



وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

المادة التوعويه لـ صحة البلوغ والزواج الصحي

المحتوى التوعوي لـ:

- يوم صحي عالمي
- برنامج توعوي
- زيارة توعوية

الفئة المستهدفة:

- المرحلة الابتدائية
- بنين
- المرحلة المتوسطة
- بنات
- المرحلة الثانوية

تاريخ آخر تحديث: شهر: سننبر سنة: 2022 م





محتوى المادة التوعوية:

- مرحلة البلوغ.
- التغيرات خلال البلوغ.
- الدورة الشهرية.
- تكيسات المبايض.
- صحة اليافعات.
- الزواج الصحي.
- فحص ما قبل الزواج.

صحة البلوغ



مرحلة البلوغ

تعد مرحلة البلوغ من أهم مراحل النمو، والتي تتشكل خلالها شخصية الطالبة ويمتد تأثيرها مدى الحياة، فهي الفترة الوسطى بين الطفولة والشباب، **وتحدث فيها تغيرات جسدية ونفسية سريعة ومتلاحقة** مما يتطلب استعداد الطالبة لاستقبال التغيرات الجسدية والنفسية التي ترافق هذه الفترة.

مرحلة البلوغ عند الفتيات: تتراوح بين الفترة العمرية من 8 سنوات إلى 15 سنة.



مرحلة البلوغ

- تكتمل في هذه المرحلة الوظائف الجنسية عند الإناث و الذكور و تصبح لهم القدرة على التناسل، وذلك بنمو الغدد التناسلية، و قدرتها على أداء وظيفتها.
- يشترك البشر جميعاً في هذه المرحلة بغض النظر عن:
العرق، أو الجنس، أو الحالة الصحية.



التغيرات خلال مرحلة البلوغ

التغيرات الجسدية والفيسيولوجية

تمر الطالبات خلال **مرحلة البلوغ** بتغيرات **جسدية و فيسيولوجية ونفسية** مختلفة إلى أن يصلن إلى **البلوغ والنضج الكامل** قد تكون التغيرات التي تشهدها الطالبات على النحو الآتي:

○ زيادة الطول و الوزن.

○ نمو عظام الحوض و استدارة الوركين.

○ بدء الدورة الشهرية.

○ نمو الثديين.

○ ظهور حب الشباب.

○ زيادة إفراز العرق.

○ بدء إفرازات المهبل بسائل أبيض شفاف اللون أو أصفر بدون رائحة كريهة أو حكة.



التغيرات خلال مرحلة البلوغ

التغيرات النفسية

- الانفعالات و عدم الاتزان
- الازدواجية في المشاعر
بين الحب و الكره أو الخوف و الشجاعة.
- الانطوائية و الشعور بالخجل
- الحساسية المفرطة اتجاه بعض المثيرات
حيث يجب التعامل مع اليافعة بشكل متوازن و متعاطف.
- تطور قدرتها على التذكر



التغيرات خلال مرحلة البلوغ

كل التغيرات السابقة طبيعية وقد تختلف حدتها من شخص إلى آخر ولذلك من المهم استيعاب **الطالبة** واللجوء إلى أحد أفراد العائلة للتواصل معه ومناقشة الأمور التي تهمها.

الدورة الشهرية

هي عملية إفراز الدم من الرحم إلى خارج الجسم عن طريق فتحة المهبل.

- 0 يستمر نزول دم الحيض في المتوسط بين 3 و 5 أيام و أحياناً يستمر إلى 8 و 10 أيام.
- 0 تعتبر الدورة الشهرية (الحيض) من الأمور الطبيعية و دليل على صحة الجسم.
- 0 من الممكن شعور الفتاة بالانزعاج و الألم في هذه الفترة، بسبب انقباض عضلات الرحم الناتج عن زيادة مستوى بعض الهرمونات في الجسم.
- 0 تكون الدورة الشهرية غير منتظمة في البداية عند بعض الفتيات وهذا أمر طبيعي، إذ عادة ما يحتاج جسم الفتاة إلى سنتين تقريباً لتنظم الدورة.

الدورة الشهرية

تظهر عادة خلال 7 أيام قبل حدوث الحيض و تختلف من فتاة إلى أخرى و من الأعراض التي تصاحب الحيض :



- صداع.
- غثيان.
- آلام أسفل البطن (مغص).
- انتفاخ وألم في الثديين.
- رائحة غير مستحبة في بعض الأحيان للإفرازات المهبلية.
- تقلب المزاج.
- التوتر و العصبية.
- آلام أسفل الظهر.

الدورة الشهرية

إرشادات عامة خلال الدورة الشهرية:

- تناول **غذاء صحي** غني بالفاكهة والخضراوات.
- **قللي** من تناول الملح؛ لأنه يسبب احتباس السوائل بالجسم.
- **قللي** من تناول الكافيين؛ لأنه يسبب التوتر.
- استخدام **بعض المسكنات** مثل: (الايوبروفين) لتخفيف الألم.
- قومي بتغيير الفوط الصحية كل **ثلاث أو أربع ساعات**.
- **ضعي الكمادات الدافئة** على البطن.
- **مارسي المشي الخفيف** للتخفيف من الضغوط النفسية.



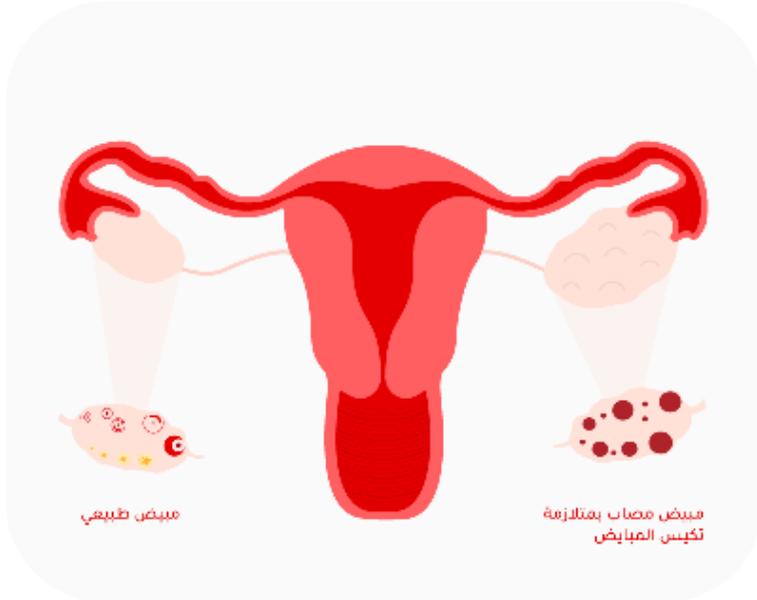
تكيسات المبايض

تكييس المبايض: هو اضطراب هرموني شائع بين الإناث في سن الإنجاب، عادة ما يبدأ عند البلوغ، وهو عبارة عن مجموعة من الأعراض المتعلقة باختلال التوازن الهرموني الذي يسبب مشاكل في المبايض.
أسبابه:

غير معروفة لكن قد تسهم العوامل الوراثية والبيئية في تطوره.

أعراضه:

- عدم انتظام الدورة الشهرية.
- ظهور حبُّ الشباب.
- البشرة الدهنية.
- زيادة نمو الشعر على الوجه والصدر، أو الفخذين.
- بقع داكنة وسماكة في الجلد خاصة في الرقبة والإبطيين.
- تساقط شعر الرأس.
- زيادة الوزن.



تكيسات المبايض

العلاج والوقاية:

لا يوجد علاج دائم لإزالة تكيس المبايض؛ لكن يمكن التحكم في الأعراض عن طريق مجموعة متنوعة من العلاجات. **والتي قد تشمل:**

□ **تغييرات في نمط الحياة:**

فقدان الوزن الزائد مع ممارسة أنشطة التمارين الرياضية المعتدلة.

□ **التدخلات العلاجية والتي تشمل:**

• تنظيم الطمث: بالمتابعة مع الطبيبة والانتظام على الأدوية الموصوفة.

إرشادات عامة للطالبات في هذه المرحلة



- **احرصي** على التغذية السليمة و شرب الماء.
- **مارسي** النشاطات الرياضية و الاجتماعية التي تملأ وقت فراغك.
- **احرصي** على أخذ قسط كافي من النوم و ابتعدي عن السهر.
- **احرصي** على الاستحمام يومياً و استخدام مزيل العرق.
- **المحافظة على نظافة الأعضاء التناسلية** بتنظيفها بعد كل استخدام لدورة المياه.
- **اغسلي وجهك بانتظام** باستخدام غسول طبي لمنع تكاثر الدهون و ظهور حب الشباب.
- **التزمي** بأوامر الله عز وجل من غض البصر و التحلي بالحياء.

صحة اليافعات



النظافة الشخصية

يعد جسم الإنسان مكاناً ملائماً لتكاثر الجراثيم مما قد يسبب الأمراض ولذا من المهم العناية بنظافة الجسم بـ :

- الاستحمام ٣ مرات أسبوعياً على الأقل بالماء والصابون.
- غسل الوجه قبل النوم وعند الاستيقاظ.
- غسل اليدين بالماء والصابون لاسيما قبل وبعد تناول الطعام وبعد استخدام الحمام والعطاس.
- تقليم الأظافر بشكل منتظم والتنظيف المستمر لما تحتها منعاً لتجمع الأوساخ.
- تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون مرتين يومياً على الأقل صباحاً ومساءً وخاصة قبل النوم.

النظافة الشخصية



:أبرز سلوكيات النظافة الشخصية الواجب اتباعها

- غسل الشعر بالشامبو والعناية به.
- إزالة الشعر الزائد في مناطق الجسم المختلفة (الإبط والعانة) اتباعاً للفطرة.
- استخدام مزيلات لرائحة العرق وارتداء ملابس قطنية تمتص العرق.
- تنظيف الجزء الخارجي للأذن يومياً مع تجنب استخدام الأعواد القطنية لتسببها بدخول المادة الشمعية إلى الأذن الداخلية.
- الاعتناء بنظافة القدمين وتجفيفهما ولبس جوارب نظيفة مع تغييرها دورياً.

النوم الصحي

نصائح لتحسين جودة النوم:

الابتعاد عن تناول المنبهات مثل: القهوة والشاي والمشروبات الغازية بعد الساعة الرابعة عصراً.

خلق بيئة نوم مريحة وهادئة وذات درجة حرارة مناسبة.

الحد من مشاهدة التلفاز، واستخدام الحاسوب، والألعاب الالكترونية.

تجنب تناول المأكولات الدسمة قبل النوم.

الانتهاء من جميع الواجبات المدرسية قبل حلول الليل لتجنب السهر.



الغذاء الصحي

إرشادات غذائية مهمة:

- تناول وجبة الإفطار لدورها في زيادة التركيز والاستيعاب مما يحسن من التحصيل الدراسي.
 - تناول أغذية غنية بالفيتامينات والألياف مثل : الخضراوات والفواكه والكالسيوم كالحليب.
 - الاعتدال في استهلاك الأطعمة المملحة والأطعمة الغنية بالسكريات.
 - شرب كمية كافية من الماء يومياً.
 - تجنب المشروبات الغازية و مشروبات الطاقة واستبدالها بالعصائر الطبيعية.
 - تناول الأطعمة الغنية بالحديد للوقاية من الإصابة بفقر الدم.
 - التقليل من استهلاك الوجبات السريعة والأطعمة المقلية.
- استبدال الخيارات غير الصحية بالوجبات السريعة بخيارات أفضل مثل:
- استبدال المشروبات الغازية بالعصائر الطبيعية والدجاج المقلي بالمشوي.



النشاط البدني

مزاولة النشاط البدني المعتدل بانتظام، يعود على الصحة بفوائد عديدة كما تعد قلته أحد عوامل الخطر الرئيسية المسببة للوفاة في العالم.

تعريفه

هو حركة جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي والمتطلب لاستهلاك قدرًا من الطاقة، ويشمل الأنشطة التي تزاوُل أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية.



النشاط البدني

نصائح لتعزيز اللياقة والنشاط البدني:

- ممارسة الأنشطة و الألعاب الحركية مثل: المشي، قيادة الدراجة، واللعب بألعاب مثل نط الحبل وغيرها.
- المشاركة في الأعمال المنزلية مثل : كنس المنزل، مسح الأسطح والأرضيات وغيرها.
- التسجيل في الأندية الرياضية.
- وضع أهداف ذاتية لممارسة النشاط البدني مثل: (المشي لعدد محدد من الخطوات) ، ومكافأة الذات عند تحقيقها وزيادتها تدريجيًا.

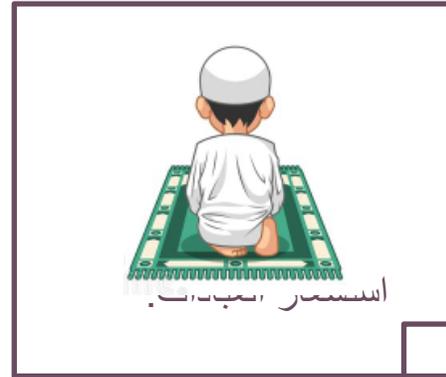
مقدار النشاط البدني المقترح لطلبة المدارس

دقيقة يومياً على الأقل من النشاط البدني مُعتدل الشدة مثل 60 المشي والجري ولعب كرة القدم وكرة السلة وركوب الدراجات.



الصحة النفسية

ترتبط الصحة الجسدية بشكل أو بآخر بالصحة النفسية، حيث أنه يمكن التغلب على كثير من الأمراض عن طريق تعزيز الصحة النفسية وذلك يتم بطلب الدعم من المختصين و التركيز على الجوانب التالية



الاسترخاء والهدوء



التغذية الجيدة.



النوم الكافي.



ممارسة التأمل
وتمارين الاسترخاء.



ممارسة الرياضة
 بانتظام.

التطعيمات

تهدف التطعيمات الأساسية المحددة في شهادة التطعيمات إلى **حماية اليافعين** بالمملكة من الأمراض المستهدفة بالتحصين.

أمثلة للتطعيمات المهمة لليافعين

تطعيم الإنفلونزا الموسمية	.يؤخذ كل سنة
تطعيم الثلاثي البكتيري	.يؤخذ في عمر 11 سنة
تطعيم فيروس الورم الحليمي	.يؤخذ في عمر 11 و 12 سنة. (الفتيات)
تطعيم الحمى الشوكية الرباعي المدمج	.يؤخذ في عمر 18 سنة

الابتعاد عن السلوكيات غير الصحية

التدخين

1

نصائح للإقلاع عن التدخين بأشكاله: (السجائر، الشيشة، السجائر الإلكترونية ...)

- **تجنب** الأماكن والمواقف التي تشجع على التدخين مثل التجمعات و الأصدقاء المدخنين أو المقاهي.
- **مضغ شيء ما:** كالعلكة الخالية من السكر أو الحلوى الصلبة أو استخدام السواك، مما يحول دون الرغبة في التدخين.
- **القيام بعمل شيء ممتع لإلهاء نفسك** وتأخير شعور الرغبة بالتدخين.
- **العلاج ببدائل النيكوتين: استشارة الطبيب عن العلاج ببدائل النيكوتين.**



اتصل بـ 937 أو احجز موعد عبر تطبيق صحتي في أقرب عيادة للإقلاع عن التدخين.

الابتعاد عن السلوكيات غير الصحية

2

سوء استخدام الأدوية والمسكنات

يُعرف بـ استخدام دواء موصوف طبيّاً بطريقة غير المقصودة من وصفه

الوقاية:

- **تجنب** أخذ أي أدوية أو أقراص من صديق أو شخص غريب.
- **تجنب** تناول أدوية موصوفة لشخصٍ آخر.
- **التأكد** من تناول الدواء الصحيح عند الحاجة.
- **تناول** الدواء كما هو موصوف.
- **المتابعة** مع الطبيب بشكل دوري للتأكد من فاعلية الدواء وجرعاته.
- **تجنب** طلب أدوية أو أقراص عن طريق المواقع الإلكترونية إلا بعد التأكد من مصدرها وتاريخ الصلاحية.



الابتعاد عن السلوكيات غير الصحية

3

إدمان الألعاب والأجهزة الإلكترونية



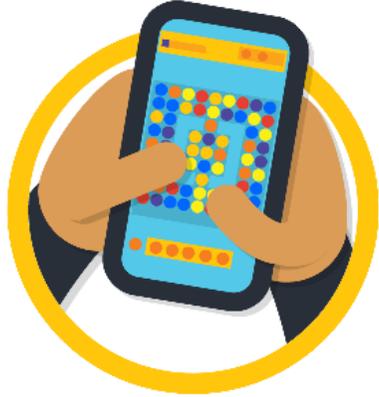
نصائح للتقليل من أضرار الأجهزة الإلكترونية:

- تحديد وقت معين لاستخدام الأجهزة الإلكترونية بحيث لا يتجاوز ساعتين يومياً.
- التوقف عن استخدام الهواتف قبل النوم بساعتين إلى ثلاث ساعات.
- استخدام قاعدة (20-20-20) والقاعدة تنص على أنه: (في كل 20 دقيقة تمضيها أمام شاشة جهاز إلكتروني، انظر لأي مجسم يبعد عنك 20 قدماً لمدة 20 ثانية).
- تجنب الأكل أثناء مشاهدة التلفاز أو استخدام الهاتف الذكي.

الابتعاد عن السلوكيات غير الصحية

إدمان الألعاب والأجهزة الإلكترونية

3



الممارسات الصحية لمستخدمي شاشات الأجهزة الإلكترونية:

- استخدام القطرات المرطبة للعين عند الشعور بالجفاف.
- المحافظة على نظافة الشاشة، والتقليل من سطوعها، لتجنب إجهاد العين.
- القيام بالرمش المتكرر؛ لترطيب العين، واستخدام القطرات المرطبة عند الشعور بالجفاف.
- ضبط إضاءة الغرفة، وتجنب الإضاءة الساطعة.
- ضبط إعدادات الشاشة فيما يتعلق بتكبير الخط، وضبط السطوع إلى مستوى مريح للعين.
- وضع شاشة الجهاز بوضع متساو مع مستوى العين وبعيد عنها مسافة ذراع لتجنب انحناء الرقبة.

الزواج الصحي



الزواج الصحي

هو حالة من **التكامل والتناغم** بين **الزوجين** من النواحي **البدنية والنفسية والاجتماعية والصحية والشرعية** بهدف تكوين أسرة سليمة و سعيدة و مستقرة تؤدي وظائفها بنجاح وهو حق أساسي من حقوق الانسان.



فحص ما قبل الزواج

• يعد **فحص ما قبل الزواج** من القضايا الاجتماعية و الطبية الهامة فهو يجنب الزوجين بإذن الله الضرر الذي قد يلحق بأحدهم أو بأبنائهم ويكشف عن بعض **الأمراض الوراثية و المعدية** التي قد تعكر صفو الحياة الزوجية.

• هو إجراء يتم من خلاله أخذ عينات دم وفحصها لكلا الطرفين المقبلين على الزواج لمعرفة مدى وجود الإصابة بالأمراض الوراثية والمعدية بغرض إعطاء المشورة الطبية.



فحص ما قبل الزواج

يشمل فحص ما قبل الزواج نوعين من الأمراض:

(1) أمراض الدم الوراثية:

- الثلاسيميا (أنيميا البحر الأبيض المتوسط).
- الأنيميا المنجلية (فقر الدم المنجلي).

(2) الأمراض المعدية:



أمراض الدم الوراثية

هي مجموعة من الأمراض تنتقل من الأبوين إلى الأبناء و تؤثر على مكونات الدم الحمراء. مما يؤثر على قيامها بوظائفها الطبيعية و ظهور الأعراض المرضية.

آلية انتقالها:

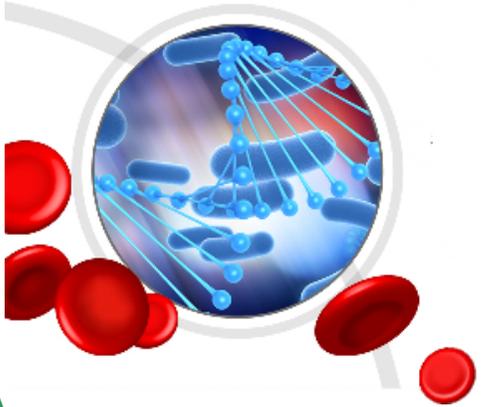
تنتقل الأمراض الوراثية عن طريق الجينات من الوالدين إلى أطفالهم.

ويمكن تقسيم الأشخاص من حيث حملهم لأمراض الدم الوراثية إلى:

- **السليم:** لا يحمل صفة المرض.

- **الحامل للمرض:** يحمل صفة المرض و لا تظهر عليه أعراضه.

- **المصاب:** تظهر عليه أعراض المرض.



الثلاسيميا (أنيميا البحر الأبيض المتوسط)

هو اضطراب وراثي في خلايا الدم، ويوصف بانخفاض مستوى الهيموجلوبين، وانخفاض عدد كريات الدم الحمراء عن المعدل الطبيعي.

:ولأنيميا البحر الأبيض المتوسط عدة أعراض منها:



- شحوب في الجلد.
- هشاشة العظام وضعفها.
- التعب الشديد.
- تأخر في النمو.
- عدم انتظام ضربات القلب.
- الضعف وضيق التنفس.

الثلاسيميا (أنيميا البحر الأبيض المتوسط)

:علاج مرض الثلاسيميا يعتمد على نوعها وشدتها، حيث من الممكن أن يشمل ما يلي



- نقل الدم.
- مكملات حمض الفوليك.
- زراعة الخلايا الجذعية.
- علاج المضاعفات.

الأنيميا المنجلية (فقر الدم المنجلي)

هو اضطراب وراثي يؤثر على شكل خلايا الدم الحمراء (المستدير) فتصبح كشكل الهلال أو المنجل مما يعيق تدفقها في الأوعية الدموية.

:لفقر الدم المنجلي عدة أعراض منها:

- شحوب البشرة.
- تورم مؤلم للقدمين واليدين.
- التعب والإرهاق.
- نوبات ألم مزمنة.
- مشاكل في الرؤية.
- تأخر في النمو.
- تكرار الإصابة بالعدوى.



خلايا الدم الطبيعية



خلايا الدم منجلية

الأنيميا المنجلية (فقر الدم المنجلي)

ليس هناك علاج نهائي لفقر الدم المنجلي؛ لكن هناك أدوية تساعد على منع المشكلات المرتبطة به مثل:

- ❖ أدوية للتقليل من تكرار نوبات الألم وتخفيفه.
- ❖ مكملات حمض الفوليك لتقوية خلايا الدم السليمة.
- ❖ التطعيم والمضادات الحيوية للوقاية من العدوى.
- ❖ قد يحتاج المريض في الحالات الشديدة إلى نقل الدم أو الجراحة.

الأنيميا المنجلية (فقر الدم المنجلي)

بعض النصائح الصحية للمصابين بفقر الدم المنجلي:

- الإكثار من شرب السوائل واتباع حميه صحيه.
- تجنب التعرض للأجواء شديدة البرودة أو الحرارة.
- تجنب الأماكن المرتفعة والتي يقل فيها مستوى الأوكسجين.
- الابتعاد عن ممارسة الرياضات الشديدة.
- تجنب التدخين.
- المتابعة مع الطبيب والالتزام بالخطة العلاجية.



أمراض الدم الوراثية

:الوقاية من أمراض الدم الوراثية

إن الالتزام بإجراء الفحص الطبي الشامل قبل الزواج يساعد على الحد من انتقال أمراض الدم الوراثية بين الأجيال؛ حيث تظهر التحاليل الطبية احتمال وجود جينات مصابة بخلل لدى المتقدمين للزواج، والذين لا تظهر عليهم الأعراض المرضية.

أمراض الدم الوراثية

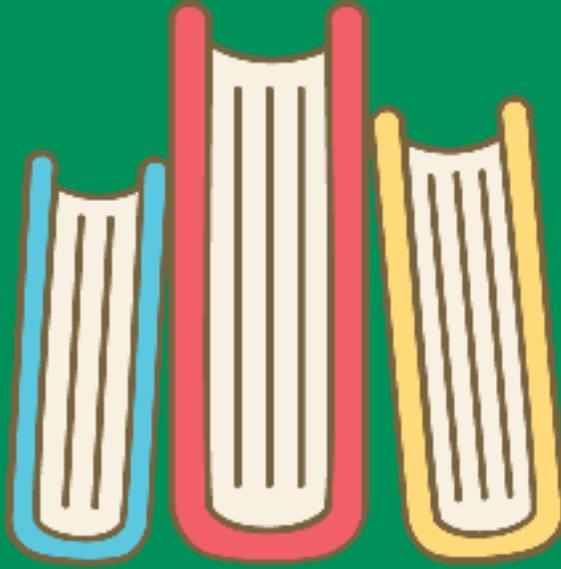
أسئلة شائعة

□ ما الفرق بين فقر الدم المنجلي وفقر الدم المرتبط بنقص الحديد؟

في فقر الدم المنجلي يكون شكل خلايا الدم الحمراء غير طبيعي أما في فقر الدم المرتبط بنقص الحديد يكون شكل خلايا الدم الحمراء طبيعي؛ لكن عددها أقل من المستوى الطبيعي.

□ هل هناك تطعيم للوقاية من فقر الدم المنجلي؟

لا يوجد، لأنه وراثي ينتقل عن طريق جينات الوالدين.



المصادر:

- صحة البلوغ 1442 هـ , وزارة الصحة / <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Miscellaneous/Pages/017.aspx>

- النشاط البدني 1441 هـ, وزارة الصحة / <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/PublicHealth/Pages/physical-Activity.aspx>

- الدورة الشهرية 1440 هـ, وزارة الصحة

<https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/wh/Pages/012.aspx>

- وزارة الصحة , 1443 دليل عمل برنامج الزواج الصحي / الرياض ص 111 , 1443 هـ

Infectious Diseases - Overview. (2022, August 25). Mayo Clinic. Retrieved September 15, 2022, from <https://www.mayoclinic.org/departments-centers/infectious-diseases/sections/overview/ovc-20456906>

Teenage mental health. Treatments and Causes | Health direct. Retrieved September 15, 2022, from <https://www.healthdirect.gov.au/teenage-mental-health>



وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

المادة التوعويه لـ
صحة البلوغ والزواج الصحي

شكراً لحسن استماعكم
دامت بصحة