

جامعة الملك فيصل

ملخص الصحة واللياقة

2015/1436

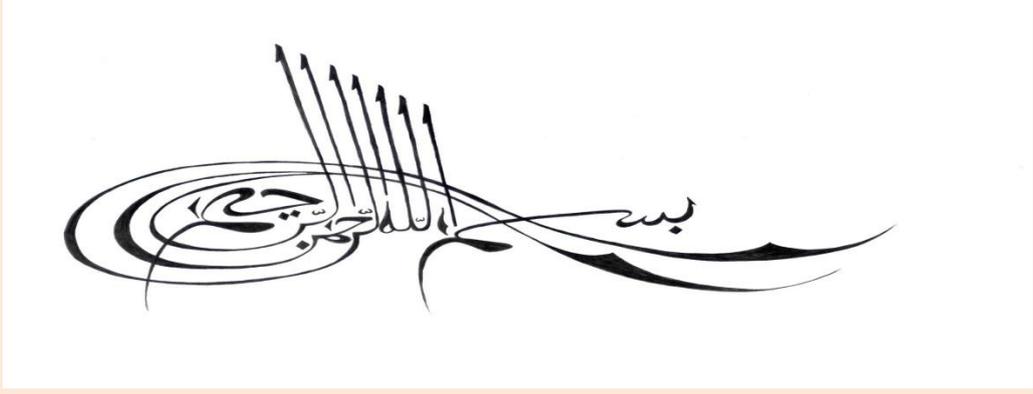
د: عبد الحكيم المطر

اعداد :

شقاوة قطريه

اهداء لاحلى قروب

شقرديات م ا



## المحاضرة الأولى

### ماهية الصحة

#### 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 — التكامل البدني والنفسي والاجتماعي — الصحة الايجابية
- توفر طاقة صحية ايجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات والضغوط البدنية والنفسية والاجتماعية — السلامة المتوسطة — يكون الفرد عرضة للمؤثرات الضارة (بدنية ، نفسية ، اجتماعية
- المرض غير الظاهر — لايشكو من أمراض ظاهرية ويمكن اكتشافها بالفحوصات
- المرض الظاهر — يشكو الفرد من مرض من مرض ( بدني ، نفسي ، اجتماعي)
- الاحتظار — تسوء الحالة الصحية ويصعب استعادتها

#### الصحة الشاملة

– التكامل البدني – التكامل النفسي – التكامل الاجتماعي

### العوامل التي تحدد مستويات الصحة

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

### العوامل المتعلقة بالمسببات

– المسببات الحيوية حيوانية الأصل – المسببات الحيوية نباتية الأصل - المسببات الغذائية  
– المسببات الكيميائية – المسببات الميكانيكية – المسببات الوظيفية – المسببات النفسية  
والاجتماعية

### العوامل المتعلقة بالإنسان

– المقاومة / المناعة – العوامل الوراثية – العمر – العوامل الوظيفية – العوامل الاجتماعية

### 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 – الاحصاءات – التفتيش الصحي - الطب الوقائي للفرد

### مكونات الصحة العامة

– الطب الوقائي للفرد – استعمال الأدوية للوقاية والعلاج – الصحة الشخصية – الكشف الطبي –  
النظافة – النوم – الراحة – العناية بالعينين - العناية بالأسنان – التغذية – ممارسة النشاط البدني

### أسباب زيادة عدد المشاركين في برامج الصحة واللياقة

تمريبات ذات شدة مرتفعة + عادات حياتية سليمة =

**صحة أفضل + حياة أجود**

قلة الحركة + عادات حياتية سلبية

**مشاكل صحيه**

**المشاكل الصحية الشائعة**

**بدايات القرن العشرين**

الأمراض الجرثومية-السل - دفتيريا-أنفلونزا- شلل الأطفال

**نهايات القرن العشرين**

الأمراض المزمنة- ارتفاع ضغط الدم- أمراض القلب-السكري – السرطان

**Wellness الصحة الشاملة –**

الجهد المتواصل والموجه للبقاء بحالة صحية جيدة والارتقاء بمستواها في جميع جوانبها إلى أفضل مستوى ممكن.

**هل ارتفاع اللياقة البدني يخفض احتمالية الإصابة بالمرض؟؟؟**

ليس بالضرورة- لماذا- مثال

شخص يجري ٣ كم يوميا يتدرب بالأثقال بانتظام يقوم بتدريبات مرونة يحافظ على وزنه

المثالي لياقة بدنية ممتازة لكن إذا كان يعاني من ضغط دم مرتفع +تحت ضغوط دائمة +يتناول

أطعمة دهنية بكثرة =خطورة الإصابة بأمراض القلب والشرايين

**برنامج الصحة واللياقة الجيد**

طول الحياة يتضمن

- النوم ٧-٨ ساعات كل ليلة- عدم التدخين= عدم الأكل بين الوجبات- تناول وجبة الإفطار

يومية-المحافظة على الوزن المثالي- ممارسة النشاط البدني بانتظام

**اللياقة البدنية**

” القدرة العامة على التكيف الاستجابة المرغوبة لأي جهد بدني“

## مكونات اللياقة البدنية

### ١-العناصر المرتبطة بالمهارة

الرشاقة -التوازن-التوافق-القدرة العضليه-زمن رد الفعل-السرعه

### ٢-العناصر المرتبطة بالصحة

اللياقة القلبية التنفسيه-القوة والتحمل العضلي-المرونه – التركيب الجسمي

## المحاضره الثانيه

### اللياقة القلبية الوعائية

#### تعريف اللياقة البدنية

قدرة أجهزة الجسم المختلفة على تأدية مهامها على أكمل وجه ممكن في كافة الظروف

#### تعريف اللياقة القلبية الوعائية / التنفسية

قدرة الجهازين : الدوري والتنفسي على تأدية مهامهما بكفاءة في الظروف غير الاعتيادية.

#### مهام الجهازين الدوري والتنفسي

تخليص الجسم من ثاني أكسيد الكربون .- توفير الأوكسجين لخلايا الجسم.- نقل المواد الغذائية.-

تخليص الجسم من الفضلات - المناعة.

#### تعريفاللياقة القلبية الوعائية / التنفسية

” قدرة الرئتين و القلب والأوعية الدموية على إيصال كمية كافية من الأوكسجين إلى الخلايا استجابة

لمتطلبات النشاط البدني المستمر“.

#### كيف يكون ذلك ؟

أثناء التنفس أكسجين إلى الرئتين

الدم الأعضاء والأنسجة والخلايا ( حيث يستخدم لتحويل الغذاء إلى طاقة )

الطاقة تستخدم للقيام بالوظائف والحفاظ على حالة الاستقرار الداخلي

### اللياقة القلبية الوعائية

العنصر الأهم من عناصر اللياقة البدنية المؤشر الأفضل للصحة يرتبط ارتباطا وثيقا

بمستوى النشاط البدني لكن: هل النشاط البدني جزءا من حياتنا اليومية ؟

نعيش في عالم معتمد على الآلة مما يؤدي إلى انخفاض مستوى اللياقة القلبية الوعائية

أثناء النشاط البدني نحتاج إلى طاقة أكثر القلب والرئتين والأوعية الدموية تنقل أكسجين

أكثر لتوفير الأكسجين المطلوب

هل جميع أنواع الأنشطة البدنية تطور القلب والرئتين

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

الوعائية\_ركوب الدراجة الهوائية\_السباحة-المشي السريع – الجري- القفز على الحبل كل هذه

الأنشطة هوائية تستخدم الأكسجين لإنتاج الطاقة المطلوبة.

الأنشطة البدنية الشديدة نسبيا تفيد

اللياقة القلبية الوعائية

فوائد تدريبات اللياقة القلبية الوعائية

**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 الأكسجين

والاستفادة منه.

زيادة في الأنزيمات التي تساعد على حرق الدهون.- انخفاض في وقت الاستعادة بعد النشاط.

انخفاض في دهون الدم ( الكلسترول الرديء). - العضلات - زيادة في عدد وحجم الميتوكوندريا.-  
زيادة في القوة والتحمل العضلي. - شعور أفضل - تعطيك طاقة أكثر- تساعد في التكيف مع الضغوط

تطور النظرة للذات - تزيد مقاومة التعب - تساعد في مقاومة القلق والكآبة تساعد في الاسترخاء  
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

الموت المبكر - انخفاض التحمل - ارتفاع ضغط الدم - ارتفاع الكلسترول - السكري  
- السمنة - الامساك - القلق والكآبة - امراض القلب التاجيه - الموت المفاجى بالسكتة  
القلبية هشاشه العظام

## المحاضرة الثالثة

### تابع اللياقة القلبية الوعائية

هل التدريبات الهوائية تحمي الشخص من الإصابة بأمراض القلب والشرايين؟  
اللائق بدنيا أقل عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

لا يضمن برنامج نشاط بدني هوائي لوحده عدم العرضة لأمراض القلب والشرايين.

#### عوامل زيادة الخطر:

الوراثة- العادات الحياتيه

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 شيوعاً بين أمراض القلب في أمريكا. مما يغلق أحد الشرايين يحدث المرض عند ترسب الدهون على الجدار الداخلي للشريان التاجي. التاجية.والنتيجة ذبحة قلبية.

### عوامل خطورة أخرى

ضغط دم مرتفع - كلسترول مرتفع - سكري - سمنة - انخفاض النشاط البدني

### الأنشطة البدنية التي تخفض عوامل الخطر هذه

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

### لكن تذكر:

يجب عدم إغفال عوامل الخطورة الأخرى من الضروري الحد من عوامل الخطورة لتخفض احتمالية الإصابة بأمراض القلب

### مخاطر الأنشطة البدنية

:التدريب الشديد لفترة طويلة عدم الإحماء والاستعادة يؤدي إلى آلام العضلات والمفاصل الاصابات الحرارية: التدريب في الحر والرطوبة يؤدي للإجهاد الحراري وضربات الشمس.

### أعراض الإجهاد الحراري

انخفاض درجة الحرارة - الدوخة- صداع - غثيان - تشويش

### أعراض ضربة الشمس

دوخة- صداع - عطش - غثيان - تشنج عضلي - توقف العرق- ارتفاع الحرارة لدرجة خطيرة

### مخاطر الأنشطة البدنية

المشاكل القلبية: عيب في القلب + تدريب - ألم في الصدر ، دوخة مفاجئة ، إغماء ، قصر تنفس واضح جدا - الموت

### فوائد الأنشطة البدنية ومخاطرها

**الفوائد المحتملة:** قدرة أفضل للعمل والترويح - مقاومة الضغوط والقلق والتعب ونظرة أفضل للحياة - زيادة التحمل والقوة - كفاءة القلب والرئتين - التخلص من الوزن الزائد - خفض احتمالية إصابة القلب

**الأخطار المحتملة:** إصابات العضلات والمفاصل - الإصابات الحرارية - مضاعفة مشاكل القلب الموجودة أو الخفية

### كيف تجنب الإصابات

زيادة مستوى النشاط تدريجيا - معقولة الأهداف - الملابس المناسبة للمناخ - استمع لإشارات إنذار الجسم - اعرف الأعراض الأولية لمشاكل القلب - ألم أو ضغط في يسار أو وسط الصدر أو يسار العنق أو الكتف أو الذراع أثناء النشاط أو بعده - الدوخة المفاجئة أو التعرق البارد أو الشحوب أو الإغماء.

### قياس اللياقة القلبية الوعائية

#### اختبار الخطوة لهارفارد

**الهدف:** تقدير الإستهلاك الأقصى للأكسجين

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

**الإجراءات:** يصعد المفحوص على الصندوق بمعدل: ٢٤ صعودا /دقيقة (للرجال) 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.

**مثال:** رجل عمره ٢١ سنة- ناتج نبضات القلب بعد ٥ ث من نهاية الصعود والنزول ٣دهو: ١٤٩

مستوى اللياقة متوسط كيف؟

تطوير اللياقة القلبية الوعائية

### اختيار الشدة المناسبة

١- النبض الأعلى للفرد ( النبض في حالة الجهد الأقصى ) =

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

النبض الأعلى للشباب = ٢٢٠ - ٢٠ = ٢٠٠ نبضه / ق

### - النبض خلال الراحة

وضع السبابة والوسطى على جانب العنق وتحسس النبض وحسابه لمدة ١٥ ث

النبض وقت الراحة = النبض في ١٥ ث  $\times ٤$

الشدة المناسبة للمبتديء =

٧٠% ( الحد الأعلى الإحتياطي ) + النبض أثناء الراحة

الحد الأعلى الإحتياطي =

الحد الأعلى للنبض - النبض أثناء الراحة

### تطوير اللياقة القلبية الوعائية

مثال:

ما الشدة المناسبة لشاب عمرة ٢٠ سنة ونبضه أثناء الراحة ٨٠ ن / ق؟

الحل:

الحد الأعلى للنبض = ٢٢٠ - ٢٠ = ٢٠٠ ن / ق

الشدة المناسبة = (٨٠ - ٢٠٠)  $\times ٠.٧٠$  + ٨٠

= ٨٠ + ٨٤ =

= ١٦٤ ن / ق

### مدة النشاط البدني

لا تقل عن ٢٠ ق مستمرة - المبتديء 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

لتكن أكثر نشاطا- انهض وتحرك - استخدم الدرج - اوقف السيارة بعيدا قليلا - خذ استراحة تهرينات

## المحاضرة الرابعة

### اللياقة العضلية

قياس اللياقة القلبية الوعائية

يصعد المفحوص على الصندوق بمعدل:

٢٤ صعودا /دقيقة (للرجال)

٢٢ صعودا /دقيقة للنساء- الإستمرار لمدة ٣ دقائق متواصله

يتوقف المفحوص في نهاية الثلاث دقائق ويتم قياس نبض القلب

بعد ٥ ثوان لمدة ١٥ ثانية ونضربها في ٤ لمعرفة النبضات في

دقيقة

مكونات اللياقة العضلية : المرونه - التحمل العضلي - القوة العضليه

تعريف القوة العضلية

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

العوامل المؤثرة في القوة العضلية

١- العمر (٦٠:٢٠ = ٨٠%)

٢- كتلة الجسم (زيادة في العضلات ولي في الشحوم)

٣- حجم العضلات

## ٤- التوصيل العصبي

### تعريف التحمل العضلي (المطاولة)

قدرة العضلات على التقلص لأطول فترة زمنية

(المدة الزمنية التي تتمكن العضلة من الاستمرار في التقلص

### تعريف المرونة

القدرة على إطالة العضلة أو مجموعة من العضلات إلى مداها الحركي

### العوامل المؤثرة في المرونة

١- تكوين المفصل ٢- العمر ٣- النوع

### فوائد اللياقة العضلية

١- زيادة حجم العضلات (زيادة الطاقة المستهلكة وقت الراحة)

٢- الحفاظ على القوام السليم

الوقاية من إصابات العضلات والمفاصل والعظام (آلام الظهر)

العمل بشكل أفضل

### قياس اللياقة العضلية

١- قياس القوة والتحمل العضلي - الجلوس من رقود القرفصاء (٦٠ ث) - تحمل عضلات البطن

### قياس القوة والتحمل العضلي

إنبطاح مد الذراعين (الضغط بالذراعين) - أكبر عدد من المرات

قوة وتحمل عضلات الحزام الصدري والذراعين

الدرجات المعيارية لاختبار الضغط بالذراعين

### - قياس المرونة

ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس طويلاً (أفضل مسافة من محاولتين)

### تطوير اللياقة العضلية

#### مبادئ تطوير القوة والتحمل العضلي

١- التدرج ٢ -التخصصية ٣-زيادة العبء

أ-المقاومة ( ٨٠% من القوة القصوى لتطوير القوة)

( > ٨٠% من القوة القصوى لتطوير التحمل)

#### القوة القصوى = أكبر وزن ممكن رفعه

مثال: القوة القصوى = ٧٥ كجم

الحل:

المقاومة المناسبة =  $٧٥ \times ٠.٨٠ = ٦٠$  كجم

#### كيف نحدد القوة القصوى؟

ما تستطيع تكراره من ٣- ١٠ مرات كحد أقصى

= ٨٠% من القوة القصوى

١-زيادة العبء - عند التكرار أكثر من ١٠ مرات تزيد المقاومة لتحقيق زيادة العبء

٢-الجرعة- عدد التكرارات للتمرين المعين

ج-أيام التدريب

عضلات الطرفين والجذع في اليوم × ثلاث أيام/الأسبوع

يوم عضلات علوي وجذع ويوم سفلي

لمدة ٨ أسابيع ( بعدها يوم /الأسبوع للمحافظة على التطور

د-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

## المحاضره الخامسه

### القوام السليم للقراءه فقط

#### ماهية القوام

هل القوام الجيد هو الضخامة أم التناسقه

هل هناك قوام مثالي يجب أن نسعى للوصول إليه ؟

كل قوام مختلف عن الآخر-القوام أساسه بناء الجسم والتركيبالجسماني -قوام الوقوف وقوام الحركة

الشكل الخارجي و العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم

ما هو القوام النموذجي / المثالي ؟

#### 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

## تعريف القوام -

التعريف الوصفي- وصلات الجسم الرئيسة تتوازن فوق قاعدة الارتكاز -

القدمان متباعدتان قليلا- معظم وزن الجسم على منتصف القدم -الركبتان والفخذان في حالة بسط- الحوض في وضع يوازن الجسم فوق مفصل الفخذ- العمود الفقاري بمنحنياته الطبيعية

الكتفان للخلف قليلا- عظام اللوحين مسطحة- الصدر مرتفع قليلا-البطن مسطحة - الرأس في الوسط لا للأمام أو الخلف

## القوام والصحة

القوام الرديء والمفاصل والعضلات والعظام - خفض الكفاءة الميكانيكية للمفاصل والعضلات

## القوام الرديء والأجهزة الحيوية

القوام الرديء والأمراض - الإمساك - الصداع - تناقص سعة الرئتين - البول الزلالي - آلام الظهر- الإنزلاق الغضروفي

## • القوام الرديء والحالة النفسية

## الانحرافات القوامية : تعريف

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

تقسيم الانحرافات القوامية: ١- الانحرافات القوامية البنائية -٢- الانحرافات القوامية الوظيفية

## أسباب الانحرافات القوامية

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

## - الوقاية والعلاج للانحرافات القوامية

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

## المحاضرة السادسة

### المبادئ العامة للتغذية

#### أهمية التغذية

التغذية الصحية = صحة جيدة

لماذا؟؟؟؟؟ تغذية جيدة توفير العناصر الغذائية الأساسي

- ١) نمو الأنسجة الطبيعي اصلاحها وإعادة بنائها ٢- طاقة للعمل والنشاط البدني و الاسترخاء
- ٣) تنظيم العمليات الكيميائية في الجسم ٤ (الطاقة للعضلات ٥) الاشارات العصبية ٦) الهرمونات
- ٧) مركبات بناء الجسم ٨) الوقاية من المرض

#### العناصر الغذائية

عناصر غذاء الطاقه :- كربوهيدرات \_ دهون \_ بروتينات

عناصر الغذاء للوظائف الطبيعيه والمحافظة على الصحة الجيده

فيتامينات \_ معادن \_ ماء \_ الياف

#### كربوهيدرات

- أهمية الكربوهيدرات
- المصدر الرئيس للسعرات التي تستخدم لتوفير الطاقة للعمل + إعادة بناء الخلايا + الحرارة + تلعب دورا في الهضم + تنظيم عمليات الأيض للدهون و البروتين

#### المصادر

- الخبز + رقائق القمح والذرة + الفواكه + الخضروات

#### كمية الطاقة

- ١ غم كربوهيدرات = ٤ سعرات حرارية

- **الكمية الضرورية ٥٨% وأكثر من الوجبة**

كيف تقيس قيمة الطاقة في الغذاء

السعر الحراري = الحرارة اللازمة لرفع كيلغرام واحد ماء من ١٤.٥ إلى ١٥.٥

- **أنواع الكربوهيدرات**

➤ بسيط (سكر أحادي أو ثنائي)

قيمة غذائية منخفضة

الحلويات + البوظة + الكيك

➤ مركب (سكر وألياف)

الفواكه + الخضروات + الدهون

- **أهميتها**

➤ تركيب الخلايا + طاقة مخزونة + عازل لحرارة الجسم + امتصاص الصدمات + مصدر للأحماض الدهنية + نقل الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون (أ، د، هـ، ح)

- **المصادر**

➤ الحليب، منتجات الألبان، اللحوم + الدهون النباتية + المكسرات

- **أنواعها (مرئية / غير مرئية)**

➤ مشبعة (لا تذوب في درجة حرارة الغرفة)

كلسترول الدم

➤ غير مشبعة (سائلة في درجة حرارة الغرفة)

كلسترول الدم

- **كمية الطاقة : ١ غم دهون = ٩ سعرات حرارية**

- الحاجة الضرورية : ٢٠ % من الوجبة

### البروتينات

- الأهمية: بناء وإعادة

سوق حارة فطرية

- بناء الأنسجة ( العضلات ، الدم ، العظام +جزء من الهرمونات والإنزيمات والمضادات الحيوية+تساعد في المحافظة على توازن سوائل الجسم +مصدر للطاقة إذا لم توفره الكربوهيدرات والدهون

#### • المصدر:

- اللحوم+الحليب ، منتجات الألبان \_ الحبوب والبقول والفاصوليا السوداني

كمية الطاقة: ١ غم = ٤ سعرات حرارية

- الحاجة الضرورية: ١٠%-١٢% من الوجبة

#### • الفيتامينات

- الأهمية: تحليل الغذاء+النمو+تطور الجسم+الوقاية من المرض

#### • أنواعها:

- القابلة للذوبان في الدهون (أ ، د ، هـ ، ح)
- القابلة للذوبان في الماء (فيتامين ب المركب ، ج)

#### • المصادر:

- لا يمكن تصنيعها في الجسم \_الحصول عليها من الغذاء المتوازن

#### الأملاح المعدنية

#### • الأهمية:

- تركيبية الخلايا ( العظام ، الأظافر ، الأسنان)+المحافظة على توازن الماء+المحافظة على التوازن الحمضي القاعدي+جزء من الأنزيمات+تنظيم الاستثارة العصبية والعضلية

#### الماء

- ٧٠% من وزن الجسم

## • العنصر الغذائي الأهم

- نحتاجه في جميع العمليات الحيوية ( الهضم ، الامتصاص ، دوران الدم ، التخلص من الفضلات ، بناء الخلايا )
- الكمية الموصى بها أكثر من ٨-١٠ كؤوس يوميا

## الألياف

كربوهيدرات مركب لا يمكن هضمه من قبل الإنسان

**المصادر:** الأوراق ، الجذور ، البذور+رقائق و خبز نخالة القمح+الفواكه والخضروات

- **الأهمية:** لسرطان القولون+ أمراض القلب التاجية +الإمساك+البواسير+التهاب الزائدة+السمنة

## • الكمية الموصى بها

- ٢٥ غم/اليوم

## فائدتها الألياف

الجفاف + الإمساك

## الغذاء الصحي المتوازن

- كربوهيدرات

- ٥٠-٦٠% من مجموع السعرات الحرارية

٤٨% كربوهيدرات مركب + ١٠% سكر

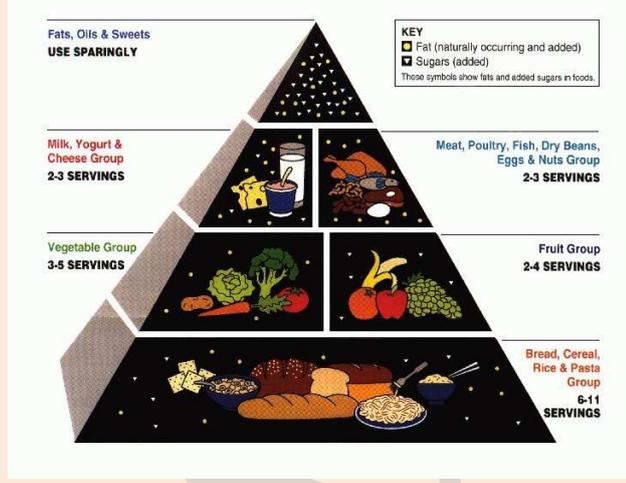
- **الدهون:** أقل من ٣٠% من مجموع السعرات الحرارية

**بروتينات:** ٠.٨ غم/كغم من وزن الجسم

(١٥-٢٠% من مجموع السعرات الحرارية)

## • جميع الفيتامينات + جميع الأملاح المعدنية + الماء

## • الهرم الغذائي



١ الدهون والزيوت والحلويات ٢\_ الحليب ومشتقاته ٣\_ اللحوم والدجاج والسمك  
والحبوب الجافة والبيض والمكسرات ٤- الفواكه ٥\_ الخضراوات ٦\_ الخبز ورقائق القمح  
والرز و المكرونة

## المحاضره السابعه

## التركيب الجسماني والتحكم في الوزن

## السمنة

- منتشرة في معظم الدول الغنية
- ٣٥% من البالغين في المجتمعات الصناعية يعانون من السمنة
- ٥٠% من البالغين في أمريكا لديهم مشاكل زيادة الوزن
- السمنة مرتبطة بمشاكل صحية خطيرة :
- ٢٠-١٥% من الوفيات في أمريكا سنويا
- ١٥% معدل الوفيات لدى ذوي الأوزان الزائدة أكبر من معدل الوفيات بين العاديين

من عوامل الخطورة للإصابة بأمراض القلب والشرايين ( أمراض القلب التاجية ، ضغط الدم ، دهون الدم ، الجلطات )

- السرطان: القولون ، الشرج ، البروستاتا ، المرارة ، الثدي ، الرحم والمبايض
- إذا تم تحييد السرطان فإن معدل العمر يزيد ٢ سنة
- إذا تم تحييد السمّة فإن العمر يزيد ٧ سنوات + حصوة المرارة ، + روماتيزم المفاصل ، + تمزق غضروف بين الفقرات ، + عدم الكفاءة التنفسية ، + صعوبات الحمل والولادة ، + عدم التكيف النفسي
- مشاكل الوزن المنخفض
- ارتفاع معدل الوفاة + اضطرابات الاكل + عطب القلب + مشاكل القناة الهضمية + ضهور الأعضاء الداخلية + اضطرابات جهاز المناعة + فقدان العضلات + عطب الجهاز العصبي + الموت
- برامج فقدان الوزن التقليدية
- ١٠-٥% استطاعوا فقدان الوزن المطلوب
- ٢٠٠/١ حافظوا على ذلك الوزن لمدة طويلة نسبيا لماذا؟

- لأن البرامج التقليدية لا تعلم أهمية تعديل العادات الحياتية بالنسبة لإختيار الطعام ودور النشاط البدني

### الريجيم السريع

- تغش الناس بالإدعاء بأن الوزن سيفقد إذا ما اتبعت جميع التعليمات + معظم الحميات الغذائية منخفضة السعرات الحرارية بدرجة كبيرة + مما يؤدي إلى حرمان الجسم من المواد الغذائية الأساسية و الذي بدوره يؤدي إلى عدم توازن أيضا بالجسم وربما الوفاة + معظم الوزن المفقود على شكل ماء وبروتينات ولكن ليس دهون + في الرجيم السريع أو القاسي ٥٠% من الوزن المفقود بروتين عندما يستخدم البروتين كمصدر للطاقة يفقد الوزن بسرعة تعادل ١٠ أضعافها عند استخدام الدهون طاقة من ١غم بروتين = طاقة من ١/٢غم دهون لكن بروتين العضلات = ٥/١ بروتين + ماء طاقة من ١غم عضلات = ١٠/١ الطاقة من ١غم

دهون+معظم الوزن المفقود = ماء+يعود بمجرد عودة الشخص لأكله المعتاد+لايوجد غذاء سحري يوفر كل ما نحتاجه من الغذاء الأساسي +معظم الحميات الغذائية تؤدي إلى نقص في المواد الغذائية الأساسية والتي قد تكون خطيرة

### • لكن من أسباب نجاح هذه الأنواع من الحميات

- أن الشخص يمل من تناول نفس الطعام كل يوم بالتالي يقلل من الأكل +بمجرد عودته لأكله المعتاد يعود الوزن المفقود

### الطريقة المثلى لخفض الوزن

- الحمية والتمارين
- لكن إذا لم يصاحبها تغيير دائم في اختيار الأطعمة ومستوى النشاط البدني يعود الوزن إلى مستواه المعتاد بمجرد التوقف عن الحمية والنشاط
- معادلة توازن الطاقة
- الطاقة المكتسبة + الطاقة المستهلكة = ثبات الوزن
- الطاقة المكتسبة أكبر من المستهلكة = زيادة الوزن
- المكتسبة أصغر من المستهلكة = نقصان الوزن
- تقدير السعرات المكتسبة اليومية

Activity Rating	Calories per pound	
	Men	Women*
Sedentary — Limited physical activity	13.0	12.0
Moderate physical activity	15.0	13.5
Hard Labor — Strenuous physical effort	17.0	15.0

- حياة خمول قليلة النشاط

- الوزن ١٠٠ رطل
- ١٠٠ = ١٣٠٠ سعر /يوميا X السعرات المكتسبة التي تحتاجها = ١٣
- رطل واحد = ٣٥٠٠ سعر
- إذا خفض هذا الشخص السعرات التي يكتسبها يوميا ٥٠٠ سعر /يوميا
  - سوف يفقد رطل واحد بعد ٧ أيام
  - $٥٠٠ \times ٣٥٠٠ = ٧$
  - ليس دائما صحيح
- لأنه لو أن شخصان تساوت طاقتهم المكتسبة والمستهلكة لا يفقدان نفس الوزن
  - لماذا بسبب الاختلاف في معدل الأيض أو المستوى المحدد

## المحاضره الثامنه

### تابع التركيب الجسماني

نظرية المستوى المحدد+وجود جهاز تنظيم الوزن في الدماغ ( تحت المهاد)+وينظم هذا الجهاز كم مقدار وزن الشخص+بتحكمه بالشهية والدهون المخزونة فيحافظ على مستوى الدهن في الجسم عند مستوى محدد+عند انخفاض نسبة الدهون من خلال الحمية فإن هذا الجهاز+يستشعر الانخفاض ويرفع من الشهية ويجعل الجسم يقتصد في الطاقة المصروفة للمحافظة على المستوى المحددوالعكس عندما يريد الشخص زيادة وزنه فإن الجهاز سيخفض من الشهية ويجعل الجسم يبذر في الطاقة أكثر للمحافظة على الوزن في المستوى المحددبحدد مستوى الدهن في الجسم وراثيا في الغالب ويبقى ثابتا ، إلا أنه قد يزداد تدريجيا بسبب العادات الحياتية اليومية غير الجيدة

مثلا

أثناء الرجيم القاسي يقوم الجسم باحداث تغييرات في الأيض للمحافظة على المستوى المحدد كتغيير معدل الأيض القاعدي لذا يبقى الشخص على مستوى ثابت لأيام وربما أسابيع رغم استمراره في الرجيم لذلك فإن الحمية الغذائية فقط لن تخفض المستوى المحدد فعند توقف الحمية يعود الدهن المفقود بشكل سريع مثلا الوزن ثابت عند مستوى ١٨٠٠ سعر يوميا لكنه بدأ في حمية قريبة من الصوم ٤٠٠-٦٠٠ سعر يوميا مما يؤدي إلى فقدان الوزن بشكل سريع توقف عن الحمية والعودة إلى ١٣٠٠ سعر يوميا سيزيد الوزن رغم انخفاض الطاقة المكتسبة إلى ١٣٠٠ سعر يوميا بسبب انخفاض معدل الأيض القاعدي والذي يحتاج إلى سنة تقريبا لعودته لمستواه الطبيعي لا ننصح بالحمية المنخفضة السعرات بسبب انخفاض معدل الأيض القاعدي ( خلال فترة الراحة) وحرمان الجسم من المواد الأساسية لا تخفض في حميتك الغذائية أقل من ١٢٠٠ و ١٥٠٠ سعر يوميا للإناث والذكور على التوالي

### تذكر أن زيادة الوزن كانت خلال سنوات

#### المستوى المحدد والغذاء

- بعض الباحثين يعتقدون بأن المستوى المحدد مرتبط بتتبع المواد الغذائية في الجسم والسعرات المستهلكة يوميا
- كيف تخفض المستوى المحدد

- التمرينات الهوائية + الحمية الغنية بالكربوهيدرات المركب + القليلة الدهون والسكريات
- النيكوتين ( غير محبذ) + تدخين علبة واحدة من السجائر = حمل القلب ٥٠-٧٥ رطل من الدهون الزائدة في الجسم

#### كيف ترفع المستوى المحدد

- زيادة الدهون + السكريات + السكريات الصناعية
- عند التحكم في تناول الطعام يعتقد بأن عدد السعرات الحرارية المكتسبة يوميا غير مهم
- ولكن ما مصدر هذه السعرات هو المهم

#### تخفض المستوى المحدد

- غير من عاداتك الغذائية+زيادة الكربوهيدرات المركب+زيادة الألياف+تقليل السكريات الأحادية والثنائية+تقليل الدهون+زيادة النشاط البدني

### الحمية والأبيض

- الحمية القريبة من الصوم تؤدي إلى
- ٥٠% من الوزن المفقود من العضلات + ٥٠% من الدهون + إضعاف الأعضاء الداخلية والعضلات وإبطاء الأبيض+بينما الحمية والنشاط البدني يؤدي إلى
- ٩٨% من الوزن المفقود دهون و+ زيادة العضلات
- الأبيض القاعدي عبارة عن الطاقة التي يحتاجها الجسم أثناء الراحة وترتبط مباشرة بحجم العضلات في الجسم
- لا ينبغي أن تكون الحمية أقل من ١٢٠٠- ١٥٠٠ سعر يومياً حيث أن ذلك يضمن عدم فقدان العضلات وينبغي أن يصاحبها نشاط بدني لمنع فقدان العضلات بل ونموها
- تعتبر التمرينات المفتاح لبرنامج التحكم في الوزن الناجح
  - حيث يساعد على المحافظة على العضلات
  - ويخفض المستوى المحدد ( قد يستغرق وقتاً )

### البرنامج الأفضل لفقدان الوزن هو ما يزيد العضلات ويخفض الدهون

- التمرينات الهوائية تحرق السعرات الحرارية + تدريبات التقوية تزيد من العضلات يؤدي لرفع معدل الأبيض القاعدي
- ( يوصى به للأشخاص ذوي العضلات صغيرة الحجم والدهون الزائدة )

### برنامج التحكم بالوزن للتحفيز

- زيادة الوزن من خلال تمرينات التقوية
- الزيادة من خلال الغذاء فقط يزيد من نسبة الدهون وفي ذلك خطر على الصحة

## أفكار خاطئة مرتبطة بالتحكم بالوزن

- تخفيف الدهون من أماكن معينة من خلال تمارينات لأماكن معينة في الجسم
- غير صحيح حيث أنها تخفض الدهن من الجسم ككل والبدء بالأماكن التي فيها دهون أكثر
- استخدام الملابس البلاستيكية و حمامات البخار يؤدي إلى فقدان الدهون
- غير صحيح ، حيث يفقد الماء ويزيد من حرارة الجسم مما يؤدي للجفاف ويعطل بالتالي عمل الخلايا وربما الوفاة
- وقد يؤدي فقدان الماء إلى انخفاض الوزن الذي يعود بمجرد البدء بشرب الماء نتيجة الشعور بالعطش
- الأجهزة الهزازة+العضلات لا تقوم بأي عمل+الدهون لا تتغير
- المشكلة في أنك لا تستطيع الاستمرار في الحمية لفترات طويلة تخفيض السعرات أفضل من النشاط البدني لأنه حتى تحرق ٢٠٠ سعر تحتاج للمشي ٣ كم لثلاث مرات في الأسبوع بينما تستطيع خفضها بالتقليل من الأكل في وجبة واحدة لكن والوزن المفقود يعود بمجرد العودة لأكلك الاعتيادي
- بالإضافة لفوائد التمرين التي تتضمن
  - زيادة العضلات+خفض المستوى المحدد+زيادة اللياقة القلبية الوعائية+زيادة العمر
  - فقدان الوزن بالطريقة العلمية والعملية+النشاط البدني والحمية الغذائية
  - قبل البدء تحتاج إلى فحص طبي
- اختر التمارينات التي لا تحمل وزن الجسم على الرجلين كالمشي في الماء أو الجري في الماء
- السباحة قد تكون غير مناسبة للبدناء بسبب طفوهم السهل وعدم قدرتهم على السباحة السريعة

## النشاط البدني

- الزمن للياقة القلبية التنفسية
- ٢٠-٣٠ د عند النبض المستهدف لثلاث إلى خمس أيام اسبوعيا
- لتخفيض الوزن ساعة لخمس أو ست أيام اسبوعيا
- المبتديء ١٥ د لثلاث أيام اسبوعيا +إضافة ٥ د كل اسبوع ويوم اسبوعيا للأسابيع الأربعة التالية+التمرين لساعة لمدة ستة أيام في الأسبوع يؤدي إلى زيادة الطاقة المستهلكة و معدل الأيض حتى بعد التوقف عن التمرين مما يزيد من السعرات المستهلكة
- زيادة حرق الدهون+زيادة أنزيمات حرق الدهون

#### الحمية الغذائية

- اعرف حاجتك من السعرات الحرارية+حدد طاقتك المكتسبة+تدريجيا خفض طاقتك المكتسبة لتساوي حاجتك من السعرات+الاستمرارية في البرنامج للوصول إلى التركيب الجسماني المثالي+الحاجة للإلتزام+تعديل العادات القديمة+تطوير سلوكيات ايجابية جديدة
- هذا يستغرق وقتا

#### أساليب تحقيق ذلك (اختر المناسب لك)

- الإلتزام بالتغيير
- تحديد أهداف معقولة وتذكر بأن الزيادة في الوزن استغرقت سنوات فتحتاج لوقت لخفضه
- حدد أهداف بعيدة المدى مثل خفض الدهون ٢٠%+حدد أهداف قصيرة المدى مثل خفض الدهون ٥%+لا بد من تضمين التمرينات في البرنامج+اختيار أنشطة ممتعة+من حيث المكان والزمان والرفقاء والأدوات+تطوير نظام غذائي صحي يتضمن ٣ وجبات يوميا مغذية من حيث الكيف لا الكم فقط+أشبع الجوع كحاجة لا كغريزة بالتحكم بشهيتك +تجنب الأكل التلقائي أثناء الطبخ ومشاهدة التلفاز والقراءة والزيارات
- أشغل وقتك دائما+خطط لوجبتك مسبقا وحينما تكون شعبانا+اطبخ بحكمة من خلال اتباع مايلي:

- قلة الدهون والسكريات + اشوي بالفرن + اسلق لا تقلي + استخدم نادرا الزبدة والمايونيز + تجنب زيت جوز الهند والنخيل وزبدة الكاكاو + اصف الحبوب والخبز النخالة والخضروات ورقائق الذرة على اغلب وجباتك + استخدم الفواكه للحلى + تجنب المشروبات الغازية + اشرب الكثير من الماء (على الأقل ٦ كاسات يوميا) + لا تضع في طبقك أكثر مما تحتاج + تعلم الأكل ببطء وفي المكان المخصص + تجنب الجلسات الاجتماعية المصحوبة باكل + المأكولات عالية السعرات والسكر والدهون إلى المنزل كن على وعي بالهجوم المفاجيء على الثلاثة أو المطبخ ، وعند حدوثه فكر أولا + عدم احضار المأكولات عالية السعرات والسكر والدهون إلى المنزل + درب نفسك على التعامل مع الضغوط بحكمة + راقب التغييرات التي تحدث وكافيء نفسك لإيجابيتها وعاقبها لسلبيتها + فكر ايجابا

## المحاضرة التاسعة

### الامراض المعدية والأمراض غير المعدية

**الصحة:** هي حالة تكامل الجسم من الناحية البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد خلوه من الأمراض

**المرض:** هو عجز في جهاز أو اكثر من أجهزة الجسم أو اضطراب نفسي.

**انواع الامراض:** معدية \_ غير معدية (مزمنه)

#### الأمراض غير المعدية: أسبابها

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

مثل ١- أمراض سوء التغذية ٢- الأمراض الوراثية. ٣- أمراض الهرمونات. ٤- الأمراض السرطانية. ٥- أمراض بسبب الوراثة والبيئة:

- بسبب نقص أو زيادة عنصر أو عدة عناصر هامة للجسم. مثل عدم أوزيادة تناول العناصر الهامة للجسم تسبب الانيميا \_ الكساح

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

- ٢- الأمراض الوراثية ١- الكروموسومات الجسديه ٢- الجنسيه ٣- شذوذ في وظيفه الجينات
- ٣- امراض الهرمونات: تنتج عن زياده او نقص افراز احدى الغددالصماء بالجسم مثل الغده الدرقيه او النخاميه
- ٤- الأمراض السرطانية: تنتج الخلايا السرطانية عندما تفقد النواة سيطرتها على انقسام الخلية بسبب اصابتها بالفيروسات او تأثير الاشعاع عليها او اختلال في كيميائية الخلية وكذلك لاسباب غير معروفة لهذا تتحول الخلايا الى خلايا سرطانية
- سرطان الرئة سرطان البروستاتا وسرطان الدم وسرطان الثدي و سرطان الرحم
- ٥- امراض بسبب الوراثة و البيئة

وهي الامراض التي تصيب الشخص الذي يكون عنده استعداد وراثي للمرض ،وتساعد العوامل البيئية في ظهور المرض مثل مرض السكر والربو وقرحة المعدة

### الأمراض المعدية

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

**مثل:**

الحصبه \_ الحصبه الالمانيه \_ النكاف \_ الجدري \_ الجدري المائي \_ التيتانوس \_ الهربس \_ السل \_ النغف \_ السعال الديكي \_ الايدز \_ السيلان \_ الزهري \_ الدوسنتاريا \_ التيفوئيد \_ حمى النفاس \_ الإلتهاب الكبدي بأنواعه \_ داء الكلب \_ الحمى الراجعة \_ الطاعون \_ السالمونيلا \_ الحمى المالطية \_ الحمى المخية الشوكية \_ شلل الأطفال \_ الكوليرا \_ الحمى الصفراء \_ الجمره الخبيثة

### العدوى

هي دخول العامل الممرض إلى الجسم

### كيفية حدوث العدوى

العامل المعدي \_ المستودع \_ مخرج العامل المعدي \_ وسيلة الاتصال \_ مدخل العامل المعدي \_ المضيف

### ١- العامل المعدي:

١ البكتيريا ٢ - الفيروسات ٣ - الفطريات ٤ - الطفيليات الاولية ٥ - الديدان الطفيلية ٦ - طفيليات من المفصليات والحشرات

٢- المستودع ١- المستودع البشري ٢ - المستودع الحيواني

المستودع البشري: ١- المريض ٢ - الحامل للعامل المريض

المستودع الحيواني: ١- حيوانات اليقه ٢- حيوانات بربه

مخرج العامل المعدي: ١- مخرج وحيد أ\_ طبيعي ب- غير طبيعي ٢ \_ عديد المخارج المخرج الطبيعي:

المخرج التنفسي (الدرن) \_ المخرج الهضمي (الكوليرا \_ المخرج البولي (البلهاريسيا) \_ المخرج الجلدي (الدمامل) \_ المخرج المشيمي (الزهري)

### المخرج الغير طبيعي:

الحقن التهاب الكبد ب\_ لدغ حشرات (المالريا) \_ نقل الدم (التهاب الكبد النوع) c \_ استخدام النوع

عديد المخارج: الايدز

طرق انتقال العدوى: طرق عدوى مباشرة \_ طرق عدوى غير مباشرة

### ١- العدوى المباشرة

العدوى المباشرة تنتقل من الشخص المصاب الى الشخص السليم دون وجود وسيط بينهما ، كما يلي :- . التنفس والرذاذ \_ الملامسه

العدوى غير المباشرة: الوسيط الحي \_ الوسيط غير الحي

### مدخل العامل المعدي

١-مدخل وحيد:طبيعي \_غير طبيعي ٢-عديد المداخل

المدخل الطبيعي :١-الجهاز البولي ٢\_الجلد \_الجهاز التنفسي ٤\_الجهاز الهضمي

المدخل الغير طبيعي :لدغ الحشرات \_نقل الدم \_استخدام الحقن \_

٤-المضيف: مقاوم للعامل المعدي \_غير مقاوم للعامل المعدي

#### المناعة:

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

#### المناعة :

المناعة النوعية : هي القدرة على مقاومة المرض ولا تعتمد على اجسام مضادة وهي تكمن في الصفات التشريحية والفيولوجية لجسم المضيف

المناعة غير النوعية: هي المقاومة التي تكون مصحوبه بوجود اجسام مضادة لمسببات المرض

#### المناعة النوعية :

طبيعيه:١-إحاييه يتم إحرازها بواسطة عدوى طبيعية:٢-سليبيه: يتم إنتقال الإجسام المضادة من الأم إلى الجنين(تبقى في جسم الطفل لمدة من ٣-٦ أشهر)

مكتسبه:١- طبيعيه حقن المسبب نفسه مقتولاً او موهناً أو أجزاء منه أو منتجاته السامة

مسلوبة النشاط ويقوم الجسم بإنتاج الاجسام المضادة:٢-مكتسبه: إعطاء الجسم مضادات جاهزه مستحضره من مضيف آخر

#### الإجراءات الوقائية :

التثقيف الصحي\_(غسيل الأيدي ، تغطية الأنف والفم عند العطس والسعال ، التخلص الصحي من المناديل الملوثة بالإفرازات)\_تطعيم الأطفال و العاملين في المجال الصحي\_التهوية الجيدة للأماكن المغلقة.\_تجنب الإزدحام\_تجنب التدخين \_الإكثار من الأغذية الغنية بفيتامين ج الطهي الجيد للحوم.\_بسترة أو غلي اللبن.\_فحص الذبائح في المجازر وإعدام المصاب منها.

عزل الحيوانات المصابة. توفير مصادر المياه النقية. توفير شبكات الصرف الصحي. جمع وتصريف القمامة. مراقبة الأغذية. مكافحة الحشرات. عدم تناول الأطعمة من الباعة الجائلين. تشجيع الرضاعة الطبيعية. عدم استخدام الفضلات البرازية في تسميد الأراضي الزراعية. ارتداء الملابس الوقائية. وضع منافذ حشرية على أجزاء الجسم العارية. استخدام شبك واقٍ على نوافذ وأبواب المنازل. استخدام الأجهزة الكهربائية لإبادة البعوض. التخلص الصحي من البول والبراز. مكافحة الغبار. صيد وإبادة الكلاب الضالة بالشوارع. توفير امكانية التشخيص المبكر والعلاج. الكشف الطبي للراغبين في الزواج. فحص الحوامل من خلال أخذ عينة دم. الإصلاح الاجتماعي والإرشاد الديني. مراقبة بنوك الدم ووحدات التبرع بالدم. استخدام ابر الحقن المعقمة فقط.

## المحاضرة العاشرة

### التدخين



### أنواع استخدامات التبغ

١ - تدخين السجائر: وهو الأكثر شيوعاً وأكثر أنواع التدخين

اعداد: سوكره قطريه

الصحة واللياقة الجديد: لا يد الحكيم المطر عام ٢٠١٥/١٤٣٦

اهداء لاحلى شقرديات مستوى ١

٢- **تدخين السيجار:** وهذه اقل شيوعاً من تدخين السجائر ويرتبط هذا النوع أيضاً بسرطان اللسان والشفة.

٣- **تدخين الغليون:** وهو أقل أنواع التدخين شيوعاً ويتسبب هذا النوع من التدخين بسرطان الشفة واللسان.

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

٥- **مضغ التبغ:** حيث يتم مضغ التبغ مباشرة ، وهنا يكون تأثير التبغ كيميائياً على غشاء الفم وبصورة مباشرة على بطانة الخد وأرضية الفم واللسان ، وتعمل على تخريش الأغشية المخاطية المبطنه ، وتسبب إتهاب اللثة وأغشية الفم المخاطية والرائحة الكريهة ، وتساعد على الإصابة بسرطان الفم.

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

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

### مكونات التبغ :

يحتوي التبغ على الكثير من المواد الكيميائية الضارة والسامة يقدر البعض ذلك ما بين ٤٠٠٠ إلى ٦٠٠٠ مادة. منها على الأقل ٤٠ مادة من مسببات السرطان عند الإنسان

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

### آثار استخدام التبغ

#### آثار صحية\_ آثار اقتصادية\_ آثار اجتماعية و نفسية

الأمراض التي يسببها التدخين:السكتة الدماغية\_ انتفاخ الرئة \_أمراض القلب\_ سرطان الرئة  
\_أمراض أخرى\_سرطانات أخرى

#### أضرار التدخين على المخ والجهاز العصبي المركزي

يؤدي التدخين المزمن الى إحداث نقص وظيفي في شرايين المخ وذلك بسبب ضيقها وتصلبها مما يضعف وصول الدم والأكسجين الى المخ ويمكن أن يؤدي هذا بدوره الى زيادة احتمال حدوث جلطات المخ وبالتالي السكتة الدماغية ضعف القدرة على التفكير والتركيز  
كثرة النسيان

#### أضرار التدخين على القلب والشرايين والدورة الدموية

- ازدياد وتسارع ضربات القلب \_زيادة ضغط الدم بمعدل ٢٠ – ٢٥%\_ تضيق الشرايين وبالتالي الذبحات والجلطات القلبية \_صعوبة التحكم في مستوى ضغط الدم حتى مع استعمال الأدوية المعالجة للضغط. \_ضيق شرايين الأطراف وخصوصا شرايين الساق ازدياد تجلط الدم التلقائي. \_سرطان الرئة \_التدخين والسرطان وجهان لعملة واحدة\_ سرطان الرئة يتسبب في وفاة شخص واحد كل ربع ساعة في العالم \_سرطان الحنجرة : دراسة

شملت ٦٨ شخص مصاب بسرطان الحنجرة وجد ان ٦٥ منهم بسبب التدخين وثلاثة بسبب اسباب اخرى

**سرطان الفم واللسان** :-غرغرينا الاصابع وبترها: هو موت انسجه الجسم الناتج عن اعاقه تدفق الدم بسبب التهاب الشرايين والاورده والاعصاب وعلاجه هو البتر

### أضرار التدخين على الأسنان

مع كل سيجارة يدخنها المدخن فكأنما يستاك بمخلفات احتراق التبغ فيؤدي الى

اصفرار الأسنان\_التهابات اللثة\_ضعف وتخلل الأسنان\_تسوس الأسنان

### تأثير التدخين على الوظيفة الجنسية

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

✓ الضعف الجنسي\_موت وقلة النطاف المنوية\_العنة أو ضعف انتصاب العضو التناسلي

✓ التدخين يسبب الكثير من أمراض الصدر

✓ السعال الزمن\_انتفاخ الرئة\_التهاب الشعب الهوائية المزمن\_الربو\_اضعاف مناعة الرئتين

✓ هل تعلم ان بعض المدخنين يفوق علمهم بأنواع أدوية السعال أكثر من الأطباء

### الإقلاع عن التدخين

أول ما تفعله هو معاهدة الله سبحانه و تعالي صادقاً على ترك هذا الأمر —

-استعن بالصيام على قدر استطاعتك في الإقلاع عن التدخين —

-إذا توترت أو غضبت فاستعد بالله و توضاً فالغضب نار يطفأ بالماء وليس بالدخان والنار

— الفوائد المباشرة للتوقف عن التدخين

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

## المحاضرة الحادية عشر

### المخدرات والادمان

#### التدخين بوابة الإدمان

صنفت منظمة الصحة العالمية مادة النيكوتين ضمن مجموعة المواد المخدرة التي تؤدي إلى الإدمان وعلى هذا يعتبر التدخين إدمان وليس عادة كما كان يعرف من قبل.

#### ما هو الإدمان؟

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

#### العوامل التي تدفع إلى الإدمان

- ١- ضعف المشاعر الدينية والوعي الديني ٢- مجاراة 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 الافيون) و 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 نفسية\_ آثار إجتماعية\_ آثار اقتصادية\_ آثار صحية عضوية

**تعاطي عن طريق الفم:** أمراض الكبد و الكلى.

**تعاطي عن طريق التشفيط:** أمراض الرئتين و الدم و الكلى و الكبد.

**تعاطي عن طريق التدخين:** أمراض اللثة و الشفتين و الرئتين و القلب و الشرايين.

**تعاطي عن طريق الحقن:** فيروسات الكبد و الإيدز و جلطات الأوردة

**آثار صحية نفسية:** عدم القدرة على ضبط النفس و الإرتزان \_ عدم إستطاعة تكون علاقات إجتماعية سليمة \_ نذبذب المزاج \_ انخفاض الثقة بالنفس \_ الإصابة بالأمراض النفسية (مثل الذهان - الإكتئاب - الهوس والقلق)

**آثار إجتماعية :** انتشار المشكلات الإجتماعية بمختلف صورها

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

### **طرق الوقاية من تعاطي المخدرات**

الالتزام بكتاب الله عز وجل و التأسى برسوله صلى الله عليه وسلم \_ التثقيف الصحي فيما يخص أنواع المخدرات و تأثيرها \_ زيادة الوعي الاجتماعي \_ تطوير مهارات العلاقات الاجتماعية كي لا يحدث أي خلل في العلاقات الشخصية و الاجتماعي \_ عمل أنشطة رياضية و ترفيهية

## المحاضرة الثانية عشرة

### حوادث السير

أسباب حوادث السير: ١- المركبه ٢- السائق ٣- الطرق

الأسباب التي ترجع إلى السائق :

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

أهم الآثار المترتبة على الحوادث المرورية:

اصابات -وفيات -اعاقه \_ اثار اقتصاديه واجتماعيه

معدل الإصابة والوفيات والخسارة المالية سنوياً الناشئة عن الحوادث المرورية

السعودية	العالم	آثار الحوادث
٢٩٦.١٥ شخص/سنة	٣٠ - ٢٠ مليون شخص/سنة	الإصابات
٣٤٤٤١ شخص/سنة عام ١٤٢٦هـ	١.٢ مليون شخص/سنة	الوفيات
٥.٦	٥١٨	الخسارة المالية (مليار دولار أمريكي/سنة)

### الإصابات

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

### الوفيات

أولاً : على المستوى العالمي

تمثل حوادث الطرق السبب الثالث الأكثر أهمية لأجمالي الوفيات بالعالم حيث يقدر عدد الوفيات بسبب إصابات حوادث الطرق ١.٢ مليون شخص في العالم سنويا وتمثل ١٢% من كافة أسباب الوفيات في العالم .

تمثل السبب الرئيسي لوفيات الأشخاص من عمر ١٥ - ٤٤ عاماً

توزيع الوفيات بسبب الحوادث المرورية في بعض الدول (الخليج/شمال أفريقيا/أوروبا/أمريكا)  
تقرير منظمة الصحة العالمية ٢٠٠٤ لوفيات عام ٢٠٠٢ - / ١٠٠٠٠٠

الدولة	المعدل	الدولة	المعدل
دول الخليج :		أوروبا :	
الإمارات	٥٠.٦	فرنسا	١٣.٩
السعودية	٢٤	إيطاليا	١٣.٣
قطر	٢١.٤	ألمانيا	٨.٦
الكويت	١٥.٥	بريطانيا	٦.٥
البحرين	١٢		
شمال أفريقيا :		أمريكا :	
ليبيا	١٧.٦	الولايات المتحدة	١٥.٥
الجزائر	١٧.٢	كندا	٨.٧
مصر	١٢.٣		

## الإعاقه:

ينتج عن الحوادث المرورية العديد من الإعاقات وأهمها "الشلل الرباعي -البتير-تشوه الأطراف .-  
التهتك الشديد للعضلات .-الآلام المزمنة .-الإعاقه النفسية .

العدد التقديري للمعوقين في العالم حتى عام ٢٠٠٠

العوامل المسببة	العدد بالمليون حتى عام ٢٠٠٠	النسبة المئوية
أ - أمراض معوية غير معدية	١٤٩	% ١٩.٣
ب - أمراض عقلية وظيفية	٦٠	% ٧.٧
ج - إدمان مسكرات أو مخدرات	٦٠	% ٧.٧
د - حوادث / إصابات		
حوادث مرور طرق	٤٥	% ٥.٨
حوادث عمل	٢٢	% ٢.٩
حوادث منزلية	٤٥	% ٥.٨
حوادث أخرى ( حروب وكوارث )	٥	% ٠.٩
هـ - سوء تغذية	١٤٩	% ١٩.٣
و - أسباب أخرى	٣	% ٠.٤
المجموع	٧٧٤	% ١٠.٠

ونسبتهم موزعة حسب أسباب الإعاقه (منظمة الصحة العالمية)

أهم الآثار الاقتصادية والاجتماعية المترتبة على حوادث الطرق

(تقرير منظمة الصحة العالمية بمناسبة أسبوع الأمم المتحدة العالمي للسلامة على الطرق /٢٠٠٧م)

تتسبب الحوادث المرورية في خسائر تبلغ حوالي ٥١٨ مليار دولار أمريكي سنوياً تشمل التكلفة المادية والصحية .

تتسبب حوادث الطرق سنوياً في وفاة حوالي ٤٠٠ ألف من الشباب الذين تقل أعمارهم عن ٢٥ عاماً وفي إصابة الملايين من الشباب الآخرين أو إعاقتهم .

حالات العجز المستديم على مستوى العالم تبلغ حوالي ٥٤٧٥٠٠٠ حالة سنوياً .

أثبتت بعض الدراسات أن ١١% من مصابي الحوادث يصابون بالاكتئاب النفسي .

### على مستوى المملكة العربية السعودية

يقدر مجمل الخسائر المالية نتيجة الحوادث المرورية حوالي ٥.٦ مليار دولار أمريكي سنوياً .

تكاليف مباشرة: الخدمات العلاجية- الأضرار في الممتلكات الخاصة والعامة- إدارة الحوادث المرورية

تكاليف غير مباشرة: العنصر البشري- الفاقد في الإنتاج- تضرر الأسرة والمجتمع- الإعانات الحكومية- الألم والمعاناة

### الخلاصة

معدلات الوفيات بسبب الحوادث المرورية بالمملكة-(٢٤/١٠٠٠٠٠٠ نسمة) تعتبر من المعدلات المرتفعة عالمياً-علمياً بأن متوسط معدل الوفيات بسبب الحوادث المرورية في أوروبا ٧.٨ /١٠٠٠٠٠٠

### الخلاصة

عدم تقديم الإسعافات الأولية فور حدوث الإصابة الجسيمه او التأخر في نقل المصاب او النقل بطريقة خاطئة من الأسباب الرئيسية التي أدت إلى ارتفاع نسبة الوفيات خارج المستشفى حيث بلغت (٧٣) % من إجمالي الوفيات بسبب الحوادث المرورية

حالات الإعاقة المستديمة المترددة على مراكز التأهيل الطبي بسبب الحوادث المرورية في إزداد مستمر

حيث أن حالات البتر المترددة في عام ١٤٢٧ هـ بلغت ٧٥.٩% من إجمالي عدد حالات البتر المترددة لأسباب أخرى

دور الرعاية الصحية في التعامل مع الحوادث المرورية قبل الحادث-بعد الحادث-أثناء وفور الإبلاغ بالحوادث

اولاً: دور الرعاية الصحية قبل الحادث

**التوعية عن أسباب حوادث الطرق .**

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

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

تدريب المسعفين ورجال المرور على التعامل الصحيح مع الحالات الإسعافية .

## المحاضرة الثالثة عشرة

### الضغوط النفسية

#### قراءه فقط

#### تعريف الضغوط

الأحداث أو المتغيرات البيئية في حياة الفرد اليومية ، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية.

أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين ، وهي فروق فردية بين الأفراد

#### انواع الضغوط

الضغوط الاجتماعية\_ضغوط العمل\_الضغوط الاقتصادية\_الضغوط الاسرية\_الضغوط الدراسية\_الضغوط العاطفية

## تحديد الضغوط وقياسها

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

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

أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي - العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها ،

ومن الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة.. مقياس هولمز

بعض الفقرات التي تدل على وجود ضغوط معينة: ١- وفاة القرين (الزوج أو الزوجة).

٢- الطلاق. ٣- الانفصال عن الزوج أو الزوجة. ٤- حبس أو حجز أو سجن أو ما أشبه ذلك.

٥- موت أحد أفراد الأسرة المقربين. ٦- فصل عن العمل. ٧- تغير في صحة أحد أفراد الأسرة

(بعض الأمراض المزمنة). ٨- تغير مفاجئ في الوضع المادي. ٩- وفاة صديق عزيز

١٠- الاختلافات الزوجية في محيط الأسرة. ١١- سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو

العمل. ١٢- خلافات مع أهل الزوج أو الزوجة. ١٣- التغير المفاجئ في السكن أو محل الإقامة-

١٤- تغير شديد في عادات النوم أو الاستيقاظ

## الإنذارات التي تعطي مؤشراً باتجاه وجود ضغوط مرتفعة أو حالات من الإجهاد

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

- اضطرابات النوم. - اضطرابات الهضم. - اضطرابات التنفس. - خفقان القلب. - التوجس والقلق

على أشياء لا تستدعي ذلك. - أعراض اكتئابية. - التوتر العضلي والشد. - الغضب لأنفه

الأسباب. - التفسير الخاطيء لتصرفات الآخرين ونواياهم. - الإجهاد السريع.

## كيف تتكون الضغوط

الضغوط من داخل الشخص نفسه ، وتسمى ضغوطاً داخلية ، قد تكون من المحيط الخارجي ،

مثل العمل ، العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي ، أو خلافات مع شريك الحياة ، أو

الطلاق ، أو موت شخص عزيز ، أو التعرض لموقف صادم مفاجئ.. تسمى ضغوطاً خارجية.

وعلى العموم فإن الضغوط سواء أكانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات أو احتباسات الحالة النفسية وعدم قدرة الفرد على البوح بها وكبتها، أو ضغوطاً خارجية متمثلة في أحداث الحياة، فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية

أحداث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطاً يدركها الإنسان عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في العمل أو التعاملات مع الناس أو المشكلات التي لا يجد لها حلاً مناسباً، تسارع أحداث الحياة ومتطلباتها، وهي تحتاج إلى درجة أعلى من المسابرة لغرض التوافق النفسي، وربما يفشل في هذه الموازنة الصعبة، فحتى أسعد البشر تواجههم الكثير من خيبة الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية، ولكن عدداً قليلاً منهم نسبياً، هم الذين يواجهون الظروف

### استجابة الانسان للضغوط الخارجية

استجابات ارادية \_ استجابات لا ارادية

### مصادر الضغوط

ضغوط مرتبطة بالبيئة \_ ضغوط مرتبطة بالفرد

### يمكن تصنيف اعراض الضغوط الي

الاعراض الفسيولوجية \_ الاعراض الذاتية \_ الاعراض السلوكية \_ اساليب التعامل مع الضغوط \_ اساليب شعورية \_ اساليب لاشعورية

### خطوات ادارة الضغوط

معرفة الاسباب وان تكون واعياً \_ استخدام اسلوب معين للاسترخاء \_ البحث عن حلول لتجنب بعض المثيرات \_ كلما كنت افضل صحة ولباقه

### علاقة النشاط البدني بالضغوط

استخدام تدريبات لاسترخاء،

، فقد تبين أن أفضل طريقة لإقفال الطريق أماهرمونات الضغط النفسي، هو من خلال مادة الاندروفين التي تفرز أثناء التمرينات البدنية.

ممارسة الأنشطة البدنية من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية ، وسيلة للاسترخاء ،

**الأنشطة البدنية الهوائية** ، مثل: المشي - السباحة - ركوب الدراجات ، حيث أنها تقلل من درجة القلق والحزن والهبوط والشد العضلي والتوتر

ويمثل النشاط البدني عبئاً على الجسم ، ومقاومة هذا العبء من قبل الجهاز العصبي تؤدي إلي رفع كفاءة الجهاز العصبي في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة

وللتعامل مع الضغوط النفسية من خلال برنامج منتظم للنشاط البدني ، فإنه يوصي برياضة المشي التي تعتبر في متناول الجميع ، ولا تحتاج إلي تجهيزات أو ملاعب أو أدوات خاصة

### **دور النشاط البدني في الوقاية من الضغوط النفسية-**

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

## **المحاضرة الرابعة عشرة**

### **الإسعافات الأولية**

## ما معنى الاسعافات الأولية

الإسعافات 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 أو في المنزل أو الشارع

## ويتم اللجوء إلى الإسعافات الأولية إما:

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

## الهدف من تقديم الإسعافات الأولية :

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

## 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

## النبض

## كيف يتم تقييم النبض ؟

الشريان الكعبري \_ الشريان السباتي

## طريقة قياس النبض :

- ضع المريض في وضع مريح \_حرك اصبعك السبابة والوسطى وثبتها على مكان النبض  
- احسب عدد النبضات لمدة دقيقة \_ اثناء قياس النبض لاحظ قوة النبض وسرعته

## التعرف على الوظائف الحيوية

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

(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:

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 - قئ أو جروح مفتوحة - أغشية مخاطية - براز).أو في حالة التقاطه لملابس المصاب الملوثة ، أو عند تغيير الضمادات يتم تغيير مثل هذه القفازات بين كل مصاب وآخر أو عند تمزقها أثناء التعامل مع مصاب واحد فقط . غسل الأيدي مباشرة بعد التخلص من هذه القفازات. لبس قناع واق للمحافظة علي الأنف والفم إذا تعرضت العين لبعض قطرات من الدم أو أية أجسام أخرى فلا بد من غسلها علي الفور بالماء أو بمحلول الملح يتم غسل الأيدي والوجه بعد التعرض لأي شيء

### كيفية تنظيف الأيدي

يستخدم حوض بعيدا عن أماكن الطعام . تغسل الأيدي بالماء . تغسل بالصابون وخاصة الصابون السائل . تدلك بالصابون جيدا لمدة ١٥ ثانية . تغسل بالماء الجاري لإزالة الصابون . 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" 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.

## محتوياته

يحتوي الصندوق على الأدوات و الأدوية التالية

### الأدوات :

شمع لاصق — حقن بلاستيك وتستخدم مرة واحدة و قطن وشاش طبي — أربطة مختلفة المقاسات 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 (للمغص) — بودرة سلفا

### لماذا نقدم الإسعافات الأولية ؟

إنقاذ حياة المصاب أو المريض \_ المساعدة على سرعة الشفاء و الحد من المضاعفات \_ تخفيف الألم - طلب المساعدة

### أهم الأسباب التي تؤدي للوفاة المفاجئة أو السريعة

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

: خطوات تقديم المساعدة

- تفحص المصاب \_ تفحص المكان و التأكد من عدم وجود خطر على حياتك أو حياة المصاب -
- طلب المساعدة
- تقديم الإسعاف الأولي اللازم لحين حضور المساعدة

### Chockingالاختناق :

الاختناق هو انسداد في مجرى التنفس سواء كان جزئي أو كامل

### أسباب انسداد مجرى التنفس

- الأجسام الغريبة \_ طعام ، ألعاب الأطفال الخ. \_اللسان
- السوائل المختلفة :دم ، قيء ، الغرق ، الخ

- تضيق القصبات الهوائية الربو ، التحسس الشديد ، .، الحروق ، الالتهابات احتقان وتورم الحنجرة (الخ)

#### طرق إخراج الجسم الغريب من مجرى التنفس

- الضرب عل الظهر بين لوجي الكتف لخمس مرات \_تشجعه على السعال
- حاول إزالة مسبب انسداد طرق التنفس باستخدام الضغوطات البطنية
- في المرأة الحامل يكون الضغط علي الصدر لو لم تنجح هذه المحاولات فإن المصاب سيفقد الوعي اذا فقد الوعي نبدأ بالإنعاش القلبي الرئوي

#### درجات الوعي

١- مصاب متغيب عن الوعي. ٢- مصاب واع متجاوب للحركة والصوت

#### المصاب المتغيب عن الوعي

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

#### أعراض الصدمه

انخفاض الضغط. \_تسارع النبض و ضعفه. \_ تعرق بارد. \_شحوب في اللون -

#### النزيف :

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

#### طرق قطع النزيف الخارجي

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

#### الإسعافات الأولية للنزيف الخارجي

#### الإجراءات الأولية للإسعافات الأولية للنزيف الخارجي:

- لا بد من وجود تحديد أولاً كيف حدثت الإصابة وتاريخ آخر جرعة تطعيم تناولها المصاب ضد التيتانوس.

#### \* تقييم النزيف الخارجي:

- لبس قفازات.
- لبس العباءة الخاصة فوق ملابس المسعف لتحميه من التلوث وواقي للعين والوجه (ماسك).
- تحديد نوع الجرح وعمق القطع به.
- تحديد ما إذا كان الجرح ملوثاً.
- تحديد ما إذا كان النزيف شرياني (يكون لونه أحمر فاتح وغزير) أو وريدي (لونه أحمر داكن وأقل غزارة).

### - تقييم العلامات الحيوية (تنفس - ضغط - نبض - درجة الحرارة)

\* تحذيرات: يؤدي النزيف الحاد إلى الموت

- تستخدم المرقأة (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 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 المجروح إلى أعلى (فوق مستوى القلب) في حالة عدم وجود كسور مع ربطه بإحكام
- لتقليل تدفق الدم عليك بالضغط علي الشريان في مكان الضغط الملائم.
- لا تنزع الضمادة عند توقف الدم وبداية تجلطه علي أن يدعم بضمادات أخرى إذا تطلب الأمر
- تستخدم المرقأة (ضاغط لوقف النزيف) فقط إذا فشلت كل الطرق لوقف النزيف.

- 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.
- تهدئة المصاب. العناية بأية إصابات أخرى.
- يستخدم ماسك - أكسجين ٨ - ١٢ لتر/الساعة.

## الإسعافات الأولية لنزيف الأنف -

تشتمل خطوات الإسعافات الأولية لنزيف الأنف على الخطوات التالية :

**\*الإجراءات الأولية لنزيف الأنف :**

-هل يعاني المريض من ضغط دم عالي؟

-هل توجد إصابة ما؟

-هل يتناول المصاب أية أدوية لا تساعد على التجلط مثل الأسبرين؟

**\*التقييم :**

-قياس العلامات الحيوية .

-فحص ما إذا كانت توجد كسور .

\*

تحذيرات:

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

**بروتوكول الإسعافات الأولية لنزيف الأنف \***

- يتخذ المصاب وضع الجلوس مع إمالة الرأس قليلاً إلي الأمام ، مع سد الأنف لمدة خمس دقائق علي الأقل وإذا لم يتوقف النزيف فليكن ١٠ دقائق

يستخدم فازلين أو مرهم مضاد حيوي - عند فتحة الأنف

**الحروق:**

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

**الحروق :**

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

## أنواعها:

**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

## First aid for burns الإسعافات الأولية للحروق

هو عضو غني بالألياف العصبية التي تقوم باستقبال و نقل جميع أنواع الحس من المحيط : الجلد ( الخارجي ) حس الألم و الحرارة و الضغط و البرودة و اللمس .  
البشرة ، الأدمة ، النسيج تحت الأدمة : طبقات الجلد .

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

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

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

## الإسعافات الأولية لإصابات الرأس

الإجراءات الأولية: \_ تحديد زمن حدوث الإصابة. \_ نوع الإصابة

- هل سببت الإصابة فقدان للوعي.

- هل سببت غثيان أو صداع.

تقييم إصابات الرأس:

- يحدد مستوي الوعي لدي المصاب ، وكمية الدم المفقودة.
- تحديد ما إذا كان يوجد شلل - تشنجات - تعثر في الكلام أو الرؤية.
- لا بد 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. قيء.

هـ. تنميل أو فقد الإحساس بالأطراف.

و. فقد التوازن واختلال المشي.

ز. 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 :

كسور مفتوحة مع جرح مفتوح و نزف ، و كسور مغلقة :أنواعها ٥

- ٥ (تغير في لون الجلد ) احمرار و زرقة ، ألم شديدة و تورم. تشوه شكل العضو المصاب: أعراضها ٥

#### إسعاف المصاب :

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

#### الإلتواءات :

الإسعاف الأولي :

1- أرح المصاب و لا تجعله يستخدم الجزء المصاب

2- ضع كيس من الثلج على الإصابة لتخفيف التورم و الألم

3- استعمل الضماد الضاغط لمدة ١٥-٢٠ دقيقة لتخفيف التورم

4- أرفع الجزء المصاب للأعلى

تصرخ طالباً المساعدة ، فإن الإسراع في ذلك يعطي المريض فرصة أكبر للحياة

### • التسمم :

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

### • أعراض التسمم :

: حسب المادة السامة و لكن في الغالب تكون الأعراض التالية

- o التوتر في النظر
- o الغثيان وربما التقيؤ
- o جرح أو جرحان في مكان العضة (السبب لدغة أفعى أو حشرة)
- o آلام حادة
- o تورم موضعي
- o صعوبة التنفس أو ضعفه
- o 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 (عضة الأفاعي و لدغة العقرب)
  - o تيقن من حالة اللسعة
  - o ضع المصاب في راحة تامة
  - o ثبت العضو المصاب
  - o طمئن المصاب
  - o راقب حالة المصاب
  - o طهر الجرح
  - o انقل المصاب إلى المستشفى مع تبريد الجرح

كن دائماً مستعداً للوقاية من الإصابات

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

**الإسعافات الأولية للدغة الحشرات النحل-الدبور**

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

**\*الأعراض العادية\***

- موضعي مكان اللدغ ألم -
- هرش -
- وامتداده أحياناً إلي أماكن أخرى) ورم مكان اللدغة -
- احمرار الجلد -

**\*أعراض الحساسية\***

(anaphylaxis) وتختلف أعراضها من شخص إلي آخر ولكن أخطرها علي الإطلاق تسمى إعراض: فرط الحساسية لمفعول بروتين غريب سبق إدخاله إلي الجسم ، وهي نوعاً من أنواع الحساسية المميتة ومن أعراضها

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

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

### الحالات العادية: الإسعافات الأولية للدغة الحشرات \*

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

### حالات الحساسية

- في مقدمة الفخذ وقد يحتاج المصاب إلي أكثر من جرعة الإبينفرين يتم الحقن بالأدرينالين أو -
- 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 هدوئه
- من لهم قابلية للحساسية عليهم بأخذ جرعات منشطة من مضادات الحساسية -
- أما من يعانون بالفعل من حساسية أعراضها حادة للغاية ، يجب عليهم حمل "الإبينفرين" -
- باستمرار
- تجنب المشي بدون حذاء (ألا تكون القدم عارية) -
- **تغطية الطعام -**
- عدم ترك صناديق القمامة مفتوحة بدون غطاء -
- عدم الإكثار في استخدام العطور ، ماء الكولونيا ، أو اسبراي الشعر -

### الإسعافات الأولية في حالة الجروح

- نظف الجرح بقطعة من القطن أو الشاش المعقم\_ اغسل الجرح بالماء الجاري ، لفترة لا تقل عن
- دقيقة واحدة

ضع مادة مطهرة على الجرح ، مثل صبغة اليود أو بيروكسيد الهيدروجين ، أو الباتدين ،  
 واستخدم القطن الماص والمعقم ،

ضع على الجرح قطعة من الشاش المعقم تناسب وحجم الجرح

استخدم اللاصق الطبي ، واربطه حول الجرح

### في حالة الجروح العميقة:

ارفع العضو المصاب لأعلى من مستوى القلب ثم اضغط بواسطة قطعة من الشاش المعقم ، واستمر  
 بالضغط دون توقف أو تحريك موضع الجرح حتى توقف النزيف

خذ الملقط الطبي المعقم ، ونظف الجرح ، مع مراعاة عدم إعادة النزيف

ضع على الجرح كيساً من الثلج ، للتخفيف من حدة الألم ، وتفادي امتصاص السموم التي تفرزها  
 الميكروبات العالقة بسطح الجسم المتسبب بالإصابة

قص قطعة من الشاش المعقم بمقدار الجرح ، وثبتها على موضع الجرح

لف الجرح بواسطة رباط معقم ، وتأكد من عدم ضغطه على الجرح

تم بحمد الله

تمنياتي للجميع بالتوفيق