

الثقافة الصحية

HEALTH CULTURE

الدكتور
سمير أحمد أبو العيون

استاذ مساعد وطالب الأستاذ
كلية الطب والعلوم الطبية - جامعة الطائف



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الثقافة الصحية

HEALTH CULTURE

رقم الترخيص	613
المؤلف ومن هو في حكمه	مؤلف: محمد أبو العيون
ممسؤول الكسبات	المطبعة: الصحبة
رقم الترخيص الإجمالي	2012/9/3383
لواصحات	الصحبة التوفيقية / الرعاية: الصحبة
ملاحظات الناشر	عمان دار المنتدرة للنشر والتوزيع

تم إعداد بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية

حقوق الطبع محفوظة للناشر

جميع حقوق التملك لأستاذة ولادة محفوظة لدار المنتدرة للنشر والتوزيع عمان - الأردن
 ويحظر طبع أو تصوير أو ترجمة أو إعادة إصدار كتاب كاملاً أو جزءاً أو نسخة على أي صيغة
 إلكترونية أو ميكانيكية أو بصرية أو صوتية أو أي صيغة أخرى دون إذن كتابي مسبقاً من الناشر

Copyright © All rights reserved

No part of this publication may be translated
 reproduced distributed in any form or by any means or stored in a data
 base or retrieval system without the prior written permission of the publisher

الطبعة الأولى 2013م - 1434هـ



عنوان الدار

الرياضي عمان الحديث عمان/السفلى العمري هاتف 969 5627043 فاكس 969 5627059
 الفرع عمان شارع المسجد القديم مبنى السراة هاتف 962 4640850 فاكس 962 46 7640
 صندوق بريد 7819 عمان 11118 الأردن

© mail: info@daralajjo Website: www.daralajjo

الثقافة الصحية

HEALTH CULTURE

الدكتور
سمير أحمد أبو العيون
أستاذ مساعد وطبيب أنف وأذن
كلية الطب والعلوم الطبية - جامعة الخليل



الفهرس

13 المقدمة

الباب الأول

الصحة والثقافة الصحية وسبل رعاية الأم والحنين

19	الصحة العامة
19	الصحة
20	علامات الصحة بصورة عامة
20	درجات الصحة المختلفة
21	الإجراءات الوقائية اللازمة لتحقيق الصحة العامة
21	إجراء وقائي من الدرجة الأولى
21	إجراء وقائي ثانوي من الدرجة الثانية
21	إجراء وقائي من الدرجة الثالثة
21	الثقافة الصحية
22	التثقيف الصحي
22	شروط التثقيف الصحي
23	الوعي الصحي
23	أهداف الثقافة الصحية
24	وسائل نشر الثقافة الصحية
24	الاتصال المباشر

24	الاتصال غير المباشر
26	محالات نشر الثقافة الصحية
26	اليب
26	المدرسة (المؤسسات التعليمية)
27	المجتمع
27	الصحة الوقائية والصحة العلاجية
27	أولا الصحة الوقائية
29	ثانيا الصحة العلاجية
31	الإجراءات الصحية للوقاية من الأمراض
31	أولا الإجراءات الصحية الوقائية العامة
32	ثانيا الإجراءات الصحية الوقائية الخاصة (الوعية)
37	الرعاية الصحية للأم والطفل
37	الكشف الطبي قبل الزواج
38	الرعاية الصحية للأم أثناء الحمل
42	التثقيف الصحي للأم أثناء الحمل
43	الرعاية الصحية للحامل أثناء عملية الولادة
43	العناية العورية بالمولود
44	الرعاية الصحية للأم والطفل أثناء المعاس
45	الرعاية الصحية للطفل
45	الطفل حديث الولادة
46	الكشف الطبي الدوري على الأطفال
48	التطعيم ضد الأمراض المعدية (في المملكة العربية السعودية)
49	تطعيم الأطفال

الباب الثاني

الأمراض المعدية وبعض أمراض العصر

65	الأمراض المعدية
65	مقدمة
66	العدوى
66	مصادر العدوى
67	الشروط الواجب توافرها لانتقال العدوى
67	الطرق المختلفة لانتقال العدوى
69	العوامل التي تؤثر على حدوث المرض
69	أولا عوامل تتعلق بالمسبات المرضية
70	ثانيا العوامل التي تتعلق بالإنسان كعائل وسيط
70	ثالثا العوامل المتعلقة بالبيئة المحيطة
70	بعض الأمراض المعدية الشائعة وكيفية الوقاية منها
70	أمثلة لمجموعة الأمراض التي تنتقل عن طريق الهواء
71	أمثلة لمجموعة الأمراض التي تنتقل عن طريق الطعام والشراب
71	أمثلة لمجموعة الأمراض التي تنتقل عن طريق الحلد
71	أمثلة لمجموعة الأمراض التي تنتقل عن طريق الدم
72	سبل الوقاية من الأمراض المعدية
72	اتباع العادات الصحية السليمة
72	تحب العادات غير الصحية
72	علاج من الأمراض المعدية

72	مرض الدفتريا أو الخناق
75	السعال الديكي
77	التيبانوس أو الكرار
80	مرض شلل الأطفال
84	مرض الحصبة
89	الحصبة الألمانية
91	التهاب الكبد الفيروسي
94	الأغلورا
96	البيمود والباراتييمود
98	الحمى المحية الشوكية (الالتهاب السحائي الوبائي)
101	سلارمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)
103	الإندر
105	بعض أمراض العنبر
105	ارتفاع ضغط الدم
110	مرض السكري
116	التدخين
118	السمنة

الباب الثالث

الأمراض المشتركة

123	ما هي الأمراض المشتركة
123	أهم طرق انتقال مسببات الأمراض المشتركة لكل من الإنسان أو الحيوان
123	اللمس والخلد

179	أنواع المفاعلة في جسم الإنسان
179	أولا المفاعلة الطوعية أو العظمية أو غير المتخصصة
190	ثانيا المفاعلة المكتسبة

الباب السادس

الإسعافات الأولية - مفهومها، أهدافها، أهميتها،

دور المسعف في الحالات المختلفة

199	الإسعافات الأولية
200	المستول عن تقدم الإسعافات الأولية
200	حماة المسعف لنفسه
201	الهدف من الإسعافات الأولية
201	أهمية الإسعافات الأولية
202	حقبة الإسعافات الأولية
202	مكونات حقبة الإسعافات الأولية
203	شروط المواد المستعملة في الإسعافات الأولية
204	تقييم حالات الإسعافات الأولية
204	حالات بسيطة
205	الحالات الصعبة (المرحة)
206	كيفية إحراء الإسعافات الأولية للشخص المصاب في موضع الحدث
206	أولا الحروق
208	ثانيا انزيف
213	ثالثا الكسور
216	رابعا الحروق

219	حامسا صريرة الشمس
220	سادسا عص الحوانات
220	سابع الإغماء
222	أولويات البدء في الإسعافات الأولية
229	المراجع

المقدمة

بسم الله خير الأسماء، وأحمد الله أن يسر لي إنجاز هذا العمل المتواضع الذي بدلت فيه كثيراً من الجهد لتسسط المعلومة كى تصل في شكلها الصحيح ومصموبها العلمي المصسط كي تعم به الفائدة بإذن الله، وأسأله أن يجعل هذا العمل حالصا لوجهه الكريم وأن يقبله مني. وإن كان هناك توفيق فمن الله أما إن كان هناك أى نقصير فمن نفسي وعذري في ذلك أنه غير مقصود

كما أرحو أن يكون هذا الكتاب إضافة الى جهود من سبقونا في مجال الثقافة الصحة وأن يحتوي على الجديد في هذا المجال ليحقق المشود لدارسي ودارسات الثقافة الصحة والراغبين في الاستزادة منها

لقد تصمم هذا الكتاب ستة أبواب حاولنا من خلالها التركيز على الأمور الصحية العامة والحامة، فهي الباب الأول ركزنا على الصحة ومفهومها ودرجاتها وعلامات الصحة بصمة عامة ثم انتقلنا الى الثقافة الصحية ومفهومها ومن يقوم بها والشروط التي يجب أن تتوفر في المثقف الصحي وكيف يتم نشر هذه الثقافة الصحية وما هي أفضل وسائل نشرها وما هي مجالات نشر الثقافة الصحية ثم انتقلنا الى حرة آخر وهو الصحة الوقائية والصحة العلاجية والفرق بينهما وكيف يؤدي كل منهما في المجتمع، وأخيرا أنهينا هذا الفصل بالحديث عن الرعاية الصحية للام والحسين أثناء الحمل وبعده وكيف تتعامل الأم مع طفلها بعد الولاده وما هي المشاكل التي يمكن أن يواجهها وكيف تتعامل معها بالإضافة الى العرص الى اللقاحات التي يجب أن تحرص الأم على إعطائها لطفلها ومواعيدها وأهميتها في الحفاظ على الطفل من الإصانة بالأمراس

وفي الباب الثاني تحدثنا عن الأمراض المعدية وسبل الوقاية منها والعوامل التي تؤثر على حدوث المرض مع شرح مسسط لمجموعة من الأمراض المعدية الحامة لكي

تتعرف القارئ على مسبب المرض وفترة الحصانة وأعراض المرض وكيف ينتقل وعلاجه بالإضافة الى طرق الوقاية منه كي يكون عمله قدر كاف من الثقافة يمكنه من التعامل الصحيح مع المرض في حال وجوده في منطقة معينة وكيفية نموه ومجتمعته من شهور هذه الأمراض المعدية

ثم تطرقنا في الباب الثالث الى الأمراض المشتركة وبعض عمادح من الأمراض المشتركة بين الإنسان والحيوان نظرا لحاجة المجتمع لمثل هذه المعلومات كي يكون هناك حرص في التعامل مع الحيوانات الأليفة لرعاية الصغار في تربيتها أو اللعب معها بالإضافة الى نشر الثقافة الصحيحة للتعامل مع الحيوانات ومسحاتها المختلفة بطريقة آمنة دون التعرض للإصابة بهذه الأمراض

أما في الباب الرابع فقد تطرقنا الى الغذاء بصفة عامة، وكيفية يكون الغذاء صحيا وما هي مواضعه وما هي العناصر الغذائية المختلفة التي يجب أن يحتوي عليها ومصادرها ووطعمة كل منها، ثم انتقلنا للحديث عن طرق تلوث الغذاء وصور تلوثه وكيفية حدوث هذا التلوث وما هو الفرق بين التلوث الغذائي والتسمم الغذائي وفي الباب الخامس وحدها لراما علينا أن نتطرق الى الجهاز الهضمي مكوناته وأهميته ودور المناعة في حياة الإنسان ودور كرات الدم البيضاء في الاستجابة المناعية وما هي الاستجابة المناعية وما هي أنواع المناعة في جسم الإنسان وما هي وظائف الأقسام المصادة وكيف ولماذا تتكون الأقسام المصادة الذاتية وما هي العوامل التي تؤثر على كفاءة المناعة الطبيعية، وفي النهاية تعرضنا لتوصيحات الفرق بين المصل واللقاح حتى لا يحدث لبس بين الاثنين ولأهمية معرفة دور كل منهما في حياتنا ومتى يلجأ الى كل منهما

وفي الباب الأخير حاولنا جاهدين التعرف على الإسعافات الأولية بأسلوب بسيط ومدعم بنصص الصور قدر الإمكان لتساعد على فهم كيفية يتم التعامل مع المصاب حيث إن كلا ما عرضة لأن يتعرض لهذا الأمر في المنزل أو الشارع أو قاعة الدرس ولذا تعرضنا لأهمية الإسعافات الأولية وأهدافها ومن هو المسعف الصحي وماذا يفعل للتو في موقع الحادث وما هي محتويات حقيبة الإسعافات الأولية مع

التعرض لمادح من الحالات التي يمكن أن يواجهها في حياتنا اليومية كالحروق والحروق والكسور والسرف وصرينات الشمس وعص الحيوانات وفقدان الوعي وكف يمكن أن تتعامل معها بالإصاصة الى التوضيح الحائلي الأمن الذي يجب أن تكون المصاح عليه كي نحافظ على حياتنا

وانه هو الموفق والمستعان، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين، وصلى الله وسلم على سيدنا محمد النبي الأمي الذي علم المتعلمين

المؤلف

الصحة والثقافة الصحية وسبل رعاية الأم والجنين

الصحة العامة

الصحة

علامات الصحة بصورة عامة

درجات الصحة المختلفة

الإجراءات الوقائية اللازمة لتحقيق الصحة العامة

الثقافة الصحية

التثقيف الصحي

الوعي الصحي

أهداف الثقافة الصحية

وسائل نشر الثقافة الصحية

محالات نشر الثقافة الصحية

الصحة الوقائية والصحة العلاجية

الإجراءات الصحية للوقاية من الأمراض

الرعاية الصحية للأم والمولود

الرعاية الصحية للمولود

التكثف الطبي الدوري على الأم والمولود

التطعيم ضد الأمراض المعدية (في المملكة العربية السعودية)

تطعيم الأم والمولود

النمو الذهني للمولود

الباب الأول

الصحة والثقافة الصحية وسبل رعاية الأم والجنين

الصحة العامة

هي علم ومن الارتقاء بمستوى الصحة ومنع حدوث الأمراض والوقاية منها

الصحة

هناك اجتهادات عديدة لوصف معنى الصحة، فهناك من يرى أنها الصحة التي تهدف للوصول إلى مستوى معين من الوزن والطول واللياقة، ومبهم من قال إنها حلول الفرد من الأمراض، ومبهم من يرى أنها حالة الموارد السبي لوظائف أعضاء الجسم التي تشع من تكيف وتآزر أعضاء الجسم مع بعضها البعض لمواجهة المساب المرضيه التي يعرض لها الجسم، ومبهم من يرى غير ذلك

ولكن منظمة الصحة العالمية (WHO) World health organization عرفت الصحة بأنها لا تعني فقط حلول الفرد من الأمراض وإنما هي حالة من التوازن الجسمي والعملي والعقلي والاجتماعي فكس الفرد من العيش حياة متحة اقتصاديا واجتماعيا وهذا التعريف يعبر هدفا يسعى إلى تحقيقه كل المسئولين والعاملين في المجالات الصحية المحللمه في كل بقاع العالم

وعلى ضوء ذلك نجد أن الصحة بصفة عامة لها ثلاثة حواب

أ الصحة البدنية

ب الصحة العقلية

ح الصحة الاجتماعية

علامات الصحة بصورة عامة

- مجموعة المظاهر التي تبدو على الجسم لتعبر عن تمتعه بمستوى صحي معين
- 1 الطاقة وتعني وجود طاقة كافية في الجسم تمكنه من مراولة نشاطه اليومي
 - 2 المقاومة وتعني قدرة الجسم على مقاومة الأمراض المعدية المختلفة
 - 3 التكيف وتعني قدرة الإنسان على التكيف مع الصعوبات الحياتية المحلصة بدون بؤر رائد
 - 4 التفاؤل وتعني تمتع الشخص بغيرة التفاؤل للحياة والتمتع بها
 - 5 تحمل المسئولة وتعني تحلى الشخص بالقدرة على تحمل المسئولة مع الشعور بالرصا والقناعة
 - 6 الواقعية وتعني أن يكون الشخص واقعيا عند التخطيط للحياة في صورة خطط قصيرة أو طويلة حتى لا يصاب بالإحباط
 - 7 الحيوية وتعني تمتع الإنسان بمظاهر الحيوية مثل بصارة الجلد وبرعه وحلوه من أي آثار لتقع مرضية، وصحة الأسنان وغيرها
 - 8 النوم وتعني قدرة الشخص على الراحة والنوم الهادئ دون الحاجة إلى وسائل خارجية كالمهدئات مثلا

درجات الصحة المحتملة

1. الصحة المثالية هي درجة التكامل والمثالية البدنية والعقلية والاجتماعية، وهذا مستوى يعتبر هذفا بعيد المنال ونادرا ما يحقق
2. الصحة الإيجابية وتتميز بوجود طاقة صحية إيجابية تمكن الفرد وبالتالي المجتمع من مواجهة المشاكل والمؤثرات البدنية والنفسية والاجتماعية دون ظهور أية أعراض مرضية
3. الصحة المتوسطة وفيها لا تتوفر طاقة صحية إيجابية تمكن الجسم من حماية نفسه، ولذا عند تعرض الشخص لأي مؤثرات صارة (مسبب مرضي) يسقط الفرد فريسة للمرض

- 4 الصحة الضعيفة حيث لا يشكو الفرد من أي أعراض مرضية وأصحه، ولكن، يمكن الشخيص من خلال علامات مبيرة أو فحوصات خاصة
- 5 المرض الطاهر وفي هذا المستوى الصحي يشكو المريض من أعراض مرضية محسوسة أو علامات مرضية طاهره

الإجراءات الوقائية اللازمة لتحقيق الصحة العامة

1 إجراء وقائي من الدرجة الأولى

هو إجراء وقائي أساسي يهدف إلى الوقاية من المرض قبل وقوعه بعرض الارتقاء بمسوى الصحة وحماية الإنسان من المسببات المرضية في ظل شدة صحبه سليمة يتم تحقيقها من خلال

أ خدمات صحية بيئه

ب خدمات التربية الصحية

ج خدمات التربية

د خدمات رعاية الأمومة والطفولة

2. إجراء وقائي ثانوي من الدرجة الثانية

ويهدف إلى الوقاية من مصاعفات المرض بعد ظهوره وذلك من خلال التشخيص والعلاج السليم

3. إجراء وقائي من الدرجة الثالثة

ويهدف إلى الوقاية من المصاعفات من عجز أو عاهة التي يحدثها المرض، وفي حالة حدوثها يجب تأهيل الفرد للتكيف معها ويتم ذلك من خلال المساعدة بأجهزة تعويضية أو عمريات علاجية

الثقافة الصحية

وهي تعني ترسيخ الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع بهدف تغيير العادات السلوكية غير السليمة ومساعدته الفرد

على اكتساب العادات الصحية السللمه والانتعاد عن العادات الصحة الحاطثة
ومسذكر بعض الأمثلة لتوضيح المعى

المثال الأول

- حققه علمه يقول إن العدوى تسهل من الشخص المصاب إلى الشخص السلم
- عن طريق اسخدام أدوات المريض
- السمط السلوكي المطلوب يسخدم كل شخص من أفراد الأسره الأدوات الخاصة
- نه معا لانتشار الأمراض المعدية إن وحدث، أو عدم اسخدام أدوات المريض

المثال الثاني

- تراكم بقايا الطعام في العم يسبب تسوس الأسنان
- السمط السلوكي المطلوب غسل الأسنان بالمعجون بعد الوجبات العداثه كي نهي
- أساسا من السوس

التثقيف الصحي

يعتر التثقيف الصحي الوسلة المعاله والأداة الرئيسية في تحسين مستوى صحة
الفرد والمجمع

وهو عملية توجيه المجتمع لحماية نفسه من الأوبئة والأمراض المعدية ومشاكل
البيئة المحفظه نه تعرض تحسين صحة الفرد والمجتمع

شروط المثقف الصحي

- 1 يجب أن يتم عملية التثقف الصحي على أسس صحية علمية وعملية صحيحة،
كى يستطيع رفع مستوى الصحة العامة لدى أفراد والمجتمع
- 2 أن يكون المحتوى الثقافي الذي يقدمه المثقف الصحي متناسا مع مستوى تفكير
العامة، كي يصح قادرا على تفهم وإدراك الظروف الصحية المعقدة له وبالتالي
يجعله متعاوننا مع ما يحفظه من أمور صحية
- 3 أن يكون ملما بالمعلومات الصحية السلمية

- 4 أن يكون لديه القدرة على التعامل مع المسويات الثقافية المختلفة، كي يستطيع توصيل المعلومة لكافة أفراد المجتمع بالطريقة التي تساهم مع مساهمات الشفافية
- 5 أن يستطيع تقديم المعلومة الثقافية الصحية بطريقة بسيطة لتعم الفائدة وتصل الثقافة للمجتمع

الوعي الصحي

يعتقد به إلمام أفراد المجتمع بالمعلومات والحقائق الصحية، وإحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم من خلال تحويل الحقائق الصحية السليمة إلى عادات سلوكية عمارس تتلقاها دون أدنى تفكير

طرق نشر الوعي الصحي

- لكي يتم نشر الوعي الصحي لابد أن تتوفر النقاط التالية لدى أفراد المجتمع
- 1 فهم واسعيات أفراد المجتمع أن حل مشكلاتهم الصحية والحفاظ على صحتهم وصحة مجتمعهم هي مسئوليتهم في المقام الأول قبل أن يكون مسئولية الجهات الرسمية
 - 2 إلمام أفراد المجتمع بالمعلومات الصحية الخاصة بمجتمعاتهم، والمتمثلة في المشكلات الصحية الخاصة بالمجتمع، الأمراض المعدية المنتشرة، معدل الإصابة بهذه الأمراض، أسبابها، أعراضها، طرق انتقالها وكيفية الوقاية منها

أهداف الثقافة الصحية

- إن الهدف الأساسي لعملية التثقيف الصحي هي تحقيق السعادة والرفاهية لأفراد المجتمع وذلك عن طريق
- 1 الرقي بالمستوى الصحي لأفراد المجتمع
 - 2 تقويم سلوكيات الأفراد وتصويب الخاطىء منها
 - 3 تنمية الوعي والمعرفة الصحية من خلال تحقيق شروط السلامة الحسية والعقلية والنفسية

وسائل نشر الثقافة الصحية

هي الوسائل المستخدمة لتوصيل المعلومات والخراب الصحة إلى أفراد المجتمع وذلك من خلال (المثقفين الصحيين) وهم أفراد ذوي مهارة ودراسة نأسس التثقيف الصحي على أن يكونوا قادرين على التعبير والإيضاح ووضع الحلول المناسبة للمشاكل التي تطرح عليهم دون إعطاء أو تأخير على أسس علمية سليمة وتتمثل وسائل نشر الثقافة الصحية فيما يلي

1 الاتصال المباشر

وتعني المقابلة المباشرة التي تتم بين المثقف الصحي وبين من يقدم لهم التوعية الصحية، وقد تكون هذه المواجهة فردية أو جماعية بمعنى أن يلتقي المثقف بفرد واحد ويقدم له المعلومات الصحية السليمة وعندها يسمى بالاتصال المباشر الفردي، أو يلقي المثقف مجموعته من الأفراد ويلقي عليهم محاضرة أو يدور حوار مشترك حول موضوع ما كإجراء مناقشة حول أسس الرعاية الصحية والوقاية من الأمراض، وتسمى بالاتصال المباشر الجماعي

يعتمد نجاح الاتصال المباشر على ما يلي

أ شخصية المثقف الصحي

ب أسلوبه ومهارته التدريبيه

ج تمتع المثقف الصحي بالأسس العلمية السليمة

د قدرته على التعامل مع المسويات الثقافية المختلفة

2 الاتصال غير المباشر

هي عملية اتصال المثقف الصحي مع الآخرين من خلال وسائل غير مباشرة وتتمثل فيما يلي

أ الوسائل السمعية والبصرية وتتمثل في التلفاز والمذياع وتعتبر من أفضل وسائل التثقيف الصحي وذلك لاستخدامها من قبل العالبيه العظمى من أفراد المجتمع وبصفة مستمرة على مدار اليوم

ولكن يجب مراعاة ما يلي

وصوح اللغة في الكلمة المطوقة في الوسيلة المسموعة (المدباغ) وكندا وصوح الصورة والكلمة أيضا في الوسيلة المرئية (التلفاز)، مع ضرورة احبار الوقت المناسب للث في كل من التلفاز والمدباغ أو ما يطلق عليه إعلاميا بوقت دروة المشاهدة، على أن تم إداعته أو عرصه في الوقت الذي يناسب العالبة العظمى من أفراد المجتمع، أي أن تكون وقت الإداعه أو العرص بعدا عن أوقات بواحد المواطنين في أعمالهم أو الطلبة في قاعات الدرمن بالإصافة إلى عدم تعارصه مع أوقات النوم التي تناسب عالبة أفراد المجتمع، حتى تعم الفائدة المرجوه منه

ب المطووعات يقصد بها الكتب، الشرات الصحية، بالإصافة إلى الصحف والمجلات التي تهتم بمجال الثقافة الصحية

مواصفات المطووعات يجب أن تكون المعلومات التي تحتوي عليها المطووعات بسيطة ومعهمومه ومعرة، أسلوبها شيق وحداب حتى تسهل قراءتها واستيعابها وتتاسب مع ثقافة وعادات المجتمع (الإسلامية في المملكة العربية السعودية مثلا وعبرها من البلاد الإسلامية)

ج الصور والملصقات ويجب أن تحتوي هذه الملصقات على فكرة واحدة وأصحة تهدف إلى تعليم المجتمع الأسس الصحية السليمة، على أن بوضع في أماكن باررة وواصحة ومدروسة كي تؤدي العرص منها

وتكون الصور واصحة ومعرة عن المفكرة، ذات حجم مناسب، ألوانها حدابة، وبوضع في أماكن باررة ومدروسة كي تحقق العرص المرجو منها

د استخدام الحاسب ويعني استخدام التقنيات الحديثة من شبكة الإنترنت والبرامج المحتملة، مثل استخدام برنامج العرص التقديمي (Power point) في إعداد مواد نوصح الأسس الصحية السليمة للتعامل مع مشكلة معينة بأسلوب علمي تشتمل على المعلومات والحداول والرسومات النوصحية وعرض كل ذلك من خلال شاشة العرص وبشرها على مواقع الإنترنت (الشبكة العنكبوتية) لكي يستفيد منها أكبر عدد من الشر على امتداد المعموره في اللحظة نفسها

محالات نشر الثقافة الصحية

هي مجموعة المحالات التي يمكن أن تساهم في نشر الثقافة الصحية في المجتمع وهي محالات شتى تمثل في جميع المحالات المحيطه بالإنسان في جميع مراحل تطوره ومختلف حواسب شخصته الخاصة والثقافة والاحتماعة والمهية

ومن أهم هذه المحالات ما يلي

1 البيت

هو بداية عملية النقف الصحي لكافة أفراد المجتمع على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم حيث إنه هو البيئة الأولى التي يمتلك بها الطفل مع المجتمع ويهمل منها ثماته في شتى مناحي الحياه حسب العمر وطبيعة المرل الثقافية

دور البيت كأحد محالات الثقافة الصحية

أ زيادة الاهتمام بالصحة الشخصية والنظافه العامه والتعدية الصحية ونظافة الماء (ساعات الراحة واللعب والنوم)

ب اتباع أفراد الأسرة (العائلة) العادات الصحية السليمة مع تحب العادات الصحية السليمة (الشرب من كوب واحد أو استخدام مشرفة مشتركة للحميع وما قد يترتب على ذلك)

ح اتباع أفراد العائلة أسس الوقاية السليمة من الأمراض وسرعة معالجه الفرد المصاب وعمرله والنعد عنه قدر المستطاع

د الاهتمام بصحة البيئة المرلية (مكافحة الخشرات، التهوية الصحية، الخمط السليم للأعدية، بالإصافه إلى اسخدام الإصافه المناسبة)

2 المدرسة (المؤسسات التعليمية)

تلعب المؤسسات التعليمية والتربوية بمختلف مستوياتها من الروضة إلى الجامعة دورا مهما في دعم ومواررة المؤسسات الصحية في تحقيق أهدافها بشأن عملية التثقيف الصحي

دور المدرسة (المؤسسات التعليمية) في عملية التثقيف الصحي

- أ تعاون المدرسة مع أولياء الأمور لعل الثقافة الصحية إلى البيت، كما تتعاون المدرسة مع المؤسسات الصحية لعقد ندوات صحية تعرض بشكيل لحان خاصة للتثقيف الصحي وزيادة الاهتمام بالتربية البدنية والألعاب الرياضية، ما يؤدي إلى رفع الكفاءة الصحية للأفراد
 - ب قيام الطلبة بنقل الإرشادات الصحية السليمة إلى بيوتهم من خلال الشرات الصحية
 - ح تعليم الطلاب والطالبات كيفية مواجهة الحوادث والطوارئ المرضية والإسعافات الأولية ليتمكنوا من تطبيقها عند الحاجة إليها
 - د إشراك المعلمين في حملات مكافحة الأوتة والأمراض اعتمادا على محروهم الثقافي وكفاءتهم في استخدام الأساليب التربوية الحديث
- ### 3. المجتمع

- تقدم المجتمعات المتقدمة فرصا عديدة للثقافة الصحية لأفرادها تتمثل في
- أ النصائح والإرشادات الصحية من المختصين
 - ب تقديم البرامج الصحية التي يتم تطبيقها في الأماكن العامة في محلات المجتمع المختلفة مثل المطاعم والوادي والمعسكرات والمساحد الخ

الصحة الوقائية والصحة العلاجية

أولا الصحة الوقائية

- هي تلك الوعية من الصحة التي تهدف إلى منع حدوث الأمراض
- سل تحقيق الوقاية من الأمراض
- 1 عدم التعرض لمصادر العدوى
 - 2 الابتعاد عن مصادر العدوى
 - 3 رفع مستوى الثقافة الصحية وكذا الوعي الصحي في المجتمع

4 استخدام طرق العزل للمرضى والمطهير للمستشفيات والتحصين للأشخاص
المخالطين للمصابين من الأطباء والمرصيات وجميع المحالطين للمرضى داخل
المستشفيات أو حتى خارجها

5 رفع المستوى المعاشي للمجتمع من خلال التوعية السليمة بالإصابة إلى استخدام
الحصينات (اللقاحات) ضد الأمراض المنتشرة في المجتمع
مستويات الصحة الوقائية

ويقصد به ترتب المراحل التي يجب تقديمها إلى المجتمع لوقاية أفرادها من شهور
الأمراض المختلفة

1 رفع المستوى الصحي للأفراد

تتم إحرازات رفع المستوى الصحي للمساعدة في السيطرة على الأمراض
الشائعة في المجتمعات وذلك من خلال

أ المحافظة على السنة ورفع مستواها الصحي

ب رفع المستوى العدائني للأمراض والمجتمعات والسدي يؤدي إلى رفع المستوى
المعاشي للحسم وبالتالي الوقاية من الأمراض

ج رفع مستوى الثقافة الصحية والوعي الصحي في المجتمع

2. الوقاية النوعية من الأمراض

تتم عملية الوقاية من الأمراض في المجتمعات من خلال التالي

أ تطعيم جميع أفراد المجتمع ضد الأمراض المعدية المنتشرة في المجتمع

ب الوقاية من أمراض سوء التغذية

ج وقاية العاملين من الأخطار المهنية

3. الاكتشاف المبكر للمرض وتقديم العلاج الأمثل

ويتم ذلك من خلال التالي

أ توفير المراكز الطبية العلاجية للمواطنين

ب توقيع الكشف الطبي بصمة دورية على الأفراد

ج الإنعاج السريع عند ظهور أية حالة مرضية وخاصة المعدية منها

4. منع حدوث المضاعفات والحد منها

ويتم ذلك من خلال استخدام الوسائل الشخيصية الحديثة للوصول إلى التشخيص الصحيح وبالتالي استخدام العلاج الأمثل وذلك للسطره على الحالة المرصدة ومع المضاعفات

5 الإعداد البدني والتأهيل النفسي والاجتماعي

ويحدث ذلك للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة نتيجة التعرض للإصابة ولعص المضاعفات المرصدة والحوادث والعيوب الحلقية لذلك بح تأهيلهم وإعادة تدريبهم والاستفادة من حراتهم السابقة فدر المستطاع حتى يكوسوا أمراا مستحين وفاعلين في المجتمع، ليس ذلك فقط، بل والأا يكوسوا عالة على عسععاتهم التي يعيشون فيها

ثانيا الصحة العلاجية

هي تلك النوعية من الصحة التي تهدف إلى علاج المرص من حالاتهم المرصدة التي يعانون منها وصولا إلى الشفاء التام منها والعودة إلى الحالة الصحية الطبيعية ويتم تحقيق الصحة العلاجية في المجتمع من خلال ما يلي

- 1 عرض الحالة على الطبيب المختص
- 2 استخدام الوسائل الحديثة في التشخيص
- 3 التعامل مع الحالة بالطريقة العلاجية المثلى
- 4 التعامل مع كل حالة مرصية بصورة مفردة بحسب طبيعة كل حالة

مراحل الإصابة بالمرض

تقسم مرحلة الإصابة بالمرض إلى مجموعة مراحل هي

1. مرحلة الحضانة

هي المرحلة التي تسبق مرحلة ظهور الأعراض وتتميز بالثاني

أ مرحلة يحدث فيها الإصابة الفعلية بالمرض

ب تتكاثر فيها الميكروبات داخل الجسم ولكن دون ظهور الأعراض المميزة للمرض

ح يكون الشخص في هذه الحالة مصدراً لنقل العدوى للمحيطين به، ولذا تعتبر مرحلة الحصانة أكثر خطورة من مرحلة ظهور الأعراض، حيث إن الأفراد المحيطين به يتعاملون معه بصورة طبيعية على أنه شخص سليم ولكنه في حقيقة الأمر مصدر خطر غير مرئي لنقل العدوى للآخرين

2 مرحلة ظهور الأعراض

وفيها يظهر الأعراض المبره للمرض ويكون مصدراً للعدوى شأنه في ذلك شأن مرحلة الحصانة وإن كانت مرحلة الحصانة أكثر خطورة كما سبق أن نوهنا عن ذلك

3 مرحلة القامة

هي المرحلة التي تلي مرحلة ظهور الأعراض وتتميز بإحدى النهايات التالية

أ الشفاء التام للمريض ويصح شخصاً معامياً طبيعياً

ب العجز التام

ح موت المريض

وقد يتحول المرض بعد فترة من الحالة الحادة إلى الحالة المزمنة في الحالات التالية

1 عدم الاستجابة للعلاج بدرجة كافية، كما هو الحال في حالة الإصابات التنفسية المتكررة والتي يمكن أن تتحول إلى الربو الشعبي

2 تأخر اكتشاف المرض أو التعامل معه كما هو الحال عند الإصابة بمرض التهاب الكبد الفيروسي، وهو مرض فيروسي يصيب الكبد كما هو واضح من مسما وهناك ثلاثة أنواع من الالتهاب الكبدي (A, B and C) (أ، ب، ح) بعد إصابة الفرد بالعدوى (1) وتأخر اكتشافها أو علاجها بالطريقة الصحيحة فإن الحالة تتحول إلى الصورة المزمنة من الالتهاب الكبدي (ح) وعندها يتليف الكبد ويصح غير قادر على أداء وظائفه الحيوية وتظهر الأعراض المرضية المميزة للمرض وقد يكون عرضة للإصابة بالأورام السرطانية الكبدية

3 انتشحيص الخاطي للمرض والتعامل الخاطي معه لفترة طويلة

4 عدم تعيد تعليمات الطبيب

الإجراءات الصحية للوقاية من الأمراض

هي مجموعة الإجراءات الصحية التي يقوم بها الفرد والمجتمع بعرض مع الإصانة بالأمراض وبالتالي الحفاظ على الحالة الصحية المتميزة للمجتمع والتي بدورها تجعله مجتمعاً مسحاً وتمثل فيما يلي

أولاً الإجراءات الصحية الوقائية العامة

مجموعة من الإجراءات (الخدمات الصحية الوقائية) التي يمكن اتباعها للوقاية من شروخ جمع الأمراض دون أي تحديد وهي بصفة عامة تهدف إلى تقوية الصحة العامة ويشتمل على الخدمات التالية

1 خدمات صحة البيئة

وهي مجموعة من الخدمات التي تهدف إلى تحسين البيئة المحيطة بالمجتمع ككل وتمثل فيما يلي

أ تهئة السكن الصحي المناسب

ب توفير مياه شرب صحية ذات معايير عالمية

ج التخلص الصحي من الفضلات (توفير الصرف الصحي)

د مكافحة الحشرات والقوارض التي قد تساهم في نقل الأمراض

هـ مع التلوث البيئي (عادم السيارات والمصانع والنصوءاء وغيرها من الملوثات البيئية)

و مراقبه المحلات العامة كالمطاعم مثلاً للتأكد من سلامتها الصحية حفاظاً على صحة المجتمع

2 خدمات رعاية الأمومة والطفولة

وهي مجموعة الخدمات التي تقدمها الدولة للأم قبل الزواج وذلك من خلال إحراء الفحوصات التي تؤكد حلول الأم من العدند من الأمراض التي تؤثر على حياة الحنين أو تجعلها تلد طفلاً مشوهاً مثل بعض الأورام الوراثية، وبعده، وكذا أثناء فترة

الحمل وبعده للحفاظ على صحة الأم والجنين بالإضافة إلى متابعة حالة الجنين ثم بعد ذلك متابعة الطفل أثناء مراحل نموه الأولى

3. خدمات التعذية الصحية

وتعنى تثقيف الفرد والمجتمع بأهمية التغذية السليمة حيث إنها تحافظ على الصحة وترفع كفاءة أداء أجهزة الجسم المختلفة وكذا ترفع الاستجابة المناعية لجسم الإنسان وبالتالي تقي الجسم من شروخ الإصابة بالأمراض

4 خدمات التثقيف الصحي

وتعنى تعمق معسى الثقافة الصحية في المجتمع، أي نشر الثقافة الصحية الصحيحة في المجتمع التي تمكنه من تحويل الحقائق العلمية إلى أنماط سلوكية صحية سليمة يؤديها أفراد المجتمع عن سعادة وبصورة روتينية وتلقائية دونما أدنى تفكير، حيث إنها تصبح عادة حيثند

5. رفع المستوى الاقتصادي والتعليمي لأفراد المجتمع

حيث إن ارتفاع المستوى الاقتصادي والتعليمي يلعب دوراً كبيراً في تحديد درجة الصحة والمرص في المجتمع وأيضاً في تقديم الخدمات اللازمة للمجتمع، أي أنه عند ارتفاع المستوى الاقتصادي والتعليمي يرتفع مستوى الثقافة الصحية في المجتمع

ثانياً الإجراءات الصحية الوقائية الخاصة (الموسمية)

مجموعة من الإجراءات التي تتخذ لمنع الإصابة بمرص معين دون غيره وذلك من خلال منع وصول المسبب المرص إلى عائلة (الإنسان) كما هو الحال في حالة الإصابة ببعض الأمراض المعدية (التهناسيا والملاريا) وأمراض سوء التغذية (الإسقربوط)

وتشتمل الإجراءات الصحية الوقائية الخاصة على

1. التطعيم ضد مرص معين (Vaccination)

ويقصد به مجموعة اللقاحات التي تستعمل لوقاية الفرد من المرص قبل حدوث الإصابة به ومثال ذلك مجموعة اللقاحات التي تعطى بصفة دورية لحماية من الإصابة بالأمراض الخطيرة مثل التلقاح الثلاثي الكنتيري (الدفتريا والسعال الديكي والكزاز)

ولعاح شلل الأطفال وكذا لقاح الحصبة والحصبة الألمانية وغيرها الكثير من اللقاحات

وسعطي سلة مختصرة عن مجموعة الأمراض الخطيرة التي يتم إجراء التطعيمات
عروض الوقاية منها بصفة دورية في مرحلة الطفولة

2. القضاء على العائل الوسيط (Intermediate host)

هو العائل الذي يحتاجه المسبب المرضي لإتمام دورة حياة الطفيل للوصول إلى
الطور العددي الذي يمكن أن يصيب الإنسان ويسبب المرض، وسدون هذا العائل لا
يمكن اكتمال دوره الحياة، بل وتقطع الدائرة ويوقف الإصابة بهذا المرض تماما
أمثلة توصيحية

1 مرض الملاريا

مرض معدٍ حطير يسببه طفيل الملاريا ويسمى بالارموسوم فالسيريوم
(Plasmodium Falciparum) ولكي يكون هذا الطفيل لذئبه القادرة على إحداث
المرض لابد أن يتواجد نوع معين من العوض يسمى الأنوفيلس ازابيسير Anopheles
(Arapses) وخاصة الأنثى منه والتي تبتحة عملية العص للشخص المصاب تحمل
الدم الذي يحتوي على طفيل الملاريا من الشخص المصاب إلى الشخص السليم

أي أن مرض الملاريا لا يمكن أن ينتقل من الشخص السليم إلى المريض إلا في
وجود أنثى العوض، أو بمعنى آخر، أن القضاء على العوض يقضي تماما على
مرض الملاريا

كيفية انتقال الملاريا

إذا عصت أنثى العوض شخصا مصاباً بالملاريا، فإنها تستطيع حمل الطفيليات
ونقلها إلى أشخاص غير مصابين عن طريق العص ولكن بعد أن يمر طفيل الملاريا
بمراحل معينة داخل جسم أنثى العوض الأنوفيلس كي تتحول من حلالها إلى الطور
العددي الذي يمكنه إحداث الإصابة في جسم الشخص السليم بمجرد حدوث العص،
ولأنها تتعدى على دم الإنسان فإنها تستمر في القيام بهذا الدور الناقل للمرض، وغور
دحول الطفيليات إلى دم الإنسان السليم فإنها تصل إلى الكبد ومن ثم تعاود الدحول

إلى الدم حيث بها حم خلايا الدم الحمراء، وأخيراً تنفجر فحأة الخلايا المصابة، وبذلك تخرج منها المرند من الطفيليات الصغيرة التي يمكن أن تحملها أشى العوص لتحدث العدوى لأخرى، وهكذا

هاك نوعان من الملاريا

الملاريا الحميدة والملاريا الخيثة، حيث إن الملاريا الحميدة أقل خطورة وأكثر استجابة للعلاج من الملاريا الخيثة

أما الملاريا الخيثة فهي شديدة الخطورة، وقاتلة أحياناً، ولذلك فإذا كان هناك شك في أن الحالة مصابة بالملاريا الخيثة فيجب توفير الرعاية الصحية بأسرع وقت ممكن للحفاظ على حياة المصاب

الأعراض

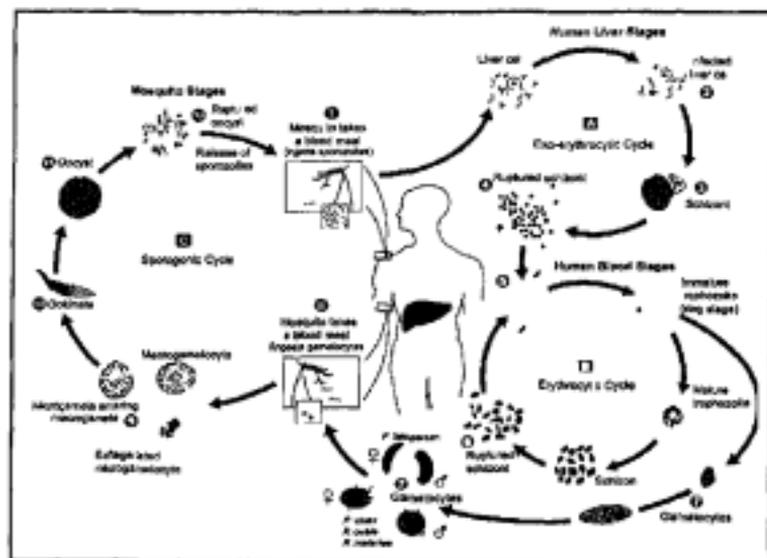
تبدأ أعراض الملاريا في الظهور عالمياً ما بين عشرة أيام إلى أربعة أسابيع من لسعة (عصاة) أشى عوص الأوفيليس، ولكن في بعض الحالات، قد تظهر الأعراض بعد فترة أطول من ذلك اعتماداً على نوع الطعيل الذي يحدث الإصابة وهي عبارة عن رعشة شديدة مع الشعور بتوعك مع آلام في العضلات وصداع وإسهال وعثيان وتقيؤ مع ارتفاع شديد في حرارة الجسم

الملاريا الحميدة

أعراض الملاريا الحميدة مشابهة لأعراض البرد (الأنفلونزا)، ويمكن أن تشمل ارتفاع درجة الحرارة (قد تصل إلى 40°م) بالإصابة إلى رعشة الشعور بتوعك آلام في العضلات وصداع وإسهال وعثيان وتقيؤ. هذه الأعراض قد تستمر لأسابيع عدة إذا لم يؤخذ العلاج المناسب، ولكنها تختفي بعد عدة أيام مع العلاج الصحيح

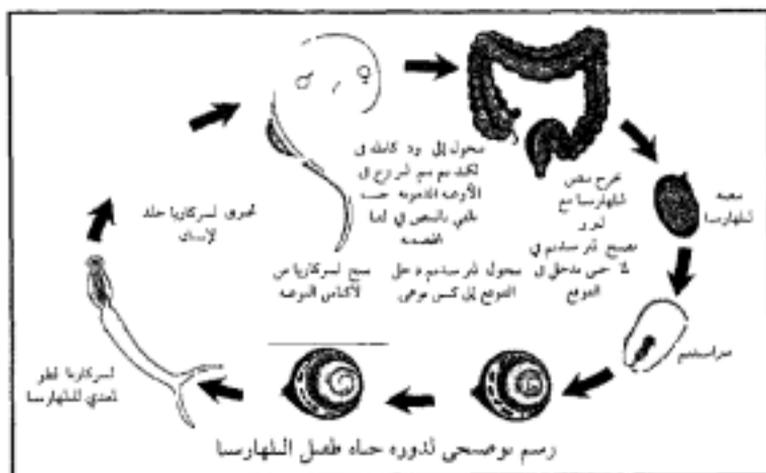
دورة حياة طفيل الملاريا

كما هو واضح في الرسم التوضيحي لدورة حياة طفيل الملاريا فإنها تنقسم إلى حراس الأول يتم داخل جسم الإنسان المصاب والثاني يتم داخل جسم العائل الوسيط المتمثل في أشى العوص



ب مرض البلهارسيا

مرض طفيلي يسببه طفيل البلهارسيا ويسمى شistosوما مانسوني (*Hematobium*) في حالة (لبلهارسيا المستقيم) وشيستوروما هيماثونيم (*Hematobium*) في حالة (البلهارسيا البولية)، ولكي يتحول هذا الطفيل إلى الطور المعدي فلان من توافر العائل النوميح الخاص به وهو نوع خاص من القواقع يسمى (قواقع بوليس في حالة البلهارسيا البولية وقواقع النيوموفيلاريا في حالة لبلهارسيا المستقيم) وهما عادة يتواجدان في المياه العذبة حيث يتحول فيها الطور عبر المعدي للبلهارسيا (الميراسيديم) إلى الطور المعدي (السركاريا) الذي لديه القدرة على احتراق الخلد مسا الإصابة، أي أن انقضاء على القواقع الخاصة بطفيل البلهارسيا بدوره يقضي تماما على مرض البلهارسيا



3. استخدام الأدوية الوعية

وذلك من خلال إعطاء الأدوية الوعية الخاصة والمصادة لمسبات المرض للأشخاص الذين يتوقع إصابتهم بالأمراض السارية في المجتمع أو في المناطق المرمع السمر إليها

فعلى سبيل المثال يعطى عقار التتراسيكلين للوقاية من الإصابة بمرض الكوليرا في المناطق الموبوءة به أو في حالة الحاجة إلى السفر إلى المناطق الموبوءة بالكوليرا أو الملاريا، ولذا يجب على الجميع أخذ الحنطة والخندر ومعرفة ونائية المرض للمصطقة التي نعرم الإنسان على السفر إليها وأخذ الأدوية المتخصصة للتعامل مع هذا المرض

4. استخدام الملابس الواقية أو الأقنعة الخاصة في الصناعة

هي الوسائل المستخدمة للوقاية من العوامل التي قد يتعرض لها العمال في مصانعهم في حالة عدم التمكن من إجراء وسائل وقاية عامة

وإذا ما كانت المصانع يسبح فيها أمجرة سامة أو مواد كيميائية صارة أو صحيح أو حرارة عالية أو غير ذلك فان ذلك يتطلب تزويد العمال بالطائرات أو الكمامات

الواقية أو الطاربات الخاصة حسب نواتج المصنع أو حتى السماحات الواقية ضد الصبح أو بعض المراهم لوقاية الجلد من المواد السامة

الرعاية الصحية للأم والطفل Maternal and child health care

الأم هي عماد الأسرة والتي تحمط كيان البيت وهي التي تحب وترسي الشراء حتى يشوا شأناً أقرباء يصلح بهم مستقبل البلاد ومع تحسن صحة الأم ينعكس ذلك على صحة أفراد الأسرة وسعادتهم جميعاً

كما أن الأطفال هم رجال وأمهات المستقبل الذين في صلاحهم صلاح للأمة جميعاً ولذلك تهتم الدول والحكومات بتوفير الرعاية الصحية السليمة للأمهات والأطفال لمجموع من الأساس بها

أ أنهم يمثلون أكثر من ثلثي تعداد السكان في الدول العربية

ب الأمهات والأطفال من الفئات الأكثر حساسية للإصابة بالأمراض المختلفة وكذا أمراض سوء التغذية

ج النمو السريع للحميين في نفس الأم وأيضاً للأطفال بعد الولادة بالإضافة إلى التعديرات المبيولوجية التي يمر بها كل من الحوامل والمرصعات والأطفال، ما يتطلب توفير رعاية خاصة وإشراف صحي متخصص

وتتمثل أساليب الرعاية الصحية للأم والطفل فيما يلي

1 الكشف الطبي قبل الزواج

حيث إن صحة الأم أثناء الحمل وصحة وليدها تتأثر كثيراً بصحة كل من الأم والأب قبل الحمل ولذلك يجب أن تبدأ رعاية صحة الأم والجنس (الطفل) بصمان حلول الطرفين من الأمراض وذلك بتوفير الرعاية الصحية الكاملة للشباب والشابات أي لأرواح ورووحات المستقبل وبشر الوعي الطبي بينهم وإجراء الكشف الطبي عليهم قبل الزواج كشرط لإتمام العقد الشرعي بين الزوجين

ويجب أن يتم الكشف الطبي على العروسين في سرية تامة، كل على حده، للتأكد من حلولهم من أي مرض وذلك في عيادات مخصصة لذلك، حيث يتم الكشف

الطبي لاكتشاف أي مرض مثل روماتيزم القلب الذي قد يصعب نالتهاء إذا ما حملت، أو السل الرئوي الذي يمكن أن ينتقل إلى الروح أو الأمراض الساسلية التي تشمل أيضا إلى الطرف الأخر مثل السيلان والرهبري والاندرد كذا بح عمل التحاليل المختلفة لتحديد بعض الأمراض الوراثية وخاصة عند رواج الأقارب أو غيرها من الأمراض التي سقل إلى الأبناء وخاصة عند رواج الأقارب مثل مرض السكري مثلا

كذلك يحدد فصلة الدم وعامل زيروس Rh حيث إن عامل توافق هذا العامل بين الروحين يسبب في إجاب أطفال مشوهين أو حدوث إجهاص متكرر

2 الرعاية الصحية للأم أثناء الحمل

تهدف إلى الحفاظ على صحة الأم ومرور فترة الحمل دون حدوث أية مصاعبات أو أضرار صحية للأم والحين، ويتم ذلك عن طريق ما يلي

أ الفحص الطبي الدوري للأم خلال فترة الحمل

عندما تشكل السيدة في حملها من حلال تأخر الدورة الشهرية لمدة شهرين متتاليين أو شعورها بأعراض معينة مثل القيء وخاصة في الصباح بعد استيقاظها من النوم أو الميل الشديد إلى النوم لفترات طويلة، عندئذ يجب على هذه السيدة التوجه إلى أقرب مركز صحي أو مستشفى حيث يتم إجراء ما يلي

- الزيارة الأولى:

- يتم فتح ملف للسيدة الحامل تدون فيه كل بياناتها الشخصية ويحتفظ به في المستشفى كما يتم إعداد (كارت) خاص بسعس السيدة محوي رقم الملف لتراجع به على مدار فترة الحمل
- يتم تسجيل التاريخ المرضي والأسري للروحين وذلك من حلال الاستعصار عما إذا كان أحد الروحين أو أحد أفراد أسرتيهما مصابا بمرض السكري أو السل أو الرهبري أو مرض القلب أو الكلى بالإضافة إلى تاريخ أي عملية جراحية أو تاريخ سابق لإصابة بالحصبة الألمانية نظرا لحظورتها على الحين
- الاستعصار عن آخر موعد للطمث قبل الحمل ومدى انتظامه من عدمه

- تاريخ آخر حمل إن وحد وهل كانت الولادة طبيعية أم قسصرية وهل كانت مرة الحمل مكتملة وهل كان الوليد حيا أم كان هناك إحهاص
 - تؤحد عينة من الدم لتحديد فصيلة الدم وعامل ريسوس Rh بالإصافه إلى بعض الأمراض مثل الرهري
 - يجري احتثار للسكر والريالان في نول السيده الحامل
 - يتم تسحيل وري السيده الحامل مقترنا بتاريخ النورن لمقارنته مائشالي والأوران المستقلية وكذا صعط الدم الذي يجب علاحه إذا كان به أي حليل حيث إن زيادة صعط الدم عن الطسعى قد تؤدي إلى تسمم الحمل
- عمل فحص طبي شامل للسيدة الحامل كما يلي
- يجب أولا التأكد من أن السيده حامل وذلك من خلال الكشف الطاهري المتمثل في انتماح الثديين وتحول لون حلمة الثدي والمطقة المحطة به إلى اللون الأسود، ويمكن تأكيد ذلك من خلال إحراء احتثار الحمل المعمل على عسة من نول السيده الحامل
 - يمكن تحسس الرحم عند مطقة العانة بعد الشهر الثالث حيث يصل إلى حجم البرتقالة الكبيرة وعدها يستطيع الطبيب سماع صوت قلب الحين سماعته، ومع تقدم الحمل يرداد حجم الرحم تدريجيا سب معية وموثقة طيا بحيث يستطيع الطبيب لتحديد مدة الحمل من خلال تقدير حجم الرحم
 - يمكن عمل فحص بالموجات فوق الصوتيه Ultra sound لتحديد عمر الحين وحاله الصححة بدقة
 - مع تقدم مدة الحمل يستطيع الطبيب أن يتلمس أعصاء الحين من الخارج وأن يحدد وضع الحين في الرحم، حيث يتحه رأس الحين إلى أسفل في الوضع الطبيعي
 - يجري فحص معملتي محتوى السائل الأميوسي الذي يحيط بالحين والذي من خلاله يمكن تحديد الأمراض الوراثية والتشوهات الخلقية

- يعاس سعة عظام الخوص من الداخل ومن الخارج وذلك لتحديد إمكانية الوضع الطبيعي الأم من عدمه، أي الولادة القيصرية

- اليارات الثالثة

- على السيدة الحامل مراجعه الطيب بصمة دوريه مرة كل شهر حتى تمام الشهر السابع ثم ريارة كل أسوعين بعد الشهر السابع، وى كل ريارة بحم التأكد من
- ألا يرید وزن الأم أكثر من رطل (450 جم) أسوعيا حت إن أي ريادة أكثر من ذلك قد تكون مؤشراً لاحتمال الإصابة بتسمم الحمل
- ألا يرید ضغط الدم عن المعدل الطبيعي وإلا اصاح ذلك لئلعلاج السريع
- فحص الطن لتحديد وضع الحبن وحجمه مع تحديد حجم الرأس في الشهر الأحر من الحمل ومقارنته بحجم الخوص لتحديد ما إذا كانت الولادة ستم بطريقة طبيعه أم مصريه

علاج الحالات التي قد تعرض لها السيدة الحامل

- 1 حالة قيء الحمل السيط تحدث عامة في نذاية الحمل حتى بهاية الشهر الثالث ويمكن علاجها من خلال أقراص فيتامين ب 6 مع إمكانية اسخدام أدوية أخرى توقف هذه الظاهرة، ولكن، يجب أن يكون اسخدام الأدوية في فترة الحمل تحت الإشراف الطبي الكامل حفاظاً على الحبن، ولكي تتعلمت السيدة الحامل على هذه الظاهرة يفصل أن تصعب بعضاً من قطع السكويات المملح بحوار السرير لتناولها فور اسقاطها لتجنب الإحساس بماحتها إلى التقيؤ مع تحب شرب كميات كبيرة من الماء النارد بعد الوحسات العذائية التي يجب أن تكون قليلة الحجم وخاصة في شهور الحمل الأخيرة، وليس معسى ذلك الإهمال في نوعية عداء الأم، ولكن توريد المحتوى العذائي للوحه المثالية على أكثر من مرة بيها فترات رسة معقولة لتجنب إحساس الأم بالامتلاء أو الرعة في التقيؤ، وإذا ما تعرضت السيدة للقيء وح عذبها التحلص الكامل من آثار القيء في الصم والمريء وذلك من خلال المصمصة الخيدة بالماء لعدة مرات ثم شرب كمية من

الخلب البارد أو الماء البارد في حالة عدم توفر الخلب للحفاظ على المريء من آثار العصاره المعدنه

ب حالة القيء التسممي وهو برع متكرر ويكون مصحوبا بهبوط حاد للسندة الحامل وهذه الحاله تتطلب نقل الحامل إلى المستشفى للتعامل الطبي السليم مع الحاله

ج تسمم الحمل أو الأكلاميسيا (Toximia of pregnancy (Eclampsia وهو مرض خطير ومن أعراضه المتكررة ارتفاع ضغط الدم مع وجود لآل في البول، وإذا ما أهمل علاجه تشعر الحامل بصداع مستمر مع أرق ورعلة في عيبيها وفي حالة إهمال العلاج تصاب الحامل بنشجات قد تؤدي إلى الوفاة

د تصخم العدة الدرقيه الفسيولوجي يحدث في أغلب حالات الحمل نتيجة لزيادة إفرارات هذه العدة أثناء الحمل، وهو عرض فسيولوجي

ه تسمم العدة الدرقيه إذا ما اردادت إفرارات العدة الدرقيه في بعض الحالات عن المعدل الطبيعي فان ذلك يؤدي إلى حثل واصطرابات في صرناات القلب، وهذا ستوح العلاج السريع

و الترف في أوائل الحمل بعض الحوامل يشكون من الترف في العترة الأولى من الحمل وخاصة في مواعيد الدورة الشهرية وهذا يستلزم الراحة التامة وعالسا يتوقف الترف مع الراحة، وعموما يفصل عرض الحاله على الطبيب

ز الإجهاص ويعني تخلص الرحم من الحين قبل الشهر السادس من الحمل ويكون ذلك مصحوبا بألم وريف حاد ويلزم ذلك عرض الحاله على الطبيب وهناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى إجهاص منها ضعف عضلات الرحم، الوضع عمر الطبيعي للرحم، تشوهات أو أمراض بالحين، يضاف إلى ذلك مرض الأم أو تعرضها لصدمة حارحية

ح الريف في شهور الحمل الأخيرة يحدث عند هذه الولادة الطبيعه سرول قطرات دم بسيطة مع كمية من المحاط، وهو ما يعرف بالعلامه، أي علامه الولادة لدى العامة، وهذه الظاهره طبيعه ولكن هناك بعض الحالات يحدث لها سرف دموي

كميات محتلمه وهي يستلزم سرعة استشاره الطبيب ، ولها أسباب خارجية مثل الصدمات الخارجية وداحلية كما هو الحال في حالة وجود عيب ما في المشيمة ط أمراض سوء التغذية وتحدث شحة نقص مواد غذائية معسة مثل نقص الحديد الذي يسبب مرض الأنيميا وكذا نقص الكالسيوم وفيتامين د، وما يؤدي إلى لين العظام المنصحو بالآلام في عظام الصلوع ومؤخرة القاعدة وخاصة بعد الشهر الثالث

ي الإمساك من الأعراض المرضيه التي قد تصيب الحوامل وسبب لها آلاما شديدة بالطن وعدم ارتياح نظرا لتراكم المصلات والغازات بالطن، ولذا يجب توجي الحذر للسعد قدر المسطاع عن هذا العرص وذلك من خلال التعديه الصحيحه التي يجب أن تحتوي على قدر كاف من الألياف متمثلة في الخضراوات الطازجه كالخس والحرجر وغيرها والتي تزيد من حركة الأمعاء بالإصافه إلى شرب كميات مناسبة من الماء والحليب الذي يلعب دوراً هاماً في علاج أو منع حدوث الإمساك بالإصافه إلى قيمة العداثة المرتفعة

3 التثقيف الصحي للأمهات الحامل

يمكن اسعلال ريادة السيدات الحوامل لوحداث رعاية الأمهات الحوامل للعبادات الخارجية بعرص إحراء الكشف الدوري عليهن في إعطائهن فدرأ من التثقيف الصحي المناسب يتمثل في معرفة كل الحوائب الفسيولوجية للحمل والرصاعه والولادة وكيفية الوفاة من المشاكل المتعلقة بهذه المرحلة مثل كيفية العناة بالثدي والحلمة الثدييه وما هي علامات الوصح وكيفية التحبير له وخاصة لدى الحوامل للمرة الأولى اللاتي يفترقن للحره في هذا الحال، بالإصافه إلى الثقافه الكامله عن التطلبات العداثيه للأم الحامل والحيس ومعرفة الاحتياحات المعليه للطفل خلال مراحل النمو المحتلعه وكيفية تحقيق ذلك بصورة عمليه وما هي ومتى يعطى الطفل الرصعات الإصافيه أو المواد العداثيه الطبيعيه وكيف يتم تقديمها إلى حاسب توصيح أهمه الرصاعه الطبيعيه للأم وللطفل

4. الرضاية الصبفه للءاملل اءاء صملية الولااء

ببء أن ءم عملىة الولااء بصءة ءائمة فى المءءعفاء، ولكن إذا ما اصءطرت الظروف إلى الولااء ءارء المءءمى مءب أن ءكون عرفة الولااء والأءاء والأعطفة وكل ما سءءءم فى هءة العملىة بطفه ومعمفة، وآلا بءواءء مع الطبب أكثر من مساعءه على آلا بءامى أى عم بءارك فى عملىة ءءولء من أءراض مرصبة كالأءهاب اللوربى أو الأمراض الءلءبىة مع الوصع فى الاعءءار أن برىءى الءمبب كمأماب على اءم والأءب لمع اءءقال المرص إلى الأم أو الءس

مءب على من بقوم بعملىة ءءولء أن بكون ملءما بالقوقاء الصبببفة للعملىة وعلى ءءر كاف من الءرة والممارسه العملىة مع إءراء العقفماب الصروربه لكل الأءواب الءى سءءءم فى عسة الولااء مع الوصع فى الاعءار أن بءم الولااء بالءرفبفة الطببفة وآلا بءلءاً إلى الولااء الفبصربه إلا إذا كان هءاك صروربه ملءبفة لءءلك مع اسءابله إمكابه الولااء بءرفبفة طببفة، مع ءءلص السلم والأمن من المشءمة بءء الاءءاء من عملىة الولااء

5 العسابة الصورببة ما ءوءوء

ببء مءءرء الولااء أن بءم ملاءفة لءن المولوء وبءابة بكاؤه ءءاءة على بءابة الءابة، فأى ررقة ءءل على قصور فى ءءمس، وعلىه ببء ءسلبك الممراب المواءب من ءلال شعط الإءراءاب الءى ءءواءء بها لءءه عملىة ءءمس بصورة طبببفة وآلبى على صوءبها بكون لءن الءلء طبببفا

ببم مءص الءبى بءكل عام للءاكء من أنه طبببى وملاءفة وءرء الءصببى فى كبس ءءص فى ءالة المولوء الءءر لأن أى ءأءر فى برولها بءربب علىه بءابء وءبمة فى مسءبل العطفل

بءم بءع وءببببب الءبل السربى مع رببفه برابب معقم بلبب ءول الومسب ءءامببة الءبى من أى بءوء مبكروبى وءابسة ءببءابوس بءساره من أءطر الأمراض فى هءه المرءله، مع وصع قءرة فى عبن المولوء ءولفا من ءلوءبها بالءراءاب المءلببة

6 الرهاية الصحية للأم والطفل أثناء النفاس

أ يجب متابعه الأم بعد الولادة على مدار الأسبوعين التاليين للولادة مع ضروره إعطاء مصاد حيوي لمدة خمسة أسام متتالية بعد الولادة لتعادي حدوث حمى النفاس، مع قياس الحرارة بصفة مسمرة للتأكد من عدم حدوث أي عدوى مرضه

ب يجب فحص الثديين وملاحظة ما إذا كان هناك تشقعات بالجلطات او أية أورام بالثدي، وفي كل الحالات يجب عرض الحالة على الطبيب المتخصص للتعامل الصحيح مع الحالة وتحب تعاقمها

ج يجب فحص بطن الأم للتأكد من عدم وجود أي ألم بالإصابة إلى التأكد من عوده الرحم إلى وضعه الطبيعي

د يجب تطهير الأعضاء الساسليه للام مع عمل عمار دوري وملاحظة كمية الدم للتأكد من عدم وجود أية أرفة وأل كمية الدم التي تخرج من الرحم ضمن الكمية الطبيعية، وإلا تعرض الحالة على الطبيب

هـ كما يجب فحص الطفل بصفة دورية للتأكد من سلامته وأن تعديبه طبيعية وذلك من خلال عمل الأوران الدورية ومقارنتها بالأوران المثالية والعامل على صوء النتائج الموحدة مع متابعة تعقيم الحبل السري الذي يسقط بصفة طبيعة خلال أسوع إلى أسوعين

العوامل التي تؤثر على صحة الأم

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على صحة الأم يذكر منها ما يلي

أ المستوى الاجتماعي والاقتصادي للبلاد

ب المستوى العدائي المتوفر للأمهات

ج مستوى التعليم بصفة عامة والنسب بصفة خاصة

د التقاليد السائدة ومدى قناعتها بالإشراف الصحي على المرأة الحامل

- د مس المرأة عند الوضع حيث ترتفع نسبة الوفيات بين الأمهات صغيرات السن أو كبيرات السن وخاصة بعد 45 سنة من العمر
- و مدى انتشار الأمراض التناسلية في المجتمع
- ر الإجهاد البدني والدهني للمرأة الحامل
- ح مدى توفر الرعاية الصحية للأم الحامل في المجتمع

الرعاية الصحية للطفل

الطفل حديث الولادة

مصطلح يطلق على الأطفال مد الولادة وعلى مدار الأربعة أسابيع الأولى بعد الولادة حيث يكون الطفل في هذه الفترة معرضا للإصابة بعدد حروجه من البيئة المعقمة في رحم الأم التي أعدها له الخائق حل وعلا إلى السنه الخارجيه وما بها من تغذيات وحرثائم وغير ذلك ومن أخطر ما قد يتعرض له

1 أخطاء الولادة

وتتمثل في مجموعة الإصابات التي يمكن أن تحدث أثناء الولادة مثل

أ إصابات المخ والحبل الشوكي والأحشاء أثناء الولادة وخاصة عند استخدام أدوات في عملية الولادة

ب الاحتياق الذي قد نتج عن اسداد المري الشمسي بالإفرارات

ح نقص الورن عن المعدل الطبيعي وهو ما يسمى بالانتسار (الطفل المنتسر) والذي يعتبر من أهم أسباب الوفيات في هذه المرحلة العمرية

د الانتهاكات الرثويه

ه الأمراض الوراثية

و العيوب الخلقية

مع ملاحظة أن ارتفاع مستوى الرعاية الصحية للأمهات أثناء الحمل والولادة وكذا مستوى العناية المتكررة للطفل عقب الولادة أدى إلى انعكاس معدل وفيات الأطفال في هذه الفترة

الأطفال المتسرون

الطفل المتسرب كما سبق أن ذكرنا هو الطفل الذي يكون ورنه عند الولادة أفضل من الطبيعي (2.5 كجم) وهو يحتاج لعناية خاصة في حسابات توفر له درجة الحرارة المناسبة لدرجة حراره الرحم (27-30 درجة مئوية) بالإضافة إلى كمية كافية من الأكسجين (40٪) وسعة معتدلة من الرطوبة (حوالي 65٪) على أن يتم ذلك في وجود إشراف طبي ورعايه تفرصيه مدرسة على العادة بهؤلاء الأطفال وبعديتهم وعلى أن يتم ذلك في عمار خاصة لذلك إلى أن يصل ورن المولود إلى الورن الطبيعي وعندها يسلم الطفل إلى الأم مع تدريبها على الوسائل السلمة للتعامل مع وليدها حتى يعبر هذه المرحلة سلام

وبالعناية والعديّة السلمة يصل الطفل المتسرب إلى نفس الورن الطبيعي في سن ستة أشهر مع ملاحظة التعديبه الحيدة وإعطاء الطفل كل ما هو مطلوب وعمل متابعة طبية لتحسب الإصابة بالأسما التي قد تحدث نتيجة نقص الحديد، والكساح الذي قد ينتج عن نقص الكالسيوم وفيتامين د

الكشف الطبي الدوري على الأطفال

1 ورن الطفل ومياس طوله

يجب على الأمهات المتابعة الطبيه المستمرة لأطفالهن بوحداث رعاية الطفولة مع نهاية الشهر الأول من العمر إلى أن تتكرر هذه الزيارة كل شهر خلال السنة الأولى من العمر وكل شهرين خلال السنة الثانية وعلى فترات أبعد من ذلك مع تقدم العمر حتى وصول الطفل لسن دخول المدرسة (6 سنوات) حيث تسوى الإدارة الصحية المدرسية الإشراف على صحة الطفل، مع إعداد ملف كامل لمتابعه الطفل يحتوي على كل البيانات الخاصة بالطفل

وفي كل زيارة يتم ورن الطفل وقياس طوله وتسجيلهما أمام سه (عمره) على صفحة الرسم البياني المعد في الملف الصحي الخاص بمتابعة الطفل المدون عليه الورن والطول عند السن المعين، ومقارنة ذلك سورن وطول الجسم الطبيعي حتى يمكن التعامل مع أي قصور في الوقت المناسب وبالطريقة الصحيحة

الجدول التالي يوضح الوزن المثالي للطفل منذ الولادة حتى عمر سب سنوات

العمر أو السن	الوزن بالكيلوهرام	الطول بالسنتيمتر
عند الولادة	3.5	50
عند 3 شهور	5.5	60
عند 6 شهور	7	65
عند 9 شهور	9	71
عند سنة (12 شهرا)	10	75
عند سنة ونصف (18 شهرا)	11	80
عند سنين	12.5	87
أربع سنوات	15.5	100
خمس سنوات	18	105
سب سنوات	22	110

2 الكشف على الأسنان

يجب الكشف الدوري على أسنان الأطفال للتأكد من ظهورها في الوقت المناسب وبالشكل الصحيح حتى يتم التدخل في الوقت المناسب إذا ما كان هناك ضرورة لذلك

وقت ظهور الأسنان اللبية في الأطفال

وقت ظهورها	نوع الأسنان
6 شهور	القواطع الوسطى بالعلك السفلي
7 شهور	القواطع الوسطى بالعلك العلوي
8 شهور	القواطع الجانبية بالعلك السفلي
9 شهور	القواطع الجانبية بالعلك العلوي
12 شهرا	الصرورس اللثة الأولى
18 شهرا	الأسنان
24 30 شهراً	الصرورس اللثة الثانية

- 3 التأكيد من أن الطفل يكسب قدرات بدنه في مواعيدها، وتمثل فيما يلي
- أ الطفل الطبيعي يستطيع أن يرفع رأسه إذا وضع على وجهه من البداية
 - ب يستطيع أن يجلس الطفل عند سن أربعة شهور ولكن بمساعدة الوسائد
 - ج يستطيع أن يجلس الطفل بدون مساعدة عند سن ستة شهور
 - د أن يقف مستندا على الأشياء في سن سبعة شهور
 - ه أن يخطو مستندا على الأشياء في سن من 9-11 شهرا
 - و أن يخطو الطفل بدون مسانده عند 12-15 شهرا
- 4 التأكيد من أن الطفل يكسب مهارات ذهنية يمكن قياسها في الوقت المناسب
- 5 التأكيد من أن الطفل لا يشكو من أمراض معينة ويعالجها في وقتها المناسب إن وجدت

التطعيم ضد الأمراض المعدية (في المملكة العربية السعودية)

يتم التطعيم الإحصاري للأطفال في وحدات الرعاية الصحية للطفولة والأمومة لمجموعة الأمراض المعدية التي تهدد حياة الأطفال

الجدول التالي يوضح أسماء اللقاحات ومواعيدها المقترحة بالإضافة إلى وقت إعطاء الجرعات المشطة

نوع الطعم	سن الطفل عند التطعيم	سن الطفل عند إعطاء الجرعات المشطة
الذرن (BCG) التي سي حمى	الشهر الأول	
الجدري	قبل تمام الشهر السادس	عند ثلاث سنوات
شلل الأطفال	عند الشهر الثالث والرابع والخامس	عند سنة ونصف وسنن وعند الضرورة
الطعم الثلاثي (الدفتريا والسعال الديكي والتهانوس)	عند 2، 4، 6، 8 شهور	عند سنين وخمس سنوات وقبل دخول المدارس وعند الضرورة
الحصه	عند الشهر التاسع	

أهم أسباب وفيات الأطفال

أ الرلات المعوية والإسهال الصيبي

ب الرلات الشعبية والرئوية

ح العيوب الخلقية وخاصة في الأطفال حديثي الولادة

العوامل التي تؤثر على مستوى صحة الأطفال

أ المستوى الثماني للأمهات خاصة وكافة أفراد المجتمع بصفة عامة

ب المستوى الاقتصادي والاجتماعي للمجتمع

ح المستوى العدائي للأطفال

د ترتيب الطفل بين أقرانه في الأسرة، حيث يقل اهتمام الأم بالطفل كلما سافر

برسب الطفل بين إخوانه

هـ س الأم، حيث إن الأم الصغيرة تفقد الخبرة في رعاية الطفل كما أن الأم الكبيرة

في العمر كلما تتقدم في العمر بعد مستوى إحصائي معين تفقد الحماس برعاية أطفالها

و إدمان الأم فقد يلاحظ إهمال الأم لأطفالها إذا ما كانت تشكو من الإدمان

ز طبيعة عمل الأم حيث أن عمل الأم بالهين غير المحربة ماديا يجعل الأم غير قادرة

على رعاية طفلها بنفسها أو دفع نفقات الرعاية الجيدة أثناء غيابها عن المنزل

تطعيم الأطفال

يختلف البرنامج التطعيمي للأطفال من بلد إلى آخر، وقد يختلف من منطقة إلى

أخرى تبعاً لطبيعة وبائية وظهور عترات أخرى من المسببات المرضية السارية في كل

بلد أو كل منطقة، وعلى ضوء ذلك مستطرق إلى جدول يوضح التطعيمات الأساسية

للأمراض المختلفة ثم ستتم برامح تحصيني مختلف بالإضافة إلى ما سبق ذكره، وهذا

يوضح المعصود باختلاف البرامج التحصينية

Age	Type of Vaccination	نوع التطعيم	العمر
At birth	B C G	الدرن او السل (بي سي جي)	عند الولادة
At 6 weeks	- First dose of H B V - First dose of polio - First dose of D P T	- حرقه اول الهاب كبدى ب - حرقه اول صد شلل الأطفال - حرقه اول صد الفصاح الثلاثى الكبرى	عند 6 اسابيع
At 3 M Months	- Second dose of H B V - Second dose of polio - Second dose of D P T	- حرقه ثابته الهاب كبدى ب - حرقه ثابته صد شلل الأطفال - حرقه ثابته صد الفصاح الثلاثى الكبرى	عند 3 شهور
At 5 M Months	- Third dose of Polio - Thud dose of D P T	- حرقه ثالثه صد شلل الأطفال - حرقه ثالثه صد الثلاثى الكبرى	عند 5 شهور
At 6 Months	Third dose of H B V - Measles	- حرقه ثالثه صد الالهاب الكبدى ب - الحصص صد الحصه	عند 6 شهور
At 12 Months	- D P T	- ثلاثى كبرى	عند 12 شهرا
At 18 Months	First booster dose of Polio - First booster dose of D P T	- حرقه مشطه اولى من لاصح شلل الأطفال - حرقه مشطه اولى من لاصح الكبرى الثلاثى	عند 18 شهرا
	- Second booster dose of Polio - Second booster dose of D P T	- حرقه مشطه ثابته من لاصح شلل الأطفال - حرقه مشطه ثابته من لاصح الكبرى الثلاثى	عند 4-6 سواب

- اللقاح الثلاثي الكنتري يقسي الطمبل من ثلاثة أمراض نكتيرة سشتمل على الدفترنا (الخاقوق) والسعال الدنكي والكرار أو التيتانوس
برامج آخر مقترح لطمم الأطفال

نوع اللقاح	من الطمبل عند إعطاء اللقاح	من الطمبل عند إعطاء الجرعات المشطة
عدد عمر شهرين	- اللقاح الثلاثي الكنتري - لعاح شلل الأطفال	عدد 4 شهور اللقاح الثلاثي ولعاح شلل الأطفال
عدد عمر سنة	- لعاح الحصه لعاح الحصه الأماميه و ابو كعب	
عدد سنة ونصف	- اللقاح الثلاثي الكنتري	
عدد 3-5 سواب	- الحدري	نكرر كل 3-5 سواب
عدد 4-6 سواب	- اللقاح الثلاثي الكنتري	
14-16 سنة	- لعاح الكرر أو السانوس - لعاح الخاقوق أو الدفترنا	نكرر كل عشر سواب أو عدد الضرورة

طريق إعطاء اللقاحات المختلفة

تختلف طرق إعطاء اللقاح تبعاً لسوع التحصين المستخدم المرتبط بمحاصل المسبب المرضي وعمر الطمبل كما هو موضح بالجدول

ملاحظات	طريقة التحصين	نوع اللقاح
	- على شكل قطرة بالعم - عن طريق المحصن بالعصل	1 الثلاثي السكري 2 لقاح شلل الأطفال
بعد 3 - 4 أسابيع تبدأ بكون ورم واحمرار مكان المحصن سحبه بمعدل الجهار المساعي بكون الأجسام المصاحبه	- عن طريق حداث الخلد في الثلث الأوسط من العصه	3 الخدرى
يعطى صباحه طويله أو مسدده	- تحت الخلد أو في العصل	4 لقاح الحصه
	- محصن تحت الخلد في السطحه العليا من الكعب	5 لقاح الدرن أو السل
تحت الاهتمام باستخدامه وحاصه في الساب لأنه يسبب شوهات في الحس	- تحت الخلد أو في العصل	6 لقاح حصه الأنثاه
	- تحت الخلد أو في العصل	7 السابوس أو الكرار

متى تفكر الأم بإجراء كشف طبي على طفلها؟

إذا ما لاحظت الأم أيًا من الأعراض التالية وحث عليها التوجه لاستشارة الطبيب المحصن وعلى وجه السرعة

- 1 عندما يكثر بكاء الطفل وترتفع درجة حرارته وتظهر عليه علامات عدم الارتياح
- 2 إذا أصيب الطفل بالرشح وأثر ذلك على الشمس والرصاصه شحبه اسداد فتحتي الأيف
- 3 صبي الشمس والاحساق الذي قد يدل على الإصانة عمرص الحساق أو الدفترما
- 4 عندما يصاب الطفل بالتقيؤ المستمر أو التمسق المصحوب بالإسهال أو الإسهال المستمر وحث سرعة التوجه للطبيب المحصن دون أدنى تأخير
- 5 إذا ما أصيب الطفل بوبات من التشنجات

6 تكاء الطفل الذي هذ يكون مصحوبا بافرارات أدسة غير طبيعه وعائسا تكون مصحوبه بارتفاع درجة الحرارة

7 إذا اسلح الطفل حسما غربيا أو أية أدوة

وهنا وحت التسيه على الأمهات بصرورة حماة الطفل من التعامل مع أسة أحسام عرية أو أدونه وذلك من خلال تطعم المنطعة التي سواخذ بها الطفل من إيه أحسام عرية كالدنايس والأحسام الصلدة أو إيه أحسام عرية مع حصط الأدونه في أماكن بعده عن تناول الأطفال

كما محب على الأم عدم اللجوء لاستخدام أية أدوية للحالات المعادة مثل الصيء والحراره والمعص دون الرجوع للطبيب المحتص

معلومات هامة للام كي تستطيع التعامل مع طفلها بالطريقة الصحيحة

يوم الطفل

تميل الطفل في أيامه الأولى إلى النوم المسمر وخاصة في أثناء الليل بينما تكون فترات استيقاطه قليلة خلال فترة النهار وذلك تبعاً لاحتياج جسمه الطفل بطسخته يعصل النوم على بطنه ولكن يجب على الأم تقلسه على حبه بالإصافة إلى وضع البطن الذي يعصله وذلك حرصاً على الشكل الطبيعي للرأس أثناء فترات النمو

مع التأكد في جميع الأوضاع أن الطفل يتشمس بطريقة طبيعية، ومع تصادى نوم الطفل على ظهره معاً لحدوث الاحتقاق إذا ما حدث فيء وهو في هذا الوضع الذي يساعد على برول القيء إلى الخرى الشمسي

ملابس الطفل

يجب أن تكون ملابس الطفل مناسبة لطسعة الجو والحرارة، كما محب أن تكون واسعة وفضفاضة وخاصة في منطقة القدمين والرجلين التي تساعد الطفل على الحركة بحرة والتي تسهم في تقوية وعمو عضلات الأطراف العلوية والسفلية بالإصافة إلى تشييط الدورة الدموية

رحف الطفل

بدأ الطفل بالرحف من الشهر السابع والعاشر من عمره، ولذلك يجب اصطحاب الطفل خارج المنزل لحركته في مكان نقي ويطبق مع الوضع في الاضمار أن سم ذلك في الصباح الباكر أو قبل العروب حتى يتمكن جسم الطفل من تكوس فيامس 30 لثا من دور هام في تقوية عظام الطفل

متابعة صحة وعمو الجسم

يجب أن يقوم الأم بعمل زيارات دورية منظمة للطبيب المختص وذلك لمتابعة الحالة الصحية وإعطاء التطعيمات المناسبة في الوقت المناسب، مع متابعة معدلات النمو (مثل الطول والوزن) ومقارنتها بالنمو المثالي ومساعدة السلوك الحركي للطفل وإساعته للمحيطين به وذلك لضمان سلامه جهازه العصبي والتوافق بين حواسه المختلفة

حرارة الطفل

تعتبر درجة حرارة الجسم أحد مؤشرات الصحة الهامة حيث إن درجة حرارة الجسم في مرحلة الطفولة تتراوح بين 37.5 - 38.5 درجة مئوية مع ملاحظة أن درجة حرارة الجسم ترتبط بدرجة نشاط الطفل، وعند ارتفاع درجة حرارة الطفل عن 38.5 يجب مراجعته الطبيب

يمكن للأم قياس درجة حرارة طفلها باستخدام الترمومتر الخاص به والمعقم من خلال إدخاله في فتحة شرج الطفل بعد رجه عدة مرات حتى يعود مستوى عمود الرئيق إلى مستوى اقل من 37 درجة مئوية، بعد أن تحمل الأم الطفل في حضنها وحها لوجه أو تضعه على بطنه على السرير، مع ملاحظة أن يتم وضع مقياس الحرارة بحذر ويتقى بفتحه الشرج لمدة تتراوح بين 1 - 3 دقائق

نكاء الطفل

لا يمتلك الطفل أية وسيلة أخرى غير النكاء للتعبير عن احتياجه لشيء ما، وعادة لا يبكي الطفل بدون سبب، وقد يكون السبب مرضياً، وعندنا نكون النكاء مصحوباً بأعراض معينة مثل الحرارة والقيء والإسهال وغيرها، وقد يكون لسبب غير

مرصي مثل الجوع أو العطش أو ابتلال الحفاضة أو مشكلة مرصته نابعه عن ذلك، وقد تكون السكاه مخرد لعب الاساء، ولكن هذا يكون في مرحلة عمرية مقدمه

الإسهال

يعبر الإسهال أحد الأعراض المرصنة الخطره الي قد يعاني منها الطفل، والتي تختلف مسبها من الكريا أو الفيروس أو غيرها، وسببها نال يكون السراز مسائلا ومكررا لعدة مرات يعصلها فتراب رمية مخلعة على حسب شدة الحاله وقد يكون مصحوبا بغىء وآلم بالطن (مغص)، ويحب مراجه الطيب على وجه السرعة حتى لا تعرض الطفل للحفاف ويتم علاجه من خلال محاليل تحمري على أملاح معه لعرض الطفل عن السوائل والأملاح الي بعدها الجسم

رضاعة الثدي

تعتبر الرضاعة الطبيعية أفضل طريقه لتغذية الطفل، حيث تحتوي حليب الأم على كل العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الطفل لنموه الطبيعي كما أنها ضرورية لربود الجسم بالماعة ضد الأمراض المختلفة إصابة إلى أنها تخلق رباط عاطفه الأمومه بين الأم وطفلها من أجل النمو السلي السليم للطفل

إن الرضاعة الطبيعية تلعب دورا مهما في عملية التوازن الحسني والسلي للام كما أنها وسيلة فعالة لحماية الثدي من العديد من الأمراض (إصابة إلى الدور الهام للرضاعة في إفرار العديد من الهرمونات التي تلعب دورا مهما في تكوين الحلب وإفراره مثل هرموني السرولاكتين والأوكسيتوسين على الترتيب، كما أن هرمون الأوكستوسين يساعد على عودة الرحم لوضعه الطبيعي بعد الولادة والسخلص من المشيمة والإفرازات الرحمية المختلفة. ولذا يجب على الأم أن تكون حريصة كل الحرص على الرضاعة الطبيعية لما لها من فوائد حمة لكل من الأم والخب وحصه في الرضعات الأولى التي تكون في صورة سائل أصغر يسمى السرسوب الذي يحتوي على الأحسام المضادة الجاهرة التي كونها جسم الأم لجميع الأمراض التي تعرضت لها الأم خلال فترة الحمل ولذا تمد الجسم بالأحسام المضادة الجاهرة التي تحمي الطفل من هذه الأمراض إلى أن يتم نصح الجهار الماعي للطفل وسطيع حماية نفسه

كيف ترصع الأم طفلها الرضاعة طبيعية وكيف تتعامل معه

يجب أن تبدأ الأم بالاهتمام بشديها أثناء فترة الحمل تمهيدا لعملية الرضاعة بعد الولادة، وذلك من خلال بدليك الحلمتين بلطف بمشعة أو نقطة فماش على أن شع ذلك بدليك الحلمتين عمادة ملسه مثل ريت الريتون أو أحد ربوب الأطفال، مع ارتداء صدرية واسعة ومرمجة

يجب أن تحتار الأم الوصف المناسب لها ولطفلها وخاصة إذا كانت سيده عاملة أو لديها ارتباطات معسة على أن تؤدي هذه العملية بح وبارتياح تام وفي الوصف الذي يناسبها ويربح طفلها، كما يجب أن تتع ما يلي

أ اعلى بدلك حيدا ثم نطعي ثديك بماء دافئ، ثم انثي برصاع طفلك من أحد الثديين لمدة عشر دقائق ثم أرصعيه من الثدي الثاني لسبع المدة الرمية، وعد الإرضاع في المرة الثالثة انثي بالثدي الذي انتهى الطفل بالرضاعة منه في المرة الأخيرة

ب قد يجد الطفل صعونه في الوصول إلى حلمه ثدي الأم وإن كان يعرف الرضاعة بطريقة حريرية، ولذا ساعدي طفلك بتوجيه حلمة الثدي نحو فمه عن طريق إمساك حلمة الثدي بسنة اليد والإصبع الأوسط مع التاكيد من فتح شعقي من الطفل معوحتين بحيث يستطيع التهام الحلمة كاملة مع الصعط على الحلمة لتحمير إمرار اللسان للطفل مع الوصع في الاعتسار أن تكون فتحة أسف الطفل معوحتين نصفة مستمرة لصبان عدم أسداد المجرى التنسي

ج يجب ألا تستمر الرضاعة لأكثر من عشرين دقيقة، وإن كان الطفل يترك الثدي بطريقة عنوية وتلقائية بعد الشع الذي يحدث قبل هذه المدة، كما يمكنك إيقاف عملية الرضاعة من خلال وصع إصبعك بين الحلمة وراوية فم الطفل

د بعد الانتهاء من عملية الرضاعة نطمي الحلمتان بماء دافئ برفق ونحسي استخدام الصابون في التنظف، مع ترك الثدي معرضا للهواء لإعطائه فرصة للجفاف أو تحمسه مع وصع قطعة من القماش بين الصدرية والثدي لكي تمتص أي حليب قد يتسرب من الثدي

هـ احجلي طفلك تحشاً بعد كل رصعة أو خلال الرصعة إذا استدعت الضرورة ذلك وأفضل طريقة للتحش هو حمل الطفل على الكتف مع الريب (الصرير برفق) على ظهره مع وضع قطعه نظيفه من العماش على كتف الأم لامتصاص أى كمية من الحليب قد تخرج مع الهواء أثناء عملية التحش

و لا داعي لورن الطفل قبل وبعد كل رصعة ولكن يكتفى بورن الطفل مرة أسوعاً لمعرفة ما إذا كان النمو طبيعياً أم أن هناك أى خلل، حتى ينعكس التدحج بالخلل المناسب في الوقت السليم

عدد الرصات

في الأمور العادية يتم الرصاعة في المستشفى بعد الولادة أربع مرات يومياً، ولكن بعد خروج الأم من المستشفى يكون عدد مرات الرصاعة مرتبطاً بوقت شعور الطفل بالجوع وهذا غالباً مرتبط بكاء الطفل حيث إن هذه هي الوسيلة الوحيدة التي يمتلكها الطفل للتعبير عن احتياجاته

في الأسابيع الأولى، يتم إرضاع الطفل كل 2 - 3 ساعات، ولكن بعد 4 - 6 أسابيع يعتاد الكثير من الأطفال الرصاعة كل أربع ساعات، وغالباً لا يحتاج الطفل بعد ذلك إلى أكثر من خمس رصات

كيف تعتي الأم بنفسها لإرضاع أطفالها

أ يجب أن تتناول الأم وحبات عدائية متوارة لتحافظ على صحة وعمو طفلها مع نمس الأطعمة التي تسبب تكون الغازات مع تناول الفواكه والحصراوات الطازجة وبتاحات الحبوب الكاملة والبروتينات بكل أنواعها وخاصة الحبوبية منها وذلك لاحتوائها دون غيرها على الأحماض الأمية الأساسية

ب يجب تناول كمية كافية من السوائل وخاصة من العصائر الطبيعية وذلك لإنتاج كمية كافية من الحليب اللارم لتعذية الطفل

ج يجب الامتناع عن تناول الكحوليات والإقلاع عن التدخين لما لذلك من آثار صارة على الأطفال

د يجب عدم تناول أنه أنواع من الأدوية إلا إذا أسدعت الضرورة على أن يكون ذلك تحت إشراف طبي متخصص

ه يجب أن تندى الأم اهتماما خاصا بالثديين والحلمتين تحمسا لحدوث أية التهابات بها، وإذا ما حدث أي شعشع أو التهابات فمجب استشارة الطبيب واستخدام الأدوية والكريمات المناسبة لعلاج الحالة لتمكن الأم من إرضاع طفلها

و يجب أن تأخذ الأم قسطا كافيا من النوم

ز يجب أن تركز الأم على الرضاعة الطبيعية وألا تلجأ إلى الرضاعة الصناعية أو الرضعات الإصافية إلا إذا كان هناك ضرورة ملحة إلى ذلك كعدم كفاية حليب الأم لتعديبة الطفل بالمدر الكافي أو وجود مانع طبي للرضاعة الطبيعيه

مشاكل الطفولة في شهورها الأولى

أ كثرة البكاء في الأمور الطبيعية يكي الطفل قليلا يوميا وخاصة في فترات السنين عندما يصل الطفل لهذه المرحلة، أما كثرة البكاء في هذه المرحلة فهي دليل على الجوع أو العطش أو المرحص أو الألم أو حتى إلى احتياح الطفل إلى الحنان

ب الإسهال هو طاهره مرضه قد يصاب بها الطفل ويتمير شعير قوام الرزاز إلى القوام السائل مع تكرار عملية التبرر عدة مرات أكثر من الوصع الطبيعي يوصلها فترات رمية بسيطة وعلى حسب شدة الحالة وقد تؤدي إلى حمام الطفل وعندها يجب استشارة الطب المنحصر ومن أهم مسسات الإسهال

- الإكثار من الطعام الذي يتأوله الطفل
- حساسية الطفل لأنواع معينة من الطعام
- استعمال وصعة مركرة من العذاء
- قد يكون مسأا لحالات مرضية معينة مثل الالتهابات المعوية (السرلات المعوية)

ح الإمساك هو عرض مرضي يتمير شعير قوام الرزاز إلى القوام الحاف نبيحة قلة السوائل في الفصلات، ويتطلب الاهتمام سرعة التعامل معه وعلاجه وخاصة في

مرحلة تدريب الطفل على استخدام المرحاض، وبم العوامل مع هذه الحالة بإعطاء كمية كافية من الماء، ويتم إعطاء عصير الخوخ أو القبول للطفل للتعلم على هذه المشكله بعد عمر ثلاثه شهور

د الطفح الجلدي غير المرضي ويحدث هذا النوع من الطفح الجلدي نتجه سرك الحفاط مثللا لفترة طويلة دون تبديل، وحل هذه المشكله يكمن في تعبير الحفاط محرد تنلّه مع استعمال الزيوت الطيبة الخاصة لمسح منطقة الحفاط أو اسخدام بودره الأطفال على المناطق الملامسه للحفاط

ه الطفح الجلدي المرضي وهو نوع من الطفح الجلدي الذي قد يسح عن الإصابة بالحمى أو الحساسه لنوع معين من الأعديه، وهذا النوع يمكن اتعلبت عليه بالانتعاد التام عن الأعديه التي سبب الحساسه، أما في حالة الحمى نتج وضع الطفل في غرفة درجة حرارتها محفصه وتحميف الملابس وتعطيت بغطاء مناسب لحتب ارتفاع حرارة الجسم مع رش الخلد بالشا

و المعص هو ألم شديد بالنظ يعر عنه الطفل من حلال وسيلته الأساسية وهي الكاء بالإصابة إلى شد الصلدين باتجاه البطن للتقليل من شدة الألم، وعادة يعود الألم إلى الهواء الذي يتلعه الطفل أثناء عملية الرصاعه أو إلى عصبية الأم ويمكن علاج هذه الحالة بإحراء التحشؤ بصفة دورية أثناء الرصاعه وبعدها كما يجب أن تفرص الأم على هدوتها بدون أية عصبية وخاصة قبل وأثناء الرصاعه

وتكرار المعص لدى الأطفال الذين يرصعون من حلال القسه (رصاعه صباعية) دليل على عدم ملائمة تركيبه العذاء للطفل ولذا يجب تعديله التركسه العذائية نعا لتطلبات المرحلة العمرية

ز التقيؤ يحدث حلال الشهور الأولى ويمكن علاجه بحمل الطفل بمرق وتشجيعه على التحشؤ عند الرصاعه وبعدها، وعند استمرار الحالة بعد ذلك يجب سرعة استشارة الطبيب المختص

ح مص الإبهام هي ظاهرة مرضية قد تستمر حتى عمر سنتين أو أكثر، ويتطلب ذلك التأكد من كماية المواد العذائية التي يتناولها الطفل للمرحله العمرية، مع

إشعار الطفل بالحب والحنان والعاطف بالإضافة إلى محاوله إبقاء الطفل سشطا في معظم أوقات اليوم والعد عن السكون والحمول قدر المسطاع حتى لا يستعص عن ذلك بمص الإبهام

ط استعمال المرحاض تعتقد الأمهات أنه كلما يعود الطفل على التحكم في عمليتي التبول والتبرز سرعه، دل ذلك على ارتفاع ذكاء الطفل، ولذا تحاول الوصول لهذه المرحله على وجه السرعة طأ منها أن ذلك الأمر يمكن أن يعتاده الطفل بالإكراه عوه، ما يجعل الطفل عصيا قلقا وقد يؤدي ذلك إلى حدوث نتائج

عصيه

ولذا يجب عدم تأفف الأم أو استعمال أسلوب تأسف الطفل في هذا الأمر حتى يصل نحو الطفل إلى القدر المناسب كي يفهم أنه من الأمهصل له أن يحبر الأم أولا بمباحته

ولذا يجب أن يعطى الطفل تدريجا متواصلًا على استعمال المرحاض كي يعطى السائح المرحوه، حيث يمكن تدريب الطفل على السيطرة على التبرز في سن الثمانية عشر شهرا تقريبا، والخطوة الأولى تتم من خلال وضع الطفل على كرسي المرحاض الخاص به لمدة خمس دقائق كل يوم بعد العطور، ثم يأتي التدرج على التحكم في التبول متأخرا بعد ذلك، بحيث يكون عند عمر الستين قادرا على التحكم في التبول خلال الليل وذلك بتحديد كمية السوائل التي تناولها في المساء مع وضعه على المرحاض قبل توحه الأم للوم

كما يجب على الأم أن تتعامل بساطه وتسامح ويسر مع طفلها بما يخص هذه العمليه وأن تكبح مشاعرها إذا فقد قدرته على التحكم في إفرارته، حيث إن أزعاج الأم من رائحة البراز مثلا أو بهره لأي أمر تتعلق بعملية الإخراج يساعد على جعل الطفل عصيا

النمو الدهني للطفل

قد يظن أولياء الأمور أن ما يلقطه دهن الطفل خلال مرحلته الطويلة المبكرة يتم تلقائياً وأن لس في وسعهم تسريع هذا النمو، وهذا في الواقع خطأ كبير، وفي نفس الوقت فإنه ليس مستحسناً أيضاً دفع الطفل إلى التصوق الدهني فوق قدراته الطبيعية ورعته في المعلم، حيث إن ذلك يجعل الطفل عصياً ومرهقاً فسمو الطفل وقد فقد الاهتمام بما يحيط به ويعتبر ذلك من العوامل التي تعيق التطور الطبيعي والدهني للطفل

إن اتصال الطفل بالعالم الخارجي يتم عن طريق حواسه الخمسة، مما يراه وبشمه وسمعته ويشمه ويتذوقه، حيث يموح مع الطفل بما تقدمه حواسه له من حبرات يستخلص منها الحقائق والتجارب التي تساعد على النمو

وقد وجد أن وضع الطفل في غرفة هادئة حتى لا يزعجه أحد أو عزله في مكان يسه الأذى والأوساخ أو شغل الطفل بلعبة ممتعة حتى يستريح الأم من الاشتغال به، كل هذا يؤدي إلى حرمان الطفل من استخدام حواسه المحلقة وما يترتب على ذلك من التأثير على نمو الطفل والأطفال طبيعهم فضولون ويحتاجون إلى إشباع فضولهم حتى يمكنهم من تنمية ذكاءاتهم وقدراتهم العقلية بصورة صحيحة

ويجب أن يكون حرة لا يتحرراً من الأسرة إضافة إلى تشجيع الأحرار على الاهتمام به وتشجيعه على الاهتمام بهم، فيجب أن نترك الطفل كي يتحسس وحده الأحرار وستمع لأصواتهم ودعوه يكتشف ما حوله على قدر ما تسمح به قدراته العقلية مع سعه من اللعب بالأشياء الثمينة أو تكسير الأشياء القابلة للكسر، كما يجب على الأم أن تداعب طفلها وتعني له وتحدثه وقد يأخذ هذا من وقتها ولكنه يصب في النهاية في مصلحة طفلها فكل هذه التجارب التي يتعايش معها الطفل تجعله يقطا وسمي قدراته العقلية، مع ملاحظة توجيه الطفل إلى السلوك السليم والصحيح وأن يكون التوجيه مصحوباً بالحب والعطف والتدريب على المعرفة المبروكة بالنصر مع تشجيعه على التعلم واكتشاف العالم من حوله

الأمراض المعدية وبعض أمراض العصر

الأمراض المعدية

العدوى

الشروط الواجبة لواقعها وانتقال العدوى

العوامل التي تؤثر على حدوث المرض

بعض الأمراض المعدية الشائعة وسكيمية الوقاية منها

سبل الوقاية من الأمراض المعدية

مبادئ من الأمراض المعدية

بعض أمراض العصر

الغاب الثاني

الأمراض المعدية وبعض أمراض العصر

(Infectious diseases) الأمراض المعدية

مقدمة

الأمراض المعدية هي الأمراض التي تسببها كائنات حية دقيقة مثل البكتيريا والفيروسات وغيرها وتنتقل من مصدر العدوى سواء كان مصدراً إنسانياً أو حيوانياً إلى الإنسان فتصيبه بالمرض ويتميز بسرعة انتشاره

كما يعرف الممرض بأنه حالة من احتلال الجسم أو العقل أو كليهما معا

الكائنات الحية

هي مجموعة البكتيريا والفيروسات والطفيليات بالإضافة إلى مجموعة الفطريات، وتتواجد في البيئة المحيطة بالإنسان أيما كان

وقد تتواجد هذه الكائنات في أماكن محتلمة من الجسم دوماً حدوث أية مشاكل مرضية مثل الخلد والجهاز التنفسي العلوي أو الهضمي وتسمى حينئذ باسم الساكن الطبيعي (Normal flora) الذي يحقق فائدة للجسم في هذه الحالة ولا يكون مسبباً للمرض

وهذه الكائنات قد تتحول من هذه الصورة الآمنة سل والمفيدة للجسم إلى الصورة الممرضة أي التي تسبب المرض وقد يرجع ذلك إلى زيادة صراوتها نظراً لتراجع مقاومة الجسم وما قد يحدث نتيجة لسوء التغذية أو الإصابات ببعض الأمراض التي من شأنها تضعف الجسم وبعدها تتحول السواكن الطبيعية إلى مسببات مرضية تحتاج إلى العلاج

العدوى Infecton

هي افعال مسببات الأمراض متمثلة في الكائنات الحية على اختلاف أنواعها من مصدر العدوى (الشخص المصاب أو حسي الحامل للمرض) إلى الشخص السليم الفاعل للإصابة بالمرض تتحه لتعرضه لمسبات الأمراض بأي وسيلة من وسائل انتقال المرض (المباشر أو غير المباشر مثل استخدام أدوات المريض أو استخدام أي شيء ملوث بمسبات المرض) والذي بدوره يسبب العدوى (الإصابة بالمرض)

مصادر العدوى Sources of infection

1. الإنسان

أ. المريض وهو الشخص المصاب فعليا وتظهر عليه الأعراض وهو سهل اكتشافه من الخطرين به

ب. المريض في مرحلة الحضانة وهو الشخص المصاب فعليا وتتكاثر الميكروبات داخل جسمه ويكون مصدراً فعلياً لقل المرض ولكن لا تظهر عليه الأعراض المرضية ولذا فهو مصدر لقل العدوى غير مطور أو غير مرئي ولكن تظهر الأعراض على هذا الشخص بعد انقضاء هذه الفترة

ج. حامل المرض وهو الشخص الذي سبقت إصابته بالمرض وشفي منه ولكن شعاه غير كامل أي احتضت الأعراض ولكن ما زال المسبب المرضي والقدرة على نقل العدوى للآخرين ممكنة

2. الحيوان

يعتمد الإنسان في حياته اليومية على المنتجات الحيوانية كمصدر سروتيني هام سواء كان ذلك من خلال اللحوم أو الألبان أو منتجاتها، ولذا إذا ما كان هذا الحيوان مصابا فسيكون مصدراً خطيراً لنقل العدوى

فعلى سبيل المثال قد ينتقل المرض عن طريق الألبان الماخوذة من حيوان مريض كما هو الحال في الحمى المالطية والدرن وغيرها أو عن طريق اللحم غير المطهو طهوياً جيداً

الشروط الواجب توافرها لانتقال العدوى

لكي يتم العدوى ويصاب الشخص السليم بالمرض لابد أن تتوفر مجموعة من العوامل التي يشترط وجودها مجتمعاً لحدوث العدوى والتي تتمثل فيما يلي

1 وجود مسبب للمرض المعدية (The infectious cause of the disease) يتوفر لديه القدرة على إحداث المرض من خلال تمتعه بدرجه الحرارة الكافيه والعدد المناسب لإحداث المرض

2 وجود مصدر العدوى (Source of the infection) ويقصد به الشخص المصاب أو الحامل للمرض أو أي شيء يحوي مصدر العدوى بطريقة غير مباشرة (استخدام أدوات المريض) أو حتى الحيوان المصاب في حالة الأمراض المشتركة (Zoonotic diseases) أي التي يمكن أن تنتقل من الحيوان للإنسان وبسبب إصابته بالمرض مثل السعار (Rabies) والتشاموس أو الكزاز (Tetanus) وغيرها

3. وجود العائل الرئيسي (الشخص القابل للإصابة (The main agent or human أي الشخص القابل للإصابة بالمرض ولا تتوفر لديه القدرة على المقاومة

4 وجود وسيلة نقل المرض (Mode of transmission) وهي الوسيلة التي (تحمّل) أو تقوم بنقل المسبب المرضي من الشخص المصاب أو الحامل للمرض أو غيرها إلى الشخص السليم وتتمثل في الهواء أو الحشرات أو غيرها

الطرق المحتملة لانتقال العدوى

تنتقل العدوى من الشخص المريض إلى الشخص السليم من خلال طريقتين أساسيتين هما

1 الطرق المباشرة

2 الطرق غير المباشرة

أولا الطرق المباشرة لنقل العدوى

أ تتمثل في ملامسة الشخص المريض لأخر سليم محدثا له العدوى كما هو الحال في مرض السلان والزهري والحرب

ب استنشاق الرئاد الخارج من فم وابتع المريض او حامل العدوى مباشرة كما يحدث في الأمراض التي تصيب الجهاز السمي

ثانيا الطرق غير المباشرة لنقل العدوى

أ الحشرات تلعب بعض الحشرات المرلية دوراً مهماً في نقل الأمراض المعدية من الشخص المصاب إلى الشخص السليم

فعلى سبيل المثال تقوم البتات بحمل مسببات الأمراض إلى العنقاء والماء الذي يستخدمه الأصحاء وبالتالي يكون سببا لنقل المرض

وكذا يلعب القمل والعوض دوراً مهماً في نقل الأمراض من خلال عملية اللدغ لكل من الشخص المصاب والشخص السليم

ب الماء والطعام الملوث بالميكروبات المرضية حيث تلعب الحشرات دورا مهماً في تلوث الأطعمة المكشوفة بالإصابة إلى الدور الذي يمكن ان تلعبه الأيدي الملوثة للعاملين في إعداد الأطعمة او المتعاملين معها في الأماكن العامة كالمطاعم مثلا والمصدر الرئيسي للتلوث هو البول والبراز للشخص المصاب أو الحامل للمرض أو حتى فضلات الحيوانات المصابة أو الحاملة للمرض

ح أدوات المريض يلعب استخدام أدوات الشخص المصاب دوراً مهماً في نقل العدوى متمثلة في الملابس أو المناديل أو أغطية الفراش الخاصة به أو حتى أدوات الطعام التي يستخدمها المريض

د الهواء يلعب الهواء دوراً مهماً في حمل الميكروبات التي تخرج من الشخص المريض أو الحامل للمرض مع إفرارات العم أو الأنف أثناء عملية الكحة أو الصق أو العطس حيث يحملها وتظل عالقة لعدة ساعات أو تتساقط على الأرض وتتطاير مرة أخرى مع العمار فإذا ما استششق أي شخص هذا الهواء الملوث بالجراثيم فقد

نصاب المرض الذي يحدثه هذا الميكروب، ومعظم أمراض الجهاز السفي منتقل بهذه الطريقة

العوامل التي تؤثر على حدوث المرض

يعتمد حدوث المرض على تفاعل مجموعة من العوامل مع بعضها البعض إيجابيا أو سلبيا تعرض لإحداث المرض أو منعه من الحدوث، وتقتصر في ثلاثة عوامل أساسية هي

أ عوامل تتعلق بالمستات المرضية (Agent)

ب عوامل تتعلق بالإنسان كعائل مصيب (Host)

ح عوامل تتعلق بالبيئة المحيطة (Environment)

أولا عوامل تتعلق بالمستات المرضية (Agent)

وتشمل على مجموعة من العوامل أو المستات ذكر منها

- 1 المسببات الحوية والتي بدورها قد تكون من أصل حيواني مثل الأميا أو اللهازسيا، أو من أصل نباتي مثل العطريات والكتريا والفيروسات
- 2 مسببات غذائية حيث إن زيادة أو نقص المكونات الغذائية الأساسية المتمثلة في البروتينات والدهون والكربوهيدرات بالإضافة إلى الأملاح والفيشاميات قد تسبب حدوث الأمراض
- 3 المسببات الطبيعية مثل الضوء والحرارة والأشعة والرطوبة الح حيث إن زيادة هذه المستات عن المعدل الطبيعي قد تسبب الأمراض
- 4 المسببات الكيميائية وهذه المواد قد تتواجد خارج الجسم مثل مركبات الرصاص والرربيح وعارات أول وثاني أكسيد الكربون، وأخرى قد تتواجد داخل الجسم في الدم أثناء الإصابة بالتسمم التولي أو التول السكري
- 5 المسببات الوظيفية كما هو الحال في الحلل الناتج في وظائف الجسم نتيجة حبل إمرار هرمونات معينة في الدم

ثانياً العوامل التي تتعلق بالإنسان كعائل وسيط

ويقصد بها العوامل التي تريد من مقاومة الإنسان وتشمل على

- 1 مقاومة طبعه مثل تكوّن الخلد والعشاء المحاطي والشعيرات الدموية المتصلة به بالإصابة لإفرازاتها وما تلعبه من دور هام في المقاومة
- 2 حموضة إفرازات المعدة وما لها من تأثير مدمر على المسببات المرضية
- 3 ملازما الدم وما لها من دور هام للوقاية من الأمراض
- 4 الدور الوقائي الذي يلعبه جهاز المناعة متمثلاً في الأنواع المختلفة (الطبيعية والمكتسبة) والتي مستعرض لها في باب المناعة
- 5 العوامل الوراثية حيث إن هناك مجموعة من الأمراض تنتقل عن طريق الجينات الوراثية مثل مرض البول السكري والهموفيليا الح

ثالثاً: العوامل المتعلقة بالبيئة المحيطة

ويقصد بالبيئة المحيطة أيها كل ما يحيط بالكائن الحي ويؤثر فيه ويشأثر به وقد تكون بيئة طبيعية متمثلة في المساح، الموقع الجغرافي، الهواء، المياه، أو بيئة بيولوجية متمثلة في الحيوان والنبات، أو بيئة اجتماعية وثقافية متمثلة في كثافة السكان، مستوى السكان الاجتماعي والثقافي والاقتصادي بالإضافة إلى الاستعدادات الطبية والصحية

بعض الأمراض المعدية الشائعة وكيفية الوقاية منها

1. أمثلة لمجموعة الأمراض التي تنتقل عن طريق الهواء

أ الحُدري المائي (العقر)

ب الحصبة

ج الحصبة الألمانية

د الحمى القرمزية

ه الدرن

و الدفتريا

- د التهاب العذة الكحة
- ح السعال الديكي
- 2 أمثلة لمجموعة الأمراض التي تنتقل عن طريق الطعام والشراب
وتمثل مجموعة الأمراض التي تنتقل عن طريق تناول طعام أو شراب ملوث
بمسبات المرض مثل
- أ حمى التيفوئيد
- ب الحمى المالطية
- ج الدوساريا
- د شلل الأطفال
- ه التسمم الغذائي الكبيري
- و التهاب الكبد الوبائي
- 3 أمثلة لمجموعة الأمراض التي تنتقل عن طريق الجلد
وتسمى أحيانا أمراض الملامسة حيث يصاب الفرد بالعدوى نتيجة ملامسته
لإنسان مريض، ومن هذه الأمراض
- أ الأمراض الخاصة بحشرة الرأس والقمل
- ب الحرب
- 4 أمثلة لمجموعة الأمراض التي تنتقل عن طريق الدم
والتي يصاب بها الإنسان نتيجة استعمال حقن ملوثة أو نقل دم مأخوذ من
إنسان مصاب ومنها
- أ الالتهاب الكبدي (ب)
- ب الإيدز

سندل الوقاية من الأمراض المعدية

لتحقيق الوقاية من الأمراض المعدية يجب على الشخص السلم اتباع ما يلي

- 1 اتباع العادات الصحية السليمة، مثل
 - أ الاهتمام بالنظافة الجيدة لمقاومة الأمراض
 - ب الاهتمام بالنهوض الجيدة
 - ح مراعاة النظافة الشخصية وخاصة للوقاية من الأمراض الجلدية مثل غسل الشعر على الأقل مرتين أسبوعياً (مع مراعاة زيادته مرات الغسيل في فصل الصيف) وتمشيطه وتهويته بالمدخل وتصغيره وكذلك قص الأظافر
 - د عدم مخالطة المصابين بالأمراض المعدية
- 2 تجنب العادات غير الصحية، مثل
 - أ النطق على الأرض
 - ب عدم الالتزام بغسل الأيدي قبل وبعد الطعام
 - ح عدم الالتزام بغسل الفواكه والخضراوات قبل تناولها
 - د الحرص على التحصين ضد الأمراض على ضوء لائحة التحصينات المدرسية
 - ه مراعاة النظافة عند حدوث أى أعراض مرضية على العود

ضادح من الأمراض المعدية

وهيما يلي ستعرض لبعض الأمثلة من الأمراض المعدية

1. مرض الدفتيريا أو الحساق
مرض معدي وبائي حطير يصيب الأطفال عادة تحت خمس سنوات ولكنه قد يصيب الكبار حتى سن 15 سنة أو أكثر من ذلك

مرض يبدأ تدريجياً وينصب الجهاز العصبي العلوي ويسمر متقرحات في الخلق
الذي ما يلبث أن يتحول إلى عشاء ديفيري يمتد حول اللور واللعوم ويمد على طول
المخى العصبي، وهو عشاء رمادي سرف عند محاولة إزالته

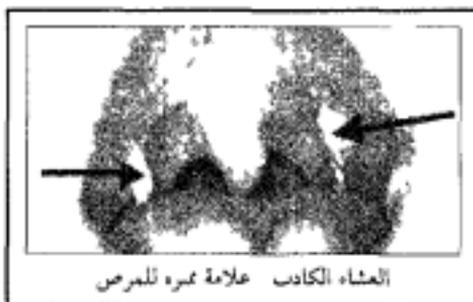
الأعراض المميزة

ارتفاع حرارة الجسم، عشان، قيء، تصحح العدد اللمعاوية في منطفة الرقبه مما
يرتب عله تصحح الرقبه مع زيادة عدد صريرات القلب نتجه وصول السموم
الكثيره إلى القلب مما يؤثر على عمل عصلة القلب كمصحة



الرقبه عائلته صورته عمره للدصريا

بالإضافة إلى العشاء الديفيري الذي قد يؤدي إلى صعوبه التنفس وقد يؤدي
المرض في النهاية إلى الوفاة



العشاء الكادب علامة مميزة للمرض

طريقة نقل العدوى

يعتبر رذاذ الشخص المصاب هو مصدر العدوى الرئيسي إما من خلال الاستنشاق المباشر أو سائل العناء الملوث به بطريقة مباشرة
المسب للمرض

نوع خاص من البكتريا الذئبوره سمي *Corynebacterium Diphtheria*



التشخيص

يتم تشخيص المرض من خلال التعرف على البكتريا المسببة والتي يتم عزلها من موضع الإصابة (العشاء الذئبوري)

العلاج

أ شئ حرجي إذا استدعت الضرورة إلى ذلك، أي عندما يكون الحالة مصحونة بالاحراق

ب إعطاء المريض العقار المناسب والفعال مثل

- الأرترومايسين بمعدل 40 جم/كجم من وزن الجسم لمدة 14 يوم

- الـروكايين بسائلين ح بمعدل 300,000 وحدة/اليوم لمدة 14 يوم

تحديد الدواء الأنسب في علاج المسبب المرضي بصفة عامة وبأسلوب علمي

يعتمد الأسلوب العلمي في العلاج على إحراء احتثار الحساسية الذي يهدف إلى الوصول إلى أكثر المضادات الحيوية تأثيراً على مسبب مرضي معين من بين مجموعة

محاكاة من المصابات الحيوية التي يوقع أن تكون مؤثرة على هذا المسبب المرصى ويتم بإعجاز كما نرى

بعد عزل المسبب المرصى على التوسط المناسب له حيث إن كل نوع من المسببات المرصية يفصل نوعاً معاً من العداء وبالتالي يتم رعايته على التوسط الحيوي على هذه المادة العدائية التي يفصلها، ثم بعد ذلك تورع أمراض المصابات الحيوية على الطبق الذي نما عليه المسبب المرصى ثم ترصع في الحضانة لغيره مناسبه حسب نوع المسبب المرصى ثم يتم بعد ذلك تحديد أكثر المصابات الحيوية تأثيراً على المسبب المرصى وهو قرص المصايد الحيوي الذي يحاط بأكثر مساحة حاله من نمو المسبب المرصى وهذا يعني أن هذا المصايد الحيوي قصى على هذا المسبب المرصى وبالتالي فهذا المصايد الحيوي يعتبر أكثر المصابات الحيوية الواحده على الطبق تأثيراً على هذا المسبب المرصى

الوقاية

يولد الطفل ولديه ماعه لمدة تمتد إلى ستة أشهر تقريبا وبعد ذلك يكون عرصة للإصابة بالمرض ولذا يجب ان يعطى الطفل اللقاح الوقائي ضمن اللقاح الثلاثي الكبيري على أربع جرعات عند 4، 6، 8، 18 شهراً وكذا عند سن دخول المدارس وعند الحاجة إلى ذلك

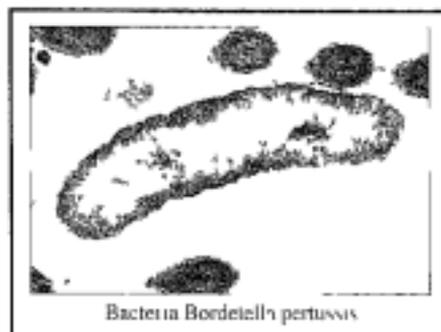
2 السعال الديكي (pertussis)

مرض نكتري يصيب الأطفال أقل من 6 سنوات ويسمى بهذا الاسم لأن الأطفال يصابون سونة من السعال مصحوبة شهيق يشبه صياح الديك وبتشتر المرض في موسمي الشتاء والربيع شبه في أعراضه برلات البرد العادية ولكن مع ارتفاع درجة حرارة الجسم

المسبب المرصى

الشكل التالي يوضح شكل الكتريا المسببة للسعال الديكي واسمها العلمي

Bacteria Bordetella pertussis



فترة الحصانة أسبوع تقريبا

طريقة نقل العدوى

مرض يسبب عن طريق الاتصال المباشر بين الأطفال السليمه والطفل المصاب أو من خلال رداد الدم أو استخدام الأدوات الشخصيه للمريض

الأعراض

أ ارتفاع درجه حرارة المصاب

ب سعال حاد مصحوب بصوته المميز الذي يشبه صياح الدبك

ح ضعف عام مع فقدان الشهية

العلاج

علاج أعراض السعال مع الراحة التامة واستخدام المصادات الحيوية المعالجة

(بعد إجراء اختبار الحساسية) مع استخدام الغذاء الصحي المتوارث

الوقاية

يتم ذلك من خلال إعطاء الأطفال الجرعات الوقائية للتحصينات الخاصة بالمرض ضمن اللقاح الثلاثي من خلال عدة جرعات كما سبق ذكره في الوقاية من انذورها

3 التيتانوس أو التكرار (Tetanus)

مرض التكرار مرض حطير نسه حوصلات حرثومة الكلوستريديم هذه الحرثومه فعالة في داخل الجسم وغير فعالة خارجه، موحوده في أماكن كثيرة وعندما تدخل إلى الجسم عن طريق الجروح والخدوش تبدأ فاعليتها وهي إمرار مواد سامه داخل الجسم هذه المواد تدخل الخلايا العصبية وتسب حلاً في جهاز الأعضاب وعصلات القلب وجهاز التنفس وتسب موت المصاب، لذا يجب تطهير الجروح حذا وعدم تركها مكشوفة

التكرار (التساوس) Tetanus مرض حاد نتج عن تلوث الجروح بحويصلات (spores) الجراثيم والحويصلات تنمو موضعياً في الجرح نفسه، وتنتج سمًا قويا يمتصه الجسم هذه المواد تدخل الخلايا العصبية وتسب حلاً في الجهاز العصبي وعصلات القلب وجهاز التنفس بسب موت المصاب، لذا يجب تطهير الجروح وعدم تركها مكشوفة

ويؤدي التكرار إلى تقلصات مؤلمة في العضلات وتقلص في عضلات المصع وتشجات متبورة هذا المرض يأتي بصورة أوتة ولا يتصل مباشرة من شخص لآخر

ويموت من جراء هذا المرض حوالي من 35-70 / ممن يصابون به وحرثومة التكرار تعيش في أمعاء الحيوان والإنسان والمصاب بالمرض لا يتطلب عرله عن الأخرس، ولا يجرى عليه أي حصر صحي

الأعراض

تقلصات أو تشجات تصيب جميع عضلات الجسم وما قد ترتب على ذلك كما يلي
أ تشح عضلات المصع ولا يستطيع المريض فتح فمه ولذا يسمى مرض الفم المغلق (Lock jaw)

ب تقلص عضلات المثانة مما يؤدي إلى صعوبة التبول

ج تقلص عضلات القناة الهضمية مما يؤدي إلى الإمساك

د. يخلص عضلات العنبر (الحجاب الحاجز وعضلات بين الصلوع) مما قد يؤدي إلى الاحساس وبالتالي الوفاء

هـ. يؤثر على عضلة القلب وبالتالي يرداد ضربات القلب (الرجفان)

فترة الحضانة

دور الحضانة براوح من أربعة أيام إلى ثلاثة أسابيع (والمعدل هو عشره أيام)، وأكثر الحالات تحصل قبل اليوم الرابع عشر
المعاينة المكسبة من الإصابة بهذا المرض

لا تكسب المرء ماعة دائمة بعد شفائه من المرض ويمكن أن يصاب به مرة ثانية لذلك يجب تحصين الأشخاص بعد الشفاء من المرض وبما أن هذا المرض يقع في كل الأعمار فمن الضروري الاحتياط بمعاينه كافيه صده وعميم اللقاح صد الكرار لكل الأعمار وهذا اللقاح يؤمن الوقاية من المرض 100 / نرسا، واستعماله يعي أيضا عن استعمال المصل المخص

أسباب الإصابة

لكي تحدث الإصابة لابد من إصانه الشخص بمرح عميق كما هو الحال عند

أ. احتراق جسم صلب طويل جسم الإنسان حيث تشط الحويصلات وتتحول إلى الكلوستريديا التي تمرر السموم وهي بكتريا لاهوائيه تشط عند عدم وجود الأوكسجين، حيث تموت هذه البكتريا في وجود الأوكسجين

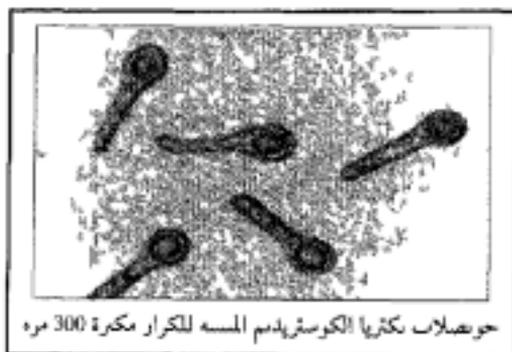
ب. تواجد حويصلات الكلوستريديا حيث إنها تعيش في الجهاز الهضمي لكل من الإنسان والحيوان وبالتالي فإنها تلوث البيئة الخارجية من خلال براز الإنسان أو الحيوان المصاب أو حتى الحامل للمرض

ج. تلوث الحبل السري للطفل لحظة الولادة بأي وسيلة كانت

وسائل انتقال العدوى

لا تنقل بطريقة مباشرة من الشخص المصاب إلى الشخص السليم، حيث إنه ينتقل من خلال تلوث الخروج بحويصلات الكلوستريديا التي تتواجد مع التربة أو

المهواء وهي حويصلات لا ترى سائعين المجردة وتفرز مع سراز الإنسان أو الحيوان
المصاب



العلاج

- أ إذا كان الشخص المصاب غير محصن بلقاح الكرار فمجرد حدوث الحرح يجب أن يعطى مصل أنتيتاوس (الكرار) على وألا يمضي 24 ساعة بعد الإصابة
 - ب أما إذا كان الشخص تم تحصينه فعندها يجب إعطاء حرع مشطمة من لقاح الكرار لرفع مستوى الأحسام المضادة كي تعادل تأثير السم
 - ج تطعيم الحرح جيدا واستخدام ماء الاوكسيجين (H_2O_2) وذلك للقضاء على الكثرية حيث إنها لا تستطيع العيش في وجود الاوكسيجين كما ذكرنا سابقا
 - د استخدام المطهرات الفعالة التي تحتوي على مركبات اليود
 - ه استخدام المضادات الحيوية لمنع العدوى الثانوية والمساعدة على التئام الحرح
- الوقاية من الكزاز

وللقاح صد الكرار تستعمل تراكيب سمية (توكسيد) كمولدات للمضادات antigens (لها خاصية تيه إفرار الأحسام المضادة) يعطى اللقاح صد الكرار على عدة حرعات بعترة شهر إلى شهرين بين كل مها أي عدد 2، 4، 6، 8، و18 شهرا

وكذا عدد من دحول المدارس وعند الحاجة إلى ذلك، ويعطى جرعة مسهية كل ثلثي ساعات
سواء إلى عشر ساعات

في حال إصابة الشخص بمرض عند اتخاذ الإحراة لمنع حدوث التكرار، فإذا
كان الشخص مصاباً كما عند مكل ما يلزم في هذه الحالة هو إعطاء جرعة مسهية
حديثة خلال 24 ساعة من الإصابة وهذا الإجراء يحدد تكوين الأحسام المضادة
خلال ستة أيام ويسبب الشخص بدون حاجة إلى استعمال المصل المحصن ضد التكرار
أما إذا أضر إعطاء الجرعة المسهية عن الـ 24 ساعة أو كان تلوث الخرج كثيراً ففي
هاتين الحالتين يجب إعطاء جرعة مسهية من اللقاح بالإضافة إلى الجرعة المطلوبة من
المصل المحصن

التكرار في الأطفال

يصيب التكرار الطفل المولود حديثاً في الأسبوع الأول من حياته نتيجة تلوث
السرة عند قطع الحبل السري من جراء استعمال أدوات غير مطهرة أو عدم نظافته
أيدي الطبيب أو القائلة أو الممرضة وهذه الإصابة خطيرة جداً على الطفل، وهذه
الأسباب تشمل الوقاية من مرض التكرار التوعوية الصحية الموجهة إلى الناس عامة،
وإلى القائلات والممرضات مع التركيز على فعالية التحصين وطرق استعمال التوكسيد
والمصل المحصن وتشمل الوقاية أيضاً تحصين المرأة الحامل وإعطاها جرعة مسهية في
حالة كونها محصنة

4 مرض شلل الأطفال

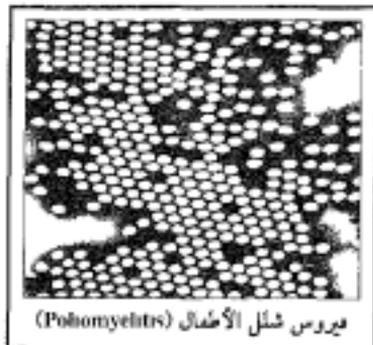
مرض فيروسي حاد يصاب الأطفال وتتراوح شدته بين عدوى خفيفة إلى
مرض شديد يصحبه شلل رحو يصاب الأطراف السفلية في معظم الحالات وقد
يصاب الخدع والأطراف العلوية في بعض الحالات

سبب المرض

فيروس شلل الأطفال

فيروس شلل الأطفال (poliovirus) وهو ذو قدرة شديدة على إحداث
المرض، هو فيروس معوي له ثلاثة أمطاط مختلفة يهاجم الجهاز العصبي وتسبب الشلل

للطفل الذي يتعرض للإصابة ولا يوجد ماعة متبادلته بين الأعماط الفيروسة الثلاثة حيث إن إصابة الطفل بأحد الأعماط الثلاثة لا تمنع إصابته بسقط آخر ولذا يجب استكمال جرعات التطعيم المقررة للأطفال الذين سبق إصابتهم بالمرض



فترة الحضانة

تتراوح ما بين 3 - 35 يوما وعادة من 7-14 يوما

مصادر العدوى

تتحصر فقط في الإنسان المريض، أو حامل الفيروس لا غير وقد أوضحت بعض الأبحاث أن كل حالة تظهر عليها الأعراض نقائلها مائة حالة على الأقل لا تظهر عليها أعراض الشلل

طرق انتقال العدوى

يدخل الفيروس إلى الجسم عن طريق الأنف أو الفم، كذلك تنتشر المرض عن طريق فضلات الإنسان، وفي حالات قليلة ونادرة يمكن أن تنتقل عن طريق الأتسان والأطعمة الملوثة بفضلات الإنسان أيضا وهو يست صديق الشمس

يجرح الفيروس مع الرداد في الأيام الأولى من الإصابة بالمعط الحاد من المرض، ويجرح مع الرداد لمدة أربعة أسابيع من بداية الإصابة بالمرض تعريسا ويمكن عزل الفيروس من الرداد خلال الأسبوعين الأولين من الإصابة

أعراض وعلامات الإصابة نشل الأطفال

بدأ الأعراض بارتفاع درجة حرارة الطفل المصاب ويصاحبها بعض أو كل

الأعراض التالية

1 آلام بالعصلات مع صداع وعثيان وفيء مع يسس سالعس أو الظهر وقد يظهر أعراض التهاب السحايا وتحمي هذه الأعراض بعد أيام قليلة

ب في حوالي 1/ فقط من الحالات عقب هذه المرحلة وخلال أيام قليلة حدوث نشل في بعض أجزاء الجسم (الأطراف السفلية)، ويتميز هذا النشل بأنه نشل رجو أي لا يصاحبه فقدان للإحساس في الجزء المصاب ويمسر بأنه عالم ما يكون شللاً عبر مساطر أي أنه لا يصيب كلا الجانبين بالتساوي

بعد الإصابة بهذا الفيروس توجد ثلاثة احتمالات لمراحل المرض وهي تختلف

وفي ماعة الطفل المصاب

1 الاحتمال الأول قد يصل الفيروس إلى الحجرة فقط ويتوقف هناك ولا يظهر أي أعراض على الطفل وذلك بسبب اكتسبات الطفل ماعة نتيجة إصابة الطفل بالمرض دون ظهور أعراض فصيح لديه ماعة داخلية أو نتيجة تطعيمه باللقاح المضاد للفيروس وفي هذه الحالة، لا تظهر على الطفل المصاب أي علامات مرضية ويكون حاملاً للفيروس فقط

ب. الاحتمال الثاني قد تتعدى الفيروس الحجرة ويصل إلى الجهاز العصبي ومنه إلى الدم ويقت أيضاً هناك بسبب وجود الأحسام المضادة التي تكوّن بعد دخول الفيروس إلى الدم في هذه الحالة، تظهر على المصاب بعض العلامات والأعراض تتمثل في ارتفاع الحرارة والقيء وتصلب عضلات الرقبة والظهر تحمسي هذه الأعراض بعد عدة أيام بلا أي أصرار أخرى

ج الاحتمال الثالث وهو الأشد خطورة، حيث يتسلل الفيروس إلى الجهاز العصبي للطفل ويصيب الخلايا الحركية في النخاع الشوكي سالعس، وفي هذه الحالة يُصاب الطفل نشل وعامسة في الأطراف السفلية من جسمه

تظهر على الطفل بعد إصابة الجهاز العصبي بعض الأعراض التي تمثل في ارتفاع درجة الحرارة والصداع مع وجود آلام عامة، غثان وفيء، وقد يعاني من شبح العضلات، وبعد ذلك مرحلة الشلل. ستمر الأعراض العامة للمرض لمدة ثلاثة أسابيع تقريباً، حمي بعدها تاركه الإعاقه الدائمة للطفل في هذه الحالة

التشخيص

يتم التشخيص من خلال الفحص الإكلينيكي من خلال أعراضه المميزة وسم تأكيد ذلك من خلال عزل الفيروس المسبب للمرض من نوار الطفل المصاب خلال الأسبوعين الأولين من الإصابة والتعرف على الفيروس

الوقاية

طلت محاولات علاج شلل الأطفال عبر مجديه حتى طهر العالمان يوباس سولك وبعده الرب سانس ونحفا في احتراع لقاح ضد شلل الأطفال، وهو واحد من أعظم الاكتشافات الطبية في تاريخ الطب يمكن الوقاية من الإصابة بالمرض عن طريق أحد التطعيمات الأساسية الخاصة، فلا يوجد إلى الآن علاج نوعي محدد والتطعيمات الخاصة بالمرض عبارة عن ست جرعات تعطى على النحو التالي

- الجرعة الأولى عند عمر شهرين
 - الجرعة الثانية عند عمر أربعة أشهر
 - الجرعة الثالثة عند عمر ستة أشهر
 - الجرعة الرابعة عند عمر تسعة أشهر
 - الجرعتان الأخيرتان في عمر ستة ونصف والأخيرة بعد الأربع سنوات
- في حال انتشار المرض أو في حال الأششاء، سم إعطاء جرعتين مشطنتين من اللقاح بفاصل شهر بين الجرعتين لجميع الأطفال دون الخامسة من العمر بعض التطعيمات حتى لا
- مع ملاحظة أن برامج التخصيص التي يجب أن تعطى للأطفال تتغير من وقت إلى آخر ومن مكان إلى آخر حسب طبيعة المرض وما يستحدث من أمثا

المكافحة

في حالة الإصابة بالمرض أو الاصابة بالإصابة يتم التليغ العوري عن الحالات ومن ثم العزل بالمستشفيات وإعطاء العلاجات اللازمة للحالات المرضية كذلك تتم عملية التطهير المسمر لإفرازات ومعلقات المريض أما المحالطون للمريض فسم حقيهم بمقار الحاماجلوسولس (gamma globulin) خصوصاً الأطفال دون الخامسة ومساعدة حالاتهم الصحية حتى يشت عدم إصابتهم بالمرض

العلاج

لا يوجد علاج شافٍ لشلل الأطفال يكون التركيز في العلاجات الحديثة على التعامل مع الأعراض وتسريع الشفاء وإبقاء المضاعفات تشمل التندامر الداعمة المصادات الحيوية لمنع العدوى في العضلات الضعيفة، مسكبات الألم، ممارسة الرياضة باعدال وإساع نظام غذائي متكامل

علاج شلل الأطفال عالمياً ما يتطلب إعادة التأهيل على المدى الطويل مما في ذلك العلاج الطبيعي والسادات والأحذية الخاصة وفي بعض الأحيان العمل الجراحي

5. مرض الحصبة Measles

هو مرض فيروس معدٍ حاد وأوسع الانتشار في مرحلة الطفولة، حيث تصيب الأطفال في مرحلته الطفولة دون سن الخامسة وخاصة الذين لم يسبق تطعيمهم أو ليس لديهم مناعة ضد المرض، ويسبب لهم بعض المضاعفات التي تكون خطيرة في بعض الأحيان ويعتبر مرض الحصبة من أكثر الأمراض اسشاراً في سن الطفولة بصفة خاصة، ولكنه قد يصيب الكبار أيضاً



وفي عام 1963م ومن خلال طفرة كبرى

توصل فريق من علماء الفيروسات وعلى رأسهم الباحث الأمريكي جون فرانكلين

اندرود إلى إنتاج لعناح مصاد للحصبة، ومع ندابة السعبيات أدى هذا اللقاح إلى تدره حدوث مرض الحصبة في بعض الدول

سب الإصابة (المسب المرضي)

نسب عن الإصابة بفيروس الحصبة

أعراض المرض

يتميز بارتفاع في درجة الحرارة مصحوب بأعراض تنفسية مثل الرشح والسعال والنهات العن مع احمرار العينين وطفهور بقع بيضاء داخل العن يبدأ الطفح الجلدي في الطهور بعد ذلك ويكون بالوجه والرقبة، ويتبع ذلك طفح على جميع أجزاء الجسم

وأول من عرف هذا المرض ومبهره عن مرض الجلدي هو الطيب العرس

الميلسوف الراي وذلك في عداد سنة 900 ميلادية

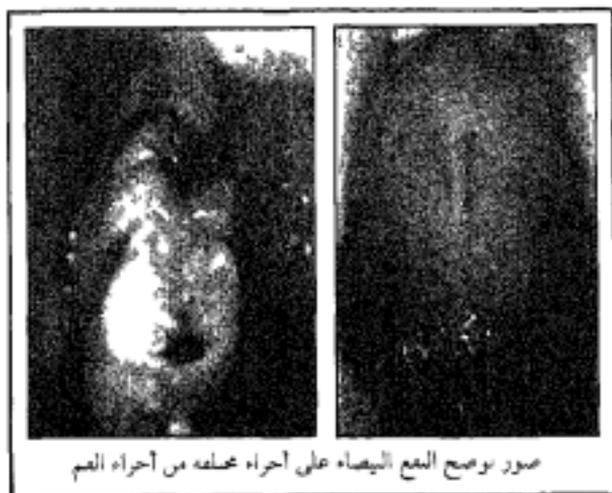


صورة توضيح الطفح الجلدي في كل الجسم

صورة توضيح الطفح الجلدي بالوجه والرقبة



وأولى أعراضه شبيهة بأعراض الأنفلونزا، ويكثر أحيانا ظهور بقع (كوبليك) داخل الفم



فترة الحصاة



صوره يوضح التهاب واحمرار
العنق مع الطفح الجلدي بالوجه

مدة الحصاة تتراوح بين سبعة أيام وأربعة وعشرين يوماً يبدأ ظهور الطفح في اليوم الرابع من ارتفاع درجة الحرارة، وبعد أربعة أيام أخرى تأخذ الحرارة سلوطة وتتبع ذلك تكوين قشرة شبيهة بالحالة

تظهر أعراض المرض بعد مصبي عشرة أيام من دخول الفيروس إلى الجسم المصاب، حيث يحدث ارتفاعاً في درجة الحرارة وسعالاً ورشحاً ويصحب العيون حمراء وتتملى بالدموع وترداد حساسيتها للضوء، ومن الممكن أن يصل درجة الحرارة إلى 41 م وتظهر شور قرمبه اللون ذات رؤوس بيضاء رمادية داخل فم المريض، وخاصة على الحوائط الداخلية للشدقين

- يكون الطفيل معدياً قبل ظهور الطفح بحمسة أيام ولمدة خمسة أيام أخرى بعد ظهوره

يُمنع الطفل من الذهاب إلى المدرسة إلى أن يتمثل للشفاء أو لمدة أسبوع من ظهور الطفح الجلدي

- أما فترة الحصاة فتتمتد من عشرة أيام إلى خمسة عشر يوماً

وسائل انتقال العدوى

يسهل المرض من شخص لآخر عن طريق الرداد عندما يسعل أو يعطس المريض يكون مرض الحصاة معدياً للأخرين لعدة أيام وقبل ظهور الطفح الجلدي ولمدة سبعة أيام أخرى بعد ظهور الطفح الجلدي

مصاعبات الحصاة

تتمثل معظم الأطفال المصابين للشفاء بعد إصابتهم بالحصاة وتتكون لديهم مناعة دائمة ضد الفيروس المسبب للمرض يعاني الأطفال من مصاعبات الحصاة

مثل الإصاصة بالتهاب الأذن الوسطى أو التهاب القنطرة الحوائية أو التهاب الرئتين كما أن نسبة صغيرة جداً من الأطفال يصابون بالتهاب الدماغ (encephalitis) الذي يمكن أن يؤدي إلى حدوث مشكلات ذات عواقب وخيمة على الطفل المصاب

الوقاية من مرض الحصبة

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية فإن الحصبة هي السبب الرئيسي لوفيات الأطفال التي يمكن الوقاية منها باللقاحات في جميع أنحاء العالم، فقد تم خفض معدل الوفيات بشكل كبير من خلال حملات التطعيم الدورية وخاصة في مراحل الطفولة ويتم ذلك من خلال

1. عزل المريض وعدم استخدام أدواته من قبل الأصحاء المعاشين معه في نفس المنزل

2. التطعيم ولا شيء سواه التطعيم وهو إعطاء الطفل جرعتين من لقاح الثلاثي الفيروسى الذي يعطى مساعداً لأنه لثلاثة أمراض هي (الحصبة العادية والحصبة الألمانية والنكاف)

يعطى الجرعة الأولى من اللقاح عند عمر سنة ثم يعطى الطفل بعد ذلك جرعة ثانية لزيادة المناعة من عمر 4 إلى 6 سنوات أي قبل سن الدخول للمدرسة حيث يتجمع عدد كبير من الأطفال ويكون المجال خصباً في انتقال العدوى يتم تطعيم جميع المحاطين للمحالة، والمحاط هو من يتقاسم السكن مع المريض ويعيش معه في نفس المكان

علاج المرض

لا يحتاج المرض سوى الرعاية السريرية مع خفض درجة الحرارة وذلك من خلال استخدام الكمادات بالإضافة إلى الأدوية الخافضة للحرارة إلى أن تنخفض درجة حرارته ويتماثل للشفاء في عرفة هادئة خافتة الصوت حتى لا تؤدي عيبه المتعنتين بسبب الالتهاب

يتم إعطاء المريض سوائل وحش على الأكل مع إمكانية استخدام بعض المضادات الحيوية التي قد يصفها الطبيب ليس بعرض علاج مرض الحصبة لأنه كما

سبق أن ذكرنا مرض فيروس وبالنماني لا يستجيب للمضادات الحيوية ولكن فقط لعلاج المضاعفات المرضية المصاحبة لمرض الحصبة مثل التهاب الرئوي أو التهاب الأذن الوسطى على سبيل المثال لا الحصر

العلاج الوقائي من الحصبة

أ يجب أن يلزم المصاب العراش طوال مدة المرض، وقد يصحح الطبيب بإعطاء أسبرين ونقط للأنف ودواء ضد السعال

ب يقتصر العناء على السوائل وتحميف وتقليل درجة الإصابة ويحدد هواء العرفة من حين لآخر

ح يستعمل عسل (الكلامينا) وهو موجود في الصيدليات لتحصيف الحكة وكذلك محلول الشا والماء وإذا اشتدت الحكة فإنه يمكن إزالتها باستخدام مركبات مضادات الهيستامين (الحساسية)

6 الحصبة الألمانية (Rubella (German Measles



الحصبة الألمانية هي مرض فيروسي معدٍ يصيب الأطفال وأحياناً الكبار ويحدث ماعة دائمة بعد الإصابة به تكون الإصابة عادة بسيطة ولا تحمل خطراً على الشخص المصاب، لكنها يمكن أن تحدث تشوهات في الحين إذا أصابت الأم أثناء الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل

الأعراض

يشعر الشخص المصاب بالحصبة الألمانية تعب عام وارتفاع بسيط في درجة الحرارة وسيلان الأنف مع تورم العقد اللمفاوية في الرمة ووراء الأذنين يظهر طفح حندي في اليوم الثاني من المرض على الوجه والرقبة ثم ينتشر على باقي الجسم، وغاصة الصدر، يبدأ الطفح بالروال بعد حوالي ثلاثة أيام، ويختفي تماماً في اليوم الخامس للمرض

يصاب بعض المرضى بالآلام في المفاصل كالثدي تحصل عند الإصابة بالأنفلونزا
 يصاب بعض الناس بالحصبة الألمانية دون ظهور أية أعراض، وهذا ينطبق على
 حوالي ربع المصابين بها يحصل المصاب بالحصبة الألمانية على ماعة دائمة بعد الشفاء
 من المرض
طريقة العدوى

تنتقل العدوى بالحصبة الألمانية عن طريق الرذاذ المتطاير من هم أو أمم المصاب
 أثناء العطاس أو السعال ويعتبر المصاب معدياً إلى أن يتمثل للشفاء بعد أربعة أيام
 من ظهور الطئح
فترة الحصانة

تستمر فترة الحصانة للحصبة الألمانية لمدة 14-21 يوماً
خطر الإصابة بالحصبة الألمانية

إن خطر الإصابة بالحصبة الألمانية ينحصر عالياً بالأحبة بعد إصابة الأمهات
 الحوامل في الأشهر الثلاثة الأولى يصاب بعض الأحبة بتشوهات خلقية عند إصابة
 الوالدة بالحصبة، ومن هذه التشوهات

- أ الإصابة بالصمم
- ب الإصابة بالورق الخلفي (ارتفاع ضغط العين) أو بمشكلات أخرى في الرؤية
- ج الإصابة بتخلف عقلي
- د تكون الإصابة شديدة في بعض الحالات وتؤدي لوفاة الجنين وإجهاصه
- ه لا يصاب بعض الأحبة بأي مشكلة على الرغم من إصابة الأمهات بالحصبة
 الألمانية أثناء الحمل

العلاج (علاج الحصبة الألمانية)

لا يحتاج أكثر المصابين بالحصبة الألمانية للعلاج، وكل ما هالك أنهم يحتاجون
 للراحة حتى تختفي الأعراض، بالإضافة إلى أخذ الباراسيتامول لخفض الحرارة

وخصف الألم إن وخذ وعبر اللقاح ضد الحصه الألمانية من اللقاحات المهمة التي تُعطى للطفل في نهاية السنة الأولى من العمر

7 التهاب الكبد الفيروسي Hepatitis

تشكل أمراض الكبد بصفة عامة مشكلة عالية وخاصة الأمراض الفيروسية منها لما لهذا العنصر من وظائف هامة وحيوية للحفاظ على صحة الإنسان، وبالرغم من اكتشاف الطرق الحديثة والمتحدده دوماً في التشخيص المعملية وتوافر المعلومات الكثيرة عن الفيروسات المسبة للمرض وطرق نقل العدوى فإن هذا المرض ما زال يعتبر من أكثر الأمراض الفيروسية خطورة على حياة الإنسان وخاصة في الدول النامية منها، وقد أظهرت الدراسة الوبائية لهذا المرض أن العالمة العظمى من المصابين بهذه الفيروسات لا تظهر عليهم أية أعراض لالتهاب الكبد، وقد اكتشف المرض مسد أكثر من 2000 عام بواسطة العلماء الرومان والنوبان على أنه مرض الصفراء

تاريخ اكتشاف الفيروسات المسببة للالتهاب الكبدي الفيروسي

تم اكتشاف خمس عترات (أنواع) من الفيروس هي أ، ب، ح، د، بالإضافة إلى هـ وتم اكتشافها على فترات زمنية متفاوتة كما يلي
أ الفيروس الكبدى (ب) تم اكتشافه في عام 1962 وأطلق عليه في حينه ساتيحين أستراليا

ب الفيروس الكبدى (أ) تم اكتشافه في عام 1973 وذلك باكتشاف الفيروس في سرار المرضى بواسطة الميكروسكوب الالكتروني

ح الفيروس الكبدى (د) تم اكتشافه في عام 1977

د الفيروس الكبدى (هـ) تم اكتشافه في عام 1988

هـ الفيروس الكبدى (ح) تم اكتشافه في عام 1989

مسيبات المرض

أ فيروس الالتهاب الكبدى عمت (النوع) أ (A) ويسبب التهاباً كبدياً وراثياً

ب فيروس الالتهاب الكبدى لمت (النوع) ب (B) ويسبب التهاب الكبدى المتصلي

ح فيروس التهاب الكبدى نمط (النوع) د (D) ويتواجد مصاحبا مع الفيروس الكبدى ب

د فيروس التهاب الكبدى نمط (النوع) ح (C) ويسبب التهاب الكبدى الوبائى الفيروسى ح وهو أخطر هذه الأنواع كلها

هـ فيروس التهاب الكبدى نمط (النوع) هـ (H) ويسبب التهاب الكبدى الفيروسى هـ

وبائيات المرض

يمثل مرض التهاب الكبد الفيروسى مشكلة صحية خطيرة في كثير من دول العالم خاصة في المناطق التي يتواجد فيها المرض بصورة متوطنة مثل دول شرق آسيا، الدول الإفريقية، ودول حوض البحر الأبيض المتوسط ودول أمريكا اللاتينية

الإصابة بفيروس التهاب الكبدى ب (B) بمفرده أو مع فيروس د (D) أو بفيروس التهاب الكبدى ح (C) قد تؤدي إلى مصاعب تتراوح ما بين التهاب مزمن وتليف بالكبد إلى سرطان بالكبد، كما أن الإصابة بالفيروس ب وح قد تؤدي إلى أن يصير الشخص حاملا للفيروس مؤقتا أو مدى الحياة

طريقة نقل العدوى

تنتقل العدوى بإحدى وسيلتين إما عن طريق تناول الغذاء الملوث بالفيروس كما هو الحال في التهاب الكبدى نمط (أ) و(هـ)، وذلك من خلال تناول الحشرات الطارحة الملوثة أو شرب الماء الملوث، أما في حالة التهاب الكبدى (ب، ح، د) فتنتقل العدوى عن طريق الدم وذلك من خلال نقل الدم الملوث بالفيروس من شخص مصاب إلى شخص سليم أو استخدام الحقن الملوثة أو استخدام أدوات حراحية ملوثة أو حتى الأدوات الملوثة التي قد يستخدمها طبيب الأسنان، قصص الأطباق وأدوات ملوثة من شخص مصاب أو كسل ما له علاقة بنقل الفيروس إلى الشخص السليم من خلال حرق أو الدم مباشرة

أعراض المرض

تتراوح أعراض الإصابة بالمرض بين عدم ظهور أية أعراض مرضية أو ظهور أعراض مرضية حقيقية تمثل في

أعراض ترتبط بالخيار المضمي مثل العثيان أو فقدان الشهية وبعد فترة يلاحظ كبر حجم الطن (الكبد) إلى ظهور المرض بشكل حاد وشديد مع ظهور اليرقان والتي قد تسهي بالوفاء

التشخيص

لا يمكن الاعتماد فقط على الأعراض الإكلية في عملية التشخيص ولكن يجب اللجوء إلى التشخيص المعلمي وذلك من خلال عزل الفيروس ثم التعرف عليه من خلال الوسائل المعملية الخاصة باستخدام جهاز الإنزيم (ELISA)

فترة الحضانة

تختلف فترة الحضانة باختلاف نوع الفيروس المسبب للمرض ولكن بصفة عامة فهي تتراوح بين 15 يوماً إلى ستة أشهر

طرق الوقاية

تختلف حسب نوع الفيروس المسبب للمرض كما يلي

بالنسبة للفيروس أ (A)، هـ (H)

للوقاية من الإصابة بالتهاب الكبد الذي يسببه أ، هـ يجب اتباع الإجراءات التالية

أ الرقابة الصحية على الأعداء

ب توفير مياه الشرب البقية والحالية من مسسات الأمراض

ج اتباع العادات الصحية السليمة

بالنسبة للفيروس ب (B)، ج (C)

للوقاية من الإصابة بالتهاب الكبد الذي يسببه أ، هـ يجب اتباع الإجراءات التالية

أ فحص الدم للتأكد من حلوه من أية مسسات مرضية قبل نقله إلى المريض

ب التأكد من حلوه الشخص المتبرع بالدم من أية مسسات مرضية

- ح استخدام المحاقن ذات الاستخدام لمرة واحدة فقط (Disposable)
 د العناية بعقلم الآلات الجراحية وآلات عيادات الأسنان
 ه عدم استخدام أدوات العير في قص الأظافر والحلاقة وغيرها من الأمور التي قد يترتب عليها حدوث حروح دون قصد
 و تطعيم الأطفال والفتات الأكثر تعرضا للعدوى بلقاح الالتهاب الكندي ب (B)
 8 الإنفلونزا (Influenza)

هي أكثر الأمراض المعدية حدوثا وأسرعها انتشارا بين الأفراد حيث نسب إصابات فردية وأوتة إقليمية وعالمية حاصه في فصل الشتاء ولكن هذا لا يمنع حدوثه في فصول السنة الأخرى، ونظرا للتطور الشديد والمسارع للفيروسات المسببة لهذا المرض فإنه يصعب الوقاية منه من خلال لقاح معين للإنفلونزا وهذا يعسر لس إصابة الأفراد بالمرض بالرغم من تحصينهم ضد مرض الإنفلونزا

أعراض المرض

- ارتفاع حاد في درجة الحرارة لفترة قد تمتد إلى أسبوع مع قشعريرة وآلام بالظهر والأطراف
- أعراض التهاب المسالك التنفسية العليا مثل السعال والعطس والرشح وصداع وحفاف بالحنق

النسب المرضية

فيروسات الإنفلونزا كثيرة ومتعددة ولكن هناك على الأقل ثلاثة أنواع رئيسية هي أ، ب، ح
 مصدر العدوى
 إمرارات العم والأطب للشخص المصاب

طرق نقل العدوى

- المصدر المباشر إمرارات العم والأعب للشخص المصاب من خلال استنشاق رذاذ المريض

- المصدر غير المباشر الهواء المحمل بفيروس المرض

مدة الحصانة

تراوح بين 1 - 3 أيام

مدة العدوى

ويقصد بها الفترة التي يكون فيها المصاب قادرا على نقل العدوى للأشخاص المحيطين به، وهي غير محددة بالوسط نظرا لأسباب عدة ترتبط بكل من المسبب المرضي واسحابة الشخص المعرض للإصابة ولكنها عابثا لا تزيد عن أسبوع

المناعة

وهي قدرة الجسم على الوقاية من الإصابة بهذا المرض ولكن للأسف فإن فيروسات الإنفلونزا متعددة ولذا فإن المناعة تكون فقط لنوع الإنفلونزا الذي تعرض له الشخص ولمدة ليست بالطويلة

ولذا قد يتعرض نفس الشخص لعدوى أخرى لمسبب الفيروس (الإنفلونزا) ولكن لفترة أخرى لأن المناعة هنا نوعية أي تحصن العترة من الفيروس الذي تعرض له الشخص أثناء الإصابة دون غيره من الفيروسات التي يمكن أن تسبب الإصابة بمرض الإنفلونزا

العلاج

المسبب المرضي كما ذكرنا هو فيروس الإنفلونزا، وبصفة عامة فإن الفيروسات لا تستجيب للمضادات الحيوية، ولذا فإن من الأحطفاء الشائعة علاج الأمراض الفيروسية بواسطة المضادات الحيوية

وعلى ضوء ذلك فإن العلاج الأمثل هو

أ رفع كفاءة الجسم على المقاومة وعلاج الأعراض التي يسببها الفيروس مثل تناول مصادر فيتامين ج (C) الطبيعية في صورة البرتقال أو عصير الليمون الساحن أو أقراص الفيتامين

ب إعطاء حافض للحرارة (الباراستامول) أو عمل كمادات باردة على الرأس والأطراف أو مس الوجهه والأطراف بنقطة منلله بالكحول مع الانتباه لعدم دخول الكحول إلى العين، حيث إنه يعطي نتائج سريعة لحفص حراره الجسم

ج استخدام مواد تعطل من احتقان الروور المصاحب من خلال استخدام حبوب الاستحلاب

د الراحة التامة للمريض مع إعطائه كميات كبيرة من السوائل الدافئة

الإجراءات الوقائية

أ تجنب الازدحام بقدر الإمكان

ب عدم الاحتكاك بالشخص المريض

ج التهوية الجيدة في وسائل المواصلات العامة

د عزل المريض وتطهير مكان إقامته والتخلص الصحي من المواد التي تحوي إفرارات (كالمساحل الملوثة بالإفرارات) أو غيرها، مع توفير تهوية جيدة

9 التيفويد والساراتيفويد Typhoid and para typhoid

مجموعة من الأمراض تسببها عدة أنواع من نكتريا السلمونيلا وخاصة اليفويد والساراتيفويد أ، ب، ج وقد يحدث المرض في صور وساء في منطقة ما أو إصانات فردية أو حتى بدون ظهور أية أعراض على الشخص المصاب وحيثد يسمى حاملا للمرض

المسبب المرضي

- بعض أنواع من نكتريا السلمونيلا (التيفويد والساراتيفويد أ، ب، ج)

مصدر العدوى

- نول ومرار المرمى أو الحاملين للمرمى إذا ما لوث طعام أو شراب الأصحاء

مدة العدوى

تختلف تبعاً لنوع الميكروب وطهوره في النول أو الرار، وعالماً يتراوح بين ثلاثة شهور في حوالي 10 / من الحالات إلى ما يريد عن عام أو حتى يظل الشحص حاملاً للكثيراً ومصدر للعدوى طوال العمر

مدة الحضانة

- تتراوح بين أسبوع وثلاثة أسابيع وعادة لمدة أسبوعين

انتقال العدوى

هناك طريقتان لانتقال العدوى، من المرمى مباشرة أو من الشحص الحامل للمرمى من خلال تناول أطعمة أو مشروبات ملوثة بالكثيراً المرمسة وخاصة متحات الألبان والحصرارات والحيوانات الصدفية، أو عن طريق الذباب كطريقة عبر مباشرة لثقل العدوى

أعراض المرمى

- ارتفاع درجة حرارة المصاب مع استمرار المرمى لمدة طويله وصداع بالرأس
- أعراض اضطراب الجهاز الهضمي مثل انتفاخ، إسهال أو إمساك، قيء
- تصحح الطحال وطفح جلدي وردي عبر بري على منطقة الخدع

تشخيص المرمى

- من خلال الأعراض المميزة للمرمى
- عزل الميكروب والتعرف عليه معملياً، حيث يتم أحد عيسات من سراز أو نول الشحص المصاب ودراعتها على مستمت حاص ثم بعد ذلك يتم التأكد من الحماية العية من عندها لاتخاذ الخطوات العلاجية السليمة

طرق الوقاية

أولا طرق وقائية عامة

- نقية وتطهير مصادر المياه العامه وأحد عيسات دورية وتحليلها معمليا بمرص المراقبة المسمرة
- التخلص من الفضلات الأدمية بطرق صحيحة (الصرف الصحي)
- علي اللس وسترنه مع الإشراف الصحي على نائمي متحات الألبان
- الإشراف الصحي التدقيق على أماكن وطرق تحصيل المأكولات الطازحة
- حفظ الأعدية بعيدا عن الدناب مع القضاء على الدناب إن أمكن ذلك
- اكتشاف حاملي المرض ومعهم من التعامل مع تجهير الأعدية أو ما له علاقة بهذا الشأن
- نشر الثقافة الصحية في المجتمع عن هذا الوباء إن وحد

ثانيا عند ظهور الحالات

- اكتشاف الحالة والتليغ عنها
- عزل المريض
- التطهير لدورات المياه التي يستخدمها المريض وللباسه وكل ما يستخدمه من مفارش وأدوات
- علاج المريض جيدا والتأكد من تمام شفاؤه
- اكتشاف حاملي المرض والتعامل معهم بالطريقة الصحيحة معا لأن يكونوا مصدرا لإصابة غيرهم
- تطعيم المحاطلين بالطعم الواقى

10. الحمى المحية الشوبكية (الالتهاب السحالي التوياني)

- مرض معدٍ حاد يحدث على شكل أوبئة خاصة في فصلي الشتاء والربيع كما يمكن أن يظهر في حالات فردية

المسبب المرضي

ميكروب الميخوكتوك، ويمكن الحصول عليه سرعان من دم المصاب أو السائل الحامى أو فحص مسحة من اللعوم الأمامي
مصدر العدوى

إفرازات الخلق أو الأنف للمرضى أو الأشخاص الحاملين للمرضى وفي أثناء الأوثى ترتفع نسبة حاملي الميكروب بشكل كبير ويكون هو المصدر الرئيسى للإصابة بالمرض

مدة الحضانة

- تتراوح بين 2-10 أيام

انتقال العدوى

تنقل العدوى عن طريق الرداد الحامل بالميكروب من الشخص المصاب أو حامل المرض

أعراض المرض

أ ارتفاع مفاجئ في الحرارة وصداع شديد

ب قيء غير مسوق بعثيان وقد تحدث تشنجات لدى الأطفال

ج أعراض التهاب السحايا (تعبي الأعشبية المحيطة بالمخ) وتتمثل في اهذيان

د العيوبة، توتر عضلات الرقبة، شبي الرأس إلى الخلف، تقوس الظهر، اتساع الحدقتين

ه ظهور طفح برقي في صورة بقع ررقاء في بعض الحالات مع ظهور حبيبات (هرس) في روابيا العم أو الأنف

و السائل الحامى عند بله يظهر عكرا ومدفعا تحت ضغط

مضاعفات المرض

رغم قلة ملاحظة المضاعفات منذ اكتشاف العلاجات الحديثة للمرضى وإنه قد تحدث بعض المضاعفات مثل

أ شلل بعض الأعصاب المحية الذي قد يتح عنه فقد البصر أو السمع أو حدوث حول أو شلل بالوجه أو شلل بصعي أو شلل بأحد الأطراف

ب ضعف الإدراك

ح التهاب الأذن الوسطى

د التهاب المفاصل

طرق المقاومة

أولا إجراءات وقائية عامة

أ التنقف الصحي بالمرضى وحظوته

ب مع الارحام بجميع أنواعه

ح تهوية الأماكن المردحة بصفة عامة

د التطعيم ضد المرض، ويصح بعدم تطعيم الأطفال قبل سن سنتين

تعطى حرة من اللقاح للفئات التالية

- تلاميذ السنة الأولى برياض الأطفال

- تلاميذ السنة الأولى بالمدارس الابتدائية

- حجاج بيت الله الحرام

- أية تجمعات أخرى مثل التوحيد والمساجين، بشرط أن يكون قد مضى عام على الأقل إن كان سبق تطعيمهم

- المحالطون الناشرون بالمرضى مثل المحالطين قسم والقائمين على خدمتهم

بالمستشفيات أو غيرها يعطى كل منهم أقراص المصاد الحيوي المناسب لمدة يومين

على الأقل

- العلاج الوصي للمرضى بإعطائهم المصاد الحيوي المناسب

11. متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) Acquired immunodeficiency syndrome (AIDS)

الإيدز مرض معدٍ خطير لا توجد أدوية شافية له، ولا يعرف أحد يقينا كيف وصل هذا المرض إلى الإنسان ولا متى حدث ذلك

أُبلغ عن وجود المرض في العديد من البلدان الأوروبية والأمريكية في أوائل الثمانينيات من القرن الماضي وعرف مسمة الفيروسسي في عامي 1983، 1984 وتم الحكم من التوصل إلى فحوص مخبرية لتشخيصه عام 1985م، ومد ذلك الحين لاقى الأيدز اهتماما عالميا كبيرا، وأصبح الآن معلوما مدى انتشار المرض في كل بقاع العالم ولكن بسبب متعاونة تعا لسلوكياتهم وعاداتهم وطباع حياتهم وعقائدهم المختلفة

مسبب المرض

هو فيروس أطلق عليه إسم فيروس نقص المناعة الشري، وأشهر أمشاط هذا الفيروس هو (HIV1 & HIV2) وإن كان النمط الثاني أكثر توطأ في أمريكا العربية ويعتقد أنه أقل قدرة على إحداث المرض من النوع الأول أو ربما قد يستعرق وقتاً أطول قبل أن يسبب نقص المناعة

ويعتقد ان السطيين متماثلان فيما يتعلق بالصورة الونائية والمظاهر الإكلبيكة للمرض يقوم الفيروس بتدمير الجهاز الماعي للشخص المصاب وذلك من خلال تدمير الخلايا التفاعلية المساعدة الثانية (Helper Lymphocyte T) وهي الخلايا المستنثة عن تنظيم كل الوظائف المناعية في الجسم الشري، فالفيروس يحول الخلايا الثانية من خلايا تعاونية مفيدة إلى مصنع لإنتاج الأيدز الذي يقوم بعرو الخلايا الثانية الأخرى، ويترتب على ذلك أن يكون الشخص المصاب بالإيدز معرضا لعدد كبير من الأمراض والأورام التي تهدد حياته ويطلق عليها مجموعة الأمراض الانتهازية

طرق انتقال العدوى

أثبتت الأبحاث أنه تم عزل الفيروس من الدم والمصل وسوائل الجسم المحلقة بما فيها المني وإفرازات عنق الرحم والمهبل ولبن الثدي بالإضافة إلى الدموع واللعاب

ولكن عزل الفيروس من أحد سوائل الجسم لا يعني أن لهذا السائل دوراً في نقل الإصابة

ومن المؤكد علمياً ومن خلال الدراسات التفصيلية التي أجريت في شتى بقاع العالم أن السوائل المستوثة عن نقل العدوى هي الدم والمشي وإفرازات عسق الرحم والمهبل

وعلى ضوء ما سبق فإن هناك ثلاث طرق رئيسية لنقل العدوى هي

- أ الاتصال الجنسي بين شخص مصاب وآخر سليم
- ب نقل الدم الملوث ومشتقاته بفيروس الايدز
- ج من الأم المصابة إلى طفلها
- د ويعتقد أن العدوى منى حدثت فإنها تستمر مدى الحياة

مدة الحصانة

غير معروفة على وجه الدقة حتى الآن، ولكن يبدو أنها تتراوح بين 6 شهور وعدة سنوات ويبلغ متوسط فترة الحصانة في الأطفال سنة تقريباً بينما في البالغين فإنها تصل إلى خمس سنوات

أعراض المرض

هي عبارة عن خليط لمجموعة من الأعراض المتداخلة تشتمل على أعراض الأمراض الانتهازية التي لحقت بالشخص نتيجة إصابته بالمرض بالإضافة إلى الأعراض الخاصة بمرض نقص المناعة

وعادة يمكن تقسيم مراحل العدوى بالفيروس إلى خمس مراحل هي

- أ مرحلة المرض الحاد تبدأ هذه المرحلة بعد 3 - 4 أسابيع من حدوث العدوى وبعمامتها من 50 - 70% من المصابين، وتتميز بظهور الحمى المفاجئة، التوعك، الحمول، ألم في الحلق، احتلال العدد اللمفاوية، آلام في العضلات، صداع، وبصمة خاصة خلف محجر العين مع ظهور طمخ جلدي على الحلق، وقد تستمر هذه الأعراض لمدة أسبوعين ثم تختفي وتعود الحالة إلى طبيعتها

ب مرحلة الكمون هي الفترة التي تسبق مرحلة المرض الحادة وقد يستغرق من شهور إلى سنوات وفي خلال هذه المدة يتكاثر الفيروس ويصعب مريداً من الخلايا للمعاوية

ح مرحلة اعتلال الغدة للمفاوية المنتشر والمستديم هي المرحلة التي تلي مرحلة الكمون وتتميز بظهور أعراض اعتلال الغدة للمفاوية المتمثلة في تصحح العدد ويرد قطرها عن الطبيعي في موضعين أو أكثر وتستمر هذه الحالة لمدة ثلاثة شهور على الأقل

التهالمة المرتطة بالإيدر

تشمل على واحد أو أكثر من الأعراض التالية

نقص الوزن بما يزيد عن 10٪، العتور والتعب وفقد الشهية، الإسهال والحمى مع آلام في الطن، العرق الليلي والصداع والسعال، انقطاع الطمث في السيدات

تصحح الطفحال، التهاب الخلد الذي يؤدي إلى أعراض حميرة تلعب دوراً مهماً في عملية التشخيص المكر للمرض، الإسهال المستديم السدي يعتبر من الأعراض الرئيسية للمرض

12. الإيدر

ومثل أصعب المراحل المرضية حيث تظهر به نفس الأعراض السافقة ولكن بصورة أكثر وضوحاً بالإضافة إلى أعراض بعض الأمراض الانتهارية التي أصابت الشخص طراً لفقده القدرة على المقاومة بالإضافة إلى أعراض بعض الأورام التي أصابت الشخص لعن النسب

التشخيص المعمللي للمرض

تشتمل الاحتمارات المعملية على الاحتمارات التي تكتشف الأحسام المضادة للفيروس والتي قد تعد دليلاً على الإصابة بالإضافة إلى عزل الفيروس ووراعته على الوسط المناسب له ثم التعرف من خلال جهاز الإليزا (ELISA) وعندها يكون التشخيص دامعا على إصابة الشخص بمرض الأيدر

طرق الوقاية من المرض

أ الوقاية من العدوى عن طريق الحنسن

- ويتم ذلك من خلال احتساب العلاقات الحسسية المحرمة وإحترام الاحتضارات اللازمة قبل الرواح للتأكد من حلول الروحين من المرض
- برسيح المعتقدات الدسة الصحة التي تحرم العلاقات غير الشرعية
- تقديم النصيحة للمصابين بالمرض عن كيفية ممارسة الحنسن دون إصانة الظروف الأخر وذلك عن طريق استخدام الواقي الذكري

ب الوقاية من العدوى عن طريق نقل الدم ومشتقاته

- ويتم ذلك من خلال احساب عمليات نقل الدم إن لم يكن هناك حاجة ماسة لذلك
- التأكد من سلامة الدم والمتبرعين به من المرض مع فحصه للتأكد من خلوه من الفيروس قبل نقله إلى المريض
- ضمان تحصيل مشتقات الدم على نحو يستبعد انتقال الفيروس

ج. الوقاية من العدوى أثناء الولادة

- ويتم ذلك من خلال نهى المصابات عن الحمل لمنع انتشار المرض في المجتمع من خلال مع انتقال المرض من الأم إلى الجنين

د نشر الثقافة الصحية بين أفراد المجتمع

- وذلك من خلال عمل توعية كاملة لأفراد المجتمع بطبيعة المرض وطرق انتقال العدوى وأعراض المرض وكيفية الوقاية منه
- توعية المحالطين للمرضى في البيوت عن كيفية التعامل معهم دون انتقال المرض إليهم أو الإيداء العسي للمرضى بإهمالهم وتجنبهم وإشعارهم بأنهم مسودون من المجتمع والمحيطين بهم
- عمل حملات توعية للفتات الشديدة التعرض للعدوى بحكم طبيعة عملها أو أماكن تواجدها

بعض أمراض العصور

هناك مجموعة من الأمراض أصبحت مساندة في المجتمع في عصرنا الحاضر ومرتبطة ارتباطا وثقا بطبعه الحياة وسرعة إيقاعها وتوتراتها المختلفة وطبيعته وبوعية وطريقة تناول الغذاء بذكر منها أمراض ضغط الدم والسكر والأورام المختلفة والسمنة لسبق ناقوس الخطر ويحذر من العادات السيئة التي انتشرت في مجتمعاتنا والتي تؤدي للإصابة بهذه الأمراض كي نتجنبها ونقي أنفسنا وأبناءنا من الوقوع فريسة لهذه الأمراض الخطيرة

1 ارتفاع ضغط الدم Hypertension

ضغط الدم

يعني مقدار الضغط الذي يحدته الدم على جدران الأوعية الدموية بصفة عامة وعلى جدران الشرايين الكبرى بصفة خاصة، وهناك نوعان من الضغط، الأول يسح عن ضغط الدم على جدر الشرايين لحظة انقباض عضلة القلب ويطلق عليه الضغط الانقباضي (Systolic pressure)، أما النوع الثاني فيعبر عن مقدار ضغط الدم على جدر الشرايين لحظة انبساط عضلة القلب ولذا يطلق عليه الضغط الانقباضي (Diastolic pressure)

ولذا نلاحظ أنه عندما يقوم الطبيب بقياس الضغط فإنه يسجل رقمين مختلفين الرقم الأعلى مهما يعبر عن الضغط الانقباضي بالململيمتر رثنق، يسما الرقم الأدنى يعبر عن الضغط الانقباضي بالململيمتر رثنق أيضا باعتبارها وحدة قياس الضغط

علما أن متوسط الضغط الطبيعي في الأفراد الأصحاء البالغين في الأمور العادية وتحت الظروف الطبيعية حول الرقم 80/120 مع ملاحظة وجود فروق فردية كبيرة بين الأفراد أو حتى بين القياسات المختلفة لنفس الشخص تبعاً لحالة الشخص وقت القياس حيث إنها تتأثر بالإجهاد ونوع الأعدية وبعض الأدوية إلى غير ذلك من العوامل الأخرى الكثيرة التي تؤثر على معدلات الضغط

يبلغ متوسط ضغط الدم عند الأولاد في سن السادسة عشرة (90/60) بينما عند البالغين يبلغ (120/80 ملليمتر رتق)، وهناك اعتقاد خاطئ وشائع مصادره أن ضغط الدم يرتفع مع تقدم العمر ولكن هذا ليس صحيح

عندما يريد قياس ضغط الدم الانقباضي عن 140 ملليمتر رتق أو الانساطي عن 90 ملليمتر رتق فإن ذلك يعتبر مؤشراً واضحاً على ارتفاع ضغط الدم

أسباب ارتفاع ضغط الدم

إن الأسباب الحقيقية وراء ارتفاع ضغط الدم ما زالت غير معلومة يقينا ولكن هناك مجموعة من العوامل تلعب دوراً مهماً في ارتفاع ضغط الدم نذكر منها

1 السموم والإفراط في تناول الملح أو المواد المملحة والإفراط في شرب الكحوليات، الإفراط الحسدي والإبهماك في العمل مع قلة الحركة، التدخين حيث إن سيجارة واحدة قد ترفع الضغط الانقباضي مؤقتاً ما بين 5 - 10 درجات

ب تلعب الوراثة دوراً مهماً في زيادة ضغط الدم

ج أسباب غير مباشرة مثل مجموعة الأمراض التي تؤثر على كفاءة الكلى مثل التهاب اللورتيين والحمى القرمزية وكذا حمى التيفويد، حيث إن الضغط الارتفاع في مثل هذه الحالات يعتبر آلية تعويضية طبيعية وذلك بعرض المحافظة على معدل التصفية الطبيعية من خلال الحدوثان المتصلة للشرايين الصغيرة في الكليتين وبالتالي ما يصاحب أمراض الكلى التي تتطور سده تصلب في الشرايين وارتفاع ضغط الدم مع تضخم القلب

أعراض ارتفاع ضغط الدم

تتمثل في مجموعة من الأعراض العامة مثل الدوار، الصداع أو السخ في الرأس، طين في الإذن كما أن السمة واحرار البشرة والغافية الظاهرية قد تكون الدليل الوحيد عند شخص في الخمسين من عمره وعندها قد يكون الضغط الانقباضي 200 أو أكثر من ذلك، وعليه يجب اللجوء إلى الطبس لقياس الضغط لمعرفة إذا ما كان الضغط مرتفعاً أم لا

علاج ارتفاع ضغط الدم

إن الإهمال في التعامل مع حالات ارتفاع ضغط الدم قد يؤدي إلى عواقب وخيمة مثل تصلب الشرايين والجلطات بصفة عامة والدمامة منها خاصة وما يترتب عليها من مصاعفات خطيرة مثل الشلل العصبي أو الكلي تعال لكان الخلطة ومراكز الملح وبوعية الأعصاب التي تأثرت بالخلطة

وبالرغم من ذلك فإن اكتشاف الحالة والتعامل الصحيح معها شيء يسير حيث إنه يمكن ومن خلال الطبيب المختص التعامل الدوائي والعائلي أو كليهما بحسب طسعة كل حالة وسبب ارتفاع الضغط فيها وسذلك يستطيع المريض ومن خلال التعامل الصحيح مع حاله أن يتعاش مع هذا المرض دونما حدوث أية مصاعفات

نوع وكلم الطعام

يمكن فعل الكثير لمعالجة ارتفاع ضغط الدم قبل حدوث تصلب الشرايين، وبأني وحة الطعام في المقام الأول من الأهمية وخاصة عند الأشخاص السديين والذين يعانون من السمنة، فللحفاظ على الضغط يتعين عليهم التحكم بالشهية وإبقاء الوزن ضمن المعدل الطبيعي أو حتى دون الطبيعي ولو بسسطة وذلك من خلال عدم الإفراط في تناول الأطعمة عامة وخاصة العنية منها بالبروتينات والكوليستيرول والكحوليات والحلويات والمطائر والمرطبات بالإضافة إلى تقليل الملح في الطعام

الراحة التامة

الراحة الجسدية والعقلية هي علاج ماحع لارتفاع ضغط الدم، وبالرغم من أن التمارين الخفيفة مفيد في حالات الأشخاص المنصابين بارتفاع معقول في ضغط الدم، إلا أنه في الحالات الشادة لحد أنه من الضروري لحدس بدل أي مجهود ولو كان بسيطاً لفترة من الزمن حيث إن الراحة التامة في الفراش تعطي أفضل النتائج

العلاج الدوائي

لقد تم اكتشاف العديد من العقاقير الطبية ويظهر كل فترة الحديد منها، والتي لها دور فعال في خفض ضغط الدم، ولكن لا يجب اللجوء إليها إلا من خلال الطبيب المختص لتحديد نوع الدواء والجرعة المطلوبة حيث إن زيادة الجرعة أو نقصها ليس

فقط لا يعطي النتائج المطلوبة بل وقد يعطي نتائج سيئة جدا وقد تكون عكسية، ولذا يلزم مراعاة الطبيب كل فترة لتحديد الجرعة المناسبة للحالة ومدة الرقابة وهكذا مع ملاحظة أنه إذا طبل الصعظ مرتفعاً لمدة طويلة فإن عضلات القلب ووحدات الصعبة بالكليتين تكيف نفسها على التعايش مع مستوى الصعظ المربع ولذا لا يجب اللجوء إلى الحفص السريع للصعظ لأن ذلك قد نصر الشحص أكثر مما يهيد ولذا يجب أن يتم حفص الصعظ بتريخا حتى نعتاد الكلى والقلب على الوضع الحديدي

ولذلك السب وإذا كان الشحص يعاني من ارتفاع بسيط أو مقبول في صعظ الدم وظلت هذه الحالة لفترة من الزمن إلى أن اكتشفها نجد أنه من الأفضل أن يتعلم كيف يعايش معه أفضل من أن يلجأ إلى تحفيصه

الوقاية من صعظ الدم المرتفع

أ يصبح للوقاية من الإصابة بصعظ الدم الإقلال من تناول الدهون المشعة مثل السمن السليدي والريده والقشظة

ب الانتعاد عن الأعدية عالية الكولسترول مثل اللحوم الحمراء، الكدة والمخ

ح تحب التدخين وتناول الكحوليات

د ساول الحصار والفواكه والقول مع استخدام متحات الألسان قليلة أو حتى مروعة الدسم

ه تناول المواد العذائية العية بعض العاصر المعدنية مثل الكالسيوم، المايسيوم، السليبيوم وفيتامين ح

و ممارسة الرياضة كأسلوب حياة، تحب السمة والحفاظة على الوزن مع تحب الملح (كلوريد الصوديوم) والمواد المملحة

ز استخدام الأساليب غير الدوائية وذلك استناداً للتوصيات العذائية عبر الدوائية للحمة الوطنية الأمريكية للوقاية من صعظ الدم والتي توصح أهمية إنحاح الطرق غير الدوائية في علاج أو الوقاية من محاطر ارتفاع صعظ الدم، وذلك من حلال

استخدام أحراء من نباتات معينة ثبت علمياً وعملياً تأثيرها على ضغط الدم المرتفع ومن أمثلة ذلك

- أوراق الزيتون ورق الريتون العص الطارح يخفض ضغط الدم، وذلك من خلال علي أربع ملاعق كبيرة من أوراق الريتون العص بعد غسله جيداً مع كوبين من الماء البارد، بعد العلي، يرفع الإنباء من على النار ويترك معطى لمدة عشرة دقائق ثم يصفى ويشرب المريض كوباً بعد كل وجبة غذائية

- الكركديه شراب معلي أزهار الكركديه شراب حمصي ملطبخ قانص وحافص للحرارة ومصاد للدهيدان وملين حفيف للمعدة ويساعد أيضاً على خفض ضغط الدم

ما الذي يجب أن يفعله مريض ارتفاع ضغط الدم

أ يجب أن يهتم بعامه وورن جسمه كما أوصحنا ويمتنع عن التدخين ويجلد إلى الراحة

ب يستشير الطبيب المختص ويسع تعليماته بدقة

ج يتردد على الطبيب بانتظام على فترات متقاربة أو متعاعدة تبعاً لمستوى ارتفاع الضغط ورؤية الطبيب المعالج

العلاج المناسب ومتى يبدأ العلاج

الجدول التالي يوضح مستويات الضغط الدموي المحتملة ومدى خطورته إن وُجد والعلاج المقترح

نوع الحالة	الضغط الانقباضي (مم زئبق)	الضغط الانقباضي (مم زئبق)	عوامل الخطورة القلبية والوعائية	العلاج
مثاله	119 - 80	79 - 50	لا يوجد	لا يحتاج إلى علاج
طسعة	129 - 120	84 - 80	لا يوجد	لا يحتاج إلى علاج
طسعة - عالة	139 - 130	89 - 85	لا يوجد	لا يحتاج إلى علاج
عالة الدرجة الأولى	159 - 140	99 - 90	لا يوجد	يعبر عن الخطء من ضغط الدم الطبيعي إلى المتدنى الطبيعي بعد 3 6 شهور، بدء العلاج الدوائي
الدرجة الثانية	179 - 160	109 - 100	يوجد	العلاج الدوائي ويعبر عن الخطء
الدرجة الثالثة	209 - 180	119 - 110	يوجد	العلاج الدوائي ويعبر عن الخطء
الدرجة الرابعة	210 >	120 >	يوجد	العلاج الدوائي ويعبر عن الخطء

2. مريض السكري Diabeted mellitus

هو أحد أمراض العصر الحديث رغم قدم اكتشافه وبالرغم من خطورته وما قد سببه بوبات السكر من مخاطر قد تصل إلى الوفاة إلا أنه من الأمراض التي يمكن التعايش معها ولكن بشرط أن يكون المريض على قدر كافي من المعرفة بكيفية التعامل الصحيح مع هذا المرض واتناع إرشادات طبيه المعالجات ومتابعة الحالة على فترات حتى لا تتفاقم الحالة وتظل تحت السيطرة ويتحسب المضاعفات التي تترتب على الإهمال في التعامل مع الحالة بالأسلوب الصحيح وفي الوقت المناسب

ولكي يصل إلى هذا المستوى المطلوب من الشفاء التي تتعلق بمرض السكري ولما
للسكرياس من دور رئيسي في تنظيم مستوى السكر في الدم فإننا نجد أنه من الأمثل
أن نتعرف إلى دور السكرياس في تنظيم مستوى السكر في الدم
دور السكرياس في تنظيم مستوى السكر (الجلوكوز) في الدم

السكرياس عضو مستطيل يبلغ طوله حوالي 13 سم يقع في الحجاب الأسر من
الجانب الطي أسفل المعدة ويحتوي على حرر (مجموعة من الخلايا المنتزعة من
أسطح السكرياس المختلفة) وتسمى حرر لاجرهاسر نسبة إلى مكتشفها وتحتوي على
مجموعة من الخلايا تعمل عمل العدد الصماء أي أنها تفرر هرمونات لها دور هام في
تنظيم مستوى السكر في الدم هي

أ خلايا بيتا

تتواجد في منتصف حرر لاجرهاسر وتمثل 60٪ من إجمالي وزن الحرر، وهي
المسئولة عن إفراز هرمون الإنسولين

ب خلايا ألفا

تتواجد على حواف الحرر وتمثل 25٪ من إجمالي وزن الحرر، وهي المسئولة عن
إفراز هرمون الجلوكاجون

دور هرمون الإنسولين

تفرر هرمون الإنسولين من خلايا بيتا من حرر لاجرهاسر في السكرياس فقط
عندما يرتفع مستوى السكر في الدم، أي أنه هو المسئول عن خفض مستوى السكر في
الدم عند ارتفاعه في الشخص السليم ولأن السكر يرتفع سواء في الدم بعد تناول
الطعام مباشرة فإنه لذلك يحق مريض السكر بالإنسولين تحت الجلد قبل الأكل
مباشرة لتكون حاهراً للتعامل مع الزيادة المتوقعة في مستوى السكر حيث إن
السكرياس في هذا الشخص المصاب لا يفرر الإنسولين بصورة طبيعية

دور الأنسولين في خفض مستوى سكر الدم

يلعب الأنسولين دوراً مهماً في تخمير خلايا معية على استهلاك الجلوكوز أو
تحريره في صور معية بمرض حصى مستوى السكر المرتفع في الدم وصولاً إلى

المستوى الطبيعي للسكر، حيث إن الأسولين يحرق خلايا كل من العضلات والكبد على تحريك الجلوكوز في صورة جليكوجين، بالإضافة إلى استهلاك العضلات للجلوكوز كمصدر لحصول على الطاقة اللازمة لعضلات الجسم المحلصة لأداء وظائفها المختلفة، بينما تقوم الخلايا الدهنية بتحويل الجلوكوز إلى دهون

دور الجلوكاجون في زيادة الجلوكوز في الدم

يعرر هرمون الجلوكاجون من خلايا ألفا من حرق لانجرهانز بالكرياس عندما يكون مستوى السكر في الدم منخفضاً عن المعدل الطبيعي (80 - 120 مجم/100 ملليمتر دم) ويحدث ذلك عند الصوم أو الجوع والذي بدوره يلعب دوراً مهماً في رفع مستوى الجلوكوز في الدم إلى أن يصل إلى المعدل الطبيعي وذلك من خلال تكسير الجليكوجين المحزن في الكبد أو العضلات وتحويله إلى جلوكوز، أو تحويل الدهون إلى جلوكوز إلى أن يصل الجلوكوز إلى مستواه الطبيعي وعندها يتوقف إفراز الهرمون وهو كما لاحظنا تأثير عكسي لما يفعله الأسولين

أي أنه عندما يرتفع مستوى السكر في الدم فإن ذلك يحرق الكرياس على إفراز الأسولين الذي بدوره يعيد الجلوكوز إلى وضعه الطبيعي، بينما عند انخفاض مستوى السكر في الدم فإن ذلك يحرق الكرياس على إفراز هرمون الجلوكاجون الذي بدوره يرفع مستوى الجلوكوز في الدم إلى أن يعود إلى مستواه الطبيعي

مرض السكري (Hyperglycemia) mellitus Diabetes

وهو مرض هرموني شائع يتميز بارتفاع مستوى سكر الدم (الجلوكوز) عن معدله الطبيعي حيث تفقد الخلايا المستتلة عن استيعاب الجلوكوز القدرة على استهلاك الجلوكوز أو تحريكه في الكبد أو العضلات أو حتى الخلايا الدهنية ولذا يرتفع السكر عن معدله الطبيعي ويتميز بما يلي

أ ارتفاع مستوى السكر في الدم

ب ظهور الجلوكوز في بول الشخص المصاب

ج زيادة عدد مرات التبول عن المعدل الطبيعي

- د الإحساس الشديد بالعطش نيجة العقد الشديد للماء في صورة نول
 ه الصعب الشديد مع زيادة الغالبية في تناول الطعام

تشخيص المرض

لنؤكد إصابة الشخص بالمرض من عدمه يتم عمل تحليل لقياس مستوى الجلوكوز في الدم لمرتين الأولى والشخص صائم والثانية بعد ساعتين من تناول الطعام، ففي الشخص الطبيعي يرتفع مستوى السكر في الدم بعد تناول الطعام ثم يعود إلى مستواه الطبيعي (80 - 120) بعد ساعتين، أما في الشخص المريض يرتفع مستوى السكر في الدم ولكن لا يعود إلى مسواه الطبيعي بعد ساعتين أو أكثر بل يظل مرتفعا

أنواع السكري

هناك نوعان من السكري هما

- أ مرض السكري النوع الأول، المرتبط بالأنسولين، سكري الأطفال
 - ب مرض السكري النوع الثاني، غير المرتبط بالأنسولين
- أولا النوع الأول مرض السكري أو سكر الأطفال أو السكري المعتمد على الأنسولين

في هذا النوع يعقد السكرياس العذرة على إنتاج الأنسولين وذلك بطرا لإصابة السكرياس بمرض فيروسى معين يؤدي إلى تدمير حور لآهرهائر المسئولة عن إنتاج الأنسولين، ويصعب الأطفال وتكون أعراض المرض التي سبق أن ذكرناها شديدة عند بداية الإصابة بالمرض

وبه تعتقد الخلايا القدرة على استخدام الجلوكوز بالرغم من ارتفاع مستواه في الدم ولذا يشعر المريض بالخوج المستمر ويبدأ الجسم في تكسير الدهون الذي يؤدي إلى الهزال مع وجود الأحسام الكيتونية في الدم وهي التي تعطي الرائحة المميزة لتففس المصاب بالسكري مع حموضة الدم، كما أن عدم قدرة خلايا الملح على الاستعانة من الجلوكوز يؤدي إلى حدوث الإعماء أو ما يطلق عليه عيبوة السكر باعتباره المصدر الأساسي لتعدية الملح

ولذا فإن الشخص المصاب بهذا النوع من السكري يجب أن يتعاطى الأسولين قبل الأكل مباشرة للسطرة على المرص أى مع ظهور الأعراض، ولكن، يظل النسب موحوداً، أي أنه سم الوقايه من المضاعفات التي قد تسبب من السكري ولكن يظل النسب قائماً حيث إن حقن الشخص بالأسولين يسمح ظهور الأعراض (أعراض ارتفاع مسوى السكر في الدم) ولكن لا يعالج السكرياس

ثانياً مرض السكري النوع الثاني غير المعتمد على الأسولين

مرض يصيب الأشخاص الكبار وعادة يكون الشخص يعاني من السمنة، ويتبع السكرياس الأسولين بصورة طبيعية وبالرغم من ذلك يرتفع مستوى السكر في الدم (لماداً^٩) وذلك لأن الخلايا الدهنية تفرز مواد معينة تمنع مستقبلات الأسولين من أداء وظيفتها أي أنها تمنع خلايا الكبد والعصلات والخلايا الدهنية من تحرس الخلوكتور أو اسخدامه وبالتالي يظل مسوى السكر في الدم مرتفعاً

علاج النوع الثاني من السكري

يكون الخاله مصحوبه بالسمنة وهي النسب الرئيسي للمرض ولذا فإن العلاج يتمثل في التخلص من السمنة من خلال نظام غذائي مناسب مع المواظمة على التمارين الرياضية التي تعيد الوزن إلى المعدل الطبيعي وعندها يعود الشخص إلى وضعه الطبيعي حيث تشفى الخاله بإذن الله

وفي حالة عدم الاستحابة تستخدم الأدوية التي تحصر السكرياس على إفرار الأسولين وتشجع تمثيل الخلوكتور في الكبد والعصلات حيث يحرق في صورة حليكوحيث

مع ملاحظة أن إهمال الخالة أو عدم التعامل معها بالصورة الصحيحة قد يحوها إلى الإصابة بالنوع الأول من السكري

نقص مستوى السكر في الدم (Hypoglycemia)

إنما ما نقص مستوى السكر في الدم بدرجة كبيرة وذلك نتيجة الجوع الشديد أو إعطاء جرعة كبيرة من الأسولين لشخص مصاب بالسكري فإن ذلك قد يؤدي إلى

عيونة السكر حيث ان نقص الجلوكوز في الدم يؤدي إلى نقص في كمية الجلوكوز التي تصل إلى خلايا المح والنالي فتح العيون

علاج هذه العيون بسيط جداً ولكن إذا كان سببها معروفاً حيث إن إعطاء هذا الشخص كوباً من العصير أو حتى مكملاً من السكر يؤدي إلى علاج الحالة وبصوره سريعة جداً

مصاعف أمراض السكر

- صعف الإنصار وقد يؤدي إلى فقد البصر
 - أمراض الكلى
 - تصلب الشرايين
 - صعف التام الحروح أو عدم التأمها وذلك بسبب صعف الدورة الدموية، ما قد يؤدي إلى العرعرسا بالأطراف التي قد تتطلب نتر الطرف المصاب
 - موت الحيين بعد فترة قصيرة من الولادة في حالة الأم المصابة بالسكر
 - الاعتلال العصبي السكري ويعني ظهور آلام أو نميل أو صعف في القدمين أو اليدين
- ولكي نعرف بين عيون السكر الناتجة عن زيادة مستوى السكر في الدم والتي تتح من تدني مستوى السكر في الدم نستعرض الفرق بين الأعراض المصاحبة للحالتين في الجدول التالي

مقارنة بين أعراض ارتفاع وتدنّي مستوى الجلوكوز في الدم

أعراض تندي سكر الدم	أعراض ارتفاع سكر الدم
زيادة الأسولين ونقص الجلوكوز في الدم	ارتفاع مسوي الجلوكوز عن (80-120)
العسوية نأى فحاه مع تشج بالعصلات	العسوية نأى بدرعها
الجلد رطب والمصاب بنصب عرفا	الجلد جاف
الوجه شاحب مع ميل إلى الناص	احتقان دموي بالوجه مع احمرار الشفص
الشفص نظىء وسطحى	الشفص عميق، مصحوب بشحاح
عشان ومىء	رائحة الشفص تشه رائحة العاكه لوجود الأستون بالدم
لا يوجد سكر في البول	يوجد سكر في البول
حطره ويسدعى طلب الطيب على وجه السرعة	حطره ويسدعى طلب الطيب على وجه السرعة
يعالج بإعطاء سكر أو عسل أو أى عصير	حقن الأسولين بمح الجلد، مع كمبات من السوائل

3 التمدحين

بعد من أخطر مشاكل العصر لوقوع عدد كبير كل ساعة من الشاش في هذه العادة السنه طنا منهم في غير الحقة نأى أحد مظاهر الرجولة، ولذا فلهها حاديه خاصة لهذه المرحلة العمرية وبالتالي فعدد المدحين يكون في ترايد مستمر

مخاطر التمدحين

تحتوي السحائر على العديد من المواد الصارة بل القاتلة بذكر منها النيكوتين.

هي مادة قلوبية لها رائحة وتذوب في الكحول والماء، ويعثر من أكثر المواد القلوبية إحدانا للسمية فمحتوى سيحارة واحدة يكفي للوفاة إذا حققت وريديا، حيث

يؤثر ذلك على الجهار العصبي محدثا إحباطا للشخص المدحس، كما يؤثر أيضا على الجهار السسي ومركز التقيؤ

كما تحتوي على العديد من المواد شديدة الخطورة مثل القطران، عارات الكربون، الرصاص بالإضافة إلى المواد المشعة، والتي مسجل تأثيرها الضار فيما يلي

أ للتدخين علاقة مباشرة بأمراض السرطان

ب ينح عن التدخين ارتفاع مستوى أول أكسيد الكربون في الدم مما يقلل من قدرة الدم على حمل الأكسجين ولذا تزداد سرعة الشمس وشعر الشخص بالإجهاد مع أقل مجهود

ح يزيد من عدد ضربات القلب، وزيادة ضغط الدم، ومع زيادة العمء على القلب فإن ذلك قد يؤدي إلى تصلب الشرايين وما قد يترتب على ذلك من جلطات أو على نام للشرايين والتي قد تؤدي إلى الوفاة

د يقلل الشهية للأكل نتيجة ضعف تقلصات المعدة وما يترتب عنه من زيادة السكر في الدم والإصابة بمرض السكري

ه سرطان الرئتين الذي ينح عن تراكم القطران بها

و يؤدي النيكوتين إلى صيب الأوعية الدموية المتواحدة بالشممة ولذلك تقل كمية الغذاء والأكسجين الذي ينتقل من الأم إلى الحين عبر المشيمة مما يؤدي إلى نقص وزن المولود أو حتى الولادة المبكرة ولذا يجدر من تدخين السيدات وحاصة أثناء الحمل

ز هجان وتوتر عصبي لدى الأطفال الرضع نتيجة انتقال النيكوتين عبر الحليب من الأم المدحمة إلى الحين

ح يزيد من معدلات الإصابة بقرحة المعدة

ولذا يجب أن تشعد الأمهات الحوامل والمرصعات تماما عن التدخين لما له من آثار ضارة وخطيرة على حياة كل من الأم والحين

4 السمنة Obesity

يعني زيادة وزن الجسم بدرجة عالية عن الوزن الطبيعي معارفة بطول الجسم، مما يريد قابلة الشخص للإصابة بعدد من الأمراض الخطيرة والمرصة والوفاة المبكرة، مع ملاحظة أنه كلما رادت درجة الإصابة للسمنة رادت قابلية الجسم للإصابة بعدد كبير من الأمراض الخطيرة مثل ارتفاع ضغط الدم، السكر، تصلب الشرايين والنهاس المفاصل وتآحر الحمل وغيرها من الأمراض، ويعبر عن ذلك بمصطلحات مختلفة مثل الوزن الزائد Overweight أو السمنة Obesity

أسباب زيادة الوزن

- أ زيادة الطاقه الحراريه للعداء عن حاجة الجسم مما يؤدي إلى تحولها إلى دهون تحتون في أماكن مختلفة من الجسم مسببه ما يعرف بالسمنة
- ب قلة النشاط الجسماني للشخص الذي يؤدي إلى نقص الطاقة المستهلكة من العداء اليومي
- ح عطف الحياة والعادات العداية الخاطئة والعوامل النفسية والعدائية التي تؤدي إلى السمنة، من حيث قلة المجهود البدني الذي يبذنه الشخص مع زيادة كميته الطعام التي يتناولها وخاصة العبية بالكربوهيدرات والدهون مصاعفاً إليها الاضطراب النفسي الذي يجعل فئة كبيرة من الناس تلتهم كميات كبيرة من الطعام كي يشعل الشخص وقته في تناول العداء كوسيلة من وسائل الهروب من المشاكل
- د تناول الوجبات السريعة أو الأهدية سابقة التحضير

مخاطر الإصابة بالسمنة

- فإنه بعض الطر عن سبب السمنة فإنها تؤدي إلى الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة والوفاة المبكرة، حيث إن الأشخاص الذين يعانون من زيادة في الوزن بمقدار 40/ يكونون أكثر عرضة للوفاة المبكرة بمعدل الضعف عن الأشخاص الطبيعيين
- كما أن زيادة الوزن تزيد من خطر الإصابة بمرض السكري وخاصة النوع الثاني منه، بالإضافة إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم

والسرطان، مثل سرطان الثدي والرحم في الإناث وسرطان البروستاتا في الرجال بالإضافة إلى سرطان القولون والمستقيم في كلا الجنسين، بالإضافة إلى القرمز والتهاب المفاصل

- زيادة الضغط النفسي وصولاً إلى الاكتئاب

علاج السمّة

يشتمل علاج السمّة على مجموعة من الأساليب تتمثل في الحمسة الرياضية، تعديل نمط الحياة، بقيس كميات الغذاء بحيث تتناسب مع الطاقة المدونة بالإضافة إلى استخدام بعض الأدوية أو الإبر الصينية التي تؤثر على الشهية وبالتالي تقلل من كميات الطعام التي يساؤها المريض ولكن في حالات السمّة الشديدة فقد يلجأ الطبيب إلى الجراحة مثل تديس المعدة لتقليل حجمها أو عر ذلك من الجراحات، وإن كان لا يعصل اللجوء إلى الجراحة إلا إذا كان هناك ضرورة ملحه لذلك

يجب أن يكون البرنامج المعد لإمقاص الورن علمياً وعملياً وأماً ويكون نمج إشراف طبي ومتخصص بحيث يتم إمقاص الورن بصورة مدرجة وعلى المدى الطويل ومتحسا السرول السريع للورن معا لحدوث أنه مصاعفات، كما يجب أن تحوي وحدة الرحيم على الاحتيحات الأساسية للحسم موضوعها في الاعتسار أن تحوي الوحدة على العصاير التي لا يمكن للحسم أن يكونها ذاتيا مثل الأحاص الأمبية الأساسية

وبصفة عامة لكي يقص وزن الحسم فلاسد للشحص أن يستحدم كعماً من الطعام يحترى على قدر أقل من احتياج الحسم من الطاقة بمقدار يتراوح بين 500 - 1000 سعر حرارى، بالإضافة إلى ممارسة الرياضة التي تتناسب مع عمر وصحة الشحص المصاب حيث تتراوح بين المشي والهرولة والخرى لمدة لا تقل عن 40 دقيقة متواصلة لتحقيق المطلوب على أن يكون هناك مواطة على ذلك إلى أن يصح ذلك أسلوب حياة

أما في حالة السمّة الشديدة والتي قد يكون لها تأثير نفسي على المصاب فإنه يجب عدها الاستعانة بالطبيب النفسي للمساعدة في وضع الراسمخ للوصول إلى النتائج المرجوة والحفاظ على حياة المريض

الأمراض المشتركة (Zoonosis)

ما هي الأمراض المشتركة

أهم طرق انتقال مسببات الأمراض المشتركة لكل من
الإنسان أو الحيوان

أهم أسباب انتقال الأمراض المشتركة

مصادح لأهم الأمراض المشتركة

الباث الثالث

الأمراض المشتركة (Zoonosis)

ما هي الأمراض المشتركة

هي مجموعة من الأمراض التي تصيب الحيوانات ويمكس أن تنتقل منها إلى الإنسان بطرق مختلفة مباشرة كانت أو غير مباشرة، كما يمكس أن تحدث الإصابة العكسية أيضا، أي من الإنسان إلى الحيوان

تلعب الحيوانات دورا وعلى مر العصور دورا هاما في حياة الإنسان، إما للحماية أو النقل أو كمصدر غذائي أو للتربية المرلية، ولكن على الوجه الآخر تعتبر هذه الحيوانات مصدرا للعدوى ووسيلة لانتقال لأكثر من 200 مرض معدٍ للإنسان، تعرف بالأمراض المشتركة

مسبات هذه الأمراض المشتركة هي عبارة عن مجموعات من الخرائيم قد تكون بكتريا، فيروسات، فطريات، طفيليات، ريكيتسيا وغيرها، وينتقل هذه الأمراض من وإلى الإنسان كما ذكرنا بشكل مباشر أو غير مباشر سواء للمتعاملين مع الحيوانات ومستحاثها أو الذين يتناولون مستحاثها كاللحوم والألبان ومشتقاتها من حيوانات مصابة بالمرض

أهم طرق انتقال مسببات الأمراض المشتركة لكل من الإنسان أو الحيوان

يمكس حصرها في ما يلي

1. التمسس والحدد كما في حالة الأمراض الجلدية، الحمى الصفراء، الطاعون، اللشمانيا (الدانة الرملية)
2. السم (الجهاز الهضمي) كما في حالة الأكياس المائية، التبيدان الشريطية، الحمى المالطية

- 3 الحروح كما في حالة الكرار (التيابوس)
- 4 الألفا (التهارانتصمي)، كما في حالة الحمرة الحيشة (الاشراكس) - اعلوبرا الطيور

أهم أسباب انتقال الأمراض المشتركة

- 1 قلة الوعي الصحي وعدم المعرفة الكافية بهذه الأمراض وطبيعتها وطرق انتقالها وحظوره التعرض لها
- 2 عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية والنظافة العامة
- 3 تناول مواد غذائية مباشرة دون الاهتمام بنظافتها وبمعيقاتها
- 4 انتشار الكلاب الصالة التي تمثل مصدرا رئيسا للكثير من الأمراض وعدم إبادتها أو السيطرة عليها
- 5 عدم تطعيم الحيوانات المستأسة بصورة دورية ضد هذه الأمراض
- 6 ضعف الرقابة الصحية والبيطرية

نمادح لأهم الأمراض المشتركة

وسلطي الصوء على بعض نمادح من الأمراض المشتركة الشائعة والتي تمثل خطورة على الإنسان

1. داء السعار أو الكلب Rabies

مرض فيروسي حطير، يصيب العصبية الكلبية في الدرحة الأولى، كما يمكن أن يصيب الإنسان والحيوان، الأعمام، الثعالب والقطط
ينتج المرض عن عقر كلب مصاب لإنسان أو لحيوان آخر، كما يمكن أن ينتقل من حيوان آخر مصاب عبر الكلب للإنسان أو لأي حيوان آخر
عد العقر (العص) تنتقل الجرثومة مع لعاب الحيوان المصاب من العمد اللعابية للأعصاب القريبة من موضع العقر ومنها إلى الحبل الشوكي فالدماع

أعراض المرض في الحيوان والإنسان

- أ فقدان التركيز وأعراض عصبية
 - ب نأثر أأهاز العصلى وئسس العصلاآ مع نأثر العظام
 - ح قد نأثر بعض الأعضاء اللداألآة كالقلب والكلآى والرئبى
 - د قد نأثر صدمة نأبأة لإفرار وئكون بعض السموم اللداألآة endotoxic shock
 - ه فى المراحل الأأبأة للمرض فى الإنسان قد بآأث شلل فى عصلاآ اللع والآبأرة مع صعوبات فى النفس، وفى بعض الآلاآ بصل الأمر إلى ما بسمى بالرهاب المائى (الآوف من الماء hydrophobia)
- فى الكلاب المصانة بأأأ المرض أأأ نطأى أساسبى
- أ النوع الصامت من المرض وبه لا نأهر أى علاماآ على الكلب المصاب نأأ على إصاباآه وببصل الكلب المصاب دائما الأرواء ببأا عن الآببعاآ وبؤأر الأماكن الهأاآة والمظلمة آئى بفق
 - ب النوع النأبببى من المرض وهو الأآظر، إأ بكون الكلب المصاب أكثر عبواببة وبقوم بمأآة كل الأشياء النأاآة والنآرآة من آوله بما ببها الآبواآاآ والإنسان مع برول سواآل كئببة من فمه لشلل عصلاآ الفكبى، وهذه السواآل آآوى أعباأا هائلة من العبروس المسب للمرض

نوعى الكلب المصاب

- عابا ما بفق الكلب المصاب بعأ 10-15 بوم فى كلا النوعبى من المرض من بعأ فآرة الآصاآة الئى بمر بها العبروس داآل آببمه
- الوقاآة من آاه الكلب

- أ الآصاء على الآبواآاآ الصاآة مثل الققط والكلاب وعببها
- ب الكشعب الببببى الءوبرى على الآبواآاآ الألببة كالققط والكلاب إأا كان هأك صرورة نآربببها فى المسارل مع نأطبببها بلقآح الكلب وعببها من الأمراض المشآرآة بعببة ءوببة

2. مرض السل Tuberculosis T.B

مرض بكتيري معدي، نسه أنواع مختلفة من بكتريا Mycobacterium للحيوانات والإنسان تحدث الإصابة في الإنسان عن طريق الجهاز التنفسي بصورة رئيسية من شخص مصاب، وقد لا يظهر أعراض المرض في الإنسان في المراحل الأولى من الإصابة، ولكن يسم ظهورها عند حدوث تسيط في اللعاب أو قتلها كما في حالة مرضى فقدان المناعة المكتسبة (الأيذر)، وعدها نشط الميكروب ويتواجد بكثرة في الجهاز التنفسي في الشعب الهوائية وينقل منها إلى اللعاب (الصق sputum) قد يؤدي زيادة نشاط الميكروب إلى المل الرئوي (Plummonary T B) الذي من أعراضه السعال الحاد المؤلم والرمس وفقدان الوزن، سوء الشهية في البيئة المحيطة ويعتبر سوء التغذية من العوامل المساعدة على زيادة حدة المرض ونشاط الميكروب، ويمثل سل الحنجرية أخطر الأنواع في انتقال المرض عن طريق المحالطه للأخرين

التشخيص

يتم التشخيص من خلال إجراء احتسار التيسور كليل (Tuberculin test)، حيث يتم حقن البكتريا المسبة للمرض تحت الجلد وقياس حجم التصحيم الذي قد ينتج بعد فترة معينة إذا ما كان إيجابيا وقد تكون هذه الطريقة سلبية النتائج في حال مرضى الأيذر، أو عن طريق صور الأشعة للصدر، أو عن طريق احتسار اللعاب

كيفية انتقال المرض

يمكن أن ينتقل مسبب المرض من الإنسان إلى بقية الحيوانات مثل الأنعام، الخنازير، الكلاب والطيور كذلك ينتقل المرض ومسبباته من الحيوانات المربصة للإنسان عن طريق الهواء الملوث بالبكتريا، أو استهلاك لحوم وأنان الحيوانات المصابة

أعراض المرض

تختلف أعراض المرض ومسبباته في الحيوانات باختلاف فصائلها والأعراض العامة يمكن أن تتمثل في

أ فقدان الشهية، سعال مرمر وحاف

ب فقدان الوزن المستمر، قلة إنتاجية الحليب والبيض

ح وتظهر عند دبح الحيوانات المريضة العقدة السلية في الأعضاء الداخلية كالكبد والطحال والأمعاء الدقيقة والعقد الليمفاوية والرئتين والذي قد تنتشر فيه العقدة السلية بكثرة وبأحجام صغيرة (السل الدخني military TB)، وقد تعطي هذه العقدة السلية كل الأعضاء الداخلية لحسم الحيوان فيما يعرف بالسل الانتشاري (Generalized TB)

تنقل الإصابة من الحيوان للحيوان عن طريق الاحتكاك المباشر والجهار السعسي، أو عند أكل الحيوانات لبقايا حيوانات أخرى بعقت من المرض كالروت في المرعى

أسباب المرض

بكتريا السل Mycobacterium Tuberculosis هي المسبب المرضي وهناك أنواع كثيرة من بكتريا الدرن أهمها

أ بكتريا الدرن الإنساني

ب بكتريا الدرن البقري

ح بكتريا درن الطيور

تعتبر كل من بكتريا الدرن الإنساني والبقري هما مسببي الدرن (السل) في الإنسان، كما يسبب النوع البقري الدرن في الحيوانات

يتميز ميكروب السل بقدرته على النقاء حيا ومحصا حارح أحسام كل من الإنسان والحيوان مدة طويلة ويرجع ذلك لأن بكتريا الدرن محاطة بعلاف قوي يمسح تأثير العوامل الجوية والكيميائية على البكتريا ولذا يريد من مقاومتها

ولذا تظل البكتريا حية في صفاق المريض لمدة أسابيع إذا ما كان الصفاق معرضاً للهواء وحرارة الشمس، أما إذا حفظ في الطلام فقد يبقى عامسا كاملا حتى بعد أن يجف الصفاق

كما أن نكربا الذرد نطل حية ومعرصة في روث الحيوانات لمدة طويلة تتراوح بين خمسة أشهر في الشتاء وشهر في الربيع والخريف ولكن أقل من الشهر في فصل الصيف

وتستطيع نكربا الذرد أن تنسب التذردن في أي عصب أو سبيح في جسم الإنسان مثل الرتتين، العدد اللماوية، الجهار المصمي، المفاصل، العظام، العشاء الروتوني، العشاء اللوري، الخلد، أعشية الملح، القلب والكبد والكلية ويعتبر الذرد الإنساني المستول الأول عن الذرد الرتوي بينما الذرد القروي هو المستول عن ذرد الأعضاء والعظام ولكن هذا لا يمنع أن ينسب النوع الأول ذرداً في أماكن غير الرثة كما أن ينسب النوع القروي الذرد في الرثة

مصادر العدوى

أ الإنسان المريض حيث يجرح الماسيل مع بصاق المريض ذردن الجهار التنصي، أو في براره إذا كان مصاباً بسلس الأمعاء، أو في بولته إذا كان مصاباً بسلس الجهار الولي

ب الحيوانات المريضة تخرج السايلات مع برار الحيوان المصاب أو مع لسها أو حتى في لحومها أو حتى في أحشائها الداخليّة

طرق العدوى

يتميز بقدرته على دخول الجسم بأي طريقة من الطرق المعروفة وطرق العدوى كثيرة ومتنوعة وأهمها

أ الطريق المباشر استنشاق الرداد الملوث بالمسبب المرضي نتيجة الاحتكاك المباشر مع إنسان أو حيوان مصاب

ب الطريق غير المباشر

- الهواء أو الأتربة المتطايرة من مكان به مصدر للعدوى
- الأدوات الملوثة بلعاب أو بصاق أو حتى رداد المريض

- المأكولات أو المشروبات التي تحتوي لحوم أو أسنان الحيوانات المصابة أو الحاملة للمرض
- الدباب عامل هام في نقل عدوى الدرن بالطريق غير المباشر حيث يصوم حامل الميكروبات إلى المأكولات أو المشروبات

خطورة اللس كمصدر للعدوى

يعتبر اللس عاملاً كبير الأهمية في نقل العدوى إذ أن أسنان الأنقار والحماموس المريضة بالدرن مليئة بميكروبياته، وكذلك قد تلوّث اللس من شخص مريض بدرن رئوي يلوّثه براره أو يدها الملوّثان مثل الحلّالين وبائعي الأسنان

أعراض المرض

- أ فقدان الشهية وعدم الرعة في تناول الطعام
- ب سعال شديد مع صعوبة التنفس
- ج هزال شديد وضعف عام وفقد القدرة على بذل أي مجهود
- د فقد الوزن بصفة مستمرة

مكافحة الدرن

- أ اكتشاف الحيوانات المصابة بالدرن وإعدامها
- ب يتم الذبح تحت إشراف طبي بيطري لمنع وصول اللحوم المصابة إلى الإنسان
- ج عزل الأشخاص المصابين في مصحات خاصة لعلاجهم ومع انتشار المرض
- د المراقبة أو الكشف الدوري على العمال الذين يعملون في الصناعات التي تريد من احتمال حدوث الإصابة بالدرن مثل الصناعات السيجية مثلاً، مع عزل المصاب منهم أولاً بأول
- هـ الكشف الدوري على العمال الذين يعملون في إعداد أو بيع المواد العدائية
- و إنشاء مساكن صحية للعقراء لمنع انتقال العدوى إليهم

الوقاية من الدرن

تختصر الوقاية من الدرن في عبارة واحدة وهي البعد عن مصدر العدوى ويتم ذلك من خلال اتباع مجموعة من الاحتياطات

- 1 عدم شرب اللبن بدون السترة أو البلي الحيد
- 2 عدم تناول اللحوم المدبوحة بدون إشراف طبي للتأكد من حلوها من المرض
- 3 غسل المأكولات التي تؤكل طازجة بدون طهو جيداً للتخلص مما يحتمل بها من ميكروبات
- 4 عدم الاحتكاك أو التعامل عن قرب مع الشخص المريض بالسل
- 5 عدم استعمال أدوات البير
- 6 اتباع القواعد الصحية السليمة التي تحافظ على صحة الجسم وتناول الأعدية التي ترفع مناعة الجسم، مع المحافظة على بيئة السكن الصحية ذات التهوية الجيدة
- 7 عدم التعرض لبرودة برد بصورة متكررة لأنها قد تضعف المناعة مما قد يؤدي إلى إثارة عدوى كامنة بالمرض.

التحصين ضد المرض.

الطعم المستخدم يسمى ب من ح (B C G) ويحصل من السبيل القشري المصعب ويعطى بالحقن في الجلد في أعلى وحشية العنق باستخدام حقنة وإبرة حاصتين باللقاح

مع ملاحظة أنه يجب إجراء احتراز التوبركلين على الشخص قبل تحصينه للتأكد من حلوله من أية بؤرة درية حتى لا تتعاقم المشكلة ويصاب الشخص بالمرض بدلاً من وقايته

3. الحصى المالتبية او التموجية

هي حمى طويلة الأمد تنتشر في معظم أنحاء العالم وخاصة في منطقة حوض البحر المتوسط، وتتميز بسكسات كبيرة متناوبة وتتعدد صورها الكلييكية حتى أنه من الصعب على غير المتخصص من الأطباء تشخيصها وذلك لقلّة الأعراض المميزة لها

أعراض المرض

أ تستمر المرض بحسب غير مسطمة، فقد تكون مواصلة أو متقطعة

ب ضعف عام وهزال

ج صداع وعدم القدرة على العمل

د قشعريرة مع عرق عرير

ه آلام عامة مصحوبة بالآلام بالمفاصل

قد يستمر المرض لعدة أيام أو عدة شهور أو حتى عدة أعوام، وهو مرض عالنا

ما يكون حميد العاقبة ولو أنه مرض قد ينتج عنه عدم قدرة الشخص على العمل

المسبب المرضي

ينتج عن نوع معين من البكتريا تسمى بكتريا الروسيلا وهناك عدة أنواع منها

أ بروسيلا ميلتس وعالنا ما تتواجد في الماعز

ب بروسيلا أورتنس عالنا ما تتواجد في الأنفار وتسمى ميكروب حمى الإحساس

ج بروسيلا سويس وعالنا ما تتواجد في الخنازير

التشخيص المعملية

يتم ذلك من خلال عزل الميكروب من دم الشخص المصاب أو من سحاج العظم

أو من بول المصاب بعد الأسبوع الثاني من حدوث المرض أو حتى من السراير، ثم

إجراء اختبار التوارن Agglutination test حيث تصاف الأحسام المصادة الخاصة

بالروسيلا مع الميكروب المعروف مع خلطهما جيدا، ثم ملاحظة إذا كان هناك تخثر في

الحالة الإيجابية أم لا

مصادر العدوى

تتواجد بكتريا الروسيلا في مستودعاتها الحيوانية وخاصة الأنفار والأعنام

والماعز والحيول والخيرير، وعالنا ما تسبب هذه الميكروبات أمراضا حادة لهذه

الحيوانات التي قد تحمل الميكروبات لمدة طويلة وتخرج هذه المسببات المرضية مع

إفرازات أحسامها مثل السول واللبن ومشيمة الحيوانات المريضة بعد الولادة

والإحصاص وكذا الإفرات المهيبة إضافة إلى لحوم ودماء الحيوانات المريضة، كما أن الأحبة المهيبة من الحيوانات المريضة تمثل أيضا مصدرا للعدوى

طرق نقل العدوى

قد تحدث العدوى نتيجة

أ شرب اللبن الحيوانات المصابة أو منتجاتها

ب التعامل المباشر مع الحيوانات المصابة أو إفرازاتها كما في حالة الحرايين أو الأظباء البيطريين

مدة الحصانة

تختلف مدة الحصانة في هذا المرض لعدم انظامه كما سبق أن ذكرنا، حيث يظهر المرض تدريجيا ولا يمكن بالتحديد معرفة متى يكون الحصوان مصدرا للعدوى، وهي عاليا تتراوح بين 5 أيام إلى 21 يوماً ولكنها قد تمتد إلى عدة شهور

القابلية للعدوى

تختلف القابلية للعدوى وكذلك شدة الإصابة بالمرض ومدته، حيث يصيب المرض جميع الأعمار ومدة الماعة المكتسبة غير محددة وقد يحدث المرض بصورة فردية أو بصورة وبائية بين الأفراد المستهلكين للث اللوث أو منتجاته

طرق الوقاية

تعتمد الوقاية في هذا المرض على استئصال المرض من الحيوانات التي يمكن أن تصاب به وذلك عن طريق

أ تثقيف المتعاملين مع الحيوانات بمصائص المرض وحظورة التعامل مع الحيوانات المصابة وإفرازاتها وكمية الوقاية مه

ب الكشف الدوري على التجمعات الحيوانية باستخدام احتسار التلارن وعزل الإيجابي مه وإعدامه

ح التأكد من سترة اللث أو عليه جيدا قبل استخدامه

د تطعيم الحيوانات ضد المرض

ه اتحاد الحذر والخطه عند التعامل مع إفرارات وحش الحيوانات المصابة مع تطهير المناطق الملوثة

و الفحص الجيد للحوم مع إعدام لحوم الحيوانات المصابة
مكافحة المرض

أ يتم التليغ عن الشحص المصاب وعمله في المستشمى أو المنزل

ب تطهير أماكن تواجد إفرارات المريض وخاصة البول والبراز

ح معرفه مصدر العدوى والسيطرة عليه إن وجد

د علاج الأشخاص المصابين بالعلاج الوعى للميكروب المسبب للمرض
علاج المرض

يتم علاج الأشخاص المصابين باستخدام مركبات الأكروميسين مع
الإستربتومايسين بالإضافة إلى مركبات السلغا

الغذاء والعناصر الغذائية المختلفة والتلوث الغذائي والتسمم الغذائي

الغذاء

خصائص الغذاء الكامل

الوحدة الغذائية

الغذاء المتوازن

العناصر الغذائية المحتملة

تلوث الطعام

طرق تلوث الغذاء

التلوث الغذائي والتسمم الغذائي

صور التلوث الغذائي المحتملة

الإجراءات الوقائية لمنع تلوث الطعام

الباب الرابع

العذاء والعناصر العذائيه المختلفه

والتلوث العذائى والتسمم العذائى

العذاء

العذاء فى بيتنا المعاصره يطلق عملياً على جميع ما تناوله الإنسان من المواد الخافه من طعام سائى أو حوائى عصى أو حلاله، أو المواد السائله المختلفه المتمثله بالماء والمشروبات الأخرى

والعذاء أحد العناصر الرئيسيه اللارمه لاسمرار الحياه والقيام بالوظائف الطبيعه والصوريه لحياه الإنسان، وهو عبارة عن مزيج من المواد العذائيه المختلفه ذات الطعم والرائحه والمطرر المقسول والمستساع والذي يربل الإحساس سالجوع وترجع أهميه العذاء الى أنه مصدر الطاقه فى الجسم كما يسي ويحدد أسسحه الجسم النالعه ويرفع مباعه الجسم ويقيه من شروز العنيد من الأمراض بالإصافه الى دوره فى الحفظ على الحاله العصيه السويه للإنسان، حيث إن الإنسان يشعر بالراحه العصيه والرضا إذا ما تناول عذاء شهباً

خصائص العذاء الكامل

- 1 يجب أن محتوى الوحه قدر الإمكان على أطعمه مختلفه، أي أن محتوى على صنف من كل مجموعه من عماميع العذاء الرئيسيه (مهاميع الهرم العذائى) اللى تتضمن مجموعه الحسوب والخسر، مجموعه الحليب ومحتاحه، مجموعه اللحوم والقول، وأحيراً مجموعه الحصار والفواكه
- 2 يجب أن يكون الطعام شهباً وحداناً ومستساعاً وأن يكون سعره مناسباً وأن يسهل الحصول عليه

- 3 أن يتناسب محتواه مع العادات والتقاليد السائدة في المجتمع
- 4 أن يكون حالياً من المواد السامة والضارة ومن التلوث الميكروبي والكيميائي والإشعاعي
- 5 الالتزام بالوحدة الرئيسة مع الالتزام بموعد معين لكل وحدة
- لا يعبر تدني الرصيد الاقتصادي هو السبب الرئيسي لأعراض سوء التغذية ولكن عدم المعرفة والإلمام بالأسس والثقافة الغذائية الصحيحة هو السبب الرئيسي وراء هذه الظاهرة

ولذلك يجب تفعيل دور الثقيف الغذائي لإرشاد كافة طوائف المجتمع إلى الأطعمة المناسبة والريضة ودات القيمة الغذائية العالية، مع معرفة كيفية استخدام أصناف الأطعمة المكتملة لبعضها البعض من حيث قيمتها الغذائية، فمثلاً عند سأل وحه شعبة تحتوي على العسل الذي يعد مصدراً جيداً من مصادر البروتين النباتي ولكي تكافأ مع البروتين الحيواني ولكي يستعص به عن اللحوم الحيوانية يجب سأل الألبان أو منتجاتها بالإضافة إلى الخضراوات الطازجة والأرز طبعاً كي تكون الوحدة متكاملة، مع ضرورة الانتباه إلى أن البيض مصدر هام من مصادر البروتين الحيواني وأيضاً رخيص الثمن

وحيث إن العقل السليم يكون دائماً في الجسم السليم، ولكي يكون الجسم سليماً، يجب أن يكون الغذاء متوازناً وإن عدم اتزان الغذاء نتيجة نقص معين في عصر ما من العناصر الغذائية قد يؤدي إلى ظهور أمراض سوء التغذية، كما أن معظم الأمراض التي تنتج عن سوء التغذية يمكن علاجها من خلال إعطاء الشخص المصاب المواد الغذائية العنية بالعنصر الذي ترتب على نقصه حدوث المرض، وهذا يعبر ما ذكرناه سابقاً تحت عنوان «الغذاء داء أم دواء»، فإذا ما أحسن تركيب الغذاء حسب احتياج الجسم في مراحله المختلفة أصبح الغذاء دواء، وإذا ما أسيء تكوين محتواه ظهرت أمراض سوء التغذية وأصبح الغذاء داء

الولبله العذالبله

هل مملولة الأملعة اللل بساؤها الإنسان ملاء فى مره واحده وبللكون الطعمام بصورة عامه من مملولة من الموال العذالبله الرللبله لشلمل على الكربولهلدرال والروولبلل والذهول باللصافه الى الصامبلال والأملل المعذبله

العذاء الملولل

هل العذاء اللل بللول على كاهه الموال العذالبله المملعه كمل وبلعا والل بلل عمء اللسم نكاهه اللللالله اللل مملكه من أءاه وظاللله على الوله الأكمل وللملعل على صله وسلامه اللسم

العناصر العذالبله الممللله

نقسم العناصر العذالبله على أساس وظاللله فى اللسم إلى للاله أنواع

- 1 مصول الطاقة الكربولهلدرال والذهول والروولبلل
- 2 عاصر الساء والململعة على أسله اللسم ولشلمل على الماء، الروولبلل، الذهول والأملل المعذبله
- 3 لطللم وظاللله اللسم الماء، اللللبلل، الروولبلل، الأملال المعذبله، الألبال والذهول

أولا الكربولهلدرال Carbohydrates

للكول الكربولهلدرال من الكربول والهلروللل والأكسللل ولعللر مصولراً رلللاً للعاء فى كاهه أملاء العالم وللملر بارلصاع مملواها من الطاقة باللصافه الى رلص لملها، وللراولل لها الأكسللل والهلروللل لسهة 2 1 أى لملل لسهة لواولها فى الماء، وللقسم إلى السكرلال الأءابله والسكرلال الللابله باللصافه الى السكرلال المملعة

مصول الكربولهلدرال

من أهم مصول الكربولهلدرال فى الللله اللول والللال والللال والعملل والسكرلال واللصراوال، ومشللال اللول مثل اللر والمعلرولة وبلرها، اللطالل واللطالل

تحتوي الكربوهيدرات الممتلئة في الحمر والمعكرونة والبطاطس والبطاطا والحبوب على كمية كبيرة من السكويات وتمثل نسبة كبيرة من محتوى الوحدات الغذائية لدى العالمة العظمى من العامة

مع ملاحظة أنه في حالة الاعتماد على الحبوب الكاملة كمصدر للكربوهيدرات فإنها تمد الجسم باحتياجاته من الحديد والأحماض الأمية الأساسية مثل الثيامين والنياسين، بينما في حالة الاعتماد على الأعدبة المصنعة من حبوب أريلت قشرتها وحبيبا فإنه يجب وضع نقص هذه العناصر في الاعتار معاً لحدوث أعراض سوء التغذية

وظائف الكربوهيدرات

محتوي جسم الإنسان على كمية من الكربوهيدرات بعضها يوحد في الدم ومعظمها يكون محروفاً في الكبد والعضلات في صورة جليكوجين، وإذا زادت كمية الكربوهيدرات عن احتياج الجسم فإنها تتحول إلى دهون ومن أهم وظائف الكربوهيدرات

- 1 مصدر هام من مصادر إمداد الجسم بالطاقة، حيث إن كل جرام من الكربوهيدرات يعطي الجسم أربعة سعرات حرارية
- 2 الحلوكور هو الناتج النهائي لمصم الكربوهيدرات والذي يمد الجسم بالطاقة من خلال أكسدة الحلوكور إلى ثاني أكسيد الكربون والماء والطاقة التي يستخدمها الجسم في أداء وظائفه الحيوية مثل تشغيل أجهزة المختلفة أو الحركة أو غيرها
- 3 حلوكور + أكسجين = طاقة + ثاني أكسيد الكربون + ماء
- 2 تنظيم عملية تمثيل البروتين والدهون
- 3 الكربوهيدرات في صورة اللاكتور ضرورية لنمو الكثرية النافعة المبطنة للأمعاء والمسئولة عن تكوين بعض أنواع فيتامين ب
- 4 مسئولة عن أداء الجهاز العصبي حيث إنها هي المصدر الوحيد للطاقة اللازمه لعمله

5 تمد الجسم بالألياف التي تزيد من حركة الأمعاء مما يسهل التخلص من الجسم من الفضلات وبقي الجسم من شروخ الكثير من الأمراض مثل السكري والسرطان وأمراض القلب

6 تساعد على تكوير الأسجة العصبية والعصارات

الاحتياجات اليومية لجسم الإنسان من الكربوهيدرات

تختلف كمية الكربوهيدرات التي يحتاجها الجسم من شخص لآخر تبعاً للحالة الصحية للشخص والنشاط العضلي الذي يبذله لأداء عمله اليومي وعدد السرعات الحرارية التي يحتاجها الجسم

ونسبة عامة تتراوح كمية الكربوهيدرات من 200 - 350 جراماً يومياً، وفي حالة المرضى الذين يشعرون نظاماً غذائياً قليل الكربوهيدرات يجب ألا تقل الكمية عن 100 جم يومياً

ثانياً البروتينات Proteins

يعتبر البروتين أساس الحياة لجميع الكائنات الحية، حيث يدخل في تركيب جميع سوائل وأنسجة الجسم ما عدا الصفراء يتكون البروتين من عدد كبير من الأحماض الأمينية التي تختلف من بروتين لآخر، وتتحد الأحماض الأمينية مع بعضها البعض بروابط سبديّة

أنواع البروتينات

يمكن تقسيم البروتينات إلى أنواع عدة على أساس مصدر الحصول عليها، أو على مدى احتوائها على الأحماض الأمينية باعتبارها الوحدة التركيبية للبروتينات كما سري فيما بعد

1 تنقسم البروتينات حسب مصدرها إلى نوعين هما

أ البروتين الحيواني أي أنه من أصل حيواني يستخرج من الحيوانات أو الطيور أو الأسماك أو مشتقاتها، مثل اللحوم الحمراء ولحوم الدواجن والبيض والألبان

ب البروتين الساتي أي أنه يمكن الحصول عليه من السمات مثل القولييات (العاصوليا والبارلاء والعدس والفول وغيرها) والمكسرات والخوب (مثل القمح والذرة)

2 أنواع البروتينات بحسب الأحماض الأمية التي تحتوي عليها

1 بروتينات كاملة تحتوي على جميع الأحماض الأمية الأساسية مثل الميثيونين والثلايسين والسيستين وغيرها، وهي تصفه عامة بوحده في مصادر البروتين الحيواني

ب بروتينات غير كاملة تحتوي على بعض الأحماض الأمية الأساسية دون غيرها كما هو الحال في بعض مصادر البروتين الساتي مثل بروتين القمح

ج بروتينات ناقصة لا تحتوي على أي نوع من الأحماض الأمية الأساسية كما هو الحال في بعض مصادر البروتين الساتي مثل بروتين الذرة

وظائف البروتينات

يلعب البروتينات دوراً مهماً في مراحل نمو الجسم المختلفة، حيث يمر الإنسان بمرحلة الساء ونمو الأسحة في مراحل الطفولة والنمو عامه ثم يتبعها مرحلة الهدم في مراحل العمر المتأخرة، وفي كل مراحل العمر يلعب البروتين الدور الهام في ذلك حيث إنه

أ هو المسئول عن ساء الأسحة الجديدة في مراحل النمو

ب يعتمد الأسحة النتالعة في شتى مراحل الحياة سواء مراحل الساء أو الهدم

ح أحد مصادر إمداد الجسم بالطاقة ولكن بعد نضاد محزون الجسم من الكربوهيدرات والدهون على الترتيب، حيث يستج كمل حرام من البروتين 4 سعرات حرارية

د يلعب دوراً مهماً في تنظيم معدل الحموضة في الدم (PH)

ه يدخل في تكوين الأحماض المضادة التي تلعب دوراً مهماً في حماية الجسم من الأمراض المختلفة

و يحافظ على الضغط الأسموري والتوازن المائي في الجسم
ر مصدر رئيسي للأحماض الأمينية الأساسية أي التي لا يستطيعها الجسم بل ولا
يستطيع تكوينها ذاتيا

ح يدخل في تكوين الإبريمات والهرمونات التي لا يستطيع الجسم تأديتها وطائفة
المحللة بدورها مثلا هضم اللا إبريمات ولا حمض ليثه الجسم الداخليه مثلا
هرمونات

احتياجات الجسم من البروتين

يختلف احتياج الجسم من البروتين اليومي من شخص الى آخر تبعاً لوزن الجسم
وليس تبعاً لما يبدله الشخص من مجهود أو تقدمه في العمر ونصفه عامه يحتاج
الشخص البالغ الى من (8 - 1 جم) من البروتين لكل كيلو جرام من وزن الجسم،
أي أن الشخص الذي يبلغ وزنه 50 كجم يحتاج يوماً الى ما بين (40 - 50 جم من
البروتين)، مع ملاحظة أن احتياج الجسم من البروتين يزداد في مرحلة النمو وتكوين
الأسجة الجديدة، لذا يوصى بإعطاء الأطفال خلال الستة أشهر الأولى من العمر 2,2
جم من البروتين لكل كجم من وزن الجسم، تناقص بعد ذلك الى 2 جم من البروتين
لكل كجم من الوزن لي أن يصل لمرحلة البلوغ على أن يوصى في الاعتدال أن يمثل
البروتين الحيواني الكمية الأكبر من وزن البروتين لاحتوائه على الأحماض الأمينية
الأساسية التي لا يستطيعها الجسم ولا يستطيع تكوينها كما ذكرنا سابقاً

مرض الكواشيوركور Kwashiorkor

يظهر هذا المرض في الأطفال بعد العظام بسبب نقص البروتين الحيواني مع
استعمال أعذية غنية بالكربوهيدرات، وخاصة في المناطق التي تعاني من نقص
البروتين الحيواني مثل إفريقيا وأمريكا اللاتينية وبعض أجزاء من آسيا

ويؤدي نقص البروتين عن المعدل الطبيعي إلى أن يكون معدل هدم الأسجة
أسرع من معدل بنائها والذي بدوره إلى ضعف مقاومة الجسم وتدهور الصحة العامة
للشخص المصاب

أعراض المرص

- أ فقدان الشهية
- ب توقف نمو العظام
- ح بطة النمو أو توقفه تماما
- د تغير لون وقوام الجلد والشعر
- ه القيء والإسهال
- و ورم الأطراف نتيجة تجمع السوائل بها
- ز ترسب الدهون حول الكبد

علاج المرص

يعتمد العلاج في المقام الأول على التخلص من سبب المرص المتمثل في نقص البروتين بصفة عامة والبروتين الحيواني بصفة خاصة وذلك من خلال تعديبة الأطفال على وحيات عبية بالبروتين الحيواني أو حليب من البروتين الساتي والحيواني بعد إضافة الأحماض الأمينية الأساسية

ثالثا: الدهون Fats

يمكن تقسيمها الى أنواع عدة تبعاً لمصدرها أو القدرة على رؤيتها أو حسب قوامها أو حتى درجة تشعبها كما يلي

1. أنواع الدهون تبعاً لمصدرها

- أ الدهون النباتية مثل مجموعة البريوت التي تستخلص من الأصيل الساتي مثل زيت الزيتون وزيوت الدرة والصويا والقطن وغيرها من البريوت الساتية
- ب الدهون الحيوانية وتتمثل في مجموعة الدهون ذات الأصيل الحيواني مثل الرندة والسمن السدي وغيرها

2 أنواع الدهون تبعاً للقدرة على رؤيتها بالعين المجردة

- أ دهون طاهرة كما هو الحال في الرندة والبريوت
- ب دهون غير طاهرة كما هو الحال في اللبن والبيض

3. أنواع الدهون تبعاً لقوامها

أ دهون سائلة أي أنها تظل عصمتة بقوامها السائل عند درجة حرارة مثوية يتراوح بين 20 - 25 درجة مثل الزيوت المختلفة

ب دهون صلبة أي أنها تظل عصمتة بقوامها الصلب عند درجة حراره مثوية يتراوح بين 20 - 25 درجة مثل السمن والدهن

4. أنواع الدهون تبعاً لدرجة تشعبها

أ دهون مشعبة أي أنها تحتوي على أحماض دهنية مشعبة بسنة كبيرة مثل اللين والبيس واللحوم

ب دهون غير مشعبة أي أنها تحتوي على أحماض دهنية غير مشعبة بسنة معتدلة مثل زيت بذرة القطن وزيت فول الصويا

وظائف الدهون

أ تعد مصدراً هاماً من مصادر الطاقة في الجسم حيث إن الحرام الواحد من الرويين يمد الجسم بعشرة سعرات حرارية، مع العلم أن الجسم يمتلك أسحة دهنية تحميه بالطاقة بصورة مستمرة، وفي حالة نقص هذه الأسحة يجب على الشخص أن يتناول كمية كبيرة من الدهون كي تزوده بالطاقة اللازمة لجسمه، وعندها تتحول الكربوهيدرات والبروتينات الزائدة عن حاجة الجسم إلى أسحة دهنية تعمل كمخزن للدهون في الجسم

ب تكون طليقة تحت الجلد تعمل على المحافظة على درجة حرارة الجسم

ح تمكن الجسم من الاستعادة القصوى من السروتين حيث إنه في حالة استخدام الدهون كمصدر للطاقة فإنها تحافظ على السروتين لاستخدامه في أداء وظائفه الأساسية الأخرى

د تحمي الأحشاء الداخلية من الصدمات

ه تقلل من الإفرازات المعدنية وبالتالي تقلل من الإحساس بالحرق

و ساعد الجسم على امتصاص الفاسمات التي تدون في الدهون وهي فيتامينات أ، د، هـ ك (A D E and Vit K)

رابعاً الألياف Fibers

تلعب الألياف دوراً مهماً في الحفاظ على صحة الإنسان ولذا يصح الأطباء تناول كمه مناسبة من الألياف يوميا لا تقل عن 25 جم وبحسب قابليتها للدونان في الماء يمكن تقسيم الألياف إلى

1 الألياف غير القابلة للدونان هي نوعية معينة من الألياف ليس لديها القدرة على الدونان في الماء، تزيد من حركة القناه الهضمية وبالتالي تساعد على هضم الطعام وطرده الفضلات إلى خارج الجسم ولذا تعتبر علاجاً ناحعاً في حالات الإصاه بالإسك

وتواحد الألياف غير القابلة للدونان في الماء في أطعمه متعددة مثل بحالة القمح والحبوب الكاملة أى بدون إزالة قشرها والخضراوات

2. الألياف القابلة للدونان مجموعة من الألياف تتميز بقدرتها على الدونان في الماء، ويعمل على حفص نسبة الكوليستيرول في الدم وذلك من خلال تكوين مادة حيلاتيبيه تمنع امتصاصه من الأمعاء بل وتحمله خارج الجسم

وأكدت العديد من الدراسات التي أحريه في جامعة هارفارد على أشخاص يعانون من محاطر الإصاه بالنوبات القلبية أنه المحفصت سسه حدوث الإصاه بالنوبات القلبية نسبة 30/ في الأشخاص الذين تناولوا نسبة عالية من الألياف في وحاتهم العذائية بعض الطر عن مصدرها سواء كانت من الحبوب أو الفواكه أو الخضراوات وتتواحد الألياف القابلة للدونان في العديد من المواد العذائية مثل الشوفان والشعير والبقوليات بالإضافة إلى بعض الفواكه والخضراوات

حامصاً: الأملاح المعدنية

تواحد عناصر الصوديوم والنوتاسيوم والكالسيوم في دم جميع الكائنات الحية مثل الإنسان والحيوان والأسماك والرواحف سمن نسبة تواحدتها في مياه البحار ونسبة عامة لا تتواحد الأملاح المعدنية بصورة مفردة في الجسم بل تتواحد متحدة

على هيئة أملاح مثل كلوريد الصوديوم، فوسفات الكالسيوم، أو محده مع بعض المواد العنصرية كما هو الحال في اتحاد الحديد مع الحويين لتكوين مركب الهيموخلويين بالدم وهو المشلول عن إعطاء الدم اللون الأحمر المميز

تتراوح عدد الأملاح المعدنية في الجسم بين 15 - 20 نوعاً وتمثل حوالي 40/ من وزن الجسم، بعضها يوحد بكميات كبيرة مثل الكالسيوم الذي يحوي الجسم منه على كميات كبيرة حيث إنه يمثل أحد الأملاح الرئيسية في تكوين الهيكل العظمي والمشلول عن صلابة العظام، وبعضها يوحد بكميات قليلة تتراوح بين 21 - 25 مليجراماً مثل اليود والعص الأخر يتواحد بكميات قليلة جداً بل ويصعب تقديرها تسمى بالأملاح النادرة مثل الكوبالت

أنواع الأملاح المعدنية

نقسم الأملاح المعدنية إلى ثلاث مجموعات تعاد لدورها وكمياتها في الجسم

- 1 الأملاح الأساسية وتمثل في الكالسيوم، الفوسفور، البوتاسيوم، الصوديوم، الكلوريد، الماغنسيوم والكبريت وجميعها تمثل الأملاح الرئيسية في جسم الإنسان
- 2 الأملاح المتوسطة وتشتمل على كل من الحديد، النحاس، الكوبالت، المنغنيز، الزنك، اليود والمولبدنيم، وجميعها تتواحد في الجسم بكميات قليلة ولكن بعضها يؤدي وظائف هامة للجسم

- 3 الأملاح النادرة تشمل كلاً من السليوم والكروم بالإضافة إلى بعض المعادن النادرة الأخرى والتي يعتقد أن لها دوراً في عمليات الأيض العدائي

الجدول التالي يوضح أهم الأملاح المعدنية ومصادرها بالإضافة إلى وظائفها في

الجسم

وظائفه في الجسم	مصادره الغذائية	الملح المعدني
<ul style="list-style-type: none"> - ضروري لتكوين العظام والأسنان - ضروري للنمو - ضروري لامتصاص العضلات وتحلظ الدم - ضروري لعمل الجهاز العصبي - يشط عمل بعض الإنزيمات وخاصة في معدة الطفل الرضيع 	الحليب ومخجانه، الخضراوات الورقه والبقوليات	الكالسيوم Calcium
<ul style="list-style-type: none"> - سذحل في تركيب العظام والأسنان والأسحه الزحوه وبلازما الدم - مصدر توليد الطاقه في العضلات - ضروري لتمثيل الكربوهيدرات والبروسات والدهون - يلعب دورا مهماً في حفظ التوازن الحمضي القاعدي في الجسم PH 	الحليب ومخجانه، البيض واللحوم ومخجانها والتمول	الفوسفور Phosphorus
<ul style="list-style-type: none"> - ضروري لتمثيل الكربوهيدرات والبروس - هام في عمله تكلس العظام - ضروري لعمل الجهاز العصبي وانعاص العضلات 	سواحد في معظم الأطعمة ولكن بكميات مختلفه	المغنسيوم Magnesium
<ul style="list-style-type: none"> - ضروري لتكوين هيموجلوبين الدم - ضروري لتكوين سوجلوبين العضلات - ضروري لعملات الأكسده والاحترار وإنتاج الطاقه 	اللحوم ومخجانها، البيض والخضراوات، الفواكه الجفبه، العسل الأسود والبقوليات	الحديد Iron
<ul style="list-style-type: none"> - هام لعمله التأكسد والاحترار - يساعد في عمله امتصاص الحديد وتكوين الهيموجلوبين 	اللحوم، الخبوز، البقول، العفول، الكاكاو والحبور	النحاس Copper

المخ العذائى	مصادره العذائىة	وظائه فى الخسم
الوؤء Iodine	الأعءه البحرىة، الخصراواى المرروعه فى برنه عهه بالوؤء، ملخ الطعمام الخوؤى على الوؤء	- بءخل فى بركب هرمون العءه الءرفه (الءروكس)
الصوؤوم Sodium	الملخ، العواكه، الخصراواى، الأحباى والأطعمه المعهوطه	- نطم الصعظ الأسمورى بالخسم - نطم صرباب العلب - صرورى لإتمام عمله تشمل وامصاص الكربوهءراب
الوؤاسوم	سواءى فى معظم الأطعمه نامشاء العشقه، صعار السن والخوب المقشوره	- نطم الصعظ الأسمورى - صرورى لانعاص العصلاب والمو وتشمل الكربوهءراب
الفور Floeride	الأطعمه البحرىة، الخصراواى الوروه (الخس)، وشور العواكه	- بقى من سوس الأسنان

سادسا، الصىتامىناى Vitamins

مواء أوءءها الله يكلل فى العءىء من المواء العذائىة وتلعب ءورا مهمأ فى المءاطفه على صءه الخسم وإمءاءه بالحفاة، وتقسم الى مجموعتىن أساسىتىن نعا لءوبانها فى الءهون هما

- 1 الفىتامىناى اللى ءءوب فى الءهون Fat soluble vitamins وتشملى على فىتامىناى أ، ء، هـ بالإصافه الى فىتامىن ك
 - 2 الفىتامىناى اللى لا ءءوب فى الءهون Non Fat soluble vitamins وتءنوى على جمىع الفىتامىناى الأءرى مثل مجموعه فىتامىن ب، فىتامىن ح
1. الفىتامىناى اللى ءءوب فى الءهون Fat soluble vitamins

فىتامىن (أ) Vitamin A

من الصىتامىناى الهامه ءءا لءسم الإنسان، ىءواءى فى العءىء من المواء العذائىة مثل اللءوم ومءءاؤها، الأنساى ومءءاؤها، السىص، الأسماك، الخصراواى ءاى الأوراى الخصره كما ءواءى بكمىناى كبرىة فى الخرر

وظائف فيتامين أ

- أ يحافظ على الخلايا الظلائية المطه لأجهزة الحسم المختلفة
- ب هام لحامة الإبصار حيث إن نقصه يؤدي إلى مرض العشى الليلي
- ح مصاد للأكسده والعدوى
- د يساهم في تكوي العظام
- هـ ضروري لساء بعض المواد الحيوية في الحسم مثل الهرمونات

فيتامين (د) Vitamin D

- يتواجد في العديد من المصادر مثل زيت السمك، الكند، الصن والربد كما
 يمكن للحسم الحصول عليه من خلال تعرض الجلد لأشعة الشمس
- وظائف فيتامين د

- أ يساعد على امتصاص وتمثيل الأملاح المعدنية مثل الكالسوم، الفسفور،
 المايسيوم والربك
- ب ضروري للمحافظة على مستوى هرمون العدة الدرقية
- ح يساهم في عملية النمو

فيتامين ك Vitamin K

- أحد الفيتامينات الهامة لأداء بعض الوظائف الحيوية، حيث يتواجد في العديد
 من المواد الغذائية مثل الخضراوات الورقية، الحبوب، القبول وبعض أخضراوات مثل
 القريبط بالإضافة إلى فول الصويا الذي يعد من أهم مصادر فيتامين ك
- وظائف فيتامين ك

- يلعب دوراً مهماً في محتر (تخلف) الدم، وذلك لأنه ضروري لتكوي عامل
 التخلف المسى بالبروثرومين Prothrombin والذي يتم تكويته في الكند

كيمية عملية التحلظ (تخثر الدم)

- عند قطع أو ثرق السخ يمرر السبخ المقطوع مادة كيمائسه تسمى الثروموبلاستين Thromboplastin الذى بدوره يحول الثروثرومين Prothrombin الذى يكويه الكد الى ثرومين Thrombin
- تحوي بلازما الدم على مادة بروتينية تسمى الفايبرينوجن Fibrinogen، التى تتحول إلى مادة حيطة تشه الشكة تسمى الفايبرين Fibrin ولكن لكي سم تكوين هذه الخلطة لاند من توافر كل من الثرومين والكالسيوم الذى يعمل كعامل مساعد في مخلط الدم ولذلك يستخدم فيتامين ك في علاج حالات الريف بصفة عامة

فيتامين هـ Vitamin E

يلعب دوراً كبيراً في العديد من الوظائف الحيوية بالجسم، ويتواجد في العديد من المصادر الغذائية مثل الحبوب الرينة والريوت المستخرجة منها، الحبوب الكاملة، القبوليات، المحصرات ذات الأوراق المحصره

وظائف فيتامين هـ

- أ مصاد هام جدا من مصادات الأكسدة
- ب يمنع تأكسد فيتامين أ وذلك يريد من قدرة الجسم على الاستعاده منه
- ح يمنع تكسير كرات الدم الحمراء
- د يحافظ على الكد من التلف الذي قد ينتج عن رابع كلوريد الكربون
- هـ يحافظ على سلامة الأعشبة المطبة لأجهزة الجسم المحتملة
- و يساهم في تشييط بعض إريمات الشمس
- ر يقوي الجهاز المناعي ولدا يستخدم للوقاية من أمراض القلب والسرطان
- ح يشط الأجهزة التناسلية بصفة عامة ولدا يستخدم للوقاية من العقم وكمحصر للتويص
- ط يستخدم في علاج حالات فقر الدم وأمراض الكد

2 الفيتامينات التي لا تذوب في الدهون أو التي تذوب في الماء

Non fat soluble or Water soluble Vitamins

الجدول التالي يوضح مجموعة الفيتامينات التي تذوب في الماء، مصادرها

ووظائف كل منها بإيجاز

وظائفه	مصادره الغذائية	الفيتامين
<ul style="list-style-type: none"> - يساعد على التئام الجروح والكسور - يقي من بؤبات البرد والركام ويعالجها أيضا - هام لتكوين الخلايا النائية اللازمه لتكوين خلايا العظام - هام لتكوين خلايا الأسنان ولتدا سحخدم في علاج الأسنان - هام لتكوين الخلايا اللمفه - يساعد على امتصاص الحديد - يساعد على تكوين كرات الدم الحمراء - يقي الجسم من الإصابة بالإسعروبوط 	<p>الخبضات (الرتقال والنوسفي والليمون) الخضراوات الطازجه خضراء</p>	<p>صامس ح Ascorbic acid</p>
<p>مجموعة صامس ب B Complex Group Vitamins أهم أنواعه</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - تلعب دوراً مهماً في عملية التمثيل الغذائي لتكربوهيدرات - فاح للشبهه ويساعد في عملية انقسام ومقاومة الجسم للأمراض - ضروري للنمو المثالي للأطفال الرضع - نشط إفرار النواقل العصبه ولتدا فهو ضروري لتسلامه الأعصاب وعلاجها 	<p>الخميرة المصدر الرئيسي، البقول، اللحوم، الكبد والنسج والخبوط بدون قشر</p>	<p>صامس ب1 Thiamin</p>

<p>تلعب دوراً مهماً في عملته المشمل العدائلي لكل من الكربوهيدرات والبروسات والدهون</p> <p>صروري لجلس البروسات ونكوس الفيموحلوس وصحة الخلد</p> <p>- نشط لعصب الصوري ونمسي العيين من اللوحات الصويته الصيرة</p>	<p>الكند، اللجوم، الخلب، النيس، العول، حيين الخبطة والحمار</p>	<p>صامين ب2 أو الربوفلافين Riboflavin</p>
<p>- يساعدا على امتصاص الأحاص الأمه من الأمعاء</p> <p>- تلعب دوراً في نشاط الأعصاب</p> <p>- صروري لصحة الأوعسة الدموسة وكربا الدم الحمراء</p> <p>- مهم في تكوس الأحاص الدهنه ولدا فله دور فعال في النمو الطمسي للأطفال</p> <p>- ساعدا على تكوس حامص السكويك والترسوفان</p>	<p>الخيرة، حين الخبطة، الكند، الخوب، العول، الخافه، اللور الرسة، النيس، الخلب، اللجوم، الأمساك، والخصراوات الورفه</p>	<p>صامين ب6 البريدوكسين Pyridoxine (B6)</p>
<p>- صروري في عملته مشمل الصرويي وتكوس الأحاص النوييه</p> <p>- هام في علاج فقر الدم لدى الخوامل</p> <p>- مستول عن صبح وتكوس كمراب الدم في مع العظام</p>	<p>الخيرة والكند، النيس، حين الخبطة، شره الأور، الخوب الكاملة، العول، الخصراوات الورفه والنور</p>	<p>صامين ب9 (حامص العوليك) Folic acid</p>
<p>- صروري لمشمل الصرويي ولجلس الأحاص النوييه</p> <p>- ضروري لصحة الخلد</p> <p>- بعد عمالاً عمالاً في علاج الأمسا الخسة</p>	<p>الكند، الكلي، اللجوم والجليب ومشحاه</p>	<p>صامين ب12 Vitamin B12</p>

الغذاء المناسب

تخطيط الغذاء المناسب Diet planning

تعتبر عملية التخطيط الغذائي من العمليات الهامة في حياة الإنسان للحفاظ على رشاقته وحالته الصحية والمراحيه المسارة، وهو يختلف باختلاف مراحل العمر المختلفة، فما يحتاجه الطفل يختلف تمام الاختلاف عما يحتاجه الشخص المراهق أو البالغ أو حتى الكهل المسن، كما تختلف الأغذية التي يحتاجها الأشخاص في نفس المرحلة العمرية باختلاف المهن والحرف والأعمال التي يقوم بها كل منهم فعناء الشخص الرياضي أو الذي يبذل جهداً شاقاً في عمله يختلف عنه في الشخص السدي يؤدي عمله في مسكون ودون بذل أي مجهود

لذلك يجب على الفرد أن يحفظ لغذائه المناسب وأن يكون على وعي كامل بأنواع الأغذية ومدى ماسستها له من حيث الكمية والنوعية وما تحويه من عناصر غذائية مختلفة بروتينية و كربوهيدراتية ودهنية بالإضافة إلى الأملاح المعدنية والفيتامينات وأيضاً الماء، وإلا وحب عليه اللجوء إلى حيز تغذية كمي يساعده في هذا الشأن، كمي يتناول منها المناسب له من حيث عمره وبوعية عمله وورثه وذلك بعرض الحفاظ على صحته ووقايتها من الأمراض التي تترتب على سوء التغذية

كما يجب أن تكون الأم ملعة تماماً وعلى وعي تام بتغذية أطفالها وفقاً للأسس الصحية السليمة وبما يتناسب مع ورتهم وأعمارهم

والجدول التالي يوضح المحصصات الغذائية اليومية المعدلة الموصى بها للحفاظ على صحة جيدة لجميع

رقم	معلومات عن التوزيع										معلومات عن التوزيع في			مجموع	نسبة	نسبة	نسبة	مجموع		
	عدد	نسبة	نسبة	نسبة																
1	1	15	2.5	1700	1.00	1	5	2	1.1	28	47	8	10	800	42	127	37.63	10.15	14.11	13
2	1	5	500	1200	1200	50	15	3	1.1	62	15	8	10	800	42	61	34	74	9	13
3	1	3	80	1.00	1200	80	16	2	1.1	96	63	6	10	800	42	61	34	153	20.20	13
4	1	15	80	800	800	100	16	12	1.1	60	63	8	5	800	50	143	160	20.20	13	13
5	1	1	80	800	800	100	16	1	1.0	60	63	5	2	800	50	63	63	8	10	10
6	1	1	300	1200	1700	400	1	1.6	1.5	70	62	10	10	800	42	127	37.63	10.15	14.11	13
7	1	12	150	1.00	12	20	1	1.6	1.6	92	63	17	10	1.00	12	127	37.63	10.15	14.11	13
8	1	1	100	1200	1200	100	1	1.6	1.6	90	63	11	10	1200	12	127	37.63	10.15	14.11	13

تلوث الطعام

ويعى احتواء المواد العدائيه على كائنات معيه (الكثيريا أو العطرينات) أو بعض المواد الكيمائيه (بقايا المبيدات أو الإبرعمات) والتي بدورها تعير من طسعة الصصعات العدائيه وتعملها صارة للإنسان

طرق تلوث العداء

أولا الطرق الحيويه

وتعى أن اللوث يكون ناتجاً عن نمو كائنات حيه في العداء، ومن أمثلتها

1. الكثيريا وهي كائنات حيه دقيقه لا ترى بالعين المجرده، نمو وتكاثر تحت ظروف معيه، وقد تكون نكتريا ناعه كما هو الحال في الكثيريا التي تصاف إلى اللس الخليب لتصبيح الرنابي، وقد تكون نكتريا صارة تعير من الصصعات العدائيه وتسبب التسمم العدائى والأمراض مثل نكتريا السلموبيليا والكثيريا العقوديه الإي كولاي (E Coli)

2. الخمائر هي كائنات حيه دقيقه لا ترى بالعين المجرده تحدث تعيرات في صصعات الأعديه بعضها تعيرات سلبيه حيث تسبب فساد المواد العدائيه ويصبح العداء عبر صالح للاستهلاك الأدمي، كما هو الحال في العصائر إذا ما تركت معرضه للهواء والحراره أو إذا حفظت في عوات غير محكمه العلق

وهناك أنواع أخرى من الخمائر التي تسبب تعيرات إيجابيه ومفيده وتستخدم في الصصاعات العدائيه مثل خميره الحر وخمائر صصاعه الألسان، وتحتاج هذه الخمائر إلى ظروف بيئيه مناسبه تتمثل في نسبه معيه من الأكسجين بالإصافه إلى درجه حراره مناسبه

3. العطرينات تسمو العطرينات على سطح الأعديه على هيئه حيوط بيضاء أو حصراء وتعير سموماً صارة بصحه الإنسان، مسموم الأفلاتوكسن يعررها نوع معين من العطرينات وهذه السموم لها تأثير صار على خلايا كل من الكبد والكلى والتي قد تسبب الفشل الكلوي بالإصافه إلى تأثيرها المسرطن

وسمو العطريات بصفة عامة نتيجة حثل في حودة المواد العنصرية أو ظروف وبثه الحرين المشته في الحرارة والرطوبة اللارمتين لسمو العطر، ويمكن مقاومه العفن من خلال رفع درجة الحرارة الى 60 درجه مئوية لمدة 10 دقائق، مع ملاحظة أن السموم لا سائر بالحرارة بل تقاومها ويظل تأثيرها السام ساريا

4. الأثرجات مواد كيميائية تمررها الخلايا الحية، ومن أهمها إسریم اللابير الذي يحلل الدهون والروتير الذي يحلل المواد النروتيية وكلاهما يعمل على تحلل المواد النروتيية والمواد الدهنية التي تتواجد فيها الأعدية المحتلعة وتسبب تلفها عندما تكون ظروف التحرس أو الحفظ غير مناسبة

ثاميا الطرق الكيميائية

عبارة عن مواد كيميائية معينة وقد تتواجد في صور مختلفة منها

1. نقايا المبيدات الحشرية تستخدم بكثرة في هذه الآونة للقضاء على الآفات الحشرية التي تصيب المحاصيل الزراعية وبالتالي يكون لنقاياها في الساعات تأثيرات صارة على المحاصيل التي تدخل في الهابة في مكونات غذاء الإنسان، كما يمكن أن تؤثر أيضا على علف الحيوان والذي نترك نقايا في حلاياه والذي سيكون مصدرا أيضا للروتين الحيواني للإنسان من خلال الاستخدام المباشر للحوم أو من خلال التعذية على منتجاتها

2. التلوث بالمعادن الثقيلة أصبح التسمم بالمعادن الثقيلة مثل الرصاص والرنس والكادميوم والبرك والحاس من أكبر المشكلات التي تواجه الإنسان في الوقت الحاضر حيث يؤدي تعرض الإنسان وتناوله لهذه المعادن إلى حدوث بعض الأمراض مثل العشل الكلوي، والذي أصبح في زيادة محيصة في الآونة الأخيرة ويؤدي هذا النوع من التسمم إلى حثل في وظائف الكبد وزيادة حالات الإحساس والأيميا، وقد يؤدي كذلك إلى حالات من التحلف العقلي ترجع إلى التأثير الصار لهذه المعادن على الجهاز العصبي

الأغذية الأكثر عرضة للتلوث بالمعادن الثقيلة هي

- أ أسماك المياه الملوثة بماء الصرف الصحي ومخلفات المصانع
- ب الحصر والفاكهة المرروعة على حواص الطررق حيث يعرضها ذلك للتلوث بعام السيارات
- ج الأعدة غير العلفة والمعروضة للبيع على حواص الطررق ومع الباعة التحويلين

3 تلوث الأغذية بالمواد الحافظة من المعروف أن هناك مجموعة من المواد الحافظة المصرح بها دولياً والتي تستخدم في حفظ المواد الغذائية على أن تصاف بمعدلات وتركيزات معينة ولكن إذا حدث وراحت نسبة إصافتها عن المدى المسموح به فإنها قد تسبب تلوثاً للأغذية المحفوظة بها وبالتالي تسبب ضرراً للمستهلكين لها

ثالثاً الطررق الطبيعية

قد يحدث تلوث للغذاء نتيجة التعرض لعوامل طبيعية تذكر منها ما يلي

- 1 قطع الزجاج قد يملوث الطعام نتيجة تآثر قطع صغيرة من الزجاج بداخله إثر تحطم مصباح كهربائي أو كوب زجاجي أو غيرها
- 2 جزيئات معدنية حيث تسلب حرينات صغيرة من أدوات الطبخ أو تحبير الغذاء مع الأغذية مسببة تلوثها
- 3 تساقط أجزاء من عظام علة حفظ الأغذية أو حتى من الفتاحة نفسها مع الغذاء أثناء فتحها
- 4 التجميد البطيء الذي يتبعه بلورات ثلجية كبيرة على أثرها تتمرق أسحة المادة الغذائية المحمدة وتغير وتفسد طراوتها
- 5 التعرض لأشعة الشمس الشديدة يتسبب التعرض للأشعة بفقد بعض الفيتامينات كما يسبب تأكسد وتربح وهساد الدهون
- 6 النقل حيث يتسبب النقل عبر الحديد إلى برح وتغيرك الأغذية وبالتالي يؤدي إلى تلوثها

المخاطر الصحية للطعام

إذا احتوى الطعام على سموم بكتيرية أو فطرية أو غيرها من مصادر التلوث العذائي مثل تحمل العداء لسمو البكتيريا أو الفطريات، فإن الطعام عندها يكون سبباً للعديد من الأمراض مثل تسمم العداء بكتيريا السلمونيلا أو الكلوسترديا

التلوث العذائي والتسمم العذائي

Food pollution التلوث العذائي

يشكل العداء للإنسان كغيره من الكائنات الحية التي تعيش على الأرض المصدر الرئيسي للتلوث، هذه الطاقة التي تزوم للحسم القيام بمختلف العمليات الحيوية اللازمة للبقاء، وبم ذلك بالاستعانة بأوكسجين الهواء الذي يحصل عليه بعملية التنفس للقيام بعملياته الحيوية ويحتاج الإنسان أيضاً كأي كائن حي إلى عنصر حياتي أساسي وهو الماء الصالح للشرب كحصره هام في عملية البقاء واستمرار وجوده وتشكل هذه العناصر الثلاثة جوهر الحياة بالنسبة للأحياء وعلى رأسها الإنسان وقد دأب الإنسان على المحافظة على حياته من خلال العناية بهذه المصادر باستمرار

ويمكن تخاوراً اعتنار جميع المخاطر التي يتعرض لها الإنسان من الأمراض من خلال ما يدعى بالتلوث العذائي أو تلوث الأغذية من خلال وصول الكائنات الحية الدقيقة أو أي أحسام غريبة غير مرغوب بوجودها في المادة الغذائية

ويعتبر العداء ملوثاً إذا احتوى على جراثيم ممرضة أو تلوث بالمواد المشعة أو احتلظ بمواد كيميائية سامة، وتسم ذلك في حدوث ما يسمى بالتسمم العذائي، لهذا فإن التلوث العذائي يأخذ أشكالاً عدة، مما يجعل في ظهور علامات التسمم عليها وبالتالي جعلها غير مرغوبة أو غير صالحة للاستهلاك البشري

التلوث العذائي والتسمم العذائي

التلوث العذائي

إن هذا الاصطلاح يعني به احتواء المواد الغذائية على أية جراثيم مسبة للأمراض، أو أية مواد كيميائية أو طبيعية أو مشعة تؤدي إلى حدوث تسمم عذائي

التسمم الغذائي Food poisoning

يعرف التسمم الغذائي بأنه الأمراض الحادة الخاصة بالمعدة والأمعاء، الناجمة عن تناول الأغذية الملوثة ببعض العوامل الجرثومية أو السموم قبل استهلاكها من قبل الإنسان

صور التلوث الغذائي المحتملة

والتلوث الغذائي يحدث بصورة مختلفة تبعاً لنوع المتسبب في هذا التلوث، فهو قد يكون تلوثاً ميكروبياً أو تلوثاً كيميائياً أو تلوثاً بالأشعة الدرية

أولاً التلوث الغذائي الميكروبي (الجرثومي)

يعبر التلوث البكتيري أشهر أنواع التلوث الطبيعي للعداء وأكثرها شيوعاً، وتسبب الحشرات الممرلية كالذباب والصراصير في نقل الجراثيم المسببة لهذا التلوث كما أن المياه والأغذية الملوثة تنقل البكتيريا الممرضة إلى الإنسان، ومن أمثلة هذه البكتيريا، السالمونيلا والإي كولاي والإستافيلوكوكس وغيرها

ويحدث هذا النوع من التلوث الغذائي عن طريق الأحياء الدقيقة التي عادة ما توجد في البيئة المحيطة بالمادة الغذائية كالتربة والهواء والماء، إضافة إلى الإنسان والحيوان، وتحدث الإصابة بالمرض عن طريق تناول غذاء يحتوي على أعداد كبيرة من الميكروبات وعندما تصل هذه الميكروبات إلى الأمعاء الدقيقة للإنسان فإنها تتكاثر ويتبع سموماً وبالتالي تظهر أعراض المرض

ويتبع عن ذلك أعراض مرضية مثل الإسهال والقيء وآلام البطن وهذه الأعراض قد تكون خطيرة تؤدي إلى الوفاة مثل التسمم البوتيوليني الذي تسببه المعلبات والأسماك المملحة الفاسدة إن تكاثر البكتيريا وزيادة معدل إنتاجها للسموم بالعداء قد يكون قبل أو بعد تناول الغذاء، وعادة يكون تأثير الطعام الملوث أسرع وأشد إذا ما كان الطعام ملوثاً قبل إعداده للاستهلاك أما الأغذية الأكثر عرضة للتلوث بالبكتيريا الصارة فهي اللحوم ومحتاتها والدواجن والأسماك والألبان ومحتاتها، وكذلك الأغذية المصنعة والمطهوه والمعلبات الفاسدة والوحشات السريعة التي تناع بالمطاعم مثل الكشري والناديخان المقلي، والفول الح

أهم مسببات التلوث الميكروبي

- 1 عدم الاهتمام بالطعام الشخصية وبتطاعة الأدوات المستخدمة وأماكن تحضير الأطعمة
- 2 سوء نداول الغذاء وتخزينه في درجات حرارة غير مناسبة أو لفترات طويلة تسمح نشاط الكبرياء المسنة للتلوث
- 3 عدم الطهور الجيد للغذاء وتناول الأعدية من المصادر غير الموثوق بها وخاصة الساعة المتحولين
- 4 التلوث بسوموم الفطريات (العفن) نمو بعض أسواع الفطريات على الأعدية وتفرر سموماً شديدة الخطورة على صحة الإنسان حيث تسبب سرطان الكبد وحللاً بوظائف القلب والأسحة المحتلمه، وكذلك حدوث تعبيرات وراثية وتشوه بالأحبه

والأعدية الأكثر عرصه للتلوث بالفطريات (العفن) هي الحبوب مثل العمح والدره، والبقوليات مثل العول السوداني والعدس والفاصوليا واللوبيا والسلة الحافة، وهكذا الحر والدقيق إلى جانب الأنواع المحتلمه من المكسرات مثل السندق واللور، والفواكه المغممة مثل التين والمشمش والريب والقراصيا واللمح

أهم مسببات التلوث بالفطريات

- 1 التحريم السيخ في أماكن مرتفعة الحرارة والرطوبة
- 2 طول مدة التحريم وعدم استخدام العوات المناسبة

ومن أمثلة هذا النوع التسمم الميكروبي:

1. التسمم بميكروب الكلوسترديوم بيرفرنجنز

وهو منشتر في التربة، ويمكن عرله من التربة وسرار الإنسان، ولذلك فمن الممكن تلوث اللحوم والدجاج وكذلك الحصار والتواسل، وأيضاً يحدث التلوث بالميكروب بعد طهور الغذاء حيث إن خطورة هذا الميكروب تكمن في تخثره عند تعرضه لظروف قاسية كحرارة الطهو مثلاً

وتختلف مصادر التلوث العدائي تبعاً لشكل أو نوع التلوث والتلوث العدائي بالحرثيم تنسأ الميكروبات الكنتيرية والفطريات ويوص الديدان ويتم ذلك إما عن طريق الهواء أو عن طريق الحشرات والقوارص، ويمعى آخر تعرض لمثل هذا النوع من الملوثات التي تؤدي إلى دخول عدد من الميكروبات إلى جسم الكائن الحي وذلك نتيجة لإهمال العداء عند إعداده أو تصعده أو حتى تداوله خاصة في تلك الأماكن الملوثة والقدرة إضافة إلى عدم تبريد الأعذية في بعض الأحيان تريبداً ملائماً أو عن طريق تعرض العداء خاصة في الأماكن الملوثة للذباب والحشرات

ومصادر تلوث المواد العدائية بالكائنات الحية عديدة ومتنوعة، فالتربة على سبيل المثال تعتبر مأوى طبعياً للعديد من الأحياء الدقيقة، مما يجعلها مصدراً مهماً لتلوث بعض الساتات خاصة تلك التي تلامس التربة كالساتات الدرية والخدرية وترداد أهمية التربة كمأوى الكائنات الحية الدقيقة كلما رادت حصونها مع توافر الرطوبة والحرارة المناسبين، هذا بالإضافة لما تحتويه التربة من مواد عضوية ومعدينية تجعلها ماسية لسوء وتكاثر تلك الكائنات الدقيقة

وهذا لا بد من التنويه إلى أن التلوث العدائي بالحرثيم من أهم أسباب تسمم جسم الكائن الحي والذي يظهر على شكل أمراض تعرف بالأمراض المعدية حيث إن الميكروبات التي تدخل إلى جسم الكائن الحي (الإنسان أو الحيوان)، تعمل على مهاجمة أسحة الجسم وتظهر حالات المرض الذي عادة ما يصف نوع الميكروبات أو الكنتيريا التي تعرو الجسم مثل حمى التيفويد التي يصاب بها الإنسان عند إصابته بميكروب التيفويد

أما التلوث العدائي الحرثومي الميكروبي، فهو ينتج بفعل تحلل المواد العدائية بواسطة بعض الأحياء الدقيقة في حالات عديدة منها فساد الحليب ومشتقاته والعواكه وغيرها من الأطعمة التي لا تحفظ جيداً وتحدث الإصابة بها بواسطة السموم (التركيبات) التي تعمرها الميكروبات أثناء تكاثرها في العداء وهذه السموم هي التي تسبب المرض للإنسان وليس الميكروب نفسه

2. التسمم البوتولينيفي

إحدى صور التلوث الميكروبي وهو من الأمراض المفرعة بالنسبة للإنسان حيث سبب شللاً حركياً أو كاملاً للأعصاب ويحدث شحمة للسموم التي يفرها ميكروب الكلومستريديوم بوتولينيس في الأعذية غير الحمضية كاللحوم والخضروات، وهو ميكروب لا هوائي ويسمو في الأعذية المحفوظة بطرق غير سليمة، وتظهر علامات فساد على العوات الملوثة بهذا الميكروب في صورة رائحة كريهة وقد تكون مصحوبة بانتفاخ العوات بالنسبة للأعذية المعلنة

دور الإنسان في ظهور المرض

وقد يلعب الإنسان دوراً كبيراً في إيصال هذه الكائنات إلى المواد الغذائية، نظراً لما قد يجعله وبأعداد كبيرة منها في جهاربه المصمى والتعصي أو على السطح الخارجي للحمم وترداد احتمالات تلوث الأعذية عن طريق الإنسان إذا ما تمحص مستوى الوعي الصحي والنظافة الشخصية لديه، خاصة إذا كان هذا ممن يعمل في عمال إعداد وتحضير وتداول الأعذية سواء في مشاة غذائية أو في المنزل

كما أن الحشرات والقوارض تعتبر إحدى أهم الوسائل في نقل الملوثة الميكروبية من النيشات ذات المحتوى العالي من هذه الكائنات كأماسن تجمع القمامة والحجاري إلى المواد الغذائية، مسسة تلوثاً لهذه الأعذية مما يؤدي للإصابة بأحد التسممات الغذائية أو الأمراض المنقولة عن طريق العداء، كذلك فإن الأدوات المستخدمة في إعداد وتحضير الأعدة كالكساكين والواح التعطيع والأسطح الملاسة للأعذية مباشرة، قد تكون مصدراً رئيسياً لتلوث الأعذية إذا لم تراعى فيها الاشتراطات الصحية المطلوبة من حيث نظافتها وتنظيم عملية استخدامها، إضافة لذلك فإن المواد الغذائية نفسها قد تكون أحد المصادر الهامة للتلوث بالكائنات الحية، فتحسين أو ملاسة الأعذية الطارحة من أصل حيواني كاللحوم والدواجن والأسماك التي عادة ما تحمل على سطحها الخارجي أعداداً كبيرة من الكائنات الحية مع الأعذية الأخرى، لا سيما تلك التي تستهلك طارحة دون ظهور كالحضروات المستخدمة في تحضير

السلطات سودي يحدث ما يعرف بالتلوث الخلطي أو التبادلي فما بينها وبالتالي قد يشكل هذا مخاطر صحية عند استهلاكها

3. نكتيريا حمص اللاكتيك

وهذه تسبب فساداً للحلبت والألبان بصمة عامة، حيث يرفع نسبة حوصتها، كما تسبب أيضاً فساداً للمحاصيل السكرية والعصائر بأنواعها وبخاصة عصير العاكه

4. نكتيريا حمص السيوتريك

وهذه هي المسؤولة عن تريح الرمد والريوت والدهون ومنتجات العفائر المحتوية على نسبة مرتفعة منها، ويتبع عن هذه النكتيريا حمص السيوتريك ذو الرائحة والطعم غير المرغوب، الذي يؤدي إلى تقرر الشخص من الطعام المتكون به هذا حمص

5. نكتيريا الإستافيلوكوكامس

وهذا النوع من النكتيريا يحدث كثيرا من حالات التسمم العدائمي كتيحة للتسمم (التوكسين) الذي تعمره النكتيريا ولسوء الحظ، فإن العذاء الملوث المحتوي على التوكسين ليست له رائحة كريهة مما يسبب عدم قدرة الشخص على تمييز الفساد في الطعام عند تناوله له

6. نكتريا السالمويلا

لعل أشهر الملوثات الجرثومية للعداء هو نكتيريا السالمويلا، ويرجع سبب شهرتها، إلى سعة انتشارها وكثرة الأمراض التي تسببها فهي تسبب للإنسان حمى التايهويد والساراتايفويد، ولا تقتصر أضرارها على الإنسان وحده، بل تمتد لتشمل الحيوانات الاقتصادية، حيث تسبب لها التهابات معوية، كما تؤدي إلى هلاك جماعي للدواجن يريد من حظورة هذه النكتيريا تعدد أنواعها، فهي تروى على أنفي نوع ورغم التطور الحضاري والعلمي الذي شهده في العصر الحديث إلا أنه لم يمكن السيطرة على انتشار هذه النكتيريا، ووقف آثارها الممرضة

من أهم مصادر نكتيريا السالمويلا الأبقار والدواجن، حيث تستوطن أمعاءها وأسحتها، كما تنتشر بعض أنواعها «المكورات السية» في الكعك والعفائر والشاورما، وللأسف، فإن الطهو وعلني الطعام والتشليح أو التجمد غير قادر على إتلاف

التوكسين الذي تعرره هذه البكتيريا، وهناك أنواع من بكتيريا السالمونيلا تؤدي سمومها إلى حدوث الوفاة في كثير من الحالات، مثل بكتيريا الكلوسترديوم التي تنتشر على الأعدية عبر المحكمة التعليب، والمعلبات واللحوم المقددة وغيرها

ثانياً التلوث الكيميائي للعداء

يحدث هذا النوع من التلوث العدائني عند وصول أي مادة كيميائية حطوره أو سامة إلى المواد العدائية، مما يجعلها صارة وغير صالحة للاستهلاك الشرى، وقد يؤدي اسهلاؤها للإصابة بتسمم عدائني كما أن تلوث العداء بالكيمياءات يؤدي إلى ما يعرف بالتسمم العدائني الكيمائي، وهو يسح كتنحة لتعرض العداء للمواد الكيمائية مثل المبيدات الحشرية التي تستخدم لمكافحة الآفات الزراعية ويؤدي رشها بكمية كبيرة إلى تعرض المنتجات الزراعية للتلوث، إضافة إلى ذلك يمكن أن يتعرض بعض أنواع العداء التي يسهلها الإنسان دون ظهور مثل الحصرارات والمواكس إلى التلوث الكيمائي عن طريق الأسمدة الكيمائية

ويعتبر التلوث الكيمائي للعداء من موضوعات الساعة، بعد أن تم اكتشاف أمرين هامين نشأه

1. حاصية التراكم والتضاعف في الخلايا الحية حيث يرداد تركيز الملوثات الكيمائية عشرات المرات خلال مرورها عبر السلاسل العدائية ولبيان ذلك نصرب مثلاً من الولايات المتحدة الأمريكية، فقد استخدم فيها نوع من المبيدات الكيمائية هو (TDE) لمكافحة الدباب حول إحدى البحيرات، وبتبع مستوى تركيز هذه المادة الكيمائية في المواد الناتجة من هذه المحاصيل التي تمت معالجتها به لوحظ ارتفاع تركيزه عدة مرات

2. حدوث إصابات بأنواع شتى من السرطان نتيجة لتساول الإنسان مواد عدائية ملوثة بالكيمائيات والمعادن الثقيلة كالرصاص والرشق والكادميوم وغيرها من المواد المسرطنة، أي التي تسبب الإصابة بالسرطان وساء على ذلك، يبدو أن عصر التلدد بمذاق الطعام وراثحته قد أوشك أن يولني الأضرار، فقد أصححت مشكلة التلوث الكيمائي للعداء مشكلة عالمية

مدلاً من أن يمدا العذاء بالطاقة التي تعمل بها خلاياها حتى تؤدي أعضاء الجسم وطاقاتها على أكمل وجه، وحتى تستطيع أن تتحرك من مكان إلى آخر، وحتى تتحدد الخلايا الثالثة بدلا من ذلك كله، أصححت المواد العذائية في كثير من البلدان سبأ لكثير من الأمراض

وعموماً، هناك عدد كبير من الأسباب التي تسهم في تعاقم مشكلة التسمم الكيمايى للعذاء، نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر

1 استخدام المبيدات الحشرية

تستخدم المبيدات الحشرية على نطاق واسع في قتل الحشرات التي تهاجم السائات المختلفة وأشجار الفاكهة، ومن أهم خصائص هذه المبيدات صعة التراكم -التي سبق أن أشرنا إليها- حيث تظل عاقلة بالترمة الزراعية فترة طويلة من الزمن، بحيث أن هذه المبيدات تصعب التربة، لأنها تقتل عشرات الأنواع من الككتيريا المفيدة التي حلقها لله في التربة الزراعية، لتثبيت البتروحين من الهواء الحوي وتحليل المواد العضوية، ولعل ذلك يعد سبأ لتدهور إنتاجية الأراضي الزراعية في العديد من دول العالم

ويحدث التسمم نتيحة تساؤل الحصراوات أو الفاكهة بعد رشها بالمبيدات الحشرية مباشرة مع عدم العسيل الحيد لها، ويحدث أيضاً التسمم بالمبيدات الحشرية المرلية نتيحة إساءة الاستخدام

وبالرغم من ضرورة استخدام المبيدات الحشرية للمحافظة على المنتجات الزراعية، فإنها قد تكون أحد الملوثات الكيمايية الخطيرة للمنتجات الزراعية عندما ترش رشاً حائراً وسبب عالية عن الحدود المصنوع عليها دولياً، إضافة إلى أن الاستعمال في قطف هذه المنتجات الزراعية من قبل المزارعين وعدم تركها فترة رمية كافية لتخلص من بقايا هذه المبيدات يريد من تعاقم هذه المشكلة

2. التلوث بالأسمدة الكيمايية

تسميد الأراضي الزراعية بالأسمدة الكيمايية والذي يهدف أساساً لإحصاء التربة، قد يؤدي إلى بعض الآثار الحاسية التي تقلل من قيمة المواد العذائية، بالإضافة إلى تلويثها للتربة

3 التلوث بالمبيدات الزراعية

وتستخدم المبيدات لحماية الإنتاج الزراعي من مختلف الآفات بهدف زيادة الإنتاج، وتتواجد مشتقات للمبيدات في معظم أنواع الحصرم والفاكهة ودهون اللحوم والطيور والأسماك والألبان والأحشاء الداخلية وبعض العدد العبية بالدهن مثل المح والكلى والكبد

خطورة المبيدات الزراعية

ترجع خطورة المبيدات إلى أنها تؤثر على الجهاز العصبي بصفة خاصة، وتحدث خللاً في وظائف أعضاء الجسم المختلفة مثل الكبد والكلى والقلب وأعضاء التناسل، بل يصل التأثير إلى أهم مكونات الخلية حيث تحدث تأثيرات وراثية أو سرطانية أو تشوهاً خلقياً في المواليد، ويتعدى الأمر إلى حثل في سلوك الأفراد وخاصة الأطفال وخطورة هذه المبيدات ليست فقط في إحداث التسمم الحاد الذي قد يؤدي إلى الوفاة، وإنما في حدوث سمية مرممة من خلال التعرض أو تناول الأشخاص لجرعات ضئيلة ولفترات طويلة من حياتهم. ويلاحظ أن الأطفال هم أكثر أفراد الأسرة تأثراً بأخطار المبيدات، وهذا يستوجب بذل المزيد من الجهد لحمايتهم من هذه الأخطار

ومن أهم مسببات التلوث بالمبيدات

- أ الإسراف أو الاستخدام السيئ لها خلال إنتاج وتجهيز وتداول العداة
- ب عدم الإلمام بكيفية التخلص أو التقليل من مشتقاتها بالأعدية المختلفة
- 4 استخدام المواد الكيميائية الحافظة في صناعة وتعليب المواد الغذائية

الأعدية المحفوظة تتعرض للتلوث الكيميائي بواسطة المواد الحافظة التي تصاف إليها مثل النترات إضافة إلى بعض المعادن الثقيلة التي قد تحدث معمل المواد الحافظة أو تحلل الأوعية الحافظة أو تبيحة لانتقال مثل هذه المعادن في الهواء إلى العداة المكشوف

وعلى الرغم من أن هذه المواد تطيل عمر العداة، إلا أنها تصحح سامة إذا تجاوزت الحد المطلوب كما ثبت حديثاً أن العص من هذه المواد الحافظة مصر حتى في التركيزات الضعيفة

5 التحزين الحاطم للمواد الكيمياءية المترلية

إن تحرس المواد العدائية بالقرب من المواد الكيمياءية قد يكون أحد الأسباب في بلوث المادة العدائية كميائاً، مما قد يتسبب في حدوث أخطار صحية حسبية على صحة وحياء المستهلك وها يجب الإشاره إلى أنه قد يحدث هذا النوع من اللوث في المنازل شحة الإهمال أو الخطأ، وذلك عند تحريس المطفاب والمبيدات الحشرية المترلية، خاصة التي توحد في صورة مساحيق مع المواد المستخدمة في إعداد الوحساب العدائية كالتوابل والملح في حرابة واحده، حيث إنه قد تصاف هذه المساحيق إلى المادة العدائية عن طريق الخطأ أو السهو، مما سيرتب عليه أمور نالعة الخطورة على أفراد العائلة، كذلك فإن استخدام أواني الطهو المصعنة من مواد تحتوي على مركاب أو معادن صارة كالرصاص، قد يكون له دور في تلوث الأعذية بهذه المركبات أثناء الطهو

6. تلوث مياه البحار بالمواد الكيمياءية

يلعب تصريف محلصات المصانع المحتلمة والتي عادة ما تحتوي على مواد ومركبات كيمياءية حطرة في المسطحات المائية كالبحار والأنهار دوراً هاماً في بلوثها كيمياءياً، إضافة إلى ما تلقية السمن العائرة وناقلات التترول من محلقاتها في البيئة المائية حيث يؤدي إلى بلوث الأحياء البحرية كالأسماك والفسريات بهذه المواد الكيمياءية، وبالتالي تصع هذه الأحياء البحرية مواد عدائية اسمهاكية ملوثة كيمياءياً

إضافة لما سبق فهناك ملوثات كيمياءية أخرى قد تصل للمادة العدائية بطرق محتلمة كقايبا العقاقير البيطرية في مسحات اللحوم والدواح والألبان عند استخدامها في علاج الحيوانات والدواح، بالإضافة إلى المعادن الثقيلة والمصافات العدائية عبر المصرح باستخدامها دولياً وغيرها

ثالثاً التلوث العدائي الإشعاعي

يحدث التلوث العدائي بالإشعاع نتيجة لتعرض العداء أو المحتحات العدائية الرراعية للمواد المشعة في حالات تساقط العمار الدرري على الساتات والثرة الرراعية أو نتيجة لتلوث الهواء والماء بمحلقات التحارب أو الشاطات النووية أو الذرية

وقد كثرت في أيامنا هذه التلوثات النووية في مناطق مختلفة من العالم ومنها ما لم يكن كالتلوث أو بالأحرى كان تلوثاً على الإنسان نفسه كما حدث في الحرب العالمية الأخيرة، والتي شكلت ندبة لتلوثات لا تعرف حدودها، وكثيراً ما اعترضت محطات صحة البيئة على هذه التلوثات ومعاطرها ولكن كثيراً ما كانت تلك المحاولات دون جدوى

والتلوث الإشعاعي لا يقتصر على الإنسان نفسه بل إن العار الدري والأشعة النووية المنتشرة تسبب معرات وطفرة حسية في كل ما هو حي في طريقها وتؤدي بالتالي إلى أمراض غير مألوفة وإلى تغيرات حادة في القوابس الأساسية للسوارب البيئي، وإلحاق أضرار بالسلسلة الغذائية التي تشكل أحد أهم مقومات الحياة البشرية

الإجراءات الوقائية لمنع تلوث الطعام

- 1 حفظ الأطعمة بالثلاحة يجب أن تحفظ الأطعمة في درجة حرارة مناسبة ولمدة لا تزيد عن أربع ساعات فقط، حيث إن حفظ الطعام في درجة الحرارة العالية يساعد على تكاثر البكتريا بأعداد كبيرة مما يؤدي إلى فساد الأغذية وبالتالي التسمم الغذائي ولذا يجب حفظ الأغذية عند درجة أقل من خمس درجات بالثلاحة
- 2 يجب أن يقدم الأطعمة ساخنة بعد طبخها أو أن تحفظ بالثلاحة فور وصول حرارتها إلى درجة حرارة العرفة، حيث إن حفظ الأطعمة وهي ساخنة بالثلاحة يؤثر على كفاءة التبريد
- 3 يجب عدم وضع الأغذية المغمدة في ماء ساخن معرض إنذاته لأن ذلك يساعد على نمو البكتريا على سطح المادة الغذائية
- 4 التخلص من الفضلات بطريقة آمنة وسليمة
- 5 بالنسبة للمزارعين، يجب مع استخدام المبيدات الحشرية على الصحة والبيئة، إضافة إلى الحد من استخدام الأسمدة الكيماوية والمبيدات الحشرية في الزراعة، واستبدالها بالأسمدة العضوية والمبيدات الحيوية كذلك استخدام المراعي لجياه ري

نطقة لسقاية المرروعات، وخاصةً التي تؤكل بيثة وكذلك دبح الحيوانات في الأماكن المحصنة لها تحت إشراف صحي بيظري

6 توفر مياه شرب نظمة، عن طريق تطيب وتعقيم حراسات المياه بشكل دوري كذلك مع بيع الأعذية المكشوفة بأي شكل من الأشكال، مع إحراء فحص طبي ومعمري دوري للعاملين في محالات التصنيع العذائى المحتلغة كمصابع الأعذية والمطاعم أما بالنسة للمستهلك، فيوصل عدم استخدام العلب البلاستيكية وأكياس النايلون لحفظ الطعام

7 غسل الأيدي واحب قبل تناول الطعام لمنع انتقال الملوئوات إليه

8 يعتبر العذاء وسيلة سهلة لنقل الميكروبات المرعصة، لذلك يجب مع تلوث الطعام والماء بالميكروبات للمحافظة على الصحة العامة في أي تجمع بشري، وذلك باتناع هذة طرق وقائية لحماية العذاء من التلوث بشكل عام، من أهمها
أ اختيار الأطعمة والمشروبات الطازحة والاعتعاد عن الأعذية المجموطة بقدر الإمكان

ب غسل الأيدي جيداً قبل تناول أي طعام

ج تطيب أواني المطبخ قبل استعمالها تطيباً جيداً

د إبعاد الحيوانات الأليفة كالثقطط والكلاب عن أماكن الطعام

ه مع الأشخاص المصابين بالأمراض المعدية من إعداد الطعام أو الاقتراب منه

و جمعط الحصرارات والعواكه وبقايا الطعام بشكل جيد وغير مكشوف، واستخدام الثللاحة لذلك

ز تعقيم الحصرارات والعواكه بمادة اليرمحات، أو الحلل قبل الاستعمال

ح علي الخليب بشكل جيد وعلي بعض أنواع الحرس، وحفظها بالثللاحة عند الانتهاء

ط استخدام فلتر لياه الشرب عند الشك بعدم نظافتها أو عليها، وتصفييتها ثم شربها

المناعة : مفهومها ، مكوناتها ، أنواعها والعوامل التي تؤثر عليها

الغاب الخامس

مكونات الغاب الخامس

المناعة

دور كرات الدم البيضاء في الاستجابة المناعية

أنواع المناعة في جسم الإنسان

الباب الخامس

المناعة : مفهومها ، مكوناتها ، أنواعها والعوامل التي تؤثر عليها

الجهاز المناعي Immune system

هو خط الدفاع الأول للجسم في مواجهة الأمراض المعدية أو حتى أي جسم غريب نعرو الجسم، ويسم ذلك من خلال سلسلة من الخطوات تسمى بالاستجابة المناعية، والتي على أثرها يهاجم الجهاز المناعي المسبب المرضي المتمثل في الكائنات الحية الدقيقة أو سمومها أو حتى أي جسم غريب

مكونات الجهاز المناعي

يتكون الجهاز المناعي من شبكة من الخلايا والأنسجة والأعضاء التي تعمل متآزره فيما بينها من اجل حماية الجسم

وتتمثل الخلايا في كرات الدم البيضاء (White blood cells) والتي تتمثل في نوعين رئيسيين (الخلايا اللمعية واللمفاوية) يعملان سويا من اجل التعرف على الجسم الغريب أو سمومه وبالتالي تدميره والقضاء عليه

ويلعب الجهاز المناعي دوراً مهماً في الحفاظ على صحة الإنسان ومنع حدوث العدوى، ولكن في بعض الأحيان ومع حدوث اضطراب في الجهاز المناعي يكون ذلك سبباً في حدوث العدوى بل والإصابة بالأمراض، كما هو الحال في حالة الأحسام المضادة الذاتية

وتلعب كرات الدم البيضاء دوراً مساعياً مهماً في جسم الإنسان متمثلة في الخلايا اللمعية (Phagocytes) والخلايا اللمفاوية (Lymphocytes)

أماكن تكوين ضرات الدم البيضاء

يسم تكويها ومحريها في أماكن عديدة من الجسم متحصمة العدة الرعترية او الليموية والطحال والحج اعظمي ويطلق على هذه الاعضاء للمعاوية وهناك أيضا تجمعات من الأسحة للمعاوية تنتشر خلال الجسم تسمى العدد الليموية والتي يتم فيها تحرس كرات الدم البيضاء مع استمرار العيش فيها أيضا وتتحرك كرات الدم البيضاء في جسم الإنسان بين كل من الأعضاء والعدد للمعاوية وذلك من خلال الأوعية الدمويه او الأوعية الليمفاوية وبهذا الشكل يعمل الجهاز المناعي بشكل متناسق ليكتشف ويتعرف على الجراثيم المرصية أو أي مواد أخرى قد تسب مشكلة للجسم

المناعة (The Immunity)

المناعة تعني مقاومة الجسم لجميع الأجسام العرنة التي تدخل الجسم مما فيها المسات المرصية بكافة أنواعها او سمومها، وذلك من خلال التعرف على هذه الأجسام العرنة والتي يطلق عليها في علم المناعة الانتيجينات (Antigens) والتي بدورها تحفز الجهاز المناعي بالجسم على إنتاج الأجسام المصادة (Antibodies)

الانتيجينات

هي المواد التي عند دخولها الجسم تحفز الجهاز المناعي على إنتاج الأجسام المصادة لها، وهذه المواد قد تكون نكتريا أو فيروسات أو سموما أو أي مواد عرنة أخرى مثل خلايا الدم عبر التمثاللة في فصائلها أثناء عملية نقل الدم أو خلايا الأعضاء المقولة في حالة عدم التوافق أو حتى بعض الحريئات مثل الدوتتين

الأجسام المصادة

نوع خاص من الدوتتين المناعي (الغلوبولين) يكونه الجهاز المناعي متمثلا في خلايا الدم البيضاء استجابة لعرو الأجسام العرنة (الانتيجينات) وذلك بعرص السيطرة على التأثيرات الصارة التي قد يسها

دور كرات الدم البيضاء في الاستجابة المناعية

أنواع كرات الدم البيضاء

هناك نوعان رئيسيان من كرات الدم البيضاء هما

1 الخلية البلعمية (Phagocytes)

2 الخلية اللمفاوية (Lymphocytes)

1 الخلية البلعمية

هي نوع خاص من كرات الدم البيضاء التي لها القدرة على مصع والتهام الكائنات الحية الدقيقة التي قد نعرو الجسم

وهناك العديد من الخلايا التي تعتبر خلايا بلعمية ولكن النوع الأكثر شيوعاً هو خلايا كرات الدم البيضاء المتعادلة (Neutrophils) والتي في المصام الأول تحارب الإصابة بالكربما، ولذا عندما يشك الطبيب في إصابة المريض بعدوى بكتيرية فإنه يطلب منه إجراء فحص بصورة دم كاملة ليتعرف من خلالها على عدد كرات الدم البيضاء، حيث إن زيادة عدد كرات الدم البيضاء تعتبر دليلاً واضحاً على الإصابة البكتيرية

وهناك أنواع أخرى من الخلايا البلعمية التي يكون عملها الرئيسي التأكد من مدى استجابة الجهاز المناعي لمسبات مرضية خاصة

2. الخلية اللمفاوية (Lymphocytes)

أنواع الخلايا اللمفاوية حسب أماكن تكوينا وتطورها

بدأ تكوين الخلايا اللمفاوية بصفة عامة في النخاع العظمي

أ إذا ما طلت نه إلى أن تصل إلى مرحلة النصح سميت بخلايا اللمفاوية الناضة (B Lymphocytes)

ب أما إذا عادت النخاع العظمي متجهة إلى العدة الليمفاوية (الغدة الليمفاوية) فإنها تظل بها حتى تصل إلى النصح وعندها تسمى بخلايا اللمفاوية الناضة (T Lymphocytes) ولكل منهما وظائفها الخاصة بها

وظائف الخلايا للمعاوية الئائفة (B.Lymphocytes)

عءءما نعرو الأءسام العرففة (الائسءءاء) الءسم ءقوم الخلاء للمعاوية الئائفة بكشفها والعرف عليها (بشء ما ءقوم به المءاءراء العسكرففة) ءم ءصوم ءكواء الأءسام المصاءة (مركباء بروففسة ءاصء ءسمى الءلوففلفن) ءفء ءءصء لها وءرفء ءأفرها ءءق وءكن لا ءقصى علفها، ومءء بءلك الءءطفء بءسءر إءسءء هءءه الأءسام المصاءة فف ءسم هءءا الشءص، ولءءا إءء ءكرفء إءصاءة بءس الشءص بءس المءب المرصء (الائسءءء) فلان الأءسام المءاعفة ءكواء ءاءرة وءقف له بالمرصاء فلا ءءءء أفة مشكلاء مرصفة

وهءءا عسر ءاءا أن الشءص الءفء بءعرص لمرص ما مءل (ءءرفف الطصور) وءسمى مه لا بصاب به مرء أءرف، وهو ما بءء ءأءر ءءصفاء علف الخءار المءاعف

وبالرمء من أن الأءسام المصاءة الءفء ءكواءها الخلاء للمعاوية الئائفة ءسءطف أن ءكءشف الاءءص بل وءعرف علفه وبالفالف ءوقف ءأفره إلا أءها لا ءسءطف أن ءقصى علفه ءماما إلا بمءاءة الخلاء للمعاوية الئائفة

الءلاء للمعاوية الئائفة (T. Lymphocytes)

ءقوم باءءكمال ما بءأءه الخلاء للمعاوية الئائفة الءفء ءكءشفء وءعرفء علف الاءءءء وأءبرا أوفءء ءأفره، ءفء ءقوم بءءمفر الاءءء ءماما إءصاءة إلى ءءمفر الخلاء الءالفة أو الخلاء الءفء ءعفر ءركفبها إلى الءرءة الءفء ءؤءر علف أداء وطائفها، ولءءا فان بءص الخلاء الئائفة بظلف علفها الخلاء الفائلءة (Killer cells)، ءم ءقوم بمءوءة أءرف من الخلاء للمعاوية الئائفة ءوصفل الرساءة إلى الخلاء البعمفة أو المءءءمة (Phagocytes) والءف بءورها ءقوم بالءءام الاءءء والخلاء الءالفة وءءلله وءءلص الءسم مه بءائفا

وظائف الأجسام المضادة

- أ تتفاعل مع الالتهيبات وتوقف تأثيرها
- ب تعادل تأثير السموم أو المواد المتحللة الناتجة عن الكائنات الحية الدقيقة التي تعزو الجسم (الالتهيبات)
- ح تستطيع تشييط مجموعة معينة من الروتينات تسمى المكلمة (Complement) وهي مثل أيضا حراً من الجهاز المناعي وتساعد على قتل البكتريا والفيروسات بالإضافة إلى الخلايا المصابة

أنواع المناعة في جسم الإنسان

- 1 المناعة الطبيعية (Natural Immunity)
- 2 المناعة المكتسبة (Acquired Immunity)

أولاً: المناعة الطبيعية أو الممطرة أو غير المتخصصة Natural Immunity

هي مجموعة الوسائل الطبيعية الموجودة في جسم الإنسان، وتلعب دوراً في الدفاع عن الجسم ضد الأمراض حيث تتواجد مع الكائن الحي منذ الولادة وتطور وتصح مع تطور نمو ونضج الكائن الحي وهي بطبيعتها مناعة عامة حيث إنها لا تختص بسوع معين من الجراثيم بل تتفاعل مع جميع المسببات المرضية المختلفة

ويبدأ عملها منذ الولادة في مقاومة عرو الأجسام العرية والميكروبات الضارة ولا تعتمد آليتها على عوامل حلوية أو دموية محددة ولا تحتاج إلى التعرف السوعي على الأحياء الدقيقة أو الأجسام العرية الغريبة للقيام بدورها المناعي بل تعمل نفس الطريقة في كل مرة يتعرض فيها الجسم للمهاجمة من قبل الأجسام العرية وهي عبارة عن مجموعة من الخطوط الدفاعية الميكانيكية والكيميائية والحلوية كما سرى فيما يلي

1 الحواجز الميكانيكية (الطبيعية) Mechanical barriers

هي مجموعة من الحواجز التي أوجدها الله ﷻ بصورة طبيعية في الجسم تمنع دخول الأحياء الدقيقة (الجراثيم) الصارة والأحسام العريضة إلى الجسم وتمثل حط الدفاع الأول عن الجسم حيث تقوم بمع التصاق أو احتراق الجراثيم والفيروسات أو المواد العريضة للجلد أو الأعشية، وبالتالي حمايته من الإصابة بالأمراض وتشتمل هذه الحواجز على ما يلي

صور الحواجز الطبيعية في الجسم

1 الجلد (The skin)

هو حط الدفاع الأول حيث يكون عطاء حارحياً يعلف الجسم ويمع مسسات الأمراض من احتراقه وبالتالي منع وصول سموم هذه المسسات إلى أسسحة الجسم ويتمر الجلد الطبيعي بعص الصصات التي تساعد على أداء هذه الوظيفة متمثلة فيما يلي

- شدة تماسك طقات الجلد التي تساعد على عدم احتراقه بالمسب المرضي
 - يحتوي الجلد على العدد العرقية التي تفر العرق الذي بدوره له تأثير قاتل على الجراثيم نظراً لحموصته واحتوائه على مواد قاتلة للجراثيم (الأكريماز)
- ب الشعر.

يعتر أيضا عائقاً ميكانيكياً يعمل على مع التصاق الأحياء الدقيقة بالجلد والأعشية المخاطية، كما هو الحال في شعيرات الأنف

ح الأغشية المخاطية

هي مجموعة الأعشية التي تطل التحاويف الداخلية لأجهزة الجسم المختلفة والتي لها اتصال مباشر بالوسط الحارحي مثل الجهاز الهضمي والتنفسي والجهاز التناسلي

وطبقة الأغشية المخاطية

- يحتوي على مواد فائقة للحرايم المختلفة

تفرر مواد مخاطية لرحة تلتصق بها المسسات المرصية المختلفة وتمنع دخولها الى الجسم ثم تطردها خارج الجسم من خلال حركة الأهداب كما هو الحال في القساء التنفسية العليا (القصة الهوائية)

د الخلايا الطلائية الهدبية أو ذات الأهداب (ciliated epithelial cells)

كما هو واضح من المسمى فإنها خلايا تطل التحريف الداخلي لمعظم أحهره الجسم الداخلي، وتعتبر الخلايا الطلائية أحد أنواعها حيث تتميز بوجود أهداب كما هو الحال في الخلايا المسطة للقصة الهوائية والتي تكون في حالة حركة دائسة في اتجاه واحد من أسفل إلى أعلى أي عكس اتجاه حركة الهواء نبي تتمكن من طرد أي جسم غريب يصل إليها والتي تظهر في صورة كحة مستمرة إلى ان يرح هذا الجسم العريب وعندها تتوقف الكحة ويعود الإنسان إلى الوضع الطبيعي

ه شمع الأذن

هي إفرازات شمعية طبيعية توحد في الأذن وتسمى بالصملاخ، وتلعب دوراً مهماً في مع دخول الميكروبات إلى داخل الجسم وذلك من خلال الالتصاق بها والقضاء عليها

2. الإفرازات الطبيعية (العوامل الكيميائية)

أ درجة الحموضة

• عصارة المعدة Gastric secretion

تتميز العصارة المعدية باحتوائها على حمص الهيدروكلوريك (HCL) الذي يرفع درجة حموضة محتوى المعدة والتي لها تأثير قاتل للعديد من الأحياء الدقيقة التي قد تدخل الجسم عبر الفم

• اللعاب Saliva

يؤدي اللعاب دوراً مهماً في القضاء على العديد من المسببات المرضية وذلك لزيادة قلوته التي لها تأثير قاتل للجرثيم المحتملة

• الإفرازات العرقية

يقوم العدد العرقية بإفراز العرق والذي يحتوي على مواد فائقة للجرثيم، ويرجع ذلك إلى زيادة نسبة درحه حموضة العرق، كما تقوم العدد الدهنية في الجلد بإفراز أحماض دهنية لها تأثير قاتل على كل من السكرية والمطريات

• مجموعة الإفرازات الأخرى

- الدموع تعمل على إزالة الجراثيم الصلبة والأحسام العريضة التي قد تدخل للعين، كما أن الأبريمات التي تفرها العين تحتوي على أسيروم اللسوريم القاتل للعديد من الميكروبات وخاصة الجراثيم الموححة الحرام (gram +ve)

- البول يعتبر وسطاً حمضياً مشطاً لسوء العديد من الجراثيم، كما أن وجود بعض الأنزيمات في البول يعمل على تحليص الجسم من الجراثيم التي قد توحد في الحاربي البوليه

- العطس، السعال، القيء، والإسهال كلها لها دور مطف من خلال طرد الجراثيم والأحسام العريضة إلى خارج الجسم

- الإفرازات المهبليه إفرازات المهبل في النساء تعتبر وسطاً حمضياً غير ملائم لسوء الجراثيم

- الأبريمات الحاملة (الليروزيم) Lysozyme وهي عبارة عن أبريمات (حمائر) حالة تمرر من قبل الكثير من الخلاصا في الجسم (مثل كريات الدم البيضاء وحلايا الأعشيه المحاطية وحلايا الطحال النج)، كما أنها توحد في العديد من إفرازات الجسم مثل اللدمع والعرق والبول وإفرازات العدة اللعابية وسوائل الجسم الأخرى عدا سائل الحجاج الشوكي، وهذه الأبريمات لها تأثير مصاد للجرثيم حيث تعمل على تكسير السكريات الموحود في الخدار الحلوي للمحرثومة سوعها المرحة والسالة الصصة مما يؤدي إلى تحلل الخدار وبالتالي موت الحرثومة

- **عديدات الببتيدات الأساسية (Basic polypeptides)** إحدى المواد الكيميائية التي يعررها الجسم بمرص حمايته من بعض المسببات المرضية ومن أمثلتها **السيرمين (Spermine)** و**السيرميدس (Spermidin)** الذي يمتلك القدرة على التخلص من عصيات السل وحره من مكسورات الكريسا العقودية (Staphylococcus)

- **الانترفيرون Interferone** الإنترفيرون بروتينات صغيرة، تعمل على تنشيط الخلايا الأكلة الكبيرة والخلايا القاتلة ويعتبر أحد أنواع السيبتوكاينر الذي هو بدوره أحد أنواع الحليكوبروتين (Glycoprotein)، تمرر بواسطة الخلايا المصانة بالفيروسات وتعمل على حماية الخلايا غير المصانة من العدوى الفيروسية، أي أنها تكون كرد فعل للحللة ضد الفيروس الذي يعروها

مصادر تكوين (إنتاج) الانترفيرون

- الخلايا اللمعية التائية (T Lymphocytes)
- الخلايا الأكلة الكبيرة (Macrophage)
- خلايا الأسحة المصانة بالفيروسات

خصائص الانترفيرون

وهي غير متخصصة بفيروس معين، وترتبط بأغشية الخلايا السليمة، وتحميها لإنتاج بروتين خاص ضد الفيروس (antiviral proteins)

وظيفة البروتين الذي تكونه الخلايا السليمة

لا يمنع في دخول الفيروس للحلية، وإنما يمنع تكاثر الفيروس داخلها، مما يقلل انتشار العدوى الفيروسية من حلية إلى أخرى في الجسم

أنواع الانترفيرونات أهمها الأني

- ألفا إنترفيرون (α Interferon) يمرر بواسطة الخلايا البيضاء (وحاصة اللمعيات) ووحدات النواة) ويعمل على تنشيط مصادات الفيروسات وتنشيط الخلايا

القائلة الطبيعية (NK) ولذا يسمي بالفا إنترفيرون الخلايا البيضاء (Leukocyte α interferon)

- يسا إنترفيرون (β Interferon) يصرر هذا الانترفيرون من قبل الخلايا اللمعة (fibroblasts cells) والخلايا الظلائية (epithelial cells) والخلايا اللمعة (Macrophage)
- وطبيعة اليتا إنترفيرون تعتبر الدور الأساسي له أنه يصاد تأثير الفيروسات الكيرة ولذا يطلق عليه أيضا اسم (Antiviral activity)
- إنترفيرون جاما (γ -IFN) هو الانترفيرون الرئيسي المعرر من قبل (الخلايا اللمعاوية) (Lymphocytes)، وتعتبر خلايا الليمفاويات النائية (T Lymphocytes) هي المسؤلة عن إفرار الحاما إنترفيرون، ودوره الأساسي يمثل في التنظيم المعاعي، ويطلق عليه اسم الانترفيرون المعاعي (Immune interferon)

3. السيتوكينات Cytokines

الحهار المعاعي يؤدي وظائفه من خلال تفاعل تبادل معقد بين مختلف الخلايا (تأثير أو فعل متبادل interactions)، وهذا التأثير المتبادل إما أن يحدث من خلال الاتصال المباشر بين الخلية والخلية (by direct cell to cell contact) أو توسط المتفاعلات الدوائية (pharmacological agents)، وأهم هذه الوسائط السيتيدات المتعدده التي تسمى السيتوكينات (cytokines)

وظائف السيتوكينات

- تعتبر وسيطاً مهماً لدفاعات العائل ضد الإصابة (infection) والحروح (injury)، وصد الالتهاب الحاد أو المزمن (inflammation acute and chronic) وعالماً ما تقوم ذات السيتوكينات بالتوسط في الحالتين
- السيتوكينات أيضا مهمة في التوسط لنمو وتمايز الخلايا الجذعية (stem cells) التي تنشأ عنها الخلايا الحاعية myeloid cells والخلايا اللمعية الناصحة lymphoid cells

ح السيتوكينات تعرفها خلايا الجهاز المناعي للخلايا الدموية (haematopoietic system) ويعمل عليها مثل الليمفاويات (lymphocytes) واللمعات (macrophages)، ولكن أيضا يمكن أن تنتجها خلايا أخرى من غير خلايا الجهاز المناعي ويعمل عليها

د السيتوكينات هي عبارة عن بروتينات تعرفها العديد من الخلايا المناعية المشددة وكذلك الخلايا غير المناعية وتعمل كساعة (رسول) حلوى بروتييني (intercellular messenger proteins)، تؤثر على أداء الجهاز المناعي لوظائفه وترتبط مع أجهزة فيزيولوجية أخرى في الجسم

أنواع السيتوكينات

تشمل السيتوكينات كلاً من الـ interleukins (1 to 12)، الـ colony-stimulating factors (CSFs)، الـ interferons، العوامل المحفزة لمجموع الخلايا (colony-stimulating factors)، بالإضافة إلى α and β وعامل الحر الورمي ألفا وبيتا (tumor-necrosis factors) بالإضافة إلى عدد من عوامل منظمة النمو الأخرى

4 عامل النخر الورمي (Tumor Necrosis Factor TNF)

يعتبر عامل الحر الورمي وسيطاً أساسياً في استجابة العائل ضد الكثرية المسببة للعدوى، وربما يلعب أدوار أخرى في الاستجابة ضد الإصابة بأحياء دقيقة أخرى

المصدر الرئيسي لعامل الحر الورمي هو السكر المتعدد الدهن لوحيدات النوى الليمفية المشددة (الأكلولة) (Lipopolysaccharide-activated mononuclear phagocyte) والليمفاويات اثنائية المشددة بواسطة المستضد (antigen-stimulated T cell) والخلايا القاتلة الطبيعية المشددة (activated NK cell) كما أن الخلايا الصارية المشددة (activated mast cells) هي الأخرى لها القدرة على إفراز هذا العامل

5. الأنتروكيمات (Interleukins)

هي أحد أفراد عائلة الستوكيمات الواسعة، وتعمل هذه الأنتروكيمات كأداة اتصال أو ربط بين خلايا الجهاز المناعي المختلفة ومن جهة أخرى بين أجهزة الجهاز المناعي وحلايا الجسم الأخرى، بالإضافة إلى مساعدة جهاز المناعة في أداء وظيفته الدفاعية

Interleukins provide a means of communication among cells within the immune system and between the immune system and other cells of the body

توجد عدة إنتروكيمات عرفت بأرقام عربية متسلسلة مثل الأنتروكيمات-1 (IL 1)، الأنتروكيمات-2 (IL-2)، إلخ، تقوم بإنتاجها العديد من الخلايا المناعية مثل اللعيمات والليمفاويات الخلية التي تنتج الأنتروكيمات-1 (IL-1)، والليمفاويات التائية التي تنتج كلاً من الأنتروكيمات-2 (IL 2) و 3 و 4

6. البرويدينات Properdins

هي عبارة عن بروتينات (حاماً حلويوليين) تعمل على تنشيط المسلك السدليل لطعام المنعم مؤدياً إلى قتل الخرائيم التي تعمر الجسم بواسطة تفعيل نظام المنعم

7. البيتاليزين Betalysin

مصل العديد من الحيوانات بما فيها الإنسان يحتوي على مادة لها نشاط مصاد للكتريا (Antibacterial activity)، تعرف باسم Betalysin والتي تمرر من قبل الصفائح الدموية أثناء عملية التحلط (by platelets during coagulation Released) وهذه المادة دور دفاعي في إطار المناعة الطبيعية للجسم ضد الكتريا الممرضة وبالذات الكتريا الموححة الحرام (positive bacteria - gram) نامشاه streptococcus

8. الأجسام المصادة الطبيعية Natural antibodies

الأجسام المصادة الطبيعية هي تلك الأجسام المصادة الموجودة في الجسم دون تعرض مسبق لعنوى معينة (للمستصد النوعي للمسبب المرضي) وتوجد عدة فرضيات تشرح سبب وجودها منها العوامل الوراثية، والتصال مع مستضدات لها نفس الأماكن المحددة (epitops) لتكون هذه الأجسام المصادة ، أو

أن المستضدات قد دخلت إلى الجسم دون إدراك العائل لها وأدت إلى تكون هذه
الأجسام المضادة

9 بروتينات الطور الحاد Acute phase proteins

هي مجموعة من البروتينات تصنع عالياً في الكبد مثل discriminate المصاد
للترسيب، والمحدد لنشاط البروتين C-Reactive protein، و ceroloplasma،
والغيريروحين الح

هذه البروتينات ترفع نسبها بشكل حاد في المصل عند حدوث التهابات حادة
أو حادث للأسحة بأي سبب كان، كالإصابة بالحرائم أو بيحة أي عطب آحر في
الأسحة

10 جهاز المتمم (أو المكمل) Complement system

وهو أحد المكونات الطبيعية للملارما ويتكون من أكثر من 20 بروتياً أو بروتياً
سكرياً لها دور أساسي وفعال في دفاعات الجسم المختلفة ضد عمرو الميكروبات
والأجسام الغريبة

الحواجز أو العوامل الخلووية المشتركة في المناعة الطبيعية (المناعة الخلووية الطبيعية)

كريات الدم البيضاء بأنواعها المختلفة تعتبر هي الحواجز الخلووية في دفاعات
الكائن الحي وتعتبر هي حط الدفاع الثاني والأساسي في الجسم حيث إنه في كثير من
الأحيان تستطيع الكثير من الميكروبات احتراق الحواجز الميكائكية والكيميائية لجسم
العائل وها تندخل الحواجز الخلووية بأنواعها لمع صرر تلك الميكروبات العارية من
حلال انقضاء عليها بواسطة اللعمة أو من حلال إنتاج الخلووبوليبيات الوصية (الخلايا
الليمفاوية) المضادة لتلك الميكروبات العارية وإنتاج عوامل تساهم بشكل فعال في
مقاومة الجسم ضد الميكروبات الغريبة الأخرى الصارة

تعتبر الكريات البيضاء بأنواعها المختلفة هي الوحدات المتحركة للحهاز المناعي
في الجسم حيث تستطيع الانتقال إلى مختلف أنحاء الجسم لتأدية وظائفها الدفاعية
والقيمة الحفيفية للكريات البيضاء تكمن في أن عالييتها تنتقل إلى موقع الإصابة
أو تواحد الميكروبات الغريبة والصارة وتعمل على تحطيمها بواسطة عملية تدعى

اللعمة ويقوم بعملية اللعمة كل الكرمات البصاء بقدرات محتلمة (تعسر الحلاسا البصاء المتعادلة ووحدات الواة الأهم والأكثر فاعلية في عملية اللعمة بالمقارنة بالخلايا الخصة والقاعدة) عدا الليمفاويات التي شمل دورها في انعيام بأحداث الماعة المكتسبة نوعيها الخلطي والخلوي

العوامل البيولوجية

تمثل أيضا إحدى صور المقاومة أو الماعة غير النوعية في الجسم وتقسف إلى

1. الساكن الطبيعي Normal flora

هي عبارة عن مجموعة من الميكروبات التي تستوطن الأسطح الداخليه والخارجيه لجسم الإنسان السالم؛ حيث تسوطن كل مجموعة منطقة معينة دون غيرها، فعلى سسل المثال لا الخصر تسوطن بكتريا الإيشريشا كولاي (الإي كولاي) E Coli الأسطح الداخليه للأمعاء العليظة وتنافس باعتبارها ساكنا طبيعيًا مع أي مسبب مرضي قد يعروها وتمنعها من التواحد في الخلايا التي تسكنها

أهم وظائف الساكن الطبيعي

أ مع الميكروبات المرضية من استيطان الأسطح التي يتواحد بها المستوطن الطبيعي

ب ترويد الجسم بعض الفيتامينات

ح تحويل بعض المركبات الصارة إلى مشتقات غير صارة

2. اللعمة أو الالتهام Phagocytosis

هي عملية التهام وهضم الأحسام الغريبة التي تعرو الجسم، ويقوم بهذه الوظيفة أنواع خاصة من كرات الدم البصاء وتسمى بالخلايا اللعمية أو الملتهمه إثر تسببها شحة عرو الخرائيم المرضية

أنواع الخلايا البلعمية

هناك ثلاثة أنواع من الخلايا البلعمية هي

أ الخلايا البيضاء المتعادلة Neutrophils

هي أكثر أنواع كرات الدم تواحدا في الدم ويرداد عددها بشكل واضح وملحوظ في حالة الإصابات الميكروبية الحادة حيث تكون الامسحابة سريعة ومفورية

ب الخلايا البيضاء وحيدة الواة Monocytes

هي أحد أنواع كرات الدم البيضاء التي سرداد عددها في الدم في حالة الالتهابات الميكروبية المرمة

ج الخلايا البلعمية الكبيرة Macrophage

هي مجموعها من خلايا كرات الدم البيضاء وتقسف إلى نوعين أساسيين هما

• الخلايا البلعمية الكبيرة الثابئة

تتواجد في معظم أسسها الجسم مثل العقد اللمفاوية والكبد والطحال ونحماج العظم وفي الجهاز العصبي المركزي وتكون هذه الخلايا متأهمة ومتحمسة لكل جسم غريب بالقرب منها

• الخلايا البلعمية الكبيرة الدوارة

تتصل هذه الخلايا بواسطة الحركة الأميبية نحو الأحسام الغريبة، ومن أمثلتها كرات الدم البيضاء المغسمة وغير المغسمة، حيث تحمل المعلومات عن الأحسام الغريبة والميكروبات وتوصلها إلى الخلايا المناعية المتخصصة والتي تتواجد في العقد اللمفاوية المنتشرة في الجسم

خطوات عملية البلعمة

أ الالتهذاب الكيميائي Chemotaxis

حيث يمرر كل من الخلايا المنصاة والخرايم مواد كيميائية معينة لها القدرة على جذب كرات الدم البيضاء إلى موضع الإصابة، وتسمى هذه المادة بالعلو وحسيتين

Flagestin

ب التماس بين كرات الدم البيضاء والحسم الغريب

حيث تقترب مل تلتصق الخلايا اللمعية من الحسم الغريب وتقوم نشيته ويحيط سيتوبلازم الخلية اللمعية بهذا الحسم الغريب

ج ابتلاع الحسم الغريب

حيث تقوم الخلية اللمعية تكوين الأقدام الكادة التي تحيط بالحسم الغريب الى أن تلتحم أطراف الأقدام الكادة مكونة حوصلة تحوي بداخلها الحسم الغريب أي تلتعه الى داخلها

د هضم الجسيمات المتلثة

وتحدث هذه العملية بواسطة الإربمات التي تحلل الحسم الغريب ثم تهضمه وتحلص الحسم منه

العوامل التي تؤثر على كفاءة الماعة الطبيعية

- السن يلعب دوراً مهماً في الماعة الطبيعية، فالأطفال الصغار وكذا كبار السن أقل مقاومة للأمراض من الشاب اليافع
- الإجهاد حيث أن كثرة الإجهاد نتيجة صعوبة العمل أو حتى عدم أخذ قسط كاف من النوم يومياً أو التدخين وتعاطي المخدرات كلها تقلل من قدرة الحسم على المقاومة
- المستوى الاجتماعي حيث تزداد قوة الماعة لدى الأشخاص الذين يعيشون في مستوى اجتماعي وثقافي مرتفع بينما تقل نتيجة انخفاض المستوى الاجتماعي والثقافي الذي يتمثل في سوء التغذية والحفاص الوعي الصحي

ثانياً. المناعة المكتسبة Acquired immunity

حيث يقوم الجهاز المناعي بتكوين الأحسام المضادة الخاصة بعد تعرض الحسم لعدوى معينة، أو التطعيم بلقاح ما أو حتى التي يكتسبها الحسم من الأم عبر الحبل السري

الاستجابة المناعية

تعني قدرة الجهاز المناعي على تكوين الأجسام المناعية (الجلوبيولين المناعي) أو الأجسام المضادة وهناك نوعان من الاستجابة المناعية

1 الاستجابة المناعية السائلة Humoral immune response

حيث تحفز الأنتيجينات الجهاز المناعي على تكوين الأجسام المضادة الخاصة به بعد التعرف عليها، وتتحرك في سوائل الجسم مثل الدم والسائل بين الخلايا والإفرازات الخارجية مثل الدمع والعرق ولذا سميت بالاستجابة السائلة أو الدموية كما يمكن أن يتواجد الجسم المضاد أيضا على سطح الخلايا للمعاوية النائية، والذي بدوره يتفاعل مع الأنتيجين الخاص به، أي أنه في كلا الحالتين سواء كانت الأجسام المضادة حرة في سوائل الجسم أو مرتبطة بسطح الخلايا للمعاوية النائية فإنها تتعرف على الأجسام الغريبة (الأنتيجينات) وتتفاعل معها، أي أنها تقي الجسم شرورها

2. الاستجابة المناعية الخلوية Cell mediated immune response

حيث إن المستول عن الاستجابة المناعية هنا هي الخلايا للمعاوية النائية إذ ترتبط مستقلات الخلايا النائية بالأنتيجين وبالتالي تتكون الأجسام المضادة الخاصة به

خصائص الاستجابة المناعية

1. التحصن Specificity

وتعني أن المناعة المتكونة نتيجة التعرض لميكروب معين تكون خاصة لحماية الجسم من هذا الميكروب فقط دون غيره

2. الذاكرة Memory

وتعني أنه نتيجة التعرض للإصابة بميكروب معين فإن الجهاز المناعي يمتلك بعدها خلايا معينة تسمى بخلايا الذاكرة والتي بدورها تتعرف على نفس الميكروب وتتفاعل معه وبسرعة بمجرد دخوله إلى الجسم دون الحاجة لوقت للتعرف عليه من

حديد كما حدث في المرة الأولى للإصابة أو حتى التحصين، ولذلك تكون الاستجابة المناعية أسرع في حالة الإصابة بميكروب معين أو حتى التحصين بلقاح معين في المرة الثانية عنه في المرة الأولى

3 التمييز بين الذات وغير الذات Self and non self iscrimination

وبعني قدرة الجهاز المناعي على التمييز بين المكونات الذاتية للجسم والمكونات غير الذاتية أي العربة عن الجسم، ولذا عند نقل الدم لانس من التأكد من أن الدم المقبول هو نفس فصيلة دم الشخص المقبول إليه

وكذا في حالة نقل الأعضاء مثل الكبد أو الكلى يجب حمل احتياطات كثيرة للتأكد من التطابق النسحي بين الشخصين مع إعطاء بعض الأدوية الخاصة حتى لا يرفض الجسم هذا العضو الغريب، ولكن في بعض الأحيان يحدث خلل مناعي على صوته يفقد القدرة على التعرف على خلاياه ويتعامل معها على أنها خلايا غريبة ويكون أجساماً مضادة لها وتسمى حينئذ بالأجسام المضادة الذاتية

الأجسام المضادة الذاتية (Auto-Antibodies)

هي حالة مرضية مناعية حيث يقوم الجهاز المناعي في الجسم بتكوين أجسام مضادة تلتهم خلاياه وذلك لعقد الجهاز المناعي القدرة على التعرف على خلاياه

أنواع المناعة المكتسبة

هناك نوعان أساسيان من المناعة المكتسبة

1 المناعة المكتسبة الطبيعية

2 المناعة المكتسبة الصناعية

1. المناعة المكتسبة الطبيعية Natural passive immunity

حيث يتم تكوين أجسام مضادة بطريقة طبيعية دون الحاجة إلى استخدام لقاحات وتنقسم المناعة المكتسبة الطبيعية إلى نوعين

1. المناعة المكتسبة الطبيعية المؤقتة Temporary natural passive immunity

حيث تمر الأحسام المضادة المسقاة الكورس من دم الأم إلى الحنين عبر المشيمه والحبل السري، وتستمر هذه الأحسام المضادة في دم الطفل بعد الولاده لفترة قصيرة قد تصل إلى ستة شهور تقريبا من الولاده وذلك لحماية الطفل من الأمراض المعدية إلى أن يمتد الحهاز المناعي للطفل بالدرجة الكافية ويستطيع أن يعتمد على دانه

ب المناعة المكتسبة الطبيعية الدائمة Permanent natural passive immunity

وهي نوع من المناعة التي يكتسبها الجسم نتيجة تعرضه للعدوى بأمراض معسة مثل الحصبة وشلل الأطفال، وقد تستمر هذه المناعة طوال العمر حيث إن الشخص الذي يصاب بالحصبة ويشفى منها لا يمكن أن يصاب بها مرة ثانية وذلك لوجود هذه المناعة المكتسبة من الإصابة الأولى

2. المناعة المكتسبة الصناعية

وتحدث نتيجة استخدام اللقاحات للتحصين للوقاية من العديد من الأمراض المعدية وتنقسم المناعة المكتسبة صاعيا إلى

أ. المناعة المكتسبة الصناعية الإيجابية

وهي المناعة التي يقوم الحهاز المناعي للإنسان فيها بدور إيجابي حيث يقوم بتكوين الأحسام المضادة ضد لقاح معين وهناك عدة صور تستخدم في تجهيز اللقاح

- اللقاحات من جراثيم حية مضعفة حيث يتم تجهيز اللقاح معمليا من خلال إضعاف الميكروب معمليا بحيث لا يسبب مرضاً بعد التحصين به بل فقط يحفز الحهاز المناعي على تكوين الأحسام المضادة لهذا الميكروب مثل لقاح الحصبة وشلل الأطفال

- اللقاحات من جراثيم ميتة حيث تكون الحرثومة ميتة ويتم تحميلها على مواد رتيبة كما هو الحال في لقاح مرض الكوليرا

ويفصل أن محق اللقاحات الميتة تحت الجلد كي ستمر تأثيرها لفترة أطول، مع العلم أن اللقاحات الميتة تسمح إلى فترة أطول من اللقاحات الحية لتكوين الأجسام المناعية الكافية لصد العدوى

- اللقاحات من سموم الميكروبات هي أيضا إحدى صور اللقاحات ويتم تحصيلها معمليا من سموم الميكروبات كما هو الحال في لقاح مرض الدفتريا
 مما سبق نستنتج أن المصل يختلف كليا عن اللقاح فكل منهما له ما يميزه، وله استخدامه تما لحالة الإنسان والجدول التالي يوضح الفرق بينهما في إيجاز

الفرق بين المصل واللقاح

وجه المقارنة	اللقاح (التطعيم)	المصل
الوصف أو كنهه المحصر	المكروبيات أو سمومها ترتكرات فلتنة حثا أو بإستخدام العسرات الضعفة التي لا تمتلك القدرة على إحداث المرض أو ميكروبات م إضعافها بطرق مختلفة أو حتى منه	مجمع من دم حيوان مثل (الحورق) بعد محصنه بلفاح المريض أو حرقه بقطعة (عبر نميه) من السم المطلوب مهيئ مصل له مثل مصل الثعالب و العقارب أو حتى السناوس (الكرار)
الأحسام المضادة	يسحب الجهاز المناعي في جسم الإنسان كجسم الأحسام المضادة بعد إجراء عملية التحصين	عباره عن أحسام مضادة محضرة مسبقا في جسم الحيوان، وليس للجهاز المناعي في جسم الإنسان أي دور في تكوينها
ظهور الماعة	تظهر الأحسام المضادة وسطيع صد العدوى بعد أسرع أو أكثر من إجراء التحصين حسب نوع اللقاح ولذا تستخدم في حالة الوقاية كما هو الحال في الوقاية من شلل الأطفال أو الإنفلونزا أو غيرهما من الأمراض الفيروسية	تظهر الماعة بعد ساعات فقط من إعطاء المصل الذي يحوي على الأحسام المضادة بصوره جاهزه ولذا تستخدم في حالة العلاج أو توقع الإصابة سالمريض كما هو الحال في حالات الإصابة بالكلوسريديا أو الكزاز
	الماعة الناعمة عن اللقاح تمتد لفترة طويلة قد تكون شهورا وقد تمتد إلى سنة أو أكثر	الماعة الناعمة عن المصل تمتد لفترة اسابيع فقط (3-4 أسابيع فقط)

ب الماعة المكتسبة الصاعية السلبية

هي نوع معين من الماعة التي نكتسبها الجسم شحنة حقه بأحسام مصاده مسقه التحجير خارج جسم الإنسان، حيث لا يكون للنهار الماعي للإنسان أي دور في تكوين هذه الأحسام المصاده، ولذا سميت بالماعة المكتسبة الصاعية السلبية، وهذه النوعية من الماعة لا تستمر لفترة طويلة ولكنها تعطي ماعة فورية، ويسمى ذلك بالنصل كما هو الحال في مصبل التيتانوس أو الكرار الذي يصبح بإعطائه للإنسان إذا ما احرق جسمه جسم صلب كمسمار مثلاً أو حى في حالة الحروح العميقة

كيف تعمل الأحسام المصادة

يتم توجيه الأحسام المصادة مباشرة من الخلايا اللمفاوية النائية في الجهاز الماعي إلى السرورتين العريب أو الحسيمات الصعرة (حريشات صعيرة) أو حتى سمومها

- كل جسم ماعي (الأحسام المصادة) لديه القدرة على الارتباط بالاتيحيين الخاص به ليخلص الجسم من مائيره الصار، أو يوصله إلى الخلايا الأكلة (أحد أنواع كراب الدم البيضاء) التي بدورها تدمر وتحلل الاتيحيات
- التحصينات تهدف إلى سرعة تعرف خلايا النائية على الأحسام العرة والتعامل معها

الإسعافات الأولية : مفهومها ، أهدافها ، أهميتها ، دور المسعف في الحالات المختلفة

الإسعافات الأولية

الاستول على تقديم الإسعافات الأولية

حماية المسعف نفسه

الهدف من الإسعافات الأولية

أهمية الإسعافات الأولية

حقيقة الإسعافات الأولية

تقييم حالات الإسعافات الأولية

تقييم إجراءات الإسعافات الأولية للشخص المصاب

موضوع الحدث

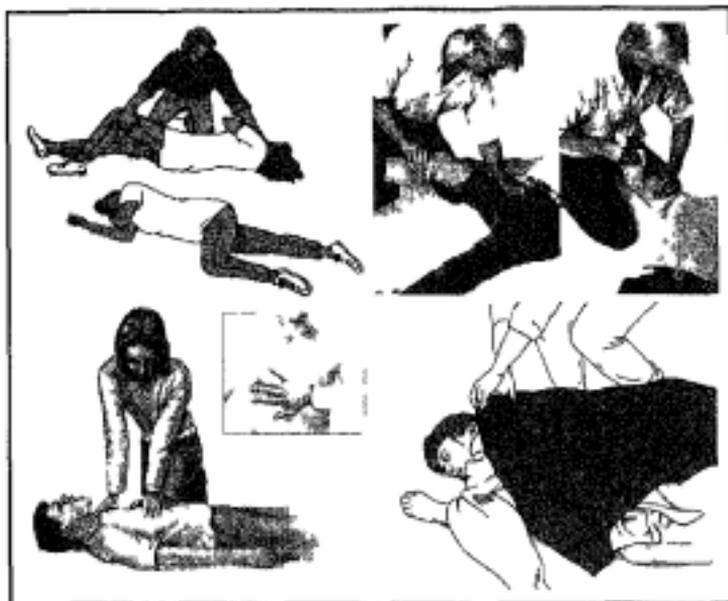
أولويات التدخل في الإسعافات الأولية

الباب السادس

الإسعافات الأولية : مفهومها ، أهدافها ، أهميتها ، دور المسعف في الحالات المختلفة

الإسعافات الأولية

الإسعافات الأولية هي رعاية وعناية أولية وعورية ومؤقتة للحروح أو نوبات المرض المفاجئة حتى يتم تقديم الرعاية الطبية المتخصصة أو بمعى احمر، هي تقديم المساعدة الممكنة بالسرعة اللازمة للحفاظ على حياة الشخص المصاب بمحادث ما حتى إنصاله إلى أقرب مستشفى



المسئول عن تقديم الإسعافات الأولية

ستطع أي شخص أن يقدم خدمة الإسعافات الأولية ويسمى حينئذ بالمسعف الصحي بشرط أن يكون لديه قدر كاف من المعلومات الطبية التي تمكنه من التعامل مع الحالة بالإصافة إلى أن يكون مدرباً بطريقة صحيحة على عمل مثل هذه الإجراءات الأولية في مراكز مخصصة لذلك أو في المنزل أو الشارع

وسم اللجوء إلى الإسعافات الأولية إما لتعذر وجود الطبيب وذلك بالنسبة للحالات الحرجة، أو عندما تكون الإصابة أو بؤة الممرض ثانوية لا تحتاج للتدخل الطبي

حماية المسعف لنفسه

الشخص الذي يقوم بالإسعافات الأولية يكون عرضة للإصابة بالعديد من الأمراض وخاصة تلك التي تنتقل عن طريق الدم مثل مرض الإيدز، أو الالتهاب الكبدى الوبائى الح، لذلك لا بد من اتخاذ بعض الاحتياطات الوقائية التي تحمى المتعرض للإصابة بمثل هذه الأمراض الخطيرة، فهذه هي بعض النصائح التي يجب على كل شخص مسعف اتباعها

- 1 لس ففارات يتم التخلص منها على الفور بعد القيام بالإسعافات الأولية وذلك لأن الشخص المسعف يكون عرضة لس دم الشخص المصاب أو سوائل الجسم المختلفة بول، سائل سوي، قيء أو حروق مفتوحة، أمشبية محاطية، سرار أو في حالة التقاطه لملاص المصاب الملوثة، أو عند تعبير الضمادات حيث يتم تعبير مثل هذه التففارات بين كل مصاب وآخر أو عند تفرقها أثناء التعامل مع مصاب واحد فقط غسل الأيدي مباشرة بعد التخلص من هذه التففارات
- 2 ليس قناع واق للمحافظة على الأنف والعم، استخدام نظارة لوقاية العين، أما إذا تعرضت العين لبعض قطرات من الدم أو أية أحسام أخرى فلا بد من غسلها على الفور بالماء أو بمحلول الملح (سالين Saline)
- 3 يتم غسل الأيدي والوجه بعد التعرض لأي شيء بمادة مطهرة بعد تطهيرها جيداً بالماء والصابون

الهدف من الإسعافات الأولية

- 1 اخذ من تداعيات (ما يرتب على) الحرح أو الإعاقة
 - 2 تدعيم الحياة في الحالات الحرحة
 - 3 المحافظة على حياة الإنسان المقدرة له من عند الله تعالى
- ويتم المحافظة على حياة الإنسان من خلال
- أ إيقاف السريف
 - ب إزالة عوائق التنفس
 - ج منع تفاقم حالة المصاب
 - د تصمد الحروح أو الحروق بصمادات لمنع دخول الحرائم
 - ه عمل حناير مؤقتة في حالة الكسور لمنع حدوث مصاعفات
 - و معالجة الصدمة وذلك بإراحة المصاب وتدفئته وإعطائه السوائل إذا كان قادرا على اللع
 - ر تحمية روح العون والمساعدة في الآخرين

أهمية الإسعافات الأولية

للإسعافات الأولية أهمية كبيرة إذ بواسطتهما يتمكن الأشخاص المتدربون من تقديم المساعدة بمهارة للمصابين في الحوادث أو الأمراض الفحائية التي قد يحدث في أماكن يصعب فيها على المرء الاتصال بالطبيب، لذلك وحب على كل فرد أن يتعرف على بعض الاحتياطات التي يجب أن يقوم بها حفاظا على حياة الآخرين إلى أن يستطيع الاتصال أو الوصول للطبيب أو أقرب مستشفى

ومن الضروري أن لا يعتبر المسعف نفسه طبياً، لأن بعض الإصابات البسيطة في مطرها قد تكون ذات نتائج خطيرة، لذلك على المسعف أن يحمر الطبيب بكل المعلومات التي تمكن من الحصول عليها

كما يجب على الشخص المسعف عدم الت في أمر المصاب واعتباره ميتا مجرد روال طواهر الحياة عنه، إذ أنه كثيرا ما يلت الأمر ويعتبر بأمر الله

حقيبة الإسعافات الأولية

مكونات حقيبة الإسعافات الأولية



- 1 دليل الإسعافات الأولية باللغة العربية
- 2 شاش معقم
- 3 شريط لاصق
- 4 صمادات لاصقة في أحجام مختلفة
- 5 قطن طبي
- 6 صابون مطهر
- 7 كريم مصاد للحراشيم والكترنا
- 8 مطهر عام مثل الكلورين أو اليود أو الكروم
- 9 كريم مسكن للألم
- 10 مسكات حبيبه ناراسيامول وأسرس (الأسرس لا يوصى بإعطائه للأطفال أهل من 12 سنة)
- 11 ملقط، مقص حاد
- 12 قطع من الخشب أو الورق المقوى لتثبيت الكسور
- 13 مناشف باردة هورية
- 14 كلامسا لوش (كريم ملطف للجلد)
- 15 قفازات بلاستيكية وكمامات
- 16 مصباح يدوي وبطاريات إصافية
- 17 قائمة بأرقام هواتف الطوارئ

شروط المواد المستعملة في الإسعافات الأولية

1. يفضل أن تكون من المواد التي تستخدم لمرة واحدة فقط
2. أن تكون مواد معقمة
3. أن يصي بالاحتياحات لكل الحالات
4. أن تكون سهلة النقل والحمل

1. المحاليل المطهرة

هي عبارة عن مواد سائلة مذابة فيها مواد كيميائية معمة بتركيزات خاصة لها القدرة على القضاء على الجراثيم أو إيقاف نموها وتكاثرها ومن أمثلتها محاليل اليود والكحول الإيثيلي والميكروكروم وماء الأكسجين (H_2O_2) وغيرها

أ. ماء الأكسجين (H_2O_2) تستخدم كمطهر موضعي وخاصة في الجروح المسحة ولا سيما العميقة منها، حيث إن الجروح العميقة تتكاثر فيها البكتيريا اللاهوائية أي التي لا تستطيع العيش في وجود الهواء (الأكسجين) ولذا عند إضافة ماء الأكسجين إلى الجرح العميق فإنه يتبع الأكسجين الذي بدوره يقضي على هذه البكتيريا اللاهوائية، ومن هنا يوصى باستخدام ماء الأكسجين في تطهير الجروح العميقة

ب. محاليل اليود والميكروكروم تستخدم في تطهير الجروح السطحية والحدوش وغيرها، ويستخدم أيضا محلول اليود في تطهير الجلد للقضاء على البكتيريا قبل فتح الجلد أثناء إجراء العمليات وأيضا في تطهير الجروح العميقة ومن أمثلتها الديتول

ج. الكحول الإيثيلي سائل شفاف عديم اللون ذو رائحة مميزة يستخدم في التحضير للعمليات وتطهير الجروح وتطهير الجلد قبل الحقن كما يمكن استخدامه لتعقيم الأدوات الطبية

2 الصمادات

عبارة عن قطع من الشاش ذات أشكال مختلفة تستخدم في الإسعافات الأولية أو العلاج كما هو الحال في علاج الريف

أهمية استعمال الصمادات

أ تساعد على التام الخروج

ب تمنع تلوث الخروج

ج تساهم في إيقاف الريف

د تمنع الألام

ه تمنع الإفرازات الناتجة عن الخروج

و تمنع احتكاك الحرح بالوسط المحيط به

ز يقلل من دعر المصاب في حالة الخروج أو الإصابات الكبيرة أو الحظيرة

3 الأربطة

عبارة عن لفافات أو قطع من القماش يتمسك بقوتها، وتستخدم في الأعراس الطبية المحلعة كمحاللات الإسعافات الأولية

أهمية استخدام الأربطة

أ تثبت الجائز على الكسور

ب تثبت الصمادات على الخروج

ج تساهم في إيقاف الريف

د تقلل من احتمال حدوث الورم

تقييم حالات الإسعافات الأولية

1. حالات بسيطة

ويتم فيها أخذ بيانات من المصاب إذا كانت حالته تسمح بذلك أو من أحد الأفراد المتواجدين في مكان الحادث، وتتضمن التالي

وقت الحادثة، اعراض الإصابة، تحديد مكان الألم مع وصفه، كيفية حدوث الإصابة، نتائج التعامل مع الإصابة من قبل الشخص عبر المدرب إن وحد مع تحديد التاريخ الطبي للمريض أو الشخص المصاب
الصحة بشكل عام

- سؤال الشخص عن وحود أية مشاكل صحية أو إصابات تعرض لها من قبل
- العقاقير أو الأدوية التي يتناولها إن وحد المطهر العام للمصاب، والس، والسوع
- قياس النبض، والتنفس، وضغط الدم، ودرجة الحرارة قياس مستوي وعيه، ملاحظة لون الجلد، حالة العين

2 الحالات الصعبة (الحرحة)

تتطلب الحالات الحرحة القيام بالتقسيمات التالية

- 1 تجليص المصاب من مكان الحادث (في حالة الإصابة في حوادث) والتي تتضمن
 - تأمين مكان الحادث وإعادة المصابين والحرحي بالطريقة السليمة
 - معرفة طبيعة الحرح أو الإصابة
 - حصر عدد الصحايا إن وحدوا
- ب القيام بالإنقاذ، ويتم ذلك من خلال الفحص الشامل للتأكد من سلامة الشخص على النحو التالي
 - التأكد من التنفس والدورة الدموية قياس مستوى الإدراك أو الحالة العقلية وذلك من خلال إحساسه بالألم، الكلام، استجابته لأي شيء محصر من حوله التأكد من عدم وجود بريف خارجي أو بريف داخلي التأكد من النبض ووجود ألم في منطقة البطن أو الصدر أم لا
 - عدم وجود حروح في الرقة أو الرأس أو الظهر، ووجود حروح بعروة الرأس أو الوجه حدوث تلف ساالأوردة أو الأوعية الدموية ووجود ورم أو تشوهات بالأطراف قدرة المصاب على تحريك الرقة، أو الرأس، أو الظهر في حالات إصابات العمود الفقري تحديد سبب الحادث ووجود تسمم في*

كيميائية إجراء الإسعافات الأولية للشخص المصاب في موضع الحدث

اولاً، الحروح (Wounds)

الحرح عبارة عن ترقق أو قطع في أسحة الجسم شحة عصف حارحي أو آلة حاده أو غيرها من الأسباب

أنواع الحروح

تنقسم الجروح الى نوعين رئيسيين

1. الحروح المعلقة

حش يحدث نهتك في الأسحه الداحلية نتحة صدمة قوية مع بعاه الخلد سلبياً

2 الحروح المفتوحة

حش يحدث نهتك أو قطع في كل من الأسحه الداحلية والخلد نتحة صدمة موة أو قطع آلة حادة

ويمكن تقسيم الحروح المفتوحة الى مجموعة أنواع أخرى بحسب شكل الحرح

أ الجروح القطعية

نتح عن قطع الأسحه نأكة حادة مثل السكين أو الرحاح أو غيرها، ويتوقف كم الريف فيها على مدى اتساعها وعمقها، وتتميز حواف الحرح بانتظامها، ونسة التلوث تكون فيها صئيلة إلا إذا كانت الآلة المسة للحرح ملوثة

ب الجروح الثاقبة

تتميز بحدوث ترقق وثلف نالع في أسحه الجسم نتحة مرور طلق ساري مثلاً، وعلى أثرها يكون هناك ثق عميق يمتد من الخلد على سطح الجسم الى أي عصفو آخر تبعاً لاتجاه الطلق الساري أو أي مقذوف آخر، وقد يكون الحرح الثاقب ناهذاً أي يخرق الخلد والأسحه التي تقالده ويحرح حارج الجسم مرة ثانية، وقد يكون غير ناهذاً أي يخرق الخلد ويستقر في أي حرة من الجسم وعسدها يحتاج الى عملية حراحية لاستحراحه ناعشاره حسماً عربياً

ح الجروح الطعنية

هي التي تسح عن الطعن نأكة حاده مثل السكين مثلاً، وبعختلف صفات الحرح سعا لشدة الطعنة فقد يكون سسطه وقد يكون شدةة تسب نهك في أحشاء الحسم الداخليه، ويكون عالنا مصحوما سريف شدةة بالإصافة الى انتظام الحواف وقد يتلوث وبلتهب الحرح لذا يجب الععامل معه بحرص وحذر شديدن كما سيأتي لاحقاً

د الجروح المتهتكة

تحدث نتيجة صدمة أو صرنة قوية نأكة عر حاده يتسح عنها رصوص ونسرق في الأسسه، وتكون حواف الحرح غير منتظمة ومصحوبة سرف بسيط أو عرير سعا لقوة الصرنة ويستحدم رحال الطب الشرعي صفات الجروح لمعرفة الأءاء المسحدمة لإحداث الحرح وتعبر دسلاً لكشف أءاء الحرمة في حالة الحرائم التي تسب مثل هذه النوعة من الجروح

ه الجروح الوخرية

تسح عن أءاء مءنه مثل المسامير أو قطع الحشب أو المعادن المءنه، وعالنا يكون السرف مها قليلاً، ولكن حطر التلوث كبير وخاصة بمرثومه السانس أو الكرار التي تتواحد في الأترنة وتسمو جيداً في الجروح العميقة كهذه النوعة من الجروح

علاج الجروح

أ إيقاف السرف أولاً لخطورته كما سسرى ذلك في السريف

ب تطهير الحرح جيداً وتعقيمه باستخدام مءة مطهرة كالكليءاين مثلاً، أما إءا كان الحرح عمقاً فيجب تطهيره بماء الأكسحين، ثم يوضع مرهم أو كريم لسسين، الأول أنه يعمل كمصءد حيوي يحافظ على الحرح من الالتهاب، والثاني أنه يسح التصاق الصمءاءة بالحرح وبالتالي يسرع من الشام الحرح

ح توضع الصمءاءة على الحرح أو قطعة الشاش المعقمة ويربط الحرح جيداً

د يعطى مصل التيتانوس أو الكرار في حالة الجروح العميقة

• مع ملاحظته تثبيت الجسم العربي كالمسمار مثلاً وعدم إزالته إلا بمعرفة الطبيب وخاصة إذا كان في منطقة حساسة أو حشة وحوده داخل وريد

ثانياً اليريب Haemorrhagea

هو خروج وانسداد الدم من وعاء أو عدة أوعية دموية نتيجة فتحها لسبب ما، وتطلب دائماً سرعة إيقافه للحفاظ على حياة الإنسان

أسباب اليريب

- 1 ارتفاع ضغط الدم الشرياني وخاصة في الألف والحبيوب الألفه
- 2 الحوادث، والتي تسبب تلفاً ميكابكياً لحدار الأوعية الدموية
- 3 محطم حدار الرعاء الدموي نتيجة اتساع الأوعية الدموية كما هو الحال في حالة دوالي المريء والواسر والسل الرئوي
- 4 نقص فيتامين ك، ح
- 5 أمراض الدم مثل حالة نقص الصفائح الدموية المشوثة عن إيقاف اليريب من خلال تكوين الخبطة أو تحثر الدم

أنواع اليريب

توقف نوع اليريب على مصدره ومكان حدوثه، فحسب مكان حدوثه نمس

تقسيم اليريب إلى

- 1 اليريب الخارجي وفيه يلاحظ خروج الدم خارج الجسم
- 2 اليريب الداخلي وفيه يكون الخلد سليماً ويتجمع الدم داخل تجاويف الدم كالنطن مثلاً نتيجة قطع الأوعية الدموية

أنواع اليريب بحسب مصدره

1 اليريب الشرياني

هو أخطر أنواع اليريب على الإطلاق حيث إن الشرايين أوعية دموية كبيرة وضغط الدم بها مرتفع وتحمل الدم المؤكسد (الأحمر القاني) من القلب إلى كافة أسحة الجسم المحلطة ينتج عن خروج الدم من أحد الشرايين، حيث تحملف قوة

تدفق وحروح الدم البارف على حجم الشريان المقطوع، ويكون لون الدم أحمر داكياً ومتدفقاً على شكل دفعات متقطعة وقوية

2 النزيف الوريدي

ويحدث سبحة حروح الدم من أحد الأوردة والأوردة هي أوسع دموية تحمل الدم غير المؤكسد من أسحة الجسم المختلفة إلى القلب، وصعط الدم بها أقل منه في الشرايين، ولذا يكون حروح الدم على شكل سيلان خفيف، أي أن الدم غير متدفق كما هو الحال في النرف الشرياني، ويكون لون الدم أحمر عامقاً

3 النزيف الشعيري

وبعض حروح الدم من الشعيرات الدموية، وهي أوسع دموية دقيقة جداً تعمل كحلمه وصل بين أسحة الجسم وكل من الأوردة والشرايين، ويكون فيها النريف خفيفاً ومستمرأ ولا يشكل أية خطورة لصغر قطر الشعيرات الدموية وبالتالي قلّة كمية النرف

خطورة النرف على حياة الإنسان

يمثل النرف خطورة بالغة على حياة الإنسان وخاصة إذا ما وصلت نسبة الدم المفقود من الشحص المصاب نسبة معينة، فيحتوي جسم الإنسان البالغ حوالي 65 لتر تقريباً سما يحتوي جسم الشحص المراهق على نصف هذه الكمية تقريباً، فيما يحتوي جسم الأطفال على كمية تتراوح بين 2 - 2.25 لتر من الدم

وقد يفقد الإنسان حياته إذا فقد 30٪ تقريباً من كمية الدم التي يحتوي عليها جسمه ولذلك يلجأ الأطباء إلى عملية نقل الدم بمجرد إحساسهم بخطورة النريف دون الانتظار إلى فقد كمية كبيرة من الدم

إسعاف النريف

نظراً لخطورة النرف على حياة الإنسان يكون له أولوية في التعامل معه عن معظم الإصابات الأخرى، ويتحسس المسعف مكان النريف ويتعرف على مصدره ثم يقدم بوضع كمية كافية من الشاش الطبي المعقم نعا لحجم الحرح مع الضغط عليها

بعوة لإيقاف اليرقان، مع ملاحظه عدم تعبير الشاش في حاله شده تملله بل يصفى
إنه كميّه من الشاش الإصافه مع استمرار الصعط على مكان اليرق حتى يتوقف

تربط المنطقه المصابه جيدا لشب الشاش مع شيب أي جسم غريب مكانه دون
الصعط عليه، وعند وصول ساره الإسعاف التي تكون المسعف قد طلبها مسبقا فور
وصوله وتقدره لوضع الحاله، يوضع المصاب في ساره الإسعاف لاسكمال علاجه
بالمستشفى، والذي قد يمثل في نوع الجسم الغريب بالطريقة السلميه وبغل الدم إذا
اسدعت الضروره مع إعطاء الأدوية التي تساعد على مخلط الدم مثل الكالسوم
وفيامس ك (Vitamin K)، ووضع المريض في مكان دافئ وإعطائه كمه كافيّه من السوائل

اليرقان الأمي أو اليرقان F pistaxis

هو نوع من اليرقان يحدث للشعيرات الدمويه المعديّة للألف

الأسباب العامه لليرقان



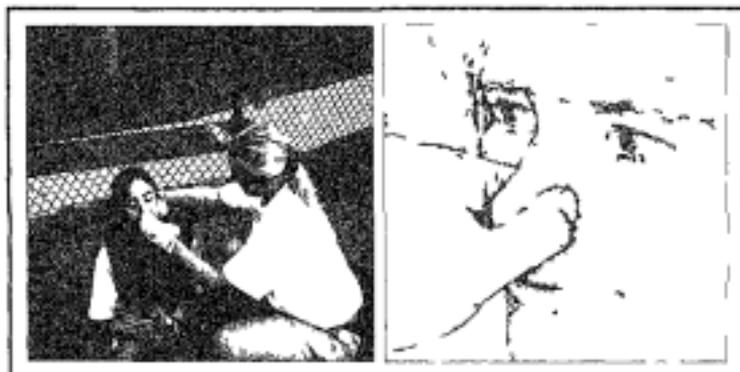
- 1 إصابة الشخص بأحد الأمراض التي ترفع حراره الجسم كالإنفلونزا مثلا
- 2 ارتفاع صعط الدم الشرياني المعدي للألف
- 3 في حاله الإصابة بالسرطان
- 4 إصابة الشخص بالأمراض الريفية مثل الميموفيليا
- 5 المعالجة بالأدوية المضادة للتحثر كالأسبرين مثلا

الأمصاب الموصعية

- 1 التهاب الأنف
 - 2 صدمة عيفة بمنطقة الأنف
 - 3 إدمال أداء حادة بالأنف بأي وسيلة مقصوده كإب أو غير مقصوده
 - 4 وجود ورم بالأنف
- ### إسعاف ريبف الأنف

من الأخطاء الشائعة في إسعاف ريبف الأنف أن يرفع المصاب رأسه إلى الخلف طبا بأن ذلك يساعد على إيقاف النزف، ولكن، في حقيقة الأمر أن ذلك قد يؤدي إلى الاحتراق نتجه بروز الدم في الجهاز التنفسي، ولذا يجب على المسعف أن

- 1 يك الأريطة التي قد تحيط بعنق المصاب لمساعدته على التنفس
 - 2 يظل المصاب في وضع الجلوس مع انحناء الرأس إلى الأمام وإلى أسفل لطرود الدم خارج الجسم
 - 3 الصعط على المنطقة العظمية من الأنف بقوة ممسكها بين الإبهام والسنة لإيقاف الريبف لمدة لا تقل عن خمس دقائق
 - 4 يطلب من المصاب أن يتنفس من الفم للحفاظ على حياته
 - 5 توصح كمادات الثلج أو الماء البارد على منطقة الحبهة
- الصورة توصح كيفية الصعط على عظمة الأنف لإيقاف النزف



في حالة عدم إيقاف الربف سددعى ساره الإسعاف لتعمل المصباح الى
المشغى حث توقع أن سم ما نلى

- 1 يعطى المصباح أحد الأدوية المهدئة للمساعدة على إيقاف الربف مثل أحد مركبات المورفين مثل سلعاب المورفين على سبيل المثال
- 2 يصع الطيب حشوه من الشاش الملل بالأدرينالين الذي يعمل على انقاص الأوعه الدموية وبالتالي يقلل من إمكانية استمرار الربف
- 3 في حالة استمرار الربف قد يلجأ الطيب الى كمي المطقة البارفة بمواد كيميائية معيه مثل نترات العصة
- 4 يعتبر علاج سب الربف أحد أهم وسائل العلاج إن وحد

Fractures الكسور



العظام

هي أسحة قوية صلبة قابلة للكسر كالزجاج يحدث الكسر عند تعرضها لأي قوة خارجية كالصرب، أو الاصطدام، أو السقوط من ارتفاع أو من حوادث السيارات وغيرها

طرق معرفة وجود كسر بالعظام

- 1 وجود ألم شديد في مكان الإصابة يشعر به المريض
- 2 وجود حركة غير عادية في مكان الكسر أو حتى عدم القدرة على تحريكه
- 3 عدم قدرة المصاب على استعمال العصب المكسور
- 4 ظهور ورم حول نقطة الألم
- 5 وجود حشاشة (صوت) عند تحريك حراي العظم المكسور
- 6 تشوه العصب المصاب

7 عمل أشعة على المنظمه المصابه (هذا الإجراء يتم في المستشفى بعد غسل المصاب
إلها فور إسعافه لتحديد مكان الكسر ونوعه وكيفية التعامل معه)

أنواع الكسور

1 الكسر البسيط

هو الذي يبقى فيه الخلد سليماً دون قطع وغير مصحوب بحروق الدم، ويعرف
بالكسر البسيط

2 الكسر المضاعف.

هو الكسر المصحوب بتعرق الخلد والأنسجة المحيطة به مع خروج الدم وسرور
العظم المكسور من الخلد، وهذا النوع مؤلم وحظر لأنه بإصابة الخلد يسهل دخول
الجراثيم وغيرها في الجرح، فإذا وصلت إلى نخاع العظم تلتهب الحويص لذلك العظم
وقد يصغر العظم في هذه الحالة إلى نثر العصب المصاب (كسور مفتوحة)

طرق إسعاف الكسور

يجب عند إسعاف الكسور الاحتراس من تعاقب الضرر وحدوث المضاعفات
ونقل المصاب بصورة صحيحة مريحاً

1. في حالة الكسور المضاعفة

أ طلب سيارة الإسعاف فور وصول المسعف إلى مكان الحادث حرصاً على الوقت
مع البدء في الإسعافات الأولية المطلوبة لحين وصولها

ب يجب أن يخلع ملابس المصاب في مكان الإصابة مع الحرص على عدم اللجوء إلى
حركة حائلته بسبب تمام الكسر، وفي حالة صعوبة ذلك يمسك قطع الملابس
حول منطقة الكسر تحسباً لحركته

ج إيقاف الترياق المصاحب للكسر أولاً قبل التعامل مع الكسر لخطورة الترياق على
الحياة، وذلك من خلال وضع كمية كافية من الشاش في الجرح مع الضغط عليها
حتى يتوقف خروج الدم ثم يعطى مصمداً نظيفاً

د نحر العصب المكسور بحميرة من الخشب أو من ورق مقوى

ويسم ذلك من خلال فرد العصب المكسور حتى تعود أجزء العظمة المكسورة إلى وضعها الطبيعي ثم يوضع قطعان من الخشب أعلى وأسفل الجزء المكسور ثم تثبت الخشبة بواسطة ربطها برباط من الشاش أو أية قطعة من القماش الطسفة ويسم نقله إلى مساره الإسعاف ترفق فور وصولها مع ملاحظه عدم حركة الجزء المكسور بعد تثبيته والقائده من استعمال الخبيرة هي حفظ العصب المصاب في الوضع الطبيعي

2 في حالة الكسر السسيط

أما في الكسر السسيط فيقوم المسعف بتثبيت العصب المصاب بحذره مناسبة بعد إعادة أطراف العظم المكسور إلى الوضع الطبيعي



3. في حالة إصابات الرأس والظهر والصدر (العمود الفقري)

في حالة إصابة الرأس أو الصدر أو الظهر يجب مراعاة وضع المريض عند نقله وذلك بعدم ثني الرأس أو الرقبة أو الصدر أو عدم تحريكه، ويجب نقل المصاب مسطوا على لوح من الخشب أو قفاله خشبية، ويلزم تعاون عدد من الأفراد في ذلك لمنع حدوث مصاعفات ولحماية الفقرات الظهرية، حيث إن الحركة الحاطفة في إصابات الرأس والعمود الفقري قد تؤدي إلى شلل نصفي أو حتى تنعكس مكان الإصابة والعصب الذي تنصرر من هذه الحركة الحاطفة التي قد تؤدي إلى قطع العصب وبالتالي يظهر الشلل أو العطب في المركز الذي يعديه هذا العصب

رابعا الحروق

هي تلف لأنسجة الجسم بسبب ملامسه الجسم للساخن أو للسوائل الساخنة أو الحار أو المواد الكيميائية الحارقة أو غيرها

أنواع الحروق

تقسم الحروق بحسب شدتها الى ثلاثة أنواع

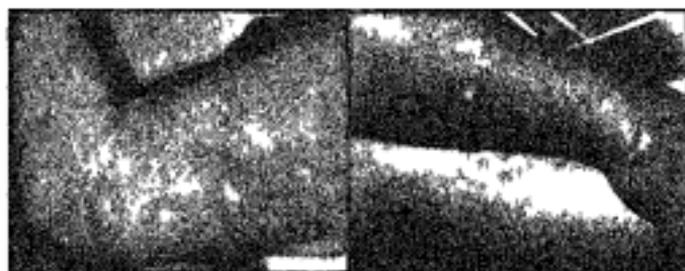
1 حروق الدرجة الأولى

وهي أعمق لون الجلد وقد تكون مصحوباً بورم خفيف يبيحه لسع حراري حفيف، أو الماء الحار أو حتى التعرض للحار، وهي أقل أنواع الحروق صرراً



2 حروق الدرجة الثانية

وهي يحدث احمرار شديد بالجلد ويسفح، وتكون فقاعات تمتلئ سائل شفاف يسمى بلازما الدم، وتكون مصحوبه بألم شديد



3 حروق الدرجة الثالثة (الحروق الكيماوية)

تحدث شحة ملامسه القلوباب والأحماص وهي أشد حالات الحروق، حيث يحرق الخلد وتنصحهم، وربما تعمى الاحراق في الحسم ونحف الخلد المحروق وعموب، ثم سعط الخلد على شكل قشور وفيها لا يشعر المصاب بالألم شحه تدمر الهاسات العصبه



وعادة يتحدد الخلد المحروق، وفي الحسالات الصعبة قد يؤدي إلى الموت إذا أصاب الاحترق أكثر من ثلث الخلد

ويتم تحديد مساحة الإصابة وشدها على أساس نظام معى يسمى نظام التسعه كما يلي

- يمثل احتراق الوجه والرقبة 9/ من مساحة الحسم
- يمثل الخدع الأمامي (مطقة البطن والصدر) 18/
- تمثل مطقة الخدع الخلمي (الطهر) 18/
- تمثل الأطراف العلوية (الذراعان) 18/
- تمثل الأطراف السفليه (الرحلان) 36/
- بسما تمثل مطقة العانه 1/

إسعاف الحروق

إذا كان الحرق بسيطاً من الدرجة الأولى أمكنا أن نعالجه بأنفسنا باتخاذ الآتي

- 1 نغمس المكان المحترق في الماء البارد لتخفيف درجة الحرارة
- 2 ندهن موضع الحلد المحترق بمراهم الحروق مثل الديرمارين أو ارحيترم معاً لحدوث مصاعفات
- 3 نضمد الحرح بصماد الحروق ويربط بدقة برباط خفيف

في حالات الحروق الشديدة

- 1 يلب المصاب بعطاء وينقل بحذر شديد إلى المستشفى
- 2 يعطى سوائل كثيرة لسع الجفاف
- 3 لا تسرع الملابس المنتصقة بالحسم، بل نقص حول الحرح لعدم توسيع الحرح
- 4 نحب وصبغ أي شيء على جسم الشخص المحروق، بل يترك ذلك للطقس المنحص، حيث يعمر الحرق بالماء البارد، وبعد التخفيف يتم وضع الكرمات الخاصة بالحروق كما ذكرنا سابقاً، ويستخدم الشاش الطبي المعالج بالصمادات الحيوية والمعقم ثم يضمد الحرق المحروق بعد ذلك

طريقة لإطفاء النار المشتعلة في جسم

أن يلب نظائبة جيداً أو يتمرع على الأرض كثيراً، وذلك لسع الهواء (الأوكسجين) عن النار فتطمئ

إسعاف الحروق بمواد كيمياوية

- أ في حالة الحروق بمواد حامضية يعسل العصور المصاب بالماء البارد والصابون أو بمحلول بيكربونات الصوديوم (ملعقة كبيرة في لتر ماء)، وذلك لتخفيف الحرارة في مكان الإصابة
- ب أما الحروق الناتجة عن القلوبات فيجب غسل العصور المصاب جيداً بماء مصاف إليه مادة حمضية كالحل أو عصير الليمون أو يكتفى بالغسل بالماء البارد فقط في

الإسعافات الأولية معيومتها أهميتها، دور التسمم في الحالات، لِحلمته

حالة الصرورة ولمدة كافية وفي الحالات تسدعي عرته الإسعاف لقل المصاب إلى المستشفى لإيجاد الإحراءات الصحية اللازمه إن كان هناك صرورة لذلك

مضاعفات الحروق

- الصدمة العصبية وتشأ ععب الحرق مباشرة تنحه الألم الشديد
- الصدمة الدموية يظهر بعد (12-14) ساعة من الحادث نتيجة فقدان السوائل
- التسمم يسح عن امصاص مواد سامة في الدم من مكان الحروق بعد (3-6) أيام

مضاعفة التسمم التهاب صديدي

حامسا: صريرة الشمس

تنح عن المرص لحرارة الشمس الشديدة وفي الأماكن المردحة كما هو الحال في موسم ألح و خاصة في الشهور عالية الحرارة (نقص الأكسجين) فيشعر المصاب بالأعرص الآتية

- 1 ترتفع درجة الحرارة في جسم الإنسان
- 2 يشعر المصاب بصداع في الرأس ودوار والرعفة في القيء
- 3 صيق في التنفس باتح عن احتناق
- 4 احرار في اللون، وقد يفقد المصاب وعيه مع إعماء وعيونة

طرق إسعاف ضربة الشمس

- 1 أحد المصاب إلى مكان طليل جيد التهوية
 - 2 وضع كمادات باردة فوق رأس المصاب، مع إعطائه ماءً بارداً عند العطش، لتخفيف حرارة الجسم
 - 3 للوقاية يفضل تناول كميات كبيرة من السوائل وملح الطعام
- ويفضل نقل المصاب إلى المستشفى وخصوصاً مسشعيات صريرات الشمس، وذلك للحصول على العلاج اللازم

سادساً: عض الحيوانات

إن عض الحيوانات للإنسان بسيط، ولكنه خطير، لأن الكلاب والمطيط والحيول والخمائل قد تكون مصابة بداء الكلب الذي تنقل عدواه عند العض من لعاب الحيوان إلى الإنسان عن طريق الحلايا العصبية، ولا تظهر أعراضه إلا بعد مرور أربعين يوماً أو أكثر.

وتوجد الحرائيم في أشدق جميع الحيوانات التي لها أنياب حادة، ولهذا السبب تترك حروحا عميقة وحرائيم قد تتعلعل عميقاً في أسحة المصاب.

طرق إسعاف عض الحيوانات

- 1 يترك الريف ليستمر قليلاً لطرد الحرائيم من الجسم بممارسة الصعط المباشر
- 2 تطهير الجرح بمادة معمة
- 3 يعمل المصاب للمستشفى لأحد المصل الواقي إذا كان الجرح بليماً

للوقاية من عض الحيوانات

يجب الانتعاد عن مثل هذه الحيوانات لسأمس شرها وتحب تربية الحيوانات المرلية كالقطط والكلاب، وإذا ما دعت الضرورة إلى ذلك فيجب أن يسم تحصيها صد مجموعة الأمراض المشتركة التي تنقل من الحيوان إلى الإنسان بما فيها مرض الكلب بصعة دوريه ويجب تحصين الحيوانات صد مرض الكلب وباقي الأمراض المشتركة بصعة دوريه

سابعاً: الإصماء

فقدان الوعي

يفقد المصاب وعيه ويسقط معشياً عليه حرقياً أو كلباً وعالماً يحدث ذلك نتيجة لقص الدم الذي يصل إلى المح

أسباب الإغماء

- 1 أسباب ناتجة عن المح
أ حادث دموى بالمخ ككريف أو اسداد شريان نه
ب إصابة الرأس أو المخ
ج نوبات الصرع
- 2 أسباب ناتجة عن الجهار الدوري
أ حالات الريف الشديفة
ب هوط في القلب
ج هوط مفاحي في الدورة الدموية كما يحدث في الحلات العصة والمصبة في الجرة السلمي من الجسم وفي الرحلين
- 3 حالات التسعم بالمحدرات والعارات السامة
- 4 بعض حالات الحمى الشديفة كالملاريا
- 5 حالة الرنو الشديفة التي تنقلص فيها الممرات الهوائية بحيث يصح الرفير صعباً، وأهم أعراضه تحول لون الوجه إلى اللون الأزرق
- 6 أسباب أخرى عيبوة السكر أو عيبوة زيادة حرةة الأسولين أو عيبوة الكد

طرق إسعاف الإغماء

- 1 بوضع المصاب على أحد جانبيه (الوضع الجانبي الآمن)
- 2 تبرع الملابس الصيقة من الجسم التي تعيق التنفس
- 3 يرش بالماء البارد أو يستشق مهلول (نشادر) مُعقماً ومُحللاً
- 4 يطلب العم جيداً بعد حدوث القيء ومحاولة حذب اللسان للمحارج لخروج ما فيه
- 5 نذك القلب وعمل تمس صماهي
- 6 نقل المصاب للمستشفى إذا لزم

إذا ما بواحد في موقع الحادث أكثر من حالة عندها يجب أن يكون هناك أولويات

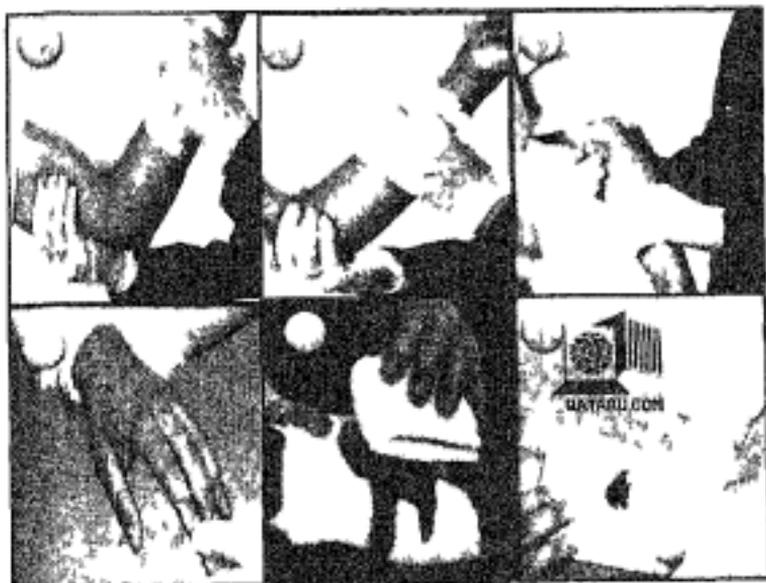
أولويات المدة في الإسعافات الاولية

يجب على المسعف البدء بأكثر الحالات خطوره وأكثرها إحساسا للسرعة في الإبعاد حيث تلعب الوقت الدور الأكبر في إنقاذ حياة الإنسان ومن أكثر هذه الحالات أهمه

حالات الإغماء ثم تليها حالات السوف الحادة

1. حالة السوف الحاد

تحدث سحبه تعرض الشخص لحادث أو صدمه فويه أو قطع شديد يؤدي في النهايه إلى خروج الدم من الأوعه الدمويه إلى خارج الجسم أو حتى داخله مسسا السوف الداخلي أو الخارجي ويجب أن يولي المسعف حاله السوف رعايه خاصه وأوثونه في المعامل نظرا لخطورتها حيث إنها قد تؤدي إلى الوفاة إذا ما فقد الجسم سسة معينة من الدم الذي بالجسم (حوالي 30٪) ولذا يجب سرعه إيقاف السوف



2 حالات الإغماء

وهذه الحالة أيضا من الحالات الخطيرة التي قد تؤدي إلى الوفاة إذا لم يتم إسعافها بالطريقة الصحيحة وفي الوقت المناسب، فقد يكون الشخص فاقدًا للوعي حركيًا أو كليًا، وللتأكد من ذلك يجب التأكد من وجود مظاهر الحياة في جسمه من خلال التحدث إلى الشخص المصاب أولاً فإن لم يستجب يصعب المسعف سده في سد المصاب ويطلب منه أن يصعظ على يده إذا كان يسمع صوته، فإن لم يستجب فليس أمام المسعف من وسيلة سوى التأكد من استمرار التنفس بمراقبه حركه صدر المصاب أو وضع أذنه بالقرب من فم وأنب المصاب لفتحه لا نقل عن عشر ثوانٍ للتأكد من وجود التنفس من عدمه وعندها يكون هناك احتمالان يبي عليهما المسعف ما يجب أن يفعله

الاحتمال الأول أن يكون فاقدًا للوعي حركيًا وعندها يجب على المسعف إحراء عملية إبعاش القلب الرئوي التي سيتم شرحها لاحقًا بإجراء

الاحتمال الثاني أن يكون فاقدًا للوعي كليًا وعليه لا يستطيع السيطرة على أجراء جسمه أو ان تحرك السوائل أو الإفرازات الطبيعية أو عبر الطبيعة بطريقة صحيحة ولذا يجب وضع المريض في الوضع الجانبي الآمن، والمقصود بالآمن أي الذي يؤمنه من تسول السوائل إلى المجرى التنفسي أو أن يشلح اللسان، وفي كلتا الحالتين قد يؤدي ذلك إلى الاحتناق

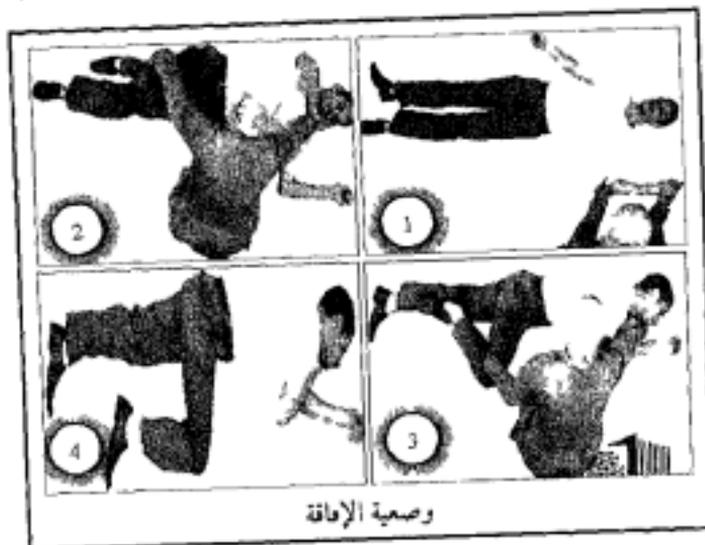
الوضع الجانبي الآمن

وفيه يستلقي المريض على أحد جانبيه دون تعرفه بينهما معاً لتسول السوائل أو ابتلاع اللسان، باستثناء ثلاثة أوضاع حيث يستلقي فيها المصاب على جانب محدد دون الآخر هما

1 الوضع الجانبي الآمن للسيدة الحامل

دائماً هو الجانب الأيسر وذلك حفاظاً على حياة الجنين حيث إن الأوعية الدموية التي تعدي الجنين توحد على الجانب الأيمن من جسم الأم، وتضمن استمرار تدفق الدم للجنين عند إصابة الأم يصبح أن تستلقي على جنبها الأيسر

- 2 الوضعية الجانبية الأيمن في حالة الكسور
أن يستلقي الشخص المكسور على نفس الجانب البطني محتوي على الجزء
المكسور لصمان عدم حركته وثبات الحبرة
- 3 الوضعية الجانبية الأيمن في حالة تريف الأذن
حيث يستلقي المصاب على نفس الأذن التي بها الشرف لصمان خروج الدم
خارج الجسم وعدم ابتلاعه
- كيف يستلقي المصاب في الوضعية الجانبية الأيمن
- 1 يكون المصاب في وضع المستلقي على ظهره
 - 2 يجلس المسعف على ركبة متوسط المصاب أي أنه يكون مواجهاً له وإحدى
ركبتي المسعف عند وسط المصاب والأخرى عند مسوى كتفه وتؤكد كما ذكرنا
سابقاً أنه فائد لتوعلي ثم يحرر عنق المريض بإزالته كل ما يعيق تنفسه وذلك بفتح
الملابس حول الرقبة والوسط ثم تحريك الرأس إلى أعلى وفتح العم
 - 3 يرد ذراع المصاب المصابة مع على شكل زاوية قائمة ويضع كف اليد الأخرى
تحت وجهه
 - 4 يقوم بمشد المصاب من ركبته وذراعه المرفوعة باتجاه المسعف، وعندها تكون
حركة المصاب سهلة مهما بلغ وزنه، مع ضرورة التأكد من فتح فم المصاب ثم
استدعاء سيارة الإسعاف



طريقة إنعاش القلب الرئوي

- 1 يكون المصاب في وضع المستلقي على ظهره
- 2 يجلس المسعف بحيث يتوسط المصاب أي يجلس على ركبتيه بحيث يكون مواجها للمصاب وتكون إحدى ركبتيه عند مستوى وسط المصاب وتكون الركبة الثابتة بمحاذاة كتف المصاب
- 3 يحدد المسعف منتصف الصدر وهي منتصف الحافة بين أعلى نقطة (عظمة القص) وأعلى نقطة بالقفص الصدري
- 4 يضع المسعف يده اليمنى مشكاً معها أصابع اليد اليسرى ثم يصعق بكتفينا يديه على المنطقة المتوسطة من الصدر على أن يكون مصدر الصعق هو كتفي المسعف مع فرد الذراعين على كامل استقامتهما، ثم يتبع الصعق لى أسفل ثم يعقبها بالرفع إلى أعلى على أن يكرر ذلك ثلاثين مرة متتالية على الأقل ثم بعدها يتابع عودة التنفس من عدمه

5 في حالة عدم الاستحائه يقوم المسعف بعد تحرير مجرى التنفس بفراد الرأس وذلك بشدها الى الخلف، ثم يقوم بعلل الألف بيده ثم يصبم فمه على فم المصاب وسداً عمللى الشهيق والرؤفر بصبغه مسطومه ولعده مراب ثم بعدها يصبم مدى استحائه المصاب (مثل الخاء)

6 في حالة عدم الاستحائه يوضع المصاب في الوضوع الجانبي الأيسر ويصل الى المستشفى لعمل اللارم بح الإشراف الطبي المناسب لوضع الخاله خطوات إجراء إنعاش القلب الرئوي

1 الخطوة الأولى شد الرمه للحلاف لتمح المجرى السمي وإزاله الأربطة السى يعس السمس



2 مساعد الشحص على التنفس من خلال وضع فمك على فم ماقد الوعي مع إجراء السمس (الشهيق والرؤفر) مرثس ومع إعلاق فمحي أف الشحص المصاب



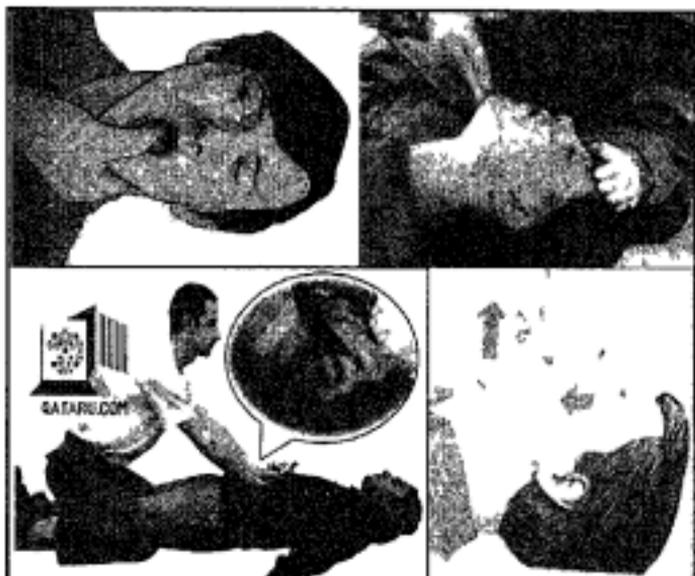
- 3 تحديد مكان إحراء الضغط على صدر المصاب في منتصف عظمة العنق (خط وهمي يمر من حلمتي صدر المصاب) وذلك بمرس إبعاش العنق



- 4 بعد تشكك أصابع اليدين بضغط على منتصف عظمة العنق ثلاثين مرة على أن يكون مصدر الضغط مفصل الكف وعلى أن يكون مفصل الكوع على استقامه مفصل الكتف



5 يكرر إجراء عملية التمسك عدة مرات لحس عودة الشمس أو وصول سيارة الإسعاف



المراجع

أولاً: المراجع العربية

- أحمد ندح ومراهرة، أمين وندران، رين (2012) الثقافة الصحية، الطعة الثالثة، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع
- أندرسون كليمورد (ترجمة شاكر حليل نصار) (1983) طريقك الى الصحة والسعادة، الطعة الثانية عشرة، لسان، دار الشرق الأوسط للطبع والشر
- نشاي، ماهر وشراوبك، هارولد (1986) المرشد الحديث في التوعية الصحية، الطعة الأولى، لسان، دار الشرق الأوسط للطبع والشر
- التكروري، حامد والمصري، حاصر (1994) توعية الإنسان، الكويت، مكتبة العلاج
- حاد الله، فوزي علي (1985) الصحة العامة والرعاية الصحية، مصر، الطعة الخامسة، دار المعارف
- الحندي، محمد مختار (1976) موسوعة الأعذية، حفظها وتصيغها، الطعة السابعة والعشرون، مصر، دار المعارف
- الحس، علي (1982) أطفالنا، مجهوم، تغليتهم، مشكلاتهم، لسان، دار العلم للملايين
- حليمات، اسام (1985) التربية الصحية، سلطنة عمان، وزارة التربية والتعليم
- الرواشدة، إبراهيم (1993) قواعد السلامة العامة، الأردن، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع
- روحية، أمين (1974) الإسعافات الأولية، لسان، دار العلم
- الرفوع، شوقي ياسين (1981) أسس التغذية في الصحة والمرض، الطعة الأولى، الكويت، مكتبة العلاج

- ريدان، حسان (1994) السلامة والصحة المهنية، الأردن، دار الفكر
- السسول، خالد (2005) الصحة والسلامة في البيئة المدرسية، الأردن، دار الشروق للنشر والتوزيع
- سلامة، بهاء الدين (1997) الصحة والتربية الصحية، الطبعة الأولى، مصر، دار الفكر العربي
- الشمي، ناهد محمد والمياوي، مى عبد الصاح (1988) أمس التغذية وتقييم الحالة الغذائية، السعودية، دار البيان العربي
- العرابوي، رسمي ومسعود، إبراهيم (2006) مساهمات الثقافة الصحية، الطبعة الثانية، السعودية، دار النشر الدولي للنشر والتوزيع
- اللقاني، أحمد وفازعة، محمد (1999) التربية البيئية بين الحاضر والمستقبل، مصر، عالم الكتب
- مراهرة، أيمن (2000) الصحة والسلامة العامة، الأردن، دار الشروق للنشر والتوزيع
- مراهرة، أيمن (2006) التربية الصحية للطفل، الدار الأهلية، الأردن
- مراهرة، أيمن (2007) موسوعة الغذاء والتغذية الصحية، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع

ثانيا المراجع الأجنبية

- Bherman R C, Kliegman R M and Vanhan, V C (1992) Nelson Book of pediatric, 14 th ed Wbsaunder company
- Brazelton, T B (1981) Precursors for development of emotions in early infancy In emotion Theory and research, Vol 2 (Plutchik R Kellerman H eds) New York Academic Press
- Burton, B T and Foster, M (1988) Human nutrition, McGrawHill Book company, 4 th ed
- classification pathology, prevalence and prevention Text book of pediatric nutrition, churchill Livingstone
- Crawford M A Doyle, W and Craft I L (1989) A comparison in food intake during pregnancy and birth weight in high and low socio-economic groups Prog Lipid Res 25 249 - 254
- Hahn, O B and Payne, W A (1999) Focus on health 4 th Ed WCB Mc Grow Hall, Boston, U S A
- Hytten F E Leitch I (1971) The physiology of human pregnancy 2nd ed Oxford Black well
- Hytten F E, Chamberlain, G (1980) Clinical physiology in obstetrics Oxford Black well
- Illingworth P J, Jung, R T and Howice, P W (1987) Reduction in postprandial energy expenditure during pregnancy Br Med J 292, 1573
- Insel, R M and Roth W T (2000) Core concepts in health, 8th ed Mayfield publishing com London
- Krause, M V and Mahen, L K (1984) Food, Nutrition and diet therapy, Saunders company, 7 th ed
- Manocha, S, Choudhuri, G and Tandon, B L (1986) A study of dietary intake in pre- and post-menstrual period Human applied Nutr, 40A, 213
- Morrisey B (1984) A quick reference to therapeutic nutrition Lippincott, Philadelphia
- Payn, W A and Hanan, D B (1997) Understanding your health, 5th Ed Mc Grow Hall companies, V S A
- Pitkin R M (1985) Calcium metabolism in pregnancy and the perinatal period A review J Obstet Gynecol, 151 99
- Pliner P and Fleming, A S (1983) Food intake, body weight and sweetness preferences over the menstrual cycle in human physiology Behav 30, 663
- Smolm, L A and Grosvenor, M B (1994) Nutrition science and applications saunders college publishing New York

- Wardlaw G M, Hampl J S and DiSilvestor, R A (2004) Perspective in nutrition: Mc Graw Hill, Boston U S A
- Williams, S R (1995) Nutrition and diet therapy 7th ed London Mosby, Company



دار

المسيرة

للنشر والتوزيع والطباعة

شركة جمال أحمد محمد حنف وإخوانه

www.massira.jo



دار

المسيرة

للنشر والتوزيع والطباعة

شركة جمال أحمد محمد حنف وإخوانه

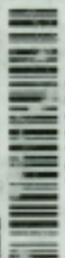
www.massira.jo

الثقافة الصحية

HEALTH CULTURE



دار المسيرة Alexandria



1212903



9 789957 069629



دار

المسيرة

للنشر والتوزيع والطباعة

شركة جمال أحمد محمد حيف وإخوانه

www.massira.jo