

الصحة واللياقة

مفهوم الصحة

– حالة السلامة والكفاية - البدنية - والنفسية - والاجتماعية ، وليست مجرد الخلو من المرض والعجز .

مكونات الصحة

– الخلو من المرض والعجز. – الكفاية البدنية. – الكفاية النفسية. – الكفاية الاجتماعية.

مستويات الصحة

- الصحة المثالية، الشاملة : (التكامل البدني والنفسي والاجتماعي)
- الصحة الايجابية : (طاقة صحية ايجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والضغوط البدنية والنفسية والاجتماعية)
- السلامة المتوسطة : (يكون الفرد عرضة للمؤثرات الضارة (بدنية ، نفسية ، اجتماعية))
- المرض غير الظاهر : (لا يشكو من امراض ظاهرة ويمكن اكتشافها بالفحوصات)
- المرض الظاهر : (يشكو الفرد من مرض (بدني ، نفسي ، اجتماعي))
- الاحتظار : (تسوء الحالة الصحية ويصعب استعادتها)

العوامل التي تحدد مستويات الصحة

- عوامل تتعلق بالمسببات - عوامل تتعلق بالإنسان - عوامل تتعلق بالبيئة .

العوامل المتعلقة بالمسببات

- المسببات الحيوية حيوانية الأصل : (مثل الديدان ..) - المسببات الحيوية نباتية الأصل (مثل الفطريات والبكتيريا)
- المسببات الغذائية : (في زيادته ونقصاته) - المسببات الكيميائية (مثل التلوث البيئي)
- المسببات الطبيعية : (مثل الحرارة والبرودة) - المسببات الميكانيكية (مثل الزلازل والفضيات)
- المسببات الوظيفية : (مثلا غدة لا تعمل جيدا) - المسببات النفسية والاجتماعية (الضغوطات)

العوامل المتعلقة بالإنسان

- (المقاومة / المناعة) - (العوامل الوراثية) - (العوامل الاجتماعية) - (العوامل الوظيفية المهنية) - (العمر)

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 وتأثيرها

مكونات الصحة العامة

- صحة البيئة (مياه الشرب - صحة الأغذية - التهوية - الإضاءة - الضوضاء - جمع القمامة - تصريف الفضلات)
- الطب الوقائي للمجتمع (صحة البيئة - الإحصاءات - التفتيش الصحي - الطب الوقائي للفرد)
- الطب الوقائي للفرد (استعمال الأدوية للوقاية والعلاج - الصحة الشخصية)
- الصحة الشخصية (الكشف الطبي - النظافة - النوم والراحة - العناية بالعينين - العناية بالأسنان - التغذية - ممارسة النشاط البدني)

تعريف اللياقة البدنية (قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في كافة الظروف.

مكونات اللياقة البدنية

- عناصر مرتبطة بالمهارة (الرشاقة - التوازن - التوافق - القدرة العضلية - زمن رد الفعل - السرعة)
- عناصر مرتبطة بالصحة { اللياقة القلبية التنفسية - القوة والتحمل العضلي - المرونة - التركيب الجسماني }

تعريف 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 ، المناعة.

اللياقة القلبية الوعائية :

- العنصر الأهم من عناصر اللياقة البدنية و المؤشر الأفضل للصحة و يرتبط ارتباطا وثيقا بمستوى النشاط البدني
- ما الفرق بين الأنشطة الهوائية و الأنشطة اللاهوائية

اللاهوائية : لا تطور القلب والرئتين مثل : المشي، البولنج، كنس البيت، لعب الجولف، صيد السمك

الهوائية : تطور القلب والرئتين مثل : ركوب الدراجة الهوائية ، السباحة ، المشي السريع ، الجري ، القفز بـ

الجل

فوائد تدريبات اللياقة القلبية الوعائية

القلب والدم

- انخفاض في نبضات القلب أثناء الراحة ، انخفاض في ضغط الدم أثناء الراحة ،
- زيادة قوة عضلة القلب ، زيادة في الأنزيمات التي تساعد على حرق الدهون ،
- انخفاض في دهون الدم (الكوليسترول الرديء) .
- انخفاض في وقت الاستعادة بعد النشاط ، نبض قلب منخفض عند القيام بأي نشاط بدني معين ،

العضلات

- زيادة في عدد وحجم الميتوكوندريا ، زيادة في القوة والتحمل العضلي

شعور أفضل

- تطييك طاقة أكثر ،
- تطور النظرة للذات ،
- تزيد مقاومة التعب ،
- تساعد في التكيف مع الضغوط ،
- تساعد في الاسترخاء والنوم وخفض التوتر ،
- تساعد في مقاومة القلق والكآبة ،

منظر أفضل

- تساعد على فقدان الوزن الزائد و التحكم بالشهية

عمل أفضل

- تساهم في زيادة الانتاجية ،
- زيادة التحمل لممارسة أنشطة بدنية أخرى ،
- زيادة القدرة على العمل البدني ،
- زيادة قوة العضلات وكفاءة القلب والرنيتين ،

تأثير عدم ممارسة النشاط البدني

- قصور في تقدير الذات ،
- ارتفاع ضغط الدم ،
- القلق والكآبة ،
- ارتفاع الكوليسترول ،
- امراض القلب التاجية ،
- السكرى او السرطان
- انخفاض التحمل ،
- الموت المفاجئ بالسكتة القلبية .

عوامل زيادة الخطر :

الوراثة و العادات الحياتية

للتقليل من عوامل الخطورة للإصابة بأمراض القلب والشرايين.

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 ، يحدث المرض عند ترسب الدهون على الجدار الداخلي للشريان التاجي ، مما يقلق أحد الشرايين التاجية والنتيجة ذبحة قلبية .

عوامل خطورة أخرى ضغط دم مرتفع ، كوليسترول مرتفع ، سكري ، سمنة ، انخفاض النشاط البدني

الأنشطة البدنية تخفف عوامل الخطر :

- ضغط دم منخفض ،
- انخفاض الحاجة للأسولين ،
- يساعد في الأقلال عن التدخين ،
- الوزن المثالي ،
- أقل عرضة للسكري ،
- زيادة الكوليسترول الجيد.

الخلاصة: نشاط بدني متوسط الشدة والكمية يخفف احتمالية الإصابة بالذبحة الصدرية

مخاطر الأنشطة البدنية

إصابة 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 : الدوخة ، صداع ، غثيان ، تشويش ، انخفاض درجة الحرارة

أعراض ضربة الشمس : الدوخة ، صداع ، غثيان ، عطش ، ارتفاع درجة الحرارة ، تشنج ، توقف العرق
مضاعفة مشاكل القلب : الموجودة أو الخفية .

الفوائد المحتملة للأنشطة البدنية

- قدرة أفضل للعمل ،
- زيادة التحمل والقوة ،
- مقاومة الضغوط والقلق والتعب
- كفاءة القلب والرنيتين وخفض احتمالية الإصابة ،
- نظرة أفضل للحياة ،
- التخلص من الوزن الزائد ،

تجنب الإصابات

- زيادة مستوى النشاط تدريجيا ،
- الملابس المناسبة للمناخ ،
- معرفة الأهداف ،
- استمع لإشارات إنذار الجسم ،
- معرفة الأعراض الأولية لمشاكل القلب ،
- الدوخة المفاجئة
- التعرق البارد
- الشحوب أو الإغماء

قياس اللياقة القلبية الوعائية : اختبار الخطوة لهارفارد

الأدوات : ١- صندوق ارتفاعه ٤١ سم ٢- ميقاع ٣- ساعة توقيت

الهدف : تقدير الإستهلاك الأقصى للأكسجين

الإجراءات :

- يصعد المفحوص على الصندوق بمعدل : ٢٤ صعودا / دقيقة للرجال و ٢٢ صعودا / دقيقة للنساء
- الإستمرار لمدة ٣ دقائق متواصلة
- يتوقف المفحوص في نهاية الثلاث دقائق ويتم قياس نبض القلب بعد ٥ ثوان لمدة ١٥ ثانية ونضربها في ٤

لمعرفة النبضات في دقيقة .

اختيار الشدة المناسبة

- الحد الأعلى للنبض (النبض في حالة الجهد الأقصى) = ٢٢٠ - العمر

مثال : شاب عمره ٢٠ سنة فكم نبضه الأعلى ؟ ٢٠٠ = ٢٢٠ - ٢٠

- الحد الأدنى للنبض (النبض خلال الراحة) = النبض في ١٥ ث X ٤ باستخدام السبابه والوسطى على العنق

وتحسس النبض وحساب المدة

- الحد الأعلى الإحتياطي = الحد الأعلى للنقبض - النقبض أثناء الراحة
- الشدة المناسبة للمبتدي = ٧٠% (الحد الأعلى الإحتياطي) + النقبض أثناء الراحة
- مثال : ما الشدة المناسبة لشباب عمرة ٢٠ سنة ونقبضه أثناء الراحة ٨٠ ن / ق ؟
- الحل : الحد الأعلى للنقبض = ٢٢٠ - ٢٠ = ٢٠٠ ن / ق
- الشدة المناسبة = (٨٠ - ٢٠) × ٠,٧٠ + ٨٠ = ١٦٤ ن / ق
- مدة النشاط البدني : لا تقل عن ٢٠ ق مستمرة و المبتدي ١٥ ق فقط
- تكرار النشاط البدني : لا تقل عن ٣ 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 .

تعريف القوة العضلية : القدرة القصوى لتقلص العضلات ضد المقاومة (الوزن الذي يمكن حمله)
مكونات اللياقة العضلية :

- القوة العضلية ،
- التحمل العضلي ،
- المرونة .

العوامل المؤثرة في القوة العضلية :

- العمر (٢٠ : ٦٠ = ٨٠%) ،
- كتلة الجسم (زيادة العضلات لا الشحوم) ،
- حجم العضلات ،
- التوصيل العصبي

تعريف التحمل العضلي (المطاولة) : قدرة العضلات على التقلص لأطول فترة زمنية
تعريف المرونة : القدرة على إطالة العضلة أو مجموعة من العضلات إلى مداها الحركي
العوامل المؤثرة في المرونة : تكوين المفصل ، العمر ، النوع
فوائد اللياقة العضلية :

- ١- زيادة حجم العضلات (زيادة الطاقة المستهلكة وقت الراحة)
- ٢- الحفاظ على القوام السليم
- ٣- الوقاية من إصابات العضلات والمفاصل والعظام (آلام الظهر)
- ٤- العمل بشكل أفضل

قياس اللياقة العضلية : هو قياس القوة والتحمل العضلي والمرونة

الجلوس من رقود القرفصاء (٦٠ ث) / تحمل عضلات البطن
الضغط بالذراعين (أكبر عدد من المرات) / قوة وتحمل عضلات الحزام الصدري والذراعين
مبادئ تطوير القوة والتحمل العضلي :

- التدرج - التخصصية - زيادة العبء

لزيادة العبء : { المقاومة والجرعة وأيام التدريب والراحة }

- المقاومة : (٨٠% من القوة القصوى لتطوير القوة) / (> ٨٠% من القوة القصوى لتطوير التحمل)
- القوة القصوى = أكبر وزن ممكن رفعه .. مثال : القوة القصوى = ٧٥ كجم ما هي المقاومة المناسبة ؟
- الحل : المقاومة المناسبة = ٧٥ × ٠,٨٠ = ٦٠ كجم

كيف نحدد القوة القصوى ؟

ما تستطيع تكراره من ٣- ١٠ مرات كحد أقصى = ٨٠% من القوة القصوى
- الجرعة : عدد التكرارات للتمرين المعين الجلسات .

الهدف	التكرار الأقصى	الجرعة (الجلسة)
تطور القوة العضلية	٣ - ١	٨ - ٦
تطور التحمل العضلية	٢٠ - ١٢	٤ - ٢

- أيام التدريب : عضلات الطرفين والجذع في اليوم × ثلاث أيام لكل اسبوع او يوم عضلات علوي وجذع ويوم سفلي لمدة ٨ أسابيع (بعدها يوم / الأسبوع للمحافظة على التطور)
- الراحة : الراحة للمجموعة العضلية المدربة ٤٨ ساعة إذا استمرت الآلام بعد ٤٨-٧٢ ساعة (خفض العبء)

تطوير المرونة : استطالة العضلات والأربطة المحيطة بالمفصل والمحافظة على الوضع لفترة قصيرة ثم التكرار

الغذاء والدواء ؟

الغذاء :

هو المواد الغذائية مثل اللحوم والحليب والبيض ذات أهمية لما تحوية من نسب اساسية من البروتينات والدهون والكريبوهيدرات والفتامينات التي يحتاجها جسم الإنسان ، وهي مصدر الطاقة لأجسامنا.

الدواء (العقار) :

أي مادة كيميائية لها تأثير ما 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 أحد أنواع الميكروبات أو إيقاف نشاطها.

القضاء على أحد أنواع 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 .

مكان تأثير الدواء :

الجهاز الهضمي : مضادات الحموضة ، التقلصات المعوية ، القرحة والاثني عشر ، المليينات والمسهلات .

الجهاز العصبي : مسكنات الألم ومخفضات الحرارة والمهدئات ، القلق والاضطراب النفسي ومضادات الغثيان والقيء .

الجهاز التنفسي : موسعات الشعب الهوائية ، السعال الجاف وطارادات البلغم .

الجهاز الدوري : ارتفاع ضغط الدم ، مخفضات الكولسترول ، 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.

النساء والولادة : علاج العقم ، أمراض سن اليأس وآلام الدورة الشهرية وعسر الطمث .

أدوية التغذية وصحة الجسم : الفيتامينات ، فاتحات الشهية والمقويات .

أدوية الأنف والأذن والحنجرة : الآم الأسنان والفم ، الحنجرة والأذن .

أدوية العين : مضادات الحيوية ، الحساسية ، المياه الزرقاء .

مصادر الأدوية :

- كيميائية : وهي التي تصنع داخل مختبرات الأدوية عن طريق تفاعلات كيميائية .

- طبيعية : وهي التي تستخلص من النباتات أو الحيوانات .

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 والشرابات.

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 .

الرابط بين الدواء والغذاء :

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 : يحدث تفاعلات بين الادوية وينتج عنه الاحتمالات التالية :

- إذا اخذ دوائيين مع بعض يؤدي إلى تقلل مفعول أحدهما ويسمى **مفعول تعارضي** .

- 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 وسماها فيتامين العالم كاسيمير فرنك .

بعض الفيتامينات تذوب في الماء مثل ب و ج ، وبعضها يذوب في الدهون كفيتامينات أ، ك، أي و د .

العمر والدواء:

- **مرحلة الطفولة:** ي يعتمد العلاج على التحاميل ، المعلقات ، الشرابات والقطرات اما الراشدين فلهم علاجات خاصة بهم .
- **مرحلة الحمل:** تعطى للأم 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 وحمض الفوليك.
- **مرحلة 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 .

معلومات عن المضادات الحيوية :

في عام ١٨٨٢م تم اكتشاف اول مضاد حيوي علاجي بواسطة العالم الكسندر فلمنج. وفي وقتنا الحالي بلغ عددها أكثر من مائتين مضاد حيوي. المضادات الحيوية تعالج الأمراض البكتيرية. وهي لا تعالج الالتهابات الفيروسية مثل الزكام والانفلونزا . يجب ان يصرف المضاد الحيوي تحت اشراف 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 الأنثى حامل يجب اخبار الطبيب بذلك حيث بعض المضادات الحيوية قد تسبب تشوهات للجنين .

أخذ 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 أماكن مرتفعة درجة الحرارة تتجاوز ٢٥ درجة مئوية .

المضادات الحيوية يجب حفظها داخل الثلاجة بمجرد فتحها وبعد الاستعمال .

المضادات الحيوية المعلقة يجب رج الزجاجاة قبل أخذ المضاد

معظم المضادات التي تحل في الماء مدة صلاحيتها من أسبوع إلى أسبوعين مع حفظها في الثلاجة .

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

اتباع الإرشادات المكتوبة في النشرة المرفقة مع المضاد الحيوي .

تلقيح - تطعيم - Vaccination:

هي عملية استحداث الجسم على تكوين أجسام مضادة ضد الميكروب ، بتلقيحه بنفس الميكروب المستضعف أو الميت أو بتلقيحه باي أنتيجينات غير ضارة قريبة الشبه بالأنتيجينات المراد حث الجسم على إنتاج أجسام مضادة لها .

الفاح - Vaccine:

أي معلق من كائنات دقيقة ممرضة ميتة أو مستضعفة، أو من سلالات غير ممرضة منها او من سموم تنتجها هذا الميكروبات أو من أي أنتيجين آخر غير ممرض، يتم حقنه في الجسم لاستحثته على تكوين أجسام مضادة 'واللقاحات التي تعطى للطفل ليكون جسمه، أجساماً مضادة لبعض مسببات الأمراض ، ولا توجد خطورة من هذه اللقاحات على الطفل .

الطرق التي يجب اتباعها عند التطعيم : 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 .
- للوقاية من اشعة الشمس .
- علاج بعض التجاعيد والترهلات في مناطق معينة من الجسم .
- استخدام هذه الأدوية بكثرة لها تأثيراً سلبياً على الجسم .
- علاج بعض العيوب الخلقية .
- لعلاج فروة الرأس وتساقط الشعر .
- يجب غسل الوجه بعد استخدامها .
- بعض أدوية التجميل قد تسبب حساسية .

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.
إعطائه كوب من الماء أو النشاء أو الدقيق المعلق في كوب من الماء.
محاولة إفراغ معدة الشخص المتسمم.
نقله إلى اقرب مركز صحي أو مستشفى.

ارشادات عامة :

وضع الأدوية بعيدة عن متناول الأطفال .
عدم اعطاء الأطفال الأدوية على انها حلوى .
عدم تخزين الأدوية في نفس مكان تخزين الغذاء .
اتباع التعليمات الخاصة بالجرعة ومدة العلاج المكتوبة عليه .
يجب استشارة الطبيب قبل تناول الدواء . التأكد من صلاحية الدواء .
عدم تناول الأدوية بناءً على نصيحة بعض الأشخاص .

الصيدلية المنزلية :

أن تكون مرتفعة وبعيدة عن متناول الأطفال ، و أن تكون في مكان بارد وجاف.

إن تحتوي على :

شاش وقطن بأحجام مختلفة، اشرطة طبية لاصقة، ملقاط ، مرهم للحروق، مسحات طبية، إقراص مسكنة للألم ، ميزان لقياس الحرارة.

الغذاء والصحة :

أن الغذاء الزائد 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 :

* 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 .

* أفة مرضية واسعة الانتشار تحدث نتيجة تناول اطعمة أو مشروبات ملوثة بالكائنات الدقيقة الممرضة، إضافة إلى ما تفرزه هذه الكائنات الدقيقة من سموم وكذلك النباتات السامة والمواد الكيميائية أو المشعة .

التلوث الكيميائي :

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

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 .

التلوث الميكروبي :

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

يؤدي هذا النوع من التلوث إلى ما يسمى بالتسمم الغذائي الميكروبي .

يعتبر التلوث البكتيري هو 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 حاملى الأمراض الذين يعدّون الطعام والشراب .

التسمم الغذاء :

تناول غذاء أو شراب ملوث و يعرف بأنه الأعراض المرضية المتشابهة التي تحدث لشخصين أو أكثر لتناول اطعاماً 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 .

وحدة هذه الأعراض ومدتها تختلف باختلاف المسبب وعادة تظهر الأعراض بعد تناول الطعام بفترة ساعتين إلى ٢٢ 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 ومشتقاتها كذلك البيض. ونتيجة لأكل أو شرب احد هذه المواد الغذائية الحاملة لهذه البكتيريا تسبب مرض التهاب المعدة، و اعراضه التهاب حاد في المعدة أو الامعاء مصحوباً بالصداع مع غثيان و اسهال و ارتفاع في درجة حرارته الجسم، وقد يؤدي إلى ما يعرف بالجفاف . و يبلغ عدد الأنواع التابعة لهذه البكتيريا حوالي ٢٠٠٠ نوع، ونذكر منها على سبيل المثال المسببة للتلوث الغذائي :

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 المبهترة الملوثة بالبكتيريا. أحد أنواع البكتيريا التي تصيب الإنسان نتيجة تناول منتجات ألبان ملوثة وغير مبسترة .

شجيلة Shigellae:

بكتيريا تسبب داء الزحار البكتيري للإنسان نتيجة لتناوله أغذية ملوثة بها .

بكتيريا لاهوائية :

وهي بكتيريا لاهوائية تنمو في الأغذية المعلّبة و الغير محفوظة جيدا و تفرز سمومها . عند تناول الأغذية الملوثة فانها تؤدي إلى حالة من التسمم معروفة باسم التسمم الوشيقى .

تؤثر هذه السموم على الجهاز العصبي ولأعراض هي :

- 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 المجرّوح .

ايشريشيا كولاي E coli :

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

الزحار البكتيري :

بكتيريا تسبب مرض الزحار البكتيري العصوي و هو عبارة عن إسهال مصحوب بالدم في معظم الاحيان .

الزحار الأميبي :

يسببه طفيل اولي و ينتقل للإنسان عن طريق المياه و الأطعمة الملوثة بالطور المعدي. و هو عبارة عن إسهال مصحوب بالدم والمخاط .

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

من أهم الامراض و اخطرها و التي تصيب الإنسان نتيجة لتلوث الغذاء بعصيات الجمرة الخبيثة و التي تسبب داء الجمرة الخبيثة .

ايضاً من ملوثات الغذاء الفيروسات حيث تسبب العديد من الأمراض للإنسان

ومثال لذلك داء الحمى القلاعية و داء التهاب الكبد الفيروسي و انفلونزا الطيور و الخنازير وغيرها.

أما التلوث الغذائي الناتج عن الكائنات الطفيلية فهو محدود ومن أهم هذه الطفيليات المسببة للتلوث الغذاء:

الأنتميبا، و الجاردي و الأسكارس ، .

و يصاب الإنسان بداء الأكياس المائية نتيجة تناوله المواد الغذائية الملوثة ببيض دودة الكلب الشريطة.

الوقاية من التسمم الغذائي :

- مراقبة أماكن تحضير الغذاء والمشروبات . تشديد الرقابة على جميع المحلات التي لها

علاقة بالأطعمة .

- الفحص الدوري للأشخاص العاملين في المطاعم ومحلات الأغذية . أستعمال القفازات عند اعداد الطعام .

- أخذ عينات بصفة دورية من المواد الغذائية للفحص والتحليل بالمختبرات . متابعة مصادر مياه الشرب باستمرار وإجراء

عمليات التعقيم اللازمة

- عدم ترك الأطعمة مكشوفة أو معرضة للحشرات . حفظ الأطعمة في الأماكن الصحيحة للحفظ .

- التخلص من الطعام إذا تغير لونه أو رائحته . غسل اليدين قبل تحضير الطعام .

الأغذية الأكثر عرضة للتلوث :

منها اللحوم والأسماك والبيض وذلك لسرعة تلوثها بالميكروبات نتيجة لاحتوائها على نسبة عالية من الرطوبة

والبروتين

ماهي الأمراض المشتركة ؟

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 ٧٧ مرض معدي جديد أو متجدد في الإنسان: منها ١٣٤ مرض مشترك (٧٥٪).

الأمراض المشتركة بين الإنسان والحيوانات الأليفة

يوجد ٦١٦ مرض معدي في الحيوانات الزراعية: ● منها ٤٧٦ (٧٧,٣٪) مرض مشترك مع الإنسان.

يوجد ٣٤٧ مرض معدي في الكلاب والقطط : ● منها ٣٣٦ (٩٠٪) مرض مشترك مع الإنسان.

تختلف مسبباتها وأعراضها وأهميتها :

منها القاتل مثل داء السعار، داء الجمرة الخبيثة و داء السل (الدرن).

و منها الغير القاتل ولكن ينتشر بصورة وبائية مثل أمراض التسمم الغذائي .

عدوي :

هي الحالة المرضية الناجمة عن غزو الجسم بالميكروبات القادرة اما على الاضرار أو احداث الأذى بالأنسجة الحية بطريقة مباشرة ، أو بافرازها

لمواد سامة أو بمنتجاتها لتفاعل معين يضر بالجسم.

أمراض معدية :

أمراض تسببها كائنات دقيقة (كالفيروسات والبكتيريا و الطفيليات الأولية)، وغير دقيقة مثل الديدان الطفيلية، بحيث يمكن انتقالها بالعدوى من كائن

إلى آخر.

تقسيم الأمراض المشتركة

١- 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 : وهي الأمراض الموجودة في كل من الإنسان والحيوان ويمكن أن تنتقل من الإنسان إلى الحيوان أو بالعكس مثل التسمم بالميكروب العنقودي الذهبي .

٢- 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: وهي التي تحتاج إلى أكثر من عائل من الحيوانات من أجل أن تكمل دورة حياة المسبب للمرض مثل دودة البقر أو 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: وهي التي تحتاج إلى أكثر من عائل من الحيوانات والتربة والنباتات المتحللة وغيرها مثل معظم الأمراض الفطرية.

٣- تأثيرها على الإنسان والحيوان:

وهي أمراض مشتركة شديدة الخطورة على الإنسان وأقل خطراً على الحيوانات الاقتصادية مثل داء التريكينيليا.
أمراض مشتركة شديدة الخطورة على الإنسان وكذلك على الحيوانات الاقتصادية مثل داء البروسيلة وداء السالمون
أمراض مشتركة شديدة الخطورة على إنتاج الحيوانات الاقتصادية مثل السل البقري .

٤- مكان وجودها:

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

٥- حسب المسبب المرضي:

أمراض الريكتسيا : مثل داء الحمى المجهولة، الحمى التيفوسية المستوطنة.
أمراض فيروسية : داء السعار (الكلب) ، الهربس ، فيروسات التهاب المخ السحائي ،الحمى الصفراء ، حمى الوادي المتصدع ، انفلونزا الطيور وانفلونزا الخنازير .

أمراض بكتيرية : ومن أهمها : الجمرة الخبيثة ، داء البروسيلة ، ميكروبات التسمم الغذائي ، داء السل ، وداء الطاعون البشري.
امراض فطرية : الفطريات الجلدية الخارجية ، الفطريات التحت جلدية ، والفطريات الجهازية .
أمراض طفيلية : وتقسم الأمراض الطفيلية إلى :

• الطفيليات الأولية / مثل داء الاميبيا، داء الليشمانيا الجلدية ومرض الليشمانيا الحشوية، الملاريا وكذلك داء المقوسات.

• الديدان الطفيلية / البلهارسيا، الديدان الشريطية، الدبوسية والأسكارس .

• المفصليات الطبية / التذويد، والجرب، قمل الرأس والجسم .

الأمراض المشتركة وصحة الإنسان

يوجد أكثر من ٨٧٠ مرض مشترك يمكن أن تصيب الإنسان ويعتمد انتشار هذه الأمراض على عدة عوامل منها مدى انتشار العائل أو العامل الناقل للمرض ومدى تأثير البيئة على العامل المرضي، غالباً ما تكون الأعراض على الإنسان شديدة وخطيرة وقد تؤدي إلى الوفاة، وخاصة في المناطق التي تنقصها الخدمات الطبية

ومن هذه الميكروبات : انفلونزا الطيور و انفلونزا الخنازير، الحمى الصفراء ، حمى الوادي المتصدع ، والحمى المخية الشوكية .

أهمية الأمراض المشتركة

إن مسببات المرضية المشتركة مسؤولة عن أمراض واسعة الانتشار بين الإنسان والحيوان وما تنشأ عن ذلك من خسائر في الأرواح .

تؤثر الأمراض المشتركة على صحة الحيوان وإنتاجيته فيخفض إنتاج اللحم والحليب والبيض .

الخسائر بسبب تكاليف مقاومة الأمراض وعوائلها الخازنة ونواقلها .

قفل الأسواق العالمية أمام الدول التي تتوطن فيها هذه الأمراض المشتركة .

تسبب هذه الأمراض الشلل في النمو الاقتصادي للبلاد التي تتوطن فيها ولا تدع الفرصة لإيجاد رأس المال الكافي للتنمية والاستثمار هذا إضافة إلى زيادة الخدمات الطبية في صورة زيادة أسرة المستشفيات والخدمات التفقيشية والمقاومة.

طرق انتقال الأمراض المشتركة

عن طريق العض : مثل داء الكلب أو السعار.

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

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

الأفراد المعرضون للعدوى:

إن جميع أفراد المجتمع معرضون لمخاطر العدوى ولكن هناك أفراد أكثر عرضة من غيرهم بسبب مخالطتهم بالحيوانات أو منتجاتها، ومن هؤلاء :

الأطفال وذوى الاحتياجات الخاصة . العاملون،

العاملون في مجال صناعة اللحوم ومنتجات الحيوان . العاملون في مجالات الصحية بالعيادات والمختبرات.

المجالات الزراعة والبيطريين.

الحالات الطارئة : مثل اللاجئين وضحايا الكوارث و الحجيج ، أو الذين يعيشون في ظروف سيئة .

العوامل التي تؤثر على انتشار الأمراض المشتركة

- تحدث العدوى للأشخاص الذين لا يرتدون الملابس الواقية أثناء تداولهم لهذه المنتجات أو عندما تتلوث مصادر المياه والتربة أو الهواء بسبب إلقاء الجثث والمخلفات الحيوانية .
- تجارة منتجات الحيوان : إن الدول التي تستورد الصوف الخام أو الجلد أو اللحم أو.... الخ ، من المناطق المتوطن بها الأمراض المشتركة قد تدخل إلى أراضيها هذا الأمراض .

مقاومة الأمراض المشتركة

لقد نجحت العديد من الدول في السيطرة على الكثير من الأمراض المشتركة والقضاء عليها وذلك باتباع الإجراءات الكفيلة بمقاومتها و منها :

- اكتشاف ومعالجة الحالات المرضية في الإنسان .
- قطع حلقة العدوى بين الحيوانات الأليفة والبرية .
- حماية المناطق السليمة من دخول العدوى إليها .
- تقييد حركة الحيوانات خلال ظروف المقاومة للمرض .
- مقاومة القوارض والحيوانات الضالة والمفصليات الطبية الناقلة للمرض ..
- التعاون المشترك بين القطاعات الإدارية وخاصة قطاعي الصحة والطب البيطري والزراعة.
- العلاج بالمضادات الحيوية : وتستعمل في علاج الأمراض البكتيرية في الإنسان والحيوان وتقلل من فرص انتشار العدوى .

الوقاية الصحية الشخصية

- غسل الأيدي بالماء والصابون عقب الخروج من دورة المياه مباشرة وقيل تناول الطعام أو الشراب.
- تجنب التعرض للرداذ المنبعث من الأنف والفم من الآخرين، كما في حالة السعال أو العطس أو الضحك.

الأمراض المشتركة بين الإنسان و الحيوان

- الأمراض الفيروسية مثل **الأنفلونزا** وداء الكلب و**حمى الوادي المتصدع** وحمى غرب النيل والتهابات المخ.
 - الأمراض البكتيرية مثل السالمونيلا والبروسيللا و**الجمرة الخبيثة** و**الدرن** وحمى الصفراء
 - الأمراض الفطرية مثل القراع أو السعفة
 - الأمراض الطفيلية مثل الديدان الشريطية و داء المقوسات (التوكسوبلازما) والليشمانيا و الجرب
- (ويتوقع تزايد حدة المرض خلال العقود القادمة نظرا لظهور مسببات جديدة للأمراض حيث تتحول لتنتقل من الإنسان إلى الحيوان) ومن أمثلة هذه الأمراض مرض **جنون البقر** و**سارس** وأنفلونزا الطيور وعودة ظهور الدرن وحمى الوادي المتصدع .
- كم يعيش الفايروس خارج جسم الإنسان ؟** مدة تتقارب بين الساعتين الى ثلاث ساعات

الأمراض المعدية الفايروسية المشتركة بين الإنسان و الحيوان

أنفلونزا الخنازير :

- مرض صدري حاد شديد العدوى يصيب الخنازير ، لا يصاب الناس بهذا الفيروس .
- ينتج عن واحد من الفيروسات العديدة لأنفلونزا الخنازير من النوع "أ"،
- غالبا ما يحدث نقشي للمرض بين الخنازير ، و لكنه لا يؤدي لوفاة عدد كبير منها. تم عزل الفيروس لأول مرة سنة ١٩٣٠م.

العترات المختلفة تنتشر كل فترة

في الولايات المتحدة النوع H1N1 كان منتشرا بين قطعان الخنازير قبل ١٩٩٨م وفي اغسطس ١٩٩٨م تم عزله من الخنازير. والفيروس من نوع H3N2 تم عزله من الخنازير و من الطيور وكان يحتوي على جينات متحورة من إنفلونزا البشر والطيور والخنازير. (الخنزير تلعب دورها كعائل وسيط يحتضن و يساعد على إنتشار المرض).

نتاج من تحول عترات مختلفة

- كل سلالات فيروس الإنفلونزا تتحور باستمرار.
- الخنازير تصاب بفيروس إنفلونزا الطيور والبشر والخنازير بأنواعه المختلفة ، مما يجعلها عائل وسيط خصب يسمح بتحور الفيروس جينيا و ميلاد نوع جديد

هل فايروس أنفلونزا الخنازير معدي؟

- فيروس أنفلونزا الخنازير معدي ويمكن أن ينتقل من شخص إلى آخر.
- تنتشر أنفلونزا الخنازير بنفس الطريقة التي تنتشر بها الأنفلونزا الموسمية ويحدث العدوى من شخص إلى آخر عن طريق السعال أو العطس أو اللمس

أعراض وعلامات الإصابة بأنفلونزا الخنازير:

- ((أعراض الإصابة بأنفلونزا الخنازير في الإنسان هي نفسها أعراض الأنفلونزا الموسمية
- ارتفاع في درجة الحرارة، السعال، التهاب الحلق وآلام في العضلات ، التهاب في العين،
- مع احتمال حدوث بعض المضاعفات التي تسبب التهابا رئويا أو مشاكل في الجهاز التنفسي أو نزلة شعبية تسبب الموت

مدة حدوث العدوى بين الأشخاص لفايروس أنفلونزا الخنازير :

ابتداءً من قبل ظهور الأعراض بيوم واحد وحتى بعد ظهورها بسبعة أيام يمكن للعدوى أن تنتقل من الأشخاص المصابين إلى غيرهم.

ماذا تفعل إذا شعرت بأنك تعاني من أعراض أنفلونزا الخنازير

إذا كنت تعاني من أعراض الأنفلونزا يجب عليك أن تظل بالبيت وان تستعمل المناديل الورقية النظيفة عند العطس أو السعال وتخلص منها بإلقائها في سلة المهملات. وحاول أن تراجع العيادات الطبية.

الوقاية من العدوى بـ فايروس أنفلونزا الخنازير :

- غطي انفك وفمك بالمناديل الورقية النظيفة عند العطس أو السعال وتخلص منها بإلقائها في سلة المهملات.
- اغسل يديك بالماء والصابون وخصوصاً بعد العطس أو السعال ويمكن 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 و 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 نيل عدكافي من ساعات النوم يومياً .

هل يوجد لقاح لوقاية من أنفلونزا الخنازير؟

- ليست هناك لقاحات ضد فيروس أنفلونزا الخنازير المتسبب في المرض بين البشر، (ولكن اللقاحات الموجودة حالياً فقط للخنازير،
- كما ان اللقاحات الأنفلونزا الموسمية يمكن أن تعطي حماية ضد فيروس الأنفلونزا الموسمية(H3N2).
- (ولكن لا تأثير لها على فيروس أنفلونزا الخنازير(H1N1).

ما الفرق بين فايروس الخنازير و فايروس أنفلونزا الطيور ؟

- فيروس أنفلونزا الخنازير (H1N1) أسرع إنتقالاً ولكن أقل هلاكاً.
- فيروس أنفلونزا الطيور (H5N1) أقل إنتقالاً ولكن أكثر هلاكاً.

انفلونزا الطيور :

مرض فيروسي حاد ومعدى يصيب الطيور بمختلف أنواعها قد يصل أعداد الطيور بنسبة ١٠٠ %.

مسبب مرض انفلونزا الطيور

- مسبب المرض هو فيروس من عائلة *Orthomyxoviridae* ،
- هناك ثلاثة أنواع من فيروس الانفلونزا 'A' 'B' 'C' ولكن الأكثر شيوعاً او المسجل هو فقط النوع A .
- استطاع العلماء حتى الآن حصر ١٥ نوعاً من فيروس أنفلونزا الدجاج و أكثرها خطورة H5N1,H7N7

انتشار مرض انفلونزا الطيور

- كان يعتقد أن أنفلونزا الطيور تصيب الطيور فقط
- إلى أن ظهرت أول حالة إصابة بين البشر في هونج كونج في عام ١٩٩٧م،
- ومنذ ديسمبر ٢٠٠٣ م، انتشر فيروس أنفلونزا الطيور بين البشر في بعض دول آسيا(الصين، تايلاند، فيتنام، اليابان وكوريا).

هل ينتقل فايروس انفلونزا الطيور عن طريق تناول لحم الطيور؟

- لا ينتقل و ينصح بطهي البيض ولحم الطيور طهيًا جيداً (أكثر من ٧٠ درجة مئوية)،
- ولكن ينتقل عن طريق تلوث الأطعمة والمشروبات.

انتشار فايروس أنفلونزا الطيور

- تكمن خطورة هذا الفيروس الضاري بقدرته على التحور و أنتقاله الى الانسان،
- اكتشفت حالات إصابة بين البشر بفيروس أنفلونزا الطيور بلغت حوالي من ١٠٠ حالة وتوفى بسببها ٥٤ شخصا.
- ومؤخراً ظهرت العديد من الاصابات في جمهورية روسيا الاتحادية، كازخستان، تركيا، رومانيا و اليونان.

طرق انتقال فايروس انفلونزا الطيور

- عن طريق الاتصال المباشر بين الطيور المصابة والطيور السليمة .
- عن طريق الاتصال الغير مباشرة : * بواسطة الهواء الملوث (الاستنشاق).
- عن طريق تلوث المعدات ، وسائل النقل ، احذية المزارعين ، الأقفاص ، الملابس .
- و المياه المستخدمة في صناعة الدواجن لها دور كبير في عملية انتشار الفيروس في حال تلوثها بإفرازات الطيور المصابة .
- وهناك احتمالية انتقال الفيروس مكانياً بواسطة أجسام الحيوانات كالفواض والذباب.

فترة الحضانة (الموت) لفايروس انفلونزا الطيور :

- تتراوح من ٣ إلى ٧ أيام في الطيور المصابة
- وتعتمد على النوع المسبب (H5,H7,...) ، و كمية الفيروس التي يتعرض لها جسم ، وطريقة دخول الفيروس.

الأعراض السريرية في الطيور

- تختلف العلامات السريرية في شدتها اعتماداً على عدة عوامل من أهمها: عمر الطيور المصابة ونوع هذه الطيور .
- من أهم العلامات السريرية في الدواجن البياض هي :

- الخمول و نفوش الريش وقلة الشهية .
- قلة في انتاج البيض والبيض يكون بدون قشرة أو بأحجام وأشكال مختلفة
- حدوث انتفاخ في الرأس ، الدلايات ، العرف ، المفاصل .
- ظهور اللون الأزرق في العرف
- افرازات مخاطية من الأنف ، اسهال مائي مائل إلى اللون الأخضر .
- الموت المفاجئ الذي يمكن أن يحدث خلال ٢٤ ساعة من دخول الفيروس .

أهم العلامات السريرية في الدواجن اللاحمة

- انتفاخ في الوجه وخمول وقلة 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 (الترنج Ataxia) .

أهم العلامات السريرية في الطيور

تتشابه مع الأعراض السريرية لأمراض أخرى مثل : مرض النيوكاسل، والتهاب القصبات الفيروسي المعدي ولا يمكن الاعتماد عليها في عمليات التشخيص

أهم العلامات السريرية في الإنسان

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

هل تصيب العدوى الإنسان بسهولة ؟

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 ١٦٠ فردا فقط وتوفي منهم ٤٧ شخصاً فقط.

الأمراض المعدية البكتيرية المشتركة بين الإنسان و الحيوان

داء الكزاز Tetanus : هو مرض معدى شديد الخطورة، والكانن 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 ومن ثم تظهر الأعراض والعلامات المرضية بعد فترة الحضانة، حيث يتصف بتقلصات عضلية شديدة.

الأشخاص المعرضون للإصابة بمرض الكزاز

تنتقل البكتيريا المسببة لمرض الكزاز إلى جسم الإنسان الجريح نتيجة لتلوثه بتراب يحتوي عليها، أو عن طريق المسامير الملوثة بها.

أعراض مرض الكزاز

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 .

فترة الحضانة بين ٣ أيام إلى عدة أسابيع حتى تظهر اعراض المرض على الشخص المصاب بهذا الميكروب.

معلومة في حالة تلوث الحبل السري تكون مدة الحضانة لداء الكزاز أقصر،

الوقاية من مرض الكزاز

نشر ثقافة التوعية الصحية والارشادات ، وتلقيح الأطفال خلال الأشهر الأولى باللقاح الثلاثي (ضد الدفتيريا والكزاز والسعال الديكي)

داء الدفتيريا Diphtheria : هو مرض حاد معد، يحدث عدوى سطحية غالباً في الأغشية المخاطية للممر التنفسي العلوي أو الجلد، ولا يصيب الأنسجة الأخرى، ويستطيع انتاج سموم داخلية قد تسبب التهاباً في الاعصاب أو في عضلة القلب.

داء الدفتيريا الذي تسببه البكتيريا التودية الدفتيرية، والتي تسبب التهاب موضعي للحلق مع إفراز مادة لاصقة رمادية بيضاء ويكون مصحوب بتسمم دموي بسبب إفراز كمية من السموم.

طريقة انتقال العدوى بداء الدفتيريا

الغبار: حيث تنتشر العدوى بالهواء المحمل بالميكروبات المسببة للمرض .

الوقاية من مرض الدفتيريا

نشر ثقافة التوعية الصحية والارشادات ،

تلقيح الأطفال من عمر ٦ - ٨ 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.

داء الحمى المالطية / البروسيلا :

يسبب المرض بكتيريا يطلق عليها البروسيلا،

وتوجد العديد من التسميات لهذا الداء: حمى البحر الأبيض المتوسط ، الحمى المالطية، الحمى المتموجة و داء البروسيلا.

ينتشر 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 من الحمى المالطية

نشر ثقافة التوعية الصحية والارشادات ،

غلي الحليب مع تقيبه أو بسترتة بدرجة كافية لقتل ميكروب البروسيلا قبل الشرب.

عزل وذبح الحيوانات التي ثبت إصابتها بهذه الميكروبات.

تحصين الحيوانات ضد المرض باستعمال اللقاحات الواقية من المرض.

التخلص الصحي من إفرازات الحيوانات المصابة وتطهير حظائرها بعد التخلص من الحيوانات المصابة.

الأمراض المعدية الفطرية المشتركة بين الإنسان و الحيوان

الفطريات الجلدية الخارجية : هي الفطريات المحبة للجلد والتي تغزو فقط طبقة الجلد الخارجية والشعر والأظافر.

ومن أمثلة هذه الأمراض: داء السعف Ring Worm (Tinea)

وتوجد هذه الفطريات في الشعر وتسبب تقصفه وسقوطه، وقد توجد في الجلد الأورد أو في الأظافر.

اقسام داء السعف : المسبب لمرض السعف هي سلالات مختلفة من الفطريات كما يلي :

الفطر الشعري المتفرع، الفطر البذري الدقيق، والفطر البشري، والفطر القرني والفطور الشعرية الشنلائية.

والإنسان هو العائل لهذه الفطريات وفترة الحضانة للعدوى بالفطريات المحبة للجلد تتراوح بين ٥ إلى ١٢ يومين

والآفات الفطرية المرضية الناتجة تميل إلى الاستدارة.

وتختلف ظهورها على حسب الجلد المصاب ويمكن تقسيمها على منطقة الإصابة إلي :

١- **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.

٢- **في فروة الرأس:** الفطريات المحبة للجلد تسبب فقدان الشعر على هيئة بقع خالية من الشعر، وتكوين القشور، والعرض الأساسي هو

الحكة. واكثر حدوثاً في الأطفال وتكون شديدة العدوى بين الأطفال، والشعر المصاب بالفطريات يتقصف ويسقط بسهولة.

٣- **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 الحكة، وتسمى سعفة القدم (داء القدم الفطري).

٤- **في الأظافر:** تصيب الفطريات أظافر اليدين والقدمين مما يؤدي إلى نمو غير منتظم للأظافر ويحدث تغير في لونها وتصبح سميكة وهشة سهلة التقصف وتسمى سعفة الأظافر.

٥- **الذقن واللحية:** العدوى الفطرية المزمنة في الأماكن التي تحلق في الوجه والرقبة (الذقن واللحية).

٦- **القراع:** تصيب الفطريات فروة الرأس وتسمى **الدريقة** حيث يكون شكل المرض على هيئة الكأس.

وهي كتلة صفراء من الفطر وبقايا نسيجية لها رائحة كريهة،

وتؤدي هذه الحالة المرضية إلى القراع وتعني قلة الشعر أو صلح دائم في بؤرة الرأس

والعدوى تكون مزمنة،

والمسبب للقراع هو الفطور الشعرية الشنلائية.

ويصيب القراع الشعر وجلد فروة الرأس،

ويكون لون الشعر المصاب رمادي ويتقصف

وتظهر الدريقة أو مجموعة من الدريقات ذات اللون الأصفر في فروة الرأس، وتتجمع الدريقات لتكوين قشرة كاملة ولها رائحة كريهة.

طريقة العدوى بـ مرض الفطريات الجلدية الخارجية

تختبئ مسببات مرض السعف في الشعر وقشور الجلد، وتظل حية لمدة معينة، وذلك يعتمد على درجة الحرارة والرطوبة ، ومعظم الفطريات المحبة للجلد يمكن ان تحيا لمدة سبعة شهور.

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 وحمّامات السباحة. ومن الجدير بالذكر ان مرض القراع يحدث في صورة فردية وليس بصورة وبائية مثل مرض السعف.

الوقاية من الفطريات

- نشر التثقيف الصحي في المجتمعات، وخاصة تعليم المريض كيفية انتشار المرض، ويجب عدم استخدام المسابح العامة.

- إزالة الشعر وقشور الجلد المصابة باستخدام مبيدات الفطريات.

- التعقيم الجيد لفرش والملابس وأدوات التجميل التي استخدمها المريض.

الأمراض المعدية الطفيل والتطفل المشتركة بين الإنسان و الحيوان

التطفل: علاقه بين كائنين مختلفين تمام الاختلاف مفيدة لاحدهما (الطفيل) وضارة للآخر (العائل).

الطفيل: هو الكائن الذي يستفيد من العائل ويسبب له الضرر حسب الطفيل المسبب للضرر.

• وتقسّم الطفيليات إلى قسمين هما:

- طفيليات داخلية الذي يعيش داخل اجهزة الجسم المختلفة وهي مختلفة من حيث الحجم والضرر الذي تسبب
- طفيليات خارجية الذي يعيش سطح الجسم ويتواجد ربما لفترات دائمة أو فترات متقطعة ..

داء الحويصلات المائية :

هو عدوى الإنسان (العائل الوسيط) بالطور اليرقي للدودة الشريطية للكلاب. وهي بحجم رأس دبوس حتى حجم رأس الطفل .
مسبب مرض الحويصلات المائية : الدودة الشريطية للكلاب.

طريقة العدوى بـ داء الحويصلات المائية :

- استهلاك مواد غذائية أو شرب ماء ملوث ببويضات الديدان المسببة للمرض.
- من اليد إلى الفم من خلال الاحتكاك مع الكلاب المصابة حيث توجد بويضات الدودة ملتصقة على شعر الكلب المصاب.
- يمكن أن تحدث العدوى عن طريق الهواء من خلال استنشاق غبار ملوث ببويضات الدودة.

فترة الحضانة تتراوح بين شهور إلى سنوات

- الكبد والرئتين هما أكثر الأعضاء إصابة.
- وتسبب الحويصلات مائية موجودة في الكبد آلاماً في البطن،
- وتسبب الحويصلات المائية الرئوية آلاماً في الصدر وسعالاً .
- حدوث عدوى بكتيرية نتيجة انفجار الحويصلات المائية، وخروج السائل الحويصلي ويحدث الانفجار نتيجة صدمة خارجية.
- السائل الحويصلي المحرر يسبب أعراض تسمية مثل الطفح الجلدي والحساسية.

الوقاية من عدوى مرض الحويصلات المائية :

- التوعية الصحية العامة بين افراد المجتمع.
- إعدام الكلاب الضالة والفحص الدوري للكلاب المستأنسة.
- التخلص من الأحشاء أو اللحوم المصابة بالأكياس المائية بالحرق.
- تعليم الأطفال في المدارس وتعريفهم بخطورة المرض وعدم الاحتكاك أو اللعب مع الكلاب، ووجوب غسل الأيدي قبل تناول الطعام.
- ذبح الحيوانات دخل المجاز وفحص لحومها جيداً بعد الذبح.
- الاستئصال الجراحي لمتل هذه الحويصلات المائية من الأشخاص المصابين.

الديدان المفطحة / البلهارسيا :

ديدان البلهارسيا:

وهي عدوى الجهاز الدوري بديدان البلهارسيا نتيجة لتعرض الأشخاص للمياه الملوثة ببرقاتها. وينتشر هذه الديدان المسببة لمرض البلهارسيا في كثير من دول العالم. وهي تصيب الأشخاص عن طريق العمل المباشر و الاستحمام بمياه ملوثة بالقواقع العائل الوسيط للطفيل المسبب لمرض البلهارسيا. حيث تخترق البرقات الجلد ومن ثم الأوعية الدموية وتكمل دورة حياتها حتى تصل إلى الأوعية الدموية الدقيقة للمثانة البولية أو الشرج وفترة الحضانة تتراوح بين ٤ إلى ٧ اسابيع حتى تكتمل نمو السركاريا إلى ديدان البلهارسيا داخل الإنسان وتضع بيض.

وتعيش البلهارسيا من سنتين إلى خمس سنوات داخل الجسم ، وتظهر الأعراض التالية :

- ظهور بقع نزفية أو طفح جلدي نتيجة لاختراق السركاريا الجلد.
- نتيجة لدورة الحياة ومرور الطور المعدي السركاريا داخل بعض الأعضاء مثل الكبد والرئتين يؤدي إلى التهاب كبدى أو التهاب رئوي.
- الالام شديدة وحادة اثناء عملية التبول أو التبرز مع خروج قطرات دم نتيجة لتمزيق البيض الذي يحتوى على شوكة للأوعية الدموية.
- حمى وسعال وفقر دم وتستمر الإصابة بالمرض لسنوات وقد تؤدي إلى سرطان المثانة أو المستقيم حسب نوع الديدان المسببة للمرض.

الوقاية من العدوى بـ ديدان البلهارسيا :

- التوعية الصحية للعاملين في المجال الزراعي وايضاً افراد المجتمع بعدم السباحة في الأماكن التي ينتشر فيها المرض.
- استئصال القواقع من مصادر المياه السطحية وذلك باستخدام مبيدات القواقع.
- عدم التبول في المياه، ويجب اثناء قضاء الحاجة ان نعطي ظهراً للمياه.
- علاج الأشخاص المصابين بهذا الطفيل.

الديدان الأسطوانية / الدودة دبوسية :

وهي من الديدان الأسطوانية ويطلق عليها عدة اسماء مثل ديدان المقعد وديدان الليل. وهي تعيش في نهاية الجهاز الهضمي.
داء الدودة دبوسية: ينتشر خاصة في مدراس الأطفال والأماكن العامة الغير نظيفة. وهي تصيب جميع افراد المجتمع وخاصة الأطفال وإذا اصيب بها شخص في المنزل ان يتم معالجة جميع افراد العائلة او الذين يعيشون في نفس المنزل.

طريقة العدوى بالديدان دبوسية :

- استهلاك مواد غذائية أو شرب ماء ملوث ببويضات ديدان المقعد.
- من اليد الملوثة بالبيض إلى الفم، أو من خلال الحمامات في الأماكن العامة مثل المدراس والمستشفيات والأسواق أو من خلال الملابس.
- يمكن أن تحدث العدوى عن طريق الهواء من خلال استنشاق غبار ملوث ببويضات الدودة.

الأعراض لداء الدودة دبوسية :

- حدوث حكة شديدة حول فتحة الشرج للشخص المصاب
- نتيجة لوضع البيض المحتوى على سطحه الخارجي مادة كيميائية حارقة ولاصقة حول فتحة الشرج.
- انتفاخ للطن مع حدوث اصوات وخاصة اثناء الليل.

الوقاية من داء الدودة دبوسية :

- علاج الاطفال المصابين أو الشخص و اعطاء جرعات وقائية لباقي أفراد الأسرة
- التثقيف الصحي لجميع أفراد المجتمع.

الديدان الأسطوانية / ديدان الاسكارس :

تصيب الجهاز الهضمي في الإنسان ،
ويطلق على المرض داء الاسكارس.
وتعيش من ٦ شهور إلى سنتين ، وتضع في اليوم ٢٠٠٠٠ بيضة تخرج مع البراز.

طريقة العدوى بديدان الاسكارس :

- تناول الخضروات أو شرب ماء ملوث ببويضات الديدان.

الأعراض لداء دودة الإسكارس :

- نتيجة للهجرة الطويلة لليرقات بعد الإصابة ببيض الديدان يحدث التهاب رئوي والالام في منطقة الصدر.
- انتفاخ للبطن مع حدوث الم في البطن واستفراغ وضعف عام وهزل شديد.

الوقاية من داء دودة الإسكارس :

- علاج الأشخاص المصابين
- النظافة العامة لمنع تلوث الغذاء والماء.
- نشر ثقافة التوعية الصحية.

الجرب :

الجرب مرض جلدي واسع الانتشار يسببه طفيل خارجي يسمى الحلم.
الكائن المسبب لمرض الجرب : طفيل الحلم من نوع ساركوبتيس سكايب وهو المسبب لجرب الإنسان. وهو كائن لا يرى بالعين.
طريقة العدوى بـ مرض الجرب : عن طريق الاحتكاك المباشر أو غير المباشر ويستطيع الحلم ان يعيش خارج جسم العائل في الملابس
والمناشف لعدة ايام. وينتشر في البيئة الفقيرة والتي تعيش في مستوى صحي منخفض.

الأعراض لداء الجرب :

- فترة الحضانه من ٢- ٦ أسابيع للعدوى أول مرة، ولكن العدوى التالية لا تتعدى فترة حضانتها من ١-٤ ايام، وتظهر العلامات على الجلد بين
الأصابع والصدر والظهر ووجود أنفاق تحت الجلد. والحكة الشديدة ونتيجة لهذا يؤدي إلى عدوى جرثومية وتقيح.

الوقاية من داء الجرب :

- عزل وعلاج الأشخاص المصابين. - النظافة العامة وكثرة الاستحمام مع لبس ملابس نظيفة. - تطهير ملابس ومناشف وأغطية المصاب تطهير
جيد.

طفيليات الدم الأولية / اللشمانيا :

هو طفيل اولي وحيد الخلية يعيش داخل خلايا الجهاز الدوري العائل خازن هي الجرذان والكلاب أو الإنسان حسب النوع الذي يسبب هذا المرض

ويوجد عائل ناقل له هو انثى ذبابة الرمل،

والطور المعدي للإنسان هو برومستيقوت

أما الطور المعدي للحوانات هو الايمستيقوت.

ويقسم داء اللشمانيا إلى قسمين : - داء اللشمانيا الجلدية - داء اللشمانيا الحشوية.

الوقاية من داء اللشمانيا :

- التوعية العامة بخطورة المرض. - علاج الإنسان المريض - إبادة الكلاب و الجرذان. - مكافحة ذبابة الرمل.

المخدرات

التدخين بوابة الإدمان : مادة النيكوتين ضمن مجموعة المواد المخدرة التي تؤدي إلى الإدمان ، هل التدخين عادة ؟ لا بل إدمان

ما هو الإدمان ؟

هو حالة تعود قهري مزمّن على تعاطي مادة معينة مخدرة بصورة دورية متكررة فهو سلوك قهري استحواذي اندفاعي تعودي.

العوامل التي تدفع إلى الإدمان :

- ١- ضعف المشاعر الدينية والوعي الديني
 - ٢- مجازاة رفاق السوء في المناسبات الاجتماعية
 - ٣- التجربة والبحث عن النشوة
 - ٤- الهروب من المشاكل والأزمات
 - ٥- الرغبة في إزالة التوتر والقلق والصراع النفسي المشاكل الأسرية
 - ٦- الفشل والإحباط أو الإحساس بالظلم الاجتماعي
 - ٧- أخطاء أجهزة الإعلام بتصوير مشاهد من الإدمان تغري ضعاف النفوس
 - ٨- عدم توفر فرص النشاط الإيجابي للانتفاع من أوقات الفراغ التي يعاني منها الشباب
 - ٩- عدم وجود الرقابة الواعية من الوالدين وتفهم مرحلة المراهقة للأبناء
 - ١٠- الجهل وقلة الوعي الصحي لمشكلة الإدمان للفرد والمجتمع
- المخدرات :** تطلق كلمة مخدرات على جميع المواد التي تصيب الإنسان بالإدمان ومنها :

مثبطات المخ (الكحول و الهيروين و الأفيون)

المهدئات (الفاليوم و الريفوتريل و غيرها).

المنشطات (كبتاجون و القات و الكوكايين و الكافيين)

الحشيش ، المواد الطيارة ، النيكوتين ، المهلوسات .

آثار تعاطي المخدرات : آثار صحية عضوية ، آثار صحية نفسية ، آثار إجتماعية ، آثار اقتصادية

آثار صحية عضوية

تعاطي عن طريق الفم : أمراض الكبد و الكلى.

تعاطي عن طريق التنشيط : 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 و الإلتزام

تذبذب المزاج و إنخفاض الثقة بالنفس

آثار إجتماعية : انتشار المشكلات الاجتماعية بمختلف صورها

آثار اقتصادية : خسارة العصب الرئيسي في الأمة و أموالها و اقتصادها.

طرق الوقاية من تعاطي المخدرات :

الالتزام بكتاب الله عز وجل و التأسي برسوله صلى الله عليه وآله وسلم

زيادة الوعي الاجتماعي و تطوير مهارات العلاقات الاجتماعية

عمل أنشطة رياضية و ترفيهية.

الإسعافات الأولية

تعريف الإسعافات الأولية :

المساعدة أو الرعاية الصحية الأولية التي تقدم للمريض أو المصاب مكان الحادث و قبل الوصول للمستشفى.

١- المحافظة على الحياة. ٢- عدم تدهور الحالة. ٣- المساعدة على الشفاء.

المسعف :

هو الشخص المؤهل و المدرب من هيئة معترف بها طبياً على تقديم الإسعافات الأولية للمريض أو المصاب دون حدوث الضرر له.

والمسعف يقوم بما يلي :

- التأكد من سلامة المكان أو الموقع.
- تقييم الحالات بسرعة وطلب المساعدة (٩٩٧) وتقديم المعلومات عن الحادث والمصابين.
- تقديم العناية الأولية للحالات الأكثر خطورة مثل مجرى الهواء والتنفس والزيغ.
- الترتيب لنقل المصابين بالوسيلة المناسبة الى المستشفى.
- **أساسيات الإسعافات الأولية :** وتعني التقييم والعلامات الحيوية
- مستوي الوعي (الاستجابة).
- النبض.
- التنفس.
- ضغط الدم
- درجة الحرارة.
- لون الجلد.

أولاً مستوي الوعي (الاستجابة) : إن أية إصابات أو مرض قد تؤثر علي الدماغ وبالتالي تؤثر علي الوعي ،
تقييم مستوي الوعي يكون كالتالي :

هل المصاب مستيقظاً ؟ هل المصاب يفتح عينيه ويرد علي الأسئلة ؟ هل المصاب يستجيب للصوت ؟ هل يجيب علي أسئلة بسيطة ويطيع الأوامر ؟
هل المصاب يستجيب للألم ؟ هل يفتح عينيه أو يتحرك ؟ هل المصاب لا يستجيب لأي منه ؟

ثانياً النبض : هو الموجات الضغطية أو الاهتزازات التي تحدث بالأوعية الدموية (الشرايين) الناتجة عن نبضات القلب (الانقباض والانبساط).

خطوات تقييم النبض: سرعة النبض (عدد النبضات بالدقيقة). قوة النبض (قوي، ضعيف، سريع). انتظام النبض (منتظم، غير منتظم).
معدل النبض للبالغين بين ٦٠ الى ٨٠ نبضة معدل النبض للأطفال بين ٨٠ الى ١٠٠ نبضة معدل النبض للرضع بين ١٠٠ الى ١٦٠ نبضة

قياس النبض :

لفاقد الوعي : يتم وضع اصبع السبابة والوسطي على الشريان السباتي ، الموجود اسفل الفك السفلي .
للواعين : يتم وضع اصبع (السبابة، الوسطي، البنصر) على الشريان الكعبري ، الموجود أعلي رسخ اليد بجوار عظمة الكعبرة .
للأطفال : يتم وضع اصبع السبابة، الوسطي، البنصر) على الشريان العضدي ، الموجود بالتجويف الداخلي للذراع للإحساس بالنبض
لماذا يقياس النبض من الشريان العضدي للرضع ؟ ذلك لقصر الرقبة عند الرضع.

- **ملاحظة :** لا يجوز استخدام اصبع الإبهام في قياس النبض لأنه قد يعطى نبض المسعف نفسه.

ثالثاً التنفس : وهو عبارة عن دخول وخروج الهواء الي الرئتين في حركة الشهيق والزفير

معدل التنفس : هو عدد مرات التنفس بالدقيقة .

معدل التنفس للبالغين بين ١٢ الى ٢٠ معدل التنفس للأطفال بين ١٨ الى ٢٦ معدل التنفس للرضع بين ٢٥ الى ٤٠

تقييم وفحص التنفس :

- **التنفس السطحي و السريع :** وذلك في حالة الصدمة والنزيف بسبب قيام الجهاز الدوري لتعويض النقص الحاد بالاكسجين.
- **التنفس البطيء والعميق المصحوب بالشخير :** وذلك في إصابات الرأس والتسمم بالمخدرات.
- **الأصوات الغريبة :** الشخير، الغرغرة و صفير دلالات علي وجود إصابات بمجرى التنفس.
- **الروائح الكريهة :** رائحة الفاكهة ارتفاع السكر، رائحة اللوز المر التسمم بالسليانيد، و الرائحة الكريهة الانسداد المعوي رائحة البراز.

رابعاً ضغط الدم : وهو عبارة عن الضغط الناتج عن اندفاع الدم في جدران الشرايين،

ويتكون الضغط من جزئين أساسين : الضغط الانقباضي (انقباض القلب) و الضغط الانبساطي (انبساط القلب).

معدل ضغط الدم للرجال بين ٨٠ الى ١٢٠ معدل ضغط الدم للنساء بين ٧٠ الى ١١٠

- **انخفاض الضغط** دلالة علي النزيف والصدمة

خامساً الحرارة : درجة حرارة الجسم من العلامات الحيوية حيث تبلغ درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعي (٣٧ مئوية) ومن الممكن.

- **ارتفاع درجة الحرارة :** نتيجة الالتهابات وضربة الشمس.

- **انخفاض درجة الحرارة :** بسبب اصابات البرد، الصدمة و النزيف الشديد.

أماكن قياس الحرارة بالإنسان هي : الفم، تحت الإبطن، علي الجبين، الاذن و الشرج .

ولكن الأكثر شيوعاً من الفم ويكون بوضع ميزان الحرارة (الترمومتر) **بالفم تحت اللسان من ٣ - ٤ دقائق** يرفع الميزان من فم المريض ثم تتم القراءة.

سادساً الجلد :

- **الجلد المحمر :** يدل علي ارتفاع حرارة الجسم، الحساسية، التسمم بأول اكسيد الكربون.

- **الجلد الابيض (الشاحب) :** يدل علي هروب الدم من سطح الجلد في حالات الصدمة، فقدان الدم و الخوف.

- **الجلد الازرق :** يدل علي نقص الاوكسجين، اصابات وأمراض الجهاز التنفسي والدوري.

- **الجلد الجاف والساخن :** ضربة الشمس ، الحرارة العالية ، ارتفاع نسبة السكر بالدم .

- **الجلد الرطب والساخن :** يدل علي رد فعل الجسم علي ازدياد الحرارة الداخلية والخارجية .

- **الجلد البارد والجاف :** التعرض للبرد الشديد أو انخفاض درجة الحرارة.

- **الجلد البارد والرطب :** صدمة وخاصة صدمة الانسولين.

الحروق :

تعرض الجلد للضرر نتيجة لمجموعة من الأسباب الخارجية سواء كانت حرارية، كيميائية، كهربائية أو أشعة ويتفاوت درجة ضررها على الجلد من الاحمرار إلى التلف الكامل للجلد.

أنواع الحروق :

الحروق الجافة : حروق اللهب / حروق الشمس / الاحتكاك بجسم صلب / حروق الصقيع .

الحروق الغير جافة : حروق الماء الحار / الحروق الكيماوية / الحروق السائلة الأخرى .

درجات الحروق :

حروق الدرجة الاولى : احمرار بالجلد وآلام خفيفة بالجلد.

حروق الدرجة الثانية : احمرار وفقاعات مائية بالجلد تآكل بسيط بالجلد أحياناً وآلام بسيطة بالجلد.

حروق الدرجة الثالثة : آلام حادة بالجسم تآكل طبقات الجلد والأنسجة تفحم وتغير في لون الجلد.

مساحة الحروق قاعدة الـ (٩) :

الرأس والصدر والبطن وأعلى الظهر وأسفل الظهر والذراع الأيمن والأيسر والقدم اليمنى واليسرة ٩%

ومنطقة العجان ١%

عوامل الخطورة في الحروق :

المكان، العمر، الدرجة، المساحة، نوع الحرق والإصابات المصاحبة (إصابات مجرى الهواء).
حروق مجرى الهواء: إن حروق الوجه والفم والحنك خطيرة جداً لأن مجرى الهواء يتورم بسرعة وقد ينسد مسبباً الاختناق.

الأهداف :

- المحافظة على مجرى الهواء مفتوح .
- النقل الفوري الى المستشفى.

الأعراض والعلامات لحروق مجرى الهواء :

- غبار أسود حول الأنف والفم.
- علامات احتراق شعر الأنف.
- احمرار وتورم اللسان.
- خشونة الصوت وصعوبة في التنفس.

إسعاف المصاب بالحروق :

- نقل المصاب الى مكان آمن جيد التهوية وبعيد عن الخطر.
- تهدئة المصاب ومراقبة العلامات الحيوية الوعى، التنفس و النبض.
- إعطاء المصاب الماء البارد عن طريق الفم. وضع ثلج أو الماء البارد مكان الإصابة لمدة (١٥) دقائق.
- عمل غطاء معقم مكان الإصابة
- نزع الأشياء الضاغطة مثل الخواتم والساعات وفك الملابس الضيقة حول العنق.
- عدم فتح الفقاعات المائية.
- عدم وضع الكريمات أو الزيوت مكان الحروق.

الجروح :

الجرح هو قطع غير طبيعي في الجلد أو غيرة من الأنسجة يسمح بتدفق الدم.

عوامل الخطورة في الجروح :

من الممكن دخول الميكروبات من بكتيريا وفيروسات وفطريات وطفيليات الى الانسجة وحدوث تلوث بهذه الميكروبات واصابة المصاب بأمراض اخرى.
السلامة : يجب على المسعف اولاً الاهتمام بالسلامة الشخصية والوقاية من العدوى باستعمال القفازات الطبية عند إسعاف مصاب بجرح.

انواع الجروح :

- الجروح المغلقة :** وهي التي تسمح بتسرب الدم خارج الدورة الدموية ولكن داخل الجسم وقد تشاهد بشكل كدمات او تجمع دموي تحت الجاد.
- الجروح المفتوحة :** وهي التي تسمح للدم بالتسرب من الجسم وهي أنواع متعددة.

الإسعافات الأولية للجروح :

- * استعمال وسائل السلامة من العدوي.
- * تحديد مكان الجرح.
- * تطهير الجرح بواسطة مطهر.
- * وضع الغيار مكان الإصابة.
- * نقل المصاب الى المستشفى.

النزيف :

النزيف هو خروج الدم خارج الأوعية الدموية نتيجة الإصابة أو المرض.

عوامل الخطورة في النزيف :

العدوى – فقدان الوعى – الصدمة

أنواع النزيف :

- النزيف الخارجي :** يحدث غالباً إثر قطع عميق أو تهتك حاد للجلد ويمكن رؤية النزف خارج الجسم .
- النزيف الداخلي :** يحدث نتيجة لإصابة ك الكسر أو الهرس أو اصابات نافذة أو بسبب حالة مرضية ك نزيف قرحة المعدة .

أنواع النزيف بالنسبة للوعاء الناظف :

- النزيف من الشريان (النزيف الشرياني).
- النزيف من الوريد (النزيف الوريدي).
- النزيف من الشعيرات الدموية (النزيف الشعيري).

الهدف من التعرف على النزيف :

- منع العدوي
- السيطرة على النزيف
- منع فقدان الوعى
- منع الصدمة ؟

- نقل المصاب الى المستشفى .

إسعاف النزيف الداخلي :

- استعمال وسائل الوقاية من العدوي.

- تحديد مكان الإصابة.

- تهدئة المصاب.

- تدفئة المصاب.

- عدم إعطاء أى شئ عن طريق الفم.

- نقل المصاب الى المستشفى.

إسعاف نزيف الأنف :

أجلس المصاب مع وضع الرأس في وضع مستقيم

فك الملابس الضيقة حول العنق والصدر

الضغط على الجزء اللين من الأنف

انصح المصاب بالتنفس عن طريق الفم

امنع المصاب من الكلام والبلع والسعال والتنشق

وضع كمادات الماء البارد على جبين المصاب

ارفع الضغط عن الأنف بعد عشر دقائق

إذا استمر النزف يطلب العون الطبي

الكسور :

تقسم الكسور إلى قسمين :

الكسر المفتوح : شرخ أو كسر في العظم مع وجود جرح خارجي.

أعراضه : (ألم)(صعوبة في الحركة)(جرح نازف)(ليونة وورم)(صوت الشرخ)(كدمات)(تشوه في شكل الطرف قد تؤدي إلى صدمة (إغماء)..

الإسعافات الأولية للكسور

غطي الطرف المصاب بقطعة نظيفة وضع رباط ضاغط لقطع النزيف.

عدم ترجيع العظم لمكانه في الجرح.

ضع قطعة غيار على الإصابة وغطه بالرباط.

ثبت الجزء المصاب.

راقب ازدياد الألم واللون الأزرق حول الجزء المصاب.

عالج الصدمة.

اتصل بـ (بالإسعاف).

الكسر المغلق : يكون الجلد سليم حول العظم المكسور ولا يبرز العظم في هذه الحالة.

أعراضه : (ألم)(صعوبة في الحركة)(.....)(ليونة وورم)(صوت الشرخ)(كدمات)(تشوه في شكل الطرف قد تؤدي إلى صدمة (إغماء)..

الإسعافات الأولية للكسر المغلق

أرشد المريض عدم تحريك الجزء المكسور.

ثبت الجزء المصاب بيدك.

إذا كان كسر في الرجل ثبت الأرجل الاثنتين مع بعض من الركبة والقدمين فوق وتحت الكسر.

إذا كانت اليد مكسورة فثبت الكسر بحمالة عند الضرورة، اربط رباط حول اليد والجسم لتفادي المضاعفات.

راقب ازدياد الألم واللون الأزرق حول الجزء المصاب.

اتصل بـ (الإسعاف).

الصدمة :

هو فشل القلب والجهاز العصبي بالتحكم بضخ كمية الدم اللازمة للأعضاء الحيوية في الجسم مثل الرئتين والدماغ.

الأعراض الناتجة عن الصدمة هي :

- اضطراب في السلوك.

- تسارع النبض أو تباطئه.

- تنفس سريع أو تنفس بطيء.

- رجفة وضعف في اليد أو في الرجل.

- البشرة باردة ورطبة.

- بشرة شاحبة وزرقاء اللون.

- إزرقاء الشفانف والأطراف.

- تضخم بؤبؤ العين.

الإسعافات الأولية للصدمة

- ساعد المصاب على الاستلقاء في وضع مريح لتحسين الدورة الدموية.

- ارفع أرجل المصاب أن لم يكن هنالك ما يمنع ذلك.

- اذا استفرغ فيجب وضعه على جنبه.
- اذا حصل ضيق في التنفس فيجب تجليس المريض بشكل متوسط.
- يجب فك أو حل الملابس الضيقة .
- غطي المريض بغطاء خفيف ليتزود بالدفي .
- اتصل ب (الاسعاف).

مبادئ الإسعافات الأولية

الاسعافات الأولية

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

من المسئول عند تقديم الإسعافات الأولية

يستطيع أي شخص أن يقدم خدمة الإسعافات الأولية بشرط أن يكون مدرباً بطريقة صحيحة على عمل مثل هذه الإجراءات الأولية في مراكز مخصصة لذلك

أسباب الإسعافات الأولية

- لتعذر وجود الطبيب وذلك بالنسبة للحالات الحرجة . - أو عندما تكون الإصابة لا تحتاج للتدخل الطبي .

الهدف من تقديم الإسعافات الأولية

- الحد من تداعيات الجرح أو الإعاقة . - تدعيم الحياة في الحالات الحرجة . - تنمية روح العون والمساعدة في الآخرين .

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 .

كيف يتم تقييم النبض ؟

ب- السبابة والوسطى على الشريان الكعبري او على الشريان السباتي

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

التعرف على الوظائف الحيوية

(١)- لون الجلد:

لون 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 .

(٢)- التنفس :

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

(٣)- النبض :

يلاحظ النبض عند الرسغ ، فان لم يحس هناك ففي الرقبة مكان الشريان السباتي

(٤)- درجة حرارة الجسم :

فقد يكون الجسم بارداً أو ساخناً ، ويلاحظ وجود العرق أو عدمه

كيفية حماية المسعف

١- لبس قفازات يتم التخلص منها علي الفور بعد القيام بالإسعافات الأولية وذلك لأن الشخص المسعف يكون عرضة للمس دم الشخص المصاب (أو سوائل الجسم المختلفة : بول - قي - أغشية مخاطية - براز). أو في حالة التقاطه لملابس المصاب الملوثة ، أو عند تغيير الضمادات يتم تغيير مثل هذه القفازات بين كل مصاب وآخر .

٢- غسل الأيدي مباشرة بعد التخلص من هذه القفازات

٣- لبس قناع واق للمحافظة علي الأنف والفم.

إذا تعرضت العين لبعض قطرات من الدم او أية أجسام أخرى فلا بد من غسلها علي الفور بالماء او بمحلول الملح

يتم غسل الأيدي والوجه بعد التعرض لأي شئ

كيفية تنظيف الأيدي

يستخدم حوض بعيدا عن أماكن الطعام .
تغسل بالصابون وخاصة الصابون السائل .
تغسل بالماء الجاري لإزالة الصابون .
تغسل الأيدي بالماء
تدلك بالصابون جيدا لمدة ١٥ ثانية
يغلق الصنبور بواسطة منشفة جافة

حقيبة للإسعافات الأولية

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

مكان الإسعافات الأولية

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

محتويات صندوق الإسعافات الأولية

يحتوي الصندوق على الأدوات و الأدوية التالية:

الأدوات:

قطن وشاش طبي - أربطة مختلفة المقاسات مشمع لاصق - حقن بلاستيك وتستخدم مرة واحدة و ترمى 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 (المغص) - بودرة سلفا

لماذا نقدم الإسعافات الأولية؟

- لإنقاذ حياة المصاب أو المريض
- تخفيف الألم
- طلب المساعدة

أهم الأسباب التي تؤدي للوفاة المفاجئة أو السريعة

• توقف القلب • الفرق • الاختناق • الصدمات الكهربائية • ردة فعل لبعض أنواع التحسس (الأدوية، قرص الحشرات)
إن أهم أسباب الوفاة لدى البالغين : هو توقف القلب نتيجة النوبة القلبية،
وان أهم أسباب الوفاة لدى الأطفال و الرضع : هو توقف القلب نتيجة توقف التنفس (الاختناق).

خطوات تقديم المساعدة

- تفحص المكان - تفحص المصاب - طلب المساعدة - تقديم الإسعاف الأولي اللازم لحين حضور المساعدة.

الاختناق : Chocking

الاختناق هو انسداد في مجرى التنفس سواء كان جزئي أو كامل .

أسباب انسداد مجرى التنفس

• اللسان • الأجسام الغريبة • السوائل المختلفة • احتقان وتورم الحنجرة، الحروق، الالتهابات • تضيق القصبات الهوائية
طرق إخراج الجسم الغريب من مجرى التنفس

• تشجعه على السعال
• حاول إزالة مسبب انسداد طرق التنفس باستخدام الضغوط البطنية
• إذا لم تنجح هذه المحاولات فإن المصاب سيفقد الوعي
• درجات الوعي : أ- مصاب واع متجاوب للحركة والصوت. ب- مصاب متغيب عن الوعي.
• الضرب على الظهر بين لحي الكتف لخمس مرات
• في المرأة الحامل يكون الضغط على الصدر
• إذا فقد الوعي نبدأ بالإنعاش القلبي الرئوي

المصاب المتغيب عن الوعي

المصاب المتغيب عن الوعي غالباً ما يعاني من الصدمة : و هي نقص في كمية الدم الواصلة للدماغ .

الصدمة

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

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 استخدم الرباط الحلقي
• ارفع العضو المصاب فوق مستوى القلب

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 العباة الخاصة فوق ملابس المسعف لتحميه من التلوث وواقي للعين والوجه (ماسك).

- تحديد نوع الجرح وعمق القطع به.
- تحديد ما إذا كان الجرح ملوثاً . - تقييم العلامات الحيوية (تنفس - ضغط - نبض - درجة الحرارة)

- تحديد ما إذا كان النزيف الشرياني (يكون لونه أحمر فاتح وغزير) أو النزيف الوريدي (لونه أحمر داكن وأقل غزارة).

الإسعافات الأولية للنزيف الخارجي :

يغطي الجرح بضمادة ثم يضغط عليه باليد لمدة خمس دقائق علي 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 المجرّوح 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.

تحذيرات: النزيف قد 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 حتي في حالة ارتداء القفازات.

الإسعافات الأولية للنزيف الداخلي :

- قياس العلامات الحيوية: النبض - الضغط - التنفس - درجة الحرارة. - مساعدة المصاب في اتخاذ الوضع الأكثر ملائمة وراحة له.

- جنب المصاب التعرض للحرارة أو البرودة العالية.

- العناية بأية إصابات أخرى.

- يستخدم ماسك - أكسجين ٨ - ١٢ لتر/الساعة.

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

تحويلات: يبعد 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 ١٠ دقائق .

الحروق

هي تلف يصيب الجلد و الأنسجة نتيجة تعرضها للحرارة الشديدة أو البرودة الشديدة أو مادة حارقة

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

أنواع الحروق

حرق الدرجة الأولى: يتلف خلايا البشرة و يترك الجلد محمراً و متورماً 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

الإسعافات الأولية للحروق

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 ، النسج 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

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

تركيب إنذارات الحريق ، وسائل للكشف عن انبعاث أي دخان .

توفير مظافة 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.

الإصابات

)))))) إصابات الرأس

الإسعافات الأولية لإصابات الرأس

الإجراءات الأولية :

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

تقييم إصابات الرأس :

- يحدد مستوى الوعي لدي المصاب، وكمية الدم المفقودة.
- تحديد ما إذا كان يوجد شلل - تشنجات - تعثر في الكلام أو الرؤية.
- لايد من التأكد من :

- أ . وجود اضطراب أو فقدان للذاكرة بسبب صدمة أو حمي.
- ب . ألم أو إصابة في الرقبة.
- ج . نزيف من الأنف - الأذن - الفم - الرأس.
- د . قئ وتتميل أو فقد الإحساس بالأطراف.
- هـ . فقد التوازن واختلال المشي.
- و . وجود كدمات وخاصة حول العينين أو الأذن.

إصابات العين

- اغسل العين المصابة لمدة ٢٠ دقيقة بسكب الماء من جهة الأنف إلى الخارج حتى لا تنتقل المادة المضرة إلى العين الأخرى .

الكسور

- أنواعها : كسور مفتوحة مع جرح مفتوح ونزف، و كسور مغلقة .
- أعراضها : تشوه شكل العضو المصاب • آلام شديدة و تورم • تغير في لون الجلد (احمرار و زرقة أحياناً)
- إسعاف المصاب بالكسر

- لا تحرك العضو المصاب • ثبت العضو كما هو باستخدام جبيرة بدون محاولة إرجاعه إلى الوضع الطبيعي
- أبق المصاب في وضع مرتاح إلى حين وصول المساعدة الطبية .

الإلتواءات

الإسعاف الأولي للإلتواء

- أرح المصاب و لا تجعله يستخدم الجزء المصاب.
- ضع كيس من الثلج على الإصابة لتخفيف التورم و الألم.
- استعمل الضماد الضاغط لمدة ١٥-٢٠ دقيقة لتخفيف التورم .
- أرفع الجزء المصاب للأعلى
- تصرخ طالباً المساعدة، فإن الإسراع في ذلك يعطي المريض فرصة أكبر للحياة

التسمم

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

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 ٢٠ دقيقة (أحم نفسك بارتداء قفازات واقية)
- التسمم بالحقن مثل(عضه الأفاعي و لدغة العقرب)
- تيقن من حالة اللسعة • وضع المصاب في راحة تامة • ثبث العضو المصاب • طمئن المصاب
- راقب حالة المصاب • ظهر الجرح • انقل المصاب إلى المستشفى مع تبريد الجرح

لدغة 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 - امتداده أحياناً إلى أماكن أخرى - احمرار الجلد
- *أعراض الحساسية :

وتختلف 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 المميّية ومن أعراضها :

- طفح جلدي علي هيئة بثور .
- هرش في أماكن متعددة بخلاف مكان اللدغة .
- تورم اللسان .
- الشعور بالدوار والغثيان
- صعوبة البلع .
- صعوبة في التنفس وتأثر الصوت

وهذه العلامات تظهر بعد دقائق من اللدغة وتستمر لمدة ٢٤ ساعة وتتطلب العلاج الفوري

*الإسعافات الأولية لللدغة الحشرات :

الحالات العادية :

- نزع الإبرة التي تتركها النحلة أو الدبور في الجلد
- استخدام ثلج لمعالجة الورم
- وفي بعض الأحيان يكون الشخص معرضاً للعدوى، وعندئذ يوصى بالمضادات الحيوية يجب استشارة الطبيب
- تطهير مكان اللدغة بالماء والصابون.
- إذا زاد الورم، يتم استخدام مضادات للحساسية .

حالات الحساسية :

- يتم الحقن بالأدرينالين أو الإبينفرين في مقدمة الفخذ وقد يحتاج المصاب إلي أكثر من جرعة واحدة .
- ملحوظة : يجب أن تنزع الإبرة بظفر الاصبع 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 هدونه .
- 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 .

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

تقبلوا تحياتي (وأتمني التوفيق للجميع)