

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته
هذه مراجعة شاملة لمادة الصحة واللياقة من المحاضرة التاسعة وحتى المحاضرة الرابعة عشر, واخترت لكم ثلاث أنواع من المناقشات كما هي موضحة أدناه :

(الأولى: عبارة عن سؤال وثلاث إجابات فقط وتم تحديد الإجابة الصحيحة باللون الأسود, عدد الأسئلة 81 سؤالاً)
(الثانية : عبارة عن اختيار صح أو خطأ , وقد تم تصحيح الخطأ , عدد الفقرات 48 فقرة)
(الثالثة : عبارة عن أسئلة وأجوبة عامة وشاملة محتوى المقرر , عدد الأسئلة 82 سؤالاً)

اولاً : اختر الإجابة الصحيحة (سؤال وثلاث إجابات) – (الإجابة الصحيحة مظلله)

1 – عجز في جهاز أو أكثر من أجهزة الجسم أو اضطراب نفسي, تعريف لـ :
- الصحة
- المرض
- العدوى

2 – احد أنواع الأمراض الغير معدية تسبب نقص أو زيادة عنصر أو عدة عناصر هامة للجسم. مثل عدم أو زيادة تناول العناصر الهامة للجسم, مثل (الأنيميا_الكساح) , نسميها أمراض :
- أمراض سوء التغذية
- الأمراض الوراثية
- أمراض الهرمونات

3 - احد أنواع الأمراض الغير معدية والتي تنتقل بسبب شذوذ في وظيفة الجينات الجسدية أو الكروموسومات أو الجنسية , نسميها أمراض :
- أمراض سوء التغذية
- الأمراض الوراثية
- أمراض الهرمونات

4 - احد أنواع الأمراض الغير معدية والتي تنتج عن زيادة أو نقص إفراز احد الغدد الصماء بالجسم مثل الغدة الدرقية أو النخامية, نسميها أمراض :
- أمراض سوء التغذية
- الأمراض الوراثية
- أمراض الهرمونات

5 - تنتج هذه الخلايا عندما تفقد النواة سيطرتها على انقسام الخلية بسبب إصابتها بالفيروسات أو تأثير الإشعاع عليها أو اختلال في كيميائية الخلية وكذلك لأسباب غير معروفة لهذا تتحول الخلايا إلى :
- البكتيريا
- خلايا سرطانية
- الفطريات

6 - الحصبة , الحصبة الألمانية , النكاف , الجدري , جميع هذه الأمراض تعتبر :

- أمراض معدية

- أمراض غير معدية

- سوء التغذية

7 - دخول العامل الممرض إلى الجسم , تعريف لـ :

- الصحة

- المرض

- العدوى

8 - عدم تناول أغذية متوازنة , احد مسببات الأمراض الـ :

المعدية

- الغير معدية

لا يوجد اجابة

9 - الأمراض غير المعدية , مثل :

امراض سوء التغذية

الأمراض السرطانية

جميع ما ذكر

10 - الأمراض الوراثية , مثل :

شذوذ في وظيفة الجينات

الكروموسومات الجسدية

جميع ما ذكر

11 - تنتج عن زيادة أو نقص إفراز احد الغدد الصماء بالجسم مثل الغدة الدرقية أو النخامية , نسميها أمراض:

الأمراض الوراثية

الأمراض السرطانية

أمراض الهرمونات

12 - نوع من الأمراض تنتج خلاياه عندما تفقد النواة سيطرتها على انقسام الخلية بسبب إصابتها بالفيروسات أو تأثير الإشعاع عليها أو اختلال في كيميائية الخلية , نسمي هذا المرض بـ :

الأمراض الوراثية

الأمراض السرطانية

أمراض الهرمونات

13 - الأمراض التي تصيب الشخص الذي يكون عنده استعداد وراثي للمرض , تسمى بـ :

امراض بسبب الوراثة

امراض الهرمونات

امراض سرطانية

14 - الأمراض التي تنشأ عن انتقال عامل معد نوعي أو منتجاته السمية من شخص أو حيوان مصاب إلى شخص سليم ومستعد للإصابة سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة , تعريف لـ :

الامراض المعدية

العدوى المباشرة

العدوى الغير مباشرة

15 - أمثلة على الأمراض المعدية :

الحصبة , النكاف , الجدري , التيتانوس , السل

سرطان الرئة , نقص إفراز احد الغدد الصماء بالجسم , سوء التغذية
القلق , التوتر , الصداع , ارتفاع ضغط الدم

16 - البكتيريا , الفطريات , الطفيليات الأولية , تعتبر احد العوامل أـ :

العامل المعدي

العامل غير المعدي

العامل الوراثي

17 - أمثلة على المخرج الطبيعي للعامل المعدي :

المخرج المشيمي (الزهري)

استخدام الحقن (التهاب الكبد النوع B)

لدغ الحشرات (المالاريا)

18 - أمثلة على المخرج غير الطبيعي للعامل المعدي :

المخرج الهضمي (الكوليرا)

المخرج المشيمي (الزهري)

استخدام الحقن (التهاب الكبد النوع B)

19 - أمثلة على عديد المخارج للعامل المعدي :

الايبرز

المالاريا

التهاب الكبد النوع C

20 - التنفس أو الرذاذ , والملامسة تعتبر عدوى :

مباشرة

غير مباشرة
لا توجد إجابة

21 - أمثلة على المدخل الطبيعي للعامل المعدي :

الجهاز الهضمي

نقل الدم
استخدام الحقن

22 - أمثلة على المدخل غير الطبيعي للعامل المعدي :

نقل الدم

الجهاز الهضمي
الجهاز البولي

23 - وسائل الجسم التي تحول دون نشوء و تطور الإصابة بمسببات المرض أو تمنع الضرر الذي تحدثه

تعريف لـ :

- الصحة

- المرض

المناعة

24 - احد أنواع المناعة له القدرة على مقاومة المرض ولا تعتمد على أجسام مضادة وهي تكمن في الصفات التشريحية والفيسيولوجية لجسم المضيف , نسميه بـ :

المناعة النوعية

المناعة غير النوعية

لا توجد إجابة

25 - احد أنواع المناعة مقاومته تكون مصحوبة بوجود أجسام مضادة لمسببات المرض , نسميه بـ :

المناعة النوعية

المناعة غير النوعية

لا توجد إجابة

26 - مناعة نوعية مكتسبة دورها إعطاء الجسم مضادات جاهزة مستحضرة من مضيف آخر , نسميها بـ :

بالإيجابية

بالسلبية

لا توجد إجابة

27 - مناعة نوعية مكتسبة دورها حقن المسبب نفسه مقتولاً او موهناً أو أجزاء منه أو منتجاته السامة
مسئولة النشاط ويقوم الجسم بإنتاج الأجسام المضادة , نسميها بـ :

بالإيجابية
بالسلبية
لا توجد إجابة

28 - مناعة نوعية طبيعية يتم إحرازها بواسطة عدوى طبيعية نسميها بـ :

بالإيجابية
بالسلبية
لا توجد إجابة

29 - مناعة نوعية طبيعية دورها انتقال الأجسام المضادة من الأم إلى الجنين (تبقى في جسم
الطفل لمدة من 3- 6 أشهر) , نسميها بـ :

بالإيجابية
بالسلبية
لا توجد إجابة

30 – الإجراءات الوقائية التي تحميها من الأمراض بإذن الله :
التثقيف الصحي , وتوفير إمكانية التشخيص المبكر والعلاج
تطعيم الأطفال والعاملين في المجال الصحي
جميع ما ذكر

31 - ضعف القدرة على التفكير والتركيز, وكثرة النسيان هي احد أضرار التدخين وذلك بتأثر :
المخ والجهاز العصبي المركزي

الجهاز التنفسي
الجهاز الهضمي

31 - ازدياد تجلط الدم التلقائي, وزيادة ضغط الدم بمعدل 20 – 25% , وتضيّق الشرايين وبالتالي الذبحات
والجلطات القلبية, احد أضرار التدخين وذلك بتأثر :

الجهاز التنفسي
الجهاز الهضمي
القلب والشرايين والدورة الدموية

32 - موت وقلة النطاف المنوية, وضعف انتصاب العضو التناسلي هي احد أضرار التدخين وذلك بتأثر :

الوظيفة الجنسية
الجهاز الهضمي
الجهاز التنفسي

33 - انتفاخ الرئة , وإضعاف مناعة الرئتين احد أضرار التدخين وذلك بتأثر :

الجهاز الهضمي

الجهاز العصبي المركزي

الجهاز التنفسي (أمراض الصدر)

34 – أمراض الكبد والكلى , وفيروسات الكبد و الإيدز جميعها بسبب تعاطي المخدرات ونعتبرها من الآثار أـ :

آثار صحية نفسية

آثار اجتماعية

آثار صحية عضوية

35 - عدم القدرة على ضبط النفس والاعتزان , والإصابة بالأمراض النفسية (مثل الذهان – الاكتئاب – الهوس والقلق) جميعها بسبب تعاطي المخدرات ونعتبرها من الآثار أـ :

آثار صحية نفسية

آثار اجتماعية

آثار صحية عضوية

36 - عدم الاستطاعة في تكوين علاقات اجتماعية سليمة , وتذبذب المزاج جميعها بسبب تعاطي المخدرات ونعتبرها من الآثار أـ :

آثار صحية نفسية

آثار اجتماعية

آثار صحية عضوية

37 - انتشار المشكلات الاجتماعية بمختلف صورها , بسبب تعاطي المخدرات ونعتبرها من الآثار أـ :

آثار اجتماعية

آثار صحية عضوية

آثار اقتصادية

38 - خسارة العصب الرئيسي في الأمة وأموالها واقتصادها , بسبب تعاطي المخدرات ونعتبرها من الآثار أـ :

آثار اجتماعية

آثار صحية عضوية

آثار اقتصادية

39 – أمثلة على طرق الوقاية من تعاطي المخدرات :

الالتزام بكتاب الله عز وجل والتأسي برسوله صلى الله عليه وسلم

التثقيف الصحي فيما يخص أنواع المخدرات وتأثيرها

جميع ما ذكر

40 - الأحداث أو المتغيرات البيئية في حياة الفرد اليومية , وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية , تعريف لـ :

- الضغوط النفسية

- الإدمان

- العدوى

41 - من أنواع الضغوط النفسية :

- الضغوط الاجتماعية

- الضغوط الدراسية

- جميع ما ذكر

42 - أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي :

- الأداة المكتوبة

- أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي

- جميع ما ذكر

43 - الطلاق , موت أحد أفراد الأسرة المقربين , فصل عن العمل , تغير مفاجئ في الوضع المادي , جميع هذه الحالات تسبب :

- ضغوط نفسية

- توافق نفسي

- لا يوجد إجابة

44 - أعراض اكتئابية , التوتر العضلي والشد , اضطرابات النوم , اضطرابات الهضم , نسمي هذه الحالات بـ :

- إنذارات بوجود ضغوط مرتفعة أو حالات من الإجهاد

- مقياس هولمز

- لا توجد إجابة

45 - الضغوط من داخل الشخص نفسه , تسمى بـ :

- ضغوط داخلية

- ضغوط خارجية

- لا توجد إجابة

46 - الضغوط بسبب العمل أو العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي , أو خلافات مع شريك الحياة تسمى بـ :

- ضغوط داخلية

- ضغوط خارجية

- لا توجد إجابة

47 - تكون استجابة الإنسان للضغوط الخارجية :

- استجابات إرادية
- استجابات لا إرادية

- جميع ما ذكر

48 - مصادر الضغوط النفسية :

- ضغوط مرتبطة بالبيئة
- ضغوط مرتبطة بالفرد

- جميع ما ذكر

49 - يمكن تصنيف الضغوط النفسية إلى أعراض :

- سلوكية و فسيولوجية
- ذاتية فقط

- ذاتية و سلوكية و فسيولوجية

50 - أساليب التعامل مع الضغوط :

- شعورية
- لا شعورية

- جميع ما ذكر

51 - استخدام أسلوب معين للاسترخاء، والبحث عن حلول لتجنب بعض المثيرات، هي من أساليب :

- إدارة الضغوط النفسية

- قياس التوازن الحركي والعقلي
- نشاط بدني

52 - أفضل طريقة لإقفال الطريق أمام هرمونات الضغط النفسي، هو من خلال:

- مادة الاندروفين التي تفرز أثناء التمرينات البدنية.

- التوازن الغذائي
- عدم ممارسة التمارين الرياضية

53 - دور النشاط البدني في الوقاية من الضغوط النفسية :

- النشاط البدني يجعل الجسم قادر على مواجهة الضغوط
- يزيد من قدرة الجسم على الاسترخاء (ذهنيًا و عضليًا و يزيد الإحساس بالمتعة و السعادة)

- جميع ما ذكر

54 - رعاية وعناية أولية وفورية ومؤقتة للإصابات أو نوبات المرض المفاجئة حتى يتم تقديم الرعاية الطبية المتخصصة , تعريف لـ :

- معالجي حالات الإدمان

- الإسعافات الأولية

- العيادة النفسية

55 - تستطيع أن تقدم خدمة الإسعافات الأولية بشرط أن تكون مدربا بطريقة صحيحة على عمل مثل هذه الإجراءات الأولية في مراكز مخصصة لذلك أو في المنزل أو الشارع , ويتم اللجوء إلى الإسعافات الأولية لحالات معينة فقط :

- تعذر وجود الطبيب وذلك بالنسبة للحالات الحرجة .

- عندما تكون الإصابة لا تحتاج للتدخل الطبي

- جميع ما ذكر

56 - توافر المعلومات العامة عن جسم الإنسان وتشريحه , وأعضائه وأجهزته المختلفة , نعتبرها من :

- أساسيات الإسعافات الأولية

- أساسيات التمرينات البدنية

- لا توجد إجابة

57 - يقاس النبض عن طريق :

- الشريان الكعبري

- الشريان السباتي

- جميع ما ذكر

60 - لون الجلد , والتنفس , والنبض , ودرجة حرارة الجسم , جميعها نعتبرها من وسائل الـ :

- التعرف على العامل الوراثي

- التعرف على الضغوط النفسية

- التعرف على الوظائف الحيوية من أجل تقديم الإسعافات الأولية

61 - من محتويات صندوق للإسعافات الأولية :

- وجود بعض الأدوية لاستخدامها في عملية الإسعاف .

- وجود بعض الأدوات لاستخدامها في عملية الإسعاف

- جميع ما ذكر

62 - توقف القلب , والغرق , والاختناق , والصدمات الكهربائية , جميعها أسباب تؤدي إلى :

- للوفاة المفاجئة أو السريعة

- الاكتئاب

- القلق والتوتر

63 – من خطوات تقديم المساعدة والإسعافات الأولية للمصاب أو المريض :
- تفحص المكان و التأكد من عدم وجود خطر على حياتك أو حياة المصاب
- تفحص المصاب وتقديم الإسعاف الأولي اللازم لحين حضور المساعدة
- جميع ما ذكر

64 - انسداد في مجرى التنفس سواء كان جزئي أو كامل, يسمى بـ :
- الغثيان
- الاختناق
- الاحتقان

65 – من أسباب انسداد مجرى التنفس ؟
- نزيف حاد
- اللسان
- الكسور

66 – من طرق إخراج الجسم الغريب من مجرى التنفس :
- الانعاش القلبي
- الضرب عل الظهر بين لحي الكتف لخمس مرات
- التنفسي الاصطناعي

67 – من درجات الوعي :
- مصاب واع متجاوب للحركة والصوت
- مصاب متغيب عن الوعي
- جميع ما ذكر

68 - تحديد نوع الجرح وعمق القطع به , وتحديد ما إذا كان الجرح ملوثاً , وتحديد ما إذا كان النزيف شرياني أو وريدي , جميعها تعد تقييم الإصابة قبل تقديم الإسعافات الأولية للمصاب بـ
- النزيف الخارجي
- الكسور
- إصابات العين

69 – نوع من الحروق يتلف خلايا البشرة و يترك الجلد محمراً و متورماً و مؤلماً, وتعتبر من الدرجة :
حروق من الدرجة الثالثة
حروق من الدرجة الثانية
حروق من الدرجة الأولى

70 - نوع من الحروق يتلف البشرة وجزء من الأدمة و يكون مؤلماً و متورماً و يحوي فقاعات في الجلد, وتعتبر من الدرجة :

حروق من الدرجة الثالثة

حروق من الدرجة الثانية

حروق من الدرجة الأولى

71 - نوع من الحروق يتلف البشرة و الأدمة و ما تحت الأدمة و يكون أخف ألماً من الدرجة الثانية لتلف الأعصاب الحسية، و يترك الجلد محمراً و أسود عند أطراف الحرق و يغطي الحرق دم أ و مادة بيضاء مخاطية, وتعتبر من الدرجة :

حروق من الدرجة الثالثة

حروق من الدرجة الثانية

حروق من الدرجة الأولى

72 - يحدد مستوي الوعي لدي المصاب، وكمية الدم المفقودة , تحديد ما إذا كان يوجد شلل - تشنجات - تعثر في الكلام أو الرؤية , وجود اضطراب أو فقدان للذاكرة بسبب صدمة أو حمى , نزيف من الأنف - الأذن - الفم - الرأس , جميعها تعد تقييم الإصابة قبل تقديم الإسعافات الأولية للمصاب بـ

نزيف خارجي

إصابات الرأس

إصابات العين

73 - لا تحرك العضو المصاب , وثبت العضو كما هو باستخدام جبيرة بدون محاولة إرجاعه إلى الوضع الطبيعي (ممكن استخدام أي شيء كجبيرة), وأبق المصاب في وضع مرتاح إلى حين وصول المساعدة الطبية, جميعها تعد إسعافات أولية في حالة الإصابة بـ

- النزيف الخارجي

- الكسور

- إصابات العين

74 - أرح المصاب و لا تجعله يستخدم الجزء المصاب, وضع كيس من الثلج على الإصابة لتخفيف التورم و الألم, واستعمل الضماد الضاغط لمدة 15-20 دقيقة لتخفيف التورم, وأرفع الجزء المصاب للأعلى, جميعها تعد إسعافات أولية في حالة الإصابة بـ

- الكسور

- الإلتواءات

- لدغ الحشرات

75 - التسمم الغذائي و الدوائي (البلع) , يجب اتباع الطريقة المناسبة :

- حث المصاب على التقيؤ إن كان واعياً و اطلب المساعدة

- اسق المصاب بضع أكواب من الحليب أو الماء و حاول منعه من التقيؤ ثم طلب المساعدة.

- هو المكان و أزل الخطر إن أمكن أو انقل المصاب إلى الهواء النقي و قم بالإنعاش القلبي الرئوي إن لزم

76 - التسمم بمواد بترولية و كيميائية حارقة , يجب إتباع الطريقة المناسبة :

- حث المصاب على التقيؤ إن كان واعياً واطلب المساعدة
- اسق المصاب بضع أكواب من الحليب أو الماء و حاول منعه من التقيؤ ثم طلب المساعدة.
- هو المكان و أزل الخطر إن أمكن أو انقل المصاب إلى الهواء النقي و قم بالإنعاش القلبي الرئوي إن لزم

77 - التسمم بالاستنشاق , يجب اتباع الطريقة المناسبة :

- حث المصاب على التقيؤ إن كان واعياً واطلب المساعدة
- اسق المصاب بضع أكواب من الحليب أو الماء و حاول منعه من التقيؤ ثم طلب المساعدة.
- هو المكان و أزل الخطر إن أمكن أو انقل المصاب إلى الهواء النقي و قم بالإنعاش القلبي الرئوي إن لزم

78 - التسمم عن طريق الجلد , يجب اتباع الطريقة المناسبة :

- اغسل الموضع بالماء و الصابون و ماء جاري لمدة 20 دقيقة (أحم نفسك بارتداء قفازات واقية)
- حث المصاب على التقيؤ إن كان واعياً واطلب المساعدة
- اسق المصاب بضع أكواب من الحليب أو الماء و حاول منعه من التقيؤ ثم طلب المساعدة.

79 - التسمم بالحقن مثل (عضة الأفاعي و لدغة العقرب) , يجب اتباع الطريقة المناسبة :

- حث المصاب على التقيؤ إن كان واعياً واطلب المساعدة
- اسق المصاب بضع أكواب من الحليب أو الماء و حاول منعه من التقيؤ ثم طلب المساعدة.
- تيقن من حالة اللسعة , وثبت العضو المصاب , طهر الجرح , انقل المصاب إلى المستشفى مع تبريد الجرح.

80 - نظف الجرح بقطعة من القطن أو الشاش المعقم , واغسل الجرح بالماء الجاري لفترة لا تقل عن دقيقة

واحدة , ضع مادة مطهرة على الجرح , مثل صبغة اليود أو بيرو كسيد الهيدروجين , أو الباتدين , واستخدم القطن الماص والمعقم , ضع على الجرح قطعة من الشاش المعقم تتناسب وحجم الجرح , جميعها تعد إسعافات أولية في حالة الإصابة بـ

- الكسور

- الجروح

- النزيف الخارجي

81 - ارفع العضو المصاب لأعلى من مستوى القلب ثم اضغط بواسطة قطعة من الشاش المعقم , واستمر

بالضغط دون توقف أو تحريك موضع الجرح حتى توقف النزيف , خذ الملقط الطبي المعقم , ونظف الجرح , مع مراعاة عدم إعادة النزيف , ضع على الجرح كيساً من الثلج , للتخفيف من حدة الألم , وتفادي امتصاص السموم التي تفرزها الميكروبات العالقة بسطح الجسم المتسبب بالإصابة , قص قطعة من الشاش المعقم بمقدار الجرح , وثبتها على موضع الجرح , لف الجرح بواسطة رباط معقم , وتأكد من عدم ضغطه على الجرح , جميعها تعد إسعافات أولية في حالة الإصابة بـ

- الكسور

- الجروح

- الجروح العميقة

ثانياً :اجب على الآتي بـ (√ - ×) تصحيح الخطأ تحته خط

- 1 - المرض عجز في جهاز أو أكثر من أجهزة الجسم أو اضطراب نفسي .. (√)
- 2 - يوجد هناك نوع واحد من الأمراض وهي الأمراض المعدية فقط .. (×) معدية وغير معدية (مزمنة)
- 3 - القلق والتوتر احد أنواع الأمراض غير المعدية .. (√)
- 4 - أمراض الهرمونات هي احد أنواع الأمراض المعدية .. (×) غير معدية
- 5 - أمراض الهرمونات تنتج عن زيادة أو نقص إفراز احد الغدد الصماء بالجسم مثل الغدة الدرقية أو النخامية .. (√)
- 6 - أمراض بسبب الوراثة وهي أمراض تصيب الأشخاص الذين عندهم استعداد وراثي للمرض .. (√)
- 7 - الحصبة احد أنواع الأمراض المعدية .. (√)
- 8 - دخول العامل الممرض إلى الجسم نسميه عدوى .. (√)
- 9 - الفيروسات لا تعتبر عامل معدي .. (×) عامل معدي
- 10 - يوجد مخرج واحد للعامل المعدي فقط وهذا المخرج ينقسم إلى نوعين (طبيعي وغير طبيعي) .. (×) العامل المعدي له مخرجان (مخرج وحيد , وعديد المخارج).
- 11 - المخرج الهضمي (الكوليرا) يعتبر مخرج غير طبيعي .. (×) مخرج طبيعي
- 12 - المخرج البولي (البلهارسيا) يعتبر مخرج طبيعي .. (√)
- 13 - لدغ الحشرات (الملاريا) يعتبر مخرج طبيعي .. (×) مخرج غير طبيعي
- 14 - نقل الدم (التهاب الكبد النوع C) يعتبر مخرج غير طبيعي .. (√)
- 15 - العدوى المباشرة تنتقل من الشخص المصاب إلى الشخص السليم دون وجود وسيط بينهما .. (√)
- 16 - التنفس أو الرذاذ , والملازمة من أنواع العدوى المباشرة .. (√)
- 17 - يتكون مدخل العامل المعدي من نوعين (مدخل وحيد وعديد المداخل) .. (√)
- 18 - الجهاز التنفسي احد أنواع المدخل غير الطبيعي .. (×) مدخل طبيعي
- 19 - نقل الدم احد أنواع المدخل غير الطبيعي .. (√)
- 20 - المناعة غير النوعية هي المقاومة التي تكون مصحوبة بوجود أجسام مضادة لمسببات المرض .. (√)
- 21 - المناعة النوعية دائماً تكون طبيعية .. (×) طبيعية ومكتسبة
- 22 - التنقيف الصحي احد الإجراءات الوقائية للحماية من الأمراض .. (√)
- 23 - تدخين السجائر هو الأكثر شيوعاً وأكثر أنواع التدخين .. (√)
- 24 - العلاقة بين تدخين الشيشة والإصابة بقصور الشرايين التاجية للقلب قد تكون أقوى من العلاقة بين تدخين السجائر وهذا المرض .. (√)
- 25 - يحتوي التبغ على القليل من المواد الكيميائية الضارة والسامة .. (×) الكثير
- 26 - سرطان الرئة اكبر نسبة إصابة عند المدخنين مقارنة بالأمراض التي يسببها التدخين .. (√)
- 27 - جلطات المخ هي نقص وظيفي في شرايين المخ بسبب التدخين .. (√)
- 28 - المدخن يستطيع أن يتحكم بمستوى ضغط الدم .. (×) لا يستطيع
- 29 - سرطان الرئة يتسبب في وفاة شخص واحد كل ربع ساعة في العالم .. (√)
- 30 - الإقلاع عن التدخين يحسن جهاز الدوران والتخلص من أول أكسيد الكربون العالق بالدم .. (√)
- 31 - ترك التدخين يقلل من فرص الإصابة بالسرطان .. (√)
- 32 - التدخين إدمان وليس عادة .. (√)
- 33 - مجازاة رفاق السوء في المناسبات الاجتماعية هي احد العوامل التي تدفع إلى الإدمان .. (√)
- 34 - تطلق كلمة مخدرات على جميع المواد التي تصيب الإنسان بالإدمان .. (√)
- 35 - تعاطي المخدرات له آثار اقتصادية فقط .. (×) صحية واجتماعية واقتصادية

- 36 - حوادث الطرق السبب الثالث الأكثر أهمية لأجمالي الوفيات بالعالم .. (✓)
- 37 - الضغوط النفسية بأنواعها تعد استجابات لتغيرات بيئية .. (✓)
- 38 - أحداث الحياة اليومية ومتطلباتها قد تسبب الضغوط النفسية .. (✓)
- 39 - يمكن تصنيف أعراض الضغوط إلى (فسيولوجية , ذاتية , سلوكية) .. (✓)
- 40 - ممارسة الأنشطة البدنية من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية .. (✓)
- 41 - الشخص الذي يقوم بتقديم الإسعافات الأولية لابد ان يكون في مجال الطب .. (×) لا يشترط وانما تتوافر لديه المعلومات التي تمكنه من إنقاذ حياة المريض أو المصاب
- 42 - ليس من الضروري لبس قفازات أثناء تقديم الإسعافات الأولية .. (×) ضروري
- 43 - تغسل الأيدي بالماء فقط بعد تقديم الإسعافات الأولية .. (×) بالماء والصابون
- 44 - يجب توفير "صندوق الإسعاف" في المنزل و في المدرسة و في السيارة و أثناء القيام بالرحلات الجماعية .. (✓)
- 45 - أهم أسباب الوفاة لدى البالغين هو توقف القلب نتيجة النوبة القلبية .. (✓)
- 46 - أهم أسباب الوفاة لدى الأطفال و الرضع هو توقف القلب نتيجة توقف التنفس (الاختناق) .. (✓)
- 47 - اللسان احد أسباب انسداد مجرى التنفس .. (✓)
- 48 - يؤدي النزيف الحاد إلى الموت .. (✓)

ثالثاً : أسئلة وأجوبة (شاملة من محتوى المقرر)

1 – ما تعريف المرض ؟

هو عجز في جهاز أو أكثر من أجهزة الجسم أو اضطراب نفسي.

2 – ما هي أنواع الأمراض ؟

أ : الأمراض المعدية ب : الأمراض غير المعدية (المزمنة)

3 – ما هي أسباب الأمراض غير المعدية ؟ مع التمثيل ؟

- مواد مؤذية أو مهيجة للجسم، مثل دخان السجائر أو الدخان الناتج عن حركة المرور،
 - عدم تناول أغذية متوازنة
 - القلق والتوتر أن يؤديا إلى أمراض الصداع وارتفاع ضغط الدم والتقرحات وغيرها
- مثل :

1- أمراض سوء التغذية

2- الأمراض الوراثية.

3- أمراض الهرمونات.

4- الأمراض السرطانية.

5- أمراض بسبب الوراثة والبيئة.

4 – ما هي أمراض سوء التغذية ؟ مع التمثيل ؟

بسبب نقص أو زيادة عنصر أو عدة عناصر هامة للجسم. مثل عدم أو زيادة تناول العناصر الهامة للجسم
مثل : (الانيميا الكساح)

5 – الأمراض الوراثية تعتبر من الأمراض الغير معدية, ولكن كيف تنتقل إلى الجسم ؟

تنتقل بسبب شذوذ في وظيفة الجينات الجسدية أو بسبب الكروموسومات * أو بسبب الجنسية.
* الكروموسومات – وهي التي تختص بالصفات الجسمية في الإنسان.

6 – ما هي الأمراض السرطانية ؟

تنتج الخلايا السرطانية عندما تفقد النواة سيطرتها على انقسام الخلية بسبب إصابتها بالفيروسات أو تأثير الإشعاع عليها أو اختلال في كيميائية الخلية وكذلك لأسباب غير معروفة لهذا تتحول الخلايا إلى خلايا سرطانية
مثل : سرطان الرئة سرطان البروستاتا وسرطان الدم وسرطان الثدي وسرطان الرحم

7 – ماذا يقصد بأمراض سببها الوراثة أو البيئة ؟

هي الأمراض التي تصيب الشخص الذي يكون عنده استعداد وراثي للمرض ،وتساعد العوامل البيئية في ظهور المرض

مثل مرض السكر والربو وقرحة المعدة.

8 - ما تعريف الأمراض المعدية ؟ مع ذكر بعضاً منها ؟

الأمراض التي تنتشأ عن انتقال عامل معد نوعي أو منتجاته السُمية من شخص أو حيوان مصاب إلى شخص سليم ومستعد للإصابة سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة.

الأمثلة :

السيلان	هري
الدوسنتاريا	تيفوئيد
حمى النفاس	التهاب الكبدي بأنواعه
داء الكلب	حمى الراجعة
الطاعون	سالمونيلا
الحمى المالطية	الحمى المخية الشوكية
شلل الأطفال	الكوليرا
الحمى الصفراء	الجمرة الخبيثة
الايذز	السعال الديكي
النفخ	السل
الهربس	التهانوس

((حمانا الله وإياكم من شر الأمراض)))

9 - ما كيفية حدوث العدوى ؟ وطرق انتقالها ؟

العامل المعدي - المستودع - مخرج العامل المعدي - وسيلة الانتقال - مدخل العامل المعدي - المضيف
- طرق انتقالها عبر : (البكتيريا , الفيروسات , الفطريات , الطفيليات الأولية , الديدان الطفيلية , طفيليات من المفصليات والحشرات).

10 - ما هي أقسام مستودع العدوى ؟

أ : المستودع البشري: ويكون أما في المريض أو في الحامل للعامل المعدي
ب : المستودع الحيواني : ويكون إما في الحيوانات الأليفة أو في الحيوانات البرية.

11 - ما هي مخارج العامل المعدي ؟

أ : مخرج وحيد : وينقسم إلى قسمين (المخرج الطبيعي والمخرج غير الطبيعي)
القسم الأول :- المخرج الطبيعي : ويتكون من خمسة مخارج وهي كالتالي :

- 1 - المخرج التنفسي (الدرن)
- 2 - المخرج الهضمي (الكوليرا)
- 3 - المخرج البولي (البلهارسيا)
- 4 - المخرج الجلدي (الدمامل)
- 5 - المخرج المشيمي (الزهرى)

القسم الثاني : - المخرج غير الطبيعي : ويتكون من ثلاثة مخارج وهي كالتالي :

- 1 - لدغ الحشرات (الملاريا)
- 2 - نقل الدم (التهاب الكبد النوع C)
- 3 - استخدام الحقن (التهاب الكبد النوع B)

ب : **عديد المخارج** : ويتكون من مخرج واحد فقط (الايذز)

12 - ما هي طرق العدوى بالأمراض المعدية ؟

طرق العدوى بالأمراض المعدية تنقسم إلى قسمين :

- أ : العدوى المباشرة** : وتنتقل من الشخص المصاب إلى الشخص السليم دون وجود وسيط بينهما ، كما يلي :-
- التنفس أو الرذاذ
 - الملامسة

ب : العدوى غير المباشرة : وتنتقل عن طريق الوسيط غير الحي أو الوسيط الحي.

13 - ما هي مداخل العامل المعدي ؟

أ : مدخل وحيد : وينقسم إلى قسمين (مدخل طبيعي ومدخل غير طبيعي)

القسم الاول : المدخل الطبيعي : ويتكون من أربعة مداخل وهي كالتالي :

- 1 - الجهاز التنفسي
- 2 - الجهاز الهضمي
- 3 - الجهاز البولي
- 4 - الجلد

القسم الثاني : المدخل غير الطبيعي : ويتكون من ثلاثة مداخل وهي كالتالي :

- 1 - لدغ الحشرات
- 2 - نقل الدم
- 3 - استخدام الحقن

ب : المضيف Host : وينقسم المضيف إلى قسمين وهما كالتالي :

- 1 - مقاوم للعامل المعدي
- 2 - غير مقاوم للعامل المعدي

14 - عرف المناعة ؟ واذكر أنواعها ؟

هي وسائل الجسم التي تحول دون نشوء وتطور الإصابة بمسببات المرض أو تمنع الضرر الذي تحدثه.

أنواعها :

النوع الأول :- المناعة النوعية : هي القدرة على مقاومة المرض ولا تعتمد على أجسام مضادة وهي تكمن في

الصفات التشريحية والفسولوجية لجسم المضيف.

- وتنقسم المناعة النوعية إلى قسمين (أ : طبيعية ب : مكتسبة)

- أ: الطبيعية, نوعان وهما (إيجابية وسلبية),
- الإيجابية : يتم إحرازها بواسطة عدوى طبيعية.
- السلبية : يتم انتقال الأجسام المضادة من الأم إلى الجنين (تبقى في جسم الطفل لمدة من 3-6 أشهر)

- ب : المكتسبة , نوعان وهما (إيجابية وسلبية),
- الإيجابية : حقن المسبب نفسه مقتولاً أو موهناً أو أجزاء منه أو منتجاته السامة مسلوية النشاط ويقوم الجسم بإنتاج الأجسام المضادة.
- السلبية : إعطاء الجسم مضادات جاهزة مستحضره من مضيف آخر.
النوع الثاني : المناعة غير النوعية : هي المقاومة التي تكون مصحوبة بوجود أجسام مضادة لمسببات المرض.

15 - ما هي الإجراءات الوقائية التي تحميها من الأمراض ؟

- التنقيف الصحي
- (غسيل الأيدي ، تغطية الأنف والفم عند العطس والسعال، التخلص الصحي من المناديل الملوثة بالإفرازات).
- تطعيم الأطفال و العاملين في المجال الصحي
- التهوية الجيدة للأماكن المغلقة.
- تجنب الازدحام
- تجنب التدخين .
- الإكثار من الأغذية الغنية بفيتامين ج.
- الطهي الجيد للحوم.
- بستره أو غلي اللبن.
- فحص الذبائح في المجازر وإعدام المصاب منها.
- عزل الحيوانات المصابة.
- توفير مصادر المياه النقية.
- توفير شبكات الصرف الصحي.
- جمع وتصريف القمامة.
- مراقبة الأغذية.
- مكافحة الحشرات.
- عدم تناول الأطعمة من الباعة الجائلين.
- تشجيع الرضاعة الطبيعية.
- عدم استخدام الفضلات البرازية في تسميد الأراضي الزراعية
- ارتداء الملابس الوقائية.
- وضع منفرات حشرية على أجزاء الجسم العارية.
- استخدام شبك واق على نوافذ وأبواب المنازل.
- استخدام الأجهزة الكهربائية لإبادة البعوض.
- التخلص الصحي من البول والبراز.
- مكافحة الغبار.
- صيد وإبادة الكلاب الضالة بالشوارع.

- توفير إمكانية التشخيص المبكر والعلاج.
- الكشف الطبي للراغبين في الزواج.
- فحص الحوامل من خلال أخذ عينة دم.
- الإصلاح الاجتماعي والإرشاد الديني.
- مراقبة بنوك الدم ووحدات التبرع بالدم.
- استخدام ابر الحقن المعقمة فقط.

16 - ما هي أنواع استخدامات التبغ ؟

1 - تدخين السجائر:

وهو الأكثر شيوعاً وأكثر أنواع التدخين

2 - تدخين السيجار:

وهذه أقل شيوعاً من تدخين السجائر ويرتبط هذا النوع أيضاً بسرطان اللسان والشفة.

3 - تدخين الغليون:

وهو أقل أنواع التدخين شيوعاً ويتسبب هذا النوع من التدخين بسرطان الشفة واللسان.

4 - تدخين الشيشة:

هي من أكثر الأنواع شيوعاً بين الشعوب العربية وبالذات في منطقة الخليج العربي، الشام، ومصر. وهذا النوع من التدخين كما أثبتت الدراسات التي أجريت في عدة مستشفيات بالمملكة العربية السعودية التي أظهرت أن تدخين الشيشة، يتسبب في نفس الأمراض التي يسببها تدخين السجائر بل أن هذه الدراسات أظهرت نتائج مهمة مفادها أن العلاقة بين تدخين الشيشة والإصابة بقصور الشرايين التاجية للقلب قد تكون أقوى من العلاقة بين تدخين السجائر وهذا المرض.

5- مضغ التبغ:

حيث يتم مضغ التبغ مباشرة، وهنا يكون تأثير التبغ كيميائياً على غشاء الفم وبصورة مباشرة على بطانة الخد وأرضية الفم واللسان، وتعمل على تخريش الأغشية المخاطية المبطنة، وتسبب التهاب اللثة وأغشية الفم المخاطية والرائحة الكريهة، وتساعد على الإصابة بسرطان الفم.

6- السعوط:

وهو استنشاق التبغ المطحون، و لتحضير السعوط يعامل التبغ معاملة خاصة ويطحن طحناً ناعماً ويستعمل على شكل نشوق أو سعوط، فيأخذ الشخص كمية قليلة بين أصابعه ويدخلها إلى أنفه ويستنشقها.

7 - المعسل:

هو تبغ يضاف إليه الدبس (العسل الأسود ، الشيرة) ونتيجة وجود هذه المواد السكرية في الدبس أو الفواكه المتعفنة ، فإن هذه تتحول إلى مجموعة من الكحول ، وبالذات الكحول الإيثيلي (روح الخمر) والكحول الميثيلي (الأشد سمية) ، والكحول البروبيلي 0

17 – ما هي أبرز المركبات الكيميائية السامة المستخدمة في صناعة التبغ ؟

أبرز المركبات الكيميائية السامة المستخدمة في صناعة التبغ	
المركب	الوصف
Methane	الميثان : يعرف على أنه غاز المستنقعات
Methanol	الميثانول : يدخل في صناعة وقود الصواريخ
naphthalenes	النفثالين : مادة تستخدم في المواد المتفجرة
nicles	النيكل : عنصر فلزي يستخدم في خطوات الطلاء بالكهرباء
Phenol	الفينول : مطهر ومبيد للجراثيم
Polonium	البولونيوم : عنصر فلزي إشعاعي
Stearic acid	حمض الاستيرك : مادة شمعية
Styrene	الستايرين : وهو هيدروكربون سائل تستعمل بوليمراته في صنع المطاط
tar	القطران : ويسمى أيضا القار أو الزفت، ويستخدم في الطرق الإزفلتية
tuluene	التولوين : عبارة عن غراء يستخدم لأغراض التحنيط
arsenic	الزرنيخ : يستخدم مادة رئيسية في سم الفئران
Acetic acid	حامض الأسيتك : يستخدم في صبغة الشعر
acetone	الأسيتون : عنصر رئيس يستخدم في الدهان والبوية

18 – ما هي آثار استخدام التبغ ؟

- آثار صحية
- آثار اقتصادية
- آثار اجتماعية و نفسية

19 – ما هي أضرار التدخين على المخ والجهاز العصبي المركزي ؟

يؤدي التدخين المزمن إلى إحداث نقص وظيفي في شرايين المخ وذلك بسبب ضيقها وتصلبها مما يضعف وصول الدم والأكسجين إلى المخ ويمكن أن يؤدي هذا بدوره الى زيادة احتمال حدوث :

- جلطات المخ وبالتالي السكتة الدماغية
- ضعف القدرة على التفكير والتركيز
- كثرة النسيان

20 – ما هي أضرار التدخين على القلب والشرايين والدورة الدموية ؟

- ازدياد وتسارع ضربات القلب
- زيادة ضغط الدم بمعدل 20 – 25%
- تضيق الشرايين وبالتالي الذبحات والجلطات القلبية
- صعوبة التحكم في مستوى ضغط الدم حتى مع استعمال الأدوية المعالجة للضغط.
- ضيق شرايين الأطراف وخصوصا شرايين الساقين .
- ازدياد تجلط الدم التلقائي.

21 – ما هي أضرار التدخين على الأسنان ؟

مع كل سيجارة يدخنها المدخن فكأنما يستاك بمخلفات احتراق التبغ فيؤدي إلى :

- اصفرار الأسنان
- التهابات اللثة
- ضعف وتخلل الأسنان
- تسوس الأسنان

22 – ما تأثير التدخين على الوظيفة الجنسية ؟

أكدت الأبحاث العلمية وزيارات المدخنين للعيادات التناسلية بأن المدخنين مصابون بـ :

- الضعف الجنسي
- موت وقلة النطاف المنوية
- العنة أو ضعف انتصاب العضو التناسلي

23 – ما هي أمراض الصدر التي يسببها التدخين ؟

- السعال الزمن
- انتفاخ الرئة
- التهاب الشعب الهوائية المزمن
- الربو
- إضعاف مناعة الرئتين

24 – ما طرق الإقلاع عن التدخين ؟

- أول ما تفعله هو معاهدة الله سبحانه و تعالى صادقا على ترك هذا الأمر
- استعن بالصيام على قدر استطاعتك في الإقلاع عن التدخين
- إذا توترت أو غضبت فاستعذ بالله و توضأ بالغضب نار يطفأ بالماء وليس بالدخان والنار

25 – ما هي الفوائد المباشرة للتوقف عن التدخين ؟

- بعد التوقف مباشرة يقوم جهاز الدوران بالتحسن والتخلص من أول أكسيد الكربون العالق به وأول أكسيد الكربون هو غاز عديم اللون والرائحة ينطلق مع دخان السيجارة وعند اتحاده بالدم يقلل أو يمنع الدم من نقل الأوكسجين داخل الجسم.
- معدل ضربات القلب وضغط الدم يعودان إلى حالتها الطبيعية بعد أن كانا مرتفعين نسبيا .
- خلال أيام تتحسن حاسة الشم والتذوق بعد أن كانت ضعيفتين بسبب التدخين.
- الأشخاص الذين يتوقفون عن التدخين يعيشون أطول عمرا مقارنة بالأشخاص الذين لا يزالون يدخنون فبعد حيث تصبح فرصة تارك التدخين في الحياة كغيره من غير المدخنين.
- ترك التدخين يقلل من فرص الإصابة بالسرطان وخاصة سرطان الرئة وغيره من أنواع السرطان.

26 - ما هو الإدمان ؟

هو حالة تعود قهري مزمن على تعاطي مادة معينة من المواد المخدرة بصورة دورية متكررة فهو سلوك قهري استحواذي اندفاعي تعودي.

27 - ما العوامل التي تدفع إلى الإدمان ؟

- 1- ضعف المشاعر الدينية والوعي الديني
- 2- مجارة رفاق السوء في المناسبات الاجتماعية
- 3- التجربة والبحث عن النشوة
- 4- الهروب من المشاكل والأزمات
- 5- الرغبة في إزالة التوتر والقلق والصراع النفسي المشاكل الأسرية
- 6- الفشل والإحباط أو الإحساس بالظلم الاجتماعي
- 7- أخطاء أجهزة الإعلام بتصوير مشاهد من الإدمان تغري ضعاف النفوس
- 8- عدم توفر فرص النشاط الإيجابي للانتفاع من أوقات الفراغ التي يعاني منها الشباب
- 9- عدم وجود الرقابة الواعية من الوالدين وتفهم مرحلة المراهقة للأبناء
- 10- الجهل وقلة الوعي الصحي لمشكلة الإدمان للفرد والمجتمع

28 - ما المقصود بالمخدرات ؟

- تطلق كلمة مخدرات على جميع المواد التي تصيب الإنسان بالإدمان ومنها:
- مثبطات المخ (الكحول و الهيروين و الافيون) و
 - المهدئات (الفاليوم و الريفوتريل و غيرها).
 - المنشطات (كبتاجون و القات و الكوكايين و الكافيين)
 - الحشيش.
 - المواد الطيارة.
 - النيكوتين.
 - المهلوسات.

29 - تحدث عن الآثار الصحية التي يسببها تعاطي المخدرات ؟

آثار صحية عضوية

- تعاطي عن طريق الفم:** أمراض الكبد و الكلى.
- تعاطي عن طريق التشفيط:** أمراض الرئتين و الدم و الكلى و الكبد.
- تعاطي عن طريق التدخين:** أمراض اللثة و الشفتين و الرئتين و القلب و الشرايين.
- تعاطي عن طريق الحقن:** فيروسات الكبد و الإيدز و جلطات الأوردة .

آثار صحية نفسية

- عدم القدرة على ضبط النفس والاتزان
- عدم استطاعة تكون علاقات اجتماعية سليمة
- تذبذب المزاج
- انخفاض الثقة بالنفس
- الإصابة بالأمراض النفسية (مثل الذهان - الاكتئاب - الهوس والقلق)

30 - تحدث عن الآثار الاجتماعية التي يسببها تعاطي المخدرات ؟
- انتشار المشكلات الاجتماعية بمختلف صورها

31 - تحدث عن الآثار الاقتصادية التي يسببها تعاطي المخدرات ؟
- خسارة العصب الرئيسي في الأمة وأموالها واقتصادها.

32 - ما هي طرق الوقاية من تعاطي المخدرات ؟

- الالتزام بكتاب الله عز وجل والتأسي برسوله صلى الله عليه وسلم
- التنقيف الصحي فيما يخص أنواع المخدرات وتأثيرها.
- زيادة الوعي الاجتماعي
- تطوير مهارات العلاقات الاجتماعية كي لا يحدث أي خلل في العلاقات الشخصية والاجتماعية.
- عمل أنشطة رياضية وترفيهية.

33 - ما هي أسباب حوادث السير ؟

- المركبة
- الطرق
- السائق (أهم الأسباب)

34 - "السائق" يعتبر طرف رئيسي في حوادث السير ما هي الأسباب ؟

- الإرهاق والتوتر
- تعاطي الكحول والأدوية المخدرة والمنومة وبعض العلاجات مثل مضادات الحساسية
- المحادثات الجانبية واستخدام الجوال وعدم الانتباه
- عدم الالتزام بالتعليمات المرورية
- الإصابة ببعض الأمراض مثل الصرع وبعض الأمراض النفسية والعقلية
- ضعف القدرات الجسدية والعقلية في تقدير الظروف والاستجابة بسرعة مثل ضعف الإبصار وفقد اللياقة
- والعاهات المستديمة.
- كما أثبتت بعض البحوث العلمية بإنجلترا تأثر السائق بما يسمع أثناء القيادة

35 - ما هي أهم الآثار المترتبة على الحوادث المرورية ؟

- إصابات
- وفيات
- إعاقة
- آثار اقتصادية واجتماعية

36 - اذكر أنواع الإصابات التي تسببها الحوادث المرورية ؟

- الإصابات الدماغية بما في ذلك كسور قاع الجمجمة
- إصابات الصدر
- كسور العمود الفقري
- كسور الحوض
- كسور عظمة الفخذ - كسور مضاعفة بعظمتي الساق
- تمزق الأربطة

37 - اذكر أنواع الإعاقات التي تسببها الحوادث المرورية ؟

- الشلل الرباعي
- البتير
- تشوه الأطراف
- التهتك الشديد للعضلات
- الآلام المزمنة
- الإعاقة النفسية

38 - ما هي أهم الآثار الاقتصادية والاجتماعية المترتبة على حوادث الطرق ؟

- تتسبب الحوادث المرورية في خسائر تبلغ حوالي 518 مليار دولار أمريكي سنوياً تشمل التكلفة المادية والصحية .
- تتسبب حوادث الطرق سنوياً في وفاة حوالي 400 ألف من الشباب الذين تقل أعمارهم عن 25 عاماً وفي إصابة الملايين من الشباب الآخرين أو إعاقتهم .
- حالات العجز المستديم على مستوى العالم تبلغ حوالي 5475000 حالة سنوياً .
- أثبتت بعض الدراسات أن 11% من مصابي الحوادث يصابون بالاكتئاب النفسي .
- على مستوى المملكة العربية السعودية**
- يقدر مجمل الخسائر المالية نتيجة الحوادث المرورية حوالي 5.6 مليار دولار أمريكي سنوياً .

الآثار الاجتماعية وتنقسم إلى نوعين (تكاليف مباشرة , تكاليف غير مباشرة):

النوع الأول : - تكاليف مباشرة

- 1 - الخدمات العلاجية
- 2 - الأضرار في الممتلكات الخاصة والعامة
- 3 - إدارة الحوادث المرورية

النوع الثاني : - تكاليف غير مباشرة

- 1- العنصر البشري
- 2 - الفاقد في الإنتاج
- 3 - تضرر الأسرة والمجتمع
- 4 - الإعانات الحكومية
- 5 - الألم والمعاناة

39 – ما هي الأسباب الرئيسية التي أدت إلى ارتفاع نسبة الوفيات خارج المستشفى ؟

1 - عدم تقديم الإسعافات الأولية فور حدوث الإصابة الجسيمة

2 - التأخر في نقل المصاب

3 - النقل بطريقة خاطئة

40 – ما هو دور الرعاية الصحية في التعامل مع الحوادث المرورية ؟

1 - التوعية عن أسباب حوادث الطرق .

2 - توعية المجتمع بنشر ثقافة الإسعافات الأولية وكيفية التعامل مع المصاب بطريقة سليمة بالإضافة إلى سرعة الإبلاغ عن الحادث .

3 - التوعية عن العقاقير التي يجب عدم تناولها قبل القيادة كالمهدئات والمنومات ومضادات الحساسية ونشر ذلك

4 - تدريب المسعفين ورجال المرور على التعامل الصحيح مع الحالات الاسعافية.

41 – ما تعريف الضغوط ؟ وما هي أنواعها ؟

هي الأحداث أو المتغيرات البيئية في حياة الفرد اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية، وأن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد.

أنواعها :

1 - الضغوط الاجتماعية

2 - ضغوط العمل

3 - الضغوط الاقتصادية

4 - الضغوط الأسرية

5 - الضغوط الدراسية

6 - الضغوط العاطفية

42 – كيف يتم تحديد الضغوط وقياسها ؟

1 - أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي.

2 - **الأداة المكتوبة**؛ أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة، ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد،

3 - **أجهزة عملية** تقيس التوازن الحركي - العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها، ومن الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة.. مقياس هولمز.

بعض الفقرات التي تدل على وجود ضغوط معينة:

1- وفاة القرين (الزوج أو الزوجة).

2- الطلاق.

3- الانفصال عن الزوج أو الزوجة.

4- حبس أو حجز أو سجن أو ما أشبه ذلك.

5- موت أحد أفراد الأسرة المقربين.

- 6- فصل عن العمل.
- 7- تغير في صحة أحد أفراد الأسرة (بعض الأمراض المزمنة).
- 8- تغير مفاجئ في الوضع المادي.
- 9- وفاة صديق عزيز.
- 10- الاختلافات الزوجية في محيط الأسرة.
- 11- سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل.
- 12- خلافات مع أهل الزوج أو الزوجة.
- 13- التغير المفاجئ في السكن أو محل الإقامة.
- 14- تغير شديد في عادات النوم أو الاستيقاظ.

43 - ما هي الإنذارات التي تعطي مؤشراً باتجاه وجود ضغوط مرتفعة أو حالات من الإجهاد ؟

- اضطرابات النوم.
- اضطرابات الهضم.
- اضطرابات التنفس.
- خفقان القلب.
- التوجس والقلق على أشياء لا تستدعي ذلك.
- أعراض اكتئابية.
- التوتر العضلي والشد.
- الغضب لأتفه الأسباب.
- التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم.
- الإجهاد السريع.

* ويستلزم إزاء هذه الإنذارات اتخاذ بعض الإجراءات لخفض التوتر أو الضغوط لكي لا تتحول عند استمرارها لفترة طويلة إلى حالات مرضية.

44 - كيف تتكون الضغوط ؟

- 1 - الضغوط من داخل الشخص نفسه، وتسمى ضغوطاً داخلية، قد تكون من المحيط الخارجي، مثل العمل، العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي، أو خلافات مع شريك الحياة، أو الطلاق، أو موت شخص عزيز، أو التعرض لموقف صادم مفاجئ.. تسمى ضغوطاً خارجية.
- 2 - إن الضغوط سواء أكانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات أو احتباسات الحالة النفسية وعدم قدرة الفرد على البوح بها وكتبتها، أو ضغوطاً خارجية متمثلة في أحداث الحياة، فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية.
- 3 - أحداث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطاً يدركها الإنسان عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في العمل أو التعاملات مع الناس أو المشكلات التي لا يجد لها حلاً مناسباً، وأيضاً تسارع أحداث الحياة ومتطلباتها، وهي تحتاج إلى درجة أعلى من المسايرة لغرض التوافق النفسي، وربما يفشل في هذه الموازنة الصعبة، فحتى أسعد البشر تواجههم الكثير من خيبة الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية، ولكن عدداً قليلاً منهم نسبياً، هم الذين يواجهون الظروف القاسية.

45 – كيف يستجيب الإنسان للضغوط الخارجية ؟

هناك نوعان من الاستجابة :-

- 1 - استجابات إرادية.
- 2 - استجابات لا إرادية.

46 – ما هي مصادر الضغوط ؟

هناك نوعان من المصادر :-

- 1 - ضغوط مرتبطة بالبيئة.
- 2 - ضغوط مرتبطة بالفرد.

47 – كيف يمكن تصنيف أعراض الضغوط ؟

- 1 - الأعراض الفسيولوجية
- 2 - الأعراض الذاتية
- 3 - الأعراض السلوكية

48 – ما هي أساليب التعامل مع الضغوط ؟

- 1 - أساليب شعورية
- 2 - أساليب لاشعورية

49 – ما هي خطوات إدارة الضغوط ؟

- 1 - معرفة الأسباب وان تكون واعيا
- 2 - استخدام أسلوب معين للاسترخاء
- 3 - البحث عن حلول لتجنب بعض المثيرات
- 4 - كلما كنت أفضل صحة ولياقة

50 – ما علاقة النشاط البدني بالضغوط ؟

1 - استخدام تدريبات للاسترخاء، ، فقد تبين أن أفضل طريقة لإقفال الطريق أمام هرمونات الضغط النفسي، هو من خلال مادة الاندروفين التي تفرز أثناء التمرينات البدنية.

2 - ممارسة الأنشطة البدنية من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية، وسيلة لاسترخاء، الأنشطة البدنية الهوائية، مثل: المشي - السباحة - ركوب الدراجات، حيث أنها تقلل من درجة القلق والحزن والهبوط والشد العضلي والتوتر.

3 - يمثل النشاط البدني عبئاً على الجسم، ومقاومة هذا العبء من قبل الجهاز العصبي تؤدي إلى رفع كفاءة الجهاز العصبي في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة. وللتعامل مع الضغوط النفسية من خلال برنامج منتظم للنشاط البدني، فإنه يوصي برياضة المشي التي تعتبر في متناول الجميع، ولا تحتاج إلى تجهيزات أو ملاعب أو أدوات خاصة.

51 - ما دور النشاط البدني في الوقاية من الضغوط النفسية ؟

- النشاط البدني يجعل الجسم قادر على مواجهة الضغوط .
- النشاط البدني يزيد من مستوى الطاقة و يساعد على تقليل التوتر .
- إن القيام بالتمارين الرياضية الهوائية التي تهتم بالجهازين الدوري التنفسي تساعد الفرد على مقاومة الضغوط النفسية .
- النشاط البدني يحرق الطاقة المكبوتة الناتجة عن مثيرات الضغط النفسي
- يزيد النشاط الرياضي من حيوية الجسم و انتباه الذهن
- يزيد من قدرة الجسم على الاسترخاء (ذهنيا و عضليا 9- يزيد الإحساس بالمتعة و السعادة
- فرصة للتعبير عن الذات و المشاعر المكبوتة
- يوفر فرصة لتفريغ الطاقة الزائدة و الشحنات السلبية
- فرصة لإقامة علاقات اجتماعية و كسب مساندة الآخرين
- العمل بروح الفريق و تقبل الذات و الآخرين
- فرصة لتحقيق أهداف واقعية قابلة للإنجاز
- التحكم في العواطف و تحويل مسلكها إفراغ الطاقة من خلال ضرب الكرة
- التوازن بين الجهد البدني و العمل الذهني

52 - ما معنى الإسعافات الأولية ؟

هي رعاية و عناية أولية وفورية ومؤقتة للإصابات أو نوبات المرض المفاجئة حتى يتم تقديم الرعاية الطبية المتخصصة.

53 - من المسئول عند تقديم الإسعافات الأولية ؟

- يستطيع أي شخص أن يقدم خدمة الإسعافات الأولية بشرط أن يكون مدربا بطريقة صحيحة على عمل مثل هذه الإجراءات الأولية في مراكز مخصصة لذلك أو في المنزل أو الشارع ويتم اللجوء إلى الإسعافات الأولية إما:
- لتعذر وجود الطبيب وذلك بالنسبة للحالات الحرجة .
 - أو عندما تكون الإصابة لا تحتاج للتدخل الطبي

54 - ما الهدف من تقديم الإسعافات الأولية ؟

- الحد من تداعيات الجرح أو الإعاقة . تدعيم الحياة في الحالات الحرجة .
- تنمية روح العون والمساعدة في الآخرين
- الشخص الذي يقوم بتقديم الإسعافات الأولية هو شخص عادي لا يشترط أن يكون في مجال الطب وإنما تتوفر لديه المعلومات التي تمكنه من إنقاذ حياة المريض أو المصاب .

55 - ما هي أساسيات الإسعافات الأولية ؟

- فهم قواعد الإسعافات الأولية ومسئولياتها
- إدراك أهمية تأمين موقع الحادث ، وعزل الجسم
- تقييم مكان الحادث
- الوضع الملائم للمريض أو المصاب
- توافر المعلومات العامة لديه عن جسم الإنسان وتشريحه ، وأعضائه وأجهزته المختلفة .

56 - كيف يتم تقييم النبض ؟

عن طريق:-

- الشريان الكعبري او العضدي
- الشريان السباتي

57 - ما هي طريقة قياس النبض ؟

- ضع المريض في وضع مريح.
- حرك اصبعك السبابة والوسطى وثبتهما على مكان النبض.
- احسب عدد النبضات لمدة دقيقة.
- اثناء قياس النبض لاحظ قوة النبض وسرعته.

58 - ما هي طرق التعرف على الوظائف الحيوية ؟

1 - لون الجلد: فلون الجلد الأحمر يتفق مع الإصابة بالتوتر الشرياني وجلطات الدماغ , واللون الشاحب يدل على وجود النزف ونقص الدم , والجلطة والذبحة القلبية , واللون الأزرق يدل على نقص الأكسجين والاختناق.

2 - التنفس: يجب ملاحظة وجود التنفس أو عدمه , ومعرفة مرات التنفس في الدقيقة , وأن كان تتاليها سريعاً أو بطيئاً , ووجود رائحة كرائحة الكحول والأسيتون.

3- النبض : يلاحظ النبض عند الرسغ , فان لم يحس هناك ففي الرقبة مكان الشريان السباتي .

4 - درجة حرارة الجسم : فقد يكون الجسم بارداً أو ساخناً , ويلاحظ وجود العرق أو عدمه

59 - ما كيفية حماية المسعف ؟

- 1 - **لبسقفازات** يتم التخلص منها على الفور بعد القيام بالإسعافات الأولية وذلك لأن الشخص المسعف يكون عرضة للمس دم الشخص المصاب (أو سوائل الجسم المختلفة : بول - قيء أو جروح مفتوحة - أغشية مخاطية - براز). أو في حالة النقاها لملاص المصاب الملوثة , أو عند تغيير الضمادات يتم تغيير مثل هذه القفازات بين كل مصاب وآخر أو عند تمزقها أثناء التعامل مع مصاب واحد فقط.
- 2 - **غسل الأيدي** مباشرة بعد التخلص من هذه القفازات.
- 3 - **لبس قناع** واق للمحافظة علي الأنف والفم.
- 4 - **إذا تعرضت العين لبعض قطرات من الدم أو أية أجسام أخرى** فلا بد من غسلها علي الفور بالماء او بمحلول الملح.
- 5 - **غسل الأيدي والوجه** بعد التعرض لأي شيء.

60 - ما كيفية تنظيف الأيدي ؟

- يستخدم حوض بعيدا عن أماكن الطعام .
- تغسل الأيدي بالماء .
- تغسل بالصابون وخاصة الصابون السائل .

- تدلك بالصابون جيدا لمدة 15 ثانية .
- تغسل بالماء الجاري لإزالة الصابون .
- يغلق الصنبور بواسطة منشفة جافة

61 – ما هي حقيبة للإسعافات الأولية ؟ واين مكانها؟ وما هي محتوياتها؟

- ضرورة وجود صندوق للإسعافات الأولية.
- وجود بعض الأدوية و الأدوات لاستخدامها في إسعاف الحالات المرضية أو الحوادث الطارئة التي تحتاج إلى خدمة طبية عاجلة لإسعافها وهذه الأدوية و الأدوات توضع داخل صندوق يسمى "صندوق الإسعاف".

مكانها :

- يجب توفير "صندوق الإسعاف " في المنزل و في المدرسة و في السيارة و أثناء القيام بالرحلات الجماعية .
- ويجب أن يكون موضوعا في مكان مرتفع و آمن.

محتوياتها

يحتوي الصندوق على الأدوات و الأدوية التالية:

الأدوات :

- قطن وشاش طبي – أربطة مختلفة المقاسات مشمع لاصق – حقن بلاستيك وتستخدم مرة واحدة وترمى بعد ذلك
- ترمومتر طبي – خافض لسان خشبي للاستعمال مرة واحدة – كيس للماء الساخن – كيس للثلج – علبة بها قطن وشاش معقم – قطع خشبية تستعمل جبائر

الأدوية :

- مطهر طبي – صبغة يود – مسكنات – مضادات للتقلص (للمغص) – بودة سلفا.

62 - لماذا نقدم الإسعافات الأولية؟

- إنقاذ حياة المصاب أو المريض.
- المساعدة على سرعة الشفاء والحد من المضاعفات
- تخفيف الألم
- طلب المساعدة

63 – ما هي أهم الأسباب التي تؤدي للوفاة المفاجئة أو السريعة ؟

أهم الأسباب التي تؤدي للوفاة المفاجئة أو السريعة:

- توقف القلب Cardiac Arrest .
- الغرق.
- الاختناق.
- الصدمات الكهربائية.
- ردة فعل لبعض أنواع التحسس (الأدوية، قرص الحشرات)
- إن أهم أسباب الوفاة لدى البالغين هو توقف القلب نتيجة النوبة القلبية،
- أما الأطفال و الرضع هو توقف القلب نتيجة توقف التنفس (الاختناق).

64 – ما هي خطوات تقديم المساعدة ؟

- تفحص المكان والتأكد من عدم وجود خطر على حياتك أو حياة المصاب
- فحص المصاب
- طلب المساعدة
- تقديم الإسعاف الأولي اللازم لحين حضور المساعدة

65 – ما هو الاختناق Chocking ؟

الاختناق هو انسداد في مجرى التنفس سواء كان جزئي أو كامل

66 – ما أسباب انسداد مجرى التنفس ؟

أسباب انسداد مجرى التنفس:

- اللسان
- الأجسام الغريبة (طعام، ألعاب الأطفال الخ)
- السوائل المختلفة (دم، قيء، الغرق، الخ)
- احتقان وتورم الحنجرة، الحروق، الالتهابات.
- تضيق القصبات الهوائية (الربو، التحسس الشديد، الخ)

67 – ما هي طرق إخراج الجسم الغريب من مجرى التنفس ؟

- تشجعه على السعال.
- الضرب على الظهر بين لحي الكتف لخمس مرات.
- حاول إزالة مسبب انسداد طرق التنفس باستخدام الضغوط البطنية.
- في المرأة الحامل يكون الضغط على الصدر.
- لو لم تنجح هذه المحاولات فإن المصاب سيفقد الوعي , وإذا فقد الوعي نبدأ بالإنعاش القلبي الرئوي.

68 – ما هي درجات الوعي ؟

درجات الوعي:

- أ- مصاب واع متجاوب للحركة والصوت.
- ب- مصاب متغيب عن الوعي , غالباً ما يعاني من الصدمة : وهي نقص في كمية الدم الواصلة للدماغ.

69 – ما هي أعراض الصدمة:

- شحوب في اللون.
- تعرق بارد.
- تسارع النبض و ضعفه.
- انخفاض الضغط.

70 – ما أنواع النزيف ؟

- أنواعها حسب المصدر (شرياني، وريدي، شعيري)
- أنواعها حسب المكان (داخلي ، خارجي)

طرق قطع النزيف الخارجي:

- أضغط مباشرة على موضع النزيف (إذا لم يوجد جسم غريب)
- إذا كان هناك كسر أو جسم غريب أستخدم الرباط الحلقي
- ارفع العضو المصاب فوق مستوى القلب

71 – ما هي الإجراءات الأولية للإسعافات الأولية للنزيف الخارجي ؟

* الإجراءات الأولية للإسعافات الأولية للنزيف الخارجي:

- لابد من وجود تحديد أولاً كيف حدثت الإصابة وتاريخ آخر جرعة تطعيم تناولها المصاب ضد التيتانوس.
- * تقييم النزيف الخارجي:
- لبس قفازات.
- لبس العباءة الخاصة فوق ملابس المسعف لتحميه من التلوث وواقي للعين والوجه (ماسك).
- تحديد نوع الجرح وعمق القطع به.
- تحديد ما إذا كان الجرح ملوثاً.
- تحديد ما إذا كان النزيف شرياني (يكون لونه أحمر فاتح وغزير) أو وريدي (لونه أحمر داكن وأقل غزارة).
- تقييم العلامات الحيوية (تنفس - ضغط - نبض - درجة الحرارة).

* تحذيرات:

- يؤدي النزيف الحاد إلى الموت.
- تستخدم المرقاة (ضاغط لوقف النزيف الدموي) بنسب بسيطة وعلى نحو محدد لأن ضررها أكثر من نفعها.
- تغسل الأيدي بعد تقديم الرعاية للمريض أو المصاب حتى في حالة ارتداء القفازات.

72 – ما هي طرق الإسعافات الأولية للنزيف الخارجي ؟

* الإسعافات الأولية للنزيف الخارجي:

- يغطي الجرح بضمادة ثم يضغط عليه باليد لمدة خمس دقائق على الأقل.
- إذا لم يتوقف النزيف في خلال خمس دقائق، استمر في الضغط ثم يتم التوجه إلي أقرب مستشفى أو عيادة طبية.
- يرفع الجزء أو العضو المجروح إلى أعلى (فوق مستوى القلب) في حالة عدم وجود كسور مع ربطه بإحكام.
- لتقليل تدفق الدم عليك بالضغط علي الشريان في مكان الضغط الملائم.
- لا تنزع الضمادة عند توقف الدم وبداية تجلطه علي أن يدعم بضمادات أخرى إذا تطلب الأمر.
- تستخدم المرقاة (ضاغط لوقف النزيف) فقط إذا فشلت كل الطرق لوقف النزيف.
- قياس العلامات الحيوية: النبض - الضغط - التنفس - درجة الحرارة.
- مساعدة المصاب في اتخاذ الوضع الأكثر ملائمة وراحة له.
- جنب المصاب التعرض للحرارة أو البرودة العالية.
- تهدئة المصاب.
- العناية بأية إصابات أخرى.
- يستخدم ماسك - أكسجين 8 - 12 لتر/الساعة.

تشتمل خطوات الإسعافات الأولية لنزيف الأنف على الخطوات التالية:

* الإجراءات الأولية لنزيف الأنف:

- هل يعاني المريض من ضغط دم عالي؟

- هل توجد إصابة ما؟
- هل يتناول المصاب أية أدوية لا تساعد علي التجلط مثل الأسبرين؟
- * التقييم:
- قياس العلامات الحيوية.
- فحص ما إذا كانت توجد كسور.

تحذيرات:

يعد النزيف من الأشياء الخطيرة وخاصة إذا طالت مدته أو إذا ارتبط بضغط الدم العالي أو تناول أية أدوية تمنع تجلط الدم.

*** بروتوكول الإسعافات الأولية لنزيف الأنف:**

- يتخذ المصاب وضع الجلوس مع إمالة الرأس قليلاً إلي الأمام، مع سد الأنف لمدة خمس دقائق علي الأقل وإذا لم يتوقف النزيف فليكن 10 دقائق.
- يستخدم فازلين أو مرهم مضاد حيوي عند فتحة الأنف.

73 – ما تعريف الحروق ؟ وما أنواعها ؟

هي إصابة أنسجة الجسم بتلف و ضرر بسبب مواد كيميائية كاوية أو ساخنة أو كهربائية.

انواعها :

- حرق الدرجة الأولى :** يتلف خلايا البشرة و يترك الجلد محمراً ومتورماً و مؤلماً
- حرق الدرجة الثانية :** يتلف البشرة و جزء من الأدمة و يكون مؤلماً و متورماً و يحوي فقاعات في الجلد
- حرق الدرجة الثالثة :** يتلف البشرة و الأدمة و ما تحت الأدمة و يكون أخف ألماً من الدرجة الثانية لتلف الأعصاب الحسية، و يترك الجلد محمراً و أسود عند أطراف الحرق و يغطي الحرق دم أ و مادة بيضاء مخاطية.

74 – ما هي الإسعافات الأولية للحروق First aid for burns ؟

الجلد : هو عضو غني بالألياف العصبية التي تقوم باستقبال و نقل جميع أنواع الحس من المحيط الخارجي (حس الألم و الحرارة و الضغط و البرودة و اللمس)

طبقات الجلد : البشرة , الأدمة , النسيج تحت الأدمة .

تعتبر الحرائق إحدى الكوارث الشائعة التي تسبب العديد من الخسائر والأضرار. ونجد أن هناك أسباب عديدة لحرائق المنازل من أكثرها شيوعاً : لعب الأطفال بأعواد الثقاب - الطهي - السجائر – ماس كهربائي وغيرها من الأسباب الأخرى .

ويمكن الحد من أضرارها بل وتجنبها إذا تم إتباع خطة بسيطة وسهلة :

- تركيب إنذارات الحريق .
- وسائل للكشف عن انبعاث أي دخان .
- توفير مطفاة حريق في المنزل والتدريب علي استخدامها .
- التدريب علي الخروج من المنزل أو المكان الذي تتواجد فيه أثناء نشوب الحريق عن طريق الزحف مع غلق العينين. أي كيف تهرب من الحريق عند نشوبها.

75 – ما هي الإسعافات الأولية لإصابات الرأس ؟

الإجراءات الأولية:

- تحديد زمن حدوث الإصابة.
- نوع الإصابة.
- هل سببت الإصابة فقدان للوعي.
- هل سببت غثيان أو صداع.

تقييم إصابات الرأس:

- يحدد مستوى الوعي لدى المصاب، وكمية الدم المفقودة.
- تحديد ما إذا كان يوجد شلل - تشنجات - تعثر في الكلام أو الرؤية.
- لابد من التأكد من:
 - أ. وجود اضطراب أو فقدان الذاكرة بسبب صدمة أو حمي.
 - ب. ألم أو إصابة في الرقبة.
 - ج. نزيف من الأنف - الأذن - الفم - الرأس.
 - د. قيء.
 - هـ. تنميل أو فقد الإحساس بالأطراف.
 - و. فقد التوازن واختلال المشي.
 - ز. وجود كدمات وخاصة حول العينين أو الأذن.

76 – ما هي طرق الإسعافات الأولية لإصابات العين ؟

اغسل العين المصابة لمدة 20 دقيقة بسكب الماء من جهة الأنف إلى الخارج حتى لا تنتقل المادة المضرة إلى العين الأخرى .

77 - ما هي طرق الإسعافات الأولية للكسور ؟

أنواعها

- كسور مفتوحة مع جرح مفتوح و نزف.
- كسور مغلقة.

أعراضها :

- تشوه شكل العضو المصاب.
- ألآم شديدة و تورم.
- تغير في لون الجلد (احمرار و زرقة أحياناً)

إسعاف المصاب:

- لا تحرك العضو المصاب.
- ثبت العضو كما هو باستخدام جبيرة بدون محاولة إرجاعه إلى الوضع الطبيعي (ممكن استخدام أي شي كجبيرة)
- أبق المصاب في وضع مرتاح إلى حين وصول المساعدة الطبية.

78 - ما هي طرق الإسعافات الأولية في حال الإصابة بالالتواءات ؟ الإسعاف الأولي :

- 1- أرح المصاب و لا تجعله يستخدم الجزء المصاب .
- 2 - ضع كيس من الثلج على الإصابة لتخفيف التورم و الألم .
- 3 - استعمل الضماد الضاغط لمدة 15-20 دقيقة لتخفيف التورم .
- 4- أرفع الجزء المصاب للأعلى
- 5 - تصرخ طالباً المساعدة، فإن الإسراع في ذلك يعطي المريض فرصة أكبر للحياة.

79 - ما هي طرق الإسعافات الأولية في حالة التسمم ؟ التسمم :

هو دخول مادة غريبة إلى الجسم بكميات كافية لتحدث خللاً في وظائف الأعضاء و يكون دخولها عن طريق البلع أو الاستنشاق أو الامتصاص بالجلد أو الحقن .

أعراض التسمم :

- حسب المادة السامة و لكن في الغالب تكون الأعراض التالية :
- التوتر في النظر
 - الغثيان وربما التقيؤ
 - جرح أو جرحان في مكان العضة (السبب لدغة أفعى أو حشرة)
 - آلام حادة
 - تورم موضعي
 - صعوبة التنفس أو ضعفه
 - علامات الصدمة (أهمها العرق البارد و الشحوب)

علاج السموم :

- التسمم الغذائي و الدوائي (البلع) : حث المصاب على التقيؤ إن كان واعياً واطلب المساعدة .
- التسمم بمواد بترولية و كيميائية حارقة : اسق المصاب بضع أكواب من الحليب أو الماء و حاول منعه من التقيؤ ثم طلب المساعدة .
- التسمم بالاستنشاق : هو المكان و أزل الخطر إن أمكن أو انقل المصاب إلى الهواء النقي و قم بالإنعاش القلبي الرئوي إن لزم
- التسمم عن طريق الجلد : اغسل الموضع بالماء و الصابون و ماء جاري لمدة 20 دقيقة (أحم نفسك بارتداء قفازات واقية)
- التسمم بالحقن مثل (عضه الأفاعي و لدغة العقرب)
- تيقن من حالة اللسعة .
- ضع المصاب في راحة تامة .
- ثبت العضو المصاب .
- طمئن المصاب .
- راقب حالة المصاب .

- طهر الجرح.
- انقل المصاب إلى المستشفى مع تبريد الجرح.

80 – كيف تكون مستعداً للوقاية من الإصابات ؟

- معدات مكافئة للعمل.
- لباس خاص للعمل.
- نظافة الجسم و المحيط و المسكن و اللباس.
- الاهتمام بالحيوانات المنزلية.
- القضاء على القوارض.
- القضاء على الحشرات.
- الاهتمام بالتخلص من القمامة.
- الاستحمام باستمرار.
- العناية والمراقبة الجيدة للأطفال.

81 – ما هي طرق الإسعافات الأولية للدغة الحشرات ؟

النحل- الدبور:

- تختلف درجة الحساسية من لدغة الحشرات من شخص إلى آخر. فمعظم الناس ليس لديهم حساسية من لدغة الحشرات ولكن ينتاب البعض الآخر أعراض الحساسية الحادة.

* الأعراض العادية:

- ألم موضعي مكان اللدغة.
- هرش.
- ورم مكان اللدغة وامتداده أحياناً إلى أماكن أخرى.
- احمرار الجلد.

* أعراض الحساسية:

- تختلف أعراضها من شخص إلى آخر ولكن أخطرها علي الإطلاق تسمى (anaphylaxis)
- الإعراض: فرط الحساسية لمفعول بروتين غريب سبق إدخاله إلي الجسم، وهي نوعاً من أنواع الحساسية المميتة ومن أعراضها:
- طفح جلدي علي هيئة بثور.
- صعوبة في التنفس.
- تورم اللسان.
- تأثر الصوت.
- وهذه العلامات تظهر بعد دقائق من اللدغة وتستمر لمدة 24 ساعة وتتطلب العلاج الفوري
- هرش في أماكن متعددة بخلاف مكان اللدغة.
- صعوبة البلع.
- الشعور بالدوار والغثيان.

*** الإسعافات الأولية للدغة الحشرات:**

- الحالات العادية:

- نزع الإبرة التي تتركها النحلة أو الدبور في الجلد.
- تطهير مكان اللدغة بالماء والصابون.
- استخدام تليج لمعالجة الورم.
- إذا زاد الورم، يتم استخدام مضادات للحساسية.
- في بعض الأحيان يكون الشخص معرضاً للعدوى، وعندئذ يوصى بالمضادات الحيوية، يجب استشارة الطبيب - حالات الحساسية:
- يتم الحقن بالأدرينالين أو الإبينفرين في مقدمة الفخذ وقد يحتاج المصاب إلى أكثر من جرعة واحدة.
- *ملحوظة:**
- يجب أن تنزع الإبرة بظفر الإصبع أو بنصل السكين بحركة خاطفة حتى لا يفرز مزيداً من سمها في الجلد.

- الوقاية:

- تنتشر هذه الحشرات في فصل الصيف، لذلك يجب التأني في اختيار ألوان الملابس (وخاصة ملابس البحر) لأن اللون الأسود يسبب استثارة النحل بينما اللون الأزرق يساعد علي هدوئه.
- من لهم قابلية للحساسية عليهم بأخذ جرعات منشطة من مضادات الحساسية.
- أما من يعانون بالفعل من حساسية أعراضها حادة للغاية، يجب عليهم حمل "الإبينفرين" باستمرار.
- تجنب المشي بدون حذاء (ألا تكون القدم عارية)
- تغطية الطعام.
- عدم ترك صناديق القمامة مفتوحة بدون غطاء.
- عدم الإكثار في استخدام العطور، ماء الكولونيا، أو اسبراي الشعر.

82 - ما هي طرق الإسعافات الأولية في حالة الجروح ؟

- نظف الجرح بقطعة من القطن أو الشاش المعقم
- اغسل الجرح بالماء الجاري ، لفترة لا تقل عن دقيقة واحدة
- ضع مادة مطهرة على الجرح ، مثل صبغة اليود أو بيروكسيد الهيدروجين ، أو الباتدين ، واستخدم القطن الماص والمعقم.
- ضع على الجرح قطعة من الشاش المعقم تتناسب وحجم الجرح
- استخدم اللاصق الطبي ، واربطه حول الجرح

في حالة الجروح العميقة:

- ارفع العضو المصاب لأعلى من مستوى القلب ثم اضغط بواسطة قطعة من الشاش المعقم ، واستمر بالضغط دون توقف أو تحريك موضع الجرح حتى توقف النزيف.
- خذ الملقط الطبي المعقم ، ونظف الجرح ، مع مراعاة عدم إعادة النزيف
- ضع على الجرح كيساً من الثلج ، للتخفيف من حدة الألم ، وتقادي امتصاص السموم التي تفرزها الميكروبات العالقة بسطح الجسم المتسبب بالإصابة
- قص قطعة من الشاش المعقم بمقدار الجرح ، وثبتها على موضع الجرح
- لف الجرح بواسطة رباط معقم ، وتأكد من عدم ضغطه على الجرح
- دعواتكم لي بالنجاح**

Italy cool