

الصحة واللياقة

الصحة

د. مهند محمد العمري

استشاري طب الأسرة

رئيس قسم طب المجتمع

كلية الطب - جامعة بيشة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

محتويات المحاضرة

- مقدمة عن الصحة وأهميتها
- محددات الصحة
- مفهوم الجسم الصحي المثالي
- التثقيف الصحي و كيفية الوصول إلى معلومات صحية موثوقة

مقدمة

الصحة في الإسلام

وردت الكثير من الأدلة في القرآن والسنة والتي تبين مدى أهمية صحة الإنسان، وتحت على المحافظة عليها.

• قال تعالى: **{ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا }** سورة النساء - الآية ٢٩

• قال تعالى: **{ وَلَا تُقْفُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ }** سورة البقرة - الآية ١٩٥

• قال تعالى: **{ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ }** سورة الأعراف - الآية ٣١

• قال تعالى: **{ وَيَحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ }** سورة الأعراف - الآية ١٥٧

• قال تعالى: **{ يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا }**

سورة البقرة - الآية ٢١٩

• قال تعالى: **{ إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَيْزِرِ }** سورة البقرة - الآية ١٧٣

الصحة في الإسلام

- قال الرسول ﷺ: " نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، الصَّحَّةُ وَالْقِرَاعُ " رواه البخاري
- قال الرسول ﷺ: " مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سَرِيهِ، مُعَافَى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا " رواه الترمذي
- قال الرسول ﷺ: " الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ " رواه مسلم
- قال الرسول ﷺ: " تَدَاوَوْا عِبَادَ اللَّهِ، مَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنْ دَاءٍ إِلَّا وَقَدْ أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً " رواه الترمذي

حرص الإسلام كل الحرص على أن يتمتع المسلم بالصحة الجسدية والنفسية،

فبهما يَفْقَوَى الإنسان على العبادة وعمل الخير لنفسه ولأهله ولأمته، وبهما يكون قادراً على عمارة الأرض.

الصحة في الإسلام

- إن من مقاصد الشريعة الإسلامية الحفاظ على الضروريات الخمس.
- ونجد أن الصحة لها ارتباط وثيق بجميع هذه الضروريات الخمس.

• **حفظ الدين**

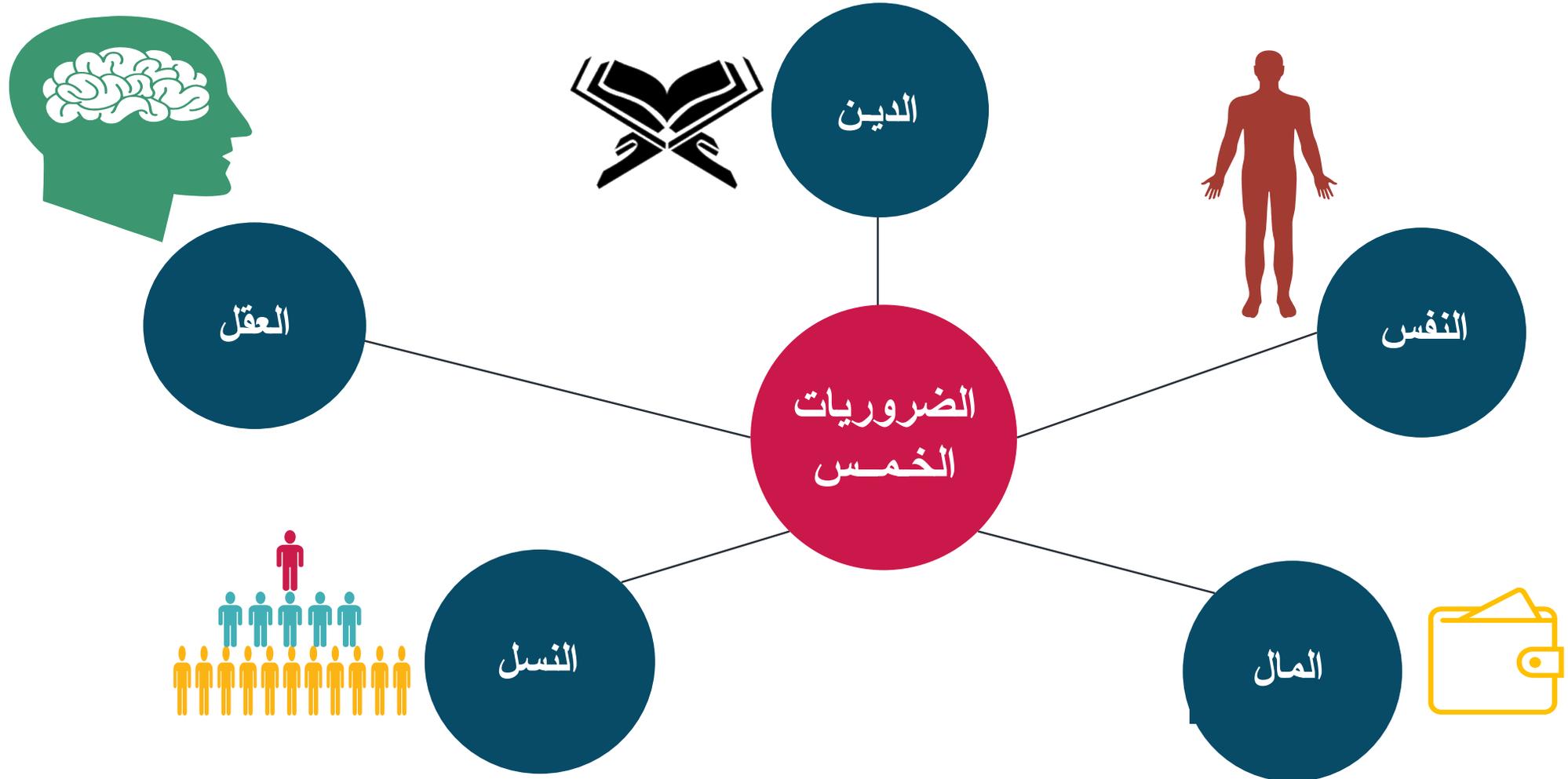
• **حفظ النفس**

• **حفظ العقل**

• **حفظ المال**

• **حفظ النسل**

الصحة في الإسلام



تعريف الصحة (Health)

- هناك العديد من المراجع التي عرّفت الصحة بتعريفات مختلفة، وغالبيتها تصب في نفس المفهوم.
- فيمكن تعريف الصحة بأنها:

الحالة التي يكون فيها الإنسان قادراً على التمتع بقدراته وحواسه على الوجه الأكمل، بعيداً عن العلل والأمراض، سواءً الأمراض البدنية وهي التي تصيب أي جزء من جسم الإنسان، أو الأمراض النفسية التي تصيب النفس وتؤثر عليها بما يجعلها قاصرة عن أداء وظائفها بالشكل الأمثل.

- وهنا أيضاً تعريف الصحة من قبل منظمة الصحة العالمية (W.H.O) وقد يكون هو التعريف الأشمل والأدق:

الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز.



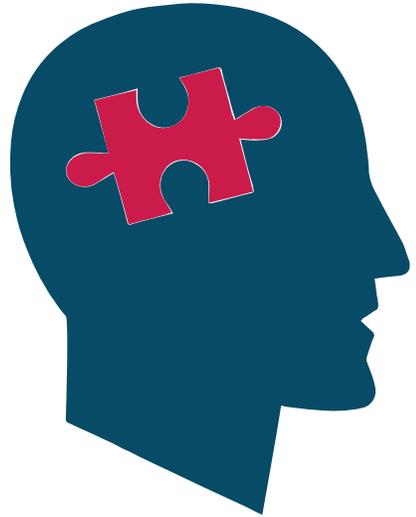
تعزير الصحة



- يعرف تعزير الصحة بأنه " عملية تمكين الناس من زيادة التحكم في صحتهم وتحسين مستواها ".
- ويركز تعزير الصحة على اكتمال السلامة البدنية والعقلية والاجتماعية.

تعزيز الصحة

- يتمكن الناس بفضل تعزيز الصحة من زيادة سيطرتهم على صحتهم، وهو أمر يشمل طائفة واسعة من التدخلات الفردية والاجتماعية والبيئية المعدة لغرض إفادة صحة الأفراد ونوعية حياتهم وحمايتهم، عن طريق معالجة الأسباب الجذرية لاعتلال الصحة والوقاية منها، وليس التركيز حصراً على علاجها وشفائها.



- وبالتالي، يرتبط مفهوم تعزيز الصحة بشكل كبير بالمفهومين التاليين:

- **الوقاية الصحية**
- **التثقيف الصحي (الوعي الصحي)**

محددات الصحة

ما المقصود بمحددات الصحة؟

- هي العوامل التي ترتبط باحتماليات الصحة أو المرض.
- أي أنها جميع العوامل التي تساهم بشكل مباشر أو غير مباشر في مستوى صحة الفرد أو المجتمع.
- وتشمل الآتي:
 - ❖ العوامل الاجتماعية والاقتصادية
 - ❖ النواحي الفيزيائية (البيئة المحيطة)
 - ❖ الخصائص الفردية للشخص وسلوكياته

محددات الصحة

١. العوامل الاجتماعية والاقتصادية:

مثل (مستوى التعليم، مستويات الدخل المادي والفقير، البطالة، ... وغيرها)

٢. النواحي الفيزيائية (البيئة المحيطة):

مثل (مصادر المياه، مستويات التلوث البيئي، ... وغيرها)

٣. الخصائص الفردية للشخص وسلوكياته:

وتشمل **الخصائص الحيوية (البيولوجية)** مثل (الجنس، العمر، التركيب الجينية والعوامل الوراثية لدى الفرد ... وغيرها)

وكذلك **السلوكيات الصحية** مثل (نمط التغذية، النشاط البدني وممارسة الرياضة ... وغيرها)

أمثلة محددات الصحة



النمط الصحي في المملكة العربية السعودية

- يعتبر قطاع الرعاية الصحية من أهم القطاعات وأسرعها نمواً وتطوراً في المملكة العربية السعودية.
- حرصت الحكومة على تحسين مستويات الصحة؛ وبالتالي، عملت باستمرار على زيادة إنفاقها، والتركيز على زيادة قدرة الرعاية الصحية ونشرها في جميع أنحاء المملكة، بما في ذلك المناطق النائية.
- كل ذلك أدى إلى تطور كبير وملحوظ جداً في مستويات الصحة العامة للمجتمع والأفراد متمثلاً في تطور المؤشرات الصحية، مثل (مؤشرات المواليد والوفيات، مؤشرات انتشار الأمراض المعدية، مؤشرات المستشفيات وتقديم الرعاية الصحية ... وغيرها الكثير).

النمط الصحي في المملكة العربية السعودية

- تجب الإشارة إلى أن التغيرات في نمط الحياة الحديثة (خصوصاً العادات الغذائية والسلوكيات الصحية السيئة، وقلة النشاط البدني، ...) أدت إلى ارتفاع كبير جداً في معدلات انتشار الأمراض المزمنة (غير المعدية) حتى أصبحت التحدي الصحي الأكبر للنظام الصحي في المملكة. مثل:

- **السمنة**

- **مرض السكري**

- **مرض ارتفاع ضغط الدم**

- **ارتفاع الدهون في الدم**

وكذلك ما يرتبط بهذه الأمراض المزمنة وقد ينتج عنها من أمراض أخرى. مثل:

- أمراض الكلى
- أمراض القلب والشرابيين

- بعض أنواع السرطانات
- الجلطات والسكتات الدماغية

- وغيرها الكثير ...

مفهوم الجسم المثالي

الجسم الصحي

- يتم استخدام القياسات الجسمية (الانثروبومترية) لتقييم بنية الجسم، وهي أحد أهم المقاييس التي تعكس الحالة الصحية للفرد (ولكن ليست المؤشر الوحيد!).
- أهم القياسات الجسمية (الانثروبومترية):

- مؤشر (مُعامل) كتلة الجسم (Body Mass Index (BMI)

- محيط الخصر

- نسبة محيط الخصر إلى محيط الورك

- قياس الطيات الجلدية

- نسبة الدهون في الجسم

- الاعتماد على قياس الوزن فقط لتقييم بنية الجسم لا يمثل الصورة الكاملة

معامل كتلة الجسم BMI



- هو أفضل المقاييس المتعارف عليه عالميا في القياسات الجسمية لتقييم بنية الجسم.
- يتم حسابه عن طريق قسمة الوزن (بالكيلوجرام) على مربع الطول (بالمتر):
- **مؤشر كتلة الجسم BMI = الوزن (كغ) / مربع الطول (م)**
- يتم تصنيف الجسم حسب النتيجة إلى:

• نقص في الوزن (نحافة)

• وزن طبيعي (مثالي)

• زيادة في الوزن

• **سمنة (بدانة):**

• سمنة من الدرجة الأولى

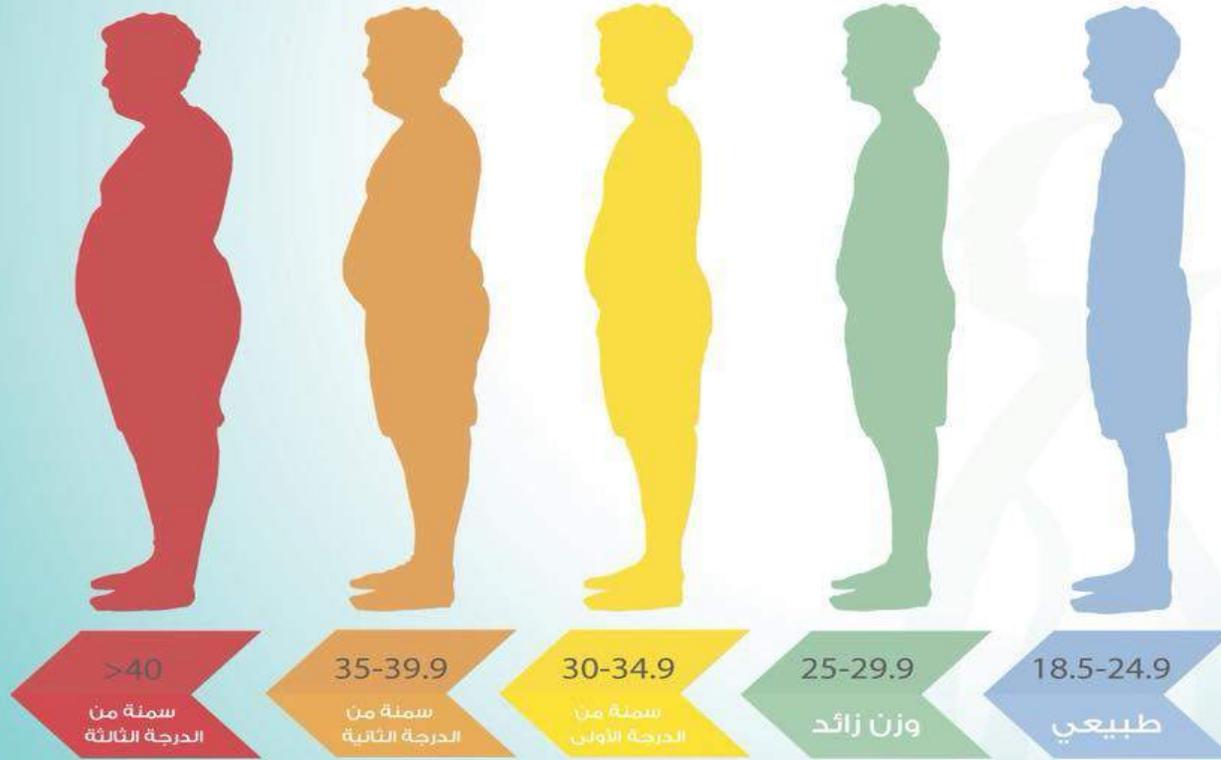
• سمنة من الدرجة الثانية

• سمنة من الدرجة الثالثة (مفرطة)

كتلة الجسم		
طبيعي	18.5	25
وزن زائد	25	30
بدانة رقم 1	30	35
بدانة رقم 2	35	40
بدانة رقم 3	أكثر من 40	

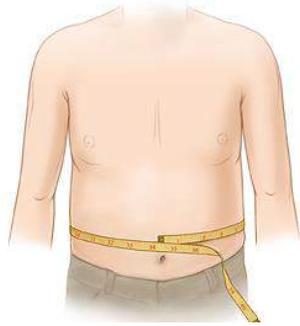
كيف أحسب كتلة جسمي؟؟

$$\frac{\text{الوزن بالكلغ}}{(\text{الطول بالمتر})^2} = \text{مؤشر كتلة الجسم} = \text{BMI}$$



أمثلة القياسات الجسمية الأخرى

قياس الطيات الجلدية:
لتقييم سماكة الدهون
تحت الجلد



قياس محيط الخصر:

لتقييم الدهون البطنية (الحشوية)

التثقيف الصحي والمعلومات الصحية

التثقيف الصحي

• هو تحسين الوعي ورفع مستوى الإدراك والاهتمام بالصحة لدى كافة شرائح المجتمع.

• الأهداف:

- نشر المفاهيم والمعارف الصحية السليمة في المجتمع.
- تمكين الناس من تحديد مشاكلهم الصحية واحتياجاتهم.
- مساعدة الناس في حل مشاكلهم الصحية باستخدام إمكانياتهم.
- ترسيخ السلوك الصحي السليم وتغيير الخاطئ إلى سلوك صحي صحيح.

مصادر التثقيف الصحي (المعلومات الصحية)

- يجب استقاء المعلومات الصحية من المصادر الصحيحة الرسمية الموثوقة، والحذر من المعلومات الصحية الخاطئة التي قد تنتشر في المصادر غير الموثوقة.

• أمثلة مصادر المعلومات الصحية الصحيحة:

- الجهات الرسمية الموثوقة (مثل وزارة الصحة أو المنظمات الصحية المحلية والعالمية) بالطرق الرسمية المتعددة مثل المنشورات والبرامج الصحية التثقيفية المختلفة، أو القنوات الرسمية لهذه الجهات إعلامياً أو في وسائل التواصل الاجتماعي
- عيادات تعزيز الصحة في المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية الأولية
- الأطباء والمختصين الصحيين

مصادر التثقيف الصحي (المعلومات الصحية)

- المعلومات الصحية من المصادر غير الرسمية (خصوصاً ما قد ينتشر على نطاق واسع في وسائل التواصل الاجتماعي من معلومات مزيفة وإشاعات) قد تتسبب في أضرار كبيرة ونتائج سلبية. مثل:

- تبني سلوكيات صحية خاطئة قد تؤدي إلى كثير من الأمراض والمشكلات الصحية على مستوى الفرد أو المجتمع
- قد تؤدي بعض الأخبار الصحية والإشاعات الخاطئة إلى انتشار الذعر والهلج بين الناس
- قد يكون في بعض الأحيان خلف هذه المعلومات الخاطئة أهداف خبيثة من قبل بعض الجهات لخداع الناس لأغراض مادية أو سياسية أو إجرامية

❖ الخلاصة: نشر الوعي الصحي مهم جداً للارتقاء بمستوى الصحة لدى الفرد والمجتمع، ولكن يجب التأكد من صحة المعلومات الصحية والتثبت من مصادرها.



نهاية العرض

شكراً لإصغائكم

الصحة واللياقة

اللياقة البدنية (1)

د. بهاء الدين خالد الامين

استشاري أحياء دقيقة - أحياء جزئية

استاذ مساعد قسم العلوم الطبية الأساسية

كلية الطب - جامعة بيشة

مخرجات التعلم

يُظهر المعرفة والفهم الضروري تجاه اللياقة البدنية
وكيفية الحصول على جسم مثالي.

المحتوى

- مقدمة عن اللياقة البدنية.
- أهداف اللياقة البدنية.
- أنواع الرياضة وفوائدها.
- الضوابط العامة والصحية للرياضة.
- طريقة أداء التمارين.
- تطبيقات عملية عن اللياقة البدنية.

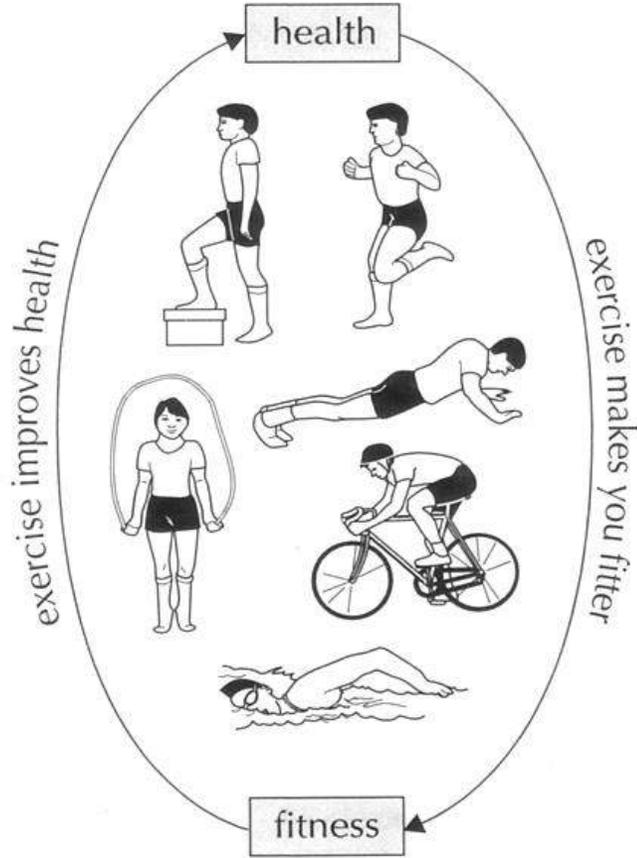
المقدمة

اللياقة البدنية هي القدرة على أداء العمل اليومي
والنشاطات الأخرى مع طاقة إضافية للحالات
الطارئة.

تعريفات

- **النشاط البدني**
حركة الجسم المحدثة بواسطة العضلات الهيكلية المخططة و التي ينتج عنها استهلاك الطاقة.
- **اللياقة البدنية**
مقدرة الشخص علي القيام بالنشاط البدني الذي يتطلب الجهد (الثبات)، القوة، او المرونة.
- **النشاط البدني المنتظم**
نموذج النشاط البدني يكون منتظما اذا كانت الانشطة تنفذ بطريقة مرتبة بشكل ما.

الفرق بين النشاط البدني و الرياضة



• النشاط البدني

هو شكل من النشاط البدني يمارس اساسا لتحسين صحة و لياقة الفرد.

• الرياضة

نشاط معقد، مؤسسي ، تنافسي وهذه صفة مميزة لهذه الاعمال مقابل تمارين ايقاعية متناغمة متوسطة.

مكونات اللياقة البدنية الخمس

- بنية الجسم.
- القوة العضلية.
- التحمل العضلي.
- المرونة.
- لياقة الجهاز التنفسي.

أبرز أسباب فقدان اللياقة

- التغذية غير السليمة
- العادات السيئة (التدخين، السهر وغيرها)

فوائد اللياقة البدنية

- تحسين الصحة.
- تحقيق وزن صحي و المحافظة عليه.
- تحسين اللياقة العامة.
- بناء عظام قوية.
- زيادة مرونة الجسم و المحافظة عليها.
- تقوية القلب.
- تحسين النمو.
- زيادة الثقة بالنفس.
- تحسين العلاقات الاجتماعية مع الاصدقاء من خلال اللعب والمغامرة.
- تحقيق التوافق والعمل الجماعي كفريق واحد.

المشاكل المرتبطة بقلة النشاط البدني

- ارتفاع ضغط الدم.
- السكري.
- مرض القلب.
- هشاشة العظام.
- السكتة الدماغية.
- الاكتئاب.
- البدانة.
- سرطان القولون.

أنواع التمارين الرياضية

• تمارين هوائية

- التمارين الهوائية: هي أي نوع من النشاط البدني الذي فيه استمرارية على نمط معين وسرعة ثابتة مثل: المشي، أو الهرولة، أو الدراجة الثابتة، أو الدراجة المتحركة أو السباحة
- باختصار يمكن القول بأن التمارين الهوائية هي التمارين التي تستخدم العضلات فيها الأكسجين والجلوكوز للحصول على الطاقة.

• تمارين لاهوائية

- هي التمارين المتغيرة الشدة والمتقطعة، وخير مثال على هذه التمارين لما بعد 30 سنة هي تمارين الأثقال
- تسمى أيضاً بتمارين الإطالة والمقاومة، وهذا النوع من التمارين يساعد على تشكيل وتقوية عضلات الجسم بالإضافة إلى تحسين قوة العظام وتوازن الجسم وتناسق الأعضاء.

الضوابط العامة لممارسة الرياضة



- (1) ألا تلهي الرياضة عن واجب شرعي.
- (2) ستر العورة أثناء ممارسة الرياضة.
- (3) عدم اشتغال الرياضة على خطر محقق.
- (4) ممارسة الرياضة في الأماكن المخصصة لها.
- (5) البعد عن المكاسب المحرمة في الرياضة .
- (6) ألا يترتب على إقامة المسابقات الرياضية موالاة أو معاداة.

أسس ممارسة الرياضة وتمارين اللياقة البدنية

1. عدم ممارسة الرياضة والمعدة مليئة بالطعام
2. ارتداء ملابس مريحة وفضفاضة
3. يفضل ارتداء احذية رياضية
4. لا ينصح بأجراء التمارين فوق ارضية صلبة حيث قد يزعج الجسم والعمود الفقري والإقدام.
5. من الطبيعي ان تشعر بتعب بعد اداء التمارين ،لذلك تذكر ان هذا التعب صحي ولا خوف منه ،واعلم ان التمرين الذي لا يتعب الجسم لا يفيد
6. إياك ان تهمل تمارين التسخين والتهدئة قبل التمارين وبعدها لمرونة الجسم وارتقاء تصلب العضلات وقسوتها
7. إذا بدأت تشكو من آلام موضعية او الاجهاد فاعلم انك تتمرن اكثر من اللازم و عليك ان تسترخي قليلاً.
8. إذا انقطعت عن الرياضة ثم عاودت فمن الطبيعي انك تشعر ببعض القساوة والألم، هنا عليك تذكر تمارين الاحماء والتسخين

نصائح طبية قبل ممارسة الرياضة 1

توصي الكلية الأمريكية للطب الرياضي بمراجعة الطبيب قبل ممارسة تمارين رياضية قوية إذا انطبقت عليك حالتين أو أكثر مما يلي:

- إذا كنت أكبر من 35 عامًا.
- إذا كان لديك تاريخ عائلي للإصابة بأمراض القلب قبل سن 55 عامًا للرجال و65 عامًا للسيدات.
- إذا كنت مدخنًا أو أقلت عن التدخين خلال الأشهر الستة الماضية.
- إذا لم تمارس الرياضة لمدة 30 دقيقة على الأقل على مدار ثلاثة أيام في الأسبوع خلال ثلاثة أشهر أو أكثر.
- إذا كنت تعاني من زيادة الوزن أو السمنة.
- إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم أو نسبة كوليسترول عالية.
- إذا كنت تعاني من قصور في تحمل الجلوكوز، والمسمى أيضًا بداء السكري.
- إذا كنت مصاب بالربو.

نصائح طبية قبل ممارسة الرياضة 2

- تناول الطعام قبل التمرين بوقت كافي (من 2 إلى 3 ساعة).
- تسخين العضلات لمدة 5-10 دقائق قبل التمرين وبعده.
- أشرب الماء قبل وأثناء وبعد التمرين.
- 80% من تمارين القوة تأتي من التركيز الذهني.
- تدرج في شدة التمرين عند العودة بعد انقطاع.
- يجب أن يستغرق التمرين الإيجابي مدة أقل من التمرين السلبي لحماية العضلات.
- عمل الفحوصات اللازمة قبل أنواع محددة من الرياضة.

المراجع:

*كتاب الصحة واللياقة البدنية تأليف د. علي محمد عايش أبو صالح، د. غازي بن قاسم حمادة- جامعة الملك فهد للبترول والمعادن
عمادة البحث العلمي- العبيكان للنشر- الطبعة الثانية- ١٤٢٥

* <https://www.moh.gov.sa/downloads/DoseAwareness.pdf>

الصحة واللياقة

اللياقة البدنية (2)

د. بهاء الدين خالد الامين

استشاري أحياء دقيقة - أحياء جزئية

استاذ مساعد قسم العلوم الطبية الأساسية

كلية الطب - جامعة بيشة

مخرجات التعلم

يُظهر المعرفة والفهم الضروري تجاه اللياقة البدنية
وكيفية الحصول على جسم مثالي.

المحتوى

- طريقة أداء التمارين.
- تطبيقات عملية عن اللياقة البدنية.

أنواع التمارين الرياضية

• تمارين هوائية

- التمارين الهوائية: هي أي نوع من النشاط البدني الذي فيه استمرارية على نمط معين وسرعة ثابتة مثل: المشي، أو الهرولة، أو الدراجة الثابتة، أو الدراجة المتحركة أو السباحة
- باختصار يمكن القول بأن التمارين الهوائية هي التمارين التي تستخدم العضلات فيها الأكسجين و الجلوكوز للحصول على الطاقة.

• تمارين لاهوائية

- هي التمارين المتغيرة الشدة والمتقطعة، وخير مثال على هذه التمارين لما بعد 30 سنة هي تمارين الأثقال
- تسمى أيضاً بتمارين الإطالة والمقاومة، وهذا النوع من التمارين يساعد على تشكيل وتقوية عضلات الجسم بالإضافة إلى تحسين قوة العظام وتوازن الجسم وتناسق الأعضاء.

أمثلة على التمارين اللاهوائية



شكل رقم (6 - 2) تمرين الضغط الامامي

ويكفي لتقوية عضلات الكتفين، والذراعين،
والصدر، وأعلى الظهر. كما موضح بالشكل المقابل.

■ تمرين الضغط الأمامي:



الشكل رقم (6 - 3) تمرين الضغط الأمامي (المبسط ، بوضع الركبتين على الأرض)



الشكل رقم (4 - 6) تمرين البطن بثني الركبتين لتجنب آلام الظهر



الشكل رقم (5 - 6) تمرين لمرونة الظهر

تمرين البطن:

ويتم بثني الركبتين. كما
موضح بالشكل المقابل.

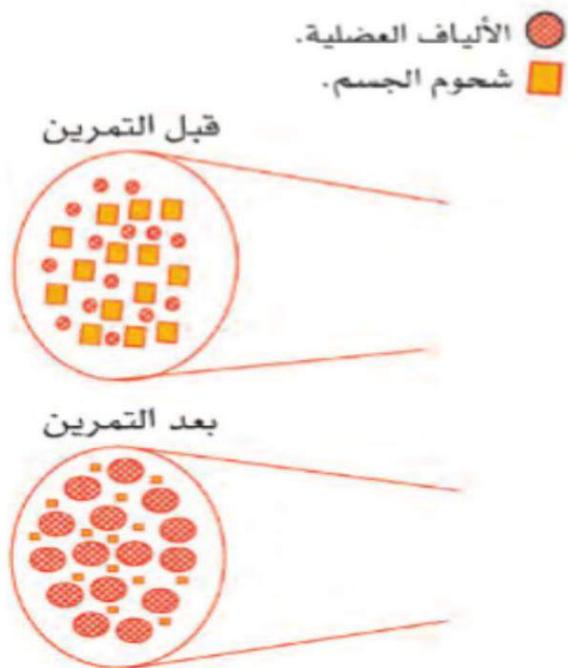
تمرين الظهر:

وذلك بوضعية الانبطاح
ورفع الرأس والكتفين.
كما موضح بالشكل
المقابل.

تمرين الساقين والوقوف على ساق واحدة، مع الاستعانة بكرسي أو جدار وثني الساقين بالتبادل ومدهما.



الشكل رقم (6 - 7)



الشكل رقم (6 - 8) تنمو الألياف العضلية
على حساب الشحوم الواقعة فيما بينها، في
حين أن عدد الألياف لا يتغير

رياضة المشي

رياضة المشي هي اسهل انواع الرياضة، ورغم ذلك فهي رياضة هامة جداً، ويفضل ان ينفذ المشي فى الطرقات او مناطق قليلة الازدحام بالناس والسيارات او طرقات مشجرة ذات هواء نقياً.

كيف نمشي؟

من المهم جداً ان نعرف الطريقة الصحيحة للمشي:

وهي يكون الجسم فيها منتصباً والرأس مرفوعاً والنظر باتجاه الامام او عالياً قليلاً وليس الى الأرض.

ويجب ان يكون المشي جيداً بحيث تنشُد عضلات الجسم والرجلين بشكل خاص وفي حالة حدوث تعب يتم اخذ راحة ثم متابعة المشي من جديد.

فوائد المشي

- ينشط الدورة الدموية بشكل فعال.
- يحسن عمل القلب ويخفض ضغط الدم.
- يساعد على انزال الوزن .
- يساعد على التخلص من العصبية والتوتر والقلق.
- يقوي عضلات الجسم وعظامه.
- يعطي شعوراً بالرشاقة والخفة.
- يساعد على الاسترخاء والنوم.

ماذا نستفيد من المشي؟



• نقي أنفسنا من الأمراض المزمنة (مثل: أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، داء السكري النوع الثاني)

• كلما كان المشي أسرع والمسافة أطول بشكل متكرر كلما ازدادت فوائده

• نخفض مستوى الكوليسترول الضار في الجسم

• نحافظ على وزن صحي ونزيد لياقتنا البدنية

• نحافظ على مرونة المفاصل ونقوي العضلات

• نحسن التوازن وتدفق الدم في الجسم

• نخفف القلق والاكتئاب و نحسن المزاج

• نحرق السعرات الحرارية الزائدة

• نقوي العظام

ماذا تفعل حتى لا يكون مشيك مضرًا بصحتك؟



لا تمش تحت
الشمس مباشرة



امتنع عن تناول
الوجبات الدسمة
قبل وبعد المشي



انتبه للطريق
لتسلم من السقوط
أو التعثر



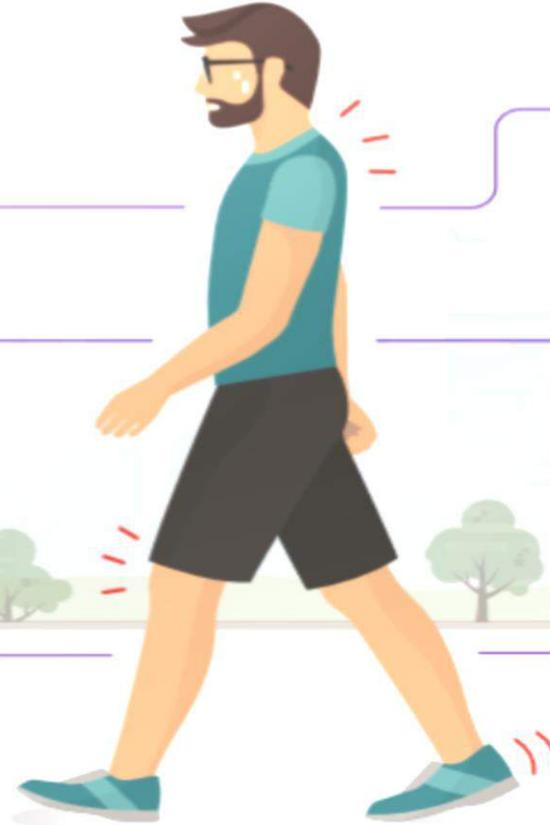
توقف فوراً عند الشعور
بالدوار، الإرهاق الشديد،
الصعوبة في التنفس



اشرب الماء باستمرار
وعلى دفعات أثناء
المشي وبعده



استشر طبيبك في
حال كنت تعاني من
الأمراض المزمنة



مفاهيم خاطئة حول النشاط البدني

X الجلوس الطويل مريح للجسم

يتسبب الجلوس لمدة طويلة في أضرار صحية
فاحرص على التحرك كل ساعة على الأقل

X ممارسة الرياضة لتكون إلا في الأندية الرياضية

يمكن ممارسة الرياضة في أي مكان كالمشي
لمدة ٣٠ دقيقة ٥ مرات في الأسبوع على الأقل

X استخدم السيارة بدل المشي

لا بد من زيادة النشاط البدني خلال
اليوم باستبدال السيارة بالمشي

X الرياضة للبدناء فقط

يستفيد جميع أعضاء الجسم من ممارسة
الرياضة و لا يقتصر على انقاص الوزن

X الأفضل ممارسة نوع واحد من الرياضة

التنوع بين الرياضات الهوائية ورياضات المقاومة
مهم لزيادة اللياقة وتقليل نسبة الدهون



الحذاء المناسب



الحذاء الرياضي لكرة القدم

مريح من
الداخل



وجود مسامير في الجزء
السفلي من الحذاء
لتثبيت القدم

حذاء الجري

مبطن من
الداخل



مرن وخفيف
الحركة

المسافة بين إصبع القدم
الكبير ومقدمة الحذاء
من "1 إلى 1,5" سم

حذاء المشي

باطن الحذاء
مرن



مستوي
من الأسفل

محمي من
المقدمة

المرونة

- المرونة هي قدرة المفاصل والعضلات والانسجة الرابطة على الحركة الى اوسع مدى ممكن تشريحياً.
- تتميز العضلات بصفة الليونة والمطاطية أي انها قابلة للاطالة اثناء السحب.

العوامل المؤثرة على المرونة

- العمر
- الجنس
- النشاط البدني
- تركيب الجسم
- الوراثة
- الإصابة
- الألم
- درجة حرارة العضلة

انواع تمارين المرونة

- الاسلوب الثابت او البطيء :
هذا الوضع يؤدي الى سحب العضلة واطالتها تدريجياً الى ان تصل الى وضع تشعر فيه ببعض من عدم الراحة وليس الألم والبقاء على هذا الوضع والثبات لمدة 15 ثانية تقريباً
- ثم اعد العضلة لوضعها الطبيعي ومن الممكن سحب العضلة لمدة 10 ثواني ولكن لا تتجاوز 60 ث



الاسلوب النشيط أو الحركي



- هذا الاسلوب يؤدي الى سحب العضلة الى اقصى حد ممكن لها ولكن لمدة بسيطة وذلك بالسحب السريع والقوي لها مما يؤدي الى تقلص سريع للعضلة
- وهذه الاساليب شائعة مثل تمارين مرجحة الذراعين للخلف والاعلى او رفع الساقين للاعلى والجانبين
- مرونة العضلات اثناء الحركة ذات اهمية كبيرة لان كل الالعاب الرياضية تتطلب المرونة من وضع الحركة وليس من وضع الثبات

اختبارات المرونة

• اختبار انحناء الجسم للامام من وضع الجلوس:

وهذا الاختبار يشمل عضلات الظهر وعضلات الفخذين الخلفية بالإضافة لقياس مرونة العمود الفقري



اختبارات المرونة

- اختبار مرونة الكتف :

الوقوف ووضع احد الذراعين اليسار خلف الرأس وخلف الرقبة واتجاه الاصابع للأسفل والذراع الاخرى خلف الظهر ومحاولة ان تلمس اصابع اليدين بعضها بعضاً او الاقتراب من بعضهما وتقاس المسافه بواسطة مسطرة.



اختبارات المرونة

• اختبار مرونة العضلات الجانبية للفخذين

الجلوس على الجهاز ومد الساقين بحيث يكون الجسم قائماً ودون ميلان الى أي جانب ثم يقوم الطالب بتحريك الجهاز بواسطة يديه تدريجياً والذي يؤدي الى زياده انفتاح الزاوية بين الساقين .

وزيادة المرونة في العضلات الجانبية للساقين تؤدي الى زيادة الزاوية المبينة على الجهاز .

لياقة الجهاز الدوري التنفسي

- قدرة جسم الانسان (القلب والرئتين) على توصيل الاوكسجين والغذاء اثناء التدريب الرياضي الى العضلات المتحركة ، ونقل ثاني اوكسيد الكربون والفضلات الى خارج الخلايا التي يشملها التمرين الرياضي .
- وتدعى احياناً اللياقة الهوائية.
- المصطلح العلمي لها استهلاك الاوكسجين الاقصى .
- لياقة الجهاز الدوري التنفسي هي اهم عنصر من عناصر اللياقة البدنية لكون حياة الانسان تعتمد بالدرجة الاولى على كفاءة القلب والرئتين والاعوية الدموية.

المراجع:

*كتاب الصحة واللياقة البدنية تأليف د. علي محمد عايش أبو صالح، د. غازي بن قاسم حمادة- جامعة الملك فهد للبترول والمعادن عمادة البحث العلمي- العبيكان للنشر- الطبعة الثانية- ١٤٢٥

* <https://www.moh.gov.sa/downloads/DoseAwareness.pdf>

الصحة واللياقة التغذية

د. مهند محمد العمري
استشاري طب أسرة
أستاذ مساعد بقسم طب الأسرة
كلية الطب - جامعة بيشة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

محتويات المحاضرة

- مقدمة عن التغذية وأهميتها
- المجموعات الغذائية الرئيسية
- الفيتامينات والمعادن
- مفهوم الغذاء الصحي وغير الصحي
- الأمراض المتعلقة بالتغذية
- تطبيقات عملية عن التغذية

مقدمة

- قد وردت الكثير من الأدلة في القرآن والسنة مبينة مدى أهمية التغذية في حياة الإنسان وصحته، وبينت الكثير من أساسيات المنهج الصحيح في الطعام والشراب

- قال تعالى: **{ وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلالًا طَيِّبًا وَانْفُوا اللّٰهُ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ }** سورة المائدة - الآية ٨٨

- قال تعالى: **{ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ }** سورة الأعراف - الآية ٣١



- قال تعالى: **{ وَيَحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرَّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ }** سورة الأعراف - الآية ١٥٧

مقدمة

- قال الرسول ﷺ : " مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ ، بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ لُقَيْمَاتٌ يُقْمَنُ صُلْبَهُ ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلْتُ لِطَعَامِهِ ، وَتَلْتُ لِشَرَابِهِ ، وَتَلْتُ لِنَفْسِهِ " رواه أحمد، والترمذي، وابن ماجه
- وقد روي عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قوله : " كَفَى بِالْمَرْءِ سَرَفًا أَنْ يَأْكُلَ كُلَّ مَا يَشْتَهِي "
- وقد اشتهر عند العرب قديماً : " المعدة بيت الداء ، والحمية رأس الدواء "

مقدمة

- يشمل نمط الحياة الصحي عددًا من الخيارات والسلوكيات، ومن أهمها العادات الغذائية واختيار نظام غذائي متوازن
- إن الكثير من الأمراض والمشكلات الصحية عموماً، والأمراض المزمنة - بشكل خاص - والتي أصبحت التحدي الصحي الأكبر في هذا العصر لها علاقة كبيرة بالتغذية ونمطها

المجموعات الغذائية

مجموعات الغذاء الأساسية

• المجموعات الغذائية هي مواد ضرورية في حياة الإنسان للنمو والتكاثر والصحة السليمة



• الماء

• الكربوهيدرات

• البروتين

• الدهون

• الفيتامينات

• المعادن

المجموعات الغذائية

الكربوهيدرات



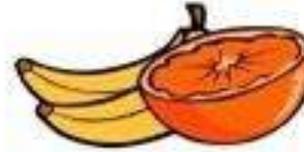
البروتين



الدهون



الفيتامينات



المعادن



الماء



تزويد الجسم بالطاقة

- عوامل مساعدة في العمليات الحيوية داخل الجسم
- لها أدوار مهمة في النمو وإصلاح الأنسجة

- عامل أساسي في معظم العمليات الحيوية وعمليات الأيض
- تعويض السوائل داخل الأنسجة

الكربوهيدرات



- هي أهم مصدر للطاقة لجسم الإنسان (المصدر الرئيسي للطاقة)
- في النظام الغذائي الصحي المتوازن، يجب أن تشكل نسبة ٤٥ - ٦٥ ٪ من السعرات الحرارية الكلية لليوم

• الأمثلة:

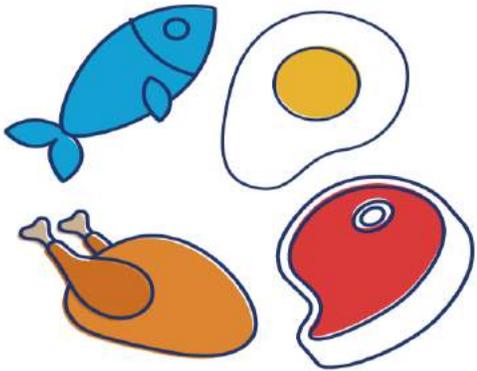
- الحبوب ومشتقاتها ومنتجاتها (القمح، الأرز، الشوفان، الذرة،... الخ. ومنتجاتها مثل الخبز والمعكرونة...)
- الكربوهيدرات الموجودة في الفواكه والخضروات وبعض البقوليات
- السكريات بأنواعها (مثل السكر أو السكريات الموجودة في الفواكه أو العسل أو التمر وغيرها...)

الكربوهيدرات

- نوعية الكربوهيدرات التي يتناولها الشخص مهمة جداً صحياً. فيفضل دائماً اختيار **الكربوهيدرات المعقدة** والمصادر الغنية بالألياف، والتقليل من **الكربوهيدرات البسيطة**
- من المصادر الجيدة للكربوهيدرات المعقدة:
 - الحبوب الكاملة (أفضل صحياً من السكريات البسيطة الموجودة في الدقيق الأبيض)
 - الخضروات والفواكه
 - البقوليات مثل الفول أو العدس وغيرها (معظم البقوليات تحتوي على كربوهيدرات معقدة، وألياف، وبروتينات)
- أكبر مصادر الكربوهيدرات (السكريات) البسيطة هي **السكر المضاف والدقيق الأبيض**. ويجب الحد من هذه المجموعة في النظام الغذائي الصحي بشكل كبير

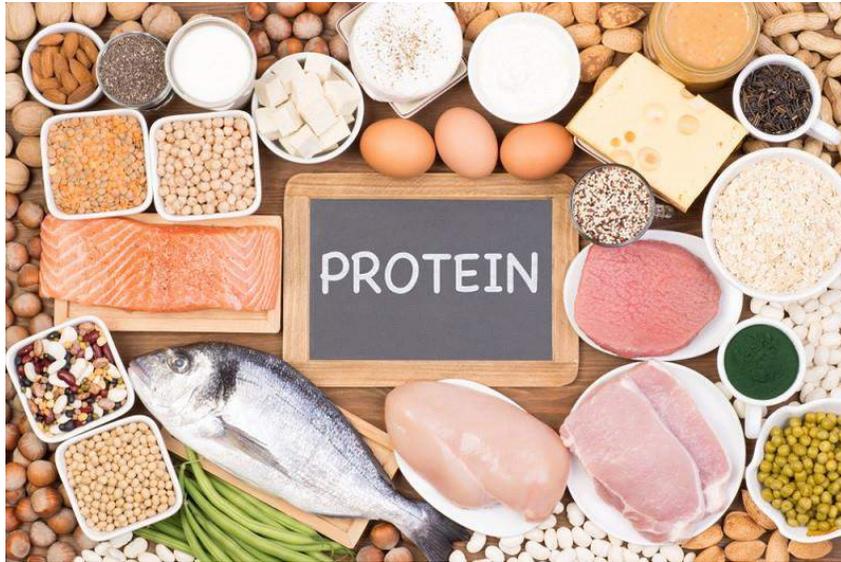
البروتين

- هي جزيئات حيوية ضخمة تتكون من سلسلة أو أكثر من الأحماض الأمينية
- بالإضافة إلى أهمية البروتينات كمصدر لتوفير الطاقة، فإنها تدخل في تركيب وإصلاح بنية الخلايا والأنسجة في جميع أنحاء الجسم (وليس فقط العضلات كما هو متوقع عند الكثير).
- أي أنها مواد أساسية لدعم النمو وصيانة الجسم.
- وكما أن كل خلية في جسم الإنسان تحتوي على البروتين، فإن البروتينات تدخل أيضاً في تركيب الأجسام المضادة، والهرمونات، وكثير من المواد المهمة جداً في جسم الإنسان



البروتين

- مصادر البروتينات كثيرة، ومن أهم المصادر الصحية:



- اللحوم الطازجة (خصوصاً اللحوم البيضاء مثل الدجاج وغيرها من لحوم الطيور، ثم الحمراء مثل لحوم الغنم والبقر من المصادر عالية الجودة ... وغيرها)
- الأسماك والمأكولات البحرية بأنواعها
- البيض
- المصادر النباتية للبروتينات (مثل الفول، العدس، فول الصويا، الفاصولياء، البازلاء، وغيرها ... وكذلك المكسرات مثل الجوز، البندق، اللوز، الفول السوداني ... الخ)

البروتين

- هناك مصادر للبروتينات (غير صحية) ، ثبت علاقتها بالكثير من المشكلات الصحية ويجب تجنبها. ومنها:
 - اللحوم المصنعة واللحوم المعالجة: تمر هذه اللحوم بمراحل معالجة وتصنيع (مثل النقانق، المرتديلا، البيبروني، اللحم المقدد، اللحوم المعلبة المكبوسة، اللحم المدخن ... وغيرها)
 - أثبتت العديد من الدراسات علاقة هذا النوع من اللحوم ببعض أنواع السرطان مثل سرطان القولون
 - اللحوم الحمراء المعتمدة على الأعلاف القائمة على الحبوب والأعلاف المصنعة



الدهون

- الدهون في الغذاء (الدهون الغذائية) لا تساوي الدهون المخزنة في الجسم !
- هناك مفهوم خاطئ بأن الدهون في الأكل هي سبب السمنة
- الصحيح أن الدهون المخزنة في الجسم (الشحم) وكذلك السمنة، تنتج عن:
زيادة السعرات الحرارية في الأكل عن الحاجة (الاستهلاك) من أي مصدر (سواءً كربوهيدرات، أو بروتين، أو دهون)



الدهون

- هي مواد ذات أهمية كبيرة لجسم الإنسان ، ومن ذلك:
- أنها مصدر للطاقة عالي الكثافة (وحدات تخزين للطاقة في الجسم)
- تدخل في تركيب الجدار الخلوي للخلايا والأنسجة
- تدخل في تركيب بعض الهرمونات والكثير من المواد المهمة في الجسم
- لها دور أساسي في استهلاك ونقل الفيتامينات الذائبة في الدهون (أ ، د ، هـ ، ك)



أنواع الدهون

- يوجد العديد من أنواع الدهون. ومنها ما هو مفيد لجسم الإنسان، ومنها ما هو ضار عند الزيادة عن الحد الموصى به، ومنها ما هو ضار مطلقاً.

أنواع الدهون

- وتُقسّم الدهون حسب المصدر إلى:
 - دهون حيوانية
 - دهون نباتية
- كما تُقسّم الدهون حسب التركيبة الكيميائية للأحماض الدهنية فيها إلى:
 - **الدهون المتحولة** (وهي أكثر أنواع الدهون ضرراً على الجسم ويجب تجنبها)
 - **الدهون المشبعة**: وتشمل الدهون الحيوانية وبعض المصادر النباتية (وهي ضارة عند الإكثار منها)
 - **الدهون غير المشبعة**: وهي أكثر أنواع الدهون فائدة لجسم الإنسان (خصوصاً الأحادية). وهي نوعين:
 - الدهون الأحادية غير المشبعة
 - الدهون المتعددة غير المشبعة

النوع	التعريف	المصدر	الأثر على الجسم	التوصية من مجموع السرعات الحرارية اليومية
الدهون المتحولة (المصنعة / المهدرجة) Trans fats	مصنعة من مواد نباتية لتحويل الدهون من الحالة السائلة للحالة الصلبة، ولإطالة فترة صلاحيتها وتحسين نكهتها	تستخدم هذه الدهون في تحضير الحلويات، والكيك، والوجبات الخفيفة والأطعمة المجمدة مثل البيتزا والبطاطس وغيرها	أكثر أنواع الدهون ضرراً على الجسم	صفر
الدهون المشبعة	دهون طبيعية	منتجات الألبان، البيض، اللحوم الحمراء، الزبدة، زيت النخيل، زيت جوز الهند	ترفع مستوى الكوليسترول في الدم ما يعني زيادة المخاطر المرتبطة بأمراض القلب والشرابيين بالإضافة إلى السمنة عند استهلاكها بكثرة	أقل من ١٠ %
الدهون المتعددة غير المشبعة	دهون طبيعية	زيت الذرة، زيت دوار الشمس، فول الصويا، الأسماك	مفيدة للجسم وتحمي باذن الله من أمراض القلب والشرابيين عند استهلاكها باعتدال	١٠ - ٥ %
الدهون الأحادية غير المشبعة	دهون طبيعية	زيت الزيتون، الأفوكادو، زيت الفول السوداني، المكسرات		٢٠ - ١٥ %

الفيتامينات والمعادن

- هي من المواد الغذائية التي يحتاجها الجسم بكميات قليلة، ولكنها ذات أهمية كبيرة جداً
- يحتاج الإنسان إلى الفيتامينات والمعادن لدعم الكثير من العمليات الحيوية داخل الجسم
- لها دور كبير في عمليات البناء والنمو وصحة وقوة العظام والأسنان وأنسجة الجسم المختلفة
- تساعد جهاز المناعة على مكافحة الأمراض والحفاظ على صحة الجسم



الفيتامينات والمعادن

- عدد الفيتامينات الأساسية التي يحتاجها الجسم ١٣ ، كل فيتامين له وظائف وأهمية خاصة، ونقصها في الجسم قد يؤدي إلى كثير من الأمراض والمشكلات الصحية.
- للحصول على الكميات الكافية من جميع الفيتامينات والمعادن يجب اتباع غذائي متوازن ومتنوع يحتوي على جميع العناصر (خصوصاً كميات كافية من الفواكه والخضروات والحليب)



الفيتامينات و المعادن

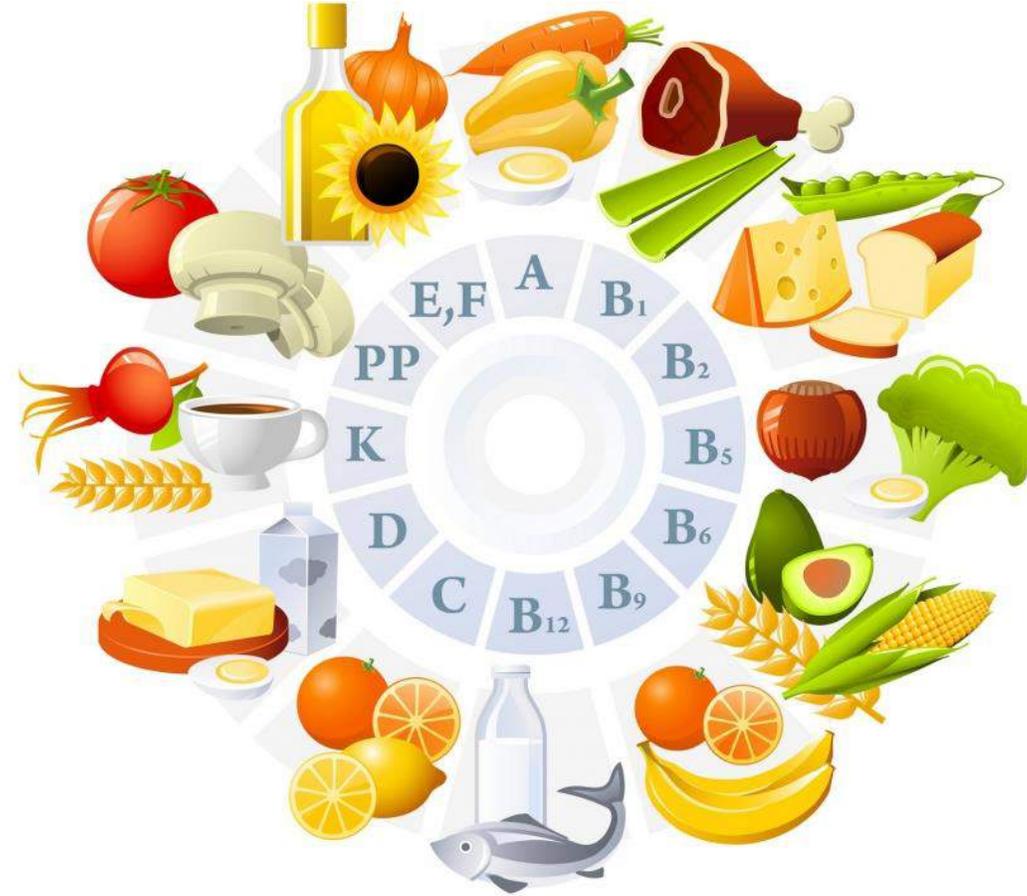
- أبرز أمثلة الفيتامينات:

- فيتامين أ Vitamin A
- مركبات فيتامين ب (ب ١، ب ٢ ... ب ١٢) Vitamin B Complex
- فيتامين ج (سي) Vitamin C
- فيتامين د Vitamin D

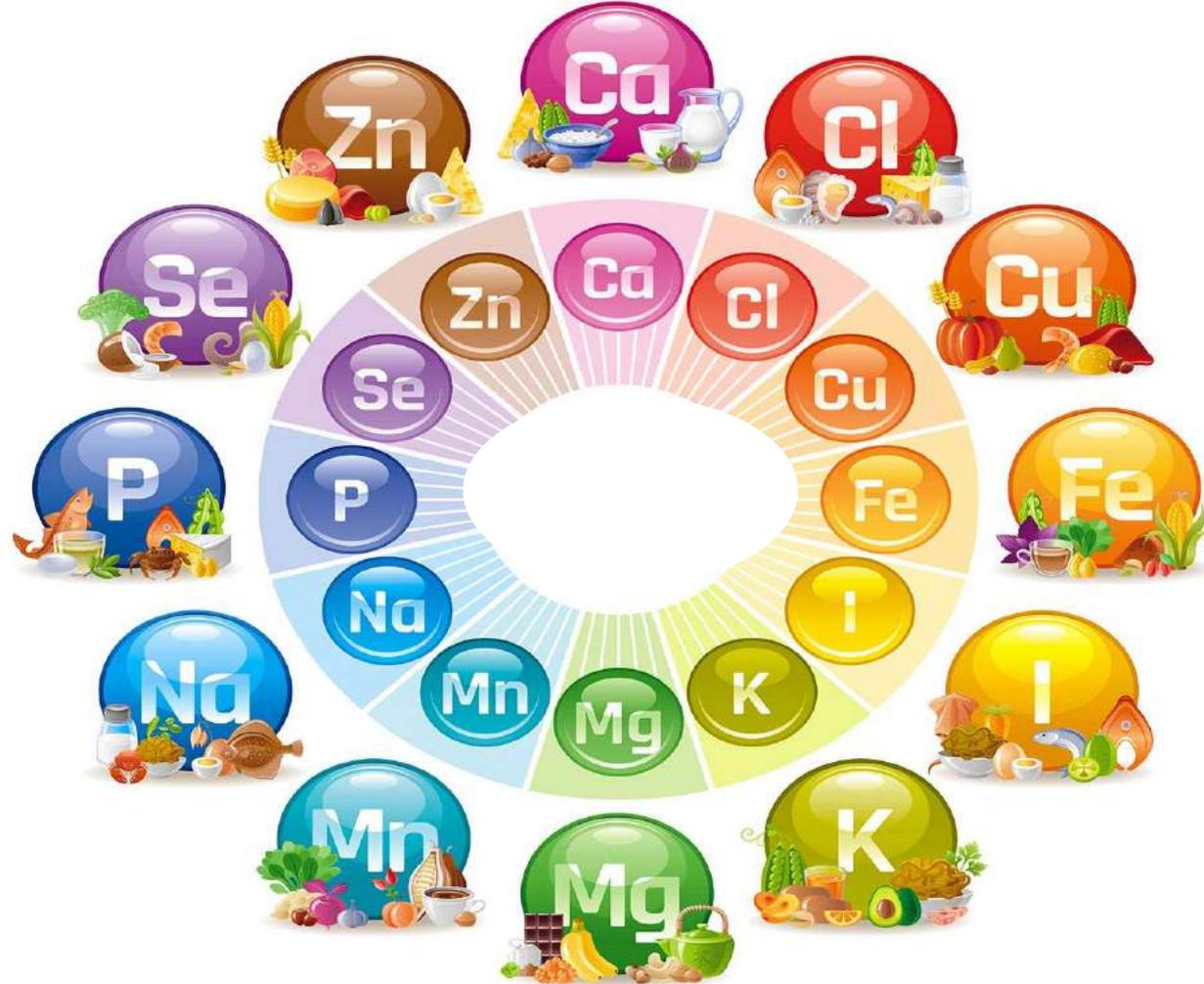
- أبرز أمثلة المعادن:

- الكالسيوم CA
- الحديد Fe
- الزنك Zn
- وغيرها مثل (اليود، المغنيسيوم، البوتاسيوم، ... الخ)

أبرز أنواع الفيتامينات ومصادرها



أبرز أنواع المعادن ومصادرها



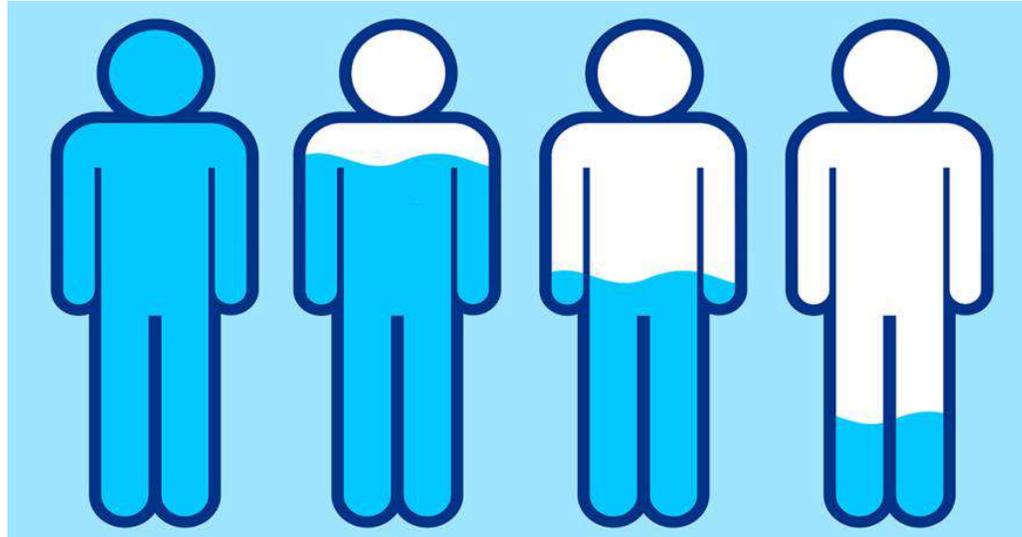
الماء



- الماء مركب أساسي لاستمرار حياة الإنسان، وهو ضروري لكافة أجهزة وأعضاء الجسم
- يُمثّل الماء نسبة ٦٢ ٪ من وزن الإنسان، ويدخل في معظم العمليات الحيوية داخل جسم الإنسان (عمليات الأيض، نقل المواد إلى الخلايا، طرد السموم والفضلات، و ترطيب الجسم وحمايته من الجفاف)
- مياه الشرب والسوائل كالعصيرات والحليب ليست المصدر الوحيد لحصول الجسم على الماء. فهناك الماء الموجود في الأكل، وخصوصاً الفواكه والخضروات.

الماء

- حتى الدرجات البسيطة من الجفاف قد تؤدي إلى اختلال وظائف الجسم، وتؤدي إلى الشعور بالتعب والإرهاق وقلة التركيز وقلة المجهود البدني
- من أفضل الطرق لمعرفة ما إذا كنت تتناول كميات كافية من الماء أم تعاني من الجفاف هو الاستدلال بلون البول (اللون الشفاف أو الأصفر الباهت هو اللون الطبيعي الذي يدل على تناول الماء بشكل كافي)



الغذاء الصحي وغير الصحي



التغذية الصحية

- يشمل النمط الغذائي الصحي اتباع سلوكيات في الأكل تتعلق بنوع الأكل وكميته. مراعيأ العوامل التالية:
 - **التنوع في الغذاء** (بحيث يكون النمط الغذائي شاملاً للمجموعات الغذائية التي يحتاجها الجسم)
 - **التوازن** (بحيث يتم تناول الكميات المناسبة والموصى بها من كل نوع من المجموعات الغذائية)
 - **الكمية** (بحيث تتناسب السعرات الحرارية التي يتناولها الفرد يومياً مع مقدار استهلاكه)
 - **الزيادة والتركيز في الغذاء على المصادر الصحية** (مثل الفواكه والخضروات) والتقليل من أنواع الأكل الضار (مثل الدهون الضارة والسكريات واللحوم الحمراء المصنعة)

الأدلة الغذائية

- هي مراجع توفر نصائح غذائية صحية. وعادةً ما تكون بتقسيم أصناف الأطعمة إلى مجموعات وإرفاق توصيات بشأن الكميات الموصى بها لكل مجموعة

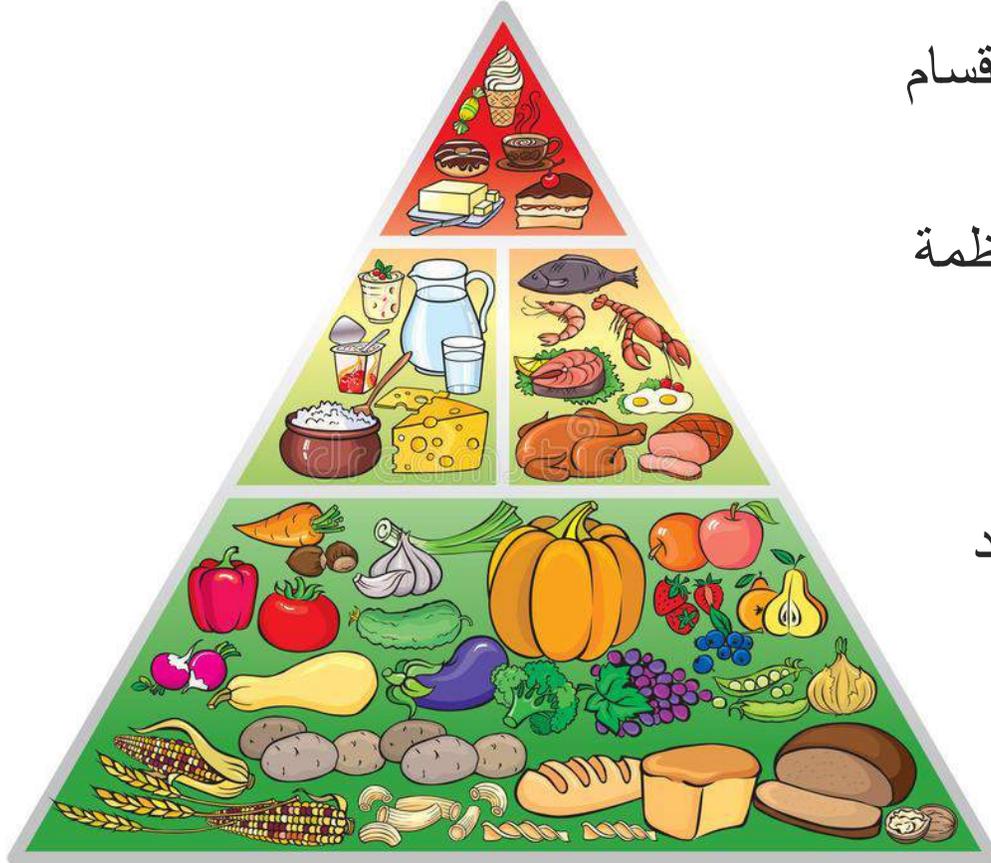


- أمثلة الأدلة الغذائية:

• الهرم الغذائي

• الطبق الصحي

الهرم الغذائي



- دليل غذائي على شكل هرم من الأطعمة الصحية مقسمة إلى أقسام لإظهار الكمية الموصى بها لكل مجموعة غذائية
- تم تبنيه من قبل منظمات صحية و غذائية عالمية، ومن قبل منظمة الصحة العالمية
- تم تحديثه بشكل مستمر إلى آخر تحديث له عام ٢٠٠٥ م
- كثير من المنظمات الصحية حالياً، تُفضّل الدليل الغذائي الجديد المعروف بـ "الطبق الصحي"

الهرم الغذائي

استخدم الهرم الغذائي لتخطيط خياراتك الغذائية الصحية

كيف تستخدم هذا الهرم؟
الكمية التي ينصح بها من الحصص الغذائية للأطفال (من سن 5 سنوات فما فوق*) والبالغين مشار إليها بجانب كل قسم في الهرم، على سبيل المثال:
للحصول على 4 حصص من الخضروات والفواكه يمكنك أن تتناول التالي:

- كوب عصير طبيعي
- طبق خضار (طبق متوسط)
- حبة تفاح واحدة
- حبة برتقال واحدة

دليل الكميات:

- الخبز: رغيف واحد
- الفواكه: حبة واحدة
- العصير: كوب واحد
- الطبق: طبق متوسط الحجم

زيوت ، سمن، زبدة
• اختر ما يشار إليه على الغلاف ب (عالية الدهن غير المشبع أو عالية الدهون غير المشبعة الأحادية)
• حيث أنها أكثر صحية من غيرها للقلب تحديدا، اختر هذه المكونات باعتدال وبدون إسراف.
• حاول تقليل الأكل المقلي لمرة واحدة فقط بالأسبوع.

اختر كمية

قليلة جداً

اللحوم، السمك، البيض و البقوليات (فول، بازلاء، ...)
• اختر لحوم قليلة الدهن.
• اختاري 3 أطباق خلال فترة الحمل.

نوعين

الحليب، الجبن و الألبان بأنواعها
• اختر أنواع قليلة الدسم غالبا إلا في حالة الأطفال في مرحلة النمو.
• اختاري 5 أنواع في حالة المراهقين أو الحمل أو الرضاعة.

3 أنواع

الخضروات والفواكه
• اختر كمية جيدة من الخضروات ذات الأوراق الخضراء والفواكه من فصيلة الحمضيات.
• اختر عصير الفواكه الطبيعي بشكل دائم.

+4 أنواع

الخبز والحبوب والنشويات
• اختر حبوب عالية الألياف والخبز الأسمر بشكل دائم.
• في حالة بذل مجهود بدني عالي فإن اختيار 12 حصة سيكون ضروريا.

+6 أنواع

الطبق الصحي

- وهو الدليل الغذائي الأحدث حالياً. وهو عبارة عن رسم يوضح طبق لتناول الطعام و كوب، مقسم إلى خمس مجموعات غذائية
- تبنته العديد من المنظمات الغذائية في الولايات المتحدة وحول العالم
- يتم استخدامه حالياً بشكل كبير كبديل للهرم الغذائي، نظراً لسهولة فهمه وإمكانية تطبيقية بشكل أسهل
- أهم ملامحه:



- اجعل ٣٠ ٪ من طبق وجبتك (أو ربع الطبق) لمجموعة الحبوب
- اجعل نصف حصتك من الحبوب حبوب كاملة
- اجعل ٣٠ ٪ من طبق وجبتك (أو ربع الطبق) لمجموعة البروتينات
- اجعل نصف طبقك من الخضروات والفواكه
- تناول كوبين يومياً من الحليب أو اللبن أو الزبادي (تكون قليلة الدسم)

الطبق الصحي

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

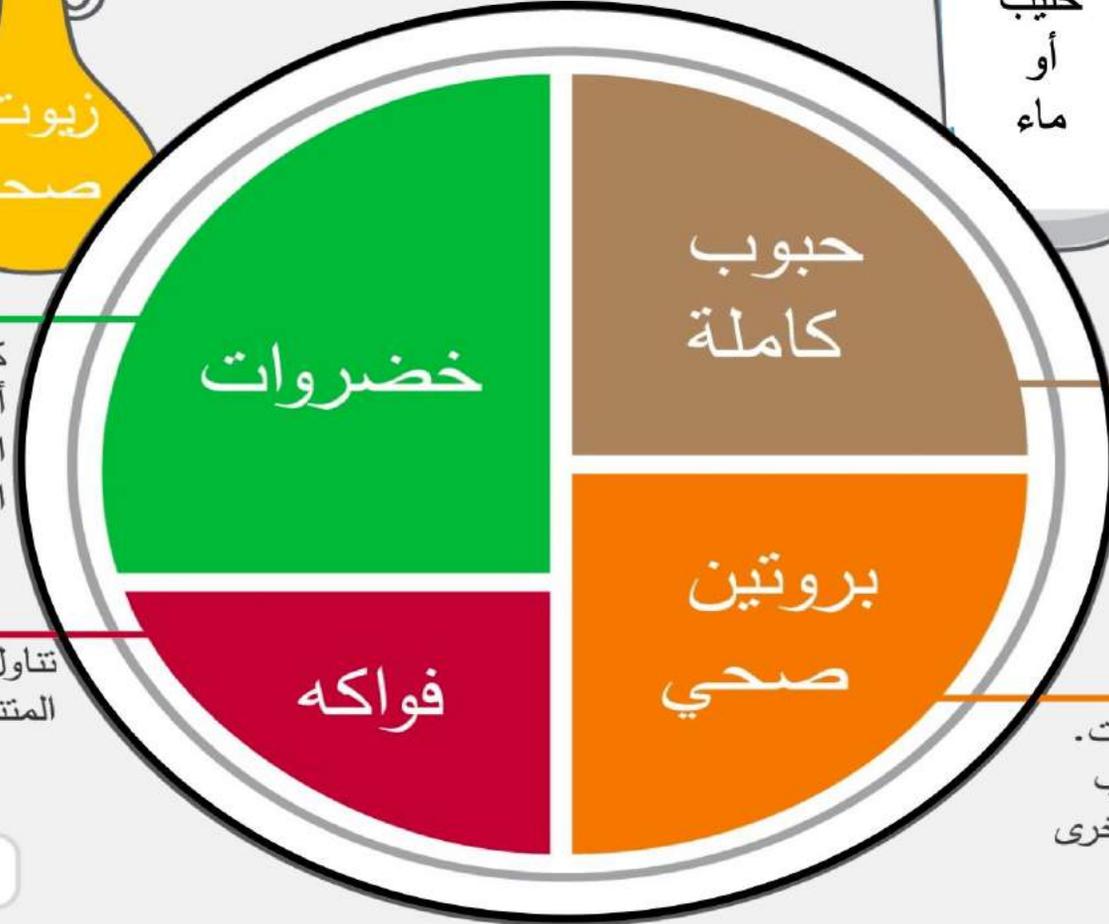


كلما زاد أكل الخضروات و تعددت أصنافها زادت الفائدة. البطاطا أو البطاطا المقلية لا تدخل ضمن الخضروات.

تناول الكثير من الفواكه بألوانها المتنوعة.



مارس الرياضة



حليب
أو
ماء

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

تناول مجموعة متنوعة من الحبوب الكاملة (مثل خبز القمح الكامل والأرز الاسمر والمعكرونة من الحبوب الكاملة) قلل من الحبوب المصفاة (مثل الأرز الأبيض والخبز الأبيض).

تناول السمك والدجاج والبقول والمكسرات. قلل تناول اللحوم الحمراء والجبن وتجنب تناول شرائح اللحم الباردة والأنواع الأخرى المعالجة صناعيا.

اجعل نصف الطبق من الخضروات
والفواكه

اختر البروتينات الأكثر فائدة

اجعل الماء اختيارك
الأول للمشروبات



احرص على اختيار
الحبوب الكاملة



السعرات الحرارية

- السعرة الحرارية هي وحدة لقياس الطاقة، وعادة ما تستخدم لقياس محتوى الطاقة المستمدة من الأطعمة والمشروبات.
- حيث إن تناول السعرات الحرارية بكمية تزيد عن تلك التي يستهلكها الجسم يؤدي إلى زيادة الوزن.
- حساب السعرات الحرارية المطلوبة اليومية يتطلب وزن الجسم، والعمر، والجنس، ومستوى النشاط
- بالإمكان استخدام تطبيقات أو زيارة موقع وزارة الصحة لحساب السعرات الحرارية اليومية

<https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/MedicalTools/Pages/CalorieCalculate.aspx>

السعرات الحرارية والوزن



السعرات الحرارية والوزن

- السعرات الحرارية المتناولة يومياً = السعرات الحرارية المستهلكة (المطلوبة) يومياً

ثبات الوزن

- السعرات الحرارية المتناولة يومياً < السعرات الحرارية المستهلكة (المطلوبة) يومياً

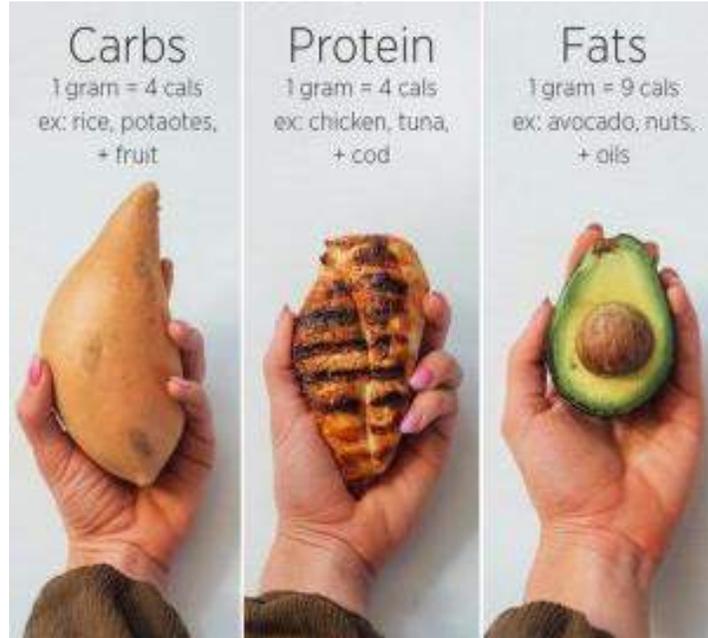
زيادة الوزن

- السعرات الحرارية المتناولة يومياً > السعرات الحرارية المستهلكة (المطلوبة) يومياً

نقصان الوزن

كمية السعرات الحرارية في الأكل

• كل مجموعة من مجموعات الغذائية المختلفة تحتوي على كميات معينة من السعرات:



• **الكربوهيدرات:** الجرام الواحد يحتوي على **٤ سعرات** حرارية (كالوري)

• **البروتين:** الجرام الواحد يحتوي على **٤ سعرات** حرارية (كالوري)

• **الدهون:** الجرام الواحد يحتوي على **٩ سعرات** حرارية (كالوري)

كمية السعرات الحرارية في الأكل

- كيفية حساب السعرات الحرارية في الأكل:

هناك وسائل مساعدة لمعرفة كمية السعرات الحرارية في الأكل بدقة، وأهمها:

- أدلة (جداول) السعرات الحرارية للأكل

مثل: جدول السعرات الحرارية في موقع وزارة الصحة

<https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/Campaigns/badana/Pages/009.aspx>

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

- قراءة بطاقة الحقائق (المعلومات) الغذائية الموجودة على مختلف المنتجات الغذائية

بطاقة الحقائق (المعلومات) الغذائية

- أصبحت متطلب أساسي لكل منتج غذائي ليتم التوضيح عليه المحتويات الغذائية لكل منتج غذائي، ويتم العمل بها في معظم دول العالم
- يتم فيها توضيح التالي:
 - السعرات الحرارية
 - كمية البروتين، والسكريات، والدهون المشبعة وغير المشبعة، والدهون المتحولة، والكوليسترول، وأيضاً بعض الفيتامينات والمعادن
 - يجب ملاحظة أن كل البيانات هي في حصة معينة تكون مكتوبة أيضاً (كوب، مل، جم، ١٠٠ جم ...) وبالتالي يجب أخذ هذا الشيء في الاعتبار عند البدء في قراءة بطاقة المعلومات الغذائية وكم حجم العبوة، وكم الكمية المراد تناولها.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

مثال

- خالد يريد أن يتناول كيس من البطاطس (Chips) ، فنصحه زميله علي أن يلقي نظرة على بطاقة الحقائق الغذائية على الكيس.



- كيف يقرأ البطاقة؟
- ماهي المعلومات التي سيجدها؟
- ماذا سيستنتج؟

حقائق غذائية Nutrition Facts

الحصص تقريباً 5 Servings about 5

حجم الحصة 16 حبة (28g) Serving Size 16 chips (28g)

المقدار للحصة Amount per Serving

السعرات 130 Calories

%DV*

Total Fat 6g الدسم الكلي 8%

Sat Fat 2.5g دسم مشبع 13%

Trans Fat 0g دسم محول

Cholesterol 0mg كوليسترول 0%

Sodium 170mg صوديوم 7%

Total Carbs 18g الكربوهيدرات 7%

Dietary Fiber 2g ألياف غذائية 7%

Total Sugars 0g السكريات

Added Sugars 0g سكريات مضافة 0%

Protein 2g بروتين

Vitamin D 0mcg فيتامين د 0%

Calcium 97mg كالسيوم 8%

Iron 1mg حديد 6%

Potassium 48mg بوتاسيوم 2%

*% Daily Values are based on a 2000 Cal diet.

*% الحاحة اليومية باعتبار حصة من ألفين سعرة.

١. تحقق من حجم الحصة

في المثال: الحصة = ١٦ حبة (٢٨ جم)

٢. تحقق من حجم العبوة (أو حدد الكمية التي ستأكلها)

في المثال: العبوة كاملة = ٥ حصص

٣. احسب كمية السعرات التي ستتناولها

(السعرات الموضحة X عدد الحصص التي ستتناولها)

فإذا كنت ستأكل العبوة كاملة (٥ حصص)، سيكون مجموع السعرات التي

ستتناولها = ١٣٠ X ٥ = ٦٥٠ سعرة

٤. تحقق من بقية المواد الغذائية وكم تمثل من النسبة اليومية

المسموح بها

مثال: الحصة الواحدة تحتوي على ١٣٪ من الحد المسموح في اليوم من الدهون

المشبعة! أي أن العبوة كاملة (٥ حصص)، تحتوي على ٦٥٪ من الحد المسموح في

اليوم من الدهون المشبعة!

الأمراض المتعلقة بالتغذية

سوء التغذية

• يتخذ سوء التغذية عدة أشكال:

- نقص التغذية العام
- نقص في أحد عناصر التغذية
- التغذية غير المتوازنة

نقص التغذية

- يُستخدم هذا المصطلح لوصف حالة الأشخاص الذين لا يحتوي ما يتناولونه من طعام على السعرات الحرارية (الطاقة) الكافية لتلبية الحد الأدنى من احتياجاتهم الفسيولوجية اللازمة لحياة نشيطة وطبيعية
- يوجد في الوقت الحاضر حوالي مليار شخص يعانون نقص التغذية في مختلف أنحاء العالم، ومعظمهم من الدول النامية والفقيرة



نقص في بعض عناصر التغذية

- يقصد بهذا المصطلح عدم الحصول على القدر المناسب من أحد أو بعض العناصر الغذائية حتى مع حصول الجسم على القدر الكافي من السعرات الحرارية
- قد يكون النقص في أحد العناصر الأساسية كالبروتين، وقد يكون النقص في المغذيات الدقيقة (الفيتامينات والمعادن). مما قد يؤدي إلى عديد من الأمراض. مثل:
 - فقر الدم (الأنيميا) بسبب نقص الحديد
 - نقص فيتامين د: حيث يسبب (مرض الكساح) عند الأطفال، وكثير من المشكلات الأخرى لدى البالغين
 - نقص الفيتامينات الأخرى (فيتامين أ، مركبات فيتامين ب، ... الخ)
 - نقص الكالسيوم
 - وغيرها الكثير من الأمثلة

• هناك فئات يكونون أكثر عرضة، وأكثر تأثراً من نقص التغذية أو نقص عناصر التغذية:

• الرضع دون سن الثانية

• الأطفال والمراهقون

• النساء الحوامل والمرضعات



التغذية غير المتوازنة

- هي التغذية التي يتم فيها تناول أنواع معينة من المغذيات أكثر من المطلوب كالنشويات أو الدهون، فتظهر معها الأمراض المزمنة كالسمنة وأمراض القلب
- هذا النوع من سوء التغذية هو النوع الأكثر شيوعاً في المملكة العربية السعودية



سوء التغذية على المستوى المحلي

- تعد المملكة العربية السعودية من أكبر الدول المستوردة للمأكولات والأطعمة
- كما يعد المجتمع السعودي من المجتمعات الاستهلاكية
- وقد ظهرت أمراض كثيرة مرتبطة بالنمط والسلوك الغذائي لجميع أفراد وفئات المجتمع تشير إلى سوء التغذية:

• الأمراض المزمنة كالسمنة، وأمراض القلب، والسكري، وضغط الدم، والسرطان، وتسوس الأسنان، والنحافة، وفقر الدم، وهشاشة العظام

• كل ذلك نتيجة للعادات الغذائية السيئة مثل: تناول الأطعمة الدسمة، واستهلاك الدهون المشبعة، والوجبات السريعة، والأطعمة الجاهزة، وغيرها

نصائح غذائية



- اجعل الفواكه، والخضراوات المتنوعة جزءاً من كل وجبة.
- اختر الخضراوات، والفواكه كوجبات خفيفة بين الوجبات.
- استبدل الحبوب المتناولة بالحبوب الكاملة، مثل: خبز القمح الكامل.
- للبروتين، اختر الدجاج، والسّمك، والفاصوليا، بدلاً من اللحوم الحمراء.
- تجنب تناول اللحوم الحمراء بانتظام، وخصوصاً اللحوم المصنّعة.
- الطبخ بالزيوت التي تحتوي على دهون غير مشبعة، أحادية، ومتعددة.

نصائح غذائية

- تناول كميات أقل من المخبوزات المصنعة التي تحتوي على دهون مهدرجة مثل: أنواع كثيرة من البسكويت، والكعك.
- الحد من تناول الوجبات السريعة، وتناول الطعام الصحي بالمنزل.
- في حالة اختيار الأطعمة الجاهزة، أو المصنعة، يفضل اختيار تلك التي لا تحتوي على الدهون المشبعة أو المتحولة.
- تجنب مشروبات الطاقة، والعصائر المحلاة، والسكرية، واستبدالها بالعصائر الطازجة والماء.



نهاية العرض

شكراً لإصغائكم

الصحة واللياقة

السمنة

د. مفرح حامد الحارثي

استشاري طب أسرة

أستاذ مساعد بقسم طب الأسرة

كلية الطب - جامعة بيشة

الأهداف

- بنهاية هذه المحاضرة سوف يكون/تكون الطالب/ة قادراً/قادرةً على أن:
 1. يعرف/تعرف السمنة.
 2. يتذكر/تتذكر بعض الحقائق والأرقام حول السمنة.
 3. يعرف/تعرف كيفية التشخيص للسمنة والوزن الزائد.
 4. يعدد/تعدد أسباب السمنة والوزن الزائد.
 5. يعرف/تعرف الأعراض المصاحبة للسمنة.
 6. يعدد/تعدد المخاطر الصحية الناتجة عن السمنة.
 7. يعرف/تعرف كيفية الوقاية والعلاج من السمنة.

المحتوى

1. تعريف السمنة.
2. حقائق وأرقام حول السمنة.
3. تشخيص السمنة والوزن الزائد.
4. أسباب السمنة والوزن الزائد.
5. الأعراض المصاحبة للسمنة.
6. المخاطر الصحية الناتجة من السمنة.
7. الوقاية والعلاج من السمنة.

تعريف السمنة



- الوزن الذي يكون أعلى من الوزن الصحي يوصف بأنه زيادة وزن أو سمنة. يتم استخدام مؤشر كتلة الجسم، كأداة فحص لزيادة الوزن أو السمنة.
- تراكم دهون غير طبيعي أو مفرط قد يضر بالصحة.

السمنة حقائق وأرقام

- 41 مليون طفل دون سن الخامسة يعانون من زيادة الوزن أو السمنة في عام 2016.



- أكثر من 340 مليون طفل ومراهق تتراوح أعمارهم بين 5 و 19 عاماً يعانون من زيادة الوزن أو السمنة في عام 2016.

- وصلت السمنة إلى مستويات وبائية على مستوى العالم ، حيث يموت 2.8 مليون شخص على الأقل كل عام نتيجة لفرط الوزن أو السمنة.

كيف يتم تشخيص السمنة والوزن الزائد

- الأساليب المستخدمة لقياس الدهون في الجسم مباشرة غير متوفرة في الممارسة اليومية. لهذا السبب عادةً ما يتم تقييم السمنة من خلال العلاقة بين الوزن والطول (أي القياسات البشرية) ، والتي توفر تقديراً للدهون في الجسم تكون دقيقة بما فيه الكفاية للأغراض السريرية.

- مؤشر كتلة الجسم

هو مؤشر لقياس ارتفاع الدهون في الجسم وبالتالي لتصنيف زيادة الوزن أو السمنة عن طريق: حساب نسبة وزن الشخص بالكيلوغرام إلى مربع طوله بالمتر (كغ/م²). ارتفاع النسبة يمكن أن يكون مؤشراً لارتفاع نسبة الدهون في الجسم.

كيف يمكن قياس البدانة؟

من أفضل الطرق التي يمكن أن تحدد ما إذا كان وزنك طبيعي أم لا هي طريقة "مؤشر كتلة الجسم BMI".

طريقة حساب مؤشر كتلة الجسم BMI:

$$\text{BMI} = \frac{\text{الوزن (كغ)}}{\text{الطول} \times \text{الطول (متر)}}$$

الوزن دون طبيعي	< 18.5
الوزن طبيعي	18.5 - 24.9
الوزن زائد عن الطبيعي	25 - 29.9
يعتبر الشخص بديناً	30 - 34.9
يعتبر الشخص بديناً جداً	35 - 40
يعتبر الشخص مفرط البدانة	> 40

مثال:

الوزن = 90 م
الطول = 1.65 م

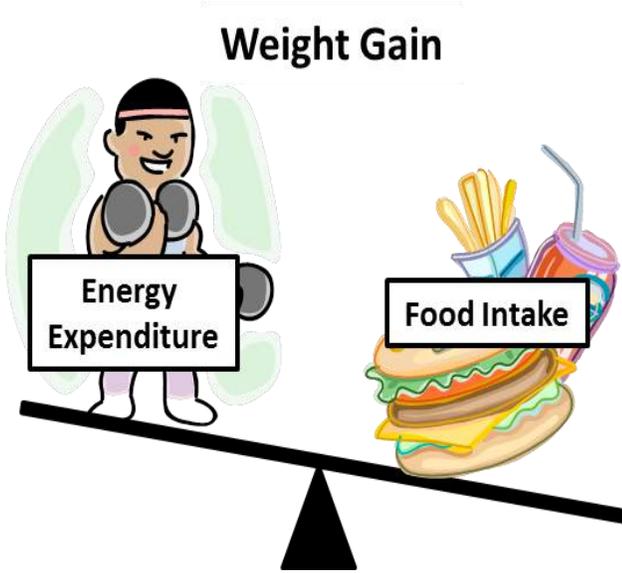
$$\text{BMI} = \frac{90}{(1.65 \times 1.65)} = 33.06$$



كيف يتم تشخيص السمنة والوزن الزائد

- التاريخ الصحي.
- التشخيص المبدئي: الوزن، الطول، ضغط الدم، معدل ضربات القلب ودرجة الحرارة.
- نسبة كتلة الجسم
- قياس محيط الخصر.
- تحاليل الدم: تشمل اختبار الكوليسترول في الدم، اختبارات وظائف الكبد، اختبار الغدة الدرقية وغيرها. وقد يوصي طبيبك أيضاً باختبارات معينة للقلب، مثل: تخطيط القلب.

أسباب السمنة والوزن الزائد



- السبب الأساسي للسمنة وزيادة الوزن هو خلل في الطاقة بين السرعات الحرارية المستهلكة والسرعات الحرارية المحروقة.

- على الصعيد العالمي ، يوجد هناك:

1. زيادة تناول الأطعمة الغنية بالطاقة والتي تحتوي على نسبة عالية من الدهون.

2. زيادة في عدم النشاط البدني بسبب الحياة المترفة والراحة في العديد من أشكال الأعمال ، وتغيير وسائل النقل ، وزيادة التحضر.

أسباب السمنة والوزن الزائد



- تناول سعرات حرارية أكثر مما يستخدمه الجسم، يؤدي إلى تخزين السعرات الحرارية الزائدة على شكل دهون في الجسم.
- وجود الكثير من الدهون في الجسم يؤدي إلى السمنة.
- السعرات الحرارية هي كمية الطاقة في الطعام الذي يتناوله الإنسان.
- بعض الأطعمة تحتوي على سعرات حرارية أكثر من غيرها. على سبيل المثال، الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكر مرتفعة أيضا في السعرات الحرارية.

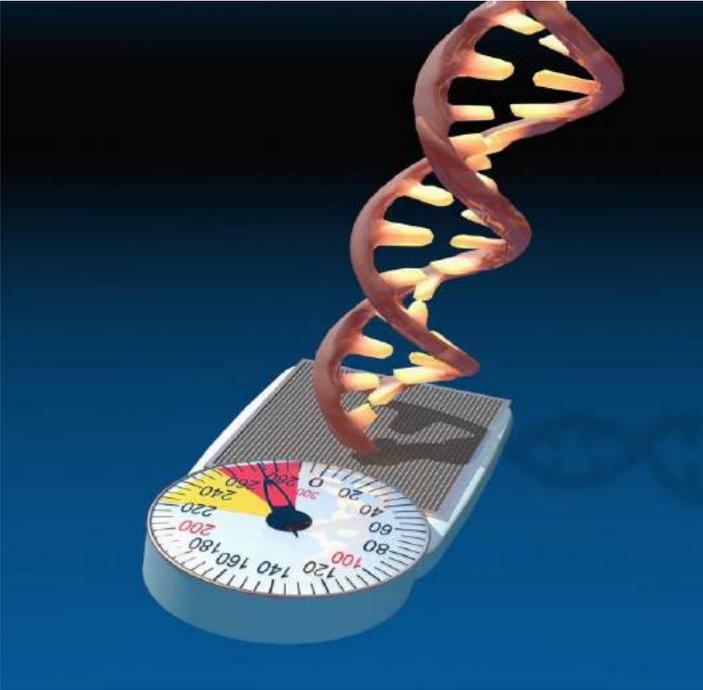
أسباب السمنة والوزن الزائد



- العوامل البيئية (المشروبات المحلاة بالسكر، والتلفزيون، وألعاب الفيديو، والنوم، والأدوية) قد تساهم مجموعة متنوعة من العوامل البيئية في تطور السمنة لدى الأطفال.

- أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين ينشطون بدنيًا ولكنهم يقضون وقتًا كبيرًا في الجلوس (على سبيل المثال، مشاهدة التلفزيون أو العمل على جهاز كمبيوتر أو قيادة سيارة) يكونون أكثر عرضة للسمنة من الأشخاص الذين لا يجلسون لفترات طويلة زمن.

أسباب السمنة والوزن الزائد



- العوامل الاجتماعية والاقتصادية - من المرجح أن يكون الأشخاص ذوو المستويات التعليمية المنخفضة والدخل المنخفض يعانون من زيادة الوزن أو السمنة.
- الجينات - وجد الباحثون أن الوراثة تلعب دورا صغيرا في تنظيم وزن الجسم. زيادة الوزن أو السمنة الوالدية مرتبطة بزيادة خطر زيادة الوزن أو السمنة لدى الأطفال.

أسباب السمنة والوزن الزائد

• عوامل الولادة - تشير الدراسات إلى أن الناس أكثر عرضة للإصابة بالسمنة في وقت لاحق في الحياة إذا عانوا من:

1. سوء التغذية في الرحم

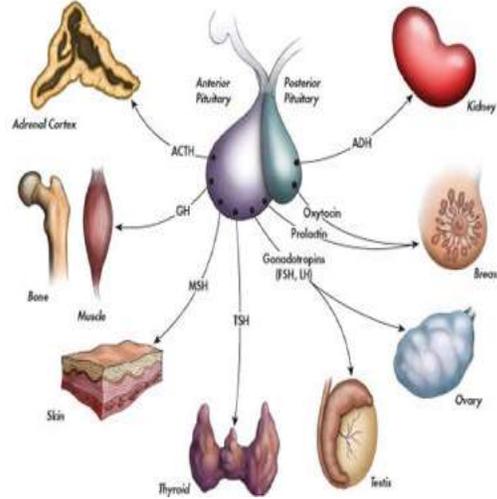
2. تدخين الأم

3. انخفاض الوزن عند الولادة

4. ارتفاع الوزن عند الولادة (خاصة فوق 4 كجم)

5. استخدام الرضاعة الصناعية بدلا من الرضاعة الطبيعية.

أسباب السمنة والوزن الزائد



• اضطرابات الغدد الصماء

يتم تحديد أسباب السمنة للغدد الصماء في أقل من 1 في المائة من الأطفال والمراهقين المصابين بالسمنة ، على سبيل المثال قصور الغدة الدرقية، زيادة هرمون الكورتيزون ، نقص هرمون النمو

• التقدم في العمر

• بعض أنواع الأدوية

الأعراض المصاحبة للسمنة

• تشمل الأعراض الشائعة للسمنة

1. ضيق التنفس

2. زيادة التعرق

3. الشخير **بدلاً من** ~~تغيير~~

4. عدم القدرة على المشاركة الكاملة في النشاط البدني.

هل يمكن الوقاية من السمنة والوزن الزائد

- الجواب الواضح هو أنه يمكنك فقدان الوزن.
- ولكن حتى لو كان فقدان الوزن غير ممكن، يمكنك تحسين صحتك وتقليل المخاطر إذا:

✓ كنت أكثر نشاطًا.

✓ قمت بتحسين نظامك الغذائي - من الأصح أن يكون لديك أوقات منتظمة للوجبات ، وتناول أجزاء أصغر ، وعدم تخطي الوجبات. تجنب الحلويات والأطعمة الخفيفة المصنعة ، وبدلاً من ذلك تناول المزيد من الخضروات والفواكه.

هل يمكن الوقاية من السمنة والوزن الزائد

✓ قضاء وقت أقل في الجلوس (على سبيل المثال، وقت أقل أمام الكمبيوتر أو مشاهدة التلفزيون).

✓ تزن نفسك من وقت لآخر حتى تصبح أكثر وعياً بوزنك.

✓ تشجيع أسلوب حياة صحي لجميع أفراد عائلتك.

ما هي المخاطر الصحية من السمنة؟

- زيادة الوزن والسمنة تزيد من خطر إصابة الشخص بمشاكل صحية كثيرة. هنا ليست سوى أمثلة قليلة:
- مرض السكري
- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع الكوليسترول في الدم
- أمراض القلب (بما في ذلك النوبات القلبية)
- السكتة الدماغية
- صعوبة النوم وتوقف التنفس أثناء النوم
- الربو



ما هي المخاطر الصحية من السمنة؟

- الشعور بالتعب والافتقار للطاقة.



- ضيق في التنفس.

- آلام الظهر والمفاصل.

- مرض الكلى المزمن.

- بعض المشاكل النفسية: انخفاض تقدير الذات، ضعف الثقة

- بالنفس والعزلة وبالتالي قد تؤدي إلى الاكتئاب.



- السرطان: مثل سرطان القولون والمستقيم والثدي وسرطان

- الرحم والبنكرياس والبروستاتا والمريء والكبد والكلى.

العلاج



أهداف العلاج
يهدف علاج البدانة إلى:

1. الوصول للوزن الصحي والمحافظة عليه
2. الحد من خطر الإصابة بمشاكل صحية خطيرة
3. تعزيز جودة الحياة عند المصاب بالبدانة.



العلاج

- هناك عدة طرق لعلاج البدانة، والوصول إلى وزن صحي.
- وتعتمد طرق العلاج المناسبة على:
- درجة البدانة
- والحالة الصحية العامة
- ورغبة المرء بالمشاركة في خطة خسارة الوزن
- والمحافظة على الطريقة الصحيحة لإجراء التغييرات، والتي يمكن له الالتزام بها مدى الحياة، وذلك للحفاظ على الوزن المناسب.

تتضمن طرق العلاج ما يلي:



1. تغيرات في الحمية الغذائية.
2. ممارسة الرياضة بانتظام.
3. تغيير السلوكيات الخاطئة.
4. أدوية لخسارة الوزن، والتي تصرف بموجب وصفة طبية.
5. جراحة لخسارة الوزن: لمن لديهم مؤشر كتلة الجسم أكثر من 40.

تطبيقات عملية

<https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/MedicalTools/Downloads/SugarGuideMain.pdf>

دليل السرعات الحرارية لخفض الوزن -
وزارة الصحة

<https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/MedicalTools/Pages/BodyMassIndex.aspx>

حساب مؤشر كتلة الجسم - وزارة الصحة

<https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/MedicalTools/Pages/IdealBodyWeight.aspx>

حساب الوزن المثالي- وزارة الصحة

<https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/MedicalTools/Pages/CalorieCalculate.aspx>

حساب السرعات الحرارية للحفاظ على
وزنك الحالي - وزارة الصحة

المراجع

- www.who.org
- www.moh.gov.sa
- www.cdc.gov
- www.familydoctor.org
- www.uptodate.com
- www.betterhealth.vic.gov.au
- www.patient.info

الصحة واللياقة

الصحة النفسية (1)

د. محمد سعيد الشهراني

استشاري طب أسرة
أستاذ مساعد بقسم طب الأسرة
كلية الطب – جامعة بيشة

مخرجات التعلم

- ❖ يظهر المعرفة عن الصحة النفسية ومفاهيمها.
- ❖ يوضح خصائص الصحة النفسية و مميزاتها.
- ❖ يحدد أسباب الأمراض النفسية.
- ❖ يعرض المعرفة حول سبل الوقاية من الأمراض النفسية.

المحتوى

- ❖ مقدمة عن الصحة النفسية.
- ❖ خصائص الصحة النفسية.
- ❖ أسباب الأمراض النفسية.
- ❖ الوقاية من الأمراض النفسية.

مقدمة عن الصحة النفسية

- مفهوم الصحة:

هي حالة اكتمال السلامة الجسدية والعقلية والاجتماعية وليست مجرد غياب المرض أو العجز.

- مفهوم الصحة النفسية (العقلية):

هي السلامة العاطفية والنفسية والاجتماعية، فهي تؤثر على طريقة التفكير والشعور والفعل. كما أنها تساعد في التعامل الأمثل مع ضغوطات الحياة واتخاذ القرارات الصائبة وتعمل على ارتقاء طريقة التعامل مع الآخرين.

الصحة النفسية مهمة جداً لكل الفئات العمرية من الطفولة (مراحل تكوين الشخصية والبناء الجسدي والعقلي) وحتى الشيخوخة.

مقدمة عن الصحة النفسية

الأمراض النفسية (الاضطرابات النفسية):

مصطلح يشمل نطاق واسع من المشاكل الصحية (مثل: الاكتئاب، القلق، الفصام، اضطرابات الأكل، الإدمان وغيرها) التي تُخل بالصحة النفسية وتتعكس سلباً على المزاج والتفكير والسلوك.



مقدمة عن الصحة النفسية

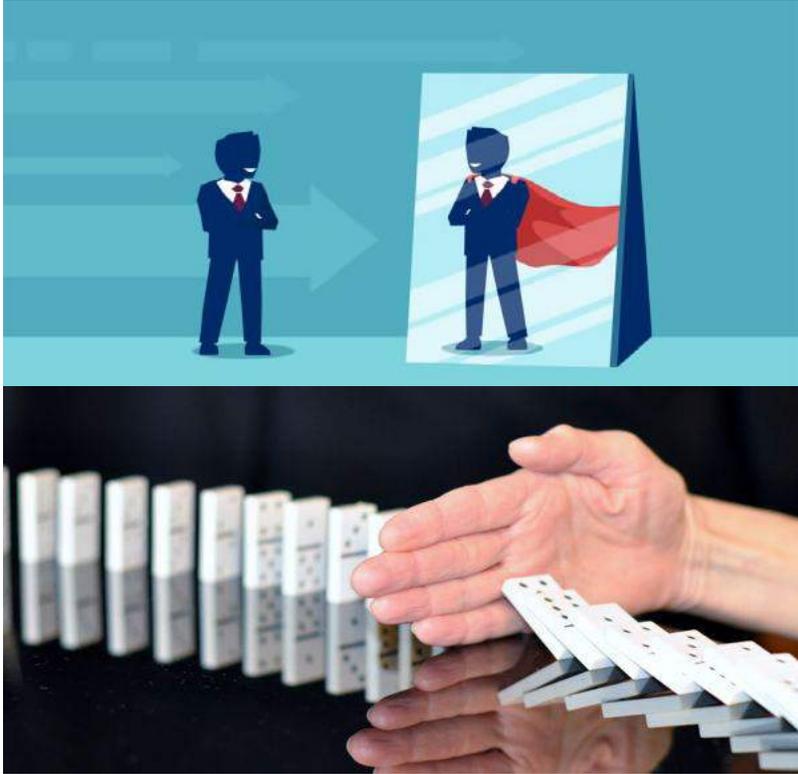
الكثير من الناس لديه مخاوف وعوارض نفسية تأتي من وقت لآخر ومن الطبيعي أن يحدث ذلك، ولكن قد تتطور الى أن تصبح مرض نفسي يظهر تأثيره على حياة الشخص ونتاجيته.

المرض (الاضطراب) النفسي كفيل بأن يجعل من الشخص تعيس بائس، كما أنه يتسبب باضطرابات في حياته اليومية وعلاقاته الاجتماعية وحياته الدراسية والعملية.

خصائص الصحة النفسية

الصحة النفسية أكثر من مجرد الخلو من الأمراض النفسية، فهي تحتوي كذلك على شعور الشخص اتجاه نفسه وكيفية تعامله مع الأشخاص وأحداث الحياة من حوله.

خصائص الصحة النفسية

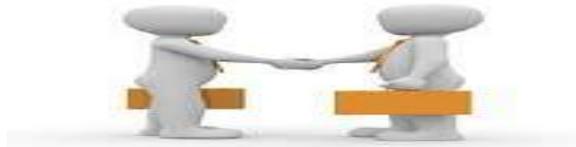


وقد فنّدت منظمة الصحة العقلية الوطنية الأمريكية
خصائص الأشخاص الذين يتمتعون / بصحة نفسية
جيدة كالآتي:

(1) لديهم شعور جيّد تجاه أنفسهم.

(2) يمتلكون التحكم الكافي لمنعهم من الانغماس بشدّة في
مشاعرهم كالخوف والغضب والحب والغيرة والندم
(الشعور بالذنب) والقلق.

خصائص الصحة النفسية



(3) يتمتعون بعلاقات شخصية وفيرة ودائمة.



(4) يشعرون بالارتياح مع الآخرين.



(5) يستطيعون الضحك على أنفسهم ومع الآخرين.



(6) لديهم الاحترام الكافي لأنفسهم وللآخرين مهما كانت الاختلافات.

خصائص الصحة النفسية



(7) قادرون على تقبل العوائق والمحبطات التي تواجههم في حياتهم.

(8) بإمكانهم مواجهة تحديات ومتطلبات الحياة والتعامل مع المشاكل التي قد تواجههم.

(9) مؤهلين لاتخاذ قراراتهم بأنفسهم.

(10) هم من يكونون ويشكل بيئتهم المحيطة قدر المستطاع ويتأقلمون معها إذا اضطروا.

أسباب الأمراض النفسية

بشكل عام، أغلب الأمراض النفسية تفتقر لوجود سبب محدد بعينه ولكنها ناتجة عن مجموعة من العوامل الحيوية (Biological) والنفسية (Psychological) والبيئة المحيطة (Environmental).

أسباب الأمراض النفسية

وبالإمكان تقسيم تلك العوامل الى:

- ✓ **الوراثة:** فالكثير من الدراسات تشير أن بعض الأمراض النفسية تنتقل وراثياً عبر الجينات مما يجعل الشخص أكثر عرضةً من غيره.
- ✓ **البيئة المحيطة:** وما فيها من ضغوطات نفسية أو التعرض للمواد الكيميائية والسموم كالمخدرات والكحوليات.
- ✓ **الاعتلال الجسدي:** ويشمل أي مرض أو إصابة تصيب الجسد بشكل عام أو الدماغ على وجه الخصوص.

الوقاية من الأمراض النفسية

الوقاية تعني أخذ الاحتياطات الإجراءية اللازمة لتفادي حدوث شيء ما قبل حدوثه أو تفاقمه ان حدث. وهنا سنتحدث عن تعزيز الصحة النفسية الايجابية لتفادي اعتلالها.



الوقاية من الأمراض النفسية

الصحة النفسية الإيجابية تتيح للإنسان أمور عدّة، منها:

- إدراك كامل طاقاته وامكانياته والاستفادة منها.
- التأقلم والتكيف مع ضغوطات الحياة والتعامل الأمثل معها.
- زيادة إنتاجيته العملية.
- زيادة فاعليته والجعل منه عضو فعّال تجاه مجتمعه.

الوقاية من الأمراض النفسية

طرق الحفاظ على الصحة النفسية الإيجابية:

1) طلب المساعدة الطبية عند الحاجة الى ذلك.

(للأسف فإن الكثير من الناس لا يتقبلون فكرة طلب مساعدة الطبيب النفسي ويرون أنه من الضعف اللجوء للغير في معالجة مشكلة نفسية أو خلل في المشاعر، ولكن في الحقيقة أن المشاكل النفسية أو طلب المساعدة في حلها لا تمت للضعف بأي صلة بل وعلى النقيض فإن من صفات القوة والثقة بالنفس الذهاب لأهل الاختصاص للمساعدة عند الشعور بالاعتلال النفسي).



الوقاية من الأمراض النفسية



(2) التواصل مع الآخرين وحضور الاجتماعات وتبادل الأحاديث والأفكار.



(3) البقاء ايجابياً في كل النواحي والدفع بالنفس قدماً نحو الإيجابية وحب الحياة.



(4) مساعدة الآخرين.



(5) الحفاظ على النشاط البدني، فالعقل السليم في الجسم السليم.

الوقاية من الأمراض النفسية



(6) الحصول على القدر الكافي من النوم.

(7) التغذية السليمة.

(8) الابتعاد عن التدخين والمخدرات والمسكرات.

(9) الحرص على اكتساب مهارات التأقلم والتكيف مع متغيرات الحياة.

المراجع

- <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
- <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>
- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968>
- <https://healthylife.com/online/mentalhealth/navyhealthportsmouth/SecIb.htm>

الصحة واللياقة

الصحة النفسية (٢)

د. محمد سعيد الشهراني

استشاري طب أسرة

أستاذ مساعد بقسم طب الأسرة

كلية الطب – جامعة بيشة

مخرجات التعلم

- ❖ يظهر المعرفة عن الأمراض النفسية الشائعة.
- ❖ يوضح خصائص الأمراض النفسية الشائعة.
- ❖ يعرض المعرفة حول الاجهاد النفسي وطرق الوقاية منه.

المحتوى

❖ أمثلة على الأمراض النفسية الشائعة.

■ الاكتئاب

■ اضطراب القلق العام

■ الاضطراب ثنائي القطب

❖ الإجهاد النفسي.

الاكتئاب

ما هو الاكتئاب؟

هو اضطراب نفسي يجعل من الشخص حزيناً بشكل مختلف عن الحزن الطبيعي. الاكتئاب من شأنه أن يؤثر على المصاب به في دراسته وعمله وكل أمور حياته اليومية.



الاكتئاب

كيف يمكننا معرفة أن شخصاً ما يعاني من مرض الاكتئاب؟

الشخص المُكتئب تلازمه خمسة أعراض من الأعراض التسعة التالية (لابد من وجود الفقرة ١ أو ٢) غالبية الوقت لمدة أسبوعين أو أكثر:

1. قلة الاهتمام أو المتعة عند القيام بالأشياء.

2. الشعور بالضيق أو الاكتئاب أو اليأس.

الاكتئاب

3. صعوبات في بداية النوم أو في الاستمرار في النوم أو كثرة النوم.
4. الشعور بالتعب أو قلة النشاط.
5. قلة الشهية أو شراهة الأكل.
6. شعور الشخص بعدم الرضا عن نفسه أو الشعور بأنه انسان فاشل أو بأنه خذل نفسه أو عائلته.

الاكتئاب

7. صعوبات في التركيز على الأشياء كالقراءة أو مشاهدة التلفاز.
8. التحرك أو التحدث ببطء شديد لدرجة ملحوظة، أو العكس: التملل وعدم القدرة على الاستقرار لدرجة التحرك من مكان لآخر أكثر من المعتاد.
9. تفكير الشخص بأنه من الأفضل له الموت أو التفكير بإيذاء نفسه بطريقةٍ ما.

يضاف لمن هم في سن المراهقة ظهور بعض الأعراض التي قد تدل على وجود اكتئاب، مثل: أن يكون غريب الأطوار أو سريع الغضب (من السهل استفزازه) أو لديه الرغبة في مشاجرة الآخرين.

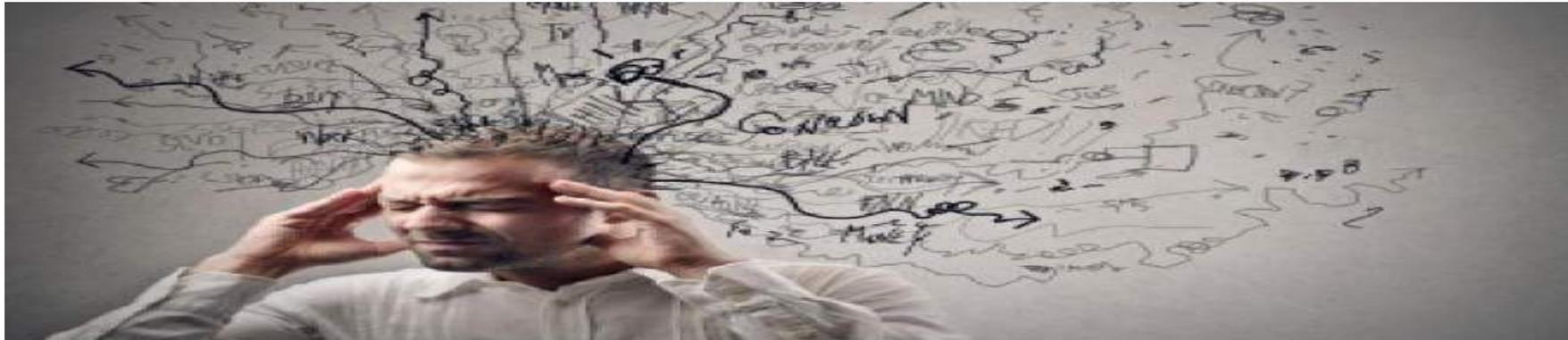
الاکتئاب

التقييم والتشخيص لابد أن يكون عن طريق الطبيب المختص، لذلك عندما نجد أنفسنا أو من حولنا يعاني شيئاً من الأعراض السابقة فلا بد أن نحرص على زيارة الطبيب للحصول على الرعاية الصحية المناسبة.

اضطراب القلق العام

كيف يمكننا تحديد القلق المرضي من القلق الطبيعي؟

الكل يقلق وهذا طبيعي ولكن عندما يكون القلق أو الخوف شديد وفي غالب الأيام لمدة ستة أشهر أو أكثر فهذا هو القلق الغير طبيعي (المرضِي) والذي من شأنه التأثير على نمط حياة الشخص، وهو ما يُسمى باضطراب القلق العام.



اضطراب القلق العام

ما هي أعراض القلق الشديد (المرضي)؟

الأشخاص الذين يعانون من القلق المرضي يشعرون بالخوف والقلق الشديدين معظم الأيام لمدة ستة أشهر أو أكثر، بالإضافة الى:

اضطرابات النوم أو النسيان وقلة التركيز.

كما أنهم قد يعانون جسدياً مثل: التعب الجسماني الشديد وشدة العضلات بالإضافة الى بعض آلام تقلصات في الجهاز الهضمي أو الشعور بضيق التنفس.

اضطراب القلق العام

هل يستلزم ذلك زيارة الطبيب؟

نعم،

عندما يشعر الشخص بأنه يقلق أكثر من اللازم (الطبيعي)، أو يقلق بشدة بشأن أمور معينة رغم بساطتها في نظر الآخرين.

الاضطراب ثنائي القطب

ما هو الاضطراب ثنائي القطب؟

هو مرض يصيب الدماغ (العقل) ويسبب تغيير شديد على مستوى المزاج والسلوك، فتارةً يكون المريض في قمة السعادة وما أن يلبث الا وهو في قمة التعاسة.



الاضطراب ثنائي القطب

ماهي أعراض الاضطراب ثنائي القطب؟

المريض قد يأتي بأعراض السعادة المفرطة لمدة أيام ثم العكس تماماً
(الحزن الشديد) بعد ذلك.

الاضطراب ثنائي القطب



ففي طور السعادة المفرطة قد نلاحظ الأعراض التالية:

- ✓ السعادة الغير طبيعية.
- ✓ نشاط غير طبيعي.
- ✓ كثرة الكلام وفقدان ترابط الأفكار وسياق الكلام.
- ✓ قلة النوم والشعور لعدم الحاجة اليه.
- ✓ الشعور بامتلاك قوى مميزة عن الآخرين.
- ✓ اتخاذ قرارات غير صائبة بدون تفكير.
- ✓ الشروع في أمور كثيرة وعدم انجاز شيء منها.

الاضطراب ثنائي القطب



أما في طور الحزن الشديد فقد نلاحظ الأعراض التالية:

- ✓ الحزن الشديد.
- ✓ مشاكل في النوم أو النوم بكثرة.
- ✓ الشعور بالتعب والارهاق الشديدين.
- ✓ عدم الاستمتاع بالأشياء.
- ✓ شعور الشخص الغير جيّد تجاه نفسه.
- ✓ التفكير بالموت أو إيذاء النفس.

الاضطراب ثنائي القطب

مريض ثنائي القطب يحتاج لعناية ومتابعة من قبل الطبيب المختص، فلا نتردد بالذهاب به الى العيادة لتلقي الرعاية الصحية المناسبة.

الإجهاد النفسي



ما هو الاجهاد (الضغط) النفسي؟

ببساطة هو استجابة الانسان لضغوطات وأحداث الحياة، فهو التمزق الذي تعانيه عقولنا وأجسامنا ونحن نحاول النجاح في محيطنا المتغير باستمرار.

وغالبا ما يعتبر الناس الضغط هو التزامات العمل أو مرض أحد الأبناء أو مواجهة ازدحام في حركة السير، في الواقع هذه الأحداث منبهات أو مثيرات اما الضغط فهو رد فعل الجسم الداخلي تجاه هذه العوامل.

الإجهاد النفسي



أي أن الاجهاد (الضغط) النفسي هو الاستجابة التلقائية المقاومة أو الهروب في الجسم (Flight or Fight) والتي يعدها الأدرينالين وسائر هرمونات الضغط التي تثير مجموعة من التغيرات الفسيولوجية وازدياد الاثارة الضرورية للجسم لكي يدافع عن نفسه عندما يواجه بالخطر.

الإجهاد النفسي

كيف تتكون الضغوط عند الانسان، وهل كل البشر تؤثر فيهم الضغوط سلباً بحيث يفقدون السيطرة في التحكم في ضغوطاتهم ولا يستطيعون تصريفها بشكل مناسب؟

هذا يعتمد على حسب (طبيعة شخصية الانسان) وهذه الشخصية التي تبلورت بفعل عدة عوامل متداخلة ومتكاملة منها الاستعداد الشخصي المبني على العوامل الذاتية البيولوجية، وعوامل اجتماعية بفعل التنشئة الاجتماعية، فبعض العوامل الضاغطة تشكل عبئاً على أنماط معينة من الشخصيات، في حين تستطيع أنماط أخرى تحملها ومن ثم تصريفها بالشكل الذي لا يترك أثراً لدى الفرد.

الإجهاد النفسي

كيف نتعامل مع الاجهاد (الضغط) النفسي؟

الضغوط النفسية لا بد منها طالما نعيش في مجتمع متغير، لذا يجب التأقلم معها والعمل على التخلص منها أو التقليل من حدتها على حسب نوع الضغط.

ويمكن تلخيص ذلك في خطوتين رئيسيتين:

الإجهاد النفسي

الخطوة الأولى: هي التعرف على أسباب الضغوط النفسية:

□ إما أن تكون ضغوطاً **داخليّة** بسبب ضعف المقاومة الداخلية للفرد وعدم التعبير عن انفعالاته ومشاعره وبالتالي كبتها، مثل: التوتر والقلق والأفكار السلبية.

□ وإما أن تكون ضغوطاً **خارجية**، بسبب عدم القدرة على مواجهة المواقف الصعبة التي يتعرض لها الفرد في التعامل مع المحيط الخارجي في حياته اليومية، مثل: الخسائر المادية، موت شخص عزيز، خلافات مع شريك الحياة، وغيرها.

الإجهاد النفسي

الخطوة الثانية: بعد معرفة أسباب الضغوط النفسية يتم اتباع خطوات مساعدة للذات في ادارة الضغوطات النفسية وهي:

1. تحديد مصادر وأسباب الضغط النفسي، من خلال كتابتها على ورقة لتنظيم الافكار والتعبير عن المشاعر.
2. تنظيم أسلوب الحياة وتحديد الأهداف، بأن تكون واقعية معقولة في حدود قدرات الشخص لتجنب مواجهة الضغط النفسي.
3. تفويض المسؤولية الى الآخرين أحياناً، وذلك لجعلهم أشخاص مسئولين باكتشاف المقدرة عندهم.

الإجهاد النفسي

- (4) استخدام المرونة والتسامح، وذلك للتكيف مع الظروف وتجنب مالا قدرة للشخص بتحملة.
- (5) البحث عن التنوع والتجديد، لأنه سيبقي الشخص في حالة إثارة وحماس وتجدد.
- (6) الاستمتاع بأوقات الفراغ وتخصيص وقتاً للاستجمام والتسلية والترويح عن النفس بعيداً عن الضغوط اليومية.
- (7) تعلم كيفية التنفس، لأن التنفس هو أحد الأسرار في إدارة الضغوط، ولكن التنفس بالطريقة الصحيحة تنفساً عميقاً للحصول على التوافق العقلي والانفعالي والجسدي للاسترخاء والشعور بالثقة بالنفس ولتجديد الطاقة الايجابية.

الإجهاد النفسي

8. ممارس الرياضة باختلافها، ونركز هنا على رياضة المشي المصحوبة بالتنفس الصحيح، لأن الرياضة تحسن المزاج وتفتت الضغوطات النفسية وتزيد من طاقة الانسان وحيويته ونشاطه وبالتالي ستتحسن الصورة الذاتية للإنسان.
9. أخذ قسطاً مناسباً ووافراً من النوم، لأن النوم يوفر للعقل فترة راحة من العمل الذهني.
10. عيش حياة متوازنة، إذا كان الاعتدال هو مفتاح الصحة البدنية، فان التوازن هو مفتاح الصحة النفسية.

الإجهاد النفسي

"قد تكون الضغوطات النفسية خارج ارادة الانسان، ولكن تبقى ادارة الضغوط النفسية فن مفتاحه بيدنا جميعا."

المراجع

- https://www.uptodate.com/contents/depression-the-basics?search=mental%20health&topicRef=83813&source=related_link
- https://www.uptodate.com/contents/generalized-anxiety-disorder-the-basics?search=mental%20health&topicRef=15342&source=related_link
- https://www.uptodate.com/contents/bipolar-disorder-the-basics?search=bipolar&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1
- <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/stress>

الصحة واللياقة

(الأمراض غير المعدية – الربو)

د. مفرح حامد الحارثي
استشاري طب أسرة
أستاذ مساعد بقسم طب الأسرة
كلية الطب - جامعة بيشة

الأهداف

بنهاية هذه المحاضرة سوف يكون/تكون الطالب/ة قادراً/قادرةً على أن:

١. يعرف/تعرف بعض الإحصائيات والأرقام حول الأمراض غير المعدية.
٢. يعدد/تعدد عوامل الخطورة للإصابة بالأمراض غير المعدية.
٣. يحدد/تحدد كيفية الوقاية والتحكم للأمراض غير المعدية.
٤. يعرف/تعرف مرض الربو.
٥. يعرف/تعرف بعض الإحصائيات والأرقام لمرض الربو.
٦. يعدد/تعدد أسباب ومهيجات مرض الربو.
٧. يعرف/تعرف كيفية تشخيص مرض الربو.
٨. يحدد/تحدد كيفية الوقاية والعلاج لمرض الربو.

المحتوى

١. إحصائيات وأرقام حول الأمراض غير المعدية.
٢. عوامل الخطورة للإصابة بالأمراض غير المعدية.
٣. كيفية الوقاية والتحكم للأمراض غير المعدية.
٤. تعريف مرض الربو.
٥. إحصائيات وأرقام لمرض الربو.
٦. أسباب ومهيجات مرض الربو.
٧. تشخيص مرض الربو.
٨. الوقاية والعلاج لمرض الربو.

مقدمة

- تشمل الأمراض غير المعدية أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطانات وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة والسكري وغيره من الأمراض غير المعدية.
- تتجاوز الوفيات الناجمة عن الأمراض غير المعدية في جميع أنحاء العالم جميع الوفيات المعدية مجتمعة مع بعضها البعض، وتمثل تهديداً صحياً عالمياً ناشئاً.
- الأمراض غير المعدية تقتل ٤١ مليون شخص كل عام ، أي ما يعادل ٧١ ٪ من جميع الوفيات على مستوى العالم.



مقدمة

- الأمراض غير المعدية، والمعروفة أيضاً باسم الأمراض المزمنة ، تميل إلى أن تكون طويلة الأمد وهي نتيجة لمجموعة من العوامل الوراثية والفسيوولوجية والبيئية والسلوكية.
- في كل عام ، يموت ١٥ مليون شخص بسبب الأمراض غير المعدية التي تتراوح أعمارهم بين ٣٠ و ٦٩ عاماً ؛ أكثر من ٨٥ ٪ من هذه الوفيات "المبكرة" تحدث في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.
- تتسبب أمراض القلب والأوعية الدموية في معظم الوفيات الناجمة عن الأمراض غير المعدية، أو ١٧.٩ مليون شخص سنوياً ، تليها السرطانات (٩.٠ ملايين) ، وأمراض الجهاز التنفسي (٣.٩ مليون) ، ومرض السكري (١.٦ مليون).



- تواجه المملكة العربية السعودية ارتفاع معدل انتشار الوفيات غير المعدية والوفيات ، خاصة بين الفئات العمرية الأكبر سناً.

- في المملكة العربية السعودية ، هناك التزام لمنع ومكافحة الأمراض غير المعدية. هناك إدراك أنه أصبح من المهم بشكل متزايد فهم فوائد وتكاليف التدخلات الوقائية.

أرقام الأمراض غير المعدية في المملكة العربية السعودية

- تقتل الأمراض غير المعدية أكثر من ٩٠٠٠٠٠ شخص في المملكة العربية السعودية.
- من بين جميع الوفيات ٧٨ ٪ ناجمة عن الأمراض غير المعدية و ٩.٤ ٪ نتيجة للإصابات.
- تمثل الأمراض القلبية الوعائية ٤٥.٧ ٪ من جميع الوفيات ، والسرطان بنسبة ١٠.٣ ٪ ، ومرض الانسداد الرئوي المزمن بنسبة ٣.٣ ٪ ومرض السكري بنسبة ٤.٦ ٪.
- الأمراض القلبية الوعائية ومرض السكري هما أهم الأمراض المزمنة في المملكة العربية السعودية.



عوامل الخطورة

زيادة الوزن / السمنة

ارتفاع ضغط الدم

ارتفاع مستوى الدهون في الدم.

ارتفاع السكر في الدم

الخمول البدني

التدخين

الكحول

الغذاء غير الصحي

التدخين



- هناك زيادة تدريجية ومستمرة في كل من الذكور والإناث في التدخين.
- لا يزال معدل الانتشار الكلي (١٢,٤%) أقل من متوسط الانتشار العالمي للتدخين الحالي (١٨,٧%). تضاعف انتشار المدخنين الذكور بين عامي ١٩٩٦ و ٢٠١٥.
- ١٤,٨% من الموظفين يتعرضون للتدخين السلبي في مكان العمل.
- ما يقرب من ثلث الشباب يتعرضون للتدخين غير المباشر.

الأمراض غير المعدية التي قد تنتج من التدخين

- أشكال متعددة من السرطان.
- السكتة الدماغية وأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الدورة الدموية الأخرى
- مرض الانسداد الرئوي المزمن والتهاب الرئة.
- مرض القرحة الهضمية
- السكري
- إعتام عدسة العين.

قلة النشاط البدني

- ما يقرب من نصف النساء غير نشطات جسديًا، ٢٩٪
منهن لديهن مستويات منخفضة من النشاط البدني.



- بالنسبة للرجال ، ٢٣٪ منهم غير نشيطين جسديًا،
وكانت النسبة المئوية نفسها منخفضة من النشاط.

- أمراض القلب التاجية ومرض السكري من النوع ٢
وسرطان الثدي والقولون كلها قد تنتج من قلة النشاط
البدني

السمنة وزيادة الوزن



- يظهر انتشار السمنة وزيادة الوزن بشكل سريع في كل من الذكور والإناث.
- بلغت نسبة السمنة في المملكة العربية السعودية ٢٨.٧٪ ، بينما سجلت زيادة الوزن ٣٠.٧٪ في الفئة العمرية ١٥ سنة فأكثر بين الرجال والنساء.
- أمراض القلب التاجية ، ومرض السكري من النوع ٢ ، وسرطان بطانة الرحم وسرطان الثدي والقولون قد تؤدي السمنة لها.

الوقاية والتحكم على الأمراض غير المعدية في المملكة العربية السعودية

• برنامج التدخين:

اتخذت وزارة الصحة عدة مبادرات للحد من التدخين من خلال برامج التوعية (حملات إعلامية لمكافحة التدخين ، وموقع الكتروني وطني يوفر خدمات شاملة لمكافحة التبغ ، ووسائل التواصل الاجتماعي).



تعتبر العيادة المتنقلة لمكافحة التدخين في برنامج مكافحة التبغ واحدة من هذه المبادرات التي ساعدت أكثر من ٢٠٠٠ مدخن ، من الذكور والإناث ، على الإقلاع عن التدخين

الوقاية والتحكم على الأمراض غير المعدية في المملكة العربية السعودية

• برنامج التحكم في السمنة:

تم إعطاء قدر كبير من الاهتمام للزيادة في الوزن والسمنة وهناك نشاط تشجيعي للممارسات الصحية أثناء فترة المراهقة واتخاذ خطوات لحماية الشباب بشكل أفضل.



الوقاية والتحكم على الأمراض غير المعدية في المملكة العربية السعودية

• برنامج الحمية والنشاط البدني:

أنشئ البرنامج في الإدارة العامة لمكافحة الأمراض
الوراثية والمزمنة في عام ٢٠٠٦. الهدف من
البرنامج وأهدافه هو تطبيق الاستراتيجية الوطنية
للغذاء والنشاط البدني



الوقاية والتحكم على الأمراض غير المعدية في المملكة العربية السعودية

- برنامج الوقاية من السرطان:

تعتبر الحملة الوطنية للتوعية بالسرطان مثلاً على التعاون الذي تم تحت مظلة وزارة الصحة ومنظمات المجتمع المدني.



الوقاية والتحكم على الأمراض غير المعدية في المملكة العربية السعودية

- برنامج الوقاية من الأمراض القلبية الوعائية:

تم إطلاق "حملة حماية القلب" بقيادة مركز الأمير سلطان للقلب في القصيم في بداية عام ٢٠١٢ ؛ كانت الأهداف العامة هي زيادة الوعي العام بأمراض القلب والأوعية الدموية وعوامل الخطر الخاصة بها ، واكتشاف الحالات الجديدة التي تحتاج إلى عناية طبية.



الريبو

التعريف



الربو هو مرض مزمن يصيب الجهاز التنفسي وهو عبارة عن حالة شائعة في الرئة تسبب صعوبات في التنفس بشكل متقطع بسبب التهاب الشعب الهوائية. غالبًا ما يبدأ في مرحلة الطفولة ، على الرغم من أنه قد يتطور أيضًا عند البالغين ، ويؤثر على الأشخاص من جميع الأعمار.

الربو حقائق وأرقام



- يعد الربو أكثر الأمراض المزمنة شيوعاً بين الأطفال حول العالم.
- حوالي ٢٣٥ مليون شخص يعانون حالياً من الربو. إنه مرض شائع بين الأطفال.
- تحدث معظم الوفيات المرتبطة بالربو في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.
- وفقاً لآخر تقديرات منظمة الصحة العالمية ، التي صدرت في ديسمبر ٢٠١٦ ، كان هناك ٣٨٣.٠٠٠ حالة وفاة بسبب الربو في عام ٢٠١٥.

أعراض مرض الربو

- الربو يوجد في الأسر. يؤثر الربو على الجميع بشكل مختلف ، ويمكن أن يكون لطفلين من نفس العائلة أنماط ومثيرات مختلفة للربو.

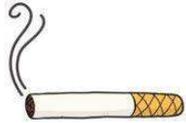


- أعراض الربو الرئيسية تشمل:
 ١. الصفير - ضجيج صفير عند التنفس
 ٢. ضيق في التنفس
 ٣. شعور ضيق في الصدر
 ٤. كحة مزمنة: عادة ما يكون أسوأ في الصباح الباكر وفي الليل. هذا يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في النوم. هذه الأعراض غالباً ما تكون أسوأ في الليل ، في الصباح الباكر أو أثناء التمرين.
 ٥. قد تكون الأعراض مختلفة للأطفال.

أسباب مرض الربو

- السبب الدقيق للربو لم يتم تحديده حتى الآن . يعتقد العلماء والباحثون أن الأسباب الوراثية والبيئية تؤدي إلى الربو. قد تشمل هذه:
 ١. إصابة أحد الوالدين أو كلاهما بالربو.
 ٢. وجود تاريخ وراثي من الحساسية في الأسرة.
 ٣. وجود بعض التهابات الجهاز التنفسي أثناء الطفولة.
 ٤. ملامسة المواد المثيرة للحساسية أو العدوى أثناء الطفولة
 ٥. الطفولة المبكرة ، عندما لا يزال الجهاز المناعي غير متطور.

الزكام والإنفلونزا.



دخان السجائر والشييشة.



الروائح النفاثة
مثل: البخور والعطور.



التيارات الهوائية الباردة أو
التعرض لرطوبة عالية.



مثيرات الربو



التمارين الرياضية.



بعض المواد الكيميائية
مثل: المنظفات والدهانات.



الانفعالات العاطفية الشديدة
مثل: الضحك والبكاء.

مع تيجيات :
قسم التوعية الصحية

مثيرات (مهيجات) الربو

الالتهابات الفيروسية والتهابات
الجيوب الأنفية

الإصابة بالحساسية

ملوثات الهواء
(مثل دخان الخشب)

التدخين

ممارسه الرياضة

الهواء البارد

ارتجاع المعدة

العطور أو الأبخرة
الكيميائية

كيف يتم تشخيص الربو؟



- التاريخ العائلي.
- التاريخ الطبي.
- الفحص السريري
- اختبارات طبية (اختبار قياس التنفس)

هل يمكن الوقاية من الربو؟

- لا يمكن الوقاية من الربو ، وليس هناك علاج يزيل مرض الربو لكن هناك مهدئات يتم استخدامها في حالة النوبات
- يمكنك المساعدة في تجنب نوبات الربو عن طريق تجنب المثيرات التي يمكن أن تبدأ نوبة الربو. من أمثلة مسببات الحساسية والمهيجات الشائعة.

علاج الربو

• يمكن التحكم في الربو بشكل جيد مع الدواء المناسب في جميع الناس تقريباً.

• الأنواع الرئيسية من أدوية الربو هي:

١. المسكنات: التي تعمل بسرعة لإرخاء العضلات حول الشعب الهوائية - هذا هو الدواء المستخدم أثناء نوبة الربو

٢. أدوات الوقاية: التي تجعل الشعب الهوائية أقل حساسية للمهيجات والمثيرات وتقلل من الالتهابات داخل الشعب الهوائية - يتم تناولها يومياً.

٣. الجمع بين الأدوية المسكنة والوقائية.



المراجع

- www.who.org
- www.moh.gov.sa
- www.cdc.gov
- www.familydoctor.org

الصحة واللياقة (مرض السكري)

د. مفرح حامد الحارثي
استشاري طب أسرة
أستاذ مساعد بقسم طب الأسرة
كلية الطب - جامعة بيشة

الأهداف

- بعد الانتهاء من هذه المحاضرة سوف يكون/تكون الطالب/ة قادراً/قادرةً على أن:
 ١. يعرف/تعرف مرض السكري.
 ٢. يحدد/تحدد علاقة الجلوكوز والإنسولين.
 ٣. يعدد/تعدد عوامل الخطورة للإصابة بمرض السكري.
 ٤. يتذكر/تتذكر أنواع مرض السكري.
 ٥. يعرف/تعرف مرحلة ما قبل السكري.
 ٦. يحدد/تحدد كيفية الوقاية من مرض السكري.
 ٧. يعرف/تعرف علاج مرض السكري.
 ٨. يعدد/تعدد مضاعفات مرض السكري.

المحتوى

- تعريف مرض السكري.
- علاقة الجلوكوز والإنسولين.
- عوامل الخطورة للإصابة بمرض السكري.
- أنواع مرض السكري.
- مرحلة ما قبل السكري.
- الوقاية من مرض السكري.
- علاج مرض السكري.
- مضاعفات مرض السكري.

التعريف



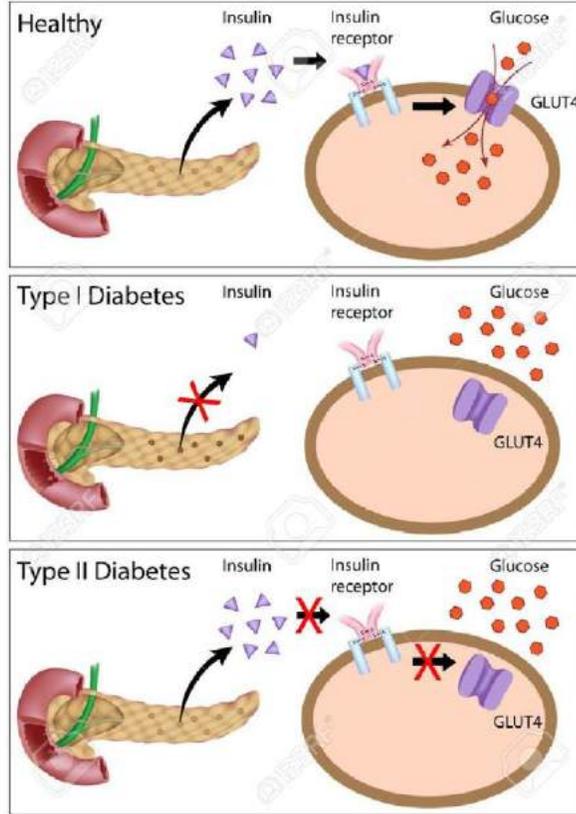
هو داء مزمن يؤثر على طريقة استقبال خلايا الجسم للجلوكوز أو كمية الأنسولين التي يفرزها البنكرياس، مما يؤدي إلى حدوث ارتفاع غير طبيعي في مستوى السكر بالدم.

مرض السكري في أرقام



- مرض السكري هو السبب الأول لفشل الكلى وبترا الأطراف السفلية والعمى لدى البالغين.
- في العشرين سنة الماضية، زاد عدد البالغين المصابين بمرض السكري بأكثر من الضعف.
- ٢٠% من السكان في المملكة العربية السعودية مصابين بالسكري
- ٨.٥ من المصابين بالسكري في المملكة يعلمون أنهم مصابين.

فهم علاقة الجلوكوز والأنسولين



- بعد تناول الطعام ، يتم تقسيم الأطعمة المختلفة إلى سكريات في الأمعاء (الأمعاء). السكر الرئيسي يسمى الجلوكوز. يمتص هذا من خلال جدار الأمعاء في مجرى الدم. يشبه الجلوكوز الوقود الذي تستخدمه الخلايا الموجودة في الجسم للحصول على الطاقة.

- للبقاء في صحة جيدة، يجب ألا يرتفع مستوى السكر في الدم لديك أو يكون منخفضاً جداً. لذلك، عندما يبدأ مستوى السكر في الدم في الارتفاع (بعد تناول الطعام) ، يجب أن يرتفع مستوى هرمون يسمى الأنسولين. يعمل الأنسولين على خلايا الجسم ويجعلها تأخذ الجلوكوز إلى الخلايا من مجرى الدم. تستخدم الخلايا بعض الجلوكوز في الطاقة ويتم تحويل بعضها إلى مخازن للطاقة (الجليكوجين أو الدهون).

فهم علاقة الجلوكوز والأنسولين

- عندما يبدأ مستوى السكر في الدم في الانخفاض (بين الوجبات أو عندما لا يكون لدينا طعام)، ينخفض مستوى الأنسولين. ثم يتم تقسيم بعض الجليكوجين أو الدهون مرة أخرى إلى الجلوكوز ويتم إطلاق البعض مرة أخرى في مجرى الدم للحفاظ على مستوى السكر في الدم طبيعياً.
- الهرمونات مثل الأنسولين هي مواد كيميائية يتم إطلاقها في مجرى الدم ولها تأثير على أجزاء معينة من الجسم. يتكون الأنسولين من خلايا خاصة تسمى خلايا داخل البنكرياس.
- يتطور مرض السكري إذا لم تصنع كمية كافية من الأنسولين، أو إذا كان الأنسولين الذي تصنعه لا يعمل بشكل صحيح على خلايا الجسم.



عوامل الخطورة

زيادة الوزن	مرحلة ما قبل السكري
إصابة أحد أقارب الدرجة الأولى (الوالدين-الإخوة-الأبناء) بمرض السكري من النوع الثاني	التقدم في العمر أكثر من ٤٥ سنة
ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول	قلة النشاط البدني
الأكل غير الصحي	إصابة الأم بسكري الحمل (داء السكري أثناء الحمل) في فترة سابقة

أنواع مرض السكري

- السكري من النوع الأول:

هو نقص إفراز الانسولين أو عدم إفرازه نهائيًا بسبب تلف في خلايا بيتا في البنكرياس مما يجعل المريض بحاجة للحصول على انسولين من مصدر خارجي مدى الحياة.

- السكري من النوع الثاني:

هو مقاومة الجسم لتأثير الانسولين، أو أن خلايا بيتا لا تنتج ما يكفي منه.



أنواع مرض السكري

- سكري الحمل:

هو أي تغير في نسبة السكر بالدم وتم تشخيصه لأول مرة أثناء الحمل، سواء استمر إلى ما بعد الولادة أم لم يستمر.

- أنواع أخرى تسببها بعض الحالات:

تحدث بعض الأنواع الخاصة من السكري لعدة أسباب، مثل: السكري أحادي المنشأ، أمراض البنكرياس مثل التليف الكيسي، بعض الأدوية (مثل: مركبات الكورتيزون وبعض الأدوية المستخدمة في علاج الإيدز)، كما يرتبط السكري ببعض المتلازمات (مثل: متلازمة داوون وكلاينفلتر وتيرنر).

ما قبل السكري



- هي الحالة التي تصيب الأشخاص قبل إصابتهم بداء السكري من النوع الثاني، بحيث يكون مستوى السكر بالدم أعلى من الطبيعي ولكن ليس عاليًا بما فيه الكفاية لتشخيص الإصابة بداء السكري، ويساعد اكتشافه وعلاجه المبكر على استعادة مستوى السكر الطبيعي، ومنع الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

- بدون علاج، يصاب شخص واحد من بين كل ثلاثة أشخاص مصابين بداء السكري قبل السكري بالنوع الثاني.

كيفية تشخيص داء السكري



- تحليل السكر العشوائي:

- ويتم عمل هذا التحليل في أي وقت عند الشعور بأعراض ارتفاع أو انخفاض السكر بالدم، ويعتبر الشخص مصاب بالسكري إذا كانت النتيجة ٢٠٠ ملجم/دسل أو أعلى إضافة الى وجود أعراض مرض السكري.

- التحاليل المخبرية:

توجد عدة وسائل مخبرية لتشخيص الإصابة بداء السكري يتم عملها في المستشفى، وغالباً يتم إعادتها في اليوم التالي لتأكيد الإصابة، وتشمل:

١. تحليل السكر الصائم:

يتم في هذا التحليل قياس السكر في الدم بعد الامتناع عن الأكل (الصيام) لأكثر من ٨ ساعات، وغالباً يكون في الصباح قبل تناول وجبة الإفطار.

كيفية تشخيص داء السكري

٢. اختبار تحمل الجلوكوز:

يتم في هذا التحليل قياس السكر في الدم قبل وبعد ساعتين من شرب محلول سكري معين.

٣. اختبار خضاب الدم السكري (الهيموجلوبين) / السكر التراكمي:

يقوم هذا التحليل بحساب معدل السكر في الدم بآخر شهرين أو ثلاثة أشهر، ويتميز هذا التحليل بأنه لا يشترط الصيام ولا تناول أي شيء قبله ويستخدم لتشخيص الحالات الجديدة ومتابعة الحالات المزمنة أيضاً.

كيفية الوقاية من مرض السكري

- يستطيع الشخص المساعدة في تقليل خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري من خلال فهم المخاطر وإجراء تغييرات على نمط حياته. تشمل عوامل الخطر الشائعة مثل زيادة الوزن وضغط الدم ومستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية (الدهون في الدم).
- تغيير عادات نمط الحياة ليس بالأمر السهل ، لكن الأمر يستحق كل هذا الجهد .
- التحكم في الوزن: الدهون الزائدة في الجسم، خاصة إذا تم تخزينها حول البطن ، يمكن أن تزيد من مقاومة الجسم للأنسولين. والذي يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بمرض السكري من النوع ٢.

كيفية الوقاية من مرض السكري



- ممارسة الرياضة بانتظام. يساعد النشاط البدني المعتدل في معظم أيام الأسبوع في التحكم بالوزن ، وخفض مستويات السكر في الدم ، كما أنه يحسن معدل ضغط الدم والكوليسترول.
- أكل نظام غذائي متوازن وصحي. تقليل كمية الدهون في النظام الغذائي .
- الحد والتقليل من الوجبات الجاهزة والأطعمة المصنعة. عادة ما تكون «الوجبات السريعة» غنية بالملح والدهون لذلك من الأفضل طهي الطعام بنفسك باستخدام مكونات طازجة كلما أمكن ذلك.

كيفية الوقاية من مرض السكري



- قطع ومحاربة الكحوليات لما لها من أضرار عديدة.
- الإقلاع عن التدخين. المدخنين هم أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من غير المدخنين.
- يجب على الذين تتوفر فيهم عوامل الخطورة (خصوصاً إذا كانت أعمارهم فوق ٤٥ سنة) أن يقوموا بعمل التحاليل بشكل دوري لتشخيصه مبكراً ومنع حدوث المضاعفات

أعراض داء السكري



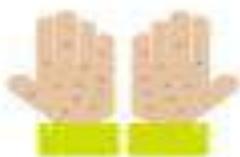
حرارة في القدمين



تأخر في التئام
الجروح



العطش والجوع
الشديد



حكة والتهابات
جلدية



تعب وإرهاق صعوبة
في التركيز



كثرة التبول



اضطرابات في
البصر



نقص الوزن



الهم وتنميل
في الأطراف

علاج داء السكري



ما هي أهداف العلاج؟

الحفاظ على مستوى السكر في الدم بالقرب من المعدل الطبيعي قدر الإمكان.

التقليل من عوامل خطر أخرى قد تزيد من نسبة الإصابة بمضاعفات. على وجه الخصوص، لتخفيض ضغط الدم إذا كان مرتفعاً واتباع أسلوب حياة صحي.

الكشف عن أي مضاعفات في أقرب وقت ممكن. العلاج يمكن أن يمنع أو يؤخر بعض المضاعفات من أن تصبح أسوأ.



علاج ما قبل السكري

- نمط الحياة الصحي وذلك عن طريق الحرص على الغذاء الصحي العالي الألياف والقليل السكريات والدهون.

- ممارسة التمارين الرياضية لمدة ٣٠ دقيقة باليوم وعلى مدار خمسة أيام في الأسبوع (أي بواقع ١٥٠ دقيقة أسبوعياً)



- خسارة الوزن إذا كان زائداً.

- استخدام الأدوية حسب وصفة الطبيب.

مضاعفات مرض السكري للنوع الأول والثاني

- مضاعفات حادة

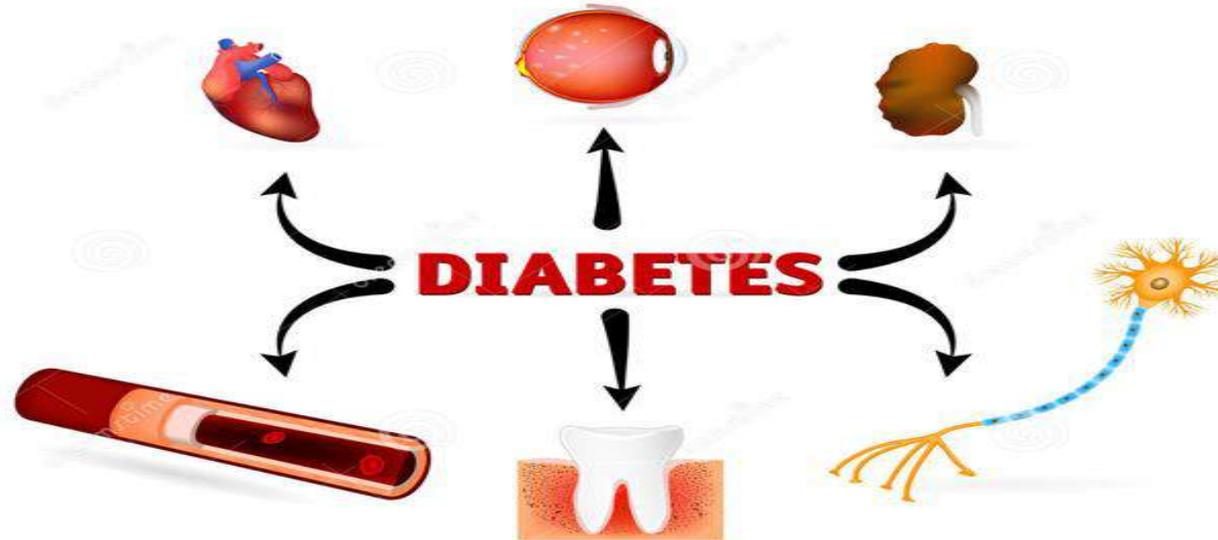
١. نقص حاد في سكر الدم

٢. ارتفاع مستوى الحمض الكيتوني

٣. فرط السكر في الدم

مضاعفات مزمنة

اعتلال شبكية العين	اعتلال كلوي و عصبي
مشاكل المسالك البولية	مشاكل صحة الفم والجلد
تصلب الشرايين	مشاكل في العظام
المشاكل النفسية	



المراجع

- www.betterhealth.vic.gov.au
- www.patient.info
- www.moh.gov.sa
- www.who.org
- www.familydoctor.org

الصحة واللياقة

مرض ارتفاع ضغط الدم مرض تصلب الشرايين

د. مفرح حامد الحارثي
استشاري طب أسرة
أستاذ مساعد بقسم طب الأسرة
كلية الطب - جامعة بيشة

الأهداف

• بنهاية هذه المحاضرة سوف يكون/تكون الطالب/ة قادراً/قادرةً على أن:

١. يعرف/تعرف مرض ارتفاع ضغط الدم ومرض تصلب الشرايين.
٢. يعرف/تعرف بعض الأرقام والحقائق حول مرض ارتفاع ضغط الدم ومرض تصلب الشرايين.
٣. يعدد/تعدد أسباب وعوامل الخطورة للإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم أو مرض تصلب الشرايين.
٤. يوضح/توضح كيفية فحص وتشخيص مرض ارتفاع ضغط الدم ومرض تصلب الشرايين.
٥. يتذكر/تتذكر الأعراض المصاحبة لمرض ارتفاع ضغط الدم ومرض تصلب الشرايين.
٦. يعرف/تعرف سبل الوقاية والعلاج من مرض ارتفاع ضغط الدم ومرض تصلب الشرايين.
٧. يعدد/تعدد مضاعفات الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم أو مرض تصلب الشرايين.

المحتوى

١. تعريف مرض ارتفاع ضغط الدم ومرض تصلب الشرايين.
٢. أرقام وحقائق حول مرض ارتفاع ضغط الدم ومرض تصلب الشرايين.
٣. أسباب وعوامل الخطورة للإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم أو مرض تصلب الشرايين.
٤. فحص وتشخيص مرض ارتفاع ضغط الدم ومرض تصلب الشرايين.
٥. الأعراض المصاحبة لمرض ارتفاع ضغط الدم ومرض تصلب الشرايين.
٦. سبل الوقاية والعلاج من مرض ارتفاع ضغط الدم ومرض تصلب الشرايين.
٧. مضاعفات الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم أو مرض تصلب الشرايين.

التعريف

- هو قوة دفع الدم من خلال الأوعية الدموية؛ حيث يعمل القلب بجهد أكبر والأوعية الدموية بضغط أكثر؛ مما يجعلها عامل خطر رئيساً لأمراض القلب والسكتة الدماغية ومشاكل خطيرة أخرى.
- يتحدد مقدار الضغط بكمية الدم التي يضخها القلب وحجم مقاومة الشرايين لقوة تدفق وجريان الدم.
- يعد ارتفاع ضغط الدم عموماً مرض يتطور على مدى سنوات، وعلى الرغم مما ذكر آنفاً، فإنه بالإمكان اكتشاف ارتفاع ضغط الدم في وقت مبكر للسيطرة عليه.



المرض في أرقام

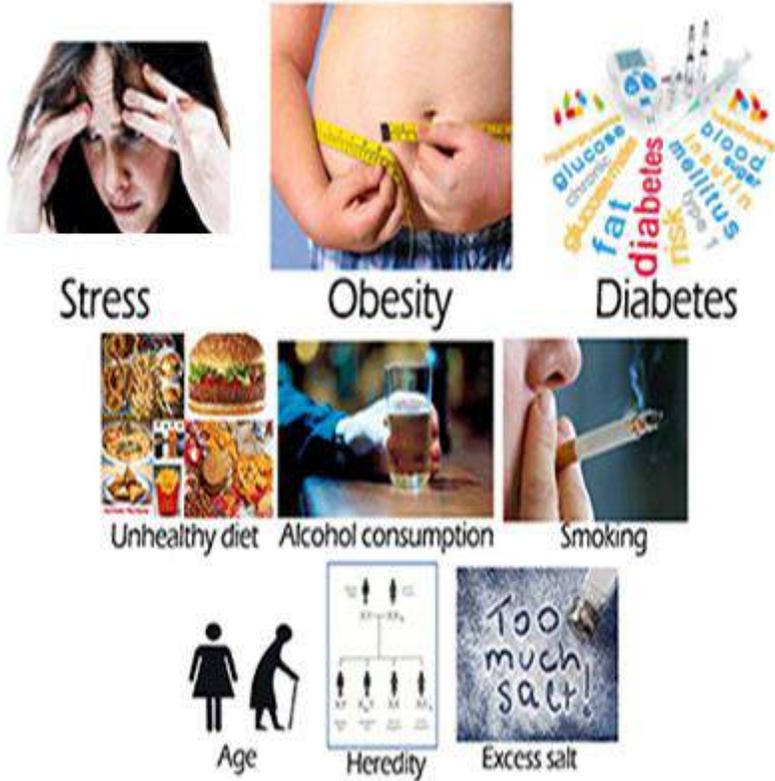


- يعاني حوالي ١.١٣ مليار شخص في جميع أنحاء العالم من ارتفاع ضغط الدم ، يعيش معظمهم (ثلاثيهم) في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.
- في عام ٢٠١٥ ، كل واحد من كل ٤ رجال وكل واحدة من كل ٥ نساء مصابين بارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع ضغط الدم هو سبب رئيسي للوفاة المبكرة في جميع أنحاء العالم.
- أحد الأهداف العالمية للأمراض غير المعدية هو الحد من انتشار ارتفاع ضغط الدم بنسبة ٢٥ ٪ بحلول عام ٢٠٢٥ .

أسباب ارتفاع ضغط الدم

١- سبب غير معروف (جوهري أو ابتدائي)	٢- ارتفاع ضغط الدم الناتج عن أسباب (ثانوي)
<ul style="list-style-type: none">• وهو الأكثر شيوعاً حيث يتطور تدريجياً على مدى سنوات عديدة	<ul style="list-style-type: none">• بعض مشاكل الكلى أو الهرمونات.• مشاكل في الغدة الدرقية.• توقف التنفس أثناء النوم.• وجود عيب خلقي في الأوعية الدموية منذ الولادة.• بعض أنواع الأدوية.• تعاطي المخدرات أو الخمر.• تسمم الحمل وارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل

مرض الكلى هو السبب الأكثر شيوعاً لارتفاع ضغط الدم الثانوي



عوامل الخطورة للإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم

التقدم في العمر	الوراثة
السمنة	الجنس (الذكور)
شرب الخمر	التدخين
الضغوط النفسية	نمط غذائي غير صحي وذلك بالإكثار من الملح
نمط الحياة الخامل وعدم ممارسة النشاط البدني	الأمراض المزمنة: مثل داء السكري وغيره

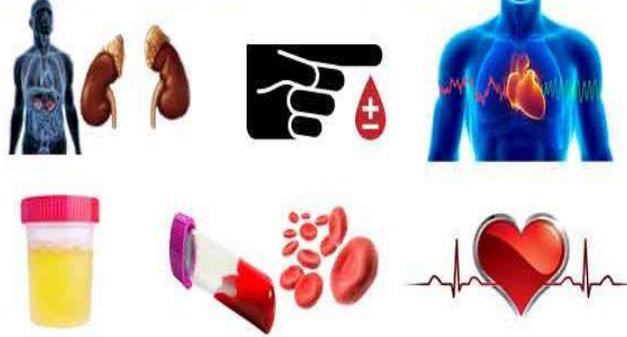
فحص ارتفاع ضغط الدم

- ارتفاع ضغط الدم غالباً ما يكون بدون أعراض، لذلك الفحص ضروري قبل حدوث الضرر.



- يجب أن يتم قياس ضغط الدم لكل البالغين بعد عمر ١٨ سنة.

كيف يتم تشخيص ارتفاع ضغط الدم؟



- التاريخ العائلي.
- التاريخ الطبي.
- متابعة قراءات ضغط الدم.
- التحاليل المخبرية.
- بعض الاختبارات لاستبعاد أي سبب أو عامل خطورة لارتفاع ضغط الدم.

تعليمات قبل قياس ارتفاع ضغط الدم

- التحقق من دقة الجهاز.

- القيام بقياس ضغط الدم مرتين يوميًا، مع تكرار العملية مرتين أو أكثر للتأكد من صحة النتائج.



- عدم قياس ضغط الدم مباشرة بعد الاستيقاظ من النوم.

- تجنب تناول الطعام أو التدخين قبل القياس لمدة ٣٠ دقيقة.

- الجلوس بهدوء قبل إجراء القياس وأثناء القياس لمدة ٥ دقائق في وضع مريح، مع إرخاء الساقين

- والكاحلين، وجعل الظهر مستندًا على الكرسي، مع عدم التحدث أثناء القياس.

- يجب وضع السوار على الجلد مباشرة وليس على الملابس.

سبل الوقاية من مرض ارتفاع ضغط الدم

إن نمط الحياة الصحي من أهم سبل الوقاية والتحكم في مستوى ضغط الدم والحد من ارتفاع ضغط الدم يمنع النوبات القلبية والسكتة الدماغية وتلف الكلى، وكذلك المشاكل الصحية الأخرى



تناول المزيد من الفاكهة والخضروات	تقليل تناول الملح (إلى أقل من ٥ جرام يومياً)
تجنب استخدام التبغ	النشاط الجسدي وتقليل الوزن
القضاء / الحد من الدهون غير المشبعة في النظام الغذائي	الحد من تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة
التقليل من تناول الكافيين	السيطرة على القلق والتوتر

الأعراض المصاحبة لمرض ارتفاع ضغط الدم

• معظم المصابين بارتفاع ضغط الدم لا يكون لديهم أي علامات أو أعراض، حتى لو كان مستوى قراءات ضغط الدم عالية الخطورة؛ لكن قد يعاني البعض من:

١. صداع.

٢. ضيق في التنفس.

٣. نزيف في الأنف.

لكن هذه العلامات والأعراض ليست محددة وعادة لا تحدث حتى يصل ضغط الدم المرتفع إلى مرحلة خطيرة أو مهددة للحياة.



كيفية علاج مرض ارتفاع ضغط الدم

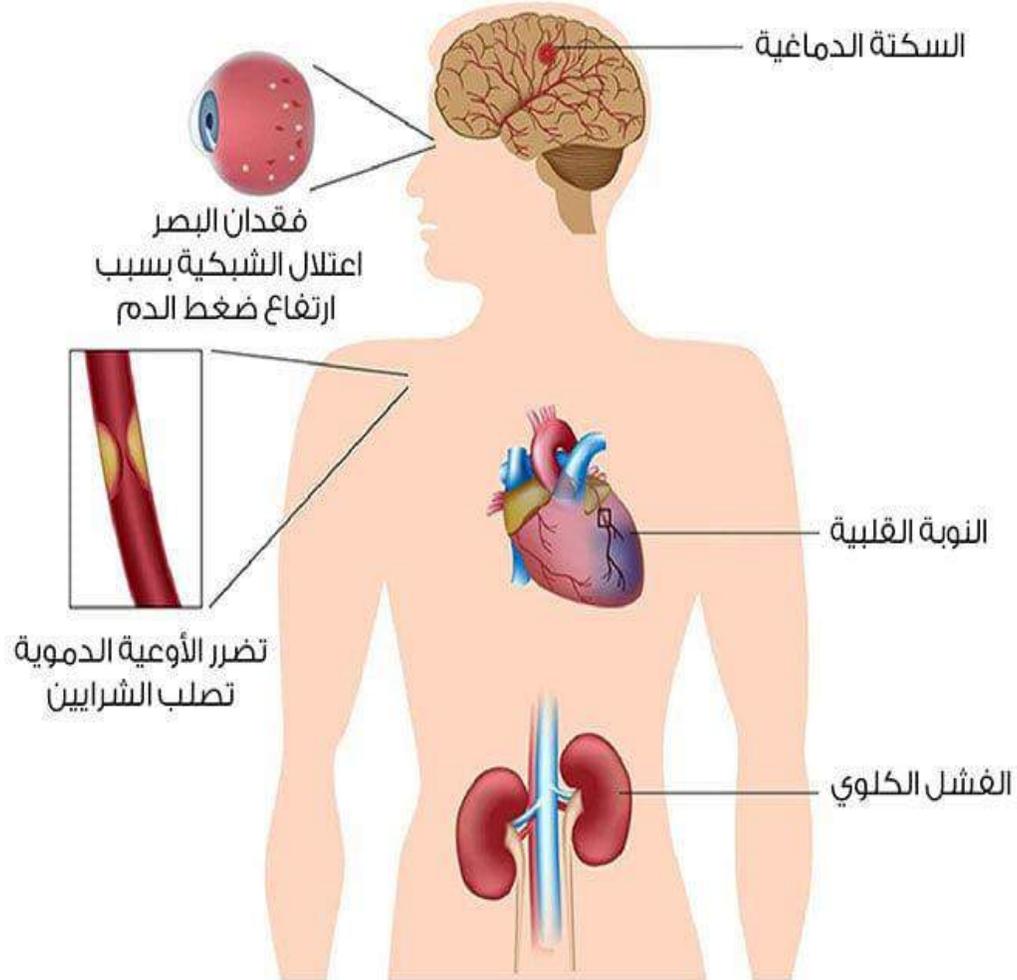
٢- الدوائية

حسب وصفة الطبيب

١- غير الدوائية

- تخفيف الوزن
- حمية DASH (الأساليب الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم) تستهلك نظاماً غذائياً غنياً بالفواكه والخضروات ومنتجات الألبان قليلة الدسم التي تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون المشبعة والإجمالية
- تقليل الملح
- النشاط البدني
- قطع التدخين والكحول وغيرها

المضاعفات الرئيسية لارتفاع ضغط الدم

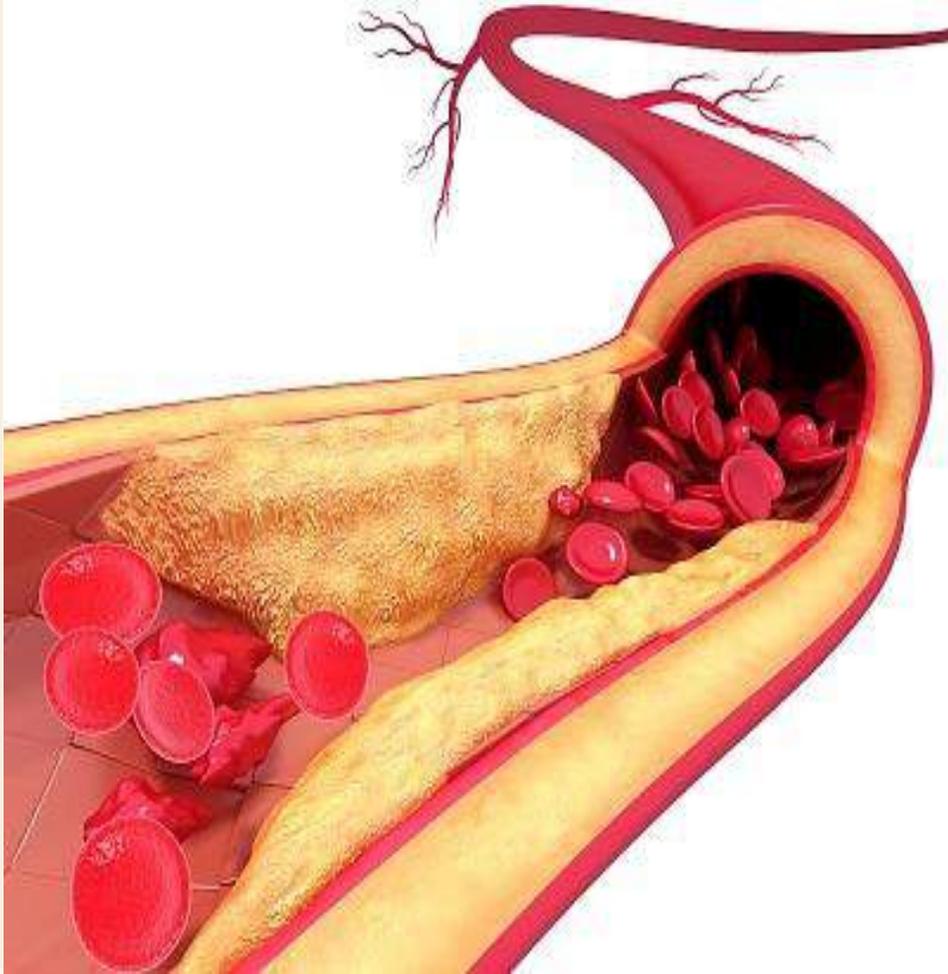


المضاعفات

السكتة الدماغية	تمدد الأوعية الدموية
الذبحة الصدرية	فشل القلب
فقدان البصر (العمى)	الفشل الكلوي
مشاكل في الذاكرة والتركيز	مرض الشرايين الطرفية

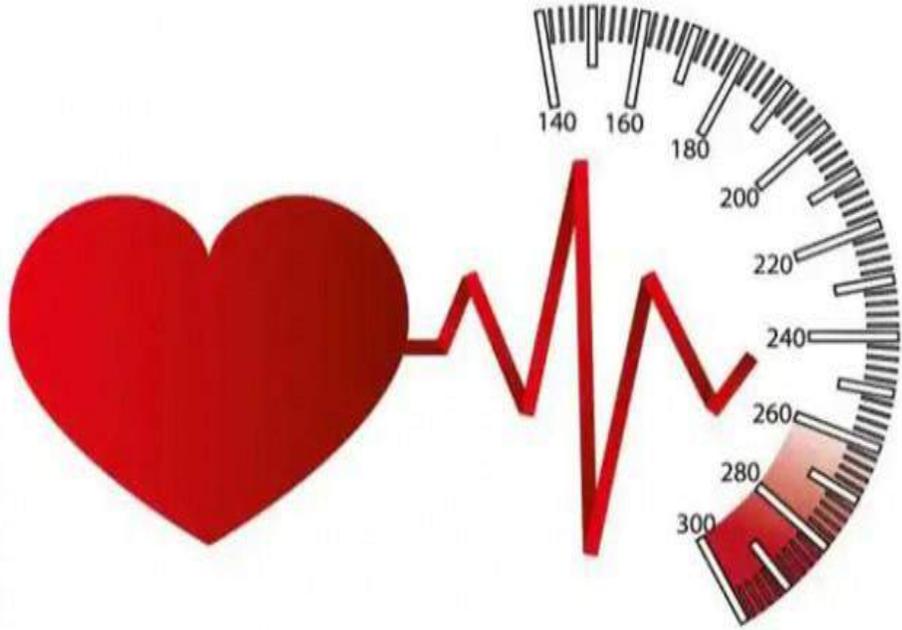
مرض تصلب الشرايين

ما هو تصلب الشرايين؟



- الشرايين عبارة عن أوعية دموية تنقل الدم من قلبك إلى بقية جسمك. تصلب الشرايين هو مرض يسبب تضيق الشرايين حتى أنه قد يصبح الشريان مسدودًا تمامًا.

حقائق وأرقام عن الأمراض القلبية الوعائية



- تأتي الأمراض القلبية الوعائية في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم.

- قضى نحو ١٧.٧ مليون نسمة نجبهم جرّاء الأمراض القلبية الوعائية في عام ٢٠١٥، ممّا يمثل ٣١% من مجموع الوفيات التي وقعت في العالم في العام نفسه.

- يحدث أكثر من ثلاثة أرباع الوفيات الناجمة عن الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.



عوامل الخطورة

عدم ممارسة النشاط
البدني

اتباع نظام غذائي
غير صحي

تعاطي الكحول

التدخين

السكري

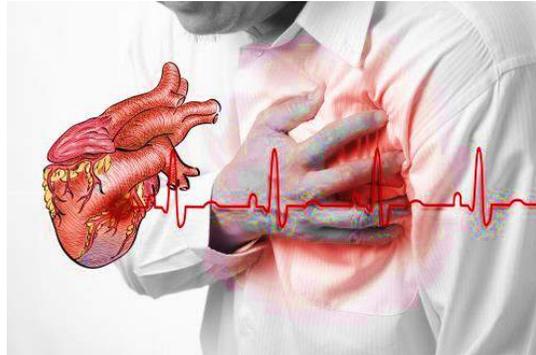
ارتفاع ضغط الدم

الزيادة المفرطة في
الوزن

ارتفاع الدهون

أعراض مرض تصلب الشرايين

- تصلب الشرايين في العادة لا يسبب علامات أو أعراض حتى يضيق الشريان بشدة أو يمنع تدفق الدم تماماً، وقد تظهر بعض الأعراض عند تصلب الشرايين في أجزاء معينة في جسم الإنسان مثل:
 - في القلب: تكون الأعراض ألم أو ضغط في الصدر (الذبحة الصدرية).
 - في الشرايين المؤدية إلى الدماغ: قد تكون الأعراض مثل الخدر المفاجئ أو ضعف في الذراعين أو الساقين وصعوبة في الكلام وفقدان مؤقت للرؤية في عين واحدة أو تدلي العضلات في الوجه وقد تكون هذه أعراض للسكتة الدماغية.



- في شرايين الذراعين والساقين قد تكون الأعراض آلام في الساق عند المشي.
- في الشرايين المغذية للكليتين قد تسبب ارتفاع ضغط الدم أو الفشل الكلوي.

التشخيص

- التشخيص المبكر يمكن أن يوقف تصلب الشرايين من التدهور ويمنع الإصابة بأزمة قلبية أو سكتة دماغية أو حالة طبية طارئة أخرى حي يشمل التشخيص ما يلي:

١. التاريخ المرضي.

٢. التاريخ الطبي.

٣. التحاليل المخبرية: تحاليل الدم.

٤. اختبارات أخرى: الموجات فوق الصوتية، تخطيط كهربية القلب، الأشعة المقطعية، التصوير بالرنين المغناطيسي

وغيره.

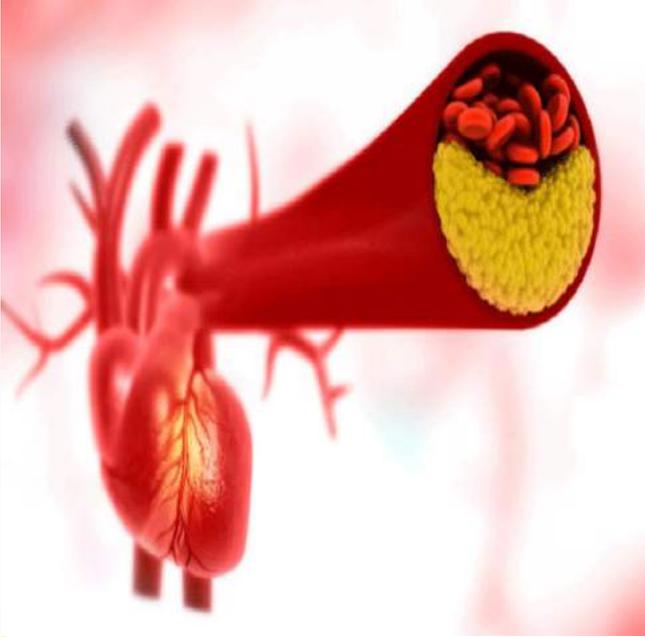
كل هذه التحاليل تكون بطلب من الطبيب وتحت إشرافه.

الوقاية

لمنع تصلب الشرايين يجب إجراء تغييرات نمط الحياة. التغييرات في نمط الحياة يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين عن طريق مساعدتك على:

- إنقاص الوزن
- وخفض الكوليسترول الضار، وزيادة الكوليسترول الحميد
- وخفض ضغط الدم
- وأيضاً للتحكم في نسبة السكر بالدم، وهو أمر مهم إذا كان المريض مصاباً بمرض السكري.

إذا كانت هناك عرضة أكثر لخطر تصلب الشرايين ، فقد يوصي طبيبك أيضاً بتناول بعض الأدوية .



الوقاية

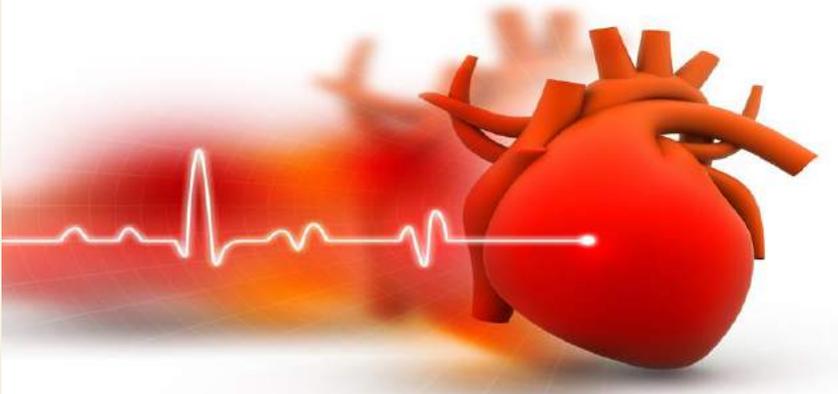


- التمارين الرياضية
- الاقلاع عن التدخين.
- تناول نظامًا غذائيًا صحيًا للقلب.
- إدارة الإجهاد والضغطات.

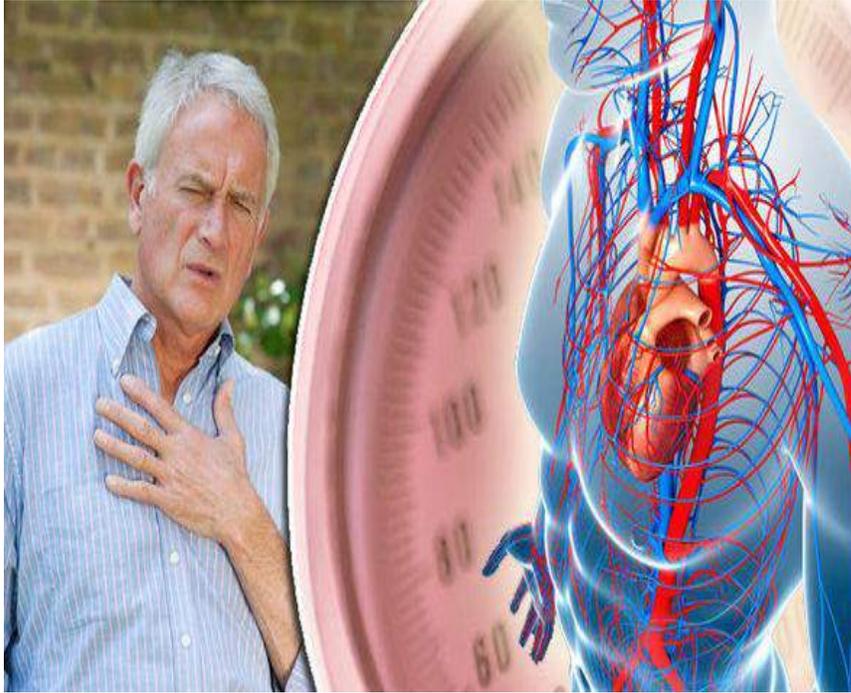
الوقاية

إجراء الفحوصات المخبرية للدهون حسب الأعمار التالية"

- للرجال من عمر ٣٥ سنة أو أكثر ومن عمر ٢٠-٣٥ عند وجود أحد عوامل الخطورة.
- للنساء من عمر ٤٥ سنة أو أكثر ومن عمر ٢٠-٤٥ سنة في حال وجود أحد عوامل الخطورة.



المضاعفات



- مرض الشريان التاجي والذي يسبب ألماً في الصدر، أزمة قلبية أو قصوراً في القلب.
- مرض الشريان السباتي والذي يسبب سكتة دماغية.
- أمراض الشرايين الطرفية والتي قد تتطور حتى موت الأنسجة (الغرغرينا).
- تمدد وانفجار الأوعية الدموية في أي جزء من جسم الإنسان.
- أمراض الكلى المزمنة.

العلاج



- العلاج الرئيس لتصلب الشرايين هو تغيير نمط الحياة إلى حياة صحية واستخدام الأدوية للتحكم والحد من تصلب الشرايين حسب ما يراه الطبيب.

المراجع

- www.moh.gov.sa
- www.who.org
- www.familydoctor.org
- www.familydoctor.org
- www.patient.info

الصحة واللياقة الأمراض المعدية (١)

د. بهاء الدين خالد الأمين

استشاري أحياء دقيقة - أحياء جزئية

استاذ مساعد قسم العلوم الطبية الأساسية

كلية الطب - جامعة بيشة

مخرجات التعلم

- معرفة العدوي بكل جوانبها
- معرفة اقسام الامراض المعدية حسب طرق الانتقال
- معرفة طرق انتقال العدوى و الوقاية منها.

المحتوى

- مقدمة عن الأمراض المعدية.
- أنواع الأمراض المعدية.
- طرق انتقال العدوى و الوقاية منها.

تعريفات

• الأمراض المعدية

هى الأمراض التي تحدث نتيجة الإصابة بكائنات معدية أو سمومها والتي تنتقل بطريق مباشر أو غير مباشر من مصادر العدوى إلى الشخص السليم القابل للعدوى بإحدى طرق الانتقال الخاصة بمسبب كل مرض.

• التلوث

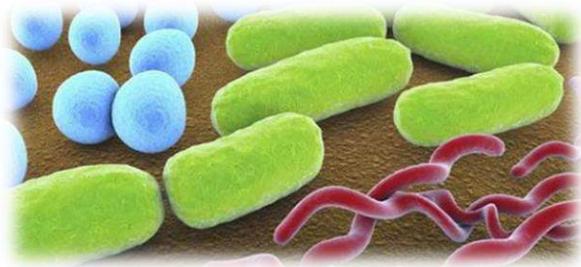
يعنى وجود مسببات حية للمرض على السطح الخارجي لجسم الإنسان أو الحيوان أو الآلات أو فوط الوجه أو الملابس أو أي أدوات أخرى وكذلك فى الطعام أو الشراب.

الأمراض المعدية

- أمراض تسببها نواقل الأمراض كالفيروسات والطفيليات والبكتيريا.
- تنتقل من شخص مصاب أو حيوان مصاب إلى آخر أو من مصدر غذائي أو بيئي ملوث.
- غالباً ما توجد في المناطق الاستوائية التي تكثر فيها الحشرات والأماكن التي يصعب فيها الحصول على مياه شرب وأنظمة صرف صحي مأمونة.

تقسيم الامراض المعدية

الالتهاب الرئوي والسعال الديكي والحصبة والدفتيريا والجذري	امراض معدية منقولة بتلوث الهواء
الحمي المالطية وحمي التايفوئيد والدوسنتاريا وشلل الاطفال	امراض معدية منقولة بتلوث الطعام والشراب
الطاعون و الحمي الراجعة والحمي الصفراء	امراض معدية منقولة بالحشرات
الجرب	امراض معدية منقولة بالملامسة
الزهري والسيلان والايذز	امراض معدية منقولة بالاتصال الجنسي



البكتيريا

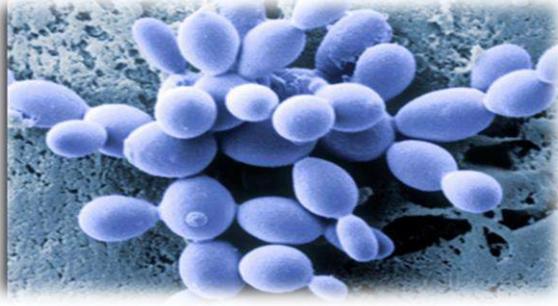
البكتيريا هي كائنات حية ترى بالمجهر، يتكون جسمها من خلية واحدة

تعيش في كل البيئات بعضها نافع وبعضها ضار ومعظمها نافع لها

دور مهم في تحطيم المواد العضوية واعدتها لدوراتها الطبيعية

وبعضها يسبب الامراض ويعالج بالمضادات الحيوية

ومن امثلة الامراض التي تسببها البكتيريا التهاب الحلق، التهاب الرئة



الفطريات

الفطريات هي أكبر حجماً من البكتيريا لها أهمية في تحلل الكائنات الحية
ويمكن لبعضها ان يسبب الالتهابات مثل الالتهابات الفطرية
المهبلية وفطريات الاظافر
وتعالج بمضادات الفطريات.

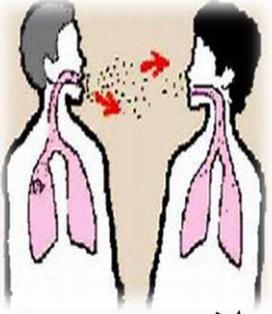


الفيروسات

الفيروسات هي اصغر حجماً من البكتيريا لا ترى الا بالمجهر الالكتروني

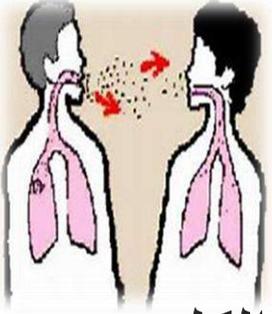
تعيش داخل الخلايا فقط.

تسبب العديد من الامراض كالانفلونزا والحصبة والايذز.



طرق انتقال العدوى

- عن طريق التنفس كما في أمراض الرذاذ والجهاز التنفسي وذلك بطريقة مباشرة أو غير مباشرة
- عن طريق البلع وذلك في أمراض الطعام والشراب
- عن طريق التلامس سواء كان التلامس جنسيا كما هو الحال في الأمراض التناسلية أو كان التلامس غير جنسيا كما هو في أمراض التيتانوس والجمرة الخبيثة.

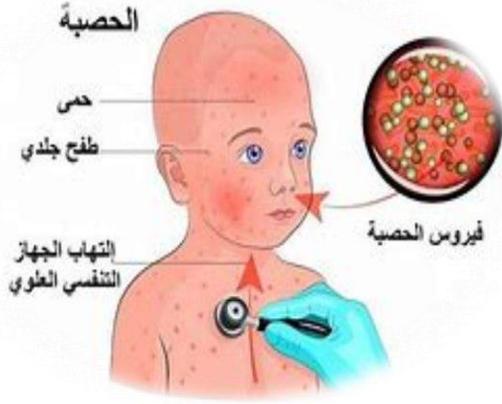


طرق انتقال العدوى

- أمراض يتم فيها اختراق الجلد تمهيدا لدخول الميكروب مثل مرض داء الكلب (السعار)
- الأمراض التي تنتقل بواسطة لدغ الحشرات مثل الملاريا والطاعون والتيفوس والليشمانيا
- الأمراض التي تنتقل عن طريق نقل الدم أو مشتقاته مثل (الايذز - والتهاب الكبدى سى ، ب)
- عن طريق المشيمة أو الانتقال الراسي أي من إلام إلى الجنين مثلما هو الحال فى مرض الزهري والحصبة الألمانية والتوكسوبلازما والايذز

أنواع الأمراض المعدية

- أمراض معدية تنفسية مثل كورونا.
- أمراض معدية هضمية مثل التهاب الكبد الهضمي بفيروس A .
- أمراض معدية جلدية مثل الجرب.
- أمراض الحمى مع الطفح مثل جدري الماء.
- أمراض وبائية أخرى مثل حمى الضنك.



الأمراض المعدية الأكثر انتشاراً

• الحصبة

- مرض معدي حاد يصيب الاغشية المخاطية للفم والانف والعين وكذلك الجلد .
- مسبب المرض فيروس الحصبة .
- ينتقل للآخرين عن طريق رذاذ السعال أو العطاس المحمل بالفيروس.
- فترة الحضانة ٧ الي ١٧ يوم .
- تبدأ الحصبة عادة بحمى خفيفة إلى معتدلة و تنتهي بارتفاع حاد في درجة الحرارة يصل إلى 40 درجة مئوية
- تكون الاعراض مصحوبة بسعال مستمر وسيلان في الأنف.



نزلات البرد (الزكام)

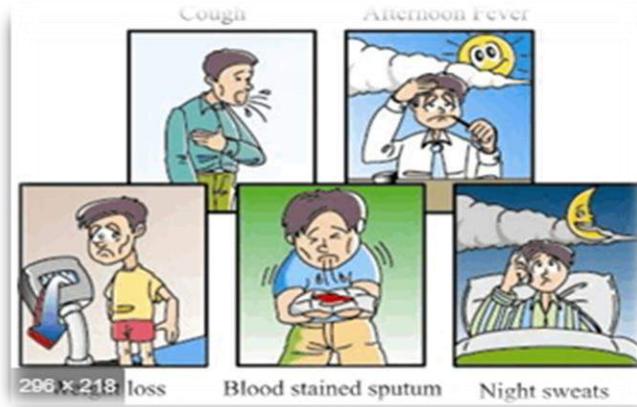
- مرض معدي حاد يصيب الاغشية المخاطية للأنف والحلق والسبيل التنفسي العلوي .
- مسبب المرض الفيروسات الانفية.
- ينتقل للآخرين عن طريق رذاذ السعال أو العطاس المحمل بالفيروس والملامسة .
- فترة الحضانة ١٢ الي ٧٢ ساعة .
- توعك وارتفاع بسيط في درجة الحرارة ورشح وعطس من الانف.
- تدميع العين والم بالحلق علي هيئة حرقان .

الأمراض المعدية الأكثر انتشاراً

الدرن الرئوي (السل الرئوي)



- مرض معدى مزمن يصيب الرئتين وأجزاء أخرى من الجسم .
- مسبب المرض بكتيريا عصوية.
- ينتقل للآخرين عن طريق رذاذ السعال أو العطاس المحمل بالباكتيريا.
- فترة الحضانة من ٤ الي ١٢ اسبوع .



- تحدث الاعراض تدريجيا. الاجهاد ونقص الوزن والهزال وفقدان الشهية.
- السعال غالبا مصحوبا بدم , ألم في الصدر عند التنفس أو السعال
- التعرق خاصة في الليل.

الأمراض المعدية الأكثر انتشاراً

الجرب



○ مرض معدي سريع الانتشار يصيب الجلد .

○ مسبب المرض طفيليات عثية تسمى بالقارمة الجربية .

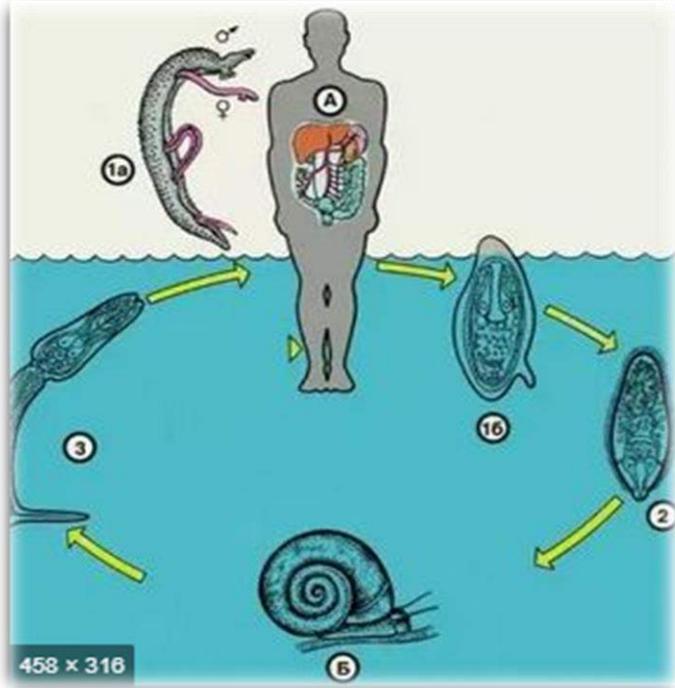
○ تحدث عدوى الجرب باللامسة مع جلد الأفراد المصابين ومع مفارش وملابس ملوثة

○ فترة الحضانة ٦ اسابيع .



الأمراض المعدية الأكثر انتشاراً

البهارسيا



- مرض طفيلي ينتج عن الإصابة بديدان البهارسيا.
- يوجد نوعان من ديدان البهارسيا التي تصيب الانسان:
 - ✓ ديدان البهارسيا المعوية
 - ✓ ديدان البهارسيا البولية
- تخرج البويضات من الانسان المصاب (عن طريق البول أو البراز) وتبحث عن القوقع المناسب كعائل وسيط ثم تكمل الدورة لتخرج إلى (الطور المعدي) لتسبح في الماء حتى تجد الانسان لتخترق جلده مكتملة دورة حياتها ومسببة المرض للإنسان.
- فترة الحضانة ٢ الي ٦ اسابيع .
- تحدث عدوى عن طريق اختراق الجلد اثناء النزول الي الترع الملوثة بالديدان

طرق الوقاية من الأمراض المعدية

- تحسين مناعة الجسم عن طريق ممارسة السلوكيات الصحية مثل الحرص على الغذاء الصحي وممارسة الرياضة.
- تغطية الفم والأنف عند العطاس و ذلك باستخدام مناديل ورقية.
- ارتداء الكمامة عند التجول أو التواجد مع أشخاص آخرين.
- إعطاء العلاج الوقائي للقادمين من مناطق موبوءة أو المخالطين للمصابين.
- التخلص من أماكن تجمع البعوض، مثل: أحواض المياه.

طرق الوقاية من الأمراض المعدية

- غسل اليدين جيداً وبانتظام بالماء والصابون.
- تجنب لمس العين أو الفم مباشرة بعد لمس الأسطح.
- تجنب الاتصال المباشر مع الشخص المصاب ومشاركته الأدوات.
- الحرص على تنظيف الأسطح بشكل منتظم (مثل: الطاولات والمقاعد وغيرها).
- اتخاذ احتياطات السلامة في أماكن العمل، مثل المستشفيات والمختبرات...إلخ.
- اتخاذ الاحتياطات عند العمل مع الحيوانات وكذلك المصابين، وذلك باستخدام قفازات مطاطية ونظارات وملابس واقية.

طرق الوقاية من الأمراض المعدية

- التحقق من سلامة شبك النوافذ وخلوّه من الثقوب التي تسمح بدخول الحشرات.
- عدم السباحة في البرك أو المياه الراكدة.
- تجنب الأماكن المزدحمة.
- تغطية وتفريغ وتنظيف جميع خزانات وأحواض المياه أسبوعياً.
- استخدام كريمات الجلد الطاردة للحشرات داخل وخارج المنزل.
- التأكد من تغطية الجروح بالضماد.
- الحرص على أخذ لقاح الإنفلونزا الموسمية بشكل سنوي.

أدوات الوقاية الشخصية



➤ القفازات.

➤ النظارات الواقية.

➤ قبعة الرأس.

➤ رداء خارجي واقٍ.

ترجع خطورة الأمراض المعدية إلى أنها

- تصيب أغلبية السكان
- تؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل العمى في التراكوما (الرمم الحبيبي) والشلل في شلل الأطفال
- تؤثر على الطاقة الإنتاجية للعاملين وتؤدي إلى فقد اقتصاد كبير.
- تؤدي إلى الوفاة في السن المبكرة
- تسبب عقد اجتماعية مخزية خاصة في بعض الأمراض مثل الجدام – الرمد – السل – داء الفيل – الزهري والايذز

إجراءات في حالة ظهور مرض معدي مثل

- التثقيف الصحي
- زيادة كلور المياه
- التحصين الجماعي
- إجراءات لإبادة الذباب والحشرات الناقلة للمرض
- تتبع مصادر العدوى
- الإصحاح البيئي

حديث شريف

■ عن النبي - صلى الله عليه وسلم - أنه قال:

"إذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوها، وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا منها "

■ عن النبي -صلى الله عليه وسلم - أنه قال:

"لا يورد ممرض على مصح" أخرجه البخاري

المراجع

- كتاب الامراض المعدية - تاليف دكتور حسان جعفر . دار المناهل للطباعة والنشر والتوزيع
- <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases>

الصحة واللياقة

الامراض المعدية (2)

الامراض التناسلية

د. بهاء الدين خالد الامين

استشاري أحياء دقيقة - أحياء جزئية

استاذ مساعد قسم العلوم الطبية الأساسية

كلية الطب - جامعة بيشة

المحتوى



■ الأمراض التناسلية.

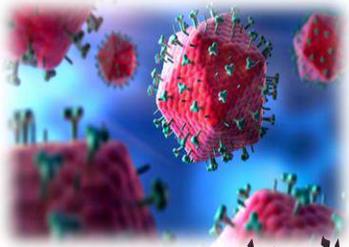
■ الوقاية من الامراض المنقولة جنسيا .

الأمراض التناسلية

هي الأمراض التي تنتقل إلى الجسم عن طريق الاتصال الجنسي، وتسببها الكائنات الحية الدقيقة التي تعيش على الجلد أو الأغشية المخاطية، أو عبر السائل المنوي، والإفرازات المهبلية، والدم أثناء الجماع.

متلازمة العوز المناعي المكتسب (الإيدز)

- مرض الإيدز يسببه فيروس نقص المناعة البشرية ويحدث اضعاف تدريجي للجهاز المناعي.



مسبب المرض فيروس العوز المناعي البشري HIV

- فيروس نقص المناعة البشري هو فيروس يهاجم خلايا الجهاز المناعي المسؤولة عن الدفاع عن الجسم ضد أنواع العدوى المختلفة وأنواع معينة من السرطان، وبالتالي يفقد الجسم قدرته على مقاومة الجراثيم المعدية والسرطانات.

طرق انتقال عدوي الايدز

• عدوي مباشرة عن طريق :

○ الاتصال الجنسي

○ من الام المصابة الي الجنين عن طريق المشيمة.

طرق نقل الأصابة بفيروس HIV



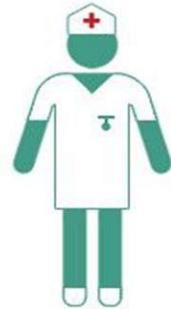
العلاقات الجنسية
غير الآمنة



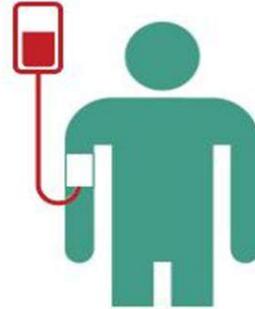
الأم الحامل
تتقل الي الجنين



السرنجات الملوثة بدم
حامل للفيروس



العاملين في المجال الصحي
عرضة لأصابة



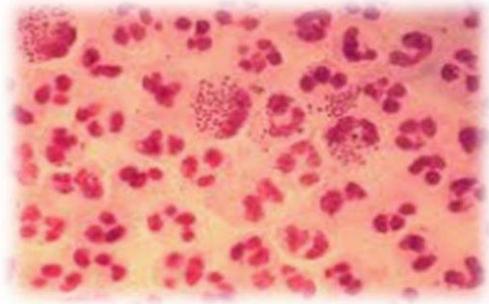
الدم الملوث بالفيروس

• عدوي غير مباشرة عن طريق

○ عمليات نقل الدم الملوث.

○ استخدام ابر الحقن الملوثة.

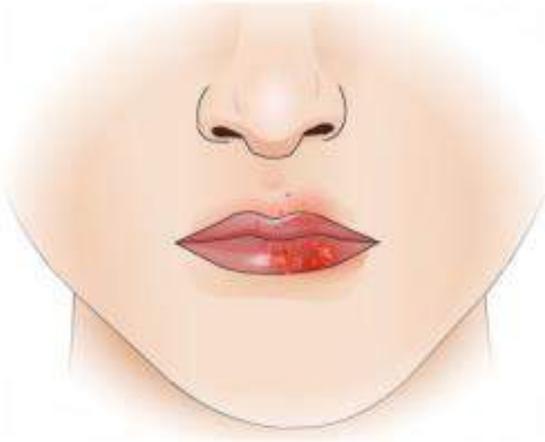
○ العمليات الجراحية بالادوات الملوثة.



السيلان

- مرض مُعد يصيب الاغشية المخاطية للجهاز البولي والتناسلي .
- يسببه نوع من البكتيريا كروية .
- قد يتسبب في زيادة الإفرازات المهبلية أو في ألم حاد في أحشاء النساء وبإفرازات من القضيب أوبحرقان عند التبول لدى الرجال.
- قد لا يشعر المريض بأية أعراض.
- يتم تشخيص المرض بالفحوصات ويعالج بالمضادات الحيوية.
- من الأهمية بمكان أن يخضع الشخص المصاب وشريكه في الجنس للعلاج الفوري
- يؤدي تطور المرض إلى إصابة الإنسان بمضاعفات خطيرة مثل العقم عند النساء.

الهربس التناسلي



- الهربس اسم يطلق على أمراض فيروسية معينة، تسبب ظهور فقاقيع والتهاب على الجلد.
- فيروس الهربس البسيط من النوع الأول HSV-1، وهو السبب المعتاد لحدوث قرحات على الشفاه
- فيروس الهربس البسيط من النوع الثاني HSV-2 هو السبب المعتاد للإصابة بالهربس التناسلي.
- ألمًا أو حكة. قد تعاني الألم وإيلامًا في منطقة الأعضاء التناسلية حتى تختفي العدوى.
- نتوءات حمراء صغيرة أو بثورًا بيضاء صغيرة.

مرض الزهري أو السفلس

- يسببه نوع من البكتيريا.

- قد تتكوّن في بداية الإصابة بالعدوى بثور (قرحة) على الأعضاء التناسلية.



- في وقت لاحق قد يصاب المريض بطفح جلدي وتساقط الشعر.

- يمكن تشخيص المرض من اعراضه وعن طريق تحليل الدم.

- يتم معالجته بتناول المضادات الحيوية.

الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيا

- تجنب ممارسة الجنس خارج إطار الزواج .
- تجنب العلاقات الشاذة.
- استخدام الواقي الذكري إذا كان أحد الزوجين مصاباً بالمرض.
- عدم مشاركة الغير استخدام الحقن أو الأدوات الثاقبة أو أدوات الحلاقة أو فرشاة الأسنان.

المراجع

- كتاب الامراض المعدية – تاليف دكتور حسان جعفر . دار المناهل للطباعة والنشر والتوزيع
- <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases>

الصحة واللياقة التدخين

د. محمد سعيد الشهراني
استشاري طب أسرة
أستاذ مساعد بقسم طب الأسرة
كلية الطب – جامعة بيشة

مخرجات التعلم

- ❖ يعرض المعرفة عن التدخين وأنواعه.
- ❖ يوضح أسباب الوقوع في التدخين وطرق تفاديها.
- ❖ يظهر المعرفة حول أضرار التدخين على الفرد والمجتمع.
- ❖ يوضح سبل الوقاية من التدخين وكيفية الإقلاع عنه.

المحتوى

- ❖ مقدمة عن التدخين.
- ❖ أسباب الوقوع في التدخين.
- ❖ أضرار التدخين.
- ❖ الوقاية من التدخين.
- ❖ كيفية الإقلاع عن التدخين.

مقدمة عن التدخين



التدخين هو أحد الأسباب المؤدية للوفاة؛ حيث يموت ٦ ملايين شخص سنوياً ومن المتوقع أن هذا العدد في تزايد، كما أنه أحد عوامل الخطورة التي تؤدي إلى العديد من الأمراض الغير معدية، مثل: أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان والرئة المزمن وداء السكري وغيرها..

مقدمة عن التدخين

تتسبب الأمراض غير المعدية في الوفاة المبكرة لنحو ١٦ مليون شخص سنوياً، لذلك فإن مكافحة التدخين عنصراً رئيساً من عناصر استجابة منظمة الصحة العالمية لوباء الأمراض غير المعدية على الصعيد العالمي، ويلعب الحد من تعاطي التبغ دوراً رئيساً في الجهود العالمية المبذولة لتحقيق هدف التنمية المتمثل في الحد من الوفيات المبكرة الناجمة عن الأمراض غير المعدية بنسبة الثلث بحلول عام ٢٠٣٠م.

مقدمة عن التدخين



التدخين السلبي:

هو تعرض الغير مدخن للدخان المنبعث من سيجارة من يدخن بالقرب منه.

- تزداد احتمالية الإصابة بسرطان الرئة وأمراض القلب عند المعرضين لدخان السجائر وليس المدخنين فقط.
- زادت نسبة الوفيات بسبب أمراض القلب الناجمة عن التعرض لدخان السجائر.
- تزداد احتمالية إصابة الرضع المعرضين لدخان السجائر ببعض الأمراض مثل: التهاب الشعب الهوائية، والالتهاب الرئوي، والتهابات الأذن.

مقدمة عن التدخين

التدخين غير المباشر:

يطلق هذا المصطلح على استنشاق بقايا الدخان العالق في الهواء بعد إطفاء السجائر حتى وإن لم تكن رائحته قوية.

وقد أظهرت الدراسات أنه ملوث للهواء وضار بالصحة مثل التدخين السلبي، كما أن فتح النوافذ لا يكفي لطرد الدخان العالق بالمكان.



مقدمة عن التدخين



السجائر الإلكترونية:

تحتوي السجارة الإلكترونية على مواد تسبب السرطان، كما أن أغلب السجائر الإلكترونية تحتوي على النيكوتين الضار بالصحة والذي يؤدي إلى الإدمان.



الشيشة:

يعتقد البعض أن الشيشة أقل ضرراً من السجائر، وفي الواقع هي تحمل النيكوتين ولها نفس أضرار التدخين.

أسباب الوقوع في التدخين

➤ التقليد الأعمى للأصدقاء والأهل:

معظم المدخنين بدأوا التدخين عندما كانوا في فترة المراهقة، كما أن معظمهم قام بالتدخين من باب التجربة فقط أو لاعتقادهم بأنه أمر رائع، وتُشير الدراسات إلى أن المراهقين الذين يمتلكون أصدقاء أو أولياء أمور مدخنون يكونون أكثر عرضة للتدخين من أولئك الذين يعيشون في بيئة خالية من التدخين.

➤ وسائل الإعلام:

يظهر استخدام التبغ والتدخين في الوسائل الإعلامية المختلفة، حيث يظهر على الإنترنت، وفي ألعاب الفيديو وعلى شاشات التلفاز من خلال المسلسلات والأفلام، وقد أظهرت الدراسات أن الشباب الذين يشاهدون التدخين في الأفلام هم أكثر عرضة للبدء بالتدخين، إلى جانب ذلك كله تقوم بعض وسائل الإعلام بعرض إعلانات صناعة التبغ والترويج لمنتجاتها.

أسباب الوقوع في التدخين

➤ الحد من الآلام النفسية أو الجسدية:

كما يلجأ بعض الأشخاص للمخدرات أو الكحول في المواقف الصعبة، يلجأ العديد للسجائر بهدف تخفيف الألم الجسدي أو العقلي كالاكتئاب والتوتر والألم والقلق؛ فقد صرح المدخنون المدمنون على التبغ بأنهم يحسون بمشاعر إيجابية عندما يدخنون السجائر، وتتراوح هذه المشاعر الإيجابية من خفض التوتر إلى الشعور بالمزيد من الرفاهية، ويُشير الباحثون إلى أنّ النيكوتين يؤثر في الجهاز العصبي كأى دواء آخر غير مشروع، كما يؤثر في وظائف الجسم المختلفة بمجرد دخوله إياه.

أسباب الوقوع في التدخين

➤ الإدمان:

تحتوي السجائر على النيكوتين، وهي المادة المسببة للإدمان في جسم الإنسان، حيث أنّ ٨٠ إلى ٩٠% من الأشخاص الذين يدخنون بشكل منتظم يُدمنون على النيكوتين. فالنيكوتين يصل إلى الدماغ خلال عشر ثوانٍ من دخوله الجسم، مما يؤدي إلى إفراز الدماغ للأدرينالين؛ مما يمنح الجسم مزيداً من المتعة والطاقة التي تتلاشى سريعاً. وعندما يبتعد المدخن عن التدخين يُفرز الجسم عدة أعراض نظراً لاعتياده على وجود النيكوتين، ومن تلك الأعراض: الشعور بالحزن، وصعوبة في النوم، واضطراب التركيز، وتباطؤ دقات القلب.



أضرار التدخين

التدخين من الأمور التي لا يقرها الدين والعقل السليم لما فيه من الأضرار الصحيّة والمادية التي لا يمكن حصرها ومنها:

✓ **الموت**، فالتبغ يقتل ٥٠٪ ممن يتعاطونه تقريباً.

✓ **الجلطات**، فهو يزيد من احتمالية حدوث السكتة القلبية والجلطات الدماغية بمعدل ٢ - ٤ أضعاف.

✓ **السرطان**، احتمالية الإصابة بسرطان الرئة لدى المدخن تصل الى ٢٥ مرة مقارنةً بغير المدخن. كما أنه سبب رئيسي لمعظم أمراض السرطان لأعضاء الجسم الأخرى.

✓ **الإدمان**، فالنيكوتين الموجود في السجائر مادة تسبب الإدمان.

أضرار التدخين



✓ **نقص الأكسجين**، يقلل من كفاءة كريات الدم الحمراء في نقل الأكسجين بسبب احتوائه على أول أكسيد الكربون؛ مما يؤدي إلى:

- تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.
- الجلطة القلبية (الذبحة الصدرية).
- انتفاخ الرئة والتهاب القصبات الهوائية.
- ضمور عصب الإبصار.
- الجلطة الدماغية.
- تساقط الأسنان.
- فقدان الأطراف.

الوقاية من التدخين

اتباع سياسة (مكافحة) التدخين من خلال عمل التالي:

١. ✓ (م) مراقبة سياسات الوقاية من التدخين.
٢. ✓ (ك) كن مساهماً في مساعدة الآخرين على الإقلاع.
٣. ✓ (ا) عمل حظر لإعلانات التدخين والترويج له ورعايته.
٤. ✓ (ف) فرض ضرائب على أماكن بيع السجائر والشيشة وغيرهما.
٥. ✓ (ح) حماية المجتمع من التدخين المباشر وغير المباشر.
٦. ✓ (ة) تحذير من هم حولك سينقذ حياتهم، فلا تتردد.

كيفية الإقلاع عن التدخين

الطرق المساعدة للإقلاع
عن التدخين

كيفية الإقلاع عن التدخين

قوة الإرادة من أهم العوامل التي تساعدك على التحكم في اختياراتك ورغباتك وبالتالي على الإقلاع عن التدخين حفاظاً على صحتك وأسرتك ومالك.



1

اتخذ القرار

كيفية الإقلاع عن التدخين

عند اتخاذك القرار فإنك تكون قادرا على تحديد موعد محدد للإقلاع وليكن في أقرب فرصة، ولا تسمح لنفسك بالتأجيل حتى لا يؤثر ذلك على شخصيتك وقرارك، حيث تعتبر هذه الخطوة هامة جدا.



2

حدد
موعد للإقلاع

كيفية الإقلاع عن التدخين

يمكنك الذهاب للطبيب المختص لوضع الخطة العلاجية المناسبة ومساعدتك في الإقلاع عن التدخين، وتطوير الخطة لتعمل على تلبية احتياجاتك الشخصية والطبية الخاصة. كما يمكن للطبيب أن يوضح لك البدائل الأخرى للنيكوتين التي يمكنك استعمالها للاستغناء عن التدخين.



استشر
طبيبك

3

كيفية الإقلاع عن التدخين

قد يتولد لديك شعور الرغبة بالتدخين، تبدل المزاج ونقص في التركيز، صداع ودوار بسيط، اضطراب بسيط في الحس، اضطرابات في النوم، بعض الاضطرابات الهضمية، جفاف في الفم.

لا تقلق عند حدوث هذه الأعراض فهي نتيجة لتناقص مستوى النيكوتين في الجسم، وإنما تدل هذه الأعراض على بدء شفاء جسم المدخن من تأثيرات التبغ، وتختلف هذه الأعراض من شخص لآخر، وهي مؤقتة وعارضة، ومن المحتمل أن يمتد تأثيرها كحد أقصى إلى أربعة أسابيع.



4

توقع
التحديات

كيفية الإقلاع عن التدخين

- ❑ قم بإزالة كل ما يذكرك بالتدخين من بيتك وسيارتك ومكان عملك.
- ❑ تخلص من جميع منتجات التبغ وأعواد الكبريت والولاعات وصدون السجائر
- ❑ حاول التخلص من روائح الدخان من بيتك وسيارتك.
- ❑ تجنب الأماكن التي يكثر فيها المدخنون.
- ❑ أخبر أصدقاءك أنك نويت الإقلاع عن التدخين.
- ❑ اطلب منهم أن لا يدخلوا أمامك، إن كان ذلك لن يسبب إحراجا.



5

جدد
حياتك

كيفية الإقلاع عن التدخين

6



مارس
الرياضة

حدد بعض الأنشطة التي تجعلك تشعر بأنك جيد وصحي ونشط وخطط للبدء بممارستها خلال الأسابيع القليلة الأولى بعد الإقلاع عن التدخين، حيث أن المدخنين الذين يمارسون الرياضة تزداد فرص نجاحهم في الإقلاع عن التدخين عن الذين لا يمارسون الرياضة، كما تقل فرص عودتهم إلى الدخان وممارسة الرياضة بشكل منتظم تساعد في التخلص من الضغوط التي كانت سبب رئيسي في تعاطي التبغ، وتساعد في تحسين الدورة الدموية ونشاط الرئتين والدماغ بالإضافة إلى أنها تساعد في التخلص من الأعراض الإنسحابية للنيكوتين.

المراجع

- <https://www.moh.gov.sa/>
- "Why People Start Smoking and Why It's Hard to Stop", www.cancer.org, 13-11-2015 ، Retrieved 27-6-2018. Edited.
- MATT CUNNINGHAM, "10 Reasons People Start Smoking" ، health.howstuffworks.com, Retrieved 27-6-2018. Edited.
- "Reasons People Smoke", smokefree.gov, Retrieved 27-6-2018. Edited.

الصحة واللياقة المخدرات

د. محمد سعيد الشهراني

استشاري طب أسرة
أستاذ مساعد بقسم طب الأسرة
كلية الطب – جامعة بيشة

مخرجات التعلم

- ❖ يظهر المعرفة عن المخدرات ومفاهيمها وأنواعها.
- ❖ يحدد أسباب الوقوع في المخدرات.
- ❖ يوضح أضرار المخدرات.
- ❖ يعرض المعرفة حول سبل الوقاية من المخدرات.
- ❖ يظهر المعرفة عن طرق العلاج من المخدرات والادمان.

المحتوى

- ❖ مقدمة عن المخدرات.
- ❖ أنواع المخدرات.
- ❖ أسباب الوقوع في المخدرات.
- ❖ أضرار المخدرات.
- ❖ الوقاية من المخدرات.
- ❖ علاج المخدرات.

مقدمة عن المخدرات

المخدرات من أكبر المعضلات على مستوى العالم وتسعى الدول جاهدة لمحاربتها؛ لما لها من أضرار جسيمة على النواحي الصحيّة والاجتماعية والاقتصادية والأمنية، ولم تعد هذه المشكلة قاصرة على نوع واحد من المخدرات أو على بلد معين أو طبقة محددة من المجتمع، بل شملت جميع الأنواع والطبقات، كما ظهرت مركبات عديدة جديدة لها تأثير واضح على الجهاز العصبي والدماغ.

مقدمة عن المخدرات



تعريف المخدرات:

المخدرات هي كل مادة نباتية أو مصنّعة تحتوي على عناصر منومة أو مسكّنة أو مفرّرة، والتي إذا استخدمت في غير الأغراض الطبيّة المُعدّة لها فإنها تصيب الجسم بالفتور والخمول وتشلّ نشاطه كما تصيب الجهاز العصبي المركزي والجهاز التنفسي والجهاز الدوري الدموي، وتؤدي إلى حالة من التعود أو ما يسمى "الإدمان" مسببةً أضرارًا بالغةً بالصحة النفسية والبدنية والاجتماعية.

مقدمة عن المخدرات



تعريف الإدمان:

هو حالة مرضية تصيب الدماغ نتيجة استخدام مواد مخدرة (المشروبات الروحية أو المخدرات أو المنشطات أو الأدوية النفسية) 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 تتضاعف في زمن وجيز حتى تصل إلى درجة تسبب أشد الضرر بالجسم 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.

أنواع المخدرات

تختلف أنواع المخدرات وأشكالها حسب طريقة تصنيفها؛ فبعضها يُصنف على أساس تأثيرها، وبعضها الآخر يصنف على أساس طرق إنتاجها، وربما بحسب الاعتماد (الإدمان) النفسي والعضوي.

وتتفاوت أنواع المواد المخدرة في درجة تأثيرها وطريقة عملها على الجهاز العصبي للإنسان، مثل:

- الحشيش والماريجوانا.
- المخدرات المهدئة.
- المخدرات المنشطة مثل: الكوكايين والكبتاجون.
- المواد المهلوسة مثل (إل. إس. د).
- المواد المستنشقة (العطرية) مثل الصمغ.
- المسكنات والمهدئات الطبية مثل المورفين.

أسباب الوقوع في المخدرات

- الجهل بأخطار استعمال المخدر.
- ضعف الوازع الديني، والتنشئة الاجتماعية غير السليمة.
- التفكك الأسري.
- الفقر والجهل والامية.
- الثراء الفاحش والتبذير دون حساب.
- انشغال الوالدين عن الأبناء، وعدم وجود الرقابة والتوجيه.
- عدم وجود الحوار بين أفراد العائلة.
- مجالسة أو مصاحبة رفاق السوء.
- البطالة والفراغ.

أضرار المخدرات

- ✓ مشاكل صحية: يؤدي إدمان المخدرات إلى حدوث مشاكل صحية بدنية وعقلية ويعتمد ذلك على نوع المخدرات المستخدمة.
- ✓ فقدان الوعي والغيبوبة والموت المفاجئ وخاصة عند أخذ جرعات عالية أو إذا تم الجمع بين أنواع المخدرات أو الكحول.
- ✓ الإصابة بالأمراض المعدية مثل الإيدز سواء من خلال العلاقات الجنسية المحرمة أو عن طريق مشاركة الإبر.
- ✓ التعرّض لحوادث السير في حالة السكر.

أضرار المخدرات

✓ الانتحار.

✓ المشاكل الأسريّة والخلافات الزوجيّة بسبب التغيرات السلوكيّة التي تطرأ على مدمن المخدرات.

✓ مسائل قانونيّة حيث أن إدمان المخدرات يؤدي إلى السرقة وقيادة السيارة تحت تأثير المخدرات وغيرها.

✓ مشاكل ماليّة: إدمان المخدرات يؤدي إلى إنفاق المال بلا حساب وذلك لشرائها فيضع المدمن تحت وطأة الدّين وتقوده إلى سلوكيات غير قانونيّة وغير أخلاقيّة.

الوقاية من المخدرات



الوقاية من تعاطي المخدرات لدى الأبناء/البنات:

✓ **التواصل:** التحدث مع الأبناء/البنات حول أخطار تعاطي المخدرات وإساءة استعمالها.

✓ **الاستماع:** الاستماع الجيد عند تحدث الأبناء/البنات عن ضغط أصدقائهم عليهم للاستخدام الخاطئ للمخدرات، ودعم جهودهم لمقاومة ذلك.

الوقاية من المخدرات

الوقاية من تعاطي المخدرات لدى الأبناء/البنات:



✓ **القدوة الحسنة:** يجب على الآباء والأمهات أن يتجنبوا إدمان المخدرات والكحول ليكونوا قدوة حسنة لأبنائهم؛ حيث إن الأبناء/البنات من الآباء والأمهات الذين يتعاطون المخدرات معرضون بشكل أكبر لخطر الإدمان.

✓ **تقوية العلاقة:** العلاقة القوية المستقرة بين الآباء وبين أبنائهم/بناتهم تقلل من أخطار استخدام الطفل للمخدرات.



الوقاية من المخدرات

الوقاية من ادمان المخدرات:

أفضل وسيلة لمنع الإدمان على المخدرات هي عدم تناول المخدرات على الإطلاق، واستخدام الحذر عند أخذ أي دواء يسبب الإدمان، فقد يصف الطبيب أدوية لتخفيف الألم أو القلق أو الأرق، أو للتخفيف من التوتر أو التهيج. يصف الاطباء هذه الادوية بجرعات آمنة ويتم مراقبة استخدامها بحيث لا يحصل المريض على جرعة كبيرة جدًا أو لفترة طويلة جدًا. إذا كان المريض يشعر بحاجة إلى أخذ جرعة أكبر من الجرعة الموصوفة من الدواء، فإنه يجب عليه التحدث مع الطبيب.

الوقاية من المخدرات

منع الانتكاس:

مدمن المخدرات أكثر عرضة للانتكاس والعودة لاستخدامها مرة أخرى بعد المعالجة، ولتجنب ذلك يجب اتباع الخطوات التالية:

- (1) تجنب البيئة والأماكن عالية الأخطار، مثل: عدم الذهاب مرة أخرى إلى الحي الذي تم استخدامه للحصول على المخدرات والابتعاد عن أصدقاء السوء.
- (2) الحصول على المساعدة سريعاً إذا تم استخدام المخدرات مرة أخرى.
- (3) الالتزام بخطة العلاج الخاصة:
قد يبدو وكأن المريض يتعافى وأنه لا يحتاج للحفاظ على اتخاذ خطوات للبقاء خالياً من الإدمان، ولكن لا ينبغي التوقف عن رؤية الطبيب النفسي، والذهاب إلى اجتماعات فريق الدعم الخاص به أو تناول الدواء الموصوف؛ حيث إن الفرصة في البقاء خالياً من الإدمان كبيرة إذا تمت متابعة العلاج بعد الشفاء.

علاج المخدرات

يشمل علاج الإدمان تنظيم برامج علاجية للمرضى سواء في المستشفيات أو في العيادات الخارجية وتقديم المشورة لهم ومساعدتهم على مقاومة استخدام المخدرات مرة أخرى والتغلب على الإدمان.

علاج المخدرات



1) برامج العلاج:

وتشمل الدورات التعليمية التي تركز على حصول المدمن على العلاج الداعم ومنع الانتكاس ويمكن تحقيق ذلك في جلسات فردية أو جماعية أو أسرية.

علاج المخدرات

(2) المشورة:

أخذ المشورة من مستشار نفسي بشكل منفرد أو مع الأسرة، أو من طبيب نفسي تساعد على مقاومة إغراء إدمان المخدرات واستئناف تعاطيها.

علاجات السلوك يمكن أن تساعد على إيجاد وسائل للتعامل مع الرغبة الشديدة في استخدام المخدرات، وتقدم استراتيجيات لتجنب ذلك ومنع الانتكاس، وتقديم اقتراحات حول كيفية التعامل مع الانتكاس إذا حدث.



علاج المخدرات

(2) المشورة:

تقديم المشورة تحتوي أيضا على الحديث عن عمل المدمن، والمشاكل القانونية، والعلاقات مع العائلة والأصدقاء.

أخذ المشورة مع أفراد الأسرة ويساعدهم ذلك على تطوير مهارات اتصال أفضل مع المدمن حتى يكونوا أكثر دعمًا له.



علاج المخدرات

3) جماعات المساعدة الذاتية:

هذه الجماعات موجودة من أجل الأشخاص المدمنين على المخدرات ورسالتهم هي أن الإدمان هو مرض مزمن وهناك خطر للانتكاس، وأن العلاج الداعم والمستمر والذي يشمل العلاج بالأدوية وتقديم المشورة واجتماعات جماعات المساعدة الذاتية ضروري لمنع الانتكاس مرة أخرى. يساعد الطبيب المعالج على تحديد موقع هذه الجماعات.



علاج المخدرات

(4) علاج الانسحاب:

أعراض انسحاب المخدرات تختلف باختلاف نوع المخدرات المستخدمة وتشمل الأرق، التقيؤ، التعرق، مشكلات في النوم، الهلوسة، التشنجات، آلام في العظام والعضلات، ارتفاع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب ودرجة حرارة الجسم، الاكتئاب ومحاولة الانتحار.



علاج المخدرات

(4) علاج الانسحاب:



الهدف من علاج الانسحاب (إزالة السموم) هو وقف تناول المخدرات بسرعة وأمان، ويشمل ذلك:

- ✓ خفض جرعة المخدرات تدريجيًا.
- ✓ استبداله بمواد أخرى مؤقتا يكون له آثار جانبية أقل حدة، مثل الميثادون.
- ✓ بالنسبة لبعض الناس قد يكون آمنًا الخضوع لعلاج الانسحاب في العيادات الخارجية، والبعض الآخر قد يتطلب الدخول الى المستشفى.

علاج المخدرات



(5) تقييم مدمن المخدرات صحياً (جسدياً):

ينبغي لبرامج العلاج تقييم مدمني المخدرات لوجود فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز)، أو التهاب الكبد الوبائي ب و ج، أو مرض السل أو الأمراض المعدية الأخرى.

المراجع

- <https://www.moh.gov.sa/>
- <https://www.uptodate.com/>
- <https://www.mentalhealth.gov/>

الصحة واللياقة السلامة

د. مهند محمد العمري
استشاري طب أسرة
أستاذ مساعد بقسم طب الأسرة
كلية الطب - جامعة بيشة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

محتويات المحاضرة

- مقدمة عن السلامة والإسعافات الأولية
- إجراءات ووسائل السلامة
- إجراءات السلامة والإسعافات الأولية في الحالات الأكثر شيوعاً:
 - الإنعاش القلبي الرئوي
 - الاختناق / الغصص
 - إصابات الرأس
 - إصابات العين
 - إصابات الأسنان
 - نزيف الأنف
 - الحروق
 - الجروح
 - الكسور
- العنف والوقاية منه

مقدمة

- قد يواجه الإنسان ظروفًا ومواقف صعبة تفرض نفسها فجأة ودونما إنذار.
- ولكن عندما يكون لدى الإنسان المعرفة والدراية بكيفية التصرف في مثل هذه الظروف والمواقف فإن ذلك قد ينقذ حياة إنسان؛ تلك الحياة التي لا تقدر بثمن.
- وكذلك عندما يتم توفير الاحتياطات الوقائية ووسائل السلامة في المنزل، والسيارة، وأماكن العمل، وغيرها... فإن ذلك قد يشكل الفرق عند وقوع الحوادث بين النجاة، أو الإصابة أو الهلاك.

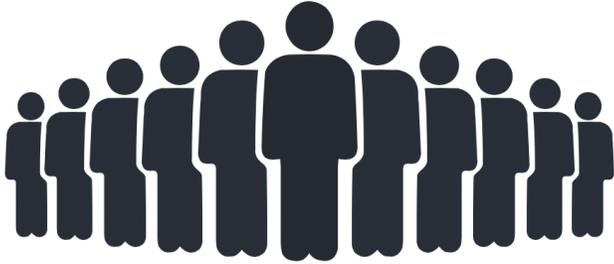
تعريف السلامة

- السلامة في اللغة هي النجاة والبراءة من العيوب والآفات.
- والسلامة علمياً هي: المحافظة على الأرواح والممتلكات والبيئة باتخاذ الاحتياطات الوقائية لمنع الحوادث والتلوث والدمار وذلك من خلال برامج الوقاية من الحوادث وإزالة الأسباب المباشرة للحوادث والمتمثلة في الأفعال أو الظروف المحيطة.
- ومفهوم السلامة مفهوم واسع جداً. حيث أن السلامة قد تكون جزء لا يتجزأ من كل عمل نقوم به في أي مكان سواء في الجو أو على الأرض أو البحر، في المنزل، العمل، أو السيارة، أو الطريق، أو السوق، أو المنتزه، أو البرية ... الخ



أنواع السلامة

- السلامة مفهوم شامل، يشمل جميع نواحي الحياة. ومن أهم هذه النواحي:
 - السلامة المنزلية
 - السلامة المرورية
 - السلامة المهنية (السلامة في أماكن العمل)
 - السلامة المدرسية
 - السلامة السياحية
 - وغيرها ...
- وعلى الرغم من أن هناك العديد من الجهات والمؤسسات تعتبر مسؤولة عن السلامة والإشراف عليها، مثل الدفاع المدني، والمرور، والجهات الصحية، وغيرها الكثير...
- إلا أن السلامة تعتبر مسؤولية شخصية في المقام الأول، ويجب على كل فرد أن يحرص على معرفة إجراءات السلامة وتطبيقها واتباعها.



السلامة مسؤولية الجميع

وسائل السلامة

إجراءات السلامة

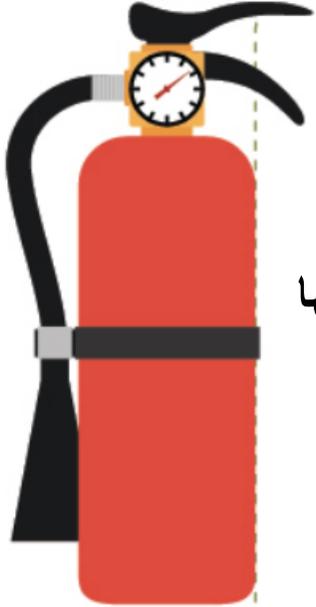
- تنقسم إجراءات السلامة من قبل الأفراد إلى نوعين:
 - **إجراءات وقائية (احتياطية):** تتخذ هذه الإجراءات قبل وقوع الأخطار أو الحوادث، وتهدف إلى منع الخطر أو تلافيه أو التقليل من الأضرار التي قد تنتج. ومن أمثلة هذه الإجراءات:
 - اتباع مواصفات السلامة والشروط المطلوبة في التمديدات الكهربائية وتمديدات الغاز مثلاً.
 - توفير وسائل الحماية والسلامة، مثل: طفايات الحريق، حقيبة الإسعافات الأولية، وغيرها ...
 - التعلم والتدريب على إجراءات وأدوات السلامة والإسعافات والقواعد المتبعة عند وقوع الأخطار أو الحوادث.
 - **إجراءات علاجية:** تُتخذ هذه الإجراءات في حالة وقوع الأخطار أو الحوادث، وتهدف هذه الإجراءات بشكل رئيسي إلى الإنقاذ. ومن أمثلة هذه الإجراءات:
 - تطبيق مبادئ الإسعافات الأولية.
 - الإخلاء.
 - طلب المساعدة والاتصال على خدمات النجدة والإسعاف.

إجراءات السلامة المطلوبة في المنزل

-  توفير طفاية حريق مناسبة
-  تركيب جهاز مانع تسرب الغاز
-  تركيب أجهزة كشف الدخان في المنزل
-  توفير حقيبة إسعافات أولية
-  ضرورة تعريف الأسرة بهاتف الدفاع المدني 998
-  التدريب على كيفية التعامل مع الحوادث
-  تحديد مخارج الطوارئ وطريقة استخدام طفاية الحريق للمباني السكنية وأماكن تجمع أفراد الأسرة عند حدوث حريق

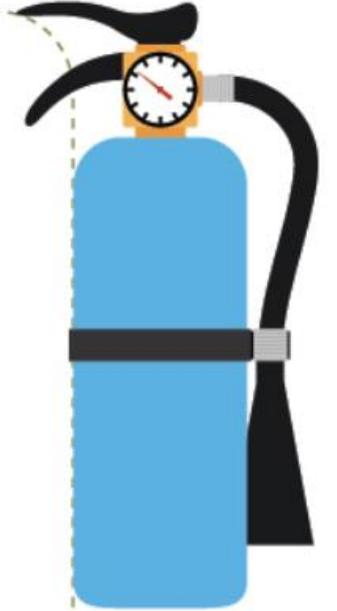
أنواع طفايات الحريق واستخداماتها

طفاية الماء



- تعتبر من أنواع الطفايات القديمة، حيث كانت تستخدم في الماضي بشكل كبير.
- في الوقت الحالي لم تعد عملية لإطفاء بعض أنواع الحرائق، لذلك أصبح استخدامها مقتصرًا على وحدات الإطفاء.
- تستخدم لإطفاء حرائق المواد الصلبة كالورق والخشب.
- لا تستخدم طفاية الماء في إخماد الحرائق الناتجة عن الكهرباء.

طفاية البودرة الكيميائية الجافة



- تعد من أنواع طفايات الحريق الحديثة.
- من أفضل أنواع الطفايات التي يوصي المتخصصون بامتلاكها.
- حيث تتميز بأنها غير موصلة للتيار الكهربائي (ممكن استخدامها في إخماد الحرائق الناتجة عن الكهرباء).
- ومناسبة لجميع أنواع الحرائق.

أنواع طفايات الحريق واستخداماتها



- تستخدم في إخماد الحرائق الناتجة عن الزيوت والمواد البترولية مثل (البنزين والكيروسين والدهانات).
- تستعمل أيضاً لمكافحة حرائق التيار الكهربائي.
- يجب الحذر عند استخدامها؛ لأنها تؤدي إلى التسمم في حال عدم القدرة على التعامل معها بشكل صحيح، أو استعمالها في الأماكن الضيقة والمغلقة.



- تنتج رغوه مخلوطة بالماء، لتعطي السائل الرغوي كمادة لإطفاء الحريق.
- تعمل على عزل سطح المادة المشتعلة عن الأكسجين والتبريد لاحتوائها على الماء.
- تستخدم في إخماد الحرائق الناتجة عن الزيوت والمواد البترولية مثل (البنزين والكيروسين والدهانات).
- لا تستخدم في إخماد الحرائق الناتجة عن الكهرباء لاحتوائها على الماء.

استخدام طفاية الحريق



حقيبة الإسعافات الأولية



- يعتبر وجود أدوات الإسعافات الأولية و سهولة الوصول إليها أمرا ضروريا في كل منزل.
- فوجودها يساعدك في الاستجابة الفعالة للإصابات والطوارئ.
- يجب أن تتواجد أدوات الإسعافات الأولية بالمنزل، والسيارة، ومكان العمل. مع سهولة إيجادها، وإبقائها بعيدة عن متناول الأطفال.

محتويات حقيبة الإسعافات الأولية

- شريط لاصق، ضمادات لاصقة بأحجام متنوعة، ضمادة مرنة ، قطع ضمادات متفرقة
- شاش معقم، ضمادات شاش، وكرات قطن
- مرهم مضاد حيوي
- محلول مطهر للجروح
- مطهر لليدين أو صابون
- مقص حاد، وملقط لإزالة الشظايا والأجسام الصغيرة
- مسكنات للألم والصداع
- قفازات مطاطية
- مقياس حرارة



الإسعافات الأولية

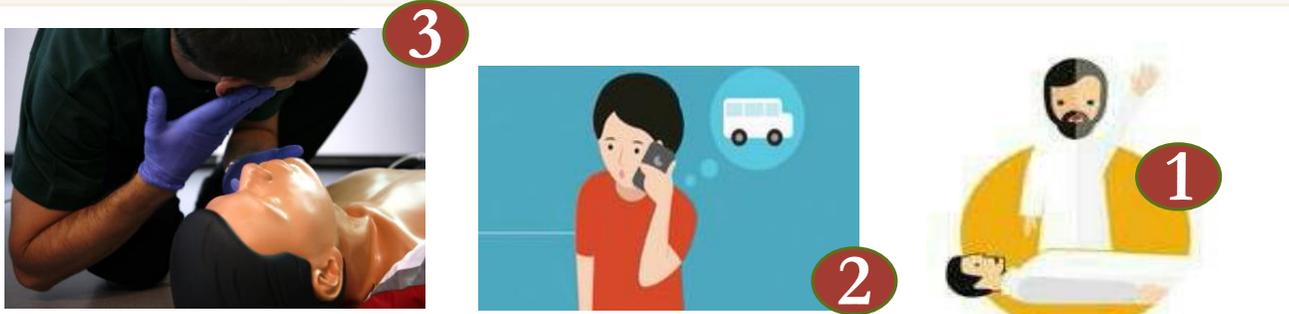


الإنعاش القلبي الرئوي CPR

- هي عملية إسعافية طارئة يقوم بها الشخص المسعف لإنقاذ حياة شخص مصاب بتوقف القلب. ويتم تنفيذها يدوياً (عن طريق الضغوطات الصدرية، وإعطاء التنفس الصناعي) في محاولة للحفاظ على وظائف الدماغ سليمة حتى يتم اتخاذ مزيد من التدابير الإسعافية المتقدمة.
- الهدف من عملية الإنعاش القلبي الرئوي هو محاولة إعادة دورة دموية صغيرة يمكن أن تنقذ خلايا الدماغ من التلف التام أي (الموت الدماغي).
- حيث أن خلايا الدماغ تبدأ بالموت والتلف إذا قُطع عنها الدم لفترة ما بين 4 إلى 6 دقائق، وخلايا الدماغ لا يمكن استردادها.
- هناك الكثير من الاسباب التي تؤدي الى حدوث التوقف القلبي الرئوي، منها ما يلي:
 - أمراض القلب (النوبة القلبية)
 - الأمراض والمشاكل التنفسية
 - الصدمة الكهربائية
 - التسمم
 - الغرق / الاختناق
 - النزف الحاد

الإنعاش القلبي الرئوي CPR

- يُنصح للجميع أخذ الدورات التدريبية في الإنعاش القلبي الرئوي CPR حيث أن أداء هذا الإنعاش بالشكل الصحيح والفعال تزيد من فرص بقاء المصاب على قيد الحياة - بإذن الله -.
- تتضمن عملية الإنعاش القلبي الرئوي CPR الخطوات التالية:
 - تأكد من أنك في وضع آمن إذا اقتربت من المصاب ، احذر أن تصبح أنت بنفسك مصاباً.
 - حاول معرفة ما إذا كان المصاب قادراً على الاستجابة أم لا، وحاول إيقاظه عن طريق مناداته وهز كتفيه.
 - اطلب النجدة بالاتصال على الإسعاف واطلب المساعدة ممن هم حولك أو من المارة إن وجد.
 - في حال عدم استجابة المصاب (فقدان الوعي + عدم التنفس + عدم وجود نبض). ابدأ بعمل الضغوطات الصدرية (٣٠ ضغطة).
 - بعد ذلك قم بفتح وتقييم مجرى الهواء والتنفس، وفي حال عدم وجود تنفس قم بإعطاء التنفس عن طريق الفم مرتين إذا كنت مدرباً على ذلك. وإن لم تكن مدرباً على ذلك واصل إعطاء الضغوطات الصدرية.
 - استمر في إعطاء الضغوطات الصدرية والتنفس (٣٠ ضغطة صدرية، ثم ٢ تنفس ... وهكذا) حتى يصل الإسعاف.



حاول أن توقف المصاب
واطلب النجدة



أداء ضغطات 100-120 مرة كل دقيقة

الانعاش القلبي الرئوي الأساسي (بالغين) (خارج المستشفيات)

المصاب غير واعي؟

1

اطلب المساعدة / اتصل بالهلال الأحمر
واطلب جهاز الصدمات الاتوماتيكي 997

2

أنظر الى تنفس المصاب

3

في حالة احتضار

لا يتنفس بصورة طبيعية

قم بعمل 30 ضغطة صدرية

4

قم بفتح و تقييم مجرى الهواء والتنفس

5

باشر باعطاء 2 تنفس
إذا كان المسعف متدربا على ذلك

انظر واسمع وحس التنفس
إذا كان المسعف متدربا او ضمن الفريق الطبي

باشر بعمل 30 ضغطة صدرية
(بمعدل 100 ضغطة فأكثر في الدقيقة)

6

كرهذه الخطوة (الأخيرة) كل دقيقتين
لحين حضور المساعدة أو عدم القدرة على الإكمال



دخول جسم غريب في مجرى النفس (الغصص)

- الاتصال فوراً بالإسعاف (997) أو الرقم الموحد للطوارئ (911).
- قم بإجراء الضغوطات البطنية أو ما يعرف بمناورة "هيمليك" Heimlich maneuver:
 - قف وراء المريض و لف ذراعيك حول خصر الشخص المصاب.
 - ضع قبضة يدك من ناحية الإبهام على البطن.
 - امسك قبضة يدك باليد الأخرى واضغط على البطن بدفعة سريعة إلى أعلى.
 - لا تحاول عصر البطن واجعل قوة الضغط مقصورة على يديك وليس الذراعين.
 - كرر هذه المحاولة حتى خروج الجسم الغريب.
 - تهدف هذه الحركة لممارسة الضغط على الجزء السفلي من الحجاب الحاجز للمصاب، مما سيضغط الرئتين وينتقل الضغط على الجسم الغريب في القصبة الهوائية، فيعمل على طرده.



دخول جسم غريب في مجرى النفس لدى الأطفال

• في حالة إذا كان المصاب طفل صغير، وبعد طلب المساعدة:

• قم بحمل الطفل على ذراع واحدة بحيث يكون وجه الطفل للأسفل.

• قم بإمالة جسم الطفل بحيث يكون الرأس أكثر انخفاضاً من بقية الجسم.

• قم بالضرب بحافة يدك خمس مرات على ظهر الطفل المصاب ما بين عظامتي الكتف.

• ثم اقلب الطفل وقم بعمل خمس ضغطات صدرية (بواسطة اصبعين أو ثلاثة فقط).

• تناوب الضرب على الظهر مع الضغط على البطن حتى خروج الجسم الغريب أو وصول المسعفين.



<p>2</p> <p>اضرب على ظهر الطفل المصاب بين عظامتي الكتف بحافة يدك خمس مرات</p>	<p>1</p> <p>ادعم جسم الطفل باستخدام ذراع واحدة</p> <p>ضع الطفل مواجهاً للأسفل وقم بإمالة جسمه نحو الرأس</p>
<p>4</p> <p>كرر المحاولة حتى خروج الجسم الغريب</p>	<p>3</p> <p>اقلب الطفل بحيث يصبح وجهه للأعلى وادعم الرأس والرقبة باستخدام راحة يدك</p> <p>قم بالضغط خمس مرات على الصدر باستخدام إصبعين أو ثلاثة (اضغط بعمق ٢ سم)</p>



إصابات الرأس

- إصابة الرأس من الإصابات الشائعة التي يتعرض لها الأشخاص من جميع الأعمار، وخصوصًا الأطفال. ولحسن الحظ، فإن أكثر الحالات تكون خفيفة وعابرة، ويتم الشفاء منها دون مشكلات.
- ولكن قد تسبب بعض الإصابات ضررًا في الدماغ، أو الأوعية الدموية المحيطة بالدماغ، أو مضاعفات على المدى الطويل.
- ومن أنواع إصابات الرأس التي تتطلب التقييم والملاحظة والرعاية الطبية، ما يلي:
 - الارتجاج
 - كسر الجمجمة
 - كدمة الدماغ
 - الورم الدموي (التجمع الدموي)



إصابات الرأس

- الأعراض التي تستدعي استشارة الطبيب أو طلب الإسعاف أو التوجه إلى الطوارئ:
 - فقدان الوعي
 - القيء المتكرر
 - فقدان الذاكرة
 - تفاقم الصداع مع الوقت
 - التشنجات
 - ضعف أو تمييل في الأطراف
 - مشكلات في الفهم، أو التحدث، أو المشي
 - مشكلات في الحواس، مثل: فقدان السمع، أو ضعف الرؤية
 - خروج دم، أو سائل من الأذنين، أو الأنف
- إذا كان المصاب ينزف، فيجب إيقاف النزيف باستخدام شاش، أو قماش نظيف.
- إذا كان الجرح مفتوحاً، تجنب لمسه، وقم بتغطية الجرح، أو لقه بشاش نظيف.
- إذا كانت الإصابة بسبب السقوط من مكان عالٍ، أو سقوط جسم ثقيل على الرأس، أو عند الاشتباه في إصابة الرقبة أو العمود الفقري، أو في حال فقدان الوعي، فيجب عدم تحريك الرأس والرقبة.
- إذا كان الشخص فاقداً لوعيه، ولا يتنفس، فابدأ بعملية الإنعاش القلبي الرئوي فوراً.



إصابات العين

- الأسباب الشائعة لإصابات العين:
 - اللكمات في العين.
 - ضربات اليدين، أو الأجسام، مثل: الكرة وغيرها من المعدات الرياضية في أثناء ممارسة الرياضة.
 - دخول الأجزاء المتطايرة في أثناء الأعمال الصناعية (مثل النجارة أو الحدادة ...)، أو الانفجارات، أو الألعاب النارية، وغيرها إلى العين.
 - إصابة العين بالمواد الكيميائية (ويشمل ذلك المنظفات المنزلية مثل الكلور وغيرها ...).
- يجب عدم التهاون عند التعامل مع إصابات العين حيث قد لا تتضح مدى خطورة إصابة العين وتحديدًا في كثير من الحالات. وبعض المشكلات الخطيرة، مثل انفصال الشبكية، لا يمكن تشخيصها إلا بواسطة الطبيب.



إصابات العين

- يجب الذهاب إلى الطبيب على الفور، عند ملاحظة أي من هذه العلامات بعد إصابة بالعين:
 - ألم مستمر في العين.
 - مشكلة في الرؤية
 - وجود جسم غريب بالعين لا يمكن إزالته
 - جحوظ أحد العينين
 - عين واحدة لا تتحرك مثل الأخرى
 - وجود دم خلف القرنية
 - الانزعاج الشديد من الضوء
 - اختلاف حجم، أو شكل حدقة العين عن الطبيعي
- الإسعافات الأولية لمعظم إصابات العين:
 - استخدام الكمادات الباردة بلطف؛ لتخفيف الألم، والتورم.
 - تجنب القيام بالضغط على العين أو فركها.
 - غسل العين بكميات كبيرة من الماء النظيف في حال ملامسة مواد كيميائية للعين (والتوجه للطوارئ).
 - في حالة حدوث قطع أو ثقب للعين، يجب تغطية العين بغطاء واقٍ نظيف إلى حين الوصول إلى الطبيب. ويجب عدم لمس العين و شطفها بالماء أو محاولة القيام بإزالة أي شيء عالق بالعين.



إصابات الأسنان

- يفقد كثير من الأطفال والبالغين بعض أسنانهم إثر الإصابات، أو الحوادث، أو المشاجرات، أو أثناء ممارسة بعض الرياضات.
- وهذا لا يعني أن المصاب فقد السن نهائيًا؛ حيث يمكن إنقاذ الأسنان، وإعادة زرعها إذا تمت الإسعافات الأولية المناسبة، والسريعة.
- ولكن من المهم أن تبدأ خطوات الإسعافات الأولية، والذهاب فورًا إلى طبيب الأسنان خلال ثلاثين دقيقة.



إصابات الأسنان

- تشمل الإسعافات الأولية عند سقوط الأسنان الخطوات التالية:
- العثور على السن، وإمساكه من الجزء المستخدم في المضغ (التاج)، ولا يجب أبدًا لمس جذور السن.
- إذا كان السن متسخًا، يجب شطفه بلطف باستخدام الماء النظيف فقط، ولا يستخدم الصابون، أو أي من المواد الكيميائية، مع عدم القيام بفرك السن، أو تجفيفه، كما يجب عدم لف السن بمنديل، أو قطعة قماش.
- محاولة إعادة السن إلى موضعه في اللثة على الفور، وذلك بالقيام بوضعه برفق، مع المحافظة على عدم لمس الجذر، وإغلاق الفم ببطء، والقيام بالعض عليه بلطف حتى يستقر في مكانه.
- عند عدم القدرة على إعادة السن لمكانه، يجب الحفاظ عليه رطبًا إلى حين الوصول إلى الطبيب، وذلك بوضعه في كوب حليب أو لبن، أو وضعه بالفم بجوار الخد مع الانتباه لعدم ابتلاع السن، ولا يجب حفظ السن في الماء.
- الذهاب لطبيب الأسنان في أسرع وقت ممكن؛ حيث أن أفضل النتائج تتم حين إعادة السن خلال مدة (نصف ساعة إلى ساعة).



نزيف الأنف (الرعاف)

• تشمل الإسعافات الأولية عند نزيف الأنف الخطوات التالية:

• الانحناء قليلاً إلى الأمام في أثناء الجلوس، أو الوقوف. مع تجنب الاستلقاء، أو إمالة الرأس للخلف.

• إمساك الأنف من الجزء الناعم (ليس العظمي) من الناحيتين، مع تجنب الضغط على جانب واحد فقط، حتى لو كان النزيف من جانب واحد فقط.

• الضغط على الأنف لمدة من ٥ إلى ١٠ دقائق، مع عدم القيام بفك الضغط عن الأنف؛ لاكتشاف ما إذا كان النزيف قد توقف، إلا بعد مضي الوقت المحدد.

• يمكن وضع كمادات باردة، أو كيس ثلج على الأنف، ليساعد الأوعية الدموية على الانقباض.

• تكرار الخطوات السابقة إذا لم يتوقف النزيف، لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة، فإذا لم يتوقف النزيف فيجب التوجه إلى الطوارئ على الفور.





الجروح

- الجروح من أكثر الإصابات التي يمكن أن يتعرض لها الأشخاص. ويمكن التعامل مع الجروح المفتوحة بوساطة الإسعافات الأولية الصحيحة.
- حيث تسهم الإسعافات في التقليل من حدوث المضاعفات، مثل: حدوث العدوى والتهابات الجروح، كما تساعد في التئام الجرح سريعاً، وبطريقة صحيحة.
- **يجب الذهاب للطبيب في الحالات التالية:**
 - إذا كان بداخل الجرح جسم غريب، مثل قطعة من الخشب، أو معدن، أو أي شيء آخر.
 - إذا كان الجرح بسبب عضه حيوان، أو بسبب الوخز بإبرة ملوثة.
 - إذا حدثت عدوى بالجرح، ومن أعراض العدوى: ألم شديد، تورم الجرح واحمراره، خروج القيح منه، ارتفاع درجة حرارة بالجسم.



الجروح

- الإسعافات الأولية للجروح في المنزل، أو لأي جرح قبل التوجه للطبيب:
- غسل اليدين جيدًا بالماء النظيف، والصابون قبل التعامل مع الجرح، مع تجنب لمسه بالأصابع في أثناء معالجته إن أمكن. وينصح باستخدام قفازات مطاطية يمكن التخلص منها.
- في حالة وجود نزيف يتم الضغط المباشر على الجرح؛ لوقف النزيف، مع تجنب ربط ما حول موضع الجرح؛ حيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى حدوث تلف بالأنسجة.
- تنظيف الجرح بعد توقف النزيف، وذلك باستخدام محلول ملحي طبيّ إن أمكن، وإذا لم يكن متاحًا، فيمكن استخدام مياه الشرب المعبأة.
- فحص الجرح، وإزالة أي تلوث، أو جسم غريب بداخله.
- تغطية الجرح بضمادة نظيفة معقمة. أما إذا كان الجرح ملوثًا، فيجب تركه مفتوحًا والتوجه للطبيب.
- بالإمكان تناول المسكنات، مثل الباراسيتامول، لتسكين الألم عند اللزوم، وتغيير الضمادة كل ٢٤ ساعة.



الحروق

- الحروق هي تلف يحدث لأنسجة الجسم؛ بسبب تعرضها لحرارة حارقة، أو لحرارة أشعة الشمس لفترة طويلة، أو لمادة كيميائية، أو تيار كهربائي، أو غيرها من مسببات الحروق.
- معظم حروق الجلد تكون بسيطة، ويمكن علاجها بالمنزل. ولكن، من المهم معرفة علامات الحروق الجلدية الأكثر خطورة التي يجب تقييمها وعلاجها بواسطة الطبيب.
- أبرز أسباب الحروق:
 - الماء الساخن والسوائل الساخنة.
 - الأجسام الساخنة أو التي تولد الحرارة (الفرن، الدفايات، كواية الملابس ... وغيرها)
 - النار.
 - المواد الكيميائية.
 - الكهرباء.
 - التعرض المفرط لأشعة الشمس.



الحروق

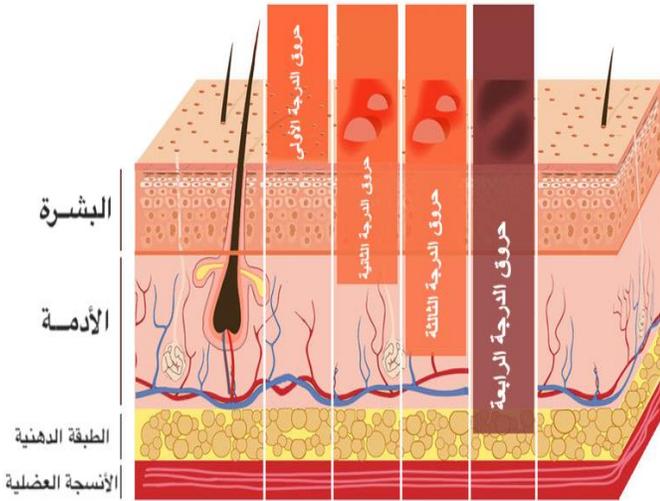
• يتم تصنيف الحروق على درجات، استناداً إلى سمك الأنسجة المحروقة:

• **حروق الدرجة الأولى (حروق الجلد السطحية):** تتضمن حروق الجلد السطحية الطبقة العليا من الجلد فقط، وتكون مؤلمة، وجافة وحمراء، وتتحول إلى اللون الأبيض عند الضغط عليها. (تلتئم بدون ندبات)

• **حروق الدرجة الثانية (حروق الجلد ذات السماكة الجزئية):** تشمل الطبقتين العلويتين من الجلد. وتكون مؤلمة جداً حتى عند تعرضها للهواء، ولونها أحمر، وعادة ما تشكل بثوراً أو فقاعات، وتتحول إلى اللون الأبيض عند الضغط عليها. (تلتئم بدون ندبات، ولكن عادةً تصبح المنطقة المحروقة أعمق، أو أفتح لوناً بشكل دائم)

• **حروق الدرجة الثالثة (حروق الجلد العميقة):** تكون أعمق في الجلد، ومؤلمة فقط عند الضغط العميق عليها؛ حيث تشكل بثوراً، لكنها لا تتحول إلى اللون الأبيض بالضغط عليها. (عادةً تترك ندبات شديدة)

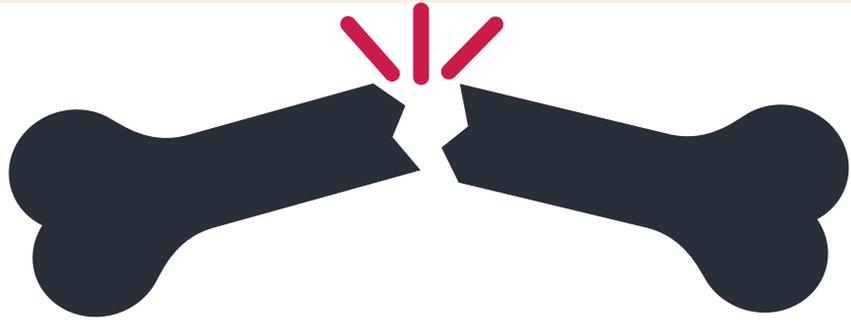
• **حروق الدرجة الرابعة (حروق بسمك كامل):** تمتد بسمك كامل عبر جميع طبقات الجلد؛ مما يؤدي إلى تدمير جميع هذه الطبقات. كما أن المنطقة المحروقة عادة لا تؤلم (تفقد الإحساس)، وتكون بيضاء شمعية أو رمادية، أو سوداء متفحمة. (لا يمكن للحروق بسمك كامل أن تلتئم دون علاج جراحي، وعادة ما تترك ندبات شديدة جداً).





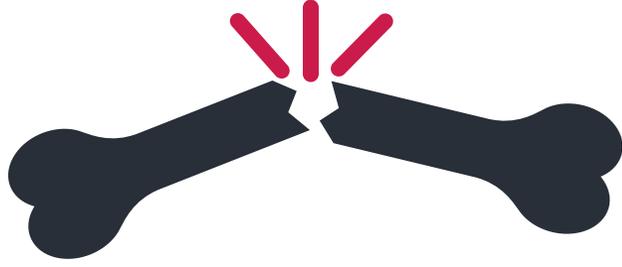
الحروق

- يمكن علاج الحروق الصغيرة السطحية في المنزل. أما الحروق الأكبر والأعمق فيجب تقييمها وعلاجها من قبل مقدم الرعاية الصحية، ويشمل العلاج المنزلي:
 - القيام بإزالة أي ملابس من المنطقة المحروقة، و إذا التصقت الملابس بالجلد، فيجب التوجه للطبيب على الفور.
 - غسل الجلد المحروق بلطف بماء جارٍ من الصنبور، على أن يكون باردًا.
 - بعد تنظيف الجلد، يمكن وضع ضغط بارد عليه، أو نقع المنطقة في ماء بارد، وليس في ثلج، لفترة زمنية قصيرة؛ لتخفيف الألم، وتقليل مدى الاحتراق.
 - لمنع العدوى في حالة الحروق السطحية الجزئية يجب وضع كريم مضاد حيوي على المنطقة المصابة.
 - وبالإمكان استخدام كريمات الحروق الطبية فقط، وتجنب وضع أي مواد أخرى، مثل: الخردل، معجون الأسنان، بياض البيض، أو الزبدة ... وغيرها.
 - تغطية الحروق بضمادة نظيفة، ويفضل من النوع الذي لا يلتصق بالجلد، مثل: ضمادة غير لاصقة، أو شاش فازلين.
 - يجب التنظيف بالماء وتغيير الضمادة مرة أو مرتين يوميًا، مع تجنب فتح البثور والفقاعات المتكونة بإبرة؛ لأن ذلك يزيد من خطر الإصابة بالتهاب الجلد.



الكسور

- كسور العظام حالة طبية تحدث بسبب إحداث قوة شديدة على العظام، مثل: السقوط أو وحوادث السيارات. وقد يحدث الكسر أيضًا نتيجة لبعض الحالات المرضية التي تضعف العظام مثل: هشاشة العظام، أو بعض أنواع السرطان، وهو ما يعرف باسم الكسر المرضي.
- تختلف أعراض كسر العظام بحسب المنطقة المصابة، وشدتها، ووفقًا للعظم المصاب، بالإضافة إلى عمر المريض وصحته العامة، وكذلك شدة الإصابة. ومع ذلك، فإن الأعراض الشائعة هي:
 - ألم شديد، تورم، كدمات وتلون الجلد حول المنطقة المصابة.
 - قد يحدث انحناء بالمنطقة المصابة نتيجة للكسر، مع عدم القدرة على تحريك المنطقة المصابة.
 - يصاحب الكسر المفتوح نزيف؛ نتيجة لتهتك الجلد.
 - إذا حدث الكسر للعظام الكبيرة، مثل: عظمة الفخذ، أو الحوض، فقد تحدث أعراض عامة أخرى قد تدل على النزيف الداخلي، مثل: شحوب بالجلد، والشعور بالغثيان، والإغماء.



عوامل الوقاية من الكسور

كبار السن

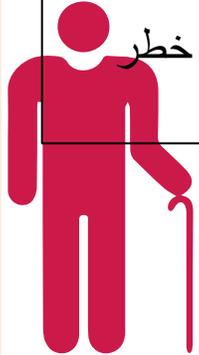
- إجراء المتابعات الطبية الدورية، وتقييم حالة الشخص، وعوامل الخطر للتعرض للسقوط.
- عمل فحص لتقييم الإصابة بهشاشة العظام، خصوصاً لمن تجاوزوا ٦٥ سنة، أو للمرأة بعد انقطاع الطمث.
- المحافظة على النشاط البدني لتقوية العضلات وتحسين توازن الجسم.
- عمل فحص للعين لتقييم قوة النظر، وتجديد مقاسات النظارات عند الحاجة.
- جعل بيئة المنزل أكثر أماناً؛ لتجنب خطر السقوط أو الانزلاق لكبار السن.

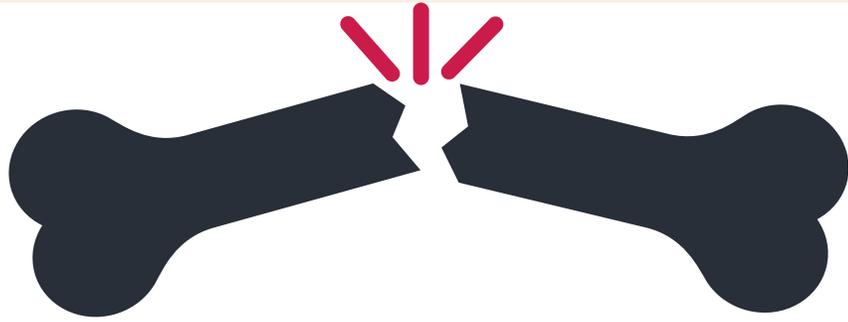
البالغين

- من أهم وسائل الوقاية من الكسور عند البالغين، الالتزام بوسائل السلامة المرورية والقيادة الآمنة (ربط حزام الأمان، التقيد بإشارات المرور، عدم تجاوز السرعة المحددة ... الخ) حيث أن حوادث السيارات هي المسبب الأول للكسور لدى البالغين.

الأطفال

- المحافظة على اللعب بطريقة آمنة، لأن السقوط في أثناء اللعب من الأسباب الشائعة للكسور في الأطفال.
- الحرص على أمان الطفل في المنزل، ومراقبته عند الصعود والنزول من الدرج، وفي الأماكن المحتمل بها السقوط.
- التأكد من ممارسة النشاط البدني بأمان، وذلك بارتداء الملابس الواقية، مثل: الخوذة، وافي الركبة والكوع وغيرها.





الكسور

- جميع حالات الكسور يجب نقلها إلى المستشفى، وتقييمها طبياً ومعالجتها. ولكن هناك بعض الإسعافات الأولية المهمة التي يجب اتباعها:
- إيقاف النزيف، خصوصاً إذا صاحب الكسر تهتك بالجلد، وذلك بالضغط على الجرح باستخدام ضمادة معقمة، أو قطعة قماش نظيفة.
- يجب عدم تحريك المنطقة المصابة؛ لأن تحريكها يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات بالغة، خصوصاً إذا كان الكسر في الرقبة، أو العمود الفقري.
- تبريد المنطقة المصابة، بوضع مكعبات من الثلج بقطعة قماش نظيفة، ثم وضعها على المنطقة المصابة.
- علاج المصاب من الصدمة، وذلك بوضعه في وضع مريح، وطمأنته، وتغطيته ببطانية؛ لمساعدته على التدفئة.
- الاتصال بالإسعاف؛ طلباً للمساعدة، ونقل المصاب إلى قسم الطوارئ، لاتخاذ الإجراءات اللازمة من فحوصات، وعلاج.

العُنف

العنف



• **التعريف العام للعنف هو:** استعمال أي قوة مادية، أو معنوية وتوجيهها ضد الغير بهدف الجرح، أو الإيذاء، أو الاضطهاد، أو التدمير.



• **وتعرّف منظمة الصحة العالمية العنف بأنه:**

إحدى المشكلات الصحية العمومية التي تحدث نتيجة لاستخدام القوة والعنف البدني عن قصد، سواء للتهديد أو للإيذاء الفعلي ضد النفس، أو ضد شخص آخر، أو ضد مجموعة أو مجتمع، وقد يؤدي العنف أو يحتمل أن يؤدي إلى، الإصابة، أو الوفاة، أو الضرر النفسي، أو سوء النمو، أو الحرمان.



العنف

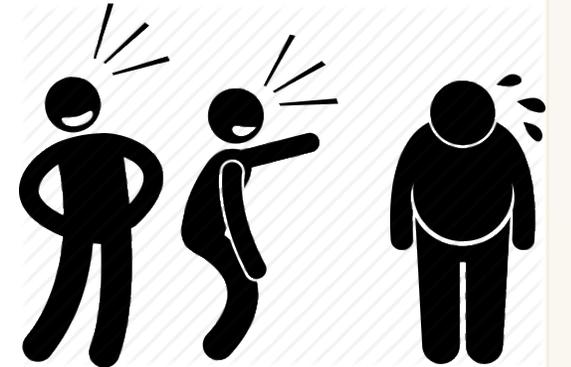


• وتختلف أنواع العنف حسب نوع القوة المستخدمة. ومن تلك الأنواع ما يلي:

• **العنف اللفظي** • **العنف الجسدي** • **العنف النفسي والمعنوي**

• والعنف من العوامل التي قد تلحق أضراراً كبيرة على مستوى الأفراد أو المجتمعات. ولكن هناك أنواع تكون أكثر قبحاً وأشد ضرراً حينما يكون المستهدفين من الفئات المستضعفة. مثل:

• **العنف ضد الأطفال** • **العنف ضد المسنين** • **العنف ضد النساء** • **العنف ضد ذوي الاحتياجات**



العنف



• إن نبذ العنف ومحاربته يعتبر من الوسائل المهمة للحفاظ على سلامة الأفراد والمجتمعات.

• ونبذ العنف بكل أشكاله هو أيضاً أحد أهم ركائز التقدم والحضارة في المجتمعات، حيث تغطي على المجتمع لغة التفاهم، والحوار، والاتجاه إلى القانون. وعدم استخدام العنف حتى في وجود الاختلاف أو المشكلات.

• لذا يجب مكافحة العنف بكل طرقه في كل مكان، سواءً كان في البيوت (العنف الأسري) ، أو في المدارس (العنف المدرسي و التنمر)، أو في أماكن العمل، أو الأماكن العامة ، أو غيرها ...

العنف



- ويعتبر العنف بجميع أنواعه من الجرائم التي يعاقب عليها القانون.
- وقد كرّست المملكة العربية السعودية جهودها في التصدي لظاهرة العنف والتطرف بجميع أنواعه وفي شتى المجالات.
- ومن أمثلة ذلك، تلك الجهود المبذولة في مكافحة العنف الأسري، من خلال وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية عبر سنّ مختلف البرامج ممثلة في فروعها في جميع المناطق، ووزارة الداخلية عبر تطبيق القوانين والحفاظ على سلامة المواطنين والمقيمين.
- وقد تم تخصيص مركز مختص لتلقي بلاغات العنف الأسري على الرقم (1919).

رؤية 2030
VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وزارة الموارد البشرية
والتنمية الاجتماعية
المملكة العربية السعودية

1919 مركز بلاغات العنف الأسري

يستقبل جميع بلاغات
العنف الأسري
داخل نطاق الأسرة
مواطن و مقيم

#صوتك_مهم_1919

للإبلاغ عن حالات العنف...
1919
التدخل على مركز بلاغات العنف الأسري

1919@msld.gov.sa 1919 MLSD_1919



رؤية VISION
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

أهلنا الكرام
وزارة التعليم
جامعة بيشة
كلية الطب

نهاية العرض

شكراً لإصغائكم