغياب الاستمتاع باليوم كما يجب. كما أن السهر يؤثر بشكل سلبي على أداء الموظف، أو الطالب، وعلى طبيعة العلاقة بين الأزواج، خاصةً إذا كان أحدهما يفضل السهر.

مفهوم النوم الصحي:

حالة طبيعية من الاسترخاء تقل خلاله الحركات الإرادية والشعور بما يحدث في المحيط الخارجي. ويصبح مفهوم النوم الصحي أكثر منطقية حين يدرك النائم حاجته للنوم دون أن يقيس ذلك بالساعات، بل عليه مراقبة ساعة جسده الحيوية وتنظيمها من خلال تنظيم أوقات خلوده إلى النوم وأوقات استيقاظه، وتحويله إلى روتين ثابت يمارسه يومياً بالتزامن مع أداء طقوسه وممارساته اليومية الخاصة.

4

ممارسات وأنماط صحية لتحقيق النوم الصحي :

لضمان جودة نوم صحي عليك القيام بممارسات إيجابية وتجنب ممارسات سلبية وهي على النحو الآتي:



أولاً: لضمان جودة النوم احرص على:

- توظيف وسائل وطرق للاسترخاء قبل النوم مثلاً : الصلاة والأذكار، أو القراءة البسيطة.
- تحديد مكان معين للنوم وهو غرفة النوم، بحيث لا ينام الإنسان في أي مكان.
- القيام بشايط غير محفز لليقظة - في حالة إذا كان الإنسان غير قادر على النوم في غضون (15-20) دقيقة من بعد ذهابه للفرش - ثم يعود مرة أخرى للنوم.
- ممارسة النشاط البدني المنتظم لتعزيز جودة النوم، والتقليل من آثار اضطرابات.
- النوم بمعدل (7-8) ساعات يومياً، وهذا مرتبط باحتياجات الفرد لساعات النوم وعمره ونشاطه.
- الخلود إلى السرير فقط عندما يشعر الفرد بالنعاس، ولا يستخدم السرير إلا للنوم.
- الذهاب للنوم في وقت منتظم كل ليلة، والاستيقاظ في وقت منتظم كل صباح.
- تحديد وقت النوم بانتظام ووقت اليقظة بانتظام يجعل هذا جزءاً من الساعة البيولوجية الخاصة بالجسم، وغالباً ما نحتاج من (10-15) دقيقة بعد الذهاب إلى الفراش، لكي ننام.



5

ممارسات وأنماط صحية لتحقيق النوم الصحي :



ثانياً: لضمان جودة النوم تجنب ما يأتي:

- | | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |  |
| النوم من الوظائف المهمة والأساسية، وهو ببساطة وسيلة للراحة يجدد من خلاله الطاقة والنشاط، ويقوي جهاز المناعة. | الضوضاء والضوء الساطع ودرجات الحرارة المرتفعة. | استخدام الأجهزة الذكية قبل النوم. | التمرينات الرياضية العنيفة قبل النوم، وتكون على الأقل قبل ساعتين من الذهاب إلى النوم. | تناول الوجبات الثقيلة قبل النوم، والاعتماد على وجبة خفيفة. | الكافيين في (4-6) ساعات قبل النوم، وتجنب النيكوتين تماماً قبل النوم أو في الليل. |

عادة ما ترافق قلة النوم بعض الممارسات الخاطئة، مثل التدخين أو الجلوس على التلفاز والإنترنت لفترات طويلة، مما يؤثر سلباً في صحة وشخصية الفرد ويريد من معدل السمعة لديه. هنالك بعض الهرمونات لا يفرزها الجسم إلا في الليل والظلام، فلا بد من المحافظة عليها لتأثيرها الإيجابي على الصحة.

6

الساعة البيولوجية أو الساعة الحيوية : Biological Clock



جميعنا لديه ساعة بيولوجية (حيوية) توجد في الدماغ، تعمل على ضبط إيقاع يومنا ما بين اليقظة والراحة، وذلك من خلال تحكمها في النشاط الهرموني للجسم، فهي التي تمكننا من الاستيقاظ صباحاً وتوجهنا للنوم في كل ليلة.

فالساعة الحيوية هي قدرة الجسم على التحول من النوم في ساعات معينة إلى الاستيقاظ والنشاط في ساعات أخرى .

هناك عدة عوامل خارجية تتحكم في الساعة الحيوية أهمها الضوء والضجيج، اللذان يؤثران على انبساط الإيقاع اليومي للجسم والمحافظة عليه، مما يصاحبه من تغير في عدد كبير من وظائف الجسم التي قد تكون أكثر نشاطاً بالنهار منها بالليل.

والمعلوم أن إفراز هرمون النوم (الميلاتونين) يزداد بالليل ويقل بالنهار، والتعرض للضوء يخفّض مستوى هرمون النوم في الدم، حيث إن هرمون النوم يفرز من الغدة الصنوبرية في المخ وهي مرتبطة بعصب النظر لذلك فإن التعرض للضوء الشديد يقلل من إفراز هرمون النوم.



7



الخطوات اللازمة لضبط ساعتك البيولوجية :



4

عرض جسمك إلى الضوء حال استيقاظك؛ فالخلايا العصبية التي تشكل الساعة البيولوجية تتأثر بالضوء والظلام، وتأثرها بالضوء يحفز الجسم على ضبط هرموناته المتخصصة باليقظة.



3

حدد الساعة التي تريد أن تستيقظ فيها، وذلك من خلال التخييل البصري للساعة والتركيز على وقت الاستيقاظ المخطط له .



2

إطفاء جميع مصادر الضوء في مكان نومك؛ إن الساعة البيولوجية ما هي إلا خلايا عصبية في الدماغ، يتم ضبط نشاطها من خلال التأثير عليها بعوامل خارجية من الضوء والظلام.



1

حدد عدد ساعات نومك التي تفضل أن تنامها في كل ليلة لتكون ما بين (6 - 8) ساعات، وذلك طبقاً لطبيعة نشاطك اليومي .

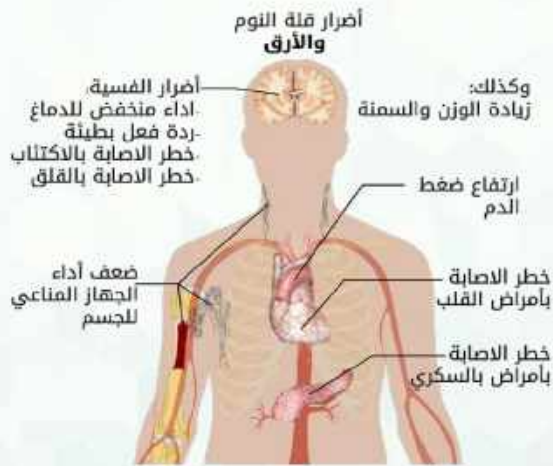


إن تكرار هذه الخطوات على فترة زمنية قصيرة يساهم في ضبط ساعتك البيولوجية، وضبط إيقاع حياتك بطريقة ترضيك وتساعدك على التخلص من المشاكل اليومية التي تتعرض لها عند الاستيقاظ صباحاً.

عزيزي الطالب :

تتبع سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم، واكتب تقريراً عن مجمل الممارسات التي أوصانا إياها نبي الرحمة عند الشروع في النوم وعند الاستيقاظ.

8



علاقة النوم الصحي بالغذاء :

إن النوم الجيد أثناء فترة الليل يمثل أفضل الوسائل لكبح الشهية وتخفيف الوزن، فالنوم يساعد على إنقاص الوزن، وقد أوضحت دراسة بهذا الخصوص أن الحرمان من النوم يسبب تغيرات كبيرة ومهمة في الهرمونات المنظمة للشهية، وهو ما يساهم في حدوث البدانة وزيادة الوزن.

كما أن الكثير من الأشخاص الذين اتخذوا قرارات بإنقاص الوزن، من خلال الحمية والرياضة لم يدركوا فوائد النوم الليلي الجيد لهذا الغرض، ووجد أن قلة النوم المزمعة قد تزيد الشعور بالجوع، وتؤثر على عمليات الأيض وإنتاج الطاقة في الجسم، الأمر الذي يجعل من الصعب إنقاص الوزن الزائد، أو المحافظة على الوزن الطبيعي.



9



مفهوم اضطرابات النوم:

تعد مشكلة اضطرابات النوم من المشاكل المزعجة للأفراد، لأنها تحرمهم من النوم الهادئ الهانئ العميق، فيكون نومهم مذبذباً، ينامون نوماً خفيفاً، ومع ارتفاع معدلات الأرق والتوتر بين الناس في هذه الفترة زادت مشاكل اضطرابات النوم، فهناك أفراد يعانون من الأرق، وآخرون من الإفراط في النوم، والقسم الآخر يعاني من الأحلام المزعجة، وقسم يعانون من الفرغ الليلي أثناء النوم، وآخرون يعانون من الشخير وانقطاع النفس.

فاضطراب النوم؛ هو اضطراب يؤثر على الحالة الصحية لأنماط النوم المختلفة، وقد تكون شديدة لدرجة تتعارض مع الوظائف الحيوية والاجتماعية والعاطفية للأفراد، كما أن حالات اضطراب النوم لا تقتصر على قلة النوم وإنما تشمل أيضاً حالات زيادة النوم.



10



اضطرابات النوم وعلاقتها ببعض الأمراض.

يعتقد الكثيرون أن اضطرابات النوم إحدى الأمراض النفسية، ولكن العلم الحديث أثبت أن الكثير من اضطرابات النوم ذات منشأ عضوي ولها مضاعفات عضوية. وقد يكون السبب العضوي واضحاً مثل الشخير وتوقف التنفس أثناء النوم، ولكن هناك أمور أخرى تؤثر على النوم ولا يدركها المصاب مثل الحساسية بأنواعها، واضطرابات المثانة والبروستاتا، وأمراض القلب والأنيميا ونقص الحديد المزمن.

بعض الأمراض المرتبطة باضطرابات النوم وطرق علاجها :



11



الاضطرابات النفسية

هناك علاقة وثيقة بين الاضطرابات النفسية واضطرابات النوم، ومن أهم الأمراض النفسية المرتبطة باضطرابات النوم ارتباطاً وثيقاً: الاكتئاب والقلق، والاضطراب الوجداني ثنائي القطب. وهنا لا بدّ من التنبيه إلى ضرورة زيارة الطبيب المختص ومتابعته سواء أكان العلاج سلوكياً أو دوائياً.

اضطرابات التنفس والشخير أثناء النوم

يمكن تعريف الشخير بأنه صوت مزعج يصدر أثناء التنفس (عاده السهيق) خلال النوم، وهو نتيجة لضيق مجرى الهواء بسبب تضخم الأنسجة الناعمة في الحلق، أو عيوب في الأنف، وفي كثير من المصابين بالشخير يكون انسداد مجرى الهواء جزئياً، ولكنه عند البعض الآخر يكون انسداداً كاملاً، ويستمر هذا الانسداد لعدة ثوانٍ. وخلال الانسداد الكامل يختفي الشخير ثم يعود مرة أخرى مع عودة التنفس، حيث يبدأ التنفس بشهيق كبير. وهنا لا بدّ من مراجعة الطبيب المختص للتأكد من تشخيص المرض، ومن ثم علاجه إذا استدعى الأمر.

انسداد مجرى التنفس أثناء النوم

خلال النوم تسترخي عضلات الجسم بصفة عامة، ويشمل هذا الاسترخاء عضلات مجرى الهواء العلوي، وهي العضلات التي تساعد على إبقاء مجرى التنفس مفتوحاً وتسهل حركة الهواء من وإلى الرئتين. وهذا الاسترخاء لا يؤثر عادة في سعة مجرى التنفس عند معظم الناس، إلا أن فئة معينة من الناس تكون لديهم القابلية لانسداد مجرى الهواء أثناء النوم، وقد يكون هذا الانسداد كلياً أو جزئياً. فيجب التنبيه لذلك وزيارة الطبيب المختص ليفحص على المشكلة وحلها.

12



مرض السكري

إن النقص المتكرر في مستوى الأكسجين أثناء النوم يسهم في ارتفاع مستوى السكر في الدم، حيث إن مقاومة الجسم لمفعول هرمون الأنسولين يزداد عند زيادة الوزن عن المعدل الطبيعي. وقد أثبتت الدراسات أن توقف التنفس أثناء النوم هو أكثر شيوعاً عند مرضى السكري منه عند العامة.



أمراض زيادة النعاس

أهم سبب لزيادة النعاس أثناء النهار هو عدم الحصول على ساعات نوم كافية أثناء الليل، وهو سبب شائع يتعلق بنمط حياة الشخص وظروف عمله، فتعديل نمط الحياة يؤدي عادة إلى زوال المشكلة.



التعرق الليلي (أثناء النوم):

يعرف التعرق أثناء النوم بأنه تعرق شديد يؤدي إلى ابتلال ملابس المصاب وفراشه بالعرف الشديد، بالرغم من كون البيئة التي ينام بها معتدلة الحرارة أو باردة، ويعتقد أن هذه المشكلة تصيب (7/3) من الناس. وفي أكثر الحالات يكون سبب التعرق الليلي حميداً، إلا أنه في بعض الحالات قد يكون عرضاً لأمراض خطيرة، لذلك وجب زيارة الطبيب لمن يعاني من التعرق الليلي.



الأرق (صعوبة النوم):

أحد المشاكل الأكثر شيوعاً لاضطرابات النوم، فالأرق يؤثر على أداء الفرد خلال اليوم، كما يؤثر سلباً على مستوى الطاقة وعلى المزاج لديه، علاوة على جودة الصحة والحياة بشكل عام. ولعلاج الأرق؛ فإنه يوصى بالعلاج السلوكي، عادة، كخطوة أولى لحل المشكلة، من خلال تعلم عادات نوم جديدة وتوفير أدوات تساعد في جعل بيئة النوم أكثر ودية للنوم، وقد أظهرت الأبحاث أن العلاج السلوكي يعادل المعالجة الدوائية، بل يفوقها.

13

المُلخَص

تلاوت هذه الجلسة مفهوم النوم الصحي والممارسات والانماط المحيية الايجابية التي يجب اتباعها لضمان جودة النوم كذلك الممارسات والانماط الصحية السلبية التي يجب تجنبها لضمان جودة النوم مع ذكر الخطوات اللازمة لضبط الساعة البيولوجية للفرد وعلاقة النوم الصحي بالفداء وبعض الأمراض المرتبطة باضطرابات النوم.



14

المصطلحات

Healthy Sleep	النوم الصحي
Biological Clock	الساعة البيولوجية
Sleep Disorders	اضطرابات النوم



15

المراجع

- باهمام، أحمد (2012). موسوعة النوم في الصحة والمرض. جامعة الملك سعود: المركز الجامعي لطب وأبحاث النوم.
- الشرييني، لطفي (2002). النوم والصحة. الكويت: المركز العربي للوثائق والمطبوعات الصحية.
- أرجايل، مايكل (1993). سيكولوجية السعادة. (ترجمة: فيصل عبد القادر) الكويت: دار المعرفة الكويت.

الروابط

[الرابط الأول \(اضغط هنا\)](#)
 [الرابط الثاني \(اضغط هنا\)](#)
 [الرابط الثالث \(اضغط هنا\)](#)



16



عمادة السنة الأولى المشتركة
اللياقة والثقافة الصحية (101 فجب)

النوم الصحي

Healthy Sleep

تم التطوير بوحدة تطوير المحتوى الرقمي
عمادة التعاملات الإلكترونية والاتصالات

الرقم 101



عمادة السنة الأولى المشتركة
 اللياقة والثقافة الصحية (101 فجب)
الوقاية من الأمراض المزمنة
 ((أمراض نقص الحركة))
Prevention Of Chronic Diseases
 ((Diseases Of Lack Of Movement))

الجلسة السابعة

1

الجلسة السابعة

الفهرس

- 4..... الخمول البدني وعلاقته بأمراض قلة الحركة.
- 5..... السمثة أسبابها ودور النشاط البدني في خفض الوزن ومكافحة السمثة وصفة النشاط البدني لخفض الوزن.
- 10..... داء السكري أسبابه ومضاعفاته وصفة النشاط البدني للمصابين بمرض السكري.
- 14..... ضغط الدم أسبابه وصفة النشاط البدني للوقاية من ضغط الدم.
- 18..... هشاشة العظام أسبابه وصفة النشاط البدني للوقاية من هشاشة العظام.
- 20..... الربو أسبابه وصفة النشاط البدني للوقاية من مرض الربو.
- 23..... أمراض القلب التاجية أسباب حدوثها و أهم أشكال الوقاية وصفة النشاط البدني لأمراض القلب التاجية.

2

أهداف الجلسة التحريية

الهدف العام

تهدف هذه الجلسة إلى إكساب الطلاب المعارف والمفاهيم المتعلقة بالأمراض المزمنة الناتجة عن قلة الحركة ونمط الحياة غير الصحي.



الأهداف الخاصة

- عزيزي الطالب في نهاية الدرس سوف تكون قادراً على أن:
- ❖ تعدد الآثار السلبية للخمول البدني ودوره في الإصابة بالأمراض المزمنة.
 - ❖ تتعرف على مرض السمعة ودور النشاط البدني في الوقاية منه.
 - ❖ تتعرف على مرض السكري من النوع الثاني ودور النشاط البدني في الوقاية منه والحد من خطره.
 - ❖ تتعرف على مرض ضغط الدم ودور النشاط البدني في الحد من خطره.
 - ❖ تتعرف على مرض هشاشة العظام ودور النشاط البدني في الوقاية منه.
 - ❖ تتعرف على مرض الربو ودور النشاط البدني في الحد من آثار الإصابة به.
 - ❖ تتعرف على أمراض القلب التاجية ودور النشاط البدني في الوقاية منه.



3

المقدمة

في زيارة ميدانية لطلاب السنة الأولى المشتركة إلى أحد المستشفيات بمدينة الرياض، تم مقابلة رئيس قسم أمراض القلب والشرابين، الذي حذر من الارتفاع المتزايد في نسبة الإصابة بأمراض قلة الحركة كمرض السكري والسمعة وأمراض القلب والشرابين وغيرها داخل المجتمع السعودي، وأرجع ذلك إلى قلة الحركة وسوء التغذية، وبعض العادات غير الصحية المتعلقة بنمط الحياة للكثير من الناس، كما أوضح أهمية ممارسة النشاط الرياضي المناسب لتجنب هذه الأمراض المزمنة.

الخمول البدني وعلاقته بأمراض قلة الحركة :

يمثل نمط الحياة غير الصحي أحد الأسباب الرئيسة للعديد من أمراض قلة الحركة، وتشير النتائج الأولية لدراسة أجرتها منظمة الصحة العالمية (World Health organization) حول عوامل الخطورة إلى أن نمط الحياة المتصف بقلة الحركة يمثل أحد الأسباب الرئيسة للوفاة والعجز في العالم. كما يضعف احتمالات التعرض لخطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية، والسكري والسمعة. إن التغيرات في نمط الحياة في المجتمع السعودي أدت إلى تحدي معدل ممارسة النشاط البدني والرياضي اليومي. وتشير الدلائل والشواهد العلمية - أكثر من أي وقت مضى- إلى أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي للصحة البدنية والنفسية، ومن جهة أخرى فإن الخمول البدني له انعكاسات سلبية على صحة الفرد؛ لذا فإن جميع المنظمات التي تعنى بصحة الإنسان تؤكد على أهمية اتباع نمط حياتي صحي، كممارسة النشاط البدني وترك الخمول، اللذان يعتبران من أهم الوسائل للوقاية من أمراض قلة الحركة ومعالجتها في حال الإصابة بها.



4

الوقاية من الأمراض المزمنة « أمراض قلة الحركة » :

الأمراض المزمنة: هي تلك الأمراض التي تدوم طويلاً (غالباً لسنوات) ولا تختفي تلقائياً، وغالباً لا يتم الشفاء منها بشكل كامل. وهي تتطلب الحاجة إلى تعاون محيط الشخص المريض لتقديم الدعم الصحي ومساعدته على المحافظة على قدراته ومنع الإعاقة. وفي هذه الجلسة سيتم الاقتصار على بعض الأمراض المزمنة التي ترتبط بقلّة الحركة، وهي على النحو الآتي:



أولاً : السمنة

تعرف السمنة بأنها زيادة وزن الجسم عن الحد الطبيعي الذي يحدد غالباً بمؤشر كتلة الجسم. وتعد من أكثر مشاكل العصر الصحية انتشاراً بين الشباب والكبار. تعد السمنة مصدر خطورة كبيرة على صحة الإنسان، وتساهم في الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، وداء السكري من النوع الثاني، وأمراض المفاصل ولها تبعات نفسية واجتماعية.



5



اسباب السمنة:

اسباب السمنة كثيرة، أهمها ثلاثة هي:



انخفاض مصروف الطاقة
(انخفاض النشاط البدني).



استهلاك سعرات حرارية مرتفعة
(خاصة مصادر الكربوهيدرات).



التأثير الوراثي



غير أن المساهمة النسبية للعوامل الثلاثة المشار إليها لا تزال مسار اختلاف، فالمعروف أن احتمالات حدوث السمنة لدى الطفل تبلغ 80% إذا كان كلا الأبوين بدينين، وتخفض هذه النسبة إلى 40% إذا كان أحد الأبوين بدينًا. أما احتمالات حدوث السمنة لدى الطفل إذا كان كلا الأبوين غير بدينين فلا تتجاوز 20%. ويبدو أن الأب البدين له تأثير أكبر على احتمالات حدوث السمنة لدى أبنائه مقارنة بالأم.

6



دور النشاط البدني في خفض الوزن ومكافحة السمنة :

يحظى النشاط البدني بدور واضح ومهم في معادلة ائزان الطاقة، سواء بفرض المحافظة على وزن طبيعي، أو من أجل فقدان شحوم الجسم، ويمكن تلخيص أهم أدوار النشاط البدني في برامج خفض الوزن على النحو الآتي:



يقود النشاط البدني إلى نتيجة أفضل في خفض الوزن على المدى الطويل عند تزامنه مع الحمية، مقارنة بالحمية الغذائية فقط.



منع الانخفاض الحاصل في معدل العمليات الحيوية داخل الجسم في الراحة (معدل الأيض) من جراء الحمية الغذائية.



التقليل من فقدان الكتلة العظمية.



زيادة استخدام الدهون في الجسم كمصدر للطاقة.

7



وصفة النشاط البدني لخفض الوزن:

توصي الهيئات الدولية المتخصصة مثل الكلية الأمريكية للطب الرياضي بممارسة النشاط البدني أو الرياضي لتخفيف الوزن والتحكم فيه بعد خفضه، وذلك وفق الوصفة الآتية:



التكرار الأسبوعي: يفضل معظم أيام الأسبوع بحيث لا تقل عن خمسة أيام في الأسبوع.



مدة النشاط اليومي: ينصح بممارسة النشاط البدني بمدة لا تقل عن ساعة في اليوم.



شدة النشاط: ينصح بممارسة النشاط بشدة متوسطة (معتدل كالمشي السريع).



نوع النشاط: يتم اختيار أنواع الأنشطة التي تعتمد على حمل الجسم بواسطة جهاز أو أداة، مثل ركوب الدراجة وجهاز التجديف والسباحة، لأن الوزن الزائد قد يؤثر على المفاصل كالركبة والكاحل.

8

وصفة النشاط البدني لخفض الوزن:

ويمكن القيام بذلك بشكل حر على أن يكون بحد أدنى (300) دقيقة في الأسبوع في خمسة أيام على الأقل، ويمكن تقسيم الوحدة التدريبية اليومية إلى وحدتين تدريبيتين بحيث تكون كل وحدة (30) دقيقة مثلاً، مع التأكيد على تناول الغذاء المتوازن من حيث احتياجات الفرد من المواد الغذائية، وعدد السعرات الحرارية اللازمة لكل فرد حسب عمره ونشاطه بناءً على ما تم دراسته سابقاً.



9

ثانياً : داء السكري

يعاب الإنسان بمرض السكري من النوع الثاني، عندما لا تستطيع خلايا الجسم استقبال السكر المستهلك نتيجة خلل في مستقبلات هرمون الإنسولين في خلايا أنسجة الجسم، وخاصة العضلات، فيرتفع معدل السكر في الدم، مسبباً ضرراً على صحة الجسم. فمرض السكري يحدث عندما لا تقوم غدة البنكرياس بإفراز هرمون الإنسولين، أو عندما يكون إفرازه ضعيفاً، وتكمن أهمية هرمون الإنسولين في أنه المسؤول عن تنظيم مستوى سكر الجلوكوز في الدم، حيث يساعد على إدخال هذا السكر إلى خلايا الجسم المختلفة، مما يمنع بالتالي ارتفاع تركيزه في الدم، وتكمن خطورة ارتفاع مستوى سكر الدم على المدى الطويل فوق الحدود الاعتيادية له في تأثيره السلبي على أجهزة عديدة من أجهزة الجسم كالقلب والكليتين والعينين والأطراف وغيرها.



10



أسباب داء السكري



نمط الحياة غير الصحي



العوامل البيئية



الوراثة



قلة الحركة



مضاعفات مرض السكري:

يسبب السكري كثيراً من الوفيات سنوياً بسبب المضاعفات الناتجة عنه. ويزداد خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابيين لدى مرضى السكري. ويؤدي السكري إلى العمى، وأمراض الكلى، وتلف الأعصاب في الأطراف، وهناك علاقة وثيقة بين السكري وزيادة الوزن، لذلك يجب المحافظة على الوزن المثالي وممارسة الرياضة البدنية للوقاية من المرض ومضاعفاته. وللوقاية من السكري لا بد من ترسيخ فكرة عدم الإكثار من تناول الحلويات والحفاظ على الوزن المثالي كنمط حياتي منذ الصغر.

11



يمكن تقسيم داء السكري إلى نوعين رئيسيين هما:



داء السكري من النوع (2):

ويحدث هذا المرض جراء اضطراب في خلايا (بيتا)، الأمر الذي يقود إلى نقص في إفراز الإنسولين بسبب الإفراز المفرط للإنسولين، وخاصة لدى البدناء، أو أن الجسم يفرز الكميات الكافية من الإنسولين لكن خلايا الجسم (وخاصة العضلات والأنسجة الشحمية) لا تستجيب بفاعلية للإنسولين. ويعتقد أن نمط الحياة المعاصرة دوراً في انتشار هذا النوع من المرض، وعلى الرغم من أن هذا النوع من السكري يمكن التحكم فيه من خلال التغذية السليمة وممارسة النشاط البدني بانتظام فإن حالات منه يتطلب الأمر فيها استعمال أدوية واستخدام حقن الإنسولين لخفض السكر في الدم.



داء السكري من النوع (1):

وهو ناتج عن تحطم خلايا بيتا في البنكرياس والذي يجعل هذه الخلايا غير قادرة على إنتاج هرمون الإنسولين. والمصابون بهذا النوع من المرض يلزمهم أخذ هرمون الإنسولين بشكل منتظم ليقفوا على قيد الحياة. وليس لممارسة النشاط البدني تأثير مباشر على التحكم في السكر لدى هؤلاء المرضى، ولكن تساعد على تحسين ليافتهم البدنية والثقة بالنفس، ولكي يتمكن هؤلاء المرضى من ممارسة النشاط البدني بأمان، لا بد من توافر الإنسولين في الجسم.



12

وصفة النشاط البدني لخفض الوزن:

توصي الهيئات الدولية المتخصصة مثل الجمعية الدولية للسكري وغيرها بممارسة النشاط البدني أو الرياضي لتقليل مضاعفات وأثار مرض السكري وخاصة النوع الثاني، وذلك وفق الوصفة الآتية:

ومن الأهمية استشارة الطبيب المختص بالإرشادات المتعلقة بممارسة النشاط البدني بعد أخذ العلاجات الدوائية أو قبلها، كما لا ينصح بممارسة النشاط البدني في الليل قبل النوم بساعتين على الأقل.



نوع النشاط: يتم اختيار أنواع الأنشطة ذات الإيحاء الثابت كالمشي والهرولة والسباحة والدراجة وما شابهها.



شدة النشاط: ينصح بممارسة النشاط بشدة متوسطة (معتدل كالمشي السريع).



مدة النشاط اليومي: ينصح بممارسة النشاط البدني بمدة لا تقل عن (30) دقيقة، ويمكن زيادتها تدريجياً إلى (60) دقيقة كحد أقصى، ويمكن تقسيمها إلى فترتين في اليوم الواحد.



التكرار الأسبوعي: يفضل معظم أيام الأسبوع بحيث لا تقل عن خمسة أيام في الأسبوع

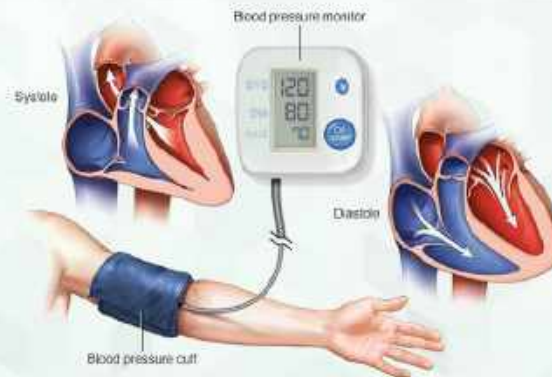


13

ثالثاً: ضغط الدم:

ضغط الدم هو قوة دفع الدم لحدران الشرايين أثناء عملية انقباض عضلة القلب وانبساطها، للحفاظ على ضغط الدم بحيث يكون في المتوسط (120/80) ملم زئبقي، وزيادته بشكل كبير إلى ما فوق (140/90) ملم زئبقي، يؤدي إلى إجهاد القلب والكلى، وقد يؤدي ارتفاعه إلى العديد من الأمراض.

مع العلم بأن ارتفاع ضغط الدم المقصود هنا هو: مرض ضغط الدم المزمن، وليس العرضي المؤقت الناتج عن بعض الأسباب كالتهوية والحالة النفسية وغيرها.



14



أسباب ضغط الدم:

الأسباب الرئيسية للإصابة بالضغط :



15



أسباب ضغط الدم:

الأسباب الرئيسية للإصابة بالضغط :



16



وصفة النشاط البدني للوقاية من ضغط الدم:

تسهم ممارسة النشاط البدني والرياضي المعتدلة والمنتظمة في التقليل من آثار ضغط الدم وحدته، لذا توصي المنظمات المختصة بوصفة النشاط البدني الآتية للمصابين بضغط الدم المزمن:

التكرار الأسبوعي: يفضل معظم أيام الأسبوع بحيث لا تقل عن خمسة أيام في الأسبوع. ومن الأهمية استشارة الطبيب المختص بالإرشادات المتعلقة بممارسة النشاط البدني بعد أو قبل أخذ العلاجات الدوائية، بالإضافة إلى ذلك فإنه لا بد من أن يكون ضغط الدم تحت السيطرة قبل بدء الممارسة وخاصة في حالة القيام بممارسة الجهد البدني العنيف، علماً بأنه ينبغي عدم ممارسة النشاط البدني إذا كان مستوى ضغط الدم الانقباضي يزيد على (200) ملم زئبقي، أو كان مستوى ضغط الدم الانبساطي يزيد على (115) ملم زئبقي، طبقاً لتوصيات الهيئات العلمية الطبية المتخصصة.



نوع النشاط: يتم اختيار أنواع الأنشطة ذات الإيقاع الثابت كالمشي والهرولة والسباحة والدراجة وما شابهها.



شدة النشاط: ينصح بممارسة النشاط بشدة متوسطة (معتدل كالمشي السريع).

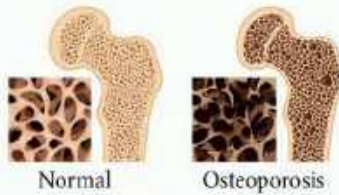


مدة النشاط اليومي: ينصح بممارسة النشاط البدني بمدة لا تقل عن (30) دقيقة، ويمكن زيادتها تدريجياً إلى (60) دقيقة، ويمكن تقسيمها إلى فترتين في اليوم الواحد.



رابعاً: هشاشة العظام :

عرفت منظمة الصحة العالمية مرض هشاشة العظام بأنه: مرض في الهيكل العظمي أحد سماته الضعف في كثافة العظم مما ينتج عنه خطر كسر العظام. ويعد مرض هشاشة العظام أحد الأمراض التي بدأت في الانتشار حتى في الدول الغنية حول العالم وخصوصاً النساء، ولممارسة الرياضة والنشاط البدني دور في الحد منها والوقاية من مضاعفاتها.



Normal

Osteoporosis

اسباب هشاشة العظام:

بما أن الإصابة بهشاشة العظام ترتبط ارتباطاً وثيقاً بكتلة العظام وكثافتها، فيمكن تلخيص أهم الأسباب في العوامل الآتية:

- انخفاض معدل الكالسيوم والفسفور وغيرهما من المعادن المكونة لنسيج العظام.
- قلة التعرض لأشعة الشمس.
- الجنس: حيث إن النساء أكثر عرضة مقارنة بالرجال خاصة عند التقدم في العمر.
- الإصابة ببعض الأمراض: كاضطرابات الغدد الصماء وبعض أمراض الجهاز الهضمي.
- الاستعمال المفرط لبعض العقاقير على فترات طويلة، كالكورتيزويدات.
- عوامل وراثية: حيث إن البعض لديهم بنية عظمية ضعيفة نسبياً قد تسهم في احتمالية الإصابة بمرض هشاشة العظام خاصة مع توافر العوامل الأخرى ذات العلاقة.
- الخمول البدني وقلة ممارسة الرياضة.
- العادات الغذائية السيئة: كاستهلاك المشروبات الغازية وخاصة لدى الأطفال.





وصفة النشاط البدني للوقاية من هشاشة العظام:

توصي الهيئات الدولية المتخصصة مثل الكلية الأمريكية للطب الرياضي بممارسة النشاط البدني أو الرياضي لتخفيف الوزن والتحكم فيه بعد خفضه، وذلك وفقاً للوصفة الآتية:



التكرار الأسبوعي: ينصح بممارسة تدريبات المقاومة 2-3 مرات في الأسبوع على أن يتخللها أيام راحة وألا تكون متتالية.

نوع النشاط: أنواع الأنشطة المناسبة هي التي يتم فيها مقاومة ثقل ما، كوزن الجسم أو أثقال بالأجهزة المختلفة والهرولة وصعود الدرج وما شابهها.



شدة النشاط: ينصح بممارسة النشاط بشدة متوسطة للمصابين بهشاشة العظام كالمشي السريع، وللشباب الذين لا يعانون من مشاكل صحية أخرى يمكن ممارسة شدة عالية نسبياً مثل الجري ورفع الأثقال تحت إشراف مدرب لياقة بدنية متخصص.



مدة النشاط اليومي: ينصح بممارسة النشاط البدني بشكل عام لمدة لا تقل عن (30) دقيقة في اليوم، أما تدريبات المقاومة والأتقال فينصح بالبدء بالعضلات الكبيرة في حدود ثلاث مجموعات عضلية في اليوم بواقع ثلاث جلسات لكل مجموعة وبتكرار 8-10 مرات لكل جلسة.



19



خامساً الربو :

الربو واحد من الأمراض المنتشرة في بلادنا وخاصة بين الأطفال والشباب. وهو مرض مزمن يصيب العمرات الهوائية للرئتين؛ فيتسبب في تضيقها وزيادة السائل المخاطي فيها، وقد يصل إلى انسدادها، مما يعيق كمية الهواء الكافية التي يحتاجها الجسم، وقد يصيب الذكور والإناث في جميع مراحل العمر.

- ❖ ولا يتطور الربو إلى انسداد الشعب الهوائية المزمن عادة، ولكن المصابون بالربو الذين يدخلون لديهم خطوة مرتفعة لتطوير تغييرات مزمنة في الشعب الهوائية.
- ❖ ازداد اهتمام العالم المتقدم بمرض الربو نظراً لازدياد انتشاره بشكل سريع في الآونة الأخيرة؛ حيث يؤثر المرض على حياة واحد من كل أربع أطفال من أطفال المدن.

من أهم أسبابه:



التدخين: قد يزيد من حدة نوبة الربو عند المدخنين المصابين بالربو.

الربو له علاقة بأمراض الحساسية؛ فبعض الأشخاص لديهم حساسية وراثية لبعض المواد مثل الغبار والمبيدات ومغطرات الجو وحبوب اللقاح لبعض الأشجار، وشعر أو ريش بعض الكائنات وما شابهها.

العامل الوراثي: حيث توجد عدة جينات مورثة تجعل الشخص عرضة للربو. والأشخاص الذين في تاريخ عائلتهم الإصابة بالربو معرضون أكثر للإصابة بالمرض.



20

وصفة النشاط البدني لمرضى الربو :

وصفة النشاط البدني أو الرياضي للمصابين بالربو هي نفسها التي يمارسها الأصحاء مع مراعاة بعض الاعتبارات التي يجب الأخذ بها قبل ممارسة النشاط البدني وهي:



من الضروري تجنب ممارسة النشاط البدني في الجو البارد، وخاصة أثناء وجود تيار هوائي، ويمكن اللجوء إلى ارتداء قناع خاص يساعد على تدفئة الهواء المستنشق إذا كان لابد من الممارسة في الجو البارد، وفي كل الأحوال تساعد عملية التنفس من خلال الأنف (خاصة أثناء الشدة المنخفضة إلى المتوسطة) في تدفئة الهواء وترطيبه.



إن الإحماء قبل أداء النشاط البدني يساعد على خفض حدوث الربو مع ضرورة التحرج في ممارسة النشاط البدني.



يجب أولاً استشارة الطبيب المختص واتباع الإرشادات الملائمة تبعاً ووفقاً لشدة المرض.

21

وصفة النشاط البدني لمرضى الربو :



من المستحسن بذل جهد بدني متوسط الشدة ولفترة أطول مقارنة بجهد عالي الشدة ولفترة قصيرة، ويمكن استخدام بعض الأدوية وخاصة بعض البخاخات بعد استشارة الطبيب، وذلك قبل بدء الممارسة بحوالي 15 دقيقة مما يساعد على تخفيف حدة الحالة عند حدوثها.



يجب أن تكون درجة الحرارة في الصالات المغلقة معقولة نسبياً ولا تنخفض كثيراً (لا يستحسن أن تنخفض عن 20 درجة مئوية)، كما يجب أن تكون الرطوبة النسبية داخل هذه الصالات ملائمة.



تعد ممارسة الأنشطة الرياضية في بيئة رطبة أفضل وأنسب مثل السباحة أو ممارسة النشاط البدني في جو ذي رطوبة كافية مع مراعاة صفاء الجو.



22



سادساً : أمراض القلب التاجية :

من المعروف أن كثرة تناول الشحوم المشبعة يؤدي إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول وتسبب مرض تصلب الشرايين والسرطان إضافة إلى أمراض أخرى تظهر بعد سن الأربعين مثل السمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم، وإليك تفصيل ذلك:



الجلطة : تحدث الجلطة القلبية (تُعرف بالذبحه الصدرية)، غالباً نتيجة انسداد مفاجئ لشريان تاجي عند تمزق صفيحة عصيدية، والتي تسبب تنشيط جهاز التجلط الدموي، فينسد تجويف الشريان بالصفيدة الدهنية التي تفاعلت مع عناصر التجلط النشطة ليصل إلى مرحلة الانسداد الكامل المفاجئ. وتؤدي الجلطة القلبية إلى تضرر عضلة القلب وموتها، ولاحقاً تكون ندبة في مكان الجلطة لا تستطيع الخلايا النمو فيها مجدداً.



مرض تصلب الشرايين : يقتل مرض تصلب الشرايين العديد من الناس سنوياً ومن عوامل الخطر المؤدية للإصابة بالمرض : ارتفاع الكوليسترول، وارتفاع ضغط الدم، والسمنة، ونستطيع تقليل مخاطر هذا المرض من خلال تناول كمية قليلة من الدهون والكوليسترول ومن خلال زيادة النشاط البدني. فيجب ألا تتراكم الدهون في جميع مراحل حياة الفرد وأن تكون الرياضة البدنية عادة وحاجة صحية لا تقل عن حاجة الإنسان للطعام والشراب.



23



أسباب حدوث أمراض القلب التاجية :

يرتبط حدوث أمراض الشرايين التاجية :



والنقص المزمن في فيتامين سي



الخمول البدني



ارتفاع ضغط الدم



السمنة



بالتدخين



ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم



ارتفاع مستويات الدهون الثلاثية



الكحول



مرض السكري

ويعتبر وجود تاريخ عائلي للإصابة بأمراض الشرايين التاجية مؤشراً قوياً لاحتمال الإصابة بالمرض، ويتضمن المسح عن أمراض الشرايين التاجية معرفة مستوى الهيموسستين Homocysteine، ومستوى البروتينات الدهنية عالية الكثافة HDL، ومستوى البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة LDL، ومستوى الدهون الثلاثية Triglyceride.



24



من أهم أشكال الوقاية:

إن التمارين الرياضية مع البرامج الغذائية المتوازنة عاملان مهمان في إعادة تأهيل القلب، بالإضافة إلى التوقف عن التدخين، والتحكم في ضغط مستوى الكوليسترول وضغط الدم.



وصفة النشاط البدني لأمراض القلب التاجية:

بناء على نتائج الدراسات للجمعية الأمريكية للقلب فإن النشاط الهوائي المنتظم يلعب دوراً مهماً في الوقاية الأولية والثانوية من أمراض الجهاز الوعائي للقلب. ويوصي بأداء تمارين معتدلة الشدة (من 3 - 5 ساعات في الأسبوع وبمعدل 30 دقيقة كحد أدنى للجرعة التدريبية الواحدة، وبشدة من 50 - 80 % من أقصى معدل لضربات القلب) ، بالإضافة إلى التخلص من التوتر لمدة ساعة يومياً. وتشمل التمارين المطاوعة والتنفس العميق والاسترخاء، بالإضافة إلى تنظيم التغذية والامتناع عن التدخين.

بشكل عام تتميز جميع الحالات المرضية المزمنة:

- ❖ بعدم وضوح المسبب/ المسببات تماماً.
- ❖ وجود عوامل خطر متعددة.
- ❖ تمتاز بفترة كمون طويلة نسبياً قبل ظهور أعراض المرض.
- ❖ تمتاز بفترة مرضية طويلة نسبياً، وهي عادة غير معدية ويترتب عليها تعطل بعض وظائف الجسم أو إعاقة، وفي معظم الحالات عدم قابليتها للشفاء التام.

25

الملخص

تتناول هذه الجلسة الآثار السلبية للحمول البدني (قلة الحركة ونمط الحياة غير الصحي) ودوره في الإصابة بالأمراض المزمنة الشائعة (السمنة، السكري، الربو، أمراض القلب التاجية ، هشاشة العظام ، ضغط الدم) وماهية تلك الأمراض الشائعة ودور النشاط الرياضي في الوقاية منها.



26

المصطلحات

Chronic Diseases	الأمراض المزمنة
Sedentary Behavior	سلوك الخمول البدني
Obesity	السمنة
Diabetes	السكري
Blood Pressure	ضغط الدم
Asthma	الربو
Osteoporosis	هشاشة العظام
Coronary Heart Disease	أمراض القلب التاجية



27

المراجع

- العودة، محمد (2001). أمراض القلب والشرابين. الرياض: مكتبة العبيكان.
- منظمة الصحة العالمية (1995). التثقيف من أجل الصحة دليل التثقيف الصحي في مجال الرعاية الصحية الأولية.
- منظمة الصحة العالمية: المكتب الإقليمي للشرق المتوسط.
- حمزة، محمود (2004). مبادئ الصحة العامة، بغداد: الدار الجامعية.
- Kevin, J. (2008). Lose Fat with Fat Balance: How to Lose Fat, Lose Pounds, and Lose Inches with a Simple 10 Step Fat Loss Plan. Fitness Lifestyle.
- World Health Organization (WHO) (2002). 25 Questions & Answers on Health & Human Rights. Health & Human Rights Publication issue No. 1. Geneva.
- Stella, L.(2004). Calcium Can be Key to Weight Los. American College of Sport Medicine .News Release, April 15
- Peter, K. (2010). Physical Activity and Cardiovascular Disease Prevention. Jones & Bartlett Learning
- Dawood, R. ed., (2012). Traveler's health: how to stay healthy abroad. OUP Oxford.



الروابط

- [الرابط الأول \(اضغط هنا\)](#)
 [الرابط الثاني \(اضغط هنا\)](#)
 [الرابط الثالث \(اضغط هنا\)](#)
- [الرابط الرابع \(اضغط هنا\)](#)
 [الرابط الخامس \(اضغط هنا\)](#)
 [الرابط السادس \(اضغط هنا\)](#)

28



عمادة السنة الأولى المشتركة
اللياقة والثقافة الصحية (101 فجب)
الوقاية من الأمراض المزمنة
((أمراض نقص الحركة))
Prevention Of Chronic Diseases
((Diseases Of Lack Of Movement))

تم التطوير بوحدة تطوير المحتوى الرقمي
عمادة التعاملات الإلكترونية والاتصالات

الرقم 101



عمادة السنة الأولى المشتركة
 اللياقة والثقافة الصحية (١٠١ فجب)
الوقاية من مدمرات الصحة (١)
التدخين والمسكرات ((الكحول))
 Prevention Of Smoking And Alcohol

الجلسة الثامنة

الجلسة الثامنة

الفهرس

الوقاية من التدخين : Prevention of Smoking

- 6..... أسباب التدخين:
- 7..... أضرار ومخاطر التدخين:
- 10..... التركيب الكيميائي لمادة التبغ:
- 11..... المهارات والممارسات اللازمة للامتناع عن تعاطي التدخين:

الوقاية من المسكرات «الكحول» : Prevention of Alcohol

- 13..... مفهوم الإدمان على المسكرات:
- 14..... تأثير المسكرات «الكحول» على الصحة:
- 16..... علاج الإدمان على المسكرات «الكحول»:

أهداف الجلسة التدريبية

المهدف العام

تهدف هذه الجلسة إلى إكساب الطلبة المعلومات والاتجاهات الصحية للوقاية من أضرار التدخين والمسكرات والامتناع عنها.



الأهداف الخاصة

- ❖ عزيزي الطالب في نهاية الدرس سوف تكون قادراً على أن:
 - ❖ تتعرف على مكونات التبغ.
 - ❖ تحدد أسباب تعاطي التدخين.
 - ❖ تعدد أضرار التدخين ومخاطرة.
 - ❖ تستنتج العلاقة بين التدخين وأمراض القلب والشرابين.
 - ❖ تعدد المهارات والممارسات اللازمة للإقلاع عن تعاطي التدخين.
 - ❖ تعرف مفهوم الإدمان على المسكرات «الكحول».
 - ❖ تتعرف على تأثير المسكرات «الكحول» على الصحة.
 - ❖ تعدد الممارسات اللازمة لعلاج الإدمان على المسكرات «الكحول».



3

المقدمة



يطالع «أحمد» مقالاً من خلال الشبكة المعلوماتية يتحدث عن النحل وأسواره، وقد استوقفته معلومة أثار دهشته؛ أن النحل يجلب - في غالب الأحيان - تناول الرحيق من زهرة الدخان والحشيش، علاوة أن النحلة التي تتناول من هاتين الزهرتين تطرد من الخلية. ويذكر الكاتب أن العسل الذي تنتجه النحلات اللواتي يتجمعن ويحصلن



على رحيق نبات التبغ يكون لونه داكناً، ورائحته لا تسر، وطعمه مرّاً، وهو من الأعسال الرديئة، فما كان من خالد إلا أن أثار الموضوع في محاضرة اللياقة والثقافة الصحية، سائلاً مدرّبه: ما سر تجنب النحلة لرحيق نبات التبغ؟ فأجاب المدرّب: هذه الحشرة الصغيرة تعطينا درساً مهماً في الصحة الوقائية، وتعلمنا أن التدخين أحد عوامل الخطر التي تهدد صحتنا.

عزيزي الطالب:

التدخين، أفة اجتماعية وصحية خطيرة، وهو من أكثر العادات السلبية التي يمارسها ملايين البشر. ولتتعرف أكثر على سبل وكيفية التصدي له سننتقل بك للحديث عن التدخين والمسكرات كلاً على حدة، لاكتساب المفاهيم والمهارات والاتجاهات نحو نمط صحي وقائي سليم.

4

Prevention of Smoking : الوقاية من التدخين :

التدخين:

يعرف التدخين بأنه: تلك العملية التي يتم فيها استنشاق الدخان، ودخوله للجسم إما عن طريق الفم، أو استنشاقه ليدخل الشعب الهوائية والرئتين، ويكون ذلك باستخدام إما السجائر، أو النرجيلة. أما التدخين السلبي، فهو استنشاق الأشخاص المحيطين للدخان الناجم عن تدخين المدخنين، وهذا الدخان يحمل أضراراً صحية خطيرة؛ لذلك يحظر التدخين في الأماكن العامة، وفي بعض الدول يعاقب من يدخن في هذه الأماكن.



الإقلاع عن التدخين:

بحسب المعايير الطبية والعلمية فإن الإدمان من أحد الأخطار التي تتبع التدخين، ولأجل ذلك، يُعد الإقلاع عن التدخين عملية تستدعي علاج هذا الإدمان (Detoxification) من خلال خطوات إجرائية أساسها الالتزام بترك التدخين وتجنبه، مما يقلل من احتمالية الإصابة بالأمراض، ويحسن من صحة المدخن بغض النظر عن الفترة التي استمر بها في التدخين، وبغض النظر عن الكمية التي كان يدخنها. وكلما كان التوقف عن التدخين مبكراً كان ذلك أفضل لصحة الفرد ووقايته من الأمراض.



5

أسباب التدخين:

قد يتساءل البعض عن الأسباب الكامنة وراء ممارسة عادة التدخين الخبيثة، والإصرار على عدم الإقلاع عنها، رغم إدراك الجميع لأضرار التدخين ومعالجاتهم الشخصية من آثار التدخين السلبية على الصحة والبيئة على حد سواء. ولعل أبرز الأسباب لتعاطي التدخين هي:

أسباب أخرى :

الجهل بأضراره وخطورته .
الجهل بالتحريم الديني .
الفراغ .

الضغط الاجتماعي: فقد يلجأ الإنسان إلى التدخين بعد أن يمر بتجربة قاسية فيتخذ التدخين وسيلة للهروب عوضاً عن مواجهة المواقف والأحداث .

الاعتقاد بأن التدخين هو صفة من صفات الرجولة: فالعديد من الشباب يعتقدون أن رجولته لن تكتمل إلا بممارسة عادة التدخين. كما تعتقد بعض المدخنات الإناث أن التدخين مظهر من مظاهر التعبير عن الحرية الشخصية، وصورة من صور التحضر - مع الأسف الشديد-.

الأصدقاء: فكثير من المدخنين يؤكدون أن رحلتهم مع التدخين امتدت من سيجارة أعطيت لهم من قبل أحد أصدقائهم المدخنين في المدرسة أو خارجها؛ إذ يميل الأفراد إلى تقليد أقرانهم وأصدقائهم في العديد من التصرفات، ومن ذلك التدخين. وفي المثل: «الماحب ساحب».



6



أسباب التدخين:

تلك بعض أسباب ممارسة العديد من الأفراد لعادة التدخين التي تؤكد كافة الدراسات العلمية على خطورتها وأثاره السلبية سواء على الصحة أو الاقتصاد أو البيئة. وأمام ظاهرة التدخين الخطيرة فإننا جميعاً مدعوون للوقوف صفاً واحداً للتصدي لعادة التدخين المقيتة ومحاربتها دون هوادة، من خلال وسائل النصح والإرشاد والتوعية وسن الفوائين وتفعيلها، للحد من آثار التدخين المدمرة وتداعياتها الخطيرة على النفس والمال والمجتمع: لكي نلعم جميعاً بيئة نظيفة خالية من التدخين بكافة أشكاله.



أضرار ومخاطر التدخين:

أولاً: الأضرار الصحية:

يمكن استنتاج مدى الأضرار التي يُسببها التدخين من خلال معرفة عدد حالات الوفاة التي تنتج عن التدخين، فالتدخين يؤدي إلى انتهاء حياة ستة ملايين نسمة تقريباً سنوياً، منهم أكثر من خمسة ملايين ممن يتعاطونه أو سبق لهم تعاطيه. فتعاطي التدخين يُسبب العديد من الأمراض، وتأثيراته على الجسم كثيرة، ومن هذه الأضرار:

- ١- إن تعاطي التبغ بأي شكل من أشكاله بما فيها السجائر والترجيئة والفلويون، يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين - التي تعد سبباً رئيسياً للموت المفاجئ - وارتفاع ضغط الدم، والانسداد الرئوي المزمن، والنوع الثاني من مرض السكري، وارتفاع نسبة الكوليسترول الضار في الجسم.
- ٢- يؤدي إلى اضطراب في توزيع الدم الفتي بالأوكسجين إلى أجزاء الجسم، ويزيد من خطر الإصابة بمرض الأوعية الدموية المحيطية، وتراكم البلمغ في رتتي المدخن.

7



أضرار ومخاطر التدخين:

- ٣- التدخين أثناء الحمل يزيد من خطر حدوث الإجهاض، والولادة المبكرة، وصغر حجم المواليد، والتشوهات الخلقية، كما يزيد من احتمال وفاة المواليد أثناء الولادة، بالإضافة إلى زيادة خطر إصابة الوليد بارتفاع ضغط الدم، والسكري.
- ٤- يزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام لدى النساء، وذلك لأن التدخين يجعل النساء أكثر عرضة لانقطاع الطمث المبكر، والتهافت، وكلاهما من عوامل الخطر للإصابة بهشاشة العظام.
- ٥- يزيد من خطر الإصابة بمرض إعتام عدسة العين، وهو من الأسباب الرئيسية لفقدان البصر عند كبار السن.
- ٦- يزيد من خطر الإصابة بقرحة المعدة.
- ٧- يُسبب حدوث طفرات جينية (تغيرات جينية) في أعضاء مختلفة في الجسم، فحسب دراسة نُشرت في المجلة العلمية « Science » فإنّ تدخين علبه من السجائر يومياً يُسبب حدوث (٦) طفرات في كل خلية من الكبد، و(١٨) طفرة في كل خلية من المثانة، و(٢٣) طفرة في كل خلية من الفم، و(٣٩) طفرة في كل خلية من البلعوم، و(٩٧) طفرة في كل خلية في الحنجرة كل عام، الأمر الذي يُفسر ارتفاع خطر إصابة المدخنين بـ (١٧) نوعاً مختلفاً من السرطان، من بينها سرطان الرئة، والفم، والمريء والحنجرة، والكلية، والمثانة. فالتدخين يتسبب في (٨٧٪) من الوفيات الناجمة عن سرطان الرئة.
- ٨- يُسبب تكسر ألياف الكولاجين في جلد الوجه، ممّا يؤدي إلى فقد الجلد لصلابته، وزيادة تجاعيد الوجه، وشيخوخته المبكرة، كما أن التدخين يُعيق، تحدفق الدم إلى خلايا الجلد فيبدو بمظهر شاحب.
- ٩- أثبتت الدراسات أن التدخين سبب رئيس لشحوب لون البشرة، وميل اللثة والشفاه إلى اللون الأسود، وانحسار اللثة عن الأسنان، واسوداد لون الأسنان، واصفرار اللسان، علاوة على الراحة الكريمة للفم، واصفرار الأظافر.

8





اضرار ومخاطر التدخين:

ثانياً: أضرار التدخين النفسية والعقلية:

إنَّ التَّسَمُّمَ بالتَّبَعِ يُؤَثِّرُ على التفكير والتذكُّر، ويُقلِّلُ النشاط، فلدخان التَّبَعِ أثرٌ بالغٌ على الجهاز العصبي؛ إذ يؤدي إلى خَللٍ واضحٍ فيه، ينتج عنه إصابة المدخن بالصَّاعِ والذَّوَارِ، وضعف الذاكرة، ويؤدي أحياناً إلى عدم المقدرة على التوازن، فيغلب عليه المراح العصبي والقلق والشُّرود، وحب التسلط، وهبوط مستوى الذكاء.

ثالثاً: أضرار التدخين من الناحية الاجتماعية:

- علاوة على أن التدخين يضرُّ بالمدخن نفسه من نواحٍ مختلفة، فهو كذلك يضرُّ بالأشخاص المحيطين بالمدخن؛ نتيجة استنشاقهم للهواء المخلط بدخان التَّبَعِ، فيصابون بالأمراض الناتجة من المواد السامة في الدخان.
- الراحة الكريهة التي تصدر من المدخن؛ تجعل الناس يُنفرون منه؛ مما يترك في نفسه حسرةً تُحطِّمُ شخصيته، وتركه حائرًا لا يدري ماذا يفعل!
- إنَّ الشخص المدخن أمام أبنائه أو طلابه يكون قدوةً سيئة؛ حيث يقلدونه في تلك العادة الخبيثة، ويكون هو السبب في ما يلحقهم من أضرار متنوعة، كما أنَّ التدخين بحضرة الرجال - وخصوصاً أهل الفضل والضيوف - مع العلم بضرره يعتبر مظهرًا مُخالفًا للُرموزة والأدب، ويُنبئ عن احتقار الحاضرين له.

رابعاً: الأضرار الاقتصادية:

من آثار التدخين أنَّه يتسبب في الخسائر الاقتصادية على مستوى الفرد والدولة؛ فالمدخن يحتاج لتناول السجائر في كل وقت، ويعتبرها مخدرًا لحده، إن غاب عنه انقلب مزاجه إلى مزاجٍ عصبي، ومتوتر، وفي كل عام تدفع الدول ملايين من الأموال تُمنَّ أدوية للأمراض وتُمنَّ علاج الأشخاص الذين يمرضون بسبب التدخين، خصوصاً أن التدخين يُضعف جهاز المناعة.

9



التركيب الكيميائي لمادة التبغ:

تحتوي كل سيجارة على أكثر من أربعة آلاف مادة كيميائية ضارة أهمها:

١. القطران: وتحتوي جزيئات القطران الصغيرة على: النيتروجين، والأوكسجين، والهيدروجين، وأول أكسيد الكربون، كما يحتوي على مواد مسرطنة؛ فالقطران حين يبرد يصبح مادة لاصقة تلتصق بأنسجة الرئة، وتغير لون أسنان المدخن وأصابعه.
٢. الليكوتين: وهو مادة كيميائية سامة تسبب الإدمان.
٣. أول أكسيد الكربون: وهو غاز سام يقلل من كمية الأوكسجين في الدم، وهو الغاز الذي ينتجه وقود السيارات عند الاحتراق.
٤. المعادن: وتحتوي السيجارة الواحدة على حوالي ثلاثين معدناً سامةً مثل: النيكل والزرنيخ والكاديوم وهو السائل الموجود في بطارية السيارة.
٥. سيانيد الهيدروجين: وهو يؤدي إلى تلف الشعيرات الصغرى في الرئة، والتي تساعد على إخراج السموم منها.
٦. مواد مشعة: وهي مواد مسرطنة مثل بولونيوم (٢١٠) وبوتاسيوم (٤٠).



10





المهارات والممارسات اللازمة للامتناع عن تعاطي التدخين:

على المُدخِّن ألا يسمح لليأس بأن يعترضه؛ لأنه قد يحاول الإقلاع أكثر من مرَّة، لكنَّهُ في نهاية المطاف سينجح. وهذا يتطلب جملة من الممارسات وهي:

١. **الإطلاع على مضار التدخين:** عندما يكون المُدخِّن على علم بما يُسبِّبه له التدخين من مضار صحية، فهذا يخلق بداخله رغبة في ترك التدخين ويُقرِّره منه.
٢. **اتخاذ القرار:** على المُدخِّن أن يحزم أمره، ويُقرِّر الإقلاع عن التدخين، وألا يترك ذلك دون تحديد تاريخ محدَّد، وألا يؤخِّره ويُؤجِّلُه مهما واجهته من ظروف.
٣. **التوقف عن التدخين:** قد يواجه المرء صعوبة في التوقف عن التدخين في فترة الأسابيع الأولى، ولكن سرعان ما تتلاشى الأعراض الانسحابية التي قد يمر بها، ويتغلب عليها بالتصميم والإرادة والاستعانة بالله.
٤. **الحصول على الدعم:** على المُدخِّن أن يضع في تفكيره أنه ليس وحده في هذا القرار، بل عليه التخطيط لأخذ المساعدة والنصيحة من عائلته المحيطة به والمختصين بمضية الإقلاع عن التدخين، وبفضل الله فإنه توجد في المملكة عيادات لمكافحة التدخين وتقدم المساعدة للمدخنين للإقلاع عن التدخين، وقد تم تحشين عبادة المساندة للإقلاع عن التدخين في عمادة السنة الأولى المشتركة، حيث تستقبل الطلاب يوميًا لتقديم المعلومات عن كيفية الإقلاع وطرف المساعدة للامتناع عن التدخين بكافة أنواعه.



11



المهارات والممارسات اللازمة للامتناع عن تعاطي التدخين:

٥. **مراقبة التغيرات:** وتكون من خلال الممارسات الآتية:
٦. تجنب الاختلاط بالمدخنين والجلوس في أماكن يكثر فيها التدخين، كجلسات الأصدقاء المُدخِّنين والمقاهي، التي قد تُغني رغبته في التدخين.
٧. زيارة أماكن الاستجمام التي تدعمه وتقويه، كماكن التترُّه في الهواء الطلق مثلاً.
- التخلص من العادات اليومية المُشجعة على التدخين في اليوم المُحدَّد للإقلاع عنه، مثل: التخلص من السجائر وأية أدوات أخرى تُساعد على التدخين كشرب القهوة.
٨. **تناول شيء مُحبَّب عند الحنين للتدخين:** على المُدخِّن أن يجد البدائل دائماً حين يعاوده الحنين للتدخين، فعليه أن يأكل شيئاً، كعلكة صحية خالية من السكر أو نُفاحة مثلاً، وعليه أن يطم في عقله أنه وبحجم إحجابه في كل مرَّة عن التدخين وتخطبه لنوبات الحنين هذه فإنه يكون قد قطع شوطاً مهماً، وأصبح على مسافة أقرب من تحقيق حياة صحية نظيفة وخالية من النيكوتين.
٩. **الاستمتاع بحياة نظيفة من التدخين:** على المُدخِّن أن يتابع رحلته وهو يعلم أنه بعد عام واحد فقط من تركه للتدخين ستقلُّ لديه خطورة التعرُّض للنوبة القلبية إلى النصف، كما ستساوي هذه المخاطر لديه مع الشخص غير المُدخِّن بعد مرور ٥ سنوات.
١٠. **ممارسة الرياضة:** على المُدخِّن أن يكون نشيطاً ويمارس الرياضة؛ فالرياضة تُساعد على تحسين صحته ومزاجه وإشغاله عن التدخين، حيث إن المشي لمدة ٣٠ دقيقة ستكون عاملاً مهماً يُساعد على إبعاده عن التدخين ومشاعر الشوق إليه.



12



الوقاية من المسكرات «الكحول» : Prevention of Alcohol

مفهوم الإدمان على المسكرات:

الكحول مشروب يؤدي إلى الإدمان النفسي والعضوي عند تناوله، بحيث لا يستطيع الشخص القيام بأي وظيفة حياتية بدون شرب الكحول الذي يصبح أهم شيء في حياته.

الإدمان على الكحول: مرض ينتج عن شرب الكحول بكميات كبيرة جداً ولمدة طويلة ويسم بالأعراض الآتية:

- الإشتياق الشديد لشرب الكحول.
- عدم القدرة على التحكم في التوقف عن شرب الكحول.
- الحاجة إلى شرب كميات أكبر من الكحول للحصول على نفس التأثير السابق.
- ظهور أعراض انسحابية عند التوقف المفاجئة عن شرب الكحول.



13

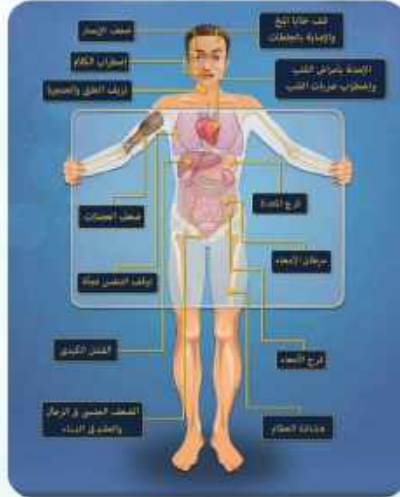


تأثير المسكرات «الكحول» على الصحة :

يسبب تعاطي الكحول العديد من المشاكل الصحية والإدمان وحتى الوفاة. إضافة إلى ذلك، فإنه قد يؤثر على العلاقات العائلية والاجتماعية وعلى الأداء الوظيفي والدراسي، علاوة على ارتكاب المحرمات والمعاصي والبعد عن شرع الله ومنهجه.

تأثيرات المسكرات على الجانب الصحي:

- يؤدي تناول كميات كبيرة من الكحول إلى شعور الفرد بالدوار، وثقل الكلام، والغثيان الذي يؤدي إلى القيء، وتناثر الوظائف الحركية إلى حد كبير نتيجة لتناول الكحول، فقد يشعر المخمورون بصعوبة في المشي وعدم السيطرة والاتزان في الأطراف، وهنا تكمن الخطورة الشديدة المتمثلة في تشغيل الآلات أو قيادة السيارات تحت تأثير الكحول.
- الإفراط في تعاطي الكحول يزيد من مخاطر الإصابة بالنوبة القلبية أو السكتة الدماغية ويساهم في الإصابة بمرض هشاشة العظام.
- يزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الكبد ومرض تليف الكبد، وهو مرض مستعصم ومقاتل، ولا علاج له في حال وصل إلى مراحل متقدمة.
- يزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي والقولون والمستقيم، وسرطان الفم والمريء بشكل خاص عند الأشخاص الذين يتعاطون الكحول ويدخنون السجائر، كما يقاومان من مشكلة انقطاع النفس أثناء النوم.



14

تأثير المسكرات «الكحول» على الصحة :



تأثيرات المسكرات على الجانب الاجتماعي: ترتبط المشروبات الكحولية بالمواقف الاجتماعية، فيعمل الكحول على إعاقة قدرة الفرد على إصدار الأحكام، فيجعله يفقد الشعور بالخطر الذي يتمتع به المرء عندما يكون في حالته الطبيعية المترنة، ويظهر بعض الأشخاص عدوانية أكثر بعد احتسابهم الكحول، مما يؤدي إلى زيادة حالات العنف المنزلي والشجار التي تسهم الكحوليات في تأجيجها بدرجة كبيرة.



تأثيرات المسكرات على الجانب العصبي: تعتبر الكحوليات من الأسباب المؤدية إلى العته الدماغية «الخرف»، حيث يحدث تنكس في المادة الرمادية وتؤثر الكحوليات على معظم الأعصاب، حيث تؤدي إلى الرعاش وفقدان التوازن وحدوث اضطرابات بصرية وضعف التركيز والانتباه.



تأثيرات المسكرات على الجانب النفسي: يبدو المريض في المراحل الأولى متوتراً وقلقاً، ويعاني من أوهام وهلوسات مخيفة في الليل، وتصل الحالة إلى فقدان الإحساس بالزمان والمكان، وقد تحدث نوبات من النوم العميق ويتوهم المريض سماع أصوات، وقد تحدث اضطرابات في الذاكرة.



15

علاج الإدمان على المسكرات «الكحول»:

لا يمكن البدء في علاج إدمان الكحول إلا في حالة موافقة المدمن على الخضوع لبرنامج العلاج، والتوقف عن شرب الكحوليات، وتوافر الإرادة والرغبة في التخلص من الإدمان. ولا بد أن يفهم المريض أن إدمان الكحول قابل للعلاج ويحقق نسبة شفاء عالية، كما ينبغي توافر حافز قوي ودافع للتغيير، بالإضافة إلى الدعم الأسري والنفسي.

أما أهم الخطوات الأساسية اللازمة لنجاح التعافي من إدمان الكحول فهي:

- 1- رغبة قوية من المريض في الإفلاع عن شرب الكحوليات، وتغيير نمط الحياة إلى حياة صحية بعيداً عن الخمر والمسكرات.
- 2- التعرف على أعراض انسحاب الكحول: قبل التعرف على خطوات علاج إدمان الكحول، لا بد من معرفة أعراض انسحاب الكحول: كي يتهيأ المدمن نفسياً وعقلياً قبل البدء في تلقي العلاج. وهذه الأعراض هي:



- القلق والشعور بالإجهاد.



- الرغبة في التقيؤ.



- الترقق.



- الغثيان.



- الصداع وآلام الرأس.



- ارتفاع معدل ضربات القلب وضغط الدم.



- اضطرابات النوم وفقدان التركيز.



- تقلصات المعدة والإسهال.

16



علاج الإدمان على المسكرات «الكحول»:

- ٣- **التدخل المباشر من قبل الجهة المعالجة:** ويجب عليها أولاً وقبل كل شيء أن تكسب ثقة المدمن، مما يجعله يصارحها بإدمانه، ويبيد رغبته في مساعدته على التناهي، لأن هذا غالباً يكون سرّاً يخشى المدمن من إعلانه والتصريح به.
- ٤- **التدرج في العلاج:** بتقليل تناول الكحوليات تدريجياً حتى التوقف عنها بشكل نهائي، ويؤكد الأطباء على أهمية الدعم المستمر من المحيطين لمنع المدمن من العودة إلى إدمان الكحوليات مرة أخرى.
- ٥- **تنقية الجسم من الكحول:** تتضمن هذه المرحلة أن تقوم الجهة المعالجة بإزالة جميع المواد المخدرة والسامة، التي علقَت بالجسم نتيجة الإدمان على الكحول.
- ٦- **التأهيل:** في هذه المرحلة يتم التركيز على متابعة الشخص المدمن بعد الانتهاء من مرحلة العلاج، وذلك من أجل التأكد من أن الإنسان لن يعود لهذا الأمر، كما أنّها تساعد الشخص المريض على اتباع أسلوب جديد في حياته، من أجل محاولة نسيان الحياة القديمة التي كان يعيشها من قبل، كما أنّها تساعد الإنسان المتعافي على التخلص من كلام الناس عنه ونظرة المجتمع له، والتي ستسبب حالة نفسية مرضية عنده.
- ٧- **الحماية من الانتكاسة:** يتطلب نجاح هذه الخطوة رغبة المريض في الحفاظ على نجاح العلاج، والسر وراء ذلك هو الدعم الخارجي من الأشخاص المقربين. خلال تلك المرحلة يشارك المريض في لقاءات جماعية مع المتعافين من إدمان الكحول للحصول على الدعم الكافي للاستمرار في الحياة الصحية السليمة.



17

الملخص

تناولت هذه الجلسة أسباب التدخين والأضرار والمخاطر الناتجة عن التدخين من الناحية الصحية والناحية النفسية والعقلية والاجتماعية والاقتصادية، والتركيب الكيميائي لمادة التبغ، والمهارات والممارسات اللازمة لامتناع عن التدخين، وعلى جانب آخر تناولت الجلسة موضوع لا يقل أهمية عن التدخين ألا هو المسكرات (الكحول) من حيث مفهوم الأدمان عن المسكرات وكذلك تأثير أدمان المسكرات على الصحة من جوانبها المتعددة (الصحي - النفسي- العصبي- الاجتماعي)، وتناولت أهم الخطوات الأساسية اللازمة لنجاح التعافي من أدمان الكحول.



18

المصطلحات

The Risk factors	عوامل الخطر
Prevention of Smoking	الوقاية من التدخين
Prevention of Alcohol	الوقاية من المسكرات «الكحول»
Alcohol Addiction	الإدمان على الكحول



19

المراجع

- محمود، عبد المنعم (٢٠٠٢). التدخين بوابة المخدرات، الرياض: مكتبة الزهراء.
 - حمدي، عبد المجيد (٢٠١٦). الجسم يتخلص من النيكوتين بعد ٤٨ ساعة من الإقلاع عن التدخين. جريدة الراية.
 Harold Gladwell, (2016). The Disadvantages Of Tobacco Smoking. Steady Health, Retrieved 12-13. Edited



الروابط

الرابط الأول (اضغط هنا) الرابط الثاني (اضغط هنا)

20



عمادة السنة الأولى المشتركة
اللياقة والثقافة الصحية (١٠١ فجب)
**الوقاية من مدمرات الصحة (١)
التدخين والمسكرات ((الكحول))**
Prevention Of Smoking And Alcohol

تم التطوير بوحدة تطوير المحتوى الرقمي
عمادة التعاملات الإلكترونية والاتصالات



عمادة السنة الأولى المشتركة
 اللياقة والثقافة الصحية (101 فجب)
الوقاية من مدمرات الصحة (2)
المخدرات
 Prevention Of Drugs

الجلسة التاسعة

الجلسة التاسعة

الفهرس

- 5 مفهوم المخدرات
- 6 واقع المخدرات في العالم - واقع المخدرات في المملكة
- 7 العوامل النفسية و الاجتماعية التي تلعب دوراً في تعاطي المخدرات والإدمان عليها
- 9 مخاطر المخدرات وأثرها السلبية على جسد الإنسان
- 11 الأثار النفسية و الاجتماعية لإدمان المخدرات.
- 14 أهمية البعد الديني في علاج الإدمان على المخدرات.
- 15 الطرق والاستراتيجيات المناسبة للمساهمة في الوقاية من المخدرات.
- 19 التوجيهات والممارسات اللازم اتخاذها لعلاج مدمني المخدرات.

أهداف الجلسة التدريبية

الهدف العام

تهدف هذه الجلسة إلى إكساب الطلاب المعارف والمفاهيم المتعلقة بالأمراض المزمنة الناتجة عن قلة الحركة ونمط الحياة غير الصحي.



الأهداف الخاصة

عزيزي الطالب في نهاية الدرس سوف تكون قادراً على أن:

- ❖ تعرف على مفهوم المخدرات.
- ❖ تعمق الوعي بأهمية مشكلة المخدرات وما تمثله من خطورة على المجتمعات.
- ❖ تعمق الوعي بمخاطر المخدرات وأثرها السلبية على جسد الإنسان.
- ❖ تعميم الوعي بالعوامل النفسية التي تلعب دوراً في التعاطي والإدمان.
- ❖ تكتسب المعلومات عن أخطار المخدرات النفسية بما يساعدها على مكافحتها بوعي.
- ❖ تعمق الوعي بالإبعاد الاجتماعية لمكافحة المخدرات وقاية وعلاجاً.
- ❖ تكتسب الطرق والاستراتيجيات المناسبة للمساهمة في الوقاية من تعاطي المخدرات.
- ❖ تكتسب الطرق والاستراتيجيات المناسبة للمساهمة في إنجاح عمليات العلاج من تعاطي المخدرات والإدمان عليها.



3

المقدمة

كان «خالد» يعيش في ظل أسرة هادئة، يسودها الحب والموودة، أنهى دراسته الثانوية بنجاح وتفوق، وكان من بين الطلاب الذين تم قبولهم في الجامعة، تعرف «خالد» على أصدقاء جدد، وكان من بينهم شاب يدعى وينعاطي المخدرات، أغرى «خالد» أكثر من مرة بتعاطي المخدرات وزينها له، وتحت الإلحاح اكتفى «خالد» بتجربة السجائر، ولم يدر أنها بوابة المخدرات، شيئاً فشيئاً أدمن «خالد» على الحشيش، ثم الهيروين، كل ذلك بسبب رفقاء السوء، فتدهورت حالته الصحية والدراسية، وحُرم من الجامعة، ثم انصرف أكثر فأكثر حتى وصل إلى الانحرافات الجنسية وتعاطي الكحول.

وإذا تحدثنا عن أفراد أسرته نجد الحسرة والظيق قد ملأت صدورهم، فقررنا جميعاً الوقوف مع «خالد» ومساندته، أقمعه والده بأن يلتحق بأحد مراكز علاج الإدمان، وهو الآن يتلقى العلاج استعداداً لبدء حياة جديدة، أساسها الالتزام والجد والعمل. قام المحرب بطرح النقاش أمام الطلاب، بعد تأملهم قصة «خالد» فكانت بعض الإجابات على النحو الآتي:

الحرب هي حرب على العقول لتسميمها، والأجساد لتدميرها، وأدواتها المخدرات التي تروّج عن قعد في بلادنا، هناك أيد خفية هدفها القضاء على العقل والجسم تدريجياً إلى أن يصل إلى حد الضياع ثم الموت، وهذه هي الحرب التي تحتاج منا للتصدي.



4



مفهوم المخدرات



المخدرات

هي كل مادة نباتية أو مصنعة تحتوي على عناصر منومة أو مسكنة أو مفرطة، والتي إذا استخدمت في غير الأغراض الطبية المعدة لها فإنها تصيب الجسم بالفتور والخمول وتشل نشاطه، كما تصيب الجهاز العصبي المركزي والجهاز التنفسي والجهاز الدوري بالأمراض المزمنة، كما تؤدي إلى حالة من التعود أو ما يسمى «الإدمان»؛ مسببة أضراراً بالغة بالصحة النفسية والبدنية والاجتماعية.



تعريف الإدمان

هو الحالة الناتجة عن استعمال مواد مخدرة بصفة مستمرة، بحيث يصبح الإنسان معتمداً عليها نفسياً وجسدياً، بل ويحتاج إلى زيادة الجرعة من وقت لآخر ليحصل على الأثر نفسه دائماً، وهكذا يتناول المدمن جرعات تتخافف في زمن وجيز حتى تصل إلى درجة تسبب أشد الضرر للجسم والعقل؛ فيفقد الشخص القدرة على القيام بأعماله وواجباته اليومية في غياب هذه المادة، وفي حالة التوقف عن استعمالها تظهر عليه أعراض نفسية وجسدية خطيرة تسمى «أعراض الانسحاب»، وقد تؤدي إلى الموت أو الإدمان؛ الذي يمثل في إدمان المشروبات الروحية أو المخدرات أو الأدوية النفسية المهدئة أو المنومة أو المنشطة.

من أجل الحصول على نمط حياة صحي وحياة أفضل يجب البعد عن المخدرات، وتربية الأطفال منذ الصغر على معرفة خطورتها وأهمية البعد عنها، ويكمن ضرر هذه المواد في أنها ليست فقط تؤثر في الصحة، بل وتؤدي إلى الإدمان ويكون تأثيرها سلبياً على النواحي الصحية والاجتماعية والاقتصادية.

5



واقم المخدرات في العالم:

إن المتابع لقضية المخدرات على الصعيد العالمي يجد أن هذه القضية أصبحت من أكبر المعضلات التي تعاني منها دول العالم وشعوبها كافة، فخطورتها أصبحت ماثلة أمام جميع الدول، مما دفعها إلى أن تعمل على محاربة هذه الأفة من خلال الاتفاقيات والبروتوكولات والمعاهدات. والجدير بالملاحظة أن المخدرات باتت خلال السنوات الأخيرة تشكل أزمة تقض مضاجع كل الحكومات، لأضرارها الصحية والاقتصادية والاجتماعية، ولما تسببه من مشاكل أمنية بشكل خاص، وذلك لارتباطها بالجريمة والجريمة المنظمة وقضايا غسيل الأموال وشبكات الإرهاب عبر العالم.

واقم المخدرات في المملكة:

تشير المؤشرات إلى أن المملكة العربية السعودية بدأت تعاني من هذه المشكلة الاجتماعية والصحية والاقتصادية الخطيرة، فالبرغم من أن عدد حالات المخدرات المسجلة في المملكة لم تبلغ (56) حالة فقط سنة 1970م، فإنها وصلت عام 1980م إلى (2802) حالة، وفي العام 1990م وصلت إلى (3383) حالة، وفي عام 2000م وصلت إلى (15297) حالة، بينما يشير التقرير الدولي حول مكافحة المخدرات إلى أنه في مارس من سنة 2007م بلغت الحالات (150) ألفاً، هذا الرقم يبعث على القلق، ويشير إلى زيادة عدد المتعاطين للمخدرات.

ويمكن تلخيص واقم المخدرات في المملكة في النقاط الآتية:

- ❖ ليس في المملكة إنتاج مخدرات يذكر.
- ❖ لا يمكن اعتبار المملكة دولة عبور للمخدرات.
- ❖ تضاعفت نسبة إدمان المخدرات في المملكة (4) أضعاف في خمس السنوات الأخيرة.
- ❖ تعاطي المخدرات وترويجها في المملكة يشهدان تطوراً ملحوظاً

6



العوامل النفسية التي تلعب دوراً في تعاطي المخدرات والإدمان عليها:

حاول العلماء والباحثون أن يفهموا الأسباب التي تدعو الإنسان إلى الاستسلام إلى المخدرات، وقد تبلورت مجملها في النقاط الآتية:



7



العوامل الاجتماعية التي تلعب دوراً في تعاطي المخدرات والإدمان عليها:

هناك عوامل اجتماعية تؤدي إلى تعاطي المخدرات والإدمان عليها، وهذه العوامل تتباين من مجتمع إلى آخر، ومن فرد إلى آخر، ومنها:



8



مخاطر المخدرات وأثارها السلبية على جسد الإنسان:

مخاطر إدمان المخدرات وإساءة استخدام الأدوية كثيرة، نورد هنا بعضاً منها، وهي على النحو الآتي:



اضطراب الجهاز الهضمي.



التهيج الموضعي للأغشية
المخاطية للشعب
الهوائية.



اضطراب وظيفي في
حواس السمع والبصر.



الأشخاص الذين يتعاطون
المخدرات يعرضون أنفسهم
لخطر الإصابة بأمراض القلب
والشرايين والكثير من المشاكل
الصحية.



فقدان الشهية للطعام مما
يؤدي إلى النحافة والضعف
العام مصحوباً باصفرار الوجه،
وحدوث الدوار والصداع المزمن،
واختلال التوازن العظمي العصبي.



9



مخاطر المخدرات وأثارها السلبية على جسد الإنسان:

مخاطر إدمان المخدرات وإساءة استخدام الأدوية كثيرة، نورد هنا بعضاً منها، وهي على النحو الآتي:



الرعشة في اليدين والتي قد
تمتد إلى باقي أجزاء الجسم
مما يسبب اختلالاً في الاتزان.



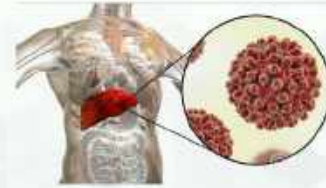
اضطراب في
الإحراك الحسي
العام.



الإصابة بالسرطان .



ضعف القوة والحيوية
وقلة النشاط العام
وضعف القدرة الجنسية.



الإصابة بأمراض الكبد وخاصة التهاب الكبد
الوبائي، ومرض الإيدز يسبب تبادل استخدام
الحقن بين عدد من المتعاطين.



10



الآثار النفسية لإدمان المخدرات:

لا تقتصر آثار المخدرات على أجهزة الجسم فقط، بل تمتد إلى الآثار النفسية، وهي على النحو الآتي:

- ❖ هبوط في النشاط الوظيفي. 
- ❖ اضطراب الوجدان. 
- ❖ قلة النوم. 
- ❖ العصبية الزائدة والحساسية الشديدة. 
- ❖ الأفكار السوداوية والاكتئاب الشديد. 
- ❖ صعوبة التفكير. 
- ❖ التوتر الانفعالي والانسحاب من المجتمع. 
- ❖ الخوف واليأس والحزن الشديد. 
- ❖ اضطراب الشخصية الضمامية. 
- ❖ اضطرابات الهلوسة. 

11



الآثار الاجتماعية لإدمان المخدرات:

إن الناظر للمجتمعات التي يسودها تعاطي المخدرات، يجد آثاراً سلبية على تقدم المجتمع ورفعته هي:

1. انتشار الجريمة والفساد والبطالة والفقر. 
2. فقدان التفاعل في المواقف الاجتماعية مع الأسرة والمجتمع. 
3. تشيبت الأسر وتحطيمها، وحدوث انفصال أحد الأبوين. 
4. الخراف الأبناء عن أخلاقيات ومعتقدات الأسرة والمجتمع. 

12



الأثر الاجتماعي لإدمان المخدرات:

إن الناظر للمجتمعات التي يسودها تعاطي المخدرات، يجد آثاراً سلبية على تقدم المجتمع ورفعته هي:



5. ضعف ارتباط الاتجاهات التي يتمسك بها المتعاطي مع اتجاهات المجتمع.

6. التفكك الأسري لعدم قدرة المتعاطي على القيام بدوره الأسري.

7. انخفاض دخل الأسرة بسبب ما يعاني منه المتعاطي من بطالة وعدم القدرة على العمل.

8. كثرة حوادث السيارات.

9. انخفاض التحصيل العلمي للشباب.

13



أهمية البعد الديني في علاج الإدمان على المخدرات:

تلعب التربية الدينية دوراً مهماً في تقويم النفوس وتهذيبها على الطريف السوي، نظراً لما يحبه الإسلام في النفوس من مفاهيم الطاعة والاستقامة والأثواب والعقاب والجنة والنار والخير والشر ومراقبة الله عز وجل، من خلال ممارسة كافة الأعمال والواجبات الدينية.

أهم خطوات ومعالج طريقة العلاج الديني:

<p>الاعتراف: وهو الإفضاء إلى الله سبحانه بما اكتسبه الفرد من إثم وذنوب وخطيئة. قال تعالى: « قَالَا رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ » الآية (23) من سورة الأعراف.</p>	<p>التوبة: وتأتي الخطوة الثانية، وهي الندم على ما فات، والعزم على عدم العودة، والإقلاع عن الذنب، وإرجاع الحقوق إلى أصحابها. قال الله تعالى: « وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ » الآية (26) من سورة الشورى.</p>	<p>الاستبصار: وهو الوصول بالفرد إلى فهم سبب إدمانه والدوافع التي أدت إليه، وأنه بسبب البعد عن التمسك بالدين وانحرافه عنه، وغياب الرقابة الذاتية. قال الله تعالى: « يَسْتَخْفُونَ مِنَ النَّاسِ وَلَا يَسْتَخْفُونَ مِنَ اللَّهِ وَهُوَ مَعَهُمْ إِذْ يُبَيِّنُونَ مَا لَا يُرْضَى مِنَ الْقَوْلِ وَكَانَ اللَّهُ بِمَا يَفْعَلُونَ مُحِيطًا » آية (108) من سورة النساء.</p>	<p>التعلم: ويتضمن ذلك اكتساب مهارات جديدة وقيم وأفكار يستطيع من خلالها أن يتقبل الآخرين من حوله، من خلال إعادة القدرة على ترويض النفس وضبط الذات وتحمل المسؤولية، وتكوين علاقات اجتماعية مبنية على الثقة بالنفس وبالآخرين، ويتم ذلك بالدعاء والاستغفار وحسن التوكل على الله والمقة.</p>
--	--	--	--

14



الطرق والاستراتيجيات المناسبة للمساهمة في الوقاية من المخدرات:

إن أردنا القضاء على ظاهرة إدمان المخدرات يجب علينا ألا ننتظر حتى يقع أبنائنا فريسة لها، ثم نبدأ في التحرك من أجل العلاج، بل علينا أن نتبع إجراءات وقائية لمنع حدوث تلك الأفة، فالوقاية خير من العلاج.

مفهوم البعد الوقائي للحد من ظاهرة تعاطي المخدرات:

هي مجموعة الإجراءات التي تستهدف منع تعاطي المخدرات أصلاً، متمثلة في كل أنواع التوعية وإجراءات مكافحة العرض، بهدف الإسهام في حماية الطلبة من الوقوع في أفة المخدرات.

تقوم الوقاية من تعاطي المخدرات على عنصرين أساسيين:

استراتيجيات خفض العرض

استراتيجيات خفض العرض: وتهدف إلى القضاء على إنتاج المخدرات وعرضها، فضلاً عن تقييد الوصول إليها وتوافرها. ويشمل ذلك التدابير المتخذة في المدارس والجامعات للحد من تناول المخدرات وحيازتها وبيعها.

استراتيجيات خفض الطلب

استراتيجيات خفض الطلب: وتهدف هذه الاستراتيجيات إلى خفض الرغبة في الحصول على المخدرات وتناولها، وإلى منع تناولها أو خفضه أو تأخيرها، وتشمل الاستراتيجيات الموجهة نحو الامتناع عن تناول المخدرات.

15



التوجيهات والممارسات اللازم اتخاذها للوقاية من تعاطي المخدرات:

هذه نماذج من التوجيهات والممارسات التي يمكن أن تساعد الطلبة على أن يكونوا متوازنين نفسياً وبدنياً، وأن تنمو فيهم مناعتهم الذاتية أمام كل أنواع الإدمان:



16



التوجيهات والممارسات اللازم اتخاذها للوقاية من تعاطي المخدرات:

هذه نماذج من التوجيهات والممارسات التي يمكن أن تساعد الطلبة على أن يكونوا متوازنين نفسياً وبدنياً، وأن تنمو فيهم مناعتهم الذاتية أمام كل أنواع الإدمان:



17



الطرق والاستراتيجيات المناسبة للمساهمة في إنجاح العلاج من تعاطي المخدرات والإدمان عليها:

إن أفضل وسيلة لعلاج إدمان المخدرات هي عدم تناولها على الإطلاق، والحد من أي دواء يسبب الإدمان، لأن معالجة الإدمان تتطلب معرفة علمية دقيقة، وتخصصاً فنياً، وهذا لا يمنع من دورنا المهم مهما كان موقعنا من المدمن في تقديم المساعدة والمساعدة في العلاج.

مفهوم التربية العلاجية لإدمان المخدرات:

هي مجموعة من الخطوات العملية التي تركز على مساعدة المدمن في تقوية رغبته في التخلص من وباء المخدرات، ومن ثم العلاج منها نهائياً، ثم تأهيله ليصبح عضواً فاعلاً في المجتمع، وتقع مسؤوليتها على مؤسسات متعددة، مثل: الجهات الأمنية، والمستشفيات، وجمعيات التوعية.

مفهوم المعالجة الانسحابية لإدمان المخدرات:

تختلف الأعراض باختلاف نوع المخدرات المستخدمة وتشمل: الأرق، والتقيؤ، والتعرق، ومشكلات في النوم، والهلوسة، والتشنجات، والاماً في العظام والعضلات، وارتفاع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب ودرجة حرارة الجسم، والاكتئاب، ومحاولة الانتحار.

والهدف من علاج الانسحاب هو وقف تناول المخدرات بسرعة وأمان، ويشمل ذلك خفض جرعة المخدرات تدريجياً، واستبدالها بمواد أخرى مؤقتاً لها آثار جانبية أقل حدة، وقد يكون أمناً لبعض الحالات الخضوع لعلاج الانسحاب في العيادات الخارجية، والبعض الآخر قد يتطلب الدخول إلى المستشفى.

18



التوجيهات والممارسات اللازم اتخاذها لعلاج مدمني المخدرات:



19



التوجيهات والممارسات اللازم اتخاذها لعلاج مدمني المخدرات:



20

المُلخَص

تناولت الجلسة مفهوم المخدرات وواقع المخدرات في العالم- واقع المخدرات في المملكة كذلك العوامل النفسية و الاجتماعية التي تلعب دوراً في تعاطي المخدرات والإدمان عليها والتعرف مخاطر المخدرات وأثارها السلبية على جسد الإنسان بالإضافة الى الآثار النفسية و الاجتماعية لإدمان المخدرات.واكدت على أهمية البعد الديني في علاج الإدمان على المخدرات. مع ذكر الطرق والاستراتيجيات المناسبة للمساهمة في الوقاية من المخدرات كذلك التوجيهات والممارسات الازم اتخاذها لعلاج مدمني المخدرات.



21

المصطلحات

Prevention of Drugs

الوقاية من المخدرات

Drug Addiction

الإدمان على المخدرات



22

المراجع

- نبراس , المشروع الوطني للوقاية من المخدرات (2017م) . وثيقة منهج مادة مكافحة المخدرات / دليل الاستاذ الجامعي. الرقم التسلسلي (32).
- محمود، عبد المنعم (2002). التدخين بوابة المخدرات. الرياض: مكتبة الزهراء.

الروابط

[الرابط الأول \(اضغط هنا\)](#) [الرابط الثاني \(اضغط هنا\)](#)



عمادة السنة الأولى المشتركة
اللياقة والثقافة الصحية (101 فجب)
الوقاية من مدمرات الصحة (2)
المخدرات

Prevention Of Drugs

تم التطوير بوحدة تطوير المحتوى الرقمي
عمادة التعاملات الإلكترونية والاتصالات



عمادة السنة الأولى المشتركة
اللياقة والثقافة الصحية (١٠١ فجب)

الصحة الإنجابية

Reproductive Health

الجلسة العاشرة

الجلسة العاشرة

الفهرس

- 5..... مفاهيم متعلقة بالصحة الإنجابية.
- 6..... الفئات المستهدفة بالصحة الإنجابية.
- 7..... أبعاد الصحة الإنجابية ومكوناتها.
- 9..... مقومات الحياة الزوجية الناجحة.
- 11..... أبرز المشكلات المتعلقة بالصحة الإنجابية.
- 12..... العقم وأسبابه.
- 16..... المهارات الإيجابية للصحة الإنجابية.
- 21..... كيفية المحافظة على الصحة للمرأة والرجل بعد سن الأربعين.

أهداف الجلسة التدريبية

المهدف العام

تهدف هذه الجلسة إلى إكساب الطلبة المعارف والاتجاهات لرعاية وتحسين نوعية الحياة والعلاقات الشخصية للشباب والشابات من خلال الصحة الإنجابية وأبعادها .



الأهداف الخاصة

- عزيزي الطالب في نهاية الدرس سوف تكون قادراً على أن:
 - ❖ تتعرف على مفهوم الصحة الإنجابية وأبعادها.
 - ❖ تحدد الفئات المستهدفة بالصحة الإنجابية.
 - ❖ تكتسب المعلومات عن مقومات الحياة الزوجية الناجحة.
 - ❖ تستنتج الأسباب المؤدية لمشكلات الصحة الإنجابية.
 - ❖ تكتسب المعلومات المتعلقة بأبرز مشكلات الصحة الإنجابية.
 - ❖ تكتسب الطرق والوسائل السليمة نحو صحة إنجابية سليمة.



3

المقدمة

استوقفت « هند » مقالة نشرت في إحدى الجرائد بعنوان « الصحة الإنجابية»، ومما جاء في المقالة: « إن الصحة الإنجابية من الأمور المهمة التي ينبغي أن تركز لها الجهود والطاقات لتحقيقها ورعاية أساسياتها لأنها مسؤولة عن تحديد معالم الأسرة، وعن الزواج الناجح. أحضرت « هند » المقالة وعرضتها على زميلاتها اللواتي يدرسن مقرر اللياقة والثقافة الصحية، ودار حوار هادف من خلال الإجابة عن التساؤلات الآتية :



كيف نحافظ على الصحة الإنجابية ؟

هل تقتصر الصحة الإنجابية على النساء دون الرجال ؟

ما أبعاد الصحة الإنجابية ؟



4



مفاهيم متعلقة بالصحة الإنجابية : Concepts related to reproductive health

مفهوم الصحة الإنجابية :

تعني الصحة الإنجابية قدرة الأفراد على التمتع بحياة جنسية مأمونة، وقدرتهم على الإنجاب، وحريتهم في تقرير الإنجاب وموعده وتواتره. وقد عرّفت منظمة الصحة العالمية الصحة الإنجابية بأنها: «حالة اكتمال العافية الجسدية والعقلية والاجتماعية، وليس مجرد الخلو من الأمراض أو العجز في الأمور المتعلقة بالجهاز التناسلي ووظائفه وعملياته وتطوراته».



رعاية الصحة الإنجابية:

تشتمل رعاية الصحة الإنجابية على :



الإعلام والتثقيف وإسداء المشورة بشأن الحياة الجنسية والصحة الإنجابية.



توفير خدمات تنظيم الأسرة، وتوفير المشورة والمعلومات التثقيفية المتعلقة بها.



الرعاية الصحية للأمهات قبل الولادة والولادة المأمونة والرعاية بعد الولادة بما في ذلك تقديم المشورة الملائمة والتشجيع على الرضاعة الطبيعية.

5



الفئات المستهدفة بالصحة الإنجابية:



النساء ما بعد سن الإنجاب للوقاية من الأمراض المتعلقة بالجهاز التناسلي.



المراهقون والشباب لتجنيبهم السلوكيات الضارة التي قد تؤدي إلى انتشار الأمراض المنقولة جنسياً.



الرجل والمرأة في سن الإنجاب لرفع المستوى الصحي لديهم .



أبعاد الصحة الإنجابية ومكوناتها :

الصحة الإنجابية تُؤمّن لجميع حياة جنسية إنجابية آمنة، تتضمن حقوقاً لكل من الجنسين الذكر والأنثى، عن طريق رفع الوعي الصحي لكليهما واختيار الطريقة والتوقيت المناسبين لتنظيم الحمل، فيضمن للأم حملاً وولادة آمنة. فالولادة الآمنة هي نقطة الانطلاق لحياة إنجابية سليمة لها ولطفلها، مما تنعكس على سعادة أفراد الأسرة، وهذا لا يتحقق إلا من خلال الأبعاد الآتية:

6

أبعاد الصحة الإنجابية ومكوناتها :



التمتع بخدمات صحية شاملة تمكن المرأة من الحمل والولادة بأمان، وتوفير الشروط الصحية التي تؤدي إلى الحصول على طفل سليم معافى، من حيث الرضاعة الطبيعية، والتغذية السليمة.



العناية بصحة المرأة بعد الزواج وفي أثناء الحمل والولادة وبفدتها على الإنجاب، وبصحتها بعد الإنجاب في فترة سن الأمان.



العناية بصحة الرجل والمرأة قبل الزواج، والإرشاد السليم لكل ما يتعلق بالزواج من حيث الاستعداد العقلي والنفسي لديهم، والتثقيف الإنجابي والتعريف بالتغيرات الفسيولوجية، والتوعية عن الصحة العامة والغذاء، وضرورة فحص ما قبل الزواج.



7

أبعاد الصحة الإنجابية ومكوناتها :



التوعية وتوفير المعلومات اللازمة عن كل ما يخص الصحة الجنسية وطرف العناية بالمولود لكل من الأبوين للحفاظ على صحته وبقائه وحمايته وتمانه.



معالجة التهابات الجهاز التناسلي والوقاية منها، بما في ذلك الأمراض المنقولة جنسياً.



الوقاية من العقم للرجل والمرأة؛ الذي يعرف بعدم القدرة على الإنجاب بعد سنة على الأقل من الحياة الجنسية الطبيعية دون استعمال أي موانع للحمل لكلا الزوجين.



رعاية المرأة بعد سن الإنجاب، من حيث التشخيص المبكر لسرطان الثدي وسرطان الرحم والوقاية من مرض هشاشة العظام.



8

مقومات الحياة الزوجية الناجحة:

الزواج هو الرباط المقدس الذي يربط بين الرجل والمرأة في إطار شرعي، وقد أولى الإسلام الزواج أهمية خاصة، لأنه أساس بناء الأسرة، والأسرة هي أساس بناء المجتمع، ونجاح أي مجتمع مرتبط بشكل وثيق بنجاح دور الأسرة فيه، لذلك لا بد من التأني عند الإقدام على الزواج، ولا بد من اختيار الزوجين لبعضهما البعض على أسس متينة تسهم في نجاح الزواج واستمراره، ومن أهم أسس الاختيار الدين.

بعد عقد القران الذي يمثل مرحلة الزواج، يصبح الطرفان مشتركين معاً في تفاصيل الحياة كلها، ويحاول كل طرف منهما أن يسعد الطرف الآخر، وأن يحقق حياة زوجية سعيدة من جميع جوانبها؛ لأن من يحقق السعادة في بيته يمكن له تحقيق السعادة في المجتمع من حوله.

واستقرار العلاقات بين أفراد العائلة من الفايات المهمة في الحياة، ويجب العمل على الحفاظ عليه بشكل مستمر، وفيما يلي أبرز المقومات التي تضمن تحقيق هذا الاستقرار:

المودة والرحمة: فالمودة والرحمة تقربان بين قلب الزوجين، وتجعل كل طرف منهما يقدر مشاعر الآخر في جميع الظروف، وتجعل كل واحد منهما يعطف على الآخر ويصونه ويحرص على حقوقه. يقول الله تعالى: « وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ » الآية ٢١، الروم.

التفاهم فيما بينهما وتقارب وجهات النظر: فالحياة الزوجية هي مشاركة بين الزوجين في التفاصيل كافة، لذلك لا بد من وجود تفاهم متبادل، وتقدير كل طرف للآخر، فعن أم المؤمنين عائشة - رضي الله تعالى عنها - قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي». أخرجه الترمذي.

9

مقومات الحياة الزوجية الناجحة:

التجاوز عن الأخطاء: فالحياة لا تخلو من مشاكل، ولكن يجب ألا تُصعد هذه المشاكل، وألا تأخذ أكبر من حجمها، ويجب وضعها ضمن إطار سليم من أجل تجاوزها، فلا يجوز أن يقف أحدهما للآخر على كل خطأ صغر أم كبر؛ لأنه بذلك يهدم أواصر المحبة، وإنما لا بد من التحاور بهدوء لحل المشاكل بطريقة تحقق الغاية من الأسرة وهي الاستقرار؛ بعيداً عن الأنانية، وبعيداً عن الكبر والهروب من الاعتراف بالخطأ، كما لا بد من الابتعاد عن إقحام الأطفال في المشاكل التي تحدث وعدم تفرغ الشحنة النفسية فيهم.

تحقيق الأمان: فإشعار كل طرف للآخر بالأمان يزيد من قوة الرابطة الزوجية، ويُقرب بين الزوجين، فيشعر كل طرف بأنه آمن من التعرض للأذى الجسدي أو النفسي من الطرف الآخر؛ مما يجعله يبذل ما في وسعه لإنجاح الزواج وإسعاد الطرف الآخر.

الاحترام المتبادل: ويكون ذلك من خلال تقدير مشاعر كل من الزوجين للآخر، والابتعاد عن التجريح والتشهير عند وقوع المشاكل، ونشر روح الفكاهة في الأسرة لإضفاء الجو الممتع، بعيداً عن التعصب والتعنت. قال تعالى: «وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ» الآية ١٩، النساء.

التعاون بين الزوجين: وذلك من أجل تحقيق مصالح الأسرة، فتقف الزوجة إلى جانب زوجها وتراعي تعبه، وكذلك الزوج يساعد الزوجة في أعمال المنزل ولا يتقل عليها في الطلبات، وخاصة إذا كانت موظفة، وأهم جوانب التعاون هو التعاون فيما يخص الأبناء.

المشاركة في التخطيط لمستقبل الأسرة: فلا يجوز لأحدهما إقصاء الآخر عند التخطيط للمشاريع المستقبلية للأسرة، ويجب الابتعاد عن الفردية في أخذ القرارات، التي كثيراً ما تُثير المشاكل، وتؤدي لإخفاق التخطيط.

10



أبرز المشكلات المتعلقة بالصحة الإنجابية :

هناك مشاكل صحية متعلقة بالصحة الإنجابية بشكل عام، بعضها خاص بالنساء وبعضها خاص بالرجال، والبعض يشمل الجنسين، و من أبرزها:



11




العقم وأسبابه:

العقم كما عرفنا سابقاً هو: عدم القدرة على الإنجاب بعد سنة على الأقل من الحياة الجنسية الطبيعية دون استعمال أي موانع للحمل لكلا الزوجين.

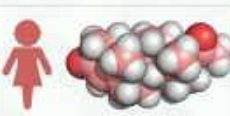
تختلف مسببات العقم عند الجنسين وأبرزها عند النساء هو:

AUTOIMMUNE DISEASES




أمراض المناعة الذاتية: مثل الذئبة الحمراء، والسكري، وأمراض الغدة الدرقية، والتهاب المفاصل الروماتويدي.

progesterone



]-estradiol



اختلال الهرمونات: اختلال الهرمونات في جسم المرأة ينعكس على انتظام دورات الحيض، حيث تكون غير منتظمة (قصيرة أو طويلة) مما يؤثر على عملية التبويض.

نقص الوزن: فنقص الوزن الحاد أيضاً يؤثر سلباً على العملية التناسلية.

زيادة الوزن: فزيادة نسبة الدهون بالجسم تؤثر على نسبة إفراز هرمون الإستروجين الذي ينظم العملية التناسلية للمرأة.



12



المقم وأسبابه:

المقم كما عرفنا سابقاً هو: عدم القدرة على الإنجاب بعد سنة على الأقل من الحياة الجنسية الطبيعية دون استعمال أي موانع للحمل لكلا الزوجين.

تختلف مسببات المقم عند الجنسين وأبرزها عند النساء هو:



التعرض للمخاطر المهنية أو البيئية: التعرض لفترة طويلة من الإجهاد العقلي العالي، وارتفاع درجات الحرارة، والمواد الكيميائية والإشعاعات الكهرومغناطيسية العالية قد يقلل من خصوبة المرأة.



استخدام التبغ والتدخين: فالتدخين قد يزيد من خطر المقم عند النساء.



تناول الأدوية: كتناول مضادات الاكتئاب، المضادات الحيوية، المسكنات، وغيرها من الأدوية المستخدمة لعلاج الاضطرابات المزمنة.

13



المقم وأسبابه:

المقم كما عرفنا سابقاً هو: عدم القدرة على الإنجاب بعد سنة على الأقل من الحياة الجنسية الطبيعية دون استعمال أي موانع للحمل لكلا الزوجين.

أسباب المقم عند الرجال فأبرزها هو:



تناول الأدوية: يمكن لبعض الأدوية، مثل المتعلقة بالقرحة أو الصدفية، أن تبطل أو تمنع إنتاج الحيوانات المنوية.



المخدرات: يمكن أن يقلل الكوكايين أو استخدام الماريجوانا من عدد الحيوانات المنوية ونوعيتها بنسبة تصل إلى 50 في المائة.



التدخين: يضعف جودة الحيوانات المنوية وحركتها.

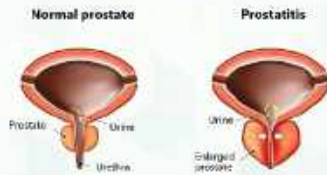
14



المقم وأسبابه:

المقم كما عرفنا سابقاً هو: عدم القدرة على الإنجاب بعد سنة على الأقل من الحياة الجنسية الطبيعية دون استعمال أي موانع للحمل لكلا الزوجين.

أسباب المقم عند الرجال فأبرزها هو:



بعض الأمراض: فالرجال الذين لديهم تاريخ من التهاب البروستات أو عدوى الأعضاء التناسلية، والنكاف، بعد سن البلوغ، ودوالي الخصية قد يسبب انخفاض نسبة الخصوية.

تعريض الأعضاء التناسلية للحرارة: إن الاستخدام المتكرر للساونا وغرف البخار وأحواض الاستحمام الساخنة يمكن أن يضعف إنتاج الحيوانات المنوية مؤقتاً ويقلل من عددها.

التعرض للمخاطر المهنية أو البيئية: قد يكون للتعرض المزمن لعناصر مثل الرصاص والكاديميوم والزنك والهيدروكربونات ومبيدات الآفات والنشاط الإشعاعي والأشعة السينية تأثير على عدد الحيوانات المنوية ونوعيتها.

15



الممارسات الإيجابية للصحة الإنجابية:

من الإجراءات والممارسات الصحيحة لحياة إنجابية صحية آمنة:

أولاً : الأمومة السليمة هي العامل الأهم في الصحة الإنجابية :

- ❖ تنظيم الحمل، والوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً، والتقليل من وفيات الأمومة والطفولة والأمراض المرتبطة بالحمل هي أهم الظواهر الدالة على تمام الصحة الإنجابية.
- ❖ متابعة الخدمات المقدمة للأم في أثناء الحمل لا يمكن فصلها عن الرعاية بعد الحمل وعن خدمات تنظيم الأسرة.
- ❖ رعاية المرأة قبل الحمل يتضمن الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً، حفاظاً على الجنين والأم. ورعاية الحامل تتضمن أيضاً رعاية الطفل الوليد.

ثانياً: وسائل تباعد فترات الحمل «تنظيم الحمل» :

إن الإسلام تناول مفهوم تنظيم الأسرة في إطار أشمل وأكمل من النظريات المدنية، فهو لا يقصد التنظيم لكثرة الذرية أو قلتها، بل توسع في ذلك ليشمل أوضاع الأسرة المختلفة، بما في ذلك وضعها الصحي والاجتماعي والاقتصادي والثقافي والتربوي. وقد عرف المؤتمر الإسلامي تنظيم الأسرة بأنه: « قيام الزوجين بالتراضي بينهما وبدون إكراه باستخدام وسيلة شرعية ومأمونة لتأجيل الحمل أو لتعجيله بما يناسب ظروفهما الصحية والاجتماعية والاقتصادية وذلك في نطاق المسؤولية نحو أولادهما وأنفسهما».

16



أنواع الوسائل:

1. الوسائل التقليدية (الطبيعية):

الإرضاع من الثدي : الإرضاع من الثدي يحمي الأم من الحمل خلال فترة الرضاعة غالباً، غير أنه يجب أن تعلم المرضع أن منع الحمل خلال فترة الإرضاع من الثدي ليست مضمونة ١٠٠٪ خاصة إذا لم تمارس الأم الإرضاع من الثدي بالكامل.

فترة الأمان : وهي الفترة عندما تكون البويضة غير قابلة للتلقيح وتكون قبل الطمث بـ (١٢) يوماً وبعد الطمث مباشرة فيمكن خلالها الاتصال الجنسي بأمان دون حدوث حمل. أما الفترة الحرجة التي يجب الامتناع فيها عن الاتصال الجنسي فهي أسبوع منتصف الدورة إذ تكون البويضة ناضجة وجاهزة للتلقيح. وفعالية هذه الوسيلة تعتمد على:

- ❖ انتظام الدورة الشهرية.
- ❖ الالتزام الصحيح بمواعيد فترة الأمان.

العزل : العزل هو إحدى الوسائل التي استخدمت من قديم الزمان، وتعتمد على عدم إيصال الحيوانات المنوية داخل الرحم، وهذه تصل فعاليتها إلى (٦٠٪) فقط؛ لاحتمال وصول جزء من الحيوانات المنوية داخل الرحم.



17



أنواع الوسائل:

2. الوسائل الهرمونية:



حقن منع الحمل.



حبوب منع الحمل.



18

الممارسات الإيجابية للصحة الإنجابية:

من الإجراءات والممارسات الصحيحة لحياة إنجابية صحية آمنة:

ثالثاً: الفحص الطبي للمقبلين على الزواج:

الفحص الطبي قبل الزواج هو عبارة عن مجموعة من الفحوصات المخبرية السريرية التي يقترح عملها لأي شخصين مقبلين على الزواج، قبل ارتباطهما بعقد الزواج، بقصد التأكد من خلوهما من الأمراض والعيوب. فالفحص الطبي قبل الزواج مهم جداً لأنه يساعد في التخفيف من معاناة الأبوين خاصة والمجتمع عامة، وذلك بتقليل انتشار الأمراض الوراثية وأمراض التخلف العقلي عند الأطفال، والتخفيف من حدة التشوهات الخلقية والإعاقات. ويهدف هذا الفحص إلى الوقاية من الأمراض أو تخفيف حدتها، فدرهم وقاية خير من قنطار علاج.



19

الممارسات الإيجابية للصحة الإنجابية:

من الإجراءات والممارسات الصحيحة لحياة إنجابية صحية آمنة:

رابعاً: المحافظة على صحة المسالك البولية:

- التهابات المسالك البولية شائعة و يمكن معالجتها بالمضادات الحيوية. وهي أكثر انتشاراً بين النساء.
- غالباً ما تكون أعراضها بسيطة، فيجب عدم تجاهلها لمنع انتشار العدوى إلى الكليتين والحد من تأثيرها على سلامة الجهاز التناسلي.
- السلوكيات التي يجب علينا اتباعها لتجنب الالتهابات هي التالي:

2 شرب الكثير من السوائل، وخاصة الماء لتقليل احتمالية الإصابة بالالتهابات.

1 زيارة الطبيب عند ملاحظة الأعراض التالية: حاجة قوية ومتواصلة للتبول، إحساس بالحرق عند التبول، تسرب دائم للبول بكميات صغيرة، وجود دم في البول - أو بول عكر ذو رائحة قوية جداً.

4 تجنب منتجات النظافة النسائية التي قد تسبب التهيج، فلا بد من استشارة الطبيب قبل استخدامها.

3 الالتزام بالنظافة الشخصية وخاصة للأعضاء التناسلية.

20



كيف يحافظ الرجل والمرأة على صحتهما بعد الأربعين:

الجدول الآتي يبين كيفية المحافظة على الصحة للمرأة والرجل بعد سن الأربعين

م	الإجراء	المرأة	الرجل	
1	الوقاية من الأمراض بإجراء الفحوصات الآتية :	إجراء الفحوصات الدورية الشاملة ومن أهمها ما يتعلق بالصحة الإنجابية: 1. إجراء فحص مخبري لعنق الرحم، للكشف عن سرطان عنق الرحم بأخذ مسحة من خلايا عنق الرحم وفحصها في المختبر، وهي وسيلة فعالة لاكتشاف المرض والسيطرة عليه. 2. إجراء الفحص الذاتي للثدي بشكل دوري أي مرة كل شهر وبعد أسبوع من الدورة الشهرية للكشف عن أي كتلات أو تغيرات في الثديها. 3. إجراء فحص لسماكة العظم لاكتشاف مرض هشاشة العظام، وفي حالة الإصابة يوصف لها من قبل الطبيب المختص حبوب الكالسيوم مع فيتامين د، أو أخذ هرمونات بديلة حسب ما يستدعيه وضعها ودرجة هشاشة عندها.	إجراء الفحوصات الدورية الشاملة ومن أهمها ما يتعلق بالصحة الإنجابية: الفحوصات المخبرية الخاصة بفدة البروستاتا.	

21

كيف يحافظ الرجل والمرأة على صحتهما بعد الأربعين:

الجدول الآتي يبين كيفية المحافظة على الصحة للمرأة والرجل بعد سن الأربعين

م	الإجراء	المرأة	الرجل	
1	الاحتياجات الغذائية	1. الحرص على نوعية الطعام وليس كميته، والابتعاد عن المأكولات الدسمة والمقلية، والإكثار من الخضراوات والفواكه والحمضيات، لاحتوائها على الفيتامينات التي تساعد في هذه الفترة. 2. الاهتمام بالأغذية التي تحتوي على عنصر الكالسيوم، حيث يساهم في سلامة العظام والعضلات، ومن أهم مصادره الحليب واللبن والزبادي وبعض الألبان وخصوصاً منزوع الدسم أو قليل الدسم. 3. المحافظة على استهلاك كمية جيدة من السوائل مثل المياه والعصائر مثل عصير التفاح والمشروبات العشبية مثل الشاي الأخضر. 4. الإقلال من المشروبات التي تحتوي على كافيين مثل القهوة والمشروبات الغازية والشاي الذي يحتوي على كمية من السكريات.		
3	ممارسة النشاط البدني	لابد من مواصلة النشاط البدني مثل المشي والجري والسباحة وغيرها من الرياضات الأساسية والمهمة.		
4	الصحة النفسية	المحافظة على السلامة النفسية، والتركيز على ما هو مهم في حياتها العملية والأسرية، وكذلك استغلال الوقت في الأمور المهمة التي تبعد عنهما الضغوط النفسية، والتركيز في ما يهمهما و يفيدهما وأسرتهم ومجتمعهم.		

22

المُلخَص

تتناول هذه الجلسة بدءاً بمفهوم الصحة الإنجابية وأبعادها وتحديد الفئات المستهدفة بالصحة الإنجابية، ومعرفة مقومات الحياة الزوجية الناجحة، وأبرز مشكلات الصحة الإنجابية، والمهارات الإيجابية للصحة الإنجابية وأخيراً كيف يحافظ الرجل والمرأة على صحتهما بعد سن الأربعين..



23

المصطلحات

Reproductive Health	الصحة الإنجابية
Reproductive Health Components of	مكونات الصحة الإنجابية
Problems Related to Reproductive Health	المشاكل المتعلقة بالصحة الإنجابية
Infertility	العقم



24

المراجع

- جوخدار، عبدالحليم (٢٠٠٥). الصحة الإنجابية من منطلق الشريعة الإسلامية.
- الصليبي، محمد (٢٠٠٧). الصحة الإنجابية للمرأة وموقف الشريعة الإسلامية منها. جامعة النجاح الوطنية . كلية الشريعة.
- نييل، يونس(١٩٩٥). صحة المرأة- أمراض النساء من منظور طبي واجتماعي ز سلسلة السياسات السكانية في مجال الصحة الإنجابية. منشورات منظمة الصحة العالمية.



الروابط

[الرابط الأول \(اضغط هنا\)](#)
 [الرابط الثاني \(اضغط هنا\)](#)
 [الرابط الثالث \(اضغط هنا\)](#)
 [الرابط الرابع \(اضغط هنا\)](#)
 [الرابط الخامس \(اضغط هنا\)](#)



عمادة السنة الأولى المشتركة
 اللياقة والثقافة الصحية (١٠١ فجب)
**الوقاية من مدمرات الصحة (٢)
 المخدرات**

Prevention Of Drugs

تم التطوير بوحدة تطوير المحتوى الرقمي
 عمادة التعاملات الإلكترونية والاتصالات



عمادة السنة الأولى المشتركة
اللياقة والثقافة الصحية (101 فجب)

صحة المستهلك

Consumer's Health

الجلسة الحادية عشر

الجلسة الحادية عشر

الفهرس

- 5..... مفهوم وأهمية صحة المستهلك الواعي وسماته.....
- مصادر المعلومات الصحية وطرق تقييمها :
- 8..... • مصادر المعلومات الصحية.....
- 9..... • مهارات تقييم المعلومة الصحية السليمة.....
- 11..... - الإعلام وأثره على الاستهلاك الصحي.....
- 12..... - وعي الفرد بالخدمات الصحية المقدمة في المجتمع.....
- 14..... - الطب البديل.....
- 17..... - صحتك في السفر.....

أهداف الجلسة التحريية

المهدف العام

تهدف هذه الجلسة إلى إكساب الطالب المعارف والسلوكيات التي ترفع من وعيه الصحي، ومن قدرته علي اتخاذ القرارات الصحية السليمة وتقييم المعلومات المتعلقة بصحته.



الأهداف الخاصة

عزيزي الطالب في نهاية الدرس سوف تكون قادراً علي أن:

- ❖ تتعرف علي مفهوم صحة المستهلك.
- ❖ تتعرف علي خصائص المستهلك الواعي.
- ❖ تحدد مصادر المعلومات الصحية.
- ❖ تكتسب المهارات اللازمة لتقييم المعلومات الصحية ومصادرها.
- ❖ نستنتج أثر الإعلام والإعلانات علي صحة المستهلك.
- ❖ تكتسب المعلومات عن الخدمات الصحية المقدمة وطريقة اختيارها.
- ❖ نستنتج أثر الطب البديل علي صحة المستهلك.
- ❖ تكتسب المهارات اللازمة لتجنب المخاطر الصحية المصاحبة للسفر.



3

المقدمة

تقلب «نورة» إحدى صفحات الجريدة اليومية، وجذب انتباهها إعلان عن دواء عشبي تم اكتشافه حديثاً لعلاج الربو ولأنها تعاني من داء الربو، وقفت حائرة أمام هذا الإعلان، أتصدقه؟ هل هو حقاً فعال؟ وكيف توصلوا لهذا الدواء؟ وكيف ثبتت فاعليته؟ تلك التساؤلات هي التي جعلت «نورة» تقرر أن تترىث قليلاً في شراء هذا العلاج، والتمهل في خوض تجربة جديدة للتعاوي من دائها. فهل قرار «نورة» سليم أم خاطئ؟



عزيزي الطالب:

كثيرة هي المعلومات والمنتجات والخدمات التي تخص الصحة ومصادرها، ولكن جودتها ومصداقيتها يجب أن تكون دائماً تحت المجهر، فكل ما يخص صحتنا يجب أن يكون مدروساً ومثبتاً علمياً، ومصدره موثوق، وستنتقل بك لمفهوم صحة المستهلك والمهارات اللازمة لتكون مستهلكاً ذكياً في تقييم كل ما يتعلق بصحتك.

4

مفهوم واهمية صحة المستهلك الواعي وسماته

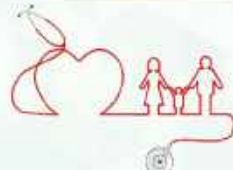
مفهوم صحة المستهلك : Consumer's health concept

تعرف صحة المستهلك بأنها: أن يكون المستهلك «الفرد» أكثر وعياً وذكاً فيما يتعلق بالمعلومات والخدمات الصحية المقدمة له، من حيث: تحليلها، وفهمها، وتقييمها، واتخاذ قرارات حكيمة وسليمة فيما يتعلق بصحته، بحيث لا يقع ضحية للخداع والتضليل.

اهمية ان تكون مستهلكاً واعياً : Being an Intelligent Consumer



لأن مراكز حماية المستهلك المحلية والعالمية تستقبل الكثير من الشكاوى والاستفسارات التي لا نستطيع التعامل معها جميعها؛ لذا يجب على الأفراد أن يتحملوا مسؤولية تقييم كل المنتجات والخدمات الصحية.



للحصول على أقصى استفادة من نظام الرعاية الصحية المقدمة، يجب أن يكون المستهلكون على دراية ووعي بتلك الخدمات وجودتها وعن مدى احتياجهم الصحي.



لأن الصحة كنز يجب المحافظة عليها وعدم المجازفة بها بالبائع معلومات ونصائح أو استخدام منتجات مضرّة وغير مثبتة علمياً.



لانتشار المعلومات الصحية بشكل ضخم ومعقد، وعلى نحو متزايد، فيجب على كل فرد أن يكون أكثر وعياً عند تلقي أي معلومة صحية.

5

مفهوم واهمية صحة المستهلك الواعي وسماته

سمات المستهلك الواعي : Intelligent consumer characteristics



3. المستهلك الواعي يتبع أنماطاً حياتية صحية فيهتم بغذائه ونشاطه البدني ويحافظ على وزن صحي، ويجتنب التدخين بأنواعه، ويلتزم بقوانين السلامة كربط حزام الأمان، كل ذلك للتقليل من احتمالات الإصابة بأمراض خطيرة، مما يخفف من تكلفة رعايته الصحية في المستقبل.



2. يبحث دائماً عن المعلومات من مصادر موثوقة، فالأطباء والأخصائيون الصحيون والجهات الحكومية الصحية والمنظمات الصحية العالمية جميعها مصادر يمكن الاعتماد عليها فيما يخص الصحة، وبذلك يتجنب الإعلانات التجارية ووسائل الإعلام التي غالباً ما تنقل معلومات صحية غير دقيقة.



1. يفهم ويدرك أهمية الدراسات والإثباتات العلمية لكل ما يتعلق بالصحة، فكل ممارسة صحية أو منتج صحي يجب أن يكون مثبتاً علمياً ومبنياً على دراسات علمية قبل أن نتبعم.

6

مفهوم واهمية صحة المستهلك الواعي وسماته

سمات المستهلك الواعي: Intelligent consumer characteristics



8. يبلغ ويرفع الشكاوى عن حالات الغش والخداع وغير ذلك من المخالفات الصحية إلى الجهات المختصة.



7. دائم الحذر من العلاجات والممارسات الطبية التي تفتقر إلى الدعم العلمي والمبررات العلمية.



6. المستهلك الواعي يتواصل مع الأطباء بشكل فعال، وطريقة منظمة، يعرض المشكلة الصحية وأعراضها بوضوح وي طرح الأسئلة المهمة والمناسبة.



5. المستهلك الواعي يلتزم بالفحوصات الطبية الدورية اللازمة حسب العمر والحاجة.



4. عند الشعور بالمرض والإحساس بالحاجة إلى استشارة طبية فإنه يقوم بذلك بوعي؛ فخياريه الأول يكون الطبيب العام، ثم يحول للأخصائيين عند الحاجة لذلك.



7

مصادر المعلومات الصحية وطرق تقييمها

مصادر المعلومات الصحية

أولاً : المصادر المطبوعة كالمجلات العلمية : غالباً ما تعتبر مصادر موثوقة للمعلومات الصحية الأساسية ولكن يجب الحذر من مصداقية كل ما هو موجود في تلك المصادر. مثل إعلان لدواء جديد في مجلة علمية، لأن ذلك لا يعني أن الدواء قد أثبت علمياً.



ثانياً : المصادر الإعلامية : كالمصحف والبرامج التلفزيونية وغيرها. قد تكون صحيحة ولكن يجب الحذر من كل ما نسمعه ويخص صحتنا من خلال الإعلام، إذا لم يذكر المصدر الصحيح أو كان ضمن برنامج ترفيهي، فغالباً ما يكون هدفهم زيادة عدد المشاهدين والربح؛ لذلك ليس كل ما نسمعه من خلال التلفاز أو الراديو أو غيره من المصادر الإعلامية يعتبر موثوقاً.



ثالثاً : الإنترنت : عالم كبير تتعدد فيه أنواع المعلومات الصحية، وفيه المعلومات الموثوقة بشكل عالٍ والمعلومات الخاطئة؛ لذا سنتطرق لاحقاً لكيفية تقييم معلومات هذا المصدر.



رابعاً: الأطباء والجهات الحكومية : تعتبر من أولئك مصادر المعلومات الصحية، فطبيبك يعلم حالتك الصحية، ويقدر احتياجاتك، ومعلوماته تكون عن دراسة وخبرة، كما أن الجهات الحكومية الموثوقة كوزارة الصحة وغيرها تُعد من المصادر التي يجب اللجوء إليها عندما نريد التحقق من معلومة أو منتج أو خدمة صحية.



8



مصادر المعلومات الصحية وطرق تقييمها

مهارات تقييم المعلومة الصحية السليمة:

التمييز بين المعلومة الصحيحة والمعلومة الكاذبة عملية ليست بالسهولة المتوقعة، فقد تكون عملية معقدة بالنسبة للمستهلكين وبالنسبة للأخصائيين أيضاً؛ بسبب عوامل كثيرة، منها:



4. نشر المعلومات الصحية الخاطئة من أجل الربح الشخصي، فكثيراً ما نرى أصحاب مهنة يروجون لمنتجات غير مثبتة علمياً بهدف الربح.



3. المبالغة من قبل وسائل الإعلام، فكثيراً ما نسمع في الإعلام عن دراسات علمية جديدة تكون نتائجها مبالغاً فيها، بينما الواقع يكون غير ذلك.



2. أن كثيراً من الأفكار الخاطئة تبدو صحيحة؛ حيث تصاغ بطريقة علمية وأحياناً تكون مقنعة منطقياً، بينما في الحقيقة تكون غير مثبتة علمياً أو خاطئة.



1. أن كثيراً من المعلومات تستند إلى الإشاعات والخبرة الشخصية، فيتناقلها الأشخاص وتفقد كثيراً من الحقائق من شخص لآخر.



9



مصادر المعلومات الصحية وطرق تقييمها

مهارات تقييم المعلومة الصحية السليمة:

وهناك عوامل أخرى كثيرة غير ما سبق تؤثر على توافر المعلومات بكثرة وبشكل يصعب علينا مهمة التمييز بين الحقيقة والخطأ؛ لذا يجب علينا اتباع بعض الأساسيات والمهارات في تحكيم المعلومات الصحية وتقييمها، ويمكننا تلخيص تلك المهارات على شكل أسئلة، يجب على كل مستهلك صحي أن يسألها لتقييم المعلومة ومصدرها:

السؤال الأول: ما هدف المصدر من إعطاء المعلومة؟

السؤال الثاني: ما الطريقة أو الأسلوب الذي اتبع لطرح المعلومة؟

السؤال الثالث: ما المؤهلات العلمية للمؤلف، أو المتحدث، أو المؤسسة أو الجهة المسؤولة؟

السؤال الرابع: هل المعلومة الطبية أو الصحية التي أشير إليها في المصدر نُشرت في مجلات علمية محكمة تخضع منشوراتها لمراجعة النظراء (peer review)؟ كل تلك الأسئلة السابقة تساعدك في تقييم المعلومات ومصادرها، فكل ما هو موثوق ومصدره من ذوي الاختصاص والخبرة وكان هدف نشره هو زيادة الوعي والتعليم، وليس هدفه دعائياً ولا ترويجياً لمنتجات معينة فهو أكثر مصداقية وثقة.

أما ما يخص المعلومات التي يكون مصدرها الإنترنت فيجب أن نسأل أنفسنا الأسئلة الآتية:

1. من يمتلك تلك المعلومات؟ الجهة أو المصدر، أو أصحاب الموقع.

2. هل يرتبط ذلك بمصادر موثوقة أخرى للمعلومات الطبية؟ مثال: هل استخدمت جهة موثوقة مرجعاً؟

3. متى تم آخر تحديث لها؟

4. هل هو يباع لمنتج؟ هل يوجد إعلان أو طريقة لشراء منتج؟

10





مصادر المعلومات الصحية وطرق تقييمها

الإعلام وأثره على الاستهلاك الصحي:

هناك نقاط مهمة يجب مراعاتها عند تلقينا لأي إعلان سواء كان مرئياً أو مكتوباً:



3. الإعلانات لخدمات صحية أو لعيادات أو لطبيب مختص: فعند مواجهة تلك الإعلانات يجب أن ننتبه لثلاث علامات تدل على أن تلك الإعلانات غير مهنية وأن الخدمات التي تروج لها ليست بالكفاءة الجيدة:

2. الإعلانات الخاصة بالغذاء أو المشروبات: دائما تكون مغللة من ناحية تصوير المنتج على أنه صحي، ووجدت الدراسات أن الإعلانات الغذائية تؤدي إلى استهلاك منتجات ينتج عنها عدم التوازن الغذائي.

1. الإعلانات حتى وإن كانت تحتوي على بعض المعلومات الصحيحة فهدفها الأول الربح لذلك قد تخفي عنك معلومات مهمة، فبعض إعلانات الأدوية تحتوي على كل المنافع والفوائد للدواء دون ذكر الأعراض الجانبية.

الثالثة: أن يكون الإعلان خاصاً بخدمات مختبرية (فحص دم، أشعة وغيرها من الفحوصات)، لأن ذلك غالباً ما يتبعه كثير من الفحوصات غير الضرورية.

الثانية: أن يحتوي الإعلان على وعود غير منطقية تخص صحة الإنسان، مثل: سنعيد لك صحتك في غمضة عين. فذلك أيضاً دليل على أنه إعلان مغلل وأن المنتج غير موثوق.

الأولى: أن تحتوي على عروض وهدايا وخصومات، فذلك دليل على أن الخدمة المقدمة جودتها غير مدروسة.

11



مصادر المعلومات الصحية وطرق تقييمها

وعي الفرد بالخدمات الصحية المقدمة في المجتمع:

الخدمات الصحية هي: كافة الخدمات التي توفر الرعاية الصحية، والعلاجية للمرضى من خلال الاعتماد على دور المراكز الصحية والمستشفيات في توفير العلاج المناسب للأفراد.

إن وعي الفرد بالخدمات الصحية المقدمة له وبنظام الرعاية الصحية في بلده يحسن من فعالية تلك الخدمات ويساعد الفرد على اتخاذ قراراته الصحية بوعي أكثر ففي المملكة العربية السعودية وزارة الصحة هي المسؤول الوحيد عن تقديم الخدمات الصحية للمواطنين والمقيمين، وتشمل خدماتها عدداً كبيراً من المستشفيات والمراكز الصحية، وعدد كبير من الكوادر الصحية، كما أن هناك قطاعاً صحياً خاصاً يقدم خدماته في المملكة العربية السعودية، ولكن يستوجب الترخيص والمراقبة من وزارة الصحة.

لذا يجب علينا كمستهلكين واعين معرفة الخدمات المقدمة، ومن التأكد عند استخدام أي خدمة صحية لا تدرج تحت خدمات وزارة الصحة بأن تكون مرخصة من قبلها.



12



مصادر المعلومات الصحية وطرق تقييمها

البرامج والخدمات الصحية التي تقدمها وزارة الصحة :

1. برنامج الطب المنزلي، وبرنامج إدارة الأسرة، وبرنامج جراحة اليوم الواحد، وبرنامج علاقات المرضى، إضافة إلى برنامج الطبيب الزائر، الذي قام بسد احتياجات المناطق من التخصصات النادرة والدقيقة.
 2. برامج التثقيف والتوعية بالمشاكل الصحية والاجتماعية السائدة في المجتمع: إن صحة الناس يجب أن تكون مسؤوليتهم أنفسهم، والحرب ضد الأمراض من أجل الصحة لا يمكن أن يخوضها الأطباء وحدهم، ولكنها معركة يجب أن تخوضها الشعوب مجتمعة، لذا لا بد من المشاركة الفعالة من قبل المواطن في برامج التثقيف الصحي .
 3. تعزيز الأنشطة التي تحسن الإمداد الغذائي على مستوى الفرد والأسرة وتصحيح الممارسات الغذائية الخاطئة للأطفال والرضع من عمر (0 - 3) سنة.
 4. تعزيز صحة الأطفال والتأكد من وصولهم إلى معدل النمو الطبيعي.
 5. برامج تحصين كل الحوامل والأطفال ضد أمراض الطفولة.
 6. برامج مكافحة والسيطرة على الأمراض المتوطنة، وكسر سلسلة العدوى ومعالجة الحالات ومسوحات الأمراض، ومنع التفشي، والإشراف والتقييم والتبليغ.
 7. برامج المعالجة السليمة للإصابات بهدف منع حدوث الإعاقة نتيجة لهذه الإصابات.
 8. توفير الأدوية الأساسية اللازم توافرها في كل مستوى من مستويات الخدمة للأفراد.
- إضافة عناصر جديدة للخدمات الصحية، مثل: صحة الفم والصحة النفسية والصحة المدرسية ومكافحة الأمراض غير السارية.



13



مصادر المعلومات الصحية وطرق تقييمها

الطب البديل :

- مفهوم الطب البديل أو الطب التكميلي:
- يستخدم مفهوم الطب البديل أو التكميلي للتعبير عن أي من ممارسات التطبيق التي لا تدرج تحت مفهوم الطب التقليدي، كما يستخدم للتعبير عن ممارسات التطبيق التي لم تظهر بشكل مستمر لتكون فعالة في هذا المجال، وفي بعض الأحيان يستخدم لوصف ممارسات التطبيق الشعبية والتقليدية لمختلف المجتمعات، والتي لا تقوم على أي أساس علمي ولا ترتبط بأدلة مؤكدة.

أسباب اللجوء إلى الطب البديل :

1. جزء من الموروث والعادات والتقاليد.
2. سهل الوصول إليه.
3. أرخص من الطب الحديث.
4. الأضرار الجانبية التي تسببها الأدوية الكيميائية.
5. اعتقاد المأمونية، بمعنى إذا ما نفعك ما يضرك، وهذا مبدأ خاطئ.
6. انتشار الأمراض المستعصية التي وقف الطب الحديث إزاعها عاجزاً.
7. عند مرضى الأمراض المزمنة نتيجة علاج الأدوية للأعراض فقط.



وقد قررت منظمة الصحة العالمية مؤخراً تغيير مسمى الطب البديل إلى الطب التكميلي، واعتماد استراتيجية جديدة له تبدأ من سنة 2014 م إلى سنة 2023م بهدف تطويره واعتماد المنهجية والبحث العلمي في تطبيقه، وبعد مسمى الطب التكميلي أشمل وأوسع، لأنه يعد مكملاً لدور الطبيب وليس بديلاً عنه كما كان يشاع.

14





مصادر المعلومات الصحية وطرق تقييمها

إرشادات هامة حول ممارسات الطب البديل:

- إن الطب البديل أو التكميلي إذا استخدم بطريقة صحيحة وعلمية تكون نتائجه مميزة، وبالأخص إذا استخدمت عدة طرق علاجية مع بعضها حسب حالة المريض، وهذا بحد ذاته يحتاج إلى خبرة كبيرة من المعالج؛ ليستخدّم طرف العلاج الأفضل، ولا بد من الإشارة إلى أن الطب التكميلي بدأ ينتشر على نطاق واسع، وبدأ يُدرّس في الكثير من دول العالم، ولكن يجب التزام المنهجية والمهنية في استخدامه.
- ومن الإرشادات المهمة التي يجب مراعاتها أثناء تداولنا بالطب التكميلي هي:
1. التشخيص الدقيق أولاً، قبل البدء بأي نوع من أنواع الطب البديل.
 2. عدم الالتفات للدعايات والإعلام الموجه لعلاج الحالات المستعصية، والتي تخص ممارسات الطب البديل بكافة أنواعه.
 3. الحذر من تناول أي نبتة غير معروفة أو لم ينصح بها خبير الطب البديل.
 4. إذا كان ولا بد من استعمال مزيج من الأعشاب الموصى به من خبير الطب البديل فلا بد من التعرف على مركباتها ومضادات استعمالها وتفاعلاتها الكيميائية.
 5. عدم تناول أكثر من نبتة واحدة في اليوم سواء كانت مسحوقة أو مسحوقة أو منقوعة أو مغلية.
 6. إذا حصل وتم الشفاء من أي ممارسة من ممارسات وأنواع الطب البديل فلا ينصح إطلاقاً بتعميم نتائجها حتى لو كان يعاني الشخص من نفس الأعراض فقد تكون الأسباب مختلفة.
 7. عند ممارسة أي إجراء أو أخذ أي منتج هدفه العلاج أو تحسين الصحة سواء كان إنقاص الوزن أو غيره، فيجب أن تستشير الطبيب المختص أولاً.



15



مصادر المعلومات الصحية وطرق تقييمها

إرشادات هامة حول ممارسات الطب البديل:

8. الطب البديل قد يكون نافعا لبعض الحالات مثل معالجة الآلام المصاحبة للأمراض المزمنة، فقد أثبتت الدراسات فعالية بعض الممارسات للطب البديل كالوخز بالإبر والتدليك في زيادة تحمل الآلام عند بعض المرضى، ولكن لا بد من الحذر من تلك الممارسات غير المثبتة علمياً، والتي لا تستند على براهين علمية منطقية؛ لأن ذلك يعرض الإنسان لعدة مخاطر صحية وبالأخص في الحالات الآتية:
- ❖ إذا اعتبر أن المعالجة بالطب البديل تغني عن المعالجة الطبية التقليدية.
 - ❖ إذا كان هناك خطر تعارض مع أدوية طبية يتناولها المريض؛ لذا فإن استشارة الطبيب مهمة جداً قبل اللجوء لأي معالجة بالطب البديل.
 - ❖ إذا كان الممارس أو المعالج بالطب البديل مخادعاً، ويمكن معرفة ذلك من خلال:
- يطلب مبالغ مالية كبيرة في بداية العلاج.
 - يعد المريض بالنتائج المبهرة العاجلة.
 - يطعن في مصداقية الطبيب وينصح بعدم الاستماع إليه.



16



صحتك في السفر

البقاء بصحة جيدة أثناء السفر للخارج من الأمور المهمة التي يجب الحرص عليها وعدم تركها للظروف. فالإنسان معرض لكثير من المخاطر الصحية أثناء سفره ورغم أن أغلب هذه المخاطر يمكن علاجها بسهولة فإنها قد تكلف المسافر وقته وماله عند حاجته للعلاج في الخارج، كما أنه قد ينقل العدوى لأحبابه وأصحابه عند عودته من السفر؛ لذا يجب على كل مسافر أن يتخذ إجراءات وقائية تجنبه تلك المخاطر الصحية.

الإرشادات والاحتياطات اللازمة قبل السفر:

1. اتباع إرشادات واحتياطات السفر الآمن من شأنه أن يقلل خطر تعرضنا لأي مشاكل صحية خلال السفر. ومن هذه الإرشادات :
 - أخذ التحصينات الضرورية للوقاية - بإذن الله- من العديد من الأمراض ، كالكبد الوبائي (أ، ب)، والتيفويد، والحمى الصفراء، والحمى الشوكية .
 - متابعة الأخبار العالمية: ينصح بمتابعة الأخبار التي تتعلق بمواضيع السلامة العامة للمسافرين، فتزودنا بمعلومات مفيدة عن مدى انتشار أية أمراض قد تظهر في فترة موعد سفرنا في المنطقة المقصودة، علاوة على التعرف على مناخها.
 - اصطحب الأدوية الخاصة بسلامة المسافر: ومن ذلك الأدوية الموصوفة والتي يتناولها المسافر بانتظام، ودواء للصداع، ودواء مضاد للإسهال، ودواء للغثيان، ودواء للحرق، وافي شمس، كريم موضعي طارد للحشرات، وغسول كحولي.
 - العناية بالنظافة الشخصية : تعتبر النظافة الشخصية ركيزة أساسية في منع انتقال العدوى، فدرهم وقاية خير من قنطار علاج.
 - التيه من الأطعمة أثناء سفر، وأعمل بالحكمة الطبية التي نقول: «اغسلها أو فرشها أو اعليها أو اتركها».
 - تدوين أرقام الهواتف الضرورية: كهواتف أقرب قنصلية أو سفارة تابعة لبلدك في البلد المقصود للاتصال بها في حالة الضرورة.
 - اصطحب حقيبة الإسعافات الأولية .



17



العمويات التي قد تواجهها خلال فترة السفر:

1. تختلف هذه العمويات تبعاً لوجهة سفرك ووسيلة تنقلك، وعموماً فإنك قد تتعرض لما يلي:
 - أثر المرتفعات: ينصح بأن تخبر طبيبك قبل سفرك، وخاصةً إذا كنت تعاني من أمراض القلب والشرايين أو الرئتين.
 - أمراض تجلطات أوردة الأرجل: ينصح بمراجعة الطبيب قبل السفر، بالإضافة إلى الإرشادات الآتية:
 - ينصح بقيامك ببعض التجوال داخل الطائرة أو القطار في حالات السفر الطويل، أو تحريك الأرجل والأذرع على فترات منتظمة، مع مراعاة أن تقوم بارتداء ملابس مريحة وغير ضاغطة.
 - استخدام الجوارب الطبية الخاصة بحماية الأرجل من الإصابة بالتخثر، للمحافظة على نشاط الدورة الدموية.
 3. دوار السفر (دوار البحر): زيارة الطبيب ليصف الدواء المناسب لمنع حدوث الأعراض المصاحبة لذلك.
 4. بخصوص المرأة الحامل والسفر: يمكن وضع الضوابط الآتية لتحقيق الأمانة والسلامة لسفر المرأة، وهي:
 - أن تصحب الحامل معها دائماً نسخة من تقرير طبي عن حالتها تحسباً لأي طارئ في السفر.
 - في مراحل الحمل المتقدمة تحس الحامل بالثقل نتيجة نمو الجنين وارتخاء أربطة العمود الفقري. وهذا أيضاً لا يمنع من السفر، ولكن تنصح بعدم المشي لمسافات طويلة، وعدم حمل الأمتعة الثقيلة، وعدم لبس الأحذية ذات الكعب العالي لنفس السبب .
 - كما تنصح الحامل أثناء تواجدها بالطائرة بعدم الجلوس لفترات طويلة وذلك بممارسة الحركة والتجول لحقائق كل ساعة أو ساعتين داخل الطائرة لتنشيط الدورة الدموية في القدمين ولمنع حدوث تجلث في الأوعية الدموية .
 - إذا لاحظت الحامل قبل سفرها حدوث آلام غير عادية، أو حدوث تسرب مائي أو نزول حم مهما كانت كميته قليلة فهذا يستدعي تأجيلها لسفرها لحين مراجعة الطبيبة المعالجة.



18

المُلخَص

تتناول هذه المعارف والسلوكيات التي ترفع من الوعي الصحي للطلبة، ومن قدرته على اتخاذ القرارات الصحية السليمة وتقييم المعلومات المتعلقة بصحته من خلال التعرف على مفهوم صحة المستهلك ومعرفة خصائص المستهلك الواعي، وتحديد مصادر المعلومات الصحية واكتساب المهارات اللازمة لتقييم المعلومات الصحية ومصادرها واستنتاج أثر الإعلام والإعلانات على صحة المستهلك، اكتساب المعلومات عن الخدمات الصحية المقدمة وطريقة اختيارها، واستنتاج أثر الطب البديل على صحة المستهلك، وأخيراً اكتساب المهارات اللازمة لتجنب المخاطر الصحية المصاحبة للسفر.



19

المصطلحات

Consumer health	صحة المستهلك
Intellegant consumer	المستهلك الواعي
Peer review	مراجعة النظراء
Health Services	الخدمات الصحية
Alternative medicine	الطب البديل
Traveler Health	صحة المسافر
Consumer Protection	حماية المستهلك



20

المراجع

- حافظ على صحتك أثناء السفر دليلك الى السفر الصحي عبر العالم Travel in health الرياض مكتبة العبيكان
- منظمة الصحة العالمية (1995). التثقيف من أجل الصحة دليل التثقيف الصحي في مجال الرعاية الصحية الأولية.
- Barrett, S., London, W., Kroger, M., Hall, H. and Baratz, R. (2012). Consumer health: A guide to intelligent decisions. McGraw-Hill Higher Education.
- World Health Organization (WHO) (2002). 25 Questions & Answers on Health& Human Rights. Health & Human Rights Publication Issue No. 1. Geneva.....
- الطب البديل /مؤلف الكتاب: د ضحى بنت محمود بابلي /ناشر الكتاب: مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية _KACSTالسعودية



الروابط

الرابط الأول (اضغط هنا) الرابط الثاني (اضغط هنا) الرابط الثالث (اضغط هنا) الرابط الرابع (اضغط هنا) الرابط الخامس (اضغط هنا)



عمادة السنة الأولى المشتركة
اللياقة والثقافة الصحية (101 فجب)

صحة المستهلك

Consumer s Health

تم التطوير بوحدة تطوير المحتوى الرقمي
عمادة التعاملات الإلكترونية والاتصالات



عمادة السنة الأولى المشتركة
 اللياقة والثقافة الصحية (101 فجب)
مبادئ الإسعافات الأولية
(1)

الجلسة الثانية عشر

الجلسة الثانية عشر

الفهرس

- مقدمات في الإسعافات الأولية:

- 5..... مفهوم الإسعافات الأولية
- 5..... أهداف الإسعافات الأولية، مسؤوليات المسعف.
- 7..... القواعد الأساسية العامة في الإسعاف الأولي.
- 9..... لوائح صندوق الإسعاف الأولي.

- الإسعافات الأولية للإصابات الشائعة:

- 10..... استعمال الضمادات والمعوية المثلثية.
- 12..... إسعاف الحروق.
- 15..... إسعاف ضربة الشمس.
- 16..... إسعاف النزيف.
- 18..... الكدمات والخدوش.

أهداف الجلسة التحريية

المهدف العام

تهدف هذه الجلسة إلى إكساب الطالب المعارف والسلوكيات التي ترفع من وعيه الصحي، ومن قدرته علي اتخاذ القرارات الصحية السليمة وتقييم المعلومات المتعلقة بصحته.



الأهداف الخاصة

عزيزي الطالب في نهاية الدرس سوف تكون قادراً علي أن:

- ❖ تعرف مفهوم الإسعاف الأولي.
- ❖ تحدد أهداف الإسعافات الأولية.
- ❖ تحدد مسؤوليية المسعف الأولي.
- ❖ تعدد خطوات الإسعاف الأولي في حالة التعرض للإصابة.
- ❖ تشرح القواعد الأساسية العامة في الإسعافات الأولية.
- ❖ تتعرف على محتويات صندوق الإسعافات الأولية.
- ❖ تتعرف على كيفية استخدام الضمادات حسب نوعية الإصابة.
- ❖ تتعرف على المعلومات والمهارات الأساسية للإسعافات الأولية لعدد من الإصابات الشائعة.



3

المقدمة



يعاني (عمرو) من داء السكري منذ صغره، التحق بالجامعة ليحقق طموحه بأدأ قصارى جهده للحصول على أعلى الدرجات، ولربما في أحد الأيام نسي أنه يعاني من السكر، فبذل مجهوداً أثناء قيامه بمتابعة النشاط المكلف بإنجازه دون تناول الطعام، وخلال تأديته لهذا النشاط تعرض لنوبة انخفاض سكر حاد أمام زملائه، مما أدى إلى إصابته بغيبوبة أفقدته الكلام، تجمع زملاؤه حوله، وأصابتهم حالة من الذهول والارتباك، وبدأ بعضهم برش الماء عليه، ولكن دون فائدة، فما زال (عمرو) يعاني من الغيبوبة، تتيه أحد زملائه بعد ربع ساعة إلى ضرورة الاتصال بالإسعاف، وما هي إلا دقائق



حتى حضر الإسعاف، وقام الفريق بتقديم الإسعافات اللازمة لـ (عمرو)، وقد استمرت الغيبوبة عشرين دقيقة لحين حضور الإسعاف، كانت هذه المدة كفيلة بتدهور حالة (عمرو)، وتعرضه لمضاعفات خطيرة .

على الرغم من أهمية الإسعافات الأولية؛ فإن الكثير من الناس لا يعرفون أبسط الأساسيات فيها، وغالبية الحضور في حالة الإصابة يكون مهمهم الوحيد نقل المصاب دون إجراء أي إسعاف أولي، قد يكون سبباً في إنقاذ حياته

عزيزي الطالب:

سر معنا، لا تفق لحظة، لتتعرف على دليل مبادئ الإسعافات الأولية وخطواتها؛ لتتمكن من اكتساب المهارات اللازمة لإسعاف مصاب يكون بأمس الحاجة لتقديم يد العون له.

4



مقدمات في الإسعافات الأولية

الإسعافات الأولية: First Aid

هي الإجراءات التي يمكن للأفراد الموجودين في مكان الحادث، أو الناقلين للمصاب تقديمها قبل وصوله إلى مركز الرعاية الصحية. وقد تكون هذه الإسعافات هي الفاصل بين الحياة والموت في كثير من الأحيان، لذا فالتدريب على التصرف السليم إضافة لعامل السرعة عنصران أساسيان في الإسعاف الأولي .

أهداف الإسعافات الأولية : The objectives of first aid

الغاية من الإسعاف الأولي تتمثل في:



المساعدة على الشفاء.



تخفيف الصدمة النفسية على المصاب وطمأنته.



إبعاد المصاب عن دائرة الخطر.



منع تدهور صحة المصاب .



إنقاذ الحياة.

5



مقدمات في الإسعافات الأولية

مسؤوليات المسعف : First-Aid provider's tasks

من المسؤول عن تقديم الإسعافات الأولية؟

يستطيع أي شخص أن يقدم خدمة الإسعافات الأولية بشرط أن يكون مدرباً بطريقة صحيحة على عمل مثل هذه الإجراءات الأولية في مراكز مخصصة لذلك، أو في المنزل، أو الشارع، ويتم اللجوء إلى الإسعافات الأولية في الحالات الآتية:

- تعذر وجود طبيب وذلك بالنسبة للحالات الحرجة .
- عندما تكون الإصابة أو نوبة المرض ثانوية لا تحتاج إلى التدخل الطبي .

ويمكن تلخيص مسؤوليات المسعف في النقاط الآتية :

- تقويم الوضع: يضبط المسعف نفسه محاولاً تقييم الحالة، وطلب المساعدة من الآخرين إن لزم.
- تشخيص الحالة: معرفة ما حصل ، وفحص المصاب عن طريق اللمس والنظر والاستماع والشم.
- تقديم الإسعافات الأولية: إنقاذ الحياة، وتغطية الجروح، وتثبيت الكسور، وطمأنة المصاب ... إلخ.



6

مقدمات في الإسعافات الأولية

القواعد الأساسية العامة في الإسعاف الأولي: Basic First Aid

هناك مجموعة من القواعد التي ينبغي اتباعها في عملية الإسعاف الأولي أهمها :

- تصرف بسرعة وهدوء وترتيب .
- تأكد من أنه لا يوجد خطر عليك أو على المصاب.
- إبعاد المصاب عن مصدر الخطر.
- حدد درجة الوعي عند المصاب .
- فك الأربطة والأحزمة والملابس الضيقة.
- لا تسق المصاب شيئاً إذا كان فاقد الوعي .
- نظف المجرى التنفسي وقم بتوفير الهواء الكافي .
- أوقف النزيف : في حالة وجود نزف ظاهر يتم إيقاف النزيف بالضغط على موضع النزف بالأصابع، أو بقطعة قماش نظيفة، أو بربط العضو النازف في مكان أعلى من الجرح برباط ضاغط.



7

مقدمات في الإسعافات الأولية

القواعد الأساسية العامة في الإسعاف الأولي: Basic First Aid

- في حالة الاشتباه في وجود نزف داخلي يجب الإسراع في نقل المصاب لمركز الرعاية الصحية، وعلامات النزف الداخلي هي: قلق المصاب، وشكواه من العطش، وسرعة تنفسه، وشحوب لونه، وبرودة جلده، وسرعة النبض وضعفه، مع عدم وجود إصابة ظاهرة.
- طمئن المصاب وثبت كسوره وغط جروحته ثم انقله.
- تمزيق، أو فص الملابس حول مكان الجرح أو الإصابة.
- إذا كان المصاب في حالة إغماء: ابحث عن أي جسم غريب في الفم كالأسنان الصناعية أو بقايا القيء، وأزلها، مع إمالة رأسه جانباً وإلى الأسفل إذا أمكن، واجذب لسانه إلى الأمام حتى لا يختنق .
- إذا كان التنفس متوقفاً: أجر له تنفساً صناعياً من الفم للفم فوراً .
- إذا كان في حالة ضربة شمس: (أي لا يوجد تعرق، حرارته مرتفعة، الجلد أحمر وساخن) يمدد المصاب بعيداً عن الشمس ورأسه أعلى من قدميه مع غمس أطرافه في ماء بارد مثلج.
- انقل المصاب إلى المستشفى أو إلى منزله مع مرافق إذا دعت الحاجة .



8



مقدمات في الإسعافات الأولية

لوازم صندوق الإسعاف الأولي: First Aid Kit

- ضمادات معقمة بأحجام مختلفة.
- ضمادات لاصقة غير مسربة للماء بأحجام مختلفة.
- أشرطة طبية مسامية.
- عصابتان مثبته الشكل لتثبيت الضمادات أو للتدلي من العنق لحمل الذراع.
- جبائر بأحجام مختلفة .
- قطن طبي.
- مرهم الكالامين، Calamine، لعلاج مشاكل الجلد وحروق الشمس واللسعات.
- حبوب مسكنة (كالأسبرين أو النادول).
- ملقط ومقص ودبابيس التثبيت.
- ميزان حراري.
- محلول مطهر.



9



الإسعافات الأولية للإصابات الشائعة : First Aid Guide line

استعمال الضمادات : Dressings

الضماد : هو غطاء واقٍ يوضع فوق الجرح لقطع النزف، وله عدة أنواع حيث تختلف طريقة استخدامه حسب نوعه.

الإجراء المتبع في استخدام الضماد:

1. نزع الغلاف الخارجي ثم نمسك بالضماد من أطرافه فوق الجرح ونضعه في مكانه .
2. نغطي الشاش بواسطة طبقة، أو طبقتين من القطن .
3. نثبت الرفاذة بواسطة عصابتين، أو شريط لاصق .



10

الإسعافات الأولية للإصابات الشائعة : First Aid Guide line

استخدام المصابة المثلثية : Triangle Bandage

1. نجلس المصاب و نسد يده المصابة مع جعل معصمه وكفه أعلى من مرفق يده.
2. نخذل أحد طرفي المعلاق بين صدر المصاب وساعده .
3. نضع الطرف العلوي في الجهة السليمة ونلفه حتى يصل إلى الناحية الأمامية للجانب المصاب .
4. نأخذ الطرف السفلي للمعلاق إلى الأعلى ومن فوق الذراع واليد، ونعقد طرفي المعلاق وعقدة الشراع .
5. نسحب المثلث إلى الأمام، ونثبتة على الوجه الأمامي للمعلاق بواسطة ديوس.



11

الإسعافات الأولية للإصابات الشائعة : First Aid Guide line

إسعاف الحروق : Burns

الحروق واحدة من الأسباب البارزة للموت العرضي في الطفولة، وتأتي سبب للموت بعد حوادث السيارات.

الجدول الآتي يشتمل على أنواع الحروق والإجراء السليم لإسعافها:

م	الإصابة	الإسعافات الأولية المقدمة
1	الحروق الحرارية: تحدث نتيجة تعرض الشخص ل: -النيران (اللهب) . -انسكاب الماء المغلي، أو النشاي، أو القهوة على الجلد. -لامسة جسم حار مثل المكواة -أشعة الشمس لفترات طويلة.	1. لا تقترب من موقع الحريق إذا كان المكان غير آمن 2. أخمد اللهب إن استطعت، دون أن تعرض نفسك للخطر . 3. اتصل على (997) جمعية الهلال الأحمر السعودي . 4. طمئن المصاب وانقله بعيداً عن موقع الحريق، ثم اجعله يستلقي على الأرض . 5. لا تفتح القفايع الموجودة على جلد المصاب . 6. بلل المكان المحترق بالماء البارد أو بالفوطة المبللة بالماء البارد. 7. ارتد القفازات الطبية، ثم اخلع عن المصاب الخواتم والأساور والملابس المحترقة مع عدم نزع الخواتم والمواد الملتصقة بالجلد . 8. غط الجلد المصاب بالضمااد النظيف، المبلل بالماء البارد.
2	الحروق الكيميائية للعين	- طمئن المصاب . - ضم العين المصابة أسفل صنوبر الماء البارد لمدة 10 دقائق على الأقل واحرص على أن لا تلوث العين السليمة.

12

الإسعافات الأولية للإصابات الشائعة : First Aid Guide line



م	الإصابة	الإسعافات الأولية المقدمة
3	الحروق الكهربائية: تحدث نتيجة تعرض الشخص للبرق والصواعق، التيار الكهربائي في المنزل.	أهم إجراء هو : فصل التيار الكهربائي قبل ملامسة المصاب . إسعاف المصاب بالطريقة التي تعلمتها في كيفية إسعاف الحروق الحرارية أنفة الذكر.
4	الصدمة الكهربائية	- قبل أي شيء يجب فصل جسد المصاب عن التيار الكهربائي. - استخدم خشبة جافة أو غصن شجرة لإبعاد السلك. - إذا أمسكت بتيابه أو حداته، فربما عرضت نفسك للخطر: لأن جسده قد يكون ناقلاً للكهرباء. - تأكد من أن أي شيء تستعمله جاف وغير ناقل للكهرباء، وأنك تقف على أرض جافة. - إذا فحصت نبضه وكان متوقفاً، فقد تضطر إلى إنعاشه بالتنفس الاصطناعي من الفم إلى الفم (CPR).

13

الإسعافات الأولية للإصابات الشائعة : First Aid Guide line



درجات الحروق:

الدرجة الأولى



الدرجة الأولى : تصاب فيها طبقة الأدمة وهي التي تقع تحت البشرة مباشرة، وتتألف من نسيج ضام يحمل الأوعية الدموية والليمفاوية التي تغذي الجلد، وتتميز هذه الدرجة بوجود أحمرار في المنطقة المصابة وشعور المريض بالألم ويحدث الشفاء من خلال (10 - 14) يوماً. وغالباً لا يحدث تغيرات في كفاءة الجلد للقيام بوظائفه.

الدرجة الثانية



الدرجة الثانية : تصاب فيه طبقة الأدمة مع جزء من طبقة ما تحت الأدمة، وتتميز بوجود ما يسمى بالفقاعات (فقاعة) كما يحدث تغيرات وظيفية تؤدي إلى تأخر تكوين الطبقة الجديدة من الجلد ويحدث الشفاء في خلال (25 - 30) يوماً.

الدرجة الثالثة



الدرجة الثالثة : تصاب فيه جميع طبقات الجلد مع تغيرات شديدة في وظائف الجلد، كما يتم تخریب لخلايا الدم والأعصاب، ويأخذ الجلد اللون البني القاتم.

تعليمات مهمة أثناء التعامل مع إصابات الحروق :

- عدم استعمال القطن إطلاقاً على الجلد المحروق، لأنه يلتصق بالحرق.
- عدم محاولة إزالة أجزاء من الأنسجة المحترقة أو محاولة ثقب (الانتفاخات).
- عدم استعمال أي نوع من أنواع المواد المطهرة، أو معجون الأسنان أو المراهم، أو غيرها من الدهون على هذه الحروق.
- عدم إزالة أي شيء ملتصق بالحرق.
- عدم استعمال أية ضمادات لاصقة لتغطية الجرح.

14

الإسعافات الأولية للإصابات الشائعة : First Aid Guide line

ضربة الشمس :

تحدث نتيجة للتعرض لحوار ورطب لمدة طويلة مع عدم قدرة الجسم على التخلص من السوائل عن طريق التعرق.

الأعراض والعلامات :

- صداع ودوار وتقيؤ.
- الجلد : جاف وحرار، وقد يكون رطباً في بعض الحالات .
- حرارة الجسم أكثر من 40 درجة مئوية.
- النبض : سريع وضعيف .

كيف أتصرف مع الشخص المصاب بضربة الشمس ؟

- انقل المصاب إلى مكان بارد.
- اخلع عنه ملابسه الخارجية.
- لف المصاب بشرشف مبلل بماء بارد كل 10 دقائق حتى تنخفض درجة حرارته، ويمكننا رش جسم المصاب بالماء البارد إذا لم يتوافر شرشف .
- الاتصال على 997 «جمعية الهلال الأحمر السعودي».



15

الإسعافات الأولية للإصابات الشائعة : First Aid Guide line

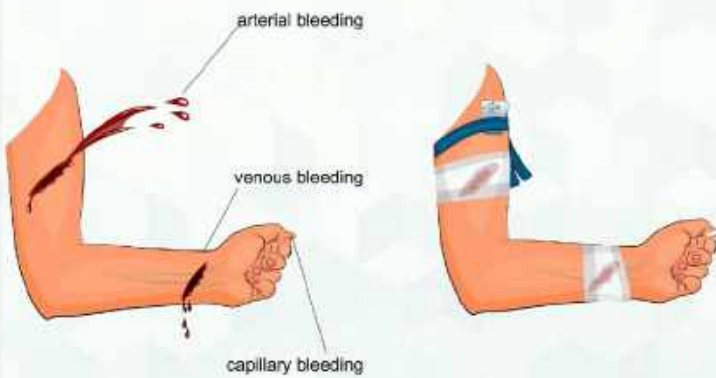
النزيف : Bleeding

ماذا تفعل إذا كان المصاب واعياً؟

1. طمئن المصاب وهدئ من روعه.
2. ارتد القفازات الطبية ثم اضغط على النزف باستخدام ضمادة أو شاش أو قطعة قماش نظيفة أو منديل، وإذا تشبع الضماد بالدم ضع له ضماداً جديداً واستمر بالضغط.
3. ارفع العضو المصاب واجعله على مستوى أعلى من القلب مع الاستمرار بالضغط على مكان النزيف.
4. اجعل رأس المصاب في مستوى منخفض من الأرض، واجعل ساقيه في مستوى أعلى من جسمه بوضع وسائد أسفل قدميه.

تحذير :

امنع المصاب من تناول الطعام والشراب، فربما يحتاج إلى جراحة عاجلة تحت التخدير العام في المستشفى.



16

الإسعافات الأولية للإصابات الشائعة : First Aid Guide line

حالات خاصة للنزيف :

الجدول الآتي يبين بعض حالات النزيف والإجراءات المتبعة لإسعافها:

م	الإصابة	الإسعافات الأولية المقدمة
1	العضو المبتور	لا تفسله وضعه كما هو في كيس بلاستيك، ثم غلف الكيس بشاش، ثم ضعه في وعاء به ثلج وماء، ثم اكتب عليه اسم المصاب وسلمه إلى فريق الإسعافات الطبية الطارئة.
2	الرعاف	<ul style="list-style-type: none"> هدئ المصاب واطلب منه أن يضغط على الجزء السفلي من الأنف، «التقاء العضوف الأنفي مع عظام الأنف» واجعل الرأس يحدني إلى الأمام والأسفل لمدة (10) دقائق. اطلب من المصاب أن يتنفس من الفم، وأن يبصق أي دم يصل إلى الحلق. اطلب من المصاب عدم تناول الطعام والشراب، أو السعال حتى لا يعاوده الرعاف. <p>ملاحظة : إذا استمر الرعاف أكثر من (20) دقيقة، أو كان غزيراً من البداية أو عاد مرة أخرى بعد توقفه، فانتقل المصاب إلى أقرب طبيب أو مركز صحي .</p>
3	السقوط على أداة حادة أو الطعن بسكين	ممنوع إزالة الجسم الغريب « سكين، آلة حادة» من جسم المصاب، لأن إزالتها قد تسبب نزفاً حاداً لا يمكن إيقافه، فالمناسب لإزالة مثل هذه الأجسام غرفة العمليات، ويجب عليك تثبيته باستخدام الشاش المعقم والبلاستر .

17

الإسعافات الأولية للإصابات الشائعة : First Aid Guide line

الكدمات و الخدوش : Bruises and Scratches

الجدول الآتي يبين إصابات الكدمات والخدوش والإجراءات المتبعة لإسعافها:

م	الإصابة	الإسعافات الأولية المقدمة
1	الكدمات	<ul style="list-style-type: none"> ضع كيس ثلج، أو ضمادة باردة على مكان الكدمة لتخفيف الألم. إذا استمر الألم يجب مراجعة المستشفى.
2	الخدوش	<ul style="list-style-type: none"> اغسل الخدش وما حوله بالماء، ثم اغسله بالصابون أو بمطهر الجروح. ضع عليه مرهماً مضاداً للعدوى.
3	كدمة العين	ضع كيس ثلج عليها حتى يزول الألم.
4	جروح العين، أو دخول الأجسام الغريبة في العين:	<ul style="list-style-type: none"> غط كلتا العينين بلطف بضماد العينين، أو بقطعة قماش نظيفة. لا تحاول الضغط على العين المصابة. لا تحاول استعمال أي دواء. لا تحاول إزالة أي جسم في العين. استدع الإسعاف، أو انتقل المصاب إلى أقرب مستشفى، أو مركز صحي.

18

المُلخَص

تناولت هذه الجلسة المعارف والمهارات اللازمة لتطبيق مبادئ الإسعافات الأولية وخطواتها من خلال التعرف على القواعد الأساسية العامة في الإسعاف الأولي و لوازم صندوق الإسعاف الأولي، والمهارات اللازمة في الإسعافات الأولية للإصابات الشائعة كتزيف والحروق والكسور والأزمات القلبية والصرع وغيبوبة السكر، بالإضافة إلى مهارات الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) وانسداد مجرى التنفس.



19

المصطلحات

Basic First Aid	القواعد الأساسية العامة في الإسعاف الأولي
First Aid Kit	صندوق الإسعاف الأولي
Burns	الحروق
Bleeding	التزيف
Fractions and Trauma	الكسور والرضوخ
Road Traffic Accidents	حوادث السير



20

العراجم

- صالح، أسماء (2000). الإسعافات الأولية، عمان: الجنادرية للنشر والتوزيع .
- منظمة الصحة العالمي (2019). دليل الإسعافات الأولية بيروت:مجلة الكتب العربية.

الروابط

[الرابط الأول \(اضغط هنا\)](#)
 [الرابط الثاني \(اضغط هنا\)](#)
 [الرابط الثالث \(اضغط هنا\)](#)
 [الرابط الرابع \(اضغط هنا\)](#)



عمادة السنة الأولى المشتركة
اللياقة والثقافة الصحية (101 فجب)

مبادئ الإسعافات الأولية(1)

تم التطوير بوحدة تطوير المحتوى الرقمي
عمادة التعاملات الإلكترونية والاتصالات



عمادة السنة الأولى المشتركة
 اللياقة والثقافة الصحية (101 فجب)

مبادئ الإسعافات الأولية (2)

الجلسة الثالثة عشر

الجلسة الثالثة عشر

الفهرس

- الإسعافات الأولية للإصابات الشائعة:

- 5.....إسعاف إصابات الكسور والكاحل والمعود الفقري.....
- 7.....إسعاف التسمم.....
- 9.....إسعاف الأزمة القلبية.....
- 11.....إسعاف السكتة الدماغية.....
- 13.....إسعاف غيبوبة السكري.....
- 14.....إسعاف الصرع.....

أهداف الجلسة التدريبية

المهدف العام

تهدف هذه الجلسة إلى إكساب الطالب المعارف والسلوكيات التي ترفع من وعيه الصحي، ومن قدرته على اتخاذ القرارات الصحية السليمة وتقييم المعلومات المتعلقة بصحته.



الأهداف الخاصة

عزيزي الطالب في نهاية الدرس سوف تكون قادراً على أن:

- ❖ تفرق بين إصابات الكسور والكشف والكاحل والعمود الفقري واسعافاتها.
- ❖ تفرق بين حالات التسمم المختلفة واسعافاتها.
- ❖ تعدد أعراض الأزمة القلبية واسعافاتها.
- ❖ تتعرف على مسببات السكتة الدماغية واسعافاتها.
- ❖ تتعرف على أعراض غيبوبة السكر واسعافاتها.
- ❖ تتعرف على أعراض الصرع واسعافاته.



3

المقدمة



كثير منا ما يتعرض لمأرق وحيرة عندما يتعرض شخص لإصابة ما، كإزمة قلبية أو حالة صرع، أو مضاعفات لمرض ما، مثل السكري أو الربو، وغيرها، فأغلبنا في هذه اللحظات يقف عاجزاً عن تقديم بعض الإسعافات التي تدعم حياة المصاب، أو تخفف عنه الألم، أو تنقذه من الهلاك، حتى يتم نقله إلى أقرب مستشفى أو عيادة طبية. ولا يرتبط الاحتياج لمثل هذه الإسعافات بمكان ما، وإنما نجد الحاجة إليها في الشارع، مكان العمل، المدرسة، الجامعة، المنزل وأماكن الرحلات. فلماذا نقف مكتوفي الأيدي في حين يمكننا تقديم المساعدة وإنقاذ حياة المصاب الذي قد يكون شخصاً عزيزاً علينا .

وعلى الرغم من أهمية الإسعافات الأولية إلا أن الكثير من الناس لا يعرفون أبسط الأساسيات فيها. وغالبية الحضور في حالة الإصابة يكن همهم الوحيد نقل المصاب دون إجراء أي اسعاف أولي، قد يكون سبباً لإنقاذ حياته.

عزيزي الطالب:

سر معنا لا تقف لحظة، لتتعرف أكثر على مهارات الإسعافات الأولية وخطواتها في حالة التعرض لإصابات الكسور وحالات التسمم والأزمة القلبية، والسكتة الدماغية والغيبوبة الناتجة عن ارتفاع أو انخفاض السكر في الدم وحالة الصرع.



4



إصابات الكسور والكشف والكاحل والعمود الفقري:

الجدول الآتي يبين الإجراءات التي يقدمها المسعف الأولي عند التعرض للكسور وإصابات الكتف والكاحل والعمود الفقري.



م	الإصابة	الأعراض والعلامات	الإسعافات الأولية المقدمة
1	الكسور	يشكو من ألم شديد وممسكاً بأحد أطرافه.	إذا كان الكسر مغلقاً وغير مشوه (الجلد سليم فوق الكسر): قرب الطرف السليم بجوار الطرف المصاب ثم اربط الطرفين معا بضمادة مع ملاحظة عدم جعل الضمادة تلامس الجزء المكسور. تحذير: - ممنوع تقويم الكسور المشوهة ومحاولة إرجاعها. - امنع المصاب من تناول الطعام والشراب، فربما يحتاج إلى جراحة عاجلة تحت تخدير كامل في المستشفى.
2	خلع الكتف	ألم شديد عند محاولة تحريك المفصل المخلوع، وجود تشوه في شكل المفصل.	1. اطلب من المصاب أن يضع ذراعه ويده على صدره في وضع يشعر معه بالراحة. 2. ثبت المفصل على الوضع المريح للمصاب واجعله مغلقاً باستخدام ضمادة، أو قطعة قماش مثل الشماغ، أو عترة مربوطة خلف الرقبة. 3. انقل المصاب إلى أقرب مستشفى، أو مركز صحي.

5



إصابات الكسور والكشف والكاحل والعمود الفقري:

الجدول الآتي يبين الإجراءات التي يقدمها المسعف الأولي عند التعرض للكسور وإصابات الكتف والكاحل والعمود الفقري.



م	الإصابة	الأعراض والعلامات	الإسعافات الأولية المقدمة
3	التواء الكاحل	وجود تورم وألم شديد عند لمس الجلد فوق المفصل، وجود تشوه لشكل المفصل.	1. ثبت المفصل في وضع يشعر معه المصاب بالراحة. 2. ضع كمادات من الثلج أو الماء البارد فوق المفصل. 3. لف الكاحل بضمادة وارفع الساق المصابة لأعلى فوق عدة وسائد، للتقليل من الألم. 4. انقل المصاب إلى أقرب مستشفى، أو مركز صحي.
4	إصابات العمود الفقري	وجود ألم في الرقبة والظهر، عدم القدرة على تحريك الأطراف السفلية، أو الأطراف السفلية والعلوية، إصابة شديدة في الوجه والرأس.	1. لا تحاول تحريك المصاب من مكانه مطلقاً. 2. ثبت رأسه بكلتا يديك، حتى يكون الرأس والعنق والعمود الفقري في خط مستقيم حتى وصول فريق الخدمات الإسعافية الطارئة.

6



التسمم : Poisoning

الجدول الآتي يبين بعض حالات التسمم والإجراءات المتبعة لإسعافها:

م	الإصابة	الأعراض والعلامات	الإسعافات الأولية المقدمة
1	التسمم بالإبتلاع	غثيان وقيء . ألم في البطن مع إسهال . صداع شديد. الإحساس بالضعف الشديد مع وجود رغبة في النوم . وجود حروق في الفم واللسان . تغير في درجة الوعي لدى المصاب. وجود قوارير زجاجية أو أدوية فارغة أو مواد كيميائية بالقرب من المريض.	في حالة وجدت طفلاً أو بالغاً ابتلع إحدى المواد الأتية ؟ 1. كمية كبيرة من الأدوية (أقراص، أو شراب) بطريق الخطأ. 2. منظفات سائلة مثل: كلوركس، أو فلاش أو الصابون أو الشامبو . 3. مبيدات الحشرات . ممنوع ! يمنع منعاً باتاً دفع المصاب للاستفراغ باستخدام الماء، والملح أو وضع الأصبع في حلق المصاب؛ لأنه قد يسبب بنزيف في المعدة . تحذير ! لا تعط المصاب أي شيء عبر الفم، أما في حالة شربه لكلور أو فلاش؛ فيمكن إعطاؤه مادة حمضية وكأساً من الماء .



7



التسمم : Poisoning

الجدول الآتي يبين بعض حالات التسمم والإجراءات المتبعة لإسعافها:

م	الإصابة	الأعراض والعلامات	الإسعافات الأولية المقدمة
2	التسمم باستنشاق الغازات	سعال شديد مع وجود غثيان وقيء . ألم في الفم والأنف . صعوبة في التنفس مع الشعور بالاختناق. صداع شديد يزداد تدريجياً. الإحساس بالضعف الشديد مع وجود رغبة في النوم . النعاس لدى المصاب .	1. نقل المصاب فوراً من الجو المشبع بالغاز أو البخار السام إلى هواء نقي مع تحرير الجسم من الملابس الضاغطة، وفك أربطة العنق. 2. إجراء تنفس صناعي في حالة هبوط أو فشل التنفس، بعد إزالة الأشياء الموجودة بالفم. 3. تدفئة المريض إذا ظهرت عليه علامات البرد أو القشعريرة. 4. تهدئة روع المصاب وطمأننته. 5. نقل المصاب فوراً إلى المستشفى.
3	التسمم بعضات الثعابين والأفاعي ولدغات العقارب	ألم موضعي وورمة وتورم مكان اللدغ . تورم شديد . ضعف في الإبصار . تغير في درجة الحرارة . تغير في الوعي . دوران وغثيان . ضعف في العضلات وعدم القدرة على التحرك . تشنجات قريبة من اللدغ .	1. الاتصال بالهلال الأحمر السعودي 997 . 2. طمئن المصاب واجعله يستلقي على ظهره، واطلب منه ألا يتحرك . 3. اجعل موضع العضة أو اللدغة على مستوى القلب . 4. امسح موضع العضة أو اللدغة . 5. اربط الساق أعلى موضع اللدغة أو العضة باستخدام رباط من الشاش المعقم مع التأكد من وجود النبض في الشريان الطرفي (شريان ظاهر القدم) حتى وصول المصاب إلى المستشفى . ممنوع ! جرح مكان العضة أو اللدغة . مسح السم من مكان العض أو اللدغ .



8



الأزمة القلبية : Heart Attack

أعراض وعلامات الذبحة الصدرية :



1. ألم في الصدر يحدث بعد مجهود عملي أو انفعالي، ويكون الألم بسيطاً، أو متوسط الحدة أسفل عظمة الصدر (عظمة القوس)، وقد يمتد الألم إلى المعدة فينسبب في حدوث غثيان وقيء، وقد يمتد أيضا إلى الكتف الأيسر داخل الذراع الأيسر، وأصابع اليد اليسرى، والرقبة، والفك السفلي وإلى الخلف (عظمة اللوح الأيسر) .

2. يستمر الألم من (3 - 5) دقائق، ويتحسن بواسطة الراحة أو بأخذ حبوب تحت اللسان الموصوفة من الطبيب المعالج، (أيزورديل 5 مجم) وقد يكون الألم مصحوبا بحدوث ضيق في التنفس .

9



الأزمة القلبية : Heart Attack

الأزمة القلبية : كيف أتصرف؟ وكيف أسعف المريض ؟



1. اتصل على (997) الهلال الأحمر السعودي .
2. طمئن المريض، وهدئ من روعه، ولا تسمح له بالحركة .
3. ساعد المريض على أن يكون في وضع الجلوس أو نصف الجلوس، أو الوضع الذي يشعر معه بالراحة.
4. اخلع الملابس الضيقة عن المريض، وفك أزرار الرقبة، وربطة عنقه إن وجدت.
5. امنع المريض من تناول الطعام والشراب .
6. ساعد المريض على أخذ حبوب (أيزورديل 5 مجم) تحت اللسان الموصوفة من الطبيب المعالج .
7. أعط المريض حبتبي (أسبيرين) بحيث تتراوح الجرعة من (163-325 مل جرام) عن طريق الفم ما لم يكن لديه حساسية للأسبيرين أو يتعاطى أدوية مسيلة للدم مثل: حبوب (الورافرين) .

تذكر :

- الأخطر هي الجلطة أو الاحتشاء؛ لأنها تؤدي إلى الرجفان البطيني أو السكتة القلبية .
- عند وجود مريض من كبار السن أو المصابين بمرض السكري، فيمكن أن تكون أعراض الجلطة ألقا بسيطا مع غثيان، أو قيء أو آلام في أعلى البطن .

10



السكتة الدماغية : Stroke

مسببات السكتة الدماغية (موت خلايا الدماغ):

1. نزيف بالمخ.
2. جلطة في الشرايين داخل المخ.

العلامات والأعراض:

- صداع شديد .
- صعوبة في التنفس.
- شعور بالدوران .
- غثيان وقيء .
- تغير درجة الوعي أو حدوث غيبوبة كاملة .
- صعوبة أو عدم القدرة على تحريك الأطراف .
- تلعث في الكلام .
- حدوث تبول أو تبرز لا إرادي .
- انحراف زاوية الفم من الحمة السليمة .

الخطوات المتبعة في معالجة المريض :

1. طمئن المريض، وهدئ من روعه .
2. ساعد المريض على أن يكون رأسه أو كتفاه أعلى من مستوى الجسم، وذلك بوضع وسادتين أسفل رأسه وكتفيه (أهم خطوة) .
3. اخلع عن المريض ملابسه الضيقة وربطة العنق إن وجدت.

11



السكتة الدماغية : Stroke

تحذير : ائتم المريض من تناول الطعام والشراب .

ماذا أفعل إذا كان المريض غير واع ؟

1. افتح مجرى التنفس وافحص تنفسه .
2. في حالة أن المصاب يتنفس ولديه نبض نضعه في وضع أفقي .
3. نجري عملية الإنعاش الرئوي في حالة أن المصاب لا يتنفس ولديه نبض.
4. نجري عملية الإنعاش القلبي الرئوي في حالة أن المصاب لا يتنفس وليس لديه نبض.


12





غيبوبة السكر : Sugar Coma

الجدول الآتي يبين أعراض وعلامات انخفاض وارتفاع مستوى السكر في الدم مع كيفية التصرف في حالة غيبوبة السكر:

ارتفاع مستوى السكر في الدم	انخفاض مستوى السكر في الدم	
<ul style="list-style-type: none"> - الجلد جاف ودافئ. - التنفس سريع و سطحي. - شعور بالعطش الشديد والفم تيمت منه رائحة فواكه. - غيبوبة وفقدان بطنيء للوعي خلال أيام. - النبض ضعيف وسريع أكثر من (100) نبضة في الدقيقة. 	<ul style="list-style-type: none"> - غيبوبة. - فقدان سريع للوعي خلال دقائق. - الجاد رطب ومبلل بعرق غزير وشاحب. - اللسان رطب. - التنفس سريع و سطحي. - النبض قوي وسريع أكثر من (100) نبضة في الدقيقة. - رعشة في اليدين. - شعور بالتعب الشديد والإرهاق. 	الأعراض والعلامات
<ul style="list-style-type: none"> - قم بإنقاذ المريض على تقدير أن الغيبوبة بسبب انخفاض مستوى السكر في الدم، لأنها أكثر خطورة على حياته، وذلك بإعطائه عصير برتقال، أو مانجو، أو قطعة من الحلوى عبر الفم. - إذا كان المريض واعياً وقادراً على البلع قم بإعطائه أي محلول سكري، أو عصائر، أو تمر عن طريق الفم. - اتصل على الرقم (997) الهلال الأحمر السعودي. - تحذير: - يجب على مريض السكر تناول الطعام مباشرة بعد تناول جرعة الأنسولين. - ملاحظة: الأكثر خطراً هو انخفاض نسبة الأنسولين، لأنه هو المسؤول عن انخفاض نشاط خلايا المخ، مما يؤدي إلى موتها. 		كيف تتصرف

13



الصرع : Epilepsy

الأعراض والعلامات :

- فقدان مفاجئ للوعي، وسقوط وارتطام بالأرض .
- تشنجات سريعة متتالية مع تصلب بجسم المصاب .
- تقوس وانحناء في جسم المصاب للخارج .
- خروج الزبد من فم المصاب مع سماع صوت احتكاك بأسنانه .
- بعد انتهاء النوبة : يحدث ارتخاء في جميع عضلات الجسم، ويبدأ المصاب باستعادة وعيه تدريجياً، ويكون مرهقاً، ويرغب في النوم العميق .



14



الصرع : Epilepsy

كيف تتصرف !!

1. الاتصال على (997) الهلال الأحمر السعودي.
2. امنم سقوطه وارنطامه المفاجئ بالأرض .
3. ابعده أي شيء قد يعرضه للأذى، مثل الآلات الحادة أو الأواني الزجاجية .
4. ارح ملابس المصاب، وافتح أزرار ثوبه، أو فك ربطة عنقه.
5. إذا انتهت نوبة الصرع وكان المصاب غير واع وبتنفس ولديه نبض فضعه في وضعية الإفاقة.
6. إذا كان المريض غير واع ولا يتنفس ولديه نبض فقم بعملية الإسعاف الرئوي .
7. إذا كان المريض غير واع ولا يتنفس وليس لديه نبض فقم بعملية الإسعاف الرئوي القلبي.



مملوع :

- وضع أي شيء داخل فم المريض في أثناء نوبة الصرع .
- لا تحاول إمساك أو تثبيت المصاب أثناء نوبة الصرع، لأن جسمه يكون متملماً في أثناء النوبة، وإذا حاولنا إمساكه قد يتسبب ذلك في كسر عظامه .

15

المخلص

تتناول هذه الجلسة المعارف والمهارات اللازمة لتطبيق مبادئ الإسعافات الأولية وخطواتها من خلال التعرف على المهارات اللازمة في الإسعافات الأولية للإصابات الشائعة كإسعاف إصابات الكسور والكتف والكاحل والعمود الفقري، وإسعاف التسمم وإسعاف الأزمة القلبية و إسعاف السكتة الدماغية وإسعاف غيبوبة السكري وإسعاف الصرع.



16

المصطلحات

Fractions and Trauma	الكسور والرضوض
Road Traffic Accidents	حوادث السير
Poisoning	التسمم
Heart Attack	الأزمة القلبية
Stroke	السكتة الدماغية
Sugar Coma	غيبوبة السكر
Epilepsy	الصرع



17

المراجع

- صالح, أسماء (2000). الإسعافات الأولية. عمان: الجنادرية للنشر والتوزيع .
- منظمة الصحة العالمي (2019). دليل الإسعافات الأولية. بيروت: مجلة الكتب العربية.

الروابط

[الرابط الأول \(اضغط هنا\)](#)
 [الرابط الثاني \(اضغط هنا\)](#)
 [الرابط الثالث \(اضغط هنا\)](#)
 [الرابط الرابع \(اضغط هنا\)](#)



18



عمادة السنة الأولى المشتركة
اللياقة والثقافة الصحية (101 فجب)

مبادئ الإسعافات الأولية (2)

تم التطوير بوحدة تطوير المحتوى الرقمي
عمادة التعاملات الإلكترونية والاتصالات



عمادة السنة الأولى المشتركة
اللياقة والثقافة الصحية (101 فجب)

الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)

الجلسة الرابعة عشر

الجلسة الرابعة عشر

الفهرس

- 6..... - الإنعاش القلبي الرئوي للبالغين والأطفال.....
- 9..... - الإنعاش القلبي الرئوي للرضع.....
- 10..... - انسداد مجرى الهواء بجسم غريب (الفصاة) للبالغين والأطفال.....
- 11..... - انسداد مجرى الهواء بجسم غريب (الفصاة) للرضع.....

أهداف الجلسة التدريبية

المهدف العام

تهدف هذه الجلسة إلى إكساب الطالب المعارف والسلوكيات التي ترفع من وعيه الصحي، ومن قدرته على اتخاذ القرارات الصحية السليمة وتقييم المعلومات المتعلقة بصحته.



الأهداف الخاصة

- عزيزي الطالب في نهاية الدرس سوف تكون قادراً على أن:
- ❖ تعدد المهارات العملية لخطوات الإنعاش القلبي الرئوي للبالغين والأطفال.
 - ❖ تتعرف على المهارات العملية لخطوات الإنعاش القلبي الرئوي للرضع.
 - ❖ تتعرف على المهارات العملية لخطوات إسعاف انسداد مجرى الهواء بجسم غريب (الفصاة) للبالغين والأطفال والرضع.



3

المقدمة



الإنعاش القلبي الرئوي

إن الهدف من عملية الإنعاش القلبي الرئوي محاولة إعادة دورة دموية صغيرة يمكن أن تنتقل خلايا الدماغ من التلف التام أي الموت الدماغى. ومن المعروف أن الدماغ إذا قُطع عنه الدم لفترة 4 دقائق فإن خلاياه تبدأ بالموت والتلف، ذلك لأن خلايا الدماغ لا يمكن استردادها.

لهذا فعملية الإسعاف الأولي بإنعاش القلب والرئة هي محاولة لـ :

1. تحريك الدورة الدموية عن طريق الضغط على عضلة القلب من الخارج بالضغط على القفص الصدري حتى يتحرك الدم.
 2. إعادة التنفس والتي يطلق عليها من بعض الممارسين بـ " قبلة الحياة " .
- وهذان الإجراءان كفيلا بإنعاش القلب والرئة بصورة مبدئية تكفي لحين وصول الفريق الطبي المحترف.

عزيزي الطالب:

هذا ما سيتم عرضه في هذه الجلسة، من معارف ومهارات لخطوات عملية الإنعاش القلبي الرئوي لمختلف الأعمار والحالات، وكذلك التعرف على الممارسات والمهارات اللازمة أن نعملها في حالة انسداد مجرى الهواء بجسم غريب (الفصاة) للبالغين والأطفال والرضع .

4



الإنعاش القلبي الرئوي: (CPR) Cardio Pulmonary Resuscitation

إن عملية الإسعاف الأولي هي وظيفة أي إنسان موجود قرب المريض، وليست مقصورة على الفريق الطبي، والهدف منها تجسير الفترة الزمنية إلى حين وصول الفريق الطبي، فخلال هذه اللحظات الحاسمة بعد الإنعاش القلبي الرئوي أفضل الطرق للحفاظ على حياة المصاب، ويمكن لأي شخص أن يتعلم، وأن يكتسب المهارات اللازمة لتنفيذ عملية الإنعاش القلبي الرئوي (CPR).



مفهوم الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)

الإنعاش القلبي الرئوي هو عملية ضخ الدم عبر تدليك القلب، مع تزويد الرئتين بالهواء اصطناعياً لمصاب لا يتنفس، ولا يستجيب، ولا يظهر عليه أي تحسس للنبيض. وبعد المريض الذي تجرى له عملية الإنعاش القلبي في حالة الموت السريري، وإذا لم يتم على الفور البدء بعملية الإنعاش فإن خلايا الدماغ تبدأ بالتلف خلال (4-10 دقائق).

الفئة المستهدفة من إجراء عملية الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)

تجرى عملية (CPR) للأشخاص الذين تظهر عليهم إحدى هذه العلامات :

- عدم وجود نبض بالوريد السباتي بالرقبة .
- فقدان الوعي المفاجئ مع توقف التنفس .
- توقف التنفس لأي سبب .
- بالإضافة إلى الغرقى، والمصابين بالاختناق، ومصابي الحوادث والحرائق الذين قد يتوقف التنفس عندهم في أية لحظة .

5



خطوات عملية الإنعاش القلبي للرئوي للأطفال : Resuscitation steps Adult

الجدول الآتي يبين خطوات عملية الإنعاش القلبي للرئوي للأطفال:

م	الخطوات المتبعة
1	ملاحظة الوضع، وتقييم الحالة : - التأكد من عدم وجود خطر. - اتخاذ سبل الوقاية . - وضع المصاب على سطح قاس مستو.
2	فحص استجابة المصاب : Check for response بمسؤال الشخص بصوت عال هل أنت بخير؟ وهل كتفيه بلطف وناداه.
3	إذا لم يكن هناك استجابة: اصرخ طالبا المساعدة، واطلب من أحد الموجودين الاتصال بالإسعاف، وإحضار مزيل الرجفان (AED).
4	التحقق من أن المريض لا يتنفس أو يشهق فقط.

6



خطوات عملية الإنعاش القلبي للبالغين والأطفال : Resuscitation steps Adult

الجدول الآتي يبين خطوات عملية الإنعاش القلبي للبالغين والأطفال:

م	الخطوات المتبعة
5	<p>البدء بإجراء الضغوطات الصدرية : الجلوس على الركبتين بجانب صدر المريض . البدء بالضغط على الصدر في المكان المخصص، وهو منتصف عظم القص بين حلمتي الثدي . تكون عملية الضغط بوضع راحة اليد الأولى فوق الأخرى، وتشبيك الأصابع وإبعادهما عن الصدر حتى لا تسبب كسرًا للأضلاع . الضغط عموديًا إلى الأسفل بذراعين مستقيمتين، وبعمق مقداره (5)سم على الأقل، دون إزالة اليد عن صدر المريض، وبمقدار (30) ضغطة). إجراء (100) ضغطة في الدقيقة على الأقل . ترك الصدر يعود إلى وضعه الطبيعي. عدم مقاطعة عمليات الضغط لمدة تزيد على بضع ثوان.</p>

7



خطوات عملية الإنعاش القلبي للبالغين والأطفال : Resuscitation steps Adult

الجدول الآتي يبين خطوات عملية الإنعاش القلبي للبالغين والأطفال:

م	الخطوات المتبعة
6	فتح المجرى الهوائي بإمالة الرأس للخلف، ورفع الذقن للأعلى والقيام بإعطاء نفسين اصطناعيين، مع مراقبة ارتفاع الصدر.
7	إجراء مجموعات متكررة من عملية الإنعاش القلبي الرئوي.
8	عند إحضار مزيل الرجفان (AED) ، القيام بتشغيله واتباع التوجيهات.
9	بعد (5) دورات أو دقيقتين أعد فحص التنفس، فإذا وجد التنفس فعليك بوضع المصاب في وضعية الإفاقة Recovery Position .

8





خطوات عملية الإنعاش للرضيع: Infant CPR Steps

م	الخطوات المتبعة
1	ملاحظة الوضع، وتقييم الحالة.
2	فحص استجابة المصاب : Check for response بهمز المصاب بلطف، أو الضرب الخفيف على باطن قدمه.
3	إذا لم يكن هناك استجابة: اصرخ طالباً المساعدة، واطلب من أحد الموجودين الاتصال بالإسعاف.
4	التحقق من أن المريض لا يتنفس أو يشهق فقط.
5	الضغط بقوة وسرعة، والقيام بإجراء (30) ضغطة.
6	فتح مجرى التنفس بوضع اليد على جبين الرضيع وإحناء الرأس بلطف للخلف، ورفع الذقن بالسبابة، وإعطاء نفسين اصطناعيين.
7	إجراء مجموعات متكررة من عملية الإنعاش القلبي الرئوي يتألف كل منها من (30) ضغطة ونفسين اصطناعيين.



9



انسداد مجرى الهواء بجسم غريب (الفصّة) للمصابين البالغين والأطفال:

- الأعراض في حالة الانسداد متوسط الشدة: سعال، وتوتر، وصعوبة الكلام والتنفس.
- الأعراض في حالة الانسداد الشديد: عدم المقدرة على الكلام، أو التنفس أو السعال، ثم فقدان للوعي.

الخطوات:

م	الخطوات المتبعة
1	اسأله هل أنت غاصن ؟ - اعمل دفعات بطنية. - قف خلف المصاب. - اجعله منحنيًا إلى الأمام . - ضع قبضة يديك بين السرة وأسفل القص. - أمسك قبضتك بيدك الأخرى . - اسحب بقوة للداخل والأعلى، حتى يزول الانسداد .
2	إذا أصبح البالغ فاقد الوعي If Adult Becomes Unconscious - طلب الإسعاف الهلال الأحمر السعودي (997). - فتح الفم، والقيام بعملية الإصبع الخطافي: لإزالة الجسم الغريب إذا شاهده فقط. - إعطاء نفسين بفتح مجرى الهواء، ومحاولة تهوية المصاب، وإذا لم تنجح للمرة الأولى أعد وضعية الرأس، وحاول ثانية، وإذا لم تنجح للمرة الثانية، فالانسداد مازال موجودًا . - قم بالإنعاش قلبي رئوي كما تعلمنا سابقًا.



10



انسداد مجرى الهواء بجسم غريب (الفصّة) للمصابين الرضع:

الرضيع Choking Infant : (عمر أقل من سنة)

الخطوات :

م	الخطوات المتبعة
1	<ul style="list-style-type: none"> - المباشرة بضربه خمس ضربات ظهرية : - اجعله مستلقيًا على وجهه وعلى ساعدك . - اخفض رأسه وأسندته . - نفذ خمس ضربات على الظهر بين الكتفين. - ثم اليد بخمس دفعات صدرية بالسبابة والوسطى مكان الإنعاش ، واستمر حتى يزول الانسداد، أو يفقد الرضيع الوعي .
2	<p>إذا أصبح الرضيع فاقد الوعي Becomes Unconscious If Infant</p> <p>عليك بـ :</p> <ul style="list-style-type: none"> - طلب الإسعاف . - فتح الفم، والبحث عن الجسم الغريب، ومحاولة إزالته عند مشاهدته فقط . - إعطاء نفسين بعد فتح مجرى الهواء، وإذا لم تتمكن من إعطاء النفس الأول، فعليك العودة إلى فتح مجرى الهواء، وإذا لم تنجح أيضًا فالانسداد مازال موجودًا . - عمل إنعاش قلبي رئوي كما تعلمت سابقًا.

11

المُلخَص

تتناول هذه الجلسة المعارف والمهارات اللازمة لتطبيق مبادئ الإسعافات الأولية وخطواتها من خلال التعرف على خطوات الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) وانسداد مجرى التنفس للبالغين والأطفال للرضع، والتعرف على خطوات إسعاف انسداد مجرى الهواء بجسم غريب (الفصّة) للبالغين والأطفال للرضع.

12

المصطلحات

Cardio Pulmonary Resuscitation (CPR)	الإنعاش القلبي الرئوي.
How To Perform Infants CPR	الإنعاش القلبي الرئوي للرضع.
How To Perform Child CPR	الإنعاش القلبي الرئوي للطفل.
How To Perform Adult CPR	الإنعاش القلبي الرئوي للبالغ.
How To Help An Infant Who Is Choking	إسعاف المصاب بانسداد مجرى الهواء للرضع .
How To Help A Child Who Is Choking	إسعاف المصاب بانسداد مجرى الهواء للطفل.
How To Help an Adult Who Is Choking	إسعاف المصاب بانسداد مجرى الهواء للبالغ.



13

المراجع

- صالح، أسماء (2000). الإسعافات الأولية، عشان: الجنادرية للنشر والتوزيع .
- منظمة الصحة العالمي (2019). دليل الإسعافات الأولية، بيروت-مجلة الكتب العربية.
- الإسعافات الأولية ، هيئة الهلال الأحمر السعودي.

الروابط

الرابط الأول (اضغط هنا) الرابط الثاني (اضغط هنا) الرابط الثالث (اضغط هنا) الرابط الرابع (اضغط هنا)



14



عمادة السنة الأولى المشتركة
اللياقة والثقافة الصحية (101 فُجب)
الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)

تم التطوير بوحدة تطوير المحتوى الرقمي
عمادة التعاملات الإلكترونية والاتصالات