

الصحة واللياقة

د. عبدالحكيم مطر + - د. حمدان المحمد

مفهوم الصحة = مكونات الصحة

– حالة السلامة والكفاية (البدنية والنفسية والاجتماعية)، و الخلو من المرض والعجز.

مستويات الصحة(درجات):

مدرج قياسي طرفه العلوي (الصحة المثالية) والطرف السفلي (انعدام الصحة) وبينهما درجات متفاوتة من الصحة.

– الصحة المثالية = الصحة الشاملة

التكامل البدني والنفسي والاجتماعي ونادر الحدوث.

– الصحة الايجابية

توفر طاقة صحية ايجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات والضغوط البدنية والنفسية والاجتماعية. يعني حالة التكيف لدى الفرد ساعدته في التغلب على كل ما يتعرض له دون ان تظهر عليه اعراض مرضيه

– السلامة المتوسطة

يكون الفرد عرضة للمؤثرات الضارة (بدنية ، نفسية ، اجتماعية)

– المرض غير الظاهر

لايشكو من أمراض ظاهرية \ ويمكن اكتشافها بالفحوصات كالقلق المرتفع – ضغط الدم – الكالسترول

– المرض الظاهر

يشكو الفرد من مرض (بدني ، نفسي، اجتماعي) وتبدو عليه اعراض المرض ك الانطوائيه – هزيل يدل على انيميا – مضطرب فلدنيه قلق

– الاحتضار

تسوء الحالة الصحية ويصعب استعادتها

الصحة الشاملة – الجهد المتواصل والموجه للبقاء بحالة صحية جيدة والارتقاء بجميع جوانبها إلى أفضل مستوى ممكن

ويتضمن التكامل البدني : تمتع الفرد بتكامل وظائف الجسم وخلوه من عيوب بدنيه لتمتعه بلباقيه سليمة وقوام سليم (الجسم)

التكامل النفسي : تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي وتوافق رغباته واهدافه مع الحقائق الماديه والاجتماعيه وقادر عل حل الازمات ويظهر في : حياته الهادئة والراحه والرضا في حين لو نقصت ظهرت كالحساسية المفرطة وكثرة شكوكه والقلق وميله الدائم ب التميز عن الاخرين (الداخلي الشعوري)

التكامل الاجتماعي : قدرة الفرد على التعامل مع الاخرين وتفهمه لتصرفاتهم وتقبله لهم والقدرة على التأثر والتاثير ونقصه يؤدي للانطواء وعدم الرغبة بالتعامل مع الناس والانفراد (العلاقة مع الاخرين)

– عوامل تتعلق بالمسببات – عوامل تتعلق بالإنسان – عوامل تتعلق بالبيئة

1- العوامل المتعلقة بالمسببات:

- المسببات الحيوية حيوانية الأصل : كالديدان كالمالريا – البلهارسيا – الامبيا - الاسكارس
- المسببات الحيوية نباتية الأصل : الفطريات – البكتيريا – الفيروسات
- المسببات الغذائية : زيادة او نقصان حاجة الجسم كنقص الاملاح او الماء و البروتين
- المسببات الكيميائية : خارجيه: من البيئة كالتعرض لمركبات الرصاص والفسفور الزئبق التلوث \ داخليه : في الجسم كالتسمم او الجلوكوز يؤدي للسكري
- المسببات الطبيعية : الحرارة – البرودة تؤدي للتجمد – الرطوبة – الاشعاعات تؤدي للسرطان - الكهرباء
- المسببات الميكانيكية : الكوارث طبيعيه ك الزلازل - الفيضانات – السيول – الحوادث - الحرائق
- المسببات الوظيفية: اخلال افراز الغدد او افراز الانزيمات (خلل وظيفي لاعضاء الجسم)
- المسببات النفسية والاجتماعية : سبب الضغوط العصبي والنفسي بسبب مشكلات تنتج من عدم التوازن الوجداني مثلا تؤدي الى المخدرات

2- العوامل المتعلقة بالإنسان

- المقاومة / المناعة
- العوامل الوراثية : الانيميا المنجليه
- العوامل الاجتماعية : عدد الاسرة ومكان سكنهم
- العوامل الوظيفية
- العمر

3- العوامل المتعلقة بالبيئة

- البيئة الطبيعية : الجغرافيا – الجيولوجيا – المناخ
- البيئة الاجتماعية والثقافية: المستوى الاقتصادي – المستوى التعليمي – كثافة السكان – الخدمات الصحية
- البيئة البيولوجية: عناصر المملكة الحيوانية والنباتية وتأثيره

مكونات الصحة العامة

– صحة البيئة

– مياه الشرب – صحة الأغذية – التهوية – الإضاءة – الضوضاء – جمع القمامة – تصريف الفضلات

– الطب الوقائي للمجتمع

– صحة البيئة – الاحصاءات – التفتيش الصحي – الطب الوقائي للفرد

– الطب الوقائي للفرد

– استعمال الأدوية للوقاية والعلاج – استخدام اللقاحات – الصحة الشخصية

– الصحة الشخصية

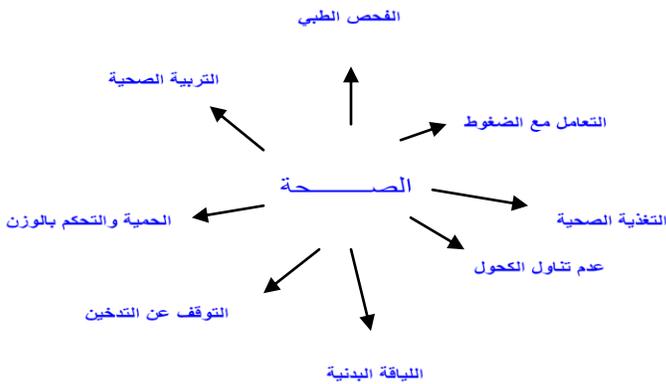
– الكشف الطبي – النظافة – النوم – الراحة – العناية بالعينين – العناية بالأسنان – التغذية – ممارسة النشاط البدني

المشاكل الصحية الشائعة

– الأمراض الجرثومية : السل، دفتيريا، أنفلونزا، شلل الأطفال

– الأمراض المزمنة: ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب التاجية، الجلطات، السكري، السرطان

ما هو الحل لتفادي الامراض : الوقاية



برنامج الصحة واللياقة الجيد

- النوم 7-8 ساعات كل ليلة
- تناول وجبة الإفطار يوميا
- عدم الأكل بين الوجبات
- عدم التدخين
- المحافظة على الوزن المثالي
- ممارسة النشاط البدني بانتظام

- **اللياقة البدنية** ” القدرة العامة على التكيف و الاستجابة المرغوبة لأي جهد بدني“ كصعود الدرج دون التعب والتنفس بصعوبة

مكونات اللياقة البدنية

عناصر مرتبطة بالمهارة : الرشاقة – التوازن – التوافق (البدني) – القدرة العضلية – زمن الفعل – السرعة (الطوارئ)

عناصر مرتبطة بالصحة : اللياقة القلبية التنفسيه الوعائيه – القوة والتحمل العضلي و المرونه – التركيب الجسماني

المحاضرة (2)

أ- اللياقة القلبية الوعائية

تعريف 2 للياقة البدنية : قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في كافة الظروف

اللياقة القلبية الوعائية/ التنفسية : قدرة الجهازين : الدوري والتنفسي على تأدية مهامهما بكفاءة في الظروف غير الاعتيادية.
” قدرة الرئتين و القلب والأوعية الدموية على إيصال كمية كافية من الأوكسجين إلى الخلايا استجابة لمتطلبات النشاط البدني المستمر“.

مهام الجهازين الدوري والتنفسي

توفير الأوكسجين لخلايا الجسم.

تخليص الجسم من ثاني أسيد الكربون .

نقل المواد الغذائية.

تخليص الجسم من الفضلات. كالسموم كالاملاح الزانده كالتعرق كالغازات

المناعة.

أهمية اللياقة القلبية :

1. العنصر الأهم من عناصر اللياقة البدنية
 2. المؤشر الأفضل للصحة
 3. يرتبط ارتباطا وثيقا بمستوى النشاط البدني
- كالفلاح والمراسل من ضمن عملهم نشاط بدني يعكس اصحاب العمل المكتبي يحتاجون للحركة البدنية للمحافظة على لياقة القلب

المشي، البولنج، كنس البيت، لعب الجولف، صيد السمك: لا تؤثر في اللياقة القلبية الوعائية

ركوب الدراجة - السباحة- المشي السريع والجري - القفز على الحبل : تطور اللياقة القلبية الوعائية < تستخدم الأوكسجين لإنتاج الطاقة المطلوبة. ✓

: فوائد تدريبات اللياقة القلبية الوعائية كالسباحة :

القلب والدم

انخفاض في نبضات القلب أثناء الراحة.

نبض قلب منخفض عند القيام بأي نشاط بدني معين.

انخفاض ضغط الدم أثناء الراحة.

زيادة قوة عضلة القلب.

زيادة في القدرة على نقل الأوكسجين والاستفادة منه.

زيادة في الأنزيمات التي تساعد على حرق الدهون.

انخفاض في وقت الاستعادة بعد النشاط.

انخفاض في دهون الدم (الكوليسترول الرديء) .

العضلات

زيادة في عدد وحجم الميتوكوندريا.

زيادة في القوة والتحمل العضلي.

شعور أفضل: (نفسية)

تعطيك طاقة أكثر

تساعد في التكيف مع الضغوط

تطور النظرة للذات

تزيد مقاومة التعب

تساعد في مقاومة القلق والكآبة

تساعد في الاسترخاء النفسي وخفض التوتر

زيادة القدرة على النوم بسرعة وبشكل جيد

منظر أفضل

شد العضلات

تساعد على فقدان الوزن الزائد

تساعد على التحكم بالشهية

عمل أفضل

تساهم في زيادة الانتاجية

زيادة القدرة على العمل البدني

زيادة التحمل لممارسة أنشطة بدنية أخرى

زيادة قوة العضلات

زيادة كفاءة القلب والرئتين

تأثير عدم ممارسة النشاط البدني

قصور في تقدير الذات



المحاضرة (3)

تابع - اللياقة القلبية الوعائية

هل التدريبات الهوائية تحمي الشخص من الإصابة بأمراض القلب والشرابين؟

اللائق بدنيا أقل عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب والشرابين. لياقه

لا يضمن (برنامج نشاط بدني هوائي لوحدده) عدم العرضة لأمراض القلب والشرابين. رياضة معينه

عوامل زيادة الخطر: ↑

الوراثة

العادات الحياتية

↓ للتقليل من عوامل الخطورة للإصابة بأمراض القلب والشرابين.

الحد من أثر جميع عوامل الخطورة.

تزداد فرصة الحياة بعد ذبحة قلبية عند الشخص المنتظم في النشاط البدني.

↑ ما عوامل الخطر للإصابة بأمراض القلب

يعتبر مرض الشريان التاجي الأكثر شيوعا بين أمراض القلب في أمريكا. سببه: ترسب الدهون على الجدار الداخلي للشريان التاجي مما يغلق أحد الشرايين التاجية والنتيجة ذبحة قلبية.

+

ضغط دم مرتفع

كلسترول مرتفع (ردي)

سكري

سمنة

انخفاض النشاط البدني

↓ الأنشطة البدنية تخفض عوامل الخطر

ضغط دم منخفض

عدم التدخين

ذو الوزن المعتدل أقل عرضة للسكري

النشاط البدني يخفض الحاجة للأنسولين

البقاء على الوزن المثالي أو خفض الزيادة

زيادة الكلسترول الجيد

الخلاصة:

نشاط بدني متوسط الشدة والكمية يخفض احتمالية الإصابة بالذبحة الصدرية

العضلات والمفاصل

التدريب الشديد لفترة طويلة + عدم الإحماء والاستعادة يؤدي إلى آلام العضلات

الإصابات الحرارية : التدريب في الحر والرطوبة يؤدي للإجهاد الحراري وضربات الشمس.:

أعراض الإجهاد الحراري	أعراض ضربة الشمس
انخفاض درجة الحرارة	دوخة
الدوخة	صداع
صداع	عطش
غثيان	غثيان
تشويش فكري	تشنج عضلي
	توقف العرق
	ارتفاع الحرارة لدرجة خطيرة

مشاكل القلب

عيب في القلب + تدريب < ألم في الصدر، دوخة مفاجئة، إغماء، قصر تنفس واضح جدا < الموت

الأخطار المحتملة

إصابات العضلات والمفاصل
الإصابات الحرارية
مضاعفة مشاكل القلب الموجودة أو الخفية

الفوائد المحتملة

قدرة أفضل للعمل والترويح
مقاومة الضغوط والقلق والتعب ونظرة أفضل للحياة
زيادة التحمل والقوة
كفاءة القلب والرتنين
التخلص من الوزن الزائد
(خفض) احتمالية إصابة القلب

تجنب الإصابات

زيادة مستوى النشاط تدريجيا
معقولية الأهداف (حسب المقدرة وليس فوق المقدر عليه من قبل الجسم)
الملابس المناسبة للمناخ
استمع لإشارات إنذار الجسم (شعور بالآلم)
اعرف الأعراض الأولية لمشاكل القلب. كجوانب الصدر اليسار الاعلى او جهة الرقبة اليسرى)
الدوخة المفاجئة أو التعرق البارد أو الشحوب أو الإغماء.

قياس اللياقة القلبية الوعائية

اختبار الخطوة لهارفارد و الهدف : تقدير الإستهلاك الأقصى للأكسجين

الأدوات: 1- صندوق ارتفاعه 41 سم 2- ميقاع 3- ساعة توقيت

الإجراءات: يصعد المفحوص على الصندوق بمعدل: 24 صعودا /دقيقة (للرجال) ، 22 صعودا /دقيقة للنساء و الإستمرار لمدة 3 دقائق متواصلة.

يتوقف المفحوص في نهاية ال3 دقائق ويتم قياس نبض القلب بعد 5 ثوان لمدة 15 ثانية ونضربه *4 لمعرفة النبضات في دقيقة... (مراجعة الجدول)

مدة النشاط البدني

لا تقل عن 20 ق مستمرة
المبتدي ء 15 ق فقط

اختبار الشدة المناسبة

1- النبض الأعلى للفرد (النبض في حالة الجهد الأقصى) = 220 - العمر *****

مثال: شاب عمره 20 سنة فكم نبضه الأعلى؟

الحل: النبض الأعلى للشباب = 220 - 20 = 200 نبضه / ق

2- النبض خلال الراحة

وضع السبابة والوسطى على جانب العنق وتحسس النبض وحسابه لمدة 15 ث ** - قياس النبض عند الشريان السباتي في العنق -

النبض وقت الراحة = النبض في 15 ث × 4

الشدة المناسبة للمبتدي ء = 70% (الحد الأعلى الإحتياطي) + النبض أثناء الراحة *****

(الحد الأعلى الإحتياطي) = الحد الأعلى للنبض - النبض أثناء الراحة *****

مثال: ما الشدة المناسبة لشباب عمرة 20 سنة ونبضه أثناء الراحة 80 ن / ق؟

الحل: الحد الأعلى للنبض = 220 - (العمر) 20 = 200 ن / ق

الشدة المناسبة = 70% (الحد الأعلى الإحتياطي) + النبض أثناء الراحة

$$80 + 0.70 \times (80 - 200) =$$

$$80 + 84 = 164 \text{ ن / ق}$$

تكرار النشاط البدني واستمرار:

لا تقل عن 3 أيام في الأسبوع

الاستمرارية في النشاط

مراعاة الأهداف القصيرة المدى والبعيدة المدى

أرجع التفكير في مستوى البدايات

ناقش برنامجك وأهدافك مع الأهل والأصدقاء

تذكر أسبابك الأولى للمشاركة في البرنامج

غير النشاط عند الملل

انهض وتحرك

استخدم الدرج

أوقف السيارة بعيدا قليلا

خذ استراحة (تمارين حركيه)

المحاضرة (4)

ب- اللياقة العضلية

مكونات اللياقة العضلية :

1- القوة العضليه 2- التحمل العضلي 3- المرونة

1-تعريف القوة العضلية

القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة (الوزن الذي يمكن حمله)

العوامل المؤثرة في القوة العضلية

- 1- العمر (20:60 سنة = 80%)
- 2- كتلة الجسم (زيادة في العضلات وليس في الشحوم)
- 3- حجم العضلات
- 4- التوصيل العصبي

2- تعريف التحمل العضلي (المطاولة)

قدرة العضلات على التقلص لأطول فترة زمنية كال(كتف – الحوض – الظهر)
(المدة الزمنية التي تتمكن العضلة من الاستمرار في التقلص)

3- تعريف المرونة

القدرة على إطالة العضلة أو مجموعة من العضلات إلى مداها الحركي

العوامل المؤثرة في المرونة

- 1- تكوين المفصل
- 2- العمر
- 3- النوع (النساء اكثر مرونة خصوصا بالحوض)

فوائد اللياقة العضلية

- 1- زيادة حجم العضلات (زيادة الطاقة المستهلكة وقت الراحة)
- 2- الحفاظ على القوام السليم – انتصاب الظهر صحيحا
- 3- الوقاية من إصابات العضلات والمفاصل والعظام (آلام الظهر)
- 4- العمل بشكل أفضل

1- قياس القوة والتحمل العضلي

تحمل عضلات البطن

الجلوس من رقود القرفصاء واليدين على الكتف (60 ث يعني دقيقة 1)

2- قوة وتحمل عضلات الحزام الصدري والذراعين

إنبطاح مد الذراعين (الضغط بالذراعين) المده : أكبر عدد من المرات (بوش آب)

2- قياس المرونة

ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس طولا بجهاز خاص لقياس المرونة

(أفضل مسافة من محاولتين)

تطوير اللياقة العضلية

مبادئ تطوير القوة والتحمل العضلي:

1- التدرج (عدد التمارين – حجم الوزن الحديد)

2- التخصصية تمرين اليدين ينفع اليدين فقط

3- زيادة العبء

أ- المقاومة (80% من القوة القصوى لتطوير القوة)

(> 80% من القوة القصوى لتطوير التحمل)

القوة القصوى = أكبر وزن ممكن رفعه

مثال : القوة القصوى = 75 كجم

ما هي المقاومة المناسبة؟

الحل:

المقاومة المناسبة = 0.80×75

= 60 كجم

كيف نحدد القوة القصوى؟

ما تستطيع تكراره من 3- 10 مرات كحد أقصى

= 80% من القوة القصوى

ب- الجرعة

عدد التكرارات للتمرين المعين

الجرعة	التكرار الأقصى	الهدف
8 - 6	3 - 1	تطوير القوة العضلية
4 - 3	20 - 12	تطوير التحمل العضلي

ج- أيام التدريب

عضلات الطرفين والجذع في اليوم x ثلاث أيام/الأسبوع

يوم عضلات علوي وجذع ١ ويوم سفلي

لمدة 8 أسابيع تتمرّن ثم (بعدها: يوم/ الأسبوع للمحافظة على التطور ولياقتك)

4- الراحة

الراحة للمجموعة العضلية المدربة 48 ساعة (يومين)

إذا استمرت الآلام بعد 48-72 ساعة (يجب خفض العبء)

تطوير المرونة

- استطالة العضلات والأربطة المحيطة بالمفصل مع المحافظة على الوضع لفترة قصيرة ثم التكرار

القوام ...

القوام الطبيعي

مدى احتفاظ أجزاء الجسم بمركز ثقلها في خط مستقيم بحيث لا يؤثر جزء من أجزاء الجسم على جزء آخر أو أجزاء أخرى



- القوام المعتدل / الجيد

- أجزاء الجسم متراسة فوق بعضها عمويا
- الرأس والرقبة والعنق والجذع والحوض
- والرجلان والقدمان يحمل بعضها بعض
- التوازن في عمل الأربطة والعضلات

وأجهزة الجسم المختلفة

القوام الرديء



الرأس للأمام

الصدر مسطح

البطن مرتخية

منحنى الظهر مبالغ فيه

الانحرافات القوامية

شذوذ في شكل عضو من الأعضاء أو جزء منه وانحرافه عن وضعه الطبيعي مما ينتج عنه تغير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء

- الانحرافات القوامية البنائية علاجها جراحي
- الانحرافات القوامية الوظيفية علاجها تمرينات رياضية

أسباب الانحرافات

- الإصابة
- الأمراض
- العادات القوامية الخاطئة
- المهنة
- الضعف العضلي
- الوراثة؟؟؟
- النواحي النفسية
- الأدوات غير المناسبة

الوقاية والعلاج

- تجنب مسببات الانحرافات القوامية
- التوازن في النشاط البدني بين المجموعات العضلية
- تقوية الضعيفة الممدودة
- تمديد العضلة القصيرة

التغذية

الغذاء:

هو المواد الغذائية مثل اللحوم والحليب والبيض ذات أهمية لما تحويه من نسب اساسية من البروتينات والدهون والكريوهيدرات والفيتامينات التي يحتاجها جسم الإنسان، وهي مصدر الطاقة للجسم .

الدواء (العقار):

أي مادة كيميائية لها تأثير على وظائف الكائنات الحية. قد تستخدم العقاقير – الأدوية – في العلاج والتشخيص والوقاية من الأمراض. ولها القدرة على إحداث مفعول علاجي.

تأثير العلاج:

- نقصان أو زيادة أحد الهرمونات أو الأنزيمات.
- القضاء على الميكروبات أو إيقاف نشاطها.
- القضاء على الطفيليات أو إيقاف نشاطها.

نتائج العلاج:

- إزالة الأعراض المرضية أو تخفيفها.
- وقف أو إبطاء انتشار المرض.
- شفاء المريض بإذن الله.
- منع حدوث المرض أو ظهور الأعراض.

الطرق العلاجية: الفم، الجلد أو الشرج.

بناء على مكان تأثير الدواء :

- الجهاز الهضمي: مضادات الحموضة، التقلصات المعوية، القرحة والاثني عشر، المليينات والمسهلات.
- الجهاز التنفسي: موسعات الشعب الهوائية، السعال الجاف وطارادات البلغم.
- الجهاز الدوري: ارتفاع ضغط الدم، مخفضات الكوليسترول، مضادات تجلط الدم وموسعات الأوعية الدموية.
- الامراض المعدية والوبائيات: المضادات الحيوية البكتيرية، الفطرية، الطفيلية. الأمصال واللقاحات و أدوية المناعة والسرطان.
- الغدد الصماء: الأنسولين وحبوب منع الحمل.
- الجهاز العصبي: مسكنات الآلام ومخفضات الحرارة، المهدئات والمنومات، القلق والاضطراب النفسي ومضادات الغثيان والقيء.
- النساء والولادة: علاج العقم، أمراض سن اليأس وآلام الدورة الشهرية وعسر الطمث.
- أدوية التغذية وصحة الجسم: الفيتامينات، فاتحات الشهية والمقويات.
- أدوية الأنف والأذن والحنجرة: الأم الأسنان والفم، الحنجرة والأذن.
- أدوية العين: مضادات الحيوية، الحساسية، المياه الزرقاء.

مصادر الأدوية:

- 1- كيميائية: التي تصنع داخل مختبرات الأدوية عن طريق تفاعلات كيميائية.
- 2- طبيعية: التي تستخلص من النباتات أو الحيوانات. الانسولين – زيد كبد الحوت

اشكال الدواء:

- **الأدوية الفموية:**
الحبة: هي المادة الفعالة مضاف لها مادة خاملة تقوم بحفظ قوام الحبة.
الكبسولة: هي المادة الفعالة محفوظة داخل كبسولة مصنعة من الجيلاتين.
السائلة: المعلقة والشربات.
البخاخ: مثل أدوية الربو.
- **الجلدية:** الكريم والمرهم. الجل. الغسولات و اللصقات.
- **الحقن:** الوريدية، العضلية، تحت الجلد و الشرجية.
- **الشرجية:** المرهم والكريم، التحاميل.
- **الأنف أو الأذن أو العين:** القطرة، المرهم والجل

توجد علاقة قوية بين الغذاء والدواء، فقد يكون للدواء تأثير على امتصاص الفيتامينات التي في الغذاء، أو يؤثر الغذاء على نقصان أو زيادة امتصاص الدواء.

مثل احد المضادات الحيوية لمركب التتراسيكلينات حيث يقل امتصاصه إذا كان الغذاء يحتوي على عنصر الكالسيوم (الأجبان والبيض) .
وبعض الفيتامينات تخرج مع البراز نتيجة لإخذ بعض الأدوية التي تنقص الوزن مثل الزينيكال.

تفاعلات الدواء:

- إذا اخذ دوائيين مع بعض يؤدي إلى تقلقل مفعول أحدهما ويسمى مفعول تعارضى.
- إذا اخذ دوائيين مع بعض يؤدي إلى زيادة امتصاص أحدهما على حساب الآخر ويسمى مفعول معضد.

الفيتامين Vitamin:

مادة عضوية يحتاج لها الإنسان في طعامه بكميات صغيرة نسبياً لضمان نموه الطبيعي.
تشمل الأنواع التالية: فيتامين أ (A)، ب (B)، ج (C)، د (D)، إي (E)، هـ (H)، ك (K)، حمض الفوليك، وأميدالنياسين، حمض البانتوثينيك.

أول من اطلق لفظ فيتامين (Vitamin) عالم وظائف الأعضاء الأمريكي كاسيمير فونك في 1911م.

بعض الفتامينات تذوب في الماء مثل : ب و ج b - c
وبعضها يذوب في الدهون كفيتامينات: أ، ك، A - D

العمر والدواء:

مرحلة الطفولة يعتمد العلاج على التحاميل، المعلقات، الشرابات والقطرات.
الراشدين فلهم علاجات خاصة بهم.
مرحلة الحمل: تعطى للأُم أدوية خلال فترات الحمل والتي لا تؤثر على مراحل نمو الجنين .
وكذلك يجب على الأم عدم تعاطي أي دواء حتى تستشير الطبيب، على سبيل المثال الحديد و حامض الفوليك.

الرضاعة:

بعض الأطعمة والأدوية قد تؤثر على الرضيع، مثل المضاد الحيوي التتراسيكلينات
والذي يمكن ان يصل إلى دم الرضيع من خلال حليب الأم مما قد يسبب اصفرار الأسنان.

المضادات الحيوية:

في عام 1882م تم اكتشاف اول مضاد حيوي علاجي بواسطة العالم الكسندر فلمنج. وفي وقتنا الحالي بلغ عددها أكثر من مائتين مضاد حيوي مختلفة.

تعالج الأمراض البكتيرية. ١ لا تعالج الالتهابات الفيروسية مثل الزكام والأنفلونزا.

- يجب ان يصرف المضاد الحيوي تحت إشراف طبي مباشر.

- يجب أخذ الجرعة **بالكامل**، وليس بمجرد زوال اعراض المرض يتوقف - المريض عن العلاج.

- بعض أنواع المضادات الحيوية تسبب حساسية مثل البنسلين (عمل فحص الحساسية).

- إذا كانت **الأم حامل** يجب أخبار الطبيب بذلك حيث بعض المضادات الحيوية قد تسبب تشوهات للجنين

- اخذ المضاد الحيوي بدون الرجوع إلى الطبيب قد **يؤثر على بعض أنواع البكتيريا المفيدة في الأمعاء**، مما يؤدي إلى **نقص الحديد أو فيتامين بي**.

- عدم تركها داخل السيارات أو في اماكن مرتفعة درجة الحرارة تتجاوز 25 درجة مئوية.

- المضادات الحيوية يجب حفظها داخل الثلاجة بمجرد فتحها وبعد الاستعمال.

- المضادات الحيوية المعلقة يجب رج الزجاجاة قبل أخذ المضاد. معظم البودر التي تحل في الماء مدة صلاحيتها من أسبوع إلى أسبوعين

- المضادات الحيوية قد تتأثر بنوعية الغذاء، لذلك يجب استشارة الطبيب.

- اتباع الإرشادات المكتوبة في النشرة المرفقة والالتزام بالوقت.

تلقيح - تطعيم - Vaccination:

هي عملية استحاثات الجسم على تكوين أجسام مضادة ضد الميكروب، بتلقيحه بنفس (الميكروب المستضعف أو الميت) أو بتلقيحه بـ (أنتيجينات غير ضارة قريبة الشبه بالانتيجينات المراد حث الجسم على انتاج أجسام مضادة لها).

اللقاح - Vaccine:

أي معلق من كائنات دقيقة ممرضة ميتة أو مستضعفة، أو من سلالات غير ممرضة او من سموم تنتجها هذا الميكروبات أو من أي أنتيجين آخر غير ممرض، ~ يتم حقنه في الجسم لاستحثاته على تكوين أجسام مضادة.

واللقاحات التي تعطى للطفل ليكون جسمه، أجساماً مضادة لبعض مسببات الأمراض، ولا توجد خطورة منها.

الطرق التي يجب اتباعها عند التطعيم:

- يجب عدم تطعيم الطفل إذا لديه حرارة مرتفعة واخبار من يعطيه اللقاح.

- إذا الطفل يأخذ علاج يجب اخبار الطبيب بذلك.

أدوية التجميل:

وهي تصنع من مواد كيميائية أو المواد الطبيعية نباتية أو حيوانية.

الأدوية التي تستخدم ظاهرياً على الجلد في الحالات الآتية:

- تنظيف، ترطيب أو تفتيح لون البشرة.

- علاج بعض العيوب الخلقية.

- للوقاية من اشعة الشمس.

- لعلاج فروة الرأس وتساقط الشعر.

- علاج بعض التجاعيد والترهلات في مناطق معينة من الجسم.

- بعض أدوية التجميل قد تسبب حساسية

- يجب غسل الوجه بعد استخدامها.

- استخدام هذه الأدوية بكثرة لها تأثيراً سلبياً على الجسم.

التسمم الدوائي:

- هو أخذ جرعة عالية من الدواء مما يؤدي إلى حدوث أعراض التسمم الدوائي ويجب معالجتها حتى لا تحدث ضرر بالجسم أو الوفاة. ارشادات في حالة التسمم:
- الاتصال بأقرب مركز صحي أو الهلال الأحمر واتباع التعليمات.
 - محاولة إفراغ معدة الشخص المتسمم.
 - إعطائه كوب من الماء أو النشاء أو الدقيق المعلق في كوب من الماء.
 - نقله إلى اقرب مركز صحي أو مستشفى.

ارشادات عامة:

- ضع الأدوية بعيدة عن متناول الأطفال.
عدم تخزين الأدوية في نفس مكان تخزين الغذاء.
عدم اعطاء الأطفال الأدوية على انها حلوى.
اتباع التعليمات الخاصة بالجرعة- ومدة العلاج المكتوبة عليه.
يجب استشارة الطبيب قبل تناول الدواء. عدم تناول الأدوية بناءً على نصيحة بعض الأشخاص.
التأكد من صلاحية الدواء.
عدم زيادة أو انقاص الجرعة بدون الرجوع إلى الطبيب.
إكمال المدة المطلوبة للعلاج بالمضاد الحيوي.

الصيدلية المنزلية:

أن تكون مرتفعة وبعيدة عن متناول الأطفال. + مكان بارد وجاف.
تحتوي على شاش وقطن بأحجام- اشربة طبية لاصقة، ملقاط. مرهم للحروق، مسحات طبية، إقراص مسكنة للألم مثل البنادول. ميزان لقياس الحرارة.

الغذاء والصحة:

أن الغذاء الزائد (زيادة الوزن) هو المسؤول عن أمراض الشيخوخة المبكرة. وان العديد من أمراض الشيخوخة مرتبطة بطبيعة الغذاء مثل ارتفاع الضغط، مرض السكري، تصلب الأوعية الدموية، أمراض العمود الفقري والمفاصل هي نتيجة زيادة الوزن والغذاء الغير صحيح.

الغذاء في الوقت المناسب:

في الصباح: منتجات القمح، فاكهة، ألبان وأجبان وعصير فاكهة أو شاي غير محلى وماء.
في الظهر: خضار، فاكهة، سلطة، بقول، أرز، خبز، وعصير فاكهة أو شاي غير محلى وماء.
في المساء: لحم الدجاج، السمك، الغنم، البقر، السلطات والفاكهة

الغذاء: وسيلة للبقاء على قيد الحياة ولكنه في الوقت نفسه وسيلة لانتقال المخاطر والتسبب في المرض والموت والمرض الناجم عن تلوث الغذاء يعتبر مشكلة صحية كما أنه سبب من أسباب خفض الإنتاجية الاقتصادية.

التلوث الغذائي:

أفة مرضيه
مصطلح عام يطلق على الأمراض الناتجة عن تناول طعام أو شراب ملوث بالبكتيريا، الفيروسات، الطفيليات، النباتات السامة والمواد الكيميائية أو المشعة، ولكن أكثرها شيوعاً يحدث بسبب التلوث البكتيري.

1- التلوث الكيميائي:

- يحدث هذا التلوث نتيجة وجود بعض المواد الكيميائية التي تضر بصحة الإنسان. مثل المبيدات و المعادن الثقيلة.

2- التلوث الإشعاعي :

- عبارة عن وجود بعض المواد المشعة في الغذاء مثل البلوتونيوم و اليورانيوم.

- تؤثر المواد المشعة على المادة الوراثية والمادة الحية لخلايا الجسم و قد تؤدي إلى تشوهات خلقية واختلال في وظائف الأعضاء. كتفجير اليابان

3- التلوث الميكروبي:

- عبارة عن وجود بعض الميكروبات المسببة للأمراض في الغذاء مثل البكتيريا و الفيروسات و الطفيليات أو سمومها.

- يؤدي بالتسمم الغذائي الميكروبي.

- يعتبر أكثر أنواع التسمم الغذائي انتشاراً.

كيفية انتقال الميكروبات الى الغذاء:

ناقلات الأمراض مثل الحشرات
المياه ملوثة بالكائنات الدقيقة.
استخدام معدات أو أدوات ملوثة اثناء التحضير
عن طريق الأشخاص حاملي الأمراض الذين يعدون الطعام والشراب.

التسمم الغذاء: ~

تناول غذاء أو شراب ملوث و يعرف بأنه الأعراض المرضية المتشابهة التي تحدث لشخصين أو أكثر لتناول طعاماً أو شراباً مشتركاً في وقت ومكان واحد. أي يجب أن تكون هناك علاقة مشتركة في الوقت والمكان والأشخاص.

الأعراض:

قد تتضمن واحداً أو عدة أعراض كالقيء، الإسهال، آلام البطن، الغثيان، ارتفاع درجة الحرارة
وقد تكون الأعراض المصاحبة شديدة، وتؤدي للوفاة وخاصة في الأطفال وكبار السن لضعف مناعتهم.
حدة هذه الأعراض ومدتها تختلف باختلاف المسبب
عادة تظهر الأعراض بعد تناول الطعام بفترة ساعتين إلى 72 ساعة أو أكثر وذلك حسب العمر وكمية الغذاء الملوث.

أهم ملوثات الغذاء البكتيرية:

السالمونيلا "Salmonellae"

حيث تصاب الحيوانات بها و من ثم تصاب لحومها و حليبها و مشتقاتها كذلك البيض.
ونتيجة للأكل أو شرب احد هذه المواد الغذائية الحاملة لهذه البكتيريا تسبب مرض
التهاب المعدة، و اعراضه التهاب حاد في المعدة أو الامعاء مصحوباً بالصداع مع مغص و تقيؤ و غثيان و اسهال
و ارتفاع في درجة حرارته الجسم، وقد يؤدي إلى ما يعرف بالجفاف.

و يبلغ عدد الأنواع التابعة لهذه البكتيريا حوالي 2000 نوع، ونذكر منها على سبيل المثال المسببة للتلوث الغذائي:
Salmonella enteritidis, S. typhimurium

البروسيللا Brucellae:

من مسببات التلوث الغذائي داء الحمى المالطية (حمى البحر الأبيض المتوسط) من الأمراض الهامة و الخطيرة التي تصيب الإنسان نتيجة لشربه للحليب ومشتقاته الغير معقمة أو المبيطرة الملوثة بالبكتيريا. نتيجة تناول منتجات ألبان ملوثة وغير مبسترة.

شجيلة Shigellae:

بكتيريا تسبب **داء الزحار البكتيري** للإنسان نتيجة لتناوله أغذية ملوثة بها. (الاسهال مصحوب بالدم في معظم الاحيان)

بكتيريا لاهوانية:

وهي بكتيريا لاهوانية تنمو في الأغذية المعلبة و الغير محفوظة جيدا و تفرز سمومها . عند تناول الأغذية الملوثة فإنها تؤدي إلى حالة من التسمم معروفة باسم التسمم الوشقي. تؤثر هذه السموم على الجهاز العصبي الأعراض : صعوبة في البلع - دوار - ارتخاء في العضلات - صعوبة في التنفس وصعوبة في تحريك العين و الكلام

البكتيريا الكروية العنقودية:

تفرز هذه البكتيريا سمومها في الغذاء و تسبب تسمم غذائي سريع. تنتقل هذه البكتيريا الى الطعام بواسطة العاملين في الطهي ذو البثرة أو الحبة أو الأصبع المجروح.

ايشريشيا كولاي E coli:

تسبب حالة من الاسهال الشديد للأطفال والمسافرين نتيجة التلوث المياه و التي يمكن أن تدخل في تحضير الطعام .

- الزحار الأميبي: نوع اخر من الزحار

يسببه طفيل اولي و ينتقل للإنسان عن طريق المياه و الأطعمة الملوثة بالطور المعدي. /عبارة عن إسهال مصحوب بالدم والمخاط في معظم الاحيان.

داء السل

من الأمراض الواسعة الانتشار التي تصيب الإنسان و الحيوان وذلك عن طريق المواد الغذائية المصابة بهذه الكائنات المسببة لهذا المرض.

داء الجمره الخبيثة Anthrax

ومن أهم الامراض و اخطرها و التي تصيب الإنسان نتيجة لتلوث الغذاء ب عصيات الجمره الخبيثة

داء الحمى القلاعية و داء التهاب الكبد الفيروسي و انفلونزا الطيور و الخنازير

من ملوثات الغذاء الفيروسات حيث تسبب العديد من الأمراض للإنسان

الأنتميبيا، والجاردي والأسكارس والديدان الشريطية التلوث الغذائي الناتج عن الكائنات الطفيلية فهو محدود

داء الأكياس المائية نتيجة تناوله المواد الغذائية الملوثة ببيض دودة الكلب الشريطية.

الوقاية من التسمم الغذائي:

- 1- مراقبة أماكن تحضير الغذاء والمشروبات.
- 2- تشديد الرقابة على جميع المحلات التي لها علاقة بالأطعمة.
- 3- الفحص الدوري للأشخاص العاملين في المطاعم ومحلات الأغذية.
- 4- أستعمال القفازات عند اعداد الطعام.
- 5- أخذ عينات بصفة دورية من المواد الغذائية للفحص والتحليل بالمختبرات.
- 6- متابعة مصادر مياه الشرب باستمرار وإجراء عمليات التعقيم اللازمة.
- 7- عدم ترك الأطعمة مكشوفة أو معرضة للحشرات.
- 8- حفظ الأطعمة في الأماكن الصحيحة للحفظ.
- 9- التخلص من الطعام إذا تغير لونه أو رائحته.
- 10- غسل اليدين قبل تحضير الطعام.

الأغذية الأكثر عرضة للتلوث:

- اللحوم والأسماك والبيض حيث تعتبر أكثر أنواع الأطعمة خطورة في حال عدم تناولها خلال مراحل الطهي بطريقة صحية وذلك لسرعة تلوثها بالميكروبات نتيجة لاحتوائها على نسبة عالية من الرطوبة والبروتين.

كيف تختار مكان تناول غذائك:

من الأولويات عند الأكل في مطعم أو أخذ وجبة جاهزة إلى المنزل ما يلي:

النظافة - الطهي - التبريد.

النظافة: افحص المطعم قبل جلوسك فيه أو شرائك للوجبة فإذا كان المكان غير نظيف فالأفضل أن تتناول وجبتك في مكان آخر.

الطهي: دائماً احرص على طلب وجبه مطهية إلى درجة النضج وخاصة اللحوم والدجاج والمأكولات البحرية والأطعمة المصنعة منه كالهيمبرجر والنقاتق والبيض لأن الوجبات غير كاملة النضج من أكثر أنواع الطعام سبباً في وقوع حوادث التسمم الغذائي لذا لا ينصح باللحوم غير كاملة النضج. ويزيد خطورة ذلك على الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية وكبار السن والحوامل والأطفال ، والطاهي للطعام يجب ان تستطيع ان تراه.

التبريد: يجب أن تتأكد بأن الأطباق الباردة مقدمة لك وهي باردة.

المحاضرة (7)

الأمراض المشتركة بين الإنسان و الحيوان

هي الأمراض والعدوى التي تصيب الإنسان والحيوان وتنتقل فيما بينهم ، عن طريق الاتصال المباشر أو غير مباشر أو عن طريق الأغذية والمنتجات والمخلفات الحيوانية أو عن طريق المفصليات الناقلة للأمراض.

- يوجد ٨٧٠ مرض مشترك بين الإنسان والحيوان:
- معظمها مشتركة بين الإنسان والحيوانات الأليفة.
- نسبة كبيرة منها منقولة بواسطة الغذاء.
- تشكل أخطر الأمراض المعدية في الإنسان .
- خلال العقود الثلاثة الماضية ظهر ١٧٧ مرض معدي جديد أو متجدد في الإنسان: منها ١٣٤ مرض مشترك (٧٥٪).
- يوجد ٦١٦ مرض معدي في الحيوانات الزراعية:
- منها ٤٧٦ (٣,٧٧٪) مرض مشترك مع الإنسان.
- يوجد ٣٤٧ مرض معدي في الكلاب والقطط:
- منها ٣٣٦ (٩٠٪) مرض مشترك مع الإنسان.

انواع العدوى :

- القاتل | مثل داء السعار، داء الجمرة الخبيثة وداء السل (الدرن).
- الغير القاتل | ولكن ينتشر بصورة وبائية مثل أمراض التسمم الغذائي .

العدوى Infection:

هي الحالة المرضية الناجمة عن غزو الجسم بالميكروبات القادرة اما على الاضرار أو احداث الأذى بالأنسجة الحية بطريقة مباشرة ، أو بافرازها لمواد سامة أو بإنتاجها لتفاعل معين يضر بالجسم.

أمراض معدية Infectious Diseases:

أمراض تسببها كائنات دقيقة (كالفيروسات والبكتيريا والطفيليات الأولية)، وغير دقيقة مثل الديدان الطفيلية، بحيث يمكن انتقالها بالعدوى من كائن إلى آخر.

بعض الأمراض المشتركة بين الإنسان و الحيوان

الحمى القرمزية	الطاعون البشري	داء البروسيلة
الفطريات الجلدية والتحت جلدية	داء الليستريا	السل الرئوي
	داء المقوسات	عدوى السالمونيلا
	الجارديا ؟	الحمى المجهولة (أنفلونزا البلقان)
	داء اللشمانيا الحشوية	عدوى المتدثرات
	الرعام أو السقاوة	أنفلونزا الخنازير
	جدري الإبل	الجمرة الخبيثة
	جدري البقر الكاذب	الحمى الفحمية
	التأم الجلدي	حمى الوادي المتصدع
	الجرب الساركوبتي	أنفلونزا الطيور

1- على حسب العائل الخازن :

- أمراض حيوانية بشرية : وهي الأمراض المعدية التي تنتقل من الحيوانات إلى الإنسان مثل داء الكلب
- أمراض بشرية حيوانية: وهي الأمراض المعدية التي تنتقل من الإنسان إلى الحيوانات مثل الدفتريا
- أمراض مشتركة ذات عكسية: الموجودة في الإنسان والحيوان ويمكن انتقاله من الإنسان للحيوان أو العكس مثل التسمم بالميكروب العنقودي الذهبي.

2- على طرق انتقالها و دورة حياة مسبب المرض:

- أمراض مشتركة مباشرة طريق الناقل الميكانيكي: وهي الأمراض التي تنتقل من الحيوان إلى الإنسان عن طريق التعامل المباشر بالحيوان أو عن طريق الناقل الميكانيكي للحشرات، لا يحدث تطور في المرض أثناء عملية انتقال العدوى، مثل داء الكلب، البروسيلة والتريكينيليا.
- أمراض مشتركة دورية: تحتاج لأكثر من عائل من الحيوانات لتكتمل دورة حياة المسبب للمرض مثل دودة البقر الشريطية، دودة الكلب الشريطية.
- أمراض مشتركة بواسطة الناقل الحيوي: وهي الأمراض التي تنتقل عن طريق الناقل الحيوي للمفصليات ماصة الدم البعوض، ذبابة الرمل والقراد، حيث مسبب المرض ينمو ويتكاثر داخل الناقل الحيوي قبل ان ينتقل مسبب المرض إلى الإنسان مثل داء البرداء، داء النوم و حمى الدنجوا.
- أمراض مشتركة بينة: تحتاج إلى أكثر من عائل من الحيوانات والتربة والنباتات المتحللة وغيرها مثل معظم الأمراض الفطرية.

3- تأثيرها على الإنسان والحيوان:

- مشتركة شديدة الخطورة على الإنسان وأقل خطراً على الحيوانات الاقتصادية مثل داء التريكينيليا.
- مشتركة شديدة الخطورة على الإنسان + على الحيوانات الاقتصادية(البقر-الابل-الدواجن) مثل داء البروسيلة وداء السالمونيلا.
- مشتركة شديدة الخطورة على إنتاج الحيوانات الاقتصادية مثل السل البقري.

4- مكان وجودها:

- تظهر بصورة دورية في المدن مثل داء السالمونيلا، داء التوكسوبلازما و داء الفطريات الجلدية.
- تظهر بصورة دورية في القرى والهجر مثل داء البروسيلة والسل البقري.

5- حسب المسبب المرضي:

- أمراض بكتيرية : ومن أهمها : الجمرة الخبيثة ، داء البروسيلة ، ميكروبات التسمم الغذائي ، داء السل ، وداء الطاعون البشري.
- أمراض فيروسية : داء السعار(الكلب) ، الهريس ، فيروسات التهاب المخ السحائي ،الحمى الصفراء ، حمى الوادي المتصدع ، انفلونزا الطيور
- أمراض الريكتسيا : مثل داء الحمى المجهولة، الحمى التيفوسية المستوطنة
- أمراض فطرية : الفطريات الجلدية الخارجية \ الفطريات تحت جلدية \،والفطريات الجهازية .
- أمراض طفيلية: الطفيليات الأولية \ داء الاميبا، داء الليشمانيا الجلدية ومرض الليشمانيا الحشوية، الملاريا وكذلك داء المقوسات.
- الديدان الطفيلية \ البلهارسيا، الديدان الشريطية، الدبوسية والأسكارس . - المفصليات الطبية \ التوديد، والجرب، قمل الرأس والجسم .

أهمية الأمراض المشتركة

مسئولة عن أمراض واسعة الانتشار بين الإنسان والحيوان وما تنشأ عن ذلك من خسائر في الأرواح .
تؤثر على صحة الحيوان وإنتاجيته فينخفض إنتاج اللحم والحليب والبيض .
الخسائر بسبب تكاليف مقاومة الأمراض وعوائلها الخازنة ونواقلها .
قفل الأسواق العالمية أمام الدول التي تتوطن فيها هذه الأمراض المشتركة .
تسبب الشلل في النمو الاقتصادي للبلاد التي تتوطن فيها ولا تدع الفرصة لإيجاد رأس المال الكافي للتنمية والاستثمار إلى زيادة الخدمات الطبية

طرق انتقال المرض :

عن طريق العض : مثل داء الكلب أو السعار.

عن طريق الاختلاط : جذري الإنسان، انفلونزا الطيور وانفلونزا الخنازير .

عن طريق المفصليات الطبية : الحمى المخية الشوكية ، حمى الوادي المتصدع ، الحمى القلاعية والحمى الصفراء

الأفراد المعرضون للعدوى:

- الأطفال وذوى الاحتياجات الخاصة .
- العاملون، المجالات الزراعة والبيطريين.
- العاملون في مجال صناعة اللحوم ومنتجات الحيوان .
- العاملون في مجالات الصحية بالعيادات والمختبرات.
- الحالات الطارئة : مثل اللاجئين وضحايا الكوارث و الحجيج ، أو الذين
- يعيشون في ظروف سيئة .

العوامل التي تؤثر على انتشار الأمراض المشتركة

تحدث العدوى للذين لا يرتدون الملابس الواقية أثناء تداولهم لهذه المنتجات أو عندما تتلوث مصادر المياه والتربة أو الهواء بسبب إلقاء الجثث والمخلفات الحيوانية .

تجارة منتجات الحيوان: الدول التي تستورد الصوف الخام أو الجلد أو اللحوم ...الخ ، من المناطق المتوطن بها الأمراض المشتركة

مقاومة الأمراض المشتركة

- اكتشاف ومعالجة الحالات المرضية في الإنسان .
- قطع حلقة العدوى بين الإنسان والحيوان .
- قطع حلقة العدوى بين الحيوانات الأليفة والبرية .
- التحصين : للوقاية من الأمراض ولتقليل فرص انتشار المرض . اللقاح
- حماية المناطق السليمة من دخول العدوى إليها .
- التخلص من الحيوانات المريضة حيث تعتبر مصادر لانتشار المرض

- العلاج بالمضادات الحيوية : علاج الأمراض البكتيرية في الإنسان والحيوان وتقلل من فرص انتشار العدوى .
- مقاومة القوارض والحيوانات الضالة والمفصليات الطبية الناقلة للمرض .
- تقييد حركة الحيوانات خلال ظروف المقاومة للمرض .
- المراقبة الصحية للأغذية والتخلص من المخلفات الحيوانية .
- التعاون المشترك بين القطاعات الإدارية المختلفة وخاصة قطاعي الصحة والطب البيطري والزراعة، فيما يتعلق بالأمراض التي تنتقل عن طريق الأغذية

الوقاية الصحية الشخصية

- غسل الأيدي بالماء والصابون عقب الخروج من دورة المياه مباشرة وقبل تناول الطعام أو الشراب.
- استخدام مناديل او كمامة تجنب التعرض للردأذ المنبعث من الأنف والفم من الآخرين، كما في حالة السعال أو العطس أو الضحك.
- الاستحمام المتكرر بالماء والصابون لحفظ الجسم نظيفاً ولبس ملابس نظيفة
- تجنب استعمال ادوات الطعام والشراب المشتركة أو العامة أو الغير نظيفة، أو أدوات الزينة وغيره.
- غسيل اليدين جيداً بعد زيارة المريض او ملامسة أدوات المريض.

الإجراءات التي يجب اتباعها

- إنشاء هيكل للتنسيق والتعاون بين مختلف القطاعات الحكومية .
- التخطيط المسبق لضمان نجاح إجراءات المقاومة .
- تجنيد و تدريب العاملين في مجال الامراض المشتركة .
- إنشاء جهاز للإبلاغ الفوري عن الأمراض المشتركة .
- إنشاء قطاعات للمختبرات وخدمات اللقاح .
- اتخاذ الاحتياطات الكفيلة بمنع العدوى في المختبرات ومنع تسرب المواد المعدية إلى الوسط الخارجي .
- التعليم والوعي الصحي للمواطنين وذلك ليتجنبوا الإصابة ويجب أن يبدأ التعليم من المرحلة الابتدائية.
- التخلص من الحيوانات النافقة ومخلفات الحيوانات.
- مشاركة المجتمع الفعالة في المقاومة .

أنفلونزا الخنازير

مرض صدري حاد شديد العدوى يصيب الخنازير
لا يصاب الناس به ولكن هذا لا يمنع من إصابتهم وفي الماضي تم تسجيل انتقال محدود جداً للعدوى من شخص إلى آخر (ثلاث حالات فقط)

ككل سلالات فيروس الإنفلونزا يتحور هذا الفيروس باستمرار.
الخننازير تصاب بفيروس إنفلونزا الطيور و فيروس إنفلونزا البشر كما تصاب بفيروس الخنازير بأنواعه المختلفة، مما يجعلها عائل وسيط خصب يسمح بتحور الفيروس جينيا و ميلاد نوع جديد منة.

فيروس أنفلونزا الخنازير معدى ويمكن أن ينتقل من شخص إلى آخر.
تنتشر أنفلونزا الخنازير بنفس الطريقة التي تنتشر بها الأنفلونزا الموسمية ويحدث العدوى من شخص إلى آخر غالباً عن طريق السعال أو العطس وأحيانا قد يصاب الناس من خلال لمس شيء يحتوي على فيروسات الأنفلونزا ثم يقوم الشخص بلمس أنفه أو فمه.

الكائنات الدقيقة الفيروسية والبكتيرية تستطيع ان تعيش في البيئة الخارجية أي خارج اجسامنا على سطوح الطاوات ومقبض الباب ،، لمدة تقرب من الساعتين إلى 3 ساعات. لذلك يجب علينا محاربته بالنظافة وغسل الايدي وتطهير وتنظيف الأشياء الخارجية. كعربة التسوق

أعراض وعلامات الإصابة :

هي نفسها أعراض الأنفلونزا الموسمية : ارتفاع في درجة الحرارة، السعال، التهاب الحلق وآلام في العضلات
و يمكن أيضا الإصابة بالتهاب في العين، مع احتمال حدوث بعض المضاعفات التي تسبب التهابا رئويا أو مشاكل في الجهاز التنفسي أو نزلة شعبية ..

لوشعرت بأنك تعاني من أعراض أنفلونزا الخنازير

يجب عليك أن تظل بالبيت وتستعمل المناديل الورقية النظيفة عند العطس أو السعال وتخلص منها بإلقائها في سلة المهملات. مراجعة العيادات الطبية.

الوقاية: بالمناديل الورقية النظيفة عند العطس + غسل يديك بالماء والصابون + استخدام المنظفات الكحولية للأيدي .

تجنب لمس العينين أو الأنف أو الفم فهذا عادة يساعد على انتشار العدوى.

تجنب الأماكن المزدحمة والتي يكثر فيها الاختلاط إلا في الحالات الطارئة.

تجنب الاختلاط مع الأشخاص المصابين .

حاول أن ترتدي القناع الطبي فهو وسيلة منخفضة التكلفة، وفعالة للوقاية من الأمراض المعدية.

الاهتمام بالتغذية الجيدة وشرب السوائل والماء بوفرة ، مع الحرص على النوم الكافي.

لقاح الوقاية : ليست هناك لقاحات للبشر ضد فيروس أنفلونزا الخنازير ، واللقاحات الموجودة حالياً فقط للخننازير، ولقاحات الأنفلونزا الموسمية .

لا تأثير لها على فيروس H1N1

لتعزيز جهاز المناعة : من هذه العناصر الحمضيات والعنب الأحمر و الفراولة والتفاح و الزبادي والعسل الأبيض والذرة والجزر ...

الفرق بين فيروس أنفلونزا الطيور* وفيروس الخنازير

فيروس أنفلونزا الطيور (H5N1) يوجد بين الطيور والبشر وهو مهلك جداً، ولكن ليس سريع الانتقال بين البشر والطيور.

وعلى عكس ذلك فان فيروس أنفلونزا الخنازير أسرع إنتقالاً ولكن أقل إهلاكا.

انفلونزا الطيور

مرض فيروسي حاد ومعدي يصيب الطيور بمختلف أنواعها

مسبب المرض هو فيروس من عائلة *Orthomyxoviridae* ، وهناك ثلاثة أنواع من فيروسات الانفلونزا 'A' 'B' 'C' ولكن الأكثر شيوعاً هو فقط النوع A . استطاع العلماء حتى الآن حصر 15 نوعاً من فيروس أنفلونزا الدجاج و أكثرها خطورة وإمراضية النوعين المعروفين H5N1,H7N7

لا ينتقل فيروس الطيور نتيجة لتناول لحوم الطيور المصابة أو البيض ،
و ينصح بطهي البيض ولحم الطيور طهيًا جيداً (أكثر من 70 درجة مئوية) ،
ينتقل عن طريق تلوث الأطعمة والمشروبات.

الطيور المصابة تنتج الفيروس وبكميات كبيرة مع الإفرازات التنفسية والبراز ،
لذلك فإن انتشار المرض يتم عن طريق الاتصال المباشر بين الطيور المصابة والطيور السليمة
أو بطريقة غير مباشرة : * بواسطة الهواء الملوث (الاستنشاق) .
عن طريق تلوث المعدات ، وسائط النقل ، احذية المزارعين ، الأقفاص ، الملابس .
كما أن المياه المستخدمة في صناعة الدواجن لها دور كبير في عملية انتشار الفيروس في حال تلوثها بإفرازات الطيور البرية المصابة .
وهناك احتمالية انتقال الفيروس مكانياً بواسطة أجسام الحيوانات كالقوارض والذباب. و للقطط دور في نقل و انتشار العدوي.

من أهم العلامات السريرية في الدواجن البياض :

الخمول و نفوش الريش و قلة الشهية .
قلة في إنتاج البيض والبيض يكون بدون قشرة أو بأحجام وأشكال مختلفة و حدوث انتفاخ في الرأس ، الدلايات ، العرف ، المفاصل .
ظهور اللون الأزرق في العرف
إفرازات مخاطية من الأنف .
إسهال مائي مائل إلى اللون الأخضر .
الموت المفاجئ الذي يمكن أن يحدث خلال 24 ساعة من دخول الفيروس أو قد تحدث الوفيات خلال أسبوع من تاريخ الإصابة .

أهم العلامات السريرية في الدواجن اللاحمة

انتفاخ في الوجه و خمول و قلة شهية .
زيادة طردية في عدد الوفيات من تاريخ ظهور أعراض المرض .
علامات عصبية مثل التواء الرقبة (التي تتشابه مع علامات النيوكاسل) .
عدم انتظام مشية الطيور المصابة (الترنح Ataxia) .

*علما بان العلامات السريرية لمرض انفلونزا الطيور عادة تتشابه مع الأعراض السريرية لأمراض أخرى
مثل مرض النيوكاسل، والتهاب القصبات الفيروسي المعدي ولا يمكن الاعتماد عليها في عمليات التشخيص

العلامات السريرية في الإنسان

- صداع وقشعريرة.
- آلام في العضلات والمفاصل وحمى.
- سعال جاف والتهاب في ملتحمة العين.
- في الحالات الحادة يكون قاتلاً.

هل يصيب العدوى الانسان ؟ لا، بل ينتقل الفيروس من الطيور إلى البشر في حالات نادرة وبصعوبة بالغة، إذا انعدمت النظافة واصبح النسان يحتك مباشرة بالطيور، والدليل علي ذلك إصابة عشرات الملايين من الطيور، بينما أصيب 160 فرداً فقط وتوفي منهم 74 شخصاً فقط.

الإلتهاب الكبدي

يأتي في الترتيب الثاني بعد التبغ كسبب للإصابة بالسرطان. + يعتبر أكثر عدوى من فيروس نقص المناعة المكتسبة الذي يسبب مرض **الإيدز** في الولايات المتحدة يصاب 300,000 إنسان كل سنة. تقريبا يموت 5,900 إنسان سنويا كنتيجة للمرض: 4,000 من التليف الكبدي؛ 1,500 من سرطان الكبد؛ و 400 من تطور سريع للإلتهاب الكبدي.

الأمراض المعدية
البكتيرية المشتركة بين الإنسان و الحيوان

❖ الكزاز Tetanus

مرض معدى شديد الخطورة، والكائن المسبب له (بكتيريا لاهوائية) تعيش في التربة وفي الفضلات الحيوانية. وتدخل الجسم من خلال الجروح أو الخدوش أو وخزة خفيفة، ويفرز هذا الميكروب سموماً فعالة إلى الدم ثم تظهر اعراض والعلامات المرضية بعد فترة الحضانة، حيث يتصف بتقلصات عضلية شديدة. يوجد في جميع دول العالم.

المعرضون للإصابة

- العاملين في المجال الزراعي، و في مجال الخدمات العامة حيث تتطلب أعمالهم الاحتكاك او التعرض للتربة الملوثة او مسامير ملوثة
- الأطفال حديثو الولادة ونتيجة لقطع الحبل السري بألة حادة غير معقمة وربما ملوثة بمسبب المرض.
- الأشخاص المصابون بالحروق حيث يكونون عرضة لتلوث الحروق والجروح بميكروبات الكزاز.

الأعراض :

- تستغرق فترة الحضانة بين ثلاثة أيام إلى عدة أسابيع حتى تظهر اعراض الاصابه. ويعتمد ذلك على طبيعة الجرح وموقعة ومدى تلوثه
- في حالة تلوث الحبل السري تكون مدة الحضانة أقصر،
- تدخل جسم الإنسان عن طريق الجروح أو الحروق ،
- حيث تفرز سموماً داخل الجسم والتي تنتقل بسرعة إلى الجهاز العصبي. لذا فإن الأعراض تكون عصبية حيث تتشنج العضلات
- في بداية المرض من عضلات الفك السفلي والرقبة حيث لا يستطيع المريض فتح فمه لشدة الآلام.
- ثم يتبعه تصلب عضلات الجذع كالتالي: تصلب الظهر وتقلصها، تصلب عضلات الأطراف وتقلصها .

الوقايه :

- نشر ثقافة التوعية الصحية بين الأشخاص في جميع المجالات. (النظافه)
- تلقيح الأطفال خلال الأشهر الأولى باللقاح الثلاثي (ضد الدفتيريا والكزاز والسعال الديكي) حسب جدول زمني معين، ثم أخذ جرعة منشطة بعد سنة وأخرى بعد سنتين.
- إرشاد الامهات الحوامل بضرورة أخذ جرعات من اللقاح المضاد للمرض لوقاية أطفالهن بعد الولادة من الاصابة.
- إرشاد العاملين في غرف العمليات حول أهمية النظافة والتعقيم.
- يجب تلقيح العاملين في المجال الزراعي وغيرهم وكذلك حقنهم بمصل مضاد الكزاز أثناء تعرضهم للإصابة بجروح.

❖ الدفتيريا Diphtheria

مرض حاد معد، يحدث عدوى سطحية غالباً في الاغشية المخاطية للممر التنفسي العلوي أو الجلد، ولا يصيب الأنسجة الأخرى، ويستطيع انتاج سموم داخلية قد تسبب التهاباً في الاعصاب أو في عضلة القلب. يحدث بسبب البكتيريا الوتدية الدفتيرية، والتي تسبب التهاب موضعي للحلق مع إفراز مادة لاصقة رمادية بيضاء ويكون مصحوب بتسمم دموي بسبب إفراز كمية من السموم

انتقال العدوى :

- في المجتمعات التي تكون فيها داء الدفتيريا مستوطنة (فقيره او جاهله)
- يوجد اشخاص حاملين للمرض من ذوي الحلق السليم
- (حيث يكون مسبب المرض محفوظ في حلق وأنف حامل المرض بدون ظهور الأعراض عليه)، ويكون مصدر عدوى للآخرين.
- الغبار في المستشفيات والمراكز الصحية ربما يكون ملوثاً بالإفرازات الجافة، حيث تنتشر العدوى بالهواء المحمل بالميكروبات .
- حليب الأبقار الملوثة بالدفتيريا نتيجة تلوثه من مصدر أدمي الحامل للعدوى.

الوقاية :

- نشر ثقافة التوعية الصحية وبالأخص الأباء وتعريفهم بخطورة المرض وفوائد التحصين ضده.
- تلقيح الأطفال من عمر 6 – 8 شهور باللقاح الثلاثي الذي يحتوي على خليط من توكسويد الدفتيريا مع لقاح السعال الديكي مع توكسويد الكزاز. ويجب حقن الطفل على ثلاث جرعات شهرية تحت الجلد أو في العضل. (الالتزام بالوقت للقاح)
- الوقاية من الاحتكاك مع الأشخاص المرضى أو استخدام أدواتهم.
- التطهير الجيد للمستشفيات والمراكز الصحية ولجميع الأدوات الملوثة.
- بسترة الحليب أو غليه جيداً في الأماكن التي يستوطن فيها المرض.

وتوجد العديد من التسميات لهذا الداء: حمى البحر الأبيض المتوسط، الحمى المالطية، الحمى المتموجة و داء البروسيللا. وينتشر المرض في معظم دول العالم. وينتشر بين الرجال أكثر من النساء بسبب المخاطر المهنية التي قد يتعرض لها الرجال. وتظهر حالات فردية أو وبائية في الأشخاص من مستهلكي الحليب الغير مغلي أو المبستر. ويتميز سير المرض الحاد في الإنسان بوجود الحمى غير المنتظمة، أو المتموجة مع عرق شديد وغزير وقشعريرة وآلام في المفاصل والعضلات.

الوقاية :

- نشر الوعي الصحي بين العاملين في المجال الزراعي والحيواني.
- غلي الحليب مع تقليب أو بسترته بدرجة كافية لقتل ميكروب البروسيللا قبل الشرب.
- معالجة الأشخاص المصابين. وتحصين العاملين في الحقل البيطري والزراعي وغيرهم.
- عزل وذبح الحيوانات التي ثبت إصابتها بهذه الميكروبات. والتخلص الصحي من إفرازات الحيوانات المصابة وتطهير حظائرها
- تحصين الحيوانات ضد المرض باستعمال اللقاحات الواقية من المرض.

*. الأمراض الفطرية المشتركة بين الإنسان و الحيوان الفطريات الجلدية الخارجية. ~

❖ داء السعف (Tinea) Ring Worm من الآفات الفطرية التي يكثر حدوثها في الإنسان، وتوجد في الشعر وتسبب تقصفه وسقوطه، وقد توجد في الجلد الأمرد أو في الأظافر.

اقسام داء السعف : الفطر الشعري المتفرع، الفطر البذري الدقيق، والفطر البشروي، الفطر القرني والفطور الشعرية الشنلانينية.

الحضانة للعدوى بالفطريات تتراوح بين 5 إلى 12 يوم / والآفات الفطرية الناتجة تميل إلى الاستدارة. وتختلف ظهورها على حسب الجلد المصاب

ويمكن تقسيمها على منطقة الإصابة إلي:

- 1- المناطق الجلدية الخالية من الشعر في الإنسان: نجد ان مرض السعف له حجم محدد وحواف واضحة مع تكون قشور على هيئة بثرات وحوصلات ويمكن ان تكون مفردة أو متعددة مع ظهور التهاب حبيبي في الطبقات العميقة من الجلد ، ويسمى **سعفة الجسم**.
- 2 - في فروة الرأس: الفطريات المحبة للجلد تسبب فقدان الشعر على هيئة بقع خالية من الشعر، وتكوين القشور، والعرض الأساسي هو الحكمة. وأكثر حدوثاً في الأطفال وتكون شديدة العدوى بين الأطفال، والشعر المصاب بالفطريات يتقصف ويسقط بسهولة.
- 3- بين أصابع القدم وفي باطن الرجل: هذه المناطق هي افضل المناطق للفطريات المحبة للجلد. ويظهر الجلد تغيرات تختلف من تهتك شديد للجلد مع تكوين بثرات صغيرة والعرض الأساسي الحكمة، وتسمى **سعفة القدم** (داء القدم الفطري).
- 4- في الأظافر: يؤدي لنمو غير منتظم للأظافر اليدين والقدمين ويحدث تغير في لونها وتصبح سميكة وهشة سهلة التقصف وتسمى **سعفة الأظافر**.
- 5- الذقن واللحية: العدوى الفطرية المزمنة في الأماكن التي تحلق في الوجه والرقبة (الذقن واللحية).
- 6- القراع: تصيب فروة الرأس وتسمى **الدريفة** حيث يكون شكل المرض على هيئة الكأس. وهي كتلة صفراء من الفطر وبقايا نسيجية لها رائحة كريهة، وتؤدي هذه الحالة المرضية إلى القراع ونعني قلة الشعر أو صلح دائم في بؤرة الرأس والمسبب للقراع هو الفطور الشعرية الشنلانينية. ويصيب القراع الشعر وجلد فروة الرأس، ويكون لون الشعر المصاب رمادي ويتقصف وتظهر الدريفة أو مجموعة من الدريقات ذات اللون الأصفر في فروة الرأس، وتتجمع الدريقات لتكوين قشرة كاملة ولها رائحة كريهة.

طريقة العدوى :

تختبئ مسببات مرض السعف في الشعر وقشور الجلد، وتظل حية لمدة معينة، وذلك يعتمد على درجة الحرارة والرطوبة ، ويمكن ان تحيا لمدة 7شهور. وتنتقل العدوى من المريض بالتماس المباشر أو الغير المباشر، ويمكن ان تنتقل العدوى في الظروف الصحية السيئة وفي الازدحام. والتربة هي المستودع الأساس لعدوى الفطريات، وذلك للخمس أنواع الأولى. وفي حالة مرض القراع فإن العدوى تتم من المخالطة المباشرة مع المريض أو استخدام الأدوات مثل المناشف والأمشاط وحمامات السباحة. ومن الجدير بالذكر ان مرض القراع يحدث في صورة فردية وليس بصورة وبائية مثل مرض السعف.

الوقاية: نشر التعقيم الصحي (النظافة) وخاصة تعليم المريض كيفية انتشار المرض، ويجب عدم استخدام المسابح العامة

إزالة الشعر وقشور الجلد المصابة باستخدام مبيدات الفطريات.

- التعقيم الجيد للفرش والملابس وأدوات التجميل التي استخدمها المريض.